

# گلچین امروز

آیت‌الله مکارم شیرازی:  
تعطیلی شنبه‌ها  
تضعیف  
فرهنگ اسلامی  
است



صفحه ۲



جوانگرایی در تیم  
ملی فوتبال بانوان  
باید پله به پله  
انجام شود

صفحه ۸



دل بستگی کودکان  
زیر ۲ سال  
را جدی  
بگیرید

صفحه ۴

حقایق وحشتناک  
درباره اعتیاد  
به قند  
و شکر



صفحه ۶

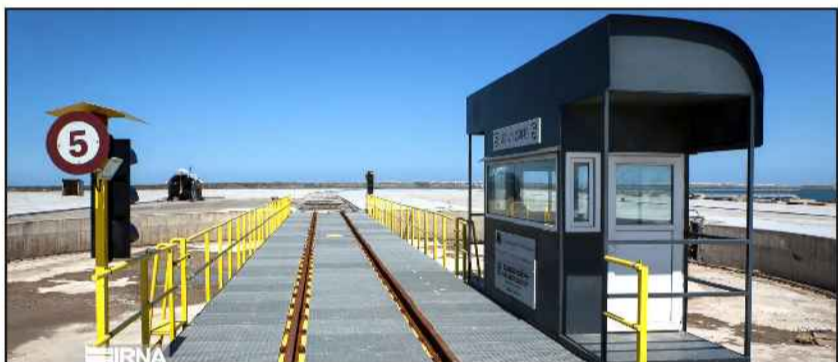
مدیر عامل منطقه آزاد انزلی:

## منطقه آزاد انزلی در معادلات دیپلماسی اقتصادی کشور اثرگذار است

صفحه ۳

افتتاح راه آهن رشت - کاسپین با حضور محمد مخبر  
در چند روز آینده

صفحه ۳



فرمانده نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی در رشت:

امنیت اقتصادی ایران با تلاش نیروی دریایی در منطقه  
و جهان ارتقا یافته است

صفحه ۳



یادداشت امروز

رضا حقی

### چگونگی برند سازی محلات

در دهمین سلسله یادداشت‌های برندسازی شهری به چگونگی برندسازی محلات رشت خواهیم پرداخت: محله رکن مابین خانواده و شهر است. محله از خانه‌های مجاور هم در یک فضای جغرافیایی خاص تشکیل می‌شود و خانواده نسبت به محله خود احساس مشابه خانه خود را دارد. هر فرد با ورود به محله خود را در یک محیط آشنا و خودی مثل خانه خود می‌بیند. محله از تجمع و به هم پیوستگی، معاشرت، نزدیکی روابط، همسایگی و اتحاد غیر رسمی میان گروهی از مردم به وجود می‌آید. رشت دارای ۵۵ محله است. محلات رشت از دیرباز تاکنون مکان‌هایی هستند که روح زندگی در آنها جریان دارد. هنوز رگه‌هایی از معماری اصیل بومی را می‌توان در آنها پیدا کرد. ولی متأسفانه در سال‌های اخیر توجه ای به این محلات نشده است و عموماً فضاسازی شهری و یا ایجاد فضای سبز صرفاً در سطح خیابان‌های اصلی و یا یافت جدید شهر انجام می‌گیرد. در سالهای اخیر محلات خصوصاً محلات قدیمی رشت مورد بی‌مهری مدیریت شهری قرار گرفته است.

برندسازی شهری در سطح محلات با اهداف زیر پیشنهاد می‌شود. ۱- ایجاد احساس تعلق به محله از سوی شهروندان و ساکنین محله ۲- ایجاد انگیزه و رغبت ساکنین محلات به سکونت در محله نسبت به مهاجرت به بافت‌های جدید. ۳- ایجاد حس مشارکت در شهروندان در امور شهروندی با توجه به تاثیر گذار شدن روی شهروندان در امور شهروندی آنان. ۴- ایجاد چرخه محله گردی بین عموم مردم و همچنین جذب توریست ۵- کمک به اقتصاد محله با توجه به ایجاد زمینه برای جذب توریست. ۶- ایجاد ارزش افزوده برای منازل مسکونی و تجاری محله با توجه به زیبایی بصری، تمیزی، بوی خوب و موسیقی. ۷- ایجاد و افزایش حس رقابت بین محلات با اعلام محلات برگزیده در پیش های مختلف نگهداری فضای سبز، مسابقات آشپزی و گلکاری و غیره بر اساس میزان مشارکت مردم. در زمینه های مختلف. پیشنهادها اجرایی و کاربردی برای محلات.

۱- هر محله دارای المان حجمی با توجه به اسم محله و یا قدمت و سابقه آن خواهد داشت. مثل ساغری سازان تولید کفش زنانه یا رسته مسگران، دیاغیان، جله خانه، اسناد سرا، چهلتن، میان تکیه: نمادهای حجمی از جنس بتن، فایبر گلاس یا فرفورژه. ۲- اطلاعات در محله در تابلوهای مخصوص محله نوشته می‌شود. برای هر محله تابلوی خاص یا فرم خاص طراحی می‌شود. ۳- هر محله یک گل خاص کاشته خواهد شد و نماد هر محله آن گل خاص خواهد بود. مثل گل رز، نسترن، امین الدوله، مریم و گلایول. ۴- هر محله یک میوه خواهد داشت

به علت فقدان سبزی در سطح محلات و معیار عمومی که معمولاً فاقد هر گونه فضای سبز است مثل ساغری سازان، خمیران زاهدان، چهل تن و خواهر امام که هیچ گونه فضای سبز در سطح خیابان فرعی و کوچه‌ها وجود ندارد. کاشت درختان میوه، خصوصاً فصل گل دهی و فصل رسیدن میوه جذابیت خاصی ایجاد می‌کند و با توجه به اینکه تنوع رسیدن میوه از بهار تا زمستان می‌باشد ما در تمام چهار فصل در سطح محلات میوه خواهیم داشت. ۵- کاشت درختان بدون خران

هر محله یک درخت خاص که آن درخت معرف آن محله خواهد بود مثل انواع کاج، انواع سرو، کاملیا، مگنولیا. ۶- کاشت گلهایی که احتیاج به قلم‌برداری ندارند مثل گل کاغذی، تواع نسترن، تواع رازی، تواع پیچک، بوستون، نیلوفر، سیبوری در کنار سردر خانه‌ها، داخل یا بیرون منازل و مغازه‌ها. این امر در حال حاضر نیز توسط بعضی از شهروندان به صورت پراکنده در سطح شهر انجام می‌گیرد، ولی در مقوله برند سازی یا اختصاص هر محله به یک گل و کاشت مترام و پشت سر هم در یک محله تبدیل به برند سازی و بهتر دیده شدن می‌کند. با انجام این کار فضای سبز عمودی بدون کمترین هزینه در رستای خاص بودن و برندسازی شهر رشت صورت می‌پذیرد. ۷- کاشت صیفی و سبزی مخصوص محله

با توجه به شهر خلاق غذای رشت، هر محله به کاشت یک محصول صیفی و سبزی مثل انواع گوجه، بادامجان، خیار، کلم، کاهو، باقلا، سیر، ترب اختصاص می‌یابد. این امکان با نصب گلدان‌های جمع آوری شده در سطح خیابان‌ها و انتفا‌ال آن به سطح کوچه‌ها و خیابان فرعی امکان پذیر است. با این کار شهر خلاق خوراک خصوصاً با معرفی غذاهای غیر گوشتی که تعدادشان در شهر ما بسیار زیاد است. قدیمی کاربردی، مردمی و بی‌خطر در دنیا خواهیم داشت کاشت درختان متفر و صیفی جات در سطح محلات در سطح شهرهای دنیا کم نظیر است. شهر ما با این کار به نمایشگاه دائمی گل و گیاه و محصولات باغی تبدیل خواهد شد. رشت به شهری تبدیل می‌شود که در چهار فصل سال میوه، سبزی و صیفی برای خوردن در آن وجود خواهد داشت. این شهر به محلاتی که از اوایل آسفند در آن شکوفه‌های آلوچه، هلو، زردآلو و گلابی شروع می‌شود و تا شکوفه‌های نارنج و ازگیل در بهار و رسیدن میوه در تمام فصل‌های سال دیدنی خواهد شد. نکته جالب اینکه هزینه طرح فوق یعنی تبدیل محلات رشت به نمایشگاه گل و گیاه و درخت می‌تواند در ردیف بودجه خرید گل های فصلی برای شهر داری که سالی چند بار تکرار می‌شود انجام گیرد. هزینه جدا گانه نمی‌خواهد. با جابجایی این بودجه می‌توان رشت را به یک برند بی نظیر و به یک نمایشگاه دائمی تبدیل نمود. با کاشت درختان و گل ها در سطح خیابان‌های فرعی و کوچه‌ها اهداف دیگری علاوه بر ایجاد نمایشگاه دائمی و برندسازی وجود دارد.

الف- ایجاد مسیر عابر پیاده در بسیاری از کوچه‌ها و خیابان‌های فرعی تعریف نشده است. ماشین‌ها در نزدیک مغازه ها و دیوارها تردد می‌کنند. این امر باعث ایجاد ترس و وحشت برای کودکان و سالمندان می‌شود که در این مسیرها رفت و آمد می‌کنند چون هیچ حریمی برای آنان تعریف نشده است. ب- آوردن فصل های مختلف به سطح شهر. با دیدن شکوفه و خران شدن برگ‌ها و تغییر رنگ درختان تغییر فصل در سطح شهر نیز دیده می‌شود. ج- ایجاد تابلوهای زیبای طبیعی جهت تظلمت زندگی ماشینی شهری. د- ایجاد روحیه و انگیزه شهروندان برای مشارکت در امور شهری. مضمناً درختی که در جلوی درب منازل مسکونی و مغازه‌ها کاشته می‌شود. ایجاد تعلق و مالکیت برای ساکنین آن خانه یا مغازه ایجاد می‌کند و باعث می‌شود شهروندان از آن مراقبت کنند.

ه- جلوگیری از دعوا و نزاع بین همسایگان و یا مغازه داران با شهروندانی که جلوی محل کسب اوتومبیل خود را پارک می‌کنند. با کاشت درخت در خیلی از مکان‌ها قابلیت پارک کردن ماشین در ورودی مغازه‌ها وجود نخواهد داشت تا زاعی صورت گیرد. و- ایجاد روحیه شادمانی، نشاط با ایجاد مسابقات جیدن میوه، تهیه مریا، یا چیدمان و میوه آرای و دهها مسابقه دیگر برای محله و عموم مردم. به علت طولانی بودن یادداشت بقیه پیشنهادها برند سازی محلات در هفته آینده تقدیم علاقمندان خواهد شد.

### حرف امروز

#### آغاز شمارش معکوس برای انتخابی درست



روز یکشنبه ۳۰ اردیبهشت ماه آیت‌الله رئیسی در سفری استانی به آذربایجان شرقی و برای حضور در مراسم افتتاح سد مرزی فی‌زقلعه‌سی همراه با هم‌نمای آذربایجانی خود به شمال این استان در نزدیکی مرز همسایه شمال غربی کشورمان سفر کرده بود که در بازگشت به تبریز، بالگرد حامل رئیس جمهور، وزیر امور خارجه، امام جمعه تبریز، استاندار آذربایجان شرقی، تیم محافظت و خدمه پرواز دچار سانحه شد و سقوط کرد. در اثر این سانحه همه مسافران این پرواز به شهادت رسیدند. در پی شهادت رئیس جمهور دولت سیزدهم و هیأت همراه، بر اساس اصل ۱۳۱ قانون اساسی انتخابات ریاست جمهوری باید ظرف ۵۰ روز با تصمیم شورایی متشکل از روسای قوه قضاییه و مفتنه و همچنین معاون اول رئیس جمهور برگزار شود که بر اساس تصمیم این شورا، انتخابات زود هنگام ریاست جمهوری در تاریخ ۸ تیر ۱۴۰۳ در سراسر کشور برگزار خواهد شد.

از این رو وزیر کشور در نامه‌ای خطاب به استانداران و فرمانداران سراسر کشور دستور شروع فرآیند انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری را صادر کرد و سناد انتخابات کشور با انتشار اطلاعیه ای اعلام کرد که ثبت نام از داوطلبان انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری از روز پنجشنبه ۱۰ خرداد ماه آغاز می‌شود و تا روز دوشنبه ۱۴ خرداد ماه به مدت ۵ روز در محل وزارت کشور انجام می‌پذیرد.

با توجه به برگزاری زودهنگام انتخابات دوره چهاردهم ریاست جمهوری این روزها شاهد افزایش فعالیت های انتخاباتی احزاب و گروههای سیاسی و انتشار اخبار مرتبط با این رویداد هستیم و اینکه شخصیت ها و مسئولان کشوری هر کدام هنوز با قاطعیت اعلام نکردند که نامزد ریاست جمهوری می‌شوند یا نه! اما چیزی که ذهن همه ما را به خود مشغول کرده این که انتخاب درست کدام است و چه کسی می‌خواهد رئیس جمهور ایران شود؟ به کدام شخص باید رای داد؟ آیا وضعیت کشورمان بهتر می‌شود؟ همه ما می‌دانیم که رئیس جمهور آینده باید فردی باشد که قدرت اجرایی داشته، دارای مدیریت و کفایت بوده و به منافع مردم بیندیشد؛ مردمی که این روزها دغدغه گرانی و مشکلات معیشتی دارند.

تعمیرات اخیر رهبر انقلاب در توصیف رئیس جمهور شهید تعبیر منحصر به فردی تلقی می‌شود؛ «با کفایت و پرتلاش»، «خستگی‌ناپذیر و کارآمد» و «سالم و امانت‌دار» از جمله توصیفات است که رهبر معظم انقلاب در برهه‌های مختلفی به کار برده‌اند؛ تعبیری که آخرین آنها یعنی همان «رئیس جمهور انقلاب» را می‌توان به نوعی پیامی غیرمستقیم به کاندیداهای ریاست جمهوری و مردم دانست تا معیاری برای تشخیص انتخاب درست داشته باشند.

به امید اینکه با انتخابی اصیل شرایط خوبی برای آینده کشور رقم بخورد. ■ رویا خورسندی

**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



فرمانده نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی:

### امنیّت اقتصادی ایران با تلاش نیروی دریایی در منطقه و جهان ارتقا یافته است

فرمانده نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی با بیان اینکه امنیت شاهراه اقتصادی کشور برقرار است، تصریح کرد: با تلاش نیروهای مسلح به ویژه نیروی راهبردی دریایی جمهوری اسلامی امنیت اقتصادی ایران در منطقه و جهان حفظ و تقویت و ارتقاء یافته است.

امیر دریادار شهراورد ایرانی فرمانده نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی در مراسم دانش آموزی دانش پژوهان مرکز آموزش تخصصی نیروهای دریایی باقرالعلوم (ع) رشت با گرامیداشت یاد و خاطره شهدای خدمت به ویژه شهید آیت الله شهید ریسی اظهار کرد: شهدای خدمت مایه عزت، افتخار و اقتدار ایران اسلامی هستند.

وی با بیان اینکه رهروی واقعی راه شهدا هستند و مکتب امامین انقلاب سرلوحه کار نیروهای مسلح به ویژه نیروی دریایی راهبردی جمهوری اسلامی قرار گرفته، افزود: نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران در کشور و منطقه امنیت آفریده و با تلاش‌های خستگی ناپذیر نیروهای جان بر کف به فله نزدیکتر شده ایم. فرمانده نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی با بیان اینکه امنیت شاهراه اقتصادی کشور برقرار است، تصریح کرد: با تلاش نیروهای مسلح به ویژه نیروی راهبردی دریایی جمهوری اسلامی امنیت اقتصادی ایران در منطقه و جهان حفظ و تقویت و ارتقاء یافته است. دریادار ایرانی با اشاره به قدرت پلمازان ایران اسلامی در منطقه و جهان گفت: قدرت نمایی ایران اسلامی زمینه ساز اقتدار جبهه مقاومت شده است. وی با تأکید بر لزوم حمایت از مردم مظلوم فلسطین و غزه بیان کرد: ایران اسلامی خود را مدافع منافع مظلومان جهان به ویژه مردم فلسطین می‌داند. فرمانده نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی با اشاره به تشییع باشکوه شهدایان خدمت گفت: حضور کم نظیر مقامات ارشد خارجی در مراسم ادای احترام شهدای خدمت به ویژه رئیس شهید جمهور نشان دهنده اقتدار دیپلماتی و میدان ایران اسلامی است.

دریادار ایرانی با بیان اینکه جوانان ایران اسلامی نعمت‌های گویبار نظام هستند، افزود: اقتدار نظام اسلامی در گرو تلاش‌ها، مجاهدت‌ها و جانبنداری‌های جوانان رقم خورده است.

وی با اشاره به فرارگیری در مسیر گام دوم انقلاب بیان کرد: سیره، روش و منش شهدا بهترین راهبردی حرکت در مسیر گام دوم انقلاب است.

### افتتاح راه آهن رشت - کاسپین با حضور محمد مخبر در چند روز آینده

گلچین امروز: رئیس مرکز ارتباطات و اطلاع‌رسانی وزارت راه و شهرسازی اعلام کرد: افتتاح راه آهن رشت-بندر کاسپین به عنوان یکی از مهم‌ترین پروژه‌های ملی و اولویت‌دار کشور با هدف تکمیل کریدور شمال-جنوب با حضور سرپرست ریاست جمهوری در چند روز آینده افتتاح می‌شود. وحید قریانی اظهار داشت: پیش از این اعلام شده بود که راه آهن رشت-بندر کاسپین با حضور وزیر راه و شهرسازی در روز سه شنبه هشتم خرداد افتتاح خواهد شد که به خاطر برنامه ریزی برای حضور محمد مخبر سرپرست ریاست جمهوری به تعویق افتاد و در چند روز آینده این مراسم برگزار می‌شود. این مسیر ریلی اتصال ریلی مرکز استان گیلان به بندر انزلی را فراهم می‌سازد که این رویداد از نظر مبادلات تجاری و بازرگانی با کشورهای منطقه و اروپا از اهمیت بالایی برخوردار است.

# منطقه آزاد انزلی در معادلات دیپلماسی اقتصادی کشور اثر گذار است

مدیرعامل منطقه آزاد انزلی:



گلچین امروز: رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل سازمان در مراسم افتتاحیه رویداد صدرا که از سوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر انزلی و با همکاری این سازمان در حال برگزاری است با تصریح بر اینکه همکاری نهاد دانشگاه و صنعت با محوریت مناطق آزاد گامی در اجرای سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی است؛ اظهار داشت: برپایی چنین رویدادهایی اقدام ارزشمندی در راستای هم افزایی نظام اقتصادی و تولیدی با نهاد دانشگاهی کشور محسوب می‌شود که با هدف نزدیکی صنعت و دانشگاه در دستور کار قرار گرفته است.

محمد مخبر در ادامه مدیره مأموریت تسهیل و تقویت تولید؛ توسعه صادرات؛ انتقال فناوری‌های پیش رفته و در نهایت تأمین نیازهای ضروری و تأمین مالی کشور را از سر فصل‌های کاری ماه ۱۱ سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی برشمرد و افزود: حتی در مسیر تأمین نیازهای اساسی داخلی و انتقال فناوری نیز می‌توان فرصت‌های جدیدی برای تعامل دانشگاه تعریف کرد چراکه ناخوشانه در راستای اجرای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی به سمت دانش‌بنیان‌ها و کاربردی دانشگاه و صنعت؛ تطبیق، امکان‌سنجی و بومی‌سازی نیازمندی‌های صنعت از سوی دانشگاه را در سطوح استانی، ملی؛ دارای دستاوردهای بین‌المللی برای تجاری‌سازی علم و ارتقای کیفی- کمی صنعت کشورمان ارزیابی کرد و گفت: حضور سازمان منطقه آزاد انزلی در رویداد صدرا، دانشگاه آزاد اسلامی در چارچوب اجرای سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی است.

سیاهکارزاده در ادامه چهار مأموریت تسهیل و تقویت تولید؛ توسعه صادرات؛ انتقال فناوری‌های پیش رفته و در نهایت تأمین نیازهای ضروری و تأمین مالی کشور را از سر فصل‌های کاری ماه ۱۱ سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی برشمرد و افزود: حتی در مسیر تأمین نیازهای اساسی داخلی و انتقال فناوری نیز می‌توان فرصت‌های جدیدی برای تعامل دانشگاه تعریف کرد چراکه ناخوشانه در راستای اجرای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی به سمت دانش‌بنیان‌ها و کاربردی دانشگاه و صنعت؛ تطبیق، امکان‌سنجی و بومی‌سازی نیازمندی‌های صنعت از سوی دانشگاه را در سطوح استانی، ملی؛ دارای دستاوردهای بین‌المللی برای تجاری‌سازی علم و ارتقای کیفی- کمی صنعت کشورمان ارزیابی کرد و گفت: حضور سازمان منطقه آزاد انزلی در رویداد صدرا، دانشگاه آزاد اسلامی در چارچوب اجرای سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی است.

دانش و اجرای تحقیقات کاربردی، هدفمند تر را به‌همراه داشته باشد. توسعه صادرات؛ انتقال فناوری‌های پیش رفته و در نهایت تأمین نیازهای ضروری و تأمین مالی کشور را از سر فصل‌های کاری ماه ۱۱ سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی برشمرد و افزود: حتی در مسیر تأمین نیازهای اساسی داخلی و انتقال فناوری نیز می‌توان فرصت‌های جدیدی برای تعامل دانشگاه تعریف کرد چراکه ناخوشانه در راستای اجرای سیاست‌های اقتصاد مقاومتی به سمت دانش‌بنیان‌ها و کاربردی دانشگاه و صنعت؛ تطبیق، امکان‌سنجی و بومی‌سازی نیازمندی‌های صنعت از سوی دانشگاه را در سطوح استانی، ملی؛ دارای دستاوردهای بین‌المللی برای تجاری‌سازی علم و ارتقای کیفی- کمی صنعت کشورمان ارزیابی کرد و گفت: حضور سازمان منطقه آزاد انزلی در رویداد صدرا، دانشگاه آزاد اسلامی در چارچوب اجرای سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی است.

سرمايه گذاري را از مهمترين دستاوردهاي بهره برداري از اتصال مجتمع بندري کاسپين به خط ريل صدرا را آغازگر روابط کاري هدفمند و حل مسئله محور مابين صنعتگران و دانشگاهيان عنوان کرد و پیشنهاد برگزاری برنامه‌های بازدید کاری از سوی اساتید و دانشجویان در شهرک‌های صنعتی منطقه متبوع خود را مطرح کرد. سیاهکارزاده با بیان اینکه اشتغالزایی حداقل دستاورد چنین رویدادهایی است. کارآفرینی را نقطه عالی برنامه‌هایی چون صدرا بیان نمود و گفت: تلاقی مأموریت مناطق آزاد و منطقه آزاد انزلی با دانشگاه می‌تواند ارزش افزوده‌های نمایی را برای اقتصاد داخلی و بین‌المللی کشورمان خلق نماید. مدیرعامل سازمان منطقه آزاد: کاهش هزینه‌های حمل و نقل کالاهای وارداتی و صادراتی، توسعه تجارت، جریان‌های

### گلچین اخبار گیلان

#### «مهرداد گودرزوند چگینی» رئیس مجمع نمایندگان گیلان شد

ایستنا: «مهرداد گودرزوند چگینی» نماینده شهرستان رودبار در مجلس شورای اسلامی به عنوان اولین رئیس مجمع نمایندگان گیلان در دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی انتخاب شد. مهدی لطفی با اعلام این خبر اظهار کرد: در جلسه دیروز هشتم خردادماه مجمع نمایندگان گیلان در مجلس شورای اسلامی «مهرداد گودرزوند چگینی» نماینده شهرستان رودبار در مجلس شورای اسلامی با کسب اکثریت آرا به عنوان نخستین رئیس مجمع نمایندگان گیلان در دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی به مدت ۶ ماه انتخاب شد. دبیر مجمع نمایندگان گیلان با بیان اینکه رسالت رئیس مجمع برقراری تعامل، هماهنگی و ارتباط بیشتر بین استان و کشور است، افزود: پیش از این ایرام نجفی، نماینده شهرستان آستانه اشریفه در مجلس شورای اسلامی، به عنوان آخرین رئیس مجمع نمایندگان گیلان در دوره یازدهم مجلس انتخاب شده بود. گفتنی است، گیلان با ۱۷ شهرستان، ۱۳ کرسی نمایندگی در خانه ملت دارد.

#### اعضای ستاد انتخابات ریاست جمهوری در گیلان معرفی شدند

گلچین امروز: استاندار گیلان با صدور احکام جداگانه ای رئیس، دبیر و اعضای ستاد چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری در استان را منصوب کرد. اسدالله عباسی در این احکام، محمد جلالی را بعنوان رئیس ستاد انتخابات و جواد شفیعی ثابت را بعنوان دبیر و سخنگوی ستاد انتخابات استان معرفی کرد. همچنین بر این اساس فرهاد براتی رئیس کمیته پشتیبانی و مالی، سیدهاشم حسینی رئیس کمیته اطلاع‌رسانی، یوسف لطفی‌زاد رئیس کمیته حراست، سجاد عبداللهاقی رئیس کمیته ذی‌نفعی، حسین دشبیر دبیر ستاد امنیت، موسی کاظمی رئیس کمیته حقوقی و امیر حسن زاد رئیس ثبت و احوال گیلان نیز عضو ستاد انتخابات ریاست جمهوری شدند. بر اساس اطلاع‌رسانی ستاد انتخابات هیات‌های اجرایی در گیلان با تأیید هیات نظارت دهم خردادماه آغاز به کار می‌کنند. در پی شهادت آیت‌الله سید ایرام رئیس هیات‌های انتخاباتی ریاست جمهوری کشورمان و هم‌راهان وی، اجرای اصل یکصد و سی و یکم قانون اساسی و مواد ۲۸ و ۳۹ قانون انتخابات ریاست جمهوری و تبصره‌های ذیل آن‌ها، ابلاغ و ستاد انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری کشور کار خود را آغاز کرده است. طبق اعلام وزارت کشور سندهای اسناتی نیز تشکیل و ۱۰ خردادماه جاری ثبت‌نام نامزدهای ریاست جمهوری آغاز می‌شود و پس از طی مراحل قانونی جمعه هشتم تیرماه انتخابات برگزار و مردم ایران رئیس چهاردهمین دولت خود را انتخاب خواهند کرد.

### سایت ترمینال جدید رشت بر اساس جغرافیا و فرهنگ گیلانی طراحی می‌شود

بررسی و طراحی سایت ترمینال رشت با حضور رحیم شوفی شهردار رشت و جمعی از مدیران شهرداری برگزار شد. در این جلسه طرح پیشنهادی ترمینال جدید شهر رشت بر اساس نیازهای موجود بررسی شد. استناداردها و ضوابط آن امکان‌سنجی و مطالعات تاریخی انواع ترمینال‌ها در شهرهای مختلف مورد بررسی قرار گرفت. همچنین بر اساس نوع ساختار ترمینال، مواردی از جمله پارکینگ، هارسنوران و سکوها در نظر گرفته شد و شاخص‌های معماری بومی با توجه به جغرافیا و فرهنگ گیلانی در این زمینه مورد توجه قرار گرفت.



گلچین امروز: جلسه بررسی و طراحی سایت ترمینال جدید رشت با حضور شهردار رشت، جلسه برگزار شد. به گزارش امور ارتباطات شهرداری رشت، جلسه

### در بخش عملیاتی مدیریت پسماند به شدت دچار چالش هستیم

رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری رشت: برای آن‌ها پای کار بیایم. مقصودی با اشاره به برگزاری مناقصه زباله‌سوز در کشور در سال ۹۲، خاطر نشان کرد: چهار مورد قرارداد زباله‌سوز در کشور منعقد شد که یکی برای رشت است و در تمام این مناقصه‌ها شرکت مشاهده می‌شود، اکنون یک استان در این زمینه مناقصه برگزار کرده که باز هم همین شرکت برنده شده چرا که این ۱۰ سال هیچ ساختاری برای ورود شرکت‌های دیگر وجود ندارد. وی تأکید کرد: مشکلاتی وجود دارد که باید برطرف گردد، ۱۰ شهر قدر کشور یک نمونه عملیاتی انجام نشده ندارد، در حوزه عملیاتی مدیریت پسماند به شدت دچار چالش هستیم و این چالش تنها برای شهر رشت نیست بلکه برای کل کشور است. اجرای آنالیز فیزیکی زباله در ۴۰ شهر گیلان مدیر سازمان پسماند شهرداری‌های گیلان با بیان اینکه اکنون باید تعریف مسئله داشته باشیم چون موضوع پسماند بر اساس تجربه دنیا قابل حل است، اظهار کرد: بر اساس تجربه کاری در حوزه پسماند از تمام محل‌های دفن زباله، در کشور بازدید کرده‌ام و سفرهای خارجی هم داشته‌ام و ارتباطی هم با صاحب نظران این حوزه وجود دارد. شهرمان توانا با بیان اینکه صرفاً ۱۰۰، پنج حوزه پسماند را مورد بررسی و ارزیابی قرار داده‌ام، افزود: پسماند به عنوان یک بحران بوده و هنوز به فاجعه تبدیل نشده است. وی با بیان اینکه باید برای پسماندهای عفونی، نخله‌های ساختمانی و سایر پسماندها تدبیری اندیشه شود، گفت: پسماند عادی به عنوان یک مقوله زشت جلوی چشم ما قرار دارد و با آن رویرو هستیم برای همین اولین مشکل و مسئله پسماند عادی محسوب می‌شود.



ایستنا: راهکارها و چالش‌های مدیریت پسماند در کارگروه مدیریت پسماند پژوهشکده محیط زیست جهاد دانشگاهی گیلان مورد بررسی قرار گرفت. رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری رشت در این کارگروه با بیان اینکه هر قدری در حوزه پسماند در شهرهای مختلف کشور توسط بنده مورد بررسی قرار گرفته است، اظهار کرد: فاصله حوزه عمل با حوزه فکری سبب عدم موفقیت در اجرای مدیریت پسماند شده است. علی مقصودی، تدوین استراتژی مدیریت پسماند را فرصتی مناسب برای نزدیک شدن حرف تا عمل در این حوزه دانست و افزود: با این استراتژی می‌توانیم زحمات تحقیقات و پژوهش‌ها که برای آنها کشیده شده را بایبیم و طرح‌ها را عملیاتی و اجرایی کنیم. وی با اشاره به اقدامات انجام شده توسط سازمان مدیریت پسماند در خصوص بررسی راهکارهای علمی و عملیاتی برای مدیریت پسماند شهر رشت، گفت: عمده فاصله‌ای که در این ۱۱ ماه مدیریت در این حوزه مشاهده و با استناد مختلف صحبت کردم می‌توانم با اطمینان بگویم که در استان ما بدون اینکه ذره‌ای نگاه مالی و مشکل مالی وجود داشته باشد، ما در حوزه اجرایی جایی نبوده که زرقه و صحبت نکرده باشیم. رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری رشت با بیان اینکه همه چیز در حوزه مدیریت پسماند روی کاغذ است، خاطر نشان کرد: با احترام به جامعه علمی کشور مطالعه انجام و هزینه‌ای رد و بدل می‌شود و طرح در کتابخانه خاک می‌خورد؛ چرا اجرا نمی‌شود به هزار و یک دلیل مختلف امکان اجرا وجود ندارد. مقصودی با اشاره به تشکیل پرونده فضایی در زمینه پسماند برای ۱۳ نفر، گفت: هم‌اکنون برای

### آگهی های ثبتی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی  
برابر ذی شماره ۰۴۰۱۱۲۲۲-۱۴۰۳-۳۱۸۰۰۰ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار، تصرفات هاله خوش فکر فرزند قدرت اله مورد تأیید قرار گرفت.  
۱- شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۰/۴۶ مترمربع به شماره پلاک فرعی ۳۱۰ مجری از پلاک ۱۷ فرعی از اصلی ۱۸ واقع در گیاباد بخش ۱۸ گیلان از مالکیت کرمانی حاجی محمد رافعی و غیرو به آدرس شهرستان رودبار - گیاباد - محرز گردیده است.  
۱۱۱۲۲۲ به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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 اعتراض مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.  
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۲۶  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۳/۰۹  
اتوش اکبری - رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار رام/الکاف ۲۷۱

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

برابر ذی شماره ۰۴۰۱۱۲۲۲-۱۴۰۳-۳۱۸۰۰۰ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار، تصرفات هاله خوش فکر فرزند قدرت اله مورد تأیید قرار گرفت.  
۱- شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۲۹/۵۹ مترمربع به شماره پلاک فرعی ۳۰۹ مجری از پلاک ۱۷ فرعی از اصلی ۱۸ واقع در گیاباد بخش ۱۸ گیلان از مالکیت کرمانی حاجی محمد رافعی و غیرو به آدرس شهرستان رودبار - گیاباد - محرز گردیده است.  
۱۱۱۲۲۲ به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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 اعتراض مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.  
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۲۶  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۳/۰۹  
اتوش اکبری - رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار رام/الکاف ۳۶۹

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

برابر ذی شماره ۰۴۰۱۱۲۲۲-۱۴۰۳-۳۱۸۰۰۰ مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار، تصرفات لاله خوش فکر فرزند قدرت اله مورد تأیید قرار گرفت.  
۱- شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۰/۶۹ مترمربع به شماره پلاک فرعی ۳۰۸ مجری از پلاک ۱۷ فرعی از اصلی ۱۸ واقع در گیاباد بخش ۱۸ گیلان از مالکیت کرمانی حاجی محمد رافعی و غیرو به آدرس شهرستان رودبار - گیاباد - محرز گردیده است.  
۱۱۱۲۲۲ به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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 اعتراض مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.  
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۲/۲۶  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۳/۰۹  
اتوش اکبری - رئیس ثبت اسناد و املاک رودبار رام/الکاف ۲۷۲

### آگهی دعوت تجدید فراخوان بمنظور کاندیداتوری در هیأت مدیره و بازرسی اتحادیه صنف (۱) طلافروشان و نوشت افزار (۲) نجاران و سنگ و بلوک زنان (۳) خیابان مر دانه شهرستان رضوانشهر

با استناد به مواد ۲۸ و ۲۹ الحاقی (تبصره ۳ ماده ۲۲ قانون نظام صنفی) و ماده ۶ و ۷ آئین نامه اجرایی فرآیند ثبت نام انتخابات هیات مدیره و بازرسی اتحادیه صنفی (۱) طلافروشان و نوشت افزار (۲) نجاران و سنگ و بلوک زنان (۳) خیابان مر دانه بدلیل عدم حد نصاب داوطلبین ثبت نام شده تجدید فراخوان گردید، لذا افرادی که تمایل به کاندیداتوری جهت عضویت در هیات مدیره و بازرسی صنف مذکور را دارند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ به مدت ۱۵ روز با در دست داشتن مدارک مشروحه ذیل شخصاً جهت تکمیل پرسشنامه و ارائه مدارک با مراجعه سامانه ایران‌ایان اصناف - ساران مراجعه و پس از انجام ثبت نام مدارک لازم را به دبیرخانه هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی مستقر در اداره صنعت، معدن و تجارت رضوانشهر (واحد امور اصناف) واقع در خیابان سردار جنگل تحویل نمایند. لازم به ذکر است فقط از مناقضیاتی که کلیه مدارک جهت تطبیق (بند ۱ تا ۵) را در مدت تعیین شده ارائه نمایند ثبت نام بعمل می‌آید.  
**مدارک مورد نیاز:**  
۱-اصل و کپی پروانه کسب معتبر دائم  
۲-اصل و کپی تمام صفحات شناسنامه  
۳-اصل و کپی آخرین مدرک تحصیلی (حداقل دیپلم)  
۴-اصل و کپی کارت ملی  
۵-عکس ۴×۶ با زمینه سفید (۶ قطعه)  
۶-گواهی عدم سوء پیشینه کیفری  
۷-گواهی عدم اعتیاد به مواد مخدر  
شرایط کاندیدها استخراج ذیل می‌باشد:  
۱-تابعیت جمهوری اسلامی ایران (با ارائه شناسنامه و کارت ملی و تصویر تمام صفحات آن)  
۲-اعتقاد و التزام عملی به نظام جمهوری اسلامی ایران  
۳-نداشتن سوء پیشینه کیفری موثر  
۴-عدم ممنوعیت تصرف در اموال، مانند حجر، ورشکستگی و افلاس  
۵-عدم اعتیاد به مواد مخدر  
۶-عدم اشتباه به فساد  
۷-نداشتن سابقه عضویت در هیات مدیره اتحادیه مورد درخواست به صورت دو دوره متوالی و یا چهار دوره متناوب  
۸-حد اکثر سن در زمان ثبت نام هفتاد و پنج سال  
۹-داشتن پروانه کسب معتبر دائم  
۱۰-وثاقت و امانت  
دبیرخانه هیات اجرایی انتخابات اتحادیه‌های صنفی رضوانشهر  
آدرس: رضوانشهر -خ سردار جنگل -اداره صنعت، معدن و تجارت تلفن: ۹۹۳۹۹-۰۱۳۴۶۲۲

# در ازدواج باید فردیت دو نفر حفظ شود

## کوله پشتی مناسب چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟



عضو هیئت انجمن فیزیوتراپی ایران گفت: دانش آموزان برای جلوگیری از عارضه‌های ستون فقرات باید از کیف و کفش استاندارد استفاده کنند. ایراسم انتظاری درباره کفش‌های مناسب برای دانش آموزان اظهار کرد: کفش‌های دانش آموزان باید بنای و محکم باشد به طوری که برجستگی و گودی پاها را در برگیرد تا افراد دچار کف پای صاف نشوند؛ کفش باید از جنس پارچه یا چرم باشد، زیرا کفش‌های صاف بنای نامناسب است. همچنین باید در نظر به وزن و فرم بدن دانش آموزان، کفش مناسب انتخاب شود. همچنین باید در نظر به فصل و دمای هوا، کفش مناسب انتخاب شود. همچنین باید در نظر به فرم بدن دانش آموزان، کفش مناسب انتخاب شود. همچنین باید در نظر به فصل و دمای هوا، کفش مناسب انتخاب شود.

عضو هیئت انجمن فیزیوتراپی ایران گفت: دانش آموزان برای جلوگیری از عارضه‌های ستون فقرات باید از کیف و کفش استاندارد استفاده کنند. ایراسم انتظاری درباره کفش‌های مناسب برای دانش آموزان اظهار کرد: کفش‌های دانش آموزان باید بنای و محکم باشد به طوری که برجستگی و گودی پاها را در برگیرد تا افراد دچار کف پای صاف نشوند؛ کفش باید از جنس پارچه یا چرم باشد، زیرا کفش‌های صاف بنای نامناسب است. همچنین باید در نظر به وزن و فرم بدن دانش آموزان، کفش مناسب انتخاب شود. همچنین باید در نظر به فصل و دمای هوا، کفش مناسب انتخاب شود.

والدین اجازه ورود فرزند به زندگی زنشویی را نمی‌دهند این روانشناس از وجود اختلال وابستگی در جامعه خبر داد و افزود: برخی مادران به شدت به فرزند خود وابسته‌اند و به همین دلیل مانع ورود فرزند خود به زندگی جدید و ازدواج می‌شوند. به این معنی که داماد یا عروس باید با خانواده فرد یکی شود و آداب و رسوم و نظریات خانواده را نیز بپذیرد. در واقع والدین، تمام شادی خود را منوط به حضور فرزندان در خانه می‌دانند و در صورت نبود آنان احساس از دست دادن فرزندان خود را دارند. در نتیجه نسا آگاهی والدین و دلسوزی نابجا موجب ظلم ناخواسته به فرزند می‌شود و مدام جدال پیش می‌آید.



حسن پور یکی از ضرورت‌های جامعه سالم را یادگیری دانست و ادامه داد: برای ورود به مرحله ازدواج، وجود مشاور متخصص الزامی است. آموزش حل مسئله در سطح خانواده، جامعه و مدارس و قبل از ازدواج ضروری است و آموزش حل مسئله باید از دوران دبستان شروع شود. همچنین هوش هیجانی اکسپانسیو از طریق بازی یاد گرفته می‌شود.

حسن پور یکی از ضرورت‌های جامعه سالم را یادگیری دانست و ادامه داد: برای ورود به مرحله ازدواج، وجود مشاور متخصص الزامی است. آموزش حل مسئله در سطح خانواده، جامعه و مدارس و قبل از ازدواج ضروری است و آموزش حل مسئله باید از دوران دبستان شروع شود. همچنین هوش هیجانی اکسپانسیو از طریق بازی یاد گرفته می‌شود.

## ۱۲ گام برای مقابله با یکنواختی در زندگی

بگذارید همسران بدانند به رغم گذشت چندین سال از زندگی زنشویی، او همچنان حضور مؤثر شما را می‌بیند و لمس می‌کند؛ بگذارید بدانند شما قدر او را می‌دانید؛ بگذارید بدانند از بودن با او احساس غرور می‌کنید؛ بگذارید بدانند از خدمات و حمایت او تشکر می‌کنید و ... البته شاید منظور من همین کارهای ساده است، مثلا وقتی فرزندتان را به مدرسه می‌برد از او تشکر کنید، وقتی غذای خوشمزه‌ای می‌پزد از او جوری تشکر کنید که انگار نخستین بار است دستپخت او را می‌خورید.



بگذارید همسران بدانند به رغم گذشت چندین سال از زندگی زنشویی، او همچنان حضور مؤثر شما را می‌بیند و لمس می‌کند؛ بگذارید بدانند شما قدر او را می‌دانید؛ بگذارید بدانند از بودن با او احساس غرور می‌کنید؛ بگذارید بدانند از خدمات و حمایت او تشکر می‌کنید و ... البته شاید منظور من همین کارهای ساده است، مثلا وقتی فرزندتان را به مدرسه می‌برد از او تشکر کنید، وقتی غذای خوشمزه‌ای می‌پزد از او جوری تشکر کنید که انگار نخستین بار است دستپخت او را می‌خورید.

بگذارید همسران بدانند به رغم گذشت چندین سال از زندگی زنشویی، او همچنان حضور مؤثر شما را می‌بیند و لمس می‌کند؛ بگذارید بدانند شما قدر او را می‌دانید؛ بگذارید بدانند از بودن با او احساس غرور می‌کنید؛ بگذارید بدانند از خدمات و حمایت او تشکر می‌کنید و ... البته شاید منظور من همین کارهای ساده است، مثلا وقتی فرزندتان را به مدرسه می‌برد از او تشکر کنید، وقتی غذای خوشمزه‌ای می‌پزد از او جوری تشکر کنید که انگار نخستین بار است دستپخت او را می‌خورید.

بگذارید همسران بدانند به رغم گذشت چندین سال از زندگی زنشویی، او همچنان حضور مؤثر شما را می‌بیند و لمس می‌کند؛ بگذارید بدانند شما قدر او را می‌دانید؛ بگذارید بدانند از بودن با او احساس غرور می‌کنید؛ بگذارید بدانند از خدمات و حمایت او تشکر می‌کنید و ... البته شاید منظور من همین کارهای ساده است، مثلا وقتی فرزندتان را به مدرسه می‌برد از او تشکر کنید، وقتی غذای خوشمزه‌ای می‌پزد از او جوری تشکر کنید که انگار نخستین بار است دستپخت او را می‌خورید.

بسیاری از افراد متأهل از یکنواختی زندگی زنشویی شکایت می‌کنند. یکنواختی می‌تواند با خود بی‌حوصلگی، کسلی و بی‌اهمیت شدن نسبت به همه چیز را بیاورد و در موارد حادتر منجر به افسردگی یا جدایی همسران از یکدیگر یا طلاق عاطفی شود. وقتی با برخی از افراد صحبت می‌کنیم می‌بینیم بعد از گذشت چند سال (و شاید هم کمتر) تقریباً همه کارها و اقدامات خود در زندگی زنشویی را روتین و تکراری می‌دانند؛ دیگر آن شوق قبل از دیدار و آن سرخوشی و انرژی بعد از ملاقات وجود ندارد. اگر شما هم تکرار یکنواخت شدن زندگی زنشویی هستید یا به آن مبتلا شده‌اید، توجه به موارد زیر و استفاده از آنها در زندگی زنشویی، شاید بتواند زندگی شما را نسبت به یکنواخت شدن نجات دهد.

بسیاری از افراد متأهل از یکنواختی زندگی زنشویی شکایت می‌کنند. یکنواختی می‌تواند با خود بی‌حوصلگی، کسلی و بی‌اهمیت شدن نسبت به همه چیز را بیاورد و در موارد حادتر منجر به افسردگی یا جدایی همسران از یکدیگر یا طلاق عاطفی شود. وقتی با برخی از افراد صحبت می‌کنیم می‌بینیم بعد از گذشت چند سال (و شاید هم کمتر) تقریباً همه کارها و اقدامات خود در زندگی زنشویی را روتین و تکراری می‌دانند؛ دیگر آن شوق قبل از دیدار و آن سرخوشی و انرژی بعد از ملاقات وجود ندارد. اگر شما هم تکرار یکنواخت شدن زندگی زنشویی هستید یا به آن مبتلا شده‌اید، توجه به موارد زیر و استفاده از آنها در زندگی زنشویی، شاید بتواند زندگی شما را نسبت به یکنواخت شدن نجات دهد.

## دلبستگی کودکان زیر ۲ سال را جدی بگیرید!

می‌تواند در پناهش در امان باشد و اگر او را در کنار خود نبیند احساس خطر می‌کند. این احساس از زمانی که کودک یک جین است و در رحم مادر نگهداری و محافظت می‌شود در او شکل می‌گیرد. به همین دلیل دلبستگی یک احساس بسیار قوی و مهم است که اگر نادیده گرفته شود آثار سونی که از خود به جا می‌گذارد تا سالیان سال جبران‌شدنی نیست و حتی در مواردی وقتی فرد به میانسالی هم می‌رسد می‌توان نشانه‌های آسیب که از این موضوع خورده را در او مشاهده کرد.



می‌تواند در پناهش در امان باشد و اگر او را در کنار خود نبیند احساس خطر می‌کند. این احساس از زمانی که کودک یک جین است و در رحم مادر نگهداری و محافظت می‌شود در او شکل می‌گیرد. به همین دلیل دلبستگی یک احساس بسیار قوی و مهم است که اگر نادیده گرفته شود آثار سونی که از خود به جا می‌گذارد تا سالیان سال جبران‌شدنی نیست و حتی در مواردی وقتی فرد به میانسالی هم می‌رسد می‌توان نشانه‌های آسیب که از این موضوع خورده را در او مشاهده کرد.

دلبستگی یعنی اینکه کودک نسبت به یک فرد وابسته است و از او احساس امنیت کسب می‌کند. امروزه بسیاری از کودکان که به دلیل مشغله کاری مادر به مراکز نگهداری از کودک مانند مهدکودک‌ها و یا به دست پدربزرگ و مادربزرگ‌ها یا اعضای خانواده و فامیل سپرده می‌شوند. نگهداری از کودک شرایط خاصی دارد و مواردی است که باید به آنها دقت کرد تا هم کودک و هم والدین و هم شخصی که از کودکان نگهداری می‌کند، آسیب نبینند. پیش از این در مورد چند نکته مهم که رعایت آنها هنگام سپردن کودک به دست هر شخصی برای نگهداری مهم است، پرداختیم و در این مطلب قصد داریم به یکی دیگر از این مسائل بپردازیم. موضوع شایع که در مورد نگهداری از کودکان وجود دارد، این است که اغلب مادران شاغل ترجیح می‌دهند که کودکشان را به دست پدربزرگ و مادربزرگ یا افرادی از فامیل بپسارند چون مراکزی مانند مهدکودک ساعت کاری محدود دارد. برای مادر شاغلی که روزی ۸ ساعت کار می‌کند و بعد هم خسته از کار باید به امور خانه رسیدگی کند، ترجیح این است که کودک زمان بیشتری را نزد دیگران بماند تا آنها بتوانند در آرامش و راحتی به کارهای دیگرشان نیز رسیدگی کنند. اما آیا این دوری طولانی مدت از مادر به ضرر کودک نیست؟ این سوالی است که محمد رضاییگی، روانشناس بالینی به آن پاسخ می‌گوید: وقتی کودک به صورت طولانی مدت از مادر دور باشد و به دست شخص دیگری برای نگهداری سپرده شود، این تصور برایش به وجود می‌آید که نقش مادری به عهده شخص دیگر گذاشته شده است. در حقیقت او فکر می‌کند که آن شخص دوم حالا مادر اوست. در این شرایط مهم‌ترین موضوعی که بروز می‌کند، بحث دلبستگی است. نیاز به مادر و احساس دلبستگی در ۲ سال اول زندگی کودک نیازی جدی است. این روانشناس بالینی در مورد توضیح این واژه می‌گوید: دلبستگی یعنی اینکه کودک نسبت به یک فرد (مادر) وابسته است و از او احساس امنیت کسب می‌کند. کسی که همیشه

# سیما تیرانداز چگونه به «ناظر» رسید؟

با انجمن سینمای جوانان ایران در فرآیند ساخت فیلم گفت: من فیلمسازی هستم که از همان مراحل آموزشی در انجمن سینمای جوانان حضور داشته‌ام، فیلمسازی را در این انجمن یاد گرفته و تا به امروز هم هر سه فیلم کوتاه خود را با حمایت آنجا ساخته‌ام. اگر انجمن سینمای جوانان در این سال‌ها در کنار من نبود، حتماً نمی‌توانستم فیلم بسازم و این واقعیتی است که بدون هیچ اغراقی آن را مطرح می‌کنم.



وی در پایان مطرح کرد: انجمن سینمای جوانان، همواره در مسیر فیلمسازی برای من مهم بوده است و از اساتید تا مدیران این انجمن در تمام این سال‌ها زحمات بسیاری کشیده‌اند تا از فیلمسازان دغدغه‌مند حمایت کنند. احساسم به‌عنوان یک فیلمساز هم این است که همواره نگاهشان به همه استعدادها یکسان بوده است.

این فیلم کوتاه درباره مستول حراستی است که درگیر مسئله‌های شخصی می‌شود. سیما تیرانداز، میثاق زارع، اسرا جلیلیان، پروا آقاچانی، ملیکا نیکخواه، رامونا خاتقانی، بهاره هماونفر، نیوشا شهرویوری، مهدی معیری، لیلی احمدی، مهناز محمدی پور و مرجان افصحی بازیگران این فیلم هستند. «ناظر» سومین تجربه کارگردانی ابوالفضل عزیز در حوزه فیلم کوتاه است. او پیش از این فیلم‌های «گناه» و «مبادله (چنج)» را ساخته است.

مهر: ابوالفضل عزیز کارگردان فیلم کوتاه «ناظر» از ملاحظات این روزهای بازیگران چهره برای حضور در آثار کوتاه گفت و درباره دلایل انتخاب سیما تیرانداز برای بازی در این فیلم توضیحاتی ارائه کرد. ابوالفضل عزیز کارگردان فیلم کوتاه «ناظر» همزمان با اکران آنلاین این اثر، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر درباره حضور سیما تیرانداز در نقش اصلی این فیلم کوتاه، گفت: هر چند این تجربه، اولین تجربه همکاری من با خانم تیرانداز بود، اما به‌عنوان دستیار، پیش از این در پشت‌صحنه سینما حضور پیدا کرده و همکاری با چهره‌ها را تجربه کرده بودم. در ۲ فیلم کوتاه قبلی‌ام هم از ظرفیت بازیگران چهره استفاده کرده‌ام.

وی ادامه داد: حس خودم این است که بازیگر چهره، به بهتر دیده شدن فیلم کمک می‌کند. البته انتخاب این بازیگران به دلیل نزدیکی به کاراکترها هم بوده است و اینگونه نیست که به‌صرف چهره بودن آن‌ها را انتخاب کرده باشم. عزیز افزود: مطمئن بودم که حضور این بازیگران می‌تواند آورده‌ای برای فیلم به همراه داشته باشد و به فرآیند انتقال حسی که در فیلم به دنبال آن بوده‌ام، کمک کند. در همکاری با خانم تیرانداز در فیلم کوتاه «ناظر» هم هیچ چالش‌ناشتم. آنچه برای بازیگر حرفه‌ای مهم است، کوتاه یا بلند بودن یک فیلم نیست، بلکه پیش از هر چیز فیلمنامه برای آن‌ها اهمیت دارد. امروز شرایط نسبت به گذشته تغییر کرده است که بازیگران صرفاً با توجه به کوتاه یا بلند بودن یک فیلم بخواهند تصمیم بگیرند.

مخاطب کودک، این است که تکرار برایش اهمیت دارد و حتی دلش می‌خورد بارها و بارها، یک قسمت خاص از یک مجموعه را تماشا کند. در چنین شرایطی قطعاً فضای مجازی شرایط بهتری را در اختیار مخاطب قرار می‌دهد.

## انیمیشنی که بعد از ۲۰۰ قسمت به سینما رسید



مخاطب تنها در یک زمان مشخص امکان دسترسی به آثار داشته باشد. از نظر تعداد دفعات تماشا هم دست مخاطب بازر است. وی ادامه داد: یک انیمیشن شاید براساس کنداکتور شبکه تلویزیونی تنها یک بار از آنتن پخش شود، اما مشخصاً ویژگی

برندینگ درست برای آن، در قاب شبکه کودک تلویزیون بود. علاوه‌بر اینکه کیفیت کار هم از ابتدا به گونه‌ای، چشم‌گیر بود. اغلب پدر و مادرهایی که من با آن‌ها ارتباط داشتم، بچه‌هایشان این کار را دیده بودند. وی افزود: در کنار کیفیت بالای انیمیشن و داستان‌های جذاب، تعداد بالای قسمت‌ها هم در این برندینگ نقش داشت. بالای ۲۰۰ قسمت از این انیمیشن به‌صورت دوبعدی تولید و پخش شده بود و به همین پشتوانه هم این کار دیده شد. این استقبال طبیعتاً در شبکه مجازی هم ادامه پیدا کرد. این انیمیشن‌ساز با اشاره به فراگیر شدن محتواها در شبکه‌های اجتماعی تأکید کرد: به‌نظر من شبکه‌های مجازی در اغلب موارد در دسترس تر هستند. بسیاری افراد در محل کار خود شاید فرصت

یکی از کارگردانان مجموعه انیمیشن «بیعی» با اشاره به این اثر که نسخه سینمایی آن هم ساخته شد از ظرفیت تلویزیون برای برندسازی گفت.

میثم حسینی یکی از کارگردانان مجموعه انیمیشن «بیعی» درباره سرنوشت اکران نسخه سینمایی این انیمیشن که سال گذشته در چهل و دومین جشنواره فیلم فجر رونمایی شده بود، به خبرنگار مهر گفت: هنوز در این زمینه تصمیم قطعی گرفته نشده است اما به احتمال قریب به یقین، در فصل پاییز و همزمان با بازگشایی مدارس این انیمیشن سینمایی اکران شود. این کارگردان درباره استقبال از نسخه سریالی «بیعی» و بازدیدهای قابل توجه آن در سایت‌های داخلی مانند آپارات توضیح داد: کارگردانی نسخه سریالی این انیمیشن بیشتر برعهده حسین صفارزادگان بود که نسخه سینمایی را هم به‌صورت مشترک با هم کارگردانی کرده‌ام. اتفاق خوبی که برای این اثر افتاد،

## راهیابی «در سایه» به جشنواره ایسکیای ایتالیا

فیلم «در سایه» به بیست و دومین دوره جشنواره ایتالیایی ایسکیا راه یافت. به گزارش خبرنگاری مهر به نقل از مشاور رسانه‌ای پروژه، فیلم نیمه بلند «در سایه» (In Shadow) کارگردانی سجاد فرآگزلو از ۱ تا ۱۴ جولای (۱۱ تا ۲۴ تیر ماه) با حضور عوامل در بیست و دومین دوره جشنواره Ischia Global Film Festival به نمایش درمی‌آید. این فیلم در بخش مسابقه این جشنواره که در ایسکیای ایتالیا برگزار خواهد شد، با سایر فیلم‌ها و کارگردان‌های سایر کشورها به رقابت می‌پردازد. «در سایه» به تهیه‌کنندگی حمید دیداری و نویسندگی سیامک کاشف‌آذر و بر اساس طرحی از سجاد فرآگزلو مضمونی اجتماعی دارد و داستان زندگی دختر جوانی را روایت می‌کند که در یک آسایشگاه خصوصی اتفاق هولناکی برایش رخ می‌دهد. ....



حمیدرضا پگاه، سیاوش چراغی‌پور، سارا نجفی، حمید دیداری، شبنم سلطانی، مسعود چوپین، مهناز رضازاده، سارا قادری، داریوش اشرفی و (با حضور) انسانه چهره‌آزاد در این فیلم به ایفای نقش پرداخته‌اند. پخش جهانی «در سایه» بر عهده سولیمز اعتماد قرار دارد و دیگر عوامل این فیلم عبارت هستند از مدیر فیلمبرداری: روزبه رایگا، تدوین: امیرشبیان خاتانی، آهنگساز: مسعود سخاوت‌دوست، طراح گریم: امید گلزاده، طراح لباس: آرنا ماهان، صدابردار: میلاد ملکی، طراح و ترکیب صدا: امیرحسین صادقی، اصلاح رنگ و جلوه‌های ویژه: امیر ولی‌خانی، مدیر تولید: سیدجواد حسینی، مجری طرح و برنامه‌ریز: علی سخنگو، طراح صحنه: مجید صیدآبادی، مشاور رسانه‌ای: امین اعتمادی‌مجد، منشی صحنه: مهتاب شهری، ساخت آتونس: محمدابراهیم هادی، دستیار اول فیلمبردار: هاشم درزی، دستیاران فیلمبردار: مسلم میرشکاری، فریدین صالحی، امیر جلالی، دستیار کارگردان: محسن غلام علی‌نژاد، مدیر تدارکات: امیر قاسم‌زاده عکاس: سهراب ولدیگی، طراح پوستر: حسام نجفی، فیلمبردار پشت‌صحنه: حمیدرضا زاهدی، مجریان گریم: محمد مصیبی، غزاله صالحی، دستیار لباس: پریسان احمدوند، دستیار صدا: سالار جامی، دستیار عکاس: شهاب بهرام، دستیاران صحنه: امیرمحمد ناصری، ارسالان ملک‌خواه، سرمایه‌گذار: Reveclothes company.

## ۳ جایزه جشنواره روسی برای فیلم ایرانی



فیلم «میان صخره‌ها» به نویسندگی و کارگردانی مختار عبداللهی موفق به کسب سه جایزه از جشنواره فیلم کودک و نوجوان «فهرمان» در کشور روسیه شد. به گزارش ایسنا فیلم «میان صخره‌ها» به تهیه‌کنندگی محمد احمدی جایزه بزرگ جشنواره، جایزه بهترین فیلم از نگاه تماشاگران و دیپلم افتخار بهترین بازیگر کودک (آندیا یحیی‌پور) را دریافت کرد. جشنواره فیلم کودک و نوجوان فهرمان (HERO) از ۳۱ اردیبهشت تا ۴ خردادماه در شهر کراسنویارسک روسیه برگزار شد. «میان صخره‌ها» نخستین تجربه عبداللهی در تولید فیلم بلند محسوب می‌شود و پیش از این در جشنواره‌های مختلف بین‌المللی داکا، کرالای هند، باف سوئد، کودک لاکنو، ستول کره جنوبی، تورنتو کانادا، ولز انگلستان و ... نمایش داده شده و جایزه ویژه داوران و پروانه زرین بهترین بازیگر کودک را از سی و چهارمین جشنواره بین‌المللی فیلم کودک و نوجوان اسفهان و جایزه بهترین فیلم و بهترین بازیگر را از هجدهمین جشنواره بین‌المللی درون خانوادگی (Within the family) روسیه را دریافت کرده است. داستان این فیلم درباره ابراهیم و ایلما خواهر و برادری جوان است که در نبود پدر و مادر خود، گوسفندان را برای چرا به دشت می‌برند. ولی در این میان مشکلاتی رخ می‌دهد که باید با آنها مواجه شوند. حمیدرضا غیبی، آندیا یحیی‌پور، اسماعیل مرادی، مریم آل احمد بازیگران این فیلم هستند. «میان صخره‌ها» با مشارکت مرکز گسترش سینمای مستند، تجربی و پویانمایی تولید شده است.

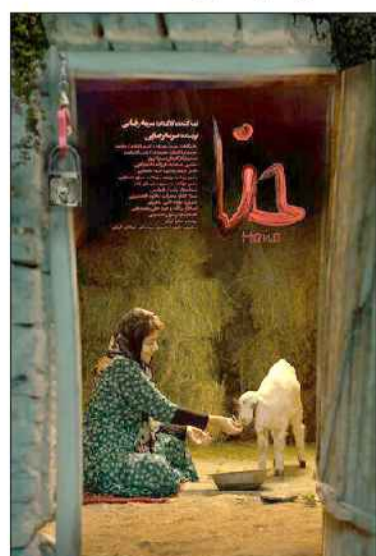
## «به عبارتی» با موضوع خرید سربازی اکران می‌شود

ایرنا: در آستانه اکران فیلم «به عبارتی» در سینماهای منتخب هنر و تجربه، تیزر این اثر سینمایی منتشر شد. اکران فیلم سینمایی «به عبارتی» به کارگردانی محمدمهدی کنیراجی و تهیه‌کنندگی امیر فدکی در سینماهای منتخب هنر و تجربه از چهارشنبه ۹ خرداد آغاز می‌شود. «به عبارتی» در ژانر کمدی قصه پسر کردی را روایت می‌کند که برای تأمین هزینه خرید خدمت سربازی خود به تهران می‌آید؛ کاوه جوان عاشقی است که هر قدمش به عبارتی یک چالش جدید برای او به همراه دارد. تیزر فیلم «به عبارتی» که توسط آبتین جهانیان ساخته شده است، در آستانه آغاز اکران این فیلم منتشر شده است. نویسندگی این فیلم بلند را طاها محمدی و بازیونسی فیلمنامه آن را محمدمهدی کنیراجی برعهده داشته‌اند. طاها محمدی، عاطفه اکبری، مهری آل‌آقا، فوران قبادیان، مرتضی خالقی، علی اصغر نوعی و ... در این فیلم سینمایی به ایفای نقش پرداخته‌اند.

همچنین محمدرضا حسن‌زاده، ابوالفضل وزیری، امیر اسم زمانی، میلاد مرتضوی، احمد هاشمی، مهدی صفاری، بیژن فیضی، فرید گل‌ریز، کوروش ولیدی، علی زمانی، تینا حاج محمدرضا، زینب علی حسینی، هاله حسن‌زاده، سیروان صوفی صالحی، نازنین تیریزی، مجتبی اکبری، کتارو اندو، محمدرشید ارجمندی و امیرحسین زمانی دیگر نقش‌آفرینان این فیلم هستند.

## فیلم کوتاه «حنا» آماده نمایش و پخش شد

فیلم کوتاه «حنا» به تهیه‌کنندگی و کارگردانی سرمره رضایی آماده پخش و حضور در جشنواره‌های داخلی و خارجی شد. به گزارش خبرنگاری مهر به نقل از مشاور رسانه‌ای فیلم، با اتمام مراحل پس تولید، فیلم کوتاه «حنا» به عنوان محصول دفتر ویژه تهران انجمن سینمای جوان به تهیه‌کنندگی و کارگردانی سرمره رضایی، همزمان با رونمایی از پوستر، آماده پخش و حضور در جشنواره‌های داخلی و خارجی شد.



کیما زارعی، مبین بهزاد، داوود احمدی، ایران جدیدی و علی کشاورز در این اثر به ایفای نقش پرداخته‌اند. در خلاصه داستان «حنا» آمده است: «زوج جوان روشنفکری که قادر به بچه‌دار شدن نیستند درگیر باور کردن یا نکردن یک خرافه برای درمان مشکل خود می‌شوند». دیگر عوامل این فیلم عبارتند از: نویسنده: سرمره رضایی، مدیر برنامه ریزی: مهتاب شیخ‌انصاری، دستیار اول کارگردان: سارا آژور، منشی صحنه: فرزانه دادخواهی، دستیار برنامه ریز: میلاد همتی، مدیرتولید: حسین سلیمان زاده، مدیر فیلمبرداری: نیما حقیقی، مدیر صدابرداری: رامین الماسی، تدوین: مژده اثنی‌عشری، اصلاح رنگ و نور: علی تصدیقی، صداگذار: مهرباب ملازم حسینی، طراح پوستر: سارا آژور، موسیقی متن: رسول حسینی، پخش بین الملل و روابط عمومی: فاطمه عباسی، مشاور رسانه‌ای: سیدمحمدصادق سیادت، دستیاران فیلمبردار: محسن فرجی، عماد مهریویا، مرتضی جعفر قلی‌زاده و متین باقری.

## فیلم کوتاه «مشروع» روی میز تدوین

تصویربرداری فیلم کوتاه «مشروع» به پایان رسید و وارد مرحله تدوین و صداگذاری شد. به گزارش خبرنگاری مهر، فیلم کوتاه «مشروع» به نویسندگی و کارگردانی علیرضا معروفی با مشارکت سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری کرج هفته گذشته جلوی دوربین رفت و برای حضور در جشنواره‌ها وارد مرحله تدوین و صداگذاری شد.

«مشروع»، پس از «این من نیستم» دومین ساخته علیرضا معروفی در سینمای کوتاه است. این فیلم کوتاه در مورد زندگی واقعی شهید مهدی شرع‌پسند، فرمانده اولین گروه اعزامی از کرج به جبهه‌های نبرد است و در خلاصه داستان آن آمده است: «مهدی در سال ۱۳۶۰ برای مرخصی به کرج می‌آید و برای با خبر شدن از احوال رفقای به سپاه کرج سر می‌زند. به اجبار بچه‌ها، ناهار را در سپاه کرج می‌ماند و بعد از صرف ناهار مفقود می‌شود. اکنون همه به دنبال مهدی می‌گردند.»

در این فیلم کوتاه مهدی جاوید نقش شهید مهدی شرع‌پسند را ایفا کرده است و مرتضی مرادی، علی بزگی، مصطفی خداپنده لو، محمدرضا حشمتی پور، مهدی معزی، محمد حسین عبداللهی و محسن رنجبر در این اثر به ایفای نقش پرداخته‌اند. امیر اشتری در مقام ریاست سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری کرج از این پروژه حمایت مالی کرده است و با حضور عمار ایزدیار عضو شورای اسلامی شهر کرج، علی ذبیحی شهردار منطقه ۱ کرج، محمد کاوه‌ای چانشین سازمان حفظ و آثار و ارزش‌های دفاع مقدس کرج بر سر صحنه فیلمبرداری، این پروژه آغاز به کار کرده است. همچنین رشید کبودوندی فرمانده ناحیه مقاومت بسیج امام حسین (ع) و امیر آقابابایی معاونت فرهنگی هنری ناحیه مقاومت بسیج امام حسین (ع) از این پروژه حمایت لجستیکی کرده‌اند.

از دیگر عوامل این فیلم کوتاه می‌توان به فیلمبردار: علی گلکار، صدابردار: یعقوب عبداللهی، دستیاران کارگردان: محسن رنجبر، یلدا محمدپناه، مهدی معزی و محمدرضا حشمتی پور، منشی صحنه: زهرا امانی، تدوین: محسن شکری، مدیرصحنه: محمدرحیم عبداللهی، دستیار فیلمبردار و عکاس پشت صحنه: مجید بازوکی، عکاس: لیلی میتاوند، اشاره کرد.

### کاریکاتور

اسماعیل بلابایی

بدون شرح



### میوه‌های ضد فراموشی و آلزایمر را بشناسید



محققان در مطالعات خود دریافته اند مصرف روزانه برخی میوه ها خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل را تا میزان زیادی کاهش می دهد.

در مطالعه ای بر روی بیش از ۱۳ هزار سالمند ژاپنی، محققان دریافته اند کسانی که هر روز مرکبات می خورند تقریباً ۲۳ درصد کمتر در مقایسه با افرادی که در هفته ۲ بار یا کمتر این نوع میوه‌ها را مصرف می کردند، در معرض ابتلا به زوال عقل و آلزایمر قرار داشتند.

محققان برای اثبات تحقیقات خود میزان سایر میوه‌ها و سبزیجات مصرفی در رژیم غذایی را تغییر دادند اما با توجه به میزان مرکبات مصرف شده در هفته، درصد ابتلا به زوال عقل و آلزایمر تغییری نکرد و این تحقیقات نشان از نقش مستقیم و موثر این نوع میوه ها در رژیم غذایی است.

دانشمندان در مطالعه خود به این موضوع دست یافته اند که ماده ای در مرکبات وجود دارد که از مغز محافظت می کند و بر این باورند که بافت و آب مرکبات حاوی تعدادی از فلاونوئیدهای خاص است که می توانند از نورون های مغز در برابر التهاب محافظت کنند.

محققان معتقدند برای اثبات صد درصدی این مطالعه نیاز به تحقیقات بیشتری در سایر گروه ها است. علاوه بر این به طور کلی با مصرف انواع میوه‌ها خطر ابتلا به دیابت تا حد زیادی کاهش پیدا می کند. از این رو نگرانی زیادی در مورد میزان قند و کالری میوه ها وجود ندارد.

ایک روسل، دکتری مشاور تغذیه در سلامت مردان در این خصوص می گوید: نگران مصرف میوه نباشید زیرا در تحقیقات نشان داده شده که معمولاً قند خون افراد با مصرف میوه افزایش زیادی پیدا نمی کنند؛ همچنین برای افزایش خاصیت مرکباتی مانند پرتقال بهتر است آن را با ماده غذایی پروتئینی مانند پنیرهای رژیمی، مصرف کنید.

توت فرنگی آناناسی با ظاهری شبیه توت فرنگی نارنجی، خاص شگفت انگیز و منحصر به فرد داشته و طعم و مزه آن بسیار خاص و دوست داشتنی است.

توت فرنگی آناناسی با ظاهری شبیه توت فرنگی نارنجی، خاص شگفت انگیز و منحصر به فرد داشته و طعم و مزه آن بسیار خاص و دوست داشتنی است.

توت فرنگی آناناسی، پائیزی یا آناناس ردبری برای نخستین بار در آلمان عرضه و وارد بازار شد. این میوه به ظاهر شبیه توت فرنگی بوده اما مزه آن به آناناس نزدیک است.

این میوه به تازگی وارد بازار نشده بلکه عرضه جهانی آن از آلمان آغاز شده و در برخی نقاط جهان از قبل وجود داشته است و حاصل ترکیب توت فرنگی ساحلی آمریکای جنوبی و توت فرنگی ویرجینیای آمریکای شمالی بوده و معمولاً بیشتر سال در دسترس است.

توت فرنگی آناناسی غنی از مواد مغذی بوده و یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می شود. ۶۰ گرم توت فرنگی آناناسی ۵۵۷ واحد انرژی و ۱۲۸ کالری دارد و فاقد سدیم، کربوهیدرات و قند است.

برخی از فواید توت فرنگی آناناسی عبارتند از: آنتی اکسیدان قوی

## غذاهایی که نباید بعد از ساعت ۸ شب خورد!



برخی خوراکی‌ها با وجود مفید بودن نباید در وعده شام مصرف شوند چرا که نور را در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها قرار می دهند.

کارشناسان توصیه می کنند افراد در وعده شام مواد غذایی خاصی مصرف کنند تا بدن از انرژی کافی برخوردار باشد و در عین حال از بروز چاقی، اضافه وزن و مشکلات گوارشی نیز جلوگیری شود.

بر اساس تحقیقات وعده غذایی شام باید در ساعات اولیه شب و حداکثر تا ساعت ۸ بعد از ظهر مصرف شود، ماکول کردن خوردن شام به ساعات پایانی شب می تواند سبب چاقی، هضم دیرهنگام مواد غذایی، احساس نفخ شکمی و نیز بدخوابی و بی خوابی در افراد شود.

از جمله خوراکی های مضر برای مصرف در وعده شام می توان غذاهای حاوی و سبسته بندی، انواع فست قود و پیتزا را نام برد، به ویژه خوراکی های صنعتی به دلیل دارا بودن انواع مواد نگهدارنده، مقادیر بالای نمک و چربی می تواند سبب ابتلای ندر به مشکلات گوارشی، بالا رفتن فشار خون و در دراز مدت

ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، سکنه مغزی و حمله قلبی شوند، مواد نگهدارنده موجود در این خوراکی ها همچنین می توانند سبب ابتلای فرد به سرطان شوند.

کارشناسان خوردن این گونه مواد غذایی را توصیه نمی کنند به ویژه در وعده شام، مصرف آنها می تواند سبب بیماری های خطرناک در افراد سالمند و مستعد به بیماری های زمینه ای شود.

ماکارونی یا انواع سس ماکارونی و پاستا از جمله خوراکی های محبوب در دنیا و

وعده عصر مصرف کنند.

■ سالاد بدون پروتئین اگر در نظر دارید برای لاغری و کاهش وزن شبها به جای شام سالاد مصرف کنید، باید به این نکته توجه کنید که از حدود ساعت ۷ الی ۸ شب که شما سالاد را مصرف می کنید تا ساعت ۶ یا ۷ فردا صبح که وعده صبحانه را می خورید بدن شما به انرژی نیاز دارد.

خوردن سالاد حاوی تنها انواع سبزی یا مخلوط سبزی و برخی میوه‌ها باعث تحریک و ترشح اسید معده و احساس گرسنگی می شود زیرا سبزی به سرعت هضم می شود.

برخی افراد با وجود مصرف سالاد، شبها به دلیل احساس گرسنگی از انواع اسنک و خوراکی ها استفاده می کنند و این خود باعث چاقی و اضافه وزن در آنها می شود.

کارشناسان به افرادی که تمایل دارند شبها سالاد مصرف کنند توصیه می کنند در سالاد خود پروتئین حیوانی یا گیاهی چون تخم کتان، مرغ و ماهی گیاهی، تخم مرغ و میوه‌هایی چون آووکادو را اضافه کرده و سالاد را به همراه تکه های نان خشک کوچک، پنیر و روغن زیتون مصرف کنند تا علاوه بر کاهش وزن، انرژی مورد نیاز بدن نیز تامین شود.

■ خوراکی های شیرین هیچ چیز بدتر از خوردن مواد شیرین و پرچرب در وعده شام نیست که سبب اصلی ابتلای افراد به انواع بیماری های مزمن است، خوردن مریا، یا کوره بادام زمینی، میوه های بسیار شیرین چون انگور و موز همگی در ساعات پایانی شب سبب بالا رفتن قند خون در بیماران می شود.

■ غذاهای تند و پرادویه مصرف ادویه و غذاهای حاوی فلفل برای حفظ سلامت بدن بسیار مفید است و می تواند مانع از ابتلا به سرطان، تابدوی تومورهای سرطانی، محافظت از قلب و عروق شود.

اما مصرف غذاهای تند در ساعات شب می تواند سبب بالا رفتن حرارت بدن، افزایش ضربان قلب، تحریک اسید معده، بروز مشکل بازگشت اسید معده به مری و حتی بی خوابی و بدخوابی در شب شود.

بر این اساس کارشناسان توصیه می کنند افراد غذاهای تند را برای وعده شام انتخاب نکنند و این نوع خوراکی ها را در وعده ناهار یا میان

بدن و ابتلا به انواع مشکلات سلامتی در افراد می شود.

این ماده غذایی برای تامین انرژی روزانه بدن افراد در صبح طراحی شده تا در طول روز فرد با کار و فعالیت انرژی موجود را بسوزاند و توان برای انجام کارها داشته باشد اما در شب که فرد برای ۷ الی ۸ ساعت را به صورت خواب سپری می کند مصرف این ماده غذایی می تواند بسیار مضر باشد.

■ غذاهای تند و پرادویه مصرف ادویه و غذاهای حاوی فلفل برای حفظ سلامت بدن بسیار مفید است و می تواند مانع از ابتلا به سرطان، تابدوی تومورهای سرطانی، محافظت از قلب و عروق شود.

اما مصرف غذاهای تند در ساعات شب می تواند سبب بالا رفتن حرارت بدن، افزایش ضربان قلب، تحریک اسید معده، بروز مشکل بازگشت اسید معده به مری و حتی بی خوابی و بدخوابی در شب شود.

بر این اساس کارشناسان توصیه می کنند افراد غذاهای تند را برای وعده شام انتخاب نکنند و این نوع خوراکی ها را در وعده ناهار یا میان

بدن و ابتلا به انواع مشکلات سلامتی در افراد می شود.

این ماده غذایی برای تامین انرژی روزانه بدن افراد در صبح طراحی شده تا در طول روز فرد با کار و فعالیت انرژی موجود را بسوزاند و توان برای انجام کارها داشته باشد اما در شب که فرد برای ۷ الی ۸ ساعت را به صورت خواب سپری می کند مصرف این ماده غذایی می تواند بسیار مضر باشد.

### کلچین اخبار علمی و پزشکی

#### هرگز همراه «میوه» آب ننوشید!



کیفیت رطوبتی که در میوه است با رطوبتی که شما با نوشیدن آب به آن اضافه می کنید، متفاوت است لذا هرگز همراه «میوه» به ویژه میوه‌های آبدار، آب ننوشید. میوه‌ها رطوبتی دارند که اگر همراه آب بعد از خوردن میوه، آب میل شود رطوبتی اضافی به معده تحمیل و هضم میوه مایل می شود و خلط حاصل از آن خلطی ناصالح خواهد بود. کیفیت رطوبتی که در میوه است با رطوبتی که شما به آن اضافه می کنید متفاوت است مثلاً اگر انگور را همراه آب بخورید در اکثر مواقع حالت بدی به دست می دهد و حتی گاهی اسهال‌های شدید ایجاد می کند. لذا توصیه می شود نیم ساعت قبل از خوردن میوه و یکی دو ساعت بعد از خوردن میوه (بسته به میزان قدرت معده شما در هضم میوه خورده شده) از نوشیدن آب خودداری کنید.

#### کاهش شدید گرمی قلب چه نشانه‌هایی را در بدن پدید می آورد؟

در دیدگاه حکیمان، هر یک از اعضای بدن از مزاج ویژه ای برخوردار است. این مزاج عضو بهترین وضعیت را برای عملکرد صحیح آن عضو در بدن فراهم می کند. مزاج قلب در حالت طبیعی گرم و خشک دانسته شده است و البته مثل سایر اعضا، این گرمی و خشکی در قیاس با پوست (به طور خاص پوست سر انگشتان) بیان می شود.

کاهش شدید گرمی قلب نشانه‌هایی را در بدن پدید می آورد که بخشی از آنها را خود بیمار می تواند شناسایی کند: علائم متعدد دیگری نیز (به ویژه در در نبض و تنفس) پدید می آید که طبیب باید آنها را در معاینه تشخیص دهد. نشانه‌های زیر بخشی از نشانه‌هایی هستند که هر فرد می تواند آنها را تشخیص دهد. خود جستجو کند. فزونی که از این نشانه‌ها رنج ببرد باید برای معاینات تکمیلی و تشخیص‌های تخصصی به طبیب آگاه در مکتب طب سنتی ایران مراجعه کند:

- کاهش نشاط و سرزندگی
- ضعف عمومی و کسالت
- سردی انگشتان دستها و پاها حتی در هوای گرم
- کم فروغ شدن چشمها
- کاهش شادابی چهره
- پر خوابی، تمایل زیاد به خوابیدن، یا خواب آلودگی و چرت زدن روزته
- احساس ترس و دلهره
- احساس دلسوزی و ترخم زیاد
- محافظه کاری و احتیاط زیاد
- نکتة اینجاست که بسیاری از موارد «فسردگی» را می توان با این دیدگاه ارزیابی کرد و با رویکردهای دارویی و غیر دارویی به درمان آن پرداخت.

### هشدار، مصرف بی رویه این سبزیجات برای شما ضرر دارد!

این سبزیجات شامل سیب زمینی، نخود فرنگی، کدو تنبل و سیب زمینی شیرین هستند و به خاطر مقادیر بالای ویتامین و فیبر به مصرف شدگان توصیه می شود که به میزان متعادل این سبزیجات را مورد استفاده قرار دهند.

■ سبزیجات تاجریزی مواد ای مانند بادمجان، فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی جز این دسته از سبزیجات به حساب می آیند؛ مصرف این سبزیجات باعث التهاب بدن می شود و در دراز مدت باعث ایجاد مسائلی گوارشی، مشکلات بیخوابی، درد مفاصل، پیری زودرس و بیماری های مزمن می شوند.

■ اسفناج اسفناج حاوی میزان بالایی ویتامین C بوده و خواص آنتی اکسیدانی دارد؛ بنابراین برای بدن لازم است البته به شرطی که از انواع ارگانیک و طبیعی آنها استفاده شود و با مصرف اسفناج غیر ارگانیک میزان زیادی نیز بقایای آفت کش ها وارد بدن می شود.

■ سریش سریش است که در نبود سبزیجات تازه می توان به انواع کنسروی آنها رجوع کرد، اما واقعیت این است که سبزیجات داخل قوطی این نظر ویتامین فقیر بوده و در عوض تا دلان با خود نمک، قند و مواد نگهدارنده دارند. بهتر است تا حد امکان از این نوع سبزیجات دور باشید و در صورت استفاده نیز از انواعی که روی برچسبشان فاقد نمک، قند یا مواد نگهدارنده است انتخاب کنید.



باید هر دو شرایط بدنی افراد با هم متفاوت است و قرار نیست هر ماده غذایی برای همه مفید باشد؛ در واقع گاهی یک ماده غذایی که برای خیلی از افراد مفید و تقویت کننده بدن است که گاهی ممکن است برای عده ای دیگر دردمر ساز شود یا اینکه استفاده افراطی از آنها مشکلاتی ایجاد کند.

■ سبزیجات تشنه‌ساز سبزیجات تشنه‌ساز مانند کدو تنبل و سیب زمینی شیرین هستند و به خاطر مقادیر بالای ویتامین و فیبر به مصرف شدگان توصیه می شود که به میزان متعادل این سبزیجات را مورد استفاده قرار دهند.

■ سریش سریش است که در نبود سبزیجات تازه می توان به انواع کنسروی آنها رجوع کرد، اما واقعیت این است که سبزیجات داخل قوطی این نظر ویتامین فقیر بوده و در عوض تا دلان با خود نمک، قند و مواد نگهدارنده دارند. بهتر است تا حد امکان از این نوع سبزیجات دور باشید و در صورت استفاده نیز از انواعی که روی برچسبشان فاقد نمک، قند یا مواد نگهدارنده است انتخاب کنید.



علائمی که به قند و شکر می تواند حالت اعتیاد پیدا کند که نتیجه ای جز ابتلا به بیماری دیابت ندارد، اگر این علامت‌ها را در خود احساس می کنید زنگ خطر اعتیاد به قند و شکر برای شما به صدا در آمده است. کارشناسان در جدیدترین تحقیقات خود دریافته اند مصرف بیش از حد قند و شکر و خوراکی های تهیه شده توسط آنها می تواند فرد را دچار اعتیاد کند. از جمله عوارض مصرف خوراکی های شیرین می توان افزایش وزن، احتمال ابتلا به دیابت و انواع سرطان ها، آکنه و جوش صورت، کاهش احساسات عاشقانه و سرد مزاجی، تسریع روند پیری سلول‌ها و اعضای بدن، سردرد و کاهش تمرکز را نام برد.

از جمله نشانه‌های اعتیاد افراد به خوراکی های شیرین، مشکل در به خواب رفتن، داشتن جوش ثابت بر روی صورت و کاهش احساس طعم و مزه خوراکی ها بر روی زبان می توان نام برد. کارشناسان هشدار می دهند افراد باید برای حفظ سلامت بدن، جلوگیری از بروز پوسیدگی دندان‌ها و بروز چین و چروک صورت از مصرف خوراکی های شیرین تا حد امکان خودداری کنند.

از جمله دیگر نشانه‌های آشکار اعتیاد به شیرینی می توان موارد زیر را نام برد. محققان با تحقیق بر روی افرادی که دچار آکنه صورت هستند دریافته اند میزان

### حقایق وحشتناک درباره اعتیاد به قند و شکر

افزایش میزان کلسترول بد خون می شود، که در نتیجه آن چربی خون بد فرد بالا می رود. در اثر بالا رفتن چربی خون بیماری قلبی عروقی در بدن افراد به وجود می آید. همچنین در این مدت از خوردن برنج، ماکارونی، میوه‌های بسیار شیرین نیز تا حد امکان خودداری کنید و در عوض خوراکی های حاوی فیبر از جمله انواع سبزیجات، حبوبات، محصولات پروتئینی و لبنی کم چرب، اسفناج، ماهی قزل آلا، تخم مرغ، قارچ، کاهو، نخود فرنگی، کلم بروکلی، بوقلمون، گوجه فرنگی، هویج، جای سبز، قهوه سبز، سبزه مرغ، لیمو ترش، کلم بروکلی و فلفل مصرف کنید.

قیل و بعد از انجام سم زدایی قندی، با آزمایش خون قند خون خود را کنترل کنید، اگر قند خون شما بالا بوده و در آستانه ابتلا به دیابت هستید این رژیم غذایی را حفظ کنید و به میزان کم برنج و میوه‌های قندی را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. خوردن خوراکی های، چون قهوه‌های فراوری شده و انواع سس نیز خودداری کنید، زیرا حاوی مقادیر بالایی از قند و شکر هستند. با رعایت این رژیم سم زدایی قند خون شما کنترل شده، ساعت خواب بهبود پیدا می کند و بسیاری از مشکلات سلامتی ناشی از مصرف بیش از حد قند و شکر از بین می رود.

### فشار خون را با توت فرنگی آناناسی کنترل کنید

توت فرنگی آناناسی با ظاهری شبیه توت فرنگی نارنجی، خاص شگفت انگیز و منحصر به فرد داشته و طعم و مزه آن بسیار خاص و دوست داشتنی است.

توت فرنگی آناناسی با ظاهری شبیه توت فرنگی نارنجی، خاص شگفت انگیز و منحصر به فرد داشته و طعم و مزه آن بسیار خاص و دوست داشتنی است.

توت فرنگی آناناسی، پائیزی یا آناناس ردبری برای نخستین بار در آلمان عرضه و وارد بازار شد. این میوه به ظاهر شبیه توت فرنگی بوده اما مزه آن به آناناس نزدیک است.

این میوه به تازگی وارد بازار نشده بلکه عرضه جهانی آن از آلمان آغاز شده و در برخی نقاط جهان از قبل وجود داشته است و حاصل ترکیب توت فرنگی ساحلی آمریکای جنوبی و توت فرنگی ویرجینیای آمریکای شمالی بوده و معمولاً بیشتر سال در دسترس است.

توت فرنگی آناناسی غنی از مواد مغذی بوده و یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می شود. ۶۰ گرم توت فرنگی آناناسی ۵۵۷ واحد انرژی و ۱۲۸ کالری دارد و فاقد سدیم، کربوهیدرات و قند است.

برخی از فواید توت فرنگی آناناسی عبارتند از: آنتی اکسیدان قوی

توت فرنگی آناناسی سرشار از فیبر بوده و به اجابت مزاج کمک می کند، همچنین کلستریول سطح کلسترول را بروز بیماری های قلبی جلوگیری کرده و یک احساس سبزی برای مدت طولانی به وجود می آورد.

افزایش سطح انرژی این میوه کربوهیدرات بالایی دارد که به نگه داشتن انرژی بدن شما کمک می کند.

### راهکارهایی ساده برای اینکه دیگر دهانتان بوی بد ندهد!

بعضی از افراد از بوی بد دهان رنج می برند. بوی بد دهان از بقایای غذا در میان دندان‌ها، التهاب دهان و یا از بیماری های معده و روده ناشی می شود. با استفاده از گیاهان و روش های ساده می توان از بوی بد دهان جلوگیری کرد.

■ چای سیاه چای سیاه بر خلاف قهوه به از بین بردن بوی بد دهان کمک می کند. می شود چای را نوشید یا اینکه در دهان غرغر کرد.

■ خوردن جعفری خوردن سبزی جعفری پس از خوردن سبزی یا کشیدن سیگار، نیز در این راه موثر است. جعفری باعث تعدیل بوی بد دهان می شود.

■ رعایت بهداشت دندان‌ها استفاده روزانه از نخ دندان و خالی کردن لای دندان‌ها با باقیمانده خوراکی ها باعث جلوگیری از ابتلا به بوی بد دهان می شود. در نتیجه به کاهش بوی بد دهان کمک می کند.

■ استفاده از زنجبیل نوشیدن چای زنجبیل اثری کارآمد در کم کردن بوی بد دهان دارد.

■ مصرف لیموی تازه چکاندن چند قطره لیموی تازه بر روی زبان و آبسویزه کردن آن کمک زیادی به برطرف کردن بوی بد دهان می کند.



اوقات شرعی به وقت گلچین
اذان صبح: ۳:۰۷
طلوع آفتاب: ۴:۵۴
اذان ظهر: ۱۲:۰۹
غروب خورشید: ۱۹:۲۵
اذان مغرب: ۱۹:۴۶

صفحه آرایی: گلچین امروز
چاپ و لیتوگرافی:
شرکت چاپ و نشر نوین
تلفن: ۰۱۳-۳۲۲۲۴۷۷۷

سال بیستم - شماره ۴۷۷۱

گلچین فوتبال جهان

در انتظار تصمیم هوملس

ایستنا: مدافع میانی ۳۵ ساله ممکن است در صورت فهرمانی دورتموند در لندن، بازنشستگی خود را اعلام کند. هوملس که قراردادش در سینگال ایدونا پارک در ژوئن به پایان می رسد، هنوز تصمیمی برای آینده خود نگرفته است.

بنا این حال، تصاویری که پس از آخرین هفته بوندسلیگا مخابره شد، به خداحافظی او از فوتبال دامن زد. به محض پایان بازی مقابل دارمشان، هوملس به دیرک دروژه تکیه زد و به نظر این بازی خداحافظی بود. واقعیت این است که هوملس پیشنهادهای زیادی برای فصل بعد دارد ولی فهرمانی در لیگ فهرمانان باعث می شود که او کشف هایش را آویزان کند.

گزینه دیگر تعدی فرارد با دورتموند برای یک فصل دیگر است. فولا همه چیز درباره هوملس به فینال لیگ فهرمانان بستگی دارد. تاریخی که سرنوشت این فوتباللیست ۳۵ ساله را مشخص می کند. وظیفه او برای این دیدار مشخص است. او باید وینیسوس، رودریگو و بلینگام را متوقف کند.

مودریچ: دوست دارم توپ طلا به کروس برسد

ایستنا: سناره کروات رئال مادرید تاکید کرد که می خواهد مانند تونی کروس با پیراهن رئال از میادین خداحافظی کند. او ابراز امیدواری کرد که توپ طلا به کروس برسد.

لوکا مودریچ یکی از بهترین هافبک های تاریخ باشگاه رئال مادرید است که از سال ۲۰۱۲ در این تیم بازی می کند. مودریچ یکی از بازیکنانی است که قرارداد او در تابستان به پایان می رسد و هنوز وضعیت او برای فصل بعد مشخص نشده است. به نوشته اسپورت، مودریچ درباره وضعیت خود و تعدی فراردش با رئال گفت: تصمیم خود را برای فصل بعد گرفته ام اما فعلا نمی توانم درباره آن صحبت کنم. بعد از فینال لیگ فهرمانان اروپا در این زمینه صحبت خواهیم کرد. من همواره گفته ام که می خواهم در رئال مادرید و فوتبال خداحافظی کنم. این چیزی است که فعلا می خواهم و به آن علاقه دارم. این بازیکن کروات ادامه داد: رئال مادرید خانه و زندگی من است. خداحافظی از فوتبال با پیراهن رئال مادرید مانند یک رویا برای من خواهد بود. من هم می خواهم مانند تونی کروس چنین لحظه ای را تجربه کنم.

مارسی به دنبال استخدام کونسیانو

تسینم: سرمربی پرتغالی پورتو گزینه اصلی مدیران باشگاه مارسی در انتخاب سرمربی جدید است. سرچیو کونسیانو که از سال ۲۰۱۷ هدایت پورتو را برعهده دارد و در این مدت این تیم را به ۱۱ فهرمانی در رقابت های مختلف از جمله سه فهرمانی در لیگ برتر پرتغال و چهار فهرمانی در جام حذفی پرتغال رسانده است، تصمیم گرفته پس از هفت سال از این تیم پرتغالی جدا شود.

بر اساس گزارش روزنامه «رکورد» پرتغال: کونسیانو ۴۹ ساله تصمیم گرفته است با فعال کردن بند خروجی که در قراردادش با پورتو دارد، از سمت سرمربیگری این تیم کناره گیری کند. این در حالی است که قرارداد او تا پایان ماه ژوئن ۲۰۲۸ اعتبار دارد. پورتو هم در حال جستجو برای یافتن جانشینی مناسب است و انتظار می رود کونسیانو به زودی تصمیمش برای جدایی از پورتو را اعلام کند. فایرنزیو رومانو خبرنگار سرشناس ایتالیایی و کارشناس نقل و انتقالات فوتبال اروپا خبر داد: المپیک مارسی دنبال استخدام سرچیو کونسیانو به عنوان سرمربی جدید است و پروژه و پیشنهاد خوبی را به این مربی پرتغالی ارائه کرده است.

امره چان: شانس رئال بیشتر است اما جام از ما دور نیست

ایستنا: کاپیتان بوریسیا دورتموند اعتراف کرد که شانس رئال مادرید برای فهرمانی در لیگ فهرمانان اروپا بیش تر است با این حال او و هم تیمی هایش به کسب جام فکر می کنند. بوریسیا دورتموند شگفتی ساز بزرگ فصل جاری لیگ فهرمانان اروپا بود که با شکست پاری سن ژرمن در نیمه نهایی جواز صعود به فینال را به دست آورد. دورتموند در فینال لیگ فهرمانان اروپا شش هفته آینده به مصاف رئال مادرید می رود و این شانس را دارد که بعد از تاکنامی در فینال ۲۰۱۳ برابر بایرن مونیخ این بار برپار رئال مادرید برسد و جام را بالای سر برد.

امره چان: شانس رئال بیشتر است اما جام از ما دور نیست

ایستنا: کاپیتان بوریسیا دورتموند اعتراف کرد که شانس رئال مادرید برای فهرمانی در لیگ فهرمانان اروپا بیش تر است با این حال او و هم تیمی هایش به کسب جام فکر می کنند. بوریسیا دورتموند شگفتی ساز بزرگ فصل جاری لیگ فهرمانان اروپا بود که با شکست پاری سن ژرمن در نیمه نهایی جواز صعود به فینال را به دست آورد. دورتموند در فینال لیگ فهرمانان اروپا شش هفته آینده به مصاف رئال مادرید می رود و این شانس را دارد که بعد از تاکنامی در فینال ۲۰۱۳ برابر بایرن مونیخ این بار برپار رئال مادرید برسد و جام را بالای سر برد.

مارسکا در یک قدمی نیمکت چلسی

تسینم: باشگاه چلسی با پایان یافتن فصل -۲۰۲۳- ۲۰۲۲ لیگ برتر انگلیس اقدام به قطع همکاری با مانوریسیو پوچینو کرد و به نظر می رسد جانشینی این مربی آرژانتینی را پیدا کرده است. فایرنزیو رومانو خبرنگار سرشناس ایتالیایی و کارشناس نقل و انتقالات فوتبال اروپا خبر داد: باشگاه چلسی در نظر دارد لزو مارسکا را جانشین پوچینو کند، مربی ای که تابستان گذشته هدایت لستر سیتی را برعهده گرفت و این تیم را نه تنها به لیگ برتر بازگرداند، بلکه به فهرمانی در رقابت های چمپیونشیپ (لیگ دسته اول انگلیس) هم رساند. طبق ادعای رومانو، مارسکای ۴۴ ساله خواهان حضور روی نیمکت آبی پوشان لندن است و این را به اطلاع مدیران باشگاه لستر سیتی هم رسانده است. باشگاه چلسی پیشنهادی دو ساله با قابلیت تعدی برای سال سوم را به این مربی ایتالیایی که سابقه هدایت پاناما را هم در کارنامه اش دارد، ارائه داده و فرین به توافق کلی دست یافته اند. باشگاه چلسی حالا باید بر سر رقم غرامت فسخ قرارداد مارسکا با لستر سیتی به توافق برسد.

میرم آزمون، سرمربی تیم ملی فوتبال بانوان:

جوانگرایی در تیم ملی فوتبال بانوان باید پله به پله انجام شود



میرم آزمون درباره روند انتخاب بازیکنان فعلی تصریح کرد: چه بسا اگر از دی ماه سال ۱۴۰۲ این کار را آغاز می کردم خیلی راحت تر می توانستیم پیش برویم اما به هر حال ۱۸ فروردین ۱۴۰۳ کار را شروع کردم و کارهای چندین ماهه را در کمترین فرصت زمانی انجام دادم. ما در بازی های رسمی می توانیم بازیکنان خود را محک بزینیم و آنها را ارزیابی کنیم. شناسایی بازیکنان سرمربی تیم ملی ملی جوانان با ابراز رضایت از جمع آوری بهترین بازیکنان زیر ۲۰ سال کشورمان در اردوهای اخیر گفت: خدا را شکر در این مدت بالای ۳۰ بازیکن را شناسایی کردم. ۶ بازیکن در تیم های خودشان در لیگ برتر بازی دارند. باشگاه هایشان در این هفته های حساس اجازه ندادند بیایند. کسری ظاهری هم لژیونر است و فقط در فیفا دی می تواند بیاید.

میرم آزمون درباره روند انتخاب بازیکنان فعلی تصریح کرد: چه بسا اگر از دی ماه سال ۱۴۰۲ این کار را آغاز می کردم خیلی راحت تر می توانستیم پیش برویم اما به هر حال ۱۸ فروردین ۱۴۰۳ کار را شروع کردم و کارهای چندین ماهه را در کمترین فرصت زمانی انجام دادم. ما در بازی های رسمی می توانیم بازیکنان خود را محک بزینیم و آنها را ارزیابی کنیم. شناسایی بازیکنان سرمربی تیم ملی ملی جوانان با ابراز رضایت از جمع آوری بهترین بازیکنان زیر ۲۰ سال کشورمان در اردوهای اخیر گفت: خدا را شکر در این مدت بالای ۳۰ بازیکن را شناسایی کردم. ۶ بازیکن در تیم های خودشان در لیگ برتر بازی دارند. باشگاه هایشان در این هفته های حساس اجازه ندادند بیایند. کسری ظاهری هم لژیونر است و فقط در فیفا دی می تواند بیاید.

دود فصل طولانی فوتبال ایران در چشم فهرمان جام حذفی

عجیب و ضعیف سازمان لیگ برای فصل ۱۴۰۲-۰۳ به چشم فهرمان جام حذفی می رود که باید در پلی آف لیگ نخبگان شرکت کند. با توجه به اینکه وضعیت فهرمانی جام حذفی در آخرین روز فصل یعنی ۳۱ خرداد تعیین می شود، اعضای تیم فهرمان باید حداقل استراحت را سپری کنند و بلافاصله آماده شرکت در دور پلی آف لیگ نخبگان شوند. مدیران این باشگاه هم کار سختی برای جذب بازیکنان مدنظر سرمربی در حداقل زمان ممکن دارند. تیم های آلومینیوم، مس رفسنجان، سپاهان و گل گهر برای فهرمانی جام حذفی می جنگند. مس رفسنجان حائز شرایط دریافت مجوز لیگ نخبگان است و مشخص شده است که در صورت فهرمانی تیم محرم نویدکیا، احتمالاً تیم سوم لیگ برتر وارد لیگ نخبگان آسیا خواهد شد. آلومینیوم اراک، سپاهان اصفهان و گل گهر سیرجان را در پلی آف لیگ نخبگان تجربه کند! مشکلی از لحاظ مجوز حرفه ای ندارند و در صورتی که جام فهرمانی جام حذفی را بالای سر بزنند، سهمیه پلی آف لیگ نخبگان را به دست می آورند.

تسینم: فهرمان جام حذفی در فصل ۱۴۰۲-۰۳، فصل آینده فوتبالی کشورمان را به چالش برانگیزترین شکل ممکن آغاز خواهد کرد. فصل ۱۴۰۲-۰۳ فوتبالی ایران تقویمی فرسایشی و طولانی داشت و چند هفته از لیگ برتر به دلایل متفاوت به تعویق افتاد. این مسابقات از ۱۸ مرداد ۱۴۰۲ آغاز شد و در صورتی که اتفاق خاصی رخ ندهد، جام حذفی در روز ۳۱ خرداد ۱۴۰۳ به پایان می رسد تا فصل کنونی فوتبالی ۳۱۶ روز به طول بینجامد. در شرایطی که ۴۰ روز هم در استراحت تیم ها برای شرکت در لیگ بیست و چهارم در نظر گرفته شود، فصل جدید باید روز نهم مرداد آغاز شود (فاصله میل فصل ۱۴۰۱-۲۰۲۰ لیگ بیست و سوم ۷۰ روز بود). البته ترانکور در روز ۳۱ مرداد (بعد از برگزاری دو هفته لیگ برتر) در پلی آف لیگ فهرمانان آسیا شرکت کرد و به شارجه امارات باخت. اتفاقی که باعث شد برخی از کارشناسان، عدم کسب آمادگی لازم را یکی از دلایل ناکامی ترانکور در صعود به دور گروهی لیگ فهرمانان عنوان کنند.

اصرار مهاجم آرژانتین به ماندن مسی در تیم ملی

ایستنا: خولیوان آلوارس ابراز امیدواری کرد که لیونل مسی همچنان به حضورش در تیم ملی آرژانتین ادامه دهد. لیونل مسی برنده ۸ توپ طلا در ماه ژوئن ۲۷ ساله خواهد شد و قرار است تابستان در کوپا آمریکا رقابت کند. هیچ نشانه ای از افت در بازی مسی دیده نمی شود و تعداد گل ها و پاس گل های او در اینتر میامی نشان دهنده این امر است. همچنان این سوال مطرح می شود که مسی تا چه زمانی به فوتبال بازی کردن ادامه خواهد داد؟ مسی که با آرژانتین فهرمانی در جام جهانی ۲۰۲۲ به دست آورده است به دنبال حضور در جام جهانی بعدی است. مهاجم منچستر سیتی مشتاق است که مسی حالا حالاها برای آرژانتین بازی کند. او در پاسخ به ESPN در پاسخ به این سوال که آیا مسی در تیم خواهد ماند؟ گفت: بیاید امیدوار باشم که مسی بماند. او خودش تصمیم می گیرد که تا چه زمانی به فوتبالش ادامه دهد. ما می خواهیم مسی تا جایی که ممکن است برای آرژانتین بازی کند. مسی در ۱۸۰ بازی ملی ۱۰۶ گل برای کشورش به ثمر رسانده است. او به افتخارترین بازیکن تاریخ تبدیل شده اما میل بی وقفه برای بهترین بودن باعث شده او همچنان عطش رسیدن به موفقیت داشته باشد. آرژانتین قرار است در مرحله گروهی با پرو، شیلی و کانادا بیکار کند. آرژانتین، مدافع عنوان فهرمانی کوپا آمریکا و جام جهانی است. آلبی سلسته در دوره قبل توانست برزیل را در دیدار نهایی شکست دهد و عنوان فهرمانی را به دست بیاورد. در آن زمان تیم ملی آرژانتین ۶.۵ میلیون دلار به عنوان فهرمان مسابقات کسب کرد.

تیم بعدی سردار تا دو هفته دیگر مشخص می شود

مهر: به نظر می رسد سرنوشت سردار آزمون برای فصل بعد تا دو هفته دیگر مشخص شود. چند هفته مانده به پایان فصل فوتبال ایتالیا، مشخص شد که سردار آزمون فصل بعد در این تیم نخواهد بود و او به لورکوزن باز خواهد گشت. رم سهمیه لیگ فهرمانان را از دست داد و فصل بعد در لیگ اروپا بازی خواهد کرد و به همین خاطر با توجه به کاهش ظرفیت مالی باشگاه برای پرداخت حق خرید ۱۲ میلیون یورویی مهاجم ایرانی اش، سردار آزمون در ایتالیا نخواهد ماند. آرماند دورن، ایجت فوتبالی گفت که وضعیت سردار آزمون نامشخص است. این ایجت گفت: در حال حاضر هیچ چیز در مورد آینده سردار مشخص نیست. ابتدا رم باید این موضوع را به طور رسمی حل کند. ما در دو هفته آینده پیش تر در مورد سردار خواهیم فهمید. سوپا در تلاش است تا لورکوزن را متقاعد کند اجازه بویستن آزمون به تیم اندلسی را بدهد. با توجه به ترافیک حضور مهاجمان در لورکوزن (ویکتور ونیس، پاتریک شیک، آدام هلوژک، امین ادلی) احتمالاً سردار آزمون و سران لورکوزن به زودی برای جدایی به توافق برسند. سردار که حضور در دو لیگ بوندسلیگا و سری آ را تجربه کرده است، ممکن است فصل بعد در لالیگا باشد و در صورتی که این انتقال نهایی شود، سردار اولین بازیکن ایرانی خواهد شد که حضور در لیگ ۳ معتبر جهان را تجربه کرده است. آزمون در فصل جاری ۲۹ بازی انجام داد، ۳ گل زد و ۴ پاس گل داد. سایت ترنسفرمارکت ارزش این بازیکن را ۱۰ میلیون یورو تخمین زده است.

عبدی، سرمربی تیم ملی فوتبال جوانان ایران: می خواهیم تیمی درخور لیاقت ملت ایران بسازیم

مهر: سرمربی تیم ملی فوتبال جوانان ایران گفت: برای من اخلاق و رفتار بازیکن اندازه افتخار آفرینی اهمیت دارد. اردوی تیم ملی فوتبال جوانان زیر ۲۰ سال کشورمان در حالی در شهر آنکارا ترکیه پیگیری می شود که ملی پوشان جوان کشورمان تمرینات منظمی را همراه با بازی های تدارکاتی زیر نظر کادر فنی پشت سر می گذارند. حسین عبدی ضمن اشاره به شرایط تیم ملی جوانان ایران از اهداف و برنامه های خود در این رده سنی پس از موفقیت با تیم نوجوانان گفت تا نشان دهد فلسفه تربیت بازیکن مستعد همراه با ویژگی های اخلاقی همچنان مورد توجه اوست: سرمربی تیم ملی جوانان ایران درباره شرایط این تیم در اردوی آنکارا ترکیه گفت: یکی از بزرگترین چالش ها، بازی های دوستانه خارجی است که باید در جایگاه تیم ملی جوانان چنین تجربه ای را برای بازیکنان ایجاد کنیم. او افزود: در این اردو ۱۶ بازیکن از نوجوانان و ۹ بازیکن جدید دیگر را به همراه آوردم؛ گرچه بازیکنان پیشین رده نوجوانان را هم حدود ۷-۶ ماهه در اختیار گذاشتیم و پروژه انتخاب بازیکن هم خیلی فشرده انجام شد. انتخاب های فشرده در بازه زمانی اندک عبدی درباره روند انتخاب بازیکنان فعلی تصریح کرد: چه بسا اگر از دی ماه سال ۱۴۰۲ این کار را آغاز می کردم خیلی راحت تر می توانستیم پیش برویم اما به هر حال ۱۸ فروردین ۱۴۰۳ کار را شروع کردم و کارهای چندین ماهه را در کمترین فرصت زمانی انجام دادم. ما در بازی های رسمی می توانیم بازیکنان خود را محک بزینیم و آنها را ارزیابی کنیم. شناسایی بازیکنان سرمربی تیم ملی ملی جوانان با ابراز رضایت از جمع آوری بهترین بازیکنان زیر ۲۰ سال کشورمان در اردوهای اخیر گفت: خدا را شکر در این مدت بالای ۳۰ بازیکن را شناسایی کردم. ۶ بازیکن در تیم های خودشان در لیگ برتر بازی دارند. باشگاه هایشان در این هفته های حساس اجازه ندادند بیایند. کسری ظاهری هم لژیونر است و فقط در فیفا دی می تواند بیاید.

