

گلچین امروز



**زنگ خطرهای
مهم در دوران
آشنایی
را بشناسید**

صفحه ۴

**از چه زمانی
به کودکان
میوه
بدهیم؟**

صفحه ۶



**معاون وزیر کار:
در صورت تعطیلی
پنجشنبه‌ها نباید
میزان دستمزد
تغییر کند**

صفحه ۲



**هیات تنیس روی
میز نیازمند نگاه
حمایتی مسئولین
ورزش است**

صفحه ۸



روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح گیلان

چهارشنبه ۵ اردیبهشت ۱۴۰۳ - ۱۵ شوال ۱۴۴۵ - ۲۴ آوریل ۲۰۲۴

سال بیستم - شماره ۴۷۴۶ - ۸ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

استاندار گیلان در بازدید از پروژه های طرح میثاق:

پیشرفت اجرای پروژه طرح های میثاق رشت رضایت بخش است

صفحه ۳



مدیرکل اقتصاد و دارایی گیلان:

**۲۴ ملک مازاد دولت در گیلان
تاکنون مولدسازی شدند**

مدیرکل راه و شهرسازی گیلان خبرداد:

**ممنوعیت فروش امتیاز واحدهای
مسکونی طرح نهضت ملی مسکن**

در ششمین نمایشگاه بین المللی ایران اکسپو:

**۳۵ بسته جدید سرمایه گذاری
منطقه آزاد انزلی معرفی می شود**

سقف تراکنش غیرحضوری ۲ برابر شد: روانه ۲۰۰ میلیون تومان

ایستاد: آستانه مجموع مبالغ برداشت از طریق درگاه‌های پرداخت غیر حضوری، از کلیه حساب‌های سپرده غیر تجاری متعلق به مشتری حقیقی در هر مؤسسه اعتباری با افزایش دو برابری تا دو میلیارد ریال به صورت روزانه و ۱۰ میلیارد ریال به صورت ماهانه مجاز شد.

بانک مرکزی چهارم اردیبهشت ۱۴۰۳ در بخشنامه‌ای موارد زیر را ابلاغ کرد: "پرو بخشنامه پنجم فروردین ۱۴۰۳ معاون فن آوری‌های نوین بانک مرکزی درخصوص افزایش سقف تراکنش خرید اشخاص حقیقی، به استحضار می‌رساند هیأت عامل بانک مرکزی در جلسه ۲۷ اسفند ۱۴۰۲ با استناد به اختیارات مقرر در ماده (۱۷) دستورالعمل شفاف‌سازی تراکنش‌های بانکی اشخاص با اصلاحات و الحاقات بعدی آن، مصوب شورای پول و اعتبار ابلاغی طی بخشنامه ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۲ که طی آن افزایش آستانه‌های مقرر در دستورالعمل مذکور در حدود شاخص بهای کالا و خدمات مصرفی به رئیس کل بانک مرکزی تفویض شده است، با افزایش آستانه‌های مندرج در مواد (۸)، (۱۰) و (۱۲) دستورالعمل شفاف‌سازی تراکنش‌های بانکی اشخاص، به شرح زیر موافقت نمود:

آستانه مجاز مجموع مبالغ برداشت از طریق درگاه‌های پرداخت غیرحضوری، از کلیه حساب‌های سپرده غیر تجاری متعلق به مشتری حقیقی در هر مؤسسه اعتباری، تا دو میلیارد ریال به صورت روزانه و ۱۰ میلیارد ریال به صورت ماهانه افزایش می‌یابد.

لزام به تکمیل قسمت (فیلد) بابت در فرم‌های مربوط و ارائه اسناد مثبته دل بر انجام معامله، قرارداد و یا علت انتقال وجه در نقل و انتقالات الکترونیکی حضوری درون بانکی و بین بانکی روزانه اشخاص حقیقی از گروه حساب‌های غیر تجاری آن‌ها که تا زمان ابلاغ این بخشنامه برای مبالغ بالاتر از دو میلیارد ریال اعمال می‌شد، از این پس برای مبالغ بالاتر از چهار میلیارد ریال ضرورت می‌یابد.

هم‌چنین در نقل و انتقالات الکترونیکی حضوری درون بانکی و بین بانکی مربوط به حساب‌های غیر تجاری اشخاص حقیقی با مبالغ بیشتر از دو میلیارد ریال تا چهار میلیارد ریال، گرچه ارائه اسناد مثبته دل بر انجام معامله، قرارداد یا علت انتقال وجه ضرورت ندارد، لیکن تکمیل قسمت (فیلد) بابت در فرم‌های مربوط، الزامی است.

شرکت چاپ و نشر نوین

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: ۳۳۳۶۳۵۲۹

گلچین امروز

شماره تلفن های جدید دفتر
روزنامه گلچین امروز

تلفن های تماس:
۳۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۷۳۷

فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

باز باران خبر

www.bazbarankhabar.ir

مدیر مسئول و صاحب امتیاز: کریم خورسندی مژدهی

لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

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

www.LoosterAkbari.com

در ششمین نمایشگاه بین المللی ایران اکسپو: ۳۵ بسته جدید سرمایه گذاری منطقه آزاد انزلی معرفی می شود



گلچین امروز: در ششمین نمایشگاه بین المللی ایران اکسپو ۲۰۲۴ که از تاریخ هشتم لغایت دوازدهم اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ به میزبانی مرکز بین المللی نمایشگاهی تهران برگزار می شود، منطقه آزاد انزلی با تکیه بر تجربیات دوره های گذشته و راهبردهای پیش روی، حضور فعالی را در دستور کار قرار داده است.

مهدی کاظمیان سخنگوی سازمان با تصریح بر این واقعیت که نمایشگاه ایران اکسپو، یکی از مهمترین رویدادهای بین المللی کشورمان محسوب می شود، از رونمایی ۳۵ بسته جدید سرمایه گذاری سازمان متبوع خود با ارزش بالغ بر ۱۰ هزار میلیارد تومان در دوره برگزاری نمایشگاه خبر داد و اظهار داشت: طرح های سرمایه گذاری فوق که در زمینه های مختلف تولیدی-صنعتی، گردشگری، تجاری و خدمات، کشاورزی، لجستیک و بندری است، تعداد بسته های سرمایه گذاری این منطقه را به ۱۳۵ بسته و ارزش آنها را به افزون بر ۳۰ هزار میلیارد تومان ارتقاء می دهد.

وی با اشاره به افتتاح قریب الوقوع طرح ملی اتصال منطقه آزاد انزلی به خط ریل سراسری، برنامه راهبردی ترسیم شده از سوی مدیرعامل این سازمان را معطوف به تأمین حلقه های تکمیل کننده بهره برداری حداکثری از منافع ناشی از وصل شدن به خطوط ریلی کشور عنوان کرد و افزود: در همین راستا موشن گرافی نقش منطقه آزاد انزلی در کریدور شمال جنوب در این رویداد بین المللی به صورت رسمی منتشر می شود تا ظرفیت ها، فرصت ها و مزیت های نخستین منطقه آزاد شمال کشور در گسترش همکاری های منطقه ای اتحادیه اقتصادی اوراسیا، کشورهای حاشیه خلیج فارس، سازمان همکاری شانگهای و اگو، تبیین گردد.

سخنگوی سازمان منطقه آزاد انزلی با بیان اینکه به منظور معرفی توانمندی های بخش خصوصی، شش واحد تولیدی-صادراتی فعال در سطح منطقه، محصولات و کالاهای تولید شده خود را عرضه می کنند، اضافه کرد: از سوی دیگر دو واحد صادراتی نمونه منطقه که در سال گذشته موفق به ثبت رکورد در صادرات به بازارهای بین المللی شدند نیز مورد تقدیر قرار می گیرند.

مهدی کاظمیان یکی از مهمترین برنامه های کاری سازمان متبوع خود در رویداد نمایشگاهی اکسپو۲۰۲۴ را حضور در پتل ها و نشست های تخصصی مختلف آن اعلام نموده و افزود: در راستای معرفی فرصت ها و مزینهای سرمایه گذاری در این منطقه، پتل تخصصی چرا منطقه آزاد انزلی بهترین گزینه برای سرمایه گذاری خارجی است؟ با حضور مدیران دولتی و بخش خصوصی برپا می شود.

وی نکته جالب توجه پتل تخصصی، اختصاصی سازمان منطقه آزاد انزلی را ترجمه همزمان آن به زبان انگلیسی بیان کرده و افزود: برگزاری نشست های تخصصی و موضوعی با نمایندگان شرکتهای خارجی حاضر و بازدید کنندگان از نمایشگاه جهت ارائه بسته های سرمایه گذاری منطقه از دیگر برنامه های کاری این سازمان در نمایشگاه مزبور می باشد.

رئیس بنیاد شهید کشور:

زنده نگه داشتن یاد شهدا هدف اصلی برگزاری کنگره ۸ هزار شهید گیلان است



گلچین امروز: امیر حسین قاضی زاده هاشمی رئیس بنیاد شهید کشور در نشست هماهنگی ستاد برگزاری دومین کنگره ملی ۸۰۰۰ شهید استان گیلان با بیان اینکه ایثارگرهای جبهه مقاومت باید برای نسل جدید بازگو شود، اظهار کرد: شهدا با نثار خون خود بر تارک گیتی، مظلومیت را به پرچم اصلی آزادی خواهان جهان تبدیل می کنند.

وی یکی از اهداف اصلی از برگزاری کنگره شهدا را زنده نگه داشتن یاد شهدا، ارائه الگوی رفتاری مناسب به جوانان و ترویج فرهنگ فداکاری و ایثار در جامعه دانست و گفت: برپایی نمایشگاه های محتوایی، بازخوانی عملیات و رزمایش ها و بهره گیری از ظرفیت های مردمی در کیفیت بخشی و ماندگاری اجلاس های شهرستانی کنگره ملی شهدای گیلان تأثیرگذار است.

رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران کشور، با تأکید بر لزوم توجه به مردمی بودن برگزاری کنگره هشت هزار شهید گیلان بیان کرد: رزمندگانی که از این استان به جبهه رفتند به صورت انتخابی و داوطلبانه حضور یافتند و همچنین مردم این استان در بحث پشتیبانی از جنگ هم زیاده زد هستند، اینجا یکی از دو اساتانی است که بیشترین یادواره شهدا را در آن داریم، یعنی یاد شهدا در اینجا دستگاهی نیست بلکه مردمی شده که بسیار خوب و اثرگذار است.

رئیس سازمان آتش نشانی خبر داد:

حضور ناگهانی پر اید شعله ور در محوطه یک رستوران در خیابان معلم رشت!

گلچین امروز: به محض رسیدن آتش نشانان شعله وری یکدستگاه خودروی پر اید در محوطه رستوران مشاهده می شد که سریعاً نسبت به مهار و اطفای آتش و اجرای تمهیدات ایمنی از سوی آتش نشانان اقدام شد.

حادثه آتش سوزی یک دستگاه خودروی پر اید در محوطه رستورانی واقع در خیابان معلم، ابتدای حسین آباد به ساعت ۹:۵۳ صبح روز سه شنبه ۴ اردیبهشت ۱۴۰۳ به مرکز فرماندهی آتش نشانی رشت اطلاع داده شد.

سهرام مومنی رئیس سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی رشت از اعزام سه خودروی آتش نشانی بهمهرا ۷ آتش نشان و افسر ارشد به محل حادثه خبر داد و گفت: به محض رسیدن آتش نشانان شعله وری یکدستگاه خودروی پر اید در محوطه رستوران مشاهده می شد که سریعاً نسبت به مهار و اطفای آتش و اجرای تمهیدات ایمنی از سوی آتش نشانان اقدام شد.

مومنی با بیان اینکه تمامی خدمه و کارکنان این رستوران در سلامت کامل هستند، گفت: در جریان این حادثه راننده خودرو به شدت مصدوم و دچار سوختگی شده بود که قبل از رسیدن تیم های عملیاتی لباس های شعله ورش با کمک شهروندان خاموش شد.

این مسوول در پایان افزود: علت آتش سوزی منشاء انسانی بوده است.

استاندار گیلان در بازدید از پروژه های طرح میثاق:

پیشرفت اجرای پروژه طرح های میثاق رشت رضایت بخش است



مهر: استاندار گیلان از بهره برداری ۴ پروژه شهری رشت تا پایان سال خبر داد و گفت: پروژه های طرح میثاق رشت پیشرفت قابل قبولی دارد. اسدالله عباسی در بازدید از پروژه های شهری رشت (طرح میثاق) اظهار کرد: پروژه های شهری رشت پیشرفت قابل قبولی دارد اما این تلاش ها برای رفاه حال شهروندان استمرار داشته باشد.

استاندار گیلان ساماندهی ترافیک شهری رشت از مطالبات اصلی شهروندان برشمرد و بیان کرد: احداث تقاطع، بازگشایی گره کور ترافیک شهری، جمع آوری آب های سطحی و حل مساله پسماند از دیگر انتظارات و مطالبات شهروندان است که گام به گام توسط مدیریت رفع می شود.

عباسی با بیان اینکه پیشرفت افزود: وفای و همدلی خوبی بین اعضای شورا و مدیریت شهری شکل گرفته و این مساله بر سرعت بخشی کارها کمک می کند.

استاندار گیلان با تأکید بر لزوم سرعت بخشی اجرای پروژه های

شهری بیان کرد: هیچ بهانه ای نباید باعث به اخیر افتادن اجرای پروژه های شهری رشت شود.

عباسی تصریح کرد: در صورت امکان شیفت کارها برای سرعت بخشی پروژه طرح میثاق رشت افزایش پیدا کند تا شهروندان هر

چهار زود ثمره کار مدیریت شهری را لمس کنند و ببینند.

وی با بیان اینکه تفکیک زیاله در رشت پیشرفت خوبی دارد، افزود: کارهایی که طی دو سال اخیر در مدیریت شهری رشت انجام شده در ۴۰ سال اخیر سابقه نداشته است.

شهردار رشت خبر داد:

ارایه نیمی از خدمات شهری بصورت الکترونیکی

سبب شده تا در حوزه آسفالت کمی دچار ضعف باشیم که در روزهای آتی عقب ماندگی در این بخش جبران می شود.

وی با اشاره به اقدامات صورت گرفته در حوزه میزبانی املاک برای پروژه های مهم در این شهر اضافه کرد: ۵۰ درصد خدمات شهری رشت به صورت الکترونیکی ارائه و انقلابی در این

بخش صورت گرفته است.

شهردار رشت با بیان اینکه کارهای فرهنگی خوبی در این شهر انجام می شود، گفت: شهرداری رشت در اجرای برنامه فرهنگی و اعتقادی پیشگام است.

رشت صورت گرفته است.

رحیم شوقی در نشست استاندار گیلان با مدیریت شهری رشت اظهار کرد: رشت به کارگاه عمران و آبادانی تبدیل شده است.

شهردار رشت با اشاره به اجرای پروژه های مهم در این شهر اضافه کرد: ۵۰ درصد خدمات شهری رشت به صورت الکترونیکی ارائه و انقلابی در این

بخش صورت گرفته است.

شهردار رشت با بیان اینکه کارهای فرهنگی خوبی در این شهر انجام می شود، گفت: شهرداری رشت در اجرای برنامه فرهنگی و اعتقادی پیشگام است.



مهر: شهردار رشت از الکترونیکی شدن نیمی از خدمات شهری در این شهر خبر داد و گفت: از حوزه الکترونیکی شدن خدمات در

در دیدار شهردار رشت با مدیر عامل آب منطقه ای گیلان عنوان شد:

اتمام بازگشایی طرح (ژ۵) نقش پررنگی در کاهش بار ترافیکی دارد



کتاب مسیر نیز برای آن انجام شده و با اتمام این پروژه ترافیک قسمتی از شهر رشت کم می شود.

احداث شده که برنامه ریزی برای هدایت آب های سطحی، زیرسازی، پیاده روسازی، روشنایی و حفاظ

پیربازار می رسد.

لازم به توضیح است: بر همین اساس خیابانی با عرض ۱۱/۵ متر

مدیر کل صنعت گیلان:

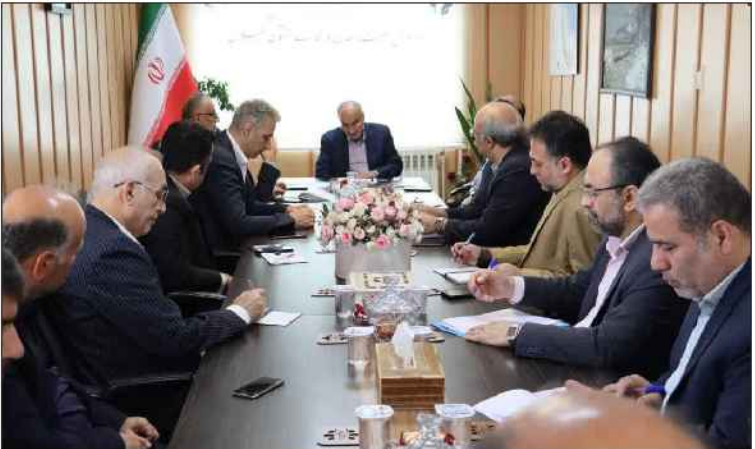
توجه به حوزه تولید تأثیرات مثبتی در تراز اقتصادی و توسعه پایدار دارد

نیازمندیم لذا با تمام قوا پای تولید ایستاده ایم.

این مسئول با بیان اینکه در سال گذشته علی رغم وجود چالش های داخلی و خارجی شاهد رشد ۸۶ درصدی سرمایه گذاری صنعتی در گیلان بودیم، افزود: در سال ۱۴۰۲ با صدور بیش از ۲۰۷ فقره پروانه بهره برداری زمینه اشتغال ۹ هزار و ۸۵۵ نفر در این حوزه فراهم گردید.

پورحیدری این تحرک و یوانه ی را ماحصل مجموع تلاش و مشارکت کلیه فعالان عرصه تولید و تجارت دانست و عنوان کرد: قطعاً خدمت و توجه به حوزه تولید تأثیرات مثبتی را در تراز اقتصادی و توسعه پایدار ایجاد خواهد کرد.

وی پس از استماع نقطه نظرات رئیس خانه صنعت، رئیس اتاق بازرگانی، مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی، نماینده خانه معدن گیلان، مدیرکل سازمان زمین شناسی، مدیر بانک صنعت و معدن و سایر اعضا گفت: همسویی مدیران و خادمین حوزه تولید و تجارت با اندیشه های تخصصی قطعاً باعث تحقق اهداف شعار سال با مشارکت تشکلهای همگن صنعتی و صغنی به ویژه سرمایه گذاران حوزه های تولیدی، صنعتی و صغنی خواهد شد.



در سال جدید اظهار داشت: تولید در شرایط فشار اقتصادی و محدودیت های تحریمی سنگر مبارزه است.

وی با تأکید بر اینکه متخصصین حوزه تولید برای تحقق شعار سال باید بسیج شوند گفت: قطعاً به حرکت جهادی و مضاعف در سال جدید برای پیشگیری از فشارهای جانبی به حوزه تولید

گلچین امروز: مدیر کل صنعت، معدن و تجارت استان گیلان در جمع شورای هم خانواده صمت گفت: آسیب ها و موانع تولید برای جهش تولید با هم اندیشی مرتفع گردد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل صنعت، معدن و تجارت استان گیلان، تیمور پورحیدری در اولین جلسه شورای هم خانواده صمت گیلان



گلچین اخبار گیلان

مدیرکل میراث فرهنگی گیلان خبرداد:

افزایش ۳۰ درصدی سفر گردشگران خارجی به گیلان

گلچین امروز: مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گیلان گفت: از ابتدای اسفال تاکنون، هزار گردشگر خارجی به استان سفر و از اماکن تفریحی، طبیعی و تاریخی گیلان دیدن کرده اند.

ولسی جهانی گفت: از آغاز سفرهای نوروزی تاکنون، هزار گردشگر خارجی از کشورهای مختلف به گیلان وارد شدند و از اماکن تفریحی، طبیعی و تاریخی استان دیدن کردند.

وی با افزایش ۳۰ درصدی سفر گردشگران خارجی به گیلان در این مدت در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته خبر داد و افزود: شهرهای آستانر، رشت، لاهیجان، فومن و بندرانزلی به ترتیب بیشترین سفر گردشگران خارجی به استان را داشتند.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گیلان گفت: تخت های واحدهای اقامتی گیلان در طول سفرهای نوروزی اسفال ۱۰۰ درصد استفاده شد که این امر نشان دهنده استقبال مسافران داخلی و خارجی از سفر به گیلان است.

وی با بیان اینکه استان گیلان از حدود ۲ سال گذشته به عنوان یکی از مقاصد اصلی گردشگری در کشور قرار گرفته است، اضافه کرد: تقویت زیرساخت های گردشگری، افزایش موزه های تخصصی، مرمت بناهای تاریخی و برگزاری جشنواره های مختلف در طول سال در افزایش سفر گردشگران به گیلان تأثیر بسزایی دارد.

مدیرکل اقتصاد و دارایی گیلان:

۲۴ ملک مازاد دولت در گیلان تاکنون مولدسازی شدند

فارس: مدیرکل اقتصاد و دارایی گیلان با اشاره به آخرین وضعیت اجرای طرح مولدسازی املاک مازاد دولتی در گیلان گفت: تعداد کل املاک مولدسازی شده دولت سیزدهم در استان گیلان ۲۴ ملک به ارزش یک هزار و ۶۰۰ میلیارد ریال است که این آمار در هفته های آینده خواهد شد.

علیرضا نوروزی مدیرکل اقتصاد و دارایی گیلان با اشاره به آخرین وضعیت اجرای طرح مولدسازی املاک مازاد دولتی در گیلان اظهار کرد: تعداد کل املاک مولدسازی شده دولت سیزدهم در استان گیلان ۲۴ ملک به ارزش یک هزار و ۶۰۰ میلیارد ریال است که این آمار در هفته های آینده بیشتر می شود.

وی با بیان اینکه تعداد املاک مازاد مصوب هیئت عالی واگذاری ۳۱ فقره به ارزش پنج هزار و ۷۵ میلیارد ریال است، گفت: بر اساس آمار تعداد املاک مازاد مصوب کارگروه ۱۰ فقره به ارزش ۸۰۷ میلیارد ریال می باشد.

مدیرکل اقتصاد و دارایی گیلان با تأکید بر آماده سازی تعدادی املاک مازاد دولتی به منظور مطرح شدن در کارگروه استانی بیان کرد: تعداد اسلاک در فرآیند آماده سازی برای طرح در کارگروه استانی ۹ فقره به ارزش ۱۴۴ میلیارد ریال است و همچنین در این مدت ۹۷ فقره املاک جدید نیز شناسایی شده است.

به گفته نوروزی از بین املاک مصوب شده هیات عالی تعداد سه فقره ملک مازاد مرتبط به بهزیستی جهت استقرار اداره بهزیستی شهرستان املش در فرآیند معاوضه با یک ملک خصوصی بوده که در مرحله انتقال سند می باشد.

مدیرکل راه و شهرسازی گیلان خبرداد:

ممنوعیت فروش امتیاز واحدهای مسکونی طرح نهضت ملی مسکن

گلچین امروز: مدیرکل راه و شهرسازی گیلان گفت: خرید و فروش امتیاز ساختمان های نهضت ملی مسکن ممنوع است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما گیلان: محمدرضا فلاحتگر گفت: با توجه به پیشرفت ساخت واحدهای نهضت ملی مسکن در گیلان و درخواست مردم برای خرید امتیاز آن، هرگونه معامله و خرید و فروش امتیاز واحدهای مسکونی تا زمان تحویل این واحدها غیرقانونی و ممنوع است.

وی با اشاره به گزارش های مردمی مبنی بر خرید و فروش این امتیازها، افزود: با خریداران، فروشندگان و همچنین مشاوران املاکی که به خرید و فروش امتیاز واحدهای مسکن ملی اقدام کنند، برخورد قضایی خواهد شد.

مدیرکل راه و شهرسازی گیلان گفت: هر شهروند فقط یک بار می تواند از امکانات و تسهیلات فرم «ج» یا همان امتیاز دولتی مسکن و زمین استفاده کند و در صورت فروش، این امتیاز را برای همیشه از دست خواهد داد.

محمدرضا فلاحتگر افزود: با توجه به ماه ۲۳ قانون پیش فروش ساختمان و ماده ۱۹ آیین نامه اجرایی آن و نیز ماده ۳۲ آیین نامه اجرایی طرح های حمایتی و مسکن ملی، هر نوع خرید و فروش امتیاز طرح های حمایتی وزارت راه و شهرسازی ممنوع است و رسانه ها هم باید از درج تبلیغات محلی خرید و فروش این طرح ها خودداری کنند.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان خبر داد:

سمپاشی اراضی کشاورزی رودبار علیه ملخ مراکشی

ایستا: رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان با اشاره به برنامه کنترل آفت ملخ در باغ های کشاورزی استان گیلان، گفت: مبارزه شیمیایی با ملخ های بومی، به ویژه ملخ مراکشی در زمین های کشاورزی و باغ های آلوده استان آغاز شده است.

صالح محمدی از سمپاشی ۴۰۴ هکتار از زمین های کشاورزی و باغ های بالادست شهرستان رودبار علیه ملخ مراکشی خبر داد و اضافه کرد: هر سال اواخر استفاده کار پایش ملخ مراکشی در باغ های رودبار انجام می شود تا با توجه به ترم و شرایط، برنامه ریزی برای مبارزه شیمیایی انجام گیرد.

وی اضافه کرد: پارسال در بیش از ۱۵ هزار هکتار از مناطق مختلف شهرستان های رودبار و سیاهکل مبارزه شیمیایی انجام شد و از بروز خسارت اقتصادی به محصولات کشاورزی جلوگیری به عمل آمد.

محمدی با اشاره به اینکه در دیگر شهرهای گیلان هنوز آثار ملخ دیده نشده است، افزود: با پایش کانون های تخم ریزی ملخ نخسین پوره های سن اول مشاهده و مبارزه شیمیایی با این آفت آغاز شده است.

وی با اشاره به اهمیت پایش و ردیابی مناطق آلوده اضافه کرد: مبارزه اصولی و سمپاشی به موقع زمین های آلوده در سال های گذشته باعث از بین رفتن کانون های ملخ در گیلان و به ویژه شهرستان رودبار شده است.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان با بیان اینکه آفت ملخ مراکشی در سال های گذشته خسارت زیادی در کشاورزان وارد می کرد، متذکر شد: تاکنون این آفت در باغات زینون دیده نشده است، فقط یک کانون در مناطق بالادست و کوهستانی دیده شده که آن هم با سمپاشی به موقع از بین رفته است.

محبوب شدن نزد دیگران با رعایت این نکات ساده



محبوب شدن نزد دیگران : اینکه جذاب و دوست داشتنی به نظر برسید بیش از هر عامل دیگری به خودتان وابسته است. اگرچه بخشی از جذابیت می تواند به جنبه های ظاهری و وابستگی های دانش باشد با این حال، می توان با به کار گیری برخی از آموزه ها، به بالا بردن سطح هوش احساسی مبادرت کرده و میانبرهایی را در مسیر محبوب تر شدن در بیسن دیگران پیمود. در ارتباط با این آموزه ها نظرات و پیشنهادهای علمی متعددی وجود دارد که پژوهشگران از سراسر جهان با انجام تحقیقات فراوانی، به آنها دست یافته اند.

اگرچه نمی توان تمامی این راهکارها را در قالب یک نوشته در اختیارتان قرار داد اما ۱۹ مورد را برایتان برگزیده ایم که به کارگیری آنها در زندگی روزمره از شما فرد جذاب تر و دوست داشتنی تری را خواهد ساخت. این موارد را با هم مرور می کنیم:

■ تماس چشمی مستقیم برقرار کنید «هایسدی گرانت هالوروسون» در کتاب خود با عنوان «هیچ کس تو را نمی فهمد» چنین می گوید: «تا زمانی که به فردی اعتماد نکنید، او را دوست نخواهید داشت.» در واقع دو عامل چگونگی برخورد دیگران با شما را رقم می زند که این دو عامل عبارتند از: میزان صمیمیت شما با آنها و نیز صلاحیتتان.

علاوه بر این دیگران علاقمند هستند که مورد توجه قرار گیرند. یکی از راهکارهایی که می توانید توجه دیگران را به خود جلب کنید این است که با آنها تماس چشمی برقرار کنید. این کار یکی از موثرترین راهکارهای برقراری ارتباط با دیگران است.

«هالوروسون» بر این باورست که برقراری تماس چشمی با دیگران سبب می شود که صلاحیت تان نیز به آنها انتقال پیدا کند. مطالعات فراوان انجام شده در این زمینه نشان می دهد افرادی که چنین تماس مستقیم چشمی را با دیگران به وجود می آورند، به عنوان افراد باهوش تر تلقی می شوند.

■ لیخند بزنید هرگز لیخند زدن را در برقراری ارتباط و انتقال صمیمیت خود دست کم نگیرید. علاوه بر لیخند زدن، بختند و گاهی نیز شوشی کنید. در واقع افراد به طور ناخودآگاه همچون آینه عمل می کنند و رفتار شما را بازتاب می دهند. اگر هم می خواهید محبوب تر باشید، از زبان باد مثبت استفاده کنید. دیگران نیز همین روند را به شما انتقال خواهند داد.

■ از خود اشتیاق نشان دهید به همه راه لیخند زدن، از خود اشتیاق و انرژی نیز نشان دهید، از ایسن جریان به «جذابیت» یا «کاریزما» یاد می شود. محققان بر ایسن باورند که این کار نه تنها محبوبیت شما را افزایش خواهد داد بلکه به دیگران نیز انتقال پیدا می کند. چنین روندی سبب خواهد شد که افراد پس از نشست و برخاست با شما احساس خوبی را تجربه کنند.

■ موبایل خود را در داخل جیبتان قرار دهید به همواره لیخند زدن، از خود اشتیاق و انرژی نیز نشان دهید، از ایسن جریان به «جذابیت» یا «کاریزما» یاد می شود. محققان بر ایسن باورند که این کار نه تنها محبوبیت شما را افزایش خواهد داد بلکه به دیگران نیز انتقال پیدا می کند. چنین روندی سبب خواهد شد که افراد پس از نشست و برخاست با شما احساس خوبی را تجربه کنند.

■ موبایل خود را در داخل جیبتان قرار دهید به همواره لیخند زدن، از خود اشتیاق و انرژی نیز نشان دهید، از ایسن جریان به «جذابیت» یا «کاریزما» یاد می شود. محققان بر ایسن باورند که این کار نه تنها محبوبیت شما را افزایش خواهد داد بلکه به دیگران نیز انتقال پیدا می کند. چنین روندی سبب خواهد شد که افراد پس از نشست و برخاست با شما احساس خوبی را تجربه کنند.

■ بدانیید که چگونه تعریف و تمجیدی را بپذیرید برای این کار بهتر است طوری عمل کنید که فرد خودشیفته ای به نظر نرسید. از طرف دیگر باید قادر به تشکر کردن نیز باشید. این کار اعتماد به نفستان را افزایش داده و از شما فرد اجتماعی تری می سازد. توصیه می شود به جای به کار بردن عباراتی چون «تو خودت» چندین و چند برابر من لایق تعریف هستی»، آن تمجید را پذیرفته، تشکر کنید و از شنیدن

به شما را مشخص می کند. زبان بدنتان نیز می تواند چیزهای زیادی را در این ارتباط بگوید. «هالوروسون» بر این باور است که صاف نشستن، می تواند تاثیر مثبتی در انتقال صلاحیت شما به طرف مقابل داشته باشد. پژوهش های انجام شده در این زمینه نشان داده که برخی از عادات نشستن، همچون باز کردن و شل نگه داشتن پاها، وضعیت آزادانه بازوها و اندکی خم شدن به سمت جلو نه تنها میزان اعتماد به نفس شما را بالا می برد بلکه مواد شیمیایی بدن تان را نیز تحریک کرده و قدرت بیشتری نیز به شما خواهد داد. «هالوروسون» بر این باور است که چنین وضعیت هایی می تواند صلاحیت شما را به طرف مقابل انتقال دهد.

■ معقول و قابل اعتماد باشید اگر در میان جمع پیش از اندازه گرم و صمیمی باشید، این امکان وجود دارد که در میان افراد آن گروه شک و شبهه هایی را به وجود آورید. اگر هم پیش از اندازه از دیگران دوری کنید و برخوردتان با آنها سرد باشد، فرد از خود راضی و مغروری به نظر خواهد آمد. بنابراین بهترین راهکار این است که حد تعادل را رعایت کنید. در واقع فرد معقولی به نظر برسد به گونه ای که دیگران بتوانند به شما اعتماد کنند.

■ شکایت نکنید در اطراف افراد منفی بودن، بسیار آزار دهنده است. چنین افرادی انرژی شما را نیز از بین می برند. به جای آنکه غر بزنید و شکایت کنید، به خود کمک کرده و موضوع بهتری برای صحبت کردن بیابید.

■ در مکالمه های خود همه را مخاطب قرار دهید

با نگاه کردن به تمام افراد یک گروه، این حس را در آنها به وجود آورید که به همه توجه می کنید و کسی در آن میان از دایره توجه شما خارج نمانده. حتی اگر تصور می کنید کسی قصد پرسیدن سئوالی از شما را دارد، نام او را صدا بزنید. مثلاً بگویید که «می خواستی چیزی بگویی؟» اما این نکته را هم در نظر داشته باشید که بر یک فرد خاص تمرکز بیشتری نکنید چرا که با این کار در دیگران نوعی ناامنی را به وجود خواهید آورد.

■ زود به نتیجه نرسید برخی از مواقع ذهن ما به گونه ای عمل می کند که می خواهد در مورد دیگران به یک نتیجه سریع دست پیدا کند. برای اینکه چنین اشتباهی را مرتکب نشویم، بهتر است بازی های غیرکلامی برای برقراری ارتباط با دیگران را بدلیتم. افرادی که به فضات سریع افراد وارد می شوند این است که مغز ما فاقد در اختیار داشتن ساختارهای کافی، به نتیجه گیری دست یافته و این نشان دهنده آن است که استدلال اندکی در پس نتیجه گیری سریع مان وجود دارد.

■ یک مکالمه را به درستی به پایان برسانید در برقراری ارتباط با دیگران چگونگی پایان دادن به آن مکالمه، تاثیر فراوانی بر طرف مقابل خواهد گذاشت. پیشنهاد می شود در زمان پایان یک مکالمه از اصطلاحاتی استفاده کنید که برای فرد مقابل انرژی زا باشد و احساس خوبی را برای بقیه روز در او به وجود آورد. می توانید حس خوب خود آن مکالمه را ابراز کرده و آن را به عنوان یک خاطره خوب برشمارید. انجام چنین کارهای بسیار آسان است و به خوبی تفاوت میان افراد را نشان می دهد.

تشویق تا ۹ سالگی معجزه می کند



تشویق بیشترین کارایی را در سنین قبل از دبستان دارد. هرچه کودک کم سن و سالتر باشد به روش های رفتاری مثل تشویق بهتر جواب می دهند. وقتی سن کودک بالاتر می رود، استفاده از روش های مثبت و تشویقی کارایی خود را از دست می دهد و زمانی می رسد که دیگر این نوع روش ها پاسخگوی انتظار والدین نیست. تشویق بیشترین کارایی را در سنین قبل از دبستان دارد و از ۹ سالگی به بعد این روش ها کارکرد کمتری دارند. از این سن به بعد در مورد علت رفتارها می توان با کودک صحبت کرد. کودکان در این سن منطقی تر هستند و باید بیشتر با صحبت آنها را متقاعد کرد.

در کوچهای پیرمردی کنار مدرسه پسرانه زندگی می کرد. پسرچهها بعد از تعطیل شدن از مدرسه به کوچه می ریختند و قوطی های نوشابه را با لگد به در و دیوار می کوبیدند و از سر و صدای ایجاد شده لذت می بردند. پیرمرد که از این سر و صدا به تنگ آمده بود، چاره ای اندیشید.

بیرون آمد و به پسرچهها گفت از این کار شما خوشم می آید. از فردا برای این کار به شما ۱۰ دلار خواهم داد. پسرچهها خوشحال از پولی که قرار بود بگیرند از فردای آن روز بیشتر قوطی ها را شوت می کردند اما پیرمرد به مرور زمان، عایدی این کودکان را کم کرد تا اینکه روزی تنها به آنها یک دلار داد و پسرچهها که یک دلاری به چشمشان ناچیز بود دیگر حاضر نشدند به خاطر این مبلغ کم، کاری را بکنند که قبلاً بدون هیچ تشویقی از آن لذت می بردند. این داستان تنها می خواهد یک مفهوم را برساند و آن این است که تشویق می تواند گاهی قائل اشتیاق آدم ها باشد. روان شناسان توصیه می کنند از تشویق بجا و در حد مشخص استفاده کنید و در برخی شرایط اجازه بدهید کودک از کاری که می کند لذت ببرد.

در این مطلب در گفت وگویی با کنایون خوشایب، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، نظر ایشان را درباره آداب تشویق کودکان جویا شده ایم. – آیا تشویق ناپایا مضر است؟

البته! تشویق در هر شرایطی و به هر شکلی توصیه نمی شود. باتوجه به سن کودک روش رفتاری انتخابی باید تغییر کند و درجه تشویق هم بسته به نوع رفتاری که می خواهیم در کودک شکل بگیرد، متفاوت است. تشویق های بزرگ برای کارهای کوچک در نهایت تبدیل به باج می شوند که کودک کار را فقط برای گرفتن جایزه آن هم برای مدت محدودی تا رسیدن به خواسته اش انجام خواهد داد که اصلاً مناسب نیست.

– تشویق تا چه سنی می تواند کارایی داشته باشد؟

هر چه کودک کم سن و سالتر باشد به روش های رفتاری مثل تشویق بهتر جواب می دهند. وقتی سن کودک بالاتر می رود، استفاده از روش های مثبت و تشویقی کارایی خود را از دست می دهد و زمانی می رسد که دیگر این نوع روش ها پاسخگوی انتظار والدین نیست. تشویق بیشترین کارایی را در سنین قبل از دبستان دارد و از ۹ سالگی به بعد این روش ها کارکرد کمتری دارند. از این سن به بعد در مورد علت رفتارها می توان با کودک صحبت کرد. کودکان در این سن منطقی تر هستند و باید بیشتر با صحبت آنها را متقاعد کرد.

– این روش تربیتی را می توان برای همه کودکان با هر ویژگی استفاده کرد؟

تشویق روی بچه های آرام، بهتر اثر می کند تا بچه های بدقلق. کودکان بدقلق اتمطاف پذیری کمتری دارند و شکل دهی رفتارشان با تشویق و تنبیه سخت است. شاید برای بردن کودک اتمطاف پذیر به بیرون از خانه چندین بار نیاز به تشویق داشته باشید

زنگ خطرهای مهم در دوران آشنایی را بشناسید



یک عامل تاثیر گذار در پایان دادن به دوره آشنایی باشد، چون این مسئله می تواند آراش را از هر زندگی مشترکی سلب کند. وی اضافه کرد: در صورتیکه طرف مقابلان زمان کافی برای شناخت بیشتر با شما صرف نمی کنند و یا تماس های مشکوکی دارد و توضیحی راجع به آن ها نمی دهد و یا در مورد موضوعات مختلف به شما دروغ می گوید، ممکن است درگیر یک رابطه ناتمام باشد و یا فرد قابل اعتمادی نباشد که نشان دهنده اینست که فرد مناسبی برای ازدواج نخواهد بود.

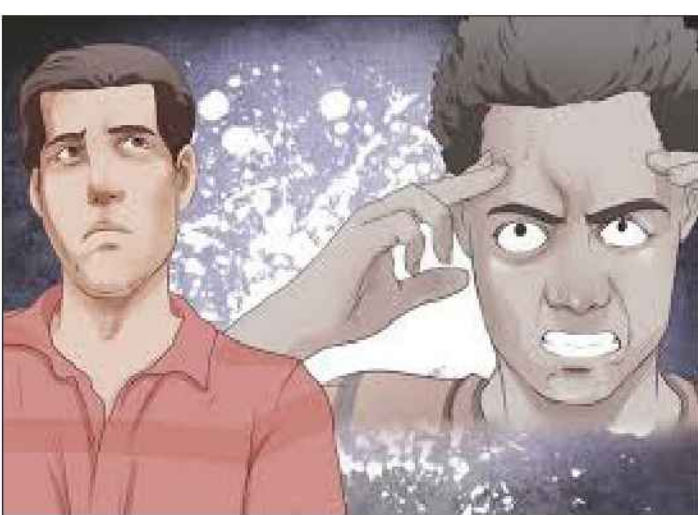
زین الدینی گفت: زمانیکه فردی رابطه ناتمامی دارد و یا هنوز به رابطه قبلی خود فکر می کند، آمادگی وارد شدن به یک رابطه عاطفی جدید را ندارد، چون بعد از اتمام هر رابطه عاطفی باید فرد مدتی را برای دوره بازسازی خود سپری کند و بعد از طی کردن آن دوران می تواند به یک رابطه جدید فکر کند. وی خاطرنشان کرد: یکی از زنگ خطرهای بسیار مهم زمانی است که ظاهر فیزیکی یک نفر به هیچ وجه برای فرد مقابل جذیبی نداشته باشد و چون این موضوع جز مواردی محسوب می شود که ممکن است در طول زمان هیچ تغییری نکند، بهتر است که کاملاً جدی گرفته شود.

اما غافل از اینکه ممکن است هرگز این اتفاق نیفتد. زین الدینی تصریح کرد: رفتارهای پرشگوانه و عدم مدیریت خشم یکی دیگر از موارد مهمی است که افراد حتماً باید جدی بگیرند و به امید اینکه بعد از ازدواج نامزدشان تغییر می کند، نباید زندگی زناشویی را شروع کنند، چون ممکن است فرد به دلیل عدم توانایی در مدیریت خشم، درگیر اختلالات شخصیتی جدی باشند و آن مشکل خود نکنند. این روانشناس اظهار کرد: بدبینی و شکاک بودن دختر یا پسر نیز می تواند

یک روانشناس گفت: انتخاب فردی که قرار است بهترین سال های عمرمان را کنار او سپری کنیم، یکی از مهمترین تصمیمات زندگی هر فرد است. زین الدینی روانشناس و مشاور درباره چالش ها و دغدغه های دوران آشنایی پیش از ازدواج اظهار کرد: انتخاب فردی که قرار است بهترین سال های عمرمان را کنار او سپری کنیم، یکی از مهمترین تصمیمات زندگی هر فرد است و هر چقدر زمان بیشتری صرف شناخت فرد مقابل کنیم، مسلماً انتخاب آگاهانه تری خواهیم داشت.

این روانشناس بیان کرد: بهترین توصیه به افرادی که در دوران آشنایی قرار دارند این است که به هیچ وجه در تصمیم گیری برای ازدواج عجله نکنند و با روانشناسان و افرادی که آن ها را بخوبی می شناسند، مشورت کنند. وی ادامه داد: برای یک ازدواج موفق، افراد در ابتدا بهتر است خودشان را بخوبی بشناسند، ارزش ها و اهداف زندگی شان را مشخص کنند تا انتخاب مناسب تری داشته باشند. زین الدینی گفت: یکی از آمادگی های بسیار مهم در هر ازدواجی، بلوغ عاطفی و روانی است، اگر فردی در دوره آشنایی

اختلال شخصیت پارانوئید چیست؟



اما مشکل حل نمی شود و فرد پارانوئید این دفعه به سطح روابط اعضای خانواده و علاقه آنان به هم مشکوک می شود. این روانشناس گفت: از طرفی اگر زنی دارای این اختلال شخصیت باشد، هر نوع ارتباط انسانی یا کاری با یک زن را برای مرد ممنوع می کند، بعد از آن او را در رابطه با زن های خانواده نیز محدود و یا به صورت آزار دهنده ای تحت کنترل می گیرد و در ابتدا قربانی به خودش می گوید رفتار طرف مقابل از روی حساسیت معمول یا علاقه زیاد است، اما در ادامه متوجه می شود که این شک ها بیشتر شده است.

اکبری با بیان اینکه این محدودیت ها هر نوع فعالیت فردی، اجتماعی و خانوادگی را فلج می کند، عنوان کرد: فرد مبتلا به این شخصیت می تواند حس ترحم طرف مقابل را برانگیزد یا حتی با زیرکی در او احساس گناه ایجاد کند، وقتی هم می بیند که طرف مقابل قصد جدایی دارد، برای ایسن اتهامات دلیل پیدا می کند. وی افزود: مشکل برای کسی که با فرد مبتلا به پارانوئید ارتباط دارد زمانی بیشتر می شود که فکر می کند با محدود کردن خواسته های خود یا انجام نکاتی که او مدعی است، به آرامش می رسد و باعث از بین رفتن شک و عدم اطمینانش می شود، در حالی که چنین نیست و فرد مبتلا به پارانوئید تمام حرکات، رفتار و گفتار طرف مقابلش را فقط از دید خیانت ترجمه و تفسیر می کند.

گردن طرف مقابل می اندازد و می گوید شکاک بودن من به خاطر بی بند و باری های توست. وی در ادامه بیان کرد: اگر زنی با مردی پارانوئید آشنا شود، در ابتدا خواهد دید که آن مرد از ارتباط او با اطرافیان متوجر است. سرویس حمل و نقل هستند تا اساتید و همکلاسی ها، به همه شک دارد و او را مورد بازپرسی و سرزنش قرار می دهد. این رفتار به مرور به خشونت کشیده می شود، برای همین زن با مشورت کورکورانه اطرافیان درس خواندن را متوقف می کند و در خانه می ماند.

یک روانشناس گفت: اختلال شخصیت پارانوئید، اختلالی است که در آن شخص به شکلی بیمارگونه کنترل تمام رابطه را در دست می گیرد و به استقلال طرف مقابلش هیچ اهمیتی نمی دهد. وحید اکبری متخصص و کارشناس ارشد روانشناس بالینی اظهار کرد: اختلال شخصیت پارانوئید، اختلالی است که در آن شخص به شکلی بیمارگونه کنترل تمام رابطه را در دست گیرد و به استقلال طرف مقابلش هیچ اهمیتی ندهد و هر نوع شک و بدگمانی در مورد او را طبیعی بداند؛ او این احساس را به

مهدی خسروی کارگردان عروس خیابان فرشته:

فیلمنامه از بازیگر مهمتر است



آنلاین فیلم‌ها یادآور شد: اگران آنلاین فرصت مناسبی است برای فیلم‌هایی که به هر دلیل کمتر دیده شده‌اند و مخاطبانی که نتوانسته‌اند در زمان کران سینمای فیلم را ببینند می‌توانند در اکران آنلاین مخاطب این اثر باشند. فیلم «عروس خیابان فرشته» نوروز در فیلم نت اکران شد که به پایام رمضان همزمان بوده و خیلی از دوسان هم‌زمان نتوانستند فیلم را ببینند ولی تا امروز هم استقبال خوبی از این فیلم صورت گرفته است اما اگر مشکلاتی چون کپی رایت حل نشود قطعاً اکران آنلاین می‌تواند نقش تأثیر گذارتی در فروش داشته باشد.

خسروی در پایان تأکید کرد: فیلم «عروس خیابان فرشته» که در حال حاضر در اکران آنلاین فیلم‌نت است، اثری کم‌دی و اجتماعی است و اتفاقاً موضوعی را به تصویر کشیده که بسیاری از خانواده‌ها با آن درگیر هستند و هر کسی می‌تواند با یکی از کاراکترهای فیلم حس همداد پنداری داشته باشد چرا که در این فیلم از هر قشر یک کاراکتر حضور دارد و من فکر می‌کنم این فیلم می‌تواند نظرات و سلیقه‌ها را به خود جلب کند. محمدرضا شریفی نیا، عاقله رضوی، مهراوه شریفی نیا، علیرضا جعفری، سام نوری، پوریا پورسرخ، حسام نواب صفوی، کومندرسیمپانی، شقایق فراهانی، رامین ناصر نصیر، تارا عطاری، ملودی موسوی، فهیمه رحیم نیا و ملیحه امامی در «عروس خیابان فرشته» به ایفای نقش پرداخته‌اند.

وی افزود: «مجموع بازیگرانی که در این فیلم حضور دارند مثل یک گروه موسیقی با هم هماهنگ هستند و ساختار خوبی را شکل داده‌اند. بر این عقیده نیستم که فیلم را می‌توان بر پایه حضور یک بازیگر مطرح ساخت و برای هر نقش باید بازیگر مناسبی در نظر گرفت. برخی مواقع بازیگران کمتر شناخته شده می‌توانند در یک فیلم با ساختار و فیلمنامه خوب آنقدر درخشان ظاهر شوند که رگوردها را جابه‌جا کنند و این اتفاق با فیلم «فئیل» و بازیگر آن بهرام اشکاری که نسبت به دیگر بازیگران سینمای کمدی فردی کمتر شناخته شده بود، افتاد. به عقیده من برای موفقیت این فیلم، فیلمنامه خوب از حضور بازیگر چیره‌مهر و تأثیرگذارتر است.

است که در فروش آن تأخیر چشمگیری دارد اما من برای اکران فیلم آشنایی چندانی با این فکوهله ندارم.

خسروی درباره انتخاب بازیگران فیلم گفت: بازیگرانی چون پژمان جمشیدی، رضا عطاران یا جواد عزتی ستاره‌هایی هستند که به یک ثبات در فروش می‌رسند و قطعاً عکس آن روی پوسته فیلم می‌تواند عاملی برای موفقیت آن اثر باشد اما من قصد داشتم در این فیلم از بازیگران دیگری استفاده کنم و از طریقی فیلمنامه را قصه‌ای نبود که جایی برای حضور این بازیگران داشته باشد چرا که شخصیت‌های اصلی فیلم از نظر سنی با من این بازیگران متفاوت بودند و نقش‌هایی که می‌توانست مناسب حضور این بازیگران باشند حضور زیادی در قصه نداشته باشند.

فیلم برایم اهمیت داشت به سراغ این ژانر رفتم. وی درباره فروش این فیلم بنمایید در گیشه گفت: استقبال خوبی از فیلم شد ولی قطعا در حدود ایده‌آل نبود. «عروس خیابان فرشته» می‌توانست فروش بیشتری داشته باشد اما این فیلم و اکران آن برای من تجربه ارزشمندی بود تا بتوانم در ساخت یک فیلم و همچنین شناخت سازوکارهای اکران بهتر عمل کنم. کارگردان «هفت معکوس» در ادامه تصریح کرد: فیلم «عروس خیابان فرشته» می‌توانست ریزش تدریجی داشته باشد یا می‌توانستم قسمت‌های کم‌بهره‌تری در فیلم بسازم. این فیلم ایجاد کنم اما از آنجا که تجربه اول من در اکران بود من مؤلفه‌های جلب نظر مخاطب آشنا نبودم از طرفی هم مطمئنا خطای فیلم نسبت به عرضه بسیار مهم

کمال تبریزی به دبیری جشنواره فیلم اقوام
ایرانی نرسید



امروز طی مکاتباتی مکتوب به ما اعلام کردند که در کنار جشنواره هستند ولی از این پس حضورشان در جشنواره کم رنگ می شود و در واقع به عنوان دبیر جشنواره حضور ندارند.

حیدری در پاسخ به سوال ایسنا مبنی براینکه دبیر جشنواره در حال حاضر کیست، گفت: آقای تبریزی اعلام کردند که در کنار جشنواره هستند ولی به هر حال دبیری جشنواره مسئولیت های روزانه ای دارد و آقای تبریزی هم مشغول فیلمبرداری هستند و قرارداد دارند: به همین دلیل با توافقی که با شورایی سیاست گذاری خواهیم داشت، تا چند روز آینده اسم دبیر افتخاری جشنواره را اعلام خواهیم کرد.

او همچنین افزود: سینماگران مطرحی در جشنواره حضور دارند از جمله فیلم های داوری بر اسم و آوازه ای که داریم به طور مثال در بخش فیلمنامه حبیب احمدزاده، فرهاد توحیدی و فریدون جیرانی آثار را داوری می کنند.

به گفته وی در بخش مسابقه ۱۶ فیلم از جمله احمد، یار، پدران، شوماء، عروسک، عزیز، نسخ زگیس و نوووز رقابت می کنند.

نمایش «ملودی» در جشنواره انیمیشن «ورونژ»



بینمای مستند، تجربی و پویانمایی است. «ملودی» همسایگی یکدیگر زندگی می‌کنند. یکی از این دو که روزی هنگام بازی دچار سانحه شده و ویلچیر نشین دادمه امسال بگاز می‌شود.

انیمیشن کوتاه «ملودی» ساخته احمد عربانی (تولید مرکز گسترش سینمای مستند، تجربی و پویانمایی) به بخش مسابقه دومین جشنواره «وروز» روسیه راه پیدا کرد.

مرکز گسترش سینمای مستند، تجربی و پویانمایی انیمیشن کوتاه «ملودی» به کارگردانی احمد عربانی، از تولیدات مرکز گسترش سینمای مستند، تجربی و پویانمایی به بخش مسابقه فیلم‌های انیمیشن دومین جشنواره بین‌المللی فیلم انیمیشن «وروز» در روسیه راه پیدا کرد.

پخش «ملودی» با واحد بین المللی مرکز گسترش ماجرای دو کودک خردسال را روایت می کند که دو کودک، «ملودی» نام دارد و دیگری پسر بچه ای است می شود... جشنواره انیمیشن: «ورونه» از ۱۰ تا ۱۳

«اقدانوس یشت یجره» برگزیده جشنواره هندی شد



به کارگردان و تهیه کننده اثر تعلق می گیرد.

ایاتی چون وحدت یا صلح جهانی را محور
ای کودکان و نوجوانان و رسیدن به امنیت
می دهند. فیلم هایی که تنها به بازار فروش
به ارزش های اخلاقی و تاثیر گذار بر آینده

۱۵ تا ۲۱ آوریل ۲۰۲۴ (۲۷ فروردین تا ۲۸ اسفند) و دبیر جشنواره در سال ۲۰۲۴، با شعار «ان بزرگ هند، مهاتما گاندی» را سرلوحه

نویسنده: نوان اصفهان (۱۳۹۸)، جایزه صلح جهانی ستاره کوک اصفهان (۲۰۲۰)، جایزه بهترین نوجوان زیر و پلاس روسیه (۲۰۲۱)، جایزه است که این فیلم کسب کرده است. جزیره ای زیبا و کوچک را روایت می کند و رقص و نمایش های آیینی، جزیره خود داشته باشند.

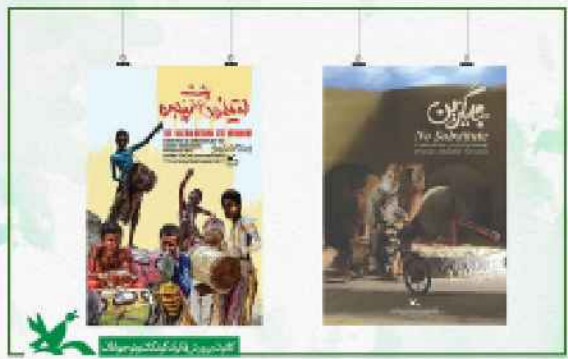
ساخته شد و عوامل آن عبارتند از بازگیران، مظفری، غلام رنجبر، سید طاهر عزیزپور، محمد رضا جلال جاشواییان، مجری طرح: محمد حبیبی، مدیر تولید: طراح صحنه و لباس: جعفر بیانیانی تولید: هزار یزدانی نیما، برنامه ریز: محمد حمیدی، تصحیح رنگ و نور: علی شهرازی. گریم: مدیر روابط عمومی: حمید حسین زاده. «رنج» بازیگر: روزی به آراش می‌تواند و یاد مشکلات و رنج‌هایی می‌اندازد که در در جریان ساخت فیلم که در گرمای طاقت عمومی، با تمام وجود، همراهی می‌کردند و فیلم در سال (۹۸) با یک دهم بودجه فیلم سال، این فیلم به نقاط مختلف دنیا سفر می‌جاری می‌شود. به نظر حاصل همان رنج از پخش بین الملل کانون پرورش فکری، یار خوشحالم که به واسطه حضورهای بین دو کدکاش، دیده می‌شوند.

بعد از «هفت سر اژدها»؛ «بدل» به شبکه ۳ می آید



یگرانی همچون شهرام قاندي، هادي عاملي
اشتيياق، فرزانه سهيلي، ابو الفضل رجبي و
نويسندگي علي مشهدی (علي مسعودي)
فضاي طنز به تحول انسان پرداخته است.
رادر کارنامه دارد و همچنين نويسندگي
به در چهار راي عهده داشته است.

۲ جایزه جشنواره فیلم کودکان هند
برای آثار ایرانی



© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

علیمراد کارگردان پویانمایی «جایگزین»

۱ و پویانمایی «جایگزین» از توليدات سال

جشنواره‌های بین‌المللی فیلم‌های کودکان
از مراکز و مهدکودک‌های مختلف ایالت

چه‌ها فراهم آوردن بستری مشترک برای
ی خود را برای رشد و بالابردن مناسب
پان کنند و نیز برای ترویج و اشاعه دوستی

۲۷ فروردین تا ۲ اردیبهشت ۱۴۰۳ (۱۵ تا

بهترین فیلم بلند داستانی را دریافت کردند.
همچنین در بخش رقابتی فیلم‌های کوتاه، انیمیشن از عبد
مورد تقدیر ویژه قرار گرفت.

فیلم سینمایی «اقیانوس پشت پنجره» از تولیدات سال ۱۴۰۱ کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان است.

جشنواره بین‌المللی کودکان لکنو هندیکی از پر مخاطب‌ترین جشنواره‌هاست که در هر دوره میزبان بیش از ده‌ها هزار کودک و نوجوان از سراسر هندوستان می‌شود.

هدف از برگزاری این جشنواره در این سطح و با حضور تهیه‌کنندگان و سازندگان فیلم‌های کودک است تا دیدگاه ظرفیت‌های کودکان از طریق تماشای فیلم‌های آموزشی معنادار و همکاری بین مردم جهان گام بردارند.

سیزدهمین جشنواره بین‌المللی فیلم‌های کودکان لکنو هند
۲۱ آوریل ۲۰۲۴) در شهر لکنو کشور هند برگزار شد.

از چه زمانی به کودکان میوه بدهیم؟



امکان بدون پوست مصرف شوند. ■ چه میوه‌هایی حساسیت‌زا هستند؟

حساسیت در اثر عوامل ژنتیک -که سیستم ایمنی بدن را دچار اختلال می‌کند- ایجاد می‌شود. در میان غذاهای مختلف حساسیت‌زا بخشی از میوه‌ها هم قرار دارند. برخی از این میوه‌ها عبارتند از: توت فرنگی، کیوی و نارنگی. در مورد توت فرنگی به‌دلیل خلل و فرجی که در این میوه وجود دارد معمولاً شست‌وشوی آن درست انجام نمی‌شود و به همین دلیل ممکن است علاوه بر ایجاد حساسیت، مسمومیت نیز ایجاد کند. بنابراین در مصرف این میوه برای کودکان باید احتیاط کرد. برای شستن میوه‌ها باید آب تمیزی در اختیار داشته باشیم. پس از چند بار شستن با آب، باید میوه را با ماده ضدعفونی‌کننده مورد تایید وزارت بهداشت شست‌وشو داد. کافی است یک قاشق مرباخوری از محلول ضد عفونی را در ۱۰ لیتر آب مخلوط کرده و چند دقیقه‌ای صبر کنید. سپس میوه‌ها را بشوید. از آنجا که میوه‌های تابستانی اغلب با پوست خورده می‌شوند، لازم است در شست‌وشوی آن‌ها دقت کافی داشته باشید. ■ عطش کودک را با میوه برطرف نکنید!

با وجود آن‌که درصد زیادی از بدن کودکان را آب تشکیل می‌دهد، ذخیره آب بدنشان کم است و با تعریق زیاد تابستانی و اسهال و استفراغ آب بدن‌شان از بین می‌رود و دچار کم آبی می‌شوند که در صورت برطرف نشدن، مشکلات زیادی را برای کودک به وجود می‌آورد. بهترین راه رفع عطش برای کودکان آب و مخلوط آبمیوه و آب است چون وقتی بدن به آب نیاز دارد، دادن مایه‌ای حاوی قند مثل میوه‌ها عطش را به خوبی برطرف نمی‌کند و کودک تنها با خوردن آب می‌تواند الکترولیت‌های از دست رفته از طریق تعریق را به دست آورد.

شکی نیست که خوردن انواع میوه تاثیر بسزایی در سلامت و تندرستی دارد. به همین دلیل همان قدر که خوردن میوه برای بزرگسالان لازم و ضروری است، در کودکان هم اهمیت دارد. کودکان هم باید روزانه ۲ تا ۵ واحد میوه دریافت کنند. چون این گروه غذایی بخشی از نیاز آن‌ها را به مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها تامین می‌کند. خوشبختانه چون اغلب میوه‌ها خوشترنگ و خوشمزه هستند و طعم شیرین دارند، مورد علاقه اغلب کودکان هستند. بنابراین به راحتی می‌توان با توجه به خواص و نیازمندی، معدنی و نیازهای سنی کودک، آن‌ها را وارد برنامه غذایی کودک کرد اما نکته اینجاست که مصرف این گروه غذایی در میان کودکان باید با رعایت اصولی همراه باشد تا برای کودکانی که سیستم گوارش حساسی دارند، مشکلی ایجاد نکند.

دکتر مظهری درباره میزان مصرف، سن شروع، نحوه مصرف و نکات مهم در مورد میوه‌ها توصیه‌هایی دارد که با رعایت آن‌ها می‌توان با خیال راحت این گروه غذایی را در اختیار کودکان قرار داد.

کودکان از زمان تولد تا ۶ ماهگی تنها نیاز به شیر مادر دارند. ۶ ماهگی و با آغاز تغذیه تکمیلی که نوع غذا خوردن کودک از حالت مایع به لعابی، پوره، پوره سفت و غذای سفره تغییر می‌کند، تغییرات تکاملی برای دریافت مواد غذایی در کودک ایجاد شده و بنابراین تنوع مصرف خوراکی‌ها هم شروع می‌شود اما این تنوع با مقدار کم یعنی یک قاشق مرباخوری شروع می‌شود و تا ۱۲ قاشق مرباخوری می‌رسد تا بدن نوزاد آذین لازم برای هضم را داشته باشد. از آنجا که ممکن است کودکان زمینه حساسیت به میوه داشته باشند، باید مصرف را با میوه‌هایی شروع کرد که زمینه ایجاد حساسیت ندارند. بهترین میوه‌ای که در چند هفته ابتدایی آغاز تغذیه تکمیلی

منابع خوراکی غنی از سلنیوم را بشناسید



طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، دوز مصرف روزانه پیشنهادی مصرف سلنیوم ۶۰ تا ۷۰ میکروگرم است. سلنیوم نقش مهمی در تنظیم تیروئید، تقویت تستوسترون، بهبود عملکرد سیستم ایمنی و حفظ سلامت پوست ایفاء می‌کند. در ادامه به مواد خوراکی سرشار از سلنیوم اشاره می‌شود.

چودوسو: شروع روز با مصرف جو دوسر نه تنها احساس سیری بلندمدت ایجاد می‌کند و مصرف فیبر را افزایش می‌دهد بلکه سلنیوم بدن را نیز تامین می‌کند. هر ۱۰۰ گرم جو دوسر حاوی ۳۳ میکروگرم سلنیوم است. پنیر: خوردن ۱۰۰ گرم پنیر می‌تواند حدود ۱۹ میکروگرم سلنیوم بدن را تامین کند.

قارچ: فارغ از تنها سرشار از زینک (روی)، ویتامین‌های B کمپلکس و پتاسیم است، بلکه به افزایش میزان مصرف سلنیوم هم کمک می‌کند. مصرف هر ۱۰۰ گرم قارچ ۱۱.۵ میکروگرم سلنیوم بدن را تامین می‌کند. سالامون: اسیدهای چرب امگا-۳ تنها ماده مغذی موجود در این ماهی نیست. خوردن ۱۰۰ گرم سالمون می‌تواند ۲۸ میکروگرم سلنیوم بدن را تامین کند. مرغ: خوردن هر ۱۰۰ گرم مرغ با تامین حدود ۲۴.۵ میکروگرم سلنیوم همراه است.

تخم مرغ: تخم مرغ پخته بهترین شیوه مصرف پروتئین است. تخم مرغ غنی از سایر مواد مغذی دیگر هم هست. خوردن هر ۱۰۰ گرم تخم مرغ پخته تامین‌کننده ۳۰/۸ میکروگرم سلنیوم بدن است.

تخم آفتابگردان: این ماده خوراکی نه تنها سرشار از اسیدهای چرب مونواسباع شده و پلی اشباع نشده است، بلکه ۱۰۰ گرم آن ۷۸ میکروگرم سلنیوم دارد.

مصرف تخم مرغ آب پز در صبحانه عضله‌ساز است



استفاده از تخم مرغ آب پز در وعده صبحانه سبب ایجاد عضله و کاهش استرس در افراد می‌شود. تخم مرغ یک ماده غذایی مناسب و سرشار از پروتئین و ویتامین است و افراد زیادی در دنیا از این ماده غذایی استقبال می‌کنند و در اکثر وعده‌های خود از این چاشنی استفاده می‌کنند. بسیاری از مردم دنیا در وعده صبحانه تخم مرغ را به صورت نیمرو و یا املت درست می‌کنند که در این غذا به علت مصرف زیاد روغن، خصوصیات خوب خود را به این صورت از دست می‌دهد. تخم مرغ آب پز دارای ویتامین‌های مختلفی از جمله پتاسیم است که به دلیل استفاده نکردن از روغن، یک ماده غذایی مناسب برای افراد ورزشکار و چاق محسوب می‌شود.

خوردن تخم مرغ آب پز در وعده صبحانه دارای خواص زیر است: چربی خون را کاهش می‌دهد - کمک بزرگی به کاهش وزن می‌کند - خطر ابتلای افراد به بیماری‌های مختلف را کاهش می‌دهد - سبب شادابی و سلامت پوست و مو می‌شود - بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد - استرس و اضطراب را کم می‌کند - سرشار از امگا۳ است - عضله سازی می‌کند.

درمان سرفه‌های خشک و گرفتگی صدا با مصرف پاچه گوسفندی

بواسیر در صورتی که هاضمه خوبی داشته باشند، از مصرف پاچه پخته شده بهره می‌برند، مصلح پاچه سرکه و عسل و یخن آن با کرفس و دارچین است. فرشاء درباره خواص پاچه گوسفند اظهار کرد: پاچه گوسفند لزج و دیرهضم است ولی گته می‌شود پس از هضم، غذای صالح به بدن می‌رساند. وی افزود: افراد با گرفتگی صدا و سرفه خشک و مبتلایان به بواسیر در صورتی که هاضمه خوبی داشته باشند، از مصرف پاچه پخته شده بهره می‌برند، مصلح پاچه، سرکه و عسل و یخن آن با کرفس و دارچین است. این متخصص طب ایرانی تصریح کرد: افرادی

که قدرت حسی آنها افزایش یافته و صداها یا بویهای کم، آزارشان می‌دهد (جواسشان حساس‌تر از معمول شده است)، با مصرف پاچه مشکلاتشان بهبود می‌یابد. - پیماران قلبی و دیابتی حتی‌الامکان کله پاچه را از برنمه غذایی خود حذف کنند عسکر فرشاء خاطرنشان کرد: افراد با اوره و اسید اوریک بالا همچنین مبتلایان به نفرس، بیماران قلبی و دیابتی حتی‌الامکان کله پاچه را از برنامه غذایی خود به دلیل داشتن چربی و پروتئین بالا حذف کنند. وی یادآور شد: افراد سالم، جوانان و کودکان در صورت مصرف کله پاچه حتما ورزش و فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود بگنجانند.



یک متخصص طب ایرانی گفت: افراد با گرفتگی صدا و سرفه خشک و مبتلایان به

سه ماده مغذی که باید به رژیم غذایی افزوده شوند



- متیوزیم: این ویتامین به شل و آرام شدن ماهیچه‌ها کمک می‌کند که مصرف آن میان ورزشکاران منداول است. همچنین این ویتامین حاوی تاثیر آرامش بخش است که به تسکین احساس اضطراب خفیف کمک می‌کند. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد متیوزیم درد میگرن را رفع می‌کند.

کودکان مبتلا به آسم بیشتر در معرض خطر چاقی هستند

شیوع چاقی و آسم به طور چشمگیری در طول چند دهه گذشته افزایش یافته است و محققان حدس می‌زنند که یک ارتباط بیولوژیکی بین این دو وجود دارد. تحقیقات قبلی نشان داده است که کودکان چاق در معرض خطر مبتلا به آسم هستند. بچه هایی که مبتلا به آسم هستند به طور قابل توجهی در معرض خطر چاقی قرار می‌گیرند. بیماران مبتلا به آسم راه‌های تنفسی تنگ و منورمی دارند. آنها ممکن است در پاسخ به عفونت‌ها، مواد آلرژی‌زا، محرک‌های موجود در هوا، فعالیت بدنی و محرک‌های دیگر، دچار

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کودکان خردسال مبتلا به آسم، بیشتر از کودکانی که بیماری مزمن تنفسی ندارند، در معرض خطر چاقی قرار دارند. محققان با بررسی حدود ۲۲۰۰ دانش آموز مدرسه ابتدایی در کالیفرنیا دریافتند که در ۱۰ سال آینده، آسم در کودکان، بیش ۵۱ درصد با افزایش خطر چاقی در ارتباط است. با این حال محققان دریافتند، کودکانی که برای درمان آسم از اسپری استفاده می‌کنند، در مقایسه با کسانی که درمان نمی‌شوند کمتر احتمال دارد که چاق شوند.

مرطوب کننددهای طبیعی در آشپزخانه



از پیری زودرس سلول‌های پوستی جلوگیری کند. همچنین باعث تقویت ریشه موها شود. ماهی هم یکی دیگر از پرخاصیت‌ترین مواد برای حفظ سلامت پوست و مو است. براساس تحقیقات مصرف ماهی می‌تواند از بروز واکنش‌های آلرژیک در بدن از جمله آکنه و پسوریازیس جلوگیری کند، ماهی همچنین به دلیل دارابودن اسیدهای چرب همچنین می‌تواند باعث آبرسانی و حفظ چربی طبیعی پوست و پوست را از آسیب‌های آن را برطرف کند. خیار همچنین دارای سیلیس است که این ماده معدنی می‌تواند برای تقویت بافت‌های هیند

صورتی بدون جوش با مصرف «روی»

بروز عفونت‌های حاد تنفسی، درمان مالاریا و نیز از بین بردن بیماری‌های انگلی می‌شود. مصرف این ماده معدنی برای درمان بیماری چشمی دژراسیون ماکولا، شب کوری، ریزش مو، زبری پوست، آسم، دیابت، فشار خون بالا، سندروم نقص سیستم ایمنی، بیماری پوستی پسوریازیس، آگزما و آکنه صورت مفید است. از دیگر مزایای مصرف روی کنترل بیماری‌هایی چون بیش فعالی، وزوز گوش، بیماری کرون، آلزایمر، کاهش علائم بیماری در مبتلایان به سندروم داون، کاهش وزن و تناسب اندام و رفع بیماری روانی بی‌اشتهایی موثر است. مصرف روی برای رشد کودکان بسیار مفید است و برای جلوگیری از واکنش‌های بیولوژیکی بدن بسیار لازم و ضروری است. روی باعث تسریع در درمان زخم‌ها و بهبود عملکرد غده تیروئید مفید است. از منابع طبیعی تولید می‌شود می‌توان گوشت قرمز، غذاهای دریایی،



روزی برای سلامت بدن بسیار مفید است، اما چنانچه میزان کافی از این ماده معدنی در رژیم غذایی شما وجود ندارد می‌تواند از مکمل‌های ویتامینی حاوی روی استفاده کنید. روی را می‌توانید در برخی خوراکی‌ها پیدا کنید اما به جز مواد غذایی مکمل‌های درمانی فراوانی از

مهمترین عامل کمبود کلسیم در کودکان چیست؟

کم تحرکی مهم ترین عامل کمبود کلسیم در کودکان است. عدم دریافت کلسیم کافی در کودکان بالای ۸ سال موجب افزایش ابتلای آنها به پوکی استخوان در بزرگسالی می‌شود. نوشیدن نوشابه‌های گازدار، تماشای زیاد تلویزیون، پرداختن زیاد به رایانه و بازی‌های رایانه‌ای و عدم انجام فعالیت‌های بدنی از عواملی است که منجر به کمبود کلسیم در کودکان و نوجوانان می‌شود. متخصصان معتقدند حتی اگر مصرف لبنیات و سایر منابع کلسیم در کودکان کافی باشد، عدم تحرک بدنی و ورزش نکردن موجب می‌شود کلسیم کافی در بافت استخوانی تجمع نیابد و این اختلال احتمال ابتلا به پوکی استخوان را در آینده افزایش می‌دهد.

دانشتهایایی در مورد گوشت بلدرچین



گوشت بلدرچین سرشار از آهن است اما آیا می‌توان این گوشت را جایگزین مناسبی برای گوشت مرغ دانست؟ تبلیغ برخی از خوراکی‌های لوکس از جمله بلدرچین بیشتر بازی با کلمات است، در حقیقت این تبلیغات گسترده به گونه‌ای طراحی شده که حتی به طور غیر مستقیم افراد کم برخوردار جامعه را به سمت مصرف آن سوق دهد؛ در حالی که از نظر ارزش غذایی همان مواد مغزی در گوشت قرمز، ماهی، مرغ و حتی مواد لبنی از قبیل شیر به وفور یافت می‌شود. اگر گوشت بلدرچین از نظر ارزش غذایی نسبت به مرغ کمی غنی‌تر است در عوض به علت حجم و جثه بسیار کوچکش باید در هر وعده غذای ۲ الی ۳ بلدرچین کامل میل شود تا هم از نظر ارزش غذایی و هم از نظر رفع گرسنگی برای یک فرد بالغ کفایت کند. این در حالی است که هزینه آن بسیار بیشتر از مرغ تمام می‌شود و خانواده‌هایی که قدرت خرید آن را ندارند، تصور می‌کنند که منبعی غنی از مواد پروتئینی و مغذی را از دست داده‌اند. گفتنی است: گوشت بلدرچین منبع غنی پروتئین، کلسیم، ویتامین‌های گروه B و آهن است اما قیمت بالای آن، گوشتش این پرده را در زمره خوراکی‌های لوکس قرار داده است. گوشت بلدرچین را می‌توان در لبنیات دیگر هم تامین کرد و والدین یا خانواده‌های بیماران نگران تامین مواد غنی و مورد نیاز فرزندانشان تنها از طریق گوشت بلدرچین نباشند چرا که تبلیغات فراوان آن بیشتر جنبه بازی با کلمات دارد.

مورد استفاده قرار بگیرد و باعث

افزایش خاصیت ارتجاعی پوست و رطوبت رسانی به پوست و مو شود. مصرف آلوئه ورا، دانه‌های آجیل و روغن نارنگل به همراه خوراکی‌ها در وعده‌های غذایی می‌تواند باعث افزایش رطوبت رسانی و بهبود سلامت پوست و مو شود، این خوراکی‌ها همگی دارای انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و می‌توانند علاوه بر سم زدایی از بدن باعث بهبود گردش خون و رسیدن اکسیژن و مواد مغذی به پوست و مو و افزایش سلامت آنها شود.

کارشناسان توصیه می‌کنند برای حفظ سلامت پوست و مو در فصول سرد سال از تماس مستقیم پوست صورت با هوای سرد جلوگیری و همیشه از یک شال یا شال گردن برای مراقبت از صورت استفاده شود، همچنین مرطوب نگه داشتن صورت با استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و استحمام با آب گرم می‌تواند مباد روغنی، چربی‌های طبیعی و مفید سطح پوست صورت و کف سر را حفظ کند و به این ترتیب مانع از بروز بیماری‌های فصلی در این اعضا از بدن شود.

محصولات لبنی، آجیل، حبوبات و غلات کامل را نام برد. در اثر کمبود روی، بدن دچار مشکلاتی چون کاهش سطح انسولین خون، از دست دادن اشتها، ریزش مو، زبری پوست، ضعیف شدن حس چشایی و بویایی، مسبومیت و سایر مشکلات سلامتی گلیوی می‌شود. کاهش سطح روی دربدن می‌تواند باعث ناپارواری در مردان، بروز افسردگی و دیابت نوع دو شود.

کارشناسان توصیه می‌کنند در صورتی که افراد منع دارویی ندارند با صلاحدید پزشک از مکمل روی استفاده کنند، اما در عین حال از مصرف بیش از حد مکمل‌ها نیز خودداری کنند زیرا می‌تواند باعث مسمومیت و سایر مشکلات سلامتی درآنها شود، مصرف مکمل روی باید از برندهای معتبر دارویی و به میزان مشخص در روز براساس سن فرد و در نظر گرفتن سایر بیماری‌های زمینه‌ای در او باشد.



اوقات شرعی به وقت قیطان

اذان صبح: ۳:۵۱
طلوع آفتاب: ۵:۲۵
اذان ظهر: ۱۲:۱۰
غروب خورشید: ۱۸:۵۵
اذان مغرب: ۱۹:۱۵

صفحه آرایی: گلچین امروز

چاپ و لیتوگرافی:

شرکت چاپ و نشر نوین

تلفن: ۳۲۲۲۴۷۲۷ - ۱۳

مطالب درج شده لزوما انعکاس دهنده دیدگاه روزنامه نمی باشد.

ایمیل: Golchin.Today@yahoo.com

نشانی سایت: https://golchinemrooz.ir

تلفن: ۳۲۳۳۶۰۵۰ - ۳۲۳۳۶۰۲۲۶

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و هنری صبح گیلان

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مسعود گیاهی سراوانی

سردبیر: کریم خورسندی مژدهی

نشانی: رشت - چهارراه پورسینا- روبروی ثبت احوال رشت - ساختمان اطبا - طبقه دوم - تلفن: ۳۲۳۳۶۰۲۲۶ - ۳۲۳۳۶۰۵۰

گلچین امروز

ورزش ایران و جهان

چهارشنبه ۵ اردیبهشت ۱۴۰۳ - ۱۵ شوال ۱۴۴۵ - ۲۴ آوریل ۲۰۲۴

محبی نامزد بهترین بازیکن سال

لیگ برتر روسیه

تسنیم: محمد محبی، مهاجم روسنوف نامزد کسب جایزه بهترین بازیکن سال لیگ برتر فوتبال روسیه در فصل ۲۰۲۳-۲۰۲۴ شد. محمد محبی، مهاجم ایرانی تیم فوتبال روسنوف از سوی سازمان لیگ برتر روسیه به عنوان یکی از ۱۰۰ نامزد کسب جایزه بهترین بازیکن سال این مسابقات معرفی شد.

سه آینه در نظرسنجی از خبرنگاران ورزشی، ۳۰ بازیکن برتر به مرحله دوم انتخاب بازیکن سال لیگ برتر روسیه راه می یابند. بهترین بازیکنان ما مسابقات نیز به صورت خودکار در این مرحله حضور خواهند داشت که محمد محبی یکی از آنها است.

محبی پیش از این به عنوان بهترین بازیکن ماه مارس لیگ برتر فوتبال روسیه انتخاب شده بود.

زمان برگزاری ۲ دیدار تیم ملی فوتبال ایران مشخص شد

ایران: کنفدراسیون فوتبال آسیا زمان دیدارهای تیم ملی فوتبال ایران با هنگ کنگ و ازبکستان را اعلام کرد.

تیم ملی فوتبال کشورمان در هفته پنجم رقابت های مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۶ به مصاف هنگ کنگ می رود.

با اعلام کنفدراسیون فوتبال آسیا این دیدار روز پنجشنبه ۱۷ خردادماه ساعت ۱۵:۳۰ به وقت تهران در ورزشگاه هنگ کنگ برگزار می شود.

همچنین تیم ملی فوتبال ایران در آخرین دیدار از مرحله مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۶ روز سه شنبه ۲۲ خردادماه به مصاف ازبکستان می رود.

این مسابقه از ساعت ۲۰:۳۰ در ورزشگاه آزادی برگزار خواهد شد. در حال حاضر تیم ملی فوتبال ایران در گروه E این رقابت ها با ۱۰ امتیاز و اختلاف گل بهتر نسبت به تیم ملی ازبکستان در صدر جدول قرار دارد و صعودش به مرحله بعدی قطعی شده است.

مطلق زاده:

فوتبال برای مسئولان خوزستان

مهم نیست

تسنیم: هافبک تیم فوتبال استقلال خوزستان بر این اعتقاد است که فوتبال برای مسئولان استان خوزستان مهم نیست.

محمود مطلق زاده درباره تساویری بیرون از خانهش تیش برابر گل گهر گفت: ما فوتبال خوبی را به نمایش گذاشتیم و با اینکه دو گل از حریف خوردیم، ولی هرگز بابت جبران باخت ناامید نبودیم. امسال هم در چند بازی کامیک زدم و خوشبختانه در بازی با گل گهر هم توانستم دو گلی را که خوردیم در دقایق آخر جبران کنیم. سرمربی تیم حریف بعد از بازی گفت که چیزی از تیم ما نندیده، ولی بهتر است ایشان یک بار دیگر بازی را تماشا کند تا ببیند ما چه نمایشی داشتیم.

وی در مورد شانس ماندن تیم استقلال خوزستان در لیگ برتر خاطر نشان کرد: تیم ما از لحاظ فنی شرایط خوبی دارد و امسال اگر بدشانسی نمی آوردیم بیشتر امتیاز می گرفتیم. من مطمئن هستم که استقلال خوزستان در لیگ برتر می ماند.

مطلق زاده همچنین تصریح کرد: ما مشکلات زیادی داریم، ولی آقای تجسی به عنوان مدیرعامل باشگاه کارش را خیلی خوب بلد است و به خوبی از تیم حمایت می کند. یکی از مشکلات اساسی ما بی توجهی مسئولان استانی به فوتبال و نماینده های خوزستان است و در واقع باید گفت که رشد فوتبال برای مسئولان استانی در اولویت نیست. البته خیلی چیزها برای آنها در اولویت قرار ندارد.

هافبک تیم فوتبال استقلال خوزستان در پایان اظهار داشت: ما در لیگ برتر هستیم، ولی عجیب است که مشکل زمین تمرین داریم و این مشکل هنوز حل نشده است. در صنعت نفت هم که بودم این وضعیت و این مشکلات وجود داشت. شما دیدید که چند روز پیش چگونگی بازی استقلال ملاقاتی لغو شد، چون در ساعتی که قرار بود بازی آنها برگزار شود، ما تمرین داشتیم و کاری هم از دست ما ساخته نبود. متأسفانه در خوزستان به فکر تیم های این استان نیستند و این واقعا ناراحت کننده است.

هاشمی، وزیر ورزش:

باید پیوست فرهنگی فدراسیون ها

تقویت شود

ایرنا: کیو مرت هاشمی در دیدار باب مسئولان کمیته های فرهنگی و مسئولیت های اجتماعی فدراسیون های ورزشی گفت: فرمایشات رهبر انقلاب در دیدار با جامعه ورزش همه حول محور مسائل فرهنگی است و این نشان دهنده اهمیت مسئله فرهنگی است.

کیو مرت هاشمی وزیر ورزش و جوانان در دیدار با مسئولان کمیته های فرهنگی و مسئولیت های اجتماعی فدراسیون های ورزشی که در وزارت خانه برگزار شد، اظهار داشت: شاید به ظاهر واژه کمیته روی این بخش گذاشته شده ولی چارچوب کاری این حوزه فراتر از یک کمیته است چراکه اساس نظام ما در راستای مسائل فرهنگی بوده است.

وی ادامه داد: نظام ما یک نظام فرهنگی و انقلابی است. فرمایشات رهبر انقلاب در دیدار با جامعه ورزش همه حول محور مسائل فرهنگی است و این نشان دهنده اهمیت مسئله فرهنگی است. باید توجه خود را در همه سطوح به مسائل فرهنگی داشته باشیم.

وزیر ورزش و جوانان خاطرنشان کرد: بعد از انقلاب اسلامی توفیقات خوبی به دست آورده ایم ولی باید پیوست فرهنگی فدراسیون ها تقویت شود. همه مسئولان ما باید دغدغه مسائل فرهنگی داشته باشند. یکی از سیاست های اصلی ما در دوره جدید توجه به مسائل فرهنگی است. آمدن حوزه فرهنگی به زیر مجموعه قهرمانی به این دلیل بود که موضوع فرهنگ سخت بیشتری با حوزه قهرمانی دارد تا حوزه همگانی.

هاشمی افزود: کار فرهنگی مختص به ساعت اداری نیست و باید در طول شبانه روز کارهای فرهنگی ادامه داشته باشند و مسئولان فرهنگی فدراسیون ها باید نزدیک به مسئولان دیگر باشند و موفقیت ها را به خوبی انعکاس دهند. کار فرهنگی یک وظیفه و رسالت است که نیاز است بیشتر روی آن کار کنیم.

سیدمحمد شروین اسبقیان معاون توسعه ورزش قهرمانی نیز در این جلسه اظهار کرد: دغدغه های فرهنگی مقام معظم رهبری را بارها شنیده ایم. همان طور که امام (رحل) (ره) نیز همیشه دغدغه فرهنگی داشتند. رویکرد انقلاب اسلامی فرهنگی بوده و با مسائل فرهنگی همیشه مورد توجه بوده است.

وی افزود: حوزه ورزش با فرهنگ آمیخته است. ورزش در جمهوری اسلامی یک مقوله فرهنگی است و ما به مسائل فرهنگی در فدراسیون ها باید عنایت ویژه ای داشته باشیم. حوزه فرهنگی به لحاظ اهمیت که دارد مورد توجه وزیر بوده است.

حمید درخشان:

واگذاری سرخابی ها بهترین راه برای حل مشکلات بود



برنا: پیشکسوت فوتبال ایران گفت: درخصوص واگذاری سرخابی ها آن چیزی که باید مورد بررسی قرار گیرد مدیریت کردن شرایط این دو باشگاه بعد از واگذاری است و این مسائل حتما باید در نظر گرفته شود.

حمید درخشان پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس درباره واگذاری سرخابی ها و پیامدهای این اتفاق اظهار کرد: اتفاق خوبی است که این دو تیم سر و سامانی بگیرند و واگذاری راه خوبی برای حل مشکلات دو تیم است. آن چیزی که باید مورد بررسی قرار گیرد مدیریت کردن شرایط این دو باشگاه بعد از واگذاری است و این مسائل حتما باید در نظر گرفته شود.

این پیشکسوت با تأکید بر اینکه باید راهکاری درستی پس از

واگذاری باشگاه ها در نظر گرفته شود، خاطرنشان کرد: امیدوارم راهکاری که در نظر گرفته شده، راهکار درستی باشد و سرخابی ها را درگیر مشکلات دیگر نکند. همچنین امیدوارم با واگذاری این ۲ باشگاه،

مشکلاتی که مربوط به AFC بود برطرف شود و اتفاقات خوبی در آینده رقم بخورد. او پایان اینکه باید برنامه ریزی های اثربخشی برای پیش برد امور صورت بگیرد، گفت: باید چارچوب خوبی

شاه محمدی، پیشکسوت پرسپولیس:

برای پیشرفت فوتبال ایران باید از کشورهای دیگر الگوبرداری کنیم



برنا: پیشکسوت پرسپولیس گفت: باید فوتبال مان را به روز کنیم و از کشورهای خوب برای پیشرفت فوتبال مان الگوبرداری کنیم.

جمشید شاه محمدی در خصوص وضعیت لیگ برتر ایران در فصل جاری اظهارداشت: لیگ ما لیگ خوب و پویایی نیست و مدیریت در فوتبال ایران خیلی ضعیف است. یکی از مهمترین مسائل روز فوتبال ما VAR است که هنوز فوتبال ما از آن محروم است. ما باید فوتبال مان را به روز کنیم و از کشورهای خوب برای پیشرفت فوتبال مان الگوبرداری کنیم. ما با این وضعیت ۴۰ سال دیگر هم نمی توانیم در آسیا قهرمان شویم.

وی در ادامه تأکید کرد: ما در زمینه تیم های پایه کار خاصی انجام نمی دهیم. اگر می خواهیم فوتبال مان رشد داشته باشد و پیشرفت کند باید در تیم های پایه سرمایه گذاری داشته باشیم. ما در هر فصل می بینیم تیم ها چندین و چندبار مربیان خود را تغییر می دهند که این نشانگر این است که مدیران باشگاه های ما مدیرانی فوتبالی نیستند.

پیشکسوت پرسپولیس با اشاره به این که پرسپولیس و استقلال مدعیان قهرمانی هستند، تصریح کرد: به نظرم پرسپولیس شانس اول قهرمانی است و در پایان فصل قهرمان می شود.

شاه محمدی در مورد وضعیت این روزهای پرسپولیس با اوسمار خاطرنشان کرد: خدا را شکر پرسپولیس روند خوب و رو به رشدی را دارد و عملکرد اوسمار ویرا هم در این تیم خوب است و با این روند پرسپولیس می تواند اسامال هم در هر دو جام مدعی و موفق باشد.

وی در خصوص عملکرد مهاجمان پرسپولیس تصریح کرد: ما در لیگ مهاجم شش دانگ نداریم. از دسترس نیست.

آزمون بعد از زدن سومین گل فصل:

به راهنمان ادامه می دهیم و دست از تلاش بر نمی داریم

آزمون بازیکن مهمی برای ماست

دروسی، سرمربی رم:



ایسنا: مهاجم ایرانی رم گفت جالوروسی با وجود شکست تلخ خانگی برابر بولونیا به راهش تا پایان فصل با قدرت ادامه خواهد داد.

رم در هفته سی و سوم سری آ از بولونیا میزبانی کرد و برابر مهاجمش با نتیجه سه بر یک شکست خورد. در این بازی سردار آزمون از دقیقه ۵۲ به جای تامی آبراهام راهی میدان شد و موفق شد در دقیقه ۵۶ تنها گل تیمش را به ثمر برساند.

بولونیا در این بازی توسط اوساما العزوزی (دقیقه ۱۳)، یوزوآ زیرکزی (۴۵) و الکسیس سالماکرز (۷۵) به گل رسید.

سردار آزمون در صحبت هایی بعد از بازی گفت: گاهی بازی ها اینگونه پیش می رود. بولونیا خیلی خوب کار کرد و شایسته برد بود. بدیهی است که سه امتیاز را می خواستیم ولی در فوتبال گاهی می پرد و گاهی می یازد. ما به راهنمان ادامه می دهیم و با وجود این نتیجه دست از تلاش نخواهیم کشید. او درباره گلزنی در این دیدار با وجود نبودنش در ترکیب اصلی نیز افزود: وظیفه کسانی که از روی نیمکت می آیند این است که تا جایی که می توانند به تیم کمک کنند. این وظیفه ماست. همه ما باید به تیم کمک کنیم و خوشحالم توانستم گلزنی کنم. این سومین گل سردار آزمون در

این فصل برای رم بود. این بازیکن ایرانی که به تازگی دوران مصدومیت را پشت سر گذاشته، آماده است در لیگ اروپا نیز به تیمش کمک کند. رم با هدایت دانیله دروسی توانسته است به نیمه پای لیگ اروپا راه یابد و باید در این مرحله به مصاف بایر لورکوزن، قهرمان بوندسلیگا، برود. دانیله دروسی، سرمربی رم نیز بعد از بازی با اشاره به گلزنی

سردار آزمون و نیمکت نشینی او در شروع بازی گفت: آزمون به تازگی از مصدومیت برگشته است و به همین خاطر تصمیم گرفتیم ابتدا روی نیمکت باشد. خوشحالم که او گل زد چون آزمون برای ما مهم است. او به اندازه تامی برای ما مفید خواهد بود. ما امروز ناامیدیم ولی هنوز راه طولانی است. ما هفته بعد مقابل تنها تیم شکستناپذیر این

گلچین فوتبال جهان

اینراگی: خوشحالم که فاتح اسکودتو شدیم



تسنیم: سیمونه اینزاگی که شاگردانش در هفته سی و سوم سری A موفق شدند با نتیجه ۲ بر یک مقابل میزبان خود یعنی میلان غلبه کنند پس از این دیدار گفت: ما می خواستیم در این بازی برنده باشیم. صبح بازی به جزئیات دیگری پرداختیم که برای این بازی خیلی مهم بود. ما ضربات شروع مجدد را با هم بررسی کردیم. ما یک بازی عالی و بسیار هوشمندانه انجام دادیم و حتی می توانستیم

گل های بیشتری به ثمر برسانیم. سرمربی اینتر افزود: خوشحالم که با شکست میلان فاتح اسکودتو شدیم. ما باید عملکردمان در سه سال اخیر (از زمان روی کار آمدن او در اینتر) را آنالیز کنیم. روند ما در فصل جاری خیلی خوب بوده است. ما برای سومین فصل متوالی فاتح سوپر جام ایتالیا شدیم اما من به عملکردمان مقابل رئال مادرید در فصل اول حضرم در اینتر نگاه می کنم و می بینم که این تیم از اول چطور بازی می کرد. ما شب های فراموش نشدنی را در کنار هم تجربه کرده ایم.

چراغ سبز ژاوی برای ماندن در بارسا



ایرنا: نتایج چند ماه اخیر بارسلونا سبب شده تا مسئولان این باشگاه خواهان تجدیدنظر ژاوی هرناندس در تصمیمش برای جدایی در پایان فصل شوند. اوایل زمستان گذشته بود که ژاوی پس از کسب برخی نتایج دور انتظار توسط بارسا، اعلام کرد که با وجود اینکه تا سال ۲۰۲۵ قرارداد دارد اما در پایان فصل از بارسا جدا خواهد شد.

در حالی که پس از حذف بارسا از لیگ قهرمانان اروپا، ژاوی هر گونه مذاکره برای ادامه همکاری را تکذیب کرده بود، امروز روزنامه مارکای اسپانیا خبر داد سرمربی جوان بارسلونا برای مذاکره جهت ماندن روی نیمکت این تیم توافق کرده و احتمال تجدیدنظر او بالا گرفته است. در واقع، او اولین گام را برای ماندن و اجرای قراردادش که در ژوئن ۲۰۲۵ به پایان می رسد، برداشته است. ژاوی موافقت کرده است با خوان لاپورتا رئیس باشگاه برای بحث در این مورد ملاقات کند و این تصمیم در حال حاضر گام بزرگی برای ماندن او است. همچنین، خوان لاپورتا و دوک، مدیر ورزشی بارسا بر این باور هستند که در حال حاضر بهترین گزینه، حفظ ژاوی در باشگاه است.

رانگنیک به نیمکت بایرن مونیخ نزدیک شد



تسنیم: مدیران باشگاه بایرن مونیخ قصد دارند هر چه زودتر بر سر انتخاب سرمربی جدید این تیم، کسی که تابستان پیش رو جانشین توماس توخل خواهد شد، به اجماع برسند. طبق گزارش های منتشرشده در رسانه های آلمانی، رالف رانگنیک اصلی ترین گزینه این باشگاه به این منظور است و حتی اخباری از توافق طرفین منتشر شده است. رانگنیک ۵۵ ساله سابقه هدایت تیم هایی همچون هانوفر، اشتوتگارت، شالکه، هوفنهایم، لایپزیگ و منچستر یونایتد را در کارنامه حرفه ای اش دارد. بر اساس گزارش روزنامه «بیلده» آلمان؛ ماجرای بایرن مونیخ و رالف رانگنیک حالا جدی تر شده است و تماس هایی بین طرفین برقرار شده است و ایده های شان را رد و بدل کرده اند. اگر همه چیز طبق برنامه پیش برود، انتخاب سرمربی جدید می تواند تا پایان فصل جاری نهایی شود. اولی هویس رئیس پیشین باشگاه بایرن مونیخ و مدیر فعلی مدیره این باشگاه در گذشته مشاجره ای با این مربی آلمانی داشته، اما این مشکل بین طرفین مدتی پیش حل شد و چندین بار هم با هم تماس هایی داشته اند.

راکتیج به مودریچ: به اینجا بیا!



ایوان راکتیج یکی از ستارگان بزرگی است که راهی لیگ عربستان شده و پیراهن الشبای را می پوشد. این هافبک با تجربه کروات در گفت و گو با سایت عرب نیوز عربستان پیام روشنی برای مودریچ داشت. او از اسطوره رئالی ها خواست در صورت جدایی از این تیم، راهی لیگ عربستان شده و با او هم تیمی شود.

راکتیج گفت: اگر مودریچ از رئال مادرید جدا شود، دو دقیقه بعد از اعلام جدایی اش با او تماس خواهم گرفت و هر اطلاعاتی را که بخواهد درباره الشبای و لیگ عربستان به او می دهم تا به حضور در این لیگ متقاعدش کنم. راکتیج در ادامه خطاب به مودریچ گفت: مودریچ اگر به تیمی عربستانی غیر از الشبای بپیوندد با من به مشکل برخورد خواهد کرد. او در پایان گفت: این تصمیمی است که خود مودریچ باید بگیرد. اگر او بخواهد یک فصل دیگر را هم در رئال باقی بماند به نظرم برایش جالب و زیبا خواهد بود و باید از این فرصت بزرگ لذت ببرد.

استانایدر: امیدوارم یونایتد با گل در فینال شکست بخورد



ایسنا: در دومین دیدار مرحله نیمه نهایی جام حذفی انگلیس منچستر یونایتد به سختی از سد کاونتری سیتی گذشت و فینالیست شد. به این ترتیب روز پنج خرداد در فینال جام حذفی انگلیس در ورزشگاه ومبلی شهر لندن دو تیم همشهری منچستر به دیدار هم خواهد رفت. این دو تیم فصل قبل در فینال بودند و سیتی توانست دو بر یک به برتری برسد و جام قهرمانی را به دست بیاورد. ولسلی استانایدر، هافبک سابق رئال مادرید، از آنتونی، مهاجم منچستر یونایتد، به دلیل رفتار عجیبش در نیمه نهایی جام حذفی مقابل کاونتری انتقاد کرد. این بازیکن برزیلی پس از پیروزی تیمش در ضربات پنالتی مقابل بازیکنان کاونتری به خوشحالی پرداخت.

استانایدر در صحبت هایی با انتقاد از این بازیکن گفت: آنتونی باید از کاری که انجام داد بسیار خجالت بکشد. رفتار او اصلا درست و حرفه ای نبود. امیدوارم منچستر یونایتد در فینال پنج بر صفر شکست بخورد.