

همیشه پدیده

با اسکن این کیو آر کد، بخشی از سخنان رهبر انقلاب در دیدار هزاران نفر از مردم آذربایجان شرقی را ببینید.



**فرمان رهبر انقلاب:
در مقابل تهدیدات نرم افزاری
دشمن، تولید محتوا کنید**

آماده باشی برای نبرد رساندهای

تهدید نرم افزاری یعنی دستکاری کردن افکار عمومی، ایجاد اختلاف و تردید در محکmat انقلاب اسلامی

بازگشت خودروها به تالار شیشه‌ای

پس از ۳ سال قرار است ایران خودرو و عرضه خودروهای خود را در بورس کالا از سر بگیرد

صفحه ۴

نشست خبری سخنگوی شهرداری تهران برگزار شد

خبرهای خوش از تهران برقی

روزهای آینده اتفاق‌های خوشی در حوزه حمل و نقل و ترافیک شهری رخ می‌دهد



۹۵ درصد

دوربین‌های نظارتی شهر تهران فعال هستند.



۳۵ درصد

سهم حمل و نقل عمومی در سفرهای شهری است.

صفحه ۱۴

سپر ایران علیه فلج اطفال وارداتی

با وجود پوشش واکسیناسیون تقریباً ۱۰۰ درصدی فلج اطفال چرا و بروس وحشی پولیو دوباره نگرانی شده است؟

صفحه ۱۷



مهم‌ترین مسئله امروز اروپا این است که با ترامپ غیر قابل اعتماد چه باید کرد؟

طلاق اروپا از آمریکا

۳

نگاه

حجت‌الله عبدالملکی؛ وزیر سابق تعاون، کار و رفاه اجتماعی

اقتصاد مقاومتی؛ الگوی پایه اقتصادی در تمدن نوین اسلامی



انقلاب اسلامی ایران احیای مجدد مکتب اسلام در جهان بود. دوره پس از انقلاب اسلامی، اسلام ناب در شکل اصلی و واقعی خود توسط امام خمینی (ره)، جامعه دینی، فرهیختگان و نخبگان ایرانی به دنیا معرفی شد که این موضوع، یک اتفاق تمدنی محسوب می‌شود. در واقع انقلاب اسلامی ایران را می‌توان احیاگر تمدن نوین اسلامی دانست. این امر در سطح جهانی و در تاریخ تمدن بشر حائز اهمیت است، به خصوص که انقلاب اسلامی در محدوده جغرافیایی ایران با سابقه تمدنی طولانی معنا و مفهومی خاص دارد، چرا که مردم ایران در طول تاریخ چند هزار ساله خود در جریان‌های تمدنی تأثیرگذار بوده‌اند؛ چه در تمدن ایران پیش از اسلام و چه در تمدن شکوهمند اسلامی بین قرن‌های سوم تا نهم هجری قمری که تا حد زیادی حاصل تلاش دانشمندان و نخبگان ایرانی بود.

پس از رنسانس، تمدن اسلامی دچار افول و تمدن غرب بر دنیا مستولی شد، اما با وقوع انقلاب اسلامی امیدها برای احیای تمدن اسلامی مجدداً زنده شد و آرمان انقلاب اسلامی نیز به‌طور صریح، تحقق تمدن نوین اسلامی قرار گرفت.

۳ پایه اصلی تمدن سازی: هر تمدن برای شکل‌گیری به ۳ پایه اصلی نیاز دارد: فرهنگ، علم و اقتصاد. زمانی تمدنی شکل می‌گیرد که یک ملت یا مجموعه‌ای از ملل در این ۳ حوزه حرف جدید و متفاوتی برای گفتن داشته باشد و عملکرد درخشانی از خود نشان دهد. انقلاب اسلامی ایران در طول ۴۶ سال گذشته مقدمات لازم برای تحرک علمی، فرهنگی و اقتصادی را در مقیاس تمدنی فراهم کرده‌است.

در حوزه فرهنگ، شاهد اعتلای فرهنگ دینی و اسلامی در ایران و جهان اسلام هستیم. در سطح جهانی، اندیشه‌های اسلام ناب با نام امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری زنده شده و در حال پیشروی است.

در حوزه علم و فناوری، ایران به یکی از بازیگران این عرصه در دنیا تبدیل شده‌است. سرعت رشد علمی ایران در برخی از سال‌های پس از انقلاب بالاترین میزان در سطح جهانی بوده‌است.

کشوری که پیش از انقلاب در رتبه‌بندی‌های علمی بین‌المللی حضور چندانی نداشت، اکنون در جایگاه‌های چهاردهم تا شانزدهم جهانی در صفحه ۳ ادامه قرار گرفته و در علوم نوین، همچون علوم هسته‌ای، فضایی، پزشکی، نانو و فیزیک پیشرفته، ایران در باشگاه قدرت‌های علمی دنیا حضور دارد.

مأموریت ویژه

رهبر معظم انقلاب: استمرار مقابله با نیرنگ‌های دشمن، مأموریت ویژه به دستگاه‌های تبلیغاتی، رسانه‌ای، آموزشی و فعالان فضای مجازی است

نیت دشمن از تهدیدهای نرم افزاری

- فائق آمدن بر ملت ایران
- عقب‌راندن جمهوری اسلامی از مواضع قدرتمندانه خود
- بازداشتن ملت و جوانان ایران از عزم و حرکت

نتیجه دهه‌ها تلاش دشمن

- اقدام مستمر:** به‌کارگیری تهدیدهای نرم افزاری
- هدف:** توقف در مسیر حرکت ملت ایران
- نتیجه:** عدم موفقیت تا امروز
- نشانه:** حضور باشکوه مردم ایران در راهپیمایی عظیم ۲۲ بهمن

اهمیت دفاع نرم افزاری

- قابل جبران بودن نقص در دفاع سخت افزاری با دفاع نرم افزاری
- قابل رفع نبودن مشکلات نرم افزاری با ابزارهای سخت افزاری

مسئله امروز

- تهدید نرم افزاری
- مسئله نبودن تهدید سخت افزاری دشمن
- سطح «عالی» توان دفاعی ایران مقابل تهدیدهای سخت

معنای تهدید نرم افزاری

- دستکاری افکار عمومی
- ایجاد اختلاف
- ایجاد تردید در محکmat انقلاب اسلامی
- تردیدافکنی درباره ضرورت پایداری مقابل دشمن



استمرار مقابله با نیرنگ‌های دشمن

- مخاطب اصلی:**
 - مسئولان دستگاه‌های تبلیغاتی و آموزشی
 - مسئولان رسانه‌ای
 - صاحبان بیان و قلم
 - اصحاب دانش و هنر
 - آحاد جوانان فعال در فضای مجازی
- راهبرد:**
 - شناسایی نقاط مورد توجه دشمن برای نفوذ در افکار عمومی
 - مسدودسازی نقاط شناسایی شده با تولید محتوا و فکر و اندیشه

خصوصیات مستمر مردم آذربایجان و تبریز

- سد مستحکم ایران در مقابل تعرض بیگانگان
- ایمان
- غیرت دینی
- پیشتازی
- الگوسازی

میراث گرانقدر ایستادگی

- احساس توان و قدرت
- دوری از انفعال

یادداشت

محسن مهدیان؛ مدیرمسئول

لطفاً به خودتان بگیرید رهبری با شمامست



بله، رهبر انقلاب با شمامست؛ خود شما. هر جا که نشست‌اید، تفاوتی نمی‌کند. مخاطب اصلی هر کسی است که تریبون دارد و صدالبته مدیران رسانه‌ها مخاطب اصلی هستند؛ از آقای صداوسیما گرفته تا باقی رسانه‌ها. تا همین قلم که این سطور را می‌نویسد.

یکی از پرسامدترین سخنان رهبری انقلاب طی چند ماه و بلکه چند سال گذشته جهاد تبیین و روشنگری بوده است و حالا در دیدار اخیر مردم آذربایجان، حجت را تمام کردند.

با این حال، یک بدفهمی ممکن است مانع قیام رسانه‌های شود و آن هم اینکه هر کس در خلوت خود بگوید که من مشغول تلاش و جهادم و بار این تکلیف مهم را به دیگران حواله دهم؛ خیر، کم‌کاری به‌روشنی خورشید است. عوارض آن نیز روشن است؛ فاصله معنادار ذهن‌ها تا واقعیت‌ها. اما چرا؟ دقیقاً چه چیز باید اصلاح شود؟

حرف بسیار است اما خلاصه کلام:

آنچه رهبر انقلاب بدان اشاره می‌کند، بسیار فراتر از منبری است که به‌طور مرسوم در هیئت‌ها برگزار می‌شود. روزه و اشکی که در جنگ حق و باطل امروز روشنگر نباشد، در خدمت سیدالشهدا نیست. اگر جرأتش باشد، باید گفته می‌شود در خدمت شیطان است. رسانه عدالتخواهی که بی‌اعتنا به ظلم رسانه‌های امروز است، خیرنگار و رسانه دشمن است.

فرمان رهبر انقلاب نیازمند یک تحول معنایی در رسانه است. کدام تحول؟ مسئله اصلی این است که رسانه باید از اقدام روزمره و طبیعی خارج شود و آرایش جنگی بگیرد؛ همین. کل کلام در این عبارت است. در دل آرایش جنگی ۲ جزء مفروض است؛ اول دشمن و دوم مجاهدت.

دیدن دشمن به اقدام رسانه‌ای ما رنگ می‌زند. آرایش رسانه‌ای باید دقیقاً نقطه مقابل هدف‌گذاری دشمن باشد. امروز دشمن امید را هدف گرفته است؛ تخریب اعتماد به نفس و چنددستگی را نشان کرده است و برای خودتحقیری برنامه‌ریزی می‌کند. با این توضیح رسانه باید متناسب با همین اهداف آرایش بگیرد؛ هم در خنثی‌سازی و هم تهاجم بی‌امان به دشمن.

و اما دوم مجاهدت است. در جنگ با دشمن تنها کسانی می‌مانند که مجاهدت داشته باشند، شب و روز نشناسند، از مال و آبروی‌شان خرج کنند و خود را کاملاً به‌روز و مجهز به علم و مهارت و ابتکار و خلاقیت کنند. اینها ابزار مبارزه است. با زندگی عادی نمی‌توان مقابل دشمن آرایش گرفت.

حرف تمام است؛ آنچه رهبر انقلاب می‌خواهند، آرایش جنگی است؛ مجاهدت مقابل دشمن در دفاع از مردم. دشمن، ذهن و قلب هر نفر از این مردم مظلوم را تصاحب کند، گویی بخشی از این خاک را به غارت برده است. باید غیرت داشت و گرنه به تعبیر مرحوم شریعتی: «وقتی از صحنه حق و باطل زمان خویش غایبی، هر جا خواهی باش؛ چه به نماز ایستاده باشی و چه به شراب نشسته باشی، هر دو یکی است.» روحش شاد.

مزایده املاک مازاد بانک سرمایه
(با شرایط نقدی و اقساطی)

بانک سرمایه قصد دارد نسبت به فروش املاک مازاد خود از طریق برگزاری مزایده اقدام نماید. لطفاً جهت مشاهده فهرست این املاک به وبسایت بانک سرمایه به نشانی www.sbank.ir صفحات این بانک در شبکه‌های اجتماعی به نشانی [@sarmayebankofficial](https://www.instagram.com/sarmayebankofficial) همچنین سامانه اموال مازاد بانک‌ها به نشانی www.sam-ba.ir و وبسایت www.parsnamaddata.com (پایگاه اطلاع‌رسانی مناقصات کشور - پارس نماد داده‌ها) مراجعه نموده و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۰۲۱-۸۴۲۴۵۱۱۴-۸۴۲۴۵۲۶۷ تماس حاصل فرمایید.



چرا مصوبات دولت شفاف نیست؟

هیأت تطبیق مصوبات دولت با قوانین در مجلس شورای اسلامی، به عنوان بازوی مشورتی رئیس مجلس، نقش مهمی در نظارت بر انطباق مصوبات دولت با قوانین کشور ایفا می کند؛ اخیراً خبری منتشر شد مبنی بر اینکه رئیس مجلس، پس از بررسی های هیأت تطبیق، مصوبه دولت درباره یارانه گاز و تیل را مابقی با قانون اعلام کرده است. این رویداد، توجه ها را به این هیأت جلب کرده و سوالاتی پیرامون عدم شفافیت عملکرد این هیأت مطرح شده است؛ مثلاً اینکه چرا جزئیات بررسی ها به طور عمومی منتشر نمی شود؟ و چرا این هیأت در بیشتر مواقع از اطلاع رسانی درباره مصوبات مورد بررسی خود خودداری می کند؟

ساز و کار هیأت تطبیق مصوبات دولت
 هیأت تطبیق مصوبات دولت با قوانین، بر اساس اصول ۸۵ و ۱۳۸ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و قانون «نحوه اجرای اصول ۸۵ و ۱۳۸ قانون اساسی» تشکیل شده است. این هیأت وظیفه نظارت بر مصوبات دولت را از نظر انطباق با قوانین موجود کشور بر عهده دارد.

دستور کار هیأت
 ۱- دریافت مصوبات دولت؛ تمامی مصوبات هیأت وزیران، کمیسیون های وزرا و شوراهای عالی پس از تصویب، برای بررسی به هیأت تطبیق ارسال می شود.
 ۲- بررسی و انطباق؛ هیأت تطبیق، مصوبات دولت را از نظر انطباق با قوانین عادی کشور مورد بررسی قرار می دهد. چنانچه مصوبه ای با قوانین مغایرت داشته باشد، موضوع به رئیس مجلس گزارش می شود.
 ۳- ابلاغ به دولت؛ پس از تأیید رئیس مجلس، مغایرت مصوبه به دولت ابلاغ می شود. دولت موظف است ظرف ۱۵ روز مصوبه را اصلاح یا لغو کند. در غیر این صورت، مصوبه به طور خودکار لغو خواهد شد.

حدود اختیارات هیأت تطبیق
 ■ نظارت بر مصوبات دولت؛ هیأت تطبیق تنها از نظر انطباق مصوبات با قوانین عادی کشور نظارت می کند و در خصوص مغایرت با شرح یا قانون اساسی اظهار نظر نمی کند.
 ■ ارائه نظرات مشورتی؛ هیأت تطبیق به عنوان بازوی مشورتی رئیس مجلس عمل می کند و نظر خود را برای تصمیم گیری نهایی به رئیس مجلس ارائه می دهد و رئیس مجلس می تواند نظر این هیأت را نپذیرد.
 هر چند هیأت تطبیق نقشی کلیدی در تضمین حاکمیت قانون و جلوگیری از تصویب مقررات مغایر با قوانین موجود ایفا می کند، اما عدم شفافیت در عملکرد آن سوالاتی را به وجود آورده است. فرهاد تجری نماینده دوره دهم و از اعضای سابق هیأت تطبیق مصوبات دولت با قوانین در گفتگو با همشهری گفت: «شفافیت این هیأت زمانی ضرورت پیدا می کند که به تأیید رئیس مجلس برسد، یعنی زمانی که مصوبه ای مغایر یا در راستای قانون تشخیص داده شود و رئیس مجلس نیز آن را پذیرفت و بر اساس آن تصمیم گرفت. لازم است که جزئیات آن رسانه ای شود.» وی افزود: «حدود شفافیت این هیأت در هر دوره با تشخیص و صلاحدید رئیس مجلس و رویکردهای مدنظر وی مشخص می شود»

خبر مجلس

سربازان گمنام: سنگربانان امنیت و انقلاب
 حجت الاسلام قاسم روان پیش، نایب رئیس کمیسیون شوراهای مجلس شورای اسلامی در گفتگو با همشهری اظهار داشت: سربازان گمنام امام زمان (عج) از ابتدای پیروزی انقلاب تاکنون مسئولیت سنگین تأمین امنیت کشور را بر عهده داشته اند. وی افزود: بخش قابل توجهی از کار در زمینه حفظ و تداوم انقلاب اسلامی مدیون زحمات شبانه روزی سربازان گمنام امام زمان در کشور است.

بهبود امنیت تجارت ایران و روسیه
 دولت برای بهبود امنیت تجارت خارجی ایران و روسیه لایحه ای به مجلس ارسال کرده است. شهرام دبیری، معاون امور مجلس رئیس جمهور با اعلام این خبر، حذف شبکه های قاچاق کالا، ارز، مواد مخدر، تقلب های تجاری و جلوگیری از انتقال وجوه حاصل از این اقدام های غیرقانونی را از اهداف این موافقتنامه عنوان کرد. /تسنیم



اولویت راهبردی دولت چهاردهم
 اولویت راهبردی جمهوری اسلامی، توسعه روابط با کشورهای همسایه است. محمدرضا عارف، معاون اول رئیس جمهور در دیدار با معاون رئیس کابینه وزیر ترکمنستان، ضمن بیان این مطلب، تصریح کرد که مناسبات تهران - عشق آباد جایگاه ویژه ای در توسعه روابط همسایگی ایران دارد. /مهتر

فرمان رهبر انقلاب: در مقابل تهدیدات نرم افزاری دشمن، تولید محتوا کنید
آماده باش برای نبرد رسانه ای

تهدید نرم افزاری یعنی دستکاری کردن افکار عمومی، ایجاد اختلاف و تردید در محکمت انقلاب اسلامی

گزارش ۱
علیرضا احمدی
 روزنامه نگار

رهبر معظم انقلاب صبح دوشنبه و در سالن روز قیام عظیم مردم تبریز در ۲۹ بهمن ۱۳۵۶ در دیدار هزاران نفر از مردم این شهر، «ایمان، غیرت دینی، پیشتازی و الگوسازی» را از خصوصیات مستمر مردم آذربایجان



بیانات رهبر انقلاب درباره ضرورت نقش آفرینی رسانه ها و جهاد تبیین در ۲ سال اخیر
 ■ به صاحبان رسانه، فکر، هنر، جوانان و مسئولان: در مقابل تهدید نرم افزاری دشمن تولید محتوا و اندیشه کنید. این از دفاع سخت افزاری امروز مهم تر است. ۱۴۰۳/۱۱/۲۹
 ■ تأکید بر نقش رسانه ها در نمایش قدرت دفاعی ایران: دوستان به تحریف واقعیت ها توسط دشمنان ۱۴۰۳/۰۱/۰۱
 ■ جنگ امروز، جنگ رسانه ای است: تأثیر گذاری رسانه ها بر ذهن ها و دل ها بیشتر از ابزارهای نظامی است. هر کس رسانه قوی تری داشته باشد، موفق تر خواهد بود. ۱۴۰۲/۱۱/۱۹
 ■ دانشجویان باید از رسانه ها برای روشنگری و مقابله با تحریف استفاده کنند: فضای مجازی ابزاری مهم در این مسیر است. ۱۴۰۲/۰۱/۲۲
 ■ فضای مجازی بستری برای خنثی سازی تبلیغات دشمنان و تحریف واقعیت هاست. تولید محتوای صحیح و مستند وظیفه اصلی رسانه هاست تا از تحریف تاریخ و واقعیت های اجتماعی جلوگیری شود. ۱۴۰۲/۰۹/۲۸

و تیریز خوانندند و گفتند: مردم با وجود مشکلات و توهمات بحثی که دارند، در راهپیمایی عظیم ۲۲ بهمن نشان دادند. تحریکات و تهدیدهای نرم افزاری دشمن برای دستکاری افکار عمومی و ایجاد اختلاف و تردید، تاکنون بی اثر بوده است. حضرت آیت الله خامنه ای همچنین تأکید کردند: همه رسانه ها، صاحبان اندیشه و بیان و قلم، اصحاب هنر و دانش و آموزش و آحاد جوانان فعال در فضای مجازی باید همه توان خود را به میدان بیاورند تا دفاع موفق نرم افزاری ملت در مقابل طرح های پیچیده دشمن استمرار یابد. رهبر معظم انقلاب همچنین با گرامی داشت یاد امام جمعه شهید و فقید تبریز، مرحوم آل هاشم و استناد به جوان و انقلابی آذربایجان شرقی و همه شهیدان حادثه تلخ سقوط بالگرد شهیدریسی و همراهان حضور پرشکوه را در این دیدار نشانه خوبی مردمی رئیس جمهور دانستند.

مسئله امروز ما

- سطح توان دفاعی ایران در مقابل تهدیدهای سخت، عالی است. دوستان و دشمنان ما هم این واقعیت را می دانند و ملت هم از این لحاظ احساس امنیت می کند.
- مسئله امروز ما تهدید سخت افزاری دشمن نیست، بلکه تهدید نرم افزاری است.

معنای تهدید نرم افزاری

- دستکاری افکار عمومی
- ایجاد اختلاف
- ایجاد تردید در محکمت انقلاب اسلامی
- ضرورت پایداری در مقابل دشمن

ضرورت مقابله توانان با جنگ نرم و سخت دشمن

ایرمل فضل ظهروند
 عضو کمیسیون امنیت ملی مجلس شورای اسلامی

۱- مقام معظم رهبری هم به عنوان امام امت و رهبر جامعه و هم به عنوان فرمانده کل قوای کشور موضوع افزایش قدرت ظرفیت نظامی و سخت افزاری ایران را باها مورد تأکید قرار دادند و از عبارت «سطح عالی» برای شناساندن وضعیت نظامی ایران استفاده کردند. نویسنده این سطور نیز به عنوان عضو کمیسیون امنیت ملی مجلس شورای اسلامی طی دیدارهایی که از یگان های رزمی ارتش و سپاه و دستاوردهای نیروهای مسلح انجام دادم می توانم تأیید کنم که از دیدن توان نظامی ایران شگفت زده شدم و این را باید بیان کرد که بین کشورهای منطقه، جمهوری اسلامی ایران در بالاترین سطح

■ جهاد تبیین یک وظیفه فوری است: دشمن با تحریف حقایق، ذهن جوانان را هدف گرفته است. رسانه ها باید با روشنگری دقیق، حقیقت را به نسل جوان منتقل کنند و مانع فریب خوردگی آنان شوند. ۱۴۰۲/۰۸/۱۳
 ■ نخبگان علمی و فعالان رسانه ای باید هم افزایی داشته باشند تا بتوانند با تولید محتوای مؤثر، گتتمان انقلاب اسلامی را تقویت کرده و پاسخوگی شیوات باشند. ۱۴۰۲/۰۷/۲۰
 ■ جنگ تحمیلی فقط نظامی نبود: امروز نیز جنگ روایت ها ادامه دارد. رسانه ها باید دستاوردهای انقلاب و دفاع مقدس را به درستی منعکس کنند تا نسل جدید دچار تحریف نشوند. ۱۴۰۲/۰۶/۳۱
 ■ آتمه جمعه باید از تریبون های نماز جمعه برای جهاد تبیین استفاده کنند. رسانه های دینی نیز باید در این مسیر همراه شوند تا پیام انقلاب اسلامی به درستی منتقل شود. ۱۴۰۲/۰۵/۱۵
 ■ مسئولان فرهنگی و رسانه ای باید برای مقابله با هجمه های فرهنگی دشمن بر نامرئزی کنند. جهاد تبیین نیازمند هماهنگی بین دستگاه های فرهنگی و رسانه ای است تا بتواند اثر گذار باشد. ۱۴۰۲/۰۴/۲۱

مزایده سراسری املاک و اموال تملیکی و مازاد بانک ملی ایران

بانک ملی ایران در نظر دارد تعدادی از اموال مازاد خود را از طریق مزایده الکترونیکی سامانه تدارکات دولت (ستاد ایران) به صورت نقد و اقساط به فروش برساند.

جدول شماره (۱) شرایط فروش / واگذاری قسطی اموال مشاعی و اموال متصرفدار					جدول شماره (۲) شرایط فروش / واگذاری اموال تخلیه					
ردیف	کاربری	پیش پرداخت	مدت تنفس	نحوه باز پرداخت	نرخ سود دوران تنفس و تقسیط	ردیف	کاربری	پیش پرداخت	مدت تنفس	نحوه باز پرداخت
۱	دامداری، کشاورزی، زراعی (متصرفدار)	حداقل ۱۰٪ قیمت واگذاری	حداکثر ۱۲ ماه	حداکثر ۴۸ ماه اقساط متوالی ماهیانه، با احتساب دوره تنفس جمعا به مدت (حداکثر) ۶۰ ماه	نرخ سود معادل «حداکثر» نرخ سود مصوب شورای پول و اعتبار» (در حال حاضر ۲۳٪)	۱	کلیه اموال با کاربری های صنعتی، دامداری، کشاورزی، زراعی	حداقل ۱۰٪ قیمت واگذاری	حداکثر ۱۲ ماه	حداکثر ۴۸ ماه اقساط متوالی ماهیانه، با احتساب دوره تنفس جمعا به مدت (حداکثر) ۶۰ ماه
۲	کلیه اموال مشاعی (تمام کاربری ها)	حداقل ۱۰٪ قیمت واگذاری	حداکثر ۱۲ ماه	حداکثر ۴۸ ماه اقساط متوالی ماهیانه، با احتساب دوره تنفس جمعا به مدت (حداکثر) ۶۰ ماه		۲	کلیه اموال مشاعی (تمام کاربری ها)	حداقل ۱۰٪ قیمت واگذاری	حداکثر ۱۲ ماه	حداکثر ۴۸ ماه اقساط متوالی ماهیانه، با احتساب دوره تنفس جمعا به مدت (حداکثر) ۶۰ ماه
۳	کلیه اموال با کاربری های مسکونی - تجاری - اداری - خدماتی شش دانگ (متصرفدار)	حداقل ۱۰٪ قیمت واگذاری	حداکثر ۱۲ ماه	حداکثر ۴۸ ماه اقساط متوالی ماهیانه، با احتساب دوره تنفس جمعا به مدت (حداکثر) ۶۰ ماه		۳	کلیه اموال با کاربری های مسکونی - تجاری - اداری - خدماتی شش دانگ (به جزء مناطق مستثناه)	حداقل ۳۰٪ قیمت واگذاری	بدون مهلت تنفس	حداکثر ۶۰ ماه اقساط متوالی ماهیانه
۴	کلیه اموال با کاربری های مسکونی - تجاری - اداری - خدماتی شش دانگ (متصرفدار)	حداقل ۲۰٪ قیمت واگذاری	حداکثر ۱۲ ماه	حداکثر ۴۸ ماه اقساط متوالی ماهیانه، با احتساب دوره تنفس جمعا به مدت (حداکثر) ۶۰ ماه		۴	کلیه اموال با کاربری های مسکونی - تجاری - اداری - خدماتی شش دانگ در مناطق مستثناه	حداقل ۳۰٪ قیمت واگذاری	بدون مهلت تنفس	حداکثر ۴۸ ماه اقساط متوالی ماهیانه

الف - منظور از مناطق مستثناه در جدول (۱ و ۲) فوق شامل محدوده جغرافیایی کلان شهرهای تهران، کرج، مشهد، تبریز، شیراز، اصفهان و قم و محدوده جغرافیایی استانهای مازندران و گیلان می باشد.
ب - برای همه اموال تملیکی و مازاد در هر ارزیابی، اولین عرضه در مزایده به صورت نقدی انجام و در مزایده های بعدی، اموال مزبور با شرایط مندرج در جدول فوق عرضه خواهد شد.
تاریخ برگزاری و انتشار مزایده از ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ لغایت ساعت ۱۹ عصر مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ می باشد.
مهلت دریافت اسناد مزایده از ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ تا ساعت ۱۹ عصر مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ می باشد.
مهلت ارائه پیشنهاد و شرکت در مزایده از ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ تا ساعت ۱۹ عصر مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ می باشد.
تاریخ بازگشایی پاکتهای الکترونیکی ساعت ۸:۳۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۹ خواهد بود.
توجه: امکان شرکت در مزایده بدون دریافت / دانلود اسناد مزایده میسر نمی باشد لذا متقاضیان شرکت در مزایده حتماً می بایست جهت شرکت در مزایده تا قبل از اتمام تاریخ مهلت دریافت اسناد مزایده (ساعت ۱۹ عصر مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۸) نسبت

آمار شهدای غزه به بیش از ۴۸ هزار نفر رسید

وزارت بهداشت فلسطین در نوار غزه اعلام کرد که تعداد شهدای حملات اسرائیل به نوار غزه از ۱۷اکتبر ۲۳ تاکنون، به ۴۸۸۴۴ نفر و مجروحان به ۱۱۷۰۹۹نفر رسیده است. مقامات ارشد رژیم صهیونیستی به دلیل جنایت جنگی در غزه به نسل کشی متهم هستند. / القدس

نقشه بدخواهان

■ بدخواهان به این نتیجه رسیده‌اند که راه افلاق آمدن بر ملت ایران، به کارگیری تهدیدهای نرم‌افزاری است.

■ آنها تا امروز موفق نبوده و نتوانسته‌اند با وسوسه‌های خود، ملت و جوانان ایران را از عزم و حرکت بازدارند.

■ راهبیمایی عظیم ۲۲همن نشانه‌ای آشکار از کارساز نبودن تهدیدهای نرم‌افزاری است.

■ حضور باشکوه و باعظمت آحاد مردم آن هم پس از گذشت ۴۶سال از پیروزی انقلاب، امری بی نظیر در دنیاست.

■ مردم نشان دادند مشکلات و توقعات بحقی که دارند، مانع حضور آنها برای دفاع از انقلاب نمی‌شود.



استمرار مقابله با نیرنگ‌های دشمن

■ استمرار مقابله با نیرنگ‌های دشمن ضروری است.

1 ■ مخاطبان اصلی این وظیفه مهم:

■ مسئولان دستگاه‌های تبلیغاتی و آموزشی

■ مسئولان رسانه‌ای

■ صاحبان بیان و قلم

■ اصحاب دانش و هنر

■ آحاد جوانان فعال در فضای مجازی

2 ■ وظیفه:

■ شناسایی نقاط مورد توجه دشمن برای نفوذ در افکار عمومی

■ مسدودسازی آنها با تولید محتوا، فکر و اندیشه

نظامی قرار دارد و هر تهدیدی را می‌تواند در همان سطح پاسخ گوید.

2 ■ جمهوری اسلامی در سال‌های بعد از انقلاب با تمرکز روی ظرفیت نظامی و دستاوردهای تسلیحاتی توانست بازدارندگی و امنیت قابل توجهی را در کشور ایجاد کند. در کانون ناامنی‌ها و درگیری‌های ایران در حالت امن قرار داد و این برآمده از توان نظامی نیروهای مسلح کشوره‌ما است که حتی عموم جامعه و مردم هم به آن اذعان دارند.

3 ■ اما دشمن سعی کرده است برای مقابله با ایران روی تهدیدات نرم تمرکز کند. دشمن در این راستا از ظرفیت‌های مختلفی نظیر اخبار، رسانه، هوش مصنوعی و… بهره می‌برد و نیاز است که با توجه به فرآورد‌هایی که در راستای جنگ شناختی به میدان می‌آید به همان سبک نیز با دشمن مقابله شود. اما موضوع مهم این است که در این نبرد دیگر فقط گروه خاصی به نام نیروهای مسلح در میدان حاضر نیستند، بلکه افراد صاحب قلم و تریبون و اهالی رسانه به‌عنوان پرچمداران این جنگ نرم به تعبیر رهبری در میدان مبارزه حاضر هستند.

4 ■ نیروهای فعال در این جنگ شناختی باید تمام تلاش خود را به‌کار گیرند که پروژه‌های دشمن نظیر ایجاد یأس و ناامیدی یا ترغیر در جامعه‌ناک‌بماند و با تقویت گفتمان انقلابی با توجه به اقتصادی شرایط مانع ایجاد شکاف بین نیروهای مردمی و نظامی شوند. به‌طور مثال، قدرت‌نمایی مردم در برابر دشمن در راهبیمایی ۲۲همن امسال یکی از نمونه‌های بارزی است که به آن اشاره شد.

خبرهایی که نمی‌بینید

← **رئیس پارلمان لبنان: مستعمره اسرائیل نیستیم**

نبیه بری، رئیس پارلمان لبنان طی سخنانی با درخواست حل مشکل پروازهای میان ایران و لبنان اعلام کرد که ما مستعمره اسرائیل نیستیم و نخواهیم بود و هرگونه دیکته‌های خارجی را که بر حاکمیت ملی لبنان تأثیر بگذارد، رد می‌کنیم. / المنار

سد مستحکم ایران در برابر بیگانگان

■ آذربایجان و تبریز سد مستحکم ایران در مقابل تعرض بیگانگان هستند.

■ تبریزی‌ها در موارد متعدد با صبر و ایستادگی و ایمان دشمنان را مجبور به فرار کردند.

■ برخی افراد منحرف و وابسته به دستگاه‌های رژیم طاغوت برای تبدیل هویت آذربایجان به هویتی غیراسلامی تلاش می‌کردند.

■ آنها با تکیه بر خصوصیات قومی و نگاه ضددینی و اصطلاحا سکولار، در صدد تغییر هویت حقیقی مردم آذربایجان بودند که تا‌کام ماندند.

■ در همان دوران، تبریز با تقدیم گوهرهای درخشانی مانند علامه طباطبایی، علامه امینی و استاد شهریار، نام و اعتبار ایران را بالا برد.

تحلیل‌های غلط

■ برخی تحلیل‌ها مبنی بر دشمن تراشی ملت ایران برای خود، نادرست است.

■ دشمنی دستگاه‌های سیاستگذار آمریکای جبار به‌خاطر «هرگ بر آمریکا» گفتن نیست دشمنی‌ها ریشه در این واقعیت دارد که ایران با همت و فداکاری مردم، توانسته از یوغ اسارت استعمار گران‌خارج شود و زیربار تحمیل‌های آنها نرود.

■ سخنان زورگو یانه آمریکایی‌ها و مطالبه تصرف یا به نام زدن بخشی از کشورها، جلوه‌ای از باطن زشت، خشن، غارتگر و سلطه‌گر مستکبران و شبکه پیچیده صهیونیسم است.

■ آنها نمی‌توانند ایسن واقعیت را تحمل کنند که ملت ایران با ایستادن روی پای خود و اعتراض امام بزرگوار انس بگیرند.

■ انقلاب ما به معنای حقیقی، مبارزه «نور با ظلمت» و «حق با باطل» بود.

■ انقلاب اسلامی درصدد اعتلای ملت ایران و عظمت‌بخشی به آینده آن و نشان دادن هویت ملی بوده‌است.

مخاطب اصلی

■ مخاطب اصلی سخنان من، جوانان ایران هستند. امروز مسئولیت شما حفظ روحیه انقلابی، تقویت پیشرفت و حرکت در راه رسیدن به اهداف انقلاب است.

میراث قیام‌آفرینان ۲۹ بهمن

■ ایمان و روحیه جوانان امروز تبریز، میراث قیام‌آفرینان ۲۹ بهمن ۵۶ است.

■ جوان امروز، دوستان و دشمنان را می‌شناسد.

■ آنان در مقابل عریده‌های یک‌نفر از آن طرف و زوزه‌های یک‌نفر از این طرف، به دور از ترس و انفعال، احساس قدرت می‌کنند.

■ جوان امروز در مقابل حوادثی که افراد کارکشته عرصه سیاست را امتزلزل می‌کند، مثل کوه ایستاده است.

■ آگاهی جوانان آذربایجان از خصوصیات حادثه عظیم ۲۹ بهمن و به‌وجودآوردنگان آن ضروری است.

■ این شناخت مانع غلبه روایت‌های غلط دشمن بر آذهان می‌شود.

دشمن امید به خیابان بسته است



حسین سبحانی‌نیا نماینده سابق مجلس

صحبت‌های روز دوشنبه‌نهم مقام معظم رهبری در باره جنگ سخت و نرم در ادامه اظهارات چند روز قبل ایشان مطرح شد که گفتند مشکلات ما باید در داخل، با همت مسئولان و حضور مردم در صحنه‌های مختلف حل شود. مردم در راهبیمایی ۲۲بهمن به‌رغم همه مشکلات معیشتی و تبلیغات سنگین رسانه‌های معاند برای کاهش مشارکت در تهران با جمعیت بالای ۳ میلیون نفر به خیابان‌ها آمدند و در سطح کشور بیش از ۴۰میلیون نفر در این راهبیمایی‌ها مشارکت کردند و این نقطه اوج حضور مردم در دفاع از ارزش‌ها، انقلاب، اسلام و رهبری است. الان کشور نیازمند همت مسئولان است. ما در حال جنگ نابرابر نامتقارن اقتصادی هستیم که دشمن با شیوه‌های مختلف سعی می‌کند این مسئله را برای یأس مردم و ایجاد جنگ روانی بزرگ‌نمایی کند.

همت مسئولان و حمایت مردم ما باید این جنگ روانی را از بین ببرد. ما در حلقه‌های

میانی کار یعنی افشار مختلف جامعه کار خوب فرهنگی انجام نداده‌ایم. در این بخش دستگاه‌های فرهنگساز ما از جمله وزارت فرهنگ، سازمان تبلیغات، دفتر تبلیغات اسلامی و حوزه‌های علمیه و سایر بخش‌های فرهنگی باید تمرکز بیشتری روی آگاهی و توجیه مردم داشته باشند؛ شرایط واقعی باید برای مردم تبیین شود که وضع امروز ما چیست و چرا این مشکلات دارد.روزبه‌روز از سوی دشمن علیه ما تشدید می‌شود.

اینکه ایشان مسئله اصلی کشور را به‌رغم تهدیدات سخت، تهدید نرم‌افزاری دانستند، به این معناست که دشمن می‌خواهد با ایجاد یأس در مردم، آنها را به خیابان‌ها بکشاند تا علیه کلیت نظام بایستند. امید دشمن این است که از این طریق جالش جدی برای جمهوری اسلامی ایجاد کند و این را باید با جهات تبیین که بارها در مناسبات مختلف از سوی رهبری بیان شده است، مدیریت کرد. کسانی که اهل تریبون و بیان هستند و در جایگاه‌های فرهنگی و تبلیغی کشور قرار دارند، باید سعی در این جهاد تبیین کنند و شیوه‌های دشمن برای ضربه‌زدن به انقلاب اسلامی را تشریح کنند.

این تکلیف مدیرین‌های فرهنگی و اجرایی کشور در شرایط جنگ نامتقارن اقتصادی و فرهنگی است.

مذاکرات صلح اوکراین در غیاب اروپا

مسئله صلح اوکراین نیز ازجمله اختلافات آشکار میان رهبران اروپایی و دولت ترامپ در کنفرانس مونیخ بود. این اختلاف زمانی به عریان‌ترین شکل ممکن خود را نشان داد که کیت کلاگ فرستاده ترامپ در امور اوکراین در مونیخ با رد احتمال حضور اروپایی‌ها در مذاکرات صلح که قرار است به میزبانی عربستان سعودی بر گزار شود گفت که آمریکا به‌عنوان میانجی در مذاکرات عمل خواهد کرد و اوکراین و روسیه دوطرف اصلی این مذاکرات خواهند بود.

واکنش اروپایی‌ها به آمریکا

■ از صلح دیکته‌شده حمایت نمی‌کنیم
اولاف شولتز، صدراعظم آلمان، در کنفرانس امنیتی مونیخ با دفاع قاطعانه‌ای از اوکراین گفت: توافق صلح برای پایان دادن به تهاجم ۳ساله روسیه‌نمی‌تواند به‌کی‌یف تحمیل شود. شولتز در تقابلی آشکار با مقام‌های آمریکایی تأکید کرد: تنها در صورتی صلح برقرار خواهد شد که حاکمیت اوکراین تأمین شود.

■ حمایت آمریکا از اروپا به پایان رسیده است

ولودیمیر زلینسکی، رئیس جمهوری اوکراین، در واکنش به اظهارات مقام‌های آمریکایی گفته مطمئن نیست که پیش از ولادیمیر پوتین، رئیس جمهوری روسیه، بتواند با دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا دیدار کند. او با تأکید بر اینکه شواهد نشان می‌دهد که روزهای حمایت آمریکا از اروپا به پایان رسیده گفته رهبران اروپا باید نیروهای مسلح اروپا را ایجاد کنند تا آینده این قاره به اروپایی‌ها بستگی داشته باشد.

■ احدی نمی‌تواند مدل خود را به ما تحمیل کند!

ژان نولز بارو، وزیر امور خارجه فرانسه، در حساب‌کاربری خود در ایکس در واکنش به اظهارات ونس نوشته: اول اینکه، آزادی بیان در اروپا تضمین شده است. دوم اینکه، کسی که به‌خود و بسز هایش اطمینان دارد، از انتقاد احساس تهدید نمی‌کند و امروز، اینکه، هیچ‌کس مجبور نیست مدل مارا بپذیرد! اما احدی هم نمی‌تواند مدل خود را به ما تحمیل کند!

روزنامه انگلیسی گاردین با اشاره به سخنرانی معاون ترامپ نوشته‌است:

واقعیتی که اروپا دیر متوجه شد

انتظار می‌رفت ونس در سخنانش در کنفرانس مونیخ بر اوکراین تمرکز کند؛ آن هم پس از یک هفته که دونالد ترامپ به‌طور یکجانبه آماده مذاکره برای توافق آتش‌بس است. در عوض، او از این موقعیت به‌عنوان تریبونی برای سرزنش متحدان اروپایی واشنگتن در مورد موضوعاتی مانند چندفرهنگی، مهاجرت و مقررات رسانه‌های اجتماعی استفاده کرد.

■ به‌طور غیرقابل دفاعی، دولت ترامپ اکنون فعالان احزاب راست‌افزایی را مانند آلترناتیوی برای آلمان تشویق کرده و به شیوه‌ای بسیار شوم، ایده غرب را که دارای ارزش‌های بنیادی مشترک است از بین برده است.

■ اروپا به کندی متوجه پیامدهای دنیای تازه رقابتی شده و چندقطبی شد که در آن پیوندهای فرآتلاتنیک (آمریکا واروپا) دیگر به همان شکل پیوند نمی‌خورد.

شکاف در اروپا بر سر نحوه تعامل با ترامپ

به‌اعتقاد ناظران، بمبی که ترامپ در کنفرانسنس مونیخ در باره کنار گذاشتن از مذاکرات صلح اوکراین منفجر کرده این پرشش جدی را برای اروپایی‌ها مطرح کرده که چطور باید با شریکی چنین غیرقابل اعتماد تعامل کنند.

الجزیره می‌می‌نویسد: تصور اینکه رئیس جمهور آمریکا بتواند به این فکر کند که نه‌تنها اروپا را از مذاکرات در باره جنگی که ۳سال این قاره را درگیر کرده کنار بگذارد بلکه در صورت لزوم هم با روسیه معامله کند بسیاری را در بر کوسل به هراس انداخته و باعث شکاف در اروپا برسر نحوه تعامل این چالش شده است:

■ دسته اول کسانی هستند که معتقدند باید لفاظی‌های دیپلماتیک

ترامپ را نادیده بگیرند به این امید که همچنان از اروپا حمایت کند.

■ دسته دوم، کسانی هستند که معتقدند زمان کاهش وابستگی اروپا به آمریکا و استقلال اتحادیه اروپا فرا رسیده است.

جهان مقاومت

شهادت محمد شاهین از اعضای ارشد حماس در لبنان

محمد شاهین، مسئول بخش عملیات گردان‌های عزالدین قسام لبنان در حمله پهبادی رژیم صهیونیستی در شهر صیدا به شهادت رسید. گردان‌های قسام، شاخه نظامی جنبش مقاومت اسلامی حماس نیز شهادت این فرمانده را در حمله جنایتکارانه روز یکشنبه رژیم صهیونیستی به جنوب لبنان تأیید کرد. شهید قسامی محمد شاهین، معروف به ابوعماد، یکی از فرماندهان ارشد گردان‌های قسام، شاخه نظامی جنبش حماس بود. او که مسئول بخش عملیات گردان‌های قسام در لبنان بود، نقش مهمی در هدایت عملیات‌های مقاومت و تقویت زیرساخت‌های نظامی در شمال کرانه باختری داشت. /الجزیره

گزارش یک روزنامه اسرائیلی از شکست ارتش در ۱۷اکتبر

تحقیقات روزنامه عبری زبان یدعوت آحرانوت نشان می‌دهد که ارتش رژیم صهیونیستی در جریان حمله گردان‌های قسام به کیبوتص در روز ۱۷اکتبر، مرتکب اشتباهات و شکست‌های متعددی شده است. براساس این گزارش، نیروهای ارتش رژیم صهیونیستی در صحنه اول نتوانستند از کیبوتص محافظت کنند و نیروهای کمکی نیز با تأخیر چند ساعته به منطقه رسیدند که این تأخیر منجر به تسلط نیروهای قسام بر منطقه شد. یدعوت آحرانوت افزود که نیروهای ارتش ۳شهرک کشین را به اشتباه به‌عنوان اعضای قسام شناسایی کردند و به قتل رساندند. علاوه بر این، نیروهای ارتش پیش از اطمینان از پاکسازی کامل منطقه از حضور نیروهای قسام، از کیبوتص خارج شدند که این امر باعث بازگشت مجدد مبارزان قسام به منطقه شد.

خودزنی یهودیان در آمریکا

شبکه ۲ تلویزیون رژیم صهیونیستی اعلام کرد که یک مرد یهودی در فلوریدا با شلیک ۱۷ گلوله به خودرویی، ۲نفر را زخمی کرد. به گفته این شبکه، این فرد تصور می‌کرد که سر نشینان خودرو فلسطینی هستند، اما بعداً مشخص شد که آنها اسرائیلی بودند. امرکز اطلاع‌رسانی فلسطین

۷۰درصد مردم غزه به آب شرب دسترسی ندارند

دفتر رسانه‌ای دولت فلسطین در غزه طی گزارشی اعلام کرد که ۷۰ درصد از مناطق غزه آب قابل شرب محروم هستند و ایستگاه‌های تصفیه آب غزه به‌دلیل کمبود برق و سوخت از کار افتاده‌اند. اشنالگران تلاش دارند از تعهدات خود طبق توافق برای خروج بیماران و مجروحان به‌منظور درمان فرار کنند. /الجزیره

نگاه

اقتصاد مقاومتی؛ الگوی پایه

اقتصادی در تمدن نوین اسلامی

ادامه از صفحه اول
در حوزه اقتصاد نیز انقلاب اسلامی ایران حرکت خود را بر مبنای مکتب اسلام آغاز کرد. تولید ناخالص داخلی ایران با شاخص برابری قدرت خرید (PPP) از ۱۰۰ میلیارد دلار به ۱۶۰۰ میلیارد دلار افزایش یافته و حدود ۶ (برابر شده است. تولیدات کشاورزی از ۲۵میلیون تن به بیش از ۱۲۵ میلیون تن رسیده است. در حوزه‌های استراتژیک همچون فولاد، سیمان، پتروشیمی و پالایشگاهی، ایران جزو کشورهای برتر دنیا قرار گرفته است. برای مثال، ظرفیت تولید فولاد از ۷۰ هزار تن بارشد. ۸۰برابری به ۴۰میلیون تن افزایش یافته است. هم‌اکنون ایران یکی از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان برق در دنیا محسوب می‌شود و شاخص توسعه انسانی (HDI) نیز رشد قابل توجهی داشته است.

اقتصاد مقاومتی؛ الگوی اقتصادی تمدن نوین اسلامی؛ نظریه پایه‌ای جمهوری اسلامی ایران در مسیر تمدن‌سازی، «الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت» است که مقام معظم رهبری مذبله‌المالی آن را در آغاز دهه چهارم انقلاب مطرح کردند. این الگو بر ظرفیت‌های فرهنگی، تاریخی و تمدنی ایران تکیه دارد و منطبق بر اصول و قواعد اسلام مرتب شده است. زیرساخته اقتصادی این الگو، «اقتصاد مقاومتی» است که سیاست‌های کلّی اجرای آن در ۲۹همن‌ماه سال ۱۳۹۲ با همکاری تعداد زیادی از اقتصاددانان دانشگاهی و اندیشمندان حوزه علمیه تدوین و پس از تصویب در مجمع تشخیص مصلحت نظام توسط رهبر معظم انقلاب اسلامی به‌عنوان سیاست اقتصادی رسمی کشور ابلاغ شد.

اقتصاد مقاومتی بر ۵ اصل استوار است که عبارتند از: ۱. مردم‌پودن، ۲. عدالت‌محوری، ۳. دانش‌بنیان‌بودن، ۴. درون‌زایی و ۵.برون‌گرایی. این الگو در سطح بین‌المللی نیز مورد توجه اقتصاددانان قرار گرفته است. کارشناسان اقتصادی از کشورهای مختلف مانند روسیه و ترکیه بر این باورند که الگوی اقتصاد مقاومتی می‌تواند در کشور آنها نیز اجرا شود. برخی محافل شادرمایالیستی نیز معتقدند این الگو می‌تواند در برابر نظریه نئولیبرال اقتصاد امریکا به‌عنوان یک نظریه جایگزین قرار گیرد.

در نه‌یات اینکه

ایران اسلامی در ۴۶سال گذشته مقدمات تمدن‌سازی را فراهم کرده و از آغاز گام دوم انقلاب، حرکت اصلی تمدن‌ساز شروع شده است. تا سال ۱۴۳۷ هجری شمسی، ایران و کشورهای همراه و همسو با آن می‌توانند تمدن نوین اسلامی را به دنیا معرفی کنند. در این مسیر نظریه «اقتصاد مقاومتی» باید به‌عنوان مکمل پایه اقتصادی تمدن نوین اسلامی توسعه یابد. در این مسیر لازم است، اولاً با تلاش نخبگان، محققان و سیاستگذاران، نظریه‌های اقتصاد مقاومتی بیشتر مورد بررسی قرار گیرند وابعاد مختلف آنها روشن شود؛ ثانیاً در داخل کشور، این الگو مبنای عمل بخش‌های مردمی و حاکمیتی قرار گیرد و ثالثاً مبنای ابعاد نظری این الگو و نیز نتایج حاصل از اجرای آن در عرصه بین‌الملل به‌خوبی معرفی و ارائه شود. به فضل الهی در چند سال آینده شاهد شکوفایی اقتصاد مقاومتی و تحقق تمدن نوین اسلامی خواهیم بود، ان‌شاء‌الله.

مسکن

بسته حمایتی مستأجران تا ۲ ماه آینده تصویب می‌شود



وزیر راه و شهرسازی با بیان اینکه آورده متقاضیان نهضت ملی مسکن قابل پیش‌بینی نیست، گفت: بسته حمایتی مستأجران هم تا ۲ ماه آینده در شورای عالی مسکن تصویب می‌شود. وزیر راه و شهرسازی درباره مستأجران گفت: در این زمینه بسته ساماندهی بازار اجاره و حمایت از مستأجران تدوین شده که تا ۲ ماه آینده در شورای عالی مسکن تصویب می‌شود. این بسته شامل «تسهیلات کمک‌ویدیعه با حمایت ویژه از مستأجران کم‌درآمد»، «افزایش عرضه مسکن و مسکن اجاره‌ای شامل تسهیلات ساخت برای واحدهای نیمه‌تمام»، «تسریع در تکمیل طرح‌های حمایتی» و «ساعات مسکن استیجاری» از سوی بخش غیردولتی و شهرداری‌هاست. فرزانه صادقی‌داده: آورده متقاضیان نهضت ملی مسکن دهک یک تا ۳ قابل پیش‌بینی نیست؛ زیرا بعضاً خانواده‌های این دهک‌ها نمی‌توانند این آورده را تأمین کنند و می‌تواند ادامه داد: برنامه ما این است که متقاضیان این دهک‌ها با اجاره به شرط تملیک خاندان‌ها شوند؛ یعنی اجاره به‌عنوان اقساط تسهیلات آورده لحاظ می‌شود و تأکید کرد: با توجه به تورمی که وجود دارد قیمت قطعی برای ساخت واحدهای نهضت ملی مشخص نیست.

هواپیما

گران فروشی بلیت هواپیما



بررسی بازار بلیت هواپیما نشان می‌دهد که برخی ایرلاین‌ها بلیت پروازهای داخلی را بالاتر از سقف اعلام‌شده از سوی انجمن شرکت‌های هواپیمایی به فروش می‌رسانند. به گزارش تسنیم، براساس جدول پایش نرخ بلیت شرکت‌های هواپیمایی که از سوی انجمن شرکت‌های هواپیمایی در اختیار رسانه‌ها قرار گرفته است، سقف قیمت بلیت اکونومی در مسیر تهران - مشهد ۲ میلیون و ۵۳۵ هزار و ۷۰۰ تومان تعیین شده است. همچنین سقف نرخ بلیت پریمیوم این مسیر ۵ میلیون و ۳۰۳ هزار و ۵۵۰ تومان و سقف نرخ بلیت بیزینس ۶ میلیون و ۱۸۷ هزار و ۷۴۵ تومان اعلام شده است. بررسی بازار حمل‌ونقل هوایی و نرخ‌های بلیت عرضه‌شده در سایت‌های مجوزدار، نشان می‌دهد که هواپیمایی‌های وارث بلیت پریمیوم پرواز ۳۰۰ تهران‌ماه‌را با قیمت ۶ میلیون و ۸۹ هزار و ۹۰۰ تومان عرضه کرده است. این مبلغ حدود یک میلیون تومان بالاتر از سقف اعلام‌شده توسط انجمن شرکت‌های هواپیمایی است. در مسیر پروازی تهران - بندرعباس نیز سقف قیمت بلیت اکونومی ۴ میلیون و ۲۴۶ هزار و ۱۰۰ تومان، پریمیوم ۶ میلیون و ۳۶۹ هزار و ۱۵۰ تومان و بیزینس ۷ میلیون و ۳۳۰ هزار و ۳۷۵ تومان تعیین شده است. با این حال، نرخ‌های عرضه‌شده در سایت‌های فروش بلیت نشان می‌دهد که قیمت بلیت پریمیوم این مسیر برای روز ۲۰ بهمن ۵ میلیون و ۷۸۹ هزار تومان و بیزینس ۷ میلیون و ۳۳۷ هزار و ۵۰۰ تومان است.

بنزین

واردات بنزین سوپر توسط بخش خصوصی



مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی درباره آخرین وضعیت واردات بنزین سوپر توسط بخش خصوصی گفت: با وضعیت فعلی صورت گرفته با وزارت اقتصاد به‌زودی امکان صدور مجوز برای بخش خصوصی فراهم می‌شود. به گزارش ایسنا، موضوع واردات بنزین سوپر از آبان‌ماه امسال با مصوبه هیأت وزیران مطرح شد. این مصوبه به‌اشخاص حقوقی دارای مجوز از وزارت نفت اجازه می‌دهد که بنزین سوپر را به‌صورت غیرپارانه‌ای وارد و عرضه کنند. هدف این تصمیم، جبران کاهش عرضه داخلی و پاسخ به نیاز مصرف‌کنندگان بود. با این حال، با وجود گذشت چند ماه، این مصوبه هنوز به مرحله اجرا نرسیده است. در این مدت، شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی از هفته‌های گذشته توزیع بنزین سوپر داخلی را در جایگاه‌های منتخب تهران آغاز کرد. به‌گفته کرامت‌ویس کریمی، مدیرعامل شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی، روزانه ۳۰۰ هزار لیتر بنزین سوپر توزیع می‌شود، اما همچنان بخش خصوصی نتوانسته واردات این سوخت را آغاز کند. بحث قیمت بنزین سوپر وارداتی در دی‌ماه مطرح شد.

۷۱ میلیون تومان

با برگزاری پیش‌فروش‌های سکه‌ها توسط مرکز مبادله ایران، بهای انواع قطعات سکه کاهش یافت؛ تا جایی که هر قطعه سکه تمام طرح جدید یک میلیون و ۱۰۰ هزار تومان ارزان شد. براساس آخرین معاملات هر قطعه سکه تمام طرح جدید با یک میلیون و ۱۰۰ هزار تومان کاهش به ۷۳ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان رسید.



در سال جاری ۷۳ درصد از اعتبارات هزینه‌ای و ۵۳ درصد از اعتبارات منابع بودجه عمومی از محل درآمدهای مالیاتی تأمین شده که حساسی‌ری مالیاتی مبتنی بر سبب‌تیم و کاهش رسیدگی دستی در این رشد تأثیرگذار بوده است. انکای بودجه کشور به مالیات روند رو به رشد دارد. مالیات به‌عنوان یک درآمد پایدار می‌تواند نقش بسزایی در کاهش وابستگی به نفت داشته باشد.

بازگشت خودروها به تالار شیشه‌ای

پس از ۳ سال قرار است ایران خودرو و عرضه خودروهای خود را در بورس کالا از سر بگیرد

بهباد نجبر روزنامه‌نگار

شد. به گزارش همشهری، عرضه خودرو در بورس کالا از آن دست موضوعاتی است که ۳ سال پیش جنجال‌های فراوانی به پا کرد. در سال ۱۴۰۱ برای نخستین بار شرکت‌های ایران خودرو و سایپا موفق شدند محصولات خود را در بورس کالا عرضه کنند اما شورایی رقابت پس از مدت کوتاهی به دلیل قیمت‌گذاری جلوی عرضه محصولات این شرکت‌ها را گرفت. در واقع تجربه عرضه

محصولات ایران خودرو و سایپا در بورس کالا به اردیبهشت ۱۴۰۱ بازمی‌گردد که با تصویب ۳ سال پیش جنجال‌های فراوانی به پا کرد. در سال ۱۴۰۱ برای نخستین بار شرکت‌های ایران خودرو و سایپا موفق شدند محصولات خود را در بورس کالا عرضه کنند اما شورایی رقابت پس از مدت کوتاهی به دلیل قیمت‌گذاری جلوی عرضه محصولات این شرکت‌ها را گرفت. در واقع تجربه عرضه



آغاز عرضه‌های ایران خودرو
پس از یک وقفه تقریباً ۳ ساله آنطور که شرکت ایران خودرو اعلام کرده قرار است بار دیگر طلسم عرضه خودرو در بورس کالا شکسته شود. طبق اعلام شرکت ایران خودرو، این شرکت قصد دارد در روز اول اسفندماه ۲۰۰ دستگاه وانت آریسان ۲ را در بورس کالا عرضه کند. قرار است این خودرو با قیمت پایه ۳۹۲ میلیون و ۵۵۰ هزار تومان و تحویل اول خرداد ۱۴۰۴ در بورس کالا عرضه شود. این عرضه‌ها بعد از آن انجام می‌شود که شرکت‌های خودروسازی در ابتدای آذرماه امسال مجوز افزایش قیمت گرفتند.

معایب عرضه خودرو در بورس کالا
یکی از معایب عرضه خودرو در بورس کالا این است که بخش زیادی از مردم با مکانیزم‌های بورس کالا آشنا نیستند. در واقع خرید خودرو از بورس کالا نیاز به کد سهامداری و طی کردن برخی تشریفات اداری دارد که همه متقاضیان خرید خودرو با آن آشنا نیستند. با این حال طی کردن این فرایندها چندان هم پیچیده نیست و متقاضیان می‌توانند با مراجعه به یک کارگزار رسمی بورس این فرایندها را در کوتاه‌ترین زمان ممکن انجام دهند و سپس سفارش خرید خودرو از بورس کالا ارائه کنند.

شرایطی که بورس کالا فراهم می‌کند
نکته حائز اهمیت این است که با عرضه خودرو در بورس کالا قیمت‌ها مطابق با مکانیزم‌های بازار به‌صورت تبادلی تعیین خواهد شد و نقش بازار سیاه به‌طور کامل از بین می‌رود. بنابراین مردم می‌توانند مطمئن شوند که در یک فرایند متصفانه محصول خود را خریداری می‌کنند. استفاده از مکانیزم‌های بورس کالا همچنین این امکان را به خودروسازان می‌دهد که میزان پیش‌فروش خودرو را افزایش دهند چرا که در بورس کالا ابزارهای مالی به‌کار گرفته می‌شود که می‌تواند این اهداف را محقق کند.

عرضه خودرو در بورس کالا چه نفعی دارد؟
در سال ۱۴۰۱ روند عرضه خودرو در بورس کالا به‌صورت متوالی ادامه یافت و در نتیجه یک فضای رقابتی در آخرین عرضه‌ها به وجود آمد و قیمت‌ها روندی کاهنده به‌خود گرفت. این موضوعی بود که مورد توجه سیاستگذاران و کارشناسان نیز قرار گرفت. نکته اصلی در ایجاد فضای رقابتی این است که دست واسطه‌ها در قیمت‌گذاری خودرو کوتاه می‌شود و ارقام نجومی که این واسطه‌ها روی قیمت‌های کارخانه تعیین می‌کنند از بین می‌رود. همین موضوع منجر به رقابتی شدن قیمت خودرو در بورس کالا می‌شود. بررسی روند معاملات خودرو در بورس کالا در یک دوره چند ماهه یعنی از ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۱ تا ۱۸ دی‌ماه همان سال نشان می‌دهد که در نتیجه فروش



تقدم مردان بر زنان در خروج از بازار کار
از دیگر نکات تحولات بازار کار ایران در پاییز امسال کاهش ۰٫۶ درصدی نرخ مشارکت مردان بوده، در حالی که نرخ مشارکت زنان در همین فصل ۰٫۱ درصد رشد کرده است. این موضوع گرچه از منظر افزایش سهم زنان از اقتصاد اتفاقی خوبی قلمداد می‌شود، اما در واقع زنگ خطر وقوع بحران بزرگ در قالب بی‌استفاده ماندن نیروی کار جوان و احیاناً ماهر است که می‌تواند موتور رشد اقتصاد و رونق تولید باشد.

وضعیت کار در بخش‌های اقتصادی
در فصل پاییز، ریزش اشتغال در بخش کشاورزی متوقف شد و سهم این بخش از بازار کار کشور ۰٫۱ درصد معادل ۵۵۳ هزار نفر رشد کرده است. اما بخش نگران‌کننده ماجرا این است که هم‌زمان حدود ۹۲ هزار نفر از شاغلان بخش صنعت از این بخش خارج شده‌اند. طبق اطلاعات مرکز آمار ایران، سهم بخش صنعت از بازار کار ایران بافت ۰٫۷ درصدی در فصل پاییز به ۳۳٫۵ درصد رسیده و در مقابل، بخش خدمات با رشد ۰٫۶ درصدی باز هم سهم بیشتری از بازار را از آن خود کرده است.

نرخ بیکاری در استان‌ها
در فصل پاییز ۱۵ استان تهران با نرخ بیکاری ۴٫۵ درصد، مازان‌ران با ۴٫۷ درصد، خراسان جنوبی با ۴٫۷ درصد، یزد با ۵٫۵ درصد و ایلام با ۵٫۵ درصد کمترین نرخ بیکاری را داشته‌اند و در مقابل، استان‌های سیستان و بلوچستان با نرخ بیکاری ۱۲٫۵ درصد، خوزستان با ۱۱٫۹ درصد، کرمانشاه با ۱۱٫۸ درصد، لرستان با ۱۱٫۵ درصد و اردبیل با نرخ بیکاری ۱۰٫۱ درصد بالاترین نرخ بیکاری را داشتند.

۷۳ درصد

گشتی در اقتصاد جهان

روسیه به گروه ۷ پشت یازد
یک مقام روسیه اعلام کرد: مسکو به جای گروه ۷ (G7)، تمرکز خود را به بریکس (BRICS)، سازمان همکاری‌های شانگهای (SCO) و گروه ۲۰ به‌عنوان ستون‌های جدید نفوذ جهانی معطوف کرده است. اولگ استپانوف، سفیر روسیه در کانادا گفت: روسیه، بریکس، سازمان همکاری‌های شانگهای و گروه ۲۰ را نسبت به گروه ۷ در اولویت قرار داده است.

اقتصاد ژاپن که چهارمین اقتصاد بزرگ جهان است، به کمک صادرات قوی و مصرف متعادل، در ۲ ماهه چهارم سال ۲۰۲۴، با نرخ سالانه ۲۰٫۸ درصد بهتر از حد انتظار رشد کرد. چهارمین اقتصاد بزرگ جهان، رشد ۰٫۷ درصدی فصل به فصل داشته که سومین رشد ۳ ماهه متوالی است.

احتمال امضای توافق صلح روسیه و اوکراین سبب شد تا قیمت‌های جهانی نفت خام در معاملات روز دوشنبه - ۲۹ بهمن - ثابت بماند. قیمت نفت خام شاخص برنت دریای شمال روز دوشنبه تنها با ۷ سنت افزایش به ۷۴ دلار و ۸۱ سنت برای هر بشکه رسید.

ذخایر طلای روسیه در پایان سال گذشته به شدت کاهش یافت که بخشی از آن ناشی از نرخ بهره بی‌سابقه این کشور بود که توسط بانک مرکزی این کشور برای کاهش نرخ تورم اقتصاد اعمال شد.

هراونس طلاد در بازارهای جهانی به دلیل کاهش قدرت دلار و همچنین تهدید ترامپ به اعمال تعرفه روی خودروهای وارداتی به این کشور، رکوردی جدید ثبت کرد روز دوشنبه (۲۹ بهمن‌ماه) در نخستین روز کاری هفته جدید، ۲ هزار و ۹۰۲ دلار فروخته شد.

کسری تجاری آمریکا که در حال حاضر به‌طور معمول به بیش از یک هزار میلیارد دلار می‌رسد، عمدتاً به دلیل وجود کسری بزرگ تجاری آمریکا با ۴ کشور شامل چین، مکزیک، ویتنام و ایرلند به وجود آمده است.

گشتی در اقتصاد ایران

۱۸۳ هزار میلیارد تومان خسارت قطع برق
طبق گزارشی که اخیراً توسط مؤسسه مطالعات و پژوهش‌های بازرگانی منتشر شده کاهش ارزش تولیدات صنعتی ناشی از قطعی برق صنعت در ماه‌های گرم در سال ۱۴۰۰، ۴۰ هزار میلیارد تومان، در سال ۱۴۰۱، ۷۱ هزار میلیارد تومان و در سال ۱۴۰۲، ۱۸۳ هزار میلیارد تومان برآورد شده است.

در صورت تصویب پرداخت وام ۲ میلیاردی خرید مسکن، با دریافت این تسهیلات کسرس هزینه حدود یک میلیارد تومانی خرید اوراق، می‌توان تنها حدود ۶ متر خانه خرید.

دبیر اتحادیه واردکنندگان نهادهای دام و طیور ایران گفت: تأمین‌کنندگان نهادهای دامی ۳ میلیارد دلار طلب دارند که این امر ادامه روند را برای فعالان اقتصادی دشوار کرده است.

عضو انجمن سیم و کابل درباره صادرات سیم و کابل گفت: امکان صادرات داریم، اما به قدری قیمت مواد اولیه را بالا می‌برند و عرضه نامناسب است که بازارهای صادراتی را از دست داده‌ایم. آلومینیوم بالاتر از بورس لندن در داخل فروخته می‌شود.

بانک مرکزی در پاسخ به دیوان محاسبات کشور درباره عدم بازگشت ارز صادرات توسط گروه‌های کالایی پتروشیمی، پالایشی و فلزی اعلام کرد: محدودیت‌های بانکی مشخصی برای صادرکنندگان متخلف، وضع به‌شبهه بانکی ابلاغ خواهد کرد.

مدیرکل اطلاعات و داده‌های آب شرکت مدیریت منابع آب ایران، بر لزوم مدیریت مصرف و سازگاری با شرایط جدید کم‌آبی تأکید کرد و گفت: بارش‌های اخیر و افزایش نسبی پوشش برف در برخی مناطق کشور، همچنان کمبود بازآرنگی را جبران نکرده است.

با مصوبه هیأت وزیران، دولت یک میلیارد دلار از صندوق توسعه ملی برای پرداخت کالابرج برداشتن خواهد کرد. براساس مصوبه دولت، یک میلیارد دلار استقرار صندوق توسعه ملی، صرف پرداخت کالابرج خواهد شد.



کازرگفتگی ۱۵دانش آموز در ایدِه

۱۵دانش آموز مدرسه‌ای در شهرستان ایدِه بر اثر استنشاق گازمونوکسید کربن دچار گازگرفتگی شدند. این حادثه صبح دوشنبه رخ داد و به دنبال آن مسموم شدگان توسط اورژانس به بیمارستان شهدای ایدِه منتقل شدند.
براساس اعلام دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز حال عمومی دانش‌آموزان مطلوب گزارش شده است.

آن سوی مرز

حبس اید برای مادر بزرگ قاتل



مادر بزرگ آمریکایی که با محروم کردن نواش از آب و غذا مرگ او را رقم زده بود، به حبس ابد محکوم شد.

به گزارش همشهری به نقل از ای‌بی‌سی، ۲۸ژوئن ۲۰۱۶، پلیس هاوایی در جریان مرگ دختری

۹ساله به نام شالین لهانو استون در خانه مادر بزرگش در هیلو قرار گرفت.

شالین از چند سال پیش با مادر بزرگش زندگی می کرد و پدر و مادرش او را رها کرده بودند. وقتی پلیس به محل جنایت رسید با پیکر بی جان دختری بسیار لاغر روبه‌روشد. بلافاصله جسد به پزشکی قانونی منتقل و از همان زمان تحقیقات مأموران درباره این پرونده آغاز شد.

در پزشکی قانونی معلوم شد که شالین در زمان مرگ ۲۰کیلوگرم وزن داشته و بر اثر سوء تغذیه، ذات‌الریه حاد و عفونت حاد کلیه جان باخته است.

در تحقیقات بعدی معلوم شد مادر بزرگ کودک به نام هنریتا استون حدود یک سال نواش را از غذا و آب محروم کرده بود. بدین ترتیب هنریتا توسط پلیس دستگیر و بازداشت شد.او که در این سال‌ها در بازداشت به سر می برد روز پنجشنبه گذشته توسط قاضی منطقه هیلو محاکمه و به حبس ابد محکوم شد.

خودکشی مادر بعد از قتل دخترانش

خودکشی زنی بعد از به قتل رساندن دخترانش به ضرب گلوله از دیگر اخبار رسانه‌های دنیا در روز گذشته بود.

به گزارش همشهری به نقل از فاکس نیوز، ساعت ۱۰صبح دوشنبه گذشته

به وقت محلی، پلیس

ایالت وایومینگ آمریکا در جریان یک قتل خانوادگی قرار گرفت. پلیس بلافاصله به محل اعزام شد. مأموران پیکر ۲ کودک در طبقه بالا و ۲کودک در طبقه پایین و زن جوان به نام ترانلی هارشمَن رانیز در آشپزخانه پیدا کردند.

در تحقیقات اولیه معلوم شد که زن جوان اسلحه به‌دست ۴دخترش را به ضرب چند گلوله به قتل رسانده و در آخر به زندگی خودنیز پایان داده است.

براساس این گزارش معلوم شد این زن بعد از به دنیا آمدن فرزند آخرش دچار مشکلات روحی شده بود تحت درمان قرار داشت.

همسر این زن که شوکه شده بود به رسانه‌ها گفت که ترانلی هیولا نبود، او بیمار و تحت درمان بود. درست زمانی که من در خانه نبودم، زندگی‌ام نابود شد.

به گفته پلیس تحقیقات درباره این پرونده ادامه دارد.

رویداد

سر نوشت نامعلوم صیادان بلوچ



جست‌وجو برای پیداکردن ۳صیاد مفقودشده که برای صید ماهی از بندر لنگه با قایق صیادی به آب‌های تنب بزرگ رفته بودند، به روز ششم رسید.

به گزارش همشهری، چهارشنبه گذشته، ۳صیاد بلوچ تصمیم گرفتند از اسکله بندر لنگه برای صید ماهی راهی دریا شوند. آنها یکی از مناطق صید در خلیج فارس نزدیک تنب بزرگ را انتخاب کرده بودند. این آخرین اطلاعاتی است که خانواده و

دوستان این صیادان از آنها دارند. ۲روز بعد از رفتن صیادان،

وقتی خبری از آنها نشد و حتی به تلفن هایشان جواب ندادند،

خانواده‌ها نگران شدند و مرکز جست‌وجو و نجات دریایی

استان هرمزگان را در جریان قرار دادند. صیادان قرار بود با

قایقی پر از ماهی به خانه برگردند، اما اکنون هیچ خبری از سر نوشت آنها و قایقشان به‌دست نیامده است.در این شرایط

جست‌وجو برای پیداکردن صیادان مفقودشده و قایق صیادی آنها آغاز شد. ناچیان و امداد و نجات دریایی منطقه، به همه

نقاط صید ماهی در محدود جزیره تنب بزرگ رفته و در پی یافتن تیم امداد هستند.منصور شجاعی، همیار ناچی در

این باره به همشهری می‌گوید: عروز پیش ۳صیاد بلوچ با یک قایق صیادی که مالک آن از اهالی بندر لنگه است، برای

ماهیگیری به دریا رفتند. از آن روز به بعد خبر و اثری از آنها نیست. خانواده‌ها تا ۲روز فکر می‌کردند که آنها بازمی‌گردند،

اما روز سوم وقتی خبری از آنها نشد، مطمئن شدند اتفاقی افتاده و ماجرا را به مرکز جست‌وجو و نجات دریایی خبر دادند.

شجاعی می‌افزاید: با اعلام مرکز جست‌وجو و نجات دریایی چندین تیم امداد و نجات دریایی برای پیداکردن آنها به

مناطق‌ی که فکر می‌کردند جریان آب آنها را به آنجا برده رفتند، اما خبری از آنها نشد.او می‌گوید: با توجه به اینکه در محدوده آب‌های ایران این صیادان پیدا نشدند، امکان دارد که جریان آب آنها را به‌سوی امارات برده باشدو آنها در آب‌های آن کشور سرگردان شده باشند.



نجات ۱۵ نفر از آتش سوزی یک مغازه

سختگویی آتش‌نشانی تهران از نجات ۱۵نفر در حادثه آتش‌سوزی مغازه‌ای در خیابان جمهوری تهران خبر داد. سیدجلال ملکی گفت: حادثه در تقاطع خیابان جمهوری و رازی اتفاق افتاد و مغازه‌ای که محل فروش دوپدین مدار بسته بود دچار حریق شده که همکارانم موفق به مهار آتش سوزی و نجات افراد حاضر در آنجا شدند.

تکنیسین اورژانس بوشهر از عملیات نفسگیر نجات نوزادی از مرگ می‌گوید

لحظات مرگ و زندگی نوزاد ۱۵ روزه

گزارش
روزنامه‌نگار **فانانه احدی**

مرد سراسیمه با مرکز پیام اورژانس ۱۱۵ استان بوشهر تماس گرفت و تلفنی به کارشناس اورژانس گفت که نوزاد ۱۵ روزه‌اش کیود شده و نفس نمی‌کشد. در این شرایط کارشناس اورژانس با آرامش و تسلط بر کارش توانست در عملیاتی چند دقیقه‌ای نوزاد را به زندگی برگرداند. این چکیده فیلمی است که این روزها در شبکه‌های اجتماعی دست به‌دست می‌شود و توجه خیلی‌ها را جلب کرده؛ ماجرای نوزادی که به‌علت بسته شدن مجرای تنفسی‌اش کیود شده‌بود و نمی‌توانست نفس بکشد، اما در عملیاتی نفسگیر از مرگ نجات یافت.

به گزارش همشهری، این حادثه ساعت ۲:۲۴ نیمه‌شب ۲۲همن در بوشهر رخ داد. آن شب مرد جوانی سراسیمه با مرکز پیام اورژانس ۱۱۵ استان بوشهر تماس گرفت و کمک خواست.

مریم ستایش منش، کارشناس تریاژ تلفنی شیفت شب پاسخگوی تماس این مرد بود. او که کارشناس مامایی و اهل بزرجان است، از سال ۹۶ کار خود را در مرکز پیام اورژانس ۱۱۵ استان بوشهر آغاز کرده است. ستایش منش درباره این حادثه می‌گوید: وقتی تلفن مرکز به صدا درآمد، ساعت ۲:۲۴ بود. مردی آن سوی تلفن با اضطراب از کیودی صورت نوزاد ۱۵روزه‌اش می‌گفت و فریاد می‌زد که فرزندم را نجات دهید.

۵ دقیقه نفسگیر

در لحظات سخت و پر از استرس برای نجات یک جان، کارشناس اورژانس با تجربه‌ای که داشت، شروع به راهنمایی پدر نوزاد برای انجام عملیات احیا کرد. دقایق در حال سپری شدن بود، اما کودک همچنان بدون حرکت با چشمان بسته نمی‌توانست نفس بکشد.

او می‌گوید: ابتدا سعی کردم پدر نوزاد را آرام کنم و او وضعیت هوشیاری کودک مطلع شوم، با احتمال اینکه چیزی راه گلوئی کودک را گرفته، عملیات نجات را با همکاری پدر و مادر در آن سوی تلفن آغاز کردم. کودک کیود شده بود و نفس نمی‌کشید. وقتی فهمیدم نوزاد هوشیار است از پدرش خواستم ابتدا اضره‌به از پشت به کتف کودک بزنند. این راهنمایی در شرایطی بود که زن و شوهر آن سوی تلفن عصبی و مضطرب بودند و

سرفت برای سفر به آفریقا

پدرم آزاد شد. اما زندگی‌مان به زیر صفر رسید. در حالی‌که عموم پزشک زیبایی است و وضع مالی بسیار خوبی دارد. وقتی با دوستش نقشه سرفت کشید، فکرش را نمی‌کرد که فراموشی عجیبش، کار دستش بدهد. گفت‌وگو با ورا می‌خوانید.

چرا دختر ۱۸ساله باید

ایده سرفت به ذهنش خطور کند؟

من اگر به دستگیری فکر کرده بودم، هرگز چنین نقشه‌ای نمی‌کشیدم. راستش اصلا تصور نمی‌کردم دستم رو شود و ابرویم برود. در واقع می‌خواستیم ماجراجویی کنیم. البته خوب از پول هم بدمان نمی‌آمد. با خودمان گفتیم حسایمان را بر می‌کنیم تا اگر خانواده‌هایمان اجازه دادند برای نوروژ به آفریقای جنوبی سفر کنیم. چون من و دوستم از نیتا، یکی از آرزوهایمان این بود که با هم به سفر خارجی برویم.

وضع مالی خانواده خودت

چطور است؟

اصلا خوب نیست. پدرم چند سال قبل ورشکست شد. او تاجر موفق‌ی بود اما حدود ۷ یا ۸سال قبل شرکش سرش کلاه گذاشت و فراری شد. حتی مدتی به زندان افتاد که در نهایت خانواده‌اش بخشی از بدهی‌هاش را جور کردند و



بهترین زمان برای اجرای سرفت بود. آن شب من و ازیئا صورت‌هایمان را با مالکک پوشانیدم و یک دست لباس مشکی پوشیدیم. وارد خانه عموم شدیم. سراغ یوروها و سکه‌ها رفتیم. و نقشه سرفت را اجرا کردیم. اما اصلا حواسم نبود و

گوشی موبایلم را جا گذاشتم.

کی متوجه شدی که

گوشی‌ات را جا گذاشته‌ای؟

خیلی ترسیده بودیم. ما که سارق حرفه‌ای نبودیم. سرفت را انجام دادیم و بعد برگشتیم به خانه از نیتا تازه آنجا بود که فهمیدم گوشی‌ام را جا گذاشتم. ۲دستی بر سرم کویدم، برگتم که گوشی را بردارم اما دیدم چراغ خانه عموم روشن است و آنها برگشته‌اند.

سمشنبه ۳۰بهمن ۱۴۰۳—شماره ۹۳۳۳۵

همشهری

صفحه ۱ از ۱مهر داد هاشمین

خبر خوب

بخشش قاتل به شرط ساخت مدرسه



اولیای پدر پسر جوانی که چند سال قبل به قتل رسیده بود در شرایطی که قاتل پای چوبه دار منتقل شده و همه چیز برای اجرای حکم قصاص آماده بوده او را به شرط ساختن مدرسه بخشیدند.

به گزارش همشهری، حسین فاضلی هر یکندی، رئیس کل دادگستری استان البرز در توضیح این پرونده گفت: متهم هنگام وقوع قتل ۵۹ساله بود و بر اثر خشم و عصبانیت آنی مرتکب قتل جوان ۲۷ساله‌ای شده بود. او پس از بازداشت و محاکمه به قصاص محکوم شد و با طی روند دادرسی و قطعی شدن حکم دادگاه قرار بود صبح دوشنبه حکم اجرا شود. او ادامه داد: در شرایطی که همه چیز برای اجرای حکم مهیا بود اولیای دم در لحظه آخر و پای چوبه دار به شرط ساخت مدرسه تعیین شدند. او بخشیدند و با پذیرش این شرط از سوی محکوم، اجرای حکم متوقف شد.

رئیس کل دادگستری استان البرز در ادامه گفت: با پذیرفتن این شرط، مقرر شد محکوم با فروش بخشی از دارایی خود، عواید آن را صرف ساخت مدرسه کند و با گذراندن جنبه عمومی جرم به تشخیص دادگاه از زندان آزاد شود و به جامعه برگردد. فاضلی هر یکندی همچنین از ابتلا و گذشت اولیای دم در این پرونده قصاص و چندین پرونده دیگر که عواید ناشی از شروط تعیین شده برای صرف نظر کردن از حق قصاص، صرف امور عام المنفعه شده است تقدیر کرد. او گفت: امسال در پرونده دیگری که قاتل ۱۹سال در زندان و در انتظار اجرای حکم بود با گذشت اولیای دم، به شرط اینکه مبلغ ۴۵میلیارد ریال جمع‌آوری شده برای اخذ رضایت، صرف آزادی زندانیان نیازمند جرائم غیر عمد شود از حق خویش گذشتند و در نتیجه علاوه بر محکوم به قصاص، ۴۵ زندانی دیگر پس از سال‌ها از حبس رهایی یافتند.

داخلی

۹۵در صد جرائم جنایی

کشف می‌شود

رئیس پلیس آگاهی فراجا با اعلام خبر ریمپای از سامانه‌های هوشمند در راستای سرعت‌بخشی به روند شناسایی و کشف جرائم، گفت: بیش از ۹۵در صد جرائم جنایی در کشور با تلاش شبانه‌روزی کارآگاهان، شناسایی و کشف می‌شود.

به گزارش همشهری، سردار محمد قنبری اظهار کرد: کارآگاهان اطلاعات جنایی در واقع سربازان گمنام پلیس در پهنه ماموریت و وظیفه محسوب می‌شوند. وی با اشاره به کاهش چشمگیر فاصله میان وقوع جرم و کشف تخصصی آن توسط پلیس با استفاده از ابزارهای جدید علمی، افزود: تحول و نوپایی در حوزه بررسی صحنه جرم موجب ارتقای ماموریت‌های پلیس آگاهی و سرعت‌بخشی به فرایند کشف آن خواهد شد. سردار قنبری به‌روز بودن بانک اطلاعاتی مرجمان را عاملی مهم در شناسایی و داده‌گیری بموقع آن خواهد شد. سردار قنبری به‌روز بودن بانک اطلاعاتی مرجمان را عاملی مهم در شناسایی و داده‌گیری بموقع آن خواهد شد. سردار قنبری به‌روز بودن بانک اطلاعاتی مرجمان را عاملی مهم در شناسایی و داده‌گیری بموقع آن خواهد شد.

رئیس پلیس آگاهی فراجا همچنین اظهار کرد: برنامه‌های ویژه‌ای در حوزه پایش هوشمند سارقان سابقه‌دار کشور در حال اجراست که از جمله طرح کنترل سارقان سابقه‌دار با پاینده الکترونیکی است.

حریق

کرسی، علت مرگ آتشین ۳عضو یک خانواده

تحقیقات در پرونده آتش‌سوزی مرگبار در شرق تهران که به مرگ ۳نفر منجر شده، نشان می‌دهد که کرسی، باعث وقوع آتش‌سوزی مرگبار شده است.به گزارش همشهری، این حادثه ساعت ۵:۳۰صبح پنجشنبه گذشته در خانه‌ای حوالی میدان بروجردی در شرق تهران اتفاق افتاد. محل حادثه ساختمانی قدیمی به وسعت حدود ۷۰متر بود که در انتهای یک کوچه قرار داشت. شعله‌های آتش از طبقه همکف نبود چه بر سر ساکنان آنجا آمده است. در چنین وضعیتی با تماس همسایه‌ها گروه‌های امداد و نجات در کمترین زمان خود را به محل حادثه رساندند. آتش‌نشنان پس از مهار حریق، با پیکر بی‌جان ۳نفر در خانه قدیمی مواجه شدند که هر ۳جانشان را از دست داده بودند. قربانیان زنی ۸۰ساله و ۲پسر ۵و ۴ساله‌اش بودند که در این شرایط گزارش این حادثه مرگبار به باز پرس ویژه قتل اعلام شد و باز پرس چنانی دستور داد کارشناسان، علت این حادثه مرگبار را اعلام کنند. در ادامه، کارشناسان بازرسی همه‌جانبه به این نتیجه رسیدند که برپا کردن کرسی موجب این حریق شده است. بررسی‌ها نشان می‌داد که لحاف کرسی با اجاقی تک‌شعله برخورد کرده و آتش گرفته است، سپس آتش به همه جای خانه سرایت کرده و به مرگ مادر و ۲پسرش منجر شده است.



حکم اعدام برای عاملان جنایت قروه

این پرونده گفت: پس از شکایت اولیای دم و انجام تحقیقات و رسیدگی لازم در شعبه اول دادگاه کیفری یک استان، ۲ اعدام محکوم شدند. او ادامه داد: پس از طی تشریفات قانونی و رسیدگی به اعتراض احتمالی محکومان یا وکلای آنها در دیوان عالی کشور و در صورت تأیید دادنامه در این مرجع، حکم صادره به مرحله اجرا در خواهد آمد.

وی در ادامه گفت: در خصوص سایر اتهامات این دو متهم و متهمان دیگر مبنی بر مشارکت در آدم‌ربایی با وسیله نقلیه، حبس غیرقانونی و… پس از انجام تحقیقات لازم به‌صورت فوق‌العاده در دادسرای شهرستان قروه، کیفرخواست صادر و جهت صدور حکم به دادگاه کیفری ۲ حجت‌الاسلام حسینی، رئیس کل دادگستری استان کردستان در توضیح آن شهرستان ارسال شده است.

جزئیات جدید از سامانه بارشی جدید

بنابر گزارش سازمان هواشناسی کشور امروز سه‌شنبه (۳۰ بهمن) با کاهش شدت فعالیت سامانه بارشی در برخی نقاط خراسان رضوی، خراسان جنوبی، جنوب کرمان و ارتفاعات مرکزی البرز بارندگی مورد انتظار است. به گزارش همشهری، امروز فعالیت سامانه بارشی به شکل برف، باران، وزش باد شدید موقتی، در نواحی مستعد با گردوخاک، در جنوب و نقاط گرم‌سیر باران‌پور، کاهش نسبی دما و احتمال تگرگ در خراسان جنوبی، خراسان رضوی، ارتفاعات گیلان، مازندران و سمنان، شمال سیستان و بلوچستان، شرق خراسان شمالی سبب صدور هشدار هواشناسی سطح زرد شده است. کارشناس سازمان هواشناسی کشور با اعلام این خبر به همشهری گفت: «چهارشنبه در گیلان، شرق استان‌های خراسان رضوی و خراسان جنوبی بارش پراکنده پیش‌بینی می‌شود.»

فریبا گودرزی افزود: «پنجشنبه با ورود سامانه بارشی جدید به کشور، بارش در نیمه غربی و جنوب کشور آغاز می‌شود و تا روز جمعه گستره آن به شرق و شمال شرق کشور می‌رسد.»



جولایی: هنری رو به فراموشی
 جولایی در زبان کردی «جول» به معنای تحرک و جنب‌وجوش است و نام کارگاه نساجی را به دلیل جنب‌وجوش زیاد یافته در هنگام بافت بر آن نهاده‌اند. بافت جولایی به صورت پراکنده در کردستان به خصوص شرق استان ادامه دارد. عکس: مهر

افزایش جمعیت پرندگان آبی و کنار آبی تهران

سرپرست معاونت حفاظت محیط‌زیست طبیعی و تنوع زیستی حفاظت محیط‌زیست استان تهران گفت: سرشماری زمستانه پرندگان مهاجر آبی و کنار آبی در ۱۱ استان تهران انجام شد و براساس این سرشماری، ۱۱ هزار و ۱۹۹ قطعه پرنده از ۲۸ گونه مختلف مشاهده شد که افزایش قابل توجه جمعیت پرندگان را نسبت به سال گذشته نشان می‌دهد.

به گزارش ایسنا، رضا اقتدار با اشاره به آمار سرشماری سال‌های ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ افزود: در سال گذشته، ۳۱۷۶ قطعه پرنده سرشماری شده بود که تعدادشان در سال جاری به ۱۱ هزار و ۱۹۹ قطعه افزایش یافته است. این افزایش نشان‌دهنده ارتقای شرایط زیستگاهی و تلاش‌های انجام‌شده برای حفاظت از محیط‌زیست و تنوع زیستی در استان تهران است.

میدان توپخانه؛ قلب تهران

میدان توپخانه که امروزه به میدان امام خمینی (ره) و یا میدان سپه نیز شناخته می‌شود، یکی از اصلی‌ترین میدان‌های تهران به حساب می‌آید که بازار تهران را به غرب و شمال متصل می‌کند. بسیاری از افراد عنوان می‌کنند دستور ساخت میدان توپخانه را امیرکبیر داده، ولی براساس رویدادهای تاریخی، امیرکبیر ۱۶ سال قبل از ساخت این میدان کشته شده بود. محمدابراهیم خان آذربایجانی معمار میدان توپخانه بود که برای ساخت این میدان از سبک نئوکلاسیک و باروک الهام گرفت. سال ۱۲۴۶ شمسی فرایند ساخت میدان توپخانه آغاز شد و ۱۰ سال بعد، یعنی در سال ۱۲۵۶ ساخت این میدان به اتمام رسید. از آنجا که توپخانه یکی از اصلی‌ترین بخش‌های تهران به حساب می‌آمد، از همان ابتدا معمارها برای ساخت آن از سنگفرش استفاده کردند. این میدان یکی از بخش‌های قدیمی و قلب تهران به حساب می‌آید و خیابان‌های فردوسی، ناصر خسرو، باب‌المیون و لاله‌زار همه به این میدان ختم می‌شوند.

تصویب ۱۵ طرح سرمایه‌گذاری خارجی جدید در استان مرکزی
 سعید ملا اسماعیلی، مدیرکل امور اقتصادی و دارایی استان مرکزی: ۱۵ طرح جدید از محل منابع سرمایه‌گذاری خارجی از ابتدای امسال تاکنون با هدف توسعه اشتغال تصویب شد که در مرحله جذب قرار دارد.



فیلم گزارش را با اسکن این کد ببینید.

پسریخی

کوهنورد ۱۰ساله اهل کاشان تاکنون کوه کرکس، علم کوه و دماوند را فتح کرده است

گزارش محمود مولایی روزنامه‌نگار
 ماهان عسگری هنوز یک‌ساله نشده بود که به سمت ورزش کشیده شد. چند ماهه بود که برای نخستین بار پدرش او را برای ورزش به کوه برد و حالا که ۱۰ساله است، سابقه صعود به قله دماوند را دارد. ماهان عسگری به واسطه ویدئوهایی که در شبکه اجتماعی به اشتراک گذاشته، به عنوان «پسریخی» مشهور شده است.

می‌خواهم قهرمان کشتی شوم

اسکیت، تکواندو، ژیمناستیک، شنا، صخره‌نوردی و کشتی از دیگر ورزش‌هایی است که ماهان عسگری تجربه کرده. جالب اینکه او علاقه بسیاری به ورزش کشتی دارد و می‌گوید: «کشتی را تخصصی انجام می‌دهم. در مسابقات کشتی آزاد خردسالان در وزن ۳۸ کیلوگرم کشتی می‌گیرم. نفر اول اصفهان شدم و دوباره قرار است در مسابقات استانی شرکت کنم.»

اولین تجربه

ماهان عسگری اهل کاشان است و در کلاس پنجم دبستان درس می‌خواند. او در باره لقب پسر یخی به همشهری می‌گوید: «قبل از اینکه به قله دماوند صعود کنیم، من و برادرم روی برف می‌رفتیم و فیلم‌هایش را در فضای مجازی به اشتراک می‌گذاشتیم. بعد متوجه شدیم که به من می‌گویند پسر یخی. همان موقع پدرم به من پسر یخی گفت و همین شد که لقب پسر یخی روی من ماند.» او ادامه می‌دهد: «از وقتی به دنیا آمدم، با کوه آشنا شدم. چون چند ماهه بودم که پدرم مرا در آغوش می‌گرفت و با خودش به کوه می‌برد.»

صدای زوزه گرگ‌ها

پسر یخی با اینکه ۱۰ساله است، خاطره‌های زیادی از کوهنوردی دارد. ماهان عسگری تعریف می‌کند: «یک‌بار در اطراف کاشان که به کوه رفته بودیم، مدام صدای گرگ و شغال می‌آمد. کمی ترسیده بودیم، البته هیچ حیوانی ندیدیم و به خیر گذشت.» او توضیح می‌دهد: «وقتی به کوه دماوند رفتیم هر قدر بالاتر می‌رفتیم هوا سردتر و اکسیژن کمتر می‌شد. یک‌بار که با پدر و آیهان، برادر کوچکم، به دماوند رفتیم از یک‌جایی به بعد بزنگ‌هایی که آنجا بودند اجازه ندادند آیهان بالاتر برود. آن موقع آیهان غشالی بود.»

آغاز صعود

اولین کوهی که پسر یخی به آن صعود کرد، کرکس کاشان بود. ماهان عسگری در این باره می‌گوید: «بعد از آن سه علم کوه و بعد دماوند صعود کردم. قبل از اینها هم در کوه‌های کوچک مانند سیاه کوه به کوهنوردی می‌پرداختم.» او عنوان می‌کند: «وقتی در زمان کوهنوردی هوا خیلی سرد می‌شد، پدرم برای اینکه دمای بدنم با سرما سازگار شود، می‌گفت روی برف شیرچه بزبم، البته باز وقتی به ارتفاع بالا می‌رویم سرد است، ولی نه در آن حدی که مشکلی برآیم پیش بیاید.»

روای اوست

پسر یخی در آرزوی صعود به قله اوست است. خودش می‌گوید: «قبل از اینکه کوه دماوند را فتح کنم، به پدرم گفتم کمی که بزرگ‌تر شدم دوست دارم قله فتح کنم، یعنی آرزو دارم که روزی بتوانم به قله اوست صعود کنم. حالا می‌خواهم به پدرم بگویم که تابستان سال آینده بار دیگر به کوه‌های کرکس، علم کوه و دماوند صعود کنیم و بعد از آن به صعود اوست فکر کنیم. برای کوهنوردی در اوست محدودیت سنی وجود دارد و فکر می‌کنم حداقل باید ۱۶سال داشته باشم.»

اولین سکونتگاه عشایری کشور در شهر بابک برق‌دار شد
 محمد سلیمانی، مدیرعامل شرکت توزیع برق شمال کرمان: برق‌رسانی به نخستین سکونتگاه عشایری کشور در میمند شهر بابک با احداث یک دستگاه پست ۵۰ کاوا، ۱۴۲۵ متر شبکه فشار متوسط و ۵۲۵ متر شبکه فشار ضعیف به بهره‌برداری رسیده است.



کوتاه‌تر از گزارش

برف به کمک در باجه ارومیه آمد

بارش‌های اخیر در آذربایجان غربی با راه‌اندازی پوشش مردمی در ارومیه یک اقدام ویژه را برای کاهش آب‌های زیرزمینی و بهبود کیفیت وضعیت دریاچه ارومیه رقم زد. هفته گذشته ۴۰ساعت بارش مداوم برف در این استان موجب شد در برخی نقاط ارتفاع برف به یک متر برسد و حتی گفته شده این حجم از بارش در ۱۰سال گذشته بی‌سابقه بوده است. با این بارش بود که پوشش مردمی ارومیه و مطالبه آنها برای انتقال برف به رودخانه شهرچای، شهرداری را به تکاپو انداخت. سرپرست معاونت خدمات شهری شهرداری ارومیه به همشهری می‌گوید: «مردم ارومیه پوششی را راه‌اندازی کردند و از شهرداری مطالباتی داشتند. صحبت آنها این بود که اجازه ندهیم دریاچه ارومیه فراموش شود و این خواسته ما هم بود.»

سجاد پورنقی ادامه می‌دهد: «به همین دلیل، فراخوانی به بخش‌های دولتی و خصوصی ارائه شد تا بر حسب وظیفه برف به داخل رودخانه شهرچای منتقل شود. خوشبختانه شهرداری ارومیه با همکاری تمامی مردم شهر در انتقال برف به این رودخانه کمک کردند تا به نواحی حساس این اقدام صورت بگیرد.» او تأکید می‌کند: «رودخانه شهرچای به دریاچه ارومیه سرریز می‌شود و هدف ما این است که دریاچه ارومیه به فراموشی سپرده نشود.»

سرپرست معاونت خدمات شهری شهرداری ارومیه می‌گوید: «البته در زاین چنین کارهایی صورت گرفته بود، ما هم از طریق رسانه‌ها و مردم محلی از این موضوع اطلاع یافتیم و آن را در ارومیه عملی کردیم. لازم نبود که برای کاهش آب‌های زیرزمینی و احیای دریاچه ارومیه چنین فعالیتی انجام شود.»

پورنقی اضافه می‌کند: «در حال حاضر خیلی از روستاها در آذربایجان غربی اعلام کردند که می‌خواهند در زمان بارش برف چنین کاری انجام دهند. خوشبختانه رودخانه‌های بسیاری در این استان وجود دارند که به دریاچه ارومیه سرریز می‌شوند.»

شهرداری رودی با امتداد شمال شرقی-جنوب غربی است که پس از گذر از وسط شهر ارومیه و سیراب کردن کشتزارها و باغات شهرستان در نهایت وارد دریاچه ارومیه می‌شود.



فیلم گزارش را با اسکن این کد ببینید.

۱۱۹۸ اثر از ۲۰ کشور در جشنواره فجر صنایع دستی
 مریم جلالی، معاون صنایع دستی وزارت میراث فرهنگی: ۷هزار اثر به دبیرخانه نهمین جشنواره فجر صنایع دستی ارسال شده که از میان آنها ۱۹۸ اثر از ۶۰کشور به دبیرخانه رسیده است. از میان این آثار ۲۰۰ اثر انتخاب شده که در جشنواره سرو سیمین ۹ به نمایش درمی‌آید.



۱۰۷ همت؛ خسارت مدیریت غیراصولی پسماند
 شینا انصاری، رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست: بخش قابل توجهی از پسماند به صورت غیراصولی دفع می‌شود و به همین علت ۱۰۷ همت به سطح شهری و روستایی خسارت وارد شده است. با وجود تصویب قانون مدیریت پسماند در سال ۱۳۸۳ و تدوین قوانین اجرایی، مشکلات پسماند در بعضی مناطق بحرانی است.



بهشت پرندگان



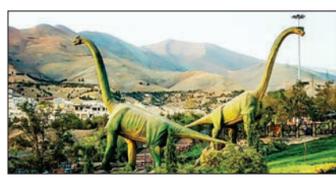
باغ پرندگان تهران بزرگ‌ترین و کامل‌ترین باغ پرندگان ایران است. این باغ با وسعت ۲۳هکتار در اردیبهشت سال ۱۳۹۲ در ۲ فاز راه‌اندازی شد. بهشت پرندگان تهران در جنگل لویزان قرار دارد و بیش از ۶۵۰۰ پرنده پرنده مختلف در آن زندگی می‌کنند.

هیومن پارک



مجموعه هیومن پارک نخستین نمونه از نوع خود در ایران و خاورمیانه در منطقه دارآباد تهران احداث شده است. در این پارک مولاژ بسیار بزرگی از اندام‌های درونی و بیرونی بدن انسان ساخته شده و بازدیدکنندگان با ورود به آن با عملکرد و مهم‌ترین بیماری‌های بدن خود آشنا می‌شوند.

سفر به ماقبل تاریخ



پارک ژوراسیک تهران یکی از جاهای دیدنی است که به معرفی کامل دایناسورها و گونه‌های جانوری در حال انقراض می‌پردازد. موجودات عظیم‌الجثه‌ای که زمانی تنها ساکنان این کره خاکی بودند.

نوروز تلخ قاچاقچیان سمندر

یگان حفاظت محیط‌زیست مقابله با قاچاق سمندر لرستانی، لاک‌پشت گوش قرمز و سنبل آبی را آغاز کرد

گزارش مجید جباری روزنامه‌نگار
 با نزدیک شدن به ایام نوروز، قاچاقچیان گونه‌های حیات وحش یا گیاهان از ناآگاهی مردم و فرصت پیش آمده به واسطه برابایی بازار فروش لوازم سفره هفت‌سین سوءاستفاده می‌کنند. آنان گونه نادر حیات وحش سمندر لرستانی و گونه مهاجم سنبل آبی را به بهانه قرار گرفتن در سفره هفت‌سین می‌فروشند و فروش حیواناتی مانند مار و لاک‌پشت را هم تبلیغ می‌کنند.

قاچاقچیان رصد می‌شوند

منوچهر فلاحی، معاون یگان حفاظت محیط‌زیست: خرید و فروش گونه‌های جانوری مانند مار آبی، سمندر لرستانی، لاک‌پشت و دیگر گونه‌های حیات وحش براساس مواد ۷ و ۱۰ قانون شکار و صید ممنوع است. با نزدیک‌تر شدن به نوروز، اغلب طی اسفندماه دستورالعملی در خصوص انجام اقدامات پیشگیرانه برای مقابله با قاچاق این گونه‌ها صادر می‌شود. یگان حفاظت محیط‌زیست هر استان براساس دستورالعمل اعلام شده طی فرآیندی با قاچاق این گونه‌ها مقابله می‌کند. کارشناسان ضمن معرفی گونه‌های در معرض خطر در خصوص انواع این گونه‌ها و بیماری‌های احتمالی آنها در شبکه‌های تلویزیونی استانی، اطلاع‌رسانی می‌کنند. یگان حفاظت محیط‌زیست به همراه شهرداری‌ها در محدوده‌های احتمالی و فروش این گونه‌ها در سطح استان و شهرستان‌ها بنرهای اطلاع‌رسانی نصب می‌کنند تا از این طریق به هموطنان اطلاع‌رسانی کنند و هشدار دهند. ضمن اینکه گشت‌های مشترکی هم با یگان حفاظت شهرداری و یگان حفاظت منابع طبیعی تشکیل خواهد شد و تعامل با فرآیند انجام می‌شود. طی این مدت محموله‌هایی از مار آبی و لاک‌پشت از شمال کشور به سمت شهرهایی مانند تهران ارسال می‌شود که به‌طور قطع رصد می‌شوند. همه اقدامات لازم برای جلوگیری از آسیب به حیات وحش از راه‌های مانند قاچاق گونه‌های در معرض انقراض یا گونه‌های مهاجم انجام خواهد شد.



سنبل آبی: یک گونه گیاهی مهاجم است که تالاب انزلی را با مشکلات جدی مواجه کرده. این گیاه، بومی آمریکای جنوبی است که به تهدیدیدی برای زیستگاه‌های آبی تبدیل شده است.

سمندر لرستانی: این گونه تنها در ایران یافت می‌شود که به دلیل صید و شکار بی‌رویه برای استفاده زینتی و حیوان خانگی در معرض خطر انقراض است. سمندر لرستانی در چشمه‌ها، رودخانه‌های کوهستانی و مناطق مرطوب استان لرستان زیست می‌کند.

لاک‌پشت گوش قرمز: یک گونه مهاجم است و به دلیل تجارت حیوانات خانگی در طبیعت ایران رهاسازی شده است. این گونه، بومی آمریکای شمالی است، اما در بسیاری از نقاط جهان، از جمله ایران، به عنوان یک گونه غیربومی مشکلات جدی برای گونه‌های بومی ایجاد کرده است.

کوتاه‌تر از گزارش

دختر گمشده

ماجراهای پرتره دختری که جمعه گذشته بیش از ۲۲میلیارد تومان فروش رفت

در روزهای گذشته، پس از حراج تهران، صحبت‌هایی درباره غیرقانونی بودن فروش «پرتره دختر نشسته» رضا عباسی از سوی یکی از مدیران میراث فرهنگی مطرح شد. مدیر کل موزه‌های وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع

دستی قانونی بودن این حراج را که در آن آثاری با قدمت بیش از ۱۰۰ سال عرضه شده منوط به دریافت مجوز از میراث فرهنگی دانسته بود و مدیران حراج تهران متقابلا اعلام کردند که مجوزهای لازم را اخذ کرده‌اند و حتی ۲۳موزه یگان حفاظت وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی به محل حراج مراجعه کرده‌اند و بعداز مشاهده مجوزهای اخذشده، بر گزارى حراج را ایلانمان دانسته و محل را ترک کرده‌اند. در این میان، حق با کیست؟ رسانه‌ها به مجوزهای اخذشده دسترسى ندارند و پیگیری صحت و سقم ادعاهای هر یک از طرفین کار راحتی نیست. چنانچه مجوزهای حراج تهران از میراث فرهنگی و وزارت ارشاد به‌صورت شفاف در دسترس رسانه‌ها قرار می‌گرفت، بررسی این ادعاها کار راحتی بود.

تأیید یارد اصالت یک اثر هنری چه روندی دارد؟

بعد از این غائله، یادداشتی منتشر شده که اساسا اصالت اثر «پرتره دختر نشسته» رضا عباسی را زیر سؤال برده و انتساب آن به رضا عباسی را مورد تردید قرار داده است. چقدر می‌توان به ادعای این یادداشت اطمینان کرد؟ ادعای آن چقدر قابل بررسی است؟ تأیید یارد اصالت یک اثر هنری چه روندی دارد؟ شبیلا کنبی در تحقیق مبسوطش بر آثار رضا عباسی با عنوان «رضا عباسی، اصلاحگر سر کش» اشاره می‌کند که در رقم‌های او شکل‌های متفاوت نامش به‌صورت «ضا»، «آق‌ضا» و «ضا عباسی» ثبت شده که سؤالاتی در مورد یگانه بودن یا دو گانه و حتی سه‌گانه بودن این هنرمند پیش می‌کشد که خوشبختانه با استناد به اسناد سؤالاتی در مورد یگانه بودن یا دو گانه و حتی سه‌گانه بودن این هنرمند پیش می‌کشد که خوشبختانه با استناد به اسناد وی نیست. اما کنبی درباره آثار رضا عباسی ۴ نوع فرضیه را مطرح می‌کند: ۱. آثار اصیل رضا؛ ۲. آثار منسوب به رضا حاوی «رقم» رضا که از نظر سبک‌شناختی همخوانی چندانی با سایر آثار وی ندارد؛ ۳. آثار ثبت‌شده قهار که نه تصویرشان موجود است و نه خودشان؛ ۴. آثار «قابل تردید» رضا که قبل از تأیید یارد اصالتشان به بررسی‌های دقیق نیازمند است. با این تفصیل، رد یا تأیید اصالت «پرتره دختر نشسته» در یادداشتی کوتاه ممکن نیست و این کاری است که به مداخله کارشناسان و مراجع هنری معتبر و طی کردن روندهای پذیرفته‌شده نیاز دارد.

این اثر از کجا آمده؟

اما سؤال مهمی که کارشناسان طی روندهای کارشناسی برای تأیید یارد اصالت اثری می‌پرند تاریخچه مالکیت صاحب بوده‌اند. در کجا نگهداری می‌شده؟ شواهدی که از دست‌به‌دست شدن اثر بر تابلو باقی مانده چه اطلاعاتی درباره اصیل یا جعلی بودن آن می‌دهد؟ فقدان تاریخچه مالکیت هر اثری با استناد به روندها و معیارهای پذیرفته‌شده بین‌المللی می‌تواند به تردیدهایی جدی در مورد اصالت آن اثر دامن بزند.

شاید اگر اسناد تاریخچه مالکیت این اثر در اختیار رسانه‌ها می‌گرفت، راحت‌تر می‌شد در مورد اصالت آن بحث کرد. با این حال کتمان کردنی نیست که حتی با وجود این اسناد هم که روندهای بین‌المللی سختگیری بسیاری در موردشان اعمال می‌کنند، باز هم ممکن است اثری از نظر اصالت فاقد وجاهت باشد و در این موارد جز بررسی‌های سبک‌شناختی و ارجاع به اطلاعات و اسناد تاریخی، از آمایش‌های دقیق علمی هم گره‌گشاست.

البته گویا مدارک مالکیت این اثر که خودش ارزش تاریخی دارد، موجود است و حتی مدیر کل موزه‌های وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در گفت‌وگو با ایرنا گفته بود: «این اثر به‌صورت موروثی به یک خانواده رسیده بود. آنها عکس اثر را برای اخذ مجوز فروش برای ما فرستادند، اما قبل از تشکیل کار گروه تجارت وزارت میراث فرهنگی اقدام به فروش اثر کردند. ما اثر را از نزدیک ندیده‌ایم و نمی‌دانیم این تابلو اصل است یا تقلبی، اما برای جلوگیری از فروش آن با دستگاه‌های ذی‌ربط مکاتباتی انجام داده‌ام و نهادهای نظارتی در جریان هستند.» پس موروثی بودن این اثر برای میراث تأیید شده که خسروی به آن اشاره کرده است. در کاتالوگ حراج، فقط به کتابخانه صفوی در سپهر مالکیت این اثر اشاره شده و گویا سایر اسناد آن به خریدار تابلو داده شده است. مسائلی که در مورد «پرتره دختر نشسته» ایجاد شده یادآوری می‌کند که از یک سئو شفافیت در عرصه حراج‌های هنری برای حفظ اعتبار این رویدادها و نیز ارزش آثار هنری حراجی‌ها ضروری است و از سوی دیگر، عرصه تجسمی نیازمند روزنامه‌نگاران متخصصی است که به زیر و بم این حوزه آگاهی داشته باشند. دسترسی به اطلاعات و اسناد هم جزو ضروریات حرفه این روزنامه‌نگاران است.



شهروز دل‌افکار، بازیگر و کارگردان تئاتر: نمایش «رومئو و ژولیت» اصلا بار کم‌مدی ندارد؛ ولی خوشبختانه تابه‌حال از استقبال تماشاگران راضی بوده‌ایم و حتی خودمان جا خورده‌ایم. البته تصورم این است که تصویری بودن کار بر اقبال تماشاگران اثرگذار بوده‌است، / ایسنا

از استقبال مخاطبان جا خورديم



نیازمند همدلی بیشتری هستیم
شهاب حسینی: اگر من بازیگر خوبی باشم یا بد، اگر جایگاه بالایی داشته باشم یا پایین، همه اینها به بستری برمی‌گردد که در آن رشد کرده‌ام. برای برطرف‌کردن این شکاف، نیازمند همدلی بیشتری هستیم. ما در یک سرزمین مشترک زندگی می‌کنیم و حالا دیگر زمان فردگرایی مطلق گذشته‌است. /اسنیمارپرس

غافلگیری در بفتا

«مجمع کار دینال‌ها» بهترین فیلم شد

گزارش
شقایق عرفی نژاد
روزنامه‌نگار

بفتا «مجمع کار دینال‌ها» را به‌عنوان بهترین فیلم سال برگزید و به «برو تالیست» ۴ جایزه داد. این فیلم مهیج که ساخته اداوارد برگرد درباره روابط پشت‌پرده واتیکان است. در کنار «برو تالیست» برادی کوپرت که در نهایت جایزه به‌خانه بود، برندگان اصلی شب آکادمی بریتانیا بودند. «برو تالیست»، این فیلم حماسی آمریکایی ۳.۵ ساعت، هم آدرین برودی را صاحب جایزه بهترین بازیگر مرد کرد و هم جایزه بهترین کارگردانی را برای کوپرت به از مغان آورد. در همین حال مایکی مدیسون برای «آورا» جایزه بهترین بازیگر زن را برد و این در حالی بود که به‌نظر بسیاری، دمی موردر «ماه» یک بخت مطمئن برای کسب این جایزه به‌نظر می‌رسید. موزیکال جنایی ژاک اودیارد یعنی «امیلیا پرز»، «شورو» اقتباس موزیکال موفق جان‌ام جو، «یک درد واقعی» جسی آیزنبرگ و «تلماسه: قسمت دوم» دنباله حماسی علمی‌تخیلی دنی ویلتو هم هر یک با کسب جوایزی این مراسم را ترک کردند. شاید یکی از مهم‌ترین انتقاده‌ها به این تقسیم جوایز این بود که «یک ناشناخته کامل»، فیلم زندگی‌نامه‌ای بسیار تحسین‌شده درباره بدل سابق سخته جیمز منگولد، با وجود ۶ نامزدی، دست‌خالی به‌خانه رفت. این رویداد چندان به مسائل سیاسی توجه‌نا داشت و دیوید تنانت، مجری برنامه تنها کسی بود که از دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا نام برد و گفت مثل بیتل جویس است؛ اما در نهایت این بخش از مراسم که از بی‌بی‌سی پخش می‌شد، حذف شد. در هنگام کسب جایزه بهترین فیلم توسط ژاک اوداوبرای «امیلیا پرز» وی از کار لا سوفیا کاسکون، بازیگر اصلی این فیلم به یاد کرد؛ اما این بازیگر به دلیل افشای توییت‌های تازید پرستانه‌اش در مراسم حضور نداشت.

Council of Cardinals



تحسین منتقدان

«مجمع کار دینال‌ها» در وسایت راتن تومیتوز نمره ۸.۱ از ۱۰ را از مجموع ۲۲۲ نقد دریافت کرده است. در این وسایت درباره این فیلم چنین آمده: «مجمع کار دینال‌ها با اجرایی بی‌نظیر و بازی برجسته و هوشمندانه از رالف فائیز موهبتی برای تماشاگرانی است که خواهان تماشای یک سرگرمی هوشمندانه هستند.» همچنین این فیلم در وسایت متاکریتیک که از میانگین وزنی استفاده می‌کند نمره ۷۹ از ۱۰۰ را دریافت کرده است.

۴ گزینه برای یک جایگاه

«مجمع کار دینال‌ها» پس از یک مقدمه به‌اکاوی کاراکترها می‌پردازد. پس از مرگ پاپ بر اثر حمله قلبی، مجمع کار دینال‌ها برای انتخاب پاپ بعدی تشکیل می‌شود. مسئول و گرداننده کل مراسم کار دینال توماس لارنس است. کل برنامه با ورود غیرمنتظره‌ی آرج بی‌شاپ ونیست بنیتز از کابل به هم می‌ریزد، چرا که او ادعا می‌کند پاپ سابق به دلیل شرایط افغانستان مخفیانه به‌او ارتقای مقام داده و کار دینالش کرده است. ۴ کار دینال نامزد اصلی برای جانشینی پاپ هستند، گزینه‌هایی که ورود به زندگی هر کدامشان، تماشاگر را با اطلاعات تازه‌ای مواجه می‌کند.

درامی عمیق درباره دنیای کشیش‌ها

«مجمع کار دینال‌ها»، فیلم برگزیده بفتا براساس رمانی به همین نام، نوشته رابرت هریس ساخته شده‌است. کارگردانی فیلم را اداوارد برگرد برعهده داشت که ۲سال پیش با نسخه بازسازی – یا در واقع نسخه جدید- فیلم «در چپهه غرب خیری نیست» (۲۰۲۲) جوایز متعددی برد؛ از جمله اسکار بهترین فیلم بلند بین‌المللی و جوایز بفتای بهترین کارگردانی و بهترین فیلم‌نامه اقتباسی. «مجمع کار دینال‌ها» از سوی منتقدان مورد توجه قرار گرفت. بنجامین لی در گاردین درباره فیلم نوشت: «ذات پیش‌داستانی با همراهی یک موسیقی متن شنیدنی و چند صحنه‌گیری غامه‌پسند به‌ما یادآوری می‌کند که فیلم مجمع کار دینال‌ها اولاً یک رمان فرودگاهی را به‌شش‌هوا می‌راند و جلاده شده به‌هنر هفتم بدل کرده و ثانیاً درامی عمیق درباره دنیای مذهب است.» پینتر درروز نیز در ویرجینی این اثر سینمایی را اینگونه توصیف کرد: «فیلم مجمع کار دینال‌ها یکی از آن آثار سینمایی نادری است که به توجه تماشاگر احترام می‌گذارد؛ ولو اینکه پشت‌سراو به چند حبله متوسل شود.»



■ **بهترین فیلم:** «مجمع کار دینال‌ها»
■ **بازیگر مرد:** آدرین برودی برای «بروتالیست»
■ **بازیگر زن:** مایکی مدیسون برای «آورا»
■ **بازیگر زن نقش مکمل:** زوئی سالدانا برای «امیلیا پرز»
■ **بازیگر مرد نقش مکمل:** کایران کالکین

■ برای «یک درد واقعی»
■ **کارگردان:** بردی کوپرت برای «بروتالیست»
■ **فیلم‌نامه غیراقتباسی:** «یک درد واقعی» نوشته جسی آیزنبرگ
■ **فیلم‌نامه اقتباسی:** «مجمع کار دینال‌ها» نوشته پیتر استراگان

■ **اولین کار برجسته یک نویسنده، کارگردان یا تهیه‌کننده بریتانیایی:** «تی‌کپ» ساخته ریچ پیپات
■ **فیلم غیرانگلیسی زبان:** «امیلیا پرز» ساخته ژاک اودیارد
■ **مستند:** «سوپر مرد: داستان کریستوفر ریو»

■ **انیمیشن:** «والاس و گرومیت: انتقام گیزترین پرندگان»
■ **فیلم کودک و خانواده:** «والاس و گرومیت: انتقام گیزترین پرندگان»
■ **فیلمبرداری:** «بروتالیست» اول کرولی
■ **تدوین:** «مجمع کار دینال‌ها» نیک امرسون

گیشه پر رونق انیمیشن محبوب کودکان

«پدینگتون در پرو» پرفروش شد

باکس آفیس

«پدینگتون در پرو» به سرعت با عبور از نقطه عطفی مهم نشان داد همچنان در گیشه‌های جهان محبوب است. در حالی که شماری از سینمادوستان در آخر هفته‌ای که گذشت به سمت «کاپیتان آمریکا» رفتند اما «پدینگتون در پرو» هم مخاطبان خود را داشت.

سومین قسمت از این مجموعه محبوب کودکان که با اقتباس از کتاب‌های مایکل باند ساخته شده، بیش از ۱۰۰ میلیون دلار از بازارهای بین‌المللی به دست آورده است. این فیلم که فوراً در ماه ژانویه اکرانش را در بریتانیا شروع کند، با حدود یک ماه تعویق ابتدا در بازار بین‌المللی روی پرده رفت. این فیلم در ۳ روز اول اکران خود در گیشه‌های بریتانیا نیز حدود ۱۴ میلیون دلار فروش کرد و انتظار می‌رود این رقم به سرعت افزایش یابد. با محاسبه فروش ۱۱۵ میلیون دلاری این فیلم در گیشه سینماهای دیگر مناطق جهان، این فیلم در مجموع فروش ۱۲۹ میلیون دلاری را ثبت کرده است. «پدینگتون در پرو» که با بودجه‌ای حدود ۹۰ میلیون دلار تولید شد، با نقدهای عالی روبه‌رو



سشنبه ۳۰ بهمن ۱۴۰۳ - شماره ۹۳۳۳



صفحه ۴۱، بهروزفلی‌پور

سینمای جهان

کیت وینسلت هم کارگردان می‌شود



کیت وینسلت نخستین فیلم خود را در مقام کارگردان با عنوان «خداحافظ ژوئن» برای نتفلیکس خواهد ساخت. به گزارش ویرجینی، کیت وینسلت علاوه‌بیر کارگردانی و تهیه‌کنندگی در این فیلم درام، در آن به ایفای نقش نیز خواهد پرداخت؛ فیلمی درباره گروهی از خواهران و برادران که تونی کولت، جانی فلیسن، آندریا رابیزپورو، تیموتی اسپال و هلن میرن در آن نقش آفرینی خواهند کرد. کیت سولومون در کنار وینسلت تهیه‌کنندگی فیلم «خداحافظ ژوئن» را برعهده خواهد داشت. سولومون جدیدترین فیلم وینسلت، بیوگرافی درباره «لی میلر» (عکاس جنگ جهانی دوم) را هم تهیه کرده بود که وینسلت برای بازی خود در این فیلم نامزدی گلدن گلوب را به دست آورد و «لی» همچنین نامزد جایزه بفتا برای فیلم برجسته بریتانیایی سال شد. علاوه‌بر فیلم «لی»، کیت وینسلت اخیراً در مینی‌سریال «رژیم» محصول HBO بازی کرد و برای آن نامزد گلدن گلوب شد. نتفلیکس درام «خداحافظ ژوئن» را یک درام «تأثیرگذار و در عین حال طنز» توصیف می‌کند که گروهی از هم‌پاشیده از خواهران و برادران را به تصویر می‌کشد که تحت شرایطی ناگهانی و سخت دور هم جمع می‌شوند. فیلمبرداری این درام به‌زودی در بریتانیا آغاز می‌شود.

جشنواره

تهران به جای ابوموسی

اختتامیه تجلی اراده ملی جشنواره فجر در گزار می‌شود

آیین اختتامیه بخش تجلی اراده ملی چهل‌وسومین جشنواره فیلم فجر ساعت ۱۸:۳۰ روز چهارشنبه اول اسفندماه ۱۴۰۳ به میزبانی پردیس ملت برگزار خواهد شد. محمدرضا منصوری، مدیر بخش تجلی اراده ملی فیلم فجر ۴۳ با اعلام زمان برگزاری مراسم اختتامیه این بخش گفت: پیش از این بنا بود که مراسم اختتامیه تجلی اراده ملی به میزبانی جزیره ابوموسی برگزار شود و از مدت‌ها قبل تمامی هماهنگی‌های مربوط به حضور گروه‌های مختلف داوری و حتی برگزیدگان صورت گرفته بود و تا ابتدای هفته نیز منتظر مساعد شدن شرایط جوی ماندیم؛ اما به‌دلیل شرایط جوی و آب‌وهوایی امکان برگزاری مراسم در جزیره ابوموسی فراهم نشد ابتدا قرار بود مراسم اختتامیه بخش تجلی اراده ملی فیلم فجر ۴۳ در تاریخ ۲۹م ماه به میزبانی جزیره ابوموسی برگزار شود که در این خصوص چندین سفر نیز انجام شد و حتی در سفری با حضور دبیر جشنواره مکان‌یابی برگزاری مراسم صورت گرفت؛ اما از ابتدای هفته شرایط آب‌وهوایی جنوب کشور دگرگون شده است و در نهایت با وجود همه تمهیدات و حتی برگزاری موفق اکران‌های سیار جشنواره به همت انجمن سینمای جوانان ایران، امکان برگزاری مراسم در جزیره ابوموسی را پیدا نکردیم. در مدت باقیمانده نیز امکان جایگزینی شهر دیگر وجود نداشت و به همین دلیل این مراسم به تهران منتقل شد. منصوری خاطر نشان کرد: ۵۷کارشناس از ۱۹ ارگان و سازمان مختلف داوری آثار فیلم فجر چهل‌وسوم در بخش تجلی اراده ملی را برعهده داشتند و چهارشنبه اول اسفند۱۴۰۳ طی مراسمی در پردیس ملت تهران جوایز برگزیدگان اهدا می‌شود. مدیر بخش تجلی اراده ملی فیلم فجر ۴۳ خاتمه گفت: اسامی برای نخستین‌بار جوایز تقدی برگزیدگان بخش تجلی اراده ملی افزایش قابل‌ملاحظه‌ای داشته‌است و برگزیدگان هر کدام ۱۰۰ میلیون تومان دریافت خواهند کرد.

مناقصه عمومی
خرید یک دستگاه لیزر جوش خطی پیوسته TWB نحوه‌ریافت: ۱- سایت اینترنتی www.aidcopress.com بخش مناقصه ۲- دریافت حضوری: کرج شهرک صنعتی بهارستان شرکت مجموعه‌های پرسی توسعه صنایع خودرو مدیریت تامین و تجهیز شماره تماس ۰۲۴۳۴۷۶۰۳۷۵
هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و شرکت در رد یا قبول هریک از پیشنهادات مختار می‌باشد.

آگهی مناقصه شماره ۸۶-۱۴۰۳ نوبت دوم
یک واحد صنعتی در نظر دارد **خرید دو قلم از قطعات مکانیکی آلومینیومی به تعداد ۲۴۰۰ عدد** خود را از طریق مناقصه عمومی از فروشنده واجد شرایط خریداری نماید.
زمان تحویل و دریافت اسناد از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ تا پایان وقت اداری ۱۴۰۳/۱۲/۱۱ می‌باشد.
شماره تماس: ۲۲۹۷۵۳۷۲-۷۲

آگهی مناقصه شماره ۸۷-۱۴۰۳ نوبت دوم
یک واحد صنعتی در نظر دارد **خرید یک قلم قطعه برنجی به تعداد ۱۰۰۰ عدد و دو قلم قطعه آلومینیومی به تعداد ۳۴۰۰ عدد** خود را از طریق مناقصه عمومی از فروشنده واجد شرایط خریداری نماید.
زمان تحویل و دریافت اسناد از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ تا پایان وقت اداری ۱۴۰۳/۱۲/۱۱ می‌باشد.
شماره تماس: ۲۲۹۷۵۳۷۲-۷۲

حافظ

آن چه ز می شود از بر تو آن قلب سیاه
کیمیایی ست که در صحبت درویشان است

صفا گلبرگ علیزاده پاریسی

- صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
- مدیر مسئول: محسن مهدیان
- مدیریر: دانیال معمار
- مدیر تحریریه: سیدمجتبی صادقی
- معاونان سردبیر: شهرام فرهنگی، علی عمادی، شاهین امین، حامد فوقانی
- مدیر فنی: حامد بزدانی
- مدیر هنری: مهدی سلامی
- مدیر عکس: امیر پناهپور

- سیاسی و دیپلماتیک: مدیر: حسین ارجلو
- شورنگار: مدیر: یروانه بهرام نژاد
- مدیر: مریم باقرپور
- اقتصاد: مدیر: حسین لطفی
- مدیر: مریم موسی پور
- تماشگر: مدیر: امیر محمد یعقوب پور
- مدیر: لیلی فرسند

- ایران شهور: مدیر: زهرا عباسی
- تندرستی: مدیر: سعید محمدی
- مدیر: مریم سرخوش
- سرخ: مدیر: جواد عزیزی
- مدیر: سعید فرونی
- داستانها: مدیر: زهرا خلجی
- مدیر: ساسان شادمان
- مدیر: زهرا خلجی
- سرزمین من: مدیر: محمد باریکاتی

- طرح و گرافیک: مدیر: محمد علی حلیمی

یادداشت

شهر هزار اقوام

علیرضا زمانی

اگر چه ظاهر تهران و فعالیت های فرهنگی اش، چندان نشانی از فرهنگ قومیت ها و طوایف ساکن آن ندارد، اما تنوع اقوام و طوایف ساکن شهر، حیرت آور بوده و جا دارد تهران را شهر هزار اقوام بنامیم! تنوعی که در دهه های گذشته چندان توجهی به آن نشده و پژوهشی بنیادین در موردش صورت نپذیرفته است؛ پژوهشی که برای رونق و افزایش سرمایه های فرهنگی این شهر از نان شب نیز واجب تر است.

اگر نگاهی به وضعیت کلاشهرهای جهان بیندازیم، لندن به سبب تنوع قومی طایفه های که تعدادشان مشخص است و فعالیت های فرهنگی آنها، جزو ۱۲ شهر فرهنگی برتر دنیا قرار گرفته است. به آمارهای ۲۸۴۱ و ۱۲۹۶ تا ۱۳۰۴ شهر تهران هم که نظر افکنیم، تا حدودی آمار از قومیت ها و مهاجران شهرهای دیگر ارائه شده اما در دهه های گذشته آمار چندان از آنها وجود ندارد. در دوره ناصری، اصفهانی ها بیشترین آمار اقوام مهاجر تهران را تشکیل می دادند اما اواخر دوره قاجار این تر کها بودند که گوی سبقت را از اصفهانی ها ربودند. در دوره قاجار هر یک از این اقوام و طوایف در صنوف و مشاغل خصوصی به کار مشغول بودند. تر کهای تبریز و اطرافش در بازار به تجارت فرش، خشکبار و ارس (نوعی کتف) مشغول بودند. اهالی فراهان و نقرش مستوفی بودند و کاری اداره دارایی امروز انجام می دادند. برودجری ها هم نمدل های شهر بودند.

در دوره پهلوی اول عده ای از کاشانی ها فروش تنبوشه (لوله سالی) و کوزه آب را بر عهده داشتند و نظری ها ب پاشی خیابان های پر گرد و خاک تهران را انجام می دادند.

از دوره پهلوی دوم هم اقوام و طوایف مختلفی راه هجرت به پایتخت را در پیش گرفتند. در این دوره مشاغل جدیدی توسط اقوام و طوایف مختلف در تهران دنبال شد و تا امروز نیز کماکان ادامه دارد. دریانی ها از همان سال ها کار خواربارفروشی را آغاز و رفته رفته سوپرمارکت های تهران را قرق کرده اند و امروزه بزرگانشان کارخانه های بزرگ مواد غذایی، به خصوص شکلات سازی را در اختیار دارند. قهروچی ها، روسای کنار قصر کاشان، کار چرخ خیاطی و فروش و تعمیر آن را در راسته خیابان خیام دست گرفته و حسین پناه در منطقه ۱۱ برای خود دست و پا کرده اند.

کیوچی های آرا دیبل کیسه پلاستیک فروشی های پله نوروزخان را قرق کرده و مسجدی در خیابان خیام بنا نهاده اند. سولونی های نمین، کت و شلوارهای باب همایون هستند. مشکین شهری ها ابتدا روزنامه فروشی های پایتخت را نشانه رفتند و سپس میدان میوه و تره بار مرکزی تهران محل کارشان و ساکنان منطقه ۹ شدند.

فراهانی ها و نفرشی های امیریه و منیریه به بنای و معماری مشغول بودند. بزدی ها هم جوادی و تهرانپارس را برای سکونت انتخاب کردند. اسب فروشی های سراب، سیمان کارهای تهران شدند و منطقه ۹ محل گردهمایی مذهبی شان شد، قره چمنی های منطقه ۱۰ هم کاتال سازهای عمده پایتخت لقب یافته و مسجد اراکی های خیابان خواجه نظام نشان از حضور اراکی ها در منطقه ۷ دارد. سولایی های نمین را موتوربند و کلخواری های منطقه ۱۳ ابتدا دستفروشان شرق تهران بودند و امروزه مشاغل دیگری را تجربه می کنند. البته کلخواری های خیابان منوچهری از ابتدا به کارهای ساختمانی مشغول بودند. کرکها هم که در سال های اخیر نگاهی ساختمانی تهران را تجربه می کردند، می روند تا میوه و تره بارهای شهر را به اجاره انحصاری خود در آورند، مثال های بالا بخش محدودی از اقوام و طوایفی هستند که بخش عمده ساکنان تهران را تشکیل می دهند. اقوام و طوایفی که اگر چه آداب و رسوم زیادی برای خود دارند و می توانند با آنها تهران را شهری فرهنگی از شهرهای عالم کنند، هنوز بنسبت مناسبی برای بروز آنها بخاطر افزایش ظرفیت های فرهنگی این شهر ایجاد نشده و همه آنها تحت لوای فرهنگ یکسانی به نام تهران، می روند تا آداب و رسوم خود را به فراموشی سپارند.

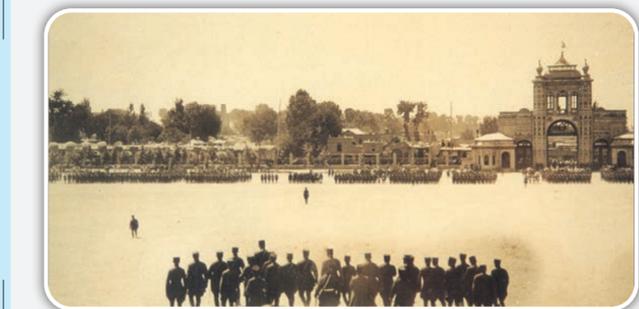
یادگار فرانسوی در دل تهران

گشت و گذار در میدان مشق که به موزه معماری تهران معروف است



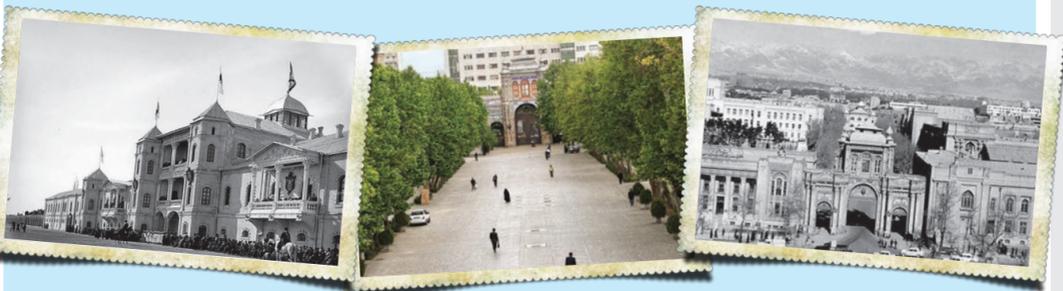
میدان مشق تهران قصه های تاریخی زیادی دارد؛ از مسابقات و نمایش دوچرخه سواری و موتور سواری برای نخستین بار تا نمایش پرواز با بالن که در میان جمعیت حیرت زده در آسمان تهران برگزار شد؛ میدانی که همسین تهران مدرن است و حالا هیچ شباهتی به میدان ندارد. سردر باغ ملی را که با آن عظمت و اتاقت بالای سرش از میان صدای بوق و رد شدن های بی در بی خودرها و سر و صدای خیابان توپخانه پشت سر بگذارد، دیگر نه از آن شلوغی خبری هست و نه از

فاطمه عباسی



در گذر تاریخ

شکست های بیایی ایران در جنگ با روسیه در زمان فتحعلی شاه قاجار بهانه ای شد تا میدان مشق که امروز نمادی از معماری معاصر تهران است، ساخته شود. فتحعلی شاه از دولت فرانسه خواست تا از تش ایران را که توان رویارویی با ارتش مدرن روسیه را نداشت، آموزش دهد و با فنون نظامی روز جهان آشنا کند. در همین زمان فرانسه زئرال گاردان را به تهران فرستاد و او در زمین بزرگی بیرون از باروی آن زمان تهران معروف به میدان مشق به آموزش از تش ایران مشغول شد. دور تا دور این زمین نیز ساختمان هایی برای سربازان و فرماندهان و تعدادی انبار تسلیحات و در گوشه جنوب شرقی دروازه ای بنا شد.



سردر باغ ملی

تا پیش از اینکه برج آزادی ساخته و به عنوان نماد شهر تهران شناخته شود، نماد پایتخت سردر باغ ملی بود؛ سردری که از بناهای به جا مانده از دوره قاجار بود و در فاصله سال های ۱۳۰۱ تا ۱۳۰۴ توسط حسین علی بیگ تهرانی نوسازی شد. روی این سردر زینت نقش ۲ شیر که تاجی را در میان گرفته اند، پلنگ، تیربار، گلوله های توپ، همچنین صحنه تسخیر تهران در کودتای ۱۲۹۹ نیز دیده می شود. دروازه و برج و باروهای تهران، نگاره تمام قد سربازان لژیون قزاق، مسلسل و نقوش فرشته پیروزی را می توان دید.

پیاده راه ملل متحد

پیاده راه میانی میدان مشق، موسوم به پیاده راه «ملل متحد» عظیم ترین و پهناورترین پیاده راه شهری ایران است که ورود ماشین به آن ممنوع است. خود میدان نیز مجموعه ای از شگفتی ها و جاذبه های گردشگری است. هر یک از ساختمان های میدان مشق تهران با سبکی منحصر به فرد و متمایز ساخته شده اند. در اوایل دهه ۸۰ طرحی تصویب شد که با جمع موزه های میدان مشق، این منطقه به عنوان یکی از مجموعه موزه بزرگ دنیا در کنار موزه لوور فرانسه و موزه ملی بریتانیا و موزه مترو پولیتین نیویورک و موزه آرمتاژ قرار بگیرد. اوایل دهه ۹۰ طرح نخست ساماندهی میدان مشق به همین منظور آغاز شد.

ساختمان قزاقخانه

در محدوده تاریخی میدان مشق تا دلان بخواهد ساختمان های قدیمی با معماری های زیبا وجود دارد، اما بدون شک ساختمان قزاقخانه به عنوان قدیمی ترین ساختمان این محدوده از ارزش و اهمیت بسیاری برخوردار است. این ساختمان که قدمت آن را به دوره ناصری نسبت داده اند، پیش از ۱۵۰ سال عمر کرده و روزگاری محل آموزش سربازان و قوای قزاق بوده است. ظاهر انارالدین شاه در سفر دوشم به فرنگ، تر تیبیات، انضباط و قابلیت های واحدهای کازاک روس را پسندید و وقتی به ایران برگشت تصمیم گرفت واحدهای مشابهی بسازد. در نتیجه گروهی از افسران قزاق به ریاست سر هنگ دومونتویچ به ایران آمدند و بعد از شکل گیری قوای قزاق ساختمان قزاقخانه برای آموزش به آنها ساخته شد.



عکس همشهری/احمدی تهرانی

قصه اکباتان



سیدمروش طباطبایی پور در لغتنامه، دهخدا اکباتان را مکانی برای اجتماع معنا کرده است و البته نامی که مادها بر پایتخت خود، یعنی همدان گذاشتند، اما برخی هم می گویند معنای این کلمه، قلعه مادها یا چیزی چیزی قلعه است و در آن روزگار، قلعه ها را به گونه ای می ساختند که ساکنانش، بی نیاز از بیرون قلعه باشند و تا مدت ها بتوانند بدون رفتن به بیرون قلعه، روزگار بگذرانند و احتمالاً شهرک اکباتان را به همین دلیل، اکباتان نامیده اند؛ زیرا از جمله شهرک های مسکونی موفق در زمینه شهرسازی است که همه امکانات شهری را مثل یک قلعه در دل خود دارد؛ مدرسه، مسجد، فضای سبز، مراکز درمانی، باشگاه ورزشی، استخر، مراکز خرید و... همه و همه شرایط زندگی مناسبی را برای ساکنان این شهرک فراهم کرده اند. در اینجا کمی بیشتر درباره این شهرک خوشامد در غرب تهران می خوانید.

تاریخش

پس از گسترش تهران، نیاز به شهرک هایی شبیه شهرک اکباتان به چشم می آمد و طرح ساخت فاز اول این شهرک خوش ساخت، از سال ۱۳۲۵ آغاز شد. پس اکباتان، مثل برخی محله های تهران، تاریخی چندصدها ساله ندارد و شهرکی امروزی به حساب می آید. طرح اولیه آن را مهندسی خوش ذوق به نام گلزار شیبستی، یکی از فارغ التحصیلان دانشگاه تهران انجام داد. در سال های بعد ساخت فاز دوم و سوم هم ادامه یافت و کار ساخت شهرک در سال ۱۳۷۰ به پایان رسید.



شهرکی با فضای سبز متعادل

به غیر از شکل و شمایل و پیش بینی امکانات، مهم ترین ویژگی بارز این شهرک آن است که نسبت ساختمان ها و فضای سبزش با هم کاملاً برابر است. به عبارت دیگر، شهرک اکباتان ۲ میلیون و ۴۰۰ هزار مترمربع مساحت دارد و ۴ میلیون و ۲۰۰ هزار مترمربع، فضای سبز به همین دلیل، این شهرک به شهرکی عدالت محور تبدیل و زندگی در این شهرک روان و جذاب شده است؛ به خصوص که جانمایی این شهرک از نظر جغرافیایی نیز آگاهانه بوده و سازندگان آن، شهرک را در مسیر ورزش باهایی قرار داده اند که همیشه از غرب وارد تهران می شود و چون زبر برج ها، فضای خالی وجود دارد، هوا همیشه در حال رفت و آمد است و شهرک نشینان، هوایی مطبوع را تجربه می کنند.

معماری شهرک

مقاومت ساختمان بلوک ها در برابر زلزله تا ۸ ریشتری، نورگیر مناسب برای همه واحدها، شوتینگ و رابزرهای اختصاصی، پله های مخصوص فرار و ده ها ویژگی دیگر، این شهرک را از نظر استاندارد شهرسازی و معماری به مکانی خاص بدل کرده است. شهرک ۲۳ بلوک دارد که در ۳ فاز ساخته شده است. ۱۰ بلوک در فاز اول است، ۹ بلوک در فاز دوم و ۴ بلوک در محوطه بلوک سوم قرار دارد، اما هر ۳ فاز، با اینکه حتی در سال های گوناگون هم ساخته شده، هماهنگی و نظمی خاص دارد. هر فاز شهرک، مثل یک محله کوچک شهری است و تمام امکانات رفاهی و نیازهای روزمره را در دل خود دارد.



عکس همشهری/احمدی تهرانی



هدیه برای آسیا



فراروی از صعود



پرسپولیس همه بخت هایش برای بالا رفتن در آسیا را سوزاند
آخرین آنها بردن تیم نصفه و نیمه النصر بود

پخش زنده



لیگ قهرمانان آسیا

الریان
 استقلال 19:30

الوصل
 الهلال 19:30



لیگ قهرمانان آسیا ۲

ترکتور
 الخالدیه 19:30



لیگ قهرمانان اروپا

آث میلان
 فاینورد 21:15

بنفیکا
 موناکو 23:30

بایرن مونیخ
 سلتیگ 23:30

آتالانتا
 کلوب بروج 23:30

برنامه بازی



لیگ قهرمانان اروپا

چهارشنبه ۲۰ بهمن ۱۴۰۳
 دور تموند 21:15

اسپورتینگ
 پاری سن ژرمن 23:30

پرست
 آیندهوون 23:30

یوونتوس
 رنک مادرید 23:30

منچستر سیتی
 لیورپول 23:00



لیگ برتر انگلیس

چهارشنبه ۲۰ بهمن ۱۴۰۳
 استون ویلا 23:00

لیورپول
 لیگ برتر ایران - هفته ۲۰

دوشنبه ۲۰ بهمن ۱۴۰۳
 گل کهر 15:30

مس رفسنجان
 چادرملو 16:00

استقلال خوزستان
 مس رفسنجان 16:00

شهرک خرمین
 ملوان 15:00

سپاهان
 خوب اهنگ 15:00

فولاد
 هوادار 16:00

تیمتریک
 امیرمحمد یعقوب پور
 روزنامه نگار

دوباره اماواگر

پرسپولیس در شش ماه گذشته که بیش از ۷۰ هزار تماشاگر خودشان را به ورزشگاه آزادی رساندند تا برای تیم محبوبشان سنگ تمام گذاشته باشند، نتوانست مقابل النصر به برتری برسد و کارش برای صعود به اماواگر کشیده شده؛ آن هم حرفی که تعدادی از ستاره هایش را اصلاً به ایران نیاورده بود. النصر روز گذشته ۲ گلر و ۷ بازیکن روی نیمکت ذخیره ها داشت و این در حالی بود که پرسپولیس ها یک دروازه بان و ۱۱ بازیکن روی نیمکت داشتند اما با این وجود، بازی با تساوی بدون گل به پایان رسید.

شوکه به سرخابی ها

قبل از شروع بازی پرسپولیس، اتفاقی در تاشکند افتاد که به هیچ عنوان به نفع فوتبال ایران نبود. پاختاکور که در هفته پایانی میزبان السد بود، مقابل این تیم با نتیجه ۲ بر یک به برتری رسید و ۷ امتیازی شد. با این اتفاق، پاختاکور به جایگاه هشتم جدول رسید و بالاتر از استقلال و پرسپولیس قرار گرفت. با این وجود پرسپولیس با یک برد می توانست پاختاکور را در جدول پشت سر بگذارد اما این اتفاق رخ نداد تا معادلات صعود پیچیده تر از قبل شود.

تغییرات ادامه دارد

کار تال در این بازی هم تیمش را با ۳ تغییر به زمین فرستاد. علی علیپور که گفته می شد در آخرین تمرین پرسپولیس و روز قبل از بازی دچار آسیب دیدگی شده، نامش از ترکیب اصلی خارج شد. فرشاد فرجی و سعید مهری هم که در اصفهان به عنوان بازیکن فیکس به میدان رفته بودند، مقابل النصر روی نیمکت نشستند. با این تغییرات فرصت به فرشاد احمدزاده، مسعود ریگی و ایوب العمود رسید تا مقابل النصر فیکس شوند. اتفاق مهم تر نیمکت نشینی دوباره گولسیانی بود. مدافع گرجستانی پرسپولیس که پیش از آمدن کار تال یکسای از مهره های کلیدی قرمز پوشان به حساب می آمد، حالا با نظر مربی جدید به نیمکت تبعید شده است.

استارت هجومی

بازی با برتری نسبی پرسپولیس آغاز شد و شاید اگر قرمزها کمی خوش شانس بودند می توانستند با گل زودهنگام کار صعود را یکسره کنند. استارت فوق العاده محمدی در دقیقه هشتم و پاس در عرض او به داخل شش قدم، مقابل دروازه از مقابل سردار عبور کرد و به فرشاد احمدزاده رسید اما ضربه این بازیکن از کنار دروازه به بیرون رفت تا بازی با همان نتیجه مساوی دنبال شود. پس از این موقعیت این النصری ها بودند که رفته رفته نبض بازی را در دست گرفتند و با چرخاندن توپ اجازه کار خاصی به پرسپولیس ندادند. با این وجود پرسپولیس ها تا پایان نیمه اول صاحب چند موقعیت نه چندان جدی شدند که با بی دقتی یا شاید بدشانسی عالیشاه و محمدی به گل ختم نشد. البته چیزی نمانده بود تا ایستگاهی دقیق پایانی النصر هم به داخل دروازه برود که این بار گوندوز به داد تیمش رسید و توپ را به کرنر فرستاد.

تعویض هایی برای فرار

اولین موقعیت نیمه دوم را هم پرسپولیس روی دروازه النصر خلق کردند اما شوت سردار از پشت محوطه با اختلافی اندک به بیرون رفت. از همین لحظه بود که کار تال تعویض هایش را آغاز کرد و در دقیقه شصتم، سعید مهری و علی علیپور را به جای مسعود ریگی و فرشاد احمدزاده به زمین فرستاد. یاسین سلمانی جای عالیشاه و عیسی آل کثیر هم جای سردار دوسون، دیگر تعویض های کار تال در نیمه دوم بودند تا شاید پرسپولیس را با یک پیروزی به مرحله بعد برسانند اما در نهایت این اتفاق رخ نداد. ضربه سر علی علیپور و شوت مهری در دقیقه پایانی می رفت تا شادی را به ورزشگاه آزادی بیاورد اما درخشش دروازه بان و بدشانسی مهری باعث شد تا بازی با همان تساوی بدون گل به پایان برسد.

عذرخواهی کاپیتان

باید گفت پرسپولیس در مصاف با النصر تیمی نبود که همه جوره دنبال پیروزی باشد و برای رسیدن به گل، خودش را به آب و آتش بزند. شاید هم بتوان گفت پرسپولیس با توجه به غایبان کلیدی اش مثل وحید امیری و مهم تر از او اورنوف، توان برتری مقابل النصر نصفه و نیمه را هم نداشت. به هر حال شکل بازی پرسپولیس باعث شد که عالیشاه در پایان بازی از هواداران عذرخواهی کند. کاپیتان سرخ ها پس از تساوی ناامید کننده آزادی این چنین گفت: «فقط می توانم بگویم شرمندانه این هواداران هستیم و دلم می سوزد. نیمه اول شرایط خوب و موقعیت نصفه و نیمه خوبی داشتیم و می توانستیم با انزوی ای که هواداران به ما داده بودند حداقل یک گل بزنیم. نیمه دوم خیلی بد شروع کردیم اما اوایل نیمه دوم موقعیت هایی داشتیم که می توانستیم استفاده کنیم. در کل فکر می کنم منظور که باید و شاید خوب نبودیم. باید واقع بین باشیم. باید کنار این هواداران به برد می رسیدیم اما این اتفاق نیفتاد. باز هم می گویم شرمندانه هستیم و چیزی جز عذرخواهی ندارم.»



کارآسانی پیش رو نداریم

مهدی تارتار که باره آهن سابقه حضور در فینال حذفی را داشته می خواهد با گل گهر هم شانسش را برای قهرمانی امتحان کند

امیرحسین اعظمی گل گهر بعد از پیروزی برابر تراکتور در جام حذفی، در دومین بازی خیر خرم آباد را از پیش رو برداشت تا در جمع ۸ تیم پایانی این جام قرار بگیرد. شاگردان مهدی تارتار که در لیگ برتر نتایج خوبی گرفته اند، قهرمانی در جام حذفی را هم به عنوان یکی از اهداف جدی شان در این فصل قرار داده اند. حتی سرمربی گل گهر تأکید می کند که در جام حذفی نایب قهرمانی هیچ فایده ای ندارد و فقط باید در این جام قهرمان شد. تارتار در خصوص آخرین وضعیت گل گهر به سوالات همشهری پاسخ می دهد.

۹ ویت در جام حذفی ۲ تیم سرسخت عبور کردید و حتما خوشحالید که در جمع ۸ تیم پایانی قرار دارید؟
بله، همانطور که اشاره کردید بازی های ما سخت بود و با قرعه سختی مواجه شدیم. بعد از عبور از تراکتور با خیبر بازی کردیم که در این هفتهها متحول شده و چند بازیکن جدید هم جذب کرده است. ما این شایستگی را داشتیم که در وقت های قانونی بازی را ببریم ولی در نهایت کار به ضربات پناختی کشیده شد که به حق مان رسیدیم. بچه ها در این بازی تلاش کردند و به آنها خسته نباشید می گویم.

۹ ویت شانس هم برای قهرمانی تیم تان قائل هستید؟
من سابقه حضور در فینال جام حذفی را به عنوان سرمربی دارم ولی طبیعتا هیچ کس یادش نمی آید که ما نایب قهرمان شدیم. در آن سال سرمربی راه آهن

۹ ویت حذف چند مشتری برای شما محسوب نمی شود؟
شما دیدید که در مرحله قبل، فولاد خوزستان با ۳ گل از بیکان جلو بود ولی ۳ گل خورد و از این جام کنار رفت. واقعا در جام حذفی چیزی قابل پیش بینی نیست و نباید هیچ تیمی را دست کم گرفت. ما به همه حرفان احترام می گذاریم و باید برابر هر تیمی که قرار می گیریم تا آخرین حد تلاش کنیم. ما شانس خودمان را برای قهرمانی امتحان می کنیم.

۹ ویت در مورد بازی با مس رفسنجان چه صحبتی دارید؟
قطعاً این یکی از بازی های سخت ما محسوب می شود. مس تیم خوبی است و جایگاه اصلی آنها در پایین جدول نیست. آنها بازیکنان با کیفیت و خوبی دارند و باید با تمرکز بالا بازی کنیم. قطعاً بازی آسانی نداریم ولی تلاش می کنیم بهترین نتیجه ممکن را بگیریم.

۹ ویت قبول دارید حاشیه های لیگ ایران زیاد شده و رفتارهایی که برخی از بازیکنان در زمین مسابقه دارند، قابل هضم نیست؟
فکر می کنم نقش مربیان در این زمینه مهم است و باید در خیلی از زمینه ها فرهنگ سازی کنیم. یک مربی می تواند قبل از ورود تیم به زمین، نکات لازم را به بازیکنان گوشزد کند تا کمتر شاهد درشت شدن حاشیه ها باشیم.

۹ ویت فکری می کنید کدام تیم در لیگ امسال قهرمان شود؟
منی توأمم پیش بینی کنم یا نظر بدهم. مدعیان انداز: خودشان شانس دارند و تیمی قهرمان می شود که کمتر اشتباه کند.



تراکتوری ها در لیگ برتر رقابت فشرده ای با سپاهان و پرسپولیس بر سر قهرمانی دارند و از جام حذفی هم کنار رفته اند. از همین رو آسان ترین مسیر برای اسکوچک و شاگردان برای رسیدن به جام همین لیگ قهرمانان آسیا است؛ لیگی که تیم های درجه دوم قاره در آن رقابت می کنند و تراکتور پرستاره می تواند در جمع آنها حرف های زیادی برای گفتن داشته باشد. البته تراکتوری ها در بازی رفت مقابل الخالدیه بحرین تا حد زیادی به مشکل خوردند و پس از اینکه یک بر صفر از این تیم عقب افتادند، موفق شدند با نتیجه ۲ بر یک این تیم را شکست دهند. حالا قرمز پوشان تبریزی که عنوان صدرنشین لیگ ایران را بدک می کنند، امروز در بازی برگشت رودروی تیم بحرینی قرار خواهند گرفت تا با حفظ برتری راهی مرحله بعد شوند. حریف امروز تراکتور که به عنوان تیم دوم گروه خودش و پشت سر التعاون عربستان به یک هشتم نهایی رسیده، در حال حاضر تیم دوم لیگ بحرین است. البته این تیم ۳ بازی عقب افتاده دارد که اگر آنها را با پیروزی پشت سر بگذارد، به رده اول لیگ می رسد. این تیم علاقه ای به تساوی نداشته و چه در لیگ قهرمانان و چه در لیگ بحرین با بازی هایش را برده یا باخته است. الخالدیه در لیگ قهرمانان رفت و برگشت به نماینده عربستان باخته و ۴ بازی دیگر را با برد پشت سر گذاشته است. این تیم در لیگ بحرین هم ۲ شکست داشته و ۷ دیدار دیگرش را برده است. ارزش الخالدیه بحرین در سایت معتبر ترانسفر مارکت، ۹۰۵ میلیون یورو تخمین زده شده و این در حالی است که این سایت ارزش بازیکنان حاضر در تراکتور را ۱۳۰۸ میلیون یورو تخمین زده است.

نکنه بازی

از این جوانان غافل نشوید

تیم ملی زیر ۲۰ سال ایران در حالی در جام ملت های آسیا با ۶ گل یمن را شکست داد که ۲ بازیکن جوان استقلال، ستارگان این تیم بودند. ابوالفضل زمانی، بازیکنی که در دوره پیشو موسیماه کم و بیش به بازی گرفته می شد در این مسابقه ۶ گل به ثمر رساند و ابوالفضل ذوالیخایی، دیگر مدافعی هم که به تازگی به جمع آبی پوشان پیوسته، یکی دیگر از گل های تیم ملی را زد. قرار نیست بابت پیروزی پر گل در برابر یمنی که از دقیقه ۱۲ هم با اخراج یک بازیکن ۱۰ نفره شده بود بیش از حد ذوق زده شویم. اما بضاعت فوتبال ما در رده های سنی پایین تر همین نفرات هستند و حیف است وقتی سر از پرسپولیس و استقلال در می آورند، پشت خط قدیمی ها بمانند. به آنها میدان بدهید؛ دو نفرشان هم که خوب در بیایند، به ۲۰ تا خرید خراب خارجی می ارزند.

خب نظری جو بیاری، واجب تر بوده!

استقلال در حالی به مصاف الزیران قطر می رود که در عکس دسته جمعی آبی پوشان پیش از اعزام به دو حه، یک اتفاق عجیب رخ داد. در حالی که تمامی اعضای کاروان استقلال مقابل هواپیما جمع شدند و تصویری به یادگار ثبت کردند، سهراب بخیتاری زاده در آن عکس دیده نشد و با وجود اشارات متعدد به این موضوع در فضای مجازی، کسی هم در موردش توضیح نداد. این در حالی است که درست در پیشانی و مرکز تصویر، عکس جناب آقای نظری جو بیاری، مدیر عامل محترم باشگاه را می دیدیم! طبیعتاً غیبت سرمربی (ولو از جنس موقش) در چنین عکسی بسیار بحث برانگیز است و نشانه خوبی تلقی نمی شود، اما مسئله جالب تر اینجاست که آقای جو بیاری اساساً هیچ لنزی را از دست نهد و جلوی همه دوربین های عکاسی دیده می شود؛ از جذب بازیکن تا خرید موبایل برای هوادار مالباخته!

مهم این است که برای کار بیاید

طی روزهای گذشته، دستیار و وکیل والتر ماتزاری، سرمربی ایتالیایی مورد علاقه باشگاه استقلال به ایران آمدند و با بررسی شرایط این تیم، به کشورشان برگشتند تا با او مشورت کنند و خبر بدهند بالاخره این کار را قبول می کنند یا نه. تا لحظه تنظیم این مطلب هنوز نتیجه نهایی این داستان روشن نشده، اما بعضی درخواست های ماتزاری بحث برانگیز شده؛ مثل اینکه او اعلام کرده با ۸ دستیار به ایران خواهد آمد. الان خیلی ها می گویند این تعداد دستیار خارجی زیاد است و در مقابل خیلی های دیگر هم عقیده دارند چنین کادر شلوغی، در جهان فوتبال غیر طبیعی نیست. حالا ما کاری به ۸ یا ۱۰ دستیار نداریم و فقط امیدواریم او اگر می آید، برای کار کردن بیاید. در این صورت ۴ تا اتوبوس آدم هم با خودش بیاورد عیبی ندارد. یادش به خیر؛ مارک ویلموتس حتی مترجم هم نداشت و بعضاً این موضوع را هم نشانه افتادگی و کم هزینه بودن مربی بزرگی قلمداد می کردند، اما بعداً معلوم شد کار اصلی او در ایران یعنی «کلاهدراری» نیاز چندانی هم به مترجم نداشت!

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری منطقه ۳ تهران در نظر دارد اجرای عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

ردیف	شرح عملیات	میزان برآورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سبده (ریال)	شرایط اختصاصی شرکت کننده
۱	عملیات ترانس و روکش آسفالت مکانیزه سال ۱۴۰۴ خیابانهای محمود زاده حد فاصل امامزاده حسن تا قزوین و خیابان عاشری و منشعبات و کوچه سیزدهم خیابان زمزم و سایر معابر منطقه ۱۷ (تهیه آسفالت توسط کارفرما)	۱۰/۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۳,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۲	عملیات اجرای آسفالت نیمه مکانیزه معابر ناحیه یک ویژه پروژه های توسعه محله ای ۱۴۰۴ (فرعی های خیابان قفلی، کوچه های قربانی پور، شیر پور و امامزاده حسن کوچه های قاطمی و آقاجان و ... (تهیه آسفالت توسط کارفرما)	۴/۳۸۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۳,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۳	عملیات مرمت و لکه گیری آسفالت در سطح ناحیه یک ویژه پروژه های توسعه محله ای ۱۴۰۴ (فرعی های خیابان آقاجانی سجاد شمالی کوچه های نوری، دامپار و فرعی های ولی عابدی کوچه های آذری، صمدی، مختاری و ... (تهیه آسفالت توسط کارفرما)	۳/۶۲۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور یا رشته رنگ آمیزی و اذاره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران یا رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه بودجه کشور، مرتبط بودن موضوع شرکت پیمانکار با موضوع قرارداد
۴	عملیات مرمت و لکه گیری آسفالت در سطح ناحیه دو ویژه پروژه های توسعه محله ای ۱۴۰۴ (فرعی های خیابان فیروزی و خیابان مسجد کوچه روزگاری با منشعبات و ... (تهیه آسفالت توسط کارفرما)	۳/۶۲۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۵	عملیات مرمت و لکه گیری آسفالت در سطح ناحیه سه ویژه پروژه های توسعه محله ای ۱۴۰۴ (فرعی های خیابان آقاجانی کوچه های حاتم، قاسم زاده، صادقیان، چوپانی و فرعی های بدخشان کمالی و ... (تهیه آسفالت توسط کارفرما)	۳/۱۸۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۲,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۶	عملیات ساماندهی پوسته باغ راه حضرت زهرا (س)	۱۵/۷۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۷	عملیات مرمت و بهسازی پیاده رو و شبکه جمع آوری آبهای سطحی ناحیه دو ویژه پروژه های توسعه محله ای سال ۱۴۰۴ (فرعی های خیابان آقاجانی و فرعی های خیابان آقاجاری و ... فرعی های خیابان پیبودی و ...)	۶/۹۹۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	
۸	عملیات مرمت و بهسازی پیاده رو و شبکه جمع آوری آبهای سطحی ناحیه سه ویژه پروژه های توسعه محله ای سال ۱۴۰۴ (فرعی های بدخشان کمالی و رسول قلاچی و ...)	۵/۴۲۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۹,۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰	
۹	عملیات ساماندهی و ایمن سازی فضاهای تا ایمن و پاتوق های محله و احداث بوستان های خیابان قدرت پاک و خیابان مسجد شهرداری منطقه ۱۷	۷/۲۵۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۱۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن حداقل رتبه ۵ تخصص راه و ترابری از سازمان مدیریت برنامه ریزی کشور و کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران و دارا بودن ظرفیت کاری در رشته های مرتبط (تعداد و ریال) در سامانه الکترونیک شهرداری تهران
۱۰	عملیات ترانس و روکش مکانیزه در سطح بزرگراه های منطقه ۳	۲۰۹,۸۱۶,۰۱۳,۰۰۰	۱۲	۱۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	

- ۱) سپرده شرکت در مناقصه بصورت ضمانت نامه بانکی یا واریز نقدی بحساب شماره ۱۰۴۵۶۷۴۲۵ نزد بانک شهر شعبه حسینییه ارشاد کد ۲۲۶ می باشد.
- ۲) شرکت کننده از تاریخ انتشار آگهی ده روز فرصت دارد اسناد را تهیه، تکمیل و پیشنهاد خود را در پاکت لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نماید. (۳) شرکت در فراخوان ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در ماده ۱۰ آیین نامه معاملات شهرداری تهران می باشد. (۴) محل دریافت اسناد شامل کلیه شرایط شرکت در مناقصه: اداره قراردادهای شهرداری منطقه ۳ واقع در خیابان دکتر شریعتی - پلین تر از حسینییه ارشاد - ساختمان شماره ۱، طبقه سوم می باشد. (۵) قیمت پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام بوده و در پاکت «ب» لاک مهر شده درمورد مقرر تسلیم دبیرخانه منطقه شود. (۶) در خصوص ردیف های ۱ الی ۶ پیشنهاد دهندگان می بایست در سامانه تامین کنندگان کالا و خدمات ثبت نام و دارای تاییدیه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران در رشته مرتبط با موضوع پیمان باشند. (۷) در صورت اختلاف میان مطالب آگهی و مستندات مناقصه، ملاک عمل مستندات مناقصه می باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه سه تهران

کودکان از بازی آموزش

از خط کشی عابر پیاده عبور کنیم

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری منطقه ۱۷ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. لذا بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

ردیف	شرح عملیات	میزان برآورد (ریال)	مدت (ماه)	مبلغ سبده (ریال)	شرایط اختصاصی
۱	عملیات ترانس و روکش آسفالت مکانیزه سال ۱۴۰۴ خیابانهای محمود زاده حد فاصل امامزاده حسن تا قزوین و خیابان عاشری و منشعبات و کوچه سیزدهم خیابان زمزم و سایر معابر منطقه ۱۷ (تهیه آسفالت توسط کارفرما)	۱۰/۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۲۱۰/۸۱۴/۶۶۷/۹۶۰	
۲	عملیات اجرای آسفالت نیمه مکانیزه معابر ناحیه یک ویژه پروژه های توسعه محله ای ۱۴۰۴ (فرعی های خیابان قفلی، کوچه های قربانی پور، شیر پور و امامزاده حسن کوچه های قاطمی و آقاجان و ... (تهیه آسفالت توسط کارفرما)	۴/۳۸۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۸۷/۶۰۹/۵۸۵/۵۶۳	
۳	عملیات مرمت و لکه گیری آسفالت در سطح ناحیه یک ویژه پروژه های توسعه محله ای ۱۴۰۴ (فرعی های خیابان آقاجانی سجاد شمالی کوچه های نوری، دامپار و فرعی های ولی عابدی کوچه های آذری، صمدی، مختاری و ... (تهیه آسفالت توسط کارفرما)	۳/۶۲۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۷۲/۵۰۴/۶۲۴/۳۲۸	ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر و دارای ظرفیت آزاد در رشته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور (جدائل پایه ۵)
۴	عملیات مرمت و لکه گیری آسفالت در سطح ناحیه دو ویژه پروژه های توسعه محله ای ۱۴۰۴ (فرعی های خیابان فیروزی و خیابان مسجد کوچه روزگاری با منشعبات و ... (تهیه آسفالت توسط کارفرما)	۳/۶۲۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۷۲/۵۰۴/۶۲۴/۳۲۷	
۵	عملیات مرمت و لکه گیری آسفالت در سطح ناحیه سه ویژه پروژه های توسعه محله ای ۱۴۰۴ (فرعی های خیابان آقاجانی کوچه های حاتم، قاسم زاده، صادقیان، چوپانی و فرعی های بدخشان کمالی و ... (تهیه آسفالت توسط کارفرما)	۳/۱۸۶/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۶۳/۷۰۱/۲۶۴/۲۹۰	
۶	عملیات ساماندهی پوسته باغ راه حضرت زهرا (س)	۱۵/۷۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۳۱۴/۷۸۷/۳۳۹/۰۴۱	
۷	عملیات مرمت و بهسازی پیاده رو و شبکه جمع آوری آبهای سطحی ناحیه دو ویژه پروژه های توسعه محله ای سال ۱۴۰۴ (فرعی های خیابان آقاجانی و فرعی های خیابان آقاجاری و ... فرعی های خیابان پیبودی و ...)	۶/۹۹۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۱۳۹/۸۸۹/۲۷۸/۶۸۰	
۸	عملیات مرمت و بهسازی پیاده رو و شبکه جمع آوری آبهای سطحی ناحیه سه ویژه پروژه های توسعه محله ای سال ۱۴۰۴ (فرعی های بدخشان کمالی و رسول قلاچی و ...)	۵/۴۲۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۱۰۸/۴۷۸/۴۴۴/۶۷۷	
۹	عملیات ساماندهی و ایمن سازی فضاهای تا ایمن و پاتوق های محله و احداث بوستان های خیابان قدرت پاک و خیابان مسجد شهرداری منطقه ۱۷	۷/۲۵۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۱۴۵/۰۱۶/۸۱۷/۵۱۵	
۱۰	عملیات ترانس و روکش مکانیزه در سطح بزرگراه های منطقه ۳	۲۰۹,۸۱۶,۰۱۳,۰۰۰	۱۲	۱۲۵/۰۱۰/۴۷۸/۶۶۵	

- ۱) هیچگونه پیش پرداختی در اسناد موضوعات مناقصه فوق پیش بینی نگردیده است.
- ۲) ارائه تأییدیه کارت الکترونیک معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران (در خصوص ردیف های ۱ الی ۱۰ جدول آگهی فوق الزامی می باشد.
- ۳) ارائه کلیه گواهینامه های مندرج در جدول و ذیل آن در زمان برگزاری مناقصه نیز مورد قبول است.
- ۴) نحوه تخصیص اعتبار مناقصه: نقد غیر نقد
- ۵) میزان سپرده و شماره حساب: طبق جدول فوق به صورت نقدی به حساب شماره ۱۰۰۶۱۹۵۳۴۰ نزد بانک شهر شعبه ابوذر کد ۲۵۹ به نام شهرداری منطقه ۱۷ و یا ارائه ضمانت نامه بانکی از بانک های دارای مجوز از بانک مرکزی در وجه شهرداری منطقه ۱۷ با اعتبار حداقل ۳ ماهه (از تاریخ صدور الزامی است.
- ۶) مهلت دریافت، تکمیل و ارائه اسناد: از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۲ روز می باشد.
- ۷) روز، تاریخ، ساعت فراغت پیشنهادات مناقصه: متعلقاً و به نحو مقتضی به اطلاع شرکت کنندگان خواهد رسید.
- ۸) محل دریافت اسناد: ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۱۷، واقع در خیابان ۲۰ متری ابوذر، روبه روبری بیمارستان ضیائیان، طبقه دوم، واحد قراردادها، تلفن: ۹۶۰۴۲۰۶۵-۶۶
- ۹) تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۷



هوشمندسازی و بهسازی ۵ پایانه مسافربری تهران ادامه دارد

نوسازی پایانه‌ها برای یک میلیون مسافر

۱۸ گیت در ورودی و خروجی پایانه‌ها نصب شده است

صفحه ۱۶

روزهای آینده اتفاق‌های خوشی در حوزه حمل‌ونقل و ترافیک شهری رخ می‌دهد

خبرهای خوش از تهران برقی



۴۲

رام تراموا برای خدمت‌رسانی در خطیک بی‌آرتی بیش‌بینی شده‌است



۹۵٪

دوربین‌های نظارتی فعالند



۱۵

مجموعه پارکینگ توسط سازمان حمل‌ونقل و ترافیک شهر تهران ساخته می‌شود

صفحه ۱۴

پایتخت با ساخت نیروگاه زیاله‌سوز ۶ هزار تنی صاحب بزرگ‌ترین زیاله‌سوز دنیا می‌شود

تهران در مسیر تولید برق از زیاله

۲ خط از زیاله‌سوز آرادکوه که از مدار خارج شده بود، در حال نوسازی است

صفحه ۱۵



راه حرم باز شد

با پیگیری شهردار تهران و پس از بازدید میدانی تردد در خیابان بیات به حالت گذشته بازگشت

عکس: همشهری / محسن صیادی

پرسیانوری

روزنامه‌نگار

گزارش

تحقق خواسته و مطالبه شهروندان و جلب رضایت آنان در تعریف و اجرای پروژه‌های شهری از جمله رویکردهای مدیران پایتخت در این دوره است و براساس تأکید مدیر ارشد شهری اگر پروژه‌ای با خواست و رضایت مردم همراه نباشد متوقف و اصلاح می‌شود. مصداق این موضوع بازگشایی ورودی خیابان بیات به میدان شهری است که از سال ۱۴۰۱ در طرح بازآفرینی میدان شهری به عنوان یک محدوده برای برگزاری مراسم و اجتماع‌های ملی و مذهبی مسدود شده بود و بعد از ۲ سال به درخواست اهالی قبله تهران و با هدف بهبود ترافیک منطقه ۲۰ با اصلاح طرح مسیر باز شد. جزئیات اجرای این طرح را رضا شنگی، شهردار منطقه در نشست با اهالی رسانه مطرح کرد.

معرفی پروژه عنوان: بازآفرینی میدان شهری تعداد فاز: ۲ اجرا: ۲۰

چالش‌های رفع معارض
۲ اردیبهشت سال ۱۴۰۲ کلنگ بازپیرایی میدان به زمین خورد ولی بسا وجود استعلام‌های شرکت‌های آب و فاضلاب، گاز و سایر دستگاه‌های خدمات‌رسان و اعلام اینکه هیچ معارضی در محل پروژه وجود ندارد، شهرداری پس از حفاری و شروع عملیات با لوله اصلی گاز مواجه شد و رفع معارض‌ها و تأخیر در اجرا و نارضایتی شهروندان را به دنبال داشت. بعد از رفع معارض با تیم فنی منطقه نقشه‌های معماری موضوعات مختلف سطح دسترسی‌ها را بررسی و پیشنهادها و اصلاحاتی انجام شد.

بازگشایی خیابان به دستور شهردار تهران

۴ پس از درخواست‌های مردمی و با استفاده از ظرفیت نمایندگان مردم در شورای شهر جلسات مختلفی با مدیران شهری برگزار شد و در جلسه آخر با حضور معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهردار تهران قرار بر این شد که مشاور حاذقی پروژه میدان شهری را دوباره مورد مطالعه قرار دهد و نظر نهایی را به سازمان حمل‌ونقل و ترافیک اعلام کند. همزمان نظرات مردم به شهردار تهران منتقل و حتی ایشان بازدید میدانی از محل داشتند تا ابعاد پروژه بررسی شود و در جلسه قرار خدمتی شهری دستور بازگشایی خیابان بیات را صادر کردند.

فاز دوم: با اجرای طرح پیاده‌راه‌سازی مسیر ورود خودروها از خیابان فدائیان اسلام به خیابان شهید بیات (۲۴ متری) سنگفرش و مسدود شد.

فاز اول: علاوه بر افزایش روشنایی و بازپیرایی میدان، نماد «سلام» به عنوان نمادی از یک خانواده زائر در حال تشریف به آستان مقدس حضرت عبدالعظیم حسنی (ع) نصب و در کنار این نماد نیز آبنمایی احداث شد.

هزینه اجرای پروژه ۵۰ میلیارد تومان

انتقادات شهروندان
۳ در طول اجرای پروژه نظرات مردم و کسبه با سازمان زیباسازی و مجریان پروژه در میان گذاشته می‌شد و این میان برخی اهالی و کسبه انتقاداتی به اجرای طرح و درخواست باز شدن خیابان ۲۴ متری (بیات) را داشتند اما در جلساتی که در کمیسیون حمل‌ونقل و ترافیک شورای اسلامی شهر تهران، ری و تجریش با حضور همه صاحب‌نظران برگزار شد، طرح را توجیه و قابل دفاع می‌دانستند.

روزی که مسیر تردد، پیاده‌راه شد
۱ ۲ سال پیش معاون حمل‌ونقل و ترافیک وقت شهرداری تهران و فرمانده پلیس راهور تهران بزرگ در راستای آسان‌سازی محور شدن پایتخت به این جبهه رسیدند که ۱۴ نقطه شهر را به پیاده‌راه تبدیل کنند. یکی از آن نقاط میدان شهری بود که بنا به انتظار اهالی و نمایندگان قرار شد تبدیل به فضایی شود که در شأن شهری با قدمت ۷ هزار سال باشد. متولی اجرای پیاده‌راه‌سازی، سازمان زیباسازی بود که بعد از مطالعات ترافیکی و معماری و برگزاری مناقشه و انتخاب مناقصه قرار می‌شود طی ۲ فاز این طرح با هدف ایجاد یک فضای شهری مدرن و متناسب با هویت تاریخی شهری اجرایی شود.

بازگشت تاکسی‌ها و اتوبوس‌ها
۵ طبق نظر سنجی‌ای که در مرکز ارتباطات شهرداری انجام شده ۷۰ درصد مردم موافق بازگشایی مسیر میدان شهری به خیابان ۲۴ متری هستند. با دستور شهردار تهران و پس از تصویب تغییرات، همکاران ما در شهرداری منطقه ۲۰ طی ۴ روز تلاش شبانه‌روزی، عملیات بازگشایی خیابان بیات را به سرانجام رساندند. مسیرهای تاکسیرانی و اتوبوسرانی که به دلیل اجرای پروژه تغییر کرده بودند، به مسیرهای قبلی خود بازگشتند. همچنین اصلاحات لازم در مسیرهای تردد خودروهای امدادی انجام شد.

بهبود شرایط تردد و کاهش مشکلات ترافیکی
بهبود دسترسی وسایل نقلیه عمومی و خودروهای امدادی
افزایش رضایت عمومی

دستاوردهای پروژه میدان شهری کدامند؟

در شهر فرخنده رفانی روزنامه نگار

اجرای ۶ کلان پروژه فضای سبز در پایتخت

افزایش سرانه فضای سبز پایتخت از مهم‌ترین دغدغه‌های مدیریت شهری در سال‌های اخیر بوده است. برای تحقق این امر پروژه‌های متعددی در شهر تهران اجرا شده یا در حال اجراست که برخی از آنها مثل رودره فرحزاد جزو کلان‌پروژه‌های پایتخت محسوب می‌شوند و برخی دیگر مثل بوستان‌های محلی در ابعاد کوچک‌تر در محله‌ها و مناطق تهران به بهره‌برداری رسیده‌اند. علی‌محمد مختاری، رئیس سازمان بوستان‌ها و فضای سبز شهرداری تهران توضیحات بیشتری درباره کلان‌پروژه‌های حوزه فضای سبز می‌دهد.

- توسعه ۲ هزار هکتار جنگل کاری پیرامون شهر تهران**
زمان بهره‌برداری: ۱۵ اسفند ۱۴۰۳
وضعیت فعلی: با کاشت ۸۲۰ هزار اصله درخت مثمر و غیرمثمر در طرح کمربند سبز طول این کمربند تا پایان اسفند ۱۴۰۳ ۵۰ هزار هکتار عبور خواهد کرد.
- احداث بوستان چهارباغ (بهشت، ایمان، دانش و آفرینش) و طرح اتصال به اراضی مصلای امام خمینی (ره)**
زمان بهره‌برداری: بهره‌برداری تا فروردین ۱۴۰۴ (عید فطر)
وضعیت فعلی: عملیات عمرانی ساخت بل بین مصلای تهران و پروژه چهارباغ شبانه‌روزی در حال انجام است و این بل تا عید فطر به بهره‌برداری می‌رسد. با احداث این بل شهروندان می‌توانند از پارکینگ چهارطبقه‌ای که ۱۶۰۰ خودرو گنجایش دارد عبور کنند.
- فاز ۲ پروژه احیا و ساماندهی رودره فرحزاد**
زمان بهره‌برداری: اول خرداد ۱۴۰۴
وضعیت فعلی: فاز دوم طرح اکوپارک فرحزاد در ۵۳ هکتار در حال اجراست. این فاز با رفع مشکلات و انجام تملک‌های لازم در حال پیشرفت است.
- احداث قطب گردشگری بام‌ری (فاز یک)**
زمان بهره‌برداری: اردیبهشت ۱۴۰۴
وضعیت فعلی: این پروژه در ۳۰ هکتار در حال اجراست.
- توسعه شبکه انتقال پساب به طول ۴۶ کیلومتر و اضافه شدن ۲۴ میلیون مترمکعب**
زمان بهره‌برداری: اسفند ۱۴۰۳
وضعیت فعلی: تا اواخر ۱۴۱۰ باید ۱۴۵ میلیون مترمکعب از پساب برای آبیاری فضای سبز اختصاص داده شود که با اقدامات انجام شده تا پایان اسفندماه با تحقق ۷۵ درصدی این هدفگذاری، ۵/۵ میلیون مترمکعب پساب برای آبیاری فضای سبز تامین می‌شود.

- اجرای فاز یک مسیر تندرسی به طول ۴۶ کیلومتر از بوستان فدک تا ایران زمین**
زمان بهره‌برداری: اسفند ۱۴۰۳
وضعیت فعلی: این پروژه از طرح‌های مهم گردشگری و فضای سبز پایتخت است و اجرای بخشی از مسیر به طول ۶/۵ کیلومتر از بوستان پردیسان تا بوستان نهج‌البلاغه بر عهده سازمان بوستان‌هاست.



افزایش زیرساخت های فرهنگی و ورزشی جوادیه

در محله پرجمعیتی مانند جوادیه منطقه ۱۶، تسریع در اجرای پروژه های عمرانی می تواند بر کیفیت زندگی شهروندان و افزایش رضایت شهروندی تأثیر مستقیم داشته باشد. ۲ طبقه زیرساختی پارکینگ، سالن های چندمنظوره ورزشی، کشتی و بدنسازی و سبزه ها، بخش های مختلف پارکینگ جوادیه هستند.

پروژه های در حال اجرا در جوادیه کدامند؟ پارکینگ زیرساختی مجموعه ورزشی سرای محله بوستان جوادیه

۱۳۰۰ مترمربع مساحت بخش های مربوط به سرای محله و مجموعه ورزشی در پارکینگ جوادیه است.

۲۰۰۰ مترمربع مساحت زمین پارکینگ جوادیه در ۲ طبقه زیرزمینی است.

۱۰۰ خودرو ظرفیت پارکینگ زیرساختی جوادیه است.

بهبود کیفیت زندگی شهروندان

حسین کاشانی پور، شهردار منطقه ۱۶، اجرای پروژه های عمرانی و خدماتی در افزایش رفاه شهروندان تأثیر دارد و هماهنگی و تعامل مستمر میان شهرداری و سازمان عمرانی مناطق برای تسریع در عملیات اجرایی لازم است. پروژه هایی همچون پارکینگ زیرساختی، مجموعه ورزشی و سرای محله جوادیه از جمله طرح های اولویت دار منطقه هستند که تکمیل و بهره برداری از آنها نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی شهروندان خواهد داشت.

مدیریت منابع در محله های پر جمعیت

مجید امانی، مدیرعامل سازمان عمرانی مناطق شهرداری تهران: اجرای پروژه های عمرانی به ویژه در محله های پر جمعیت مانند جوادیه، نیازمند مدیریت بهینه منابع و تسریع در روند اجراست. در این راستا، سازمان عمرانی مناطق با همکاری شهرداری منطقه ۱۶ تمام توان خود را برای تکمیل و بهره برداری سریع تر از این پروژه ها به کار خواهد گرفت.



برگزاری مانور ۱۰ هزار نفری در بوستان ولایت

علی نصیری، رئیس سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران: مانور ۱۰ هزار نفری زلزله روز پنجشنبه ۲ اسفند در بوستان ولایت برگزار می شود. ۱۶ کارگروه و ۱۱ دستگاه اجرایی و سازمان تخصصی درگیر برگزاری این مانور هستند و موضوعاتی چون آواربرداری، امداد و نجات، امداد هوایی، حریق و حوادث و اسکان شبیه سازی خواهند شد.

گزارش زینب زینالزاده - پریسانوری روزنامه نگار

۵ پروژ (۲۹ بهمن) خانه روزنامه نگاران شهر میزبان خبرنگارانی بود که برای شرکت در نشست عبداللطیف محمد خانی، سخنگوی شهرداری تهران آمده بودند. این نشست به مناسبت پنجاهمین سالگرد تأسیس سازمان حمل و نقل و ترافیک شهر تهران به صورت مشترک با پوریا علیمردانی، مدیرعامل این سازمان برگزار شد. در این نشست غالب سؤالات در حوزه حمل و نقل بود و محمد خانی خبر خوشی هم داد و گفت که پنجشنبه (دوم اسفند) مراسم رونمایی از بسته های برقی سازی در ناوگان حمل و نقل عمومی برگزار می شود.

میزبانی از اصحاب رسانه در خانه روزنامه نگاران

عبداللطیف محمد خانی، سخنگوی شهرداری تهران پیش از پاسخگویی به پرسش خبرنگاران ضمن ابراز خرسندی از برگزاری نشست در خانه روزنامه نگاران شهر خطاب به اصحاب رسانه گفت که این خانه متعلق به شماس و چراغ آن باید توسط شما روشن بماند.

انجام تغییرات با نظر سنجی های مردمی

نظرسنجی ها منبعی برای تصمیم گیری در شهرداری تهران است. مرکز ارتباطات و مرکز پیش شهرداری تهران نظرسنجی هایی انجام دادند که نتایج آن منجر به تغییراتی در شهرداری مناطق و نواحی (ارتقا یا تثبیت) شده است. همچنین ترافیک و آلودگی هوا از جمله نارضایتی های شهروندان در نظرسنجی ها بوده است.

هم افزایی دولت و شهرداری

شناسایی خانه های خالی دغدغه جدی رئیس جمهور است و هم افزایی بین دولت و شهرداری و حمایت مجلس می تواند در این بخش کمک کننده باشد. تجربیات شخصی نشان می دهد که فعالان حوزه ساخت و ساز در مناطق مرکزی و جنوبی، واحدهای خالی دارند و علاقه مند به همکاری با خریداران نیستند.



ساماندهی معابر پرتردد

مجتبی اقوامی پناه، مدیرعامل شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر تهران: ساماندهی برخی از معابر پرتردد مخصوصاً خیابان انقلاب تا چهارراه ولیعصر مطالبه مردمی است و ما هم پیگیر این مطالبه جدی هستیم. از همه دستفروشان، کتابفروشان و لباس فروشان خواسته شده به ما مراجعه کنند تا بتوانیم طرح ساماندهی را اجرا کنیم.

خبرهای خوش از تهران برقی

روزهای آینده اتفاق های خوشی در حوزه حمل و نقل و ترافیک شهری رخ می دهد

حمایت از تولید داخلی

اولویت ما در تأمین ناوگان حمل و نقل عمومی، خرید داخلی و حمایت از تولید داخلی است و به اندازه اتوبوس ها و تاکسی های برقی خارجی، قرارداد داخلی هم منعقد کرده ایم. مسیر پرداخت قراردادهای خارجی و داخلی هیچ تفاوتی ندارد و بخش قابل توجهی از پرداخت ها بر مبنای تهاوت و غیر نقد است.

کمیته بهتر و قیمت پایین تر

در خرید اتوبوس قطعاً کیفیت و ارزان بودن هم باید مدنظر قرار گیرد. اتوبوس های داخلی و خارجی اصلاً به لحاظ کیفیت و امکانات و ویژگی ها قابل مقایسه نیستند. با توجه به قیمت اولیه که یکی از شرکت های داخلی در سال های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ داده بود، ما اتوبوس های خارجی را همان سال ۹۰ هزار یورو ارزان تر خریدیم.

۵ دور نظارت

۲ دستگاه ترامواد در خطری بی آرتی در حال تست است

۶۰۰ دستگاه دوربین ترافیک فعالند

فعال سازی دقیق در برقی سازی

برقی سازی اتوبوس ها یک هدف گذاری دقیق است و از این رو برقی سازی این ناوگان در اولویت قرار دارد. همچنین امروز حمل و نقل عمومی سهم ۳۵ درصدی و خودروهای شخصی سهم ۶۵ درصدی در ترافیک شهری دارند؛ بنابراین توسعه حمل و نقل عمومی را با برقی سازی به صورت همزمان پیگیری می کنیم. البته مراسم رونمایی از حمل و نقل برقی دوم اسفند برگزار می شود و پس از آن اتوبوس ها و تاکسی ها وارد ناوگان می شوند.

فعال شدن تراموای ۴ کابین

خطوط برای تردد تراموا با توجه به شرایط آب و هوایی و شیب محیط آزمایش می شوند. در مرحله اول خط میدان آزادی تا پانزده شرق برای تردد تراموا پیش بینی شده که امیدواریم توسعه پیدا کند. در تلاشیم که تراموای چهار کابین را با ۳۵۰ نفر ظرفیت جابه جایی فعال کنیم.

آگهی فراخوان

شرکت بنیادین اصفهان (سهامی خاص) در نظر دارد یک واحد معدن تولیدش و ماسه و مصالح کوهی استاندارد در محدوده شعاع زیره ۵ کیلومتری از شهر اصفهان با مشخصات و پتانسیل مشروحه ذیل را در قالب کارسازی اقساط بلندمدت خریداری نماید. متقاضیان واجد شرایط می توانند از تاریخ درج آگهی به مدت ۵ روز کاری بعد نسبت به ارائه و ارسال اطلاعات و مدارک مورد نیاز و همچنین قیمت پیشنهادی در پاکت در بسته به آدرس: اصفهان - سی وسه پل - ابتدای چهارباغ بالا - مجتمع تجاری، اداری کوثر - طبقه پنجم، واحد ۷۰۳ - امورشهرات (تلفن ۰۳۱-۳۴۰۰۳۰۳) اقدام نمایند.

۱) به استناد تسلیم تصویر پروانه بهره برداری و سایر مستندات، حداقل ظرفیت تولید سالانه معدن برابر با ۱۵۰،۰۰۰ تن باشد.

۲) معدن در حال فعالیت بوده و هیچگونه محدودیتی در استفاده از ظرفیت عملی درخواست شده، وجود نداشته باشد.

۳) ارائه اطلاعات مرتبط با نوع و مشخصات ماشین آلات و تجهیزات خطوط تولیدی مصالح شامل بادامی، نخودی، شن شسته و ... از سوی متقاضی

۴) ارائه لیست ماشین آلات حمل و تولید شامل لودر، بیل مکانیکی، کامیون ها و سایر وسایل نقلیه از سوی متقاضی

توضیح: قبول یا رد هر یک از پیشنهادات واصله از سوی متقاضیان، منوط به انجام امور کارشناسی توسط شرکت بنیادین اصفهان و مذاکرات فی مابین می باشد.

ردیف	موضوع مناقصه	برآورد اولیه (ریال)	نوع نامین اعتبار	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار	شرایط
۱	نگهداری فضای سبز ناحیه ۲ شهرداری منطقه ۱۴	۲۱۴,۸۷۱,۴۰۳,۳۵۶	نقد	۱۰,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور با رعایت ظرفیت کاری و سقف رباتی مجاز و ارائه برینت رتبه به تاریخ روز ارائه پاکت و همچنین دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران باشند.
۲	نگهداری فضای سبز ناحیه ۲ شهرداری منطقه ۱۴	۲۲۹,۲۶۲,۰۳۳,۶۵۶	نقد	۱۱,۴۶۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه	دارای گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان از سازمان برنامه و بودجه کشور با رعایت ظرفیت کاری و سقف رباتی مجاز و ارائه برینت رتبه به تاریخ روز ارائه پاکت و همچنین دارای کارت پیمانکاری معتبر صادره از معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران باشند.

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: بزرگراه شهید محلاتی - خیابان نبرد جنوبی - بعد از چهارراه زرم - طبقه همکف - ساختمان شماره یک (ساختمان شهید پور اجاقی) - واحد قراردادهای - تلفن ۹۶۰۴۰۳۸۴ و ۹۶۰۴۰۳۸۴ - تسویه و تحویل پاکتها به دبیرخانه منطقه واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو (ساختمان شهید حسن زاده) می باشد. ضمناً تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل 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: اریز به صورت نقدی به شماره حساب ۱۰۰۵۰۶۰۰۸۱ 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 ۱۴۰۳/۱۲/۰۹

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

ه) هیچگونه پیش پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی گیرد.

و) پیمانکاران شرکت کننده می بایست نسبت به ارائه برینت عضویت در سامانه ثنا

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴

با حضور مهندس خانی مدیر مجتمع مس دره آلو انجام شد؛

آیین افتتاحیه و کلنگ زنی پروژه های احداثی در مانگه تخصصی و استخر شنای شهرستان رابر

در راستای ایفای مسئولیت های اجتماعی و کمک به توسعه مناطق محروم آیین افتتاحیه و کلنگ زنی پروژه های احداثی در مانگه تخصصی و استخر شنای شهرستان رابر با محوریت شرکت ملی صنایع مس ایران با حضور مهندس خانی مدیر مجتمع مس دره آلو، احمدی مدیر کل ورزش شرکت ملی صنایع مس، دکتر سلیمانی نماینده مردم شهرستان های رابر، امام جمعه، فرماندار و جمعی از مسئولین برگزار شد.

مهندس خانی مدیر مجتمع مس دره آلو در حاشیه این مراسم اظهار داشت: شرکت ملی صنایع مس ایران به عنوان یکی از بزرگ ترین بنگاه های اقتصادی کشور، علاوه بر ایفای نقش کلیدی در توسعه اقتصادی و صنعتی، مسئولیت های اجتماعی خود را نیز به عنوان یک تعهد اساسی در نظر گرفته است. وی خاطر نشان کرد: یکی از مهم ترین ابعاد مسئولیت اجتماعی شرکت ملی مس، سرمایه گذاری در توسعه زیرساخت های مناطق محروم است که شامل احداث مدارس، مراکز بهداشتی و درمانی، جاده سازی، تأمین آب آشامیدنی و برق رسانی به روستاها و شهرهای کمتر برخوردار می شود. این اقدامات نه تنها سطح زندگی ساکنان این مناطق را بهبود می بخشد، بلکه زمینه را برای رشد اقتصادی پایدار و ایجاد فرصت های شغلی جدید فراهم می کند.



خانی تأکید کرد: دکتر مدرس خیابانی مدیرعامل شرکت ملی صنایع مس همواره بر مسئولیت های اجتماعی و کمک به توسعه مناطق محروم تأکید داشته و دارند و مجتمع مس دره آلو هم به عنوان بخشی از این مجموعه بر این موضوع پایبند و این موضوع را به عنوان یکی از اهداف مهم خود ادامه خواهد داد.

وی تصریح کرد: خدا را شاکرم که بعد از ۱۵ سال از شهرستان شدن شهرستان رابر اولین استخر در این شهرستان با حمایت شرکت ملی صنایع مس احداث و یکی از دغدغه های جوانان رابری بر طرف می گردد چرا که می بایست با طی کیلومترها مسافت آن هم در جاده خطرناک رابر-پاکت از این موضوع ورزشی پیشی یافتند و نه چندان بزرگ بهره مند گردند.

آگهی مزایده عمومی نوبت اول شماره ۱۴۰۳/۱

شهرداری منطقه ۱۶ در نظر دارد واگذاری پارکینگ رویاب جنب ایستگاه مترو علی آباد را به مدت یک سال شمسی به بخش خصوصی واگذار نماید، لذا از کلیه اشخاص حقوقی و حقیقی جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می آید. قیمت پایه ماهیانه ۵۸۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و سالانه ۶۹۶۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

الف) شرایط مقاضی: اشخاص حقیقی و حقوقی دارای حداقل یک نمونه قرارداد با مناطق و سازمانهای تابعه شهرداری تهران و یا دارای جواز کسب از اتحادیه پارکینگ داران تهران با اعتبار بالاتر از یک سال بنام شخص حقوقی یا شخص حقیقی عضو هیئت مدیره می توانند در این مزایده شرکت نمایند.

ب) میزان سپرده نقدی و شماره حساب: میزان سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۱۰۰۴۵۵۹۵۱۳ ریال می باشد که می بایستی به حساب سپرده ۱۰۰۴۵۵۹۵۱۳ نزد بانک شهر شعبه پارک بهمن بنام شهرداری منطقه ۱۶ ارائه گردد.

ج) محل و مهلت ارائه اسناد: متقاضیان می بایستی ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت اسناد و تحویل پیشنهادات به شهرداری منطقه ۱۶ واحد قراردادهای مراجعه نمایند (جهت دریافت اسناد داشتن فلتس الزامی می باشد)

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۶

تدابیر شهرداری‌ها برای کنترل دستفروشی

دستفروشی را نمی‌توان از همه خیابان‌های شهر حذف کرد. از شهرهای توسعه‌یافته غربی تا شهرهای پرجمعیت و بی‌نظم کشورهای فقیر، همیشه می‌توان دستفروشان را دید. وقتی تعداد دستفروشان زیاد باشد، برخورد مستقیم و جمع‌آوری کالاها آنها نمی‌تواند مشکل را حل کند؛ اما شهرداری‌ها روش‌های گوناگونی برای ساماندهی این گروه و کاهش خسارت‌های ناشی از این حرفه به کار می‌برند.

کودک کار ممنوع



لاگوس یکی از بزرگ‌ترین شهرهای مرکز قاره آفریقا با مشکل دستفروشی است. انواع اجناس از میوه‌های تازه، لباس، لوازم تلفن همراه و حتی مرغ و خروس در خیابان‌های این شهر، ارزان‌تر از مغازه‌ها عرضه می‌شود.

دستفروشان جریان ترافیک در خیابان‌ها را کند می‌کنند و باعث تولید زباله زیادی می‌شوند؛ به همین دلیل شهرداری لاگوس از سال ۲۰۰۳ تلاش می‌کند این مشکل را کنترل کند. یکسال پیش در عمل ثابت شد که جمع‌آوری کامل دستفروشان ممکن نیست و پلیس هم نمی‌تواند با همه آنها برخورد کند؛ بنابراین شهرداری لاگوس طرح‌هایی برای ساماندهی و کاهش آسیب‌های ناشی از دستفروشی اجرا کرد که یکی از آنها ممنوعیت دستفروشی در محدوده جغرافیایی مشخصی از پل‌ها و بزرگراه‌های شهر است تا جریان ترافیک حفظ شود. قانون دیگری این کار را برای افراد زیر ۱۶ سال ممنوع می‌کند تا منابع سوءاستفاده از کودکان شود و بتوان کودکان کار را به مدرسه بازگرداند.

اقتصاد بزرگ‌گاری‌ها

دستفروشان از نخستین ساعت‌های صبح چرخ‌دستی‌ها را به خیابان‌های شهر می‌آورند یا بساط خود را پهن می‌کنند تا از بین کسانی که به سر کار می‌روند مشتری داشته باشند. بعضی از آنها میوه‌هایی مانند پرتقال و موز و سیب را از بازارهای تره‌بار اطراف شهر تهیه می‌کنند و با گاری به خیابان‌های شلوغ می‌آورند. گروهی هم غذاهای آماده محلی را به رانندگان می‌فروشند. دستفروشی در لاگوس قانونی نیست؛ اما سیستم بزرگی در اقتصاد این شهر دارد. براساس برآوردهای سازمان بین‌المللی کار (ILO) حدود ۱.۲ میلیون دستفروش تنها در لاگوس فعالیت می‌کنند. میزان بیکاری در این شهر به ۳۰ درصد هم می‌رسد و نزدیک نیمی از اقتصاد شهر در بخش غیررسمی متمرکز است.

جابه‌جایی از روز به شب



در یکی دو دهه قبل به دلیل مشکلات اقتصادی و سیاسی کشور نپال جمعیت زیادی از روستاها به شهرهای این کشور مهاجرت کردند که بخشی از آنها به‌صورت دستفروشان خیابانی درآمدند.

شهرداری کاتماندو قانون ممنوعیت دستفروشی را اجرا کرد؛ اما به دلیل جمعیت زیاد فقرايي که به این شغل می‌پردازند، نمی‌توان برای تمام ساعات‌های شبانه‌روز این قانون را اعمال کرد. نیمی از دستفروشان زناني هستند که به همراه کودکان شان از لباس و کفش تا میوه، سبزیجات و گل می‌فروشند. از طرف دیگر قوانین ممنوعیت دستفروشی هم از طرف دولت وضع شده است. به همین دلیل یک سال قبل نمایندگان مجلس نپال از طرف دستفروشان با شهرداری مذاکره‌ای انجام دادند تا مجوزهای موقت برای خیابان‌ها یا زمان‌های خاصی صادر شود.

پاکسازی زباله‌های شهر

شهرداری با کمک پلیس در طول روز مانع فعالیت دستفروشان می‌شود؛ اما بعد از پایان ساعت کاری، برخورد کمتری می‌شود. با تاریک‌شدن هوا و کاهش ترافیک روزانه، دستفروشان در خیابان‌ها پدیدار می‌شوند.

بخش زیادی از مشکل زباله خیابان‌ها در پایتخت کشور نپال ناشی از انبوه دستفروشان است که در خیابان‌ها بساط خود را پهن می‌کنند. با انتقال فعالیت دستفروشان از روز به شب، شهرداری زمان کافی برای پاکسازی خیابان‌ها به‌دست آورده و آلودگی شهر کمتر شده است. هم‌زمان شهرداری روند جمع‌آوری زباله‌ها را تقویت کرد تا رفت‌ووروب شهسهر تأثیر بیشتری بر جای بگذارد. برخی سیاستمداران از شهرداری کاتماندو خواسته‌اند تدابیر مدیریت شهری در کشورهایی مانند تایلند و سنگاپور برای ساماندهی دستفروشان را بررسی و در پایتخت نپال اجرا کنند.

بازآفرینی ۶۲۰۰ هکتار محدوده ناکارآمد شهری
سیدمهدی هدایت، مدیرعامل سازمان نوسازی شهر تهران: امسال بازآفرینی ۶۲۰۰ هکتار محدوده ناکارآمد شهری در پایتخت به مناطق ابلاغ شده که به موازات برنامه‌های متعدد نوسازی بافت‌های فرسوده در حال اجراست. این برنامه در صورت اجرا جهشی بزرگ در بحث نوسازی بافت فرسوده ایجاد می‌کند.



اهدای لباس گرم به کودکان کورپزخانه
سیدمحمد نقیب، مدیرعامل سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی: ۳۰۰ لباس گرم به کودکان کورپزخانه‌های خاوران اهدا شد. شهرداری تهران برای کمک به کودکان کار و خانواده‌های کم‌برخوردار آنها در سرمای طاقت‌فرسا و شرایط سخت خانواده‌های کم‌برخوردار، در خط مقدم ایستاده است.



۱۵
مجموعه پارکینگ توسط سازمان حمل‌ونقل و ترافیک شهر تهران ساخته می‌شود



تغییرات جدید در طرح ترافیک
سال آینده برنامه پایش محوری خودروها در محدوده ترافیک لحاظ می‌شود و براساس تعدد تردد در این محدوده عوارض محاسبه خواهد شد. همچنین پیشنهاد کاهش یک‌ساعتی طرح را داریم و موتورسیکلت‌هایی که وارد طرح می‌شوند، مانند خودروها اعمال قانون می‌شوند و باید عوارض بپردازند.

برقی سازی ناوگان، گامی روبه‌جلو
پوریا علیچردانی، مدیرعامل سازمان حمل‌ونقل و ترافیک شهر تهران هم قبل از اینکه به سوالات خبرنگاران پاسخ دهد، به برقی‌سازی ناوگان حمل‌ونقل عمومی اشاره و تأکید کرد که این کار گامی روبه‌جلو است و قطعاً سبب بهبود ناوگان و افزایش کیفیت خدمت‌رسانی به شهروندان می‌شود.



۹٪
بین‌های
تی‌فعلاند

تردد خودروهای بلاک شهرستان
حدود ۲۸ درصد از خودروهایی که در محدوده طرح ترافیک و آلودگی هوا تردد می‌کنند، دارای پلاک شهرستان هستند که ۲۲ درصد آنها مربوط به شهرستان‌های حومه تهران و ۶ درصد مربوط به سایر شهرستان‌ها می‌شود. عوارض ورود به طرح این خودروها براساس مصوبه شورای شهر است.



تصمیم‌گیری در قرارگاه موتورسیکلت
سهم حمل‌ونقل موتوری در سال ۹۵ حدود ۷ درصد بود و امسال این سهم به ۱۱ درصد رسیده است. برای ساماندهی آنها دبیرخانه قرارگاه موتورسیکلت با مدیریت شهردار تهران تشکیل شده و در خصوص معاینه‌فنی موتورها هم در این قرارگاه تصمیم‌گیری می‌شود.



۲۸٪
خودروهایی که وارد
طرح ترافیک می‌شوند،
پلاک شهرستان‌اند

نهیضت پارکینگ‌سازی
در راستای نهیضت پارکینگ‌سازی، ساخت ۱۵ پارکینگ در دستور کار سازمان قرار دارد که برخی مکانیزه و برخی هم غیرمکانیزه‌اند. البته در پارکینگ‌سازی قطعاً نیاز به مشارکت بخش خصوصی داریم تا بتوان شهر و شهرداری را از بی‌بست پارکینگ‌سازی خارج کرد.



بهره‌گرفتن از تکنولوژی تور عنکبوت
دوربین‌های کنترل سرعت قدیمی‌اند و ضعف‌هایی دارند. امروز در دنیا از تکنولوژی معروف به تور عنکبوت برای کنترل سرعت خودروها استفاده می‌شود. براساس این تکنولوژی امکان اعمال قانون رانندگانی که با سرعت غیرمجاز تردد می‌کنند به‌صورت نقطه‌ای فراهم خواهد شد.

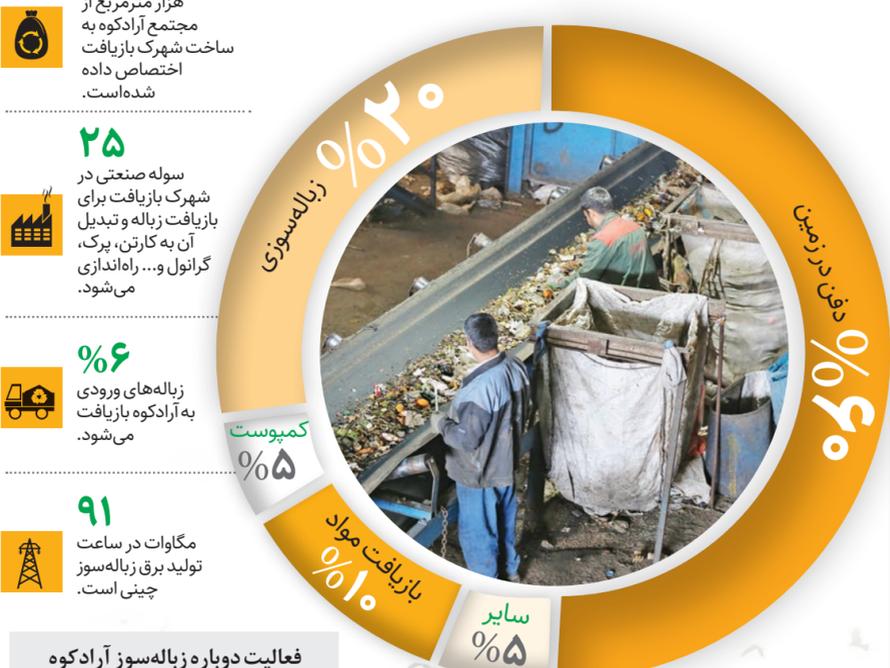
فعال‌بودن دوربین‌های نظارتی
دوربین‌ها ۳۵ درصد فعال‌اند؛ اول دوربین‌های نظارتی که به‌صورت اپراتوری استفاده می‌شوند و بیش از ۹۵ درصد آنها فعال‌اند. دوم دوربین‌های طرح ترافیک که بیش از ۹۰ درصد (۶۰۰ دستگاه) فعال‌اند و سوم هم دوربین‌های کنترل سرعت که قدیمی‌اند و تنها در ۳۵ نقطه فعال‌اند.



تهران در مسیر تولید برق از زباله

پایتخت با ساخت نیروگاه زباله‌سوز ۶ هزار تنی، صاحب بزرگ‌ترین زباله‌سوز دنیا می‌شود

روش‌های امحای زباله در ایران ۱۴۰۲



۶۰
هزار مترمربع از مجتمع آراذکوه به ساخت شهرک بازیافت اختصاص داده شده است.

۲۵
سوله صنعتی برای شهرک بازیافت برای بازیافت زباله و تبدیل آن به کابرتن، پرک، گرانول و... راه‌اندازی می‌شود.

۶٪
زباله‌های ورودی به آراذکوه بازیافت می‌شود.

۹۱
مگاوات در ساعت تولید برق زباله‌سوز چینی است.

فعالیت دوباره زباله‌سوز آراذکوه



محسن قضا تلو، سرپرست سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران: ۲ خط از زباله‌سوز آراذکوه که از مدار خارج شده بود، در حال نوسازی است و یک خط به‌زودی به مدار باز خواهد گشت. شهرداری تهران در صدد است زباله‌سوز ۶ هزار تنی چینی را برای سوزاندن تمام زباله‌ها و تولید برق به میزان ۳۰۰ کیلووات برقی و همچنین کاهش آسیب‌های وارده به محیط زیست خریداری کند، اما ماه‌هاست که سازمان محیط زیست همچنان تأییدیه برای خرید زباله‌سوز ۶ هزار تنی چینی را نداده است.

گزارش روزنامه‌نگار سیدمحمد فخر

در زمینه ایجاد نیروگاه‌های زباله‌سوز در کشور ۹ سند بالادستی مصوب وجود دارد. از طرفی در ۱۳ سال اخیر بر ساخت این مکان‌ها در حاشیه شهرهای بزرگ تأکید شده است. مهم‌ترین موضوع در این زمینه هم مصوبه سیاست‌های کلی نظام در سال ۱۳۹۳ بود که با تأکید رهبر معظم انقلاب ابلاغ شد. علاوه بر این موارد، الزامات محیط‌زیستی شهرها را بر آن داشته که به سمت ایجاد نیروگاه‌های زباله‌سوز بروند. در تهران هم موضوع قرارداد زباله‌سوز ۶ هزار تنی در حاشیه جنوبی شهر توسط مدیریت شهری پایتخت دنبال می‌شود تا با سرمایه‌گذاری طرف چینی و استفاده از فناوری روز ساخته شود. مرکز پژوهش‌های مجلس هم به تازگی گزارشی درباره وضعیت زباله‌سوزی در شهرهای بزرگ کشور منتشر کرده که نشان می‌دهد این نیروگاه‌ها به شرط لحاظ کردن استانداردهای محیط‌زیستی یک ضرورت در کشور و شهرهای بزرگ هستند.



مزایای نیروگاه‌های زباله‌سوز

- رایج‌ترین فناوری جهان
- بازایی انرژی پسماند به‌صورت برق و گرما
- کاهش حجم پسماند تا ۹۵ درصد
- کاهش آلودگی آب و خاک
- کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای
- کاهش انتشار بوی بد ناشی از دفن زباله
- کاهش هزینه حمل زباله

۵۸۰۰

تن زباله مخلوط روزانه وارد مجتمع آراذکوه می‌شود.



اهمیت گام بلند تهران

در حال حاضر از ۶ هزار تن زباله تولیدی روزانه شهر تهران، ۴۲۰۰ تن آن دفن می‌شود. سال‌هاست شهرداری تهران مجبور به دفن این حجم از زباله است و در شهرهای دیگر نیز این روش متداول است. هفته آخر مهر ۱۴۰۲، شهردار تهران به چین سفر کرد. در این سفر قرار داد‌های مهم حمل‌ونقلی و محیط‌زیستی میان طرف ایرانی و چینی بسته شد که از جمله آنها قرارداد احداث زباله‌سوزی بزرگ برای پایتخت بود. پس از این سفر روز چهارشنبه اول آذر سال گذشته علیرضا آکانی شهردار تهران و سوزان یانگ معاون وزیر محیط‌زیست چین تفاهنامه رسمی ساخت زباله‌سوز را در پایتخت امضا کردند تا قدمی شگفت‌باری در مدیریت پسماند و بهبود کیفیت محیط‌زیست در تهران برداشته شود. حال اگر بتوان با ایده زباله‌سوز معضل دفن زباله را رفع کرد یا حجمی از آن کاست، رخداد بزرگی از نظر محیط‌زیستی محسوب می‌شود و کمک بزرگی به محیط‌زیست تهران می‌کند.

هدف با یک تیر

زباله‌سوزی یکی از راهکارهای مرسوم دنیا در تولید ترکیبی حرارت و برق از پسماند است که ۲ هدف کلی بازیابی انرژی و کاهش حجم پسماند دفنی را دنبال می‌کند. توسعه نیروگاه‌های زباله‌سوز در کشورهای در حال توسعه با چالش‌هایی مانند مطلوبیت پایین کیفیت پسماند، ناپایداری اقتصادی، نگرانی‌های محیط‌زیستی و بهداشتی، نارضایتی اجتماعی و عدم‌اطمینان با مدیریت یکپارچه پسماند مواجه است. از طرفی محدودیت‌های فعلی در دفن نهایی پسماند‌های عادی به‌خصوص در شهرهای شمالی کشور باعث شده که در سال‌های اخیر این فناوری مورد توجه سیاستگذاران و تصمیم‌گیران ملی و منطقه‌ای قرار گیرد. در حال حاضر در کشور ۳ نیروگاه زباله‌سوز در شهرهای تهران و نوشهر آماده شده و ۲ مجتمع نیروگاهی در شهرهای ساری و ورش هم در حال ساخت است. همچنین قرارداد ساخت یک زباله‌سوز ۶ هزار تنی در تهران مراحل خود را طی می‌کند. گزارش اخیر مرکز پژوهش‌های مجلس نشان می‌دهد که توسعه نیروگاه‌های زباله‌سوز در کشور با چالش‌هایی نظیر زیرساخت ناکافی برای سنجش آلاینده‌های خروجی، نداشتن تطابق ضوابط ملی استقرار نیروگاه‌های زباله‌سوز با ضوابط بین‌المللی و ارزش حرارتی پایین پسماند ورودی مواجه است. در عین حال بهره‌گیری از این فناوری یک ضرورت غیرقابل انکار و مهم است که باید در شهرهای کشور ایجاد شود و کشور به سمت بومی‌سازی این امکان مهم برود.

معابر و محوطه‌های مسکن مهر تالش نیاز به آسفالت دارد
۶سال از تحویل پروژه مسکن مهر تالش واقع در استان گیلان گذشته است و خرابی‌ها هم ساکن منازل شده‌اند اما معابر و محوطه‌های شهرک، هنوز خاکی و پر از چاله است. از آنجا که در تالش بارندگی تقریباً همیشگی است این چاله‌ها و ناهمواری‌ها پر از آب می‌شوند و هنگام رند شدن و عبور خودروها و افراد پیاده به اطراف می‌پاشند. عبور و مرور هم با دشواری صورت می‌گیرد؛ خصوصاً برای افراد سالمند یا خانواده‌هایی که فرزند خردسال دارند و مجبور به استفاده از کالسکه هستند. بارها موضوع را پیگیری کرده و خواستار رفع آن شده‌ایم اما تاکنون هیچ اقدامی صورت نگرفته است. چرا کسی پاسخگو و پیگیر نیست؟

جمعی از اهالی مسکن مهر شهر تالش
دستگاه‌های دیالیز شهر قوچان تعمیر و وارد مدار شوند
متأسفانه کیفیت دستگاه‌های دیالیز تنها بیمارستان شهر قوچان به قدری پایین است که بیماران پس از استفاده از آنها بد حال می‌شوند. این در حالی است که حدود ۱۰ دستگاه مدرن و به‌روز در این بیمارستان وجود دارد که به علت عدم وجود قطعات تعویضی و تعمیرات لازم خاک می‌خورند و قابل استفاده نیستند. وقتی هم که موضوع را با مسئولان بیمارستان مطرح کردیم می‌گویند که بودجه کافی برای تعمیر و کالیبراسیون دستگاه‌ها را ندارند. پس تکلیف بیماران دیالیزی که زندگی و عمرشان بسته به عملکرد صحیح این دستگاه‌هاست، چیست؟
بیمار دیالیزی از قوچان

ارسال پیام کوتاه خوانندگان
پیامک
۰۲۱۳۳۰۲۳۳۹۱۶

بوشهر به راه آهن سراسری متصل شود
حدود ۳۰ سال از آغاز طرح اتصال استان بوشهر به شبکه سراسری راه آهن گذشته اما هر بار به بهانه‌های مختلف این طرح معوق مانده است. مسلمانا تکمیل و بهره‌برداری از این طرح، اثرات بسیار مفید و مطلوبی در راه و اقتصاد شهروندان بوشهری خواهد داشت. لذا درخواست داریم که این طرح در سال جدید به سرانجام برسد.
بابا چاهی از بوشهر

وقتی بانک‌ها اعتبار ندارند چرا رقم وام افزایش می‌دهند
۲ماه قبل در بنیاد مسکن شهرستان بروجن تکمیل پرونده کردم تا به جای ۲۵۰ میلیون تومان رقم قبلی ۴۰۰ میلیون تومان وام بگیرم. بعد از مدت‌ها انتظار و پیگیری برای واریز وام با وجود تکمیل بودن همه آنچه خواسته بودم خبری از واریز نشد. بعد که پیگیری کردم گفتند اصلاً اعتباری ندارند که وام بدهند. وقتی اعتبار ندارند چرا رقم را می‌افزایند؟ اول همان رقم‌های سنوات قبل را بپردازند و هر زمان تا آیین اعتبار کردند اعلان همگانی کنند.
منصور از بروجن

احیای باجه‌های زرد رنگ تلفن عمومی کار زیبا و ارزنده است
احیای باجه‌های زرد رنگ تلفن عمومی در برخی شهرها حتی به صورت دکور زیباست. چندی قبل یک باجه تلفن عمومی زیبا و روشن در خیابان ولیعصر (عج) بین تقاطع شهید بهشتی تا شهید مطهری دیدم که بسیار خاطر انگیز بود. جادار دیابت آن از سازمان ذریعاً برای نصب این باجه تشکر شود.
فرویدی از تهران

نوسازی پایانه‌ها برای یک میلیون مسافر

هوشمندسازی و بهسازی ۵ پایانه مسافری تهران برای ایجاد سفر و تجربه‌ای متفاوت دارد

تهران و سازمان مدیریت حمل و نقل بار و ترک می‌کنند و چه آنهایی که از شهرهای پایانه‌های مسافری شهر تهران برای پذیرایی و میزبانی هر چه بهتر از مسافران نوروزی، چه آنهایی که پایتخت را به مقصد دیگر شهرها چیزی تا آغاز سفرهای نوروزی باقی نمانده است؛ سفرهایی که بخش زیادی از آنها از طریق پایانه‌های مسافری شهر تهران انجام می‌شود. با توجه به این موضوع، شهرداری



نگار: همشهری/محمد عباس ناز

آماده‌سازی برای میزبانی
بر اساس آمار از ۵ اسفند سال گذشته تا پانزدهم فروردین امسال، ۸۹ هزار مسافر با برخورداری از امکانات و خدمات سازمان پایانه‌ها، سفر خود را به مقصد شهرهای مختلف کشور از پایانه‌های مسافری غرب، جنوب، شرق، بیهقی و پونک تهران آغاز کردند. از آنجا که این آمار نسبت به نوروز ۱۴۰۲ حدود ۱۰۰ هزار نفر افزایش داشت، برای امسال پیش‌بینی شده که این میزان در نوروز ۱۴۰۴ افزایش پیدا کند و به حدود یک میلیون نفر برسد؛ به‌ویژه با توجه به افتتاح پردیس مسافری شرق که یک پایانه مدرن و هوشمند محسوب می‌شود.

ارائه خدمات با کیفیت تر
مدیریت شهری برای خدمات‌رسانی بیشتر هوشمندسازی پایانه‌های شهر تهران را شروع کرده است. در واقع به‌زودی تمام پایانه‌ها مجهز به گیت ورود و خروج خواهند شد تا مانند فضاهای فرودگاهی فقط افرادی که بلیت دارند، امکان ورود به محوطه پارکینگ اتوبوس‌ها را داشته باشند، اما این تنها فعالیت اجرایی برای خدمات‌رسانی به مسافران نیست. حمیدرضا رحمانی، سرپرست سازمان مدیریت حمل و نقل بار و پایانه‌های مسافری شهر تهران می‌گوید: «برای ارائه خدمات بهتر و با کیفیت‌تر به شهروندان، پروژه‌های عمرانی مختلفی در پایانه‌های مسافری شهر تهران اجرا شده است که می‌توان احداث و تجهیز پست برق، نوسازی سرویس‌های بهداشتی، بازسازی معابر و بسیاری دیگر از طرح‌های زیرساختی را نام برد.»
رحمانی درباره بازسازی و احداث سرویس‌های بهداشتی می‌گوید: «با توجه به اهمیت خدمات‌رسانی مطلوب، ۱۱ چشمه سرویس بهداشتی در پایانه بیهقی با استفاده از تجهیزات به‌روز شامل سیستم‌های هوشمند فلاش و لوله، شیرهای برقی و تهویه نصب شده است. همچنین در پایانه پردیس مسافری شرق نیز ۱۶ چشمه سرویس بهداشتی در حال احداث است.»

رنگ و لعاب جدید پایانه‌ها
توسعه فضای سبز هم بخش دیگری از آماده‌سازی پایانه‌های مسافری شهر تهران به شمار می‌آید؛ به شکلی که در ۴ ماه گذشته صدها اصله انواع درخت و نهال در پایانه‌های مسافری کاشته شده است. همچنین در آستانه بهار ۶۳۰۰ گیاه گل‌های گوناگون فصلی نیز در پایانه‌ها کاشته می‌شود. عملیات نصب تابلوهای ترافیکی و اجرای خط‌کشی‌های جدید در پایانه‌های مسافری شهر تهران هم به‌منظور بهبود ایمنی و روان‌سازی تردد اتوبوس‌ها و سواری‌ها در پایانه انجام شده است. از دیگر فعالیت‌های انجام شده برای ارتقای روحیه شهروندان، رنگ‌آمیزی و خط‌کشی‌های جدید با رنگ و لعاب تازه است که به گفته رحمانی این روند ادامه دارد.

۹۰۰ درخت در پایانه‌های شهر تهران کاشته شده است.

۱۱۵ اسفند سال گذشته تا ۱۵ فروردین امسال از پایانه‌ها برای تردد استفاده کردند.

- ۱ رنگ‌آمیزی سقف پایانه جنوب
- ۲ رنگ‌آمیزی المان‌ها و خط‌کشی محوری پایانه‌ها
- ۳ نصب علائم ترافیکی در پایانه‌ها
- ۴ احداث غرفه‌هایی در پایانه غرب
- ۵ احداث تابلوهای محدودیت ارتفاع
- ۶ تهیه و نصب گیت‌های کنترل ترددی سکوی مسافری پایانه غرب
- ۷ عملیات روکش آسفالت و لکه‌گیری
- ۸ جمع‌آوری ادوات و تجهیزات فرسوده پایانه‌ها
- ۹ توسعه فضای سبز و کاشت گونه‌های گیاهی
- ۱۰ حفر چاه جذبی در ترمینال جنوب

۱۰۰۰ مسافر
پیش‌بینی تردد از پایانه‌ها برای نوروز ۱۴۰۴ است.

۳ خدمت در حوزه هوشمندسازی
نصب ۱۸ گیت در ورودی و خروجی پایانه‌ها
نصب ۷ دوربین در پایانه‌ها

کاهش مصرف انرژی در ساختمان‌های شهرداری
محمدصابر باغخانی‌پور، مدیرکل محیط‌زیست و توسعه پایدار شهرداری تهران: مصرف آب، برق و گاز در ۴ ماه دوم سال جاری در ساختمان‌های مدیریت شهری کاهش یافته است. مجموع میزان مصرف در دوره ۴ ماه دوم امسال در ۴۲۳ ساختمان تحت پوشش نسبت به مدت زمان مشابه سال قبل کاهش یافت.

۱۰ فعالیت اجرا شده در حوزه عمرانی

با همشهری در مترو دیده شوید

تیلیفات محیطی ایستگاه‌های مترو
تیلیفات بدنه قطار
تیلیفات درون واگن‌ها

کاهش مصرف انرژی در ساختمان‌های شهرداری

کاهش مصرف انرژی در ساختمان‌های شهرداری

همیشه‌ی تندرسی



واکسیناسیون تکمیلی فلج اطفال برای کودکان ایرانی، و اطلاع در مناطق پرخطر از سوی وزارت بهداشت انجام می‌شود. عکس: ایران

سپر ایران علیه فلج اطفال وارداتی

با وجود پوشش واکسیناسیون تقریبا ۱۰۰ درصدی فلج اطفال، چرا ویروس وحشی پولیو دوباره باعث نگرانی شده است؟

گزارش **مریم سرخوش**

روزنامه‌نگار

نزدیک ۲۵سال می‌شود که ایران جزو کشورهای موفق در زمینه حذف فلج اطفال قرار گرفته است. سال‌هاست که در

تمام شهرهای کشور خبری از ویروس وحشی فلج اطفال (پولیو) و آسیب به کودکان به این دلیل گزارش نشده است. مهم‌ترین دلیلش هم پوشش بالای واکسیناسیون کودکان در کشور است که گفته می‌شود نزدیک به ۱۰۰درصد رسیده است. حال‌اما یک نگرانی مهم از سوی وزارت بهداشت مطرح می‌شود. دیروز علیرضا ربیعی، معاون بهداشت

وزارت بهداشت نسبت به افزایش خطر ورود فلج اطفال از کشورهای همسایه شرقی به ایران اظهار نگرانی کرده و گفته: «کشورهای افغانستان و پاکستان هنوز با بحران فلج اطفال دست‌ و پنجه نرم می‌کنند و با توجه به رشد چشمگیر موارد ابتلا در این ۲ کشور، اجرای فوری عملیات ایمن‌سازی تکمیلی در ایران ضروری است.» حال‌سؤال

اینجاست که با وجود پوشش کامل واکسیناسیون در کشور و دست‌آورد حذف این بیماری چه اتفاقی می‌تواند رخ دهد که کودکان یا حتی افراد دارای نقص ایمنی با ورود پولیو به ایران در معرض خطر قرار بگیرند؟ چند نکته جالب از سخنان ۲ ویروس‌شناس را در ادامه بخوانید که در گفت‌وگو با همشهری به این سؤال پاسخ داده‌اند.

باید مراقب سویه‌های غیرمحلّی بود

«ویروس فلج اطفال در ایران ریشه‌کن شده، اما مسئله مهم ورود سویه‌های غیرمحلّی از کشورهای همسایه است که می‌تواند خطرناک باشد.» این نکته‌ای است که علیرضا ناجی، رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی به آن اشاره می‌کند و در توضیح بیشتر می‌گوید: «در باره ویروس فلج اطفال باید نظارت و کنترل صورت بگیرد که منجر به ورود سویه‌های غیرمحلّی به کشور نشود. البته ما واکسیناسیون را تکمیل کرده‌ایم و گردش ویروس به شدت کاهش پیدا کرده است، اما زمانی که ویروس به کشور وارد می‌شود، باید به خطرات ناشی از آن هم توجه کرد؛ چون به برنامه‌های ریشه‌کنی فلج اطفال در ایران خدشه وارد می‌کند.» ناجی در پاسخ به این سؤال که در مواجهه با این خطر چه اقداماتی می‌توان انجام داد، عنوان می‌کند: «مسئله مدیریت این حوزه به سال‌های گذشته بر می‌گردد، زمانی که به مرزهای کشورهای همسایه ورود کردیم و واکسیناسیون کودکان آنها را انجام دادیم تا از شیوع بیشتر این بیماری جلوگیری شود.»

۹۹ درصد

کودکان ایرانی تحت پوشش واکسیناسیون فلج اطفال قرار گرفته‌اند



۱۲ برابر

افزایش ابتلا به فلج اطفال در پاکستان و ۴برابر افزایش ابتلا به این بیماری در افغانستان (طی سال‌های ۲۰۲۳ و ۲۰۲۴)، گزارش شده است.

۱۳۷۳

طرح ریشه‌کنی فلج اطفال در ایران آغاز شد و در کمتر از ۵سال به موفقیت رسید.

۱۳۷۹

تاکنون فلج اطفال ناشی از ویروس وحشی پولیو در ایران گزارش نشده است.

۱۴۰۴

واکسیناسیون مجدد فلج اطفال برای کودکان ساکن مناطق پرخطر انجام خواهد شد.

اهمیت واکسیناسیون تکمیلی

شهره شاه‌حمودی، رئیس آزمایشگاه کشوری فلج اطفال در گروه ویروس‌شناسی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران تأکید می‌کند که با رعایت چنداصل ساده‌می‌توان دست‌آورد عاری بودن کشور از بیماری فلج اطفال را حفظ کرد و در توضیح وضعیتی که در کشورهای همسایه وجود دارد، می‌گوید: «با اینکه برخی تصور می‌کنند در کشورهای پاکستان و افغانستان واکسیناسیون کودکان به فراموشی سپرده شده، باید بگویم که آنها این واکسیناسیون را انجام می‌دهند، اما پوشش آن کامل نیست. باید بالای ۹۰درصد کودکان واکسینه شوند که با ورود ویروس، نگرانی از گردش آن وجود نداشته باشد.»

به گفته شاه‌حمودی، ویروس وحشی تیپ فلج اطفال در این کشورها در حال گردش است و افرادی که وارد ایران می‌شوند، اگر چک نشوند و آلوده باشند، می‌توانند این ویروس را

وارد ایران کنند؛ همانطور که چندین سال پیش در فاضلاب‌های سیستان و بلوچستان، ویروس وحشی فلج اطفال تیپ یک پاکستان شناسایی شد، اما به‌دلیل اینکه پوشش واکسیناسیون در این منطقه بالا بود، منجر به گردش ویروس نشد. او تأکید می‌کند که این مسئله نباید باعث شود نسبت به ویروس پولیو سهل‌انگاری رخ دهد. طبق قوانین سازمان جهانی بهداشت با ورود این ویروس، محض احتیاط باید واکسیناسیون تکمیلی انجام شود که البته وزارت بهداشت آن را انجام داده است.

چرا ماندگاری این ویروس خطرناک است؟
شاه‌حمودی به پایش مکرر این ویروس در کشور اشاره می‌کند و می‌گوید: «از

نکته روز

راهکار برای داشتن پاهای قوی‌تر

ما کار زیادی از پاهای خود در طول زندگی و در طول شبانه‌روزی می‌کشیم. بدیهی است که اگر پاهایی قوی‌تر داشته باشیم، زندگی راحت‌تر و سالم‌تری خواهیم داشت. اما چطور پاهایی قوی داشته باشیم؟ لایند سریع یاد دویدن می‌افتید البته پیمانده‌روی هم ایده خوبی است. دیگر چه راهکارهایی وجود دارد؟



ماساژ روغن گرم

۲بار در روز، ۱۰ تا ۱۵دقیقه پاهای خود را با روغن گرم زیتون، نارگیل یا خردل ماساژ دهید. این کار باعث کاهش ناراحتی و التهاب و در عین حال، تقویت پاها و بهبود گردش خون در آنها می‌شود.



نوشیدن سرکه سیب

بتاسیم، کلسیم، منیزیم و ویتامین‌های گروه B که همگی برای سلامت عضلات ضروری هستند، در سرکه سیب به‌وفور یافت می‌شوند. علاوه بر این، اسید استیک سرکه سیب به جذب مواد مغذی حیاتی از وعده‌های غذایی در بدن کمک می‌کند.



ورزش منظم

کارشناسان توصیه می‌کنند ۵سار در هفته ۳۰دقیقه یا بیشتر قدم بزنید. فعالیت‌های تقویت‌کننده پسا، دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، شنا، آهسته دویدن و چند بار دویسدن در هفته نیز ممکن است مفید باشد.



دریافت ویتامین‌دی کافی

تحقیقات نشان داده ضعف عضلات یا در نتیجه کمبود ویتامین D است. این ضعف تا حد زیادی با خوردن غذاهای سرشار از ویتامین D و گذراندن مدتی زیر نور خورشید بر طرف می‌شود؛ پس برای تقویت عضلات و از جمله عضلات پایین‌مورد را جدی بگیرید.



هیدراته ماندن

آب زیاد بنوشید؛ زیرا یکی از شایع‌ترین دلایل گرفتگی عضلات و ضعف

در پاها کم‌آبی بدن است. برای هیدراته نگهداشتن بدن از بیشترین نوشید میوه‌ها و سبزیجات حاوی آب بیشتری مصرف کنید.

آرژنهایندی

روزنامه‌نگار

تغذیه

قهوه چطور به سم‌زدایی بدن کمک می‌کند؟

قهوه نوشیدنی محبوبی است که میلیون‌ها نفر در کشور ما و سراسر دنیا با نوشیدن آن طعم آن لذت می‌برند. اما فراتر از طعم غنی و اثر انرژی‌بخش، شیوه در ست خوردن قهوه نیز مهم است. در صورت مصرف صحیح این نوشیدنی، به سم‌زدایی نیز کمک می‌کند.

■ قهوه با تقویت عملکرد کبد، سموم را از بدن دفع می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در اسید کلروژنیک قهوه و به‌ویژه قهوه سبزی می‌تواند رادیکال‌های آزاد مضر را خنثی کند. قهوه همچنین به‌طور طبیعی مدر (ادرار آور) است، از این رو، می‌تواند عملکرد کلیه‌ها را تقویت و از طریق ادرار سموم را از بدن دفع کند.

■ نکته کلیدی در انتخاب نوع قهوه، روش تهیه و زمانبندی مناسب، نهفته است. وقتی قهوه در حد اعتدال و بدون قند یا مواد افزودنی زیاد مصرف شود، می‌تواند جزو مفیدی از روتین سم‌زدایی باشد و به بدن کمک کند تا مواد زائد به‌طور مؤثرتری دفع شود.

■ برای سم‌زدایی، دانه‌های قهوه ارگانیک و بدون آفت‌کش را انتخاب کنید. قهوه معمولی اغلب با مواد شیمیایی اسبیری می‌شود که می‌تواند فواید سم‌زدایی آن را کاهش دهد.

■ افزودن چربی‌های سالم مانند روغن نارگیل یا کره گیاهی در قهوه، ترکیبی می‌سازد که اغلب از آن به‌عنوان قهوه ضدگلوله یاد می‌کنیم. این ترکیب می‌تواند به بهبود متابولیسم و عملکرد کبد و سم‌زدایی کمک کند. این چربی‌ها انرژی پایدار را بدون ایجاد انسولین بالا می‌برند. برای به حداکثر رساندن فواید سم‌زدایی قهوه، آن را با یک رژیم غذایی ضدالتهابی غنی از مواد غذایی کامل، سبزیجات و پروتئین‌های بدون چربی همراه کنید.

■ قهوه یک ادرار آور طبیعی است؛ به این معنی که اگر با مصرف آب کافی متعادل نشود، می‌تواند باعث کم‌آبی بدن شود. همیشه قبل و بعد از نوشیدن قهوه یک لیوان آب بنوشید.

■ قهوه را دم کنید تا ترکیبات مفید آن حفظ شود و در عین حال مواد مضر را به حداقل برساند.

■ نوشیدن قهوه در زمان مناسب، اثرات سم‌زدایی آن را افزایش می‌دهد. بهترین زمان برای مصرف قهوه اواسط صبح، بین ساعت ۹:۳۰ تا ۱۰:۳۰ صبح است؛ زمانی که سطح کورتیزول ثابت است. برای جلوگیری از استرس ناشی از کافئین و اختلال خواب، از نوشیدن قهوه در اول صبح یا اواخر شب خودداری کنید.

سبک زندگی

معجزه امگا ۳

ورزش در برابر پیری

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زمانی که مکمل‌های امگا ۳ و ویتامین D با ورزش منظم ترکیب شود، ممکن است به کاهش چندماهه پیری بیولوژیکی در یک دوره ۳ساله کمک کند. در تحقیقات منتشر شده در نشریه «پیری طبیعت»، محققان گزارش دادند مصرف این مکمل‌ها در طول ۳سال پیری بیولوژیکی را ۱۳ تا ۴ماه کند می‌کند و حتی در صورت ترکیب با ورزش آثار بیشتری خواهد گذاشت.

به گزارش مدیکال نیوز، محققان همچنین به این نکته اشاره کردند که پیری بیولوژیکی در سطح مولکولی اتفاق می‌افتد؛ بنابراین حتی اگر آنفر همسن باشند، بدنشان بسته به سلامت کلی آنها ممکن است با سرعت‌های متفاوتی پیر شود.

اگر چه کاهش چندماهه در پیری بیولوژیکی ممکن است کم به نظر برسد، محققان گفتند این موضوع می‌تواند مزایای سلامت عمومی معنی‌داری داشته باشد؛ از جمله شیوع کمتر برخی موارد مرتبط با سن مانند ضعف ناشی از پیری یا افزایش احتمال زمین‌خوردن. محققان اطلاعات بیش از ۷۰۰شرکت‌کننده

۷۰ساله و بالاتر را بررسی کردند که به آنها دارونما یا امگا ۳، ویتامین D و ورزش به‌تنهایی یا ترکیبی داده شد. نویسندگان این تحقیق، دکتر هیکه‌ای بیوشوف فراری، از گروه پزشکی پیری دانشگاه بازل دربارۀ این تحقیق توضیح می‌دهد که در مطالعات قبلی ما در همان کار از مایسی (DO-HEALTH) روی بزرگسالان به‌طور کلی سالم ۷۰ساله و بالاتر، دریافتیم که امگا ۳ میزان زمین‌خوردن را تا ۱۰درصد و میزان عفونت‌ها را تا ۱۳درصد کاهش می‌دهد؛ در حالی که مصرف امگا ۳ و ویتامین D به همراه ورزش خطر ابتلا به ضعف دوران پیری را تا ۲۹درصد و ابتلا به سرطان مهاجم را تا ۱۶درصد کاهش می‌دهد.

افراد، بررسی کردیم که این درمان‌ها به کند کردن پیری بیولوژیکی نیز منجر می‌شوند یا خیر. برای این کار ما معتبرترین نشانگرهای مولکولی سنن بیولوژیکی را مطالعه کردیم؛ «ساعت‌های اپی‌ژنتیک.»

یافته‌های ما مستیکال قوی‌ای ارائه می‌دهد که مکمل‌های امگا ۳ پیری بیولوژیکی را در انسان کند می‌کند و ترکیب ویتامین D و ورزش ممکن است این اثر اقوی‌تر کند.

اینفوگرافیک

جدیدترین محصول لینک اند کو به بازار آمد

شرکت سوئدی «لینک اند کو» پس از معرفی جدیدترین خودروی برقی خود با نام «Lynk & Co 02» در اکتبر پارسال، اکنون آن را راهی بازار کرده است. برخی مشخصات Lynk & Co 02 را ملاحظه می‌فرمایید.

قدرت	۲۷۲ اسب بخار
گشتاور	۳۲۳ نیوتن متر
سرعت	۱۸۰ Km/h
صفر تا ۱۰۰	۵/۵ ثانیه
برد	۴۴۵ کیلومتر



عکس نوشت



قوی‌ترین الماس جهان

دانشمندان چینی الماس بسیار سخت و باکیفیتی در آزمایشگاه ساخته‌اند که چند برابر الماس‌های طبیعی، قدرت و استحکام دارد. الماس‌های خیلی سخت، بسیار نادر هستند. محققان دانشگاه سان یات-سن در شنژن متوجه شده‌اند گرگرفت، ساختاری به نام «مرحله پس از گرگرفت» را تشکیل می‌دهد. این روند هنگامی که گرگرفت تحت فشار بسیار بالا فشرده و داغ می‌شود، الماس شش ضلعی درست می‌کند. الماس در حال حاضر به‌طور گسترده در صنایعی مانند ابزارهای برش و سیقل استفاده می‌شود.

کلیات برنامه ملی هوش مصنوعی تصویب شد

محمدرضا عارف، معاون اول رئیس‌جمهور، در دنیای امروز، هیچ چاره‌ای جز اولویت دادن به هوش مصنوعی نداریم. کلیات «برنامه ملی توسعه هوش مصنوعی» نیز تصویب و دولت مکلف شده است حداکثر ظرف ۶ ماه برنامه ملی توسعه هوش مصنوعی را به اجرا بگذارد.



تاکسی هوایی تا آخر سال می‌آید

حسین پورفرزانه، رئیس سازمان هواپیمایی کشوری: حتماً به وعده راه‌اندازی تاکسی هوایی زنجان - البرز تا پایان سال عمل خواهیم کرد. چون مقدمات اجرایی این پرواز از جنس هماهنگی میان چند دستگاه است، در حال حل و فصل آن هستیم و توافقات مورد نظر نیز انجام شده است.



دوپینگ نامرئی

پیوند میتو کندری می‌تواند به‌عنوان راهی جدید برای دوپینگ ورزشکاران حرفه‌ای به حساب بیاید

گزارش روزنامه‌نگار **ساسان شادمان**

یکی از اصلی‌ترین آرزوهای هر ورزشکار دوپینگی این است که مواد نیروزای مصرف کرده در آزمایش مشخص نشود و او بتواند به راحتی عناوین و

مدال‌ها را از آن خود کند. با توسعه علم و فناوری، این موضوع تقریباً به امری نشدنی تبدیل شده است. با این حال، دانشمندان می‌گویند ماده‌ای

را برای دوپینگ یافته‌اند که می‌تواند غیر قابل شناسایی بوده تا خیلی راحت پاسخ آزمایش ورزشکار منفی باشد.

نگرانی استفاده در ورزش‌های حرفه‌ای

در حال حاضر، فرایند درمانی برای کودکان دارای «نقص قلب» شامل برداشت بافت از بخش دیگری از بدن، تصفیه میتو کندری و سپس تزریق آن به نواحی آسیب‌دیده است. پروفیسور جیمز مک کالی، استاد یار جراحی در بیمارستان کودکان بوستون می‌گوید که مشکوک است برخی افراد پیش‌تر از این روش برای بهبود عملکرد ورزشی خود استفاده کرده باشند. او در کنفرانس «انجمن آمریکایی پیشرفت علوم» (AAAS) در بوستون به خبرنگاران گفت: «من به‌طور دائم تماس‌هایی درباره این موضوع دریافت می‌کنم. این کار بسیار ساده است و دستورالعمل‌های آن دقیقاً روی وبسایت ما قرار دارد. می‌توانم تصور کنم که این روش برای افسران، به‌ویژه در ورزش‌های استقامتی، بسیار مفید باشد. تعجب می‌کنم اگر تا حالا انجام نشده باشد، چون خیلی راحت است.» گفته می‌شود که کارشناسان گروه مشورتی لیست مواد ممنوعه در آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ (WADA) - که مسئول ایجاد شرایط عادلانه در رقابت‌های ورزشی هستند - این ماه موضوع پیوند میتو کندری را مورد بحث قرار خواهند داد.

چگونه به افزایش عملکرد ورزشی کمک می‌کند؟

«میتو کندری‌ها» که بیشتر به‌عنوان «بروگدهای سلولی» شناخته می‌شوند، مسئول تولید بخش عمده‌ای از انرژی شیمیایی یک سلول هستند. دانشمندان به‌تازگی نشان داده‌اند که می‌توان میتو کندری را از یک نوع عضله به نوعی دیگر منتقل کرد و این کار به‌طور قابل توجهی میزان انرژی تولید شده توسط سلول را افزایش داده و در نتیجه، استقامت و قدرت را بیشتر می‌کند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ روی موش‌ها نشان داد که تزریق میتو کندری موش‌های جوان به موش‌های مسن‌تر باعث شد که آنها بتوانند ۵۰ درصد بیشتر بدوند و ۵۰ درصد سریع‌تر حرکت کنند. در حال حاضر آنچه بیش از همه کارشناسان را نگران کرده، سهولت نسبی انجام این فرایند است و اینکه پس از تزریق، میتو کندری، تقریباً غیرقابل شناسایی می‌شود.

شکل جدیدی از تقلب

رسوایی‌های دوپینگ دهه‌هاست که ورزش‌های حرفه‌ای را تحت تأثیر قرار داده است. اما اکنون یک شکل جدید از تقلب غیر قابل شناسایی که باعث می‌شود ورزشکاران سریع‌تر و برای مدت طولانی‌تر بدوند، برای نخستین بار توسط مقامات مورد بررسی قرار گرفته است. به‌نظر می‌رسد، «پیوند میتو کندری» (Mitochondrion) که در حال حاضر به‌عنوان یک روش درمانی برای نوزادان دچار «نقص قلب» استفاده می‌شود، توجه برخی از ورزشکاران را به خود جلب کرده است. کارشناسان پیش‌بینی کرده‌اند که برخی از آنها ممکن است هم‌اکنون از این روش برای به‌دست آوردن مزیت رقابتی استفاده کنند.



شکلی جدید از دوپینگ با تأثیر بسیار

یکی از مشهورترین رسوایی‌های دوپینگ مربوط به لاتس آرمسترانگ، دوچرخه‌سوار معروف بود که به‌دلیل دوپینگ خونی (روشی برای افزایش میزان اکسیژن در خون) و همچنین استفاده از استروئیدها، عنوان قهرمانی متوالی خود در تور دو فرانس را از دست داد. علاوه بر این، بیش از ۵۰۰۰ المپیک از ورزشکاران روسیه به‌دلیل «دوپینگ سیستماتیک» پس گرفته شد. پیوند میتو کندری اما به تجهیزات و تخصص نسبتاً ساده‌ای نیاز دارد و می‌تواند مزایایی مشابه دوپینگ خونی داشته باشد؛ حتی در مقیاسی گسترده‌تر.

آگهی مزایده عمومی فروش سهام

شرکت صنعتی و معدنی اپال پارسیان سنگان (سهام خاص)

شماره ۱۴۰۳/۰۴



بانک رفاه کارگران در نظر دارد نسبت به فروش ۱۴٫۲۵ درصد از سهام شرکت صنعتی و معدنی اپال پارسیان سنگان (سهامی خاص) به تعداد ۵,۵۳۹,۸۳۰,۰۰۰ سهم به ارزش ۱۰۵,۷۷۹,۷۲۹,۹۵۲,۰۰۰ ریال از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی ذیصلاح اقدام نماید. متقاضیان خرید سهام مزبور می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۲ با در دست داشتن معرفی‌نامه کتبی مشتمل بر درج شماره شناسه ملی (اشخاص حقوقی) به همراه کد ملی (اشخاص حقیقی) در ساعات اداری به اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک، به آدرس: تهران، بلوار کشاورز، رو به روی بیمارستان پارس، ساختمان بانک رفاه کارگران، اداره سرمایه‌گذاری و امور مجامع شرکت‌ها بانک مراجعه و اسناد مزایده را دریافت نمایند (شماره‌های تماس: ۰۲۱۴۱۳۷۲۲۸۴ - ۰۲۱۴۱۳۷۲۳۳۱).

شرایط شرکت در مزایده:

۱- ارزش پایه معامله و شرایط پرداخت ثمن معامله به شرح جدول ذیل به اطلاع متقاضیان می‌رسد.

مبالغ به ریال

نام شرکت	شرکت صنعتی و معدنی اپال پارسیان سنگان (سهامی خاص)
سرمایه ثبت شده	۳۸,۸۷۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
تعداد سهام قابل واگذاری	۵,۵۳۹,۸۳۰,۰۰۰
قیمت پایه کل سهام قابل واگذاری	۱۰۵,۷۷۹,۷۲۹,۹۵۲,۰۰۰
مبلغ سپرده شرکت در مزایده	۱,۰۵۷,۷۹۷,۲۹۹,۵۲۰
شرایط واگذاری ^(۱)	۱۰٪ نقد (حصه نقدی) و الباقی اقساط ۶ ماهه طی ۵ سال با نرخ سود ۲۳ درصد سالانه

^(۱) قیمت اعلامی، قیمت پایه بوده و اولویت واگذاری به ترتیب:

- ۱- با خریدارانی است که متقاضی خرید نقدی بوده و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.
- ۲- با خریدارانی است که حصه نقدی بیشتر و قیمتی بالاتر از قیمت پایه را پیشنهاد نمایند.

۲- سپرده شرکت در مزایده معادل ۱۰ درصد ارزش حصه نقدی ثمن معامله می‌باشد که می‌بایستی بصورت وجه نقد واریزی به حساب شماره ۱۴۰۰۰۰۰۰۰۰ به نام اداره حسابداری نزد شعبه پردیس بانک رفاه کارگران یا ضمانتنامه بانکی معتبر، غیر از بانک رفاه کارگران با اعتبار سه ماهه بصورت عندالمطالبه قابل تمدید و بی قید و شرط ارائه گردد. حق فروشنده جهت بررسی، قبول یا رد و درخواست اصلاح متن ضمانتنامه در مهلت محدود، محفوظ و متقاضی مکلف به رعایت آن است.

۳- متقاضیان می‌بایست پیشنهادات خود را نسبت به کل سهام عرضه شده، حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۴ به نشانی اعلام شده فوق تحویل و رسید دریافت نمایند. بدهی است به پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۴- شرکت در مزایده به معنی اطلاع و آگاهی کامل متقاضی نسبت به شرایط شرکت بوده و خریدار با شرکت در مزایده کلیه اختیارات خصوصاً خیار غبن ولو فاحش را از سوی خود سلب و اسقاط می‌نماید.

۵- چنانچه برنده مزایده طرف مهلت مقرر از تاریخ ابلاغ توسط مزایده‌گذار نسبت به امضای قرارداد تدوین شده توسط حوزه حقوقی بانک و پرداخت بخش نقدی ثمن معامله و ارائه اسناد تضمین اقدام ننماید، هیچگونه ادعایی نسبت به سپرده شرکت در مزایده نخواهد داشت و مزایده‌گذار می‌تواند ضمانت نامه بانکی ارائه شده را به نفع خود ضبط نماید.

۶- پاکت‌های مزایده در ساعت ۱۰:۰۰ صبح چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ در سالن جلسات بانک واقع در تهران، خیابان ولیعصر (عج)، نرسیده به میدان ونک، ساختمان بانک رفاه کارگران مفتوح خواهد گردید. حضور پیشنهاد دهندگان یا نماینده قانونی آنان در جلسه با ارائه مدارک شناسایی یا معرفی نامه معتبر، مجاز می‌باشد. در جلسه مزبور صرفاً خریداران حائز رتبه‌های اول و دوم معرفی گردیده و برنده نهایی معرفی اعلام خواهد شد.

۷- استرداد سپرده شرکت در مزایده برنده دوم (وجه نقد/ضمانتنامه بانکی معتبر-وقف بند ۲) منوط به انعقاد قرارداد و تسویه کامل بخش نقدی ثمن معامله و دریافت اسناد تضمین از برنده اول مزایده می‌باشد. سپرده شرکت در مزایده سایر مزایده‌گران پس از برگزاری جلسه مزایده مسترد می‌گردد.

۸- فروشنده در رد یا قبول هر یک از/کلیه پیشنهادات واصله مختار است.

مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شماره ۱۴۰۳/۲۸
شماره سیستمی ستاد ۲۰۰۳۱۰۱۳۹۷۰۰۰۰۲۲

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات جمهوری اسلامی ایران
Emlico, tehran.ir

سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران
تولید سامانه نگهداری و تعمیرات (نت) در نظر دارد نسبت به طراحی و تولید سامانه نگهداری و تعمیرات (نت) از طریق مناقصه عمومی اقدام کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه می‌توانید به نشانی الکترونیکی www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

آگهی مزایده عمومی فروش خودرو

یک شرکت در نظر دارد تعداد ۵ (پنج) خودروی سواری را از طریق مزایده عمومی بفروشد.

مبلغ سپرده شرکت در مزایده: مبلغ ۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بابت هر دستگاه می‌باشد

متقاضیان می‌توانند تا تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۷ پس از هماهنگی قبلی با شماره تلفن ۲۲۸۲۴۲۰۳ و ۲۶۷۵۰۳۵۶ با پرداخت مبلغ ۲۰۰,۰۰۰ ریال اسناد مزایده را خریداری و از خودروها بازدید نمایند.

ساعت بازدید خودروها همه روزه غیر از ايام تعطیل از ساعت ۸ لغات ۱۵ می‌باشد. هزینه کارشناسی و چاپ دو نوبت آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)

شرکت توزیع نیروی برق استان یزد شناسه آگهی: ۱۸۸۴۴۲۱

شرکت توزیع نیروی برق استان یزد در نظر دارد پروژه مشروحه ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با ارزیابی کیفی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان شرکت در مناقصه می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۹ لغایت ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ از طریق سامانه ستاد ایران به آدرس www.setadiran.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند و پیشنهادات خود را با توجه به مندرجات دفترچه مناقصه طرف مهلت مقرر در جدول زیر در سامانه ستاد ایران بارگذاری و ضمناً پاکت‌های مناقصه را به دبیرخانه این شرکت تحویل نمایند. ضمناً به پیشنهادهای تحویل داده شده بعد از انقضای مدت و بارگذاری نشده در سامانه، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

ردیف	شماره مناقصه	شرح مناقصه	تضمین شرکت در مناقصه	نوع ضمانتنامه	زمان تحویل پاکتها	زمان بازگشایی پاکت های ارزیابی کیفی
۱	۱۴۰۳/۱۸۱	واگذاری خدمات قرائت کنتور و وصول بدهی مشترکین مصارف عادی و دیپماندی استان یزد	۲۶,۶۷۱,۰۰۰,۰۰۰	۱- ضمانتنامه بانکی ۲- مطالبات ۳- قبض نقدی	ساعت ۱۵ ۱۴۰۳/۱۲/۱۵	ساعت ۱۰:۳۰ صبح ۱۴۰۳/۱۲/۱۹

۱- هزینه درج آگهی مناقصه و کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

۲- به پیشنهادات مشروط، مبهم، مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهاداتی که بعد از موعد مقرر ارسال گردد و یا در سامانه ستاد بارگذاری نگردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۳- داوطلبان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۰۳۵-۳۶۲۴۸۹۹ و ۰۳۵-۳۶۲۴۳۱۱۱ امور تدارکات تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان یزد

دفتر بر نامه عمر ان ساز مان ملل متحد در ایران

در نظر دارد پروژه تحقیقاتی «تأیید میزان مصرف هیدروکلر و فلور کربن برای پروژه HPMP» را از طریق مناقصه عمومی به موسسه واجد شرایط واگذار نماید. جهت کسب اطلاعات مورد نیاز به لینک ذیل مراجعه فرمایید.

https://procurement-notices.undp.org/view_negotiation_fm/nego_id=30426

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

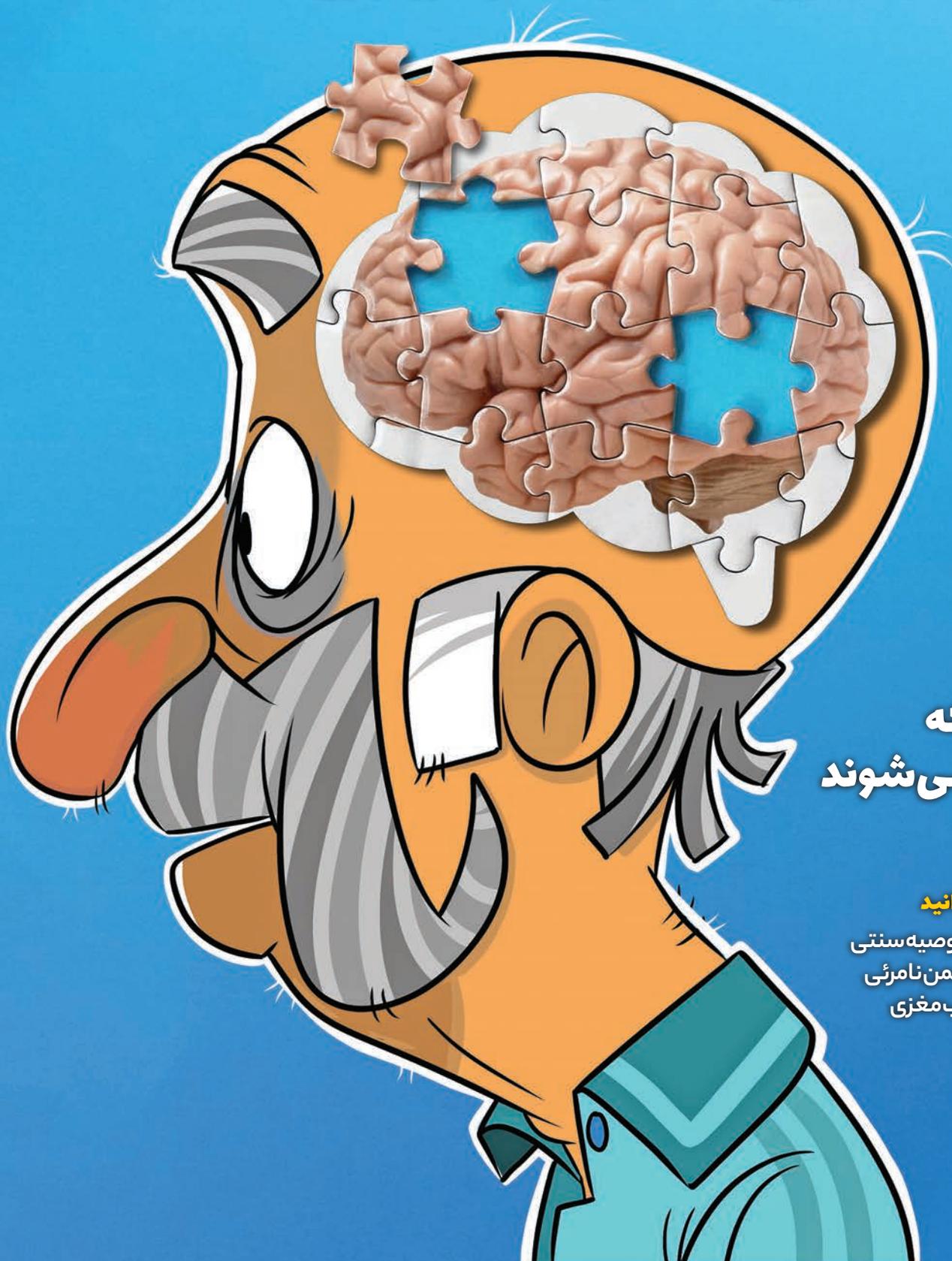
(شماره ۳۱۶) نوبت اول

یک سازمان دولتی در نظر دارد نسبت به احداث کامل یکی از ساختمان‌های خود در شهر تهران از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه شرکت‌های واجد صلاحیت که تمایل به شرکت در مناقصه مذکور را دارند دعوت به عمل می‌آید طرف مدت ۱۰ روز پس از درج این آگهی از ساعت ۸ صبح الی ۱۲ با شماره تلفن‌های ۰۲۱-۳۵۹۲۲۳۳۱ و ۰۲۱-۳۵۹۲۴۵۱۰ تماس حاصل نمایند.

ضمناً هزینه چاپ آگهی‌ها بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

پوسیدگی مغز

محتوای بی ارزش در شبکه های اجتماعی یک آسیب جدی برای شماست؛ «کلیک متفکرانه» را یاد بگیرید!



مغزهایی که
اجتماعی نمی شوند



در این شماره می خوانید

- عاشقان چربی + ۶ توصیه سنتی
- عادت های بد + دشمن نامرئی
- ۳ علامت مهم آسیب مغزی

برای داشتن یک زندگی طولانی و با کیفیت حفظ سلامت مغز ضروری است. سلامت مغز انسان را قادر به انجام تفکر، عمل برنامه ریزی شده و پیوند های عاطفی می سازد که بر زندگی روزمره و پیشرفت افراد، خانواده ها و جوامع نیز تأثیر دارد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) درباره حفظ سلامت مغز توصیه هایی را مطرح کرده است که در ادامه می خوانید.



ورزش نه تنها برای قلب و بدن مفید است که به سلامت مغز هم کمک می کند. افزایش یا حفظ سطح آمادگی قلبی-تنفسی (ECRF) می تواند منجر به حفظ حجم مغز و کاهش خطرات ناشی از اضطراب و افسردگی شود. در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط (مانند پیاده روی سریع) داشته باشید چون باعث افزایش جریان خون در مغز می شود.



با مغزتان مهربان باشید!

مریم سرخوش
دبیر تندرستی

شاید تا به حال سلامت مغز را جدی نگرفته یا توجه کمتری به آن داشته اید. اما بهتر است بدانید که همین حالا به دلایل مختلف مغز شما در معرض آسیب های جدی قرار دارد و می تواند در آینده شمارا با مشکلات متعدد و بیماری های سخت مواجه کند. مغز توده بافت عصبی در انتهای قدامی سر انسان هاست و اطلاعات حسی را یکپارچه و پاسخ های حرکتی را هدایت می کند. این عضو بدن در سال اول زندگی ۳ برابر می شود و در حدود ۲۵ سالگی به بلوغ کامل می رسد. وزنش هم حدود ۱,۴ کیلوگرم و ۶۰ درصدش هم از چربی تشکیل شده است.

جالب است بدانید که مغز یک عضو اجتماعی است و برای بقا و رشد نیاز به تحرک و ارتباط دارد. مغزی که ارتباط نگیرد با چالش کوچک شدن مواجه است و در نهایت هم می میرد. روابط حمایتی نزدیک باعث تحریک احساسات مثبت، انعطاف پذیری عصبی و یادگیری می شود اما زندگی مدرن، انسان ها را به سمت انزوا و کم تحرکی کشانده و مغزها را در معرض یکی از جدی ترین آسیب ها قرار داده است. کم تحرکی هم منجر به پیری زود هنگام مغز می شود و توانایی شناختی و حافظه فرد را مختل می کند.

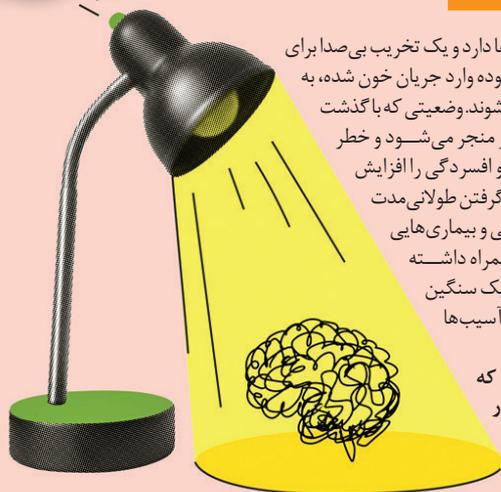
نکته دیگر اینکه مغز به شدت به فاکتور های سالم نیازمند است؛ از غذای سالم گرفته تا سبک زندگی سالم و این روزها به یک واژه جدیدتر به نام محتوای مجازی سالم. همانطور که غذای ناسالم می تواند به سلامت مغز آسیب برساند، محتوای ناسالم هم همین تهدید را به همراه دارد. شاید هنوز ندانید در جریان بی پایان جست و جو در شبکه های مجازی و فضای اینترنت دائم در معرض هزاران محتوای بی ارزش قرار دارید که شاید در نگاه اول سرگرم کننده باشد اما به هیچ عنوان تغذیه ذهنی مناسب، تفکر انتقادی، خلاقیت یا درک عمیق برای شما به همراه ندارد و به شدت مغزتان را در معرض آسیب قرار داده است.

در این شماره از ضمیمه همشهری تندرستی در گفت و گو با کارشناسان و متخصصان به بررسی آسیب هایی که می توانند مغز را به چالش بکشند و راهکارهایی که می توانند به مقابله با این آسیب ها بپردازند پرداختیم که خواندن این توصیه ها و هشدارها می تواند آگاهی شما برای کاهش فشار دنیای مدرن را بر مغز کاهش دهد.

۱ حمله پنهان آلودگی

آلودگی هوا یک آسیب آشکار برای ریه ها دارد و یک تخریب بی صدا برای مغز. ذرات ریز سمی موجود در هوای آلوده وارد جریان خون شده، به مغز می روند و باعث التهاب و استرس می شوند. وضعیتی که با گذشت زمان به اختلال حافظه و کاهش تمرکز منجر می شود و خطر ابتلا به مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی را افزایش می دهد. اتفاق نگران کننده تر اینکه قرار گرفتن طولانی مدت در معرض هوای آلوده، زوال شناختی و بیماری هایی مانند آلزایمر را برای جوامع مدرن به همراه داشته و افرادی که در مناطق شهری با ترافیک سنگین زندگی می کنند، بیشتر در معرض این آسیب ها قرار دارند.

● نکته: یک مطالعه نشان داد که آلودگی هوا با ضایعات ماده سفید در مغز مرتبط است که خطر سکته مغزی و بیماری های عصبی را افزایش می دهد.



۳ تغذیه ناسالم

عبارت «شما همان چیزی هستید که می خورید» به ویژه برای مغز انسان ها صادق است. رژیم های غذایی مدرن مملو از غذاهای فرآوری شده، شکر و چربی های ناسالم به توانایی مغز برای عملکرد بهینه آسیب می زند. غذاهای ناسالم می توانند منجر به تشکیل مه مغزی و خستگی شوند که تفکر را کند می کند. این غذاها همچنین تعادل شیمیایی مغز را مختل می کند و بر خلق و خو و سلامت روان افراد تأثیر دارد. مصرف زیاد قند هم با مشکلات حافظه و خطر بیشتر زوال عقل مرتبط است.

● نکته: یک مطالعه جدید نشان داد کلسترول بالا به عنوان یک عامل خطر مهم برای زوال عقل مطرح است و تقریباً ۷ درصد موارد را تشکیل می دهد.

۵ تهدید مدرن برای مغز

با شناخت تهدیدها و ایجاد تغییرات کوچک، می توان از مغز در برابر تهدیدات دنیای امروز محافظت کرد

در دنیای مدرن و پرشتاب امروزی، مغز در محاصره تهدیدات بی شماری قرار گرفته است. از هوایی که تنفس می کنیم تا صفحه نمایش هایی که به آن خیره می شویم، یا غذایی که می خوریم و لحظه های زیادی که بدون تحرک سپری می کنیم. مجموع این مشکلات ماشین توانمند بدن که احساسات را پردازش، مشکلات را حل و به انسان در عبور از پیچیدگی های زندگی کمک می کند، با چالش های متعددی مواجه کرده است. البته این نکته را هم بدانید که با وجود چالش های متعددی که زندگی مدرن برای مغزهای انسانی رقم زده اما خبر خوب این است که مغز هم قابلیت سازگاری و انعطاف پذیری دارد. به همین دلیل با شناخت تهدیدها و ایجاد تغییرات کوچک و عمدی، می توان ذهن را در برابر فشارهای دنیای امروز محافظت کرد.

۵ تهدیدات مدرن

● سبک زندگی کم تحرک
مشاغل و سرگرمی های مدرن انسان ها را مجبور می کند که ساعت ها در حالت نشسته بمانند. این وضعیت جریان خون را به مغز کاهش و خطر زوال شناختی را افزایش می دهد.

● قرار گرفتن

در معرض نویز مزمن

زندگی در محیط های پر سر و صدا می تواند تمرکز را تحت تأثیر قرار دهد و حتی منجر به خستگی ذهنی شود.

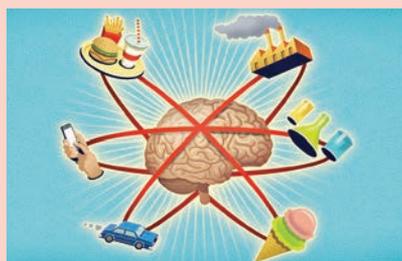
● کار بیش از حد

فرهنگ شلوغی و ساعات کاری طولانی می تواند منجر به فرسودگی شغلی، اختلال در حافظه و تصمیم گیری شود.

۴ زندگی شهری

زندگی در شهر می تواند هیجان انگیز باشد، اما برای مغز هزینه دارد. سر و صدای مداوم، ازدحام بیش از حد و سرعت بی امان زندگی شهری باعث افزایش سطح استرس می شود و سلامت مغز را تهدید می کند. استرس زیاد می تواند بخش هایی از مغز را که مسئول حافظه و تنظیم هیجانی هستند کوچک کند. اختلال خواب هم در جوامع شهری بیشتر است و مانع ریکاوری مغز در ساعات شب می شود.

● نکته: مطالعات نشان می دهد که رفتارهای بی تحرک رایج در محیط های شهری به پیامدهای بد سلامتی از جمله افزایش خطر زوال شناختی کمک می کند.



۲ تله سایبری

زندگی مدرن یعنی زندگی آنلاین؛ چه برای کار و چه برای سرگرمی یا معاشرت. اینکه این روزها افراد زمان زیادی از زندگی شان را صرف فضای مجازی می کنند باعث شده که مغز بیشتر در معرض آسیب قرار بگیرد. اتفاقی که دامنه توجه را کاهش داده و کم عمق کرده و تمرکز روی کارهای پیچیده را سخت تر می کند. قرار گرفتن بیش از حد در معرض محتوای دیجیتال هم مغز را بیش از حد تحت فشار قرار می دهد که منجر به خستگی ذهنی و کاهش بهره وری است.

● نکته: مطالعات نشان می دهد که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض صفحه نمایش با عادات غذایی ناسالم از جمله مصرف کمتر میوه و انواع سبزی و مصرف بیشتر فست فودها و تنقلات مرتبط است که عامل آسیب به مغز هستند.



۵۲
اولویت
با خواب
است

هر شب ۷ تا ۹ ساعت خواب با کیفیت داشته باشید. بی خوابی می تواند طیف وسیعی از اثرات منفی بر مغز را به همراه داشته باشد؛ از جمله اختلال در عملکرد شناختی، اختلالات خلقی، تغییر عملکرد مغز و کاهش حجم مغز. بی خوابی مزمن هم با افزایش خطر ابتلا به اختلالات عصبی مانند زوال عقل و بیماری آلزایمر مرتبط است.



۵۳
مغز را تنبل
نکنید

در هر سنی که هستید، تحرک ذهنی و یادگیری دائمی را فراموش نکنید. به مغزتان اجازه تنبلی ندهید و به طور منظم در فعالیت های چالش برانگیز ذهنی مانند خواندن کتاب، حل کردن پازل و یادگیری و آموزش مهارت های جدید شرکت کنید. این فعالیت ها باعث بهبود نوروپلاستیسته و کاهش زوال شناختی می شوند و مغز را دائم فعال نگه می دارند.



هلمشهری تندروستی

ویژه نامه تندروستی • ۳۰ بهمن ۱۴۰۳ • شماره ۳۱ • دوره جدید

با کارشناس +

راهکارهای

زنده نگه داشتن مغز

در همه زندگی شهری و مواجهه با فضای مجازی و البته افزایش موارد ابتلا به بیماری های شناختی، سلامت مغز نسبت به گذشته اهمیت بیشتری پیدا کرده است. زوال ذهنی که این روزها به مسئله ای عادی بدل شده، یکی از ترسناک ترین عواقب پیری است که البته عقب انداختن این روند پیری راهکارهایی دارد که می توانند آنها را به کار بگیرد. برای رسیدن به این هدف، ذهن خود را درگیر کنید، فعال باشید، خوب غذا بخورید، استرس را مدیریت کنید، به اندازه کافی بخوابید، با نزدیکان و دوستان معاشرت و با تمرین مهارت های شناختی حافظه خود را تقویت کنید.

۱ آموزش و آموزش

به دنبال کارها و فعالیت های جدید برای پر کردن اوقات فراغت خود باشید و به موضوعاتی بپردازید که با آنها نا آشنا هستید؛ چون مغز شما را تیز و هوشیار نگه می دارد.

۲ خواب کافی

خواب برای حفظ و بهبود حافظه حیاتی است. بزرگسالان دست کم ۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز باید خواب خوب داشته باشند.

۳ رژیم غذایی سالم

میوه های تازه، غلات کامل، پروتئین های بدون چربی و ماهی که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است، مصرف کنید. خوردن غذاهای فرآوری شده، شکر و روغن های اشباع شده باعث پیری مغزی می شود.

۴ ورزش کنید

سلامت ذهن و مغز خود را با فعالیت بدنی تقویت کنید. ورزش جریان خون را در بدن بهبود می بخشد.

۵ فعال نگه داشتن ذهن

ذهن خود را با انجام فعالیت هایی نظیر حل کردن پازل، مطالعه، بازی شطرنج یا مهارت های جدید درگیر کنید.

۶ ارتباطات اجتماعی

ارتباطات اجتماعی با تنهایی مقابله کرده و خطر از دست دادن حافظه را در درازمدت کم می کند.

۷ مدیریت استرس

استرس خود را از طریق مدیتیشن، یوگا یا تنفس عمیق مدیریت کنید. از انجام چند کار همزمان بپرهیزید و زمان هایی را برای استراحت در بین کار اختصاص دهید.



پوسیدگی مغز چیست؟

پوسیدگی مغز به معنای زوال فیزیکی مغز نیست؛ استعاره ای است از زوال شناختی ناشی از قرار گرفتن مداوم در معرض محتوای دیجیتال بی اهمیت، غیر مفید یا حتی مضر؛ یعنی اسکرول ها و کلیک های بی پایان روی هر محتوا یا مقاله های غیر مفیدی که شما را طعمه باز دید بیشتر می کنند. این درست که هر قسمت از محتوا ممکن است به تنهایی بی ضرر به نظر برسد، اما قطعاً اثر تجمعی آن می تواند آسیب زانتر از آن چیزی باشد که تصور می کنید. به تأکید سازمان جهانی بهداشت، عصر دیجیتال چالشی منحصر به فرد برای مغز انسان ها ایجاد کرده است. با وجود اطلاعات بسیار زیاد، دامنه توجه در حال کاهش است و توانایی برای پردازش ایده های پیچیده هم کمتر می شود؛ اتفاقی که باعث می شود افراد به جای تفکر عمیق، در چرخه مصرف عمق گرفتار شوند.

چگونه به اینجا رسیدیم؟

اینترنت همیشه سرزمین محتوای «کم ارزش» نبود. دسامبر ۱۹۷۴ اینترنت متولد و ابزاری برای به اشتراک گذاشتن دانش و تقویت ارتباطات شد. اما از زمانی که پلتفرم ها شروع به رقابت برای زمان و توجه بازدید کنندگان شدند، الگوریتم هایی طراحی شد که سرعت جذب بالایی داشته باشند؛ شامل سرفصل های هیجان انگیز، ویدئوهای پرزرق و برق و پست های پراساس؛ محتواهایی که برای آموزش یا غنی سازی طراحی نمی شدند، بلکه هدفشان درگیر کردن مخاطبان بود.

نکته پایانی

دفعه بعد که خود را در مواجهه با طومار بی پایان محتوای کم عمق فضای مجازی دیدید، از خودتان بپرسید آیا این محتوا ذهن من را تغذیه می کند؟ این پرسش به شما کمک می کند با کلیک های متفکرانه با پوسیدگی مغز مبارزه کنید.



تهدیدهای پوسیدگی مغز

محتوای غیر مفید و بی ارزش دیجیتال یک چالش مهم را برای مغز انسان ها رقم زده؛ کلیک متفکرانه را دنبال کنید!

تصور کنید یک روز صبح از خواب بیدار و متوجه می شوید که مغزتان کندتر شده است؛ نه خسته اید و نه استرس دارید، پس چه دلیلی دارد؟ این یک داستان علمی تخیلی نیست. این واقعیتی است که سازمان بهداشت جهانی (WHO) سال گذشته آن را مطرح و اصطلاحی به نام «پوسیدگی مغز» را رونمایی کرد. مغز شما کند شده چون مدت هاست که در معرض محتوای آنلاین بی کیفیت و بی ارزش قرار گرفته و به وضوح در حال بریدن ذهن شماست. مطالعات نشان می دهد که هر فرد به طور متوسط بیش از ۷ ساعت در روز را آنلاین می گذراند که این یعنی یک سوم زندگی انسان ها توسط نمایشگرها مصرف می شود. بدتر از آن، اینکه حجم قابل توجهی از این زمان صرف یادگیری یا درگیر تعاملات معنادار نمی شود، بلکه سرگرمی های منفعلانه دارد.

چه اتفاقی می افتد؟

کارشناسان می گویند زمانی که مغز ما از غذای ناسالم دیجیتال لذت می برد با چندین آسیب مواجه می شود.

۱ کاهش دامنه توجه

قرار گرفتن مداوم در معرض محتوای کوتاه، تمرکز روی کارها یا خواندن مقالات طولانی را دشوارتر می کند.

۲ حافظه ضعیف

زمانی که به جای درگیر شدن عمیق و تفکر، فقط

راه حل چیست؟

خبر خوب اینکه پوسیدگی مغز اجتنابناپذیر نیست و در این باره چندین راهکار وجود دارد که با زبانی سلامت شناختی می تواند کمک کننده باشد.

۱ انتخابی باشید

رژیم دیجیتال خود را عاقلانه انتخاب کنید. حساب هایی را دنبال کنید که محتوای آموزشی و مفید به شما ارائه می کنند.

۲ تعیین مرزها

مدت استفاده از صفحه نمایش را برای خود محدود کنید. برنامه هایی مانند Digital Wellbeing یا Screen Time می توانند در نظارت و کنترل استفاده از این فضا به شما کمک کنند.

۳ کار عمیق را در اولویت قرار دهید

زمانی را به فعالیت هایی اختصاص دهید که نیاز به تمرکز دارند؛ مانند خواندن کتاب، یادگیری یک مهارت جدید یا حل پازل.

۴ آشنایی با زندگی آفلاین

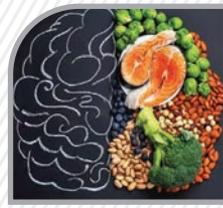
زمان آنلاین خود را با سرگرمی های آفلاین متعادل کنید؛ از ورزش و آشپزی گرفته تا لذت از طبیعت.

۵ فراخوانی برای اقدام

ایده پوسیدگی مغز می تواند هشدار دهنده باشد، اما به ما یادآوری می کند که در نحوه تعامل با دنیای دیجیتال حق انتخاب داریم؛ یعنی با توجه به آنچه مصرف می کنیم، می توانیم از مغزمان محافظت

۵۴
غذای
سالم
بخورید

مواد غذایی روزانه‌ای که مصرف می‌کنید، تأثیر مستقیم بر سلامت مغز دارد. به عنوان مثال اسیدهای چرب، امگا ۳، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها نقش مهمی در حفظ سلامت مغز و حمایت از فرایندهای شناختی مانند حافظه، توجه و یادگیری دارند و کمبودشان می‌تواند منجر به مختل شدن عملکردهای شناختی و عملکرد کلی مغز شود.



۵۵
مدیرانه‌ای
شوید

یکی از رژیم‌های مناسب برای سلامت مغز، رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که حتی WHO هم آن را توصیه می‌کند؛ رژیم مبتنی بر غلات کامل، انواع سبزی برگ‌دار، آجیل، دانه‌ها، ماهی و روغن زیتون. این رژیم غذایی حافظه را تقویت می‌کند و توجه و تمرکز را افزایش می‌دهد. همچنین توانایی مغز در بخش سخنوری را هم تا حد زیادی افزایش می‌دهد.



۵۴

+ توصیه

نکته برای سلامت مغز کودکان

پایه و اساس یک مغز سالم در دوران کودکی و نوجوانی ساخته می‌شود. با تمرکز بر تغذیه خوب، خواب کافی، فعالیت بدنی و رفاه عاطفی، می‌توانید کودک خود را برای یک عمر سلامت شناختی و عاطفی آماده کنید. نکته مهم‌تر اینکه سال‌های مدرسه زمان بسیار مهمی برای رشد مغز هستند. کودکان و نوجوانان در حال یادگیری، رشد و شکل‌گیری عاداتی هستند که بر سلامت روانی و عاطفی آنها در زندگی تأثیر می‌گذارد. محققان چندین توصیه ضروری برای سلامت و شکوفایی مغز این گروه در سنین مدرسه مطرح می‌کنند که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۱. تغذیه خوب برای رشد و عملکرد مغز
اسیدهای چرب امگا ۳ مثل ماهی سالمون، گردو و دانه کتان باعث رشد شناختی کودکان می‌شود. از میوه‌ها و انواع سبزی‌های رنگارنگ مثل اسفناج، هویج یا توت‌هم استفاده کنید. بلغور جو دوسر، برنج قهوه‌ای و نان سبوس‌دار هم می‌تواند تمرکز را تقویت کند.

۲. خواب کافی، بهبود مغز
مغز کودکان در زمان خواب یادگیری را تثبیت، احساسات را پردازش و خود را ترمیم می‌کند. کودکان در سنین مدرسه باید ۹ تا ۱۱ ساعت و نوجوانان ۸ تا ۱۰ ساعت بخوابند.

۳. فعالیت بدنی
ورزش جریان خون را در مغز افزایش می‌دهد و خلق و خو و حافظه را هم تقویت می‌کند. برای کودکان و نوجوانان حداقل ۶۰ دقیقه تحرک روزانه در نظر بگیرید.

۴. تقویت عشق به یادگیری
کنجکاوی و خلاقیت برای تحریک رشد شناختی اهمیت دارد و بهتر است کودکان را به کتاب‌خواندن تشویق کنید. سرگرمی‌های پشیمان مثل آموزش موسیقی هم می‌تواند مناطق مختلف مغز را تقویت کند.

۵. عادات سالم زندگی دیجیتال
کودک را به فعالیت‌های آنلاین تشویق کنید. مثل بازی در بیرون، ساختن وسیله‌ای با دست یا سایر فعالیت‌های غیردیجیتال البته نمی‌توان آنها را به طور کامل از چنین فضایی محروم کرد اما مطمئن شوید که آنها در معرض محتوای مناسب سن قرار دارند.

۶. ارتباطات اجتماعی قوی
دوستی‌ها و تعاملات اجتماعی برای رشد عاطفی و مغزی ضروری است. به آنها یاد دهید با تعامل همسالان، مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله را در خودشان تقویت کنند. احترام گذاشتن و حل تعارضات بدون تنش را هم به آنها آموزش دهید. اگر کودک دچار انزواست، او را به انجام فعالیت‌های گروهی تشویق کنید.

آرش نیاوندی روزنامه نگار

در عصر اینترنت، زندگی انسان‌ها پر شده از اطلاعات که در نگاه اول عالی به نظر می‌رسد چون برای دسترسی به دانش بی‌حد و حصر تنها چند کلیک فاصله داریم. اما طبق گفته سازمان بهداشت جهانی (WHO)، این مزیت جنبه تاریکی هم دارد. از جمله اینکه افراد زیادی به دلیل غرق شدن در فضای مجازی و اینترنت از زندگی اجتماعی دور شده و ذهن آنها در گیر فضای خیالی شده است. به همین دلیل در زندگی واقعی به هیچ پیشرفتی دست پیدا نمی‌کنند که به عنوان آسیب‌های اجتماعی مطرح است، اما در حوزه سلامت هم بخش آسیب پذیر این است که مغز آنها به دلیل این سبک از زندگی در معرض تهدید قرار گرفته است. علاوه بر اینکه منجر به کاهش توانایی‌های شناختی، توقف رشد فردی و مهارت‌های ارتباطی انسانی و اجتماعی هم می‌شود. نکته‌ای که دکتر بابک قرائی مقدم، متخصص مغز و اعصاب هم آن را تأیید و در گفت‌وگو با همشهری تندرستی درباره آسیب‌های استفاده مکرر از شبکه‌های اجتماعی و حضور دائم در فضای مجازی نکات جالبی مطرح می‌کند. این نکات و توصیه‌هایی را که او به منظور استفاده مطلوب‌تر از شبکه‌های اجتماعی دارد در ادامه بخوانید.



مغزهایی که اجتماعی نمی‌شوند

اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی باعث کاهش توانایی‌های شناختی، توقف رشد فردی و مهارت‌های ارتباطی می‌شود و رشد ذهنی را هم متوقف می‌کند

قرنطینه معتادان مجازی

طی سال‌های اخیر واژه پوسیدگی مغز به دلیل استفاده نامحدود از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی و مواجهه روزافزون افراد با اطلاعات کم عمق و غیر مفید بیش از گذشته شنیده می‌شود. اما این واژه محدود به فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی نیست. پوسیدگی مغز از اوایل قرن بیستم مطرح شد و در سال ۲۰۲۴ دانشگاه آکسفورد آن را به نام کلمه سال انتخاب کرد. بحث آن فقط مربوط به شبکه‌ها و فضای مجازی نیست و حتی برنامه‌های مجازی مثل بازی‌های کامپیوتری را هم شامل می‌شود. در ایران هم زمانی که از شبکه‌های مجازی سخن گفته می‌شود تصور ما بیشتر به سمت اینترنت و فضای خبری مجازی است اما در واقع طیف بسیار وسیعی را شامل می‌شود. این قدمت در حالی مطرح است که برخی کشورها در این باره دست به محدودسازی هم زده‌اند؛ از جمله استرالیا. آنها به رفتارهای افراد نوجوان و جوان (و حتی مسن‌تر) که به بازی‌های کامپیوتری و حضور در فضای مجازی اعتیاد دارند، توجه بیشتری داشته‌اند و از نظر ساعتی محدودیت‌هایی روی بازی‌های کامپیوتری در گیم‌نت‌ها در نظر گرفته‌اند. اعتیاد به این بازی‌ها به این صورت است که فرد ساعت‌ها به این بازی‌ها می‌پردازد و هر چیزی که انسان تا این حد به آن وابسته شود نوعی اعتیاد است. استرالیایی‌ها برای بازگرداندن این بازیگران معتاد دوره‌هایی گذاشتند، به عنوان مثال آنها را به مدت ۲ یا ۳ هفته به مناطقی می‌فرستادند که هیچ وسیله ارتباط جمعی وجود نداشته باشد. این کار برای بازگرداندن روابط عادی انسانی انجام می‌شود.

مزایا، مضرات و آسیب‌ها

طی سال‌ها و حتی یکی دو دهه اخیر به کرات شاهد این مسئله بوده‌ایم که افراد حاضر در یک مهمانی یا حتی جلسات رسمی هم گوشی‌های موبایل خود را کنار نمی‌گذارند. آنها بدون معاشرت و گفت‌وگو سرگرم صفحه نمایشگر و پیام‌های صفحات مجازی هستند. البته این روی مثبتی هم دارد و اینکه خود وسایل ارتباط جمعی جدید توانسته به وسعت آگاهی و شعور جمعی جامعه کمک بسیار زیادی کند. در حال حاضر دسترسی به اطلاعات راحت‌تر شده و به هیچ وجه مانند گذشته نیست که افراد برای دسترسی به اطلاعات لزوماً ناگزیر به مراجعه به کتابخانه‌ها باشند. در یک لحظه می‌توان با دریایی از اطلاعات روبه‌رو شد که البته مانند شمشیر دو لبه عمل می‌کند. چون همانگونه که می‌تواند برای شکوفایی مغز یک انسان نقش مثبتی داشته باشد، می‌تواند آسیب‌های زیادی را هم ایجاد کند که از جمله آنها اعتیاد به این سبک از کسب اطلاعات است. آن هم در حالی که ممکن است افراد در معرض اطلاعات اشتباه و نادرست قرار بگیرند یا کودکان و نوجوانان با صحنه‌های مواجه شوند که مناسب سن آنها نیست. چنین وضعی افراد را از فضای حقیقی و روابط اجتماعی و انسانی دور می‌کند و منجر به تقویت ارتباطات مجازی می‌شود. به همین دلیل نمی‌توان با اطمینان اعلام کرد که این سبک زندگی و مواجهه با فضای مجازی به طور حتم می‌تواند منجر به پوسیدگی مغز شود و باید تحقیقات نوروساینس در این باره صورت بگیرد.

اثرات استرس بر مغز همیشه مضر نیست و گاهی می‌تواند به هوشیارتر شدن ذهن و بهبود توانایی در به‌خاطر سپردن جزئیات در مورد آنچه اتفاق می‌افتد نیز کمک کند؛ اما اگر مزمن شود، می‌تواند به سلول‌های مغز آسیب برساند و قشر جلوی مغز را کوچک کند. مدیتیشن، ذهن آگاهی، یوگا و تمرینات تنفسی می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند.



افراد منزوی در مقابل شرایط استرس‌زا، ضعیف‌ترند و احساس افسردگی در آنها بیشتر است. این افراد ممکن است برای پردازش اطلاعات دچار مشکل شوند که می‌تواند دشواری‌هایی را در زمینه تصمیم‌گیری و ذخیره و یادآوری خاطرات رقم بزند. روابط اجتماعی خود را حفظ و دائم در گفت‌وگوها مشارکت کنید تا دچار زوال عقل نشوید.



هلمشهری تندروستی

ویژه‌نامه تندروستی • ۳۰ بهمن ۱۴۰۳ • شماره ۳۱ • دوره جدید

هشدار

فعالیت ورزشی حامی مغز

مطالعات جدید نشان می‌دهد که تغییرات هر چند کوچک در میزان فعالیت بدنی روزانه یک فرد می‌تواند عملکرد مغز او را تحت تأثیر قرار دهد. مطالعاتی که ثابت کرده‌اند ناپدید شدن ورزش و صرف وقت برای فعالیت‌هایی همچون نشستن یا دراز کشیدن با کاهش جزئی حافظه و قدرت تفکر مرتبط است. بررسی جدید از سوی تیم تحقیقاتی در بریتانیا نشان داد، افرادی که ورزش را حتی برای ۸ دقیقه انجام ندادند، بین یک تا ۲ درصد کاهش در نمرات مربوط به عملکرد شناختی داشتند. آنها همچنین زمانی که ورزش شدید را با ۶ دقیقه فعالیت بدنی سبک یا ۷ دقیقه خواب جایگزین کردند، کاهش مشابهی در عملکرد شناختی داشتند. برعکس این مسئله هم صادق بود و انجام ورزش به‌جای نشستن عملکرد شناختی شرکت‌کنندگان را افزایش داد. به تأکید این محققان، وقتی فعال هستید، قدرت قلب خود را بهبود می‌بخشید و توانایی قلب برای پمپاژ خون در سراسر بدن و یکی از مهم‌ترین اندام‌ها یعنی مغز بهبود پیدا می‌کند.

کم‌حرکی، بخش خاطرات مغز را نازک می‌کند

روانپزشکان عوارض کم‌حرکی روی مغز را فراتر از عملکرد شناختی مطرح می‌کنند و می‌گویند ورزش نکردن می‌تواند عوارض زیادی هم برای سلامت روان داشته باشد. به تأکید آنها مغز انسان بی‌حرکی را به رفتارهای پویاتر ترجیح می‌دهد و هر چه زمان بیشتری را صرف بی‌حرکی کنید، مغز تلاش بیشتری می‌کند تا در همین وضعیت باقی بماند. افرادی که خود را به چنین وضعیتی عادت می‌دهند به سلامت مغز خود فکر نمی‌کنند و شاید حتی ندانند در حال آسیب زدن به آن هستند. نتیجه اینکه بخشی از مغز که در ساختن خاطرات جدید نقش دارد با کم‌حرکی نازک می‌شود و همین مسئله، در دراز مدت باعث ناتوانی در به‌خاطر سپردن خاطرات و تغییرات خلق و خوی می‌شود که تنها راه حل این مشکل، افزایش فعالیت بدنی است. هشدار دیگر اینکه با بی‌حرکی، احتمال اینکه افسردگی یا اضطراب را تجربه کنید بسیار بیشتر خواهد شد و سلامت روان تان هم در معرض تهدید قرار می‌گیرد چون تمام روز بی‌حرکت هستید و احتمال ترشح سروتونین در مغز کاهش پیدا می‌کند.

کدام محتوای مجازی بی کیفیت است؟

یکی از هشدارهای مهم در جست‌وجوهای فضای مجازی، مواجهه با محتوای بی کیفیت است. البته باید از مطالب بی کیفیت در فضای مجازی تعریفی ارائه دهیم. بی کیفیت از نظر هر گروه و طرز تفکری معنای خاص خود را دارد. من به‌عنوان یک پزشک معتقدم اگر این سبک از زندگی منجر به اعتیاد در افراد شود، قطعاً برای مغز هم مضر است که نمونه آن در دانش‌آموزان دیده می‌شود. بازی‌های دیجیتال آنقدر آنها را مشغول کرده که برای جلوگیری از افت تحصیلی، نظارت‌ها و پیگیری‌های سختگیرانه برای تحویل دستگاه‌های دیجیتال شکل می‌گیرد. می‌توان تصور کرد که خود بازی کامپیوتری مشکلی ندارد اما زمانی که افراد با به این فضا و بازی‌های مجازی، عادت می‌کنند و ساعت‌های طولانی مثل ۱۲ یا ۱۴ ساعت را به آن اختصاص دهند، قطعاً این شرایط آسیب‌زاست. آن هم در حالی که تمام این مدت بدون فعالیت بدنی یا تعامل با انسان‌های دیگر (اعضای خانواده یا

شمشیر دولبه

فضای مجازی می‌تواند فرصتی برای پیشرفت یا پسرفت مغز انسان باشد. یعنی افراد قادر هستند که به هر علم و زمینه علمی از طریق فضای اینترنتی و مجازی دست پیدا کنند. اما سویی دیگر ماجرا مشکل‌آفرین شدن آن است، اگر باعث شود که فرد فعالیت‌های انسانی و اجتماعی‌اش را کنار بگذارد. یکی از مهم‌ترین راهکارها برای کاهش آسیب اعتیاد به فضای مجازی آموزش برای استفاده مناسب از چنین امکاناتی است. واقعیت این است که بسیاری از اخبار و اطلاعات از طریق شبکه‌ها، فضای مجازی و اینترنت منتشر می‌شوند، بنابراین مانند شمشیر دولبه عمل می‌کنند. اگر به انسان‌ها به‌خصوص در دوران نوجوانی و جوانی آموزش داده شود که از این ابزارها به درستی استفاده کنند که مانع از کم کردن فعالیت‌های انسانی، تحریکات و فعالیت بدنی آنها نشود، قطعاً آثار مثبتی هم خواهد داشت.

اعتیاد مجازی توقف مغزی

نکته مهم اینکه اگر فرد به سمت اعتیاد به فضای مجازی برود، برخی توانمندی‌ها را یاد نمی‌گیرد. این اعتیاد واقعاً مانند اعتیاد به مواد مخدر مخرب است. درست مانند اعتیاد به سیگار کشیدن، حضور در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی و بیگیری اخبار و رویدادهای این فضا چه در ست، چه نادرست باشند، می‌تواند منجر به اعتیاد شود. به‌عنوان مثال وقتی فضای مجازی را از دسترس فرد معنادار خارج می‌کنند او دچار آشفتگی می‌شود. این یعنی وابستگی رخ داده و رشد مغزی او در مورد مسائل دیگر از جمله ارتباط برقرار کردن با اطرافیان یا توانمندی تامل و تفکر درباره مسائل و آگاهی عمیق از آنها از بین رفته است. البته اینها مباحث تئوریک است، اما مربوط به تئوری‌هایی است که هم روانشناسان و هم نوروساینتیست‌ها روی این مسائل و اعتیاد پیدا کردن نوجوانان و جوانان به فضای مجازی کاملاً نظر جدی دارند. هر چند که امروز این وضعیت برای افراد با سنین بالاتر هم مطرح است. حتی افراد ۵۰ ساله به بالا هم دیده می‌شوند که ساعت‌هایی طولانی از زندگی ۲۴ ساعته خود را به بازی کامپیوتری یا حضور در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند و کاملاً معنادار شده‌اند. همه فکر و ذکر آنها به این بعد از زندگی معطوف شده و به تدریج از جامعه کنار می‌روند.

راهکارها

راهکارهایی برای برون رفت از اعتیاد به فضای مجازی و کاهش آسیب‌های مغزی وجود دارد. اگر به فرد یاد داده شود که چه استفاده‌هایی از شبکه‌های اجتماعی ببرد، قطعاً او را در مسیر پیشرفت هم قرار می‌دهد. باید این آگاهی ایجاد شود که حضور در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی نباید صرف سرگرمی و پر کردن وقت باشد یا تمام وقت فرد را به خود اختصاص دهد. اگر چنین آموزش‌هایی به فرد داده شود، قطعاً می‌تواند از حضور در جمع خانواده و همسالان بدون اینترنت لذت ببرد. این آموزش‌ها به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان اهمیت بیشتری دارد چون در معرض آسیب‌های بیشتری هستند.

یاد آن موفق شوند. چرا؟ دلیلش بسیار ساده است چون علاوه بر اینکه طی سال‌های گذشته ارتباطات انسانی را به خوبی فراموش کرده‌اند، به دلیل بدخواهی ناشی از حضور در شبکه‌های اجتماعی و پیمایش فضای مجازی هم فعالیت ذهنی‌شان دچار مشکل می‌شود. تحقیقات نشان داده که خواب خوب می‌تواند در فعالیت ذهنی افراد مؤثر باشد و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی همان مکانیسم‌ها و همان واکنش‌های ماده مخدر را در مغز ایجاد می‌کند.

کندی فعالیت ذهنی

حضور مداوم در فضای مجازی می‌تواند منجر به آسیب‌های تحصیلی و شغلی هم بشود. مطالعات نشان داده که دانش‌آموزان معتاد به فضای مجازی به‌شدت دچار افت تحصیلی شده‌اند. آنها به جای درس خواندن، وقت خود را صرف بازی‌های کامپیوتری یا حضور در شبکه‌های اجتماعی می‌کنند که باعث می‌شود مهارت‌های مختلف را از دست بدهند. یعنی نوجوان یا جوانی که از هوش مناسبی هم برخوردار است، آنقدر غرق شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی شده که تعامل با اجتماع و معاشرت با اطرافیان را از دست می‌دهد. به مهمانی می‌رود اما با خانواده، دوستان و خویشان خود معاشرت نمی‌کند. حتی نمی‌تواند به درستی صحبت کند. این افراد در سنین بالاتر هم نمی‌توانند شغل مناسبی برای خود پیدا کنند

مصرف دخانیات تهدیدی جدی برای مغز است و می تواند باعث بروز بیماری های عصبی و اختلالات شناختی شود. سیگار کشیدن بر مواد شیمیایی مغز که با اضطراب و تندرستی مرتبطند، تأثیر دارد و نیکوتین هم موجب ایجاد افسردگی می شود که به توانایی های شناختی، یادگیری و عملکردهای حافظه ربط دارد و در بلندمدت ریسک زوال عقل را افزایش می دهد.



سلامت قلب و عروق ارتباط مستقیمی با سلامت مغز دارد و فشار خون بالا، دیابت و چاقی می تواند به رگ های خونی در مغز آسیب برساند. به همین دلیل توصیه می شود که در غربالگری های سنجش فشار خون و سطح قند خون شرکت کنید و از سلامت خود مطمئن شوید. فشار خون کنترل نشده می تواند منجر به سکته مغزی شود.



+ با کارشناس

۳ علامت مهم
آسیب مغزی

مدت زیادی از پایان پاندمی کرونا نگذشته، اما متخصصان و محققان از روند افزایشی آمار زوال مغز به خصوص آلزایمر در دنیا خبر می دهند. از جمله دلایل مطرح شده در این باره هم آسیب های ویروس کرونا به بخش های عصبی مغز و تأثیرات روانی بیماری ناشی از آن بوده است. معصومه صالحی، رئیس انجمن آلزایمر ایران در این باره می گوید: «بعد از کرونا آمار آلزایمر افزایش پیدا کرد و دلیل مهم آن استرس های ناشی از این بیماری مرگبار، اضطراب و افسردگی، کاهش ارتباطات اجتماعی و معاشرت ها بود.» به تأکید او افرادی که حس می کنند چیزهای کوچک را مدام یادشان می رود، بهتر است تست آلزایمر بدهند.

علامت هشدار دهنده

بیماری آلزایمر ۳ مرحله دارد که هر مرحله ممکن است چند سال طول بکشد و شدت علائم نیز در افراد مختلف متفاوت است.

۱ مرحله خفیف

علائم آن شامل فراموشی های کوچک مثل گم کردن وسایل، مشکل در یافتن کلمات و تغییرات خفیف در خلق و خوست. فرد هنوز می تواند به طور مستقل زندگی کند.

۲ مرحله متوسط

مشکلات حافظه شدیدتر می شود؛ فراموشی اسم نزدیکان، گم شدن در مکان های آشنا، اختلال در انجام فعالیت های روزمره مثل مدیریت مالی و تغییرات رفتاری مثل اضطراب و پرخاشگری. در واقع افراد در این مرحله نیاز به کمک بیشتری دارند.

۳ مرحله پیشرفته باشدید

حافظه تقریباً به طور کامل از بین می رود و فرد توانایی برقراری ارتباط را از دست می دهد. فرد مبتلا در راه رفتن، بلع، پیدا کردن راه دستشویی، شناختن نزدیکان و حتی در یادآوری هویت خود مشکل پیدا می کند.

■ ■ ■

صالحی با تأکید بر اینکه اگر ۳ مورد را مدام فراموش می کنید باید به پزشک متخصص مراجعه کنید، در توضیح بیشتر بیان می کند: «اگر صبح بیدار می شوید و فکر می کنید عصر است یا عصر بیدار می شوید و فکر می کنید صبح است. یادتان می رود غذا خورداید یا نه، در یادآوری کلمات مشکل دارید، سر و وضع تان نامرتب شده، مدام یک گوشه می نشینید و حوصله ندارید، باید حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید چون یک سال تشخیص زودهنگام، مشکلات بیماری را به اندازه ۵ سال عقب می اندازد.»

دشمن نامرئی مغز

آلودگی هوا چطور باعث ۴ آسیب جدی به مغز می شود؟

وقتی به آلودگی هوا فکر می کنیم، اغلب آسمان های پر از دود، سرفه های مداوم و ریه های آسیب پذیر را می بینیم، اما بهتر است بدانید که مغز هم به شدت در معرض هوایی است که نفس می کشیم و دشمن نامرئی، او را در معرض تهدید قرار داده است. مطالعات جدید نشان می دهد که آلودگی هوا نه تنها برای بدن مضر است، بلکه به مغز هم آسیب می زند و یکی از عوارض جدی آن آلزایمر است؛ نکته ای که معصومه صالحی، رئیس انجمن آلزایمر ایران هم آن را تأیید می کند و به همشهری تندرستی می گوید: «سال گذشته حدود ۴۰۰ نفر در سنین بالای ۴۵ سال به ما مراجعه کردند که در مرحله پیش آلزایمر بودند؛ یعنی در مرحله ای بودند که اگر فعالیت های پیشگیرانه انجام نمی دادند، به آلزایمر دچار می شدند.» اما نگران نباشید! راه هایی برای محافظت وجود دارد. با خواندن این مطلب آگاه می شوید که چگونه هوای کثیف می تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد و چه اقدامات ساده ای را می توان برای ایمن نگه داشتن مغز انجام داد.



چگونه از مغز محافظت کنیم؟

خبر خوب اینکه می توانید برای محافظت از مغز خود در برابر اثرات مضر آلودگی هوا چند راهکار ساده و کاربردی را دنبال کنید.

۶ عامل

- که در آسیب های مغزی نقش دارند
- تغذیه نامناسب
- بی تحرکی یا عدم فعالیت های ورزشی
- کم شدن ارتباطات اجتماعی
- معاشرت نداشتن
- تنهایی
- استرس و اضطراب

۱ کیفیت هوای ما را با استفاده از برنامه های مختلف پیگیری کنید. اگر سطح آلودگی زیاد است، زمان خود را در خارج از منزل محدود کنید؛ به خصوص در ساعات شلوغی یا روزهای باد خیز که گردوغبار هوا بیشتر است.

۲ یک ماسک با کیفیت بالا، مانند N95، می تواند ذرات مضر را هنگامی که خارج از منزل یا در مناطق آلوده هستید، فیلتر کند.

۳ صبح های زود و عصر به دلیل ترافیک بیشتر سطوح آلودگی بالاتر است. در صورت امکان، فعالیت های خود را در فضای باز در قسمت های تمیز تر روز برنامه ریزی کنید.

۴ آنتی اکسیدان های موجود در میوه ها و انواع سبزی های رنگارنگ (مانند انواع توت ها، اسفناج و هویج) یا حتی توت های میوه می توانند به مغز شما کمک کنند تا با آسیب های ناشی از آلودگی مقابله کند.

۵ برخی گیاهان آپارتمانی هم خاصیت بهبود کیفیت هوا را دارند و برای مغز شما محیط سالم تری را برای رشد فراهم می کنند.

ذرات مضر!

مغز انسان ها مانند یک دستگاه دقیق تنظیم شده و درست مانند هر دستگاه دیگری برای کار کردن درست به سوخت تمیز نیاز دارد، اما وقتی در هوای آلوده تنفس می کنید، ذرات مضر ریز وارد جریان خون می شوند و در نهایت می توانند به مغز راه پیدا کنند که باعث التهاب، استرس و حتی آسیب رساندن به سلول های مغزی می شوند که عامل شفاف فکر کردن و تعادل عاطفی هستند.

۲ آسیب مستقیم و غیرمستقیم

به تأکید رئیس انجمن آلزایمر ایران، آلودگی هوا علاوه بر آسیب مغزی، به طور مستقیم و غیرمستقیم در ابتلا به آلزایمر هم تأثیر دارد. مستقیم از این نظر که روی عملکرد مغز و سایر سیستم های بدن تأثیر منفی می گذارد و به جای اینکه اکسیژن به مغز برسد، کربن وارد بدن می شود. غیرمستقیم هم به این دلیل که وقتی هوا آلوده باشد، مردم نمی توانند از خانه بیرون بروند و فعالیت بدنی داشته باشند که استرس، اضطراب و افسردگی را به دنبال دارد. افسردگی هم در ابتلا به آلزایمر نقش تأثیرگذار دارد. این مسئله در حالی مهم است که ۳۰ درصد سالمندان دچار افسردگی هستند.

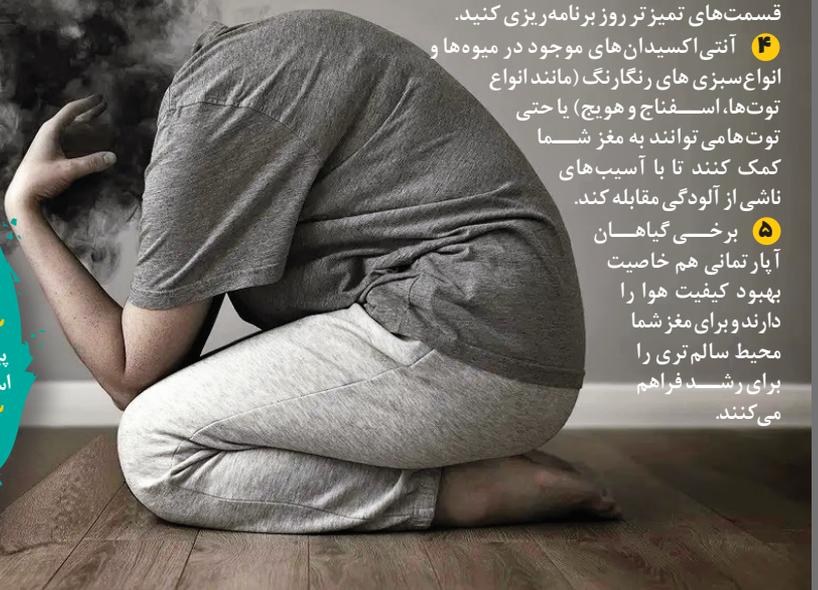
عوارض آلودگی هوا روی مغز

۱. مه مغزی: احساس کند ذهنی یا تلاش برای تمرکز، نتیجه کیفیت بد هواست.
۲. مشکلات حافظه: قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی می تواند یادآوری چیزها را سخت تر کند و حتی بر نحوه یادگیری مهارت های جدید تأثیر بگذارد.
۳. نوسانات خلقی: تحقیقات نشان داده هوای آلوده می تواند باعث اختلال در شیمی مغز شود و افراد بیشتر احساس اضطراب یا افسردگی کنند.
۴. خطر بالای بیماری های مرتبط با مغز: تنفس هوای آلوده برای مدت های طولانی می تواند خطر ابتلا به بیماری هایی مانند آلزایمر و زوال عقل را افزایش دهد.

چه کسانی

در معرض خطرند؟

۱. کودکان: مغز های جوان و در حال رشد به ویژه به ذرات مضر موجود در هوا حساس هستند. آلودگی می تواند بر توانایی آنها برای تمرکز در مدرسه و رشد عاطفی تأثیر بگذارد.
۲. افراد مسن: با افزایش سن مغز مبارزه خود را با اثرات طبیعی پیری آغاز می کند بنابراین آلودگی هوا باعث فشار بیشتر است.
۳. ساکنان شهر: زندگی در مناطقی با ترافیک یا صنایع سنگین به معنای تنفس روزانه بیشتر هوای آلوده است.
۴. حضور در فضای باز: اگر زمان زیادی را در خارج از منزل بگذرانید، به خصوص در مناطق آلوده، خطرات مغزی شما بیشتر می شود.



زندگی شهری، شرایط را به گونه‌ای رقم زده که افراد عمدتاً برای انجام کارهایشان ساعت‌های طولانی را به شکل نشسته سپری می‌کنند. نشستن طولانی مدت با پیامدهای منفی سلامتی، از جمله زوال شناختی همراه است. به همین دلیل توصیه می‌شود که در طول دوره‌های کاری طولانی، هر ۳۰ دقیقه یک‌بار بلند شوید و حرکت کنید.



۱۱ قدرت مثبت‌اندیشی

شکرگزاری و مثبت‌اندیشی را تمرین کنید. نتایج تحقیقات محققان نشان داده است که مثبت‌اندیشی روی عملکردهای مغز افراد تأثیر دارد؛ به این دلیل که وقتی مثبت فکر می‌کنید، مغز هورمون‌های استرس‌زای کمتری مانند کورتیزول ترشح می‌کند و انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین افزایش پیدا می‌کنند که احساس خوب بودن را افزایش می‌دهند.



هلمشهری تندروستی

ویژه‌نامه تندروستی • ۳۰ بهمن ۱۴۰۳ • شماره ۳۱ • دوره جدید

مغزهای عاشق چربی

مغز چرب جنینی

رشد مغز از دوران جنینی شروع می‌شود و مهم‌ترین آیت تغذیه تأثیرگذار بر مغز در این دوران چربی‌ها هستند، چون بخش اعظم مغز از بافت چربی تشکیل شده است. به همین دلیل برخی رژیم‌ها و غذاهای چرب در دوران جنینی لازم است تا کالری کافی به مادر برسد و ذخایر چربی ایجاد شود. چربی هم از این طریق به جنین می‌رسد و در تکامل مغز او تأثیرگذار است.

یک چرب مهم

یکی از مهم‌ترین چربی‌ها، امگا ۳ است که به شکل دهی مغز کمک می‌کند. مادر در دوران شیردهی قدرت تولید چربی‌های امگا ۳ را دارد و اگر این چربی در مغز جنین افزایش پیدا کند، کودک را از بسیاری مسائل از جمله افسردگی در بزرگسالی و چاقی نجات می‌دهد. آن دسته از کودکانی که در دوران بارداری و شیردهی مادر به میزان کافی امگا ۳ دریافت کرده‌اند مغزشان تکامل پیدا می‌کند و کمتر مستعد چاقی هستند. مقاومت به لپتین (هورمون تنظیم‌کننده اشتها) هم در آنها ایجاد نمی‌شود.

مغز خوب با تغذیه خوب

تغذیه در بحث حافظه و یادگیری اهمیت دارد. انتقال‌دهنده‌های عصبی که حافظه، خلق و خو، یادگیری، خواب و فعالیت فکری انسان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند از غذاهای مغزگیرند و مانند سروتونین و دوپامین با مصرف برخی از مواد غذایی به‌ویژه لبنیات تولید و تقویت می‌شوند. غذاهای پروتئینی مانند لبنیات، تخم‌مرغ و حبوبات در سنتز انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز تأثیرگذارند.

منبع اصلی سوخت مغز

مغز انرژی اصلی خود را از کربوهیدرات‌ها می‌گیرد، ما نمی‌توانیم خیلی گرسنه بمانیم و دچار افت قند شویم. افت قند مانند افت فشار خون روی هوشیاری و آگاهی مغز اثر می‌گذارد. همانطور که مغز به‌ویژه در دوران جنینی و نوزادی به چربی‌ها برای شکل‌دهی بافت خود نیاز دارد، برای انتقال‌دهنده‌های عصبی هم به پروتئین‌ها نیاز دارد و منبع سوختش هم کربوهیدرات‌ها هستند. یعنی مغز مانند بدن سه‌گانه سوز است؛ هم چربی می‌خواهد و هم پروتئین و کربوهیدرات.

ارتباط تغذیه و سلامت مغز از همان دوران جنینی اهمیت دارد و در گام اول نیازمند امگا ۳ برای تکامل است

آرش نهاوندی
روزنامه نگار

رژیم غذایی در کنار سایر جنبه‌های روزمره زندگی انسان مانند ورزش در شکل دادن ظرفیت و تکامل مغز نقش مهمی دارد. بنابراین افزون بر راه‌هایی که برای تقویت حافظه و سلامت مغز توصیه می‌شود باید مصرف غذاهای مفید برای مغز را هم رعایت کرد. مسئله‌ای که دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه هم‌بر آن تأکید می‌کند و می‌گوید: «ارتباط تغذیه و سلامت مغز تنها منحصر به سنین بزرگسالی نیست و از همان دوران جنینی شکل می‌گیرد و از همان ابتدا با اهمیت تغذیه و نقش آن در تکامل، سلامت مغز، تقویت حافظه و پیشگیری از آلزایمر مورد توجه قرار بگیرد.» رضایی نکات جالبی درباره خوراکی مناسب مغز مطرح می‌کند اما یک توصیه جدی هم دارد، اینکه تنها بحث تغذیه کافی نیست و سبک زندگی سالم و آموزش مداوم در پیشگیری از زوال عقل و آسیب به مغز مؤثر است. به همین دلیل توصیه می‌شود که افراد دائماً آموزش‌های جدید داشته باشند.



غذای مناسب مغز

تغذیه مناسب شامل ۶ گروه غذایی است و بهتر است از انواع خانگی باشد نه فرآوری شده و تولید کارخانه‌ای. غذاهای طبیعی از جمله میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، حبوبات، آجیل‌ها، دانه‌ها، مغزها، گوشت‌ها (قرمز و سفید) و تخم‌مرغ در کیفیت تولید و ترشح انتقال‌دهنده‌های عصبی در بدن تأثیر دارند. علاوه بر این غذاهای خانگی مانند آش، سوپ و کتلت، کوکو و انواع غذاهای سنتی برای فعالیت مغز مناسبند.

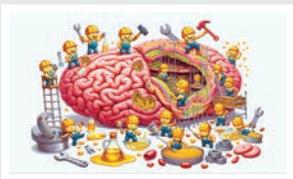
ضرر غذاهای محرک

فست‌فودها از جمله غذاهای مضر و محرک برای مغز هستند که به دلیل داشتن نمک، شکر و روغن‌های حرارت دیده توصیه نمی‌شوند. علاوه بر این قندهای موجود در قندوشکر، نوشابه، شربت و شیرینی، نوشیدنی‌های کافئین‌دار، همچنین قندهایی که از طریق آبمیوه‌های صنعتی به طور ناگهانی وارد بدن می‌شوند، برای مغز مضرند. اما قند میوه‌ها برای مغز مضر نیست چرا که به آهستگی وارد بدن و مغز می‌شود و ایجاد تلاطم نمی‌کند.



نکته +

عادت‌های بد علیه مغز



نه تنها کم‌تحرکی که برخی عادت‌ها روزانه هم می‌تواند این عضو مهم بدن را با چالش‌های زیادی مواجه کند. در بسار کم‌خوابی قطعاً نکات زیادی خوانده‌اید که باعث عدم تمرکز و کارایی مناسب مغز می‌شود یا حتی غذاهای ناسالم و سیگار و الکل که باعث می‌شود مغز افراد کوچک شود و ریسک زوال عقلی و آلزایمر افزایش پیدا کند.

+ جالب است بدانید که پرخوری هم روی مغز تأثیر منفی دارد و می‌تواند ریسک ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد.

+ ماندن در تاریکی هم باعث افسردگی و کندی مغز می‌شود. بهتر است در معرض نور خورشید قرار بگیرید تا مغزتان به‌خوبی عمل کند.

+ گوش دادن به موسیقی با صدای بلند به‌ویژه زمانی که به‌مدت طولانی از هندزفری استفاده می‌کنید، عامل آسیب به مغز است.

+ تنهایی و کم‌حرفی هم یکی از ریسک‌فاکتورهای آسیب مغزی است. انسان‌ها به‌طور طبیعی ذاتی موجودات اجتماعی هستند و مطالعات هم نشان داده که افراد با دایره دوستی‌های وسیع‌تر کمتر دچار آلزایمر می‌شوند. حرف زدن هم باعث رشد کارایی مغز است و تا جایی که می‌توانید از کم‌حرفی پرهیز کنید.

+ عامل دیگر نداشتن افکار مثبت و استرس زیاد با افکار منفی است. این مسئله هم تأثیرات مخرب زیادی روی عملکرد مغز دارد.

+ جالب است بدانید که پزشکان توصیه می‌کنند در زمان بیماری کمتر از مغز خود کار بکشید. کار سخت یا حتی مطالعه هنگام بیماری باعث افت عملکرد مغز می‌شود و نتایج منفی به‌دنبال دارد.

+ با اینکه برخی توصیه می‌کنند که در ماه‌های سرد سال سر را بپوشانید تا از شر بیماری‌های فصل سرما رها شوید، اما مطالعات نشان داده که پوشاندن سر به هنگام خواب باعث افزایش تجمع دی‌اکسید کربن می‌شود که تأثیرات مخرب روی مغز دارد.

+ نخوردن صبحانه یکی دیگر از عوامل آسیب‌زاست چون باعث افت قند خون و در نتیجه افت عملکرد مغز می‌شود.

راه سنتی مراقبت از مغز

طب ایرانی ۶ اصل برای
 حفظ سلامت دارد که
 تک تک این اصول با
 سلامت مغز مرتبط
 هستند

۲ فعالیت فیزیکی

در طب سنتی روی تحرک بدن توصیه زیادی شده است. اگر روزانه تحرک مناسب داشته باشیم، جریان خون در کل بدن و به خصوص در مغز بالا می‌رود و به سلامت مغز کمک می‌کند. تحرک بدن یا ورزش هم یک روش پاکسازی بدن است و می‌تواند هم به سلامت مغز کمک کند و هم از بروز بیماری‌هایی که می‌تواند برای ارگان‌های بدن به خصوص مغز و اعصاب روان ما به وجود بیاید، جلوگیری کند.

۳ خواب با کیفیت

خواب با کیفیت اثر بسیار مهمی روی سلامت مغز دارد. اگر خواب مناسبی نداشته باشیم، نخستین ارگانی که معمولاً تحت تأثیر قرار می‌گیرد، مغز است. ساعت ۱۰ شب تا ۳ صبح است. این ساعت، زمان طلایی برای استراحت است که بدن اصطلاحاً ریکاوری می‌شود و به حالت طبیعی و سلامت خودش برمی‌گردد. در واقع زمان تنظیم سیستم بدن است و سیستم بیولوژی بدن در این چند ساعت به مغز استراحت می‌دهد و اگر ما خارج از این زمان یا در طول روز هر قدر هم بخوابیم، فایده‌ای ندارد و جبران نمی‌شود. البته میزان خوابیدن بر اساس نظریه‌های طب سنتی برای هر فردی متفاوت است. یک نفر به خواب شب کمتری نیاز دارد و یک نفر به زمان بیشتر، اما همه افراد نیاز دارند که خواب با کیفیتی را تجربه کنند.

۴ دفع مناسب مواد زائد از بدن

بدن ما باید روزانه متابولیسم و فعالیت درستی داشته باشد تا مواد غذایی مفید را به موقع جذب و مواد زائد و همچنین مضر را به موقع از مسیر درست دفع کند؛ مثلاً یبوست مکرر، مشکلات اداری، عفونت‌ها و اختلالات قاعدگی مکرر همگی مواردی هستند که باعث می‌شوند تجمع مواد زائد در بدن بالا برود و این تجمع مواد زائد کم‌کم و به تدریج به ۳ ارگان اصلی بدن؛ یعنی مغز، قلب و کبد آسیب می‌زند. باید حواس مان جمع باشد و مسائلی را که به سلامت مغز مربوط می‌شود، جدی بگیریم.

۶ حالات روحی و روانی

حالات روحی و روانی، یکی از اصول ۶ گانه در طب سنتی است که اهمیت بسیار زیاد و با سلامت یا عدم سلامت مغز ارتباط تنگاتنگی دارد. یکی از ساده‌ترین کارها در این اصل، این است که رایحه‌های خوشبو در دسترس داشته باشیم و در صورت بروز استرس‌های روزانه و فشارهای روانی آنها را بو کنیم تا مغز ما به حالت آرامش برسد و استرس از بین برود. بو کردن یا رایحه‌های خوشبو به آرامش مغز کمک بزرگی می‌کنند و برای این عضو بسیار مفیدند. یکی از این رایحه‌ها بوی گل محمدی یا همان گلاب است که اثر بخشی قابل توجهی روی سلامت مغز و ذهن دارد. عطر اسطوخودوس یا اسانس‌های آن هم که در بازار موجودند به آرامش مغز کمک می‌کنند. بوی لیمو ترش و به هم کمک کننده است؛ اینها میوه‌هایی هستند که در این فصل (زمستان) در دسترس هستند.

۱ تغذیه مناسب

بخش مهمی از مراقبت از ارگان‌های بدن - به خصوص مغز - به تغذیه درست و مناسب مربوط می‌شود؛ اینکه چه غذاهایی را بخوریم و چه غذاهایی مصرف نکنیم، خیلی مهم است. وقتی درباره مغز و سیستم عصبی صحبت می‌کنیم، باید بدانیم چه مواد غذایی و خوراکی‌هایی مستقیماً باعث تقویت مغز می‌شوند.
بادام و مویز: بادام و مویز جزو خوراکی‌هایی هستند که در طب ایرانی بسیار مورد توصیه قرار گرفته‌اند و می‌توانند در تقویت جوهره مغز مؤثر باشند. حتی در بعضی بیماری‌ها مثل آلزایمر یا کودکانی که ADHD (بیش‌فعالی) دارند یا دچار اختلال اتیسم هستند، همین خوراکی‌های ساده می‌توانند برای افزایش تمرکز و قدرت حواس کمک کننده باشند.
گردو: مصرف به اندازه گردو در سلامت و تقویت مغز بسیار مؤثر است؛ به شرطی که فرد برخی بیماری‌ها مثل چربی خون بالا نداشته باشد یا گرم مزاج و دچار حساسیت و آلرژی به گردو نباشد. مصرف شیر و گردو هم می‌تواند به عنوان یک پادزهر برای بدن و تامین سلامت مغز عمل کند.

۵ مواد غذایی سریع جذب شوند:

مواد غذایی مورد نیاز مغز آنهایی هستند که اثرشان سریع به بدن می‌رسد؛ مثل شیره انگور، آب گوشت و تخم مرغ عسلی.
دمنوش‌ها: گاهی فشارهای روانی باعث بروز استرس و اضطراب در ما می‌شوند و این یعنی مغز نیاز به پاکسازی دارد. پاکسازی با نوشیدن بعضی از گیاهان دارویی ممکن است. دمنوش‌های گل گاوزبان، سنبل‌الطیب، اسطوخودوس و بعضی دیگر از دمنوش‌های گیاهی کمک می‌کنند تا فشارهای روانی ما برطرف شوند. بخش مهمی از سلامت مغز ما به این بستگی دارد که ذهن مان تحت استرس و فشار روانی زیادی قرار نگیرد.

۵ آب و هوا

آب و هوا به شدت می‌تواند روی سلامت یا عدم سلامت مغز تأثیر بگذارد. افرادی که در شهرهای تمیز و پاک زندگی می‌کنند، چون مواد مضر کمتری جذب بدن‌شان می‌شود، مغز و سایر ارگان‌های بدن‌شان هم آسیب کمتری می‌بینند. مقالات علمی اخیر نشان می‌دهد که جذب آلودگی هوا در بدن می‌تواند به بعضی از اعضا آسیب بیشتری بزند و اتفاقاً یکی از این اعضا مغز و سیستم عصبی است؛ به طوری که هم فعالیت عادی مغز را مختل و هم بیماری‌های مختلفی را ایجاد می‌کند. شاید نتوانیم محل سکونت خود را به راحتی تغییر دهیم و از شهرهای آلوده نقل مکان کنیم، اما اگر سایر موارد ذکر شده را رعایت کنیم، حداقلش این است که آسیب کمتری به بدن می‌رسد.

