

هفته نامه

مجلس چقدر به وعده هایش عمل کرد؟

وقت کارنامه

نگاهی دقیق به اقدام ها و فعالیت های نمایندگان ملت در مجلس یازدهم

- مجلسی ها به ۹ وعده خود به طور کامل عمل کرده اند
- ۹ وعده دیگر هم بین ۷۰ تا ۸۰ درصد محقق شد
- نمایندگان به ۲ وعده خود عمل نکرده اند

۳ صفحه

شب شک

تیم ملی با کسب پیروزی دشوار مقابل هنگ کنگ صعود کرد اما کیفیت بازی ملی پوستان تردیدهای زیادی را به وجود آورد

صفحه ۹

فعالیت گرم خانه های سیار در شب های سرد تهران

اتوبوس شب سرپناه بی خانمان ها

گزارش میدانی از خدماتی که گرم خانه های سیار به افراد بی سرپناه ارائه می کنند

- ۳۰ بی خانمان ظرفیت هر گرم خانه سیار اتوبوسی است.
- ۲۰ اتوبوس شب ها گرم خانه سیار تهران هستند.
- ۴۰ کشت شهر را جمع آوری می کنند.

صفحه ۱۳

ایران - پاکستان روابط کامل و بدون تنش

تیر بدخواهان برای ایجاد مناقشه میان ۲ کشور به سنگ خورد

مسیر فساد در واردات را حذف کردیم

گفتگو با قائم مقام وزیر جهاد کشاورزی درباره سیستمی شدن ثبت سفارش واردات

کاهش ۳۰ درصدی مصارف انرژی کشور در حوزه کشاورزی

صفحه ۱۷

مرکز تهران پژوهش‌های شهری

عمرضا زمانی: تهران بزرگ

قصری پنهان در پایتخت

از دوره قاجار، کاخها و عمارت‌های فراوانی در تهران امروز پنهان است که شاهان قاجار و رضاشاه مستور ساخت آنها را داده اند. در این میان، کاخی به نام کاخ نیروان با صاحب فریبه کاخ گلستان و باغ گلستان در دسترس بازدید شهرنویسان قرار دارد. برخی بناها همچون عمارت عربت آباد هم هستند که همگان از وجودشان مطلعند اما امکان بازدید آنها وجود ندارد. در این حال، شاید بسیاری از اهالی تهران و علاقه مندان به بناهای تاریخی ندانند که عمارت‌های قصر سلطنتی سلطنت آباد در خیابان پاسداران که در گذشته تیر به سلطنت آباد معروف بود، همچنان پنهان است.

ویژه امروز

پیش بینی کارشناسان از ورود اسلحه بارشی به کشور

طوفان برفی در راه ایران

ساختار خانواده یعنی چند نفر از فرزندان در سن ازدواج و چند نفر در سن ایجاد مشاغل هستند. آیا فرزندی دارند یا در خانواده بیمار و معلول هست؟ یا چند نفر حقوق بگیر هستند؟

۳۰۰ هزار تومان برای هر نفر برای دهک‌های اول تا سوم

۴۰۰ هزار تومان برای هر نفر برای دهک‌های چهارم تا نهم

ضمیمه امروز

یارانه نقدی به روزرسانی شد

تفصیل داده‌ها بر اساس صدک بندی انجام می‌شود. پایش داده‌ها و معیارهای ارزیابی وسیع‌سختی دهک‌های درآمدی و سانسنگاری‌های دهک‌ها اعمال می‌شود اما نظارت‌ها، تحلیل‌ها و دقت‌ها به صورت صدک انجام خواهد شد. رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات راه‌آهن ایران می‌گوید: بر اساس تکلیف قانونی بودجه سال ۱۴۰۲ و اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در درجه اول چاره‌های حمایتی به وسعت‌سختی جدید، خانوارها و بر اساس آخرین آمار و اطلاعات ثبتی و متنوع از دستگاه‌های متولی، اطلاعات خانوارها به روزرسانی شد. علیرضا محمدی تغییرات و چیده‌هایی افراد در دهک‌های مختلف درآمدی را بر اساس تکلیف عنوان کرده است که بر اساس به‌روزرسانی جدید، ۶۰ هزار خانوار جدید مشمول دریافت یارانه معیشتی شدند و ۶۰ هزار خانوار جدید دیگر نیز به دهک دهم و صدک‌های بالایی اضافه شدند و مشمول دریافت یارانه نمی‌شوند.

۶۰ هزار یارانه نقدی شدند

در صدک ۹۹ و ۱۰۰ تغییرات ملموس بود.

در هر صدک حدود ۲۹۰ هزار خانوار وجود دارد.

هر خانواده یکبار به‌روزرسانی برای حذف یا مسوولی شدن یارانه

معیارهای وسیع سختی خانوار: وام دریافتی، سود و ترکنش‌های بانکی، مسکن، مساحت و پیمان و سهام و فعالیت در بورس و سفر خارجی، وسیله نقلیه و مسکن

داده‌های مربوط به خانواده، تعداد خانوار و مساحت خانه، تعداد خانوار یعنی اینکه چند نفر هستند.

ساختار خانواده یعنی چند نفر از فرزندان در سن ازدواج و چند نفر در سن ایجاد مشاغل هستند. آیا فرزندی دارند یا در خانواده بیمار و معلول هست؟ یا چند نفر حقوق بگیر هستند؟

۳۰۰ هزار تومان برای هر نفر برای دهک‌های اول تا سوم

۴۰۰ هزار تومان برای هر نفر برای دهک‌های چهارم تا نهم

دادداشت

مجدد نصرایی: عضو کمیسیون فرهنگی مجلس

ادای دین به مردم

مجلس یازدهم در عمر ۴ ساله خود تلاش کرد تا به تمامی وعده‌های انتخاباتی‌اش عمل کند و خوشبختانه تا حد بسیار زیادی نیز موفق شد تا این خود را به مردم ایران ادا کند. پیش‌تر نیز این مجلس مورد تقدیر رهبر معظم انقلاب قرار گرفته بود که این موضوع حسن عملکرد مجلس را به خوبی نشان داد است. مهم‌ترین اقدامات مجلس را به‌طور اختصار می‌توان در چند محور بیان کرد:

اول: یکی از مهم‌ترین افتخارات مجلس یازدهم از اینها تاکنون حمایت از اقشار ضعیف جامعه بوده است. در صد رشد منابع تخصیص یافته برای کمیته امداد و بهزیستی، نشان دهنده توجه خاصی مجلس به حمایت از مستضعفان جامعه بوده است. حمایت ویژه از کارگران، تصویب و اجرای طرح جوش تولید مسکن، همسان‌سازی حقوقی بازنشستگان در بر نامه هفتم بودجه ۱۴۰۳، مبارزه با فساد، تسهیل در کسب کارها و ... همگی از جمله سیاست‌گذاری‌ها و قانون‌گذاری‌های مجلس یازدهم برای حمایت از اقشار ضعیف و محروم جامعه ایران بوده است. همچنین تصویب مالیات بر خانه‌های خالی و ماشین‌های گران قیمت نیز از جمله حمایت‌های مجلس از عموم مردم جامعه و مبارزه با ویژه‌خواری در کشور بوده است.

دوم: در این مجلس از اقدامات خوبی در راستای محرومیت‌زدایی در روستاها و ایروانی و بی‌برسانی اختصاص یافته است که خوشبختانه آثار آن نیز در حال رونمایی در سطح کشور است. البته نباید از همراهی بسیار خوب ریاست محترم جهیز و دولت سیزدهم غافل بود. چرا که وزارتخانه‌های دولت سیزدهم و استانداران کشور، همراه مجلس یازدهم به ختم‌نرسانی به مردم ایران و مخصوصاً اقشار ضعیف‌تر جامعه پرداخته‌اند. اما علاوه بر اقداماتی که تاکنون صورت گرفته، معوقات و قوانین دیگری نیز به تصویب رسیده که به مرور آثار آن در کشور و در حوزه‌های اقتصادی لمس خواهد شد.

سوم: مجلس یازدهم اقدامات لازم جهت ایجاد و ادامه شفافیت در نهادهای کشور را وظیفه خود دانسته و به خوبی نیز اقدامات لازم جهت اجرایی شدن آن را در مجلس شورای اسلامی انجام داده است. در ادامه، قانون شفافیت به شورای نگهبان فرستاده شد و پس از رفع ابهامات لازم ادامه مراحل خود را جهت تصویب نهایی طی خواهد کرد. بنابراین خوشبختانه مجلس یازدهم به قول خود برای ایجاد شفافیت عمل کرد و در فرجه اول نیز این شفافیت در خود مجلس موجود آمده، به‌طوری که نمایندگان مجلس به‌طور خودجوش، آرا و نظرات خود را در سامانه شفافیت مجلس به سبب و نظر مردم می‌رسانند و این نشان دهنده نرسد قابل قبول مجلس یازدهم در موضوع شفافیت است.

چهارم: یکی دیگر از مهم‌ترین اقداماتی که مجلس در حوزه فرهنگ و هنر کشور انجام داده است، حمایت‌ها و مجموعه‌های فرهنگی در سطح کشور بوده است. قانون جوانی جمعیت یکی از مهم‌ترین قوانینی بود که پس از سال‌ها معطلی، خوشبختانه در کمیسیون فرهنگی مجلس کنونی تنظیم و در نهایت در صحن مجلس به تصویب رسید. در عین حال در موضوع اختصاص منابع برای عرضه‌های فرهنگی کشور، آعم از مجموعه‌های ورزشی برای جوانان، وزارت فرهنگ و ارشاد، مجموعه‌های گردشگری، صدا و سیما و سایر دستگاه‌های فرهنگی اقدامات خوبی از سوی مجلس انجام شده است.

آنگر سرمایه‌املاک

با شرایط ویژه

تعدادی زمین واقع در نزد بزرگراه فرغانه، بلوار نصر، زمین‌های فاخر طرح کانسفر

شرکت احداث و بهره‌برداری آراد راه تهران - شمال

۱۱ صفحه

شرکت فروش اموال آراد بانک

(نام برقرار می‌گردد)

با کمترین هزینه و با سرمایه‌گذاری کم

تلفظا برای کسب اطلاعات بیشتر

با شماره تلفن ۰۲۱-۴۲۰۰۰۰۰ تماس حاصل فرمایید.

ساعات کاری: ۹:۰۰ تا ۱۸:۰۰

۲۰ صفحه

۳۰۰ هزار تومان

برای هر نفر برای دهک‌های اول تا سوم

۴۰۰ هزار تومان

برای هر نفر برای دهک‌های چهارم تا نهم

عدد خیر

۳ ماه

۱ ریل

۷۹ فوتی

۲ برابر

راهضا

تاخیر در پرداخت سهم ارزی شیر خشک در داروخانه‌ها هم این ماه راهی احمدی، عموهاست مدینه انجمن دروسازان گفته است. قرار بود ماه دی تفاوت تبدیل نرخ ارز شیر خشک از ۴۲۰۰ به ۲۸۰۰ تومان به بیمه سلامت داده شود تا بحساب داروخانه‌ها واریز شود.

هم از سوی بیمه سلامت و دیگر سازمان‌های مرتبط به دروازه‌ها پرداخت شده است؛ این در حالی است که بعد از اجرائی طرح توزیع شیر خشک با کد ملی، قرار بود که مردم درگیر مشکلات تهران شوند، اما همین امر در سرراهی را ایجاد کرده است.

کرنا باعث شده تا در جدیدترین جدول اطلاعات مربوط به کرونا، آلمان‌ها بیشتر باشند. همچنین در تازه‌ترین جدول «ولداستر» ۷۲ میلیون نفر از اینتا تا به امروز به کرونا مبتلا شده‌اند که از بین آنها نزدیک به ۷ میلیون نفر جان سپرده‌اند.

نیاز داخل، امکان و ظرفیت تولید محصولات بهداشتی و آرایشی در داخل کشور وجود دارد. اینها را کارگزاران، پیشکسوتان و سرمایه‌گذاران کشور می‌توانند با سرمایه‌گذاری در این بخش، نیازهای مردم را برطرف کنند. کارگزاران و سرمایه‌گذاران کشور می‌توانند با سرمایه‌گذاری در این بخش، نیازهای مردم را برطرف کنند.

۴ راهکار شگفت‌انگیز برای کاهش سریع وزن

کاهش وزن اغلب با تأکید تومانی بر ورزش و رژیم غذایی مناسب در هم آمیخته است. برای رسیدن به وزن ایده‌آل و استاندارد، دست‌اندرآوردنی‌های پایدار و بلندمدت حیاتی هستند. در واقع کاهش وزن برای هر فردی به اهداف، شرایط جسمانی و سبک زندگی بستگی دارد. در این مطلب، ما به روش‌های شگفت‌انگیز برای کاهش وزن سریع‌تر و کم‌زحمت‌تر که به شما کمک می‌کنند، نگاه خواهیم کرد.

تمرینات اینتروال یا HIIT
تمرینات متناوب و متشکل کننده اینتروال در خانه برای افراد مبتدی تا پیشرفته و برای کاهش وزن سریع است. این تمرینات ورزش‌های کوتاه و پویایی دارند که در هر جلسه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد. این تمرینات شامل ترکیبی از تمرینات هوازی و قدرتی است که به شما کمک می‌کند تا در مدت زمان کوتاهی کالری زیادی بسوزانید و به کاهش وزن کمک کند.

رژیم کتونیک به همراه بدنسازی
انتخاب رژیم کتونیک همراه با ورزش و بدنسازی می‌تواند به شما کمک کند تا در مدت زمان کوتاهی کالری زیادی بسوزانید و به کاهش وزن کمک کند. رژیم کتونیک شامل کاهش مصرف کربوهیدرات و افزایش مصرف چربی‌هاست. این رژیم می‌تواند به شما کمک کند تا در مدت زمان کوتاهی کالری زیادی بسوزانید و به کاهش وزن کمک کند.

خوردن کافئین و تمرینات قدرتی
خواب با کیفیت برای کاهش وزن مؤثر ضروری است. هم‌راه کردن این کار با تمرینات ورزشی در باشگاه یا خانه می‌تواند به شما کمک کند تا در مدت زمان کوتاهی کالری زیادی بسوزانید و به کاهش وزن کمک کند.

مصرف داروهای تاریخ گذشته

مصرف داروهای تاریخ گذشته می‌تواند به شما آسیب جدی برساند. داروهای تاریخ گذشته می‌توانند به شما آسیب جدی برسانند و به سلامتی شما آسیب بزنند. بنابراین، همیشه داروهای تاریخ گذشته را دور انداخته و مصرف نکنید.

بزرگ‌ترین غربالگری سلامت در ایستگاه پایانی

حدود یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر مبتلای احتمالی دیابت و پرفشاری خون شناسایی شده‌اند و وزارت بهداشت از فرودمان‌های درمانی خود را درباره آنها آغاز می‌کند.



یک اقدام جدی برای مبتلایان احتمالی

معاون وزیر بهداشت اجرای این پویس را یک دستاورد بسیار بزرگ در حوزه نظام سلامت عنوان می‌کند و می‌گوید: «در مناطق روستایی تمامی اطلاعات مربوط به سلامت افراد در اختیار پزشکان است، اما در مناطق شهری این نقش وجود داشت که پویس ملی سلامت با تمرکز بر جمعیت شهری اجرا شد. مردم در شهرها کمتر برای بررسی فشار خون با دیابت مراجعه می‌کنند؛ به همین دلیل شناسایی مبتلایان احتمالی پرفشاری خون با بیش از ۲۰۰ هزار مبتلای احتمالی دیابت برای سازش قابل توجهی بوده است. این اقدامات به نفع افرادی هستند که در گذشته تشخیص داده نشده و به این امر توجه می‌دهد: «بیان پویس ملی سلامت با دیابت و پرفشاری خون می‌تواند به شناسایی مبتلایان احتمالی پرفشاری خون و دیابت کمک کند و به این امر توجه می‌دهد: «بیان پویس ملی سلامت با دیابت و پرفشاری خون می‌تواند به شناسایی مبتلایان احتمالی پرفشاری خون و دیابت کمک کند»

در ادامه وزیر بهداشت اجرای این پویس را یک دستاورد بسیار بزرگ در حوزه نظام سلامت عنوان می‌کند و می‌گوید: «در مناطق روستایی تمامی اطلاعات مربوط به سلامت افراد در اختیار پزشکان است، اما در مناطق شهری این نقش وجود داشت که پویس ملی سلامت با تمرکز بر جمعیت شهری اجرا شد. مردم در شهرها کمتر برای بررسی فشار خون با دیابت مراجعه می‌کنند؛ به همین دلیل شناسایی مبتلایان احتمالی پرفشاری خون با بیش از ۲۰۰ هزار مبتلای احتمالی دیابت برای سازش قابل توجهی بوده است. این اقدامات به نفع افرادی هستند که در گذشته تشخیص داده نشده و به این امر توجه می‌دهد: «بیان پویس ملی سلامت با دیابت و پرفشاری خون می‌تواند به شناسایی مبتلایان احتمالی پرفشاری خون و دیابت کمک کند و به این امر توجه می‌دهد: «بیان پویس ملی سلامت با دیابت و پرفشاری خون می‌تواند به شناسایی مبتلایان احتمالی پرفشاری خون و دیابت کمک کند»

جمعیت بالای ۱۸ سال و ۳۲ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال کشور براساس مطالعات انجام شده طی سال‌های اخیر می‌توانند دچار پرفشاری خون باشند.

یک متهم جدید برای پوسیدگی دندان ایرانی‌ها

مصوبات جدید شورای عالی بیمه برای خدمات درمان بیمه‌ای به‌زودی در سطح کشور اعلام می‌شود

سطح کل جمعیت و خانوارهای شهری، خدمات دندان پزشکی سبب بیشترین مواجهه با هزینه‌های گزاف سلامت بهداشتی در حال حاضر هستند. زودبالی ۱۸ سال منظر دارد که این راستا پروژه خدمات درمان بیمه‌ای تا پوسیدگی، جرم‌گیری و ساخت دندان تحت پوشش بیمه قرار می‌گیرد و به‌زودی در سطح کشور اعلام می‌شود.

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت عمومی است و به‌زودی در سطح جهانی به یک بحران سلامت تبدیل خواهد شد. در ایران، پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت عمومی است و به‌زودی در سطح جهانی به یک بحران سلامت تبدیل خواهد شد. در ایران، پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت عمومی است و به‌زودی در سطح جهانی به یک بحران سلامت تبدیل خواهد شد.

دهه نوجوانان آغاز واکسیناسیون های جدید

حسین فریدینی، معاون بهداشت، وزارت بهداشت، اعلام کرد که واکسیناسیون‌ها برای نوجوانان در دهه نوجوانی آغاز خواهد شد. واکسن واکسیناسیون‌ها برای نوجوانان در دهه نوجوانی آغاز خواهد شد.

یک میلیون نفر در ایران مبتلا به اگزما هستند

اگزما، نوعی بیماری است که در آن سلول‌های مغز، کارکرد خود را به‌تدریج از دست می‌دهند و مغز به‌تدریج کوچک و کوچک‌تر می‌شود و فرد در یادآوری‌های روزانه خود به مشکل برمی‌خورد. اگزما، نوعی بیماری است که در آن سلول‌های مغز، کارکرد خود را به‌تدریج از دست می‌دهند و مغز به‌تدریج کوچک و کوچک‌تر می‌شود و فرد در یادآوری‌های روزانه خود به مشکل برمی‌خورد.

بهترین سرباز تشخیص

اگزما، مانع است از شامل گروهی از علائمی می‌شود که سرباز تشخیص است. اگزما، مانع است از شامل گروهی از علائمی می‌شود که سرباز تشخیص است. اگزما، مانع است از شامل گروهی از علائمی می‌شود که سرباز تشخیص است.

زنتیک جعفر تبار آورده

تبارشناسی جعفر تبار آورده. جعفر تبار آورده. جعفر تبار آورده. جعفر تبار آورده. جعفر تبار آورده.

کاهش سن ابتلا در ایران

کاهش سن ابتلا در ایران. کاهش سن ابتلا در ایران. کاهش سن ابتلا در ایران. کاهش سن ابتلا در ایران. کاهش سن ابتلا در ایران.

چند اقدام برای پیشگیری

چند اقدام برای پیشگیری. چند اقدام برای پیشگیری. چند اقدام برای پیشگیری. چند اقدام برای پیشگیری. چند اقدام برای پیشگیری.

خطر نگران کردن بیماران بالاست

خطر نگران کردن بیماران بالاست. خطر نگران کردن بیماران بالاست. خطر نگران کردن بیماران بالاست. خطر نگران کردن بیماران بالاست. خطر نگران کردن بیماران بالاست.

آگهی مناقشه عمومی شماره ۱۶ - ۱۴۰۲ (نوبت دوم) صنایع شهدای رجا شیمی در نظر دارد آهن آلات سوله بار شده را به ۱۵۰ متر مربع استاندارد طبق نقشه تبدیل و از طریق مناقشه عمومی طی ۲ ماه اجرا نماید. از شرکت‌های واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ده روز به جز روزهای تعطیل (از تاریخ چاپ آگهی، از ساعت ۸ صبح الی ۱۵ یا از راه معرفی نامه و کارت شناسایی معتبر جهت دریافت اسناد مناقشه، تکمیل و عودت آن به آدرس: تهران، چهارراه مازندران، بعد از زوسنای بی‌دکمه صنایع شهدای رجا شیمی مراجعه نمایند. تلفن: ۰۲۱-۶۶۶۷۰۸۳۰ و ۰۲۱-۶۶۶۷۰۸۳۴ هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقشه می‌باشد. معاونت بازرگانی صنایع شهدای رجا شیمی	آگهی مناقشه عمومی شماره ۱۷ - ۱۴۰۲ (نوبت دوم) صنایع شهدای رجا شیمی در نظر دارد ۵۰۰۰۰ کیلوگرم دوآلین هگزاهیدرات مورد نیاز خود را از طریق خرید خارجی بصورت مناقشه عمومی خریداری نماید. از نمایندگان واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ده روز به جز روزهای تعطیل (از تاریخ چاپ آگهی، از ساعت ۸ صبح الی ۱۵ جهت دریافت اسناد مناقشه، تکمیل و عودت آن به آدرس: تهران، چهارراه مازندران، بعد از زوسنای بی‌دکمه صنایع شهدای رجا شیمی مراجعه نمایند. تلفن: ۰۲۱-۶۶۶۷۰۸۳۰ و ۰۲۱-۶۶۶۷۰۸۳۴ هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقشه می‌باشد. معاونت بازرگانی صنایع شهدای رجا شیمی	آگهی مناقشه عمومی شماره ۱۸ - ۱۴۰۲ (نوبت دوم) صنایع شهدای رجا شیمی در نظر دارد ۵۰۰۰۰ کیلوگرم لاکه اینترسولگری مورد نیاز خود را از طریق خرید خارجی بصورت مناقشه عمومی خریداری نماید. از نمایندگان واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ده روز به جز روزهای تعطیل (از تاریخ چاپ آگهی، از ساعت ۸ صبح الی ۱۵ جهت دریافت اسناد مناقشه، تکمیل و عودت آن به آدرس: تهران، چهارراه مازندران، بعد از زوسنای بی‌دکمه صنایع شهدای رجا شیمی مراجعه نمایند. تلفن: ۰۲۱-۶۶۶۷۰۸۳۰ و ۰۲۱-۶۶۶۷۰۸۳۴ هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقشه می‌باشد. معاونت بازرگانی صنایع شهدای رجا شیمی
--	---	--

عدد خبر
۸۰۰
شغل

۲
میلبره تومان

خبرخوان

۶۰۰ صنایع دستی اصفهان مهر اصالت ملی دارند

۶۰۰ هنر مرغان صنایع دستی و هنرهای سنتی اصفهان تاکنون مهر «اصالت ملی» در یافت کرده اند و به گفته توره الله عبدالله، معاون صنایع دستی اصفهان این هنرهای سنتی اصفهان را، کلیه رشته‌ها موق به ریافت این نشان شده‌اند. از روز ۱۳۹۳ تا ۱۳۹۴ صنایع دستی اصفهان نیز در ضمن دوره داری مهر اصالت ملی موفق به دریافت این نشان شدند. به گفته او، ۱۳۹۳ که اصالت ملی مهر اصالت ملی شدند، در رشته‌های زری، نخلم پر، برشته، شمشاد زلیبوکی، ریشی، قلندری، منبت‌زایی، لاک‌کار، کاج چوب منبت، منبت، چرم، فلکمار و خاتم هستند. عبدالله گفت: هک اکتون ۶۰۰ هنر مرغان صنایع دستی اصفهان نشان اصالت ملی دارند و ۱۳۶ اثر هم موفق به اخذ مهر اصالت بین‌المللی از شورای صنایع دستی شدند.

بخش گردشگری، نماینده‌ای در شورای عالی حمل و نقل هوایی ندارد

مصطفی قاضی، مدیر سفر، بخشی از مشکلات حمل و نقل ناشی از دخالت ندادن وزارت میراث فرهنگی به عنوان متولی سفر در تصمیم‌گیری‌ها، برنامه‌ریزی‌ها و خذگاری حمل و نقل است. در حالی که وزارت راه و صنایع سفر است، بخش گردشگری هیچ نماینده‌ای در شورای عالی حمل و نقل هوایی کشور ندارد.

کافوش‌های باستانی شناسی در رامهرمز مناسب نیست

مصطفی قاجار، رئیس پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری، کافوش‌ها و پژوهش‌های باستان‌شناسی در محوطه‌های باستانی رامهرمز مناسب و بویا نیست. او این پژوهش‌ها را شناسایی حاشیله قافوش در جزستان یوده که استقرار مختلف از دوسه و استقرای دالم در هزاره هشتم در قلاب، روستای شینان دارد.

طوفان برفی در راه ایران

با ورود آسامانه برفی به کشور کارشناسان هواشناسی از بهمن برفی ایران خبر دادند



گزارش مجید چیاپی
روزنامهنگار

پس از خطاهای پی‌در پی در پیش‌بینی بارش‌های پاییز و تجربه گرمای بی‌سابقه در زمستان، حالا کارشناسان هواشناسی از جریان کم بارشی در پاییز و نیمه نخست دی ماه می گویند و معتقدند به دنبال نفوذ آسامانه بارشی در هفته اول و دوم بهمن‌ماه، برف و یارن سراسر کشور را فرامی‌گیرد. با اینکه کارشناسان هواشناسی با احتیاط بیشتری در بارش‌ها پیش‌بینی‌ها صحبت می‌کنند اما بر این باورند که آسامانه مدیترانه‌ای از روز دوشنبه هفته جاری تا اواسطه هفته آینده، بسیاری از مناطق ایران را تحت تأثیر قرار می‌دهد که بارش در مناطق سردسیر و ارتفاعات به صورت برف بیشتری پیش‌بینی می‌شود. تهران هم از هر دو سامانه بارشی مدیترانه‌ای بارش‌های نسبتاً خوبی را در دست می‌کند که بارش در ارتفاعات و شمال پایتخت به صورت برف خواهد بود.

تأثیر جریان‌های قطبی در برفی و بارش در ایران

معمولاً ما چوایی کارشناس مستقل هواشناسی، نخستین‌سامانه‌بارشی‌مدیترانه‌ای‌پایخ‌دوشنبه‌از جنوب‌غرب‌وارادایران می‌شود. شمال‌غربی و نیمه‌شمالی‌کنشور از برمی‌گیرد. این سامانه برفی با موج بارشی هفته قبل، به احتمال زیاد به خراسان شمالی، خراسان جنوبی و خراسان صوبی هم می‌رسد و این مناطق شاهد بارش برف و یارن خواهیم بود. بعد از ۲۲ فرقات سامانه نخست، موج دوم مدیترانه‌ای‌بارش‌ها از شمال‌غرب‌بارمی‌شود. این بارش‌ها در مناطق وسیع‌تری از کنشور تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. البته هرچه به زمان ورود سامانه نزدیک‌تر شویم پیش‌بینی‌ها از فرقات و میزان بارش دقیق‌تر است. در صورت مسیقت شدن جزئیات‌های قطبی‌روزی شمال‌غربی، برف سرد و بپس‌تری‌از دریای سرخ به‌پل‌سامانه‌ها نزدیک می‌شود. این موضوع در بارش‌ها تأثیرگذار است. نخستین موج بارشی‌به‌همین‌پهن‌م‌شمال‌غربی‌برف و غرب‌سواحل‌خزر وارد می‌گیرد و تا کنشور، جزایر‌های‌جنوبی‌انصیب‌منطقه‌ی‌کند پیش‌بینی می‌شود. در مناطق مستعد یعنی ارتفاعات‌های‌از امدیل، کردستان، آذربایجان‌غربی و شمال‌غربی‌کنشور، بارش‌های‌زیادتر و غریب‌تر است. این سامانه بارشی‌به‌همین‌پهن‌م‌شمال‌غربی‌بارش‌های‌زیادتر و غریب‌تر است. این سامانه بارشی‌به‌همین‌پهن‌م‌شمال‌غربی‌بارش‌های‌زیادتر و غریب‌تر است. این سامانه بارشی‌به‌همین‌پهن‌م‌شمال‌غربی‌بارش‌های‌زیادتر و غریب‌تر است. این سامانه بارشی‌به‌همین‌پهن‌م‌شمال‌غربی‌بارش‌های‌زیادتر و غریب‌تر است.

مناطق تحت‌تأثیر سامانه نخست (سمنبته تا پنجشنبه)

- اردبیل، آذربایجان‌غربی، گیلان، آذربایجان‌شرقی، کردستان، غرب‌مازندران، کردستان، زنجان، کرمانشاه، همدان، ایلام، لرستان، نیمه شرقی خوزستان، چهارمحال و بختیاری، گچکویه و بویراحمد، مرکزی، قم، قزوین، تهران، البرز، گلستان

مناطق تحت‌تأثیر سامانه دوم مدیترانه‌ای جمعه تا سه‌شنبه

علاوه بر مناطق تحت تأثیر سامانه نخست، فارس، شمال‌بوشهر، گچکویه و بویراحمد، خراسان شمالی، رضوی و جنوبی و همدان‌های اکرمان

دانشتینها

عدد خبر
۲
کیلوگرم

۳۵۰۰
دلار

خبرخوان

رکور دشنکی تسلا مدل ۷ در اروپا

کمیته هدست پروپوزین برای عرضه به مشترکان ۳۵۰۰ دلار اعلام شده است که ظاهر آن به نظر می‌رسد اما کارشناسان می‌گویند زمانی که این هدست در کارهای سازمانی به‌کار گرفته‌شود، دیگر قیمت بالایی را نخواهد داشت. این دستگاه ممکن است کاربرد‌های متعددی در زمینه مراقبت‌های بهداشتی و آموزشی داشته باشد.

تسلا مدل ۷، پر فروش‌ترین خودروی سال ۲۰۲۳ در اروپا بود که گزارش سایت موتور ۱، تسلا در حالی که سال ۲۰۲۲ میلادی، ۱۲۷ هزار و ۸۰۸ دستگاه از این مدل را در قاره سیز فروخته بود، سال گذشته موفق شد به عدد ۲۵۴ هزار و ۸۲۲ دستگاه برسد. در صدر پر فروش‌ترین خودروهای سال اروپا قرار گرفت. پس از تسلا مدل ۷، داجیا ایتاندر و با ۹۶ هزار و ۹۶۰ دستگاه و فولکسوگن تی روک با ۲۰۶ هزار و ۳۳۸ دستگاه، پر فروش‌ترین‌های این قاره شناخته شدند.

در این جدول، هیچ مدل دیگری از تسلا وجود ندارد و پس از این خودروی غیر اروپایی، تویوتا پارس کراس به عنوان یک خودروی غیر اروپایی دیگر رده بندی می‌شود که در رده هشتم با ۷۶ هزار و ۸۵۹ دستگاه فروش قرار گرفته است. همچنین فولکسوگن با ۴۴ مدل خودروی خاصی گسترده در جدول ۱۰ خودروی پر فروش سال اروپا قرار.

پیوند هوش مصنوعی با اقتصاد دیجیتال در عصر جدید

روح‌الله دهقانی، معاون علمی، فناوری و اقتصاد دیجیتال، رئیس‌جمهور، باید توجه داشته باشیم که هوش مصنوعی به‌شانه‌ای اقتصاد دیجیتال تحول‌آفرین است. اقتصاد دیجیتال که هنوز در کشور به‌طور کامل پیاده‌سازی نشده است.

گزارش
زهرا خلجی
روزنامهنگار

خطر خشکسالی با کمبود بارش باران و برف در طول سال‌های گذشته، منجر به تلاش برای نوآوری در زمینه بارش‌سازی باران شده است. کارشناسان سال ۲۰۲۳ را به عنوان گرم‌ترین سال تاریخ زمین ثبت کرده‌اند. این خبر نشان می‌دهد که با پدیده جهانی گرمایش بیش از حد، کاهش بارش‌ها رویه‌رو هشتم، تکنیک‌های بارش‌سازی باران که اگرچه به پیش از ۷۷ سال قبل بازمی‌گردد اما کاهش‌شده منبع‌های آب و کاهش بارش‌های باران را، می‌تواند یک روش کمک‌کننده باشد. محققان نیز در حال توسعه یک تکنیک انقلابی برای بارش‌کردن باران و تولید باران بیشتر، به روش‌های پاک‌تر و کم‌هزینه‌تر هستند.

فناوری بحث برانگیز باران‌سازی

بارش‌سازی ابرها قدمتی ۷۷ ساله دارد اما هنوز متخصصان آن را یک تکنیک قطعی برای مقابله با خشکسالی نمی‌دانند.

می‌کنند و روند طبیعی باران را آغاز می‌کنند. مولگول‌های آب در سمت قطرات باران را جذب می‌شوند و ضمن برخورد با آنها به هم می‌پیوندند تا زمانی که قطراتی را تشکیل دهند که به صورت باران از ابر رسوب می‌کنند. محققان این ذرات را از نازل‌های الکترواستاتیکی که روی یک هوی‌ماهی کشاورزی نصب شده‌اند، به ابرها منتقل می‌کنند. نازل‌ها ذرات را هنگام پاسخیدن شارژ می‌شوند قطرات باران به داخل ابرها منتقل می‌شوند و توسط جزایر‌های معدود که کل ابرها را تقاضی می‌کنند، توزیع می‌شوند. کل فرایند از بارش‌سازی تا بارندگی فقط ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.

تجدیدکننده و کم‌هزینه‌تر و بی‌خطرتر از بارش‌سازی ابرها با استفاده از روش بارش‌سازی ابرها با استفاده از هوش مصنوعی و تکنیک‌های بارش‌سازی ابرها می‌گردد. این روش ۱۵۰ بار در مناطقی از ایران راه‌بهره‌دارد اما محققان، به‌خاطر آن از جمله آسیب به اتمسفر و محیط‌زیست، آزار می‌کنند. هدف اولیه از بارش‌سازی باران در سطح جهانی، بارش باران برای برف‌وراد و در نتیجه تأمین آب طبیعی موجود برای جوامع در مناطق اطراف است. در حالی که پژوهش‌های محققان تاکنون نتوانی راه‌بهره‌دارد، نازل‌ها مواد معدنی را موقتاً قابل توجه وجود دارد.

معايب بارش‌سازی باران در کشورها و اروپا می‌تواند خطرناک‌تر از بارش‌سازی ابرها باشد. بارش‌سازی ابرها با خطر ابرهای گرمی در کشورها و اروپا می‌تواند خطرناک‌تر از بارش‌سازی ابرها باشد. بارش‌سازی ابرها با خطر ابرهای گرمی در کشورها و اروپا می‌تواند خطرناک‌تر از بارش‌سازی ابرها باشد.

۱. روش بارش‌سازی ابرها با استفاده از مواد معدنی در ابرها می‌تواند خطرناک‌تر از بارش‌سازی ابرها باشد. ۲. بارش‌سازی ابرها با استفاده از مواد معدنی در ابرها می‌تواند خطرناک‌تر از بارش‌سازی ابرها باشد. ۳. بارش‌سازی ابرها با استفاده از مواد معدنی در ابرها می‌تواند خطرناک‌تر از بارش‌سازی ابرها باشد.

گزارش روز

قلعه قاجاری دزک در حمله پاکستان آسیب ندید

حملات پاکستان به روستاهای مرزی ایران در سراوان اگرچه منجر به کشته شدن زنان و کودکان شد، اما برخی از این افتخارها در نزدیکی آثار تاریخی سراوان رخ داد. قلعه قاجاری دزک سراوان که به قلعه بلقیس نیز شهرت یافته است از آثار تاریخی این نقطه مرزی کشور است که یکی از افتخارها در دست ۱۰۰ متری این قلعه تاریخی با داده است. با این حال برسی‌های کارشناسان پس از حمله پاکستان به روستاهای مرزی ایران در سراوان مشخص کرد که هیچ آسیبی به این قلعه تاریخی ثبت شده نیست. قلعه قاجاری دزک سراوان در استان سیستان و بلوچستان یکی از بناهای تاریخی متعلق به دوره قاجار و حتی پیش از آن دوره است که در بخش مرکزی روستای دزک قرار گرفته است.

این اثر به عنوان یکی از آثار ملموس تاریخی کشور در تاریخ ۱۶ شهریور ۱۳۹۳ با شماره ثبت ۱۱۰۰۰ به عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسید.

قلعه قاجاری دزک سراوان دارای معماری بومی خشت و گل است و محل اقامت و حکمرانی علی محمدخان، پدر دوست محمدخان بارگانی از حاکمان سراوان بود که سال ۱۳۰۷ با لشکر قشوقی رضاخان توسط قشون دولتی به تصرف درآمد.

محمدحادی طهرانی مقدم، مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی سیستان و بلوچستان اما در خصوص افتخارهای ۲ روز قبل بر اثر حمله پاکستان به نوار مرزی ایران اعلام کرد: در حادثه صورت گرفته سراوان هیچ آسیبی به قلعه قاجاری این شهرستان وارد نشده است. انطوری که وزارت میراث فرهنگی به نقل از طهرانی مقدم اعلام کرد است: در پی وقوع حادثه انفجار در نزدیکی قلعه قاجاری دزک در شهرستان سراوان بلافاصله به همراه کارشناسان میراث فرهنگی بازدید میدانی از محل انجام شد.

محمدحادی طهرانی مقدم گفته است: این انفجار در فاصله حدود ۱۰۰ متر قلعه دزک به وقوع پیوست، اما خوشبختانه هیچ آسیبی به این بنا ثبت نشده است. او در نشست و در بررسی میدانی صورت گرفته نیز این موضوع را حضور کارشناسان و متخصصان حوزه میراث فرهنگی از نزدیک ارزیابی شد.

عقب‌ماندن چین در صنعت تراشه به علت تحریم

بت کسینگر، مدیرعامل اینتل، تحریم صنعت تراشه‌سازی چین باعث شده است که این کشور یک دهه از فناوری‌های جهانی عقب بماند. تحریم‌ها که توسط ایالات متحده، ژاپن و هلند علیه بخش تولید نیمه‌هادی چین اعمال شده‌اند، امکان دسترسی چین‌ها به فناوری زیر ۷ نانومتر را محدود می‌کنند.

فنا

دورترین سبایچه‌اله هستی کشف شد

تلسکوپ فضایی جیمز وب قدیمی ترین و دورترین سبایچه‌اله مشاهده‌شده در تاریخ را کشف کرد. به گزارش وبسایت اینجنت، زمانی که تلسکوپ فضایی هابل برای نخستین بار کیهان GNZ11 را در سال ۲۰۱۶ مشاهده کرد این کیهان دورترین کیهانی بود که دانشمندان آن زمان شناسایی کرده بودند. این کیهان کیهان کهن بود و ۱۳.۴ میلیارد سال پیش تنها ۲۰ میلیون سال پس از مه‌بانگ شکل گرفته بود.

هرچند کوردر کیهان GNZ11 اکنون شناخته شده اما این کیهان همچنان به‌عنوان یک معما باقی مانده است. چنین کیهان کهن و منگولک بسیار درخشان به‌عنوان یکی از ریزه‌نمایان بود که اخترشناسان در دانشگاه کمبریج در این خصوص می‌گویند. کیهان برای اینکه چنین درخشان باشد نیاز به تعداد زیادی ستاره در حجم کوچک دارد اما توجه به جزئیات جهان ساکن تمام آن ستاره‌های جوان و درخشان در آن دوره نرسنا گونه‌زمانی دشوار بود است.»

اکنون، در یک مطالعه جامع، نیمی از کیهان Nature منتشر شده است، و مایونوبو هیکاراشی توضیحی نهایی برای همه آن تواراته را ارائه می‌دهد. این مطالعه با استفاده از تلسکوپ فضایی جیمز وب ۱۶ میلیون بار جز جرم خود شد. ما خود سبایچه‌اله جیمز وبی منتشر می‌کنند. اما مایونوبو نظرش این است که تمام مواد کیهان که به سمت این سبایچه‌اله ریخته می‌شوند، به اندازه کافی دغ درخشان باشند تا نورمیدان آن کیهان را تولید کنند. او همچنین می‌گوید که این دورترین سبایچه‌اله است که تا به حال کشف شده و خود خود، این روش را از دور متناً برخی از سبایچه‌اله‌ها خود گفته و به اندازه این مطالعه، برخی از سبایچه‌اله‌ها می‌تواند به توضیح چگونگی رشد سریع سبایچه‌اله‌ها کلان‌جرم کمک کند.

هلمشدهای

طوفان راویدگی همشهری بالعربیه

أمر عبد الهیان نظيره الباكستاني: لإسلام أباد أهمية عالية في سياستنا الخارجية

وزير الخارجية الإيراني يؤكد نظيره الباكستاني في اتصال هاتفي أن بلاده استهدفت مجموعة إرهابية كانت تستنفذ عملية إرهابية شرقى إيران، داعياً إلى مواصلة التعاون الأمني والعسكري بين البلدين.



خضيب إسرائيلي يتصاعد على نتنياهو واستطلاع للرأي يظهر تراجعاً شعبيته

٢١٪ فقط من الإسرائيليين يرون أن نتنياهو هو الأنسب لمنصب رئيس الوزراء (ويوترز) يواجه رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو موجة انتقادات متصاعدة داخل إسرائيل، تزامنت مع استطلاع للرأي أظهر تراجعاً في شعبيته وتفضيلاً لاستيعاده من رئاسة الوزراء. وتقلت شعبية نيبوراك تايمز "الأمريكية عن عضو مجلس الحرب الإسرائيلي غادي إيزنكوت قوله إن سلوك حكومة نتنياهو قبل وبعد عملية طوفان الأقصى "فشل كبير جداً"، وأكد أن على إسرائيل أن تسأل نفسها كيف تستمر مع "قيادة فشلت تماماً".

صحف عالمية: عهد نتنياهو هو انتهى وانفجار سياسي إسرائيلي قريباً

تواصل الصحافة العالمية تسليط الضوء على تطورات الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة، وتناقلتها على المشهد الإقليمي، فضلاً عن مدى حاجة تل أبيب للمساعدات العسكرية الأمريكية. وفي هذا الإطار، قالت صحيفة "جيواليم بوست" الإسرائيلية، إن عهد رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو انتهى، وتقلت استناداً إلى مصادرها، أن هناك اعتقاداً متزايداً بأن أيام نتنياهو على رأس حزب الليكود أصبحت معدودة رغم محاولة تشكيل جبهة لدعمه.



إيهود باراك، رئيس وزراء إسرائيل السابق، في ٢٠٠٨.

حساس لم يُهمز، واحتمال استعادة أسرارنا يتراجع.

«إسرائيل» بحاجة إلى إجراء انتخابات مبكرة قبل فوات الأوان، ونحن بحاجة لقيادة جديدة وغياب هدف واقعي سيرغبنا في مستقع غزة.

نتانيا هو، المنبوذ!

شعبيته في تراجع مستمر

فلسطين في الصحف العربية

الشرق الأوسط
نتانيا هو: لا دولة فلسطينية
مأذمت في منصبه

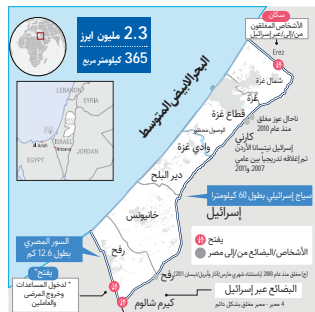
الأخبار
رام الله تدعو واشنطن إلى
الاعتراف بفلسطين تحقيق
الإستقرار

والشرق الأوسط
القتال في غزة يهدم
رغم الضغوط

كاريكاتير



م. عطار، خبير سياسي



الأعمال العدائية في قطاع غزة وإسرائيل

لمحة ليوم الـ ١٠٣ من الحرب

تستمر الأزمة الإنسانية في غزة حتى يوم ١٩ من يناير/كانون الثاني ٢٠٢٤، وقد سببت في الضحايا، لا سيما بين النساء والأطفال، كما فقدت أضرار جسيمة بالبنية التحتية الحيوية والخدمات الأساسية، مما أثر على قدرة الناس على الحفاظ على كرامتهم ومستويات معيشتهم الأساسية. هناك، تسلط الضوء على الأرقام التي تم الإبلاغ عنها حول تأثير الأعمال العدائية على الناس في غزة، حيث تظهر الأزمة الإنسانية والكارثة البشرية الشديدة.

الوقوف: ٢٤,٦٢٠
١,٧ مليون تازح (٢٧٥) من سكان غزة
٦١,٨٣٠ الجرحى

المصدر: وزارة الصحة في غزة

إنفوغراف

الرأي

دعوات إلى انتخابات مبكرة في إسرائيل

التحق عشرات المسؤولين الأمنيين الإسرائيليين السابقين في حملة تدعو إلى إجراء انتخابات مبكرة، معتبرين أن القيادة السياسية الحالية فشلت في توفير الأمن والاستقرار. وأشارت صحيفة "يديوت آخرونوت" الإسرائيلية إلى أن أكثر من ١٧٠ مسؤولاً أمنياً سابقاً وقعوا على عريضة تدعو إلى إجراء انتخابات مبكرة، من بينهم رؤساء سابقون لأجهزة الاستخبارات والأمن والجيش والشرطة.

فشل أمني وسياسي

ويحسب الصحيفة، أطلق الموقعون على أنفسهم «منتدى الجدل الواقي لإسرائيل»، ومن أبرزهم الرئيس السابق ل جهاز المخابرات «الموساد»، تامير بارادو، ورئيسا جهاز الأمن العام «الشابات» السابقان، يوفال ديسكين وكارمي جيلون، إضافة إلى كبار الضباط السابقين في الجيش والشرطة.

ورد في نص العريضة اتهامات مباشرة للقيادة السياسية والأمنية بالفشل، فمشورة إلى أن إسرائيل دفعت ثمناً باهظاً من الدماء؛ بسبب ذلك الفشل، كما أكد الموقعون أن الوضع الراهن يستدعي انتخاب قيادة جديدة تحظى بثقة الشعب الإسرائيلي.



انتخابات فورية واستقالة المقصرين

ويشدّدون توقيت الدعوة إلى إجراء الانتخابات في أثناء الحرب، قال اللواء نوحام نيقون، القائد السابق للفرقة الشمالية في الجيش الإسرائيلي: «نحن في المرحلة الثالثة من القتال، لقد انتظرنا حتى الآن، حيث إن معظمنا كان في الاحتياط وبعضنا لا يزال كذلك، وأضاف: لقد منعت مئة يوم على الحرب، والآن هو الوقت المناسب، وعلى كل من تورط في هذا الفشل، والآن المستوطنون الأمنيين والسياسيين أن يتحمل المسؤولية، في النهاية سيضطرون جميعاً إلى ترك مناصبهم، لكن من يتحمل المسؤولية الأكبر هي الحكومة الإسرائيلية».

وأعتبر «نيقون» أن الدعوة له الذهاب إلى الانتخابات تأتي من أجل كسب الحرب وتحديد مستقبل الإسرائيليين في الشرق الأوسط، ومن أجل إعادة الدرع لدولة إسرائيل، وختم قائلاً: «هذه الحكومة لم توفر الأمن لدولة إسرائيل، والآن نحن بحاجة إلى اختيار الأشخاص الذين يمكنهم استعادة الأمن».

عنان للشايع الإسرائيلي

وأظهر استطلاع حديث للرأي نقلته صحيفة «معاريف» أن ٢٩٪ من الإسرائيليين يعتقدون أن نتنياهو هو الأنسب لرئاسة الحكومة، مقابل ٢٤٪ قالوا إن الوزير في مجلس الحرب بيني جانتس هو الأنسب للمنصب. ووفق الاستطلاع، لم يملك ٢٠٪ من الإسرائيليين إجابة محددة بهذا الخصوص، حسب ما ذكرت الصحيفة. وكان استطلاع رأي سابق أشار إلى أن ٢٤٪ من الإسرائيليين غير راضين عن أداء نتنياهو في الحرب على غزة.

أضرار لبني التحتية:



حمولات الشاحنات القادمة



همیشه با تیم ملی



شپ‌شک

تیم ملی با کسب پیروزی دشوار مقابل هنگ کنگ صعود کرد
اما کیفیت بازی ملی پویشان تردیدهای زیادی را به وجود آورد

1 vs 0
IRAN vs HONG KONG

بخش زنده



پایه‌مندی‌های آسیا

اردن

کره جنوبی

بحرین

مالزی



لیگ برتر فوتبال ایران

ارمنستان

کره جنوبی

بریتانیا

تایلند



وینزویلا

کویت

دور توموند

لائیبیش

بایرن مونیخ



لیگ اروپا

وانتسا

انتربانکو

سانتو کپو

ریان سوسیداد



میتاواتیا

اسرمد

هلاس ورتونا

اودینزه

ات میلان



چاندنی فرانسه

اورلینز

پاری سن ژرمن

برنامه بازی



پایه‌مندی‌های آسیا

۱۳۰۴ هجری قمری

ایران

امارات

تیتربک

صعود بانگرانی

تیم ملی ایران در مقابل هنگ کنگ نمایش خوبی داشت اما با تک گل چهره درخشانش در این روزها ۳ امتیاز را کسب کرد

تیم ملی ایران دومین بازی را با ترکیب متفاوت نسبت به اولین بازی آغاز کرد. امیر قلعه‌نویی برای روزیابی به هنگ کنگ از علی‌رضا جهانپوشان، محمدحسین کنگامی، زاده‌گان، سیدمحمد حسینی، رامین رضاییان، میلاد محمدی، روزبه چشمی، سامان قدوسی، علی‌رضا جهانپوشان، مهدی قائدی، مهدی طارمی و ششپاژ مغالو در ترکیب اصلی استفاده کرد. ترکیبی که نسبت به بازی با فلسطین تغییر داشت. صادق محرمی، شجاع خلیل‌زاده، احسان حاج‌صفا، سعید عزت‌اللهی، کریم انصاری فرد، ترکیب خارج شدند تا رضاییان، میلاد محمدی، محمد حسینی، روزبه چشمی و ششپاژ مغالو جای آنها را بگیرند. به جز شجاع که عدم حضورش به دلیل آسیب دیدگی بود سایر تغییرات را می‌توان برای تغییر تاکتیک تیم و البته انحرافات دادن به برخی از بازیکنان برای بازی با امارات از بلی کرد. در غاب حاج‌صفا، یازدهم بازیکن تیم ملی به علی‌رضا جهانپوشان رسید که برخلاف دیدار با فلسطین در این بازی چهره خوبی نداشت.

اشتباهات فردی

اسرمن در ۷ قابل‌توجهی اش با هنگ کنگ به ۷ پیروزی رسیده بود و با چنین اختلاف سطحی طبیعتاً قرار بود این بازی هم برتری سفیدپوشان ایران همراه باشد اما در گمال ناوبری اولین موقعیت‌های این مسابقه نصیب هنگ کنگ می‌شد. نه ایران در دقیقه یازدهم ششپاژ مغالو بازیکن هنگ کنگ از پشت محوطه جریمه اولین موقعیت جدی بازی را به وجود آورد که بیرانوند در گوشه توپ را در اختیار گرفت. یک دقیقه بعد شوت روی پای چپ اورتون کامارگو از پشت محوطه جریمه از کنار دروازه ایران زد. ششپاژ مغالو در این دو صحنه، یک سال تندتند از میلاد محمدی دروازه حریف را به خطر انداخت اما در دقیقه ۱۷ بازیکنان هنگ کنگ بود که صاحب یک موقعیت بسیار خطرناک شدند. اشتباه روزبه چشمی که توپ را پشت محوطه جریمه داد باعث شد اورتون کامارگو صاحب موقعیتی جدی در مقابل دروازه‌ها شود اما او با وجود دریل کردن بیرانوند، ضربه نهایی را به بدترین شکل زد و توپ از روی دروازه زد. در این دقیق آنچه بیش از هر تکنیکی در چشم می‌خورد اشتباهات فردی بازیکنان ایران بود که شاید حریف همیشه‌زنده را دست‌کم گرفته بودند.

باز هم قائدی

با عبور از دقیقه بیستم کم‌کم با اوضاع بازی ایران بهتر شد. ابتدا شوت روزبه از بالای دروازه هنگ کنگ به بیرون رفت و سپس پاس روی به جلوی علی‌رضا جهانپوشان و ارسال چپ رامین رضاییان از جناح راست را ششپاژ مغالو در شرایط سخت با ضربه سر زد که توپ پس از برخورد به ترک عمودی اهری اوت شد. ضربه‌ای که مغالو به تیر دروازه زد مهم‌ترین صحنه بازی تا آن لحظه بود اما فقط ۲ دقیقه طول کشید تا در یک صحنه مهم‌تر، دروازه هنگ کنگ گول‌هاز شد. ششپاژ مغالو این گل مهدی قائدی بود که انگار خیلی موقعیت سه لوج آماده کرده و سه‌سده تا فاعلا موفق‌ترین مهاجم ایران در این رقابت‌ها باشد. بهترین درخشش تیم ملی با یک گل‌های حقیقی دروازه‌پریشان هنگ کنگ را از کره و دومین گلش را در این تورنمنت زد. این گل تا حدودی خیال ایرانی‌ها را راحت کرد اما چند دقیقه بعد باز هم اشتباهات فردی پیاپی و پاس‌های اشتباه سفیدپوشان در زمین خودی آغاز شد و خطرهایی را روی دروازه بیرانوند به وجود آورد. اوج این اتفاقات در دقیقه ۴۰ بود که با دفع اشتباه میلاد محمدی توپ تا آستانه ورود به دروازه ایران هم پیش رفت و در ادامه باز هم مهاجم سرخپوش ضربه مناسبی به توپ زد. شاید اگر ششپاژ مغالو در این بازی اشتباهات متعددی فرار داشت تیم ملی را با این اشتباهات متعددش به سختی تنبیه می‌کرد. نمایش ضعیف تیم ملی در نیمه دوم هم ادامه داشت و در شرایط در مقابل امیر قلعه‌نویی هم کلاماً مشهود بود. سرمرمی تیم ملی در یک چهارم پایانی مسابقه اساساً منطقه مریمیان را رها کرد و در سکوت و عصبانیت روی نیمکت نشست. او در این دقیقه‌ها هدایت تیم را به دستیار خارجی‌اش سپرده بود، کاری که به‌ندرت در بازی‌های ملی و باشگاهی از او دیده بودیم. ۴۰ دقیقه تیم ملی با شگفتی از او دیده نمی‌شود. شرایط را بهتر کرد و تیم ملی توانست بازی را به زمین حریف بکشد. اگر چه حضور ایران در زمین هنگ کنگ به خلق موقعیت آنچنانی ختم نمی‌شد اما لاقط خطر را از دروازه بیرانوند دور می‌کرد. تنها موقعیتی که در این دقیقه نصیب تیم ملی شد، پاس سامان قدوسی و ضربه رامین رضاییان بود که از کنار دروازه حریف عبور کرد. در نهایت مسابقه با هجم یک گل به پایان رسید تا ضعیف‌ترین برد تاریخ ایران مقابل هنگ کنگ به ثبت برسد. در کنار نمایش نسبتاً ضعیف ایران در این مسابقه، مقدومیت چندین حسینی هم نکته نگران‌کننده‌ای بود که بعد از مدومیت شجاع در بازی اول، دومین بدشانسی تیم قلعه‌نویی در خط دفاعی محسوب می‌شود.



2 VS 10
IRAQ VS JAPAN

زاین به ایران نزدیک شد!

تیم ملی عراق برابر برای مقابل زاین، شگفتی بزرگ جام ملت‌های آسیا را در هشتمین روز بازی این رقابت‌ها خلق کرد. در دومین روز از بازی‌های گروه A دو تیم زاین و عراق مقابل هم قرار گرفتند و در حالی که پیش‌بینی‌ها حکایت از برتری زاین در مقابل حریف داشت، این عراق بود که گل اول بازی را در همان دقیقه ابتدایی زد. زینه ابن گل، این حسین بود و حسین یازدکین گل دوم را با یک شوت اول گل خود را هم به ثمر رساند. زاین تا پایان بازی فقط موفق به جزان یکی از گل‌ها شد و شکتس ایرک را پذیرفتند. با این نتیجه ممکن است زاین به عنوان تیم دوم گروه سوم صعود کند. که در این صورت احتمالاً کومچینی ووهومی شود و زینه ابن دیدار به مصاف ایران خواهد رفت.



بازی یک و یک

در پنجمه زمستانی فوتبال ایران پیش از هر چیز شاهد جابه‌جایی در دروازه‌های تیم‌ها هستیم

در حالی که خبرهای قلم‌های جام ملت‌های آسیا گنگه اهالی فوتبال را به خودش معطوف کرده، در این سو و در فوتبال داخلی هم نقل و انتقالات نیمه فصل باشگاه‌های ایران به شکل تصفیه می‌ماند. ادامه دارد جابجایی است که از میان اتفاقات ناپدید شده یا به اضفای نهایی نزدیک شده، بیشتر یا نقل و انتقالات به دروازه‌های لیگ برتری اختصاص دارد و در این قسمت بیشتر از هر پست دیگری شاهد انتقال بازیکنان هستیم. رشید مظفری، محسن فروزان، علیرضا رضایی، فهد مطلب و محمدحسین اکرم‌نمادی در زاین‌های هستند که طی همین دو هفته از تیم‌های خود جدا شده‌اند. احتمال جابجایی حبیب فرعیسی، فرین گروسیان، محمدرضا خالدآبادی و تیما میرزاد نیز کم نیست. این همه جابه‌جایی در دروازه‌های لیگ برتر در نوع خودش جابجایی بزرگ است. انگار همه تیم‌ها مشکل حارسان ارجمند دروازه می‌بینند و سعی دارند بازیکنان از کارت‌های خود را در این منطقه زمین خراج کنند.

علیرضا رضایی

بالفاصله بعد از جابجایی رشید مظفری از نساجی، جای او را در این تیم ملی رضایی گرفته دروازه‌بانانی که مدت‌ها بود هیچ خبری دربارشان نشده نمی‌شد اما با این انتقال سعی دارد بالاخره از سایه خارج شود. رضایی در دوران فرهاد دروازه‌بان آینده تیم ملی یاد کرد، فصل گذشته در تیم سایستون هم رضایی به خاطر اسب‌بندی حسین حسینی چند بازی انجام داد اما ضعیف ظاهر شد و درخشش فصل قبل را نداشت. رضایی در فصل جاری کلاً از برنامه‌های کادر فنی استقلال خارج شد و حتی یک بازی هم انجام نداد.

رشید مظفری

دو سه ساله است که اوضاع چندین برقی برادر رشید پیش نمی‌رود. در دروازه‌بانانی که حتی سابقه حضور در جام جهانی ۲۰۱۸ را هم دارد طی سال‌های اخیر کم‌کم ستاره اقبالش افول کرده است. او در استقلال خوب شروع کرد اما خوب تمام نکرد. در سپاهان اساساً موفق نبود و یکستان هم تیمی نبود که در فستی برای درخشش رشید ایجاد کند. نهایتاً مظفری راهی نساجی شد تا زین نظر یک سر برمی کرد که خودش زمانی دروازه‌بان اصلی تیم ملی بود. اما بعد از مدتی رحمتی و نه رشید مظفری در قلمشده موفق نبودند و حالا رشید در پنجمه زمستانی، بازیکن مزاح نساجی شده است. مقصد آینده رشید هنوز مشخص نیست؛ مقصدی که قطعاً تیمی بزرگتر از نساجی نخواهد بود.

محسن فروزان

یکی از سرشارترین دروازه‌بانان‌هایی که در نیم فصل از تیمش جدا شده و به دنبال یک مشتری جدید جوی است. فروزان در تیم گل‌گیر با حضور محمدرضا اخباری به یک نیمکت‌نشین دائمی تبدیل شد و در طول نیم فصل اول فقط ۳ بازی انجام داد که از آن به خاطر اسب‌بندی اخباری بود. او در پایان نیم فصل در لیست خروج سیر جانی قرار گرفت و گفته می‌شود تیم جدید او دوباره این مصفا خواهد بود البته این به شرطی است که دروازه‌بان حبیب فرعیسی و خراج و تیم بودی او نماند.

محمدحسین اکرم‌نمادی

گل‌گیر بودند اکرم‌نمادی یک نیم فصل زودتر از فروزان سرجان را ترک کرد و راهی ای‌تی شد تا گلر اصلی ملوان باشد. اما حضور او در دروازه سپیدباشان دوم چندانی نداشت و بعد از ۴ هفته مهدی نادر تا یک دروازه‌بان جوان را به او ترجیح داد. اکرم‌نمادی نیمکت‌نشین افتاد صاف شد و حالا هم در پنجمه زمستانی قرار است ملوان را به قصد یک تیم دیگر ترک کند. تیمی که شاید همان تیم سابق او باشد.

پست دروازه‌بانان

علو به هر گلرایی که ذکر شد، حبیب فرعیسی، فرین گروسیان، محمدرضا خالدآبادی و تیما میرزاد هم در آستانه تغییر باشگاه هستند. فرعیسی، گلر سابق تیم ملی امید با مد بران خوب این به مشکل خورده و قصد دارد با حضور در ملوان خدمت سربازی اش را آغاز کند. محمدرضا خالدآبادی هم دقیقاً همین شرایط را در استقلال دارد و در فکر جدایی است. اگر چه آبی‌ها گلر زیر ۳۰ ساله خود را به این سادگی از دست نخواهند داد. نیما میرزاد هم از پیششهاد بازی می‌گوید و ممکن است بعد از فصل آبی‌ها بازیکنان را ترک کند تا گلر دیگری ذخیره بینام بماند شود.



چشم استقلال از سوا افتاد

یک نفر مصدوم شد، ۲ نفر از دسترس خارج شدند

مصدومیت هم برای بازیکنان تلخ و دردناک است و اگر این اسب‌بندی در چشم اتفاق بیفتد و منجر به کاهش بینایی (حتی به شکل موقت) شود، موضوع به مراتب دردناک‌تر هم خواهد شد. این، همان اتفاقی است که برای کوبین کوروشی داده ستاره یب حلیشه و همیشه مؤثر استقلال چندی پیش وانه برخورد با یکی دیگر از بازیکنان این تیم وانه بیمارستان شد و شاید آن زمان این تیم نماندست موضوع تا این حد حادث است. حالا اما تیم پزشکی استقلال از مردم خروسانه برای با مگاندا دعا کنند و از ظاهرا خبری از مسافتات نیما نیل شد و دست داد و نیاز به چند عمل جراحی دیگر دارد. تا شرایط بهبود یابد. به جرأت می‌توان گفت بعد از اعلام این خبر، شاهد شکل‌گیری یکی از مدهال‌ترین فضاها در فوتبال ایران بودیم. جایی که هواداران از هر رنگی بحث‌انگیزان کردند.

اتفاق جالبه توجه اما این است که سوا از مصدومیت، به‌طور هم‌زمان بازیکنان را از استقلال اخراج کرد غیر از خود، با مگاندا که احتمالاً خبری از مسافتات نیما نیل شد و دست خواهد داد. امید حامدی، فری که باعث اسب‌بندی این بازیکن شده بود، از سوا جواد نکونام در فهرست مزاح قرار گرفت. طبیعاً ما که صحنه را ندیده‌ایم، دقیقاً نمی‌تیم چه اتفاقی رخ داده و حامدی را تا چه اندازه مصدم بوده است. به هر حال کار در فستی چنان از دست یب احتیاطی این بازیکن خشمگین شده که فعلاً او را کنار گذاشته است. حامدی در همان بازیکنی است که در دربی تهران هم روی سیاه‌پوشان پست به شکل جدی از اخراج قهر فر رفت. چه با اگر آن زمان هم مودد بنیاد فری تصمیم درست را گرفته بود، دربی دربی تهران برمی‌نماند و کار حامدی فر زودتر به تمام می‌شد.

معمای ۹۷ حل نشد

کاربران قاسمیور باخت و امیر علی آذریبیرا پیروز شد اما به این سادگی نمی‌توان قلم فر مز روی نام قاسمیور کشید

تورنمنت کشتی آزاد در کرواسی پر بود از اتفاقات غیر متظره؛ شکتس کاربران قاسمیور و یونس امامی و قهرمانی امیر علی آذریبیرا از جمله مهم ترین حوادث این رقابت‌ها بودند. آذریبیرا عالی به قهرمانی رسید که موفق شد در فینال کابل استانبول را شکست دهد. حالا بسیاری با شکتس استانبول، آذریبیرا را امید کسب مدال در المپیک می‌دانند و لی باید گفت این نخستین شکتس استانبول در تورنمنت‌ها نیست و او اغلب با شرایط متفاوت از جهانی و المپیک در تورنمنت‌ها حاضر می‌شود.



آسانبر و شکتس‌ها متعدد در تورنمنت‌ها

آذریبیرا در مسابقات جهانی ۲۰۲۲ ملی پوش ایران در وزن ۹۷ کیلوگرم بود و با یک نمایش معیوب و دور انتظار در دور نخست از دور مسابقات حذف شد. او حالا در تورنمنت راکوب موفق شده قهرمان جهان و المپیک را شکست دهد ولی باید گفت استانبول پیش از این هم در مقابل ایران‌ها شکست خورده است. کابل استانبول ۲۰۲۰ در تورنمنت راکوب کینگ استانبول مقابل محمدحسین محمدیان شکتس سنگینی را تجربه کرده بود ولی در جهانی ۲۰۲۲ محمدیان را در نامی پوش ایران دست خالی مسابقات جهانی را ترک کرد عباس طحان هم پیش از همه موفق شده بود استانبول را در جام باشگاه‌های جهان برود ولی هیچ‌گاه دستش به مدال جهانی نرسید. در عوض استانبول ۹۷ مدال جهان و المپیک را در کارنامه دارد. این نشان می‌دهد تا حدی تابات پیروزی آذریبیرا که اتفاقاً یکبار هم شکست آسانبر تجربه کرده‌اند. البته نباید به این شکر هم اشاره کرد.

جدول ۹۰۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

افقی:

- ۱- انباشتی - حشره‌ها یا چشم برکب و بدون زب - آذرب
- ۲- رود دالمی چهارم حال و بختیاری - مسئولیت اجرای قانون اساسی را بر عهده دارد
- ۳- در چشم - فهدیه - جنادر کن مواد سمی و زائد از خون
- ۴- گلو - نام چند تن از پادشاهان فرانسه بود
- ۵- پدلی زیر سیاه راننده سرزمن آریایی‌ها - ستاره‌شانی
- ۶- بیماری گواتر - مورد دستخیز دیگران - چوپه‌اعام
- ۷- عیند و پنتام - از باران امام‌نار (بار - تاکسی‌سوری)
- ۸- حرف جری - سوره چهل و سوم قران - ایشان
- ۹- رساله شنیداری - سرگون - نسی
- ۱۰- نیکبختی - پرچم - فرنگ
- ۱۱- جری‌شونده - حمل‌کننده بار - تراش‌شکاری
- ۱۲- نرس‌الرش اشمان و نیروهای متفقین در جریان جنگ جهانی اول - مسخرگرد

جدول اعداد ۴۶۸۲

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

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

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

اسید و اکتان
برف رویی هوشمند
روی پل بزرگراه از تاش

امروز در قالب رویداد شیشه‌های امید و افتخار برگزینی از اقدامات شهرداری تهران در بزرگراه تاش رومانی می‌شود

رویداد امید و افتخار، نامی آشنا برای پایتخت‌نشینان است؛ چرا که شیشه‌های هر هفته شاهد خنده‌های خندانانه و جید و انتحار و بهر چه در پی با گلگن‌زنی یک پروژه هستند البته باز نزدیک شدن به روزهای پایانی سال، رویدادهای امید و افتخار در طول هفته انجام می‌شود و محض روزهای شیشه‌نهاد بود تاکنون ۹۱ رویداد توسط مدیریت شهری رقم خورده است و امروز در قالب پویش ۹۲، پل معروف B9 در بزرگراه تاش شهرداری می‌شود. پویشی که قطعا برگ زرینی از افتخارات مدیریت شهری ششم خواهد بود؛ چرا که نخستین پل سواره‌رو تجهیز شده به سیستم برقرانی خود کار است.

پاشیدن مگنازه مایع استات مننیزیم در منطقه یک تهران با توجه به موقعیت جغرافیایی همواره شاهد برودت هوا و بیشترین بارش برف و باران در فصل سرما هستیم؛ بنابراین پیش‌بینی تدابیر برای خاص‌تر خدمت‌رسانی مطلوب به شهروندان در آیم سرد سال همواره مورد توجه و تأکید مدیریت شهری پایتخت و منطقه یک بوده و هست. اسامیل علاوه بر تجهیز سایه‌بان‌های برف‌ریزی و مخازن جامعی شده در معابر به کیسه‌های نمک و شن، اقدام دیگری هم توسط معاونت فنی و عمران صورت گرفته است. پل سواره‌رو معروف به B9 در بزرگراه تاش همان کار مهم است؛ به گفته‌های حسین معاون فنی و عمران شهرداری تهران این پل که یک دور برگردان غیر منسجم است، به عنوان یک پروژه نمونه در پایتخت ساخته شده و در طول آن سیستم‌های لوگیک‌تری اجرا شده که همزمان با برودت هوا بارش برف، سنسورهای تعبیه‌شده قطره‌خورد کار سنسور دما و طریوت را انجام می‌دهند. این پل دارای نخزن ۱۵ هزار لیتر مایع اساتات کلسیم و منیزیم است که در زمان بارش برف و آلام سنسورهای این مایع روی پل به‌کار می‌شود و برف را ذوب می‌کند.

احداث دور برگردان غیر منسجم
 کاهش ترافیک، اولویت مدیریت شهری است و به همین دلیل اقداماتی چون اصلاحات هندسی، احداث دور برگردان و... با جدیت پیگیری می‌شود. شهرداری تهران قصد دارد با چنین اقداماتی سه دردهای درون‌شهری را معیار اصلی و فرعی و معجزه‌گر بزرگراهی را کاهش دهد و بار ترافیک را کم کند. جمع‌آوری دور برگردان‌های منسجم و احداث دور برگردان‌های غیر منسجم دقیقاً با همین رویکرد در دستور کار قرار گرفته است و در روزهای اخیر هم شاهد بهره‌برداری تعدادی از آنها مانند پل غیر منسجم ایستگاه سیدیه و شهید همدانی و... در مناطق بودیم.

مشخصات پروژه

پیمان ۱۴۰۱	شرح عملیات احداث
۳۳۵ متر	طول دور برگردان
۸۵ متر	عرض پروژه
۲۲ میلیون	مسیر تردد خودرو
۲ خط پیاده	مسیر تردد موتور

مزیت‌های پروژه
 - زمین‌سازی و روان‌سازی ترافیکی بزرگراه تاش
 - (تغییر عملکرد محور تاش از بلوار به بزرگراه)
 - کاهش دسترس نامناسب برای سایر مسیرهای هم‌پوشانی (BRT)
 - تسهیل دسترسی‌های محلی به خیابان شاهد و شهرک شهیدمحلان

شهریور سال آینده زورخانه بوستان تقلال فعال می‌شود
 علیرضا دادعلی، سخنگوی شورای شهر تهران، پروژه زورخانه بوستان تقلال یک طرح ورزشی است که برای احداث آن ۲ میلیارد تومان اعتبار پیش‌بینی شده است. با توجه به مالیات عمرانی این پروژه شهریور سال آینده افتتاح می‌شود و قطعا بهره‌برداری از آن سبب ارتقای سواره‌رویی در منطقه خواهد شد.

روز هوای پاک را در حالی پشت سر گذاشتیم که آسمان تهران همچنان خاکستری و غرق در دود است. برای داشتن هوای پاک بر اساس قانون ۲۳ دستگاه مسئولیت دارند، اما شرایط کنونی بوستان تقلال است که دستگاه‌ها و سازمان‌های متولی اقدامی کرده‌اند تا با اقداماتشان کانی و وافی نبوده است. گرچه شهرداری به عنوان دستگاه خودروداری برقی و نوسعه ۱۷ ایستگاه سنجش بازم مهم مسئولیت‌های خیلیسی زیادی بر عهده ندارد، اما کام‌های بزرگی برای زهانی آسمان پایتخت از شر ذرات آلاینده بر داشته است.

روز هوای پاک را در حالی پشت سر گذاشتیم که آسمان تهران همچنان خاکستری و غرق در دود است. برای داشتن هوای پاک بر اساس قانون ۲۳ دستگاه مسئولیت دارند، اما شرایط کنونی بوستان تقلال است که دستگاه‌ها و سازمان‌های متولی اقدامی کرده‌اند تا با اقداماتشان کانی و وافی نبوده است. گرچه شهرداری به عنوان دستگاه خودروداری برقی و نوسعه ۱۷ ایستگاه سنجش بازم مهم مسئولیت‌های خیلیسی زیادی بر عهده ندارد، اما کام‌های بزرگی برای زهانی آسمان پایتخت از شر ذرات آلاینده بر داشته است.

عرشه ارزان میوه شید عبید و خرما در میادین میوه و تره‌بار
 علی مهری، معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری تهران، میوه شید عبید حداقل ۳۰ درصد ارزان‌تر از بازار، در میادین میوه و تره‌بار عرضه می‌شود و خرماهای مایه‌مارک هرمان تهیه شده و در قالب بازارچه‌های سازمان میادین شهرداری تهران با قیمت مصوب، کار توزیع آن آغاز می‌شود.

سقف آبی تهران رامی‌سازیم

معاون و نقل و ترافیک شهرداری تهران اقدامات مدیریت شهری برای کاهش آلودگی هوا را تشریح کرد

گزارش روزنامه‌نگار
روزبیتل‌زاده

روز هوای پاک را در حالی پشت سر گذاشتیم که آسمان تهران همچنان خاکستری و غرق در دود است. برای داشتن هوای پاک بر اساس قانون ۲۳ دستگاه مسئولیت دارند، اما شرایط کنونی بوستان تقلال است که دستگاه‌ها و سازمان‌های متولی اقدامی کرده‌اند تا با اقداماتشان کانی و وافی نبوده است. گرچه شهرداری به عنوان دستگاه خودروداری برقی و نوسعه ۱۷ ایستگاه سنجش بازم مهم مسئولیت‌های خیلیسی زیادی بر عهده ندارد، اما کام‌های بزرگی برای زهانی آسمان پایتخت از شر ذرات آلاینده بر داشته است.

معیاری فنی خودرو

- ۱۷: ثابت خودروهای سبک ایجاد شده است.
- ۱۵: سایر خودروهای سبک احداث شده است.
- ۱۳: معیاری فنی خودروهای سنگین ایجاد شده است.
- ۶۴: مگنازه معیاری فنی خودروهای سنگین ایجاد شده است.
- ۱۱: موتورسیکلت‌های فعال هستند.

خطوط ریلی

- ۳۹: مسیر ایجاد شده است.
- ۱۵: افتتاح شده است.
- ۹۹۴: واگن یک‌طبقه لورهال شده است.
- ۷: واگن یک‌طبقه لورهال شده است.
- ۳۳: واگن که قراردادشان فعال شده است.
- ۷۹۱: واگن توسط چین تأمین شده است.
- ۲۸۹: واگن با چین قرارداد منعقد شده است.
- ۱۱۳: واگن ملی قرارداد منعقد شده است.

ناگان تاکسیرانی

- ۱۵۳۹: تاکسی‌سواری نوسازی شده است.
- ۱۹۴: تاکسی‌ون نوسازی شده است.
- ۱۵۰۴: تاکسی‌ون خریداری شده است.
- ۲۰۰۰: تاکسی‌های برقی نوسازی شده است.
- ۲۰۰۰: تاکسی‌های برقی در مرحله عقد قرارداد برای واردات از چین قرار داده شده است.
- ۵۰۴: موتورسیکلت‌ها با شرکت بست‌میل برای نوسازی تقاضا شده است.
- ۱۵۰۰: موتورسیکلت‌های برقی خریداری شده است.

ناگان اتوبوسرانی

- ۱۵۱: اتوبوس‌های منیپوس و ون عرضه شده است.
- ۱۷۷: اتوبوس فرسوده بازیاری شده است.
- ۲۹۵: اتوبوس متوقف‌شده بسیاری شده است.
- ۱۵۰۰: اتوبوس دیزلی خریداری شده است.
- ۱۵۰۰: اتوبوس برقی خریداری شده است.
- ۱۵۰۰: اتوبوس‌های دیزلی خریداری شده است.
- ۴۰: جایگزین خریداری شده است.
- ۴۶۰: مخزن گاز اتوبوس عرضه شده است.
- ۱۰۰۰: جایگزین خریداری شده است.
- ۱۱۹۴: اتوبوس تک‌کانگن‌های خریداری شده است.

افزایش اتوبوس‌های فعال
 ۱۷۱۷۶ و ۲۹۳۳ دستگاه

توجه به اینکه در مناسبت‌های ملی و مذهبی شاهد برگزاری برنامه‌های متنوع با محوریت جاگرتی شهروندان هستیم، بازبیرایی میدان شهرداری به گونه‌ای انجام شد که در چنین مواردی تردد روان خواهد بود.

شمارش معکوس برای بازگشایی میدان شهری

در پروژه میدان شهر ری علاوه بر اصلاح هندسی، به زیرسازی موارد گردشگری و زیارتی نیز توجه شده است

معاون فنی و طراحی شهری سازمان زیرسازی شهر تهران اعلام کرد: شمارش معکوس برای بازگشایی میدان شهری آغاز شده است. این پروژه شامل اصلاحات هندسی، احداث دور برگردان و... با جدیت پیگیری می‌شود. شهرداری تهران قصد دارد با چنین اقداماتی سه دردهای درون‌شهری را معیار اصلی و فرعی و معجزه‌گر بزرگراهی را کاهش دهد و بار ترافیک را کم کند. جمع‌آوری دور برگردان‌های منسجم و احداث دور برگردان‌های غیر منسجم دقیقاً با همین رویکرد در دستور کار قرار گرفته است و در روزهای اخیر هم شاهد بهره‌برداری تعدادی از آنها مانند پل غیر منسجم ایستگاه سیدیه و شهید همدانی و... در مناطق بودیم.

اعمال محدود در خیابان ۲۴تری
 ورودی خودروها از میانه سه خیابان ۲۴تری که متداخل فرعی‌ها و راجعی با خطوط اتوبوس (خیابان قم-خیابان فدائیان اسلام) ثابت کرد و شد. اجرای ورودی خودروها به خیابان ۲۴تری مسدود می‌شود. اتوبوس‌های دیزلی و اتوبوس‌های برقی در این محدوده تردد خواهند کرد. همچنین اتوبوس‌های دیزلی در این محدوده تردد خواهند کرد. همچنین اتوبوس‌های دیزلی در این محدوده تردد خواهند کرد. همچنین اتوبوس‌های دیزلی در این محدوده تردد خواهند کرد.

آگهی تمدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
 شماره: GB-1402-26
انجام پیمانکار عمومی براساس فهرست بها

شماره: GB-1402-26
آگهی تمدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

آگهی تمدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
 شماره: GB-1402-27
انجام پیمانکار عمومی براساس فهرست بها

شماره: GB-1402-27
آگهی تمدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

آگهی مناقصه عمومی شماره آگهی مناقصه: ۱۴۰۲/۸۷-۸۹
 شهرداری منطقه ۱ تهران در نظر دارد خدمات مشاوره فنی و بازرسی کارهای ساختمانی و معماری را به مناقصه عمومی دعوت شرکت می‌کند.

ردیف	شرح خدمات	مبلغ برآورد (تومان)	تاریخ اتمام	محل اتمام
۱	مشاوره فنی و بازرسی کارهای ساختمانی و معماری	۱۹۸,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۲/۰۹/۳۰	محل اتمام: تهران
۲	مشاوره فنی و بازرسی کارهای ساختمانی و معماری	۱۹۸,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۲/۰۹/۳۰	محل اتمام: تهران
۳	مشاوره فنی و بازرسی کارهای ساختمانی و معماری	۱۹۸,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۲/۰۹/۳۰	محل اتمام: تهران

همشهری اقتصاد



مسیر فساد در واردات را حذف کردیم

قائم‌مقام وزیر جهاد کشاورزی در گفت‌وگو با همشهری تأکید می‌کند که با سیستمی شدن ثبت سفارش، جلوی سوءاستفاده از حفره‌های قانونی گرفته شده است

زمان زیادی از بحران فساد چای دیش و حواشی آن نگذشته است؛ تصمیمی و تأمین ارز بیش از یک میلیارد

لازمی برای یک شرکت که با در انحصار گرفتن بازار چای توانست در مناطقی از ربا مشکلات زیادی رویبورد کند. مدت کوتاهی بعد از کشف این پرونده از سوی دولت سیزدهم، وزیر اقتصاد و واکنش‌های منفی این وزارتخانه تصدیق کرد که حتماً فساد اتفاق افتاده و کسی دلیل پوشش این مسئله نیست. تجربه نشان داده است مسئله سوءاستفاده و فساد در واردات موضوعی نیست که تنها یک‌بار اتفاق افتاده باشد. با توجه به اختصاصی ارز ترخیصی به برخی کالاها، تخلف در این حوزه برای بهره‌داری از اختلاف قیمت ارز ترخیصی و بازار ارز هم رنگ و بوی تندتری به خود گرفته است. اما قائم‌مقام وزارت جهاد کشاورزی در امور تجارت و تنظیم بازار در گفت‌وگو با همشهری از حذف گلوگاه‌های فساد در واردات می‌گوید. به گفته او، فساد در این حوزه به‌صورت سیستمی از بین خواهد رفت. گفت‌وگو با علیرضا پیمان‌یاک می‌آید.

زمان زیادی از بحری شدن فساد چای دیش نمی‌گذرد. این فساد از سوی دولت سراسری و حواشی آن گرفته شده است. اما به‌طور حتم فقط شناسایی فساد مهم نیست، وزارت جهاد کشاورزی به‌عنوان تأمین‌کننده و توزیع‌کننده کالاها می‌تواند با سفره مردم، برنامه‌ریزی از موزن تا قیمت‌گذاری است. این نوع فسادها را باید که جلوس‌بخش دادن این نوع فسادها را بگیرد؟

این موضوع چای دیش یک موضوع فصلی است و ما فعلاً کاری به موضوع چای دیش نداریم، ولی آنچه مشخص است، فرد واردکننده از مجاری قانونی و حریم حفاقت‌ها استفاده کرده برای اینکه بتواند بیشتر منفعت را برای خودش رقم بزند. برای اینست که منافع چای دیش در دولت فعلی و هم در استبدادی این دولت، ثبت سفارش‌ها بصورت دستی و فراتر از نیاز کشور بوده است. اما حتماً بهره‌بردار می‌تواند در دولت سیزدهم چای دیش و ثبت سفارش‌ها براساس نیاز صورت می‌گیرد و بصورت سیستماتیک انجام می‌شود، به‌طریق منافع است. کسی است که واردکننده، به اعتباری برای واردات کالایی مثل گوشت، در یک کارخانه داشته باشد، یا بخواهد به شرایطی که قانون می‌تواند هدایت کند، هزار تن گوشت وارد کند، همان‌طور می‌باید و در واقع واردکننده

حذف می‌شود. ما ایند و قانون به آنها اجازه داده است که به‌میزان ۱۰۰ هزار دلار واردات داشته باشند. حالا اگر نفر از این واردکننده آمده و برای واردات شکر برنامه‌ریزی کردند و ما هم بیشتر از ۴۰۰ هزار تن شکر نیاز داریم، یا این اجازه قانونی باید منجر شود که در این محدودیت‌های ۱۰۰ هزار تن شکر وارد کنیم؟ یا مسئله همه می‌توانستند وارد کنند و کاری با مسئله ثبت سفارش نمی‌شد. به‌صورت قانونی جلوی ثبت سفارش را گرفت.

چگونه کار را سیستماتیک انجام داده‌اید؟ بیشتر توضیح می‌دهد؟

ما باید یک برنامه‌ریزی و پیش‌بینی در این حوزه داشته باشیم. مثلاً ما چه کالاهایی نیاز داریم یا روغن پالم و آفتابگردان، در ابتدای سال میزان آن براساس آمارها و رویه‌های سال ثبت سفارش است. نمی‌توانید بگویید اگر سال گذشته ۱۰۰ هزار تن روغن آفتابگردان نیاز داشتیم، امسال ۱۰۰ هزار تن نیاز داریم. همچنین در ابتدای سال براساس بودجه‌ای بانک مرکزی بودجه‌ریزی انجام می‌شود که در قلم‌بندی‌های

کنترل این بودجه‌ریزی مهم است. ما یک اقدام سیستمی داشتیم به این صورت که سیستمی را طراحی کردیم که در آن گروه کالایی سیستمی میزان ثبت سفارش براساس نیاز یا یک فورسز ۱۵-۲۰ درصد تعیین شده است. همچنین ثبت سفارش‌ها به‌صورت فصلی انجام می‌شود، به‌سالیانه که متلا فوردین ثبت سفارش کنید و آمارها منوجه شوید که میزان ثبت سفارش ثابت است یا زیاد و کم کردید. از ابتدای کار به‌صورت فصلی ثبت سفارش‌ها هم روی بازار گران و هم روی کالای به‌طور سیستمی کنترل می‌شود، یعنی فقط بازار گران نیست، بلکه ثبت سفارش گروه کالایی هم سیستمی کنترل می‌شود و زمانی که به سقف حریم استفاده کرده نتواند بیشتر منفعت را برای خودش رقم بزند که به‌طور جداگانه باید در موزن آن ثبت کنیم تا موضوع اصلی، مسئله پایش است.

این موضوع از چه زمانی اجرایی شده است؟

از آن که در خدمت شما هستیم. روی تمام کالاهای جهاد کشاورزی پیاده شده است. از ابتدای سال گروه کالاهای تک‌نک در سیستم پیاده و ثبت سفارش‌ها سیستمی شده و امروز که در خدمت شما هستیم، تقریباً تمام کالاهای گروه کشاورزی به‌صورت سیستمی ثبت سفارش می‌شود. سقف مشخصی برای آن گذاشته شده است. سقف بازار گران هم تعیین شده است، یعنی مسئله انحصار است که گفتیم. قانون واردکننده یا قانون بازار گران هم تعیین شده است. محدود شده است، قابل توجهی از بازار گران نمی‌تواند ثبت سفارش چاکه در ابتدای فصل برسانی سهمی که در سیستم تعیین شده، بازار گران می‌تواند ثبت سفارش کند. عموماً در گروه‌های کالایی مختلف بیش از ۳۰ درصد اجازه انحصار کالایی نیست. ما تا سال ۲۰۲۰ در مورد بازار گران هم برای بازار گران سقف تعیین شده است.

اگر به میزان مورد نیاز ثبت سفارش صورت گرفت، چه می‌کنید؟

مسئله مهم برای ما بحث امنیت غذایی است. در این وضعیت هم وزارتخانه برنامه‌ریزی می‌کند تا فرصت مجددی را در اختیار سایر تأمین‌کنندگان قرار دهد. کاری که انجام شده کاملاً سیستماتیک است و به‌طور مرتب پایش می‌شود. حتی در بعضی کالاهای خاص، ما با این فرآیند سیستمی هم ممکن است مقداری مزاحمت ثبت سفارش داشته باشد. اما ما به‌سرعت جلوی ثبت سفارش‌ها را گرفته‌ایم و در این حوزه هم باید یک برنامه‌ریزی داشته باشیم. مثلاً ما باید یک برنامه‌ریزی داشته باشیم که اگر ثبت سفارش‌ها را چنانچه در این حوزه دچار مشکل نشود، با این برنامه‌ریزی دیگر این مشکلات نداشته باشیم. ما باید یک برنامه‌ریزی داشته باشیم که اگر ثبت سفارش‌ها را چنانچه در این حوزه دچار مشکل نشود، با این برنامه‌ریزی دیگر این مشکلات نداشته باشیم.

برنامه‌ریزی کرده‌اید که سفره مردم را مشکل مواجه نشود؟

در این مورد ما از ابتدا برنامه‌ریزی کردیم و از ۲۰۰۰ هجری تا ۱۴۰۰ هجری کالا را کم‌ترین تأثیر داشتند. یا در سقف واردات مانده بود و اثر در سقف ارز بود. بنابراین، قیمت‌ها بیشتر از این بود که تغییر نکردن قیمت‌ها در این حوزه، صرفاً در این حوزه بود. ما باید یک برنامه‌ریزی داشته باشیم که اگر ثبت سفارش‌ها را چنانچه در این حوزه دچار مشکل نشود، با این برنامه‌ریزی دیگر این مشکلات نداشته باشیم.

این موضوع از چه زمانی اجرایی شده است؟

از آن که در خدمت شما هستیم. روی تمام کالاهای جهاد کشاورزی پیاده شده است. از ابتدای سال گروه کالاهای تک‌نک در سیستم پیاده و ثبت سفارش‌ها سیستمی شده و امروز که در خدمت شما هستیم، تقریباً تمام کالاهای گروه کشاورزی به‌صورت سیستمی ثبت سفارش می‌شود. سقف مشخصی برای آن گذاشته شده است. سقف بازار گران هم تعیین شده است، یعنی مسئله انحصار است که گفتیم. قانون واردکننده یا قانون بازار گران هم تعیین شده است. محدود شده است، قابل توجهی از بازار گران نمی‌تواند ثبت سفارش چاکه در ابتدای فصل برسانی سهمی که در سیستم تعیین شده، بازار گران می‌تواند ثبت سفارش کند. عموماً در گروه‌های کالایی مختلف بیش از ۳۰ درصد اجازه انحصار کالایی نیست. ما تا سال ۲۰۲۰ در مورد بازار گران هم برای بازار گران سقف تعیین شده است.

با کشید، یعنی بحث کنترل ارز و استفاده از منابع ارزی مثل منابع عراق که عموماً برای کالاهای غذایی و دارو مجوزشان صادر شده است. بازار کالاهای اساسی را تأمین کند. پیش از این وزارت جهاد حفظ یک مصرف‌کننده بود و فقط از بانک مرکزی ارزی می‌گرفت و در چند نقطه از آن استفاده می‌کرد. اما هماهنگی‌ها با بانک مرکزی موجب شد که منابع ارزی که از مجموعه‌های بین‌المللی برای غذا و دارو مجوز دارند، برای تأمین کالا مورد استفاده قرار بگیرند. در منابع دیگر بانک مرکزی صرف‌ریخت‌ها و واردات سایر مواد اولیه در حوزه صنعت و کالاهای دیگر شوند. بنابراین، ما بیشتر بر سرسی‌ها را انجام دادیم و خروج این کالاها از لیست کمترین تأثیر را در افزایش قیمت‌ها داشتیم. در همین تلاش می‌کنیم.

به‌تازگی ۲۰۰۰ هجری کالا از فهرست دریافت‌کنندگان ارز ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومانی حذف شده است. بر این اساس، ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومانی برای خرید کالاهای حقیقی‌جیب است.

در حذف ارز ترخیصی که لااخر در قانون به دولت تکلیف شده بود، باید به این موضوع هم توجه کنیم که تغییر نکردن قیمت‌ها در این حوزه، صرفاً در این حوزه بود. ما باید یک برنامه‌ریزی داشته باشیم که اگر ثبت سفارش‌ها را چنانچه در این حوزه دچار مشکل نشود، با این برنامه‌ریزی دیگر این مشکلات نداشته باشیم.

کوهان از گفت‌وگو

۱۰ میلیارد دلار واردات کالای حوزه کشاورزی است

واردات کالای اساسی در حوزه کشاورزی حدود ۱۰ میلیارد دلار بوده است. این عدد در بعضی از کالاها کاهش چشم‌گیری داشته است. مثلاً در مورد گوجه‌های برنج و شکر کاهش چشم‌گیری داشته است. به‌طور میانگین بین ۲۰ تا ۴۰ درصد کاهش واردات داریم. در حوزه برنج هم با حمایتی که از تولید داخل حدود ۲۹ درصد کاهش واردات داریم و واردات بعضی کالاها مثل گندم، ذرت و کنجاله و نهاده‌های تولید به‌طور میانگین افزایش ۲۰ درصدی داشته‌اند. به همین دلیل جوچه برنج ما تقریباً ۳۰ درصد افزایش یافته است. مثلاً برای اینکه این تولیدات داخلی داشته باشیم، ما واردات کالاهای اساسی را افزایش دادیم. اما برابری ارزی ما تقریباً برقرار کرده و حتی صرف‌رزی را هم به‌صرفه‌ای کرده‌ایم. مثلاً برای اینکه ارزی که بانک مرکزی می‌گیرد، ما کار کرده‌ایم. تا پایان سال کالاهای اساسی را تأمین می‌کنیم.

در این شرایط، متولیان حمل‌ونقل هوایی، تا چند روز موضوع شفاف‌سازی خود را در مقابل رای دیوان اعلام نکردند؛ تا اینکه در اواخر هفته گذشته، سازمان هواپیمایی کشوری با صدور اطلاعیه‌ای از توقف اجرای رای دیوان به‌دنبال درخواست وزیر راه و شهرسازی از رئیس قوه قضاییه برای ابطال رای دیوان ۹۱ دیوان عدالت اداری به‌منظور رسیدگی مجدد، خبر داد و تغییر قیمت بلیت توسط ایرلاین‌ها را غیرمجاز عنوان کرد. در ادامه، مدیرعامل هواپیمایی کشوری با بیان اینکه دولت هیچ‌گونه دخالتی در قیمت بلیت‌های هواپیمایی نداشته و از اعلام تخلفات شرکت‌های هواپیمایی به شعب تعزیرات حکومتی و رسیدگی و صدور حکم برای متخلفان خبر داد. همچنین حسین منبند، مدیرکل دفتر بازرسی و حقوق شهروندی وزارت راه و شهرسازی از اعلام جرم علیه ۹ شرکت هواپیمایی بخش خصوصی به‌دلیل گرفتن پروازها، بر سرشان می‌نشان می‌دهد. در مسی‌های پرواز در تهران - مشهد، بهای بلیت در روزها و ساعات مختلف از ۲۰ تا ۳۰ درصد بالاتر از سقف نرخ مصوب فروخته می‌شود.

گفت‌وگو

کاهش ۳۰ درصدی مصرف انرژی کشور در حوزه کشاورزی

برنامه‌ریزی کرده‌اید که سفره مردم را مشکل مواجه نشود؟

در این مورد ما از ابتدا برنامه‌ریزی کردیم و از ۲۰۰۰ هجری تا ۱۴۰۰ هجری کالا را کم‌ترین تأثیر داشتند. یا در سقف واردات مانده بود و اثر در سقف ارز بود. بنابراین، قیمت‌ها بیشتر از این بود که تغییر نکردن قیمت‌ها در این حوزه، صرفاً در این حوزه بود. ما باید یک برنامه‌ریزی داشته باشیم که اگر ثبت سفارش‌ها را چنانچه در این حوزه دچار مشکل نشود، با این برنامه‌ریزی دیگر این مشکلات نداشته باشیم.

این موضوع از چه زمانی اجرایی شده است؟

از آن که در خدمت شما هستیم. روی تمام کالاهای جهاد کشاورزی پیاده شده است. از ابتدای سال گروه کالاهای تک‌نک در سیستم پیاده و ثبت سفارش‌ها سیستمی شده و امروز که در خدمت شما هستیم، تقریباً تمام کالاهای گروه کشاورزی به‌صورت سیستمی ثبت سفارش می‌شود. سقف مشخصی برای آن گذاشته شده است. سقف بازار گران هم تعیین شده است، یعنی مسئله انحصار است که گفتیم. قانون واردکننده یا قانون بازار گران هم تعیین شده است. محدود شده است، قابل توجهی از بازار گران نمی‌تواند ثبت سفارش چاکه در ابتدای فصل برسانی سهمی که در سیستم تعیین شده، بازار گران می‌تواند ثبت سفارش کند. عموماً در گروه‌های کالایی مختلف بیش از ۳۰ درصد اجازه انحصار کالایی نیست. ما تا سال ۲۰۲۰ در مورد بازار گران هم برای بازار گران سقف تعیین شده است.

بازار

سرگردانی بلیت هواپیما

۲ هفته بعد از ابطال رای دیوان عدالت اداری مبنی بر ابطال قیمت‌گذاری بلیت هواپیما و چند روز پس از اعلامیه سازمان هواپیمایی کشوری در مورد توقف اجرای این رای، همچنان بازار بلیت هواپیما چند قیمت است و برخی ایرلاین‌ها در برخی مسیرها مشغول گرفتاری هستند.

به گزارش همشهری، چندی پیش، انجمن شرکت‌های هواپیمایی از مصوبه ستاد تنظیم بازار برای قیمت‌گذاری بلیت هواپیما به دیوان عدالت اداری شکایت برد و هیأت عمومی این دیوان در رسیدگی به این شکایت، مصوبه قیمت‌گذاری بلیت هواپیما را ابطال کرد.

در این رای به استناد احکام برنامه‌های پنج‌گانه ششم توسعه که بر آزاد بودن نرخ گذاری بلیت هواپیما دلالت دارند، آمده بود. طرح‌های ترخیص حوزة حمل‌ونقل هوایی در قلمرو ترخیص‌های تکلیفی دولت قرار نمی‌گیرد و اصل بر این است که عرضه و تقاضای نرخ خدمات را تعیین می‌کند. پس از ابطال این رای، شرکت‌های هواپیمایی از ترخیص مصوب ستاد تنظیم بازار عدول کردند و قیمت‌های جدید انجمن شرکت‌های هواپیمایی را ملاک عمل قرار دادند. آمده بود: طرح‌های ترخیص حوزة فروش بلیت‌های هواپیما در مسیرهای مختلف ۲۴۰ تا ۲۵۰ درصد نسبت به قیمت‌های قبلی افزایش پیدا می‌کرد.

بازار

توزیع گوشت وارداتی؛ به نام مردم به کام و ستوران‌ها

بخشی از گوشت قرمز که بازرگانان ملی و خارجی در شبکه فروشگاهی زنجیری توزیع می‌شود، برای این بابت به نام مردم به کام و ستوران‌ها راهی می‌شود و هدف نظارت از بازار توزیع این گوشت‌های عرضه شده است. شهروندان باید همراه داشته‌اند.

برنامه‌ریزی کرده‌اید که سفره مردم را مشکل مواجه نشود؟

در این مورد ما از ابتدا برنامه‌ریزی کردیم و از ۲۰۰۰ هجری تا ۱۴۰۰ هجری کالا را کم‌ترین تأثیر داشتند. یا در سقف واردات مانده بود و اثر در سقف ارز بود. بنابراین، قیمت‌ها بیشتر از این بود که تغییر نکردن قیمت‌ها در این حوزه، صرفاً در این حوزه بود. ما باید یک برنامه‌ریزی داشته باشیم که اگر ثبت سفارش‌ها را چنانچه در این حوزه دچار مشکل نشود، با این برنامه‌ریزی دیگر این مشکلات نداشته باشیم.

این موضوع از چه زمانی اجرایی شده است؟

از آن که در خدمت شما هستیم. روی تمام کالاهای جهاد کشاورزی پیاده شده است. از ابتدای سال گروه کالاهای تک‌نک در سیستم پیاده و ثبت سفارش‌ها سیستمی شده و امروز که در خدمت شما هستیم، تقریباً تمام کالاهای گروه کشاورزی به‌صورت سیستمی ثبت سفارش می‌شود. سقف مشخصی برای آن گذاشته شده است. سقف بازار گران هم تعیین شده است، یعنی مسئله انحصار است که گفتیم. قانون واردکننده یا قانون بازار گران هم تعیین شده است. محدود شده است، قابل توجهی از بازار گران نمی‌تواند ثبت سفارش چاکه در ابتدای فصل برسانی سهمی که در سیستم تعیین شده، بازار گران می‌تواند ثبت سفارش کند. عموماً در گروه‌های کالایی مختلف بیش از ۳۰ درصد اجازه انحصار کالایی نیست. ما تا سال ۲۰۲۰ در مورد بازار گران هم برای بازار گران سقف تعیین شده است.



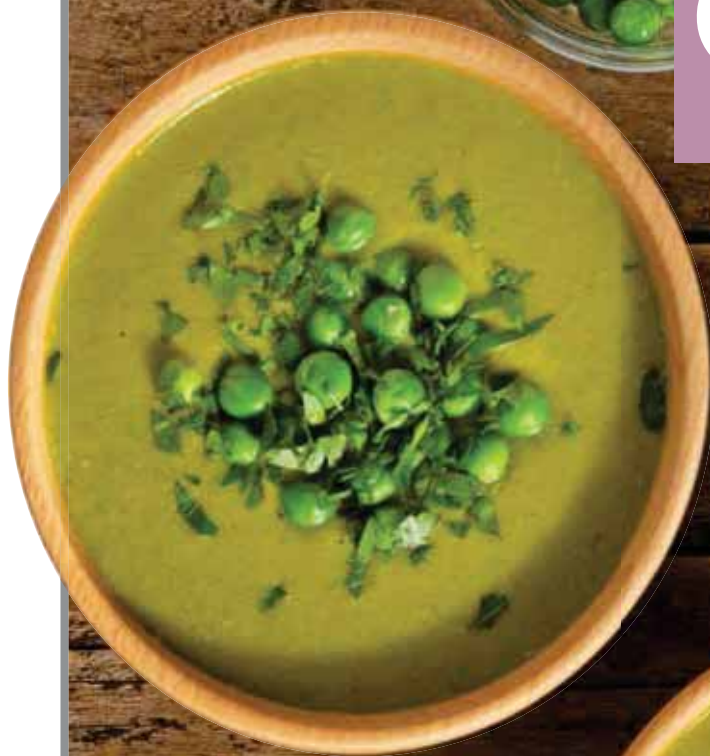
برای سالمندان و نوزادان هم
می‌توانید انواع غذا با حبوبات پزید

فست فودها بدون گوشت و مرغ
هم طعم دلپذیری دارند



هلمشهری • ویژه‌نامه روز شنبه • ۱۴۰۲ دی ۳۰ • شماره یک

آشپزی



بُنشَن را می‌توانیم به راحتی
جایگزین گوشت و مرغ کنیم

حبوبات سحرا میز

چرا و چطور باید حبوبات بخوریم؟



حبوبات نقش مهمی در تهیه غذا دارند که برخی از آن‌ها از غلاتیم. از این رو دانستن ترندهای برای استفاده از حبوبات، نیازمند داشتن مهارت‌هایی ساده و مددستی است که با بهره‌مندی از آنها می‌توان ضمن دلپذیرتر کردن طعم غذا و ایجاد تنوع در سفره، از سنگین شدن معده پس از مصرف آنها پیشگیری کرد. خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه ما را در باید‌ها و نیاید‌های استفاده از حبوبات در تهیه غذا راهنمایی کرده است.

پروتئین: مساوی با گوشت

حبوبات مواد مغذی متعددی دارند و از نظر ارزش پروتئینی به‌عنوان مهم‌ترین منبع پروتئین گیاهی تلقی می‌شوند و تقریباً پروتئین آنها با گوشت برابر است. برای پخت سریع حبوبات، بهتر است چندساعت قبل از مصرف، آنها را درون آب و نمک خیس کنید. یادتان باشد از نمک فقط هنگام خیساندن حبوبات استفاده کنید چراکه افزودن نمک هنگام پخت حبوبات، باعث سفت‌شدن آنها می‌شود.

حاوی ویتامین‌های متعدد

در افراد بالغ، حبوبات می‌توانند جایگزین گوشت باشند؛ چراکه حبوبات حاوی ویتامین‌های گروه B، اسیدفولیک و مواد مغذی نظیر آهن، کلسیم، منیزیم و... هستند. انواع لوبیا منبع خوب روی است و عدس هم آهن فراوانی دارد. غیر از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی، حبوبات انرژی، چربی و فیبر بالایی دارند که در پیشگیری از بیماری‌های دستگاه گوارش بسیار مؤثر هستند. تنها مشکل حبوبات این است که به‌دلیل داشتن برخی کربوهیدرات‌های غیر قابل هضم که به‌عنوان فیبر در آنها وجود دارند، در بعضی افراد ایجاد نفخ می‌کنند. بنابراین توصیه می‌شود قبل از مصرف، حبوبات را خیسانده و نفخ آنها گرفته شود.

قرار دادن حبوبات در آب جوش

حبوبات را درون آب به مدت یک ساعت بجوشانید و یک ساعت دیگر هم اجازه دهید تا حبوبات درون آب‌جوش خیس بخورند.

تأثیر جوش شیرین و سرکه

جوش شیرین قند طبیعی حبوبات را تجزیه و از نفخ جلوگیری می‌کند. کافی است یک قاشق چایخوری جوش شیرین را به آب در حال جوش که حاوی حبوبات است اضافه و حرارت را خاموش کنید و اجازه دهید حبوبات برای ۲ ساعت در این مخلوط خیس بخورند.

حبوبات سحرآمیز

اگر تمایلی به استفاده از گوشت ندرید یا پزیشک مصرف گوشت را برای شما محدود کرده است، نگران نباشید چون به‌راحتی می‌توانید برخی از حبوبات و سبزی‌ها را به‌عنوان متنوع‌ترین ماده غذایی در طبیعت، جایگزین گوشت کنید. به‌ویژه آنکه با حبوبات پروتئین‌ها و مواد مغذی لازم برای بدن هم تأمین می‌شود. همچنین این گروه از مواد غذایی چربی پایین و فیبر بالایی دارند به همین دلیل نوزادان تا مادران شیرده و کهنسالان هم می‌توانند آن را در مصرف روزانه‌شان قرار دهند. شیوه پخت برخی از غذاها با این حبوبات سحرآمیز را در صفحات پیش رو آموزش داده‌ایم.

سفره‌کم خرج، با استفاده از حبوبات قاتی پلوهای بدون گوشت

قاتی پلوه‌ها انواع مختلف دارند ولی وقتی قرار است بدون گوشت سرو شوند، می‌توان برایشان سنگ تمام گذاشت و با مخلوط کردن انواع حبوبات با پلوه به جای گوشت و مرغ، طعم متفاوتی به غذا داد؛ طعمی که شاید تاکنون آن را تجربه نکرده باشید. امتحان دستور پخت چند نوع پلوه بدون گوشت که با انواع حبوبات تهیه می‌شود را از زبان مرضیه خلج، مدرس آشپزی‌ای که در این زمینه مدرک بین‌المللی هم دارد، از دست ندهید.

تعداد نفرات
۴ نفر

حدودا ساعت
پخت

آماده‌سازی
اساعت

مواد لازم

- برنج: ۴ پیمانه • لوبیا چشم‌بلبلی: یک پیمانه • گوجه‌فرنگی: ۳ عدد درشت • سبزی‌زمینی: ۲ عدد متوسط • پیاز: ۲ عدد • رب گوجه‌فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، زردچوبه و روغن: به مقدار لازم

روش تهیه

- ۱- برنج و لوبیاها را با حرارت ملایم بپزید.
- ۲- گوجه‌فرنگی و سبزی‌زمینی‌ها را بشوید و پوست بگیریید و سپس در اندازه متوسط خرد کنید.
- ۳- سبزی‌زمینی‌ها را داخل روغنی که از قبل گرم کرده‌اید بپزید، کمی نمک به آنها بزنید و تفت بدهید.
- ۴- پیازها را سرخ کرده و سپس گوجه‌فرنگی‌ها را به آن اضافه کنید. بعد از تفت‌دادن، نمک، فلفل و زردچوبه را هم داخل قابلمه بپزید.
- ۵- سبزی‌زمینی نگینی سرخ‌شده و لوبیا چشم‌بلبلی پخته‌شده را به مواد اضافه کنید و کمی تفت بدهید. برنج را همراه آب داخل قابلمه، روی مواد بپزید. وقتی که آب برنج کشیده شد، اجازه دهید تا دم بکشد.

نکته
یادتان باشد برنج این غذا را می‌توانید به صورت کته و آبکش تهیه کنید.

تعداد نفرات
۳ نفر

حدودا ساعت
پخت

آماده‌سازی
نیم ساعت

مواد لازم

- برنج: ۳ پیمانه • عدس: یک پیمانه • کلم‌رگه: یک عدد کوچک • سبزی‌پلویی: ۵۰۰ گرم • هویج: ۲ عدد متوسط • آب لیموترش: یک قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، سیاه‌زردچوبه و روغن: یک قاشق چایخوری

روش تهیه

- ۱- برنج و عدس را در ظرف‌های جداگانه همراه آب بپزید.
- ۲- کلم‌برگ را هم به‌صورت خالی ریز خرد کنید و همراه یک قاشق غذاخوری روغن مایع تفت دهید تا کمی سرخ شود. نمک، زردچوبه و آب لیموترش را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا لافقه‌بیزد و بعد تا زمانی که آب کلم کاملاً تمام شود، آن را تفت دهید.
- ۳- بعد از سرخ شدن کلم، سبزی‌پلویی را به همراه هویج نگینی‌شده به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید و مواظب باشید تا سبزی نسوزد.
- ۴- برنج را به مخلوط کلم و سبزی اضافه کنید و بگذارید بپزد و آب آن تمام شود.
- ۵- قبل از دم کردن برنج، عدس پخته‌شده را به مخلوط اضافه کنید و بگذارید تا کاملاً مغزپخت شود.

نکته
دم‌پخت عدس کلم را می‌توانید با سالاد شیرازی، ترشی یا ماست سرو کنید.

تعداد نفرات
۲ نفر

حدودا ساعت
پخت

آماده‌سازی
نیم ساعت

مواد لازم

- برنج: ۲ پیمانه • ماش: یک پیمانه • کبره: ۵۰۰ گرم • هل یا دارچین، نمک، زردچوبه و فلفل: به مقدار دلخواه

روش تهیه

- ۱- برنج و ماش را در ظرف‌های مجزا خیس کنید.
- ۲- بعد از چندبار عوض کردن آب ماش و رنگ دهد و بوی خامی‌اش گرفته شود.
- ۳- ماش تفت داده‌شده را نیم‌پز کنید. بعد برنج و کمی نمک به آن اضافه کرده و بگذارید تا با حرارت ملایم بپزد.
- ۴- در این مرحله کمی زردچوبه را در روغن تفت دهید و به‌همراه فلفل و هل یا دارچین به برنج اضافه کنید. اجازه دهید تا آب برنج جمع شود و بعد آن را دم کنید.
- ۵- در صورت تمایل می‌توانید زمان دم کشیدن، کمی شوید خشک یا تازه خردشده و ادویه‌هایی چون زنجبیل، کاری، پودر تخم گشنیز و زیره خشک لابه‌لای برنج بپزید.

نکته
به جای زردچوبه می‌توانید از زعفران دم‌کرده هم استفاده کنید تا پلوه‌تان عطر و طعم دلپذیری داشته باشد.

تعداد نفرات
۳ نفر

حدودا ساعت
پخت

آماده‌سازی
اساعت

مواد لازم

- قارچ: ۵۰۰ گرم • برنج: ۳ پیمانه • پیاز: ۲ عدد متوسط • لپه: یک پیمانه • رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری • زردچوبه: یک قاشق چایخوری • لیمو عمانی: ۲ عدد • پودر دارچین: یک دوم قاشق چایخوری • دانه هل: به میزان دلخواه • نمک و روغن: به مقدار لازم

روش تهیه

- ۱- برنج و لپه را خیس کنید.
- ۲- پیازها را پوست بگیریید و به‌صورت نگینی خرد و در روغن سرخ کنید. قارچ را خرد کرده و به پیاز اضافه و با حرارت بالا سرخ کنید.
- ۳- آب لپه‌ها را بگیرد و آنها را درون مخلوط پیاز داغ و قارچ بپزید. حالا رب گوجه‌فرنگی و زردچوبه را هم به مواد اضافه کنید.
- ۴- بعد از سرخ شدن لپه‌ها ۲ پیمانه آب به همراه مقداری پودر دارچین، هل و در صورت تمایل فلفل سیاه اضافه کنید. با نیم‌پز شدن لپه‌ها، لیمو عمانی، نمک و در صورت تمایل زعفران دم‌کرده را اضافه کنید و اجازه دهید تا آب مواد جمع شود.
- ۵- یک لپه برنج و یک لپه قیمره را روی آن بپزید.

نکته
در صورتی که از چوب دارچین در تهیه این خورش استفاده می‌کنید، پس از پخت خورش و قبل از مخلوط کردن آن با برنج، چوب‌های دارچین را از آن جدا کنید.

زیاده‌روی در مصرف حبوبات ممنوع!



حبوبات در کنار مزایایی که دارند، ممکن است عوارضی هم در برخی از افراد ایجاد کنند. اما اینکه این عوارض چه هستند و در افراد چگونه بروز می‌کنند، موضوعی است که سحر بابایی، کارشناس تغذیه به آن تأکید دارد.

۱ تحریک میگرن

بعضی از حبوبات حاوی ماده‌ای به نام تیرامین هستند که میگرن را تشدید می‌کنند. این غذاها معمولاً باعث ایجاد واکنش آلرژیک در بعضی از افراد نیز می‌شود.

۲ افزایش فشارخون

افرادی که به افسردگی مبتلا هستند و دوره دارودرمانی را پشت سر می‌گذارند، باید در مصرف حبوبات با پزشک خود مشورت کنند؛ زیرا استفاده هم‌زمان از حبوبات با بعضی از داروهای افسردگی باعث افزایش فشارخون بیمار می‌شود.

۳ تداخل در جذب ویتامین

بعضی از حبوبات مثل سویا، حاوی ماده‌ای هستند که جذب بتاکاروتن و ویتامین B₁₂ و دی را مختل می‌کنند. البته اگر چنین غذاهایی حرارت دیده شوند و به اصطلاح پخته مصرف شوند، اثرشان در ایجاد اختلال در جذب ویتامین‌ها کاهش پیدا می‌کند.

۴ نقرس

اگر از بیماری‌هایی مثل نقرس رنج می‌برید، برای مصرف حبوبات حتماً با پزشک مشورت کنید. افراد مبتلا به نقرس نباید سرخود از حبوباتی مثل لوبیا یا نخود استفاده کنند؛ زیرا گاهی اوقات احتمال ابتلا به بیماری را فراهم می‌کند. اوریک اسید را بالا می‌برد که عاملی برای حمله نقرس است.

۵ ایجاد نفخ

همانطور که می‌دانید حبوبات عامل اصلی مشکلات گوارشی و ایجاد نفخ در فرد هستند. زمانی که بدن شما قند موجود در این مواد غذایی را بشکند، گاز تولید می‌شود. به همین خاطر هم افراد مبتلا به بیماری‌های گوارشی مانند رفلاکس و سوءهاضمه یا سالمندان و خانم‌های باردار باید در مصرف حبوبات احتیاط کنند تا دچار مشکلات احتمالی گوارشی نشوند. مواد گیاهی مثل لیمو یا ارپانسه می‌تواند از وجود این نفخ‌ها جلوگیری کند.

خوراک‌ها جزو غذاهای محبوب ما ایرانی‌ها هستند که معمولاً با نان سرو می‌شوند؛ غذاهای خوشمزه و مقوی که با حیوانات درست شده و ارزش غذایی بالایی دارند. طعم دلپذیر و خاصیت انواع خوراک باعث شده تا بیشتر افراد حتی آنهایی که به دنبال رژیم غذایی خاصی هستند، آنها را در لیست وعده‌های غذایی خود بگنجانند و از قواید آن بهره‌مند شوند. منیژه گل محمدی، مدرس آشپزی در این مطلب روش تهیه چند خوراک خوشمزه را آموزش داده است.

امتحان این خوراکی‌های ایرانی را از دست ندهید

مقوی و خوشمزه

خوراک لوبیا چشم بلبلی

روش تهیه
۱. سویا و لوبیا چشم بلبلی را که از شب قبل خیس کرده‌اید، داخل قابلمه ریخته و همراه با آب روی حرارت متوسط اجاق گاز بگذارید و اجازه دهید تا خوب بپزد.
۲. بعد از پخت لوبیاها، جوی پوست کنده، قارچ و آب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کنید.
۳. در ادامه نمک، فلفل، زردچوبه و گلپر را نیز به خوراک افزوده و مدت یک ساعت به آن زمان دهید تا این مخلوط با هم بپزند و قوام آمده و لعاب بیندازد.
۴. در انتها غذا را در ظرفی مناسب ریخته و با روغن زیتون سرو کنید.

زمان پخت لوبیا سویا و لوبیا چشم بلبلی یا جو باید متفاوت باشد. چون به زمان بیشتری برای پخت نیاز دارند.

تعداد نفرات ۴ نفر
حدوداً ۵ ساعت پخت

مواد لازم
• سویا: نصف پیمانه • لوبیا چشم بلبلی: نصف پیمانه • جوی پوست کنده: نصف پیمانه • گوجه‌فرنگی: ۴ عدد متوسط • قارچ: ۵ عدد متوسط • جعفری و گشنیز خرد شده: ۱ پیمانه • نمک، فلفل قرمز، زردچوبه، گلپر: به مقدار لازم • روغن زیتون: به مقدار لازم



خوراک عدسی

تعداد نفرات ۴ نفر
آماده‌سازی ۳ ساعت
پخت حدوداً ۲/۵ ساعت



مواد لازم
• عدس: ۳ پیمانه • پیاز: ۱ عدد • سیب‌زمینی: ۱ عدد • آرد: ۱ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم • روغن: به مقدار لازم • رب گوجه‌فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱. در ابتدا پیاز را متوسط خرد کرده و داخل قابلمه بریزید. به همراه روغن و زردچوبه تفت دهید تا پیازها طلایی‌رنگ شوند.
۲. رب گوجه‌فرنگی را به قابلمه اضافه کرده و با پیازها سرخ کنید تا بوی خامی آن گرفته شود.
۳. عدس را به همراه آب به پیاز اضافه کنید. بعد سیب‌زمینی خرد شده را به آن اضافه کرده و در قابلمه را بگذارید تا مواد به خوبی بپزند.
۴. برای اینکه عدسی لعاب بیشتری داشته باشد، یک قاشق غذاخوری آرد را در ظرفی جداگانه به همراه مقداری روغن تفت داده و داخل قابلمه عدسی بریزید. زمانی که عدس پخته شد، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دیگر روی اجاق بماند تا طعم ادویه را به خود بگیرد.

نکته
اگر عدس را به مدت طولانی بخیسانید در زمان پخت بیش از حد نرم شده و ممکن است له شود و ظاهر عدسی شما را خراب کند.

خوراک لوبیاچیتی

تعداد نفرات ۴ نفر
آماده‌سازی ۵ ساعت
پخت حدوداً ۳ ساعت



مواد لازم
• لوبیاچیتی: ۳ پیمانه • پیاز: ۱ عدد • رب گوجه‌فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم • سیب‌زمینی: ۱ عدد

روش تهیه
۱. برای تهیه خوراک لوبیاچیتی در ابتدا ظرفی با اندازه مناسب انتخاب کنید. لوبیاها را همراه مقداری آب در آن ریخته و روی شعله متوسط قرار داده و اجازه دهید تا لوبیاها به خوبی بپزند.
۲. حین پخت لوبیاها، تابه‌ای مناسب برداشته و روغن داخل آن ریخته و پیاز خرد شده یا رنده کرده را به آن اضافه و سرخ کنید تا طلایی‌رنگ شود.
۳. سیب‌زمینی خرد شده را به مواد اضافه کرده و بگذارید تا روی حرارت بماند که بوی آن در آید.
۴. در ادامه زردچوبه، نمک و رب داخل تابه ریخته و تفت دهید. سپس آماده شده داخل ظرف لوبیا ریخته و اجازه دهید با هم بپزند و خوراک لعاب بیندازد.
۵. در نهایت داخل ظرفی مناسب بریزید و سرو کنید. برای بالا بردن ارزش غذایی خوراک لوبیا آن را به همراه سبزی خوراکی یا لیموی تازه میل کنید.

نکته
اگر لوبیاچیتی با حرارت ملایم و در زمان طولانی پخته شود، خودش لعاب می‌اندازد و نیازی به آرد نیست.

خوراک لوبیا سفید

تعداد نفرات ۴ نفر
آماده‌سازی ۸ ساعت
پخت حدوداً ۵ ساعت



مواد لازم
• لوبیا سفید: ۴ پیمانه • گوجه‌فرنگی خرد شده: ۱ پیمانه • پیاز: ۱ عدد • خشک‌شده: ۱ قاشق چایخوری • برگ بو: به مقدار لازم • رب گوجه‌فرنگی: ۱ قاشق چایخوری • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل: به مقدار لازم

روش تهیه
۱. لوبیا سفیدها را داخل قابلمه ریخته و همراه با آب، روی حرارت متوسط گذاشته و بگذارید تا خوب بپزد.
۲. زمانی که لوبیاها در حال پخت هستند، داخل ماهیتابه، پیازهای خرد شده را سرخ کنید تا حدی که طلایی شوند.
۳. رب را به پیاز اضافه کرده و مقداری تفت دهید تا خامی آن از بین برود.
۴. لوبیاها که پخته شدند، مخلوط پیاز و رب را به آن بیفزایید. سپس برگ بو و گوجه‌فرنگی را داخل خوراک ریخته، هم بزنید و بگذارید تا غذا به خوبی پخته و جا بیفتد. در انتها شوید را اضافه و خوب مخلوط کنید. در ظرف را بگذارید و ۱۵ دقیقه اجازه دهید بماند.

نکته
لوبیا سفیدها بهتر است از شب قبل در آب بمانند تا نفخ آن گرفته و راحت‌تر پخته شود.

چطور با عدس، لوبیا و نخود سالاد درست کنیم؟ پیش غذا به سبک نو

✓ تیلفون دو الفقاری
سالادها از خوراکی های محبوبی هستند که هم می توانند کنار غذاهای اصلی خورده شوند و هم به تنهایی یک وعده غذایی سبک باشند. ترکیب سبزی های تازه با گروه های دیگر مواد غذایی هم می تواند به برنامه های غذایی تنوع دهد و هم به داشتن یک وعده سالم و مقوی کمک کند. سالادهایی که در ادامه شیوه تهیه آنها را یاد می گیرید، از خواص متعدد حبوبات مختلف بهره مند هستند.

بهترین زمان مصرف حبوبات چه وقت است؟



برای مصرف حبوبات هم، درست مثل بقیه گروه های مواد غذایی، زمان مطلوب و مناسبی وجود دارد که سبیده احسانی فر، کارشناس تغذیه، درباره آن توضیح داده است.

توجه به ساعت

لوبیاهای فیبر بالایی دارند، بنابراین خوردن آنها در شب ممکن است باعث ایجاد نفخ و کاهش کیفیت خواب برخی افراد شود. لوبیاهای زودهنگام هستند، به این ترتیب بدن فرصت دارد تمام مواد اولیه مفید را هضم کند. با رعایت این زمان بندی به احتمال زیاد کمتر نفخ می کنید و احساس سیری دوام بیشتری خواهد داشت.

میان وعده بدنسازان

برای مصرف عدس هر چند محدودیت خاصی وجود ندارد، می توان از این ماده غذایی هم در وعده صبحانه استفاده کرد هم در وعده شام، اما نکات طلایی برای ورزشکاران جهت بهره بردن از خواص این ماده غذایی وجود دارد. یک پیمانه عدس (یک فنجان عدس) حاوی ۱۸ گرم پروتئین است و میان وعده ای مفید برای بدنسازان محسوب می شود. افرادی که گیاهخوار هستند باید تمرکز خود را به جای مرغ و تخم مرغ روی منابع پروتئین گیاهی بگذارند. پروتئین های گیاهی مانند عدس، سرشار از فیبر و کربوهیدرات هستند و مواد مغذی بدن را به هنگام ورزش و بدنسازی تأمین می کنند. ۲ ساعت بعد از تمرین و ۳ ساعت قبل از تمرین، بهترین زمان مصرف عدس برای ورزشکاران است.

فعالیت سبک در شب

حبوبات اگر چه سالم هستند اما در دسته مواد غذایی ای هستند که نباید شب ها مصرف شوند. حبوبات دارای فیبر محلول هستند و می توانند در طول شب نفخ و درد شکم ایجاد کنند. اگر اصرار به استفاده از حبوبات در وعده شام دارید، حتما این وعده را حداقل ۲ ساعت قبل از خواب مصرف کنید و یک فعالیت بدنی سبک برای بعد از آن در نظر بگیرید. به این ترتیب چرخه خواب شما هم دچار مشکل نخواهد شد.

سالاد لوبیا سفید

روش تهیه
۱. لوبیا سفید را بپزید. آبکش کنید و اجازه دهید تا سرد شود.
۲. پیاز ابتدا باید خلالی خرد شود. در ادامه گوجه و فلفل رانیز خرد کنید و کنار بگذارید.
۳. لوبیا را به همراه بقیه مواد سالاد در کاسه ای بپزید. نمک، فلفل و روغن زیتون را هم به سالاد اضافه کنید. آب لیموترش را بگیریید و روی سالاد بپزید.
۴. همه مواد را به خوبی زیر و رو کنید. می توانید برای تزئین سالاد لوبیا سفید از زیتون و جعفری هم استفاده کنید. اگر دوست داشته باشید، اضافه کردن کاهو به این سالاد هم طعم جدیدی می سازد.

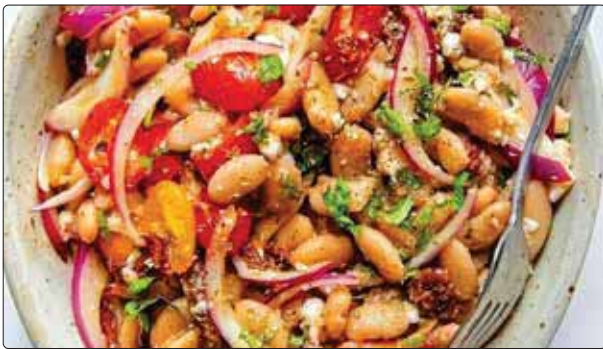
برای راحتی کار می توانید از کنسرو لوبیا سفید هم استفاده کنید.

تعداد نفرات
۴ نفر

پخت ۱ ساعت

آماده سازی ۱۵ دقیقه

مواد لازم
لوبیا سفید: پیمانه • گوجه فرنگی: متوسط خرد شده ۲ عدد • فلفل سبز خرد شده: ۴ عدد • پیاز قرمز کوچک خرد شده: ۱ عدد • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • آب لیموترش: ۲ قاشق غذاخوری • سماق، نمک و فلفل: هر کدام ۱ قاشق چایخوری



سالاد بروکلی

تعداد نفرات
۴ نفر

آماده سازی ۲۰ دقیقه

پخت ۱ ساعت



مواد لازم
کلم بروکلی: نیم کیلو • لوبیا چشم بلبلی: پیمانه • نخود: پیمانه • فلفل: ۲ عدد • کاهو: ۲ عدد • کلم برگ: پیمانه • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، سس مایونز و آبلیمو: به مقدار لازم

روش تهیه
۱. کلم بروکلی را در آب جوشانید و بعد خوب بشویید و آنها را به اندازه دلخواه برش بزنید.
۲. قارچ و کلم بروکلی را در تابه ای تفت دهید به طوری که کاملا آب آنها تمام شود. اجازه دهید مواد سرد شوند.
۳. نخود و لوبیا چشم بلبلی را جداگانه در آب یکی دو ساعت خیسانده و بگذارید خوب بپزند.
۴. ظرف سالاد را برداشته و مواد را خوب با هم مخلوط کنید و داخل ظرف بپزید. کنگد سیاه را به سالاد خود اضافه و با روغن زیتون، سرکه بازالامیک، نمک و فلفل آن را مزه دار کنید.

ترکیب سبزی ها با پروتئین گیاهی این سالاد را به گزینه ای محبوب برای ورزشکاران تبدیل می کند.

سالاد حبوبات مخلوط

تعداد نفرات
۴ نفر

آماده سازی ۳۰ دقیقه

پخت ۱ ساعت



مواد لازم
عدس: ۳ قاشق غذاخوری • نخود: ۲ قاشق غذاخوری • لوبیا: ۲ قاشق غذاخوری • ماش: ۲ قاشق غذاخوری • هویج: ۲ عدد • کاهو: ۲ عدد • کلم برگ: پیمانه • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، سس مایونز و آبلیمو: به مقدار لازم

روش تهیه
۱. حبوبات را یک روز قبل از تهیه سالاد در آب خیس کرده و هر چند ساعت یک بار آب آن را عوض کنید.
۲. حبوبات را به همراه آب جدید درون قابلمه بپزید و روی حرارت قرار دهید تا همسهِ حبوبات با هم پخته شوند.
۳. کلم برگ و کاهو را بشویید، آنها را در ابعاد ریز خرد کرده و کنار بگذارید. هویج را هم خرد یا رنده کنید.
۴. حبوبات پخته را در یک آبکش بپزید و زمان دهید تا آب آنها گرفته شود، سپس در ظرف مناسبی ریخته و کاهو، کلم و هویج را به حبوبات اضافه کنید.
۵. در این مرحله باید نمک، فلفل و روغن زیتون به ظرف سالاد اضافه شود. اگر دوست داشتید می توانید با کمی آبلیمو و سس مایونز هم به سالاد حبوبات خود طعم دهید.

زمان پخت حبوبات مختلف با هم یکسان نیست اما چون آنها را خیسانده اید، می توانید همه حبوبات را با هم بپزید.

سالاد لوبیا چیتی

تعداد نفرات
۴ نفر

آماده سازی ۳۰ دقیقه

پخت ۲ ساعت



مواد لازم
سیب زمینی: متوسط ۴ عدد • لوبیا چیتی: لیوان • خیارشور: ۸ عدد • هویج کوچک: ۲ عدد • کاهو: ۲ عدد • سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری • ماست: ۳ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل سیاه و آبلیمو تازه: به مقدار لازم

روش تهیه
۱. لوبیا چیتی را که از قبل خیسانده و چندبار آب آن را عوض کرده اید، در قابلمه ای مناسب بپزید.
۲. سیب زمینی ها را خوب بشویید، با پوست یا بدون پوست بپزید تا مغز پخت شود اما اجازه ندهید سیب زمینی ها خیلی له شوند. آنها را به شکل مکعب های ریز خرد کنید.
۳. ماست و سس مایونز را با هم ترکیب کنید و خوب هم بزنید. خیارشورهایی را که کنجی کرده اید به این ترکیب اضافه کنید.
۴. کاهو را ریز خرد کرده و هویج رنده شده را به آن اضافه کنید. در این مرحله باید لوبیاهای پخته و سرد شده را به ترکیب سالاد اضافه کرد.
۵. سیب زمینی و سس تهیه شده را روی مواد بپزید و همه مواد را خوب با هم ترکیب کنید. حالا وقت اضافه کردن شوید و ادویه ها است.

بهتر است این سالاد را یک ساعت در یخچال بگذارید تا طعم مواد خوب با هم ترکیب شود.

حبوبات سالم به خانه ببریم!



خواص و فواید حبوبات آنقدر زیاد است که بهره‌مندی از آنها می‌تواند سلامت بدن را به خوبی تضمین کند. در این راهنمای خرید نکاتی را به شما آموزش می‌دهیم که هنگام خرید به شما کمک می‌کند تا بهترین نوع از محصول دلخواهتان را تهیه کنید. چون کیفیت حبوبات مصرفی اهمیت زیادی دارد و باعث کاهش یا افزایش طعم غذا می‌شود.

۱ هنگام خرید حبوبات بسته‌بندی یا حتی فله‌ای باید به یکدستی حبوبات دقت داشت، بنابراین می‌توان از بیرون بسته‌بندی محصول به تک تک دانه‌ها نگاه کرد. نباید روی آنها سوراخ و منفذی وجود داشته باشد، چون نشان از وجود کرم و حشره در محصول است. نباید یکی کمرنگ، دیگری تیره یا کوچک و بزرگ‌تر باشند. همچنین نباید دانه‌های شکسته، از هم باز شده یا بدون پوستی در بین آنها ببینید. این اتفاق به معنی مخلوط‌بودن حبوبات است که به شدت از کیفیت آن هنگام پخت کم می‌کند.

۲ باید از نبود خاک، گرد و ریزگرد در ته بسته محصول مطمئن شد تا حرکت حشرات، وجود خاک و خرده‌ریز را تشخیص بدهید. حتی حبوبات فله‌ای را هم باید در این دو مورد تست کنید. یک مشت از آن را برای نمونه جدا کنید و به دقت آنها را بررسی کنید. اگر لازم است یک مشت دیگر را هم مورد بررسی قرار دهید و بعد خرید کنید. بهترین حبوبات از نظر اندازه، رنگ و شکل یکدست هستند، ترکیبی منسجم و خوش طاهر دارند که خیر از کیفیت آنها می‌دهد.

۳ روی بسته‌بندی محصول حتما باید علامت استاندارد و سازمان غذا و دارو وجود داشته باشد. در غیر این صورت محصول را نخرید.

۴ پس از خرید محصول، باید یک مشت از محصول را در یک ظرف آب بریزید تا آن را از نظر کیفیت مورد سنجش دقیق‌تری قرار دهید. در این مرحله دقت کنید که حبوبات نباید روی آب بایستند. همچنین نباید حشرات یا کرمی از آنها خارج شود و روی آب بپاید. استفاده از یک ظرف آب و قراردادن بخشی از حبوبات در آن، برای مدتی کوتاه مثلا نیم‌ساعت، می‌توان این تست را انجام داد.

۵ حبوبات دانه‌های خشک‌شده‌ای هستند که خیلی دیر فاسد می‌شوند، اما برای اینکه عمام تا یک سال بدون خراب‌شدن باقی بمانند، حتما باید در محیط در بسته، خشک، تاریک و از نظر گرما و سرما متعادل قرار بگیرند. پس فراموش نکنید که حبوبات را در ظروف در بسته و در محلی که به لحاظ دما گرم یا سرد نباشد و دور از رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگهداری کنید.

✓ سعيده مرادی
هنگام سرماخوردن، یک غذای گرم به‌ویژه سوپ و آش بسیار لذتبخش است. درست کردن این نوع غذا از قدیم مرسوم بوده و وجود انواع حبوبات و سبزی همراه مواد مغذی دیگر در آن باعث شده تا در زمرة غذاهای اصلی و پرخاصیت قرار گیرد. فاطمه یاقاری، مدرس آشپزی ما را با دستور پخت چند نوع آش مخصوص به‌ویژه برای زمستان آشنا کرده است.

ماده اولیه و اساسی بسیاری از انواع آش، حبوبات است

دلچسب و نوستالژیک

آش انار

روش تهیه
۱- لپه شسته‌شده را همراه آب روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. پس از آن اجازه دهید با حرارت ملایم کاملاً بپزد.
۲- چغندرها را پس از شستن و پوست گرفتن به اندازه دلخواه خرد و داخل ظرفی آب‌پز کنید.
۳- پیازها را داخل تابه‌ای بریزید تا سرخ شوند. سپس نمکی از پیازهای سرخ‌شده را بردارید و به بقیه آن ربانار، زردچوبه و نمک بیفزایید و کمی تفت دهید. در ادامه برنج، نعناع و فلفل را هم به آن اضافه کرده و مقداری تفت دهید و آن را به لپه نیم‌پز اضافه کنید.
۴- پس از مدتی که آش تقریباً پخته شد، چغندرها را داخل آش ریخته و اجازه دهید مواد با هم بجوشند تا آش به خوبی جا بیفتد.

نکته: برنج باید در حدی بپزد که شکفته و نرم شود. آب انار را وقتی اضافه کنید تا تمام مواد پخته شده باشند، زیرا مانع پخت حبوبات و برنج می‌شود.

تعداد نفرات
۴ نفر

پخت
دو ساعت و نیم

آماده‌سازی
۳ ساعت

مواد لازم
● برنج: ۲۵۰ گرم ● لپه: ۱۵۰ گرم ● رب انار: ۱۰۰ گرم ● پیاز: ۳ عدد ● چغندر: نیم‌کیلو ● نعناع تازه: ۲۵۰ گرم ● نعناع خشک: ۱ قاشق سوپ‌خوری ● زردچوبه: ۲ قاشق مرباخوری ● روغن: نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم



آش ماست

تعداد نفرات
۴ نفر

آماده‌سازی
۴ ساعت

پخت
حدوداً ۳ ساعت



مواد لازم
● برنج: ۳ پیمانه ● ماست: ۱ کیلوگرم ● لپه: نصف پیمانه ● پیاز: ۲ عدد متوسط ● نعناع: ۱ قاشق سوپ‌خوری ● روغن ● مایع: به مقدار لازم ● نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به مقدار لازم

روش تهیه
۱- برنج آبکش شده را همراه ۴ پیمانه آب داخل قابلمه ریخته و روی اجاق گاز با حرارت ملایم قرار دهید.

۲- برای پختن لپه‌ها، یک قابلمه جدا انتخاب کنید و لپه‌ها را به همراه آب روی شعله گاز بگذارید تا با حرارت ملایم کاملاً بپزد.

۳- وقتی برنج و لپه کاملاً پخته شد، لپه‌ها را به قابلمه برنج منتقل کرده و خوب ماساژ را هم بزنید و اجازه دهید تا مقداری دمای برنج و لپه سرد شود.

۴- بعد از اینکه برنج و لپه خنک شد، ماست را هم بزنید و به آن بیفزایید. سپس پیازی را که از قبل سرخ کرده‌اید، به همراه نعناع داغ به آش اضافه کنید و مواد را هم بزنید.

نکته: در مراحل پایانی پخت آش ماست، باید مرتب آن را هم بزنید تا ته نگیرد. حتماً به خاطر داشته باشید که ماست را نباید به آش در حال جوش اضافه کرد. این کار باعث بریده و گلوله شدن ماست می‌شود.

آش گوجه فرنگی

تعداد نفرات
۴ نفر

آماده‌سازی
۳ ساعت

پخت
حدوداً ۲ ساعت



مواد لازم
● گوجه فرنگی: ۱ کیلوگرم ● پیاز: ۳ عدد ● تره: ۲۰۰ گرم ● جعفری: ۲۰۰ گرم ● غوره: نصف پیمانه ● آب‌غوره: ۱ پیمانه ● برنج: ۱ پیمانه ● لوبیا چشم‌بلبلی: ۱ پیمانه ● نعناع خشک: ۱ قاشق غذاخوری ● نمک، زردچوبه و فلفل: به مقدار لازم

روش تهیه
۱- ابتدا پیازها را داخل تابه ریخته و سرخ کنید تا سبک و طلایی شوند، در ادامه کمی زردچوبه اضافه کرده و با یکدیگر تفت دهید.

۲- لوبیاها را همراه پیازها و ۵ پیمانه آب داخل قابلمه ریخته و حدود یک ساعت بگذارید تا پخته شوند.

۳- برنج آبکش شده را به آش اضافه کرده و مواد را با یک ملاقه هم بزنید. سپس تره و جعفری خردشده را به همراه غوره به مواد بیفزایید. در این مرحله در قابلمه را بگذارید و به‌مدت ۲۰ دقیقه صبر کنید تا سبزی‌ها پخته شوند.

۴- حالا گوجه‌های رنده‌شده را داخل قابلمه هم بزنید. در نهایت یک قاشق غذاخوری نعناع خشک را به همراه فلفل و ادویه‌های دلخواه به آش افزوده و خوب مواد را هم بزنید.

۵- به آش گوجه فرنگی به‌مدت ۲۰ دقیقه وقت دهید تا پخته شود و جا بیفتد.

نکته: اگر آش با اضافه کردن گوجه فرنگی بی‌رنگ بود، می‌توان یک قاشق غذاخوری رب‌به آن اضافه کرد تا رنگ و طعم غذا بهبود یابد.

آش ترخینه

تعداد نفرات
۴ نفر

آماده‌سازی
۳ ساعت

پخت
۲ ساعت



مواد لازم
● ترخینه دوغ آماده‌شده: ۳ لیتر ● سبزی آش: نیم‌کیلو ● اسفناج: نیم‌کیلو ● لوبیا چیتی: نصف پیمانه ● نخود: نصف پیمانه ● عدس: نصف پیمانه ● پیاز: ۳ عدد ● روغن: به میزان دلخواه ● نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه
۱- ابتدا ترخینه را در ظرف آب سرد به‌مدت ۳ ساعت خیس کنید. سپس حبوباتی را که از شب قبل خیس خوردند، بیزید. زمانی که حبوبات نیم‌پز شد، ترخینه خیس‌خورده را به آن بیفزایید.

۲- وقتی که حبوبات و ترخینه کاملاً پخته شدند، عدس و سبزی آش شامل تره، جعفری، گشنیز و اسفناج را داخل قابلمه ریخته و اجازه دهید به همراه دیگر مواد به‌خوبی پخته شوند.

۳- در ادامه پیاز بزرگی را که خلالی خرد شده، داخل روغن سرخ کنید. زمانی که پیاز داغ طلایی‌رنگ شد، فلفل و ادویه و زردچوبه و فلفل سیاه را به آن بیفزایید.

۴- در نهایت شعله گاز را ملایم کرده و بگذارید آش به‌خوبی پخته شود و جا بیفتد.

نکته: در صورتی که تمایل داشتید، ترخینه را در منزل درست کنید. بهتر است یک لیوان بلغور گندم یا جو را بشویید و ۷ ساعت داخل آب سرد بخیسانید. بعد از آن داخل دوغی که چندبزرگ‌گندم است، بریزید و اجازه دهید روی حرارت بپزد. کمی زردچوبه، فلفل، پونه و زعفران اضافه کنید و زمانی که احساس کردید حالت خفگی به‌خود گرفته، زیر حرارت را خاموش کنید و اجازه دهید سرد و خنک شود. بعد مقداری با دست بردارید و به شکل گلوله درآورید و جلوی آفتاب تند و تیز داخل سبک خفت کنید.

فست‌فودها بدون گوشت و مرغ هم طعم دلپذیری دارند

پیتزاهای و برگرهای حبوباتی

اگر فکر می‌کنید ساندویچ و پیتزاهایی که با حبوبات طبخ شده اند طعم و مزه خوبی ندارند، سخت در اشتباهید. در سال‌های اخیر انواع فست‌فودها و پیتزاهای حبوبات تهیه شده‌اند که مشتری‌های خودشان را دارند و می‌توان آنها را در خانه به آسانی تهیه کرد. کیمیا کلهری، مدرس آشپزی دستور یخت چند نوع ساندویچ و پیتزا با استفاده از حبوبات را بر این‌آماده کرده که در ادامه می‌خوانید.

مهدیه تقوی‌راد

آماده‌سازی ۱ ساعت | پخت حدوداً نیم ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم: لوبیا سفید: ۵۰۰ گرم • تخم‌مرغ: ۱ عدد بزرگ • پودر سوخاری: یک دوم پیمانه • قارچ: ۲۰۰ گرم • پیاز: ۲ عدد متوسط • پنیر چدار: بسته • نان همبرگر: ۴ عدد • سیر: ابوتنه • برگ ریحان: ۱/۴ پیمانه • زیتون سیاه: ۸ عدد • گوجه‌فرنگی: به مقدار دلخواه



همبرگر لوبیا سفید

روش تهیه: ۱. لوبیا سفید را همراه نمک، ادویه و نصف پودر سوخاری در غذاساز بریزید و با پیاز و سیر رنده‌شده، مخلوط کرده و در یخچال قرار دهید. ۲. پودر سوخاری باقیمانده را در یک بشقاب بریزید و تخم‌مرغ‌ها را نیز در کاسه دیگری بریزید. از ترکیب لوبیا سفید به اندازه یک مشت کوچک بردارید و آن را قفلی کنید. هر توپک قفلی را ابتدا در کاسه تخم‌مرغ فرو کنید و سپس در پودر سوخاری بغلتانید سپس گلوله آغشته‌شده را در روغن سرخ کنید. ۳. قارچ‌ها را به شکل ورقه‌ای ببرید و در تابه‌ای با روغن داغ شده، سرخ کنید. پس از تفت دادن قارچ‌ها، پنیر چدار یا پنیر پیتزا را به قارچ‌ها اضافه کنید. برای خوش طعم شدن قارچ‌ها، از روغن زیتون و سرکه بازمیک استفاده کنید.

لوبیا سفیدها بهتر است از شب قبل در آب بمانند تا نفع آن گرفته و راحت‌تر پخته شود.

حبوبات را چطور نگه داریم؟



حبوبات به دلیل اینکه در زمهره مواد خشک غذایی هستند، طول عمر نسبتاً بالایی دارند. اگر از حبوبات به درستی نگهداری کنیم، می‌توانیم برای ماه‌ها ارزش این مواد غذایی را حفظ کرده و در یخچال و فریزر از آنها استفاده کنیم. با رعایت برخی نکات ساده می‌توانید از حمله حشرات به حبوبات در منزل جلوگیری کنید و ماندگاری این مواد غذایی را افزایش دهید تا مدت زمان طولانی‌تری بتوانید از حبوبات در منزل و آشپزخانه خود استفاده کنید.

ترکیب نکنید

حبوبات تازه خریداری شده را با حبوباتی که از قبل در منزل داشتید مخلوط نکنید و در ظرفی جداگانه قرار دهید. زیرا این امکان وجود دارد که تخم حشرات در هر یک از خریدهای قبلی یا جدید حبوبات وجود داشته باشد. با این کار همه حبوبات الوده خواهد شد.

بشکن را نشویید

برای نگهداری حبوبات دقت داشته باشید که قبیل از نگهداری طولانی مدت حبوبات، حبوبات یا غلات را نشویید زیرا در این صورت رطوبت در سطح دانه‌ها پیدا می‌شود و این می‌تواند باعث فساد حبوبات توسط میکروارگانیسم‌ها شود. همچنین این امکان وجود دارد که حبوبات به وسیله کپک‌ها فاسد شوند.

در ظرف مناسب قرار دهید

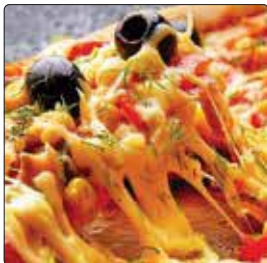
برای نگهداری حبوبات در یخچال می‌توانید از انواع ظروف شیشه‌ای، استیل یا پلاستیکی استفاده کنید. همچنین این امکان را دارید که در مکان‌های خشک و خنک نیز مراقبت از حبوبات را با این ظروف انجام دهید. در واقع می‌توان گفت بهترین ظرف برای نگهداری حبوبات ظروف شیشه‌ای است که در مکان مناسب آن را نگهداری کنید.

از ظرف‌های فلزی غافل نشوید

ظروف استیل یا فلزی باید بدون زنگ‌زدگی باشند. اگر زنگ‌زدگی در قوطی‌های فلزی وجود داشته باشد، این نشان‌دهنده وجود رطوبت در محیط نگهداری حبوبات است. دقت داشته باشید که برای مدت زمان طولانی در ظروف نگهداری حبوبات باز نماند.

پیتزا لوبیا و ذرت

آماده‌سازی ۱ ساعت | پخت حدوداً ۱ ساعت | تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم: خمیر پیتزا: ۱ عدد • پنیر پیتزا: پروسس: ۱۰۰ گرم • لوبیا قرمز: یک پیمانه • کنسرو ذرت: یک پیمانه • گوجه‌فرنگی خردشده: ۸ عدد • سس گوجه‌فرنگی: به میزان لازم • روغن: به میزان کافی • نمک: به میزان لازم • فلفل: به میزان لازم

روش تهیه: ۱- خمیر پیتزا را در ظرفی که از قبل چرب کرده‌اید پهن کنید و سطح خمیر را به سس گوجه آغشته کنید.

۲- لوبیا را که ۲۴ ساعت قبل در آب خیسانده‌اید، بریزید و بعد آبکش کنید تا آب اضافی آن گرفته شود. ۳- لوبیای پخته‌شده، ذرت، گوجه‌فرنگی خردشده و پنیر پیتزا و سس گوجه‌فرنگی را روی سطح پیتزا بریزید. ۴- پیتزا را داخل فر که از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار داده تا کاملاً بپزد. نان پیتزاهای نیمه آماده به حرارت زیاد احتیاجی ندارند، بنابراین شعله فر را از بالا تنظیم کنید تا سطح پنیر پیتزا کمی طلایی‌رنگ شود. می‌توانید به مدت ۵ دقیقه حرارت فر را از زیر هم روشن کنید تا نان پیتزا کاملاً آماده شود.

نان پیتزا اگر نیمه آماده است، به حرارت زیاد احتیاجی ندارد.

پیتزا لوبیا قرمز

آماده‌سازی ۱ ساعت | پخت حدوداً ۱ ساعت | تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم: نان پیتزا: ۲ عدد • لوبیا قرمز یا سیاه: یک لیوان • فلفل دلمه‌ای قرمز: نصف لیوان • سیر خردشده: یک حبه متوسط • پودر فلفل: یک قاشق غذاخوری • نمک: یک چهارم قاشق چای‌خوری • آرد ذرت: به مقدار کم • پنیر موزارلا: یک لیوان • گوجه‌فرنگی: بدون پوست خردشده ۲ عدد متوسط • برگ پیازچه: خردشده ۴ عدد • زیتون سیاه خردشده: یک چهارم لیوان • قارچ بخارپز: خردشده ۴ قاشق غذاخوری

روش تهیه: ۱- فر را با حرارت بسیار کم روشن کنید تا کمی گرم شود. در یک کاسه لوبیاها، فلفل‌ها، سیر و نمک را با همدیگر ترکیب کنید.

۲- آرد ذرت را روی خمیرهای پیتزا بریزید و ابتدا یک لایه از مایع لوبیا روی پیتزا بریزید و سپس گوجه، پیازچه، زیتون و قارچ‌ها را روی سایر مواد بریزید. ۳- پنیر موزارلا را روی مواد بریزید. ۴- بعد از آماده شدن پیتزا کافی است آنها را حدود ۸ دقیقه داخل فر، طبقه وسط بگذارید تا علاوه بر ذوب و طلایی شدن پنیر، نان پیتزا هم کمی قهوه‌ای و پخته شود.

می‌توان از سایر لوبیاها هم برای تنوع رنگی استفاده کرد.

همبرگر عدس

آماده‌سازی نیم ساعت | پخت حدوداً نیم ساعت | تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم: عدس: ۱ لیوان • پیاز: ۱ عدد • سبب‌زمینی: ۱ عدد • تخم‌مرغ: ۱ عدد • آرد سفید: ۱ قاشق غذاخوری • پودر سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری • جعفری: ۳ قاشق غذاخوری • نمک، فلفل، سیاه و زردچوبه: به مقدار کافی • پودر سیر و پودر گوجه: به مقدار کافی

روش تهیه: ۱- عدس را پس از پخت و خنک شدن درون غذاساز پوره کنید. ۲- سبب‌زمینی و پیاز را رنده کرده و همراه تخم‌مرغ به غذاساز اضافه کرده تا مواد ترکیب شوند. در ادامه جعفری را خرد کنید و به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه، پودر سیر، زردچوبه و پودر گوجه داخل غذاساز بریزید و به خوبی میکس کنید.

۳- آرد را همراه پودر سوخاری به کاسه اضافه کرده و با قاشق به خوبی مخلوط کنید. سپس روی کاسه را با سلفون پوشانده و آن را به مدت ۲ تا ۳ ساعت درون یخچال قرار دهید تا مایه همبرگر استراحت کند. ۴- از مایه همبرگر به اندازه یک پرتقال جدا کرده و روی کف دست به صورت دایره پهن کنید و برگرها را درون تابه گذاشته و دو طرفشان را کاملاً سرخ کنید.

همبرگر عدس از انواع غذاهای خوشمزه و فست‌فودی ساده است که برای افراد گیاهخوار هم کاربرد دارد.

بهبود بیماری‌ها با حبوبات



حبوبات از جمله مواد غذایی هستند که خواص بسیاری دارند؛ به ویژه در درمان بیماری‌ها. این مواد مغذی موجب بهبود بسیاری از بیماری‌ها نظیر جاقی، سرطان، تنظیم قند خون، کمک به رشد جنین و درمان انواع آسرژی و ناراحتی‌های پوستی می‌شوند. سحر بابایی، کارشناس تغذیه در این باره توضیحات بیشتری می‌دهد.

کاهش وزن و درمان جاقی

۱ فیبر موجود در انواع حبوبات باعث احساس سیری در افراد می‌شود و فرد تا ساعت‌ها نیازی به مصرف مواد غذایی ندارد. به همین دلیل فرد از پر خوری و مصرف غذاهای پر کالری پیشگیری می‌شود. مصرف حبوبات علاوه بر افزایش احساس سیری باعث بهبود روند هضم مواد غذایی و دفع آسان تر آن می‌شود و از ایجاد چربی در بدن جلوگیری می‌کند.

جلوگیری از سرطان

۲ حبوبات تأثیری بسیار مفیدی در حفظ سلامتی بدن برای کاهش احتمال به سرطان دارند. این محصولات گیاهی می‌توانند در برخی موارد بیماری‌های ارثی و سرطانی را تا حدود زیادی بهبود دهند و باعث بازگشت شخص به زندگی عادی شوند.

تنظیم قند خون

۳ در اغلب موارد پزشکان متخصص برای درمان بیماران دیابتی با افراد مشکوک به دیابت به منظور تنظیم قند خون و رفع آن، رژیم غذایی این افراد، مصرف انواع حبوبات را توصیه می‌کنند. حبوبات با دارا بودن انواع فیبر، پروتئین، آنتی‌اکسیدان و... می‌توانند در رفع و تنظیم قند خون بسیار تأثیر گذار بوده و به افراد کمک کنند.

کمک به رشد جنین

۴ مصرف حبوبات در دوران بارداری یکی از راه‌های داشتن کودک سالم است. حبوبات حاوی مقادیر زیادی از انواع مختلف ویتامین‌ها و مواد مغذی هستند که می‌توانند به رشد طبیعی جنین در رحم مادر کمک کنند. در دوران بارداری نیاز بدن مادر به آهن، فولات، کلسیم و روی افزایش پیدا می‌کند که حبوبات منبع خوبی از این مواد هستند.

درمان آلرژی

۵ حساسیت به مواد غذایی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تحت الشعاع قرار دهد. به همین دلیل توصیه اغلب پزشکان به مصرف حبوبات به منظور جلوگیری از آلرژی غذایی است. زیرا انواع حبوبات حاوی آنتی‌اکسیدان بوده که می‌تواند بسیار به سلامت بدن کمک کند.

✓ **سعیه مرادی**
کارشناسان تغذیه معتقدند، قرار دادن فیبر در رژیم غذایی باعث می‌شود تا سلامتی فرد تأمین شود. حبوبات هم از فیبر و پروتئین بالایی برخوردارند، به همین دلیل استفاده از نخود، لوبیا، عدس و انواع حبوبات برای مصرف غذایی روزانه گروه‌های خاص مانند بیماران دیابتی، سالمندان، مادران شیرده و حتی نوزادان پیشنهاد می‌شود. برخی از شیوه‌های تهیه غذا برای گروه‌های خاص را معرفی کرده‌ایم.

برای سالمندان و نوزادان هم می‌توانید با حبوبات غذای پزید تأمین فیبر گروه‌های خاص

آماده‌سازی ۱ ساعت | **پخت ۲ ساعت** | **تعداد نفرات ۳ نفر**

مواد لازم
• لوبیا سفید پخته شده: ۱ پیمانه • سیب زمینی آب‌پز: ۱۵۰ گرم • پیاز خرد شده: ۱ عدد • سیر: ۲ حبه • جعفری تازه خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری • آب سبزی: ۲ پیمانه • نمک دریا و فلفل سیاه: به مقدار کم



کوفته لوبیا سفید

روش تهیه
۱. لوبیا سفید را از شب قبل خیس کنید.
۲. برای پخت، لوبیاها را داخل ظرفی به همراه آب بریزید تا نرم شوند و در ظرفی دیگر سبب زمینی بپزید.
۳. در یک کاسه، پیاز را همراه با لوبیا سفید پخته شده، سیب زمینی له شده، سیر رنده شده، نمک و فلفل و زردچوبه تا یکدست شود. در ادامه مواد را با دست گوله گوله کنید.
۴. ماهیتابه‌ای را روی حرارت ملایم قرار داده، آب را اضافه کنید و اجازه دهید به جوش آید.
۵. در نابه را گذاشته و کوفته‌ها را به مدت ۲۰ دقیقه روی شعله قرار دهید تا پخته شود.
۶. می‌توان از جعفری تازه خرد شده هم برای تزئین استفاده کرد.

نکته
خوردن لوبیا و دیگر غذاهای پر از مادن سبده کاملاً ایمن است، هر چند بسیاری اعتقاد دارند این غذاهای تاند باعث ایجاد گاز و نفخ در کودکان شیرخوار شوند، اما پژوهش‌هایی گویند اینطور نیست.

آماده‌سازی ۲۴ ساعت قبل | **پخت ۲ ساعت** | **تعداد نفرات ۱ نفر**

مواد لازم
• عدس: ۱ قاشق غذاخوری • جو: ۱ قاشق غذاخوری • بلغور جو: ۱ قاشق غذاخوری • ماش: ۱ قاشق غذاخوری • گشنیز و جعفری: به اندازه به گرد و متوسط • کدو تنبل: ۱ تکه کوچک • کلم بروکلی (اختیاری): ۱ تکه کوچک • هویج: ۱ عدد متوسط • زردک: ۱ عدد متوسط



روش تهیه
۱. هویج و زردک را نگینی خرد کنید.
۲. همه مواد را داخل قابلمه مسی بریزید.
۳. (اگر قابلمه مسی نیست داخل پهنه در بسته ریخته و داخل زود پز بگذارید و کمی آب دور شیشه باشد)
۴. حدود ۲ ساعت زمان لازم هست تا همه مواد با هم پخته شود (داخل زود پز زمان بیشتر می‌شود).
۵. بعد از پخت مواد را میکس کنید و هنگام سرو کمی نمک و آبلیمو در آن بریزید.

مواد لازم
• عدس: ۱ قاشق غذاخوری • جو: ۱ قاشق غذاخوری • بلغور جو: ۱ قاشق غذاخوری • ماش: ۱ قاشق غذاخوری • گشنیز و جعفری: به اندازه به گرد و متوسط • کدو تنبل: ۱ تکه کوچک • کلم بروکلی (اختیاری): ۱ تکه کوچک • هویج: ۱ عدد متوسط • زردک: ۱ عدد متوسط

نکته
حبوبات و جو استفاده شده در سوپ از ۲۴ ساعت قبل باید خیس شود تا نفخ نداشته باشد.

آماده‌سازی ۲۰ دقیقه | **پخت ۲۰ دقیقه** | **تعداد نفرات ۲ نفر**

مواد لازم
• نخود پخته: ۱ لیوان • گوجه گیلاسی: ۳۰۰ گرم • ربان تازه: مقداری • بلغور: ۱۰۰ گرم • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • نمک: کمی • فلفل سیاه: به مقدار لازم



روش تهیه
۱. بلغور را شسته و در ظرفی بریزید. به اندازه کافی به آن آب داغ اضافه کرده و ۳۰ دقیقه استراحت دهید.
۲. گوجه گیلاسی را ریز خرد کرده و با نخود پخته مخلوط کنید.
۳. ربان را خرد کرده و به مخلوط اضافه کنید.
۴. ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون، نمک و فلفل را اضافه کرده و مخلوط کنید.
۵. بلغور را خوب هم بزنید و سپس به مواد اضافه کنید.
۶. در انتها یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را اضافه کرده و نمک و فلفل اضافی را به سلیقه خودتان اضافه کرده و مخلوط کنید.

مواد لازم
• نخود پخته: ۱ لیوان • گوجه گیلاسی: ۳۰۰ گرم • ربان تازه: مقداری • بلغور: ۱۰۰ گرم • روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • نمک: کمی • فلفل سیاه: به مقدار لازم

نکته
۱. بیماران دیابتی به جای برنج، بلغور مصرف کنند.
۲. برای مزه‌دار کردن می‌توان از گوجه‌فرنگی و نخود استفاده کرد.
۳. هر ۱۰۰ گرم از این غذا معادل ۱۷۱ کالری است.

طعم خوراکی‌های محبوب مردم دنیا را بچشید

سفره لبنانی و ایتالیایی با حبوبات

برای اینکه با غذاهای بین‌المللی و خوراک مردم کشورهای دیگر آشنا شوید، حتماً لازم نیست به راه دور سفر کنید. می‌توانید خودتان آستین بالا بزنید و با ساده‌ترین مواد، غذاهای محبوب مردم شرق و غرب و شمال و جنوب جهان را بپزید. بسیاری از غذاهای محبوب بین‌المللی، بدون مرغ و گوشت و با ترکیبی از حبوبات و گروه‌های غذایی دیگر تهیه می‌شوند.

انچیلادا مکزیکی
آماده‌سازی: ۴۵ دقیقه
پخت: ۴۵ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر

مواد لازم:
نان تریپلا: ۴ عدد • پیاز: یک عدد • سبزی: ۲ حبه • گوجه‌فرنگی خردشده: ۲ لیوان • فلفل دلمه‌ای: یک عدد • خامه ترش: یک لیوان • پنیر چدار رنده‌شده: یک لیوان • پنیر پیتزا رنده‌شده: ۲ لیوان • نمک و فلفل: مقدار کافی • لوبیا قرمز: یک پیمانه

روش تهیه:
۱- نان تریپلا را بخرید یا خودتان آن را آماده کنید. داخل تابه کمی روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. نان‌ها را به نوبت داخل تابه بگذارید تا گرم شوند.

۲- پنیر چدار و پنیر پیتزا رنده‌شده را با هم مخلوط کنید و داخل هر نان مقداری پنیر بریزید. نان‌ها را رول کنید و در ظرف پیرکسی که چرب کرده‌اید قرار دهید و به‌صورت مرتب در کنار هم بچینید.

۳- در تابه مقداری روغن بریزید، پیاز و سیر را خرد و به روغن اضافه کنید و بعد تفت دهید تا نرم شوند. سپس گوجه‌فرنگی‌های ریز خردشده، لوبیا قرمز از قبل پخته‌شده، فلفل دلمه‌ای خردشده، نصف لیوان آب، نمک و فلفل را اضافه کنید و تفت دهید تا مواد بپزند و سس یک‌دست شود.

۴- سس را روی نان‌های تریپلا بریزید و پخش کنید. سپس روی سس را با مخلوط پنیر پیتزا و پنیر چدار باقی‌مانده بپوشانید. ظرف را داخل فری که از قبل روشن کرده‌اید به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید تا انچیلادا آماده شود.



می‌توانید این غذا را با خامه ترش نیز تهیه کنید.

پخت ۴۵ دقیقه
آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر

مواد لازم:
عدس ریز: ۲ پیمانه • پیاز خردشده: ۲ عدد • سیر خردشده: یک قاشق غذاخوری • ساقه کرفس خردشده: ۲ عدد • بادام‌جان رنده‌شده: ۲ پیمانه • نمک و زردچوبه و فلفل: یک قاشق چایخوری • پودر پارپا: نصف قاشق چایخوری • سرکه سیب: یک پیمانه • برگ بو: ۲ عدد • گشنیز خردشده: به مقدار کافی • ماست: نصف پیمانه • زیره: به مقدار کافی



سالاد روسی
آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه
پخت: ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۴ نفر



مواد لازم:
سبزیزمینی: ۳ عدد • هویج: ۴ عدد • متوسط • نخودفرنگی: یک پیمانه • لوبیا قرمز: یک پیمانه • تخم‌مرغ: ۴ عدد • خیارشور رنده‌شده: ماست، سس مایونز، نمک، به مقدار لازم

روش تهیه:
۱- ابتدا سبزیزمینی را با مقداری آب و نمک بپزید. مراقب باشید که به مقداری بپزند که هنگام خرد کردن، له نشوند و شکل خود را از دست ندهند.

۲- هویج را در قابلمه‌ای جداگانه بپزید. ۳- تخم‌مرغ‌های پخته و پوست گرفته شده را به شکل مکعب‌های ریز خرد کنید. ۴- حالا نخودفرنگی، لوبیا قرمز و بقیه مواد خردشده را در ظرف مورد نظر تان بریزید. سس مایونز و ماست را با هم ترکیب و همراه با نمک و ادویه دلخواه به سالاد اضافه کنید.

۵- سالاد روسی را به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا خوب خنک و طعم مواد سالاد با هم ترکیب شود.

بهتر است در این سالاد اندازه برش‌های تخم‌مرغ‌ها یکسان باشد تا سالاد زیباتری داشته باشید.

آماده‌سازی ۳۰ دقیقه
پخت: ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۲ نفر

مواد لازم:
خوراک لوبیا: یک قوطی کنسروی • پیاز: یک عدد کوچک • روغن: ۳ قاشق • گشنیز خردشده: ۳ قاشق • زردچوبه: یک قاشق چایخوری • سیر رنده‌شده: ۳ حبه • پودر زیره: یک قاشق چایخوری • رب گوجه: ۳ قاشق • نمک، فلفل قرمز و پودر تندی خشک: به مقدار لازم



قورمه لوبیایی افغانی
آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه
پخت: ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۲ نفر



مواد لازم:
خوراک لوبیا: یک قوطی کنسروی • پیاز: یک عدد کوچک • روغن: ۳ قاشق • گشنیز خردشده: ۳ قاشق • زردچوبه: یک قاشق چایخوری • سیر رنده‌شده: ۳ حبه • پودر زیره: یک قاشق چایخوری • رب گوجه: ۳ قاشق • نمک، فلفل قرمز و پودر تندی خشک: به مقدار لازم

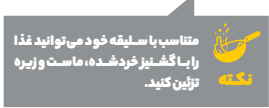
روش تهیه:
۱- لوبیای کنسروی را آبکش کنید و آن را بشویید. روغن را در تابه متوسطی بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید.

۲- پیاز را خرد کرده و درون روغن سرخ کنید تا طلایی متمایل به قهوه‌ای شود. سپس لوبیا، آب، گشنیز، نمک، فلفل، زردچوبه، سیر، زیره و رب گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و هم بپزید. ۳- در تابه را بگذارید و اجازه دهید تا خوراک ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بجوشد. آب خوراک باید کمی کشیده شود و روغن روی سطح خوراک باقی بماند. ۴- در صورت تمایل بعد از آماده‌شدن خوراک می‌توانید تنوع خشک را به مواد اضافه کنید و هم بپزید.

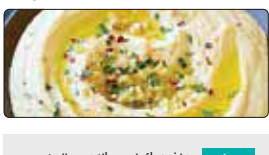
این خوراک را می‌توانید با نان سرو و در کنار آن از ترشی استفاده کنید. بعضی‌ها این غذا را با پیاز سفید می‌خورند.

سوپ عدس مجارستانی
آماده‌سازی: ۴۵ دقیقه
پخت: ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۲ نفر

روش تهیه:
۱- ابتدا کرفس، سیر و پیاز را خرد کنید. سپس مقداری روغن در تابه بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید. پیاز خردشده را داخل تابه بریزید و سرخ کنید. بعد از طلایی شدن پیاز نیم کرفس، سیر و پودر پارپا را اضافه کنید و مواد را ۱۰ دقیقه تفت دهید. ۲- در این مرحله با مایجان‌ها را رنده کنید و همراه آب، عدس، برگ‌بو یا برگ ریحان، نمک، زردچوبه و فلفل را به مواد داخل تابه بیفزایید. ۳- سپس سرکه سیب را نیز به مواد اضافه کنید و بگذارید با حرارت ملایم جوش بیاورد. حرارت را بعد از جوش آمدن کم کنید تا مواد بپزند. ۴- زمانی که عدس‌ها کاملاً پخته و له شدند، سوپ تان آماده است.

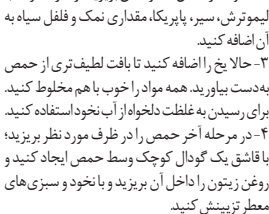


حمص لبنانی
آماده‌سازی: ۴۵ دقیقه
پخت: ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات: ۲ نفر



مواد لازم:
نخود: یک نیم پیمانه • سیر: ۲ حبه • لیموترش: یک عدد • ارده: ۴ قاشق غذاخوری • آب نخود: ۴ قاشق غذاخوری • رب گوجه: یک قاشق • پارپا: یک عدد • نصف قاشق چایخوری • روغن زیتون: نمک و فلفل: به مقدار کافی

روش تهیه:
۱- نخود را از ۲۴ ساعت قبل بخیسانید. بعد از آن همراه آب‌لیوان آن و مقداری نمک و فلفل سیاه داخل یک قابلمه مناسب بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به‌طور کامل مغز پخت شوند. ۲- نخودها را داخل مخلوط کن بریزید. ارده را همراه آب لیموترش، سیر، پارپا، مقداری نمک و فلفل سیاه به آن اضافه کنید. ۳- حالا رب گوجه را اضافه کنید تا بافت لطیف‌تری از حمص به‌دست بیاورید. همه مواد را خوب با هم مخلوط کنید. برای رسیدن به غلظت دلخواه از آب نخود استفاده کنید. ۴- در مرحله آخر حمص را در ظرف مورد نظر بریزید؛ با قاشق یک گودال کوچک وسط حمص ایجاد کنید و روغن زیتون را داخل آن بریزید و با نخود و سبزی‌های معطر تزیین کنید.



در کنار این غذای لبنانی از تکه‌های نان برشته و ماست غلیظ استفاده کنید.