

# همیشه برای

## دسیسه ترامپ برای غزه

اظهارات جنجالی ترامپ روی دیگر توطئه صهیونیستی - آمریکایی برای کوچاندن ملت فلسطین است

طرح کوچ اجباری فلسطینیان؛ از گذشته تا امروز

صفحه ۳

آینده روشن حمل و نقل عمومی پایتخت

## ۲۳۷۰۰۰ میلیارد تومان

## بودجه تهران ۱۴۰۴

شهردار پایتخت با حضور در صحن پارلمان شهری لایحه بودجه ۲۳۷۰۰۰ همتی سال آینده را به شورا تقدیم کرد



۱۱۶ هزار میلیارد تومان

بودجه محقق شده در سال ۱۴۰۲



۱۸۶ هزار میلیارد تومان

بودجه محقق شده در سال ۱۴۰۳



با اسکن این کد تصویری، ویدئوی همشهری درباره بودجه ۲۳۷ همتی سال آینده شهرداری تهران را ببینید.

صفحه ۱۴

## کالابریگ تارمضان برمی گردد

رئیس مجلس از پیگیری تخصیص کالابریگ اعتباری به مردم پیش از آغاز ماه مبارک رمضان خبر داد

صفحه ۴



## کادوی کریم به کارقال

پرسپولیس با یک برد جانانه و سزاوارانه به کورس قهرمانی بازگشت

نگاه

حسین زبینه؛ پژوهشگر مرکز رشد دانشگاه امام صادق (ع)

## امروز و فردای پیام رسان های بومی



نمی توان تلاش های چندساله پیام رسانی همچون «ایتا» را نادیده انگاشت و از کوشش این پیام رسان برای ایجاد فضای ایمن و امن از لحاظ اخلاقی و فرهنگی برای خانواده ها و جامعه ایرانی گفت؛ اما اتفاقات اخیر در خصوص ایجاد محدودیت برای کانال یکی از مطبوعات در این پیام رسان، بهانه و فرصتی است تا فارغ از حواشی سیاسی آن، در خصوص راهبرد و نقش این پیام رسان در آینده نظام حکمرانی فضای مجازی کشور تأمل شود. بدیهی است این نگاه تأییدی بر اقدام روزنامه مربوطه نیست و صحت و سقم ادعای این مؤسسه مطبوعاتی در جای خود قابل بحث و بررسی است.

آنچه در این نگاه مدنظر است، جایگاه شرکت ارائه دهنده خدمت پیام رسانی در تعیین و اعمال قواعد و مقررات استفاده از آن پیام رسان و نسبت آن با نهاد تنظیم گر است.

به نظر می رسد این اقدام ایستا و واکنشی است که این پیام رسان براساس «مقررات و شرایط استفاده از ایستا» در قبال انتشار مطلب بحث برانگیزی از سوی کانال روزنامه مدنظر از خود نشان داده است. طرح ادعای فعالیت نیروهای ماساد در پیام رسان ایستا توسط این روزنامه - که در جای خود نیاز به اثبات و استدلال

دارد - به نوعی می تواند هم «آسیب به نشان تجاری ایستا» باشد و در صفحه ۷ ادامه هم «تشویش آذنان عمومی» تلقی شود که براساس مقررات استفاده از خدمات ایستا نیز محرومیت هایی را برای کانال منتشر کننده در پی داشته است.

**تجارت آتیه شهر**  
بانک شهر  
فروش املاک مازاد  
www.tejaratatiyekish.com  
تاریخچه: ۱۴۰۳/۱۲

**سراایرانی**  
مجموعه بازارهای تخصصی  
لوازم منزل  
قم | اصفهان | تهران: سه راه افسریه



## خبیهای خوشی شهردار از تهران دوست داشتنی

## لبخند نهرانی ها

از آمدن اتوبوس ها و تاکسی های برقی و تراموا تا تکمیل کمربند سبز تهران و ایجاد شهر خورشیدی

۱۵

## لایحه بودجه ۱۴۰۴ شهرداری تهران به چه چیزهایی اختصاص دارد؟

مریم باقرپور صبح روز گذشته شهردار پایتخت برای ارائه لایحه بودجه سال ۱۴۰۴ شهرداری به شورای شهر رفت و بودجه ۲۳۷ همتی را پیشنهاد داد که ۲۷ درصد نسبت به بودجه امسال رشد داشته است.

بیشترین بخش این بودجه پیشنهادی، مختص حوزه حمل و نقل و ترافیک و در راستای کاهش آلودگی هوای پایتخت است؛

۱۸ اولویت شهردار تهران در بودجه ۱۴۰۴ چیست؟

- تحقق حداکثری برنامه چهارم تحول و پیشرفت شهر تهران
- حمل و نقل و ترافیک
- برقراری توازن اعتباری بین سایر مأموریت های شهرداری تهران
- ارتقای عدالت توزیعی با تأکید بر تأمین افزایش سرانه محله های کم برخوردار
- ارتقای عدالت توزیعی با تأکید بر تأمین افزایش سرانه محله های کم برخوردار
- توجه به رفاه کارکنان و بازنشستگان
- برقراری توازن اعتباری بین سایر مأموریت های شهرداری تهران
- ارتقای انضباط مالی و نظم بخشی در بودجه ریزی

## قدرالسهم هر حوزه از بودجه چقدر است؟

- هزینه های: ۳۵ درصد
- تملک دارایی: ۵۹ درصد
- تملک دارایی: ۶ درصد
- سرمایه ای: ۱۵۴۴ هزار میلیارد تومان
- سرمایه ای: ۵۹ درصد
- ارزش: ۱۲۸۱۰۰ هزار میلیارد تومان

## چند خبر خوش شهردار تهران برای پایتخت نشینان

- رونمایی از ۲۰۰ دستگاه اتوبوس، ۲۰۰۰ دستگاه تاکسی برقی و ۲ رام تراموا
- تکمیل کمربند سبز با اجرای ۳۰۰۰ هکتار درختکاری
- بهره برداری از باغراه حضرت زهرا (س) و مسیر تندرستی
- بهره برداری از فاز اول آزادراه شهید شوشتری، فاز دوم بزرگراه شهید بروجرودی و بال غربی بزرگراه یادگار امام
- اصلاح و ساخت ۹۸ تقاطع غیرهمسطح
- ایجاد مسیر ۴۷ کیلومتری پیاده یا با دوچرخه و اسکوتر
- نصب پنل خورشیدی در ساختمان های شهرداری

سهم ۶ حوزه مأموریتی شهرداری از یک بودجه ۱۴۰۴ چقدر است؟



## یادداشت

مجید باقری: معاون برنامه ریزی، توسعه سرمایه انسانی و امور شورا

## ویژگی های نظام بودجه ریزی دوره ششم

روز گذشته دکتر زاکانی، شهردار محترم تهران برای ارائه لایحه بودجه سال ۱۴۰۴ شهرداری پایتخت در صحن علنی شورای شهر تهران حضور یافت؛ لایحه ای که رویکرد اصلی بودجه پیشنهادی ۱۴۰۴ است.

در ششمین دوره مدیریت شهری، تلاش شد که نظام بودجه ریزی از رویکردهای انتزاعی و بیگانه با نیازهای اولویت دار پایتخت فاصله بگیرد و به سمت یک نظام بودجه ریزی عملیاتی، کاربردی و متمرکز بر نیازهای اولویت دار شهروندان قدم بردارد که بحمدالله برای تحقق این هدف، گام های مثبت و ارزشمندی برداشته شد. گره گشایی از مشکلات اولویت دار شهروندان و شهر و شهروندان، رویکرد اصلی لایحه پیشنهادی بودجه ۱۴۰۴ است که موضوع حمل و نقل و ترافیک در صدر این مسائل قرار گرفته است.

رقم بودجه سال ۱۴۰۴ شهرداری تهران ۲۳۷ همت است که نسبت به بودجه ۱۸۵ همتی سال ۱۴۰۳، حدود ۲۷ درصد رشد داشته است. از این میزان، ۲۷ درصد به حوزه هزینه های ۵۹ درصد به حوزه تملک دارایی سرمایه ای و ۶ درصد نیز به تملک دارایی مالی اختصاص یافته است. در اختصاص اعتبار به اولویت های شش گانه هم ۴۹ درصد از بودجه به حمل و نقل و ترافیک اختصاص دارد و سهم بخش اجتماعی و فرهنگی ۱۱ درصد، خدمات شهری و محیط زیست ۱۵ درصد، ایمنی و مدیریت بحران ۴ درصد، شهرسازی و معماری ۳ درصد و توسعه مدیریت و هوشمندسازی ۱۸ درصد است.

همانگونه که شهردار محترم پایتخت هم در صحن شورا تصریح کردند، افزایش سرانه مناطق کم برخوردار و تنظیم چارچوب بودجه ریزی عملیاتی در شهرداری از بارزترین ویژگی های لایحه پیشنهادی بودجه ۱۴۰۴ شهرداری تهران است. بر این مبنای، از مهم ترین ویژگی های نظام بودجه ریزی در ششمین دوره مدیریت شهری و به طور ویژه در لایحه پیشنهادی بودجه ۱۴۰۴ شهر تهران می توان به شاخصه های زیر اشاره کرد:

- تأکید بر تحقق حداکثری احکام مندرج در برنامه چهارم تحول و پیشرفت شهر تهران
  - تمرکز بر موضوع حمل و نقل و ترافیک به عنوان ابرچالش شهر تهران
  - برقراری توازن اعتباری بین سایر مأموریت های شهرداری تهران
  - تأکید بر اتمام و بهره برداری از پروژه های نیمه تمام و عدم تعریف پروژه های جدید دارای معارض
  - ارتقای عدالت توزیعی با تأکید بر تأمین سرانه های خدماتی در محله های کم برخوردار
  - توجه ویژه به بازنشستگان محترم (پیش بینی اعتبارات مورد نیاز برای جبران خدمات و افزایش رفاه کارکنان و بازنشستگان زحمتکش شهرداری تهران)
  - ارتقای انضباط مالی و نظم بخشی به بودجه ریزی
  - مردمی سازی اداره شهر از طریق افزایش سهم بودجه مشارکتی (اجرای برنامه من شهر دارم)
- تجمع این شاخصه ها بیانگر تحول نظام بودجه ریزی در ششمین دوره مدیریت شهری پایتخت است؛ تحولی که تمام هم و غمش گره گشایی کارشناسانه و عینی و زیرساختی از مسائل و مشکلات کلانشهر تهران است. ان شاءالله با حمایت اعضای محترم شورای اسلامی شهر تهران و تصویب لایحه پیشنهادی تقدیم شده از سوی شهردار تهران، بتوانیم در مسیر تحقق پروژه ها و ارائه خدماتی شایسته شهر و شهروندان شریف تهرانی، همچون ۳ سال گذشته، در عرصه خدمتگاری، مستحکم قدم برداریم.







## نمایشگاه

### نمایشگاه بهاره از ۱۰ اسفند ماه



امسال نمایشگاه‌های بهاره از ۱۰ اسفند شروع به کار می‌کنند. در این نمایشگاه کالاها ی اساسی با قیمت‌های متناسبی عرضه خواهند شد. هر ساله با نزدیک شدن به ایام عید نوروز، حجم قابل توجهی از افراد، سفرهای نوروزی را در برنامه خود قرار می‌دهند؛ اما امسال با توجه به تقارن عید نوروز با ماه مبارک رمضان (شروع ماه مبارک از ۱۲ اسفند ماه) به‌منظر می‌رسد از میزان حجم سفرها کاسته و بر میزان تقاضای خرید کالاها ی اساسی افزوده شود؛ بنابراین این نحوه تامین و توزیع کالاها در سال جاری از اهمیت بالایی برخوردار است. بر همین اساس با توجه به اینکه هر ساله اصناف و سازمان‌های صمت استان‌ها اقدام به برگزاری نمایشگاه‌های بهاره به‌منظور عرضه کالاها ی اساسی خوراکی با قیمت مصوب و سایر کالاها از جمله کفش، پوشاک و... می‌کنند، امسال به‌دلیل تقارن ماه مبارک با ایام عید، نحوه برگزاری این نمایشگاه‌ها اهمیت بیشتری دارد. پیگیری‌ها نشان می‌دهد که امسال کالاها در نمایشگاه با ۲۰ درصد تخفیف عرضه خواهند شد. تاریخ برگزاری نیز از ۱۰ تا ۲۰ اسفند ماه است.

## بازار

### چگونه بازار برنج به هم ریخت؟



نوسانات قیمت برنج و کمبود عرضه این کالای اساسی در هفته‌های اخیر حاکی از عدم توانایی دستگاه‌های مسئول در تامین کافی این کالای اساسی است؛ ضمن اینکه به‌گفته کارشناسان، آمار اعلامی از سوی وزارت جهاد کشاورزی در حوزه تولید صحیح نبوده است. به گزارش تسنیم، نوسانات قیمت برنج و کمبود عرضه این کالای اساسی در هفته‌های اخیر، حاکی از عدم توانایی دستگاه‌های ذی‌ربط در تامین کافی و بموقع این کالای اساسی است. در حالی که آمارها حاکی از کاهش حدود ۲۰ درصدی واردات برنج در ۹ ماه امسال است، مشکلات تخصیص ارز در این حوزه همچنان ادامه دارد. این در حالی است که فرصت زیادی هم تا فرارسیدن ماه مبارک رمضان و ایام نوروز نمانده است. نکته قابل توجه در این میان، ادعای وزارت جهاد کشاورزی مبنی بر تولید ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار تن برنج در سال جاری و کاهش نیاز به واردات است که در صورت تحقق این ادعا وضعیت کنونی بازار قابل توجه نیست. البته این نخستین بار نیست که ارائه آمار نادرست منجر به چنین محاسباتی در حوزه تنظیم بازار می‌شود و بازار را دچار تنش‌های اساسی می‌کند.

## کشاورزی

### دلایل گرانی سیب‌زمینی



نایب رئیس کمیسیون کشاورزی اتاق ایران بخشنامه‌های متعدد و محدودیت‌زا را عامل جهش قیمت سیب‌زمینی عنوان کرد و افزود: بخشنامه‌های ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی بلندمدت، تنش‌هایی به بازار منتقل می‌کنند که بر تصمیمات کشاورزان در زمینه میزان کشت، شیوه نگهداری محصولات و سایر موارد تأثیر می‌گذارد. این تنش‌ها به‌صورت غیرمستقیم باعث ایجاد نوسانات قیمتی در بازار می‌شوند. به‌عنوان مثال، در مورد محصولاتی مانند پیاز، گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی، شاهد تکرار دوره‌های این نوسانات هستیم. اما همان‌ها شمی قیمت: به‌منظر می‌رسد اگر وزارتخانه‌های مربوطه با همکاری تشکل‌های بخش خصوصی و با میدان‌داری اتاق کشاورزی ایران، جلسات منظمی برگزار کنند و به یک مدل مدیریت بازار مبتنی بر مشارکت بخش خصوصی برسند، این تنش‌ها به‌طور قابل توجهی کاهش خواهد یافت. برای مثال، در مورد سیب‌زمینی، اگر دولت در زمان مناسب وارد عمل نمی‌شد و خرید تضمینی انجام نمی‌داد، ممکن بود بخشی از محصولات از بین برود.

۴۷ هزار مگاوات

پیک تقاضای مصرف برق در هفته چهارم و پنجم سال جاری به ۴۷ هزار و ۵۵۳ مگاوات رسید که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۴/۸۹ درصد رشد داشت. بیشینه تقاضای مصرف برق کشور در هفته چهارم و پنجم سال جاری روز دوشنبه (یکم بهمن ماه) به ۴۷ هزار و ۵۵۳ مگاوات رسید.



آمارهای گمرک آلمان نشان می‌دهد حجم تجارت ایران و آلمان در ۱۱ ماه ۲۰۲۴ به میزان ۱۰۳۷ میلیارد یورو رسیده است. در مقایسه با سال قبل که در همین بازه زمانی حجم تجارت میان ۲ کشور ۱۰۳۲ میلیارد یورو بوده، تجارت ایران و آلمان ۴ درصد رشد داشته است.

۱.۷۳ میلیارد یورو



# کالابرگ تا رمضان بر می‌گردد

رئیس مجلس از پیگیری تخصیص کالابرگ اعتباری به مردم پیش از آغاز ماه مبارک رمضان خبر داد

بهزاد نجیب‌زاده روزنامه‌نگار

طرح کالابرگ اعتباری که سال گذشته با استقبال گسترده مردم اجرا و از اواسط امسال با تغییر دولت کنار گذاشته شد، قرار

است مجدداً احیا شود. این خبری بود که دیروز در مجلس اعلام شد. روز گذشته صحن علنی مجلس شاهد تذکرات پی‌در پی نمایندگان در انتقاد از گرانی‌های اخیر بود. نمایندگان ضمن اینکه از دولت می‌خواستند جلوی گرانی ارز را بگیرد بر ضرورت اتخاذ سیاست‌هایی برای

جبران کاهش قدرت خرید مردم تأکید کردند. محمدباقر قالیباف، رئیس مجلس هم با بیان اینکه افزایش بی‌رویه قیمت‌ها بیش از گذشته ضرورت تخصیص کالابرگ الکترونیک به مردم برای کالاها ی ضروری را ثابت کرده است، گفت: با توجه به نظر مثبت رئیس محترم جمهور و آماده بودن

زیرساخت‌های فنی، به وزرای مربوط تأکید می‌کنم که ارائه کالابرگ الکترونیک به مردم را در اولویت اول کاری خود قرار دهند و زمینه اجرا شدن این قانون را پیش از آغاز ماه مبارک رمضان فراهم کنند تا تلاطم قیمت‌ها باعث نگرانی جامعه نشود و برای قاطبه مردم آرامش معیشتی ایجاد شود.

## آمار توزیع کالابرگ

توزیع ۱۵۹ میلیون بسته غذایی با اجرای طرح فخرانه کالابرگ الکترونیکی از نیمه بهمن ماه ۱۴۰۲ تا اردیبهشت ماه امسال

توزیع بیش از یک میلیون و ۶۰۰ هزار تن مواد غذایی در مدت ۳ ماه

## نوبت اول این طرح در یک استان و پس از آن ۳ استان و در نهایت در گستره کشور اجرا شد. برای این طرح مشوق‌های زیادی در نظر گرفته شد که از ۸۰ هزار تومان آغاز شد و به ۲۲۰ هزار تومان رسید.

تفاوت احتمالی طرح جدید کالابرگ

انظور که در روزهای گذشته قالیباف بیان کرده، طرح جدید کالابرگ قرار است علاوه بر مواد غذایی، برخی از لوازم خانگی (با محوریت چیزیه) را هم شامل شود. وی با اشاره به پیگیری موضوع کالابرگ الکترونیک در مجلس یازدهم و زمان دولت سیزدهم برای کاهش فشار بر اقشار ضعیف، عنوان کرد: کالابرگ الکترونیک برای تعدادی از اقلام اصلی معیشتی و چند قلم اصلی چیزیه برای آغاز زندگی زوج‌های جوان در مجلس تصویب شد تا تورم به مردم فشار نیارد. دولت باید به هر شکلی که می‌تواند این کالابرگ را برای ۵ تا ۷ دهک پایین جامعه تأمین کند. روشن است که این کالابرگ باید برای کسانی باشد که به آن نیازمندند. قیمت کالاها نباید بیش از میزانی که حقوق یک کارگر و کارمند اضافه می‌شود. افزایش پیدا کند و اگر این اتفاق افتاد، دولت باید با کالابرگ آن را جبران کند و این باید مبنای کار باشد که به معنای توجه به مردم است.

نحوه پرداخت کالابرگ

حذف کالابرگ و بازگشت آن

## ۲۳۰ همت وام ازدواج و فرزندآوری پرداخت شد

عمومی بانک مرکزی، براساس تکالیف قانون بودجه ۱۴۰۳ (۱۱۴۰۳ و ۲۰ بند «ت» تبصره ۱۲ قانون بودجه) پرداخت ۱۹۰ همت تسهیلات ازدواج و فرزند توسط شبکه بانکی برای سال جاری پیش‌بینی شده بود که با پرداخت ۲۲۹.۸ همت تسهیلات ازدواج و فرزند، تاکنون ۳۹.۸ هزار میلیارد تومان بیشتر از تکالیف تعیین‌شده توسط شبکه بانکی اعطا شده است. براساس آخرین آمار، از ابتدای سال جاری تا ۷ بهمن‌ماه ۱۸۸۲ هزار میلیارد ریال توسط شبکه بانکی به ۵۶۲ هزار



هیأت عالی نظارت مجمع تشخیص مجدداً با مبلغ ۳۴۰ همت برای پرداخت تسهیلات ازدواج و فرزندآوری و همچنین ۳ میلیارد و ۳۰۰ میلیون یورو برای واردات خودرو در سال آینده مخالفت کرد. مجلس در لایحه بودجه سال آینده بانک‌ها را مکلف کرد ۳۴۰ هزار میلیارد تومان برای پرداخت وام قرض‌الحسنه ازدواج و فرزندآوری اختصاص دهند. همچنین طبق مصوبه مجلس قرار شد بانک مرکزی در سال آینده ۳.۳ میلیارد یورو برای واردات خودروهای نو و کار کرده اختصاص دهد. آنجا که بانک مرکزی در جلسات مجمع تشخیص مصلحت نظام با این ۲ مصوبه مخالفت کرده، فعلاً تکلیف این ۲ بند از بودجه سال ۱۴۰۴ نامشخص است. محسن زنگنه، نایب‌رئیس کمیسیون تلفیق مجلس با اشاره به مصوبه مجلس در لایحه بودجه ۱۴۰۲ درباره تسهیلات ازدواج و فرزندآوری گفت: مجلس برای تسهیلات ازدواج و فرزندآوری رقم ۲۵۰ هزار میلیارد تومان را تصویب کرد که هیأت عالی نظارت به آن ایراد گرفت. لذا در اصلاحاتی این مبلغ به ۳۴۰ هزار میلیارد تومان کاهش پیدا کرد، منتها این بار نیز هیأت عالی با آن مخالفت کرد. لذا به‌دلیل اصرار مجلس بر این مبلغ برای پرداخت تسهیلات ازدواج و فرزندآوری در سال آینده و مخالفت هیأت عالی نظارت، موضوع به مجمع تشخیص برای اعلام نظر ارجاع شد.

درباره مبلغ وام ازدواج و ارز واردات خودرو

## گشتی در اقتصاد جهان

چرا قیمت گاز در اروپا صعودی شد؟

بانک مرکزی ژاپن در واکنش به سیاست‌های اقتصادی جدید آمریکا نرخ بهره کلیدی خود را به بالاترین سطح از سال ۲۰۰۸ افزایش داد. این افزایش، نرخ بهره ژاپن را به سایر اقتصادهای پیشرفته نزدیک‌تر می‌کند.

سازمان ایمنی ترافیک بزرگراه‌های آمریکا اعلام کرد که شرکت کیا موتورز کره باید ۸۰ هزار دستگاه از خودروهای برقی تولیدی خود را در این کشور برای رفع نقض فنی در سامانه ایربگ‌ها به نمایندگی‌ها فراخوان کند.

منابع آگاه می‌گویند دولت آمریکا سرگرم کار روی طرحی برای نجات تیک تاک است که شامل استفاده از شرکت نرم‌افزاری اوراکل و گروهی از سرمایه‌گذاران برای تحت کنترل رفع نقض فاعلیت‌های این اپلیکیشن چینی می‌شود.

وزارت خارجه آمریکا اعلام کرد که این کشور در سال ۲۰۲۴ معادل ۲۱۸ میلیارد دلار صادرات سلاح و تجهیزات نظامی داشته است. ۹۶ میلیارد دلار سلاح از سوی آمریکا در اختیار متحدان این کشور قرار گرفته است.

آژانس رتبه‌بندی Moody's، رتبه اعتباری آرژانتین را با اشاره به تغییر سیاست قاطع دولت که به رفع چالش‌های اقتصادی و ثبات مالی خارجی کمک کرده است، از «Ca» به «Ca3» افزایش داد.

## گشتی در اقتصاد ایران

طرح ادغام شرکت‌های زیر مجموعه وزارت کار

هادی طحان‌نظیف، سسختگوی شوروی نگهبان اعلام کرد، با تفسیر شورای نگهبان، حداقل مزه کارگران در شوروی عالی کار تعیین خواهد شد. مسال گذشته پیشنهاد شد حداقل مزه کارگران هم‌زمان با بررسی بودجه دولت تعیین شود.

تولید کنندگان فولاد ایران با وجود ناترازی انرژی و قطعی‌های برق، رشد ۸ درصدی در سال ۲۰۲۴ داشتند و جایگاه خود را در رتبه دوم جهان تثبیت کردند. تولید ماه دسامبر ایران با افت ۸/۲ درصدی به ۲.۶ میلیون تن رسید.

حبیب‌الله طاهرخانی، معاون وزیر راه گفت: به‌دنبال ارائه تسهیلات ویژه به اقشار ضعیف و دهک‌های پایین درآمدی در بخش مسکن هستیم. در برنامه‌های آتی مسکن حمایتی، وضعیت درآمدی متقاضیان استخراج خواهد شد.

مرکز مبادله طلا و ارز ایران از شکسته شدن رکورد معاملات روزانه در بازار تجاری در روز شنبه خبر داد و اعلام کرد طی ۲ جلسه معاملاتی روز شنبه، حجم کل معاملات بازار ارز تجاری معادل ارزش دلاری ۱۴۸.۲ میلیون دلار بود.

غلامرضا نوری، وزیر جهاد کشاورزی با بیان اینکه سفره مردم برای دولت مهم است، گفت: سیاست دولت چهاردهم مبنی بر عدم دخالت در بازار است و باید در قیمت‌گذاری محصولات کشاورزی برای عرضه در بازار داخلی جانب انصاف رعایت شود.

بر پایه گزارش مرکز آمار ایران، در بهار امسال ۳۶ هزار و ۶۶۸ پروانه احداث ساختمان توسط شهرداری‌های کشور صادر شده که نسبت به فصل مشابه سال گذشته ۲۴ درصد افزایش داشته است.











# هلمشهری

# گادوی کریم

## به کارنال

**پرسپولیس**  
با یک برد جانانه و سزاوارانه به کورس قهرمانی بازگشت

عناصرتی



تیتربک  
امیرمحمد یعقوب پور  
روزنامه نگار

## بازگشت به زندگی

انگار بازیکنان پرسپولیس قصد کرده بودند در نیمروز یکشنبه، همه تلخکامی‌هایی را که در این چندماه به هواداران شان تحمیل کرده بودند، جبران کنند. در نخستین بازی فصل سرخپوشان در آزادی، خبیری از آن تیم اهمال کار و سر به هوا نبود؛ تیمی که این اواخر رسماً برای «نبردن» به زمین می‌آمد و عادت کرده بود اگر برنده هم نباشد و هر بازی گل‌های مفت هم بخورد، خبری نیست و به جایی بر نمی‌خورد.

این، یک پرسپولیس متفاوت بود؛ یک تیم ساعی و سختگیر که همه کار کرد تا حیثیتی‌ترین بازی فصل را نیابد. آنها پیش از بازی یک تیم دست کم گرفته شده بودند؛ تیمی که هواداران تراکتور از صبح سحر برای جشن گرفتن پیروزی بر آن در مقابل ورزشگاه آزادی تجمع کرده بودند و یکی‌شان سرمستانه به دوربین خبرنگاران می‌گفت: «خدا به داد پرسپولیس برسد.» صاحبخانه سرخپوش اما طرح دیگری در انداخت. آنها که نمی‌خواستند برابر رقبای دیروز و رقبای امروز بازنده باشند و از سوی دیگر در پی اثبات توانایی‌هایشان به یاد فنی جدید بودند، یکی از کم‌نقص‌ترین بازی‌های فصل خود را به نمایش گذاشتند.

در روزی که پرسپولیس‌های تراکتور و به‌ویژه علیرضا بیرانوند خیلی زیر فشار بودند و آشکارا از کمبود تمرکز رنج می‌بردند، پرسپولیس خیلی زود شوک اول را وارد کرد و با گل دقیقه ۱۱ سروش رفیعی پیش افتاد. تراکتور در تمام نیمه اول چیزی برای ارائه نداشت، غیر از شوت محکم ایگور پوستونسکی از روی ضربه ایستگاهی که به تیر دروازه خورد. اواخر نیمه اول البته امید تراکتور برای تغییر نتیجه احیا شد؛ جایی که محمد خدابنده‌لو با دریافت کارت قرمز اخراج شد. با این حال حتی یک نیمه برتری نفری تراکتور هم به‌کار نیامد و آنها بدون خلق موقعیت جدی، حتی در دقیقه ۷۲ گل دوم را روی ضربه سر گولسیانی دریافت کردند.

شاید راز بزرگ این بازی، همانی بود که در پایان مسابقه بر زبان دراگان اسکوچیچ، سرمربی تراکتور جاری شد: «من می‌توانم با بد بازی کردن بازیکنانم کنار بیایم، اما چیزی که نمی‌فهمم این است که چرا تیم حریف نسبت به ما انگیزه و اشتیاق بیشتری برای پیروزی داشت. این موضوع برایم غیرقابل هضم است.» در نهایت اما این برد بزرگ و بازگشت به کورس، هدیه کریم باقری در آخرین روز سرمربیگری‌اش به اسماعیل کارنال بود؛ صاحب جدید تیمکت سرخ.

**پخش زنده**

لیگ برتر ایران - هفته ۱۷

**نساجی** 15:00

**آلومینیوم**

**شمس اذر** 15:30

**چادر ملو**

**هوادار** 16:00

**ذوب آهن**

**برنامه بازی**

لیگ قهرمانان اروپا

**بهارشنبه ۱۰ بهمن ۱۴۰۳**

**استون ویلا** 23:30

**سالتیک**

**بار سلونا** 23:30

**آتلانتا**

**بایر لورکوزن** 23:30

**اسپارتاک** S

**بایر مونیخ** 23:30

**اسلوان بر اتیسلاوا**

**برست** 23:30

**رنال مادرید**

**دور تموند** 23:30

**شاختار**

**خیرونا** 23:30

**آرسنال**

**اینتر** 23:30

**موناکو**

**یوونتوس** 23:30

**بنفیکا**

**منچستر سیتی** 23:30

**کلوب بر وژ**

**ایندهوون** 23:30

**لیور پول**

**اسپورتینگ** 23:30

**بولونیا**

**اشتور م گراتس** 23:30

**لاپیز بیش**

**اشتوتگارت** 23:30

**پاری سن ژرمن**

**دینامو اکر ب** 23:30

**آث میلان**

**لیک** 23:30

**فاینورد**

**سالن بورگ** 23:30

**آنتیکو مادرید**

**بانگ بوینز** 23:30

**ستاره سرخ بکراگ**

## اتفاق روز

### صدر زرد

سپاهان خبیر را برد و جای تراکتور را در صدر جدول گرفت

صدرنشین جدید لیگ برتر چند ساعت پس از تقابل حساس ورزشگاه آزادی مشخص شد، آن هم در اصفهان. سپاهانی‌ها که در جریان شکست قهرمان نیم‌فصل قرار گرفته بودند، روز گذشته در خانه به مصاف خبیر رفتند و با پیروزی ۲ بر صفر مقابل این تیم به صدر جدول رسیدند. رضا شکاری (۱۷) و محمد کریمی (۷۶) از روی نقطه پنالتی گل‌های روز گذشته سپاهان را به ثمر رساندند تا صدر جدول به رنگ زرد در نیاید. در دیگر بازی عصر یکشنبه هم فولاد در رفسنجان به مصاف مس رفت و در حالی که با نتیجه ۲ بر صفر از این تیم عقب افتاده بود، توانست کامبکی رویایی بزند و در نهایت با برتری ۳ بر ۲ از زمین خارج شود. اتفاق ویژه این بازی، دبل بلانکو پس از حضور در زمین برای فولادی‌ها بود؛ مهاجمی که از استقلال کنار گذاشته شد تا جا برای بازیکنی به نام مسعود جمعه باز شود؛ با برتری فولاد مقابل مس، پرسپولیس‌ها که با شکست تراکتور موقتاً به رده سوم رفته بودند، به رتبه چهارم برگشتند تا تیم یحیی رتبه سوم‌اش را حفظ کند. جالب اینکه فولاد هفته آینده در اهواز میزبان پرسپولیس است و شرایط جدول بدون شک به جذابیت‌های این بازی اضافه می‌کند. هفته آینده کارنال هم روی نیمکت قرمزها خواهد نشست و تقابل او با یحیی دیدنی خواهد بود. در ادامه بازی‌های هفته هفدهم لیگ برتر، امروز نساجی به مصاف آلومینیوم خواهد رفت، شمس‌آذر با چادر ملو دیدار می‌کند و هوادار هم در تهران از ذوب آهن پذیرایی خواهد کرد. شمس‌آذر، نساجی و هوادار، ۳ تیم قهرنشین جدول هستند که این هفته انگیزه‌های زیادی برای پیروزی و افزایش امیدشان برای بقا خواهند داشت.



عکس: اسپورداگری



# قشون بی خیال‌ها

**زشت‌تر از نتایج و عملکرد بد استقلال «بی تفاوتی» رخ نه کرده در اردوگاه آبی‌هاست**

**میثم کریمی** | بازی ملوان و استقلال در هفته هفدهم لیگ برتر طوری بود که وسط پخش آن، می توانستید به همه کارهای عقب افتاده خودتان برسید و حتی یادداشت‌تان تا یک کافه در مرکز شهر هم بروید و برگردید: بی آنکه چیزی را از دست داده باشید! مسابقه‌ای که در آن، میزبان حداقلی از همین مختصر هم خالی بود. استقلال برای ششمین بازی پیاپی از کسب پیروزی عاجز ماند. آبی‌ها در این ۶ دیدار فقط ۱ گل به ثمر رسانده‌اند که یکی از آنها هم از روی نقطه پنالتی بوده است. نتایج استقلال به هیچ وجه خوب نیست، اما آبی‌ها مشکلات بزرگ‌تری هم دارند. در مجموع باید گفت در حال حاضر هیچ نشانه امیدوارکننده‌ای در این تیم دیده نمی‌شود و اگر قرار باشد شرایط به همین منوال ادامه یابد، بعید است در آینده هم اتفاق چندان بهتری رخ بدهد.

**چرا این همه بی تفاوت هستید؟**  
بعد از توقف در انزلی، انتقادات از استقلال به بالاترین حد ممکن رسیده. روشن است که مسائل فنی اولویت دارد. آبی‌ها گل نمی‌زنند و بلکه حمله در سست و حساسی هم نمی‌کنند. عملاً و اساساً طرح و برنامه‌ای هم برای رسیدن به دروازه رقیب در این تیم به چشم نمی‌خورد. خط حمله استقلال، فعلاً با خریدهای جدید هم جان نگرفته و طبیعی است که از همه این موارد بشود سر فصل‌های انتقادی تند و تیزی تراشید. با این حال مهم‌ترین اشکال استقلال چیز دیگری است: اینکه مجموعه بازیکنان و کادرفنی بیش از حد «بی خیال» به نظر می‌رسند. ظاهراً از دست رفتن شانس قهرمانی و حتی کسب سهمیه از طریق لیگ برتر باعث شده آنها کاملاً این بازی‌ها را رها کنند و همینطور دیمی و بیخودی به زمین بروند؛ اتفاقی که هرگز در پارس‌یان علاوه بر معرفی به‌عنوان یکی از ۱۰ شرکت پیشرو کشور، موفق به کسب رتبه هفتم در شاخص بیشترین دارایی شد و همچنین در شاخص فروش، در میان بانک‌ها، رتبه چهارم و در شاخص بیشترین دارایی برتر ایران شد؛ یکی از رویدادهای مهم اقتصادی کشور، برگزاری سالانه همایش رتبه‌بندی شرکت‌های برتر ایران IMI-100 توسط سازمان مدیریت صنعتی است. از اهداف عالی این رویداد اقتصادی، علاوه بر قدردانی از برترین فعالین کسب‌وکار در پایان سال، می‌توان به جمع‌آوری و ارائه اطلاعات شفاف اقتصادی در خصوص وضعیت شاخص‌های اقتصادی و مالی ۵۰۰ شرکت برتر که نقش مهمی در اقتصاد ملی دارند، اشاره نمود. با تحلیل اطلاعات مالی و اقتصادی؛ مدیران ارشد هولدینگ‌ها، مؤسسات و بنگاه‌های اقتصادی، می‌توانند درک بهتر و دقیق‌تری از وضعیت کسب‌وکار خود داشته باشند و تصمیمات مناسب‌تر و بهتری اتخاذ کنند.



## چهارروز

# ۸۴ به جای ۶۷

حردانی قرار است در چه شرایطی جانشین رامین رضاییان شود؟

موسیمانه برای دومین هفته متوالی رامین رضاییان را روی نیمکت نشانده و برخلاف بازی گذشته حتی یک دقیقه هم او را به زمین نفرستاد تا ثابت کند اعتقادش را به این بازیکن از دست داده است. رضاییان در حالی به نیمکت تبعید شده که موسیمانه از هفته‌ها پیش خواهان جذب صالح حردانی از سپاهان بوده و حالا هم شنیده می‌شود کار این بازیکن برای بازگشت به جمع آبی‌پوشان پایتخت تمام شده است. از آن مهم‌تر اینکه رضاییان در ابتدای فصل جذب شد تا جای حردانی را در تیم نگیرد و کند و از همین رو سرمری وقت استقلال نام دفاع راست فصل قبلش را در فهرست مازاد قرار داد. حالا در این شرایط که حردانی فاصله‌ای تا پوشیدن دوباره پیراهن آبی ندارد، شاید بد نباشد نگاهی دقیق‌تر به کارنامه مدافعان راست استقلال و سپاهان در فصل جاری داشته باشیم.

رضاییان در این فصل چهارمین بازیکن برتر استقلال بوده و یکی از ۵ بازیکنی است که از ۷ متریکامر نامر بالای ۷ دریافت کرده‌اند. رضاییان که تا این هفته ۱۲۵۹ دقیقه برای استقلال در لیگ به میدان رفته، ۴ گل زده و یک گل هم ساخته تا از سایت آماری متریکامر ۷۰۰۲ را گرفته باشد. او در بازی‌های این فصل هیچ وقت بازیکن برتر تیمش نشده است. در مقابل حردانی سیزدهمین بازیکن تیمش بوده است؛ تیمی که برخلاف استقلال در بالای جدول حضور دارد و برای قهرمانی می‌جنگد. او امسال فقط ۶۲۶ دقیقه برای سپاهانی‌ها به میدان رفته و در این مدت فقط ۳ کارت زرد گرفته و خسری از گل و پاس گل هم در کارنامه‌اش نبوده است. او از متریکامر ۹۸۵ گرفته است. در نهایت استقلال قرار است بازیکن شصت‌وهفتم لیگ (رضاییان) را نیمکت‌نشین کند و به جای او به بازیکن هشتم و چهارم (حردانی) بازی دهد. باید دید این تعویضی که حداقل روی کاغذ چندان جالب به نظر نمی‌رسد، می‌تواند موسیمانه را در ادامه راه نجات دهد یا نه.

### درخشش بانک پارسیان در IMI-100

#### کسب دومین جایگاه بانک‌های خصوصی و رتبه ۱۴ میان ۵۰۰ شرکت برتر ایران

در جدیدترین رتبه‌بندی شرکت‌های برتر ایران (IMI-100)، بانک پارسیان (هولدینگ) موفق به کسب رتبه ۱۴ در میان ۵۰۰ شرکت برتر کشور شد. این بانک همچنین، رتبه دوم را در شاخص فروش و بیشترین دارایی در بین تمامی بانک‌ها و مؤسسات اعتباری خصوصی به خود اختصاص داد. این موفقیت‌ها در بیست و هفتمین همایش شرکت‌های برتر ایران (IMI-100) که در اول بهمن ۱۴۰۳ با حضور معاون اول رئیس‌جمهور، وزیر صنعت، معدن و تجارت و تعدادی از شرکت‌های معتبر کشور در سالن همایش‌های صدا و سیما برگزار شد، اعلام گردید. در این مراسم، بانک پارسیان (هولدینگ) بر اساس عملکرد مالی خود در سال ۱۴۰۲ نتایج درخشانی را کسب کرد. بر اساس ارزیابی گروه کارشناسی این رتبه‌بندی، بانک پارسیان علاوه بر معرفی به‌عنوان یکی از ۱۰ شرکت پیشرو کشور، موفق به کسب رتبه هفتم در شاخص بیشترین دارایی شد و همچنین در شاخص فروش، در میان بانک‌ها، رتبه چهارم و در شاخص بیشترین دارایی برتر ایران شد؛ یکی از رویدادهای مهم اقتصادی کشور، برگزاری سالانه همایش رتبه‌بندی شرکت‌های برتر ایران IMI-100 توسط سازمان مدیریت صنعتی است. از اهداف عالی این رویداد اقتصادی، علاوه بر قدردانی از برترین فعالین کسب‌وکار در پایان سال، می‌توان به جمع‌آوری و ارائه اطلاعات شفاف اقتصادی در خصوص وضعیت شاخص‌های اقتصادی و مالی ۵۰۰ شرکت برتر که نقش مهمی در اقتصاد ملی دارند، اشاره نمود. با تحلیل اطلاعات مالی و اقتصادی؛ مدیران ارشد هولدینگ‌ها، مؤسسات و بنگاه‌های اقتصادی، می‌توانند درک بهتر و دقیق‌تری از وضعیت کسب‌وکار خود داشته باشند و تصمیمات مناسب‌تر و بهتری اتخاذ کنند.

### اصلاحیه

با عنایت به الزام تغییر اسناد مناقصات، ردیف یک، دوسه آگهی ۱۴۰۳-۲-۴۷-۵۳ (نگهداری فضای سبز نواحی ۲ و ۸ و ۹) کان لم یکن اعلام می‌گردد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲

### آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

شرکت صنایع نساجی هلال ایران در نظر دارد تولید ۵۰۰۰۰ (پنجاه هزار) دست سازه فیزی جاذبه‌های آبدار را به تولیدکنندگان واجد شرایط از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای واگذار نماید.

لذا از کلیه تولیدکنندگان محترم دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس: تهران، کیلومتر ۱۸ جاده مخصوص کرج، نیش خیابان ۶۵ شرکت نساجی هلال ایران، واحد دفترخانه مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن: ۴۴۹۸۴۰۱۰ تماس حاصل نمایند. مهلت دریافت اسناد: از ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ لغایت ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ ساعت ۱۵ الی ۱۵ آخرین مهلت تحویل پیشنهادات: ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ ساعت ۱۵

### آگهی مناقصه عمومی مناقصه شماره: ۱۴۰۳-۲۲

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران در نظر دارد پروژه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد صلاحیت دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مناقصه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند.

شماره	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۱۴۰۳-۲۲	تامین، نصب، راه اندازی و نگهداشت سامانه های کنترل تردد خط ۴ ویژه بی آر تی	۲۴۹,۰۲۳,۱۸۱,۴۵۲	۱۲,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	یکسال

(۱) کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد پذیرفت.  
تاریخ انتشار آگهی مناقصه در سامانه: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۸ می باشد.  
(۲) محل تحویل اسناد: در سامانه تدارکات الکترونیک دولت [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)  
(۳) صرفاً، پاکت الف (ضمانت نامه شرکت در مناقصه به همراه فرم تکمیل شده حراست) همزمان با ثبت در سامانه دولت میبایست طی مهلت مقرر در سامانه تدارکات به دبیرخانه سازمان حمل و نقل و ترافیک به نشانی: خیابان شریعتی - نرسیده به خیابان طالقانی - کوچه نقدی - ساختمان شماره ۲ سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران طبقه پنجم تحویل گردد.  
(۴) زمان و محل بازگشایی پاکت پیشنهادات: رأس ساعت ۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۸ در محل: خیابان شریعتی، نرسیده به طالقانی، کوچه نقدی، پارکینگ طبقاتی طالقانی، طبقه ششم، سالن کنفرانس سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران  
(۵) به پیشنهادهای فاقد سپرده شرکت در مناقصه ترتیب اثر داده نخواهد شد.  
در ضمن: مشروح شرایط مناقصه در اسناد و مدارک درج گردیده و شرکت کنندگان باید کلیه صفحات اسناد و مدارک را مهر و به امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت برسانند. همچنین؛ در صورت هرگونه اختلاف و یا مغایرت بین این آگهی و اسناد و مدارک مناقصه که به مهر و امضای صاحبان امضای تعهدآور شرکت کنندگان رسیده، اسناد و مدارک توزیعی مناقصه ملاک عمل خواهد بود.  
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر: ۹۶۰۱۸۸۷۰  
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: ۱۴۵۶  
دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۲۳۷ و ۸۵۱۹۲۳۶۸

روابط عمومی سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران

### آگهی مناقصه

شرکت توسعه مسکن تهران (سهامی خاص) در نظر دارد انجام عملیات‌های ذیل را در دو بلوک از پروژه‌های خود در گرمدره و شهریار به صورت دستمزدی به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید:

۱- اجرای عملیات باقی مانده نازک کاری، نما و تاسیسات  
۲- اجرای عملیات نازک کاری

متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد و مدارک مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۸ لغایت ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ در روزهای کاری از ساعت ۸ لغایت ۱۷ به آدرس ونک، خیابان ونک، حد فاصل خیابان وسکاتیان و آرات، پلاک ۵۷، طبقه ۶ به واحد دبیرخانه مراجعه نمایند.

شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۲۱۵۳۷۰

### خانه کهنه

#### آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای نوبت دوم

شرکت خانه (سهامی خاص) در نظر دارد جهت تامین نیروی انسانی مورد نیاز برای انجام خدمات حفاظت فیزیکی، حراست و نگهبانی در دفتر مرکزی و پروژه‌های تابعه خود در تهران، پردنک، محمودآباد و نمک‌آبرود (مازندران)، شهر جدید پردیس، کرمانشاه، جزیره کیش و سایر پروژه‌های آتی را به یک موسسه حفاظتی حائز صلاحیت، توان تشکیلاتی، مالی و سوابق اجرایی مرتبط و دارای مجوز فعالیت از سوی نیروی انتظامی واگذار نماید؛ لذا از کلیه واجدین شرایط دعوت می‌شود با پرداخت مبلغ ۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (چهار صد میلیون) از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۸ لغایت ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۰ ضمن در دست داشتن معرفی‌نامه، به نشانی: تهران - خیابان ولیعصر - خیابان دمشق - پلاک ۸ - شرکت خانه، دفتر امور قراردادهای مراجعه و اسناد را دریافت نمایند و در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۹۰۹۱۰۱ داخلی ۲۰۱ تماس حاصل نمایند. ضمناً تضمین شرکت در مناقصه عمومی مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بوده و آخرین مهلت تکمیل و تحویل اسناد به شرکت خانه تا ساعت ۱۵:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۱ می‌باشد؛ به پیشنهادهای مشروط و مبهم و پیشنهادهایی که با شرایط مندرج در آگهی اختلاف داشته باشد و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد. بدیهی است، این شرکت، در رد یا قبول هر یک یا تمام پیشنهادهای، بدون آنکه نیاز به ذکر دلیل یا ارائه مستندات باشد، مخیر است. هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شرایط تکمیلی شرکت در مناقصه در اسناد موجود است و پیشنهاد دهندگان می‌بایست یک نسخه از شرایط مناقصه را دریافت و پس از امضاء و مهر نمودن آن، به پیشنهاد خود ضمیمه نمایند.

شرکت خانه

### فراخوان مناقصه

شرکت بهره برداری راه آهن شهری تهران و حومه در نظر دارد مناقصه عمومی به شرح جدول ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) برگزار نماید:

ردیف	شماره فراخوان	موضوع مناقصه	نوع
۱	۲۰۰۳۰۹۹۹۳۶۰۰۰۰۹۴	اپراتوری و راهبری ماشین آلات جاده ای-ریلی	دو مرحله‌ای
۲	۲۰۰۳۰۹۹۹۳۶۰۰۰۰۹۵	تهیه مصالح و عملیات بازسازی و تعمیرات ابنیه فنی خط چهار مترو تهران	دو مرحله‌ای
۳	۲۰۰۳۰۹۹۹۳۶۰۰۰۰۹۶	انجام خدمات نظافت و شستشوی ناوگان خط سه مترو تهران	دو مرحله‌ای

• متقاضیان شرکت در مناقصه برای کسب اطلاعات بیشتر به درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند  
• تمامی مراحل برگزاری مناقصه و مزایده از دریافت اسناد و ارسال پیشنهاد تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه ستاد انجام خواهد شد و مواعید زمانی مطابق زمان‌بندی های اعلام شده در سامانه می‌باشد.  
• متقاضیان شرکت در مناقصه و مزایده در صورت عدم عضویت در سامانه ستاد، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیک (به صورت برخط) برای تمامی صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

### کودکان از بازی آموزش

#### از خط کشی عابر پیاده عبور کنیم

## جابه‌جایی‌های غول آسا

صدر جدول لیگ برتر با تغییرات مهمی روبه‌رو شد

بازی‌های این هفته لیگ برتر در بالای جدول جابه‌جایی‌هایی را صورت داد. منجستریستی با خریدهای زمستانی‌اش و با استفاده از اشتباه مدافعان میانی و دروازه‌بان حریف، توانست چلسی را ۳ بر یک ببرد. همه گل‌های آنها از روی بازی مستقیم به‌دست آمد؛ چیزی که در فوتبال فارسی به آن می‌گویند سبک‌علی‌صغری و بکش‌زیر!



منجستریستی پس از شکست ۴ بر ۲ پاریس در لیگ قهرمانان توانست خودش را پیدا کند و لیگ برتر را با یک پیروزی ۳ یک مقابل چلسی جشن بگیرد. در این بازی گواردیولا از خوساوتوف و مرموش، ۲ خرید نیم‌فصل خود رونمایی کرد. عبدالقادر خوساوتوف فقط چند دقیقه نیاز داشت تا ثابت کند گواردیولا در خرید او عجله کرده است. او پاس گل اول را به حریف داد و یک دقیقه بعد کارت گرفت. تا دقیقه ۶۰ هم که در زمین بود، فاصله‌ای با اخراج نداشت. مدافع ۲۰ ساله از یکی شانس آورد که دروازه‌بان حریف از او پر اشتباه‌تر بود.

چلسی در حسرت شکست دادن پپ ماند. در ۱۱ اردیبهشت آخرین تیم، ۹ بر ۰ در منسیتی رسیده و ۲ بازی مساوی تمام شده. آخرین بازی که چلسی موفق به شکست منجستریستی شد، فینال لیگ قهرمانان اروپا ۲۰۲۱ بود.



توپچی‌ها به‌حمت و با یک پارک کمتر توانستند گرگ‌ها را یک هیچ ببرند. کالافوری قهرمان جهنم مولینیسو بود و اخراج بحث‌برانگیز اسکلی هم مانع برد توپچی‌ها نشد. با این شکستی ولوز دوباره به بحران رفت. گرگ‌ها که با سرمربی جدید خود، ویتور پیرا عالی کار کرده‌اند و از ته جدول جدا شده‌اند، پس از پیروزی بر بوناپت، دیگر نتوانستند به روزهای خوش خود ادامه دهند. این چهارمین



پیروزی ۳ گله نیوکاسل با درخشش همیشگی ایساک به‌دست آمد. فقط در بازی قبلی بود که این مهاجم سوئدی گل نزد، در بسازی‌ای که کلاگها ۴ گل از بوناموت خوردند. نیوکاسل در ۴ دقیقه به بازی بازگشت و وارد جمع ۴ تیم برتر شد.



ایبسیویچ به فاصله یک هفته ۱۰ گل از سیتی و لیورپول خورد. خاکپو و صلاح در این بازی هم درخشیدند؛ خاکپو ۲ گل زد و یک گل ساخت.

محمد صلاح هم طبق معمول گل زد و به نخستین بازی تاریخ لیورپول تبدیل شد که در لیگ برتر، ۱۰ گل در ورزشگاه آنفیلد به ثمر رسیده است. پیش از صلاح بازیکنانی مثل رابی فالو، استیون جرارد و مایکل اوون



ایرلندا در حال حاضر جذاب‌ترین سرمربی لیگ برتر است. این سرمربی اسپانیایی توانسته تیم گمنام بورنموث را به یک تیم هجومی و زیبا تبدیل کند. او می‌تواند اسپیروتا را که اخیراً برای بالانتینیان شاخ



# اولین سه‌گانه

امباپه سرانجام توانست هت‌تریک کند

کیلین امباپه بالاخره نخستین هت‌تریک خود را با پیراهن رئال مادرید ثبت کرد. در پیروزی ۳ بر صفر رئال در زمین وایادولید، مهاجم فرانسوی بیست‌ویکمین گل فصل خود را (۴ پاس گل) در ۳۲ بازی برای تیم جدیدش زد تا نخستین بازیکن رئال مادرید در ۹ سال گذشته باشد که در یک بازی خارج از خانه در لالیگا ۳ گل می‌زند. آخرین بار بنزما سال ۲۰۱۹ موفق شده بود در بیلباو هت‌تریک کند.

در ۷ باخت بیابنی به رئال، وایادولید حتی یک گل هم به این تیم نزنده است. با این برد فاصله رئال در صدر با اتلتیکوی زده دومی به ۴ امتیاز افزایش یافت. اگر بارسا بازی دیشب با والنسیا را برده باشد، در ۷ امتیازی رئال قرار می‌گیرد و اگر نه حالا فاصله‌اش بیشتر هم شده است.

لاک پشت نینجا ۴ گل در ۵ بازی اخیر برای رئال زده. رئالی‌ها بعد از تحقیر در ال کلاسیکو و شکست ۵ بر ۲ به بارسا در ۴ بازی بعدی توانسته‌اند ۱۷ گل به حریفان بزنند.

کمترین تعداد بازی برای هت‌تریک در رئال در این قرن (در لالیگا): نیستروی ۲ بازی، گرت بیسل ۹، آدایور ۱۴، امباپه ۱۹ و رونالدو نازاریو ۱۹ بازی.

## فاصله بیشتر شد

بایرن ضعیف‌کش از بایر سبقت گرفت

با پیروزی بایرن مونیخ و توقف لورکوزن و دورتموند، فاصله بایرن با رقیبانش بیشتر شد و حالا با حاشیه امن ۶ امتیازی در صدر جدول قرار دارد. زور بایرن به حریفان کوچک می‌رسد اما نگرانی‌هایی هم در خط دفاعی بایرن همچنان وجود دارد. از ۱۹ شوت آخری که به چارچوب دروازه مانوئل نویر و بایرن مونیخ شلیک شده، ۱۲ تا به گل تبدیل شده است. آیا بایرن می‌تواند این روند را ادامه دهد و به قهرمانی نزدیک‌تر شود؟ یا اینکه رقیب با هم به نبرد قهرمانی برمی‌گردند؟ اینها سوالاتی است که در هفته‌های آینده بوندس لیگا پاسخ داده می‌شوند.



هفدهمین گل هری کین بعد از ۴ ماه در جریان بازی به ثمر رسید تا دهان منتقدان بسته شود. همکاری او با ریک دایر، این پیروزی را برای بایرن به ارمغان آورد. برای اولین بار از زمان جمع‌آوری اطلاعات بوندس لیگا فصل ۲۰۰۴-۰۵، ۲۰۰۴ بازیکن انگلیسی (هری کین و اریک دایر) روی یک گل همکاری



بایرلورکوزن که تا هفته گذشته ۱۱ برد متوالی داشت و در لیگ قهرمانان اروپا ۳ بر یک به اتلتیکومادرید باخت، این هفته نتوانست به پیروزی برسد و بعد از ۵ برد بوندس لیگایی متوالی با نتیجه ۲-۲ مقابل



دورتموند بعد از اخراج نوری شاهین با سرمربی موقتش؛ سباستین کپهل هم از پس ور در برمن برنیامد. اشولوتربک، علیه تحول با مربی موقت عمل کرد و ۷۰ دقیقه ۱۰ نفر بودن زنبورها عامل از دست دادن



دورتموند بعد از اخراج نوری شاهین با سرمربی موقتش؛ سباستین کپهل هم از پس ور در برمن برنیامد. اشولوتربک، علیه تحول با مربی موقت عمل کرد و ۷۰ دقیقه ۱۰ نفر بودن زنبورها عامل از دست دادن



دورتموند بعد از اخراج نوری شاهین با سرمربی موقتش؛ سباستین کپهل هم از پس ور در برمن برنیامد. اشولوتربک، علیه تحول با مربی موقت عمل کرد و ۷۰ دقیقه ۱۰ نفر بودن زنبورها عامل از دست دادن



دورتموند بعد از اخراج نوری شاهین با سرمربی موقتش؛ سباستین کپهل هم از پس ور در برمن برنیامد. اشولوتربک، علیه تحول با مربی موقت عمل کرد و ۷۰ دقیقه ۱۰ نفر بودن زنبورها عامل از دست دادن



## فاصله بیشتر شد

بایرن ضعیف‌کش از بایر سبقت گرفت

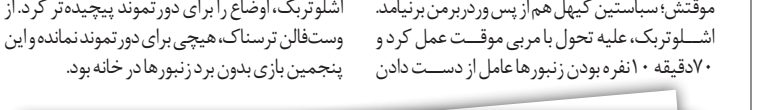
با پیروزی بایرن مونیخ و توقف لورکوزن و دورتموند، فاصله بایرن با رقیبانش بیشتر شد و حالا با حاشیه امن ۶ امتیازی در صدر جدول قرار دارد. زور بایرن به حریفان کوچک می‌رسد اما نگرانی‌هایی هم در خط دفاعی بایرن همچنان وجود دارد. از ۱۹ شوت آخری که به چارچوب دروازه مانوئل نویر و بایرن مونیخ شلیک شده، ۱۲ تا به گل تبدیل شده است. آیا بایرن می‌تواند این روند را ادامه دهد و به قهرمانی نزدیک‌تر شود؟ یا اینکه رقیب با هم به نبرد قهرمانی برمی‌گردند؟ اینها سوالاتی است که در هفته‌های آینده بوندس لیگا پاسخ داده می‌شوند.



هفدهمین گل هری کین بعد از ۴ ماه در جریان بازی به ثمر رسید تا دهان منتقدان بسته شود. همکاری او با ریک دایر، این پیروزی را برای بایرن به ارمغان آورد. برای اولین بار از زمان جمع‌آوری اطلاعات بوندس لیگا فصل ۲۰۰۴-۰۵، ۲۰۰۴ بازیکن انگلیسی (هری کین و اریک دایر) روی یک گل همکاری



بایرلورکوزن که تا هفته گذشته ۱۱ برد متوالی داشت و در لیگ قهرمانان اروپا ۳ بر یک به اتلتیکومادرید باخت، این هفته نتوانست به پیروزی برسد و بعد از ۵ برد بوندس لیگایی متوالی با نتیجه ۲-۲ مقابل



دورتموند بعد از اخراج نوری شاهین با سرمربی موقتش؛ سباستین کپهل هم از پس ور در برمن برنیامد. اشولوتربک، علیه تحول با مربی موقت عمل کرد و ۷۰ دقیقه ۱۰ نفر بودن زنبورها عامل از دست دادن



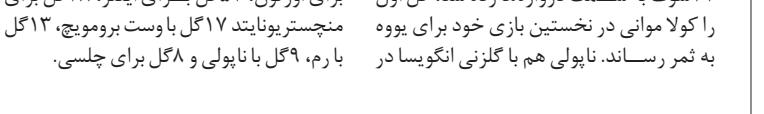
دورتموند بعد از اخراج نوری شاهین با سرمربی موقتش؛ سباستین کپهل هم از پس ور در برمن برنیامد. اشولوتربک، علیه تحول با مربی موقت عمل کرد و ۷۰ دقیقه ۱۰ نفر بودن زنبورها عامل از دست دادن



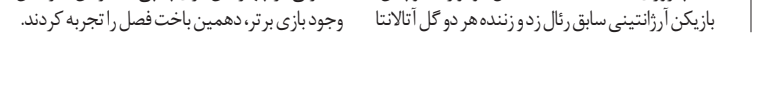
دورتموند بعد از اخراج نوری شاهین با سرمربی موقتش؛ سباستین کپهل هم از پس ور در برمن برنیامد. اشولوتربک، علیه تحول با مربی موقت عمل کرد و ۷۰ دقیقه ۱۰ نفر بودن زنبورها عامل از دست دادن



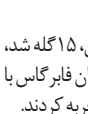
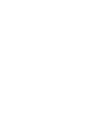
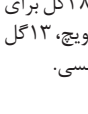
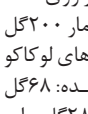
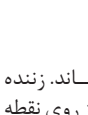
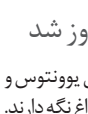
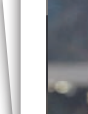
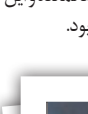
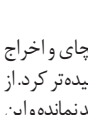
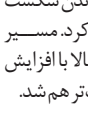
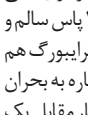
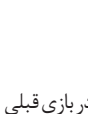
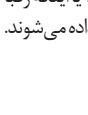
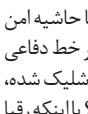
دورتموند بعد از اخراج نوری شاهین با سرمربی موقتش؛ سباستین کپهل هم از پس ور در برمن برنیامد. اشولوتربک، علیه تحول با مربی موقت عمل کرد و ۷۰ دقیقه ۱۰ نفر بودن زنبورها عامل از دست دادن



دورتموند بعد از اخراج نوری شاهین با سرمربی موقتش؛ سباستین کپهل هم از پس ور در برمن برنیامد. اشولوتربک، علیه تحول با مربی موقت عمل کرد و ۷۰ دقیقه ۱۰ نفر بودن زنبورها عامل از دست دادن



دورتموند بعد از اخراج نوری شاهین با سرمربی موقتش؛ سباستین کپهل هم از پس ور در برمن برنیامد. اشولوتربک، علیه تحول با مربی موقت عمل کرد و ۷۰ دقیقه ۱۰ نفر بودن زنبورها عامل از دست دادن







خبرهای خوش شهردار از تهران دوست داشتی

## لبخند تهرانی‌ها

از آمدن اتوبوس‌ها و تاکسی‌های برقی و تراموا تا تکمیل کمربند سبز تهران و ایجاد شهر خورشیدی

صفحه ۱۵

شهردار پایتخت با حضور در صحن پارلمان شهری لایحه بودجه ۲۳۷۰۰۰ همتی سال آینده را به شورا تقدیم کرد

**۲۳۷۰۰۰ میلیارد تومان بودجه تهران ۱۴۰۴**



۱۸

درصد بودجه پیشنهادی حمل و نقل و ترافیک از کیک بودجه ۱۴۰۴ است



۹۸

درصد سهم حمل و نقل و ترافیک از کیک بودجه ۱۴۰۴ است



۴۹

درصد سهم حمل و نقل و ترافیک از کیک بودجه ۱۴۰۴ است

صفحه ۱۴

باغ راه حضرت زهرا، زمینه‌ساز کاهش فاصله خدمات رفاهی شمال با جنوب است

**استقرار استارت‌آپ‌ها در یک باغ راه**

پیش‌بینی ۸۸۵۶ متر مربع فضای فرهنگی در این طرح

صفحه ۱۶



## دره‌های آسمان به روی تهران باز می‌شود

شمارش معکوس برای بازگشایی بازار گل آسمان با امکانات و خدمات ویژه برای پایتخت‌نشینان

عکس: همشهری/محمد عباس نژاد

در شهر

پروانه بهرام نژاد: دبیر گروه شهری

### روزنامه‌نگاران صاحب‌خانه شدند

عمارت دکتر دولت‌داد، به دلیل موقعیت مکانی و فضای سبز و نوع معماری، گزینه مناسبی برای تبدیل شدن به خانه روزنامه‌نگاران شهر بود. همین موضوع شهرداری تهران را بر آن داشت تا این عمارت را تملک و پس از مرمت و بازسازی آن را به خانه روزنامه‌نگاران تبدیل کند و در اختیار اصحاب رسانه قرار دهد. به گفته عبدالملطهر محمدخانی، سرشناس و رئیس مرکز ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری تهران، پروژه خانه روزنامه‌نگاران شهر، امروز (هشتم بهمن ماه) با حضور شهردار تهران افتتاح می‌شود. او درباره جزئیات این خانه بیشتر توضیح می‌دهد.



**خانه روزنامه‌نگاران شهر**  
موقعیت: تقاطع خیابان‌های طالقانی و شریعتی  
تعداد طبقات: ۳  
مساحت عرصه: ۹۰۰ مترمربع  
مساحت اعیان: ۲۹۵ مترمربع  
ظرفیت سالن‌های چندمنظوره: ۶ نفر

#### باز زنده‌سازی عمارت تاریخی

عمارت دکتر دولت‌داد تملک شد تا از یک سو یکی از میراث فرهنگی و تاریخی تهران حفظ و باززنده‌سازی شود و از سوی دیگر بتوانیم سرانه‌های فضای سبز و بوستان‌های محدوده منطقه ۷ و شهر تهران را افزایش دهیم. مطالعه، طراحی، مرمت و باززنده‌سازی این عمارت و باغ پیرامون آن در دوره ششم مدیریت شهری به سازمان زیباسازی واگذار شد. خوشبختانه امکانات این عمارت ظرفیت خدمات‌رسانی به نیازهای جامعه خبرنگاری برای فراهم‌سازی یک باوق تخصصی را دارد.

#### پیش‌بینی فضاهای گردهمایی

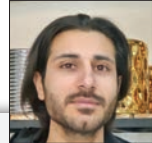
مهم‌ترین فضاهای تأمین‌شده در این طرح شامل تالار شهدای رسانه و سالن چندمنظوره گردهمایی‌ها با ظرفیت تقریبی ۵۰ تا ۶۰ نفر است. همچنین فضای کنفرانس خبری و مساحه تخصصی برای خبرنگاران و مهمانان آنها، نگارخانه و فروشگاه محصولات رسانه‌ای، کلاس آموزشی و فضای نمایش فیلم با ظرفیت ۲۰ نفر، موزه یا نمایشگاه تاریخچه رسانه و کافه رسانه هم در این پروژه پیش‌بینی شده است.

#### خانه برای ارتباط مردم و رسانه

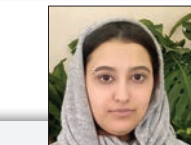
خانه روزنامه‌نگاران شهر در ضلع جنوب‌غربی تقاطع خیابان‌های طالقانی و شریعتی و در محدوده جنوب غربی منطقه ۷ تهران و محله خاقانی قرار دارد. موقعیت این پروژه نزدیک به محدوده تاریخی تهران و مرکز شهر است و این موضوع هم به لحاظ دسترسی و هم به لحاظ اصالت فضای شهری یکی از امتیازات این پروژه به شمار می‌آید. عرصه این ملک حدود ۹۰۰ مترمربع و اعیان آن هم ۲۹۵ مترمربع است و در ۳ طبقه طراحی و اجرا شده که در فضای عمومی این خانه، امکان حضور عموم و برقراری تعامل و ارتباط بین مردم و رسانه وجود دارد.

#### خدمت‌رسانی به اصحاب رسانه

دوره ششم مدیریت شهری برای افزایش رفاه اهالی رسانه و فراهم کردن فرصتی برای گردهمایی‌های این گروه، اهتمام خود را بر تکمیل این پروژه قرار داد. با حمایت شورای شهر تهران و تخصیص اعتبار مضاعف در لایحه متمم بودجه سال ۱۴۰۳، تجهیزات خانه روزنامه‌نگاران نیز تکمیل شد و رسماً، آماده خدمات‌رسانی به اصحاب رسانه است.



**مجموعه‌ای که مهندسی‌ساز است**



**بازار جانمایی خوبی دارد**

ملیکا اسکندری، غرفه‌دار: فکر می‌کنم جانمایی این بازار خوب بوده چون این محدوده بازار گل نداشت و با اینکه هنوز افتتاح رسمی نشده اما مشتری‌ها ما را پیدا کرده‌اند و استقبال نسبتاً خوبی تا الان داشته‌اند. البته ما هم قیمت‌ها را خیلی پایین گذاشته‌ایم.

**سهیل دسترسی شهروندان به گل و گیاه ارزان**

مجتبی اقوام‌پناه، مدیرعامل شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر تهران: ساخت بازار گل آسمان از ۸ ماه پیش در فضای ۱۰۰۰ مترمربع و با مساحت ۸ هزار مترمربع و سازهای سبک و موقت ولی ایمن آغاز شد. هدف از راه‌اندازی این بازار تسهیل دسترسی شهروندان به گل و گیاه ارزان، سامان‌بخشی به دستفروشان گل و گیاه که به‌صورت سیار فعالیت می‌کنند، حذف واسطه‌ها و کمک به کنترل قیمت محصولات گل و گیاه است. این بازار طبق ضوابط مهندسی و براساس استانداردهای ایمنی آتش‌نشانی ساخته شده و در مسیرهای داخلی آن امکان تردد خودروهای امدادی فراهم است.



#### راه‌اندازی کلینیک و پانسین گل و گیاه

یکی دیگر از ظرفیت‌های بازار گل آسمان که قرار است در روزهای آینده در اختیار مراجعان و مشتریان قرار بگیرد، کلینیک با حضور گیاه‌پزشکان برای درمان گل‌ها و گیاهان است. پانسین گل و گیاه هم امکان دیگری است که قرار است به سایر امکانات این مجموعه اضافه شود. این پانسین از گل‌ها و گیاهان شما هنگامی که به مسافرت رفته‌اید و یا به هر دلیلی نمی‌توانید مدتی از گلستان‌های نگهداری کنید، مراقبت می‌کند.

#### پارکینگ وسیع

بنرهای نصب‌شده در خیابان شهید باقری نبش بوستان هشتم به رهگذران نوید می‌دهد که به‌زودی بازار گل آسمان در این مکان افتتاح می‌شود. در ورودی بازار محوطه وسیعی برای پارکینگ فراهم شده تا خیال مراجعان و مشتریان بازار را از دردسر پیدا کردن جای پارک راحت کند. غرفه‌ها به ترتیب در ردیف‌های منظم و با سازه‌های سبک به زیبایی طراحی شده‌اند. گرچه بازار هنوز افتتاح رسمی نشده اما برخی غرفه‌ها تجهیز شده و فعالیت خودشان را شروع کرده‌اند.

#### غرفه‌های یک‌اندازه و یک‌شکل

غرفه‌ها از نظر اندازه و ظاهر مشابه و دارای سیستم سرمایش و گرمایش استاندارد هستند. قرار است در غرفه‌ها انواع گل‌ها و گیاهان آپارتمانی، گیاهان و درختچه‌های ویژه فضای باز، ملزومات و ابزار باغبانی، وسایل تزئینی و... عرضه شود. سرویس بهداشتی، رستوران، کافی‌شاپ، نمازخانه، بوفه و... از دیگر امکانات این است که با افتتاح رسمی در اختیار مراجعان قرار می‌گیرند.

گزارش  
روزنامه‌نگار  
پرسیانوری

شمارش معکوس برای گشایش یکی از پروژه‌های شهری غرب تهران با عنوان «شهر گل آسمان» آغاز شده و اهالی غرب پایتخت به‌ویژه ساکنان منطقه ۲۲ منتظرند تا هفته آینده و هم‌زمان با ایام ده فجر با برگزاری افتتاحیه رسمی، دره‌های این بازار به رویشان باز شود. در آستانه بازگشایی این مجموعه خدماتی و برای اطلاع از امکانات و ویژگی‌های این بازار به آنجا رفتیم.



نشانی بازار: شهرک شهید باقری  
خیابان شهید باقری، خیابان بوستان هشتم  
ساعت فعالیت بازار در ۶ ماه دوم سال: ۸ تا ۳:۳۰  
ساعت فعالیت بازار در ۶ ماه اول سال: ۸ تا ۲۱  
تعداد غرفه‌های بازار: ۱۰۰ غرفه  
متراژ: ۸ هزار مترمربع  
مدت ساخت: ۸ ماه  
ظرفیت پارکینگ مجموعه: ۱۵۰ خودرو  
ایجاد فرصت شغلی مستقیم برای: ۳۰۰ نفر  
ایجاد فرصت شغلی غیرمستقیم برای: ۶۰۰ نفر

تقاطع خیابان‌های آزادی و آذربایجان به واسطه طولانی بودن مدت چراغ و حرکت و گردش خودروها در جهات مختلف، یکی از نقاط دارای گره ترافیکی شهر تهران به شمار می‌آید. ترافیک این تقاطع به‌ویژه در ساعات‌های پیک ترافیک اغلب پس‌زدگی طولانی دارد و معابر اطراف از جمله جنوب به شمال بزرگراه یادگار امام (ره) را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد و درگیر می‌کند. برای بسیاری از شهروندان سؤال است که چرا شهرداری تهران در این سال‌ها با اجرای طرح‌های عمرانی برای حل مشکل و باز کردن این گره ترافیکی اقدامی نکرده‌است و برای برطرف شدن مشکل ترافیکی این تقاطع کاری نمی‌کند؟

**معارض‌های دولتی**  
 تقاطع خیابان‌های آزادی و آذربایجان در محدوده منطقه ۱۰ شهرداری قرار دارد و باتوجه به این موضوع، دلیل اجرا نشدن پل روگذر یا زیرگذر در این محدوده را مانند آنچه در تقاطع خیابان آزادی و بزرگراه یادگار امام (ره) یا بزرگراه نواب و خیابان آزادی دیده می‌شود از شهردار منطقه جویا می‌شویم. مهدی اخ‌الصنایع درباره وضعیت ترافیک در تقاطع خیابان‌های آذربایجان و آزادی و عدم احداث زیرگذر در این تقاطع می‌گوید: «تقاطع خیابان‌های آذربایجان و آزادی یکی از نقاط خاص منطقه است که کار مطالعاتی زیادی برای رفع ترافیک آن انجام شده‌است. در این محدوده متأسفانه به دلیل وجود ۲ خط مترو (خطوط ۲ و ۴ متروی تهران) امکان احداث زیرگذر وجود ندارد.» حالا که امکان احداث زیرگذر به دلیل وجود مترو به عنوان معارض وجود ندارد، اجرای پل روگذر می‌تواند در دستور کار قرار بگیرد. اخ‌الصنایع درباره دلیل عدم اجرای پل روگذر برای حذف چراغ و ترافیک در این نقطه پرترده می‌گوید: «به دلیل محدودیت‌های ایجادشده از سوی وزارت میراث فرهنگی امکان احداث پل روگذر در این منطقه را نیز نداریم.»

**توسعه ناوگان حمل‌ونقل عمومی**  
 شهردار منطقه ۱۰ گفت: ش ناوگان حمل‌ونقل عمومی و ترغیب مردم به استفاده از اتوبوس و مترو و تنها راه حل قطعی برای کاهش ترافیک شهر تهران می‌داند و در این باره بیشتر توضیح می‌دهد: «در این دوره از مدیریت شهری اتفاق خوبی برای ناوگان اتوبوسرانی افتاده است. ۳۰ سال قبل تعداد اتوبوس‌های منطقه، ۲۲ دستگاه بود که اکنون به ۴۳ دستگاه رسیده است. با این اتفاق ۶۵ درصد به سرانه استفاده شهروندان منطقه ۱۰ از اتوبوس افزوده شده است. ۲۵۰۰ دستگاه اتوبوس خریداری شده از چین نیز به‌زودی وارد ناوگان حمل‌ونقل عمومی پایتخت می‌شوند که بخشی از آن نیز به ناوگان منطقه اضافه می‌شود.»

**گزارش**  
 مريم باقرپور و زينب زينالزاده  
 روزنامه‌نگار

سال ۱۴۰۳ به روزهای پايانی نزدیک می‌شود و مدیریت شهری از یک‌سو تلاش می‌کند تا پیش از آغاز سال جدید پروژه‌ها را به اتمام برساند و از سوی دیگر هم مشغول برنامه‌ریزی برای سال ۱۴۰۴ است. در راستای همین رویکرد، دیروز (۷ بهمن ماه) در دو سیست و نود و نهمین جلسه شورا، علیرضا زاکانی، سکانشاه پایتخت برای تحویل لایحه بودجه سال آینده به صحن پارلمان شهری رفت و لایحه را با رقم ۲۳۷ هزار میلیارد تومان تقدیم رئیس شورای شهر تهران کرد. شهردار تهران پشت تریبون رفت و توضیحاتی درباره ارقام صورت گرفته و اعداد و ارقام پیش‌بینی شده در بودجه ۱۴۰۴ ارائه داد و گفت که حوزه حمل و نقل بیشترین سهم را از کیک بودجه سال آینده دارد که در ادامه می‌خوانید.



**تبدیل رشد کاریکانوری به رشد موزون**  
 امروز کمتر از ۴۱ ساله است که در مدیریت شهری فعالیت می‌کنیم و در این مدت تلاش کرده‌ایم تا نگاه جامع و درستی به تهران داشته باشیم. نتیجه این رویکرد، تبدیل رشد کاریکانوری به رشد موزون و شرایط مناسب بود. همچنین علاوه بر پذیرش مسئولیت‌های خود در نهاد شهرداری، مسئولیت سایر بخش‌ها را هم پذیرفتیم و گام‌های اساسی برداشته شد و اکنون فاصله معنادار آنچه بود و آنچه امروز هست، ملموس است.

**ضرورت کنترل جمعیت حریم پایتخت**  
 سیداحمد علوی، عضو شورای اسلامی شهر تهران: جمعیت حریم تهران با ساخت‌وسازهای گسترده به‌مراتب بیشتر می‌شود. کنترل حریم‌های تهران، به‌ویژه با افزایش مشکلات جمعیتی و ساخت‌وسازهای غیرمجاز، نیازمند همراهی و هماهنگی شهرداری، دادستانی و استانداری است.

**ضرورت جایگزینی تاکسی‌های برقی**  
 سیدمحمد آقامیری، عضو شورای اسلامی شهر تهران: تعداد ۸۰ هزار تاکسی فعال در شهر تهران با مصرف سالانه بیش از ۲۰ هزار لیتر بنزین و تولید یک و نیم تن ذرات معلق آلاینده هوا، معضلات جدی در وضعیت هوای شهر ایجاد می‌کند. این امر ضرورت تسریع در روند جایگزینی تاکسی‌های برقی با تاکسی‌های بنزینی را دوچندان می‌کند.

# ۲۳۷۰۰۰ میلیارد تومان بودجه تهران ۱۴۰۴

شهردار پایتخت با حضور در صحن پارلمان شهری لایحه بودجه ۲۳۷ همتی سال آینده را به شورا تقدیم کرد



علیرضا زاکانی، سکانشاه پایتخت

**عبور از مشکلات جدی**  
 هدف گذاری شورا و مدیریت شهری عبور از مشکلات جدی شهر بوده است. در راستای این رویکرد، مقابله با آلودگی هوا، مدیریت ترافیک، موضوعات مربوط به سستی و ناپایداری کالبدی شهر و... در دستور کار شهرداری قرار گرفت. همچنین مسائل اجتماعی هم پیگیری و اقدامات برای ارائه خدمات بهتر به شهروندان پیش‌بینی و نقشه راه برای برون‌رفت از معضلات تنظیم شد.



**برنامه‌ریزی برای تحول**  
 برنامه چهارم پیشرفت تهران مبتنی بر تحول است. محورهای چهارگانه تحول در مدیریت شهری (تحول درون‌زا، تحول کالبدی، تحول نرم‌افزاری و تحول زیرساخت‌های هوشمند شهر (فناورانه)) تعیین و برای تحقق اهداف پیش‌بینی شده در راستای این تحولات برنامه‌هایی طراحی شدند. از ابتدای دوره هم در راستای ایجاد تحولات چهارگانه اقداماتی صورت گرفته است که امروز شهروندان شاهد آنها هستند.



**تلاش برای کاهش آلودگی هوا**  
 برای رفع آلودگی هوا، ناوگان حمل‌ونقل عمومی بهترین و مؤثرترین گزینه است؛ بنابراین اگر شرایط حمل‌ونقل را تغییر دهیم، قطعاً در کاهش آلودگی هوای تهران اثرگذار خواهد بود؛ از این رو خرید ۳ هزار دستگاه اتوبوس برقی، ۲۷ هزار و ۶۵۰ دستگاه تاکسی برقی، همچنین تأمین ون و موتورسیکلت برقی را پیگیری کردیم که تأمین این ناوگان در شهر تهران حتماً کاهش آلودگی هوا را رقم خواهد زد.

**مطلوبیت حمل‌ونقل**  
 با مناسب‌سازی شهر و توزیع خدمات تلاش شد با بهره‌گیری از فناوری و نرم‌افزار شهرزاد، دسترسی شهروندان به امکانات و ظرفیت‌های شهر تسریع و تسهیل شود. افزایش مطلوبیت حمل‌ونقل هم در دستور کار قرار گرفت و موضوعات مربوط به توسعه مترو، تأمین تراموا و خرید اتوبوس داخلی و خارجی، خرید تاکسی، ون، موتورسیکلت و... پیگیری شد تا مطلوبیت این ناوگان دو برابر شود.

**آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای**  
 (شماره ۱۴۶/ی ج/۱۴۰۳)

**سیستم مدیریت یکپارچه / کد ۰۲/۴۳/۱۰/ف**

شرکت آب و فاضلاب استان البرز

شرکت آب و فاضلاب استان البرز در نظر دارد اجرای شبکه جمع آوری فاضلاب به طول حدود ۳۶۰۰ متر در محدوده باقیمانده خط ۴ حصار را از محل منابع داخلی شرکت و از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط و دارای حداقل رتبه ۵ آب واگذار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) با شماره فراخوان ۰۲۶-۳۲۱۱۷۱۴۹ تا ۰۲۶-۳۲۱۱۷۱۴۹ انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهینامه امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

**برآورد پروژه، مدت اجرای پروژه، نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** برآورد براساس فهارس بهاء ابنیه و شبکه جمع آوری و انتقال فاضلاب سال ۱۴۰۳، مبلغ ۱۵۶,۳۷۰,۹۳۶,۸۹۵ ریال و مدت اجرای کار ۱۲ (دوازده) ماه و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار ۷,۸۱۸,۵۴۶,۸۴۵ ریال بصورت یکی از تضامین ذکر شده در آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۰۲/۱۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹/ه مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ می باشد.

**مهلت تحویل اسناد مناقصه:** مناقصه گران علاوه بر بارگذاری فایل‌های PDF تا ساعت ۹ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰، موظف به ارائه اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار در پاکت لاک و مهر شده تا ساعت ۱۰ همان روز به دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب استان البرز می باشند.

**تاریخ بازگشایی پاکت:** ساعت ۱۲:۳۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ خواهد بود.

**نحوه دریافت اسناد مناقصه:** داوطلبان می‌توانند به منظور دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۸ تا ساعت ۱۹ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ از طریق سامانه ستاد به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) اقدام نمایند. تلفن تماس: ۰۲۶-۳۲۱۱۷۱۴۹ و ۰۲۶-۳۲۱۱۷۱۴۹

سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس (iets.mporg.ir) مراجعه نمایید. ۲۳۸۲۳/

**شرکت آب و فاضلاب استان البرز «سهامی خاص»**

**آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای**  
 (شماره ۱۴۷/ی ج/۱۴۰۳)

**سیستم مدیریت یکپارچه / کد ۰۲/۴۳/۱۰/ف**

شرکت آب و فاضلاب استان البرز

شرکت آب و فاضلاب استان البرز در نظر دارد اجرای عملیات ترمیم ۵۰۰۰ متر مربع آسفالت نوار حفاری پروژه های آب در سطح استان البرز (بخش یازدهم) را از محل منابع داخلی شرکت و از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط و دارای حداقل رتبه ۵ در رشته راه و ترابری واگذار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) با شماره فراخوان ۰۲۶-۳۲۱۱۷۱۴۹ تا ۰۲۶-۳۲۱۱۷۱۴۹ انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهینامه امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

**برآورد پروژه، مدت اجرای پروژه، نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** برآورد براساس فهارس بهاء ابنیه و شبکه توزیع آب سال ۱۴۰۳، مبلغ ۵۲,۲۶۳,۵۰۵,۹۰۵ ریال و مدت اجرای کار ۱۲ (دوازده) ماه و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار ۲,۶۱۳,۱۷۵,۲۹۵ ریال بصورت یکی از تضامین ذکر شده در آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۰۲/۱۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹/ه مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ می باشد.

**مهلت تحویل اسناد مناقصه:** مناقصه گران علاوه بر بارگذاری فایل‌های PDF تا ساعت ۹ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰، موظف به ارائه اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار در پاکت لاک و مهر شده تا ساعت ۱۰ همان روز به دبیرخانه شرکت آب و فاضلاب استان البرز می باشند.

**تاریخ بازگشایی پاکت:** ساعت ۱۳ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ خواهد بود.

**نحوه دریافت اسناد مناقصه:** داوطلبان می‌توانند به منظور دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۸ تا ساعت ۱۹ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ از طریق سامانه ستاد به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) اقدام نمایند. تلفن تماس: ۰۲۶-۳۲۱۱۷۱۴۹ و ۰۲۶-۳۲۱۱۷۱۴۹

سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس (iets.mporg.ir) مراجعه نمایید. ۲۳۸۲۳/

**شرکت آب و فاضلاب استان البرز «سهامی خاص»**

**باهم‌مشهری در مترو دیده شوید**

پذیرش آگهی ۰۱۸۸۱۹

تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو  
 تبلیغات بدنه قطار  
 تبلیغات درون واگن‌ها



**لزوم محدودیت تردد خودروهای پلاک شهرستان در تهران**  
 پرویز سروری، نایب رئیس شورای اسلامی شهر تهران: موضوع تردد خودروهای پلاک شهرستان در تهران باید در مجلس مورد پیگیری قرار بگیرد یا شورا ظرفیت خود را برای ایجاد محدودیت اعمال کند. پیشنهاد من این است که کمیته مشترکی با استانداری و نمایندگان مجلس شکل بگیرد تا مشکل حل شود.



**تحویل ۳ رام قطار ملی تا فروردین ماه**  
 علیرضا شیخ طاهری، مدیرعامل شرکت واگن سازی تهران: تولید انبوه واگن ملی در جریان است و سعی می کنیم در زمانبندی مدنظر آن را تکمیل کنیم. رام اول قطار ملی تا دهه فجر اجرایی خواهد شد و تا فروردین ۳ رام را تحویل خواهیم داد.

صفحه ۱ از ۳ شامصندی

جهان محمد سرایی، روزنامه نگار

### گوشی و کارت: جایگزین پول خرد

کرایه تاکسی های شهری در گروه پرداخت های کوچک قرار می گیرد که همراه با الکترونیک شدن خریده های شهروندان، باید تغییر کند. تا یک دهه قبل، راننده تاکسی ها همیشه اسکناس و سکه در یافت می کردند اما حالا کلانشهرها در حال دگرگونی هستند و بیشتر خریده ها با کارت یا نرم افزار انجام می شود؛ تاکسی ها هم باید به این تغییر بپیوندند. شهرداری های کلانشهرهای جهان برای پرداخت غیر نقدی کرایه تاکسی ها راه حل ها و الزام های قانونی در نظر گرفته اند.

انگلیس

### کرایه با کارت تخوان



راننده های تاکسی در انگلیس موظف شدند که دستگاه کارتخوان داشته باشند و اگر از این کار خودداری کنند، گواهی نامه تاکسیرانی آنها معلق می شود. این تصمیم از سوی شوراهای برخی شهرها مانند کنت گرفته شده است. برخی راننده ها گفته اند که ممکن است اتصال کارتخوان ها به اینترنت ضعیف باشد و تراکنش ها درست ثبت نشود، اما شورای شهر کنت اعلام کرد که باید با فناوری های جدید به کار ادامه دهند. جریمه نداشتن کارتخوان ۹ امتیاز منفی در گواهی نامه تاکسیران است و اگر تعداد امتیازهای منفی در ۲ سال به ۱۲ برسد، راننده به کمیته ناظر احضار می شود. لندن اجبار بیشتری برای تاکسی ها اعمال کرده است. در این شهر مسافران می توانند نام حساب مقصد دریافت پول را هم به استفاده از دستگاه استعلام کنند؛ موضوعی که در پایتخت انگلیس مطرح شد، مالیاتی است که بر تراکنش ها به صورت کلی اعمال می شود و مقداری از درآمد تاکسی را حذف می کند.

دستگاه آنتن نمی دهد

وقتی شورای شهر تونبرج ولز به راننده ها ابلاغ کرد که همه باید کارتخوان داشته باشند، رئیس انجمن رانندگان شهر گفت که همین الان هم بعضی راننده ها کارتخوان دارند اما پستی و بلندی های شهر باعث شده که اتصال اینترنت در بعضی نقاط قطع شود. نکته دیگر این است که برخی مسافران بقیه پول خود را پس نمی گیرند و آن را به راننده اتمام می دهند، در حالی که روش پرداخت کارتی این اتمام را از بین می برد. شوراهای شهرهای کانتربری و پرستول هم داشتن دستگاه کارتخوان را الزامی کرده اند. البته بدون پول نقدی همچنان معتبر است در انگلیس ایده «جامعه بدون پول نقد» مطرح شده است، اما اسکناس همچنان طرفدارانی دارد.

چین

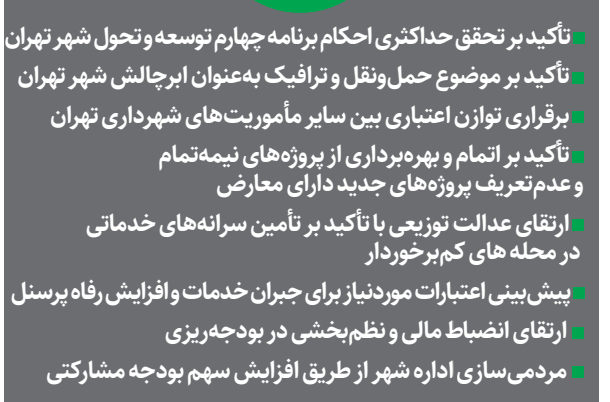
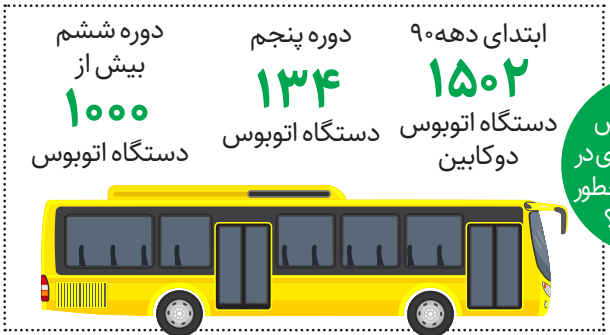
### پرداخت کرایه با نرم افزار



در چند سال گذشته شکایت ها از اختلاف مسافر و راننده های شهر هنگ کنگ آنقدر زیاد شد که شهرداری تصمیم گرفت مشکل را از طریق فناوری های نوین حل کند. مشکل ترافیک این شهر و قیمت های رسمی و غیر رسمی کرایه تاکسی، قدیمی است اما ممکن است با روش های جدید بتوان آن را مدیریت کرد. اکنون تاکسی ها ملزم هستند که هم پرداخت الکترونیک کرایه را بپذیرند، هم خودرو را به مکان یاب جی پی اس متصل کنند و هم درون خودرو دوربین نصب کنند. در مرحله اول ۱۰۰ تاکسی طرح را اجرا کردند اما سیاستگذاران منتظر اجرای داوطلبانه نشدند. در سال ۲۰۲۵ این طرح وارد فاز اجرا خواهد شد و امتیازهای مثبت و منفی گواهی نامه هم به آن مرتبط می شود. هزینه نصب دستگاه های جدید هم بر عهده مالکان تاکسی هاست. حدود ۱۸ هزار مجوز تاکسی در هنگ کنگ وجود دارد که بهره برداران از آنها باید کرایه خود را از طریق پرداخت های الکترونیک یا نرم افزارهای گوشی تلفن همراه دریافت کنند اما نزدیک ۳۰ درصد بهره برداران همچنان از مسافران پول نقد می گیرند.

پول خارجی

یک چالش دیگر در این زمینه، مسافرانی هستند که به هنگ کنگ می آیند. این مسافران ممکن است از سرزمین اصلی چین یا از کشورهای دیگر باشند که واحدها و سمانه های پولی متفاوتی دارند. برخی شرکت های خدمات مالی نرم افزارهایی برای چنین پرداخت هایی ساخته اند. برخی نرم افزارهای محلی هم پرداخت های الکترونیک در دیگر کسب و کارهای شهر مانند رستوران ها را پوشش می دهند و می توانند خدمات خود را به تاکسی ها هم گسترش دهند. برخی از مسافریان درون شهری در هنگ کنگ مانند تونل ها، عوارض خاص خود را دارند که به کرایه ها افزوده می شود. از طرف دیگر پارانهایی برای نوسازی تاکسی هم از سوی شهرداری پرداخت می شود. همه اینها بر آمد های تاکسیران ها تأثیر می گذارد.



شهردار

### تهران در جمع خبرنگاران چه گفت؟

### رونمایی از بسته برقی در دهه فجر



علیرضا زاکانی، شهردار تهران پس از تحویل لایحه بودجه به شورای شهر تهران در جمع خبرنگاران حاضر شد و از رونمایی بسته برقی سازی ناوگان حمل و نقل عمومی خبر داد و گفت که ۲۰۰ دستگاه اتوبوس و ۲ هزار دستگاه تاکسی برقی و ۳ رام تراموا وارد شده است. سکاندار پایتخت تأکید کرد که تست تراموا برای تسهیل تردد در شهر انجام می شود. او سؤال های خبرنگاران را اینطور پاسخ داد:

- اختصاص بیشترین سهم به حمل و نقل:** ۲۲۷ همت بودجه برای سال آینده پیش بینی شده که ۴۹ درصد به حمل و نقل عمومی اختصاص دارد. برای سومین سال است که بیشترین بودجه را به حوزه حمل و نقل اختصاص می دهیم تا معضل آلودگی هوا و ترافیک کاهش یابد.
- افزایش بودجه با تبصره:** امسال ۱۸۶ همت بودجه مصوب شد که با تبصره ها به حدود ۲۰۰ همت می رسد. بودجه سال آینده هم ۲۲۷ همت است که با تبصره ها به ۲۷۰ همت می رسد.
- اجرای طرح های عمرانی بزرگراهی:** آزادراه شهید شوشتری، فاز دوم بزرگراه شهید بروجردی و پال غربی بزرگراه یادگار امام که در دستور کار مدیریت شهری قرار دارد، سال آینده بهره برداری می شود.
- انتقال کار تن خواب ها:** گشت ها هر شب در سطح شهر حضور دارند و کار تن خواب ها و بی خانمان ها را بر مخته ها منتقل می کنند.
- روند برقی سازی ناوگان:** برقی سازی برای اولین بار صورت می گیرد و زیرساخت ها نیز در حال توسعه است.
- بهره برداری از باغ راه حضرت زهرا (س):** این پروژه در حال اجراست و مسیر تندرستی نیز در بخش اول اجرایی و افتتاح می شود.

**نصب پنل های خورشیدی در مجموعه های شهرداری:** هم نصب پنل در ساختمان ها را دنبال می کنیم و هم بخشی از انرژی شهر را مبتنی بر توسعه این زیرساخت در کمک به دولت تأمین خواهیم کرد. استفاده از انرژی خورشیدی زیرساخت پیچیده و چندان نیاز ندارد و باید فضایی برای نصب ملحقات جانبی پیش بینی کنیم که برق تولیدی در شبکه عرضه شود. تفاهاتی با وزیر نیرو انجام داده ایم که این اقدام به صورت گسترده انجام شود.

## لبخند تهرانی ها

خبرهای خوش شهردار از تهران دوست داشتنی

همزمان با ارائه لایحه بودجه سال ۱۴۰۴ توسط شهردار تهران، میان گزارش ها و برنامه های اجرایی، خبرهای خوشی توسط علیرضا زاکانی در صحن شورای اسلامی شهر تهران مطرح شد که می تواند باعث تغییر و تحول در پایتخت ۹ میلیون نفری شود.

- دستگاه اتوبوس ۲۰۰ دستگاه تاکسی و ۲ رام تراموا وارد شده و در نتیجه بسته برقی سازی ناوگان حمل و نقل عمومی در دهه فجر رونمایی می شود.
- ۳۰۰۰ هکتار کمربند سبز در حال اجراست. این میزان ۱۰۰۰ هکتار بیشتر از اسناد اولیه بوده و در همین راستا جشن کمربند سبز در دهه فجر برگزار خواهد شد.
- برای تردد پاک و غیر آلاینده ساخت مسیر ۱۳۷۰ کیلومتری پیش بینی شده تا مردم بتوانند پیاده یا با دوچرخه و اسکوتر در سطح شهر تردد کنند. ۴۷ کیلومتر از مسیر بهزودی افتتاح می شود.



- فاز اول آزادراه شهید شوشتری، فاز دوم بزرگراه شهید بروجردی و پال غربی بزرگراه یادگار امام سال آینده به بهره برداری می رسند.
- ۳۴ اصلاح تقاطعی از ۹۸ اصلاح پیش بینی شده انجام و اجرای ۲۶ اصلاح در دست اقدام است.
- علاوه بر نصب پنل خورشیدی در ساختمان های شهرداری، بخشی از انرژی شهر مبتنی بر توسعه این زیرساخت در کمک به دولت تأمین می شود.
- با بهره برداری از باغ راه حضرت زهرا (س) و مسیر تندرستی الگوی جدید حمل و نقل در دهه فجر رونمایی می شود.
- فاز اول آزادراه شهید شوشتری، فاز دوم بزرگراه شهید بروجردی و پال غربی بزرگراه یادگار امام سال آینده به بهره برداری می رسند.



**بهره برداری از آزادراه شوشتری**  
 در سطح اول، ناوگان حمل و نقل تأمین شد و در سطح دوم هم امکان تردد سهل و آسان را فراهم کردیم. در راستای این نگاه فاز اول آزادراه شهید شوشتری، فاز دوم بزرگراه شهید بروجردی و پال غربی بزرگراه یادگار امام سال آینده بهره برداری می شوند. اتمام اصلاح ۳۴ تقاطع و عملیاتی شدن اصلاح ۲۶ تقاطع دیگر هم در راستای تسریع عبور و مرور پیگیری شده است.

**رئیس شورای شهر تهران در جمع خبرنگاران چه گفت؟**

### تردد تراموا در خطوط بی آر تی

رئیس شورای شهر تهران در حاشیه دوست و نود و نهمین جلسه پارلمان شهری در جمع خبرنگاران حاضر شد و به سؤال های آنها پاسخ داد.



- تست تراموا:** تراموا در خطوط بی آر تی تردد می کند و در واقع اتوبوس ۳ کابین و چرخ لاستیکی است که ایستگاه های بی آر تی پاسخگوی آن است و نیاز به زیرساخت خاصی ندارد. برای عبور تراموا از چراغ قرمز مسیر پیش بینی شده هم باید اقداماتی انجام شود.
- تصمیم نهایی برای بودجه ۱۴۰۴:** هماهنگی هایی برای رقم بودجه صورت گرفته و به عدد بالایی رسیده اند که در شورا بررسی می شود و تصمیم گیری های نهایی انجام خواهد شد.
- عدم صدور پروانه در یادگان ۶:** پروانه در یادگان ۰۶ صادر نشده است؛ از این رو نمی توان در آن کاری را شروع کرد. اقدامات میرانی در این مورد هم صورت گرفته، اما تا زمانی که پروانه صادر نشود، اقدام جدی صورت نمی گیرد.

**مخالفت با یک سال افزایش دوره شوراها:** مجلس با تمدید یک ساله فعالیت شورا مخالفت کرد و طبق برنامه کسانی که می خواهند در دوره بعدی شورا شرکت کنند باید ثبت نام انجام دهند.

**عملکرد شهرداری در این دوره:** کارهای زیادی در این دوره انجام شده و مدیریت شهری در حوزه عمرانی موفق بوده است. البته هنوز در بخش هایی مانند حوزه حمل و نقل دچار عقب ماندگی هستیم.

**پیگیری برای واگن ها:** ورود واگن ها با مشکلاتی مواجه شده است و امیدواریم رئیس جمهور، وزیر امور خارجه و وزیر کشور موضوع را پیگیری کنند و مشکل حل شود. به هر شکل امید می رود سال آینده سال گشایش در حمل و نقل پایتخت باشد.





# همیشه‌های تندرسی

از عوارض مرگبار سقط جنین‌های غیرقانونی و حتی قانونی چه می‌دانید؟

## یک مرگ در ۲ بدن

مستولان مختلف، یک فاجعه تلقی می‌شود. سقط جنین پر و سه ساده و بی‌خطری نیست و عوارض جسمی و روانی متعددی دارد؛ از نازایی مادر گرفته تا شوک عفونتی، از کارافتادن از گان‌های حیاتی بدن و حتی مرگ مادر. همین چند روز پیش بود که پرونده مرگ یک زن

۳۹ساله که برای سقط جنین به مطب متخصص زنان و زایمان مراجعه کرده بود، دوباره باز شد. این در حالی است که بعضی از زنان برای سقط جنین و رهاشدن از بارداری ناخواسته سراغ روش زیرزمینی هم نمی‌روند و با خوردن قرص این کار را انجام می‌دهند؛ موضوعی



گزارش

پروانه بندپی

روزنامه‌نگار

موضوع سقط جنین در ایران، به تعبیر کارشناسان و

### خونریزی مرگبار

عوارض ناشی از سقط جنین به ۲دسته تقسیم می‌شوند؛ عوارض حاد و زودرس و عوارض دیررس. این را دکتر موسوی می‌گوید و ادامه می‌دهد: از مهم‌ترین عوارض حاد و زودرس، خونریزی است. این خونریزی می‌تواند به‌دلیل تروما و پارگی در کانال زایمانی به‌علت استفاده از وسایل جراحی در سقط جنین رخ دهد یا به‌دلیل عوارض داروهای سقط اتفاق بیفتد. اگر خونریزی زیاد باشد، منجر به اختلالات انعقادی می‌شود که خود این پروسه می‌تواند به افزایش خونریزی در ماسد بینجامد. خونریزی زیاد هم اگر کنترل نشود، طبیعتاً می‌تواند منجر به مرگ مادر شود.

### از عفونت تا شوک عفونتی

موسوی در ادامه گفت: عفونت یکی دیگر از عوارض سقط عمدی است که اگر سقط در شرایط ناپایمن و نامطلوب اتفاق بیفتد، رخ می‌دهد. اگر دستگاه تناسلی دچار عفونت شود، به‌دلیل اینکه عفونت‌ها ترکیبی از میکروب‌های هوازی و غیرهوازی‌اند، می‌تواند عفونت‌های بسیار شدید و خطرناکی ایجاد کند و باعث شوک ناشی از عفونت و اختلالات بعدی شود. شوک عفونتی یکی از عوامل بسیار مهم مرگ‌ومیر در کشور است. هر شوک عفونتی می‌تواند منجر به نارسایی ارگان‌های مختلف شود، سیستم قلبی و عروقی را دچار مشکل کند و با ایجاد اختلالات انعقادی منجر به مرگ مادر شود.



### مرگ مادران بر اثر شوک عفونتی

دکتر موسوی در توضیح شوک عفونتی می‌گوید: وقتی آندوتوکسین‌ها یا سامومی که میکروب‌ها ایجاد می‌کنند وارد سیستم جریان خون مادر می‌شوند و بدن نمی‌تواند در مقابل آنها مقاومت کند، فاکتورهایی در سیستم گردش عروقی رخ می‌دهد که باعث انعقاد داخل عروقی می‌شود و در نتیجه فاکتورهای انعقادی را مصرف می‌کند و شخص دچار خونریزی‌های وسیع در ارگان‌های مختلف مثل ریه و کلیه‌ها می‌شود و درنهایت ارگان‌های حیاتی بدن از کار می‌افتند و شخص دچار حالت شوک می‌شود.

### عوارض بیشتر در سنین بالاتر

این متخصص زنان و زایمان می‌گوید: هر قدر سن بارداری بالاتر باشد، عوارض ناشی از سقط جنین هم جدی‌تر و مهم‌تر می‌شود. البته عوارض سقط در ماه‌های آخر بارداری بسیار بیشتر و جدی‌تر است. سقط‌های دیررس یعنی بعد از هفته هشتم بارداری بسیار بسیار خطرناک هستند و زوج‌ها حتما باید این را بدانند. البته سقط حتی در ماه‌های اول بارداری هم ایمن نیست.

۹۵ درصد

سقط جنین‌ها در ایران غیرقانونی و زیرزمینی است

### سوراخ‌شدن روده؛ مشکل رایج در سقط

تروما و صدمه‌دیدن سایر ارگان‌های بدن یکی دیگر از عوارض سقط جنین است که دکتر موسوی درباره آن توضیح می‌دهد و می‌گوید: یکی از این ارگان‌ها که در موارد متعددی دچار آسیب‌ناشی از سقط می‌شوند، روده‌ها هستند. به‌دلیل استفاده از وسایل سقط‌ممکن است رحم زن سوراخ شود و روده هم که پشت رحم قرار دارد، دچار سوراخ‌شدگی بشود و بیمار با عفونت داخل شکمی که عارضه بسیار سنگینی است، به پزشک مراجعه کند.

۳۵۰ تا ۵۳۰ هزار

مورد سقط، سالانه طبق آمارهای مختلف در ایران انجام می‌شود

۱۰۰۰سقط

روزانه آمار میانگین اتفاق افتاده در ایران است

۷۳ میلیون

سقط جنین القایی (عمدی)، سالانه در سراسر جهان انجام می‌شود

### توصیه‌های نهایی

دکتر موسوی در این باره به موضوع مهمی اشاره می‌کند و می‌گوید: مهم این است که بارداری‌ها با برنامه انجام شود و شخص به حاملگی تمایل نداشته باشد. اگر این اتفاق رخ دهد، بارداری و فرزندآوری قطعاً می‌تواند یکی از بهترین و خوشایندترین پدیده‌های زندگی باشد. اگر هم با حاملگی ناخواسته مواجه شدید، باید خیلی خوب بسنجید که مزایا و معایب سقط بیشتر است یا فرزندآوری؟

### مراقب بارداری ناخواسته باشید

متخصصان تأکید می‌کنند که زوجین اگر تبعات و عوارض روانی و جسمی ناشی از سقط جنین را بدانند، هرگز دست به این کار نمی‌زنند یا لاقل مراقب خواهند بود که گرفتار بارداری ناخواسته نشوند. مسئله این است که بسیاری از زنان و مردان درباره عواقب سقط آگاهی کافی ندارند و تصورشان این است که تنها یک موجود را دور می‌اندازند و تمام می‌شود.

نکته روز

۴دلیل

برای بی‌خوابی زنان

مطالعات جهانی نشان می‌دهد که زنان در مقایسه با مردان بیشتر مستعد مشکلات مربوط به خواب هستند؛ اختلالی که معمولاً با افزایش سن بیشتر می‌شود. البته بی‌خوابی در زنان، یک اختلال شایع است و اگر ریشه آن پیدا و حل نشود احتمال تبدیل شدنش به یک اختلال دائمی وجود دارد. چند عامل مهم بروز این اختلال را در ادامه بخوانید. البته به خاطر داشته باشید که در مجموع اصلاح سبک زندگی، انجام کمی‌مدیتیشن و استفاده از تکنیک‌های ساده روانشناسی می‌تواند مشکل خواب را برطرف کند. به‌خصوص در زنان جوانی که هنوز درگیر مشکلات دوره سالمندی نشده‌اند.



اضطراب و افسردگی

اضطراب در زنان بیشتر است و می‌تواند خواب مناسب آنها را به چالش بکشد. افسردگی هم کیفیت خواب را کاهش می‌دهد و اگر هر دوی اینها کنترل و مدیریت نشوند، ممکن است فرد دچار اختلالات و مشکلات بیشتری شود.



بیماری‌ها

برخی بیماری‌ها و عارضه‌ها مثل دیابت یا فشارخون بالا یا مشکلات تیروئید می‌توانند به‌سببورت مستقیم یا غیرمستقیم روی خواب زنان تأثیر بگذارند.

برخی بیماری‌ها و عارضه‌ها مثل دیابت یا فشارخون بالا یا مشکلات تیروئید می‌توانند به‌سببورت مستقیم یا غیرمستقیم روی خواب زنان تأثیر بگذارند.



مسئولیت

وظایف شغلی، خانوادگی و مراقبت ۲۴ساعته از کودکان می‌تواند یکی از مهم‌ترین دلایل بی‌خوابی در زنان دارای فرزند باشد.

از جمله ژنتیک، افزایش سن و کاهش کلاژن، نور آفتاب، عوامل محیطی، سبک زندگی، استرس و اضطراب، آلرژی و حساسیت‌ها، کم‌آبی بدن و تغذیه نامناسب، کم‌خوابی و خستگی یا مصرف دخانیات و الکل ایجاد شده؛ اما در بیشتر موارد چاره دارد و می‌توان آن را برطرف کرد یا لاقل درصد تیرگی را به حداقل رساند. نخستین کاری که می‌توانید انجام دهید، خواب کافی شبانه است؛ یعنی ۶ تا ۸ساعت بخوابید. مصرف آب کافی هم یکی از زیرمجموعه‌های اصلاح سبک زندگی است و باید روزانه حداقل ۸لیوان آب بنوشید. مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه به‌خصوص آنهایی که سرشار از ویتامین K و C و آهن هستند هم می‌تواند تیرگی دور چشم‌ها را کاهش دهد. ویتامین D هم برای سلامت کلی پوست مفید است؛ اما تأثیر آن در کاهش تیرگی دور چشم به اندازه ویتامین‌های C، K و E نیست؛ بااین‌حال کمبود آن می‌تواند باعث خشکی، کدری و التهاب پوست شود و غیرمستقیم ظاهر ناحیه دور چشم را تحت تأثیر قرار دهد. کاهش مصرف نمک و قند هم به کاهش احتباس مایعات و یف زیر چشم و تیرگی دور چشم کمک می‌کند. همچنین استفاده از عینک آفتابی از چشم‌ها در برابر اشعه UV محافظت می‌کند.

خبر روز

### آمار افزایشی

### ابتلا به ویروس اچ‌پی‌وی

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت در نشست خبری فجر سلامت از اجرای چند طرح در سطح کشور برای بررسی شیوع ویروس پاپیلوما (HPV) خبر داد و گفت: «قسمتی از اجرای این برنامه‌ها درخواست وزارت بهداشت بود و نتایج نشان داد که شیوع این ویروس از قبل بیشتر شده، اما نه به آن میزانی که گفته می‌شود. ما نتایج را بررسی کردیم و به کمیته ملی کشوری دادیم و به‌زودی نتیجه بررسی‌ها اعلام خواهد شد.» به‌گفته رئیسی، ویروس HPV 2 عارضه ایجاد می‌کند؛ اول سرطان دهانه رحم و دیگری عفونت ناشی از آن. البته نرخ شیوع سرطان دهانه رحم ناشی از ویروس اچ‌پی‌وی بسیار پایین است و اگر واکسیناسیون هم انجام می‌شود برای بخش عفونت است. واکسن‌های ساخته‌شده برای سویه‌هایی که واکسن برای آنها ساخته می‌شود، باید عفونت را کنترل کنند و جلوی سرطان را بگیرند یا شیوع را کاهش دهند. کاری که قرار است انجام شود، این است که واکسن علیه این ویروس وارد چرخه واکسیناسیون کشور شود، اما نه به‌عنوان واکسن روتین که شامل همه باشد، بلکه مشابه واکسن آنفلوآنزا که در داروخانه عرضه می‌شود. با تولید داخل هم این واکسن‌ها با قیمت مناسب‌تر و به‌سهولت در دسترس خواهند بود. معاون وزیر بهداشت در پاسخ به سؤال همشهری درباره دلایل افزایش عفونت HPV در کشور توضیح داد: نوع انتقال ویروس پاپیلوما، تماس‌های پوستی است و الزاماً از تباطات جنسی نیست. در یک محیط آلوده احتمال انتقال ویروس وجود دارد. با افزایش ویروس هم شناس انتقال بیشتر می‌شود؛ بنابراین افزایش آمار ابتلا رخ می‌دهد.

سبک زندگی

## چرا ورزش معجزه می‌کند؟

مزایای ورزش، حمایت از سلامت بیشتر قلب و سلامت روانی است و یکی از ساده‌ترین و کارآمدترین راه‌ها برای حفظ سبک زندگی سالم، ورزش کردن است. درباره اینکه چرا ورزش باید به جزء مهمی از زندگی روزانه افراد بدل شود، این چند نکته را بخوانید. اول اینکه بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و فشارخون با سبک زندگی بی‌تحرک مرتبط هستند و فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی یا دویدن می‌توانند سطح کلسترول را بهبود بخشند و استقامت قلبی و عروقی را افزایش دهند. ورزش حساسیت به انسولین را هم افزایش می‌دهد که منجر به پیشگیری از دیابت نوع ۲ می‌شود. نکته دوم اینکه ورزش، گردش گلبول‌های سفید را که برای مبارزه با عفونت‌ها ضروری‌اند، بهبود می‌بخشد؛ همچنین به دفع باکتری‌ها از ریه‌ها و راه‌های هوایی کمک می‌کند و احتمال ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را کاهش می‌دهد. ورزش همچنین راه خوبی برای حفظ سلامت روان است. اندروین‌ها که گاهی به آنها هورمون‌های شادی هم می‌گویند، هنگام ورزش ترشح می‌شوند و می‌توانند به کاهش استرس، اضطراب و ناامیدی کمک کنند. نکته جالب دیگر اینکه ورزش کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد که یکی دیگر از جنبه‌های مهم سلامت روان است. تمرینات قدرتی هم می‌توانند به حفظ و افزایش تراکم استخوان کمک کنند و خطر شکستگی آنها را کاهش دهند.

پاسخ به سوالات پزشکی

## چرا دور چشم بعضی‌ها

### همیشه تیره‌است؟

### خبر خوب

### ۵درصد خوشحال کننده



هر خبری که از کاهش تصادف و مرگومیر ناشی از آن در کشور منتشر می‌شود، مثل خبر پایان یک جنگ در دنیا خوشحال کننده است؛ از بس که تلفات ناشی از تصادفات در ایران بالاست. سید تیمور حسینی، رئیس پلیس راه راهور فراجا اعلام کرد که براساس آخرین گزارش‌ها با اقدامات انجام شده از ابتدای امسال تا پایان آبان ماه، فوتی‌های ناشی از تصادفات جاده‌ای در کشور ۵درصد کاهش یافته است.



**۷۵۱ نفر** کاهش مرگومیر تصادفات جاده‌ای نسبت به سال گذشته



**۳۵۰۰۰ نفر** آمار کلی فوت‌شدگان تصادفات رانندگی در ۱۰ماه ابتدایی ۱۴۰۳

### علت کاهش مرگومیر

- شناسایی نقاط حادثه‌خیز
- افزایش جریمه



**۱۲۰۴۱ نفر** طی ۳ماه نخست امسال بر اثر مرگ غیرطبیعی جان باخته‌اند.



**۴۶۹۴ مورد** این مرگ‌ها مربوط به تصادفات و حوادث ترافیکی بوده است.



### آغاز المپیاد ملی بانوان نجاتگر

بانک محمودی، رئیس سازمان امدادونجات جمعیت هلال احمر: المپیاد ملی بانوان نجاتگر آغاز شده است. ۴۰۰ زن در سراسر کشور، نجاتگر سازمان امداد و نجات هستند و در بیشتر استان‌ها حداقل یک پایگاه برای زنان وجود دارد. در سایر استان‌ها نیز زنان پس از گذراندن دوره‌های آموزشی به مدت یک سال نویم، به پایگاه‌ها معرفی می‌شوند.



# سازش به جای جدایی

۲۲درصد از متقاضیان طلاق توافقی در سامانه تصمیم بعد از مشاوره، گزینه صلح و سازش را انتخاب کرده‌اند

### گزارش ایلا شریف روزنامه‌نگار

آمار طلاق همیشه نشان دهنده واقعیت‌های زندگی خانواده‌های ایرانی است و به همین دلیل بالا و پایین رفتن این آمار و راه حل‌های کاهش آن مورد توجه قرار می‌گیرد. در دهه‌های گذشته، هر نهاد و سازمانی که به نحوی کارش با زوج‌های خواهان طلاق گره خورده بود، با ایجاد

بسترهای مشاوره خانوادگی تلاش کردند تا اختلاف زوج‌ها را به صلح و آشتی ختم کنند. سامانه تصمیم هم یکی از این سامانه‌هاست که با همکاری سازمان بهزیستی کشور و معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه ایجاد شد و براساس آخرین آمار، که رئیس سازمان بهزیستی ارائه کرده، این سامانه منجر به سازش ۲۲درصد متقاضیان در خواست «طلاق توافقی» شده است.

### آشتی کتان زن و شوهرها

استفاده از مشاوره‌های قبل از طلاق را می‌توان به‌عنوان آخرین گزینه برای حفظ زندگی و باز کردن گره کور مشکلات زوج‌ها معرفی کرد و درست در آن روزهایی که زندگی به بن‌بست می‌رسد برخی با استفاده از این گزینه، مسیر جدیدی را پیش‌روی خود باز می‌کنند. نکته‌ای که براساس آمار ارائه شده از سوی جواد حسینی، رئیس سازمان بهزیستی مورد تأیید قرار می‌گیرد: «سالانه در سامانه تصمیم جزئیات پرونده‌های ثبت شده در سامانه تصمیم



### دلیل اصلی طلاق

براساس اطلاعات ثبت شده در سامانه تصمیم، چند علت برای طلاق با بیشترین فراوانی ثبت شده‌اند؛ نکته‌ای که مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور براساس اطلاعات ۱۴۰۳ آن را این گونه بیان کرده است: عدم مسئولیت پذیری

- عدم تسلط به تکنیک‌های مرتبط با مهارت‌های زندگی
- بی‌توجهی
- بی‌احترامی
- بددهنی

### افزایش وام ازدواج دانشجویی به ۳۰ میلیون تومان

افسانه بیات، مدیرعامل صندوق قرض الحسنه دانشجویان ایران: رقم در نظر گرفته شده برای وام ازدواج دانشجویی، ۳۰ میلیون تومان است که با توجه به نوبت‌بندی و زمان‌بندی ثبت‌نام، در گام نخست به ۲۰۰ زوج دانشجویی پرداخت خواهد شد. به تمامی افرادی که برای دریافت این وام ثبت‌نام کرده‌اند، وام تعلق می‌گیرد.



### دفاع مقدس

### بازگشت به خانه بعد از ۴۰سال

هفته دوم بهمن ماه به شکل عجیبی با شهدا گره خورده است؛ ابتدای هفته با پیدا شدن و تشییع پیکر ۹ شهید پاسگاه شمس سراوان بلوچستان ایران که سال ۱۳۸۷ توسط جندالله ربوده شدند و در پاکستان به شهادت رسیدند و حالا هم بازگشت پیکر ۴۱ شهید دفاع مقدس از خاک عراق که سردار سیدمحمد باقرزاده، فرمانده کمیته جست‌وجوی مفقودین ستاد کل نیروهای مسلح از آن خبر داد. اما این ۴۱ شهید چه کسانی هستند؟ سردار سیدمحمد باقرزاده، فرمانده کمیته جست‌وجوی مفقودین ستاد کل نیروهای مسلح گفت: پیکرهای این شهدا، مربوط به عملیات‌های والفجر مقدماتی، والفجر ۱، خیبر، بدر و تک دشمن در سال‌های ۶۵ و ۶۷ و عملیات ایذهای در والفجر ۸ و پیکر یک شهید مربوط به عملیات فتح المبین است. او افزود: پیش از این اعلام شده بود که قرار است پیکر ۴۰ شهید وارد مرز شلمچه شود اما یک شهید دیگر به جمع پیکر‌ها اضافه شده و در مجموع پیکر ۴۱ شهید در مرز شلمچه مورد استقبال قرار می‌گیرد.

طرح همشهری انبساط عروسی

### دانشگاه

### پیشنهاد وزیر علوم به شور ان رسید

اختلاف نظر بر سر تأثیر معدل برای ورود به دانشگاه که بین وزیر علوم و دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی از جلسه چهارشنبه هفته گذشته که درباره این موضوع شکل گرفته بود، همچنان ادامه دارد. وزیر علوم می‌گوید که ایده ما برای تأثیر معدل پایه دوازدهم در جلسه شورا بررسی نشده و عبدالعزیز خسروپناه، دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی می‌گوید که وزیر علوم هیچ درخواستی در این خصوص ارائه نداده بود. حالا رضا محمدی، رئیس سازمان سنجش کشور به نمایندگی از وزیر علوم گفته است که «سازمان سنجش آموزش کشور ۲۳مهرماه پیشنهاد رسمی خود را مبنی بر تأثیر مثبت با اولویت پایه دوازدهم در آزمون سراسری برای دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی ارسال و در اواخر آبان‌ماه نیز همین پیشنهاد را در قالب گزارش کارشناسی ارائه کرده است و در واقع این پیشنهاد با ۲امکاتبه رسمی به شورای عالی انقلاب فرهنگی اعلام شده است.»

## آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی ۴۰۳/م/۵۷

سازمان ورزش شهرداری تهران در نظر دارد اجرای موارد ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آورد. جهت دریافت اسناد مناقصه به امور قراردادهای سازمان ورزش واقع در خیابان آزادی - تقاطع یادگار امام - کوچه مشعوف - سازمان ورزش شهرداری تهران - طبقه سوم امور قراردادهای مراجعه نمایند. جهت دریافت اسناد داشتن فلتش الزامی می‌باشد.

موضوع پروژه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط مناقصی	مدت انجام خدمات	مهلت دریافت و تحویل اسناد	تاریخ جلسه بازگشایی پاکت
خرید دوربین مدار بسته (نوبت دوم)	۱۶۲,۷۵۰,۰۰۰/۰۰۰	۸,۱۳۷,۵۰۰/۰۰۰	اساسنامه - روزنامه رسمی - آگهی تاسیس و آخرین تغییرات ثبت شده شرکت - گواهی امضا تأیید شده در دفتر اسناد رسمی برای صاحبان امضا تعهد آور که اقتصادی - ثبت نام در سامانه ارائه دهندگان کالا و خدمات شهرداری تهران - ثبت نام ثنا شرایط خصوصی شرکت در مناقصه در اسناد مندرج می‌باشد.	۳ ماه	از تاریخ چاپ آگهی به مدت ۱۰ روز	۱۴۰۳/۱۱/۲۰ ساعت ۱۰:۰۰ در محل سالن جلسات، طبقه چهارم

(الف) شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: پرداخت مبلغ برابر جدول فوق به حساب شماره ۱۰۰۱۵۱۵۱۵۸۰ بانک شهر شعبه آزادی (یادگار) کد: ۲۱۸ بنام سازمان ورزش شهرداری تهران (فیش نقدی ۳ برگی) یا ضمانتنامه معتبر بانکی در وجه سازمان ورزش شهرداری تهران از بانکهای معتبر استان تهران با حداقل اعتبار سه ماهه نوع اعتبار: نقدی

(ب) بهای پیشنهادی شرکت‌کنندگان می‌باید از حیث مبلغ کاملاً مشخص و معین و فاقد ابهام بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم گردد.

(ج) سازمان ورزش شهرداری تهران در رد یک یا تمام پیشنهادهای رسیده مختار می‌باشد.

(د) رعایت اصول و موازین، الزامات و قوانین، آئین نامه ها و بخشنامه ها توسط پیمانکار الزامی می‌باشد.

شرکت‌کنندگان مدارک را پس از اخذ با قید قبولی امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه سازمان ورزش نمایند. هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

### سازمان ورزش شهرداری تهران

## آگهی فراخوان مناقصه عمومی

سازمان مهندسی و عمران شهر تهران در نظر دارد جهت عملیات مرمت و بهسازی بزرگراه های ابلغی کارفرما (با تهیه اسفالت توسط سازمان) بصورت نقد و غیر نقد از بین اشخاص حقوقی که دارای شرایط ذیل هستند، پیمانکار انتخاب نماید:

۱- حداقل شرایط لازم جهت امکان شرکت در مناقصه:

- دارای کد اقتصادی
- دارای دفتر در استان تهران. (طبق سند مالکیت یا قرارداد اجاره حداقل تا پایان سال ۱۴۰۴ بصورت کبی برابر با اصل)
- دارای کارت الکترونیک معتبر حوزه معاونت فنی و عمرانی
- دارای کارت صلاحیت معتبر حداقل پایه ۵ در رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کل کشور
- دارای سابقه و تجربه مشابه و مورد تأیید
- لذا از کلیه شرکت‌هایی که دارای شرایط فوق الذکر هستند، دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل به همکاری، نسبت به شرکت در این فراخوان به شرح زیر اقدام نمایند:

۲- ارائه نامه رسمی اعلام آمادگی متقاضی و دریافت اسناد فراخوان توسط نماینده متقاضی با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۳,۵۰۰,۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۰۰۷۸۵۶۹۵۶۸۴ IR نزد بانک شهر شعبه حافظ شمالی کد ۲۴۹ به نام سازمان مهندسی و عمران شهر تهران به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۷۹۵ به منظور خرید اسناد حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از تاریخ اولین درج فراخوان در

## آگهی مزایده املاک

شرکت احداث و بهره برداری آزادراه تهران شمال در نظر دارد ۱- دو قطعه زمین با کاربری تجاری در تهران، شهر جدید پردیس ۲- یک واحد با کاربری اداری در خراسان رضوی، مجتمع تجاری فیروزه شرق را از طریق مزایده عمومی با شرایط ویژه (بصورت اقساط بلند مدت و بدون کارمزد) واگذار نماید متقاضیان محترم می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۳ لغایت ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ همه روزه بجز ایام تعطیلات از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۷:۰۰ جهت اخذ اطلاعات و بازدید از محل و دریافت فرم شرکت در مزایده و ارائه پیشنهادات خود به دفتر املاک شرکت آزادراه به آدرس تهران: شهرک غرب، فاز ۵، خیابان سیمای ایران، پلاک ۴۱ مراجعه فرمایند.

۱- پاکت پیشنهادی بهمراه اصل چک بانکی و یا ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی در وجه شرکت احداث و بهره‌برداری آزادراه تهران شمال به میزان ۵٪ قیمت پایه ملک مورد نظر طبق فرم شرایط شرکت در مزایده همه روزه در ساعت تعیین شده قابل دریافت است.

۲- بازگشایی پاکتهای پیشنهادی در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ انجام خواهد شد.

۳- پیشنهادات فاقد سپرده و یا مخدوش و مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط و رعایت مفاد شرایط شرکت در مزایده که از طریق دفتر املاک ارائه می‌گردد الزامی می‌باشد. ضمناً امضاء پشت و روی فرم تقاضا ضروری است.

۴- هزینه محضر (حق الثبت و حق التحریر) بالمناصفه به عهده طرفین می‌باشد.

۵- شرکت در رد یا قبول پیشنهادات مختار می‌باشد.

۶- شرکت در مزایده و اخذ اطلاعات فروش املاک در محل دفتر شرکت امکان پذیر است. (شماره تماس ۰۲۱-۸۸۰۸۹۳۲۶)

۷- اخذ اطلاعات از دفتر املاک و بازدید از املاک ضروری می‌باشد. بدیهی است در صورت عدم بازدید و اخذ اطلاعات لازم مسئولیتی متوجه این شرکت نخواهد بود.

۸- ۱٪ (یک درصد) رقم پیشنهادی از برندگان مزایده بعنوان هزینه های برگزاری مزایده دریافت می‌گردد.

۹- شرایط فروش املاک مندرج در لیست مزایده به صورت جدول( الف و ب) زیر خواهد بود.

### الف) دو قطعه زمین تجاری شهر جدید پردیس

درصد پرداخت نقدی	درصد پرداخت اقساط (باقیمانده)	دوره اقساط	درصد پرداخت زمان تحویل	درصد تخفیف در صورت پرداخت نقدی نسبت به ۶۰٪ باقیمانده
۳۰٪	۶۰٪	۲۴ ماهه	۱۰٪	۱۸٪

توضیح: تحویل ملک پس از تحقق ۹۰٪ ثمن معامله انجام می‌گردد

ردیف	آدرس	کاربری	شماره قطعه	مساحت عرصه (مترمربع)	توضیحات	قیمت پایه مزایده (ریال)
۱	تهران، شهرداری پردیس فاز یک	تجاری	۱-۴-۲۴-۶۵	۳۱۱/۵۱	سطح اشغال ۱۰۰٪ تراکم ۱۰۰٪	۱۶۷/۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰
۲		تجاری	۱-۴-۲۴-۶۰	۴۷۱		۳۱۹/۳۳۸/۰۰۰/۰۰۰

### ب) واحد اداری فیروزه شرق مشهد

درصد پرداخت نقدی	درصد پرداخت اقساط (باقیمانده)	دوره اقساط	درصد پرداخت زمان تحویل	درصد تخفیف در صورت پرداخت نقدی نسبت به ۴۰٪ باقیمانده
۵۰٪	۴۰٪	۱۲ ماهه	۵٪	۵٪

توضیح: تحویل ملک پس از تحقق ۹۵٪ ثمن معامله انجام می‌گردد

آدرس	کاربری	طبقه	مساحت (متر مربع)	قیمت پایه مزایده (ریال)
مشهد، خیابان پاسداران-جنب اداره دارایی، مجتمع تجاری اداری فیروزه شرق	اداری	ششم	۶۱۱۳	۱۱۸/۶۵۰/۰۰۰/۰۰۰



## کتاب‌ها به زندان می‌روند

فراخوان مشارکت در نمایشگاه «کتاب در زندان» معجزه می‌کند» در فضای مجازی پربازدید شده که در پی آن نیکوکاران متعددی راهی محل برگزاری نمایشگاه می‌شوند؛ جایی در خیابانی شلوغ که چند کشمگر جوان، بساط نمایشگاه ساده و جمع و جور کتاب برای زندان را پهن کرده‌اند. زبور آلات نقره، اکسسوری‌های زنانه، تابلوهای نقاشی، عکس‌های سیاه و سفید هنری، مجسمه‌های گچی و چند کیف چرمی دست‌دوز روی میز بزرگ چیده شده و آن میز را نیز میان سالن نه چندان بزرگ محل برگزاری نمایشگاه جانی می‌کرده‌اند. قرار است ضمن دریافت کتاب‌های اهدایی ویژه زندانیان، آثاری هم به بالاترین قیمت حراج شوند و از درآمد حاصل از فروششان، کتاب‌های بیشتری تهیه شود. بابک، یکی از کشمگران نمایشگاه کتاب‌های اهدایی را بر روی میز می‌کند: «معمولا اغلب کتاب‌های اهدایی اجازه ورود به کتابخانه زندان‌ها را پیدا می‌کنند؛ مگر اینکه کتابی مجوز ارشاد نداشته باشد یا از نظر محتوایی با توجه به شرایط روحی زندانیان، مناسب نباشد. در این صورت کتاب به مرکز اهدا بر گشت داده می‌شود.»

یکی از زندانیان آرزو داشت قصه‌اش چاپ شود؛ برای همین دست به کار شدیم و وسط یکی از رویدادهای اهدای کتاب، نیکوکاری را پیدا کردیم تا مجید را به آرزویش برساند. اول کتابش نوشته: حکم‌تان با خدا و آزادی‌تان از دنیا.



## یار مهربان زندانی‌های بی‌ملاقاتی

درباره آنها که به معجزه کتاب در زندان و برای زندانی، اعتقاد دارند

نمی‌کند کدام کتاب به نشانی کدام زندان اهدا شود یا خستگی کدام زندانی از کشیدن چوب‌خط‌های روزشمار آزادی‌اش در رود؛ مجلد دوستی شور انگیز الیزابت بنت و فیتز ویلیام که جین استین در «غرور و تعصب» نوشته با گر بیان گیری گناه را اسکولنیک جوان که فوتودور داستایوفسکی در «جنایت و مکافات» شرح داده یا حتی عاقبت به‌خبری الار وینشتاین در مواجهه با ۴۰ قانون مولانا و شمس که الیف شافاک در متن کتاب «ملت عشق» گنجانده‌است. کتاب‌ها اهدا می‌شوند تا میان همه «سلامتی‌های» معروف زندانیان از جمله آنکه محسن در بندی (مهدی فتاحی) برای آزادی امریعلی (دارپوش ارجمند) در فیلم سینمایی «اعتراض» گفت جاکوش کنند. آنها یار مهربان زندانی‌های بی‌ملاقاتی هستند، پس این گزارش را بخوانید به سر سلامتی کتاب و آزادی.

با کمی تفاوت، اینها نیز مانند بروگزها تلن پیر که نقش او را جیمز وینمور در فیلم سینمایی «رستگاری در شاونسک» بازی کرده بود، سر و کارشان با کتاب، زندان و زندانیان محکوم به حبس‌های معمول، با اعمال شاقه، مجرد، مطلق، مشروط و ابد است. همان اندازه که بروگز، کیفر محکومان زندان ایالتی شاونسک را با راهی در فراز و نشیب قصه کتاب‌هایی که به گاری دستی‌اش آنباشته می‌کرد و آن به هر بند و سلول تنگ و نمور سرک می‌کشید، تخفیف می‌داد. نیکوکاران پویش «معجزه کتاب در بند» نیز به همان اندازه همت عالی دارند. فرقی

زندگی  
سحر جعفریان عصر  
روزنامه نگار

## با مجید، سرهنگ بوئندیا و گابریل گارسیا در اید

گرافیک و محتوای بوسترها متفاوت است؛ «معجزه کتاب در بند»، «کتاب در زندان معجزه می‌کند» و «سارت با کتاب، آزادی ست». با این حال، همگی شان بی‌یک هدف هستند و آن، همان است که نوشین، فروشنده یکی از فروشگاه‌های نام آشنای کتاب در مرکز شهر، می‌گوید: «با آگاهی‌ای که کتاب بهشون می‌ده، می‌تونن به راه کم‌دست‌انداز رو به‌سوی آزادی داشته باشن.» ۴ سال آدمای خیر و فریبخته، هیچ روزی روی میز خالی نمونه‌ده و هر روز کتابایی بودن که اهداشدن. بین شون حتی کتابای نفیس و قدیمی هم بوده هست. «از کار تن‌هایی که فعالیت‌های مختلف، مهر و موم شده و گوشه میز، تلنبارند پیداست، پای سال است به پویش‌هایی با موضوع اهدای کتاب به زندان پیوسته. اتفاق‌های خواندنی تر و شنیدنی تری وجود دارد که آقای مدیر فر و شگاه در باره‌شان چنین می‌گوید: «کتاب اهدایی صمدال تنهایی گابریل گارسیمارکز رسیده بود دست زندانی‌ای که ابد داشت. آنقدر تحت تأثیر قصه قرار گرفته بود که دست به قلم شد و زندگی‌اش را نوشت.»

## بیشتر رمان و داستان

ته همه نیکوکاری‌هایش طی عمر ۱۲ ساله‌ای که تاکنون گذرانده، انداختن چند اسکناس مچاله وسط کاسه فرورفته هاردکس (نوعی کیف مخصوص آلات موسیقی) نیمه‌باز خواننده خیابانی بوده. اما حالا و بعد از گشت‌وگذار شنبانه در شبکه‌های مجازی که چشمش در تبلیغات «کتاب در زندان» خواندنی‌تر است» روشن شده، تصمیم گرفته تعدادی از کتاب‌های آبرودار کتابخانه شخصی‌اش را اهدا کند. محمدمهدی با نمونه تلفیقی که انتهایی همان تبلیغات برای کسب آگاهی‌های زندانی‌ها اهداکنم: راهنمایم می‌کنید لطفاً» و پاسخی که از او می‌گردد: «می‌خوام چند جلد از کتاب‌ها رو به بیشتر ثبت شده‌بود، تماس می‌گیرم.» طبق اعلام نیاز مسئولان و مدیران حوزه زندانی‌ها اهداکنم: راهنمایم می‌کنید لطفاً» و پاسخی که از او می‌گردد: «بیشتر به کتاب‌های عمومی نیاز داریم... حیانا کتابای اهدایی شما، آموزشی درس و کنکور که نیست» طبق اعلام نیاز مسئولان و مدیران حوزه اجتماعی و فرهنگی زندان‌ها که از اوایل دهه ۸۰ بر ساخت و تجهیز کتابخانه‌ها، دانشگاه‌ها، کوشیده‌اند. کتاب‌های رهان و داستان، روانشناسی و انگیزشی، مذهبی و تاریخی از جمله علاقه‌مندی‌ها و اولویت‌های خویش زندانیان است.

## فراخوان دعوت به مشارکت در ساخت

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی شرکت صندوق حمایت از توسعه زراعت در دهبزارهای کشور به شماره ثبت ۹۰۶۰۰۰ و شماره ملی ۱۴۰۱۱۷۴۶۴۸۰ بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت به عمل می‌آورد در جلسه مجمع عمومی شرکت که در تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۸ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران، میدان تجرید خیابان شهید محمود طهرانی، پست رستمان، پلاک ۱۶، راس ساعت ۱۰ صبح تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانید. دستور جلسه: ۱- بررسی و تعیین تکلیف سهام شرکت صندوق دهبزارها در شرکت مجمع کوه‌های کشاورزی تدبیر ۲- بررسی شرایط خرید سهام شرکت های پیشنهاد شده توسط هیات مدیره ۳- بررسی و تصویب صورت‌های مالی سال ۱۴۰۲-۱۳ انتخاب بازرسان قانونی و حسابرس شرکت

بیمارستان شهید دکتر چمران در نظر دارد نسبت به نصب و راه اندازی یک دستگاه فروش خودکار (ویندینگ) تنقلات و قهوه درمانگاه شهید محمد خانی خود را از طریق مزایده عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ آگهی به مدت ۱۰ (ده روز) کاری به نشانی: تهران- میدان نوبنیاد- خیابان شهید لنگری - خیابان شهید فخری زاده (صنایع سابق)- بیمارستان شهید دکتر چمران - معاونت آحاد - مدیریت امور قراردادهای - به شماره تلفن: ۲۷۹۵۱۴۷۵ - ۲۷۹۵۱۴۷۴ مراجعه نمایند. ضمناً هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

بیمارستان شهید دکتر چمران در نظر دارد نسبت به نصب و راه اندازی ۲ دستگاه فروش خودکار (ویندینگ) تنقلات و قهوه درمانگاه شهید نامجو خود را از طریق مزایده عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ آگهی به مدت ۱۰ (ده روز) کاری به نشانی: تهران- میدان نوبنیاد- خیابان شهید لنگری - خیابان شهید فخری زاده (صنایع سابق)- بیمارستان شهید دکتر چمران - معاونت آحاد - مدیریت امور قراردادهای - به شماره تلفن: ۲۷۹۵۱۴۷۵ - ۲۷۹۵۱۴۷۴ مراجعه نمایند. ضمناً هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

آگهی مزایده فروش (شماره ۰۶-۰۳-م) ۳۰ تن باتری صنعتی و خودرویی ضایعاتی یک شرکت خصوصی معتبر در نظر دارد حدود ۳۰ تن باتری های اسقاط صنعتی و خودرویی خود را از طریق مزایده عمومی به فروش رساند. ۱- محل انبار: ۲ کیلومتر از ۴۰۰ راه کاشان - نطنز ۲- محل دریافت اسناد: تهران، یوسف آباد، خیابان فتحی شقایق، نبش خیابان جهاننهر، پلاک ۹۰، دبیرخانه اسناد ۳- مهلت دریافت اسناد: ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی ۴- مزایده گزار در رد یا قبول پیشنهادات مختار می‌باشد. ۵- هزینه درج آگهی برعهده برنده مزایده می‌باشد. ۶- تاریخ بازدید، میزان تضمین شرکت در مزایده و سایر شرایط و جزئیات در اسناد مزایده مندرج است. ۷- هزینه خرید اسناد: مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال به صورت نقدی در محل دریافت اسناد یا تحویل اصل فیش واریز به کارت شماره: ۴۱۷۱-۳۹۶۶-۳۳۳۷۹-۳۱۰۴-۶۱۰۴ و شناسه پرداخت: ۵۰۳۳۳۸۱۳۲۰ جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۰۳۱۵۴۴۴۲۷۹۰ یا ۰۳۱۵۴۴۴۲۵۵۰ تماس حاصل نمایید.

دانشگاه صنعتی شریف در نظر دارد جهت توسعه دانشکده مهندسی برق به صورت BOT (سرمایه‌گذاری، بهره‌برداری، واگذاری) اقدام به جذب سرمایه‌گذار بخش خصوصی نماید. لذا متقاضیان محترم در قالب اشخاص حقیقی و حقوقی می‌توانند ظرف مدت ۱۰ روز پس از درج آگهی جهت کسب اطلاعات بیشتر و ارائه درخواست سرمایه‌گذاری طی ساعات اداری به آدرس ذیل مراجعه نمایند.

آگهی مزایده عمومی دستگاه مزایده گذار: دفتر نشر معارف دفتر نشر معارف کارگاه بسته‌بندی کتاب واقع در قم، بلوار شهید خدا کرم جنب پردیس دانشگاه فارابی خیابان اسداللهی را به صورت مزایده واگذار نماید. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۲۷۵۴۱۱۲۴ تماس و یا به لینک زیر مراجعه نمایید: <https://nashremaaref.ir/031103-1/> مهلت ارائه پیشنهاد تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ ساعت ۱۴ می‌باشد.

کودکان از ما می‌آموزند به طور مرتب ورزش کنیم

شناسه آگهی: ۱۸۷۳۳۳۲۲ آگهی مناقصه عمومی تجهیز، راه اندازی و بهره‌برداری معدن نارستانه به منظور تولید و فروش محصولات واقع در جاده سیمان آزادگان

آخرین مهلت ارائه پیشنهادها: ساعت پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۷

تاریخ گشایش پیشنهادها: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۸

مبلغ ضمانت نامه شرکت در مناقصه عمومی: ۴/۵۹۰/۰۰۰/۰۰۰ (ش.ا.د.: ۹۲۳۵)

توزیع اسناد: از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۶ لغایت ۱۴۰۳/۱۱/۱۰ محل دریافت اسناد: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران)

آگهی مناقصه عمومی شهرداری منطقه ۱۴

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

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	نحوه نامین اعتبار	سرمه شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار	شرایط
۱	عملیات رنگ آمیزی، پاکسازی و پوشاندن میادین، معابر و پلهای سطح منطقه ۱۴	۴۹,۹۸۵,۰۰۰,۰۰۰	نقد و غیرنقد	۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	دارا بودن گواهی نامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته رنگ آمیزی از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان و دارا بودن کارت الکترونیکی از سامانه تأمین کنندگان شهرداری تهران یا وضعیت معتبر از حوزه خدمات شهری و محیط زیست در رشته مرتبط
۲	خرید و نصب تجهیزات نورپردازی در سطح منطقه ۱۴	۲۷۴,۹۰۵,۶۹۳,۱۷۰	نقد و غیرنقد	۱۲,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	دارا بودن گواهی نامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته نیرو با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور و دارا بودن کارت الکترونیکی از سامانه تأمین کنندگان شهرداری تهران یا وضعیت معتبر از حوزه خدمات شهری و محیط زیست در رشته مرتبط
۳	اجاره داربست، چادر و اسپیس معابر و میادین و نمایشگاه ها در سطح منطقه ۱۴	۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد و غیرنقد	۲,۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه	دارا بودن اسنادنامه مرتبط با مجوز از اتحادیه داربست فلزی و دارا بودن کارت الکترونیکی از سامانه تأمین کنندگان شهرداری تهران یا وضعیت معتبر از حوزه خدمات شهری و محیط زیست در رشته مرتبط

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: بزرگراه شهید محلاتی - خیابان نبرد جنوبی - بعد از چهارراه زرم - طبقه همکف - ساختمان شماره یک (ساختمان شهید پور اجاقی) - واحد قراردادهای - تلفن ۹۶۰۴۰۳۸۴ و ۹۶۰۴۰۳۸۴ - تحویل پاکت‌ها به دبیرخانه منطقه واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو (ساختمان شهید حسن‌زاده) می‌باشد. ضمناً تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.

ب) سپرده شرکت در مناقصه: واریز به صورت نقدی به شماره حساب ۱۴۰۵۰۶۰۰۸۱ بانک شهر شعبه شهرداری منطقه ۱۴ به نام شهرداری منطقه ۱۴ یا به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر

ج) مهلت ارائه اسناد: از تاریخ درج آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۷

د) نظر به استقرار سیستم مدیریت HSE در منطقه، تعهد به اجرای ضوابط بهداشت شغلی، ایمنی و محیط زیست از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد.

ه) هیچگونه پیش پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی‌گیرد.

و) پیمانکاران شرکت کننده می‌بایست نسبت به ارائه برنت عضویت در سامانه ثنا

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴



افراد دارای رژیم‌های مختلف هم می‌توانند طعم خاص برگرها را بچشند

شبهه‌های پخت، نان‌ها و سس‌های مخصوص برگرها را بشناسید



همیشه‌ری

# آشپزی

ویژه‌نامه آشپزی • ۸ بهمن ۱۴۰۳ • شماره ۱۷

ترفندهایی برای تهیه  
نوعی فست‌فود در خانه

## برگ‌های دوست‌داشتنی



## برگرهای دوست داشتنی

برگرها با طعم‌های متنوع‌شان جزو خوشمزه‌ترین غذاها به شمار می‌آیند اما بسیاری به دلیل داشتن اضافه وزن یا ترس از چاقی، ناچار به پرهیز از این غذا هستند؛ درحالی‌که برگرها عموماً غذاهای مضر نیستند چون نحوه پخت و مواد همراه آن در سلامت غذا اهمیت دارد و می‌توان از انواع پنیرها، سبزی‌ها و حتی غلات پخته شده در تهیه‌شان استفاده کرد. همچنین با تهیه برگرها در خانه می‌توان این غذای دوست‌داشتنی را برای کودکان و رژیم‌ها تدارک دید.

## انواع برگرها را بشناسیم



**نکته** یکی از قابلیت‌های خوشمزه‌ای که می‌توان برای برگرها عنوان کرد، آماده کردن آن با مواد مختلف است و در نتیجه اسامی آن هم تغییر می‌کند.

**چیزبرگر:** علاوه بر تمام مخلفات همبرگرها یک ورق پنیر هم اضافه می‌شود. برش پنیر را معمولاً در بالای گوشت پهن می‌کنند.

**همبرگر:** در درست کردن انواع برگر از موادی مانند سبزیجات یا پنیر هم استفاده می‌شود اما برای طبخ همبرگر، چنین آزادی عملی وجود ندارد و نمی‌توان از هر ماده‌ای استفاده کرد.

**برگر گوشت و قارچ:** در تهیه‌اش از موادی مانند قارچ، پیاز، سیر، گوشت قرمز، تخم‌مرغ، رب گوجه، سبزی‌های معطر مانند ترخون، مرزه و آویشن، پودر سیر و موسیر استفاده می‌کنند.

**رویال برگر با سس قارچ:** برای تهیه این نوع برگر موادی مانند پیاز، سیر، تخم‌مرغ، پودر سیر، پودر موسیر، نمک و فلفل، گوشت قرمز چرخ شده و آرد سوخاری مورد نیاز است. برای تهیه سس قارچ هم از قارچ، پیاز، خامه، نمک و فلفل استفاده می‌شود.

**چیکن برگر پنیری:** موادی مانند سینه مرغ، پیاز، هویج، سیر، پیازچه، جعفری خرد شده، سفیده تخم‌مرغ، نمک و فلفل دارد.

**برگر مغزدار:** به گوشت چرخ کرده، زرد تخم‌مرغ، پیاز، سیر، پودر سیر، ریحان، سس خردل، نمک و فلفل افزوده می‌شود. در این روش برگرها با تخم‌مرغ و پنیر گودا مغزدار می‌شوند.



## شیوه‌های پخت، نان‌ها و سس‌های مخصوص برگرها را بشناسید فوت و فن‌های آماده‌سازی

**نیلوفر ذوالفقاری** تنوع بالای برگرها باعث شده برای هر سلیقه و ذائقه‌ای، طعمی متفاوت وجود داشته باشد. درست کردن برگر خانگی راحت و بی‌دردس است، به شرطی که بعضی فوت و فن‌های پخت آن را بدانید، با روش‌های مختلف پخت آن آشنا شوید و نان‌ها و سس‌های متنوع برگر را بشناسید. قبل از اینکه دست به کار تهیه یک ساندویچ برگر خوش طعم خانگی شوید، این نکات را مرور کنید.



### شیوه‌های پخت برگر

برای پخت برگر روش‌های مختلفی وجود دارد و برگرهایی که با روش‌های متنوع پخته می‌شوند، بافت و طعم متفاوتی پیدا می‌کنند.

- روش تهیه** ۱. گریل کردن: در این روش از روغن استفاده نمی‌شود و برای اینکه برگر مغز پخت شود، بهتر است آن را به شکل دایره‌هایی با ضخامت کمتر شکل دهید. حرارت هم باید زیاد و یکنواخت باشد.
۲. سرخ کردن: ساده‌ترین روش پخت برگر است. در این روش حتماً صبر کنید روغن به اندازه کافی داغ شود. حرارت باید ملایم باشد چون برگرها می‌سوزند و طعم تلخ و بافت سفتی می‌گیرند.
۳. کبابی کردن: برگرهای کبابی را به نام زغالی می‌شناسند. در این روش برگرها روی توری با حرارت زغال پخته می‌شوند. رعایت درصد چربی گوشت در این مدل پخت اهمیت دارد.

### سس‌های طعم‌دهنده برگر



**نکته** سس‌های مخصوص برگر تنوع زیادی دارند و بسته به ذوق و سلیقه می‌توانید انواع مختلفی از سس برگر را با مواد اولیه متنوع آماده کنید.

- ۱. سس کچاپ:** کلاسیک‌ترین و محبوب‌ترین سس همبرگر، سس کچاپ است که طعمی شیرین و ترش دارد. گوجه‌فرنگی له شده، سرکه سیب، شکر، نمک، فلفل سیاه و ادویه‌ها مواد پایه این سس هستند.
- ۲. سس باربیکیو:** طعم دودی و شیرین به همبرگر می‌دهد. سس کچاپ، سویا و خردل، سرکه سیب، عسل، پودر سیر، پودر پیاز، دود مایع و ادویه‌ها مواد تشکیل‌دهنده این سس هستند.

**۳. سس گیاهی:** برای برگرهای رژیمی مناسبند. در ترکیب‌شان از چربی کمتر و گیاهان استفاده می‌شود. سس آووکادو، بادام زمینی و پستو از انواع سس‌های گیاهی‌اند که می‌توان در خانه درست کرد.

### ابزارهای پخت برگر



**نکته** اگر شما هم از طرفداران برگر، این محبوب‌ترین فست‌فود در دنیا هستید، می‌توانید با ابزارهای پخت و پز متنوعی این غذا را در خانه درست کنید.

- ۱. باربیکیو:** در بسیاری از خانه‌های امروزی باربیکیو یا منقل‌های کوچک برای استفاده ساکنان نصب شده است. اگر باربیکیو زغالی است، حتماً از زغال باکیفیت و مخصوص پخت‌وپز استفاده کنید.
- ۲. تابه:** راحت‌ترین راه درست کردن برگر در خانه استفاده از تابه نجسب است. برای درست کردن برگر در تابه از روغن کم استفاده کنید اما صبر کنید تا روغن به خوبی داغ شود.
- ۳. فر و مایکروفر:** برای تهیه برگرهای رژیمی سراغ فر و مایکروفر بروید. برگرها را در ظرف مناسب و چرب شده فر یا مایکروفر بگذارید و گزینه پخت گوشت در منو را انتخاب کنید.

### نان‌های برگر



**نکته** تفاوت اصلی برگرها با بقیه ساندویچ‌ها، فرم نان آنهاست. دیگر ساندویچ‌ها در نان‌هایی یا فرم‌های دیگر آماده می‌شوند دلیل انتخاب نان گرد، راحت‌تر بودن حمل آن است.

- ۱. نان خمیری:** نان همبرگر باید نرم و لطیف باشد تا به راحتی جویده شود و در دهان له نشود. به همین دلیل نان‌های نرم مناسب‌ترین نوع نان هستند. این نان‌ها بافت خمیری و طعمی شیرین دارند.
- ۲. نان فرانسوی:** نان فرانسوی جزو نان‌های مورد استفاده در ساندویچ‌های برگر است. نان‌های سفت و خشک برای همبرگر زودتر طعم عوض می‌کنند و خوردن ساندویچ در آنها سخت‌تر است.
- ۳. نان کنجدی:** ننان کنجدی یکی از نان‌های مخصوص برگر است که بافت نرم و لطیفی دارد و طعم کنجد در آن باعث می‌شود ساندویچ خوشمزه‌تری داشته باشید.

## برگر سبزیجات



زمان آماده‌سازی یک ساعت

تعداد نفرات ۲

زمان پخت نیم ساعت

**مواد لازم**

- سیب‌زمینی: یک عدد
- هویج: یک عدد
- قارچ: ۵۰ گرم
- کلم بروکلی: ۵۰ گرم
- تخم‌مرغ: یک عدد
- آرد: یک قاشق سوپ‌خوری
- پنیر پارمسان: دو قاشق سوپ‌خوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم

**روش تهیه**

۱. سیب‌زمینی و هویج را پخته و بعد از نرم‌شدن آنها را له کنید. کلم بروکلی را بپزید. سپس خوب هم‌زنید تا یکدست شود.
۲. قارچ‌ها را ساطوری کرده و همراه تخم‌مرغ و نمک به مواد اضافه و مخلوط کنید.
۳. مخلوط را به شکل برگر در آورده، ابتدا در آرد و سپس در پنیر زده و در تابه سرخ کنید تا دو طرف آن طلایی شود.

**نکته**  
در صورت تمایل می‌توانید از گل کلم پخته شده به جای کلم بروکلی استفاده کنید.



## برگرهای کودکان را خوردنی‌تر کنیم

- مینی برگرها، کوچک، قابل مدیریت و برای کودکان خردسال مناسب هستند. می‌توان از گوشت چرخ کرده، مرغ یا ماهی در تهیه این برگرها استفاده کرد.
- می‌توان از سبزیجات رنگارنگ مانند هویج، فلفل دلمه‌ای و کلم بنفش در تهیه برگر استفاده کرد. این کار باعث می‌شود که برگرها برای کودکان جذاب‌تر شوند.
- به جای گوشت مرغ می‌توانید در برگرها از گوشت فرمز یا ترکیبی از هر دو نوع گوشت استفاده کنید.
- پنیر ذوب شده یکی از ترنینات محبوب برگر است. می‌توان از انواع پنیرها مانند چدار، موزارلا و گودا در تهیه برگر استفاده کرد.
- برگرها را می‌توان به شکل‌های مختلف و جذاب مانند حیوانات یا شخصیت‌های کارتون تهیه کرد. این کار باعث می‌شود که غذا خوردن برای کودکان به یک تجربه سرگرم‌کننده تبدیل شود.
- در کنار برگر، می‌توان از سبزیجات سرخ شده، سالاد و سس‌های مخلوط سالم استفاده کرد.

## فست‌فودی پرطرفدار در خانه برای کودکان

# برگرهای مامان‌پز

برگرها جزو غذاهایی هستند که تمام افراد در هر سنی که باشند طرفدار آن هستند. اگر در خانه کودک دارید و تمایلی ندارید که از برگرهای آماده کارخانه‌ای یا بیرونی استفاده کنید، بهتر است دست به کار شوید و در خانه برگرهای خانگی را با بهترین مواد اولیه و با کمترین ضرر برای سلامتی فرزندتان درست کنید و همه اعضای خانواده در کنار هم میل کنید؛ برگرهایی که روش تهیه ساده‌ای دارند و سالم و مطمئن هستند.

**مواد لازم**

● لوبیای قرمز پخته: ۱۵۰ گرم  
● برنج قهوه‌ای پخته: ۷۵ گرم  
● پنیر چدار رنده شده: ۴۵ گرم  
● آرد سوخاری سیوس‌داز: ۳۰ گرم  
● سیب‌زمینی پخته: ۶۰ گرم  
● هویج رنده شده: ۶۰ گرم  
● تخم‌مرغ بزرگ: یک عدد  
● روغن ارده کنجد: یک قاشق چای‌خوری



## ساندویچ برگر گیاهی

**روش تهیه**

۱. لوبیای، برنج، پنیر، آرد سوخاری، سیب‌زمینی و هویج را با یکدیگر ترکیب کنید. تخم‌مرغ را به مواد اضافه کنید و هم‌زنید تا به تمام مواد آغشته شود.
۲. اگر مخلوط شل بود، کمی آرد سوخاری اضافه کنید و خوب ورز دهید تا مواد کمی خودش را بگیرد.
۳. روغن ارده کنجد را در یک تابه نجسب گرم کنید. از مواد برگر به اندازه یک گردو بردارید و بعد آن را با دست فرم دهید و در تابه سرخ کنید.
۴. برگرها را که از تابه خارج کردید روی دستمال بگذارید تا روغن اضافی اش گرفته شود.
۵. برگرها را با سبزیجات مورد علاقه فرزندتان تزئین کرده و سرو کنید.

زمان آماده‌سازی یک ساعت  
زمان پخت نیم ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر

**نکته**  
برگرهای گیاهی را می‌توانید تا ۳ روز در ظروف نگهداری مواد غذایی در یخچال نگه دارید.

## مینی‌چیکن برگر

زمان آماده‌سازی یک ساعت  
زمان پخت نیم ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر



**مواد لازم**

- نخودفرنگی پخته: ۲۰۰ گرم
- پیاز متوسط: یک عدد
- سیر: یک حبه
- متوسط مرغ: ۷۰۰ گرم
- سیب‌زمینی کوچک: یک عدد
- روغن زیتون و نمک: به میزان لازم
- سس مایونز کم‌چرب یا ماست: ۲ قاشق غذاخوری

**روش تهیه**

۱. نخودفرنگی پخته را له کنید. پیازها، سیر، مرغ خرد شده و سیب‌زمینی را به مخلوط نخودفرنگی و نمک اضافه کرده و خوب هم‌زنید. سینی پخت را با فویل بپوشانید، مواد را به ۱۲ قسمت تقسیم کنید و به شکل مینی برگر در بیاورید.
۲. با قلم‌موری برگرها را روغن زیتون بمالید و ۱۰ دقیقه داخل فر قرار دهید تا دو طرف آن گریل شود.
۳. روی نان‌ها سس مایونز یا ماست کم‌چرب بزنید و چیکن برگرها را داخل نان‌ها گذاشته و سپس خیار، گوجه و کاهو را روی برگرها گذاشته و قسمت دوم نان را روی کاهو بگذارید.

**نکته**  
این میکس را می‌توانید به صورت منجمد تا بیش از یک ماه نگهداری کنید.

## برگر تن ماهی

زمان آماده‌سازی نیم ساعت  
زمان پخت ۱۵ دقیقه  
تعداد نفرات ۳ نفر



**مواد لازم**

- تن ماهی: یک قوطی
- نان برگر: به تعداد لازم
- تخم‌مرغ: یک عدد
- پیاز: یک عدد
- سس یا ماست: یک قاشق غذاخوری
- آرد سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و زردچوبه: به میزان لازم

**روش تهیه**

۱. پیازها را خرد کرده و با تخم‌مرغ، تن ماهی، آرد سوخاری و مقداری سس مایونز مخلوط کنید تا یکدست شود.
۲. روی مواد را با یک نایلون بپوشانید و داخل یخچال قرار دهید.
۳. داخل تابه کمی روغن بزنید. خمیر آماده شده را به ۴ قسمت مساوی تقسیم کنید. برگرها را بادست فرم دهید و داخل روغن سرخ کنید.
۴. روی نان‌ها کمی فلفل دلمه‌ای خرد شده، پیاز و برگر را بگذارید و با کمی مایونز یا ماست هم‌زده، ورقه‌های گوجه‌فرنگی و کاهو روی آن را بپوشانید.

**نکته**  
به جای نان برگر می‌توانید از لقمه‌های نان تافتون هم استفاده کنید.

## چیزبرگر فنجانی

زمان آماده‌سازی یک ساعت  
زمان پخت نیم ساعت  
تعداد نفرات ۳ نفر



**مواد لازم**

- گوشت چرخ‌کرده: ۲۵۰ گرم
- سس کچاپ: ۲ قاشق غذاخوری
- شکر قهوه‌ای: ۲ قاشق غذاخوری
- سس خردل: یک قاشق غذاخوری
- نان فنجانی: ۶ عدد
- پنیر قالبی کوچک: ۱۰۰ گرم
- روغن: یک قاشق

**روش تهیه**

۱. فر را با دمای ۲۰۰ درجه روشن کنید و اجازه دهید تا گرم شود.
۲. گوشت چرخ کرده را سرخ کنید تا رنگش تغییر کند. سپس سس کچاپ، شکر قهوه‌ای و خردل را افزوده و چند دقیقه تفت دهید.
۳. داخل قالب مافین را چرب کنید. نان‌های آماده را درون قالب‌های مافین قرار دهید و داخل آن را با گوشت چرخ کرده پر کرده و روی آن یک قالب پنیر قرار دهید.
۴. مافین‌ها را ۱۲ تا ۱۴ دقیقه درون فر قرار دهید تا طلایی شود سپس فر را خاموش کنید تا مافین‌ها کمی خنک‌تر شود.

**نکته**  
اگر کودکان طعم سس خردل را دوست نداشت می‌توانید آن را از مواد اولیه حذف کنید.

## افراد دارای رژیم‌های مختلف هم می‌توانند طعم خاص برگرها را بچشند خوشمزه‌های کم‌کالری

برگرها جزو فست‌فودها و غذاهای بسیار پرطرفدار محسوب می‌شوند؛ غذایی که طعم لذیذ دارند اما آنقدر پرکالری هستند که افراد با رژیم خاص یا ورزشکار، مجبور می‌شوند آن‌را از وعده‌های خود حذف کنند. اما باید گفت با یکسری مواد از جمله حبوبات و سبزیجات یا با استفاده از گوشت‌های فاقد چربی از جمله گوشت بوقلمون و مرغ می‌توان این غذای پرکالری را به غذایی کم‌کالری تبدیل کرد. فقط کافی است کمی وقت بگذارید تا در خانه و با ساده‌ترین مواد یک همبرگر خوشمزه، اما کاملاً سالم و رژیمی تهیه کنید.

✓ **سعیه مرادی**

**مواد لازم**  
• لوبیا چیتی یا قرمز: ۳۰۰ گرم • برنج کته شده: ۵ قاشق غذاخوری • تخم مرغ: یک عدد  
• جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری • کنسرو ذرت: ۳ قاشق غذاخوری • پاپریکا، زیره، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

**همبرگر لوبیاچیتی**  
زمان آماده‌سازی: ۴۰ دقیقه  
زمان پخت: ۹۰ دقیقه  
تعداد نفرات: ۳ نفر



**روش تهیه**  
۱. لوبیاچیتی را همراه ۲ پیمانه آب داخل قابلمه ریخته و برای یک ساعت و ۳۰ دقیقه خوب بپزید. بعد از پخته شدن له کنید.  
۲. برنج کته شده را به همراه جعفری، تخم مرغ و کنسرو ذرت به لوبیاها اضافه کنید. سپس ادویه‌ها را به مواد بیفزایید. مواد را دوباره له کنید تا یکدست شوند. در ادامه با دست چند دقیقه ورز دهید تا انسجام یابند.  
۳. پس از اینکه مایه همبرگر آماده شد، روی کاسه را با سلفون پوشانده و به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در یخچال قرار دهید.  
۴. در نهایت تابه یک روی حرارت قرار دهید و همبرگرها را از یخچال خارج کنید و به شکل دلخواه در آورید و در روغن سرخ کنید.

برای اینکه لوبیاها به طور یکدست له شوند می‌توانید داخل مخلوط کن بریزید، یا اینکه از گوشتکوب برقی استفاده کنید.

**همبرگر مرغ و اسفناج**  
زمان آماده‌سازی: ۲ ساعت  
زمان پخت: ۴۵ دقیقه  
تعداد نفرات: ۴ نفر



**مواد لازم**  
• سینه مرغ: ۴۰۰ گرم • اسفناج تازه خرد شده: یک پیمانه • سیر: ۲ حبه • نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. سینه مرغ پخته شده را چرخ کنید، بعد در کاسه ریخته و با دست کمی ورز دهید تا بافت آن یکدست شود و حالت چسبندگی به خود بگیرد.  
۲. مرغ چرخ کرده را با اسفناج، نمک و فلفل ترکیب کنید. بعد سیر را رنده کنید به مواد بیفزایید و کمی دیگر با دست ورز دهید تا کاملاً با هم مخلوط شوند، سپس یک ساعت داخل یخچال قرار دهید تا مواد انسجام یابند.  
۳. بعد از گذشت یک ساعت، کاسه را از یخچال خارج و از مواد به اندازه دلخواه جدا کنید.  
۴. همبرگرها را داخل تابه و در مقدار کمی روغن، با حرارت متوسط سرخ کنید.

در تهیه همبرگر مرغ و اسفناج می‌توانید از چرخ کرده آماده مرغ هم استفاده کنید.

**همبرگر عدس**  
زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه  
زمان پخت: ۶۰ دقیقه  
تعداد نفرات: ۳ نفر



**مواد لازم**  
• عدس پخته شده: ۲ پیمانه • قارچ ریزه: ۱۰۰ گرم • سیر: ۲ حبه • پیاز متوسط: یک عدد  
• آرد برنج: ۲ قاشق غذاخوری • آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری • تخم مرغ: یک عدد  
• جعفری، گشنیز و اسفناج خرد شده: یک پیمانه  
• سبزیجات خشک معطر: به میزان لازم • نمک، فلفل، زردچوبه و پاپریکا: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. همه مواد از جمله عدس پخته شده، سیر، پیاز، قارچ و سبزیجات خرد شده را درون غذاساز ریخته و با هم مخلوط کنید تا کاملاً یکدست و له شوند.  
۲. آرد برنج، آرد نخودچی، ادویه‌ها، نمک و تخم مرغ را به مخلوط اضافه کنید و دوباره هم بزنید.  
۳. مخلوط به دست آمده را برای حداقل ۳ ساعت در یخچال نگه دارید تا مزه‌دار شود.  
۴. در ادامه همبرگرها را به اندازه دلخواه در آورده و در تابه‌ای که با روغن خوب داغ شده است، سرخ کنید.

توجه داشته باشید که احتیاج نیست عدس مانند مایه کتلت یا خامی یافت، یکنواختی داشته باشد.

**همبرگر سبزیجات**  
زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه  
زمان پخت: ۱۵ دقیقه  
تعداد نفرات: ۴ نفر



**مواد لازم**  
• تخم مرغ: ۶ عدد • سیر رنده شده: یک قاشق چای خوری • پیاز رنده شده: یک عدد بزرگ • هویج رنده شده: یک پیمانه  
• کرفس رنده شده: یک پیمانه • تره‌فرنگی خرد شده: یک پیمانه • سیب زمینی: ۴ عدد متوسط • جعفری خرد شده: ۴ قاشق غذاخوری • آرد سوخاری: ۴ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. سیب زمینی‌ها را رنده و با هویج، تره‌فرنگی، جعفری، کرفس و آرد سوخاری مخلوط کنید و سپس با دست ورز دهید تا ترکیب یکدست شود.  
۲. تخم مرغ‌ها را داخل ظرف بریزید و نمک، فلفل و زردچوبه را هم به مواد اضافه کنید.  
۳. مواد را به چند بخش تقسیم کرده و هر تکه از آن را روی سطح صافی گرد کنید و فشار دهید تا ضخامتی به اندازه نیم سانتی متر پیدا کند. سپس همبرگرها را سرخ کنید.

می‌توانید سیب زمینی‌ها را آبپز و بعد له کنید، اما اگر به صورت خام و رنده شده استفاده شود، همبرگر شما خوشمزه‌تر خواهد بود.

### همبرگر کباب شده



زمان آماده‌سازی: یک ساعت  
زمان پخت: ۱۰ دقیقه  
تعداد نفرات: ۴ نفر

**مواد لازم**  
• گوشت گاو کم چرب و چرخ کرده: ۵۰۰ گرم • پیاز متوسط: یک عدد • سیر: ۲ حبه  
• پاپریکا: یک قاشق چای خوری • پودر دارچین: نصف قاشق چای خوری • نمک و فلفل: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. گوشت چرخ کرده را همراه پاپریکا، دارچین، نمک و فلفل در یک کاسه بزرگ ترکیب کنید.  
۲. پیاز رنده و سیر له شده را به گوشت بیفزایید و با دست ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند. سپس مواد را یک تا ۲ ساعت داخل یخچال بگذارید.  
۳. بعد از گذشت زمان لازم از مخلوط گوشت، همبرگرهایی گرد با قطر مناسب ایجاد کنید.  
۴. همبرگرها را روی گریل یا منقل باریکیو قرار دهید و از هر طرف ۴ تا ۵ دقیقه گریل کنید.

گریل کردن و کبابی کردن همبرگر چربی‌های اضافه آن را از بین می‌برد. ادویه‌ها نیز در کاهش چربی اضافی نقش مهم دارند.

### همبرگر بوقلمون



زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه  
زمان پخت: ۱۵ دقیقه  
تعداد نفرات: ۳ نفر

**مواد لازم**  
• چرخ کرده بوقلمون: ۵۰۰ گرم • پیاز متوسط: یک عدد • سیر: یک حبه • جعفری ساتوری شده: یکدوم فنجان • نان سوخاری: یک چهارم فنجان  
• سس سویا: یک قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، پودر زیره و پاپریکا: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. پیاز و سیر را رنده و جعفری را ساتوری کنید. گوشت چرخ کرده بوقلمون را به همراه پیاز و سیر به خوبی ورز دهید. جعفری ساتوری شده، نان سوخاری، سس سویا، نمک، فلفل سیاه، پودر زیره و پودر پاپریکا را با هم مخلوط کنید.  
۲. از مخلوط گوشت به اندازه دلخواه برداشته و در دست‌تان فرم دهید، سپس سرخ کنید.

می‌توانید از سینه بوقلمون بدون پوست و چربی استفاده کنید.



## برگر نخود، کدوسبز و سس ارده



زمان آماده‌سازی ۴۵ دقیقه تعداد نفرات ۴  
زمان پخت ۳۰ دقیقه

**مواد لازم**  
ارده: ۴ قاشق غذاخوری  
آب‌لیمو: یک قاشق غذاخوری  
پودر پیاز، فلفل و پودر سیر: یک و یک‌چهارم قاشق چای‌خوری  
آب: ۲ قاشق غذاخوری  
پیازچه تازه خردشده: ۲ قاشق غذاخوری  
نخود پخته: ۴۵ گرم  
زیره: یک قاشق چای‌خوری  
نمک: یک چهارم قاشق چای‌خوری  
جعفری تازه: یک چهارم لیوان  
کدوی رنده شده: نصف لیوان  
جوی دوسرپرک: یک سوم لیوان  
روغن مایع: یک قاشق غذاخوری  
نان همبرگر: ۴ عدد  
کاهو: یک لیوان  
گوجه‌فرنگی: ۴ برش

**روش تهیه**  
۱. کدو سبز، یک دوم قاشق چای‌خوری پودر پیاز، یک چهارم قاشق چای‌خوری پودر سیر و یک چهارم قاشق چای‌خوری فلفل را ترکیب کنید. سپس به تدریج در آب هم بزنید تا مخلوط یکدست شود. یک قاشق چای‌خوری پیازچه را هم بریزید.  
۲. نخود، زیره، نمک و ۲ قاشق غذاخوری پودر سیر، یک قاشق چای‌خوری فلفل و سه چهارم قاشق چای‌خوری پودر پیاز را در غذاساز بریزید و مخلوط کنید.  
۳. جعفری و ۲ قاشق غذاخوری پیازچه باقیمانده را بیفزایید. آنقدر مخلوط کنید تا گیاهان ریز خرد شوند.  
۴. کدوی سبز و جوی دوسر را به مخلوط نخود اضافه کنید. سپس از مخلوط ۴ دایره درست کنید.  
۵. روغن را در یک تابه روی حرارت متوسط قرار دهید و برگرها را سرخ کنید.  
۶. برگرها را با سس ارده، کاهو و برش‌های گوجه‌فرنگی سرو کنید.



برای تهیه این نوع غذا کدوی سبز رنده رنده‌آدریک حوله آشپزخانه تمیز فشار دهید تا رطوبت اضافی آن گرفته شود.

## غذاهایی با مزه‌هایی متفاوت درست کنید

# برگرهایی با کدو، نخود و چغندر

گاهی هنگام پخت برخی غذاها می‌توان با اضافه کردن برخی مواد اولیه طعمش را تغییر داد. در برگرها هم گرچه ماده اصلی این غذا انواع گوشت است اما می‌توان با ترکیب برخی مواد پروتئینی و غلات، طعم‌های متفاوتی ایجاد کرد که برای سلیقه‌های مختلف مناسب است. از طرفی شاید در نگاه اول استفاده از موادی مانند گندم، کدو، نخود و چغندر برای پخت انواع برگر عجیب به نظر برسد اما طعمی خاص به غذا می‌دهد. طرز تهیه چند مدل از این برگرهای خاص را آموزش داده‌ایم.

مریم باقرپور

## برگر چغندر

زمان آماده‌سازی ۴ ساعت  
زمان پخت ۳۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۶ نفر



**روش تهیه**  
۱. نخود خیس خورده را بپزید، سپس در آسیاب له کنید. چغندر را هم پخته و ریز رنده کنید. کینوا را هم پخته و آبکش کنید.  
۲. نخود آسیاب‌شده، چغندر، کینوا، یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون، پیاز، سیر، سرکه سیب، جعفری، آب‌لیمو ترش تازه، تخم‌مرغ و مقداری نمک را در ظرفی بریزید و هم بزنید.  
۳. از مایه برداشته و سرخ کنید، سپس روی کاغذ روغنی قرار دهید تا روغن اضافه‌اش گرفته شود.  
۴. نان برگر را ۵ دقیقه در طبقه بالایی فری که از ۱۵ دقیقه قبل گرم کرده‌اید، قرار دهید تا گریل شود.  
۵. روی یک طرف نان‌های برگر، مقداری سس خردل و سس مایونز بزنید، سپس شاهی، برگر چغندر، خیار، گوجه‌فرنگی، پیاز و ریحان را روی آن قرار دهید.

کینوا، نوعی بذری پروتئین است که به گته گته نیز معروف است. می‌توانید آن را از عطاری‌ها تهیه کنید.

## کدوبرگر

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه  
زمان پخت ۲۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۶ نفر



**مواد لازم**  
کدو سبز: ۲ عدد  
شوید: ۲ قاشق غذاخوری  
تخم‌مرغ: ۲ عدد  
سیر: ۳ حبه  
پودر سوخاری: ۶ قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز زردچوبه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. کدوها را رنده کنید. سپس محکم فشار دهید تا آب آن گرفته شود.  
۲. تخم‌مرغ را هم بزنید. سپس شوید خشک را همراه با ادویه‌ها و سیر رنده شده اضافه کنید و هم بزنید تا مواد کاملاً یکدست شود.  
۳. مخلوط تخم‌مرغ را به کدوی رنده شده اضافه کنید و هم بزنید. در ادامه پودر سوخاری را کم کم اضافه کنید تا مایه منسجم و یکدستی به دست بیاید.  
۴. درون تابه کمی روغن بریزید و مقداری از مواد را گرد کرده و داخل آن بیندازید تا سرخ شود. در انتها می‌توانید به دلخواه پنیر ورقه‌ای روی آن بگذارید و داخل نان همبرگر قرار دهید و سرو کنید.

می‌توانید از شوید تازه هم استفاده کنید و به جای سیر از پودر سیر استفاده کنید.

## برگر بانخود

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه  
زمان پخت ۱۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر



**مواد لازم**  
نخود: ۴۲۵ گرم  
پیازچه: ۴ عدد  
نان ساندویچ: ۲ برش  
بادام یا بادام زمینی (بدون نمک): یک پیمانه  
پودر زیره: یک قاشق چای‌خوری  
پودر زنجبیل: یک قاشق سوپ‌خوری  
تخم‌مرغ: ۲ عدد  
سس خردل: یک قاشق سوپ‌خوری  
سس مایونز: یک پیمانه

**روش تهیه**  
۱. ابتدا گریل را روشن کنید تا گرم شود. توری گریل را با روغن چرب کرده و کنار بگذارید.  
۲. پیازچه خرد شده، نخود خیس خورده، بادام زمینی و زیره را در مخلوط کن بریزید. البته مواد را زیاد له نکنید و اجازه دهید کمی زیر دندان حس شود.  
۳. تخم‌مرغ‌ها، نمک و فلفل را به مواد افزوده و دوباره مخلوط کن را روشن کنید. در ادامه مواد را در کاسه‌ای بریزید و با دست ورز دهید.  
۴. مواد را به شکل گوله‌های یکسان درآورید، سپس کمی با دست فشار دهید تا پهن شود و به شکل برگر درآید. هر برگر را روی توری چرب شده قرار دهید و گریل کنید.

برای تهیه برگر نخود احتیاجی به پخته شدن مواد از قبل نیست.

## همبرگر گندم

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه  
زمان پخت ۳۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر



**مواد لازم**  
گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم  
گندم طلم: ۵۰۰ گرم  
سویا: ۵۰۰ گرم  
نمک، جوزهندی، فلفل سفید و دارچین: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. گندم‌ها را یک روز قبل و سویا را هم چند ساعت قبل خیس کنید. سپس گندم را همراه سویا چرخ کنید.  
۲. گوشت را اضافه و دوباره چرخ کنید تا مواد با هم ترکیب شود.  
۳. پس از ترکیب مواد ادویه‌ها را اضافه کنید و خوب ورز دهید. البته میزان جوز هندی باید کم باشد چون تلخ می‌شود.  
۴. همبرگر خود را سرخ کنید. در صورت امکان از دستگاه گریل استفاده کنید تا همبرگر طعم بهتری پیدا کند.

در بسیاری از دستور پخت‌ها برای مزه دار کردن سویا از آب پرتقال استفاده می‌شود.

با کمترین هزینه برگرهای متفاوت بر پایه گوشت را در خانه درست کنید

## ساندویچ‌گردهای محبوب

قبل از اینکه انواع برگرها با طعم و مواد اولیه متفاوت بپخته شوند، برگر همان ترکیب گوشت و پیاز و ادویه بود که به سرعت به غذای محبوب مردم دنیا تبدیل شد. با اضافه کردن مواد اولیه دیگر و کمی ذوق و سلیقه می‌توانید برگرهای متنوع بر پایه گوشت چرخ کرده را در خانه درست کنید و خیالتان از سالم و تازه بودن این فست‌فود محبوب راحت باشد.



در روز دادن گوشت زیاد روی نکند چون باعث سفت شدن گوشت می‌شود.



### رویال برگر

زمان آماده‌سازی ۲۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر

**مواد لازم**  
گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم • تخم‌مرغ: یک عدد • پیاز: ۴ عدد • آرد سوخاری: یک قاشق غذاخوری • سیر: ۲ حبه • پودر سیر: پودر پیاز و نمک: نصف قاشق چای‌خوری • فلفل سیاه: به میزان لازم • سس کچاپ: یک قاشق غذاخوری • سس خردل: یک قاشق غذاخوری • پنیر چدار: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. سیر را همراه ۳ عدد از پیازها رنده کنید و آب آنها را بگیرید.  
۲. گوشت چرخ کرده را به همراه سس‌ها، پودر فلفل، پیاز، سیر، نمک و تخم‌مرغ به مواد مرحله قبل اضافه کنید، سپس خوب ورز دهید و آرد سوخاری را به آن بیفزایید.  
۳. گوشت را به شکل گرد و تکه‌های مساوی در آورید، زیر و روی آن کیسه فریزر بگذارید تا به هم نجسبند.  
۴. برگرها را ۲ ساعت در یخچال قرار دهید. سپس به روش گریل یا در تابه سرخ کنید.  
۵. یک عدد پیاز را خالالی و در کمی روغن سرخ کنید. ساندویچ برگر را با یک لایه پیاز سرخ‌شده روی لایه گوشتی و پنیر چدار آماده کنید.

### برگر بوقلمون



زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۵ نفر

**مواد لازم**  
سینه بوقلمون چرخ‌شده: ۵۰۰ گرم • پیاز: یک عدد • سیر رنده‌شده: یک قاشق چای‌خوری • زنجبیل: یک قاشق چای‌خوری • جعفری یا گشنیز خردشده: ۳ قاشق غذاخوری • پودر سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری • فلفل سبز ریز خردشده: به مقدار لازم • نمک و فلفل: به مقدار لازم • قارچ خردشده: ۵۰ گرم • خامه، سس خردل، مایونز و کچاپ: از هر کدام یک قاشق غذاخوری

**روش تهیه**  
۱. سینه بوقلمون چرخ شده را با پیاز خرد شده ریز تر کوب کنید. سیر، زنجبیل، جعفری یا گشنیز خردشده را به گوشت و پیاز بیفزایید.  
۲. پودر سوخاری و فلفل سبز ریز شده را همراه با ادویه‌ها به مواد اضافه کنید و ورز دهید تا یکدست شود. قارچ خرد شده را هم در آخرین مرحله به مواد اضافه کنید.  
۳. کمی روغن در تابه بریزید و اجازه دهید تا خوب داغ شود. مواد را به ۵ قسمت مساوی تقسیم کنید و به آنها شکل برگر بدهید.  
۴. دوطرف برگرها را در روغن داغ سرخ کنید تا برشته شوند.  
۵. خامه و سس خردل و سس مایونز را با هم مخلوط کنید و روی نان همبرگر بمالید.  
۶. روی برگرها کاهو و برش‌های گوجه‌فرنگی بگذارید تا ساندویچ‌تان آماده شود.

### روش تهیه

### برگر پیازچه‌ای

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۵ نفر



**مواد لازم**  
گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم • پیازچه خردشده: یک قاشق غذاخوری • پیاز: ۲ عدد • آرد سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری • سس مایونز و سس کچاپ: هر کدام ۲ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. گوشت را با پیاز رنده شده و آب گرفته ترکیب و پیازچه خرد شده را به آن اضافه کنید.  
۲. آرد سوخاری و سس‌ها را به مواد اضافه کرده و ورز دهید. ادویه‌ها را هم بیفزایید و ورز دهید تا یکدست شود. سپس مواد را به ۵ قسمت مساوی تقسیم کنید و به شکل گرد در آورید.  
۳. بین لایه‌های برگر کیسه فریزر بگذارید تا به هم نجسبند. بعد آنها را ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید.  
۴. برگرها را به روش گریل یا در تابه‌ای با مقدار کمی روغن سرخ کنید.  
۵. در هر نان مخصوص برگر، یک برگر پیازچه‌ای بگذارید و در صورت دلخواه با گوجه، خیارشور و کاهو تزئین کنید.

برگرها را زیاد سرخ نکند چون پیازچه‌ها تلخ و بدطعم می‌شوند.



### برگر مغزدار

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر



**مواد لازم**  
گوشت چرخ‌کرده: ۴۰۰ گرم • تخم‌مرغ: ۵ عدد • پیاز: ۴ عدد • آرد سوخاری: یک قاشق غذاخوری • سیر: ۲ حبه • پودر سیر: پودر پیاز و نمک: نصف قاشق چای‌خوری • فلفل سیاه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. گوشت را با پیاز و سیر رنده شده و آب گرفته مخلوط و ادویه‌ها را به آن اضافه کنید.  
۲. یکی از تخم‌مرغ‌ها و آرد سوخاری را اضافه کنید و خوب ورز دهید.  
۳. مواد را به ۴ قسمت تقسیم و گرد کنید. بعد از کمی استراحت دادن به آن، مرکز دایره برگر را به کمک یک لیوان کوچک خالی کنید. برگرها را در تابه چرب‌شده سرخ کنید. وقتی یک طرف آن سرخ شد، برگر را بر گردانید.  
۴. وسط هر برگر یک تخم‌مرغ بشکنید و صبر کنید تا تخم‌مرغ ببندد و طرف دوم برگر هم سرخ شود.  
۵. برگرهای مغزدار را در نان مخصوص همبرگر قرار دهید و با گوجه و کاهو ساندویچ‌تان را کامل کنید.

مواد برگر باید بافت منسجم، نه خیلی شل و نه خیلی سفت داشته باشد.



### ماشروم برگر

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۵ نفر



**مواد لازم**  
گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم • پیاز متوسط: ۳ عدد • قارچ: ۳۰۰ گرم • سیر: ۳ حبه • شیر: یک و نیم لیوان • پنیر چدار رنده شده: یک لیوان • پنیر پارمسان: نصف لیوان • آرد: ۲ قاشق غذاخوری • کره: ۱۰۰ گرم • نمک و فلفل: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. سیر و پیاز را خرد کنید، سپس همراه ادویه به گوشت اضافه کرده و ورز دهید.  
۲. پس از کمی استراحت دادن به گوشت، آن را به ۵ قسمت تقسیم کنید و به شکل گرد در آورید.  
۳. قارچ‌های شسته را خرد کنید و با کمی نمک و فلفل بدون روغن تفت دهید. برگرها را هم گریل یا سرخ کنید.  
۴. کره را در قابلمه ذوب و آرد و شیر را به آن اضافه کنید. پنیر چدار و پارمسان را به آن اضافه کنید و هم بزنید.  
۵. در نان مخصوص همبرگر، ابتدا برگر، بعد قارچ و در آخر لایه پنیر را بریزید. در صورت دلخواه از کاهو و گوجه استفاده کنید.

برای خوش طعم شدن قارچ‌ها، یک قاشق آبلیمو به آن اضافه کنید.



این برگر پروتئین بالایی دارد و رژیمی محسوب می‌شود.

### فوت‌وفن‌های درست کردن همبرگر خانگی با گوشت

۱. برای ایده‌آل بودن بافت برگر، باید از ترکیب ۸۰ درصد گوشت بدون چربی و ۲۰ درصد چربی استفاده کنید.  
۲. گوشتی که با فشار دست کمتری ورز داده و مخلوط شده باشد نرم‌تر و تردتر از همبرگری خواهد بود که زیاد ورز داده شده باشد.  
۳. با ایجاد یک گودی در گوشت از آب رفتن اندازه گوشت و بالا آمدن وسط آن هنگام پخت جلوگیری کنید.  
۴. ۱۰ دقیقه برای پختن همبرگر کافی است. اگر بیشتر از این زمان طول بکشد، چربی بیش از یک تکه گوشت خشک حاصل نمی‌شود.  
۵. مایع گوشتی همبرگر باید تا زمانی که می‌خواهید آن را سرخ کنید سرد باشد.

## برگر ماهی



زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه  
تعداد نفرات ۲ نفر  
زمان پخت ۴۰ دقیقه

**مواد لازم**  
گوشت ماهی: ۲۰۰ گرم  
تخم‌مرغ: یک عدد  
آرد سوخاری: نصف لیوان  
آبلیمو: یک قاشق غذاخوری  
پودر پیاز، پودر سیر، نمک و فلفل: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. استخوان‌های ماهی را جدا کنید و به صورت فیله در آورید، سپس چرخ کنید.  
۲. تخم‌مرغ، آرد سوخاری، آبلیمو، پودر سیر و پیاز و ادویه‌ها را به مایه ماهی اضافه کنید و هم بزنید.  
۳. دست‌هایتان را مرطوب کنید و خمیر ماهی را به شکل دایره‌های هم‌اندازه دریاورید.  
۴. دوطرف برگرها را در یک تابه کم‌عمق در روغن کاملاً داغ سرخ کنید، سپس روی کاغذ یا دستمال آشپزی قرار دهید تا روغن اضافی اش گرفته شود.  
۵. برگرهای ماهی را در نان گرد بگذارید و در صورت دلخواه روی آنها پیاز حلقه شده، گوجه، کاهو و ترشی بریزید.



**نکته**  
بهترین نوع ماهی برای برگر، سالمون یا تونا است که بافت نرم‌تری دارد.

## فوت‌وفن‌های تهیه برگر مرغ

۱. بهتر است در برگر مرغ از ترکیب گوشت ران و سینه استفاده کنید تا بافت آن خوشک و سفت پیدا نکند.  
۲. در تهیه برگر مرغ از آرد سوخاری زیاد استفاده کنید چون گوشت مرغ از گوشت قرمز چربی کمتری دارد و ممکن است مایه برگر خشک شود.  
۳. اگر از پیاز خرد شده در ترکیب برگر مرغ استفاده می‌کنید، حرات را کم کنید تا پیازها طعم تلخی و سوختگی به برگر ندهند.  
۴. برای سرخ کردن برگر مرغ مقدار کمی روغن کافی است. با این حال برای داشتن برگرهای رژیمی می‌توانید از سرخ‌کن بدون روغن و هواپز هم استفاده کنید.  
۵. اگر طعم تندی را می‌پسندید، روی برگر مرغ سس چیلی بریزید تا ساندویچی متفاوت با طعم متنوع داشته باشید.

# برگرهایی که با گوشت مرغ آماده می‌شوند فست‌فود رستورانی در خانه

برگرهایی که در آنها از گوشت مرغ به جای گوشت قرمز استفاده می‌شود، هم سریع و ساده در خانه آماده می‌شوند، هم انتخاب خوبی برای ورزشکاران و افرادی هستند که رژیم غذایی کم‌چرب و بدون گوشت قرمز دارند. اگر طرفدار درست کردن غذاهای سالم فست‌فودی در خانه، با مواد اولیه در دسترس و در کوتاه‌ترین زمان ممکن هستید، دست به کار شوید و انواع برگر مرغ را درست کنید.

## چیکن برگر

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه  
تعداد نفرات ۲ نفر  
زمان پخت ۳۰ دقیقه

**مواد لازم**  
بلغور گندم: یک پیمانه  
هویج: یک عدد  
پیاز: یک عدد  
گوجه‌فرنگی: یک عدد  
آب مرغ یا قلم: ۵ پیمانه  
رب گوجه‌فرنگی: به میزان لازم  
نمک و فلفل: به میزان لازم  
جعفری خردشده: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. سینه مرغ را چرخ کنید و پیاز و سیر رنده شده و آب گرفته را به آن اضافه کنید.  
۲. تخم‌مرغ، آرد سوخاری و ادویه‌ها را به ترکیب مرغ اضافه کنید و مواد را خوب ورز دهید.  
۳. با استفاده از قالب یا ظرفی گرد دایره‌های هم‌اندازه از مواد جدا کنید و بین دایره‌ها کیسه فریزر بگذارید تا به هم نچسبند.  
۴. چیکن برگرها را ۳۰ دقیقه در فریزر بگذارید تا مواد استراحت و بافت منسجمی پیدا کند.  
۵. دوطرف برگرها را در روغن داغ سرخ کنید و در نان همبرگری قرار دهید.

**نکته**  
مراقب باشید آرد سوخاری زیاد نشود تا چیکن برگر بافت خشک و سفت پیدا نکند.



## برگر مرغ با سس قارچ

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه  
تعداد نفرات ۶ نفر  
زمان پخت ۴۰ دقیقه



**مواد لازم**  
گوشت مرغ (ترکیب ران و سینه): ۶۰۰ گرم  
کره: ۱۰۰ گرم  
پودر سوخاری: ۳ قاشق غذاخوری  
پیاز: یک عدد  
سیر: ۵ حبه  
جعفری خردشده: ۲ قاشق غذاخوری  
سس خردل: یک قاشق غذاخوری  
قارچ: ۱۰ عدد  
شیر: یک لیوان  
آرد سفید: یک قاشق غذاخوری  
پنیر پیتزا، پودر سیر، نمک، فلفل و آویشن: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. مرغ را چرخ و با پیاز و سیر رنده شده و آب گرفته مخلوط کنید.  
۲. جعفری خرد شده، ادویه‌ها، سس خردل و پودر سوخاری را به مرغ بیفزایید و خوب ورز دهید.  
۳. مواد را نیم ساعت در فریزر قرار دهید. بعد به شکل دایره‌های هم‌اندازه در پیاورید و در ادامه سرخ کنید.  
۴. قارچ‌های خرد شده را در کره سرخ کنید. آرد، شیر و پنیر پیتزا را افزوده و هم بزنید تا سس غلیظ شود.  
۵. برگرها را در نان گرد بگذارید و روی آن سس قارچ بریزید تا ساندویچ آماده شود.

**نکته**  
می‌توانید از پنیر رنده‌ای به جای پنیر پیتزا استفاده کنید.

## برگر مرغ و سویا

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر  
زمان پخت ۳۰ دقیقه



**مواد لازم**  
سینه مرغ: ۲ عدد  
سویا: یک لیوان  
پیاز: یک عدد  
سیر: ۲ حبه  
روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری  
نمک و فلفل: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. سویا را ۱۰ دقیقه در آب جوش قرار دهید تا نرم شود. سینه مرغ هم چرخ شود، سپس با هم ترکیب کنید.  
۲. پیاز و سیر خرد شده، روغن زیتون، نمک و فلفل را به ترکیب مرغ و سویا اضافه کنید.  
۳. ترکیب را خوب ورز دهید تا بافت منسجمی پیدا کند و بتوانید به آن شکل دایره‌ای دهید.  
۴. دوطرف ترکیب برگر را در روغن داغ به مدت ۱۵ تا ۲۰ سرخ کنید.

**نکته**  
می‌توانید به جای پیاز یک قاشق غذاخوری پودر پیاز هم استفاده کنید.

## برگر مرغ سوخاری

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه  
تعداد نفرات ۶ نفر  
زمان پخت ۴۰ دقیقه



**مواد لازم**  
سینه مرغ: ۶۰۰ گرم  
سیر: ۲ حبه  
تخم‌مرغ: یک عدد  
آرد: ۵ قاشق غذاخوری  
شیر: ۲ قاشق غذاخوری  
آرد سوخاری: یک لیوان  
کورن فلکس پودر شده یا آرد سوخاری پفکی: یک لیوان  
سس مایونز، خیارشور، گوجه، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

**روش تهیه**  
۱. مرغ را ناری ببرید و با سیر رنده شده و ادویه‌ها مزه‌دار کنید. تخم‌مرغ را هم با نمک، فلفل و شیر هم بزنید تا پف کند.  
۲. آرد، پودر سوخاری یا کورن فلکس پودر شده را در ظرفی صاف و مسطح بریزید.  
۳. مواد مرغی را در دست‌تان فرم دهید، سپس ابتدا در ترکیب آردی و بعد در مخلوط تخم‌مرغی بزنید.  
۴. برگرها را در روغن داغ سرخ کنید تا برشته و طلایی شوند.

**نکته**  
اگر می‌خواهید این برگر رژیمی باشد می‌توانید آن را با هواپز هم آماده کنید.

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری  
مدیر مسئول: محسن مهدیان  
سرمدیر: دانیال معمار  
واحد فنی:  
مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی  
گرافیک و صفحه‌آرایی: حمید یزدانی، سعید غفوری، امید روشنگر  
ویرایش عکس: مرجان عبداللهیان  
ویرایش متن: سمانه مومن، هاله جوانفر، اعظم آجوربندیان

معاون ضمايم: پروانه بهرام‌نژاد  
دبیر ویژه‌نامه: مریم باقرپور

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶  
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
پدیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰  
چاپ: همشهری  
توزیع و اشتراک:  
موسسه نشر گستر امروز نوین

دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،  
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، ماه،  
سرزمین من، معماری، ۲۴، شهرنگار، سرخ و محله  
نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۴، نرسیده به پارکوی،  
کوچه شهید قریشی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

## ۴ غذای بین‌المللی که می‌توان در خانه آماده کرد خوشمزه‌های جهانی

برگر یک غذای بین‌المللی است که با پخت سریع و طعم بسیار لذیذش توانسته طرفداران بسیاری در سراسر جهان کسب کند. گوشت چرخ کرده در عین طعم فوق‌العاده‌اش پخت آسانی هم دارد؛ حالا تصور کنید که با این گوشت خوش خوراک در خانه‌ها بتان یک همبرگر لذیذ ایتالیایی، سوئیسی یا ترکی آماده کنید و یک وعده رویایی را در کنار خانواده‌تان نوش جان کنید.

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه  
زمان پخت ۳۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر

**مواد لازم**  
گوشت چرخ‌کرده: ۷۰۰ گرم • پیاز: ۲ عدد • پیازچه خردشده: ۲ قاشق غذاخوری • آرد سوخاری: نصف لیوان • سس مایونز: ۴ قاشق غذاخوری • سس گوجه‌فرنگی: ۴ قاشق غذاخوری • ریحان تازه: به مقدار دلخواه • نمک و فلفل: به مقدار دلخواه • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • سس ووسترش: ۲ قاشق غذاخوری

**نکته**  
سس ووسترش از موادی مانند سرکه سیب، آب لیموترش، عسل، سس سویا، سس خردل، تکه‌های ماهی گولی و انبوهی از ادویه‌ها مانند زنجبیل، فلفل، میخک، پودر تخم‌گشنیز، هل و... تهیه می‌شود.



### برگر ترکیه‌ای

**روش تهیه**  
۱. پیاز را رنده کنید و آب آن را بگیرد. پیازچه‌ها و ریحان‌ها را هم خرد کنید.  
۲. گوشت و تمام مواد اولیه به‌جز روغن زیتون را در ظرفی با هم ترکیب کنید و ورز دهید.  
۳. مواد را ۴ قسمت کنید، سپس با استفاده از قالب همبرگر یا دست، مواد را به شکل گرد در آورید.  
۴. روغن زیتون را در تابه بریزید، سپس همبرگرها را با حرارت کم تا متوسط سرخ کنید.  
۵. همبرگر را با نان مخصوص، خیارشور، کاهو، گوجه حلقه شده و سس دلخواه خود سرو کنید.

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه  
زمان پخت ۳۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۶ نفر

**مواد لازم**  
گوشت چرخ‌کرده: ۵۰۰ گرم • پیاز: ۲ عدد • پیازچه خردشده: ۲ قاشق غذاخوری • آرد سوخاری: نصف لیوان • سس مایونز: ۴ قاشق غذاخوری • سس گوجه‌فرنگی: ۴ قاشق غذاخوری • ریحان تازه: به مقدار دلخواه • نمک و فلفل: به مقدار دلخواه • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • سس ووسترش: ۲ قاشق غذاخوری



### همبرگر سبزیجات سوئیسی

**روش تهیه**  
۱. جو را بجوید. عدس را هم با آب و روغن زیتون و نمک پخته و آب کش کنید. پیاز را با ۲ قاشق روغن زیتون تفت دهید. سپس قارچ را اضافه کنید تا سرخ‌رنگ شود. در ادامه سیر خردشده، فلفل قرمز، مقداری آب و روغن، پودر ادویه ایتالیایی، خردل و پودر کاری را به مخلوط بیفزایید.  
۲. عدس‌ها را بکوبید؛ سپس جو پخته شده، مخلوط قارچ، آرد، جعفری و گردو را به آن اضافه کنید و ورز دهید. تخم‌مرغ را هم بزنید. مایه همبرگر آماده است. آن را سرخ کنید و ورقه پنیر روی آن قرار دهید.

**نکته**  
همبرگر را با نان همبرگر، قارچ سرخ‌شده، کاهو، خیارشور و گوجه می‌توانید سرو کنید.

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه  
زمان پخت ۲۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۶ نفر

**مواد لازم**  
گوشت گوساله: ۵۰۰ گرم • پیاز: یک عدد • سیر: ۲ حبه • پوست رنده‌شده لیمو: یک عدد • نعنا و ریحان تازه: به میزان لازم • آویشن، جعفری تازه خردشده و رزماری: ۲ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم • روغن زیتون: به میزان لازم

**نکته**  
هنگام قالب گرفتن همبرگرها باید مقداری از اندازه نان همبرگر بزرگ‌تر باشد؛ چون گوشت بعد از پخت کمی کوچک‌تر می‌شود.



### برگر ایتالیایی

**روش تهیه**  
۱. جعفری، چند برگ نعنا، آویشن، رزماری و ریحان را با یکدیگر خرد کنید و در یک ظرف بریزید.  
۲. پیاز و سیر را رنده کنید و پس از گرفتن آب به ظرف بیفزایید. سپس گوشت چرخ‌شده گوساله و تخم‌مرغ را اضافه کنید.  
۳. پوست لیمو را رنده و به مواد اضافه کنید. در انتها روغن زیتون، نمک و فلفل را با توجه به ذائقه خود به ظرف حاوی گوشت بیفزایید، سپس مواد را ورز دهید تا چسبناک نباشد.  
۴. مواد را به ۴ قسمت تقسیم کنید و هر کدام را به صورت دایره شکل دهید. در ادامه کف ماهیتابه نجسب را با مقدار بسیار کمی روغن چرب کنید و گوشت‌ها را یکی پس از دیگری سرخ کنید.

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه  
زمان پخت ۸۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر

**مواد لازم**  
عدس: یک پیمانه • نمک و دانه فلفل سیاه: به میزان لازم • روغن: به میزان لازم برای اسپری کردن • گوشت گوساله بدون چربی: ۲۵۰ گرم • فلفل چیلی قرمز: یک عدد • سیر: ۲ حبه • تخم‌مرغ: یک عدد • پنیر موتزارلا: ۵۰ گرم • ماست: یک دوم پیمانه • پیازچه: ۲ عدد • برگ کاهو: ۳۰ گرم • نان همبرگر: ۴ عدد

**نکته**  
برای پخت بهتر فراز از ۱۵ دقیقه قبل، روی دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم و گرم کنید.



### برگر موتزارلا

**روش تهیه**  
۱. عدس خیس خورده را یک‌ساعت بجوید. اواسط پخت، کمی نمک به آن بیفزایید و آبکش کنید.  
۲. کف سینتی فر را با فویل آلومینیومی بپوشانید و روی آن را با اسپری روغن، کمی چرب کنید.  
۳. گوشت چرخ کرده را همراه کمی نمک ورز دهید. عدس پخته شده، فلفل چیلی، سیر، تخم‌مرغ، مقداری نمک و فلفل سیاه را به آن بیفزایید و مخلوط کنید.  
۴. از مایه به اندازه‌های یکسان بردارید و به شکل گرد فرم دهید. در قسمت وسط هر یک پنیر موتزارلا بگذارید و به شکل برگر فرم دهید. برگرها را در سینتی فر بپزید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر قرار دهید تا بپزند.  
۵. ماست را همراه پیازچه و مقداری نمک در ظرفی بریزید و هم بزنید. چند برگ از کاهو را روی نیمه هر نان همبرگر قرار دهید، سپس برگر را بگذارید و در ادامه مخلوط ماست بریزید. نیمه‌های باقیمانده نان را بگذارید و سرو کنید.