

هنگامشهری

با اسکن این کیو آر کد، گفت‌وگوی تلویزیونی همشهری با احسان صالحی درباره بررسی اظهارات دیروز رهبر انقلاب در جمع فرماندهان ارشد نظامی را ببینید.



رهبر انقلاب در دیدار فرماندهان نظامی بر حفظ آمادگی حداکثری تأکید کردند

دراوج آمادگی بمانید

تحلیل احسان صالحی، کارشناس مسائل سیاسی در تلویزیون همشهری از محورهای اصلی بیانات رهبری



آیا شهلا همدست داشت؟

ناگفته‌های پرونده قتل همسر ناصر محمدخانی در تلویزیون همشهری با حضور عبدالصمد خرمشاهی، وکیل مدافع شهلا

صفحه ۵

در خوش خیره کننده نوجوانان کشورمان

۸۶ مدال بر گردن دانش‌آموزان ایران

کاروان دانش‌آموزی ورزش ایران با دست پر از المپیک ۲۰۲۵ صربستان به کشور بازگشتند



۶۰ کشور

در این المپیک به رقابت پرداختند.



۴۰۰۰ ورزشکار

در این المپیک ورزشی حضور داشتند.

صفحه ۱۹

شهرسازی جدید برای تهرانی‌ها

رئیس کمیته گردشگری شورای شهر تهران از افزایش امکانات تفریحی شهر و آغاز ساخت بزرگ‌ترین شهرسازی خیر داده است

صفحه ۱۳



برنامه دانستنیها در تلویزیون همشهری به موضوع حضور بیگانگان روی زمین پرداخت

روپای آدم فضایی ها روی زمین

نگاه

جواد منصور: نخستین فرمانده سپاه پاسداران

زمینه‌سازی حریف برای حفظ برتری



در دیدار صمیمانه جمعی از فرماندهان رشید نیروهای مسلح با رهبر فرزانه انقلاب اسلامی، ایشان به نکته‌ای ژرف و برمنا اشاره فرمودند؛ اینکه دشمنان این سرزمین تاب تحمل پیشرفت‌های شگرف جمهوری اسلامی ایران را از کف داده‌اند و از سر استیصال، به هر حيله و دسيسه‌ای متوسل می‌شوند تا از پیشروی این ملت سربلند جلوگیری کنند. آنچه در پس پرده این دشمنی‌ها نهفته است، اراده جریان سلطه برای حفظ برتری و تفوق خویش بر ملل عالم است. سلطه‌ای که جز در بستر تحمیل ضعف و انفعال بر ملت‌ها دوام نمی‌یابد. اما روشن است که هرگاه مردمی بر توان درونی، ظرفیت‌های بومی و استعدادهای خدادادی خویش تکیه زیند، طوق بندگی استکبار را از گردن می‌کشایند و فرهنگ تحمیلی آن را با قاطعیت پس می‌زنند. از این رو سردمداران جریان سلطه از دیرباز در صدد استعمار وابستگی و تضعیف ملت‌ها بوده‌اند و ایران اسلامی نیز از نخستین روزهای پیروزی انقلاب، هدف اصلی این طراحی‌ها قرار گرفته است. بیش از ۴۰ سال است که دشمنان در آرزوی آن‌اند که این ملت را به زانو در آورند و کشور را به مدار سلطه خود بازگردانند. امروزه نیز با تلاش مضاعف، همان مسیر را پی می‌گیرند؛ اما هم دولت و هم ملت ایران به درک روشنی از ماهیت فریب‌ها و تیرنگ‌های آنان دست یافته‌اند و دیگر آن حيله‌ها کارگر نمی‌افتند. تجربه‌های متعددی نشان داده که این ملت، آگاه، مصمم و مقاوم است و به آسانی میدان را واگذار نمی‌کند.

از سوی دیگر، در روزهای اخیر، برخی مقامات رژیم صهیونیستی و ایالات متحده، با گستاخی از پروژه «لیبی‌سازی» ایران سخن گفته‌اند. این پروژه در گذشته با اغوای حاکمان لیبی، ابتدا توان نظامی آن کشور را از میان برد و سپس با دامن زدن به آشوب، خاک آن سرزمین را به صحنه جنگ و ویرانی بدل ساخت. امروز لیبی شاهد ویرانی‌های ژرف و فقدان حاکمیت ملی است. اما ایران اسلامی، با اتکا به توانمندی‌های دفاعی چشمگیر، ملت هوشیار و یکپارچه و رهبری بصیر و دوران‌نگر، هرگز در چنین مسیری گام نخواهد نهاد و دشمن جز اتلاف توان خویش، دستاوردی نخواهد داشت.

تجربه‌های تاریخی نیز گواهی آن است که تحریم‌های سهمگین، فشارهای اقتصادی و تهدیدهای نظامی هرگز نتوانسته‌اند خللی در اراده ملت ایران وارد کنند. این ملت بارها از دل سختی‌ها راه پیشرفت را گشوده است و در پرتو ایمان و عزت‌نفس، دشمن را ناکام گذاشته است. نگاه به تاریخ، گواهی صادق بر این حقیقت بزرگ است.

ویژه امروز

تقدیر مدیر عامل ابرنا از راه‌اندازی تلویزیون همشهری



مدیر عامل خبرگزاری جمهوری اسلامی به منظور بحث و تبادل نظر درباره همکاری‌های مشترک در حوزه خبر و رسانه، از موسسه همشهری بازدید کرد. در این دیدار با ابراهیم تعامل سازنده در انعکاس

مطالبات و دغدغه‌های شهروندان تأکید و ظرفیت‌های جدید همشهری، از جمله تلویزیون اینترنتی این موسسه را در پوشش اخبار و مطالبات شهروندان مثبت ارزیابی کرد.

محسن مهدیان، مدیرعامل موسسه همشهری نیز در این نشست با اشاره به تلاش‌های این مجموعه برای رعایت اصل بی‌طرفی در پوشش اخبار و کمک سازنده به دولت در زمینه اطلاع‌رسانی، همکاری بین رسانه‌های مختلف را در حل مشکلات و مسائل موجود ضروری دانست.



6 260641 200359

دلیل عصبانیت بدخواهان

رهبر معظم انقلاب علت عصبانیت بدخواهان و جنجال‌های رسانه‌ای آنها را پیشرفت‌های روزافزون ایران عنوان کردند



یادداشت

محسن مهدیان؛ مدیرمسئول



پیشنهاد رهبر انقلاب بر مسلح‌شدن حقیقی فرماندهان

یکم: در سخنان روز یکشنبه رهبر انقلاب با جمعی از فرماندهان نیروهای مسلح یک پیشنهاد کلیدی و مبنایی و کارگشا وجود دارد که نه تنها نیروهای مسلح ما را مسلح‌تر می‌کند، بلکه هر کس در هر نقطه‌ای نشسته است، با این پیشنهاد مبنایی و اعتقادی از تقاضای او پیدا می‌کند و شکست‌ناپذیر می‌شود.

دوم: ما معمولاً وقتی می‌خواهیم قدرتی را تحلیل کنیم، چه می‌کنیم؟ مثلاً همین قدرت نظامی. طبیعتاً به توان نظامی و قدرت تسلیحاتی توجه می‌کنیم و ادوات نظامی یک ارتش را جمع می‌کنیم. مثلاً اگر قرار باشد قدرت نظامی ایران را بررسی کنیم، احتمالاً موشک‌ها و پهپادها و توان فرماندهی نظامی و مواردی از این دست را فهرست می‌کنیم. اما رهبر انقلاب می‌گویند قدرتی وجود دارد که اگر بدان می‌چیز نباشیم، شکست می‌خوریم. چیسالار تن‌ها بزرگ و بر طرمطراق دنیا که به این قدرت می‌چیز نبوده‌اند و در تاریخ شکست خورده‌اند.

سوم: به‌عقیده نگاه‌های سطحی، از تن یک کشور زمانی می‌تواند بر کشور دیگر مسلط شود که به جهت توان نظامی و نیروی انسانی برتر باشد. موشک و بمب‌افکن و... لازم است اما کافی نیست. در طول تاریخ ارتش‌های پر قدرتی بودند که در جنگ‌های نابرابر از ارتش‌های به‌ظاهر کوچک‌تر و ضعیف‌تر شکست خوردند. چرا؟ چشم‌ظاهربین تنها به مقایسه کمی ارتش توجه دارد.

چهارم: این قدرت چیست؟ پیشنهاد رهبر انقلاب این است که در کنار آمادگی سخت‌افزاری، آمادگی نرم‌افزاری مان را حفظ کنیم. آمادگی نرم‌افزاری؟ می‌فرمایند ایمان به هدف و مأموریت خود و حقانیت مسیر؛ می‌فرمایند یقین، ایمان، اراده، شجاعت و توکل به خدا باید به‌صورت حداکثری در نیروهای مسلح وجود داشته باشد.

پنجم: بنیاید مختصری با هم صادق باشیم. این حرف‌ها جدا جداست؟ خیر، قبلاً بارها و بارها در کتب دینی و تاریخی و روایی و قرآنی و در میان سخنان رهبری انقلاب و امام دیده و شنیده‌ایم. اما این بار یک فرق مهم دارد. کدام فرق؟ امروز این درس را چشیده‌ایم و به چشم دیده‌ایم. امروز دیده‌ایم که تنها کسانی در میدان می‌مانند که آن درس‌ها را به ذهن سپرده و به چشم کشیده و به عمل برده باشند.

ششم: قدرت ایمان را باید بعد از ۱۷ کتیر و طوفان الاقصی مشاهده کرد. واقعیت این است که نعمت انقلاب اجازه نداد خیلی‌ها باور کنند که قدرت واقعی، ایمان است. چرا؟ چون آنها که ایمان حقیقی داشتند در انقلاب و دفاع مقدس و در پس پرده حوادث ۴۰ ساله گذشته بار کسری ایمان‌ها را به دوش کشیدند تا هر کس با هر سطحی از ایمان همراه و در آسایش باشد. اما گذشت. امروز حوادث در دل جامعه و مردم و در میان توده‌هاست. مرز جنگ و صلح معشوش است. در خوشی نشسته‌ای که یکبار آتش و دود اطراف را سیاه می‌کند. در این تحول و چرخش روزگار، رمزی نهفته است. سنت خدا بر این است که جوامع روزبه‌روز ارتقای معنوی یابند. ۱۷ کتیر و مقاومت مردم غزه و شهادت مردان بزرگ حماس و حزب‌الله از جمله شهید نصرالله و شهید ستار نشان داد که عصر، عصر ایمان است و هر کس می‌چیز به ایمان باشد، پیروز میدان است.

هفتم: اعتقاد و باور به سنت‌های دینی و نظام توحیدی و نظم الهی و تکوینی این عالم کافی نیست؛ باورها را باید به کار گرفت تا تبدیل به ایمان شود تا خود مجدد اعتقاد و ایمان فراینده ایجاد کند. این روزها سخنان ایمانی و پرسامد رهبر انقلاب طی چند سال گذشته را بیشتر می‌توان فهم کرد. باید مسلح به ایمان شد و لایحه فرماندهان نظامی این حرف‌ها را عمیق‌تر و محسوس‌تر درک می‌کنند چون در میدان نبرد به چشم جان چشیده‌اند. اما امروز در هر میدانی چه جنگ سخت و چه جنگ نرم و چه جنگ رسانه و چه جهاد با نفس ضرورت ایمان‌افزایی بیشتر و بیشتر از گذشته درک می‌شود. حتی برای آنها که اغلب به جهت رخوت ذهنی و روحی و جسمی از قافله عقب می‌مانند حرف تمام است.

جناب آقای دکتر محمد خبازها

با نهایت تأثر و تأسف درگذشت مدار گرامی‌تان را به جنابعالی تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برای آن مرحومه علو درجات و صبر و شکیبایی برای بازماندگان محترم مسئلت می‌نمایم.

مهندس حسن میلانی - دکتر امیر تاجی

مزایده عمومی سراسری ویژه فروش املاک مازاد بانک صادرات ایران

شماره ۱/۱۴۰۴

بانک صادرات ایران در نظر دارد تعداد ۲ رقبه از املاک مازاد خود (شامل یک قطعه زمین و یک واحد تجاری) را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر و مشاهده املاک به سایت بانک به نشانی: www.bsi.ir مراجعه و حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۷ نسبت به خرید اسناد مزایده اقدام و یا با شماره تلفن‌های ۰۲۱-۸۴۷۶۳۰۸۷-۸ و ۸۸۸۲۳۳۰۷ تماس حاصل نمایند.

ضمیمه تصویری امروز



ضمیمه تصویری «تندرستی» منتشر شد

آیا ۱۴۰۴، سال تحقق وعده‌ها به پرستاران است؟

میز تحلیل تندرستی درباره چالش‌های حوزه پرستاری، فشار کاری و حقوق‌های ناچیزی که می‌گیرند



6 260641 200014

مذاکرات در کانون بحث و نظر خزر در حاشیه نگرانی‌ها

جلسه علنی یکشنبه ۲۴ فروردین، برای نمایندگان مجلس دوازدهم، تنها یک روز کاری دیگر نبود. هم دریای خزر روی میز آمد، هم مذاکرات عمان؛ هم از توسعه گفتند، هم از انسجام داخلی. صحن دیروز بهارستان، جلوه‌ای فشرده از نیش تند تحولات سیاست داخلی و خارجی بود.

در نخستین بخش این نشست، بررسی لایحه‌ای با ابعاد فرامنطقه‌ای در دستور کار قرار گرفت؛ «پروتکل ارزیابی اثرات زیست‌محیطی فرامرزی» که پستی از کنوانسیون چارچوب حفاظت از محیط زیست دریای خزر است. نمایندگان با این لایحه که متعهد می‌سازد کشورهای حاشیه خزر پیش از اجرای هر طرح عمرانی یا صنعتی با پیامدهای احتمالی برای سایر کشورها، ارزیابی کامل زیست‌محیطی ارائه دهند، موافقت کردند. این ارزیابی باید به دبیرخانه کنوانسیون و کشورهای عضو ارسال شود و هدف آن جلوگیری از آسیب‌های برگشت‌ناپذیر به اکوسیستم شکننده خزر است.

در خلال بحث درباره این لایحه، رحمت‌الله نوروزی، نماینده مردم علی‌آباد کنول، از فرصت بهره‌برداری نشده خزر گلایه کرد و گفت: «باید تنها به امنی اسناد اکتفا کنیم؛ باید بر اساس همین کنوانسیون‌ها، اقدام اساسی کنیم.» او همچنین یادآور شد که موضوع تعطیلی پنج‌شنبه‌ها که در مجمع تشخیص مصلحت نظام رد شده بود، قرار بود این هفته در مجلس مطرح شود؛ اما همچنان در بلاتکلیفی قرار دارد.



نطق‌های تند در آستانه فصل تازه اقتصاد و سیاست
در ادامه جلسه، ناطقان پیش از دستور، صحن مجلس را به تریبون برای بیان دغدغه‌های اجتماعی و اقتصادی بدل کردند. حسین موسوی از لزوم «تحول ساختاری در اقتصاد ملی» سخن گفت. یعقوب علیپور اقدم، نسبت به پدیده فامیل‌سالاری در انتصابات هشدار داد و خواستار جلوگیری از آن شد. غلام‌رضا میرزایی از دولت‌مردان خواست «اقتصاد کشور را از وضعیت فعلی نجات دهند» و محمدقسیم عثمانی، رفع تبعیض را «شاه‌کلید انسجام ملی» توصیف کرد.

در همین فضا، بخشی از جلسه، با تذکری جنجالی از نسوی مهدی کوچک‌زاده، نماینده تهران، وارد فاز سیاسی شد. او در انتقاد به مذاکرات اخیر سر عمان، ادعا کرد مجلس در جریان این رازنه‌ها نبوده‌است. اما پاسخ محمدباقر قالیباف، رئیس مجلس، بی‌ننگ و قاطع بود: «شومانی توانید از طرف مجلس سخن بگویید. مجلس حتماً در جریان بوده و هیچ اقدامی خارج از مسیر قانونی انجام نشده است.»

این اظهارات، واکنش فوری برخی دیگر از نمایندگان را نیز در پی داشت. مهرداد لاهوتی، سخنگوی فراسیون مستقلین ولایتی، در دفاع از روند مذاکرات گفت: «مقام معظم رهبری دستور و موافقت خود را اعلام کردند. مذاکرات عمان تا امروز عزت‌مندان به پیش‌رفته و باید از تیم مذاکره‌کننده حمایت کرد.»

این موضع، با حمایت چند نماینده دیگر نیز همراه شد. احمدفاطمی با انتقاد از منتقدان تندرو گفت: «نسبت‌دهندگان ناروا به تیم دیپلماسی، وحدت‌شکن هستند.» حسن قشقایی هم افزود: «عملکرد تیم مذاکره‌کننده قابل دفاع است و همه باید تابع رهبری باشیم.» اسحاقی از رئیس مجلس خواست: «اجازه ندهد تیم مذاکره‌کننده از خطوط قرمز عبور کند» و رنجبر نیز تأکید کرد: «کشور بیش از هر زمان به انسجام نیاز دارد.»

لوايح روی میز: از کانتینتری مشترک تا سرپاز قهرمان
در بخش مصوبات، مجلس با کلیات و جزئیات چند لایحه بین‌المللی موافقت کرد. نخست، لایحه معاضدت حقوقی متقابل در امور مدنی میان ایران و ونزولا به تصویب رسید؛ توافق‌نامه‌ای با هدف تسهیل همکاری‌های حقوقی بین دو کشور.

همچنین نمایندگان، با الحاق ایران به موافقتنامه استفاده مشترک از واکن‌ها و کانتینتری‌های متعلق به کشورهای مشترک‌المنافع شامل آذربایجان، گرجستان، لتونی، لیتوانی و استونی موافقت کردند؛ تصمیمی در جهت تقویت همکاری‌های لیستیکی منطقه‌ای. کلیات لایحه اصلاح تبصره ۵ الحاقی به ماده واحده قانون «سرپاز قهرمان» هم مطرح شد، اما با نظر قالیباف برای بررسی بیشتر به کمیسیون اجتماعی ارجاع داده شد.

تذکراتی با رنگ مطالبه اجتماعی

پایان جلسه علنی نیز با مجموعه‌ای از تذکرات نمایندگان همراه بود؛ خدادادی بر ضرورت «انسجام داخلی» در شرایط فعلی تأکید کرد. کشوری خواستار حمایت فوری از تیم نساجی مازندران شد و پرسید: «چرا فرهنگیان بازنشسته هنوز پاداش پایان خدمت خود را دریافت نکرده‌اند؟» جمالیان از مشکلات گسترده تولیدگران در فرآیندهای اداری گفت و نماینده دژ پیش نهاد داد: «به هر شهروند روزانه یک لیتر بنزین اختصاص یابد.» نثاری از قطعی‌های مکرر برق گلایه کرد و محمدی خواستار تمرکز در برگزاری مصاحبه‌های استعلامی شد.



تهران گل‌اول را به واشنگتن زد

ایران موفق شد در بازی نبرد اراده‌ها که روز شنبه در عمان آغاز شد، گل بزرگی به آمریکا بزند. عبدالباری عطوان، تحلیلگر معروف عرب تأکید کرد ایران با تحمیل خواسته خود در غیرمستقیم بودن مذاکرات، نخستین گل را به واشنگتن زد و ترامپ فهمید تهدیداتش نتیجه عکس دارد و به‌زودی مجبور به دادن امتیازاتی می‌شود. اتسنیم



استقبال از مذاکرات عمان

خبرها از واکنش مثبت جهان عرب به مذاکرات عمان حکایت دارد. جاسم محمد البدیوی، دبیرکل شورای همکاری خلیج فارس ابراز امیدواری کرد گفت‌وگوهای غیرمستقیم میان ایران و آمریکا که در مسقط آغاز شده، به نتایج خوبی منجر شود و به باز شدن چشم‌اندازهای جدیدی برای همکاری دوطرف کمک کند. ایبنا



رهبر انقلاب در دیدار فرماندهان نظامی بر حفظ آمادگی حداکثری تأکید کردند

در اوج آمادگی بمانید

تحلیل احسان صالحی، کارشناس مسائل سیاسی در تلویزیون همشهری از محورهای اصلی بیانات رهبری

رهبر معظم انقلاب ظهر یکشنبه در دیدار جمعی از فرماندهان و مسئولان نیروهای مسلح به مناسبت سال جدید، نیروهای مسلح را حصار کشور و پناهگاه ملت در برابر هر عامل متجاوز خواندند و با تأکید بر تقویت مستمر آمادگی‌های حداکثری و مراقبت‌های سخت‌افزاری و نرم‌افزاری برای ایفای این مسئولیت ملی، گفتند: پیشرفت‌های کشور باعث عصبانیت و کلافگی بدخواهان ایران شده‌است. البته در بخش‌هایی همچون مسائل اقتصادی ضعف‌هایی وجود دارد که بی‌شک برای رفع آنها باید تلاش کرد. در ابتدای این دیدار سر لشکر محمدباقری، رئیس ستاد کل نیروهای مسلح با اشاره به حوادث سال ۱۴۰۳ در ایران و منطقه، از بیداری جهانی در مسئله فلسطین و ایستادگی تاریخی مردم غزه و لبنان در برابر جنایات رژیم صهیونیستی به عنوان قله‌هایی افتخار آمیز در مبارزه با ظلم یاد کرد و خاطره مجاهدان و فرماندهان شهید مقاومت را گرامی داشت.

رهبری

۲ راهبرد ویژه نیروهای مسلح
۱ راهبرد: آمادگی سخت‌افزاری

- تقویت توان تسلیحاتی
- ارتقای سازمانی
- ارتقای تسلیحاتی
- ارتقای تسلیحاتی و معیشتی

۲ راهبرد: آمادگی نرم‌افزاری

- ایمان به هدف
- ایمان به مأموریت خود
- یقین به حقانیت مسیر

اقدام دشمن: تلاش‌های خصمانه برای مخدوش کردن این مسیر

عامل دشمنی‌ها

عامل برانگیختن دشمنی‌ها: موجودیت اسلامی و مستقل نظام اسلامی
دلیل حساسیت دشمن: آنچه دشمن را حساس می‌کند، اسم جمهوری اسلامی نیست، بلکه این اراده که کشوری بخواهد مسلمان، مستقل و باهویت باشد و برای عزت خود به دیگران تکیه نکند موجب عصبانیت آنهاست.

بر خوردهای دوگانه زور گویان جهانی

نمونه برخورد‌های دوگانه: مجاز دانستن مجزه بودن خود به شدیدترین و فاجعه‌بارترین انواع تسلیحات و غیرمجاز بودن پیشرفت دفاعی برای دیگران

نیازهای حداکثری نیروهای مسلح:

- یقین
- شجاعت
- ایمان
- توکل به خدا

آمادگی نیروهای مسلح

در ابتدای دیدار روز یکشنبه جمعی از فرماندهان عالی نیروهای مسلح با رهبر معظم انقلاب، سرلشکر محمدباقری، رئیس ستاد کل نیروهای مسلح گزارشی از برنامه‌ها و فعالیت‌های نیروهای مسلح ارائه داد که اصلی‌ترین محورهای آن را در ادامه می‌خوانید:

برنامه‌ها و اقدامات

- تقویت توان دفاعی و بازدارندگی
- تولید تجهیزات و تسلیحات پیشرفته
- برگزاری رزمایش‌های متعدد و باکیفیت
- هماهنگی کامل بین نیروهای مسلح
- کمک به پیشرفت و سازندگی کشور
- هم‌افزایی کامل میدان و دیپلماسی



نامعتبر کردن گزینه نظامی دشمن

صالحی: مذاکره مستقیم بخشی از دیپلماسی اجبار آمریکا بود که محقق نشد

ایران امروز، در جایگاهی ایستاده که دشمن نه تنها از ابزار نظامی و رسانه‌ای برای اعمال فشار بهره می‌برد، بلکه به صراحت از «اجبار دیپلماتیک» نیز سخن می‌گوید. اما آنچه معادلات را تغییر داده، اقتدار بازدارنده‌ای است که جمهوری اسلامی طی سال‌ها با هوشمندی، صبر و ابتکار در همه حوزه‌ها - از توان دفاعی و رزمایش‌های گسترده تا انسجام داخلی و دیپلماسی منطقه‌ای - ایجاد کرده‌است. فرمایشات اخیر رهبر معظم انقلاب، پیام روشنی برای جبهه استکبار داشت: ایران نه در جایگاه انفعال، بلکه با دست بالا در میدان حضور دارد. دکترین «نه جنگ، نه مذاکره» اکنون با دکترین فعال‌تری جایگزین شده‌است؛ ایران تغییر رویکرد نه نشانه‌تهاجم، بلکه سندی بر قدرت بازدارندگی جمهوری اسلامی است. همانگونه که آمریکایی‌ها نیز به آن اذعان کرده‌اند، هیچ سناریویی برای برخورد نظامی یا فروپاشی داخلی ایران مؤثر نبوده‌است. ایران نه تنها آماده‌است، بلکه دشمن را از نزدیک شدن به آستانه‌های خود پیشیمان خواهد کرد. بررسی اظهارات دیروز رهبر معظم انقلاب در جمع فرماندهان ارشد نظامی، موضوع گفت‌وگوی تلویزیون اینترنتی همشهری با احسان صالحی، فعال رسانه‌ای بود که در ادامه از نظر می‌گذرد.

گزارش محسن تولایی، محمدعلی حسن‌نیا روزنامه‌نگار

نوشت که به پشتوانه معتبر نظامی با ایران گفت‌وگو کنید. او می‌گوید که مسیر درگیری با ایران مفید نیست. اول اینکه درگیری نظامی منتهی به هدف‌امحای هسته‌ای ایران نمی‌شود. پس می‌گوید تحریم به اقتصاد ایران فشار آورده ولی باعث نشده ایران از برنامه هسته‌ای خودش دست بکشد یا دست‌های خود را از منطقه کوتاه کند. در نهایت هم پیشنهاد می‌کند صلح از مسیر زور باید صورت گیرد؛ یعنی سایه‌های معتبر از جنگ باید بالای سر ایران باشد. آمریکایی‌ها در گفتار، توافق یا جنگ را مطرح و تلاش کردند ظاهر آرایش نظامی خودشان را در منطقه و اطراف به این سمت ببرند. ترابری وسیعی هم در ۴ هزار کیلومتری ایران در یک پایگاه متعلق به انگلیس انجام دادند. رهبر معظم انقلاب از دیدار ۹ ایمن با فرماندهان نیروی هوایی تا دیدار ۲۴ فروردین گفتند که در مقابل تهدید، تهدید می‌کنیم و در مقابل ضربه، ضربه می‌زنیم. ایشان تلاش کردند سایه جنگ را از ایران دور کنند و این اتفاق افتاد. در مذاکرات، چارچوب منظر ایران اتفاق افتاد. صحبت‌های رهبری را کاملاً به فرایندی که دارد در مذاکره اتفاق می‌افتد کمک می‌کند.

فرمایشات امروز (دیروز) رهبر انقلاب از جهت اینکه بر آمادگی حداکثری نیروهای مسلح تأکید داشتند، حائز اهمیت بود. ارزیابی شما از این اظهارات چیست؟

در دیدار رهبر انقلاب، ایشان به نکته تقویت نیروهای مسلح در بخش سخت‌افزاری و نرم‌افزاری اشاره و تأکید کردند که نیروهای مسلح حصون هستند. یک سنگر زمانی قابل استفاده است که در اوج کارایی و استحکام باشد. اگر بخشی از حصار خراب شده باشد از کار کرد می‌افتد. همه نیروهای مسلح دنیا به سمت افزایش توانمندی خود حرکت می‌کنند. برخی کشورهای دنیا تا همین ۱۰ سال پیش ورودی به حوزه تسلیحاتی نداشتند؛ مثل آلمان، ژاپن و کره جنوبی. بحث نرم‌افزار یا همان روحیه نیز در همه نیروهای مسلح دنیا وجود دارد. ایشان گفتند باید ایمان در نیروهای مسلح تقویت شود. دشمن برای شکستن باور و اعتقاد نیروهای مسلح ما برنامه دارد. ایشان تأکید داشتند که در حوزه نرم‌افزاری، انگیزه و ایمان نیروهای مسلح ما باید تقویت شود. دشمن می‌خواهد تردید بیندازد که آیا ایران دارد مسیر حق را می‌رود؟ البته افزایش آمادگی نرم‌افزاری بر عهده دستگاه‌های تبلیغاتی نیز هست.

اهمیت دیدار رهبر انقلاب با نظامیان چیست؟ آیا جنگ رسانه‌ای با ترامپ و آمریکا صورت می‌گیرد؟

هر رویدادی را باید در بستر و زمینه اتفاقات در نظر گرفت. ما در ۳ ماه اخیر با دیپلماسی اجبار از طرف مقابل مواجه بوده‌ایم. ۱۷ دی‌ماه ۱۴۰۳، ریچارد هاس، تنور یسین آمریکایی روابط بین‌الملل در فران‌افز

ر هبری چند سال قبل دکترین نه جنگ، نه مذاکره را مطرح کردند. دکترینی که از ۱۹ ایمن سال گذشته مطرح و تهدید کردند، تغییر کرده‌است؟

فرمایش ایشان را باید در بستر زمانی خودش دید. ترامپ در دور اول از برجام خارج شده بود و وزارت امور خارجه آمریکا فهرستی از شروطش را برای مذاکره جلوی ایران گذاشت. ترامپ اردیبهشت ۱۳۹۷ از برجام خارج شد و بعداً ۱۲ شرط

غزه؛ جهنم انسانیت

ار تش رژیم صهیونیستی بار دیگر بیمارستانی را در نوار غزه بمباران کرد



انسانی بسیار به اهداف اعلام شده آن یعنی نابودی جنبش مقاومت اسلامی (حماس) و آزادی اسرای صهیونیست رسیده‌است.

نوزدهم ژانویه سال ۲۰۲۵ (دی‌ماه ۱۴۰۳) بود که براساس توافق حماس و رژیم صهیونیستی، در نوار غزه آتش‌بس برقرار شد، اما اشغالگران با نقض مفاد آتش‌بس تجاوزهای نظامی خود به نوار غزه را از سر گرفتند.

ماهر الطاهر، مسئول روابط بین‌الملل جبهه خلق برای آزادی فلسطین، در واکنش به ادامه حملات اسرائیل گفته هدف واقعی از این حملات و جنگ نسل‌کشی، کوچ اجباری مردم و تبدیل غزه به منطقه‌ای غیرقابل زندگی است؛ آن هم در سایه سکوتی که دیگر از سوی جهان عرب، کشورهای اسلامی و جامعه بین‌الملل قابل پذیرش نیست.

ار تش رژیم صهیونیستی بمبادا دیروز (یکشنبه) بخش پذیرش و اورژانس بیمارستان المعمداتی در نوار غزه را بمباران کرد که منجر به تخریب کامل ساختمان و از کار افتادن آن شد.

به‌گفته منابع فلسطینی، ده‌ها بیمار و مجروح که برخی از آنها وضعیت وخیمی داشتند، مجبور شدند در خیابان‌های اطراف بیمارستان بستری شوند. حماس اعلام کرده اصرار اشغالگران برای مبارزان بیمارستان‌ها و مراکز درمانی جنایت جنگی است که ار تش فاشیست اسرائیل در چارچوب سلسله جنایات وحشیانه خود در نوار غزه مرتکب می‌شود. رژیم صهیونیستی با حمایت آمریکا از هفتم اکتبر سال ۲۰۲۳ تا امروز جنگ و بی‌انگاری را علیه ساکنان نوار غزه به راه انداخته که با وجود خرابی‌های گسترده و تلفات

جهان مقاومت

نظرسنجی: ۶۰ درصد اسرائیلی‌ها نگران جنگ داخلی هستند

براساس نظرسنجی روزنامه عبری زبان معاربو، ۶۰ درصد از اسرائیلی‌ها بر این باورند که خطر وقوع جنگ داخلی در سرزمین‌های اشغالی وجود دارد. این افراد گفته‌اند که جنگ داخلی در اسرائیل بسیار متحمل است.

ادامه اعتراضات در اروپا علیه جنایات اسرائیل

در آخر کت اعتراضی هم‌زمان در اروپا، هزاران نفر در میلان ایتالیا و صدها نفر در استکهلم سوئد علیه نسل‌کشی رژیم صهیونیستی در غزه تظاهرات کردند. به گزارش مرکز اطلاع‌رسانی فلسطین، در میلان حدود ۱۵ هزار نفر با حمایت نهادهای فلسطینی، اتحادیه‌ها و سازمان‌های مدنی چپ‌گرا در مقابل ایستگاه مرکزی قطار تجمع کردند و خواستار توقف فوری کشتارها و کوچ اجباری فلسطینیان شدند.

دیگر جایی برای درمان مجروحان وجود ندارد

سخت‌گویی دفاع مدنی غزه با اشاره به حمله هوایی رژیم صهیونیستی به بیمارستان المعمدانی گفت با تعطیل شدن این بیمارستان، دیگر جایی برای درمان مجروحان در شهر غزه وجود ندارد. امیدل ایست نیوز

روایت مرگ جوان فلسطینی در بیمارستان به دلیل کمبود خون

دکتر عطل که در غزه به‌صورت داوطلبانه به درمان می‌پرداخت، گفت که به‌دلیل کمبود خون نتوانست جان آپسر را نجات دهد. او در یک مصاحبه گفته است که «ما فقط عقب نشستیم و با فرماندگی، مرگ یکی از آنها را روی تخت اتاق عمل تماشا کردیم. برادرش هم همین داستان را داشت. او می‌توانست نجات پیدا کند، اما ما خون نداشتیم.» / بی‌بی‌سی

اسرائیل عامل انفجار دفتر سازمان ملل در غزه

روزنامه واشنگتن پست در گزارشی بر پایه تصاویر و اسناد به‌دست آمده، اعلام کرد که انفجار رخ داده در مقر سازمان ملل متحد در مرکز نوار غزه در تاریخ ۱۹ مارس، بر اثر اصابت گلوله تانک ارتش رژیم صهیونیستی صورت گرفته است. بنوشته این روزنامه، این حمله ساعتی پس از نقض آتش‌بس ۲ ماهه توسط رژیم صهیونیستی انجام شد و دقیقاً زمانی رخ داد که کارکنان سازمان ملل در حال بررسی خسارات ناشی از حملات قبلی در این ساختمان بودند. به گزارش روزنامه واشنگتن پست، بررسی تصاویر ماهواره‌ای و ویدئوهای منتشرشده حاکی از آن است که این انفجار ناشی از اصابت گلوله تانک اسرائیلی از نوع M339 با قدرت تخریبی بالا بوده است.

تظاهرات میلیونی بنگلادشی‌ها در حمایت از فلسطین

اجتماع میلیونی مردم بنگلادش در حمایت از غزه و ابراز انزجار از رژیم کودک‌کش اسرائیل روز یکشنبه برگزار شد. در این تظاهرات بزرگ معترضان پرچم‌های فلسطین را برافراشتند و شعار «فلسطین را آزاد کنید» سر دادند. / رویترز



جهان نما

سبک جدید همدردی هلندی‌ها با کودکان غزه

در کشور هلند، شهروندان حامی فلسطین در حمایت از کودکان غزه و با هدف توقف بمباران این باریکه اقدام به یک حرکت نمادین کردند. شهروندان هلندی در این اقدام نمادین هزاران جفت کفش راه‌پا یاد کودکان فلسطین در یکی از خیابان‌های اصلی شهر آمستردام ردیف کردند تا نشان دهند که بمباران غزه توسط رژیم صهیونیستی تاکنون چه حجم بزرگی از کودکان فلسطینی را به شهادت رسانده است.

اظهارات عجیب بازیگر زن مشهور هالیوود درباره فلسطین

«کریس فن هاتن»، بازیگر مشهور هالیوود به هزینه‌دار بودن حمایت از فلسطین در هالیوود اذعان کرد و گفت: «من نسبت به سکوت همکارانم در هالیوود شوکه شده‌ام! آیا صحبت کردن از فلسطین شما را در هالیوود به دردسری می‌اندازد؟»

بازتاب قدرت ایران در شبکه‌های ضدایرانی همزمان با مذاکرات عمان!

از ناله‌های نتانیاهو و صهیونیست‌ها تا اذعان تحلیلگران بی‌بی‌سی و ایران‌ینترنشنال به‌دست‌برتر ایران در مذاکرات حکایت‌داشته و عقب‌نشینی ترامپ تحت تأثیر جایگاه بزرگ ایران در بسیاری از شبکه‌های ضدایرانی بازتاب داشته است.

آمریکا مانع اقدام ما در غزه نیست

شبکه فاکس نیوز به نقل از یک مقام امنیتی اسرائیلی گزارش داد که برخلاف دولت قبلی آمریکا، اکنون اسرائیل آزادی کامل برای اقدام در غزه دارد. این مقام اسرائیلی تأکید کرده که دولت کنونی آمریکا دیگر تل‌آویورا مجبور به ورود کمک‌های بشردوستانه به غزه نمی‌کند.



شهادت همزمان ۶ برادر در غزه

در یکی از تازه‌ترین جنایات‌های رژیم صهیونیستی در نوار غزه، روز یکشنبه، ۶ برادر فلسطینی در جریان حمله هوایی این رژیم به خودرویی در منطقه دیرالبلیح به شهادت رسیدند و پدر آنان، حاج ابراهیم ابومهادی در یک لحظه همه فرزندان خود را از دست داد. مرکز اطلاع‌رسانی فلسطین



برای مذاکره با ایران مطرح کرد. آن زمان می‌گفتند برنامه هسته‌ای ایران کلاً باید برچیده شود. آقای روحانی هم در مصاحبه‌ای گفتند که بعد از خروج آمریکا از برجام در شهریور ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸، رئیس‌جمهور آمریکا به واسطه مکرون به‌دنبال گفت‌وگو با آقای روحانی بوده است. خود آقای روحانی که به‌دنبال احیای برجام بودند و

حیثیت دولت با آن گره خورده بود، امسال در مصاحبه‌ای توضیح دادند که چرا آن ملاقات‌ها صورت نگرفت. تحلیل آقای روحانی این است که ترامپ به‌دنبال حل مسئله نبود و می‌خواست یک نمایش اجرا کند و عکس‌یادگاری بگیرد. ایشان توضیح می‌دهد بعد از اینکه نخست‌وزیر زاپن آمد و برگشت، رئیس‌جمهور آمریکا حاضر

به هیچ مدلی از توافق نشد. از طرف دیگر کشور به حدی از شرایط بازدارندگی رسیده بود که جنگ هم نمی‌شد. آنچه جای تشریح بیشتر دارد این است که مدلی که طرف مقابل از مذاکره مستقیم مدنظرش بود تا بتواند ایران را مثل او‌کراین تحقیر کند، به هم خورد. عصبانیت جریان ضدانقلاب نیز به همین علت است.

چکیده‌ای از گفت‌وگو در تلویزیون اینترنتی همشهری

تحلیل تأکیدات رهبری بر آمادگی حداکثری نیروهای مسلح

- ۱. محورهای اصلی سخنان رهبری
 - تقویت سخت‌افزاری و نرم‌افزاری نیروهای مسلح؛
 - نیروهای مسلح به‌عنوان «حصون» و سنگرهای دفاعی باید در اوج کارایی باشند.
 - نیاز به تقویت ایمان و انگیزه در نیروهای مسلح برای مقابله با جنگ روانی دشمن
 - هندسار درباره برنامه دشمن برای ایجاد تردید در مسیر حق ایران؛
 - اقتصاد و برنامه‌ریزی؛
 - لزوم اصلاح نقاط ضعف اقتصادی همراه با حفظ نقاط قوت
 - ضرورت تدوین «برنامه مشخص» (پلن بی) برای اداره کشور بدون وابستگی به مذاکرات
- ۲. تحلیل راهبرد نظامی ایران
 - پاسخ به تهدیدات خارجی؛
 - تأکید بر اصل «تهدید در مقابل تهدید» و «ضربه در مقابل ضربه»
 - افزایش رزمایش‌های نظامی در پایان سال ۱۴۰۳ به‌عنوان پیام بازدارندگی به دشمن
- ۳. زمینه‌های سیاسی و دیپلماتیک
 - شکست دیپلماسی اجبار آمریکا؛
 - ناکامی تحریم‌ها در توقف برنامه هسته‌ای یا کاهش نفوذ منطقه‌ای ایران
 - ادعاهای ترامپ درباره «حل سریع بحران‌ها» بدون دستاورد عینی
 - دکترین «جنگ، نه مذاکره»؛
 - تغییر رویکرد پس از خروج آمریکا از برجام و پیشنهاد مذاکره تحقیرآمیز
 - رد مذاکره مستقیم با آمریکا به دلیل احتمال تکرار سناریوی اوکراین
- ۴. جنگ روانی و نقش رسانه‌ها
 - اهداف دشمن در جنگ رسانه‌ای؛
 - مقایسه با قدرت‌های جهانی؛
 - اشاره به کشورهایی مانند آلمان، ژاپن و کره جنوبی که اخیراً توان نظامی خود را گسترش داده‌اند.
 - ایران با توان موشکی و پهپادی پیشرفته، جایگاه بازدارندگی خود را تثبیت کرده است.
 - نمایش نقاط قوت ایران به‌عنوان ضعف (مانند توان موشکی و اقتصاد مقاومتی)
 - بزرگ‌نمایی چالش‌های داخلی ایران
 - ماموریت دستگاه‌های تبلیغاتی ایران؛
 - تبیین واقعیت‌های میدانی (مانند موفقیت‌های نظامی در یمن و سوریه)
 - افشای دروغ‌پراکنی‌های دشمن درباره «ضعف ایران»
 - راهبردهای آینده
 - دیپلماسی چندجانبه؛
 - اولویت‌دادن به روابط با همسایگان (عربستان، چین، هند) و کاهش وابستگی به غرب
 - سفرهای دیپلماتیک به برزیل و دیگر کشورهای غیرمتعهد برای گسترش همکاری‌ها
 - تدوین پلن بی؛
 - برنامه‌ریزی برای اداره کشور در شرایط تحریم و فشار بین‌المللی
 - تقویت اقتصاد داخلی با تمرکز بر صنایع دفاعی، انرژی و فناوری

۶ هشدارهای کلیدی

- برهیز از خوش‌بینی مفرط؛
- شش‌ا ربط منطقه‌ای و بین‌المللی شکننده است و نیاز به هوشیاری دارد.
- خطر سقوط سریع در صورت انکای صرف به مذاکرات
- لزوم تحرک دولت؛
- تدارک بر برنامه‌های عملی برای اداره کشور به جای انتظار کشیدن برای نتایج مذاکرات
- افزایش دروغ‌پراکنی‌های دشمن درباره «ضعف ایران»
- راهبردهای آینده
- دیپلماسی چندجانبه؛
- اولویت‌دادن به روابط با همسایگان (عربستان، چین، هند) و کاهش وابستگی به غرب
- سفرهای دیپلماتیک به برزیل و دیگر کشورهای غیرمتعهد برای گسترش همکاری‌ها
- تدوین پلن بی؛
- برنامه‌ریزی برای اداره کشور در شرایط تحریم و فشار بین‌المللی
- تقویت اقتصاد داخلی با تمرکز بر صنایع دفاعی، انرژی و فناوری



برخی از بیمارستان‌ها که بمباران شده‌اند

- بیمارستان معمدانی
- بیمارستان شفا
- بیمارستان اندونزیایی
- بیمارستان کمال عدوان
- بیمارستان ناصر
- بیمارستان القدس
- بیمارستان العمل
- بیمارستان العوده
- بیمارستان آل ثانی
- بیمارستان دوستی ترکیه - فلسطین
- بیمارستان یافا
- بیمارستان کودکان النصر
- بیمارستان الرنتسی
- بیمارستان اروپایی
- بیمارستان شهدای الاقصی
- بیمارستان صحرائی در مدرسه خدیجه در دیرالبلاح
- بیمارستان صحرائی اردن
- مجتمع پزشکی البسما
- کلینیک چشم کودکان غزه
- بیمارستان کویت
- بیمارستان یمن السعید
- بیمارستان شهید النجار

● افزایش ۱۰۰ درصدی قیمت قیر

اقلیمی که صهیونیست‌ها از ورود آنها به غزه جلوگیری می‌کنند

- دارو و تجهیزات پزشکی از جمله واکسن
- اقلام غذایی از جمله شیرخشک برای نوزادان
- آب و لوازم بهداشتی
- سوخت و انرژی
- مصالح ساختمانی
- پوشاک و پتو
- لوازم آموزشی

افتاده است

- ۹۷ درصد از آب موجود در غزه قابل شرب نیست
- مصرف روزانه آب برای هر فرد به کمتر از ۳ لیتر رسیده است
- ۸۹ درصد از مساجد غزه تخریب شده است
- (۸۳۴ مسجد به‌طور کامل تخریب و ۲۷۵ مسجد آسیب جدی دیده است)
- ۴۹۰ مدرسه و دانشگاه تخریب شده است
- ۲۷ میلیون تن آوار در سراسر غزه انباشته شده است
- ۶۰ مرکز توزیع غذا (دست‌کم) بمباران شده است
- ۲۶ مرکز خیریه حامی نیازمندان غذا هدف قرار گرفته شده است

وضعیت فاجعه‌بار درمان

- ۳۷ درصد از داروهای ضروری در غزه به‌تمام رسیده
- ۵۹ درصد از تجهیزات پزشکی به‌طور کامل تمام‌شده
- ۵۴ درصد از داروهای مخصوص درمان سرطان و بیماری‌های خونی مصرف شده است
- میانگین سن کودکان زخمی ۱۴ تا ۱۵ سال است
- ۱۳ هزار بیمار نیاز فوری به خروج از غزه برای پیگیری درمان تخصصی دارند
- ۶۰ درصد کمبود داروهای مورد نیاز برای معالجه بیماری‌های قلبی

تورم؛ پلای جان فلسطینیان

- افزایش ۴۰۰ درصدی قیمت آرد (یک کیسه ۲۵ کیلوپی آرد گندم ۵۰ دلار)
- افزایش ۳۰۰ درصدی قیمت سوخت (نسبت به‌ماه گذشته)

تورما را از خود نشان می‌دهند

- ۶۰ هزار کودک با خطر جدی سوء‌تغذیه و عوارض بهداشتی روبه‌رو هستند
- ۶۰۰ هزار دانش‌آموز (دست‌کم) از تحصیل محروم شده‌اند

تنهایی و آوارگی فلسطینی‌ها

- ۱۶۲۰۰ فلسطینی (دست‌کم) در حملات صهیونیست‌ها مجروح شده‌اند
- ۱۷۰ هزار فلسطینی در غزه بازداشت شده‌اند
- ۴۰۰ هزار فلسطینی پس از نقض آتش‌بس برای چندمین بار آواره شده‌اند
- ۱۱ هزار فلسطینی مفقود و زیر آوار هستند
- ۴۵۰۰ فلسطینی دچار قطع عضو شده‌اند که ۵۴۰ نفر از آنان زن هستند

۹۰ درصد

زنان با مشکل سوء‌تغذیه روبه‌رو هستند

۶۰ درصد

ساکنان غزه یکی یا تمام اعضای خانواده خود را در حملات اشغالگران از دست داده‌اند

تخریب شدید زیرساخت‌ها

- ۹۰ درصد زیرساخت‌های غزه ویران شده است
- ۷۰ حلقه چاه آب (دست‌کم) در غزه تخریب شده است
- ۸۵ درصد از بیمارستان‌های غزه غیرفعال شده است
- ۹۰ تا ۹۵ درصد از خانه‌های غزه تخریب شده است
- ۸۵ تا ۹۰ درصد از مدارس تخریب شده است
- ۹۰ درصد از ایستگاه‌های آب شیرین‌کن غزه از کار

نسل‌کشی غزه به روایت آمار

- ۵۹۴۴ شهید
- ۱۸ هزار کودک (دست‌کم)
- ۲۱۰ خبرنگار
- ۱۲۰ پزشک
- ۲۸ تیروری سازمان ملل
- ۱۲۰ تیروری فورت‌های پزشکی و تیم‌های بشردوستانه

۸۰ درصد

شهدا غیرنظامی بودند

۷۰ درصد

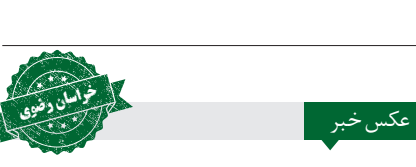
شهدا در مناطق مسکونی زن و کودک بوده‌اند

روزگار کودکان غزه

- ۲۲۴ نوزاد بلافاصله پس از تولد در بمباران به شهادت رسیدند
- ۵۰ شهید (عمدتاً کودک) بر اثر سوء‌تغذیه و کمبود آب
- ۱۸۰ نفر؛ رکورد ثبت شده شهادت کودکان غزه در یک روز
- ۱۵ کودک روزانه یک عضو خود را در حملات از دست می‌دهند و معلول می‌شوند (غزه بیشترین تعداد کودکان قطع عضو در جهان را دارد)
- یک میلیون کودک مجبور به ترک خانه‌های خود شده‌اند
- ۴۰ هزار کودک در غزه یتیم شده‌اند و یا یکی از والدین خود را از دست داده‌اند
- ۱۷ هزار کودک کم‌ابلی سرپرست شده‌اند و یا هر دو والد خود را از دست داده‌اند
- ۹۶ درصد از کودکان غزه علائم اضطراب، افسردگی و

سامانه بارشی وارد کشور شد

سامانه بارشی امروز (دوشنبه، ۲۵ فروردین) از غرب وارد کشور شد؛ این سامانه با بارش و در ارتفاعات با برف همراه خواهد بود. کارشناس سازمان هواشناسی با بیان اینکه روز گذشته استان های واقع در شمال از جمله گیلان، مازندران، گلستان، خراسان شمالی، شمال خراسان رضوی و اردبیل با بارش های پراکنده مواجه بودند به همشهری گفت: امروز با ورود سامانه بارشی از نیمه غربی، شاهد بارش هایی در نیمه غربی کشور، سواحل در یای خزر، ارتفاعات دامنه های البرز، بخش هایی از مرکز و شمال شرق خواهیم بود. فردا این بارش ها در شمال غرب، دامنه و ارتفاعات البرز، چهار محال وختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، شمال شرق و بخش هایی از مرکز کشور پیش بینی می شود. امین حسین نقشینه با بیان اینکه باد شدید طی ۳ روز آینده در غرب، شمال غرب، برخی مناطق جنوب و مرکز کشورمی وزد و در برخی ساعات وزش باد شدید گاهی همراه با گردوخاک همراه خواهد بود، افزود: سه شنبه انتظار تشکیل توده گردوغبار در کشور عراق و ورود آن به ایران را داریم.



«دردوه» شهر ۲۵۰ساله شهر تاریخی «دردوه» از توابع شهرستان «زرتخران» در خراسان رضوی تا سال ۱۳۹۹ از توابع شهرستان نیشابور بود. باستان شناسان سفال هایی +۲۵۰ساله در قلعه سرخ به دست آورده اند. همچنین در این محدوده رباط ها و امامزاده هایی از جنس سنگ کشف شده که قدمت آنها در حدود +۱۰۰۰ سال است. عکس: ایرنا



گردشگری

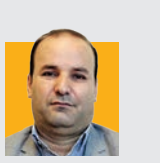
دستور العمل صدور کارت ریالی برای گردشگران خارجی ابلاغ شد

بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران به استناد قانون تأمین مالی تولید و زیرساخت ها «دستور العمل نحوه صدور کارت ریالی برای گردشگران و سایر اشخاص حقیقی خارجی غیرمقیم» را تدوین و پس از تصویب در کمیسیون مقررات و نظارت مؤسسات اعتباری، به شبکه بانکی کشور ابلاغ کرد. وزارت میراث فرهنگی اعلام کرد که این اقدام به منظور تسهیل بهرمندی اتباع خارجی از خدمات بانکی در کشور و حمایت از جریان ورود ارز به اقتصاد ملی صورت گرفته است. براساس این قانون، کارت های مذکور باید متناسب با ارز تحویلی به شعب بانکی یا صرافی های بانکی در داخل یا خارج کشور یا نرخ توافقی روز صادر شود و همچنین، مانده ارز مصرف نشده در پایان مدت اعتبار کارت با نرخ روز توافقی به دارنده آن مسترد شود.



تهران پیشتاز باستان شناسی تاریخی است

عضو هیأت علمی پژوهشکده باستان شناسی از اهمیت به کارگیری مقوله باستان شناسی در گردشگری با ایجاد نسبت باستان شناسی تاریخی و گردشگری تاریخی یاد کرد و گفت: باستان شناسی تاریخی در حوزه گردشگری در تهران بهتر از سایر نقاط ایران مورد توجه بوده است. احمد چاپچی امیر خیز افزود: تهران بخش های عظیمی از آثار تاریخی خود را در سال های گذشته به علت توسعه شهری از دست داده است و همین مسئله منجر شده که روی آوردن به این حوزه جدی تر باشد. چاپچی امیرخیز با اشاره به اینکه برای مقاصد مشخص می توان شاهد تعریف مسیرهای گردشگری جدید با محور باستان شناسی تاریخی بود، افزود: در یک استان که تورها و محورهای متعدد تعریف شده، این حوزه می توانسد به صورت تور تخصصی با تورها تر کیب شود تا برای مخاطب عام جذاب باشد و خسته کننده نشود.



مرکز باروری نخل ها

نخل داران این روزها راهی بازار شادگان می شوند تا برای باروری نخلستانشان طارونه خریداری کنند

نیمه فروردین به بعد که در ختان خرما به شکوفه می نشینند، بازار محلی ویژه ای هم در شهرستان شادگان

استان خوزستان راه می افتد؛ بازاری که تقریبا یک ماه و نیم دوام می آورد. آنچه در این بازار محلی دادوستد می شود «طارونه» است: غلاف چوبی و معطر اطراف گل ها یا شکوفه های درخت خرما برای باروری نخل ها. طارونه درخت نر در فصل بهار و هنگام گرمک ده افشانی و لقاح گل های ماده از درخت جدا می شود. نخلداران نه فقط برای باروری نخلستان خود راهی بازار محلی شادگان می شوند، بلکه عرق طارونه برای نوشیدنی های خنک و معطر را هم از همین بازار تهیه می کنند.

خرما، رطب، خارک، شیره خرما، پنیر خرما، چیپس خرما، قهوه هسته خرما، سبدهای حصیری و انواع صنایع دستی حصیری محصولات نام آشنای

درخت نخل است. شاید نام طارونه و عرق طارونه کمتر شنیده شده باشد. طارونه شکوفه های نخل در اول فصل بهار است که در یک غلاف چوبی قرار دارد. محلی ها به زبان عربی به آن «طلع» یا «مای لگاح» می گویند و اهالی بم کرمان آن را به نام «گوریشکو» می شناسند. برای بارور شدن نخل ماده باید به طریقی گسره درخت نروری درخت ماده بنشینند، اما به دلیل غلاف چوبی این امر

رئیس میراث فرهنگی شهرستان شوش در توضیح بیشتر دادوستد طارونه در بازار محلی شادگان می گوید: غلاف چوبی طارونه برده می شود.

دانه های طارونه حاوی پودری است که روی شکوفه های نخل پاشیده می شود. هر دانه طارونه بین ۱۵ تا ۷درخت نخل را بارور می کند. دانه ها به صورت آثابی فروخته می شود. اما آنچه به بازار محلی شادگان رونق بخشیده محصولات جانبی مورد استفاده از طارونه است. ناصر در ادامه می گوید: دانه های طارونه و پودر آن جزو گیاهان دارویی دسته بندی شده است و کیلویی ۱۰ تا ۱۷ میلیون قیمت دارد. نخلداران از گذشته

افتتاح فاز اول نخستین واحد پرودهی محصولات کشاورزی غرب کشور در همدان
حسن محمدی، مدیر صنایع تبدیلی و غذایی سازمان جهادکشاورزی همدان: فاز اول نخستین واحد پرودهی محصولات کشاورزی غرب کشور در سال جاری افتتاح می شود. این طرح در زمینی به مساحت ۱۲۰هزار متر با پیشرفت فیزیکی ۷۰درصد در حال احداث است.



در مسیر ثبت ملی

کارشناس میراث فرهنگی خوزستان معتقد است با وجود اشتغال زایی برای شادگانی ها هنوز محصولات طارونه به شکل سنتی تهیه می شود. حسن ناصر می گوید: بعد از برندینگ و اشتغال مستقیم ۱۵۰نفر در کسب وکار محصولات طارونه، باید پیگیری ثبت ملی آن باشیم. طارونه می تواند مثل حصیر شادگان آوازه جهانی پیدا کند. مطالعات برای تکمیل پرونده ثبت ملی طارونه در دست انجام است.

به خودی خود دشوار است، بنابراین این عمل به صورت دستی انجام می گیرد و در ختان ماده بارور می شوند. حسن ناصر، رئیس میراث فرهنگی

شهرستان شوش که پیش از این رئیس میراث فرهنگی شادگان بوده، به همشهری می گوید: شادگان به دلیل داشتن ارقام متنوع و باکیفیت نخل، بازاری محلی برای فروش طارونه دارد که این روزها برچنب و جوش و باتوق نخلداران است. علاوه بر نخلداران، مردم شهرهای دور و نزدیک هم مشتری این بازار هستند. معمولا در جنوب کشور در حیاط هر خانه یک درخت نخل هست.

طارونه در شادگان

۵۰،۰۰۰ لیتر تولید سالانه

۱۵۰ نفر بهره بردار

مشارکت مناطق آزاد تجاری در طرح انتقال آب دریا به سیستان و بلوچستان ضروری است
منصور بیجار، استاندار سیستان و بلوچستان: مناطق آزاد تجاری، صنعتی و ویژه اقتصادی مستقر در استان باید در تأمین مالی طرح انتقال آب دریای عمان مشارکت داشته باشند تا پروژه با سرعت بیشتری اجرا شود. طرح کلان و ملی انتقال آب از دریای عمان با هدف تأمین آب پایدار و آشامیدنی در حال اجراست.

پودر طارونه در فریزر نگهداری و در طول سال از آن استفاده می شود. عرق خوش طعم و معطر طارونه طبیعی گرم دارد و حاوی انواع ویتامین های مورد نیاز بدن از جمله منیزیم، روی، کلسیم و آهن است.



مای لگاح یا عرق طارونه، یکی از فرآورده های اصیل و ارزشمند جنوب ایران است که در فصل بهار و همزمان با باروری یا «لقاح» شکوفه های نخل – موسوم به «طلعه» – تهیه می شود؛ فصلی که اوج شکوفایی طبیعت و آغاز زندگی دوباره نخلستان هاست. قاسم آل کثیر، فعال میراث فرهنگی خوزستان در توضیح این آیین به همشهری می گوید: «فرآیند تهیه مای لگاح، ریشه در سنت های دیرینه مردم منطقه دارد. در این فرآیند ابتدا غلاف های باکیفیت گل نخل نر (فحل) با دقت انتخاب می شوند.

پس از شست وشوی دقیق، این غلاف ها خرد می شوند و در دیگ مخصوص تقطیر قرار می گیرند. این دیگ روی حرارت قرار می گیرد و بخار حاصل از آن، از طریق لوله ای به ظرف شیشه ای درون آب منتقل می شود؛ جایی که عصاره حاصل – یعنی مای لگاح – به تدریج جمع آوری می شود. این روش کاملاً سنتی است و اغلب در بطری های یک و نیم لیتری بسته بندی می شود.»

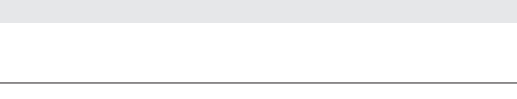
او ادامه می دهد: «عرق طارونه کاربردهای متعددی دارد. از آن برای تهیه شربت ی خوش عطر و گوارا استفاده می کنند که با نام همین محصول شناخته می شود. همچنین بسیاری از خانواده های جنوبی برای طعم دار کردن آب آشامیدنی، آن را به آب سردکن ها، کلنن یا پارچ آب اضافه می کنند؛ ترکیبی ساده اما خوش طعم و معطر که هوای گرم جنوب را قابل تحمل تر می کند.»

شهرستان شادگان در استان خوزستان به واسطه داشتن بیش از ۴ میلیون نفر نخل، به عنوان یکی از قطب های اصلی تولید مای لگاح در کشور شناخته می شود. این محصول، نماد زندگی کشاورزی و نخل داری در منطقه است و بخشی از هویت فرهنگی مردم جنوب به شمار می آید.

سوغاتی با عطر خاطره ها
طارونه به عنوان یکی از سوغات های خاص خوزستان، جایگاه ویژه ای در میان گردشگران دارد. آل کثیر می گوید «مسافران جنوب، با خرید این عرق معطر، تکه ای از فرهنگ و طبیعت بومی را با خود به خانه می برند. این محصول نوشیدنی ای خوش طعم است و حامل روایتی از کار و تلاش نخل داران، آیین های کشاورزی و ارتباط دیرینه مردم با نخلستان هاست.» او تأکید می کند که در شرایطی که توسعه گردشگری فرهنگی و بوم گردی در اولویت قرار دارد، معرفی و عرضه محصولاتی چون مای لگاح می تواند به جذب گردشگران، احیای سنت های بومی و ایجاد اشتغال در مناطق نخل خیز کمک شایانی کند.

مهم ترین مانع توره های ورودی به کشور است

مصطفی شفیعی شکیب، رئیس جامعه نوزگردانان ایران: مهم ترین مانع بر سر راه توره های ورودی به کشور «ایران هراسی» است که در دنیا شکل گرفته و در راستای رفع این توهم ایرانیانی که به وطن خود سفر می کنند، می توانند سفیران و روایتی برای آنچه در ایران نوین دیده اند، باشند.



احتمال وجود آثار قاجار و زندیه در کاوش های بافت تاریخی شیراز

فعالان میراث فرهنگی شیراز تصاویری به خیرگزاری ایلنا ارسال و اعلام کردند که کاوش های باستان شناختی احداث تونل مترو در بافت تاریخی شیراز به آثار اوایل قاجار در ارتفاع ۲۰ سانتیمتری و احتمالاً آثار دوران زندیه در ارتفاع یک متری رسیده است.

براساس تصاویر اختصاصی ترانشه های باستان شناختی حفرتده در محل احداث ایستگاه متروی بافت تاریخی شیراز، سازه های معماری خشتی از دل خاک بیرون آمده که احتمال تاریخی بودن آنها و تعلق شان به دوره قاجار و صفوی را مطرح می کند. کاوش های باستان شناختی در شش ایطی ادامه دارد که اعضای حاضر در کاوش های باستان شناختی احداث ایستگاه متروی بافت تاریخی شیراز، براساس تفاهمنامه سه جانبه پژوهشگاه میراث فرهنگی، شهرداری و دانشگاه هنر شیراز از اطلاع رسانی در مورد یافته های این کاوش به رسانه ها منع شده اند.

در تصاویر ارسال شده علاوه بر بیرون آمدن سازه های خشتی، ظاهرا آثار سفالی نیز در خاکبرداری لایه ها بیرون آمده و خشت های فراوان روی سطح محوطه کاوش پراکنده شده اند. ستار خالدیان، رئیس دانشگاه هنر شیراز که مسئولیت معرفی تیم باستان شناسی کاوش در بافت تاریخی شیراز را برعهده دارد، در پاسخ به این سؤال که آیا اخبار رسیدن باستان شناس ها به لایه های دوران قاجاریه و زندیه در کاوش های باستان شناختی بافت تاریخی شیراز صحت دارد، به ایلنا گفت: خیلی مواقع مردم چیزهایی را حس می کنند و مثلاً می گویند که فلان اثر قاجاری یا زندیه است، درحالی که اصلاً اینگونه نیست. گاهی هم تصاویری را منتشر می کنند که جعلی است و اصلاً مربوط به نقطه موردنظر نیست. در مورد بافت تاریخی شیراز نیز کاوش های باستان شناسختی به صورت علمی و تخصصی مطابق با ضوابط و مقررات دقیق میراث فرهنگی با همکاری خوب مترو و معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری شیراز در حال انجام است.

ستار خالدیان، با تأکید بر اینکه ظرف ۲ هفته آینده نخستین گزارش مرتبط با کاوش های باستان شناسختی متروی شیراز به پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری ارسال می شود، افزود: ممکن است در موضوع کاوش های باستان شناختی احداث ایستگاه متروی بافت تاریخی شیراز شیطنت هایی صورت بگیرد. اما ال ۸ متخصص باستان شناسی در این کاوش ها فعالیت دارند که بهترین باستان شناسان ایران هستند. ناظر هم حضور دارد، ولی شیطنت ها وجود دارد و ظرف یکی دو هفته آینده که کار به سرانجام برسد اطلاع رسانی درباره آن انجام خواهد شد.



گورستان خالدنبی با مقاومت مردم محلی از ایسن منطقه خارج شدند. بلافاصله پس از این اتفاق بود که علی اصغر نیکویی، سر پرست اداره کل

منابع طبیعی و آبخیزداری استان گلستان از ممنوعیت ورود مو تور سواران به مراتع خالدنبی خبر داد.

سر سبز منطقه خالدنبی جولان دادند و علاوه بر تخریب پوشش گیاهی و ایجاد ناامنی برای گونه های جانوری، آرامش مردم محلی را نیز برهم زدند. انتشار این تصاویر، واکنش گسترده در مردم محلی و فعالان محیط زیست را به دنبال داشت و کاروان مو تور سوار عازم

علی پاپایی کارنامی، نماینده ساری در مجلس: مجلس آماده گذاری در حوزه گردشگری است. سالانه ۲۰ میلیون گردشگر به مازندران سفر می کنند و باید آورده آنها سر سفره مردم استان باشد. باید مشوق های لازم برای ساخت هتل های پنج ستاره در مازندران دیده شود و مجلس آماده ایجه دولت وزیر گردشگری است.

مجلس برای رفع مشکلات سرمایه گذاری گردشگری

علی پاپایی کارنامی، نماینده ساری در مجلس: مجلس آماده گذاری در حوزه گردشگری است. سالانه ۲۰ میلیون گردشگر به مازندران سفر می کنند و باید آورده آنها سر سفره مردم استان باشد. باید مشوق های لازم برای ساخت هتل های پنج ستاره در مازندران دیده شود و مجلس آماده ایجه دولت وزیر گردشگری است.

مردم محلی از ورود کاروان مو تور سوارها به منطقه خالدنبی به دلیل تخریب های محیط زیستی جلوگیری کردند

۶گونه
تعداد گونه های گیاهی شاخص
گونه های ارزشمند: گون، آویشن، درمنه، چوپک، اسپند و قیچ

۹گونه
تعداد گونه های جانوری شاخص
گونه های جانوری ارزشمند: گرگ، روباه ترکمنی، شغال، کل و بز، عقاب طلایی، هوبره (در معرض خطر انقراض)، زنبورخوار، کبک و تیهو



علی اصغر نیکویی، سر پرست اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان گلستان: مراتع خالدنبی بخشی از ذخایر طبیعی ملی ما هستند و هیچ کس حق ندارد در با رفتار نادرست، به این منابع آسیب وارد کند. متأسفانه حضور بی ضابطه مو تورسواران، باعث کوبیده شدن خاک، نابودی پوشش گیاهی و ایجاد ناامنی برای گونه های جانوری شده است؛ بر همین اساس ورود مو تور سواران به مراتع منطقه خالدنبی در شرق گلستان ممنوع شد. نیروهای یگان حفاظت منابع طبیعی، به صورت مستمر در منطقه حضور خواهند داشت تا از تکرار چنین حوادثی جلوگیری کنند. در صورت مشاهده مو تور سواران در مراتع منطقه، یگان حفاظت منابع طبیعی با متخلفان برخورد قانونی خواهد کرد؛ ضمن اینکه برنامه هایی برای فرهنگ سازی و آموزش گردشگران برای حفاظت از منابع طبیعی در دستور کار قرار دارد.

بر ارزش های طبیعی و تاریخی

مراتع خالدنبی در شرق استان گلستان، از زیباترین و بکرترین چشم اندازهای طبیعی کشور در شهرستان مراوه تپه و نزدیکی مرز ایران و ترکمنستان است. این منطقه با تپه ماهورهای سرسبز و دشت های وسیع، مناظر چشم نواز و پوشش گیاهی منحصر به فرد دارد و به دلیل طبیعت کوهستانی – بیابانی، حساس و شکننده است. آرامگاه خالدنبی این عمارت ساده و چهار گوش بر فراز منطقه کوهستانی «تانگری داغ» در ارتفاع ۷۰۰متری واقع شده و دارای چشم انداز تپه ماهوری سبز و دشت گل است.

همیشه

حافظ
بسوخت حافظ و در شرط عشق بازی او
هنوز بر سر عهد و وفای خویشتن است

صفحه ۱ از علیرضا بهرامی

همشهری: www.hamshahronline.ir
سایت روزنامه: newspaper.hamshahronline.ir

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سید کمال قرینی، شماره ۱۴
کد پستی: ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ تهران، صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۴
تلفن: ۰۲۰-۲۲۰۳۰۰۰، ۲۲۰۳۰۰۰، ۲۲۰۳۰۰۰، ۲۲۰۳۰۰۰

پدربزرگ: ۸۳۳۱۰۰۰۰
چاپ: همشهری
تلفن: ۰۲۰-۴۸۰۷۵۰۰۰
توزیع و اشتراک: موسسه نشر گستر امروز نوین
تلفن توزیع: ۶۱۹۳۳۰۰
تلفن اشتراک: ۶۱۹۳۳۱۱۴

ایرانشهر:
دبیر: بهرام عباسی
تندیس: ...
مدیر: سعید محمد میر
دبیر: مهرداد سرخوش
سرخ:
مدیر: جواد عزیزی
دبیر: سعید مرقی
دانشتیه:
مدیر: ساسان شادمان
دبیر: زهرا خلجی
سرمین من:
مدیر: محمد باریکانی

جامعه:
دبیر: بهرام عباسی
گزارش:
مدیر: مهرداد سرخوش
دبیر: سعید محمد میر
دبیر: علیرضا محمودی
صفحه آخر:
دبیر: جواد نصرتی

طرح و گرافیک:
دبیر: محمد علی طلیعی

سیاسی و دیپلماتیک:
مدیر: حسین ارجلو
شورنگار:
مدیر: پروانه بهرام نژاد
دبیر: مهرداد باقریور

اقتصاد:
مدیر: حسین لطفی
دبیر: مهرداد موسی پور

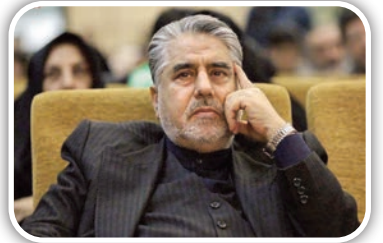
تماشگر:
مدیر: امیر محمد یعقوب پور
دبیر: لیلی فرسند

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

صفحه آخر

شعر امروز

غزه ی مظلوم



حسین شمسایی، مدیحه سرا و شاعر آیینی در تازه ترین شعر خود، از غزه و ظلم و رواداشته به مردم فلسطین سروده است.

دوباره آتش و کشتار مردم غزه
روان خسته و خونبار مردم غزه
چه شد حقوق بشر؟ پس کجاست حامی حق؟
رواست این همه آزار مردم غزه؟
دوباره غزه ی مظلوم و موج آتش و خون
دوباره غارت و فتنه ی صهیون
به خواب مرگ مگر رفته اند انسانها
که غزه گشته زخون غرق در دل جیهون
دوباره غزه پر از درد و آتش و غوغاست
دوباره جسم شهیدان به دست مادر هاست
هزار لعنت و نفرین به دولت صهیون
هزار لعن به شیطان که نامش آمریکاست
کجاست غیرت حکام بی وجود عرب
کجاست مردی و مردانگی کجاست اصل و نسب
مدام کشته یی کشته از زن و کودک
زیمب دشمن صهیون ز کینه در دل شب
کجاست غیرت آزادگان نیک نهاد
کجاست یاری مظلوم در کف بیداد
چه می شود که تمامی امت اسلام
به پای خیزد و مظلوم را کند امداد

تهران مصور

یافت آباد: ۸۸ سال پیش



یافت آباد در گذشته دهی بوده در نزدیکی تهران. از ایام قدیم، نام این روستا با نام منطقه عجیب و وابسته بود و حتی در زمان معرفی یادان نشانی جهت شناخت بیشتر و راحت تر از پسوند یافت آباد استفاده می شد؛ مثل «اسماعیل آباد». کتاب «تهران قدیم» جلد اول، یافت آباد را به دلیل باغ های سرسبز و مزارع کشاورزی، یکی از تفرجگاه های مهم تهران در آن زمان نام برده است.

برای نخستین بار یافت آباد همزمان با به حکومت رسیدن آقا محمدخان قاجار و پایتخت شدن تهران، مورد توجه قرار گرفت و پس از فتح شیراز به دست وی، خانواده سلطنتی زند از شیراز به یافت آباد کوهی در تهران منتقل شدند تا جهت ممانعت از کودتا، تحت مراقبت قرار گیرند. آنها در قلعه ای قدیمی، زندانی بودند که در سال های بعد، در اطراف آن منطقه سکنی گزیدند. نام یافت آباد ظاهراً نخستین بار توسط این خانواده به این مکان اطلاق شده است، اما یکی از قدیمی های این محله معتقد است: «ناصرالدین شاه در یکی از سفرهایش به عتبات شهربی، به دلیل تشنگی افرادی را برای پیدا کردن آب به اطراف گسیل می کند و پس از مدت طولانی یکی از قراولان با هیجان و شتاب زیادی در حالی که می گفت یافتم، آب یافتم، به نزد شاه آمد و بدین سبب نام این محل را یافت آباد نامیدند.»

برای نخستین بار یافت آباد همزمان با به حکومت رسیدن آقا محمدخان قاجار و پایتخت شدن تهران، مورد توجه قرار گرفت و پس از فتح شیراز به دست وی، خانواده سلطنتی زند از شیراز به یافت آباد کوهی در تهران منتقل شدند تا جهت ممانعت از کودتا، تحت مراقبت قرار گیرند.



تهران در آغوش بهار

معرفی چند بیلاق در اطراف تهران که در فصل بهار، حال و هوایی بهشتی دارند

فاطمه عباسی

بهار فصل گشت و گذار است، فصل طبیعت گردی و قدم زدن و سفر و لذت بردن از یک آب و هوای بی نظیر. خیلی از کسانی که تعطیلات نوروز را در پایتخت آرام و خلوت گذرانده اند، احتمالاً این روزها با گرم شدن هوا در حال جست و جوی مقصدی خنک و بیلابلی برای سفرند. حتماً می دانید که برای دیدن جاذبه های طبیعی و تنفس هوایی پاک، همیشه لازم نیست به شهرهای دور دست سفر کنید، بلکه همین روستاها و بیلاقلات اطراف تهران کلی جای خوب برای

بهار فصل گشت و گذار است، فصل طبیعت گردی و قدم زدن و سفر و لذت بردن از یک آب و هوای بی نظیر. خیلی از کسانی که تعطیلات نوروز را در پایتخت آرام و خلوت گذرانده اند، احتمالاً این روزها با گرم شدن هوا در حال جست و جوی مقصدی خنک و بیلابلی برای سفرند. حتماً می دانید که برای دیدن جاذبه های طبیعی و تنفس هوایی پاک، همیشه لازم نیست به شهرهای دور دست سفر کنید، بلکه همین روستاها و بیلاقلات اطراف تهران کلی جای خوب برای



روستای هرانده فیروز کوه

در ۱۲۰ کیلومتری شمال شرق تهران بیلاق بسیار زیبایی به نام هرانده قرار دارد؛ روستایی کوچک که در بهار زیبایی اش چندین برابر می شود و سبب های سرخ باغ های روستا روح تازه ای به آن می بخشد. وقتی وارد روستا شوید صدای خروش آب رودخانه نموده گوش تان را نوازش خواهد کرد. هرانده مملو از باغ است که هر کدام میوه خاصی را به مهمانی پذیرفته اند و برکت روستا هستند. در روستا، امامزاده کوچکی نیز به نام یحیی قرار دارد که مردم روستا به آن توسل دارند و برایشان بسیار مقدس است.

روستای آهار

آهار نام یکی از بزرگ ترین روستاهای منطقه رودبار قصران از توابع شمیرانات تهران است که طبیعتی فوق العاده و هوایی پاک و مطبوع دارد و بهترین مکان برای فرار از خستگی های روزمره و دغدغه های شهرنشینی است. اهالی این روستا اغلب کشاورز و باغدارند و وجود باغ های وسیع و پر بار سیب و آلبالو و... جلوه های خاص به آن بخشیده است. آهار حیات خود و زیبایی هایش را مدیون رودخانه هایی است که در ۲ طرف آن جریان دارند. این رودخانه ها زیر آبدادی به هم می رسند و به رودخانه جاجرود می پیوندند.

وردیج و واریش

با ورود به جاده وردیج و واریش و پشروی در آن به تابلوی «خیابان شهید وردیجی» می رسید که نشانه ورودی نخستین روستای این مسیر یعنی روستای وردیج است. وردیج بزرگ ترین روستای حرم شمال غرب تهران به شمار می رود و باغ های وسیع گردو، سیب، خرمالو، توت و شاتوت منظره زیبایی در آن به موجود آورده اند. بعد از روستای وردیج در انتهای جاده آسفالت به روستای واریش می رسید. این روستا به دلیل قرارگیری در ارتفاع بالاتر، آب و هوای خنک تری نسبت به وردیج دارد. این روستا بسیار سرسبزتر از وردیج است و باغ های آن محصولاتی همچون آلو، گلاب، شاتوت و زردآلو دارند.

روستای امامه

در دامنه های جنوبی البرز مرکزی، پشت پیچ و خم های بخش رودبار قصران شهرستان شمیرانات یکی از بزرگ ترین روستاهای این بخش به نام امامه قرار دارد که به ۲ بخش امامه بالا و امامه پایین تقسیم می شود. این روستا زیبا شهرت خود را بیشتر مدیون قلعه تاریخی مازنبار است که در بالاترین نقطه روستا خودنمایی می کند. وقتی وارد روستا می شوید نخستین چیزی که توجه تان را جلب می کند باغ های پر بار میوه های مثل گردو و سیب های سرخ شمیران است. روستا به خاطر وجود چشمه های خروشان بسیار پربرکت است و آب بخش وسیعی از مناطق اطراف خود را تامین می کند.

روستای سنگان

روستای سنگان تهران یا به زبان محلی سنگون، از روستاهای نزدیک تهران است که در شمال غربی آن و در میان کوه های البرز میانی و در ارتفاع ۲۱۰۰ متری از سطح دریا قرار دارد. روستای سنگان با قدمتی کهن هرساله و در فصل های مختلف میزبان بازدیدکنندگان است. امامزاده ها و آبشار سنگان از جاذبه های دیدنی این منطقه محسوب می شوند و کوهنوردی در این روستا از تفریحات محبوب است.

روستای سیمین دشت

سیمین دشت یکی از روستاهای شهرستان فیروز کوه در استان تهران است که می تواند در روزهای بهاری سال مقصد خوبی برای گردش و تفریحات نیمروزی باشد. روستای سیمین دشت نیچی از زیبایی خود را مدیون باغ های سرسبز میوه است که بیشتر در فصل بهار جلوه گری می کنند. یکی از دیدنی های جذاب اطراف روستا دریاچه های آهنگ است که در فاصله ۵ کیلومتری روستا قرار دارند و بسا یک پیاده روی ۲ ساعته از روستا می توان به آنها رسید.

روستای سله بن

مکت

سله بن یکی از روستاهای شهرستان فیروز کوه در استان تهران است و برای رسیدن به آن از تهران حدود ۲ ساعت زمان نیاز دارید. این روستا در نزدیکی سد بسیار زیبای نمرد قرار گرفته که زیبایی روستا را دوچندان کرده است. نکته جالب اینکه پیش بینی می شود روستای سله بن در آینده ای نه چندان دور زیر آب سسد خواهد رفت و به همین خاطر قرار است مردم این روستا در روستایی دیگر با نام سله بن جدید اسکان داده شوند.



میدانی که بوی سفر می دهد



سیدمروش طباطبایی پور
میدان راه آهن ما را به یاد حرکت می اندازد، به یاد سفر، به یاد رسیدن و در فضای این محله بیچ دربیچ و قدیمی، بیشترین واژه ای که در فضا باقی مانده «سفرت به خیر باشد» و «رسیدن به خیر» است. تاریخ راه آهن در ایران و تهران قصه دور و درازی دارد، اما جالب است بدانید بخشی از رونق راه آهن، ریل ها، لوکوموتیوها و این میدان مهم در تهران را باید مدیون چای و شکر دانست، چون در سال ۱۳۰۴ در زمان پهلوی اول قانون انحصار چای و شکر صادر شد و به تصویب مجلس رسید و به سازمان چای و شکر اجازه داد در ازای انحصار این محصول ۲ قران به قیمت هر من شکر و قران به قیمت هر من چای اضافه کند و از عواید حاصل از این انحصار منابع مالی ساخت راه آهن کشور را تأمین کند. حالا در سفری خیالی سوار بر واگن های قطار زندگی می شویم و گشتی در محله راه آهن تهران می زنیم.

تاریخ

در سال ۱۳۰۴ خورشیدی، مهدیقلی خان هدایت یا همان مخبر السلطنه که همزمان علاوه بر رئیس الوزرای، در منصب وزارت فواید عامه هم بود، مأمور شد که هزینه ساخت راه آهن سراسری ایران از دریای خزر تا خلیج فارس را برآورد کند. برای این منظور او ۲ مهندس آمریکایی را به خدمت گرفت و پس از برآورد نقشه کشی های اولیه، رضاشاه روز یکشنبه، ۲۳ مهر ۱۳۰۶، کلنگ ساخت راه آهن سراسری ایران را در بیابان های محمودیه یا همان میدان راه آهن کنونی تهران به زمین زد و توپ آغاز شکل گیری محله راه آهن شلیک شد. میدان ایستگاه راه آهن در میان سال های ۱۳۰۶ تا ۱۳۱۲ خورشیدی ساخته شد، اما اندیشه ساخت خط راه آهن برای تهران به دوران قاجار بازمی گردد.

معماری ایستگاه

به جرأت می توان گفت مهم ترین بنای محله راه آهن همان ساختمان ایستگاه راه آهن است؛ ساختمانی که به همراه ایستگاه راه آهن در حدود ۱۷۴ هکتار وسعت دارد و ولادیسلاوویچ گاردیستسکی، معمار شهیر اوکراینی را طراحی و اجرا و تلاش کرد روح معماری ایرانی و باستانی را در این بنا بدمد. او از کریم طاهرزاده بهزاد، برادر حسین بهزاد، نگارگر شناخته شده ایرانی نیز بهره برد. در ساخت این اثر از شیوه آکسپرسیونیسم آلمانی یا هنر نوگرایانه بهره گرفته شد و با استفاده از پنجره های بزرگ برنزی و آهنی و سنگ های سفید تراورتن شکوه خاصی به این بنا با عظمت داد. بد نیست بدانید ساختمان هایی مثل ایستگاه راه آهن، دانشگاه تهران، استادبوم امجدیه، موزه ایران باستان و... تقریباً در یک دوره زمانی ساخته شدند و در راه مدرن شدن معماری تهران، نخستین قدم ها را برداشتند.

دیگر بناهایش

این محله بافتی سنتی و فرسوده دارد و کوچه های باریک و در هم تنیده اش شما را به دل تاریخ تهران می برد. در نزدیکی میدان ساختمان بیمارستان بهار لو هم از بناهای کهن است که سال ۱۳۱۸ خورشیدی گشایش یافت. کتابخانه کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان نیز به شکلی کودک پسند و مدرن ساخته شده که در ضلع شمالی میدان در بوستان امیریه پذیرای کودکان ایران است. مسافر خانه ها و هتل های این محله هم بر حال و هوای سفر در این محله تأکید بیشتری دارد.

از ضلع شمالی این میدان باشکوه، خیابان بلندبالای ولیعصر پایتخت آغاز می شود و شما را به شمالی ترین نقطه تهران می رساند.



همیشه یک تیم

عکس: فخر جغتایی



قهرمانی یازدهمین خلیجی هم سخت نبود

مرصیه جعفری، سرمربی خاتون بام از حضور تیم‌هایی مثل استقلال و پرسپولیس در لیگ برتر زنان استقبال می‌کند



پخش زنده



سری آ ایتالیا

نابولی
22:15
اصیولی



لیگ برتر انگلیس

بورنموث
22:30
فولام



لا لیگا اسپانیا

اتلتیکو مادرید
22:30
وایادولید

برنامه بازی



لیگ قهرمانان اروپا

دور تموند
22:30
بارسلونا



لیگ اروپا

استون ویلا
22:30
پاری سن ژرمن



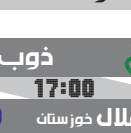
لیگ کنفرانس اروپا

چهارشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۴
اینتز
22:30
بایرن مونیخ



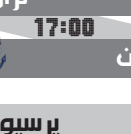
لیگ برتر ایران - هفته ۲۷

چهارشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۴
هوادار
17:00
ملس رفسنگان



لیگ برتر ایران - هفته ۲۸

پنجشنبه ۲۸ فروردین ۱۴۰۴
کله کهر
18:00
استقلال



لیگ برتر ایران - هفته ۲۹

شنبه ۲۹ فروردین ۱۴۰۴
الومینیوم
17:00
چادرملو



لیگ برتر ایران - هفته ۳۰

یکشنبه ۳۰ فروردین ۱۴۰۴
ذوب آهن
17:00
استقلال خوزستان

لیگ برتر ایران - هفته ۳۱

دوشنبه ۳۱ فروردین ۱۴۰۴
خیبر
17:00
نساجی

لیگ برتر ایران - هفته ۳۲

سه شنبه ۱ اردیبهشت ۱۴۰۴
ترکتور
17:00
ملوان

لیگ برتر ایران - هفته ۳۳

چهارشنبه ۲ اردیبهشت ۱۴۰۴
پرسپولیس
18:00
سیاهان

لیگ برتر ایران - هفته ۳۴

پنجشنبه ۳ اردیبهشت ۱۴۰۴
فولاد
19:30
شمس اذر

چهار روز
امیر محمد یعقوب پور
روزنامه نگار

دکتر ویرانگر

علی خطیر؛

ظاهر شیک و موجه، کارنامه اسبقار

یکی از معماهای بزرگ لیگ امسال این است که تیمی مثل نساجی چطور دارد به دسته اول سقوط می‌کند؟ نساجی از مهره‌های خوب و مؤثری مثل لوان پولسی، کوین یامگا، مهدی مهدی پور، منتظر محمد، سسیامک نعمتی، حامد پاکدل و... سود می‌برد. مهم‌تر اینکه این تیم هواداران پرشوری دارد که هر مسابقه خانگی را می‌توانند برای رقیب تبدیل به جهنم کنند و البته باشگاه از نظر مالی هم با مشکل خاصی مواجه نیست. حتی به واسطه تجارت مالک نساجی، بازیکنان این تیم در بحث جابه‌جایی و سفر هم از بهترین شرایط ممکن برخوردارند. با همه اینها اما، نساجی هم اکنون با ۲۱ امتیاز از ۲۶ بازی در رده ماقبل پایانی جدول قرار دارد. تازه آنها خوش شانس بودند که برتری هوادار برابر استقلال خوزستان در دقیقه آخر از دست رفت، وگرنه حتی خطر قهرنشینی هم این تیم را تهدید می‌کرد. در فاصله ۴ هفته تا پایان فصل، شاید تنها امید نساجی به این باشد که مس رفسنجان ۱۴ امتیازی را پایین بکشد و خودش در لیگ بماند؛ کاری که البته آسان نیست.

وضعیت فعلی نساجی حتما مقصران زیادی دارد، اما یکی از جدی‌ترین آنها بی‌گمان علی خطیر است؛ مدیرعامل پیشین باشگاه که سلسله تصمیمات اشتباهش کمر تیم را شکست. آخرین این اشتباهات بحث برانگیز، استخدام ساوو میلووویچ، سرمربی صربستانی بود که به هر حال دیدیم به نتیجه نرسید و او در هفته‌های پایانی جای خودش را به ساکت الهامی داد. غیر از این، برخی بازیکنان خارجی که توسط خطیر به نساجی منتقل شده بودند هم عملکرد بسیار ضعیفی به جا گذاشتند؛ از جمله منتظر محمد، الکساندر مرکل و محمد عیسی که هیچ‌یک کمکی به نساجی نکردند و شرایطی به وجود آمد که امروز شاهد آن هستیم.

آنچه خطیر در نساجی انجام داد و البته موجب شد خودش هم پیش از پایان فصل ناچار به ترک باشگاه شود، یک شکست دیگر در کارنامه مدیریتی مردی بود که ظاهری موجه و تحصیلاتی فریبنده دارد، اما طی همه این سال‌ها، در عمل چیزی جز بار آوردن ناکامی از او ندیده‌ایم؛ چه دوره‌ای که به‌عنوان معاون در باشگاه استقلال حاضر بود و مضحکه شکایت نافر جام به دادگاه عالی ورزش در پرونده دربی برگزار نشده را رقم زد و چه بعدتر که به‌عنوان مدیرعامل به این باشگاه برگشت و آن داستان‌ها را با جواد نکونام پشت سر گذاشت.

سوزه روز

زبان زبان

بیرانوند اگر فقط حرف نمی‌زد، ۷۰ درصد مشکلات حل بود

علیرضا بیرانوند آنقدر شهر به شهر، ورزشگاه به ورزشگاه و در مسابقات ملی و باشگاهی با شعارهای اعتراضی مردم مواجه شد که سرانجام طاقش را از دست داد و در پایان بازی تراکتور در زمین چادرملو یک نطق توفانی انجام داد: «از مردم کشور می‌خواهم این بازی را با من تمام کنند. من هم مال همین آب و خاک هستم، مگر چه کرده‌ام که باید این همه فشار را تحمل کنم؟» به‌طور کلی نوع واکنش‌های بیرو در این مدت نشان می‌دهد او هرگز تصورش را هم نمی‌کرد رفتارهایی که انجام داده، با چنین واکنش‌هایی همراه شود و در مدتی کوتاه بخش زیادی از محبوبیتش را از دست بدهد. شاید مهار کننده پناستی کریس رونالدو، با خودش فکر می‌کرد تا ابد قرار است در همان سطح از مقبولیت باقی بماند و فلک و فردوس هم جلودارش نیست، اما خودش با خودش کاری کرد که حالا ناچار می‌شود جلوی خبرنگاران بایستد و اینطور از کل مردم کشور گله و شکایت کند!

آنچه نباید می‌کردی!

فضایی که این روزها ایجاد شده، حتما ریشه در برخی رفتارهای خود بیرانوند دارد. در این مورد دیگر نیازی به زیاده‌گویی و تکرار مکررات نیست. اینکه او عمدا یا سهوا تلاش می‌کند تنها اتهامش را انتقال به تراکتور عنوان کند، آدرس غلط دادن است. هم‌زمان با بیرانوند، آبازیکن اصلی دیگر پرسپولیس یعنی مهدی ترابی و دانیال اسماعیلی‌فرد هم به تیرز رفتند. از این جمع، انصافاً بیرانوند ضعیف‌ترین عملکرد را داشته و مثلا ترابی خیلی بیشتر از او به تراکتور سود رسانده، اما کسی به یاد نمی‌آورد آنها نه در تهران و نه در هیچ شهر دیگری چنین فشاری را تحمل کرده باشند.

بنابراین مسئله بیرو چیز صفحه ۱۲
دیگری است. او در این سال‌ها حساسی هواداران پرسپولیس را بازی داد.

بایر نورکوزن

توقف بایرن هم نتوانست بایر را به صدر نزدیک کند



در کلاسیک ۱۳۷ به تساوی ۲-۲ به پایان رسید تا رکورد ۳ بازی بدون شکست برای زنبورها مقابل بایرن مونیخ به ثبت برسد. تیم شکست خورده دور رفت مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا به تساوی با هم رضایت دادند تا شاید کورس در بالای جدول بوندس لیگا داغ تر شود اما در نهایت این اتفاق رخ نداد. بایر لورکوزن اگر در بازی زودتر می توانست یونیون برلین را ببرد، به فاصله ۴ امتیازی بایرن می رسید اما شاکردان ژایی آونسو فرصت سوزی کردند و

یونیون برلین با تغییرات نیمکت، احیا شده است. اورس فیشر، سرمربی تیم یونیون برلین است. او ۵۹ سال دارد و اهل سوئیس است. با آمدن او گل های خورده کم شد و بازکنان گلزن تر شدند. ضربه های ایستگاهی و ارسال های بلند و بازی مستقیم تاکتیک این مربی است. او در ۵ بازی اخیر، ۱۱ امتیاز به دست آورده؛ از جمله ۲ مساوی مقابل بایر و بایرن.

137 | 05

دورنموند در ۵ بازی اخیر خود در بوندس لیگا مقابل صدرنشینان لیگ شکست نخورده (یک برد و ۴ تساوی) که طولانی ترین روند در میان تمام تیم های لیگ برتر است.



نگ از پیشانی روباه ها پاک شد

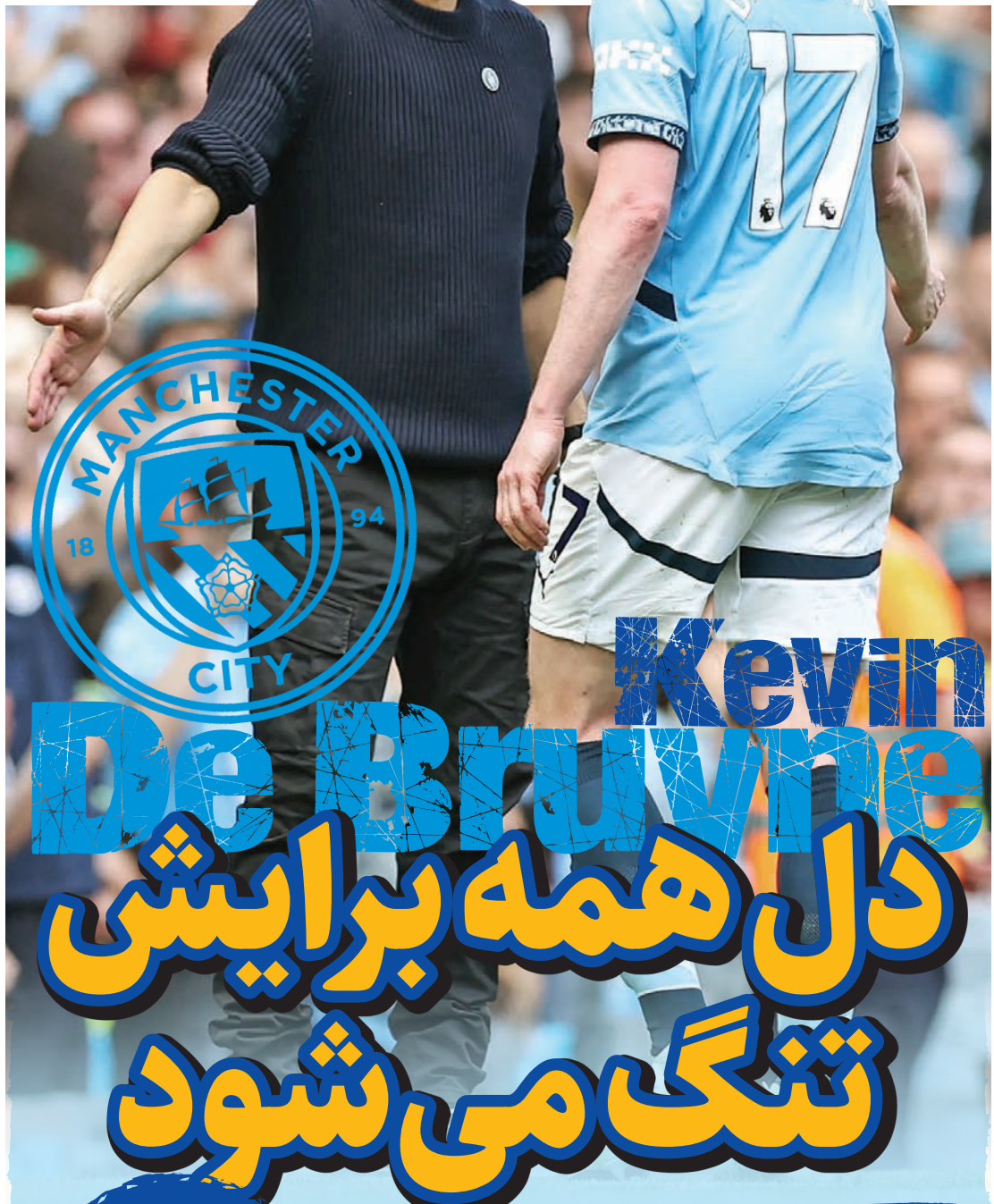
رود فان نیستروی سرانجام زحمت کشید و توانست ترکیبی به زمین بفرستد که دروازه حریف را هم اگر وقت شد، باز کند! در تساوی ۲-۲ در زمین برایتون، لسترستی پس از ۸ بازی بدون گلزنی، موفق به باز کردن دروازه حریف شد و نگ رکورد گل زن ترین تیم تاریخ لیگ را از روی پیشانی خود پاک کرد. با گل استغنی ماویدی، لسترستی پس از ۷۹۸ دقیقه در لیگ برتر موفق به گلزنی شد. البته با احتساب وقت های اضافه، این عدد به ۸۸۵ دقیقه می رسد و رکورد غیر رسمی طولانی ترین روند بدون گل برای یک تیم همچنان در اختیار روباه ها باقی می ماند. اما به طور رسمی، رکورد ۳۰ ساله کریستال پالاس در ۸۳۶ دقیقه تا کامی در گلزنی همچنان با برجا ماند. آخرین گل لیگ برتری لستر پیش از این مسابقه، در ۲۶ ژانویه و برابر تاتهام به ثمر رسیده بود.

قاتل پنالتی های زبان بسته

در پیروزی ۳ بر صفر استون ویلا مقابل تیم سقوط کرده ساوتهمپتون، مار کو آسنسیو ۳ پنالتی خراب کرد و دروازه را در زمین گرفت. آسنسیو پس از پابلو آخل، دارن بنت و سیدو براهینو به چهارمین بازیکن تاریخ لیگ برتر تبدیل شد که این آمار ضعیف را ثبت می کند. در این بازی، امیلیانو مارتینس، دروازه بان آرژانتینی و جنجالی و بلا موق شد برای پنجاهمین بار دروازه استون ویلا را در یک بازی لیگ برتری بسته نگه دارد. بیشترین گلین شیت در تاریخ استون ویلا در لیگ برتر، مارک بوسنیچ (۶۴ بار)، امیلیانو مارتینس (۵۰) و توماس سورسن (۴۶). با دومین شکست پیاپی ناتینگهام و پیروزی تیم های زیردستی، جنگ سهمیه لیگ قهرمانان داغ تر شد. حال ناتینگهام ۵۷ امتیازی، تیم های منجستریستی (۵۵)، استون ویلا (۵۴)، چلسی (۵۳) و نیوکاسل (۵۳/۵۳) بدون احتساب بازی دیشب مقابل منجستریونایتد را پشت سر خود می بیند. غیر از لیورپول و آرسنال، ۳ تیم دیگر می توانند به لیگ قهرمانان بروند. فولام و برایتون هم در کمین نشسته اند.

درخشش همیشگی رقبای طارمی

اینتر میلان با درخشش لائوتارو و آرناتویچ بودینگی دیگر راننده های این بار با نتیجه ۳ بر یک مقابل کالیاری، آرناتویچ که رقیب مستقیم مهدی طارمی برای حضور در ترکیب است، برخلاف این مهاجم ایرانی از هر فرصتی برای درخشیدن استفاده می کند. او در کمتر از ۳ ساعت بازی در سری آ، ۵ گل زده است. آمار آرناتویچ در ۵ بازی آخر که برای اینتر از ابتدا به میدان رفته است: گلزنی به اودینزه، لاتزیو، مونزا، اودینزه و کالیاری. مهاجم اتریشی نراتزوری، در مجموع در ۷ بازی فصل برای اینتر فیکس بوده که در ۶ بازی موفق به گلزنی شده است. لائوتارو هم برای چهارمین فصل پیاپی شمار گل هایش را برای اینتر میلان به ۲۰ رساند: ۲۲ (۲۰۲۱-۲۲)، ۲۸ گل (۲۰۲۲-۲۳)، ۲۷ گل (۲۰۲۳-۲۴) و ۲۰ گل (۲۰۲۴-۲۵). مارکوس تورام هم که مثل همیشه گل می زند و در خط حمله بدون جانشین است، بیچاره طارمی!



دل همه برایش تنگ می شود

دی بروینه بعد از بازی ضعیف خودش و منجستریستی در شهر آورد منجستر، یک بازی درخشان دیگر ثبت کرد تا دل هواداران را بیشتر به درد آورده در آن جهت که این آخرین فصل حضور بهترین بازیکن ۱۰ سال اخیر تیم است. او از روی ضربه آزاد گل زد و پاس گل هم داد. حالا بهترین میانگین پاس گل در تاریخ لیگ برتر به این شکل است: کوبن دی بروینه (۱۷۷ دقیقه یک پاس گل)، دنیس برککمپ (۲۳۶)، سسک فابریگاس (۲۳۸)، اریک کانتونا (۲۴۶)، داوید سیلیوا (۲۵۸)، دیوید بکام (۲۷۰)، مو صلاح (۲۷۸)، مسوت اوزیل (۲۸۳)، گیزک (۲۸۷) و تیری آنری (۲۸۸).

71 | 04

اما فقط دی بروینه نبود که درخشید؛ ادرسون هم پیش از مصدومیت و تعویض، چهارمین پاس گل فصلش را داد. این پاس گل از سوی دروازه بان برزیلی ثابت کرد که گواردیولا در این فصل بحرانی به بازی مستقیم و بکش زیرش خیلی تکیه دارد. بهترین پاسورهای منجستریستی در این فصل لیگ برتر: ساوینیو (۸)، دی بروینه (۷)، ادرسون، سیلیوا، نونش و دوکو (۴ پاس گل). ادرسون مجموع پاس گل های خود در تاریخ لیگ برتر را به ۷ رساند و فاصله اش با پل رابینسون رده دوم را به ۲ پاس افزایش داد.

ما به جای او خسته شدیم

چرا کریستیانو رونالدو از درخشش دست برنمی دارد؟

پیروزی ۲ بر یک مقابل الریاض در هفته بیست و هفتم لیگ برتر عربستان با ۲ گل کریستیانو رونالدو امکان یافت. گل دوم او با یک والی از پشت ۱۸ قدم، همه را شگفت زده کرد. سرعت شوت کریستیانو در این گل به ۴۸ کیلومتر در ساعت رسید. وقتی این ابرستاره از گلزنی و درخشیدن در ۴۰ سالگی خسته نمی شود، ما چرا از خواندن رکوردهایش خسته نشویم؟ رونالدو در این بازی می توانست در پاس گل هم هت تریک کند اما دوران، مهاجم کلمبیایی هر ۳ پاس عالی اش را با بی دقتی از دست داد و نگاهش رونالدو ۶ پاس گله شود. دوران به نخستین بازیکن لیگ عربستان تبدیل شد که هم وقت مسلم گلزنی را در یک بازی از دست داده است.

این ۲ گل، گل های شماره ۹۳۲ و ۹۳۳ کریس رونالدو بود. حالا تنها ۱۶۶۷ دیگر تا شماره هزار فاصله دارد.

کریستیانو نمره کامل ۱۰ گرفت و با ۳۲ گل زده، ۱۰۰ درصد موفقیت در دول ها، ۱۰۰ درصد پاس بلند دقیق و ۴ خلق موفقیت کارنامه ای رویایی را از خود بر جای گذاشت.

کریس تاکنون ۳۶۹۵ پیروزی بخش زده است. یعنی ۳۲ درصد با یک سوم گل هایش گل پیروزی بوده است.

گل او نهمین گل تاریخ باشگاه النصر در لیگ عربستان بود.

تفکیک گل های ابرستاره پرتغالی؛ اسپورتینگ لیسبون (۵ گل)، منجستریونایتد (۴۵ گل)، رئال مادرید (۴۵۰ گل)، یوونتوس (۱۰۱ گل)، النصر (۹۶ گل) و تیم ملی پرتغال (۱۲۶ گل).

او فقط به ۴ گل دیگر نیاز دارد تا شمار گل هایش را برای النصر به ۱۰۰ برساند؛ همان کاری را که قبلا برای رئال، منجستر، یوونتوس و تیم ملی پرتغال انجام داده بود.

یک سرگرمی جالب دیگر؛ محاسبه تعداد گل های رونالدو قبل و بعد از ۳۰ سالگی؛ قبل از ۳۰ سالگی (۴۶۳ گل) و بعد از ۳۰ سالگی (۴۷۰ گل).

عملکرد کریس با پیراهن النصر در تمامی رقابت های فصل جاری؛ ۴۲ بازی، ۴۴۳ امتیاز مستقیم روی گل، ۳۸ گل و ۵ پاس گل.

رونالدو حالا در لیگ این فصل ۳۳ گل زده است و در صدر جدول امتیازی الهلال رسید و به نایب قهرمانی پس از الاتحاد دست نیافتنی نزدیک شد. نزدیک ترین تعقیب کنندگان، عبدالرزاق حمدالله ۱۹ گل و کریم بنزمزی ۱۷ گل هستند.

شزن بهتر است یا دیوار؟

هواداران بارسا دوست ندارند تراشنگ بر گردد

آفسایدگیری این مربی چه کنند. بارسای این فصل با سرمربی موفق آلمانی اش، ۲۵۱ بار حریفانش را در تله آفساید گیر انداخته است. اما مهم این بود که روند پیروزی ها و بازی های بدون شکست سال ۲۰۲۵ ادامه یافت. بارسا در نیم فصل دوم انتقام نتایج نیم فصل اول را گرفته است؛ تبدیل باخت ۲ بر یک به لاس بالماس به برد ۲ بر صفر، باخت یک بر صفر به رئال سوسیداد به برد ۴ بر صفر، باخت ۴ بر ۲ به اوساسونا به برد ۳ بر صفر، باخت ۲ بر یک به اتلتیکومادرید به ۲ پیروزی ۴ بر ۲ و یک بر صفر، باخت یک بر صفر به لگانس به برد یک بر صفر در بازی برگشت.

بارسلونا با این برد به ۳۱ امتیاز از ۳۲ امتیاز ممکن اخیرش در لالیگا رسید.

آمار بازی های بارسلونا در سال ۲۰۲۵: ۲۴ بازی، ۴ مساوی، ۲۰ برد، ۷۳ گل زده، ۶۲۲ خورده و ۱۲ گلین شیت.

فلیک به ۲۴ بازی متوالی بدون شکست و به رکورد فرانک رابکار رسید.

بارسلونا با این برد به ۳۱ امتیاز از ۳۲ امتیاز ممکن اخیرش در لالیگا رسید.

آمار بازی های بارسلونا در سال ۲۰۲۵: ۲۴ بازی، ۴ مساوی، ۲۰ برد، ۷۳ گل زده، ۶۲۲ خورده و ۱۲ گلین شیت.

فلیک به ۲۴ بازی متوالی بدون شکست و به رکورد فرانک رابکار رسید.

بیش از مصدومیت شدیدش در این فصل عیار درون دروازه بارسا ایستاد و فقط یک بار دروازه را مهر و موم کرد و گلی نخورد؛ با ۵ گل خورده، او در ۲۷ هزار و ۸۶۵ دقیقه بازی با پیراهن بارسا، ۴۱۲ گل در یافت کرده است. میانگین ۰.۹۹ گل در هر بازی. دروازه بان آلمانی تنها ۱۷۵ بار گلین شیت کرده است.

نگته بازی

سزوارترین آدم برای تعلیق!

نساجی با قبول شکست از پرسپولیس، در آستانه سقوط به دسته اول قرار گرفته و به همین دلیل مدیران باشگاه هر چه در چنته دارند رو می کنند تا تیم شان در لیگ بر تر بماند. آخرین تیر تر کش آنها هم این بوده که ساکت الهامی را جانشین ساوو میلو شویچ کنند تا بلکه او با همان شیوه های خاص خودش نساجی را نگه دارد. این وسط یک اینهم ریز ذهن هواداران را درگیر کرده؛ اینکه هنوز نمی از محرومیت ماهماه الهامی باقی مانده و طبیعتا او نباید اجازه کار می داشت، اما فدراسیون معجزه گر فوتبال، بار دیگر به درستی روشنگری و اعلام کرد بقیه محرومیت الهامی «تعلیق» شده است. حقیقتا هم هیچ کس در فوتبال ایران به اندازه ساکت شایسته استفاده از مزیت تعلیق محرومیت نیست؛ مردی که همیشه آرام و متین و مودب بوده. اصلا شما تا حالا کار امتعاری از او دیدید؟ حالا یکبار از دستش در رفته!...

تنبیه تراکتور یا تشویق تراکتور؟

با وجود سپری شدن چند روز از مسابقه چادرمو و تراکتور، داستان های این دیدار همچنان ادامه دارد و در تازه ترین مورد، قطعه فیلم کوتاهی از رفتار زنده خلیل زاده رو به سکوی تماشاگران منتشر شده. شجاع که گویا از شعارهای تماشاگران شاکس است، کار زشتی انجام می دهد که جایی برای لاپوشانی و نادیده گرفتن ندارد. گفته شده فدراسیون وارد ماجرا شده، هر چند امسال تقریبا تمامی احکام و جرایم تراکتور به شکل «تعلیقی» صادر شده و شاید در این مورد هم اتفاق خاصی برای خلیل زاده رخ ندهد. برخلاف باور خیلی ها اما، محروم کردن احتمالی شجاع نه تنها تنبیه تراکتور نیست بلکه شاید به سود این تیم هم تمام شود. فوفش این است که چند بازی کسی گل به خودی نمی زند یا به مهاجمان حرفی پاس گل نمی دهد. بد است!...

در حد پرواز کردن فیل ها!

در فوتبال ایران حرف های عجیب و غریب زیاد می شنویم، اما مصاحبه اخیر پیام نیازمند از جهات دیگری شو که کننده بود. فکر هر چیزی را می کردیم غیر از اینکه یک روز یکی از بازیکنان سپاهان جلوی خبرنگاران را بگیرد و به آنها بگوید باشگاه از ما «حمایت لازم» را نمی کند! کمتر کسی تردید دارد که باشگاه صنعتی سپاهان بسیار ثروتمند است و از جمله مهم ترین مزایای حضور بازیکنان در آن، عقد قراردادهای چشمگیر و دریافت به موقع دستمزد است. حالا اما نیازمند حرف های هفته های قراردادش با طلایی پوشان را پشت سر می گذارد. حرف های متفاوتی زده که البته فورا هم با واکنش منفی و بی پایه نسبتا تند باشگاه همراه شده. کاش می دانستیم این «حمایت لازم» که از پیام و رفقا دریغ شده چیست؟ آن هم در لیگی که بعضی تیم های پول سفر هوایی هم ندارند و با اتوبوس این طرف و آن طرف می روند!

پنالته را بد زدم

سرآبادانی، زنده نگه داری بخش فولاد به استقلال، از تقابل با حسینی و شرایط این روزهای تیمش می گوید

امیر حسین اعظمی | فولاد فصل گذشته در این مقطع برای بقا می جنگید ولی آنها در این فصل معادلات را تغییر دادند. با آمدن حبیبی گل محمدی این قابل پیش بینی بود که فولاد به روزهای خوش نزدیک شود و حالا این تیم در رده چهارم جدول قرار دارد. اگر فولاد در بعضی از بازی ها به شکل غیر قابل پیش بینی امتیاز از دست نمی داد، حتی می توانست شانس خوبی برای قهرمان شدن داشته باشد؛ هر چند که امیر مسعود سرآبادانی، هافبک فولاد معتقد است نباید توقعات از این تیم پیش از حد بالا باشد. او که در بازی با استقلال تک گل تیمش را زد، در گفت و گو با همشهری به سوالات پاسخ می دهد.

بازی با استقلال چطور بود؟

استقلال در هر شرایطی که قرار داشته باشد یک رقیب سرسخت و قابل احترام است. می دانستیم بازی سختی داریم ولی برای برد به تهران آمده بودیم تا جایگاه خودمان را در جدول حفظ کنیم و همچنان برای گرفتن سهمیه شانس داشته باشیم. خوشبختانه ۳ امتیاز مهم این بازی را گرفتیم و حالا خودمان را برای بازی با شمس آذر آماده می کنیم. ما ۵ بازی دیگر در پیش داریم و باید بیشترین امتیاز ممکن را بگیریم.

در این بازی پنالتی را از دست دادی ولی توپ برگشتی تبدیل به گل شد. در مورد این گل صحبت می کنی؟

من قصد داشتم حسینی را فریب بدهم ولی او دستم را خواند. البته این را هم بگویم که پنالتی را خوب زدم ولی خدا را شکر که توپ برگشتی تبدیل به گل شد.

تو پنالتی زن دوم تیم هستی؟

بله، پنالتی زن اول تیم موسی کولیبالی است که گفت شرایط پنالتی زن را ندارد و به همین دلیل من پنالتی زدم.

فکر می کنی در جدول بتوانید جای بر سپولیس

را بگیرد و در نهایت مقام سوم می را به دست بیاورد؟ ما دنبال بهترین رتبه هستیم و فقط به شایزای پایانی فکر می کنیم. فوتبال قابل پیش بینی نیست ولی تلاش می کنیم اتفاقات خوبی رقم بزنیم. به هر حال ۳ تیم بالای جدول هم می خواهند نتیجه بگیرند تا شانس قهرمانی خودشان را بالاتر ببرند.

قبول داری اگر در چند بازی راحت امتیاز از دست نمی دادی، الان شانس خوبی برای قهرمانی داشتی؟

باید این را در نظر گرفت که فولاد در چند سال گذشته شرایط خوبی نداشته و نباید انتظارها از این تیم بالا باشد. ترکیب اصلی فولاد در این فصل تغییرات زیادی داشت و طبیعتا احتیاج به زمان داشتیم تا با یکدیگر هماهنگ شویم. تا همین جا هم نتایج خوبی گرفتیم و هنوز شانس گرفتن سهمیه داریم.

جام حذفی را خیلی راحت از دست دادی. فکر می کنی مقابل یک تیم دسته اولی حذف شوی؟

خودمان مقصر بودیم. ما با گل از بیکان جلو افتادیم و خیال کردیم بازی تمام شده است. در واقع به اشتباه و تفکرات خودمان باختیم و از این جا کنار رفتیم.

فکر می کنی کدام تیم قهرمان لیگ شود؟

فوتبال که قابل پیش بینی نیست ولی اگر ترتیب جدول را در نظر بگیرد، تراکتور شانس اول است.



زبان زبان

بیرانوند اگر فقط حرف نمی زد ۷۰ درصد مشکلاتش حل بود

ادامه از صفحه ۹ دو فصل بیپای فسخ یکطرفه قرار داد که هر دو هم از نظر قانونی ششبه دار بود، توهین به هواداران به شمار می آمد. به علاوه بیرانوند یک دوره مذاکره مفصل با استقلال را هم از سر گذراند و حتی بعضی رفتارهای او مثل گچ گرفتن دستش در حساس ترین هفته های فصل قبل هم مبهم بود. در نتیجه نفس انتقال به یک تیم دیگر، شاید آنقدرها اتفاق مهمی نباشد و بیرو باید علل ایجاد این فضا را جای دیگری جستجو کند.

آنچه نباید می گفتی!

از همه بدتر اما چیزهایی است که بیرانوند نباید می گفت و گفت. به جرأت می توان گفت بخش مهمی از زبان بیرون، در زبان اوست گلری که نه بلد است درست از کلمات استفاده کند و نه راضی می شود مدتی سکوت کند. هر مصاحبه او، هیزمی است که بر آتش ها افزوده می شود. اصلا بخشی از این کاهش محبوبیت بیرانوند از اواخر دوران حضورش در پرسپولیس و آن زمانی شروع شد که سر مردم منت گذاشت و گفت: «بازی نیست هواداران مرا ببخشند. من کلی برای این تیم قهرمانی آوردم.» بعد از جدایی هم که مطالب عجیب و تهدید آمیزی در مورد شیرینی دادن برای دریافت رضایتنامه و... از زبان بیرون خارج شد که وضعیت را بد کرد. حالا بگذریم از آن شاهکار تاریخی که: «هر کس می خواهد معرف شود اسم مرا می آورد.» باور کنید حتی همین مصاحبه آخر علیرضا هم به سودش نبود، اما وقتی خودش قادر به تحلیل درست شرایط نیست، دیگر نمی شود کاری کرد.

ویژه

کیفیت فنی بازی های لیگ بر تر راضی کننده بوده؟

خیلی می توانست بهتر از این باشد. متأسفانه در فوتبال ایران با مشکل زمین مواجه هستیم و کیفیت زمین ها در بعضی شهرها اصلا خوب نیست. ما به خاطر همین مشکل زمین، در چند بازی امتیازهای مهمی را از دست دادیم.

قبول داری اگر در چند بازی راحت امتیاز از دست نمی دادی، الان شانس خوبی برای قهرمانی داشتی؟

باید این را در نظر گرفت که فولاد در چند سال گذشته شرایط خوبی نداشته و نباید انتظارها از این تیم بالا باشد. ترکیب اصلی فولاد در این فصل تغییرات زیادی داشت و طبیعتا احتیاج به زمان داشتیم تا با یکدیگر هماهنگ شویم. تا همین جا هم نتایج خوبی گرفتیم و هنوز شانس گرفتن سهمیه داریم.

جام حذفی را خیلی راحت از دست دادی. فکر می کنی مقابل یک تیم دسته اولی حذف شوی؟

خودمان مقصر بودیم. ما با گل از بیکان جلو افتادیم و خیال کردیم بازی تمام شده است. در واقع به اشتباه و تفکرات خودمان باختیم و از این جا کنار رفتیم.

فکر می کنی کدام تیم قهرمان لیگ شود؟

فوتبال که قابل پیش بینی نیست ولی اگر ترتیب جدول را در نظر بگیرد، تراکتور شانس اول است.

برترین گلین شیت ها

- علیرضا بیرانوند تراکتور ۱۴ گلین شیت
محمدرضا اخباری گل گهر ۱۴ گلین شیت
الکسیس گندوز پرسپولیس ۱۲ گلین شیت
پارسا جعفری ذوب آهن ۱۱ گلین شیت

برترین پاسورها

- علی اصغر اعرابی فولاد ۷ پاس
امیرحسین حسین زاده تراکتور ۶ پاس
مهدی ترابی تراکتور ۶ پاس
سروش رفیعی پرسپولیس ۵ پاس

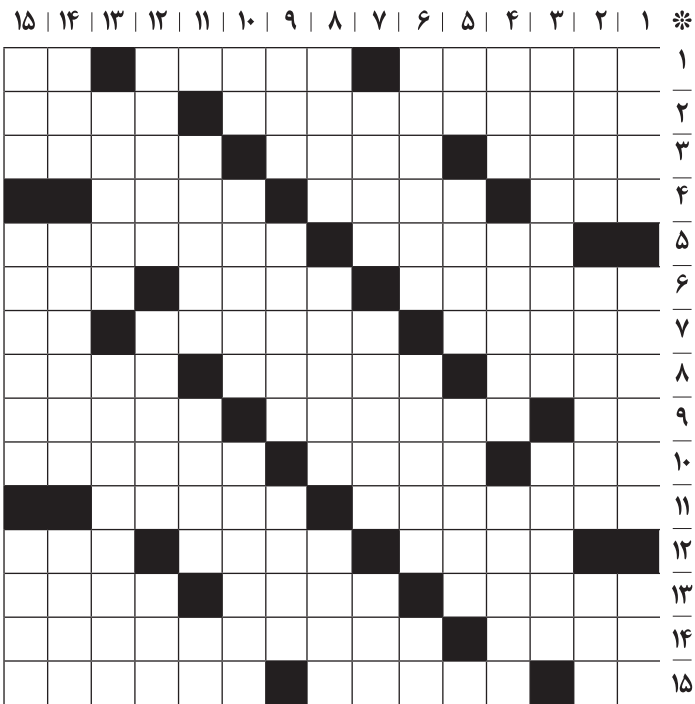
برترین گلزنان

- علی علیپور پرسپولیس ۱۰ گل
مهدی لیموچی سپاهان ۹ گل
محمدامین کاظمیان آلومینیوم ۹ گل
امیرحسین حسین زاده تراکتور ۹ گل

Table with 16 rows and 11 columns showing league statistics for various teams including goals scored, goals conceded, and goal difference.



لیگ برتر ایران (جام خلیج فارس)



- ۱۰- شخص- بی شرمی- اطفال
۱۱- نوعی اسلحه کمری- در کبد تولید می شود- ساز هفت بند
۱۲- ستراینده صدای پای آب- پستو- باهمیت
۱۳- نوعی برنج ایرانی- دختر خسروپرویز ساسانی
۱۴- به صورت عمده- جهانگرد- تاناک
۱۵- نوعی ضایعه پوستی- از درجات سیاه پاسداران- از هفت سین

جدول ۹۳۶۶

- افقی:
۱- بلندی- تنظیم عدسی دوربین- ناراست
۲- هافبک فرانسوی تیم فوتبال بایرن مونیخ- کنار
۳- کلیس- واحد پول قطر- خلاص و نجات
۴- جامه صاف کن- جهانگرد- روی پلوریزند
۵- پرنده صلح- یک هزارم متر
۶- فرستاده شده- دل داده شیرین- درنده جنگلی
۷- شعله آتش- هلی کوپتر- گریز حیوان
۸- لگن ظرفشویی- تحقیق- پایان شب سه ... است
۹- مکان- لقب سعدی شیرازی- دختر کورش هخامنشی
۱۰- فوری- سرباز نیروی دریایی- هر بخش از مسابقه بسکتبال
۱۱- آلبومی با آواز شهرام ناظری- سپهسالار قشون اشکانی
۱۲- اشعه فرابنفش- حفاظ راه پله- پرستار
۱۳- اتفاق نظر فقها در باره مسائل شرعی- مؤسسه پولی- دایره های شکل

جدول اعداد | ۵۰ ۱۵

Three numerical puzzles: 'سخت' (Hard), 'ساده' (Easy), and 'متوسط' (Medium), each consisting of a grid of numbers and a set of clues.



رئیس کمیته عمران شورای اسلامی شهر تهران
خبرهای خوشی برای مردم دارد

خانه شهر، تقدیم شهروندان

سید محمد آقامیری: تغییرات شهر به بهبود کیفیت زندگی ما کمک می‌کند

صفحه ۱۶

بیش از ۴۰ درصد خودروهای تهران به مراکز معاینه‌فنی خارج از تهران مراجعه می‌کنند

۵ مدل خودرو با عمر کمتر از ۴ سال مردود شدند



۲۹ درصد از خودروها در مراجعه اول تأییدیه معاینه‌فنی نگرفتند
۱ میلیون و ۹۰۲ هزار خودرو پارسل در مراکز معاینه‌فنی تهران کنترل شد
۴ درصد از خودروها در مراجعه اول موفق به دریافت تأییدیه معاینه‌فنی نشدند

صفحه ۱۴

فاز دوم پروژه ساخت بزرگراه شهید بروجردی روی دور تند

تردد آسان از بزرگراه یادگار تا آزادراه تهران - ساوه؛ به‌زودی

۱/۱ کیلومتر، طول فاز دوم بزرگراه شهید بروجردی است

صفحه ۱۵



شهرسازی جدید برای تهرانی‌ها

رئیس کمیته گردشگری شورای شهر تهران از افزایش امکانات تفریحی شهر و آغاز ساخت بزرگ‌ترین شهرسازی خبر داده است

تکس: همشهری (عصر بخانه‌ساز)

تهران چند مجموعه تفریحی دارد؟

مجموعه‌های تفریحی در تهران متولی واحد ندارند و به همین دلیل آماری از شهرسازی‌ها نداریم. یکسری از شهرسازی‌ها در اختیار سازمان فرهنگی و هنری و برخی زیر نظر سازمان بوستان‌ها و فضای سبز شهرداری تهران هستند. تعدادی را مناطق اداره می‌کنند مانند شهرسازی‌های داخل مجتمع‌ها و بعضی از شهرسازی‌ها در مراکز بزرگ تجاری زیر نظر بخش خصوصی‌اند. این پراکندگی موجب شده که اما اطلاع دقیقی از تعداد شهرسازی‌های پایتخت و حتی شهرسازی‌های در اختیار مدیریت شهری نداشته باشیم. یکی از دلایلی که به دنبال ساختار متمرکز گردشگری در تهران هستیم، همین موضوع است.

کمبود شهرسازی در شهر

در سال‌های اخیر، شهر تهران به لحاظ فیزیکی و کالبدی توسعه پیدا کرده و به تبع آن باید فضاهای تفریحی و کالبدی و از جمله شهرسازی‌ها هم افزایش پیدا کند؛ ولی متأسفانه در مورد شهرسازی‌ها این موضوع برعکس شده است؛ چون نه تنها توسعه پیدا نکرده‌اند، بلکه برخی به دلیل خروج از استانداردها تعطیل شده‌اند مثل شهرسازی بوستان پامچال، شهرسازی خاوران و بسیاری از شهرسازی‌های داخل فرهنگسراها که در اختیار سازمان فرهنگی و هنری بودند. در واقع سرمایه گذاری جدیدی روی آنها انجام نشده و به اجبار تعطیل شده‌اند. در نتیجه ما باید تعداد شهرسازی‌ها را افزایش دهیم و حداقل به سطحی که در گذشته بوده برساییم.

سازمان ملی استاندارد متولی شهرسازی‌هاست

نظارت بر استاندارد بودن و ایمنی تجهیزات شهرسازی‌ها بر عهده سازمان ملی استاندارد است و متولی شهرسازی هر نهاد یا دستگاهی باید زیر نظر این سازمان فعالیت کند. البته سازمان آتش نشانی هم در یکسری موضوعات استانداردهایی دارد ولی بر استاندارد بودن تجهیزات و دستگاه‌ها سازمان ملی استاندارد نظارت می‌کند.

راه‌اندازی ۳ شهرسازی در ۳ سال اخیر

شهرسازی بوستان بسیج، به‌عنوان بزرگ‌ترین شهرسازی جنوب شرق تهران، از جمله مراکزی است که به دلیل استهلاک تعطیل شده بود و خوشبختانه سال گذشته با رفع نقص و بهسازی دستگاه‌ها و... مجدداً به بهره‌برداری رسید. همچنین شهرسازی بوستان پلیس در شمال شرق تهران هم سال گذشته تکمیل شد و در حال حاضر در فاز بهره‌برداری است. در جنوب تهران هم شهرسازی معارفی در شهری و مجموعه ایوان ری راه‌اندازی شد. شهرسازی بوستان بعثت در منطقه ۱۶ جزو مراکزی است که به دلیل استهلاک از استاندارد دهایش خارج شده و لازم است به‌روزرسانی شود. تا جایی که پیگیری کرده‌ایم شهرسازی منطقه با مشارکت بخش خصوصی قصد دارد این شهرسازی را بهسازی کند.

۳۱

نفر از جمله ۵ کودک به‌تازگی در چرخ فلک یکی از شهرسازی‌ها گرفتار شدند که با تصمیم دادستانی فعالیت شهرسازی آنجا به‌طور موقت متوقف شد.

ساخت بزرگ‌ترین شهرسازی در غرب تهران

ساخت مجموعه «هزارویک شب» که سال‌ها مسکوت مانده بود، با توافقاتی که سازمان سرمایه‌گذاری‌ها داشته امسال آغاز می‌شود. این مجموعه که به تعبیری شهرسازی بزرگ تهران نام گرفته، بنا به قولی که به شهروندان غرب تهران برای افزایش سرانه‌های تفریحی داده بودیم، در منطقه ۲۲ ساخته می‌شود. البته این شهرسازی امسال به بهره‌برداری نمی‌رسد؛ چون مجموعه وسیعی است و ساخت و تکمیل آن فرایندی طولانی دارد.

۳

شهرسازی در ۳ سال اخیر راه‌اندازی شده است.

گزارش پرسا نواری

روزنامه‌نگار

با گرم شدن هوا یکی از تفریح‌های سرگرم‌کننده و پرطرفدار خانواده‌هایی که کودک خردسال و نوجوان دارند، حضور در شهرسازی‌ها و استفاده از امکانات این فضاهاست؛ اما تهران چه تعداد شهرسازی دارد و این تعداد برای میزبانی از شهروندان کافی است یا خیر؟ سیداحمد علوی، رئیس کمیته گردشگری شورای اسلامی شهر تهران که دغدغه رونق گردشگری و امکانات تفریحی شهروندان را دارد، در گفت‌وگو با همشهری از آغاز ساخت مجموعه «هزارویک شب» با همکاری سازمان سرمایه‌گذاری پس از سال‌ها و سایر موضوعات مرتبط خبر داد که در ادامه می‌خوانید.

پیگیر بازگشایی شهرسازی‌ها هستیم

یکی از موضوعاتی که در حوزه گردشگری برای شهر تهران مهم بوده و در گذشته مورد غفلت واقع شده، شهرسازی‌هاست. شهرسازی‌ها جز اینکه فضای تفریحی و سرگرم‌کننده به حساب می‌آیند، فضایی نوستالژیک هستند و خانواده‌ها خاطرات خوش بسیاری از حضور جمعی در این فضاها و سپری کردن اوقات فراغت در آنها دارند. برخی از شهرسازی‌های پایتخت در دوره‌های مختلف به دلیل استهلاک و خارج شدن از چارچوب استانداردها به ناچار تعطیل شدند. در این دوره مدیریت شهری پیگیر راه‌اندازی و بازگشایی این شهرسازی‌ها بودیم و هستیم.



تکس: همشهری (عصر بخانه‌ساز)

یادداشت

احمد قیومی: مدیرعامل شرکت واحد اتوبوسرانی تهران

۶۹ سال همراهی با شهر، هم‌قدمی با مردم



در ۲۵ فروردین ۱۳۳۵، با راه‌اندازی نخستین خطوط اتوبوسرانی منظم در تهران، یکی از بزرگ‌ترین تحولات در حوزه حمل‌ونقل شهری ایران رقم خورد. شرکت واحد اتوبوسرانی تهران، با مأموریت تسهیل رفت‌وآمد شهروندان و پاسخ به نیازهای روزافزون شهر رو به گسترش تهران، آغاز به کار کرد و امروز با گذشت ۶۹ سال از آن روز، این سازمان همچنان یکی از ارکان اصلی حمل‌ونقل عمومی در پایتخت محسوب می‌شود. در این نزدیک به ۷ دهه، شرکت واحد فراز و نشیب‌های فراوانی را از سر گذرانده است؛ از روزگاری که اتوبوس‌های دو طبقه قرمز رنگ در خیابان‌های تهران تردد می‌کردند، تا امروز که اتوبوس‌های تندرو، برقی و مجهز به سیستم‌های هوشمند، بخشی از بافت زنده و متنوع شهری شده‌اند. آنچه این مسیر را هموار کرده، تلاش هزاران کارمند، راننده، مکانیک، برنامه‌ریز و مدیر دلسوزی است که این سازمان را زنده نگه داشته‌اند. با رشد جمعیت تهران و پیچیدگی‌تر شدن بافت شهری، نیاز به توسعه حمل‌ونقل عمومی نیز افزایش یافت. شرکت واحد در پاسخ به این نیاز، پروژه‌هایی چون راه‌اندازی خطوط تندرو (BRT)، توسعه پایانه‌های نوسازی ناوگان و بهره‌گیری از سامانه‌های هوشمند را در دستور کار قرار داد. هرچند این مسیر همواره با چالش‌هایی مانند کمبود منابع، فرسودگی ناوگان و تغییرات سریع فناوری همراه بوده اما روحیه پیشرو و دغدغه‌مندی کارکنان این سازمان باعث شده خدمات آن هیچ‌گاه متوقف نشود. امروز در استان‌ها هفتادمین سال فعالیت، شرکت واحد اتوبوسرانی تهران بیش از هر زمان دیگر با فرصت‌های متنوعی روبه‌روست. افزایش آلودگی هوا، ترافیک سنگین و انتظارات روزافزون شهروندان از کیفیت خدمات، ایجاب می‌کند که این شرکت با رویکردی نوین، مسیر تحول را با شتاب بیشتری طی کند. شرکت واحد نهاد خدمت‌رسانی بی‌وقفه به شهروندان است. ما باور داریم که سرمایه اصلی این سازمان، کارکنان پرتلاش آن هستند و با اتکا به این سرمایه انسانی به‌سوی حمل‌ونقل پاک، هوشمند و کارآمد حرکت می‌کنیم. نوسازی ناوگان، ورود اتوبوس‌های برقی، بهینه‌سازی خطوط تندرو، افزایش بهره‌وری ناوگان فعال و همچنین ارتقای سطح رضایت رانندگان و شهروندان از جمله برنامه‌هایی است که در دستور کار شرکت واحد اتوبوسرانی تهران و حومه قرار دارد. در چنین مناسبت‌هایی باید یاد کنیم از هزاران نیروی خدومی که با کمترین امکانات، بیشترین مسئولیت را بر دوش کشیدند. رانندگانی که در سخت‌ترین شرایط آب‌وهوایی، از سپیده‌دم تا پانسی از شب، مردم را به مقصد رساندند. نیروهای تعمیراتی که بدون دیده‌شدن، سلامت ناوگان را حفظ کردند و مدیرانی که در پشت‌صحنه، برای پایداری این سامانه تلاش کردند. شرکت واحد اتوبوسرانی تهران تنها یک سازمان خدماتی نیست بلکه بخشی از حافظه تاریخی، هویت شهری و تجربه زیسته میلیون‌ها تهرانی است. ۶۹ سال خدمت، نشان از پایداری، تحول‌پذیری و پیوند عمیق این نهاد با زندگی روزمره مردم دارد. در آغاز دهه هفتم فعالیت، چشم‌انداز این سازمان، نه تنها حفظ جایگاه فعلی بلکه ارتقای کیفیت، پایداری زیست‌محیطی و افزایش نقش در رفاه عمومی شهروندان است.



نمایی از اتوبوس‌های تهران در سال ۱۳۳۳

صفحه ۱ از ۳ شامسندی

در شهر
تردد آسان از بزرگراه یادگار تا آزادراه تهران - ساوه به زودی

پاییز سال ۱۴۰۲، فاز نخست پروژه بزرگراه شهید بروجردی بعد از ۱۳ سال، با حضور علیرضا زاکانی، شهردار تهران و مهدی چمران، رئیس شورای اسلامی شهر تهران به بهره برداری رسید. هدف اصلی از راه اندازی این بزرگراه اتصال آزادگان تهران - ساوه به بزرگراه فتح و در امتداد آن به بزرگراه یادگار امام (ره) است. حالا اجرای فاز دوم این پروژه سرعت گرفته است. عباس شعبانی، معاون فنی و عمرانی شهرداری تهران از روند فعالیت در جبهه های مختلف کاری فاز دوم بزرگراه شهید بروجردی بازدید کرد.

مشخصات پروژه محل اجرا: امتداد شمالی آزادراه تهران، ساوه، تعداد فازهای پیش بینی شده: ۲ فاز طول: ۹۱/۲ کیلومتر طول

مراحل اجرای پروژه

فاز اول: فاز نخست پروژه به طول ۳۱/۷ کیلومتر در مهرماه ۱۴۰۲ افتتاح شد تا دسترسی های بزرگراهی در جنوب غرب تهران بهبود یابد.

فاز دوم: قطعه دوم این بزرگراه شامل کندروی شمالی و جنوبی در تراز صفر و مسیر اصلی بزرگراهی در تراز منفی یک، به طول ۱۱/۱ کیلومتر در حال اجراست که شامل محدوده بلوار الغدیر تا بلوار بهار در یافت آباد و بازار آهن شادآباد می شود.

۳ برنامه مدیریت شهری برای پیشرفت پروژه

۱. رفع تمامی معارضن ملکی در نیمه نخست سال
۲. بهره مندی از شرایط مطلوب آب و هوایی
۳. تزیین بهینه منابع مالی

۱/۱ کیلومتر، طول فاز دوم بزرگراه شهید بروجردی است که اکنون اجرا می شود.

۹/۲ کیلومتر طول کل پروژه اتصال بزرگراه یادگار امام (ره) به آزادراه تهران - ساوه است که بزرگراه شهید بروجردی بخشی از آن است.

استفاده از ابزارهای نوین در ارتباط با مردم
 لطف الله فرزند، معاون هماهنگی امور مناطق شهردار تهران، رسیدگی به مأموریت های اصلی در حوزه نگهداشت شهر، پسماند، فضای سبز و نظافت شهری از اولویت های مهم مناطق به شمار می آید. استفاده از ابزارهای نوین خلافتانه در ارتباط با مردم و حضور فعال در میزهای خدمت نیز از عوامل مهم ارتقای رضایت عمومی است.



۱۷ مدرسه در مناطق فعال هستند
 سیدمحمد تقی، مدیرعامل سازمان خدمات و مشارکت های اجتماعی شهرداری تهران، در سطح مناطق ۱۷ مددسرای ۲ هزار نفر ظرفیت در حال خدمت رسانی به آسیب دیدگان اجتماعی هستند که این ظرفیت با احداث ۲ مددسرای جدید افزایش پیدا خواهد کرد. در فصول سرد نیز تا سقف ۲۰۰ مددسرای سیار در میادین اصلی مستقر می شوند.



مردود شدند

به می کنند

۳۰%

مردودهای تیا، کوپیک، پراید و پژو ۴۰۵ با عمر از ۴ سال، سال گذشته تهای اولیه معاینه فنی مردود شدند.



چمران در جمع خبرنگاران چه گفت؟

اعضای شورای شهر چه گفتند؟

رئیس شورای اسلامی شهر تهران در حاشیه سیمین و شانزدهمین جلسه شورا به روال همیشه در جمع خبرنگاران حضور یافت و به سوالات آنها پاسخ داد.

الزام رانندگان به انجام معاینه فنی خودرو
 انجام معاینه فنی خودروها یکی از مسائل مهم شهر تهران است که با تأدیری نظیر ثبت نام و نوبت دهی در سامانه، شاهد سهولت در انجام شدن کار و جلوگیری از ایجاد صف های طولی و آزرین رفتن زمان مردم هستیم. همکاری پلیس راهور هم در این زمینه مؤثر بوده است. تلاش ما این است که افرادی که در تهران تردد دائمی دارند، تنها از تهران بتوانند گواهی معاینه فنی دریافت کنند؛ چرا که به دلیل حجم بالای آلودگی هوا باید به این موضوع توجه بیشتری داشته باشند. البته اگر سایر شهرها هم بتوانند معاینه فنی با کیفیت تری ارائه دهند، می تواند گامی مفید در این راستا باشد.

جریمه خودروهای فاقد معاینه فنی
 نه تنها در تهران بلکه در سایر شهرها باید با خودروهایی که معاینه فنی ندارند برخورد قانونی شود؛ اما در تهران به دلیل آلودگی هوا باید این امر با قاطعیت بیشتری انجام شود.

تعمیر دوربین های بزرگراه ها
 خوشبختانه در حال حاضر بسیاری از دوربین های تعمیر یا تعویض شده و شرایط کاملاً متفاوت است و تأکید بر این است که از دوربین های استفاده بهتر و بیشتری شود تا کنترل دقیق تری صورت گیرد و امیدواریم انجام شود.

نصب دستگاه های جدید برای موتور سیکلت ها
 تعداد کل مراجعه موتور سیکلت ها در سال ۱۴۰۲ تنها ۲۲۳ مورد بود؛ اما بر اساس آمار پلیس راهور چند میلیون موتور سیکلت در تهران داریم. سال ۱۴۰۳ با هماهنگی پلیس طرحی برای معاینه فنی موتور سیکلت ها به اجرا درآمد که بر اساس آن برای نخستین بار با همکاری یک شرکت دانش بنیان ۳ دستگاه در مراکز معاینه فنی تهران ساخته و نصب شد که با نصب آنها تعداد مراجعه موتور سیکلت ها به ۸ هزار و ۹۵۲ دستگاه رسید و ۷۶ درصد آنها توانستند معاینه فنی بگیرند. برنامه ریزی کرده ایم که این دستگاه ها در دیگر مراکز نیز نصب شود.

بازی با جان مردم

سیدجعفر تشکری هاشمی، رئیس کمیسیون عمران و حمل و نقل شورا، تنها ۲۴ درصد خودروها به مراکز معاینه فنی تهران مراجعه می کنند؛ در حالی که شاخص های کنترل در تمام مراکز یکسان است اما برخی مراکز با صدور برگه های غیرقانونی معاینه فنی، سلامت مردم را به خطر انداخته اند. برخی خودروها با توجه به نوع و سن، مشکلات جدی از جمله در سیستم ترمز دارند. این مسائل سوخی برادر نیست. باید به صراحت اعلام شود کدام خودرو و از کدام خودرو ساز دارای نقص ایمنی است تا بلافاصله اقدامات قضایی برای توقف تولید آن خودرو انجام شود. همچنین برای یادآوری به مالکان خودروها سامانه های طراحی شود تا پیش از اتمام اعتبار معاینه فنی یا قبل از سررسید معاینه فنی پیامک هشدار برای آنان ارسال شود.

لزوم ساماندهی موتور سیکلت ها

علیرضا نادعلی، سخنگوی شورا، تأکید علاوه بر آمار و ارقام مراجعه خودروها به مراکز معاینه فنی، سهم هر کدام از خودرو سازان در وضعیت آلودگی کلانشهر تهران با جزئیات اعلام شود. بیش از ۲۰ درصد آلودگی هوا در پایتخت مربوط به موتور سیکلت هاست؛ بنابراین باید نسبت به ساماندهی آنها با سرعت و دقت اقدام شود. وضعیت موتور سیکلت ها در تهران به سمت بحران پیش می رود و به نظر رها شده است؛ باید هر چه سریع تر مدیریت شهری با همکاری دیگر نهادهای مسئول، نسبت به ساماندهی آنها در حوزه معاینه فنی و هم رعایت مقررات رانندگی اقدام کند.

در دسرهای موتور سیکلت ها

مهدی پیرهادی، رئیس کمیسیون سلامت، محیط زیست و خدمات شهری شورا: تا آبان ماه سال ۱۴۰۰ تعداد ۲ میلیون و ۴۵۰ هزار دستگاه موتور سیکلت پلاک شده است. ۹۰ درصد موتور سیکلت های موجود در شهر تهران سیستم سوخت رسانی کاربائوری دارند.

در یافت معاینه فنی خارج از شهر توجیه ندارد

حجت الاسلام سیدمحمد آقامیری، عضو کمیسیون حمل و نقل شورا: اقدام ستاد معاینه فنی برای تجهیز و نوسازی دستگاه ها بعد از ۱۵ سال قابل تقدیر است. اینکه تاکسی هایی خارج از شهر تهران مجوز معاینه فنی دریافت می کنند، هیچ توجیهی ندارد و این خودروها باید تحت مدیریت و نظارت سازمان تاکسیرانی به مراکز معاینه فنی شهرداری تهران هدایت شوند.

لزوم ورود دستگاه ها

سیداحمد علوی، عضو شورا: با توجه به اینکه آلودگی و ترافیک در صدر مشکلات تهران قرار دارد، ضروری است موبه ای در شورا به تصویب برسد که بر اساس آن تمامی دستگاه های دولتی و عمومی موظف شوند حداقل سالانه ۲۰ درصد از ناوگان خود را به سمت استفاده از خودروهای برقی سوق دهند. این الزام باید شامل خودروهای خریداری شده و خودروهای پیمانی باشد.

اهدای خون = اهدای زندگی

آگهی مزایده عمومی به شماره مرجع ۱۴۰۳/۰۳ نوبت دوم شناسه آگهی: ۱۹۰۱۴۶۲

شرکت پالایش گاز پارسپارس در نظر دارد نسبت به فروش اقلام مستعمل موجود به شرح زیر و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده، طی یک پارت از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.SETADIRAN.IR و با شماره فراخوان مزایده ۱۰۰۳۰۹۲۴۶۰۰۰۰۰۳ از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

پارت	دسته	شرح اقلام مورد مزایده	تعداد/ مقدار	واحد	مجموع قیمت پایه کارشناسی (ریال)	تضمین شرکت در مزایده (ریال)
پارت یک	تجهیزات اداری، خانگی و کامپیوتری	کنسول شرکت کننده تمام دیجیتال	۲۸	عدد	۲,۹۶۵,۵۰۰,۰۰۰	۱۴۸,۲۷۵,۰۰۰
		دوربین رباتیک	۲	عدد		
		دستگاه کنترل مرکزی	۱	عدد		
		تلویزیون رنگی ۲۱ اینچ	۱۸	عدد		
		تلویزیون ۳۲ اینچ	۶	عدد		
		تلویزیون ۳۳ اینچ	۳	عدد		
		تلویزیون ۴۳ اینچ	۳	عدد		
		رادیو ضبط دو کاست	۴	عدد		
		دوربین عکاسی المپوس	۱	عدد		
		گوشی تلفن همراه	۴	عدد		
		UPS	۷	عدد		
		آتن	۲	عدد		
		مانیتور	۸۹	عدد		
		پرینتر	۵	عدد		
		اسکنر	۱	عدد		
اسپیکر	۲	عدد				
سن سویچ	۲	عدد				
سرور	۶	عدد				
آب سردکن	۷	عدد				
پالیش	۱	عدد				
پنکه	۲	عدد				
جاروبرقی	۱	عدد				
دستگاه کشش پارویی	۱	عدد				
ساعت دیجیتال	۱	عدد				
صندوق نسوز	۱	عدد				
انواع میز	۴۵	عدد				
ماشین لباسشویی	۱۶	عدد				
ماشین حساب	۱۲	عدد				
مایکروفر	۳	عدد				
دستگاه واکس زن برقی	۱۵	عدد				

۱. محل مزایده: استان فارس، شهرستان مهر، کیلومتر ۹ جاده مهر - لامرد شرکت پالایش گاز پارسپارس، پیشنهاد می گردد با توجه به تنوع کالاهای مطرح شده در مزایده قبل از ارائه پیشنهاد از اقلام موضوع مزایده بازدید به عمل آید.

۲. قیمت پایه مزایده: ۲,۹۶۵,۵۰۰,۰۰۰ ریال

۳. تضمین شرکت در مزایده: ۱۴۸,۲۷۵,۰۰۰ ریال

۴. تاریخ نمایش در سایت (تاریخ انتشار): از تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ ساعت: ۱۸:۰۰ تا ساعت: ۱۸:۰۰

۵. مهلت مزایده: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ ساعت: ۰۸:۰۰ تا ساعت: ۱۶:۰۰

۶. مهلت دریافت اسناد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ تا ساعت: ۱۸:۰۰

۷. مهلت ارائه پیشنهاد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ ساعت: ۰۸:۰۰ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ ساعت: ۱۸:۰۰

۸. زمان بازگشایی پیشنهادات: تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۲ ساعت: ۰۹:۰۰

فراخوان مناقشه عمومی

شرکت توسعه اندیشان اطلس (توانا) در نظر دارد خرید آهن آلات ساخت سوله صنعتی را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

متقاضیان می توانند جهت شرکت در مناقشه اسناد مربوطه را از تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۶ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۷ در تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۷ تحویل دهند. با ارائه قیمت های پیشنهادی به دفتر شرکت واقع در بزرگراه شهید یاسینی، روبروی بیمارستان شهید لوسانی، جنب پمپ ناصری پلاک ۱۱۴ مراجعه نمایند.

آدرس: بزرگراه یاسینی جنوب، لاین کندرو، جنب پمپ ناصری کدپستی: ۱۶۵۹۸۹۸۱۱۵

تلفن کارشناس شرکت: ۰۲۱-۷۷۰۰۹۰۳۰ داخلی ۱۳۰ یا ۲۳۰ صالحي ۰۹۱۷۷۲۴۲۸۳

آگهی فراخوان مناقشه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (یکپارچه)

انجام خدمات حمل و نقل سبک، نیمه سنگین و سنگین پالایشگاه هشتم مجتمع گاز پارس جنوبی شماره ۰۳/۸۰۷۵ نوبت اول شناسه آگهی: ۱۹۱۰۱۰۱۳

۱. زمان بازگشایی پاکات (اسناد ارزیابی کیفی): ساعت ۱۹:۰۰ روز پنجشنبه ۱۴۰۳/۰۲/۱۸

۲. زمان بازگشایی پاکات (الف)، (ب) و (ج): ساعت ۱۴:۰۰ روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۳/۰۶

۳. برآورد اولیه معادل ۲,۴۸۹,۹۹۷,۷۷۱ ریال برای دو سال و تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به مبلغ ۶۲,۴۰۰,۰۰۰ ریال به صورت یکی از تضمین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین شماره ۱۳۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ ه مورخ ۹۴/۰۹/۲۳ هیات وزیران است. مناقصه گران باید پس از بازگشایی تصویر آن در سامانه ستاد، اصل آن را در مهلت مقرر به خدمات پیمان های پالایشگاه هشتم واقع در عسلویه تسلیم نمایند.

۴. به استثنای تضمین صادره از بانک پاسارگاد (اعم از واریز وجه و ارائه فیش واریزی/ ارائه ضمانت نامه بانکی) که بر اساس نامه شماره ۱۳۹۵۳۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۶ ریاست محترم امور حقوقی و کمیسیون مناقصات شرکت ملی گاز ایران منضم به فهرست شرکت های فاقد صلاحیت معامله با صنعت نفت ایلامی معاونت مهندسی، پژوهش و فناوری وزارت نفت از جمله شرکت های فاقد صلاحیت در صنعت نفت اعلام گردیده است.

۵. تذکر: در صورتی که هر یک از مناقصه گران تضمین مربوطه را از بانک سپه و پاسارگاد ارائه نمایند (اعم از واریز وجه نقد و ارائه فیش واریزی/ تضمین بانکی) تضمین واصله مردود و قیمت پیشنهادی آنان از درجه اعتبار ساقط گردیده و هیچگونه ترتیب اثری داده نخواهد شد.

۶. جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی عسلویه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی، فازهای ۲۰ و ۲۱، پالایشگاه هشتم، خدمات پیمانها، مراجعه و یا با شماره تلفن های ۰۷۷-۳۳۱۹۶۸۱-۴ دورنگار ۰۷۷-۳۳۱۹۶۸۰ تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی برای مناقشه عمومی یک مرحله ای شماره ۰۳/۸۰۷۵ را جهت واگذاری «انجام خدمات حمل و نقل سبک، نیمه سنگین و سنگین پالایشگاه هشتم شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی» با شرایط ذیل از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

۱. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و به پیشنهاد های خارج از سامانه ستاد ترتیب اثر داده نخواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

۲. داشتن گواهی نامه معتبر تایید صلاحیت فعالیت دارای اعتبار زمانی در رشته «امور ایاب و ذهاب»، از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی و بازگشایی آن در سامانه ستاد

۳. داشتن گواهی نامه صلاحیت ایمنی دارای اعتبار زمانی از سازمان تعاون، کار و رفاه اجتماعی برای برنده مناقصه

۴. شماره فراخوان در سامانه ستاد: ۰۳۰۴۰۹۶۴۲۰۰۰۰۰۸

۵. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه ستاد: روز دو شنبه ۱۴۰۳/۰۲/۲۵

۶. مهلت دریافت اسناد فراخوان مناقصه از سامانه ستاد: ساعت ۱۹:۰۰ روز پنجشنبه ۱۴۰۳/۰۲/۰۴

۷. برگزاری جلسه توجیهی قبل از پیشنهاد نرخ در پالایشگاه هشتم ساعت ۱۰:۰۰ روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

۸. مهلت بازگشایی پاکات (اسناد ارزیابی کیفی)، (الف)، (ب) و (ج) در سامانه و تسلیم پاکت (الف): ساعت ۱۸:۰۰ روز پنجشنبه ۱۴۰۳/۰۲/۱۸

آگهی مناقشه عمومی

با ارزیابی فنی بازگشایی تامین کنندگان شماره: ۱۴۰۳/۰۳/۲۵۳۸-۱۷۰/م

شرکت ایران خودرو خراسان در نظر دارد تعداد ۱۲۱ آیتیم ابزارهای دستی مورد نیاز خود را از طریق مناقشه عمومی از تامین کنندگان واجد شرایط خریداری نماید.

سپرده شرکت در مناقصه ۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد.

متقاضیان می توانند جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۲۷ در شرح ذیل اقدام نمایند:

۱. نحوه دریافت اسناد مناقصه: بصورت حضوری از واحد بازرگانی ایران خودرو خراسان در روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۵ و یا از طریق سایت اینترنتی www.ikkco.ir و یا تماس با شماره های تلفن (۰۵۱-۲۳۵۶۳۰۵۰) و (۰۵۱-۲۳۵۶۳۰۵۰) داخلی (۴۰۲۱)

۲. محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه: شرکت ایران خودرو خراسان، کیلومتر ۵۵ جاده مشهد - نیشابور دبیرخانه کمیسیون معاملات در روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۵

لازم به توضیح است تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۱ ساعت ۰۹:۰۰ صبح می باشد.

- شرکت ایران خودرو خراسان در رد یک یا کلیه پیشنهادات واصله مختار است)
- (هزینه درج آگهی روزنامه بر عهده شرکت ایران خودرو خراسان است)

از بیانات و امور غیر الملل

آگهی مناقشه عمومی

انجام خدمات حمل و نقل سبک، نیمه سنگین و سنگین پالایشگاه هشتم مجتمع گاز پارس جنوبی شماره ۰۳/۸۰۷۵ نوبت اول شناسه آگهی: ۱۹۱۰۱۰۱۳

۱. زمان بازگشایی پاکات (اسناد ارزیابی کیفی): ساعت ۱۹:۰۰ روز پنجشنبه ۱۴۰۳/۰۲/۱۸

۲. زمان بازگشایی پاکات (الف)، (ب) و (ج): ساعت ۱۴:۰۰ روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۳/۰۶

۳. برآورد اولیه معادل ۲,۴۸۹,۹۹۷,۷۷۱ ریال برای دو سال و تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به مبلغ ۶۲,۴۰۰,۰۰۰ ریال به صورت یکی از تضمین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین شماره ۱۳۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ ه مورخ ۹۴/۰۹/۲۳ هیات وزیران است. مناقصه گران باید پس از بازگشایی تصویر آن در سامانه ستاد، اصل آن را در مهلت مقرر به خدمات پیمان های پالایشگاه هشتم واقع در عسلویه تسلیم نمایند.

۴. به استثنای تضمین صادره از بانک پاسارگاد (اعم از واریز وجه و ارائه فیش واریزی/ ارائه ضمانت نامه بانکی) که بر اساس نامه شماره ۱۳۹۵۳۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۶ ریاست محترم امور حقوقی و کمیسیون مناقصات شرکت ملی گاز ایران منضم به فهرست شرکت های فاقد صلاحیت معامله با صنعت نفت ایلامی معاونت مهندسی، پژوهش و فناوری وزارت نفت از جمله شرکت های فاقد صلاحیت در صنعت نفت اعلام گردیده است.

۵. تذکر: در صورتی که هر یک از مناقصه گران تضمین مربوطه را از بانک سپه و پاسارگاد ارائه نمایند (اعم از واریز وجه نقد و ارائه فیش واریزی/ تضمین بانکی) تضمین واصله مردود و قیمت پیشنهادی آنان از درجه اعتبار ساقط گردیده و هیچگونه ترتیب اثری داده نخواهد شد.

۶. جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی عسلویه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی، فازهای ۲۰ و ۲۱، پالایشگاه هشتم، خدمات پیمانها، مراجعه و یا با شماره تلفن های ۰۷۷-۳۳۱۹۶۸۱-۴ دورنگار ۰۷۷-۳۳۱۹۶۸۰ تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی

دلیل افزایش قیمت ناگهانی نان در تهرانیا ریس چیست؟
 از آغاز سال جاری قیمت نان در منطقه تهرانیا ریس به طور ناگهانی و بی دلیل بالا رفته است. مثلا قیمت نان بربری از ۷ هزار و ۵۰۰ تومان به ۱۲ هزار و ۵۰۰ تومان و نان سنگک از ۵ هزار تومان به ۱۰ هزار تومان افزایش پیدا کرده است. در حالی که در وزن و کیفیت نان ها هیچ تغییری به وجود نیامده. با توجه به اینکه نان غذای اصلی مردم خصوصا قشر ضعیف جامعه است ضرورت دارد تا مسئولان نسبت به کنترل قیمت ها نظارت دقیق تری داشته باشند.

سلطانی از تهرانیا ریس

قنات ها را احیا کنید

کشور ما از نظر جغرافیایی در منطقه کم بارش و نیمه خشک جهان قرار گرفته است. صدها سال پیش پیشینیان ما با علم به این موضوع با ساخت قنات در شهرهای کم بارش کشاورزی را زنده نگه داشتند. اکنون هم بهترین گزینه برای مقابله با بحران کم آبی در کشور احیای مجدد قنات ها است. این کار تأثیر قابل توجه و مثبتی بر اکوسیستم و محیط زیست گیاهی و جانوری این مناطق خواهد داشت و موجب افزایش دسترسی کشاورزان به منبع آب پایدار خواهد شد. از طرفی با احیای قنات ها جلوی حفر چاه ها که اغلب هم غیر مجاز هستند گرفته شده و متعاقب آن برداشت از سفره های زیر زمینی آب و فرونشست زمین اتفاق نخواهد افتاد. کارشناسان با بررسی دقیق و کمک گرفتن از روش و دانش گذشتگانمان در این خصوص، با احیای قنات های قدیمی و حفر قنات های جدید با بحران کم آبی در بخش کشاورزی مقابله کنند.

یک استاد دانشگاه از تهران

ناوایی های روستای اسفند شهرستان دلگان فعالیت نمی کنند

روستای اسفند در دهستان جلگه چاه هاشم شهرستان دلگان استان سیستان و بلوچستان واقع شده است. در کمال تعجب حدود یک سال است که ناوایی های این روستا فعالیت نکرده و نانی پخت نمی کنند. این در حالی است که همه روستایان امکان و توان پخت نان در خانه هایشان را ندارند و به همین علت دچار مشکل شده اند. از مسئولان در خواست می کنیم دستور از سرگیری فعالیت آنها را صادر کنند.

یکی از روستایان اسفند



رویداد شهرنگر به دنبال «حسن تعلق به محله» است
 محمدعلی حدیری، رئیس دبیرخانه راهبری مشارکت های محله ای: رویدادهای شهرنگر فراتر از یک نشست یا برنامه معمولی است. در نظر داریم در قالب این رویدادها محله به یک آزمایشگاه اجتماعی تبدیل شود و هدف بلندمدت «حسن تعلق به محله» را نیز با تعاملات میان نسلی و ایجاد فضایی برای گفت و گو سازنده، دنبال کند.

خانه شهر تقدیم شهروندان

رئیس کمیته عمران شورای شهر تهران خبرهای خوشی برای مردم دارد

گزارش پروانه بهرام نژاد
 دبیر شهری

این روزها هنگام عبور از گوشه و کنار پایتخت حصارها و کارگاه های عمرانی رو به روی می شوید که در پشت آنها پروژه های در حال اجراست؛ پروژه هایی که علاوه بر رصد توسط مدیران شهری، اعضای پارلمان شهری هم از آنها مستمرا بازدید می کنند تا بداند اوضاع شهر از چه قرار است. یکی از این افراد حجت الاسلام سیدمحمد آقامیری، رئیس کمیته عمران شورای اسلامی شهر تهران است و بیگیر جدی رفع مشکلات مردم. ما او در حاشیه مراسم بهره برداری از ۲ پروژه عمرانی بازار تهران «زیرگذر و پیاده راه گلوندک» و «باز پیرایی میدانه تاریخی سبزمیدان» درباره پروژه های پایتخت صحبت کردیم که در ادامه می خوانید.

۱

افتتاح خانه شهر؛ به زودی

در بودجه امسال، حمایت مالی مناسبی برای اجرای پروژه های باز آفرینی شهری در نظر گرفته شده است. پروژه هایی نظیر خانه شهر هم به زودی و در ماه های آینده به بهره برداری می رسد. بخش های داخلی این پروژه در حال تکمیل و کارهای پایانی آن نیز در حال انجام است.

۲

پروژه یادگار امام ۴ در آستانه بهره برداری

پروژه یادگار امام (ره) که قرار است به میدان فتح متصل شود، در آستانه بهره برداری قرار دارد. فاز اول و دوم این پروژه آماده شده، اما به دلیل وجود معارض تاسیساتی سنگین، همچنان به طور کامل به پایان نرسیده است. امیدواریم با رفع این موانع به زودی شاهد بهره برداری از این پروژه باشیم.

۳

تملک زمین های ۲ پروژه کلان

فاز اول پروژه شهید شوشتری در ماه های آینده افتتاح می شود و فاز دوم پروژه شهید بروجرودی نیز امسال به بهره برداری می رسد. مشکلات مربوط به تملک زمین های مورد نیاز برای



تغییرات شهر به بهبود کیفیت زندگی کمک می کند
 سیدمحمد آقامیری، رئیس کمیته عمران شورای اسلامی شهر تهران:
 زحماتی که در این دوره در معاونت فنی و عمران کشیده می شود، قابل تقدیر است. امروز معاونت فنی و عمران توانسته است تمام نیازهای شهر تهران را شناسایی کند و از لحاظ فنی و مالی برای اجرای پروژه ها هیچ مشکلی ندارد. هر یک از ما باید به تغییرات کوچک در محله های خود توجه و احساس کنیم که این تغییرات به بهبود کیفیت زندگی ما کمک می کند. به عنوان مثال با کاری که در رابطه با تغییر نهرها به کانوی انجام شده، فضای کوچک و محله ها در حال تغییر است.



سرمایه گذاری در تولید مرتبط با حوزه شهری
 نوید خاصه باف، مدیرعامل سازمان سرمایه گذاری و مشارکت های مردمی شهرداری تهران: اگر ساختار بودجه سازمان اصلاح شود، ما می توانیم مازاد منابع درآمدی را به سمت واحدهای تولیدی سوق بدهیم تا در تولیدی که مرتبط با حوزه های شهری باشد، مثلا در کارخانه های شن و ماسه یا سهام کارخانه های ساخت قیر و بلوک سرمایه گذاری شود.

طراحی و بهسازی پل ها
 نگهداشت و باز آفرینی زیرساخت های شهری اهمیت زیادی دارد. کشورها پس از رسیدن به پیشرفت نسبی معمولا روی نگهداشت تمرکز می کنند. پروژه هایی که در طراحی مجدد پل ها و مقاوم سازی آنها انجام می شود، از جمله اقدامات ضروری در این راستاست. در سال گذشته طراحی ۶۸ پل انجام شد و مقاوم سازی بیش از ۳۰ پل نیز به مرحله اجرا درآمده است. این اقدامات نشان دهنده توان فنی و مالی بالای معاونت عمران در شهر تهران است.



باز پیرایی محدوده های تاریخی ادامه دارد
 محدوده بازار تهران به عنوان قلب تپنده پایتخت، روزانه میزبان بیش از یک و نیم میلیون شهروند تهرانی است که برای انجام امور روزمره به این منطقه رفت و آمد می کنند. با بهره برداری از زیرگذر جدید و باز پیرایی میدان سبزمیدان رفاه، آرامش و آسایش بیشتری برای مردم تهران فراهم خواهد شد. این نوع پروژه ها که در سراسر شهر تهران در حال اجرا هستند با هدف ارتقای کیفیت فضاهای عمومی شهری، باز پیرایی محیط های تاریخی و بهبود دسترسی و رفت و آمد شهروندان طراحی شده اند.

آگهی تجدید مزایده شماره آگهی: ۴۰۴/۰۱/۰۱

شرکت توسعه فضاهای فرهنگی شهرداری تهران در نظر دارد بهره برداری از فضاهای مشروح ذیل را از طریق **مزایده عمومی** به بهره بردار واجد شرایط واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص حقوقی و حقیقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت به عمل می آید:

ردیف	موضوع	مبلغ پایه مزایده (کارشناسی) سال اول	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	محل مجموعه	مدت قرارداد
۱	بهره برداری از شهربازی (معارفی) (تجدید مزایده)	۵۵.۶۴۴.۰۰۰.۰۰۰	۶.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	مجموعه فرهنگی ایوان ری (منطقه ۲۰ شهرداری تهران)	یک سال (قابل تمدید برای سال دوم و سوم)

شرایط شرکت در مزایده:
 الف) سپرده شرکت در مزایده: ضمانت بانکی و یا واریز وجه نقد بشرح مندرج در اسناد مزایده
 ب) متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مزایده به سایت شرکت به نشانی <https://tff.tehran.ir> مراجعه نمایند.
 ج) مهلت ارائه اسناد و قبول پیشنهادات از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۷ روز کاری می باشد. محل قبول پیشنهادات واحد دبیرخانه شرکت به نشانی: خیابان شهید مطهری، خیابان کوه نور، بن بست ششم، پلاک ۱۱، طبقه همکف می باشد.
 د) بازدید از محل در روزهای اداری از ساعت ۹ تا ۱۴ امکان پذیر است.

آگهی تجدید حراج شماره آگهی: ۴۰۴/۰۱/۰۲

شرکت توسعه فضاهای فرهنگی شهرداری تهران در نظر دارد انجام عملیات مشروح ذیل را از طریق **حراج حضوری** به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص حقوقی و حقیقی واجد شرایط جهت شرکت در حراج دعوت به عمل می آید:

ردیف	شرح	حجم حدودی	سپرده شرکت در حراج (ریال)	مدت انجام خدمات
۱	فروش آهن آلات ضایعاتی موجود در پروژه البرز لشکرک (تجدید حراج)	۸۰ تن	۱.۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۷ روز

شرایط شرکت در حراج:
 الف) سپرده شرکت در حراج: ضمانت بانکی و یا واریز وجه نقد بشرح مندرج در اسناد حراج
 ب) متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد حراج به سایت شرکت به نشانی <https://tff.tehran.ir> مراجعه نمایند.
 ج) مهلت ارائه اسناد و دریافت مستندات از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۷ روز کاری می باشد. محل قبول پاکت واحد دبیرخانه شرکت به نشانی: خیابان شهید مطهری،

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی: ۱۴۰۴/۱۲/۰۶

شهرداری منطقه یک تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

ردیف	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
۱	عملیات تراش و روکش مکانیزه در سطح ناحیه ۵،۶	۱۳۱.۳۷۸.۰۵۳.۲۵۰	۶.۵۶۹.۰۰۰.۰۰۰	۱۲ ماه
۲	عملیات تراش و روکش مکانیزه در سطح ناحیه ۷،۸	۹۴.۵۱۰.۱۲۲.۱۱۰	۴.۷۲۶.۰۰۰.۰۰۰	۱۲ ماه
۳	عملیات لکه گیری و روکش آسفالت در سطح ناحیه ۱	۳۸.۲۱۶.۲۵۳.۳۷۰	۱.۹۱۱.۰۰۰.۰۰۰	۱۲ ماه
۴	عملیات لکه گیری و روکش آسفالت در سطح ناحیه ۳	۴۲.۶۵۵.۲۳۲.۲۶۰	۲.۱۳۳.۰۰۰.۰۰۰	۱۲ ماه
۵	عملیات لکه گیری و روکش آسفالت در سطح ناحیه ۶	۳۶.۴۱۹.۰۸۰.۷۰	۱.۸۲۱.۰۰۰.۰۰۰	۱۲ ماه
۶	عملیات لکه گیری و روکش آسفالت در سطح ناحیه ۱۰	۴۵.۰۳۷.۹۷۸.۵۵۰	۲.۲۵۲.۰۰۰.۰۰۰	۱۲ ماه

الف) شماره حساب واریز سپرده شرکت در مناقصه شماره ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱ نزد بانک شهر شعبه میدان قدس یا ارائه ضمانت نامه بانکی به نام شهرداری منطقه یک
 ب) محل دریافت اسناد: سایت شهرداری منطقه یک region1.tehran.ir
 ردیف ۱ الی ۶: دارا بودن صلاحیت حداقل پایه ۵ راه و ترابری از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور
 ج) شرایط متقاضی: پیمانکاران می بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند. همچنین دارای کارت الکترونیکی تأمین کنندگان کالا و ارائه دهندگان خدمت در سایت شهرداری تهران باشند. شایان ذکر است 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.

باهم شهری در مترو دیده شوید

پدیرش آگهی ۰۱۸۱۹

تبلیغات محیطی ایستگاه های مترو
 تبلیغات بدنه قطار
 تبلیغات درون واگن ها

وحشتناک‌ترین سردرد دنیا

تا امروز اسم «سردرد خوشه‌ای» به گوش تان خورده بود؟ یکی از دردناک‌تر تین سردردها که گفته می‌شود حتی از درد زایمان طبیعی و بدترین شکستگی‌های استخوانی هم بدتر است و آن قدر آزاردهنده و غیرقابل تحمل است که برخی از افرادی که دچار حملات این درد می‌شوند، به فکر خودکشی می‌افتند تا زودتر از دست آن خلاصی شوند. برای همین به این سردرد، «سردرد خودکشی» هم می‌گویند. پیش از ۵۰انوع سردرد در دنیا شناسایی شده و همه ما در طول زندگی، سردردهای مختلفی را تجربه می‌کنیم که معمولاً گذرا هستند، اما این سردرد مزمن و آزاردهنده ۱۵دقیقه تا ۳ساعت با فرد می‌ماند و با چندبار در روز تکرار می‌شود و یا تا چند هفته ادامه دارد و زندگی فرد را کاملاً مختل می‌کند.

سردردی بدتر از میگرن

سردرد خوشه‌ای، یک اختلال عصبی نادر و بسیار دردناک است که با حملات شدید و یک‌طرفه درد در ناحیه سر، معمولاً اطراف چشم یا شقیقه مشخص می‌شود. این دردها اغلب به‌صورت سوزان، سوراخ‌کننده و غیرقابل تحمل توصیف می‌شوند و ممکن است بین ۱۵دقیقه تا ۳ساعت طول بکشند. حملات معمولاً به‌صورت دوره‌ای (خوشه‌ای) رخ می‌دهند؛ یعنی بیمار در دوره‌های زمانی خاصی (مثلاً چند هفته یا چند ماه) روزانه حملات مکرر را تجربه می‌کند و بعد تا رسیدن خوشه بعدی، سردردها مدتی تسکین پیدا می‌کنند.

جالب است که این سردرد در جهان بسیار نادر است و برخلاف میگرن که شیوع بالایی در دنیا دارد، سردرد خوشه‌ای (Cluster Headache) از هر ۱۰۰هزار نفر تنها ۱۰۰تا ۲۰۰نفر این سردرد را تجربه می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد تعداد افرادی که در یک سال این بیماری را تجربه می‌کنند، معمولاً بین ۱۵۰تا ۳نفر در هر ۱۰۰هزار نفر هستند و نکته جالب‌تر اینکه بیشتر، مردها را درگیر می‌کند تا زنان را؛ برخلاف میگرن که در زنان شایع‌تر است و معمولاً هم در سنین ۲۰تا ۵۰سال رخ می‌دهد.

خیلی‌ها فکر می‌کنند سردردی بدتر از میگرن وجود ندارد و سردرد خوشه‌ای، یکی از زیرمجموعه‌های میگرن است، اما سردرد خوشه‌ای بسیار دردناک‌تر از میگرن است و علامت‌شان هم با یکدیگر متفاوت است. درد کوبنده در یک طرف سر، شروع ناگهانی درد در اطراف یا پشت چشم، قرمز شدن چشم، آبریزش چشم، عرق کردن پیشانی، افتادگی یاورم پلک، گرفتگی بینی و بی‌قراری از بارزترین علائم این سردرد هستند.

تغذیه

۵ترکیب برای افزایش ارزش غذایی برنج

برنج به‌عنوان یکی از غذاهای محبوب ایرانی‌ها شناخته می‌شود و بسیاری از مردم به خوردن نوع سفید آن عادت دارند؛ اما بررسی‌ها نشان داده که برنج سفید به تنهایی مغذی نیست و می‌توان با ترکیباتی، ارزش غذایی آن را افزایش داد.



۱ سبزیجات

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای افزایش ارزش غذایی برنج، افزودن انواع سبزیجات رنگارنگ است. سبزیجات سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر و برای سلامت ضروری هستند. آنها نه تنها غذا را جذاب جلوه می‌دهند که بافت و طعم تازه‌ای را نیز به آن اضافه می‌کنند.

۲ آجیل

آی‌ام‌ی خواهید درحالی‌که مقداری چربی سالم دریافت می‌کنید، حس تری رضایت‌بخشی به برنج خود اضافه کنید؟ سعی کنید آجیل با دانه‌های خرد شده را داخل آن بریزید. بادام، پسته و گردو گزینه‌های خوبی هستند. این خوراکی‌ها منبع اسیدهای چرب امگا۳و برای سلامت مغز و قلب مفید هستند؛ به ایران به‌طور ویژه در قیمةنثار و مرصع‌پلواز خلال بادام و پسته برای مغذی کردن برنج استفاده می‌شود.

۳ حبوبات

برای یک وعده غذایی قوی‌تر و سرشار از پروتئین، افزودن حبوباتی از جمله لوبیا با عُدس به برنج انتخابی عالی است. عُدس لوبیا قرمز، لوبیا سبیه، نخود... منابع عالی پروتئین و فیبر گیاهی هستند. آنها به سلامت مغز و قلب نیز داشته باشید. عُدس پلو یک نمونه از پلوهای مقوی و مغذی ایرانی‌هاست.

۴ ادویه و گیاهان

ادویه و گیاهان، هم به برنج طعم می‌دهند و هم فواید زیادی برای سلامت دارند. به‌عنوان مثال، زردچوبه حاوی کورکومین است که خواص ضدالتهابی قوی دارد. سیر هم به‌دلیل فواید تقویت‌کننده سیستم ایمنی و گوارشی، افزودنی فوق‌العاده‌ای است. گیاهان تازه مانند گشنیز، جعفری و ریحان هم می‌توانند تائمین‌کننده آنتی‌اکسیدان و ویتامین هستند.

۵ سبزی‌های برگ‌دار

یکی از ساده‌ترین و مغذی‌ترین چیزهایی که می‌توانید به برنج اضافه کنید سبزی‌های برگ‌دار از جمله اسفناج و گل کلم است. این محصولات سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن، کلسیم و ویتامین K هستند. افزودن مقداری سبزی سرخ‌شده به برنج نه تنها باعث افزایش رنگ آن می‌شود، بلکه فیبر آن را نیز افزایش می‌دهد و برنج را به گزینه‌ای سیرکننده و سالم تبدیل می‌کند.

مشکلات دهان و دندان ریشه بیشتر بیماری‌ها

محمدحسین قربانی، دندانپزشک اشاره می‌کند که باید برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقای بهداشت دهان و دندان جدی گرفته شود. به گفته او، «بسیاری از بیماری‌های مزمن ریشه در سلامت دهان دارند. برای مثال، عفونت‌های دندان‌ها درصورت بی‌توجهی می‌توانند زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های حاد یا حتی برخی سرطان‌ها شوند.»

خانه‌نشینی ۵۰هزار پرستار به دلیل حقوق پایین

میز تحلیل تندرستی درباره چالش‌های حوزه پرستاری، فشار کاری و حقوق‌های ناچیزی که می‌گیرند



میز تحلیل	گروه تندرستی
<p>طبق استانداردهای جهانی به ازای هر هزار نفر جمعیت در هر کشوری باید ۳تا ۴پرستار فعال وجود داشته باشد؛ اما این عدد در ایران بسیار کم است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که در برخی استان‌ها از جمله سیستان و بلوچستان و خوزستان این</p>	<p>آمار به‌شدت پایین است. براساس آخرین اعلام سازمان نظام پزشکی، همین حالا در پایتخت کشور هر پرستار به جای ۲نفر مشغول کار است؛ وضعیتی که باعث شده به‌دلیل کمبود نیروی پرستاری، این گروه با افزایش حجم کاری، سسختی کار، شبیفت‌های نامتعارف، اضافه‌کاری‌های اجباری و در مجموع شرایط غیراستاندارد شغلی مواجه باشند که قطعاً بیماران را نیز در رنج و مضیقه بسیاری قرار می‌دهد و</p>

حتی جانسنان هم در معرض خطر است. این در حالی است که گروه پرستاری به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بخش‌های نظام سلامت، با یک مسئله مهم‌تر هم دست و پنجه نرم می‌کند: حقوق و مزایای پایین و نامتناسب با سختی کار. اجرا نشدن قوانینی که قرار بود کمی از مشکلاتشان بکاهد، به شکل مناسب اجرا نمی‌شود آنها را مجبور به فعالیت در چندین مرکز درمانی برای گذران زندگی کرده است. به

موقت در بیمارستان‌های ما کار و تجربه کسب و در نهایت مهاجرت می‌کنند.

بیماران در معرض آسیب هستند

زمانی که کمبود پرستار داریم، خطر مرگ‌ومیر بیماران هم مطرح است و چند دلیل وجود دارد. به‌ازای هر تخت باید ۲پرستار وجود داشته باشد، اما این عدد اکنون یک و در برخی شهرها ۰٫۷یا ۰٫۲است. این وضعیت باعث می‌شود که در شرایط عادی به‌جای ۴بیمار برای یک پرستار، ۲بیمار در نظر گرفته شود و این امر کیفیت مراقبت را به‌شدت کاهش می‌دهد. براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، هر قدر میزان پرستاران کاهش پیدا کند، مرگ‌ومیر بیماران هم بیشتر می‌شود.

آمار پرستاران به ازای هر هزار نفر جمعیت:

دلایل افت کیفیت خدمات

محمدی مطلع، پرستار بالین	
<p>در حوزه پرستاری هیچ زمانی کم‌کاری از سوی ما رخ نمی‌دهد، اما زمانی که دریافتی پرستاران کم است، مجبور به تا۳ شیفت کار در ماه می‌شویم که سختگی ناشی از آن منجر به کاهش کیفیت خدمت است.</p> <p>پرستار شیفت شب اگر انرژی و توان داشته باشد، می‌تواند در طول شیفت خود ۵بار به بیمار سر بزند، اما زمانی که چندین شیفت کار می‌کند، پیش می‌آید که حتی در ایستگاه پرستاری هم خوابش بیبرد و این مسئله غیرمستقیم رخ می‌دهد.</p> <p>پرستاران چند سالی در بیمارستان‌ها کار می‌کنند، کارشناس و خبره می‌شوند و در نهایت در مسیر مهاجرت قرار می‌گیرند. ۱۰هنفر از همکاران و دوستان پرستارم را به همین دلیل از دست دادم و به کشورهای دیگر مهاجرت کرده‌اند.</p>	

زندگی با حقوق کم

به من به‌عنوان پرستار با ۲۲سال سابقه، حکم ۱۷میلیون تومانی داده‌اند و در نهایت با تعرفه ۱۲عدد به ۲۲میلیون تومان می‌رسد. آیا کسی هست که با این حقوق بتواند در تهران زندگی کند. ما همکاران زیادی داریم که تنها ۲ماه دوام می‌آورند و بعد برمی‌گردند. پرستاران خانم هم چندماه فعالیت می‌کنند و در نهایت خانه‌نشین می‌شوند؛ چون هیچ تناسبی بین فشار کاری و حقوقی که می‌گیرند وجود ندارد؛ به همین دلیل کمبود نیروها جبران نمی‌شود.

بخش‌هایی که افتتاح نمی‌شوند

چندین بخش در بیمارستانی که ما مشغول به خدمت هستیم وجود دارد که معطل نیروی پرستاری هستند و افتتاح نمی‌شوند. این مسئله به ضرر مردم است و آنها را از دریافت خدمات محروم می‌کند. مسئله اینجاست که تعارض منافع درباره پرستاران منجر به مشکلات زیادی شده است. پزشکانی که مسئول باشند یا ریاست کنند، اگر قرار به تصویب قانون باشد، به نفع خودشان رأی می‌دهند.

آمریکا غیرپزشک هستند، ۵۵صد دنیا وزیرای بهداشت پزشک نیستند و اگر هم باشند باید در زمان مسئولیت اجرایی طبابت را کنار بگذارند و این مسئله در ایران دیده نمی‌شود. به همین دلیل باید تأکید کرد که مشکلات پرستاران با این وضعیت نخواهد شد.



یک دهه عمر بیشتر

به‌گفته رضا ملک‌زاده، استاد بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، افراد تنها با دوری از ۵عامل می‌توانند یک دهه به‌عمرشان اضافه کنند. طبق یک مطالعه جهانی در این باره که ایران هم در آن مشارکت داشته، این ۵عامل دخانیات، چاقی، فشارخون، قند و چربی خون است.

طب ایرانی

مزاج‌شناسی بهار

دکتر علیرضا یارقلی، متخصص طب سنتی درباره اینکه چه توصیه‌هایی در فصل بهار برای تقویت سلامت وجود دارد و در مواجهه با بیماری‌های این فصل چه اقداماتی مناسب‌تر است، به چند نکته مهم اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید.

۱.غذاهای سبزی‌بخورید

در فصل بهار هوا به‌تدریج گرم و این گرم‌باعث تضعیف قدرت هاضمه می‌شود. به همین دلیل غالب غذاهایی که در این فصل مصرف می‌شود، باید سبک، زودهضم، لطیف، پرسبزی، کم‌حبوبات، کم‌چرب، کم‌نمک، کم‌شیرین، کم‌ادویه و کم‌گوشت، باطعمی ملس باشد. از جمله غذاهای مناسبی که می‌توان این روزها پیشنهاد داد، آش و سوپ‌های ساده، قیق، پرسبزی و بدون حبوبات تهیه شده با نانکدک برنج، بلغور، لیه، عُدس یا ماش است که می‌توان همراه با چاشنی‌های ترش مانند آبلیمو، آب‌لبیمو، تمرهندی، الوبخارا، سکنجبین، آبنانج و رب انار، چلوگشنیز با گوشت جوجه، کاهو سکنجبین، خورش‌هایی همچون خورش چغاله‌بادام، گوجه‌سبز، کرفس و ریواس سالادهایی برپایه سبزی‌بجات و جوانه‌هایی فاقد سس‌های چرب و کارخانه‌ای مصرف کرد.

۲.سبزیجات بهاری

مصرف سبزیجات تازه هم برای فصل بهار مناسب هستند، مثل خرفه، ریحان، گشنیز، اسفناج، کاسنی و شبدر تازه روپیده، کاهو و سکنجبین.

۳.نوشیدنی‌های بهاری

بهترین نوشیدنی‌های این فصل:

سکنجبین عنبلی، سکنجبین زرشکی، سکنجبین سبب، ماه‌الشعیر طبی، شربت خیار و سکنجبین، شربت لیمو، شربت نارنج، شربت زرشک، شربت ریواس، شربت آبلیمو، شربت رب انار، عرقیات گیاهی مثل ختمی، کاسنی و شاهره و عرق بیدمشک.

دمنوش‌های مناسب این فصل:

بنفشه، بنبرک، ختمی، خرفه، کاسنی و شاهره، به‌لیمو، عناب، زرشک و آلبالو.

۴.مزاج بهار

مزاج فصل بهار گرم و تر است و از آنجا که تغییر مزاج فصل‌ها در تغییر مزاج انسان نیز مؤثر است، شناختن مزاج خود، مزاج فصول و همچنین مزاج آنچه می‌خوریم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار خواهد بود. بهار هم از نظر طبع، برترین فصل‌هاست؛ چراکه مناسب مزاج خون و روح است و خون را به اعتدال به سمت پوست جاری می‌کند؛ به همین دلیل اخلاط بدن را به‌هیجان می‌آورد و به جریان می‌اندازد.



۵.عوامل بیماری‌زا

در بهار، فصولات و مواد زائد که در فصل زمستان به‌دلیل کاهش فعالیت بدنی، سردی هوا و مصرف غذاهای غلیظ و سنگین در بدن متراکم شده و رسوب کرده‌اند، جوشش می‌یابند و به جریان می‌افتند و چنانچه به‌خوبی از بدن دفع نشوند، ممکن است باعث بروز مشکلاتی از قبیل حساسیت‌های پوستی، جوش، کهیر، آبریزش بینی، آبریزش و سوزش چشم، عطسه، خلط پشت حلق (زنازه)، کسالت و بی‌حالی (خواب‌آلودگی)، اسهال و استفراغ و افزایش خطر سکنه‌های قلی و مغزی شوند.

۶.اهمیت پاکسازی بدن

در ابتدای بهار نسبت به پاکسازی بدن با تدابیری همچون رفع بی‌بوسنت مزاج، مصرف آش‌ها و سوپ‌های رقیق و آنکی با چاشنی‌های ترش (مثل تمرهندی، آبلیمو، الوبخارا و...)، ورزش منظم روزانه، نوشیدن مایعات و شربت‌های طبیعی و خشک (ماه‌الشعیرطبی، انواع سکنجبین‌ها، شربت ریواس، شربت کاسنی و شاهره، شربت زرشک، آب‌هوج، آب‌سبب و...) و کاهش حجم غذا (به‌خصوص غذاهای غلیظ و سنگین) اقدام کنید.

۷.چه کسانی می‌توانند حجامت کنند؟

حجامت‌الیهه با تشخیص پزشک یکی از کامل‌ترین و مناسب‌ترین روش‌های پاکسازی بدن به‌خصوص فصل بهار است و افرادی که دارای مزاج‌های گرم هستند به حجامت فصل بهار نیاز بیشتری دارند. هوادر فصل بهار معتدل است و فصل تمایل طبیعی به دفع سموم دارد. البته باید توجه داشت که این توصیه عمومی نبوده و برای همه مناسب نیست.

چه کسانی نباید در فصل بهار حجامت کنند؟

- کودکان زیر ۲سال
- افراد بالای ۶۰سال
- افراد بسیار چاق و بسیار لاغر
- افرادی که ضعف عمومی دارند
- افراد که مشکلات انعقاد خون دارند، مانند بیماران هموفیلی
- افراد مبتلا به مشکل کمبود پلاکت
- افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون مانند «وارفارین» یا «آسپرین» استفاده می‌کنند.
- افراد بسیار کم‌خون
- زنان باردار
- افراد دچار بیماری‌های غدد لنفاوی و بیماری‌هایی مثل ویتیلیگو
- خانم‌ها در دوران تغییرات هورمونی
- بیماران قلبی، کبدی و کلیوی
- افراد دارای مزاج سرد و تر

