

شروع سفرهای خنک تابستانی

با شروع فصل تابستان، سفر به مناطق خنک که جایی هم برای آب‌تنی داشته باشد یکی از مهمترین اولویت‌ها برای انتخاب مقصد سفر است. مناطقی از این دست که بتوانید آب و هوایی عوض کنید و از خنکی هوا لذت ببرید، کم نیست اما در این سفرهای تابستانه باید از امنیت آن منطقه برای آب‌تنی مطمئن شوید.



پاسخ رهبر انقلاب
به نامه تولیدکنندگان نوشت افزار:

این راه مبارک را با قوت ادامه دهید

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب در پاسخ به نامه تولیدکنندگان نوشت‌افزار ایرانی، تلاش و همت آنان را مبارک دانسته و خواستار ادامه این مسیر شدند.

به گزارش ایرنا، جمعی از تولیدکنندگان نوشت‌افزار ایرانی در نامه خود، گزارشی از دستاوردهای جدید و موفقیت‌های کسب شده سال گذشته در این عرصه را به رهبر معظم انقلاب ارائه کرده بودند؛ متن پاسخ رهبر معظم انقلاب روز پنجشنبه اول تیرماه ۱۴۰۲ همزمان با نخستین گردهمایی فعالان صنعت نوشت‌افزار ایران (هم‌نوشت) در محل برگزاری این همایش منتشر شد.در نامه مقام معظم رهبری آمده است: با سلام ره‌آورد تلاش و همت شما در تهیه نوشت افزار ایرانی، بار دیگر موجب خرسندی و سپاس از دست‌اندرکاران شد. راه مبارکی است، با قوت ادامه دهید.

اتحادیه اروپا:

نشست دوحه بخشی ازسیاست تعاملی با ایران است

سخنگوی ارشد اتحادیه اروپا نشست اخیر«انریکه مورا» هماهنگ کننده مذاکرات رفع تحریم‌ها با «علی باقری کنی» رئیس هیأت کشورمان این گفت‌وگوها را بخشی از سیاست تعاملی اتحادیه در چارچوب مسئولیت آن، به عنوان هماهنگ کننده برجام نامید. به گزارش ایرنا، «نیلا مسرلی» این مطلب را روز جمعه در کنفرانس خبری از بروکسل و در پاسخ به این سؤال که آیا نشست اخیر هیأت اتحادیه اروپا با ایران را می‌توان نشانه حرکت در مسیر درست از نگاه بروکسل ارزیابی کرد؟ گفت: این (نشست) بخشی از سیاست تعاملی ما با ایران است که از جانب نماینده عالی (مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا و هماهنگ کننده برجام) صورت گرفت. وی تصریح کرد: ما می‌خواهیم کانال‌های ارتباطی دیپلماتیک با ایران را باز نگه داریم و ملاقات دوحه درهمین قالب انجام شد.

چهارشنبه گذشته هیأت اتحادیه اروپا به ریاست «انریکه مورا» با هیأتی از کشورمان به ریاست آقای باقری در دوحه (قطر) دیدار کردند. مورا در پی این دیدار با انتشار پیامی در توئیتر نوشت که دو طرف پیرامون طیف وسیعی از مسائل دوجانبه، منطقه‌ای و بین‌المللی، از جمله راه‌های پیش‌روی مذاکرات برجام و همچنین راهکاری مربوط به حوزه خلیج فارس گفت‌وگو کردند.

باقری با انتشار تصویری از این ملاقات، تأیید کرد: جلسه‌ای جدی و سازنده با انریکه مورا در دوحه داشتیم. در مورد طیفی از موضوعات از جمله مذاکرات رفع تحریم‌ها به بحث و تبادل نظر پرداختیم. این دیپلمات کشورمان هفته پیش با تروئیکای اروپایی در شهر ابوظبی (امارات) جلسه داشت. این نشست برای دومین بار پس از وقفه در مذاکرات رفع تحریم‌ها برگزار شد که از سپتامبر گذشته به دلیل تعلل طرف امریکایی برای اخذ تصمیم‌های سیاسی، معطل مانده است.



قلعه «فورگ»، که قلعه «میرزا رفیع خان» نیز خوانده می شود، در بلندای ۱۸۴۰ متری در شمال روستای فورگ و ۱۱۰ کیلومتری غرب «بیرجند» در استان «خراسان جنوبی» قرار گرفته است. دژ فورگ که پس از دژ «الموت» بزرگ‌ترین پایگاه اسماعیلیان بوده است، یکی از ۱۰ دژ بزرگ و ارزشمند ایران است که نامش در فهرست آثار ملی ایران جای دارد.

تازه‌ها

توافق ایران و امارات برای توسعه حمل‌ونقل هوایی

توافقنامه توسعه و مدیریت حمل‌ونقل هوایی ایران و امارات بین رئیس سازمان هواپیمایی کشوری و مدیرکل سازمان هواپیمایی کشوری امارات امضا شد. به گزارش تسنیم، این توافقنامه با هدف مدیریت یکپارچه حمل و نقل هوایی بین دو کشور با حضور محمد محمدی بخش رئیس سازمان هواپیمایی و سیف محمد السویدی، مدیرکل سازمان هواپیمایی کشوری امارات

آغاز بازگشت حجاج از ۱۳ تیرماه

سخنگوی شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران درباره جزئیات عملیات بازگرداندن حجاج از سرزمین وحی، گفت: با پایان فریضه معنوی حج، عملیات بازگرداندن حجاج از روز ۱۳ تیرماه با پرواز از «جده» آغاز خواهد شد.

به گزارش ایرنا، حسام قربانعلی افزود: عملیات بازگرداندن حجاج بیت‌الله الحرام در نخستین روز با ۳ پرواز به مقصد تهران، ساری و یزد و در مجموع با ۳۷۵ پرواز انجام می‌شود. اولین پروازهای ورودی به کشور از فرودگاه «مدینه» هم از تاریخ ۱۶ تیر ماه آغاز می‌شود که از مدینه به مقصد تهران، بیرجند و ارومیه است. این عملیات تا سوم مرداد ماه سال جاری

آب و هوا

هوا در نیمه شمالی گرم می‌شود

سازمان هواشناسی با صدور هشدار ناپایداری جوی در برخی استان‌ها و احتمال طغیان رودخانه‌ها و برخورد صاعقه از افزایش محسوس دما در نیمه شمالی کشور خبر داد.

به گزارش تسنیم، هواشناسی برای امروز در شمال استان‌های آذربایجان‌شرقی، آذربایجان‌غربی و ارتفاعات اردبیل به‌ویژه در ساعات بعدازظهر و اوایل شب رگبار، رعدوبرق و وزش باد شدید موقتی

با احتمال تگرگ و در برخی مناطق استان‌های ساحلی دریای خزر به‌ویژه در دامنه‌ها و ارتفاعات رگبار پراکنده پیش‌بینی کرد.

فردا یکشنبه در برخی مناطق استان‌های مازندران، گلستان، دامنه‌ها و ارتفاعات البرز و تهران و دوشنبه در دامنه‌ها و ارتفاعات تهران و البرز شاهد رگبار و رعد وبرق خواهیم بود. طی دو روز آینده در ساعات بعدازظهر و اوایل شب در دامنه‌ها و

ارتفاعات جنوب سیستان، جنوب کرمان و شمال و شرق هرمزگان افزایش ابر، رگبار پراکنده، گاهی رعدوبرق و وزش باد شدید موقتی دور از انتظار نیست.

در ۲ روز آینده در برخی مناطق شمال شرق، شرق، بخش‌هایی از مرکز و دامنه‌های جنوبی البرز در برخی ساعات وزش باد شدید و خیزش گردوخاک روی می‌دهد.

تیتترهای امروز

رئیس‌جمهور در نشست مشترک مسئولان قوای مجریه و قضائیه:

دستگاه قضا به ضرورت شجاعت عمل مدیران توجه داشته باشد



وزیر راه و شهرسازی:

زمینه استفاده کشورهای همسایه از ظرفیت ترانزیتی ایران فراهم شود

فاز اول طرح جامع توسعه پایانه مرزی رازی در مرز ایران و ترکیه افتتاح شد.



ارائه تسهیلات خرد با یک ضامن



در دومین سالانه «رشت شهر خلق خوراک» یونسکو مطرح شد

توسعه پایدار شهری با بهره‌مندی از برند «رشت شهر خلق خوراک»



ریزش قیمت طلا ادامه خواهد داشت



سیدبندی لیگ قهرمانان آسیا مشخص شد

سیدبندی رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا در سال ۲۰۲۳ اعلام شد.



افزایش مخازن اضطراری آب شرب تهران



پرداخت مطالبات رتبه‌بندی معلمان بازنشسته



همدستی مادر و پسر برای آتش زدن پدر

پسر جوان که با همدستی مادرش پدر خانواده را به آتش کشیده بودند پس از محاکمه به قصاص و حبس و دیه محکوم شدند.



نخستین المپیاد ورزش های ساحلی در منطقه آزاد گیلان برگزار می شود

«توسعه ورزش، رونق گردشگری» با مشارکت مردم



سیاسی

رئیس‌جمهور در نشست مشترک مسئولان قوای مجریه و قضائیه:

دستگاه قضا به ضرورت شجاعت عمل مدیران توجه داشته باشد

رئیس‌جمهور شجاعت مدیران در میدان عمل را از ضرورت‌های مهم موفقیت دولت در تحقق اهداف خود عنوان کرد و از دستگاه قضا خواست ضمن نظارت بر اجرای درست و بموقع قانون از سوی مدیران دولتی، نسبت به این مسأله اهتمام بیشتری داشته باشند.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی ریاست جمهوری، دکتر سیدابراهیم رئیسی در نشست مشترک مسئولان عالی دستگاه قضایی با اعضای هیأت دولت که به مناسبت آغاز هفته قوه قضائیه برگزار شد، ضمن تبریک این هفته به مسئولان این قوه و گرامیداشت یاد و خاطره شهدای هفتم تیر، هفته قوه قضائیه را فرصتی مناسب برای ارائه گزارش عملکرد دستگاه قضا به مردم و همچنین بازخوانی میزان تحقق و موانع و مشکلات اجرای وظایف محوله به این قوه دانست و گفت: موضوع تحول یکی از موضوعات کلیدی در تعیین راهبردهای کلان ابلاغی از سوی رهبر معظم انقلاب به مسئولان دستگاه‌های مختلف کشور در ابتدای امسال بود که بر این اساس همه دستگاه‌ها باید نقاط قوت را تقویت و از نقاط ضعف بکاهند.

مشکلات دولت را درک می‌کنیم

رئیس قوه قضائیه گفت: باور داریم که قوای مجریه و قضائیه باید کمک‌کار یکدیگر باشند و این مساعدت باید از ناحیه دستگاه قضایی بیشتر باشد.

به گزارش مرکز رسانه‌ای قوه قضائیه، محسنی اژه‌ای در نشست مشترک شورای عالی قوه قضائیه و هیأت دولت با اشاره به همدلی و همکاری که بین دولت و قوه قضائیه وجود دارد، گفت: ما مشکلات دولت را درک می‌کنیم. دولت، هر آنچه توانسته به دستگاه قضایی کمک کرده است. رئیس قوه قضائیه با اشاره به برخی از مسائل و مشکلات که از ناحیه مسئولان دولتی و قضایی در این جلسه طرح شد، گفت: با تشکیل کارگروه‌های موضوعی میان قوه قضائیه و دولت و با همین ظرفیت‌های قانونی موجود می‌توان پیرامون برخی از این مسائل و مشکلات مطرح شده، اقدامات عاجل و مؤثری را ترتیب داد.

مخبر:

دولت با تمام توان از فعالیت‌های جهادی حمایت می‌کند

معاون اول رئیس‌جمهور در نشستی با نمایندگان استانی شبکه گروه‌های جهادی تیپ مستضعفین تصریح کرد: برای حل مشکلات مردم و تحقق شعار سال راهی جز به صحنه آوردن مردم با کمک گروه‌های جهادی وجود ندارد. به گزارش ایرنا، محمد مخبر ظهر روز پنجشنبه در این نشست با اشاره به ایجاد شبکه استانی مجموعه‌های جهادی در سراسر کشور گفت: باید این شبکه استانی به شبکه‌های شهری و بویژه روستایی گسترش یابد تا به عنوان یک ابزار مهم در دستگاه‌های استانی و محلی در شناسایی و حل مشکلات هر منطقه به کارگرفته شود.

لطیفی:

در تعیین تعطیلات هفته دولت تابع مجلس خواهد بود

«میثم لطیفی» معاون رئیس‌جمهور با بیان اینکه در قانون خدمات کشوری تعیین روز تعطیلی بر عهده دولت است، گفت: بنای دولت بر تعطیلی پنجشنبه و تعطیلی روز شنبه خواسته فعالان اقتصادی است.

به گزارش ایرنا، لطیفی افزود: تغییر روزهای تعطیل فقط برای برخی از دستگاه‌های اجرایی که ارتباطات بین‌المللی دارند معنادار است. لطیفی تأکید کرد با وجود اختیار دولت در تعیین تعطیلات هفته، اگر مجلس تصمیمی بگیرد که تبدیل به قانون شود، دولت تبعیت خواهد کرد.

ریزش قیمت طلا ادامه خواهد داشت



کارشناس بازار طلا گفت: در هفته پایانی خردادماه و در نخستین روز از تیرماه بازار طلا آرام و باثبات بود. ریزش قیمت‌ها در این هفته همچون هفته‌های قبل ادامه داشت و پیش‌بینی می‌شود این روند ادامه داشته باشد. به گزارش ایرنا، محمد کشتی‌آرای تصریح کرد: در مجموع قیمت انواع سکه هم با توجه به کاهش قیمت جهانی و ثبات نرخ ارز با کاهش همراه بوده است. پیش‌بینی می‌شود با توجه به کاهش قیمت جهانی طلا و فلزات دیگر در چند روز آینده نوسان خاصی را در قیمت انواع سکه و طلا شاهد نباشیم و همچنان ثبات و آرامش بر بازار حاکم باشد.

وزیر راه و شهرسازی:



ارائه تسهیلات خرد با یک ضامن

رئیس کل بانک مرکزی از ابلاغ مصوبه بانک مرکزی برای توسعه فعالیت‌های صندوق‌های قرض‌الحسنه در آینده نزدیک خبر داد و افزود: بانک مرکزی با همکاری با بیمه مرکزی، سبد اعتباری تسهیلات خرد را افزایش می‌دهد و تسهیلات، بیمه می‌شود تا بدهکار تسهیلات خرد از پوشش بیمه‌ای هم برخوردار شود. به گزارش تسنیم، محمدرضا فرزین گفت: مقررات بانک مرکزی در زمینه تسهیلات خرد، فقط یک ضامن است و بانک‌ها باید آن را رعایت کنند. همچنین کارشناسان بانک مرکزی درحال بررسی توسعه فعالیت‌های لیزینگ در تأمین مالی خرد هستند که تا پایان امسال اجرایی خواهد شد.

زمینه استفاده کشورهای همسایه از ظرفیت ترانزیتی ایران فراهم شود

فاز اول طرح جامع توسعه پایانه مرزی رازی در مرز ایران و ترکیه افتتاح شد



فاز اول طرح جامع توسعه پایانه مرزی رازی خوی که یکی از سه مرز بین ایران و ترکیه و نزدیک‌ترین مرز کشورمان به شهر وان در شرق ترکیه است روز پنجشنبه با حضور مهرداد بذریاش وزیر راه و شهرسازی افتتاح شد.

به گزارش ایرنا، وزیر راه و شهرسازی با اشاره به اشتیاق کشورهای همسایه برای پیوستن به کنسرسیوم‌ها در حوزه کریدورهای ترانزیتی ایران گفت: باید زمینه توسعه و استفاده این کشورها از ظرفیت ترانزیتی بسرعت فراهم شود و در حوزه ترانزیت، جذابیت‌های لازم را برای همسایگان خود ایجاد کنیم تا به جای مسیرهای موازی، از مسیرهای ارتباطی کشورمان استفاده کنند.

مهرداد بذریاش افزود: برای رسیدن به این هدف باید با وجود همه محدودیت‌های مالی، سرعت و کیفیت اجرای طرح‌های زیرساختی افزایش یابد.

وی با بیان اینکه باید استفاده

بهبود راه‌های ارتباطی مرزها، برنامه مهم دولت

وزیر راه و شهرسازی همچنین

است. وی گفت: در سراسر کشور بیش از ۵۰نقطه مرزی را برای هدفگذاری بهره‌مندی از ظرفیت‌ها، مشخص کرده‌ایم که شبکه‌های مواصلاتی از رئوس این هدف است و با فازبندی، این امر را محقق می‌کنیم.

افزایش تجارت و رسیدن به هدفگذاری مبادلات تجاری ۳۰میلیارد دلاری بین دو کشور، توجه داریم. فعالسازی ظرفیت مرزی نیازمند ارتقای شبکه‌های مواصلاتی است و احداث بزرگراه بین‌المللی ارومیه - سرو یکی از این طرح‌های مهم

حوزه راه کشور در حال اجراست که امیدواریم بتوانیم در یک بازه زمانی تعیین شده، از آنها بهره‌برداری کنیم. بذریاش افزود: در این استان که با سه کشور بویژه با ترکیه مرز مشترک دارد، به توسعه زیرساخت‌ها به منظور

پنجشنبه شب در آیین افتتاح ۵۱ کیلومتر مسیر بزرگراهی ارومیه - سرو و ۱۴۸ کیلومتر بزرگراه و راه اصلی در آذربایجان غربی با اشاره به اینکه بهبود راه‌های ارتباطی مرزها از برنامه‌های مهم دولت در حوزه زیرساختی است، گفت: طرح‌های بسیاری در

تولید نفت ایران ۳۵۰ هزار بشکه در روز افزایش یافت



به گزارش ایرنا، آژانس بین‌المللی انرژی با اذعان به رنگ باختن تحریم‌های نفتی آمریکا علیه ایران نوشت: باوجود تحریم‌های سخت مالی، تولید روزانه نفت ایران در سال ۲۰۲۲ حدود ۱۳۰هزار بشکه افزایش یافت و به ۲.۵میلیون بشکه در روز رسید.

آژانس بین‌المللی انرژی با اذعان به رنگ باختن تحریم‌های نفتی آمریکا علیه ایران نوشت: باوجود تحریم‌های سخت مالی، تولید روزانه نفت ایران در سال ۲۰۲۲ حدود ۱۳۰هزار بشکه افزایش یافت و به ۲.۵میلیون بشکه در روز رسید.

به گزارش ایرنا، آژانس بین‌المللی انرژی در بخشی از گزارش جدید خود تحت عنوان «نفت ۲۰۲۳» به بررسی وضعیت صادرات نفت ایران پرداخت و نوشت: جریان صادرات نفت ایران به چین با ارقامی قابل توجه ادامه دارد و ایران از سه‌ماهه سوم

سال میلادی گذشته روزانه حدود یک میلیون بشکه نفت به این کشور صادر می‌کند. درنتیجه افزایش صادرات و بالارفتن مصرف داخلی، تولید نفت ایران در مه ۲۰۲۳ به ۲.۹ میلیون بشکه در روز رسیده است. بر این اساس از سال ۲۰۲۱ تولید روزانه نفت ایران



رتبه بالای ایران در تولید محصول ۲۲ کشاورزی

معاون برنامه ریزی و اقتصادی وزارت جهاد کشاورزی گفت: براساس آمار فائو، ایران در تولید ۲۲ محصول مقام اول تا دهم را به خود اختصاص داده درحالی که میزان بارندگی در ایران، یک سوم و میزان تبخیر آن سه برابر متوسط جهانی است. به گزارش فارس، علیرضا مهاجر افزود: جهش تولید در دیمزارها، کشت قراردادی و الگوی کشت از برنامه‌های اصلی معاونت زراعت برای تولید بیشتر است. همچنین باید مشکلات کشاورزان در زمینه کود و کمپود سردخانه برای تولیدات سبزی و صیفی برطرف شود.



برنامه سازمان هواپیمایی برای جلوگیری از گرانفروشی

سخنگوی سازمان هواپیمایی گفت: گرانفروشی بلیت ازطریق پایش نظارت سازمان هواپیمایی و ثبت شکایت‌های مردمی مشخص خواهد شد.

به گزارش مهر، جعفر یازرلو افزود: سازمان هواپیمایی سایت‌های متخلف را لغو امتیاز یا تعلیق می‌کند و قوه قضائیه و سازمان تعزیرات هم آنها را جریمه می‌کند. ازسوی دیگر سازمان تعزیرات حکومتی استانی به صورت مستقل با متخلفین برخورد می‌کند. سایت‌های بدون مجوز از طریق قوه قضائیه و وزارت ارتباطات مشخص می‌شوند.



تلاش برای افزایش تولید تخم‌مرغ در کشور

عضو هیأت مدیره اتحادیه مرکزی مرغداران میهن گفت: سال گذشته یک میلیون و ۲۰۰هزار تن تخم مرغ در کشور تولید و از این تعداد، ۵۵هزار تن صادر شد. بنابراین نیاز کشور حدود یک میلیون و ۱۵۰هزار تن است.

به گزارش مهر، محمد مرادی افزود: بر اساس ۳ شاخص رشد جمعیت، افزایش مصرف سرانه و نگاه به بازارهای صادراتی، قرار است آمار تولید افزایش یافته و به یک میلیون و ۲۵۰ تا ۳۰۰هزار تن برسد.



چهره خبر



ایرنا/ سرطان روده، بیشترین علت مرگ‌های ناشی از سرطان در کشور است.

کامران باقری لنگرانی، رئیس انجمن علمی آندوسکوپی‌های گوارشی ایران گفت: سال گذشته حدود ۱۲ هزار بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ در کشور ثبت شده که ۶ هزار نفر آنها جان خود را از دست دادند.



ایرنا/ ۱۰۰ هزار کلاس درس مناطق کم برخوردار در کشور بهسازی می‌شود.

حمیدرضا خان‌محمدی، رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور در آیین آغاز به کار نهضت بهسازی و شاداب‌سازی مدارس مناطق کم‌برخوردار (طرح ملی شهید عجمیان) در مشهد با اعلام این خبر گفت: در هدف‌گذاری امسال این طرح، بهسازی برای ۲۰ هزار مدرسه در نظر گرفته شده است که تا پایان تابستان بهسازی ۱۰ هزار مدرسه انجام می‌شود.



میراث‌آریا/ ۳ هزار و ۶۸۰ قطعه شیء تاریخی توقیف شده به مخزن امن انتقال یافت.

مرتضی ادیب‌زاده، مدیرکل موزه‌های وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی اظهارداشت: ۳ هزار و ۶۸۰ قطعه شیء تاریخی توقیف شده در فرودگاه امام خمینی (ع) که عمده آن از حفاری‌های غیرمجاز در خوزستان به‌دست آمده به وزارت میراث فرهنگی تحویل داده شد و به مخزن امن نیز منتقل شده است.



ایرنا/ خراسان جنوبی در برگزاری دادگاه‌های آنلاین پیشرو است.

حجت‌الاسلام علی نسایی زهان، دادستان عمومی و انقلاب مرکز خراسان جنوبی گفت: این استان برای برگزاری دادگاه‌های آنلاین و برخط در کشور پیشرو است و سال گذشته ۴۱ هزار و ۵۴ دادگاه آنلاین برگزار شد که در کاهش مراجعات به دادگستری اثرگذار بوده است.



تسنیم/ ایمن‌سازی گودهای پرخطر در پایتخت ۸۰ درصد پیشرفت دارد.

مهدی بابایی، رئیس کمیته ایمنی شورای اسلامی شهر تهران با بیان اینکه پیشرفت فیزیکی ایمن‌سازی گودهای پرخطر پایتخت بالای ۸۰ درصد است، تأکید کرد: ایمن‌سازی گودها در اولویت کمیته‌های ایمنی مناطق ۲۲ گانه قرار دارد.



ایسنا/ رشته «راهبری جرقیل» در هنرستان‌های کار دانش راه‌اندازی می‌شود.

احمدرضا دوراندیش، معاون دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش اظهارداشت: براساس نیازسنجی صورت‌گرفته و برنامه‌درسی تصویب شده در کمیته کار دانش شورای عالی آموزش و پرورش، رشته راهبری جرقیل در شاخه کار دانش راه‌اندازی و اجرا می‌شود.

افزایش مخازن اضطراری آب شرب تهران



ایسنا/ رئیس کمیسیون خدمات شهری شورای شهر تهران از افزایش مخازن اضطراری آب شرب تهران به ۲۰۰ مخزن تا پایان سال جاری خبر داد و اظهار داشت:

هم اکنون تعداد این مخازن در سطح شهر تهران به بیش از ۱۱۰ نقطه رسیده است؛ بی‌تردید باید تعداد این مخازن در تهران به ۳۷۴ نقطه یعنی در هر محله یک مخزن افزایش پیدا کند. مهدی پیرهادی افزود: افزایش مخازن اضطراری آب در تهران و قرارگیری مخزن در هر محله می‌تواند در هنگام وقوع زلزله احتمالی برای ۷۲ ساعت آب شرب بهداشتی را برای شهروندان تهرانی تأمین کند.



اعلام جزئیات وام نوسازی تاکسی‌های فرسوده پایتخت

ایسنا/ مدیر نوسازی ناوگان سازمان مدیریت و نظارت بر تاکسیرانی شهر تهران جزئیات ارائه تسهیلات نوسازی تاکسی‌های فرسوده را تشریح کرد و گفت: نوسازی ناوگان تاکسی‌های فرسوده از ۲۸ خردادماه توسط نماینده

سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور ابلاغ شده است که در این طرح خودروی «سمندسورن پلاس» با قیمت ۳۶۲ میلیون تومان عرضه می‌شود. امین رهبر با بیان اینکه در این طرح، شهرداری تهران از منابع داخلی خود تسهیلاتی برای نوسازی تاکسی‌های فرسوده با کمک صندوق کارآفرینی امید در نظر گرفته است، افزود: وام ۱۵۰ میلیون تومانی با نرخ ۸ درصد ۶۰ ماهه با سه ماه تنفس برای نوسازی تاکسی‌ها در نظر گرفته شده است.

در دومین سالانه «رشت شهر خلاق خوراک» یونسکو مطرح شد

توسعه پایدار شهری با بهره‌مندی از برند «رشت شهر خلاق خوراک»



در این مراسم با اشاره به اقدامات انجام شده از سوی شهرداری رشت و دیگر متصدیان شهر خلاق خوراک با هدف معرفی هر چه بهتر برند رشت شهر خلاق خوراک یونسکو تصریح کرد: عنوان رشت شهر خلاق خوراک‌شناسی با اجرای برنامه‌های فرهنگی، هنری، ورزشی و جشنواره‌های مختلف در حال برند شدن است و مشارکت ادارات و سازمان‌های دیگر، بخصوص اصناف و گروه‌های هدف نیز در تحقق این مهم تأثیرگذار است.

محمد حسین واثق کارگرنیا افزود: اعضای شورای اسلامی و شهرداری رشت در تلاش برای به ثمر نشستن تلاش‌های هشت‌ساله گذشته درباره این برند با هدف ایجاد فرایند کارآفرینی (ایجاد فرصت‌های شغلی)، افزایش و بهبود کیفیت زندگی و روند توسعه پایدار شهری هستند.

وی با اشاره به اینکه پوشاک و خوراک برای مردمان رشت از گذشته تا به امروز بسیار حائزاهمیت بوده، تصریح کرد: یکی از دلایلی که رشت به‌عنوان نخستین شهر خلاق خوراک ایران در یونسکو ثبت شد به‌دلیل مباحث خوراک و تنوع غذایی خاص در این شهر و دیار است.

دومین سالانه «رشت شهر خلاق خوراک‌شناسی» یونسکو با حضور مدیران استانی، مسئولان شهری، رؤسای شوراهای اسلامی و کمیسیون‌های فرهنگی اجتماعی و شهرداران دیگر شهرهای خلاق ایران برگزار شد.

به گزارش فارس، استاندار گیلان در دومین سالانه رشت شهر خلاق خوراک یونسکو با بیان اینکه گیلان کلکسیون از انواع غذا را با خلاقیت و هنرمندی زنان و مادران این مرز و بوم در اختیار دارد، اظهارداشت: بانوان هنرمند

گیلانی با خلاقیت و نوآوری حتی با کمترین امکانات بهترین و لذیذترین غذاها را تهیه می‌کنند. اسدالله عباسی با تأکید بر اینکه رشت در مباحث مختلف شهره است، تصریح کرد: استان گیلان در دامان خود مردان و زنانی را پرورش داده است که افتخار ایران و جهان هستند و یکی از هنرهایی که در این مرز و بوم وجود دارد هنر زیبای رشتی دوزی است که با دستان بانوان هنرمند این شهر و دیار تولید می‌شود.

برند رشت شهر خلاق خوراک

فرصت‌های شغلی جدید

را در پی دارد

رئیس شورای اسلامی شهر رشت

افزود: به‌عنوان مدیران شهری در تلاشیم تا شهروندان از این برند به‌خوبی انتفاع ببرند.

وی با تأکید بر اینکه عنوان‌های دیگر شهر رشت همچون شهر بیدار و شهر شب‌های روشن در سرزندگی و نشاط این شهر بسیار حائزاهمیت است، خاطرنشان کرد: بواسطه همین عناوین رشت در هر ایامی پذیرای گردشگران فراوانی

افزود: به‌عنوان مدیران شهری در تلاشیم تا شهروندان از این برند به‌خوبی انتفاع ببرند.

وی با تأکید بر اینکه عنوان‌های دیگر شهر رشت همچون شهر بیدار و شهر شب‌های روشن در سرزندگی و نشاط این شهر بسیار حائزاهمیت است، خاطرنشان کرد: بواسطه همین عناوین رشت در هر ایامی پذیرای گردشگران فراوانی

رشت، شهر شب‌های روشن

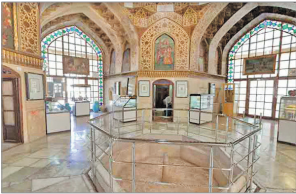
شهردار رشت در این مراسم گفت: رشت شهر اولین‌هاست و صحبت درباره این شهر با چنین عنوان‌های درخشانی باعث افتخار است. این شهر بواسطه همین افتخارات به شهر اولین‌ها معروف شده است.

رحیم شوقی به ثبت رشت در سال ۹۴ به‌عنوان شهر خلاق خوراک یونسکو اشاره کرد و

هرگونه فعالیت «پتروشیمی میانکاله» مغایر با ضوابط محیط زیستی است

فاقد مجوز ارزیابی زیست محیطی از سازمان حفاظت محیط زیست است و براساس آخرین مکاتبات دستگاه قضا، زمین مورد نظرهم باید مسترد شود. «پتروشیمی امیرآباد» میانکاله پروژه‌ای است که در نزدیکی حریم تالاب میانکاله در زمستان سال ۱۴۰۰ کلید خورده بود. این پروژه به دلیل اینکه فاقد مجوز ارزیابی سازمان حفاظت محیط زیست بود با مخالفت سازمان حفاظت محیط زیست روبه‌رو شده و نهایتاً پس از کش و قوس‌های فراوان با حکم دادستانی از ادامه ساخت و فعالیت آن جلوگیری شد. با گذشت حدود یک سال از حکم به توقف فعالیت این پروژه، ابهامات زیادی همچنان وجود دارد.

معاون محیط زیست انسانی سازمان حفاظت محیط زیست گفت: ادامه عملیات فنس‌کشی پروژه پتروشیمی امیرآباد میانکاله مصداق شروع عملیات اجرایی پروژه و مغایر با ضوابط محیط زیستی است. به گزارش تسنیم، ایرج حشمتی با بیان اینکه در پی گزارش‌های واسله مینی بر شروع فعالیت‌های اجرایی پروژه پتروشیمی امیرآباد میانکاله از سوی مجری این طرح، در تماس تلفنی با مدیرکل محیط زیست استان مازندران، صحت و سقم این گزارش‌ها را جویا شدم، اظهارداشت: مشخص شد، فنس‌کشی ناتمام این پروژه شروع شده و ادامه دارد. این در حالی است که پروژه پتروشیمی امیرآباد میانکاله



ثبت ۵ اثر استان فارس در فهرست آثار ملی

مهر/ مدیرکل فرهنگی معاونت هماهنگی امور زائرین و گردشگری استانداری فارس گفت: پنج اثر تاریخی و فرهنگی شهر شیراز شامل تابلوی نقاشی حضرت یوسف، تابلوی مجلس شورای کریم‌خان زند، تابلوی نقاشی جنگ چالدران، تابلوی نقاشی شیخ صنعان و دختر ترسا و تابلوی نقاشی دیدار یوسف و زلیخا در فهرست آثار ملی ثبت شد. سید مجتبی علوی اردکانی افزود: تمام این آثار در موزه پارس شهرستان شیراز نگهداری می‌شوند.



اتمام مرمت سقف ایوان چهلستون اصفهان تا پایان سال

ایرنا/ مدیر مجموعه جهانی باغ‌موزه چهلستون از آغاز مرحله پایانی و ششم مرمت سقف ایوان این اثر جهانی خبر داد و گفت: تاکنون بیش از ۶۰ درصد سقف ایوان کاخ چهلستون مرمت شده است.

عاصفه بدر با بیان اینکه امید است مرحله پایانی مرمت سقف ایوان چهلستون تا پایان امسال انجام شود، افزود: پس از ثبت مجموعه چهلستون در فهرست جهانی در سال ۱۳۹۰، اعتبارات مناسبی برای مرمت این اثر تاریخی اختصاص یافت و در چند مرحله این پروژه در بخش‌های مختلف پیش رفت.



پرداخت مطالبات رتبه‌بندی معلمان بازنشسته

تسنیم/ معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش گفت: مطالبات رتبه‌بندی ۴۲ هزار نفر از معلمان بازنشسته سال ۱۴۰۰ که تاکنون پرداخت نشده بود در مرحله پرداخت است. صادق ستاری‌فرد اظهارداشت: برای پرداخت معوقات رتبه‌بندی معلمان بازنشسته سال ۱۴۰۰ با سازمان برنامه و بودجه و صندوق بازنشستگی هماهنگی‌های لازم انجام و اعتبار مورد نیاز که ۲۶۰ میلیارد تومان پیش‌بینی شده است، تأمین شد.



شما می‌توانید سفر خود را از بندری به بندر دیگر با یک کشتی یا حتی با یک قایق تفریحی آغاز کنید گرچه این نوع از گردشگری عموماً در تابستان محبوبیت بیشتری دارد اما در دیگر فصول سال نیز مورد توجه علاقه‌مندان به گردشگری آبی است. گردشگری آبی، طرفداران خاص خود را دارد و البته در مواقعی جزو تفریحات گران به شمار می‌آید



جت اسکی

سواری با جت اسکی‌ها بسیار سرگرم کننده است. با جت اسکی می‌توانید با سرعت بالایی روی آب حرکت کنید، گویی سوار بر خودرویی پرسرعت روی امواج آب حرکت می‌کنید.

غواصی در قفس

غواصی یکی از تفریحات آبی است که در کشور ما نیز وجود دارد. اما غواصی در قفس بسیار متفاوت است. بی‌شک شنا کردن در کنار کوسه‌ها تفریحی ترسناک است. سایت‌ها و مراکز بسیاری در اقصی نقاط جهان وجود دارد که علاقه‌مندان می‌توانند به آن مراجعه کرده و در حالی که لباس غواصی بر تن دارند در اعماق آب اقیانوس‌ها از نزدیک با کوسه‌ها ملاقات داشته باشند.

است. بورد در تمام این تفریحات یک تخته است که ابعاد آن در هر ورزشی متفاوت خواهد بود.

اسکی روی آب

در این تفریح گردشگران در حالی که اسکی مخصوص به پا دارند با وسایل آبی موتوری و سرعتی در حدود ۳۰ کیلومتر بر ساعت روی آب کشیده می‌شوند.

موج سواری

موج‌سواری یا موج‌رانی از تفریحات روی آب است که در آن موج سوار زمانی که در قسمت جلوی موج قرار می‌گیرد روی تخته می‌ایستد و با قدرت موج حرکت می‌کند. هرگز نمی‌توانید حس شگفت‌انگیز ایستادن برای نخستین بار روی تخته و سوار شدن روی موج و حرکت با آن را فراموش کنید.

غواصی در صخره‌های داخل آب

این فعالیتی است که اغلب توسط افراد بسیار آموزش دیده انجام می‌شود و می‌تواند برای توریست‌ها خطرناک باشد.



را رد می‌کند و به حرکت خود با سرعت ادامه می‌دهد.

پدل بردینگ

گردشگری با پدل بورد، ترکیبی از قایق سواری و موج سواری است. در این تفریح، موج سوار قادر است، مسافت بیشتری نسبت به معمول به سمت دریا پارو بزند و از موج‌های کوچکتر لذت بیشتری ببرد یا در آب‌های آرام‌تر برای پیشروی به صورت ایستاده پارو بزند.

اسکیم بردینگ

برخلاف موج سوارانی که کار خود را برای موج سواری با شنا کردن در قسمت‌های عمیق اقیانوس آغاز می‌کنند، این موج سواران کار خود را از ساحل شروع می‌کنند و بعد با تخته سوار بر موج بعدی به سوی ساحل موج سواری می‌کنند. تخته اسکیم بردینگ کوچک‌تر از تخته موج سواری است.

بادی بوردینگ

بادی بوردینگ یک ورزش آبی روی سطح آب است و موج سوار یک بادی بورد را روی موجی هدایت می‌کند که موج سوار را به سمت ساحل می‌برد. بادی بوردهای مورد استفاده برای این نوع ورزش بر اساس مشخصات موج سوار و با توجه به سبک سواری و قد و وزن متفاوت

اسکی، شخص را روی هوا معلق نگه می‌دارد و با پمپاژ و فشار آب به او اجازه مانور دادن و انجام حرکات نمایشی می‌دهد.

اسپینکر

پرواز با اسپینکر یک ورزش آبی سرگرم کننده است. اسپینکرها بادبان‌های خاصی هستند که به قایق متصل می‌شوند و شما می‌توانید با وزش باد در حالی‌که به قایق متصل هستید در آسمان پرواز کنید.

کایاک سواری

می‌توانید در بسیاری از آب‌ها کایاک سواری کنید. کایاک قایق کوچکی است که اغلب در رودخانه‌ای خروشان مورد استفاده قرار می‌گیرد. گاهی اوقات می‌توانید در آب‌های آرام کایاک سواری کنید و از مناظر طبیعی لذت ببرید. البته در این مواقع حتماً به پارو نیاز دارید.

قایقرانی

از دریاچه‌های درخشان گرفته تا رودخانه‌های وحشی، چیزهای زیادی برای کاوش وجود دارد پس قایقرانی یک فعالیت آبی هیجان‌انگیز است.

ویک بردینگ

ویک بردینگ یک ورزش آبی است که در آن، ورزشکار که روی ویک برد (تخته کوتاه با پابند) ایستاده، پشت یک قایق موتوری بوسیله یک کابل، موانع و سکوهایی پرش



دره نوردی

دره نوردی یک ورزش آبی نفسگیر است که باید حداقل یک بار آن را امتحان کنید. دره نوردی به شما امکان می‌دهد تا مادر طبیعت را از نزدیک کشف کنید. شنا کنید، بالا بروید، بپرید و در رودخانه‌ها، آبشارها و دره‌ها قدم بزنید، مه آبشار را ببینید و از اتمسفر اطرافتان لذت ببرید.

رفتینگ

در این نوع از طبیعت‌گردی با دوستان یا خانواده خود در یک قایق بادی روی آب‌های خروشان حرکت می‌کنید. رفتینگ یا قایق سواری در رودخانه‌های خروشان، یک ماجراجویی گروهی است که همراه با یک راهنما در رودخانه‌های روان و خروشان سراسر جهان انجام می‌شود. این تفریح و ورزش معمولاً چیزی بین دو تا سه ساعت طول می‌کشد که در آن شما گاهی به پارو زدن نیاز پیدا می‌کنید اما در بیشتر مواقع این جریان آب است که شما را به جلو می‌کشانند.

پرواز فلای بورد

تفریحات جدید، علاوه بر لذت بخش بودن، می‌تواند سطح آدرنالین خونمان را بالا ببرد. یکی از این ورزش‌های بسیار جذاب، ورزش آبی فلای بورد است. درواقع فلای بورد وسیله‌ای است که با اتصال به یک جت



آبشار کفتارلو
لواسان



دره زمان
پلور



دو فیلم تماشایی از سینمای ژاپن که در سال‌های اخیر مهمترین جوایز سینمایی را برده‌اند

نگاهی شرقی به مسائل مهم زندگی و جامعه

احمد محمدتبریزی
روزنامه‌نگار

سینمای ژاپن در پرداختن به سوزهای بدیع و متفاوت شهره است. نگاه انسانی فیلمسازان ژاپنی به موضوعات مختلف، مخاطبان زیادی در سراسر جهان پیدا کرده و امروز بسیاری از علاقه‌مندان به سینما، طرفدار پروپا قرص فیلم‌های ژاپنی هستند. همچنین جذابیت‌های سینمای ژاپن از نگاه منتقدان و داوران جشنواره‌های مهم بین‌المللی دور نمانده و ویتترین سینمای این کشور را با جوایز مهمی پر کرده است. درآمیختگی فرهنگ شرقی با مضامینی مثل مرگ، زندگی و خانواده داستان‌های جذابی را برای روایت پدیده آورده است. در سال‌های اخیر، فیلم‌های زیادی از ژاپن در دنیا درخشیده‌اند. از میان آنها به دو فیلمی که در اسکار و جشنواره کن هم مورد توجه قرار گرفته‌اند، می‌پردازیم.



عزیمت‌ها (Departures) / محصول سال ۲۰۰۹

برنده جایزه اسکار بهترین فیلم خارجی زبان

می‌اندازد، هم درباره مفهومی مثل مرگ تأمل می‌کند، هم با موسیقی به استقبال بیننده‌اش می‌رود و گوشه چشمی هم به آیین‌های شرقی دارد. شخصیت اصلی فیلم در صحنه‌ای با یادآوری خاطره‌ای زیبا از پدرش، برای همسرش تعریف می‌کند که پدرش یک بار «نامه سنجی» به او داده است و با اهدای یک سنگ کوچک به همسرش توضیح می‌دهد: «در زمان‌های قدیم، قبل از آنکه نامه نوشتن باب شود، سنگی را برای کسی که با احساس شما مطابقت داشت می‌فرستادند و آن شخص از وزن و شکل سنگ، احساس فرد را می‌فهمید. مثلاً از یک سنگ صاف می‌توانست بفهمد که شما خوشحال بوده‌اید...»

فیلم به خاطر همین نگاه محترمانه و بارززش به مرگ و زندگی، تا این حد دلنشین و تماشایی است. حس خوشایند فیلم به دل منتقدان و داوران جشنواره‌های مهم هم نشسته تا «عزیمت‌ها» در سالی که رقیبان سرسختی از سینمای فرانسه، آلمان و اتریش داشت، بتواند جایزه بهترین فیلم غیرانگلیسی زبان را از آن خود کند.



دیالوگی در فیلم می‌گوید که «استثنایی توی کار نیست. همه‌مون یه مرگ بدهکاریم» و به ناگزیر بودن مرگ اشاره می‌کند. در جای دیگری وقتی این دیالوگ «مرگ به معنی پایان کار نیست، گذشتن از این مرحله و رفتن به مرحله بعدی است. یک دروازه واقعی» را می‌شنویم، متوجه نگاه فیلمساز به موضوع مرگ می‌شویم. نگاه احساسی فیلمساز به مرگ و فیلم در تمام فیلم جریان دارد. گاهی این نگاه حسی شوخ و طنزانه پیدا می‌کند و گاهی شکلی غم‌انگیز و تأمل‌برانگیز به خود می‌گیرد. فیلمی مثل «عزیمت‌ها» احساس بیننده را درگیر می‌کند، او را به فکر فرو می‌برد ولی هیچ‌گاه ناامید نمی‌کند. دیوید هربرت لارنس، رمان‌نویس و شاعر انگلیسی، در جایی چنین گفته بود: «روح انسان حتی بیشتر از نیاز به نان به زیبایی نیاز دارد.» و با پایان یافتن «عزیمت‌ها» می‌توانیم فریاد بزنیم که «خیلی زیباست!» چون داستان و شخصیت‌های فیلم، گوشه‌ای از قلب‌مان را لمس کرده است. شاهکار سینمایی یوجیرو تاکیتا، اثری است که هم می‌خنداند، هم به گریه

دزدان فروشگاه (Shoplifters) / محصول سال ۲۰۱۸

برنده نخل طلای کن

کارگردان مؤلف و بزرگ ژاپنی به نام هیروکازو کورئیدا، دردها و سختی‌های حاشیه‌نشینی را در فیلم‌هایش به تصویر می‌کشد. در ژاپن مدرن و توسعه‌یافته، مردم حاشیه شهرها که با فقر دست و پا می‌زنند کمتر به چشم می‌آیند و لنز دوربین فیلمسازان بیشتر به سمت نور و رنگ‌های شهری مثل توکیو می‌چرخد. اما کورئیدا، برخلاف جریان رایج، دوربینش را از خیابان‌های تمیز و رنگارنگ پایتخت به حاشیه‌های شهر می‌آورد تا روایتگر فقر، چالش‌های خانوادگی، بحران هویت و کمبودهای زندگی مردم حاشیه‌نشین باشد.

در «دزدان فروشگاه» کامل‌ترین نگاه فیلمساز ژاپنی را به مسائل مدنظرش شاهد هستیم. کورئیدا در «دزدان فروشگاه» بیشترین تمرکز را روی موضوع مهمی مثل خانواده گذاشته است و از خلال روابط میان افراد، مشغول داستان‌گویی می‌شود. خانواده در فرهنگ شرق از اساس و بنیادهای مهم به شمار می‌رود و اینجا با محوریت قرار گرفتن خانواده، نکات مهمی از روابط انسانی بیان می‌شود.

«دزدان فروشگاه» فیلمی پیچیده، مرموز و ظریف درباره روابط میان آدم‌ها و بحران‌های اجتماعی است و درامش را در بستر خانواده شکل می‌دهد. کورئیدا با داستان و تعلیق فیلم نمی‌خواهد بیننده را دچار احساسات‌گرایی صرف کند چرا که می‌داند در خلال داستان و روایت، احساسات به سراغ مخاطب خواهد آمد. کارگردان به دنبال این نبوده تا فلاکت و بدبختی خانواده را با احساسی از ترحم نشان بدهد و سعی کرده تا پایان فیلم، دوربینش قضاوتگر نباشد. فیلم فضایی برای نفس کشیدن و فکر کردن

به بیننده‌اش می‌دهد و او را وادار به تفکر درباره روابط اجتماعی و انسانی می‌کند. از همان ابتدای فیلم با مشاهده خانواده فیلم، تعلیقی درباره نسبت اعضای خانواده شکل می‌گیرد و هرچه فیلم بیشتر پیش می‌رود، جزئیات بیشتری برای مخاطب آشکار می‌شود. رفته رفته مشخص می‌شود هر کسی با خودش رازهایی دارد و این خانواده بر اساس روابط خونی و شناسنامه‌ای تشکیل نشده است. در عوض چیزی که اعضای این خانواده را کنار هم‌دیگر قرار داده، مهر و محبت میان آنهاست؛ اصل مهمی که در خانواده‌های ژاپنی در زندگی مدرن در حال کمرنگ شدن است. جمع شدن با مهر و محبت اعضای این خانواده با زندگی‌ای سنتی در کنار هم‌دیگر، نقطه مقابلی در برابر زندگی‌های مدرن عاری از عشق و علاقه است.

همچنین کودکان در فیلم‌های کارگردان ژاپنی، نقطه اتکایی برای آسیب دیدن

و ضربه خوردن هستند. وقتی دختری خردسال به نام یوری، وارد خانواده می‌شود و مطابق فعالیت‌های روزانه اعضای خانواده، رو به دزدی می‌آورد، به نوعی تباهی نسل‌ها و آینده به تصویر کشیده می‌شود. انگار معصومیت یوری، دوری و جدا افتادگی‌اش از جامعه، تلنگری به جامعه پرسرعت ژاپن است که آدم‌هایی شبیه به او را نمی‌بیند. «دزدان فروشگاه» فیلمی پر از جزئیات درباره شخصیت‌هایش است و در پایان وقتی این خانواده جعلی، در برابر قانون قرار می‌گیرد، حرفی برای گفتن ندارد و از هم فرو می‌پاشد. اینجاست که متوجه می‌شویم اعضای یک خانواده هراندازه که نسبت به هم‌دیگر مهربان و بامحبت باشند باز نمی‌توانند معنای خانواده را تفسیر کنند. خانواده را بیشتر همان پیوندهای خونی و ژنتیکی شکل می‌دهد و بدون آن، همه چیز جعلی و تقلبی می‌شود.

و در پایان نباید از این نکته مهم غافل شد که هرچیز که بر مبنای مسائل غیراخلاقی بنا شود، بنیانی سست و شکننده خواهد داشت. شالوده غیراخلاقی این خانواده که بر مبنای دزدی‌های خرد و کوچک برای زنده ماندن بنا شده، آخر دچار فروپاشی می‌شود. آن بی‌اخلاقی‌های کوچک در انتها، شکافی بزرگ میان آنان می‌اندازد و تمام آن مهر و محبت را از بین می‌برد. همچنین شکافی بزرگ‌تر میان اعضای خانواده با جامعه می‌اندازد و افراد را بیشتر به سمت حاشیه‌نشینی و منزوی شدن از اجتماع سوق می‌دهد.





هنر ظریف بی‌خیالی

و راه‌حلهایی برای رشد شخصی

زمان پیاده شدن از تردمیل لذت‌گرایی و پذیرفتن رنج را دریابید

احمد محمدتبریزی

روزنامه‌نگار

زندگی خوب کجاست؟ خوشبختی چه شکلی است و چگونه می‌توان به آن دست یافت؟ آیا می‌توان همیشه شاد بود و از درد و رنج دوری کرد؟ معمولاً همه ما با سؤال‌هایی از این دست مواجهیم و هر چند وقت یک بار چنین سؤال‌هایی را از خودمان می‌پرسیم. قطعاً برای رسیدن به پاسخ چنین سؤال‌هایی فرمول ثابت و قطعی وجود ندارد و هر کسی بنا به برداشت و تجربه‌هایش در زندگی، به دنبال پیدا کردن راه خوشبخت زندگی کردن است. نویسنده آمریکایی، مارک منسن، در کتاب‌هایش راه خوب زندگی کردن و خوشبختی را از زوایای متفاوت نگاه می‌کند و دقیقاً همین نگاه متفاوتش، کتاب‌های او را در دنیا پرفروش کرده است. کتاب‌های منسن تا به حال به بیش از ۶۵ زبان در دنیا ترجمه شده و در لیست پرفروش‌ترین کتاب‌ها قرار داشته است. کتاب «هنر ظریف بی‌خیالی» دومین کتاب نویسنده آمریکایی است که با فروشی کم‌نظیر در بازار نشر روبه‌رو شد. این کتاب رتبه نخست فروش را در نشریه نیویورک تایمز به خود اختصاص داد و در یک سال بیش از سه میلیون نسخه از آن فروش رفت.

دوری از شعار دادن

منسن در «هنر ظریف بی‌خیالی» با رویکردی متفاوت نسبت به کتاب‌های خودیاری یا مثبت‌اندیشی، نگاهی قاطعانه‌تر و بی‌تعارف‌تر با خواننده‌اش دارد. او شعارهایی مثل «مثبت فکر کنید» و «بی‌خود و بی‌جهت خوشحال باشید» نمی‌دهد و به شکلی واقع‌گرایانه‌تر در مورد حال خوب و حال بد صحبت می‌کند. روی جلد هم نوشته شده «رویکردی نامتعارف به خوب زیستن» تا همین اول کار به خواننده نشان دهد با کتاب‌های دیگر این حوزه تفاوت دارد. خاستگاه نویسنده، جامعه غربی و مصرف‌گراست و مطالب او را باید با توجه به مختصات هر جامعه‌ای بررسی کرد. امروز در خیلی از جوامع، مردم در محاصره شرکت‌ها و کارخانه‌های بزرگ قرار گرفته‌اند و فکر می‌کنند مصرف بیشتر، آنها را خوشحال‌تر خواهد کرد. آنان غالباً نگاهی صرفاً مادی‌گرا دارند. منسن با توجه به این تجربه در همان صفحات نخست کتاب، به اصل مهمی در زندگی امروز این جوامع می‌پردازد: غرق شدن در تبلیغات و کالاهای مصرفی و بی‌توجهی به جزئیات کوچک و مهم زندگی‌مان. ما دائماً در همه جا به دنبال «حال خوب» هستیم و هرچه بیشتر جست‌وجو می‌کنیم کمتر به نتیجه می‌رسیم.

منسن توضیح می‌دهد: در ۳۰ سال اخیر مشکلات ناشی از استرس، اختلالات اضطرابی و افسردگی با سرعت بالایی در حال افزایش است در حالی که همه امروز تلویزیون‌های بزرگ صفحه تخت در خانه دارند و خریدهایشان را دم در خانه تحویل می‌گیرند. امروز آنقدر اجناس لغنتی و امکان انتخاب داریم که حتی نمی‌دانیم باید به کدام‌شان اهمیت دهیم. این نشان می‌دهد بحران ما دیگر مادی نیست و بلکه وجودی و معنوی است.

پذیرش حال بد

در چنین دنیایی مزخرفاتی مثل «چگونه شاد باشیم» که مدام در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشته می‌شود، هیچ فایده‌ای ندارد. نکته اینجاست که دائم نباید به دنبال چیزهای مثبت و خوشحال‌کننده باشیم چرا که ممکن است نتیجه عکس بگیریم: «خواستن تجربه‌های مثبت، خود تجربه‌ای منفی است. پذیرش تجربه‌های منفی، خود تجربه‌ای مثبت است.» توضیح نویسنده به خوبی نشان می‌دهد که زندگی مجموعه‌ای از تجربیات مثبت و منفی است و برای رشد به تمام اینها نیاز است: «تحمل رنج برخورد صادقانه، اعتماد و احترام فراوان در روابط شما پدید می‌آورد. تحمل ترس‌ها و اضطراب‌هایتان به شما مجال پروردن جرأت و استقامت و تاب‌آوری خواهد داد.» اجتناب از رنج خود شکلی از رنج است. ما به این دنیا نیامده‌ایم تا از موقعیت‌های بد و منفی فرار کنیم و فقط به دنبال خوبی باشیم. این دنیا خوبی و بدی را توأمان دارد. منسن با یادآوری خاطره‌ای از گذشته می‌گوید که پدر بزرگ‌مان اگر روزی حالش خوب نبود در پذیرش کامل می‌گفت: «ای بابا، امروز اصلاً حالم خوب نیست. مثل این است که کشتی‌هایم غرق شده ولی خب زندگی همین است. بهتر است به کارهایم برسم.»

تردمیل لذت‌گرایی

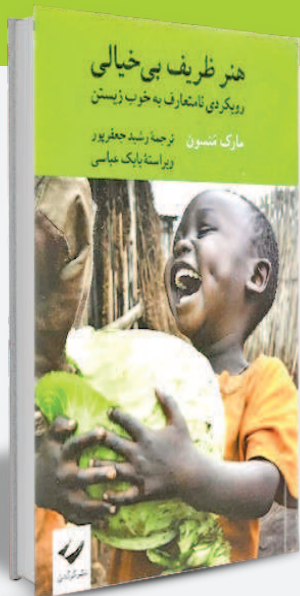
ما رنج می‌بریم زیرا رنج بردن از نظر زیستی مفید است. رنج عامل مطلوب طبیعت برای ایجاد تغییر است و بسیاری از نوآوری‌ها و اختراعات را انسان‌های ناراضی انجام داده‌اند. اجتناب از درد و جست‌وجوی لذت همیشه برایمان سودمند نیست زیرا گاهی اوقات درد می‌تواند در حد مرگ و زندگی برایمان مهم باشد. فرار از واقعیت و پناه بردن به لذت‌های زودگذر هیچ دردی از ما دوا نخواهد کرد. لذت‌های زودگذر اعتیادآورند و باعث می‌شوند ما به جای حل کردن بنیادین مشکلاتمان، بیشتر به آنها وابسته شویم و دنبال حل اساسی مسأله نرویم. روانشناسان به این حالت «تردمیل لذت‌گرایی» می‌گویند؛ یعنی ما همیشه در حال تلاش برای بهبود شرایط زندگی‌مان هستیم اما در عمل هیچ تفاوتی در حال‌مان ایجاد نمی‌شود. مشکلات و سختی‌ها در زندگی اجتناب‌ناپذیر هستند. کسی که با او ازدواج می‌کنیم همان کسی است که بیش از همه با او دعوا می‌کنیم، خانه‌ای که می‌خریم را مدام باید تعمیر کنیم، شغل رؤیایی‌مان استرس‌های خودش را دارد و همینطور که می‌بینیم هر چیزی که حال‌مان را خوب می‌کند ناگزیر حالمان را بد هم خواهد کرد. منسن با ترسیم سختی و مشکلات زندگی، توضیح می‌دهد که شادکامی، کشمکش می‌طلبد. شادکامی از دل مشکلات رشد می‌کند و می‌بالد. اگر از اضطراب یا تنهایی یا اختلال وسواس رنج می‌برید یا از اینکه مجبورید صبح زود سرکار بروید کلافه شده‌اید، راه‌حلتان «پذیرش این مشکلات» و «درگیری فعال» با این تجربه‌های منفی است، نه اجتناب و فرار از آنها. درواقع، راه شادکامی راهی پر از خراب کردن و سرافکندگی و شرمساری است.

تله متوسط بودن

اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، تلویزیون و رسانه‌ها نیز در پدید آوردن چنین احساس‌هایی در جامعه نقش زیادی دارند. ما بی‌وقفه با خبرهای مختلف درباره افراد موفق محاصره شده‌ایم و به همین خاطر گمان می‌کنیم استثنایاوری هنجار جدید جامعه شده است. بیشتر ما انسان‌های متوسطی هستیم که طوفان اطلاعات درباره افراد استثنایی موجب شده تا فکر کنیم به اندازه کافی خوب نیستیم و حسی از پریشانی و درماندگی در ما ایجاد شود. در معرض استانداردهای غیرواقع‌بینانه قرار گرفتن، حس ناامنی روانی ما را افزایش می‌دهد و حس بازنده بودن را در ما تقویت می‌کند. امروز اینترنت و رسانه‌ها به منبعی برای ناامنی روانی، عدم اعتماد به نفس و سرافکندگی تبدیل شده است. در دنیای جدید «متوسط بودن» به معیاری جدید برای شکست



نویسنده در همان صفحات نخستین کتاب، به اصل مهمی در زندگی امروز همه‌مان می‌پردازد: غرق شدن در تبلیغات و کالاهای مصرفی و بی‌توجهی به جزئیات کوچک و مهم زندگی‌مان. ما دائماً در همه جا به دنبال «حال خوب» هستیم و هر چه بیشتر جست‌وجو می‌کنیم کمتر به نتیجه می‌رسیم



تبدیل شده، در صورتی که تمام انسان‌های موفق و بزرگ روزی پذیرفته‌اند که متوسط و معمولی‌اند و تلاش کرده‌اند تا به انسان‌های بهتری تبدیل شوند. پس در دنیایی که هیچ کس نمی‌خواهد معمولی باشد، همه دنبال انجام کارهای غیرمعمول برای شادکامی هستند در صورتی که شادکامی حقیقی در درک و پذیرش شادی‌های معمولی و اساسی زندگی است: «برای تجربه‌های اساسی زندگی ارزش بیشتری قائل خواهید شد: شادی دوستی‌های بی‌غل و غش، ساختن چیزی، کمک به یک نیازمند، خواندن کتابی خوب، خندیدن با کسی که دوستش دارید.»

منسن با اشاره به راه‌هایی برای رشد شخصی، توضیح می‌دهد که پذیرفتن مسئولیت اتفاقات زندگی‌مان، نقش مهمی در زندگی‌مان دارد. هرچقدر بیشتر مسئولیت کارهایی را که انجام می‌دهیم بپذیریم قدرت بیشتری خواهیم گرفت. باید یاد بگیریم که جز خودمان هیچ کسی مسئول شرایط ما نیست. این قدم مهمی برای پذیرش است.

پرهیز از توهم دانایی

دوری از توهم دانایی و پی بردن به قطعی نبودن امور، کمک زیادی به ما خواهد کرد. کسی که فکر می‌کند همه چیز را می‌داند هیچ چیز نخواهد آموخت. رشد، فرایندی تکراری و بی‌پایان است. وقتی

منسن در «هنر ظریف بی‌خیالی» با رویکردی متفاوت نسبت به کتاب‌های خودیاری یا مثبت‌اندیشی، نگاهی قاطعانه‌تر و بی‌تعارف‌تر با خواننده‌اش دارد. او شعارهایی مثل «مثبت فکر کنید» و «بی‌خود و بی‌جهت خوشحال باشید» نمی‌دهد و به شکلی واقع‌گرایانه‌تر در مورد حال خوب و حال بد صحبت می‌کند. روی جلد هم نوشته شده «رویکردی نامتعارف به خوب زیستن» تا همین اول کار به خواننده نشان دهد با کتاب‌های دیگر این حوزه تفاوت دارد. خاستگاه نویسنده، جامعه غربی و مصرف‌گراست و مطالب او را باید با توجه به مختصات هر جامعه‌ای بررسی کرد.

چیز جدیدی یاد می‌گیریم از «غلط» به «درست» نمی‌آییم، بلکه از غلط به کمی غلط می‌آییم و وقتی چیزی افزون بر آن می‌آموزیم، از کمی غلط به کمی کمتر غلط می‌آییم و الی آخر. ما دائماً در حال نزدیک شدن به حقیقت و کمال هستیم. همچنین ترس از شکست، عامل دیگری می‌شود تا ما تن به آزمون و خطا و پیشرفت ندهیم. از مدرسه تا خانواده و اجتماع، افراد را از شکست خوردن می‌ترسانند و شکست را چیزی اشتباه می‌دانند در حالی که ما باید یاد بگیریم راه پیشرفت از شکست می‌گذرد. گیر افتادن در تله «اجتناب از شکست» جلوی رشد ما را می‌گیرد و ما را در زندگی محدود می‌کند. «کاری کردن» عامل مهمی در زندگی است. ما به انگیزه و عمل نیاز داریم تا جلو برویم. با انجام دادن کاری، شکست بی‌اهمیت جلوه می‌کند و ما می‌توانیم در زندگی ارزش‌های جدید اختیار کنیم.

در پایان فراموش نکنیم که فرهنگ مصرف‌گرایی با استفاده از تبلیغات و بازاریابی مدام در حال القای این فکر است که «بیشتر» همیشه بهتر است. اما بیشتر همیشه بهتر نیست و خیلی مواقع عکس آن صادق است. واقعیت این است که ما معمولاً با موارد انتخاب «کمتر» خوشحال‌تریم. هر چه گزینه‌های بیشتری به ما داده شود، از آنچه انتخاب می‌کنیم رضایت کمتری خواهیم داشت، زیرا می‌دانیم گزینه‌های زیادی هستند که آنها را از دست می‌دهیم. کتاب، نکته‌های زیادی برای بهتر کردن زندگی دارد و بیشتر این نکات را با داستان و سرگذشت انسان‌های مختلف درآمیخته تا خواندنی‌تر شود. «هنر ظریف بی‌خیالی» کتابی روان و خواندنی است که دنبال شعار دادن و مثبت‌اندیشی کاذب نیست. منسن در کتاب، سراغ ریشه‌ها رفته و به دنبال نگاهی عمیق‌تر و شفاف‌تر به موضوعات است. اگر به دنبال شادکامی حقیقی و رشد شخصی هستید، کتاب، نکته‌های زیادی را مثل چراغ در ذهن‌تان روشن می‌کند. نکته‌هایی که در زندگی به کمک‌تان خواهد آمد و در صورت عمل کردن به آنها، عاملی برای تغییر خواهد بود.

استایل‌های پرترفدار مردانه برای تابستان ۱۴۰۲

راضیه خونیسی / اگر زمستان گذشته برای آقایان حس خوب و آرامش‌بخشی داشت، تابستان گرم و پر از نوستالژی خواهد بود. مردان در تابستان ۱۴۰۲ چگونه لباس خواهند پوشید؟ در این فصل، بیشتر از هر زمان دیگری، از آقایان دعوت می‌شود که سراغ لباس‌های فوق‌العاده با خلایقیت بیش از حد بروند. از جمله استایل‌های آقایان در این فصل، چیرگی جین بر مدل‌های دیگر، شلوارهای پرچی، طرح‌های گیاهی با الهام از طبیعت و طرح‌های اسپرت است.

تیپ کاری رسمی

با گرم شدن هوا، اگرچه آقایان کت‌های خود را کنار می‌گذارند؛ اما همچنان شیک خواهند ماند. اگر کارمند یک سازمان یا شرکت برجسته هستید، برای رفتن به محل کار یک پیراهن سفید با یقه مردانه کپ، دکمه‌خور که کاملاً سبک خودتان است، انتخاب کنید. اگر این پیراهن را با یک شلوار راسته خردلی یا قهوه‌ای روشن که زیاد تنگ نباشد و یک جفت کفش چرم کلاسیک قهوه‌ای هماهنگ کنید، شیک‌تر خواهید بود. برای داشتن تیپی مدرن‌تر، یک ساک دستی قهوه‌ای سوخته و براق با بندهای کوتاه، مستطیلی شکل و بزرگ در دست بگیرید. برای تکمیل ظاهر اداری یک ساعت مچی کلاسیک با بند چرمی، ایده‌آل می‌شود.

ظاهر کاری معمولی

اگر به پیراهن‌هایی نه‌چندان رسمی از جنس کتان و نخ علاقه‌مند هستید، کت روی آن بپوشید. مثلاً پیراهن نخی نارنجی با کت چرمی شتری رنگ و شلوار کتان قهوه‌ای تیره، البته مدل راسته با پاچه‌های کمی تنگ، از مورد علاقه‌های این فصل به شمار می‌آید. کفش‌های کتانی سفید با رگه‌های شکلاتی و ساک دستی بزرگ با بندهای بلند برای انداختن روی شانه در رنگ‌های خنثی مثلاً کرم یا خردلی، هماهنگی جذابی ایجاد می‌کند. تیپی که برای بیرون رفتن و گردش در روزهای جمعه عالی است.

تیپ سفری

تی‌شرت راه‌راه نخی، با یک ساک دستی مشکی براق، دارای بندهای بلند، یک جفت کتانی راحتی با رنگ‌های ترکیبی خنثی، شلوار جین سرمه‌ای راسته و در آخر یک عینک دودی، ظاهری به روز برای سفر به شما می‌بخشد! البته اگر این مدل شلوار، خیلی بلند است نیازی به قیچی و کوتاه آن کردن نیست، کافی است که پاچه‌هایش را یک یا چند تا بزنید.

ظاهری زمانیک

برای صرف شام در کنار خانواده در یک رستوران مجلل یا هتل، یک پیراهن سفید ساده، کت چرمی به رنگ آجری، کفش قهوه‌ای چرم مدل کلاسیک بنددار و شلوار جین سنگ‌شور شده ظاهری شاعرانه به ارمغان می‌آورد. اما یک ساعت کلاسیک صفحه آبی با بند فلزی نقره‌ای و البته کمر بند چرمی آجری هم‌رنگ کت، استایل شما را تکمیل خواهد کرد.

طرح‌های گل و گیاه اما مردانه

این روزها گل‌ها و گیاهان، در تمام اشکال، به عنوان الهام‌بخش اصلی در طراحی لباس‌های مردانه برجسته شده‌اند. برخی طراحان آن را در قالب الگوهایی جذاب ترسیم کرده و برخی دیگر از آن به معنای واقعی کلمه بیشترین بهره را برده‌اند. در کل می‌توان گفت که نقش‌های گیاهی این بار در ترکیب با الگوها و طرح‌های هندسی، ظاهری مردانه به خود گرفته‌اند تا روی تی‌شرت و پیراهن‌های آقایان خاص‌تر جلوه کنند.

استایل‌های پرترفدار مردانه برای تابستان ۱۴۰۲

اکثر استایل‌های پرترفدار در میان آقایان برای تابستان ۱۴۰۲ به طرح‌های کلاسیک و سنتی وفادار می‌مانند. از جمله طرح‌هایی با پس‌زمینه انتزاعی، برندهایی که همیشه دوست داشته‌ایم و قطعات ابدی که قابل استفاده مجدد هستند.

اسپرت باکلاس

امسال تی‌شرت‌های راه‌راه رنگی مدل راگبی (با رنگ‌های انفجاری سبز، قرمز، آبی)، بازگشتی قوی به عرصه مد داشته است. یک تی‌شرت با شلوار پیله‌دار کتان به رنگ کرم و کفش‌های موکاسین از جنس چرم قهوه‌ای به ظاهر اسپرت شما تعادل می‌بخشد. ساعت مچی با صفحه بزرگ آبی با بندهای چرمی به رنگ کفش‌هایتان انتخاب کنید. در نهایت یک شال سبک نخی به رنگ نخودی دور گردن بپندازید.

ظاهری شیرین

اگر می‌خواهید برای میهمانی‌های صمیمی یا بیرون رفتن با دوستان ظاهری دوست‌داشتنی و شیرین داشته باشید، تی‌شرت سفید یقه‌گرد سه دکمه بپوشید. پیراهنی طرح‌دار در دو رنگ سدری یا سفید برای پوشیدن روی تی‌شرت انتخاب کنید. ساعت بنددار با طرح کمی عجیب، شلوار پیله‌دار و کفش‌های راحتی بژ، قطعاً شما را در میان دوستان خوش‌تیپ‌تر نشان خواهد داد. در نهایت یک عینک آفتابی قهوه‌ای با قاب فلزی داخل جیب روی پیراهن خود قرار دهید.

روحیه موتورسواری

از ترندهای ۱۴۰۲ مدل‌هایی با روحیه موتورسواران با لباس‌های مدل مسابقه‌ای، دستکش و شلوار محافظ موتورسواران است. این طرح‌ها دیگر فقط به موتورسیکلت تعلق نداشته و به کمد لباس‌های مردانه راه یافته است. چرم مهم‌ترین جنس برای تولید این قبیل لباس‌هاست. با بازگشت این سبک، می‌توان گفت که طراحان لباس تسلیم شور و هیجانی شده‌اند که حدود ۲۰ سال پیش در عرصه مد وجود داشت.



درختان میوه برای محصولات خانگی

وقتی به کاشت درختان میوه در گلدان فکر می‌کنید، همیشه یک گلدان با اندازه مناسب انتخاب کنید و مطمئن شوید که هر ظرف دارای سوراخ‌های زهکشی است. زیر آن یک ظرف برای گرفتن آب اضافی قرار دهید. گلدانی را انتخاب کنید که از ریشه ابتدایی نهال بزرگتر باشد. لازم است بدانید گلدان‌های خیلی بزرگ و سنگین برای پرورش درختان میوه خانگی ضرورتی ندارد گرچه اگر فضای کافی برای قرار دادن گلدان‌های خیلی بزرگ دارید، می‌توانید گلدانی بزرگ را انتخاب کنید. به آبیاری گلدان‌هایتان توجه زیادی داشته باشید و هنگام آبیاری گیاهان در ظروف، سطح رطوبت را با انگشت در عمق چند اینچ بررسی کنید. هر یک از بهترین درختان میوه برای رشد در گلدان نیاز به کوددهی منظم برای حفظ سطح مواد مغذی و هرس کردن با قیچی‌های تمیز و تیز برای حفظ شکل خود دارند.



آرزوکیهان
روزنامه‌نگار

داشتن میوه‌های خانگی و ارگانیک برای همه ما دلپذیر است، حتی در اندازه کم. این گلدان‌ها فضای داخلی خانه‌مان را هم زیبا و شگفت‌انگیز خواهد کرد. تعدادی از میوه‌ها را می‌توانید به راحتی در گلدان‌های خانگی پرورش دهید و محصولات خوشمزه‌شان را مصرف کنید. علاوه بر آن برای زیباتر کردن فضای داخلی خانه بسیار عالی‌اند. برای آنکه بتوانید درختان میوه کوتاه را که رشد چندان زیادی ندارند، در خانه پرورش دهید، به مقداری اطلاعات نیاز دارید. این گونه‌های مدرن بهترین درختان میوه برای رشد و نگهداری در خانه‌اند. هر درخت میوه به مراقبت، صبر و همچنین نور و گرمای کافی نیاز دارد تا ثمره‌ای دلچسب برایتان به ارمغان بیاورد. قرار دادن هریک از این گلدان‌ها در طراحی داخلی خانه قادر است فضایی سبز و چشم‌نواز را در دکوراسیون داخلی همراه داشته باشد.



داشتن میوه‌های
خانگی و ارگانیک
برای همه ما دلپذیر
است، حتی در اندازه
کم. این گلدان‌ها
فضای داخلی
خانه‌مان را هم زیبا و
شگفت‌انگیز خواهد
کرد. تعدادی از
میوه‌ها را می‌توانید به
راحتی در گلدان‌های
خانگی پرورش
دهید و محصولات
خوشمزه‌شان را
مصرف کنید. علاوه بر
آن برای زیباتر کردن
فضای داخلی خانه
بسیار عالی‌اند

خوشمزه، هم زیبا

سدان‌هایی از درختان میوه طراحی کنید

لیموترش زرد

لیمو می‌تواند در تمام طول سال در شرایط مناسب گل و میوه دهد. درختان لیمو می‌توانند به راحتی در داخل خانه رشد کنند و گل‌ها و میوه‌های معطر را به فضای خانه‌تان بیاورند. کلید نحوه رشد درخت لیمو در داخل خانه این است که به نور و آفتاب کافی نیاز دارد، بنابراین حتماً گیاه خود را مقابل پنجره‌ای به سمت جنوب قرار دهید. از چراغ‌های رشد مصنوعی می‌توان برای تکمیل نور طبیعی در زمستان استفاده کرد. اگر نور، آب و کود کافی به آنها داده شود، درختان لیمو می‌توانند برای سال‌های زیادی در داخل خانه میوه دهند. نکته مهم درباره مرکبات این است که انواع مختلفی از آنها وجود

دارد و مانند بسیاری از درختان میوه و بوته‌های دیگر به فضای خنکی نیاز ندارند و رشد آنها در داخل خانه کمی سخت به نظر می‌رسد، اما کار غیرممکن نیست و تنها مراقبت صحیح می‌تواند میوه‌های خوشمزه‌ای را برایتان به ارمغان آورد. گل‌های این درختان بوی شگفت‌انگیزی دارند و بچه‌ها آنها را دوست دارند و می‌توانند در مراقبت از این گیاهان به شما کمک کنند.

کلمانتین یا نارنگی یافا

کلمانتین‌ها در فصل زمستان میوه می‌دهند. کلمانتین یا «یافا» نوعی پرتقال ماندارین است و به خاطر میوه شیرین و پردانه‌اش که به راحتی پوست کنده می‌شود،

شناخته شده است. این درخت دارای شاخ و برگ‌های همیشه سبز جذابی است که می‌تواند جلوه‌ای تزئینی به خانه شما ببخشد. درخت کلمانتین در بهار شکوفه‌های سفید معطری دارد و سپس میوه‌ها در ماه‌های آذر تا بهمن می‌رسد. کلمانتین به عنوان یک راه خوب برای تقویت سیستم ایمنی بدن و دریافت دوز سالم از ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها در نظر گرفته می‌شود. درخت کلمانتین از درختان سریع رشد موجود است.

پرتقال زینتی کالاموندین

درختان پرتقال زینتی که میوه‌های کوچک تولید می‌کنند برای رشد در داخل خانه مناسب هستند.



لیموترش سبز

این نوع از لیموترش یکی دیگر از مرکباتی است که می‌تواند افزودنی فوق‌العاده‌ای برای فضای داخلی خانه باشد. این میوه‌ها معمولاً در آشپزی و پخت و پز و از برگ‌های معطر آن برای تهیه چای استفاده می‌شود. درخت لیموترش از هر نوع، گیاهی زینتی با برگ‌های براق و گل‌های معطر است و رایحه آن اثر آرام بخشی در خانه دارد. هرس گیاهی مرکبات در بهار انجام می‌شود تا اجازه نفوذ نور و گردش هوای بیشتر را به درخت بدهد.



کامکوات یا پورنج از خانواده پرتقال

کامکوات یک درخت میوه با رشد کند است. درخت کامکوات، بومی چین است و یکی از بهترین درختان برای رشد در گلدان به شمار می‌رود. اعتقاد بر این است که خواص دارویی دارد و در طب سنتی چینی برای درمان انواع بیماری‌ها استفاده می‌شود. درختان کامکوات سرشار از ویتامین C و منبع فیبرند، تفاوت آن با سایر میوه‌ها این است که می‌توانید میوه و پوست آن را با هم بخورید. درخت کامکوات نسبتاً آهسته رشد می‌کند و دارای شاخ و برگ سبز براق و تیره همراه با گل‌های سفید در بهار و تابستان است. میوه‌ها در زمستان به آرامی می‌رسند. گفته می‌شود که درختان کامکوات می‌توانند به تصفیه هوای داخل خانه و بهبود کیفیت کلی هوا کمک کنند.



انجیر

درختان انجیر به طور ایده‌آل ۶ ساعت در روز آفتاب می‌خواهند. انجیر وقتی در بیرون رشد می‌کند به آفتاب زیاد و هوای گرم نیاز دارد و البته با خوشحالی در گلدان‌های بزرگ داخل خانه هم رشد می‌کند. درختان انجیر در فضای باز خوب رشد می‌کنند و بزرگ و گسترده‌اند، اما در فضای کوچک‌تر، فشرده‌تر و کوچک‌تر خواهند بود. درخت «Brown Turkey» یکی از بهترین درختان انجیر برای رشد در داخل خانه است و خودش گرده افشانی می‌کند. رشد این نوع انجیر سریع است.



زردآلو

انواع کوتاه زردآلو را برای رشد در داخل خانه انتخاب کنید. آنها درختانی هستند که خورشید را دوست دارند و حدود شش تا هشت ساعت در روز آفتاب می‌خواهند بنابراین برای نگهداریشان در ماه‌های زمستان به نورهای مصنوعی برای رشد نیاز است. نمونه‌ای از چراغ‌های مصنوعی که می‌توان برای درختان میوه داخلی استفاده کرد، چراغ‌های LED Ring Grow Lights با محدوده ارتفاع قابل تنظیم است. نوعی درخت زردآلو را انتخاب کنید که خود گرده افشان است. نوع کوتاه گونه‌های «Moorpark» و «Goldcot» مناسب‌ترین انواع برای رشد در داخل خانه است.



داخل خانه پرورش دهید، حتماً از انواع کوتاه آن استفاده کنید. همچنین گونه‌ای را با انتخاب کنید که میوه‌های خوراکی تولید می‌کند، برای مثال «لیدی فینگر» یا «سوپر کوتوله کاوندیش» هر دو نوع موزهای کوتاهی هستند که حدود چهار فوت ارتفاع دارند. آنها خود گرده افشان هستند و میوه می‌دهند. به عنوان یک درخت میوه گرمسیری، موز به نور خورشید زیادی نیاز دارد و بین ۶ تا ۸ ساعت باید در معرض نور خورشید قرار گیرد. آنها همچنین درختانی تشنه هستند و به آب زیادی نیاز دارند، اما آب دادنشان نباید به صورتی باشد که در آب غرق شوند و ریشه‌هایشان بپوسد. به عنوان درختان گرمسیری، موز رطوبت را دوست دارد، بنابراین مه آلود کردن درخت اغلب می‌تواند محیطی مرطوب به آن بدهد.

موز

درختان موز گیاهانی تشنه‌اند که به آب زیادی نیاز دارند. آنها درختان گرمسیری هستند که وقتی در فضای باز رشد می‌کنند بسیار بلند می‌شوند، بنابراین اگر می‌خواهید موز را در

میوه دادن آووکادو در داخل خانه مشکل است، اما غیرممکن نیست. با این حال، این نباید مانع از تلاش شما شود و پرورش آووکادو می‌تواند یک



گاهی اوقات خشم زیاد باعث بروز سکنته‌های قلبی شده و حتی جان ما را به خطر می‌اندازد. برای شناخت بهتر این حس و کنترل آن، باید بدانیم وقتی عصبانی می‌شویم چه اتفاقی در بدن‌مان می‌افتد.

درست بالای ساقه مغز داخل مخچه ساختارهای پیچیده‌تری از جمله آمیگدال وجود دارد. آمیگدال در مرکز مغز واقع شده است، این بخش در موقعیت مناسبی برای تفسیر محرک‌ها و سپس ارتباط مستقیم آن با عملکردهای بدن شما قرار دارد



چرا در زمان خشم بی‌محابا حرف می‌زنیم؟

« هانتسینگر» متخصص علوم روانشناسی، در تحقیقات خود بیان کرده است که خشم در مقایسه با حالت‌های خنثی یا غم‌انگیز منجر به تجلی صریح‌تری از نگرش‌های ضمنی می‌شود. او معتقد است خشم مانند شادی است و تأثیری مشابه دارد، به این معنا که هم شادی و هم خشم اعتماد به نفس ما را افزایش می‌دهند. افرادی که از حالات عاطفی خود مطمئن هستند، نسبت به کسانی که کمتر از خود اطمینان دارند، تمایل بیشتری به ابراز عقاید واقعی و احساسات درونی خود دارند. از این‌رو افراد خشمگین صادقانه‌تر سخن می‌گویند و بی‌محابا با طرف مقابل با لحن بد حرف می‌زنند. خشم باعث افزایش انزجارهای لحظه‌ای می‌شود و به مغز ما فرمان می‌دهد تا صادقانه حس انزجار را به طرف مقابل نشان دهیم تا زمانی که خشم ما فروکش کرده و کنترل مغزمان را بار دیگر به دست بگیریم. به همین دلیل است که زوجها هنگام بروز دعوا از کلماتی استفاده می‌کنند که گاهی اوقات می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده و مخرب باشد و با پایان خشم و پس از ادای کلمات ناراحت‌کننده رابطه زوجین مثل سابق نخواهد بود. اما راه‌هایی برای کنترل خشم وجود دارد. با کنترل خشم می‌توان از بروز دردهای بعدی و مخرب جلوگیری کرد.

مدیریت خشم: ۱۲ نکته برای مهار خشم کنترل خلق و خو می‌تواند چالش برانگیز باشد. برای کنترل خشم می‌توان از این نکات ساده استفاده کرد. برای کنترل خشم خود آماده‌اید؟ با تمرین این ۱۰ نکته شروع کنید. دانستن این نکات خوب است اما فقط تمرین این نکات است که موجب نهادینه شدن آنها و کارآمدی‌شان می‌شود.

عصبانیت چرا و وقتی عصبانی هستیم رک حرف می‌زنیم؟

راهکارهایی برای کنترل عصبانیت قبل از اینکه کار دست‌مان بدهد

آرزوکیهان / آیا تا به حال به حدی عصبانی شده‌اید که مثل شخصیت‌های کارتون‌ی از گوش‌هایتان دود بیرون برزند و حرکت پرجوش و خروش خون‌تان را زیر پوستتان احساس کنید؟ تصور کنید که در یک بزرگراه در حال رانندگی هستید و شخصی به‌سرعت و به‌صورت خطرناک از شما سبقت می‌گیرد. شما به احتمال زیاد عصبانی می‌شوید و اعتراض خود را با بوق زدن نشان می‌دهید. خشم یک احساس رایج و حتی سالم است، اما مهم است که با آن به شیوه‌ای مثبت برخورد کنید. عصبانیت کنترل نشده می‌تواند بر سلامت جسم و روابط ما تأثیر بگذارد. گاهی اوقات خشم زیاد باعث بروز سکنته‌های قلبی شده و حتی جان ما را به خطر می‌اندازد. برای شناخت بهتر این حس و کنترل آن، باید بدانیم وقتی عصبانی می‌شویم چه اتفاقی در بدن‌مان می‌افتد. درست بالای ساقه مغز داخل مخچه ساختارهای پیچیده‌تری از جمله آمیگدال وجود دارد. آمیگدال در مرکز مغز واقع شده است، این بخش در موقعیت مناسبی برای تفسیر محرک‌ها و سپس ارتباط مستقیم آن با عملکردهای بدن شما قرار دارد. بنابراین، ابتدایی‌ترین احساسات که برنقاطی مانند نفس و ضربان قلب شما تأثیر می‌گذارند همه توسط آمیگدال کنترل می‌شود. این شامل عصبانیت هم می‌شود. در این پروسه هومورن «نوراپی نفرین» وارد جریان خون می‌شود. این هورمون باعث افزایش فشارخون و تعداد ضربان قلب می‌شود. به این ترتیب در حالی که خون به دست و پای شما هجوم می‌آورد صورتان نیز از شدت عصبانیت قرمز می‌شود. ما در زمان عصبانیت بسیار صادقانه سخن می‌گوییم چون میزان اعتماد به نفس‌مان به شدت افزایش می‌یابد.



۱ قبل از صحبت کردن فکر کنید. گفتن چیزی که بعداً از آن پشیمان می‌شوید، آسان است. قبل از گفتن هر چیزی چند لحظه وقت بگذارید و افکار خود را جمع و جور کنید. به دیگران هم که درگیر این موقعیت هستند اجازه دهید همین کار را انجام دهند.

۲ هنگامی که آرام شدید، نگرانی‌های خود را بیان کنید. پس از آنکه کمی آرام شدید نگرانی‌های خود را بیان کنید، ناامیدی خود را به شیوه‌ای قاطعانه اما بدون تقابل مطرح کنید. نگرانی‌ها و نیازهای خود را واضح، مستقیم و بدون آسیب رساندن به دیگران بیان کنید.

۳ کمی ورزش کنید. فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش استرسی که باعث عصبانیت شما شده کمک کند. اگر احساس می‌کنید عصبانیت‌تان در حال افزایش است، به پیاده‌روی یا دویدن سریع بروید. یا مدتی را صرف انجام سایر فعالیت‌های بدنی لذت بخش کنید.

۴ تایم اوت بگیرید. تایم اوت فقط برای بچه‌ها نیست. در ساعاتی از روز که معمولاً استرس را هستند، به خود استراحت دهید. چند لحظه سکوت ممکن است به شما کمک کند که آمادگی بیشتری داشته باشید تا بدون عصبانی شدن از عهده کارهای پیش رو برآیید.

۵ راه‌حل‌های ممکن را شناسایی کنید. به جای تمرکز بر چیزی که شما را عصبانی کرده، روی حل و فصل موضوع کار کنید. آیا اتاق نامرتب فرزندتان شما را ناراحت می‌کند؟ در را ببندید. آیا شریک زندگی شما هر شب برای شام دیر می‌کند؟ وعده‌های غذایی را بعدازظهر برنامه‌ریزی کنید یا موافقت کنید که چند بار در هفته خودتان غذا بخورید. این مهم است که بدانید برخی چیزها به سادگی خارج از کنترل شما هستند. سعی کنید درباره آنچه می‌توانید تغییر دهید و آنچه نمی‌توانید تغییر دهید واقع بین باشید. به خودتان یادآوری کنید که عصبانیت چیزی را درست نمی‌کند و ممکن است آن را بدتر کند.

۶ از جملات «من» استفاده کنید. انتقاد یا سرزنش کردن تنها ممکن است تنش را افزایش دهد. در عوض، از عبارات «من» برای توصیف مشکل استفاده کنید. محترمانه و خاص باشید. به‌عنوان مثال، به جای «شما هیچ وقت کار خانه انجام نمی‌دهید»، بگویید: «از اینکه میز را ترک کردی بدون اینکه به من درجمع‌آوری غذا کمک کنی، ناراحتم».

۷ کینه به دل نگیرید. بخشش یک ابزار قدرتمند است. اگر به خشم و سایر احساسات منفی اجازه دهید احساسات مثبت را از بین ببرند، ممکن است در تلخی احساس بی‌عدالتی بلعیده شوید. بخشیدن کسی که شما را عصبانی کرده ممکن است به شما کمک کند تا هم از موقعیت درس بگیرید و هم رابطه خود را تقویت کنید.

۸ از شوخ طبعی برای رهایی از تنش استفاده کنید. روشن شدن موضوع می‌تواند به پراکندگی تنش کمک کند. از شوخ طبعی استفاده کنید تا به شما کمک کند با چیزی که شما را عصبانی می‌کند و یا هر اتفاق غیرواقع بینانه‌ای که احتمال می‌دهید رخ دهد، روبه‌رو شوید. با این حال از طعنه زدن به طرف مقابل پرهیز کنید زیرا می‌تواند به احساسات آسیب برساند و اوضاع را بدتر کند.

۹ مهارت‌های تمدد اعصاب را تمرین کنید. وقتی عصبانیت شما شعله ور شد، مهارت‌های مربوط به کسب آرامش را به کار بگیرید. تمرینات تنفس عمیق را انجام دهید، یک صحنه آرامش بخش را تصور کنید، یک کلمه یا عبارت آرامش بخش را تکرار کنید، مانند «آرامش داشته باش». همچنین می‌توانید به موسیقی گوش دهید، چیزی بنویسید یا چند حرکت ورزشی کششی انجام دهید، هر کاری که برای پیدا کردن آرامش لازم است انجام دهید.

۱۰ بدانید چه زمانی باید کمک بگیرید. یادگیری کنترل خشم گاهی می‌تواند چالش برانگیز باشد. در هر صورت، اگر عصبانیت شما خارج از کنترل به نظر می‌رسد و باعث می‌شود کارهایی انجام دهید که پشیمان می‌شوید، بهتر است از یک متخصص، کمک حرفه‌ای بگیرید.

۱۱ کمی قدم بزنید. قدم زدن می‌تواند به آرام کردن اعصاب شما و کاهش خشم کمک کند. پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید یا هر کاری که احساس می‌کنید قادر است شما را به حالت عادی بازگرداند، مثل شیرینی پزی یا آشپزی یا رسیدگی به گلدان‌ها یا باغچه.

۱۲ صحبت کردن را متوقف کنید. هنگامی که عصبانی هستید، ممکن است وسوسه شوید که کلمات خشنی را به زبان آورید، اما این کار فقط به شما آسیب می‌رساند. صحبت نکردن هنگام عصبانیت به شما زمان می‌دهد تا افکار‌تان را جمع کنید.



نگاه عکاسانه به روایت‌های روزانه

دوربین ابزاری
است که به مردم
یاد می‌دهد چگونه
بدون دوربین ببینند
دوربین‌کانت

تهیه و تنظیم: کاوس صادقلو



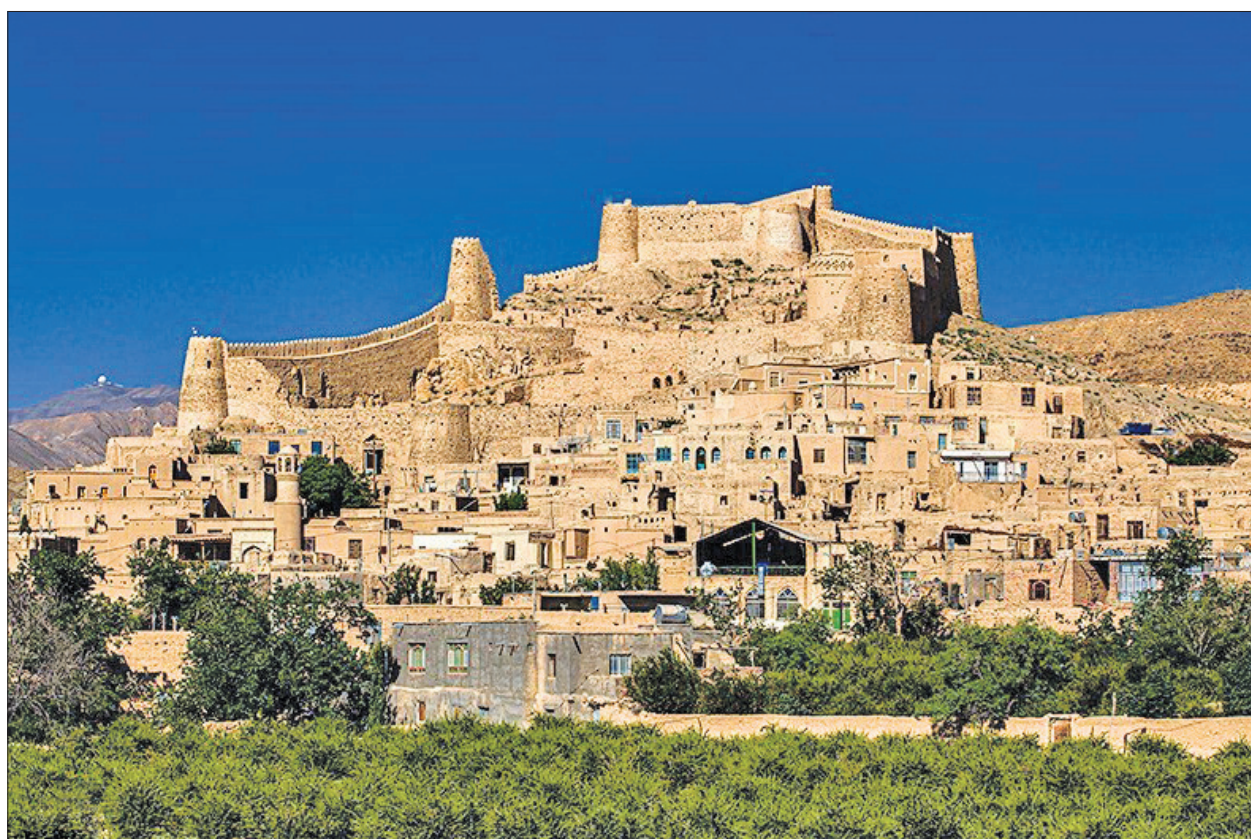
▲ غروب در شهرستان ساری / عکس: عرفان غفوری / خبرگزاری برنا



▲ صید ماهی روی «پل سنگور» در خرمشهر / عکس: فرید حمودی / خبرگزاری فارس



▲ پشم چینی گوسفندان در «دوریه» اشنویه / عکس: ابراهیم باشراف / خبرگزاری مهر



▲ قلعه فورگ در بیرجند
عکس: عرفان کوچاری / خبرگزاری تسنیم



► فینال مسابقات استوکر قهرمانی آسیا
در سالن آکادمی ملی المپیک
عکس: حمید وکیلی / خبرگزاری فارس



درددل خواهرانه

یک جنایت را رقم زد

دو‌ستم بعد از ۱۰ سال رفاقت خواسته‌ای از من دارد نتوانستم نه بگویم. خیلی تلاش کردم تا با حرف زدن آرامش کنم. حتی گفتم در زندگی خواهرت دخالت نکن آنها فردا باهم آشتی می‌کنند و تو خراب می‌شوی اما او حرفش یک کلام بود و مدام می‌گفت کسی که اشک خواهرم را درآورده باید تنبیه شود. من آن روز شهرام را به محل حادثه بردم اما نه دخالتی در دعوا و درگیری آنها داشتم و نه ضربه‌ای به مقتول زدم فقط شهرام را به آنجا رساندم و بعد هم با او برگشتم باور کنید اصلاً نمی‌دانستم که شهرام می‌خواهد سعید را بکشد و فکر می‌کردم یک درگیری ساده است.

در ادامه همسر مقتول هم در حالی که خود را بی‌گناه می‌دانست گفت: من و همسرم با هم اختلاف داشتیم. اما اختلاف‌مان به اندازه‌ای نبود که بخواهم او کشته شود یا بلایی سرش بیاید. ما بارها دعوا کرده بودیم و چند ساعت بعد هم آشتی می‌کردیم. آن شب من فقط برای برادرم درددل کردم و او سرخود دست به چنین جنایتی زد. من نه به او گفتم سعید را بزن و نه گفتم تنبیه‌اش کن. من گمان می‌کنم برادرم از قبل با شوهرم اختلاف داشته و به خاطر کینه قبلی دست به قتل او زده و گریه‌های من فقط یک بهانه بود. من ۴ سال است که زندگی‌ام جهنم شده است. خانواده شوهرم مرا مقصر مرگ پسرشان می‌دانند؛ می‌دانم اشتباه کردم و نباید برادرم را با حرف‌هایم تحریک می‌کردم اما واقعاً زندگی خودم هم نابود شده است. برادرم از خانه و زندگی‌اش آواره شده و شوهرم که تازه ازدواج کرده بودیم به قتل رسیده است. من و خانواده‌ام ۴ سال است روی آرامش را ندیده‌ایم و حتی مجبور شدیم به خاطر این اتفاق از محله قدیمی خود نقل مکان کنیم چون همه ما را به چشم یک گناهکار نگاه می‌کردند. الان هم از خانواده همسرم می‌خواهم که مارا ببخشند و از گناه برادرم بگذرند.

فریبا به اتهام معاونت در قتل کیفرخواست صادر و پرونده برای رسیدگی به شعبه دهم دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد تا شهرام به صورت غیابی محاکمه شود. پدر و مادر تازه داماد برای عامل قتل پسرشان درخواست قصاص کردند. آنها که با گذشت حدود ۴ سال از قتل پسرشان همچنان پیراهن مشکی بر تن داشتند با بغض و گریه گفتند: هنوز از دامادی پسرمان ۶ ماه نگذشته بود که برادرزن بی‌رحمش او را کشت. چهار سال از این جنایت گذشته اما پلیس هنوز نتوانسته ردی از شهرام به دست بیاورد. با این حال ما برای او درخواست قصاص و برای عروسمان و دوست شهرام که هر دو نقش بسزایی در این جنایت داشته‌اند تقاضای اشد مجازات داریم.

دوست شهرام که خود را پاسوز رفاقت می‌دید، گفت: من کاری نکردم فقط وقتی دیدم

و به سمت سعید حمله کرد و بدون هیچ مقدمه‌ای چند ضربه با قمه به سر و گردن سعید زد و بعد هم به سرعت سوار موتورم شد و گفت از محل دور شو. من شوکه شده بودم و فقط فرار کردیم. بعد هم او را به خانه‌شان رساندم و رفتم و از آن روز به بعد هم دیگر نه شهرام را دیدم و نه خبری از او دارم.

بعد از آن پلیس تصویر شهرام را با دستور قضایی در روزنامه‌ها منتشر کرد تا شاید ردی از این متهم پیدا کند اما انتشار تصویر متهم در جراید هم کمکی به مأموران نکرد و شهرام شناسایی نشد. در این میان پدر و مادر مقتول از عروسشان شکایت کردند و مدعی شدند درددل‌های وی با برادرش باعث جنایت شده است. با تکمیل تحقیقات و در حالی که از شهرام به عنوان متهم ردیف اول ردی به دست نیامد، برای او به اتهام قتل عمد و برای اکبر و

شود. با گذشت بیش از یک سال از این ماجرا و در حالی که پسر جوان همچنان متواری بود پلیس توانست دوست او را که روز حادثه همراهش بوده دستگیر کند. اکبر پس از دستگیری در تشریح جزئیات ماجرا گفت: آن روز شهرام به سراغم آمد و گفت که قصد دارد شوهرخواهرش را ادب کند. خیلی تلاش کردم تا منصرفش کنم اما شهرام می‌گفت دیشب وقتی صدای گریه خواهرش را شنیده نتوانسته تا صبح بخوابد و تا سعید را گوشمالی ندهد آرام نمی‌شود. بعد از من خواست تا با موتورم او را به محلی که می‌خواست برسانم. از آنجایی که من هرکاری داشتم شهرام برایم انجام می‌داد من هم نتوانستم به او نه بگویم و باهم راهی محل شدیم. او به محض دیدن شوهر خواهرش از موتورم پایین پرید و از پشت کمرش قمه‌ای بیرون کشید

درگیر می‌شدیم تا اینکه روز پیش از حادثه من و سعید با هم درگیر شدیم و من از ناراحتی به برادرم شهرام زنگ زدم و برایش درددل کردم. البته نمی‌خواستم او را درگیر مشکلات زندگی‌ام کنم. ای کاش سفره دلم را پیش برادرم باز نمی‌کردم؛ از آنجایی که برادرم من را خیلی دوست دارد با شنیدن اینکه سعید مرا اذیت می‌کرد عصبانی شد و به من قول داد تا سعید را یکبار برای همیشه ادب کند تا بفهمد نباید به من از گل نازک‌تر بگوید. آن شب وقتی آرام شدم دوباره با شهرام تماس گرفتم و گفتم کاری با سعید نداشته باش خودم با او صحبت می‌کنم اما شهرام خیلی عصبانی بود و گفت تا او را تنبیه نکنم آرام نمی‌شوم. من از حرف‌هایش نگران شدم اما فکر می‌کردم برای آنکه من دلگرم شوم این حرف‌ها را می‌زند. من هرگز تصور نمی‌کردم برادرم مرتکب قتل

ماجرا از یک عصر تابستانی اواخر مرداد سال ۹۸ آغاز شد. درگیری خیابانی بین داماد و برادرزن رخ داد و خیلی زود رنگ خون گرفت. وقتی شاهدان و رهگذران با پلیس تماس گرفتند دقایقی بعد مأموران کلانتری خود را به محل حادثه رساندند. یکی از خیابان‌های جنوب شهر که در آن عصر گرم تابستانی رد خون روی پیاده رو نفس هر بیننده‌ای را به شماره می‌انداخت. مرد جوان روی زمین افتاده بود و از داغ تیغه‌های چاقو به خود می‌پیچید. لحظاتی بعد امدادگران اورژانس او را به بیمارستان رساندند اما خونریزی شدید جانش را گرفت.

رهگذران و شاهدان ماجرا گفتند دو نفر سوار بر موتور بودند که پس از درگیری با این جوان او را با چاقو زده و فرار کردند.

با مرگ پسر جوان که سعید نام داشت مأموران بررسی‌های خود را برای دستگیری قاتل او آغاز کردند و در نخستین گام از تحقیقات میدانی به سراغ دوربین‌های مداربسته محل جنایت رفتند. تصاویر دوربین‌ها راز درگیری و چهره قاتل را برملا کرد. خانواده مقتول به محض مشاهده تصاویر شهرام را شناختند. او برادرزن مقتول بود که به همراه یکی از دوستانش به محل جنایت رفته بودند.

هرچند قتل خانوادگی بود و تیم جنایی تصور می‌کرد با شناسایی متهم توانسته معمای این جنایت خیابانی را حل کند اما هرچه جلوتر می‌رفتند با درهای بسته بیشتری روبه‌رو می‌شدند. شواهد حکایت از این داشت که شهرام پس از قتل متواری شده است. دوستش نیز آب شده و به زمین رفته بود.

در گام بعدی مأموران به سراغ فریبا همسر مقتول رفتند و او را تحت بازجویی قرار دادند. زن جوان که با از دست دادن همسرش و خوردن مهر قاتل بر پیشانی برادرش بشدت عزادار و غمگین بود در توضیح ماجرا گفت: ما ۶ ماه قبل باهم ازدواج کردیم اما از همان ابتدا اختلاف داشتیم و مدام

با چه کسی درددل کنیم؟

تأثیر دخالت‌های اطرافیان و خانواده‌ها در زندگی زوج‌های جوان امری انکارناپذیر است. البته بخشی از این دخالت‌ها به خود زوجین بازمی‌گردد. در واقع مرد یا زن گاهی با رفتارهایشان این اجازه را به اطرافیان می‌دهند که به راحتی در زندگی آنها دخالت کنند. برخی مواقع یک درددل ساده یا

بازگو کردن یک موضوع یا حرف خصوصی که بین زوجین رخ داده برای دیگران گاه زمینه ساز مشکلات بسیار جدی می‌شود. همانگونه که در این پرونده شاهد بودیم زن جوان که با همسرش اختلاف داشت موضوع را چنان برای برادرش بازگو کرده که موجب تحریک احساسات و تعصب او شده

و تصمیم به انتقام گرفته است. باید بدانیم که اختلافات میان زوجین طبیعی است و والدین نباید نگران این موضوع باشند چراکه این اختلافات ناشی از تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی میان دو طرف است و تا حدودی طبیعی است اما عمیق و جدی شدن اختلافات، غیر طبیعی،

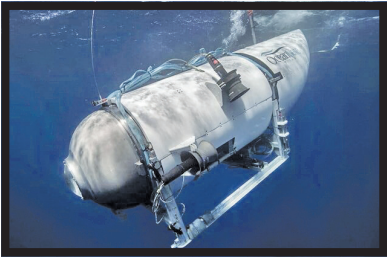
نگران کننده و ناشی از نبود مهارت دو طرف در مدیریت زندگی است. یکی از مهمترین مهارت‌ها در زندگی مشترک، درک دیدگاه طرف مقابل است. در حقیقت هر یک از زوجین باید زندگی را از نگاه همسر خود ببیند و بر اساس آن نگاه پیش ببرند. زوجین نباید اختلافات

خود را به هیچ عنوان به نفر سوم منتقل کنند و تنها فرد سوم کمک کننده باید فردی باشد که جامع شرایط باشد یعنی هم به جزئیات اختلاف اشراف داشته باشد و هم بی طرف باشد تا خودش زمینه ساز و مسبب مشکلات بیشتر و گاه جبران‌ناپذیر نشود.



● حوادث جهان

کشف بقایای زیر دریایی تایتان



بقایای زیردریایی تایتان در حالی از سوی گارد ساحلی امریکا پیدا شد که مقام‌ها براساس مشاهده این قطعات می‌گویند تایتان به احتمال بسیار زیاد بر اثر فشار بیرونی در خود مچاله و خرد شده و سپس از هم پاشیده است.به گزارش بی بی سی، زیردریایی تایتان با پنج سرنشین روز یکشنبه گذشته برای سفر به اعماق اقیانوس اطلس و بازدید از بقایای کشتی تایتانیک به آب انداخته شد و مدتی کوتاه پس از آن، تماس آن با کشتی مادر قطع شد.آن طور که گارد ساحلی امریکا می‌گوید با وجود ادامه تجسس برای یافتن بقایا و کشف علت وقوع این سانحه، احتمال یافتن اجساد سرنشینان تایتان «بسیار بعید» است.هامیش هاردینگ ۵۸ ساله که قبلاً هم به فضا سفر کرده، شاهزاده داود، تاجر ۴۸ ساله انگلیسی پاکستانی‌تبار و سلیمان، پسر ۱۹ ساله‌اش، پال هنری نازگوله، ۷۷ ساله، ناخدای سابق نیروی دریایی فرانسه و استاکتن راش، ۶۱ ساله، از مدیران اجرایی ارشد شرکت اوشن‌گیت و مسئول اجرای این تور تفریحی، سرنشینان زیر دریایی بودند.

انفجار مرگبار در رستوران چینی

انفجار مهیب گاز بخت و یز در یک رستوران باربیکو در شمال غربی چین ۳۱ کشته و ۷ زخمی بر جا گذاشت.به گزارش خبرگزاری شینهوا، این انفجار در خیابانی شلوغ در پنچوان، مرکز منطقه خودمختار نینگشیا هوی که به طور سنتی مسلمان‌نشین است و در حالی روی داد که مردم در آستانه تعطیلات جشنواره قایق اژدها تجمع کرده بودند.

توفان مرگبار در تگزاس



چهار نفر بر اثر وقوع توفان شدید در غرب تگزاس در امریکا جان خود را از دست دادند. به گزارش اسکای نیوز، این توفان منجر به وزش شدید باد و بارش تگرگ‌هایی بزرگتر از توپ تئیس شده است.به گفته مقامات ایالتی، مرگ و میر ناشی از حوادث مرتبط با وقوع توفان، در شهر«ماتادور» اتفاق افتاده که یک گردباد «بی سابقه» آن را درنور دیده است.همچنین ۱۰ نفر دیگر نیز مصدوم شده و در بیمارستان تحت مداوا قرار گرفتند.

شلیک پسر ۲ ساله به مادر باردارش

دیوید اسمیت، رئیس پلیس نوروالک کالیفرنیا گفت که ساعت ۱ بعد از ظهر زنی بسختی با پلیس تماس گرفت و گزارش داد که پسرش به طور تصادفی اسلحه را در دست گرفته و به او شلیک کرده است.به گزارش سی بی اس نیوز، افسران پلیس وارد خانه شدند، مادر این کودک ۲ ساله لورا ایلگ نام داشت و ۳۱ ساله بود. پزشکان می‌گویند وی در ماه‌های آخر بارداری به سر می‌برد و نوزاد او نیز در این تیراندازی کشته شد.پلیس می‌گوید در زمان حادثه اسلحه در گوشه‌ای از اتاق رها شده بود و مادر مشغول شستن لباس‌ها بوده که کودک دو ساله اسلحه را برای بازی برمی دارد و در نهایت از پشت به مادر شلیک می‌کند.

۶ کشته در برخورد تریلر با ۱۴ خودرو



گروه حوادث/ بریدن ترمز تریلر اسکانیا و برخورد با ۱۴ دستگاه خودرو سواری در جاده یاسوج به شیراز ۶ کشته برجا گذاشت. سعید جاودان سیرت رئیس دانشگاه علوم پزشکی یاسوج گفت: ساعت ۱۰:۴۹ صبح جمعه دوم تیریک دستگاه تریلر اسکانیای قدیمی که بار میلگرد داشت، مقابل پلیس راه یاسوج به شیراز ترمز برید و ۱۴دستگاه خودروی سواری و برخی دستفروشان این منطقه را زیر گرفت. در این حادثه۶ نفر کشته و ۲۷ نفرنیز مصدوم شدند. در پی این حادثه که منجر به شکستن پایه برق فشار قوی شد، برق شهر یاسوج و برخی مناطق شهرستان بویراحمد هم قطع شده است.

این پرونده ۲ دختر قربانی برای برادرشان درخواست قصاص و برای مادرشان درخواست اشد مجازات کردند. سپس نادر به جایگاه رفت و گفت: من قصد کشتن پدرم را نداشتم اما او آنقدر بداخلاقی کرد و مادرم را کتک زد تا دیگر نتوانم رفتارهایش را تحمل کنم. وقتی مادرم را می‌زد حالم بد می‌شد. مادرم در قتل نقشی نداشت و فقط در آتش زدن جسد به من کمک کرد. پس از آن همسر مقتول به جایگاه رفت و گفت: من در جریان نقشه قتل شوهرم نبودم. وقتی متوجه شدم که پسرم پدرش را کشته فقط با او در آتش زدن همسرم همراه شدم. در پایان جلسه قضات برای صدور رأی وارد شور شدند و با توجه به مدارک موجود در پرونده، نادر را به قصاص و به خاطر جنایت بر میت به پرداخت دیه محکوم کردند. مادرش نیز به خاطر معاونت در قتل به ۱۰ سال حبس و پرداخت دیه به خاطر جنایت بر میت محکوم شد.



و پرونده برای رسیدگی به شعبه چهارم دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد. **در دادگاه چه گذشت؟** در ابتدای جلسه رسیدگی به

بردم و با کمک مادرم جسدش را آتش زدیم. با تکمیل تحقیقات برای نادر به اتهام قتل عمد و برای مادرش به اتهام معاونت در جنایت کیفرخواست صادر

همدست بوده او را کتک زد. همان موقع تصمیم گرفتم او را بکشم. چند روز بعد به پدرم قرص خواب آور خوراندیم و وقتی بیهوش شد او را به جاده چالوس

قرار گرفت و در حالی که سعی داشت با تناقض گویی خودش را بی گناه نشان دهد اما در نهایت پرده از راز جنایت خانوادگی برداشت و پسر ۲۵ ساله‌اش به نام نادر را به عنوان قاتل معرفی کرد.

با دستگیری نادر وی به قتل پدرش اعتراف کرد و در توضیح ماجرا گفت: از وقتی یادم می‌آید پدرم با مادرم بدرفتاری می‌کرد و او را کتک می زد. آنقدر این صحنه‌ها آزاردهنده بود که دیگر تحمل دیدن آن را نداشتم. آخرین بار از حساب بانکی پدرم ۱۰ میلیون تومان پول برداشتم و وقتی پدرم متوجه شد به بهانه اینکه مادرم در برداشت پول با من

گروه حوادث/ پسر جوان که با همدستی مادرش پدر خانواده را به آتش کشیده بودند پس از محاکمه به قصاص و حبس و دیه محکوم شدند. به گزارش خبرنگار حوادث «ایران»، مرداد سال ۱۴۰۰ دختر جوانی خبر ناپدید شدن پدر ۵۹ ساله‌اش را به پلیس اعلام کرد.با شروع ردیابی‌ها جسد سوخته این مرد در جاده چالوس پیدا شد و پرونده این جنایت در اختیار کارآگاهان پلیس آگاهی قرار گرفت. در بازجویی از خانواده مقتول مشخص شد وی از مدت‌ها قبل با همسرش اختلاف شدید داشته است بنابراین همسر وی مورد بازجویی

راز عجیب ناپدید شدن مرد کارخانه دار

او ادامه داد: در بازبینی دوربین های مداربسته کارخانه مشخص شد بهرام، یکی از کارگرهای ماشین را به داخل کارخانه آورده است. من و شریکم و کارگر جوان بازداشت شدیم و مأموران در تحقیقات گفتند رد یک باند قاچاق را شناسایی کرده اند که قرار است محموله ۳۰۰ کیلویی شیشه را از تهران به سایر شهرها برده و پخش کنند. تحقیق از بهرام کارگر کارخانه باعث شد تا او راز باند قاچاق مواد را برملا کند و وقتی مشخص شد من و شریکم دراین ماجرا نقش نداریم با اثبات بی گناهی مان آزاد شدیم اما بهرام و دو نفر از همدستانش نیز بازداشت شدند.

به دنبال شکایت زن جوان، موضوع به بازپرس دادسرای امور جنایی تهران اعلام شد و رسیدگی به این پرونده در دستور کار کارآگاهان اداره آگاهی قرار گرفت. هنوز ۲۴ ساعت از اعلام ناپدید شدن مرد کارخانه دار نگذشته بود که وی به همراه شریک و همسرش به دادسرا مراجعه کرد و گفت: داخل کارخانه بودم که مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر به سراغمان آمدند. آنها مدعی بودند که داخل کارخانه محموله مواد مخدر جاسازی کرده ایم. بعد هم به بازرسی از کارخانه پرداختند و داخل خودرویی که تا به آن روز ندیده بودم، مواد مخدر جاساز پیدا کردند.

گروه حوادث/ کارگر کارخانه که همدست یک باند قاچاق مواد مخدر بود صاحبکارش را به دردسر انداخت. به گزارش خبرنگار حوادث «ایران»، اوایل هفته گذشته زن جوانی به اداره پلیس رفت و از ناپدید شدن همسرش خبر داد: «میلاد، کارخانه دار است و از صبح دیروز که به محل کارش رفت دیگر برنگشته و تلفنش را هم جواب نمی دهد. امروز صبح به کارخانه رفتم تا از وضعیت همسرم با خبر شوم اما کارگران کارخانه مدعی شدند که چند مأمور به کارخانه رفته و همسرم و شریکش و یکی از کارگران را با خود برده اند من هم بلافاصله به کلانتری رفتم تا پیگیری کنم.»

کلاهبرداری ۵۰۰ میلیونی ۳ رمال

و طی چند مرحله بالغ بر پنج میلیارد ریال را به امید حل مشکل به این فرد پرداخته اما به جز از دست رفتن سرمایه زندگی‌اش هیچ نتیجه دیگری عایدش نشده است. **وی افزود:** مأموران پلیس آگاهی بر اساس اظهارات شاکی و تحقیقات بعدی دریافتند سه کلاهبردار با اجاره یک منزل در حاشیه شهر کرمان به بهانه رمالی و دعانویسی از مردم کلاهبرداری می کنند که مخفیگاه متهمان را شناسایی و طی عملیاتی هر سه را دستگیر کردند.

گروه حوادث/ ۳ رمال که بیش از پنج میلیارد ریال از یک شهروند کرمانی کلاهبرداری کرده بودند، دستگیر شدند. سردار عبدالعلی روانبخش جانشین فرمانده انتظامی استان کرمان در تشریح این خبر گفت: در پی مراجعه یک شهروند به پلیس آگاهی و طرح شکایتی مبنی بر کلاهبرداری از وی در قالب رمالی و فالگیری، مشخص شد این فرد پس از قطع امید از بهبود بیماری فرزندش به پیشنهاد یکی از آشنایان به فردی دعانویس اعتماد کرده

۲ کشته در برخورد اتوبوس با نیوجرسی



این برخورد و حرکت اتوبوس در کنار نیوجرسی شیشه های جلو و کنار اتوبوس شکسته شد و یک مرد ۴۵ ساله و یک خانم ۳۵ ساله که از داخل اتوبوس به بیرون پرتاب شده در زیراتوبوس و بین نیوجرسی‌ها گرفتار شده بودند که هر دو نفر جان باختند. دراین حادثه ۱۹ نفر نیز مصدوم شدند.

گروه حوادث/ برخورد اتوبوس بین شهری با نیوجرسی در بزرگراه تهران - قم دو کشته بر جا گذاشت. جلال ملکی سخنگوی سازمان آتش نشانی شهر تهران در مورد حادثه گفت: ساعت ۵:۲۸ صبح جمعه وقوع حادثه ای در مسیر جنوب به شمال بزرگراه تهران - قم یک کیلومترممانده به عوارضی به سازمان آتش نشانی اعلام و دو ایستگاه به محل حادثه اعزام شد.این اتوبوس با بیش از ۲۰ مسافراز شهر یزد می‌آمدند که بنا به دلایلی از مسیر خارج شده و با بلوک های نیوجرسی حاشیه بزرگراه برخورد کرد. بر اثر



تیم ملی والیبال زنان ایران در ادامه رقابت‌های چلنجر کاپ آسیا مقابل ازبکستان به برتری رسید. به گزارش «ورزش سه»، تیم ملی زنان ایران در آخرین بازی خود از مرحله دوم رقابت‌های چلنجر کاپ زنان آسیا، دوم تیر ماه از ساعت پنج صبح به وقت ایران به مصاف ازبکستان رفت و سه بر صفر (۲۵ بر ۱۸، ۲۵ بر ۱۷ و ۲۵ بر ۱۸) به پیروزی رسید. ملی‌پوشان کشورمان که پیش از این بازی صعود به جمع چهار تیم برتر رقابت‌ها را از مانده پنجم، شنبه سوم تیر، برای کسب جایگاه پنجم تا هشتم به مصاف حریف خود می‌روند.

۵ مدال برای زنان ایران در کاپ جهانی چین



تیم دراگون بوت زنان ایران در کاپ جهانی چین صاحب پنج مدال شد.

به گزارش ایسنا، تیم دراگون بوت زنان آوش خلیج فارس قهرمان لیگ برتر دراگون بوت، پنجمین مقام ایران در کاپ جهانی چین بود. تیم آوش روز گذشته در فینال ده نفره و هشت نفره ۵۰۰ متر و رقابت ده نفره ۲۰۰۰ متر به مصاف رقیبان رفت و صاحب مدال طلا و نقره شد.

تیم آوش در روزهای گذشته ۲ نقره و یک برنز گرفته بود و به این ترتیب مسابقات را با یک طلا، ۳ نقره و یک برنز به پایان رساند.

نایب قهرمانی فرنگی کاران در جام وهبی امره ترکیه

تیم کشتی فرنگی ایران با کسب یک مدال طلا، ۴ نقره و ۴ برنز به عنوان نایب قهرمانی جام وهبی امره ترکیه دست یافت.

به گزارش ایرنا، رقابت‌های بین المللی کشتی فنیکی جام وهبی امره ترکیه، روزهای ۳۱ خرداد و اول تیرماه در شهر استانبول ترکیه برگزار شد که در پایان این مسابقات سعید اسماعیلی به مدال طلا، محمد مهدی جواهری، میثم دلخانی، سجاد ایمن طلب، جمال اسماعیل به مدال نقره، امیرمحمد یارمحمدزهی، امین کاویانی، نژاد، پژمان پستام و مرتضی الغوثی به مدال برنز دست یافتند. در این رقابت‌ها ترکیه با ۲۲۰ امتیاز قهرمان شد، ایران با ۱۶۹ امتیاز نایب قهرمان و مجارستان با ۱۱۱ امتیاز سوم شد.

**سیدبندی لیگ قهرمانان آسیا
مشخص شد**

سیدبندی رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا در سال ۲۰۲۳ اعلام شد.

به گزارش ایرنا، از سیدبندی رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۲۳ به‌صورت غیررسمی پرده برداشته شد که طی آن پرسپولیس در سید اول قرار دارد. نساجی، دیگر نماینده کشورمان که قهرمان جام حذفی شده بود، در سید دوم و سپاهان در سید سوم قرار گرفت. تراکتور که به پلی‌آف لیگ قهرمانان آسیا رسیده، باید ۳۱ مرداد بازی خود را با برنده بازی شارجه و باشوندهارا انجام دهد و در صورت پیروزی سید چهار خواهد بود. همچنین AFC اعلام کرد که مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا در ۲۷ و ۲۸ شهریور ماه برگزار خواهد شد.

طارمی جزو ۶ مهاجم
خطرناک اروپا



ستاره تیم ملی کشورمان پنجمین گلزن قهار لیگ‌های اروپا لقب گرفت. به گزارش فارس، با اتمام فصل فوتبالی در اروپا رسانه‌های خارجی بهترین گلزنان لیگ‌های معتبر اروپا را سوژه خود قرار می‌دهند. در همین رابطه نام مهدی طارمی در لیست ۶ آقای گل ۶ لیگ معتبر اروپا ذکر شد.

ارلینگ هالند ستاره سیتی با ۳۶ گل در صدر این لیست قرار داشت و مهدی طارمی ستاره ایرانی با ۲۲ گل بهترین گلزن لیگ پرتغال در رده پنجم قرار گرفت. در نهایت فولکورگ با ۱۶ گل آقای گل بوندس لیگا و در رده ششم قرار گرفت.



عقب نشینی زودهنگام
عربستان از میزبانی جام جهانی



عربستان خیلی زود از رقابت برای میزبانی جام جهانی ۲۰۳۰ عقب‌نشینی کرد. به گزارش فارس، جذب بازیکنان سرشناس فوتبال از سوی باشگاه‌های سعودی طبق گزارش‌ها، برای کسب میزبانی جام جهانی ۲۰۳۰ در تابستان پیش‌رو اوج گرفته بود. اما نشریه «مارکا» اسپانیا خبر داد، فیصل به فرحان وزیر خارجه عربستان با همتای یونانی و مصری‌اش تماس گرفته و از کناره‌گیری‌اش در پروژه مشترک در جام جهانی ۲۰۳۰ خبر داد. عربستان بعد از مطالعه دقیق کاندیداتوری‌ها متوجه شد نمی‌تواند بر پروژه میزبانی مشترک با اسپانیا و مراکش غلبه کند به همین خاطر تصمیم گرفت کناره‌گیری کند.

نخستین المپیاد ورزش های ساحلی در منطقه آزاد گیلان برگزار می شود

«توسعه ورزش، رونق گردشگری» با مشارکت مردم



پیه همایونی / ۵ روز
بر سوت آغاز مسابقات
حلی منطقه آزاد گیلان
مهرستان بندرانزلی، به
داخواهد آمد و گروه‌های
لف ورزشی در ساحل به
اف هم خواهند رفت.
ن بار است که المپیاد
ایافت ساحلی با ۱۰ رشته
ه امامت و ولایت با
ار «توسعه ورزش، رونق
شگری» برگزار می‌شود.
شگری، ایجاد جذابیت
گردشگران در این مسابقات
ضرور آنها در ساحل و
قدیمی شرکت‌کنندگان
المپیاد، از ویژگی‌های این
ایافته است.

وی افزود: یکی از دلایلی که این المپیاد برگزار خواهد شد، بعد گردشگری آن است. همان‌طور که می‌دانید گردشگران زیادی در منطقه آزاد بندرانزلی حضور پیدا می‌کنند و ما تصمیم گرفتیم که در میان استراحت، خرید و بازدید از ساحل، آنها را به تماشای مسابقات دعوت کنیم. این کار باعث جذابیت بیشتر برای گردشگران خواهد شد که برای موضوع یکی از اهداف ماست.

معاون تربیت بدنی سپاه قدس استان گیلان گفت: البته کارهای خاص دیگری هم انجام دادیم. در رشته بدنسازی، قسمتی داریم به عنوان کهنه‌نری، از آتجایی که کهنه‌هایی که بدنسازان در این مسابقات استفاده می‌کنند، بسیاری سنگین است، ما کهنه سبک‌تری نیز در نظر گرفته‌ایم تا چنانچه در میان گردشگران

آهنگ هنر رزمی خود را به نمایش می‌گذارند.

گسترش فرهنگ‌ها

زاداکبری ادامه داد: اهداف دیگرمان توسعه ورزش، ایجاد شادی و نشاط بیشتر برای گردشگران و هیجان بیشتر برای آنهاست. شعار ما برای این مسابقات «توسعه ورزش، رونق گردشگری» است. استان گیلان بعد از مازندران بیشتر

ایام سال رتبه اول گردشگری را دارد. جدا از جذب گردشگر، توسعه ورزش، شادی و نشاط مردم، جذابیت برای گردشگران نیز از اهداف ما است. با برگزاری این المپیاد، فرهنگ، ورزش و گردشگری گسترش پیدا می‌کند و ناخودآگاه مردم با ورزش همراه شده و تشویق می‌شوند که آنها نیز وارد دنیای ورزش شوند.

تبریک سفیر ایران در تایلند در پی موفقیت‌های تیم ملی فوتبال نوجوانان کشورمان

ایران به مصاف با یمن می‌رود

سفیر جمهوری اسلامی ایران در تایلند، بازی‌های درخشان افتخارآفرین تیم ملی فوتبال هوجوانان ایران در مسابقات به‌رومانی آسیا را به همه ورزشکاران، مربیان، سرپرستان و سایر اعضای تیم اعزامی تبریک گفت.

وافر همه اعضای تیم حاصل شد، بسیار ارزشمند توصیف کرد.

تیم ملی فوتبال نوجوانان ایران در مسابقات جام ملت‌های آسیا در بازی اول موفق شد افغانستان ۶۱ بر ۱ شکست دهد و در بازی

دوم در برابر قطر به تساوی بدون گل دست یافت. بازیکنان پراکنجه تیم ملی با پیروزی در بازی سرنوشت ساز سوم در برابر کره جنوبی توانستند عنوان سرگروهی را کسب کنند و حریف تیم یمن

در مرحله یک چهارم نهایی باشند. تیم ملی فوتبال نوجوانان کشورمان در صورت پیروزی ضمن صعود به نیمه نهایی، مجوز حضور در جام جهانی ۲۰۲۳ را نیز به دست می‌آورد.



گل محمدی؛

فنی فصل جدید را مشخص کرد

سرمری پرسیولیس تعداد و اعضای کادرفنی جدید پرسیولیس را مشخص کرده است. به گزارش فارس، مریمی پرسیولیس خواهان ماندن همه دستیارانش در پیولیس شده و از باشگاه خواسته تا زمینه حضور همه فراهم شود. گل محمدی فعلاً نام جدیدی برای اضافه شدن به کادر مربیان پرسیولیس به باشگاه نداده و به همین خاطر خواهان حفظ و ماندن همه کمک‌هایش در فصل قبل شده است.



ویکتور اوسیمین؛

خریدار ۱۵۰ میلیون
یورویی دارد

مدیران پاریسن ژرمن آماده‌اند تا پیشنهادی ۱۵۰ میلیون یورویی برای جذب ویکتور اوسیمین، مهاجم ناپولی ارائه کنند. به گزارش «ورزش سه»، باشگاه ناپولی اعلام کرده بود با باشگاهی وارد مذاکره خواهد شد که بیشتر از ۱۵۰ میلیون یورو برای ویکتور اوسیمین پرداخت کند. آلفردو دیولا، کارشناس نقل و انتقالات ایتالیایی، مدعی شده که پاریسن ژرمن آماده است تا پیشنهادی را به ناپولی ارائه کند که با توجه به بندهای پاداش گنجانده شده در آن، تا ۱۵۰ میلیون یورو خواهد رسید.



محمد صلاح؛

هدف بعدی

عربستانی‌ها

از محمد صلاح، ستاره مصری لیورپول، به عنوان هدف بعدی تیم‌های عربستانی برای گسترش لیگ فوتبال این کشور یاد می‌شود. به گزارش «ورزش سه»، حافظ المدلج، رئیس عربستانی کمیته بازاریابی کنفدراسیون فوتبال آسیا گفت: باید کار روی انتقال محمد صلاح را نیز شروع کنیم. او در جهان عرب و فوتبال اروپا محبوبیت بالایی دارد. بنابراین اگر شرایط برای حضورش در مقطع فعلی نیز مهیا نباشد در آینده این بازیکن را به عربستان خواهیم آورد.

