

همشهری

انتشارات همشهری
منتشر کرد

**ترور یسم
پروپاگاندا
و برندینگ**

صفحه ۲

ترمینال شرق قدیم از روز گذشته تعطیل شد

بدرقه مسافران در پایانه نونوار

خدمات رسانی به مسافران شرق کشور از ترمینال جدید شرق تهران با امکانات بهتر انجام می شود

صفحه ۱۳

با اسکن این کد تصویری، گزارش همشهری از پایانه مسافربری قدیم شرق تهران را ببینید

پایان اعتماد به سلبریتی ها

گزارش مرکز پژوهش های مجلس از وضعیت اعتماد اجتماعی به سلبریتی ها

۶۲ درصد مردم به تبلیغات سلبریتی ها اصلا اهمیت نمی دهند.

۶۰ درصد مردم به اخباری که سلبریتی ها می گویند اعتماد نمی کنند.

صفحه ۱۷

همراه با کاظم هژیر آزاد
بازیگر پیشکسوت سینما،
تئاتر و تلویزیون در
حوالی دریاچه چیتگر
قدم زدیم

برای گشت و گذار تهران امروز جان می دهد

دیدگاه

نماینده اکوان: کارشناس مسائل بین الملل

تلاش های چندمحوری آمریکا برای تضعیف محور مقاومت

تحولات اخیر در منطقه، از جمله جنگ در لبنان و حملات گسترده تروریستی به سوریه، نشان دهنده استراتژی آمریکا متحاندش برای تضعیف محور مقاومت است. آمریکا با اجرای سیاست های چندبعدی، از جنگ های نظامی گرفته تا تحریم های اقتصادی، سعی دارد منابع و توان محور مقاومت، به ویژه ایران و حزب الله را تحلیل برده و نقش آنها را در منطقه محدود کند. همزمان با تأسیس در لبنان که فرصتی برای حزب الله فراهم آورد، گروه های تروریستی در سوریه حملاتی را به مناطق حلب و حماه آغاز کردند. در این حملات، تسلیحات ناتو و پرچم ترکیه در دست تروریست ها آشکارا نشان دهنده حمایت مستقیم خارجی بود. با وجود اظهارات آمریکا مبنی بر عدم دخالت، گزارش ها حاکی از آن است که ایالات متحده و امارات متحده عربی پیش از این حملات به بشار اسد پیشنهاد داده بودند که در ازای قطع حمایت از ایران و حزب الله، تحریم های سوریه را لغو کنند. رد این پیشنهاد از سوی دمشق با شروع حملات گسترده تروریستی همزمان شد. آمریکا به دنبال این است که با تضعیف نفوذ ایران در سوریه و مسدود کردن مسیرهای انتقال تسلیحات و حمایت های لجستیکی، توان حزب الله را کاهش دهد. واشنگتن بر این باور است که شکست این گروه تنها از طریق قطع حمایت های ایران امکان پذیر است. استراتژی آمریکا شامل بازکردن جبهه های متعدد علیه ایران و مقاومت است. درگیری ها در لبنان، غزه و کرانه باختری آغاز و به سوریه، عراق و یمن کشیده شد. آنها قصد دارند با این درگیری ها ایران را گرفتار مشکلات مالی و نظامی کنند. با وجود وعده های پیشین ترامپ برای خروج نیروهای آمریکایی از سوریه، دولت بایدن تلاش میکند این حضور را توجیه و از آن به عنوان ابزاری برای فشار بر ایران و جبهه مقاومت استفاده کند. از سوی دیگر، ایران باید بر مشروعیت حضور مستشاری خود در سوریه تأکید کند. تا زمانی که دمشق درخواست رسمی برای کمک نظامی نکرده باشد، ایران نمی تواند به صورت مستقل عمل کند. در عین حال، حفظ اقتدار دولت سوریه در برابر اتهامات غرب، ضرورت دارد. کشورمان همچنین باید دیپلماسی خود را با کشورهای چو روسیه، ترکیه و عراق گسترش دهد و آنها را برای مقابله با تهدید تروریست ها و تجدیدنظر در سیاست های منطقه ای متقاعد کند. همچنین همکاری با کشورهای همسو، مانند قطر و عراق، می تواند حمایت بیشتری برای مقاومت فراهم کند. افزون بر این، در شرایطی که محور مقاومت تحت فشار است، ایران باید با اقدامات بازدارنده و نمایش قدرت نظامی، پیامی قاطع به رژیم صهیونیستی و حامیان آن ارسال کند. ناگفته نماند که یکی از ابزارهای کلیدی دشمن، جنگ رسانه های است. محور مقاومت باید با تقویت رسانه های منطقه ای و بین المللی، روایتی متفاوت ارائه دهد. به جای نمایش این جنگ ها به عنوان درگیری داخلی سوریه، باید آن را مبارزه ای علیه دخالت های آمریکا و رژیم صهیونیستی نشان دهد. و بالاخره اینکه تحولات اخیر در منطقه بخشی از یک نقشه بزرگتر برای تضعیف محور مقاومت است. آمریکا و متحاندش با ایجاد درگیری های چندمحوری، فشار دیپلماتیک و اقتصادی و حمایت از تروریست ها، تلاش دارند توانایی های ایران، حزب الله و سایر گروه های مقاومت را محدود کنند. در این شرایط، ایران باید با حفظ مشروعیت خود، تقویت دیپلماسی منطقه ای و اقدامات بازدارنده، نقش خود را در محور مقاومت حفظ و از گسترش نقشه های آمریکا جلوگیری کند.

رایزنی های ایران برای حل بحران سوریه با مذاکره

بازکردن گره شام با دیپلماسی

عراقی: بر آغاز گفت و گوهای دولت سوریه و گروه های معارض اتفاق نظر داریم

سیدعباس عراقچی، وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران، نمونه ای کامل از تعهد کشورمان بر اولویت حل و فصل موضوعات منطقه ای با به کارگیری دیپلماسی را نشان داد.

یادداشت
سیدهادی سیدافقهی: کارشناس مسائل منطقه

دولت اسد چگونه در سرآشویی سقوط قرار گرفت؟

تحولات کشور سوریه چندین بُعد اصلی دارد که یکی از مهم ترین آنها مربوط به بُعد داخلی است. در این بخش باید گفت بسیاری از خروجی های مذاکرات آستانه و سوچی راها شد و چندان پیگیری خاصی از سوی طرف های مذاکرات از جمله خود دولت سوریه انجام نگرفت؛ بالاخص که مذاکرات سوچی از اهمیت ویژه ای برخوردار بود، بخش زیادی از معارضان دولت بشار اسد در آن حضور داشتند و ایران و ترکیه به میزبانی پوتین در آن شرکت کردند. در آن مذاکرات قرار بود یک سری تغییرات و تعدیلات در قبال قانون اساسی سوریه شکل بگیرد و فضای سوریه کمی بازتر شود که این موضوع از سوی دولت سوریه مورد اعتنا قرار نگرفت و پنهان ای در دست دولت ترکیه شد.

موضوع بعدی در باب تحولات داخلی سوریه مشکل و چالش قوای نظامی این کشور است. دولت سوریه پس از یک بحران امنیتی بزرگ که کل کشور را درگیر کرده بود، توان چندانی جهت بازسازی ارتش نداشت؛ ضمن اینکه غیر از موضوع جنگ نظامی و امنیتی در کشور، سلسله تحریم های سزار هم مزید بر علت شد که کمر اقتصاد و همچنین قوای نظامی سوریه را بشکند و این کشور را با مشکل مواجه کند.

نکته بعدی که مانع از پیشبرد حل مشکل با معارضان دولت بشار اسد بود، شخص اردوغان و طرح های مصالحه او بود. به تعبیری اردوغان چند مرتبه خواست با بشار اسد دیدار کند تا مشکلات سیاسی در این کشور را به پایان برساند. او می خواست تعیین تکلیفی در قبال معارضان داشته باشد تا بفهمد در فرآیند حل مشکلات، سهم این معارضان و مخالفان چه خواهد بود، اما بشار اسد این دیدار و مذاکرات را نپذیرفت، چرا که اردوغان در زمانی چنین چیزی را مطالبه می کرد که خاک سوریه را اشغال کرده و به نوعی حُسن نیت او برای دولت سوریه مشخص نبود.

گفتنی است که در سوریه پس از بحران امنیتی در جنگ اول، همه نیروهای مخالف پس از شکست در ادلب از مواضع خود خارج نشدند، بلکه همچنان گروه های معارض به شکل خاموش و نیمه خاموش در سایر مناطق سوریه نیز وجود داشتند و منتظر بودند تا هر موقع که شیبور جنگ دوم تبه دمیده شد با هماهنگی خارجی از سوی ترکیه فعالیت خود را آغاز کنند و جنگ را بار دیگر با دولت اسد از سر گیرند. در بخش غوطه شرقی و غربی دمشق که ابتدا در اشغال گروه جیش الاسلام به فرماندهی زهران علوش بود اساسا این افراد مخالف همچنان حضور داشتند. همچنین گفتنی است که بارها این پیشنهاد به دولت سوریه شد که نیروهای ارتش و استخبارات عوض شوند، اما توجهی نشد.

دیپلماسی تهران در شام

سیدعباس عراقچی، وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران، نمونه ای کامل از تعهد کشورمان بر اولویت حل و فصل موضوعات منطقه ای با به کارگیری دیپلماسی را نشان داد.

- نشست دوحه**
 - شرکت کنندگان: ایران: سیدعباس عراقچی، روسیه: سرگئی لاوروف، ترکیه: هاگان فیدان، نماینده ویژه سازمان ملل: گبر پدسون
 - موضوعات اصلی:
 - تأمین ارضی سوریه: تأکید بر استقلال و یکپارگی سرزمینی
 - گفت و گوهای سیاسی: توافق بر آغاز مذاکرات میان دولت سوریه و گروه های معارض
 - پایان درگیری ها: در خواست خاتمه فوری جنگ
 - قطعنامه های سازمان ملل: ضرورت پایبندی به آنها
- نشست بغداد**
 - شرکت کنندگان: وزرای خارجه ایران، عراق و سوریه
 - محورها:
 - مبارزه با تروریسم: تأکید بر تهدید داعش و تلاش های گروه های مسلح
 - حفظ امنیت منطقه: بررسی تأثیر بحران سوریه بر همسایگان
 - حمایت از سوریه: ایران و عراق بر حمایت از دولت و ملت سوریه تأکید کردند.
 - اظهارات کلیدی:
 - فؤاد حسین: امنیت سوریه مستقیما بر منطقه اثر گذار است.
 - بسام صباغ: مقابله با طرح های تقسیم منطقه ضروری است.
 - عباس عراقچی: مقابله با تروریسم یک مسئولیت بین المللی است.
 - پیام های کلیدی:
 - همگرایی منطقه ای در برابر چالش ها
 - مقابله با مداخلات خارجی و تلاش برای راه حل های سیاسی

به مدت محدود

تولد ۱ سالگی

به صرف هدیه و تخفیف

در شعبه های قم، اصفهان و تهران: سه راه افسریه

شرکت فروش اموال مازاد بانکها (فام) برگزار می کند:

مزایده ۱۴۰۳/۰۹

یکمصد و نود و پنجمین مزایده املاک مازاد سیستم بانکها کشور

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۱-۴۲۰۵۸ تماس حاصل فرمایید.

لیست مزایده در روزنامه: امروز رجوع به صفحات ۱۸ و ۱۹

ضیافت کتاب مجله های همشهری

خرید اینترنتی: www.hamshahrimarket.com



6 260641 200359

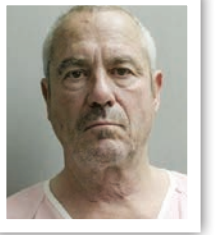


6 260641 200014



مرد میانسال به ۴ نفر زندگی بخشید
مرد ۵۹ ساله که به دلیل بیماری دچار مرگ مغزی شده بود، به ۴ بیمار زندگی بخشید. این مرد ساکن شهرستان جاجرمد خراسان شمالی بود که از چند روز قبل در بیمارستان امام علی بجنورد بستری بود. با رضایت خانواده این مرد، عمل جراحی اعضای بدن در بیمارستان منتصریه مشهد انجام شد و به ۴ بیمار زندگی دوباره بخشید.

صحنه سازی آقای وکیل پس از قتل پسرش



اعتراف وکیل نگراسی به قتل اشتباهی پسرش و سوزاندن جسد او و کشف سرخ تازه از قاتل مدیرعامل بزرگترین شرکت بیمه خدماتی درمانی و بهداشتی آمریکا، از مهم ترین اخبار حوادث در روز گذشته

در رسانه های جهان بود.

به گزارش همشهری، روز یکشنبه هفته گذشته با شلیک گلوله جان پسرش را گرفت و پس از آن برای از بین بردن شواهد، جسد او را به آتش کشید. اما به خاطر عذاب وجدان با پلیس تماس گرفت و به قتل پسرش اعتراف کرد. بر اساس گزارش پلیس نگراسی، مقتول مبتلا به بیماری سندروم داون بود و پدرش پس از تماس با پلیس، مدعی شد که اشتباهی او را به قتل رسانده است. قاتل گفت: ۲ روز قبل از حادثه از مزرعه مقدار و سایل به سرقت رفت. شب حادثه وقتی متوجه فردی داخل مزرعه شدم، به تصور اینکه سارق است، به او شلیک کردم و وقتی فهمیدم پسر مرا کشته ام، از ترس، جسد او را آتش زدم. با دستگیری این مرد، تحقیقات درباره ادعای او آغاز شده است. اما پیدا شدن سرخ های تازه از قاتل برایان تامپسون، مدیرعامل بزرگترین شرکت بیمه خدمات درمانی و بهداشتی آمریکا از دیگر اخبار مهم رسانه ها بود. تامپسون صبح چهارشنبه هفته گذشته، در مقابل هتلی در مرکز منهتن نیویورک که از اماکن شلوغ و پر رفت و آمد است، توسط جوانی که ماسک به صورت داشت به ضرب گلوله به قتل رسید. قاتل سپس سوار بر دوچرخه پا به فرار گذاشت. پلیس که تحقیقات گسترده ای برای شناسایی این فرد آغاز کرده، با بررسی فیلم ضبط شده صدها دوربین نظارتی به جزئیات تازه ای از این جنایت دست یافته است. فیلم ها مسیر رفتن قاتل به محل جنایت و همچنین مسیر فرار او را نشان می دهد که در لحظه ای کوتاه، وی ماسکش را از روی صورتش برمی دارد. این تصویر مهم ترین سرخ برای شناسایی و دستگیری اوست و با این حال پلیس هنوز موفق به بازداشت این مرد که احتمال می رود در جریان جنایتی سازمان یافته دست به قتل میلیاردر معروف زده، نشده است و او از آذانه در شهر می گردد.

مردی که همسرش را از فرط عصبانیت به قتل رسانده بود از قصاص گریخت

بخشش، هدیه دختر به پدرش

الهه فرامانی
روزنامه نگار

مردی که در درگیری جان همسرش را گرفته و در یک قدمی چوبه دار بود با بخشش دخترش و رضایت والدین همسرش از مجازات مرگ گریخت. به گزارش همشهری، جنایتی که این مرد رقم زد دوم آذر سال ۹۶ رخ داد. آن روز ساکنان ساختمانی در شمال پایتخت متوجه درگیری زوجی که در همسایگی آنها بود شدند و پلیس را خبر کردند. وقتی مأموران قدم به خانه این زوج گذاشتند، با جسد زن جوان و پیکر نیمه جان همسرش روبه رو شدند. زن بر اثر خفگی به قتل رسیده بود و شوهرش پس از قتل وی با خوردن قرص خودکشی کرده بود.

بازگشت به زندگی

عامل جنایت که به کما رفته بود، به بیمارستان منتقل شد و از خطر مرگ گریخت. او وقتی به هوش آمد، در بازجویی ها اسرار جنایت را فاش کرد و گفت: من عاشق همسر و زندگی ام بودم. یک دختر و یک پسر دارم که روز حادثه دخترم مدرسه بود و پسرم مهد کودک. همسرم چند وقتی می شد که به موسیقی علاقه مند شده بود و به کلاس های مختلف می رفت؛ از پیانو گرفته تا گیتار و

فاصله از چوبه دار

مرد همسرکش پس از محاکمه در دادگاه به قصاص محکوم شد و حکم به تأیید قضات دیوان عالی کشور رسید. سپس پرونده روی میز دادیار شعبه دوم اجرای احکام دادسرای جنایی تهران قرار گرفت تا مقدمات

۴ کشته در انفجار گاز

بر اثر انفجار گاز در یک منزل مسکونی در تبریز ۴ نفر جان باختند و ۸ نفر مصدوم شدند. شدت این انفجار به حدی بود که علاوه بر خانه مورد نظر، تعدادی از منازل همسایه ها نیز به شدت تخریب شد. علت حادثه، نشت گاز بود.



سه تار. از سوی دیگری یکی از آشنایانش خواننده پاپ بود که همسر را خیلی تشویق می کرد. من اما به شدت مخالف بودم و همسر می دانست که من دلم نمی خواست تمام وقتش را خرج یادگیری موسیقی کند، اما او اهمیتی به حرفم نمی داد. روز حادثه هم بر سر این موضوع با هم درگیر شدیم که ناگهان همسر شروع کرد به فریاد کشیدن. من می خواستم او را آرام کنم، اما ناخواسته دستم را روی دهانش قرار دادم و جانش را گرفتم. در آن لحظه خیلی عصبانی بودم و وقتی همسر بی جان روی زمین افتاد، تازه به خودم آمدم و پشیمان شدم از اینکه چرا نتوانستم خشم خودم را کنترل کنم. من جان همسر را که عاشقش بودم و مادر بچه هایم بود، گرفته بودم و نمی توانستم بدون او و با عذاب وجدان شدید زندگی کنم، به همین دلیل، تصمیم گرفتم به زندگی ام پایان بدهم، اما قسرا نبودم بمیرم و زنده ماندم. شاید اگر همسایه هایمان کار آگاه بازی در نمی آوردند، زنده نمی ماندم.

فاصله از چوبه دار

مرد همسرکش پس از محاکمه در دادگاه به قصاص محکوم شد و حکم به تأیید قضات دیوان عالی کشور رسید. سپس پرونده روی میز دادیار شعبه دوم اجرای احکام دادسرای جنایی تهران قرار گرفت تا مقدمات

اختلاف خانوادگی؛ انگیزه قتل بوکسور معروف



درگیری خانوادگی، انگیزه قتل بوکسور سابق تیم ملی به دست برادرش بود. به گزارش همشهری، جمعه گذشته پلیس شهر کرد در جریان یک درگیری در محله میرآباد قرار گرفت و راهی آنجا شد. درگیری میان ۲ برادر که یکی از آنها علی جمالی، بوکسور سابق تیم ملی بود رخ داده بود. قهرمان سابق بوکس در جریان این درگیری به ضرب گلوله سلاح شکاری به قتل رسیده و عامل جنایت، برادرش از محل گریخته بود. در ادامه تحقیقات مخفیگاه این فرد در شهرستان بروجن شناسایی شد و در حالی که ۲۴ ساعت از جنایت گذشته

بود، مأموران پلیس موفق شدند با محاصره مخفیگاه، قاتل فراری را دستگیر کنند. به گفته سرهنگ صفیان، فرمانده انتظامی شهرستان بروجن، متهم در بازجویی ها به قتل برادرش بر سر اختلافات خانوادگی اعتراف کرد و برای ادامه تحقیقات در اختیار پلیس شهر کرد قرار گرفت. بر اساس این گزارش، جمالی حدوداً یک سال و نیم بود که به تیم ملی ایران دعوت نشده بود، اما در گذشته سابقه قهرمانی های متعددی در مسابقات قهرمانی کشور داشته و بارها در اردوی تیم ملی نیز حضور داشته است.

صفحه ۱ از ۱ | علیرضا بهرامی

خبر خوب

عملیات نجات در خلیج فارس

۱۱ خدمه یک لنج صیادی که در نزدیکی جزیره ابوموسی غرق شده بود، از مرگ حتمی نجات یافتند. به گزارش همشهری، حدود ساعت ۲۳:۴۰ جمعه شب به مرکز جست و جو و نجات استان هرمزگان خبر رسید که یک لنج صیادی در نزدیکی جزیره ابوموسی به دلیل برخورد با صخره دچار حادثه شده است. بررسی ها نشان می داد که پس از حادثه، آب به داخل لنج نفوذ کرده و در حال غرق شدن است. در این شرایط تیم های نجات به سرعت راهی محل حادثه شدند و عملیات نجات شروع شد. به گفته اسماعیل مکی زاده، معاون دریایی اداره کل بندر و دریانوردی هرمزگان، لنج صیادی در این حادثه غرق شد، اما با اقدام بموقع مرکز جست و جو و نجات استان هرمزگان، تمامی سرنشینان آن که ۱۱ نفر بودند، از خطر غرق شدن و مرگ حتمی نجات یافتند و در صحت و سلامت کامل به بندر ابوموسی منتقل شدند.

آموزش

فردین بازی ممنوع!

اگر در تصادفات، فردی آگاهانه خودش را به جای راننده ای که گواهینامه ندارد، معرفی کند، مشمول مجازات خواهد شد. به گزارش همشهری، سرهنگ خسروی، رئیس اداره حقوقی پلیس راهور تهران می گوید: ممکن است افراد مختلف، آگاهانه یا ناآگاهانه و یا به دلیل عدم آشنایی با قوانین و مقررات، مرتکب اعمال مجرمانه شوند. به عنوان نمونه پس از وقوع تصادف، فردی خود را به جای دوست خود که فاقد گواهینامه بوده، معرفی کند؛ یا راننده ای که حین رانندگی، تحت تأثیر موادمخدر و یا الکل بوده، برای فرار از تشدید مجازات، شخص دیگری را به عنوان راننده معرفی کند. وی ادامه می دهد: بر اساس قانون هر گاه شخص برخلاف واقع، خود را به عنوان راننده وسیله نقلیه مسبب حادثه معرفی کند، به مجازات حبس از ۹۱ روز تا ۶ ماه محکوم خواهد شد. همچنین برای راننده اصلی نیز چنانچه در این امر تبانی کرده باشد، همین مجازات در نظر گرفته خواهد شد.

مزایده ۲۹-۱۴۰۳

www.tcdgroup.ir

گروه توسعه ساختمان تدبیر

ردیف مزایده	نام پروژه	کاربری	طبقه/موقعیت	مساحت قطعی (متر مربع)	مبلغ پایه مزایده (ریال)	پیشرفت فیزیکی
۱	شهران	مسکونی	سوم/غربی	۱۳۶،۸۲	۴۰۵،۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۰۰% (آماده تحویل)

*** واحد فوق به انضمام دو واحد پارکینگ و یک باب انباری می باشد.**
نشانی: تهران، شهران، خیابان یکنم، خیابان شهید نعمت الهی (یکم)، خیابان شیخ الاسلام، کوچه اول، پلاک ۱۷
*** نحوه دریافت ثمن معامله: ۲۰% نقد، ۱۰% تحویل، ۷۰% در اقساط ۳۰ ماهه**

شرکت گروه توسعه ساختمان تدبیر (سهامی خاص) در نظر دارد نسبت به فروش یک واحد مسکونی خود به شرح جدول فوق با شرایط ویژه به صورت نقد و اقساط (بدون کارمزد) از طریق برگزاری مزایده عمومی اقدام نماید.

مزایده مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ طی روزهای شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۷:۰۰ و روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۲ از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۵:۰۰ جهت اخذ اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مزایده به دفتر فروش شرکت به نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان اولوند، خیابان ۳۳۳، پلاک ۱۴، طبقه پنجم مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۲۱-۸۸۱۹۳۰۸۲ داخلی ۵۰۶ و ۵۱۱ تماس حاصل نمایند.

شرایط فروش:

- شرکت در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است.
- پاکت های پیشنهادی به همراه یک فقره چک بانکی تضمینی، ضمانتنامه بانکی و یا فیش واریزی به میزان ۵ درصد قیمت پایه طبق فرم شرکت در مزایده می بایست حداکثر تا ساعت ۱۵:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۲ به واحد فروش شرکت واقع در نشانی مورد اشاره تحویل گردد.
- بازگشایی پاکت های پیشنهادی در روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۴ انجام خواهد شد.
- پیشنهادهای فاقد سپرده، مخدوش، مبهم، مشروط و کمتر از مبلغ پایه از درجه اعتبار ساقط می باشد.
- بازدید از واحد با هماهنگی دفتر فروش شرکت، الزامی می باشد.
- متقاضیان جهت اخذ اطلاعات بیشتر می توانند از تاریخ انتشار آگهی به نشانی اینترنتی www.tcdgroup.ir مراجعه نمایند.
- کلیه هزینه های مزایده به میزان دو دهم درصد ارزش پایه به عهده مزایده به عهده برنده می باشد.

شرکت توسعه عمران امید (سهامی عام)

مزایده ۳۸-۱۴۰۳

گروه توسعه ساختمان تدبیر

ردیف مزایده	نام پروژه	کاربری	طبقه/موقعیت	مساحت کل تقریبی (متر مربع)	مبلغ پایه مزایده (ریال)	پیشرفت فیزیکی
۱	توسکا	مسکونی	طبقه اول- تک واحدی	۱۵۶	۲۲۷،۵۰۵،۰۰۰،۰۰۰	۹۰%
۲			طبقه دوم- تک واحدی	۱۵۶	۲۳۰،۶۴۳،۰۰۰،۰۰۰	
۳			طبقه سوم- تک واحدی	۱۵۶	۲۳۵،۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰	
۴			طبقه چهارم- تک واحدی	۱۵۶	۲۴۰،۰۵۷،۰۰۰،۰۰۰	
۵			طبقه پنجم- تک واحدی	۱۵۶	۲۴۳،۱۹۵،۰۰۰،۰۰۰	

نشانی: تهران، بلوار فردوس شرق، خیابان علی حسینی، کوچه کرباسیان (شانزدهم)، پلاک ۷
*** نحوه دریافت ثمن معامله: ۲۰% نقد، ۱۰% تحویل، ۷۰% در اقساط ۳۰ ماهه**

شرکت توسعه و عمران امید (سهامی عام) وابسته به گروه توسعه ساختمان تدبیر (سهامی خاص) در نظر دارد نسبت به فروش تعداد محدودی از واحدهای مسکونی خود به شرح جدول فوق با شرایط ویژه به صورت نقد و اقساط (بدون کارمزد) از طریق برگزاری مزایده عمومی اقدام نماید.

مزایده مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ طی روزهای شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۷:۰۰ و روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۲ از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۵:۰۰ جهت اخذ اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد شرکت در مزایده به نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان اولوند، خیابان ۳۳۳، پلاک ۱۴، طبقه پنجم، مراجعه نمایند.

شرایط فروش:

- شرکت در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادهای مختار است.
- پاکت های پیشنهادی به همراه یک فقره چک بانکی تضمینی و یا ضمانتنامه بانکی به میزان ۵ درصد قیمت پایه طبق فرم شرکت در مزایده می بایست حداکثر تا ساعت ۱۵:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۲ به واحد فروش شرکت واقع درنشانی مورد اشاره تحویل گردد.
- بازگشایی پاکت های پیشنهادی در روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۴ انجام خواهد شد.
- پیشنهادهای فاقد سپرده، مخدوش، مبهم، مشروط و کمتر از مبلغ پایه از درجه اعتبار ساقط می باشد.
- بازدید از واحدها با هماهنگی دفتر فروش شرکت، الزامی می باشد.
- سایر شرایط در اسناد مزایده درج گردیده است.
- متقاضیان جهت اخذ اطلاعات بیشتر می توانند از تاریخ انتشار آگهی به نشانی اینترنتی www.tcdgroup.ir و www.omidcdco.ir مراجعه نمایند.
- کلیه هزینه های مزایده به میزان دو دهم درصد ارزش پایه مزایده به عهده برنده می باشد.



بهره‌برداری از بیمارستان سیرجان

بیمارستان ۱۶۰ تختخوانی حضرت فاطمه الزهرا(س) متعلق به مجموعه معدنی و صنعتی گل گهر سیرجان با حضور شهرام دبیری، معاون پارلمانی رئیس‌جمهور به بهره‌برداری رسید. این بیمارستان با گرایش ویژه قلب احداث شد و شامل بخش‌های بیماری‌های زنان، اطفال، سنگ‌شکن، رادیولوژی، آندوسکوپ، جراحی عمومی و داخلی، قلب و آنژیوگرافی، کولونوسکوپ، جراحی داخلی و مجزبه به اتاق عمل هیبرید جراحی قلب و تجهیزات پزشکی روز دنیا و کلینیک‌های تخصصی است.

بیمارستان ۱۶۰ تختخوانی حضرت فاطمه الزهرا(س)

تختخواب	هزینه	زیربنا
۱۶۰ عدد	۲۱,۰۰۰ میلیارد ریال	۲۲,۰۰۰ متر مربع
نیروی انسانی		مساحت
۸۰۰ نفر		۴۰,۰۰۰ متر مربع



ارزیابی خسارت زلزله

زمین لرزه‌ای به بزرگی ۵.۶ درجه در مقیاس امواج درونی زمین (ریشتر) صبح پنجشنبه (۵ آذر) شهرستان هفتکل خوزستان را لرزاند. به‌دنبال این زمین‌لرزه، روزهای پنجشنبه و جمعه چند پس لرزه هم به وقوع پیوست و به گفته مجید جودی، معاون مسکن روستایی بنیاد مسکن، ارزیابی خسارت وارد شده به مسکن روستایی و شهری هفتکل و مسجد سلیمان در حال انجام است. عکس: ایرنا



پایانه مرزی زرباطیه سال آینده تکمیل می‌شود

محمد جمیل المیاحی، استاندار واسط عراق در نشست مشترک استانداران ایلام و واسط عراق: پایانه مرزی زرباطیه سال آینده تکمیل می‌شود و تمام خدمات‌رسانی برای زائران در همین پایانه انجام خواهد شد. در مرز زرباطیه پروژه‌های زیرساختی در حال توسعه است.

راجله عبدالحسینی روزنامه‌نگار



گزارش: پاییز زاگرس نشینان با برداشت بلوط همراه است؛ بلوطی که از گرم کردن اجاق تا نان سفره برای عشایر زاگرس معنا دارد. پختن نان بلوط به نام «کلگ» رسمی است که به عنوان میراث عشایر و قدیمی‌ترین نان محلی کهگیلویه و بویراحمد در برخی روستاها همچنان باقی مانده. فاطمه نوری، یکی از اهالی روستای کالوس در شهرستان یاسوج که کلگ را در تنور خانه‌اش می‌پزد، می‌گوید که بلوط در زمان است، نان کلگ در زمان است و روزگار قحطی، ما را از گرسنگی نجات داد.

نان بلوط؛ میراث عشایر

فاطمه نوری، قدیمی‌ترین نان محلی خطه زاگرس را در آتش تنور خانه‌اش می‌پزد



«کلگ» به زبان عشایر کهگیلویه و بویراحمد نانی است که با آرد بلوط پخته می‌شود؛ نانی که قدمتش به روزگار کهن برمی‌گردد و طبق اعلام میراث فرهنگی کهگیلویه و بویراحمد، قدیمی‌ترین نان این خطه است

همه فرمانداران زن دولت چهاردهم

زنان در دولت چهاردهم تاکنون توانسته‌اند ۴ جایگاه فرمانداری شهرستان‌ها را از آن خود کنند.

به گزارش همشهری آنلاین، نخستین فرماندار زن در کردستان و برای شهرستان دهگلان انتخاب شد. بعد از آن فرمانداری شهرستان سروسن در فارس به یک زن سپرده شد و حالا خبر می‌رسد که در گیلان ۲ شهرستان خمام و رودبار نیز با فرمانداری زنان اداره می‌شود.

بین ۴ فرماندار زن، فرماندار دهگلان، سروسن و خمام نخستین فرماندار زن استان‌های کردستان، سروسن و گیلان هستند. فرماندار رودبار نیز پس از فرماندار خمام، دومین فرماندار زن در گیلان محسوب می‌شود. این در حالی است که زنان در دولت چهاردهم برای استانداری هیچ‌یک از استان‌ها انتخاب نشدند. در سطوح عالی مدیریت کشور در دولت چهاردهم نیز ۴ نفر از زنان حضور دارند.



آغاز مرمت ارگ تاریخی راین کرمان



سیودحید طاهری، مسئول نمایندگی میراث‌فرهنگی راین: مرحله جدید عملیات مرمت ارگ تاریخی راین کرمان آغاز شد و با تخصیص اعتباری بیش از ۲۲ میلیارد ریال عملیات اجرایی مرمت در این مرحله شامل کف‌سازی، مرمت باخشت، آندودکاری، بندکشی، عایق‌کاری سنتی، آواربرداری با دست و عملیات خاکی انجام می‌شود.



آغاز نمایش شکوه ایران در سین کیانگ چین

جبرئیل نوکنده، رئیس موزه ملی ایران: ۲۱۱ اثر باارزش تاریخی به همراه ۵ اثر باارزشی تاریخی شده هنر و تمدن ایران با قدمتی از حدود ۳ هزار سال پیش تا دوره صفویه به نمایش گذاشته شده است. نمایش این آثار قرار است ۱۶ تا اسفندماه ۱۴۰۳ در این موزه ادامه داشته باشد تا بخش غربی سرزمین پهناور چین را با ایران آشنا کند.

هر ایرانی چقدر زمین کشاورزی دارد؟

سه‌م هر ایرانی از ۱۸,۵ میلیون هکتار زمین کشاورزی در کشور ۰,۱۸ هکتار است



گزارش: الهام مصدق‌راد روزنامه‌نگار

بر اساس آمار جهانی، سال ۲۰۰۵ مساحت زمین‌های کشاورزی در ایران با کاهش چشمگیر مواجه شده؛ اتفاقی که به دلایل مختلف همچنان ادامه دارد. پیش‌بینی‌ها از افزایش این روند و کاهش سطح زیر کشت زمین‌های کشاورزی در کشور سخن می‌گویند. سازمان جهانی فائو نیز گزارش داده است که خاک ایران از نظر فرسایش و تغییر کاربری شرایط قرمز دارد. کاهش منابع آب، فرونشست زمین و دستکاری در طبیعت از جمله مهم‌ترین دلایل کاسته شدن از ظرفیت سطح زیر کشت در ایران است. متخصصان معتقدند جلوگیری از تغییر کاربری اراضی، سازگاری با تغییر اقلیم، ارتقای پوشش گیاهی و... از جمله راهکارهای حفظ خاک و بهره‌مندی از خاک سالم و حاصلخیز است.

۱/۵ میلیون هکتار

۰/۱۸ هکتار

۱۸/۵ میلیون هکتار

مساحت اراضی قابل کشت دنیا

سرانه اراضی کشاورزی ایران نسبت به جمعیت

وسعت اراضی کشاورزی ایران

دلایل کاهش اراضی کشاورزی

- توسعه راه‌ها
- تغییر کاربری به سمت مسکونی
- تغییر کاربری به سمت صنعتی
- کمبود منابع آب

استان‌های رکورددار در کاهش اراضی کشاورزی

اصفهان، یزد، کرمان، خراسان جنوبی، خراسان رضوی، قم، تهران، گیلان و مازندران

تغییر کاربری، دلیل اصلی کاهش زمین‌های کشاورزی است

لرزم داشتن خانه دوم کار می‌شود. ارث و در نتیجه آن تقسیم اراضی کشاورزی یکی دیگر از دلایل کاهش اراضی زیر کشت است. با تقسیم زمین‌های کشاورزی میان ورثه عملاً کاربری بخشی از آنها تغییر می‌کند. که البته قانونی نیست و باید ممانعت به عمل آید. تغییر کاربری به منظور احداث حمیدر ضارودیان، متخصص اکولوژی کشاورزی: تمایل به داشتن خانه دوم در نقاط گردشگری و روستایی و تمایل مردم برای حضور در خارج از شهرها یکی از دلایل تغییر کاربری اراضی کشاورزی به سمت ساخت‌وساز مسکونی است و به جای آنکه روی فرهنگ گردشگری کار شود، بر

که منبع آب وجود دارد، هجوم خریداران و ویلاسازی‌ها موجب کاهش اراضی کشاورزی شده است. اراضی کشاورزی چشم‌اندازهای زیبا و طبیعی سرزمینی نیز هستند که با تغییر کاربری به تخریب می‌شوند و هنوز تخریب چشم‌انداز در کشور جرم‌انگاری نشده است.

که منبع آب وجود دارد، هجوم خریداران و ویلاسازی‌ها موجب کاهش اراضی کشاورزی شده است. اراضی کشاورزی چشم‌اندازهای زیبا و طبیعی سرزمینی نیز هستند که با تغییر کاربری به تخریب می‌شوند و هنوز تخریب چشم‌انداز در کشور جرم‌انگاری نشده است.

لرزم داشتن خانه دوم کار می‌شود. ارث و در نتیجه آن تقسیم اراضی کشاورزی یکی دیگر از دلایل کاهش اراضی زیر کشت است. با تقسیم زمین‌های کشاورزی میان ورثه عملاً کاربری بخشی از آنها تغییر می‌کند. که البته قانونی نیست و باید ممانعت به عمل آید. تغییر کاربری به منظور احداث

حمیدر ضارودیان، متخصص اکولوژی کشاورزی: تمایل به داشتن خانه دوم در نقاط گردشگری و روستایی و تمایل مردم برای حضور در خارج از شهرها یکی از دلایل تغییر کاربری اراضی کشاورزی به سمت ساخت‌وساز مسکونی است و به جای آنکه روی فرهنگ گردشگری کار شود، بر

با آندوه فراوان در نهایت تأثر و تأسف مردی بزرگ و خیر از خاندان پیشوایان ما رفت. درگذشت

دکتر هرمز پیشوائی

موسس کودکان و دبستان جهان‌کودک را به اطلاع دوستان گرامی می‌رسانیم. نیره پیشوائی - نوشین - جمشید - جهان‌شاه - لیسا پورحسن - دکتر محمد رضا ناهد

گردشگری

■ **ایوموسی و آنچه مسافران این جزیره باید بدانند**
ایوموسی، جنوبی‌ترین جزیره ایران در خلیج فارس، دره‌ایش رایبه روی گردشگران کشود. این پس گردشگران داخلی می‌توانند با غواصی در آب‌های شفاف این جزیره از تماشای کوسه ماهی‌ها و صخره‌های مرجانی لذت ببرند. قیمت بلیت پرواز ۱۵ دقیقه‌ای به جزیره ایوموسی از بندرعباس ۲ میلیون تومان است و باید بدانید که هنوز امکان اقامت در جزیره وجود ندارد.

■ **جنگل‌های حرا، جاذبه سبز دریای جنوب**
۲۱ هزار هکتار از سواحل عمان تا خلیج فارس، قلمرو جنگل‌های زیبای حراست. جنگل‌های حرا در منطقه جزو مدی بین خشکی و دریای قرار دارند و محل زندگی جانوران دریایی هم محسوب می‌شوند. درختان مانگرو این جنگل‌ها، زنده‌ها هستند؛ بیشترین وسعت این جنگل‌ها در هرمزگان است.

■ **خجیر، مخمل شقایق‌های وحشی**
این منطقه با کوه‌های کم‌ارتفاع و تپه ماهوری در شرق تهران قرار دارد و بخشی از منطقه حفاظت شده جاجرود است. پارک ملی سرخه حصار نیز در نزدیکی همین منطقه است. شقایق‌های وحشی از جاذبه‌های خجیر است که در اواسط بهار دیده می‌شود؛ هر چند هجوم گردشگران، رویسگاه شقایق‌ها را به شدت کاهش داده است.

رویداد تهران

حراج آثار تاریخی در موزه فرش برپا شد

حراج اموال تاریخی و فرهنگی منقول و مجاز در شهر تهران راه‌اندازی شد و موزه ملی فرش ایران میزبان آثاری است که در اواخر آذرماه، چکش حراج آنها زده می‌شود. این حراج براساس نخستین مجوز کارگروه ملی تجارت اموال تاریخی و هنری منقول مجاز انجام می‌شود و خریداران می‌توانند با مراجعه به موزه ملی فرش آثار مسورد علاقه‌را انتخاب و در حراج شرکت کنند. براساس اعلام اداره کل موزه‌ها و اموال منقول فرهنگی کشور، در این حراجی آثار قاجاق و اشیای تاریخی که از حفاری‌های غیرمجاز بیرون آمده باشند هیچ جایی ندارند.

هلمشهر

فولاد 0
استقلال 2



در روزی که استقلال در ادامه روند رو به رشدش به یک برد دلچسب رسید، پرسپولیس با باختی دیگر در بحران فرورفت

امید و تردید

پرسپولیس 0
نساجی 1

تیتربک
امیر محمد یعقوب پور
روزنامه نگار

دور از انتظار

پرسپولیس و استقلال در بازگشت به مسابقات داخلی، شریک متفاوتی را تجربه کردند. فرمز پوشان با هدف صدرنشینی در خانه به مصاف نساجی رفتند؛ تیمی که با ساکت الهامی حال و روز خوشی نداشت. در مقابل استقلال در اهواز به مصاف فولادی رفت که با گل محمدی نتایج سدی قبل از تعطیلات نگرفته بود. با این وجود پرسپولیس برخلاف پیش بینی اولین برد فصل نساجی را پایه گذاری کرد و این تیم موسیماهی بود که با پیروزی و دست پر به خانه برگشت.

بازنده

پرسپولیس با گلریدو تا همین هفته پیش تیمی موفق در لیگ و ناکام در لیگ نخبگان بود اما بلافاصله پس از کسب اولین برد آسیایی مقابل الشرطه و کامبکی رویایی مقابل نماینده عراق، به لیگ برگشت و در خانه مقابل تیمی بازنده شد که تا این هفته موفق به کسب پیروزی در فصل جدید لیگ برتر نشده بود! فرمز پوشان پایتخت روز گذشته مقابل نساجی قرار گرفتند؛ تیمی که رتبه شانزدهم جدول را در اختیار داشت و از ۱۰ بازی ابتدایی فصل ۶ تساوی و ۴ شکست به دست آورده بود. پرسپولیس ها در روزی که کنعانی زادگان به نیمکت تبعید شد، ایوب العملود جای میلاد محمدی را در ترکیب اصلی گرفت، فرشاد فرجی پس از درخشش در هفته های اخیر از ترکیب اصلی بیرون رفت، آل کثیر جایگزین ژوانو در نوک خط حمله بود، استون اورونوف فیکس شد و سروس ریعی و سرلک هم به ترکیب اصلی اضافه شدند، شروع خوبی مقابل نساجی داشت و در همان دقیقه اول می توانست به گل برسد اما دروازه بان برزیلی تیم مهمان مانع این امر شد. بولی دقیقه هشتم یک تک به تک هم از آل کثیر گرفت تا نشان دهد قرار است روز خوبی در تهران داشته باشد. درخشش بولی تا دقایق و ثانیه های پایانی این بازی ادامه داشت تا نساجی با تک گل کوین یامگا که دقیقه بیست و پنجم و از روی یک ضربه ایستگاهی به دست آمد، اولین برد تاریخش مقابل پرسپولیس را جشن بگیرد و به رکورد ۳۷ روز شکست ناپذیری فرمز پوشان پایتخت در خانه پایان دهد. یامگا که این فصل به استقلال گل زده بود، روی یک سال و از داخل شش قدم با ضربه ای نه چندان مطمئن دروازه تیم گلریدو را باز کرد. پرسپولیس در روزی که مالکیت ۷۰ درصدی داشت، برای دومین بار در فصل جاری لیگ بازنده از زمین بیرون آمد تا ۲۰ امتیازی بماند و اختلافش با سپاهان ۲۱ امتیازی و تراکتور ۲۲ امتیازی را حفظ کند. اتفاق ویژه تقابل پرسپولیس و نساجی هم شبت ۳۳ خراجی توسط داور بازی بود. الکساندر مرکل (۷۵) و آرمین سهرابی (۹۰+۵) از نساجی و ایوب العملود (۹۰+۷) از پرسپولیس، خراجی های این بازی بودند.

برنده

استقلالی ها که با تساوی مقابل الاهلی عربستان، اعتماد به نفس از دست رفته خود را پیدا کرده اند، روز گذشته در اهواز به مصاف فولاد رفتند؛ تیمی که با تساوی مقابل سپاهان در خانه و پیروزی مقابل گل گهر در خارج از خانه به تعطیلات فیغادی رفته بود و شریک بهتری نسبت به آبی های پایتخت داشت. با این وجود استقلالی ها شروع بهتری در اهواز داشتند و خیلی زود هم به گل رسیدند. سیلوا که در بازی با الاهلی هم برای استقلال گلزنی کرده بود، در سومین دقیقه بازی روی همکاری مشترک رضاییان و جلالی با یک ضربه سر، دروازه فولاد را باز کرد. این اولین پاس گل ابوالفضل جلالی در این فصل بود؛ اتفاقی که نشان می دهد ستاره فصل گذشته استقلال تا حدودی به مرز آمادگی رسیده و می تواند به آبی ها کمک کند. برخلاف پیش بینی ها استقلال با پس از گل هم صاحب توپ و زمین بودند و دقیقه بیست و سوم به گل دوم دست پیدا کردند. گل دوم استقلالی ها در این بازی را امیرعلی صادقی ۲۴ ساله به ثمر رساند؛ بازیکنی که در زمان نگونام بیشتر از روی سکوها بازی تیم محبوبش را تماشا می کرد و حتی شانس کمی برای رسیدن به فهرست ۱۸ نفره داشت. صادقی در غیاب اسلامی، مقابل فولاد فیکس شد و با یک شوت دقیق و زیبا از پشت محوطه جریمه، به بهترین شکل ممکن جواب اعتماد موسیماهی را داد. پس از این گل هم استقلالی ها دست از حمله برنداشتند و دقیقه ۴۲ به گل سوم هم رسیدند اما کمک داور ویدئویی گل ماشا ریوف را که روی استارت بلانکو به ثمر رسیده بود، به دلیل خطای هند مهاجم آرژانتینی مردود اعلام کرد. با شروع نیمه دوم و افت بدنی استقلال، این شاگردان گل محمدی بودند که مالکیت توپ را در اختیار گرفتند اما نتوانستند از این برتری خود استفاده کنند. با سیو فوق العاده حسینی در دقایق پایانی، دروازه استقلال در این بازی بسته ماند تا آبی ها با کسب دومین پیروزی متوالی در لیگ (پس از مس رفسنجان)، بازگشتی روحیه بخش به مسابقات داخلی داشته باشند. تیم موسیماهی با این پیروزی ۱۴ امتیازی شد و به رده هشتم جدول رسید.

پخش زنده
لیگ برتر ایران - هفته ۱۱
مس رفسنجان 17:30
سپاهان
لیگ برتر انجمن
فولاد 17:30
آر سنال
ایسویج 17:30
بور نموث
لستر سیتی 17:30
برایتون
تاتنهام 20:00
چلسی
لالیگا اسپانیا
انتیل بلیانو 18:45
ویار تال
انتیکو مادرید 23:30
سویا
سری آیتالیا
فیورنتینا 15:00
کالیاری
ناپولی 23:15
لاتزیو
برنامه بازی
لیگ برتر ایران - هفته ۱۲
یکشنبه ۲۰ آذر ۱۴۰۳
استقلال خوزستان 17:30
خوب آهن
چادر ملو 17:30
الومینیوم
یکشنبه ۲۵ آذر ۱۴۰۳
مس رفسنجان 17:15
هوادار
نساجی 17:15
خلیج
شمس اذر 17:30
فولاد
یکشنبه ۲۵ آذر ۱۴۰۳
استقلال 17:30
گل گهر
یکشنبه ۲۶ آذر ۱۴۰۳
ملوان 17:30
تراکتور
سپاهان 18:00
پرسپولیس

عکس امید انصاری

عکس اسودگری



اعضای کمیسیون برنامه و بودجه شورای شهر تهران از پروژه‌های منطقه ۶ بازدید کردند

پایان چادر خوابی کنار بیمارستان

افزایش ۴ برابری بودجه شهرداری منطقه ۶

صفحه ۱۴

یکصد و پنجاه و چهارمین پویش امیدوافتخار به تسهیل تردد افراد دارای معلولیت در شهر اختصاص یافت

پایتخت مهبای تردد معلولان



۶۵۰ جای پارک به طور کامل برای معلولان مناسب‌سازی شده است

۱۷۰ ساختمان از مجموع ۱۸۲ مسافران با حال و هوایی متفاوت از همه پایانه‌های تهران شناسایی شده است

۱۵۰۰ جای پارک برای معلولان در ۱۲۲ مناسب‌سازی شده است

صفحه ۱۵

سخت‌گویی شهرداری تهران از آخرین وضعیت نوسازی ناوگان حمل و نقل عمومی می‌گوید

تحول تهران در حمل و نقل برقی

۵۰۰ دستگاه اتوبوس برقی چینی تا پایان سال وارد ناوگان خواهد شد

صفحه ۱۶

گزارش تصویری

مهدی اسماعیل پور: روزنامه نگار

بدرقه مسافران در پایانه نونوار

ترمیال شرق قدیم از روز گذشته تعطیل شد و حالا خدمات رسانی به مسافران شرق کشور از پردیس شرق تهران انجام می‌شود. در نخستین روز از فعالیت این پردیس مسافربری جدید، مسافران با حال و هوایی متفاوت از همه پایانه‌های مسافربری مواجه شدند که همین باعث شد با حسی متفاوت سفرشان را آغاز کنند.



ورود به پایانه، با اهدای شاخه گل همراه است؛ شاخه‌ای به پاس همراهی مسافران و استقبال از پردیس جدید. این کار باعث می‌شود لبخندی روی چهره مسافران بنشیند.



مردان نقره‌ای و طلایی هم در سالن شلوغ و پر ازدحام پایانه با مسافران گپ می‌زنند و گاه راهنمای تازه‌واردها هستند.



تعدادی غرفه جذاب در پایانه راه‌اندازی شده است که یکی از آنها به ایستگاه کاریکاتور اختصاص دارد. مسافران تا زمان شروع سفرشان می‌توانند به این ایستگاه مراجعه کنند و طرحی از چهره‌شان را به یادگار با خود ببرند.

تهران امروز جان می‌دهد برای گشت‌وگذار

همراه با کاظم هژیر آزاد بازیگر پیشکسوت سینما، تئاتر و تلویزیون در حوالی دریاچه چیتگر قدم زدیم



عکس: همشهری امروز رشتی

گزارش **پریسانوری**
روزنامه نگار

بیش از دهه در حرفه بازیگری فعالیت دارد و با نقش آفرینی در بسیاری از فیلم‌ها و سریال‌های درام و تاریخی برایمان خاطره ساخته است. کاظم هژیر آزاد، بازیگر پیشکسوت سینما، تئاتر و تلویزیون و تئاتر کشورمان است. با او در مجموعه گردشگری و تفریحی دریاچه شهدای خلیج فارس هم‌کلام شدیم. این هنرمند که در یکی از برج‌های منطقه ۲۲ سکونت دارد معتقد است در سال‌های اخیر فضاهای گردشگری پایتخت توسعه پیدا کرده و ساکنان دورترین نقاط شهر از مراکز تفریحی بهره‌مند هستند اما در برخی حوزه‌ها از جمله فضای سبز هنوز مشکلاتی وجود دارد.

کاظم هژیر آزاد
تولد: ۱۳۲۹
حرفه: بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون
نقش آفرینی در مجموعه‌های هنری از جمله مسافربری، معماری شاه، مختارنامه، تنهاترین سردار، تکیه بر باد، بچه‌های خیابان و...

پیداهروی دور دریاچه
ساعت حدود ۱۱ صبح محوطه اطراف دریاچه خلیج فارس خلوت است و فقط چند نفری با لباس‌های ورزشی مشغول پیداهروی هستند. هژیر آزاد که به زعم خودش زمانی جزو گردشگران ثابت این مجموعه تفریحی بوده، نگاهی به اطراف دریاچه می‌اندازد و می‌گوید: «صبح‌ها اینجا آرامش خاصی دارد و برای ورزش و پیداهروی مناسب است، ولی غروب‌ها و آخر هفته‌ها خیلی شلوغ می‌شود. وقتی پسرم ارش هنوز به کانادا نرفته بود صبح‌ها می‌آمدیم مسیر دور دریاچه را که حدود ۷۰۰ متری است، چندبار دور می‌زدیم». تعجب‌مان را که می‌بیند، با لبخند ادامه می‌دهد: «حالا رانینید، جوان که بدم والیبالی، بسکتبالی و فوتبال بازی می‌کردم و بدن ورزیده‌ای داشتم، هر چند الان هم پایه‌پای پسر ۳۹ ساله‌ام دور دریاچه راه می‌روم و کم نمی‌آورم».

در هر جای شهر تفریحگاه ساخته‌اند
صحبت از گردش و تفریح که می‌شود خاطرات دوره کودکی برایش زنده می‌شود: «در محله سلسبیل متولد و بزرگ شده‌ام. پدش به خیر عیجه بودیم و پدرم راننده کامیون بود. مادر باسلیقه‌ای داشتیم که دستبخت خیلی خوبی داشت. آخر هفته‌ها سفره و قابلمه و وسایل غذا پختن را جمع می‌کردم و با اتوبوس‌های ۲ طبقه به پارک لاله می‌رفتم. آن موقع مثل حالا نبود که در هر خیابان چند پارک وجود داشته باشد. تعداد پارک‌ها خیلی کم بود و خیلی‌ها مثل ما آخر هفته از راه دور و نزدیک برای تفریح به پارک لاله می‌رفتند». نگاهی به چند جوان که در محوطه پام‌لند به خوش و بش مشغولند می‌اندازد و ادامه می‌دهد: «خدا رو شکر بچه‌های الان در شهری مانند تهران خیلی کیف می‌کنند. وقتی ما بچه بودیم در خاک و خل فوتبال و الکتولک بازی می‌کردیم ولی الان در هر نقطه تهران تفریحگاه ساخته‌اند».

سکوت و آرامش اینجا را دوست دارم
شهریور ۱۴۰۰ و اوج دوره سپاه کرونا بود که کاظم هژیر آزاد و همسرش زویا امامی (بازیگر سینما و تلویزیون) به سوگ بزرگشان آرمان نشستند. این هنرمند از آن روزها به تیره‌ترین دوره زندگی‌اش نام می‌برد و می‌گوید: «بعد از رفتن آرمان، در اتاقش برای همیشه بسته شد و همسرم زویا اول به افسردگی و سپس به پارکینسون مبتلا شد. حالا مدت‌هاست که به زحمت راه می‌رود و گاهی در روزهای وسط هفته که اینجا خلوت است با هم می‌آییم غذایی می‌خوریم و می‌رویم. اینجا از مرکز شهر دور است و خوشبختانه سکوت و آرامشی که دارد برای سلامت همسرم مناسب است. از طرفی هوایش هم نسبت به هوای مرکز شهر مطلوب‌تر است. پنجره خانه‌مان هم رو به کوه‌های غرب تهران باز می‌شود. همه اینها باعث می‌شود زندگی در اینجا را به مرکز شهر ترجیح دهیم».

این هنرمند در حال حاضر مشغول بازی در سریال خاطرات آقا کمال و رویای نیمه‌شب است که قرار است از تلویزیون و شبکه نمایش خانگی پخش شوند.

اگر شهردار بودم همه‌جا درخت می‌کاشتم
در خیابان منتهی به پارکینگ مجتمع تفریحی و گردشگری بام‌لند، کارگران شرکت آب و فاضلاب در محوطه مشغول کندن زمین هستند. هژیر آزاد می‌گوید: «یکی از مشکلات این محدوده متصل نبودن به شبکه فاضلاب شهری است». سری تکان داده و می‌افزاید: «فکرش را بکنید اینجا ۲۰ سال پیش ساخته شده، این همه ساختمان و تراکم‌فروشی صورت گرفته، ولی فکری برای شبکه فاضلاب آن نشده است». این هنرمند در پاسخ به این سؤال که اگر شهردار تهران بودید اولویتتان برای اداره شهر چه بود می‌گوید: «قطعا تهران با این حجم شلوغی و ترافیک و آلودگی نیاز به فضای سبز بیشتری دارد. خوشبختانه در این سال‌ها نهضت درخت‌کاری رواج دارد و اغلب می‌بینم جوان‌ها چقدر به درخت‌کاری اهمیت می‌دهند. من اگر شهردار بودم هر جا امکان داشت درخت می‌کاشتم و اجازه می‌دادم شهرداری از دود و دم نفس بکشد و بعد از آن با تصفیه پساب فاضلاب آب مورد نیاز درختان را تامین می‌کردم تا خشک نشوند».

کاظم هژیر آزاد
این روزها چه می‌کند؟

همه جا



پایان اعتماد به سلبریتی‌ها

گزارشی آماری از وضعیت اعتماد اجتماعی به سلبریتی‌ها که از سوی مرکز پژوهش‌های مجلس منتشر شده است

یلدا شریف
روزنامه‌نگار

سلبریتی‌ها چه می‌پوشند؟ چه می‌گویند؟ و چطور فکر می‌کنند؟ این سؤال‌ها تا همین چند سال پیش برای بسیاری از مردم مهم و هواداری از این چهره‌ها به زندگی مردم متنگنه شده بود؛ اما کم‌کم با حضور اینفلوئنسرهای (افراد معروف شده به وسیله شبکه‌های اجتماعی) این سلبریتی‌ها بودند که از خاطره افراد کم‌رنگ شدند؛ موضوعی که پیش به پژوهش‌های رسمی هم باز شده است و برخلاف تصور عمومی باید قبول کنیم که دیگر سلبریتی‌ها مانند گذشته نقشی در تصمیم‌گیری مردم ندارند و حتی در یک سری موضوعات مانند تبلیغ کالا، اخبار و بحران مورد اعتماد نیستند.

بی‌اعتمادی ۲۴ درصد مردم به سلبریتی‌ها
افکار سنجی ملت که یکی از زیرمجموعه‌های مرکز پژوهش‌های مجلس است، در مردادماه سال ۱۴۰۳ این موضوع را مورد بررسی قرار داد و مشخص شد که ۲۴ درصد مردم به سلبریتی‌ها (در این پژوهش منظور شخصیت‌های مشهوری مانند برخی از ورزشکاران، بازیگران، خواننده‌ها، سیاستمداران و...) اعتماد ندارند.

جامعه آماری پیمایش، افراد ۱۵ سال و بیشتر در کل کشور بوده‌اند. در این پیمایش تعداد ۱۲۰۰ پرسشنامه به روش تلفنی از این جامعه آماری گردآوری شده است. هدف از اجرای این پیمایش، سنجش دیدگاه مردم درباره فرهنگ سلبریتی و هواداری در جامعه ایران است.

جامعه آماری
افراد ۱۵ سال و بیشتر در سراسر کشور

زمان گردآوری
۱۰ تا ۲۰ مرداد ۱۴۰۳

شیوه گردآوری
مصاحبه تلفنی

جنسیت پاسخ‌دهندگان

مرد ۵۸٫۵ درصد
زن ۴۹٫۵ درصد

مدرک تحصیلی

دیپلم ۳۶٫۳ درصد
بی‌سواد ۴۳٫۳ درصد

بازه سنی

۳۷٫۶ درصد
۱۵ تا ۳۵ سال
۹٫۸ درصد
۶۰ تا ۶۰ سال

۵۶٫۲ درصد «نه» به تبلیغ سلبریتی‌ها

این تحقیق در کمال تعجب بر تصور عمومی در مورد تأثیر سلبریتی‌ها در انتخاب یک کالا خط قرمز کشید و نشان داد که مردم آنچنان که در فضای مجازی تصور می‌شود به «کیفیت کالای تبلیغ شده» افراد مشهور و سلبریتی اعتماد بالایی ندارند.

در این بخش از پژوهش از صاحب‌شوندگان پرسیده شد که «اگر یک سلبریتی کالایی را تبلیغ کند، در چه صورت به کیفیت آن کالا اعتماد می‌کنید؟» پاسخ به این سؤال نگاه واقع‌بینانه‌ای از انتخاب‌های جامعه تسریع کرده است:

۲۰٫۵٪
تبلیغ آن سلبریتی برای من مهم نیست

۱۵٫۳٪
در صورتی که آن سلبریتی در جامعه مشهور باشد

۲٫۱٪
در صورتی که آن سلبریتی برای من محبوب باشد

۲٫۳٪
نمی‌دانم

۵۹٫۷٪
کلا به آن خبر اعتماد نمی‌کنم

۲۴٪
در صورتی که آن سلبریتی در جامعه مشهور باشد

۱۴٫۱٪
در صورتی که آن سلبریتی برای من محبوب باشد

۲٫۳٪
نمی‌دانم

بی‌اعتماد به سلبریتی‌ها در مواقع بحرانی

سبیل، زلزله و آتش‌سوزی مواردی هستند که می‌توانند کشور را در موقعیت بحرانی قرار دهند؛ در این مواقع برخی از سلبریتی‌ها وارد میدان شدند تا مسیر بازگشت به شرایط عادی را برای مردم آسپیدیده فراهم کنند. در این میان معدود سلبریتی‌های مشهوری وجود دارند که در گذر زمان به نقطه اطمینان مردم تبدیل شده‌اند، نکته این پژوهش هم آن را تأیید می‌کند.

مصاحبه‌شوندگان این پژوهش در پاسخ به سؤال «در مواقعی که در کشور بحرانی مثل سیل یا زلزله اتفاق می‌افتد، برخی از سلبریتی‌ها اقدام به جمع‌آوری پول از مردم می‌کنند، در چه صورتی به اقدام آن سلبریتی اعتماد می‌کنید؟»

هر چند فاصله میان افرادی که «کلا به اقدام سلبریتی اعتماد نمی‌کنند»، با افرادی که «در صورت مشهور بودن سلبریتی در جامعه» اعتماد می‌کنند، اندک است اما گزینه اول با فاصله ۶ درصد در رتبه اول ایستاده و باید گفت که میزان اعتماد به سلبریتی‌ها در مواقع بحران کم است:

شرط اعتماد پاسخگويان به اقدامات یک سلبریتی در شرایط بحران در کشور

۴۰٫۵٪
کلا به اقدام آن سلبریتی اعتماد نمی‌کنم

۳۴٫۸٪
در صورتی که آن سلبریتی در جامعه مشهور باشد

۲۲٫۸٪
در صورتی که آن سلبریتی برای من محبوب باشد

۱٫۹٪
نمی‌دانم

واکنش جامعه به سلبریتی‌های اخبار گو

افراد مشهور در موضوعات مختلف خود را صاحب‌نظر می‌دانند و گاهی هم افراد به جای آنکه اخبار را از کانال‌ها و رسانه‌های رسمی دنبال کنند، منتظر تحلیل سلبریتی‌ها می‌مانند.

مرکز پژوهش‌های مجلس در این گزارش موضوع اعتماد به اخبار منتشر شده از سوی سلبریتی‌ها را مورد بررسی قرار داد و در کمال تعجب مشخص شد که ۸۹٫۷ درصد از پاسخ‌دهندگان اعلام کرده‌اند به اخباری که از سوی سلبریتی‌ها منتشر می‌شود، اعتماد نمی‌کنند.

شرط اعتماد پاسخگويان به اخبار منتشر شده از سوی یک سلبریتی

۵۹٫۷٪
کلا به آن خبر اعتماد نمی‌کنم

۲۴٪
در صورتی که آن سلبریتی در جامعه مشهور باشد

۱۴٫۱٪
در صورتی که آن سلبریتی برای من محبوب باشد

۲٫۳٪
نمی‌دانم

۸۳٫۷٪
حتما باید مالیات بدهند

۱۱٫۶٪
باید از پرداخت مالیات معاف شوند

۴٫۸٪
نمی‌دانم

دیدگاه پاسخگويان درباره دریافت مالیات از قراردادهای کاری سلبریتی‌ها

سلبریتی‌ها باید مالیات بدهند دریافت مالیات از افراد مشهور شبکه‌های اجتماعی موضوعی است که در سال‌های اخیر بارها مورد پیگیری قرار گرفته است؛ هر چند سازمان امور مالیاتی سازوکاری برای دریافت مالیات از این افراد مشخص کرده اما هنوز هم راه‌های گریز باز هستند.

در این پژوهش نیز مصاحبه‌شوندگان در پاسخ به سؤال «نظر شما درباره مالیات گرفتن از قراردادهای کاری سلبریتی‌ها چیست؟» یا ثبت ۸۲٫۷ درصد، اعلام کردند که سلبریتی‌ها حتما باید مالیات پرداخت کنند و تنها ۱۱٫۶ درصد به این باور داشتند که سلبریتی‌ها باید از پرداخت مالیات معاف شوند.

۴۶٫۶٪
دنبال‌کننده سلبریتی ساکن ایران

۴۷٫۳٪
دنبال‌کننده سلبریتی ایرانی ساکن در خارج از کشور

۲۰٫۱٪
دنبال‌کننده هر دو دسته از سلبریتی‌ها

۲۶٫۴٪
اصلا سلبریتی‌ها را دنبال نمی‌کنند

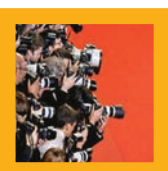
دریچه



تصور عموم مردم این است که سلبریتی‌ها به نقشه راهنمای جامعه در موقعیت‌های مختلف تبدیل شده‌اند و هر آنچه این افراد مشهور بگویند، بی‌چون و چر از سوی افراد مختلف جامعه مورد پذیرش قرار می‌گیرد و در همان مسیر قدم برمی‌دارند؛ اما در پژوهشی که از سوی مرکز پژوهش‌های مجلس منتشر شده است، این نگاه به چالش کشیده می‌شود.

تصور عموم مردم این است که سلبریتی‌ها به نقشه راهنمای جامعه در موقعیت‌های مختلف تبدیل شده‌اند و هر آنچه این افراد مشهور بگویند، بی‌چون و چر از سوی افراد مختلف جامعه مورد پذیرش قرار می‌گیرد و در همان مسیر قدم برمی‌دارند؛ اما در پژوهشی که از سوی مرکز پژوهش‌های مجلس منتشر شده است، این نگاه به چالش کشیده می‌شود.

تصور عموم مردم این است که سلبریتی‌ها به نقشه راهنمای جامعه در موقعیت‌های مختلف تبدیل شده‌اند و هر آنچه این افراد مشهور بگویند، بی‌چون و چر از سوی افراد مختلف جامعه مورد پذیرش قرار می‌گیرد و در همان مسیر قدم برمی‌دارند؛ اما در پژوهشی که از سوی مرکز پژوهش‌های مجلس منتشر شده است، این نگاه به چالش کشیده می‌شود.



در گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس، میزان اعتماد به سلبریتی‌ها در چند بخش مورد بررسی قرار گرفته، در قسمتی از گزارش آمده است: سلبریتی‌ها به‌عنوان افرادی که در حوزه‌های مختلف همچون سینما و تلویزیون، موسیقی، ورزش و حتی کسب‌وکار شناخته می‌شوند، اغلب نقش‌های مهمی در شکل‌دهی به دیدگاه‌ها و رفتارهای عمومی ایفا می‌کنند.

روستاییان اعتماد بیشتری به سلبریتی‌ها دارند. متوسط شاخص اعتماد برای روستاییان، ساکنان شهرهای تابعه و ساکنان مراکز استان‌ها به ترتیب ۴۰٫۴، ۳۷٫۵ و ۳۲٫۷ است.

روستاییان اعتماد بیشتری به سلبریتی‌ها دارند. متوسط شاخص اعتماد برای روستاییان، ساکنان شهرهای تابعه و ساکنان مراکز استان‌ها به ترتیب ۴۰٫۴، ۳۷٫۵ و ۳۲٫۷ است.

روستاییان اعتماد بیشتری به سلبریتی‌ها دارند. متوسط شاخص اعتماد برای روستاییان، ساکنان شهرهای تابعه و ساکنان مراکز استان‌ها به ترتیب ۴۰٫۴، ۳۷٫۵ و ۳۲٫۷ است.

روستاییان اعتماد بیشتری به سلبریتی‌ها دارند. متوسط شاخص اعتماد برای روستاییان، ساکنان شهرهای تابعه و ساکنان مراکز استان‌ها به ترتیب ۴۰٫۴، ۳۷٫۵ و ۳۲٫۷ است.

روستاییان اعتماد بیشتری به سلبریتی‌ها دارند. متوسط شاخص اعتماد برای روستاییان، ساکنان شهرهای تابعه و ساکنان مراکز استان‌ها به ترتیب ۴۰٫۴، ۳۷٫۵ و ۳۲٫۷ است.

روستاییان اعتماد بیشتری به سلبریتی‌ها دارند. متوسط شاخص اعتماد برای روستاییان، ساکنان شهرهای تابعه و ساکنان مراکز استان‌ها به ترتیب ۴۰٫۴، ۳۷٫۵ و ۳۲٫۷ است.

روستاییان اعتماد بیشتری به سلبریتی‌ها دارند. متوسط شاخص اعتماد برای روستاییان، ساکنان شهرهای تابعه و ساکنان مراکز استان‌ها به ترتیب ۴۰٫۴، ۳۷٫۵ و ۳۲٫۷ است.

روستاییان اعتماد بیشتری به سلبریتی‌ها دارند. متوسط شاخص اعتماد برای روستاییان، ساکنان شهرهای تابعه و ساکنان مراکز استان‌ها به ترتیب ۴۰٫۴، ۳۷٫۵ و ۳۲٫۷ است.

اخبار خوب

۲ نفره جهانی ریاضی برای دختران ایران



سرپرست تیم اعزامی مسابقات جهانی ریاضی در قطر گفت: دختران دانش‌آموز مقطع متوسطه اول که برای شرکت در پانزدهمین دوره مسابقات جهانی ریاضی عازم قطر شده بودند، ۲ مدال نقره برای کشورمان به ارمغان آوردند.

محمد رضا خسروی در رابطه با مسابقه جهانی ریاضی و کسب مدال نقره از سوی ۲ دانش‌آموز ایرانی گفت: مسابقات جهانی ریاضی هر ساله در ۳ رده سنی برگزار می‌شود و امسال کشور قطر میزبان ریاضیدانانی از ۶۰ کشور دنیا بود.

او اشاره به اینکه برای شرکت در این مسابقات، شرکت‌کنندگان باید ابتدا در مسابقات مقدماتی پذیرفته شده باشند، اضافه کرد: امسال از کشورمان ۲ نفر به مسابقات جهانی ریاضی دعوت شدند که هر ۲ نفر در انفرادی نقره گرفتند و تیمی را هم به‌دست آوردند. سرپرست تیم اعزامی مسابقات جهانی ریاضی به‌عنوان مدال‌آور کشورمان، در حالی ۲ مدال نقره کسب کردند که قطری‌ها با ۹ تیم هیچ مدالی کسب نکردند. خسروی با اشاره به اینکه پرنیان حیدریان تاکنون ۷ مدال طلا از کشورهای چین، فیلیپین، تایلند و کره جنوبی در سابقه علمی خود دارد، یادآور شد: هلنا آقایی نیز تا پیش از این ۴ طلا، ۲ نقره و یک برنز در مسابقات بین‌المللی به‌دست آورده است. او همچنین در رشته کونگفو ۱۰ مدال کشوری طلا و ۴ نقره در کانونه ورزشی خود دارد.

استاد ایرانی، عضو آکادمی علوم جهان شد



وحید کریمی پور، استناد دانشکده فیزیک دانشگاه شریف و پیشگام در معرفی علم اطلاعات کوانتومی در ایران، به‌عنوان عضو آکادمی علوم جهان (TWAS) انتخاب شد. وحید کریمی پور در معرفی علم اطلاعات کوانتومی در ایران پیشگام بوده و نسل‌های جوانی از محققان را در این حوزه آموزش داده است. به‌طور اخص در حوزه پژوهش، کریمی پور مدل‌های بدیع یک‌بعدی حل‌پذیر را در مکانیک آماری معرفی کرده است. این استاد دانشگاه شریف به پژوهش در جنبه‌های متعددی از علم اطلاعات کوانتومی از جمله پژوهش در حیطه حالت‌های ضریبی ماتریسی، حالت‌های انتقال کوانتومی و مدل‌های کتابچه پرداخته است. پژوهش‌های وی کاربردهایی در فیزیک ماده چگال و نظریه درهم‌تنیدگی دارد. همچنین می‌توان به پژوهش‌های کریمی پور در ساختار کانال‌های کوانتومی، توزیع کلیدهای کوانتومی، رمزنگاری کوانتومی در حوزه علم اطلاعات و رایانش که برجسته و اثرگذارند اشاره کرد.

بزرگداشت فتح‌الله مجتبیایی، اندیشمند ایرانی



آیین رونمایی از کتاب‌های «صحبت آن مونس جان» و «النحو الهندی و النحو العربي» همراه با نکوداشت نودوهفتمین زادروز استاد فتح‌الله مجتبیایی، عضو پیوسته فرهنگستان زبان و ادب فارسی روز دوشنبه ۱۹ آذر از ساعت ۱۱:۳۰ در تالار دکتر شهیدی فرهنگستان زبان و ادب فارسی برگزار می‌شود.

فتح‌الله مجتبیایی، ۱۸ آذر سال ۱۳۰۶ در تهران به دنیا آمد در دوران تحصیل خود از محضر استادان بزرگی در داخل و خارج از کشور استفاده کرد و برای آشنایی با عرفان هندی مسافرت‌های متعددی به هند و پاکستان داشت. درجه دکتری تاریخ ادیان و فلسفه شرق را از دانشگاه هاروارد آمریکا در سال ۱۳۵۰ اخذ کرد و در مرکز مطالعات ادیان جهان آمریکا تاریخ تطبیقی ادیان را تحصیل کرد. مجتبیایی هم‌اکنون عضو هیأت علمی بنیاد دایره‌المعارف بزرگ اسلامی و همچنین عضو پیوسته فرهنگستان زبان و ادب فارسی است. از فتح‌الله مجتبیایی تاکنون بیش از ۲۰۰ عنوان کتاب، مقاله و شعر و نقد کتاب به‌صورت تألیف و ترجمه و تصحیح به بررسی‌زدنا تصویری واقعی از میزان اعتماد جامعه به سلبریتی‌ها نمایان شود.

شرکت فروشی اموال مازاد بانکها (فام)



یکصد و نود و پنجمین مزایده املاک مازاد سیستم بانکی کشور

مزایده شماره ۰۹/۱۴۰۳/۱۴

اختصاصی ویژه املاک مازاد بانک سپه

شرکت فام به نمایندگی از سوی بانک سپه به شرح ذیل مبادرت به عرضه املاک مازاد بانک مذکور از طریق مزایده عمومی نموده است. متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، همه روزه از ساعت ۷ صبح لغایت ۱۷ (پنجشنبه ها ۹ صبح لغایت ۱۴) به جز جمعه ها و ایام تعطیل رسمی، به دفتر مرکزی مراجعه و یا با کارگزاران مستقر در استان ها هماهنگی لازم به عمل آورند. آخرین مهلت تحویل پاکت در استان ها ساعت ۱۷ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۵ و در تهران ساعت ۱۷ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۶ در دفتر مرکزی شرکت می باشد. همچنین پاکت های پیشنهادات خرید واصله نیز روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۷ راس ساعت ۱۱ در محل سالن جلسات مستقر در دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران- خیابان کریمخان زند- بین خیابان های شهید عضدی (آبان) و استاد نجف الهی (ویلا) جنب بانک ملی (شعبه اردشیر) - پلاک ۲۴۲ طبقه ۴ مفتوح و قرائت خواهد شد.

نحوه دریافت ثمن معامله پس از اعلام برندگان و همزمان با انعقاد قرارداد به شرح جدول ذیل می باشد:

ردیف	شرایط پرداخت (گروه)	میزان پرداخت نقدی	میزان پرداخت غیر نقدی (باقیمانده در اقساط)
۱	الف	۱۰۰٪	-
۲	ز	-	در صورت برابر بودن قیمت پیشنهادی اولویت با پیشنهاد پرداخت نقدی خواهد بود. پیشنهاد غیر نقدی (حداقل ۱۰٪ نقد و الباقی حداکثر اقساط ۶۰ ماهه با نرخ سود مصوب شورای پول و اعتبار (در حال حاضر ۲۲٪)) قابل بررسی است در صورت پرداخت نقدی و مدت باز پرداخت الباقی ثمن در برگه پیشنهادات به صورت مشخص و شفاف اعلام گردد.

تبصره ۱: در شرایط مساوی بودن قیمت پیشنهادی اولویت با فروش نقدی است.

شایان ذکر است نحوه بازگشایی و اعلام نقرات شرکت کننده در مزایده به صورت آنلاین از شبکه مجازی شرکت فام فراهم گردیده است، لذا حضور شرکت کنندگان گرامی در روز بازگشایی پاکت الزامی نمی باشد.

شماره حسابها

ردیف	بانک	شعبه	شماره حساب
۱	سپه	بیهقی	۳۱۳۰۰۴۴۵۵۶۷۵۷
۲	رفاه	مستقل مرکزی	۵۰۲۷۰۵۵۲
۳	ملی	اردشیر	۰۲۰۵۶۱۵۱۷۴۰۰۱

توضیحات مهم:
 (۱) بازدید از املاک و مطالعه سوابق قبل از شرکت در مزایده ضروری است. بدیهی است پس از تحویل پاکت پیشنهادی هرگونه ادعا و اعتراضی در این رابطه مسموع نخواهد بود.
 (۲) مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵٪ قیمت پایه مندرج در آگهی می باشد که به همراه ۳/۳۰۰/۰۰۰ ریال بابت هزینه خرید اسناد و پاکت الزاماً می بایست به یکی از شماره حساب های اعلامی واریز گردد.
 (۳) عرصه و اعیان مندرج در فهرست ذیل براساس متر مربع و قیمت پایه به ریال می باشد. ضمناً کلیه املاک عرضه شده به استثنای مواردی که سهیم عرضه شده در ستون توضیحات آنان قید گردیده شش دانگ می باشد.
 (۴) کلیه املاک با وضع موجود به فروش می رسند و در صورت داشتن متصرف تخلیه ملک و کلیه هزینه های مترتبه کلا و جزنا به عهده خریدار می باشد.
 (۵) مزایده گذار در رد یا قبولی یک یا تمامی پیشنهادات خرید مختار خواهد بود.
 (۶) لطفاً به اصلاحات انجام شده در این روزنامه و نهایتاً سایت www.fam-bank.com که ملاک عمل می باشد توجه فرمایید.
 (۷) تاکیه اینگونه شرکت فام به عنوان کارگزار و نماینده بانک سپه مبادرت به برگزاری مزایده حاضر نموده است و هیچگونه سمت و مالکیتی در املاک عرضه شده ندارد.
 (۸) انعقاد قرارداد با برندگان مزایده در خصوص املاک که به صورت نقدی واگذار می شوند در قالب میبایعه نامه خواهد بود و در رابطه با املاکی که به صورت غیر نقدی (نقد و اقساط) واگذار می شوند در قالب عقد قرارداد اجاره به شرط تملیک صورت خواهد پذیرفت. به استثنای مواردی که در ستون توضیحات آنان مشخصاً نوع قراردادی که منعقد خواهد شد درج و اعلام شده باشند.
 (۹) در خصوص املاکی که تخلیه نشده اند (دارای متصرف)، بانک هیچگونه مسئولیتی در قبال افزایش سهم مشاعی و اخذ سند تفکیکی ندارد و خریدار شخصاً مسئول می باشد.
 (۱۰) انتقال سند به صورت قطعی و یا وکالتی و یا سایر موارد (باتوجه به شرایط ملک) انجام می پذیرد.

تلفن دفتر مرکزی: ۰۹۱۹۶۰۴۷۹۹۴ و ۰۲۰-۸۸۹۳۳۹۱۶-۰۲۱ (خط ویژه) ۰۲۱-۴۲۰۵۸-۰۲۱ دورنگار: ۰۲۱-۸۸۹۳۳۹۲۱

آخرین مهلت شرکت در مزایده و تحویل پاکت های پیشنهاد قیمت ساعت ۱۷ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۶ در دفتر مرکزی می باشد.

ردیف	کد ملک	اصفهان	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات ملک	شرایط پرداخت
۱	۲/۰۱۱۴۴۱	اصفهان-خیابان سجاد-بین چهارراه آپادانا و سپهسالار- (مدیریت شعب بانک قوامین سابق)	۵۰۰۰/۲۸۷۳	ساختمان	تجاری	حدود ۳۱۴/۵	۹۵۳/۹۳	۱,۶۵۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-سند فاقد مساحت بوده و مساحت به صورت حدودی می باشد-ملک دارای تعریض می باشد	ز	
۲	۲/۰۱۱۵۹۷	آران و بیدگل-خیابان ۱۷ شهریور-نیش قیام ۳	۱۱۰۲/۲	ساختمان	اداری بانک	۱۶۲/۷۵	۳۲۰	۹۹,۱۸۲,۲۵۰,۰۰۰	تخلیه	ز	
۳	۲/۰۱۰۳۴۲	اصفهان-خیابان باغ گلستانه-ابتدای خیابان آمانگاه (محل سابق شعبه)	۳۶۲۶/۱۵	فروشگاه	تجاری	قدرالسهم	۲۰۷	۷۹,۱۷۷,۵۰۰,۰۰۰	تخلیه	ز	
۱	۲/۰۱۱۶۰۲	ایلام-خیابان فردوسی-روبروی ساختمان مدیریت بانک فرض الحسنة مهر ایران	۵۶/۵	ساختمان	تجاری اداری	۴۷۵/۳۶	۴۷۵/۳۶	۱,۰۲۱,۷۱۸,۳۳۰,۰۰۰	تخلیه-ملک دارای تعریض بوده و پس از رعایت بر اصلای مطابق طرح تفصیلی شهری مساحت باقیمانده برابر ۳۹۳/۷ متر مربع می باشد. ملک فاقد پایتکار و دارای پیش پروانه ساخت به تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۵ به مبلغ هزینه کرد ۱۶/۱۸۴/۶۳۷/۵۵۷ ریال می باشد. اخذ پایتکار بر عهده برنده مزایده می باشد.	ز	
۱	۲/۰۱۱۵۹۶	تبریز-خیابان امام خمینی -مابین باغ گلستان و چهارراه شریعتی -روبروی سینما آزادی-ساختمان والی (محل سابق شعبه فجر)	۸۴۰/۴	واحد	تجاری	قدرالسهم	حدوداً ۲۶۴/۷	۶۷۷,۰۵۸,۶۶۰,۰۰۰	تخلیه-ساختمان محل سابق شعبه و مشتمل بر یک باب مغازه در همکف بمساحت حدودی ۱۸۰/۸۹ متر مربع و دارای بالکن بمساحت حدودی ۸۳/۸۱ متر مربع می باشد. ملک با توجه به اینکه دچار حریق گردیده است نیاز به تعمیرات اساسی دارد.	ز	
۱	۲/۰۱۱۶۰۱	مشهد-ضلع شمالی غربی تقاطع بلوار مصلی و خیابان چمن	۹ الی ۱۳ فرعی از ۲۴ مکرر اصلی	زمین	مسکونی	۵۶۸/۱۷	-	۹۴۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-ملک دارای ۴ فقره سند مالکیت دفترچه ای می باشد-دارای پروانه شهرداری (منقضی شده) به شماره ۶۰۰۰۲۴۶۴ مورخ ۱۳۹۷/۰۳/۰۸ در ۸ طبقه شامل زیر زمین دوم به متراژ ۵۶۸/۱۷ متر مربع و زیر زمین اول به متراژ ۵۶۸/۱۷ متر مربع با کاربری مشاعات و پارکینگ طبقه همکف به متراژ ۵۴۵/۹۷ متر مربع با کاربری مشاعات و تجاری-طبقات اول تا پنجم هر کدام به متراژ ۶۰۷/۸۶۴ متر مربع با کاربری مشاعات و مسکونی مجموعاً با زیربنای ۴۷۲۱/۶۲۸ متر مربع (مندرج در پروانه ساختمانی) می باشد. بر اساس پروانه ساختمانی مساحت وضع موجود عرصه ۱۴۲۱/۹۲ متر مربع می باشد که میزان آن مساحت عمده ۸۵۳/۷۵ متر مربع بوده که میزان باقی مانده عرصه پس از رعایت بر اصلای ۵۶۸/۱۷ متر مربع می باشد-تعمیر پروانه بر عهده برنده مزایده می باشد. عرصه موقوفه آستان قدس رضوی می باشد لذا کلیه هزینه های مترتب در این خصوص بر عهده برنده مزایده می باشد. تمدید پروانه بر عهده برنده مزایده می باشد. انعقاد قرارداد با برنده مزایده در قالب فروش اقساطی خواهد بود با ارائه تضمین انجام تعهدات مطابق مفاد ماده مرتبط، مندرج در قرارداد فروش اقساطی ارائه شده و مورد نظر بانک عامل	ز	
۱	۲/۰۱۱۴۹۱	سمنان - میدان معلم-جنب بانک ملت(مدیریت شعب بانک قوامین سابق)	۳۵۷۵/۴۲	ساختمان	تجاری اداری	۴۰۳/۸۵	۲۵۸۵/۷۰	۸۶۶,۵۵۷,۳۳۰,۰۰۰	تخلیه- ساختمان تجاری اداری ۷ طبقه شامل دو طبقه زیرزمین به مساحت هر طبقه حدود ۴۰۱ متر مربع با کاربری انباری، پارکینگ، تأسیسات- طبقه همکف تجاری به مساحت حدود ۲۳۹ متر مربع و نیم لکن به مساحت حدود ۲۱۱ متر مربع. طبقه روی همکف با کاربری اداری جمعاً به مساحت حدود ۱۲۳۳ متر مربع. مجهز به تأسیسات مکانیکی، برودتی و دارای گواهی پایتکار. اخذ سند تفکیکی بر عهده برنده مزایده می باشد. دستگاه های اسپلیت نصب شده در ساختمان در گزارش کارشناسی لحاظ نگردیده و واگذار نمی گردد.	ز	
۱	۲/۰۱۱۵۳۶	قزوین - بلوار شهید بابایی - روبروی اداره استاندارد سابق - بین کوچه شهید مسعود خاکلی و کوچه شهید نورخیز	۳۶/۳۳۸۵	ساختمان	تجاری مسکونی	۱۳۱/۴	۴۵۲/۸	۸۳۶,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - ساختمان در چهار طبقه شامل زیرزمین - همکف (محل شعبه) و طبقات اول و دوم می باشد	ز	
۲	۲/۰۱۱۵۸۲	قزوین - خیابان طالقانی - نیش کوچه نبوی (محل سابق شعبه بانک)	۲۳۲۲/۲	ساختمان	تجاری	۲۷۶/۵	۱۲۰۴/۵۵	۱,۱۷۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - در صورت درخواست دفترخانه اسناد رسمی در زمان انتقال مالکیت و ... اخذ پایتکار جدید و سایر مستندات بر عهده خریدار می باشد	ز	
۱	۲/۰۱۱۴۷۳	قم - منطقه ویژه اقتصادی سلچگان-چهارراه اول - سمت راست-قطعه ۵۴	۶۸/۵۳۱	ساختمان نیمه ساز	تجاری اداری	۲۰۸۸	حدوداً ۷۱۴۲/۱۵	۳۵۵,۳۴۸,۴۱۶,۰۰۰	تخلیه-تعداد طبقات اجرا شده ۷ و نیم طبقه شامل زیرزمین، همکف به انضمام نیم طبقه ۵ و نیم طبقه روی آن می باشد. در صورت درخواست دفترخانه اسناد رسمی در زمان انتقال مالکیت، اخذ گواهی عدم خلاف و سایر مستندات بر عهده خریدار می باشد.	الف	
۱	۲/۰۱۱۴۴۸	کهنوج-بلوار شهید بهشتی-ترسیده به سه راه چیرفت	۲/۱۰۱۹۸ و ۱۰۱۹۹ و ۱۰۲۰۰	ساختمان	تجاری مسکونی	۱۳۵/۸۲	۳۵۶/۶۰	۱,۴۴۸,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-شش دانگ یک باب ساختمان تجاری مسکونی که با سند گواهی پایتکار به شماره ۹۷۰۰۳۹۳ مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۲۹ صادره توسط شهرداری کهنوج به مساحت کل اعیانی ۳۵۶/۶۰ متر مربع مشتمل بر طبقات: همکف، ۱۳۸ متر مربع با نوع استفاده تجاری و ۹/۳۵ متر مربع پیش آمدگی در گذر، نیم طبقه ۷/۱۲ متر مربع با نوع استفاده تجاری و طبقه اول ۱۳۸ متر مربع با نوع استفاده مسکونی که در حال حاضر محل فعالیت یکی از شعب تحت پوشش این مدیریت می باشد و تحویل ملک به خریدار حداکثر ۳ ماه پس از انعقاد قرارداد با برنده مزایده ملک مذکور صورت خواهد پذیرفت	ز	
۱	۲/۰۱۱۵۸۵	گرگان - خیابان ولیعصر - نیش عدالت ۱۵	۳۶۵۰/۱۲۸	ساختمان	تجاری اداری	۳۰۴	۱۹۶۱/۴۶	۱,۱۷۲,۹۴۵,۲۶۰,۰۰۰	تخلیه - ملک دارای یک طبقه پارکینگ ۱ - به مساحت ۱۲۶/۹۷ مترمربع شامل موتورخانه و تأسیسات و انباری - موتورخانه شامل دو دیگ و مشعل و مخزن آب گرم می باشد - طبقه همکف یکواحد تجاری به مساحت ۱۶۳/۳۶ مترمربع - نیم طبقه تجاری به مساحت ۱۱۰/۹۱ مترمربع - طبقات اول، دوم، سوم و چهارم با کاربری اداری - طبقه پنجم شامل دو اتاق کار به همراه سرویس و حمام اختصاصی - طبقه ششم شامل سالن همایش - اتاق فرمان - ملک پک انشعاب آب و یک انشعاب برق سه فاز و یک انشعاب گاز و تلفن و دارای یک دستگاه آسانسور می باشد	ز	



تداوم چالش‌های تیک‌تاک در آمریکا
یک دادگاه تجدیدنظر فدرال در آمریکا رای دادگاه قبلی مبنی بر فروش شاخه تیک‌تاک در آمریکا در اوایل سال جاری با ممنوعیت ایلن ماسک را تأیید کرد. این رای یک پیروزی بزرگ برای وزارت دادگستری آمریکا و مخالفان اپ چینی و البته ضربه‌ای مهلک به بابت دس، مالک تیک‌تاک است.

فناوری

تولید انرژی با رنگ خورشیدی

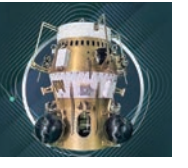
مردس بنز فیرستی از برنامه‌های تحقیقاتی و فناوری‌های آینده را که روی آنها کار می‌کند منتشر کرد. از جمله این برنامه‌ها «نوع جدیدی از رنگ خورشیدی» است که این شرکت ادعا می‌کند می‌تواند در شرایط ایده‌آل انرژی لازم برای رانندگی را تا ۲۰ هزار کیلومتر در سال تولید کند. چندین شرکت تاکنون ایده ادغام پنل‌های خورشیدی را در بدنه خودروهای برقی بررسی کرده‌اند، اما این طرح با آنها متفاوت است. البته رنگ خورشیدی به خودی خود ایده جدیدی نیست. چندین تکنیک مختلف عمدتاً در فضای تحقیقاتی وجود دارد که امکان اسپری کردن مواد فوتولایتیک به سطوح را فراهم می‌کند. با این حال، رنگ‌آمیزی کل خودروها با این فناوری پیشرفته‌تری قابل توجه و همان چیزی است که مردس بنز در بخشی از برنامه جدید خود و در قالب برنامه‌های تحقیقاتی کلیدی که روی آنها کار می‌کند، به آن پرداخته است.



فضا

تست‌های موفق سامان-۱

تمام آزمایش‌های بلوک انتقال مداری سامان-۱ با موفقیت انجام شده است. به گزارش وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، تمامی تست‌های مربوط به زیرسیستم‌های پایدارسازی، تعیین وضعیت و کنترل، ارسال فرمان و دریافت داده و جدایش نرم در بلوک انتقال مداری سامان-۱ با موفقیت انجام گرفت. براساس اعلام سازمان فضایی ایران، تست زیرسیستم پایشان سوخت جامد باقی‌مانده است و اطلاعات تکمیلی بعد از تست‌های جدید ارائه خواهد شد. روز جمعه بلوک انتقال مداری سامان-۱ به همراه ۲ محموله جانبی دیگر، یک کیوب سست و یک محموله تحقیقاتی توسط ماهواره سیمیرغ از پایگاه پرتاب امام خمینی (ره) سمنان پرتاب شد و با ارتفاع ۴۱۰ کیلومتر و حضی ۳۰۰ کیلومتر با موفقیت در مدار بیضوی قرار گرفت.



نمایش گران‌ترین فسیل دایناسور جهان

گران‌ترین فسیل دایناسور جهان که با قیمت ۴۵ میلیون دلار خریداری شده است، به‌زودی در نیویورک در معرض دید عموم قرار می‌گیرد. این فسیل متعلق به یک دایناسور بزرگ با صفحات استخوانی کامل از گونه استگوزوروس (Stegosaurus) است که در دوره ژوراسیک پسین، یعنی حدود ۱۵۰ میلیون سال پیش می‌زیست.

بدن تان مرمت می‌شود

دانشمندان روشی ابداع کرده‌اند که بافت عضوا از دست‌رفته را ترمیم می‌کند

سلول‌های ترمیم شونده

سلول‌های بنیادی به دلیل پرتوانی، تمایز و خاصیت خودبازسازی، برای درمان طیف گسترده‌ای از بیماری‌های مهم استفاده می‌شوند که شامل آسیب مغزی، سکته مغزی، آلزایمر، پارکینسون، آسیب نخاعی، ناشنوایی، طاسی، نابینایی، بهبود زخم، سکته قلبی، آرتریت روماتوئید، آرتروز استخوانی، دیستروفی عضلانی و دیابت است. فناوری سلول‌های بنیادی پرتوان که اخیراً معرفی شده است، یک پیشرفت به حساب می‌آید چون امکان تولید سلول‌های بنیادی پرتوان را در بیماران از سلول‌های خونی یا سلول‌های پوستی خود فراهم می‌کند. سلول‌های بنیادی پرتوان القایی می‌توانند پس از آن تحت برنامه‌ریزی مجدد قرار گیرند تا تکثیر شوند و سلول‌های بالغ با کیفیت بالا برای درمان سلولی تولید کنند.

چه اندام‌هایی ساخته می‌شود؟

با ترکیب ۲ فناوری نوآورانه مهندسی بافت و سلول‌های بنیادی، اندام‌هایی برای ترمیم برخی از اعضا استفاده می‌شود.

ریه تحقیقات برای ساخت ریه مصنوعی از طریق کشت سلول‌های بنیادی در داربست‌های زیستی در حال پیشرفت است

قلب ایجاد بافت‌های قلبی برای بیماران با نارسایی قلبی

کبد و روده تلاش برای بازسازی بافت‌های گوارشی از دست‌رفته

چشم برای درمان نابینایی و بیماری‌های شبکیه

غضروف و استخوان برای بیماران مبتلا به آرتروز یا صدمات اسکلتی

پوست تولید پوست مصنوعی برای درمان سوختگی

چالش‌ها

این روش نوین مثل همه روش‌هایی نوآورانه دیگر در ابتدای کار با چالش‌هایی همراه است. یکی از مهم‌ترین چالش‌ها پس زدن بافت از نسوی سیستم ایمنی است. همچنین زمان پر بودن پرورش اندام‌ها که در فرآیندی پیچیده در آزمایشگاه رشد می‌کنند می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. از سوی دیگر هزینه‌های این تکنیک بسیار بالاست. همچنین برخی اندام‌ها مثل ریه یا مغز به دلیل پیچیدگی زیاد ساختار، هنوز به‌طور کامل بازسازی‌پذیر نیستند.



گزارش زهرا خلجی روزنامه‌نگار

از دست دادن اندام و بافت به دلیل جراحات یا بیماری‌ها و همچنین چالش کمبود عضو برای پیوند، منجر به توسعه درمان‌های ترمیمی برای کاهش اتکا به پیوند اعضا شده است. ترکیب سلول‌های بنیادی با فناوری مهندسی بافت که به‌تازگی در مرکز پزشکی مؤسسه سلامت آمریکا مورد آزمایش قرار گرفته است، زندگی را به بسیاری از افراد باز می‌گرداند. مهندسی بازسازی اندام‌ها یا بافت‌ها حوزه‌ای

مهندسی بافت

تکنیک ترکیبی از سلول‌های بنیادی و مهندسی بافت یکی از پیشرفته‌ترین و امیدوارکننده‌ترین روش‌های علم پزشکی مدرن است که هدف آن بازسازی یا جایگزینی اعضای از دست‌رفته یا آسیب‌دیده بدن است. مهندسی بافت شامل استفاده از مواد زیستی، داربست‌های سه‌بعدی (scaffolds) و محیط‌های کنترل شده برای پرورش و رشد سلول‌ها در قالب‌های مورد نیاز برای ساخت عضو جدید است. این تکنیک شامل مراحل زیر است:

ساخت داربست زیستی

داربست‌ها معمولاً از مواد زیست‌سازگار ساخته می‌شوند و ساختار سه‌بعدی عضو مورد نظر را فراهم می‌کنند.

کشت سلول‌های بنیادی روی داربست سلول‌های

بنیادی روی این داربست‌ها کشت داده شده و در شرایطی کنترل شده (مثل انکوباتورها) قرار می‌گیرند.

توسعه و تکامل سلول‌ها با رشد و تقسیم، بافت مورد نظر را تشکیل می‌دهند.

اینفوگرافیک

نسخه برقی پوما

فورد به‌تازگی مدل تمام‌برقی پوما Gen-E را معرفی کرده است که به‌عنوان نسخه‌ای الکتریکی از کراس‌اور محبوب پوما در اروپا عرضه می‌شود. این خودرو با بهره‌گیری از طراحی الهام‌گرفته از موتواس Mach-E، ظاهری اسپرت و جذاب دارد.

قدرت	۱۶۸ اسببخار
گشتاور	۲۹۰ نیوتن‌متر
صفر تا ۱۰۰	۸ ثانیه
سرعت	۱۶۰ Km/h
برد	۳۷۶ کیلومتر



عکس‌نوشت



پهپاد با سرعت هواییما شرکت «یونایتد ایرکرافت» چین از جدیدترین پهپاد عمودپرواز خود که می‌تواند با سرعت هواییما پرواز کند، رونمایی کرد. این پهپاد با نام Lanying RF۰۰۰۰ پرنده بدون سرنشین است و کاربری غیرنظامی دارد. اما روی بال‌های آن لوگوی ارتش چین دیده می‌شود. «یونایتد ایرکرافت» مدعی است که پهپادش می‌تواند فعالیت‌های گوناگونی بر فراز سطوح چالش‌برانگیز و فضاهای شهری تنگ و باریک انجام دهد. این پهپاد می‌تواند ۲۲ بار را درحداکثر مسافت ۴ هزار کیلومتر حمل کند. حداکثر سرعت آن نیز ۵۵۰ کیلومتر بر ساعت است.

ردیف	کد ملک	کسب	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات ملک	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۱۹۴۳۴۱۹۸	شرايط پرداخت
۱	۲/۰۱۱۵۸۰	کسب	آدرس ملک	۲۲۹۱/۱۰	مفازه	تجاری	قدرالسهم	۱۸۰/۷۰	۶۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - شش‌دانگ پکیاب مغازه در طبقه همکف ساختمان سه طبقه - مساحت بالکن در تصویر سند مالکیت ابرازی منعکس نگردیده است - مساحت بالکن حدوداً ۱۱۰ متر مربع با ارتفاع ۲/۱۰ متر می‌باشد - اصلاح سند در خصوص بالکن برعهده برنده مزایده می‌باشد	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۱۹۴۳۴۱۹۸	ز
۱	۲/۰۷۳۵۶	کسب	آدرس ملک	۵۸۲/۲۱	ساختمان	اداری تجاری مسکونی	۹۱۱/۷۲	۲۳۰۵/۳۹	۹۵۵۲۹۵۰۷۶۰۰۰	تخلیه	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۳	ز
۱	۲/۰۱۱۵۷۵	کسب	آدرس ملک	۱۲۱ الی ۱۳۲ و ۳۳۳۳۸/۳۱۰	ساختمان	تجاری	۱۸۷	حدوداً ۱۰۶۶/۷۱	۸۷۷۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - ملک با بنای احداثی در ۷ طبقه شامل زیرزمین - همکف و طبقات اول الی پنجم بصورت دو واحدی - دارای پروانه ساختمان و گواهی پایتکار و گواهی عدم خلاف صادره از شهرداری	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۱۳۲۳۲۰۷۹	ز
۲	۲/۰۱۱۵۷۶	کسب	آدرس ملک	۱۹/۱۶۶۳۹	ساختمان	تجاری	۴۷۸/۶۱	حدوداً ۹۲۰	۳۱۴۱۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - ساختمان در ۳ طبقه شامل زیرزمین به مساحت ۶۰ مترمربع - همکف به مساحت ۴۶ مترمربع و نیم طبقه به مساحت ۴۰ مترمربع می‌باشد - گواهی پایتکار صادره با وضع موجود دارای مقابرت می‌باشد که اصلاح پایتکار بر عهده برنده مزایده می‌باشد	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۹۶۴۱۹۶۰۸	ز
۱	۲/۰۱۱۵۷۸	کسب	آدرس ملک	۶۰۲/۲ و ۵۹۹/۱	ساختمان و زمین	تجاری مسکونی	۹۰۷/۶۲ (مجموع عرصه دو پلاک)	حدوداً ۱۱۸۴/۲ (مجموع اعیان دو پلاک)	۴۶۲۹۱۶۸۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - پلاک ثبتی ۵۹۹/۱: پکیاب ساختمان با عرصه ۳۹۵ متر مربع و اعیانی کل به مساحت ۱۱۶۷/۲ مترمربع در ۵ طبقه شامل زیرزمین - همکف - طبقه اول، دوم، سوم و چهارم بصورت انباری به متراژ ۳/۵ مترمربع می‌باشد - دارای موتورخانه مرکزی در زیرزمین - انشعابات آب گاز و برق ۳ فاز می‌باشد - پلاک ثبتی ۶۰۲/۲: زمین به متراژ عرصه ۵۱۲/۶۲ مترمربع دارای اتلاف حدود ۱۷ متری و سایبان و پارکینگ خودرو با اسکلت فلزی و سقف اپرینت به مساحت حدود ۴۵ مترمربع می‌باشد - ضمناً ژنراتور منصوبه در پلاک ثبتی ۶۰۲/۲ مورد ارزیابی قرار نگرفته و انتقال داده نخواهد شد	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۷۱۶۱۷۶۲۹	ز
۱	۲/۰۱۱۵۸۴	کسب	آدرس ملک	سند منطقه آزاد به شماره ثبت ۱۶۲۸۲	زمین و مستحقات	بانک	۳۴۷	۴۶۱/۲۶	۸۱۴۱۱۳۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - یک قطعه زمین با اعیانات احداثی در طبقه همکف و نیم طبقه - با عنایت به کیفیت ساخت و عمر بنا به لحاظ استانداردهای کیفیت ابنیه در حال حاضر امکان بهره برداری از آن امکان پذیر نمی‌باشد - سند ملک به صورت دفترچه ای منطقه آزاد بوده و اخذ سند تکبرگ بر عهده خریدار می‌باشد	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۳۱۴۰۴۲۴۲	ز
۲	۲/۰۱۱۶۰۳	کسب	آدرس ملک	۵۴۵۲/۲۹	مفازه	تجاری	قدرالسهم	حدوداً ۴۴	۱۱۶۲۸۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - سهم بانک مشاعی - اعیانی شامل ۲۲ متر مربع در همکف و ۲۲ متر مربع در بالکن می‌باشد. میزان مالکیت بانک چهار دانگ مشاع از شش دانگ ی باشد - اخذ تمامی مدارک، استعلام‌ها و پایتکار و مقاص حساب (قبیل و بعد قرارداد) جهت انتقال سند از مراجع ذیصلاح شهرداری، اداره ثبت، سازمان امور مالیاتی و تامین اجتماعی بر عهده خریدار می‌باشد.	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۳۱۴۰۴۲۴۲	الف

پدیش آگهی ۰۱۸۱۹
با همشهری درماترو دیده شوید
 تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
 تبلیغات بدنه قطار
 تبلیغات درون واگن‌ها

تندرستی

همشهری

ویژه نامه تندرستی • یکشنبه ۱۸ آذر ۱۴۰۳ • شماره ۲۷ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۲۷۴

۸ نکته مهم درباره
بیماری ای که می تواند
عوارض خطرناکی برای
مبتلایان داشته باشد

تهدید خاموش فشارخون

۷۰ درصد از جمعیت کشور فشارخون بیش از حد طبیعی
دارند و بی علامت بودن این بیماری یک فاکتور خطر
به شمار می رود



چند نکته مهم درباره فشارخون

+ بحران ناآگاهی + گیاه درمانی + ورزش مناسب + گام اول از آشپزخانه

فشار خون ۱۸ یا بالاتر از آن بسیار خطرناک است و باید اقدامات اورژانسی درباره بیمار انجام شود. در این شرایط ممکن است بیمار از سردرد و درد قفسه سینه شکایت کند. همچنین علائمی از جمله سردرد شدید همراه با گیجی و تاری دید، حالت تهوع و استفراغ، تشویش و تکرانی شدید، نفس تنگی، صرع و تشنج داشته باشد که زندگی فرد را به شدت تهدید می کند.



مصرف خوراکی های شور یا شیرین در کودکان نسبت به بزرگسالان بیشتر است. خوراکی های شور فشار خون را افزایش می دهند و نوشیدنی های شیرین مثل آبمیوه های صنعتی و نوشابه ها هم به تدریج قند خون را بالا می برند و به مرور زمان به دلیل افزایش وزن، منجر به مقاومت انسولینی می شوند. پرهیز از مصرف این خوراکی های مضر برای کودکان اهمیت دارد.



یادداشت

قاتل خاموش

مریم سرخوش
دبیر تندرستی
خطر ابتلا به فشار خون دبیر تندرستی بیشتر می شود. مطالعات نشان می دهد که هر کسی ۹۰ درصد ممکن است ابتلا به آن را در طول زندگی خود تجربه کند. فشارخون نیرویی است که خون به دیواره رگ های خونی وارد می کند. یکی از مهم ترین و شاید مؤثرترین عوامل بروز و پیشرفت بیماری های قلبی - عروقی و سسکته های قلبی و مغزی هم با داشتن فشارخون بالا یا به اصطلاح عامیانه «فشارخون» رخ می دهد.

عواملی از جمله سابقه خانوادگی، افزایش سن، چاقی و اضافه وزن، دخانیات و الکل، مصرف بیش از حد نمک، کم تحرکی و... در افزایش فشارخون مؤثر هستند. این بیماری در بیشتر موارد بدون علامت بروز می کند و به همین دلیل در سال ۲۰۰۲ در گزارش سلامت جهانی، این بیماری از سوی سازمان جهانی بهداشت به عنوان «قاتل خاموش» نامیده شد. البته در برخی موارد هم ممکن است علائمی مانند سرگیجه و سردرد، تاری دید، درد کتف، حالت تهوع و استفراغ و... وجود داشته باشد.

این بیماری به راحتی با یک اندازه گیری ساده در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص و به دنبال آن قابل درمان و کنترل است. مسئله مهم این است که کسانی که با فشارخون بالا شناسایی می شوند، به روش صحیح و دقیق از میزان فشارخون خود و مفهوم آن مطلع شوند، مراقبت های به موقع دریافت کنند و از راهکارهای مؤثر برای کاهش آن آگاه شوند؛ چون کاهش میزان فشارخون می تواند یک فرد را از ناتوانی یا مرگ نجات دهد. برخی کشورها از طریق کمپین های بهداشت عمومی، مراقبت های بهداشتی پیشگیرانه و سیاست های مؤثر، در این حوزه عملکرد موفقیت آمیزی داشته اند؛ از جمله کانادا که ۸۰ درصد مردمش از فشارخون خود آگاه هستند و این عدد در میان آمریکایی ها ۷۵ درصد است. کره جنوبی، فنلاند، ژاپن و کوبا هم جزو کشورهای موفق در نظارت بر فشارخون هستند.

راهکارهای بسیار ساده ای وجود دارد که با انجام آنها می توان فشارخون را کاهش داد؛ از جمله اصلاح شیوه زندگی، رژیم غذایی مناسب، ورزش و خواب خوب، ترک دخانیات، کاهش استرس و... که در این شماره از ضمیمه تندرستی در گفت و گو با کارشناسان و بررسی منابع مختلف، جزئیات بیشتری درباره آنها مطرح شده است.

بحران ناآگاهی از فشارخون

چرا پر فشاری خون، جدی گرفته نمی شود؟

پر فشاری خون (فشارخون بالا) از هر ۳ بزرگسال در دنیا یک نفر را تحت تأثیر قرار می دهد. این بیماری می تواند منجر به تصلب شرایین (سخت شدن شریان ها) شود و خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بیماری قلبی و سکته را افزایش دهد. اما با وجود تمام خطراتی که دارد، آگاهی عمومی درباره آن به طور کلی در سطح جهان پایین است؛ چون اغلب سبکناک هستند و دربار این بیماری وجود ندارد و بسیاری از مردم تا زمانی که عوارض حاد ایجاد نمی شود، از این وضعیت بی اطلاع می مانند. پر فشاری خون اگر در مان نشود به اندام های حیاتی از جمله کلیه ها، قلب و مغز آسیب می زند. سن، سابقه خانوادگی، استعمال دخانیات، تغذیه ناسالم و بی تحرکی هم نقش مهمی در ابتلا به این بیماری دارند که عمده جوامع به ویژه شهرنشین ها، سبک زندگی ای با همین شرایط دارند. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، حدود ۲۸.۱ میلیارد بزرگسال ۳۰ تا ۷۹ ساله در سراسر جهان مبتلا به فشارخون هستند که بیشتر (دوسوم) در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند. تخمین زده می شود که ۴۶ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشارخون بالا از ابتلای خود به این بیماری اطلاعی ندارند. کمتر از نیمی از بزرگسالان (۴۲ درصد) مبتلا به فشارخون بالا تشخیص داده شده و درمان می شوند. خیلی ها شاید ندانند که فشارخون بالا عامل اصلی مرگ و میر زودرس و قابل پیشگیری در سراسر جهان است. بررسی ها نشان می دهد که چند دلیل مهم برای آگاهی کم مردم از فشارخون وجود دارد و توجه به رفع این موانع می تواند آمار مرگ و میرهای قابل پیشگیری را به شدت کاهش دهد.

نبود علائم در مراحل اولیه

فشارخون بالا اغلب «قاتل خاموش» نامیده می شود؛ زیرا معمولاً تا زمانی که عوارض شدیدی مانند سکته مغزی یا حملات قلبی رخ نمی دهد، علائم قابل توجهی ندارد. این فقدان علائم هشداردهنده باعث می شود بسیاری از افراد شدت آن را دست کم بگیرند یا از ابتلای خود بی خبر بمانند.

غربالگری و نظارت محدود

بسیاری از افراد، به ویژه در مناطق کم درآمد و روستایی، تحت آزمایش منظم فشارخون قرار نمی گیرند. دسترسی به خدمات مراقبت های بهداشتی و مقرون به صرفه بودن غربالگری های معمول در برخی مناطق به عنوان یک مانع مهم برای اطلاع از این بیماری مطرح است.

تصورات غلط

مردم اغلب فشارخون بالا را با سن بالاتر مرتبط می دانند و نمی دانند که فشارخون می تواند در افراد جوان تر، به ویژه افرادی که سبک زندگی ناسالمی دارند، تأثیر بگذارد. به همین دلیل اغلب آگاهی از نقش رژیم غذایی مناسب، ضرورت کاهش استرس و انتخاب سبک زندگی بر فشارخون کم است.

درک ضعیف از پیشگیری و مدیریت

آگاهی از اینکه چگونه تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و کاهش مصرف نمک می تواند فشارخون را کاهش دهد، محدود است و عمده مردم در این باره اطلاعات چندانی ندارند. اغلب به جز افرادی که به درمان خود پایبند و تحت نظر مراقبان بهداشتی هستند، سایر بیماران نه داروهای خود را به شکل منظم و روتین مصرف می کنند و نه از اهمیت اصلاح شیوه زندگی همسو با مراحل درمانی آگاه هستند.

عوامل فرهنگی و اجتماعی

در برخی از فرهنگ ها، استفاده بیش از حد از نمک، رژیم های غذایی پر چرب یا سبک زندگی کم تحرک عادی شده و به افزایش آمار ابتلا به فشارخون در جوامع کمک کرده است. بخشی از مبتلایان هم یا تمایل به مراجعه به مراکز درمانی ندارند یا از خدماتی که در این مراکز ارائه می شود، آگاهی ندارند.

راهکارهای
افزایش آگاهی
جامعه

● کمپین های بهداشت عمومی: دولت ها و سازمان های بهداشتی باید کمپین های هدفمندی را برای آموزش مردم در مورد فشارخون، خطرات آن و اقدامات

پیشگیرانه اجرا کنند. ● غربالگری های در دسترس: ارائه غربالگری فشارخون رایگان یا کم هزینه در مراکز اجتماعی، مدارس و محل کار می تواند تشخیص زودهنگام را رقم بزند.

● آموزش در مدارس: آموزش شیوه های زندگی سالم به کودکان می تواند عادات های خوب را در مراحل اولیه ایجاد کند و آگاهی را در خانواده ها افزایش دهد.

● ابزارهای دیجیتال سلامت: برنامه های موبایل و منابع آنلاین می توانند به افراد کمک کنند فشارخون خود را ردیابی کنند و در مورد اقدامات سالم بیاموزند. افزایش آگاهی برای تشخیص زودهنگام و مدیریت مؤثر فشارخون بالا ضروری است و به کاهش بار جهانی بیماری کمک می کند.



داروهارا قطع نکنید

برخی از افراد مبتلا به فشارخون بالا پس از کنترل بیماری، خودسرانه داروهایشان را قطع می کنند. اما بهتر است بدانید که بیماری تنها با مصرف دارو کنترل می شود و باید همچنان ادامه داشته باشد. افزایش فشارخون، افزایش ضربان قلب، عصبی شدن، سردرد، احساس آشفتگی و حالت تهوع از عوارض کوتاه مدت قطع خودسرانه داروهای کنترل کننده فشارخون بالاست.



نفس عمیق بکشید

نفس عمیق به باز شدن ریه و اکسیژن رسانی کافی به جریان خون کمک می کند و باعث اکسیژن رسانی به تمام نقاط بدن می شود. نفس عمیق به افزایش فعالیت اعصاب پاراسمپاتیک، ایجاد تعادل ذهنی، کاهش فشارخون و کاهش ضربان قلب کمک می کند و فشار وارده به سیستم قلبی عروقی را کاهش می دهد. توصیه می شود که روزانه ۱۰۰ مرتبه نفس عمیق بکشید.



ویژه نامه تند رستی ۱۸ آذر ۱۴۰۳ شماره ۲۷ دوره جدید

هلمشهری تند رستی

۸ نکته مهم درباره بیماری ای که می تواند عوارض خطرناکی برای مبتلایان داشته باشد

شناختن فشارخون

فشارخون یک علامت حیاتی است که تصویری از عملکرد قلب و عروق خونی افراد را نشان می دهد. با وجود این، اما بسیاری از مردم تا زمانی که مشکلاتی در این زمینه برایشان به وجود نیاید از اهمیت آن بی خبرند. بیایید بررسی کنیم که فشارخون چیست، چرا اهمیت دارد و چگونه آن را به طور مؤثر مدیریت کنیم؟ همچنین آمار ابتلا به این بیماری در ایران چقدر است و چه میزان باید به آن توجه شود؟

۱ فشارخون چیست؟

پرفشاری خون (فشارخون بالا) به حالتی گفته می شود که فشار در رگ های خونی بیش از حد بالا باشد. افراد مبتلا به فشارخون بالا ممکن است علائمی را احساس نکنند. تنها راه تشخیص اندازه گیری آن است.

۲ عوامل مؤثر بر فشارخون غیر طبیعی

- سبک زندگی: رژیم غذایی سرشار از نمک، فعالیت بدنی ناکافی، مصرف بیش از حد الکل و دخانیات
- ژنتیک: سابقه خانوادگی در خطر ابتلا نقش دارد
- سن: با افزایش سن احتمال ابتلا به پرفشاری خون بیشتر می شود.
- شرایط سلامت: بیماری های مزمن از جمله دیابت، چاقی و بیماری کلیوی می توانند بر فشارخون تأثیر بگذارند.

۳ چرا فشارخون مهم است؟

فشارخون بالا به طور قابل توجهی، بار بیماری در جهان را افزایش داده و یکی از علل اصلی بیماری های قلبی عروقی، از جمله حملات قلبی و سکته مغزی است. فشارخون سالانه حدود ۱۰ میلیون مرگ به همراه دارد و درک شیوع آن بین گروه های سنی به مداخلاتی مانند ترویج عادات سالم در جمعیت های جوان تر و تضمین غربالگری های منظم در افراد مسن کمک می کند.

۴ آمار ابتلا به فشارخون بالا در ایران

بررسی های ملی در ایران توسط وزارت بهداشت حاکی از افزایش آمار ابتلا به فشارخون بالاست. آمار ابتلا به فشارخون بالا در زنان در سال ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ به ترتیب ۲۷.۵ و ۳۳ درصد و در مردان ۲۵ و ۳۱ درصد اعلام شده است. وضعیت در هر دو جنسیت هم طی این دو سال به ترتیب (زنان و مردان) ۲۶ و ۳۲ درصد بوده است. البته اواخر آبان امسال (۱۴۰۳) بود که دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد که پیش فشارخون در گروه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال هم به طور معناداری افزایش یافته است.

۵ انواع فشارخون

فشارخون می تواند چیزهای زیادی در مورد قلب و سلامت کلی بگوید و اگر خیلی زیاد یا خیلی کم باشد، می تواند منجر به مشکلات سلامتی شود. **فشارخون بالا (پرفشاری خون)** یک بیماری رایج است و به عنوان قاتل خاموش نامیده می شود. این بیماری می تواند خطر حملات قلبی، سکته مغزی، آسیب کلیه و... را افزایش دهد. بسیاری از افراد به دلیل سبک زندگی نادرست درگیر آن هستند. **فشارخون پایین (هیپوتانسیون)** کمتر شایع است اما می تواند منجر به سرگیجه، غش و شوک در موارد شدید شود.

۶ اندازه گیری فشارخون

۱. فشار سیستولیک عدد بالاتر است و فشار زمانی را نشان می دهد که قلب شما می تپد.
 ۲. فشار دیاستولیک عدد پایین و نشان دهنده فشار زمانی است که قلب شما بین ضربان ها در حال استراحت است.
- نکته** ۱۲۰ بر ۸۰ میلی متر جیوه عدد طبیعی برای فشارخون است و اگر این عدد بالای ۱۴۰ بر ۹۰ میلی متر جیوه به صورت پایدار باشد نشان دهنده فشارخون بالاست و عدد میانه این دو هم نشان می دهد که فرد در مرحله پیش فشارخون قرار دارد.



۷ زمان مراجعه به پزشک

برای آگاهی از ابتلا به فشارخون منتظر علائم نباشید و از ۱۸ سالگی به بعد فشارخون خود را بررسی کنید. اما اگر علائمی مانند سردرد شدید، درد قفسه سینه، مشکل در تنفس یا فشارخون به طور مداوم بالاتر از حد طبیعی رخ داد، نشان دهنده یک وضعیت اورژانسی است. بنابراین با اورژانس تماس بگیرید یا فوراً به مراکز درمانی مراجعه کنید. معاینات منظم بسیار مهم است، به خصوص اگر عوامل خطر فشارخون بالا را داشته باشید.

۸ کنترل سلامتی رادر دست بگیرید

مدیریت فشارخون یک انتخاب آگاهانه است. درک اعداد و ارقام و حفظ یک سبک زندگی سالم می تواند از قلب محافظت و از عوارض جلوگیری کند. قدم های کوچک امروز می تواند به فردایی سالم تر منجر شود. با درک و مدیریت فشارخون، گام مهمی به سوی زندگی طولانی تر و سالم تر بردارید. فعال بمانید و در صورت نیاز از مشاوره پزشکی استفاده کنید.

نگاه +

ریسک ابتلا در گروه های سنی مختلف

فشارخون بالا یکی از شایع ترین بیماری ها در سراسر جهان است. به گفته سازمان بهداشت جهانی (WHO) این بیماری تقریباً ۱.۳ میلیارد نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده و شیوع آن بر اساس منطقه و گروه سنی متفاوت است.

۱ بزرگسالان جوان ۱۸ تا ۳۹ سال

شیوع فشارخون در این گروه نسبت به گروه های سنی بالاتر، کمتر است اما به دلیل عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی نامناسب، چاقی و عدم فعالیت بدنی طی سال های اخیر روند افزایشی پیدا کرده است. **نکته** شروع زود هنگام پرفشاری خون در گروه های سنی جوان می تواند منجر به عوارض طولانی مدت برای سلامتی بشود.

۲ بزرگسالان میانسال ۴۰ تا ۵۹ سال

شیوع بیماری در این گروه به طور قابل توجهی افزایش پیدا می کند و حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد افراد را تحت تأثیر قرار می دهد.

نکته عادات سبک زندگی، استرس و استعداد های ژنتیک در ایجاد فشارخون بالا نقش دارند.

۳ بزرگسالان مسن ۶۰+ سال

در این گروه بالاترین نرخ شیوع وجود دارد و چیزی حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد جمعیت برخی کشورها درگیر آن می شوند.

نکته در این سن تغییرات مرتبط با سن از جمله سفت شدن عروق و عوارض سبک زندگی در طول زمان وجود دارد.

عوامل کلیدی

- مردان بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون بالا قبل از سن ۶۵ سالگی هستند، اما شیوع آن در زنان پس از یائسگی یکنواخت یا بیشتر می شود.
- جمعیت های کم درآمد به دلیل دسترسی محدود به مراقبت های بهداشتی و رژیم های غذایی ناسالم با خطرات بیشتری روبه رو هستند.
- مناطق شهری اغلب به دلیل سبک زندگی بی تحرک، مصرف غذای فرآوری شده و استرس، نرخ بالاتری دارند.

استرس، طیفی از هورمون‌ها را فعال می‌کند که سبب تحریک سیستم عصبی سمپاتیک می‌شود و تأثیر مستقیم بر فشار خون دارد. زمانی که فرد استرس دارد، فشار خون هم افزایش پیدا می‌کند اما با از بین رفتن آن، فشار خون هم به حالت عادی برمی‌گردد. نکته مهم اینکه افزایش کوتاه‌مدت فشار خون می‌تواند باعث حمله قلبی یا سکته شود یا به عروق خونی، قلب و کلیه‌ها آسیب بزند.



کمتر بنشینید

نشستن طولانی مدت به افزایش فشار خون، سطح کلسترول و قند خون منجر می‌شود و می‌تواند با کاهش طول عمر مرتبط باشد. در واقع افرادی که بیشتر اوقات خود را در حالت نشسته سپری می‌کنند و بیش از ۸ ساعت در روز بدون تحرک هستند، در مقایسه با افرادی که به‌طور منظم فعالیت بدنی دارند، با خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها و یا حتی مرگ زود هنگام مواجهند.



تهدید خاموش فشارخون

۷۰ درصد از جمعیت کشور فشارخون بیش از حد طبیعی دارند و بی‌علامت بودن این بیماری یک فاکتور خطر به‌شمار می‌رود

نکته

برخی از افراد در طول زندگی با فشار خون بالا مواجه می‌شوند و هر قدر اصول را بیشتر رعایت کنند، با داروی کمتری بیماری آنها کنترل خواهد شد؛ اما به هر صورت افراد مبتلا باید به شکل منظم دارو مصرف کنند و پابندی به درمان برای آنها بسیار مهم است.

چه کسانی مبتلا به پرفشاری خون هستند؟

به گفته مهدوی، فشار خون بالا عمدتاً در گروه سنی بزرگسال (۱۸ سال به بالا) بررسی می‌شود و عددش بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ است. او در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «فشار خون طبیعی در اغلب بزرگسالان کمتر از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه (سیستولیک) روی ۸۰ میلی‌متر جیوه (دیاستولیک) است. اگر کسی فشار خون بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ به شکل پایدار داشته باشد، مبتلا به پرفشاری خون است. حتی اگر یکی از این اعداد هم رقم بالاتری باشد، باز هم فشار خون بالا در نظر گرفته می‌شود.» البته به تأکید این مسئول، چند سالی است که برخی کشورها در گایدلاین‌هایشان در جات پایین‌تری را برای ابتلا به فشار خون بالا در نظر گرفته‌اند اما در ایران همان ۱۴۰ روی ۹۰، فشار خون بالا در نظر گرفته می‌شود. او ادامه می‌دهد: «افرادی که فشار خون بین ۱۲۰ روی ۸۰ و ۱۴۰ روی ۹۰ دارند، به پیش فشار خون مبتلا هستند که در صورت اصلاح نکردن سبک زندگی، در آینده یکی از بیماران قطعی پرفشاری خون خواهند بود. این افراد حدود ۴۰ درصد از بالای ۱۸ ساله‌ها هستند و نشان می‌دهد که حدود ۷۰ درصد از جمعیت کشور فشار خون بیش از حد طبیعی دارند.»

بیماری بدون علامت

مهدوی درباره پرفشاری خون به‌عنوان یک بیماری بدون علامت هشدار می‌دهد و می‌گوید: «این بیماری همراه با دیابت نوع ۲ معمولاً هیچ علامتی ندارند و به اصطلاح شایع‌ترین علامت این بیماری، بی‌علامتی است. البته فرد ممکن است علامتی از جمله سردرد داشته باشد اما درباره پرفشاری خون نباید منتظر علائم بود و زمانی بروز پیدا می‌کند که بیماری در مرحله بسیار بالا قرار گرفته باشد.»

آیا کودکان هم دچار پرفشاری خون می‌شوند؟

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت درباره ابتلای گروه سنی زیر ۱۸ سال در حال انجام است و شواهدی وجود دارد که در برخی مناطق کودکان فشارخون بالاتری دارند، اما به‌طور کلی هنوز نمی‌توانیم بگوییم که این روند افزایشی در کودکان رقم خورده است. مهدوی به دیابت نوع ۲ نیز اشاره می‌کند که در گذشته بیماری شایع بزرگسالان بوده اما اکنون در نوجوانان هم رو به افزایش است و در ادامه می‌گوید: «نوع فشار خون اولیه و ثانویه داریم. فشار خون اولیه بیماری شایع در گروه سنی بالای ۱۸ سال است اما فشار خون ثانویه به‌دلیل بیماری دیگری رخ می‌دهد و معمولاً در سنین زیر ۱۵ سال و بالای ۵۰ سال مشاهده شود. دور از انتظار نیست که کودکان هم به فشارخون بالا به‌عنوان یک بیماری برای بالغان مبتلا شوند.»

مریم سرخوش روزنامه‌نگار

آخرین آمارهای اعلام‌شده از سوی وزارت بهداشت درباره شیوع فشار خون بالا در ایران مربوط به مطالعات استپس در سال ۱۴۰۰ است که ۲۳ درصد از جمعیت بالای ۱۸ سال کشور مبتلا به این بیماری اعلام شده‌اند. برخی از پزشکان اما معتقدند که این آمار با توجه به افزایش جمعیت سالمندی کشور، رژیم‌های غذایی نامناسب، کم‌تحرکی، شیوع چاقی، مصرف بی‌رویه نمک، روند افزایشی ابتلا به دیابت، مصرف دخانیات و همچنین آلودگی هوا از آن مدت تاکنون روند افزایشی هم داشته است؛ عارضه‌ای که عوارض خطرناکی دارد و عامل اصلی ابتلا به سکته‌ها



همین افزایش فشار خون سیستولیک است. علاوه بر این پرفشاری خون، باعث ابتلا به بیماری‌های کلیوی هم می‌شود و مطالعات نشان داده که عمده افرادی که دارای نارسایی کلیوی و دیالیزی بوده‌اند، سابقه فشار خون داشته‌اند. دکتر علیرضا مهدوی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت در گفت‌وگو با همشهری تندرستی درباره شیوع این بیماری در کشور، جمعیت قابل توجه مبتلا به پیش فشارخون بالا، مهم‌ترین زمان‌های چکاپ فشارخون در افراد، نحوه استفاده از دستگاه‌های دیجیتال در منزل و خدماتی که در مراکز جامع سلامت و خانه‌های بهداشت در این حوزه داده می‌شود، نکاتی را مطرح کرده است که در ادامه می‌خوانید.

شرط استفاده از فشارسنج‌های خانگی

بسیاری از مردم دستگاه‌های سنجش فشارخون در منزل دارند و به وسیله این دستگاه‌ها اقدام به بررسی فشارخون خود می‌کنند. مهدوی در پاسخ به این سؤال که چه میزان نتایج نشان داده شده توسط این دستگاه‌ها می‌تواند مورد اعتماد باشد، بیان می‌کند: «در بررسی فشارخون با فشارسنج و گوشی باید تجربه وجود داشته باشد و با دقت انجام شود. بهترین دستگاه‌هایی که مردم می‌توانند در خانه برای بررسی فشارخون استفاده کنند، نوع دیجیتال آنهاس است که نیاز به گوشی ندارد و باد کاف به شکل خودکار خالی می‌شود.» البته به گفته این مسئول تنها نکته‌ای که باید برای این دستگاه‌ها رعایت شود این است که کاف اندازه بازو باشد و سنسور آن روی شریان بازو قرار بگیرد. معمولاً در دستگاه‌های خانگی این علامت روی کاف مشخص است و اگر این موضوع رعایت شود و کاف خیلی محکم یا شل بسته نشود، معمولاً نتیجه فشارخون، درست نشان داده می‌شود. در این باره ضرورت دارد که افراد نیم‌ساعت قبل از بررسی فشارخون، سیگار نکشیده و چای و قهوه هم نخورده باشند. دست هم باید در امتداد قلب باشد؛ فرد هم باید راحت و نشسته باشد و پاهایش آویزان نباشد. در هنگام استفاده از فشارسنج هم نباید صحبت کرد و تکان خورد. مهدوی تأکید می‌کند: «افراد در خانه باید حتماً از فشارسنج‌های بازویی استفاده کنند و بدانند که آن دستگاه‌هایی که روی مچ بسته می‌شوند، چندان دقیق نیستند.»

یک توصیه مهم

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت مهم‌ترین توصیه برای پیشگیری از ابتلا به پرفشاری خون را انجام فعالیت‌های ورزشی و تعدیه سالم عنوان می‌کند و می‌گوید: «انجام ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و یا شدیدی ۳ تا ۵ تا هفته باید باشد که اگر افراد تلاش کنند، این زمان را به ۳۰۰ دقیقه برسانند، بهتر است. هفته‌ای یک تا ۲ ساعت فعالیت قدرتی و انعطاف‌پذیری هم باید انجام شود.» او با بیان اینکه ورزش عامل توانمند شدن سیستم قلبی-عروقی بدن و کاهش مقاومت به انسولین است، عنوان می‌کند: «رژیم غذایی سالم، کاهش مصرف نمک، مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات برای کاهش وزن بسیار مهم هستند. اگر افراد در مرحله پیش‌دیابت یا پرفشاری خون ۵ تا ۱۰ درصد وزن خود را کم کنند، حتی در اوایل ابتلا به این بیماری‌ها، می‌توانند از شر آنها خلاص شوند.» مهدوی انجام مراحل خطرسنجی در مراکز جامع سلامت را هم بسیار مهم می‌داند و می‌گوید: «این ارزیابی حدود ۱۰ سال است که انجام می‌شود و می‌تواند پیش‌بینی کند که طی چند سال آینده فرد در معرض چه بیماری‌هایی قرار خواهد گرفت و یا چه اقداماتی می‌تواند مانع از بروز آنها شود. توصیه ما این است که همه افراد به این مراکز مراجعه کنند و این خطرسنجی را انجام دهند.»

تأثیر قهوه بر فشار خون

انواع مختلف قهوه دارای مقدار متفاوتی کافئین هستند که این ماده موجب تحریک سیستم عصبی سمپاتیک شده و در نهایت به طور موقت افزایش فشار خون را با خود به همراه دارد. این تغییرات در فشار خون به خصوص در افرادی که فشار خون بالا دارند یا مستعد این مشکل هستند، می‌تواند احساس تپش قلب و اضطراب ایجاد کند.



انار برای بهبود گردش خون

دانه‌های انار مملو از مواد مغذی، به ویژه آنتی‌اکسیدان‌ها و نیترات‌ها هستند که می‌توانند گردش خون را تقویت و رگ‌های خونی را گشاد کنند. این فرآیند منجر به کاهش فشار خون می‌شود و به این معناست که اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به ماهیچه‌ها و سایر بافت‌ها می‌رسد. برای افراد فعال، جریان خون بیشتر ممکن است باعث افزایش عملکرد هم بشود.



هلمشهری تند رستی

ویژه‌نامه تند رستی + ۱۸ آذر ۱۴۰۳ + شماره ۲۷ + دوره جدید

راهکاری برای کاهش مرگومیرها

مهدوی بر ضرورت کاهش فشار خون بالا اشاره می‌کند و می‌گوید: «جمعیت قابل توجهی از افراد بالای ۱۸ سال کشور مبتلا به فشار خون بالا هستند. این در حالی است که نخستین علت مرگ در کشور ما سکتته‌های قلبی - عروقی هستند و نخستین علت این سکتته‌ها هم بالا بودن فشار خون سیستولیک است. به همین دلیل اگر فشار خون سیستولیک جامعه چند درجه کمتر شود، داستان مرگومیر هم کاهش پیدا می‌کند.» مهدوی با تأکید بر اینکه فشار خون بالای ۱۴۰ تا ۱۶۰ سیستولیک) با اصلاح شیوه زندگی قابل کنترل است، عنوان می‌کند: «کاهش مصرف نمک، حذف دخانیات، مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، فعالیت بدنی کافی و پایداری به درمان و مصرف منظم داروها می‌تواند این مهم را محقق کند. برای مدیریت پرفشاری خون اصلاح شیوه زندگی بسیار مهم است. البته درباره افراد مبتلا به فشار خون، ورزش باید با توصیه پزشک صورت بگیرد چون قادر به انجام همه ورزش‌ها نیستند.» به گفته این مسئول، با افزایش سن، کارکرد کلیه هم کم می‌شود و اگر فشار خون داشته باشیم این مسئله سرعت بیشتری خواهد گرفت. شایع‌ترین علت نارسایی کلیه، دیالیز و پیوند هم فشار خون بالا و دیابت است.

چکاپ از چه زمانی باید آغاز شود؟

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت درباره چکاپ فشار خون در گروه‌های سنی مختلف نیز توضیح می‌دهد: «توصیه می‌شود که افراد بالای ۱۸ سال، فشار خون را بدون داشتن هیچ عامل خطری (از جمله نداشتن اضافه وزن و چاقی و مصرف نکردن سیگار) حداقل هر ۳ سال یکبار و بعد از ۴۰ سالگی هر سال چک کنند. نخستین زمان هم ۱۸ سالگی است و اگر اعداد نرمال بود و ریسک فاکتور وجود نداشت، از آن زمان هر ۳ سال یکبار چکاپ انجام شود. اما در صورت وجود علائم خطر یا ابتلای فرد به پیش‌دیابت باید هر سال این بررسی‌ها تکرار شود. البته زودتر چک کردن فشار خون هم هیچ ایرادی ندارد و می‌تواند انجام شود.» به تأکید مهدوی، با پدیداری علامت خطر و فشار خون بین طبیعی و غیرطبیعی باید مداخله درمانی هم صورت بگیرد که مهم‌ترین آن توصیه به اصلاح شیوه زندگی، کاهش مصرف نمک، کاهش وزن

و... است. مطالعات نشان داده که کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن در افراد، فشار خون را کاهش می‌دهد.

نکته

فشار خون عمدتاً اگر کمتر از ۱۶۰ سیستولیک است با اصلاح سبک زندگی و کاهش وزن قابل درمان است و کنترل می‌شود؛ اما درباره افرادی که ۱۰ سال است فشار خون دارند، یا فشار سیستولیک آنها بالای ۱۶۰ است نمی‌توان این توصیه را داشت.

پیش‌بینی بیماری‌هایی که در آینده مبتلا می‌شوید

در مراکز جامع سلامت و خانه‌های بهداشت شهری و روستایی، کلیه خدمات مرتبط با فشار خون به افراد ارائه می‌شود و مهدوی در این باره توضیح می‌دهد: «هر فرد بالای ۳۰ سال که به یکی از مراکز ما مراجعه می‌کند، می‌تواند در خواست خدمات پیشگیری از سکتته‌های قلبی را داشته باشد. در این خدمت چند سؤال و چند اندازه‌گیری انجام می‌شود که فشار خون هم جزو آنهاست. در این بررسی‌ها به افراد اعلام می‌شود که طی ۱۰ سال آینده چند درصد احتمال ابتلا به حادثه قلبی - عروقی برایشان وجود دارد. اگر خطر بالایی هم درباره فرد وجود داشته باشد، مداخلات لازم حتماً صورت می‌گیرد.» او ادامه می‌دهد: «افرادی که مبتلا به چربی و پرفشاری خون، دیابت، چاقی و اضافه وزن هستند برای هر کدام از این موارد مراقبت دریافت می‌کنند. پزشکان هر ۳ ماه یکبار و مراقبان هم هر یک‌ماه آنها را ویزیت خواهند کرد. مشاوره تغذیه و روانشناسی هم به این افراد ارائه می‌شود. به طور کلی خدمات خطر سنجی و تشخیص بیماری به شکل رایگان ارائه می‌شود و بعد از آن تحت پوشش بیمه و در قالب برنامه پزشک خانواده، سایر مراحل درمانی طی می‌شود.»

بدن میزان نمک را

مدیریت می‌کند اما...

یکی از هشدارهای جدی متخصصان به دلیل استفاده قابل توجه از نمک در رژیم‌های غذایی روزانه است و کودکان هم به دلیل افزایش مصرف خوراکی‌های شور مثل بیسک و چیپس در معرض آسیب‌های نمک فراوان هستند. مهدوی همچنین تأکید می‌کند که نمک عامل افزایش فشار خون است؛ اما او در این باره یک توضیح جالب دارد و می‌گوید: «بدن به طرق مختلف میزان مصرف نمک را تنظیم می‌کند و اگر این توانایی وجود نداشته باشد، فشار خون بالا می‌رود. در کودکان این تنظیم مصرف بالای نمک وجود دارد اما به طور کلی توصیه بر مصرف کمتر نمک است.»

عوارض مرگبار فشار خون

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت درباره خطرات پرفشاری خون هم بیان می‌کند: «این بیماری می‌تواند درگیری چشمی ایجاد کند و منجر به کم‌بینایی و نابینایی می‌شود. از کار انداختن کلیه‌ها و نیاز به پیوند و دیالیز، همچنین بروز سکتته‌های قلبی - عروقی هم از خطرات این بیماری است. هدف ما این است که در سیستم بهداشت، فشار خون را کنترل کنیم و مانع از مرگ زودرس افراد شویم؛ یعنی هیچ‌کسی در سن زیر ۷۰ سال به دلیل بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت، سرطان‌ها، سکتته‌های قلبی، بیماری‌های مزمن تنفسی و... فوت نشود. از این بیماری‌ها می‌توان با اصلاح شیوه زندگی پیشگیری کرد.»



غذاهای غنی از نیترات مانند اسفناج ممکن است گردش خون را بهبود بخشد. این ترکیبات به بزرگ شدن رگ‌های خونی کمک می‌کنند. ویتامین C و پتاسیم موجود در اسفناج هم نقش مهمی در کاهش فشار خون بالا ایفا می‌کند. همچنین یک مطالعه نشان داده که رژیم غذایی غنی از اسفناج به انعطاف پذیری عروق و کاهش فشار خون کمک می‌کند.



اهمیت
پتاسیم،
کلسیم و
منیزیم

نقش مؤثر پتاسیم در کنترل فشار خون قطعی است. پتاسیم باعث می‌شود سدیم بیشتری از ادرار دفع شود، عضلات شل شوند و مقاومت محیطی بدن افزایش پیدا کند. کلسیم و منیزیم هم در کنترل فشار خون بالا نقش دارند. مطالعات نشان داده، افرادی که دچار کمبود منیزیم هستند، بیشتر در معرض ابتلا به پرفشاری خون قرار می‌گیرند.



+ توصیه

خوراکی مفید

فشار خون بالا می‌تواند به سیستم عروقی آسیب برساند و به طور کلی یک ریسک برای اغلب بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی، کلیوی، سکنه مغزی و مشکلات شناختی است. راه‌هایی برای کاهش فشار خون وجود دارد که ساده‌ترین آنها مصرف برخی غذاها با خاصیت کاهش فشار خون، انجام ورزش یا فعالیت فیزیکی و ترک برخی عادات ناسالم است. در ادامه توضیحات مربوط به این ۵ ماده غذایی را که به کاهش و کنترل فشار خون کمک می‌کنند، بخوانید.

کیوی

پتاسیم بالای کیوی از طریق مهار آثار سدیم در بدن به تعادل الکترولیت‌ها کمک می‌کند و برای افراد مبتلا به فشار خون بالا مفید است.

سفیده تخم مرغ

طبق تحقیقات انجام شده، ترکیبات موجود در سفیده تخم مرغ با قابلیت کاهش فشار خون تأثیری مشابه مصرف دوز پایین نوعی داروی فشار خون (به نام کاپتوپریل) را دارد.

سیب زمینی

مصرف سیب زمینی پخته برای فشار خون مفید است، چرا که یک عدد سیب زمینی ۳۱ درصد از نیاز روزانه بدن به پتاسیم را تأمین می‌کند. مصرف منظم پتاسیم می‌تواند فشار خون بالا را کاهش دهد.

عدس

عدس حاوی فیبر و پروتئین است و خوردن آن ۱۶ درصد از پتاسیم مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. مصرف عدس برای کسانی که فشار خون بالا دارند مفید است، چون پتاسیم بالای عدس یا فشار خون مبارزه می‌کند و باعث پایین آمدن آن می‌شود.

پرتقال

مرکیبات مملو از ویتامین و مواد معدنی هستند و می‌توانند به سلامت قلب و کاهش خطرات مرتبط مانند فشار خون بالا کمک کنند. پرتقال نیز به عنوان منبعی از پتاسیم و ویتامین سی فشار خون را کاهش می‌دهد.

بادام

تحقیقات نشان می‌دهد که بادام می‌تواند اثر مطلوبی بر فشار خون داشته باشد، زیرا حاوی درصد بالایی از مواد مغذی مثل منیزیم، ریبوفلاوین و فیبر است که برای تنظیم فشار خون مفیدند.

چگونه تغذیه مناسب می‌تواند نجات بخش باشد؟

کاهش فشار خون از آشپزخانه



فشار خون بالا به یکی از چالش‌های مهم نظام سلامت در تمام کشورهای جهان تبدیل شده، چون تقریباً ۳۰ درصد انسان‌ها مبتلا به این عارضه‌اند. به عبارتی، از هر ۳ نفر یک نفر مبتلا به فشار خون است و هر چه سن افزایش پیدا می‌کند خطر ابتلا هم بیشتر می‌شود. این در حالی است که به گفته دکتر احمد اسمعیل زاده، مدیر کل بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تغذیه سالم و رژیم غذایی مناسب در کنترل و مدیریت این بیماری نقش مهمی دارد و می‌تواند به میزان قابل توجهی نیاز به مصرف داروها را کاهش دهد. او در گفت‌وگو با همشهری تندرستی به نکات مهمی درباره نقش تغذیه در فشار خون اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.

آجیل خام بهتر است

آجیل‌های خام از جمله گردو، پسته، بادام، فندق و بادام زمینی هم از خوراکی‌های توصیه شده در برنامه‌های غذایی افراد مبتلا به فشار خون هستند. مصرف مناسب این محصولات باعث گشادای عروق می‌شود و می‌تواند در کنترل این بیماری نقش داشته باشد، اما نباید در مصرف آنها زیاده روی کرد.

فیبر بخورید

تمرکز بر مصرف مقادیر کافی میوه و سبزی بسیار مهم است. این خوراکی‌ها به دلیل فیبر زیاد باعث کنترل اشتها می‌شوند که هم روی وزن افراد تأثیر دارد و هم به کاهش فشار خون کمک می‌کند. از سوی دیگر، میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی پتاسیم هستند و تحقیقات نشان داده افرادی که از طریق غذا به اندازه مطلوب پتاسیم دریافت می‌کنند فشار خون کنترل شده دارند.

پیاده روی کنید

پیاده روی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه با شدت تند که ضربان قلب را افزایش دهد، ضرورت دارد. این ورزش ساده می‌تواند به کاهش فشار خون و کاهش مقاومت انسولینی کمک کند. داشتن تحرک و فعالیت بدنی روزانه برای همه گروه‌های سنی مختلف توصیه می‌شود. علاوه بر تمام این موارد، افراد باید به کنترل و کاهش استرس و افسردگی هم توجه داشته باشند، چون اختلالات روانی در افزایش فشار خون نقش دارد.

مراقب نمک‌های پنهان باشید

نکته مهم دیگر محدود کردن مصرف نمک است. نمک فقط آن چیزی نیست که در نمکدان‌ها وجود دارد و افراد به میل و خواسته خود میزان مشخصی را مصرف می‌کنند، بلکه ما روزانه خوراکی‌هایی هم مصرف می‌کنیم که حاوی نمک هستند و به صورت پنهان وارد بدن می‌شوند. توصیه این است که نمکدان به طور کلی از سر سفره و میز حذف شود. از جمله منابع غذایی‌ای که حاوی مقدار زیادی نمک هستند می‌توان به انواع کنسروها، فست‌فودها، غذاهای طبخ شده در رستوران‌ها، شور، ترشی، خیارشور، سیر ترشی و انواع نان اشاره کرد و افراد باید در مصرف آنها احتیاط کنند. برای خوش طعم شدن غذا بهتر است در انتهای پخت به میزان بسیار کم نمک بدهد. تصفیه شده به غذا اضافه شود.

محصول لبنی مفید

گنجانیدن لبنیات در برنامه غذایی هم یکی از اصول مهم مدیریت فشار خون است. این گروه غذایی به دلیل محتوای کلسیم و کارکردی که در تنظیم گشاد شدن و انقباض عروق دارند می‌توانند در کاهش فشار خون نقش داشته باشند. شیر و ماست از جمله لبنیات توصیه شده برای این بیماران است که به کنترل فشار خون کمک می‌کند، اما در مصرف دوغ و کشک به دلیل اینکه حاوی نمک هستند باید احتیاط کرد.

رژیم ایرانی هم خوب است

در رژیم غذایی ایرانی‌ها انواع برنج، نان، خورش و کباب وجود دارد که برخی تصور می‌کنند آسیب‌زا است. اما با همین فرهنگ غذایی ایرانی هم می‌توان فشار خون را کنترل کرد. در این باره مهم است که مقادیر مورد نیاز بدن مصرف شود. خوردن ۲ کفگیر کوچک برنج در یک وعده غذایی آسیب‌زا نیست، اما اگر این میزان ۲ برابر شود، مشکل‌زا است که منجر به دریافت کالری بیشتر می‌شود و فرد را دچار اضافه وزن و تشدید فشار خون می‌کند.



ویتامین های ضروری

پایین بودن سطح ویتامین های D و K در بدن با افزایش فشارخون مرتبط است. هر دوی این ویتامین ها در تنظیم پروتئینی که کلسیفیکاسیون عروق را مهار می کنند نقش دارند. ویتامین D مقدر این پروتئین را افزایش می دهد و ویتامین K آن را فعال می کند. پژوهشی در سال ۲۰۱۷ نشان داد پایین بودن سطح این ویتامین ها، نقش مهمی در ابتلا به پرفشاری خون دارد.



آگاه باشید

فشارخون بالای یک بیماری خطرناک است و جانتان را تهدید می کند. ضرورت دارد که درباره شرایط مختلف آن آگاه باشید. روند درمانی باید منظم باشد، داروها درست و به موقع مصرف شوند و مقدار فشارخون هم براساس توصیه زمانی پزشک، اندازه گیری شود. اگر فشارخون خود را کنترل کنید از بروز حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیوی در امان هستید.



هلمشهری تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۱۸ آذر ۱۴۰۳ + شماره ۲۷ + دوره جدید

پژوهش +

کاهش فشارخون با ذهن آگاهی گروهی

نتایج یک تحقیق منتشر شده در نشریه علمی پژوهشی به نام «مدیریت ارتقای سلامت» نشان می دهد که انجام تمرینات ذهن آگاهی به شیوه گروهی می تواند با کنترل فشارخون بالا در افراد، کیفیت زندگی بهتری را برای آنها رقم بزند. در یک مطالعه پژوهشی که توسط گروهی از محققان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج و دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شده است، تأثیرات نوعی درمان روان شناختی به نام «درمان گروهی ذهن آگاهی» بر مسائلی چون تاب آوری و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به پرفشاری خون بررسی شده است.

این پژوهش نیمه تجربی با مشارکت ۳۰ نفر از زنان و مردان مراجعه کننده به بیمارستان آتیه تهران با شکایت پرفشاری خون در فصل پاییز و زمستان سال ۱۴۰۱ انجام شده است. این افراد ابتدا مورد سنجش فشارخون قرار گرفتند و سپس برای نیمی از آنها، ۱۰ جلسه درمان گروهی ذهن آگاهی اجرا شد. پس از این دوره، فشارخون افراد فوق مجدداً سنجیده و وضعیت آن با افرادی که تحت این مداخله قرار نگرفته بودند، مقایسه شد. براساس نتایج این تحقیق، روش درمان گروهی ذهن آگاهی بر تاب آوری، کیفیت زندگی و کاهش پرفشاری خون افراد تأثیر گذار بود.

فرحناز مسچی، پژوهشگر گروه روانشناسی سلامت دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج و همکارانش درباره این مطالعه می گوید: «با توجه به نتایجی که ما از تحقیق خود به دست آورده ایم، پیشنهاد می شود که در جهت افزایش تاب آوری و کیفیت زندگی و کاهش فشارخون بیماران مبتلا به پرفشاری خون، دوره های درمان گروهی ذهن آگاهی برای بیماران در کنار درمان های دارویی برگزار شود.» به تأکید او، روانشناسی مثبت گرا، به این نتیجه رسیده که عوامل متعددی در افزایش تاب آوری و کیفیت زندگی افراد در برابر عوامل تنش زا مؤثر هستند. در این میان، ذهن آگاهی در رشد توانمندی های مثبتی چون تاب آوری می تواند مؤثر واقع شود. براساس این تحقیق، ذهن آگاهی، آگاهی از لحظه حاضر و بدون قضاوت است. روانشناسی بالینی و روانپزشکی از دهه ۱۹۷۰ چندین روش درمان گروهی ذهن آگاهی را برای کمک به افرادی که شرایط مختلف روانی را تجربه می کنند، ارائه داده است.

ورزش مناسب علیه فشارخون

فعالیت های ورزشی برای مبتلایان مهم، اما نیازمند آگاهی درباره چند نکته است

برنامه ورزشی منظم می تواند به کنترل بیماری و کاهش نیاز فرد به دارو کمک کند. اما برنامه ورزشی باید متناسب با شرایط بیمارمان مبتلا به پرفشاری خون باشد تا هم کنترل بیماری صورت بگیرد و هم بیمار را در مسیر درمان قرار دهد. یعنی بتواند علت های اصلی بروز بیماری را کند و سبب تغییر ساختار بافت های بدن شود. به قلب و مکانیزم های ذاتی کنترل بدن هم کمک کند تا فشارخون بهتر کنترل شود.

سکون را کم کنید

۲۵ دقیقه فعالیت ورزشی یعنی فعالیت روزانه و تمرین ورزشی منظم درباره بیماران مبتلا به پرفشاری خون مطرح است. منظور از فعالیت روزانه این است که افراد میزان ساعتی را که در حال سکون (خوابیده، ایستاده و نشسته) قرار دارند کم کنند. به طور مثال، هر ۲۰ دقیقه از جای خود بلند شوند و چند دقیقه قدم بزنند. افزایش فعالیت روزانه فواید بی شماری دارد. از جمله می تواند به کنترل قند، چربی خون و کاهش وزن کمک کند. نکته مهم اینکه فعالیت بدنی روزانه به سلامت افراد کمک می کند اما کافی نیست.

هم هواری و هم قدرتی

شدت و مدت آن افزایش پیدا کند. برنامه هم باید شامل هر دو بخش هواری و قدرتی باشد. بخش هواری هم به تقویت سیستم قلبی-عروقی بیماران کمک می کند و هم سبب رگ زایی می شود. تمرینات قدرتی هم با تحریک رگ زایی در بافت عروقی و تحریک افزایش قطر عروق، به ویژه در عضلات فعال، کمک قابل توجهی به کاهش فشارخون در این بیماران می کند.

گرم کردن را فراموش نکنید

افراد مبتلا به پرفشاری خون باید قبل از شروع هر فعالیتی که منجر به افزایش ضربان قلب در آنها می شود، جسم و روان خود را آماده و به اصطلاح گرم کنند. گرم کردن پیش از انجام فعالیت هایی که سبب افزایش ضربان قلب می شود برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون ضروری است به حدی که اگر یک بیمار مجبور است از پله های یک ساختمان ۴ طبقه بالا رود، پیش از بالا رفتن از پله ها باید بدن خود را گرم کند.



توصیه مهم برای کنترل و پیشگیری از پرفشاری خون، گنجانیدن یک برنامه تمرین ورزشی منظم در زندگی روزمره است. اما نکته مهم اینکه افراد مبتلا نباید فعالیت های ورزشی نابجا، ناآشنا و خارج از توان جسمی و روانی خود انجام دهند، چون جانشان در معرض خطر قرار می گیرد. به همین دلیل توصیه می شود برای داشتن یک فعالیت بدنی روتین و اثربخش از دانش متخصصان فیزیولوژی ورزشی استفاده شود. در ادامه چند نکته مهم درباره فواید و اصول ورزش برای کنترل فشارخون را از دکتر سودا محرمزاده، متخصص فیزیولوژی ورزش کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان بخوانید.

ورزش های ممنوعه

مبتلایان به بیماری فشارخون که تاکنون تجربه فعالیت ورزشی منظم نداشته اند، باید فعالیت خود را با ورزش های بسیار سبک شروع کنند. ورزش های سنگین مانند دویدن یا ورزش هایی که نیازمند جهش و تغییر مسیر سریع است، مانند ورزش های راکتی به هیچ وجه برای این گروه از بیماران توصیه نمی شود. فعالیت ورزشی سنگین هم مناسب نیست چون از بین رفتن انعطاف پذیری عروق از دلایل ابتلا به فشارخون است و ورزش سنگین سبب شدت یافتن جریان خون در رگ ها می شود. رگ ها توانایی تحمل حجم افزایش یافته جاری خون در رگ ها را ندارند، در نتیجه دچار پارگی های بسیار کوچک می شوند. پارگی رگ ها هم عامل ایجاد لخته خون و سکته های قلبی و مغزی است.



ورزش

در محدوده ایمن

شدت فعالیت های ورزشی هواری و قدرتی بیمارمان پرفشاری خون باید کنترل شده باشد. بیمارمان مبتلا به پرفشاری خون باید بدانند که اجازه ورود به فعالیت های ورزشی شدید را ندارند. اگر مبتلایان به پرفشاری خون در حال انجام ورزش های هواری مانند دوچرخه سواری هستند، میزان فعالیت باید به نحوی باشد که بتوانند نسبتاً راحت صحبت کنند. اگر در حال انجام فعالیت های ورزشی قدرتی هستند، چه در تکرارهای ابتدایی و چه در تکرارهای انتهایی ورزشی شرایط نباید به نحوی باشد که نفس خود را حبس کنند و به اصطلاح عامیانه زور بزنند. مبتلایان به پرفشاری خون می بایست از وزنه های استفاده کنند که با تکرار یک حرکت ورزشی به میزان ۱۵ مرتبه، مجبور به حبس نفس خود نباشند.

گیاهان به یاری جریان خون می آیند

طب ایرانی با تعیین مزاج بیماران مبتلا به فشار خون و ترکیب چندین گیاه دارویی، توصیه های درمانی ای برای این بیماری دارد

کم عارضه برای کاهش فشار خون در نظر گرفته است که البته مصرف خودسرانه آنها توصیه نمی شود. به همین دلیل ضرورت دارد که پیش از مصرف این گیاهان با متخصص طب ایرانی دارای مجوز از سازمان نظام پزشکی مشورت بگیرید. این نکته به ویژه در باره افرادی که داروهای شیمیایی برای مدیریت فشار خون مصرف می کنند، اهمیت بیشتری دارد و باید با پزشک خود درباره عدم تداخل این درمان ها با گیاهان دارویی و توصیه های طب ایرانی مشورت کنند.

از دیدگاه طب ایرانی بدن انباشت اخلاط زائد در بدن، یکی از علل ایجاد فشار خون است و در این طب قابل درمان و پیشگیری است، اما در افراد گرم مزاج یا سرد مزاج، رویکردهای درمانی متفاوت است. بیمار مبتلا به فشار خون می تواند همزمان با دریافت درمان ها از متخصص و مصرف داروهای فشار خون، از درمان های طب ایرانی به عنوان مکمل، در جهت کنترل بهتر فشار خون یا کاهش دوز دارو یا کنترل عوارض هم بهره مند شود. طب ایرانی، استفاده از گیاهان دارویی را به عنوان یک راه حل طبیعی و

پرهیزهای ضروری

دکتر فاطمه محجوب، عضو هیأت علمی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تأکید بر اینکه از نگاه طب ایرانی هم اصلاح سبک زندگی، داشتن فعالیت فیزیکی کافی در کاهش وزن و افزایش متابولیسم و کاهش تجمع مواد زائد در بدن نقش مهمی دارد، عنوان می کند: «بر اساس مطالعات مختلف، ورزش در کنترل فشار خون و پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی نقش بسزایی دارد. مصرف غذاهای چرب، غذاهای غلیظ و فست فودها هم در افزایش فشار خون نقش پررنگی دارند. همچنین پرهیز از در هم خوری و پر خوری و رعایت اعتدال در خوراکی ها و نوشیدنی های متناسب با مزاج افراد، امر مهمی در پیشگیری از این بیماری است.» محجوب تأکید می کند: «در افراد مبتلا به فشار خون با مزاج گرم توصیه می شود مصرف میوه جات و سبزیجات تازه همچون زالزالک، گیلاس، آلبالو، سیب، انار، نارنگی، پرتقال، گریپ فروت و عناب در برنامه غذایی در نظر گرفته شود. همچنین استفاده از لیمو تازه، تخم گشنیز، سماق و زرشک هم در غذاهای افراد مبتلا به فشار خون با مزاج گرم توصیه می شود.»

توصیه طب ایرانی برای خوردن مایعات

در طب سنتی ایرانی فشار خون به دو نوع قلبی (گرم) و کلیوی (سرد) تقسیم بندی می شود و گرم کردن کلیه ها، پرهیز از خوردن سردی ها، همچنین اصلاح غلبه بغلم باعث اصلاح فشار خون سرد می شود. جواد خرم، متخصص طب ایرانی با بیان این مطلب می گوید: «بهترین روش کنترل فشار خون، محدود کردن مصرف حجم مایعات و نمک است. مایعات باید دو قلوپ دو قلوپ مصرف و نباید به صورت یکجا خورده شود، زیرا خوردن حجم بالای آب، باعث سردی معده است.» این پزشک با تأکید بر اینکه دمنوش



گل گاوزبان

یکی از گیاهان دارویی معروف در کاهش فشار خون، گل گاوزبان است. این گیاه دارای خصوصیات ضد التهابی و آرام بخش است که ممکن است به تعادل فشار خون کمک کند. مطالعات نشان داده اند که مصرف منظم گل گاوزبان می تواند باعث کاهش فشار خون شود.



آب زغال اخته

زغال اخته علاوه بر اینکه منبع عالی آنتی اکسیدان است که با بیماری هایی مانند سرطان مبارزه می کند و از پیری جلوگیری می کند، به کاهش فشار خون هم کمک می کند، به خصوص زمانی که روزانه مصرف شود. اثرات زغال اخته در افرادی که خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی بالایی دارند، مانند افرادی که چاق یا مبتلایان به سندروم دگرگشتی هستند، بیشتر مشهود است، بنابراین، آب زغال اخته را می توان به عنوان مکمل طبیعی برای درمان فشار خون بالا که توسط پزشک تجویز می شود، استفاده کرد.



هویج

هویج، حاوی پتاسیم و فیبر است و می تواند به تنظیم فشار خون کمک کند. مصرف منظم هویج ممکن است به بهبود عملکرد سیستم قلبی - عروقی منجر شود.



انواع توت

توت ها سرشار از ترکیبات گیاهی طبیعی مانند پلی فنول ها هستند که فشار خون را پایین می آورند و برای قلب مفید هستند. پلی فنول ها خطر سکتة مغزی، بیماری های قلبی و دیابت را کاهش می دهند. همچنین به بهبود فشار خون، مقاومت به انسولین و التهاب سیستماتیک کمک می کنند. از این رو خوردن توت برای کاهش فشار خون توصیه می شود.



گیاه مؤثر در درمان فشار خون

شربت آبلیمو و زرشک

می توانید از شربت لیمو یا شربت زرشک استفاده کنید تا حرارت خون شما را کاهش دهد. همچنین مصرف کاسنی برای این افراد مفید است. این افراد می توانند ماءالجین و ماءالشعیر طبی هم مصرف کنند.



آب سیر

آب سیر یک راه طبیعی برای تنظیم فشار خون است زیرا تولید اسید نیتریک را تحریک می کند. این یک گاز با اثر گشاد کننده عروق قوی است که به گردش خون کمک می کند و فشار روی قلب را کاهش می دهد. علاوه بر این، سیر برای حفظ سلامت قلب و عروق نیز عالی است، زیرا دارای خواص آنتی اکسیدانی باور نکردنی است که از رگ های خونی محافظت می کند. یکی از راه های مصرف سیر، دم کردن آن در آب و نوشیدن آن در طول روز است که شامل یک حبه سیر خام، پوست کنده و له شده، ۳،۴ اونس (۱۰۰ میلی لیتر) آب است.



رزماری

رزماری هم در طب ایرانی برای کاهش فشار خون مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه دارای اثرات استراحتی و آرام بخش است که می تواند به تعادل فشار خون کمک کند.

