یکشنبه ۴ آذر ۱۴۰۳ • ۲۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۶ • سال سی‌ودوم • شماره ۹۲۶۳ • ۲۰ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه «تندرستی» • ۸ صفحه راهنما ویژه تهران • ۵۰۰۰ تومان

همشهری

HAMSHAHRI • ISSN 1735-6386 • Vol.32 • No.9263 • SUN • NOV.24 • 2024

با اسکن این کد تصویری، ویدئوی همشهری درباره نظرسنجی همشهری در مورد پاکسازی اماکن عمومی پایتخت از معتادان متجاهر را ببینید.

عکس: همشهری / علیرضا طهماسبی

نتیجه آخرین نظرسنجی همشهری درباره اقدامات شهرداری در پاکسازی اماکن عمومی

۹۸ درصد مردم: جمع‌آوری معتادان ادامه یابد

صفحه ۱۵

فیوز قیمت برق پرید

تمام مشترکان برق از ابتدای مهرماه مشمول افزایش ۳۸ درصدی تعرفه برق شده‌اند

+ تغییر تعرفه برق قبل و بعد از مهر ۱۴۰۳

صفحه ۴

ماجرای ۶ روز نبرد حماسی حزب‌الله در شهر الخیام

دست بالای حزب‌الله در میدان

بیش از ۱۱۰۰ کشته و مجروح نظامی بر اثر حملات حزب‌الله روی دست صهیونیست‌ها مانده است

با اسکن این کد تصویری، ویدئوی همشهری درباره شرایط نبرد در جنوب لبنان و دست بالای حزب‌الله در مقابله با ارتش اسرائیل را ببینید.

صفحه ۳

۷ هزار زندگی از نو

روایت ۷ هزار و ۲۰۷ زوج طلاق گرفته‌ای که پس از مشاوره در مراکز مهرخانواده به صلح و سازش رسیده‌اند

۲۰۵ مرکز مهر خانواده در نقاط مختلف کشور فعال هستند.

۳۴۱۳ مورد صلح و سازش فقط در سال ۱۴۰۲ انجام شده است.

صفحه ۱۷

پدر و پسر به فیلم فجر می‌آیند

دو حاتمی کیا در یک جشنواره

۷

ضمیمه امروز

«تندرستی» منتشر شد

یادداشت

علیرضا نادعلی؛ سخنگو و عضو کمیسیون اجتماعی و فرهنگی شورای شهر تهران

تشکیل «قرارگاه اجتماعی شهر تهران» همان مدیریت جهادی است

شهرداری تهران در این دوره از مدیریت شهری، علاوه‌بر وظایف و مسئولیت‌های سخت‌افزاری و کالبدی‌اش که همواره برعهده بلدیه‌ها بوده و باید انجام شود، از جمله در حوزه‌های خدمات شهری، فنی و عمرانی و شهرسازی، به‌عنوان یک نهاد اجتماعی هم نقش‌آفرینی کرده و همزمان کالبد و روح شهر را مورد توجه قرار داده است؛ چراکه کالبد و روح شهر بر یکدیگر تأثیرگذارند. در واقع شهر هم چیزی شبیه به انسان است که جسم و روحش هر دو مهم است و هر کدام بر دیگری تأثیر دارد.

■ دراین میان ساماندهی آسیب‌های اجتماعی یکی از دغدغه‌های نظام است. در سال ۱۴۰۰ که ما به شورای شهر آمدیم، دیدیم آنچه لازم است در این حوزه انجام شود یا تا آن زمان انجام‌نشده یا برای مدت زیادی می‌شود که ترک فعل صورت گرفته است. در آن زمان شهر تهران بالغ بر ۲۰ هزار معتاد متجاهر داشت که در تمام شهر پراکنده بودند؛ از کوی و برزن و فضای میان گاردریل‌ها گرفته تا تجمع‌ها و کلونی‌های بزرگی که در برخی نقاط و محله‌ها شکل گرفته بودند. کسی نمی‌تواند ادعا کند که شهرداری تهران دستگاه اصلی و متولی رسیدگی به موضوع معتادان متجاهر است که دستگاه‌های دیگری از قبیل بهزیستی، وزارت بهداشت، قوه قضاییه و پلیس مبارزه با موادمخدر و... در این حوزه مقدم‌تر هستند و مسئولیت‌ها و وظایفی دارند، اما شهرداری تهران در این دوره از مدیریت شهری نه‌تنها بی‌تفاوت از کنار این بار روی زمین مانده نگذشت که یک کار بسیار مهم انجام داد که تشکیل «قرارگاه اجتماعی شهر تهران» بود؛ قرارگاهی که در آن شهرداری نقش محوری ایفا می‌کند و دستگاه‌های دیگر نیز همگی در کنار هم حضور دارند. در واقع شهرداری میان‌دار و پیونددهنده تمام این دستگاه‌ها در زمینه مقابله با آسیب‌های اجتماعی است.

■ این قرارگاه قبل از صدور حکم شهیدرئیسی برای آقای زاکانی به‌عنوان دستیار ویژه رئیس‌جمهور در امور مدیریت آسیب‌های اجتماعی در شهر تهران تشکیل شده بود. با این حکم در واقع نقش شهردار تهران در زمینه مقابله با آسیب‌های اجتماعی به رسمیت شناخته شد. همچنین در این دوره شورای شهر بودجه کافی و مناسب برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی شهر تهران درنظر گرفته شد و در کنار آن شهردار تهران هم در این مسیر محکم و ثابت‌قدم بود تا شهر از آن وضعیت خارج شود.

■ با کارهای انجام‌شده از جمله افزایش ظرفیت مراکز نگهداری معتادان متجاهر در شهر تهران، پذیرش معتادان متجاهر مانند زخم‌بازها، کبر سن و صغر سن، بانوان و... در مراکز یاورشهر که پیش از آن کسی حاضر به پذیرش آنها نبود و همچنین پیگیری درمان و سم‌زدایی معتادان متجاهر، جمعیت حدودا ۲۰ هزار نفری معتادان متجاهر، امروزه به چندهزار نفر تقلیل پیدا کرده و آن کلونی‌های بزرگ معتادان متجاهر به جمع‌های چندنفره رسیده است.

■ یک نکته در این میان وجود دارد و آن اینکه آیا می‌توان یک‌شبه موضوع معتادان متجاهر را حل کرد؟ در این زمینه توجه داشته باشیم که باید با رویکرد انسانی سراغ معتادان متجاهر برویم و در یک چرخه درست این افراد هم از لحاظ جسمی و هم از نظر روحی درمان شوند و به زندگی برگردند که انصافا هم کار بسیار سختی است.

■ تمام این کارهایی که انجام‌شده در واقع پرداختن به معلول ماجراست؛ علت اما چیز دیگر و جای دیگری است که باعث می‌شود یک انسان گرفتار انواع آسیب‌های اجتماعی و یکی معتاد متجاهر و یکی کودک کار و دیگری متکدی و... شود. متأسفانه در موضوع علت‌ها دست شهرداری چندان باز نیست. در واقع باید تلاش کرد که علت‌های بروز آسیب‌های اجتماعی را شناسایی کنیم و از بین ببریم. در این بخش هم می‌شود یک قرارگاه اجتماعی تشکیل داد و تمام دستگاه‌ها در کنار یکدیگر قرار بگیرند.

■ سال‌هاست که در مدیریت شهری از لزوم مدیریت واحد صحبت می‌کنیم اما این اتفاق نمی‌افتد. تشکیل قرارگاه‌ها و همکاری همه نهادها با هم در واقع همان مدیریت جهادی است که ما در دوران جنگ تحمیلی تجربه کرده بودیم. حالا می‌توان این تجربه موفق را به دیگر بخش‌های تولیدی، خدماتی، فرهنگی و... هم تسری داد.

ساماندهی معتادان متجاهر در ۴ مرحله

عبور از چالش آسیب‌های اجتماعی پایتخت با توسعه زیرساخت‌ها و ساماندهی افراد توسط مدیریت شهری ششم محقق شد

۴ چالش حوزه آسیب‌های اجتماعی چیست؟

- عدم پذیرش معتادان منع پذیرشی
- کم بودن ظرفیت مراکز ماده ۱۶
- کم‌بودن مراکز غربالگری و پایین بودن فرایند غربال معتادان
- نبودن برنامه مدون و الگوی مداخله تربیتی و آموزشی

۳ اقدام مهم شهرداری در گذر از چالش‌ها چه بود؟

- راه‌اندازی یاورشهرها
- تدوین ۹ گام تربیتی، آموزشی و درمانی
- ایجاد مراکز جامعه‌پذیری

ساماندهی ۷۱۷۱ معتاد متجاهر در ۴ مرحله

- مرحله اول: **۲۹۳۳** معتاد متجاهر
- مرحله دوم: **۲۰۸۵** معتاد متجاهر
- مرحله سوم: **۱۱۷۵** معتاد متجاهر
- مرحله چهارم: **۹۷۸** معتاد متجاهر

ایجاد ۷۸۵۰ ظرفیت در ۱۱ یاورشهر

- یاورشهر یک — ویژه معتادان کبر سنی (بالای ۶۵ سال) — ظرفیت: ۶۰۰ نفر
- یاورشهر ۲ — ویژه معتادان صغر سنی (زیر ۱۸ سال) — ظرفیت: ۱۰۰ نفر
- یاورشهر ۳ — ویژه معتادان دارای زخم باز، عفونی و روانی — ظرفیت: ۲۰۰ نفر
- یاورشهر ۴ — (معتادان متجاهر) — ظرفیت: ۱۵۰۰ نفر
- یاورشهر ۵ — (معتادان متجاهر) — ظرفیت: ۲۰۰ نفر
- یاورشهر ۶ — (معتادان متجاهر) — ظرفیت: ۱۰۰۰ نفر
- یاورشهر ۷ — (مردان دارای انواع معلولیت) — ظرفیت: ۵۰ نفر
- یاورشهر ۸ — (زنان معتاد متجاهر معلول) — ظرفیت: ۱۰۰ نفر
- یاورشهر ۹ — (معتادان متجاهر) — ظرفیت: ۳۸۰۰ نفر
- یاورشهر ۱۰ — (زنان معتاد متجاهر) — ظرفیت: ۲۰۰ نفر
- یاورشهر ۱۱ — (زنان معتاد متجاهر زیر ۲۵ سال) — ظرفیت: ۵۰ نفر

اشتغال ۲۰۰ مددجو در مراکز جامعه‌پذیری

- مرکز جامعه‌پذیری منطقه ۵ (ویژه بانوان) — ظرفیت: ۶۰ نفر — زمینه اشتغال: خیاطی، صنایع دستی و آشپزی
- مرکز جامعه‌پذیری منطقه ۱۶ (ویژه بانوان) — ظرفیت: ۴۰ نفر — زمینه اشتغال: خیاطی و صنایع دستی
- مرکز جامعه‌پذیری منطقه ۱۲ — ظرفیت: ۱۰۰ نفر — زمینه اشتغال: خیاطی و صنایع دستی

۷ مرکز جامعه‌پذیری تا پایان سال افتتاح می‌شود

6 260641 200359 >

6 260641 200014 >

صفحه‌آرا: مجید اصغری

محکومیت بدرفتاری با دانشجویان ایرانی

سفیر ایران در مسکو ضمن محکوم‌کردن بدرفتاری با دانشجویان ایرانی در کازان روسیه، تأکید کرد که مقام‌های مسئول روس باید پاسخگوی این قبیل رخدادهای ناگوار باشند. کاظم جلالی افزود: با جدیت بدرفتاری با دانشجویان ایرانی در کازان را پیگیری کردیم و خوشبختانه به نتایج خوبی رسیده‌ایم./ ایرنا

خبرهایی که نمی‌بینید

توسعه مستمر مناسبات تهران و پکن

توسعه مناسبات ایران و چین به‌صورت مستمر ادامه دارد. زونگ پی‌وو، سفیر چین در تهران با بیان اینکه ۲ کشور از روابط عمیقی برخوردارند، اظهارکرد: هرطور که وضعیت بین‌المللی و منطقه‌ای تغییر یابد، چین همواره به‌طور تزلزل‌ناپذیری همکاری‌های دوستانه خود را با ایران توسعه می‌دهد./ تسنیم

تروریست‌های اجاره‌ای زیر تیغ

طی حدود یک‌ماه گذشته ضربات سنگینی به تروریست‌های اجاره‌ای در جنوب شرق کشور وارد شده است

گزارش

علیرضا احمدی
روزنامه‌نگار

رزمایش عملیاتی شهدای امنیت قرارگاه قدس نیروی زمینی سپاه پاسداران که طی حدود یک‌ماه گذشته به‌صورت مستمر ادامه داشته، با اقدام‌های مؤثری در زمینه تقویت امنیت در منطقه جنوب‌شرق کشور همراه بوده؛ عملیاتی که در جریان آن ضربات سنگینی به تروریست‌های اجاره‌ای وارد شده است.

براساس آخرین آمارهایی که روز شنبه ازسوی سردار احمد شفائی، سخنگوی این رزمایش عملیاتی اعلام شد، تاکنون حدود ۷۶ تروریست ازسوی رزمندگان سپاه پاسداران به هلاکت رسیده‌اند و یا دستگیر شده‌اند ؛ عملیاتی که به‌گفته فرماندهان مسئول، تا پاکسازی منطقه از تروریست‌ها با قدرت ادامه خواهد یافت.

پنجم آبان‌ماه گذشته بود که همزمان با حمله تجاوزکارانه رژیم‌صهیونیستی به اهدافی در داخل خاک ایران، تروریست‌ها با حمله به ۲واحد گشتی پاسگاه انتظامی «گوهرکوه» در شهرستان تفتان استان سیستان‌وبلوچستان، ۱۰نفر از نیروهای فراجا را به شهادت رساندند. به‌دنبال این اقدام جنایتکارانه تروریست‌های اجاره‌ای بود که رزمایش عملیاتی قرارگاه قدس نیروی‌زمینی سپاه پاسداران آغاز شد؛ رزمایشی که قرار بود از ۱۹آبان‌ماه آغاز شود، اما با توجه به وقوع این حادثه تروریستی، از همان روز ۵آبان‌ماه با تعقیب، رصد و انهدام بخشی از تیم تروریستی فعال در حادثه تفتان کلید خورد و با گذشت چیزی در حدود یک ماه، با نتایج قابل توجهی در مقابله با تروریست‌ها همراه بوده‌است.

مشخصات رزمایش عملیاتی

- **نام عملیات:** رزمایش عملیاتی شهدای امنیت قرارگاه قدس نیروی زمینی سپاه پاسداران
- **زمان آغاز:** ۵آبان‌ماه
- **مدت عملیات:** نامشخص؛ استمرار عملیات تا دستیابی به اهداف ترسیم شده در مبارزه با تروریست‌ها
- **منطقه عملیاتی:** شهرهای زاهدان، تفتان، خاش، نیکشهر، قصرقند، راسک و مهرستان
- **نیروهای عمل کننده:** نیروی‌زمینی سپاه‌پاسداران، فراجا، اداره‌کل اطلاعات سیستان‌وبلوچستان، نیروهای بسیج مردمی
- **یگان‌های حاضر:** یگان‌های صابرین، نیروی‌مخصوص، یگان‌های پهپادی، هوانیروز، یگان‌های جنگ الکترونیک و...

آخرین آمار از تلفات تروریست‌ها

- هلاکت ۲۶تروریست
- دستگیری ۵۰تروریست
- تسلیم شدن ۱۲تروریست
- **نکته ویژه:** همراهی سران طوایف و مردم منطقه با رزمایش عملیاتی امنیت‌ساز نیروی‌زمینی سپاه‌پاسداران ازجمله مهم‌ترین نکاتی است که ازسوی مسئولان و فرماندهان مربوط نیز به آن اشاره شده است.

اهداف راهبردی

در شرایطی حدود یک‌ماه از رزمایش عملیاتی نیروی زمینی سپاه‌پاسداران در مناطقی از استان سیستان‌وبلوچستان می‌گذرد که این رزمایش عملیاتی اهداف چندگانه‌ای را پیگیری می‌کند که در ادامه به بخشی از آنها اشاره می‌شود.

- مقابله راهبردی با تحرکات تیم‌های تروریستی وابسته به دشمنان خارجی
- ارتقای امنیت در منطقه جنوب‌شرق کشور
- افزایش سطح آمادگی یگان‌ها به‌منظور مقابله مؤثر با تروریست‌ها
- تقویت روزافزون هماهنگی میان رده‌ها باهدف مبارزه با تروریست‌ها
- تمرین به‌کارگیری آموزه‌های تئوری ضدتروریستی در میدان عملیات
- آزمایش تعدادی از ادوات و تجهیزات نوین رزمی به‌صورت میدانی و عملیاتی
- به‌روزرسانی تکنیک‌ها و تاکتیک‌های رزمی- عملیاتی

چرا تروریست‌های اجاره‌ای؟

مقابله پیگیرانه با تحرکات تروریست‌ها در منطقه جنوب‌شرق کشور در حالی است که امروز هدایت تروریست‌ها ازسوی رژیم‌صهیونیستی آشکارتر از گذشته، نمایان شده است. اگرچه طی سال‌های اخیر گروهک تروریستی جیش‌الظلم، با طرح ادعاهای فریبکارانه تلاش کرده بود، جنایات خود را توجیه کند، اما همگامی آنان با اقدام تجاوزکارانه ۵آبان‌ماه گذشته رژیم‌صهیونیستی، چهره واقعی آنان را بیش‌از پیش نمایان کرد. در ادامه به بررسی برخی شواهد موجود از هدایت تروریست‌های جنوب‌شرق کشور با رژیم‌صهیونیستی می‌پردازیم.

۱ همزمان با حمله رژیم‌صهیونیستی به ساختمان کنسولگری ایران در دمشق و شهادت جمعی از مستشاران نظامی ایران در سوریه، ازجمله سردار محمدرضا زاهدی، تروریست‌های جیش‌الظلم به‌صورت همزمان به مقرهای نظامی و انتظامی در راسک و چابهار حمله کردند، اما با برجا گذاشتن تلفات، ناکام ماندند.

۲ عملیات «وعده صادق ۱» در حالی در ۲۶فروردین‌ماه گذشته برگزار شد که چند روز پیش از اجرای این عملیات ازسوی نیروهای مسلح ایران، تروریست‌های جیش‌الظلم با انجام برخی تحرکات تروریستی، ازجمله حمله به ۲ خودروی فراجا در محور مواصلاتی سوران ـ مهرستان که به شهادت ۵مامور فراجا و مجروحیت ۲نفر دیگر انجامید، تلاش کردند افکارعمومی را تحت‌تأثیر قرار دهند.

۳ همزمان با عملیات «وعده صادق ۲» ازسوی نیروهای‌مسلح ایران نیز تروریست‌ها قصد داشتند با انجام تحرکاتی در نقاط مختلف کشور، فضای افکارعمومی را تحت‌تأثیر قرار دهند که با هوشیاری نیروهای امنیتی ناکام ماندند. در ۱۲مهرماه یک شبکه تروریستی در جنوب‌شرق کشور شناسایی و متلاشی شد و چند روز بعد نیز ۳تروریست در یکی از شهرهای شمالی کشور به دام افتادند. همزمان با حمله تجاوزکارانه رژیم‌صهیونیستی به اهدافی در خاک ایران در ۵آبان‌ماه، تروریست‌های جیش‌الظلم با انجام عملیاتی در منطقه «تفتان» استان سیستان‌وبلوچستان، ۱۰نفر از نیروهای فراجا را به شهادت رساندند.

همکاری‌های ایران و پاکستان

طی ماه‌های اخیر تهران و اسلام‌آباد به‌صورت مستمر در حال تقویت راهبردها و همکاری‌های مشترک ضدتروریستی بوده‌اند که در ادامه به برخی از نمودهای آن اشاره می‌شود.

- **۲۸آبان‌ماه:** اسماعیل بقایی، سخنگوی وزارت امورخارجه اعلام کرد که موافقتنامه امنیتی بین ایران و پاکستان وارد مرحله اجرایی شده است.
- **۲۴آبان‌ماه:** ممتاز زهرا، سخنگوی وزارت امورخارجه پاکستان از ادامه تلاش‌های این کشور برای مقابله تروریست‌ها در مناطق مرزی با ایران خبرداد.
- **۱۵آبان‌ماه:** ارتش پاکستان با انجام عملیاتی در مناطق مرزی ایران و پاکستان در داخل خاک این کشور، ۱۲عضو گروهک تروریستی جیش‌الظلم را به هلاکت رساند.
- **۱۴آبان‌ماه:** افزایش همکاری‌های امنیتی تهران و اسلام‌آباد در مبارزه با تروریست‌ها از مهم‌ترین محورهای سفر عباس عراقچی، وزیر امورخارجه ایران به پاکستان بود.
- **۲آبان‌ماه:** سفر امیر حمید واحدی، فرمانده نیروی هوایی ارتش به پاکستان نمود دیگری از گسترش همکاری‌های نظامی - امنیتی ایران و پاکستان بود.

خبرسازان

شرط مذاکره ایران با آمریکا

علاءالدین بروجردی، عضو کمیسیون امنیت‌ملی مجلس شرط مذاکره ایران با آمریکا را جبران خسارت‌های گذشته و اصلاح رفتار واشنگتن در قبال تهران اعلام کرد و گفت: خروج یک‌طرفه ترامپ از برجام به‌معنای عدم‌اعتماد به آمریکا و شرکای اوست./ایرنا

واکنش ایران به ادعاهای غرب

امیرسعید ایروانی، نماینده دائم ایران در سازمان‌ملل طی نامه‌ای به رئیس دوره‌ای شورای امنیت، اتهام‌های ضدایرانی آمریکا و انگلیس مبنی بر بی‌ثبات‌سازی منطقه و نیز دخالت در درگیری‌ها در اوکراین را رد کرد و آنها را بی‌اساس دانست./مهر

راهبردهای مشترک تهران و ریاض

مجید تخت‌روانچی، معاون وزیر امور خارجه ایران تأکید کرد: ایران و عربستان به‌دنبال برقراری صلح و آرامش پایدار در منطقه رو به رشد و باثبات هستند و تحقق این موضوع نیازمند همکاری‌های دوجانبه منطقه‌ای و تقویت آن و کاهش تهدیدهای کنونی است./تسنیم

دفاعی

قدرت دریایی ایران در تراز جهانی

امیر شهرام ایرانی، فرمانده نیروی دریایی ارتش روز شنبه در نشستی خبری به مناسبت هفتم آذرماه، روز نیروی دریایی، به تشریح دستاوردها و فعالیت‌های این نیرو پرداخت که مهم‌ترین محورهای آن را در ادامه می‌خوانید.

- در حوزه زیرسطحی، درحال ساخت زیردریایی‌های جدیدی هستیم که به‌زودی به ارتش ملحق می‌شود.
- در همه حوزه‌های سطحی ساخت و به‌روزرسانی شناورها را در دستورکار قرار داده‌ایم.
- توانسته‌ایم در نیروی‌دریایی با اقدام‌های راهبردی متعدد درحوزه دفاعی و دریایی، توطئه تحریم و تهدید دشمن را خنثی کنیم.
- امروز قدرت دریایی ایران در تراز جهانی قرار گرفته است.
- تقویت پایگاه‌های شناوری در اقیانوس‌ها به‌گونه‌ای که در همه حوزه‌ها نیازها را پوشش دهد، در دستورکار است.
- در حال ساخت ۲فروند ناوشکن جدید در کلاس موج هستیم.
- در حوزه موشکی از تنوع خوبی برخورداریم و برد بیش‌از ۱۰۰۰کیلومتر را در اختیار داریم.
- تا پایان سال برگزاری ۳برنامه بین‌المللی را پیش رو داریم.
- در پایان سال یک رزمایش مرکب برگزار خواهیم کرد.
- برگزاری رزمایش‌های دوجانبه در دستورکار است و هم‌اکنون با بیشتر کشورهای همسایه این تفاهم را داریم.
- گشت‌های مشترک در دستورکار قرار گرفته و قرار است در همه محیط‌های اقیانوسی انجام شود.
- براساس فرامین مقام‌معظم رهبری و سیاست‌های ۹گانه‌ای که ایشان ابلاغ کرده‌اند، اندیشکده‌ای راه‌اندازی کردیم و از همه ظرفیت کشور نیز استفاده می‌شود.
- دولت به‌خوبی در موضوع توسعه سواحل مکران ورود کرده است.

تیتر خبر

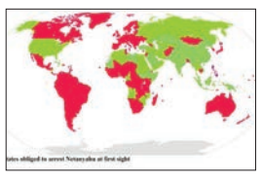
خبرهای کوتاه از دنیای سیاست

- در جدیدترین استفتائات حضرت آیت‌الله خامنه‌ای، اعلام شد که می‌توان از رد مظالم برای کمک به مردم مظلوم لبنان و فلسطین استفاده کرد.
- محمدباقر قالیباف، رئیس مجلس در پیامی، قهرمانی تیم‌ملی فوتبال هفت‌نفره ایران را در جام جهانی ۲۰۲۴ تبریک گفت.
- علی خضریان، عضو کمیسیون امنیت ملی مجلس گفت: شورای حکام، قطعنامه ضدایرانی‌ای را که تصویب کرده به شورای امنیت ارجاع نمی‌دهد، چراکه می‌داند اعضای دائم آن حق وتو دارند.
- سردار رضا طلایی‌نیک، سخنگوی وزارت دفاع تأکید کرد که پروژه‌های شهید فخری‌زاده در حال تکمیل است.
- اسماعیل بقایی، سخنگوی وزارت امور خارجه تأکید کرد که ایران از هر گامی برای تحقق عدالت و پایان‌دادن به بی‌کیفرمانی رژیم اسرائیل استقبال می‌کند.
- شهرام دبیری، معاون امورمجلس رئیس‌جمهور از ارائه لایحه موافقتنامه همکاری‌های دفاعی بین دولت ایران و صربستان به مجلس خبر داد.
- سیدمهدی طباطبایی، معاون ارتباطات دفتر رئیس‌جمهور از عزل فرماندار انزلی که به خبرنگاران توهین کرده بود، خبر داد.
- طرح نحوه برگزاری تجمعات و راهپیمایی‌ها در نشست امروز (یکشنبه) کمیسیون امور داخلی کشور و شوراهای مجلس بررسی می‌شود.
- قاسم الاعرجی، مشاور امنیت‌ملی عراق تأکید کرد که ایران در کمک به ارتش عراق برای شکست‌دادن داعش نقش ایفا کرده‌است.

@hamshahrinews

صدور حکم بازداشت نتانیاهو و گالانت از سوی دیوان کیفری بین‌المللی، خشم صهیونیست‌ها را برانگیخت و در فضای مجازی فارسی‌زبان بازتاب بسیاری یافت.

خرمگس @kharmagas_UK
۱۲۴کشوری که موظف هستند نتانیاهو را درصورت ورود دستگیر کنند (رنگ قرمز)؛ بامزگی قضیه هم اروپا، استرالیا و کانادا است که عدم‌اقدام‌شان فقط قدمی دیگر در فروریختن «نظم جهانی» خودساخته‌شان است.



مازیار بالایی @MazyarBaalaei
محکومیت بزرگ‌ترین قصاب تاریخ معاصر یعنی نتانیاهو در دادگاه لاهه هرچند احتمالا بلااثر، اما نقطه امیدی در این جهان بی‌قانون است و نور امیدی در تاریکی مطلقی که ایدئولوژی صهیونیسم بر دنیا حاکم کرده. به‌نظر می‌رسد افکار عمومی کشورها برخلاف دولت‌هایشان در صدور این حکم مؤثر بوده‌اند.

حمید حدادی @hamidhaddadi6
رأی دادگاه لاهه برای نتانیاهو و گالانت گام بسیار پسندیده‌ای است که باید ادامه‌دار باشد و محکومیت عاملان ناآرامی‌ها و جنگ و گسترش خشونت در منطقه نیز برای آرامش جهان مدنظر باشد.

اردوان @ardavan_sijani
بیچاره پادشاهی‌خواهان؛ وقتی پوتین محکوم شد زمین و زمون رو به هم دوختن؛ الان که نتانیاهو علیهش حکم صادر شده، می‌گن این دادگاه اعتبار نداره.

محمد توسلی @M_Tavassoli_H
صدور حکم بازداشت بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر و گالانت، وزیر دفاع برکنارشده اسرائیل توسط دیوان کیفری بین‌المللی (دادگاه لاهه) به اتهام ارتکاب جنایت جنگی و جنایت علیه بشریت، یک‌بار دیگر دفاع برحق ملت مظلوم فلسطین و واکنش وجدان بیدار بشری و نهادهای حقوقی را به نمایش گذاشته است.

روح‌الله @Ruhollah_Online
دولت‌های مدعی حقوق بشر! اگر صداقت دارید، نتانیاهو را دستگیر کنید! «لاهه» حکم بازداشت نتانیاهو و گالانت را صادر کرد. این دادگاه حکم دستگیری بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر اسرائیل و یوآو گالانت، وزیر جنگ برکنارشده اسرائیل را به‌دلیل جنایات جنگی مرتکب‌شده در غزه صادر کرده‌است.

حسن عابدینی @Hassanabedini2
حکم دیوان کیفری بین‌المللی برای بازداشت نتانیاهو و گالانت به جرم قتل، شکنجه و اعمال ضدانسانی شامل همه اعضای کنگره آمریکا هم می‌شود که این #جنایتکار را طی ۴۵دقیقه حدود ۷۰بار با دست‌زدن به استمرار جنایت تشویق کردند. سران انگلیس، فرانسه، آلمان و... هم در این جنایت‌ها شریکند.

مهدی موسلی @Mahdimoseli313
دنیا گرده آقای نتانیاهو. روزی خیلی‌ها آرزو داشتن روسای جمهور ایران عزیز رو کشورهای خارجی بازداشت و زندانی کنن؛ اما حالا برای نخست‌وزیر رژیم منحوس حکم بازداشت جهانی صادر شده.

صفحه‌آرا: مجید اصغری

خبرهایی که نمی‌بینید

تکذیب ادعای ترور فرماندهان ارشد حزب‌الله در بیروت

منابع امنیتی لبنانی ادعای صهیونیست‌ها درباره حضور یکی از فرماندهان حزب‌الله در ساختمان هدف قرارگرفته شده در حمله وحشیانه به منطقه البسطه بیروت را تکذیب کردند. امین شری، از نمایندگان پارلمان لبنان نیز گفته هیچ‌کدام از شخصیت‌های بارز حزب‌الله در بیروت حضور نداشته‌اند./ الجزیره

بحران در مهم‌ترین مجموعه اطلاعاتی ارتش رژیم صهیونیستی

افسران سابق رژیم صهیونیستی اذعان کرده‌اند واحد ۸۲۰۰ ارتش پس از طوفان‌الاقصی با بدترین بحران تاریخ خود روبه‌رو شده است. گفته شده، این واحد به اصلاحات اساسی اطلاعاتی نیاز دارد که بسیاری از کارکنانش چگونگی انجامش را نمی‌دانند./ اکسیوس

گزارش ۲

کدام کشورها برای بازداشت نتانیاهو و گالانت اعلام آمادگی کردند؟

«احکام بازداشت نتانیاهو و گالانت توسط دیوان کیفری بین‌المللی در لاهه برای نخستین‌بار از زمان تاسیس این دادگاه در سال ۱۹۹۸، نقطه تحولی تاریخی برای عدالت بین‌الملل است.» این بخشی از گزارش روزنامه لوموند فرانسه در واکنش به حکم تاریخی اخیر دادگاه لاهه است. پس از آنکه دادگاه لاهه حکم بازداشت بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر و یوآو گالانت، وزیر جنگ پیشین رژیم صهیونیستی را به اتهام ارتکاب جنایت جنگی و جنایت علیه بشریت در غزه صادر کرد، کشورهای زیادی ضمن استقبال از این حکم بر اجرای آن در اراضی تحت حاکمیت‌شان تأکید کردند. برخی از این کشورها عبارتند از:

ایتالیا گیدو کروستو، وزیر دفاع ایتالیا اعلام کرده درصورتی که بنیامین نتانیاهو وارد این کشور شود، بازداشت او در راستای اجرای حکم دادگاه لاهه انجام می‌شود.

کانادا جاستین ترودو، نخست‌وزیر کانادا ضمن اعلام پایبندی اوتاوا به تمام احکام محاکم بین‌المللی گفته‌است که کشورش از این قوانین دفاع می کند و به تمام لوایح و احکام صادرشده در محاکم بین‌المللی پایبند است.

کلمبیا گوستاوو پترو، رئیس‌جمهور کلمبیا با استقبال از حکم دادگاه لاهه آن را اقدامی منطقی و ضروری توصیف کرده و گفته‌است که نتانیاهو مرتکب نسل کشی شده و باید به حکم دادگاه لاهه احترام گذاشت.

هلند کاسپر فیلدکمپ، وزیر امور خارجه هلند گفته کشورش درصورت لزوم آماده هرگونه اقدام براساس رأی صادرشده از سوی دادگاه لاهه است. فیلدکمپ گفته هلند به احکام دادگاه لاهه درخصوص بازداشت نتانیاهو و گالانت احترام می گذارد.

بلژیک پترا دی ساترا، معاون نخست‌وزیر بلژیک با حمایت از رأی دادگاه لاهه تأکید کرده که اتحادیه اروپا باید از احکام این نهاد علیه نتانیاهو و گالانت به‌دلیل ارتکاب جنایات جنگی و جنایت علیه بشریت پیروی کند.

اسلوونی روبرت گولوب، نخست‌وزیر اسلوونی با استقبال از تصمیم دادگاه لاهه گفته کشورش از احکام صادرشده توسط دادگاه لاهه علیه رهبران اسرائیلی به‌دلیل جنایت علیه بشریت در غزه به‌طور کامل حمایت می کند.

ایرلند سیمون هریس، نخست‌وزیر ایرلند گفته برای بازداشت نتانیاهو درصورت ورود به این کشور در راستای اجرای حکم دادگاه لاهه آمادگی وجود دارد. هریس تأکید کرده کشورش از محاکم بین‌المللی حمایت و احکام صادرشده توسط آنها را اجرا می کند.

ترکیه رجب طیب اردوغان، رئیس‌جمهور ترکیه گفت که آنکارا از تصمیم دیوان کیفری بین‌المللی در صدور حکم بازداشت برای نتانیاهو و گالانت حمایت می کند و خواستار اجرای فوری این حکم است.

نروژ اسپن بارت‌آید، وزیر امور خارجه نروژ تاکید کرده است که اگر نتانیاهو و گالانت به این کشور سفر کنند، مقام‌های نروژی موظف هستند تا آنان را بازداشت کنند. بارت‌آید گفته، این اصل برای تمامی کشورهای اروپایی صدق می کند.

کوتاه‌تر از گزارش

بازداشت پسر ولیعهد نروژ به اتهام آزار جنسی

پسر ولیعهد نروژ به اتهام ۲ مورد تجاوز و آزار جنسی توسط پلیس این کشور بازداشت شد.

جزئیات اتهامات
- **متهم:** ماریوس بورگ، ۲۷ساله، پسر ولیعهد نروژ
- **اتهامات:** ۲مورد اذیت و آزار جنسی و ادعای یک مورد تجاوز
- **محل بررسی:** دادگاه منطقه اسلو

تحقیقات و فرایند قضایی
- **اولین جلسه دادگاه:** چهارشنبه، برای تفهیم اتهام تجاوز
- **درخواست دادستان:** تمدید بازداشت به‌مدت ۲هفته جهت تکمیل تحقیقات
- **اظهارات پلیس:** اتهامات اولیه شامل اذیت و آزار جنسی است، نه تجاوز

مجازات‌های احتمالی طبق قانون نروژ
- **اذیت و آزار جنسی:** مجازات تا ۱۰سال حبس

واکنش مقامات
- **آندرس کروسوسکی (نماینده پلیس):** تأیید تحقیقات در مورد اتهام سوم و بررسی شواهد جدید

نتایج احتمالی و پیش‌بینی‌ها
- بررسی تکمیلی شواهد و اظهارات شهود
- انتظار برای صدور حکم قضایی نهایی در دادگاه‌های آتی

ماجرای ۶روز نبرد حماسی حزب‌الله در شهر الخیام

دست بالای حزب‌الله در میدان

بیش از ۱۱۰۰ کشته و مجروح نظامی بر اثر حملات حزب‌الله روی دست صهیونیست‌ها مانده است

گزارش ۱ — **محمدعلی حسن نیا**، روزنامه‌نگار

نظامیان صهیونیست ۶روز است که با تمام توان در تلاشند تا شهر الخیام را تصرف کنند. اما با مقاومت قهرمانانه رزمندگان حزب‌الله برای بار دوم طی جنگ جاری، به در بسته خوردند.

ماجرای ۶ روز نبرد حماسی حزب‌الله در شهر الخیام

۱ زمینه نبرد
مکان: شهر الخیام، جنوب لبنان
مدت: ۶روز نبرد مداوم
هدف ارتش اسرائیل: تصرف شهر الخیام و پیشروی به سمت مناطق جنوبی لبنان

۲ مقاومت حزب‌الله
راهبرد: استفاده از موشک‌ها، پهپادهای انتحاری و تیربارها - تمرکز بر وارد آوردن خسارت حداکثری به لشکر ۲۱۰ ارتش اسرائیل
نتیجه: جلوگیری از پیشروی نظامیان اسرائیلی - شکست دومین تلاش ارتش اسرائیل برای اشغال الخیام طی جنگ طوفان الاقصی

۳ حملات مهم مقاومت
حمله پهپادی (عصر پنجشنبه):
هدف: مواضع فرماندهی ارتش اسرائیل در الخیام
نتیجه: از هم‌گسیختگی زنجیره فرماندهی و عقب‌نشینی ارتش اسرائیل به سمت العمره

حملات راکتی و پهپادی (جمعه):
۸نوبت حمله به تحرکات نظامیان اسرائیلی در شرق الخیام
انهدام یک تانک مرکاوا در جنوب بازداشتگاه الخیام

مقابله با تلاش برای دور زدن الخیام:
محل: مسیر ابل السقی و حومه مشرف به الخیام
نتیجه: ناکامی ارتش اسرائیل با وجود پوشش هوایی سنگین

۴ تلفات و خسارات وارد شده به ارتش اسرائیل
تانک‌های منهدم‌شده: ۵۱عدد از ۱۷سپتامبر ۲۰۲۴
عملیات در بخش‌های دیگر: حملات به ۳ پایگاه نظامی، شراگا (شمال عکا)، یسرائیلی و حبوشیت (جبل‌الشیخ)
موشک‌باران ۵محل استقرار نظامیان اسرائیل در شمال فلسطین اشغالی

۵ گسترش نبرد به عمق اسرائیل
اهداف: شهر حیفا (۲عملیات موشکی)، پایگاه دریایی استلا ماریس
نتیجه: تقویت فشار روانی و راهبردی بر ارتش اسرائیل

۶ پیامدها
شکست راهبردی اسرائیل: ناتوانی در تصرف مناطق کلیدی لبنان
نمایش قدرت حزب‌الله: استفاده مؤثر از تسلیحات پیشرفته و تاکتیک‌های چریکی
پایداری جبهه مقاومت: تشدید فشار بر عمق سرزمین‌های اشغالی

بعد از شهادت سیدحسن نصرالله، ضربه سنگین به صهیونیست‌ها در الخیام تنها عملیات موفق حزب‌الله علیه نیروهای اسرائیلی نیست.
در این گزارش به پر تلفات‌ترین عملیات‌های حزب‌الله علیه صهیونیست‌ها طی ۳ماه گذشته نگاهی انداخته‌ایم.

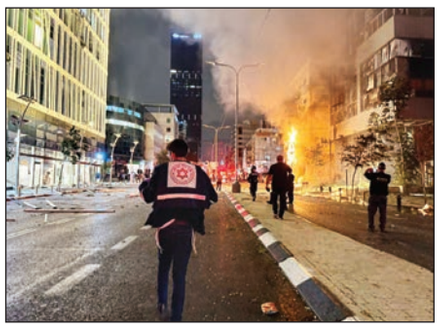
برجسته‌ترین عملیات‌های حزب‌الله علیه اسرائیل

۱ حمله موشکی به شمال فلسطین (شهر حیفا)
جزئیات: شلیک ۹۰موشک بالستیک و دوربرد
نتایج: زخمی شدن ۲صهیونیست

۲ حمله موشکی به شرق حیفا
جزئیات: شلیک ۲۵موشک به سمت خلیج حیفا
نتایج: کشته شدن ۲اسرائیلی در شهرک کریوت

۳ حمله به پایگاه آموزشی بنیامینای حیفا
جزئیات: ۲پهپاد انتحاری سالن غذاخوری پایگاه تیپ گولانی را هدف قرار دادند.
نتایج: ۴کشته و ۱۰۰زخمی

۴ حمله به پایگاه هوایی رامات دیوید
جزئیات: حمله با موشک‌های فادی ۱ و ۲
نتایج: کشته و زخمی شدن تعدادی از نظامیان اسرائیلی



۵ کمین عیترون
جزئیات: درگیری شدید در یک منزل خراب‌شده در عیترون
نتایج: هلاکت ۶سرباز و زخمی شدن ۱۴نفر دیگر

۶ حمله موشکی به نهاریا
نتایج: کشته شدن یک اسرائیلی و زخمی شدن یک نفر دیگر

۷ کمین مشهور به یگان ۱۱۲
جزئیات: حمله به یگان ۱۱۲ نیروهای اسرائیلی در جنوب لبنان
نتایج: کشته شدن زئیف خانوخ ارلیخ (جابو) و تعدادی دیگر از نیروهای یگان ماژلان

۸ حمله به مقر نظامیان در بنت جبیل
جزئیات: حمله خمپاره‌ای و راکتی به مقر نظامیان
نتایج: کشته شدن ۹نظامی رژیم صهیونیستی

۹ کمین رامیا
جزئیات: درگیری گسترده در مناطق رامیا، خله‌ورده و القوزح
نتایج: کشته شدن بیش از ۳۰سرباز اسرائیلی

۱۰ حمله به مقر موساد در گلیلوت تل‌آویو
نتایج: ۶نفر زخمی

دریچه

تابعیت آمریکا و امکان لغو آن

براساس قوانین ایالات متحده، همه شهروندان این کشور چه دارای تابعیت قهری و چه دارای تابعیت غیرقهری، می‌توانند تابعیت آمریکایی خود را ترک کنند.

۱ تعریف تابعیت آمریکا
مبتنی بر متمم چهاردهم قانون اساسی آمریکا: تمام افرادی که در ایالات متحده متولد می‌شوند یا تابعیت آن را دریافت می‌کنند، شهروند این کشور هستند.
استثنائات: شامل فرزندان مقامات دیپلماتیک خارجی متولد در آمریکا

۲ آیا تابعیت آمریکا قابل لغو است؟
قوانین مرتبط: قانون مهاجرت و ملیت آمریکا (INA).
هر شهروند (متولد یا اکتسابی) می‌تواند تابعیت خود را به خواست خود و به‌صورت دائمی لغو کند.
فرایند رسمی: ارائه درخواست کتبی - طی مراحل اداری و سوگند انصراف - تأیید نهایی توسط دولت آمریکا
ویژگی‌ها:
غیرقابل بازگشت؛ به استثنای افراد زیر ۱۸سال که تا ۶ماه پس از ۱۸سالگی می‌توانند درخواست بازگردانی تابعیت کنند.
از دست دادن حقوق شهروندی؛ ازجمله سفر بدون محدودیت به آمریکا و انتقال تابعیت به فرزندان

۳ دلایل انصراف از تابعیت آمریکا
مالیاتی، قانون FATCA: الزام گزارش دارایی‌های خارجی و پرداخت مالیات در داخل و خارج
شخصی و سیاسی: مخالفت با سیاست‌های دولت یا جنگ‌افروزی

۴ هزینه‌ها و روند انصراف
هزینه انصراف: افزایش از ۴۵۰دلار به ۲۳۵۰دلار توسط وزارت خارجه آمریکا
هدف: کاهش تعداد متقاضیان انصراف

۵ پیامدهای انصراف
بی‌وطنی؛ حتی درصورت نداشتن تابعیت کشوری دیگر
سلب کامل حقوق شهروندی آمریکا: ازدست‌دادن مزایای سفر، حقوق اجتماعی و اقتصادی

خبر کوتاه

درباره هیولای موشکی روسیه چه می‌دانیم؟

روسیه برای نخستین‌بار از موشک میان‌برد «اورشنیک» جهت حمله به اوکراین استفاده کرده و یک منطقه صنعتی در نزدیکی شهر دنیپرو را هدف قرار داده است. به‌گفته روس‌ها، این موشک قابل رهگیری نیست و توان رسیدن به آمریکا را هم دارد.

چرا روسیه از اورشنیک استفاده کرد؟
کاخ کرملین اعلام کرده این حمله در پاسخ به استفاده اخیر اوکراین از موشک‌های آمریکایی و انگلیسی برای هدف قرار دادن خاک روسیه بوده است. خبرگزاری الجزیره نوشته، روسیه به‌دنبال تلافی کردن تحرکات اخیر کشورهای غربی است. پرتاب اورشنیک پس از آن صورت گرفت که اوکراین برای نخستین بار موشک‌های ساخت آمریکا و انگلیس را به خاک روسیه شلیک کرد و تنش‌ها را در درگیری تقریباً ۳ساله تشدید کرد. دیمیتری پسکوف، سخنگوی کرملین، گفته بدون شک پس از شلیک اورشنیک واشنگتن درک کرده که حمله به دنیپرو یک هشدار بوده است. پسکوف گفته: «پیام اصلی ما این است که با تصمیمات و اقدامات بی‌پروای کشورهای غربی که موشک تولید می کنند و به اوکراین می‌دهند و سپس از این موشک‌ها برای حملات به خاک روسیه استفاده می‌شود، نمی‌توانند توقع داشته باشند که طرف روسی ساکت بماند.»

پیام موشکی به غرب: عقب‌نشینی کنید
خبرگزاری رویترز نیز با اشاره به برد موشک اورشنیک نوشته، موشک هایپرسونیک ولادیمیر پوتین حامل پیامی ساده به غرب بر سر اوکراین بوده است: عقب‌نشینی کنید و اگر این کار را نکنید روسیه حق هدف قرار دادن تاسیسات نظامی انگلیس و آمریکا را برای خود محفوظ می‌داند.

چه خواهد شد؟
خبرگزاری الجزیره به نقل از یک منبع ناتو نوشته که اعضای این پیمان نظامی سه‌شنبه با حضور نماینده‌ای از اوکراین در مقر این ائتلاف در بروکسل نشست اضطراری برگزار خواهند کرد تا استفاده مسکو از این موشک را بررسی کنند. منابع ناتو تأیید کردند که این نشست به درخواست کی‌یف تشکیل خواهد شد. با این حال درباره جزئیات آن توضیحی ارائه نکرده‌اند.

هیولای اورشنیک در یک نگاه
- **نوع موشک:** بالستیک میان برد
- **کشور تولیدکننده:** روسیه
- **سابقه استفاده:** جنگ روسیه و اوکراین
- **تاریخچه تولید:** نوع پیشرفته موشک RS-26Rubezh
- **مشخصات:** دارای چندین کلاهک هسته‌ای (۱۰تا ۱۱)
- قابلیت شلیک چندگانه کلاهک‌های هسته‌ای
- **حداکثر سرعت:** بیش از ۱۱ماخ (۱۳۵۰۰کیلومتر در ساعت)

صفحه‌آرا: شیوا قنبری

بازار

بازار تب‌دار میوه‌های پاییزی

باوجود افزایش تولید میوه‌های پاییزی، قیمت این محصولات به‌دلیل نوسان قیمت نهاده‌های کشاورزی افزایش یافته است. اکبر یاوری، رئیس اتحادیه بارفروشان می‌گوید: با اینکه مقدار تولید میوه‌های پاییزی نسبت به سال قبل ۲۰ تا ۲۵ درصد رشد کرده، قیمت این میوه‌ها به‌دلیل افزایش قیمت نهاده‌های کشاورزی تا ۲۵درصد نسبت به سال قبل بالاتر رفته است. وی می‌افزاید: روزانه ۲۳هزار تن میوه، صیفی و فرنگی در میادین میوه و تره‌بار تهران توزیع می‌شود و هیچ مشکلی در تأمین و توزیع میوه‌های پاییز وجود ندارد، ضمن اینکه بخشی از میوه‌های تولیدی که مازاد بر تقاضای بازار است، در سردخانه نگهداری می‌شود.

قیمت میوه‌های پاییزی در میدان مرکزی تهران (هر کیلوگرم)

انار شیراز	۵۰ تا ۶۰ هزار تومان
پرتقال شمال	۲۵ تا ۳۰ هزار تومان
نارنگی	۲۵ تا ۳۰ هزار تومان
لیمو شیرین	۳۰ تا ۳۵ هزار تومان

بیمه

جزئیات دادوستد صنعت بیمه

در ۷ماه امسال، ۴۵/۳میلیون فقره بیمه‌نامه به ارزش ۲۵۱/۳هزار میلیارد تومان در کشور صادر شده است که این میزان از نظر تعداد، ۷درصد و از نظر حق بیمه تولیدی ۵۷/۷ درصد بیشتر از مدت مشابه سال قبل است. به گزارش همشهری، آخرین اطلاعاتی که بیمه مرکزی ایران از عملکرد بازار بیمه در ۷ماه امسال منتشر کرده حاکی از این است که در این بازه زمانی، ۴۸ میلیون مورد به ارزش ۱۲۱/۶همت خسارت پرداخت شده که این میزان از نظر تعداد ۱۷/۱درصد و از نظر ارزش ۵۶/۸ درصد نسبت به بازه مشابه سال قبل بیشتر است.
نسبت خسارات در این مدت ۴۸/۴ درصد است که در قیاس با ۷ ماه سال گذشته ۰/۳ واحد درصد کاهش داشته است.

سهم عمده حق بیمه در سبد بیمه‌گران

- ۴۲/۳٪ بیمه درمان
- ۲۳/۱٪ بیمه شخص ثالث
- ۱۳٪ بیمه زندگی
- ۵/۱٪ بیمه بدنه اتومبیل

۴۰۰ میلیون تومان

رضا حمیدی، مدیرکل مسکن روستایی بنیاد مسکن با بیان اینکه تسهیلات ساخت مسکن روستایی پس‌از مصوبه هیأت دولت از ۳۵۰ میلیون تومان به ۴۰۰ میلیون تومان افزایش می‌یابد، گفت: امیدواریم در سال‌جاری نیز بتوانیم از بهمن‌ماه مصوبه افزایش تسهیلات به ۴۰۰ میلیون تومان را داشته باشیم.

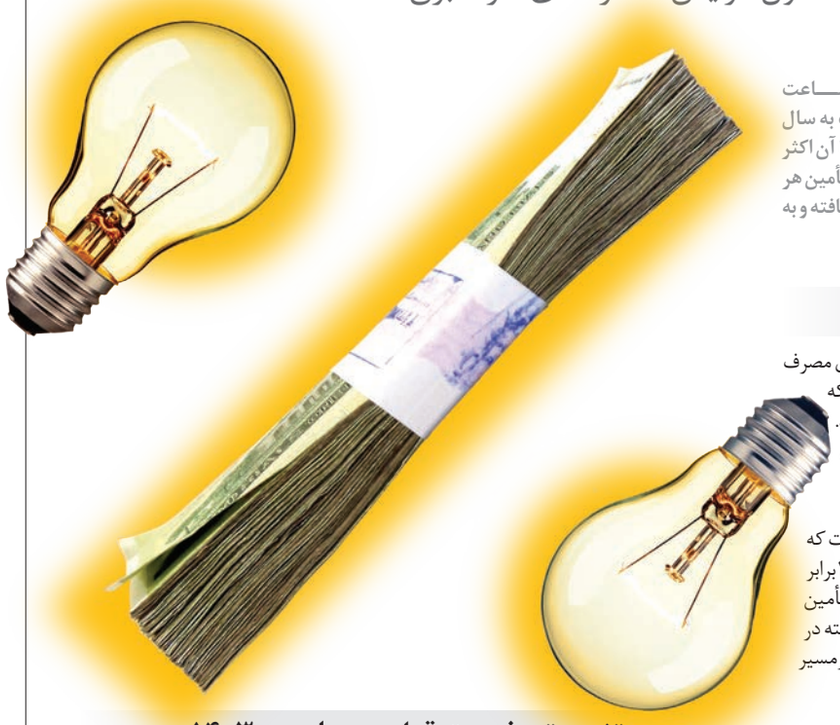
عدد خبر

۵۰۰۰ مگاوات

آیدین غزنوی اسکویی، معاون پژوهشکده انرژی و محیط‌زیست پژوهشگاه نیرو گفت: اگر بتوانیم با ایجاد نظام اداری و ضوابط و نظارت بر اجرا فقط ساختمان‌های جدید را به سیستم انرژی‌های تجدیدپذیر مجهز کنیم، می‌توانیم بخش بزرگی از ناترازی شبکه را در طول ۴ سال آینده کنترل و سالانه معادل حدود ۵ هزار مگاوات برق خورشیدی تولید کنیم.

فیوز قیمت برق پرید

مشترکان برق از ابتدای مهرماه مشمول افزایش ۳۸درصدی تعرفه برق شده‌اند



گزارش — رضا کربلایی، روزنامه‌نگار

هزینه تأمین برق به ازای هر کیلووات در ساعت در سال جاری از ابتدای مهرماه نسبت به سال گذشته ۳۸درصد رشد داشته و متناسب با آن اکثر مشترکان پرمصرف شاهد افزایش ۳۸درصدی تعرفه برق مصرفی هستند. هزینه تأمین هر کیلووات برق در ایران از ۳۰۷۵ریال در سال ۱۴۰۰ به ۷۵۴۲ریال در سال ۱۴۰۳افزایش یافته و به همین دلیل، تعرفه‌های تعیین‌شده از الگوی پلکانی - افزایشی تبعیت می‌کند.

قانون چه می‌گوید؟

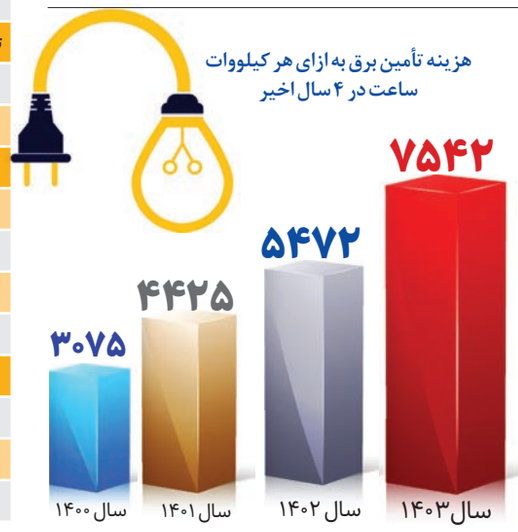
قانون رفع موانع توسعه صنعت برق مصوب مجلس شورای اسلامی تأکید دارد الگوی مصرف ماهانه برق خانگی، متناسب با شرایط اقلیمی، معادل سطحی از مصرف تعریف می‌شود که ۷۵درصد مشترکان خانگی آن اقلیم در دوره مشابه سال قبل کمتر از آن مصرف کرده‌اند. به این ترتیب، وزارت نیرو مکلف است اعمال تعرفه به مصارف خانگی را در قالب الگوی افزایشی ـ پلکانی برای مشترکان خانگی با مصرف پایین‌تر از الگوی مصرف محدود کند و به مصارف بالاتر از الگو یارانه اختصاص ندهد.
قانون ضرایبی از نرخ تأمین برق را برای پله‌های مختلف مصرف در نظر گرفته، به این صورت که برای مشترکان پرمصرف تا میزان الگوی مصرف نیم‌برابر هزینه تأمین تا ۱.۵ برابر الگو، ۱.۵ برابر هزینه تأمین تا ۲.۵ برابر الگوی مصرف و بیشتر از ۲.۵ برابر الگوی مصرف ۵برابر هزینه تأمین برق در تعرفه برق مشترکین پرمصرف لحاظ می‌شود و دریافت آن الزام قانونی است. البته در محاسبه صورت‌حساب برق ماه‌های گرم برای مشترکان مشمول این قانون در مناطق گرمسیر یک و سایر مناطق گرم، به‌ترتیب، ضریب ۰/۵ و ۰/۸درصد اعمال خواهد شد.

تعرفه جدید علیه پرمصرف‌ها

مدیرعامل شرکت توانیر با اشاره به اینکه تعرفه برق مشترکان پرمصرف به‌صورت پلکانی و تا ۵برابر هزینه تأمین برق محاسبه می‌شود گفت که ۷۵درصد مشترکان مشمول افزایش پلکانی تعرفه نیستند. مصطفی رجبی مشهدی افزود: ۷۵درصد از مشترکان قبض کمتر از ۵۰هزار تومان دریافت می‌کنند و تغییراتی جدی را در قبض خود مشاهده نمی‌کنند.
مدیرعامل شرکت توانیر با بیان اینکه محاسبه تعرفه برق به شاخص‌های گوناگونی بستگی دارد و این موضوع بسته به فصل جاری، منطقه محل سکونت و موارد دیگر متفاوت است گفت: نمی‌توان گفت که میزان تعرفه چه میزان تغییر می‌کند، اما باید گفت که ۷۵درصد مشترکان مشمول افزایش پلکانی تعرفه نیستند، ولی مشترکان پرمصرف مشمول تعرفه‌های بالا خواهند شد. به گفته رجبی مشهدی، مصارف برق بالای الگو با قیمت آزاد محاسبه می‌شود و مشترکان پرمصرف لازم است مصرف بالای خود را از طریق تابلوی سبز بورس، مولدهای خورشیدی و یا ذخیره‌سازها تأمین کنند.

هزینه قبض کم‌مصرف‌ترین خانوارها (حداکثر ۱۰۰ کیلووات ساعت در ماه) به ریال

سال ۱۴۰۳	۱۰۷,۰۹۶
سال ۱۴۰۲	۷۷,۷۱۷
سال ۱۴۰۱	۶۲,۸۳۵
سال ۱۴۰۰	۴۳,۶۶۵



تغییر تعرفه برق قبل و بعد از مهر ۱۴۰۳

متوسط مصرف ماهانه (کیلووات)	قبل از مهر ۱۴۰۳ (ریال)	بعد از مهر ۱۴۰۳ (ریال)
تعرفه برق در مناطق دارای میانگین مصرف ماهانه ۲۰۰ تا ۳۰۰ (کیلووات)		
صفر تا ۲۰۰	۱۱۷۶	۲۱۴۹
مازاد بر ۲۰۰ تا ۳۰۰	۸۲۰۸	۱۱۳۱۳
تعرفه برق در مناطق دارای میانگین مصرف ماهانه بیش از ۳۰۰ (کیلووات)		
صفر تا ۲۰۰	۲۷۳۶	۳۷۷۱
مازاد بر ۲۰۰ تا ۳۰۰	۸۲۰۸	۱۱۳۱۳
مازاد بر ۳۰۰ تا ۵۰۰	۱۳۶۸۰	۱۸۸۵۵
مازاد بر ۵۰۰	۲۷۳۶۰	۳۷۷۱۰
تعرفه ماه‌های گرم منطقه عادی و ایام غیرگرمسیر با میانگین مصرف ماهانه بیش از ۳۰۰ تا ۴۵۰ (کیلووات)		
صفر تا ۳۰۰	۱۶۹۶	۳۰۱۷
مازاد بر ۳۰۰ تا ۴۵۰	۸۲۰۸	۱۱۳۱۳
تعرفه ماه‌های گرم منطقه عادی و ایام غیرگرمسیر با میانگین مصرف ماهانه بیش از ۴۵۰ (کیلووات)		
صفر تا ۳۰۰	۲۷۳۶	۳۷۷۱
مازاد بر ۳۰۰ تا ۴۵۰	۸۲۰۸	۱۱۳۱۳
مازاد بر ۴۵۰ تا ۷۵۰	۱۳۶۸۰	۱۸۸۵۵
مازاد بر ۷۵۰	۲۷۳۶۰	۳۷۷۱۰
تعرفه مناطق عادی و ماه‌های غیرگرم مناطق گرمسیر متوسط مصرف ماهانه بیش از ۳۰۰ (کیلووات)		
صفر تا ۱۰۰	۷۷۷	۱۰۷۱
مازاد بر ۱۰۰ تا ۲۰۰	۹۰۸	۱۲۲۵
مازاد بر ۲۰۰ تا ۳۰۰	۱۹۴۳	۲۶۷۷

گشتی در اقتصاد جهان

تأمین گاز نیمی از مردم ترکیه با تولید داخلی
رجب طیب اردوغان، رئیس‌جمهور ترکیه اعلام کرد این کشور قصد دارد تا سال ۲۰۲۶ گاز مورد نیاز نیمی از خانوارها را با استفاده از تولید داخلی، تامین کند. اردوغان برنامه‌هایی برای معرفی یک سکوی تولید شناور دارد که تولید روزانه گاز در ترکیه را به ۲۰میلیون مترمکعب افزایش خواهد داد.

جمهوری چک واردات نفت از روسیه را تا ژوئیه سال ۲۰۲۵، متوقف خواهد کرد. این موضوع البته به تکمیل خط لوله ترانس آلپین بستگی دارد. این پروژه، امکان واردات نفت از آمریکای لاتین، عربستان و دریای شمال را فراهم می‌کند.

مدیر اجرایی فولکس‌واگن اعلام کرد برای کاهش هزینه‌های این شرکت تا میزان ۴,۲میلیارد یورو هیچ راهی جز اخراج کارگران وجود ندارد. فولکس‌واگن همچنین از کارگران خواسته است تا ۱۰درصد از دستمزد خود را کاهش دهند.

پیتر سیجارتو، وزیر خارجه مجارستان اعلام کرد تصمیم آمریکا برای تحریم گازپروم بانک، امنیت انرژی برخی از کشورهای اروپای مرکزی را به مخاطره می‌اندازد و ریسک قطع زودهنگام عرضه گاز طبیعی روسیه به این منطقه را بالا می‌برد.

پوند انگلیس سقوط کرد و به پایین‌ترین سطح خود در برابر دلار آمریکا از اواسط ماه مه رسید. این کاهش پس از انتشار داده‌های خرده‌فروشی در بریتانیا رخ داد که کمتر از حد انتظار بود و ظاهرا نگرانی‌ها را در مورد ثبات اقتصادی این کشور افزایش داد.

گشتی در اقتصاد ایران

وزیر جهاد: صادرات پنیر ایرانی به ژاپن تسهیل می‌شود
غلامرضا نوری، وزیر جهاد در پاسخ به درخواست سفیر ژاپن در کشورمان مبنی بر تسهیل صادرات پنیر ایرانی به این کشور گفت: موانع موجود به‌زودی رفع خواهد شد و مردم ژاپن طعم مطلوب پنیر ایرانی را تجربه خواهند کرد.

روابط عمومی هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران (هما) اعلام کرد: با هدف دسترسی بیشتر و پروازهای منظم برای مسافران و پاسخگویی به تقاضای موجود، پروازهای ایران‌ایر به فرودگاه استانبول روزانه شد.

رضا افلاطونی، فرمانده یگان حفاظت از اراضی کشاورزی گفت: با بهره‌گیری از فناوری‌های نوین، تغییر کاربری اراضی کشاورزی از طریق تصاویر ماهواره‌ای رصد و پایش می‌شود. اکنون همه استان‌ها تحت پوشش این سامانه قرار دارند.

محسن پاک‌نژاد، وزیر نفت، فشارافزایی میدان گازی پارس‌جنوبی را از مهم‌ترین پروژه‌های شرکت ملی نفت دانست و گفت: پیش از پایان سال اخبار خوبی را برای قطعی‌شدن بخشی از قراردادهای فشارافزایی پارس‌جنوبی اعلام می‌کنیم.

منصور غیبی، کارشناس بازار مسکن گفت: طبق آمار رسمی سایت کدال منتهی به سال ۱۳۹۹، حدود ۳۷ میلیون مترمربع دارایی زمین و ملک آپارتمان‌های بانک‌هاست. در یک دهه گذشته بانک‌ها با سپرده مشتریان، ملک خریده‌اند.

همشهری @hamshahrinews در شبکه‌های اجتماعی همراه شماست telegram

آگهی مناقصه

بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای **راهبری و نگهداری ساختمان‌ها و تأسیسات خود واقع در کیلومتر ۱۵ جاده نوشهر به نور**، به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۰۴۰۱۰۰۰۰۰۲۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. همچنین مناقصه‌گران باید دارای مدارک ذیل باشند :
الف) گواهینامه معتبر صلاحیت پیمانکاری (رتبه ۱، ۲ یا ۳ تأسیسات و تجهیزات و رتبه ۱، ۲ یا ۳ ساختمان و ابنیه) صادر شده توسط سازمان برنامه و بودجه کشور
ب) گواهینامه تأیید صلاحیت مرتبط و معتبر صادر شده توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
● سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ ۱۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به‌صورت ضمانت‌نامه بی‌قید و شرط بانکی و یا رسید واریز وجه نقد به حساب اداره تأمین و پشتیبانی بانک مرکزی ج.ا.ا.
● آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه از سایت : ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۷
● آخرین مهلت ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۷
● زمان و مکان بازگشایی پاکت‌های الف و ب : ساعت ۸ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۰ در تهران، بلوار میرداماد، پلاک ۱۹۸ ساختمان بانک مرکزی ج.ا.ا
● نشانی دستگاه مناقصه‌گزار برای ارائه پاکت‌های الف : تهران، بلوار میرداماد، ساختمان بانک مرکزی، پلاک ۱۹۸، اداره دبیرخانه مرکزی و امور اسناد
● شماره تماس دستگاه مناقصه‌گزار برای پاسخگویی به سؤالات اسناد مناقصه : (امور فنی : ۲۹۹۵۳۰۵۹) و (امور مناقصه : ۲۹۹۵۶۳۴۷)
● شماره تماس سامانه (ستاد) برای انجام مراحل عضویت در سامانه و پاسخگویی به سؤالات سامانه:
● (مرکز تماس : ۴۱۹۳۴-۰۲۱) (دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸)

آگهی مناقصه

بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای **ساخت، حمل، نصب و راه‌اندازی دو دستگاه چیلر تراکمی هوا خنک در ساختمان خود واقع در تهران**، به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۰۴۰۱۰۰۰۰۰۱۲ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند، همچنین مناقصه‌گران باید دارای حداقل چهار نمونه کار مشابه در ده سال اخیر باشند :
● سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ ۵,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به‌صورت ضمانت‌نامه بی‌قید و شرط بانکی و یا رسید واریز وجه نقد به حساب اداره تأمین و پشتیبانی بانک مرکزی ج.ا.ا.
● آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه از سایت : ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۷
● آخرین مهلت ارائه پیشنهاد : حداکثر تا ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۴
● زمان و مکان بازگشایی پاکت‌های الف و ب : ساعت ۸ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۷ در تهران، بلوار میرداماد، پلاک ۱۹۸ ساختمان بانک مرکزی ج.ا.ا
● نشانی دستگاه مناقصه‌گزار جهت ارائه پاکت الف : تهران، بلوار میرداماد، پلاک ۱۹۸، ساختمان بانک مرکزی ج.ا.ا ، اداره دبیرخانه مرکزی و امور اسناد
● شماره تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت پاسخگویی به اسناد مناقصه : ۲۹۹۵۶۳۴۵-۰۲۱
● شماره تماس سامانه (ستاد) جهت انجام مراحل عضویت در سامانه و پاسخگویی به سؤالات سامانه:
● (مرکز تماس : ۱۴۵۶ و ۴۱۹۳۴-۰۲۱) (دفتر ثبت‌نام : ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸)

آگهی مناقصه

بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای **راهبری، تعمیر و نگهداری ساختمان‌ها و تأسیسات و تجهیزات مستقر در مجموعه‌های فردوسی و آرژانتین خود** به شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۰۴۰۱۰۰۰۰۰۱۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. همچنین مناقصه گران باید دارای مدارک ذیل باشند :
الف: گواهی رتبه‌بندی معتبر در بخش تأسیسات و تجهیزات (رتبه ۱، ۲ یا ۳) و ساختمان و ابنیه (رتبه ۱، ۲ یا ۳) از سازمان برنامه و بودجه کشور
ب : تصویر گواهینامه معتبر تأیید صلاحیت مرتبط صادر شده توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
● سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ ۱۳,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به‌صورت ضمانت‌نامه بی‌قید و شرط بانکی و یا رسید واریز وجه نقد به حساب اداره تأمین و پشتیبانی بانک مرکزی ج.ا.ا.
● آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه از سایت : ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۷
● آخرین مهلت ارائه پیشنهاد : حداکثر تا ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۷
● زمان و مکان بازگشایی پاکت‌های الف و ب : ساعت ۸ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۰ در تهران، بلوار میرداماد، پلاک ۱۹۸ ساختمان بانک مرکزی ج.ا.ا
● نشانی دستگاه مناقصه‌گزار جهت ارائه پاکت‌های الف : تهران، بلوار میرداماد، پلاک ۱۹۸، ساختمان بانک مرکزی ج.ا.ا ، اداره دبیرخانه مرکزی و امور اسناد
● شماره تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت پاسخگویی به سؤالات اسناد مناقصه : ۲۹۹۵۶۳۴۵
● شماره تماس سامانه (ستاد) جهت انجام مراحل عضویت در سامانه و پاسخگویی به سؤالات سامانه:
● (مرکز تماس : ۱۴۵۶ و ۴۱۹۳۴-۰۲۱) (دفتر ثبت‌نام : ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸)

اصلاحیه
فراخوان مناقصه عمومی
شرکت تدبیر سازه تامین
شرکت تدبیر سازه تامین (سهامی خاص)

در آگهی منتشر شده به تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۳ صفحه ۴ به اطلاع می‌رساند
شرکت تدبیر سازه تامین (سهامی خاص) مستقلاً در نظر دارد موضوع طراحی، تهیه، بارگیری و حمل مصالح، اجرای کامل گودبرداری و تحکیم پروژه واقع در بلوار کشاورز تهران را به اشخاص حقوقی دارای توانمندی فنی، مالی و اجرایی و دارای صلاحیت پیمانکاری حداقل پایه ۵ ابنیه واگذار نماید.

صفحه‌آرا: علیرضا بهرامی

انتظامی

انتقام‌گیری خونین به‌خاطر قتل برادر

جوانی که مدتی قبل برادرش در یک درگیری به قتل رسیده بود برای انتقام‌جویی ۳ نفر از اعضای خانواده قاتل را به قتل رساند. این جنایت در یکی از روستاهای شاران از توابع هلیلان واقع در استان ایلام اتفاق افتاد. برادر عامل جنایت مهرماه امسال به قتل رسیده بود و او این سه نفر را با انگیزه انتقام به قتل رساند و گریخت.

کلاهبرداری

کلاهبرداری میلیاردی با رسیدساز جعلی

اعضای یک باند تبهکاری با استفاده از رسیدساز جعلی ۲ میلیارد تومان کلاهبرداری کردند. این چهارنفر هنگام خرید وسایل دیجیتال گوشی موبایل اعلام می‌کردند که کارت همراه‌شان نیست و پول کالا را به شکل اینترنتی پرداخت می‌کنند و در پایان هم رسید واریز را به فروشنده نشان می‌دادند اما رسیدشان جعلی بود.

اولین جلسه محاکمه متهمان پرونده فساد چای دبش برگزار شد

گشودن جعبه سیاه دبش

گزارش

محمد جعفری
روزنامه‌نگار

اولین جلسه رسیدگی به پرونده جنجالی چای دبش که با رقم ۳ تا ۴ میلیارد دلار از آن به‌عنوان بزرگ‌ترین پرونده فساد تاریخ کشور یاد می‌شود، صبح دیروز در شعبه اول مجتمع رسیدگی به جرائم اقتصادی برگزار شد.

به گزارش همشهری، این پرونده از اواخر سال ۱۴۰۱ با دریافت گزارش‌هایی درباره وقوع فساد مالی در گروه کشت و صنعت دبش آغاز شد. آنطور که شواهد اولیه نشان می‌داد مدیران این گروه با همکاری شماری از مدیران بانکی و مدیرانی در وزارت جهادکشاورزی و صمت به بهانه توسعه صنعت چای، تسهیلات کلانی به ارزش حدود ۳ تا ۴ میلیارد دلار از بانک‌های مختلف دریافت کرده بودند و شواهد به‌دست آمده حاکی از این بود که موارد قانونی در پرداخت این تسهیلات رعایت نشده است. بنابر این تحقیقات گسترده‌ای در این‌باره آغاز شد. گستردگی این فساد سبب شد تا از ۳۳ کارشناس در رشته‌های مختلف استفاده شود. افشای این فساد مالی بازتاب رسانه‌ای گسترده‌ای داشت و تا مدت‌ها گمانه‌زنی‌هایی درباره افراد پشت پرده آن انجام می‌شد. هرچه می‌گذشت اطلاعات بیشتری درباره آنچه اتفاق افتاده منتشر می‌شد تا اینکه سرانجام مسئولان قضایی به‌تدریج جزئیات بیشتری از این فساد را اعلام کردند. جزئیاتی که نشان می‌داد ردپای ۲نفر از وزرای سابق نیز در این پرونده به چشم می‌خورد.

تخلفات دبش

براساس یافته‌های سازمان بازرسی کل کشور که نخستین بار فساد در این گروه را کشف کرد، گروه دبش در سال‌های ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۱ برای واردات چای و ماشین‌آلات مبلغی برابر با ۳میلیارد و ۳۷۰میلیون دلار ارز دریافت کرده که یک میلیارد و ۴۷۲میلیون دلار از این مقدار، ارز دولتی بوده است. این میزان دلار ارزان برای تأمین ۱۴سال چای کشور ایران کافی بوده است.

رئیس قوه‌قضاییه چندی قبل درباره گستردگی فساد چای دبش گفت: در سال‌های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ به‌ترتیب ۶۰درصد و ۷۰درصد از کل ارز تخصیص‌یافته برای واردات چای به این گروه پرداخت شده درحالی‌که رقم دریافتی آن در سال‌های ۹۸ و ۹۹ به‌ترتیب ۲ و ۲۱میلیون دلار بوده است.

متهمان دبش چه کسانی هستند؟

براساس تحقیقاتی که توسط سازمان‌های اطلاعاتی و سازمان بازرسی کل کشور انجام شده، متهمان این فساد تاریخی را ۳دسته از افراد تشکیل می‌دهند؛ بعضی از آنها کارمند بانک، بعضی کارمند وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صمت و سازمان توسعه و تجارت و تعدادی از آنها نیز از مدیران و عوامل گروه دبش و شرکت‌های وابسته به آن هستند. این افراد با همدستی یکدیگر تسهیلات بانکی بدون ضوابط و مقررات در اختیار این گروه می‌گذاشتند.

مرد شماره یک دبش

اکبر رحیمی، متهم اصلی این پرونده است که سخنگوی قوه قضاییه پیش از این در نشست خبری خود با خبرنگاران از او نام برده و اتهامات وی را اخلال در نظام اقتصادی و قاچاق ارز و رشا و ارتشا اعلام کرده و گفته بود وی با عدم‌تودیع وثیقه ۱۵۷هزار میلیاردی در بازداشت است و دلیل طولانی شدن رسیدگی به این پرونده عدم‌همکاری او در مرحله تحقیق بود.

اما رحیمی چه کسی است؟ او مدیرعامل «گروه کشت و صنعت دبش» یا همان چای دبش بود. این شرکت به‌صورت خانوادگی اداره می‌شد و سایر اعضای هیأت مدیره نیز از نزدیکان رحیمی بودند.

رحیمی، متولد سال ۱۳۵۰ است و تحصیلات خود را تا مقطع کارشناسی ارشد در رشته مدیریت بازرگانی ادامه داد. او از سال ۱۳۷۶ به‌صورت رسمی وارد فعالیت در صنعت چای کشور شد و پس از پدرش مدیرعامل دبش شد و فعالیت خود را ادامه داد تا اینکه بزرگ‌ترین فساد مالی کشور در این شرکت اتفاق افتاد.

> بین متهمانی که دیروز در جلسه دادگاه حضور داشتند چهره وزرای سابق جهاد کشاورزی و صمت نیز دیده می‌شد

در دادگاه چه گذشت؟

سرانجام با پایان تحقیقات تکمیلی در دادسرا پرونده جنجالی چای دبش که ۳۵۰جلد دارد و بالغ بر ۷۰هزار صفحه است با صدور کیفرخواستی ۶۱۳صفحه‌ای به شعبه اول دادگاه ویژه رسیدگی به جرائم اخلالگران در نظام اقتصادی ارجاع و نخستین جلسه رسیدگی به این پرونده صبح دیروز برگزار شد. براساس محتویات پرونده، متهمان پرونده ۶۱نفر هستند و اتهامات متهمان اصلی پرونده شامل اخلال کلان و عمده در نظام اقتصادی و ارزی کشور، معاونت در این اتهام، تحصیل مال نامشروع و همچنین پرداخت و اخذ رشوه است. نکته حائز اهمیت اینکه بین متهمانی که دیروز در جلسه دادگاه حضور داشتند چهره وزرای سابق جهاد کشاورزی و صمت نیز دیده می‌شد که این موضوع از عزم راسخ دستگاه قضایی برای برخورد با فساد حکایت دارد.

بعد از رسمیت یافتن جلسه دادگاه که به شکل علنی برگزار می‌شد، نماینده دادستان در جایگاه ایستاد و به دفاع از کیفرخواست پرداخت. او ضمن تشریح روند انجام تحقیقات از ابتدا تا صدور کیفرخواست، اتهامات متهمان را یک به یک اعلام کرد و خواستار مجازات آنها شد. قرائت کیفرخواست چند ساعت به طول انجامید و بیشتر وقت نخستین جلسه را به‌خود اختصاص داد و سرانجام با پایان قرائت کیفرخواست، رئیس دادگاه ختم نخستین جلسه رسیدگی به این پرونده را اعلام کرد.

براساس این گزارش، قرار است جلسه بعدی امروز (یکشنبه) ادامه پیدا کند. طبق اعلام قبلی رئیس کل دادگستری استان تهران رأی این دادگاه قطعی و لازم‌الاجراست.

آن سوی مرز

دستگیری میلیونر معروف به اتهام قتل

وارث یکی از ثروتمندترین خانواده‌های انگلیس به اتهام قتل دوستش دستگیر شد. به گزارش همشهری به نقل از ای‌بی‌سی، در شب کریسمس سال گذشته میلادی، پلیس ولز جنوبی در بریتانیا با تماسی عجیب روبه‌رو شد. مرد جوان از آن‌سوی خط به مأموران گفت که دوستش را با چاقو زده است و حالا از پلیس درخواست ارسال آمبولانس داشت. با این تماس پلیس و اورژانس به صحنه جرم عازم شدند. در تحقیقات اولیه پلیس مشخص شد که ضارب دیلن توماس، ۲۴ساله، وارث خانواده معروف و ثروتمند انگلیس است. پدر بزرگ او سر گیلبرت استنلی توماس، تاجر و ملاک بزرگ بریتانیایی و صاحب شرکت پیترز کترینگ در ولز جنوبی بود که عنوان شوالیه را نیز از ملکه انگلیس کسب کرده بود. تحقیقات نشان می‌داد که وارث خاندان توماس، دوست صمیمی‌اش به نام ویلیام بوش ۲۳ساله را به طرز وحشیانه‌ای در خانه با ۳۷ضربه چاقوی آشپزخانه به قتل رسانده است و آنطور که مأموران اورژانس می‌گفتند، آن زمان ساعتی از مرگ ویلیام می‌گذشته است.

در ادامه جسد به پزشکی قانونی منتقل و وارث خاندان توماس بازداشت شد. تحقیقات پلیس از موبایل دیلن توماس، نشان می‌داد که او قبل از ارتکاب جنایت در اینترنت در مورد آناتومی سر و گردن تحقیق کرده بود. این یعنی از قبل نقشه قتل دوستش را کشیده و برنامه‌ریزی کرده بود. دیلن در بازجویی‌های پلیس مدعی شد که به‌دلیل ابتلا به روان‌پریشی و اسکیزوفرنی از نابهنجاری ذهنی رنج می‌برد. او همچنین به پلیس گفت که به دوستش به‌دلیل موفقیت در کارش حسودی می‌کرده و به همین دلیل وی را به قتل رسانده است. براساس این گزارش، میلیونر معروف پس از اعتراف به قتل دوستش راهی زندان شد و این در حالی بود که وکلای او تلاش می‌کردند که وی را بیمار روانی جلوه دهند و از مجازاتش جلوگیری کنند. با این حال او روز پنجشنبه گذشته به اتهام قتل محاکمه و توسط هیأت منصفه دادگاه سلطنتی کاردیف مجرم شناخته شد و قرار است به‌زودی حکم او اعلام شود.

رویداد

محاکمه کلاهبرداران ۸هزار میلیاردی

اعضای شرکتی که به بهانه واگذاری خودرو از حدود ۲۸هزار نفر کلاهبرداری کرده و فسادی ۸هزار میلیارد تومانی را رقم زده بودند، در نخستین جلسه دادگاه پای میز محکمه نشستند.

به گزارش همشهری، رسیدگی به پرونده شرکت رضایت خودرو طراوت نوین صبح دیروز در دادگاه ویژه رسیدگی به جرائم اخلالگران در نظام اقتصادی کشور در استان قزوین به ریاست قاضی کلهر برگزار شد. در ابتدای این جلسه حداد، نماینده دادستان به دفاع از کیفرخواست پرداخت و گفت: متهم ردیف اول پرونده از سال ۹۲ با راه‌اندازی نمایشگاه خودرو فعالیت خود را آغاز کرد و در سال ۹۸ با راه‌اندازی شرکت و استفاده از افرادی به‌عنوان بازاریاب فعالیت خود را گسترش داد. او برای جلب اعتماد افراد مبادرت به عقد قرارداد با مردم جهت تحویل خودرو با قیمت کمتر از بازار می‌کرد اما فقط به حدود ۴درصد از مشتریان به‌صورت واقعی خودرو تحویل داد و سایر متقاضیان هیچ خودرویی دریافت نکردند.

نماینده دادستان ادامه داد: این پرونده ۲۶متهم حقیقی و ۲متهم حقوقی دارد و اخلال در نظام اقتصادی و کلاهبرداری شبکه‌ای به میزان ۸هزار و ۱۷۶میلیارد و ۳۹۰میلیون و ۶۶۸هزار و ۳۹۹تومان مهم‌ترین اتهام متهم ردیف اول است. با پایان قرائت کیفرخواست ختم جلسه اعلام شد و قرار است رسیدگی به این پرونده که قریب به ۲۸هزار شاکی دارد، روز چهارشنبه ادامه پیدا کند.

کشف ۲۲۶میلیارد تومان کالای قاچاق در ۳روز

طرح سراسری مبارزه با قاچاق لوازم خانگی و لوازم آرایشی و بهداشتی که طی ۳روز از سوی پلیس امنیت اقتصادی و با مشارکت مرزبانی، سازمان اطلاعات، پلیس پیشگیری، پلیس آگاهی و پلیس راهور اجرا شد، با کشف میلیاردها تومان کالای قاچاق همراه بود. به گزارش همشهری، سردار حسین رحیمی، رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا با بیان این خبر گفت: در نتیجه اجرای این طرح نزدیک به ۱۸۴هزار دستگاه انواع لوازم خانگی و بیش از یک میلیون و ۳۰۰هزار عدد انواع لوازم آرایشی و بهداشتی به ارزش ۲۲۶میلیارد تومان کشف شد. وی با اشاره به اینکه مجرمان اقتصادی به مرجع قضایی معرفی می‌شوند و به اتهامات آنها رسیدگی می‌شود گفت: در اجرای این طرح ۳۵۲فقره پرونده قضایی برای متهمان دستگیرشده تشکیل شده است.

داخلی

عامل جنایت شب ولنتاین در یک قدمی چوبه دار

شمارش معکوس برای قصاص مردی که در شب ولنتاین در جنایتی هولناک نامزدش را با ضربات چاقو به قتل رسانده و خودزنی کرده بود درحالی که از این جنایت جان سالم به در برده، آغاز شده است.

به گزارش همشهری، شامگاه ۲۵ بهمن‌ماه سال گذشته، تیم جنایی پایتخت راهی صحنه یک قتل در حوالی پل استخر واقع در شرق تهران شدند. آنها در محل حادثه با یک پراید سفید رنگ مواجه شدند که روی صندلی شاگرد جسد زنی ۲۲ساله قرار داشت که با ضربات چاقو به قتل رسیده بود. همچنین پشت فرمان ماشین، مردی ۲۶ساله قرار داشت که او نیز با ضربات چاقو به‌شدت مجروح شده اما هنوز زنده بود. در این شرایط وی به بیمارستان انتقال یافت و تحقیقات در این‌باره آغاز شد. برادر قاتل که پلیس و اورژانس را خبر کرده بود در این‌باره به مأموران گفت: مقتول دخترخاله‌ام و نامزد برادرم بود. آنها حدود ۶سال بود که نامزد کرده بودند و قصد داشتند با یکدیگر ازدواج کنند، اما با هم دچار اختلاف شده بودند. او ادامه داد: آنها قصد داشتند به مناسبت ولنتاین به رستوران بروند، اما برادرم تماس گرفت و درحالی که به سختی حرف می‌زد، گفت: کمک لازم دارم. او آدرس را فرستاد و وقتی به محل حادثه رسیدم با این صحنه مواجه شدم.

بررسی صحنه جنایت نشان می‌داد که مرد جوان ابتدا با ضربات چاقو نامزدش را به قتل رسانده و در ادامه خودزنی کرده است. هرچند او دچار جراحت‌های شدیدی شده بود اما درنهایت با تلاش کادر درمان از مرگ نجات یافت. در این شرایط بود که وی بازداشت شد و انگیزه‌اش از ارتکاب این جنایت را برملا کرد.

او گفت: ۶سال قبل به خواستگاری دخترخاله‌ام رفتم و با یکدیگر نامزد شدیم. نامزدم، برادری داشت که از خودش بزرگ‌تر بود. خانواده آنها می‌گفتند که باید ابتدا برادرش ازدواج کند و بعد ما مراسم عروسی‌مان را برپا کنیم، اما پسرخاله‌ام تن به ازدواج نمی‌داد. چند مرتبه تلاش کردیم جشن‌مان را برگزار کنیم، اما هر بار عروسی عقب می‌افتاد تا اینکه با یکدیگر دچار اختلاف شدیم. من هم که از این ماجرا عصبانی بودم آن شب تصمیم گرفتم به‌طور جدی با نامزدم صحبت کنم. قبل از آن یک چاقو خریدم و به بهانه اینکه می‌خواهم کادوی ولنتاین به نامزدم بدهم، سر قرار رفتم. وقتی او سوار ماشین شد حرف‌هایم را شروع کردم اما او گفت باید جدا شویم. ۶سال عمرم را پای او گذاشته بودم و شنیدن این جمله خیلی برایم سخت بود. چاقو را برداشتم و ۲ ضربه به او زدم و درنهایت خودزنی کردم اما او جانش را از دست داد و من زنده ماندم.

به‌دنبال اعترافات متهم او صحنه جنایت را بازسازی کرد و چند روز قبل با تکمیل تحقیقات، پرونده این جنایت با صدور کیفرخواست به دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد و متهم پس از محاکمه به قصاص محکوم شد. این حکم به تأیید قضات شعبه ۲۶دیوان عالی کشور رسید و پرونده برای انجام مقدمات اجرای حکم به شعبه یکم اجرای احکام دادسرای جنایی تهران فرستاده شد.

متلک پرانی مرگبار در پارک قیطریه

وقتی مردی جوان با نامزدش برای پیاده‌روی به پارک قیطریه رفتند، ۴پسر جوان در آنجا به نامزد وی متلک انداختند و این شروع درگیری میان آنها بود که با قتل پایان یافت. به گزارش همشهری، بامداد جمعه دوم آذرماه، مأمور کلانتری ۱۰۱ تجریش با قاضی محمدجواد شفیعی، بازپرس جنایی تهران تماس گرفت و از قتل مردی جوان خبر داد. به دستور بازپرس جنایی تهران، تحقیقات در این‌باره آغاز و مشخص شد که مقتول حدودا ۲۳ساله بوده که درجریان یک درگیری هدف ضربه چاقو قرار گرفته و به قتل رسیده بود.

درگیری در پارک قیطریه تهران رخ داده بود و مقتول درحالی که صبح زود با نامزدش برای پیاده‌روی به پارک رفته بود، با ۴نفر درگیر شده و مقابل چشم نامزدش جان باخته بود.

نامزد او در تحقیقات گفت: من و نامزدم تصمیم گرفتیم برای پیاده‌روی به پارک قیطریه برویم. در حال قدم‌زدن و صحبت بودیم که با ۴جوان مواجه شدیم. آنها داخل آلاچیق در پارک نشسته بودند که یکی از آنها به من متلک انداخت. نامزدم خیلی عصبانی شد و همین متلک‌پرانی، موجب شد تا درگیری میان نامزدم و ۴جوان متلک‌پران شکل بگیرد. من خیلی ترسیده بودم و با داد و فریاد از مردم کمک می‌خواستم. ۴پسر جوان چوب و چاقو داشتند که ناگهان دیدم یکی از آنها با چاقو ضربه‌ای به قلب نامزدم زد. عاملان درگیری، پس از آنکه نامزدم غرق در خون روی زمین افتاد فرار کردند، اما مردم یکی از آنها را گیر انداختند. این متهم دستگیر شده و جست‌وجو برای بازداشت ۳متهم فراری دیگر از سوی مأموران اداره دهم پلیس آگاهی تهران ادامه دارد.

سرنوشت عجیب پس از فرار از قصاص

دادسرا

هاشم ۵سال قبل و در آستانه ۱۸سالگی مرتکب جنایت شد و به زندان افتاد. او با حکم دادگاه به قصاص محکوم شد و در این مدت ۴مرتبه پای چوبه دار رفت، اما هربار در واپسین لحظات موفق شد از اولیای دم مهلت بگیرد و به زندگی برگردد. او سرانجام با کمک جمعی از بازیگران سینما و تلویزیون و خیرین مستقر در دادسرای جنایی تهران، موفق شد با پرداخت دیه از مجازات مرگ رهایی یابد و از زندان آزاد شود، اما مدت کوتاهی پس از آزادی بود که قربانی حادثه‌ای هولناک شد.

به گزارش همشهری، پرونده هاشم به چهاردهم مهرماه سال ۹۸برمی‌گردد. وی آن روز درحالی که فقط ۱۸سال داشت، در جریان یک درگیری پسری ۲۳ساله را در شیراز به قتل رساند و دستگیر شد. مقتول از اتباع افغانستان بود که سال‌ها قبل همراه خانواده‌اش به ایران آمده و در شیراز ساکن شده بودند. هاشم در بازجویی‌ها به قتل جوان افغان اعتراف کرد و گفت: من در یک سوپرمارکت کار می‌کردم و یک روز برادر مقتول به مغازه آمد که خرید کند. او به‌دنبال کالایی می‌گشت و آن روز برای پیدا کردن آن قفسه‌ها را به‌هم ریخت که بر سر این مسئله با وی درگیر شدم و او کمی زخمی شد. خانواده‌اش از من شکایت کردند و برای گرفتن رضایت، نزد برادرش رفته بودم که آنها به من فحاشی کردند. چون تنها بودم و آنها محاصره‌ام کرده بودند، چاقویم را بیرون کشیدم و در جریان درگیری ناخواسته ضربه‌ای به سینه مقتول خورد و جانش را گرفت.

کابوس‌های بی‌پایان

هاشم راهی زندان عادل‌آباد شیراز شد و پس از مدتی در دادگاه کیفری پای میز محاکمه رفت. او به قصاص محکوم و این حکم از سوی قضات دیوان‌عالی کشور تأیید شد. هاشم در همه ۵سالی که در زندان بود، تلاش می‌کرد رفتار خوبی داشته باشد. او به زندانیان کمک می‌کرد و برای آنهایی که پول نداشتند، لباس یا وسایل موردنیازشان را تهیه می‌کرد. رفتار خوب او و سن کم وی در زمان حادثه، باعث شد که تیم صلح و سازش دادسرای جنایی تهران برای نجات وی از قصاص وارد عمل شود. در این مدت هاشم ۴مرتبه اسمش در فهرست افرادی که باید قصاص می‌شدند قرار گرفت، اما هر ۴باری که پای چوبه دار رفت، خانواده مقتول حکم را اجرا نکردند و به او مهلت دادند.

گذشت از قصاص

در نهایت تلاش خیرین مستقر در دادسرای جنایی تهران و جمعی از بازیگران نتیجه داد و اولیای دم راضی به دریافت دیه شدند و قاتل را بخشیدند. مرداد سال گذشته این مبلغ فراهم شد و هاشم رسما از مجازات قصاص گریخت و مدتی قبل با پایان دوران محکومیتش، از زندان آزاد شد، اما هنوز زمان زیادی از آزادی‌اش نگذشته بود که گرفتار سرنوشت تلخی شد؛ او درحالی که سوار بر موتورش بود، تصادف کرد و به کما رفت.

گفت و گو

سرنوشت دردناک

مادر هاشم که از وقتی پسرش به زندان افتاده بود، بی‌وقفه تلاش می‌کرد تا زندگی او را نجات بدهد، این روزها برای نجات جان او دعا می‌کند. او می‌گوید: هربار که پسرم پای چوبه دار می‌رفت، بخشی از موهایم سفید می‌شد تا اینکه با کمک خیرین ازجمله خانم آذر شهسواری، سفیر صلح و دوستی و جمعی از هنرمندان، رضایت خانواده مقتول را گرفتم.

او ادامه می‌دهد: مرداد سال گذشته، مبلغ دیه تهیه شد و اولیای دم برگه رضایت را امضا کردند. آن روز هم هاشم نفس راحتی کشید و هم ما. او مدتی قبل از زندان آزاد شد و همان روز آزادی دستانم را بوسید و گفت شبانه روز کار می‌کند تا اوضاع مالی ما که به‌خاطر پرداخت دیه به صفر رسیده بود، خوب شود. به قولش عمل کرد. او از صبح در میدان میوه‌وتره‌بار کار می‌کرد تا شب. شب هم با موتورش مسافرکشی می‌کرد و پول‌هایش را به‌من می‌سپرد. تا اینکه فقط ۲ماه پس از آزادی، یک شب که در راه خانه بود، یک خودروی پژو ۴۰۵نقره‌ای به موتورش زد و فرار کرد. او ادامه می‌دهد: به‌خاطر ضربه شدیدی که به سر هاشم وارد شد، به کما رفت. ۲ماه در کما بود تا اینکه کم‌کم چشمانش را باز کرد. حالا هم وضعیت خوبی ندارد و در خانه تحت درمان است. او نه می‌تواند به خوبی حرف بزند و نه راه برود. حال او از یک طرف و هزینه بالای درمان از طرف دیگر فشار زیادی به خانواده ما وارد کرده و حالا تنها آرزویم این است که حالا که هاشم طعم بخشش و آزادی را چشیده، بتواند طعم زندگی را هم بچشد.

مرگ دردناک بازیگر خردسال مهابادی

سلین حسین‌پور، بازیگر خردسال فیلم کوتاه «کودکی» بر اثر حادثه‌ای هولناک در مهاباد درگذشت.

به گزارش همشهری، آرمین مرادی، مدیر فیلمبرداری و مجری طرح فیلم کوتاه «کودکی» به مهر گفت: این حادثه عصر دوم آذر رخ داد.

وی توضیح داد: سلین برای بازی به بیرون از خانه‌شان در مهاباد رفته بود و جایی که بازی می‌کرد یک لودر نیز در حال خاکبرداری بود. راننده لودر متوجه کودک نشد و سلین ۷ساله بر اثر برخورد با لودر و شدت جراحت فوت کرد.

مرادی با بیان اینکه خانواده این کودک در شوک هستند، گفت: ما و خانواده این کودک در شوک هستیم. من و لیلا نیکزاد، کارگردان فیلم کوتاه «کودکی»، سلین حسین‌پور را برای این فیلم از شهر مهاباد انتخاب کردیم و در جریان ساخت فیلم، او و خانواده‌اش چند روز در شهر ارومیه همراه ما بودند. الان واقعا حال روحی مناسبی ندارم؛ به‌ویژه اینکه متوجه شدم سلین به‌تازگی قرارداد جدیدش را بسته بود.

صفحه‌آرا: مهدی سلامی

هواشناسی

۷ استان هشدار گرفتند

بنا بر گزارش سازمان هواشناسی کشور امروز (یکشنبه، ۴ آذر) آسمان در بیشتر مناطق کشور صاف است و از اواسط روز، سامانه بارشی از غرب و جنوب غرب وارد کشور می‌شود. کارشناس سازمان هواشناسی کشور با اعلام این خبر به همشهری گفت: «بعدازظهر امروز استان‌های آذربایجان غربی، جنوب آذربایجان شرقی، همدان، ایلام، کردستان، کرمانشاه، ایلام، لرستان، چهارمحال و بختیاری و خوزستان بارندگی دارند. در برخی نقاط نیز بارندگی با رعد و برق و وزش باد شدید همراه است.» کبری رفیعی افزود: «شرایط بارندگی در روزهای دوشنبه (۵ آذر) و سه‌شنبه (۶ آذر) نیمه غربی کشور را دربرمی‌گیرد. فعالیت سامانه بارشی در روز سه‌شنبه (۶ آذر) در مناطقی از غرب و شمال‌غرب و زاگرس مرکزی شدت بیشتری خواهد داشت و در مناطق سردسیر غرب و شمال‌غرب کشور هم احتمال بارش برف وجود دارد.» امروز (۴ آذر) شدت فعالیت بارشی در آذربایجان غربی، کردستان، همدان، کرمانشاه، ایلام، خوزستان و لرستان سبب صدور هشدار سطح زرد هواشناسی شده است.

عکس خبر

پاییز هیرکانی

جنگل‌های هیرکانی دومین اثر بزرگ طبیعی و متراکم‌ترین ناحیه جنگلی ایران است که در جنوب دریای خزر از منطقه هیرکان آذربایجان شروع می‌شود و تا گرگان ادامه می‌یابد. به‌دلیل تنوع گونه گیاهان و رنگ‌ها، فصل پاییز یکی از زیباترین فصل‌ها در این جنگل‌هاست که این منطقه را به تابلوی نقاشی هزاررنگ شبیه کرده است. عکس: ایرنا

دولت افغانستان با سرعت در حال تکمیل ساخت راه‌آهن خواف-هرات است

محمود سیادت، رئیس اتاق مشترک ایران و افغانستان: دولت افغانستان با سرعت بسیار خوب و عالی در حال تکمیل مسیر ریلی از ایستگاه روزنک افغانستان تا شهر هرات است. راه‌آهن خواف خراسان رضوی- هرات افغانستان یکی از سهل‌ترین، ارزان‌ترین و مناسب‌ترین مسیرهای حمل‌ونقل برای ایران و افغانستان خواهد بود.

احیای ۱۸ واحد راکد اقتصادی در زنجان

محمدرضا نادری، مدیرکل امور اقتصادی و دارایی زنجان: با تزریق ۶۱۶ میلیارد ریال تسهیلات، ۱۸ طرح صنعتی به ارزش ۵۳۶ میلیارد ریال و ۳ طرح کشاورزی راکد به ارزش ۸۰ میلیارد ریال در سال جاری به چرخه تولید و فعالیت بازگشتند. برای امسال نیز حمایت تسهیلاتی تبصره ۱۸ برای صنایع و واحدهای اقتصادی پیش‌بینی شده است.

عطر نرگس در شیراز پیچید

راه‌اندازی صنایع تبدیلی در خانه نرگس ایران منتظر صدور مجوز است

گزارش
راحله عبدالحسینی
روزنامه‌نگار

اواخر پاییز تا اواسط زمستان، «جره» و «بالاده» کازرون در فارس میزبان گردشگرانی است که به تماشای نرگس‌ها آمده‌اند. این منطقه به‌دلیل آب و هوای معتدل و خاک حاصلخیز یکی از مهم‌ترین مراکز تولید و پرورش گل نرگس در کشور به شمار می‌رود؛ جایی که به خانه نرگس ایران لقب گرفته و جایگاه رویش ژنتیک گل نرگس هم است. حالا با گذشت ۲ سال از ثبت ملی شدن نرگس‌زارهای این منطقه، اجرای طرح صنایع تبدیلی برای تهیه اسانس گل نرگس در منطقه جره و بالاده منتظر صدور مجوز است.

بزرگ‌ترین دیم‌زار نرگس

شهرستان کازرون بزرگ‌ترین تولیدکننده گل نرگس در ایران است و منطقه جره و بالاده در این شهرستان از سال ۱۳۹۵ از سوی انجمن گل و گیاه کشور به‌دلیل داشتن بزرگ‌ترین گلزار نرگس به‌عنوان خانه نرگس ایران شناخته شده است. کارشناس مسئول واحد باغبانی جهاد کشاورزی کازرون می‌گوید: «ارقام متفاوت نرگس در استان‌های مختلف کشت می‌شود، اما بیشترین رقم نرگس شهرستان جره و بالاده، شهلای کم‌پر و شهلای پرپر است.» به‌گفته زهرا بنا، سطح زیرکشت گل نرگس در منطقه جره و بالاده

۲۶۰ هکتار است که ۱۱۰ هکتار آن به‌صورت یکپارچه دیم‌زار کشت می‌شود؛ متوسط عملکرد در مترمربع بین ۵۰ تا ۷۰ شاخه گل نرگس است.

جایگاه رویش ژنتیک نرگس

منطقه جره و بالاده به‌عنوان جایگاه رویش ژنتیک گل نرگس در ایران معرفی شده که به معنای تنوع زیستی و ذخایر ژنتیک ارزشمندی است که در گونه‌های مختلف گل نرگس وجود دارد. ذخایر ژنتیک امکان پرورش گونه‌های متنوع گل نرگس را فراهم می‌کند که از نظر مقاومت به شرایط محیطی، کیفیت گل و عطر قابل توجه‌اند. افزایش بهره‌وری در کشت از دیگر مزایای این ذخیره ژنتیک است که به‌گفته زهرا بنا، کارشناس مسئول واحد باغبانی جهاد کشاورزی کازرون فرصت توسعه گردشگری را فراهم کرده است.

تولیدکنندگان نرگس

علاوه بر فارس، گل نرگس در خوزستان، خراسان جنوبی، لرستان، کهگیلویه و بویراحمد، گلستان، مازندران، سمنان، البرز، ایلام، کرمان، تهران، همدان و مرکزی هم کشت می‌شود. این استان‌ها در مجموع سالانه حدود ۶۰۰ میلیون شاخه گل نرگس تولید می‌کنند.

فرصتی برای سرمایه‌گذاری

فارس به‌دلیل کیفیت بالای گل نرگس بخش مهمی از نیاز بازار را که به طور معمول شامل بازار گل تهران، گلفروشی‌های شیراز و استان‌های مجاور است، تامین می‌کند، اما با چالش‌هایی نظیر نبود واحدهای فرآوری روبه‌روست. کارشناس مسئول واحد باغبانی جهاد کشاورزی کازرون می‌گوید که نرگس‌کاران از نبود صنایع تبدیلی و خام‌فروشی گل نرگس ناراضی هستند. زهرا بنا ادامه می‌دهد: «مطالعات راه‌اندازی صنایع فرآوری اسانس گل نرگس و عرقیات انجام شده و منتظر صدور مجوز هستیم تا ارزش افزوده بیشتری نصیب نرگس‌کاران شود.» علاوه بر اسانس و عرقیات موارد دیگری از جمله صنایع دارویی، آرایشی و بهداشتی، بسته‌بندی و صادرات نیز شامل صنایع تبدیلی گل نرگس می‌شود.

کوتاه‌تر از گزارش

اشتغال‌زایی یک گل

گل نرگس در فارس و خوزستان به صورت دیم کشت می‌شود و در مابقی مناطق به دلیل مقاوم بودن به کم‌آبی، نیاز آبی اندکی دارد، بنابراین فرصتی برای اشتغال‌زایی نیز محسوب می‌شود. زهرا بنا، کارشناس مسئول واحد باغبانی جهاد کشاورزی کازرون در این‌باره می‌گوید: «به‌طور متوسط در هر هکتار نرگس‌زار ۳ تا ۵ نفر به‌صورت مستقیم و ۴ تا ۶ نفر به‌صورت غیرمستقیم مشغول کارند.» آمار نشان می‌دهد اشتغال فصلی گل نرگس در زمان برداشت و کاشت پیاز به ۱۰۰ نفر در هکتار می‌رسد و حدود ۲۰ هزار نفر در کشور در کشت و تولید گل نرگس فعالیت می‌کنند. این اشتغال شامل مراحل مختلف کاشت، برداشت، بسته‌بندی و توزیع گل نرگس است.

نرگس‌کاران به روایت اعداد و ارقام

فارس	۶۵۰۰۰ نفر
خوزستان	۶۲۰۰ نفر
مازندران	۱۰۰۰ نفر
خراسان جنوبی	۷۵۰ نفر
گلستان	۱۰۰ نفر

عدد خبر

۸۰۰۰ تن

حجم تولید زباله مازندران در پیک سفر است و به گفته شهردار بابل گفته، هزینه ماهانه حمل زباله شهر ساری ۱۲ میلیارد تومان است. مازندران در شرایط عادی ۲۷۰۰ تن زباله روزانه تولید می‌کند.

۱۲ درصد

مرگ‌ومیر در ایران ناشی از آلودگی هواست. به‌گفته رئیس مرکز تحقیقات آلودگی هوا دانشگاه علوم‌پزشکی، توقف مصرف مازوت فرصت است، اما نصب تجهیزات کنترل آلودگی هوا مهمتر ست.

محیط‌زیست

بندرخمیر؛ شهر برگزیده یونسکو

بندر خمیر در یونسکو به‌عنوان یکی از ۱۲ شهر برگزیده در مجموعه آنلاین «یادگیری مادام‌العمر برای اقدام اقلیمی» معرفی و برگزیده شد. بندرخمیر با سبک زندگی پایدار، تاب‌آوری انسان و محیط‌زیست را افزایش داده‌است و یونسکو اعلام کرد این شهر ایران باید الگویی در برنامه یادگیری مادام‌العمر برای اقدام اقلیمی درنظر گرفته شود. بندر خمیر در کنار شهرهایی از کلمبیا، کانادا، فنلاند، کره‌جنوبی، آلمان، عربستان سعودی، مراکش، گینه، ژاپن، چین و استرالیا به‌عنوان نمونه موفق توسعه پایدار و اقدامات اقلیمی برگزیده شد.

سودجویان برای هوبره‌های مهاجر کرمان تله می‌گذارند

احمد داورپناه، رئیس اداره حفاظت محیط‌زیست قلعه‌گنج کرمان: آبان‌ماه هر سال با حضور هوبره‌های مهاجر در حال انقراض و زمستان‌گذران جنوب استان کرمان، در تالاب جازموریان و دشت‌های قلعه‌گنج، سودجویان عروس دشت‌های ایران را صید می‌کنند و محیط‌بانان ۱۰۰ تله زنده‌گیری هوبره کشف کرده‌اند.

مشکلات محیط‌بانان مرتفع می‌شود؟

شینا انصاری، رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست: افزایش چتر حمایت قضایی، ارتقای بیمه و اخذ وکیل، تودیع وثیقه، پرداخت دیه درصورت محکومیت و تقبل پرداخت هزینه درمان محیط‌بانان درصورت مصدومیت توسط شکارچیان غیرمجاز به‌همراه اصلاح قانون حمل سلاح به‌نفع آنها در حال پیگیری است.

۵ جزیره ایران شناسنامه گرفتند

جزایر هرمز، لارک، هنگام، ابوموسی و هندورابی دارای شناسنامه محیط‌زیستی شدند

گزارش
زهرا رفیعی
روزنامه‌نگار

خلیج‌فارس دارای بیش از ۴۰ جزیره بزرگ و کوچک است که به ۲ دسته مسکونی و غیرمسکونی تقسیم می‌شوند. حالا پس از ۲ سال تلاش ۵ جزیره هرمز، هنگام، لارک، ابوموسی و هندورابی شناسنامه محیط‌زیستی گرفتند. این جزایر از لحاظ جغرافیایی، اقتصادی، استراتژیک و محیط‌زیستی اهمیت بسیاری دارند. طرح شناسنامه‌دارکردن جزایر ایرانی پس از طرح تهیه نقشه زیستگاه‌های حساس دریایی در سازمان حفاظت محیط‌زیست دنبال شد. این نقشه‌ها به‌عنوان پیش‌نیاز توسعه در مناطق ساحلی تهیه شدند و پس از تکرار ادعاهای موهوم و دروغین چند روز گذشته همسایه‌های ایران و اتحادیه اروپا درباره ۳ جزیره ایرانی، این دو طرح برای جزایر ایرانی به‌ویژه برای جزیره ابوموسی که سیاست حاکمیتی توسعه و استقرار جمعیت در آن اعلام شده است، با سرعت بیشتر انجام می‌شود. سازمان حفاظت محیط‌زیست هدف از صدور شناسنامه محیطی‌زیستی برای ۵ جزیره خلیج‌فارس را تحقق توسعه پایدار و هماهنگ با توان اکولوژیک محیط‌زیست دریا و خشکی در این جزایر اعلام کرده است.

چرا محیط‌زیست جزایر مهم است؟

جزایر ایرانی خلیج‌فارس با داشتن آب‌های کم‌عمق، صخره‌های مرجانی و سواحل متنوع، اکوسیستم‌های حساس و حیاتی برای بقا و تنوع‌زیستی خلیج‌فارس هستند. زیستگاه گونه‌های در خطر مانند لاک‌پشت‌های دریایی و پرندگان مهاجر هستند و به تنوع زیستی دنیا کمک می‌کنند. آلودگی نفتی، صید بی‌رویه و تغییرات اقلیمی می‌تواند به اکوسیستم جزایر آسیب برساند. بنابراین حفاظت از جزایر برای پایداری زیستی خلیج‌فارس ضروری است. محمد طالبی‌متین، مدیرکل دفتر حفاظت از سواحل دریایی سازمان محیط‌زیست درباره شناسنامه تدوین‌شده برای ۵ جزیره خلیج‌فارس می‌گوید: مشخصات و نقشه منطقه را تهیه و سپس در عمق ۱۲ متری زیستگاه‌های مهم، اقدامات میدانی انجام شده و توان اکولوژیک منطقه مشخص می‌شود تا برای استقرار صنایع پهنه‌بندی شوند.

گردشگری

روس‌ها مهیای سفر به ایران می‌شوند

هیأت ۳۰ نفره مدیران عامل دفاتر هواپیمایی و خدمات گردشگری ایران در سفر به روسیه از تمایل روس‌ها برای لغو روادید کامل با ایران و راه‌اندازی پروازهای سالانه میان ۲ کشور و عزم آژانس‌های روس برای اعزام گردشگران خروجی روسیه به سمت ایران خبر دادند. سالانه ۶ میلیون گردشگر روس تنها عازم ترکیه می‌شوند و هیأت گردشگری ایران که به روسیه سفر کرده‌است، در تلاش است بخشی از گردشگران خروجی به‌سوی ترکیه را جذب ایران کند. حرمت‌الله رفیعی، رئیس انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرتی ایران که به روسیه سفر کرده است، اعلام کرد دولت روسیه آمادگی خود را برای لغو کامل روادید گردشگری میان ۲ کشور به هیأت ایرانی اعلام کرده‌است. او گفت: روس‌ها آماده اجرای لغو کامل روادید با ایران‌اند و توقع بخش خصوصی گردشگری از دولت جمهوری اسلامی ایران این است که برای رونق گردشگری ایران و روسیه و جذب بیشتر گردشگران از آن کشور، فیلتر روادید گروهی برداشته شود و لغو روادید به‌صورت کامل صورت بگیرد. او همچنین از آمادگی روس‌ها برای اعزام گردشگر به ایران و راه‌اندازی پرواز مداوم و سالانه میان ۲ کشور خبر داد.

میراث فرهنگی

پهلوی سرباز پارتی فارس شکست

تنها سنگ‌نگاره اشکانی موجود در استان فارس، در ورودی شهرستان قیر و کازرین که یک سرباز پارتی را در حال تیراندازی با ۷ تیر در تیردان به تصویر کشیده، دچار آسیب شد. خبرگزاری ایلنا اعلام کرد که پهلوی این سنگ‌نگاره بر اثر فرسایش ناشی از نوسان آب‌وهوا شکست. منیژه هادیان‌دهکردی، مدیر سابق پژوهشکده حفاظت و مرمت اشیای تاریخی و فرهنگی پژوهشگاه میراث‌فرهنگی نیز اعلام کرد: تأثیر تخریب و آثار وندالیسم بر این نقش‌برجسته وجود دارد. سنگ‌نگاره از پهلو نیز دچار شکستگی و آسیب شده و ترک‌های افقی زیاد در بخش فوقانی آن نشان از هوازدگی شدید و تنش حرارتی و رطوبتی منجر به لایه‌لایه‌شدن اثر دارد. ملیحه مهدی‌آبادی، کارشناس‌ارشد مرمت آثار تاریخی در پژوهشگاه میراث‌فرهنگی نیز تأکید کرد: نقش‌برجسته سرباز پارتی قطعه سنگینی است که امکان انتقال ندارد و باید حفاظت و مرمت آن به‌سرعت انجام شود.

تسلیت

مدیرعامل محترم شرکت زمین ران روش
جناب آقای مهندس رضا آخرتی

بدینوسیله درگذشت پدر گرامیتان را تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برای آن مرحوم مغفرت و علوّ درجات را مسألت داریم.

مهندسین مشاور زمیران

صفحه‌آرا: بهروز قلی پور

مردم باید زندگی خودشان را در اثر کمدی ببینند

علیرضا خمسه، بازیگر: کمدی راستین کمدی‌ای است که مردم در آن خودشان را می‌بینند. دوست دارم مدیران به‌گونه‌ای ریل‌گذاری کنند که من به جای اینکه در یک کمدی شلخته بازی کنم، در فیلمی بازی کنم که ۲۰ سال دیگر نیز قابل دیدن باشد. اگر من مشکلات خودم را در کمدی نبینم احساس می‌کنم که مسخره بازی می‌کنند. /برنامه هفت

نسل جوان با سینما قهر کرده‌است

فرزاد مؤتمن، کارگردان: امروز سردر سینماهای ما شبیه تئاتر بولینگ عبده شده و اگر این موفقیت است تبریک می‌گویم. شبگرد برای نسل جوان سینمادوست ساخته شده، اما این نسل با سینما قهر کرده است. /سینماپرس

۲عضو خانواده حاتمی کیا با آثاری جداگانه به مهمانی بزرگ سینمای ایران می‌آیند. نسخه سینمایی «حضرت موسی(ع)» آوردگاه حاتمی کیای بزرگ است و فیلم «جاده» دومین ساخته حاتمی کیای پسر.

دو حاتمی کیا در یک جشنواره

پدر و پسر به فیلم فجر می‌آیند

گزارش

فهیمه پناه‌آذر
روزنامه‌نگار

پدر به‌عنوان یکی از شاخص‌ترین فیلمسازان سینمای پس از انقلاب با فیلمی سینمایی از سریال تاریخی فاخرش به فجر می‌آید و پسر که سال ۱۴۰۰ با نخستین فیلمش به جشنواره آمده بود، در مسیر تولید کار تازه‌ای است که احتمالا نخستین نمایشش در فجر چهل و سوم خواهد بود.

پیش از این ابراهیم حاتمی کیا و یوسف حاتمی کیا در جشنواره چهلم حضوری توأمان در فیلم فجر داشتند. در فیلم «شب طلایی» یوسف کارگردان بود و ابراهیم تهیه‌کننده. این بار پدر و پسر هر کدام راه خود را رفته‌اند و ۲عضو خانواده حاتمی کیا با آثاری جداگانه به مهمانی بزرگ سینمای ایران می‌آیند.

نسخه سینمایی «حضرت موسی(ع)» آوردگاه حاتمی کیای بزرگ است و فیلم «جاده» دومین ساخته حاتمی کیای پسر. نسخه سینمایی «حضرت موسی(ع)» احتمالا شلوغ‌ترین سانس‌های جشنواره را به خود اختصاص خواهد داد و از سوی دیگر، فیلم «جاده» که از آن با عنوان «شوتی» نیز نام برده شده، با حضور امیر جدیدی و هدی زین‌العابدین می‌تواند اثری کنجکاوی‌برانگیز باشد.

بهمن ۱۳۷۳؛ روزهای فیلم «خاکستر سبز»؛ یوسف و ابراهیم حاتمی کیا در یک قاب.
یوسف حاتمی کیا متولد ۲۹ خرداد ۱۳۷۰ در تهران، از کودکی به اقتضای شغل پدر در حاشیه و متن سینمای ایران حضور داشته است.

ابراهیم حاتمی کیا با نسخه سینمایی موسی(ع)

ابراهیم حاتمی کیا چند سالی است که درگیر تولید سریال الف ویژه «حضرت موسی ع» برای تلویزیون است؛ سریالی که عنوان شده در ۵فصل ساخته می‌شود. این سریال که پیش‌تولیدش ۳سال به طول انجامید، در ۲ماه گذشته تولید خود را آغاز کرده است. اما حاتمی کیا قصد دارد نسخه سینمایی این سریال را در ۳فصل جلوی دوربین ببرد؛ تجربه‌ای که هادی حجازی‌فر در مقیاس کوچک‌تر درباره سریال شهید مهدی باکری انجام داد.

قبل از آنکه سریال «عاشورا» از آنتن سیما پخش شود نسخه سینمایی «موقعیت مهدی» در جشنواره به نمایش درآمد و از قضا برخی جوایز فجر را از آن خود کرد. البته داستان سریال‌سازی و فیلمسازی حاتمی کیا با حجازی‌فر فرق دارد و این سریال به لحاظ هزینه و پرونده‌ای که در پروسه تولید دارد متفاوت است.

بعد از ۵سال در جشنواره فیلم فجر

قرار است حاتمی کیا بعد از ۵سال به جشنواره فیلم فجر بیاید و فصل اول سینمایی «حضرت موسی ع» در جشنواره فجر ۴۳ به نمایش دربیاید. سال ۹۸ آخرین باری بود که حاتمی کیا با فیلم سینمایی «خروج» در جشنواره فجر شرکت کرد و فیلمش آنقدرها نتوانست توقع مخاطبان و حتی منتقدانش را برآورده کند؛ فیلمسازی که همیشه حواشی خاص خودش را دارد.

فیلم دوم یوسف حاتمی کیا

یوسف حاتمی کیا، پسر ابراهیم قرار است با دومین فیلم بلندش به این دوره از جشنواره بیاید. یوسف حاتمی کیا با «شب طلایی» در چهلمین جشنواره فجر حاضر شد. این فیلمساز جوان قبل از ساخت نخستین فیلم بلند خود ۳مستند را کارگردانی کرده بود.

«جاده» یا «شوتی»

فیلم جدید یوسف حاتمی کیا «جاده» نام داشت که گویا به «شوتی» تغییر نام داده و با توجه به اسم فیلم شاید داستان کار جدید حاتمی کیا به موضوع قاچاق و یا سوخت‌برها بپردازد.

گفته می‌شود امیر جدیدی در دومین فیلم یوسف حاتمی کیا بازی می‌کند و در این فیلم هدی زین‌العابدین با او همبازی است. آخرین فیلم اکران شده از امیر جدیدی «قهرمان» اصغر فرهادی بود و جدیدی بعد از این فیلم در چند پروژه سینمایی حاضر شد اما هیچ‌کدام به نتیجه نهایی و یا اکران نرسید.

بازی در ۴فیلم بلاتکلیف

امیر جدیدی در این سال‌ها با سهیل بیرقی در «بی‌داد» و «مقصد مسقط» کریم امینی بازی کرده است. از دیگر فیلم‌هایی که نام جدیدی در آن دیده شده «زوزه» امید شمس است که هنوز سرنوشت این فیلم نیز مشخص نیست. البته این بازیگر در یک پروژه سینمایی خارج از کشور نیز حضور داشت. «منصور» فیلم بیوگرافی براساس زندگی منصور بهرامی، تنیسور مشهور ایرانی در فرانسه است. حالا نام امیر جدیدی در پروژه سینمایی یوسف حاتمی کیا هم دیده می‌شود. به‌نظر می‌رسد با سرانجام گرفتن این آثار سینمایی، نام جدیدی باز هم به سردر سینماها برمی‌گردد.

کوتاه‌تر از گزارش

استقبال از انیمیشن «شنگول و منگول»

ادامه رقابت «زودپز» و «صبحانه با زرافه‌ها»

در روزهای چهارشنبه، پنجشنبه و جمعه هفته گذشته سینمای ایران جمعا ۲۶میلیارد و ۸۴۲میلیون و ۷۶۴هزار تومان فروش کرد و ۴۰۵هزار و ۶۱۸نفر در ۹هزار و ۴۱۸سانس به تماشای ۲۳فیلم روی پرده نشستند. میانگین تعداد تماشاگر در هر سانس حدودا ۴۳نفر بود و در هر روز ۱۳۵هزار و ۲۰۶نفر تماشاگر فیلم‌ها بودند. «زودپز» و «صبحانه با زرافه‌ها» رقابت تنگاتنگی داشتند و از میان فیلم‌های تازه اکران‌شده هم انیمیشن «شنگول و منگول» افتتاحیه نسبتا خوبی داشت.

«زودپز» رامبد جوان با بازی نوید محمدزاده و محسن تنابنده که با پشت سر گذاشتن «تمساح خونی» فیلم دوم جدول فروش امسال شده، در این ۳روز ۱۰میلیارد و ۴۲۷میلیون تومان فروخت و ۱۵۲هزار و ۸۰۱بلیت آن در ۴۶۷سالن و ۲هزار و ۹۱۰سانس فروش رفت.

دومین فیلم پرفروش این ۳روز، «صبحانه با زرافه‌ها» ساخته سروش صحت با بازی بهرام رادان، پژمان جمشیدی، هوتن شکیبا، هادی حجازی‌فر و بیژن بنفشه‌خواه در ۴۵۱سالن و ۲هزار و ۷۵۸سانس به فروش ۱۰میلیارد و ۲۴۶میلیون تومانی از فروش ۱۴۰هزار و ۸۹۳بلیت رسید.

سومین فیلم فروش ۳روز آخر هفته گذشته انیمیشن «ببعی قهرمان» ساخته حسین صفارزادگان و میثم حسینی بود که فاصله زیادی با ۲فیلم بالای خودش داشت، اما نکته مهم درباره آن فروش میلیاردی‌اش بود. «ببعی قهرمان» در ۳۲۱سالن و هزار و ۹۹سانس ۳۷هزار و ۷۰۲بلیت فروخت و یک میلیارد و ۸۴۷میلیون تومان در گیشه به‌دست آورد. این فروش تقریبا ۲میلیارد تومانی برای انیمیشنی که ۴مهر روی پرده رفته قابل توجه است.

چهارمین فیلم پرفروش این ۳روز، «باغ کیانوش» بود که یک‌میلیارد و ۶۰۲میلیون تومان در ۲۴۵سالن و ۷۶۵سانس با ۳۰هزار و ۷۶۹بلیت فروخت. فروش این فیلم از این بابت قابل توجه است که این روزها کمتر پیش می‌آید فیلمی که شبیه کمدی‌های روی پرده نباشد، مورد توجه تماشاگران قرار بگیرد.

پنجمین و آخرین فیلمی که توانست در این ۳روز فروش میلیاردی داشته باشد، انیمیشن تازه اکران‌شده «شنگول و منگول» بود. این انیمیشن که تازه از روز چهارشنبه روی پرده رفته، در ۲۳۶سالن و ۸۳۸سانس، ۲۲هزار و ۳۸۱قطعه بلیت فروخت و فروش آن از یک میلیارد و ۴۶۴میلیون تومان کمی فراتر رفت.

سایر فیلم‌های روی پرده فروش‌هایی کمتر از ۳۰۰میلیون داشتند و در فروش کلی سینمای ایران در این ۳روز خیلی اثرگذار نبودند.

جشنواره

اسپایک لی، رئیس هیأت داوران جشنواره‌ای در عربستان

چهارمین دوره جشنواره فیلم دریای سرخ عربستان به ریاست اسپایک لی، کارگردان آمریکایی برگزار می‌شود.

جومانا الرشید، رئیس بنیاد فیلم دریای سرخ، با انتشار بیانیه‌ای از اسپایک لی به‌عنوان یک کارگردان پیشگام که آثارش تأثیری ماندگار بر صنعت فیلم داشته و به‌طور کلی بر فرهنگ اثر داشته است، یاد کرد. وی افزود: قدرت و حمایت لی از استعدادهای جدید، وی را شایسته رهبری هیأت داوران امسال ما می‌سازد.

اسپایک لی که سال ۲۰۲۲ در جشنواره بین‌المللی فیلم دریای سرخ حضور داشت از این رویداد به‌عنوان جشن هنر یاد کرد که کارگردان‌هایی را از سراسر جهان به‌ویژه منطقه عربی، آسیا و آفریقا گرد هم می‌آورد.

در بخش رقابتی امسال ۱۶ عنوان فیلم از منطقه عربی، آسیا و آفریقا نمایش داده می‌شود.

این جشنواره با نخستین نمایش جهانی درام موزیکال کریم شناوی کارگردان مصری با عنوان «داستان خانواده دایه» آغاز می‌شود و با فیلم «مرد بهتر» مایکل گریسی درباره خواننده پاپ بریتانیایی، رابی ویلیامز به پایان می‌رسد.

چهارمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم دریای سرخ در جده عربستان از ۵ تا ۱۴ دسامبر (۱۵ تا ۲۴ آذر) برگزار می‌شود.

استیو مک کوئین پشت دوربین ۰۰۷

کارگردان اسکاری بیست‌وششمین جیمز باند را می‌سازد

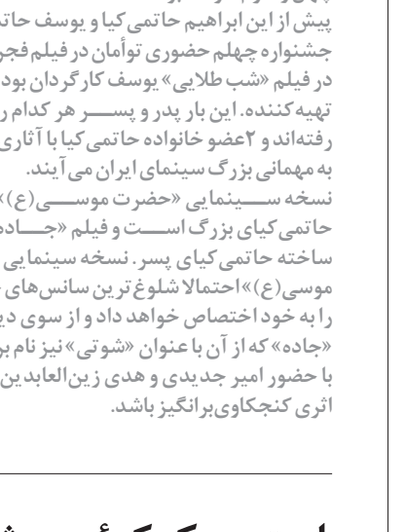
پلان

به نوشته روزنامه سان، استیو مک کوئین برای کارگردانی بیست و ششمین «جیمز باند» درنظر گرفته شده و تهیه‌کنندگان در حال بررسی هستند که مطمئن شوند این فیلمساز ۵۵ ساله انگلیسی تمایلی به پیوستن به این فرنچایز جاسوسی دارد یا خیر. وی اخیرا فاش کرد که فیلم بعدی او با آمازون - ام‌جی‌ام که حقوق باند را در اختیار دارد، خواهد بود، ولی از ارائه اطلاعات بیشتر خودداری کرده است. به نظر می‌رسد این فیلمساز انگلیسی پس از ساخت چندین پروژه تحسین شده از جمله درام جنایی «بیوه‌ها» و مینی‌سریال «تبر کوچک» و کسب جوایز متعدد از جمله اسکار برای «دوازده سال بردگی»، از جدی‌ترین گزینه‌ها برای ساخت باند بعدی که بازیگری جدید را در نقش «۰۰۷» خواهد داشت، باشد.

روزنامه «میرور» همچنین در گزارشی نوشت که موضوع انتخاب کارگردان تنها مشکل باند بعدی نیست؛ فیلمنامه کاملی در کار نیست و با وجود شایعاتی مبنی بر حضور آرون تیلور - جانسون در نقش مشهورترین جاسوس ام‌آی‌سیکس، کماکان گزینه نهایی انتخاب نشده است. باربارا بروکلی، تهیه‌کننده اجرایی باند، در ژوئن ۲۰۲۲ در مصاحبه‌ای با ددلاین گفته بود که «هیچ فیلمنامه‌ای در کار نیست» و تا زمانی که تصمیم نگیریم چه رویکردی در قبال باند بعدی داشته باشیم، نمی‌توانیم سراغ ساخت فیلم برویم. وی در نهایت اعلام کرد که حداقل تا ۲ سال دیگر نمی‌توان از ساخت این فیلم سخن به میان آورد. اکنون ۲ سال از مصاحبه بروکلی گذشته و کماکان خبری از «جیمز باند» نیست و به‌نظر هم نمی‌رسد طرفداران به‌زودی بتوانند روی صندلی‌های سینما میخکوب شوند.

آخرین باند، «زمانی برای مردن نیست»، محصول ۲۰۲۱ بود و آنطور که از شواهد پیداست تاریخ احتمالی اکران فیلم بعدی بین سال‌های ۲۰۲۷ تا ۲۰۲۸ خواهد بود و این بدان معناست که طولانی‌ترین فاصله زمانی بین قسمت‌ها در پیش خواهد بود. این در حالی است که مصاحبه اخیر سام مندس، کارگردان باسابقه هالیوود که جایزه اسکار را در کارنامه خود دارد، وضعیت «جیمز باند» بعدی را پیچیده‌تر کرده است.!

و که در سال ۲۰۱۲ «اسکای‌فال» و در سال ۲۰۱۵ «اسپکتر» از دنیای این مجموعه فیلم‌ها را کارگردانی کرده بود، اکنون می‌گوید بازگشت برای ساخت سومین اثر، تقریبا غیرممکن است، زیرا تهیه‌کنندگان این اثر تمایل دارند بر تصمیمات خلاقانه مربوط به آن کنترل دقیقی داشته باشند.



بنیاد فارابی

تغییر مدیرعامل فارابی

خزانه‌دار سرپرست شد

با صدور حکمی از سوی رائد فریدزاده، رئیس سازمان سینمایی، سیدمهدی سجادی به‌عنوان سرپرست بنیاد سینمایی فارابی معرفی شد.

طبق اعلام روابط عمومی سازمان سینمایی، با توجه به اتمام ماموریت مجید زین‌العابدین - مدیرعامل سابق بنیاد سینمایی فارابی - و بازگشت او به سازمان صداوسیما، با انتخاب هیأت امنای این بنیاد، سیدمهدی سجادی تا انتخاب مدیرعامل به‌عنوان سرپرست معرفی شد.

در بخشی از حکم سجادی لزوم توجه به سینمای ملی، بسترسازی برای حضور فیلمسازان مستعد و جوان در حوزه سینمای حرفه‌ای و نیز حمایت از آثار فاخر ذکر شده است.

پیش از این سیدمهدی سجادی به‌عنوان خزانه‌دار بنیاد سینمایی فارابی مسئولیت داشت.

فریدزاده همچنین در این حکم از زحمات مجید زین‌العابدین در چند سال گذشته تقدیر کرده است.

فستیوال

درخشش «در آغوش درخت» در فستیوال فیلم آسیایی

جایزه ویژه هیأت داوران دهمین دوره جشنواره جهانی فیلم آسیایی به فیلم سینمایی «در آغوش درخت» رسید.

«در آغوش درخت» به نویسندگی و کارگردانی بابک خواجه‌پاشا و تهیه‌کنندگی سجاد نصراللهی‌نسب و محمدرضا مصباح جایزه ویژه هیأت داوران دهمین دوره جشنواره جهانی فیلم آسیایی را از آن خود کرد. امسال «در آغوش درخت» به‌عنوان نماینده بهترین فیلم بلند بین‌المللی از ایران در نود و هفتمین دوره اسکار در دهمین دوره جشنواره جهانی فیلم آسیایی به نمایش درآمد. جشنواره جهانی فیلم آسیایی بهترین آثار سینمای آسیا را به لس‌آنجلس معرفی می‌کند تا استعدادهای سینمایی منطقه بیشتر دیده شوند و روابط بین صنایع فیلم آسیایی و هالیوود تقویت شود. این جشنواره با حمایت حامیان از جوامع متنوع آسیایی در لس‌آنجلس و همچنین مخاطبان عمومی که به سینمای خارجی و مستقل علاقه‌مند هستند، برگزار می‌شود. فیلم «در آغوش درخت» واجد شرایط حضور در بخش مسابقه برای یکی از جوایز معتبر پلنگ برفی، از جمله بهترین فیلم، خواهد بود. امسال این جشنواره از ۱۳ تا ۲۱نوامبر، برابر با ۲۳آبان تا اول آذر سال جاری در شهر لس‌آنجلس کشور آمریکا برگزار شد. پخش بین‌الملل فیلم «در آغوش درخت» به عهده مرکز بین‌الملل سوره است.

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
شماره ۱۴۰۳/۲۴
نوبت اول

وزارت نیرو
شرکت سهامی برق منطقه‌ای باختر

شرکت سهامی برق منطقه‌ای باختر در نظر دارد نسبت به واگذاری پروژه زیر از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت‌های واجد صلاحیت اقدام نماید :

۱ـ موضوع مناقصه : خرید ۳۰ دستگاه CT ۲۳۰ کیلوولت
۲ـ مدت تحویل تجهیزات / و انجام کار : دوازده (۱۲) ماه شمسی
۳ـ محل تحویل تجهیزات و / انجام کار : استان مرکزی، اراک، حدود کیلومتر ۱۰ جاده خمین، انبار شرکت سهامی برق منطقه‌ای باختر
۴ـ مبلغ برآورد : --/ ۳۰۰ ۳۲۲ ۸۲۹ ۲۴۹ ریال
۵ـ سپرده شرکت در فرآیند ارجاع کار : به مبلغ/ ۰۰۰ ۴۶۶ ۴۹۱ ۱۲ ریال به صورت یکی از تضامین قابل قبول ذکر شده در فرآیند ارجاع کار، مطابق آئین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۹/۲۲ هیئت وزیران
۶ـ محل تحویل پاکت تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار فوق به نشانی اراک، میدان امام خمینی (ره)، بزرگراه امام علی (ع)، جنب پل راه‌آهن، دبیرخانه شرکت برق منطقه‌ای باختر
۷ـ اطلاعات تماس سامانه تدارکات الکترونیکی دولت جهت انجام مراحل عضویت در سامانه به شماره تلفن : ۳۳۲۴۵۲۴۸-۰۸۶ و مرکز راهبری و پشتیبانی به شماره تلفن : ۱۴۵۶

■ کلیه شرکت‌های واجد شرایط متقاضی شرکت در مناقصه فوق می‌توانند جهت اخذ اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۹/۴ لغایت ۱۴۰۳/۹/۱۰ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند، لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه، مراحل ثبت نام در سامانه و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت دریافت اسناد و شرکت در مناقصه محقق سازند.

مهلت بارگذاری پیشنهادات تا ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۹/۲۵ به نشانی فوق می‌باشد، ضمناً پیشنهادات بارگذاری شده در ساعت ۰۸:۳۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۹/۲۶ در محل سالن شهید افسریان شرکت سهامی برق منطقه‌ای باختر به نشانی بالا به ترتیب قید شده در اسناد مناقصه بازگشایی می‌گردد، به پیشنهادات فاقد سپرده به مبلغ و صورت قید شده فوق‌الذکر، فاقد امضا، مشروط، مخدوش ترتیب اثر داده نخواهد شد و شرکت سهامی برق منطقه‌ای باختر در رد یا قبول پیشنهادات مختار می‌باشد.

■ آگهی فوق در شبکه اطلاع‌رسانی شرکت توانیر به نشانی WWW.tavanir.org.ir قابل رویت می‌باشد.

شناسه آگهی : ۱۸۳۱۷۱۴

شرکت سهامی برق منطقه‌ای باختر

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی

یکشنبه ۴ آذر ۱۴۰۳ ■ سال سی‌ودوم ■ شماره ۹۲۶۳

جهش تولید با مشارکت مردم

همشهری

صفحه‌آرا: علیرضا بهرامی

■ حضرت امیر المؤمنین علی(ع):
بترسید، بترسید، به خدا سوگند که گاه چنان گناه را می پوشاند که پنداری آن را بخشیده است.

■ اذان ظهر: ۱۱:۵۱ ■ غروب آفتاب: ۱۶:۵۳
■ اذان مغرب: ۱۷:۱۲ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۰۷
■ اذان صبح فردا: ۵:۲۲ ■ طلوع آفتاب فردا: ۶:۵۰

حافظ
سبز است در و دشت بیا تا نگذاریم
دست از سر آبی که جهان جمله سراب است

■ پذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
■ چاپ: همشهری
■ تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰

■ توزیع و اشتراک: موسسه نشر گستر امروز نوین
■ تلفن توزیع: ۶۱۹۳۳۰۰۰
■ تلفن اشتراک: ۶۱۹۳۳۱۱۴

■ دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سیدکمال قریشی، شماره ۱۴
■ کدپستی ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ ■ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶
■ تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰، نمابر: ۲۲۰۴۶۰۶۷

■ همشهری: www.hamshahrionline.ir
■ سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

صفحه آخر

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

سیاسی و دیپلماتیک:
■ مدیر: حسین ارجلو
شهرنگار:
■ مدیر: پروانه بهرام‌نژاد
■ دبیر: مریم باقرپور
اقتصاد:
■ مدیر: حسین لطفی
■ دبیر: مریم موسی‌پور
تماشاگر:
■ مدیر: امیرمحمد یعقوب‌پور
■ دبیر: لیلی خرسند

ایرانشهر:
■ دبیر: زهرا عباسی
تندرستی:
■ مدیر: عیسی محمدی
■ دبیر: مریم سرخوش
سرنخ:
■ مدیر: جواد عزیزی
■ دبیر: محمد جعفری
دانستنیها:
■ مدیر: ساسان شادمان
■ دبیر: زهرا خلجی
سرزمین من:
■ مدیر: محمد باریکانی

جامعه:
■ دبیر: فهیمه طباطبایی
گزارش:
■ مدیر: مسعود میر
■ دبیر: فاطمه عسگری‌نیا
۲۴ (سینما و تلویزیون):
■ مدیر: سعید مروتی
■ دبیر: علیرضا محمودی
صفحه آخر:
■ دبیر: جواد نصرتی
طرح و گرافیک:
■ دبیر: محمدعلی حلیمی

کوچه‌گرد

ضرب‌المثل یخ کسی نبستن از کجا می‌آید؟

لیلا باقری

قدیم‌ها زمستان مثل حالا نبود و زیاد پیش می‌آمد که صبحی بیدار شوی و ببینی «در لحاف فلک افتاده شکاف، پنبه می‌بارد ازین کهنه لحاف» و در این زمستان «یخ بستن» اتفاق مهمی بود و دیگر در همین آذر زمستان باید زمستان‌گیری می‌کرد. نصرالله حدادی، تهران‌شناس پیشکسوت درباره زمستان‌گیری می‌گوید: «فصول در تهران اینطور بود: اسفند و فروردین و اردیبهشت فصل بهار، خرداد و تیر و مرداد فصل تابستان، شهریور و مهر و آبان فصل پاییز و آذر و دی و بهمن فصل زمستان بود.... هرچه نکرد آذر و دی من می‌کنم که بهمنم! سرمای زمستان در آذر به اوج می‌رسید و دی و بهمن سراسر تهران پوشیده از برف بود. اگر سالی بود که مثل حالا زمستان سردی نداشتیم، می‌گفتند زمستان، زمستان‌گیری نکرد.»

مهم بود زمستان سرد باشد تا تابستان مردم بدون یخ نمانند و ساختن یخ هم کار یخچال‌دارها بود و تهران در شمال و جنوب خودش چند یخچال داشت که نام خیابان یخچال هم مانده از همان دوران است.

نصرالله حدادی درباره شیوه کار یخچال‌های طبیعی در تهران می‌گوید: «در فصول سرد یکی از کارها یخچال‌داری و یخچال به ۲ شکل بود؛ یک نوع یخچالی که در زمینی وسیع، دیوار گلی قطور و بلندی به طول ۲۰ متر می‌ساختند تا سایه بیندازد روی گودال و دومی هم یخچال‌های گنبدی و دوار. در هردو حالت زمین یخچال گود بود و آب بسیار آلوده جوی‌ها را داخل آن راهی می‌کردند تا در سرمای آذرماه، معروف به سرمای قوس، لایه‌لایه یخ ببندد. در یخچال‌های گنبدی نیاز نبود که لایه‌های یخ را بپوشانند اما در یخچال‌های روباز برای جلوگیری از آب شدن یخ‌ها بر اثر تابش آفتاب، روی هر لایه یخ را با پوشال و کاه می‌پوشاندند. غروب روز بعد هم آب جوی را مجدد در چاله رها می‌کردند تا چند وجب بالا بیاید و برودت شب لایه بعدی را تشکیل دهد. یخ لایه‌لایه تا ارتفاع ۷ تا ۸ متری بالا می‌آمد و اسفند دیگر یخ نمی‌گرفت. یخ‌های بسیار آلوده در تابستان مورد استفاده قرار می‌گرفت.»

دهه ۴۰ بود که آب لوله‌کشی آمد و یخ‌های قالبی شفاف و تمیز که به «یخ بلور» معروف شد، اما قبل از آن مردم مجبور بودند به استفاده از یخ کدر و کثیف یخچال‌های طبیعی. این تهران‌شناس می‌گوید که یخ را از یخچاوان با دیلم می‌شکستند و بار چارپا می‌کردند و در کوچه‌ها «آی یخ...» گویان می‌فروختند. مردم هم عادت داشتند یخ را در آب بیندازند و با دست یا فوت فضولات و کاه را کنار بزنند و آب را بخورند و گاه بیمار هم بشوند.

در سالی که زمستان‌گیری نداشتیم یخ کمتری هم بسته می‌شد و این بد بود در تهرانی که تابستانش گرم بود و طاقت‌سوز و یخ حیاتی، آنقدر که بستن و نبستن و وارفتن و آب‌شدن یخ کنایه و زبانزد و مثل هم شد.

نصرالله حدادی در این‌باره می‌گوید: «زمستان‌های تهران نوسان دما داشت و اگر زمستان سرد نبود و زمستان‌گیری نمی‌کرد، یخ نمی‌گرفت. برای همین کم‌کم این اصطلاح باب شد درباره کسی که می‌خواست کاری انجام بدهد اما موفق نمی‌شد و می‌گفتند طرف یخش نگرفت.»

با اسکن این کیوآرکد پادکست مربوط به یادداشت را بشنوید.

عکس خانه

در فصل باران و برگ‌ریزان، چیزی که بیشتر از همه می‌تواند حالمان را خوب کند، سفرکردن است؛ آن‌هم یک سفر جاده‌ای جذاب به یک مقصد خوش آب و هوا. این روزها جاده‌های شمالی کشور آنقدر منظره زیبایی پیدا کرده که حیف است دیدنش را از دست بدهید. این تصویری هم که می‌بینید، یک عکاس خوش‌ذوق از جاده زیبای سیاهکل به دیلمان در استان گیلان ثبت کرده است.

بهار را چطور به تهران بیاوریم؟

چه گیاهانی مناسب فصل سرمای تهران است و از کجا می توان آنها را خرید

فاطمه عباسی

درست است که پاییز فصل برگریزان درختان و زرد شدن برگ‌هاست و در زمستان هم معمولا گل‌ها و گیاهان به خواب زمستانی می‌روند، اما اگر ساکن تهران و جزو عاشقان گل و گیاه هستید و دلتان می‌خواهد به جای دیدن برج و آلودگی و شلوغی، لااقل خانه‌ای پر از گلدان‌های سرحال و شاداب و رنگارنگ یا باغچه‌ای زیبا داشته باشید، باید سراغ گیاهان و گل‌های زمستانی بروید؛ گیاهانی که توانایی شگفت‌انگیزی در مقاومت در برابر سرما و شکوفایی در سردترین روزهای سال را دارند. اما برای تهیه این گل‌ها و گیاهان، بهترین مکان بازارهای گل و گیاه در پایتخت است. این بازارها علاوه بر قیمت بسیار مناسبی که دارند به‌خاطر تنوع بالا، به شما این امکان را می‌دهند که هر نوع گیاهی را که خواستید به راحتی تهیه کنید. شهرداری شهر تهران در قسمت‌های مختلف شهر بازار گل و گیاه راه‌اندازی کرده که می‌توانید با سر زدن به آنها و گشت‌وگذار در این بازارها انواع گل و گیاه را ببینید. در این مطلب شما را با بازارهای گل تهران و چند گل زمستانی آشنا می‌کنیم که با زیبایی و مقاومت خود می‌توانند روحیه‌تان را در روزهای سرد زمستانی سرزنده کنند.

بازار گل شهید محلاتی
بازار گل شهید محلاتی یکی از بزرگ‌ترین و معروف‌ترین بازارهای گل تهران است که در بزرگراه شهید محلاتی، خیابان نبرد جنوبی، محله زمزم، پایین‌تر از دادگاه خانواده واقع شده است. این بازار گل از تنوع زیادی برخوردار است و غرفه‌های آن علاوه بر عمده‌فروشی، به‌صورت خرده‌فروشی نیز فعالیت می‌کنند.

بازار گل خاوران
بازار گل خاوران در بزرگراه امام رضا(ع)، ضلع جنوب و غرب شهرک صنعتی خاوران از بزرگ‌ترین بازار گل‌های تهران است که بیشتر غرفه‌های آن به‌صورت عمده‌فروشی فعالیت می‌کنند و برخی غرفه‌ها نیز فروش خرده دارند. در این بازار گل نیز می‌توانید همه نوع گل و گیاه تازه، گلدان و کودهای گیاهی را با ارزان‌ترین قیمت تهیه کنید.

بازار گل شهید لشگری
بازار گل شهید لشگری در منطقه ۲۱ تهران وسعت نسبتا زیادی دارد. این بازار گل که در جاده مخصوص کرج - تهران، در کیلومتر ۸ شهید لشگری قرار گرفته، از بزرگ‌ترین بازار گل‌های تهران است.

بازار گل شهید فکوری
بعد از میدان آزادی و در ابتدای جاده مخصوص کرج و در حاشیه شهرک شهید فکوری بازار گل دیگری قرار دارد که کمی کوچک‌تر از سایر بازارهای گل تهران است، ولی از بهترین بازارهاست که برای ساکنان این منطقه دسترسی آسانی دارد.

بازار گل شهید آبشناسان
یکی دیگر از بهترین بازارهای گل تهران که ساعت کاری مناسب‌تری نیز دارد، بازار گل غرب تهران است که در حاشیه بزرگراه آبشناسان قرار گرفته است. این بازار شامل ۳ سالن مجزاست و گل‌های متفاوت در سالن‌های مختلفی دسته‌بندی شده‌اند. نشانی این بازار جنت‌آباد، بزرگراه ستاری، نرسیده به میدان دانشگاه، خیابان شعرا، خیابان شبنم است.

بازار گل شهید بابایی
یکی از بهترین بازارهای گل شمال و شمال شرقی تهران، بازار گل شهید بابایی است، به‌خصوص که محدودیت زمانی نیز ندارد و ساعت کاری آن تا ۸ شب است. انواع گلدان‌های زیبا و گل‌های آپارتمانی و شاخه‌ای در این بازار موجود است و برای رسیدن به این بازار باید به بزرگراه شهید بابایی، شرق به غرب بعد از پل استخر (لشگرک)، لاین کندرو، جنب پمپ گاز بروید.

گل یاس زرد
یاس زمستانی به جای عطر دل‌انگیز، با گل‌های زرد رنگ خود چشم‌ها را نوازش می‌دهد و به مراقبت خاصی هم نیاز ندارد.

گل بنفشه
بنفشه‌ها حتی در برابر برف‌های سبک نیز تاب می‌آورند و برای کاشت در گلدان‌ها و جعبه‌های پنجره بسیار مناسب هستند.

گل کاملیا
کاملیاها که سایه را به نور ترجیح می‌دهند، گزینه مناسبی برای روشن کردن قسمت‌های کم‌نور باغ هستند.

گل شمعدانی
گل‌های شمعدانی نور خورشید را دوست دارند و قرار دادن آنها در طاقچه‌ها، باعث می‌شود که گل‌هایشان شاداب‌تر و پررنگ‌تر شوند.

گل همیشه بهار
گل همیشه بهار به راحتی در گلدان رشد می‌کند و با قرار دادن آن در بالکن، طاقچه یا ورودی خانه می‌توان به این فضاها زیبایی و طراوت بخشید.

گل یاس امین‌الدوله
عطر شیرین و لیمویی گل یاس یا پیچ‌امین‌الدوله در روزهای سرد زمستان، باغ را به عطرستان تبدیل می‌کند و رایحه‌ای بهاری به فضا می‌بخشد.

گل پامچال
پامچال‌ها با طیف گسترده‌ای از رنگ‌ها از جمله صورتی، بنفش، زرد و سفید، انتخابی ایده‌آل برای تزیین باغچه‌ها و فضاهای داخلی هستند.

گل اطلسی
گل اطلسی با رنگ‌های متنوع و زیبای خود، از بنفش روشن تا صورتی ملایم، در زمستان‌ها و کوچه و پس‌کوچه‌ها و خانه‌های ایرانی جلوه‌ای خاص به محیط می‌بخشد.

گرینویچ

ملاقات ۲ رکورددار گینس

ملاقات با رکورددارن جهان، البته هیجان‌انگیز است، اما وقتی ۲ رکورددار با هم ملاقات می‌کنند، ماجرا جذاب‌تر می‌شود؛ به‌خصوص که اگر یکی از آنها قدبلندترین و دیگری قدکوتاه‌ترین زن روی کره زمین باشد. هفته گذشته این ملاقات در هتل «ساووی» لندن شکل گرفت؛ آن هم به‌مناسبت هفتادمین سالگرد «رکوردهای جهانی گینس». رومیسا گلگی ۲۷ساله، با قدی در حدود ۲متر و ۱۵سانتی‌متر رو در روی جیوتی آمج ۳۰ساله و اهل هند با قدی در حدود ۶۲سانتی‌متر، قرار گرفت و هر دو چای نوشیدند و گفتند و خندیدند. خانم گلگی در حوزه توسعه اینترنت مشغول به‌کار است و خانم آمج، یک بازیگر است و آنها در این ملاقات تاریخی، علاوه بر معاشرت، توانستند کمی از مشکلات رکورددارن گینس با هم سخن بگویند. بد نیست بدانید این دو وقتی توانستند با هم ارتباط چشمی برقرار کنند که گلگی، دوست جدیدش را در آغوش گرفت و تا چشمانش بالا برد؛ ارتفاعی که آمج کمتر در زندگی آن را تجربه کرده است.

جانور موذی زیر خانه پیرزن

احتمالا در فیلم‌های آمریکایی، خانه‌های ویلایی یک‌طبقه با شیروانی‌های رنگی شهر لس‌آنجلس را دیده‌اید. حالا یکی از این خانه‌ها خبرساز شده؛ چون زنی ۹۳ساله که ساکن آن است، مدتی است صداهای گاه و بی‌گاه و البته عجیبی از زیر خانه‌اش می‌شنود؛ اما فرزندان یا همسایگان او، به‌خاطر سن بالا، حرف‌های او را جدی نمی‌گرفتند یا تصور می‌کردند این صدا، صدای جانورانی موذی است که زیر زمین زندگی می‌کنند. تا اینکه هفته گذشته صداها بیشتر و بیشتر شد؛ به حدی که پیرزن را کلافه کرد و او هم به پلیس زنگ زد. پلیس پس از جست‌وجوی اولیه، آن جانور موذی صدادار را یافت؛ مردی برهنه که به‌نظر می‌رسید ماه‌هاست در فاصله نیم‌متری میان کف و پی ساختمان، زندگی می‌کند! موضوع عجیب‌تر آن بود که پلیس هرچه تلاش کرد نتوانست مرد برهنه را از زیر خانه بیرون بکشد! حتی وقتی دست به دامن سگ‌های آموزش‌دیده‌اش شد و سگ‌ها دستان مرد را گاز گرفتند، اما باز هم او محل زندگی خود را که ماه‌ها به آن عادت کرده بود، ترک نکرد. در آخر، پلیس با کمک گاز اشک‌آور، مرد را از جای امنش بیرون کشید.

دردسر همستری در فرودگاه

این‌روزها مردم جزیره آزور در ۱۵۰۰ کیلومتری شهر لیسبون پرتغال، اگر به فرودگاه رفته و از مسافرانشان استقبال کرده باشند، نباید از سوغاتی‌های جویده‌جویده‌شده خود تعجب کنند، زیرا در بار یکی از پروازهای هفته گذشته فرودگاه پونتا دلگادا در این مجمع‌الجزایر، ۱۳۲ همستر زبر و زنگ که در قفسی فلزی بودند، توانستند از جعبه کوچک خود فرار و تا ۵ روز پروازهای این فرودگاه را با اختلال مواجه کنند. نگرانی اصلی کارکنان فرودگاه، البته جویده‌شدن سیم‌های الکتریکی فرودگاه و هواپیماها توسط این جوندگان موذی بود. بدنیست بدانید در آن روز، چند محموله راسو و چند نوع پرنده هم مهمان بخش بار فرودگاه بودند که البته مثل همسترها، زرنگ نبودند و نتوانستند فرار کنند. با وجود پیداشدن همه همسترها، پروازهای این فرودگاه هنوز به شکل عادی در نیامده و کارکنان در حال برآورد خسارات احتمالی هستند.

همشهری ورزشی
یکشنبه ۴ آذر ۱۴۰۳ ■ ۲۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۶ ■ سال سی‌ودوم ■ شماره ۹۲۶۳

ناتاگر

عکس: محسن داودی

گفت‌وگو

با تیم ملی خصومت شخصی دارند

همیشه یک‌سری افراد هستند که انتقاد می‌کنند آنها چه قلعه‌نویی سرمربی باشد و چه فرد دیگری فقط انتقاد می‌کنند. در همین سال‌های گذشته مربیان دیگری در تیم ملی مسئولیت داشتند که از آنها هم انتقاد می‌شد

هجمه‌ها منصفانه نیست

محمد قربانی ها فبک تیم ملی اعتقاد دارد
برخی‌ها نباید نیمه خالی لیوان را ببینند و عملکرد تیم قلعه‌نویی را زیر سوال ببرند

همت هفت نفره

تیم فوتبال هفت نفره ایران با کسب اولین قهرمانی در جام‌جهانی تاریخ‌ساز شد و سر و صدای فراوانی به راه انداخت

پخش زنده

جام حذفی - مرحله یک شانزدهم
یکشنبه ۴ آذر ۱۴۰۳

ذوب آهن 16:15 هوادار
چادر ملو 16:15 ملوان

لیگ برتر انگلیس

ساوتهمپتون 17:30 لیورپول
ایپسویچ 20:00 منچستریونایتد

سری آ ایتالیا

ناپولی 20:30 آاس رم

لالیگا اسپانیا

لگانس 21:00 رئال مادرید

برنامه بازی

لیگ نخبگان آسیا
دوشنبه ۹ آذر ۱۴۰۳

استقلال 19:30 پاختاکور
الریان 21:30 پرسپولیس

دوشنبه ۱۲ آذر ۱۴۰۳

پرسپولیس 17:30 الشرطه
الاهلی 19:30 استقلال

لیگ قهرمانان آسیا ۲
سه شنبه ۶ آذر ۱۴۰۳

سپاهان 19:30 الوحدات

چهارشنبه ۷ آذر ۱۴۰۳

تراکتور 19:30 الوکره

سه شنبه ۱۳ آذر ۱۴۰۳

استقلال تاجیکستان 17:30 سپاهان

سوژه روز

امیرمحمد یعقوب‌پور
روزنامه‌نگار

شکارچی حاشیه

مدت‌هاست که به جای درخشش فنی، علیرضا بیرانوند را غرق در حواشی می‌بینیم

آمار و ارقام می‌گوید تیم ملی ایران تا همین‌جا که هنوز مسابقات مرحله انتخابی جام‌جهانی ۲۰۲۶ به پایان نرسیده، بدترین عملکردش را از نظر گل خورده در ۴دوره اخیر به جا گذاشته است. سال‌های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۸ تیم ملی فقط با ۲گل خورده به جام‌جهانی رسید و سال ۲۰۲۲، همزمان با آغاز افول فنی علیرضا بیرانوند، این آمار به ۴گل رسید، اما امسال همه رکوردها شکسته شده؛ چراکه بعد از فقط ۶بازی، تیم ملی ۵گل خورده و طبیعتا احتمال افزایش این آمار نیز وجود دارد. بیرانوند که دروازه‌بان تیم ملی در تمامی این دیدارها بوده، یک گل از قطر خورده و از هر کدام از ۲تیم کره‌شمالی و قرقیزستان هم ۲گل دریافت کرده است. علاوه بر اینکه آمار بدتر شده، کیفیت رقبا هم حسابی پایین‌تر آمده و اینکه شما از تیم‌هایی در این سطح این گل‌ها را بخورید، واقعا جای تأمل دارد.

حقیقت آن است که بیرانوند در طول چند سال اخیر به‌طور مستمر از کیفیت متن کاسته و به حواشی افزوده است. او زمانی مطمئن‌ترین دروازه‌بان ایران به شمار می‌رفت که حضورش درون دروازه می‌توانست به هواداران قوت قلب بدهد، اما حالا قشنگ روی هر توپی ممکن است دروازه‌اش به‌راحتی آب‌خوردن باز شود. بیرو فصل آخر حضورش در پرسپولیس اصلا خوب نبود و همین فصل هم با وجود نتایج مطلوب تراکتور، با خوردن چند گل بد در زمره بازیکنان ضعیف این تیم به شمار می‌آمده است.

در عوض اما این سنگربان تا دل‌تان بخواهد حاشیه دارد؛ یعنی هر جا احتمال حاشیه وجود داشته باشد، بیرو پیشقدم است؛ از فسخ قرارداد و مذاکره با رقیب سنتی تا پست و استوری‌های عجیب و لودادن چت‌های بحث‌برانگیز. او در مصاحبه‌کردن هم همینطور بی‌پرواست. در آخرین نمونه، دروازه‌بان تراکتور و تیم ملی برای ستایش از امیر قلعه‌نویی مدعی شد او نخستین سرمربی ایرانی است که تیم ملی را به جام‌جهانی می‌رساند، درحالی‌که همه - جز او- می‌دانند حشمت‌خان مهاجرانی نخستین‌بار سال ۱۹۷۸ چنین کرد، آن هم درحالی‌که جام‌جهانی نه ۴۸تیم، بلکه فقط ۱۶تیم داشت و از کل آسیا و اقیانوسیه فقط یک تیم به مرحله نهایی می‌رسیدند.

چهره روز

ناامیدکننده!

احتمالا خیلی‌ها یادشان رفته فوتبال ایران مهاجمی به اسم مهدی عبدی داشت

مرثیه خواندن در مورد ناپدید شدن یک بازیکن ۲۵ساله حقیقتا کار سختی است؛ مخصوصا وقتی او قبلا آشکارا استعدادش را نشان داده باشد. با این حال گاهی چاره دیگری نمی‌ماند؛ درست مثل احوالات این روزهای مهدی عبدی که انگار کم‌کم باید به‌خودمان یادآوری کنیم اساسا چنین بازیکنی در فوتبال ایران وجود داشته است! نیازی به یادآوری نیست که عبدی با حضور ناگهانی‌اش در زمین و گلی که در دربی رفت لیگ نوزدهم به حسین حسینی زد چهره شد و پس از آن طی یکی‌دو فصل روندی کاملا رو به رشد داشت؛ به قدری که در نیمه‌نهایی و فینال لیگ قهرمانان آسیا هم برای پرسپولیس گل زد و نوید ظهور ستاره‌ای را می‌داد که شاید تا سال‌ها بتواند خط حمله قرمزها را بیمه کند. هنوز نمایش درخشان این بازیکن در دربی رفت لیگ بیستم را از یاد نبرده‌ایم که چطور بارها خط دفاع استقلال را به هم ریخت و یک گل خوب دیگر هم به آبی‌ها زد، اما هر چه جلوتر آمدیم، عبدی محوتر شد؛ تا جایی که این روزها در تراکتور به یک سکونشین محض تبدیل شده است.

شاید یکی از انتقادهای پرتکرار از عبدی مربوط به ندویدن یا بدون تعارف «تنبلی» او بوده باشد. برخی منتقدان عقیده داشتند عبدی به اندازه کافی در کارهای تیمی مشارکت نمی‌کند و اهل پرس کردن نیست. ظاهرا همین نقیصه هم باعث شد جایگاه او در پرسپولیس متزلزل شود. این بازیکن برای تغییر فضا اوایل فصل گذشته راهی تراکتور شد و از قضا با به ثمر رساندن ۳گل در همان ۴بازی ابتدایی امیدهایی را برای احیا شدن خودش زنده کرد، اما آنجا هم عبدی خیلی زود به نیمکت چسبید، طوری که در ادامه فصل کلا ۳گل دیگر زد.

ادامه در صفحه ۱۲

تمرین برای لیورپول

رئال یک‌ماه فشرده را در پیش دارد

رئال مادرید در این فیفادی تلفات و مصدومی نداد و تیم‌های ملی بیش از این باشگاه ضرر کردند، چون بازیکنان رئال زیرنظر آنچلوتی خودبه‌خود مصدوم می‌شوند یا رباط صلیبی می‌دهند. اسپانیا هم که خیلی وقت است بازیکنی از رئال ندارد. فقط کارواخال مانده بود که او هم رباط پاره کرد. امشب وقت آن است تا رئالی‌ها در زمین لگانس برای بازی چهارشنبه این هفته مقابل لیورپول تمرین کنند. تنها یک مدافع تخصصی باقی مانده و غیراز رودیگر، همه مصدومیت دارند؛ حتی بازیکنانی مثل کارواخال و شوامنی که می‌توانستند در پست مدافع میانی بازی کنند. حتی گزینه‌های خرید این باشگاه در تابستان آینده هم مصدوم هستند.

–باشگاه لگانس قصد دارد پیش از این مسابقه از انریک فرانکسا بازیکن این تیم و دنی کارواخال که هر دو دچار مصدومیت رباط صلیبی شده‌اند، تجلیل کند. پیامی خطاب به این دو مصدوم آماده شده، با این مضمون: «کناره‌های زمین بدون شما متفاوت خواهد بود.»

– در تیم دوم هم که می‌توانست مثل بارسلونا «ب» منبع تغذیه تیم اصلی باشد، بازیکنان دسته‌جمعی مصدوم هستند. تعداد مصدومان کاستیا با مصدومیت ادگار و لورنزو آگوادو به ۱۱نفر رسیده. آنها درخواست تعویق مسابقه خود را با فوئنلابرادا داده‌اند. هفته گذشته هم خواستار لغو بازی با آنتکرا شده بودند که مورد مخالفت قرار گرفت. پابلو رامون، پالاسیوس، مانوئل آنخل، بورخا آلونسو، آندرس کمپوس، خاکوبو، کوئنکا، جرمی، لورن، ادگار و آسنسیو (حضور در ترکیب تیم بزرگسالان رئال) غایبان این تیم هستند. کاستیا برای بازی مقابل فوئنلابرادا فقط ۱۰بازیکن شامل ۲دروازه‌بان در اختیار داشت. به‌نظر می‌رسد به تیم‌های فوتبال این باشگاه آفت زده است!

– این وضعیت در حالی است که رئال مادرید در ۲۹روز آینده، ۹بازی در لالیگا و لیگ قهرمانان و جام بین قاره‌ای در پیش دارد؛ تقریبا هر ۳روز و ۵ساعت، یک مسابقه.

– تنها خبر خوش برای تیم این است که کورتوا آماده حضور در ترکیب است. رئال مادرید ۵۵۲روز است که با او در ترکیب شکست نخورده است. هر ۳باخت فصل بدون حضور کورتوا به‌دست آمد.

اولین دستپخت آموریم

امروز نخستین دستپخت آموریم را در لیگ برتر می‌بینیم. ایپسویچ بهترین حریف ممکن برای آغاز کار این مربی پرتغالی در منچستریونایتد است. او خودش گفته مناسب‌ترین فرد برای هدایت منچستر است و در درست‌ترین مکان و زمان قرار گرفته است. او که در کنفرانس مطبوعاتی دل خبرنگاران را برده، ۲هفته وقت داشته تا در تعطیلات بازی‌های ملی، افکارش را با بازیکنانش در میان بگذارد. پس از اخراج تن‌هاخ، یونایتد ۴مسابقه وقت داشت تا از زیر افکار این مربی هلندی بیرون بیاید. نیستلروی توانست بخشی از اعتمادبه‌نفس ازدست‌رفته بازیکنان را برگرداند. دفاع ۳نفره مدنظر آموریم با حضور دلیخت، لنی یورو و لیساندرو تشکیل خواهد شد. فعلا او ۳بازی با ایپسویچ، بودوگیلمت و اورتون فرصت دارد تا نتیجه بگیرد. سپس بازی در زمین آرسنال، نخستین آزمون جدی آموریم خواهد بود و ۳بازی بعدتر مقابل من‌سیتی و سپس با تاتنهام.

■ ایپسویچ حریف خوبی است. این تیم در ۴تا از ۵رویارویی آخر از منچستر شکست خورده و گلی نزده و تنها یک مساوی به‌دست آورده است. آخرین حضور آنها در پورتمن‌رود در سال ۲۰۰۲ بود که یونایتد یک بر صفر برنده از زمین بیرون آمد. ایپسویچ تنها تیم بدون برد خانگی در این فصل است.

■ یونایتد از زمان شکست ۴ بر یک مقابل واتفورد در نوامبر ۲۰۲۱، در ۱۷بازی از ۱۹بازی اخیر خود در لیگ برتر در برابر حریفان تازه صعودکرده (۲تساوی) پیروز بوده است. تنها چلسی در بیش از ۱۰بازی متوالی در زمین چنین حریفانی پیروز شده؛ ۲۱بازی متوالی از اکتبر ۲۰۰۲ تا نوامبر ۲۰۰۸.

ماشین گلزنی با راننده جدید

اسپورتینگ بدون آموریم هم می‌برد و زیاد گل می‌زند. این تیم پریشب در جام حذفی ۶گل به تیم آمارانته زد. ژائو پریرا نخستین تجربه سرمربیگری خود را با موفقیت سپری کرد. او که مربی تیم دوم باشگاه بوده، با رفتن آموریم و دستیارانش به منچستریونایتد، به تیم اصلی ارتقا یافته. پریرا محصول آکادمی بنفیکا اما بازیکن سابق همین اسپورتینگ و چند تیم دیگر مثل والنسیا است.

درباره ماشین گلزنی این تیم هم باید گفت که دیگر کم‌کم باید به رکوردهای هفتگی گیوکرش هم مثل رونالدو، مسی، هالند و لواندوفسکی عادت کنیم. مهاجم سوئدی اسپورتینگ لیسبون پس از زدن ۵گل در فیفادی اخیر برای تیم ملی کشورش، به پرتغال برگشت و در پیروزی ۶بر صفر برابر تیم آمارانته در جام حذفی، گل شماره ۲۴ خود را در این فصل به ثبت رساند. او به‌دلیل سفر و بازی‌های ملی استراحت داشت اما روی نیمکت طاقت نیاورد و در دقیقه ۶۶ به زمین رفت و گل ششم را از روی نقطه پنالتی زد. حالا تعداد گل‌هایش در این سال میلادی به عدد ۵۹ رسید و هنوز ۷بازی باقیمانده تا پایان سال در پیش دارد.

شاهزاده بی‌تا

تعداد جام‌های هری کین از تعداد گل‌هایش خجالت می‌کشند

سرنوشت هری کین یکی از طنزهای تلخ تاریخ است. فکر کن این همه گل بزنی و این‌قدر خوب و باشخصیت باشی و برای همه جام‌ها بجنگی و دست آخر صفر عنوان قهرمانی در کارنامه داشته باشی. شاید بایرن‌مونیخ در این فصل بتواند کین را به نخستین جام عمرش برساند یا برعکس کین آنها را پس از یک فصل ناکامی، به یک جام دیگر هدایت کند. کاپیتان تیم ملی انگلیس در بازی جمعه‌شب مقابل آگزبورگ یک گل از روی نقطه پنالتی زد اما دلش آرام نگرفت و در دقایق تلف‌شده، ۲گل دیگر هم به این تیم زد تا محکم‌کاری کرده باشد. حالا تا هفته یازدهم و با وجود رقیب قدرتمندی مثل عمر مرموش مصری از اشتوتگارت، گل‌های هری کین در بوندس‌لیگای این فصل به عدد ۱۴ رسیده؛ میانگین ۱,۲۷گل در هر بازی.

پاریس، حریف بایرن در رقابت‌های این هفته لیگ قهرمانان هم دست به‌کار مشابهی زد و تولوز را ۳بر صفر برد. پاریس در حال‌حاضر ۳۲امتیازی است و با تیم دوم جدول که موناکو باشد، ۶امتیاز اختلاف دارد. بایرن با ۲۹امتیاز از ۱۱بازی صدرنشین بوندس‌لیگا است.

همت هم

لیلی خرسند | چه چیزی شیرین‌تر از اینکه جام قهرمانی بگیری، نخستین جام را، و چه چیزی بهتر از اینکه این جام را در شهر بارسلون بالای سر ببری، شهری فوتبالی که میزبان تیم‌ها و چهره‌های معروف جهان بوده. چه چیزی شیرین‌تر از اینکه این جام به تیم هفت‌نفره ایران رسیده، تیمی که هر کدام از بازیکنانش متفاوت از آدم‌های دیگر بوده‌اند و با نقصی که داشته‌اند، کنار آمده‌اند.

تیم فوتبال هفت‌نفره ایران جمعه شب در بارسلون اسپانیا کاپ قهرمانی جام‌جهانی را گرفت، بدون اینکه حتی یک گل بخورد. جام‌جهانی این دوره با ۱۵تیم و در غیاب تیم دانمارک برگزار شد. ایران با سابقه قهرمانی در آسیا-اقیانوسیه، نایب‌قهرمانی در دوره قبلی جام‌جهانی و بازی‌های پارالمپیک ۲۰۱۶ رقیبی جدی برای همه تیم‌ها بود اما تصور نمی‌شد که این دوره قدرترین و چغرترین باشد. ایران در مرحله گروهی ونزوئلا را ۴ بر صفر شکست داد، ایرلند را ۳ بر صفر برد و آلمان را هم ۴ بر صفر از پیش رو برداشت. با وجود این نتایج به‌نظر نمی‌رسید که در مراحل بالاتر و مقابل حریفان نامی‌تر هم این نتایج تکرار شود یا حداقل دروازه ایران و وحید نواب بسته بماند. در نخستین بازی حذفی تیم آمریکا بود که با باخت ۴ بر صفر مقابل ایران تسلیم شد، در مرحله نیمه‌نهایی هم برزیل با همین نتیجه از دور رقابت‌ها کنار رفت. بازی سخت قرار بود در فینال برگزار شود، جایی که اوکراین قهرمان چندین ساله جام در انتظار ایران بود اما این تیم هم ۳ بر صفر تن به شکست داد. این باخت به قدری برای اوکراینی‌ها تلخ و غیرمنتظره بود که بازیکنان این تیم بعد از سوت پایان بازی، با عصبانیت زمین را ترک کردند.

علیرضا رعدی، از بازیکنان و مربیان سابق فوتسال که بعد از سال‌ها دوری دوباره در این تورنمنت سرمربیگری تیم هفت‌نفره را به‌عهده داشت، از این قهرمانی به همشهری می‌گوید:

تاج و تخت

28
کارنامه کین در این فصل؛ ۲۲بازی، ۲۱گل، ۷پاس گل، تأثیر مستقیم روی ۲۸گل و گل کردن هر ۲۴پنالتی آخر.

64
کین از ابتدای فصل گذشته که به بایرن آمده، ۶۴گل در ۶۲بازی برای این تیم زده؛ ۶۴گل و ۱۹پاس گل و تأثیر مستقیم روی ۸۳گل.

33
بایرن در این مسابقه ۳۳شوت به دروازه تیم ۱۰نفره حریف زد و از هر ۱۱شوت یک‌بار به گل رسید.

04
این چهارمین هت‌تریک فصل برای مهاجم انگلیسی بود؛ مقابل تیم‌های هولشتاین کیل، دیناموزاگرب، اشتوتگارت و آگزبورگ.

23
او در ۲۲بازی این فصل در همه رقابت‌های ملی و باشگاهی، ۲۳گل به ثمر رسانده؛ ۱.۰۴گل در هر بازی و ۷ پاس گل.

08
این همچنین هشتمین هت‌تریک او با پیراهن بایرن مونیخ در ۴۳بازی بوندس‌لیگایی بود؛ بوخوم، دارمشتات، دورتموند، ماینتس، کیل، دیناموزاگرب (۴)، اشتوتگارت، آگزبورگ.

50
مهاجم سابق تاتنهام حالا بعد از انجام ۴۳بازی، به سریع‌ترین بازیکن تاریخ بوندس‌لیگا تبدیل شده که به ۵۰گل در این رقابت‌ها می‌رسد.

یک
موضوع عجیب؛ بایرن برای ششمین بازی پیاپی در تمام رقابت‌ها کلین‌شیت کرد. در ۵سال اخیر سابقه نداشت بایرنی‌ها بیش از ۳بازی پیاپی را بدون گل خورده به پایان ببرند. آنها یک‌بار در دوره آنچلوتی در سال ۲۰۱۷در ۵بازی پیاپی گل نخورده بودند.

و نسان
کمپانی در ۱۱هفته نخست بوندس‌لیگا ۲۹امتیاز جمع کرده که مشترک با بهترین رکورد یک مربی در نخستین فصل حضورش در این تیم است. کمپانی اگر در اروپا هم بتواند خودی نشان دهد، حداقل برای چند فصل نیمکت بایرن را خواهد داشت.

گعده دوستان

مسی در اینتر می‌ماند اما در مراسم بارسلونا شرکت نمی‌کند

پس از جدایی تاتا مارتینو از اینترمایامی به دلایل شخصی، یک دوست دیگر لیونل مسی به‌عنوان سرمربی این تیم برگزیده شد؛ خاویر ماسچرانوی ۴۰ساله که تا ۶سال پیش در کنار مسی در بارسلونا بازی می‌کرد. او حالا پس از یک دوره ۳ساله در تیم‌های زیر ۲۰سال و المپیک آرژانتین، یک تیم در سطح بزرگسالان را مربیگری خواهد کرد. این اولین‌باری نیست که مسی مربی موردنظر خودش را به باشگاهش می‌برد. پیش از ماسچرانو و تاتا، مربیان دیگری هم با نظر او جذب شده بودند. حتی بازیکنانی نظیر بوسکتس، لوییس سوارس، آلبا و احتمالا نیمار در فصل آینده، با نظر مسی راه مایامی را در پیش گرفتند. در تیم ملی آرژانتین هم شرایط همین بود و گفته می‌شود مربیان و بازیکنان همواره با تأیید مسی انتخاب شده‌اند. مثلا اینکه او از ایکاردی و چند بازیکن دیگر خوشش نمی‌آمد و آنها جایی در تیم نداشتند، یا افرادی مثل دیبالا و گارناچو فرصت کمی برای بازی پیدا می‌کردند. در کوپای اخیر در اردوی تیم ملی برای مسی تولد گرفتند اما گارناچو در خبرها خواند که مراسمی بوده. سرمربیان تیم ملی هم بدون نظر او روی نیمکت نمی‌نشینند و حتی با نظر مستقیم او تعویض بازیکنان انجام می‌شود. نمونه آن تاتا مارتینو و خورخه سامپائولی بودند که بدون اجازه کاپیتان آب نمی‌خوردند یا ارنستو والورده که مهم‌ترین وظیفه‌اش در کنفرانس‌های مطبوعاتی تعریف از مسی بود و اینکه بگوید تیم خوب بازی نکرد و مسی تفاوت‌ها را رقم زد.

خبر دیگری هم درباره مسی هست؛ اخبار موثق حکایت از این دارند که او به‌دلیل دلخوری از لاپورتا، در مراسم روز جمعه که به مناسبت صدوبیست‌وپنجمین سالگرد تاسیس باشگاه بارسلونا برگزار می‌شود، شرکت نمی‌کند. مسی که از ۱۵روز پیش دعوتنامه دریافت کرده بود، همزمان با این مراسم، برنامه‌ای چیده تا نتواند به بارسلون برود. اسطوره بارسا که در مصاحبه با رادیو کاتالونیا از عملکرد فلیک در بازی دادن به جوانان تمجید کرده و فرزندانش را کاتالان خوانده و گفته بود دلش برای شهر بارسلون تنگ شده و در فکر بازگشت به این شهر است، نمی‌خواهد با لاپورتا روبه‌رو شود. البته رادیو کاتالونیا که وعده داده مصاحبه کامل لئو را یک روز پیش از سالگرد باشگاه پخش کند، اعلام کرده مسی به‌صورت ویدئویی در جشن سالگرد بارسلونا حضور خواهد داشت.

با وجود شایعه‌هایی که درباره احتمال جدایی مسی از اینترمایامی مطرح است، مدیر این باشگاه -خورخه ماس- خبر داده که مسی تا سال ۲۰۲۵قرارداد دارد و هدف باشگاه این است که او را در افتتاحیه ورزشگاه جدید در سال ۲۰۲۶و در فصل ۲۰۲۶در اختیار داشته باشد. به‌نظر می‌رسد گزینه بازگشت به نیوولز اولدبویز منتفی است. مسی با دوستانش در شهر مایامی دوران خوش و راحتی دارد و زندگی در این شهر از جاهای دیگر دنیا برایش امن‌تر است چون می‌تواند به‌راحتی به سوپرمارکت برود بدون آنکه مثل اسپانیا یا آرژانتین برای گرفتن امضا و عکس یادگاری به سمتش حمله‌ور شوند.

سرزمین لی‌لی‌پوت

رونالدو با زدن هر گل برای النصر از یک جام دور می‌شود

بهترین گلزنان تاریخ فوتبال

۹۱۱	کریستیانو رونالدو
۸۵۰	لیونل مسی
۸۰۵	یوزف بیتسان
۷۷۲	روماریو
۷۵۷	پله

۷۴۲ کریستیانو رونالدو بدون ضربه پنالتی

کریستیانو رونالدو مثل شخصیت «کیانوش» در شب‌های برره بین یک عده بازیکن کم‌استعداد در النصر گیر افتاده و حتی می‌شود وضعیت او را با گالیور در سرزمین لیلی‌پوت مقایسه کرد. رونالدو در همه بازی‌ها گل می‌زند اما تیمش نامتوازن است و همبازیانش توپ را از نیم‌قدمی دروازه به آسمان می‌کوبند. او و النصر احتمالا یک جام دیگر را هم از دست داده‌اند چون با شکست ۲بر یک مقابل القادسیه، در حال‌حاضر ۹امتیاز از الهلال عقب هستند و تقریبا امکان جبران این فاصله وجود ندارد.

■ رونالدو در این بازی گل شماره ۹۱۱دوران فوتبال خود را به ثمر رساند و حالا فقط ۸۹گل دیگر تا گل هزار مانده. یک شایعه درباره او منتشر شده؛ اینکه مورینیو کریس را برای فنرباغچه می‌خواهد و در همین زمستان از میان او و تالیسکا، یکی را با خودش به ترکیه می‌برد.

■ کریس یک پله دیگر به صدر جدول بهترین گلزنان تاریخ باشگاه النصر نزدیک‌تر شد. او ۷۵گل برای این تیم به ثمر رسانده که از گل‌های الحریفی و کندی بیشتر است اما رسیدن به جمع ۳نفر نخست کاری غیرممکن است. بهترین گلزنان تاریخ باشگاه النصر؛ ماجد عبدالله (۲۵۹گل)، محمد السهلاوی(۱۳۱)، عبدالرزاق حمدالله(۱۱۵)، محسن الجمعان (۱۱۰)، تالیسکا (۷۷)، کریستیانو رونالدو (۷۵) و اوهن کندی و فهد الحریفی(۷۴گل). تالیسکا احتمالا در زمستان به فنرباغچه می‌رود تا رونالدو در جدول جهشی بالا برود.

■ القادسیه دویستمین تیم مختلفی بود که رونالدو به آنها گل می‌زد؛ ۴۸تیم ملی و ۱۵۲تیم باشگاهی.

■ از زمان حضور رونالدو در عربستان، رونالدو در تمامی رقابت‌ها به ۱۸تیم از ۱۹تیم حاضر در لیگ برتر گل زده و فقط نتوانسته دروازه تیم الباطن را باز کند.

■ رونالدو در ۳۹سالگی و در ۴۸بازی، ۴۵مشارکت در گل‌ها داشته. آمار او از ابتدای فصل جاری؛ ۸۳مسابقه، ۷۳گل و ۹۳مشارکت.

■ کریس این فصل ۱۱گل برای النصر زده و کماکان کلیدی‌ترین بازیکن تیمش بوده است.

■ رونالدو از زمانی که به النصر پیوسته، ۹جام را از دست داده و با این تیم تنها یک قهرمانی جام باشگاه‌های عرب داشته است.

هفت نفره

تیم فوتبال هفت‌نفره ایران با کسب اولین قهرمانی در جام‌جهانی تاریخ‌ساز شد و سر و صدای فراوانی به راه انداخت

«کیفیت بازی‌ها و تیم‌ها خیلی بالا بود. در ۱۰سالی که من از تیم هفت نفره دور بودم، بازیکنان خیلی رشد داشتند، در این حد که جام را بدون گل خورده بالا بردند.» اما دلیل این رشد چه بوده؟ رعدی توضیح می‌دهد: «در اردوهایی که در تهران داشتیم با تیم‌های فوتبال افراد سالم بازی کردیم. ما چند بازی با تیم‌های ملوان تهران، سرخپوشان، امیدهای پاس و... داشتیم. این بازی‌ها روی کیفیت تیم خیلی تأثیرگذار بود. در این مسابقات همه با سیستم‌های مشخص بازی می‌کردند اما سیستم ما در یک مقطع از بازی ۱-۴-۱بود، در یک مقطع ۳-۳. به‌خاطر همین، هم در حمله و هم در دفاع پرتعداد بودیم، توانستیم گل‌های زیادی بزنیم و گلی هم نخوریم.»

ناگفته مشخص است در این قهرمانی دروازه‌بان تیم که در کل جام کلیت‌شیت کرده، نقش پررنگی داشته. رعدی درباره وحید نواب می‌گوید: «او بازیکن ساری است. دروازه‌بان هر تیمی نقش مهمی در پیروزی‌ها دارد اما تأثیر نواب در قهرمانی تیم ما خیلی بالا بود. با این حال همه بازیکنان ما خوب بودند و هر چه که در رختکن به آنها گفته بودیم، در زمین اجرا کردند، به‌خصوص در بازی آخر. در فینال اوکراینی‌ها توقع نداشتند اینطور غافلگیر شوند. آنها خودشان را مثل سال‌های قبل قهرمان می‌دانستند ولی حتی نتوانستند یک گل به ما بزنند. ما زبانشان را متوجه نمی‌شدیم اما از زبان بدنشان مشخص بود که از باخت خیلی عصبانی و خشمگین هستند.»

بازیکنان ایران شب قبل از بازی فینال با یک تماس تصویری انگیزه گرفته بودند. علیرضا طارمی کمک مربی تیم و دستیار رعدی است و به همین بهانه پسر او مهدی، شب قبل با اعضای تیم تماس گرفته بود تا به آنها روحیه بدهد. مهدی طارمی که این فصل پیراهن اینتر را بر تن دارد، جمله مهمی را به بازیکنان گفته بود: «شما فقط یک چیز کم دارید که آن هم جام‌جهانی است.» طارمی با این توضیح که می‌داند خیلی کم به این بازیکنان رسیدگی شده اما اگر آنها خودشان باشند و بخواهند می‌توانند به قهرمانی برسند، بازیکنان تیم را برای گرفتن جام بیش از پیش ترغیب کرد.

جمعه شب قهرمانی و شب جشن برای پسران ایران بود. آنها تا نیمه‌های شب خواب نداشتند و با نخستین جام طلایی‌شان جشن گرفته بودند اما برای رعدی بازی تیم از کنار زمین لذت بیشتری داشته: «بچه‌ها خیلی خوشحال بودند. به هر حال این نخستین قهرمانی آنها در جام‌جهانی بود اما برای من دیدن بازی لذت دیگری داشت. شاید این بازی‌ها برای خیلی‌ها جذاب نباشد اما برای من خیلی قشنگ بود و سر خط که می‌ایستادم از بازی تیم لذت می‌بردم.»

تیم هفت‌نفره ایران چهره‌های ویژه دارد؛ افشین جهان‌خواه استاد دانشگاه است و درس کامپیوتر می‌دهد یا حسن صفری که در بوشهر معلمی می‌کند. اما بقیه اعضای تیم شغل خاصی ندارند. رعدی بیشتر نگران آینده آنهاست: «بیشتر اعضای تیم کار و کسبی ندارند و بیکار هستند.» شاید پاداش قهرمانی جام‌جهانی دردی از این بازیکنان دوا کند. رعدی می‌گوید: «حلوا را نخورده که نمی‌شود به‌به و چه‌چه کرد. آقایان رئیس‌جمهور، رئیس مجلس، وزیر ورزش و روسای کمیته ملی المپیک و پارالمپیک و... تبریک گفته‌اند اما فعلا از پاداش چیزی نگفته‌اند.»

فوتبال هفت‌نفره تا ۲۰۱۶ ریو همان دوره‌ای که ایران نایب‌قهرمان شد، جزو رشته‌های پارالمپیکی بود اما در ۲دوره گذشته از فهرست کنار رفت. اعضای تیم امیدوارند دوباره این رشته به جمع المپیکی‌ها برگردد تا آنها بتوانند در مهم‌ترین فستیوال ورزشی جهان خودی نشان دهند و مدال هم بگیرند.

هجمه‌ها منصفانه نیست

محمد قربانی هافبک تیم ملی اعتقاد دارد برخی‌ها نباید نیمه خالی لیوان را ببینند و عملکرد تیم قلعه‌نویی را زیر سؤال ببرند

عکس: فرشاد عباسی

امیرحسین اعظمی | تیم ملی با ۲برد پیاپی مقابل کره‌شمالی و قرقیزستان صدرنشینی‌اش را در مسابقات مقدماتی جام‌جهانی ۲۰۲۶ تداوم بخشید، با این حال انتقادها از سبک بازی تیم ملی و بردهای خفیف در این دو دیدار همچنان ادامه دارد و برخی معتقدند ایران با این روند نمی‌تواند در جام‌جهانی عملکرد موفقیت‌آمیزی داشته باشد. این در حالی است که کادر فنی تیم ملی و فدراسیون فوتبال مقابل این انتقادها جبهه گرفته و معتقدند که اکثر نقدها تخریب‌کننده است. با محمد قربانی، هافبک تیم ملی در مورد این شرایط و عملکرد تیم ملی صحبت کرده‌ایم.

ورزش در مورد ۲مسابقه‌ای که تیم ملی با برد پشت سر گذاشت صحبت کنیم.

ما از این دو بازی ۶امتیاز گرفتیم و در حال‌حاضر صدرنشین گروه‌مان هستیم. این دو پیروزی برای ما بسیار مهم بود، از این لحاظ که شانس خودمان را برای صعود به جام‌جهانی بیشتر کردیم و امیدوارم قبل از پایان سال‌جاری، بتوانیم جشن صعود بگیریم.

ورزش ولی انتقادها از تیم ملی بابت برد خفیف مقابل این دو تیم به‌شدت زیاد است.

این انتقادها همیشه از طرف رسانه‌ها و یک‌سری افراد خاص مطرح می‌شود. مهم این است که اگر انتقادی می‌شود درست و برای پیشرفت تیم ملی باشد. در فیفادی و همزمان با پیروزی ما مقابل قرقیزستان، عربستان شکست خورد و کره‌جنوبی هم مساوی کرد. هر دوی این تیم‌ها جزو قدرت‌های فوتبال آسیا هستند. به‌خاطر این نتایج قطعا از این دو تیم هم انتقاد می‌شود ولی خدا را شکر می‌کنیم که ما با ۱۶امتیاز در صدر جدول هستیم و نتایج خوبی هم گرفته‌ایم. تیم‌های آسیایی بسیار پیشرفت کرده‌اند و دیگر هیچ‌کس به کره‌شمالی یا قرقیزستان به‌عنوان تیم‌های ضعیف نگاه نمی‌کند، این دو تیم ما را اذیت کردند. هیچ‌کس تصور نمی‌کرد اندونزی بتواند عربستان را شکست بدهد، فوتبال دیگر مثل ۲۰-۱۰ سال پیش نیست، مثل سال‌هایی که وقتی ایران با قرقیزستان یا کره‌شمالی روبه‌رو می‌شد با تعداد گل‌های زیادی به پیروزی می‌رسید.

ورزش برخی معتقدند برخلاف ادعاهای امیر قلعه‌نویی، جوانگرایی خاصی در تیم ملی انجام نشده است.

اکثر بازیکنانی که در اردو حضور دارند جوان هستند و حتی قرار بود در همین ۲بازی جوان‌ها بیشتر بازی کنند ولی شرایط طور دیگری رقم خورد و کار ما در هر دو مسابقه سخت شد و آنطور که می‌خواستیم پیش نرفت. با این حال چند بازیکن جوان هم بازی کردند و نمایش خوبی داشتند. بحث جوانگرایی باید به مرور زمان انجام شود، اگر جوان‌ها بازی کنند و تیم شکست بخورد خیلی‌ها از این بدتر از تیم ملی انتقاد می‌کنند.

ورزش تصور می‌کردی بعد از این دو برد، انتقادها از تیم ملی اینقدر زیاد باشد؟

همیشه یک‌سری افراد هستند که انتقاد می‌کنند و ظاهرا با تیم ملی خصومت شخصی دارند. آنها چه قلعه‌نویی سرمربی باشد و چه فرد دیگری، فقط انتقاد می‌کنند. در همین سال‌های گذشته مربیان دیگری در تیم ملی مسئولیت داشتند که از آنها هم انتقاد می‌شد.

ورزش تیم ملی در خط دفاع عملکرد خوبی نداشت، این را که قبول داری؟

در مورد مسائل فنی باید کادر فنی تیم ملی صحبت کند ولی قلعه‌نویی در مصاحبه‌های اخیر به این موضوع هم اشاره کرد که تیم ضعف‌هایی دارد که باید برطرف شود. او همیشه به ما می‌گوید تلاش کنیم تا بهترین نتیجه را بگیریم و ما هم امیدواریم که سریع‌ترین صعود ایران به جام‌جهانی را با هدایت قلعه‌نویی رقم بزنیم. خوشبختانه جو تیم ملی هم خوب است و بازیکنان با تجربه تیم ملی نگاه بالا به پایین به جوان‌ها ندارند. در تیم ملی رفاقت و یکدلی وجود دارد و این به ما کمک می‌کند نتیجه بگیریم. احترام دوطرفه بین جوان‌ها و بزرگ‌ترهای تیم وجود دارد و این اتفاق بسیار خوبی است.

ورزش قبول داری صعود به جام‌جهانی دیگر یک دستاورد بزرگ برای تیم ملی و فوتبال ایران محسوب نمی‌شود؟

صعود به جام‌جهانی اتفاق کوچکی نیست. اگر قرار باشد به این جام که بزرگ‌ترین ویترین فوتبال در دنیاست صعود نکنیم، مشخص است که چه جوی ایجاد می‌شود و منتقدان چگونه انتقاد می‌کنند. قطعا صعود به جام‌جهانی اتفاق مهمی است و نمی‌توان این موضوع را کتمان کرد.

ورزش اما مسئله اصلی در جام‌جهانی برای ما صعود از مرحله گروهی است. با وضعیتی که هست، شانس صعود داریم؟

مگر وضعیت تیم ملی چطور است؟ ژاپن در گروه خودش ۱۶امتیاز گرفته و کره‌جنوبی هم ۱۴امتیازی است، آیا از این دو تیم هم به همین اندازه انتقاد می‌شود؟ من نمی‌گویم تیم ملی ضعف ندارد، هر تیمی در دنیا ممکن است مشکل فنی داشته باشد ولی این درست نیست که نیمه خالی لیوان را ببینیم. چرا هیچ‌کس از قدرت خط حمله یا بازی تهاجمی تیم ملی صحبت نمی‌کند؟ ما در یک سال گذشته بیشترین برد را در بین تیم‌های ملی در دنیا داشتیم، این ارزش ندارد؟ من این حرف‌ها را نمی‌زنم که بخواهم ضعف‌ها و مشکلات را نادیده بگیرم ولی این هجمه‌ای که علیه تیم ملی شکل گرفته منصفانه نیست و واقعا هم منصفانه نیست. ما در ۶بازی فقط ۲امتیاز از دست دادیم و همه بازی‌های دور مقدماتی را هم برده‌ایم، چرا باید اینقدر مورد انتقاد قرار بگیریم؟ تأکید سرمربی تیم ملی روی این است که بتوانیم از گروه خودمان در جام‌جهانی صعود کنیم، این کار شدنی است ولی برای این کار لازم است که تیم ملی اردوها، بازی‌های دوستانه و شرایط خوبی داشته باشد. نحوه آماده‌سازی تیم بسیار مهم است.

ورزش از شرایط خودت در تیم ملی راضی هستی؟

خدا را شکر می‌کنم که در بازی‌های آخر دقایق بیشتری از بازی به من رسید و توانستم به تیم ملی کمک کنم. من در این بازی‌ها تلاش کردم تا بهترین عملکردم را داشته باشم و خواسته‌های کادر فنی را در زمین مسابقه پیاده کنم. قطعا سعی می‌کنم در آینده بیشتر بازی کنم و با عملکردم باعث ایجاد تفاوت در زمین مسابقه شوم. دوست دارم پیشرفت کنم و در تیم ملی هم بیشتر فرصت بازی داشته باشم. رقابت در تیم ملی سخت است و همه دوست دارند بازی کنند، من هم انگیزه زیادی دارم تا موقعیت خودم را در تیم بهتر کنم.

ورزش در مورد شرایط خودت در فوتبال روسیه صحبت کن. آیا از ترک فوتبال ایران و رفتن به لیگ روسیه راضی هستی؟

خوشبختانه شرایط خوبی دارم و حضور در اروپا قطعا به پیشرفت فوتبالم و تغییر ذهنیتم کمک می‌کند.

ورزش قصد بازگشت به فوتبال ایران را نداری؟

نه، قصد بازگشت ندارم. با چند بازیکن با تجربه تیم هم صحبت کردم و دوست دارم فوتبالم را در اروپا ادامه دهم و به هدف‌هایی که در ذهن دارم برسم.

نکته‌بازی

واقعا جشن گرفتن نداشت

می‌دانیم که وضعیت استقلال در طول هفته‌های گذشته بحرانی بوده و این تیم در چنین شرایطی وارد دیدار با النصر عربستان شد. به همین نسبت، متوجهیم که باخت یک بر صفر مقابل یاران کریس رونالدو هم آنچنان فاجعه بزرگی نبود، اما انصافا آنقدرها هم نباید خوشحالی و رضایت‌خاطر به همراه می‌آورد! النصر همین هفته در لیگ برتر عربستان در خانه با نتیجه ۲بر یک مقابل القادسیه شکست خورد تا در همین آغاز راه، فاصله‌اش با الهلال زیاد شود و به نوعی قید قهرمانی در لیگ را بزند. این تیم در ۸بازی اخیرش ۲بار شکست خورده و تنها موفق به ثبت ۲کلین‌شیت شده که یکی از آنها در بازی با استقلال بوده است. اینکه ما حالا از سبک‌تر باختن به رقبای عربستانی خوشحال می‌شویم واقعا جای بحث دارد. حالا زور الهلال زیاد است، اما باختن به النصری که به قادسیه و التعاون می‌بازد هم جشن و سرور دارد؟

او را له نکنید!

اتفاق غیرمنتظره در ترکیب تراکتور برای بازی با گل‌گهر، حضور حسین پورحمیدی به جای علیرضا بیرانوند درون دروازه بود. این انتخاب از سوی دراگان اسکوچیچ می‌توانست دلایل موجهی داشته باشد؛ ازجمله خستگی و البته افت بیرانوند و نیز لزوم میدان دادن به گلر ذخیره در جام‌حذفی. با این حال پورحمیدی ۲گل خورد و شریک حذف زودهنگام تیمش لقب گرفت. به این ترتیب سنگربانی که فصل گذشته بیشترین کلین‌شیت‌ها را در لیگ برتر داشت، از اواسط نیمه‌دوم ناچار شد شعارهای تند روی سکو را تحمل کند. همه اینها در حالی است که او آنقدرها هم مقصر به‌نظر نمی‌رسد. سر گل اول که توپ به پای بازیکن تراکتور خورد و به‌طور کامل تغییر مسیر داد، سر گل دوم هم ناهمواری زمین و برخورد توپ به آن درست جلوی صورت پورحمیدی، کار این دروازه‌بان را سخت کرد. کاش هواداران و منتقدان او را «له» نکنند. حالا مگر همین آقای بیرانوند این فصل در تبریز یا تیم ملی چه کرده؟

الان نظری ندارید؟

قرعه تراکتور در شروع جام‌حذفی آسان نبود. این تیم به یک رقیب لیگ برتری، آن هم تیم منسجم و سختکوش گل‌گهر برخورد کرد و با وجود آنکه کلا تیم برتر زمین بود، در نهایت شکست خورد. اینها را گفتیم که یادآوری کنیم فاجعه‌ای رخ نداده و کنار رفتن از جام‌حذفی، ولو در گام اول چیز عجیب و غریبی هم نیست. با این حال آنچه باعث می‌شود بعضا چنین شکستی از سوی منتقدان و مخاطبان بزرگ‌نمایی شود، سیر معکوسی است که در خود تبریز پیرامون برخی بردهای تراکتور وجود دارد. مثلا وقتی برخی مدیران شهری به بهانه پیروزی‌های پرگل تراکتور در سطح دوم فوتبال باشگاهی آسیا آن همه حماسه‌سرایی می‌کنند و حتی به پرسپولیس، استقلال و سپاهان انگ می‌زنند که آبروی فوتبال ایران را برده‌اند، طبیعی است که رقبا هم بعد از چنین باخت‌هایی مقابله‌به‌مثل می‌کنند. کاش در همه موارد اندازه نگه داریم که اندازه نکوست. انصافا نه پر گل بردن تیمی به نام روشن تاجیکستان آن همه پایکوبی دارد و نه باختن حداقلی به گل‌گهر فاجعه به شمار می‌آید.

چهره روز

ناامیدکننده!

ادامه از صفحه ۹

امسال اما با پرستاره‌تر شدن تراکتور، وضعیت عبدی بدتر هم شده است. او در همه مسابقات این فصل، کلا فقط ۶۰دقیقه برای تراکتور بازی کرده و کار خاصی هم از پیش نبرده است. در همین دیدار حذفی با گل‌گهر با وجود آنکه تراکتور دقایق طولانی از حریفش عقب بود و به تمام قوای تهاجمی‌اش نیاز داشت، عبدی ۹۰دقیقه کامل روی نیمکت نشست تا روشن شود در برنامه‌های فنی دراگان اسکوچیچ هم جایی ندارد.

جدول اعداد | ۴۹۱۲

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.

ساده

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

متوسط

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

سخت

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

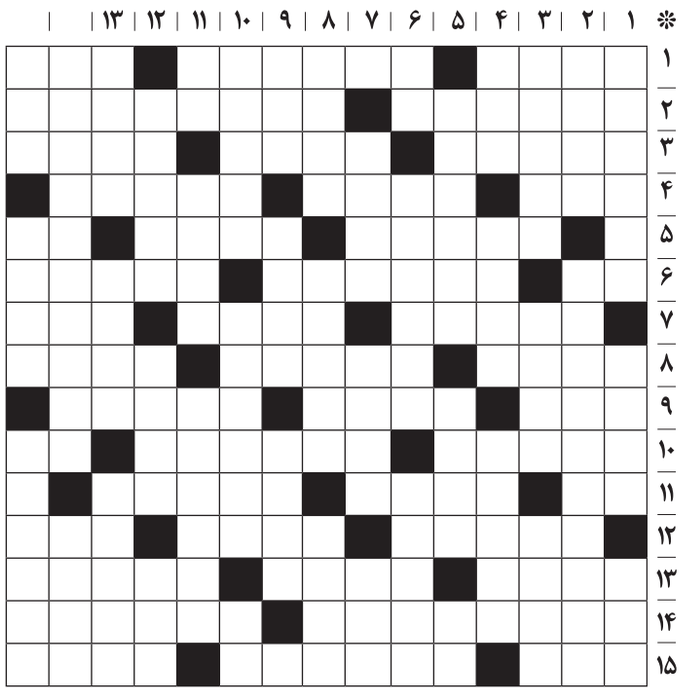
جدول ۹۲۶۳

افقی:

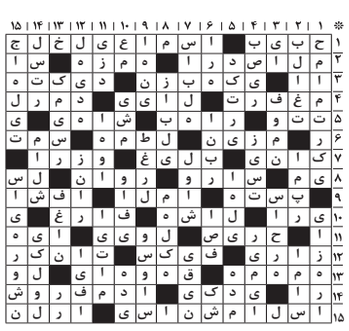
۱- ستایشگر - نام دیگر مایع سفیدکننده - آبراه کوچک
۲- پایداری در انجام کاری - دانشکده‌ای که در آن چند رشته فنی تدریس می‌شود
۳- جمع مکسر روح - قوم مغول - کانال تلویزیونی
۴- آسانی - غذایی از گوشت ران گوساله - شهری با طبیعت زیبا در مازندران
۵- بندری در ترکیه - راه و روش عبادت - طرف
۶- حرف انتخاب - پایتخت پیشین میانمار - زبانی از شاخه زبان‌های سامی
۷- فرسوده و قراضه - ریسیدن - آفرین
۸- اندیشه - معشوق - خدای خدایان در اساطیر یونانی
۹- کوچک‌ترین ذره - باور - صدای افتادن اشیای فلزی
۱۰- لزوم - نفر اول مسابقه - درخت زبان گنجشک
۱۱- نوعی حلوا - از مذاهب مسلمانان - گذشته
۱۲- پشیمانی - درآمد نامشروع با امکانات دولتی - پسوند شباهت
۱۳- مژده - سخن، گفتار - غذای اصیل تبریزی
۱۴- ناحیه‌ای کم‌عمق در جایی که اقیانوس با خشکی تماس دارد - هزار هزار
۱۵- پوشش - الکل چوب - قطعه موسیقی

عمودی:

۱- قطعی برای کتاب - دانشمند - در آن... که بمیرم در آرزوی تو باشم
۲- نشانی - واحد اندازه‌گیری انرژی در فیزیک اتمی
۳- پشت سر - کرم خورده - سرزمین
۴- موجب شفا به لطف خدا - پیرایه - دلاوری
۵- چیزهایی که از نظر شرع حرام است - پدرمرده - شهر بارگاه حضرت معصومه(س)
۶- پیش‌درآمد آشغال - کنایه از شخص اخمو و بدخلق است - اماکن مقدس زیارتی
۷- باران منجمد - از ابزار خوشنویسی - چین و چروک پوست
۸- پدر پینوکیو - ابزار پهن‌کردن خمیر - رهن دهنده
۹- کلمه استثناء - خاستگاه - داستان بلند
۱۰- خراب - مترجم - گل بتونه
۱۱- لنگه در و پنجره - زبان عربی - حقیقی و واقعی
۱۲- گیرودار - پیام‌آور قیام کربلا - دوستی
۱۳- تکان، حرکت - سنگین - حروف یکسان در آخر ابیات شعر
۱۴- نویسنده سرشناس ادبیات فرانسه و خالق رمان بینوایان - عماد
۱۵- تنها - سرکرده - کلیپ



حل جدول شماره ۹۲۶۲



همشهری شهرنگار

یکشنبه ۴ آذر ۱۴۰۳ • ۲۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۶ • سال سی‌ودوم • شماره ۹۲۶۳

HAMSHAHRI • ISSN 1735-6386 • Vol.32 • No.9263 • SUN • NOV.24 • 2024

[عکس: همشهری/محمدعباس نژاد]

هزینه بازسازی یک اتوبوس ۲ میلیارد تومان

احیای صفر تا صد هر دستگاه اتوبوس در مراکز بهسازی بین ۱۵ تا ۳۰ روز زمان می‌برد

گزارش
مهدی اسماعیل‌پور
روزنامه‌نگار

روزانه بیش از یک میلیون نفر از ناوگان اتوبوسرانی شهر تهران استفاده می‌کنند. از طرفی در ۳ سال اخیر تلاش شده تا از طریق نوسازی و بازسازی، با وجود کمبود و فرسودگی اتوبوس، این ناوگان حمل‌ونقل عمومی سرپا بماند؛ درحالی که میانگین سن اتوبوس‌ها به حدود ۱۳سال می‌رسد. همراه مهدی علیزاده، مدیرعامل شرکت واحد اتوبوسرانی تهران به یکی از مراکز بهسازی اتوبوس‌های شهر تهران رفتیم تا از نزدیک در جریان نوسازی این خودروهای غول‌پیکر قرار بگیریم. اینجا منطقه ۵ اتوبوسرانی شهر تهران در محله جنت‌آباد جنوبی است.

۱۱۶۹
دستگاه اتوبوس نوسازی شده‌است.

۳۱۳۲
دستگاه تعداد ناوگان فعال اتوبوسرانی است.

۵۵۰
دستگاه اتوبوس بازسازی شده‌است.

۵۴۷۴
دستگاه آمار کل ناوگان اتوبوسرانی شهر تهران است.

جداسازی تا برشکاری در نخستین مرحله

چند دستگاه اتوبوس با رنگ‌ها و اندازه‌های مختلف کنار هم در کارگاه ردیف شده‌اند و کارگران درحال کار روی آنها هستند. یکی از اتوبوس‌ها در مرحله جداسازی قطعات است. اتوبوس کناردستی این مرحله را طی کرده و تمام صندلی‌ها و بخش‌های مختلف دکور داخلی یکی از اتوبوس‌ها جدا شده‌اند. چند نفر در داخل و بیرون کابین مشغول کارند. تعدادی هم با دستگاه‌های برش و جوشکاری و دیگر ابزارها درحال صافکاری و تعمیر کف و بدنه‌اند. برای اتوبوس‌هایی که نیاز به بازسازی اساسی دارند، این تازه نخستین مرحله بازسازی است.

صندلی‌ها نونوار می‌شود

کارگاه از بخش‌های مختلف تشکیل شده‌است که هرکدام وظیفه تعمیرات و بازسازی یکی از بخش‌ها را برعهده دارند. مثلا در یک بخش فقط تعمیر صندلی‌ها توسط کارگران انجام می‌شود و در آن صندلی‌هایی را که ابر و روکش‌شان پاره شده، جدا می‌کنند و رختی نو بر تن آنها می‌دوزند. کار که تمام می‌شود، دیگر اثری از آن صندلی‌های پاره و رنگ‌ورفته نیست. در بخش دیگری از تعمیرگاه، یک اتوبوس روی چال رفته و چند نفری روی موتور و تجهیزاتش کار می‌کنند. برای این کار با دستگاه‌های بزرگ و زنجیرهای ضخیم موتور اتوبوس را پایین آورده‌اند و در حال تعمیر آن‌هستند.

همه سخت مشغول کارند

بهسازی اتوبوس چندان آسان نیست. گاه تکنیسین‌ها و کارگران روزها و هفته‌ها سخت مشغول کار روی یک دستگاه اتوبوس می‌شوند. اینجا همه تلاش می‌کنند تا این چند دستگاه اتوبوس در سریع‌ترین زمان ممکن نونوار شوند و دوباره برای جابه‌جایی مسافران به ناوگان برگردند. درواقع تمام بخش‌ها از بدنه گرفته تا در و پنجره و جلوبندی و اگزوز، میزان فرمان و... نیاز به تعمیر و تعویض دارد. از نزدیک که روند تعمیرات را تماشا می‌کنیم بیشتر متوجه سختی کار و هزینه‌های بالای بهسازی این اتوبوس‌های غول‌پیکر شهری می‌شویم که حکم خون در رگ‌های حمل‌ونقل عمومی شهر را دارند.

۱۵ دستگاه بهسازی در ماه

هر ماه به‌طور میانگین ۱۵دستگاه اتوبوس بازسازی می‌شود که شامل تعمیرات اساسی و جزئی است که در بخش‌های اتاق، بدنه، مجموعه داخلی و موتور انجام می‌شود؛ چون این بخش‌ها بیشترین نیاز به تعمیرات را دارند.

۲ میلیارد تومان هزینه هر اتوبوس

هزینه بازسازی کامل هر دستگاه اتوبوس به‌طور متوسط ۲ میلیارد تومان است. این هزینه‌ها به‌دلیل فرسودگی ناوگان و نیاز به تأمین قطعات یدکی در سال‌های اخیر به میزان قابل توجهی افزایش یافته‌است.

۱۵ تا ۳۰ روز زمان تعمیرات

زمان مورد نیاز برای تعمیرات هر دستگاه اتوبوس بین ۱۵روز تا یک‌ماه متغیر است. در این مدت تیم‌های فنی روی اتوبوس‌ها کار می‌کنند تا تمام تعمیرات لازم انجام شود.

۶۰ اتوبوس در کارگاه

درحال‌حاضر ۶۰دستگاه اتوبوس در مرحله بازسازی و تعمیرات است که پس از تکمیل روند بازسازی وارد ناوگان خواهد شد. این تعداد نشان‌دهنده نیاز شهر به ناوگان حمل‌ونقل عمومی است.

ضرورت دریافت معاینه‌فنی برای اتوبوس‌ها

مهدی علیزاده، مدیرعامل شرکت واحد اتوبوسرانی تهران: میانگین عمر اتوبوس‌ها ۱۲/۹سال است و این موضوع یکی از دلایل خرابی‌های مکرر این وسایل نقلیه به شمار می‌آید. در این میان براساس معیارها و استانداردهای ستاد معاینه‌فنی، طبق آمارهای جدید ۹۳درصد اتوبوس‌های ملکی و خصوصی شرکت واحد معاینه‌فنی دریافت کرده‌اند. درحال‌حاضر مالکیت ۵۳درصد اتوبوس‌ها متعلق به شهرداری است که عموما مشمول معاینه‌فنی هستند و مابقی در اختیار بخش خصوصی قراردارد. بنابراین معاینه‌فنی جزو شرط‌های لازم برای فعالیت اتوبوس‌هاست و اتوبوسی که گواهی معاینه‌فنی دریافت نکرده باشد، مجوز اشتغال در خطوط اتوبوسرانی شهر تهران را دریافت نمی‌کند.

اعضای کمیسیون برنامه‌وبودجه پارلمان شهری از فرایند پیشرفت طرح‌های عمرانی منطقه ۱۱ بازدید کردند

تغییر چهره چهارراه ولیعصر

۸۹۲ میلیارد تومان بودجه امسال شهرداری منطقه ۱۱ بوده است

صفحه ۱۶

سخنگوی شهرداری تهران از آخرین وضعیت ساماندهی آسیب های اجتماعی پایتخت می گوید

بازگشت معتادان از کلونی به خانه

۷۸۵۰ ظرفیت در یاورشهرها ایجاد شده است

۱۰۰ دستگاه خودروی حامی شهر در تهران فعالیت می‌کنند

۲۹ پایگاه خدمات اجتماعی در تهران فعال هستند

صفحه ۱۴

نتیجه آخرین نظرسنجی همشهری درباره اقدامات شهرداری در پاکسازی اماکن عمومی

۹۸ درصد مردم: جمع آوری معتادان ادامه یابد

۶۲ درصد از پاسخگویان در مواجهه با معتادان با مراکز جمع آوری تماس می گیرند

صفحه ۱۵

در شهر

فرخنده رفائی: روزنامه نگار

عبور آسان از روی پل فولادی باغ‌راه حضرت فاطمه زهرا(س)

باغ‌راه حضرت فاطمه(س) به‌عنوان بزرگ‌ترین پروژه بازآفرینی شهری تهران در حال تبدیل‌شدن به محور گردشگری ۲منطقه جنوبی پایتخت است؛ اما برای این مجموعه کارایی‌های دیگری هم تعریف شده‌است؛ تا جایی که به گفته مهدی هدایت، مدیرعامل سازمان نوسازی شهر تهران با نصب پل فولادی روی بزرگراه آیت‌الله سعیدی، مناطق ۱۷ و ۱۸ تهران از طریق باغ‌راه به هم متصل می‌شوند تا تردد آسان شود.

مشخصات پل

شروع نصب: اول آذر ۱۴۰۳
هدف: اتصال معابر محدوده‌های مناطق ۱۷ و ۱۸
کاربری: عبور خودروها، دوچرخه‌سوارها و پیاده‌ها
طول پل: ۱۴۲متر
نوع سازه: فولادی
وضعیت: مرحله اول نصب به پایان رسیده‌است. در روزهای آینده در ۲ مرحله دیگر تمام بخش‌ها نصب و آماده بهره‌برداری می‌شود.

گام‌هایی برای تبدیل خط‌آهن به باغ‌راه

با احداث تونل و انتقال خط‌آهن تهران-تبریز به زیر زمین در سال‌های گذشته، فاصله‌ای بین ۲منطقه ۱۷ و ۱۸ ایجاد و این فاصله به عرصه رهاشده‌ای در این نقطه تبدیل شد.

براساس تفاهمنامه‌ای، حق بهره‌برداری دائمی از اراضی همسطح و روباز تونل واقع در مناطق ۱۷ و ۱۸ به طول ۹/۵کیلومتر و عرض حدود ۳۰ تا ۳۵متر از سوی شرکت راه‌آهن به شهرداری تهران واگذار شد؛ اما این عرصه حدود ۱۵سال رها شده بود.

طرح باغ‌راه برای بازآفرینی شهری این نقطه کلید خورد؛ اما در دوره‌های گذشته تنها ۲۰۰ تا ۳۰۰متر از این پروژه ۹/۵کیلومتری در منطقه ۱۸ آماده بهره‌برداری شده بود.

طرحی برای آینده

مهدی هدایت، مدیرعامل سازمان نوسازی شهر تهران: برای تهران کلان‌ساختار گردشگری تعریف شده که از باغ‌های کن شروع و شامل بوستان جوانمردان، فرودگاه مهرآباد و درنهایت باغ‌راه حضرت زهرا می‌شود. درواقع این مسیر از باغ‌راه که حدود ۱۰کیلومتر است، به شن‌چاله‌ها ختم می‌شود. براساس برنامه‌ریزی‌ها پروژه باغ‌راه حضرت زهرا به شن‌چاله‌ها می‌رسد و درنهایت این ۲مجموعه به بوستان ولایت متصل می‌شوند. تغییر بوستان ولایت با رویکرد فناورانه نیز در دستور کار قرار گرفته‌است.

صفحه‌آرا: آرش شاه‌سمندی

در شهر | پریسا نوری: روزنامه‌نگار

مشکل ۲۰ساله اهالی امامزاده‌حسن(ع) رفع می‌شود

تا مدتی پیش، اهالی محله امامزاده حسن(ع) هنگام بارندگی با مشکلات بسیاری از جمله آب‌گرفتگی معابر و ورود آب به داخل منازل روبه‌رو بودند. این مشکل مربوط به دیروز و امروز نبود و حدود ۲۰سال ساکنان و کسبه این محله را به دردسر انداخته بود. اما مدیریت شهری منطقه آستین همت بالا زده و با اجرای طرح پیاده‌راه‌سازی درصدد رفع این مشکل برآمده است.

برای پیاده‌راه‌سازی محله امامزاده حسن(ع) چه اقداماتی انجام شده؟

- جمع‌آوری انهار فرسوده
- اصلاح شیب‌بندی
- حفر چاه جذبی مناسب

چه اقداماتی انجام خواهد شد؟

- توسعه پیاده‌راه
- احداث باغچه‌ها
- نصب مبلمان شهری جدید
- نورپردازی فضای سبز و باغچه

زمان شروع پروژه: مرداد ۱۴۰۳

زمان تکمیل پروژه: ۲ ماه آینده

اجرای فاز نخست پیاده‌راه امامزاده حسن(ع)

رضا سیفی، شهردار منطقه ۱۷: از فاز نخست عملیات ساخت پیاده‌راه امامزاده حسن(ع) به‌طور تقریبی تاکنون ۲۰۰متر انجام شده است. در سال‌های گذشته شهروندان این محدوده با مشکلات ناشی از آب‌گرفتگی معابر و ورود آب به داخل منازل مواجه بودند. با جمع‌آوری انهار فرسوده و اصلاح شیب‌بندی و حفر چاه جذبی مناسب در این محدوده مشکلات ۲۰ساله این گذر حل شد. با توجه به شرایط جوی و تراکم عابران پیاده در بازار خیابان امامزاده حسن(ع)، پیش‌بینی می‌شود این بخش از عملیات اجرایی پیاده‌راه در ۲ماه آینده به بهره‌برداری برسد.

شهید فخری‌زاده پرچمدار استقلال ملی است

علیرضا زاکانی، شهردار تهران: شهید دکتر محسن فخری‌زاده شهید پیشرفت بود. این شهید پرچمدار استقلال ملی است. وقتی ما صحبت از استقلال می‌کنیم از خودکفایی فرهنگی، اقتصادی، دفاعی و علمی صحبت می‌کنیم. این شهدا دست‌وپای استثمار نوین را از این کشور قطع کردند؛ بنابراین قهرمان استقلال ملی‌اند.

قهرمان‌پروری در هیئت‌ها

محمدامین توکلی‌زاده، معاون فرهنگی اجتماعی شهردار تهران: هیئتی‌ها از مکتب قهرمان‌پرور هستند و با کارهای خود قهرمان پرورش می‌دهند. هیئت‌ها تبدیل به محلی برای پرورش قهرمان شده‌اند. آنها شیعه ایستاده و مقاوم پرورش می‌دهند، نه شیعه محزون. بسیار خوشحالیم که ما هم در این مسیر قدم گذاشتیم و سهمی داریم.

بازگشت معتادان از کلونی به خانه

سخنگوی شهرداری تهران از آخرین وضعیت ساماندهی آسیب‌های اجتماعی پایتخت می‌گوید

گزارش | زینب زینال‌زاده: روزنامه‌نگار

پس از ورود شهرداری تهران به حوزه آسیب‌های اجتماعی و تشکیل قرارگاه اجتماعی، اتفاقات مهمی رقم خورد و با ایجاد زیرساخت‌های جدید و توسعه ظرفیت‌های موجود، ساماندهی در این حوزه انجام شد و چهره تهران تغییر کرد؛ به‌گونه‌ای که امروز به اذعان بسیاری از مسئولان شهری و حتی نمایندگان مجلس دیگر خبری از کلونی‌های آسیب‌های اجتماعی نیست و معتادان متجاهر به خانه و اجتماع بازگشته‌اند. عبدالمطهر محمدخانی، سخنگوی شهرداری تهران درباره آخرین اقدامات صورت گرفته در این حوزه بیشتر توضیح می‌دهد.

۷۸۵۰ ظرفیت در یاورشهرها ایجاد شده است.

کاهش آثار آسیب‌های اجتماعی

در سال‌های اخیر، موضوع آسیب‌های اجتماعی به یکی از چالش‌های اصلی تهران تبدیل شده بود و برای رفع مشکلات این حوزه نیاز به برنامه‌ریزی و اقدام فوری بود. در دوران مسئولیت علیرضا زاکانی، شهردار تهران به‌عنوان دستیار ویژه رئیس‌جمهور برای رفع آسیب‌های اجتماعی، شهرداری تهران اقداماتی را به‌منظور کاهش آثار این آسیب‌ها و کمک به آسیب‌دیدگان انجام داده و شاهد به حداقل رسیدن این چالش‌ها هستیم.

زیرساخت‌های جدید برای معتادان متجاهر

ایجاد ۱۱مرکز یاورشهر برای پذیرش و نگهداری معتادان متجاهر مهم‌ترین کاری بود که در این دوره انجام شد. در این مراکز به‌طور کلی ۷۸۵۰نفر ظرفیت ایجاد شده و خدمات درمانی، مشاوره‌ای و اجتماعی در راستای بهبود وضعیت مددجویان و بازگشت آنها به جامعه و خانواده ارائه می‌شود.

تسریع خدمت‌رسانی به آسیب‌دیدگان

پایگاه‌های خدمات اجتماعی در واقع امکان دسترسی سریع و آسان آسیب‌دیدگان اجتماعی به خدمات مختلف را فراهم می‌کند. پیش از این دوره ۱۰پایگاه خدمات اجتماعی در تهران فعال بود و در دوره ششم تعداد آنها به ۲۹پایگاه رسیده و این موضوع نشان می‌دهد شهرداری تهران در این حوزه دغدغه‌مند است.

ایجاد ۲۵۰۰ظرفیت در مددسراها

توسعه و تجهیز مددسراهای تهران هم در این دوره مورد توجه قرار گرفت و با این رویکرد ظرفیت مددسراها از حدود ۱۰۰۰نفر به ۲۵۰۰نفر افزایش یافت.

خدمت‌رسانی به کودکان در ۳۹مرکز

توسعه مراکز پویا شهر با هدف خدمت‌رسانی به کودکان کار و خیابان در دستور کار قرار گرفت. با پیگیری‌های انجام شده تعداد این مراکز از ۱۵ به ۳۹ رسید و استعدادیابی، توانمندسازی و آموزش کودکان کار و خیابان در آنها انجام می‌شود. همچنین آموزش‌های پیش‌بینی شده در این مراکز به رشد فردی کودکان کمک می‌کند.

توسعه این زیرساخت‌ها موجب شده که خدمت‌رسانی به بی‌خانمان‌ها و کارتن‌خواب‌ها و... در طول سال و به‌ویژه در فصل‌های سرد سال بهبود یابد.

کمک به آسیب‌دیدگان با خودروهای حامی شهر

آسیب‌دیدگان اجتماعی اعم از معتادان متجاهر، کارتن‌خواب‌ها و بی‌خانمان‌ها پس از شناسایی توسط خودروهای حامی شهر به مراکز مربوطه اعم از یاورشهر و مددسراها منتقل می‌شوند. تعداد این خودروها امروز از ۱۰دستگاه به ۱۰۰دستگاه رسیده و در نتیجه کمک به آسیب‌دیدگان در اسرع وقت انجام می‌شود.

صیانت از بهبودیافتگان در مراکز جامعه‌پذیری

مددجویانی که پس از طی مراحل پاکی در یاورشهرها امکان بازگشت به خانواده را ندارند، در مراکز جامعه‌پذیری پذیرش می‌شوند. این مراکز در راستای صیانت از بهبودیافتگان راه‌اندازی شده‌اند و اکنون ۳مرکز فعال در تهران وجود دارد که قطعا در این دوره تعداد آنها به ۲۲مرکز افزایش می‌یابد.

همکاری شهرداری با سایر دستگاه‌ها

برای افزایش کارایی و اثربخشی برنامه‌های پیش‌بینی‌شده در حوزه آسیب‌های اجتماعی، شهرداری تهران به برقراری همکاری‌های بین سازمانی با نهادهای دولتی و غیردولتی پرداخته و از ظرفیت‌های جامعه مدنی هم در راستای خدمت‌رسانی مطلوب به گروه‌های هدف استفاده کرده است.

۲۵۰۰ ظرفیت در مددسراها وجود دارد.

بهره‌مندی از زندگی سالم

آگاه‌سازی جامعه از خدمات موجود و فراهم کردن بستر مناسب برای مشارکت خانواده‌ها در فرایند توانمندسازی نیز از دیگر اقدامات مهمی است که به کاهش چالش‌های اجتماعی کمک می‌کند و امیدواریم با تداوم این تلاش‌ها، بتوانیم گام‌های مؤثرتری برای کاهش آسیب‌های اجتماعی و بهبود شرایط زندگی آسیب‌دیدگان برداریم و همگان از زندگی سالم برخوردار شوند.

۱۰۰ دستگاه خودروی حامی شهر در تهران فعالیت می‌کنند.

میزبانی از همراهان بیماران

توجه به همراهان بیمارانی که برای مداوا از شهرها و شهرستان‌های دور و نزدیک به تهران می‌آیند هم در دستور کار شهرداری تهران قرار گرفت و منجر به احداث همراه‌سراها شد. در دوره قبل کمتر از ۴همراه‌سرا در تهران وجود داشت اما امروز تعداد آنها به ۹مرکز رسیده و تا پایان سال هم تعداد همراه‌سراها به ۱۲مرکز می‌رسد.

۲۹ پایگاه خدمات اجتماعی در تهران فعال هستند.

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی

بانک رفاه کارگران REFAH KARGARAN BANK

● دو مرحله‌ای ● شماره ۱۴۰۳/۱۴

بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به **تامین، نصب و پشتیبانی مجوز بهره برداری نرم افزار امنیت شبکه و ضد ویروس کسپرسکی به تعداد ۱۲۰۰۰ کاربر دوساله Kaspersky Endpoint Security for Business Advanced جهت سرورها و ایستگاه‌های کاری و تعداد ۵۰۰۰ کاربر دو ساله Kaspersky Embedded Systems Security جهت دستگاه‌های خودپرداز** از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. داوطلبان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز **پنجشنبه** مورخ **۱۴۰۳/۰۹/۰۸** با در دست داشتن معرفی نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) و یک فقره فیش بانکی به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز شده به حساب شماره ۵۰۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران در ساعات اداری (روز های شنبه تا چهارشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۵:۰۰ و روزهای پنجشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۳:۰۰) به اداره تدارکات بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، روبروی بیمارستان پارس، پلاک ۱۵۲، ساختمان بانک رفاه کارگران، طبقه ششم، گروه کارشناسی مناقصات مراجعه و اوراق مناقصه را دریافت نمایند. شایان ذکر است سپرده شرکت در مناقصه به میزان **۱۲،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (دوازده میلیارد و پانصد میلیون ریال)** می‌باشد که می‌بایست بصورت وجه نقد واریزی به حساب فوق یا ضمانتنامه بانکی معتبر ارائه گردد. ضمنا پاکت های «الف» و «ب» مناقصه در ساعت **۹:۰۰ صبح** روز **چهارشنبه** مورخ **۱۴۰۳/۰۹/۲۸** توسط اعضای محترم کمیسیون معاملات بانک در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر (عج) ، پایین تر از میدان ونک، پلاک ۲۵۸۴، طبقه منفی یک مفتوح خواهد گردید.

بانک رفاه کارگران ـ اداره تدارکات

نوبت دوم

آگهی مزایده

بانک رفاه کارگران REFAH KARGARAN BANK

● شماره ۱۴۰۳/۰۱

فروش دستگاه های مستعمل سایت های بانک

بانک رفاه کارگران در نظر دارد **دستگاه‌های مستعمل سایت‌های بانک** را از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش رساند. متقاضیان شرکت در مزایده می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز **پنجشنبه** مورخ **۱۴۰۳/۰۹/۰۸** با در دست داشتن معرفی نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) یا همراه داشتن کارت ملی (اشخاص حقیقی) و یک فقره فیش بانکی به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز شده به حساب شماره ۵۰۰۰۰۱۴ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران در ساعات اداری (روز های شنبه تا چهارشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۵:۰۰ و روزهای پنجشنبه ۰۷:۰۰ الی ۱۳:۰۰) به اداره تدارکات بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، روبروی بیمارستان پارس، پلاک ۱۵۲، ساختمان بانک رفاه کارگران، طبقه ششم، گروه کارشناسی مناقصات مراجعه و اوراق مزایده را دریافت نمایند. شایان ذکر است میزان سپرده تضمین شرکت در مزایده **۵٪ مبلغ پیشنهادی** می‌باشد که می‌بایست بصورت وجه نقد واریزی به حساب فوق یا ضمانتنامه بانکی معتبر ارائه گردد.
ضمنا پاکت های پیشنهادی راس ساعت **۹:۰۰ صبح** روز **چهارشنبه** مورخ **۱۴۰۳/۰۹/۲۸** توسط اعضای محترم کمیسیون معاملات بانک در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر (عج)، پایین تر از میدان ونک، پلاک ۲۵۸۴، طبقه منفی یک مفتوح و قرائت خواهد گردید.

بانک رفاه کارگران ـ اداره تدارکات

(مناقصه عمومی)

فرماندهی قرارگاه شهدای منطقه پارچین در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی فعالیت‌های مشروحه زیر را به‌صورت مجزا به تأمین کننده‌های واجد شرایط واگذار نماید.
اجرای عملیات نگهداری فضای سبز و خدمات شهری شهرک شهید ناجو به‌شرح فرم مناقصه شماره ۲۶۷۱
اجرای عملیات نگهداری فضای سبز و خدمات شهری شهرک شهید مطهری و مجموعه قرارگاه به‌شرح فرم مناقصه شماره ۲۶۷۲
اجرای عملیات نگهداری و تعمیرات تأسیسات شهرک شهید مطهری و مجموعه قرارگاه به‌شرح فرم مناقصه شماره ۲۶۷۳
پروژه تهیه مصالح و عملیات اجرایی نوسازی و ارتقای تصفیه‌خانه آب شرب شهرک شهید مطهری به‌شرح فرم مناقصه شماره ۲۷۱۶
لذا از کلیه تأمین‌کنندگان دارای سوابق کاری مشابه و متقاضی شرکت در مناقصه دعوت می‌گردد به‌منظور اطلاع از جزئیات و اخذ فرم حداکثر تا پایان وقت اداری **سه‌شنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۹/۱۳**، همه روزه به غیر از ایام تعطیل رسمی در ساعات اداری به نشانی: تهران شهرستان پاکدشت، میدان شهید سپهبد سلیمانی، انتهای بلوار شهدای پارچین، فرماندهی قرارگاه شهدای منطقه پارچین معاونت بازرگانی مراجعه و جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۶۰۲۴۵۰۲-۰۲۱ تماس حاصل فرمایند.
- ضمنا هزینه درج آگهی در جراید به‌عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- ثبت‌نام در سامانه مدیریت تأمین‌کنندگان ودجا و اخذ گواهی نامه آن در صورت برنده شدن الزامی می‌باشد.
- کمیسیون معاملات فرماندهی قرارگاه در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

(دو مرحله‌ای) نوبت اول

شرکت نفت سپاهان در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی تأمین نماید.
شماره مناقصه : ۰۲۹ - ۱۴۰۳ / ش ن س
شرح مناقصه : خرید، نصب و راه اندازی ۲۰ عدد رادار سطح سنج
جهت سایر اطلاعات و دریافت اسناد مناقصه از روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۴ لغایت چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ به سایت شرکت نفت سپاهان به آدرس www.sepahanoil.com ، قسمت مناقصه ـ مزایده مراجعه گردد.

فراخوان عمومی دعوت به مشارکت و سرمایه گذاری در منطقه ۱۲ در قالب BOT شماره ۳-۱۴۰۳

شهرداری منطقه ۱۲ تهران در نظر دارد به منظورساخت ، مرمت ، بازسازی ، تجهیز و بهره برداری در پروژه ذیل بر اساس ضوابط شهرداری تهران در قالب قرارداد سرمایه گذاری عمومی- خصوصی از طریق فراخوان نسبت به انتخاب سرمایه گذار اقدام نماید.

ردیف	عنوان پروژه	کاربری	مدل سرمایه‌گذاری	مساحت (مترمربع)	مدت بهره‌برداری	میزان مبلغ سپرده نقدی یا ضمانت نامه معتبر بانکی شرکت در فراخوان(ریال)	میزان سرمایه گذاری (ریال)	نوبت آگهی
۱	سرمایه‌گذاری جهت ساخت، مرمت، بازسازی، تجهیز، بهره برداری و انتقال (باغ علاءالدوله)	گردشگری، فرهنگی ، خدماتی و بوستان	BOT	۲۰۷۷/۵۴	۱۲۶ ماه	۱۲،۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۲۵۶،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	اول

۱) محل اجرای طرح : میدان امام خمینی(ره) -اول خیابان فردوسی پلاک ۴۳ الی ۵۱
۲)کسب اطلاعات بیشتر ، خرید اسناد و ارائه پیشنهادات: میدان شهدا - نبش خیابان عظیم زادگان - ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۲ - طبقه دوم - واحد سرمایه گذاری و مشارکت های مردمی
۳) مهلت قبول پیشنهادات: ۱۰روز کاری از تاریخ انتشار آگهی(۳روزخرید اسناد و ۷روز عودت اسناد) تاریخ انتشار آگهی ۱۴۰۳/۰۹/۰۴
بازگشایی پاکات الف و ب حداکثر سه روز کاری پس از مهلت عودت اسناد و پاکت ج نیز حداکثر ۷ روز کاری بعد از بازگشایی پاکات الف و ب خواهد بود . بازگشایی پاکت ج منوط به رعایت الزامات قانونی خواهد بود.
۴) داشتن سابقه فعالیت مرتبط ، همچنین اخذ مجوزهای لازم از مراجع مربوطه جهت بهره برداری باغ علاءالدوله.
۵) هزینه خرید اسناد: واریز هزینه به مبلغ ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۵۷۴۱۴۸ نزد بانک شهر شعبه میدان شهداء کد ۲۵۱ به نام شهرداری منطقه ۱۲ (هزینه خرید اسناد غیر قابل عودت می باشد). در ضمن قبل از واریز هرگونه وجه برای خرید اسناد ، جهت اخذ اطلاعات بیشتر به اداره مشارکتهای منطقه مراجعه فرمائید.
۶) ثبت نام شرکت کنندگان در سامانه ثنا و ارائه گواهی دارا بودن سامانه ثنا جهت کلیه ردیف ها الزامی می باشد.

بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی علاقمند دارای سابقه مرتبط در ساخت ، مرمت ، تجهیز بناهای میراثی ، تاریخی و بوستان و نیز قراردادهای مشابه دعوت می‌نماید برای ساخت ، مرمت ، بازسازی ، تجهیز و راه اندازی بوستان علاء الدوله جهت دریافت اسناد رقابتی طرح مذکور شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در فراخوان و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در کلیه اسناد فراخوان بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. لازم به ذکر می باشد مشروح شرایط اختصاصی در اسناد مندرج و شرکت‌کنندگان می‌بایست پس از قبول شرایط و واریز وجوه نسبت به تکمیل مدارک ، با قید قبولی شرایط اقدام و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی و مطالعات و کارشناسی طرح به عهده برنده فراخوان و سرمایه گذار خواهد بود و همچنین تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی و HSE پیمانکاران ، ایمنی، سلامت و کیفیت از الزامات قرارداد می باشد.
● **به درخواست‌هایی که از طرق دیگر یا پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد. همچنین شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.**
تلفن تماس: ۹۶۰۲۸۹۸۰
وب سایت شهرداری: https://region12.tehran.ir

آگهی مزایده فروش (شماره ۰۵-۰۳م)

۱) ۸۰ تن آهن‌آلات و فلزات ضایعاتی
۲) ۱۰ تن باتری‌های ضایعاتی

یک شرکت خصوصی معتبر در نظر دارد **مجموعا حدود ۸۰ تن آهن‌آلات و فلزات ضایعاتی و همچنین حدود ۱۰ تن باتری‌های اسقاط خود** را در بخش‌های مجزای ذیل از طریق مزایده عمومی به فروش رساند.
بخش الف :۵۰ تن آهن آلات ضایعات ،۱۵ تن گالوانیزه،۷ تن آلومینیوم ، ۶ تن استیل، ۱/۵ تن پلاستیک
بخش ب :۱۰ تن انواع باتری ضایعاتی
۱-محل انبار : کیلومتر ۴۰ آزاد راه کاشان- نطنز
۲-محل دریافت اسناد : تهران، یوسف آباد ،خیابان فتحی شقاقی، نبش خیابان جهانمهر، پلاک ۹۰، دبیرخانه اسناد
۳-مهلت دریافت اسناد : ۲ هفته از تاریخ درج آگهی
۴-مزایده گزار در رد یا قبول پیشنهادات مختار می‌باشد.
۵-هزینه درج آگهی بر عهده برنده مزایده است.
۶- تاریخ بازدید ، میزان تضمین شرکت در مزایده و سایر شرایط و جزئیات در اسناد مزایده مندرج است.
۷- هزینه خرید اسناد : مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال به صورت نقدی در محل دریافت اسناد یا تحویل اصل فیش واریز به کارت شماره : ۴۱۷۱-۳۹۶۶-۳۳۷۹-۶۱۰۴ و شناسه پرداخت: ۵۰۱۳۳۳۱۸۱۲۲
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۳۱-۵۴۴۴۲۷۹۰ یا ۰۳۱-۵۴۴۴۲۵۵۰ تماس حاصل نمایید.

آگهی مزایده عمومی

ستاد مرکزی معاینه فنی خودروهای تهران (شرکت سهامی خاص) وابسته به شهرداری تهران

در نظر نسبت به انتخاب مجری ذیصلاح از بین اشخاص حقوقی جهت سرمایه‌گذاری، راه اندازی و بهره برداری از یک خط سیار به صورت مجزا و مستقل از خطوط دیگر با مشخصات مندرج در اسناد و رعایت شرایط و مقررات در سطح شهر تهران از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.
الف)نوع فعالیت مورد مزایده و مدت آن: ارائه خدمات معاینه فنی خودروهای سبک به صورت واحد سیار به همراه استفاده از یک فضا جهت انجام خدمات کوئیک سرویس با کارواش به مدت سه سال از تاریخ عقد قرارداد.
ب) مبلغ سپرده شرکت در مزایده: ۲،۴۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال .
ج) محل دریافت و تحویل اسناد : خیابان ولیعصر (عج)، خیابان شهید فتحی شقاقی، نبش خیابان بیستون، پلاک ۷۸، دبیرخانه محرمانه ستاد مرکزی معاینه فنی خودروهای تهران.
د) مدت قبول پیشنهادات: از تاریخ انتشارآگهی تا مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴
ه) مبلغ واریزی جهت خرید اسناد مزایده: واریز مبلغ ۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۲۰۴۳ نزد بانک شهر شعبه شهرداری مرکز کد۲۰۲ با عنوان تمرکز وجوه درآمدهای اختصاصی به نام خزانه داری شهرداری تهران.
و) سایر شرایط به شرح مندرج در اسناد مزایده می باشد.
ز) بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول کلیه شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده می باشد.
ح) ستاد مرکزی معاینه فنی خودروهای تهران در رد یا قبول پیشنهادها مختار است.
ط) جهت دریافت اسناد مزایده به همراه داشتن معرفی نامه از شرکت و اصل و تصویرکارت ملی الزامی می باشد.
ک) هزینه درج آگهی و کارشناسی بر عهده برنده مزایده است.

ستاد مرکزی معاینه فنی خودروهای تهران

بررسی ۴ سکونتگاه حریم تهران در پارلمان شهری

علیرضا نادعلی، سخنگوی شورای شهر تهران: یک فوریت لایحه الحاق سکونتگاه‌های مرتضی‌گرد، صالح‌آباد غربی، صالح‌آباد شرقی و رسالت در شورای شهر تهران بررسی می‌شود. بررسی گزارش حسابرسی شهرداری‌های مناطق ۸ و ۱۱ برای سال‌های مالی ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ دیگر دستورجلسه شوراست.

ایجاد گذرهای گردشگری در مناطق ۲۲گانه

نرگس معدنی‌پور، عضو شورای شهر تهران: ایجاد گذرهای تندرستی یا مسیرهای گردشگری در مناطق ۲۲گانه، در دستور کار مدیریت شهری دوره ششم است. این اقدام بسیار خوبی است که از سال گذشته به‌طور جدی مورد توجه قرارگرفته و ۱۰کیلومتر از آن سال قبل تکمیل شد.

۹۸ درصد مردم: جمع آوری معتادان ادامه یابد

نتیجه آخرین نظرسنجی همشهری درباره اقدامات شهرداری در پاکسازی اماکن عمومی

گزارش
سرور سادات قاضی زاده
پژوهش

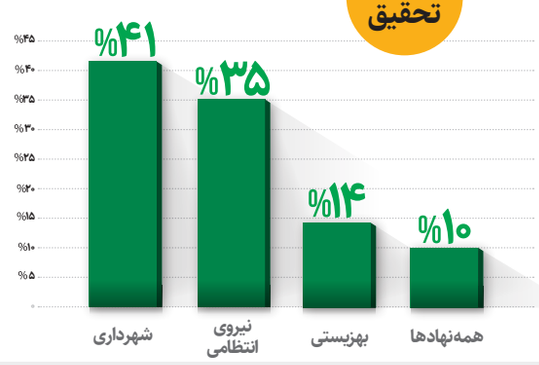
بهره‌برداری از اکوپارک فرحزاد در هفته گذشته، مورد توجه شهروندان تهرانی قرار گرفت. این اکوپارک پیش از آنکه توسط شهرداری ساماندهی شود، فضای آسیب‌های اجتماعی بود و حضور گسترده معتادان متجاهر در آن باعث شده بود چهره‌ای ناخوشایند از یک عرصه طبیعی را به نمایش بگذارد. با دخالت شهرداری تهران و ساماندهی ۵۴ هکتار از این مجموعه ۱۵۷ هکتاری در فاز اول، گامی مهم در ساماندهی معتادان متجاهر برداشته شد. با توجه به ماموریت علیرضا زاکانی، شهردار تهران در معاونت آسیب‌های اجتماعی رئیس جمهور در دوره قبل و تداوم این راه تا به امروز، شکل گیری اکوپارک فرحزاد نمونه‌ای موفق از مدیریت شهری مبتنی بر کاهش آسیب‌های اجتماعی است. در این راستا و بر اساس نظرسنجی صورت گرفته در مرکز نظر سنجی همشهری، ۹۸درصد از شهروندان تهرانی خواهان ادامه اقدامات شهرداری در ساماندهی معتادان متجاهر هستند. همچنین تقریبا نیمی از شهروندان تهرانی، شهرداری تهران را مسئول جمع آوری معتادان متجاهر می‌دانند. این در حالی است که بر اساس قانون شهرداری یکی از ۱۸ نهاد مسئول در جمع آوری و ساماندهی آسیب‌های اجتماعی است. به همین منظور و با هدف بررسی اقدام مدیریت شهری در تبدیل یک فضای ناامن شهری به مرکزی با قابلیت گردشگری فرامنطقه‌ای، مرکز پژوهش همشهری نظرسنجی «بررسی دیدگاه شهروندان تهرانی درباره جمع آوری معتادان متجاهر و ساخت اکوپارک فرحزاد» را به اجرا درآورده است. این پژوهش به روش پیمایش تلفنی و با استفاده از نمونه گیری تصادفی و طبقه‌بندی شده و در قالب مصاحبه با ۶۱۵ نفر از شهروندان تهرانی از تاریخ ۲۱ تا ۲۸ آبان ۱۴۰۳ اجرا شده‌است و یافته‌های آن بیانگر دیدگاه شهروندان تهرانی در مورد اقدامات شهری در ساماندهی معتادان متجاهر با تاکید بر شکل گیری اکوپارک فرحزاد است.

> شهرداری تهران با راه‌اندازی یاورشهرها، نخستین و اصلی ترین گام را در ساماندهی معتادان متجاهر برداشت. حال با احداث اکوپارک فرحزاد توانسته است در مسیر کاهش آسیب‌های اجتماعی حرکتی جدی داشته باشد. شهروندان تهرانی بیش از هر زمانی این روزها شاهد شهری با آسیب‌های اجتماعی به مراتب کمتری هستند.

یافته‌های تحقیق

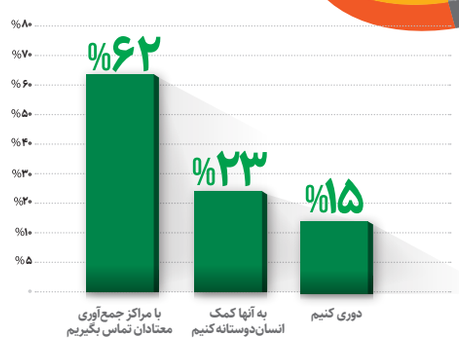
شما کدام نهاد را مسئول جمع‌آوری معتادان متجاهر از خیابان می‌دانید؟

از شهروندان تهرانی پرسیده شد که «کدام نهاد را مسئول جمع‌آوری معتادان از خیابان می‌دانند؟» ۴۱ درصد از پاسخگویان شهرداری تهران را مسئول جمع‌آوری معتادان دانسته‌اند و ۳۵ درصد دیگر نیز نیروی انتظامی را مسئول این کار می‌دانند. ۱۰درصد از پاسخگویان نیز به همکاری همه نهادها در جمع‌آوری معتادان اشاره کرده‌اند.



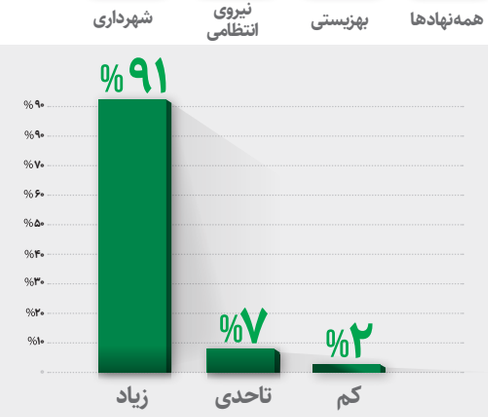
به نظر شما در مواجهه با یک معتاد در پارک‌ها و مکان‌های عمومی بهتر است چه اقدامی انجام دهیم؟

از شرکت کنندگان در این نظرسنجی پرسیده شد که «به نظر شما در مواجهه با یک معتاد متجاهر در پارک‌ها و مکان‌های عمومی بهتر است چه اقدامی انجام دهیم؟» ۶۲ درصد از پاسخگویان اعلام کردند که بهتر است با مراکز جمع آوری معتادان تماس بگیریم. ۲۳ درصد دیگر نیز کمک‌های مالی و انسان‌دوستانه را به عنوان اقدام مناسب ذکر کرده‌اند و تنها ۱۵ درصد تهرانی‌ها گفته‌اند که در مواجهه با یک معتاد بهتر است از آنها دوری کنیم.



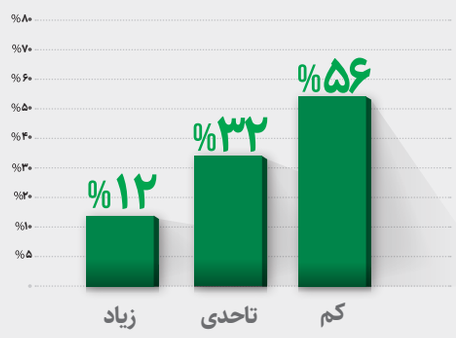
شما موافق ادامه اقدامات شهرداری در پاکسازی پارک‌ها از معتادان متجاهر و تبدیل آنها به محیط امن خانوادگی هستید؟

۹۱ درصد از شهروندان تهرانی با ادامه اقدامات شهرداری در پاکسازی پارک‌ها از معتادان متجاهر به میزان زیادی موافق هستند. ۷ درصد تاحدی و ۲درصد به میزان کم اعلام موافقت کرده‌اند.



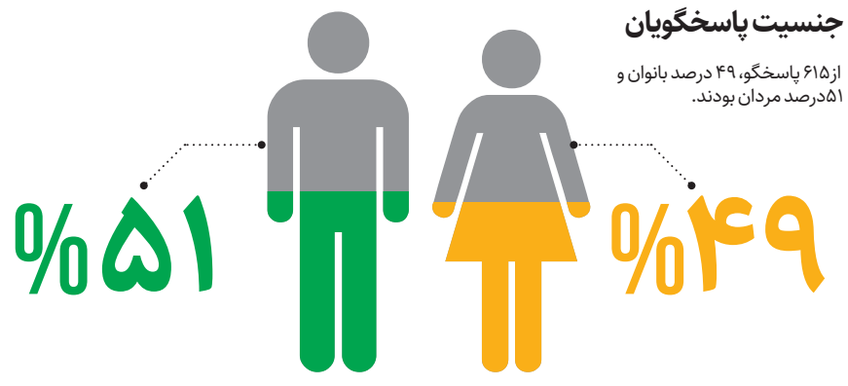
میزان همکاری و هماهنگی نهادهای مسئول برای رفع مشکل اعتیاد در جامعه را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

۵۶ درصد از پاسخگویان معتقدند میزان همکاری و هماهنگی بین نهادهای مسئول جهت رفع مشکل اعتیاد کم است. ۳۲درصد میزان همکاری را در حد متوسط و ۱۲ درصد نیز میزان همکاری را زیاد ارزیابی کرده‌اند.

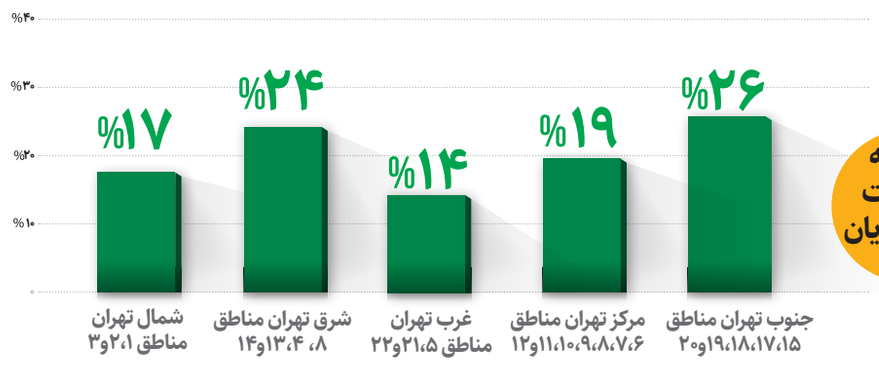


جنسیت پاسخگویان

از ۶۱۵ پاسخگو، ۴۹ درصد بانوان و ۵۱درصد مردان بودند.



منطقه سکونت پاسخگویان



صفحه‌آرا: آرش شاه‌سمندی

ورزشی

ایجاد دهکده ورزشی خانواده‌محور در پایتخت

اجرای برنامه‌های فرهنگی، اجتماعی، هنری، ورزشی و... با محوریت خانواده در اولویت مدیریت شهری ششم قرار دارد. در راستای این رویکرد حسین اوجاقی، رئیس سازمان ورزش شهرداری تهران از ایجاد دهکده‌های ورزشی خانواده‌محور در پایتخت خبر داده و عنوان کرده که با دستور شهردار تهران در حال رایزنی برای تملک زمین مناسب در مناطق و ایجاد این مجموعه‌های خانوادگی هستیم. او درباره جزئیات این طرح چنین توضیح داده است:

قابلیت استفاده برای همه اعضای خانواده: با ایجاد این مجموعه‌های بزرگ ورزشی خانواده‌محور (دهکده‌های ورزشی خانواده)، امکان استفاده همه اعضای خانواده اعم از پدر، مادر و فرزندان (دختر و پسر) در یک‌زمان معین و به‌طور همزمان فراهم می‌شود و می‌توانند از امکانات ورزش‌های آبی و غیرآبی این مجموعه‌ها بهره‌مند شوند.

شناسایی املاک در ۵ منطقه: اکنون زمین‌های بزرگ ورزشی در مناطق از جمله منطقه‌های ۴، ۱۳، ۱۸، ۱۹ و ۲۲ داریم که امکان احداث دهکده ورزشی خانواده‌محور در آنها وجود دارد؛ بنابراین پیشنهادها توسط سازمان ورزش‌های به شهرداری ارائه شده و قرار است به‌زودی از طریق تعامل با سازمان املاک، تملک شوند.

نوسازی مجموعه‌های ورزشی: ایجاد دهکده‌های ورزشی خانواده‌محور به‌معنای غفلت از سایر مجموعه‌های ورزشی تهران نیست و نوسازی آنها همچنان در دستور کار سازمان ورزش قرار دارد. برخی از مجموعه‌های ورزشی قدیمی تهران را که به مرز فرسودگی رسیده و بسته شده بودند و قابلیت استفاده خانواده را دارند، نوسازی کرده‌ایم تا خانواده‌ها از آنها استفاده کنند. استخر دوقلوی میمنت، استخر دوقلوی توحید، استخر دوقلوی جانبازان و... نمونه همین مجموعه‌ها هستند.

پیگیری مستمر برای ایجاد دهکده‌ها: به‌طور جدی از طریق معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری پیگیر موضوع ایجاد دهکده‌های خانواده‌محور هستیم و امیدواریم به‌زودی شاهد ساخت و راه‌اندازی و حضور خانواده‌ها در آنها باشیم.

آگهی مناقصه عمومی
ایران خودرو خراسان
با ارزیابی فنی بازرگانی پیمانکاران
شماره: ۱۴۰۳/۳۵۰۴ - م/ ۱۷۰
شرکت ایران‌خودرو خراسان در نظر دارد طراحی، ساخت، نصب، راه‌اندازی، سرویس و نگهداری محفظه احتراقی پاکسازی خود را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. سپرده شرکت در مناقصه ۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۴ لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ به شرح ذیل اقدام نمایند:
۱ـ نحوه دریافت اسناد مناقصه: بصورت حضوری از واحد بازرگانی ایران‌خودرو خراسان در روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۵ و یا از طریق سایت اینترنتی www.ikkco.ir و یا تماس با شماره‌های تلفن (۰۵۱-۳۳۵۶۳۰۵۰) و (۰۵۱-۳۳۵۶۳۵۰۱-۹ داخلی (۴۰۲۱))
۲ـ محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه: شرکت ایران‌خودرو خراسان، کیلومتر ۵۵ جاده مشهد ـ نیشابور دبیرخانه کمیسیون معاملات در روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۵
لازم به توضیح است تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۸ ساعت ۰۹:۰۰ صبح می‌باشد.
• (شرکت ایران خودرو خراسان در رد یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است)
• (هزینه درج آگهی روزنامه بر عهده شرکت ایران خودرو خراسان است)
ارتباطات و امور بین الملل

اهدای خون = اهدای زندگی

شرکت ملی گاز ایران
شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی
آگهی فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله ای همزمان با ارزیابی (یکپارچه)
شناسه: ۱۸۳۰۵۸۰
نوبت دوم
شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی پالایشگاه هشتم در نظر دارد اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل بصورت برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای همزمان با ارزیابی (یکپارچه) از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) تامین نماید:

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران	۲۰۰۳۰۹۶۴۱۲۰۰۰۰۴۶
شماره مناقصه و تقاضا	تقاضای ۱۴۰۳/۰۰۳ مناقصه شماره ۰۱۴۰۱۶۶ -R۸
موضوع مناقصه/ شرح مختصر اقلام درخواستی	خرید COMPLETE PLATE EXCHANGER
مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	۱,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار	تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بصورت یکی از تضامین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین شماره ۱۲۳۴۰۲/ت۵۰۶۵۹ ه مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات وزیران می باشد.
مبلغ برآوردی مناقصه	۲۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال
آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی در سامانه ستاد	۱۴۰۳/۰۹/۱۳ ساعت ۱۹:۰۰
آخرین مهلت بارگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی (رزومه) و پاکات الف، ب، ج (رزومه) در سامانه ستاد	۱۴۰۳/۰۹/۲۵ ساعت ۱۹:۰۰
زمان بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی در سامانه ستاد	۱۴۰۳/۰۹/۲۶ ساعت ۰۹:۰۰
زمان بازگشایی پیشنهادات فنی در سامانه ستاد	۱۴۰۳/۱۰/۰۹ ساعت ۰۹:۰۰
زمان بازگشایی پیشنهادات مالی در سامانه ستاد	۱۴۰۳/۱۰/۲۳ ساعت ۰۹:۰۰
آدرس مناقصه گزار	استان بوشهر- شهرستان عسلویه- شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی پالایشگاه هشتم- ساختمان انبار کالا-طبقه اول -اداره خرید

بدیهی است کلیه فرآیند برگزاری مناقصه الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به نشانی: WWW.SETADIRAN.IR انجام می پذیرد و به پیشنهادهای خارج از سامانه ستاد هیچگونه ترتیب اثری داده نخواهد شد و مناقصه گران بایستی نسبت به ثبت نام در سامانه ستاد و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند.
مناقصه‌گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۹۶۶۱ - ۰۷۷۳۱۳۱۹۶۶۵ تماس حاصل فرمایند.
روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

همشهری
در مترو دیده شوید
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها
پذیرش آگهی ۱۸۱۹

صفحه‌آرا: مهرداد هاشمیان

ضرورت یکپارچگی در مدیریت بحران کشور

علی نصیری، رئیس سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران: شعار مدیریت یکپارچه موضوع روز است و در ارتباط با بحث مدیریت پیشگیرانه واجد معناست. این موضوع در دنیا ثابت شده که باید پیش از وقوع حادثه اقدامات لازم را برای پیشگیری از وقوع آن و نیز کاهش خسارات انجام دهیم.

۱۱هزار و ۵۰۰ جای پارک حاشیه‌ای در ۳ منطقه منتخب

پوریا علیمردانی، مدیرعامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران: در زمینه پارک حاشیه‌ای درحال انجام طرحی در معابر پرتقاضای مناطق منتخب هستیم. درهمین راستا ۲۵۰۰جای پارک در منطقه ۵، ۵۰۰۰ جای پارک در منطقه ۲۲ و همچنین بالغ بر ۴ هزار جای پارک در منطقه۶ ایجاد خواهد شد.

تغییر چهره چهارراه ولیعصر

اعضای کمیسیون برنامه‌وبودجه پارلمان شهری از فرایند پیشرفت طرح‌های عمرانی منطقه ۱۱ بازدید کردند

گزارش
زینب زینال‌زاده
روزنامه‌نگار

نظارت بر فرایند پروژه‌های توسعه محلی و طرح‌های عمرانی، از وظایف شورای شهر تهران است. در راستای همین تکلیف، محمد آخوندی، میثم مظفر و احمد صادقی، اعضای کمیسیون برنامه‌وبودجه پارلمان شهری در قالب طرح رصد ۳، روز گذشته به منطقه ۱۱ رفتند و ضمن بازدید از پروژه‌های توسعه محلی در جریان روند اجرا و میزان پیشرفت طرح‌ها قرار گرفتند؛ چراکه طرح رصد گامی است برای بودجه‌ریزی مشارکتی که در این دوره مدیریت شهری عملیاتی شده و پس از انتخاب و نهایی‌شدن پروژه‌ها بنابه‌درخواست شهروندان، بودجه معینی به آنها اختصاص داده می‌شود.

عکس: همشهری/ حامد خورشیدی

مقصد اول: بوستان دانشجو

بوستان دانشجو در ادوار گذشته با چالش‌های زیادی ازجمله حضور دستفروشان مواجه بود. در این دوره ساماندهی دستفروشان با راه‌اندازی بازارچه‌های دائمی انجام شد. علاوه‌برآن پروژه‌های دیگری هم در این بوستان اجرایی شده که می‌توان از لوله‌گذاری برای آبیاری فضای سبز، نصب برج‌های نوری، احداث زمین چمن مصنوعی و ایجاد زمین‌بازی کودکان نام برد.

جزئیات پروژه‌ها

- اجرای **۲۲۰۰** متر — لوله‌گذاری برای آبیاری فضای سبز
- نصب **۳۴** برج نوری — برای تأمین روشنایی
- احداث **۴۸۰** مترمربع — زمین چمن مصنوعی
- ایجاد **۱۵۰۰** مترمربع — سن برنامه‌های فرهنگی
- احداث **۵۰۰** مترمربع — زمین‌بازی کودکان

مقصد دوم: پایانه معین

اتوبوس‌های خط ۷ تندرو و اتوبوس‌های شهرک والفجر و... در این پایانه توقف می‌کنند. در سال‌های گذشته این پایانه مسقف نبود؛ ازاین‌رو مسافران گلایه‌هایی داشتند. مسقف‌سازی این پایانه تمام‌شده و احداث ساختمان اداری به پیشرفت قابل‌توجهی رسیده است. اعضای کمیسیون برنامه‌وبودجه علاوه بر این پایانه از پارکینگ کرمانیان (ظرفیت ۵۱۴دستگاه خودرو) که در مجاورت پایانه قرار دارد هم بازدید کردند.

جزئیات پروژه‌ها

- پیشرفت بیش از **۷۰٪** ساختمان اداری پایانه
- بهسازی **۸۲۰۰** متر از مساحت پایانه
- اجرای **۷۰۰** متر مربع کفپوش سکو در پایانه

مهم‌ترین اقدامات انجام شده در منطقه۱۱در ۳ سال اخیر

- مرمت و بهسازی جدول‌ها و کانیوها به طول ۳۵/۶ کیلومتر
- پیاده‌روسازی ۵۰۸۵۱ هزار مترمربع
- احداث ۵۰غرفه در مجتمع تعمیرگاهی موتورسیکلت قلمستان
- راه‌اندازی مجموعه شهربانو به مساحت ۸۱۱۱مترمربع

گذر خیابان اجتماعی

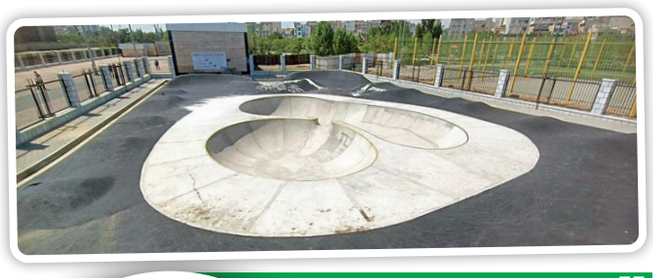
سال ۱۴۰۰حدود ۳۲۱ میلیارد تومان بودجه به منطقه ۱۱ اختصاص داده شد و امسال این رقم به ۸۹۲ میلیارد تومان رسیده است. مقایسه این اعداد نشان‌دهنده افزایش ۳برابری بودجه امسال منطقه است که در راستای نگاه ویژه شورای شهر تهران به اجرای پروژه‌های توسعه محلی و تکمیل پروژه‌های کوچک‌مقیاس بوده است؛ بودجه‌ای که عملیاتی‌شدن مطالبات شهروندان در قالب پروژه‌های توسعه محلی را رقم زده است.

مقصد سوم: بوستان شهیدحججی

بوستان ۷ هکتاری شهید حججی در حاشیه بزرگراه نواب قرار دارد. با ایجاد این بوستان سرانه فضای سبز منطقه ۱۱ به‌طور محسوسی افزایش‌یافته است. البته همجواری این بوستان با محله جوادیه سبب شده تا اهالی این محله از ظرفیت‌های آن استفاده کنند. احداث زمین چمن مصنوعی و ایجاد پیست دوچرخه‌های هیجانی، پروژه‌های مهمی هستند که در این بوستان عملیاتی شده‌اند.

جزئیات پروژه‌ها

- احداث **۱۲۰۰** مترمربع — زمین چمن مصنوعی
- راه‌اندازی **۳۲۰۰** مترمربع — پیست دوچرخه‌های هیجانی (XMB)



مقصد چهارم: خیابان قزوین

اعضای کمیسیون برنامه‌وبودجه شورای شهر تهران برای بازدید از پروژه مهمی راهی خیابان قزوین شدند؛ خیابانی که به‌دلیل وجود اصناف تراشکار، صافکار، مکانیک و... از یک سو و مراکز درمانی چون بیمارستان فارابی و... از سوی دیگر روزانه میزبان هزاران نفر است و از معابر پرتردد تهران محسوب می‌شود. همراه‌سرایی برای پذیرش همراهان بیماران بیمارستان‌های فارابی، روزبه و... در این خیابان عملیاتی شده است.

جزئیات پروژه‌ها

- اختصاص **۱۲۰۰** متر مربع مساحت برای احداث همراه‌سرا
- ایجاد همراه‌سرا در **۶** طبقه

ایجاد حس مشارکت و مسئولیت‌پذیری

میثم مظفر، رئیس کمیته بودجه شورای شهر تهران

باید در فرایند حکمرانی کشور زمینه‌های مشارکت حداکثری شهروندان را فراهم کنیم تا همه بتوانند در موضوعات مربوط به کیفیت زندگی سهیم شوند. با این کار حس مشارکت و مسئولیت‌پذیری ایجاد خواهد شد. در طرح رصد ما به‌دنبال تحقق همین مشارکت البته در حوزه بودجه‌ریزی هستیم. با این رویکرد بخشی از پروژه‌های مدیریت شهری را باتوجه به مطالبات شهروندان در محلات تعریف می‌کنیم. طی ۳ سال گذشته ۶ هزار پروژه توسط شهروندان در طرح رصد ارائه شد و بخش زیادی از این پروژه‌ها تبدیل به برنامه‌وبودجه مصوب سالانه مناطق شده که رضایت شهروندان را به همراه داشته است.

۸۹۲ میلیارد تومان — بودجه امسال شهرداری منطقه۱۱بوده است.

۲۵ نقطه — حادثه‌خیز منطقه ایمن‌سازی شده است.

۶ زمین — چمن مصنوعی در ۳سال مرمت شده است.

۵۰۵۸۱ مترمربع — پیاده‌روسازی در معابر منطقه انجام شده است.

گزارش کار امروز

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

منطقه ۱ — بیش از۲۱۱هزار تن پسماند غیرمجاز از زباله‌گردهای غیرمجاز منطقه در ۶ماهه ابتدای امسال جمع‌آوری شد.

منطقه ۲ — در اجرای طرح بوستان به بوستان، قطعه به قطعه، بازپیرایی و بهسازی قطعات فضای سبز محله‌های توحید و دریان‌نو اجرایی شد.

منطقه ۳ — ویژه‌برنامه «لبخند انار» با حضور هوشنگ مرادی‌کرمانی، شهرام کرمی و سعید بیابانکی و تعدادی از نویسندگان در فرهنگسرای ارسباران برگزار شد.

منطقه ۴ — عملیات نصب نرده فلزی ۱۶۰متری در بوستان دهقان به اتمام رسیده و برنامه‌ریزی برای نصب نرده در بوستان‌های سینا، ساحل هم در دست اقدام است.

منطقه ۵ — کلاس‌های نهضت سوادآموزی در روزهای شنبه و یکشنبه ساعت ۹تا ۱۲رایگان تا پایان سال در سرای محله نفت برگزار می‌شود.

منطقه ۶ — طرح نگهداشت بزرگراه شهیدمدرس با حضور عوامل اجرایی خدمات شهری با جمع‌آوری زباله، نظافت و پاکسازی معابر و باغچه‌ها، لایروبی نهرها انجام شد.

منطقه ۷ — طرح احداث مراکز کوثر ۳ و ۴ و فضاسازی مناسب‌تر مجموعه شهربانوی مرودشت برای استفاده راحت‌تر بانوان بررسی شد.

منطقه ۸ — عملیات بهسازی فضای سبز، حفر چاله برای کاشت درختچه، بازپیرایی و کاشت درخت و درختچه، نشای فصلی و گل‌های مقاوم و... در بزرگراه امام علی(ع) انجام شد.

منطقه ۹ — معاون هماهنگی و امور مناطق و شهرداران مناطق ۲۲گانه از عملیات پروژه امتداد غربی بزرگراه یادگار امام در منطقه بازدید کردند.

منطقه ۱۰ — ۶۰غرفه محصولات خانگی و صنایع‌دستی بانوان و کارآفرینان منطقه تا دهم آذر در موزه هفت‌چنار برپا شده و عوایدش به مردم مظلوم غزه اهدا می‌شود.

منطقه ۱۱ — گیاهان و درختچه‌های تزیینی در محدوده فضای سبز میدان شهدای دانشگاه جنگ کاشته شد.

منطقه ۱۲ — نرده رفیوژ میانی در خیابان مولوی با هدف ارتقای سطح ایمنی تردد وسایل نقلیه و شهروندان نصب شد.

منطقه ۱۳ — عملیات خط‌کشی معابر خیابان پیروزی با هدف خدمات‌رسانی بیشتر به شهروندان، افزایش ایمنی تردد خودروها و عابران‌پیاده اجرایی شد.

منطقه ۱۴ — رویداد فرهنگی نمایشواره بانوی بی‌نشان تا ۱۶آذر در بزرگراه امام علی(ع)، جنوب به شمال بعد از خیابان خاوران، خروجی گلشناس برگزار می‌شود.

منطقه ۱۵ — بهسازی و ایمن‌سازی خیابان شهیدربانی خاورشهر به‌منظور افزایش ایمنی با استفاده از ۸۰۰تن آسفالت انجام شد.

منطقه ۱۶ — بازسازی و جدول‌کشی در بزرگراه آزادگان قبل از پمپ بنزین نرسیده به دستواره در محله علی‌آباد جنوبی به پایان رسید.

منطقه ۱۷ — جدول‌های بزرگراه شهید چراغی به طول ۵۰۰متر به‌منظور ارتقای کیفیت سیما و منظر شهری رنگ‌آمیزی شدند.

منطقه ۱۸ — کوچه شهید حنیفه‌لو، پس از مدت‌ها انتظار بازگشایی شد و در اختیار شهروندان قرار گرفت.

منطقه ۱۹ — ۴مرکز غیرمجاز تفکیک پسماند با جمع‌آوری بیش از ۵تن پسماند در محله خلازیر تخلیه و پلمب شدند.

منطقه ۲۰ — آفات فضای سبز منطقه بدون استفاده از سموم شیمیایی و با استفاده از روش‌های بیولوژیک مانند رول‌های چسبنده و... کاهش یافت.

منطقه ۲۱ — کارگاه‌های مهارت‌های زندگی در سرای محله باشگاه نفت با هدف آشنایی با حل مشکلات زندگی برگزار می‌شود.

منطقه ۲۲ — وسایل بازی کودکان در بوستان آسمان با هدف افزایش ایمنی و حفظ سلامت کودکان در استفاده از این وسایل، تعمیر و تعویض شدند.

با مردم

شماره تلفن ارتباطی با خوانندگان
۰۲۱۲۳۰۲۳۳۳۷

آپارتمان‌سازی در حاشیه شهر تهران کافی است

با خروج از تهران به سمت کرج با انبوه ساختمان‌ها و برج‌هایی مواجه می‌شویم که یا نیمه‌کاره رها شده‌اند یا هنوز کسی در آنها سکونت نکرده است. هر کدام از این ساختمان‌ها نیاز به زیرساخت‌های اولیه و اساسی مثل آب، برق و گاز دارند. درحالی که هم‌اکنون ما با کمبود این امکانات در سطح شهر تهران و دیگر شهرها مواجهیم. از طرفی هیچ مدرسه یا مرکز درمانی در حوالی و نزدیکی این آپارتمان‌ها نیست. با این شرایط ضروری است ساخت آپارتمان و برج در حاشیه شهر تهران حداقل تا تعیین تکلیف ساختمان‌های فعلی و سکونت افراد در آنها متوقف شود.

صداقت پیشه از تهران

زمین باقیمانده از تخریب باغ ناصربخت در حصارک کرج تعیین تکلیف شود

چند سال پیش یک پیمانکار خصوصی به‌طور غیرمجاز باغ ناصربخت واقع در حصارک کرج را به‌طور کامل تخریب کرد. جدا از صدمه و آسیبی که به‌واسطه این تخریب و گودبرداری به منازل اطراف باغ وارد شد، این زمین به حال خود رها شده و تکلیفی ندارد. از آنجا که زمین باقیمانده از تخریب باغ، ۶۸۰۰مترمربع مساحت دارد، اهالی بارها پیشنهاد ساخت یک پارک مخصوص بانوان یا احداث یک بیمارستان را به مالک آن داده‌اند ولی پاسخی نشنیده‌اند. حالا که این باغ زیبا تخریب‌شده از مسئولان خواهشمندیم حداقل با کسب موافقت مالک زمین، یک پروژه عمومی را در این زمین اجرا کنند تا اهالی هم بتوانند از مزایای آن بهره‌مند شوند.

جمعی از اهالی حصارک کرج

پیامک

ارسال پیام کوتاه خوانندگان
۰۲۱۲۳۰۲۳۹۱۶

رقم همسان‌سازی حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی عادلانه نیست

من یک بازنشسته تامین اجتماعی هستم که ۱۰میلیون تومان حقوق می‌گیرم. بنا بود که حقوق بازنشستگان در طرح همسان‌سازی تصحیح شود و افزایش پیدا کند. متأسفانه این طرح به‌درستی اجرا نشده چون حقوق خودمن تنها ۷۰۰هزار تومان افزایش داشته است. این رقم هیچ مشکلی از ما بازنشستگان که مخارج درمانی بالایی هم داریم حل نمی‌کند.

دادگر از تهران

استادیوم‌های ورزشی مسقف شوند

برخی از استادیوم‌های ورزشی در شهرهای مختلف کشور ظرفیت مسقف‌شدن را دارند. بسیاری از مواقع تماشاگران مخصوصا در فصل سرما به‌دلیل نبود سقف و نشستن طولانی‌مدت در هوای سرد قید تماشای بازی و طرفداری تیم مورد علاقه‌شان را می‌زنند. اما اگر این اتفاق بیفتد هم هواداران و تماشاگران با خیال راحت‌تری به ورزشگاه می‌آیند و هم عکاسان و خبرنگاران ناچار به ایستادن در هوای سرد یا هنگام بارندگی نخواهند بود.

مازیار از تهران

آنتن‌دهی بسیار ضعیف ایرانسل در محله رواسان تبریز

رواسان از محله‌های جنوب غربی شهر تبریز با مشکل آنتن‌دهی ایرانسل روبه‌روست. اینترنت که هیچ، تماس تلفنی هم با ایرانسل غیرممکن است درحالی که اکثر ساکنان به‌ویژه جوانان سیم‌کارت ایرانسل دارند. از مسئولان و دست‌اندرکاران اپراتور ایرانسل تقاضا می‌شود آنتن‌دهی این اپراتور را در منطقه رواسان تقویت کنند.

رواسانی از تبریز

پیام

تلگرام با مردم @bamardom_hamshahri

برای اداره‌ها و شرکت‌های بزرگ سرویس رفت‌وآمد درنظر بگیرند

یکی از مفیدترین اقداماتی که می‌تواند به کاهش چشمگیر ترافیک در سطح شهر کمک کند، اختصاص سرویس رفت‌وآمد برای کارکنان شرکت‌ها و اداره‌های بزرگ است. در حال حاضر بسیاری از افراد به‌دلیل کمبود وسایل حمل‌ونقل عمومی از خودروهای شخصی استفاده می‌کنند که این کار موجب افزایش آلودگی هوا و ترافیک سنگین در سطح شهر می‌شود. اگر اداره‌ها و شرکت‌های بزرگ که تعداد کارکنانشان زیاد است اقدام به راه‌اندازی سرویس کنند، قسمت عمده این مشکلات حل خواهد شد. از طرفی جهت کم‌شدن بارمالی اجرای این طرح، اداره‌ها و سازمان‌ها می‌توانند بخشی از بودجه را از کارکنانشان دریافت کنند.

عنایت از تهران

مدرسه مجازی حقوق مجددا راه‌اندازی شود

از چند سال پیش مدرسه حقوق مجازی در بستر وب راه‌اندازی شده بود که دانشجویان، وکلا و علاقه‌مندان به مباحث حقوقی با بهره‌گیری از مطالب آن اطلاعات خود را به‌روز می‌کردند. متأسفانه چندوقتی است که فعالیت این مدرسه متوقف شده است. به همین جهت درخواست راه‌اندازی و فعالیت مجدد آن را داریم.

جمعی از دانشجویان رشته حقوق

ایستگاه مترو برای شهرک رضویه درنظر بگیرند

شهرک رضویه در منطقه ۱۵شهر تهران واقع شده و حدود ۶۰هزار نفر جمعیت دارد که اکثر آنها از قشر ضعیف جامعه و کارگر هستند. متأسفانه وسایل حمل‌ونقل عمومی در این شهرک کافی و متناسب با جمعیت نیست. به همین خاطر از مسئولان شرکت مترو درخواست می‌کنیم که با اضافه‌کردن یک ایستگاه در خط ۹مشکل اهالی را برطرف کنند.

همشهری جامعه
یکشنبه ۴ آذر ۱۴۰۳ ■ ۲۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۶ ■ سال سی‌ودوم ■ شماره ۹۲۶۳

طرح: همشهری/ بهرام غروی

روایت ۷هزار و ۲۰۷زوج طلاق گرفته‌ای که پس از مشاوره در ۲۰۵مرکز مهر خانواده به صلح و سازش رسیده‌اند

۷هزار زندگی از نو

گزارش
لیلا شریف
روزنامه‌نگار

تا همین چند سال پیش، اگر والدین کودکان طلاق بر سر محل ملاقات او به تفاهم نمی‌رسیدند، با حکم دادگاه، کلانتری به عنوان محل دیدار کودک با پدر یا مادری که حضانت او را برعهده نداشتند، انتخاب می‌شد. دیدار با والدین در کلانتری‌ها چنان آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر روح و روان کودکان طلاق باقی می‌گذاشت که قوه‌قضاییه دست به یک تصمیم‌گیری مهم زد و با تکیه بر قانون حمایت از خانواده، افتتاح «مراکز مهر خانواده» را اجرایی کرد. در حال حاضر ۲۰۵مرکز مهر خانواده در سراسر کشور وجود دارد که علاوه بر تبدیل شدن به یک فضای مناسب برای ملاقات کودکان با والدینشان، شرایط را برای ایجاد صلح در میان زن و شوهرهای جدا شده، فراهم می‌کنند.

میانجیگری به نفع فرزندان طلاق

اقدامات این مراکز در ۲حوزه خدمات مربوط به فرزندان طلاق و همچنین خدمات مشاوره، صلح و سازش برای والدین است. این مراکز موفق شده‌اند با حضور مددکاران اجتماعی و مشاوره، محیطی امن را برای فرزندان طلاق ایجاد و احتمال بازگشت زوج‌های جدا شده به زندگی قبلی را هم پررنگ‌تر کنند تا از این طریق آسیب‌های اجتماعی افراد درگیر با مسئله طلاق کاهش پیدا کند.

سازش ۷هزار و ۲۰۷زوج با هم

برخی از زوج‌ها پس از جدایی به دشمن خونی یکدیگر تبدیل می‌شوند و کودکان در این نبرد دنباله‌دار بیشترین آسیب را تجربه می‌کنند؛ به همین دلیل مراکز مهر خانواده در کنار وظیفه اصلی خود که همان مهیا کردن شرایط برای ملاقات کودک طلاق با پدر یا مادر است، در میدان ارائه مشاوره و ایجاد سازش بین زوج‌های جدا شده هم خدمات خاصی ارائه داده‌اند. بخشی از این خدمات مربوط به ارائه آموزش و مشورت در رابطه با ازدواج دوباره زوج‌های جداشده و بخشی هم مربوط به تلاش برای ایجاد سازش بین این افراد است. مرور آمار سال‌های ۱۴۰۰ تا پایان ۱۴۰۲ نشان می‌دهد که در طول ۳سال ۷هزار و ۲۰۷زوج که از هم طلاق گرفته بودند، دوباره زندگی مشترک خود را از سر گرفته‌اند و در این میان زوج‌های جدا شده خراسان رضوی بیشترین پذیرش را برای بازگشت به زندگی مشترک داشته‌اند.

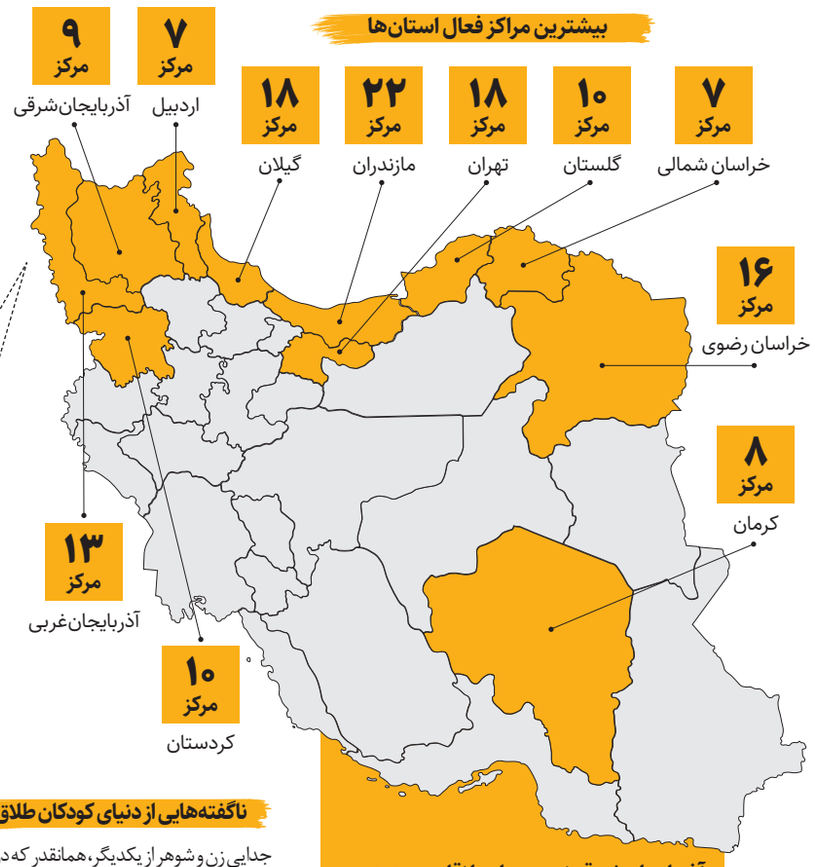
آمار تعداد صلح و سازش انجام شده بین زوجین:

سال ۱۴۰۰	سال ۱۴۰۱	سال ۱۴۰۲
۱۱۳۲	۲۶۶۲	۳۴۱۳

بیشترین مراکز در کدام استان‌ها هستند؟

مرکز پژوهش‌های مجلس با ارائه گزارشی به بررسی روند فعالیت این مراکز پرداخته است. براساس گزارش این مرکز، باید گفت که تعداد مراکز مهر خانواده روند رو به رشدی دارند؛ به‌گونه‌ای که تعداد این مراکز در سال ۱۴۰۰ ۱۸۸مرکز بوده و در پایان سال ۱۴۰۲ تعداد این مراکز به ۲۰۵مورد افزایش یافته است.

بیشترین مراکز فعال استان‌ها



آذربایجان‌شرقی؛ پرچمدار ملاقات بی‌دردسر کودکان طلاق

هر استان با توجه به ظرفیت‌های موجود شرایط را برای ملاقات بی‌دردسر کودک طلاق با پدر یا مادری که حضانت او را برعهده ندارد و با او زندگی نمی‌کند، فراهم کرده است. نیم‌نگاهی به آخرین آمار که مربوط به سال ۱۴۰۲است، نشان می‌دهد، استان آذربایجان‌شرقی بیشترین بستر را برای این ملاقات‌ها فراهم کرده تا از آسیب‌های حضور کودکان در کلانتری‌ها برای این دیدار بکاهد.

آمار بیشترین ملاقات‌ها به تفکیک استان‌ها

آذربایجان شرقی ۴۱۵۲۰	خراسان رضوی ۳۶۳۳۷
قم ۲۰۱۲۵	تهران ۱۵۱۱۰
البرز ۶۰۸۲	گلستان ۵۸۷۶
آذربایجان غربی ۵۲۹۱	مرکزی ۵۱۶۸
اردبیل ۴۱۶۵	فارس ۴۰۵۰

ازدواج دوباره با مشاوره درست

بخشی از فعالیت‌های مراکز مهر خانواده مربوط به افرادی است که پس از جدایی تصمیم به ازدواج مجدد می‌گیرند و مددکارهای حاضر در این مرکز تلاش می‌کنند با ارائه مشاوره صحیح، شرایط را برای انتخاب درست این افراد مهیا کنند تا ازدواج مجدد آنها دوباره منجر به جدایی نشود.

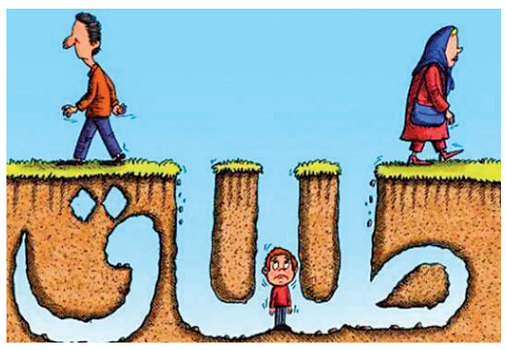
براساس گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس در سال گذشته، ۲هزار و ۳۷۹مورد مشاوره قبل از ازدواج مجدد انجام شده که تعداد این مشاوره‌ها به تفکیک استان‌ها تفاوت قابل توجهی را نشان می‌دهد، در شرایطی که در برخی استان‌ها هیچ مشاوره‌ای انجام نشده است؛ استان‌هایی مانند ایلام و گلستان سهم قابل توجهی را به‌خود اختصاص داده‌اند.

بیشترین میزان مشاوره قبل از ازدواج در ۱۰استان فعال:

گلستان ۵۹۹	ایلام ۵۰۰
خوزستان ۲۱۵	آذربایجان غربی ۱۸۶
قم ۱۴۰	مرکزی ۱۱۳
کردستان ۹۸	خراسان رضوی ۸۵
قزوین ۶۵	البرز ۶۴

ناگفته‌هایی از دنیای کودکان طلاق

جدایی زن و شوهر از یکدیگر، همانقدر که دو طرف را با مسائل مختلفی روبه‌رو می‌کند، درصورت مدیریت نادرست شرایط می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را بر روح و روان کودکان باقی بگذارد. موضوعی که مرکز پژوهش‌های مجلس در بخشی از گزارش خود در مورد عملکرد مراکز مهر خانواده به آن پرداخته و با دسته‌بندی سن فرزندان طلاق به آسیب‌های احتمالی اشاره کرده است؛ نکاتی که می‌تواند نحوه تعامل و کمک به این کودکان را شفاف‌تر کند.



آسیب‌های احتمالی کودکان طلاق در سنین مختلف

۱ کودکان قبل از ورود به مدرسه: احساس گناه و سرزنش، سوگ و خشم، ترس از طرد شدن و سردرگمی

۲ کودکان دبستانی: علائم روان‌تنی، ضعف تحصیلی، افسردگی و اضطراب و پرخاشگری

۳ نوجوانان (۱۱تا ۱۵سال): مشکلات اجتماعی، بلوغ کاذب و احساس بی‌ارزشی

۴ نوجوانان بزرگسال (۱۵تا ۱۸سال): ترک تحصیل، نگرانی از روابط عاطفی و سوءمصرف موادمخدر

خبر روز

یک کتاب غیردرسی به کتاب درسی اضافه می‌شود

حجت‌الاسلام محمدحسین پورثانی، معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش گفت: «مقرر شده امسال برای هر کتاب درسی، یک پیوند کتاب غیردرسی قرار دهیم تا بتوانیم میانگین مطالعه را در دانش‌آموزان افزایش دهیم. بحث کتاب، مطالعه و کتابخوانی از موارد مورد تأکید رهبر معظم رهبری است. در این راستا در معاونت پرورشی عنوان پویش کتابخوانی در آموزش و پرورش به‌عنوان «کتاب نوش» تغییر کرد و در مدرسه تعریف شد.»

هزینه حج تمتع سال آینده ۲۵۰ میلیون تومان است

غلامرضا رضایی، معاون امور حج و زیارت سازمان حج و زیارت گفت: «با توجه به اینکه متقاضیان واجد شرایط ثبت نام حج تمتع باید ۱۵۰میلیون تومان به‌صورت علی‌الحساب بپردازند و این رقم حدود ۶۰تا ۷۰درصد هزینه نهایی حج است، پیش‌بینی می‌شود که قیمت تمام‌شده حج برای زائران حدود ۲۱۰تا ۲۵۰میلیون تومان باشد. هزینه سفر حج در سال گذشته حدود ۱۶۸تا ۱۸۸میلیون تومان بود.»

مصوبه ۱۰۰میلیارد تومانی برای بیمه زنان سرپرست خانوار

احمد فاطمی، رئیس کمیته تلفیق کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی در تشریح برخی از مصوبات کارگروه متبوعش برای حمایت از اقشار آسیب‌پذیر، گفت: در یکی از مصوبات مقرر شد ۱۰۰میلیارد تومان از محل هدفمندی یارانه‌ها به تأمین اجتماعی داده شود تا زنان سرپرست خانوار بیمه شوند؛ به‌عبارتی، با این مصوبه با هزینه دولت، زنان سرپرست خانوار در سال آینده بیمه می‌شوند. این مصوبات برای قانونی شدن باید در کمیسیون تلفیق بودجه تایید و به تصویب نمایندگان در جلسه علنی برسد.

خانواده

۱۰فرمان مهم قبل از ازدواج

ازدواج دیگر یک هندوانه سر بسته نیست که نشود تشخیص داد داخلش چیست و سرنوشتش چه می‌شود. حالا برای شروع یک زندگی مشترک، هزار و یک راه برای بهتر شناختن و ساختن یک مسیر درست و اصولی وجود دارد که باعث می‌شود در ادامه دو طرف با کمترین آسیب‌های ناشی از تفاوت فرهنگی و اجتماعی با هم یک زندگی اصولی و در عین حال پر از مهر و محبت را شروع کنند.

برای شناخت همسر آینده نمی‌توان یک نسخه واحد پیچید اما می‌توان با رعایت چند نکته اساسی، احتمال داشتن یک زندگی با کیفیت را بالا برد. پس آنهایی که یک نفر را به‌عنوان همراه و همنشین زندگی خود انتخاب کرده‌اند، قبل از آنکه سر سفره عقد بنشینند، بهتر است نیم‌نگاهی به این نکات داشته باشند:

مشاوره قبل از ازدواج: پیش از اینکه تصمیم مهمی گرفته شود، افراد بهتر است که با انتخاب یک مشاور ازدواج، مسیر درستی را برای خودشان ترسیم کنند.

معیارهای درست انتخاب: اینکه افراد دوست دارند با چه فردی ازدواج کنند، در گام اول تکلیف انتخاب گزینه مناسب را مشخص می‌کند؛ به همین دلیل بهتر است دخترها و پسرهای جوان برای خود مشخص کنند که دوست دارند همسر آینده‌شان از نظر سنی، تحصیلی، مالی، ظاهری چه جایگاهی داشته باشد.

اطلاعات درست از خانواده‌ها: افراد به‌دلیل بستری که در آن تربیت شده‌اند، بیشترین شباهت را با خانواده خود دارند؛ هر چند این شباهت ممکن است شدت و ضعف داشته باشد، اما قابل انکار نیست؛ بنابراین می‌توان با شناخت خانواده و رابطه فرد با اعضای خانواده‌اش به شناختی واقعی دست پیدا کرد.

انتخاب بدون تغییر ویژگی‌ها: بعضی از افراد هنگام انتخاب همسر آینده خود، تلاش می‌کنند تا با فرض تغییر ویژگی‌های فردی و اخلاقی طرف مقابل، گزینه خود را نهایی کنند؛ تغییراتی که احتمال آنها کم است و تنها با تکیه بر جلسات متعدد روانشناسی شاید بتوان نقطه امیدی برای این تغییر تصور کرد.

ملاقات با دوستان صمیمی: بسیاری اعتقاد دارند که خانواده انتخاب فرد نیست؛ اما بدون شک دوستان، انتخاب خود افراد هستند؛ بنابراین شاید بهتر باشد که افراد با هماهنگی خانواده‌ها، در جمع دوستان حاضر شوند تا به ویژگی‌های رفتاری و اخلاقی طرف مقابل پی ببرند.

شناخت نقش‌ها و مسئولیت‌ها: مهم‌ترین آمادگی لازم قبل از ازدواج و برای آغاز زندگی مشترک، مسئولیت‌شناسی و مسئولیت‌پذیری است. با شروع زندگی مشترک زن و مرد عنوان و جایگاه جدیدی پیدا می‌کنند و باید پذیرای حقوق و تکالیف جدید نسبت به هم باشند. بهترین زمان آموختن این حقوق و تکالیف همان سنین آستانه ازدواج است تا با دید روشن، زندگی جدید خود را بسازند.

حرف زدن از جزئیات: کم نیستند افرادی که در نگاه اول گمان می‌کنند تمام ویژگی‌های فرد مقابل با آنها هماهنگ است و نیمه گم‌شده‌شان را پیدا کرده‌اند؛ چنین نگاهی موجب می‌شود تا هیجان جای انتخاب منطقی را بگیرد. برای انتخاب گزینه‌ای که در کنار احساسات، بخش منطقی ذهن زوج‌های آینده را شامل شود، پیشنهاد می‌شود تا از جزئیاتی مانند محل زندگی، وضعیت مالی، ارتباط با خانواده‌ها، فرزندآوری و... صحبت شود.

یاد گرفتن مهارت حل اختلاف: مشکل بین تمامی افراد پیش می‌آید و مدیریت اختلاف می‌تواند مانع از عمیق شدن مشکلات شود؛ چرا که در دوران پس از ازدواج حتی عاشق‌ترین افراد هم ممکن است با اختلاف‌هایی روبه‌رو شوند و اگر زوج‌ها آموزش کافی دیده باشند، به راحتی می‌توانند از توفان اختلاف‌ها عبور و زندگی خود را از آسیب‌های احتمالی حفظ کنند.

شناخت شباهت‌ها و تفاوت‌ها: هنگامی که یک شریک زندگی مناسب را انتخاب می‌کنید، فقط مطمئن شوید که آنقدر متفاوت نیستید که بعداً در زندگی به نوع ارتباطتان لطمه‌ای وارد شود و از سوی دیگر هم شاید شباهت زیاد موجب مشکل در رابطه شود. به‌طور کلی، شناخت دقیق شباهت‌ها و تفاوت‌ها کمک می‌کند تا تعامل با تکیه بر آگاهی رقم بخورد.

کنار گذاشتن کمالگرایی: بعضی افراد در انتخاب همسر به‌شدت وسواس گونه رفتار می‌کنند و معتقدند که باید با فردی ازدواج کنند که از همه نظر در سطح عالی باشد؛ به همین دلیل به امید فردی بهتر، هرگونه پیشنهاد ازدواجی را رد می‌کنند. درحالی که نیاز است این را بدانیم که هیچ انسانی کامل نیست و اگر در انتخاب همسر، چنین دیدگاهی داشته باشیم قطعاً به در بسته خواهیم خورد.

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

خبرهایی که نمی‌بینید

۴ بلای وسایل الکترونیکی برای چشم

نوید نیلفروشان، استاد چشم‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره آسیب‌های استفاده مفرط از وسایل الکترونیکی ازجمله گوشی‌های موبایل و تلویزیون به چشم گفته این تجهیزات می‌توانند عامل خشکی چشم، نزدیک‌بینی (به‌ویژه گروه‌های سنی پایین)، اختلالات بینایی و اسپاسم بینایی به‌دلیل استفاده در تاریکی باشند.

اتحاد جهانی برای پیشگیری از مصرف یک داروی مرگبار

الناز ذوقی، سرپرست امور خدمات سرپایی و بستری سازمان غذا و دارو با اشاره به اهمیت پیشگیری از مقاومت میکروبی گفته استفاده نادرست و استفاده بیش از حد از آنتی‌بیوتیک‌ها، عوامل اصلی توسعه پاتوژن‌های مقاوم به دارو هستند و باید از همین امروز برای مقابله با این بحران جهانی اقدام کرد.

عدد خبر

۱۰۰ هزار

روانشناس و مشاور باید در حوزه بهداشت و روان کشور فعال باشند و این عدد اکنون ۶۵ هزار نفر است. براساس گفته علی فتحی آشتیانی، رئیس سازمان نظام روانشناسی مطابق استانداردها و متناسب با جمعیت کشور باید این تعداد از روانشناسان و مشاوران در این حوزه فعال باشند.

۳ هزار

میلیارد تومان، میزان مطالبات داروخانه‌ها از بیمه‌ها برای ۴ ماه ابتدای امسال است. براساس اعلام هادی احمدی، عضو هیأت مدیره انجمن داروسازان ایران چک‌های برگشتی داروخانه‌ها افزایش پیدا کرده و حجم آنها در ۴ ماه ابتدایی امسال به ۳ همت رسیده است. این مسئله باعث اختلال در زنجیره تأمین داروست و بیمه‌ها به یکی از علل بروز کمبود دارو در کشور بدل شده‌اند.

تغذیه

کاهش وزن با دارچین

اگر به قهوه صبحگاهی خود دارچین اضافه کنید، طعم آن دوچندان می‌شود. این ترکیب نه‌تنها هوشیارتان می‌کند، بلکه در طول روز شما را پرانرژی نگه می‌دارد. این در حالی است که دارچین در بهبود متابولیسم و کاهش وزن هم مفید است و قند خون و چربی را کاهش می‌دهد؛ به همین دلیل به آن چربی‌شکن هم می‌گویند. درباره خاصیت کاهش وزن دارچین مطالعاتی انجام شده و نشان داده مصرف ۱٫۵ گرم دارچین در روز که به اندازه تقریبا نصف قاشق چای‌خوری است، دور کمر را ۱٫۶۸ سانتی‌متر کاهش می‌دهد. البته توجه داشته باشید که دارچین ممکن است منجر به کاهش وزن طولانی‌مدت نشود. مصرف زیاد آن هم می‌تواند منجر به تحریک و زخم‌شدن دهان و لب‌ها شود. برخی از افراد نیز ممکن است به آن حساسیت داشته باشند. خوردن زیاد دارچین هم می‌تواند باعث مشکلات کبدی شود.

تخم‌مرغ را ترک نکن

این ماده غذایی، آکنده از پروتئین و ارزش غذایی بالاست و به‌هیچ عنوان نباید ترکش کنید

گزارش
پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

سرانه مصرف تخم‌مرغ در ایران نسبت به میانگین جهانی کمتر است، اما وضع‌مان نسبت به چند سال قبل خودمان بهتر شده است. تا چندسال پیش توصیه پزشکان کنترل مصرف تخم مرغ بود، اما اکنون گفته می‌شود حتی افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مثل چربی خون بالا و فشار خون بالا هم می‌توانند آن را زیرنظر پزشک و با متخصص تغذیه مصرف کنند. در این‌باره باریحانه ملاحسینی، متخصص تغذیه به گفت‌وگو نشسته‌ایم.

ما به لحاظ منابع پروتئینی در محدودیت هستیم. چه از نظر قیمت پروتئین‌های حیوانی مثل گوشت و چه از نظر منابع پروتئین گیاهی؛ مثلا «توفو» یک غذای گیاهی سرشار از پروتئین است و در بعضی از کشورها مصرف بالایی دارد، اما با ذائقه ما ایرانی‌ها جور نیست و خیلی در سفره‌هایمان هم پیدا نمی‌شود. در عوض تخم مرغ، یک منبع پروتئینی خیلی خوب محسوب می‌شود که مورد علاقه ما ایرانی‌ها هم هست و آن را توصیه می‌کنیم.

۳ کیلوگرم
سرانه مصرف تخم‌مرغ در ایران از میانگین جهانی کمتر است

تخم‌مرغ تنها حاوی پروتئین نیست؛ این غذا غنی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است و چربی‌ای هم که دارد، برای افراد سالم هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند. افرادی هم که مبتلا به بیماری‌ای مثل کبد چرب یا فشار خون بالا هستند، اگر رژیم غذایی خود را زیرنظر یک مشاور تغذیه پیش ببرند، بهتر است؛ مثلا افرادی که کبد چرب دارند، در مصرف سفیده آن که پروتئین خالص است، صددرصد آزاد هستند، اما کل تخم‌مرغ را پیشنهاد می‌دهیم که مصرف آن حتما در یک برنامه غذایی - زیرنظر متخصص - باشد.

۲/۵ کیلوگرم
سرانه مصرف تخم‌مرغ در کشورمان نسبت به سال‌های گذشته رشد داشته است

۱ تخم‌مرغ
در روز، می‌تواند میزانی باشد که کودکان می‌توانند مصرف کنند

افراد مبتلا به دیابت و فشار خون بالا تخم‌مرغ را به‌صورت کنترل‌شده مصرف کنند ولی بیشترین محدودیتی که ما برای مصرف تخم‌مرغ درنظر می‌گیریم، برای افراد مبتلا به چربی خون بالا و بیماران نارسایی کلیه است.

۱ عدد
تخم مرغ، شامل ۶ تا ۷ گرم پروتئین و ۵ تا ۶ گرم چربی است

سفیده تخم مرغ یک منبع خوب پروتئین است، اما به‌عنوان جایگزین گوشت قرمز می‌توانیم از منابع پروتئین گیاهی مثل سویا، حبوبات و نیز شیر و لبنیات استفاده کنیم.

۲ تخم‌مرغ
در روز، می‌توانید بدون نگرانی مصرف کنید؛ البته اگر جزو بزرگسالان سالم باشید

تخم مرغ را کاملا حذف نکنید.

با کارشناس

عوارض زیاد شستن دست‌ها

شستن صحیح دست‌ها بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، قبل از غذا خوردن، بعد از سرفه یا عطسه کردن، موقعی که از بیرون به خانه برمی‌گردیم، وقتی تازه به محل کار می‌رسیم، بعد از دست زدن به میله اتوبوس و دستگیره درهای مراکز عمومی و دستگیره تاکسی و دکمه زنگ و آسانسور از انتقال بسیاری از ویروس‌ها و باکتری‌ها به بدنمان جلوگیری می‌کند، اما شستن بیش از حد دست‌ها(به‌ویژه با صابون‌های قوی) می‌تواند باکتری‌های مفید روی پوست را از بین ببرد و باعث خشکی پوست، ترک‌های پوستی و آسیب دیدن لایه محافظ طبیعی پوست شود که خود این مورد خطر ابتلا به عفونت‌ها را افزایش می‌دهد. بابک پورقلیچ، پزشک عمومی در این باره به همشهری می‌گوید: اسکناس و خیلی چیزهای دیگر مثل دستگیره در و دکمه آسانسور بسیار آلوده‌اند، اما لازم نیست به محض دست زدن به پول یا هر چیز آلوده‌ای فوری دست‌های خود را بشوییم.

به گفته وی، اگر دست‌ها سالم باشند، یعنی اگزما نداشته باشند یا زخمی روی سطح پوست خود نداشته باشیم، مشکلی وجود ندارد، چون راه ورود میکروب به بدن علاوه بر مخاط(دهان، بینی و چشم‌ها) از طریق پوست هم هست. به همین دلیل، اگر دستمان آلوده باشد و آن را به مخاط‌های خود(سوراخ‌های بینی، چشم‌ها و دهان) نزنیم، احتیاجی نیست پیاپی دست‌های خود را با الکل ضدعفونی کنیم یا با آب و صابون بشوییم، چون در این صورت دچار خشکی پوست می‌شویم و خشکی پوست خودش محافظت پوست را کاهش می‌دهد و راه را برای ابتلا به بیماری‌ها باز می‌کند.

پورقلیچ با تأکید بر اینکه پوست سالم مانع ورود میکروب‌ها به بدن می‌شود می‌گوید: اگر پوست سالمی نداشته باشیم، عوامل میکروبی می‌توانند از طریق اگزما و زخم‌هایی که روی پوست ایجاد می‌شوند وارد بدن شوند و فرد را مبتلا به بیماری‌های تنفسی و ویروسی کنند.

پزشکان تأکید دارند که شستن دست‌ها باید زمانی انجام شود که واقعا نیاز باشد، چون بعضی از صابون‌ها حاوی مواد شیمیایی یا عطرهایی هستند که می‌توانند حساسیت پوستی ایجاد کنند. پس برای شست‌وشوی دست‌ها حتما باید از صابون‌های ملایم و مرطوب‌کننده استفاده کنیم و بعد از هر بار شست‌وشو به دست‌های خود کرم مرطوب‌کننده بمالیم.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران

آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره: ۲-۲۵-۴۰۳

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد **«احداث بوستان علی تبار واقع در منطقه ۱۶ شهرداری تهران»** را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در تجدید مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

۱) **محل اجرای پروژه:** محله علی‌آباد جنوبی واقع در منطقه ۱۶ شهرداری تهران

۲) **مدت اجرای کار:** ۶ ماه

۳) **مبلغ برآورد اولیه پروژه (بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده):** یکصد و بیست و یک میلیارد و چهارصد و چهل و چهار میلیون و دویست و سه هزار و هفتصد و هفتاد و شش (۱۲۱,۴۴۴,۲۰۳,۷۷۶) ریال که بصورت نقد و غیرنقد می‌باشد.

۴) **شرایط متقاضی:** دارا بودن حداقل رتبه ۴ ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تامین‌کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران به‌همراه اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه الزامی می‌باشد.

۵) **محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** متقاضیان می‌بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد تجدید مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۲۰۰۳۱۰۳۷۷۸۰۰۰۰۸۰ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

۶) متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط تجدید مناقصه، نسبت به تکمیل و مهر و امضاء اسناد و فرم‌های درخواستی و پیشنهاد قیمت برابر با شرایط مندرج در اسناد اقدام و در موعد مقرر نسبت به بارگذاری اسناد تجدید مناقصه در سامانه مذکور اقدام نمایند.

۷) **سپرده شرکت در تجدید مناقصه:** ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی (با اعتبار حداقل سه ماهه) یا واریز وجه نقد به مبلغ شش میلیارد و هفتاد و دو میلیون و دویست و ده هزار (۶,۰۷۲,۲۱۰,۰۰۰) ریال به حساب شماره ۱۰۰۶۰۷۴۴۳۸ نزد بانک شهر شعبه آرژانتین ـ الوند به نام سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران

۸) قابل ذکر است کلیه اطلاعات جامع و کامل اسناد تجدید مناقصه فوق و نحوه ارسال سپرده شرکت در تجدید مناقصه در سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) درج گردیده است.

بدیهی است شرکت در تجدید مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد تجدید مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی در روزنامه و رعایت کلیه الزامات HSE بر عهده برنده تجدید مناقصه می‌باشد.

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
http://parks.tehran.ir

آگهی مزایده واگذاری زمین قشم نوبت اول

شرکت صبا آرمه (سهامی خاص)
Saba Armeh Co.

شرکت صبا آرمه (متعلق به شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی کشوری) در نظر دارد یک قطعه زمین به مساحت ۴۹۰۹/۵ واقع در قشم به نشانی: استان هرمزگان، جزیره قشم، بلوار شهید رجایی را از طریق مزایده به صورت نقدی و اقساطی به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج این آگهی به مدت ۴ روز کاری جهت شرکت در مزایده و کسب اطلاعات و دریافت اسناد مزایده به سامانه ستاد ایران به نشانی www.setadiran.ir در بخش مزایده به شماره ۲۰۰۳۱۱۰۸۷۲۰۰۰۰۰۴ مراجعه نموده و ضمناً جهت دریافت فیزیک اسناد به دفتر مرکزی شرکت به نشانی: تهران، دروس ـ خیابان پاسداران ـ خیابان شهید حجت سوری ـ پلاک ۵ طبقه دوم مراجعه و یا با شماره تلفن‌های ۲۶۶۵۲۳۶۷- ۲۶۶۵۲۲۸۶ داخلی ۲۲۲۲ یا ۲۲۹۹ و یا شماره تلفن ۰۹۱۰۳۱۷۲۷۴۳ تماس حاصل فرمایند.

قیمت و شرایط پرداخت:

شرایط پرداخت نقدی: ● ۵۰ درصد همزمان با امضاء قرارداد ● ۵۰ درصد همزمان با انتقال سند و تحویل زمین (حداکثر دو ماه پس از عقد قرارداد)

شرایط پرداخت اقساطی: ● ۵۵ درصد پیش پرداخت همزمان با امضاء قرارداد ● ۴۰ درصد طی اقساط ۱۲ ماهه. (در چهار قسط سه ماهه) ● تحویل واحد (همزمان با تسویه ۸۵ درصد ثمن معامله) ● ۵ درصد همزمان با انتقال سند

ردیف	شرح	مساحت (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)
۱	واگذاری زمین قشم در حالت نقدی	۴۹۰۹/۵	۲،۶۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰
۲	واگذاری زمین قشم در حالت اقساط		۲،۷۸۴،۸۶۰،۰۰۰،۰۰۰

● مهلت خرید اسناد مزایده تا پایان ساعت اداری روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ می‌باشد و متقاضیان می‌بایست پیشنهادات خود را حداکثر تا ساعت ۱۵:۳۰ روز شنبه به تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۷ به شرکت صبا آرمه ارائه نمایند.
همچنین زمان بازگشایی پاکت‌ها ساعت ۱۴:۰۰ روز یکشنبه ۱۴۰۳/۰۹/۱۸ در نظر گرفته شده است.

● تضمین شرکت در مزایده به مبلغ ۶۴/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که به یکی از صورت‌های زیر همراه با اسناد مزایده در پاکت الف ارائه خواهد شد.
الف) **رسید بانکی واریز وجه مزبور به حساب بانکی شرکت صبا آرمه** ب) **ضمانت‌نامه بانکی به نام شرکت صبا آرمه**

● ضمناً جهت خرید اسناد واریز مبلغ ۱۰ میلیون ریال به شماره حساب ۳۳۱۲۷۸۶۵۰ نزد بانک رفاه کارگران شعبه توسعه ملی به نام شرکت صبا آرمه و ارائه فیش واریزی در زمان تحویل اسناد الزامی می‌باشد.

شرکت صبا آرمه

صفحه‌آرا: مجید اصغری

استفاده از ابرِ دولت

سیدستار هاشمی، وزیر ارتباطات: در سال‌های گذشته دستگاه‌های اجرایی به‌صورت اختصاصی و جداگانه مراکز داده خود را توسعه داده‌اند، اما با روند توسعه فناوری اطلاعات، باید بتوانیم با استفاده از ابرِ دولت، خدمات را به‌صورت یکپارچه و در قالب یک ابر ارائه کنیم. این مهم باعث کاهش هزینه‌های دولت و دستگاه‌های اجرایی می‌شود.

سرویس پرداخت X

شبکه اجتماعی ایکس (توییتر پیشین) تصمیم دارد ویژگی انتقال پول را به‌عنوان بخشی از سرویس پرداخت این شبکه اجتماعی ارائه کند. ایلان ماسک در پاسخی به پست نیما اوجی، یک پژوهشگر مستقل اپ که به آیکن دلار در پروفایل «جو روگن» (تولیدکننده پادکست) اشاره کرده بود، این امر را تأیید کرده است.

فناوری

تولید باتری از پسماند خرما

یک شرکت مالزیایی به نام «گرافجت تکنولوژیز» با تبدیل پوسته هسته خرما که یکی از ضایعات کشاورزی محسوب می‌شود به مواد کربنی پرکاربرد، تلاش می‌کند تا ارزش افزوده بیشتری از این پسماند فراوان در مالزی ایجاد کند. آنها با این کار، بزرگ‌ترین تأسیسات گرافیت سبز در مقیاس تجاری جهان در خارج از چین را راه‌اندازی کرده‌اند.
خروجی این کارخانه می‌تواند باتری کافی را برای ۴۰هزار وسیله نقلیه الکتریکی در سال بسازد. گرافجت تکنولوژیز اعلام کرد که نخستین محموله پوسته هسته خرما را دریافت و ارسال نمونه‌های محصول گرافیت سبز را به بازار آغاز کرده است.

دانش

تزریق واکسن به‌وسیله پشه

پشه‌ها کار اصلی در گسترش بیماری‌هایی مانند مالاریا را برعهده دارند، محققان اما می‌گویند که این حشرات می‌توانند در توزیع واکسن هم نقش مؤثری داشته باشند. موضوع اصلی در این میان، نیش آنهاست که می‌تواند واکسن مورد نیاز را به بدن انسان‌ها منتقل کند. در آزمایش‌های انسانی، این حشرات موذی حدود ۹۰درصد مؤثر و موفق عمل کرده‌اند. یک گروه تحقیقاتی در لندن معتقد است که پشه‌ها به‌جای اینکه بلای جان ما باشند، می‌توانند به سامانه تحویل واکسن طبیعی تبدیل شوند. در این میان نیازی به اصلاح ژنتیک پشه‌ها نیست که کاری سخت و زمان‌بر است. البته این طرح اشکالاتی مانند از بین رفتن این پشه‌ها و موارد دیگر را دارد.

نوشتن، از سوریه آغاز شد

یافته‌های جدید باستان‌شناسان می‌گوید: محل و زمان کشف نخستین الفبای نوشتاری متفاوت با چیزی است که می‌دانستیم

گزارش
زهرا خلجی
روزنامه‌نگار

همیشه این باور رایج وجود داشته که مصریان باستان نخستین کاشفان الفبا بودند اما یافته‌های جدید و شوکه‌کننده باستان‌شناختی این فرضیه را به چالش می‌کشد و تاریخ نخستین نوشتار الفبایی شناخته‌شده را حدود ۵۰۰سال عقب می‌برد و حتی مکان آن را از مصر به سوریه تغییر می‌دهد. شاید کشفیات آینده باز هم یافته‌های کنونی را دستخوش تغییر کند.

حکاکی روی استوانه

پژوهشگران دانشگاه جانز هاپکینز اعلام کرده‌اند که قدیمی‌ترین متن الفبایی شناخته‌شده در جهان روی استوانه‌های کوچکی از جنس سفال حک شده‌اند. این استوانه‌ها که به اندازه انگشت دست هستند، در مکانی به نام تل ام‌المری که شهری باستانی در شمال غربی سوریه است، کشف شده‌اند. تل ام‌المری در گذشته نقطه تلاقی ۲مسیر تجاری پررونق بوده است.

قدیمی‌تر از حد تصور

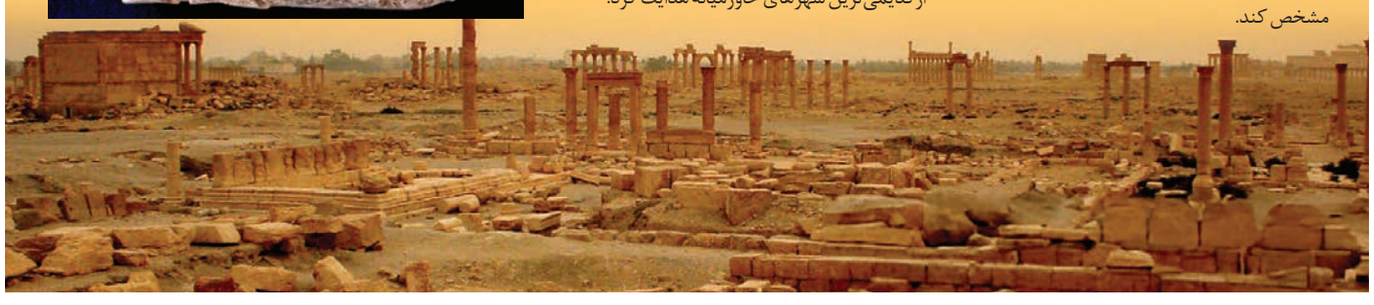
فنون زمان‌سنجی کربنی (عمر اشیای قدیمی به کمک ایزوتوپ‌های رادیواکتیو کربن ۱۴ تعیین می‌شود) نشان می‌دهند که این اشیا به ۴۴۰۰سال پیش، یعنی به سال ۲۴۰۰ پیش از میلاد بازمی‌گردند که حدود ۵۰۰سال قبل از کشف هر نوع نوشتار الفبایی شناخته‌شده است. احتمالا از این استوانه‌ها و آنچه روی آنها حک شده بود به‌عنوان برچسب روی ظروفی که قرار بود جابه‌جا شوند استفاده می‌شد.
به گفته گلن شوارتز، استاد باستان‌شناسی دانشگاه جانز هاپکینز این نوشتار ممکن است نشان‌دهنده نام‌ها یا توضیحاتی درباره اموال باشد، اما نمی‌توان دقیق حدس زد که چه معنایی دارند. او حدس می‌زند که این استوانه‌ها ممکن است به ظروف متصل شده باشند تا چیزی در مورد محتوا، صاحب مبدأ یا مقصدشان را مشخص کند.

تغییر نحوه ارتباط انسان‌ها

پروفسور شوارتز که این استوانه‌ها را در سال ۲۰۰۴ کشف کرد، معتقد است پیش از ابداع الفبا انسان‌ها به هیروگلیف‌ها متکی بودند. هیروگلیف به حروفی گفته می‌شود که با کشیدن تصویرهایی از جانوران و اشیا ایجاد می‌شدند. به نظر می‌رسد حروف نسبتا قدیمی از سومر یا عیلام در میان‌رودان سرچشمه گرفته باشد. به گفته شوارتز، نوشتار الفبایی شیوه زندگی، تفکر و ارتباط انسان‌ها را تغییر داده است. این کشف جدید نشان می‌دهد که مردم خیلی زودتر از آنچه تصور می‌کردیم و در مکانی متفاوت در حال آزمایش فناوری‌های جدید ارتباطی بوده‌اند. پروفسور شوارتز همراه با همکارانش از دانشگاه آمستردام یک کاوش باستان‌شناسی ۱۶ساله را در تل ام‌المری به‌عنوان یکی از قدیمی‌ترین شهرهای خاورمیانه هدایت کرد.

کشفیات تل ام‌المری

در تل ام‌المری باستان‌شناسان مقبره‌هایی کشف کردند که به عصر برنز اولیه بازمی‌گردند؛ دوره‌ای که حدودا بین ۳۵۰۰ تا ۲۰۰۰ پیش از میلاد ادامه داشته است. یکی از مقبره‌هایی که به‌خوبی حفظ شده بود شامل ۶اسکلت، جواهرات طلا و نقره، ظروف آشپزی، نوک یک نیزه و ظروف سفالی سالم بود. در کنار این ظروف سفالی، ۴استوانه یا لوله سفالی که به‌طور ملایمی پخته شده بودند و به نظر می‌رسید که روی آنها نوشتار الفبایی حک شده است قرار داشتند. پروفسور شوارتز می‌گوید: پیش‌تر دانشمندان فکر می‌کردند که الفبا در مصر یا اطراف آن مدتی پس از ۱۹۰۰ پیش از میلاد اختراع شده است. اما اشیایی که ما کشف کرده‌ایم قدیمی‌ترند و از منطقه‌ای متفاوت روی نقشه به دست آمده‌اند که نشان می‌دهند داستان الفبا ممکن است منشأ کاملا متفاوتی نسبت به آنچه قبلا تصور می‌کردیم داشته باشد.



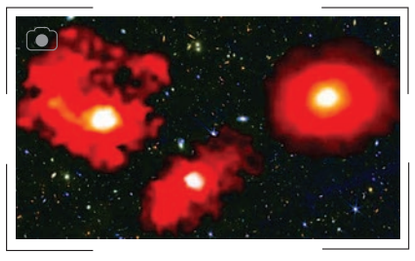
اینفوگرافیک

رونمایی از شاسی‌بلند برقی هیوندای

پنجشنبه گذشته، شرکت هیوندای از جدیدترین شاسی‌بلند برقی ۵در و ۶صندلی خود با نام آیونیک ۹ پرفورمنس رونمایی کرد. این خودرو قرار است در ۳ماهه اول سال ۲۰۲۵ به بازار بیاید.

قدرت	گشتاور	سرعت	صفر تا ۱۰۰	برد
۴۳۵	۷۰۰	۲۰۰	۵/۲	۵۴۰
اسب‌بخار	نیوتن‌متر	K m/h	ثانیه	کیلومتر

عکس‌نوشت



کشف خیره‌کننده جیمز وب

تلسکوپ فضایی جیمز وب ۳ کهکشان غول‌پیکر متعلق به کیهان اولیه را شناسایی کرده است که تنها یک میلیارد سال پس از «بیگ‌بنگ» شکل گرفته‌اند. این کهکشان‌ها که به «هیولاهای سرخ» معروفند، هرکدام حدودا اندازه کهکشان راه شیری هستند و رشد غیرمنتظره‌ای را از خود نشان می‌دهند. این کشف باعث بازنگری در نظریات تکامل کیهان شده و محققان مشغول بررسی دلایل رشد سریع این کهکشان‌ها هستند. نکته قابل تامل این است که برخلاف برخی فرضیه‌ها، نشانه‌ای از سیاه‌چاله‌های فعال در مرکز این کهکشان‌ها پیدا نشده است.

بانک شهر

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۲۸/الف/۱۴۰۳

نام شرکت مناقصه‌گذار : بانک شهر

موضوع مناقصه: مناقصه عمومی تامین تجهیزات پردازشی مرکز داده

زمان آغاز وپایان مهلت و محل دریافت اسناد: از زمان چاپ آگهی (یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۴) تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ (ساعت ۱۵:۰۰) مهلت دریافت اسناد و محل اسناد به نشانی تهران، میدان فردوسی، ساختمان مرکزی بانک شهر، طبقه هفتم، دبیرخانه کمیسیون معاملات می باشد.

مهلت تحویل پیشنهاد : حداکثر تا ساعت ۱۵:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ به نشانی ذکر شده تحویل و رسید دریافت نمائید.
متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از زمان آغاز توزیع اسناد مناقصه به همراه معرفی‌نامه از شرکت / موسسه و کپی کارت شناسایی به نشانی فوق‌الذکر مراجعه نمایند.

* هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
* مدارک دریافتی به عنوان پیشینه نزد بانک شهر باقی می‌ماند.

تلفن : ۸۳۳۶۴۰۰۰ ـ اطلاعات عمومی داخلی ۴۳۷۰

آگهی مناقصه مشارکت در ساخت پروژه معلم کرمانشاه
نوبت دوم - آگهی شماره ۴۰۳۰۷۱

صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن

درنظر دارد نسبت به ساخت دو بلوک مسکونی پروژه معلم کرمانشاه از مرحله باقیمانده دیوار چینی تا کلید تحویل با زیر بنای کل تقریبی ۷۴۶۹متر مربع واقع در شهر کرمانشاه-شهرک معلم-جنب مجتمع میلاد،در قالب مشارکت در ساخت از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید.

از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید ضمن واریزمبلغ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره شبا IR۱۶۰۱۵۰۰۰۰۰۰۳۱۰۱۰۱۵۰۶۳۹۵۹ بانک سپه شعبه شهید لنگری در وجه صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن ویاپرداخت درمحل صندوق تعاون بابت خریداسنادمناقصه ،درساعات اداری از تاریخ چاپ آگهی نوبت دوم به مدت یک هفته با در دست داشتن معرفی نامه و اصل فیش واریزی جهت دریافت اسناد به نشانی :تهران،میدان نوبنیاد،خیابان شهید لنگری،سایت شرقی شهرک شهید چمران ، ساختمان صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن ، معاونت پیمان و رسیدگی و تامین مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱۴۲۱۳۷۲۴۴ تماس حاصل نمایند.

نوع و مبلغ تضمین :سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۲۸ میلیارد ریال به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر مطابق شرایط ذکر شده در اسناد مناقصه

تاریخ ارائه اسناد مناقصه: پس از چاپ آگهی نوبت دوم

مهلت دریافت پیشنهادات :ده روز پس از تاریخ چاپ آگهی نوبت دوم

تلفن تماس جهت بازدید از سایت : ۰۹۱۸۸۳۲۹۶۳۷

فراخوان شناسایی علاقمندان جهت مشارکت در صادرات گاز مایع به کشور ارمنستان

پرسی ایران گاز

شرکت پرسی ایران گاز در نظر دارد جهت همکاری در صادرات گاز مایع به کشور ارمنستان از اشخاص واجد شرایط به شرح ذیل دعوت به همکاری نمایند ، لذا علاقمندان می توانند با مراجعه به وب سایت شرکت به نشانی WWW.persiirangas.ir یا مراجعه حضوری به دفتر مرکزی شرکت به آدرس : تهران ، خیابان سپهبد قرنی ، خیابان شاداب غربی ، پلاک ۹ ، واحد صادرات و توسعه بازار نسبت به اخذ اوراق مربوطه اقدام نمایند.
۱- سابقه کار مفید و مرتبط در حوزه صادرات گاز مایع و سایر محصولات نفتی
۲- توان تامین از تمامی پالایشگاه های شرکت و توانمندی لازم جهت فروش تضمینی گاز مایع در کشور های هدف
۳- دارای تاسیسات توزیع و شارژ سیلندر گاز مایع و تاسیسات اداری مرتبط در کشور ارمنستان
۴- دارای شرکت ثبت شده در کشور ارمنستان با اجازه فعالیت در حوزه فرآورده های نفتی و گازی و تایید (رجیستر) شده در وزارت نفت ایران یا شرکت های تابعه آن

روابط عمومی شرکت پرسی ایران گاز

۸۷۴۲۱۳۷۱ ۳۰۴۰۳/۳۰۴۰۳

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
شماره: ۵۴/ ۱۴۰۳

شهرداری تهران
سازمان بهشت زهرا(س)

سازمان بهشت زهرا (س) شهرداری تهران پروژه ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به شماره ۲۰۰۳۱۰۲۵۸۴۰۰۰۰۶۲ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شرح زیر واگذار می نماید.

موضوع مناقصه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به ریال	مدت قرارداد	مبلغ تقریبی برآورد به ریال	شرایط متقاضیان
بهسازی و عملیات عمرانی مقابر خانوادگی در سطح سازمان بهشت زهرا (س)	۱,۶۰۰,۹۲۸,۰۰۰	۱۲ ماه	۳۲,۰۱۸,۵۴۱,۸۵۰	- دارا بودن رتبه ۵ رشته ابنیه. - دارا بودن ظرفیت آزاد مجاز کاری (تعداد کار / سقف ریالی).

۱- متقاضیان محترم می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۴ لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۱۰ تا ساعت ۸ به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس (https://www.setadiran.ir/setad/cms) مراجعه نموده و نسبت به اخذ مدارک مناقصه اقدام نمایند.
۲- متقاضی موظف است تا ساعت ۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۰ نسبت به بارگذاری کلیه اسناد مناقصه درسه پاکت«الف ، ب ، ج» در سامانه ستاد اقدام نماید.
۳- متقاضی موظف است در روز بازگشایی پاکات، ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱، اصل ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی را به امور قراردادها سازمان به آدرس: « تهران- جاده قدیم تهران - قم - سازمان بهشت زهرا(س) ساختمان اداری شماره یک» تحویل نماید.
۴- بدیهی است شرکت درمناقصه و ارایه پیشنهاد به منزله قبول شروط وتکالیف مقرر در اسناد مناقصه و نمونه قرارداد بوده و سازمان در رد یاقبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

روابط عمومی سازمان بهشت زهرا (س)
WWW.beheshtezahra.ir

آگهی مناقصه ساخت پروژه خورشید هفت تیر
نوبت دوم - آگهی شماره ۴۰۳۰۷۰

صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن

درنظر دارد نسبت به انجام عملیات اجرایی یک برج مسکونی ۲۱طبقه (۱۵طبقه مسکونی،یک طبقه همکف، ۵طبقه زیر زمین) شامل ۱۸۰ واحد مسکونی در زمینی به مساحت ۲۶۵۰ مترمربع و متراژ بنای کل ۳۹۰۵۱/۸مترمربع واقع در شهر تهران(منطقه ۶ شهرداری تهران)در قالب قرارداد پیمانکاری و روش پرداخت نقدی و تهاتر اقدام نماید.

از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می‌آید ضمن واریزمبلغ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره شبا IR۱۶۰۱۵۰۰۰۰۰۰۳۱۰۱۰۱۵۰۶۳۹۵۹ بانک سپه شعبه شهید لنگری در وجه صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن ویاپرداخت درمحل صندوق تعاون بابت خریداسنادمناقصه ،درساعات اداری از تاریخ چاپ آگهی نوبت دوم به مدت یک هفته با در دست داشتن معرفی نامه و اصل فیش واریزی جهت دریافت اسناد به نشانی :تهران،میدان نوبنیاد،خیابان شهید لنگری،سایت شرقی شهرک شهید چمران ، ساختمان صندوق تعاون و سرمایه گذاری مسکن ، معاونت پیمان و رسیدگی و تامین مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱۴۲۱۳۷۲۴۴ تماس حاصل نمایند.

نوع و مبلغ تضمین :سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۱۱۵میلیارد ریال به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر مطابق شرایط ذکر شده در اسناد مناقصه

تاریخ ارائه اسناد مناقصه: پس از چاپ آگهی نوبت دوم

مهلت دریافت پیشنهادات :ده روز پس از تاریخ چاپ آگهی نوبت دوم

تلفن تماس جهت بازدید از سایت : ۰۹۱۲۸۸۸۱۰۶۵

بانک تجارت

فراخوان عمومی
شناسایی پیمانکاران در حوزه جلوگیری از نشت اطلاعات

بانک تجارت در نظر دارد جهت برگزاری مناقصه در خصوص راهکار بومی پیشگیری از نشت اطلاعات نسبت به ارائه نیازمندی های محصول و سپس شناسایی پیمانکاران ذیصلاح اقدام نماید. لذا از شرکت هایی که دارای مجوزهای لازم از جمله مجوز امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات و شورای عالی انفورماتیک می باشند، دعوت به همکاری می گردد.
شرکت های متقاضی می توانند از تاریخ این آگهی به مدت هشت روز کاری، مستندات لازم را با مراجعه به نشانی: تهران، خیابان آزادی، بین نواب و اسکندری، ساختمان معاونت مهندسی و پشتیبانی بانک تجارت، طبقه هفتم (اداره کارپردازی)، گروه کارشناسی مناقصه و مزایده، با ارائه معرفی نامه از شرکت، دریافت و پس از آن تا حداکثر تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ به نشانی مندرج در سند تحویل نمایند.
شماره تماس جهت هماهنگی : ۶۶۹۲۶۳۴۴

تاریخ بلک فرایدی

سال ۱۸۶۹ بود که برای نخستین‌بار از کلمه جمعه سیاه استفاده شد. علتش هم سقوط شدید قیمت طلا در آمریکا بود؛ افت قیمتی که تا سال‌های سال تأثیر منفی و بدی روی اقتصاد آمریکا داشت و بعد از آن در اواخر دهه ۵۰ و اوایل دهه ۶۰ قرن بیستم برای نخستین‌بار این عبارت به خرید کریسمس گره خورد؛ وقتی که مردم در آخرین جمعه سال برای خرید کریسمس و سال نو راهی بازارهای خرید شهر فیلادلفیا شدند و ترافیک سنگینی در شهر ایجاد شد، آنقدر این ترافیک، سنگین و غیرقابل کنترل بود که پلیس شهر از واژه جمعه سیاه برای این روز استفاده کرد.

در آستانه سال نو و نوروز خودمان نه‌تنها از تخفیف‌های بزرگ خبری نیست که مردم حتی مجبورند ملزومات خود را گران‌تر هم تهیه کنند!

ماراتن سیاه

موشکافی پدیده «جمعه سیاه» که هول‌زدن ما برایش دلیل منطقی ندارد

زندگی

فاطمه عسگری‌نیا
روزنامه نگار

بلک‌فرایدی یا همان جمعه سیاه! روزی که حالا سال‌های سال است برخی از ایرانی‌ها ولع بیشتری از غربی‌ها برای آمدنش دارند؛ آن هم به امید خریدی ارزان‌تر. درواقع هرچه بخواهیم تقویم را بالا و پایین کنیم و بهانه‌ای درست و درمان برای برگزاری بلک‌فرایدی ایرانی پیدا کنیم باید بگوییم هیچ بهانه‌ای وجود ندارد! صرفا چون بلک‌فرایدی در غرب برگزار می‌شود، ما هم هر سال آذرماه در ایران شاهد برگزاری این به‌اصطلاح حراج سال هستیم. گرچه حالا خیلی‌ها سعی می‌کنند استقبال از زمستان و شب یلدا را به این مناسبت بچسبانند و خرید و فروش‌های بلک‌فرایدی خود را توجیه کنند، اما فایده ندارد؛ چراکه حتی اگر بتوان این بهانه‌ها را هم قبول کرد، مسئله‌ای که وجود دارد این است که حتی واقعیت بلک‌فرایدی هم در ایران اجرا نمی‌شود و برگزاری این مناسبت در کشور ما دچار سوءتفاهم‌هایی شده که کلا ماهیت آن را هم زیر سؤال برده است.

از کریسمس تا نوروز؟

تبلیغات گسترده‌ای که این روزها در شبکه‌های مجازی و غیرمجازی برای بلک‌فرایدی به چشم می‌خورد حکایت از طرفداران بسیار زیاد این حراج سال در کشور دارد؛ علاقه‌مندانی که حاضرند به هر بهایی از قافله مشتریان بلک‌فرایدی عقب نمانند و به قول خودشان همانند غربی‌ها از این فرصت نهایت بهره را ببرند؛ غافل از اینکه بلک‌فرایدی غربی، زمین تا آسمان با بلک‌فرایدی ایرانی تفاوت دارد. برگزاری جمعه سیاه در غرب اولا به بهانه پایان سال میلادی و شروع سال جدید است؛ بنابراین صاحبان فروشگاه‌ها با توجه به فرهنگ مصرف‌گرایی که در غرب حاکم است، سعی می‌کنند اول با فروش اجناس به‌اصطلاح ته‌انباری، آن هم با قیمت‌های نازل، خود را برای عرضه اجناس فصل جدید در سال جدید آماده کنند و دوم روند خرید مردم در آستانه سال نوی میلادی را تسهیل کنند. مردم هم با توجه به تخفیفاتی که از این فروشگاه‌ها می‌گیرند، می‌توانند خرید ارزان‌تر و به‌صرفه‌تری داشته باشند و خود را برای سال نوی میلادی آماده کنند. حالا در ایران هم آیا اینگونه است؟ واقعیت این است که خیر و فاصله ۴ ماهه ما با آغاز سال نو باعث می‌شود که اکثر خریدهای مردم به بهانه بلک‌فرایدی از دایره نیازهای شروع سال نو خارج باشد و از آنجا که بهانه‌ای برای انجام این خریدها ندارند باید گفت ترویج فرهنگ مصرف‌گرایی در جامعه تنها دستاورد برگزاری این مناسبت است. علت خرده‌گیری به این مسئله هم این است که در آستانه سال نو و نوروز خودمان نه‌تنها از تخفیفات این‌چنینی خبری نیست که مردم حتی مجبورند ملزومات خود را به این بهانه گران‌تر هم تهیه کنند!

تخفیفات غیرواقعی، طعمه صیادان سیاه

به جرأت می‌توان گفت یکی از مسائلی که باعث می‌شود این روزها مردم حسابی خود را درگیر بلک‌فرایدی کنند، تبلیغات پرزرق و برق آنلاین‌شاپ‌ها و فروشگاه‌های بزرگ و کوچک در شهرهاست؛ تخفیفاتی که هیچ‌کدام واقعی نیست و فقط مردم را جو گیر می‌کند. پرهام صفائی‌پور که قبلا سابقه همکاری با یکی از فروشگاه‌های مجازی بزرگ را داشته، می‌گوید: برنامه‌ریزی آنلاین‌شاپ‌ها و سایت‌های فروش مجازی برای بلک‌فرایدی از یکی، دوماه قبل از این مناسبت با ثبت قیمت‌های غیرواقعی روی کالاها آغاز می‌شود؛ به این شکل که کالاها با قیمت‌های غیرعرف به ثبت می‌رسند و یک‌هفته مانده به بلک‌فرایدی با شکسته شدن این قیمت‌ها تبلیغات گسترده آغاز و مردم نسبت به خرید جذب می‌شوند. درواقع هیچ‌کدام از قیمت‌هایی که در سایت‌ها به بهانه بلک‌فرایدی اعلام می‌شوند حقیقی نیستند، اما به‌خاطر جوی که ایجاد می‌شود مشتریان زیادی جذب می‌شوند. از سوی دیگر حداقل تخفیفی که در سایت‌های فروشگاهی غربی یا حتی فروشگاه فیزیکی دیده می‌شود از ۵۵ درصد شروع می‌شود و گاهی تا ۹۰-۸۰ درصد هم ادامه دارد؛ این در حالی است که ما در فروش ویژه بلک فرایدی ایرانی شاهد تخفیفات ۶-۵ درصدی یا در خوش‌بینانه‌ترین حالت ۲۰ تا ۲۵ درصدی هستیم که البته قیمت واقعی کالاهای عرضه شده خیلی کمتر از این اعداد و ارقام است!

همه می‌خرند، ما چرا نخریم؟

واقعیت این است که نیازی ندارم، اما چون همه در بلک‌فرایدی خرید می‌کنند من هم سعی می‌کنم اگر کالایی تخفیف خوبی داشت، حتما بخرم! این توجیه یکی از مشتریان بلک‌فرایدی است؛ بانوی جوانی که معتقد است اگر همه می‌خرند ما چرا نخریم؟ افسانه می‌گوید: آنچه بیشتر مرا ترغیب به خرید در بلک‌فرایدی می‌کند، هیجانی است که سرعت خرید از فروشگاه‌ها دارند. بعد هم در حالی که خودش از حرفی که می‌زند خنده‌اش می‌گیرد، می‌گوید وقتی می‌بینی بین صدها مشتری تو برنده خرید بموقع شدی حس خوبی را تجربه می‌کنی؛ حتی اگر به آنچه خریدی اصلا نیازی هم نداشته باشی! مثل شرکت در مسابقات ویژه بلک‌فرایدی برخی سایت‌ها که یک کالا را با ۹۰ درصد تخفیف عرضه می‌کنند که اگر برنده شوی حس غیرقابل وصفی دارد!

مراقب باشید

برای اینکه قربانی فروشنده‌های سودجوی بلک فرایدی نشوید، اول آگاهی‌تان را نسبت به خرید کالایی که چشم‌تان تخفیفش را گرفته، بالا ببرید و بدون آگاهی و اطلاع از قیمت واقعی آن خرید نکنید و دوم حواستان به هزینه‌های ارسال کالا باشد؛ چراکه در برخی مواقع این هزینه‌ها جبران تخفیف داده شده را می‌کند و در نهایت سعی کنید اگر هم قصد خرید در این ایام را دارید از هول حلیم توی دیگ نیفتید و کالاهای بی‌کیفیت و بدون تاریخ نصیب‌تان نشوند.

تماشای گزارش

عرضه کالاهای بنجل و تاریخ گذشته

یکی از مهم‌ترین گلایه‌هایی که از مشتریان تخفیفات بلک‌فرایدی سال‌های گذشته می‌شنویم، مربوط به اجناس نامرغوب و بی‌کیفیتی بوده که در این تاریخ خریده و به دستشان رسیده است. تنها دلیلشان برای خریدهایشان جذابیت بالای تخفیفاتی بوده که از سوی فروشنده‌ها اعلام شده بود؛ مثل زمان کوتاه عرضه کالا با قیمت ارزان! محمد که سال گذشته ۲ دستگاه پاوربانک یکی از برندهای معروف را در بلک‌فرایدی خریداری کرده است بعد از مدتی متوجه می‌شود از عمر باتری‌های آنها چیزی نمانده و نه‌تنها این خرید سودی برایش نداشته که حتی متضرر هم شده و برخلاف سایر خریدهای آنلاینی که انجام داده کسی بعد از بلک‌فرایدی پاسخگوی او نبوده است. بله یکی از روش‌های رایج فروش در بلک‌فرایدی ایرانی فروش کالاهای بی‌کیفیت یا تاریخ مصرف گذشته است؛ کالاهایی که سال‌های سال در انبار فروشگاه‌ها خاک خورده و بلک‌فرایدی بهترین زمان عرضه‌شان به مشتریان جوگیر عاشق تخفیفات سیاه است.

آگهی مناقصه عمومی ۱۱۷-۶۰-۱۴۰۳ کد آگهی /ط ۷۱ م/

شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	نحوه تأمین اعتبار	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار	شرایط
۱	عملیات کف شکنی و لایروبی چاه های سطح منطقه ۱۴ (تجدید)	۶۰،۲۲۶،۹۹۴،۲۱۰	نقد و غیر نقد	۳،۰۱۲،۰۰۰،۰۰۰	۶ ماه	پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته آب با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار و نیز کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان از معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران باشند

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : بزرگراه شهید محلاتی - خیابان نبرد جنوبی - بعد از چهارراه زمزم - طبقه همکف - ساختمان شماره یك (ساختمان شهید پور اجاقی) - واحد قراردادها - تلفن ۹۶۰۴۰۳۸۰ و ۹۶۰۴۰۳۸۴ و تحویل پاکتها به دبیرخانه منطقه واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو (ساختمان شهید حسن زاده) می باشد. ضمناً تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.
ب) سپرده شرکت در مناقصه : واریز به صورت نقدی به شماره حساب ۱۰۰۵۰۶۰۰۸۱ بانك شهر شعبه شهرداری منطقه ۱۴ به نام شهرداری منطقه ۱۴ یا به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر
ج) مهلت ارائه اسناد : از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۳
د) نظر به استقرار سیستم مدیریت HSE در منطقه، تعهد به اجرای ضوابط بهداشت شغلی، ایمنی و محیط زیست از الزامات پروژه ها و خدمات می باشد.
ذ) هیچگونه پیش پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی‌گیرد.
ه) پیمانکاران شرکت کننده می‌بایست نسبت به ارائه پرینت عضویت در سامانه ثنا در روز برگزاری جلسه مناقصه اقدام نمایند.
شایان ذکر است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یك یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی به عهده برندگان در مناقصه خواهد بود.
ضمنا مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارك را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاك و مهر شده تحویل نمایند. (امضا و مهر شرکت کنندگان در ذیل اسناد به منزله قبولی تمام شرایط مندرج در اسناد می باشد.)
" متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات / مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند."

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴

آگهی حراج عمومی شماره ۱۴۰۳/۴

شهرداری منطقه ۹ تهران در نظر دارد پروژه ی ذیل را از طریق حراج عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص واجد شرایط جهت شرکت دعوت به عمل می آید.

ردیف	موضوع پروژه	اجاره ماهیانه (ریال)	مبلغ سپرده (ریال)	مدت بهره برداری	میزان تضمین حسن انجام تعهدات	شرایط متقاضی
۱	واگذاری اماکن تفریحی شهربازی بوستان آزادی	ماهیانه سال اول: ۲۵۰،۰۰۰،۰۰۰ سالهای دوم و سوم بر اساس شاخص تورم بانک مرکزی	۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۳ سال	۲۰٪ مبلغ سالیانه	۱-ارائه ۲ نمونه قرارداد فعال با موضوع احداث شهربازی در مناطق ۲۲ گانه شهرداری تهران ۲-ارائه نامه یا تأییدیه معتبر صلاحیت از انجمن شهربازی داران ایران هنگام بازگشایی پاکات الزامی است. ۳-عضویت در انجمن شهربازی داران ایران و ارائه گواهی کلاس های گذرانده شده مدیریتی الزامی است.

الف) محل دریافت اسناد، شهرداری منطقه ۹ طبقه همکف، امور قراردادها می باشد. **ب)** سپرده شرکت در حراج عمومی بصورت واریز وجه نقد به شماره حساب ۱۰۰۴۴۹۷۷۵۵ نزد بانک شهر شعبه آزادی کد ۲۱۶ به نام شهرداری منطقه ۹ تهران مورد قبول می‌باشد. **ج)** هزینه آگهی بر عهده برنده حراج عمومی می‌باشد. **د) جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی فرصت می باشد. ه) تمامی متقاضیان شرکت در حراج عمومی موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه، نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.**
و) پیشنهادات باید از حیث مبلغ مشخص و بدون ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم شود و شرکت در حراج عمومی به منزله قبول شروط و تکالیف موضوع ماده ۱۰ آیین نامه مالی و معاملات شهرداری تهران می باشد و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است. **ز)** ثبت نام کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی در سامانه providers.tehran.ir الزامی می باشد. **ح)** اسناد حراج عمومی از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد. **ط)** نظر به اینکه منطقه دارای سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) می‌باشد، لذا شرکت‌کنندگان متعهد به رعایت الزامات قانونی و مقررات ایمنی، بهداشت و محیط زیست بوده و تکمیل فرم خود اظهاری، پیش ارزیابی (HSE) الزامی می‌باشد. **ظ)** بدیهی است کلیه شرکت کنندگان می بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی و عمومی پیمان باشند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۹

آگهی مناقصه عمومی

شرکت تولید رینگ سایپا در نظر دارد موارد مورد نیاز ذیل را از طریق مناقصه عمومی به واجدین شرایط واگذار نماید. متقاضیان جهت اطلاع بیشتر به آدرس وب سایت شرکت به نشانی www.kswco.com مراجعه فرمایید.

۱ـ تامین ۶ دستگاه لیفتراک دوگانه‌سوز جهت سایت خرمشهر

بهران
www.behranoil.co

آگهی مناقصه ۵۵-۱۴۰۳ (نوبت اول)

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، انجام امور مربوط به خدمات داربست فلزی پالایشگاه خود را در قالب قرارداد یکساله از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید، از متقاضیان محترم دعوت می گردد، از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۷ به منظور دریافت اسناد شرکت در مناقصه به نشانی: تهران، بزرگراه شهیدرجایی(جاده قدیم قم)، سه راه خیر آباد، انتهای بلوار تاسیسات نفتی ری، پالایشگاه نفت بهران، واحد بازرگانی داخلی، طبقه اول و برای ارائه پیشنهادات و تحویل پاکت های مناقصه به نشانی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، خیابان شهید وحید دستگردی(ظفر)، نبش کوچه شریفی، پلاک۲، طبقه سوم، واحد دبیرخانه مراجعه نمایند.
شرکت نفت بهران

آگهی حراج حضوری (آگهی ۲۳ - ۱۴۰۳)

شهرداری منطقه ۲۲ در نظر دارد ۱- ضایعات عرشه پل عابر پیاده دپوشده خود را از طریق برگزاری حراج حضوری به فروش رساند. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و یا حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در حراج حضوری دعوت بعمل می آید.
الف - محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: انتهای بزرگراه شهید همت غرب - بزرگراه شهید خرازی - شهرك شهید باقری - ساختمان شماره یك شهرداری منطقه ۲۲ - واحد قراردادها
ب- ضمانتنامه/ سپرده شرکت در حراج حضوری: مبلغ **۱/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال** تضمین سپرده شرکت در حراج حضوری بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۰۴۵۷۵۳۵۲ نزد بانك شهر شعبه شهرك راه آهن کد ۲۲۲ به نام شهرداری منطقه ۲۲ مورد پذیرش می‌باشد.
ج- مهلت ارائه اسناد: از تاریخ نشر آگهی به مدت ۱۰ روز می‌باشد (روز انتشار آگهی نیز محاسبه می شود) بدیهی است شرکت در حراج حضوری و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد حراج حضوری بوده و شهرداری در رد یا قبول یك یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً هزینه آگهی و کارشناسی به عهده برنده حراج حضوری می باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۲

بهران
www.behranoil.co

آگهی مزایده ۱۰-۱۴۰۳ (نوبت اول)

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، انواع مواد شیمیایی راکد و ضایعاتی فلزی خود را از طریق مزایده عمومی یک مرحله ای به فروش برساند. از متقاضیان محترم دعوت می گردد، به منظور دریافت اسناد شرکت در مزایده از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۷ به نشانی: تهران، بزرگراه شهیدرجایی(جاده قدیم قم)، سه راه خیر آباد، انتهای بلوار تاسیسات نفتی ری، پالایشگاه نفت بهران، واحد بازرگانی داخلی، طبقه اول و برای ارائه پیشنهادات و تحویل پاکات به نشانی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، خیابان شهید وحید دستگردی(ظفر)، نبش کوچه شریفی، پلاک۲، طبقه سوم، واحد دبیرخانه مراجعه نمایند.
شایان ذکر است برای بازدید اقلام فوق قبل از مراجعه حضوری با شماره تلفن های ۴-۵۵۲۰۲۰۷۱ تماس حاصل فرمائید.
شرکت نفت بهران

بهران
www.behranoil.co

آگهی مزایده ۱۱-۱۴۰۳ (نوبت اول)

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، خط گالن فلزی خود را از طریق مزایده عمومی یک مرحله ای به فروش برساند. از متقاضیان محترم دعوت می گردد، به منظور دریافت اسناد شرکت در مزایده از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۷ به نشانی: تهران، بزرگراه شهیدرجایی(جاده قدیم قم)، سه راه خیر آباد، انتهای بلوار تاسیسات نفتی ری، پالایشگاه نفت بهران، واحد بازرگانی داخلی، طبقه اول و برای ارائه پیشنهادات و تحویل پاکات به نشانی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، خیابان شهید وحید دستگردی(ظفر)، نبش کوچه شریفی، پلاک۲، طبقه سوم، واحد دبیرخانه مراجعه نمایند.
شایان ذکر است برای بازدید اقلام فوق قبل از مراجعه حضوری با شماره تلفن های ۴-۵۵۲۰۲۰۷۱ تماس حاصل فرمائید.
شرکت نفت بهران

بهران
www.behranoil.co

آگهی مزایده ۱۲-۱۴۰۳

شرکت نفت بهران (سهامی عام) در نظر دارد، وسایل نقلیه کارکرده خود شامل خودرو ها ی سواری و وانت را از طریق مزایده عمومی یک مرحله ای به فروش برساند. از متقاضیان محترم دعوت می گردد، به منظور دریافت اسناد شرکت در مزایده از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۷ به نشانی: تهران، بزرگراه شهیدرجایی(جاده قدیم قم)، سه راه خیر آباد، انتهای بلوار تاسیسات نفتی ری، پالایشگاه نفت بهران، واحد بازرگانی داخلی، طبقه اول و برای ارائه پیشنهادات و تحویل پاکات به نشانی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، خیابان شهید وحید دستگردی(ظفر)، نبش کوچه شریفی، پلاک۲، طبقه سوم، واحد دبیرخانه مراجعه نمایند.
شایان ذکر است برای بازدید اقلام فوق قبل از مراجعه حضوری با شماره تلفن های ۴-۵۵۲۰۲۰۷۱ تماس حاصل فرمائید.
شرکت نفت بهران

همشهری
تندرستی
ویژه‌نامه تندرستی • یکشنبه ۴ آذر ۱۴۰۳ • شماره ۲۶ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۲۶۳

رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران
از ظرفیت‌های طب ایرانی در کنترل دیابت می‌گوید

دیابت هم مزاج گرم و سرد دارد

+ درباره انواع دیابت و علائم اولیه آن

+ یک راهکار مؤثر برای پیشگیری

سبقت غیرمجاز

طرح: همشهری - شهرام شیرزادی

۵ نکته برای دیابتی نشدن

سازمان بهداشت جهانی (WHO) بر چندین نکته مهم برای جلوگیری از دیابت، به‌ویژه دیابت نوع ۲ تأکید می‌کند. به تأکید این سازمان با تغییر شیوه زندگی تا حد زیادی می‌توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد. چاقی و اضافه وزن، عدم فعالیت و کم تحرکی، سابقه خانوادگی، نژاد، افزایش سن، سابقه ابتلا به دیابت بارداری و فشار خون بالا از عوامل مؤثر بر بروز دیابت هستند.

۱ رژیم غذایی سالم

خوردن بعضی از غذاها می‌تواند میزان انسولین و قند خون را بالا ببرد و خطر ابتلا به بیماری‌ها از جمله دیابت را افزایش دهد. به همین دلیل رژیم غذایی متعادل سرشار از غلات کامل، میوه، سبزیجات، پروتئین بدون چربی و چربی‌های سالم بخورید. مصرف قند، نمک و چربی‌های اشباع شده را محدود و از مصرف نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای فرآوری شده پرهیز کنید.

سبقت غیرمجاز دیابت

روند ابتلا به شایع‌ترین بیماری غیرواگیر جهان در ایران در کمتر از یک دهه ۲ برابر شده است

۵۰/۰۰۰ بیمار در سال ۱۴۰۰ جان خود را به دلیل ابتلا به دیابت از دست دادند

در میان بیماری‌های غیرواگیر در جهان، دیابت شایع‌ترین بیماری متابولیک است که به‌عنوان یک معضل عمده بهداشتی بار اقتصادی و اجتماعی بالایی بر سلامت عمومی در سراسر جهان وارد می‌کند. این بیماری از سوی فدراسیون بین‌المللی دیابت یکی از اورژانس‌های بهداشت جهانی در قرن بیست‌ویکم اعلام شده است. براساس اعلام دکتر باقر لاریجانی، رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم «در ایران تعداد بزرگسالان مبتلا به دیابت در سال ۲۰۱۶ حدود ۷.۵ درصد بود که در ۲۰۲۱ به ۱۰.۴ درصد رسید و اکنون بیش از ۱۴ درصد است. این در حالی است که از میان افراد مبتلا به دیابت حدود یک‌چهارم از بیماری خود مطلع نیستند.» همچنین براساس اعلام معاونت بهداشتی وزارت بهداشت حدود ۶۹ درصد از بیماران مبتلا به دیابت درمان مؤثر دریافت نمی‌کنند، یعنی از هر ۳ بیمار تقریبا ۲ بیمار تحت کنترل نیستند. شیوع روزافزون دیابت در ایران ناشی از عوامل گوناگونی مانند سبک زندگی ناسالم، مصرف غذاهای آماده، استرس، کم تحرکی و به‌ویژه افزایش وزن و چاقی است که در سال‌های اخیر رشد چشمگیری داشته است. موضوع چاقی و دیابت ارتباط نزدیکی با هم دارند و به همین دلیل این عارضه را در دنیا به‌عنوان «دیابزیتی» مطرح می‌کنند. نکته قابل تأمل اینکه دیابت و چاقی در گروه‌های سنی کودک و نوجوان ایرانی هم شیوع پیدا کرده و سلامت این گروه سنی را در آینده تهدید می‌کند.

کودکان

دیابت در کودکان می‌تواند اثرات مخربی روی رشد و توسعه آنها داشته باشد. در سنین پایین، سیستم ایمنی و متابولیسم بدن در حال شکل‌گیری است و دیابت می‌تواند این فرایندها را تحت‌تأثیر قرار دهد. کودکان مبتلا به دیابت نوع یک که معمولا در سنین کم تشخیص داده می‌شود، ممکن است با عوارضی همچون مشکلات رشدی، کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) و اختلالات شناختی مواجه شوند. این عوارض می‌تواند به مشکلات عاطفی و اجتماعی نیز منجر شود، چراکه کودکان ممکن است احساس انزوا یا تفاوت با هم‌سن‌وسالان خود کنند.

بزرگسالان

در بزرگسالان، دیابت می‌تواند عوارض جدی‌تری ایجاد کند. به‌عنوان مثال، دیابت می‌تواند به بیماری‌های قلبی و عروقی، آسیب به کلیه‌ها و مشکلات بینایی منجر شود. در زنان این عوارض همچنین می‌تواند به شکل اختلالات قاعدگی، ابتلا به عفونت‌ها و مشکلات باروری بروز کند. علاوه بر این، دیابت می‌تواند روی کیفیت زندگی فرد تأثیر بگذارد. این بیماری نیاز به مدیریت روزانه دارد که شامل نظارت بر سطح قند خون، رژیم غذایی خاص و در برخی موارد مصرف داروها می‌شود که فشار روانی و اضطراب را به بیماران تحمیل می‌کند.

روان

دیابت همچنین می‌تواند منجر به بروز مشکلات روانی شود. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت به‌ویژه در سنین جوانی ممکن است بیشتر در معرض افسردگی و اضطراب قرار بگیرند. این مشکلات روانی می‌تواند به عدم پایبندی به درمان و کنترل بیماری منجر شود و در نهایت کیفیت زندگی فرد را تحت‌تأثیر قرار دهد.

۷/۵۰۰/۰۰۰ نفر مبتلا و ۹/۰۰۰/۰۰۰ نفر پیش مبتلا

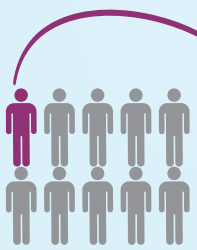
(براساس آخرین مطالعات وزارت بهداشت در ۱۳۹۸) وجود دارد و سالانه حداقل ۵۰۰ هزار نفر به این آمار اضافه می‌شود.

۷ استان

یزد، تهران، سیستان و بلوچستان، خوزستان، فارس، مازندران و آذربایجان غربی بیشترین موارد ابتلا به دیابت را دارند.

%۱۴

بزرگسالان ۲۵ ساله و بالاتر در ایران به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند و ۲۵ درصد دیگر در مرز ابتلا قرار دارند.



از هر ۱۰ نفر یک نفر مبتلا به دیابت است. همچنین یک نفر از هر ۲ بیمار در معرض ابتلا به دیابت در جهان شناسایی نمی‌شود.

یادداشت

چرا دیابت مهم است؟

مریم سرخوش
دبیر تندرستی

سال ۲۰۰۹ میلادی اپیدمیولوژیست‌ها اعلام کردند ۴۳۸ میلیون مبتلا به دیابت در سال ۲۰۳۰ میلادی در جهان وجود خواهد داشت. دقیقا ۳ سال بعد، در ۲۰۱۲ آنها این پیش‌بینی را اصلاح و عنوان کردند که این عدد ۵۵۲ میلیون خواهد بود. سال ۲۰۲۰ پیش‌بینی این متخصصان باز هم تغییر کرد و تعداد مبتلایان به دیابت ۵۷۸ میلیون نفر تخمین زده شد. اما این خاتمه ماجرا نبود و در ۲۰۲۱ هم اعلام کردند که در محاسبات خود اشتباه و کم‌شماری کرده‌اند و این عدد ۶۴۳ میلیون نفر خواهد بود.

این در حالی است که عمده پیش‌بینی اپیدمیولوژیست‌ها درباره شیوع بیماری‌ها تقریبا درست از آب درمی‌آید اما این مسئله درباره دیابت حداقل تا همین حالا و پس از چندبار تغییر آمارها، صحیح نبوده و غیرقابل پیش‌بینی شدن به یکی از ویژگی‌های دیابت بدل شده است. البته که همین حالا هم آخرین گزارش‌های فدراسیون بین‌المللی دیابت (IDF) و سازمان جهانی بهداشت (WHO) از شیوع دیابت در سطح جهانی به شکل نگران‌کننده‌ای در حال افزایش است. تا همین ۲ سال پیش یعنی در ۲۰۲۱ میلادی حدود ۵۳۷ میلیون نفر در جهان -بین سنین ۲۰ تا ۷۹ سال- به دیابت مبتلا بودند و WHO تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۴۵ این عدد به ۷۸۳ میلیون نفر برسد. دیابت فقط یک‌بار اضافه به سیستم بهداشتی کشورها نیست، بلکه ابعاد مالی قابل توجهی هم دارد. هزینه‌های درمان، داروها، انسولین، دستگاه‌های قند خون و... به میزان قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند و علاوه بر این مشکلات جدی در بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، کلیوی و اختلال بینایی را هم رقم می‌زند. به همین دلیل تلاش‌های نظام سلامت برای ارائه مراقبت‌های مقرون‌به‌صرفه و استراتژی‌های پیشگیرانه برای کاهش این هزینه‌ها اهمیت زیادی دارد. البته دیابت یک بیماری پیچیده است که برای مدیریت و پیشگیری مؤثر نیاز به یک رویکرد چندجانبه دارد و تنها با استراتژی‌های نظام‌های سلامت قابل مدیریت نیست، بلکه خود افراد هم باید شیوه زندگی سالم را آموزش ببینند و با خودمراقبتی آشنا شوند چون در پیشگیری از دیابت نقش مهمی دارند. از سوی دیگر، جمعیت کشور در حال پیرشدن است و شیوع این بیماری در سنین بالا هم بیشتر می‌شود. به همین دلیل باید سبک زندگی سالم بیش از گذشته فرهنگسازی شود که در این شماره از ضمیمه همشهری تندرستی به این موارد پرداخته شده است.

۲ وزن سالم

داشتن اضافه وزن (BMI بین ۲۵ تا ۲۹.۹)، چاقی (BMI بین ۳۰ تا ۳۹.۹) و چاقی مفرط (BMI بالای ۴۰) به‌طور چشمگیری احتمال ابتلای فرد را به دیابت نوع ۲ بالا می‌برد. از طریق ترکیبی از رژیم و فعالیت بدنی، وزن بدن را کاهش دهید. حتی کاهش وزن متوسط (۱۰-۵ درصد از وزن بدن) می‌تواند خطر دیابت را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

۳ فعالیت بدنی منظم

کم‌تحرکی، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط (پیاده‌روی سریع) در هفته یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید داشته باشید. علاوه بر این حداقل ۲ بار در هفته تمرینات ورزش‌های قدرتی را با هدف تقویت عضلات انجام دهید. فعالیت بدنی علاوه بر کنترل قند خون، وزن و فشار خون به کاهش کلسترول بد هم کمک می‌کند.

ویژه‌نامه تندرستی • ۴ آذر ۱۴۰۳ • شماره ۲۶ • دوره جدید

فراتر از قند خون

درباره انواع دیابت و علائم اولیه آن بیشتر بدانید

دیابت یا مرض قند نوعی بیماری متابولیک (سوخت‌وساز مواد غذایی) مزمن است. فرد زمانی به این بیماری مبتلا می‌شود که هورمونی به نام انسولین در بدن او عملکردش را از دست می‌دهد. این هورمون توسط غده پانکراس یا همان لوزالمعده ترشح می‌شود و وظیفه اصلی‌اش این است که گلوکز را به سمت سلول‌های بدن هدایت کند. زمانی که انسولین در انجام وظیفه خود ناتوان می‌شود، گلوکز به جای ورود به سلول، در خون انباشته می‌شود و به این ترتیب سطح قند خون افزایش پیدا می‌کند، دقیقا در چنین شرایطی فرد مبتلا به دیابت شده است که انواع مختلفی هم دارد. شامل دیابت نوع یک، ۲، بارداری و پیش‌دیابت.

دیابت نوع یک

این بیماری نوعی اختلال خودایمنی شناخته شده است. در این وضعیت سیستم ایمنی بدن به سلول‌های تولیدکننده انسولین حمله می‌کند و توانایی بدن در تولید انسولین را از بین می‌برد. دیابت نوع یک به دیابت نوجوانان یا دیابت وابسته به انسولین هم معروف است که می‌تواند در هر سنی ظاهر شود اما بیشتر در کودکی بین ۴ تا ۶ سالگی یا در نوجوانی بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی بروز پیدا می‌کند. در حال حاضر، درمان قطعی برای دیابت یک وجود ندارد اما می‌توان آن را مدیریت کرد.

علائم اولیه

تشنگی و گرسنگی بیش از حد (حتی اگر دارید غذا می‌خورید)، تاری دید، خستگی بسیار زیاد، ادرار مکرر، کاهش وزن چشمگیر در زمان کم و زخم‌ها و کبودی‌هایی که به آهستگی بهبود پیدا می‌کنند.

دیابت نوع دو

حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد از کل مبتلایان به دیابت را افراد دیابتی نوع ۲ تشکیل می‌دهند. در این نوع دیابت، بدن انسولین کافی تولید نمی‌کند یا سلول‌های بدن به‌طور طبیعی به انسولین پاسخ نمی‌دهند که به‌اصطلاح مقاومت به انسولین گفته می‌شود. این بیماری بسیار شایع‌تر از نوع اول است چون به‌طور مستقیم با سبک زندگی و رژیم غذایی افراد ارتباط دارد. یعنی افرادی که رابطه خوبی با ورزش ندارند، شیرینی و نوشیدنی‌های صنعتی در رژیم غذایی‌شان به فراوانی وجود دارد، دچار اضافه وزن و چاقی هستند و البته دخانیات مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به این دیابت قرار دارند. اگرچه این بیماری بیشتر بزرگسالان را درگیر می‌کند اما شیوع آن بین کودکان و نوجوانان هم در حال افزایش است. بی‌تحرکی و دریافت کالری بالا ۲ فاکتور اصلی در ابتلای کودکان به دیابت نوع ۲ است.

علائم اولیه

بروز دیابت نوع ۲ می‌تواند همراه با علائم شایع دیابت (گرسنگی دائم، فقدان انرژی، خستگی، کاهش وزن، تشنگی زیاد، ادرار مکرر، خشکی دهان، خارش پوست و تاری دید) یا می‌تواند کاملاً بدون علامت باشد. به همین منظور لازم است افرادی که بدون علامت هستند اما ریسک فاکتورهای ابتلا به دیابت را دارند، از نظر ابتلا به دیابت بررسی و غربالگری شوند.

پیش دیابت

این نوع دیابت یک وضعیت خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی به دلایل نامشخصی به سلول‌های تولیدکننده انسولین در لوزالمعده حمله می‌کند و به‌تدریج آنها را از بین می‌برد. افراد در مرحله پیش‌دیابت سطح گلوکز بالایی دارند اما هنوز مبتلای قطعی نشده‌اند و باید فکری به حال سبک زندگی و رژیم غذایی خود کنند. مدت زمانی که طول می‌کشد به دیابت نوع ۲ مبتلا شوید به عوامل ژنتیک، سن، سبک زندگی و وضعیت سلامت فرد بستگی دارد. با این حال، شواهد نشان می‌دهد که در کوتاه‌مدت (۳ تا ۵ سال) حدود ۵۲ درصد کسانی که سطح قند خون‌شان کمی بالاتر از حد طبیعی است به دیابت مبتلا می‌شوند.

علائم اولیه

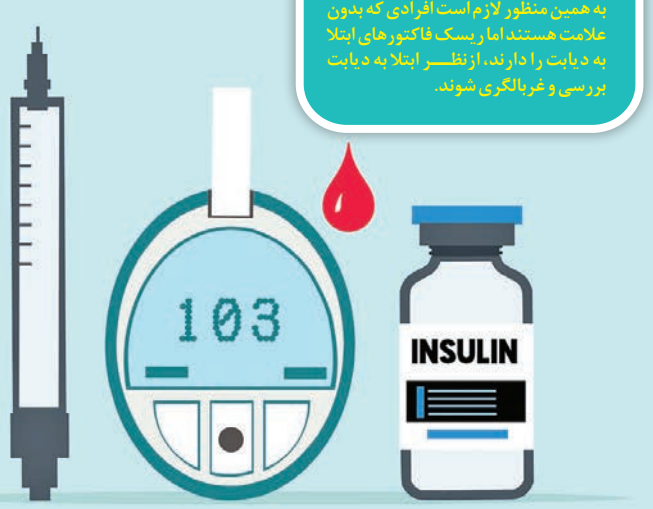
قند خون بالاتر (قند ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) از حد نرمال (۷۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر)

دیابت بارداری

دیابت بارداری در زنان در دوران بارداری ایجاد می‌شود. این گروه در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ در مراحل بعدی زندگی هستند. بیشتر بانوان باردار مبتلا پیش از بارداری سابقه این بیماری را نداشته‌اند و درصورت عدم کنترل بموقع این اختلال روی سلامت و رشد جنین هم تأثیرگذار خواهد بود. زایمان پیش از موعد طبیعی، اختلالات تنفسی، معلولیت جنین و زایمان سخت از جمله عوارض دیابت بارداری کنترل نشده است.

علائم اولیه

تشنگی شدید، تکرر ادرار، خشکی دهان، خستگی زیاد و تاری دید. این نوع دیابت ناگهان در ۳ ماهه دوم و یا سوم بارداری خود را نشان می‌دهد. پزشک در هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ آزمایش دیابت بارداری را تجویز می‌کند و درصورت ابتلا راهکارهای مراقبتی جهت کاهش قند خون توصیه می‌شود.



توصیه

تشخیص آسان

ابتلا به دیابت طبق طبقه‌بندی‌ها به ۳ دسته تقسیم می‌شود؛ نوع یک که قابل پیشگیری نیست، نوع ۲ که شایع‌ترین ابتلا و قابل پیشگیری است و دیابت بارداری که پس از زایمان با توصیه‌های بهداشتی برطرف می‌شود.

راهکارهای ساده‌ای هم وجود دارد که با انجام آنها می‌توانید نسبت به ابتلا به دیابت یا بروز آن در آینده آگاه شوید، مثلا دستگاه‌های تست قند خون در خانه. البته توجه داشته باشید که تشخیص دیابت تنها با تست‌های خانگی میسر نیست و بهتر است برای اطمینان از ابتلا، این تست‌ها توسط کارشناسان بهداشت و پزشکان هم بررسی شود.

قند خون افراد سالم

ناشتا: زیر ۱۰۰
۲ ساعت بعد از غذا: زیر ۱۴۰
هنگام خواب: زیر ۱۲۰

قند خون افراد پیش‌دیابت

ناشتا: بین ۱۰۰ تا ۱۲۶
(حداقل ۲ بار اندازه‌گیری)
۲ ساعت بعد از خوردن غذا: ۱۴۰ تا ۲۰۰
نکته: فرد در مرحله پیش‌دیابت هیچ علامتی ندارد و اگر پیشگیری نکند مبتلا می‌شود.

قند خون افراد مبتلا به دیابت

ناشتا: بالای ۱۲۶
۲ ساعت بعد از غذا: بالای ۲۰۰
نکته: احتمال دارد در بسیاری از افراد مبتلا، قند ۱۸۰ تا ۲۰۰ هم هیچ علامتی نداشته باشد و احتمال بروز سکته و بیماری‌های قلبی در این افراد بیشتر است. دیابت نوع یک بیشتر در سنین پایین (زیر ۱۸ سال) بروز پیدا می‌کند. ژن در آن نقش دارد و کمتر از ۱۰ درصد دیابتی‌ها را تشکیل می‌دهد. قابل پیشگیری هم نیست.

آگاه باشید

اگر جزو افرادی هستید که اقوام درجه یک مبتلا به دیابت دارید، دارای اضافه وزن و چاقی، فشار خون و چربی بالا هستید، در معرض استرس مداوم و جزو مصرف‌کنندگان دخانیات هستید، جزو گروه‌های در معرض خطر بیشتر ابتلا به دیابت قرار دارید. زنان در دوران بارداری که دچار سقط‌های مکرر می‌شوند یا نوزادانی با وزن بالای ۴ کیلوگرم به دنیا می‌آورند هم خطر ابتلا به دیابت آنها را بیشتر تهدید می‌کند. با توجه به کاهش سن ابتلا به دیابت هم متخصصان توصیه می‌کنند که بعد از ۲۰ سالگی آزمایش‌های قند خون را انجام دهید.

۴ حذف دخانیات

سیگار کشیدن باعث مبتلا شـــدن به دیابت نوع ۲ در افراد می‌شود. مطالعات هم نشـــان داده که احتمال ابتلا به دیابت در افراد ســـیگاری ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از غیرسیگاری‌هاست؛ چون ســـیگار کشیدن مقاومت به انســـولین را افزایش می‌دهد. درباره دیابتی‌ها هم فرقی نمی‌کند که به کدام نوع مبتلا باشند، سیگار کشیدن باعث تشدید بیماری شده و کنترل آن را سخت‌تر می‌کند.

۵ غربالگری جسم و روان

اگر فاکتورهای ابتلا به بیماری از جمله سابقه خانوادگی، سن بالا یا چاقی را دارید، معاینات روتین را فراموش نکنید. تشـــخیص زودرس پیش‌دیابت می‌تواند مانع ابتلای قطعی شود. از سوی دیگر استرس مزمن و سلامت روانی ضعیف هم می‌تواند منجر به رفتارهای ناسالم و افزایش خطر ابتلا به دیابت شـــود. برای سلامت روان خود ورزش کنید یا از مشاور کمک بگیرید.

دیابت هم مزاج گرم و سرد دارد

رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران از ظرفیت‌های طب ایرانی در کنترل قند بالای خون می‌گوید

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

دیابت در کتب طب سنتی هم مطرح شـــده اما تفاوت‌هایی با دیابتی که امروزه همه مردم آن را می‌شناســـند دارد. نامـــش «ذیابیطس» و توصیه‌اش هم بر رعایت سبک زندگی سالم اســـت؛ هر چند به تأکید متخصصان طب ایرانی همین دیابت امروزی را هم می‌توان با طب سنتی کنترل و از بروزش پیشـــگیری کرد. نکته جالب این که دیابت در طب ایرانی براســـاس مزاج افراد تحت درمان قرار می‌گیرد؛ یعنی متخصصان این حوزه، دیابت را به ۲دســـته سرد و گرم تقسیم‌بندی و داروهای فردی را برای هر بیمار تجویز می‌کنند. این در حالی است که اگر فرد در آستانه ابتلا یا به اصطلاح پیش‌دیابت هم باشد، با همین توصیه‌های طب ایرانی می‌تواند از ابتلای قطعی به بیماری جلوگیری کند. اما یک چالش مهم هم وجود دارد؛ اینکه دیابت به‌عنوان بیماری پرهزینه مطرح است چون علاوه بر هزینه‌های درمان خود بیماری که به افـــراد تحمیل می‌کند، عوارض متعددی هم دارد که درمان آنها هم بسیار هزینه‌بر است؛ از بیماری‌های چشمی و پوست و دهان گرفته تا آســـیب به کلیه و عصب و زخم پا که براساس توصیه و درمان‌های طب ایرانی می‌توان همراه با درمان‌های نوین، این عوارض را کنترل کرد، اما داروهای طب ایرانی تحت پوشش بیمه نیستند و تمام بیماران نمی‌توانند از چنین خدماتی بهره‌مند شوند. دکتر روشنک مکبری‌نژاد، رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران در گفت‌وگو با همشهری تندرستی درباره این چالش‌ها نکات جالبی را مطرح کرده که در ادامه می‌خوانید.

طب ایرانی چه کمکی به دیابت می‌کند؟

ممکن است درمان ۱۰۰درصد یک بیماری با طب سنتی ایجاد نشود اما در این شرایط نیاز است که بیمار داروهای شـــیمیایی را قطـــع نکند. دیابت جزو بیماری‌های مهمی است که عوارض دارند و در برخی موارد آن عوارض جبران‌ناپذیر هستند؛ به همین دلیل بیمار دیابتـــی نباید داروهایش را قطع کند. اما در کنار آن می‌تـــوان از توصیه‌های طب سنتی هم استفاده کرد که به کنترل بیماری کمک می‌کند. ما بیمارانی داشـــته‌ایم که به‌طور کامل دیابت آنها کنترل شده است.

در طب ایرانی چـــه چیزی درباره دیابت مهم است؟

اولین بحثـــی که درباره دیابت باید درنظر داشـــته باشیم، سبک زندگی اســـت؛ یعنی خواب، تحرک و تغذیه که باید براساس مزاج بیماران درنظر گرفته شـــود. البته به‌طور کلی در طب ســـنتی درمان‌ها بر پایه مـــزاج و طبع هر فرد انجام می‌شـــود و همه بیماری‌ها هم بر این اساس تقسیم‌بندی می‌شوند. این در حالی اســـت که در طب نویـــن هم اکنون پزشکی، شخصی‌سازی‌شـــده یا Personalized مورد توجه قرار گرفته اســـت؛ به این معنا که یک دارو روی بیماری تأثیـــر دارد و روی بیمار دیگری خیر. پزشـــکان اکنون به این نتیجه رسیده‌اند که داروهای شیمیایی را باید براساس خصوصیات هر فرد تجویز کنند.

توصیه‌هایی که دیابت را بدتر می‌کند

داروهای گیاهی بسیار زیادی برای دیابت وجود دارند که باید متخصصان طب ایرانی براساس مزاج افراد، آنها را تجویز کنند. رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران در این‌باره می‌گوید: «سردی و گرمی در درمان دیابت و سایر بیماری‌ها مهم است. وقتی دیابت سرد باشد و داروهایی با طبع سرد به بیمار داده شود، می‌تواند شرایط بیماری را تشدید کند. به‌عنوان مثال اکنون بسیار زیاد شنیده می‌شود که افراد مبتلا به دیابت کدو را در ماست رنده و مصرف می‌کنند. ما این توصیه را نمی‌توانیم برای همه افراد داشته باشیم. اگر فرد دیابت سرد داشته باشد، حتما بیماری او بدتر خواهد شد.» به تأکید مکبری‌نژاد در این شرایط توصیه می‌شود افراد به‌عنوان مثال از دارچین استفاده کنند که طبع گرم دارد. به همین دلیل نوع مزاج و سردی و گرمی خود دیابت مهم است و تجویز داروی گیاهی هم باید بر همین اساس صورت بگیرد.

مهم‌ترین بحث، سبک زندگی سالم است و اگر رژیم غذایی سالم، خواب مناسب و ورزش رعایت شود، ریسک ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهد و در پیشگیری بسیار کمک‌کننده خواهد بود

+ باکارشناس

یک راهکار مؤثر برای پیشگیری

«کاهش ۵ تا ۷درصـــد از وزن فرد می‌تواند قند را به محدوده نرمال بازگرداند و از ابتلا به دیابت پیشـــگیری کنـــد.» دکتر علیرضا مهدوی، معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت با بیان این مطلب درباره اهمیت مبتلا نشدن به دیابت می‌گوید: «وقتی یک فرد به بیماری مزمن مانند دیابت مبتلا می‌شود یک عمر باید مراقب مـــوارد مختلفی از جمله تغذیه، چکاپ مداوم، پایبندی به درمان و بسیاری از موارد دیگر باشـــد که این روند بر زندگی او و حتی خانواده‌اش تأثیر می‌گذارد. حتی برای اینکه افراد با بیماری خود کنار بیایند و تصورات اشتباه آنها در این خصوص تصحیح شود و به پیگیری درمان خود پایبند باشند هم باید خدمات مشـــاوره‌ای و روانشناسی انجام شود.»

او با تأکید بر اینکه چاقی و کم‌تحرکی نقش مؤثری در ابتلا به دیابت دارد، ادامه می‌دهد: «شیوع بالای بیماری دیابت در حال حاضر به‌دلیل سبک زندگی نادرست رقم خورده اســـت و با اصلاح این روند و داشتن فعالیت بدنی منظـــم می‌توان قند خـــون را کاهش داد. حتی ثابت شده افرادی که در مرز ابتلا به دیابت هستند و یا درصد کمی قندخون بالا دارند، با کاهش ۵ تا ۷درصد از وزن خود، قندشان به محدوده نرمال برمی‌گردد.»

به‌گفته این مسئول، ســـاده‌ترین فعالیت بدنی پیاده‌روی، شنا و ورزش‌های هوازی اســـت، اما باید توجـــه کرد کـــه ورزش به‌تنهایی وزن را کاهـــش نمی‌دهد، بلکه مصرف مواد غذایی مفیـــد مانند حبوبات، غلات و آجیل در کنـــار فعالیت بدنی مؤثر است. مصرف قند ساده هم به‌ناگاه میزان قند را افزایش می‌دهـــد و بدن را مجبور به تولید انســـولین زیادتر می‌کند؛ به همین دلیل باید آن را کاهـــش داد. این در حالی است که برای غذاها و سبزیجات سالم باید هزینه بالایی پرداخت کرد اما فست‌فودها به نسبت ارزان‌تر هستند و سریع‌تر هم آماده می‌شـــوند، به همین جهت مورد استقبال شهرنشـــین‌ها هســـتند که البته عوارض زیادی برای سلامت افراد دارند.

البته مهدوی ممنوعیت مصرف خوراکی‌ها را تأیید نمی‌کند و می‌گوید: «هیچ‌گاه به یک دیابتی نمی‌گویند که بستنی مصرف نکند، اما متخصص تغذیه مقـــدار کالری‌ای که در روز باید مصرف شـــود را به او اعلام می‌کند. البته یـــک بیمار دیابتی بایـــد در مرکز تیم کنترل دیابت خود مشاور، متخصص غدد، کارشناس تغذیه، روانشـــناس مددکار و... داشته باشـــد اما تا خودش نخواهد کنترل به‌خوبی انجام نمی‌شود.»

۵ نکته برای بیماران دیابتی

بهترین توصیه، پیشگیری از ابتلا به دیابت است اما به‌دلایل مختلف ممکن است افراد دیابتی شوند که اگر آگاهی خوبی برای مدیریت آن نداشته باشند، زندگی سختی را تجربه خواهند کرد. اما به هر صورت زندگی خوب با دیابت هم وجود دارد، البته به شرطی که توصیه‌های متخصصان جدی گرفته شود. ۵ توصیه مهم WHO را در ادامه بخوانید.

۱ کنترل مرتب قند خون

دستگاه استاندارد اندازه‌گیری قندخون را در خانه داشته باشید و شیوه‌های صحیح سنجش قند خون را از مراقبان بهداشتی یاد بگیرید. کنترل دقیق و منظم قند در دیابتی‌ها، باعث کاهش ریسک عوارضی مثل رتینوپاتی (آسیب شبکیه)، نفروپاتی (آسیب کلیه) و نوروپاتی (آسیب اعصاب) می‌شود. اگر دچار نوسان قند خون هستید، حتما آن را با پزشک مطرح کنید.

تشخیص مزاج در بیماران دیابتی چه اهمیتی دارد؟

داروهای گیاهی دیابت را باید براساس مزاج و طبع افراد تجویز کرد؛ برای دیابت سرد به هیچ عنوان نباید داروی گیاهی سرد تجویز شود و برای دیابت گرم هم نباید داروهای گیاهی گرم توصیه شود؛ مثلا دارچین و شنبلیله باید برای افرادی تجویز شوند که به دیابت سرد مبتلا هستند و برعکس، سماق و خرفه و سایر داروهایی که باعث کاهش قند خون می‌شوند و طبع‌شان سرد است، باید برای مبتلایان دیابت گرم تجویز شوند. برخی داروهای شیمیایی هم مزاج دارند و به همین دلیل است که تأثیرش روی افراد متفاوت است ولی هنوز درباره همه داروها به آن نقطه نرسیده‌ایم. حتی انجام اعمال یداوی هم باید طبق هر بیمار انتخاب و ارائه شود.

مهم‌ترین توصیه طب ایرانی، پیشگیری پیش از ابتلاست؛ درباره دیابت این توصیه چگونه است؟

مهم‌ترین بحث، سبک زندگی سالم است و اگر رژیم غذایی سالم، خواب مناسب و ورزش رعایت شود، ریسک ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهد و در پیشگیری بسیار کمک‌کننده خواهد بود. با توجه به اینکه اساس پیشگیری و درمان در طب سنتی براساس مزاج انجام می‌شود، ضرورت دارد که فرد مزاج خود را بداند تا سبک زندگی‌اش را با همان تطبیق دهد. این مسئله نه‌تنها عامل مبتلا نشدن به دیابت است که از بسیاری از بیماری‌های دیگر هم پیشگیری خواهد کرد.

از مزاج سرد و گرم دیابت گفتید؛ آیا بررسی‌هایی انجام شده که نشان دهد کدام مزاج‌ها بیشتر به دیابت مبتلا می‌شوند؟

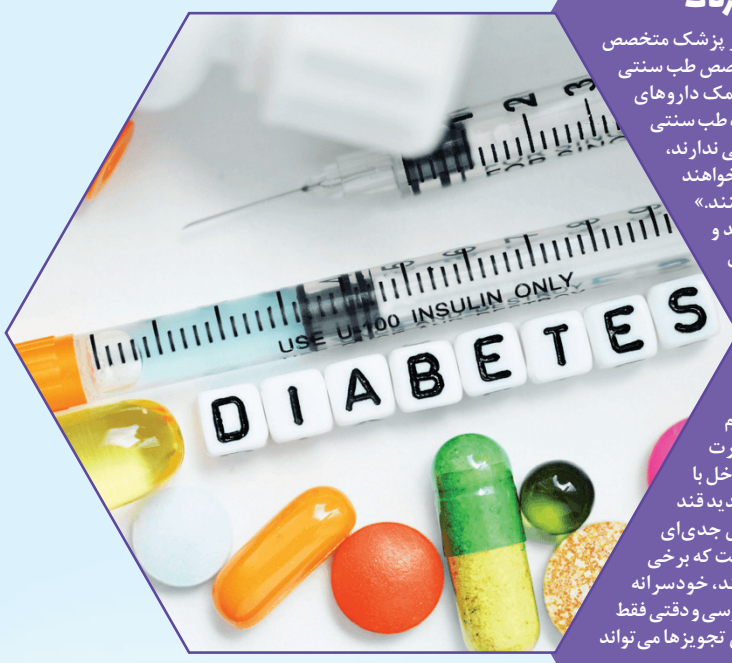
بیشترین دیابت در نوع سرد است اما در هر دو مزاج احتمال ابتلا وجود دارد. برای هر کدام از آنها درمان‌ها و توصیه‌های خاصی لازم است.

شما از کنترل و درمان دیابت می‌گویید، اما گفته می‌شود که دیابت جزو بیماری‌های بدون درمان است؛ این مسئله در طب ایرانی چطور محقق می‌شود؟

درباره برخی بیماران که به‌تازگی مبتلا شده باشند و هنوز در شرایط مزمن قرار نگرفته باشند این مسئله رخ می‌دهد و می‌توان با داروهای گیاهی این بیماری را کنترل کرد. به‌عنوان مثال به کسانی که پیش‌دیابتی هستند یا قند مرزی دارند توصیه می‌شود که به متخصصان طب ایرانی مراجعه و روند درمانی خود را طی کنند. بحث مهم اینکه خود بیمار هم همراهی لازم و پیگیری برای سبک زندگی سالم را باید داشته باشد. اما همیشه این اتفاق رخ نمی‌دهد و نمی‌توان به‌طور قطعی از درمان کامل خبر داد.

دیابت بیماری پرهزینه‌ای است؛ آیا در طب ایرانی این هزینه‌ها کاهش پیدا می‌کند؟

داروهای گیاهی با توجه به اینکه تحت پوشش بیمه نیستند و بیمار هم باید طولانی‌مدت آنها را مصرف کند، پرهزینه می‌شوند. اگر به پوشش بیمه‌ای این داروها توجه شود، با توجه به اثربخشی آنها در مهار بیماری، کمک‌کننده خواهند بود. نکته مهم اینجاست که بسیاری از بیماران علاوه‌بر رنج بیماری، با عوارض آزاردهنده آن هم مواجه هستند. دیابت می‌تواند مشکلات چشمی و کلیوی و یا بیماری‌های نوروپاتی دیابتی و... را برای بیمار به همراه داشته باشد ولی در کنار داروهای شیمیایی‌ای که فرد استفاده می‌کند، می‌توان با طب ایرانی این عوارض را کنترل کرد و کاهش داد. اما نکته مهم این است که درمان‌ها کوتاه‌مدت نیستند و به شکل معجزه منجر به بهبود افراد نمی‌شوند، به همین دلیل باید روند درمان تحت نظر متخصص طب ایرانی طی شود و بیماران همراهی لازم را داشته باشند.



یک توصیه خطرناک

«بعضی از مبتلایان دیابت که زیرنظر پزشک متخصص هستند و دارو مصرف می‌کنند، به متخصص طب سنتی هم مراجعه می‌کنند تا دیابت خود را با کمک داروهای گیاهی کنترل کنند اما بعضی از فعالان حوزه طب سنتی یا اصطلاحا طبیبان سنتی که دانش پزشکی ندارند، داروهای این بیماران را قطع می‌کنند و از آنها می‌خواهند که فقط داروهای گیاهی تجویزشده آنها را مصرف کنند.» مکبری‌نژاد این شرایط را بسیار خطرناک می‌داند و می‌گوید: «افرادی که تخصص طب سنتی دارند و مثل ما دوره پزشکی را هم دیده‌اند، هم‌راستا با متخصصان داخلی و متخصصان غدد کار می‌کنند. اگر بیماری که دیابت دارد به ما مراجعه کند، چنانچه لازم باشد، او را به پزشک غدد و... ارجاع می‌دهیم.» او تأکید می‌کند: «به هیچ عنوان نباید داروهای انسولین و قند بیمار را قطع یا کم کرد. این کار باید از سوی پزشک متخصص انجام شود. اگر تجویز داروی گیاهی هم نیاز باشد، ضرورت دارد حتما قند خون ناشتای بیمار کنترل و تداخل با داروهای شیمیایی هم بررسی شود تا افت شدید قند خون پیش نیاید. این مسئله می‌تواند عوارض جدی‌ای برای بیمار داشته باشد. چالش مهم اینجاست که برخی در حوزه طب سنتی که پزشک نیستند، خودسرانه داروهای بیماران را قطع و بدون هیچ بررسی و دقتی فقط داروهای گیاهی تجویز می‌کنند. این تجویزها می‌تواند سلامت بیمار را به خطر بیندازد.»

به سواد این افراد شک کنید

صفحات و کانال‌های زیادی در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی وجود دارند که هر کدام یک توصیه عجیب و غریب برای درمان دیابت ارائه می‌کنند. بیماری‌ای که ابتلا به آن به‌شدت رو به افزایش است و افراد زیادی را درگیر خود کرده است. به همین دلیل استقبال از توصیه‌ها هم بیشتر شده و بیماران بدون اطلاع و آگاهی از عوارض این توصیه‌های غیرپزشکی، سلامت خودشان را در معرض خطر قرار می‌دهند. رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران در این‌باره هم می‌گوید: «اگر در این صفحات کسی ادعای درمان ۱۰۰درصدی و قطعی دیابت را داشته باشد، باید به سواد او شک کرد. کاملا مشخص است که این فرد نمی‌داند دیابت اصلا چه بیماری‌ای است و چه درمانی دارد؟» مکبری‌نژاد با بیان اینکه مردم برای خرید حتی یک لباس ساده یا یک وسیله خانگی از چندین مغازه و فروشگاه سؤال می‌کنند، ادامه می‌دهد: «این مسئله درباره سلامتی چندین برابر ضرورت پیدا می‌کند و نباید بدون مراجعه به متخصص و آگاهی کامل از یک روند درمانی، خودشان عاملی برای آسیب رساندن به سلامتی‌شان شوند.»

دیابت جزو بیماری‌های مهمی است که عوارض دارند و در برخی موارد آن عوارض جبران‌ناپذیر هستند

می‌توان با طب ایرانی به بیماران کمک کرد اما درمان‌ها کوتاه‌مدت نیستند و به شکل معجزه منجر به بهبود افراد نمی‌شوند

بیشترین دیابت در نوع سرد است اما در هر دو مزاج احتمال ابتلا وجود دارد

داروهای گیاهی با توجه به اینکه تحت پوشش بیمه نیستند و بیمار هم باید طولانی‌مدت آنها را مصرف کند پرهزینه می‌شوند

۲ رژیم غذایی متعادل

غذاهایی کـــه در رژیم دیابت توصیه می‌شـــود شـــامل کربوهیدرات‌ها(سبزیجات نشاسته‌ای، حبوبات، غلات کامل و میوه‌ها)، پروتئین‌ها (ماهی، مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات بدون چربی یا کم‌چرب)، چربی‌های سالم (آجیل، زیتون و ماهی)، فیبر (سبزیجات غیر نشاسته‌ای، شامل کلم بروکلی، هویج، سبزی، فلفل و گوجه‌فرنگی) است. این بیماران باید مصرف غذاهای شیرین، شور و فرآوری شده را محدود کنند.

۳ مصرف داروها طبق تجویز

داروهای تجویز شده از سوی پزشک شامل انسولین یا داروهای خوراکی را مطابق آنچه گفته شده، مصرف کنید. بدون مشورت با پزشک مصرف داروها را قطع نکنید و از اضافه و کم کردن دوزها هم بپرهیزید. مصرف بعضی داروها هم می‌تواند باعث ایجاد دیابت و یا تشدید قند خون در افراد شود، به همین دلیل پیش از مصرف یک داروی جدید حتما از پزشک مشورت بگیرید.

افسردگی در کمین دیابتی‌ها

بیماران مبتلا به دیابت در معرض ابتلا به افسردگی هم قرار دارند اما فقط در ۵۰ درصد بیماران این علائم تشخیص داده می‌شود

پروانه بندپی

مطالعات گوناگون نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت ۲ تا ۳ برابر بیشتر از افراد دیگر در معرض ابتلا به استرس و افسردگی هستند. دلیل این موضوع می‌تواند عوامل مختلفی مثل مزمن بودن این بیماری و نیاز به کنترل ۲۴ ساعته آن، چالش‌های مربوط به مدیریت آن مثل محدودیت در خوردن غذاها و نیز فشـــار روانی ناشی از انگ دیابت باشد. نکته مهم‌تر اینکه افسردگی فقط در ۲۵ تا ۵۰ درصد افراد دیابتی تشخیص داده می‌شود چون بسیاری از علائم اضطراب و افسردگی با علائم افت قند خون اشتباه گرفته می‌شود. دکتر محمدرضا شالبافان، روانپزشک و سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت و درمان در گفت‌وگو با همشهری تندرستی به چند نکته مهم در این‌باره اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانید.

فاکتورهای مؤثر در افسردگی

بیماران دیابتی نیازمند مصرف روزانه دارو به شکل خوراکی یا تزریقی هستند. خیلی از آنها باید چندبار در روز قند خون خود را اندازه‌گیـــری و آن را برای ارزیابی و درمان دقیق‌تر به پزشک خود ارائه کنند. از سوی دیگر باید درباره مصرف برخی خوراکی‌ها محدودیت‌هایی هم داشـــته باشـــند کـــه مجموع این شـــرایط می‌تواند عامل بروز استرس مزمن در فرد شـــود. این بیماران اگر در طول بیماری دچار افسردگی شـــوند، احتمال اینکه از درمان تبعیت کنند، خودمراقبتی را جدی بگیرند یا ارزیابی‌ها را پیگیری کنند، کاهش پیدا می‌کند. این عوامل باعث می‌شـــود که تلاش بیمار، خانواده و پزشک یا کادر درمان برای کنترل دیابت به مشکل بخورد.

روش‌های درمانی مناسب

درمان دیابت در دهه اخیر پیشرفت زیادی داشته و افراد مبتلا می‌توانند زندگی روزمره خوب و شرایط باثباتی داشته باشند؛ البته به شرطی که هم تبعیت از درمان داشته باشـــند و هم به سلامت روان خود اهمیت بدهند. مطالعات مختلف نشان داده که اگر فرد مبتلا به دیابت دچار اختلال‌های روانی شـــود، درصورتی کـــه بیماری‌اش کنترل شـــود، دیابتش هم کنترل خواهد شـــد. در حال حاضـــر چه از نظر درمان‌های غیردارویی مثل روان‌درمانی و چه از نظر درمان‌های دارویی روانپزشکی، تکنیک‌های خوبی برای درمان افســـردگی وجود دارد که خیلی از آنها درباره بیماری‌های مزمنی مثل دیابت قابل استفاده هستند و باعث بهبود بیمار می‌شوند.

ضرورت معاینه دوره‌ای

دیابت هم مثل اکثر بیماری‌های مزمن علاوه بر اینکه ممکن است عوارض متفاوتی برای ارگان‌های مختلف بدن داشته باشد، می‌تواند ســـلامت روان فرد مبتلا را هم از چند جنبه تحت‌تأثیر قـــرار دهد؛ به همین دلیل مبتلایان به دیابت بایـــد همانند آزمایش‌های دوره‌ای که برای چشم، وضعیت پوست و عفونت‌های احتمالی پوســـت انجام می‌دهند، سلامت روان‌شان را به همین میزان مدنظر داشـــته باشند. مبتلا شدن به افســـردگی نه‌تنها کیفیت زندگی این بیماران را به‌وضوح تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، بلکه احتمال مدیریت و کنترل دیابت را در آنهـــا کم می‌کند. نکته مهم این است که بیماران مبتلا به دیابت علائم بروز افسردگی را جدی بگیرند و برای درمان خود اقدام کنند.

مراقبت از روان کودکان دیابتی

دیابت ۲ نوع دارد: نوع یک و ۲. دیابت نوع یک عموما از دوران کودکی و نوجوانی شـــروع می‌شود و وابسته به تزریق انسولین است. کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت در این دوره حساس زندگی با شرایط ویژه‌ای مواجه می‌شوند؛ بنابراین از نظر سلامت روان باید مراقبت ویژه‌ای دریافت کنند. این گروه بیماران، هنوز توانایی و تجارب روانی کافی برای مدیریت شرایط پراسترس را ندارند و همین می‌تواند کمک کند تا احتمال ابتلا به بیماری‌های روانپزشکی در این سنین بالا برود.

آموزش‌ها فراموش نشود

کودکان مبتلا به دیابـــت در برخی موارد مجبورند انسولین تزریق کنند، قند خون خود را در کلاس انـــدازه بگیرند یا برخی خوراکی‌ها را با مراقبت مصرف کنند. این درحالی است که همکلاســـی‌های آنها چنین شـــرایطی ندارند و این تفاوت‌ها برای کودک آزاردهنده خواهد شـــد. از سوی دیگر شرکت در برخی فعالیت‌های ورزشی برای این کودکان سخت‌تر است، گاهی قندشـــان از کنترل خارج می‌شود و از حال می‌روند و در برخی موارد هم با واکنش‌هایی از سوی همکلاسی‌های خود مواجه می‌شوند که ممکن است آزاردهنده باشد. چنین شـــرایطی حس غیرعادی بودن به کودک می‌دهد و باعث می‌شود که نتواند تعامل درستی با اطرافیان برقرار کند که یک عامل آسیب‌رسان برای روان او خواهد بـــود. اگر در این‌بـــاره والدین حساسیت‌های لازم را به اولیای مدرسه منتقل کنند و آموزش‌هـــای لازم درباره دیابت به دانش‌آموزان دیگر هم داده شود، این کودکان نیز می‌توانند زندگی باکیفیتی را تجربه کنند.

+ باکارشناس

یک باور غلط

دکتر مهتاب نیرومند
فوق تخصص غدد و دانشیار دانشگاه علوم‌پزشکی شهیدبهشتی

هر عامل اســـترس‌زا از نظر جســـمی مانند بیماری، تب، عفونت یا روحی و روانی مانند رویدادهای عاطفی و سوگ عزیزان، استرس محسوب می‌شـــود. در مواجهه با استرس ترشـــح برخی از هورمون‌ها در بدن افزایش پیدا می‌کند تا ســـلول‌های بـــدن توانایی رویارویی با استرس و دفاع از بدن را داشته باشند.

این هورمون‌ها مصرف گلوکز در ســـلول‌ها را کاهش می‌دهند تا گلوکز بیشـــتری برای سلول‌های دفاعی باقی بماند؛ بنابراین ممکن اســـت یک نوع مقاومت به انسولین در بدن ایجاد شـــود و ســـطح گلوکز بالا برود. البته استرس به‌تنهایی باعث بروز دیابت در افراد نمی‌شود و دیابت عصبی یک باور اشتباه در جامعه است. به‌طور کلی فاکتورهای مختلفی در بروز این بیماری دخیل هستند، اما هنگام مواجهه با استرس‌های شدید، قندخون بیمار به‌صورت موقت افزایش و پس از رفع استرس کاهش پیدا می‌کند.

زمانی هم که فرد برای نخستین‌بار متوجه ابتلا بـــه دیابت می‌شـــود نوعی اســـترس (دیســـترس) خواهد داشـــت که البته این اســـترس روحی بزرگ هنگام تشخیص هر نوع بیماری دیگری هم پیش می‌آید. او این استرس را دارد که از این پس چه وضعیتی با بیماری‌اش خواهد داشـــت؟ پیش‌آگاهی بیماری‌اش چیســـت؟ چه داروهایی را باید مصرف کند؟ کاهش یا افزایش قند خون را چگونه مدیریت کند؟ چگونه کار یا ورزش کند؟ و سؤالاتی از این قبیل.

چه باید کرد؟

نکته مهم اینجاســـت که با توجـــه به تأثیر استرس بر افزایش قندخون بیماران دیابتی استفاده از روش‌های کنترل استرس در این افراد بسیار اهمیت دارد و فرد باید با رعایت رژیم غذایی و دارویی مناسب، قندخون خود را کنترل کند. ورزش مناسب، منظم و مداوم هم علاوه بر کنترل قندخون باعث مدیریت و کنترل استرس فرد می‌شود.

همچنین به‌دلیل افزایش اندروفین‌هایی که در مغز ایجاد می‌شود، هورمون‌های شادی‌آور می‌تواند ســـطح اســـترس را پایین بیاورد. رعایت الگوی صحیح ســـبک زندگی سالم، انجام مدیتیشن و یوگا برای کنترل استرس هم به تمام افراد دیابتی توصیه می‌شـــود، اما اگر این بیماران به‌طور مداوم با استرس شدید مواجه باشـــند باید برای مشاوره به روانپزشک مراجعه کنند.

۴ هیدراته بمانید

برای کمک به مدیریت قند خون، مقدار زیادی آب بنوشـــید. البته نوشیدنی‌های شـــیرین نخورید چون می‌تواند باعث ایجاد سنبله در گلوکز شود. اگر جزو زنان مبتلا به دیابت هســـتید لازم است که در طول روز حدود یک لیتر و نیـــم (معادل ۶ و نیم لیوان) آب بنوشید. این میزان برای مردان مبتلا به دیابت معادل ۸ و نیم لیوان آب خواهد بود.

۵ دیابت را بشناسید

اگر به دیابت مبتلا شدید، حتما درباره این بیماری و وضعیت خود آگاهی لازم را کســـب کنید. یاد بگیرید که چگونه غذاها، فعالیت‌ها و داروهای مختلف بر قند خون شما تأثیر می‌گذارند. برای تنظیم دقیق برنامه مدیریتی خود با یک متخصص غدد یا متخصص تغذیه مشورت کنید. علاوه بر این خوب بخوابید، چون بدخوابی منجر به گرسنگی و روی آوردن به غذاهایی با کالری و کربوهیدرات بالا می‌شود.

زندگی خوب با قند خون

۶۳٪ از افراد دیابتی می‌گویند که ترس از ایجاد عوارض منتسب به دیابت روی سلامت روان‌شان اثر می‌گذارد.

۲۸٪ از افراد مبتلا به دیابت به سختی می‌توانند نسبت به وضعیت خود مثبت فکر کنند.

۳۶٪ از افراد دیابتی پریشانی و اضطراب ناشی از دیابت را تجربه می‌کنند.

۶ توصیه برای بیماران که بتوانند چالش‌های ابتلا به دیابت را در زندگی کاهش دهند

بیماران مبتلا به دیابت هم می‌توانند زندگی ســـالم و باکیفیتی داشـــته باشند، اما میلیون‌ها نفر از افـــراد مبتلا به دیابت برای مدیریت وضعیت خود در خانه، محل کار و مدرسه با چالش‌هـــای روزانه مواجه هســـتند. آنها باید به شکل ســـازمان‌یافته، منعطف و مسئولانه بر سلامت جسمی و روانی خود تأثیر مثبت بگذارند. این در حالی است که بســـیاری تصور می‌کنند مراقبت از دیابت فقط تمرکز بر قند خون است اما مدیریت این بیماری به عوامل مختلفی بســـتگی دارد. چون دیابت، بیماری‌ای خاموش اســـت که علامتی ندارد ولی نرم نرم مانند موریانه کار خودش را انجام می‌دهد و منجر به عوارض بسیاری می‌شود؛ به‌عنوان مثال شـــایع‌ترین علت نابینایی در دنیا دیابت است و عوارض چشـــمی، کلیوی، قلبی، ســـکته‌های مغزی و عوارض عصبی و شایع‌ترین علت قطع پا به‌دلیل دیابت است. به همین دلیل ضرورت دارد با فراهم کردن دسترســـی مناسب به مراقبت‌های دیابت، حمایت بـــرای رفاه حال دیابتی‌ها و حتی ارائه آموزش‌های لازم همه بیماران شانس زندگی خوب با دیابت را داشته باشند. دکتر سیدوحید احمدی طباطبایی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در این‌باره به چند نکته اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانید.

عوامل مؤثر بر مدیریت بیماری

کنتـــرل وزن، رژیم غذایی مناســـب، فعالیت بدنی، مراقبت از پاها، ترک مصرف دخانیات و مصرف داروهای تجویز شده از سوی بیماران دیابتی بسیار حیاتی اســـت. بیماران دیابتی، به‌ویـــژه افرادی کـــه اضافـــه وزن دارند، باید وزن خود را کاهش دهنـــد. این امر به کنترل بهتر دیابت کمک خواهد کرد. بیماران دیابتی بهتر اســـت تعداد وعده‌های غذایـــی خود را افزایش و در عوض مقدار غـــذای مصرفی در هر وعده را کاهش دهنـــد. این بیماران هرگز نباید یکی از وعده‌های اصلی غذا را حذف کنند به‌ویژه بیمارانی که دارو مصرف و یا انسولین تزریق می‌کنند.

مهم‌ترین چکاپ

یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها برای بیماران دیابتی بررسی دقیق پاها به‌صورت منظم است زیرا آنها در معرض عوارض زخم پای دیابتی قرار دارند. بنابراین توصیه می‌شـــود پاها هرروز شســـته و از نظر قرمزی، تـــورم و تغییر رنگ بررسی شوند. بیماران دیابتی برای اینکه کف پایشان را ببینند بهتر اســـت از آینه استفاده کنند. آنها باید هر روز پاهایشان را با آب ولرم و صابون بشویند و بین انگشت‌های پا را با حوله نرم خشک کنند. به دیابتی‌ها توصیه می‌شود از کفش‌های راحتی پاشنه کوتاه و پنجه پهن و در خانه هم از دمپایی و یا کفش‌های راحتی استفاده کنند.

خوراکی‌های مفید و مضر

مصرف حبوبات در برنامه غذایی بیماران دیابتی مفید است. بهترین نان هم نان سبوس‌دار مانند سنگک است. بیماران دیابتی نباید قند، شکر، آبنبات، شکلات، شیرینی، گز و امثال این موارد را مصرف کنند. همچنین مواد نشاسته‌ای مانند نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی به میزانی که باعث افزایش وزن نشود، می‌تواند مصرف شـــود که البته همان هم باید به‌صورت محدود باشد. بهتر است مصرف چربی‌ها در بیماران دیابتی کاهش یابد و این بیماران از سرخ کردن غذا خودداری کنند. بهترین پخت غذا برای این بیماران آب‌پز و کباب‌پز است. آنها همچنین باید از گوشت‌های کم‌چرب و شیر و ماست کم‌چرب استفاده کنند.

باور نادرست

یکی از باورهای غلط این است که دیابتی‌ها اگر تریاک استفاده کنند قندشان را می‌سوزاند. این تصور اشتباه است و مصرف تریاک نه تنها عامل کنترل قند خون نیست بلکه عوارض بیماری را بیشتر می‌کند.

ورزش مهم است

ورزش برای بیماران دیابتی بسیار مهم است و حتی اگر قادر به انجام ورزش‌های سنگین نیستند، باید پیاده‌روی روزانه داشته باشند و به تدریج زمان آن را افزایش دهند. البته اگر این بیماران حین ورزش یا پیاده‌روی احساس درد قفسه سینه و نفس تنگی داشتند، باید با پزشک خود مشورت کنند.

این میوه‌ها را حذف کنید

مصرف میوه‌های شیرین در وعده‌های غذایی بیماران دیابتی باید کاهش پیدا کند. بهتر است این بیماران مصرف میوه‌هایی مثل انگور، خرما، توت و یا مصرف خشکبار شیرین مثل توت خشک را محدود اما از میوه‌های غیرشیرین و سبزی‌ها در وعده غذایی به مقدار زیاد استفاده کنند.

توصیه

۵ راهکار برای کاهش مصرف شیرینی‌ها

خوراکی‌های حاوی شـــکر شانس ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهند اما به‌گفته دکتر لورا اشمیت، جامعه‌شناس و استاد خط‌مشی سلامتی دانشـــکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا علاقه زیاد به آنها تقصیر ما نیست، تبلیغات و سبک زندگی هم در این زمینه مؤثرند. او تأکید می‌کند که مردم نباید این خوراکی‌ها را یک چیز شیطانی بدانند اما لازم است میزان مصرف آنها را کاهش دهند.

البته حذف شـــکر همیشه آسان نیست زیرا بســـیاری از موادغذایی از نوشابه، کیک و شـــیرینی‌ها تا موارد پنهانی‌تر مانند غلات صبحانه، نان، ماست و سس گوجه‌فرنگی حاوی قند هســـتند، اما در عین حال ۵ راهکار هم برای کاهش مصرف خوراکی‌های شیرین وجود دارد.

نوشیدنی‌های شیرین را کنار بگذارید

از مصرف نوشابه‌ها، نوشیدنی‌های مخصوص ورزش، نوشـــابه‌های انرژی‌زا و آبمیوه‌های غیرطبیعی اجتناب کنید زیرا حاوی مقدار زیادی شکر افزودنی هستند.

مراقب وسوسه‌های شیرین باشید

اگر در محل کار نوشـــیدنی‌های شـــیرین در معرض دیدتـــان قـــرار دارد از آنها دوری کنید یـــا حذف آنهـــا را درخواســـت کنید. کارآزمایی‌های بالینی نشان می‌دهند توقف عرضه نوشیدنی‌های شیرین در محل کار دور کمر کارمندانی که نوشابه مصرف می‌کردند را طی ۱۰ ماه به‌طور متوسط ۱.۲ سانتی‌متر کمتر کرده است.

خوراکی‌های شیرین نخرید

برای خودتان و اعضای خانواده برنامه بگذارید که برای خانه شـــیرینی و مواد حاوی شکر افزودنی نخرید و آنهـــا را فقط بیرون از خانه میل کنید.

یک زمان برای صرف مواد غذایی شیرین

غذاهای شیرین را برای دسر نگه دارید و اجازه ندهید در تمام بخش‌هـــای رژیم غذایی‌تان نفوذ کنند.

برچسب تغذیه را بخوانید

استاندارد مصرف روزانه شکر برای زنان کمتر از ۶ قاشـــق چایخوری، برای مردان کمتر از ۹ قاشق چایخوری، کودکان کمتر از ۴ قاشق چایخوری و برای خردسالان زیر ۲ سال، پرهیز از شکر است. برچسب تغذیه‌ای مواد غذایی بسته‌بندی را بخوانید و از میزان شکر موجود در این محصولات آگاه شوید.

ضمیمه هفتگی روزنامه همشهری
تندرستی
+ ویژه‌نامه تندرستی + ۴ آذر ۱۴۰۳ + شماره ۲۶ + دوره جدید + شماره ۹۲۶۳

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
سردبیر: دانیال معمار
معاون ضمائم: پروانه بهرام‌نژاد
دبیر ویژه‌نامه: مریم سرخوش
تحریریه: آرش نهاوندی
پروانه بندپی

واحد فنی:
مدیر فنی: **حامد یزدانی**، مدیر هنری: **مهدی سلامی**
گرافیک: **حمید یزدانی** صفحه‌آرایی: **امید روشنگر و سعید غفوری**
ویرایش عکس: **کامبیز نویدی**
ویرایش متن: **امیرهوشنگ توکلی، ملیحه نعمت خواه، سوره نوع پرست**
صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶
تلفن: ۲۳۰۲۳۰۰۰
نمابر: ۲۲۰۴۶۰۶۷
چاپ: همشهری
اشتراک: موسسه نشر گستر امروز نوین
پذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰

همشهری
گروه ضمائم همشهری ناشر نشریات:
دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد، تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، سرزمین‌من، ماه، معماری، ۲۴، شهرنگار، سرنخ و محله
نشانی: تهران، خیابان ولی‌عصر عج، نرسیده به پارک‌وی، کوچه شهید قریشی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

حفاظت از بدن در برابر دیابت

مدیریت نکردن قند خون، بیماران دیابتی را با آسیب‌های جدی به چشم، سیستم گوارشی، دندان، پوست و ... مواجه می‌کند

بیماران مبتلا به دیابت نه‌تنها از خود بیماری که با عوارض دیگری هم مواجه می‌شوند که رنج بیماری را در آنها تشدید می‌کند. نابینایی و کم‌بینایی، اختلالات کلیوی، آسیب‌های پوستی و مشکلات گوارشی و در مراحل شدیدتر حتی قطع عضو هم بیماران دیابتی را تهدید می‌کند. به همین دلیل تا پیش از مرحله ابتلا، باید نکات مهم پیشگیرانه از جمله سبک زندگی و تغذیه سالم، فعالیت بدنی، کاهش وزن و ... رعایت شود، اما در مرحله ابتلا، مدیریت بیماری، عامل مهمی در عدم‌بروز یا تشدید عوارض جانبی است. در ادامه بخشی از این عوارض و توصیه‌هایی را که می‌تواند به مدیریت آنها کمک کند، بخوانید.

دیابت و دندان‌های خراب

دیابت، عامل پوسیدگی دندان‌هاست. بیماری‌های لثه، از دست دادن دندان، خشکی دهان، پوسیدگی‌های دندانی، اختلال چشایی و عملکرد غدد بزاقی، تأخیر در ترمیم زخم و بیماری قارچی از جمله علائم دهانی مرتبط با دیابت است. این بیماری باعث می‌شود که بزاق دهان کاهش پیدا کند که خود عامل پوسیدگی دندان‌هاست. به همین دلیل آشنایی با نحوه مراقبت بهداشتی صحیح از دندان‌ها و معاینات منظم دندانپزشکی در زندگی افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است، چون در این بیماران، بیماری لثه می‌تواند شدیدتر بروز کند یا زمان بهبود طولانی‌تر شود. هنگام کشیدن دندان یا جراحی‌های ایمپلنت هم این بیماران ممکن است با تأخیر در ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده و افزایش احتمال پوکی استخوان مواجه شوند؛ بنابراین رعایت اصول صحیح بهداشت دهان و دندان و مراجعات منظم به دندانپزشک در این بیماران ضروری است و باید این توصیه‌ها جدی گرفته شود.

۱. بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید.
۲. حرکت مسواک باید ملایم باشد.
۳. حداقل روزی یک‌بار از نخ دندان استفاده کنید. مراقب باشید هنگام استفاده از نخ دندان به لثه‌ها آسیب نرسد.
۴. دندان‌ها را حداقل ۲ بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.
۵. معاینه روزانه لثه‌ها هم ضروری است و درصورتی که زخم، التهاب، قرمزی و خونریزی از لثه یا زخم ناشی از دندان مصنوعی وجود داشت باید به دندانپزشک مراجعه کرد.
۶. توصیه‌های پزشکی درباره رژیم غذایی و دارو هم باید رعایت شود تا سطح قند خون‌تان کنترل شود؛ این کار به پیشگیری از بیماری لثه و پوسیدگی دندان کمک می‌کند.
۷. نوشیدن آب و جویدن آدامس‌های بدون قند، جریان بزاق را تحریک و از خشکی دهان جلوگیری می‌کند.
۸. مصرف سیگار را هم ترک کنید، چون سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری لثه را افزایش می‌دهد و می‌تواند دیابت را تشدید کند.

آسیب بینایی

دیابت با وارد کردن صدمه به عروق خونی چشم سبب کاهش بینایی می‌شود، به همین دلیل متخصصان تأکید می‌کنند که معاینات چشم‌پزشکی در این بیماران به شکل روتین انجام شود و حتی اگر علائم وجود ندارد هم به‌طور منظم برای معاینه چشم‌ها انجام شود. به تأکید آنها معمولا میزان آسیب به چشم به میزان کنترل قند خون فرد بستگی دارد. براساس اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، رتینوپاتی دیابتی علت اصلی نابینایی در بزرگسالان شاغل است و در افراد مبتلا به دیابت، با گذشت زمان، افزایش سطح قند خون به عروق خونی ظریف در شبکیه چشم آسیب می‌رساند. به این عارضه رتینوپاتی دیابتی می‌گویند. افراد از همه گروه‌های سنی هم ممکن است دچار این بیماری شوند. اگر فردی مبتلا به دیابت نوع یک باشد، ممکن است در سنین پایین‌تر، ۲۰ یا ۳۰ سالگی به این بیماری و اگر کسی دیابت نوع ۲ داشته باشد، ممکن است دیرتر به این عارضه مبتلا شود.

زخم‌های پوستی

تأثیر دیابت روی پوست به‌صورت‌های گوناگون و گاهی هم از نشانه‌ها و علائم اولیه ابتلا به دیابت در افراد است. یکی از مهم‌ترین نشانه‌ها حساسیت‌های پوستی است که در برخی از بیماران ناشی از تزریق انسولین است. عفونت‌های باکتریایی و قارچی هم در بیماران دیابتی ممکن است ایجاد شود. در بیماران دیابتی همچنین بروز لکه‌های پوست مانند پولک‌های قرمز یا قهوه‌ای وجود دارد که به آن درموپاتی دیابتی می‌گویند. زخم‌هایی که به دلیل دیابت در بدن ایجاد می‌شوند، ممکن است با گذشت زمان منجر به سیاه‌شدن بخشی از اندام‌های بدن شوند و اگر درمان‌ها به‌موقع انجام نشود، همان زخم‌ها عامل قطع عضو سیاه‌شده هستند.

مشکلات گوارشی

دیابت می‌تواند زمینه ابتلا به بیماری‌های گوارشی مختلفی را در فرد ایجاد کند. معمولا این مشکلات، زمانی بروز می‌کنند که قند خون فرد کنترل نشود و بیش از حد افزایش پیدا کند. به همین دلیل کنترل قند خون و جدی گرفتن علائم گوارشی در بیماران دیابتی اهمیت زیادی دارد. ریفلاکس معده، گاستروپارزیس (نمی‌تواند به‌صورت طبیعی خود را تخلیه کند)، درد قفسه سینه و مشکل در بلع و ... از جمله عوارض دیابت بر دستگاه گوارشی است. به همین دلیل متخصصان تغذیه چند توصیه را به بیماران دیابتی دارند.

۱. رعایت محدوده طبیعی میزان قند خون
۲. رژیم غذایی سالم و سرشار از فیبر، سبزیجات و میوه‌های تازه
۳. کاهش مصرف قند، کربوهیدرات‌های ساده، غذاهای چرب و فرآوری شده
۴. کاهش مصرف غذاهای چرب و فرآوری شده
۵. فعالیت بدنی منظم برای جلوگیری از چاقی و اضافه‌وزن
۶. بعد از خوردن غذا به هیچ عنوان دراز نکشید.
۷. انجام یک پیاده‌روی کوتاه بعد از صرف غذا
۸. تقسیم غذاها به چند وعده کوچک

قطع عضو

نوروپاتی دیابتی، عارضه‌ای عصبی است که در اثر قند خون بالا در طولانی‌مدت و در هر دو نوع دیابت ایجاد می‌شود. عصب‌های دست و پا دچار اختلال می‌شوند که می‌تواند منجر به زخم پای دیابتی و درنهایت قطع عضو شود. به همین دلیل متخصصان ادعا می‌کنند که دیابت، عامل اصلی بیشتر قطع عضوهاست. نوروپاتی دیابتی به تدریج پیشرفت می‌کند و با وجود پیشرفت‌های علم پزشکی هنوز هیچ درمان قطعی برای آن وجود ندارد، ولی می‌توان با مدیریت سطح قند خون و همچنین قرار گرفتن تحت نظر پزشک متخصص مغز و اعصاب از پیشرفت آن جلوگیری کرد و عوارض آن را کاهش داد. افرادی که مبتلا به دیابت هستند و متوجه تغییراتی از جمله بی‌حسی، سوزن سوزن شدن، درد یا ضعف دست و پا شده‌اند، باید به سرعت به پزشک مراجعه کنند زیرا این علائم زنگ خطری برای وجود بیماری نوروپاتی دیابتی است. مراجعه و تشخیص زودهنگام آن می‌تواند منجر به مدیریت درد، کند شدن پیشرفت و مدیریت عوارض آن شود.