

«دنیای هوادار» حواشی فوتبال ایران و جهان را بررسی می کند؛

از آشتی کنان «گل محمدی» و «نکونام» تا افت فاحش لیورپول

با تصویب هیأت وزیران؛
عیدی کارکنان و بازیکنان
دولت ۱٫۸ میلیون تومان شد

«اداره گاز البرز» پاسخ داد؛
کاز مناطقی از کرج
چهارشنبه قطع می شود؟

روزنامه
دنیای هوادار
شماره ۱۲۲۶
سه شنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۱
قیمت: ۵۰۰۰ تومان

نگاهی به فیلم «خط نقره»؛
شلیک کن تا به
مقصد برسی!

وجه هفتگانه از انتخاب شهردار کرج
انتخاب، کارآمدی و ثبات
مدیریت شهری



«کارلوس کی روش» سرمربی تیم ملی قطر شد؛

بدرود رئیس



«معاون وزیر نفت» خبر داد:

قرارداد ۳۱ هزار میلیاردی با شرکت‌های دانش بنیان

معاون وزیر نفت در امور فناوری و پژوهش گفت: وزارت نفت بیش از ۳۱ هزار میلیارد ریال قرارداد (معادل ۹۵ میلیون دلار)، با شرکت‌های فناوری و دانش بنیان برای ساخت تجهیزات صنعت نفت و داخلی سازی آنها منعقد و امضا کرد.

به گزارش «دنیای هوادار»، علیرضا زیدی فرد روز گذشته در آیین گشایش سیزدهمین نمایشگاه ساخت داخل تجهیزات صنعت نفت در سراسر اجتماعات فداییان اسلام (نیوساید) نفت اهواز افزود: رهبر معظم انقلاب در دیداری که از غرفه وزارت نفت در حسینیه امام خمینی (ره) در تهران داشتند بر چند مورد تاکید ویژه داشتند که جمع آوری گازهای همراه نفت و بحث حمایت از شرکت‌های دانش بنیان از جمله آن‌ها بود. وی با اشاره به پیگیری چندین ساله رهبر معظم انقلاب برای عملی شدن جمع آوری گازهای همراه نفت افزود: وزیر نفت نیز به رهبر معظم انقلاب اطمینان دادند که تمام تلاش خود را برای پیاده سازی فرمایش ایشان انجام می‌دهند.

معاون وزیر نفت در امور پژوهش و فناوری ادامه داد: بحث ال ان جی ها یک بحث جدی و سابقه دار در وزارت نفت است و سال‌هاست که آن را پیگیری می‌کنیم اما هنوز به نقطه مطلوب و مشخصی نرسیده است اما امیدواریم بتوانیم صاحب ال ان جی و فناوری آن شویم. رویکرد دولت سیزدهم و وزارت نفت در این دولت، صادرات خدمات فنی و مهندسی به خارج است و کارگروه آن نیز در وزارت نفت فعال است و آمادگی کامل داریم که صادرات خدمات فنی و مهندسی را در بهترین حالت و با بالاترین کیفیت برای همسایه‌ها داشته باشیم.

معاون وزیر نفت در امور پژوهش و فناوری با اشاره به تاثیر ورود شرکت‌های دانش بنیان و فنوار در زمینه ساخت تجهیزات صنعت نفت و داخلی سازی آن‌ها گفت: عقد تفاهم نامه و قرارداد وزارت نفت با وزارت دفاع از طریق شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب و شرکت ملی حفاری در زمینه صنعت نفت و ساخت تجهیزات نفتی از جمله این قراردادهاست. خرید ۲۰۰ قلم کالای نفتی در بحث تجهیزات صنعت نفت از خارج کشور که مشابه داخلی دارند ممنوع شده است. سیزدهمین نمایشگاه ساخت تجهیزات صنعت نفت، با حضور ۲۷۰ شرکت از ۱۶ استان کشور روز دوشنبه در اهواز گشایش یافت. این نمایشگاه از ۱۷ تا ۲۰ بهمن در محل نمایشگاه‌های بین‌المللی اهواز واقع در کیناپارس از ساعت ۹ صبح تا ۱۷ برای علاقمندان دایر است.

«معاون فناوری‌های نوین بانک مرکزی» خبر داد:

برای اجرای «ریال دیجیتال» عجله‌ای نیست

«مهران محرمیان» معاون فناوری‌های نوین بانک مرکزی- در نشست خبری نهمین همایش سالانه بانکداری الکترونیک و نظام‌های پرداخت و درخصوص سرانجام ریال دیجیتال اظهار داشت: «ریال دیجیتال» از شهرومراه عملیاتی شده و اقدامات مختلف از حیث امنیتی و فنی بین شبکه بانکی انجام می‌شود تا مشکلی را شاهد نباشیم. هم اکنون ارز دیجیتال در مرحله آزمایشی است و افراد جدید به صورت تدریجی به آن اضافه می‌شوند و عجله‌ای در این زمینه نداریم و در کل دنیا نیز اقدامات در این حیث آرام‌تر انجام می‌شود. معامله با ریال دیجیتال انجام شده و تعداد آن محدود بوده است. در مقاطع خاص نیاز به اسکناس افزایش می‌یابد که حوزه‌های مربوط در بانک مرکزی در این زمینه برنامه‌ریزی‌ها لازم را انجام داده‌اند.

دنیای هوادار یاد و خاطره شهدا بویژه «عقیل مولائی قرا» که ۲۲ دی‌ماه ۱۳۶۵ در عملیات کربلای ۵ شلمچه بر اثر اصابت ترکش خمپاره به مقام شامخ شهادت نائل گشت را گرامی می‌دارد



باتصویب هیأت وزیران؛

عیدی کارکنان و بازنشستگان دولت ۱.۸ میلیون تومان شد

صندوق بازنشستگی یا دستگاه اجرایی ذیربط قابل پرداخت است.

عیدی بازنشستگان مشمول صندوق بازنشستگی کشوری که در سال ۱۴۰۱ حق عائله‌مندی، اولاد و بیمه خدمات درمانی آنها را صندوق مذکور پرداخت کرده، توسط آن صندوق قابل پرداخت است و سایر مواردی که مشمول صندوق‌های یاد شده نیستند، از محل اعتبارات دستگاه اجرایی، سازمان یا شرکت دولتی ذیربط قابل پرداخت است.

لازم به ذکر است خدمت نیمه وقت بانوان از لحاظ اجرای این تصویب‌نامه، تمام وقت محسوب می‌شود و معلمان حق التدریس نیز نسبت به ساعات تدریس مشمول این تصویب‌نامه خواهند بود.

همچنین شرکت‌های دولتی موظفند از پرداخت هر مبلغی تحت عنوان عیدی یا عناوین مشابه علاوه بر مبلغ مذکور به مدیران و اعضای هیأت مدیره خودداری کرده و سازمان حسابرسی یا حسابرسان قانونی شرکت‌ها نیز مکلفند نظارت لازم در این خصوص را اعمال و موارد خلاف را گزارش کنند.

به مشمولین این تصویب‌نامه که براساس قوانین و مقررات مربوط از کمک هزینه عائله‌مندی و اولاد برخوردار هستند، علاوه بر مبلغ عیدی موضوع مصوبه، در راستای حمایت از خانواده مبالغی به شرح زیر توسط مرجع پرداخت کننده عیدی پرداخت می‌شود:

- بابت همسر مبلغ ثابت ۵ میلیون ریال
- بابت هر فرزند تحت تکفل مبلغ ثابت دو میلیون ریال.

علاوه بر این، میزان پرداخت پاداش آخر سال (عیدی) بازنشستگان، مستمری بگیران، حقوق وظیفه از کارافتادگی، حقوق وظیفه وراثت مستخدمین متوفای مشمول صندوق بازنشستگی کشوری، سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح و سایر صندوق‌های

میزان و ضوابط پرداخت پاداش پایان سال ۱۴۰۱ (عیدی) کارکنان و بازنشستگان دولت با تصویب هیأت وزیران تعیین شد.

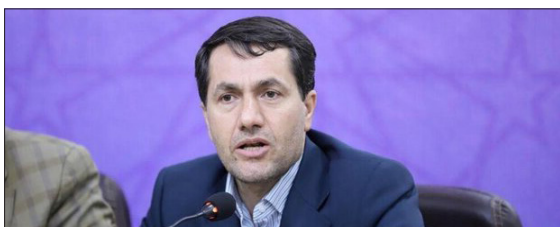
به گزارش «دنیای هوادار»، هیأت وزیران در جلسه عصر گذشته به ریاست آیت‌الله «سید ابراهیم رئیسی» به دستگاه‌های اجرایی، نیروهای مسلح، وزارت اطلاعات و سازمان انرژی اتمی ایران اجازه داد به کارمندان خود (اعم از رسمی، ثابت، پیمانی، خرید خدمت، قراردادی و موقت) و اعضای هیأت علمی دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی و تحقیقاتی و قضات که به‌طور تمام وقت اشتغال به کار دارند (به استثنای کارگران شاغل در کارگاه‌های مشمول قانون کار)، مبلغ ثابت ۱۸ میلیون ریال به نسبت مدت خدمت تمام وقت در سال ۱۴۰۱ به عنوان پاداش آخر سال (عیدی) در بهمن ماه سال جاری از محل بودجه مصوب دستگاه‌های

اجرائی پرداخت کنند. پرداخت پاداش آخر سال (عیدی) به کارکنان خرید خدمت، قراردادی و موقت به نسبت خدمات تمام وقت آنان در سال ۱۴۰۱ بوده و در هر حال میزان عیدی این گونه افراد از ۵۰ درصد رقم مذکور کمتر نخواهد بود.



بازنشستگی و نیز شهدا و جانبازان از کار افتاده کلی نیز به مبلغ ثابت ۱۸ میلیون ریال حسب مورد از محل بودجه مصوب

نکته



صنعت خودرو نیازی به قیمت‌گذاری دستوری ندارد!

«محمد خدابخشی» -عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس- با اعلام اینکه رسیدن به خودروی با کیفیت، همراه با قیمت واقعی و شفاف از مسیر بورس کالا امکان‌پذیر است، گفت: باتوجه به نیاز مردم کشور در خصوص عرضه خودرو با کیفیت و با قیمت واقعی، بهتر است خودرو از طریق بورس کالا عرضه شود. قیمت‌گذاری دستوری منجر به تولیدی را به همراه دارد، دولت و حاکمیت باید تمرکز خود را بر جدی گرفتن تولید و رفع موانع آن به کار بگیرند. نیاز است دو اقدام برداشتن قیمت‌گذاری دستوری و رفع موانع صادرات برای حمایت از تولید، انجام شود. حذف قیمت‌گذاری دستوری به عنوان یکی از راهبردهای اصلی دولت، مجالی فراهم کرده تا ساز و کار واقعی عرضه و تقاضا در اولویت درخواست‌ها باشد که بورس کالا بستر اجرای این اتفاق مهم است. امکان برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری از مزایای حذف دخالت‌های دستوری در بازار است، باید از ظرفیت بورس کالا در دستگاه‌های اجرایی بهره برد که در نهایت به جلب اعتماد و مشارکت مردم در اقتصاد کمک می‌کند. با حذف قیمت‌گذاری دستوری امکان صادرات بیشتر برای تولیدکنندگان فراهم‌تر شده و همچنین به تولید داخل بیش از گذشته توجه می‌شود.

نقل قول



«قالیباف»: رأی نمایندگان شفاف خواهد شد

«محمدباقر قالیباف» -رئیس مجلس شورای اسلامی- در جلسه علنی روز گذشته مجلس شورای اسلامی و در پاسخ به تذکر نماینده مردم خمینی شهر در مورد طرح شفافیت قوای سه گانه گفت: «مسیر لازم برای طرح شفافیت قوای سه‌گانه طی خواهد شد و به زودی تایید می‌شود، اما برای شفافیت آرای نمایندگان حوزه نرم‌افزاری کاملاً آماده است و بنا شده داوطلبان نامه‌ای مکتوبی را برای شفافیت همه آرای خود ارائه کنند تا به صورت سیستمی شفاف شود.» حجت الاسلام «محمدتقی نذعلی» اظهار داشت: رئیس مجلس دستور دادند که عده‌ای از نمایندگان که موافق شفافیت آرا هستند، داوطلبانه اعلام کنند تا آرای آنها منتشر شود اما با گذشت دو ماه از دستور رئیس مجلس شورای اسلامی، معاون اجرایی هنوز اقدام لازم را انجام نداده است و مقدمات لازم برای شفافیت آرای نمایندگان از حیث الکترونیکی فراهم نشده است و هنوز آرا به شکل کاغذی به دست ما می‌رسد و ما نمی‌دانیم کجا آنها را منتشر کنیم. از سوی دیگر طرح شفافیت قوای سه‌گانه که در مجلس شورای اسلامی به تصویب رسید و در شورای نگهبان به تایید رسید، اکنون بر سر یک مورد اختلافی در مجمع تشخیص مصلحت مانده است؛ انتظار داریم قوی که رئیس مجلس شورای اسلامی داده است، اجرایی شود و معاونت اجرایی هرچه سریع‌تر در این زمینه با نمایندگان که قصد دارند آرای خود را به صورت شفاف در منظر ملت قرار دهند، همکاری کند.

مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: در طول ۲۴ ساعت گذشته، هفت نفر از بیماران کووید ۱۹ در کشور جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری، به ۱۴۴ هزار و ۷۶۴ نفر رسید. تاکنون ۶۵ میلیون و ۱۹۴ هزار و ۳۴۷ نفر دُز اول، ۵۸ میلیون و ۵۸۷ هزار و ۸۱۲ نفر دُز دوم و ۳۱ میلیون و ۶۱۳ هزار و ۴۵۲ نفر، دُز سوم و بالاتر واکسن کرونا را تزریق کرده اند.

به مناسبت دهه فجر؛

۲ طرح محیط زیستی در ملارد افتتاح می شود

امروز دوشنبه (۱۷ بهمن) همزمان با ایام الله دهه فجر، ۲ طرح محیط زیستی در حوزه تصفیه خانه فاضلاب صنعتی شهرستان ملارد با اعتباری بیش از ۳۵۰ میلیارد ریال افتتاح شد.

به گزارش «دنیای هوادار»، به نقل از روابط عمومی حفاظت محیط زیست استان تهران، مهناز مدیران رئیس اداره حفاظت محیط زیست شهرستان ملارد با اشاره به افتتاح سیستم تصفیه فاضلاب شرکت صنایع غذایی بین الملل کاسپین اظهار داشت: پیرو مصوبات سفر رییس جمهور به شهرستان‌های غرب استان تهران در اردیبهشت سال جاری و بازدید از مجموعه صنایع غذایی بین الملل کاسپین در شهرستان ملارد و

دستور رسیدگی و پیگیری حل مشکلات و رفع موانع واحدهای تولیدی و صنعتی، مجوز محیط زیستی آن مجموعه صادر شد. با معرفی این شرکت به منظور دریافت تسهیلات از صندوق ملی محیط زیست، سیستم تصفیه خانه فاضلاب صنعتی با ظرفیت ۱۵۰۰ مترمکعب در شبانه روز به بهره‌برداری رسید و خروجی این سیستم در مصارف کشاورزی و فضای سبز مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

مدیران درباره افتتاح تصفیه خانه فاضلاب شرکت صنایع غذایی ژوبین مهر اظهار داشت: این واحد صنعتی در زمینه تولید رب گوجه فرنگی با ظرفیت بیش از ۲۰۰ تن در شبانه روز فعالیت دارد و هدف

از اجرای این طرح ضمن رعایت ملاحظات محیط زیستی، استفاده مجدد از پساب آن بود. تعهدها و اقدامات محیط زیستی صورت پذیرفته توسط صنایع مستقر در حوزه استحفاظی شهرستان ملارد، حاکی از تحقق مسئولیت‌های اجتماعی در حوزه صنعت و محیط زیست در این شهرستان است. گفتنی است؛ طی مراسم افتتاحیه این طرح ۲ طرح ۲ طرح معاون وزارت صنعت، معدن و تجارت، معاون محیط زیست انسانی حفاظت محیط زیست استان تهران، فرماندار ملارد، امام جمعه ملارد و صفادشت و جمعی از مسئولان شهرستان حضور داشتند.

سلامت

رئیس سازمان غذا و دارو «خبر داد»

تخصیص ۱۰۵ هزار میلیارد تومان برای تداوم اجرای طرح دارویار

مربوط به بیماران خاص است. ۷۳ هزار میلیارد تومان امسال به طرح دارو یار اختصاص یافت و ۲ میلیارد دلار ارز ترجیحی در حوزه دارو، تجهیزات پزشکی و شیرخشک مصوب شد که یک و نیم میلیارد دلار آن تامین شده و مابقی نیز به زودی تخصیص می‌یابد.

وصول ۶ هزار میلیارد تومان از بودجه دارویار
رئیس سازمان غذا و دارو گفت: حدود ۶ هزار میلیارد تومان از طرح دارویار به بیمه‌ها پرداخت شده و امیدواریم بتوانیم اعتبارات مابقی را تامین کنیم.

تولید ۲۱ میلیون عدد سرم در دی ماه امسال
رئیس سازمان غذا و دارو تاکید کرد: دی ماه امسال ۲۱ میلیون عدد سرم در کشور تولید شده و در نسخه الکترونیک بخش بیمه‌ای، سرم بیشترین قلمی بود که تجویز شده و از مردم می‌خواهیم منطقی سرم مصرف کنند و پزشکان نیز زیاد تجویز نکنند زیرا سرم خاصیت درمانی چندانی ندارد.

خودکفایی در تولید انسولین

محمّدی تصریح کرد: در دولت سیزدهم به سمت خودکفایی تولید انسولین می‌رویم و در سال آینده بخش بزرگی از نیاز به انسولین‌های قلمی را تولید کنیم. تولید داروهای بیولوژیک از اتفاقات بزرگ در کشور است، سید بزرگی از داروهای بیولوژیک دنیا را تولید و حتی صادر می‌کنیم و هر سال شاهد افزایش تولید عددی داروهای بیولوژیک هستیم که به رشد ۹۶ درصدی به لحاظ عددی رسیده ایم. با افتخار هفت تولید کننده واکسن داریم و به زودی به تولید انبوه دست خواهیم یافت، تولید آلبومین نیز رشد خوبی داشته اما هنوز به خودکفایی نرسیده ایم. داروهای ضد سرطان و بیماران قلبی، از دیگر دستاوردهای کشور در حوزه داروهای بیولوژیک بوده است و امروز یکی از صادرکنندگان دستگاه‌های ونتیلاتور هستیم.

وی به اجرای اصلاح سیاست های ارز ترجیحی اشاره کرد و گفت: با اجرای طرح

دارویاری، معضلی به اسم ارز ترجیحی نداریم. تنها مشکل ما در حوزه دارو، تامین نقدینگی است که با حمایت دولت، تلاش می‌شود این مشکل نیز مرتفع شود. قرار است چهار هزار میلیارد تومان از محل منابع عمومی و پنج هزار میلیارد تومان از محل صادرات گاز مایع، به دارو اختصاص یابد. در روزهای آینده شاهد رونمایی از ۱۷ هزار شاخص بررسی آلاینده‌ها در حوزه غذا و فرآورده‌های کشاورزی خواهیم بود.

آغاز تولید نان کامل در کشور

رئیس سازمان غذا و دارو همچنین از آغاز تولید نان کامل در کشور خبر داد و گفت: این نان حاوی سبوس و جوانه گندم و ویتامین‌ها است که امیدواریم در همه نانوایی‌ها به سمت پخت نان کامل برویم.

محمّدی در حوزه نظارت بر محصولات آرایشی و بهداشتی، اظهار داشت: قاچاق محصولات آرایشی و بهداشتی، یکی از دغدغه‌های ما در حوزه سلامت است که پیشنهاد دادیم مجوز واردات برخی فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی فراهم شود. اصالت سنجی در حوزه تجهیزات پزشکی گامی به سوی ایجاد شفافیت و نظارت است. اکنون ارز ترجیحی در حوزه تجهیزات و ملزومات پزشکی و شیرخشک به قوت خود باقی است و برای اینکه این اقلام از زنجیره خارج نشوند، شناسه‌گذاری آنها را آغاز کردیم و کنترل اصالت انجام می‌شود. برنامه‌ریزی شده تا پایان سال همه تجهیزات و ملزومات مصرفی را مشمول استعلام اصالت در مراکز درمانی کنیم که اقدام بزرگی است.

تولید نخستین ماشین دیالیز در کشور

وی گفت: در عین حال با اقدامات انجام شده به صادرکننده ونتیلاتور تبدیل شده‌ایم و ماشین دیالیز برای نخستین بار در کشور تولید می‌شود. در دولت سیزدهم آلبومین و آی وی ای جی را بومی‌سازی کردیم و اخیراً مصرف این دارو برای ناباروری هم زیاد شده است. به زودی یک دارو برای درمان یک مشکل مغزی نادر در کودکان رونمایی خواهد شد.

نقل قول

۶ میلیون نفر در مناطق کم برخوردار کشور زیر پوشش بیمه سلامت قرار گرفتند

معاون برنامه‌ریزی، توسعه مدیریت و منابع سازمان بیمه سلامت کشور گفت: امسال ۶ میلیون نفر در مناطق کم برخوردار کشور از طریق طرح موسوم به «۲۰۲۰» (توانمندسازی و تحول ۲ هزار و ۲۰۰ محله کم برخوردار) زیر پوشش بیمه سلامت همگانی قرار گرفتند.

به گزارش «دنیای هوادار» به نقل از ایرنا، حسین رنجبران، روز گذشته در آیین بهره‌برداری از ساختمان بیمه سلامت شهرستان فریدن افزود: بیمه سلامت کشور ۹۵ درصد هزینه سه دهک اول جامعه، ۸۰ درصد هزینه درمان‌های سرپایی و تمام هزینه درمان افراد زیر پوشش کم‌بیمه امداد را می‌پردازد.

وی افزود: بر اساس فراخوان سازمان بیمه سلامت مبنی بر پوشش بیمه همگانی سلامت، افراد فاقد پوشش بیمه درمان می‌توانند با مراجعه به دفاتر پیشخوان دولت یا مراجعه به سامانه شهروندی به نشانی bimehsalamatiranian.ir برای بیمه کردن خود و اعضای خانواده اقدام کنند.

رنجبران ادامه داد: امسال همچنین با حمایت دولت سیزدهم و نمایندگان مجلس پنج هزار میلیارد تومان برای هزینه درمان بیماران خاص اختصاص یافت.

معاون سازمان بیمه سلامت ایران افزود: دولت سیزدهم همچنین ۲ هزار میلیارد تومان در قالب پرداخت تسهیلات به بیماران صعب‌العلاج (سخت درمان) اختصاص داده است. در حوزه اقدامات دارویاری نیز پرداخت‌ها به ۴۲ هزار موسسه دارویی طرف قرارداد با بیمه سلامت بطور کامل انجام شده است و در این زمینه هیچ سند باقی مانده‌ای نداریم. معاون سازمان بیمه سلامت ایران گفت: بیمه سلامت ۹۰ درصد هزینه درمان بیماران خاص و صعب‌العلاج را نیز پرداخت می‌کند. خدمات ناباروری تحت پوشش بیمه سلامت قرار گرفته است، ۹۰ درصد هزینه‌ها تا ۴۹ سالگی پرداخت می‌شود که فرزندان متولد شده نیز تا پنج سالگی و مادران تا ۲ سال تحت پوشش این بیمه قرار می‌گیرند.

۱۸ درصد از جانب‌اختگان

تصادفات زیر ۱۸ سال سن دارند

سردار سید کمال هادیانفر گفت: از سال ۹۸ تا کنون ۱۹۸ باب ساختمان شامل ساختمان‌های ستادی، قرارگاه پلیس راهور، پاسگاه پلیس راه و ... در کشور احداث شده است که ۱۰۰ باب آن از سوی پلیس راهور و ۹۸ باب آن هم توسط وزارت راه و راهداری انجام شده، امروز هم ۱۱ ساختمان ستادی و قرارگاهی پلیس راهور را افتتاح می‌کنیم. مرکز مرکز پاسخگویی پلیس راهور در واقع یک مرکز مشاوره و پاسخگویی به سوالات است که ۲۱ خدمت را به مردم ارائه می‌کند. شماره آن نیز همان شماره تلفن ۱۲۰ بوده و مردم می‌توانند با آن تماس بگیرند. در کشور ما سالیانه ۱۷ هزار فوتی و حدود ۳۰۰ هزار نفر مجروح در حوادث رانندگی رخ می‌دهد که ما طبق برنامه ریزی باید این آمار را کاهش دهیم. ۳۰۰۰ کودک زیر ۱۸ سال و افراد در سن رشد در تصادفات جان خود را از دست می‌دهند، در همین راستا نیز کمپین ۱۸-۱۸ از سوی پلیس راهور راه اندازی شده است. این کمپین بیانگر این است که ۱۸ درصد از جانب‌اختگان تصادفات رانندگی زیر ۱۸ سال سن دارند. افراد بیگانه‌ای که جان خود را بخاطر قصور یا تخلف دیگران از دست می‌دهند.



درحاشیه

«رئیس اتاق بازرگانی استان» مطرح کرد:

نقدینگی و سرمایه‌گذاری، معضل عمده دانش‌بنیان‌ها

«پرهام رضایی» - رئیس اتاق بازرگانی البرز - در آیین پایانی سومین دوره جشنواره ملی امیرکبیر اظهار کرد: پرداخت تسهیلات با سود کم بانکی موجب رشد و بالندگی ایده پردازان و نوآوران خواهد شد. نخستین همکاری فعالان بخش خصوصی و جامعه دانشگاهی از سال ۱۳۹۳ و با میزبانی اتاق بازرگانی البرز و پس از برگزاری سومین همایش ملی تعامل صنعت و دانشگاه آغاز شد که محور آن مسائل مهمی از جمله ارتقای فرهنگ کارآفرینی و تولید دانش‌بنیان در جامعه بود. در ادامه اقدامات تکمیلی و به منظور گسترش روابط میان جامعه صنعتی و دانشگاهی در البرز با همکاری دانشگاه خوارزمی و جهاد دانشگاهی استان و مرکز تسهیل‌گری اتاق بازرگانی البرز با اهداف مختلفی چون تعامل میان صنعت و دانشگاه همکاری با مرکز علم و فناوری، هدایت سرمایه‌گذاری و تعامل با گروه‌های استارت‌آپی تشکیل شد.

رضایی تاکید کرد: آموزش مبحث بسیار مهمی در تأمین نیروی کار ماهر است که هنرستان‌های آموزشی با مشارکت خیرین در شهرک‌های صنعتی برای تربیت نیروی ماهر ایجاد شود. خوشبختانه با توجه به اهمیت اجرای برنامه‌های سیاست اقتصاد مقاومتی در بخش‌های مختلف از جمله تولید، تمایل صاحبان صنایع به بهره‌گیری از ظرفیت‌های علمی و دانشگاهی داخلی به منظور خودکفایی و تولید تکنولوژی‌های بومی در سالیان اخیر نسبت به گذشته افزایش چشمگیری داشته است. به طور قطع فعالان حوزه صنعت با تکیه بر منابع علمی و تحقیقاتی دانشگاهی می‌توانند نیازهای اساسی از جمله مواد اولیه و ماشین‌آلات خطوط تولید را از ظرفیت‌های داخلی تأمین کنند که این خود منجر به کاهش وابستگی‌های وارداتی می‌شود. دی ماه سال ۹۹ همزمان با سالروز شهادت میرزا محمدتقی خان فراهانی مشهور به امیرکبیر، برگزاری جشنواره ملی به نام این سیاستمدار فرهیخته ملی در استان البرز پایه‌ریزی شد که در نتیجه آن با همکاری جهاد دانشگاهی و بنیاد نخبگان این رویداد مهم به میزبانی اتاق بازرگانی البرز برگزار شد.

رضایی عنوان کرد: رسالت مهم جشنواره امیرکبیر اینگونه تبیین شد که پایان‌نامه‌های کاربردی کارفرما محور پذیرش شود و بر این اساس به ترتیب ۱۰۰ و ۲۲۰ رساله و پایان‌نامه به دبیرخانه اولین و دومین دوره جشنواره ارسال و در نهایت برگزیدگان آن در محورهای مختلفی مانند فنی و مهندسی، کشاورزی، محیط زیست و منابع طبیعی، علوم پزشکی، علوم انسانی و پایه معرفی شد. امسال برگزاری سومین دوره جشنواره ملی امیرکبیر یک ظرفیتی ویژه نسبت به دوره پیشین دارد که شامل پایه‌ریزی نخستین رویداد از ایده تا اجرا در حمایت از ایده‌های تشکلهای بخش خصوصی به عنوان فعالیت جانبی جشنواره بوده است. در کنار فعالیت‌های تعاملی اتاق با جامعه علمی و دانشگاهی، اتاق بازرگانی البرز به عنوان بازوی مشورتی میان دولت و بخش خصوصی میزبان برگزاری جلسات متعدد شورای گفت و گوی دولت و بخش خصوصی استان بوده که خروجی این جلسات بخشی به عنوان مصوبات استانی و بخش دیگری به منظور پیگیری‌های کلان به شورای گفتگوی دولت و بخش خصوصی ملی ارجاع داده شد.

رئیس اتاق بازرگانی البرز با اشاره به وجود مشکلات زیرساختی در بخش‌های تولیدی و صنعتی کشور از جمله شهرک‌های صنعتی که با کمبود انرژی گاز و برق مواجه است، افزود: با توجه به وجود ظرفیت‌های فراوان تولیدی در کشور، انتظار می‌رود که دولت برای تأمین زیرساخت‌ها در این حوزه اهتمام بیشتری داشته باشد، هر چند اقدامات مهمی تاکنون انجام شده اما کافی نبوده و همچنان موانعی سه‌راه تولیدکنندگان است.

گاز مناطقی از کرج چهارشنبه قطع می‌شود

شرکت گاز استان البرز اعلام کرد: شبکه گاز مناطقی از کلانشهر کرج روز چهارشنبه هفته جاری قطع می‌شود. این قطعی گاز از ساعت هشت صبح الی ۱۹ روز چهارشنبه ۱۹ بهمن ماه جاری در کرج خیابان ۲۲ بهمن، کوچه وحدت، لاله دوم، لاله شرقی، خیابان لاله و کوچه گلستان، لاله اول، بلوار شهرداری، سرحدآباد حد فاصل سه راه سرحدآباد تا ریل راه آهن، ضلع غرب و مجتمع‌های ایثار و فرعی‌های منشعب رخ خواهد داد.

البرز

یادداشت

وجوه‌هفتگانه از انتخاب «شهردار کرج»؛

انتخاب، کارآمدی و ثبات مدیریت شهری

دفتر شهردار، فارغ از جلساتی که در پستو‌ها محقق می‌گردد.

وجه هفتم- آثار ماورایی صندلی شهردار یا تریبون شوراها، اسلامی شهر و بودجه‌های کلانی که گزینه‌های منتخب را گاهی متحول، متغیر، متوهم و خدای ناکرده متخلف می‌سازد.

البته، وجوه دیگری هم شاید باشد که مصلحت در تکالیف مقرر یک عضو شورای اسلامی شهر در شرح بیش از این میسور و مقدور نمی‌نماید. نکته آخر این که؛ نباید پرداختن صرف به امور، شهرداری، ما و دیگران را غافل از تمیزی سایر دستگاه‌ها و سازمان‌ها نماید و در انبوه‌های حق و ناحق میزان هوشمندی یا کارآمدی

مان را بکاهد. در واقع باید به شورای اسلامی شهر، کمیسیون‌ها و اعضای آن مجال تبیین داد تا از اقدامات و برنامه‌های محقق شده یا در حال تحقق اطلاع‌رسانی نمایند. فراموش نباید کرد، این تکلیف دو سویه است و ما باید در

را بی‌انصافی دانسته ایم به ترتیب اولویت، کدام موارد است؟ از هر منظری ممکن است اولویت و وجوه تحلیل دوستان متعدد، متمایز یا متفاوت باشد که شرح ذیل، یکی از آن تعددهاست.

وجه اول- بی‌تردید میزان انطباق تعقل، قانون و کارآمدی بر آرای اعضای شورای اسلامی شهر در انتخاب شهردار است.

وجه دوم- میزان قانون‌مداری وزارت کشور در فرایند بررسی احراز، تعیین صلاحیت و رعایت مهلت‌های مقرر در موعد رد یا ابلاغ گزینه‌های منتخب از سوی شورای اسلامی است که در کلانشهرها برابر قانون، در عهده عالی‌ترین مقام وزارت تعیین گردیده است.

وجه سوم- تحقق کارآمدی، پاکدستی، صداقت و هوشمندی در عملکرد از سوی خود شهردار به انضمام فهم موهبت انتخاب و اهمیت صیانت از فرصت که جبران‌پذیر نیست.

وجه چهارم- دخالت چهره‌های حقیقی و حقوقی

«جواد چیردار» - عضو شورای اسلامی شهر کرج - در یادداشتی که در اختیار «دنیای هوادار» قرار داد، نوشت: از آنجا که انتخاب شهردار با اکثریت یا اتفاق آرای اعضای شورای اسلامی حاصل می‌گردد، مسئولیت انتخاب، برکناری و کارآمدی شهردار برابر قانون با شورای اسلامی شهر است.

واقعیت آن است که جای خالی تباصر انتخاب شهردار از سوی مردم در قوانین انتخابات شهرداران و شوراها، اسلامی شهر، فارغ از تحلیل درستی یا نادرستی آن در نگاه کارشناسان، هنوز به سرانجام روشنی نرسیده است. گاهی در تب و تاب انتخابات مجلس یا حاشیه‌های جاری

بر شوراها، اسلامی طرحی برای ساماندهی یا جانمایی انتخاب شهردار در کمیسیون‌های مجلس شورای اسلامی، تریبون‌های انتخاباتی و تیتراژهای خبرگزاری طرح و نشر می‌یابد که تا کنون هرگز به ثمر یا اثر منجر نگردیده است. به هر طریق، مسئولیت انتخاب شهردار یا مصوبات شوراها، اسلامی به واسطه آرای که می‌دهیم

با ماست. چه در متن قوانین نظارتی شوراها، اسلامی و تکالیفی که مترتب بر عملکرد یا اقدامات اعضاء می‌گردد، مسیر مصرح قانون یا انحراف از آن به قدر رعایت، خدمت یا خدای ناکرده قصور قابلیت احصاء یا رسیدگی خود را دارد که صیانت در رعایت، بالندگی در خدمت یا مسئولیت قصور نیز با ماست.

ولیکن در انتخاب شهرداران، وجوه دیگری نیز بر تصمیمات، مصوبات و آرای اعضای شورا اثر گذاری دارد که ثبات مدیریت شهری یا انتخاب مکرر شهرداران را باید در مرکز چند ضلعی حاصل از این وجوه دانست و تحلیل یک وجهی شاید بی‌انصافی باشد. هر چند شوراها، اسلامی شهر و اعضاء آن با اثر پذیری از هر وجهی در انتخاب شهردار، به قدر آن تک‌رایی که می‌دهند، باید پاسخگو باشند و مباحث مطروحه در تحریر

مطالب، نباید شانه خالی کردن از مسئولیت‌ها یا برائت از تکالیف شورا تلقی گردد. بدیهی است که من قائل به آن هستم حتی بیش از هر عضوی به عنوان مصدر اتخاذ تصمیمات شوراها، اسلامی شهر باید برای هر رأی که می‌دهم، استدلال روشنی داشته باشم و آن دلالت، هر چه به تعقل، قانون و کارآمدی منطبق گردد، شایسته تر، و هر قدر به منفعت طلبی یا سیاست زدگی منحرف شود، ناصواب خواهد بود. اما سایر وجوه در انتخاب شهرداران که نایدگی آن در تحلیل ثبات مدیریت شهری در خصوص شهردار کلانشهر کرج



شورای شهر اهتمام بیشتری در نقد پذیری و تبیین برنامه‌ها بورزیم و دیگران نیز بر محور عدل، قانون و انصاف به مسائل ورود نمایند. این نقد، تحلیل و گفت‌وگو را در شرح عملکرد خود به عنوان عضوی از شورای اسلامی شهر، از باب تلمذ در محضر صاحبان قلم و طرح وجوه دیگری در تحلیل دوستان نگاشتم، اما کماکان بر این باورم که زمان زود می‌گذرد، خیلی زودتر دیر می‌شود و جبران کوتاهی، نقص و نقض در تکالیف را هر کدام باید از خود آغاز نماییم.

در انتخاب گزینه‌ها که درست یا غلط در آرای اعضاء مؤثر بوده است.

وجه پنجم- آثار پیدا و پنهان حواشی انتخابات بر تعیین مدیریت‌های شهری و سیاست‌زدگی‌های مستتر در قدرت‌های حاکم، سابق یا حتی اسبق که در لایه‌های این کلانشهر نهادینه شده است.

وجه ششم- منفعت یا دخالت ناصواب در تحمیل انتصابات معاونت‌ها و مدیریت‌های شهرداری به بهانه مشورت، دلسوزی یا سهم خواهی به شهردار منتخب از محیط دوایر پنهان تا تریبون اعضاء،

استانداری

لزوم تبیین چرایی حملات متعدد به نظام اسلامی



«مجتبی عبدالهی» - استاندار البرز - روز گذشته در نشست هماهنگی بزرگداشت مراسم مردمی یوم الله ۲۲ بهمن استان البرز ضمن گرامیداشت این ایام خجسته از مسئولان خواست که تدابیر و بستر لازم را برای حضور عموم مردم، مهیا کنند. وی افزود: چرایی حملات مختلف و جنگ ترکیبی دشمنان علیه نظام اسلامی باید برای مردم به ویژه نوجوانان و جوانان تبیین و تشریح شود. این مراسم همواره مردمی بوده و اقشار مختلف مردم با

شور و نشاط و با هدف حمایت از استقلال، آزادی و جمهوری اسلامی در چشم‌جهانیان، حضور خود را به منصفه ظهور می‌گذارند. موبک‌ها باید برای پذیرایی و استقبال از مردم آماده شوند و اطلاع‌رسانی، تبیین و آگاهی بخشی از دستاوردهای انقلاب اسلامی است. این بار نیز به یمن چهل و چهارمین سالروز پیروزی انقلاب اسلامی، مردم با حضور پرشور خود، دسیسه‌های دشمنان را برملا می‌کنند و مشت محکمی بر دهان استکبار خواهند زد.

روز گذشته در ششمین روز دهه فجر (دوشنبه - ۱۷ بهمن ۱۴۰۱) با حضور سیدعزت الله ضرغامی وزیر و علی اصغر شالباغبان و مریم جلالی معاونان گردشگری و صنایع دستی و جمعی از مدیران این وزارتخانه ۳۳۳ طرح در حوزه میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در استان‌های خراسان رضوی، تهران، گیلان، هرمزگان، زنجان و مازندران به بهره‌برداری رسید.

گنجینه‌ها

«خط نقره‌ای» نگاه تأویل‌گونه‌اش بر قطار را به‌عنوان یک وسیله نقلیه و بستری روایت‌ساز در جنبه‌های تماتیک فیلم‌نامه‌ای خلاصه می‌کند و سعی دارد با توالی لانگ‌شات‌های گرفته‌شده از این قطار، ژرفای ادراک و باور مخاطب را در انطباق با منطق نمایشی اثر روشن سازد. رویکرد مذکور در چشم‌انداز بخشیدن به وجوه دراماتیک قطار، پی‌ریزگ داستانی فیلم را پیروی جان‌مایه‌ی این وسیله نقلیه (عنصر حرکت و نقل مکان) قرار می‌دهد. به‌موجب این رویکرد فرایند ریتمیک فیلم در ساحت داستان به سان حرکت ترن قطار بر روی ریل اما با ضرباهنگ‌های سینماتیک جلوه می‌کند. به‌عنوان مثال گام‌بندی‌های تعبیه‌شده در فیلم‌نامه که به تسلسل خرده‌موقعیت‌ها سر و شکل می‌دهد، دارای ریتم مشخص و قابل دریافت است. چراکه فرآورده‌های

نگاهی به فیلم «خط نقره» ساخته «آرتور هیلر»؛

شلیک‌کن تا به مقصد برسی!

هم‌مسیر شدن ناگهانی و ناخودآگاه جریانات چرکین و فاسدی که معمولاً از دل گروهک‌های باندباز می‌آیند با زلالی حاصل از زندگی تک‌بعده فردی معمولی، در ساحت ساخت ایده‌ی روایت، کارکردی کلیشه‌ای دارد. «خط نقره‌ای» با مستثنی نبودن از این قاعده، سعی دارد با شاخه و برگ دادن به عناصر موقعیتی و خرده‌ایده‌هایی که زیر متن یک تسلسل قصه‌گویانه چیده شده‌اند، کمی کلیشه‌زدایی کند. پی‌ریزگ این کلیشه‌زدایی بر مبنای محوریت‌دادن به شخصیت فیلم پی‌ریزی شده است. در واقع رویکردهای کنش‌مندان‌های فیلم از ریز تا درشت زیر سایه مسیری که کاراکتر در جهان فیلم دارد، چیده شده است.

محراب توکلی

و تمام مفروضات داستانی سوار بر منطق ژانر (جنایی) حول آن می‌چرخند.

حال مسیری که این قطار به سمت شیکاگو می‌پیماید در ساحت سینمای داستان‌گو مستلزم جهانی هارمونیک در درون و بیرون خود (قطار) در مرکب تصویر است. جهانی که قوام و ثبات خود را از ابتدای فیلم در توالی هلی‌شات‌ها می‌بیند و رفته‌رفته در مسیر انتهای اثر از عدم هماهنگی درست مابین نماهای هلی‌شات و مدیوم‌شات رنج می‌برد. این ناهماهنگی به پیکره‌ی فضا‌سازی فیلم صدمه می‌زند. اشکال گفته شده در سکانس پایانی فیلم بسیار ملموس‌تر متجلی می‌شود و دست‌های لرزان تکنیک «جداسازی» را در فیلم رومی‌کند.

سری دومی که جورج به نجات هیلی می‌آید، شاهد سیاست خوانایی از جدال میان پروتاگونیست و



آنتاگونیست هستیم. آنتاگونیستی که در ابتدای متن به آن اشاره کردیم. گروهکی باندباز و تبهکار به سردمداری فردی با نام دورا. کارکرد مولفه‌های جنایی در مرکزیت کاراکتر جورج تداوم می‌یابند و به وجهی تیر و تار دورا روح می‌بخشد. بنابراین آنتاگونیست نیز همچون خیل عظیمی از ساختارهای روایی در منظر یا حضور او (جورج) رنگ می‌گیرند.

با رجعتی دوباره بر قصه، جورج و گروور در نمای مدیوم لانگ گرفته شده از واگن باری قطار، می‌خواهند نامه‌هایی که بر علیه دورا نوشته شده را به‌عنوان مدرک بردارند. میزانشن تحت سیطره‌ی چینش گروهی افراد است. در همین اثنا فردی در عمق میدان ظاهر می‌شود و شلیک می‌کند. با شلیک او هر نفر خودش را به طرفی پرتاب می‌کند (میزانشن از هم می‌پاشد). در واقع همین نما انقباض صریحی از ساز و کار شلیک گلوله در این فیلم است. گلوله در فیلم قطار نقره‌ای تا مادامی که در اسلحه استراحت می‌کند، گیر و دار داستانی و تکنیکی در مضیق به سر می‌برد، اما با به‌کارگیری هر گلوله یک مسیر تازه در پی‌ریزی تازه به نظام دراماتیک فیلم ریتم می‌دهد.

پس از گرد و خاک وسترن‌واری که جورج و دوستش به پا می‌کنند، چاره‌ای جز فرار و خارج شدن از قطار جلوی روی‌شان نمی‌ماند و آن‌ها دوباره از قطار خارج می‌شوند. آخرین بازگشت جورج همراه با پلیس فدرال جای ناکامی بر جای نمی‌گذارد. یک آتش‌بازی تمام‌عیار شیمی هیجان‌زده و جذابی در قلب مقصد قطار و درگیری با تبهکارها ایجاد می‌کند. دورا در تمامیت‌خواهی و طمع به سرشت عذاب دچار می‌شود. در موازات آن، پایان‌بندی فیلم در تقریر هیجان‌لکنی اتمسفریک می‌گیرد و در هم‌گرایی نادرست نماهای بسته و هلی‌شات زخم می‌خورد. از درهای همین ضعف موتیف‌های هیجانی در کج‌راه‌های باسهم‌ای جاری می‌شود و در خیز آخرش رستگاری محض را به آغوش می‌کشد.

بعده‌ی را در فیلم‌نامه پی‌ریزی می‌کند. قتل مأمور مخفی به گردن جورج می‌افتد، بنابراین شیوه‌ی مانع‌تراشی در گستره‌ی خرده‌موقعیت‌ها به‌گونه‌ای است که زیست کاراکترها در مسیر رستگاری، به تنگنا می‌افتد. جورج به‌طور اتفاقی با شخص سیاه‌پوستی به نام گروور هم‌مسیر می‌شود.

پالت‌های رنگی‌ات را تربیت کن!

در مسیری که این دو با یکدیگر طی می‌کنند، منیت‌های کارگردان زیر سیطره‌ی آرمان‌های غلط و نژادپرستانه جولانگاه زندگی و تعفن می‌شود. استفاده از دیالوگ‌هایی که خالی از ساز و کار کمدی و روایی هستند اما در اشاعه‌ی باطن نژادپرستانه، کبریای چرکین و ضد انسانی هستند. تپیز مضمون‌زده‌ای که برای قشر سیاه‌پوست تعیین و تکلیف می‌کند. سیاه‌پوستی که همواره یا تهی‌دست یا دزد و خدمتگزار است. حتی کاراکتر مرکزی نیز در قشر یاد شده زیر تیغ باورهای غلط می‌رود. زمانی که گروور برای استتار جورج او را با واکس کشش سیاه می‌کند، از او می‌پرسد: «می‌ترسی دیگه پاک نشه؟» جورج با ترس و کمی عصبانیت در جواب می‌گوید: «شوخی می‌کنی دیگه، نه؟»

این برخورد برآمده از تفکرات کدر و کهنه در درازای فیلم (تا انتها) بر تارک عمده‌ی موقعیت‌ها دیکته می‌شود و همواره در کالبد دست‌مایه‌ای روایی، پی‌ریزگ‌های نمایشی را پر می‌کند، در صورتیکه تعلقات سرگرم‌کننده‌ی فیلم می‌تواند بدون برخورد به هیچ‌یک از این عناصر راه خود را ادامه دهد و جنبه‌های دراماتیک فیلم را خدشه‌دار نکند. جورج با کمک گروور برای سومین بار به قطار برمی‌گردد. بازگشت او به خط نقره‌ای همچون قبل از آلیاژ رمانتیسیم و جنایت، مغناطیس دراماتیک میان قطار و جورج ایجاد می‌کند. در واقع فیلم خط نقره‌ای رسالت خود را در بدنه‌ی فیلم‌نامه به تکرار یک مسیر می‌داند که در آن مسیر حرکت قطار تنها محور بی‌نیاز و تثبیت‌شده است

قطار نشانگر بارقه‌های ماجراجویانه‌ای است که در تقدم و تأخر خود مسیر حرکت قطار را به شکلی مسئله‌ساز عرضه می‌کند. خط نقره‌ای سعی دارد با رسم کاریکاتوری از مسیر قطار نقشه‌ای دراماتیک را به سلوک کاراکترهایش الصاق کند و در این نقشه دست‌مایه‌های آرمانی خود را سوار بر خرده‌موقعیت‌ها در طرحواره‌ی محتوایی اثر ریشه‌دار کند. ویژگی‌های تپیکال شخصیت جورج اساساً به چهره‌ی کمیک فیلم توان نمی‌بخشد و تنها به تکامل پیرایه‌های روایی یاری می‌رساند.

پس از اولین بازگشت جورج به قطار شاهد تعلق خاطر اتمسفر فیلم به شخصیت اصلی هستیم. تمام مؤلفه‌های جنایی جملگی در بی‌راهه‌ای که جورج به آن وارد شده می‌رود و فیلم‌ساز ذره‌ذره تعلیق‌های تماتیک که از این بی‌راهه می‌آید را به محاق می‌برد. در واقع مخاطب قدم‌به‌قدم با جورج قتل را انکار می‌کند و سپس از این انکار پا پس می‌کشد. این انکارها یکی پس از دیگری در خدمت نگاه شخصیت اصلی است، حتی زمانی که مأمور مخفی داخل قطار به روی سقف قطار می‌رود و تکه‌ای از لباس مقتول را می‌آورد دوربین از منظر نگاه جورج گزاره‌های تصویری را منعکس می‌کند. فیلم پیوسته هارمونی ارتباطات راچ می‌زند تا سطوح بصری و محتوایی از ریتم و همینطور کارکرد نیفتد. به‌عنوان مثال کشتی که جورج را به قطار می‌رساند از رابطه احساسی او و هیلی نشأت می‌گیرد، در واقع رابطه‌ای که میان جورج و قطار شکل گرفته است توسط هیلی به برمودای مخاطرات مبدل می‌شود. بنابراین حضور این سه مؤلفه در کنار هم غایت اضطراب است و ترس و شلیک اساساً شلیک گلوله در فیلم خط نقره‌ای در مقام دست‌مایه‌ای است که علاوه‌بر مشخصات ژانری به مقتضیات روایی فیلم زیست می‌بخشد و آن‌ها را هدایت می‌کند. جنگ و جدالی که به شلیک گلوله در فیلم می‌انجامد دارای مفروضات مؤخری است که مفروضات مقدم گام

دراماتیک که از روابط میان حرکت قطار و مفروضات داستانی اثر به‌بار می‌آید، در آمد و شد پی‌دپی کاراکتر اصلی به قطار معنا می‌یابد.

در آغاز فیلم با رعایت عناصر تماتیک یک سینمای قصه‌گو، تمهیدات سفری چندروزه را به‌تصویر می‌کشد. سیر اینسرت‌ها برای نمایان کردن چگونگی به حرکت در آمدن قطار از پدال تا اهرم‌های داخل لوکوموتیو در موازات حرکت دوربین از عمق به مدیوم و از لانگ‌شات به مدیوم‌شات جملگی تمهیدات آرتور هیلر (فیلم‌ساز) را به‌تکامل می‌رساند. در تسلسل این نماها ایدئولوژی‌های ضدانسانی کارگردان پا می‌گیرد، ایدئولوژی‌هایی که رفته‌رفته در این متن به آن‌ها می‌پردازیم.

پس از به‌حرکت درآمدن قطار، سوبیه‌های ارتباط‌سازی ما بین سوبه‌های حاضر در قصه طوری توسط نکته‌نگاری در خرده‌موقعیت‌ها پی‌ریزی می‌شود که مخاطب با کنکاش در دل آن می‌تواند هماهنگی فاحشی از کارکرد ریزنکته‌ها در نسبییت با ضرب‌الاجل‌ها را لمس کند و خرده‌موقعیت‌های مذکور به شیوایی تپیز‌رنگ می‌دهند و با مشخصه‌سازی‌های متکی بر تیپ روایت را به سمت‌وسوی شاه‌پی‌ریز روایی سوق می‌دهد.

جورج کالدول با سرگرمی‌های خودش در انتشار کتاب‌های باغبانی توسط قطار خط نقره‌ای عازم شیکاگو است تا در عروسی خواهرش حاضر شود. در همین اثنا همراه با هیلی (منشی مقتول) غرق سانتیمال‌های عاشقانه‌ای می‌شود. مدار مقدمه‌چینی فیلم در یک پلان ترک برمی‌دارد و جورج در پی سرنوشت جنازه‌ای که پشت پنجره قطار دیده، به رفیع کنجکاوی و ترسش جامعه‌ی عمل می‌پوشاند. عطف‌نگاری روایی در این نقطه از اثر با گذر کردن و چشم‌پوشی از مؤلفه‌ی تعلیق به یک‌باره موتیف‌های دراماتیک قصه را بر اساس گره‌های جنایی ردیف می‌کند. جورج به شکلی غیرمنتظره توسط قاتلین آن نویسنده از قطار به‌بیرون پرتاب می‌شود. زیست کاراکتر جورج از خروج تا ورود او به



نیمار، مهاجم تیم ملی برزیل و باشگاه پاری سن ژرمن فرانسه به عنوان بهترین لژیونر کشورش در سال ۲۰۲۲ انتخاب شد و جایزه سامبا گلد را برای ششمین بار به دست آورد. برنده سامبا گلد ۲۰۲۲ قرار بود هفته آینده رسماً اعلام شود اما نیمار با انتشار عکسی از جایزه امسال خود، برنده را زودتر از موعد لو داد. این جایزه توسط سایت سامبا فوت اهدا می شود پیش از این در سال های ۲۰۲۱، ۲۰۲۰، ۲۰۱۷، ۲۰۱۵، ۲۰۱۴، ۲۰۱۳ نیز جایزه سامبا را دریافت کرده بود.

«دنیای هوادار» حواشی فوتبال ایران و جهان را بررسی می کند:

از آشتی کنان «گل محمدی» و «نکونام» تا افت فاحش لیورپول

یک بازنگری اساسی

در فوتبال ایران،

ضروری به نظر می رسد. لحظه به لحظه این

فوتبال، آستان حوادث غیر قابل پیشبینی بوده و موفقیتها وابستگی زیادی به برنامه ریزی و آینده نگری ندارد. در این بین اوضاع ناپسندان سرخابیهای پایتخت گویای همه چیز بوده و اتفاقات چند هفته اخیر که با هیچ پهنه‌های توجیه پذیر نیست، عمق فاجعه‌ای را نشان می دهد که چنانچه توسط نهادهای نظارتی کنترل نشود شرایط را برای فوتبال ایران سخت تر از گذشته خواهد کرد. با این مقدمه نگاهی به حواشی چند روز فوتبال ایران و جهان خواهیم انداخت:

آشتی کنان گل محمدی و نکونام

بعد از گذشت یک هفته از مسابقه جنجالی پرسپولیس و فولاد، ماجرا به کمیته انضباطی کشیده شد و طرفین در این خصوص توضیحات خود را به این کمیته ارائه دادند. در این بین بحث شکایت سرمربیان دو تیم نیز مطرح شده بود. عارف نیا معاون حقوقی باشگاه فولاد در این زمینه گفته است: ما قرار بود شکایتی انجام دهیم، اما خود آقای گل محمدی و آقای نکونام صحبت‌هایی انجام دادند و امیدوارم اصلاً کار به شکایت ختم نشود. چون هر دو جزء افتخارات فوتبال ایران هستند و پرسپولیس و فولاد هم فکر نمی‌کنم بیش از این اتفاقات بدی برایشان رخ دهد. سعی می‌کنیم دوستانه موضوع را حل کنیم. آشتی‌کنان دو مربی بزرگ ایران که نشان دادند از توانایی‌های زیادی برخوردار هستند به نفع دو باشگاه و فوتبال ملی بوده و یقیناً با پرداختن به مسایل فنی شرایط آنان را مطلوب تر خواهد کرد.

قرارداد جالب رضایی با استقلال

کاوه رضایی بعد از چند فصل بازی در اروپا و به انگیزه قرار گرفتن در لیست تیم ملی به ایران بازگشت. باشگاه استقلال هدف نهایی این بازیکن برای فعالیت در ایران بود اما شرایط بازگشت طولانی گردید و لیست استقلال نیز اجازه ورود وی به جمع آبی‌پوشان را نداد. کاوه رضایی پس از عقد قرارداد با استقلال راهی تراکتور شد تا نیم فصل به تهران برگردد. با این حال انتشار قرارداد او با استقلال ابعاد جدیدی را نمایان کرده است؛ استقلال با جدایی سیاوش یزدانی مجاز به عقد قرارداد با یک بازیکن دیگر می‌باشد، این در حالی است که تفاهم‌نامه مدیریت وقت باشگاه استقلال با کاوه رضایی گویای این واقعیت است که آبی‌های پایتخت اگر موفق به بازگرداندن این بازیکن به لیست تیم نشوند، موظف به پرداخت ده میلیارد تومان به این بازیکن خواهند بود. از طرف دیگر در صورت حضور کاوه رضایی در لیست باشگاه استقلال، قرارداد او تا پایان لیگ بیست و دوم بدون آپشن‌های وابسته به عملکرد، ۱۲ میلیارد تومان خواهد بود. در واقع اگر باشگاه استقلال کاوه را در لیست خود قرار دهد نه تنها از پرداخت غرامت ده میلیاردی به این بازیکن منفک می‌شود، بلکه با پرداخت تنها دو میلیارد تومان می‌تواند از این بازیکن بهره‌مند شود.

روربتو تورس و فوتبال ایران

تورس در اولین بازی خود در لیگ ایران موفق به گلزنی شد. گل سه امتیازی او هرچند با جنجال آخر بازی همراه شد اما درس‌های پنهانی را به

ستاره اوساسونا داد. او علاوه بر اینکه به سطح مناسب لیگ ایران اعتراف کرده از روزهای سخت آینده نیز خبردار شده است. او معتقد است: از سطح و کیفیت بالای لیگ خیلی تعجب کردم. چون به خاطر عدم شناخت فکر می‌کردم وارد یک لیگ متوسط و معمولی شده‌ام که شاید سطح بالایی نداشته باشد، اما از همان جلسه اول تمرین متوجه شدم اشتباه کردم. فوتبال‌بست‌ها تمام تلاش خود را می‌کنند؛ آنها از نظر بدنی بسیار در سطح خوبی قرار دارند و همچنین کار با توپشان عالی است و تکنیکی هستند. مشکل فوتبال ایران بیشتر به جنبه تاکتیکی برمی‌گردد؛ مثلاً بسته به شرایط مسابقه، برای عوض کردن جریان بازی از یک سمت به سمت دیگر یا بازی‌خوانی کمی مشکل دارند.

استقلال ناکام بزرگ نقل و انتقالات

بمب‌های فتح الله زاده نکرندیک تا باشگاه آبی‌پوش پایتخت را ناکام ترین باشگاه در نقل و انتقالات زمستانی بنامیم. پنجره بسته این تیم درحالی با پرداختن بدهی پین و میلیچ دیرهنگام باز شد که هیچ بازیکنی رضایت به خر و ج نداد تا در نهایت با فسخ یک طرفه قرارداد یزدانی صرفاً یک جای خالی در لیست استقلال برای جذب بازیکن آزاد فراهم گردد. بازی با نام چند

بازیکن اروپایی در حالی اتفاق افتاد که استقلال باید در عصر سه شنبه، هفته نوزدهم لیگ را برگزار کند و بعد از آن چنانچه بازیکنی نیز به جمع آنان اضافه شود فرصت چندانی برای قرار گرفتن در پازل تاکتیکی تیم نخواهد داشت. فتح الله زاده در آخرین اظهارنظرهای خود گفته است: یک بازیکن را با سایننتو نهایی کردم که در ترکیب بود و باید به ایران می‌آمد. کارها انجام شد، اما لحظه آخر سایننتو چیزی گفت و من هم پذیرفتم. ایشان به من گفت که تیم ما الان به ثبات رسیده و آرامش خاصی پیدا کرده است و آمدن یک بازیکن در این شرایط ممکن است شبهه ایجاد کند و یا با توجه به اینکه زمان کمی داشتیم، شاید این بازیکن، بازیکنی نباشد که ما می‌خواهیم.

پرسپولیس و کمیته انضباطی

برخلاف آنچه از جانب ارکان باشگاه پرسپولیس ادعا می‌گردد، اوضاع این تیم آرام نیست. آنچه در هفته‌های اخیر در نیمکت و حتی نحوه بازی این تیم مشهود بوده، تشنجی پنهان و مخربی بوده که شاید همچون فصل گذشته نوار موفقیت‌های این تیم را پاره نماید. با این حال

سرپرست این تیم بعد از جلسه کمیته انضباطی گفته است: ما امکانات اولیه را نداریم. خط کشی زمین را که می‌بینیم، چپ و راست است. امکانات اولیه را نداریم و چپ و راست می‌گوییم VAR با این وضعیت VAR هم که بیاید با این قضاوت‌ها خروجی‌ای نخواهد داشت. وی در مورد جلسه کمیته انضباطی گفت: باز هم عرض می‌کنم آمدن من برای دیدن دوستان بوده و گرنه که نه دلیلی داشته، نه مقصر یا متهم بوده‌ایم. خود من هم سوالم این است که چرا دعوت شدم. در نهایت امیدوارم طوری رقم بخورد که فوتبال نفع ببرد ولی با چیزی که من می‌بینم، با نیمکت‌هایی که می‌بینم، با قضاوت‌هایی که می‌بینم، باعث می‌شود پرسپولیس از صدر جدول پایین بیاید. یعنی خروجی این اتفاقات برای ما این بوده است. حالا اینکه به نفع یا ضرر چه تیمی می‌گیرند و قضاوت‌ها چطور بوده، شما خودتان استادیو می‌توانید قضاوت کنید.

یک اتفاق خوب در استقلال آنقدر اتفاقات غیر فوتبالی حول و حوش باشگاه



استقلال افتاده است که باید از تمدید قرارداد دو بازیکن خارجی این تیم به

عنوان یک اتفاق خوب یاد کرد. طی اقدامی قابل توجه در ابتدای فصل جاری قرارداد یامگا با تصمیم مصطفی آجورلو تمدید شد تا این بازیکن نه تنها تا پایان فصل جاری بلکه تا پایان دو فصل آینده و اواسط سال ۲۰۲۵ بازیکن استقلال باشد. با این وضعیت باشگاه استقلال حتی می‌تواند به احتمال ترانسفر کردن و درآمدزایی از فروش یامگا هم امیدوار باشد. همچنین رافائل سیلوا، مدافع برزیلی آبی‌پوشان نیز که نیم فصل گذشته به عضویت استقلال درآمد، در ابتدای فصل جاری قرارداد تازه‌ای به مدت دو فصل با استقلال امضا کرد و تا اواسط سال ۲۰۲۴ بازیکن این باشگاه خواهد بود.

انتشار قرارداد سایننتو

انتشار قرارداد سایننتو سرمربی استقلال، جامعه فوتبال را به یاد انتشار غیرمنتظره قرارداد استراماچونی که از دلایل خروج او از ایران هم بود، می‌اندازد. با این حال برخی رسانه‌ها مطالبی را درباره جزئیات قرارداد ریکاردو سایننتو و مبالغ مربوط به این قرارداد منتشر کردند. این مساله



که بازتاب گسترده‌ای در فضای مجازی داشت، بلافاصله با واکنش باشگاه استقلال مواجه شده است. از طرفی باشگاه استقلال ضمن تکذیب موارد مطرح شده، مطرح کرده است: هرگونه گمانه‌زنی در مورد قراردادهای اسناد باشگاه استقلال، خلاف قانون بوده و جزو اسناد محرمانه باشگاه محسوب می‌شود، به همین دلیل باشگاه استقلال به طور قطع این موضوع را در نهادهای قانونی پیگیری خواهد کرد.

سرخابی‌ها و تهاوت با شهرداری

بحث زمین تمرین دو باشگاه سرخابی همیشه مشکلات عیدیه‌ای را برای این دو باشگاه بوجود آورده است. در همین زمینه خبر رسیده است: شهرداری تهران مدت‌هاست استادیوم شهید کاظمی را به تیم پرسپولیس و استادیوم امام رضا (ع) را به تیم استقلال واگذار کرده است، اما این انتقال قطعی نبوده و به نوعی باید گفت سند این دو استادیوم به اسم سرخابی‌ها صادر نشده است. با این حال، روند واگذاری قانونی این مجموعه‌ها از سوی وزارت ورزش در حال پیگیری است. در تهاوتی که با شهرداری تهران صورت گرفت، به ازای ۱۷ هکتار از زمین مجموعه تختی در شرق تهران برای احداث مترو، پیشنهاد واگذاری مجموعه‌های ورزشی امام رضا (ع) و شهید کاظمی به سرخابی‌های پایتخت به وزارت ورزش ارائه شد. علی جوادی، مدیر کل ورزش و جوانان استان تهران در این باره توضیح داده است: تعیین وضعیت این مجموعه‌ها در کمیته کارشناسی وزارت ورزش در حال بررسی است.

وضعیت نامعلوم نمایندگان ایران در لیگ قهرمانان

با توجه به وقفه ایجاد شده در برگزاری لیگ قهرمانان آسیا، شرایط برگزاری این مسابقات و به خصوص وضعیت نمایندگان ایران نامعلوم و مبهم است. با ذکر این نکته که حدود یک سال از مهم‌ترین تصمیم کنفدراسیون فوتبال آسیا می‌گذرد و طبق آن لیگ قهرمانان آسیا از سال ۲۰۲۴-۲۰۲۳ طبق تقویم اروپایی و مطابق با تقویم غرب آسیا شروع خواهد شد و این تصمیم باعث گردیده است تا لیگ قهرمانان آسیا در سال ۲۰۲۳-۲۰۲۲ برگزار نشود، باید گفت: چهار نماینده ایران شامل قهرمان لیگ و حذفی سال گذشته و فصل جاری در بلاتکلیفی بسر می‌برند. گفته شده است: از سه سهمیه مستقیم دو سهمیه در اختیار قهرمانان لیگ برتر قرار می‌گیرد و از بین قهرمانان جام حذفی یک سهمیه مستقیم و یک سهمیه پلی‌آف مشخص گردیده که قطعا محل بروز اختلافاتی در بین تیم‌های مدعی خواهد شد. باید دید راهکار فدراسیون برای حل این مشکل چه خواهد بود؟

لیورپول در مسیر ناکامی

لیورپول در سراسیابی ناکامی قرار گرفته است. قرمزپوشان بندر لیورپول با باخت به وولوز دچار شرایط بحرانی تری گردیدند. هرچند روند ناکامی لیورپول در لیگ برتر انگلیس در سال ۲۰۲۳ همچنان ادامه دارد اما کلوپ سرمربی این تیم کاملاً آرامش خود را حفظ کرده و معتقد است افراد درستی در درون و بیرون زمین در حال تلاش هستند و مطمئناً موفقیت بسیاری برای این تیم در پیش خواهد بود. با این حال با توجه به اینکه لیورپول تحت هدایت کلوپ به خوبی نشان داده است، موفقیت‌های داخل زمین ارتباط تنگاتنگی با تلاش‌های بیرون زمین دارد، باید دید افت فاحش این تیم با سرمربی به ظاهر آرام خود، ریشه در چه مسایلی دارد؟

سرانجام بعد از کش و قوس فراوان و شایعاتی که حدود ۲ ماه به طول انجامید، فدراسیون فوتبال قطر، با اعلام رسمی انتخاب کارلوس کی روش به عنوان سرمربی عنابی پوشان، از ماموریت اوتایپایان جام جهانی ۲۰۲۶ در این کشور خبر داد. سرمربی پرتغالی سابق تیم ملی ایران که سابقه دو صعود به جام‌های جهانی ۲۰۱۴ و ۲۰۱۸ همراه با ایران را در کارنامه دارد، حالا دومین تجربه آسیایی خود را در کشوری پشت سر می‌گذارد که بعد از قهرمانی در جام ملت‌های ۲۰۱۹ امارات و میزبانی موفق از جام جهانی ۲۰۲۲، در کمتر از یک سال آینده میزبان جام ملت‌های آسیا در سال ۲۰۲۳ خواهد بود.

۱۱

صالح حمدانی قربانی آمادگی بالای محبی و قانیدی



«مصداقیت محمد محبی و ناآماده بودن مهدی قانیدی باعث شد در چند بازی کوین یامگا به سمت راست خط حمله استقلال اضافه شود و صالح حمدانی بعد از مدت زیادی نیمکت نشینی، در پست دفاع راست برای آبی‌ها بازی کند. با این حال با رسیدن محبی و قانیدی به روزهای اوج، کوین یامگا از بازی با ملوان دوباره به پست دفاع راست منتقل شده و به همین دلیل هم حمدانی در این بازی و بازی با مس کرمان دوباره نیمکت نشین شده است. حمدانی در بازی با نفت مسجدسلیمان نیمکت نشین خواهد بود.»

۱۱

غیبت مشکوک عزیزبک آمانوف در تمرینات استقلال



«عزیزبک آمانوف بازیکنی است که به جز چهار، پنج دقیقه بازی برابر گل‌گهر در هفته هفتم لیگ برتر، هرگز فرصت بازی برای استقلال پیدا نکرده و حتی نامش در لیست آبی‌ها هم قرار نمی‌گیرد. آمانوف در نیم فصل با وجود اینکه نامش در لیست مازاد استقلال قرار داشت، به دلیل مبلغ بالای قراردادش ترجیح داد در این تیم بماند هرچند که کاملاً مشخص است سایننتو قصد بازی دادن به او را ندارد. آمانوف با وجود اینکه می‌دانست سایننتو به او بازی نمی‌دهد در استقلال ماند. حالا چند روزی است در اعتراض به نیمکت نشینی در تمرینات شرکت نمی‌کند.»

۱۱

بارسلونا، اونیون و دورتموند تیم‌های با ۱۰۰ درصد پیروزی



«عملکرد این سه تیم باعث ایجاد رقابت بالا در بوندسلیگا و لالیگا شده است. فقط سه تیم در سال ۲۰۲۳ در تمام رقابت‌های خود در لیگ‌های داخلی پیروز شده‌اند. بارسلونا (کسب پنج پیروزی از پنج بازی)، یونیون برلین و بروسیا دورتموند (چهار پیروزی از چهار بازی). این عملکرد خوب باعث شده است اونیون برلین و بروسیا دورتموند با فاصله‌ای نزدیک (۱ و ۳ امتیاز) در تعقیب بایرن مونیخ در جدول بوندسلیگا باشند و بارسلونا نیز بتواند اختلاف ۸ امتیازی در جدول لالیگا با رئال مادرید در جایگاه دوم ایجاد کند.»

۱۱

منچستر سیتی به نقض قوانین مالی متهم شد



«منچستر سیتی از سوی لیگ برتر انگلیس به نقض متعدد قوانین مالی متهم شده است؛ این اتهامات پس از یک پرونده تحقیقاتی چهار ساله به منچستر سیتی وارد شده اند. این حجم از نقض همزمان قوانین تا به این لحظه در لیگ برتر انگلیس بی سابقه بوده است. هنوز گزارشات تکمیلی در این مورد در دسترس نیست اما اگر این اتهامات ثابت شوند، طیف مجازات می‌تواند از جریمه نقدی تا کسر امتیاز گسترده باشد. گفته می‌شود که سیتینز ها حدود ۱۰۰ تخلف انجام داده اند و حداکثر مجازات برای آنها می‌تواند کنار گذاشته شدن از لیگ برتر باشد.»

«با اعلام کمیته داور قضاوت دیدار استقلال و نفت مسجد سلیمان به حمید حاج ملک محول شده است. داور کی است استقلال اصلاً خاطره خوبی از وی ندارد. آخرین بار این داور آتش نشان بازی استقلال در برابر فولاد در استادیوم آزادی را سوت زد که این بازی با نتیجه مساوی یک بریک به پایان رسید. ریکاردو سایننتو در پایان این بازی مدعی شد که داور در سه صحنه می‌توانست برای تیم استقلال پنالتی اعلام کند، اما داور در هیچ یک از صحنه‌ها اعتقادی به پنالتی نداشت. جالب اینکه در این بازی ریکاردو سایننتو از حضور روی نیمکت استقلال محروم بود.»

«جسی مارش دیگر سرمربی لیدز یونایتد نخواهد بود. پس از کسب نتایج ضعیف، مدیران لیدز یونایتد تصمیم گرفتند جسی مارش ۴۹ ساله را از هدایت این تیم برکنار کنند. مارش در فوریه ۲۰۲۲ پس از اخراج مارچلو پیلسا از لیدز هدایت این تیم را به عهده گرفت و موفق به حفظ آن در لیگ برتر شد اما در فصل جاری اصلاً عملکرد جالبی نداشت و در حالی نیمکت لیدز را ترک کرد که این تیم در جایگاه هفدهم لیگ قرار دارد. لیدز در فصل جاری ۴ پیروزی، ۶ تساوی و ۱۰ شکست داشته و با ۱۸ امتیاز تنها یک پله با منطقه سقوط فاصله دارد.»

«یوونتوس در بحران از دست رفتن ۱۵ امتیاز به سر می‌برد و در جدول سری آ جایگاه خوبی ندارد. آن‌ها بازی آخرشان را در ورزشگاه خانگی به مونتازا باختند و با ۲۳ امتیاز در رتبه ۱۳ جدول قرار دارند. گائرتا دلو اسپورت گزارش می‌دهد جان السکان، رئیس هیئت مدیره آکسور، که یوونتوس زیر مجموعه آن است، می‌خواهد دست به یک انقلاب برای کاهش هزینه‌ها در بیانکونری بزند. یوونتوس در پایان فصل با پاردس، دی ماریا، کوادرادو، الکس ساندر و رابیو به کار ادامه خواهد داد. قرارداد این بازیکنان با یوونتوس در پایان فصل به پایان می‌رسد.»

«رئال مادرید به جود بلینگام به چشم یک اولویت در بازار تابستانی ۲۰۲۳ نگاه می‌کند اما در میان مدیران باشگاه این باور وجود دارد که لیگ برتر انگلیس مقصد محتمل این هافبک انگلیسی خواهد بود. رئال مادرید مدت‌هاست که برای آوردن بلینگام به سانتیاگو برنابئو تلاش می‌کند و خونی کالافات، رئیس تیم استعدادیابی رئال مادرید روابطی با مدیر برنامه بازیکن و خانواده‌اش شروع کرده است. با وجود تلاش‌های رئال مادرید، لیورپول و منچستر سیتی هم سخت در تلاش هستند بلینگام را جذب کنند. این موضوع باعث شده رئال مادرید نتواند از نظر مالی توانایی رقابت با غول‌های ثروتمند لیگ برتر انگلیس را داشته باشد.»



ریکاردو سایننتو به موقع محروم شد!

۱۱



جسی مارش از هدایت لیدز یونایتد برکنار شد

۱۱



دی ماریا، پاردس، ساندر و کوادرادو به سمت درب خروج

۱۱



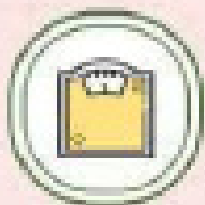
آینده جود بلینگام؛ لیگ برتری‌ها مطمئن‌تر از رئال

۱۱

دیر شام خوردن

چه بلایی سرتان می آورد؟

عوارض دیر شام خوردن



افزایش احتمال چاقی و اضافه وزن



افزایش احتمال ابتلا به پرفشاری خون



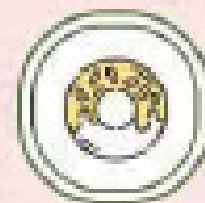
سوزش سردل یا رفلاکس اسید معده



اختلال در چرخه خواب و بیداری



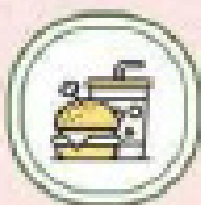
تأثیر منفی بر سلامت مغز و روان



افزایش احتمال ابتلا به دیابت

چند نکته مهم

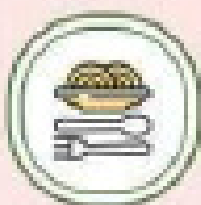
شامتان را از مواد غذایی شیرین، پرکالری و بی ارزش انتخاب نکنید



صبحها زود بیدار شوید و روزتان را با خوردن صبحانه شروع کنید



غذاهای غنی از فیبر به احساس سیری و کنترل اشتها کمک می کنند



بین زمان خوابیدن تا شامتان باید حداقل ۲ ساعت فاصله باشد

