

# سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

www.soaljavabdaily.ir

رژیم خبیث صهیونیست را از این جنایت پشیمان خواهیم کرد



چهارشنبه ۱۵ فروردین ۱۴۰۳  
۲۳ رمضان ۱۴۴۵  
۳ آوریل ۲۰۲۴  
سال دهم - شماره ۲۴۵۹  
۸ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

وزیر راه و شهرسازی:

## گیلان در حال تبدیل به استان ترانزیتی کشور است

صفحه ۲



مدیرکل میراث فرهنگی استان گیلان:

### نوروز امسال بیش از هفت میلیون نفر به گیلان سفر کردند

صفحه ۲

### یادداشت امروز

رسول سعیدی زاده

#### بازی در زمین دشمن با دوگانه موافق و مخالف

دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی روز ۱۱ اسفند ماه سال ۱۴۰۲ با مشارکت ۴۱ درصدی مردم در نوع خود بی سابقه بود، برگزار شد و شکاف های اجتماعی و سیاسی که از قبل و در انتخابات ریاست جمهوری سال ۱۴۰۰ به وجود آمده بود، پیش از پیش نمایان شد.



مسائل و مشکلاتی مانند حجاب و قومیت جزو محدودیت های نظام جمهوری اسلامی در طول عمر ۴۵ ساله اش همانند آتشی زیر خاکستر سر برآورد و دوگانه ای به نام «موفق و مخالف» خودش را در جامعه خرده جوامع ناهمگون ایران نشان داد.

ایجاد دوقطبی در جامعه ایران مشکل امروز و دیروز نیست و با انتخاب هریک از روسای جمهور در دوره های قبل بر این مشکل افزوده شد تا این که امروز به حد اعلای آن رسید. شبکه های اجتماعی خارجی تلگرام و ایکس (توییتر) و شبکه های اجتماعی داخلی اینستا و ویپرستی، نمونه های ملموسی از دوقطبی سازی جامعه ایران است که نظرات و افکار فعالان آن ها در مسائل و اتفاقات کشور تفاوت صددرصدی با هم دارند؛ به چنین جامعه ای در اصطلاح «جامعه شبکه ای» اطلاق می شود، زیرا افراد آن از طریق شبکه به همدیگر وصل می شوند و بدون هرگونه مرجعیتی، محتوا و اطلاعات شبکه مورد نظر خویش را منتشر می کنند.

روی این اصل انتخابات اخیر مجلس شورای اسلامی نمونه بارزی از جامعه شبکه ای ایران است؛ گروهی آن را تحریم و گروهی دیگر اگرچه کلیت حضور در انتخابات را قبول داشتند، ولی مشروعیت حضور در آن نزدشان با ما و اگر همراه بود.

برخلاف آن چه نزد ایرانیان شهرت دارد، رسانه های اجتماعی قضایی برای آزادی بیان نیست؛ بلکه شبکه های اجتماعی محلی برای جهت دادن افکار مخاطبان است تا حکومت ها بتوانند براساس آن به اهداف خویش برسند. مناسقاته دوقطبی شدن جامعه یکی از اهداف حکومت های بیگانه است که تا حد زیادی موفق به انجام آن شده اند. البته باید توجه داشت با استفاده از هر یک از شبکه های اجتماعی خارجی، داده های ایرانیان در اختیار سروهای امریکایی قرار می گیرد و آنان به راحتی خواهند توانست تأثیرگذاری بر روی افکار عمومی را پیاده کنند.

بر این اساس برای جلوگیری از بیشتر شدن بحران دوقطبی جامعه ایرانی باید دنبال حفظ و تقویت مشترکات مانند: سابقه فرهنگی، دین، آیین ها و مناسک ملی و دینی، ادبیات، رسومی که ایرانیان بر آن اشتراک نظر دارند (مثل جشن نوروز)، و میراث تاریخی و فرهنگی رفت تا بتوان بر دوگانه های اجتماعی و سیاسی چیره شد. ضمن اینکه تداوم شکاف های اجتماعی در کشور به هیچ عنوان صلاح نبوده و وظیفه نظام است که با مهندسی اجتماعی درصد ترمیم تدریجی آن برآید. چون با برطرف کردن جانش های اجتماعی می توان به آینده ای شگرف امیدوار بود و از گردنه سخت فعلی عبور کرد.

روی هم رفته نگاه های وحدت ساز مثل توصیه های مقام معظم رهبری تا حد زیادی می تواند مانع از بیشتر شدن مشکل دوقطبی جامعه ایران شود که امید است مسئولان و مردم جامعه با اتحاد و یکدلی برای سربلندی کشورمان تلاش کنند. [qubbat@yahoo.com](mailto:qubbat@yahoo.com)

#### انجام ششم اولیه در ۱۰۷ هزار هکتار از اراضی شالیزاری استان

ایستا: رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان از انجام ششم اولیه در ۱۰۷ هزار هکتار از اراضی شالیزاری استان خبر داد و گفت: رعایت تقویم زراعی موجب کاهش ریسک و خسارت های احتمالی در کشت برنج می شود.

صالح محمدی با اشاره به تهیه تقویم زراعی سال آینده با همکاری دستگاه های مرتبط، ادامه داد: گزارش شرایط آبی را از اداره کل هواشناسی استان گرفتیم که نشان می دهد شرایط مشابه سال گذشته داریم. وی با اشاره به تداوم ششم اولیه اراضی داخل شبکه آبیاری تا پایان فروردین ماه بیان کرد: طبق تقویم زراعی، همزمان با دهه پایانی این ماه، احداث خزانه آغاز می شود و کشاورزان تشاکاری را از هفته اول اردیبهشت ماه شروع می کنند که تا پایان اردیبهشت ادامه خواهد داشت.

#### اجباری شدن ثبت قراردادهای اجاره ملک در سامانه خودنویس

سوال جواب: مدیرکل راه و شهرسازی گیلان از اجباری شدن ثبت قرارداد اجاره برای دریافت کد رهگیری در سامانه خودنویس از ابتدای سال جاری خبر داد. محمدرضا فلاحتگر گفت: از ابتدای سال ۱۴۰۳ تمامی قراردادهای اجاره برای دریافت کد رهگیری رایگان صرفاً در سامانه خودنویس (khodnveis.mrud.ir) ثبت می شوند و دریافت کد رهگیری در سامانه خودنویس هم توسط مشاوران املاک و هم خود مردم به عنوان متعاملین به صورت رایگان امکان پذیر است.



وی افزود: بر اساس برنامه ریزی انجام شده ثبت مبادعه نامه نیز امسال به سامانه خودنویس منتقل می شود و هم اکنون خدمات فقط در بخش اجاره ارائه می شود. فلاحتگر تصریح کرد: متقاضیان از طریق پلتفرم آپارات و پیام رسان های اینستا و بله می توانند فیلم های آموزشی چگونگی استفاده از سامانه خودنویس را ببینند.

گفتنی است پیش نیاز دریافت کد رهگیری رایگان، ثبت اطلاعات ملک مورد نظر در سامانه املاک و اسکان است؛ به طوری که اگر ملکی در سامانه املاک و اسکان ثبت نشده باشد امکان استفاده از سامانه خودنویس را برای عقد قرارداد ندارد.



شرح عکس: توالختن سنتور در کنار خیابان گلزار - ورودی بلوار سیمیه

پدید آورنده: مجید عباس خواه



در روزنامه امروز می خوانید

استاندار گیلان:

### شاهد گامش محسوس تصادفات در نوروز امسال بودیم

صفحه ۲

رئیس کل دادگستری گیلان:

### باید از مشارکت مردم در توسعه صنعت گردشگری استان استفاده کرد

صفحه ۲

مدیرکل صنعت گیلان:

### جهش تولید مستلزم پشتیبانی بانک هاست

صفحه ۲

## لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

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

www.LoosterAkbari.com

## آرنا

مجموعه ورزشی استخر سوئینگ و آمادگی مسلمانان

آرنا آکادمی بسکتبال آموزش فوتبال والیبال

گلزار، بلوار دیلمان، خیابان وحدت

۳۳۷۶۳۲۴۸

### 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: ۳۳۲۶۳۵۳۹







سید حسن خمینی در واکنش حمله به کنسولگری ایران در دمشق:

**جنایت رژیم صهیونیستی محتاج پاسخی مناسب و بازدارنده است**

مهر: یادگار امام خمینی (ره) در پیامی جنایت رژیم صهیونیستی در حمله به سفارت ایران را محتاج پاسخی مناسب و بازدارنده دانست. سید حسن خمینی یادگار امام راحل (ره) در پیامی جنایت رژیم صهیونیستی در حمله به سفارت ایران را محتاج پاسخی مناسب و بازدارنده دانست.

بر اساس این گزارش، متن پیام حجت الاسلام سید حسن خمینی بدین شرح است: بسمه تعالی

جنایت بی‌سابقه رژیم صهیونیستی در حمله به سفارت جمهوری اسلامی ایران در دمشق و شهادت جمعی از ارزشمندترین فرزندان ایران را خدمت فرمانده کل قوا و هم‌زمان غیور ایشان و خانواده‌های عزیزشان و هم چنین مردم ایران تسلیت عرض می‌نمایم.

اگر چه تعرض به مستشاران ایران در سوریه و همچنین دانشمندان ما مسیوب به سابقه است، ولی چنین جنایتی که با زیر پا گذاشتن همه قوانین بین‌المللی است هم نشانگر انحصار اسرائیل در صحنه نبرد غزه و در افکار عمومی جهانی است و هم بی‌تردید محتاج پاسخی مناسب و بازدارنده است که بتواند معادلات رژیم جنایتکار اسرائیل را به هم بزند. خدای متعال بر علو درجات شهدای عزیز بیافزاید و ایشان را با اولیا خود محشور دارد.

**وزیر خارجه سوریه حمله به کنسولگری ایران را محکوم کرد**

ایرنا: وزیر امور خارجه سوریه حمله ارتش رژیم صهیونیستی به کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در شهر دمشق را محکوم کرد.

فیصل المعداد وزیر خارجه سوریه دوشنبه شب با حضور در سفارت جمهوری اسلامی ایران گفت: ما این حمله پلید تروریستی به ساختمان کنسولگری ایران در دمشق را که به شهادت شماری از بی‌گناهان منجر شد، محکوم می‌کنیم.

وی افزود که رژیم صهیونیستی هرگز نخواهد توانست به روابط سوریه و جمهوری اسلامی ایران خللی وارد کند.

رسانه‌های دولتی سوریه از حمله هوایی ارتش رژیم صهیونیستی از سمت منطقه جولان اشغالی به کنسولگری ایران در مجاورت سفارت جمهوری اسلامی ایران در شهر دمشق خبر دادند.

خبرگزاری سوریه به نقل از یک منبع نظامی این کشور اعلام کرد: در این حمله، ساختمان کنسولگری ایران در دمشق به طور کامل تخریب شد و همه کسانی که در داخل آن بوده اند، شهید یا زخمی شده‌اند و کار تخلیه پیکرهای شهدا و امداد رسانی به زخمی‌ها و آواربرداری در حال انجام است.

خبرنگار شبکه خبری العالم نیز گفت که در این حمله، ساختمان کنسولگری و اقامتگاه سفیر ایران در مجاورت سفارت به طور کامل تخریب شده اما اعضای نمایندگی دیپلماتیک ایران در صحت و سلامت هستند.

شبکه خبری العالم به نقل از منابع خود اعلام کرد که سفیر جمهوری اسلامی ایران و خانواده وی در صحت و سلامت هستند.

پیام تسلیت رهبر انقلاب در پی شهادت سرلشکر پاسدار محمدرضا زاهدی و هم‌زمانش:

**رژیم خبیث صهیونیست را از این جنایت پشیمان خواهیم کرد**



سردار محمد هادی حاج رحیمی، با جنایت رژیم غاصب و مغفور صهیونیست به شهادت رسیدند. سلام و رحمت خدا و اولیانش بر آنان و دیگر شهیدان این حادثه، و لعنت و نفرین بر سردمداران رژیم ظالم و متجاوز. شهیدان ما از خداوند مهربان خود، نشان قبول مجاهدت درازمدت خود را دریافت کردند و هم‌اکنون در جمع اولیاء و صلحاء، منتعم به نعم الهی‌اند.

سردار زاهدی از دهه شصت در میدان‌های خطر و مجاهدت، چشم انتظار شهادت بود. آنها چیزی را از دست نداده و پاداش خود را دریافت کرده‌اند، ولی غم فقدان آنان برای ملت ایران به‌ویژه هر که آنان را می‌شناخت سنگین است.

رژیم خبیث به دست دلاورمردان ما مجازات خواهد شد. آنها را از این جنایت و امثال آن پشیمان خواهیم کرد به حوق و قوهی الهی.

والسلام علی عبادالله الصالحین  
سیدعلی خامنه‌ای ۱۳-فروردین ۱۴۰۳

سوال جواب: آیت‌الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در پیامی به مناسبت شهادت سردار رشید اسلام، سرلشکر پاسدار محمدرضا زاهدی و جمعی از هم‌زمان وی بدست رژیم غاصب و مغفور صهیونیست، تاکید کردند: آنها را از این جنایت و امثال آن پشیمان خواهیم کرد، به حوق و قوهی الهی.

متن پیام رهبر انقلاب اسلامی به این شرح است: بسم الله الرحمن الرحیم  
سردار رشید و فداکار اسلام، سرلشکر پاسدار محمدرضا زاهدی، در کنار هم‌زمان بزرگوارش

رئیس جمهور در واکنش به تهاجم رژیم صهیونیستی به کنسولگری کشورمان در دمشق:

**این جنایت ناجوانمردانه بی‌پاسخ نخواهد ماند**

سوال جواب: رئیس جمهور در واکنش به جنایت تروریستی رژیم صهیونیستی تصریح کرد: صهیونیست‌ها باید بدانند با اینگونه اقدامات غیرانسانی هرگز به اهداف شوم خود نخواهند رسید و روز به روز شاهد تقویت جبهه مقاومت و انزجار و نفرت ملت‌های آزاده علیه ماهیت نامشروع خود بوده و این جنایت ناجوانمردانه نیز بی‌پاسخ نخواهد ماند.

سید ابراهیم رئیسی در پیامی با محکومیت تهاجم غیرانسانی و نفوذ آشکار مقررات بین‌المللی از سوی رژیم صهیونیستی در حمله به ساختمان کنسولگری کشورمان در دمشق اظهار داشت: این سرداران مجاهد که از فرماندهان، رزمندگان و جانبازان دلیور دوران دفاع مقدس بودند، در کسوت مستشاری ارتش در دفاع از حرم اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام و در حراست از ارزش‌های بلند اسلامی و انسانی در سوریه حضور داشتند و سرفرازانه به کاروان شهیدان پیوستند. متن پیام رئیس جمهور به شرح زیر است: بسم رب الشهداء و الصدیقین

بار دیگر در جنایتی تروریستی و با نفوذ فاحش مقررات بین‌المللی، دستان پلید رژیم غاصب صهیونیستی به خون چند تن از سرداران و افسران

کشورمان آغشته شد.

قدام تجاوزکارانه و مذبحخانه رژیم صهیونیستی در حمله به ساختمان کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در دمشق، موجب به شهادت رسیدن سردار محمدرضا زاهدی و سردار محمدهادی حاجی رحیمی و ۵ تن از هم‌راهان آنان شد. این سرداران مجاهد که از فرماندهان، رزمندگان و جانبازان دلیور دوران دفاع مقدس بودند، در کسوت مستشاری ارتش در دفاع از حرم اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام و در حراست از ارزش‌های بلند اسلامی و انسانی در سوریه حضور داشتند و سرفرازانه به کاروان شهیدان پیوستند.

اینجناب با محکومیت این تهاجم غیرانسانی که نفوذ آشکار مقررات بین‌المللی است، شهادت این فرزندان رشید مبین اسلامی را محضرم مقام معظم رهبری، ملت شهیدپرور ایران، هم‌زمان آن شهیدان در سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و به ویژه خانواده‌های محترم آنان تسلیت می‌گویم و در این ایام پر فیض از پیشگاه خداوند متعال برای این شهیدان علو درجات و همیشگی با ائمه اطهار (ع) را مسألت دارم.

رژیم غاصب صهیونیستی پس از شکست و ناکامی مکرر در برابر ایمان و اراده مجاهدان جبهه مقاومت، در تقلا برای نجات خود، توره‌های کور را در دستور کار قرار داده است، اما باید بدانند با اینگونه اقدامات غیرانسانی هرگز به اهداف خود نخواهند رسید و روز به روز شاهد تقویت جبهه مقاومت و انزجار و نفرت ملت‌های آزاده علیه ماهیت نامشروع خود بوده و این جنایت ناجوانمردانه نیز بی‌پاسخ نخواهد ماند.

خاندوزی سخنگوی اقتصادی دولت:

**بسته جهش تولید با مشارکت مردم تدوین می‌شود**



کردیم با شفافیت بیشتر در شرکت‌های دولتی مردم ناظر عملکرد اقتصادی باشند و این روند را ادامه خواهیم داد، همچنین برای حضور مردم در عرصه تولید و اقتصاد برنامه‌ریزی انجام شده است.

سخنگوی اقتصادی دولت در پاسخ به سؤالی درخصوص برنامه دولت برای ساعت کاری ادارات برای مدیریت انرژی و این که آیا تعطیلی دوروزه پایان هفته شامل همه کارمندان است، ایراز کرد: چون هنوز قانون درخصوص تعطیلات ابلاغ نشده است، نمی‌توان اظهار نظر داشت و رویکرد ما اجرای قوانین است و بعد از ابلاغ قابل بحث خواهد بود. درباره کاهش ساعت کاری مصوبه‌ای در دستورکار دولت نیست و اگر پیشنهادی به دولت برسد، اطلاع‌رسانی خواهد شد.

خاندوزی تصریح کرد: سال ۱۴۰۲ در شرایطی به پایان رسیده بود که بانک مرکزی توانست ارز بیشتری را تجهیز کند و درآمدهای ارزی محصولات کمی‌تر به دولت برسد، اطلاع‌رسانی خواهد شد. یافته بود، و تخصیص و تأمین ارز کالاهای وارداتی در سال گذشته بهتر از ۱۴۰۱ انجام شد. اسامال تقاضای ارز مدیریت خواهد شد و افزایش میزان انگیزه صادرکنندگان غیرنفتی برای بازگرداندن ارز به کشور در دستورکار است.

وی در پاسخ به سؤال خبرنگار تسنیم درخصوص تحقق شعار سال گفت: رئیس‌جمهور در اولین هفته اسامال، جلسه ستاد هماهنگی اقتصادی دولت را با موضوع شعار سال برگزار کردند که بنوانیم مانند سال قبل، یک بسته مورد اجماع دستگاه‌ها تدوین شود و آن مبنای نظارت‌های فصلی شود.

سخنگوی اقتصادی دولت اضافه کرد: سازمان برنامه و بودجه، وزارت اقتصاد و صمت و هم‌چنین سایر وزارتخانه‌های تولیدی سیاست‌های خود را برای این بسته در این هفته نهایی می‌کنند و ابیلواریم هفته آینده اولین ویرایش تلفیقی اسامال را ارائه کنیم تا این بسته را فروردین‌ماه ابلاغ کنیم و دستورکار قرار بگیرد، محوره‌های این بسته نیز بعد از نهایی شدن اطلاع‌رسانی خواهد شد.

وی در پاسخ به سؤالی درباره میزان تبادلات تجاری کشور و هم‌چنین سرانجام واگذاری استقلال و پرسپولیس اعلام کرد: مجموع صادرات کشور در سال گذشته حدود ۸۶ میلیارد دلار و مجموع واردات با احتساب واردات شمش طلا که سال‌های قبل نبود، مجموعاً ۶۶ میلیارد دلار بوده است. مجموع صادرات و واردات نسبت به سال ۱۴۰۱ افزایش ۲۰ درصدی را دارد. حدود ۲ میلیارد دلار برای واردات شمش طلا در سال گذشته ثبت شده است، در واقع آن حاکی از بازگشت ارز حاصل از صادرات است. بیشترین صادرات ما به چین، عراق، امارات، ترکیه و هند بوده است. بیشترین کالاهای وارداتی از امارات، چین، ترکیه، آلمان و هند انجام شده است و سهم این کشورها از واردات کشور معادل ۷۶ درصد بوده است.

تسنیم: وزیر اقتصاد گفت: انتظار کارشناسان این است که نرخ رشد اقتصادی سال ۱۴۰۲ بیش از سال ۱۴۰۱ باشد و این رشد هم با کیفیت خواهد بود. سید احسان خاندوزی در اولین نشست خبری‌اش در سال ۱۴۰۳ با خبرنگاران طی سخنانی ضمن محکومیت حمله تروریستی رژیم صهیونیستی در دمشق و شهادت نیروهای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی عنوان کرد: تورم در دهه ۱۳۹۰ از حدود ۲۵ درصد به بالای ۲۵ درصد رسیده بوده و پایدار شده بود و در بسیاری از فصول سال در نیمه دوم دهه ۱۳۹۰ شاهد رشدهای پایین اقتصادی بودیم.

وی افزود: در چنین شرایطی دولت سیزدهم تلاش کرد بخشی از عوارض عملکرد دولت سابق در اقتصاد بهبود یابد. بهبود کسب‌وکار، افزایش سرمایه‌گذاری، پیش‌بینی‌پذیر کردن اقتصاد و ارائه مشوق‌های مالیاتی موجب شد زمینه مشارکت در اقتصاد فراهم شود. سال گذشته بسته مشخصی برای رونق تولید و مهار تورم را داشتیم.

سخنگوی اقتصادی دولت در تشریح عملکرد دولت در زمینه مهار تورم و رشد تولید، گفت: رشد اقتصادی کشور نه‌تنها متوقف نشد و به رشد مثبت ادامه داد؛ بهبود فضای کسب‌وکار، هدایت اعتبارات به بخش‌های مولد اقتصادی و غریبه منجر به این شد که در ۹ ماهه سال گذشته، رشد اقتصادی با احتساب نفت ۶.۷ درصد و بدون نفت ۴ درصد مثبت باشد. مجموعاً در دو سال دولت سیزدهم رشد ۱۲.۶ درصدی بوده است.

خاندوزی عنوان کرد: روزهای ابتدایی اسامال شاهد بودیم برخی اظهارنظرها سعی می‌کرد روند رشد مثبت ۹ فصل اخیر را زیر سؤال ببرد و البته بخش زیادی از نظر کارشناسان کنار ذکر نقاط ضعف، این بود که رشد اقتصادی از نقاط قوت محسوب می‌شود. ادعا شد: "افزایش رشد اقتصادی بر اثر افزایش رشد قیمت نفت است." در حالی که در درباره میزان حجم تولید سخن می‌گویم، این ادعا بی‌پایه است و میانگین نفت در سال گذشته کمتر از سال قبل هم بوده است. وی اظهار داشت: انتظار کارشناسان این است که نرخ رشد اقتصادی سال ۱۴۰۲ بیش از سال ۱۴۰۱ باشد و این رشد هم با کیفیت خواهد بود، هم‌چنین نرخ بیکاری کاهش یافته و این نرخ در سال گذشته ۸.۱ درصد بوده و مشارکت در کار هم افزایش داشته است. هم‌چنین شاخص‌های سرمایه‌گذاری سال گذشته هم مؤید کیفیت رشد اقتصادی است، این نشان می‌دهد که اقتصاد ایران رشد واقعی را تجربه می‌کند.

سخنگوی اقتصادی دولت عنوان کرد: آمارهای سرمایه‌گذاری خارجی نیز مؤید رشد است و سال گذشته رکورد جذب سرمایه‌گذاری واقعی شکسته شد و ۳۱۸ طرح و پروژه با ارزش ۵۵ میلیارد دلار ثبت رسمی شد.

وزیر کشور:

**صهیونیست‌ها منتظر واکنش باشند**

ایسنا: وزیر کشور در پیامی ضمن تسلیت شهادت سردار زاهدی و هم‌راهانش در دمشق، تاکید کرد که صهیونیست‌ها منتظر واکنش باشند. متن پیام احمد وحیدی در شبکه اجتماعی ایکس به شرح زیر است: شهادت سردار زاهدی و هم‌راهان ایشان را تسلیت عرض می‌نمایم. مطمئناً واکنش اسرائیل بر اثر افعال و شکست‌های میدانی است. خوش بحال شهید زاهدی که تا آخرین لحظه عمرش برای امنیت مردم خواب و خوراک نداشت. فرزندان خمینی کبیر سرنوشتی جز شهادت ندارند. صهیونیست‌ها، منتظر واکنش باشند.

➡

نائب رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس:

**هیاتی از مجلس برای بررسی تجاوز رژیم صهیونیستی به سوریه می‌رود**

ایسنا: نائب رئیس کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی مجلس شورای اسلامی گفت که به دنبال تجاوز رژیم صهیونیستی به ساختمان کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در دمشق، هیاتی از مجلس شورای اسلامی برای بررسی ابعاد این جنایت عازم سوریه خواهد شد. ابراهیم عزیزی اظهار کرد: رژیم صهیونیستی در اقدام بی‌شرمانه کنسولگری ایران را در دمشق مورد حمله قرار داد که به دنبال آن تعدادی از مستشاران نظامی ایران به شهادت رسیدند.

وی اضافه کرد: قرار است بعد از هماهنگی‌های لازم هیاتی از مجلس شورای اسلامی برای بررسی ابعاد این جنایت به سوریه اعزام شده و گزارشی را تهیه کند. همچنین کمیسیون امنیت ملی هفته آینده در اولین جلسه خود به بررسی ابعاد این موضوع می‌پردازد.

➡

شمخانی:

**صهیونیست‌ها تاوان حماقت خود را پس می‌دهند**

ایسنا: مشاور سیاسی رهبری انقلاب اسلامی گفت: رژیم صهیونیستی با حمله به کنسولگری ایران در دمشق مرتکب حماقتی شده که باید تاوان آن را پس بدهد.

دربابان علی شمخانی در حساب کاربری خود در شبکه اجتماعی ایکس نوشت: «رژیم صهیونیستی به عنوان ارتش نیابنی آمریکا در منطقه با حمله به کنسولگری ایران در دمشق مرتکب حماقتی شده که باید تاوان آن را پس بدهد. مطلع بودن یا نبودن واشنگتن از قصد اسرائیل برای دست زدن به این اقدام، تأثیری در مسئولیت مستقیم آمریکا در قبال این جنایت و تبعات آن ندارد.»

گفتنی است در حمله موشکی نظامیان صهیونیست به کنسولگری ایران در سوریه دو مستشار نظامی و افسران همراه آنان به شهادت رسیدند.

➡

سخنگوی شورای نگهبان:

**رژیم اشغالگر صهیونیستی به نقطه پایان خود نزدیک‌تر شد**

مهر: سخنگوی شورای نگهبان با اشاره به حمله تروریستی رژیم صهیونیستی به کنسولگری ایران در دمشق، گفت: خون شهیدان این جنایت، رژیم اشغالگر را به نقطه پایان خود نزدیک‌تر خواهد کرد.

هادی طحان نظیف عضو حقوق‌دان و سخنگوی شورای نگهبان در حساب کاربری خود در شبکه اجتماعی ایکس، نوشت: «حمله رژیم صهیونیستی به کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در دمشق با وجود مصونیت آن از تعرض، بار دیگر ماهیت نامشروع و متجاوز این رژیم را این بار با نقض فاحش کتونسائیل روابط دیپلماتیک ۱۹۶۱ آشکار کرد. خون شهیدان این جنایت، رژیم اشغالگر را به نقطه پایان خود نزدیک‌تر خواهد کرد.»

➡

سخنگوی هیات رئیسه مجلس:

**پاسخ قاطع و متناسب به جنایت رژیم صهیونیستی مطالبه ملی است**

ایرنا: سخنگوی هیات رئیسه مجلس شورای اسلامی با محکوم کردن تجاوز رژیم صهیونیستی به کنسولگری ایران در دمشق این اقدام را نقض تمام پیمان‌های بین‌المللی خواند و پاسخ متناسب به این اقدام را مطالبه ملت ایران عنوان کرد.

سید نظام‌الدین موسوی با اشاره به حمله هوایی رژیم صهیونیستی به کنسولگری ایران در دمشق گفت: این اقدام جنایتکارانه که منجر به شهادت جمعی از مستشاران نظامی ایران در سوریه از جمله سردار شهید زاهدی شد نقض آشکار توقافات بین‌المللی در خصوص مصونیت اماکن دیپلماتیک به شمار می‌آید.

عضو هیات رئیسه مجلس شورای اسلامی افزود: حمله هوایی به کنسولگری ایران بر خلاف تمامی پیمان‌های جهانی و از یک منظر هم نشان دهنده انحصار و درماندگی سران رژیم صهیونیستی در جنگ مستقیم یا محور مقاومت است. آنها احساس می‌کنند نبرد رو در رو را باخته‌اند و این اقدامات جنایتکارانه و تروریستی نوعی انتقام جویی ناشی از شکست و درماندگی در میدان اصلی جنگ است.

موسوی با تاکید بر ضرورت یکپارچگی همه ابزارها برای مقابله با این جنایت رژیم صهیونیستی، تصریح کرد: ما قطعاً به تأدیر نیروهای نظامی و امنیتی کشورمان اطمینان داریم و مطمئنیم آنها که با راهبری شجاعانه و مبادرت به جبهه مقاومت، رژیم صهیونیستی را در محاصره‌ای تاریخی قرار داده و به انحصار کشانده‌اند، نقشه عملیات مقابله را به خوبی طراحی خواهند کرد.

➡

**استقبال ۹۰ درصدی مردم از طرح کالبرگ الکترونیکی**

تسنیم: وزیر تعاون از استقبال ۹۰ درصدی مردم از طرح کالبرگ الکترونیکی خبر داد و گفت: مرحله سوم این طرح از ۱۸ فروردین آغاز خواهد شد. سید صولت مرتضوی در خصوص اجرای طرح فجرانه کالبرگ الکترونیکی و میزان استقبال از این طرح گفت: از ۲۰ اسفند ۱۴۰۲ مرحله دوم این طرح را آغاز کردیم که هنوز هم ادامه دارد و از ۱۸ فروردین مرحله سوم آغاز خواهد شد.

وی افزود: تا هفته اول سال ۱۴۰۳، حدود ۶۰ درصد از جامعه هدف در این مرحله استقبال داشتند و در مجموع، استقبال مشمولان از این طرح را بالای ۹۰ درصد پیش‌بینی می‌کنیم.

**مفقودی کارت دانشجویی**

کارت دانشجویی متین یوسفی قلمه‌سری به شماره دانشجویی ۰۰۱۳۱۶۰۴۲۷ و شماره ملی ۹۰۱۹۰۷۸۱۵۵

کارشناسی رشته مدیریت بازرگانی از موسسه آموزش عالی

راهبرد شمال مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

**آگهی فراخوان مرحله اول دعوت بمنظور داوطلبی عضویت در هیات مدیره و بازرسی**

قابل توجه اعضای محترم اتحادیه صنف فروشندگان پوشاک و لوازم آرایشی شهرستان آستانه اشرفیه

به استناد ماده ۲۲ قانون نظام صنفی و ماده ۶ آئین‌نامه اجرائی با عنایت به اینکه انتخابات آن اتحادیه در شرف انجام می‌بلنسد، لذا در صورتی که تمایل به داوطلبی جهت عضویت در هیات مدیره و بازرسی اتحادیه مذکور را دارید از تاریخ ۱۴۰۳/۱/۱۶ لغایت ۱۴۰۳/۰۱/۳۰ بمدت ۱۵ روز با در دست داشتن مدارک ضمن ثبت نام الکترونیکی در سامانه ایرانیان اصناف (سامانه انتخابات الکترونیکی ساران) شخصاً جهت تکمیل و تأیید نهایی ثبت نام با ارائه اصل مدارک و تصویر پیش ثبت نام به دفتر هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی، مستقر در اداره صنعت، معدن و تجارت شهرستان آستانه اشرفیه واقع در آستانه اشرفیه، خیابان فردوسی، مراجعه و ثبت نام فرمائید.

لازم به ذکر است فقط از متقاضیانی 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 شناسنامه تمام صفحات.
  - ۳- عکس جدید ۴\*۳ یا ۳ یا زمینه سفید (۶ قطعه)
  - ۴- اصل و کپی کارت ملی
  - ۵- اصل و کپی آخرین مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیات مدیره
  - ۶- گواهی عدم سوء پیشینه کیفری.
  - ۷- گواهی عدم اعتیاد به مواد مخدر.
  - ۸- یک عدد پوشه و یک عدد گیره هشت سانتی.
- \* ضمناً شرایط داوطلبان بشرح ذیل می‌باشند:
  - ۱- تابعیت جمهوری اسلامی.
  - ۲- نداشتن سوء پیشینه کیفری مؤثر.
  - ۳- اعتقاد و التزام عملی به نظام جمهوری اسلامی ایران.
  - ۴- عدم ممنوعیت تصرف در اموال، مانند حجر، ورشکستگی و افلاس.
  - ۵- عدم اعتیاد به مواد مخدر.
  - ۶- عدم اشتباه به فساد.
  - ۷- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیات مدیره اتحادیه.
  - ۸- حداکثر سن در زمان ثبت نام ۷۵ سال.
  - ۹- داشتن پروانه کسب معتبر دائم.
  - ۱۰- وثاقت و امانت.

**هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی شهرستان آستانه اشرفیه**



## سارق سابقه‌دار هنگام سرقت در رشت به دام پلیس افتاد



ایرنا: فرمانده انتظامی رشت از دستگیری سارق سابقه‌دار دوچرخه با هفت فقره سرقت توسط ماموران پاسگاه انتظامی خشت‌مسجد، حین سرقت خبر داد.

سرهنگ محمود حافظی روز دوشنبه مبارزه با سارقان و پیشگیری از وقوع سرقت را مهمترین وظیفه و اولویت کاری مجموعه انتظامی عنوان و اظهار کرد: تلاش‌های شبانه‌روزی پلیس برای پیشگیری از وقوع جرائم است.

وی در ادامه با بیان اینکه در پی گزارش‌های دریافتی مبنی بر چند مورد سرقت دوچرخه طی ماه‌های گذشته در سطح شهر رشت، شناسایی و دستگیری سارق با سارقان در دستور کار پلیس قرار گرفت، افزود: در خلال رسیدگی به این پرونده‌ها، ماموران پاسگاه انتظامی خشت مسجد حین گشت‌زنی در سطح حوزه استحفاظی، یک نفر را در حال سرقت یک دستگاه دوچرخه مشاهده کردند که این فرد با رویت پلیس اقدام به فرار کرد.

فرمانده انتظامی شهرستان رشت به دستگیری سارق با اقدامات پلیسی صورت گرفته اشاره و بیان کرد: سارق ۲۷ ساله در تحقیقات صورت گرفته به هفت فقره سرقت دوچرخه اعتراف کرد و با تشکیل پرونده در اختیار مرجع قضائی قرار گرفت.

رئیس پلیس آگاهی گیلان از شناسایی و دستگیری ۲۸ سارق و مالخر در اجرای طرح دستگیری سارقان منواری و تحت تعقیب در استان خبر داد و گفت: در این راستا ۲۱ فقره پرونده سرقت تشکیل شد.

سرهنگ علیرضا حدادی، هدف از اجرای طرح‌های انتظامی را افزایش احساس امنیت و کاهش جرایم در سطح جامعه عنوان کرد و گفت: با هدف شناسایی و دستگیری سارقان منواری و تحت تعقیب، طرح عملیاتی یک روزه به صورت متمرکز در سطح استان گیلان اجرا شد.

وی افزود: ۲۶ سارق و ۲ مالخر طی عملیات‌های جداگانه شناسایی و دستگیری شدند و در این راستا ۲۱ فقره پرونده سرقت تشکیل و افراد دستگیر شده با تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی در اختیار مرجع قضائی قرار گرفتند.

رئیس پلیس آگاهی استان گیلان در پایان با تأکید بر جدیت و قاطعیت پلیس در اجرای مستمر طرح‌های مقابله‌ای و پیشگیرانه، بیان‌داشت: اجرای طرح‌های مشابه در راستای ارتقاء امنیت با جدیت در دستور کار پلیس قرار دارد.

## ۵۰۶ میلیارد ریال کالای قاچاق در گیلان کشف شد

ایرنا: فرمانده انتظامی گیلان از کشف ۵۰۶ میلیارد و ۷۱۷ میلیون ریال انواع کالای قاچاق در اجرای طرحی ۶ روزه در گیلان خبر داد. سردار عزیزالله ملکی اظهار کرد: فعالیت اقتصادی غیرقانونی باعث اختلال در عرضه تولیدات داخلی، تعطیلی کارخانه‌ها و افزایش بیکاری می‌شود.

وی در ادامه با بیان اینکه در راستای اجرای طرح نوزوی قرارگاه امین که به مدت ۶ روز توسط پلیس امنیت اقتصادی در سطح استان اجرا شد، افزود: در این راستا با اقدامات صورت گرفته ۱۳ هزار و ۸۷۲ تلم انواع لوازم آرایشی و بهداشتی، ۲۳۶ هزار و ۷۲۰ نخ سیگار، ۲ هزار و ۲۵۷ قطعه لوازم یدکی خودرو، هزار و ۱۸۴ دستگاه لوازم خانگی، ۳۳۶ هزار و ۶۲۱ عدد انواع دارو و سه هزار و ۹۱۵ توب پوشاک قاچاق کشف شد.

فرمانده انتظامی گیلان از توقیف ۵۸ دستگاه خودرو و معرفی ۱۲۸ نفر در این خصوص با تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی به مرجع قضائی خبر داد و بیان کرد: کارشناسان ارزش تقریبی کالاهای قاچاق را ۵۰۶ میلیارد و ۷۱۷ میلیون ریال برآورد کردند.

این مقام ارشد انتظامی در پایان با اعلام اینکه قاچاق فرصت‌های سرمایه‌گذاری برای اشتغال مولد و مؤثر در رشد تولید داخلی را از بین می‌برد، خاطرنشان کرد: امروز عرضه برای تولید قاچاقچیان به واسطه تلاش‌های شبانه‌روزی پلیس ننگ شده است.

## کشف ۴۰ کیلوگرم مواد مخدر توسط پلیس فرودگاه شیراز در اقدام مشترک

ایستا: جانشین پلیس فرودگاه های کشور از کشف مواد مخدر توسط عوامل تخصصی پلیس فرودگاه شیراز در اقدامی مشترک خبر داد.

سرهنگ مهدی رستمی - جانشین پلیس فرودگاه‌های کشور، بیان داشت: با انجام اقدامات فنی و اطلاعاتی در راستای مبارزه با عناصر قاچاق مواد مخدر و در پی تعامل سازنده پلیس فرودگاه شیراز با پلیس مبارزه با مواد مخدر فرماندهی انتظامی استان فارس خبری در خصوص قاچاق و نگهداری مواد مخدر واصل شد.

وی ادامه داد: در این راستا یک قاچاقچی اهل و ساکن شیراز شناسایی گردید که به صورت گسترده در امر خرید و فروش انواع مواد مخدر فعالیت می‌نمود و مقادیر قابل توجهی مواد مخدر در منزل خویش نگهداری می‌کرد و قصد فروش آن را داشت.

این مقام انتظامی افزود: با توجه به اهمیت موضوع، مراتب در دستور کار پلیس فرودگاه شیراز قرار گرفت، با هدایت عملیاتی پلیس فرودگاه، تیم اداره عملیات ویژه مواد مخدر استان فارس در قالب دو اکیپ به محل عزیمت کرده و به صورت نامحسوس محل را تحت مراقبت قرار دادند.

جانشین پلیس فرودگاه‌های کشور گفت: با رصد‌های فنی و اطلاعاتی این پلیس مأموران اعزامی پس از اخذ مجوز قضائی و با رعایت موازین شرعی و قانونی و حفظ حریم مجاورین طی یک عملیات غافلگیرانه وارد منزل منهد شدند و از بازرسی انجام شده ۸ پسته مواد مخدر از نوع تریاک، موسوم به پنج کیلویی تریاک به میزان ۴۰ کیلوگرم کشف گردید.

سرهنگ رستمی در پایان خاطر نشان کرد: منهد به همراه مواد مخدر کشف شده جهت سیر مراحل قانونی تحویل مرجع قضائی گردید.

## راه‌های کنار آمدن با بازنشستگی و لذت بردن از آن



یک روانشناس گفت: برخی افراد در دوران بازنشستگی دچار احساسات ناخوشایند می‌شوند و به جای این که از اوقات خود لذت ببرند، افسردگی خفیفی را تجربه می‌کنند.

فروغ نیلچی زاده، روانشناس در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: بسیاری از افراد در سال‌هایی که مشغول به فعالیت هستند، به روزهای طلایی بازنشستگی فکر می‌کنند و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند؛ مثلاً تصمیم می‌گیرند دور دنیا را بگردند و از زندگی بیشترین لذت را ببرند. اما به محض اینکه بازنشستگی فرا می‌رسد، نوعی احساس از دست دادن هویت برای بازنشستگان ایجاد می‌شود. فردی نمی‌کند که چه شغلی داشته باشد.

ممكن است بعد از بازنشستگی این سوالات برایتان مطرح شود که اکنون چه کسی هستید و برای چه هدفی تلاش می‌کنید؟

این روانشناس گفت: در دوران بازنشستگی مشکلات دیگری هم ایجاد می‌شود؛ مثلاً پول کمتر و وقت بیشتر. به همین دلیل کنار آمدن با این شرایط جدید و این تحول بزرگ، باعث ایجاد برخی مشکلات روانی مثلاً اضطراب و افسردگی می‌شود.

وی افزود: اگر در ابتدای دوران بازنشستگی هستید، ممکن است کم‌وبیش این احساسات را تجربه کرده باشید. این دوران گذر، ممکن است برایتان سخت باشد. با چند راهکار می‌توانید در مراحل ابتدایی، جلوی بسیاری از مشکلات بعدی را بگیرید.

نیلچی زاده ادامه داد: در زمان بازنشستگی، یک فرایند احساسی چندرله‌ای برای بعضی افراد پیش می‌آید. این فرایند مجموعه‌ای از تغییرات عمده در احساسات فرد است که باید موقع بازنشستگی انتظار آن‌ها را داشته باشید. در ابتدا، فرد بلافاصله بعد از بازنشستگی، احساس آزادی می‌کند. انگار در تعطیلاتی به سر می‌رید که قرار است برای همیشه ادامه داشته باشد.

این روزها همان روزهای است که همیشه منتظرش بوده‌اید و برای آن برنامه‌ریزی می‌کردید.

وی گفت: حس جدید بودن اوضاع و شرایط، کم‌کم کنار می‌رود و سبک زندگی آرام‌تر و یکنواخت‌تر شروع می‌شود. شاید در این مرحله احساسی شبیه ندامت را تجربه کنید و دلم از خود ببرید چرا این اتفاق افتاد؟ چرا کام را رها کردیم؟ کاش شغلم ادامه پیدا می‌کرد و باز سر کار می‌رفتم.

وی گفت: مرحله بعد اضطراب و بی‌حوصلگی به سراغتان می‌آید. حتی ممکن است به این دلیل که از بازنشستگی خود لذت کافی نمی‌برید، احساس گناه کنید. این احساسات به کاملاً طبیعی است. مطمئن باشید که شما در تجربه کردن این احساس، تنها نیستید.

به دنبال روش‌های سالم باشید برای اینکه با این احساسات متنوع و گاهی متناقض کنار بیایید. مثلاً کارهایی مثل پیاده‌روی، مطالعه، نوشتن، صحبت کردن با دیگران، یوگا و... می‌توانند در این شرایط مفید باشند. صحبت کردن با همکاران دیگر که مثل شما بازنشسته شده‌اند، کمک می‌کند که

ایستنا: فرمانده انتظامی شهرستان تویسرکان از کشف جسد خانمی میانسال پس از پنج روز در این شهرستان خبر داد.

سرهنگ رضا نوری اظهار کرد: در پی تماس تلفنی زنی با مرکز فوریت‌های ۱۱۰ مبنی بر فوت خواهر ۵۱ ساله‌ی وی در آپارتمانش حوالی ظهر روز پنجشنبه گذشته بلافاصله عوامل انتظامی برای بررسی صحنه به محل اعزام شدند.

وی افزود: بررسی‌های اولیه نشان داد که نامبرده حدود پنج روز قبل فوت کرده و دچار فساد تشنگی شده بطوریکه آثار کبودی و تریک‌دیگری بر روی اعضای بدنش مشهود بود.

فرمانده انتظامی شهرستان تویسرکان با اشاره به حضور مقام قضایی و پرسنل آگاهی در محل کشف جسد و انجام معاینه محلی، تحت نظر قرار گرفته است.

عکس‌برداری، انتقال جسد به پزشکی قانونی و سایر اقدامات لازم، خاطرنشان کرد: با وجود اینکه دلیل مشهود نبودن آثار ضرب و جرح فعلی فرضیه قتل مطروح نیست و احتمال اینکه متوفی بر اثر عارضه‌ای همچون سکته قلبی یا مغزی جان خود را از دست داده باشد وجود دارد بنابراین هنوز علت اصلی مرگ این زن برای پلیس مشخص نیست و متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد، با این حال حسب دستور قضایی همسر نامبرده که دارای اعتیاد شدید به مواد مخدر نیز هست دستگیر و تحت نظر قرار گرفته است.

عکس‌برداری، انتقال جسد به پزشکی قانونی و سایر اقدامات لازم، خاطرنشان کرد: با وجود اینکه دلیل مشهود نبودن آثار ضرب و جرح فعلی فرضیه قتل مطروح نیست و احتمال اینکه متوفی بر اثر عارضه‌ای همچون سکته قلبی یا مغزی جان خود را از دست داده باشد وجود دارد بنابراین هنوز علت اصلی مرگ این زن برای پلیس مشخص نیست و متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد، با این حال حسب دستور قضایی همسر نامبرده که دارای اعتیاد شدید به مواد مخدر نیز هست دستگیر و تحت نظر قرار گرفته است.

عکس‌برداری، انتقال جسد به پزشکی قانونی و سایر اقدامات لازم، خاطرنشان کرد: با وجود اینکه دلیل مشهود نبودن آثار ضرب و جرح فعلی فرضیه قتل مطروح نیست و احتمال اینکه متوفی بر اثر عارضه‌ای همچون سکته قلبی یا مغزی جان خود را از دست داده باشد وجود دارد بنابراین هنوز علت اصلی مرگ این زن برای پلیس مشخص نیست و متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد، با این حال حسب دستور قضایی همسر نامبرده که دارای اعتیاد شدید به مواد مخدر نیز هست دستگیر و تحت نظر قرار گرفته است.

عکس‌برداری، انتقال جسد به پزشکی قانونی و سایر اقدامات لازم، خاطرنشان کرد: با وجود اینکه دلیل مشهود نبودن آثار ضرب و جرح فعلی فرضیه قتل مطروح نیست و احتمال اینکه متوفی بر اثر عارضه‌ای همچون سکته قلبی یا مغزی جان خود را از دست داده باشد وجود دارد بنابراین هنوز علت اصلی مرگ این زن برای پلیس مشخص نیست و متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد، با این حال حسب دستور قضایی همسر نامبرده که دارای اعتیاد شدید به مواد مخدر نیز هست دستگیر و تحت نظر قرار گرفته است.

عکس‌برداری، انتقال جسد به پزشکی قانونی و سایر اقدامات لازم، خاطرنشان کرد: با وجود اینکه دلیل مشهود نبودن آثار ضرب و جرح فعلی فرضیه قتل مطروح نیست و احتمال اینکه متوفی بر اثر عارضه‌ای همچون سکته قلبی یا مغزی جان خود را از دست داده باشد وجود دارد بنابراین هنوز علت اصلی مرگ این زن برای پلیس مشخص نیست و متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد، با این حال حسب دستور قضایی همسر نامبرده که دارای اعتیاد شدید به مواد مخدر نیز هست دستگیر و تحت نظر قرار گرفته است.

عکس‌برداری، انتقال جسد به پزشکی قانونی و سایر اقدامات لازم، خاطرنشان کرد: با وجود اینکه دلیل مشهود نبودن آثار ضرب و جرح فعلی فرضیه قتل مطروح نیست و احتمال اینکه متوفی بر اثر عارضه‌ای همچون سکته قلبی یا مغزی جان خود را از دست داده باشد وجود دارد بنابراین هنوز علت اصلی مرگ این زن برای پلیس مشخص نیست و متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد، با این حال حسب دستور قضایی همسر نامبرده که دارای اعتیاد شدید به مواد مخدر نیز هست دستگیر و تحت نظر قرار گرفته است.

عکس‌برداری، انتقال جسد به پزشکی قانونی و سایر اقدامات لازم، خاطرنشان کرد: با وجود اینکه دلیل مشهود نبودن آثار ضرب و جرح فعلی فرضیه قتل مطروح نیست و احتمال اینکه متوفی بر اثر عارضه‌ای همچون سکته قلبی یا مغزی جان خود را از دست داده باشد وجود دارد بنابراین هنوز علت اصلی مرگ این زن برای پلیس مشخص نیست و متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد، با این حال حسب دستور قضایی همسر نامبرده که دارای اعتیاد شدید به مواد مخدر نیز هست دستگیر و تحت نظر قرار گرفته است.

عکس‌برداری، انتقال جسد به پزشکی قانونی و سایر اقدامات لازم، خاطرنشان کرد: با وجود اینکه دلیل مشهود نبودن آثار ضرب و جرح فعلی فرضیه قتل مطروح نیست و احتمال اینکه متوفی بر اثر عارضه‌ای همچون سکته قلبی یا مغزی جان خود را از دست داده باشد وجود دارد بنابراین هنوز علت اصلی مرگ این زن برای پلیس مشخص نیست و متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد، با این حال حسب دستور قضایی همسر نامبرده که دارای اعتیاد شدید به مواد مخدر نیز هست دستگیر و تحت نظر قرار گرفته است.

عکس‌برداری، انتقال جسد به پزشکی قانونی و سایر اقدامات لازم، خاطرنشان کرد: با وجود اینکه دلیل مشهود نبودن آثار ضرب و جرح فعلی فرضیه قتل مطروح نیست و احتمال اینکه متوفی بر اثر عارضه‌ای همچون سکته قلبی یا مغزی جان خود را از دست داده باشد وجود دارد بنابراین هنوز علت اصلی مرگ این زن برای پلیس مشخص نیست و متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد، با این حال حسب دستور قضایی همسر نامبرده که دارای اعتیاد شدید به مواد مخدر نیز هست دستگیر و تحت نظر قرار گرفته است.

دوستانه‌ای دارید، سعی کنید در طول ماه حداقل یک بار آن‌ها را برای صرف شام یا انجام بازی‌های رومیزی دعوت کنید.

این روانشناس اظهار کرد: اگر احساس می‌کنید تعداد افرادی که با آن‌ها ارتباط دارید کمتر از آن است که به اندازه‌ی کافی در اجتماع حضور داشته باشید، از فرصت‌های به وجود آمده در دوران بازنشستگی برای پیدا کردن دوستان جدید استفاده کنید. برنامه‌هایی را که مساجد، مجموعه‌های ورزشی و مراکز فرهنگی پیشنهاد می‌دهند بررسی کنید. با گروهی از بازنشستگان که تفریح مورد علاقه‌ی شما را دنبال می‌کنند ارتباط برقرار کنید.

وی گفت: برخی از افراد بعد از بازنشستگی، یک شغل کوچک و کم‌استرس را به عنوان شغل دوم خود انتخاب می‌کنند. بعد از بازنشستگی از شغل اول خود، یک کار پاره‌وقت ساده در یک زمینه‌ی جدید پیدا کنید. اگر می‌توانید، خودتان برای یک شغل ساده و خانگی دست‌وپا کنید. افرادی که بعد از بازنشستگی، شغل ساده‌ای را انتخاب می‌کنند

دوران بازنشستگی بهترین موقعیت برای ارتباط بیشتر با اعضای خانواده و فیزیکی ناشی از بازنشستگی می‌شوند و بیشتر از بقیه، احساس رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند.

وی مطرح کرد: بهترین پس‌اندازکننده‌ها هم لازم است که بعد از بازنشستگی تغییراتی در برنامه‌ریزی مالی خود ایجاد کنند. بعد از بازنشستگی درآمد شما کمتر می‌شود و ممکن است هزینه‌های شما نیز افزایش پیدا کند. البته بعضی هزینه‌ها نیز تغییر می‌کنند. مثلاً هزینه‌ای که قبلاً برای خرید لباس کار می‌پرداختید، بعد از بازنشستگی می‌توانید خرج کلاس‌های آموزشی یا مراکز فرهنگی کنید که دوست دارید در آن‌ها عضویت داشته باشید.

این روانشناس ادامه داد: در دوران بازنشستگی، فرصت خوبی برای تجربه کردن چیزهای جدید است. ولی گاهی برخی افراد به خاطر جدا شدن از محیط کار و اجتماع، نوعی حس انزوا و افسردگی پیدا می‌کنند. با این کارها احساس می‌کنید که هنوز بخشی از جامعه هستید و حضور شما مفید است. علاوه بر این، وضعیت سلامت روحی و جسمی شما بهبود پیدا می‌کند. افراد سالمندی که در کارهای

دوستانه‌ای دارید، سعی کنید در طول ماه حداقل یک بار آن‌ها را برای صرف شام یا انجام بازی‌های رومیزی دعوت کنید.

این روانشناس اظهار کرد: اگر احساس می‌کنید تعداد افرادی که با آن‌ها ارتباط دارید کمتر از آن است که به اندازه‌ی کافی در اجتماع حضور داشته باشید، از فرصت‌های به وجود آمده در دوران بازنشستگی برای پیدا کردن دوستان جدید استفاده کنید. برنامه‌هایی را که مساجد، مجموعه‌های ورزشی و مراکز فرهنگی پیشنهاد می‌دهند بررسی کنید. با گروهی از بازنشستگان که تفریح مورد علاقه‌ی شما را دنبال می‌کنند ارتباط برقرار کنید.

وی گفت: برخی از افراد بعد از بازنشستگی، یک شغل کوچک و کم‌استرس را به عنوان شغل دوم خود انتخاب می‌کنند. بعد از بازنشستگی از شغل اول خود، یک کار پاره‌وقت ساده در یک زمینه‌ی جدید پیدا کنید. اگر می‌توانید، خودتان برای یک شغل ساده و خانگی دست‌وپا کنید. افرادی که بعد از بازنشستگی، شغل ساده‌ای را انتخاب می‌کنند

دوران بازنشستگی بهترین موقعیت برای ارتباط بیشتر با اعضای خانواده و فیزیکی ناشی از بازنشستگی می‌شوند و بیشتر از بقیه، احساس رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند.

وی مطرح کرد: بهترین پس‌اندازکننده‌ها هم لازم است که بعد از بازنشستگی تغییراتی در برنامه‌ریزی مالی خود ایجاد کنند. بعد از بازنشستگی درآمد شما کمتر می‌شود و ممکن است هزینه‌های شما نیز افزایش پیدا کند. البته بعضی هزینه‌ها نیز تغییر می‌کنند. مثلاً هزینه‌ای که قبلاً برای خرید لباس کار می‌پرداختید، بعد از بازنشستگی می‌توانید خرج کلاس‌های آموزشی یا مراکز فرهنگی کنید که دوست دارید در آن‌ها عضویت داشته باشید.

این روانشناس ادامه داد: در دوران بازنشستگی، فرصت خوبی برای تجربه کردن چیزهای جدید است. ولی گاهی برخی افراد به خاطر جدا شدن از محیط کار و اجتماع، نوعی حس انزوا و افسردگی پیدا می‌کنند. با این کارها احساس می‌کنید که هنوز بخشی از جامعه هستید و حضور شما مفید است. علاوه بر این، وضعیت سلامت روحی و جسمی شما بهبود پیدا می‌کند. افراد سالمندی که در کارهای

دوستانه‌ای دارید، سعی کنید در طول ماه حداقل یک بار آن‌ها را برای صرف شام یا انجام بازی‌های رومیزی دعوت کنید.

این روانشناس اظهار کرد: اگر احساس می‌کنید تعداد افرادی که با آن‌ها ارتباط دارید کمتر از آن است که به اندازه‌ی کافی در اجتماع حضور داشته باشید، از فرصت‌های به وجود آمده در دوران بازنشستگی برای پیدا کردن دوستان جدید استفاده کنید. برنامه‌هایی را که مساجد، مجموعه‌های ورزشی و مراکز فرهنگی پیشنهاد می‌دهند بررسی کنید. با گروهی از بازنشستگان که تفریح مورد علاقه‌ی شما را دنبال می‌کنند ارتباط برقرار کنید.

وی گفت: برخی از افراد بعد از بازنشستگی، یک شغل کوچک و کم‌استرس را به عنوان شغل دوم خود انتخاب می‌کنند. بعد از بازنشستگی از شغل اول خود، یک کار پاره‌وقت ساده در یک زمینه‌ی جدید پیدا کنید. اگر می‌توانید، خودتان برای یک شغل ساده و خانگی دست‌وپا کنید. افرادی که بعد از بازنشستگی، شغل ساده‌ای را انتخاب می‌کنند

دوران بازنشستگی بهترین موقعیت برای ارتباط بیشتر با اعضای خانواده و فیزیکی ناشی از بازنشستگی می‌شوند و بیشتر از بقیه، احساس رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند.

وی مطرح کرد: بهترین پس‌اندازکننده‌ها هم لازم است که بعد از بازنشستگی تغییراتی در برنامه‌ریزی مالی خود ایجاد کنند. بعد از بازنشستگی درآمد شما کمتر می‌شود و ممکن است هزینه‌های شما نیز افزایش پیدا کند. البته بعضی هزینه‌ها نیز تغییر می‌کنند. مثلاً هزینه‌ای که قبلاً برای خرید لباس کار می‌پرداختید، بعد از بازنشستگی می‌توانید خرج کلاس‌های آموزشی یا مراکز فرهنگی کنید که دوست دارید در آن‌ها عضویت داشته باشید.

این روانشناس ادامه داد: در دوران بازنشستگی، فرصت خوبی برای تجربه کردن چیزهای جدید است. ولی گاهی برخی افراد به خاطر جدا شدن از محیط کار و اجتماع، نوعی حس انزوا و افسردگی پیدا می‌کنند. با این کارها احساس می‌کنید که هنوز بخشی از جامعه هستید و حضور شما مفید است. علاوه بر این، وضعیت سلامت روحی و جسمی شما بهبود پیدا می‌کند. افراد سالمندی که در کارهای

دوستانه‌ای دارید، سعی کنید در طول ماه حداقل یک بار آن‌ها را برای صرف شام یا انجام بازی‌های رومیزی دعوت کنید.

## تأثیر ارتباط روانی پایدار میان والدین و کودکان در بزرگسالی

یک متخصص روانشناسی کودک و نوجوان گفت: در صورت ارتباط نامناسب میان کودکان و والدین، خودباوری در بزرگسالی برای آنها کم‌رنگ‌تر اتفاق می‌افتد.

یک متخصص روانشناسی کودک و نوجوان گفت: در صورتی که ارتباط نامناسب میان کودکان و والدین شکل گیرد، خودباوری در بزرگسالی برای آنها کم‌رنگ‌تر اتفاق می‌افتد و روابط صمیمانه کمتر تجربه می‌کنند.

گوهریستا انزلی با بیان اینکه انسان‌ها در طول زندگی خود نیازمند پیوند عاطفی عمیق با والدین‌شان هستند، اظهار کرد: زمانی که کودکان اوقات خود را با والدین‌شان سپری می‌کنند، احساس آرامش و شادی را تجربه خواهند کرد و می‌توانند در کنار آنها از شرایط استرس‌زا دور شوند.

وی افزود: به بیانی دیگر ارتباط روانی پایدار میان والدین و فرزندان کمک می‌کند تا افراد دوران بزرگسالی را بدون دغدغه، اختلالات رفتاری و شخصیتی و استرس و افسردگی سپری کنند و توانمندی و مهارت‌های زندگی را افزایش دهند. همین موارد موجب می‌شود که در زندگی، روابط ایمن‌تری را تجربه و محدودیت‌های واقع‌بینانه را مشاهده کنند و کمتر به کمال‌گرایی دچار شوند. هویت مستقل و آزادی داشته باشند و به راحتی در راستای اهداف خود حرکت کنند.

این متخصص روانشناسی کودک و نوجوان تأکید کرد: در صورتی که ارتباط نامناسب میان کودکان و والدین شکل گیرد، خودباوری در بزرگسالی برای آنها کم‌رنگ‌تر اتفاق می‌افتد و روابط صمیمانه کمتری را تجربه می‌کنند. آنها روابط عاشقانه را تجربه نمی‌کنند و در برقراری هر روابطی ناتوان و دوری‌گزین خواهند بود. آنها مورد اعتماد نیستند و با اختلالاتی همچون افسردگی، اختلالات شخصیتی و استرس مواجه خواهند شد.



انزلی با اشاره به اینکه والدین در برقراری ارتباط مناسب با فرزندان باید مراقب باشند تا نیازهای آنان را شناسایی کنند و در راستای رفع نیازهای مناسب با هر مرحله از رشدشان گام بردارند، تأکید کرد: والدین باید توجه کنند که خلق و خوی کودکانشان را بشناسند و بدانند در رابطه با هر مرحله رشدی لازم است رفتارهای حساس کودکان را شناسایی و در هر مرحله با آنها همسر رفتارهای وی با تأکید بر اینکه والدین باید پیش از فرزندآوری، قوانین فرزندپروری را بدانند، گفت: کنترل خشم، نحوه رفتار با کودکان، احساسات مختلف کودکان و پاسخگویی به نیازهای آنان و... از جمله قوانین فرزندپروری محسوب می‌شود.

این متخصص روانشناسی کودک و نوجوان به والدین توصیه کرد که ارتباط خوبی را با کودکان برقرار و بتوانند احساسات آنها را درک کنند. به نیازهای فرزندان‌شان اهمیت و به ترس‌ها و اهداف آنان گوش دهند. در رابطه با ایده، افکار، باور و احترام به آنها با فرزندانشان به خوبی صحبت کنند. فرزندان‌شان را در آغوش بگیرند و در کنار آنان از زیبایی‌های طبیعت لذت ببرند و برای گذراندن اوقات خود با کودکانشان زمان کافی اختصاص دهند.

وی با تأکید بر اینکه یکی از مهمترین قسمت‌های فرزندپروری مطلوب زمان کافی است، گفت: این در حالی است که مسئله کاری و شبکه‌های اجتماعی موجب می‌شود که والدین وقت کافی به فرزندان خود اختصاص ندهند. حال آنکه وقتی فرزندان ارتباط کافی با والدین‌شان ندارند در نوجوانی قادر به برقراری ارتباط با آنان نیستند.

انزلی در خصوص چرایی ترس برخی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان نیز گفت که این ترس ریشه در ترس‌هایی مانند ترس از دست دادن، ترس بی‌ارزش بودن، ترس مورد قضاوت قرار گرفتن و... است.

انزلی در خصوص چرایی ترس برخی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان نیز گفت که این ترس ریشه در ترس‌هایی مانند ترس از دست دادن، ترس بی‌ارزش بودن، ترس مورد قضاوت قرار گرفتن و... است.

انزلی در خصوص چرایی ترس برخی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان نیز گفت که این ترس ریشه در ترس‌هایی مانند ترس از دست دادن، ترس بی‌ارزش بودن، ترس مورد قضاوت قرار گرفتن و... است.

انزلی در خصوص چرایی ترس برخی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان نیز گفت که این ترس ریشه در ترس‌هایی مانند ترس از دست دادن، ترس بی‌ارزش بودن، ترس مورد قضاوت قرار گرفتن و... است.

انزلی در خصوص چرایی ترس برخی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان نیز گفت که این ترس ریشه در ترس‌هایی مانند ترس از دست دادن، ترس بی‌ارزش بودن، ترس مورد قضاوت قرار گرفتن و... است.

انزلی در خصوص چرایی ترس برخی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان نیز گفت که این ترس ریشه در ترس‌هایی مانند ترس از دست دادن، ترس بی‌ارزش بودن، ترس مورد قضاوت قرار گرفتن و... است.

انزلی در خصوص چرایی ترس برخی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان نیز گفت که این ترس ریشه در ترس‌هایی مانند ترس از دست دادن، ترس بی‌ارزش بودن، ترس مورد قضاوت قرار گرفتن و... است.

انزلی در خصوص چرایی ترس برخی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان نیز گفت که این ترس ریشه در ترس‌هایی مانند ترس از دست دادن، ترس بی‌ارزش بودن، ترس مورد قضاوت قرار گرفتن و... است.

انزلی در خصوص چرایی ترس برخی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان نیز گفت که این ترس ریشه در ترس‌هایی مانند ترس از دست دادن، ترس بی‌ارزش بودن، ترس مورد قضاوت قرار گرفتن و... است.

انزلی در خصوص چرایی ترس برخی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان نیز گفت که این ترس ریشه در ترس‌هایی مانند ترس از دست دادن، ترس بی‌ارزش بودن، ترس مورد قضاوت قرار گرفتن و... است.

انزلی در خصوص چرایی ترس برخی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان نیز گفت که این ترس ریشه در ترس‌هایی مانند ترس از دست دادن، ترس بی‌ارزش بودن، ترس مورد قضاوت قرار گرفتن و... است.

انزلی در خصوص چرایی ترس برخی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان نیز گفت که این ترس ریشه در ترس‌هایی مانند ترس از دست دادن، ترس بی‌ارزش بودن، ترس مورد قضاوت قرار گرفتن و... است.



رئیس کل دادگستری مازندران:

## ۱۸ پرونده قصاص در مازندران به صلح و سازش قطعی رسید

ایرنا: رئیس کل دادگستری مازندران گفت: در سال گذشته ۱۸ پرونده قصاص، با تلاش معاونت حل اختلاف استان منجر به سازش قطعی و ۳۳ فقره سازش مشروط شد.

حجت‌الاسلام محمد صادق اکبری روز سه شنبه افزود: برقراری صلح و سازش، بسیار مهم، زمان‌بر و نیازمند مولفه‌ها و تلاش‌های بسیاری است، مباحثی‌ها و اعضای حل اختلاف باید توانمندی‌های ارتباطی برای افزایش اثر بخشی انجام شده، میزان مصالحه در پرونده‌های مهم کیفری، حقوقی و اجرای احکام داشته باشند.

وی بر نظارت بر عملکرد روسای حوزه‌های قضایی و دادستان‌های عمومی و انقلاب به منظور هدایت صحیح پرونده‌های حقوقی و کیفری به شعب شورای حل اختلاف تاکید کرد و گفت: اقداماتی برای ایجاد تحول در شیوه‌های انگیزه دهی به قضات و کارکنان نظیر ساماندهی و هدفمند سازی نحوه پرداخت پاداش و بهره‌وری به قضات و کارکنان تمام وقت و پاره وقت، پایش و نظارت مستمر عملکرد حوزه‌های قضایی از جهت میزان مصالحه در پرونده‌های مهم کیفری، حقوقی و اجرای احکام و رتبه بندی حوزه‌های قضایی بر مبنای صلح و سازش صورت گرفته است.

رئیس کل دادگستری استان مازندران با اشاره به اینکه در سال ۱۴۰۲ حدود ۱۸ پرونده قصاص، با تلاش معاونت حل اختلاف استان منجر به سازش قطعی و ۳۳ فقره سازش مشروط شد، افزود: همچنین برای ارتقا فرهنگ صلح و سازش، آموزش‌های لازم به شعب ناکارآمد بصورت مکاتبه‌ای یا تلفنی داده شد و از طریق برگزاری پویش‌های مناسبی به احترام امام رئوف می‌بخشم، به عشق امام حسین(ع) می‌بخشم، به احترام حضرت زهر(س) می‌بخشم، و به حرمت علی(ع) می‌بخشم نسبت به ارتقا مشارکت‌های مردمی اقدام شد.

وی گفت: تعداد پرونده‌های قابل سازش استان در ۱۱ ماه امسال ۱۴۰۲، حدود ۱۴۶ هزار و ۵۲۴ فقره است و از این تعداد ۵۳ هزار و ۷۶۸ فقره پرونده معادل ۲۷ درصد پرونده‌های ارجاع شده به شعب حل اختلاف منتهی به سازش شده است که نسبت به مدت مشابه سال گذشته شاهد رشد ۵ درصدی بودیم.

حجت‌الاسلام اکبری، تعداد کل پرونده‌های قضایی ارجاعی به شورای حل اختلاف مازندران را ۲۳۰ هزار و ۴۰۰ فقره عنوان کرد و افزود: از این تعداد ۲۲۹ هزار و ۹۶۱ فقره رسیدگی و در واقع بیش از ۹۹ درصد پرونده‌ها منتهی شده است.

مدیرکل راه آهن شمال مطرح کرد:

## افزایش ۱۸ درصدی بار و ۳۸ درصدی مسافر در راه آهن شمال

ایسنا: مدیرکل راه آهن شمال گفت: میزان باربری در سال ۱۴۰۱ نسبت به سال ۱۴۰۰ حدود ۲۶ درصد افزایش داشت و در سال ۱۴۰۲ نیز ۱۸ درصد افزایش بار داشتیم.

رحمان معصومی اظهار کرد: راه آهن یک شرکت خدمات رسانی است که در ایام یک و نوروز تمامی معاونان مدیرکل، روسای ادارات به صورت ۲۴ ساعته در خدمت راه آهن هستند.

وی افزود: در قسمت فنی در ایستگاه‌های طول خط، لوکوموتوران، سوزن‌بان، منصدی ترافیک و همه کسانی که با حرکت قطار سروکار دارند در این ایام همه تسهیلات سفر را برای مسافران فراهم می‌کنند. معصومی با بیان اینکه در سال جدید در روز دوم فروردین چهار هزار مسافر جایجا شد و در سنوات گذشته نیز به این متوال بوده است، تصریح کرد: در طول خط، بازرسی داریم که قطارها را از نظر نظافت، مأموران و روسای قطار مورد بازدید قرار می‌دهند.

وی با اشاره به اینکه کارکنان در بخش ترافیک، نظارت بر عملکرد مأموران در طول خط و برنامه ریزی جهت به موقع رساندن قطار و خروج خط، همه در آماده‌باش هستند و کشیک ارشد وجود دارد و به صورت ۲۴ ساعته نظارت دارند، یادآور شد: قطار مسافری ساری به مشهد قیلا ۱۱ صبح از ساری حرکت می‌کند و زمان نامناسبی به مشهد می‌رسد اما با رایزنی‌های صورت گرفته ساعت حرکت به ۱۳:۱۰ دقیقه انتقال یافت و به جای اینکه مسافران ساعت سه صبح به مشهد برسند ساعت ۵:۳۰ صبح می‌رسند.

مدیرکل راه آهن شمال یک ادامه داد: میزان باربری در سال ۱۴۰۱ نسبت به سال ۱۴۰۰ حدود ۲۶ درصد افزایش داشت و در سال ۱۴۰۲ نیز ۱۸ درصد افزایش بار داشتیم.

این مسئول، استفاده پهنه از تجهیزات و بهره‌وری را از مهم‌ترین اولویت‌ها برشمرد و گفت: بهره‌وری امسال ۲۸ درصد نسبت به سال گذشته افزایش داشته است که در مناطق ۲۱ گانه راه آهن دومین اداره کل افزایش ۹ درصد داشته که بیشترین بهره‌وری را اداره کل راه آهن شمال داشته است همچنین از نظر مسافر نیز ۱۳ درصد افزایش مسافر نسبت به سال ۱۴۰۱ داشته‌ایم و پیش‌بینی می‌شود امسال مسافران بیشتری از طریق ریل و راه آهن حرکت کنند.

وی با تاکید بر اینکه راه آهن این ظرفیت را دارد که بیشترین بار را با اطمینان خاطر به مقصد برساند، افزود: شرکت‌هایی که بار حجیم و طولانی مدت دارند برای انتقال از ظرفیت راه آهن استفاده می‌کنند. مدیرکل راه آهن شمال یک یادآور شد: بر قطاری که از شمال به سایر مناطق اعزام می‌شود سبب کم شدن حرکت ۴۰ تریلی و کامیون در استان می‌شود و در کنار آن از تصادفات جاده‌ای نیز جلوگیری خواهد شد. معصومی خاطر نشان کرد: از گردشگران و مردم می‌خواهم که حریم راه آهن را حفظ و جهت عبور و مرور از زیرگذرها استفاده کنند همچنین مسافران در مسیر قطار توقف نداشته باشند.

وی با ابراز تاسف از اتفاقاتی که سال گذشته در مسیر ریل‌های راه آهن استان روی داد، گفت: سال گذشته حدود ۹ برخورد داشتیم همچنین ۴۰ توقف نیز لوکوموتوران ما داشته است تا جلوی برخورد را بگیرد.

## لزوم سمپاشی علیه بیماری‌ها در مزارع گندم، جو و کلزا

باشگاه خبرنگاران جوان: سرپرست مدیریت حفظ نباتات جهاد کشاورزی مازندران بر لزوم مبارزه با بیماری‌ها در مزارع گندم، جو و کلزا تاکید کرد. فرید بیگی سرپرست مدیریت حفظ نباتات جهاد کشاورزی مازندران با اشاره به اهمیت بیماری‌های گندم، جو و کلزا، و لزوم مبارزه با بیماری‌ها در این مزارع تاکید کرد. او بر ضرورت اطلاع رسانی برای جدی گرفتن بیماری‌های گندم، جو و کلزا از طریق رسانه‌ها، مروجین، کارشناسان و مسوولین پهنه به کشاورزان هم تاکید کرد. سرپرست مدیریت حفظ نباتات جهاد کشاورزی مازندران گفت: مبارزه با بیماری زنگ زرد در مزارع گندم و اسکلتوریتا در مزارع کلزا باید جدی گرفته شود و حداقل یک تا دو بار سمپاشی انجام شود.

استاندار مازندران:

# برنامه‌ریزی دولت رفع ۱۰۰ درصدی نقاط حادثه خیز است



ایرنا: استاندار مازندران گفت: برنامه‌ریزی دولت رفع ۱۰۰ درصدی نقاط حادثه خیز در جاده‌های مازندران با هدف افزایش رفاه و تسهیل در تردد هموطنان است. سید محمود حسینی پور در حاشیه بازدید از محورهای ارتباطی استان به همراه سردار احمدرضا رادان فرمانده انتظامی کل کشور افزود: حضور معاون اول رئیس جمهور در مازندران در نوروز امسال و بازدید آقای مخیر از جاده کندوان نشان از دغدغه دولتمردان برای رفع مشکلات زیرساختی محورهای استان دارد. وی خاطر نشان کرد: در سطح ملی و استانی کارهای خوبی برای توسعه راه‌های استان در دست انجام است که این روند با تلاش مضاعف باهدف اصلاح ۱۰۰ درصدی نقاط حادثه خیز استان ادامه می‌یابد.

استاندار مازندران اظهار کرد: با تدبیر اتخاذ شده مسیر ترافیکی مناسبی از سوی فراجا طراحی شد تا در این جاده ارتباطی شاهد ترافیک روان باشیم. حسینی پور افزود: روز گذشته بازدید هوایی از جاده هراز تا محدوده نزدیک به امامزاده هاشم داشتیم که اقدامات و عملیات انجام شده قابل قبول است هر چند امیدواریم با آرامش کامل مسافران و مردم مسیر سفر را انتخاب کنند تا در فرصت باقیمانده تعطیلات

نوروزی در سال جدید مسافران و گردشگران با اطمینان خاطر مازندران را ترک کنند و به مقاصد خود برسند. استاندار مازندران بیان کرد: در طول مسیر ارتباطی هراز، جاده‌های کندوان، فیروزکوه و سوادکوه بیش از ۹۰ درصد جاده ترمیم شده و کمتر از ۱۰ درصد باقی مانده است که سیمی داریم بخشی از اعتبارات با استفاده از مولدسازی در استان و بخشی دیگر نیز از طریق بودجه ملی بنوانیم باقیمانده ترمیم جاده‌ها را انجام دهیم که مردم با خیال آسوده و راحت در مسیرهای مواصلاتی تردد داشته باشند.

مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مازندران:

## اقامت مسافران نوروزی در مازندران به ۱۳ میلیون نفر رسید

ایرنا: مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مازندران گفت: از ابتدای تعطیلات نوروز تاکنون ۱۳ میلیون نفر شب اقامت در مازندران به ثبت رسید. حسین ایزدی افزود: اقامت مسافران در اقامتگاه‌های مازندران از ۲۳ اسفند پارسانال تا ۱۳ فروردین ماه جاری به حدود ۱۳ میلیون نفر شب رسید.

ایزدی با بیان اینکه تعداد بازدید نظارتی در سامانه "جانا" یک هزار و ۳۰۳ فقره بوده است، ادامه داد: تعداد کل بازدید از جاذبه‌های تاریخی ۳۵۹ هزار و ۴۱۵ نفر بود.



مدیر عامل شرکت آب منطقه‌ای مازندران خبر داد:

## اجرای مرحله نهایی آبرسانی به ساری با تکمیل خط انتقال از مخزن باغ کرمانی

باغ کرمانی تا ابتدای شبکه توزیع شهری نیاز داشتیم که اکنون به پایان رسیده است.

وی افزود: برای اجرای طرح تکمیلی آبرسانی ۲۰۰۰ میلیارد ریال اعتبار هزینه شد که خط انتقال ۳ کیلومتری جدید اجرا شد. داویدان تصریح کرد: این طرح با هدف افزایش پایداری تأمین آب آشامیدنی ساری بوده است و یک مخزن ۲۰ هزار مترمکعبی جدید در منطقه باغ کرمانی ساخته شد که با بهره‌برداری از آن آب آشامیدنی شهر ساری پس از ورود به دو مخزن ۲۰ هزار مترمکعبی وارد شبکه توزیع شهری می‌شود.

مدیر عامل شرکت آب منطقه‌ای مازندران گفت: با هدف افزایش پایداری تأمین آب آشامیدنی ساری یک مخزن ۲۰ هزار مترمکعبی جدید در منطقه باغ کرمانی ساخته شد که با بهره‌برداری از آن آب آشامیدنی ساری پس از ورود به دو مخزن ۲۰ هزار مترمکعبی وارد شبکه توزیع شهری می‌شود.



شهر ساری اعلام کرد. داویدان افزود: طبق برنامه‌ریزی انجام گرفته عملیات اتصال مخزن به تأسیسات موجود انجام می‌شود. وی بیان کرد: تصفیه‌خانه آب آشامیدنی سلیم‌بهرام شهر ساری که آب سد شهید رجایی تصفیه‌خانه شهر ساری می‌رسد، را به آب آشامیدنی و بهداشتی تبدیل می‌کند، دهه فجر ۱۳۹۸ به بهره‌برداری رسید که توان تصفیه ۱۵۰۰ لیتر آب را دارد اما این تصفیه‌خانه هزار لیتر بر ثانیه آب وارد شبکه آبرسانی ساری می‌کند و بهره‌برداری از این طرح تکمیلی

توان انتقال آبرسانی را افزایش می‌دهد. مدیر عامل آب منطقه‌ای مازندران با بیان اینکه آب مخزن سد شهید رجایی از طریق یک خط انتقال ۲۵ کیلومتری ابتدا به تصفیه‌خانه شهر ساری می‌رسد، گفت: پس از تصفیه با خط انتقال ۹ کیلومتری وارد مخزن باغ کرمانی ساری می‌شود. این مسئول خاطر نشان کرد: برای افزایش ظرفیت خط انتقال شبکه توزیع مرکز استان به اجرای خط انتقال سه کیلومتری از

مدیرکل شیلات استان:

## افزایش ۲۰ درصدی صید ماهی در دریای مازندران

درصد کفال، ۱۰ درصد کپور است و همچنین سال گذشته ۷۰۰۰ تن انواع محصولات شیلاتی به ارزش ۳۸ میلیون دلار به کشورهای هدف صادر شد.

این مسئول تصریح کرد: ۵۴ تعاونی پره صید ماهیان دریایی در استان فعال است که ۲ هزار نفر در مدت ۶ ماه مشغول فعالیت هستند که از ۲۰ ماه تا ۱۵ فروردین ماه پایان زمان قانونی صید ماهیان دریایی است.

مدیرکل شیلات مازندران با اشاره به اینکه میزان صید ماهی امسال تا ۲۹ اسفند ۳ هزار و ۴۲۰ تن بوده است، گفت: این میزان صید نسبت به سال گذشته ۲۰ درصد افزایش داشت.

قاسم کریم زاده ارزش اقتصادی کل میزان صید سال ۱۴۰۲ را یک هزار و ۲۶ میلیارد تومان دانست و افزود: این میزان درآمد نسبت به سال گذشته ۸۲ درصد افزایش پیدا کرده است. وی اظهار کرد: صید ماهیان شامل ۶۰ درصد ماهی سفید و ۳۰

سردار رادان:

## کشته‌های ناشی از تصادفات در مازندران کاهش یافت

ایسنا: فرمانده انتظامی کشور با اشاره به اینکه استان مازندران نسبت به سال قبل در میزان تصادفات و کشته‌های جاده‌ای روند کاهشی داشته است، گفت: این مهم نشان می‌دهد این استان دچار یک انسجام مناسب در زمینه نظامی و اجرایی دارد.

سردار احمدرضا رادان ۱۳ فروردین در دیدار با نماینده ولی فقیه در مازندران اظهار کرد: براساس ارزیابی‌های انجام شده به ترتیب مازندران، گیلان، خراسان رضوی، فارس و اصفهان بیشترین مسافر را داشتند و مازندران همواره در راس بوده است که بیشترین تعداد مسافر با سکونت دائمی در این استان به ثبت رسید.

او افزود: با چنین حجم از مسافر در استان مازندران طبیعتاً روند کار انتظامی هم افزایش پیدا می‌کند لذا از نادر سازمان‌هایی هستیم که در حالت آماده باش قرار داریم.

این مسئول تصریح کرد: در سال ۱۴۰۳ صیانت و معنویت با تمرکز بر قرآن و نهج البلاغه از برنامه‌های اصلی ما در استان مازندران است که سعی داریم حافظان قرآن و نهج البلاغه را در نیروی انتظامی افزایش دهیم و نهضت نهج البلاغه در نیروی انتظامی ترویج یابد.

سردار رادان افزود: به مقایسه رهبری قول دادیم ظرف ۲ سال و نیم آینده حدود ۱۰۰ هزار خانه سازمانی بسازیم که از نادر سازمان‌های مسلح هستیم خانه سازمانی بسیار کم دارد و ۷۵ درصد حقوق همکاران ما به اجاره خانه اختصاص پیدا می‌کند.

وی یادآور شد: سهم قابل توجهی برای استان مازندران در احداث خانه‌های سازمانی قائل شدیم چرا که معتقدیم منابع موجود در استان بویژه مولدسازی می‌تواند در احداث خانه‌های سازمانی کمک شایانی کند.

◀▶

## تشکیل ۶۸۱ پرونده عدم درج قیمت در مازندران

باشگاه خبرنگاران جوان: ۶۸۱ پرونده عدم درج قیمت از آغاز طرح نظارتی ویژه عید نوروز در مازندران تشکیل شده است.

اسماعیل هادی نژاد معاون نظارت، بازرسی و خدماتی از حقوق مصرف کنندگان اداره کل صنعت، معدن و تجارت استان مازندران گفت: از ۱۲ اسفند پارسانال تا ۱۲ فروردین ماه امسال بازرسان این اداره کل در سراسر استان از ۳۹۹۶ واحد صنعتی-تولیدی-خدماتی-توزیعی بازدید داشته که منجر به شناسایی ۲۱۸۳ واحد صنعتی متخلف شده است.

او با اشاره به اینکه ۶۸۱ واحد نسبت به درج قیمت تخلف داشته از تشکیل پرونده برای این واحدهای صنعتی خبر داد.

هادی نژاد افزود: پرونده‌های تشکیل شده جهت صدور رأی به ادارات تعزیرات حکومتی در شهرستان‌ها ارسال شده است. معاون نظارت، بازرسی و حمایت از حقوق مصرف کنندگان اداره کل صنعت، معدن و تجارت استان مازندران در پایان از عموم شهروندان تقاضا کرد در صورت مشاهده هر گونه تخلف اقتصادی مراتب را به تلفن ۱۲۴ و یا سامانه [www.124.ir](http://www.124.ir) اعلام نمایند.

◀▶

## کنترل بیش از ۲۸ هزار دستگاه ناوگان عمومی در محورهای مازندران



باشگاه خبرنگاران جوان: بیش از ۲۸ هزار دستگاه ناوگان عمومی در یک سال گذشته در محورهای مازندران مورد بازدید و کنترل قرار گرفت.

ناهد شهرامی نیا رئیس اداره ایمنی و ترافیک اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان مازندران گفت: ۲۸ هزار و ۵۰۰ دستگاه ناوگان عمومی در یک سال گذشته در محورهای مازندران مورد بازدید و کنترل قرار گرفت که از این تعداد ۳۴۵۰ مورد تخلف احصاء شده که پس از بررسی، در دبیرخانه کمیسیون‌های مربوطه شامل ماده ۱۱ رانندگان، ماده ۱۲ شرکت‌ها و ۱۴ مالکین وسیله نقلیه طرح و منجر به رای خواهد شد.

او افزود: طرح کنترل و نظارت بر تردد وسایل نقلیه عمومی از جمله ناوگان حاملین مواد خطرناک، اتوبوس‌ها، مینی‌بوس‌های برون شهری و سایر وسایل نقلیه عمومی، به منظور ارتقای ایمنی عبور و مرور و کاهش تصادفات و فوتی‌های جاده‌ای به شکل گشت‌های مشترک ادارات راهداری و حمل و نقل جاده‌ای شهرستان‌ها و پلیس راه در کلیه محورهای مواصلاتی، پرخطر و پر تردد و به شکل بازدیدهای میدانی ناوگان عمومی حمل و نقل و کنترل مدارک و تجهیزات ایمنی آنها در طول راه و محل‌های توقف (پایانه‌های مسافری، مقابل پلیس راه‌ها) انجام شده است.

شهرامی نیا گفت: به منظور بازدارندگی، شناسایی و اعمال قانون بر تخلفات رانندگی و همچنین ارتقای ایمنی تردد و کاهش تصادفات و فوتی‌های جاده‌ای، طرح کنترل و نظارت بر تردد وسایل نقلیه عمومی توسط این اداره کل و قرارگاه پلیس راه استان به صورت مستمر در حال اجرا است.

◀▶

## خودروی چوب قاچاق به مقصد نرسید

قاچانچی چوب جنگلی در سوادکوه به پرداخت بیش از ۳ میلیارد ریال جزای نقدی محکوم شد.

مجید سلیمانی رئیس اداره تعزیرات حکومتی سوادکوه گفت: پرونده چوب جنگلی قاچاق به ارزش ۸۳۱ میلیون ریال در شعبه اول بدوی تعزیرات حکومتی شهرستان سوادکوه رسیدگی شد.

او افزود: شعبه با توجه به بررسی پرونده و نداشتن پروانه حمل و نقل و محرز و علاوه بر ضبط چوب قاچاق، منهم را به پرداخت سه میلیارد و ۳۲۴ میلیون ریال جزای نقدی محکوم کرد.

سلیمانی گفت: مأموران منابع طبیعی سوادکوه گزارش این تخلف را برای رسیدگی به تعزیرات حکومتی ارسال کردند.



# عوارض مصرف سوسیس و کالباس که کمتر به گوشتان خورده است



یک منحصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف سوسیس و کالباس عوارض زیادی را برای افراد ایجاد می‌کند که یکی از آنها پروز سرده است.

ترکیب سوسیس و کالباس منحصص تغذیه و رژیم درمانی درباره عوارض ناشی از مصرف سوسیس و کالباس اظهار کرد: طبق نتایج حاصل از مطالعه‌ای، مصرف گوشت‌های آماده مصرف به علت داشتن چربی، نمک، پالا و مواد نگهدارنده، مرگ زودرس افراد را موجب می‌شود. دریافت بالای نمک همچنین می‌تواند افراد را به سرطان‌های دستگاه گوارش و به ویژه معده دچار کند.

او بیان کرد: سوسیس و کالباس حاوی مقادیر بالایی از چربی اشباع است و به گفته انجمن قلب آمریکا مجاز هستند تنها ۱۰ درصد از کل چربی روزانه خود را از چربی‌های اشباع دریافت کنیم.

این منحصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: اسیدهای چرب اشباع نقش موثری در اکسیداسیون، مرگ سلولی، تحریک سلول‌ها و ابتلای افراد به سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی دارند. پروز سرده است: امروزه سوسیس و کالباس‌های موجود در بازار بر پایه سویا هستند که به آنها سوسیس و کالباس‌های گیاهی می‌گویند. در تهیه سوسیس و کالباس‌های گیاهی در ایران از روغن جامد گیاهی استفاده می‌شود، بنابراین این محصولات حاوی اسید چرب اشباع، ترانس و سدیم بالا هستند. او تصریح کرد: در تهیه سوسیس و کالباس

این منحصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: برای جلوگیری از رشد باکتری‌های احتمالی و بهبود رنگ سوسیس و کالباس در تهیه این فرآورده‌ها از نیتریت استفاده می‌شود. نیترات و نیتریت در بدن به ترکیبات سرطان‌زا تبدیل می‌شوند؛ این مواد همچنین می‌توانند عفونت، التهاب و بیماری‌هایی را که در بدن وجود دارند، تشدید کنند، بنابراین حتی سوسیس و کالباس‌هایی که حاوی درصد بالایی از گوشت هستند هم می‌توانند احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را در افراد افزایش دهند. جزو غذاهای آماده مانند سوسیس و کالباس افراد مجاز هستند که تنها مایه‌ها را کنار بگذارند. فرآورده‌های آماده مانند سوسیس و کالباس استفاده کنند البته به شرطی که در این مدت از دیگر محصولات آماده مصرف، نکرده باشند.

او یادآوری کرد: بهترین شیوه طبخ سوسیس، گریل و بخارپز کردن آن است، بنابراین افراد باید سعی کنند تا آنجا که ممکن است این محصول پروتئینی را سرخ نکنند، زیرا سوسیس در ترکیبات خود حاوی آرد است که این آرد می‌تواند هنگام سرخ شدن سوسیس مقادیر زیادی از روغن را به خود جذب کند.

از ماده‌ای به نام نیتریت استفاده می‌شود که این ماده نقش نگهدارنده دارد و می‌تواند افراد را به سرطان مری دچار کند. به طور کلی محصولات حاوی مواد نگهدارنده می‌تواند در ابتلای اشخاص به سرده نقش داشته باشد و حتی سرسردهای میگرنی را در مبتلایان به این عارضه تشدید کند. نیتریت می‌تواند بر خلق‌وخوی افراد هم اثر منفی بگذارد.

## آب آناناس؛ سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند



۸۵ درصد ترکیباتش را آب تشکیل داده است؛ بنابراین نسبت به سایر میوه‌ها آب بیشتری دارد. آب آناناس ادرارآور است

آب آناناس قابلیت خون سازی در بدن دارد و باعث بهبود جریان خون می‌شود.

این میوه در مناطق گرم و مرطوب رشد می‌کند. در ایران به دلیل نامناسب بودن شرایط آب و هوایی برای رشد این میوه، تولید آن میسر نیست؛ به همین دلیل در دسترس همگان نیست. آب آناناس سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. خواص درمانی میوه هر منطقه برای مردم همان منطقه، صد در صد است اما هر چقدر از آن منطقه دور می‌شود تاثیرش کمتر می‌شود. این میوه نزدیک به

همچنین قابلیت خون سازی در بدن دارد و باعث بهبود جریان خون می‌شود. این میوه بومی نواحی گرمسیری و مرطوب، اشتهای آور است و می‌تواند به عنوان یک ملین استفاده شود؛ افراد می‌توانند این میوه را قبل و یا بعد غذا میل کنند. آناناس در تعادل ثبات قند خون دخیل است همچنین میکروب‌های چرک‌زا را ازبسی می‌برد و بیماری‌هایی که به واسطه این نوع میکروب‌ها بر بدن عارض می‌شوند را می‌تواند، مهار کند. افرادی که بر اثر عوامل محیطی

مانند آلودگی هوا و یا با رعایت نکردن بهداشت شخصی خود دچار بیماری می‌شوند، می‌توانند اثرات مخرب آن را با مصرف آب آناناس کاهش دهند. افراد با مصرف میوه و آب آناناس می‌توانند به بهبود درد خود کمک کنند. افرادی که برای تسکین درد این میوه را مصرف می‌کنند، می‌توانند آب آناناس را گرفته و یا سرخ کرده آن در حلق، از فوایدش بهره ببرند. روغن آناناس معروف به روغن ملطف گلو، حنجره و حلق است و به درمان و بهبود گلو درد کمک می‌کند.

## خواص بی نظیر دارچین؛ از پیشگیری از ایدز تا ترمیم سلول‌ها در روزهای آلوده



استفاده کنند. زیرا باعث افزایش حساسیت سلول‌های بدن نسبت به انسولین شده و این امر موجب جذب سریع تر گلوکز (قند خون) به درون سلول‌ها می‌شود. این نوع ادویه باعث کاهش تری‌گلیسرید و ADL (کلسترول بدن) می‌شود، تحقیقات انجام گرفته درباره فواید دارچین نشان می‌دهد این ادویه پرخاصیت، باعث افزایش HDL یا کلسترول خوب بدن می‌شود. دارچین بر ترشح هورمون‌های گوارش بدن تاثیر می‌گذارد به طوری که این ادویه باعث تحریک هورمون‌ها شده و کربوهیدرات و گلوکز کنترل شده را به سلول‌های خوبی وارد می‌کند و همین امر موجب کاهش ۱۰ تا ۳۰ درصدی قند خون بدن می‌شود.

دارچین بر روی سیستم اعصاب بیماران آلزایمری و پارکینسون اثرات مثبت دارد، ترکیبی در دارچین وجود دارد که موجب مهار یک پروتئین در مغز می‌شود که این پروتئین یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد عارضه آلزایمر است.

دارچین به دلیل خاصیت ضد التهابی خود باعث مقابله با عفونت‌ها و باکتری‌ها می‌شود. همچنین روغن دارچین به دلیل وجود ماده‌ای به نام سینامالدهید باعث کاهش عفونت‌های تنفسی می‌شود. همچنین روغن دارچین در پیشگیری از ویروس HIV (ایدز) نیز موثر است.

دارچین به علت خاصیت آنتی اکسیدانی خود موجب حفظ و بهبود سلول‌های بدن در زمان آلودگی هوا می‌شود. دارچین یکی از ادویه‌های پرطرفدار و پرخاصیت است که به ۲ گونه سیلان و کاسیا در جهان وجود دارد. رایج‌ترین دارچین موجود در ایران کاسیا است که در این نوع دارچین ماده‌ای به نام کورامین فرآورده‌های آماده مانند سوسیس و کالباس استفاده کنند البته به شرطی که در این مدت از دیگر محصولات آماده مصرف، نکرده باشند.

او یادآوری کرد: بهترین شیوه طبخ سوسیس، گریل و بخارپز کردن آن است، بنابراین افراد باید سعی کنند تا آنجا که ممکن است این محصول پروتئینی را سرخ نکنند، زیرا سوسیس در ترکیبات خود حاوی آرد است که این آرد می‌تواند هنگام سرخ شدن سوسیس مقادیر زیادی از روغن را به خود جذب کند.

## هر آنچه درباره کم خونی باید بدانید



اگر پس از استراحت کافی برای فعالیت‌های عادی انرژی نداشتید و خسته می‌شوید، ممکن است کم خونی مبتلا شده باشید.

کم خونی یا آنمی اختلالی است که در آن گلبول‌های قرمز یا هموگلوبین کافی، در خون وجود ندارد. هموگلوبینی که در گلبول قرمز خون وجود دارد؛ باعث می‌شود که اکسیژن به گلبول قرمز متصل شده و توسط مویرگ‌ها به بافت‌های مختلف بدن برسد.

پزشک مورد نظر مراجعه و با انجام آزمایشاتی که به تجزیه و تحلیل خون، آنالیز آهن خون، بررسی سیستم گوارشی بدن و بررسی قلب و قفسه سینه می‌پردازد از فقر آهن خود جلوگیری کنند. افراد با اصلاح برنامه غذایی خود و افزایش مصرف منابع غذایی آهن دار نظیر پروتئین‌های حیوانی، حبوبات، گوچه فرنگی، سیب زمینی، اسفناج، لیمو ترش، انبه، گلابی، طالبی، جگر، قلمو، گوشت قرمز، ماهی و زرده تخم مرغ می‌توانند از بروز کم خونی جلوگیری می‌کنند.

برخی از عوامل مانند: مصرف مواد غذایی فاقد آهن، مصرف بیش از اندازه چای، قهوه و شیر کاکائو که باعث محدودیت در جذب آهن می‌شوند، برخی اختلالات گوارشی، مصرف داروهایی مانند آنتی بیوتیک‌ها باعث کم خونی افراد می‌شوند. از علائم کم خونی می‌توان به مشکل در تمرکز، خستگی و خواب آلودگی بیش از اندازه، شکنندگی شدن مو و ناخن، سرگیجه و سردرد، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها، افزایش ضربان قلب و تنفس و رنگ پریدگی صورت اشاره کرد. افراد در صورت داشتن علائم ذکر شده حتما به

## ماده غذایی که به عنوان بهترین آنتی بیوتیک عمل می‌کند



نشان داد که خاصیت دارویی عسل می‌تواند زخم‌های ایجاد شده در بدن را ترمیم کند.

عسل موجب کاهش بیوست، نفخ و گاز معده می‌شود و ملین است. همچنین عسل سرشار از خواص پروبیوتیک با باکتری‌های مفید است که در هضم غذا، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش آلرژی موثرند. عسل از جایگزین شکر مصرفی خود کند تا تاثیرات مواد سمی تولید شده توسط قارچ‌ها را فوایدی که عسل دارد. عسل را می‌توان با دستورالعملی که در عسل مصرفی بیماران دیابتی هرچه قند فروکنوز بیشتر از گلوکز باشد برای آنها بهتر است، به همین دلیل عسل افاقا که فروکنوز بیشتری دارد برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

عسل موجب تشدید خواص داروهای ضدباکتریایی، تقویت عملکرد پادتن‌ها و ایستادگی در برابر فعالیت‌های میکروبی می‌شود. مطالعات متعددی در زمینه تاثیرات عسل در درمان زخم‌ها صورت گرفته است، یکی از این مطالعات

عسل حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و ... است که برای بدن بسیار مفیدند. در این گزارش جدیدترین دانش‌های روز پزشکی که هر روز با آن سر و کار دارید را دنبال می‌کنیم. عسل، مایع غلیظ و شیرینی است که از شهد گل‌ها توسط زنبورها ساخته و فرآوری می‌شود. عسل از لحاظ رنگ و شفافیت طبقه بندی می‌شود. عطر و طعم خاص عسل، با توجه به نوع گل‌هایی که از آن شهد به دست می‌آید، متفاوت است. معمولا عسل در درمان بسیاری از بیماری‌ها نقش بسزایی دارد. بهترین خاصیت عسل، ضد میکروب بودن آن است. در حالی که عسل یک ماده کاملاً خوراکی بوده و با سیستم محیط خوبی برای پرورش میکروب‌ها باشد، اما آن‌ها در معرض عسل نابود شده و اجساد آن‌ها نیز به مرور از بین می‌روند. زیرا عسل حاوی آنتی بیوتیک و آنزیم دیاستاز است. در گذشته از این خاصیت عسل برای از بین بردن پینه‌های دست و پا استفاده می‌کردند. عسل نیز درست مانند تمام شیرین کننده‌ها قند دارد، اما کاملاً طبیعی حاوی مواد معدنی است. این ماده شیرین حاوی مقادیر بسیار کمی از ترکیبات مختلف است که تصور می‌شود به عنوان آنتی‌اکسیدان مانند پنیسیلین و ویتامین C عمل می‌کند. ترکیبات خاص مختلف آن بستگی به گل‌هایی دارد که در دسترس زنبورهای است که تولید عسل خواهند کرد.

اگر در حال تلاش برای از دست دادن وزن خود هستید، عسل می‌تواند کمک کننده بزرگی برای

## مصرف بیش از حد غلات با بدنتان چه می‌کند؟

مصرف بیش از حد نان و برنج در طول روز می‌تواند در تشدید بسیاری از بیماری‌ها تاثیر گذار باشد. اگر یک کف دست نان را با ۵ قاشق برنج ساده در نظر بگیریم میزان کالری هر دو مساوی است، به شرط اینکه برنج زیادی نداشته باشد. برنج جزء گروه غذایی غلات است و افرادی که به بیماری خاصی مبتلا نیستند و در سلامت کامل به سر می‌برند باید روزانه ۶ تا ۱۱ قاشق غذا خوری برنج و ۳۰ گرم نان سبوس دار مصرف کنند. مصرف روزانه نان و برنج برای افراد هیچ کالری نخواهد داشت اما با مصرف بیش از حد آن در طول روز می‌توانیم در تشدید بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی و دیابت تاثیر گذار باشیم.

مصرف روزانه ۵ قاشق غذاخوری برنج ساده، ۷ قاشق پلو مخلوط، نیم لیوان سیب زمینی پخته و یک عدد پلا پخته برای افراد رژیم دار یا کسانی که به فکر سلامت جسمانی خود هستند توصیه می‌شود.

برای پیشگیری از افزایش وزن و رسیدن به وزن ایده آل بهتر است افراد از مواد غذایی پرکالری مانند سیب زمینی سرخ شده به شدت پرهیز کنند و با مصرف کم برنج و نان به خوش اندام شدن خود کمک کنند.

ممکن است افراد روزانه نان و برنج مصرف نکنند، اما با مصرف مواد غذایی پرکالری دیگر مانند: غذاهای سرخ شده و نوشابه باعث افزایش وزن، ابتلا به دیابت و افزایش سلول‌های چربی در بدن خود شوند. اینکه افراد می‌گویند برنج در تشدید بیماری‌های گوناگون تاثیر گذار است درست نیست، چرا که با تغذیه سالم حتی خوردن برنج می‌توان به جنگ بسیاری از بیماری‌ها برویم. از آنجایی که خوردن برنج و نان در طول روز به شرط کم بودن آن هیچ کالری برای بدن ندارد بهتر است یک تغذیه مناسب و مفید مانند مصرف نکردن غذاهای سرخ شده و پر کالری را در لیست برنامه غذایی خود قرار دهیم.



## جدول سودوکو شماره ۲۴۵۹

طراح : سمیرا دلیرش

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

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

## جواب دیروز

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

قابل توجه خوانندگان محترم  
هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق  
Email:soaljavabdaily@gmail.com  
ارسال نمایید.  
تلفن: ۰۵۰۳۳۳۶۰۵۰ - ۰۲۳۱۰۷۳۷۷ - فکس: ۰۲۳۳۲۰۳۲۶



## افزایش طول عمر با مصرف غذاهای تند

یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف خوراکی‌های تند باعث حفظ سلامتی و افزایش طول عمر می‌شود. به استناد نتایج مطالعات جدیدی که بر روی ۲۲ هزار و ۸۱۱ شهروند ایتالیایی که رژیم‌های غذایی متنوعی داشتند، انجام شد: در افرادی که ۴ بار در هفته فلفل می‌خورند، خطر مرگ به هر دلیلی ۲۳ درصد و خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی ۳۴ درصد کاهش می‌یابد. این یافته‌ها تنها به مردم ایتالیا محدود نمی‌شود. مطالعات انجام شده در سراسر جهان مانند تحقیقاتی که در ایالات متحده و چین انجام شد، همگی نشان می‌دهند که مصرف فلفل قرمز تند در افرادی که سیگار نمی‌کشند و الکل مصرف نمی‌کنند، با کاهش خطر مرگ همراه است. فواید ناشی از مصرف فلفل تند برای سلامتی در وجود ترکیب فعالی به نام کاپسی سین ریشه دارد که تقریباً در تمام فلفل‌ها یافت می‌شود. در مطالعه جدیدی که در ایتالیا انجام شد، کاهش خطر مرگ و میر مربوط به استفاده از آن فلفل‌هایی بود که حاوی سطوح بالاتری از این ترکیب بودند.



۲۸ فروردین انتخابات ریاست هیات فوتبال استان گیلان برگزار می شود

سوال جواب: زمان مجمع عمومی انتخابات ریاست و اعضای هیات ریاست هیات فوتبال استان گیلان مشخص شد.  
به گزارش سایت رسمی فدراسیون فوتبال: با اعلام هدایت مبینی، دبیرکل فدراسیون فوتبال، مجمع عمومی انتخابات ریاست و اعضای هیات ریاست هیات فوتبال استان گیلان روز سه شنبه ۲۸ فروردین ماه از ساعت ۱۰:۳۰ با رعایت مفاد اساسنامه برگزار می شود.

محسن بنگر برای دومین بار هدایت تیم شهرداری آستارا را بر عهده گرفت



سوال جواب: بازیکن سابق تیم ملی و پرسپولیس تهران با عقد قراردادی رسمی اسکان هدایت تیم فوتبال شهرداری آستارا را در دست گرفت.  
محسن بنگر با عقد قراردادی رسمی هدایت تیم فوتبال شهرداری آستارا را بر عهده گرفت.

بازیکن سابق تیم ملی پیش از این و فصل گذشته نیز سابقه حضور بر روی نیمکت شهرداری آستارا را در کارنامه دارد و پیش از این نیز هدایت تیم های نیکا پارس چالوس و شهرداری نوشهر را عهده دار بوده است.  
مهدی عینی به عنوان دستیار اول، علیرضا لطیفی به عنوان مربی بدنساز، پاشین سزاور، معین دلاوری و قاسم لثنی به عنوان مربیان و نوید حقیقت به عنوان مربی دروازبانان، اعضای کادر فنی محسن بنگر در تیم شهرداری آستارا را تشکیل می دهند.  
بنگر در جلسه معارفه خود گفت: آمدن مجدد من به این تیم فقط به عشق مردم آستاراست و تمام سعی ام را برای ابقای این تیم در لیگ دسته اول خواهم داشت.

وی افزود: جوانگرایی در اولویت کار ما قرار دارد هر چند با توجه به قوی شدن تیم های لیگ نسبت به پارسال کار سختی را پیش رو خواهیم داشت.  
گفتنی است تیم شهرداری آستارا در حال حاضر با ۲۲ امتیاز در رده چهاردهم جدول قرار دارد.

تارتار برای دیدارهای حساس با نساجی و پرسپولیس آستین بالا زد



سوال جواب: تیم ملوان شش امتیاز حساس را در گرووی دو بازی با نساجی و پرسپولیس قرار داده است.  
به گزارش "ورزش سه"، ملوان که با پیروزی مقابل صنعت نفت، سال گذشته در رتبه پنجم جدول به پایان رساند، در حالی آماده دیدار حساس با نساجی می شود که این هفته حریف مستقیم این تیم به مصاف پرسپولیس خواهد رفت و از این رو، شاگردان تارتار فرصت خوبی دارند تا با شکست حریف مازنی، جایگاه خود را در رتبه پنجم جدول تثبیت کنند.

این در حالی است که هفته آینده نیز ملوان به مصاف پرسپولیس خواهد رفت تا مهدی تارتار با انگیزه بالا تیمش را آماده این دو دیدار حساس و سرنوشت ساز کند که در صورت پیروزی در این دو بازی ملوان ۳۳ امتیازی خواهد شد و به حنصناب امتیازی خود در تاریخ لیگ برتر خواهد رسید.  
البته جاه طلبی ملوان بالاتر از شکستن رکورد درآگان اسکوچ است و او امید زیادی دارد تا جایگاه تیمش را در جدول بهتر کند تا قوی سپید بالاتر از تیم های منول در جدول قرار بگیرد.  
تارتار که این فصل مقابل سپاهان، تراکتور، پرسپولیس، استقلال و گل گهر به عنوان پنج مدعی اصلی لیگ برتر امتیاز گرفته، در ادامه فصل دو بازی دیگر هم با سه مدعی دیدار خواهد کرد تا سرنوشت قهرمانی را به نوعی در دست بگیرد.  
ملوانی ها با وجود مشکلات زیرساختی و امکاناتی، حمایت قابل توجه فوتبال دوستان شمال کشور را متوجه خود می بینند و حالا برای دربی شمال با نساجی هم با تمام توان وارد زمین خواهند شد.

معرفی عضو جدید کادرفنی تیم سپیدرود

سوال جواب: عضو جدید کادرفنی سپیدرود رشت در لیگ دسته دوم معرفی شد.  
به گزارش سایت رسمی باشگاه سپیدرود رشت، رامین جعفری خواه که سابقه دستکاری حسن اشجاری و علی نظرمحمدی در لیگ دسته دوم در سپیدرود را دارد، به عنوان یکی از اعضای جدید کادرفنی و مربی بدنساز سپیدرود انتخاب و مشغول به فعالیت شد.  
بنابراین گزارش، جعفری خواه که فوتبالش را از تیم های پایه سپیدرود رشت آغاز کرد و از سال ۱۳۹۰ دارای مدرک مربیگری A آسیاست و مدرک بدنسازی تخصصی فوتبال از کنفدراسیون فوتبال آسیا می باشد و سال هاست که در رده پایه به عنوان مربی مشغول به فعالیت است.

ملوان یک مدعی در لیگ برتر است

مدیر عامل ملوان:



مهرا: مدیر عامل باشگاه ملوان با بیان اینکه دو تیم از این باشگاه می توانند در رقابت های آسیایی حضور داشته باشند، گفت: شرایط تیم های آقایان و بانوان ما به گونه ای است که می توانیم به آسیا صعود کنیم.  
تیم فوتبال ملوان یکی از بهترین عملکردهای خود در این فصل از رقابت های لیگ برتر را تا به اینجای کار داشته است. قوی سیدالزلی از ۱۹ بازی خود توانسته ۲۲ امتیاز به دست آورد و در چهارم جدول قرار گیرد.

تیم ملوان در هفته نوزدهم دست به کار بزرگی زد و توانست با یک گل گل گهر سیرجان که یکی از مهم ترین رقبای این تیم برای کسب سهمیه لیگ قهرمانان آسیا به شمار می رود را در ورزشگاه سیروس قایقران شکست دهد. این تیم در هفته بیستم باید فردا چهارشنبه ۲۳ اسفند در تهران رو در روی پیکانی قرار گیرد که موفق به شکست سپاهان شده و شاگردان رضا عنایتی قصد دارند تا دومین پیروزی متوالی خود در این فصل را برابر این تیم شمال کشور به دست آورند. در طرف مقابل اگر ملوان بتواند با ۳ امتیاز کامل ورزشگاه شهید دستگردی تهران را ترک کند در صورت لغزش تراکتور به رده سوم جدول می رسد.

آرش فهیمه مدیرعامل باشگاه ملوان در خصوص عملکرد خوب این تیم در لیگ برتر اظهار داشت: خدا را شکر روند رو به رشد ملوان در تیم فصل دوم هم ادامه دارد و با توجه به نتایج خوبی که کسب کردیم، اکنون همه به این باور رسیده اند که ملوان یک تیم مدعی در لیگ برتر است. همین که تیمها در برابر ملوان طوری بازی می کنند که حداقل امتیاز را به دست آورند نشان می دهد که ما تمرکز درستی روی اهداف خود داشته ایم.  
همدلی در ملوان حرف اول را می زند  
وی ادامه داد: هیچ ارزی در فوتبال و در زندگی به صورت تصادفی رخ نمی دهد و باشگاه ملوان هم از این امر مستثنی نیست. زمانی که ضلع های یک مربع (باشگاه، سرمربی، بازیکن و هوادار) در کنار هم قرار می گیرند، نتیجه آن همدلی خواهد بود که امروز شاهد آن هستیم. من خودم به

سوال جواب: ملوان موفق شد در دیداری دوستانه داماش گیلان را شکست دهد.  
به گزارش "ورزش سه"، تیم ملوان که تمرینات خود را از روز پنجم فروردین آغاز کرده برای دیداری دوستانه راهی رشت شد تا مقابل داماش گیلان قرار بگیرد. در این بازی مهدی تارتار از بازیکنان مختلف خود استفاده کرد و در نهایت ملوانی ها توانستند با دو گل حریف هم آسانی خود را شکست بدهند. ایوژر صفرزاده و محمد عمری دو بازیکنی بودند که در این بازی برای تیم ملوان گلزنی کردند تا شاگردان مهدی تارتار پیش از حساس با نساجی مازندران یک برد روچیه بخش به دست بیاورند.

امیررضا معصومی به تیم ملی کشتی آزاد جوانان دعوت شد



رضا جعفری، وینگر ملوان:

تمام تلاش خود را می کنیم تا ملوان به جایگاه خوبی برسد



پیشرفت اتفاقی نیست.  
وینگر ملوان عنوان کرد: فصل گذشته در نساجی بودم و با این تیم نتوانستم نتایج خیلی خوبی بگیریم و تنها سهمیه تیم در لیگ حفظ شد. خوشحالم که پس از جدایی از نساجی، ملوان این بازی را بربریم.  
زیرا نتوانستم به تیم ملوان کمک کنم و امیدوارم این روند را ادامه دهم تا حداقل سهمیه آسیایی را برودم و یکی از لطف های هواداران را جبران کنم. من در این شهر زندگی می کنم و می بینم که چطور هواداران ملوان این تیم را دوست دارند و

دستاوردهای نظیر نیاز داریم.  
ملوان به سطح اول گفتمان ورزشی و فرهنگی تبدیل شده است فهمیده خاطر نشان کرد: ملوان به سطح اول گفتمان ورزشی و فرهنگی لیگ تبدیل شده است و این روند رو به رشد به ما اجازه می دهد تا برای رسیدن به این رؤیای بزرگ تمام تلاشمان را می کنیم که برای دومین بار به آسیا صعود کنیم و هواداران عزیز و درجه یک ملوان را در سرتاسر ایران خوشحال کنیم.  
اسمال با آقایان و بانوان می توانیم آسیایی شویم  
مدیرعامل ملوان در پایان گفت: اسمال هم تیم بانوان و هم تیم آقایان ملوان امکان حضور در آسیا را دارند، من اینجا از تمام تلاش های کادر فنی بانوان و سرمربی محترم و بازیکنان خوبمان کمال تشکر را دارم. بانوان ملوانی مستحق قهرمانی هستند. امیدوارم که بتوانیم تا آخرین روز با همین شور و هیجان که بانوان هوادار ملوان تیم بانوان شهرمان را شوقی می کنند. پیام اولی شادی برای همشهریان محترم انزلی چی و گیلانی باشیم. من به عنوان یک مدیر صنعت کشتیرانی که اسمال وارد عرضه ورزش شدم. جا دارد و تلاش ها و حمایت های همکاران خوب دریانورد و دریادل خود کمال تشکر را داشته باشم.

سوال جواب: ملوان موفق شد در دیداری دوستانه داماش گیلان را شکست دهد.  
به گزارش "ورزش سه"، تیم ملوان که تمرینات خود را از روز پنجم فروردین آغاز کرده برای دیداری دوستانه راهی رشت شد تا مقابل داماش گیلان قرار بگیرد. در این بازی مهدی تارتار از بازیکنان مختلف خود استفاده کرد و در نهایت ملوانی ها توانستند با دو گل حریف هم آسانی خود را شکست بدهند. ایوژر صفرزاده و محمد عمری دو بازیکنی بودند که در این بازی برای تیم ملوان گلزنی کردند تا شاگردان مهدی تارتار پیش از حساس با نساجی مازندران یک برد روچیه بخش به دست بیاورند.

سوال جواب: باشگاه فرهنگی ورزشی سپیدرود ضمن شادباش دوباره سال نو و آرزوی سرفرازی و بهروزی مردم سرزمین ما در آغاز دور جدید تمرینات تیم بزرگسالان سپیدرود برای ادامه حضور قدرت در مسابقات لیگ دسته دوم؛ لازم می داند برای آگاهی پیشکسوتان، هواداران و اصحاب رسانه در خصوص اتفاقات چند هفته گذشته موارد زیر را به اطلاع برساند:  
پس از کسب نتایج دور از انتظار در مجموع ۵ بازی ابتدایی دور برگشت (۵ امتیاز در ۵ مسابقه) جلساتی با حضور مالک، مدیرعامل و اعضای هیات مدیره با فرهاد پیوس برگزار شد تا برای برون رفت از وضعیت پیش آمده تصمیم گیری شود؛ که در نهایت نتیجه مسائل مطرح شده منجر به خاتمه همکاری به صورت توافقی و تسویه حساب مالی با فرهاد پیوس، مرضی کرمانی مقام، مصطفی چراغی و پوریا شوریده گردید.  
بلافاصله باشگاه سپیدرود مذاکرات خود را با حسن اشجاری، علی بهارمست و محسن عاشوری برای حضور در راس کادرفنی آغاز کرد که در نهایت پس از بررسی جمع جهات از جمله پیشنهادات مالی و نیز تاکید بعضی از گزینه های محترم مبنی بر الزام عقد قرارداد تعهد آور مالی و زمانی فراتر از بودجه ملنظر باشگاه در فصل آینده (فارغ از صعود یا عدم صعود)، تصمیم بر آن شد که با توجه به شناخت علی بهارمست به عنوان مدیرفنی و سهیل حق شناس به عنوان سرمربی از مجموعه بازیکنان، با کادری صد در صد سپیدرودی تا پایان فصل در هفت فینال بزرگ پیش رو به میدان برویم که یقین داریم با حمایت تمام قد گروه مالکینی و مدیرفنی و هواداران وفادار و عاشق سرانجام شاهد اتفاقات خوشایندی برای باشگاه بزرگ سپیدرود خواهیم بود.

سپیدرود رشت بازیهای باقیمانده را بدون جذب سرمربی جدید به اتمام می رساند

سوال جواب: باشگاه فرهنگی ورزشی سپیدرود ضمن شادباش دوباره سال نو و آرزوی سرفرازی و بهروزی مردم سرزمین ما در آغاز دور جدید تمرینات تیم بزرگسالان سپیدرود برای ادامه حضور قدرت در مسابقات لیگ دسته دوم؛ لازم می داند برای آگاهی پیشکسوتان، هواداران و اصحاب رسانه در خصوص اتفاقات چند هفته گذشته موارد زیر را به اطلاع برساند:  
پس از کسب نتایج دور از انتظار در مجموع ۵ بازی ابتدایی دور برگشت (۵ امتیاز در ۵ مسابقه) جلساتی با حضور مالک، مدیرعامل و اعضای هیات مدیره با فرهاد پیوس برگزار شد تا برای برون رفت از وضعیت پیش آمده تصمیم گیری شود؛ که در نهایت نتیجه مسائل مطرح شده منجر به خاتمه همکاری به صورت توافقی و تسویه حساب مالی با فرهاد پیوس، مرضی کرمانی مقام، مصطفی چراغی و پوریا شوریده گردید.  
بلافاصله باشگاه سپیدرود مذاکرات خود را با حسن اشجاری، علی بهارمست و محسن عاشوری برای حضور در راس کادرفنی آغاز کرد که در نهایت پس از بررسی جمع جهات از جمله پیشنهادات مالی و نیز تاکید بعضی از گزینه های محترم مبنی بر الزام عقد قرارداد تعهد آور مالی و زمانی فراتر از بودجه ملنظر باشگاه در فصل آینده (فارغ از صعود یا عدم صعود)، تصمیم بر آن شد که با توجه به شناخت علی بهارمست به عنوان مدیرفنی و سهیل حق شناس به عنوان سرمربی از مجموعه بازیکنان، با کادری صد در صد سپیدرودی تا پایان فصل در هفت فینال بزرگ پیش رو به میدان برویم که یقین داریم با حمایت تمام قد گروه مالکینی و مدیرفنی و هواداران وفادار و عاشق سرانجام شاهد اتفاقات خوشایندی برای باشگاه بزرگ سپیدرود خواهیم بود.

سپیدرود رشت بازیهای باقیمانده را بدون جذب سرمربی جدید به اتمام می رساند

ایرنا: تیم فوتبال سپیدرود رشت تا پایان رقابتهای فصل جاری لیگ دسته دوم کشور سرمربی جدیدی جذب نخواهد کرد و با سهیل حق شناس به کار خود ادامه خواهد داد.  
پس از جدایی توافقی فرهاد پیوس سرمربی تیم فوتبال سپیدرود رشت، مسئولان این باشگاه مترصد جذب مربی جدیدی بودند تا در هفت بازی باقیمانده با کادری جدید رقابتهای را ادامه دهند اما در نهایت موفق به این امر نشدند.  
مدیر روابط عمومی باشگاه سپیدرود رشت اظهار کرد: پس از کسب نتایج دور از انتظار در پنج مسابقه دور برگشت که در نهایت فقط موفق به کسب پنج امتیاز شدیم جلساتی با حضور مالک، مدیرعامل و اعضای هیات مدیره با فرهاد پیوس سرمربی این تیم برگزار شد.  
رادنی دیدار افزود: این جلسات برای برون رفت از وضعیت پیش آمده برگزار شد که در نهایت تصمیمات اتخاذ شده منجر به خاتمه همکاری به صورت توافقی و تسویه حساب مالی با فرهاد پیوس سرمربی، مرضی کرمانی مقام، مصطفی چراغی و پوریا شوریده دیگر اعضای کادرفنی بود.  
وی ادامه داد: البته پس از جدایی توافقی فرهاد پیوس از سرمربیگری سپیدرود، مسئولان باشگاه بلافاصله مذاکراتی را با حسن اشجاری، علی بهارمست و محسن عاشوری برای حضور در راس کادرفنی آغاز کردند که در نهایت پس از بررسی پیشنهادات مطرح شده، تصمیم گرفته شد که علی بهارمست به عنوان مدیرفنی و سهیل حق شناس به عنوان سرمربی از مجموعه بازیکنان، با کادری صد در صد بومی و سپیدرودی تا پایان فصل و در هفت بازی باقیمانده به میدان بروند.  
مدیر روابط عمومی باشگاه سپیدرود رشت بیان کرد: بی شک هفت بازی باقیمانده برای تیم فوتبال سپیدرود بسیار سرنوشت ساز و حساس است و امیدواریم که با حمایت مسئولان باشگاه و همچنین حمایت همه جانبه هواداران، اتفاقات خوشایندی برای باشگاه سپیدرود رقم زده شود و در پایان رقابتهای فصل جاری شرایط به گونه ای شود که سپیدرود شانس صعود به رقابتهای لیگ دسته یک کشور را داشته باشد.

حضور دو بانوی گیلانی در تیم ملی والیبال نشسته



سوال جواب: تیم ملی والیبال نشسته بانوان ایران با حضور دو گیلانی رهسپار چین شد.  
به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان، سومین اردوی تیم والیبال نشسته بانوان ملی پوش کشورمان که خود را برای حضور در آخرین رقابت های کسب سهمیه بازی های پارالمپیک آماده می کنند. با دعوت از ۱۲ بازیکن، تا نهم فروردین ماه در سالن والیبال نشسته فدراسیون ورزش های جانبازان و توان یابان ادامه داشت و پس از آن بانوان ایرانی روز جمعه دهم فروردین عازم چین شدند تا شانس خود را برای کسب سهمیه پاریس ۲۰۲۴ بیازمایند.  
در ترکیب تیم ملی والیبال بانوان نشسته کشورمان مهری فلاحی و سیده جمال دوست از گیلان به همراه ۱۰ ورزشکار دیگر در این اردو تمرینات خود را به سر مربیگری لیلایریانیان دنبال می کنند.  
آخرین مسابقات کسب سهمیه بازی های پارالمپیک از ۱۵ تا ۲۲ فروردین به میزبانی چین در شهر دالی برگزار می شود و در بخش بانوان، تیم های ایران، آلمان، ژاپن، مغولستان، اسلوانی، تایلند و لوکراین برای دستیابی به جواز حضور در فقهدهمین دوره بازی های تابستانی پارالمپیک با یکدیگر به رقابت می پردازند.  
گفتنی است (در صورت کسب سهمیه)، اعزام تیم ملی والیبال نشسته بانوان کشورمان به بازی های پارالمپیک پاریس ۲۰۲۴ منوط به بررسی و تصمیم کمیته فنی خواهد بود.

سهیل حق شناس سرمربی و علی بهارمست مدیرفنی سپیدرود رشت شدند



سوال جواب: باشگاه فرهنگی ورزشی سپیدرود ضمن شادباش دوباره سال نو و آرزوی سرفرازی و بهروزی مردم سرزمین ما در آغاز دور جدید تمرینات تیم بزرگسالان سپیدرود برای ادامه حضور قدرت در مسابقات لیگ دسته دوم؛ لازم می داند برای آگاهی پیشکسوتان، هواداران و اصحاب رسانه در خصوص اتفاقات چند هفته گذشته موارد زیر را به اطلاع برساند:  
پس از کسب نتایج دور از انتظار در مجموع ۵ بازی ابتدایی دور برگشت (۵ امتیاز در ۵ مسابقه) جلساتی با حضور مالک، مدیرعامل و اعضای هیات مدیره با فرهاد پیوس برگزار شد تا برای برون رفت از وضعیت پیش آمده تصمیم گیری شود؛ که در نهایت نتیجه مسائل مطرح شده منجر به خاتمه همکاری به صورت توافقی و تسویه حساب مالی با فرهاد پیوس، مرضی کرمانی مقام، مصطفی چراغی و پوریا شوریده گردید.  
بلافاصله باشگاه سپیدرود مذاکرات خود را با حسن اشجاری، علی بهارمست و محسن عاشوری برای حضور در راس کادرفنی آغاز کرد که در نهایت پس از بررسی جمع جهات از جمله پیشنهادات مالی و نیز تاکید بعضی از گزینه های محترم مبنی بر الزام عقد قرارداد تعهد آور مالی و زمانی فراتر از بودجه ملنظر باشگاه در فصل آینده (فارغ از صعود یا عدم صعود)، تصمیم بر آن شد که با توجه به شناخت علی بهارمست به عنوان مدیرفنی و سهیل حق شناس به عنوان سرمربی از مجموعه بازیکنان، با کادری صد در صد سپیدرودی تا پایان فصل در هفت فینال بزرگ پیش رو به میدان برویم که یقین داریم با حمایت تمام قد گروه مالکینی و مدیرفنی و هواداران وفادار و عاشق سرانجام شاهد اتفاقات خوشایندی برای باشگاه بزرگ سپیدرود خواهیم بود.

سپیدرود رشت بازیهای باقیمانده را بدون جذب سرمربی جدید به اتمام می رساند

ایرنا: تیم فوتبال سپیدرود رشت تا پایان رقابتهای فصل جاری لیگ دسته دوم کشور سرمربی جدیدی جذب نخواهد کرد و با سهیل حق شناس به کار خود ادامه خواهد داد.  
پس از جدایی توافقی فرهاد پیوس سرمربی تیم فوتبال سپیدرود رشت، مسئولان این باشگاه مترصد جذب مربی جدیدی بودند تا در هفت بازی باقیمانده با کادری جدید رقابتهای را ادامه دهند اما در نهایت موفق به این امر نشدند.  
مدیر روابط عمومی باشگاه سپیدرود رشت اظهار کرد: پس از کسب نتایج دور از انتظار در پنج مسابقه دور برگشت که در نهایت فقط موفق به کسب پنج امتیاز شدیم جلساتی با حضور مالک، مدیرعامل و اعضای هیات مدیره با فرهاد پیوس سرمربی این تیم برگزار شد.  
رادنی دیدار افزود: این جلسات برای برون رفت از وضعیت پیش آمده برگزار شد که در نهایت تصمیمات اتخاذ شده منجر به خاتمه همکاری به صورت توافقی و تسویه حساب مالی با فرهاد پیوس سرمربی، مرضی کرمانی مقام، مصطفی چراغی و پوریا شوریده دیگر اعضای کادرفنی بود.  
وی ادامه داد: البته پس از جدایی توافقی فرهاد پیوس از سرمربیگری سپیدرود، مسئولان باشگاه بلافاصله مذاکراتی را با حسن اشجاری، علی بهارمست و محسن عاشوری برای حضور در راس کادرفنی آغاز کردند که در نهایت پس از بررسی پیشنهادات مطرح شده، تصمیم گرفته شد که علی بهارمست به عنوان مدیرفنی و سهیل حق شناس به عنوان سرمربی از مجموعه بازیکنان، با کادری صد در صد بومی و سپیدرودی تا پایان فصل و در هفت بازی باقیمانده به میدان بروند.  
مدیر روابط عمومی باشگاه سپیدرود رشت بیان کرد: بی شک هفت بازی باقیمانده برای تیم فوتبال سپیدرود بسیار سرنوشت ساز و حساس است و امیدواریم که با حمایت مسئولان باشگاه و همچنین حمایت همه جانبه هواداران، اتفاقات خوشایندی برای باشگاه سپیدرود رقم زده شود و در پایان رقابتهای فصل جاری شرایط به گونه ای شود که سپیدرود شانس صعود به رقابتهای لیگ دسته یک کشور را داشته باشد.



# سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران  
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: کریم خورشیدی مؤدبی  
 سردبیر: فرهاد عینی خراسانی  
 تلفن: ۰۲۰-۳۳۳۶۰۳۳۶ - ۳۳۳۱۰۳۳۷ - فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶  
 نشانی دفتر مرکزی: رشت - چهار راه پورسینا - روبروی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم کدپستی: ۴۱۹۳۷۳۴۶۵۵

مطالب درج شده لزوما انعکاس دهنده دیدگاه روزنامه نمی باشد.  
 نمایندگی ماژندران - محمودآباد - خیابان معلم - پاران ۱ - ساختمان  
 فارابی - طبقه سوم (علی یوسفی - ۰۹۱۱۱۲۰۸۰۵)  
 لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین - تلفن: ۳۳۲۲۴۷۲۷

اوقات شرعی امروز به وقت کربلا  
 اذان صبح: ۴/۲۶  
 طلوع آفتاب: ۵/۵۴  
 اذان ظهر: ۱۲/۱۵  
 غروب خورشید: ۱۸/۳۶  
 اذان مغرب: ۱۸/۵۵

چهارشنبه ۱۵ فروردین ۱۴۰۳ - ۲۳ رمضان ۱۴۴۵ - ۳ آوریل ۲۰۲۴ - سال دهم - شماره ۲۴۵۹ - www.soaljavabdaily.ir - Email: soaljavabdaily@gmail.com

مروری بر نقش آفرینی پارسا پیروزفر در سریال‌های تلویزیونی و شبکه خانگی به بهانه حضور در سریال «در انتهای شب»

## آقای کاریزما ۶ تایی شد



سریال «در انتهای شب» به کارگردانی آیدا پناهاننده تازه‌ترین حضور پارسا پیروزفر در شبکه خانگی بعد از سریال موفق «باغی» محسوب می‌شود. این بازیگر گزیده کارمدتی است در گیسر بازی در این سریال خانگی است. این سریال که امروز از پوستر آن رونمایی شد قرار است فروردین ماه سال ۱۴۰۳ از پلتفرم «فیلمنت» پخش شود. پیروزفر با بازی در سریال «در انتهای شب»، تعداد سریال‌های تلویزیونی و خانگی کارنامه‌اش را به عدد رساند. به گزارش فیلم‌نوز، آیدا پناهاننده بعد از تجربه همکاری موفق که با پارسا پیروزفر در فیلم «تی تی» داشت، از او برای بازی در نخستین سریال با نام «در انتهای شب» دعوت کرد. این سریال که پیش‌تر «محبوبه شب» نام داشت؛ سریالی ۹ قسمتی است که پیروزفر در آن با هدی زین‌العابدین هم‌بازی است. پیروزفر از جمله بازیگرانی است که فعالیتش را از سریال‌های تلویزیونی شروع کرد و با اولین سریال‌هایش به شهرت رسید. به بهانه بازی او در «در انتهای شب»، نگاه‌های داریم به نقش آفرینی او در سریال‌های مختلف.

«در انتهای شب» به کارگردانی آیدا پناهاننده تازه‌ترین حضور پیروزفر در شبکه خانگی است. سه سال بعد از موفقیت سریال «در پناه تو»، حمید لیکنده تصمیم گرفت با حضور لعیبا زنگنه و پارسا پیروزفر، سریال جدیدی به اسم «در قلب من» بسازد. در این سریال زنگنه و پیروزفر در جایگاه خواهر و برادر قرار گرفتند و این بار بخش مهمی از ماجراها در ارتباط با شخصیت رضا با بازی پیروزفر پیش می‌رفت. با اینکه انتظار می‌رفت بعد از «در پناه تو»، سریال «در قلب من» هم اثری درخشان و خفت‌شکن باشد و مخصوص نسل جوان را سر ذوق آورد اما عملاً چنین اتفاقی نیفتاد و این سریال آنتور که باید مورد استقبال قرار نگرفت. حتی همین حالا هم بازیگر «در پناه تو» با اقبال بیشتری از سوی مخاطبان روبرو می‌شود. با همه این اوصاف، بازی پارسا پیروزفر بیشتر از پیش به چشم آمد و زمینه‌ساز اتفاق‌های بعدی کارنامه‌اش شد.

سابقه معرفی پارسا پیروزفر به مخاطبان تلویزیونی به سال ۱۳۷۴ و بازی در سریال «در پناه تو» به کارگردانی حمید لیکنده برمی‌گردد. گرچه تیر سانوسر، بیشتر از همه نقش پارسا را هدف گرفته بود و در نسخه‌ای که روی آنتن رفت، نقش چندان‌ی نداشت و گنگ بود. نمی‌توانستیم باور کنیم حمید لیکنده از شخصیتی در سریال‌های رونمایی کرده که فقط قرار است یک دوست معمولی باشد و گهگاه کنار این جمع قرار بگیرد و تمام. چند سال پیش که حمید لیکنده، کارگردان سریال، ماجرای سانوسر «در پناه تو» را رو کرد و از یک

مربع عشقی به جای مثلث عشقی صحبت به میان آورد فهمیدیم نقش پارسا از ابتدا چه بوده است. او هم مثل محمد و رامین، به مریم علاقه داشته و قرار بوده بخش مهمی از ماجرا روی دوش او هم باشد اما تلویزیون در دهه هفتاد با نمایش چنین مسئله‌ای مخالفت کرده و تصمیم بر این شده که عشق پارسا کنار گذاشته شود. نکته قابل توجه اینجاست که پارسا با اینکه نقش اصلی نداشت و پیش برنده درام نبود و در بخش مهمی اسریال اصلا او را نمی‌دیدیم اما هم نامش و هم چهره‌اش در آن زمان بسیار مطرح شد و در ذهن‌ها ماند.

«در انتهای شب» به کارگردانی آیدا پناهاننده تازه‌ترین حضور پیروزفر در شبکه خانگی است. سه سال بعد از موفقیت سریال «در پناه تو»، حمید لیکنده تصمیم گرفت با حضور لعیبا زنگنه و پارسا پیروزفر، سریال جدیدی به اسم «در قلب من» بسازد. در این سریال زنگنه و پیروزفر در جایگاه خواهر و برادر قرار گرفتند و این بار بخش مهمی از ماجراها در ارتباط با شخصیت رضا با بازی پیروزفر پیش می‌رفت. با اینکه انتظار می‌رفت بعد از «در پناه تو»، سریال «در قلب من» هم اثری درخشان و خفت‌شکن باشد و مخصوص نسل جوان را سر ذوق آورد اما عملاً چنین اتفاقی نیفتاد و این سریال آنتور که باید مورد استقبال قرار نگرفت. حتی همین حالا هم بازیگر «در پناه تو» با اقبال بیشتری از سوی مخاطبان روبرو می‌شود. با همه این اوصاف، بازی پارسا پیروزفر بیشتر از پیش به چشم آمد و زمینه‌ساز اتفاق‌های بعدی کارنامه‌اش شد.

## فری زیرخاکی بی خیال زیرخاکی شد؟

فصل چهارم سریال زیرخاکی به کارگردانی جلیل سامان در حالی به پایان رسید که می‌توان موفقیت آن در جذب مخاطب را یک دستاورد برای تلویزیون به حساب آورد، در واقع سامان همراه با زوج موفق سریالش پژمان جمشیدی و ژاله صامتی در پره‌ای توانستند به این مهم دست پیدا کنند که رقیب قدرتمندی چون پلتفرم‌ها را پیش روی خود داشتند. در واقع آن‌ها در دورانی که مخاطب گرایش پیدا کرده توانستند جلب نظر کنند و نگاه آن‌ها را به سوی خود جلب کنند.

به گزارش فیلم‌نوز، درباره فصل چهارم «زیرخاکی» نظریه‌های متفاوتی وجود دارد. اکثر مخاطبان از آن تعریف و تمجید کرده و نوشته‌اند که اشتیاق زیادی برای دنبال کردنش دارند اما برخی معتقدند «زیرخاکی» در فصل چهارم انسجام خاصی ندارد و موقعیت‌های کم‌دی آن به اندازه قبل جذاب نیست. به بهانه پایان این فصل، نقاط



سیاست ایران در قبال آلمان‌ها از یک طرف و شوروی از طرف دیگر پس می‌بریم. بخش کودکی بیژن را ارسلان قاسمی بازی می‌کرد و ایفاگر نقش از جوانی تا پیری به عهده پارسا پیروزفر بود. در واقع تمام ماجراهای سریال روی دوش شخصیت بیژن با بازی پیروزفر قرار داشت. شاید «در چشم باد» ضعف‌هایی داشت و با نقدهایی روبرو بود، اما بازی پیروزفر جزو نقاط قوت این سریال به حساب می‌آید و به ماندگاری‌اش کمک کرد.

قوت و ضعف آن را مرور می‌کنیم. فصل چهارم سریال زیرخاکی توانست برای یکی از ویژگی‌های جذاب زیرخاکی بازی پژمان جمشیدی و ژاله صامتی بود. جذابیت بازی‌ها | یکی از مهمترین عناصر جذابیت «زیرخاکی»، از همان نقطه شروع فصل یک، به خاطر دو کاراکتر اصلی آن یعنی فریبرز و پریچهر بود. این زوج با ویژگی‌های شخصیتی منحصر به فردشان توانستند سه فصل جذاب را کنار هم پیش ببرند. طبیعتاً در فصل چهاردهم بخش مهمی از موفقیت سریال، به بازی پژمان جمشیدی و ژاله صامتی کنار هم برمی‌گشت. آنها به خوبی از پس چالش‌های جدیدی که در این فصل پیش رویشان قرار می‌گرفت برآمدند و بازی‌شان را با موقعیت‌های جدید تطبیق می‌دادند. موقعیت‌هایی مثل زدنی از بانک و از دست رفتن حافظه و ... با اینکه جدید به نظر نمی‌رسیدند و بارها در کمدی‌های مختلف شاهدشان بوده‌ایم، اما توسط این بازیگرها به قدری بازمه ایفا شدند که ذره‌ای احساس نمی‌کردیم داریم آنها را در موقعیت‌هایی تکراری می‌بینیم.

خلق موقعیت‌های متنوعی که فریبرز در آن گرفتار می‌شد یکی دیگر از ویژگی‌های فصل چهارم بود. تنوع خرده روایت‌ها | ماجرای اصلی فصل چهارم به تلاش فریبرز باغبیشه برای پیدا کردن قبرستانی که چمدان را در آن مخفی کرده است برمی‌گشت. او از ابتدا تا انتها مدام تلاش می‌کرد ردی از این قبرستان پیدا کند و در مسیر این جستجو سر از موقعیت‌های مختلف در می‌آورد و وارد

### رییس سینما فیلم: «پایتخت ۷» قطعاً تولید می‌شود

با وجود صحبت‌های علیرضا خمسه مبنی بر نامشخص بودن وضعیت تولید سریال «پایتخت ۷»، مهدی نقویان رئیس سینما فیلم در گفت و گویی اعلام کرد که این سریال قطعاً در سال ۱۴۰۳ تولید خواهد شد. به گزارش فیلم‌نوز، علیرضا خمسه اواخر سال گذشته با حضور در یکی از ویدئوهای سال تحویل اعلام کرد که پایتخت هفت وضعیت نامعلومی دارد و تولید آن مشخص نیست. چند روز بعد از این اظهار نظر، مهدی نقویان ریس سینما فیلم در گفت و گویی با تسنیم با تأکید بر تولید فصل جدید پایتخت گفت: «اگر مشکلی پیش نیاید فصل هفتم قطعاً در سال ۱۴۰۳ تولید خواهد شد.» سال گذشته مسولان تلویزیون بعد از مذاکرات طولانی با سروس مقدم و محسن تانپنده برای تولید فصل هفتم پایتخت به توافق رسیدند و این سریال از اسفندماه وارد پیش تولید مقدماتی شد.



«در چشم باد» از این جهت که خیلی دقیق و با جزئیات به مسئله‌ای اشغال ایران در جنگ جهانی دوم نزدیک شده، اثر قابل قبولی بود. گرچه در زمان پخش با انتقادهایی روبرو بود اما دست کم بخش دوم سریال به لحاظ تمرکز روی وقایع جنگ جهانی دوم، اطلاعات مناسبی در اختیار مخاطبانش می‌گذاشت. سریال درباره یک خانواده ایرانی بود که هر کدام از اعضایش به نحوی با بخش‌هایی از جنگ مواجه می‌شدند. پیروزفر نقش بیژن، یکی از اعضای این خانواده را داشت که با حضور در مهمانی‌ها و مراسم مختلف و همچنین در ارتباط با دختری به نام ایران، در جریان سیاست‌های کشور در قبال آلمان و روسیه قرار می‌گرفت. با ورود بیژن به جمع ادیبان و درجه‌داران و گشتن در چاپخانه پدر و زندگی میان مردم، تا حد زیادی به سیاست ایران در قبال آلمان‌ها از یک طرف و شوروی از طرف دیگر پس می‌بریم. بخش کودکی بیژن را ارسلان قاسمی بازی می‌کرد و ایفاگر نقش از جوانی تا پیری به عهده پارسا پیروزفر بود. در واقع تمام ماجراهای سریال روی دوش شخصیت بیژن با بازی پیروزفر قرار داشت. شاید «در چشم باد» ضعف‌هایی داشت و با نقدهایی روبرو بود، اما بازی پیروزفر جزو نقاط قوت این سریال به حساب می‌آید و به ماندگاری‌اش کمک کرد.

«در انتهای شب» به کارگردانی آیدا پناهاننده تازه‌ترین حضور پارسا پیروزفر در شبکه خانگی است. سه سال بعد از موفقیت سریال «در پناه تو»، حمید لیکنده تصمیم گرفت با حضور لعیبا زنگنه و پارسا پیروزفر، سریال جدیدی به اسم «در قلب من» بسازد. در این سریال زنگنه و پیروزفر در جایگاه خواهر و برادر قرار گرفتند و این بار بخش مهمی از ماجراها در ارتباط با شخصیت رضا با بازی پیروزفر پیش می‌رفت. با اینکه انتظار می‌رفت بعد از «در پناه تو»، سریال «در قلب من» هم اثری درخشان و خفت‌شکن باشد و مخصوص نسل جوان را سر ذوق آورد اما عملاً چنین اتفاقی نیفتاد و این سریال آنتور که باید مورد استقبال قرار نگرفت. حتی همین حالا هم بازیگر «در پناه تو» با اقبال بیشتری از سوی مخاطبان روبرو می‌شود. با همه این اوصاف، بازی پارسا پیروزفر بیشتر از پیش به چشم آمد و زمینه‌ساز اتفاق‌های بعدی کارنامه‌اش شد.

## رضا داوودنژاد در سوگ خاطرات خوبی که برای ما ساخت

کارنامه ۲۵ ساله خود استقبال کرد. این در چشم بودن سبب شد تا بیماری وی از همان ابتدای دهه ۹۰ برای مخاطب مهم باشد. در همان زمان که وی برای نخستین بار پیوند کبکد انجام داد، اخبار بسیاری از وی در رسانه‌ها منتشر شد که این پیگیری رسانه‌ها و مخاطبان، نشان از محبوبیت این بازیگر داشت. درگذشت این بازیگر در عصر سیزدهم فروردین ماه اسفند، بیشتر به دروغ سیزده شبیه بود. کسی نمی‌خواست این دروغ را باور کند و خیلی‌ها از بی‌مزه بودن این دروغ سخن می‌گفتند اما استمرار این حرف‌های درگوشی و نبود تکذیبیه برای این خبر، پایان تعطیلات نوروزی اسفند را برای بسیاری از مردم، حسابی تلخ کرد. پایان تعطیلات نوروزی برای بسیاری از مردم تلخ شد؛ سینما و تلویزیون، بازیگر جوانی را از دست داد. بازیگری که در تمام این سال‌ها تلاش کرد تا مخاطبان خود را شاد کند و آنها را در مواجهه با موقعیت‌های جدیدی که بازی می‌کند، به وجد بیاورد. هر چند که یک نام دیگر از خانواده هنرمند داوودنژاد کم شد اما نام رضا داوودنژاد و نقش‌های فانتزی و چالشی که وی در این سال ایفا کرد، هیچ‌گاه از خاطر فیلم‌دوستان و دنبال‌کنندگان سریال‌های ایرانی محو نخواهد شد.



ویژه‌ای که در شکل دیالوگ‌گویی وی وجود داشت سبب شد تا عمدتاً آثار کمدی به او پیشنهاد شود. داوودنژاد در تمام این سال‌ها به‌خوبی توانست از این عنوان نگهداری کند و استمرار خوبی را در سینما و تلویزیون داشته باشد. بازیگری که تمرکز خود را محدود به آثار پسر نکرد و از تجربه‌های متفاوتی در

ایرنا: درگذشت ناگهانی رضا داوودنژاد، بیشتر به دروغ سیزده شبیه بود اما دلهره‌آورتر از این تیر بد، دست به دست شدن این خبر و عدم انتشار هیچ تکذیبیه‌ای برای آن بود. رضا داوودنژاد ۳۶ روز قبل از اینکه شمع ۴۴ سالگی خود را فوت کند، به شکلی ناگهانی در عصر سیزدهم فروردین ماه درگذشت و شوکی بزرگ را به سینما و دوستان وارد کرد. داوودنژاد به واسطه حضور در یک خانواده هنرمند، از ۶ سالگی جلوی دوربین فیلم پدرش رفت و یک نقش کوتاه را در بی‌پناه بازی کرد. دومین بازی داوودنژاد در فیلم مصائب شیرین رقم خورد. حضور او در این فیلم همزمان شده بود با موج ورود چهره‌های جوان به سینمای ایران. با دیده شدن این فیلم و فیلم‌های دیگر، رضا داوودنژاد به یکی از بازیگران شناخته‌شده سینمای ایران تبدیل شد که پایش خیلی زود به دنیای سریال نیز باز شد. این دیده شدن سبب شد تا وی در دهه ۸۰ در ۱۲ فیلم و ۶ سریال بازی کند. فیزیک خاص داوودنژاد در کنار شیرینی ویژه‌ای که در شکل دیالوگ‌گویی وی وجود داشت سبب شد تا عمدتاً آثار کمدی به او پیشنهاد شود. هر چند که نقش آفرینی در چند نقش جدی نیز در کارنامه این بازیگر به چشم می‌خورد. فیزیک خاص داوودنژاد در کنار شیرینی