

# گلچین امروز

**نمایندگان  
لایحه کاهش  
ساعت کاری را  
بررسی می کنند**



صفحه ۲



**ملوان انزلی  
بدنبال کسب  
جایگاهی بهتر  
در جدول**

صفحه ۷



**نقش والدین  
در مهار  
استرس  
دانش آموزان**

صفحه ۴

**رژیم غذایی  
مناسب برای  
افراد مبتلا  
به کبد چرب**

صفحه ۶



سال بیستم - شماره ۳۷۱۹ - ۸ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح گیلان

دوشنبه ۱۴ اسفند ۱۴۰۲ - ۲۳ شعبان ۱۴۴۵ - ۴ مارس ۲۰۲۴

فرمانده انتظامی گیلان خبر داد:

**انهدام باند کلاهبرداری ۲۰۰ میلیارد  
تومانی پیش فروش خودرو در آستارا**



گلچین امروز: فرمانده انتظامی استان گیلان از دستگیری اعضای باند ۳ نفره کلاهبرداری ۲۰۰ میلیارد تومانی به شیوه پیش فروش خودرو در شهرستان آستارا خبر داد.

سردار عزیزاله ملکی اظهار داشت: در پی ارجاع حدود ۵۰ فقره پرونده کلاهبرداری در قالب پیش فروش خودرو بدون فرعه کشی در شهرستان آستارا، پیگیری موضوع در دستور کار پلیس قرار گرفت.

وی در ادامه با بیان اینکه پس از تحقیقات و اقدامات صورت گرفته در این خصوص مشخص شد، ۲ نفر با همکاری یکی از کارمندان بانک نسبت به ۲۰۰ میلیارد تومان کلاهبرداری از شهروندان اقدام کرده و متواری شده اند، افزود: با اقدامات فنی پلیس، متهمان و محل سکونت این افراد شناسایی و طی هماهنگی قضایی در عملیات های جداگانه دستگیر شدند.

فرمانده انتظامی استان گیلان به ادامه روند رسیدگی به این پرونده ها اشاره کرد و بیان داشت: این افراد با تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی در اختیار مرجع قضایی قرار گرفتند.

استاندار گیلان خبر داد:

## بهره برداری از آزاد راه قزوین-رشت در هفته آینده

صفحه ۳



دبیر و سخنگوی ستاد انتخابات گیلان:

**انتخابات در هیچ یک از حوزه های  
انتخابیه گیلان به دور دوم کشیده نشد**

رئیس شورای شهر رشت:

**حقوق اسفند ماه کارکنان شهرداری  
رشت زودتر پرداخت شود**

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب گیلان:

**۲۵ مخزن ذخیره آب شرب گیلان  
در دست ساخت است**

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای گیلان:

**جابه جایی بیش از ۳ میلیون مسافر  
در گیلان صورت گرفته است**

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان خبر داد:

**صدور ۳۸ پروانه بهره برداری  
صنایع تبدیلی و تکمیلی کشاورزی  
در گیلان**

صفحه ۳

## شرکت چاپ و نشر نوین پارس

### HEIDELBERG SM74

- پلیت ستر HEIDELBERG CREO
- دو دستگاه چاپ افست چهار رنگ
- سه دستگاه چاپ افست تک رنگ
- دو دستگاه چسب گرم تک خانه و ۵ خانه
- دستگاه جعبه چسبانی HI-PACK
- دستگاه سلفون کش حرارتی TMC

## انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی گیلان

هموطن عزیز زیباترین جلوه  
نیکوکاری کمک به بیماران  
انجمن خیریه حمایت از  
بیماران کلیوی است.

خواهشمند است کمک های  
انساندوستانه خود را به شماره  
حساب های ۰۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۰۵  
بانک ملی و ۰۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰  
بانک صادرات واریز و یا به نشانی  
انجمن واقع در رشت خیابان حافظ  
کوچه مویدی اهدا فرمایید.

تلفکس: ۳۳۳۶۳۵۳۹

## گلچین امروز

شماره تلفن های جدید دفتر  
روزنامه گلچین امروز

تلفن های تماس:  
۳۳۳۱۰۷۳۲۷ - ۳۳۳۳۶۰۵۰  
فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

www.bazbarankhabar.ir

مدیرمسئول و صاحب امتیاز: کریم خورشیدی مژدهی

## لووستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۳۳۳۲۲۷۰۵۰

www.LooosterAkbari.com



## نمایندگان لایحه کاهش ساعت کاری را بررسی می کنند

ایستادگان نمایندگان مجلس در جلسات هفته جاری ضمن استماع گزارش رییس دیوان محاسبات در مورد تفریق بودجه سال ۱۴۰۱، به بررسی لایحه ماده ۸۷ قانون مدیریت خدمات کشوری (کاهش ساعت کاری و تعطیلی ۲ روز در هفته) می پردازند.

جلسات علنی مجلس شورای اسلامی بعد از سه هفته تعطیلی جهت حضور نمایندگان در حوزه های انتخابیه و ایام تبلیغات دوازدهمین دوره انتخابات مجلس، از امروز (دوشنبه) برگزار می شود؛ مجلس این هفته از دوشنبه (۱۴ اسفند) تا چهارشنبه (۱۶ اسفند) جلسه خواهد داشت که موارد کاری آن به شرح زیر است.  
گزارش کمیسیون اقتصادی درباره طرح اصلاح قانون نظام صنفی کشور  
گزارش کمیسیون اجتماعی درباره لایحه اصلاح ماده ۸۷ قانون مدیریت خدمات کشوری

گزارش کمیسیون انرژی درباره لایحه ارجاع اختلاف بین شرکت مادر تخصصی مدیریت تولید، انتقال و توزیع نیروی برق ایران (توانیر) و شرکت گنت ترکیه به داوری  
گزارش کمیسیون اجتماعی درباره لایحه یک فوریتی پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوء رفتار  
گزارش کمیسیون اجتماعی درباره طرح استفسار به ماده پنج قانون بیمه های اجتماعی کارگران ساختمانی  
گزارش کمیسیون اجتماعی درباره طرح استفسار به ماده ۴۸ قانون الحاق برخی مواد به قانون تنظیم بخشی به مقررات مالی دولت (۱)

گزارش کمیسیون حقوقی و قضایی درباره اصلاح قانون مجازات جاقاق اسلحه و مهمات و دارندگان سلاح و مهمات غیرمجاز  
ادامه رسیدگی به لایحه تجارت (ایرادات شورای نگهبان)  
گزارش کمیسیون اجتماعی درباره طرح استفسار به تبصره ۲ ماده واحد قانون اصلاح بند و ماده ۴۴ قانون برنامه پنجم توسعه  
گزارش کمیسیون کشاورزی درباره طرح استفسار به جزء یک بند الف ماده ۹ قانون مالیات بر ارزش افزوده  
گزارش شور دوم کمیسیون اقتصادی در مورد لایحه اصلاح ماده (۸) قانون بیمه اجباری خسارات وارد شده به شخص ثالث در اثر حوادث ناشی از وسایل نقلیه

گزارش کمیسیون اجتماعی درباره لایحه نحوه مدیریت تعارض منافع در انجام وظایف قانونی و ارائه خدمات عمومی  
گزارش کمیسیون فرهنگی درباره لایحه عضویت دولت جمهوری اسلامی ایران در سازمان توسعه زنان سازمان همکاری های اسلامی  
گزارش کمیسیون عمران درباره طرح الحاق ۷ تبصره به ماده ۷ اساسنامه بنیاد مسکن انقلاب اسلامی بابت تسهیل روند ساخت و ساز روستایی برای بومیان روستا و حمایت از دولت در جهت ساخت یک میلیون مسکن در سال  
گزارش کمیسیون کشاورزی درباره لایحه پروتکل ارزیابی اثرات زیست محیطی فرامرزی الحاقی به کنوانسیون چهارچوب حفاظت از محیط زیست دریای خزر  
گزارش کمیسیون صنایع و معادن در مورد طرح اصلاح مواد از قانون معادن کشور

گزارش کمیسیون قضایی و حقوقی در مورد طرح اصلاح قانون نحوه اجرای محکومیت های مالی  
گزارش کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی درباره لایحه ارجاع اختلاف قراردادی با کشور سوئد به داوری  
گزارش کمیسیون مشترک درباره طرح نظام قانونگذاری، تعیین حدود اختیارات و صلاحیت مراجع وضع قوانین و مقررات  
گزارش کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری در مورد طرح تأمین نیروی انسانی آموزش و پرورش  
گزارش کمیسیون اقتصادی درباره لایحه موافقت نامه بین دولت جمهوری اسلامی ایران و دولت ژاپن درباره کمک و همکاری متقابل اداری در امور گرمی

گزارش کمیسیون امور داخلی کشور و شوراهای در مورد طرح اصلاح مواد از قانون تشکیلات، وظایف و انتخابات شوراهای اسلامی کشور بررسی طرح تشدید مجازات همکاری کنندگان با اقدامات کشورهای متخاصم علیه امنیت و منافع ملی  
گزارش کمیسیون عمران در مورد طرح اصلاح ماده (۱۰۰) قانون شهرداری ها  
گزارش کمیسیون آموزش و تحقیقات درباره طرح یک تبصره به ماده ۴ قانون سنجش و پذیرش دانشجو در دوره های تحصیلات تکمیلی در دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی کشور  
گزارش کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی در مورد لایحه اصلاح قانون نحوه استفاده از خانه های سازمانی ارتش جمهوری اسلامی ایران

گزارش کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی در مورد طرح اصلاح قانون تسبیح سازندگی  
گزارش کمیسیون اقتصادی در مورد طرح تبیین وضعیت شاخص های اقتصادی در پایان هر دولت  
گزارش کمیسیون اجتماعی در مورد لایحه اصلاح تبصره (۵) الحاقی به ماده واحد قانون سرباز قهرمان  
گزارش کمیسیون اجتماعی در مورد طرح تأسیس شرکت های تعاونی توسعه و عمران شهرستانی و یا استانی  
گزارش کمیسیون صنایع و معادن در مورد لایحه اصلاح تبصره (۱) ماده (۲) قانون حمایت از هنرمندان، استادکاران و فعالان صنایع دستی  
گزارش کمیسیون قضایی و حقوقی در مورد لایحه مبارزه با جاقاق انسان و اعضای بدن و مجازات عبور دهندگان غیرمجاز افراد از مرزهای کشور  
گزارش کمیسیون قضایی و حقوقی در مورد طرح قانونی استفسار به ماده (۶) قانون تشکیل سازمان بازرسی کل کشور  
گزارش کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی در مورد طرح تقویت و توسعه علوم پژوهش و نوآوری دفاعی  
گزارش کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری در مورد طرح ساماندهی نظارتی دانشگاه آزاد اسلامی  
گزارش کمیسیون قضایی و حقوقی در مورد طرح ممنوعیت خروج مسئولین و مدیران نظام جمهوری اسلامی پس از اتمام مسئولیت از کشور تا سپری شدن مراحل قانونی  
گزارش کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی در مورد لایحه اصلاح قانون به کارگیری سلاح توسط مأمورین نیروهای مسلح در موارد ضروری  
گزارش کمیسیون انرژی در مورد طرح توسعه بهره برداری صلح آمیز از فناوری هسته ای  
گزارش کمیسیون عمران درباره لایحه اصلاح قانون توسعه حمل و نقل عمومی و مدیریت مصرف سوخت  
گزارش کمیسیون آموزش و تحقیقات درباره طرح تبدیل وضعیت استخدای معلمان  
گزارش کمیسیون فرهنگی درباره لایحه نظام جامع باشگاهداری در جمهوری اسلامی ایران

رییسی در جریان بازدید از مسجد جامع الجزایر:

## وحدت و انسجام یکی از ضروری ترین نیازهای امروز عالم اسلام است



محسوب می شود. گلدسته مسجد که از سراسر پایتخت این کشور قابل مشاهده است نیز با ۲۱۷ متر ارتفاع، بلندترین گلدسته جهان به شمار می رود. این گلدسته از ۴۳ طبقه تشکیل شده و دارای ۱۲ ستون است.

رییس جمهور همچنین در جریان بازدید از مسجد جامع الجزایر در دیداری کوتاه با امام جماعت این مسجد «شیر معارف دینی و معارف نبی مکرم اسلام (ص) و اهل بیت (ع)»، «توجه به وضعیت نمازگزاران و اهتمام نسبت به رفع مشکلات آنان» و «توجه به احوال مسلمانان در سراسر جهان در کنار عبادت خدای تعالی» را از جمله کارکردهای بسیار مهم مساجد در جوامع اسلامی برشمرد و افزود: امروز آگاهی بخشی نسبت به مسلمانان مظلوم فلسطینی در غزه به عنوان اصلی ترین موضوع جهان اسلام بلکه جهان بشریت

واحدی دارند، تصریح کرد: اگر همین اشتراک مواضع در حمایت از ملت مظلوم فلسطین و مقابله با رژیم صهیونیستی در همه جهان اسلام وجود داشت، آیا صهیونیست ها جرأت ارتکاب این حد از جنایت بر علیه مظلومین فلسطینی را داشتند؟

رییس جمهور در ادامه بر آمادگی جمهوری اسلامی ایران نسبت به گسترش ارتباطات فرهنگی میان دو کشور ایران و الجزایر با محوریت مساجد و در راستای معرفت افزایی، علم افزایی و ایجاد وحدت و انسجام در جهان اسلام تاکید کرد.

اسام جماعت مسجد جامع الجزایر نیز در این دیدار ضمن ارائه گزارشی از سابقه و تاریخچه احداث این مسجد، به تلاش های فرانسوی ها برای ایجاد تغییر در دین و باورهای ملت الجزایر در دوره استعمار اشاره کرد و گفت: ملت الجزایر به رغم این تلاش ها ضمن پابندی به اصول و اعتقادات خود، استقلال را به این کشور بازگرداند و محل فعالیت های استعماری جامع الجزایر تبدیل کرد.

رییس جمهور همچنین وحدت و انسجام را یکی از ضروری ترین نیازهای امروز عالم اسلام عنوان کرد و اظهار داشت: از دیگر کارکردهای مهم مساجد ایجاد وحدت و انسجام میان امت اسلامی است که مساجد می توانند در این زمینه نقش مؤثری ایفا کنند.

رییسی با بیان اینکه خوشبختانه جمهوری اسلامی ایران و الجزایر در قبال مسأله فلسطین موضع

رئیس سازمان پزشکی قانونی:

## ژنتیک افراد با مشاغل پرخطر مانند خبرنگاران و آتش نشانان جمع آوری می شود!

تسنیم: رییس سازمان پزشکی قانونی با بیان اینکه در نظر داریم ژنتیک افراد با مشاغل پرخطر را جمع آوری کنیم، گفت: افراد دارای مشاغل پرخطر مانند خبرنگاران، آتش نشانان، کادر پرواز، نیروهای مسلح، جنگل بانان، کارگران معادن و... از گروه های هدف این طرح هستند.

عباس مسجدی: رییس سازمان پزشکی قانونی کشور اظهار کرد: سازمان پزشکی قانونی در نظر دارد تا ژنتیک افراد با مشاغل پرخطر را جمع آوری کند. وی با بیان اینکه قرار است تا این کار به صورت گسترده در کل کشور انجام شود، تصریح کرد: بنابراین مقامات عالی رتبه کشوری، افراد دارای مشاغل پرخطر چون آتش نشانان، کادر پرواز، نیروهای مسلح، جنگل بانان، کارگران معادن، خبرنگاران و افرادی که در صحنه های پرخطر حضور دارند از گروه های هدف این طرح هستند.

رییس سازمان پزشکی قانونی کشور با بیان اینکه نمونه گیری از کادر پروازی کشور آغاز شده است، تصریح کرد: از طرف ما به عنوان سازمان پزشکی قانونی مشکلی برای جمع آوری ژنتیک خبرنگاران وجود ندارد چراکه تجهیزات آزمایشی و کیت های مورد نیاز را در اختیار داریم.

## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

## انجام عملیات الکتریکی مربوط به پروژه برق رسانی به مجتمع هیبی مارت منطقه آزاد تجاری-صنعتی انزلی شماره ۱۸-۲۰۱۴۰

## موضوع مناقصه: انجام عملیات الکتریکی مربوط به پروژه برق رسانی به مجتمع هیبی مارت منطقه آزاد تجاری-صنعتی انزلی

دستگاه مناقصه گزار: سازمان منطقه آزاد تجاری-صنعتی انزلی

مبلغ تضمین: ۷۵۱,۳۲۹,۳۹۰ ریال ( هفتصد و پنجاه و یک میلیون و سیصد و بیست و نه هزار و دویست نود ریال )

نوع تضمین: ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه یا چک بانکی تضمین شده در وجه سازمان و یا واریز نقدی به حساب شماره ۴۱۰۱۰۰۷۳۳۸۱۹۵۹۶۷ نزد بانک مرکزی ج.ا.ا.

به نام سازمان منطقه آزاد تجاری-صنعتی انزلی.  
هزینه خرید اسناد مناقصه: مبلغ ۵,۰۰۰,۰۰۰ (پنج میلیون) ریال واریز به حساب شماره ۴۱۰۱۰۰۷۳۳۸۱۹۵۹۶۷ نزد بانک مرکزی ج.ا.ا به نام سازمان منطقه آزاد انزلی

تاریخ فروش اسناد مناقصه: روزهای اداری از تاریخ ۱۴۰۲/۱۳/۱۰ لغایت ۱۴۰۲/۱۳/۱۷

آخرین مهلت ارائه پیشنهادات: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۳/۲۷ تا ساعت ۱۰ صبح.

تاریخ بازگشایی پیشنهادات: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۳/۲۷ رأس ساعت ۱۱ صبح.

محل بازگشایی پیشنهادات: ساختمان اداری سازمان منطقه آزاد انزلی، دفتر معاونت توسعه مدیریت.

محل فروش اسناد مناقصه: کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به آدرس اینترنتی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

محل تحویل پاکت تضمین: گیلان، منطقه آزاد انزلی، بلوار شهید فاتحی، فاز تجارت و گردشگری، ساختمان اداری سازمان منطقه آزاد انزلی، طبقه همکف، دبیرخانه سازمان منطقه آزاد انزلی.

به پیشنهاد های فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر واصل شود و همچنین پیشنهادهای فاقد سپرده. سپرده های مخدوش یا سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.  
صلاحیت مورد نیاز برای شرکت در مناقصه: داشتن گواهی نامه صلاحیت پایه ۵ رشته نیرو از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور.  
مدت اعتبار پیشنهاد مالی: پیشنهادات مالی ارائه شده می بایست به مدت ۳ ماه از تاریخ بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت دارای اعتبار باشد.

هزینه آگهی مناقصه بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به اسناد مناقصه مندرج است.

منتقاضیان می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۴۴۵۳۰۳۳ به دبیرخانه کمیسیون معاملات سازمان تماس حاصل نموده و یا به پایگاه ملی مناقصات به نشانی [www.lets.mporg.ir](http://www.lets.mporg.ir) و سایت [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) و سایت سازمان منطقه آزاد تجاری-صنعتی انزلی به نشانی [www.anzali.ir](http://www.anzali.ir) مراجعه نمایند.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پیشنهادات و عقد قرارداد از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.



## نگین اخبار سیاسی

رئیس سازمان برنامه و بودجه:

## به خاطر تورم انتظاری در افزایش حقوق کارگران و کارمندان محدودیت داریم!

اینها: داوود منظور، رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور در پاسخ به سوالی پیرامون وضعیت حقوق کارمندان و کارگران در سال آینده گفت: دولت درباره افزایش حقوق کارگران و کارمندان ملاحظاتی دارد که این ملاحظات با توجه به موضوع تورم انتظاری تعیین می شود.

منظور با بیان اینکه تمام تلاش سازمان برنامه و بودجه و دولت این است که در سال آتی بتواند شرایط بهتری را برای مردم قدرشناس ایران که همه ساله حضور خوبی را پای صندوق ها دارند، فراهم کند. این شامل تمامی کارگران، کارمندان و بازنشستگان کشور نیز می شود.

رئیس سازمان برنامه و بودجه تاکید کرد: ما وقتی درباره مردم صحبت می کنیم، از یک جامعه ۲۵ میلیون شاغل سخن می گویم و این در حالی است که کارمندان و کارکنان لشگری و کشوری ما حدود سه میلیون نفر هستند. لذا باید عدالت را میان اقشار مختلف در تخصیص و توزیع رعایت کنیم. ما وظیفه داریم که شرایطی را ایجاد کنیم که همه اقشار سال بهتری را از نظر معیشتی بگذرانند.

وی تصریح کرد: در قانون بودجه نیز سمت و سوی ما همین است. اگر بخواهیم رشد حقوق و دستمزد را نسبت به سایر اقشار متفاوت افزایش دهیم، این مطابق عدالت برای همه اقشار نخواهد بود. بر این باور هستیم که رشد حقوق و دستمزد باید مطابق با مقتضیات اقتصادی کشور و تورم انتظاری افزایش یابد.

منظور تاکید کرد: آن چه بنای پیشنهاد و تصمیم ما در دولت برای افزایش حقوق و دستمزد است، تورم انتظاری سال آینده است. ما امیدواریم در مذاکرات میان تشکلهای کارگری و دولت بر همین مبنا به یک نرخ معقول افزایش دستمزد برسیم تا موضوع تورم انتظاری از کنترل خارج نشود.

## احتمال کشیده شدن انتخابات به دور

## دوم در تهران

تسنیم: با شمارش آرای ۴ هزار صندوق رأی در تهران احتمال کشیده شدن انتخابات مجلس شورای اسلامی به دور دوم وجود دارد. با شمارش آرای ۴ هزار صندوق از ۵ هزار صندوق انتخابات مجلس شورای اسلامی تهران، به نظر می رسد که بخشی از نامزدها باید در مرحله دوم با هم رقابت کنند.

در صورتی انتخابات به دور دوم نمی رود که نامزد انتخابات یک پنجم آرای مآخوذه منهای آرای باطله را کسب کرده باشد، در غیر این صورت به مرحله بعد می رود.

انتخابات مرحله دوم در اردیبهشت ماه سال آتی برگزار می شود. همچنین در مجلس خبرگان از ۳۱ استان نمایندگان ۲۱ استان فطعی شده است یعنی ۴۸ نماینده از ۸۸ نماینده وارد مجلس خبرگان شدند.

## اسناد ارجمند و گرامی جناب آقای

## دکتر علی اصغر اشرف نژاد

هر کجا که طبابت مورد علاقه باشد در آنجا علاقه به انسانیت است. (بقراط)

پزشک معتمد همانند کنج های بی پایان است

بدینوسیله از زحمات بی دروغتان که در امر

سلامتی اینجانب مبذول داشته اید برحسب

وظیفه تقدیر و تشکر نموده و توفیق روزافزون

نیک نامی و سرفرازی را برایتان آرزو مندم.

معمول رفتار



استاندار گیلان خبر داد:

بهره برداری از آزاد راه قزوین-رشت در هفته آینده

گلچین امروز: استاندار گیلان از تکمیل آزاد راه قزوین- رشت تا هفته آینده خبر داد و افزود: مراحل ساخت این آزاد راه در حال اتمام است و بزودی تکمیل و بهره برداری می‌شود.

مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب گیلان: ۲۵ مخزن ذخیره آب شرب گیلان در دست ساخت است

گلچین امروز: مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره شرکت آب و فاضلاب گیلان گفت: عملیات ساخت ۲۵ باب مخزن ذخیره آب شرب با ظرفیت ۴۸ هزار و ۷۰۰ مترمکعب در این استان در دست ساخت است.

مدیرکل راه و شهرسازی گیلان: پل سفیدرود رودبار ۸۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد

مدیرکل راه و شهرسازی گیلان در بازدید از پل در حال احداث سفیدرود رودبار از پیشرفت ۸۵ درصدی آن خبر داد و گفت: پل ۹۰ متری سفیدرود رودبار با دو دهانه ۴۰ و ۵۰ متری با عرشه تیر ورق جعبه‌ای در حال ساخت است.

آگهی دعوت

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۲/۱۴
آگهی دعوت سهامداران شرکت کارخانه چایسازی گیلان زمین سهامی خاص ثبت شده به شماره ۲۳۱ و شناسه ملی ۳۷۹۸۸۰۰۳۷۲۰۰۰۱۰۷۲۰۰

دبیر وسختگوی ستاد انتخابات گیلان:

انتخابات در هیچ یک از حوزه های انتخاباتی گیلان به دور دوم کشیده نشد



دبیر وسختگوی ستاد انتخابات گیلان: این قانون محاسبه نمی شود. شفيعی تصريح کرد: از اين رو محاسبه حد نصاب تمامی ۱۳ منتخب مردم در استان گیلان با نظارت هیات های نظارت دقیق انجام شده و هیچ حوزه انتخابیه ای در استان به دور دوم نرفته است.

رئیس سازمان چای کشور خبر داد: تولید بیش از ۱۴۹ هزار تن برگ سبز چای در سال جاری

ایستا: رئیس سازمان چای گفت: ۹۰ درصد مطالبات چای کاران پرداخت شده که معادل ۱۶۶۰ میلیارد تومان است و ۱۰ درصد باقی مانده به‌زودی پرداخت می‌شود.

رئیس شورای شهر رشت:

حقوق اسفند ماه کارکنان شهرداری رشت زودتر پرداخت شود

جزو یادگاران هشت سال دفاع مقدس بود که به اخلاق و گشاده رویی معروف بود و بنده طی چند سالی که در نیروی نظامی و پس از آن در شورای رشت خدمت می‌کردم همواره شاهد اخلاق مداری و امانتداری وی در کار خیر بودم.



گلچین امروز: رئیس شورای شهر رشت با بیان اینکه به ایام نوروز و ماه مبارک رمضان نزدیک می‌شویم گفت: با توجه به پیش رو بودن ماه مبارک رمضان و عید نوروز انتظار می‌رود حقوق و مزایای پایان سال پرسنل شهرداری رشت زودتر پرداخت شود تا بتوانند نسبت به تامین وسایل مورد نیاز اقدام کنند.

فراخوان عمومی

طبق تبصره ۶ ماده ۵ دستورالعمل اجرایی ماده (۲۳) قانون الحاق برخی مواد به قانون تنظیم بخشی از مقررات ملی دولت (۲)
اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان در نظر دارد با جلب مشارکت بخش خصوصی در احداث و واگذاری پروژه احداث مجتمع فرهنگی هنری اباتر اقدام نماید، لذا از کلیه سرمایه گذاران که مایل به مشارکت در احداث و بهره برداری به روش های Bot و Bolt می‌باشند دعوت می‌گردد

گلچین اخبار گیلان

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان خبر داد: صدور ۳۸ پروانه بهره‌برداری صنایع تبدیلی و تکمیلی کشاورزی در گیلان

ایستا: رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان، از صدور ۳۸ پروانه بهره‌برداری صنایع تبدیلی و تکمیلی کشاورزی در استان خبر داد و گفت: برای احداث این واحدهای صنایع تبدیلی و تکمیلی ۹۸۰۰ میلیارد ریال سرمایه‌گذاری شده است.

ناظر گمرکات گیلان عنوان کرد:

رشد ۵۴ درصدی واردات کالا به گیلان

ناظر گمرکات گیلان با اشاره به افزایش ۵۴ درصدی واردات کالاها اساسی به گیلان گفت: از ابتدای اسفند تا کنون ۲ میلیون و ۳۱۰ هزار و ۷۷۵ تن کالا از گمرکات گیلان به ارزش یکمیلیارد و ۴۳۹ میلیون و ۴۵۱ هزار و ۱۶۲ دلار وارد گیلان شد.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان:

جابه‌جایی بیش از ۳ میلیون مسافر در گیلان صورت گرفته است

ایستا: مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان از جابه‌جایی بیش از سه میلیون مسافر طی ۱۱ ماهه سال جاری در استان خبر داد و گفت: این آمار نسبت به مدت مشابه سال گذشته از رشد هشت درصدی برخوردار بوده است.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان:

توسعه شهرها و روستاها با ششمین

رئیس شورای شهر رشت با اشاره به پانزدهم اسفند ماه مصادف با روز درختکاری تصریح کرد: متناسفانه گاهی شاهد غارت جنگل‌ها توسط تعدادی سودجو هستیم و یقیناً این اقدامات زیست محیطی را تحت شعاع قرار می‌دهد.

معاون آمار و اطلاعات سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گیلان خبر داد:

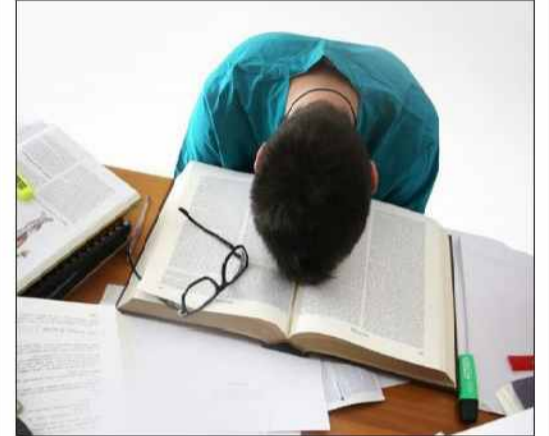
هزینه‌های ارتباطی بیشترین درصد نرخ تورم در گیلان

گلچین امروز: معاون آمار و اطلاعات سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان گیلان اظهار کرد: میزان تغییرات ماهانه شاخص قیمت در بهمن ماه سال جاری نسبت به ماه گذشته در کشور ۱.۴ درصد و استان برابر ۸.۱ درصد است که «ارتباطات»، «خرید وسایل نقلیه»، «نان و غلات» و «اجاره» دارای بالاترین مقدار تورم بوده است.



### نقش والدین در مهار استرس دانش آموزان

توقع بیش از حد والدین از دانش آموزان در ایام امتحانات یکی از عوامل بروز استرس در کودکان است. مرجان سائلی متخصص روانشناسی گفت: اضطراب برای همه انسان‌ها می‌تواند جنبه انگیزشی داشته باشد به طوری که سطح بهینه آن نیز در تحقق یافتن اهداف مؤثر است، اما این در حالی است که اگر بار اضطراب و استرس از سطح بهینه خارج شود تبعات منفی در بر داشته و افراد را در عملکرد دچار اختلال می‌کند. سائلی با بیان اینکه بسیاری از دانش‌آموزان در ایام امتحانات استرس و اضطراب را تجربه می‌کنند، افزود: انتظارات بیش از حد والدین از دانش‌آموزان در دوران امتحانات یکی از مسائلی است که هر ساله بسیاری از خانواده‌ها با آن درگیر هستند، توقعاتی که باعث تنش‌های روانی در میان دانش‌آموز شده و آن‌ها را در زمان امتحان دچار اضطراب خواهد کرد.



او در ادامه اظهار کرد: دانش‌آموزان اعتماد به نفس از عوامل بروز استرس در میان دانش‌آموزان است و واقع‌بینی امری می‌تواند در خصوص مسئله استرس و اضطراب دانش‌آموزان تا سالیان سال تأثیر گذار باشد. افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، کابوس‌های شبانه، پرخاشگری، انزوا از عوارض استرس‌های آسیب‌زای کودکی است که می‌تواند تا پایان عمر گریبانگیر افراد باشد؛ والدین باید آگاه باشند که کودک را در زمان امتحانات تحت فشار روحی و روانی قرار ندهند. این متخصص روانشناسی افزود: والدین باید در این ایام از بحث و جدل در محیط منزل دوری کنند و سعی داشته باشند استرس و اضطراب را از فرزندانشان با جمله‌های آرامش‌بخش دور کنند، علاوه بر ایجاد محیطی شاد در منزل برنامه‌ریزی مناسبی برای فرزند خود جهت بهبود یادگیری دروس داشته باشند زیرا تسلط دانش‌آموز بر روی درس‌ها می‌تواند او را از ترس و اضطراب بکاهد. او برای کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان توصیه کرد: دانش‌آموزان باید ذهن خود را از افکار منفی خالی کرده و سعی داشته باشند از جملات انگیزشی و تمرینات تنفس عمیق شکمی بهره ببرند.

### چگونه همسرم را درک کنم؟



یک روانشناس درباره درک متقابل در زندگی مشترک توضیحاتی داد. اکبرزاده روانشناس و مشاور خانواده درباره درک متقابل در زندگی مشترک اظهار کرد: هر موقعیتی از زندگی شرایط خاص خود را دارد و زندگی پر از تکالیف مختلف است که در رابطه زوجین این تکالیف اغلب اوقات برای هر دو نفر مشترک است. وی با اشاره به اینکه اگر زوجین درک مناسبی از ازدواج داشته باشند در درک متقابل نیز بهتر عمل می‌کنند، بیان کرد: برای درک هرچه بیشتر همدیگر باید نیازهای خود و طرف مقابل را شناسایی و به صورت شفاف نیازهای خود را طلب کنند.

### آیا می‌توان از ترساندن برای تربیت کودک استفاده کرد؟

که از روش تربیتی مستبدانه که از شیوه‌های یک سویه و سلیقه‌ای است برای ارتباط با کودکان بهره می‌برند، از عمل ترساندن فرزندان خود استفاده می‌کنند. والدینی که شایستگی‌های ضعیف تری در شیوه‌های فرزندپروری دارند، به مکانیسم ترساندن کودک خود متوسل می‌شوند، زیرا خود از توانایی‌های لازم برای کنترل و مهار رفتارهای کودک بی‌بهره‌اند و از راه‌های کلامی، غیرکلامی و ایزاری برای به اطاعت کشاندن کودکان و وادار کردن آن‌ها به قبول کار دلخواه خود استفاده می‌کنند. ترس از عامل قدرت، علاوه بر بی‌اعتمادی، رابطه نادرست میان والدین و کودکان را پدید می‌آورد و موجب می‌شود تا کودکان این راه ناصواب را نیز در برخورد با دیگران به کار گیرند. کاهش اعتماد به نفس، خودپنداره منفی و شکاف ارتباطی، از دیگر تأثیرات این نوع ارتباط خواهد بود، انسان‌هایی که دچار ترس

### والدین هشیار باشید؛ کودکان نباید بزرگتر از سستان بفهمند

یک روانشناس درباره کودکانی که بزرگتر از سن خود می‌فهمند، توضیحاتی داد. هاینه لوف روانشناس و مشاور درباره کودکانی که بزرگتر از سنشان می‌فهمند، اظهار کرد: برخی از کودکان فراتر از سن شناخته‌شان صحبت می‌کنند که این مسئله می‌تواند در ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی، هیجانی، خانوادگی و غیره باشد. این روانشناس بیان کرد: گاهی اوقات کودک بیشتر از سنش می‌داند و دارای سطح بالای هوشی است که همین موضوع آسیب کمتری برای کودک به همراه دارد، چراکه اطلاعات مختلف کسب می‌کند و می‌تواند دیدگاه‌های متفاوتی را تجزیه و تحلیل کند. وی اضافه کرد: برخی از کودکان درگیر مسائل عاطفی و هیجانی می‌شوند و بیشتر از سنشان این مسائل را می‌فهمند که ممکن است در کودک تولید اضطراب کند، چراکه او آن طور که باید قدرت تجزیه و تحلیل ندارد و مسائل را بزرگتر از آن چه هست، درک می‌کند و افرق آمیز می‌داند که همین امر برای کودک آسیب‌زا است.



لوف ادامه داد: کودکان براساس دایره تصورات خود مسائل را تجزیه و تحلیل می‌کنند، بنابراین از مسئله‌ای کوچک، مشکلی بزرگ در ذهن خود می‌سازند، به همین دلیل اضطرابشان بالا می‌رود که آسیب‌های زیادی به دنبال آن برایشان ایجاد می‌شود. این روانشناس تصریح کرد: گاهی اوقات سطح شناخت کودکان بالاست و از دیدگاه انتقادی مسائل را تجزیه و تحلیل می‌کنند، به همین دلیل ارتباط مثبت با محیط را از دست داده، در خودشان فرو می‌روند و به مسائل فکری و ذهنی بیشتر می‌پردازند، همین مسئله باعث کم شدن ارتباط کودک با محیط خارج می‌شود. وی با بیان اینکه از آسیب‌های مهم این مسئله آن است که کودک نمی‌تواند کودکی کند، گفت: هنگامی که کودک ۵ ساله درگیر مسائل اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و غیره می‌شود، نمی‌تواند کودکی کند و از محیط کودکی خود استفاده کند و این جدایی کودک از دنیای کودکی‌اش مشکلاتی را در بزرگسالی برای او ایجاد می‌کند.

### ۵ فویبای جدید بشر

همه افراد در مواقعی از زندگی خود با ترس‌ها و نگرانی‌های مختلفی مواجه می‌شوند که از جمله آن‌ها می‌توان به ترس از ارتفاع و پرواز، تنهایی و تاریکی یا صحبت در جمع اشاره کرد و در واقع اضطراب یک احساس متداول است که همه مردم دنیا در برخی از مراحل زندگی آن را تجربه می‌کنند. اگر شما هراس خاصی دارید، احتمالاً هنگام مواجهه با موقعیت یا شیء خاص، احساس ترس و وحشت را تجربه خواهید کرد. هراس خاص نوعی اختلال اضطراب است که به عنوان ترس شدید یا غیرمنطقی یا بی‌زاری نسبت به چیزی تعریف می‌شود. این ترس‌ها غیرمنطقی می‌تواند در روابط شخصی، کار و مدرسه اختلال ایجاد کند و



مانع از لذت بردن از زندگی شود. همه ما با برخی از رایج‌ترین هراس‌ها آشنا هستیم؛ ترس از ارتفاعات (اکروفوبیا)، ترس از قرار گرفتن در فضاهای محصور و بسته (کلاستروفوبیا) و ترس از فضای باز بدون جایی برای گریختن (آگورافوبیا). در عین حال روانشناسان معتقدند که با تغییر سبک زندگی، همه ما هراس و نگرانی‌های جدیدی را نیز تجربه می‌کنیم. برای مثال موارد زیر به نقل از نشریه "ناتیو" و "آیند" برخی از ترس‌های جدیدی هستند که در بین انسان‌های این عصر به طور فزاینده‌ای شایع شده است: (۱) اضطراب زیست محیطی با توجه به این که ما هر روز بیشتر در مورد تغییرات اقلیمی و تأثیرات آن می‌خوانیم، ترس از عواقب ناشی از تغییرات اقلیمی روز به روز رایج‌تر می‌شود. این نوع هراس بیشتر در نسل جوان مشاهده شده و متجرب به ایجاد حملات پانیک مانع از لذت بردن از زندگی شود.

### آیا اشتغال زنان، رضایت از زندگی زناشویی را بیشتر می‌کند؟

به بیان این محققان، «بر این اساس، زنان خانه‌دار از نظر ابعاد رضایت از رابطه جنسی و رضایت از مسائل فرزند پروری و رضایت کلی بیشترین میزان رضایتمندی را داشتند و در ابعاد رضایت از مسائل شخصیتی و مسائل مربوط به مساوات زن و مرد کمترین رضایت را نشان دادند. همسران این زنان خانه‌دار در ابعاد رضایت از فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزند پروری، مسائل خانواده و دوستان و رضایت کلی، بیشترین رضایت را نشان دادند. از آنجاکه زنان خانه‌دار می‌توانند اوقات بیشتری را صرف فرزند پروری و ارتباط با اقوام و دوستان کنند و همچنین اوقات فراغت بیشتری دارند، در این حیطه رضایت بیشتری را گزارش کرده‌اند.»



از یافته‌های دیگر این پژوهش این بود که زنان شاغل در مراکز دولتی، بیشترین میزان رضایتمندی در بعد مسائل شخصیتی را تجربه می‌کنند و در همسران این زنان نیز، بیشترین میزان رضایتمندی در ابعاد مسائل مالی و مسائل شخصیتی دیده می‌شود. یزدان پناه و همکارانش اعتقاد دارند: «هرچیزه رفاه خانواده در جوامع، بسیار مهم بوده و زوجین تمام تلاش خود را برای این امر مهم انجام می‌دهند. در این راستا، به نظر می‌رسد که زنان، هنگامی که به استقلال مالی می‌رسند، آرامش خاطر بیشتری دارند و همین آرامش خاطر، تأثیر بسزایی بر روابط وی با همسر، بچه‌ها و سایر اقشار جامعه می‌گذارد که باعث به وجود آمدن رضایت زناشویی در زندگی می‌شود. باین حال و در کنار فایده فوق و دیگر فوایدی که برای اشتغال زنان منصور است، این نکته را نیز باید در نظر گرفت که با رفتن زنان از خانه و اشتغال آنان، اصول زندگی سستی درهم‌شکسته شده و معیاری را نیز به دنبال دارد که بایستی در جای خود مورد مذاقه قرار گیرد.»

یکی از مهم‌ترین آن‌ها است. در رابطه با این موضوع، یک مطالعه تحقیقاتی توسط متخصصانی از دانشگاه علوم پزشکی لارستان، دانشگاه علوم پزشکی فسا و دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان انجام شده است که در آن تأثیر اشتغال زنان بر میزان رضایت از زندگی زناشویی زوجین مورد بررسی قرار گرفته است. در این مطالعه مقطعی، ۲۰۲ زوج از شهرستان لار مشارکت داشته‌اند و اطلاعات مورد نیاز پژوهشگران را با کمک پرسشنامه مشخصات فردی و پرسشنامه رضایت از زندگی زناشویی ارائه داده‌اند. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که زنان خانه‌دار، اگرچه کمترین رضایت را در بعد مسائل شخصیتی نشان می‌دهند، ولی از نظر ابعاد رضایت جنسی، مسائل فرزند پروری و وضعیت

ایستا؛ پیوند زناشویی به عنوان یکی از پیچیده‌ترین انواع روابط انسانی دارای چنان توان بالقوه‌ای در آزادسازی احساسات است که در کمتر روابط بین فردی دیگری می‌توان نظیر آن را یافت. محققان کشور تأثیر اشتغال زنان را بر ایجاد رضایت در این کانون مهم اجتماعی مورد ارزیابی علمی قرار داده‌اند. خانواده، نخستین و قدیمی‌ترین نهاد اجتماعی است که از پیوند زناشویی زن و مرد ناشی می‌شود. روانشناسان، خانواده را کانون حفظ سلامت و بهداشت روانی و محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی، عقلانی و عاطفی می‌دانند. به دنبال آغاز زندگی مشترک، متغیرهای فراوانی بر نحوه ارتباط زوجین باهم تأثیر می‌گذارد که نحوه رسیدگی به این متغیرها می‌تواند رضایت یا عدم رضایت زوجین را در روابط زناشویی را به همراه داشته باشد. برخی از این متغیرها شامل فرزندان، درآمد، تحصیلات، اشتغال، بیماری و رضایتمندی جنسی هستند.

در این میان، به گفته پژوهشگران، رضایت از روابط جنسی به‌عنوان یکی از ابعاد مهم پیوند زناشویی، نه تنها گرمی و شور را برای زوجین به ارمغان می‌آورد، بلکه ایشان را در برابر بسیاری از بیماری‌ها حفظ می‌کند. روابط جنسی با تأثیر بر افکار و احساسات زوجین می‌تواند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم، روابط بین آن‌ها را در ابعاد وسیعی تحت الشعاع خود قرار دهد. بدین معنی که زوجینی که در این زمینه باهم سازگاری داشته و از این بابت خوشحال و مسرور باشند، قادرند به‌راحتی از بسیاری از ناهماهنگی‌های زندگی خویش چشم‌پوشی کرده و بسیاری از مشکلات روزمره زندگی و اختلافات زناشویی نادیده بگیرند. اما جسد این بعد مهم، ایجاد دیگری نیز بر رضایت زناشویی مؤثر هستند که شاغل بودن یا نبودن زن،

### علت بی‌دقتی فرزندان را جستجو کنید



اگر والدین تا چند دقیقه احساسات خود را کنار گذاشته و به طور واقعی درباره فرزند خود فکر کنند، قطعاً مشکلات واقعی آنها را شناسایی می‌کنند. هیچ کودکی نمی‌خواهد بی‌دقت باشد. معمولاً دلایل پنهانی برای رفتار هر کودک وجود دارند که اگر والدین بتوانند تا چند دقیقه احساسات خود را کنار گذاشته و به طور واقعی درباره فرزند خود فکر کنند، مشکلات واقعی او را نیز شناسایی می‌کنند. گاهی اوقات، کودکی که به نظر بی‌دقت می‌آید در واقع سر به هوا است زیرا هماهنگی بدنی در بعضی کودکان کمتر از دیگران صورت می‌گیرد که به دلیل بی‌نظمی در آنهاست نه بی‌دقتی. برخی از فعالیت‌های جسمی می‌تواند به بلوغ جسمی کودکان بی‌نظم یا سر به هوا کمک کنند. این کودکان با شرکت در کلاس‌های ژیمناستیک، ورزش‌های رزمی و دیگر فعالیت‌های جسمی به بلوغ جسمی و تمرکز ذهنی می‌رسند. بهتر است والدین برای این گونه کودکان یک تقویم دیواری بزرگ و دفترچه یادداشت بخرند و به فرزند خود در نوشتن تمامی فعالیت‌ها و مسئولیت‌های کمک کنند تا فهرست کارهای روزانه خود را در دفترچه یادداشت کند. ممکن است کارهای زیادی بر عهده فرزند باشد. به طور مثال کارهای خانه و ... که انجامشان بر عهده اوست و با این همه مسئولیت به صورتی عمل می‌کند که از دید والدین بی‌دقت به نظر می‌رسد. اگر چنین مسئله درباره فرزندان صدق می‌کند، زندگی‌اش را ساده‌تر کنید تا بتواند دنبایش را تحت کنترل بگیرد.



## شهاب حسینی با «نویسنده مرده است» مهمان نوروزی سینماها



سومین فیلم شهاب حسینی در مقام کارگردان نوروزی سینماها در گروه سینمایی هنر و تجربه اکران می‌شود. عنوان «نویسنده مرده است» نوروزی سینماها در گروه سینمایی هنر و تجربه روی پرده می‌رود. به گزارش فیلم‌نویز، فیلم «نویسنده مرده است» عنوان سومین تجربه کارگردانی شهاب حسینی بعد از فیلم‌های «ساکن طبقه وسط» و «مقیمان ناکجا» محسوب می‌شود که آن را در کشور آمریکا و با حضور عوامل و بازیگران آمریکایی جلوی دوربین برده است. سومین فیلم شهاب حسینی هم به مانند فیلم دومش «مقیمان ناکجا» یک اثر اقتباسی است که بر اساس نمایشنامه‌ای به همین نام نوشته آرش عباسی «جلوی دوربین رفته، این متن را خود عباسی به فیلمنامه سینمایی تبدیل کرده است. فیلم «نویسنده مرده است» دو کاراکتر اصلی دارد که دو بازیگر آمریکایی به نام‌های «گیا مورا» و «جیمز وانگ» نقش آن‌ها را برعهده دارند. سومین فیلم شهاب حسینی در مقام کارگردان نوروزی سینماها در گروه سینمایی هنر و تجربه اکران می‌شود.

در ۳۰ قسمت:

## شبکه دو با «رستگاری» میزبان ماه مبارک رمضان می‌شود

سینماپرس: سریال «رستگاری» که در آن بیش از ۱۰۰ بازیگر مطرح کشور به ایفای نقش پرداخته‌اند سریال شبکه دو شد.



مجموعه‌ای ۳۰ قسمتی «رستگاری» که پیشتر احتمال پخش آن در شبکه دو مطرح شده بود مشخص شد قطعا ماه مبارک رمضان و نوروز ۱۴۰۳ از این شبکه پخش خواهد شد. این سریال به کارگردانی مسعود ده نمکی که در مرکز سینما فیلم تهیه و تولید شده است در آن بیش از ۱۰۰ بازیگر مطرح کشور همچون حمیدرضا هدایتی، علیرضا استادی، رامین راستاد، مهدی سلوکی، رامبد شکرایی، کاوه سماکباشی، افشین سنگ‌چاپ، حسن اسدی، ماشاء... شاه‌مردادی‌زاده، محمود پاک‌نیت، اکبر رحمتی، رضا توکلی، محمدرضا ربه‌ری، سراج مالک، محمود مقامی، نقیسه روشن، پوراندخت مهیمن، سولماز حصاری و سانی زبیتی و... به ایفای نقش پرداخته‌اند. نکته قابل توجه رستگاری این است که ده نمکی برای ساخت این سریال سراغ چهره‌های جدیدی رفته است که قبلا نقش‌های کوتاهی را ایفا کرده بودند که در «رستگاری» نقش‌های بلند را به عهده دارند.

در ۳۰ قسمت:

## اصغر فرهادی جایزه ویژه ویژه‌اش را در بلگراد گرفت

اصغر فرهادی جایزه ویژه نقش برجسته در هنر سینما را از پنجاه و دومین جشنواره فیلم بلگراد در کشور صربستان دریافت کرد. به گزارش ایسنا، اصغر فرهادی نویسنده و کارگردان ایرانی جایزه دسنارود سینمایی (Victor Award) را از پنجاه و دومین جشنواره بین‌المللی فیلم بلگراد در کشور صربستان دریافت کرد. جشنواره بین‌المللی فیلم بلگراد هر سال در مراسم بزرگداشتی، جایزه‌ای را به یکی از تاثیرگذارترین هنرمندان معاصر جهان اهدا می‌کند که در این دوره به اصغر فرهادی کارگردان ایرانی اهدا کرد. این جایزه پیش از این به چهره‌هایی چون کاستا گاوراس، الکساندر سوخورف، کارلوس سانورا، جان مالکوچ، امیر کونستانتینو، ریچارد دریفوس و... تعلق گرفته است. این بزرگداشت با حضور اصغر فرهادی و استقبال تماشاگران و فیلمسازان و علاقه‌مندان به سینمای فرهادی برگزار شد. جشنواره بلگراد که از تاریخ ۲۳ فوریه تا سوم مارس (۴ تا ۱۳ اسفند) در کشور صربستان برگزار می‌شود درباره اعطای این جایزه به فرهادی می‌نویسد: «فیلمنامه‌های او حاوی مطالعات عمیق جامعه‌شناختی، روان‌شناختی و فلسفی درباره مشکلات عمومی و جهانی است. فیلم‌های فرهادی به دلیل تمرکز بر شرایط انسانی و همچنین توصیف داستان‌های درونی و چالش‌برانگیز در جهان شهرت یافته‌اند.» فرهادی این روزها مشغول آماده سازی مقدمات ساخت دهمین فیلمش در آمریکاست.



در ادامه لوح تقدیر و تندیس ۲۰ امین دوره جشن «تصویر سال» که برای رخشان بنی‌اعتماد تدارک دیده شده بود، به جهانگیر کوثری اهدا شد. صمدیان در بخش بعدی این مراسم به معرفی ابراهیم حقیقی به عنوان یکی دیگر از افرادی که در این دوره مورد تقدیر قرار گرفته، پرداخت. در ادامه همچنین کلیبی از آثار و خود ابراهیم حقیقی برای حاضران پخش شد. ابراهیم حقیقی پس از دریافت تندیس بیستمین جشن «تصویر سال»، گفت: آقای عسگرپور گفت که این ۲۰ سال را نباید با عمر آدم مقایسه کرد اما چاره‌ای نداریم. دانشم فکر می‌کردم که اگر آن را با سن سگ و گربه مقایسه کنیم، الان نباید زنده می‌ماند و اگر به مقایسه آن با سن لاک‌پشت و کلاغ بپردازیم نیز خیلی باید صبر کنیم تا ثمر دهد. بنابراین چاره‌ای نداریم که با سن خودمان مقایسه کنیم. چون این ما هستیم که این مراسم، جشنواره‌ها و بخش مهمی از زندگی را می‌سازیم. این ما هستیم که تفکر می‌کنیم و در میام تمام موجودات بلد هستیم حرف بزنیم.

صمدیان در بخش بعدی این برنامه به معرفی مریم زندی پرداخت و پس از پخش کلیپ معرفی این هنرمند ساخته حسن ظهوری، از او دعوت کرد تا روی صحنه بیاید. صمدیان در بخش بعدی این برنامه به معرفی مریم زندی پرداخت و پس از پخش کلیپ معرفی این هنرمند ساخته حسن ظهوری، از او دعوت کرد تا روی صحنه بیاید. صمدیان در بخش بعدی این برنامه به معرفی مریم زندی پرداخت و پس از پخش کلیپ معرفی این هنرمند ساخته حسن ظهوری، از او دعوت کرد تا روی صحنه بیاید.

صمدیان در بخش بعدی این برنامه به معرفی مریم زندی پرداخت و پس از پخش کلیپ معرفی این هنرمند ساخته حسن ظهوری، از او دعوت کرد تا روی صحنه بیاید. صمدیان در بخش بعدی این برنامه به معرفی مریم زندی پرداخت و پس از پخش کلیپ معرفی این هنرمند ساخته حسن ظهوری، از او دعوت کرد تا روی صحنه بیاید. صمدیان در بخش بعدی این برنامه به معرفی مریم زندی پرداخت و پس از پخش کلیپ معرفی این هنرمند ساخته حسن ظهوری، از او دعوت کرد تا روی صحنه بیاید.

صمدیان در بخش بعدی این برنامه به معرفی مریم زندی پرداخت و پس از پخش کلیپ معرفی این هنرمند ساخته حسن ظهوری، از او دعوت کرد تا روی صحنه بیاید. صمدیان در بخش بعدی این برنامه به معرفی مریم زندی پرداخت و پس از پخش کلیپ معرفی این هنرمند ساخته حسن ظهوری، از او دعوت کرد تا روی صحنه بیاید.

## رقابت «جاده موج می‌زند» در فرایبورگ سوییس داکا میزبان «دریا» شد

دستیاران تصویر: علیرضا طالبی و حسین بیات، اصلاح رنگ و نور: میلاد فرج‌اللهی، صدایرادر: سلمان، صداگذار: سامان شهاوت، موسیقی: سراج‌الدین روحانی‌فرد، طراح لباس: عاطفه صالحی، دستیار لباس: فرناز تمجد، دوخت لباس: صالحه صولتی مقدم، طراح صحنه: محمدرضا رضایی، دستیار صحنه: وحید عارف علی، طراح گریم: بهناز علیمحمدی، مدیر تولید: سید مصطفی فخاری، جانشین‌تولید: محمد ذنوبی، تدارکات: علیرضا فرید، جلوه‌های ویژه: علی نبوکار (گروه آرتان)، طراح پوست: مین خیلی، عکاس: امین قانلی، مشاور رسانه‌ای: آزاده فضلی، پخش‌کننده: فرست اسکریپت به مدیریت مهدی مهایی. همچنین بر اساس اعلام روابط عمومی پروژه، فیلم کوتاه «دریا» به نویسندگی و کارگردانی صحرا رمضانیان به دهمین دوره فستیوال فیلم‌های موبایلی داکا در بنگلادش شهر بنگلادش برگزار می‌شود.

با معرفی برگزیدگان:

## بیستمین «تصویر سال» تمام شد

مبنای تعدادی از پارامترهایی که بخشی از آنها را ما می‌توانیم بفهمیم و بخشی دیگر را نمی‌توانیم، سن رویدادهای این چنین را نمی‌توان با سن آدمیزاد مقایسه کرد. وی بیان کرد: فکر می‌کنم تجربه‌ای که در ۲۰ دوره جشن «تصویر سال» کسب شده است، می‌تواند دو سه نسل را شامل شود. اساسا با این کار گنجینه بزرگی را به وجود آوردید. به همین دلیل نقش مشخص و موثر سیف‌الله صمدیان را می‌توان فهمید؛ او به تنهایی ایستاده و در تمام این سال‌ها، کارهای بسیاری انجام داده است. ما سرمایه‌های فراوانی داشتیم که اکنون بسیاری



از دست دادیم اما هنوز سرمایه‌هایی هستند که باید قدر آنها را دانست و امیدوار باشیم و کمکت کنیم تا کار خود را درست انجام دهند. سیف‌الله صمدیان نیز با بیان اینکه محمد مهدی عسگرپور یکی از نجیب‌ترین فرهنگیان مسوول کشور بوده که دیده است، درباره ادامه دار بودن جشن «تصویر سال» و رسیدن آن به دوره بیستمین گفت: بدون تعارف اصل «تصویر سال» نه خانه هنرمندان و نه امثال صمدیان است، در واقع این اعتمادی بود که هنرمندان به این اتفاق داشتند. حفظ این اعتماد، اول به خود هنرمندان و دوم به این مجموعه و بعد دانش سرپناهی مربوط می‌شد که واقعا در تمام این سی سال که تصویر راه انداختیم، در کنار ما بود. در حالی که سرپناه یا جای امن فرهنگی در این کشور خیلی کم است. در واقع از زمانی که بهروز غریب‌پور خانه هنرمندان را بنیان گذاشت، پایه‌گذاری جایی شد که باوجود اینکه گاهی اوقات بودجه‌های آنها قطع می‌شد، در هیچ دولتی نتوانستند به بنیان، استقلال و امنیت جایگاه آن لطمه بزنند. اکنون هنوز خانه هنرمندان روی پای خود بوده اما می‌دانیم که با چه مشکلات اقتصادی درگیر است.

وی بیان کرد: با دیدن تصاویر مرور دوره‌های گذشته، خاطرات تلخ و شیرینی برام زنده شد. باید بگویم در مرور جشن تصویر، نمی‌توان چهره درخشانی را پیدا کرد که در ادوار مختلف این جشنواره شرکت نکرده باشد یا جز دورهای ما نبوده باشد. حتی زمانی که جشنواره‌های دیگر تحریم شده‌اند، هنرمندان در اینجا حضور پیدا کرده‌اند. خیلی عجیب است که ما در بیست سالگی جشن «تصویر سال»، اسپانسر هم نداشته‌ام؛ در واقع سال‌های گذشته جامعه دوست داشت که در کار فرهنگی سهم باشد اما امسال چنین میلی هم دیگر وجود ندارد.

## مهر: فیلم کوتاه «جاده موج می‌زند» به نویسندگی و کارگردانی عاطفه صالحی منتخب سسی و هشتمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم فرایبورگ سوییس شد



جشنواره بین‌المللی فیلم فرایبورگ FIFF روی فیلم‌های برتر آسیا، آفریقا و آمریکای لاتین منورکز است. سسی و هشتمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم فرایبورگ سوییس از ۲۵ اسفند ۱۴۰۲ تا ۵ فروردین ۱۴۰۳ مصادف با ۱۵ تا ۲۴ مارس ۲۰۲۴ برگزار خواهد شد. «جاده موج می‌زند» که پخش جهانی خود را با حضور در جشنواره‌های متعدد طی می‌کند، به صورت همزمان در بیست و نهمین جشنواره مستقل رسانه تصویر و فیلم کوتاه هنگ‌کنگ حضور دارد. در این فیلم کوتاه، نقیسه زارع و روزبه اختری ایفای نقش دارند. لیست عوامل فیلم کوتاه «جاده موج می‌زند» عبارت است از: نویسندگی و کارگردان:

آیین پایانی بیستمین جشن تصویر سال در سالن شهناز خانه هنرمندان ایران برگزار شد. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از روابط عمومی خانه هنرمندان ایران، آیین پایانی بیستمین جشن «تصویر سال» عصر جمعه یازدهم اسفندماه ۱۴۰۲، با پخش کلیپ‌هایی از ادوار گذشته آغاز شد و در ادامه سیف‌الله صمدیان دبیر جشن «تصویر سال» روی صحنه آمد و از محمد مهدی عسگرپور دعوت کرد تا به عنوان مدیرعامل خانه هنرمندان ایران روی صحنه بیاید و آغاز کننده این مراسم باشد.

محمد مهدی عسگرپور مدیرعامل خانه هنرمندان ایران در این مراسم گفت: در ابتدا باید از آقای صمدیان برای تمام فعالیت‌هایی که در این سال‌ها داشته است، سپاسگزار باشیم. به واقع جشن «تصویر سال» تنها بخش یا عصاره‌ای از فعالیت‌های او بوده است. ایشان در حوزه‌های مختلف همیشه فعال بوده و نشانی از خود باقی گذاشته است که آن نشانه‌ها ادامه داشته باشد. وقتی کلیپ تصویری مرور سال‌های گذشته این جشن را می‌دیدم، حس می‌کردم همه چیز متفاوت شده و این اتفاقات هزار سال پیش رخ داده است. در حالی که همه آنها برای همین چند سال پیش بوده است.

وی افزود: یعنی تا همین چند سال پیش ما شکل دیگری داشتیم و اکنون اساسا با چیز دیگری مواجه هستیم. گرمایی در بسیاری از فعالیت‌های آن سال‌ها وجود داشت که مقایسه‌اش با امروز، کمی ما را به افسردگی نزدیک می‌کند. برای این که امیدوار باشیم باید بگویم که حس می‌کنم انگار ما در گودی نمودار هستیم. همین نشان می‌دهد که نیاز به پوست اندازی در بسیاری از مسایل داریم تا حداقل دوباره به همان ظرفیت بسیار بالایی که در حوزه‌های مختلف داشتیم، برگردیم.

محمد مهدی عسگرپور مدیرعامل خانه هنرمندان ایران بیان کرد: در واقع اکنون در بسیاری از حوزه‌ها در حال تلاش هستیم تا به روزهای خوبی که قبلا داشتیم، برگردیم. در واقع الان خیلی بحث رشد مطرح نیست؛ بلکه بحث پیدا کردن دوره‌های خوبی است که قبلا تجربه کردیم تا بتوانیم دوباره به آنجا برسیم و بعد به این فکر کنیم که رو به جلو حرکت کنیم. درباره رسیدن به بیستمین دوره نیز باید بگویم که گاهی ممکن است باری را در ذهن آدم ایجاد کند.

عسگرپور گفت: به خاطر دارم در دوره ۱۴ یا ۱۵ جشنواره کودک، دبیری آن را برعهده داشتم. در آن‌جا با تطبیق این جشنواره با سن آدم‌ها می‌گفتند این جشنواره به نوجوانی رسیده است. در حالا که جشن تصویر به ۲۰ سالگی رسیده است، انگار جشنواره به جوانی رسیده است. اما واقعیت این است که در برگزاری جشنواره و سختی‌هایی که اساسا برگزاری رویدادهایی این چنینی قبلا داشت، اکنون غیر قابل انجام شده است. به همین دلیل شاید نتوان با عدد سنی آدمیزاد آنها را سنسجید. به صورتی که اگر اکنون جشنواره‌ای به سومین دوره برسد، می‌تواند بگوید که فیلمساز به بلوغ رسیده است. البته گاهی اوقات هم برعکس است. ممکن است جشنواره‌هایی داشته باشیم که باوجود اینکه بیش از ۴۰ دوره آن برگزار شده است، هنوز کودک است. مانند جشنواره فجر و بسیاری از جشنواره‌هایی که سال گذشته برگزار شده‌اند. بنابراین بر



# روش‌های درمان خانگی معده درد



معده درد یکی از بیماری‌های شایع است که در بیشتر موارد به دلیل مسمومیت‌های غذایی و سوء تغذیه رخ می‌دهد. در این موارد استفاده از برخی روش‌های خانگی تا قبل از مراجعه به مراکز درمانی می‌تواند مفید باشد.

پرخوری بیش از حد، مسمومیت غذایی، آنفولانزای معده و یا اسپاسم می‌تواند فرد را دچار معده درد کند. اگر در زمان تعطیلات یا شب هنگام دچار معده درد شدید تا قبل از رسیدن به پزشک می‌توانید از راهکارهای خانگی زیر استفاده کنید.

■ **مصرف زنجبیل**  
از دوران قدیم و در طب باستانی بسیاری از کشورها مصرف زنجبیل برای درمان معده درد و رفع حالت تهوع رواج داشته است؛ زنجبیل یک ضد التهاب طبیعی است و جویدن یا مصرف آن به همراه چای یا خوراکی سبب آرام شدن اعصاب معده می‌شود.

■ **چای بابونه**  
یک فنجان چای بابونه برای درمان معده درد بسیار موثر است و مانند یک داروی ضد التهاب اسید معده را آرام و اسپاسم آن را بر طرف می‌کند؛ بابونه همچنین سبب آرام

سازی ماهیچه‌های شکمی می‌شود که در برخی اوقات با درد معده اشتباه گرفته می‌شوند. دل درد یک مشکل شایع بین نوزادان است که به دلیل ضعف قدرت دستگاه گوارش، مصرف شیر و حساسیت به این ماده غذایی ایجاد می‌شود. به همین دلیل کارشناسان به والدین توصیه می‌کنند از مواد غذایی شامل موز، برنج، سیب زمینی و نان در غذای اصلی کودک استفاده کنند. این مواد غذایی سبب آرام شدن اعصاب معده و مانع از بروز دل درد می‌شوند.

■ **مخلوط سوسیس و عسل**  
این ترکیب جادویی نیز مانند آبی بر روی آش می‌تواند معده درد را تسکین دهد. برای درمان دل درد می‌توانید یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را به تهیای بنوشید، اما برای

سبزی‌های معده درد و مشکلات معده گرم نگه داشتن این عضو می‌تواند بسیار مفید باشد. می‌توانید بروی معده پنبه برقی یا کیسه آب گرم قرار دهید. این کار سبب آرام سازی عضله‌ها و تسکین معده درد می‌شود. در برخی مواقع دل درد به دلیل بروز بیماری‌هایی همچون کرون، آلرژی غذایی، شیبه وبا، سرطان معده، رفلاکس اسید معده به مری و مواردی از این دست است که باید فرد به مراکز درمانی مراجعه کند.

■ **برای جلوگیری از بروز دل درد، به اندازۀ خوردن مواد غذایی، اجتناب از مصرف غذاهای پرچرب و شور به ویژه در وعده شام، تهیه خوراکی از مراکز معتبر و بهداشتی، شستن دست‌ها قبل از خوردن مواد غذایی، ضدعفونی کردن میوه و سبزی، اجتناب معاینه‌های پزشکی منظم توصیه می‌شود.**

سازی ماهیچه‌های شکمی می‌شود که در برخی اوقات با درد معده اشتباه گرفته می‌شوند. دل درد یک مشکل شایع بین نوزادان است که به دلیل ضعف قدرت دستگاه گوارش، مصرف شیر و حساسیت به این ماده غذایی ایجاد می‌شود. به همین دلیل کارشناسان به والدین توصیه می‌کنند از مواد غذایی شامل موز، برنج، سیب زمینی و نان در غذای اصلی کودک استفاده کنند. این مواد غذایی سبب آرام شدن اعصاب معده و مانع از بروز دل درد می‌شوند.

■ **یک فنجان چای بابونه**  
برای درمان معده درد بسیار موثر است و مانند یک داروی ضد التهاب اسید معده را آرام و اسپاسم آن را بر طرف می‌کند؛ بابونه همچنین سبب آرام

سازی ماهیچه‌های شکمی می‌شود که در برخی اوقات با درد معده اشتباه گرفته می‌شوند. دل درد یک مشکل شایع بین نوزادان است که به دلیل ضعف قدرت دستگاه گوارش، مصرف شیر و حساسیت به این ماده غذایی ایجاد می‌شود. به همین دلیل کارشناسان به والدین توصیه می‌کنند از مواد غذایی شامل موز، برنج، سیب زمینی و نان در غذای اصلی کودک استفاده کنند. این مواد غذایی سبب آرام شدن اعصاب معده و مانع از بروز دل درد می‌شوند.

■ **مخلوط سوسیس و عسل**  
این ترکیب جادویی نیز مانند آبی بر روی آش می‌تواند معده درد را تسکین دهد. برای درمان دل درد می‌توانید یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را به تهیای بنوشید، اما برای

## مصرف کربوهیدرات‌ها را در وعده صبحانه فراموش نکنید

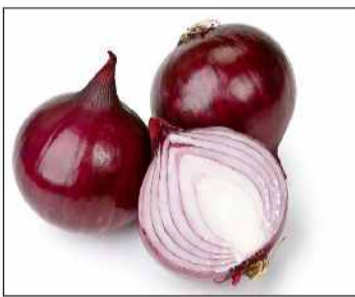


مصرف مواد غذایی مثل نان‌های سبوس‌دار، تلیفیک نان با انواع اقسام مواد پروتئینی مثل پنیر و مغزها و دانه‌های گوناگون مانند گردو یا نان و عدسی، نان و کوکو سبب زمینی برای وعده صبحانه مفید است. صبحانه بهترین وعده غذایی است که سبب می‌شود مقدار قند و پروتئینی که بدن برای ساخت و جایگزینی انواع و اقسام ترکیبات دفاعی و سیستم دفاعی و ایمنی لازم دارد در اختیارش گذاشته شود؛ از همین رو همواره توصیه می‌شود این صبحانه مجموعه‌ای از کربوهیدرات‌های پیچیده و پروتئین باشد.

برای کربوهیدرات‌های پیچیده می‌توان از غلات نام بریم، مانند نان‌های سبوس‌دار، تلیفیک نان با انواع و اقسام مواد پروتئینی مثل پنیر و مغزها و دانه‌های گوناگون مانند گردو یا نان و عدسی، نان و کوکو سبب زمینی، نان و شامی خصوصاً برای بچه‌ها بسیار مفید است. برای اینکه بدنمان را با شرایط آکولوژیکی محیط زندگی‌مان هماهنگ کنیم و ملتح حفظ حیات که شامل میزبان، محیط و عوامل بیماری‌زا زنده و پویا باشد و همواره توان مقابله با عوامل بیماری‌زا داشته باشیم، میوه‌ها و سبزیجات همان فصل را به وعده صبحانه اضافه کنیم. سبزی خوردن‌های فصل یا میوه‌های فصل که می‌تواند گاهی نان و پنیر و انگور، نان و پنیر و طالبی یا مخلوطی از هفت غله یا شیر باشد، برای صبحانه مفید است.

در ۷ روز هفته، هفت وعده صبحانه داریم که برای هر روز آن می‌توان برنامه خاصی داشت و برنامه‌ریزی کرد که روزی یک ماده از مواد غذایی را بخوریم. به طور نمونه نان، تخم‌مرغ، گوگردزنگی و خیار با نان یا مخلوطی از غلات همراه با شیر مثل شیرینی یا فرنی می‌تواند ویتامین‌های مورد نیاز بدن را به وعده صبحانه‌های مخلول در آب و چربی و مواد معدنی که بالغ بر ۱۶ ماده معدنی ساختاری و کلیدی و هدایی و ۲۰ اسید آمینه که برای بچه‌ها ضروری و حیاتی است تبدیل کند. باید مواد اولیه و سالم را در اختیار بدن بگذاریم تا سلول‌های سالم را آماده کنند. سلول‌های سالم، بافت سالم و بافت سالم ارگان‌های سالم برای بدن فراهم می‌کند.

## مبارزه با سرطان با مصرف پیاز قرمز



هستند از گسترش سرطان جلوگیری می‌کنند. همچنین یک فلاونوئید به نام کورسستین نیز با کوچک کردن اندازه توده‌های سرطانی همان تأثیرات را ایجاد می‌کند. با این وجود محققان کانادایی ادعا می‌کنند که هر نوع پیاز صرف نظر از رنگ آن می‌تواند به از بین بردن سرطان کمک کند. موراین از دانشگاه گولف که ریاست این مطالعه را بر عهده داشت، گفت: در این مطالعه متوجه شدیم که مصرف پیاز برای از بین بردن سلول‌های سرطانی عالی است. پیازها مسیریایی را فعال می‌سازند که سلول‌های سرطانی را به انجام مرگ سلولی تشویق می‌کنند. پیازها با ایجاد یک محیط نامطلوب برای سلول‌های سرطانی، ارتباط میان سلول‌های سرطانی را

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که پیاز قرمز ملول از ترکیبات قدرتمندی است که به از بین بردن تومورهای سرطانی کمک می‌کند. گمان می‌رود آنتوسیانین‌ها که عامل رنگ تیره پیاز

## کلیچن اخبار علمی و پزشکی

### احتمال لخته شدن خون بر اثر کم آبی بدن

نوشیدن مایعات فراوان به ویژه آب یکی از مهمترین نکاتی است که باید به آن توجه کرد زیرا افزایش تحرکات و فعالیت‌های بدنی در محیط گرم یا سرپوشیده همچون هیئت‌ها و همچنین پیاده روی و فعالیت زیر آفتاب بخش قابل توجهی از آب بدن را توسط پوست از دست می‌دهد. با کاهش آب بدن، خون غلیظتر می‌شود، این غلظت خون جریان طبیعی خون را در شریان‌های وریدی مغز به طور چشمگیری کاهش می‌دهد و زمانبر شدن آن می‌تواند به تشکیل لخته‌های وریدی درون سر و گردن منجر شده که تشنج یکباره و شدید مهمترین علامت آن است. تشنجی نیم روزی زیر آفتاب و با آن مقدار تحرک بدنی، میزان غلظت خون را در عروق وریدی مغز افزایش می‌دهد که در این حالت مغز به شکل ایجاد سردرد فراوان، احساس داغی و حالت جوشیدن آب درون سر و یا سرگیجگی و حالتی شبیه به گرمازدگی، هشدار می‌دهد و با ناپدید گرفتن این هشدارها، لخته‌های خونی درون دریاچه‌های وریدی مغز تشکیل می‌شوند.

خون وریدی برعکس خون شریانی است یعنی بعد از خون‌رسانی به مغز از طریق عروق وریدی که همانند دریاچه‌ها و رودخانه‌هایی پهن و با احتمال بالای رسوخ مواد هستند باید آن خون‌ها با ورود به این جریان‌های وریدی آرام آرام از راه گردن به سمت قلب و ریه‌ها روند تا دوباره تصفیه و وارد شریان‌های پرفشار برای سوخت رسانی به مغز شوند.

### رژیم غذایی مناسب برای افراد مبتلا به کبد چرب

عملکرد نامناسب برخی اعضای بدن، وراثت، مصرف مشروبات الکلی، مصرف سیگار و قلیان، استرس و اضطراب و عدم تحرک از عمده دلایل بیماری کبد چرب است. رژیم غذایی نامناسب و مهم‌ترین آن آب یخ، خصوصاً یسین غذا، بعد از حمام، بعد از ورزش، صبح زود و شب است. عملکرد نامناسب سایر اعضا، وراثت، مصرف مشروبات الکلی، مصرف سیگار و قلیان، استرس و اضطراب و عدم تحرک از عوامل مهم بیماری است.

کارشناس طب سنتی در خصوص روش‌های درمان و پیشگیری از کبد چرب عنوان کرد: اولین قدم در جهت بهبودی را باید پرهنیز و ترک عادت‌ها دانست. باید روغن‌هایی که دارای چربی‌های نباتی و پالم هستند را از برنامه غذایی حذف و به‌جای آن از روغن کنجد و زیتون استفاده کنیم. ورزش، پیاده‌روی و تحرک را زیاد و از استرس و اضطراب دوری کنیم. انجام حجامت بنا بر طبع و مزاج فرد مهم است؛ همچنین در مورد تغذیه مناسب عرق کاسنی، عرق شاه تره، استفاده از گیاه خارمریم، لیورگل، محلول سرکه انگبین، آب انار، آب آلبالو، آب گیلان، و به‌طور کلی میوه‌هایی که قرمز هستند، مثل عتاب برای کبد چرب مفید است.

## سبزیجات پر خاصیتی که قلبتان را از خطر سکتة محفوظ نگه می‌دارد



جورجیا در دانشگاه آگوستا ارتباط بین یک بیماری در بطن چپ قلب و کمبود ویتامین K را ثابت کردند. این ویتامین در سلامت قلب جوانان تأثیر مثبت زیادی دارد. دوهیت و همکارانش ۷۶۶ نوجوان سالم بین ۱۴ تا ۱۸ سال را بررسی و رژیم غذایی و عادات فعالیت بدنی آنها را در مدت ۷ روز ارزیابی کردند. پس از این مدت ساختار و عملکرد بطن چپ این نوجوانان با استفاده از اکوکاردیوگرافی ارزیابی شد. در این مطالعه نشان داده شد نوجوانانی که کمترین میزان ویتامین K-۱ را مصرف کرده بودند بطن چپ آنها ۱۰ درصد از نوجوانان به هیپرتروفیک بطن چپ قلب (LVH) مبتلا بودند. همچنین در این تحقیق نشان داده شد با مصرف ویتامین K-۱ در نوجوانان خطر ابتلا به هیپرتروفیک بطن چپ قلب کاهش پیدا می‌کند. نویسندگان این مطالعه اذعان داشتند که مصرف ویتامین K-۱ در دوران کودکی به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکتة را در بزرگسالی کاهش پیدا کند.

محققان در تحقیقات جدید خود دریافتند که مصرف یک ویتامین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سکتة را کاهش می‌دهد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که سطح ناکافی ویتامین K ممکن است بر ساختار قلب تأثیر منفی بگذارد و منجر به یک بیماری به نام هیپرتروفیک بطن چپ (LVH) شود. افزون بر این، ویتامین K نقش کلیدی در انعقاد خون و سلامت استخوان دارد، کمبود ویتامین K خطر بروز خونریزی، پوکی استخوان و شکستگی استخوان را افزایش می‌دهد. ویتامین K در رژیم غذایی با عنوان فلیکوینون یا ویتامین K-۱ شناخته شده است، این ویتامین در سبزیجات برگ سبز مانند کلم برگ، کلم کالی، جعفری، کلم بروکلی، اسفناج و گل کلم موجود است و مصرف آنها از دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند در بهبود عملکرد قلب بسیار موثر باشد. بطن چپ بخش اصلی پمپاژ کننده خون در قلب است و آسیب دیدن آن در سلامت قلب و خون رسانی به اندام‌ها تأثیرگذار است. مری دوهیت و مری آلن فین از موسسه پیشگیری

### تغذیه کودک بسیار مهمتر از تغذیه بزرگسالان است

با یک فنک تندی‌ها و دوفندی‌ها و چند تندی‌ها و همین‌طور روغن‌های اشباع شده و اشباع نشده تک بانندی و اشباع نشده چند بانندی است. توجه به این نوع تغذیه، به ویژه برای کودکان، ضروری است زیرا در حال رشدند و به سبب فعالیت‌های ارادی و غیرارادی احتیاج به انرژی بیشتری دارند. پس توجه به تغذیه کودک، بسیار مهم‌تر از تغذیه بزرگسالان است. بی‌توجهی به آن، ضمن ضعف شدن بدن و در معرض بیماری قرار گرفتن، در روند رشد کودک نیز، اختلال ایجاد می‌کند. ب‌ناظرین، باید به تأمین مواد غذایی آن‌ها توجه نشان داد و غذاهای متنوع و مغذی برایشان فراهم آورد و توجه به این نکات را همواره باید به خانواده‌ها یادآوری کرد.

بدن ما اساساً نیاز به ۵۰ ریز مغذی و تعداد کنیری آنتی‌اکسیدان دارد. خانواده‌هایی که عادت دارند در وعده‌های غذایی، به مصرف چند خورشت اکتفا و خود را از غذاهای دیگر محروم کنند باید به نکاتی توجه داشته باشند. بدن ما ضمن اینکه احتیاج به دریافت انرژی حاصل از مصرف پروتئین دارد و می‌خواهد انرژی لازم را برای فعالیت‌های ارادی و غیر ارادی خود تأمین کند. کودکان حتی باید از رنگ و بوی غذاها لذت ببرند، ما وظیفه داریم ۱۰ ریز مغذی را نیز به بدن کودکان برسانیم که شامل ۱۳ ویتامین و ۱۶ ماده معدنی، ۲۰ اسیدامین ضروری و غیر ضروری و تعدادی آنتی‌اکسیدان یا متابولیدهای مولودی تولید ساکارینا و...

## موثرترین راهکارهای خانگی برای درمان بیماری‌های گوارشی

مقدار مساوی از این گیاهان را با هم ترکیب و روزانه سه لیوان از آن را میل کنند. استفاده از مخلوط دمنوش‌های زیرصی، آویسن، نوزع، کاکوتی، رازیانه، شیرین‌بیان، زنبان و بومادران سبب تقویت معده و دستگاه گوارش می‌شود. مصرف این ترکیب برای رفع سردی، ترشی دل‌پیچه موثر است همچنین مبتلایان به رفلاکس برای رفع مشکلاتشان باید ۱۵ دقیقه قبل از غذا عصاره شیرین‌بیان به همراه مقداری آب عرق جوش و پس از غذا یک استکان عرق بومادران بنوشند. افرادی که به ویژه پس از مصرف غذاهای سنگین و گورشی دچار احساس سنگینی معده می‌شوند باید برای رفع این احساس مقداری عرق زنبان بنوشند. فرد باید همراه غذا از سبزیجات تازه استفاده کند. مصرف سبزیجات تازه علاوه بر سبب‌زدایی بدن به بهتر شدن حرکات دودی روده و جلوگیری از بروز یبوست نیز کمک شایانی می‌کند. مصرف ترکیب دمنوش‌های بابونه، گل‌گاوزبان، سنبل‌الطیب، بادرنجبویه و انستین تأثیر بسزایی در تسکین اعصاب معده دارد. افراد برای تهیه این معجون باید

مقدار مساوی از این گیاهان را با هم ترکیب و روزانه سه لیوان از آن را میل کنند. استفاده از مخلوط دمنوش‌های زیرصی، آویسن، نوزع، کاکوتی، رازیانه، شیرین‌بیان، زنبان و بومادران سبب تقویت معده و دستگاه گوارش می‌شود. مصرف این ترکیب برای رفع سردی، ترشی دل‌پیچه موثر است همچنین مبتلایان به رفلاکس برای رفع مشکلاتشان باید ۱۵ دقیقه قبل از غذا عصاره شیرین‌بیان به همراه مقداری آب عرق جوش و پس از غذا یک استکان عرق بومادران بنوشند. افرادی که به ویژه پس از مصرف غذاهای سنگین و گورشی دچار احساس سنگینی معده می‌شوند باید برای رفع این احساس مقداری عرق زنبان بنوشند. فرد باید همراه غذا از سبزیجات تازه استفاده کند. مصرف سبزیجات تازه علاوه بر سبب‌زدایی بدن به بهتر شدن حرکات دودی روده و جلوگیری از بروز یبوست نیز کمک شایانی می‌کند. مصرف ترکیب دمنوش‌های بابونه، گل‌گاوزبان، سنبل‌الطیب، بادرنجبویه و انستین تأثیر بسزایی در تسکین اعصاب معده دارد. افراد برای تهیه این معجون باید

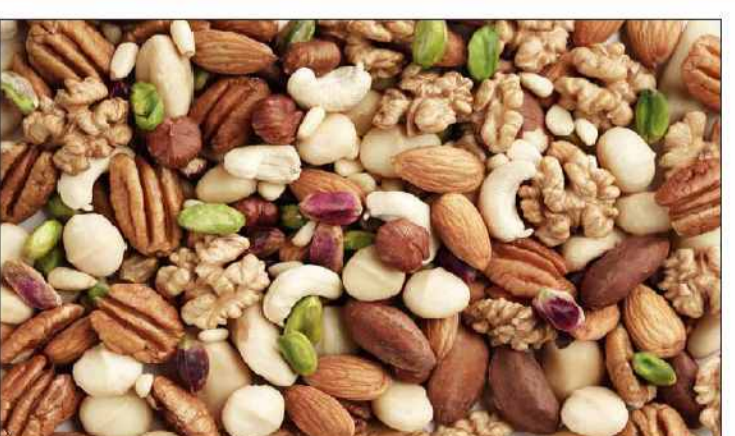


مدت زمان هضم غذا بستگی به نوع ماده غذایی مصرف شده دارد، ولی به طور کلی مواد غذایی ۲ تا سه ساعت پس از میل شدن هضم می‌شوند. درد معده، سوء هاضمه، ترش کردن، حالت تهوع صبحگاهی، تلخی دهان، احساس سنگینی معده، بوی بد دهان و هضم ناقص غذاها از رایج‌ترین مشکلات گوارشی افراد است. در برخی موارد نیز مشکلات معده بر اثر فشارهای عصبی ایجاد می‌شوند. برای جلوگیری از بروز

معده درد یکی از مشکلاتی است که تقریباً همه افراد در طول زندگی خود به آن دچار می‌شوند؛ بنابراین آشنایی با درمان‌های خانگی به ویژه زمانی که امکان دسترسی به پزشک وجود ندارد، سودمند است. هر نوع مواد غذایی میل شده در قسمت‌های مختلف بدن چهار بار هضم، مواد زائد آن دفع و با کیفیت‌ترین قسمت غذا جذب بدن می‌شود.

نخستین هضم در دهان و معده است که مواد زائد حاصل از این هضم به شکل مدفوع از روده خارج می‌شود؛ بنابراین برای اینکه غذا در مراحل بعدی راحت‌تر هضم شود، افراد باید غذا را به خوبی بجوند. هضم دوم در کبد است، مواد زائد حاصل از این هضم به شکل ادرار و چرک از بدن خارج و مواد جذب‌شده تبدیل به مو و ناخن می‌شوند. هضم سوم در عروق اتفاق می‌افتد و مواد جذب شده حاصل از این هضم تبدیل به خون می‌شوند. هضم چهارم در سلول انجام می‌شود و مواد حاصل از این هضم به سمت اعضای جنسی حرکت می‌کند. این مواد بهترین پروتئین برای تولید مثل هستند.

## رژیم لاغری آجیلی برای تناسب اندام



دانه‌های آجیل سرشار از پروتئین، ویتامین‌های مختلف از جمله گروه B، کلسیم، روی، منگن و فیتو کمیکال‌ها است که سبب افزایش انرژی و سوخت و ساز بدن، معکوس کردن فرآیند پیری سلول‌های بدن و نیز تقویت سلامت

دانه‌های آجیل سرشار از پروتئین، ویتامین‌های مختلف از جمله گروه B، کلسیم، روی، منگن و فیتو کمیکال‌ها است که سبب افزایش انرژی و سوخت و ساز بدن، معکوس کردن فرآیند پیری سلول‌های بدن و نیز تقویت سلامت



### گلچین اخبار ورزشی

## راهبایی نماینده ایران به دور یک هشتم نهایی جام جهانی پاراتیرو کمان

ایستاد: در پایان مرحله مقدماتی رقابت‌های جام جهانی پاراتیرو کمان که به میزبانی امارات در حال برگزاری است، نماینده ایران به مرحله یک هشتم نهایی راه یافت.

در پایان مرحله مقدماتی رقابت‌های جام جهانی پاراتیرو کمان که به میزبانی امارات در حال برگزاری است، محمد رضا زندی در بخش W1 در مرحله مقدماتی با ۶۴۶ امتیاز در جایگاه نخست قرار گرفت و پس از یک دور استراحت، راهی مرحله یک هشتم نهایی شد. او فردا (دوشنبه) در این مرحله به مصاف حریفی از ایتالیا می‌رود.

غلامرضا رحیمی، دیگر نماینده ایران، در ماده ریکو اوپن در مرحله مقدماتی با کسب کردن ۶۰۷ امتیاز در جایگاه چهاردهم قرار گرفت و در مرحله حذفی اول با پیروزی شش بر صفر برابر نماینده‌ای از ساحل عاج راهی مرحله یک شانزدهم شد که در این مرحله به مصاف حریف برزیلی می‌رود.

گفتنی است، این مسابقات از دیروز با حضور ۲۳۰ کماندار از ۵۶ کشور در فزاع امارات آغاز شده است و تا شانزدهم اسفند ادامه دارد.

## رییس فدراسیون هندبال: امیدوارم هندبالیست‌های نوجوان سهمیه جهانی را بگیرند

ایستاد: رییس فدراسیون هندبال گفت: امیدوارم که تیم ملی هندبال نوجوان صدرنشین شود و بتواند سهمیه جهانی را بگیرد.

علیرضا پاکدل پس از قرعه‌کشی دهمین دوره مسابقات هندبال قهرمانی پسران نوجوان که قرار است به میزبانی ایران برگزار شود، گفت: امروز مراسم قرعه‌کشی برگزار شد. ۱۳ تیم در این قرعه‌کشی حضور داشتند. مسابقات در چهار گروه قرعه‌کشی شد. هر گروه دو تیم به مرحله بعد صعود خواهند کرد. تیم ایران در گروه اول با هند و عراق همگروه شد.

او درباره گروه‌بندی این رقابت‌ها گفت: این سومین میزبانی است که برای کشور گرفتیم. امیدوارم بتوانیم این بار هم میزبان خوبی باشیم. امیدوارم تیم ملی هم نتیجه خوبی بگیرد و سهمیه جهانی را کسب کنیم.

رییس فدراسیون هندبال افزود: در نوجوانان هندوانه سرپسته است. در ادوار مختلف هم همین‌طور بوده است. شناخت از تیم‌ها صفر است. گروه ما گروه بدی نیست. هند تیم آسانی است اما عراق همیشه جزو تیم‌های خوب است و امیدواریم به عنوان سرگروه صعود کنیم.

پاکدل گفت: تیم ملی بزرگسالان را سازمان تیم‌های ملی بررسی می‌کند و آسیب‌شناسی خواهد کرد. بر اساس آسیب‌شناسی تصمیم‌گیری لازم را خواهیم داشت.

بدرالدین نیز گفت: تیم‌ها در رده نوجوانان ناشناخته‌اند. ممکن است در این دوره تیم‌ها ضعیف‌تر باشند یا برعکس. رقابت‌ها مهیج خواهند بود. همه چیز برای تیم‌ها مساوی خواهد بود. امیدواریم ایران میزبان شایسته‌ای باشد.

## الهه منصوریان سرمربی تیم بزرگسالان بانوان شد

گلچین امروز: سرمربیان و مربیان تیم‌های ملی ووشو بزرگسالان و جوانان در بخش تالی و ساندا معرفی شدند.

با توجه به اتمام قرارداد سرمربی‌های تیم‌های ملی بزرگسالان، فدراسیون ووشو ضمن قدردانی از تلاش‌های امیر اوجانی سرمربی و علی دهقان مربی تیم ملی ساندا، مردان و همچنین راضیه طهماسبی سرمربی تیم ملی ساندا بانوان، اسامی کادر فنی جدید تیم‌های ملی ووشو در رده سنی بزرگسالان را به شرح زیر اعلام کرد.

بر این اساس، کیوان شیرآقایی به‌عنوان سرمربی و حمید زرینی و علیرضا رضایی‌منش به‌عنوان مربیان تیم ملی ساندا مردان ایران معرفی شدند.

همچنین الهه منصوریان سرمربیگری تیم ملی ساندا بانوان را بر عهده گرفت.

در بخش تالی نیز، فدراسیون ووشو ضمن تمدید قرارداد فرهاد عربی و مجوبه کریمی سرمربیان تیم‌های ملی تالی مردان و بانوان کشورمان، با این دو سرمربی به همکاری ادامه خواهد داد.

# درخشش پسران گیلانی در رقابت‌های آسیایی کیوکوشین کاراته



گلچین امروز: سید محمد پارسا و امیر یزدان پناه در رقابت‌های آسیایی سبک کیوکوشین WKFB که در خوزستان برگزار شد یک مدال نقره و یک برنز کسب کردند. در مسابقات آسیایی کاراته سبک کیوکوشین WKFB

## برگزاری لیگ تنیس روی میز کشور به میزبانی رشت



گلچین امروز: رقابت‌های لیگ دسته یک تنیس روی میز باشگاه‌های مردان بزرگسال کشور در رشت آغاز شد.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما، گیلان: رئیس هیات تنیس روی میز گیلان گفت: در این رقابت‌ها که در سالن ورزشی سردار شهید حاج قاسم سلیمانی (آتش نشانی رشت) آغاز شده ۲۰ تیم حضور دارند. عارف احمدی قر با بیان اینکه برای نخستین بار در این رقابت‌ها ۶ تیم از گیلان نیز حضور دارد افزود: دفتر فنی مهندسی آراد، آکادمی تنیس روی میز مسعودی، هیات تنیس روی میز خمام، دفتر فنی مهندسی اسکا، آکادمی تنیس روی میز نظری و صدرای آستانه اشرافیه نمایندگان گیلان در این مسابقات هستند.

وی گفت: مسابقات با مشخص شدن ۴ تیم صعود کننده به لیگ برتر عصر امروز به کار خود پایان خواهد داد.

## ملوان انزلی بدنبال کسب جایگاهی بهتر در جدول



گلچین امروز: این هفته جدال ملوان و گل‌گهر حساسیت بسیار زیادی از نظر جدولی خواهد داشت. به گزارش "ورزش سه"، شاگردان مهدی تارتار با فرارگیری در رتبه ششم، بهترین رتبه تاریخ تیم ملوان را رقم زدند اما جاه‌طلبی ملوان همچنان ادامه دارد و این تیم امیدوار است با برتری در بازی شش امتیازی مقابل گل‌گهر جایگاه این تیم را در جدول بگیرد.

ملوان روز پنج شنبه در استادیوم خانگی و در شرایطی که احتمالاً تمام صندلی‌های ورزشگاه سیروس قاپران پر از تماشاگر خواهد شد، به مصاف گل‌گهر خواهد رفت اما نکته جالب این است که اگر ملوان برنده این بازی باشد، به صورت موقت تا رتبه سوم جدول بالا خواهد رفت و در انتظار توقف سپاهان و تراکتور خواهد نشست.

فوق سید که فصل گذشته ۲۷ امتیاز در پایان فصل کسب کرده بود، بعد از شروع درخشش تیم مهدی تارتار حالا امید زیادی دارد تا رتبه

## مهدی تارتار رکورد یحیی گل محمدی را شکست



گلچین امروز: مهدی تارتار به چهارمین سرمربی باتجربه تاریخ لیگ تبدیل شد.

به گزارش "ورزش سه"، تارتار که هم‌اکنون باتجربه‌ترین سرمربی شاغل در لیگ برتر ایران محسوب می‌شود، در دیدار با فولاد برای سیصد و شانزدهمین بار روی نیمکت نشست. تارتار در پیله را از خود ثبت کند. به این ترتیب او با عبور از رکورد یحیی گل محمدی، چهارمین سرمربی باتجربه در ادوار لیگ حرفه‌ای ایران شد و حالا تنها علی دایی، مجید جلالی و امیر قلعه‌نویی را بالاتر از خود می‌بیند.

تارتار کار سرمربیگری را از راه آهن در لیگ هشتم آغاز کرد و با این تیم به فینال جام حذفی رسید. او سپس به صبا، گسترش فولاد، داماش، پارس جنوبی، نفت مسجدسلیمان، پیکان، فوب‌آهن و ملوان رفت.

این در حالی است که تارتار عموماً شناس سرمربیگری در

شمس آذر به دست خواهد آمد. تیم آوزونیدوس در نیم فصل اول و در ورزشگاه خانگی گل‌گهر را شکست دهد.

دوری این تیم از صدر جدول بود و حالا تارتار امید زیادی دارد تا در ورزشگاه خانگی گل‌گهر را شکست دهد.

مهدی تارتار رکورد یحیی گل محمدی را شکست

## هادی چوبان قهرمان آرنولد کلاسیک شد

با نمایشی درخشان؛ گلچین امروز: رقابت‌های آرنولد کلاسیک که تحت نظر کمپانی NPC است برگزار شد و هادی چوبان مقام نخست این رقابت‌ها را کسب کرد.

رقابت‌های دسته اوپن آرنولد کلاسیک برگزار شد و در نهایت هادی چوبان دارنده عنوان قهرمانی و نایب قهرمانی رقابت‌های معتبر سنتر المپیا، این بار به مقام نخست مسابقات آرنولد کلاسیک ۲۰۲۴ در آمریکا دست یافت.

چوبان در مرحله فینال این مسابقات به روی اسنچ رفت و در نهایت عنوان قهرمانی را از آن خود کرد.

چوبان با کسب عنوان قهرمانی این رقابت‌ها، جایزه ۳۰۰ هزار دلاری را به دست آورد.

سال گذشته سامسون داودا از نیجریه عنوان قهرمانی این مسابقات را به دست آورده بود.

## کسب نشان‌های رنگارنگ تیم ملی غواصی آزاد ایران در ارمنستان

گلچین امروز: مسابقات بین‌المللی غواصی آزاد جام ارمنستان ۲۰۲۴ با حضور ورزشکارانی از ۵ کشور در ایران برگزار شد.

به گزارش گروه ورزشی خبرگزاری صدا و سیما، مسابقات بین‌المللی جام ارمنستان ۲۰۲۴ با حضور نمایندگان کشورهای ایران، ارمنستان، مولداوی، روسیه و بلاروس در ایران برگزار شد.

از ایران وحید سهرابی پور، ماهان حسینی، ارسلان زارعی، دانیال حسین زاده، اشکان ادراکی به همراه امین جدیدی سرمربی تیم ملی به این مسابقات اعزام شدند.

در پایان این مسابقات ماهان حسینی موفق به کسب دو نشان طلا در ماده‌های بدون فین و فین دوتایی شد و با توجه به کسب بالاترین امتیاز در همه ماده‌های مسابقات به عنوان بهترین ورزشکار جام ارمنستان انتخاب شد.

دانیال حسین زاده در ماده‌های بدون فین و فین دوتایی دو نشان نقره کسب کرد و اشکان ادراکی در ماده‌های استاتیک و نو فین موفق به کسب دو نشان برنز شد.

## صعود بانوی المپیک ایران در رتکینگ فدراسیون جهانی تکواندو



ایستاد: فدراسیون جهانی تکواندو در پایان رویدادهای بین‌المللی تهران، رتکینگ جدید المپیک را منتشر کرد.

فدراسیون جهانی تکواندو، فدراسیون رتکینگ المپیک ماه مارس را منتشر کرد. در رتکینگ جدید فدراسیون جهانی تکواندو، امتیازات مسابقات بین‌المللی جام فجر و جام ریاست فدراسیون جهانی در تهران محاسبه شد که با صعود تکواندوکاران ایران همراه بود.

در وزن ۵۸- کیلوگرم، مهدی حاجی موسائی با ۴ پله صعود در رده ششم رده بندی ایستاد. در همین وزن ابوالفضل زندی در جایگاه ۱۵ جهان قرار گرفت و علیرضا حسین پور نیز در رده ۶۰ جای دارد.

در وزن ۷۸- کیلوگرم، منین رضایی با یک پله صعود در رده شانزدهم ایستاد و رضا کلهر در رده ۴۶ جهان جای گرفت.

در وزن ۸۰- کیلوگرم، مهران برخوردار نماینده المپیک ایران بدون تغییر در رده نهم ایستاد، میرهاشم حسینی با کسب در رده بیست و یکم جای گرفت و امیرمحمد بخشی نیز در رده ۵۴ قرار گرفت.

در وزن ۸۸۰ کیلوگرم، آریب سلیمی با ۵ پله صعود به رده بیستم رفت و ابوالفضل عباسی نیز در جایگاه ۲۶ ایستاد.

اسا در گروه بانوان و در وزن ۴۹- کیلوگرم، مینا نعمت زاده با یک پله صعود به رده نهم رفت. سوگند شیری قهرمان جهان در سال ۲۰۲۲ و قهرمان آسیا در سال‌های ۲۰۲۲ و ۲۰۲۳ در رده نوجوانان که نامش به تازگی در رتکینگ ثبت شده است در رده سی و یکم ایستاد و غزل سلطانی نیز با ۹ پله صعود در جایگاه ۴۱ قرار گرفت. سعیده نصیری هم در رده ۵۵ قرار دارد.

در وزن ۵۷- کیلوگرم، ناهید کبانی نماینده المپیک ایران با یک پله صعود در جایگاه سوم رتکینگ جای گرفت. زهرا اشیدایی در رتبه ۶۴ ایستاد و تبنا مدالو نیز با ۲۲ پله صعود در رده ۶۵ قرار گرفت.

ملیکا میرحسینی در وزن ۶۷- کیلوگرم با ۲ پله صعود در رده ۴۰ جای گرفت. سعیده ترکس میرنوراللهی در رده ۴۲ قرار دارد و مسافر مرادی نایب قهرمان جهان در سال ۲۰۲۲ و قهرمان آسیا در سال‌های ۲۰۲۲ و ۲۰۲۳ در رده نوجوانان نیز در رتبه ۴۵ قرار گرفت.

در وزن ۶۷- کیلوگرم، زهرا پوراسماعیل با ۱۷ پله صعود در رتبه ۴۳ رتکینگ المپیک قرار دارد. زینب اسماعیلی در رده ۴۷ قرار گرفت و نیوشا شادلو قهرمان آسیا در سال ۲۰۲۳ نیز در رده ۶۳ ایستاد.

## اسامی ۶ کاندیدای نهایی ریاست هیات فوتبال گیلان منتشر شد



دبیر مجمع انتخابات اعلام کرد: گلچین امروز: دبیر مجمع انتخابات هیات فوتبال استان گیلان اسامی ۶ تن از تایید شدگان کاندیدای پست ریاست هیات فوتبال استان گیلان را اعلام کرد.

جمشید محمدی دبیر مجمع انتخابات هیات فوتبال استان گیلان ۶ تن از تایید شدگان هفتمین دوره کاندیدای پست ریاست هیات فوتبال استان گیلان را اعلام کرد.

بدین ترتیب اسامی زیر تایید شدگان نهایی پست ریاست هیات فوتبال گیلان می‌باشند:

- ۱- قربانعلی الماسخاله
- ۲- قاضل بازاریار...
- ۳- دکتر محمد حق شناس...
- ۴- سید مهدی خدمت بین دانا...
- ۵- اسماعیل رجب زاده...
- ۶- نقی هدایتی...

شایان ذکر است زمان انتخابات در صورت اعلام رسمی فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران به مجمع انتخابات هیات فوتبال گیلان متعاقباً اعلام می‌گردد.

### آگهی های ثبتی

#### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برای رابری شماره ۰۸۲۲۱۰۰۰۳۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ مورخه ۱۴۰۲/۱۰/۱۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار، تصرفات شیرام پورخانی فرزند نبی اله مورد تایید قرار گرفت.

۱- ششادگاه یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰/۲۱/۱۸ مترمربع به شماره پلاک فرعی ۲۸ مجزی از پلاک ۱ فرعی ۱ اصلی ۴۱ واقع در گرزته چاک بخش ۱۷/۱۷ میلان از مالکیت محبت اله اسدی و شیرو به آدرس شهرستان رودبار - گرزته چاک - محرز گردیده است.

۱۵ا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۳۰  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۱۴

اتوش آگیزی - رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار/رام/الف/۱۶۹۶

#### آگهی فقدان سند مالکیت

سند مالکیت ششادگاه یک قطعه زمین شایوار با مساحت ۱۲۳۳ مترمربع به شماره ۹۶ فرعی از ۵۵ اصلی واقع در بخش ۱۵ میلان ذیل ثبت ۳۵۳۳۳ صحنه ۳۳۰ دفتر ۲۱۵ املاک بنام ارسلان علیزاده سارمی فرزند محمود صادر و تسلیم گردیده است سپس نامبرده ضمن ارائه تعهدنامه شیرامی به شماره ۳۳۸۴۴۱ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۷ و برگ شهادت شود که به تایید دفترخانه ۵۱ لغزورد رسیده اعلام داشته اصل سند مالکیت به شماره سریال ۳۶۳۰۳۳ سری الف سال ۸۵ پلاک مرقوم به علت جابجایی مفقود و تقاضای سند مالکیت المثنی از این اداره را نموده است.

۱۵ا این اداره بر طبق تبصره یک ماده یکصد و بیست آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می نماید تا چنانچه کسی مدعی انقضای سند مالکیت و یا وجود سند مالکیت نزد خود باشد طرف مدت دو روز پس از انتشار این آگهی اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله به این اداره تسلیم نموده و رسید اخذ نماید. در غیر این صورت چنانچه در وقت مقرر اعتراض نرسد و یا در صورت وصول اعتراض اصل سند مالکیت و یا سند معامله تسلیم نگردد اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادره به متقاضی تسلیم خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۲/۱۴  
شوریار سلیمی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان لغزورد  
رام/الف/۲۴۰۷



# سیستم اوسمار با گل محمدی یکی است



مهر: کارشناس فوتبال با بیان اینکه اوسمار از سیستم گل محمدی برای پرسپولیس استفاده می کند، گفت: دست گل محمدی در نیم فصل اول خالی بود اما اوسمار با همان سیستم بازی و بازیکنان جدید می تواند موفق باشد.

تیم فوتبال پرسپولیس در نیم فصل دوم رقابت های لیگ برتر کار خود را با «اوسمار ویه راه» دستیار یحیی گل محمدی آغاز کرده و این تیم با انجام ۳ بازی در نیم فصل دوم توانسته به دو پیروزی و یک شکست دست یابد.

سرخ ها در نیم فصل دوم بازیکنانی از جمله «اوستون ارونوف»، «عبدالکریم حسن»، عیسی آل کثیر، محمد خدابنده لو و ابوالفضل بابایی را به خدمت گرفتند و در طرف مقابل شهاب زاهدی، «نبیل باهووی»، محمد عمری و میلاد سرلک از جمع این تیم جدا شدند.

پرسپولیس با همان سیستم یحیی گل محمدی بازی می کند مرتضی کرمانی مقدم پیشکسوت پرسپولیس در بازی با عملکرد این تیم در ۳ بازی اخیر اظهار داشت: سیستمی که اوسمار با آن پرسپولیس را روانه بازی می کند همان سیستمی است که یحیی گل محمدی از آن استفاده می کرد.

در دیدار برابر آلومینیوم که منجر به شکست پرسپولیس شد، این تیم شایسته پیروزی بود اما با چند اشتباه ساده توانستیم از این بازی امتیازی کسب کنیم و به ناحق شکست خوردیم.

او ادامه داد: در دیدار برابر تراکتور و ذوب آهن، پرسپولیس بسیار بهتر از حریفان خود بود و حتی می توانست با نتایج بهتری این دو تیم را شکست دهد اما در این دو بازی هم مانند دیدار با آلومینیوم بازیکنان موقعیت های زیادی را از دست دادند.

او و کادرش بابت عدم استفاده از بازیکنان جوان افزایش یابد و از همین رو سرمربی تیم ملی در اولین نشستی که با اعضای هیأت رئیسه فدراسیون فوتبال داشت در برنامه های رونده به کارگیری از بازیکنان جوان در تیم ملی را تشویق کرد که هنوز از جزئیات دقیق آن خبری منتشر نشده است.

ندااشتن زیر ساخت برای پرورش جوانان یکی از راه هایی که باید بازیکنان جوان در آن پرورش پیدا کنند و به مرور وارد تیم های بزرگسال شوند، حضور در تیم های پایه است. اکثر باشگاه های لیگ برتر دارای تیم های پایه هستند اما به دلیل عدم زیر ساخت و برنامه ریزی مناسب مدیران و مسؤولان فوتبال کشورمان توجه ای به آن نمی کنند.

بیشتر به دنبال نتیجه گیری تیم های بزرگسال خود هستند. سرمربیان تیم های لیگ برتری نیز خیلی کم از بازیکنان جوان در ترکیب خود استفاده می کنند و آنها هم رویه قلعه نویی را در پیش گرفته اند.

## گلچین فوتبال جهان

### دروسی: این همان رمی است که دوست دارم



ایستنا: تیم فوتبال رم در هفته بیست و هفتم سری آ به مصاف مونزا رفت و موفق شد با نتیجه ۴ بر یک حریفش را شکست دهد. سرمربی رم بعد از این دیدار گفت: همیشه دوست داشتم که تیم بازی را اینطور شروع کند. بسیار خوب و مسلط شروع کردیم و به ۳ امتیازی که می خواستیم دست یافتیم. باید بیشتر بدویم، به کارمان ادامه دهیم و بتوانیم هفته به هفته ایراداتمان را برطرف کنیم. روی بازی بدون توپ مشکل داریم و باید این ضعف را در هفته های آتی رفع کنیم. ما از نظر بدنی خوب هستیم و مشکلی در این زمینه نداریم. ما در این دیدار کاملا خوب ظاهر شدیم و شایسته برد بودیم. ما مقابل ایتر هم که شکست خوردیم، خیلی خوب عمل کردیم ولی ایتر در ۱۵ دقیقه شروع نیمه دوم طوفانی ظاهر شد و سرنوشت بازی را تغییر داد. در دیدار با مونزا شروع خوبی داشتیم. من واقعا این مسابقه را دوست داشتم چون مونزا در خانه حریف سختی برای همه تیم هاست.

### شروع تلخ سال جدید برای گریش



ایستنا: جک گریش هافبک سیتی در ۲۷ بازی ۳ گل و دو پاس گل به ثمر رسانده است که نسبت به سال گذشته عملکرد ضعیفی برای این بازیکن است. سال ۲۰۲۴ برای این بازیکن خوب شروع نشده است و حالا او برای دومین بار در یک ماه اخیر مصدوم شد و به همین دلیل در چند بازی بعدی سیتی از جمله دیدار حساس با لیورپول غایب خواهد بود.

به گزارش آس، جک چیزی را که چند ماه پیش داشت از دست داده و آن، ثبات و تداوم است. آمدن جرمی بلویکی به سیتی و درخشش این بازیکن باعث شد گریش موقعیتش را در ترکیب اصلی از دست بدهد و بعد از آن دو بار دچار مصدومیت شد و به همین دلیل از شرایط خوب خودش فاصله گرفته است. گریش می تواند امیدوار باشد تا دوباره بعد از مصدومیت به ترکیب اصلی سیتی برسد. این اتفاق قبلا برای خولیان آلوارس و برناردو سیلوا نیز رخ داده بود و هر دو بازیکن بعد از افضی که داشتند به ترکیب سیتی رسیدند و باید دید گریش چه آینده ای خواهد داشت.

### موسیلا تهدید در بایرن مونیخ را رد کرد



تسنیم: هافبک نفوذی بایرن مونیخ به دنبال جدایی از این تیم بود پس لیگایی با هدف بازی در لیگ برتر انگلیس است. جمال موسیلا که تا پایان ماه ژوئن ۲۰۲۶ با باشگاه بایرن مونیخ قرارداد دارد، به نظر می رسد به دنبال جدایی از این تیم است. نشریه انگلیسی «دیلی استار» با انتشار گزارشی مدعی شد: موسیلا ۲۱ ساله پیشنهاد بایرن مونیخ برای تمدید قراردادش را رد کرده، چون به دنبال این است که تابستان پیش رو به لیگ برتر انگلیس نقل مکان کند، جایی که با لیورپول نسبت به جذب او علاقه مند هستند.

موسیلا که ۲۵ بازی ملی و ۲ گل زده با پیراهن آلمان در کارنامه اش به ثبت رسیده، در رده های پایه برای تیم های ساتوهمپتون و چلسی بازی کرده و در سال ۲۰۱۹ بود که به آکادمی باشگاه بایرن مونیخ پیوست و دو سال بعد هم به تیم اصلی این باشگاه راه پیدا کرد. او در این مدت در ۱۵۳ بازی برای باواریایی ها به میدان رفته و آمار ۴۰ گل زده و ۲۷ پاس گل را از خود برجای گذاشته است.

### آنچلوتی: تصمیم خیل مانسانو پذیرفتنی نیست



تسنیم: کارلو آنچلوتی که شاگردانش در هفته بیست و هفتم لالیگا اسپانیا و در تقابل با والنسیا در ورزشگاه سنسیا، با جبران دو گل خورده به تساوی ۲-۲ رسیدند، پس از این بازی درباره اقدام خیل مانسانو (دور بازی) که در وقت های تلف شده این بازی در حالی که براهیم دیاس پشت محوطه جریمه در حال ارسال توپ روی دروازه والنسیا بود، اقدام به زدن سوت پایان بازی کرد، اما همان توپ ارسالی یک ثانیه بعد توسط جود بلینگام تبدیل به گل شد، اظهار داشت: این چیزی است که پذیرفتنی نیست. این واژه ای است که می خواهم به کار ببرم. چنین چیزی هرگز برایم اتفاق نیفتاده بود. چنین چیزی بی سابقه بوده است. وی همچنین درباره کارت قرمز می مانسانو اظهار نظر کرد. گفت: کارت قرمز بلینگام ما را آزار می دهد. او در اعتراف به گفته های شفاف بود و پس از اتفاقی که رخ داد با حالتی تند نزدیک داور شد که چیزی عادی است و به او گفت «این یک گل لعنتی است» اما هیچ توهینی به داور نکرد.

### ایبتر قرارداد اینزاگی را تمدید می کند



تسنیم: مدیران باشگاه ایتر مصمم به حفظ سرمربی ایتالیایی خود هستند. عملکرد خوب سیمونه اینزاگی در ایتر از زمان روی کار آمدنش در سال ۲۰۲۱ سبب شده تا مدیران باشگاه ایتر به فکر تمدید قرارداد او بيفتند. هر چند انتشار شایعات اخیر مبنی بر علاقه مندی باشگاه بارسلونا و سه باشگاه لیگ برتری لیورپول، منچستر یونایتد و چلسی نسبت به جذب این مربی ایتالیایی نیز در این تصمیم ایتر بی تاثیر نبوده است. نیکولو اسکیریا خبرنگار سرشناس ایتالیایی و کارشناس نقل و انتقالات فوتبال اروپا اخیرا داد باشگاه ایتر در حال برنامه ریزی برای تمدید قرارداد سیمونه اینزاگی ۴۷ ساله تا پایان ماه ژوئن ۲۰۲۷ است؛ این در حالی است که دستمزد او در صورت امضای قرارداد جدید افزایش پیدا خواهد کرد. این مربی ایتالیایی اوایل ماه سپتامبر ۲۰۲۳ قراردادش را با ایتر تا سال ۲۰۲۵ تمدید کرد که به واسطه آنها دستمزد سالانه اش به ۵.۵ میلیون یورو رسید.

عملکرد خوبی داشته اند و به مرور به نظرم می توان از آنها در ترکیب اصلی استفاده کرد. کرمانی مقدم در مورد فسخ قرارداد شهاب زاهدی و اینکه در نیم فصل دوم تا این لحظه در خط نوک حمله فقط از عیسی آل کثیر استفاده شده است، بیان کرد: جدایی زاهدی به نظرم اشتباه بود و در این نیم فصل باید هر طور شده بود او را حفظ می کردند. زاهدی در کنار آل کثیر می توانستند خط حمله خوبی را برای پرسپولیس تشکیل دهند و اکنون تمام بار گل زدن تیم روی دوش عیسی است. تیم باید در این پوست تقویت شود و بازیکنی با کیفیت کنار عیسی قرار گیرد.

● نفت و گاز نمی تواند پرسپولیس را به دردمر بیاندازه پیشکسوت پرسپولیس در مورد دیدار این تیم با نفت و گاز گچساران در جام حذفی و فولاد خوزستان در لیگ برتر بیان کرد: از اینکه هر دو بازی در تهران برگزار می شود بسیار می تواند برای بازیکنان و کادرفنی خوب باشد، نفت و گاز نمی تواند پرسپولیس را به دردمر بی اندازد و بعدی جسام حذفی ببینیم. در بازی با فولاد خوزستان باید حواس بازیکنان جمع باشد تا مرتکب اشتباهی نشوند. بازی کردن در مقابل تیم هایی که در نهایتی جدول دارند همیشه سخت تر از دیدار با بالانشینان خواهد بود و امیدوارم پرسپولیس هم در این بازی و هم در جام حذفی سربلند از زمین خارج شود.

دست دادند که به نظرم باید روی آلومینیوم که منجر به شکست پرسپولیس شد، این تیم شایسته پیروزی بود اما با چند اشتباه ساده توانستیم از این بازی امتیازی کسب کنیم و به ناحق شکست خوردیم.

او ادامه داد: در دیدار برابر تراکتور و ذوب آهن، پرسپولیس بسیار بهتر از حریفان خود بود و حتی می توانست با نتایج بهتری این دو تیم را شکست دهد اما در این دو بازی هم مانند دیدار با آلومینیوم بازیکنان موقعیت های زیادی را از دست دادند.

● زوج ارونوف و حسن در سمت چپ خطرناک خواهد بود کارشناس فوتبال در رابطه با عملکرد بازیکنان جدید به

● ارزیابی که به جوانگرایی بهاداند زوزه مورایس در سپاهان، ایگناسیو مارتیز در فولاد و یحیی گل محمدی در پرسپولیس از جمله مربیانی بودند که به بازیکنان جوان فرصت حضور در زمین بازی را می دادند که از بین این ۳ مربی، تنها مورایس به کار خود در سپاهان ادامه داد و دو مربی دیگر از تیم های خود جدا شدند. باشگاه تراکتور هم در یکی، دو سال اخیر پیشرفت خوبی در تیم های پایه داشته است و پاکو خمز سرمربی اسپانیایی تراکتور نیز در برهه های متعددی از بازیکنان جوان را به تمرینات بزرگسالان دعوت کرد تا آنها انگیزه بیشتری پیدا کنند.

● مربیان ریسک نمی کنند استفاده از بازیکنان جوان در تیم های لیگ برتری باعث خواهد شد تا کادرفنی تیم ملی فرصت بیشتری برای تماشا این بازیکنان داشته باشند اما به دلیل رویکرد نتیجه گرایی در باشگاه های ایران، سرمربیان تیم ها ریسک بازی دادن به بازیکنان جوان را نمی پذیرند و

● ارزیابی که به جوانگرایی بهاداند زوزه مورایس در سپاهان، ایگناسیو مارتیز در فولاد و یحیی گل محمدی در پرسپولیس از جمله مربیانی بودند که به بازیکنان جوان فرصت حضور در زمین بازی را می دادند که از بین این ۳ مربی، تنها مورایس به کار خود در سپاهان ادامه داد و دو مربی دیگر از تیم های خود جدا شدند. باشگاه تراکتور هم در یکی، دو سال اخیر پیشرفت خوبی در تیم های پایه داشته است و پاکو خمز سرمربی اسپانیایی تراکتور نیز در برهه های متعددی از بازیکنان جوان را به تمرینات بزرگسالان دعوت کرد تا آنها انگیزه بیشتری پیدا کنند.

● ارزیابی که به جوانگرایی بهاداند زوزه مورایس در سپاهان، ایگناسیو مارتیز در فولاد و یحیی گل محمدی در پرسپولیس از جمله مربیانی بودند که به بازیکنان جوان فرصت حضور در زمین بازی را می دادند که از بین این ۳ مربی، تنها مورایس به کار خود در سپاهان ادامه داد و دو مربی دیگر از تیم های خود جدا شدند. باشگاه تراکتور هم در یکی، دو سال اخیر پیشرفت خوبی در تیم های پایه داشته است و پاکو خمز سرمربی اسپانیایی تراکتور نیز در برهه های متعددی از بازیکنان جوان را به تمرینات بزرگسالان دعوت کرد تا آنها انگیزه بیشتری پیدا کنند.

## دغدغه تیم ملی چگونه باید برطرف شود؟ «جوانگرایی» از ریشه خراب است!



مهر: «جوانگرایی» یکی از اصلی ترین درخواست های اهالی فوتبال از مربیان باشگاهی و سرمربی تیم ملی است تا این رشته بتواند با بهترین سنبل خود را به استانداردهای روز دنیا نزدیک کند اما کار از ریشه خراب است.

تیم ملی فوتبال ایران با هدایت امیر قلعه نویی در مسابقات جام ملت های ۲۰۲۳ آسیا شرکت کرد و تا مرحله نیمه نهایی پیش رفت اما در این مرحله با قبول شکست ۳ بر ۲ برابر قطر از صعود به دیدار پایانی بازماند تا همچنان فوتبال ایران در حسرت صعود به فینال و کسب عنوان قهرمانی باقی بماند.

انتظار از سرمربی تیم ملی یکی از اصلی ترین انتقادهایی که به سمت تیم ملی ایران مطرح می شد، میانگین سنی بالای تیم ملی بود که اکثر کارشناسان معتقد بودند با توجه به در پیش بودن جام جهانی ۲۰۲۶ و شرایطی که صعود ایران را به این دوره از مسابقات راحت تر خواهد کرد، سرمربی تیم ملی باید از بازیکنان جوان بیشتری در ترکیب تیم ملی استفاده می کرد تا این بازیکنان تجربه بیشتری پیدا می کردند.

دو جوان در فهرست ۲۶ نفره قلعه نویی در لیست بازیکنان دعوت شده خود به جام ملت های آسیا آریا یوسفی و سامان فلاح را به تیم ملی دعوت کرد که فقط این ۲ بازیکن زیر ۳۳ سال سن داشتند اما سرمربی تیم ملی یک دقیقه هم به این نقرات بازی نداد تا میانگین سنی بالاتر از شروع مسابقات باشد. او پیش از حضور در قطر بر روی نام تعدادی از جوانان از جمله محمدجواد حسین نژاد که جزو پدیده های فوتبال ایران بود خط قرمز کشید.

انتقاد اوج گرفت قلعه نویی با عدم نتیجه گیری در جام ملت های آسیا باعث شد تا موج دیگری از انتقادها به سوی