

در روزنامه امروز می خوانید

فرمانده انتظامی گیلان خبر داد:  
**دستگیری ۷۳۹ اغتشاشگر  
در سطح استان گیلان**  
صفحه ۲



رئیس کل دادگستری گیلان:  
**مقابل هتک حرمت  
فضیلت‌های نظام و انقلاب  
سکوت نمی‌کنیم**  
صفحه ۲



مدیرکل صنعت گیلان:  
**بیش از ۹۰ درصد نیاز  
پالت چوبی کشور در گیلان  
تامین می‌شود**  
صفحه ۲



**تاکید رئیس جمهور بر ضرورت برخورد  
قاطع با معارضان امنیت و آرامش کشور**  
صفحه ۳



www.soaljavabdaily.ir

- ❑ دوشنبه ۴ مهر ۱۴۰۱
- ❑ ۲۹ صفر ۱۴۴۴
- ❑ ۲۶ سپتامبر ۲۰۲۲
- ❑ سال هشتم - شماره ۲۰۹۱
- ❑ ۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

# سوال جواب

استاندار گیلان در مراسم آغاز سال تحصیلی جدید:

## همه مسئولان باید برای توسعه پایدار آموزشی تلاش کنند

صفحه ۲

مدیرکل آموزش و پرورش گیلان:

**بیش از ۳۷۵ هزار دانش آموز گیلانی سال تحصیلی جدید را آغاز کردند**  
صفحه ۲



کوچکی نژاد، نماینده مردم رشت:

## بیگانگان حق دخالت در امور ایران را ندارند

کسانی که به اموال عمومی آسیب می‌رسانند  
قطعا از مردم نیستند



مهر: نماینده مردم رشت در مجلس گفت: بیگانگان بهتر است به جای آنکه در امور داخلی جمهوری اسلامی دخالت کنند، پاسخگوی جنایت‌هایشان باشند که معمولاً جنایت‌های آنان با سکوت رسانه‌ای مواجه می‌شود.

جبار کوچکی نژاد با اشاره به دخالت بیگانگان در حادثه‌ای که برای مهسا امینی رخ داد، گفت: ما در طول ۳۳ سال اخیر همواره شاهد دخالت‌های گاه و بیگاه بیگانگان در امور داخلی کشورمان بوده‌ایم، اما مردم ما کاملاً هوشیار و با بصیرت هستند و هرگاه بیگانگان در امور ما دخالت می‌کنند، با پاسخ گوینده و محکم ملت ایران مواجه می‌شوند. وی بیان کرد: معمولاً به محض آنکه مردم ما مطالبات به حق خود در مسائل مختلف را مطرح می‌کنند، بیگانگان در مسائل مردم ما دخالت می‌کنند اما مردم زمانی که می‌بینند دشمنان نظام جمهوری اسلامی ایران با طرح مطالبات مردم به دنبال دخالت در امور داخلی کشورمان هستند، مرزبندی و فاصله خودشان را با دشمنان نظام جمهوری اسلامی ایران نشان می‌دهند.

نماینده مردم رشت در مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: امروز می‌بینیم که برخی از احزاب و گروه‌های سیاسی هم میدان‌دار شده‌اند و به دلیل حادثه‌ای که برای مهسا امینی رخ داده است، نظام جمهوری اسلامی ایران را مورد حمله و انتقادهای تاجرانوردانه و غیرمنصفانه خود قرار می‌دهند. این افراد باید بدانند که در بین مردم هیچ جایگاهی ندارند و مردم فاصله خود را با آنان حفظ می‌کنند.

نماینده مردم رشت در مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: امروز می‌بینیم که برخی از احزاب و گروه‌های سیاسی هم میدان‌دار شده‌اند و به دلیل حادثه‌ای که برای مهسا امینی رخ داده است، نظام جمهوری اسلامی ایران را مورد حمله و انتقادهای تاجرانوردانه و غیرمنصفانه خود قرار می‌دهند. این افراد باید بدانند که در بین مردم هیچ جایگاهی ندارند و مردم فاصله خود را با آنان حفظ می‌کنند.

کوچکی نژاد تأکید کرد: کسانی که به اموال عمومی آسیب می‌رسانند، قطعاً از مردم نیستند و مردم سعی می‌کنند صف خود را از آنان جدا کنند. مردم ما به جهانیان نشان داده‌اند که همواره با بصیرت و هوشیار هستند و اجازه نمی‌دهند بیگانگان در امور کشورمان دخالت کنند.

وی افزود: نظام جمهوری اسلامی ایران قدرت کافی برای حل مسائل و مشکلات خودش را دارد و اگر کسی تخطی کرده باشد، قطعاً با وی برخورد خواهد شد. بیگانگان حق دخالت در امور ما را ندارند و جایگاهی ندارند که درباره امور ما اظهار نظر کنند.

کوچکی نژاد گفت: بیگانگان بهتر است به جای آنکه در امور داخلی جمهوری اسلامی ایران دخالت کنند، پاسخگوی جنایت‌هایشان باشند که معمولاً جنایت‌های آنان با سکوت رسانه‌ای مواجه می‌شود.

فرمانده سپاه قدس گیلان:

## ملت ایران با بصیرت خود خواب‌های خیالی دشمن را به کابوسی ابدی تبدیل می‌کنند

ایستنا: با اراده الهی، ملت بزرگ و ولایت‌مدار ایران اسلامی با تاسی از سیره شهیدان با اقتدار و اراده‌ای محکم‌تر از همیشه در مسیر عزت ایران قوی گام بر داشته و با بصیرت و هوشیاری خود خواب‌های خیالی دشمن را به کابوسی ابدی تبدیل می‌کنند.

فرمانده سپاه قدس گیلان با صدور پیامی، فرارسیدن هفته دفاع مقدس را گرامی‌داشت. در این پیام آمده است: بسم الله الرحمن الرحیم انا فتحنا لک فتحاً مبیناً

دفاع مقدس آینه تمام‌نمای انقلاب اسلامی و تجلی‌گاه اراده و استقامت ملت بزرگ ایران اسلامی در برابر دشمن تا بن دندان مسلح و آوردگاه اقتدار تمام عیار جمهوری اسلامی در برابر دشمنان قدره‌کش است.

با اراده الهی، ملت بزرگ و ولایت‌مدار ایران اسلامی با تاسی از سیره شهیدان با اقتدار و اراده‌ای محکم‌تر از همیشه در مسیر عزت ایران قوی گام بر داشته و با بصیرت و هوشیاری خود خواب‌های خیالی دشمن را به کابوسی ابدی تبدیل می‌کنند.

اینجانب ضمن گرامی‌داشت هفته دفاع مقدس و یاد و خاطره رشادت‌ها و دلاوری‌های شهدای عزیز ایران اسلامی و همه ایثارگران، جانبازان و آزادگان، از خداوند بزرگ اقتدار پایدار نظام جمهوری اسلامی ایران را تحت عنایات حضرت ولی عصر عج الله و رهبری عزیز ایران اسلامی مسئلت دارم.

## شهریه سرویس مدارس در گیلان چگونه محاسبه می‌شود؟

سوال جواب: شهریه سرویس مدارس گیلان بر اساس فاصله مسیرها و شرایط جغرافیایی شهرستان تعیین می‌شود.

به گزارش خبرنگاری صدا و سیما مرکز گیلان: مدیرکل آموزش و پرورش گیلان گفت: میزان شهریه مدارس در شهرستان‌های مختلف گیلان در کارگروه ماده ۱۸، ویژه هر شهرستان شامل نمایندگان شهرداری، شورای شهر، تأکیراتی و انجمن اولیا و مربیان آموزش و پرورش، بر اساس فاصله مسیرها و شرایط جغرافیایی شهرستان تعیین می‌شود.

محمد فائزی با اشاره به اعلام مبلغ سرویس‌های مدارس پس از تصویب در این کارگروه، افزود: در صورت نیاز به اصلاحیه و یا افزودن شدن مبلغی علاوه بر نرخ‌های مصوب، ابلاغیه به مدارس هر شهرستان فرستاده می‌شود. وی گفت: والدین سرویس مدارس می‌توانند اعتراض خود به قیمت‌های مصوب این کارگروه را به فرمانداری‌ها و شورای شهر ارائه دهند.

اهدای خون سالم  
اهدای زندگی است

**سوال جواب**  
با ما تماس بگیرید  
تلفن: ۰۳۳۳۲۶۰۵۰ - ۰۳۳۳۱۰۷۳۲  
فکس: ۰۳۳۳۲۰۳۲۶

**آگهی دعوت به همکاری**  
خانه سالمندان یاسین جهت تکمیل  
کادر پرسنل خود به دو نفر نیروی  
کارشناس پرستاری برای شیفت‌های  
عصر و شب نیازمند است.  
واجدین شرایط لطفاً با شماره  
زیر تماس حاصل فرمایند.  
۰۹۱۱۷۰۶۳۹۲۱ (امینی)

**لوستر اکبری**  
مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی  
آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۰۳۳۳۲۰۲۱۰ - ۰۳۳۳۲۷۰۵۰  
www.LoosterAkbari.com

**هموطن!**  
زیباترین جلوه  
نیکوکاری کمک  
به بیماران انجمن  
خیریه حمایت از بیماران  
کلیوی است.  
شماره حساب ۰۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۰۵  
بانک ملی  
شماره حساب ۰۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰  
بانک صادرات  
تلفن: ۰۳۳۳ ۶۳۵۳۹

**ابزار بزرگ شرفی**  
شماره های تماس:  
۰۳۳۶۰۶۳۹۴۰۵  
۰۹۱۱۱۳۰۴۸۸۰  
۰۹۱۱۷۰۵۶۴۱۲  
۰۹۱۱۶۰۰۳۱۹۱  
فروش و عرضه جدیدترین ابزار و ملزومات صنعتی، برقی، ساختمانی و خانگی  
نشانی: رشت - بلوار امام خمینی - روبروی بانک ملی شعبه گیلان

مدیرکل آموزش و پرورش گیلان:

### بیش از ۳۷۵ هزار دانش آموز گیلانی سال تحصیلی جدید را آغاز کردند



مهر: بیش از ۳۷۵ هزار دانش آموز گیلانی همزمان با سراسر کشور سال تحصیلی جدید را آغاز کردند. صبح شنبه همزمان با سراسر کشور زنگ آغاز سال تحصیلی جدید در مدارس استان گیلان نیز نواخته شد.

مدیرکل صمت گیلان:

### بیش از ۹۰ درصد نیاز پالت چوبی کشور در گیلان تامین می شود

توسعه صنایع چوبی پرخوردار است. مدیرکل صمت گیلان از ظرفیت بالای محصولات چوبی به ویژه پالت سازی در گیلان سخن گفت و اشاره نمود: با فعالیت بیش از ۷۰ واحد صنعتی پالت سازی به صورت حرفه ای بیش از ۹۰ درصد نیاز کشور در این زمینه توسط کارخانجات گیلان تامین می گردد.



سوال جواب: مدیرکل صمت، معدن و تجارت گیلان در حاشیه بازدید از واحدهای صنعتی سلولزی در غرب گیلان گفت: با وجود کارخانجات متعدد در صنعت پالت سازی بیش از ۹۰ درصد نیاز پالت چوبی کشور در گیلان تامین می شود.

استاندار گیلان در مراسم آغاز سال تحصیلی جدید:

## همه مسئولان باید برای توسعه پایدار آموزشی تلاش کنند

لزوم بهره گیری از شیوه های نوین تدریس برای توسعه علمی و جبران خلاءهای آموزشی

علم آموزی سنتی خارج شد و شیوه های نوین و جامع را در جهت توسعه علمی و نیز جبران خلاء های آموزشی به کار گرفت.

وی به افتخارات ایران اسلامی و افراد صاحب نام ایرانی در جهان اشاره و بیان کرد: امروز جمهوری اسلامی ایران علاوه بر توان نظامی بالا، از نظر استعداد، توانمندی و قدرت نیروی انسانی رزبانده است و به پشتونگی این داشته های ارزشمند قادریم در برابر مدهیان جهان بایستیم.



استاندار گیلان: دکتر اسدالله عباسی در مراسم بازگشایی مدارس و نواختن زنگ مهر، ایثار و مقاومت در دبستان ابتدایی پسرانه شاهد امام صادق (ع) رشت، ضمن تبریک آغاز سال تحصیلی جدید و هفته دفاع مقدس اقتدار امروز ایران اسلامی را مرهون میجاهدت های امام راحل (ره)، خون پاک شهدا، جانبازان و ایثارگران دانست و افزود: دانش آموزان، آینده سازان کشور هستند و برای تعالی آنان باید همه امکانات و تجهیزات را به کار گرفت.

رئیس مجمع نمایندگان گیلان خبر داد:

### رفع مشکل پسماند و شیرابه استان از طریق پرتودهی



ایستاد: رئیس مجمع نمایندگان گیلان، از رفع مشکل پسماند و شیرابه استان از طریق پرتودهی خبر داد و خاطر نشان کرد: با همکاری سازمان انرژی اتمی سامانه پرتودهی گاما و لکترون برای تبدیل شیرابه به آب کشاورزی را دنبال می کنیم.

فرمانده انتظامی گیلان خبر داد:

### دستگیری ۲۳۹ اغتشاشگر در سطح استان گیلان

کشف و ضبط تعدادی سلاح، مهمات و چاشنی های انفجاری از یک تیم خرابکار غیربومی



سوال جواب: سردار عزیزاله ملکی فرماندهی انتظامی استان گیلان در جمع اصحاب رسانه با اشاره به تحركات اخیر در استان گفت: در همان شب های نخست با هوشیاری نیروی انتظامی، سپاه و بسیج توانستیم اغتشاشگران را مهار نماییم.

رئیس کل دادگستری گیلان:

### مقابل هتک حرمت فضیلت های نظام و انقلاب سکوت نمی کنیم

مقدس تصریح کرد: ایثارها و مقاومت ها و از خودگذشتگی های رزمندگان اسلام در دوران دفاع مقدس از یاد نمی رود و معتقدم دفاع مقدس، همبستگی و دوستی و اخوت را به همراه داشت.

مهر: رئیس کل دادگستری گیلان گفت: برای تمام فضائل به دست آمده در انقلاب و نظام خون ها ریخته شده و در برابر هتک حرمت این فضائل ساکت نمی مانیم.

با دستور شهردار رشت:

### ارائه خدمات ناوگان اتوبوسرانی رشت در هفته نخست مهر رایگان شد

سوال جواب: با دستور سید امیر حسین علوی شهردار رشت همزمان با آغاز هفته دفاع مقدس و بازگشایی مدارس، ارائه خدمات ناوگان اتوبوسرانی رشت در هفته نخست مهر ماه رایگان شد.

سوال جواب: با دستور سید امیر حسین علوی شهردار رشت همزمان با آغاز هفته دفاع مقدس و موعده بازگشایی مدارس به دستور سید امیر حسین علوی شهردار رشت از روز شنبه دوم مهر ماه ۱۴۰۱ تا پایان هفته، ارائه خدمات ناوگان اتوبوسرانی رشت برای عموم شهروندان رایگان می باشد.

نماینده صومعه سرا در مجلس شورای اسلامی از رفع مشکل پسماند و شیرابه استان از طریق پرتودهی خبر داد و خاطر نشان کرد: با همکاری سازمان انرژی اتمی سامانه پرتودهی گاما و لکترون برای تبدیل شیرابه به آب کشاورزی را دنبال می کنیم.

رئیس کل دادگستری گیلان:

مقدس تصریح کرد: ایثارها و مقاومت ها و از خودگذشتگی های رزمندگان اسلام در دوران دفاع مقدس از یاد نمی رود و معتقدم دفاع مقدس، همبستگی و دوستی و اخوت را به همراه داشت.

رئیس کل دادگستری گیلان:

مقدس تصریح کرد: ایثارها و مقاومت ها و از خودگذشتگی های رزمندگان اسلام در دوران دفاع مقدس از یاد نمی رود و معتقدم دفاع مقدس، همبستگی و دوستی و اخوت را به همراه داشت.

با دستور شهردار رشت:

سوال جواب: با دستور سید امیر حسین علوی شهردار رشت همزمان با آغاز هفته دفاع مقدس و بازگشایی مدارس، ارائه خدمات ناوگان اتوبوسرانی رشت در هفته نخست مهر ماه رایگان شد.







تاثیر رژیم غذایی مدیترانه ای در تسکین التهاب روده



مهر: مطالعات نشان می دهد افراد مبتلا به بیماری التهاب روده، نظیر بیماری کرون و کولیت روده، با پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای شاهد کاهش علائم بیماریشان خواهند بود. افراد مبتلا به بیماری التهاب روده که به مدت ۶ ماه از رژیم غذایی مدیترانه ای پیروی کرده بودند شاهد کاهش علائم بیماریشان و همچنین برخی فاکتورهای دیگر بیماری را نظیر کاهش وزن و کاهش انباشت چربی در کبدشان بودند.

در عوض رژیم غذایی غربی مملو از گوشت قرمز و فراوری شده، مواد فاسدی، و چربی های سالم است که می تواند موجب افزایش التهاب شوند. در نتیجه محققان معتقدند پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای می تواند به کاهش التهاب و تسکین علائم بیماری التهاب روده کمک کند. در این مطالعه محققان دانشگاه کالیفرنیا، ۱۴۷، ۸۳ فرد سوندی را که مبتلا به التهاب روده نبودند به مدت ۱۷ سال از لحاظ میزان پیروی شان از رژیم غذایی مدیترانه ای تحت نظر داشتند.

ذخیره بیش از حد چربی در کبد همگی با التهاب مرتبط هستند که نتیجه آن می تواند منجر به فرایندهای تشدیدکننده بیماری التهاب روده شود. در طول این مطالعه، شاخص توده بدنی و میانگین اندازه دور کمر شرکت کنندگان کاهش یافت. مصرف بلندمدت رژیم غذایی مدیترانه ای موجب کاهش میزان التهاب و بهبود سلامت متابولیکی می شود. رژیم غذایی مدیترانه ای مملو از میوه، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، ماهی، و چربی های سالم نظیر روغن زیتون است که اکثراً دارای خواص ضدالتهابی هستند.

بیماری خطرناکی که ماکارونی برای زنان به ارمغان می آورد

تک تک اعضای خانواده است اما باید بدانید که این غذای خوش طعم برای سلامت زنان بسیار خطرناک و مضر است. طبق نظریه دانشمندان و متخصصان خوردن بیش از حد پاستا و ماکارونی باعث بروز بیماری های قلبی و ایجاد اختلال در رگ های خونی زنان خواهد شد؛ در واقع با افزایش تجمع اسیدهای چرب و پایین آمدن سطح کلسترول خوب خون ماکارونی می تواند ترشح هورمون زنانه استروژن را تحت تاثیر قرار دهد. طبق اعلام دانشمندان جهان خطرناک ترین نوع ماکارونی از ارد سفید با کیفیت تولید می شود. ماکارونی به دلیل داشتن آهن و روی برای مبتلایان به کم خونی بسیار مفید است و می تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، افزایش نیرو، افزایش شادی، تقویت ماهیچه ها و افزایش استحکام استخوان ها شود.

طبق تحقیقات دانشمندان خوردن ماکارونی ترشح هورمون زنانه استروژن را تحت تاثیر قرار می دهد و عوارض خطرناکی برای زنان دارد. سرطان سینه یکی از مهم ترین مضرات جدی برای بانوان است که متأسفانه سن مبتلایان به این نوع سرطان در ایران پایین تر از میانگین جهانی است. برای کاهش احتمال ابتلا به این سرطان بهتر است از استرس و اضطراب دوری کرده، فعالیت های ورزشی و تحرک را در برنامه روزانه خود قرار دهید، تغذیه مناسب داشته باشید و لباس های تنگ نپوشید. البته به یاد داشته باشید که مصرف روزانه کلم بروکلی، هویج، کشمش، سیب، ویتامین D و روغن زیتون می تواند شانس ابتلا به سرطان سینه را در شما کاهش دهد. ماکارونی یک غذای محبوب و دوست داشتنی برای

چرا ماهی یک خوراکی پر خاصیت است؟



ماهی دریا از بهترین منابع پید به حساب می آید. پید یکی از مواد مغذی است که تاثیر مهمی در سلامت انسان دارد. پید در رشد اثرات قابل توجهی دارد و کمبود آن موجب اختلال در رشد و کوتاهی قد می شود. بنابراین مصرف ماهی به مقدار کافی در دوران رشد ضروری است. با خواص گوشت ماهی بیشتر آشنا شویم. پید همچنین در تکامل سیستم عصبی نقش مهمی دارد و چنانچه خانم ها در دوران بارداری مبتلا به کمبود شدید پید باشند، کودکانشان علاوه بر اختلال در رشد جسمی دچار عقب افتادگی ذهنی نیز می شوند و این مشکل تا آخر عمر گریبانگیر آنان خواهد شد. همچنین کمبود پید در شیر مادر می تواند منجر به اختلال در رشد جسمی و ذهنی کودک شیرخوار بشود.

ماهی از منابع بسیار خوب پروتئین محسوب می شود، پروتئین موجود در ماهی از نظر کمیت و کیفیت قابل توجه است، بدین معنی که پروتئین موجود در ماهی به شکلی است که به آسانی در دستگاه گوارش هضم و جذب می شود و به طور تقریباً کامل در بدن به مصرف می رسد. همچنین خوردن ماهی به دلیل دارا بودن امگا ۳ به رفع نگرانی و دلواپسی کمک می کند. ماهی یکی از منابع خوب آهن است و آهن در خون سازی و همچنین در حفظ مقاومت بدن در برابر میکروبها نقش مهمی به عهده دارد. آهن موجود در ماهی به گونه ای است که جذب آن در دستگاه گوارش آسان بوده و به خوبی در بدن به مصرف می رسد. علاوه بر آن آهن موجود در ماهی، جذب منابع گیاهی را هم افزایش می دهد بنابراین نقش

مغزی می شود. ولی ماهی و آبیان با وجود آنکه از دسته مواد غذایی حیوانی هستند با این حال نوع چربی موجود در آنها مشابه مواد گیاهی است و از اسیدهای چرب اشباع نشده به نام امگا ۳ در آبیان وجود دارد که اثرات بسیار مهمی در سلامت انسان به عهده دارد و در پیشگیری از بسیاری از بیماری ها و کتندر و کمک به بهبود اختلالات و عوارض مختلف نقش مهم و سازنده ای به عهده دارد. ماهی، منبع مفید پروتئین است

اینستا: ماهی از غذاهای مقوی، بسیار مفید و ضروری برای گروه های مختلف سنی است. به طور کلی انواع ماهی های خوراکی برای بدن مفید هستند. ماهی ماده غذایی مفیدی است که در مناطق شمالی و جنوبی کشورمان یعنی مناطقی که در کنار دریا واقع شده اند، جزو مواد اصلی و اساسی برنامه غذایی مردم این مناطق محسوب می شود. ماهی دارای ارزش تغذیه ای بسیار بالایی است و اکثر مواد مغذی مفید و ضروری برای انسان را به تنهایی داراست. ولی ویژگی مخصوص ماهی که آن را بین سایر مواد غذایی حائز اهمیت خاص ساخته، نوع چربی موجود در آن است.

جدول سودوکو شماره ۲۰۹۱

طراح: سمیرا دلیرش

برای حل جدول سودوکو کافی است ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی جدول قرار دهید که در هر سطر، هر ستون و هر مربع کوچک ۳ در ۳ اعداد تکراری نباشند.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| ۵ |   | ۸ | ۶ | ۱ |   |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۷ |   | ۸ |
| ۷ |   | ۳ | ۱ | ۹ |   |
| ۳ | ۸ | ۶ | ۹ | ۲ | ۱ |
|   | ۳ | ۸ | ۷ |   | ۶ |
| ۲ |   | ۵ | ۳ | ۷ |   |
| ۸ |   | ۴ | ۵ | ۶ |   |
|   | ۲ | ۹ | ۵ | ۸ | ۳ |
| ۵ |   | ۱ | ۳ |   | ۴ |

غذاهای دارای کلسترول سالم

اینستا: برخی غذاها وجود دارند که دارای کلسترول خوب بوده و برای بدن، سالم و مفید محسوب می شوند. کلسترول اگرچه معمولاً برای بدن بد در نظر گرفته می شود؛ اما آیا می دانستید برخی منابع غذایی حاوی کلسترول وجود دارند که برای بدن مفید هستند؟ متخصص تغذیه گفت: کلسترول یک ماده چربی مانند است که به طور طبیعی در کبد ما تولید می شود. کلسترول، قطعه ای ضروری برای غشای سلولی ما است. علاوه بر این، کلسترول برای تولید هورمون ها، ویتامین دی و صفرا که برای گوارش غذاهای چرب عمل می کند، ضروری است. در این جا قصد داریم برخی غذاهایی را که دارای کلسترول بالا هستند، اما سالم در نظر گرفته می شوند؛ معرفی کنیم:

تخم مرغ: تخم مرغ دارای ۶۰ درصد از کلسترولی است که بدن شما بدان نیاز دارد. چون تنها یک سوم اسیدهای چرب تخم مرغ از نوع اشباع هستند. پس کلسترول ایجاد شده در اثر خوردن تخم مرغ از نوع HDL می باشد که کلسترول خوب نامیده می شود. تخم مرغ سرشار از پروتئین است؛ کالری اندکی دارد و حاوی ویتامین های

گروه ب، علاوه بر آهن و مواد مغذی ضد بیماری است. بنابراین هر فرد سالمی باید تخم مرغ را در رژیم غذایی خود قرار دهد.

میگو: میگو نیز دارای کلسترول بالا است؛ اما از لحاظ چربی های

اشباع شده ناچیز است. میگو دارای اسیدهای چرب ضروری مانند اسیدهای چرب امگا ۳ است. از سوی دیگر این موجودات دریایی کوچک تامین کننده مقادیر مناسبی از مواد معدنی مانند سلنیوم، آهن، روی، سفرف و منیزیم و نیز ویتامین های مانند B۱۲، D و نیاسین برای بدن هستند.

پنیر: پنیرها دارای کالری و حتی چربی اشباع شده بالایی هستند، باید حواستان باشد که مصرف پنیر به میزان محدود، امری ضروری است.

ماست پرچرب: ماست پرچرب یک غذای غنی از کلسترول است که حاوی مواد مغذی مانند پروتئین، کلسیم، سفرف، ویتامین های گروه B، منیزیم، روی (زینک) و پتاسیم است. از

اینستا: یک متخصص تغذیه گروهی از غذاها را معرفی کرده است که برای بیشترین مدت ممکن احساس سیری ایجاد می کنند و میزان سوزاندن کالری را افزایش می دهند. یک متخصص تغذیه اظهار داشته است که غذاهای سرشار از پروتئین مانند مرغ، تخم مرغ و غلاتی مثل لوبیا و نیز لبنیات، پنیر، شیر و ماست، در صف اول غذاهایی هستند که احساس سیری کامل ایجاد می کنند. تانوس توضیح داد که پروتئین ها در روند تجزیه و هضم این غذاها نقش دارند و از این رو به افزایش میزان متابولیسم و احساس سیری کمک می کنند. این متخصص تغذیه همچنین خوردن غذاهای سرشار از فیبر مانند گیاهان برگ سبز، کلم بروکلی، فارج، بلغور جو دوسر، توت و سیب را توصیه کرد. این غذاها به سوزاندن کالری بیشتر و همچنین درمان مشکلات گوارشی کمک می کنند. تانوس برای افزایش احساس سیری مصرف غذاهای غنی از روغن های مفید مانند آووکادو، گردو، پسته، بادام و لیکور خام را توصیه کرد.

داغی کف پا، زنگ هشدار چند بیماری

فارس: داغ شدن کف پا ممکن است دلایل زیادی از جمله کمبود مواد مغذی، ناراحتی کلیوی، دیابت و ... باشد. شاید تا به حال برای شما هم پیش آمده باشد که در شب به هنگام خوابیدن در قسمت کف پاپتان احساس گرما و داغی شدید داشته باشید. اگر به صورت مکرر دچار این حالت نمی شوید جای نگرانی وجود ندارد، اما برخی از افراد علاوه بر داغی مکرر در کف پا احساس مور مور شدن می کنند، این علائم می تواند زنگ هشدار برای بروز یک بیماری باشد.

چربی خون: اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که عادت به مصرف غذاهای چرب و فست فودی دارید و حتی در مصرف این دسته از غذاهای چرب زیاده روی می کنید، احتمال بروز بیماری چربی خون در شما افزایش می یابد. یکی از علائم بروز این بیماری در شما داغ شدن همراه با مور مور شدن و سوزن سوزن شدن پاپتان است.

ابتلا به دیابت: داغی کف پا یکی از هزاران علائمی است که به شما خبر ابتلا به دیابت را می دهد. همچنین ممکن است داغی کف پای شما با عرق کف دست نیز همراه باشد. پس داغی کف پا را باید جدی گرفت.

بیماری مزمن کلیوی: یکی از وظایف اصلی کلیه، تصفیه و پاک سازی بدن و جلوگیری از تجمع انواع آلودگی ها در بدن است اما زمانی که کلیه به هر دلیلی از کار بیفتد و دیگر نتواند وظایف خود را به خوبی انجام دهد، این مواد زائد و اضافی در بدن که به دلیل کم کاری کلیه در بدن باقی مانده است به سمت دیگر قسمت های بدن حرکت می کند و بر اثر سوختن این مواد زائد در دیگر قسمت های بدن شما در کف پاپتان احساس داغی دارید.

کم کاری تیروئید: یکی دیگر از عواملی که می تواند سبب بروز داغی کف پا شود کم کاری تیروئید است. زمانی که شما دچار کم کاری تیروئید می شوید سوخت و ساز بدنتان نیز کاهش می یابد پس در نتیجه با تجمع انواع مواد در بدنتان روبه رو می شوید که می تواند سبب بروز داغی در کف پاپتان شود.

کمبود ویتامین ها: در بین انواع ویتامین ها، افراد زیادی از کمبود ویتامین B رنج می برند. ویتامین B از جمله ویتامین های لازم و ضروری بدن است که کمبود این ویتامین می تواند سبب بروز انواع بیماری در شما شود. زمانی که شما با کمبود این ویتامین رو به رو می شوید در سیستم عصبی اختلالاتی ایجاد می شود که سبب می شود تا شما احساس سوزن سوزن شدن در پا و داغی کف پاپتان رو به رو شوید. لازم است با بروز این علائم به پزشک مراجعه کنید تا بعد از انجام آزمایشات و معالجه پزشک به علت اصلی این عارضه پی ببرید.

جواب دیروز

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۳ | ۱ | ۸ | ۷ | ۲ | ۵ | ۶ | ۹ | ۴ |
| ۳ | ۷ | ۶ | ۸ | ۳ | ۴ | ۱ | ۵ | ۲ |
| ۲ | ۵ | ۴ | ۱ | ۹ | ۶ | ۳ | ۸ | ۷ |
| ۵ | ۳ | ۹ | ۴ | ۶ | ۸ | ۷ | ۲ | ۱ |
| ۱ | ۴ | ۷ | ۲ | ۵ | ۳ | ۸ | ۶ | ۹ |
| ۶ | ۸ | ۲ | ۹ | ۱ | ۷ | ۴ | ۳ | ۵ |
| ۷ | ۹ | ۳ | ۶ | ۴ | ۲ | ۵ | ۱ | ۸ |
| ۴ | ۶ | ۱ | ۵ | ۸ | ۹ | ۲ | ۷ | ۳ |
| ۸ | ۲ | ۵ | ۳ | ۷ | ۱ | ۹ | ۴ | ۶ |

قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله ای را می توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.

تلفن: ۰۵۰۳۳۳۳۶ - ۰۷۷۲۳۳۱۰۳۳۳۱ - فکس: ۰۳۳۳۲۰۳۳۳۲



این متخصص تغذیه تأکید کرد: خوردن غذاهای سالم و مغذی نه تنها بدن و سلامتی فرد را حفظ می کند بلکه میزان متابولیسم و احساس سیری را برای مدت طولانی تری افزایش می دهد.



غلبه بر اروگوئه، سکوی پرتاب تیم کی‌روش

## صعود ایران به رتبه بیستم رنکینگ فیفا



سوال جواب: پس از پیروزی برابر تیم ملی اروگوئه، ایران نوسم به رتبه بیستم رنکینگ فیفا صعود کند. بیشتر را نصیب ملی پوشان ایرانی می‌کرد. داشت که تیم ملی ایران بتواند برابر حریف قدرتمند و پرمهره ای به نام اروگوئه به پیروزی دست پیدا کند. اما شاگردان کارلوس کی‌روش با ارائه نمایشی امیدوارکننده، با تک گل دیدنی مهدی طارمی از سد این حریف پرآوازه گذشت. اروگوئه که در رقابت‌های جام جهانی ۲۰۲۲ تیم های کره جنوبی، پرتغال و غنا همگروه است، به دنبال ششمین بازی یک‌دستانه با تیمی از قاره آسیا بود تا آمادگی تقابل با تیم پالو پتورا داشته باشد ولی لا سلسنه در دیدار با شاگردان کی‌روش غافلگیر شدند و با شکست زمین‌سابقه رتبه‌های خود را از دست دادند. ایران به رتبه بیستم دنیا رسید و در رتبه بیست و دوم دنیا ایستاده بود و اروگوئه نیز با حضور در جایگاه سیزدهم، جزو تیم های تاپ رنکینگ فیفا به شمار می‌رفت و طبیعتاً از آنجایی که لا سلسنه در جایگاهی بالاتر از شاگردان کی‌روش قرار داشت، پیروزی در این بازی امتیاز بیشتری را نصیب ملی پوشان ایرانی می‌کرد. چند سالی است که فیفا برای چیدمان رنکینگ خود، از محاسبات و فرمول های خاص و ثابتی استفاده می‌کند. به طور مثال، ضریب پیروزی در بازی های دوستانه، بسیار پایین تر از تورنمنت های مهمی مانند جام جهانی، لیگ ملت های اروپا، مقدماتی جام جهانی، جام ملت های آسیا، آفریقا، آمریکای جنوبی و ... است. با این وجود، پیروزی روز گذشته تیم ملی برابر اروگوئه باعث شد تا ایران با کسب ۵.۷۸ امتیاز مثبت، جایگاه خود در رنکینگ فیفا را بهبود بخشیده و به رتبه بیستم دنیا برسد. با این حساب، ایران به ۱,۵۶۴.۴۲ امتیاز رسید و ولزی را بالاتر از خود می‌بیند که پس از شکست برابر بلژیک، با ۴.۲۷ امتیاز منفی روبرو شد تا بدین صورت جمع امتیازات یاران گرت

بیل به عدد ۱,۵۷۷.۸۶ برسد. ولزی ها قرار است در دور پایانی رقابت های لیگ ملت های اروپا به مصاف لهستان بروند. شکست در این بازی منجر به کسر ۸.۰۴ امتیاز از آنها خواهد شد و اگر ایران نیز بتواند سنگال را شکست دهد، شاگردان کی‌روش می‌توانند امیدوار باشند اختلاف خود با این رقیب مستقیم در جام جهانی را کاهش داده و حتی در فیفا هم، بعدی، جای آنها را در رتبه نوزدهم دنیا بگیرند. علاوه بر این، پیروزی روز گذشته ژاپن مقابل آمریکا باعث شد تا آنها نیز ۵.۷۶ امتیاز مثبت دریافت کنند و اکنون اختلاف ساموایی ها با شاگردان کی‌روش تنها ۴.۹۷ امتیاز است. آنها چند روز دیگر و در مسابقه ای دوستانه با اکوادور دیدار خواهند کرد و برای اینکه ایران در پایان این فصلی صدر رنکینگ آسیا را از دست ندهد، باید برابر سنگال مغلوب نشود. اگر ژاپن موفق به شکست اکوادور شود، آنها ۴.۰۸ امتیاز را به دست می‌آورند و در آن صورت تساوی ایران مقابل سنگال نیز چیزی کمتر از یک امتیاز را به حساب تیم کی‌روش اضافه می‌کند ولی باز هم رتبه اول آسیا در اختیار ایران خواهد بود اما پیروزی ساموایی ها در بازی بعدی و شکست ایران، منجر به از دست رفتن رتبه اول قاره کهن خواهد شد. درباره رقابتی ایران در جام جهانی نیز باید خاطر نشان کرد که علی‌رغم باخت انگلیس برابر ایتالیا، آنها رتبه پنجم را از دست ندادند، ولی شکست آمریکا باعث سقوط یک پله ای آنها به رتبه نوزدهم دنیا شد. ولز نیز همچنان نوزدهمین تیم دنیا است که البته برای قطعی شدن این رنکینگ، باید تا پایان فیفا دی کنوتی منتظر ماند چون در صورتیکه تیمی مانند پرو در دیدار با امارات امروز برابر مکزیک به پیروزی برسد، آنها ۵.۸ امتیاز مثبت کسب کرده و بالاتر از ایران به رتبه بیستم دنیا خواهند رسید.

## کی‌روش یک گام جلوتر؛ فراتر از دفاع و ضدحمله



سوال جواب: تیم ملی در بازی با اروگوئه موقعیت‌های خوبی را روی دروازه حریف ایجاد کرد و در نهایت با استفاده از یکی از موقعیت‌ها به گل رسید. به گزارش "ورزش سه"، این بازی خیلی از سوی تیم تحت هدایت کارلوس کی‌روش عجیب نبود. حتی در جام جهانی دیده بودیم که تیم ملی برابر آرژانتین هم موقعیت ایجاد کرد یا اگر در جام جهانی قبلی مهدی طارمی موقعیتی را که در ثانیه‌های پایانی بازی با پرتغال به دست آورد، تبدیل به گل می‌کرد تیم ملی ۶ امتیازی می‌شد و به دور بعدی مسابقات برای اولین بار در تاریخ فوتبال ایران صعود می‌کرد. جنس موقعیت‌های ایجاد شده از سوی تیم ملی در بازی با اروگوئه با بازی‌های قبلی تفاوت داشت. این حملات روی بازی ترکیبی به دست آمده دفاع و انتقال سریع. در زمان‌هایی از بازی دیدیم که تیم ملی تاکتیک پرسینگ را به منطقه یک سوم تهاجمی برد که این‌ها نشان می‌دهد کارلوس کی‌روش در تیم ملی یک گام جلوتر رفته است و دیگر نمی‌خواهد تاکتیک دفاع و ضد حمله را به نمایش بگذارد. نه اینکه تیم ملی در بازی با اروگوئه دفاع نکرد بلکه دفاع را جلوتر برد و از همه مهم‌تر سعی می‌کرد که با گردش توپ در خطوط مختلف زمین زمان مالکیت را افزایش دهد که این هم نوعی دفاع کردن است. زمانی که شما توپ را در اختیار دارید حریف قادر به حمله نیست و این نوعی حفاظت از دروازه خودی است.

سوال جواب: سجاد پورحسینی مقام سوم رقابت‌های تیراندازی تپانچه کشور را کسب کرد. به گزارش خبرگزاری صداوسیما مرکز گیلان؛ در پنجمین مرحله مسابقات آزاد تپانچه مردان کشور که در سالن ۸۰ خط جریمه سنگین ملوان در پی فحاشی تماشاچیان؛ محرومیت ۶ ماه تعلیقی مازیار زارع محکوم شد. (این رای قابل تجدید نظر است). باشگاه فولاد خوزستان نیز به دلیل حضور تماشاگرانش مقابل رختکن تیم باید ۲۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی پرداخت کند. «مسابقه تیم های ملوان بندر انزلی و ذوب آهن اصفهان برگزار شد و از سوی پیمان نوری، مدیر عامل تیم ملوان بندر انزلی تخلفاتی مبنی بر بدرفتاری مقابل مقام رسمی که منجر به اخراجش شد، رخ داد. وی به دو تیم سپاهان اصفهان به دلیل ورود بیش از ظرفیت اعلام شده تماشاگر به ورزشگاه و پرتاب ترقه و نارنجک ۵۱۰ میلیون ریال جریمه نقدی

## برای شکست آلومینیوم وارد زمین خواهیم شد

امیدوارم در بازی های آینده امتیازات لازم را کسب و شرایط ملوان را بهتر کنیم



خودش در ۲ بازی اخیر عنوان کرد: از لحاظ فردی تمام تلاش را می‌کنم بازی را بدون گل خورده و با سه امتیاز کامل به پایان برسانیم. در بازی های قبل هم تمام تلاشمان را کردیم. در دیدار با گل گهر یک گل به خودی دریافت کردم. در مسابقه با ذوب آهن روی پنالتی گل خوردیم که به نظر من پنالتی نبود. روی دور بدبختی بودیم ولی به زودی این بدشانسی‌ها تمام خواهد شد و کلین شیت های ما شروع می‌شود. او اظهار داشت: هر کدام از گلر هایی که در حال حاضر در ملوان هستند، اگر بازی کنند، مطمئناً بهترین عملکرد را خواهند داشت. در بازی با گل گهر هم به نظر خودم و طبق آمار سایت‌ها، نمره قابل قبولی گرفته بودم ولی مناسفانه وقتی گل خورده می‌شود و تیم نتیجه نمی‌گیرد، هیچ جوهره به آدم نمی‌چسبد. شاید یک مقدار از لحاظ روحی تکان بخوریم ولی همگی دوست داریم سه امتیاز را بگیریم. اگر گل نخوریم و برنده میدان شویم، که چه بهتر ولی با توجه به شرایطمان در جدول، کسب پیروزی برای ما خیلی مهم است. صادقی در پایان یادآور شد: بچه های ما آمادگی کامل را برای دیدار با آلومینیوم دارند و منوجه شدند حتی یک اشتباه منجر به از دست دادن امتیاز می‌شود و به آن تجربه لازم رسیده‌اند. تیم جوان و با انگیزه ای داریم. امیدوارم با امتیازاتی که در بازی های آینده می‌گیریم هوادارانمان را خوشحال کنیم.

سوال جواب: دروازه بان با تجربه ملوان می‌گوید او هم تیمی هایش کاملاً متوجه شرایط حساس این تیم شده‌اند. به گزارش "ورزش سه"، ایمان صادقی در مورد شرایط ملوان در هفته ایچاد شده در لیگ برتر به خبرنگار ما گفت: بازی با فولاد به طرز عجیبی کنسل شد، در حالیکه ما برای آن بازی آمادگی داشتیم، ولی مناسفانه آن دیدار لغو و بعد هم لیگ تعطیل شد. در حال حاضر با تمام وجود زیر نظر کادر فنی تمرین می‌کنیم. تا الان هم ۲ بازی دوستانه انجام دادیم و به دنبال این هستیم یک بازی تدارکاتی دیگر هم برگزار کنیم. شرایط تیم خیلی خوب است و سعی می‌کنیم بتوانیم در بازی های آینده امتیازات لازم را کسب و شرایط

## عنوان سوم ورزشکار گیلانی در رقابت‌های تپانچه کشور



سوال جواب: سجاد پورحسینی مقام سوم رقابت‌های تیراندازی تپانچه کشور را کسب کرد. به گزارش خبرگزاری صداوسیما مرکز گیلان؛ در پنجمین مرحله مسابقات آزاد تپانچه مردان کشور که در سالن ۸۰ خط جریمه سنگین ملوان در پی فحاشی تماشاچیان؛ محرومیت ۶ ماه تعلیقی مازیار زارع محکوم شد. (این رای قابل تجدید نظر است). باشگاه فولاد خوزستان نیز به دلیل حضور تماشاگرانش مقابل رختکن تیم باید ۲۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی پرداخت کند. «مسابقه تیم های ملوان بندر انزلی و ذوب آهن اصفهان برگزار شد و از سوی پیمان نوری، مدیر عامل تیم ملوان بندر انزلی تخلفاتی مبنی بر بدرفتاری مقابل مقام رسمی که منجر به اخراجش شد، رخ داد. وی به دو تیم سپاهان اصفهان به دلیل ورود بیش از ظرفیت اعلام شده تماشاگر به ورزشگاه و پرتاب ترقه و نارنجک ۵۱۰ میلیون ریال جریمه نقدی

## جریمه سنگین ملوان در پی فحاشی تماشاچیان؛ محرومیت ۶ ماه تعلیقی مازیار زارع

سوال جواب: کمیته انضباطی آرای خود را در خصوص پرونده های برخی از تیم های فوتبال صادر کرد. به گزارش سایت رسمی فدراسیون فوتبال، با اعلام کمیته انضباطی، دیدار تیم های سپاهان اصفهان و فولاد خوزستان در هفته چهارم رقابت‌های لیگ برتر برگزار و از سوی محمدعلی، مدیر تیم فولاد خوزستان تخلفاتی مبنی بر رفتار غیر ورزشی رخ داد. وی به ۲۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم شد. تیم سپاهان اصفهان به دلیل ورود بیش از ظرفیت اعلام شده تماشاگر به ورزشگاه و پرتاب ترقه و نارنجک ۵۱۰ میلیون ریال جریمه نقدی

## دعوت از بازیکن گیلانی به اردوی تیم ملی فوتبال نوجوانان



فارس: اردوی متصل به اعزام تیم ملی فوتبال زیر ۱۷ سال ایران با حضور بیست و هفت بازیکن از چهارمهر آغاز می‌شود. تیم ملی فوتبال نوجوانان کشورمان در مرحله مقدماتی جام ملت‌های زیر ۱۷ سال آسیا در فرقیستان برابر میزبان، هنگ‌کنگ و لاوس به میدان خواهد رفت. نوجوانان ایران در آخرین اردوی تدارکاتی خود در ژاپن سه بازی مناسب مقابل ژاپن، کومور و تیم استانی نیگاتا در قالب تورنمنت چهارجانبه برگزار کردند. پس از بازگشت به کشور و استراحت کوتاه، اردوی متصل به اعزام شاگردان حسین عبدلی از چهارمهر همراه در مرکز ملی فوتبال آغاز می‌شود. به این منظور اسامی ۲۷ بازیکن به شرح زیر از سوی سرمربی تیم اعلام شد: آذربایجان شرقی: امیررضا جدی اصفهان: حسام نقری، کسری طاهری، اسماعیل قلی‌زاده، رضا غندی‌پور، محمدفرزاد رحیمی، عبدالرحیم عسگری، علی‌رضا نوابی تهران: ابوالفضل ذلیخایی، آرشا شکوری، محمدحسین شریفی، امیرمحمد

مهر: یک تشریه انگلیسی با تمجید از عملکرد تیم ملی ایران در بازی دوستانه مقابل اروگوئه، نسبت به خطر این تیم مقابل انگلیس در جام جهانی هشدار داد. تیم ملی فوتبال ایران روز گذشته در بازی تدارکاتی در کشور اتریش به مصاف اروگوئه رفت و با نتیجه ۱ بر صفر به برتری رسید. هرچند اروگوئه در این دیدار موقعیت‌هایی برای گلزنی داشت اما تیم ایران هم دست و پا بسته نبود و بارها دروازه یاران «سوارز» را تهدید کرد. در نهایت این مهدی طارمی بود که روی یک کار گروهی گل برتری ایران را به ثمر رساند تا شاگردان کارلوس کی‌روش در نخستین بازی بعد از بازگشت او، با برد زمین مسابقه را ترک کنند. این برد بازتاب زیادی در رسانه‌های دنیا از جمله پرتغال و انگلیس داشت. رسانه‌های پرتغالی به واسطه گلزنی طارمی و مریگیری کارلوس کی‌روش

## گزارش نشریه دیلی میل؛ تیم ملی فوتبال ایران با گل طارمی به انگلیس هشدار داد



برد ایران را پوشش دادند. همچنین رسانه‌های انگلیس به واسطه همگروهی این تیم برابر تیم ملی ایران در جام جهانی، برد ایران را تحلیل کردند. نشریه «دیلی میل» با انتشار گزارشی نسبت به خطر ایران برای انگلیس هشدار داد. در ابتدای این گزارش آمده است: «گل مهدی طارمی در بازی دوستانه و شکست دادن تیم پر سناره اروگوئه با حضور داورین نونیز، ولویس سوارز باعث شد تا حریف انگلیس در جام جهانی، هشدار جدی را به تیم گرت ساوت گیت بدهد». در گزارش این رسانه علاوه بر طارمی به بازی درخشان نقراتی چون سامان قدوس بازیکن ایران که در تیم برنتفورد انگلیس حضور دارد و همچنین صادق محرمی مدافع راست ایران و تیم دیناموزاگرگب که مقابل چلسی انگلیس بازی کرده بود هم اشاره شده است.

مهر: یک تشریه انگلیسی با تمجید از عملکرد تیم ملی ایران در بازی دوستانه مقابل اروگوئه، نسبت به خطر این تیم مقابل انگلیس در جام جهانی هشدار داد. تیم ملی فوتبال ایران روز گذشته در بازی تدارکاتی در کشور اتریش به مصاف اروگوئه رفت و با نتیجه ۱ بر صفر به برتری رسید. هرچند اروگوئه در این دیدار موقعیت‌هایی برای گلزنی داشت اما تیم ایران هم دست و پا بسته نبود و بارها دروازه یاران «سوارز» را تهدید کرد. در نهایت این مهدی طارمی بود که روی یک کار گروهی گل برتری ایران را به ثمر رساند تا شاگردان کارلوس کی‌روش در نخستین بازی بعد از بازگشت او، با برد زمین مسابقه را ترک کنند. این برد بازتاب زیادی در رسانه‌های دنیا از جمله پرتغال و انگلیس داشت. رسانه‌های پرتغالی به واسطه گلزنی طارمی و مریگیری کارلوس کی‌روش



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان:

رسانه‌ها باید در وقایع اخیر نقش روشنگرانه خود را به درستی ایفا کنند

مقابل جریان حق و حقیقت ایستاده و ایجاد شکاف بین مردم، دولت و نظام اسلامی را در سر می‌پروراند.
تفتی بیان کرد: این بار صحنه آرایبی دشمن از مسیر تقابل با مقدسات نظیر حجاب و اماکن مقدس برنامه ریزی شده و رفتارهای فتنه‌گران از جمله هتک حرمت به بانوی محجبه، قلب هر انسانی را به درد می‌آورد.
مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان با بیان اینکه بعد از نماز جمعه فردا (اول مهر) و در راهپیمایی بساطت جریان فتنه توسط مردم آگاه و بصیر برچیده می‌شود، تصریح کرد: اصلاح برخی رویه‌ها در حوزه فرهنگ و گشت ارشاد، مطالبه مردم است اما عده‌ای از طرح این مطالبات مدنی سوءاستفاده کرده و دست به تخریب اموال عمومی از جمله آتش زدن اتوبوس انتقال خون، آمبولانس، ماشین‌های مردم، بانک‌ها و... در استان زده‌اند که قابل پذیرش نیست.



نقش روشنگرانه خود را در وقایع اخیر، به درستی ایفا کنند، گفت: در جنگ رسانه‌ای امروز اپراتوری رسانه‌های غرب با تمام امکانات و ابزارهای در اختیار خود، در

ایستاد: مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان گفت: رسانه‌ها باید نقش روشنگرانه خود را در وقایع اخیر، به درستی ایفا کنند. رضا تفتی با اشاره به رفتارهای ساختارشکنانه و ناهنجار افراد افشاش‌گر و تخریب اموال عمومی توسط این افراد را متوجه مردم دانست و اظهار کرد: به آتش کشیدن اماکن مقدس نقشه منافقان بوده که از همین اماکن، بساطت فتنه‌شان برچیده شد و ضد انقلاب با اینگونه رفتارها، انتقام ضربه‌هایی که از روشنگری و بصیرت‌افزایی مساجد متحمل شده را می‌گیرد.
مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان توضیحات ارائه شده از سوی فراخا در جریان فوت هموطن عزیزمان مرحومه امینی را شفاف و روشنگرانه عنوان کرد و افزود: با اِسن وجود رسانه‌های ضد انقلاب با اما و اگر و ایراد خدشه به این توضیحات، مسیر درک و پذیرش آن را

کاریکاتور بدون شرح
اسماعیل بابایی
A cartoon depicting a large, tangled ball of wire or string, symbolizing complexity or a mess.

امیدوارم قبل از مرگ نقشی که همیشه دوست داشتم را بازی کنم

جامعه ام بر ذهن اثر پررنگی دارد. طنز امروز یک نیاز محتوایی برای جامعه است که باید در تولیدات گنجانده شود؛ امروز نیاز مردم جامعه ما به خنده بسیار پررنگ است.
وی افزود: طنز امروز یک نیاز محتوایی برای جامعه است که باید در تولیدات گنجانده شود؛ امروز نیاز مردم جامعه ما به خنده بسیار پررنگ است.
وی افزود: طنز امروز یک نیاز محتوایی برای جامعه است که باید در تولیدات گنجانده شود؛ امروز نیاز مردم جامعه ما به خنده بسیار پررنگ است.

را وقتی اجرا می‌شوند و می‌بینم یا خودم می‌گویم اگر من جای این نقش بودم به شکلی دیگر آن را اجرا می‌کردم.
بازیگر فیلم سینمایی شمع در باد (پوران درخشنده ۱۳۸۲) در توضیح ملزومات یک نقش خوب بیان کرد: برای خوب بودن یک نقش اول از همه فیلمنامه خوب مهم است و نقشی که به من بخورد.
وی افزود: در سینما هم باز پیشنهادات کار به من حضور در طنز موقعیت بود؛ و ما چاره‌ای جز کار کردن نداریم چرا که باید زندگی مان بچرخد و اگر کار نکنیم مرخص می‌شویم؛ امیدوارم قبل از این که از این دنیا بروم بتوانم نقش و موقعیت بازی ای که همیشه دوست داشتم را تجربه کنم.

ایران- بازیگر سریال «شبهای برره» گفت: امیدوارم قبل از این که از این دنیا بروم بتوانم نقش و موقعیت بازی‌ای که همیشه دوست داشتم را تجربه کنم؛ مناسفانه سینما به سمت باندا بازی و گروه بازی رفته است.
محمد شیرینی در توضیح فعالیت این روزهای خود بیان کرد: از آذرماه سال ۹۹ مشغول بازی در سریال جیران هشتم و در کنار این مجموعه در سه قسمت از سریال خاتون نیز حضور پیدا کردم که البته هرچند نقش کوتاه بود اما خوب دیده شد.

جامعه آزارم می‌دهد چون برخی فکر می‌کنند من وضع مالی بسیار خوب یا به منابع قدرت دسترسی دارم و دادم در مواجهه هایمان از بابت مشکلات معیشتی و امثال آن اظهار ناراحتی دارند. موضوعی که به شخصه برام ناراحت کننده است.
این هنرمند در انتها و با تاکید بر اهمیت فعالیت های صنفی یادآور شد: قبل از تشکیل موسسه هنرمندان پیشکسوت بی جا و بی خانمان بودیم اما امروز به مدد این موسسه و مدیر دلسوز آن آقای عطیمی و همه کسانی که برای هنرمندان وقت می‌گذارند، ده سال است که جایی و جایگاهی داریم.
محمد شیرینی (۱۳۲۸) بازیگر ایرانی در سال ۱۳۴۹ فعالیت خود را آغاز کرد و به بازی در تئاتر تل (۱۳۴۹) به کارگردانی هادی اسلامی پرداخت.



ادامه داد: می‌خواهم بگویم مسائلی از این دست در کار ما هست و این بی اخلاقی ها در جامعه و صنوف ما هم مانند صنوف مختلف وجود آمده است؛ امیدوارم که نه تنها صنف ما که همه صنوف به خودمان بیاییم. من در این میان نگران نسل آینده هستم نسلی که با بی اخلاقی و مسائلی از این دست رشد می‌کنند. کسی که کار هنری می‌کند از جامعه الهام می‌گیرد.
شیرینی در پاسخ به این پرسش که چرا کمدهای امروز همانند کمدهای دو دهه قبل قابل قبول نیستند، بیان کرد: در کار ما باید حال تماشاچی خوب باشد؛ اصولاً نویسنده و کارگردان و کسی که کار هنری می‌کند از جامعه الهام می‌گیرد. وقتی من به عنوان یک نویسنده می‌خواهم داستانی را نقل کنم، شرایط

بازیگر فیلم سینمایی داشه (حبیب کاوش ۱۳۶۲) در پاسخ به این پرسش که چرا چندسالی از آخرین حضور سینمایی‌اش می‌گذرد بیان کرد: نه این که بخواهم همه را محکوم کنم اما مناسفانه سینما تا اندازه زیادی به سمت باندا بازی و گروه بازی رفته است و ما هم تا سستی توان و صورت و چهره مقبول آن را داریم بر این اساس اگر از حلقه بیرون باشیم شانس برای حضور نخواهیم داشت.
وی افزود: مناسفانه در کشور ما کارگردانان ریسک سپردن نقش به آدم‌ها را ندارند؛ مثال خود من. اگر نگاهی به کارنامه کاری من (که از تئاتر شروع کردم) بیاندازید، تمام کارهایم (به جز یکی) همه جدی بوده اند اما بعد از آن که چند سریال ۹۰ قسمتی که کمی طولانی بود و یکی و دو نقش کمدهای را بازی کردم، انگار برچسب کمدهای به من خورد.

دنبال فرمول های پولساز و ساخت فیلمی با قصه، فضا و بازیگران تکراری نبودم

و نحوه پخش و اکران فیلمتان راضی هستید یا خیر متذکر شد: من خدا را شکر می‌کنم که فیلمم توانست اکران شود؛ از آنجا که تعداد فیلم های پشت در اکران مانده به واسطه دوران کرونا زیاد است گویا دیگر جایی برای ناز کردن فیلمسازان وجود ندارد و من خوشحالم که از میان خیل آتیه فیلم های متقاضی برای اکران «شین» توانست روی پرده سینماها برود.
وی در مورد محتوا و فضای فیلم خود گفت: علیرغم آنچه برخی به اشتباه تصور کرده اند «شین» فیلمی در ژانر وحشت نیست؛ من تنها سعی کردم فضایی متفاوتی را به مخاطب معرفی کنم و هرگز نخواستم اثرم ترسناک باشد شاید به همین علت است که حرکت دوربین در فیلم من به صورت کلاسیک و نرم است و از نوع حرکت های تند و پرشی فیلم های ترسناک در این فیلم استفاده نکردم.



سینماپرس: میثم کزازی کارگردان فیلم سینمایی «شین» که این روزها در حال اکران است گفت: بنده هرگز دنبال فرمول های پولساز و ساخت فیلمی با قصه، فضا و بازیگران تکراری نبودم؛ همه به خوبی می‌دانیم که یک سری فرمول پولساز برای سینما وجود دارد که فضا و بازیگر و قصه های شان تکراری است و سازندگان شان نمی‌خواهند ریسک کنند و در سینما تنها دنبال پول در آوردن هستند و به همین علت به آن سمت می‌روند اما من دید دیگری به سینما دارم و از این رو ترجیح دادم خود را از این فضا دور کنم!
این فیلمساز جوان در گفتگو با خبرنگار سینماپرس افزود: مناسفانه سینمای ایران یا در اختیار فیلم های تلخ با موضوع اعتیاد و خیانت است یا سرشار از کمدهای سطحی؛ من وقتی به سینما می‌روم و فیلم کمدهای بی‌بیم قصه مشخص است که این فضا در انحصار چند بازیگر خاص است و مرتب همان افراد در موقعیت و کارهای دیگر تکرار می‌شوند؛ در واقع فیلم های آخرشان مجموعه ای از شوخی های فیلم های گذشته شان است.

وی در همین راستا افزود: از سوی دیگر سینمایی که با عنوان سینمای اجتماعی از آن یاد می‌شود نیز با موضوعات کهنه و کلیشه ای اعتیاد و خیانت و... مورد توجه فشر خاصی از سینماگران است که می‌خواهند زیر پوست شهر بروند و تلخی ها را با همان فرمول همیشگی به فیلم بدل کنند.
کزازی سپس با بیان اینکه من دنبال تفاوت در سینما بودم اظهار داشت: «شین» اگر خوب نباشد اثری متفاوت در سینمای ایران است و من این ریسک را به جای خریدم تا در این فضایی که مملو از آثار تکراری شده فیلم جدیدی خلق کنم که شاید حتی با اقبال عمومی هم مواجه نباشد اما حداقل به دنبال سباه نمایی نمی‌روم.
این سینماگر در پاسخ به این سؤال که آیا از زمان

کزازی در خاتمه این گفتگو خطاب به مخاطبان جدی سینما افزود: قطعاً تماشاچای فیلمی یا چاشنی دلبره بهترین جایش در فضای تاریک سینما است و از این رو از مخاطبان واقعی سینما می‌خواهم این فیلم را حتماً در سالن سینما تماشا کنند و منتظر اکران آنلاین و... نباشند؛ این فیلم می‌تواند برای هر مخاطب تلنگری بزند چرا که اصل بن مایه فیلم به این برمی‌گردد که اثر ظلم در دنیا باقی می‌ماند و همیشه برای جبران آن فرصت نداریم و این یک خطی بوده که دوست داشتم با مخاطب در میان بگذارم. من امیدوارم مخاطبان از این نوع آثار حمایت کنند از این تفکر حمایت کنند تا سینماگران ریسک این راه جان بخرند که کارهای متفاوت بکنند و سینما از کلیشه و تکرار نجات پیدا کند.

جشن سرپرون قطعا بعد از جام جهانی به روی آنتن خواهد رفت

چه زمانی را برای پخش سریالمان در نظر بگیرد. سریال تاریخی «جشن سرپرون» به کارگردانی مجتبی راعی محصول سینما فیلم است. حسین محبوب، محمود پاک نیست، داریوش کاردان، لاله اسکندری، میرطاهر مظلومی، بیوک میرزایی، سهیلا رضوی، زنده یاد کریم اکبری مبارکه، نادر فلاح، فرخ نعمتی، قاسم زارع، مهدی فقیه و ... در این مجموعه ایفای نقش دارند. «جشن سرپرون» روایتگر داستانی عاشقانه در دوران پیش از مشروطه است.

پخش مشخص نشده است. از طرفی کارهای پس تولیدمان کمی سنگین بود و هنوز به پایان نرسیده است. او ادامه داد: مسائل مالی هم پخش را به تعویق انداخته است که البته در حال حل شدن است و خدا را شکر مشکل خاصی نیست. از سویی دیگر جام جهانی در راه است پس قطعاً پخش این سریال به بعد از جام جهانی می‌رسد. هنوز تاریخ قطعی با تلویزیون بسته نشده است اما قطعاً سریال «جشن سرپرون» بعد از جام جهانی پخش خواهد شد که بعد از آن هم دهه فجر و ماه رمضان از راه می‌رسد. نمی‌دانم تلویزیون دقیقاً

سینماپرس: تهیه کننده سریال آماده پخش «جشن سرپرون» به کارگردانی مجتبی راعی گفت: پخش این مجموعه فعلاً به تعویق افتاد و قطعاً بعد از جام جهانی به روی آنتن خواهد رفت.
حسن نجاریان درباره به تعویق افتادن پخش مجموعه «جشن سرپرون» که پیشتر اعلام شده بود اواخر شهریور ماه اسامال به روی آنتن خواهد رفت، توضیح داد: قرارمان بر این بود که «جشن سرپرون» هفته آخر تابستان به روی آنتن برود اما این زمان به تعویق افتاد و هنوز تاریخ جدیدی برای