

# گلچین امروز

مدیرکل بنیاد مسکن گیلان:  
**فاز نخست مسکن  
محرومین شفت  
۹۸ درصد پیشرفت  
فیزیکی دارد**



صفحه ۲

**چرا نوجوانان  
امروز پیش از  
گذشته طرد شدن  
را تجربه می کنند؟**



اجتماعی

صفحه ۳

فرماندار رشت:  
**دشمن آمریکایی  
صهیونی در برابر توان  
دفاعی ایران مستأصل  
شده است**



**کلارنس سیدورف  
از استقلال  
جدا می شود**

صفحه آخر

سال بیست و دوم - شماره ۵۲۱۵ - صفحه ۳۰ هزار تومان

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح شمال ایران

دوشنبه ۱۷ فروردین ۱۴۰۵ - ۱۷ شوال ۱۴۴۷ - ۶ آوریل ۲۰۲۶

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گیلان خبر داد:

## صادرات ۳۰ میلیون دلاری تعاونی‌های استان گیلان

صفحه ۲

رئیس سازمان چای خبر داد:

### اعلام نرخ خرید تضمینی برگ سبز چای

صفحه ۲



### محموله کمک‌های بشردوستانه جمهوری آذربایجان وارد ایران شد

مهر: سفیر جمهوری اسلامی ایران در آذربایجان از ورود سومین محموله کمک‌های بشردوستانه این کشور به ایران خبر داد. مجتبی مدیرچی لو در حاشیه ورود سومین محموله کمک‌های بشردوستانه کشور جمهوری آذربایجان به ایران در مرز آستانرا اظهار کرد: امروز شاهد ورود سومین محموله کمک‌های بشردوستانه جمهوری آذربایجان به ایران هستیم که شامل ۲۰۰ تن اقلام غذایی، دارو و تجهیزات پزشکی است. وی افزود: این محموله در قالب ده دستگاه تریلی حمل و با حضور مقامات دو کشور در مرز آستانرا تحویل هلال‌احمر جمهوری اسلامی ایران شد.

سفیر جمهوری اسلامی ایران در آذربایجان با اشاره به اینکه در دو مرحله قبلی، محموله اول شامل سه کامیون و محموله دوم شامل پنج کامیون مواد غذایی، دارو و تجهیزات پزشکی تحویل داده شده بود، افزود: این کمک‌های بشردوستانه نمادی از همبستگی و حمایت مردم و دولت جمهوری آذربایجان از مردم و دولت ایران است که بر اساس توافق رؤسای جمهور دو کشور انجام شده است.

وی با تأکید بر ارزشمند بودن حمایت مردم و دولت جمهوری آذربایجان از ایران در شرایط سخت کنونی که در معرض تهاجم نظامی آمریکا و رژیم صهیونیستی قرار گرفته است، تصریح کرد: این حمایت‌ها نشانگر توجه دو کشور به یکدیگر در روزهای سخت است که مبتنی بر اشتراکات فرهنگی و علائق دو کشور و دو ملت نسبت به سرنوشت یکدیگر است.

مدیرچی لو همچنین با اشاره به مساعدت‌های جمهوری آذربایجان در انتقال کمک‌های کشورهای دیگر از قلمرو خود اظهار داشت: در روزهای گذشته شاهد ارسال دو محموله کمک‌های بشردوستانه روسیه از طریق جمهوری آذربایجان بودیم که یکی از طریق هوایی از فرودگاه لنکران و دیگری با استفاده از راه‌آهن به صورت محموله ۳۱۲ تنی انجام شد.

### یادداشت امروز

رسول سعیدی زاده

### دوازده میلیون جوان ایرانی در انتظار آینده

طبق گفته مسعود نیلی (اقتصاددان) در کشورمان حدود ۱۲ میلیون نفر جوان زندگی می‌کنند که نه در حال تحصیل و نه شاغل هستند؛ این یعنی تقریباً ۱۴ درصد جمعیت کشور در تمام ساعات شش‌ساعته روز فعالیت اقتصادی یا آموزشی مشخصی ندارند؛ رقمی که اگر به‌درستی درک شود، باید زنگ خطر را در همه سطوح سیاست‌گذاری به صدا درآورد.

البته این فقط یک شاخص آماری نیست؛ تصویری از نسل در تعلیق است. در کشوری که سال‌ها از پنجره جمعیتی به عنوان فرصتی طلایی سخن گفته می‌شود، چگونه ممکن است چنین سهم بزرگی از جمعیت عملاً بیرون از چرخه آموزش و تولید قرار گرفته باشد؟ دوازده میلیون جوان که صبح با انگیزه کار از خانه خارج نمی‌شوند و شب با دغدغه امتحان به خانه باز نمی‌گردند. جامعه‌ای که نتواند برای این جمعیت نقش تعریف کند در حقیقت در مین خود حاشیه‌ای گسترده تولید می‌کند و وضعیت تلخ اینکه بازار کار عملاً به روی جوانان قفل شده است. طی شش سال تنها حدود ۲۰۰ هزار شغل خالص ایجاد شده؛ رقمی که حتی پاسخگوی ورودی یک‌ساله به بازار کار نیست. معنای روشن این عدد آن است که اقتصاد ایران توان جذب نسل جدید را از دست داده و تا زمانی که رشد اقتصادی پایدار شکل نگیرد، سرمایه‌گذاری جان نگیرد و نا اطمینانی بر تصمیم‌گیری‌ها سایه بیفکند، نتیجه چیزی جز تداوم رکود در اشتغال نخواهد بود. اما این بحران صرفاً اقتصادی نیست؛ ایجاد اجتماعی و روانی آن به مراتب عمیق‌تر است. بیکاری طولانی‌مدت به فرسایش هویت اجتماعی می‌انجامد. جوانی که نه در دانشگاه جای دارد و نه در محیط کار به تدریج احساس تعلق خود را به جامعه از دست می‌دهد و از همینجا فاصله میان نارضایتی اقتصادی و بی‌ثباتی اجتماعی کوتاه می‌شود. تجربه اعتراضات دی ماه ۱۴۰۴ نشان داد که بسنتر اقتصادی را کد می‌تواند به سرعت به نا آرامی اجتماعی بدل شود؛ جامعه‌ای با ۱۲ میلیون جوان بی چشم‌انداز، نمی‌تواند نسبت هشدار دهنده میان بیکاری و بی‌قراری را نادیده بگیرد.

پيامدهای این وضعیت تنها به خیابان و اعتراض محدود نمی‌شود؛ سرمایه اجتماعی نیز به آرامی تحلیل می‌رود. کاهش امید به آینده، افت مشارکت مدنی، تعویق ازدواج و تشکیل خانواده و گسترش مهاجرت نیروهای جوان همگی نشانه‌های جامعه‌ای هستند که از ظرفیت انسانی خود بهره نمی‌گیرد و هر سال تعلل در حل این مسئله شکاف میان نسل جوان و ساختار رسمی را عمیق‌تر می‌کند و هزینه بازسازی اعتماد را افزایش می‌دهد.

تعبیر «انبار باروت» درباره این نسل اغراق آمیز نیست؛ اما پرسش مهم‌تر اینکه چرا باید بزرگ‌ترین سرمایه انسانی کشور به تهدید تبدیل شود؟ مسئله در خود جوانان نیست، بلکه در ساختاری است که از رشد بازمانده، سرمایه‌گذاری را نا امن می‌کند و میان آموزش و نیازهای واقعی بازار کار پلی نمی‌زند. سرمایه‌دشوار ولی روشن است. بدون بازگشت به رشد اقتصادی پایدار، بدون کاهش ریسک‌های سیاسی و اقتصادی، بدون میدان‌دادن به بخش خصوصی و کسب‌وکارهای کوچک و متوسط اشتغال گسترده و پایدار ایجاد نخواهد شد. طرح‌های مقطعی و وام‌های کوتاه مدت تنها مُسکن اند، نه درمان! کشور نیازمند تصمیمی بزرگ برای فعال‌سازی اقتصاد است؛ تصمیمی که اشتغال جوانان را به اولویت نخست سیاست‌گذاری تبدیل کند، نه پیوسته فرعی و حاشیه‌ای.

نسلی که امروز در حاشیه ایستاده، فردا تعیین‌کننده مسیر کشور خواهد بود؛ این نسل می‌تواند موتور توسعه یا حامل خشم انباشته باشد. انتخاب با سیاست‌گذاران است برای این ۱۲ میلیون جوان نقش و آینده تعریف کنند یا خود را برای پرداخت هزینه‌های اجتماعی تعلیق یک نسل آماده سازند؛ زمان تردید گذشته است.

qubbat@yahoo.com

**انجمن خیریه  
حمایت از بیماران  
کلیوی گیلان**

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

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

تلفکس: ۳۳۳۶۳۵۳۹

**مأموران شرکت گاز گیلان برای  
ثبت کار کرد کنتور با کارت شناسایی  
مراجعه می کنند**

ایرنا: شرکت گاز گیلان در اطلاعیه ای اعلام کرد: مأموران قرائت کنتور شرکت گاز استان از روز (شنبه) ساعات اداری و با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر برای ثبت کارکرد کنتورهای گاز به منازل شهروندان مراجعه کردند.

به گزارش شرکت گاز گیلان در این اطلاعیه افزوده شد: همچنین مشتریان می‌توانند ارقام مشکلی کنتور را به سرشماره ۰۱۰۲۰۱۰۲۰۱۰۴۰۳۰۲۰۱۰ به روش: شماره اشتراک (ستاره) ۵ (ستاره) رقم مشکلی کنتور ارسال کنند.

در این اطلاعیه عنوان شد: ثبت اطلاعات در سایت شرکت گاز گیلان [www.nigc-gl.ir](http://www.nigc-gl.ir) بخش «میز خدمت الکترونیک» و ورود به سامانه مورد نظر با اشتراک گاز یا شناسه قبض گاز و ثبت ارقام مشکلی کنتور گاز، تماس تلفنی با شماره ۱۵۹۴ و اعلام شماره اشتراک و ارقام مشکلی کنتور به اپراتور و مراجعه به دفاتر پیشخوان دولت و اعلام شماره اشتراک گاز و ارقام مشکلی کنتور از دیگر روش‌های ارسال است.

بر اساس آخرین آمار، درصد برخورداری خانوارها از نعمت گاز طبیعی در مناطق شهری استان گیلان ۹۹.۹۷ درصد و در مناطق روستایی ۹۸.۲۲ درصد است و مجموع مشترکان گاز در استان گیلان به یک میلیون و ۳۲۲ هزار مشترک رسیده است.

**به مدیریت  
سهراب ایرانی و محمد قربانی**

سراوان - خیابان شریعتی - جنب بانک ملی

**لوستر اکبری**

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۳۳۲۲۷۰۵۰

[www.LoosterAkbari.com](http://www.LoosterAkbari.com)

**عکس  
اقتصادی**

**گلچین امروز**

.....

■ شرح عکس:  
نمایی بهاری  
از بقعه  
امامزاده هاشم

■ عکس:  
کیان فروزان



### مدیران هر هفته یک روز در روستاها حضور داشته باشند



فرماندار خمam: مهرا: فرماندار خمam با بیان اینکه ۱۰ محور عملیاتی برای سال ۱۴۰۵ به دستگاه های این شهرستان ابلاغ شد، گفت: مدیران هر هفته یک روز در روستاها حضور داشته باشند.

عصمت محمد دوست عصر شنبه در نخستین جلسه شورای اداری سال ۱۴۰۵ ضمن تبریک آغاز سال نو، اظهار کرد: کشور در شرایط حساسی قرار دارد که بیش از هر زمان دیگری نیازمند وحدت، آرامش، هم افزایی و مدیریت دقیق است. مردم ما در این روزها با بصیرت و همراهی، سرمایه اجتماعی بی نظیری را به نمایش گذاشته اند.

وی با قدرندی از نیروهای نظامی، انتظامی، امنیتی و بسیج افزود: حضور و توجهات شبانه مردم شهرستان که با آرامش و وحدت برگزار می شود، نشان می دهد مردم با همه وجود پای کشور ایستاده اند. این همراهی، مسئولیت ما مدیران را سنگین تر می کند.

فرماندار خمam با تأکید بر اینکه مردم به جای گزارش های کلی، خروجی ملموس و اقدام عملی می خواهند، دستور کار سال ۱۴۰۵ شهرستان را در ۱۰ محور اعلام کرد: حضور میدانی مدیران در روستاها و پروژه ها حداقل یک روز در هفته، پاسخ به مکاتبات حداکثر ظرف ۷۲ ساعت، ارائه برنامه عملیاتی تا پایان فروردین، تسریع در پروژه های نیمه تمام، کاهش زمان انجام کارهای اداری و توسعه خدمات الکترونیک، منع پاس دادن مسئولیت ها و تعیین متولی مشخص برای هر موضوع، حذف هزینه های غیر ضروری و صرفه جویی در مصرف انرژی، آمار کامل دستگاه های خدمات رسان و اسنادی، تکمیل ارباب رجوع، و ارائه گزارش عملکرد ماهانه قابل ارزیابی.

محمد دوست خاطرنشان کرد: اسامی سال کار، سال اقدام، سال حضور میدانی و سال پاسخگویی واقعی است. اجازه ندهیم حتی یک روز از سال بدون تلاش جدی برای حل مشکلات مردم سپری شود.

### مدیرکل صمت گیلان:

### اقتصاد مقاومتی نقشه راه استان برای جهش در توسعه تجارت است

ایسنا: مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان گیلان با اشاره به ظرفیت های بالای استان در حوزه های مختلف صنعتی، معدنی و کشاورزی، گفت: اقتصاد مقاومتی نقشه راهی جامع برای عبور از چالش ها و دستیابی به جهش در توسعه تجارت داخلی و خارجی گیلان است. تیمور پورحیدری در جلسه اقتصاد مقاومتی اتاق بازرگانی گیلان که با حضور نماینده مردم صومعه سرا در مجلس و عضو کمیسیون اقتصادی برگزار شد، با تأکید بر اهمیت راهبردی اقتصاد مقاومتی در دستیابی به رشد پایدار تجاری، اظهار کرد: اقتصاد مقاومتی صرفاً یک شعار نیست،



بلکه چارچوبی عملیاتی و نقشه راهی جامع برای عبور از چالش ها و دستیابی به جهش در توسعه تجارت داخلی و خارجی استان گیلان است. وی با اشاره به ظرفیت های بالای استان در حوزه های مختلف صنعتی، معدنی و کشاورزی، افزود: با اجرای اصول اقتصاد مقاومتی، می توانیم ضمن تقویت تولیدات داخلی و ایجاد ارزش افزوده بیشتر، بازارهای جدیدی را برای محصولات گیلان در سطح ملی و بین المللی بگشاییم. مدیرکل صمت گیلان، تمرکز بر خودکفایی در صنایع کلیدی، حمایت از دانش بنیان ها و فعالان اقتصادی، تسهیل گری در فرآیندهای صادراتی را از جمله اولویت های اصلی این اداره کل در راستای تحقق اهداف اقتصاد مقاومتی برشمرد.

پورحیدری تصریح کرد: توسعه تجارت داخلی از طریق تقویت زنجیره های تامین و توزیع و توسعه تجارت خارجی با هدف افزایش سهم استان از بازارهای جهانی، دو بال پرواز گیلان به سوی افق های روشن اقتصادی خواهد بود و اقتصاد مقاومتی، موتور محرکه این پرواز است. وی در پایان تأکید کرد: امیدواریم با همدلی و هم افزایی همه دستگاه های اجرایی و بخش خصوصی، بنوان گام های مؤثری در جهت تحقق اهداف اقتصاد مقاومتی برداریم و شاهد رونق اقتصادی هرچه بیشتر در استان گیلان باشیم.

### دستگیری ۱۰۱ نفر از عوامل مرتبط با رژیم صهیونی - آمریکایی در گیلان

مهرا: مرکز اطلاع رسانی فرماندهی انتظامی گیلان اعلام کرد: با انجام تحقیقات منسجم پلیسی از ابتدای جنگ رمضان تاکنون ۱۰۱ نفر از عوامل مرتبط با رژیم صهیونی - آمریکایی در گیلان دستگیر شدند. به نقل از مرکز اطلاع رسانی فرماندهی انتظامی استان گیلان، با اقدامات فنی و انجام تحقیقات منسجم پلیسی از ابتدای جنگ رمضان تاکنون ۱۰۱ نفر از افراد به اتهام تشویش اذهان عمومی و همچنین، تصویربرداری از مناطق ممنوعه و انتشار آن در فضای مجازی یا ارسال آن به رسانه های معاند در گیلان شناسایی و با هماهنگی قضائی دستگیر شدند.

۹۱ نفر به اتهام انتشار اخبار نادرست و شایعات به منظور تشویش اذهان عمومی در زمان جنگ و ۱۰ نفر نیز با برنامه ریزی قبلی با عکسبرداری و فیلم برداری از مراکز حساس و همچنین مکانهای مورد اصابت پرتابه های دشمن و ارسال آن به شبکه های معاند اقدام نموده اند. پلیس ضمن تشکر از شهروندان خاطرنشان کرد: همکاری مردم در اطلاع رسانی سریع موارد مشکوک که مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ و شماره ۱۱۶ پلیس موجب شناسایی و دستگیری تعداد زیادی از این افراد شده است.

## تشکیل کمیته ویژه برای حل مشکلات بیمه و بانک بازاریان رشت



ایرنا: استاندار گیلان از تشکیل کمیته مشترک ویژه برای ارائه راهکارهای پرداخت خسارت بیمه و اعطای وام کم بهره به آسیب دیدگان بازار رشت خبر داد. هادی حق شناس در حاشیه برگزاری جلسه بررسی آخرین روند بازسازی بازار سوخته رشت با اشاره به وضعیت بازار کهن مرکز استان اظهار کرد: بازار رشت یک بازار قدیمی است و مشکلات آن نیز قدیمی بوده؛ چه به لحاظ مباحث شهرداری و چه موضوعات دیگر که باید مورد بررسی قرار گیرد و از ابتدا همین دیدگاه دنبال شده است. وی با تأکید بر دغدغه اصلی بازاریان افزود: بحث ما امروز در خصوص بیمه و بانک بود؛ بازاریان حق دارند و ادعایشان درست است که سال های طولانی حق بیمه پرداخت کرده اند.

استاندار گیلان تصریح کرد: به هر طریقی، اگر بخشی از آن گزینه هارایم به نکرده باشند، بیمه هزینه یا خسارت را پرداخت نمی کند؛ این موضوع مفصل بررسی شد و ما یک کمیته تشکیل دادیم تا بیمه ها یک راهکار ارائه دهند که چگونه می شود بخشی از هزینه ها را پوشش داد یا پرداخت کرد. حق شناس با بیان اینکه برای رسیدن به نتیجه این روند ادامه دارد، گفت: طبیعتاً ما بر اساس اسناد صحبت می کنیم و در حال حاضر هم مغازه سوخته و هم بخشی از اجناسشان از بین رفته است تا بتوانند راحت تر پرداخت کنند.

استاندار گیلان خاطر نشان کرد: در نهایت به این نتیجه رسیدیم که با همکاری یکدیگر کمیته ای تشکیل دهیم که برای بخشی از تقریباً ۲۰۰ واحد بازاری که آسیب دیده اند، راهکار ارائه دهد.

فرماندار رشت:

### دشمن آمریکایی صهیونی در برابر توان دفاعی ایران مستأصل شده است



ایسنا: فرماندار شهرستان رشت با بیان اینکه استمرار اقدامات خصمانه دشمن آمریکایی صهیونیستی و جنایت های جنگی، ناشی از استنسیال آنان در برابر توان دفاعی جمهوری اسلامی ایران است، گفت: دشمن با هدف فرار دادن برخی زیرساخت ها تلاش می کند در روند عادی زندگی مردم اختلال ایجاد کند، اما ایستادگی خادمان مردم در عرصه های مختلف خدمت، پاسخ عملی به این اقدامات خصمانه است. اسماعیل میرغضنفری در دیدار با رئیس اداره امور شعب بانک ملی استان گیلان، ضمن قدرندی از تلاش های کارکنان شبکه بانکی در خدمت رسانی مستنجر به مردم، اظهار کرد: دشمنان با حمله به زیرساخت های مختلف از جمله حوزه بانکی، درصدد ایجاد اختلال در امور جاری مردم و شکل گیری

نارضایی عمومی هستند، اما با وجود برخی اختلالات مقطعی، روند خدمت رسانی ادامه دارد و تلاش می شود تا مردم با مشکل جدی مواجه نشوند. وی با تأکید بر اینکه کارکنان بانکها در این شرایط حساس پای کار مردم بودند، افزود: حضور مسئولان و استمرار ارائه خدمات در این سنگر، مانع از تحقق

خواست دشمن برای ایجاد وقفه در خدمت رسانی شد و آرامش نسبی در انجام امور روزمره مردم حفظ گردید. میرغضنفری با اشاره به ایستادگی ملت ایران در برابر فشارها و تهدیدها، تصریح کرد: مردم ایران همواره در برابر زیاده خواهی و دخالت بیگانگان ایستادگی کرده اند و امروز نیز با وحدت و انسجام

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گیلان خبر داد:

### صادرات ۳۰ میلیون دلاری تعاونی های استان گیلان

فطر، هند، ارمنستان، آذربایجان، ترکیه، آلمان، ژاپن، سوئیس، عمان و برخی کشورهای اروپایی اشاره کرد. وی تصریح کرد: عمده صادرات تعاونی ها در حوزه های محصولات کشاورزی و غذایی مانند زیتون، چای خشک، عسل، خاویار و ماهیان خاویاری، زعفران، هندوانه، شلیل، خیار، فندق، کنسرو ماهی، مرغ منجمد و جوجه یکروزه بوده است. همچنین در بخش صنایع دستی و نساجی محصولات در مانند فرش و تابلوفرش، در بخش صنعتی محصولات نظیر پالت چوبی و گرانول اتیلن و در حوزه خدمات گردشگری نیز فعالیت هایی در عرصه صادرات خدمات انجام شده است.

تسهیلات به تعاونی ها، افزایش مشارکت مردمی در فعالیت های اقتصادی و ایجاد فرصت های شغلی از طریق این بخش بوده است. در حال حاضر ۲ هزار و ۵۲۸ تعاونی فعال در استان گیلان فعالیت دارند که در حوزه های نظیر حمل و نقل، خدمات، کشاورزی، صنعتی، تولیدی و توزیعی، تأمین نیاز تولیدکنندگان و مصرف کنندگان، عمرانی و ساختمانی، مسکن، فرش دستباف، اعتباری، معدنی، نفتی، فناوری اطلاعات، فرهنگی و ورزشی فعال هستند.

لقمعانی با اشاره به نقش تعاونی ها در صادرات گفت: تعاونی های استان در سال ۱۴۰۴ بیش از ۳۰ میلیون دلار صادرات به ۱۹ کشور جهان داشته اند که از جمله این کشورها می توان به چین، روسیه، عراق، گرجستان، قطر، هند، ارمنستان، آذربایجان، ترکیه، آلمان، ژاپن، سوئیس، عمان و برخی کشورهای اروپایی اشاره کرد.

وی تصریح کرد: عمده صادرات تعاونی ها در حوزه های محصولات کشاورزی و غذایی مانند زیتون، چای خشک، عسل، خاویار و ماهیان خاویاری، زعفران، هندوانه، شلیل، خیار، فندق، کنسرو ماهی، مرغ منجمد و جوجه یکروزه بوده است. همچنین در بخش صنایع دستی و نساجی محصولات در مانند فرش و تابلوفرش، در بخش صنعتی محصولات نظیر پالت چوبی و گرانول اتیلن و در حوزه خدمات گردشگری نیز فعالیت هایی در عرصه صادرات خدمات انجام شده است.

تسهیلات به تعاونی ها، افزایش مشارکت مردمی در فعالیت های اقتصادی و ایجاد فرصت های شغلی از طریق این بخش بوده است. در حال حاضر ۲ هزار و ۵۲۸ تعاونی فعال در استان گیلان فعالیت دارند که در حوزه های نظیر حمل و نقل، خدمات، کشاورزی، صنعتی، تولیدی و توزیعی، تأمین نیاز تولیدکنندگان و مصرف کنندگان، عمرانی و ساختمانی، مسکن، فرش دستباف، اعتباری، معدنی، نفتی، فناوری اطلاعات، فرهنگی و ورزشی فعال هستند.

لقمعانی با اشاره به نقش تعاونی ها در صادرات گفت: تعاونی های استان در سال ۱۴۰۴ بیش از ۳۰ میلیون دلار صادرات به ۱۹ کشور جهان داشته اند که از جمله این کشورها می توان به چین، روسیه، عراق، گرجستان، قطر، هند، ارمنستان، آذربایجان، ترکیه، آلمان، ژاپن، سوئیس، عمان و برخی کشورهای اروپایی اشاره کرد.

### فاز نخست مسکن محرومین شفت ۹۸ درصد پیشرفت فیزیکی دارد

مهرا: مدیرکل بنیاد مسکن گیلان از پیشرفت فیزیکی ۹۸ درصدی فاز نخست پروژه ۵۸ واحدی مسکن محرومین در شهرستان شفت خبر داد و گفت: این فاز شامل ۱۸ واحد مسکونی است که طی دو ماه آینده تکمیل می شود.

حامد دانمی در حاشیه بازدید از روند اجرای پروژه مسکن محرومین در شهرستان شفت با هدف بررسی دقیق پیشرفت فیزیکی مراحل مختلف پروژه و رفع موانع احتمالی در مسیر تکمیل واحدهای مسکونی ویژه اقسار کم برخوردار پروژه ۵۸ واحدی مسکن محرومین در شفت را یکی از طرح های مهم و اثرگذار در حوزه حمایت از اقسار آسیب پذیر عنوان کرد و افزود: این پروژه در قالب سه فاز مجزا در حال احداث است و تلاش شده تا علاوه بر سرعت بخشی به اجرای کار، کیفیت ساخت نیز در سطح مطلوب حفظ شود.

وی گفت: فاز نخست شامل ۱۸ واحد در قالب سه بلوک سه طبقه شش واحدی است که هم اکنون ۹۸ درصد پیشرفت فیزیکی در مراحل نهایی قرار دارد. این واحدها طی دو ماه آینده تکمیل و به خانواده های واجد شرایط تحویل داده می شود. دانمی تأکید کرد که این فاز نمونه ای از تلاش جهادی تیم اجرایی برای تحقق اهداف بنیاد در حوزه مسکن محرومین است.

فاز دوم و سوم، سرعت اجرا با برنامه ریزی منسجم وی در ادامه درباره فاز دوم پروژه گفت: این بخش نیز شامل ۱۸ واحد مشابه است که با ۴۶ درصد پیشرفت فیزیکی در مرحله اجرای دیوارچینی و سقف آخر قرار دارد. برنامه ریزی لازم برای تسریع عملیات اجرایی در این فاز انجام شده تا اختلاف زمانی میان فازها به حداقل برسد.

مدیرکل بنیاد مسکن گیلان افزود: فاز سوم پروژه نیز شامل ۲۲ واحد مسکونی بوده که عملیات اجرای فونداسیون آن آغاز شده و به صورت مستمر ادامه دارد. با تأمین مصالح و اعتبارات لازم، روند اجرای این بخش نیز بدون وقفه پیش خواهد رفت.

مسکن محرومین: اولویت اصلی بنیاد مسکن گیلان دانمی با اشاره به اهمیت ویژه ساخت مسکن محرومین در استان گیلان گفت: موضوع تأمین سرپناه ایمن و مناسب برای خانواده های کم درآمد، از مأموریت های اصلی بنیاد مسکن است و همواره در اولویت کاری این نهاد قرار دارد.

وی افزود: بسیاری از خانوارهای محروم به دلیل مشکلات اقتصادی، نبود توان مالی برای ساخت یا خرید مسکن، و شرایط سکونت در بناهای فرسوده، نیاز فوری به حمایت دارند و اجرای طرح های مسکن محرومین نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی آنان ایفا می کند.

دانمی تأکید کرد: بنیاد مسکن گیلان تلاش کرده با استفاده از ظرفیت های قانونی، تسهیلات حمایتی، مشارکت خیرین و برنامه های ملی، زمینه ساخت واحدهای جدید و مقاوم را برپا و برای اقسار فراهم کند. ادامه اجرای این گونه پروژه ها می تواند علاوه بر ایجاد امنیت سکونتی برای خانوارها، به بهبود شاخص های توسعه اجتماعی، کاهش مهاجرت و ایجاد اشتغال نیز کمک کند.

رئیس سازمان چای خبر داد:

### اعلام نرخ خرید تضمینی برگ سبز چای

ایسنا: رئیس سازمان چای، از اعلام نرخ خرید تضمینی برگ سبز چای خبر داد و گفت: نرخ خرید نسبت به سال گذشته رشد داشته است.

حبیب جهانسان از اعلام نرخ خرید تضمینی برگ سبز چای در سال ۱۴۰۵ خبر داد و اظهار کرد: کارخانجات چایسازی گیلان و مازندران از ۲۰ فروردین این عقد قرارداد خرید تضمینی با سازمان چای اقدام کنند. وی با بیان اینکه نرخ خرید تضمینی برگ سبز از چایسکاران، از اول اردیبهشت سال جاری آغاز می شود، افزود: نرخ خرید تضمینی هر کیلوگرم برگ سبز درجه یک، ۴۲ هزار تومان و درجه دو، ۳۰ هزار تومان است که نسبت به سال گذشته رشد داشته است.

رئیس سازمان چای کشور، همچنین به قدرالسهم ۲۵ درصدی دولت در پرداخت بهای برگ سبز به چایسکاران اشاره کرد و یادآور شد: قدرالسهم کارخانجات نیز ۷۵ درصد و مشابه سال گذشته است.

جهانسان مجموع برگ سبز خریداری شده از چایسکاران در سال زراعی ۱۴۰۴ را ۹۷ هزار و ۵۵۵ تن دانست و اضافه کرد: بهای این میزان برگ سبز تولید شده ۲۰۸۲ میلیارد تومان بود. قیمت خرید تضمینی برگ سبز چای در سال ۱۴۰۴، به ازای هر کیلوگرم برگ سبز چای درجه یک ۲۴ هزار و ۵۰۰ تومان و درجه دو ۱۸ هزار تومان، اعلام شده بود.

مدیرکل تعزیرات حکومتی گیلان خبر داد:

### گرانفروشی میلیاردری برنج در یک فروشگاه زنجیره ای رودسر



مهرا: مدیرکل تعزیرات حکومتی گیلان از کشف ۱۶۷ کیسه برنج گرانفروشی در یک فروشگاه زنجیره ای رودسر در شهرستان رودسر خبر داد و گفت: ارزش تخلف انجام شده ۲ میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال محرز شده است.

مرغضی اینسیتی اظهار کرد: در راستای مقابله و برخورد قاطع با اخلاکگران در حوزه بازار و طرح نظارتی نوروز ۱۴۰۵، گشت مشترک تعزیرات حکومتی گیلان از واحدهای صنفی و فروشگاه های زنجیره ای سطح شهرستان رودسر بازرسی به عمل آورد.

وی افزود: در این بازرسی از یک فروشگاه زنجیره ای، تعداد ۱۶۷ کیسه برنج کشف گردید که تمامی قیمت ها برش خورده بود.

مدیرکل تعزیرات حکومتی گیلان با اشاره به کشف انجام شده تصریح کرد: مشخص شد قیمت اصلی دوخته شده به کیفیات ۵ میلیون و ۹۰۰ هزار ریال بوده، اما سیستم فروشگاه آن را به مبلغ ۱۹ میلیون و ۳۰۰ هزار ریال به فروش می رسانده است.

اینسیتی گفت: در نتیجه این تخلف، گرانفروشی به ارزش ۲ میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال محرز شد و ضمن دستور توقف فروش تا مشخص شدن نتیجه، پرونده جهت رسیدگی و مسیر مراحل قضایی به اداره تعزیرات حکومتی شهرستان ارسال گردید.

وی با تأکید بر عزم جدی تعزیرات حکومتی در برخورد با متخلفان افزود: تعزیرات حکومتی با افراد سودجو که در ایام جنگ تحمیلی در حوزه کار و خدمات مبادرت به تقلب، کم فروشی، گرانفروشی و احتکار کنند، به شدت برخورد می کند.

اینسیتی در پایان خاطرنشان کرد: شهروندان می توانند هرگونه تخلفات اقتصادی را به شماره ۱۳۵ تعزیرات حکومتی اعلام کنند تا در اسرع وقت مورد رسیدگی قرار گیرد.

## چند راهکار موثر برای کنار گذاشتن عادت بد دهنی

به جای فحاشی و انتخاب رفتارهای پرخاصگرانه ۴ گام وجود دارد که به طور کامل این چهار گام را توضیح می‌دهیم. رضا فریدی روانشناس بالینی و مشاور، درباره نحوه برخورد با افرادی که بد دهنی می‌کنند، اظهار کرد: خشونت کلامی زیرمجموعه سوءرفتار کلامی است. به طور کلی سوءرفتار با انسان دیگر را به دو دسته تقسیم می‌کنیم: سوء رفتارهای کلامی و سوء رفتارهای غیر کلامی. وی با بیان اینکه در سوء رفتارهای کلامی ما یک زیرمجموعه به نام خشونت کلامی داریم، افزود: در خشونت کلامی ما با رفتارهایی مواجه هستیم که برخی از آنها بسیار بارز بوده و برخی دیگر از آنها پنهان هستند. این روانشناس بیان کرد: رفتارهای خشونت آمیز کلامی بارز مانند فحاشی، بد و بیراه گفتن، داد کشیدن، با کلام تهدید کردن و خشونت های کلامی پنهان مثل قهر کردن، نادیده گرفتن انسان دیگری، به رسمیت نشناختن حضور یک انسانی در یک جایی یا با کنایه ایهام و رمز دیگری را مورد تحقیر قرار دادن است.

فریدی افزود: نتایج بسیاری از پژوهش‌ها در جامعه نشان از این موضوع دارد که خشونت در ابعاد گوناگون آن اعم از کلامی، روانی و فیزیکی هم در میان خانواده‌ها و هم در فضاهای عمومی رو به گسترش نهاده است. نمونه‌های این خشونت‌ها را در رواندگی به خوبی می‌توان مشاهده کرد که کوچک ترین برخورد خوددرو موجب خشونت کلامی و فحاشی رانندگان یا یکدیگر می‌شود و موارد بسیاری نیز کار به نزاع و زد و خورد می‌کشند. این موضوع تنها در رواندگی نبوده و بلکه در بسیاری موارد دیگر هم قابل مشاهده است و در موارد زیادی مناسفانه دیده می‌شود که کار به خشونت کلامی کشیده می‌شود و به دلیل نداشتن مهارت گفتگو چنین خشونت مرتب در حال بازتولید شدن نیز هست.

وی با اشاره به اینکه می‌توانیم به یک زبانی بگوییم که خشونت کلامی اثرات زیان بارش کمتر از اثرات آسیب زای فیزیکی نیست، ادامه داد: به طور کلی اگر بخواهیم از دیدگاه روان‌شناسی به موضوع فحاشی نگاه کنیم، چهار دلیل برای انتخاب چنین رفتاری در انسان‌ها وجود دارد. فریدی افزود: اولین دلیل ناآگاهی است؛ هرگاه در راه رسیدن به هدفشان ناگام می‌شوند و نمی‌توانند به آن چیزی که می‌خواهند برسند یا چیزی را که می‌بایست، نمی‌خواهند، توان‌نشان بر هم می‌خورد و دست به رفتار خشونت آمیز می‌زنند که خشونت کلامی هم یکی از آن رفتارهاست.

این روانشناس اضافه کرد: دومین دلیل یادگیری اجتماعی است. یعنی بچه‌ها، کودکان، نوجوانان و بزرگسالانی که در محیط‌هایی زندگی می‌کنند، که در آن محیط‌ها فحاشی، بد و بیراه گفتن، لغزش‌های زبانی و کلا استفاده از زبان خشونت آمیز یک رسم یا بسیار معمول است.

این روانشناس ادامه داد: سومین دلیل روان‌شناختی این است که ما می‌گوییم به دلیل مسئولیت‌روایی یا آسیب‌شناسی افراد از این استفاده می‌کنند. یعنی افراد یک سلسله مسائل حل‌نشده روانشناختی دارند یا با مسائلی روانشناختی خاصی سر و کار دارند. منظور بنده به افرادی است که رنج روانی می‌برند

وی گفت: چهارمین دلیل فقدان مهارت‌های گفت و گویی است. یعنی افراد زمانی که نمی‌توانند آنچه که در دل دارند را به زبان روشن بیان کنند و خواسته و درخواست خودشان را بگویند یا احساس و نیاز خودشان را بیان کنند، دست به خشونت می‌زنند.

فریدی تصریح کرد: رابع به مدیریت خشونت کلامی می‌توانم یکی از روش‌ها را به شما بگویم که ما به این روش گفت و گوی صلح آمیز می‌گوییم. مبدع این روش برخورد با خشم و پرخاشگری مارشال روزنبرگ است. روزنبرگ چهار گام برای بیان غیرپرخاشگرانه یا بیان صلح آمیز ناآگاهی‌ها و محرومیت‌ها بیان کرده است که به اعتقاد من هر انسانی که این چهار گام را یاد بگیرد می‌تواند زیاتر با اطرافیان خودش گفت و گو کرده، خودش را بیان کند و نه به خودش و نه به دیگری آسیب بزند.

این روانشناس اظهار کرد: گام اول بیان روشن مشاهده خودمان است. گام دوم بیان روشن احساسی است که در درون ما در جریان است. گام سوم بیان روشن نیازمان است که ما به چه چیزی نیاز داریم. گام چهارم بیان روشن درخواست است که من هم اکنون چه درخواستی از طرف مقابل دارم و می‌خواهم که وی چه کاری انجام دهد. بنده این‌ها را یک به یک توضیح خواهم داد.

وی افزود: گام اول بیان مشاهده است؛ وقتی من در برخورد با انسان دیگری می‌بینم که او کاری می‌کند که من نمی‌خواهم به طور روشنانه به او بگویم که من چه می‌بینم. فکر کنید من به پسر خودم ده بار تذکر داده‌ام که کفش ورزشی ات را وقتی از بیرون می‌آیی درون جای کفشی بگذار و من وقتی به خانه می‌آیم مشاهده می‌کنم که این کار را نکرده است و من عصبانی و خشمگین هستم. به جای فحاشی و انتخاب رفتارهای پرخاشگرانه چهار گام را توضیح می‌دهم که چگونه به کار می‌گیرم.

فریدی اضافه کرد: گام اول: وی را صدا می‌زنم، می‌گویم پسرم برخلاف اینکه من به شما گفته بودم کفش ورزشی خودت را درون جاکفشی بگذاری باز هم در راه‌ها هستی. دو: بیان احساس، من بسیار ناراحت و عصبانی هستم از اینکه کفش‌هایت را در جاکفشی نگذاشتی. سه: بیان روشن نیاز خودم، من نیاز دارم که در این خانه نظم و ترتیب و همچنین احترام بینیم. من نیاز دارم که افراد به حرف من احترام بگذارند و همچنین که من به حرف شما احترام می‌گذارم و وقتی به کفش نیاز داری برای خریداری می‌کنم. چهار: بیان روشن درخواست خودتان، در حال حاضر هر کاری که دارید لطفاً کنار بگذارید و کفش خودتان را درون کمد بگذارید.

این روانشناس خاطر نشان کرد: این چهار مرحله بهترین و اثرگذارترین روش گفت و گوی بدون خشونت است که افراد باید یاد بگیرند. البته مهارت مدیریت خشم یک مهارتی است که افراد نیاز دارند کلاس بروند و گاهی اوقات دوره ببینند.

# چرا نوجوانان امروز بیش از گذشته طرد شدن را تجربه می‌کنند؟



## طردشدگی در کمین نوجوانان امروزی

می‌بندد. در سطح فردی، چنین چرخه‌ای مهارت‌های ارتباطی را فرسوده می‌کند و فرصت‌های پیوند سالم را کاهش می‌دهد. در سطح اجتماعی، طرد مزمن یعنی از دست رفتن سرمایه اجتماعی می‌شود؛ نوجوانی که نتواند در شبکه‌های حمایتی همسالان، خانواده یا مدرسه جای بگیرد، در آینده نیز در محیط کار و روابط شخصی با موانع بیشتری مواجه خواهد شد. اینجا است که طرد و تنهایی، از تجربه‌های گذرا، به مسئله‌ای توسعه‌ای برای کل جامعه بدل می‌شوند و ضرورت مداخله را روشن می‌کنند.

مهارت‌های اجتماعی قوی، اثر طرد اجتماعی را حتی در شرایط استرس کاهش می‌دهد. برنامه‌های دوست‌یابی ساختاریافته، در کشورهای اجراکننده، نرخ طرد را به شکل محسوسی پایین آورده‌اند.

■ شکستن چرخه: از آموزش مهارت تا تغییر ساختار

پیشگیری از طرد اجتماعی به توصیه‌های کلی و شعارهای انگیزشی وابسته نیست؛ به آموزش عملی مهارت‌های اجتماعی نیاز دارد. مطالعه‌ای در ایران در سال ۲۰۲۳ نشان داد نوجوانانی که مهارت‌هایی چون آغاز گفت‌وگو، همدلی، حل تعارض و مرزبندی را بهتر می‌دانستند، حتی در شرایط استرس با تنهایی، کمتر به ازوا کشیده می‌شدند.

اما این مسئولیت فقط بر دوش فرد یا خانواده نیست. مدرسه و نهادهای فرهنگی باید میدان‌هایی برای تعامل غیررقابتی و ساخت پیوندهای سالم ایجاد کنند. تجربه کشورهایی که «برنامه‌های دوست‌یابی ساختاریافته» را اجرا کرده‌اند، نشان داده است که فراهم کردن فرصت‌های آشنایی هدفمند می‌تواند نرخ طرد اجتماعی را به شکل محسوسی کاهش دهد. بومی‌سازی چنین برنامه‌هایی، با توجه به بافت فرهنگی ایران، می‌تواند فاصله میان آمارهای نگران‌کننده و واقعیت روزمره را کمتر کند.

تفاهیم و طرد اجتماعی، امروز بیش از آنکه مسئله‌ای فردی باشند، به بحران یک نسل تبدیل شده است. آمارها ما را از گستره این بحران باخبر می‌کنند، روان‌شناسی مکانیزم‌هایش را توضیح می‌دهد و تجربه جهانی مسیرهای خروج را نشان می‌دهد. اما گذر از این بحران، در نهایت، نه با دانستن، که با ساختن پیوندهای واقعی ممکن خواهد شد.

حتی یک حلقه حمایتی کوچک؛ چه یک دوست صمیمی، چه یک معلم دلسوز، می‌تواند شدت این آسیب را به شکل معناداری کاهش دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد نوجوانان طردشده، هفت برابر بیشتر از همسالان خود رضایت پایین از زندگی و مشکلات روان‌تنی دارند.

■ طردشدگی نباید تبدیل به تعریف نوجوان از خودش شود

اگر بخواهیم از زاویه روان‌شناختی به طردشدگی نگاه کنیم، باید از همان نقطه آغاز شروع کنیم؛ نخستین تجربه کنار گذاشته شدن چه در حیاط مدرسه، چه در جمع خانواده، و آنگاه هیجانی شدید در نوجوان برمی‌انگیزد. این واکنش به تدریج تبدیل به باوری پایدار درباره خود و دیگران در نوجوان می‌شود. باورهایی مثل: «من پذیرفته‌شدنی نیستم» و «هیچ‌کس در زندگی جای نمی‌گیرد» در ادامه همین باور موجب اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی با تلاش افراطی برای جلب رضایت در آینده خواهد شد.

پس در واقع به باور روان‌شناسان این روند چرخه‌ای خودتقویت‌کننده دارد؛ جایی که باور «من پذیرفته نمی‌شوم» باعث اجتناب از رفتارهای محافظه‌کارانه می‌شود و همین رفتارها فرصت‌های پیوند را کمتر می‌کند. و در نهایت هر حلقه تازه، زنجیر را محکم‌تر

نگران رهاشدن هستند. این نگرانی، به رفتارهایی می‌انجامد که به تدریج مرز میان صمیمیت و کنترل را محو می‌کند؛ پایش مداوم دوست، چشم‌پوشی از بی‌احترامی‌ها، یا حتی تغییر ارزش‌های شخصی برای حفظ رابطه. چنین روابطی، اگر در نوجوانی اصلاح نشوند، می‌تواند در بزرگسالی به الگوهای تکراری و آسیب‌زا در ازدواج یا ارتباطات شغلی بدل شوند.

■ طرد اجتماعی؛ زخمی که تا عمق روح می‌رود هیچ تجربه‌ای برای نوجوان به اندازه حذف شدن از جمع همسالان، بنیان اعتماد به نفس را فرو نمی‌ریزد. پژوهش جهانی ۲۰۲۵ نشان می‌دهد کسانی که طرد اجتماعی بالایی را تجربه می‌کنند، ۷ برابر بیشتر از دیگران رضایت پایین از زندگی را گزارش کرده‌اند و به همان نسبت، مشکلات روان‌تنی چون سردرد و بی‌خوابی در آن‌ها شایع‌تر است.

امروزه علم نوروساینس یا عصب‌پژوهی توضیح می‌دهد که طرد اجتماعی همان مسیریاری عصبی را فعال می‌کند که درد جسمی را پردازش می‌کند. به بیان دیگر، برای مغز، «درد بی‌پناهی» و «درد جسمی» تفاوت چندانی ندارند. تداوم این تجربه، بدن را در حالت هشدار مزمن نگه می‌دارد، ترشح کورتیزول را بالا می‌برد و زمینه فرسودگی روانی و جسمی را فراهم می‌کند. خوشبختانه همان پژوهش‌ها نشان می‌دهند که

با وجود هزاران راه ارتباطی، نوجوان امروز بیش از نسل‌های پیشین از کمبود پیوندهای واقعی و تنهایی رنج می‌برد. روان‌شناسی توضیح می‌دهد که این تناقض چگونه شکل می‌گیرد و چرا شکستن چرخه طرد، به آموزش و ساختارهای حمایتی نیاز دارد.

جهان نوجوان امروز پر از صداست؛ اعلان‌ها بی‌وقفه می‌رسند، گروه‌های مجازی پر از پیام‌اند و فهرست دنبال‌کنندگان گاهی از عددی که می‌شود حفظ کرد هم فراتر می‌رود. با این حال، آمارهای تازه تصویری وارونه از این ماجرا به ما می‌دهند: در سال ۲۰۲۴، یک پنجم نوجوانان در جهان گفته‌اند که «اغلب یا همیشه» احساس تنهایی دارند. در بریتانیا، این عدد برای جوانان ۱۶ تا ۲۴ ساله به ۲۰ درصد می‌رسد. این یعنی در هر جمع کوچک دوستانه، دست‌کم یک یا دو نفر در سکوتی پنهان زندگی می‌کنند.

روان‌شناسی اجتماعی این تناقض را با مفهومی توضیح می‌دهد که می‌توان آن را «کمبود اجتماعی» نامید: حالتی که در آن مغز، با وجود انبوه ارتباطات سطحی، همچنان نشانه‌های کمبود ارتباط عمیق را ثبت می‌کند. این کمبود، همان‌طور که گرسنگی ما را به جست‌وجوی غذا وادار می‌کند، ذهن را به سوی جست‌وجوی پیوندی پایدار می‌کشاند. در فرهنگ ایران، که تعلق به جمع و شبکه‌های حمایتی ارزش بالایی دارد، تجربه این گسست اجتماعی نه تنها رنج شخصی، که حس بیرون‌افتادگی از کل جامعه را نیز با خود می‌آورد.

۲۰ درصد نوجوانان جهان در سال ۲۰۲۴ «اغلب یا همیشه» احساس می‌کنند تنها هستند.

■ دوستی‌های شکننده و وابستگی‌های خطرناک وقتی پیوندهای پایدار کمیاب می‌شوند، نوجوانان گاهی به یک رابطه خاص می‌چسبند؛ رابطه‌ای که بیش از آنکه بر اعتماد استوار باشد، بر ترس از دست‌دادن بنا شده است. پژوهشی اروپایی در سال ۲۰۲۳ روی ۱۴ هزار نوجوان نشان داد که «هویت ناپایدار» یعنی ناتوانی در تعریف روشن از خود؛ با اضطراب، افسردگی و شکل‌گیری روابط وابسته، پیوندی مستقیم دارد.

نظریه دلبستگی جان بولی توضیح می‌دهد که چنین وابستگی‌هایی اغلب محصول سبک دلبستگی ناایمن‌اند؛ نوجوانانی که در کودکی امنیت هیجانی کافی را تجربه نکرده‌اند، در روابط دوستانه نیز مدام

## بدبینی را کنار بگذارید و با قلب خود آشتی کنید

بیماری‌های قلبی عروقی مهم‌ترین عامل مرگ و میر در سراسر جهان محسوب می‌شوند.

به منظور گسترش آگاهی در مورد بیماری‌های قلبی و روش‌های پیشگیری، روز جهانی قلب نامیده شده است.

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۲۰۰۵، بیش از ۱۷/۵ میلیون نفر در سراسر جهان جان خود را بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی از دست دادند که این آمار معادل ۳۰ درصد تمام مرگ و میر آن سال بود. فشار خون، قند خون و کلسترول بالا، استعمال دخانیات، چاقی و مصرف ناکافی میوه و سبزیجات، از مهم‌ترین عوامل خطر این عارضه محسوب می‌شوند.

بر اساس گزارش WHO، حدود ۸۰ درصد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی با اتخاذ شیوه سالم زندگی و فعالیت بدنی قابل اجتناب هستند. روز جهانی قلب برای اولین بار در سال ۱۹۹۹ میلادی توسط سازمان بهداشت جهانی، یونسکو و فدراسیون جهانی قلب نامگذاری شد.

مطالعات انجمن قلب آمریکا نشان می‌دهد که چند عادت به ظاهر بی‌ضرر، احتمال بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

■ نشستن طولانی مدت

نشستن بیشتر از ۵ ساعت در روز، یکی از مهم‌ترین عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی است. نشستن طولانی مدت پشت کامپیوتر یا فرمان اتومبیل، به معنای زندگی بی‌تحرك است که زمینه را برای بیماری‌های قلبی فراهم می‌کند.

می‌توان با ۵ دقیقه پیاده روی پس از ۴۵ دقیقه نشستن، اثر مخرب نشستن را خنثی کرد. این پیاده روی کوتاه به رگ‌ها کمک می‌کند که حالت انعطاف پذیری خود را حفظ کنند و گردش خون را بهبود یابند.

■ عدم توانایی در کنترل خشم

خشم همراه با اضطراب، یکی از دلایل ابتلا به بیماری‌های قلبی است. افرادی که به سرعت عصبانی می‌شوند، ۳ برابر بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند. خشم همراه با استرس سبب افزایش فشار خون، اختلال در ضربان قلب و تصلب شرایین می‌شود. بهتر است هنگام عصبانیت چند نفس عمیق بکشید؛ این کار اولین و مهم‌ترین قدم در کنترل خشم است.

■ نگرش بدبینانه

بدبینی و منفی‌نگری علاوه بر افزایش احتمال بیماری‌های قلبی، احتمال دیابت، فشار خون و کلسترول بالا و افسردگی را افزایش می‌دهد.

■ کم خوابی

ضرر کم خوابی برای بدن به اندازه استرس است. کم خوابی سبب اختلال در هورمون‌های کورتیزول و آدرنالین می‌شود و احتمال بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. ۸ ساعت خواب برای بزرگسالان توصیه شده است.

■ عدم توجه به بهداشت دهان و دندان

تفوذ باکتری‌های حاصل از بیماری‌های لثه به عروق کرونر قلب، یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به بیماری‌های قلبی است. منحصان توصیه می‌کنند که علاوه بر مراجعه دوره‌ای به پزشک و استفاده از مسواک و دهانشویه، استفاده از نخ دندان نیز جدی گرفته شود.

■ بی‌توجهی به چکاپ دوره‌ای

خیلی از بیماری‌های قلبی را در صورت مراجعه به موقع به پزشک، می‌توان به راحتی درمان کرد. مراجعه منظم به پزشک یکی از بهترین روش‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی است.

## تفاوت امیدواری با خوش‌خیالی در چیست؟

# چطور امید را در روزمرگی پیدا کنیم؟



در حقیقت، امید از جنس تصمیم‌گیری و اقدام است، نه خیال‌پردازی. کسی که می‌داند به‌کجا می‌خواهد برسد، راه‌هایش را می‌شناسد و به خودش اعتماد دارد، بیش از دیگران در برابر ناامیدی مقاوم است.

■ امید، نه انکار واقعیت امید داشتن به این معنا نیست که سختی‌ها را نادیده بگیریم یا خودمان را فریب بدهیم. اتفاقاً نقطه شروع امید، دیدن واقعیت است با تمام ایهام‌ها، محدودیت‌ها و فشارهایی که دارد.

وقتی کسی فقط تظاهر به امیدواری می‌کند، اما در دلش هیچ راهی نمی‌بیند، خیلی زود فرسوده می‌شود. به همین خاطر است که امید نباید با خوش‌خیالی اشتباه گرفته شود.

خوش‌خیالی، نوعی فرار از واقعیت است؛ اما امید، مواجهه مسئولانه با همان واقعیت است. فرد امیدوار می‌پذیرد که شاید شرایط آسان نباشد، اما دنبال نقطه‌هایی روشن می‌گردد. در واقع او در دل تاریکی، دنبال راه است و نه فقط نور. این تمایز مهم است و دقیقاً همین‌جاست که امید، به یک مهارت واقعی تبدیل می‌شود.

■ امیدواری نیاز به تمرین دارد همان‌طور که هیچ‌کس با توانایی بالا به‌دینا نمی‌آید، هیچ‌کس هم ذاتاً «امیدوار» نیست.

امیدواری هم مانند بسیاری از مهارت‌های ذهنی دیگر، نیاز به تمرین دارد. لازم است بتوانیم به خودمان آموزش بدهیم که چطور هدف‌گذاری کنیم، چطور مسیرهای جایگزین بسازیم و چطور بعد از هر مانع دوباره بایستیم.

مثلاً فردی را در نظر بگیرید که پس از یک شکست شغلی، احساس سردرگمی دارد. اگر تنها امیدش به بازگشت شرایط سابق باشد، ممکن است به‌زودی ناامید شود. اما اگر بتواند هدف تازه‌ای تعریف کند، راه‌های جدیدی برای

پیدا کردن فرصت بدهد، امید درونش زنده می‌ماند. حتی اگر کند پیش برود، تمرین امید، به‌ویژه ساختن و بازسازی ذهنی‌ست این‌که در موقعیت‌های پیچیده هم بتوانیم فکر کنیم، بسازیم و ادامه بدهیم.

■ امید پدیدهای فردی نیست برخلاف ظاهر ماجرا، امید فقط یک تجربه شخصی نیست. بسیاری از عوامل اجتماعی و محیطی در شکل‌گیری یا تضعیف آن نقش دارند. خانواده‌ای که به فرزندش حق انتخاب نمی‌دهد، نظام آموزشی‌ای که صرفاً به نتیجه فکر می‌کند، یا جامعه‌ای که فرصت تجربه و بازخورد نمی‌دهد، به‌تدریج امید را در ذهن آدم‌ها کم‌رنگ می‌کند.

در مقابل، فضاهایی که فرصت ساختن، آزمودن، شکست خوردن و دوباره تلاش کردن را می‌دهند، کمک می‌کنند تا انسان‌ها مهارت امیدواری را بیاموزند. به همین دلیل، حفظ امید فقط مسئولیت فرد نیست؛ جامعه هم باید همش‌را در ساختن آن ایفا کند.

■ آغاز از همین حالا امیدواری، بیشتر از آن‌که نگاهی به آینده باشد، نوعی رابطه سالم با زمان حال است.

وقتی کسی در شوقین آموزش، کاری هرچند کوچک برای بهتر شدن وضعیتش انجام می‌دهد، یعنی به آینده فکر می‌کند نه بسا روپا، بلکه با عمل.

گام‌های کوچک، تصمیم‌های آگاهانه و تلاش‌های پویاست، همان چیزی‌ست که امید را واقعی و پایدار می‌کند. در جهانی که بی‌ثباتی بخشی از واقعیت روزمره شده، امید دیگر یک امتیاز ذهنی نیست؛ یک نیاز است. نیازی که باید آموخت، تمرین کرد و به آن فرصت داد.

امیدواری، بیشتر از آن‌که نگاهی به آینده باشد، نوعی رابطه سالم با زمان حال است. وقتی کسی در شوقین آموزش، کاری هرچند کوچک برای بهتر شدن وضعیتش انجام می‌دهد، یعنی به آینده فکر می‌کند نه بسا روپا، بلکه با عمل.

گام‌های کوچک، تصمیم‌های آگاهانه و تلاش‌های پویاست، همان چیزی‌ست که امید را واقعی و پایدار می‌کند. در جهانی که بی‌ثباتی بخشی از واقعیت روزمره شده، امید دیگر یک امتیاز ذهنی نیست؛ یک نیاز است. نیازی که باید آموخت، تمرین کرد و به آن فرصت داد.

## آگهی‌های ثبتی

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

برابر آرای صادره از هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت حوزه ثبت ملک املاک تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خاتم‌آقای هوشنگ محمدی فرزند امید که ملی شماره ۱۷۵۴۰۶۲۸۳۱ صادره از اهواز بصورت شدت‌آنگ خانه محوطه به مساحت ۲۸۵/۰۵ مترمربع پلاک ۱۲۴۵ فرعی از سنگ ۱۷ اصلی واقع در فرقه سورگور املاش بخش ۲۹ میلان مورد مالکیت رسمی قربانعلی موسی آزاد گوارسانی محرز گردید لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی 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 اتقاضای مدت مذکور و عدم وصول اوراق طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (نشانی آگهی: ۲۱۴۵۹۱۵)

تاریخ انتشار نوبت اول: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۱۱/۱۷  
تاریخ انتشار نوبت دوم: روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۱۱/۲۱  
احسان شعبانی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک املاش رام‌الف/ات ۵

**اوقات شرعی به وقت کلبان**

اذان صبح: ۴:۲۲  
طلوع آفتاب: ۵:۵۰  
اذان ظهر: ۱۲:۱۴  
غروب خورشید: ۱۸:۳۹  
اذان مغرب: ۱۸:۵۷

**اوقات شرعی**

صفحه آرایی: گلچین امروز  
چاپ و لیتوگرافی:  
شرکت چاپ و نشر نوین  
تلفن: ۳۳۲۲۴۷۲۷

مطالب درج شده لزوما انعکاس دهنده دیدگاه روزنامه نمی باشد.

ایمیل: [Golchin.Today@yahoo.com](mailto:Golchin.Today@yahoo.com)  
نشانی سایت: <https://golchinemrooz.ir>  
تلفن: ۰۲۳۱۰۷۳۷۷ - ۰۲۳۳۶۰۵۰ - تلفکس: ۰۲۳۳۲۰۲۲۶

**گلچین امروز**

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و هنری صبح گیلان  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مسعود گیاهی سراوانی  
سردبیر: کریم خورشیدی مژدهی

نشانی: رشت - چهارراه پورسینا - روبروی ثبت احوال رشت - ساختمان اطبا - طبقه دوم - تلفن: ۰۲۳۱۰۷۳۷۷ - ۰۲۳۳۶۰۵۰ - تلفکس: ۰۲۳۳۲۰۲۲۶

دوشنبه ۱۷ فروردین ۱۴۰۵ - ۱۷ شوال ۱۴۴۷ - ۶ آوریل ۲۰۲۶

ورزش

سال بیست و دوم - شماره ۵۲۱۵

**ایورکان:**  
**هواداران در مادرید بسیار پرشورتر از هواداران بارسلونا هستند**



ایرنا: دروازه بان آفسانه‌ای فوتبال آلمان و بایرن مونیخ نسبت به جو حاکم بر ورزشگاه سانتیاگو برنابو هشدار داد.

تیم فوتبال بایرن مونیخ سه شنبه این هفته تقابل سختی با رئال مادرید دارد. این دیدار از مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا و در ورزشگاه سانتیاگو برنابو برگزار می‌شود. لیور کان دروازه‌بان آفسانه‌ای غول‌های باواریایی در مصاحبه‌ای با روزنامه آلمانی ژودوپیچه سائپونگ که جو حاکم بر دروازه باشگاه سلطنتی رئال مادرید را تجربه‌ای استثنایی توصیف کرد که از هر ورزشگاه دیگری در جهان خطرناکتر است. او تأکید کرد که ۹۰ دقیقه حضور در برنابو از هر جای دیگری طاقت‌فرساتر است.

کان با مقایسه هواداران ۲ غول فوتبال اسپانیا گفت: هواداران در مادرید بسیار پرشورتر از هواداران بارسلونا هستند! احساس می‌کنید این جو شما را له کند، جو آنجا ترسناک و الهام‌بخش است و حالا با سقف جدید ورزشگاه، این احساس حتی برجسته‌تر و قدرتمندتر شده است. او افزود: رئال مادرید دوره‌ای از آشفتنگی، تغییر مربی و انتقاد را پشت سر گذاشت و ناگهان آنها منجستر سینی را شکست دادند و آن زمان بود که متوجه شدند می‌توانند فصل را زیر و رو کنند. این دقیقاً همان چیزی است که رئال مادرید را بسیار خطرناک می‌کند.

**انتقاد هالند از خودش:**  
**این فصل خیلی بی ثبات بودم**



ایرنا: فوق ستاره نروژی سینیژها گفت: در بازی بریر لیورپول هت‌تریک کردم اما فصل بی ثباتی داشتم.

ارلینگ هالند، مهاجم منچستر سیتی، پیروزی ۴ بر صفر تیمش مقابل لیورپول در مرحله یک چهارم نهایی جام حذفی انگلیس را ستود و گفت: این نتیجه فوق‌العاده‌ست. در نیمه اول کمی مشکل داشتیم، اما بعد از دقیقه ۳۰ به تلاش ادامه دادیم. وی افزود: مدت زیادی بود که برای منچستر سیتی هت‌تریک نکرده بودم. بنابراین وقتش رسیده بود که دوباره این کار را انجام دهم! این اتفاق خاص در بازی امروز بود بنابراین خیلی خوشحالم.

هالند در مورد عملکرد این فصلش اظهار داشت: در این فصل بسیار بی ثبات بودم و به اندازه کافی خوب نبودم. در حال حاضر، ما یک هفته طولانی در پیش داریم زیرا در لیگ قهرمانان اروپا نیستیم و این به اندازه کافی خوب نیست، اما باید در یک بازی دیگر در لیگ به مصاف چلسی برویم.

**شکست الطیبه برابری دهوک:**  
**منصوریان قهرمانی را از دست داد**

ایرنا: تیم فوتبال الطیبه با سرمربیگری علی‌رضا منصوریان و در چارچوب هفته بیست و ششم لیگ ستارگان عراق مقابل دهوک یک بر صفر شکست خورد تا دیگر شانس برای قهرمانی در این فصل نداشته باشد.

تیم فوتبال الطیبه در چارچوب هفته بیست و ششم لیگ ستارگان عراق به مصاف دهوک رفت. این مسابقه برای الطیبه و منصوریان از اهمیت زیادی برخوردار بود، چرا که آخرین فرصت برای آنها برای ماندن در کورس قهرمانی محسوب می‌شد.

منصوریان که تیمش اختلاف ۱۱ امتیازی با تیم صدرنشین لیگ داشت، در صورتی که در بازی امروز به پیروزی و سه امتیاز کامل نمی‌رسید باید با قهرمانی در لیگ ستارگان عراق وداع قهرمانی می‌کرد. الطیبه در خارج از خانه تلاش زیادی برای رسیدن به پیروزی انجام داد، اما فرصت‌های گلزنی این تیم با بی‌دقتی مهاجمان از بین رفت تا روی یک ضربه در دقیقه ۵۵ دروازه‌شان باز شود.

تلاش‌های الطیبه برای جبران گل خورده در دقیقه ۶۰ با نتیجه ۱-۰ منتهی شد تا این تیم شکست خورده و دیگر شانس برای قهرمانی در لیگ اسما نداشته باشد.

تیم فوتبال الطیبه با این شکست همچنان با کسب ۴۸ امتیاز در جایگاه چهارم جدول لیگ ستارگان عراق قرار دارد.

**پیگیری اردوی تیم ملی واترپلو ساحلی برای حضور در سایتا**

مهر: ملی‌پوشان واترپلو ساحلی ایران برای حضور در بازی‌های ساحلی آسیا پیگیر تمریناتشان هستند.

حامد کریمی، امین قویدل، آرمان شمس، علیرضا مهری، حسین لاله‌سیاه و اشکان ایرنورد اردویشان تیم ملی واترپلو ساحلی را تشکیل می‌دهند. ضمن اینکه مهدی یزدانخواه، ژوینو واترپلو ایران در یونان هم بعد از بازگشت به کشور به تمرینات این تیم اضافه خواهد شد.

این اردویشان زیر نظر حمید قدسی‌نژاد (سرمربی) همراه با محمدمهدی طیران (مربی) پیگیر تمریناتشان هستند. دانیال خاکبان هم به عنوان سرپرست و مدیرفنی کنار تیم حضور دارد.

تیم ملی واترپلو ساحلی برای حضور در بازی‌های ساحلی آسیا آماده می‌شود. این بازی‌ها از ۲ اردیبهشت به میزبانی چین و در سانتیا آغاز می‌شود و به مدت ۸ روز ادامه خواهد داشت.



**سید حسین سید صالحی، کارشناس فوتبال:**  
**بازیکنان خط دفاعی تیم ملی تمرکز ندارند**



مهر: یک کارشناس فوتبال ضمن تحلیل عملکرد تیم ملی در دو دیدار تدارکاتی اخیر گفت: بازیکنان ما در خط دفاعی مقابل تجربه تمرکز نداشتند و باید روی این موضوع کارهای بیشتری انجام شود.

تیم ملی فوتبال ایران با هدایت امیرقلعه‌نویی در آخرین فینالی خود پیش از آغاز جام جهانی ۲۰۲۶ در تعطیلات فروردین ۱۴۰۵ به ترتیب رو در روی تیم‌های ملی نیجریه و کاستاریکا قرار گرفت که به ترتیب یک شکست و یک پیروزی پر گل برای ملی‌پوشان کشورمان به دست آمد.

سید حسین سید صالحی در رابطه با عملکرد ملی‌پوشان کشورمان اظهار داشت: با توجه به شرایطی که در کشورمان رخ داده حضور تیم ملی در اردوی ترکیه فکر خوبی بود و عملکرد ملی‌پوشان و مخصوصاً بازیکنان لیگ برتری که مدتی از فضای بازی کردن به دور بوده اند را می‌توان قابل قبول دانست و به آنها نمره قبولی داد.

او ادامه داد: خیلی از مربیان در فوتبال سبک و سیاق و تکتیک خاص خود را دارند و برخی از مربیان می‌توانند چند سیستم را در تیم خود پیاده‌سازی کنند. در بازی ملی شاهد بودیم که خیلی کمتر چنین سیستمی را در تیم ملی دیدیم. با توجه به شرایط موجود بازیکنان خوبی در این سیستم کنار هم قرار نگرفتند و عدم تمرکز در آنها مشهود بود و نتوانستند پوشش خوبی دهند.

کارشناس فوتبال افزود: همچنین این نفرات جام‌بینگ و قطع توپ فلسی زاده و حسنی جهانبخش فوق‌العاده هستند اما باید همچنان در ساختار دفاعی تمرکز بیشتری شود و در نیمه دوم دیدار با نیجریه عملکرد بهتری از ایران شاهد بودیم.

مربی تیم فوتبال امید در خصوص عملکرد شاگردان امیرقلعه‌نویی در دیدار با کاستاریکا توضیح داد: در این بازی سیستم به نسبت دیدار با نیجریه تغییر کرد و چهار دفاعه بازی کردیم. بازیکنانی که در دو سمت چپ و راست خط دفاعی به کار گرفته شدند، فوق‌العاده بودند. دانیال اسماعیلی‌فر یکی از بازیکنان خوب خط دفاعی ایران در چند سال اخیر بوده است و اگر نمایشی که در تیم تراکتور از او شاهد باشیم را در تیم ملی بتواند به نمایش بگذارد، می‌خواهد شد.

**دبل قدوس سد راه برد تیم فرهاد مجیدی**

در دیگر بازی النصر دبی که مهدی قایدی ملی‌پوش کشورمان را در اختیار دارد به مصاف الوحده رفت. النصر دبی در این دیدار با درخشش قایدی توانست برابر الوحده به تساوی ۲-۲ برسد. قایدی که در دقیقه ۵۵ وارد بازی شده بود در دقیقه هشتم وقت‌های تلف شده نیمه دوم پاس گل دوم و تساوی النصر را ارسال کرد.

در این دیدار بین دهقان بازیکن ایرانی الوحده در دقیقه ۸۰+ وارد بازی شد.

النصر با این تساوی ۲۸ امتیازی شد و در رده ششم قرار گرفت. الوحده هم با این تساوی ۲۵ امتیازی شد و در رده چهارم ماند.

دقایق ۱۶ و ۵۵ دبل کرد و در ۲ گل تیش را به ثمر رساند. اتحاد کلباء با این تساوی ۲۲ رده سیزدهم است.

ایرنا: در هفته بیست و یکم لیگ برتر امارات با برگزاری ۲ دیدار پیگیری شد. در یکی از این دیدارها، تیم البطحاء که هدایت آن را فرهاد مجیدی بر عهده دارد، به مصاف اتحاد کلباء رفت که شهریار مغاللو و سامان قدوس دو بازیکن کشورمان را در ترکیب داشت. احمد نوراللهی دیگر بازیکن ایرانی اتحاد کلباء از روی نیکت نظاره‌گر این بازی بود.

مصاف البطحاء و اتحاد کلباء در نهایت با تساوی ۲-۲ به پایان رسید. قدوس ستاره اتحاد کلباء بود و در

**شاهکار مونیخی‌ها در وقت‌های اضافه و جشنواره گل بایرلور کوزن برابر ولفسبورگ**

ایرنا: هفته بیست‌وهشتم بوندسلیگا در شرایطی پیگیری شد که بایرن مونیخ در وقت‌های اضافه بازی باخته را با پیروزی عوض کرد و بایرلورکوزن برابر ولفسبورگ جشنواره گل به راه انداخت.

نتیجه بازی‌های برگزار شده به این شرح است:

فرایبورگ ۲ - بایرن مونیخ ۳  
بایرلورکوزن ۶ - ولفسبورگ ۳  
موتن گلادباخ ۲ - هایدنهایم ۲  
هامبورگ یک - آگزبورگ یک  
هوفنهایم یک - ماینتس ۲  
وردربرمن یک - لایپزیس ۲

بوندسلیگا در وقت‌های اضافه نتیجه تغییر کرد تا آنها با کسب ۳ امتیاز این میدان را ترک کنند.

در دیگر بازی بایرلورکوزن برابر ولفسبورگ جشنواره گل به راه انداخت و با نتیجه ۳ بر ۳ به برتری رسید.

نتیجه بازی‌های برگزار شده به این شرح است:

فرایبورگ ۲ - بایرن مونیخ ۳  
بایرلورکوزن ۶ - ولفسبورگ ۳  
موتن گلادباخ ۲ - هایدنهایم ۲  
هامبورگ یک - آگزبورگ یک  
هوفنهایم یک - ماینتس ۲  
وردربرمن یک - لایپزیس ۲

**کلارنس سیدورف از استقلال جدا می‌شود**

مهر: با توجه به عدم همکاری های لازم با باشگاه استقلال، قرارداد سیدورف تمدید نخواهد شد.

کلارنس سیدورف در اواخر فصل گذشته و برای کمک به بخش مدیریتی و ... به عنوان مشاور علی تاجرنیا مدیرعامل باشگاه استقلال انتخاب و معرفی شد.

سیدورف بر خلاف انتظار مدیران و هواداران استقلال نتوانست انتظارات را برآورده کند و تعداد سفرهای او به تهران و حضور در کنار مدیران این باشگاه حتی به تعداد انگشتان یک دست هم نرسید. او در بحث نقل و انتقالاتی هم نتوانست بازیکن بزرگی را به استقلال بیاورد و ارتباط‌های اخیر او با مدیران استقلال در حد احوال‌پرسی معمولی بوده و در حالی که قرار بود او هر ماه سفری به تهران داشته باشد اما از انجام این کار صرف نظر کرد.

با توجه به عملکرد ضعیف سیدورف و نارضایتی مدیران استقلال قرارداد او برای سال دوم تمدید نخواهد شد و در پایان فصل او از جمع آبی‌ها جدا می‌شود.

**گواردیولا: هر بازیکنی آرزوی حضور در رئال را دارد**

ایرنا: سرمربی تیم فوتبال منچستر سیتی در خصوص جدایی احتمالی بهترین بازیکن سال ۲۰۲۴ جهان از جمع شاگردانش گفت: رودری مانند هر بازیکنی می‌تواند برای زندگی ورزشی خود تصمیم بگیرد.

پپ گواردیولا سرمربی منچستر سیتی، تمایل خود را برای ماندن رودری در این تیم تأیید کرد.

گواردیولا در خصوص پیشنهاد باشگاه رئال مادرید قرار گرفته و اخباری هیچ بازیکنی نیست که فرصت بازی برای رئال مادرید را رد کند. آرزوی من همیشه

**ملی‌پوشان پارتاکواندو به حضور در اردوی آسیایی فراخوانده شدند**



مهر: تیم‌های ملی پارتاکواندو مردان و زنان به منظور حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا وارد اردوی آماده‌سازی می‌شوند.

اردوی آماده‌سازی تیم ملی پارتاکواندو مردان و زنان برای حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا از روز سه شنبه (۱۸ فروردین) به میزبانی استان سمنان آغاز می‌شود.

ورزشکاران دعوت شده به این اردو به این شرح هستند:

شهرام صحرایی، ابوالفضل ایمانی، محمدطاهای حسن پور، سعید صادقیان پور، امیرحسین علیزاده، امیرمحمد حقیقت شناس، امیر جودی، مهدی پورهنما، علیرضا بخت، محمد جواد حسینیان و حامد حق شناس

کادر فنی: پیام خاندرخانی (سرمربی)، مهدی احمدی، حامد جعفری، حسین کریمی (مربیان)

آیلار جامسی، ترگس جوادی، زهرا سلطانی، زرا ابراهیمی، سحر قنبری، مریم عبدالله پور، زهرا رحیمی، لایلا میرزایی، پریما توراتی، رومینا جمسورکی، مرصیه نصراللهی، زینب رضا دوست

کادر فنی: عاطفه کشاورز (سرمربی)، لایلا خزانلی، راحله موسویان (مربیان)، زهرا لایلی (پدسناز)

هفدهمین دوره رقابت‌های پارتاکواندو قهرمانی آسیا از ۴ خرداد به میزبانی مغولستان در شهر اولانباتور آغاز می‌شود.

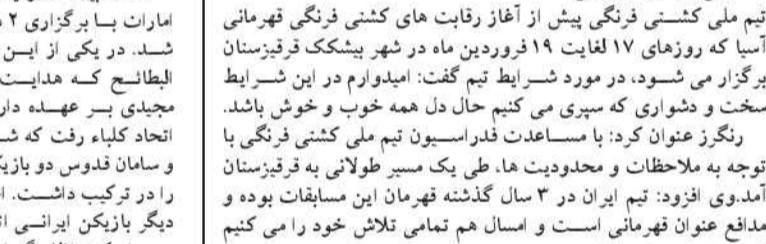
**حسن رنگرز:**  
**۷۰ درصد تیم کشتی فرنگی برای اولین بار در قهرمانی آسیا شرکت می‌کند**

مهر: سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی با تأکید بر اینکه ۷۰ درصد تیمش برای نخستین بار در رقابت‌های قهرمانی آسیا شرکت می‌کند، گفت: با این حال تمام تلاش‌مان کسب عنوان قهرمانی است.

حسن رنگرز سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی پیش از آغاز رقابت‌های کشتی فرنگی قهرمانی آسیا که روزهای ۱۷ لغایت ۱۹ فروردین ماه در شهر بیشکک قزاقستان برگزار می‌شود، در مورد شرایط تیم گفت: امیدوارم در این شرایط سخت و دشواری که سهری می‌کنیم حال دل همه خوب و خوش باشد.

رنگرز عنوان کرد: با مساعدت فدراسیون تیم ملی کشتی فرنگی با توجه به ملاحظات و محدودیت‌ها، طی یک مسیر طولانی به قزاقستان آمدم. وی افزود: تیم ایران در ۳ سال گذشته قهرمان این مسابقات بوده و مدافع عنوان قهرمانی است و اسامی هم تمامی تلاش خود را می‌کنیم که عنوان قهرمانی تکرار شود.

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی تصریح کرد: ۷۰ درصد از نفرات ما برای نخستین بار است که در قهرمانی آسیا شرکت می‌کنند و نیمی از تیم نیز جوانان شایسته‌ای هستند که با نگاه به المپیک ۲۰۲۸ انتخاب شده‌اند. وی ادامه داد: مراسم قرعه‌کشی برگزار و رقیب ما معرفی می‌شوند. امیدوار هستیم نماینده شایسته‌ای برای کشورمان باشیم و علیرغم اینکه کار بسیار سختی را پیش رو داریم بتوانیم بار دیگر بت کاپ قهرمانی به کشور عزیزمان ایران بازگردیم.



ایرنا: هفته بیست‌وهشتم بوندسلیگا در شرایطی پیگیری شد که بایرن مونیخ در وقت‌های اضافه بازی باخته را با پیروزی عوض کرد و بایرلورکوزن برابر ولفسبورگ جشنواره گل به راه انداخت.

نتیجه بازی‌های برگزار شده به این شرح است:

فرایبورگ ۲ - بایرن مونیخ ۳  
بایرلورکوزن ۶ - ولفسبورگ ۳  
موتن گلادباخ ۲ - هایدنهایم ۲  
هامبورگ یک - آگزبورگ یک  
هوفنهایم یک - ماینتس ۲  
وردربرمن یک - لایپزیس ۲



ایرنا: هفته بیست‌وهشتم بوندسلیگا در شرایطی پیگیری شد که بایرن مونیخ در وقت‌های اضافه بازی باخته را با پیروزی عوض کرد و بایرلورکوزن برابر ولفسبورگ جشنواره گل به راه انداخت.

نتیجه بازی‌های برگزار شده به این شرح است:

فرایبورگ ۲ - بایرن مونیخ ۳  
بایرلورکوزن ۶ - ولفسبورگ ۳  
موتن گلادباخ ۲ - هایدنهایم ۲  
هامبورگ یک - آگزبورگ یک  
هوفنهایم یک - ماینتس ۲  
وردربرمن یک - لایپزیس ۲