

# گلچین امروز

**کاهش قیمت مسکن تا عید نوروز ۱۴۰۳**



صفحه ۲

**روش های کشف علت ترس در کودکان**



صفحه ۴

**گیلان قهرمان مسابقات جوجیتسو امید و بزرگسالان کشور شد**



ورزشی

**نقش دارچین در کاهش عوارض دیابت**



صفحه ۶

سال بیستم - شماره ۴۶۷۰ - ۸ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح گیلان

یکشنبه ۳ دی ۱۴۰۲ - ۱۰ جمادی الثانی ۱۳۴۵ - ۲۴ دسامبر ۲۰۲۳

مدیرکل راه و شهرسازی گیلان خبر داد:

## افتتاح حساب ۱۲ هزار و ۸۲۹ متقاضی نهضت ملی مسکن در استان



گلچین امروز: مدیرکل راه و شهرسازی گیلان از اجرای ۲۶ هزار و ۳۵۹ واحد مسکن ملی و افتتاح حساب ۱۲ هزار و ۸۲۹ متقاضی نهضت ملی مسکن در گیلان خبر داد. محمدرضا فلاحتگر در جلسه شورای مسکن استان تعداد کل واحدهای در حال اجرای نهضت ملی مسکن استان را ۲۶ هزار و ۳۵۹ واحد دانست. وی با بیان اینکه ۹۹۵۹ واحد در بخش نهضت ملی مسکن شهری، ۸۵۸ واحد در بخش بازرگانی، ۳۰۷۹ واحد در بخش خودمالکی و ۱۲ هزار و ۴۶۳ واحد نیز در بخش روستایی در حال احداث است، افزود: تاکنون ۱۸۱ هکتار زمین برای ۱۶ هزار و ۸۹ واحد تأمین شده است.

مدیرکل راه و شهرسازی گیلان، کل ثبت نامی ها را ۱۲۰ هزار و ۲۱۲ نفر دانست و تأکید کرد: ۲۷ هزار و ۶۱۰ متقاضی تأیید نهایی شده اند و ۱۲ هزار و ۸۲۹ متقاضی افتتاح حساب کرده اند؛ همچنین برای ۷۳۸۹ متقاضی تخصیص پروژه صورت گرفته و ۷۱۲۰ متقاضی آورده اولیه ۴۰ میلیون تومانی را پرداخت کرده اند. فلاحتگر با اشاره به کمبود زمین برای ۱۱ هزار و ۵۲۱ واحد افراد واجد شرایط، خاطر نشان کرد: در راستای اجرای ماده ۱۰ قانون جهش تولید مسکن، بیش از ۱۰۳ هکتار جهت تأمین زمین طرح نهضت ملی مسکن از سوی سازمان جهاد کشاورزی، اداره کل اموال و املاک بنیاد مستضعفان و دانشگاه آزاد اسلامی استان تخصیص یافته است. وی با اشاره به پیشرفت بیش از ۴۰ درصدی پروژه ۲۰۰ واحدی نهضت ملی مسکن رشت، اضافه کرد: پروژه ۵۰ واحدی طرح نهضت ملی مسکن بندر انزلی نیز دارای پیشرفت فیزیکی ۳۰ درصدی است. ضمن اینکه اعتبار هزینه شده در بخش زیرساخت مورد نیاز طرح های نهضت ملی مسکن و مسکن مهر استان گیلان شامل برق، برق منطقه ای، آب و فاضلاب بیش از ۴۱ هزار میلیارد ریال بوده است.

استاندار گیلان:

## هیچ مانعی برای سفر رئیس جمهور به گیلان وجود ندارد

صفحه ۳

مدیر عامل آب منطقه ای گیلان:

### سومین سال سخت آبی پیش روی گیلان است

صفحه ۳



مدیرکل تامین اجتماعی گیلان خبرداد:

### برخورداری بیش از ۴ هزار کارفرما از امکان تقسیم بدهی های بیمه ای

صفحه ۳

شهردار رشت:

### لوله گذاری هدایت آب های سطحی تا هفته دولت سال آینده

صفحه ۳

به اتمام می رسد

### نشست بررسی مشکلات حوزه شهری در انزلی برگزار شد

صفحه آخر

رضوان پناه، مدیر انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی گیلان:

## ۱۴۰۰ بیمار کلیوی در گیلان تحت پوشش انجمن قرار دارند



ویژه برنامه های پیشگیری کاهش دهد؛ البته صدا و سیما، رسانه ها و فضای مجازی برای تحقق این مهم نقش بسیار مهمی داشته دارند و می توان با اطلاع رسانی های لازم همراهی پر رنگی داشته باشند تا ابتلا به بیماران کلیوی و دیالیز کاهش یابد. مدیر انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی استان گیلان بیان داشت: هر جلسه دیالیز بیماران کلیوی یک میلیون و پانصد هزار تومان هزینه دارد و هر بیمار دیالیزی در هفته سه جلسه و در هر جلسه ۴ ساعت و در مجموع ۱۲ ساعت باید دیالیز شود و هر نفر در سال ۷۲ میلیون تومان برای دولت هزینه ایجاد می کند، ضمن اینکه تمام هزینه های دیالیز از سوی دولت تأمین و پرداخت می شود. وی اضافه کرد: با یک محاسبه ساده اگر کل ۱۴۰۰ نفر افراد تحت پوشش گیلان را در نظر بگیرد و برای هر نفر در سال ۷۲ میلیون تومان را محاسبه کنید، رقم و عدد بسیار بزرگی می شود که از این اعتبار می توان در زیر ساخت های اساسی بهداشت و درمان، آموزش و پرورش، فعالیت های فرهنگی، کشاورزی و سایر موارد بهره گرفت و بخش عمده ای از مشکلات استان و کشور را کاهش داد.

رضوان پناه در پایان به نیابت از ۳۵۰۰ نفر از بیماران دیالیزی، پیوندی، دارویی و... استان از حمایت ها و همراهی سناد اجرایی فرمان حضرت امام (ره)، خیرین و نیکوکاران در تمام طول سال، کشاورزان، بازاریاران، هیات بانوان نیکوکار تهران، میادین تره بار و میوه مانند میدان بار آزادی، میدان بار ولیعصر جاده فومن، مجتمع صمیمی فروشان در جاده انزلی و... از همه خیرین و نیکوکاران صمیمانه تقدیر و قدر دانی نموده و گفت: از همه همراهان پاک نیت، خیر و نیکوکار خواستار تداوم حمایت از انجمن هستیم.

پوشش هزینه می شود و ۳۰ درصد برای هزینه های جاری انجمن اختصاص می یابد. رضوان پناه در مورد دارو و آزمایشات بیماران تحت پوشش نیز گفت: در بخش تأمین دارو از حمایت های دکتر کبابی تشکر و قدر دانی می شود که داروها را رایگان در اختیار بیماران قرار می دهد. همچنین در بخش آزمایشات هم دکتر حبیب زاده ۴۰ درصد هزینه های بیماران تحت پوشش را در آزمایشگاه رازی رشت رایگان انجام می دهد و ۴۰ درصد هزینه ها را انجمن پرداخت می کند و ۲۰ درصد مابقی هزینه ها نیز از بیمه بیماران پرداخت می شود.

وی همچنین تأکید کرد: از دیگر حمایت ها می توان از پرداخت ۲۰ میلیون تومان برای هر پیوند زنده، پرداخت هزینه های تعمیر مسکن و سرویس های بهداشتی و... نام برد. مدیر انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی گیلان در بخشی دیگری از سخنانش از همه خیرین و نیکوکاران در صنعت، کشاورزی، کارکنان، کارمندان سازمانها، ارگانها، نهادها و مسئولان استان تقدیر کرد و در توصیف انجمن گفت: انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی خود یک بیمار کلیوی است که ۲۴ ساعته زیر دستگاه دیالیز است و اگر تزریق نیت پاک خیرین به خوبی صورت نگیرد امکان حیات انجمن نیز وجود نخواهد داشت. رضوان پناه پیشگیری از بیماری کلیوی را نوعی حمایت از انجمن خواند و گفت: پیشگیری عامل بزرگی در حمایت از انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی محسوب می شود. وی افزود: با ظرفیت های دانشگاه علوم پزشکی گیلان و علاوه بر آن ظرفیت های پزشکان حاذق در سطح استان می تواند بخش عمده ای از مشکلات انجمن و بیماران کلیوی را با اجرای

دانشگاه علوم پزشکی و ریاست بیماری های خاص تسهیلات پرداخت شده است. البته از فروردین ماه سال جاری اعتبارات این تسهیلات از تهران اختصاص داده نشد و هم اکنون ۷۰۰ نفر متقاضی در انتظار دریافت وام هستند. ضمن اینکه با پیگیری های لازم در تلاش هستیم تا از سال آینده اعتبارات تخصیص داده شود و مابقی افراد در نوبت انتظار از وام مذکور برخوردار شوند. رضوان پناه یادآور شد: هم اکنون ۱۴۰۰ نفر از بیماران کلیوی در گیلان تحت پوشش قرار دارند که از این تعداد فقط در شهرستان رشت ۶۰۰ نفر بیمار دیالیزی هستند.

وی با اشاره به اینکه کمک های معیشتی از نیازهای اساسی بیماران دیالیزی است، خاطر نشان کرد: طی چند سال اخیر، سالانه ۶۰۰ تا ۷۰۰ میلیون تومان تحت عنوان کمک های معیشتی به بیماران دیالیزی کمک می شد اما در سال جاری با توجه به محدودیت های منابع حمایتی، ایجاد درآمد ثابت برای تداوم حمایت از افراد تحت پوشش را پیگیری کردیم، اگرچه تا قبل از شهریورماه سال ۱۳۹۴ انجمن در استان گیلان هیچگونه منبع درآمدی ثابت نداشت. مدیر انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی استان گیلان در ادامه اظهار داشت: برای نخستین بار به مناسبت هفته حمایت از بیماران کلیوی از محل اجاره ساختمان شادروان مهندس ندافی جنب فرمانداری رشت به ۶۰۰ نفر از افراد تحت پوشش بن کارت ۵۰۰ هزار تومانی داده شد تا بخشی از نیازهای ضروری آنان تأمین شود که به امید خدا بن کارت های ۵۰۰ هزار تومانی در سال ۴ تا ۵ نوبت بین افراد تحت پوشش توزیع خواهد شد. البته تا پایان سال جاری دو نوبت بن کارت دیگر توزیع می شود. وی افزود: منابع در آمدی به میزان ۷۰ درصد برای افراد تحت

گلچین امروز: مدیر انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی استان گیلان در یک نشست خبری با اشاره به نقش مردمی در حمایت از بیماران کلیوی گفت: تجارب ۴۰ سال کار در واحدهای خیریه نشان می دهد که کارفرمایان امکان خیریه خداوند متعال و مدیریت با مردم خوب عزیز و با فرهنگ استان گیلان است. هوشنگ رضوان پناه افزود: با توکل به خدا از نیمه دوم سال ۹۴ (۱۳۹۴/۶/۴) با ۳۰۰ میلیون تومان در آمد براساس آموزه های دینی در جلب و جذب کمک های خیرین و نیکوکاران با عشق خدمت به نیازمندان تلاش ها آغاز شد و به لطف خدا با مدیریت مردم در حال حاضر بدهی معوقه نداریم بلکه ۵۱۰ میلیون تومان بدهی معوقه نیز پرداخت شده و علاوه بر آن با اعتمادسازی جلب و جذب حمایت های مردمی بسیاری از دغدغه ها را کاهش داده ایم.

وی با برشمردن بخشی از اقدامات انجام شده اظهار داشت: با همکاری مجموعه پر توان انجمن و با کارهای شبانه روزی ضمن ایجاد دفاتر نمایندگی در شهرستانهای تابعه استان در اولین حرکت سیستم مالی، مددکاری و شناسایی بیماران نیازمند را به روز رسانی کردیم و پس از آن افراد نیازمند تحت پوشش قرار گرفتند. رضوان پناه در مورد پرداخت تسهیلات به افراد تحت پوشش یاد آور شد: از سال ۱۳۹۹ پرداخت تسهیلات ۵ میلیون تومانی آغاز و تا شهریور ماه ۱۴۰۱ ادامه یافت و در ادامه روند این وام از ۵ میلیون به ۱۵ میلیون تومان افزایش یافته که با توجه به تورم و افزایش هزینه ها از مهر ماه سال ۱۴۰۱ پرداخت وام به افراد تحت پوشش به رقم ۵۰ میلیون تومان افزایش یافت. مدیر انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی استان اضافه کرد: از آغاز پرداخت وام تاکنون به ۷۵۰ نفر از بیماران کلیوی از طریق





گلچین اخبار گیلان

آیت الله فلاحتی:

### سکوت روحانیان مسیحی در برابر ظلم قابل پذیرش نیست

گلچین امروز: آیت الله رسول فلاحتی گفت: سکوت روحانیان کلیسای مسیحیان در سراسر جهان در برابر ظلم و جنایات در فلسطین قابل پذیرش نیست.

نماینده ولی فقیه در گیلان در خطبه‌های نماز جمعه رشت با تبریک فرا رسیدن ولادت حضرت عیسی مسیح (ع)، مشی این پیامبر اولوالعزم را جهاد در راه خدا و ظلم سنیزی دانست و افزود: در زمان حال سکوت پیروان این حضرت خصوصا روحانیان کلیسای مسیحی در مسئله ظلم رژیم صهیونیستی علیه مردم مظلوم غزه تأسف بار است.

آیت الله رسول با بیان اینکه همه دنیا می‌بینند رهبران مسیحی دولت‌های مسیحی در برابر ظلم و جنایات رژیم صهیونیستی علیه مردم بی دفاع غزه حمایت می‌کنند گفت: سکوت روحانیان مسیحی در این شرایط و محکوم نکردن این جنایات قابل پذیرش نیست.

وی با اشاره به برخی رسانه‌ها که از حملات وحشیانه رژیم صهیونیستی حمایت کرده و در برابر ظلم علیه مردم غزه سکوت می‌کنند گفت: رسانه‌هایی که در حمایت از اسرائیل مره می‌زنند حیوانات وحشی هستند که طلب آدم کشی اند.

امام جمعه رشت همچنین با حمایت از حماس در دفاع از لبنان و جبهه مقاومت افزود: سازمان ملل در سال ۱۳۸۵ به دنبال تصویب قطعنامه‌ای برای جلوگیری از پیشرفت این نیروی جبهه مقاومت بود که نشان می‌دهد استیکار جهانی از گذشته تا کنون توان دیدن قدرتی در برابر رژیم غاصب را ندارد. نماینده ولی فقیه در گیلان در ادامه به نظارت جدی مسئولان استانی در ساختن سازه‌های شهری تأکید کرد و گفت: مسئولان دقت کنند هر سازه‌ای که ساخته می‌شود باید به دست افراد متخصص و معتمد صورت بگیرد تا در آینده شاهد نواقص نباشیم.

سرپرست فرمانداری رشت:

### نقش ثبت احوال در سلامت انتخابات بسیار حیاتی است

مهر: سرپرست فرمانداری رشت با اشاره به اهمیت آمار در ثبت احوال گفت: نقش ثبت احوال در سلامت انتخابات بسیار حیاتی و مهم است. کیا عاشوری در جمع کارکنان اداره ثبت احوال رشت ضمن تبریک به مناسبت (موم تا نهم دی) هفته ثبت احوال اظهار کرد: ثبت احوال به عنوان منوط ثبت وقایع توانست همزمان با رشد فناوری روز نقش به سزایی در تعالی سازمان و ارائه خدمت به مردم و دستگاه‌های اجرایی ایفا کند.

وی با اشاره به نقش ثبت احوال در انتظام بخشی به جامعه افزود: با توجه به برگزاری انتخابات پیش رو ثبت به موقع وقایع حیاتی و احصای نرخ بازه رشد جمعیت و سلامت انتخابات از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

عاشوری افزود: داشتن آمار و اطلاعات از وضعیت جامعه بر اساس وقایع ۴ گانه ازدواج، فوت، طلاق و موالید در شناسایی بهتر شرایط اجتماعی و برنامه ریزی های کلان حائز اهمیت است.

وی با تأکید بر اینکه آمار و ثبت وقایع حیاتی می‌تواند برای آینده چشم اندازی نو ترسیم کند، ادامه داد: ثبت احوال از این جهت اهمیت دارد که در حقیقت مرکز آمارگیری دقیق و محلی برای استحکام استاد بوده و استاد موجود در آن معرف هویت افراد است.

سرپرست فرمانداری رشت با اشاره به اینکه داشتن نام نیک حق هر فرد است، گفت: والدین نسبت به انتخاب نام فرزندان خود دقت لازم را داشته باشند و در نامگذاری‌ها به معنای آن توجه کرده و نام‌های ایرانی و اسلامی انتخاب کنند.

مدیرکل تأمین اجتماعی گیلان خبرداد:

### برخورداری بیش از ۴ هزار کارفرما از امکان تقسیط بدهی های بیمه ای

گلچین امروز: در نه ماهه لغایت آذر سالجاری افزون بر ۴۰۰۰ تقسیط با رقمی در حدود پانصد میلیارد تومان برای مساعدت به جامعه کارفرمایی جهت تعیین تکلیف دیون در شعب تأمین اجتماعی گیلان انجام پذیرفته است.

به گزارش روابط عمومی و امور فرهنگی اداره کل تأمین اجتماعی استان گیلان، کیوان مرتضوی با اشاره به اینکه ۱۵ دیماه پایان عملیات صدور بیلان کارگاهی شش ماهه اول سالجاری برای تعیین و ابلاغ میزان مطالبات بیمه ای از کارگاههای مشمول قانون در سطح شهرستان میباشد افزود: بر اساس آمار استخراج شده، تا آذرماه سالجاری افزون بر ۴۰۰۰ نفر از کارفرمایان استان از شرایط فراهم شده در قالب تقسیط بدهی ها برخوردار گردیده اند.

وی اذعان داشت: شرایط تقسیط بدهی های بیمه ای کارفرمایان همسو با رویکردهای سازمان برای مساعدت به این قشر و حمایت از عرضه های تولیدی صنعتی انجام شده و در سالجاری با الحاق یک دستور جداگانه، امکان تقسیط مجدد بدهی های تقسیطی تبدیل به حال شده تا سه نوبت نیز میسر گردید.

مدیرکل تأمین اجتماعی گیلان خاطر نشان ساخت مجموع رقم بدهی های تقسیط شده در قالب این چهارهزار تقسیط، نزدیک به ۵۰۰ میلیارد تومان از دیون کارفرمایان گیلانی را تشکیل میدهد که بر اساس تعداد و مبالغ اقساط بخشی از آن تاکنون به حیطه وصول درآمده و قسمت عمده آن باقی مانده است.

سرپرست مدیریت بحران استانداری گیلان خبر داد:

### وقوع آتش سوزی در ۳ شهرستان گیلان

مهر: سرپرست مدیریت بحران استانداری گیلان از حریق در سه شهرستان این استان خبر داد و گفت: شهرستان‌های تالش، شفت و لنگرود درگیر آتش سوزی‌های سطحی شدند.

محمد رضا حق بین با اشاره به نقوذ جریانات جنوبی در استان، اظهار کرد: با همدار اسطخ تاریخی هوانشناسی و فرارگیری در شرایط بحران، تمامی دستگاه‌های خدمات رسان و فرماندهی‌های گیلان در مقابل بحران احتمالی به حالت آماده باش قرار گرفتند.

سرپرست مدیریت بحران استانداری گیلان از حریق در ۳ شهرستان این استان خبر داد و گفت: شهرستان‌های تالش، شفت و لنگرود درگیر آتش سوزی‌های سطحی شدند که با تلاش نیروهای امدادی مهار شد.

وی افزود: در پی همدار هوانشناسی و ورزش باد گرم در گیلان طی شبانه روز گذشته تاکنون بیش از ۲ هزار مترمربع از مراتع و علفزارها این شهرستان‌ها به صورت نقطه‌ای دچار حریق شده است.

حق بین با اشاره به گردشگر پذیر بودن استان، به مسافری و گردشگران توصیه کرد برای حفظ جنگل‌های هیرکانی و منابع طبیعی استان، از روشن کردن آتش در جنگل‌ها به جد پرهیز کنند.

استاندار گیلان:

# هیچ مانعی برای سفر رییس جمهور به گیلان وجود ندارد



طرح های مربوط به سفر دور نخست رییس جمهور به گیلان انتقاد کرد و افزود: اینکه دور دوم سفر رییس جمهور به استان گیلان، بدلیل تعطیل اجرای طرح های مصوب سفر اول به انجام نمی شود، نادرست است.

وی گفت: دلیل این مدعا اینکه گیلان در دور اول سفرها پانزدهمین استانی بود که رییس جمهور را میزبانی کرد و سفر نخستین یازدهمین سفر دور دوم بود که اخیر رییس جمهور و هیات دولت به استان گلستان یازدهمین سفر دور دوم بود که تحقق یافت و بی شک سفر دور دوم ایشان و هیات دولت به گیلان طبق برنامه اعلامی نهاد ریاست جمهوری تحقق خواهد یافت و هیچ محدودیت یا ممانعی در این خصوص وجود ندارد.

تأکید به تشریح خدمات انجام شده دستگاه ها به افکار عمومی

نماینده عالی دولت در گیلان در ادامه سخنان خود، مجموع مدیران اجرایی را به تشریح خدمات انجام شده و گزارش اقدامات دستگاه ها به افکار عمومی فراخواند و افزود: یکی از مظلومیتهای دولت مردمی سیزدهم اینکه، خدمات و پیگیری های حوزه اجرا به وقت مناسب و بطور مداوم به مردم اطلاع

گلچین امروز: نماینده عالی دولت در گیلان با تأکید بر اینکه، هیچ مانعی برای سفر دور دوم رییس جمهور به گیلان وجود ندارد، گفت: تلاش داریم در دور دوم سفر طرح های مهمی چون خط آهن رشت - کاسپین را افتتاح کنیم.

به گزارش روابط عمومی استانداری گیلان: اسدالله عباسی در جلسه پیگیری و بررسی اجرای مصوبات دور نخست سفر رییس جمهور و هیات دولت به گیلان از آمادگی استان برای انجام دور دوم سفر آیت الله رئیسی و هیات دولت به استان خبر داد و تأکید کرد: تمامی حمایت‌های دولتی از احداث طرح خط آهن رشت - کاسپین به عمل آمده، این طرح مهم ترافیکی و بین المللی باید تا استفاده ماه به بهره برداری برسد.

وی افزود: تا اعلام زمان دقیق سفر دور دوم رییس جمهور به گیلان، بنا داریم طرح احداث خط آهن رشت - کاسپین را به اتمام برسانیم و در این خصوص تمامی حمایت‌ها را در بستر انجام تعهدات دولت به پیمانکار انجام داده ایم و انتظار داریم تا پایان اسفیل این طرح با دستن آیت الله رئیسی به بهره برداری برسد.

مصوبات سفر رییس جمهوری بر اساس مطالبات مردمی است

استاندار با اشاره به دور اول سفر رییس جمهوری به گیلان در بهمن ماه ۱۴۰۰ اظهار کرد: جمع بندی مصوبات سفر رییس جمهوری به استان بر اساس نیازها و مطالبات مردمی بود از اینرو باید به اجرای آنها توجه جدی شود.

نماینده عالی دولت در گیلان خاطر نشان کرد: برخی از پروژه‌ها در استان مانند آراه راه رشت - قزوین و راه آهن رشت - کاسپین از سال‌های گذشته متوقف شده بود از این رو بیشترین تمرکز برای اتمام این پروژه‌هاست.

عباسی در همین رابطه از برخی فضا سازی های مسموم رسانه ای مبنی بر تعطیل اجرای

مدیرکل انتقال خون گیلان با اشاره به مشارکت بالای آقایان در اهدای خون بیان کرد: از حدود ۸۰ هزار مراجع کننده بیش از ۶۶ هزار نفر مرد و ۲۳ هزار نفر بانو بودند که آقایان ۹۶۶۴ درصد مراجعه کنندگان برای اهدای خون را به خود اختصاص دادند.

پاکسل با بیان اینکه بیش از ۳۹ هزار نفر اهدای مستمر دارند، گفت: حدود ۱۰ هزار نفر هم تجربه اهدای خون در نوبت نخست را داشته و حدود ۲۰ هزار نفر معادل ۲۸۷۶ درصد اهدای با سابقه را داشتند.

مدیرکل انتقال خون گیلان با تقدیر از نوع دوستی و مسؤولیت پذیری مردم نوع دوست این استان بیان کرد: مشارکت و همراهی مردم سبب شده تا روند مستمر رشد اهدای خون در سال‌های متوالی رادر گیلان شاهد باشیم.

### آگهی دعوت بمنظور شرکت در انتخابات هیات مدیره و بازرسی اتحادیه علافان و فروشندگان خوراک دام و طیور شهرستان رضوانشهر

به استناد تبصره ۱ از ماده ۲۲ موضوع تبصره ۳ آیین نامه اجرایی ماده ۲۲ قانون نظام صنفی انتخابات هیات مدیره و بازرسی اتحادیه علافان و فروشندگان خوراک دام و طیور شهرستان رضوانشهر، روز پنجشنبه مورخ ۱۴/۰۲/۱۴ در محل شهرستان رضوانشهر - خیابان امام (ره) - خ- پسیج -خ- گلنسر- مدرسه پروفیسور سمعی بصورت الکترونیکی پر گزار می‌گردد، خواهشمند است با در دست داشتن مدارک و رعایت نکات ذیل شخصاً در جلسه حضور بهم رسانید.

- ۱- زمان اخذ رأی از ساعت ۱۰:۰۰ صبح الی ۱۳:۰۰ ظهر می‌باشد
- ۲- ارائه اصل پروانه کسب معتبر یا تصویر آن همراه با شناسنامه یا کارت ملی یا گواهینامه رانندگی و یا کارت عضویت در اتحادیه برای رأی دادن ضروری است. ضمناً بر اساس قائلن هرگونه ارائه وکالت یا نمایندگی جهت رأی دادن ممنوع می‌باشد.
- ۳- هر گونه تبلیغات در خصوص انتخابات در محل اخذ رأی ممنوع می‌باشد.

۴- هر یک از افراد صنفی می‌توانند به پنج نفر از کاندیداهای هیات مدیره و یک نفر از کاندیداهای بازرسی مورد نظر خود رأی دهند و بیشتر از آن فاقد اعتبار بوده و قرائت نخواهد شد.

۵- تعداد اعضاء اصلی هیات مدیره اتحادیه ۵ نفر و تعداد اعضاء علی‌البدل اتحادیه ۲ نفر می‌باشند.

۶- تعداد اعضاء اصلی باورس اتحادیه ۱ نفر و تعداد اعضاء علی‌البدل باورس اتحادیه ۱ نفر می‌باشند.

۷- چنانچه هر یک از افراد صنفی تسببت به سوء جریان و نحوه انتخابات معترض باشند، می‌توانند ظرف ۳ روز کاری مراتب اعتراض خود را کتبا و با ذکر دلیل و ارائه مدارک لازم به کمیسیون نظارت بر سازمانهای صنفی مستقر در اداره صنعت، معدن و تجارت شهرستان تسلیم نمایند.

### اسامی کاندیداهای عبارتند از:

اسامی داوطلبین هیات مدیره اتحادیه	اسامی داوطلبین بازرسی اتحادیه
۱) کیوان اسمعیل پور شیراز	۱) سامان ابویاچی پوئل
۲) فاضل باقری مطلق پاسکه	۲) حمید بابایی گلی لوز
۳) شایین بختیاری اقمسجد	۳) پهم خدادادی پارگامی
۴) ذبیح الله شعبانی دروازی	
۵) نادر شکوری اله بخش محله	
۶) هادی معزی لاروسی	
۷) همایون نجف زاده لاروسی	

دبیر خانه هیات اجرایی انتخابات اتحادیه های صنفی شهرستان رضوانشهر تلفن تماس اداره صنعت، معدن و تجارت شهرستان رضوانشهر: ۴۴۹۹ - ۴۴۹۶ - ۴۴۹۷ - ۴۴۹۸ - ۴۴۹۹

شهردار رشت:

### لوله گذاری هدایت آب های سطحی تا هفته دولت سال آینده به اتمام می رسد

به صورت خیابان کامل پیش بینی شده و برنامه ریزی برای هدایت آب های سطحی، زیرسازی، پیاده روسازی، روشنایی و حفاظ کنار مسیرتجارتشدهاست.

شهردار رشت به فریاد عملیات اجرایی محور شهید سلیمانی (۵) در قالب سه قطعه به منظور تسریع در اجرای پروژه اشاره کرد و گفت: قطعه نخست از بلوار شهید انصاری آغاز می شود و به بل عرفان به طول یک هزار و ۲۵۰ متر می رسد.

شوقی با اشاره به عملیات اجرایی محور شهید سلیمانی (۵) از ۱۵ آذر ماه جاری، یادآور شد: لوله گذاری هدایت آب های سطحی همزمان با عملیات خاکریزی محور مذکور انجام شده و عملیات پیاده روسازی در حال انجام است.

وی به هماهنگی های انجام شده طی مدت یک ماه آینده همزمان با عملیات خاکریزی عملیات جدول گذاری، زیرساخت تیرهای روشنایی و کف پوش محور مذکور انجام می شود و هفته دولت سال آینده به اتمام می رسد.

مدیر عامل آب منطقه ای گیلان:

### سومین سال سخت آبی، پیش روی گیلان است

وی اضافه کرد: از سه میلیارد و ۳۰۰ میلیون متر مکعب آب مصرفی گیلان حدود ۲ میلیارد مترمکعب از سد سفیدرود و یک میلیارد متر مکعب از سایر منابع داخلی استان تأمین می‌شود.

مدیر عامل آب منطقه ای گیلان در مورد شرایط سدهای بالا دست نیز گفت: این سدها در وضعیتی مشابه سد سفید رود قرار دارند و حداکثر ۳۶ درصد آبگیری شده اند.

وی افزود: اگر در حوزه آبریز سد بارشی رخ دهد این سدها نیز باید آبگیری شوند. اما دشت های مشرف به سد سفیدرود آنقدر خشک هستند که بیشتر بارش‌ها جذب و یا بخار می‌شود.

وی با بیان اینکه بخشی از کسری آب استان پارسانال از محل منابع آبی زیر زمینی و چاهها تأمین شد، افزود: آب منطقه‌ای گیلان ۲۸۸ حلقه چاه آب دارد که با اعتباری حدود ۳۰۰ میلیارد ریال سال گذشته از خاموشی آنها جلوگیری شد.

وی ادامه داد: همچنین ۹۱۰ پمپ سنگین نیز در ایستگاههای پمپاژ مناطق مختلف استان نصب شد که با نزدیک به یک هزار میلیارد ریال اعتبار پیوسته در مدار نگهداشته شدند.

وی گفت: آب منطقه ای گیلان ۸۰۰ کیلومتر از نهار استان را با اعتباری بالغ بر ۷۰۰ میلیارد ریال لایروبی کرد و ۴۰۰ کیلومتر نیز توسط سایر دستگاهها در قالب فرارگاه جهادی لایروبی شدند.



گلچین امروز: محمد حسین واقل کارگریا رییس شورا و اعضای شورای اسلامی شهر با همراهی رحیم شوقی شهردار از آغاز عملیات خاکریزی و لوله گذاری محور شهید سلیمانی (۵) به صورت میدانی بازدید کردند.

شهردار رشت در جریان بازدید مذکور با اشاره به اینکه عملیات اجرایی محور شهید سلیمانی (۵) در پیان جاری آغاز شده است اظهار کرد: همکاری بسیار خوب آب منطقه ای گیلان، حمایت استانداری و دستگاه قضایی موجب شده که پروژه مذکور پس از حدود ۱۲ سال از حالت رکود خارج شود و به جریان بیفتد.

رحیم شوقی، محور شهید سلیمانی را با استفاده از حریم کانال (۵) عنوان کرد و افزود: عملیات

ایرنا: مدیر عامل شرکت آب منطقه‌ای گیلان با بیان اینکه اسال سومین سال آبی سخت را پیش‌رو داریم، گفت: میزان آورد آب سد سفید رود سال گذشته ۸۷۷ میلیون مترمکعب و سال ماقبل حدود یک میلیارد مترمکعب بود و امسال باز هم با کاهش جدی مواجهیم.

وحید خرمی با بیان اینکه سال گذشته به لحاظ آبی شرایط سختی را تجربه کردیم افزود: اسال با توجه به بارش هاو ذخایر آبی پشت سد نسبت به همین زمان در سال قبل، سخت‌تر خواهد بود.

وی توضیح داد: سال آبی گذشته ۷۵۰ میلیون مترمکعب آب از سد برداشت کردیم درحالیکه سال قبل تر این مقدار ۹۳۷ میلیون متر مکعب بود. خرمی تصریح کرد: درحال حاضر حجم آب مخزن سد سفید رود ۱۴۰ میلیون متر مکعب است درحالی که در شرایط نرمال در همین زمان باید ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلیون مترمکعب آب داشته باشد.

وی ادامه داد: دبی ورودی آب هم اکنون ۱۲ متر مکعب بر ثانیه و خروجی هم بر روی چهار متر مکعب بر ثانیه تنظیم شده است.

مدیرعامل آب منطقه ای استان تصریح کرد: از ۲۳۸ هزار هکتار اراضی استان ۷۰ درصد به شبکه آبیاری سد سفید وابسته اند و مابقی خارج از شبکه آب مورد نیاز خود را تأمین می‌کنند.

وی عنوان کرد: بیش از ۹۰ درصد مصرفی آب گیلان به مصارف کشاورزی می‌رسد.

## والدین مطلقه‌ای که قصد ازدواج مجدد دارند، بخوانند



صورت ازدواج مجدد والدینشان احساس خوبی ندارند، برخی فرزندان احساس می‌کنند همسر جدید والدینشان قصد دارد جای پدر یا مادرش را بگیرد و برخی دیگر تصور می‌کنند که با ازدواج مجدد والدینشان روابط آنها با والدین کمتر می‌شود که در چنین حالتی دچار اضطراب می‌شوند و این اضطراب در نهایت می‌تواند منجر به بروز اختلالات روانشناختی شود، اما در صورت عوامل این مخالفت‌ها از نظر روانشناسی درست نیست، زیرا والدینی که از همسر جدا شده‌اند یا همسرشان فوت کرده حق حیات و ادامه زندگی دارند و باید با شرایط خاص و آمادگی‌های لازم پذیرش این موضوع را برای فرزندان راحت‌تر کرده و از نوع رفتار و نحوه برخورد همسر جدید والدین با فرزند در پذیرش تفکر فرزند خانواده بی‌تاثیر نیست.

مشاور رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران در حوزه سلامت با بیان اینکه فرزندان در دوران کودکی (کمتر از ۶ سالگی) و بزرگسالی (پس از ۲۰ سالگی) راحت‌تر با ازدواج مجدد والدین خود بعد از طلاق کنار می‌آیند، گفت: بدترین سن پذیرش ازدواج مجدد والدین برای فرزندان دوران "نوجوانی" است که البته نوع رفتار و نحوه برخورد همسر جدید والدین با فرزند در پذیرش تفکر فرزند خانواده بی‌تاثیر نیست. اسپن رفیعی‌پور با بیان اینکه هر زوجی که قصد ازدواج دارند باید نسبت به یکدیگر به شناخت و آگاهی کاملی دست یابند و تفاوتی ندارد که آنها پیش از این مجرد یا متأهل بوده‌اند، افزود: برای دست‌یابی به شناخت و آگاهی کامل زوجین پیش از ازدواج به مدت زمان حداقل سه تا شش ماه نیاز است، اما والدین مطلقه‌ای که قصد ازدواج مجدد دارند باید مناسب با سن فرزندان‌شان این موضوع را برای آنها مطرح کنند، زیرا فرزندان در هر بازه سنی رفتار خاصی از خود نشان می‌دهد. بنابراین اظهارات وی، کودکان کمتر از شش سال راحت‌تر با ازدواج مجدد والدین خود کنار می‌آیند، اما در سنین بلوغ پذیرش این موضوع به مراتب سخت‌تر می‌شود زیرا آنها در این دوران احساس می‌کنند فردی که جای پدر یا مادرش حضور دارد والد واقعی‌شان نیست و این والد است که باید بتواند روابط همسر جدید خود را با فرزندش به درستی شکل دهد. در غیر این صورت تشکیل چنین خانواده‌ای با مشکل مواجه خواهد شد، اما در دوران بزرگسالی یعنی پس از ۲۰ سالگی پذیرش ازدواج مجدد والدین برای فرزند راحت‌تر است؛ هرچند ممکن است مخالفت از سوی فرزندان بزرگسال نیز دیده شود.

مشاور رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران در حوزه سلامت تأکید کرد: این دسته از فرزندان باید قبول کنند که گرچه همسر جدید پدر یا مادرش، نمی‌تواند جای والد واقعی‌اش باشد اما عضوی از زندگی اوست. از طرفی دیگر فرد جدیدی که وارد خانواده می‌شود باید پذیرد که اگرچه فرزند همسرش، فرزند واقعی او محسوب نمی‌شود اما خانواده جدیدی را تشکیل داده که حفظ آن رابطه آسیب‌زا باشد.

مشاور رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران در حوزه سلامت تأکید کرد: این دسته از فرزندان باید قبول کنند که گرچه همسر جدید پدر یا مادرش، نمی‌تواند جای والد واقعی‌اش باشد اما عضوی از زندگی اوست. از طرفی دیگر فرد جدیدی که وارد خانواده می‌شود باید پذیرد که اگرچه فرزند همسرش، فرزند واقعی او محسوب نمی‌شود اما خانواده جدیدی را تشکیل داده که حفظ آن رابطه آسیب‌زا باشد.

## روش‌های کشف علت ترس در کودکان

روانشناسان با اشاره به اینکه برخی کارها سبب می‌شود، والدین در جریان افکار و نظرات فرزند خود قرار گیرند، گفت: خشم، یأس، عصبانیت و خشونت کودکان هم به روش‌های مختلفی قابل شناسایی است. مهدی قاسمی، در ارتباط با راهکار شناسایی مشکلات روانشناختی کودک توسط والدین جهت اقدام به موقع برای رفع آن اظهار داشت: در صورتی که والدین قبل از خواب با فرزندشان صحبت کنند یا برای بریل قصه‌ای تعریف کنند، می‌توانند درباره مشکلات

روانشناسان با اشاره به اینکه برخی کارها سبب می‌شود، والدین در جریان افکار و نظرات فرزند خود قرار گیرند، گفت: خشم، یأس، عصبانیت و خشونت کودکان هم به روش‌های مختلفی قابل شناسایی است. مهدی قاسمی، در ارتباط با راهکار شناسایی مشکلات روانشناختی کودک توسط والدین جهت اقدام به موقع برای رفع آن اظهار داشت: در صورتی که والدین قبل از خواب با فرزندشان صحبت کنند یا برای بریل قصه‌ای تعریف کنند، می‌توانند درباره مشکلات



کودک آگاهی یابند. قصه‌ها یا کتاب‌های مصوری که دعوا یا کشمکش را در تصویر می‌کشند، برای این منظور مناسب است. وی افزود: کودک در اکثر مواقع خودش را با یکی از شخصیت‌های خاص داستان مقایسه و از او طرف‌داری می‌کند. آن وقت والدین می‌توانند درباره‌ی خشم‌ها و آرزوهای فرزندشان به اطلاعاتی دست یابند. این روش‌ها را باید در کنار سایر روش‌ها و با استفاده از تجربیات و احساساتی که بچه‌ها موقع انجام بازی داشتند، صحبت کنند، عنوان کرد: زمانی که کودکان نمایش بازی می‌کنند و به جای نقش اصلی داستان حرف می‌زنند، به آن‌ها توجه کنید. آن‌ها در این حالت ترس‌هایی را به زبان می‌آورند که در شرایطی غیر از این، درباره آن‌ها حرفی نمی‌زنند.

روانشناسان با اشاره به اینکه برخی کارها سبب می‌شود، والدین در جریان افکار و نظرات فرزند خود قرار گیرند، گفت: خشم، یأس، عصبانیت و خشونت کودکان هم به روش‌های مختلفی قابل شناسایی است. مهدی قاسمی، در ارتباط با راهکار شناسایی مشکلات روانشناختی کودک توسط والدین جهت اقدام به موقع برای رفع آن اظهار داشت: در صورتی که والدین قبل از خواب با فرزندشان صحبت کنند یا برای بریل قصه‌ای تعریف کنند، می‌توانند درباره مشکلات

کودک آگاهی یابند. قصه‌ها یا کتاب‌های مصوری که دعوا یا کشمکش را در تصویر می‌کشند، برای این منظور مناسب است. وی افزود: کودک در اکثر مواقع خودش را با یکی از شخصیت‌های خاص داستان مقایسه و از او طرف‌داری می‌کند. آن وقت والدین می‌توانند درباره‌ی خشم‌ها و آرزوهای فرزندشان به اطلاعاتی دست یابند. این روش‌ها را باید در کنار سایر روش‌ها و با استفاده از تجربیات و احساساتی که بچه‌ها موقع انجام بازی داشتند، صحبت کنند، عنوان کرد: زمانی که کودکان نمایش بازی می‌کنند و به جای نقش اصلی داستان حرف می‌زنند، به آن‌ها توجه کنید. آن‌ها در این حالت ترس‌هایی را به زبان می‌آورند که در شرایطی غیر از این، درباره آن‌ها حرفی نمی‌زنند.

## روش برخورد با شوهر بی مسئولیت!

تکنیک و با لاقبل خیلی زود برای حل آن مشکل وارد عمل نشوید.

برای ایجاد تغییر، باید این حقیقت را بپذیرید که همسران مسئولیت پذیر نیستند و این شما هستید که باید رویه‌تان را تغییر دهید تا همسران مسئولیت پذیر شوند.

**جابجایی نقش‌ها ممنوع**  
گاهی اوقات زن یا مرد از سر محبت افراطی و یا با اتکا به این فکر اشتباه که همسرش به درستی نمی‌تواند آن کار را انجام دهد، سعی می‌کنند تمامی وظایف دیگری را تقبل نمایند. معمولاً این سبک زندگی به جای جایی نقش‌های زن و شوهر منجر می‌شود؛ مثلاً، ممکن است مردی به زنت بگوید: «با درآمد خوبی که داری، پس از این برای تهیه مایحتاج شخصی ات به من وابسته نباش.» یکی از نکات مهمی که در ارتباط با مسئولیت زوجین، این است که مواظب باشید، کمک شما در ذهن همسران، به جای جایی نقش منجر نشود. مسئله بسیار مهم این است که محبت امروز شما، وظیفه‌تان تلقی نشود. لازم است، با همسران به صورت شفاف و صریح گفتگو کنید. اگر چه در این باره، استنباهای زیادی وجود دارد و این مسئله هرگز به معنای بی‌توجهی به همکاری و کمک زوجین به یکدیگر نیست، چه بسا کمک به همسر محبت و مهریانی بسیاری را به دنبال دارد ولی آن چه مهم بوده این است که برعهده گرفتن تمامی وظایف همسر نباید همیشه و در همه حال برعهده شما باشد.

**همسران در بن بست تنبلی**  
برای وادار کردن همسران مسئولیت ناپذیر به همکاری می‌توانید از تکنیک «بن بست در تنبلی» استفاده کنید. در این روش شما باید به نوعی آن را مجبور به انجام کار خاصی کنید. انجام کاری را از همسران تقاضا می‌کنید و بعد می‌نشیند و تماشا کنید. در این روش شما هم باید صبر زیادی داشته باشید، مثلاً اگر همسران انجام کاری را به تعویق انداخته، خودتان هرگز پیشقدم نشوید و مسئولیت انجام آن را بر عهده نگیرید بلکه سعی کنید زمان بیشتری در اختیار همسران قرار دهید. تجربه نشان داده است وقتی فرد به بن بست برسد، یعنی دقیقاً زمانی که وقتی ای نداشته باشد، می‌تواند مسئولیت انجام کارها را به خوبی بر عهده بگیرد.

**مشاوره بگیرد**  
گاهی لازم است با شرکت در جلسات روان درمانی، زوج درمانی و خانواده درمانی علت اصلی این مشکل را روشن کنید و با بهره‌گیری از کمک‌های تخصصی در جهت رفع آن برآید.



**همه کارها را انجام ندهید**

اگر گمان می‌کنید می‌توانید با برعهده گرفتن مسئولیت همه کارها، همسران را تادیب یا اصلاح کنید، باید بگوئیم سخت در اشتباهید! این روش نه تنها مفید به فایده نیست بلکه باعث وخیم‌تر شدن شرایط می‌شود. وقتی زن یا مرد، انجام کارهای همسرش را بر عهده می‌گیرد، ناخواسته تصور می‌کند کار بسیار بزرگی انجام داده و طرف مقابلش برای همیشه باید مدیون محبت‌های او باشد. به بیان دیگر هر دو نسبت به هم طلبکار می‌شوند. برای جلوگیری از این حس، بهتر است هر یک از زن و شوهرها به انجام وظایف خودشان در زندگی بپردازند.

از سوی دیگر، قبول بیش از حد مسئولیت‌های زندگی، باعث می‌شود همسران به وظایف خویش آگاه نباشند و یا با توسل به هر ترفندی از انجام آنها سرپا بزنند. همسران با زندگی در کنار شما فهمیده‌اند، شما تمامی کارها را انجام می‌دهید. پس با خیال راحت از زیر بار مسئولیت‌شان خالی کرده و تا جایی که امکانش هست انجام وظایف را به شما واگذار می‌کنند. سعی کنید به اندازه وظایف خودتان، کارها را بر عهده بگیرید، نه خیلی زیاد و نه خیلی کم! بهتر است گاهی همسران را با مشکلات روبرو کنید، ولی خودتان برای مدتی هم شلده، برای حل آن مشکل تلاشی

بی‌توجهی به این مساله و یا دست رو دست گذاشتن به حل مشکل‌تان بپردازید. در عبارت دیگر صبورانه رفتار کنید و برای خروج از این وضعیت، به طور مستمر و بی‌وقفه تلاش کنید.

اگر می‌خواهید مسئولیت پذیری را به همسران بیاموزید، نباید همیشه همه کارهایی که بر عهده دیگری است، انجام دهید.

**رفتارتان را تغییر دهید**  
این حقیقت را بپذیرید که همسران مسئولیت پذیر نیستند. این شماست که باید رویه‌تان را تغییر دهید تا همسران مسئولیت پذیر شوند. به طور یقین بپذیرید رفتار همسران با تغییر رفتار شما تغییر خواهد کرد و شما انعکاس تغییر رفتار خود را در رفتار همسران خواهید دید.

**جایگاهتان را در زندگی مشخص کنید**  
اگر می‌خواهید همسری مسئولیت پذیر داشته باشید، باید حد و حدودها را بشناسید و اندازه‌ها را رعایت کنید. زن و شوهر، هر یک باید ابتدا مسئولیت خود را به همسرش گوشه‌نمایند، سپس از او بخواهند که در انجام برخی از کارها به او کمک کند. توجه به این تفاوت جایگاه باعث می‌شود که هر یک از طرفین بدانند که اگر نباشند زندگی‌شان لنگ خواهد ماند، پس باید حتی المقدور وظیفه‌شان را به نحو احسن و به بهترین شکل ممکن انجام دهند.

اغلب اوقات همسران فراموش می‌کنند که دارای خانواده مستقل است و مسئولیت‌هایی در قبال شما دارد؛ وظایف را انجام ندهد و در پی لذت‌های مجردی خود به سر می‌برد؟ یا ششویه برخورد با شوهر بی مسئولیت همراه ما باشد.

به قول چرچیل، مسئولیت پذیری بهایی است که برای بزرگی می‌پردازید. بی‌مسئولیتی از خصایص ناپسند شخصیتی است که در وجود تعدادی از افراد نهادینه شده است و متأسفانه در روابط صمیمانه و عاطفی نظیر ارتباط با همسر نیز خود را به شکلی پررنگ نشان می‌دهد.

این دسته از افراد عموماً خصلت بی‌مسئولیتی را از محیط خانواده و در ارتباط مستقیم با آموزش‌های پدر و مادر کسب کرده‌اند و یا در برهه‌ای از زندگی خود از طریق ارتباط با افراد بی‌مسئولیت به این نتیجه رسیده‌اند که چنانچه در مقابل امور مختلف زندگی بی‌مسئولیت باشند، پاداش بهتری دریافت خواهند کرد و زندگی راحت‌تر با دغدغه کمتر را سپری خواهند کرد.

این مسئولیتی زن و مرد نمی‌شناسد! حتماً در اطرافیان خود همسرانی را دیده‌اید که به تنهایی بار مسئولیت زندگی را بر دوش می‌کشند، کسانی که بی‌توجهی همسرشان به انجام امور خانه، رسیدگی به امر و معاش خانواده و ... باعث شده مسئولیت مضاعفی را متحمل شوند. اگر پای مرد دل این افراد پشیمید خواهید دید که چقدر از بی‌مسئولیتی همسران‌شان شاک می‌خورند.

اگر شما هم با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنید و علاقه مند هستید، همسران‌تان اندکی مسئولیت پذیر شود، توصیه می‌کنیم به راهکارهای پیشنهادی زیر توجه کنید:

**در مقابل همسر بی‌مسئولیت بی‌تفاوت عبور نکنید**  
حواستان باشد عدم مسئولیت پذیری همسران را خیلی بی‌اهمیت تلقی نکنید، البته نمی‌گوئیم از این که این مشکل مهم است، هراسی به دل راه دهید بلکه فقط باید آن را جدی بگیرید و به فکر چاره کار باشید. چون اگر دلیل عدم انجام وظایف، مسئولیت پذیر نبودن همسران باشد، بی‌شک در مراحل بعدی زندگی و حتی در تربیت فرزندان‌تان با مشکلات عدیده‌ای مواجه خواهید شد.

**صبور باشید**  
در وهله اول سعی کنید با این موضوع کنار بیایید و اجازه دهید گذر زمان شما را به هدفتان نزدیکتر سازد. البته گذر زمان، لازم است صبری فعال داشته باشید نه صبر منفعل. منظور از صبر فعال، صبری است که شما را وادار می‌کند، بجای

## هر نوع تغییری در زندگی مولد فشار روانی است



باید بسیار سنجیده و آگاهانه باشد تصریح کرد: نوجوان نامسازگار اغلب مشکلاتی برای خود و اطرافیان ایجاد می‌کند. در حقیقت این نوجوانان نمی‌دانند چگونه به اهداف خود دست یابند. افکار اشتباه نوجوانان باعث سرکشی آنها می‌شود. اگر به‌جای بدرفتاری متقابل با فرزندانش به افکار نادرست‌اش توجه کنیم او اصلاح می‌شود.

بهترین راه تشویق نوجوان در سن بلوغ او، این است که وقتی برای توجه به او اختصاص دهیم. بسیاری از والدین که مدت کوتاهی با کودک نامسازگار همراهی کرده‌اند و به او توجه نشان داده‌اند شاهد تغییرات عمده در رفتار او بوده‌اند. با تشویق نوجوان از سمت والدین، او احساس خوبی نسبت به خود پیدا می‌کند و انگیزه بدرفتاری کردن او از بین می‌رود. بسیار مهم است که به‌جای اهمیت دادن به اشتباهات نوجوان رفتارهای مثبت او را تشویق کنید.

روانشناس بالینی محول کردن کارهای مهم و ارزشمند به نوجوان را از راه‌های مؤثر در تقویت عزت نفس نوجوان برشمرد و تصریح کرد: متأسفانه بسیاری از والدین و معلمان کارهایی را که نوجوانان می‌توانند انجام دهند خودشان برعهده می‌گیرند و همین موضوع در عزت‌نفس یک نوجوان آسیب می‌زند. اگر نوجوانان در فعالیت‌های مختلف و ارزشمند شرکت کنند، احساس اعتماد به نفس پیدا می‌کنند.

یک روانشناس بالینی گفت: همه افراد در دوران نوجوانی با والدین خود مخالفت نمی‌کنند و تنها تعداد معدودی از نوجوانان به طور جدی دست به مخالفت و سرکشی می‌زنند.

برخی از نوجوانان با وجود آنکه والدین‌شان اصول اخلاقی و تربیت صحیح را به کار می‌گیرند و تا حد زیادی فرزندان خود را از آسیب‌های اطراف حفظ می‌کنند ولی باز هم به معیارهای والدین خود پشت می‌کنند و آشکارا بر ضد والدین خود سرکشی می‌کنند و تبدیل به فردی ناسازگار و لجباز می‌شوند. خانواده‌ای که فرزندی نوجوان و غیرقابل کنترل دارد، می‌تواند واقعاً دوران دشواری را طی کند.

عطیه رضایی روانشناس بالینی در خصوص نوع برخورد با نوجوان نامسازگار و لجباز اظهار کرد: سرکشی کسی است که عمداً و دائماً از اطاعت از یک مقام بالاتر مثل والدین، خودداری می‌کند یا با آن مخالفت می‌کند یا او را به مبارزه می‌طلبد. این اتفاق به ویژه در مورد دوران نوجوانی که همراه با تحولات جسمی و عاطفی است بسیار بیشتر به چشم می‌آید. هر نوع تغییری در زندگی مولد فشار روانی است. پسر یا دختر نوجوان در سن بلوغ از دوران کودکی قدم به دوران نوجوانی می‌گذارد. به همین دلیل، در طی سال‌های نوجوانی برخی از والدین و فرزندانش با یکدیگر اختلاف پیدا می‌کنند. نوجوان سرکشی به هر نوع معیار تعیین شده والدین خود پشت می‌کند، اما بخاطر داشته باشید برای اینکه نوجوانی را سرکشی نامید تنها چند مورد مخالفت و لجبازی کردن کافی نیست، مثلاً در مورد برخی از موضوعات برخی از نوجوانان ممکن است در ابتدا علاقه‌ای در این مورد از خود نشان ندهند. به همین دلیل شما به عنوان والدین نباید فوراً نوجوان خود را در گروه نوجوان سرکشی تقسیم‌بندی کنید.

پس همه افراد در دوران نوجوانی با والدین خود مخالفت نمی‌کنند و تنها تعداد معدودی از نوجوانان به طور جدی دست به مخالفت و سرکشی می‌زنند. با این حال، اگر یک نوجوان با لجبازی و به طور دائمی به سرکشی بپردازد باید به طور جدی به آن پرداخت و عامل پدیدآورنده چنین سرکشی و لجبازی را جستجو کرد. رضایی با اشاره به اینکه از علل اصلی سرکشی نوجوانی، محیط آشفته و متشنج خانواده است ادامه داد: یک خانواده متخاصم همیشه به دنبال دریند کشیدن نوجوان خود است و این موضوع بسیار خطرناک و مملو از تأثیرات منفی است. به همین ترتیب، نوجوانی که با افراد آکنده از روحیه آفسرده و عصبی خانواده خود مواجه می‌شود، به احتمال زیاد خودش هم تحت تأثیر این روحیه قرار می‌گیرد. به طور مثال اگر یکی از والدین به مصرف مشروبات الکلی یا مواد مخدر معناد باشد یا با همسر خود رفتاری خشونت‌آمیز داشته باشد، دیدگاه نوجوان نیز درباره زندگی به سمت تلخی و عصبیت می‌رود. حتی در برخی از خانه‌های به ظاهر آرام هم نوجوان ممکن است به دلیل فقدان محبت و علاقه در خانه دست به سرکشی یزند.

وی با تأکید بر اینکه برخورد با نوجوان نامسازگار

یک روانشناس بالینی گفت: همه افراد در دوران نوجوانی با والدین خود مخالفت نمی‌کنند و تنها تعداد معدودی از نوجوانان به طور جدی دست به مخالفت و سرکشی می‌زنند.

برخی از نوجوانان با وجود آنکه والدین‌شان اصول اخلاقی و تربیت صحیح را به کار می‌گیرند و تا حد زیادی فرزندان خود را از آسیب‌های اطراف حفظ می‌کنند ولی باز هم به معیارهای والدین خود پشت می‌کنند و آشکارا بر ضد والدین خود سرکشی می‌کنند و تبدیل به فردی ناسازگار و لجباز می‌شوند. خانواده‌ای که فرزندی نوجوان و غیرقابل کنترل دارد، می‌تواند واقعاً دوران دشواری را طی کند.

عطیه رضایی روانشناس بالینی در خصوص نوع برخورد با نوجوان نامسازگار و لجباز اظهار کرد: سرکشی کسی است که عمداً و دائماً از اطاعت از یک مقام بالاتر مثل والدین، خودداری می‌کند یا با آن مخالفت می‌کند یا او را به مبارزه می‌طلبد. این اتفاق به ویژه در مورد دوران نوجوانی که همراه با تحولات جسمی و عاطفی است بسیار بیشتر به چشم می‌آید. هر نوع تغییری در زندگی مولد فشار روانی است. پسر یا دختر نوجوان در سن بلوغ از دوران کودکی قدم به دوران نوجوانی می‌گذارد. به همین دلیل، در طی سال‌های نوجوانی برخی از والدین و فرزندانش با یکدیگر اختلاف پیدا می‌کنند. نوجوان سرکشی به هر نوع معیار تعیین شده والدین خود پشت می‌کند، اما بخاطر داشته باشید برای اینکه نوجوانی را سرکشی نامید تنها چند مورد مخالفت و لجبازی کردن کافی نیست، مثلاً در مورد برخی از موضوعات برخی از نوجوانان ممکن است در ابتدا علاقه‌ای در این مورد از خود نشان ندهند. به همین دلیل شما به عنوان والدین نباید فوراً نوجوان خود را در گروه نوجوان سرکشی تقسیم‌بندی کنید.

پس همه افراد در دوران نوجوانی با والدین خود مخالفت نمی‌کنند و تنها تعداد معدودی از نوجوانان به طور جدی دست به مخالفت و سرکشی می‌زنند. با این حال، اگر یک نوجوان با لجبازی و به طور دائمی به سرکشی بپردازد باید به طور جدی به آن پرداخت و عامل پدیدآورنده چنین سرکشی و لجبازی را جستجو کرد. رضایی با اشاره به اینکه از علل اصلی سرکشی نوجوانی، محیط آشفته و متشنج خانواده است ادامه داد: یک خانواده متخاصم همیشه به دنبال دریند کشیدن نوجوان خود است و این موضوع بسیار خطرناک و مملو از تأثیرات منفی است. به همین ترتیب، نوجوانی که با افراد آکنده از روحیه آفسرده و عصبی خانواده خود مواجه می‌شود، به احتمال زیاد خودش هم تحت تأثیر این روحیه قرار می‌گیرد. به طور مثال اگر یکی از والدین به مصرف مشروبات الکلی یا مواد مخدر معناد باشد یا با همسر خود رفتاری خشونت‌آمیز داشته باشد، دیدگاه نوجوان نیز درباره زندگی به سمت تلخی و عصبیت می‌رود. حتی در برخی از خانه‌های به ظاهر آرام هم نوجوان ممکن است به دلیل فقدان محبت و علاقه در خانه دست به سرکشی یزند.

وی با تأکید بر اینکه برخورد با نوجوان نامسازگار

## این نشانه‌ها خبر از طلاق عاطفی می‌دهند

برای بهتر شدن رابطه زنشویی، زوج‌های جوان باید مواردی را رعایت کنند چرا که رعایت نکردن این موضوع سبب بروز برخی نشانه‌ها می‌شوند که خبر از طلاق عاطفی می‌دهند.

ممکن است بعضی نشانه‌ها در برخی خانواده‌ها بروز داده شود و بعضی نشانه‌ها در خانواده‌هایی دیگر، ولی معمولاً نشانه‌های مشترکی وجود دارد که اگر به کرات دیده شود به معنای زنگ خطر است.

زیرا ممکن است این رابطه با مشکل مواجه شود، یکی از این زنگ خطرها بالا بردن میزان انتقاد نسبت به یکدیگر است. لازم است برای بهتر شدن رابطه به تحسین از یکدیگر بپردازند، نه اینکه انتقاد نکنند ولی زیاد انتقاد کردن هم خوب نیست.

یکی دیگر از نشانه‌های جدایی عاطفی، گرایش زوج‌ها به فعالیت‌های فردی بیش از حد طبیعی است. گفت: تفریح و سرگرمی‌های فردی در حد طبیعی می‌تواند مفید باشد؛ ولی بیش از حد و واقعاً مضر است. این امر رفته رفته باعث جایگزین شدن رابطه مشترک می‌شود، در این صورت باید به خودشان کمک کنند و از مشاوره بهره ببرند.

بسی توجهی شدید به وظایف خانوادگی زنگ خطر دیگری است. این بی‌توجهی، ممکن است مقطعی باشد و باعث شود رسیدگی کاهش پیدا کند؛ اما جای نگرانی نیست؛ ولی اگر بدون هیچ عامل بیرونی رفته رفته فرد احساس کند که علاقه‌اش ای ندارد باید به مشاوره مراجعه کند.

یک فیلمنامه بی جان با بازیگرانی بلا تکلیف

## شکستی تمام عیار برای «عیاری»!

کنند. رضا عطاران از «ترش و شیرین» و پژمان جمشیدی از «زیر خاکی» آمده‌اند اما نمی‌توانند به ترکیبی برنده تبدیل شوند. پژمان جمشیدی در این سالها هرچه توانسته است فیلم بازی کرده، اما بازی او در فیلم آخر عیاری بدترین بازی او است. بخصوص وقتی که سعی دارد با لهجه مازندرانی از مخاطب خنده بگیرد. بقیه بازیگران هم همین مشکل را دارند، نمی‌توانند خوب بازی کنند یا بهترین بازی خود را ارائه دهند. چون چنین ظرفیتی در داستان نیست. بخش عمده بازی آنها به دعوا و سر و صدا می‌گذرد و در بقیه بخش‌های فیلم عطاران و جمشیدی خود را به آب و آتش می‌زنند تا فیلم کمدی از کار درآید.



«ولای ساحلی» یک شکست تمام عیار مضمونی و اخلاقی هم برای کارگردانی چون عیاری است که همواره او را به عنوان کارگردانی مدافع ارزش‌های انسانی می‌شناختیم. در این فیلم او به شکل عجیبی به توجیه گر پلیدی و ناراستی تبدیل شده و در مقام مدافع فرصت طلبی ظاهر شده است که در هنگام صرفه اقتصادی، دیگر به هیچ تعهد انسانی و اخلاقی فکر نمی‌کند. بنای کمدی داستان بر سرخوردگی شخصیت یونس استوار شده است و این است که یونس انسانی درستکار است و دغدغه‌هایش از باور او به اخلاق می‌آید و به سرخوردگی این دغدغه مندی چه معنایی برای او دارد که دست بالا همیشه با کسانی است که از فرصتی استفاده می‌کنند تا منفعت شخصی خود را پیش ببرند؟ روایت داستان از زبان برادر زن یونس، نشان می‌دهد که کارگردان هم در طرف او ایستاده است، در طرف اشتباهی که در آن اخلاق و باور زیرپای پول و سود، قربانی می‌شود.

که این میزان از شلختگی، بی‌حوصلگی و ضعف در کارنامه کاری هنرمندی چون او سابقه ندارد. قصد او دادن داستان فیلم را نداریم اما فیلم از همان ابتدا به گونه ای روایت می‌شود و پیش می‌رود که مخاطب حدس می‌زند نقطه اوج‌های داستان کجاست. هم رضایت دادن یونس (پژمانجمشیدی) و هم لو رفتن ماجرای ویلا، از قبیل قابل حدس زدن بود و عیاری هم زحمت چندانی به خود نداده است که این اتفاقات مهم داستان را در لایه ای از ماجراهای فرعی و تمهیدات داستانی مستتر کند. عیاری را به وسواس و توجه به نکته‌های ریز و دقت در جزئیات می‌شناختیم اما این فیلم، به شکلی عجیب نشان دهنده بی‌حوصلگی کارگردان است و همه چیز در آن به حال خود رهاست، اول از همه و بدتر از همه فیلمنامه. مشخص است برای فیلمنامه وقت و انرژی لازم گذاشته نشده است.

سینماپرس: بازیگران فیلم نمی‌دانند برای نجات داستان چه کنند؟ هرکدام از شخصیت‌هایی که قبلاً بازی کرده‌اند، خرج می‌کنند اما در نهایت فیلم عیاری به یک کمدی موفق نشد. عطاران از «ترش و شیرین» و جمشیدی از «زیر خاکی» آمده‌اند اما ترکیب برنده‌ای نمی‌بینیم. کیانوش عیاری کارگردان بنام و وزنه‌ای در سینمای ایران است و به همین دلیل وقتی اثری از او بر پرده سینماهای کشور می‌نشیند، طبیعی است مخاطب حرفه‌ای سینما که خاطره فیلم‌های درخشان او چون «دو چشم بی سو»، «آبادانی‌ها»، «آن سوی آتش» و «بودن و نبودن» را در ذهن دارد، برای دیدن تازه‌ترین ساخته او مشتاق باشد. اما این شوق و شور برای دیدن تازه‌ترین فیلم عیاری با دیدن «ولای ساحلی» به نوبدی و سرخوردگی تبدیل می‌شود.

در سینمای ایران کم‌نویس‌اند سینماگرانی که آثاری درخشان داشته‌اند اما بعد از ساختن چندین فیلم، ناگهان شاهد افول آثارشان بوده‌ایم. زنده یادان داریوش مهرجویی و کیومرث پوراحمد که هر دو بخشی جدایی‌ناپذیر از خاطرات شیرین مخاطبان سینمای ایران بوده و هستند، در سال‌های پایانی عمر خود نتوانستند آن سابقه روشن را با ساختن فیلم‌هایی که بتواند رضایت مخاطب را به همراه داشته باشد، تکرار کنند. البته که کار هنری، با آزمون و خطا همراه است و در میان آثار هر هنرمندی، آثار قوی‌تر و ضعیف‌تر وجود دارد اما «ولای ساحلی» دوستداران سینمای صادق، هنری و ریزبین عیاری را نگران می‌کند که نکند شاهد آغاز دوران افول این کارگردان خوب سینمای ایران نیز باشیم چرا

## نماینده سینمای ایران از ادامه رقابت‌های اسکار ۲۰۲۴ باز ماند



ایرنا- با اعلام فهرست نامزدهای اولیه چند بخش اسکار ۲۰۲۴، فیلم «نگهبان شب» که نماینده سینمای ایران در این رقابت بود، نتوانست نظر داوران آکادمی را به خود جلب کند.

آکادمی علوم و هنرهای سینمایی، فهرست اولیه نامزدهای چند شاخه از جمله بهترین فیلم بلند بین‌المللی، مستند بلند و انیمیشن کوتاه را اعلام کرد.

در بخش بهترین فیلم بلند بین‌المللی، ۱۵ فیلم آمریکایی از ارمنستان، راهب و اسلحه از بوتان، سرزمین موعود از دانمارک، برگ‌های افتاده از فنلاند، طعم چیزها از فرانسه، اتاق معلمان از آلمان، سرزمین خدا از ایسلند، من کاپیتان از ایتالیا، روزهای کامل از ژاپن، توتم از مکزیک، مادر همه دروغ‌ها از مراکش، انجمن برف از اسپانیا، چهار دختر از تونس، ۲۰ روز در ماریوبل از اوکراین و منطقه مورد علاقه از انگلستان موفق شدند تا خود را در بین نامزدهای اولیه قرار دهند.

با این انتخاب‌ها، نگهبان شب رضا میرکرمی که نماینده سینمای ایران در این شاخه بود، نتوانست خود را در گردونه رقابت حفظ کند.

در شاخه مستند بلند نیز سمفونی آمریکایی، آپولونیا، آپولونیا، وای آرمان شهر، بابی و این: رییس جمهور مردم، ارواح بی‌طاقت، شهر سیاه و افسانه کابوی نیمه شب، خاطره ابدی، چهار دختر، رفتن به مریخ، برنامه تکی حیوانی، در پنجره عقبی، مهر خورده از ابتدا، همچنان: فیلمی از مایکل جی فاکس، صدای آرام کم، ۲۲ صدا، کشتن بیر و ۲۰ روز در ماریوبل به عنوان نامزدهای اولیه انتخاب شدند. یونیفورم ما ساخته یگانه مقدم محصول ایران که در بخش انیمیشن کوتاه حضور داشت، موفق شد تا به فهرست اولیه جایزه این بخش راه پیدا کند.

رای‌گیری نهایی برای انتخاب نامزدهای نهایی، از ۱۱ تا ۱۶ ژانویه ۲۰۲۴ انجام می‌شود و نامزدهای رسمی اسکار در تمامی شاخه‌ها، روز ۲۳ ژانویه ۲۰۲۴ اعلام می‌شوند. رای‌گیری نهایی برای انتخاب برندگان، از ۲۲ تا ۲۷ فوریه ۲۰۲۴ صورت می‌پذیرد و مراسم اعطای جایزه، ۱۰ مارس (۲۰ اسفند) برگزار خواهد شد.

## «ماه عسل» سریال کمدی تلویزیون می‌شود



ایرنا: تهیه‌کننده سریال کمدی «ماه عسل» از نگارش فیلمنامه این اثر تلویزیونی توسط محمد تائبانه، برادر محسن تائبانه خبر داد.

مرتضی رزاق کریمی، در گفت‌وگو با خبرنگار تلویزیون ایرنا با اعلام این خبر که سریال «ماه عسل» در مرحله نگارش فیلمنامه است، اظهار داشت: داستان این سریال همان طور که از اسمش پیداست در مورد یک زوج جوان است که در آستانه ازدواج هستند.

وی با اشاره به سوابق نویسنده سریال گفت: محمد تائبانه فصل دوم سریال «نون خ» را نوشته و در سریال دودکش هم جزو نویسندگان بوده است. رزاق کریمی با یادآوری این که ماه عسل هنوز به مرحله تولید نرسیده است اظهار داشت: فعلاً طرح سریال در اداره کل فیلمنامه رسانه ملی تصویب شده است. شاید تا دو ماه دیگر فیلمنامه نوشته شود. باید ببینیم چند قسمت می‌شود تا بر اساس آن برنامه‌ریزی کنیم.

مرتضی رزاق کریمی تاکنون تهیه‌کنندگی فیلم‌های بسیاری از جمله چه کسی امیر را کشت، آهسته در سکوت، مرگ در می‌زند، حس پنهان و این زن حرف نمی‌زند و سریال بی‌نشان را برعهده داشته است.

## دومین محصول مشترک اوج و فارابی جلوی دوربین رفت



ایرنا: فیلم سینمایی «قرارگاه سری» به نویسندگی و کارگردانی دانش اقباشاوی در آبادان در حال فیلمبرداری است.

به نقل از روابط عمومی بنیاد سینمایی فارابی، فیلمبرداری فیلم سینمایی قرارگاه سری به کارگردانی دانش اقباشاوی و تهیه‌کنندگی جلیل شعبانی در شهرهای اهواز و آبادان در حال انجام است.

قرارگاه سری مقطع مهمی از زندگی شهید علی هاشمی از فرماندهان مطرح دفاع مقدس را در شناسایی و طرح‌ریزی عملیات خیبر در قرارگاه سری نصرت به تصویر می‌کشد. لیست بازیگران و عوامل این فیلم سینمایی به زودی معرفی خواهد شد.

قرارگاه سری دومین محصول مشترک سازمان هنری رسانه‌ای اوج و بنیاد سینمایی فارابی است.

## «چرخ و بیابان» بهترین فیلم کوتاه جشنواره باستانو قزاقستان شد



ل فیلم کوتاه «چرخ و بیابان» به نویسندگی و کارگردانی رضا تائبانور موفق شد در جشنواره بین‌المللی فیلم باستانو قزاقستان عنوان بهترین فیلم کوتاه داستانی را از آن خود کند.

داستان فیلم کوتاه «چرخ و بیابان» که در جاده‌ای متروکه در دل یک بیابان می‌گذرد، ماجرای بنزین فروشی را روایت می‌کند که برای کمک به یک مرد زخمی و بردن آب برای او، به دکه بنزین فروشی خود برمی‌گردد اما وقتی می‌فهمد که آن مرد سارق است، بازی تغییر می‌کند...

این فیلم در ژانویه ۲۰۲۴ در بخش مسابقه اصلی جشنواره بین‌المللی فیلم جیپور هند، در ایالت راجستان اکران خواهد شد.

علیرضا مهران، کامیاز امینی، سید سعید طاهری و کیوان نقره کار بازیگران این فیلم کوتاه هستند و سایر عوامل آن عبارتند از تهیه‌کننده: رضا تائبانور، مدیر فیلمبرداری: علی حیدری، مدیر صداپردازی: امین جعفری، دستیار کارگردان و برنامه‌ریز: محسن حیدرلکی، منشی صحنه: یاسمن بخشی، صداگذار: محمد مهدی سلمانی، تدوین: سودابه سعیدینا، مدیر تولید: محمدعلی میرهاشمی، طرح صحنه: پویان باغنده، طرح لباس: ملیتا باغنده، گریم: فاطمه حسین خانی، عکاس: امیرحسین حسینی، طراح پوستر: علی ثابت پور، دستیاران فیلمبردار: سعید فرهنگ، مسعود پورشکیب، مسعود عبیدی، منصفی دوربین: امیر محسن عظیمی، دستیار صداپرداز: امید کریمی، اصلاح رنگ: مجتبی رضائی، دستیار لباس: حریر حقیقی، دستیاران تولید: علی سلیمانی، رضا عظیمی، مرتضی پاشایی، عرفان محمدی و محمد علیزاده، مشاور رسانه‌ای: رکسانا.

نویسنده نمایش «کشتی نوح»:

## سراغ عشق در طبقه فرودست رفته



ایرنا: «کشتی نوح» عنوان نمایشی است که این روزها مراحل پایانی تمرین و تولید خود را طی می‌کند. نویسنده این نمایش گفت: طبقه فرودست، سراغ سوژه عشق در این طبقه در این طبقه رفته.

محمود احدی نیا با اشاره به ملودرام بودن «کشتی نوح» عنوان کرد: داستان این نمایش شب در ذهن من شکل گرفت. طی جلسه‌ای با دوستان عزیزم امیرعلی تقی زاده و امیر دلفانی در خلال اجرای «سیزده بدر»، پیشنهاد نگارش نمایشنامه به من داده شد و من فرصتی خواستم تا با شنیدن دغدغه‌های آنان، ایده‌هایم را در ذهن خود منسجم کنم و در نهایت به این درام رسیدم.



ایرنا: «کشتی نوح» عنوان نمایشی است که این روزها مراحل پایانی تمرین و تولید خود را طی می‌کند. نویسنده این نمایش شب در ذهن من شکل گرفت. طی جلسه‌ای با دوستان عزیزم امیرعلی تقی زاده و امیر دلفانی در خلال اجرای «سیزده بدر»، پیشنهاد نگارش نمایشنامه به من داده شد و من فرصتی خواستم تا با شنیدن دغدغه‌های آنان، ایده‌هایم را در ذهن خود منسجم کنم و در نهایت به این درام رسیدم.

احدی نیا که پیش از این نگارش «خاک سفید»، «تب تند»، «ناصر سعیدطهرانی»، «سیزده بدر» و «را در کارنامه داشته و سابقه دیوار نامزدی در جشنواره تئاتر فجر را دارد، درباره تازه‌ترین اثر خود می‌گوید: کشتی نوح داستان سرگذشت همه آدم‌ها است. سباق کارهای قبلی من، رئالیست

را بیش از ۶۰ دقیقه روی صحنه تجسم کنم. با خود بازیگران خیلی درباره شخصیت‌ها گپ زدیم و به مرور شخصیت‌های بعدی شکل گرفتند. موسی، ملیح و مهیا مبرقعی ساخته شدند. مصی به آنها اضافه شد و رنگ و لعابی جدید به ایده و طرح داده شد و متن کلی در یک شب به تولد رسید.

سینماپرس: در شرایطی میلیوشا آیتوگانووا، سلیمان سیسه و رضا میرکرمی به عنوان داوران مستند بلند مسابقه بین‌الملل هفدهمین جشنواره بین‌المللی فیلم «سینماحقیقت» معرفی شدند که چرایی حضور کارگردان «نگهبان شب» با حداقل قریب ممکن به این گونه فیلمسازی سوال برانگیز می‌باشد!

میلیوشا آیتوگانووا، فیلمساز مستقل، متولد ۱۹۶۳ تاتارستان، استاد دانشگاه، مدیر جشنواره بین‌المللی سینمای مسلمان کازان و دانش‌آموخته روزنامه‌نگاری از دانشگاه ایالتی کازان است. نشان وزارت فرهنگ جمهوری تاتارستان برای دستاوردهای فرهنگی، دانشیار گروه رسانه‌های تصویری دانشگاه فدرال کازان، رئیس بخش کارگردانی فیلم و تلویزیون در موسسه فرهنگی دولتی کازان، سردبیر و مجری برنامه‌های جوانان در رادیو تاتارستان، نایب رئیس بخش تلویزیون و رادیو دولتی تاتارستان در کارنامه او دیده می‌شود.

کار حاصل تلاشی گروهی بود که چالش مدیریت آن برایم در عین سختی جذاب بود. تقی زاده که کارگردانی «غرب مغموم» و تهیه‌کنندگی «من مردم روزی که به دنیا آمدم» را در کارنامه هنری خود دارد، در خصوص روند تمرین‌ها افزود: مسیر تمرین‌ها سخت و فشرده بود. حقیقتاً انعکاس دنیای رئالیستی در چارچوب درام به هیچ عنوان کار ساده‌ای نیست. وی با بیان این که مخاطب ایرانی حساً در وهله اول برای سرگرم شدن یا به مسائل نمایش می‌گذارد اظهار داشت: اینکه چالشی انسانی را یا در نظر گرفتن ذائقه مخاطب در کوتاه‌ترین زمان مطرح کنیم، به غایت دشوار است. ضمن این که گروهی کاملاً مستقل دست به ریسک تولید زدند. کشتی نوح در دی ماه سال جاری در عمارت نوفل لوشاتو به روی صحنه می‌رود.

## به کارگردانی علی مسعودی: بهروز «پایتخت» به سریال «بدل» آمد

ابوالفضل رجبی بازیگر نوجوانی که با سریال «پایتخت» شناخته شد این روزها به سریال طنز «بدل» پیوسته است. به گزارش خبرنگار مهر، سریال‌های مختلفی این روزها در حال تصویربرداری هستند که از جمله آنها می‌توان به «بدل» به کارگردانی علیرضا مسعودی یا علی مشهدی اشاره کرد. سریال «بدل» فضایی طنز دارد و در حال و هوای دیگر آثار علی مشهدی است. او در این سریال از بازیگران مختلفی هم بهره برده است که برخی در سریال‌های پیشین او حضور داشته‌اند. شهرام قادری، ساعد هدایتی، هادی عامل هاشمی، فرزانه سهیلی و پریسا مقتدی از جمله بازیگران این سریال هستند که این روزها در حال آماده‌سازی است و یکی از گزینه‌های احتمالی بخش در ایام نوروز ۱۴۰۲ است.



همچنین ابوالفضل رجبی بازیگر نوجوانی که با نقش «بهروز» در سریال «پایتخت» شناخته شد حالا در جدیدترین فعالیت خود در این سریال حضور دارد.

### کلین اخبار علمی و پزشکی

## رعد و برق موجب افزایش حملات آسم می‌شود

به رغم آنکه بارش باران با فروکش کردن گرده‌ها به افراد مبتلا به آلرژی یا آسم کمک می‌کند، اما مطالعه جدید نشان می‌دهد رعدوبرق موجب شیوع بیشتر آسم می‌شود.

محققان دانشگاه جورجیا آمریکا عنوان می‌کنند بارش باران و رطوبت بالا موجب گسیختن ذرات گرده می‌شود. سپس فعالیت الکتریکی رعدوبرق موجب منلاش شدن ذرات می‌شود. و در نهایت باران‌های شدید گرده‌ها را پخش می‌کنند. تلفیق چندین فاکتور منجر به شیوع آسم می‌شود.

آندرو گراندشتاین، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «آسم ناشی از رعدوبرق پدیده پیچیده‌ای است شامل تقابل مواد آلرژی زا نظیر گرده‌های علف، رعدوبرق و افراد در معرض بالای آسم.»

وی در ادامه می‌افزاید: «مطالعه ما احتمالاً به پیش‌بینی رعدوبرق‌های شدید با استفاده از تکنیکی کمک می‌کند که شدت باران‌های مرتبط با شیوع آسم رعد و برقی را شناسایی می‌نماید.»

## برای پیشگیری از خروپف، این مواد غذایی را از وعده شام حذف کنید

خروپف کردن یک واکنش شایع است و افراد بسیاری با این اختلال مواجه هستند که با رعایت نکاتی می‌توان از بروز این مشکل پیشگیری کرد.

خروپف کردن یک اتفاق آشنا است و افراد بسیاری با این مشکل مواجه هستند، ممکن است آن فرد یکی از والدین، همسر یا خود فرد باشد که استراحت شب را دچار چالش می‌کند. در این مواقع به دنبال راهی برای کم کردن این خروپف‌های آزار دهنده هستید.

یکی از مرموزترین علل ایجاد خروپف وجود مومکوس‌های اضافی است، هنگامی که راه‌های تنفسی در هنگام خواب به علت وجود گرده‌ها یا آلرژی مسدود می‌شوند، در حقیقت راه‌های تنفسی فرد در هنگام خواب به کلی مسدود و حجم هوایی که وارد شش‌ها می‌شود بسیار محدود می‌شود. اگر شما هم جزو افراد بزرگسالی هستید که خروپف می‌کنند می‌توانید با پرهیز از خوردن برخی مواد غذایی در وعده شام این مشکل را حل کنید. لیانات - غذاهای سرخ‌کردنی - غذاهای فرآوری شده - شکر. همچنین خوردن وعده‌های غذایی پرکالری و حجیم و سیگار کشیدن قبل از خواب منجر به بروز خروپف‌های غیر طبیعی و بلندتر از حد معمول می‌شود.



# زنگ خطرهایی که نشان می‌دهد دچار استرس شدید هستید

طولانی مدت بر بدن می‌گذارد. یکی از ویتامین‌های ضروری برای برطرف کردن این مشکل ها ویتامین C است. منبع اصلی ویتامین C مرکبات از جمله پرتقال و لیموترش است. مرکبات همچنین دارای آنتی‌اکسیدان هستند که با رادیکال‌های آزاد پدیدار شده در اثر استرس مقابله می‌کند.

رادیکال‌های آزاد یکی از دلایل اصلی ابتلا به سرطان و بیماری‌های سخت درمان است. از دیگر خوراکی‌های حاوی مقدار بالایی آنتی‌اکسیدان برای سلامت بدن می‌توان توت‌ها، سبزی‌های دارای برگ سبز، مارچوبه، آووکادو، کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم، توت فرنگی، گوجه‌فرنگی، پیاز و پاپایا را نام برد.

خوراکی‌های استرس را نیز شامل فست‌فود و خوراکی‌های فرآوری شده، مواد شیرین و پرچرب، نوشابه‌های گازدار شیرین و نیسز - مصرف مواد دخانی است؛ و در نهایت استرس شدید سبب کاهش جذب و میزان ویتامین E در بدن می‌شود.

ویتامین E نوعی آنتی‌اکسیدان محسوب درجری است و سبب افزایش توان باروری، سلامت و زیبایی پوست و موی می‌شود. همچنین این ویتامین بر بهبود گردش خون و جذب بهتر مواد غذایی توسط دستگاه گوارش موثر است.

از جمله خوراکی‌های حاوی ویتامین E می‌توان سبزی‌های دارای برگ سبز تیره، حبوبات، دانه‌های آجیل، تخم مرغ، مویز، تخم کتان، سبب زمینی، شیرین، دانه آفتابگردان و کنجد، عدس، آووکادو، گل کلم، کلم بروکلی، ماهی و گوشت را نام برد. با شکلات تلخ را نام برد. همچنین رژیم غذایی و کنترل استرس کمتر به بیماری‌های جسمی و روحی مبتلا می‌شود.



دیگر از مواد غذایی از جمله ماهی، گوشت، دانه‌های آفتابگردان، دانه کنو تیل و برخی دانه‌های آجیل نیز کلسیم وجود دارد و سبب سلامت افراد می‌شود.

استرس همچنین سبب کاهش میزان منیزیم در بدن می‌شود، منیزیم ماده‌ای بسیار ضروری برای حفظ سلامت روحی و جسمی است و کاهش آن می‌تواند سبب تحریک پذیری، بی‌خوابی، افسردگی، درد و تحلیل رفتن بافت عضلانی، اسهال و مشکل‌های دستگاه گوارش شود.

از جمله مواد غذایی بر افزایش میزان منیزیم در خون می‌توان گندم، دانه آجیل، سویا، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره، تخم مرغ، مویز، تخم کتان، سبب زمینی، شیرین، دانه آفتابگردان و کنجد، عدس، آووکادو، گل کلم، کلم بروکلی، ماهی و گوشت را نام برد. پیری و استرس، ریزش مو و چین و چروک‌های عصبی نیز از جمله عارضه‌هایی است که استرس شدید

استرس علاوه بر افزایش فشار خون، تعریق و نگرانی بیش از حد می‌تواند عوارض منفی بر بدن داشته و سبب ابتلای افراد به انواع بیماری‌ها شود.

کارشناسان با بررسی بر روی بیش از ۴۰۰ فرد داوطلب و بررسی استرس بر سلامت جسمی و روحی آن‌ها به نتایج زیر دست یافته‌اند. استرس سبب کاهش سطح ویتامین B6 در بدن می‌شود و جذب آن را با اختلال مواجه می‌کند. کمبود ویتامین B6 در بدن سبب ریزش مو، شکنندگی ناخن‌ها، بروز اختلال‌های عصبی، چون افسردگی و بدخوابی، دگرگونی در خلق و خو، کاهش انگیزه، بروز آفت دهانی و ترک خوردگی لب‌ها می‌شود.

بر اساس پژوهش‌ها ویتامین B6 در مواد غذایی، چون مویز، تخم مرغ، گوشت، گوسفند، اسفناج، دانه آفتابگردان، گردو، آووکادو، موز، لوبیا، کلم بروکلی، برنج قهوه‌ای، کلم، ذرت و سبب زمینی وجود دارد.

یکی دیگر از ویتامین‌هایی که جذب آن در بدن در اثر استرس کاهش پیدا می‌کند ویتامین B5 است؛ این ویتامین سبب کاهش سطح استرس در بدن می‌شود، اما زمانی که استرس بیش از حد داشته باشید سطح ویتامین کاهش پیدا می‌کند.

در اثر کاهش سطح ویتامین B5 بدن با مشکلاتی چون افزایش کلسترول خون، تولید هورمون استرس کورتیزول و بالا رفتن سطح آندروژن‌ها مواجه می‌شود استرس سبب کاهش سطح ویتامین B6 در بدن می‌شود. کمبود ویتامین B6 در بدن سبب کاهش سطح ویتامین B6 در بدن می‌شود. کمبود ویتامین B6 در بدن سبب کاهش سطح ویتامین B6 در بدن می‌شود.

## پس از مصرف شکلات دهان کودک را بشویید

یک دندانپزشک گفت: بچه‌ها را به نوشیدن آب بلافاصله بعد از مصرف مواد قندی تشویق کنیم. حلالیت مواد قندی در آب کمک بزرگی به کاهش تجمع مواد قندی و شروع پوسیدگی در دندان‌ها می‌کند.

علی مرسلی دندانپزشک، در خصوص ارتباط مصرف شکلات و پوسیدگی دندان‌های اطفال توضیح داد: مواد قندی و پوسیدگی با بعد از وعده غذایی به بچه‌ها داده شود. این روش چند مزیت دارد. اول اینکه کودک آنقدر گرسنه نیست که در خوردن ماده شیرین انحراف کند. دوم اینکه اطمینان داریم که شکلات جای غذا را نمی‌گیرد و جمع مصرف مواد غذایی در یک‌زمان و فرصت کافی به اثر شستشوی بزاق کاهش می‌دهیم.



وی افزود: بچه‌ها را به نوشیدن آب بلافاصله بعد از مصرف مواد قندی تشویق کنیم. حلالیت مواد قندی در آب کمک بزرگی به کاهش تجمع مواد قندی و شروع پوسیدگی در دندان‌ها می‌کند.

این دندانپزشک تصریح کرد: بچه‌ها را به مسواک زدن بعد از مصرف مواد غذایی، علی‌الخصوص مواد قندی تشویق کنیم. در صورتی که خودشان به هر دلیلی نمی‌توانند به‌تنهایی مسواک بزنند، به آن‌ها کمک کنیم و خودمان هم با مسواک زدن مرتب الگوهای خوبی برای آن‌ها باشیم.

به گفته مرسلی در میان تمام مواد شیرین و قندی، آن‌هایی که چسبندگی بیشتر دارند، بیشتر موجب پوسیدگی و آسیب به دندان‌ها هستند. شکلات‌های کاراملی که چسبناک هستند و آب‌نات‌های سفت که مدت‌هایی زیادی در دهان می‌مانند و حل نمی‌شوند، از اصلی‌ترین عوامل پوسیدگی هستند. در عوض شکلات‌های تیره (تلخ)، کمترین ارتباط را با پوسیدگی دارند.

این جراح دندان توصیه کرد: حتماً کودک را برای معاینات چکاپ دوره‌ای نزد دندانپزشک ببرید. بسیاری از پوسیدگی‌ها و آسیب‌ها، بلافاصله بعد از رویش دندان شروع به ایجاد شدن می‌گیرند و در بسیاری از بچه‌ها، با درمان‌های ساده می‌توان از نیاز به درمان ریشه پیشگیری کرد.

وی افزود: در زمان‌های پیشگیری برای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌های در حال رویش مانند فلیوروسیلیت توسط دندانپزشکان علی‌الخصوص دندانپزشکان متخصص اطفال قابل انجام است. فلورایدترابی یک درمان پیشگیرانه خوب است و در بیشتر مطب‌ها و کلینیک‌های دندانپزشکی به راحتی برای بیشتر اطفال قابل ارائه است. استفاده از دهان‌شوویه‌ها و خمیردندان‌های حاوی فلوراید در بچه‌ها در سنین بالاتر هم از پوسیدگی می‌تواند پیشگیری کند.

مرسلی خاطر نشان کرد: اثر جمعی قندها را در نظر داشته باشید. اگر بچه شما روزی ده آب‌نات می‌خورد و این ده عدد را در ده ساعت به صورت هر ساعت یک عدد می‌خورد، دندان بسیار بیشتر از بچه‌ای که بیست آب‌نات را در یک ساعت می‌خورد در معرض پوسیدگی است، زمان تماس مواد قندی با دندان بچه‌ها را هر قدر می‌توانید کم کنید.

## نقش دارچین در کاهش عوارض دیابت

دارچین و توان انسولینی آن بیش از ۲۰ برابر هر ماده دیگر است. شقیعی گفت: یکی از اجزای فعال مشتق شده از دارچین، پلیمری به نام «متیل هیدروکسی کالکون» است که شبیه انسولین عمل کرده و عمل انسولین را تقلید می‌کند.

وی با اشاره به اینکه دارچین باعث افزایش برداشت گلوکز به وسیله فعال کردن گیرنده انسولینی و افزایش سنتز گلیکوژن می‌شود، افزود: به دلیل آن که انسولین نقش کلیدی در متابولیسم چربی را دارا است، مصرف دارچین باعث بهبود در متابولیسم چربی در محیط بدن می‌شود. سطح بالای مواد آنتی‌اکسیدان موجود در دارچین سبب می‌شود تا این گیاه به عنوان محافظ سلول در برابر آسیب‌های شیمیایی شامل سموم محیطی، کاهش دادن پراکسیدهای لیپیدی و محافظت کبد در برابر انواع استرس‌ها عمل کند، به این ترتیب دارچین در بهبود وضعیت‌های آنتی‌اکسیدانی در افراد چاق مبتلا به دیابت، بیماری قلبی و سندرم متابولیک می‌تواند نقش موثری ایفا کند.

این کارشناس ارشد تغذیه بیان کرد: با توجه به مطالعات انجام شده، استفاده از دارچین به عنوان یک مکمل، هم قند خون ناشتا را کاهش می‌دهد و هم سبب کاهش سطح قند خون پس از خوردن غذا می‌شود. همچنین پاسخ انسولین را بهبود می‌بخشد. دارچین می‌تواند تأثیر مهمی بر کاهش عوارض کلی ناشی از دیابت نوع دو داشته باشد. شقیعی گفت: فرد مبتلا به دیابت برای شروع استفاده از دارچین به عنوان یک مکمل در کنار دارو، باید با پزشک متخصص خود مشورت کند و به هیچ وجه داروی خود را خودسرانه قطع نکند و تمام مراحل درمان را زیر نظر پزشک انجام دهد.

دیابت یکی از شایع‌ترین اختلالات غدد درون‌ریز است؛ دیابت نوع ۲ به صورت سه ناهنجاری پاتولوژیک اختلال در ترشح انسولین، مقاومت محیطی به انسولین و تولید بیش از اندازه گلوکز، مشخص می‌شود.

بیماری دیابت نوع ۲ از بیماری‌های غیر واگیر است که در سال‌های اخیر رشد فزاینده‌ای داشته است؛ اما به دلایلی اغلب افراد از ابتلای خود به دیابت بی‌اطلاع هستند و همین امر باعث بروز عوارض این بیماری می‌شود.

کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز در این خصوص گفت: عوارض مزمن بیماری دیابت با مقدار بالای گلوکز خون ارتباط مستقیم دارد؛ افزایش قند خون موجب اتصال غیر آنزیمی گلوکز به پروتئین‌ها در داخل و خارج سلول می‌شود.

شقیعی ادامه داد: افرادی که به مدت طولانی بیماری دیابت دارند، دچار نارسایی کلیوی، آسیب چشمی، نارسایی دستگاه قلب و عروق و نارسایی سیستم عصبی مرکزی می‌شوند و با توجه به عوارض مختلف، این بیماری درمان مناسبی را نیاز دارد.

وی درمان‌های قابل دسترس برای دیابت نوع دو را شامل تغییر سبک زندگی با ورزش، تغذیه، داروهای خوراکی و انسولین معرفی کرد و افزود: درمان سنتی دیابت نیز با استفاده از برخی گیاهان یا عصاره‌های گیاهی در سراسر جهان شناخته شده است.

این کارشناس ارشد تغذیه اضافه کرد: دارچین از دسته گیاهان دارویی است که به نظر می‌رسد کند و به هیچ وجه داروی خود را خودسرانه قطع نکند و تمام مراحل درمان را زیر نظر پزشک انجام دهد.

## فواید خوردن پاستا دریافت مواد مغذی بیشتر و کاهش وزن است

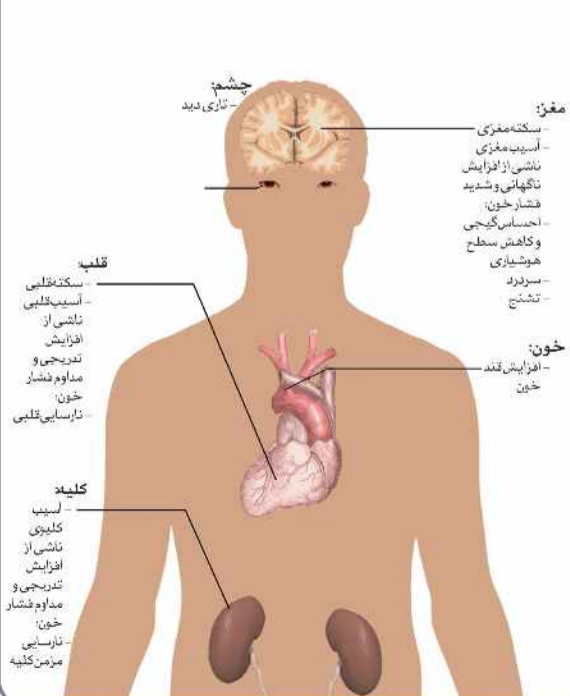
مطالعه جدید محققان نشان می‌دهد افرادی که بیشتر پاستا مصرف می‌کنند در مقایسه با سایرین، رژیم غذایی بهتری داشته و مواد مغذی بیشتری مصرف می‌کنند.

محققان موسسه شیوه‌های غذایی داده‌های نظرسنجی تغذیه افراد ۱۹ سال به بالا را از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۲ مورد بررسی قرار دادند. تیم تحقیق کیفیت رژیم غذایی و مصرف مواد مغذی را در افراد پاستاخور و افرادی که پاستا نمی‌خورند مقایسه کردند.

بررسی‌ها نشان داد افرادی که پاستا می‌خورند دارای مصرف بیشتر ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله فولات، آهن، منیزیم و فیبر رژیمی بودند. همچنین این افراد کمتر چربی اشباع شده و قند افزودنی مصرف می‌کردند. این تنها گزارش در مورد خواص مصرف پاستا نیست. سال گذشته محققان با بررسی ۲۳ هزار ایتالیایی دریافتند مصرف پاستا با کاهش شاخص توده بدنی مرتبط است. همچنین تحلیل و بررسی حدود ۵۰ مطالعه هم نشان می‌دهد که رژیم غذایی کم کربوهیدرات به اندازه رژیم غذایی کم چرب و با کربوهیدرات بالا در کاهش وزن موثر است.



## مهم‌ترین عوارض فشار خون بالا



## وقتی فشار خون بالا می‌رود...

فشار خون یعنی فشاری که از طرف خون بر سطح داخلی رگ‌های بدن وارد می‌شود. اما وقتی می‌گوییم کسی فشار خون دارد یا به بیماری فشار خون مبتلاست، منظورمان چیز دیگری است. در این حالت، منظورمان این است که شخص مزبور دچار افزایش فشار خون شریانی شده.

به همین دلیل، پزشکان می‌گویند استفاده از عبارت «پر فشاری خون» یا «فشار خون بالا» مناسب تر از «فشار خون» است اما این غلط مصطلح به این آسانی‌ها از ذهن و زبان ما پاک نمی‌شود.

معمولاً دلیلش معلوم نیست! در ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد، هیچ علت قطعی و شناخته شده‌ای برای ابتلا به فشار خون وجود ندارد. پزشکان، این نوع از بیماری را با نام «فشار خون اولیه» می‌شناسند، بیماری‌ای که معمولاً به مرور زمان و با افزایش سن ایجاد می‌شود.

اما علت ۵ تا ۱۰ درصد از فشار خون‌ها معلوم است؛ در این موارد معمولاً مشکل از یک بیماری زمینه‌ای (مثل بیماری‌های کلیوی، تومورهای غده فوق کلیوی، بیماری‌های مادرزادی قلب) شروع می‌شود. نام این نوع فشار خون، «فشار خون ثانویه» است؛ بیماری‌ای که به طور ناگهانی ظاهر می‌شود و شدت هم معمولاً بیشتر از نوع اولیه است.

و حتی اگر به‌فهمیم فشار خونمان بالا رفته یا نه؟ متأسفانه این بیماری، هیچ علامت خاصی ندارد و این همان چیزی است که فشار خون را به یک قاتل آرام و بی‌سر و صدا تبدیل می‌کند. تنها تعداد اندکی از مبتلایان ممکن است در همان مراحل اولیه بیماری دچار سردردهای گنگ، سرگیجه یا خون‌دماغ شوند. اما در بیشتر موارد، این علائم وقتی ایجاد می‌شوند که فشار خون حسایی بالا رفته و کار به جاهای باریک کشیده باشد.

فشار خون تحت تأثیر چه عواملی است؟

۱- سن: با افزایش سن، خطر بروز فشار خون بیشتر می‌شود. افزایش فشار خون در اوایل میان سالی در بین مردان بیشتر است اما زنان بعد از یائسگی بیشتر در معرض این بیماری‌اند.

۲- ژن: این بیماری در سیاه‌پوست‌ها شایع‌تر است و معمولاً در سن پایین‌تری هم بروز می‌کند و عوارض هم بیشتر و شدیدتر است.

۳- سابقه خانوادگی: آنهایی که یک یا چند نفر از اعضای خانواده‌شان به این بیماری دچار باشند، احتمال ابتلای خودشان هم به فشار خون بیشتر خواهد بود.

۴- اضافه وزن: هر چه وزن‌تان بیشتر باشد، به این بیماری نزدیک‌ترید.

شکمم تحرکی: هر چه کم تحرک باشید، قلب‌تان کم‌تر باشد، انقباضات قلبی‌تان شدیدتر می‌شود و این، نیروی وارد بر رگ‌های‌تان را افزایش می‌دهد و طبیعتاً فشارخون‌تان بالا می‌رود.

ع- استعمال دخانیات و الکل: مواد شیمیایی داخل تنباکو به دیواره شریان‌ها آسیب می‌زند و آنها را تنگ می‌کند و هر چه قطر رگ کم‌تر شود، فشار خون بیشتر می‌شود. الکل نیز می‌تواند به قلب آسیب برساند و باعث افزایش فشار خون شود.

۷- مصرف بیشتر از اندازه سدیم: وقتی از سدیم حرف می‌زنیم، در واقع از نمک طعام صحبت می‌کنیم که باعث می‌شود کلیه‌ها آب کمتری دفع کنند و به این ترتیب مایع زیادی در بدن جمع شود. این احتباس آب باعث افزایش حجم خون و در نتیجه، افزایش فشار خون خواهد شد.

۸- مصرف کمتر از اندازه پتاسیم: در بدن ما تعادلی بین سدیم و پتاسیم برقرار است که اگر یکی بالا برود، دیگری پایین می‌آید. یعنی اگر میزان پتاسیم بدن شما پایین بیاید، میزان سدیم خون‌تان دچار افزایش می‌شود و این، یعنی شما در خطر فشار خون هستید.

۹- استرس: استرس باعث افزایش موقت اما شدید فشار خون می‌شود.

۱۰- عوامل دیگر: کلسترول بالا، بیماری دیابت، بعضی بیماری‌های کلیوی، حاملگی و وقفه تنفسی حین خواب از عواملی هستند که می‌توانند احتمال بروز فشار خون را بیشتر کنند.

فشار خون طبیعی چند است؟

فشار خون معمولاً در قالب دو عدد بیان می‌شود که عدد اول یا بالاتر، فشار سیستولیک است که فشار وارد بر شریان‌ها را در حالت انقباض قلب نشان می‌دهد و عدد دوم یا پایین‌تر، فشار دیاستولیک است که همین فشار را در فاصله بین دو انقباض قلب نشان می‌دهد. در متون پزشکی، میزان فشار خون را با واحد میلی‌متر جیوه بیان می‌کنند اما استفاده از واحد سانتی‌متر جیوه در بین مردم رایج‌تر است؛ یعنی وقتی می‌گوییم فشار خون کسی ۱۲ روی ۸ است، در واقع فشار سیستولیک او ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار دیاستولیک او ۸۰ میلی‌متر جیوه است. این میزان همان میزانی است که بیشتر پزشکان به عنوان مرز فشار خون طبیعی از آن یاد می‌کنند. البته باید بر این نکته نیز تأکید کرد که تنها با یک بار اندازه‌گیری فشار خون نمی‌شود به کسی برچسب این بیماری را زد. فشار خون را باید در چند نوبت و در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف اندازه گرفت.

**آزمایش‌های تخصصی**

موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۲/۰۸/۰۲ - ۱۴۰۲۶۰۳۱۸۰۱۱۰۰۹۸۴۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلا معارض تناقض آقای احام عنایت بخشی تظلی فرزند ریحانه بی به شماره شناسنامه ۱۴۴۱ صادره از صومعه سرا در شهردانگ یکقطعه زمین مشتمل بر ساختمان (خانه و محوطه) به مساحت ۶۹۵/۶۱ مترمربع پلاک ۳۸۳ فرعی از ۸۹۱ اصلی فلوروز و مجوزی شده از پلاک ۱۵ واقع در فرقه تطف بخش ۲۲ میمان از نسق علی بخشی تظلی محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آرمی می‌شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی شرح مذکور اعتراض داشته باشد می‌تواند از تاریخ اولین انتشار آرمی بمدت ۱ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. پدیدهی است و رسید در صورت اقتضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۱۹  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۰۳

پدیده‌های شهبازی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا/ام الف الف ۹۱۰/۱۹۲۰



آدرس ایمیل: Golchin.Today@yahoo.com

نشانی سایت: https://golchinemrooz.ir

تلفن: ۰۲۲۳۱۰۷۳۷ - ۰۲۲۳۴۰۵۰ - تلفکس: ۰۲۲۳۲۰۳۲۶

نشانی: رشت - چهارراه پورسینا - روبروی ثبت احوال رشت - ساختمان اطبا - طبقه دوم  
صفحه آرایی: گلچین امروز - چاپ و لیتوگرافی: شرکت چاپ و نشر نوین - تلفن: ۰۲۲۳۲۷۲۷ - ۰۱۳

سال بیستم - شماره ۶۷۰

### گلچین فوتبال جهان

#### سولسشایر در ترکیه مربیگری را از سر می‌گیرد

تسنیم: سرمربی نیروزی پیشین تیم فوتبال منچستر یونایتد در آستانه تبدیل شدن به سرمربی جدید باشگاه بشیکتاش ترکیه قرار دارد. سولسشایر ۵۰ ساله از ماه نوامبر سال ۲۰۲۱ که پس از دو سال و نیم هدایت منچستر یونایتد از این تیم اخراج شد، بدون تیم بوده است. او پیش از نشستن روی نیمکت شیاطین سرخ هدایت تیم مولده نوروز و پس از آن کاردیف سیتی و لیزر را برعهده داشت. ستاره پیشین منچستر که گل به یاد ماندنی منجر به قهرمانی این تیم در فینال لیگ قهرمانان سال ۱۹۹۹ را به ثمر رساند، مجموعاً ۱۴۹ بازی هدایت شیاطین سرخ را برعهده داشت و در آخرین بازی اش به عنوان سرمربی این تیم، شاهد شکست ۴ بر یک شاکردان خود مقابل اتفورد بود.

**رسیدن رونالدو به امپایه در رده بندی برترین گلزنان**  
تسنیم: کریستیانو رونالدو، مهاجم پرتغالی تیم فوتبال النصر ریاض پس از گلزنی در دیدار خانگی هفته هجدهم لیگ حرفه‌ای عربستان برابر الاتفاق، به رده دوم فهرست برترین گلزنان سال ۲۰۲۳ صعود کرد. این دیدار با نتیجه ۳ بر یک به سود النصر به پایان رسید. این بازیکن ۳۸ ساله پرتغالی از روی نقطه پنالتی یک گل به ثمر رساند و یک پاس گل داد. گل کریستیانو رونالدو برابر الاتفاق پنجاه و یکمین گل این مهاجم در سال ۲۰۲۳ بود. کیلیان امپایه، مهاجم باری سن ژرمن و تیم ملی فرانسه در یک سال به همین میزان گل زد. در رده اول این شاخص، هری کین، مهاجم انگلیسی پاریس منیخ قرار دارد.

#### خبر خوب رودری برای هواداران سیتی

تسنیم: هافبک اسپانیایی منچستر سیتی اعلام کرد آسیب دیدگی اش جدی نیست و به بازی چهارشنبه شب برابر اورتون می‌رسد. رودری در فینال جام جهانی باشگاه‌ها برابر فلامینگو بر خوردی شدیدی با بازیکن حریف داشت. نحوه افتادن رودری به گونه‌ای بود که پیش‌بینی می‌شد او به شدت آسیب دیده است و بازی‌های زیادی را از دست خواهد داد اما او خبر خوبی برای همشهری‌ها داشت. این هافبک اسپانیایی گفت: بازیکن حریف برخورد بسیار بدی با من داشت. از شدت درد می‌خواستم گریه کنم. خودم هم ترسیده بودم اما خوشبختانه اکنون وضعیت خوبی دارم و خودم را برای دیدار برابر اورتون در لیگ برتر آماده خواهم کرد.

تسنیم: سولسشایر در آستانه تبدیل شدن به سرمربی جدید باشگاه بشیکتاش ترکیه قرار دارد. سولسشایر ۵۰ ساله از ماه نوامبر سال ۲۰۲۱ که پس از دو سال و نیم هدایت منچستر یونایتد از این تیم اخراج شد، بدون تیم بوده است. او پیش از نشستن روی نیمکت شیاطین سرخ هدایت تیم مولده نوروز و پس از آن کاردیف سیتی و لیزر را برعهده داشت. ستاره پیشین منچستر که گل به یاد ماندنی منجر به قهرمانی این تیم در فینال لیگ قهرمانان سال ۱۹۹۹ را به ثمر رساند، مجموعاً ۱۴۹ بازی هدایت شیاطین سرخ را برعهده داشت و در آخرین بازی اش به عنوان سرمربی این تیم، شاهد شکست ۴ بر یک شاکردان خود مقابل اتفورد بود.

#### رقابت‌های جام ملت‌های آسیا به زودی در کشور قطر برگزار می‌شود

رقابت‌های جام ملت‌های آسیا به زودی در کشور قطر برگزار می‌شود و ۲۴ تیم برتر آسیا در ۶ گروه چهار تیمی برابر هم به میدان خواهند رفت.  
● هوانگ هی جان (ولورهمپتون) - کره جنوبی  
● گری لوئیس باید در مورد وضعیت خط حمله تیمش در غیاب هوانگ هی جان فکری اساسی کند. این بازیکن ستاره مهمی در تیم یورکن کلتیمن است. این بازیکن ۲۷ ساله تاکنون ۸ گل و ۲ پاس گل برابر ولورهمپتون به ثمر رسانده است.  
● سامان قدوس (برنتفورد) - ایران

#### قدوس و پنج ستاره لیگ برتری راهی جام ملت‌های آسیا می‌شوند

رقابت‌های جام ملت‌های آسیا به زودی در کشور قطر برگزار می‌شود و ۲۴ تیم برتر آسیا در ۶ گروه چهار تیمی برابر هم به میدان خواهند رفت.  
● هوانگ هی جان (ولورهمپتون) - کره جنوبی  
● گری لوئیس باید در مورد وضعیت خط حمله تیمش در غیاب هوانگ هی جان فکری اساسی کند. این بازیکن ستاره مهمی در تیم یورکن کلتیمن است. این بازیکن ۲۷ ساله تاکنون ۸ گل و ۲ پاس گل برابر ولورهمپتون به ثمر رسانده است.  
● سامان قدوس (برنتفورد) - ایران

## نشست بررسی مشکلات حوزه شهری در انزلی برگزار شد

با حضور معاون عمرانی استاندار گیلان؛

### نشست بررسی مشکلات حوزه شهری در انزلی برگزار شد

این اقدام راه و شرح سازی را خلاف شرح اعلام نموده است. وی با اشاره به سکونگاه‌های غیر رسمی انزلی عنوان کرد: عملاً مشخص نیست سه نقطه از شهر از جمله چراغ پشنان، ماراگوده و پیل علی باغ در حوزه شهری هستند یا روستایی؟ این بلا تکلیفی مشکلاتی را برای ساکنین این مناطق به وجود آورده و شهر در این نقاط به شکل ناموزنی در حال توسعه است.

جمعرفی گفت: دولت به دنبال ایجاد چهار میلیون مسکن است و در این رابطه زمین‌ها را شناسایی و در اختیار تعاونی‌ها و مردم قرار می‌دهد که ساخت و ساز انجام دهند. ضمن اینکه شهر انزلی که از هر طرف محدود شده، ضوابط ادارات مختلف نیز مانع ساخت و ساز می‌شود و این موانع یا رویکرد دولت مناقض است.

وی با اشاره به اینکه باید قوانین را به نفع مردم خم کنیم، ادامه داد: در شهرهای مختلف استان مازندران حتی شهرهای کوچک‌تر از انزلی مجوز ساخت ساختمان‌های بالای بیست طبقه داده می‌شود اما در انزلی این امکان وجود ندارد.

جمعرفی با اشاره به وضعیت تالاب بین‌المللی انزلی بیان داشت: جلسات مختلفی در خصوص تالاب انزلی در سطح استان برگزار شده اما مناسفانه عملاً نتیجه‌ای از این جلسات عاید تالاب انزلی نشده و وضعیت تالاب هر روز بدتر می‌شود.

وی با اشاره به اینکه از ابتدای سال ۱۴۰۲ سهمیه قیر دولتی به انزلی اختصاص داده نشده، ادامه داد: با توجه به هزینه‌های بالای حمل و نقل و علیرغم پیگیری‌های انجام شده تاکنون نتوانستیم یک دستگاه اتوبوس دولتی برای شهر انزلی به ناوگان حمل‌ونقل اضافه کنیم.

گفتنی است فرماندار انزلی نیز در این نشست با اشاره به وضعیت فعلی ورزشگاه زنده یاد سیروس قایقران گفت: مناسفانه با وجود فوتبال خیز بودن این شهرستان و حضور تیم ملوان در حرفه‌ای‌ترین رقابت‌های فوتبال کشور، شهرستان بندرانزلی از داشتن یک ورزشگاه استاندارد محروم است.

پورخوش سعادت افزود: برای ساخت ورزشگاه در انزلی سرمایه گذار اعلام آمادگی کرده اما مناسفانه با زمین مناسبی برای این موضوع وجود ندارد و با زمین‌ها و واگذار شده است. وی ایجاد یک کمپ ورزشی در شهرستان را ضروری دانست و بیان کرد: باتوجه به سرنوشت ورزشی شهرستان بندرانزلی، ایجاد یک کمپ ورزشی این شهرستان را از محرومیت زیرساخت ورزشی خارج می‌کند.

فرماندار بندرانزلی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به وضعیت باز آفرینی شهری تاکید کرد: بندرانزلی نیازمند نگاه ویژه‌ای در این امر است. پورخوش سعادت تعریض جاده انزلی به رضوانشهر را یکی دیگر از مطالبات مهم و ضروری مردم شهرستان دانست و افزود: مناسفانه در سالیان گذشته حوادث رانندگی در این جاده جان بسیاری از هموطنان ما را گرفته که باید تا مصلح مدنظر جهت تسریع پروژه مدنظر قرار بگیرد. شایان‌ذکر است با توجه به بازدید از میدان امام (ره) پروژه بهسازی خیابان سپه، پروژه مقاوم سازی پل قلمگوده، پروژه سنگ فرش پل قدیم غازیان، پروژه مرمت پل قدیم انزلی و برخی محدودیت‌های میراثی از جمله مهم‌ترین برنامه‌های معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار در این نشست بود. گزارشی: مریم زارع درخشان

### طاهرزاده، مهاجم پیشین پرسپولیس:

## پرسپولیس بیمار است و باید تقویت شود

دیگر گل محمدی فکر مصدومیت بازیکنانی مثل امیری، سلمانی و پورعلی‌گنجی را نکرده بود و پس از مصدومیت این ۳ بازیکن دست او واقعاً خالی شد. وی یادآور شد: اگر تیم اصلی و بازیکنان نیمکت‌نشین پرسپولیس را نگاه کنیم متوجه کمبود بازیکن در این تیم می‌شویم. پرسپولیس باید چند بازیکن با کیفیت در خط دفاع و حمله بگیرد و گزینه در همین تیم‌فصل باید با قهرمانی خداحافظی کند. تیم‌فصل دوم قطعاً شرایط برای پرسپولیس سخت‌تر خواهد شد و اگر تغییری در وضعیت این تیم نبینیم، این تیم هفته‌به‌هفته از کورس قهرمانی فاصله بیشتری خواهد گرفت.

مهاجم پیشین پرسپولیس با اشاره به پیروزی پرگل سپاهان در هفته‌های گذشته گفت: سپاهان به اندازه ۳ تیم بازیکن دارد، یک تیم در زمین، یک تیم روی نیمکت و یک تیم هم روی سکوها و نتایج این تیم جای تعجب ندارد. سپاهان به لحاظ مدیریتی، ساختاری و حتی کادرفنی و بازیکن موقعیت ایجاد می‌کند ولی با توجه به همین روند را ادامه دهد قطعاً مدعی اصلی قهرمانی خواهد بود.

طاهرزاده در واکنش به این موضوع که پرسپولیس در چند بازی گذشته خود تنها هوادار را در تهران شکست داده و در بازی‌های دیگر توانایی شکست دادن حریفان را نداشته، گفت: در این فصل و بویژه در چند دیدار، نوع بازی پرسپولیس ایراد داشته و بهتر است بگویم پرسپولیس بیمار است. تیم در بازی‌ها موقعیت ایجاد می‌کند ولی با توجه به نداشتن یک مهاجم گلزن، به راحتی موقعیت‌ها از بین می‌رود. از طرف

مهاجم پیشین پرسپولیس خاطرنشان کرد: شاکردان گل محمدی ۲ بار در این دیدار از حریف عقب افتاده که این موضوع نشان‌دهنده عدم تمرکز بازیکنان است. فضای خالی جلوی خط دفاع پرسپولیس این فرصت را در اختیار بازیکنان استقلال خوزستان قرار داده بود تا آنها به راحتی روی دروازه پرسپولیس حلقه موقعیت کنند. فاصله بین خط هافبک و دفاع پرسپولیس خیلی زیاد بود. تساوی پرسپولیس در اهواز کمتر از شکست

بهرترین گلزن این فصل برنتفورد یعنی امپومو قر است هفته‌ها از میادین دور باشد و قرار است در جام ملت‌های آفریقا باشد. علاوه بر این توماس فرانک باید بدون سامان قدوس، بازیکن ثابت تیم ملی ایران نیز کنار بیاید. قدوس اخیراً به رکورد ۱۰۰ بازی برای تیم برنتفورد رسیده است و توانسته به ترکیب اصلی برنتفورد راه یابد. ● واتارو اندو (لیورپول) - ژاپن  
● پسر جدید لیورپول و ستاره سابق انوشوگارت، واتارو اندو، ۵۰ بازی برای تیم ملی ژاپن در کارنامه دارد.  
● تاکهیرو توماسو (آرمنال) - ژاپن

مهاجم پیشین پرسپولیس خاطرنشان کرد: شاکردان گل محمدی ۲ بار در این دیدار از حریف عقب افتاده که این موضوع نشان‌دهنده عدم تمرکز بازیکنان است. فضای خالی جلوی خط دفاع پرسپولیس این فرصت را در اختیار بازیکنان استقلال خوزستان قرار داده بود تا آنها به راحتی روی دروازه پرسپولیس حلقه موقعیت کنند. فاصله بین خط هافبک و دفاع پرسپولیس خیلی زیاد بود. تساوی پرسپولیس در اهواز کمتر از شکست

### طاهرزاده، مهاجم پیشین پرسپولیس:

## پرسپولیس بیمار است و باید تقویت شود

تسنیم: مهاجم پیشین تیم فوتبال پرسپولیس با بیان اینکه نوع بازی سرخپوشان ایراد دارد، گفت: تیم گل محمدی بیمار است و باید در تیم‌فصل تقویت شود. بهنام طاهرزاده در خصوص تساوی پرسپولیس مقابل استقلال خوزستان اظهار داشت: گل محمدی در بدترین زمان تصمیم به تغییر سیستم گرفت و ضربه آن را هم خورد. بعد از تساوی در دربی پایتخت، گل محمدی می‌خواست پرسپولیس را با ترکیبی هجومی به زمین بفرستد. تا با ۳ امتیاز از اهواز برگردد که این اتفاق نیفتاد. بازیکنان پرسپولیس به دلیل اینکه در بازی‌های گذشته با سیستم ۴ دفاعه بازی می‌کردند خیلی سردرگم و نامنظم بودند.

وی ادامه داد: استقلال خوزستان از آشنایی خط دفاعی پرسپولیس استفاده کرد و خیلی راحت ۲ گل به ثمر رساند. یکی دیگر از دلایل عملکرد بد پرسپولیس، جابه‌جایی نفرت در خط دفاعی بود. در بازی‌های گذشته شاهد حضور گولیبانی بودیم اما تغییر سیستم، مدافع ثابت بازی‌های پرسپولیس را نیمکت‌نشین کرد و فرساده‌ترجی از ابتدا بسازی کرد و پرسپولیس در اهواز کمتر از شکست

تسنیم: مهاجم پیشین تیم فوتبال پرسپولیس با بیان اینکه نوع بازی سرخپوشان ایراد دارد، گفت: تیم گل محمدی بیمار است و باید در تیم‌فصل تقویت شود. بهنام طاهرزاده در خصوص تساوی پرسپولیس مقابل استقلال خوزستان اظهار داشت: گل محمدی در بدترین زمان تصمیم به تغییر سیستم گرفت و ضربه آن را هم خورد. بعد از تساوی در دربی پایتخت، گل محمدی می‌خواست پرسپولیس را با ترکیبی هجومی به زمین بفرستد. تا با ۳ امتیاز از اهواز برگردد که این اتفاق نیفتاد. بازیکنان پرسپولیس به دلیل اینکه در بازی‌های گذشته با سیستم ۴ دفاعه بازی می‌کردند خیلی سردرگم و نامنظم بودند.

وی ادامه داد: استقلال خوزستان از آشنایی خط دفاعی پرسپولیس استفاده کرد و خیلی راحت ۲ گل به ثمر رساند. یکی دیگر از دلایل عملکرد بد پرسپولیس، جابه‌جایی نفرت در خط دفاعی بود. در بازی‌های گذشته شاهد حضور گولیبانی بودیم اما تغییر سیستم، مدافع ثابت بازی‌های پرسپولیس را نیمکت‌نشین کرد و فرساده‌ترجی از ابتدا بسازی کرد و پرسپولیس در اهواز کمتر از شکست

تسنیم: مهاجم پیشین تیم فوتبال پرسپولیس با بیان اینکه نوع بازی سرخپوشان ایراد دارد، گفت: تیم گل محمدی بیمار است و باید در تیم‌فصل تقویت شود. بهنام طاهرزاده در خصوص تساوی پرسپولیس مقابل استقلال خوزستان اظهار داشت: گل محمدی در بدترین زمان تصمیم به تغییر سیستم گرفت و ضربه آن را هم خورد. بعد از تساوی در دربی پایتخت، گل محمدی می‌خواست پرسپولیس را با ترکیبی هجومی به زمین بفرستد. تا با ۳ امتیاز از اهواز برگردد که این اتفاق نیفتاد. بازیکنان پرسپولیس به دلیل اینکه در بازی‌های گذشته با سیستم ۴ دفاعه بازی می‌کردند خیلی سردرگم و نامنظم بودند.

وی ادامه داد: استقلال خوزستان از آشنایی خط دفاعی پرسپولیس استفاده کرد و خیلی راحت ۲ گل به ثمر رساند. یکی دیگر از دلایل عملکرد بد پرسپولیس، جابه‌جایی نفرت در خط دفاعی بود. در بازی‌های گذشته شاهد حضور گولیبانی بودیم اما تغییر سیستم، مدافع ثابت بازی‌های پرسپولیس را نیمکت‌نشین کرد و فرساده‌ترجی از ابتدا بسازی کرد و پرسپولیس در اهواز کمتر از شکست

تسنیم: مهاجم پیشین تیم فوتبال پرسپولیس با بیان اینکه نوع بازی سرخپوشان ایراد دارد، گفت: تیم گل محمدی بیمار است و باید در تیم‌فصل تقویت شود. بهنام طاهرزاده در خصوص تساوی پرسپولیس مقابل استقلال خوزستان اظهار داشت: گل محمدی در بدترین زمان تصمیم به تغییر سیستم گرفت و ضربه آن را هم خورد. بعد از تساوی در دربی پایتخت، گل محمدی می‌خواست پرسپولیس را با ترکیبی هجومی به زمین بفرستد. تا با ۳ امتیاز از اهواز برگردد که این اتفاق نیفتاد. بازیکنان پرسپولیس به دلیل اینکه در بازی‌های گذشته با سیستم ۴ دفاعه بازی می‌کردند خیلی سردرگم و نامنظم بودند.

وی ادامه داد: استقلال خوزستان از آشنایی خط دفاعی پرسپولیس استفاده کرد و خیلی راحت ۲ گل به ثمر رساند. یکی دیگر از دلایل عملکرد بد پرسپولیس، جابه‌جایی نفرت در خط دفاعی بود. در بازی‌های گذشته شاهد حضور گولیبانی بودیم اما تغییر سیستم، مدافع ثابت بازی‌های پرسپولیس را نیمکت‌نشین کرد و فرساده‌ترجی از ابتدا بسازی کرد و پرسپولیس در اهواز کمتر از شکست

تسنیم: مهاجم پیشین تیم فوتبال پرسپولیس با بیان اینکه نوع بازی سرخپوشان ایراد دارد، گفت: تیم گل محمدی بیمار است و باید در تیم‌فصل تقویت شود. بهنام طاهرزاده در خصوص تساوی پرسپولیس مقابل استقلال خوزستان اظهار داشت: گل محمدی در بدترین زمان تصمیم به تغییر سیستم گرفت و ضربه آن را هم خورد. بعد از تساوی در دربی پایتخت، گل محمدی می‌خواست پرسپولیس را با ترکیبی هجومی به زمین بفرستد. تا با ۳ امتیاز از اهواز برگردد که این اتفاق نیفتاد. بازیکنان پرسپولیس به دلیل اینکه در بازی‌های گذشته با سیستم ۴ دفاعه بازی می‌کردند خیلی سردرگم و نامنظم بودند.

وی ادامه داد: استقلال خوزستان از آشنایی خط دفاعی پرسپولیس استفاده کرد و خیلی راحت ۲ گل به ثمر رساند. یکی دیگر از دلایل عملکرد بد پرسپولیس، جابه‌جایی نفرت در خط دفاعی بود. در بازی‌های گذشته شاهد حضور گولیبانی بودیم اما تغییر سیستم، مدافع ثابت بازی‌های پرسپولیس را نیمکت‌نشین کرد و فرساده‌ترجی از ابتدا بسازی کرد و پرسپولیس در اهواز کمتر از شکست

تسنیم: مهاجم پیشین تیم فوتبال پرسپولیس با بیان اینکه نوع بازی سرخپوشان ایراد دارد، گفت: تیم گل محمدی بیمار است و باید در تیم‌فصل تقویت شود. بهنام طاهرزاده در خصوص تساوی پرسپولیس مقابل استقلال خوزستان اظهار داشت: گل محمدی در بدترین زمان تصمیم به تغییر سیستم گرفت و ضربه آن را هم خورد. بعد از تساوی در دربی پایتخت، گل محمدی می‌خواست پرسپولیس را با ترکیبی هجومی به زمین بفرستد. تا با ۳ امتیاز از اهواز برگردد که این اتفاق نیفتاد. بازیکنان پرسپولیس به دلیل اینکه در بازی‌های گذشته با سیستم ۴ دفاعه بازی می‌کردند خیلی سردرگم و نامنظم بودند.

وی ادامه داد: استقلال خوزستان از آشنایی خط دفاعی پرسپولیس استفاده کرد و خیلی راحت ۲ گل به ثمر رساند. یکی دیگر از دلایل عملکرد بد پرسپولیس، جابه‌جایی نفرت در خط دفاعی بود. در بازی‌های گذشته شاهد حضور گولیبانی بودیم اما تغییر سیستم، مدافع ثابت بازی‌های پرسپولیس را نیمکت‌نشین کرد و فرساده‌ترجی از ابتدا بسازی کرد و پرسپولیس در اهواز کمتر از شکست

تسنیم: مهاجم پیشین تیم فوتبال پرسپولیس با بیان اینکه نوع بازی سرخپوشان ایراد دارد، گفت: تیم گل محمدی بیمار است و باید در تیم‌فصل تقویت شود. بهنام طاهرزاده در خصوص تساوی پرسپولیس مقابل استقلال خوزستان اظهار داشت: گل محمدی در بدترین زمان تصمیم به تغییر سیستم گرفت و ضربه آن را هم خورد. بعد از تساوی در دربی پایتخت، گل محمدی می‌خواست پرسپولیس را با ترکیبی هجومی به زمین بفرستد. تا با ۳ امتیاز از اهواز برگردد که این اتفاق نیفتاد. بازیکنان پرسپولیس به دلیل اینکه در بازی‌های گذشته با سیستم ۴ دفاعه بازی می‌کردند خیلی سردرگم و نامنظم بودند.

وی ادامه داد: استقلال خوزستان از آشنایی خط دفاعی پرسپولیس استفاده کرد و خیلی راحت ۲ گل به ثمر رساند. یکی دیگر از دلایل عملکرد بد پرسپولیس، جابه‌جایی نفرت در خط دفاعی بود. در بازی‌های گذشته شاهد حضور گولیبانی بودیم اما تغییر سیستم، مدافع ثابت بازی‌های پرسپولیس را نیمکت‌نشین کرد و فرساده‌ترجی از ابتدا بسازی کرد و پرسپولیس در اهواز کمتر از شکست

تسنیم: مهاجم پیشین تیم فوتبال پرسپولیس با بیان اینکه نوع بازی سرخپوشان ایراد دارد، گفت: تیم گل محمدی بیمار است و باید در تیم‌فصل تقویت شود. بهنام طاهرزاده در خصوص تساوی پرسپولیس مقابل استقلال خوزستان اظهار داشت: گل محمدی در بدترین زمان تصمیم به تغییر سیستم گرفت و ضربه آن را هم خورد. بعد از تساوی در دربی پایتخت، گل محمدی می‌خواست پرسپولیس را با ترکیبی هجومی به زمین بفرستد. تا با ۳ امتیاز از اهواز برگردد که این اتفاق نیفتاد. بازیکنان پرسپولیس به دلیل اینکه در بازی‌های گذشته با سیستم ۴ دفاعه بازی می‌کردند خیلی سردرگم و نامنظم بودند.

وی ادامه داد: استقلال خوزستان از آشنایی خط دفاعی پرسپولیس استفاده کرد و خیلی راحت ۲ گل به ثمر رساند. یکی دیگر از دلایل عملکرد بد پرسپولیس، جابه‌جایی نفرت در خط دفاعی بود. در بازی‌های گذشته شاهد حضور گولیبانی بودیم اما تغییر سیستم، مدافع ثابت بازی‌های پرسپولیس را نیمکت‌نشین کرد و فرساده‌ترجی از ابتدا بسازی کرد و پرسپولیس در اهواز کمتر از شکست

### جدایی علیرضا جهانبخش از فاینورد

ایستنا: فاینورد قصد تمدید قرارداد با بازیکن ایرانی خود را ندارد. به نظر می‌رسد علیرضا جهانبخش فاینورد را ترک کند. قرارداد این مهاجم رو به پایان است و به نظر می‌رسد او آینده‌ای در باشگاه ندارد و به زودی این تیم را ترک خواهد کرد. اگر فاینورد بخواهد از انتقال احتمالی جهانبخش چیزی به دست بیاورد، باید در زمستان او را بفروشد در غیر این صورت قرارداد این بازیکن در تابستان به پایان می‌رسد و او بازیکن آزاد خواهد شد. فاینورد قصد ندارد از بند تمدید یک ساله قرارداد این بازیکن استفاده کند و این باعث می‌شود که جدایی او قریب الوقوع به نظر برسد. این مهاجم ایرانی در سال ۲۰۲۱ با یک میلیون یورو از پاریس به هلند آمد و از آن زمان تاکنون ۹۶ بازی با پیراهن فاینورد انجام داده است. جهانبخش پیش از این تابستان گذشته مورد علاقه چندین تیم بود اما ترجیح داد به فاینورد وفادار بماند. انتخاب او تا حدودی بر اساس رویای بزرگ او برای حضور در لیگ قهرمانان اروپا بود. حالا که ماجراجویی فاینورد در لیگ قهرمانان به پایان رسیده است، انتظار می‌رود این مهاجم ۳۰ ساله هم اکنون آماده جدایی باشد.

بهرترین فصل این بازیکن ایرانی در سومین سال حضورش در آلکمار رقم خورد که در ۳۳ بازی ۲۱ گل به ثمر رساند و به عنوان آقای گل لیگ هلند راهی پاریس شد. این بازیکن ۳۰ ساله فصل قبل برای اولین بار توانست عنوان قهرمانی لیگ فوتبال هلند را به دست بیاورد تا نخستین ایرانی لقب گیرد که توانسته است در لیگ هلند قهرمان شود. فاینورد با این قهرمانی جواز حضور در دور گروهی لیگ قهرمانان اروپا را به دست آورد ولی در گروهش سوم و راهی پلی‌آف لیگ اروپا شد و باید در این مرحله برابر رم ایتالیا قرار بگیرد.

در صورتی که سردار آزمون در فهرست اروپایی رم قرار بگیرد و جهانبخش در فاینورد بماند، این دیدار می‌تواند تقابل جالب دو بازیکن ایرانی در پلی‌آف لیگ اروپا نیز باشد.

بهرترین فصل این بازیکن ایرانی در سومین سال حضورش در آلکمار رقم خورد که در ۳۳ بازی ۲۱ گل به ثمر رساند و به عنوان آقای گل لیگ هلند راهی پاریس شد. این بازیکن ۳۰ ساله فصل قبل برای اولین بار توانست عنوان قهرمانی لیگ فوتبال هلند را به دست بیاورد تا نخستین ایرانی لقب گیرد که توانسته است در لیگ هلند قهرمان شود. فاینورد با این قهرمانی جواز حضور در دور گروهی لیگ قهرمانان اروپا را به دست آورد ولی در گروهش سوم و راهی پلی‌آف لیگ اروپا شد و باید در این مرحله برابر رم ایتالیا قرار بگیرد.

در صورتی که سردار آزمون در فهرست اروپایی رم قرار بگیرد و جهانبخش در فاینورد بماند، این دیدار می‌تواند تقابل جالب دو بازیکن ایرانی در پلی‌آف لیگ اروپا نیز باشد.

بهرترین فصل این بازیکن ایرانی در سومین سال حضورش در آلکمار رقم خورد که در ۳۳ بازی ۲۱ گل به ثمر رساند و به عنوان آقای گل لیگ هلند راهی پاریس شد. این بازیکن ۳۰ ساله فصل قبل برای اولین بار توانست عنوان قهرمانی لیگ فوتبال هلند را به دست بیاورد تا نخستین ایرانی لقب گیرد که توانسته است در لیگ هلند قهرمان شود. فاینورد با این قهرمانی جواز حضور در دور گروهی لیگ قهرمانان اروپا را به دست آورد ولی در گروهش سوم و راهی پلی‌آف لیگ اروپا شد و باید در این مرحله برابر رم ایتالیا قرار بگیرد.

در صورتی که سردار آزمون در فهرست اروپایی رم قرار بگیرد و جهانبخش در فاینورد بماند، این دیدار می‌تواند تقابل جالب دو بازیکن ایرانی در پلی‌آف لیگ اروپا نیز باشد.

بهرترین فصل این بازیکن ایرانی در سومین سال حضورش در آلکمار رقم خورد که در ۳۳ بازی ۲۱ گل به ثمر رساند و به عنوان آقای گل لیگ هلند راهی پاریس شد. این بازیکن ۳۰ ساله فصل قبل برای اولین بار توانست عنوان قهرمانی لیگ فوتبال هلند را به دست بیاورد تا نخستین ایرانی لقب گیرد که توانسته است در لیگ هلند قهرمان شود. فاینورد با این قهرمانی جواز حضور در دور گروهی لیگ قهرمانان اروپا را به دست آورد ولی در گروهش سوم و راهی پلی‌آف لیگ اروپا شد و باید در این مرحله برابر رم ایتالیا قرار بگیرد.

در صورتی که سردار آزمون در فهرست اروپایی رم قرار بگیرد و جهانبخش در فاینورد بماند، این دیدار می‌تواند تقابل جالب دو بازیکن ایرانی در پلی‌آف لیگ اروپا نیز باشد.

بهرترین فصل این بازیکن ایرانی در سومین سال حضورش در آلکمار رقم خورد که در ۳۳ بازی ۲۱ گل به ثمر رساند و به عنوان آقای گل لیگ هلند راهی پاریس شد. این بازیکن ۳۰ ساله فصل قبل برای اولین بار توانست عنوان قهرمانی لیگ فوتبال هلند را به دست بیاورد تا نخستین ایرانی لقب گیرد که توانسته است در لیگ هلند قهرمان شود. فاینورد با این قهرمانی جواز حضور در دور گروهی لیگ قهرمانان اروپا را به دست آورد ولی در گروهش سوم و راهی پلی‌آف لیگ اروپا شد و باید در این مرحله برابر رم ایتالیا قرار بگیرد.

در صورتی که سردار آزمون در فهرست اروپایی رم قرار بگیرد و جهانبخش در فاینورد بماند، این دیدار می‌تواند تقابل جالب دو بازیکن ایرانی در پلی‌آف لیگ اروپا نیز باشد.

بهرترین فصل این بازیکن ایرانی در سومین سال حضورش در آلکمار رقم خورد که در ۳۳ بازی ۲۱ گل به ثمر رساند و به عنوان آقای گل لیگ هلند راهی پاریس شد. این بازیکن ۳۰ ساله فصل قبل برای اولین بار توانست عنوان قهرمانی لیگ فوتبال هلند را به دست بیاورد تا نخستین ایرانی لقب گیرد که توانسته است در لیگ هلند قهرمان شود. فاینورد با این قهرمانی جواز حضور در دور گروهی لیگ قهرمانان اروپا را به دست آورد ولی در گروهش سوم و راهی پلی‌آف لیگ اروپا شد و باید در این مرحله برابر رم ایتالیا قرار بگیرد.

در صورتی که سردار آزمون در فهرست اروپایی رم قرار بگیرد و جهانبخش در فاینورد بماند، این دیدار می‌تواند تقابل جالب دو بازیکن ایرانی در پلی‌آف لیگ اروپا نیز باشد.

بهرترین فصل این بازیکن ایرانی در سومین سال حضورش در آلکمار رقم خورد که در ۳۳ بازی ۲۱ گل به ثمر رساند و به عنوان آقای گل لیگ هلند راهی پاریس شد. این بازیکن ۳۰ ساله فصل قبل برای اولین بار توانست عنوان قهرمانی لیگ فوتبال هلند را به دست بیاورد تا نخستین ایرانی لقب گیرد که توانسته است در لیگ هلند قهرمان شود. فاینورد با این قهرمانی جواز حضور در دور گروهی لیگ قهرمانان اروپا را به دست آورد ولی در گروهش سوم و راهی پلی‌آف لیگ اروپا شد و باید در این مرحله برابر رم ایتالیا قرار بگیرد.

در صورتی که سردار آزمون در فهرست اروپایی رم قرار بگیرد و جهانبخش در فاینورد بماند، این دیدار می‌تواند تقابل جالب دو بازیکن ایرانی در پلی‌آف لیگ اروپا نیز باشد.

بهرترین فصل این بازیکن ایرانی در سومین سال حضورش در آلکمار رقم خورد که در ۳۳ بازی ۲۱ گل به ثمر رساند و به عنوان آقای گل لیگ هلند راهی پاریس شد. این بازیکن ۳۰ ساله فصل قبل برای اولین بار توانست عنوان قهرمانی لیگ فوتبال هلند را به دست بیاورد تا نخستین ایرانی لقب گیرد که توانسته است در لیگ هلند قهرمان شود. فاینورد با این قهرمانی جواز حضور در دور گروهی لیگ قهرمانان اروپا را به دست آورد ولی در گروهش سوم و راهی پلی‌آف لیگ اروپا شد و باید در این مرحله برابر رم ایتالیا قرار بگیرد.



### گلچین فوتبال جهان

#### سولسشایر در ترکیه مربیگری را از سر می‌گیرد

تسنیم: سرمربی نیروزی پیشین تیم فوتبال منچستر یونایتد در آستانه تبدیل شدن به سرمربی جدید باشگاه بشیکتاش ترکیه قرار دارد. سولسشایر ۵۰ ساله از ماه نوامبر سال ۲۰۲۱ که پس از دو سال و نیم هدایت منچستر یونایتد از این تیم اخراج شد، بدون تیم بوده است. او پیش از نشستن روی نیمکت شیاطین سرخ هدایت تیم مولده نوروز و پس از آن کاردیف سیتی و لیزر را برعهده داشت. ستاره پیشین منچستر که گل به یاد ماندنی منجر به قهرمانی این تیم در فینال لیگ قهرمانان سال ۱۹۹۹ را به ثمر رساند، مجموعاً ۱۴۹ بازی هدایت شیاطین سرخ را برعهده داشت و در آخرین بازی اش به عنوان سرمربی این تیم، شاهد شکست ۴ بر یک شاکردان خود مقابل اتفورد بود.

**رسیدن رونالدو به امپایه در رده بندی برترین گلزنان**  
تسنیم: کریستیانو رونالدو، مهاجم پرتغالی تیم فوتبال النصر ریاض پس از گلزنی در دیدار خانگی هفته هجدهم لیگ حرفه‌ای عربستان برابر الاتفاق، به رده دوم فهرست برترین گلزنان سال ۲۰۲۳ صعود کرد. این دیدار با نتیجه ۳ بر یک به سود النصر به پایان رسید. این بازیکن ۳۸ ساله پرتغالی از روی نقطه پنالتی یک گل به ثمر رساند و یک پاس گل داد. گل کریستیانو رونالدو برابر الاتفاق پنجاه و یکمین گل این مهاجم در سال ۲۰۲۳ بود. کیلیان امپایه، مهاجم باری سن ژرمن و تیم ملی فرانسه در یک سال به همین میزان گل زد. در رده اول این شاخص، هری کین، مهاجم انگلیسی پاریس منیخ قرار دارد.

#### خبر خوب رودری برای هواداران سیتی

تسنیم: هافبک اسپانیایی منچستر سیتی اعلام کرد آسیب دیدگی اش جدی نیست و به بازی چهارشنبه شب برابر اورتون می‌رسد. رودری در فینال جام جهانی باشگاه‌ها برابر فلامینگو بر خوردی شدیدی با بازیکن حریف داشت. نحوه افتادن رودری به گونه‌ای بود که پیش‌بینی می‌شد او به شدت آسیب دیده است و بازی‌های زیادی را از دست خواهد داد اما او خبر خوبی برای همشهری‌ها داشت. این هافبک اسپانیایی گفت: بازیکن حریف برخورد بسیار بدی با من داشت. از شدت درد می‌خواستم گریه کنم. خودم هم ترسیده بودم اما خوشبختانه اکنون وضعیت خوبی دارم و خودم را برای دیدار برابر اورتون در لیگ برتر آماده خواهم کرد.

تسنیم: سولسشایر در آستانه تبدیل شدن به سرمربی جدید باشگاه بشیکتاش ترکیه قرار دارد. سولسشایر ۵۰ ساله از ماه نوامبر سال ۲۰۲۱ که پس از دو سال و نیم هدایت منچستر یونایتد از این تیم اخراج شد، بدون تیم بوده است. او پیش از نشستن روی نیمکت شیاطین سرخ هدایت تیم مولده نوروز و پس از آن کاردیف سیتی و لیزر را برعهده داشت. ستاره پیشین منچستر که گل به یاد ماندنی منجر به قهرمانی این تیم در فینال لیگ قهرمانان سال ۱۹۹۹ را به ثمر رساند، مجموعاً ۱۴۹ بازی هدایت شیاطین سرخ را برعهده داشت و در آخرین بازی اش به عنوان سرمربی این تیم، شاهد شکست ۴ بر یک شاکردان خود مقابل اتفورد بود.

#### رقابت‌های جام ملت‌های آسیا به زودی در کشور قطر برگزار می‌شود

رقابت‌های جام ملت‌های آسیا به زودی در کشور قطر برگزار می‌شود و ۲۴ تیم برتر آسیا در ۶ گروه چهار تیمی برابر هم به میدان خواهند رفت.  
● هوانگ هی جان (ولورهمپتون) - کره جنوبی  
● گری لوئیس باید در مورد وضعیت خط حمله تیمش در غیاب هوانگ هی جان فکری اساسی کند. این بازیکن ستاره مهمی در تیم یورکن کلتیمن است. این بازیکن ۲۷ ساله تاکنون ۸ گل و ۲ پاس گل برابر ولورهمپتون به ثمر رسانده است.  
● سامان قدوس (برنتفورد) - ایران

#### قدوس و پنج ستاره لیگ برتری راهی جام ملت‌های آسیا می‌شوند

رقابت‌های جام ملت‌های آسیا به زودی در کشور قطر برگزار می‌شود و ۲۴ تیم برتر آسیا در ۶ گروه چهار تیمی برابر هم به میدان خواهند رفت.  
● هوانگ هی جان (ولورهمپتون) - کره جنوبی  
● گری لوئیس باید در مورد وضعیت خط حمله تیمش در غیاب هوانگ هی جان فکری اساسی کند. این بازیکن ستاره مهمی در تیم یورکن کلتیمن است. این بازیکن ۲۷ ساله تاکنون ۸ گل و ۲ پاس گل برابر ولورهمپتون به ثمر رسانده است.  
● سامان قدوس (برنتفورد) - ایران

### طاهرزاده، مهاجم پیشین پرسپولیس:

## پرسپولیس بیمار است و باید تقویت شود

دیگر گل محمدی فکر مصدومیت بازیکنانی مثل امیری، سلمانی و پورعلی‌گنجی را نکرده بود و پس از مصدومیت این ۳ بازیکن دست او واقعاً خالی شد. وی یادآور شد: اگر تیم اصلی و بازیکنان نیمکت‌نشین پرسپولیس را نگاه کنیم متوجه کمبود بازیکن در این تیم می‌شویم. پرسپولیس باید چند بازیکن با کیفیت در خط دفاع و حمله بگیرد و گزینه در همین تیم‌فصل باید با قهرمانی خداحافظی کند. تیم‌فصل دوم قطعاً شرایط برای پرسپولیس سخت‌تر خواهد شد و اگر تغییری در وضعیت این تیم نبینیم، این تیم هفته‌به‌هفته از کورس قهرمانی فاصله بیشتری خواهد گرفت.

مهاجم پیشین پرسپولیس با اشاره به پیروزی پرگل سپاهان در هفته‌های گذشته گفت: سپاهان به اندازه ۳ تیم بازیکن دارد، یک تیم در زمین، یک تیم روی نیمکت و یک تیم هم روی سکوها و نتایج این تیم جای تعجب ندارد. سپاهان به لحاظ مدیریتی، ساختاری و حتی کادرفنی و بازیکن موقعیت ایجاد می‌کند ولی با توجه به همین روند را ادامه دهد قطعاً مدعی اصلی قهرمانی خواهد بود.

طاهرزاده در واکنش به این موضوع که پرسپولیس