

ماه عسلی در کار نیست آقای گاریدو!

مربی اسپانیایی با چالش‌های زیادی در پرسپولیس مواجه خواهد بود **صفحه ۱۲**

ادامه التهاب در پرونده سرقت بزرگ از صندوق امانات

یکی از سر شبکه‌های سرقت بزرگ بانک ملی هفته گذشته اقدام به خودکشی کرد **صفحه ۱۲**

دست و دلبازی برای پولوشرت مردانه

خرید یک پولوشرت ایرانی حداقل بین ۴۰۰ هزار تا ۲/۵ میلیون تومان خرج برمی‌دارد **صفحه ۰۶** را بخوانید

رول‌های مرگبار توهم‌زا

روایت‌های تکان‌دهنده آقای دکتر از پارانویا و سایکوز گل‌بازها **صفحه ۰۳** را بخوانید

به مردم احترام بگذارید

درباره واکنش‌های غیر قابل فهم نسبت به ماجرای ۱۵ تیر ماه **صفحه ۰۴** را بخوانید

تراژدی دکتر خاکپور، وضعیت خراب برق، چالش جذاب سودبرگ سایت نگار

ستون سه‌شنبه
فریدون صدیقی

راه‌ها نزدیک و عشق، قلب کبوتر بود

تابستان تفتان، کوچه تاخورده دم عصر شنبه‌ای از تیرماه، خیابان خمار خنکای غروب، همسایه باز آمده در سربش و حتی کبوتر آبپوش از چک و چک کولر گازی، حالشان کمی تقاسمی خوب است اما حال برخی از ما به‌خاطر روزگار بدرفتار، مثل برگ خشک شده لای دفتر پیر، تُرد و شکننده است و با سرانگشتی خاکستر می‌شود!

کاش می‌شد روی نازنین نسیم سرغروب را بوسید به‌خاطر جانی که گاهی به نفس‌های تنگ می‌دهد، کاش ممکن بود از شمعدانی تشکر کرد که هیچ نمی‌گوید وقتی نسیم او را از چرت سربش گرفت او به‌راستی اگر می‌شد این کارها را کرد آن‌وقت لایدو کلمه بگوومگوی آن دو جوان دم پاساژی مترو که، خونین نمی‌شد پس یکی از آن دو برای همیشه از رفتن به خانه باز ماند وقتی که خون سرش تا لب باغچه سرریز شد و پای چنار نیم خشکیده ماسید ومن دیدم آفتاب از شرم این حادثه به پشت ابر پناه برد. کاش روزگار جوری بود که این سان، خشم انباشته از جفای زمانه سرباز نمی‌کرد تا یک گناه، گناه دیگر را به‌وجود آورد و یک خلاف، صد خلاف دیگر خلق کند.

رهگذری می‌گوید وقتی بیکاری و گرانی زندگی را پرپر می‌کند یعنی ایام بیمار است و در سال‌های دور و دراز هم موجب بیماری می‌شد. اما راست این است در آن دور و دیرها بیکاری انبوه و انباشته نبود. یعنی زیاد نبود و خواستنی‌ها هم کم و ناچیز بود. اتاقی زیرشیروانی با دو بشقاب و یک والور، نان و پنیر و اشکنه، همین. یعنی قناعت همدست شرافت بود. یعنی اصلاً روزگار سبک، راه‌ها نزدیک و عشق، قلب کبوتر بود. با این همه وقتی شکم خالی بود درد می‌کشید و به ناچار دست به سوی مال دیگران دراز می‌کرد. مگر نگفته‌اند فقر بدترین نگهدار ایمان و وجدان است.

البته باید صادقانه اعتراف کرد آن روزگاران، بیکارانی که دزد می‌شدند انصاف داشتند. یعنی مرام داشتند. مثل بیشتر اغنیا که می‌دانستند یک مشت حق، بهتر از صد خوراک قدرت است پس خیرات مثل هدیه، همیشه تازه بود. مثل عطر نان صلواتی مثل بوی خوش کیک یزدی به وقت نذری. مثل سکر کار رفتن دله‌دزدی بود که توبه کرده بود.

دنیا کوچکتر از آن است

که گمشده‌ای را در آن یافته باشی

هیچ کس اینجا نمی‌گم نمی‌شود

آدم‌ها به همان خونسردی که آمده‌اند

چمدان‌شان را می‌پندند

و ناپدید می‌شوند

و آنچه به جایی ماند رد پای است

و خاطره‌ای که هرگاه از پس می‌زند

مثل نسیم سحر

پرده‌های اتاق را

حالا و اکنون روزگار مثل تندباد، سرسام گرفته از جمعیت بیکارانی که مثل ریزگردها همه جا پراکنده‌اند پس بدیهی است جمعی از این جماعت که ناتوان از به کف آوردن یک لقمه نان است سرانجام سرانگشت شرمندگی در جیب دیگران کند یا از دیوار بالا رود و یا جان از کف دهد مثل موتورسواری که می‌خواست کیف‌دستی پیرمردی نازک‌تر از ساقه اطلسی را برباید. اما فرمان از کف داد و سرش حاشیه‌نشین جدول خیابان شد!

بانوی دانایی می‌گوید وقتی سالانه حدود چهار میلیون پرونده به شورای حل اختلاف وزارت دادگستری ارجاع می‌شود یعنی جامعه در گیر اختلافات و منازعات پرشماری است گرچه نمی‌دانیم چه تعداد از این پرونده‌ها مربوط به آدم‌هایی است که دستشان به کار نرسیده است. **ادامه در صفحه ۰۳**

یک وارداتی جذاب

نگاهی به فولکس واگن ID4، کراس‌اوور آلمانی که به سامانه فروش خودروهای وارداتی اضافه شده و به زودی راهی خیابان‌های کشور می‌شود **صفحه ۰۵**



دور برگردان فرانسوی‌ها سمت چپ

چپگراها با کسب بیشترین کرسی، کار را تمام کردند **صفحه ۱۴**



روزنامه فرهنگی، اجتماعی، شهری و اقتصادی ایران
سه‌شنبه ۱۹ تیر ۱۴۰۳
۱۶ صفحه
شماره ۳۸۱۴
قیمت ۵۰۰۰۰ تومان



واقعیت سمیرا

واکنش‌ها به حضور یک زوج بازیگر در برنامه فوتبالی عادل فردوسی‌پور

گل‌زدن امیابه عصبانی می‌شوند و می‌گویند که باید سمیرا را بفرستیم سراجش که ادبش کند.

واکنش‌ها به روحیه متفاوت رعنا آزادی‌ور با نقشش در زخم کاری در شبکه‌های اجتماعی متفاوت بود. عده زیادی از مهدی پاکدل موافق بودند اما گروهی هم وجود داشتند که به شوخی می‌گفتند اتفاقاً محکم حرف زدن آزادی‌ور و لحن قاطع و خنده‌های بلندش همگی نشان می‌داد که یک سمیرای درون دارد.

بخش دیگری از ایسن برنامه که بازتاب زیادی در شبکه‌های اجتماعی پیدا کرد گرایش فوتبالی این زوج بازیگر بود. وقتی از آزادی‌ور سوال شد که طرفدار استقلال است یا پرسپولیس فوراً و بدون مکث جواب داد استقلالی است. جواب پاکدل هم به این سوال جالب بود. او که اهل اصفهان است جواب داد که طبیعتاً و حتماً طرفدار سپاهان است و استقلال و پرسپولیس اصلاً برایش اهمیت ندارد.

این بحث وقتی جالب‌تر شد که معلوم شد رعنا طرفدار اسپانیا و مهدی طرفدار آلمان است و همه به یاد بازی جنجالی اخیر آنها در همین تورنمنت افتادند.

بخش دیگری از گفت‌وگو که از نظر کاربران شبکه‌های اجتماعی جالب آمد آنجا بود که از آزادی‌ور پرسیده شد که آیا تا به حال به استادیوم کرد و گفت: «ن طرف نه، نرفته اما خیلی دوست دارد برود. اینجا مهدی هم وارد بحث شد و گفت که آیا اصلاً طبیعی است که او برود آن طرف من بروم یک طرف دیگر؟ فردوسی‌پور هم از این فرصت برای اشاره به ناعادلانه بودن جایگاه زنان در استادیوم استفاده کرد و گفت: «آن طرف؟ آن طرف نه، آن بالا... یک جای خیلی دور... متأسفانه در ورزشگاه آزادی که استانداردترین ورزشگاه ایران است جایگاه خانم‌ها بدترین و دورترین جای ممکن است.»

در نهایت همانطور که انتظار می‌رفت حضور این زوج، توجه رسانه‌ای به ظاهر و لباس پوشیدن و رابطه این زوج را هم بیشتر کرد موضوعی که خیلی‌ها درباره‌اش هشدار دادند و گفتند که با توجه به این حجم واکنش این دو نفر باید بیشتر مراقب رابطه‌شان باشند تا به سرنوشت چند زوجی که اخیراً مورد توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته‌اند دچار نشوند.

گذشته از واکنش‌ها به حضور رعنا آزادی‌ور و مهدی پاکدل در برنامه فوتبال ۳۶۰، خود این برنامه هم توجه زیادی جلب کرد، مخصوصاً اینکه نزدیک به ۳۰ هزار نفر هم‌زمان و به شکل زنده مشغول دیدن این برنامه در پلتفرم‌هایی بودند که همگی فیلتر هستند. در ساعت‌های بعدی هم این برنامه هزاران بار دیده شد. واکنش سید صادق حسینی، کارشناس اقتصادی به این مقدار بازدید یکی از واکنش‌ها به این ماجرا بود: «ویژه برنامه پور و فوتبال ۳۶۰ عادل فردوسی‌پور و محمد بحرانی با حضور مهدی پاکدل و رعنا آزادی‌ور در یوتیوب بعد از ۱۴ ساعت بیش از ۲۰۶ هزار بار دیده شد؛ در حالی که هایلایت‌های برنامه پورو اسپورتو تلویزیون با حضور پورا یا پورسرخ در حد چندصد بازدید مانده!»

فاطمه رجبی | حتی اگر سریال معروف زخم کاری را که پخش فصل سومش هم به تازگی شروع شده دنبال نکنید هم حتماً بریده‌هایی از آن را در شبکه‌های اجتماعی دیده‌اید و باز هم حتماً پخش زیادی از این بریده‌ها سکانس‌های مربوط به سمیرا یکی از نقش‌های اصلی سریال و همسر نقش یک یعنی مالک بوده است. تمام این سکانس‌ها هم مشغول نشان دادن عصبانیت‌های انفجاری سمیرا یا دسیسه چینی‌ها، تهدیدها و جواب‌های تلخش بوده‌اند. برای همین هم وقتی چند هزار نفر او را با لباسی روشن و خنده‌ای بر لب کنار مهدی پاکدل در برنامه فوتبالی عادل فردوسی‌پور دیدند از خوشرویی و خنده‌های بلندش تعجب کردند، البته این تنها چیزی نبود که درباره این برنامه تعجب و واکنش به همراه داشت.

اول از همه به محض اینکه خبر حضور این زوج بازیگر در برنامه فوتبال ۳۶۰ شنیده شد عده‌ای گفتند آنها چه ارتباطی با فوتبال دارند؟ این سوال در حالی مطرح شد که سری جدید این برنامه که به بازی‌های یورو ۲۰۲۴ اختصاص دارد مهمان‌هایی که در نگاه اول غیرمربط با فوتبال به نظر می‌رسند زیاد داشته و هر بار هم وقتی اسم مهمان‌ها اعلام شده کم و بیش سوالات مشابه درباره ارتباط آنها و فوتبال شنیده شده، تقریباً هر بار هم بعد از پخش شدن برنامه بازخوردهای مثبتی که حضور مهمان‌ها گرفته، پیوندها به این نتیجه، رسیده‌اند که اصلاً ماجرای فوتبال همین است که یک جورهایی به همه مربوط است اما واکنش‌ها به حضور رعنا آزادی‌ور احتمالاً به خاطر جنسیت او تندتر بود و به نظر می‌رسید که عده بیشتری علاقه‌مند به فهمیدن ارتباط فوتبال با او هستند. جالب اینکه بعد از این برنامه هم چنین سوال‌هایی رنگ باخت و بخش‌های جالب حضور او و مهدی پاکدل مورد توجه قرار گرفت.

یکی از جالب‌ترین بخش‌ها هم جایی بود که درباره بازی آزادی‌ور در نقش سمیرا صحبت شد. موضوع را محمد بحرانی به شوخی شروع کرد و خطاب به آزادی‌ور گفت: «همین اول بگویم که هر جا من هر حرفی زدم که شما مخالف بودید به من بگویید من خودم اشتباهم را اصلاح می‌کنم هیچ نیازی به خشونت و خون و خونریزی نیست.» دنباله این حرف را مهدی پاکدل گرفت و گفت: «جالب اینه که رعنا همینطور که می‌بینید دادم داره می‌خنده و خیلی خوشرو و خوش‌خنده و اروممه برای همین اتفاقاً یکی از دلایلی که من به رعنا گفتم حتماً بیا در این برنامه حضور داشته باشیم این بود که مردم روی واقعی تو رو ببینن و یادشون بیاد بلکه این نقش سمیرا رو بشوره ببره.» او کمی بعد هم با خنده گفت: «من به رعنا گفتم که دیگر حق ندار نقش بازی کند که مردم اینقدر نگران من بشوند.»

شوخی با نقش آزادی‌ور در سریال زخم کاری را عادل فردوسی‌پور اینطور ادامه داد که به بعضی کامنت‌ها در مورد امیابه اشاره کرد و گفت که بعضی‌ها با دیدن

را محاسبه کنیم به عدد دو میلیون و ۷۴۸ هزار و ۸۰۴ رای می‌رسیم در حالی که اختلاف بین دو کاندیدا ۲ میلیون و ۸۲۶ هزار و ۲۲۴ رای بوده است.

۲. ما در شماره روز شنبه توضیح دادیم که این بخشی از روایت رای پزشک‌های است. پزشک‌های در واقع رای شهر و رای

ادامه در صفحه ۰۳

طوفان ثروتمندان در الهیه درباره یک ویدیوی پربازدید ۵۲ ثانیه‌ای که زندگی ما را به دو بخش قسمت کرده است!

باشید، امکان دارد به آن برخوردید. وجود هلی‌پد یعنی روی این برج، امکان نشستن هلی‌کوپتر وجود دارد. البته در تهران چنین امکانی عملاً بی‌فایده به حساب می‌آید. از این‌ها که بگذریم، وجود سسینمای اختصاصی در داخل پنت‌هاوس از دیگر گزینیهایی است که باعث بالا بودن قیمتش شده. در همین واحد شما به استخر، سونا، جکوزی و سالن ورزشی دسترسی خواهید داشت. دور تا دور پنت‌هاوس شیشه‌های قدی بلند به سمت تهران و البته ساختمان‌های اطراف است که برخی از آنها با وجود اینکه برج هستند، در پوششی از گیاه فرو رفته‌اند.

۲ | در خیابان فرشته یکی از گران‌ترین پنت‌هاوس‌های تهران با متراژ ۹۵۰متر آگهی شده که برای خریدش باید ۸۰۷میلیارد و ۵۰۰میلیون تومان هزینه کنید. این خانه پنج خوابه و نوساز است و در طبقه هفدهم یک برج قرار گرفته. دور تا دور واحد پنجره‌های قدی

قرار دارد و ارتفاع سقف آن ۵متر است. اگر چنین پنت‌هاوسی را بخرید، ۱۰ پارکینگ به شما اختصاص پیدا خواهد کرد و می‌توانید از مشاعات هتلینگ استفاده کنید. البته نمی‌دانیم که این عینی خدماتی مانند هتل را در داخل این خانه تجربه خواهید کرد یا منظور فروشنده دسترسی به مشاعات آبی لوکس و ... است. تراس این خانه حسایی بزرگ و رو به تهران بوده و استخر، سالن ورزشی و اتاق کتابخانه در داخل واحد وجود دارد.

ادامه در صفحه ۰۶

سری به نیویورک بزنیم. اگر تازه‌ترین سریال بازیگر مشهور سلنا گومز به نام فقط قتل‌های داخل ساختمان را دیده باشید، به ساختمان آرکتیا در نیویورک به‌عنوان یکی از لوکس‌ترین آپارتمان‌های جهان برخوردیده‌اید. در صورتی که شما همین حالا خواهید در چنین ساختمانی ساکن شوید، پنت‌هاوس آن و گران‌ترین واحدش را می‌توانید با پرداخت حدوداً ۶۶۰میلیارد تومان بخرید که در مقایسه با تعدادی از پنت‌هاوس‌های پایتخت کشورمان ارزان‌تر است. اینجا نگاهی به تعدادی از گران‌ترین پنت‌هاوس‌های تهران که همین حالا آگهی شده‌اند و می‌توانید با پول نقد و پرپنت حساب بانکی که نشان بدهد به اندازه کافی پولدار هستید، سراغشان بروید، انداخته‌ایم. اغلب این پنت‌هاوس در شمال شهر با متراژ بالا، اتفاقاً جزو مبالغ پایین به حساب می‌آید. هم‌زمان با چنین مقایسه‌ای پای ویدئوها و مقایسه‌های دیگری هم به میان آمده. مثلاً یک اکانت مشهور توییتری از پنت‌هاوسی هزار متری در قلب خیابان فرشته رونمایی کرده که سینما و جکوزی اختصاصی، چند استخر، آشپزخانه فول‌فرنیش و سالن بدنسازی دارد. قیمت حدودی این پنت‌هاوس ۸۵۰میلیارد تومان اعلام شده. این یعنی شما با همین پول و حتی اندکی کمتر، می‌توانید یکی از گران‌ترین خانه‌های دبی را در برج خلیفه که بلندترین برج جهان است، با قیمت حدودی ۲۲۲میلیارد تومان بخرید. این مقایسه را داشته باشید تا

۱ | از بین پنت‌هاوس‌هایی که می‌توانید قیمت آن را در بین آگهی‌های منتشر شده پیدا کنید، پنت‌هاوس هزار متری خیابان فرشته که ۱۲ پارکینگ سندی دارد، گران‌ترین گزینه ممکن به حساب می‌آید. قیمت چنین پنت‌هاوسی ۸۵۰میلیارد تومان بوده و متری یک میلیارد تومان فروخته می‌شود. این درحالیست که متوسط قیمت خانه‌های منطقه یک متری حدوداً ۱۶۱میلیون تومان است. این خانه شش خوابه بوده و در طبقه هفدهم قرار گرفته و هلی‌پد دارد. هلی‌پد یکی از آن گزینه‌هایی است که اگر دنبال خرید پنت‌هاوس با قیمت نجومی



دستور زبان عشق

● **خودرو**
● **مو بایل**
● **استارتاپ‌ها**

● **بانک، بیمه**
● **طلا، دلار**
● **بورس**

● **صنایع غذایی**
● **مسکن**
● **گردشگری**

داشبور

مشتریان خودروهای وارداتی، حساب و کالتی باز کنند

مدیر سامانه یکپارچه فروش خودروهای وارداتی گفت: مشتریان می‌توانند از دوشنبه مورخ ۱۸ تیر ۱۴۰۳ صرفاً در بانک‌های مورد تایید این سامانه مبلغ ۵۰۰ میلیون تومان را در حساب و کالتی قرار دهند. تقدسی مدیر سامانه یکپارچه فروش خودروهای وارداتی اعلام کرد: مشتریان می‌توانند از دوشنبه مورخ ۱۸ تیر ۱۴۰۳ صرفاً در بانک‌های مورد تایید این سامانه مبلغ ۵۰۰ میلیون تومان را در حساب و کالتی قرار دهند. البته مشتریان باید توجه داشته باشند که صرفاً مبلغ ۵۰۰ میلیون تومان را در بانک‌های مورد تایید سامانه و کالتی کنند و برای این افراد تا روز پنجشنبه مهلت افتتاح حساب و کالتی در نظر گرفته شده است. او در مورد فرایند عرضه جدید خودروهای وارداتی، افزود: در این عرضه خودروهای وارداتی، مشتریان جدید با افتتاح حساب و کالتی می‌توانند ثبت در خواست خرید خود را در سامانه انجام دهند. در این عرضه اولویت اول با مشتریان قدیمی است؛ اما مشتریان جدید هم می‌توانند با افتتاح حساب و کالتی برای خرید خودروهای وارداتی اقدام کنند. با توجه به برنامه‌ریزی‌های انجام شده، تیر از خودروهای حاضر در این عرضه بیشتر از تعداد مشتریان باقی مانده از اسفند ۱۴۰۱ است. مهدی تقدسی در ادامه افزود: «در این عرضه محصولات نشان تویوتا، هونگی، هوندا، سانگ‌یانگ، هوالا، سوزوکی، بسیتون، نیشان، اشکودا، ... در مدل‌های مختلف عرضه خواهد شد و مشتریانی که حساب و کالتی خود را افتتاح کنند، از روز سه‌شنبه مورخ ۱۹ تیر ۱۴۰۳ می‌توانند ثبت در خواست خود را در سامانه وارداتی‌ها داشته باشند.» متقاضیان خودروهای وارداتی برای ثبت‌نام می‌توانند به سامانه عرضه یکپارچه خودروهای وارداتی به آدرس <https://saleauto.ir/> announcement مراجعه کنند.



دنده معکوس

کسب رتبه اول گروه سایپا در ارائه خدمات پس از فروش

گروه خودروسازی سایپا در ارزیابی وزارت صمت توسط شرکت بازرسی کیفیت ایران، موفق شدند برای نخستین بار رتبه یک ارائه خدمات پس از فروش به خودروهای سبک در حوزه محصولات تولیدی گروه سایپا را کسب کنند. جواد توسلی مهر مدیرعامل گروه خودروسازی سایپا درباره دستاورد این مجموعه در ارائه خدمات پس از فروش به محصولات تولیدی گروه سایپا، گفت: کسب رتبه یک خدمات پس از فروش توسط شرکت سایپادیک حاصل استقرار تفکری جدید در عرصه ارائه خدمات و با تکیه بر توان شبکه نمایندگی‌ها و کارکنان متعهد گروه سایپا است. او افزود: در سه ماهه نخست سال جاری با اقدامات جهادی، تشکیل تیم‌های حل مسئله، شناسایی کاستی‌ها در فرآیندهای مختلف سازمان، تعریف اقدامات اصلاحی اثر بخش و تکمیل سوابق ارزیابی سال گذشته، در جهت اعتلای نام خودروسازی سایپا گام برداشته شده است. توسلی مهر تاکید کرد: هر ساله شرکت‌های خدمات پس از فروش، توسط شرکت بازرسی کیفیت و استاندارد ایران، مورد ارزیابی قرار می‌گیرند و شرکت سایپادیک موفق شده در سال جاری سه ستاره کیفی و رتبه یک در محصولات تولیدی گروه سایپا (سواری) را کسب کند. مدیرعامل گروه خودروسازی سایپا افزود: ماوریت گروه سایپا با کسب رتبه یک به پایان نرسیده و مسئولیت در ارائه خدمات مطلوب و شایسته مردم ایران، بیش از پیش شده است. مسیر توسعه و بهبود همواره از اولویت‌های گروه سایپا بوده است.

نیش ترمز

ریزش قیمت خودروها ادامه دارد



آنطور که گزارش‌ها نشان می‌دهد، طی ۲۴ ساعت گذشته پراید ۱۵۱ SE مدل ۱۴۰۳ در بازار خودرو به قیمت ۲۲۵ میلیون تومان و پراید ۱۵۱ SE مدل ۱۴۰۲ نیز به قیمت ۲۲۵ میلیون تومان به فروش رفت. در این میان، قیمت پژو ۲۰۶ تیپ ۳ پانوراما مدل ۱۴۰۲ در بازار با کاهش ۵ میلیون تومانی ۶۴۵ میلیون تومان قیمت خورده است. پژو ۲۰۷ دنده‌ای مدل ۱۴۰۳ اما با کاهش ۵ میلیون تومانی ۷۶۰ میلیون تومان به فروش رفت. این در حالی است که پژو ۲۰۷ پانوراما اتوماتیک TU۵P مدل ۱۴۰۳ یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان قیمت خورد. پژو ۲۰۷ تیپ ۵ مدل ۱۴۰۲ نیز با کاهش ۵ میلیون تومانی، ۶۶۰ میلیون تومان قیمت پیدا کرد. اما پژو پارس ELX-TU۵ مدل ۱۴۰۲ با کاهش ۵ میلیون تومانی به قیمت ۸۲۰ میلیون تومان رسید. پژو پارس LX مدل ۱۴۰۲ هم ۵ میلیون تومان کاهش قیمت داشت و ۸۵۰ میلیون تومان قیمت پیدا کرد. بنا به این گزارش، تارا اتوماتیک V۷ مدل ۱۴۰۳ در بازار با ریزش ۵ میلیون تومانی به قیمت ۹۴۵ میلیون تومان و تارا دنده‌ای V۱ مدل ۱۴۰۳ نیز ۷۸۰ میلیون تومان قیمت خورده است. گزارش‌ها از بازار خودرو نشان می‌دهد در طول ۲۴ ساعت گذشته دنا پلاس اتوماتیک توربو آپشنال مدل ۱۴۰۳ ۱۰۰ میلیون تومان کاهش قیمت داشت و یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان قیمت خورد. دنا پلاس اتوماتیک توربو آپشنال مدل ۱۴۰۲ هم یک میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان قیمت خورده است. رانا پلاس مدل ۱۴۰۳ نیز ۶۲۰ میلیون تومان قیمت پیدا کرد. رانا پلاس مدل ۱۴۰۲ در بازار ۵۸۰ میلیون تومان به فروش رفت. همچنین ساینک دنده‌ای دوگانه‌سوز مدل ۱۴۰۳ در بازار ۴۴۵ میلیون تومان و ساینک دنده‌ای بنزینی مدل ۱۴۰۲ هم ۴۱۰ میلیون تومان قیمت خورده است. اما سمند سورن پلاس EF۷ دوگانه‌سوز مدل ۱۴۰۳ در بازار با کاهش ۵ میلیون تومانی، ۷۹۰ میلیون تومان فروخته شد. شاهین تک اتومات CVT مدل ۱۴۰۳ هم ۸۲۰ میلیون تومان قیمت پیدا کرد. همچنین کوئیک GXL دنده‌ای مدل ۱۴۰۳ به قیمت ۴۲۵ میلیون تومان به فروش رفت.

وب گردی



منتخب

راهنمای یادگار

صفحات ۵ تا ۸



یک وارداتی جذاب

نگاهی به فولکس واگن ID۴؛ کراس اوور آلمانی که به سامانه فروش خودروهای وارداتی اضافه شده و به زودی راهی خیابان‌های کشور می‌شود

ارسلان سلیمانیان | فرآیند واردات خودروهای خارجی به کشور، هر چند با سرعت بسیار پایین اما در حال انجام است. محصولات چینی، ژاپنی و اروپایی یکی پس از دیگری وارد گمارت کشور شده یا در سامانه فروش خودرو عرضه می‌شوند. هر چند ناگفته پیداست، چنین‌ها سهم بسزایی از بازار خودروهای وارداتی را از آن خود ساخته‌اند اما دیگر برندهای صاحب‌نام نیز چندان بیکار نمانده و شانس خود را برای حضور در بازار ایران امتحان می‌کنند. «فولکس واگن» یکی از همین برندها بوده که توسط شرکت ماموت خودرو قرار است در ایران به فعالیت خود ادامه دهد. پیش از این نیز در اواسط دهه ۹۰ خورشیدی، این شرکت محصولاتی همچون «پاسات»، «گلف» و «تیگوان» را در بازار کشورمان عرضه کرد که به جهت خروج آمریکا از برجام و همچنین ممنوعیت واردات خودرو به کشور، فولکس واگن آنطور که باید و شاید نتوانست خودی نشان دهد اما حالا این برند آلمانی



کاراز

مشخصات سدان اقتصادی خودروساز خصوصی

کی‌ام‌سی ایگل اولین خودروی بومی کرمان موتور آمد



کی‌ام‌سی ایگل، سدان اقتصادی کرمان موتور بر پایه پلتفرم بومی این شرکت در راه است و به همین مناسبت، مشخصات فنی و آپشن‌های KMC Eagle اعلام شد. کی‌ام‌سی ایگل، اولین خودروی بومی کرمان موتور طی نمایشگاه تحول صنعت خودرو ۱۴۰۱ به بازار معرفی شد. البته کرمان موتور در ابتدا نمونه اولیه این خودرو را به نمایش گذاشت و در نمایشگاه خودروی تهران ۱۴۰۲ اقدام به نمایش نسخه نهایی آن کرد. پس از نمایش این محصول جدید کی‌ام‌سی در چندین نمایشگاه داخلی، بالاخره عرضه آن نزدیک می‌شود و بر اساس جدیدترین اخبار خودرو، به همین مناسبت کانالوگ رسمی کی‌ام‌سی ایگل حاوی مشخصات فنی و امکانات رفاهی و ایمنی آن در دسترس قرار گرفت.

برابر با ۲۷۶۶ میلی‌متر است که از این حیث در ردیف شاسی‌بلندهای سایز متوسط قرار می‌گیرد. ضمن آنکه زبان طراحی ID۴ دقیقاً ادامه‌دهنده زبان طراحی جدید فولکس بوده که چند سالی می‌شود در همه محصولات این برند به چشم می‌خورد. ضمن آنکه حجم محفظه بار ID۴ برابر با ۵۴۰ لیتر بوده که برای مسافرت‌های خانوادگی کاملاً کافی خواهد بود.

تلفیق جذابیت و کارآمدی

مهندسان و طراحان «فولکس واگن» با نیمی‌نگاهی به دانقده مشکل پسند امروزی که جذابیت ظاهری و کارآمدی باتنی را یکجا بهم می‌خواهند، مدل ID۴ را روی خط تولید برده‌اند. فولکس واگن ID۴ آمده است تا در آینه‌های نزدیک به سلطنت بی‌چون و چرای بام‌و X۴ و بنز GLE Coupe پایان دهد. چهره ظاهری ID۴ در ادامه زبان طراحی دید فولکس بوده که متشکل از خطوط مواج ترسیم شده. طول، پهنا و ارتفاع ID۴ به ترتیب برابر ۱۸۵۲، ۴۵۹۲ و ۱۶۲۹ میلی‌متر است که این خودرو را جمع و جورتر از رقبای فول سایز خود ساخته اما به لطف طراحی و مهندسی پیشرفته پلتفرم، فاصله دو محور ID۴

شاسی‌بلند جدید فولکس واگن زیر پوسته خود از یک پیش‌رانه برقی مدرن بهره می‌گیرد که این پیش‌رانه، ID۴ را به یکی از کارآمدترین و پاک‌ترین محصولات کلاس خود مبدل ساخته است. زیر کاپوت این خودرو یک پیش‌رانه ۱۶۸ اسب بخاری تعبیه شده است. علاوه بر این، پیش‌رانه الکتریکی دیگری نیز به کمک پیش‌رانه بنزینی ID۴ آمده که بیشینه قدرت تولیدی آن را افزایش می‌دهد. بدین ترتیب مجموعه قوای محر که این شاسی‌بلند جذاب این خودرو را در زمره شاسی‌بلندهای پر قدرت قرار می‌دهد. این خودرو می‌تواند ظرف مدت ۸/۵ ثانیه از حالت سکون به مرز سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت برسد. پیش‌رانه الکتریکی این خودرو از یک باتری عظیم لیتیموم-یونی ۵۶ کیلووات ساعتی بهره می‌گیرد که ۱۰ کیلووات ساعت انرژی را در خود ذخیره می‌سازد. این باتری به کمک انرژی بازایی ترمزها شارژ می‌شود که البته در مواقع ضروری می‌توان آن را از طریق برق مستقیم ۲۳۰ ولتی نیز شارژ کرد. ضمن آنکه مجموعه قوای حرکتی ID۴ می‌تواند این شاسی‌بلند ۱۹۴۰ کیلوگرمی را به سقف سرعت ۲۰۵ کیلومتر بر ساعت برساند.

فولکس واگن ID۴ با قیمت پایه ۴۰ هزار دلار در بازارهای جهانی عرضه می‌شود. با این حال پیش‌بینی می‌شود قیمت این خودرو در بازار آزاد کشورمان از مرز ۴ میلیارد تومن عبور کند.



در ۴ هزار و ۸۰۰ دور بر دقیقه دارد و حداکثر سرعت آن به ۱۷۰ کیلومتر بر ساعت می‌رسد. یک گیربکس اتوماتیک از نوع متغیر پیوسته یا سی‌وی‌تی نیرو محر که این پیش‌رانه را به محور جلو هدایت می‌کند. در هر دو ناحیه جلو و عقب این ماشین جدید کرمان موتور ترمز دیسکی به کار رفته است و سیستم تعلیق را هم مک‌فرسون مستقل در جلو و بازو پیچشی در عقب تشکیل می‌دهند. حجم باک برابر با ۴۵ لیتر است و رینگ‌های آلومینیومی ۱۵ اینچی زیر این خودرو قرار گرفته‌اند.

مشخصات فنی و ابعاد کی‌ام‌سی ایگل

کی‌ام‌سی ایگل ۴۴۳ میلی‌متر طول، ۱۷۲۵ میلی‌متر عرض و ۱۵۰۵ میلی‌متر ارتفاع دارد و دو محور آن در فاصله ۲۵۶۰ میلی‌متری از یکدیگر جا گرفته‌اند. وزن خالص این خودرو هم ۱۶۰ کیلوگرم ذکر شده است. گفتنی است که کرمان‌موتور در گذشته از عرضه یک نسخه تمام برقی از این خودرو هم خبر داده بود. این نسخه با یک موتور الکتریکی، باید بتواند ۱۲۰ اسب بخار قدرت و ۲۸۰ نیوتن متر گشتاور تولید کند. همچنین احتمالاً به یک باتری ۴۱ کیلووات ساعتی مجهز خواهد بود که با یک بار شارژ آن می‌توان مسافت ۳۰۰ کیلومتر را طی کرد.



سه‌شنبه ۱۹ تیر ۱۴۰۳ | شماره ۳۸۱۴

رئیس‌جمهور چهاردهم در حوزه خودرو چه مسئولیتی دارد؟

با مشخص شدن نتایج دور دوم انتخابات ریاست‌جمهوری و انتخاب مسعود پزشکیان به عنوان رئیس‌جمهوری اسلامی ایران، نگاهی به نظرات وی در صنعت خودرو و کارهایی که باید در این بخش انجام شود، خواهیم انداخت. پرشین خودرو نوشت، صنعت و بازار خودرو به عنوان یکی از ارکان مهم اقتصادی در مناظره‌های تلویزیونی بخش‌های زیادی را به خود اختصاص داد تا جایی‌که حتی در مناظره اجتماعی کاندیداهای ریاست‌جمهوری نیز پای خودرو به میان کشیده می‌شد.

پس از سال‌ها ممنوعیت واردات خودرو و گشایشی که در دولت سیزدهم رخ داد، انتظار می‌رفت بازار خودرو با ورود خودروهای نو و کارکرده وارداتی رنگ و بوی آرامش را به خود ببیند اما اتفاقات و کارشناسی‌هایی که در این حوزه اتفاق افتاد، موجب کند شدن واردات خودروهای نو و عملی نشدن واردات خودروهای کارکرده به بازار شد. دولت سیزدهم هر چند توانست در های واردات خودرو را بگشاید اما در اجرای واردات خودرو موفقیت چندانی کسب نکرد که دلایل زیادی برای آن وجود دارد. صبح ۱۶ تیر ماه و پس از پایان دور دوم انتخابات، مسعود پزشکیان به عنوان رئیس‌جمهور چهاردهم شناخته شد تا نور امید را در دل ایرانیان ایجاد شود. امید به احیای برنامه و رفع تحریم‌هایی که صنایعی مانند خودرو را نشانه رفته از جمله دلایل سرزیر شدن آرا به سید مسعود پزشکیان است. مسعود پزشکیان از معدود نامزدهای ریاست‌جمهوری بود که به صورت جزئی وارد مباحث صنعت خودرو نشد و با ذکر برخی کلیات، نظر نهایی را به تصمیم کارشناسان منوط کرد اما از میان همین گفتار اندک نیز می‌توان به برخی افکار وی در اقتصاد کلان و حوزه خودروی برید. مسعود پزشکیان را باید مخالف قیمت‌گذاری دستوری بدانیم که معتقد است بازار باید مسیر خود را مشخص کند. وی هر چند سال‌ها پیش با واردات خودرو مخالفت کرده بود اما امروز معتقد به واردات خودرو و ایجاد رقابت در صنعت خودرو است.

رئیس‌جمهور چهاردهم چون پزشک است، موضوع واردات و قیمت‌گذاری دستوری را با ذکر مثالی از تولید و واردات واکسن توضیح می‌دهد. پزشکیان می‌گوید: «من آن موقع هم که وزیر بودم این اعتقاد را داشتم، ما آمدمیم بازار را سیستم، واکسن‌ها را وقتی تولید می‌کردیم، دولت قیمت‌گذاری می‌کرد و می‌گفت این قیمت باید بفرشی. همان واکسنی که ما تولید می‌کردیم، اگر ما تولید نمی‌کردیم، می‌خواستیم وارد کنیم؛ صد برابر باید خرید می‌کردیم. دولت اجازه نمی‌داد ما در واکسن رقابت کنیم، مغزا و استعدادهای ما را با حقوق‌های کم در سیستم نگه می‌داشت. اما مرزها را بسته بوده به اسم بازار آزاد جنس‌هایی که تولید می‌کرد به بازار می‌داد، با قیمت‌های آن چنانی که الان می‌بینید تحویل مردم می‌دهند با کیفیتی که هست. اگر بازار آزاد است، می‌گذاشتند واکسن هم آزاد شود و در ضمن این یکی راهم آزاد می‌کردند. واکسن که مزیت مملکت ما بود، این را دولت قیمت‌گذاری می‌کرد، ماشین که در حقیقت مزیت مانیست، همین ماشین را بفرستی خارج، نصف این قیمت سهل است، یک چهارم این قیمت هم نمی‌خرند، مرزها را بستیم و این جنس را به مردم تحویل می‌دهیم. تا الان هم قانون وجود داشته که نگذاشتند که البته آن موقع می‌گفتند ماشین‌هایی که می‌خواهیم وارد کنیم، ماشین‌های دسته دوم وارد کنیم.» یقیناً نمی‌توانیم از پزشکیان انتظار داشته باشیم که خودروسازان داخلی را تعطیل و دست به واردات خودرو بزنند اما می‌توانیم انتظار تسهیل واردات خودرو و ایجاد فضای رقابتی در صنعت خودرو را از وی داشته باشیم. البته پزشکیان به وضوح با واردات خودرو دست دوم مخالفت می‌کند. احتمالاً واردات خودروی دست دوم در دولت وی انجام نخواهد شد چرا که وی تاکید می‌کند: «اگر واردات خودرو آزاد شود رقابت درست می‌شود و بازار خوش را تنظیم می‌کند. ما به کجا رسیدیم و در این مملکت چه کار کردیم که الان به واردات ماشین دست دوم هم رضایت می‌دهیم. چرا باید مردم تا نوانند این استفاده کنند. در این روند هم خیلی از این آدم‌ها هستند که اصلاً دلار لازم نیست بدویم، خوششان دلار دارند، اجازه بدهید همان آدم‌هایی که توانند با دلاری که دارند، ماشین وارد این مملکت کنند، چرانی‌گذازم؟» خالت دولت در صنعت خودرو، تصمیم‌سازی دولتی در دو خودروسازی بزرگ کشور، قیمت‌گذاری دستوری، خصوصی‌سازی خودروسازان، برقی‌سازی صنعت خودرو و مشکلات زنجیره تامین تنها بخش کوچکی از مشکلات صنعت خودرو پیش روی دولت چهاردهم است که باید در سریع‌ترین زمان ممکن برطرف شود.

چهار چرخ

معرفی نسخه‌ای خاص از مرسدس بنز می‌باخ S680



شرکت مرسدس می‌باخ، از یک مدل S کلاس ویژه رونمایی کرده که روح مسابقه قایقرانی ۱۹۳۹ را زنده می‌کند. به گزارش باما، این محصول ساخته شده است، تا ۱۵۰ سالگی شرکت نقره‌سازی Robbe & Berking را جشن بگیرد و به آن ادای احترام کند. این نسخه ویژه بر اساس خودروی فوق‌لوکس می‌باخ ۵۶۸۰ ساخته شده و بدنه آن دو رنگ است؛ رنگ آبی Nautical، متالیک، نیمه بالای بدنه را پوشانده و سایر بخش‌ها به رنگ قرمز Patagonia درآمده که یادآور دریاهای آزاد است. این دو رنگ با یک نوار سفید Opalite متالیک از یکدیگر جدا شده‌اند. قایق بادبانی اسپینکس (Sphinx) ۲۰۱۸ میلیمتر طول دارد و در سال ۱۹۳۹ توسط قایق‌سازی Abeking & Rasmussen ساخته شد. این قایق در طول سال‌ها، چندین بار دست به دست شد. اما از سال ۲۰۰۵ به شکوه سابق خود بازگشت. یکی از مالکان فعلی آن، Oliver Berkling بوده که موسس شرکت کشتی‌سازی Robbe & Berking Classical و Robbe در فلنزبورگ است. این شرکت که با می‌باخ همکاری می‌کند. فضای داخلی این می‌باخ ویژه، از فضای بیرونی آن هم خاص‌تر است. صندلی‌ها، سقف، پائل درها و حتی فضاهای ذخیره‌سازی کابین، با چرم نابا انحصاری Manufaktur Exclusive می‌باخ پوشیده شده و رنگ آن سفید کریستال است. این روکش بادختم‌های خاکستری Orion هم‌راست. پیش‌ران‌ه این خودرو، یک پیش‌ران‌ه V۱۲ توتین توربوشارژ با حجم ۶ لیتر است که ۶۰۳ اسب‌بخار قدرت و ۹۰۰ نیوتن‌متر گشتاور تولید می‌کند. البته علاوه بر مدل پرچمدار ۵۶۸۰، می‌باخ کلاس‌اس در ترم‌های ۵۵۸۰ با پیش‌ران‌ه V۸ توتین توربوشارژ، ۵۶۸۰ ویژه بازار چین (با پیش‌ران‌ه شش سیلندر خطی) و ۵۸۰C با پیش‌ران‌ه شش سیلندر خطی و سیستم پلاکین هیدرید نیز در دسترس است.

میلیارد و ۴۶۰ میلیون تومان حضور داشت. قیمت فونیکس آریزو ۶ جی‌تی اکسلنت حالا بعد افزایش قیمت محصولات مدیران خودرو در کارخانه به یک میلیارد و ۶۱۴ میلیون تومان تبدیل شده است تا جدیدترین سواری مدیران خودرو ۱۵۴ میلیون تومان یا به عبارتی حدود ۱۰ درصد گران شود. قیمت فونیکس تیگو ۷ پرو پرمیوم با افزایش ۲۱۶ میلیون تومانی، از یک میلیارد و ۵۱۴ میلیون تومان به یک میلیارد و ۷۳۰ میلیون تومان تغییر کرده است. قیمت فونیکس آریزو ۶ پرو نیز با جهش ۱۸۲ میلیون تومانی از یک میلیارد و ۲۵۵ میلیون تومان به یک میلیارد و ۴۳۷ میلیون تومان رسیده است.

است که بیشتر از سایر سواری‌های این کارخانه به حساب می‌آید. فونیکس تیگو ۸ پرو مکس IE از این حیث کمترین میزان رشد قیمت را تجربه کرده است؛ حدود هشت درصد. قیمت فونیکس تیگو ۸ پرو مکس IE طبق فهرست جدید محصولات مدیران خودرو از دو میلیارد و ۶۰۹ میلیون تومان به دو میلیارد و ۸۰۹ میلیون تومان تبدیل شده تا گران‌ترین سواری که مدیران خودرو به مردم می‌فروشد، در یک روز دقیقاً ۲۰۰ میلیون تومان گران شود. فونیکس آریزو ۶ جی‌تی اکسلنت را باید جدیدترین محصول مونتاژی مدیران خودرو بدانیم. هنوز روانه بازار نشده، اما قبلاً در فهرست محصولات مدیران خودرو با قیمتی نزدیک یک

مدیران خودرو حالا گران‌ترین گزینه یعنی فونیکس تیگو ۸ پرو مکس IE حول‌وحوش دو میلیارد و ۸۰۹ میلیون ارزش دارد. اقتصادی‌ترین سواری مدیران خودرو نیز که ام‌وی‌ام FRO X۲۲ دنده‌ای است، ۸۵۸ میلیون فروخته می‌شود. ام‌وی‌ام X۲۲ پرو دنده‌ای جزو ارزان‌ترین مونتاژی‌های بازار خودرو است. تا چند روز پیش با قیمت ۷۱۶ میلیون تومان در فهرست محصولات مدیران خودرو حضور داشت اما شاسی‌بلند اقتصادی چینی، حالا ۸۵۸ میلیون تومان قیمت دارد. قیمت ام‌وی‌ام X۲۲ پرو با اینکه از حیث عدد و رقم کمترین افزایش را بین محصولات مدیران خودرو داشته اما همین میزان افزایش، معادل رشد تقریباً ۲۰ درصدی

افزایش عجیب قیمت محصولات مدیران خودرو

فرارو نوشت: مدیران خودرو قیمت انواع مدل‌های چری و ام‌وی‌ام را در کارخانه بین ۱۴۰ تا ۲۲۰ میلیون تومان بالا برده است. افزایش قیمت محصولات مدیران خودرو در کارخانه مهم‌ترین اتفاق این روزهای بازار خودرو است. در روزهای که ارقام پیشنهادی فروشندگان در بازار آزاد روز به روز آب می‌رود، مدیران خودرو قیمت انواع مدل‌های چری و ام‌وی‌ام را در کارخانه بین ۱۴۱ تا ۲۱۹ میلیون تومان بالا برده است. مدیران خودرو در توجیه این اتفاق در حالی‌که ثابت بودن قیمت‌ها از یک سال قبل به این طرف اشاره کرده که فروردین امسال با شدت کمتری نسبت به الان شاهد افزایش قیمت‌ها در کارخانه بودیم. در فهرست محصولات



به این مسکن معروف خوش بین نباشید

بلایی که مصرف زیاد استامینوفن سر تان می‌آورد

حداکثر دوز توصیه شده استامینوفن، ۴ گرم در روز برای بزرگسالان و ۹۰ میلی گرم در روز برای کودکان است. افرادی که به بیماری کبد مبتلا هستند، مصرف استامینوفن خطر ابتلا به سمیت کبدی (کبد آسیب دیده از مواد شیمیایی) را افزایش می‌دهد.

به سمیت کبدی (کبد آسیب دیده از مواد شیمیایی) را افزایش می‌دهد. افراد نباید در مصرف استامینوفن زیاده‌روی کنند و حداکثر میزان مصرف روزانه استامینوفن توسط بیماران، نباید از ۴ گرم بیشتر شود، زیرا با مشکلات و عوارض شدید کبدی مواجه خواهند شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، پزشکان همواره توصیه می‌کنند که قرص یا شربت استامینوفن را بدون نظر پزشک و بدون نظر پزشک و خودسرانه مصرف نکنید و از دادن آن به کودکان به دنبال مشاهده هر گونه علامت سرماخوردگی و ناخوشی، پرهیز کنید.

بیشتر شود، زیرا با مشکلات و عوارض شدید کبدی مواجه خواهند شد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، پزشکان همواره توصیه می‌کنند که قرص یا شربت استامینوفن را بدون نظر پزشک و خودسرانه مصرف نکنید. یکی از عوارض‌هایی که بدون نسخه پزشک قابل تهیه است و افراد زیادی با کوچکترین درد آن را مصرف می‌کنند قرص استامینوفن است.

قرص‌های استامینوفن دارای ۳۲۵ تا ۵۰۰ میلی گرم ماده موثر هستند بنابراین مصرف بیش از ۸ تا ۱۰ عدد قرص در روز خطر ناک است و عوارض زیادی به همراه دارد. بررسی‌های ۳ساله روی

کلینیک

بهترین ساعت مصرف ویتامین‌ها

با توجه به اثر زینک بر افزایش متابولیسم،

بهترین زمان مصرف آن در معده دو ساعت بعد از صبحانه است. همچنین مصرف زینک با کلسیم و آهن می‌تواند تداخل داشته باشد؛ بنابراین رعایت فاصله زمانی الزامی است. به گزارش فارس، یکی از مهمترین نکات برای استفاده از مکمل‌های تغذیه‌ای زمان مصرف آن‌ها است؛ زیرا ممکن است در صورت استفاده در زمان اشتباه، عملکرد ویتامین یا ریز مغذی کاهش پیدا کند.

امروزه بسیاری از افراد به دلیل نداشتن رژیم غذایی مناسب به مصرف مکمل‌های غذایی مانند قرص‌ها و آمپول‌های ویتامین برای تقویت قوای جسمانی روی آورده‌اند. یکی از مهمترین نکات برای استفاده از مکمل‌های تغذیه‌ای زمان مصرف آن‌ها است؛ زیرا ممکن است در صورت استفاده در زمان اشتباه، عملکرد ویتامین یا ریز مغذی کاهش پیدا کنند. در این گزارش تعداد و زمان مناسب مصرف ویتامین‌ها را بررسی

خواهیم کرد.

انواع مکمل‌های رایج

۱. ویتامین‌ها مانند آهن، زینک، ویتامین C، برخی از ویتامین‌های گروه B، کلسیم، منیزیم و... بیش از سایر مکمل‌های غذایی، مورد استفاده عموم قرار می‌گیرند.

هر ویتامین را چه ساعتی بخوریم؟

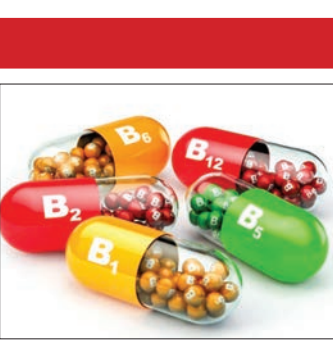
آهن: بالاترین میزان جذب آهن با معده خالی است. اما به دلیل اینکه بسیاری از املاح آهن می‌تواند باعث بروز عوارض گوارشی از جمله سوزش سر معده و یابوست شود، استفاده از آهن‌های غیر لیپوزومال بهتر است. بنابراین بهتر است این ویتامین همراه با ناهار و یا شام مصرف شود. علاوه بر این گفتنی است مصرف مکمل آهن با لبنیات جای قهوه تداخل دارد. همچنین مصرف هم‌زمان آن با مکمل کلسیم و زینک توصیه نمی‌شود اما در مقابل ویتامین C

آن می‌تواند به صورت هدفمندی اتفاق بیافتد. (هنگامی که یک شخص به طور آگاهانه بیشتر از مقدار حداکثر دوز روزانه مصرف می‌کند) یا به طور تصادفی (زمانی که شخصی متوجه نمی‌شود و ناآگاهانه چندین قرص که حاوی استامینوفن هستند، مصرف می‌کند که بیش از حداکثر دوز توصیه شده روزانه است).

اولین گام پزشک در تشخیص مسمومیت استامینوفن این است که یک تاریخچه کامل از بیمار بگیرد از جمله زمان مصرف دارو، میزان داروی مصرفی، و نوع داروی مصرف شده. تشخیص این نوع مسمومیت معمولاً از طریق آزمایش‌های تشخیصی، از جمله تعیین سطح استامینوفن مصرف شده، الکترولیت‌ها،

آزمایش‌های عملکرد کلیه، آمیلاز، لیپاز، آزمایش‌های عملکرد کبد، شمارش کامل خون و عوامل انعقادی، انجام می‌شود. تست‌ها و مطالعات تصویر برداری مانند سونوگرافی نیز ممکن است برای ارزیابی بزرگ شدن کبد مورد استفاده قرار بگیرد.

همچنین ممکن است یک بیوپسی کبدی نیز تجویز شود.



جذب آهن را بالا می‌برد. بنابراین بهترین است هم زمان یا آهن از نوشیدنی‌هایی با مواد غذایی حاوی ویتامین C استفاده شود.

منیزیم: منیزیم به عنوان یک مکمل آرامش بخش شناخته می‌شود. این ریز مغذی در کاهش اسپاسم عضلانی و کاهش استرس موثر است.

بنابراین بهترین زمان برای مصرف آن شب‌ها نیم ساعت قبل از خواب است. کلسیم: مصرف این مکمل به دوز آن بستگی دارد. مصرف دوز بالا ۱۰۰۰ - ۸۰۰ میلی گرم برای جلوگیری از رسوب در کلیه بهتر است. در

این شرایط باید نصف دوز صبح و نصف آن شب مصرف شود. همچنین این ریز مغذی با آهن و نوشیدنی‌هایی نظیر چای و قهوه تداخل دارد. مصرف هم‌زمان کلسیم با ویتامین C میزان جذب آن را افزایش می‌دهد.

زینک: با توجه به اثر زینک بر افزایش متابولیسم، بهترین زمان مصرف آن در معده دو ساعت بعد از صبحانه است. همچنین مصرف زینک با کلسیم و آهن می‌تواند تداخل داشته باشد؛ بنابراین رعایت فاصله زمانی الزامیست. ویتامین C: ویتامین سسی یک آنتی اکسیدان قوی با خاصیت افزایش سطح انرژی است. بهترین زمان مصرف آن صبح‌ها و یا در طول روز است.

این ویتامین به علت خاصیت اسیدی که دارد، در صورت مصرف با معده خالی می‌تواند عوارض گوارشی نظیر سوزش سر معده ایجاد کند. در نتیجه اگر با معده پر مصرف شود بهتر است. همچنین این ویتامین محلول در آب است



استامینوفن ظرف ۸ ساعت پس از مصرف برای رسیدن به بهترین نتیجه ممکن برای بیمار تمام تلاش خود را می‌کنند.

اکثریت بیماران مسمومیت استامینوفن، با مراقبت‌های ویژه مانند مایعات وریدی و داروهای ضد تهوع در صورت اعمال آن پس از یک ساعت بعد از این اتفاق، به بهبود قابل توجهی می‌رسند.

برای بیمارانی که درمان‌های فوق را انجام می‌دهند و نارسایی کبد نیز دارند، پیوند کبد می‌تواند تنها و بهترین گزینه باشد البته در نهایت، پزشکان تعیین می‌کنند که آیا پیوند ضروری است یا خیر.

درمان مسمومیت با مصرف استامینوفن

زمان بندی، یک عامل حیاتی در درمان مسمومیت استامینوفن است و بنابراین پزشکان برای شروع درمان ناشی از مصرف بیش از حد

بنابراین می‌توان از آن در دوزهای بالاتر به صورت جوشان استفاده کرد.

ویتامین‌های گروه B: این ویتامین‌ها همانند ویتامین سی محلول در آب هستند و می‌توانند سطح متابولیسم بدن را بالا برده و انرژی را افزایش دهند. بنابراین بهتر است در طول روز و یا قبل از فعالیت روزانه مصرف شوند. با توجه به عدم عوارض گوارشی لزومی به استفاده همراه با غذا در مورد این دسته از ویتامین‌ها وجود ندارد. ویتامین‌های A، D، E و K: این ویتامین‌ها از دسته ویتامین‌های محلول در چربی هستند. بنابراین جذب آن‌ها با چربی بالاتر می‌رود. بنابراین توصیه می‌شود این ویتامین‌ها با چرب‌ترین وعده غذایی میل شوند.

امگا ۳: با توجه به سرعت پایین متابولیسم چربی‌ها در بدن، مصرف این مکمل مطلقاً قبل از فعالیت‌های جسمانی و ورزش توصیه نمی‌شود. در حالی که جذب آن همراه با کم چرب‌ترین وعده غذایی افزایش می‌یابد.

های مختلف از جمله سرویس‌های بهداشتی و نمازخانه‌ها اقدام کنند.وسبت به فراهم آوردن شرایط خدمات بهتر در زمینه فنی و تعمیرات، تعویض روغن و آپاراتی‌ها اقدام کنند. اهکی تصریح کرد: ضرورت آمادگی نظافت و آراستگی نمازخانه‌ها و همچنین پاکیزگی سرویس‌های بهداشتی واقع در مجتمع‌های خدماتی رفاهی و اماکن بین راهی از مواردی است که بر این تأکید شده است. وی ادامه داد: در همین راستا با توجه به مصوبه ستاد خدمات سفر کشور کمیته ویژه جهت پیگیری موضوعات و انجام بازدیدهای مستمر و دوره‌ای متشکل از نمایندگان دستگاه‌های مرتبط تشکیل شده که به صورت دوره‌ای از مجتمع‌های خدماتی رفاهی، نمازخانه‌ها، سرویس‌های بهداشتی موجود در جایگاه‌های سوخت، رستوران‌ها، واحدهای اقامتی و پذیرایی بین راهی بازدید به عمل می‌آورد. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان همدان در پایان گفت: از همه هموطنان و هم اهالی های گرمی خواهشمندم در صورت داشتن هرگونه شکایات،انتقادات و پیشنهادات در مورد مجتمع های خدماتی رفاهی با سامانه ۱۴۱ تماس حاصل نمایند.

کاهش ۵۴ درصدی مصرف برق ستاد مرکزی نفت و گاز مارون

اهواز – سید رحمان محمدی: رئیس نگهداری و تعمیرات شرکت بهره برداری نفت و گاز مارون از نهمین موفقیتی که در این شرکت به دست آمده است، کاهش ۵۴ درصدی مصرف برق ستاد مرکزی نفت و گاز مارون را نام برد. وی گفت: این موفقیت حاصل تلاش تیم فنی و مهندسی شرکت است. وی افزود: این موفقیت حاصل تلاش تیم فنی و مهندسی شرکت است. وی افزود: این موفقیت حاصل تلاش تیم فنی و مهندسی شرکت است. وی افزود: این موفقیت حاصل تلاش تیم فنی و مهندسی شرکت است.



اضطرابی ستاد مرکزی این شرکت را مورد تعمیر اساسی و با تعویض تجهیزات، مجددا در سرویس قرار دهد که به موجب آن، بیش از ۵۴ درصد صرفه جویی و کاهش مصرف برق را در ساعات اداری محقق ساخت. این سیستم شامل کلیت دوطرفه موتوردار، پل با ظرفیت ۲۵۰۰ آمپر بوده که از منابع داخلی تامین و پس از bus بار، تست و راه اندازی شد. شایان ذکر است توان مورد نیاز این سیستم از طریق یک دستگاه دیزل ژنراتور تامین می‌شود که پس از راه اندازی، حدود ۱۱۰۰ آمپر از مصرف شبکه برق سراسری کاهش یافت. دکتر منوچهر حیدری نیا، رئیس نگهداری و تعمیرات شرکت بهره برداری نفت و گاز مارون این مهم را دستاوردی درخور تحسین در شرایط نیاز مردم به برق دانست و از کلیه دست اندکاران این پروژه به ویژه کارگروه تعمیرات برق(واحد فنی و مهندسی) اداره نگهداری و تعمیرات شرکت تقدیر نمود.

افزایش اطمینان مجاری ارتباطاتی با ترمیم مسیر فیبر نوری واقع در خط لوله ۴۸ اینچ نوبران – سراوک در منطقه "۷ همدان – مجبویه یادگاری"

بازسازی مسیر فیبر نوری واقع در خط لوله ۴۸ اینچ نوبران – سراوک خبر داد. به گزارش روابط عمومی منطقه۷عملیات انتقال گاز، جلیل بصیری پارسا با اعلام این مطلب اظهار داشت: با تلاش کارکنان تلاشگر مرکز بهره برداری خطوط لوله همدان و همکاری همکاران ساعی واحد ICT منطقه در راستای و پایش و افزایش اطمینان از مجاری ارتباطاتی در سطح منطقه و با توجه به آب بردگی مسیر و بیرون افتادگی فیبر نوری واقع در مسیر خط لوله ۴۸ اینچ نوبران – سراوک ؛ پس از بررسی های لازم به منظور صحت و سلامت فیبر نوری، عملیات جایگزینی مجدد فیبر نوری در مسیر مربوطه، بازسازی مسیر و جلوگیری از آب بردگی احتمالی در آینده ، با موفقیت صورت پذیرفت. مدیر منطقه۷عملیات انتقال گاز در ادامه افزود: این عملیات در نقطه از مسیر خط لوله ۴۸ اینچ نوبران – سراوک انجام پذیرفته است. "صرفه جویی در مصرف انرژی با نصب و راه اندازی دیزل ژنراتور برق اضطراری در مرکز بهره برداری خطوط لوله همدان" مدیر منطقه۷عملیات انتقال گاز از انجام عملیات نصب و راه اندازی دیزل ژنراتور برق اضطراری در مرکز بهره برداری خطوط لوله همدان خبر داد. جلیل بصیری پارسا مدیر این منطقه عملیاتی در گفتگویی با روابط عمومی با اعلام این خبر اظهار داشت: در راستای صرفه جویی در مصرف انرژی برق در فصل تابستان و با هدف استفاده از انرژی برق در مواقع قطعی برق؛ با تلاش کارکنان خدم مردم مرکز بهره برداری خطوط لوله همدان، دیزل ژنراتور برق اضطراری ۱۲۵ کیلو ولتی در این مرکز نصب و راه اندازی گردید. مدیر منطقه۷عملیات انتقال گاز در ادامه اضافه کرد: این عملیات طی دو روز کاری با موفقیت صورت پذیرفته است.

مدیر کل مرکز جلفا: صادرات از مرکز جلفا ۱۳۸ درصد افزایش یافت

اهواز – سید رحمان محمدی: رئیس نگهداری و تعمیرات شرکت بهره برداری نفت و گاز مارون از نهمین موفقیتی که در این شرکت به دست آمده است، کاهش ۵۴ درصدی مصرف برق ستاد مرکزی نفت و گاز مارون را نام برد. وی گفت: این موفقیت حاصل تلاش تیم فنی و مهندسی شرکت است. وی افزود: این موفقیت حاصل تلاش تیم فنی و مهندسی شرکت است. وی افزود: این موفقیت حاصل تلاش تیم فنی و مهندسی شرکت است.



اضطرابی ستاد مرکزی این شرکت را مورد تعمیر اساسی و با تعویض تجهیزات، مجددا در سرویس قرار دهد که به موجب آن، بیش از ۵۴ درصد صرفه جویی و کاهش مصرف برق را در ساعات اداری محقق ساخت. این سیستم شامل کلیت دوطرفه موتوردار، پل با ظرفیت ۲۵۰۰ آمپر بوده که از منابع داخلی تامین و پس از bus بار، تست و راه اندازی شد. شایان ذکر است توان مورد نیاز این سیستم از طریق یک دستگاه دیزل ژنراتور تامین می‌شود که پس از راه اندازی، حدود ۱۱۰۰ آمپر از مصرف شبکه برق سراسری کاهش یافت. دکتر منوچهر حیدری نیا، رئیس نگهداری و تعمیرات شرکت بهره برداری نفت و گاز مارون این مهم را دستاوردی درخور تحسین در شرایط نیاز مردم به برق دانست و از کلیه دست اندکاران این پروژه به ویژه کارگروه تعمیرات برق(واحد فنی و مهندسی) اداره نگهداری و تعمیرات شرکت تقدیر نمود.

۲۰ مورد آتش‌سوزی در مزارع و اراضی ملی اسدآباد طی روزهای اخیر

اهواز – سید رحمان محمدی: رئیس نگهداری و تعمیرات شرکت بهره برداری نفت و گاز مارون از نهمین موفقیتی که در این شرکت به دست آمده است، کاهش ۵۴ درصدی مصرف برق ستاد مرکزی نفت و گاز مارون را نام برد. وی گفت: این موفقیت حاصل تلاش تیم فنی و مهندسی شرکت است. وی افزود: این موفقیت حاصل تلاش تیم فنی و مهندسی شرکت است. وی افزود: این موفقیت حاصل تلاش تیم فنی و مهندسی شرکت است.

افزایش اطمینان مجاری ارتباطاتی با ترمیم مسیر فیبر نوری واقع در خط لوله ۴۸ اینچ نوبران – سراوک در منطقه "۷ همدان – مجبویه یادگاری"

بازسازی مسیر فیبر نوری واقع در خط لوله ۴۸ اینچ نوبران – سراوک خبر داد. به گزارش روابط عمومی منطقه۷عملیات انتقال گاز، جلیل بصیری پارسا با اعلام این مطلب اظهار داشت: با تلاش کارکنان تلاشگر مرکز بهره برداری خطوط لوله همدان و همکاری همکاران ساعی واحد ICT منطقه در راستای و پایش و افزایش اطمینان از مجاری ارتباطاتی در سطح منطقه و با توجه به آب بردگی مسیر و بیرون افتادگی فیبر نوری واقع در مسیر خط لوله ۴۸ اینچ نوبران – سراوک ؛ پس از بررسی های لازم به منظور صحت و سلامت فیبر نوری، عملیات جایگزینی مجدد فیبر نوری در مسیر مربوطه، بازسازی مسیر و جلوگیری از آب بردگی احتمالی در آینده ، با موفقیت صورت پذیرفت. مدیر منطقه۷عملیات انتقال گاز در ادامه افزود: این عملیات در نقطه از مسیر خط لوله ۴۸ اینچ نوبران – سراوک انجام پذیرفته است. "صرفه جویی در مصرف انرژی با نصب و راه اندازی دیزل ژنراتور برق اضطراری در مرکز بهره برداری خطوط لوله همدان" مدیر منطقه۷عملیات انتقال گاز از انجام عملیات نصب و راه اندازی دیزل ژنراتور برق اضطراری ۱۲۵ کیلو ولتی در این مرکز نصب و راه اندازی گردید. مدیر منطقه۷عملیات انتقال گاز در ادامه اضافه کرد: این عملیات طی دو روز کاری با موفقیت صورت پذیرفته است.

نوشیدنی‌های گیاهی، ید کافی را برای بدن فراهم نمی‌کنند و می‌توانند به ویژه بر سلامت زنان باردار که نیاز به ید بیشتری دارند، تأثیر بگذارند.

دکتر هانس کلوگه، مدیر منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت در اروپا، مصرف ید را به ویژه در دوران بارداری و برای رشد مغز جنین دارای اهمیت می‌داند. این مسئله به ویژه در کشورهایی که به شیر به عنوان منبعی از ید تکیه می‌کنند اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا اکثر لبنیات جایگزین ید نیستند. دکتر کلوگه همچنین خاطرنشان کرد که زنان در حال حاضر بیشتر از مردان در معرض متابولیسم بدن را بالا برده و انرژی را افزایش دهند. بنابراین بهتر است در طول روز و یا قبل از فعالیت روزانه مصرف شوند. با توجه به عدم عوارض گوارشی لزومی به استفاده همراه با غذا در مورد این دسته از ویتامین‌ها وجود ندارد. ویتامین‌های A، D، E و K: این ویتامین‌ها از دسته ویتامین‌های محلول در چربی هستند. بنابراین جذب آن‌ها با چربی بالاتر می‌رود. بنابراین توصیه می‌شود این ویتامین‌ها با چرب‌ترین وعده غذایی میل شوند.

امگا ۳: با توجه به سرعت پایین متابولیسم چربی‌ها در بدن، مصرف این مکمل مطلقاً قبل از فعالیت‌های جسمانی و ورزش توصیه نمی‌شود. در حالی که جذب آن همراه با کم چرب‌ترین وعده غذایی افزایش می‌یابد.

مدیر کل صنعت، معدن و تجارت استان یزد: اخذ مجوز دانش بنیان ۵۳ واحد تولید صنعتی در یزد

یزد– زهرا افشاریان: مدیر کل صنعت، معدن و تجارت استان یزد گفت: تا پایان خرداد ماه ۱۴۰۳، ۵۳ واحد تولیدی صنعتی در استان یزد موفق به اخذ مجوز دانش بنیان شده اند. محمدکاظم صادقیان با تشریح آخرین وضعیت شرکت های دانش بنیان صنعتی و تجاری در استان یزد گفت: تا پایان خرداد ماه ۱۴۰۳، تعداد ۵۳ واحد تولیدی صنعتی در استان موفق به اخذ مجوز دانش بنیان شده اند. وی افزود: تعداد کل شرکت های دانش بنیان استان ۱۷۲ شرکت می باشد که سهم ۳۱ درصدی به واحدهای تولیدی اختصاص یافته است. مدیر کل صنعت، معدن و تجارت استان ادامه داد:هم چنین تعداد ۵۱ شرکت نسبت به دریافت کارت بازرگانی اقدام نموده اند که میزان سرمایه گذاری واحدهای تولیدی مذکور دو هزار میلیارد تومان و اشتغال ۵۹۰۰ نفری را در بر داشته است. وی هم نیز بیان کرد: تا تعداد ۵۳ واحد تولیدی دانش بنیان، تعداد ۱۷۴ واحد فناور و ملتی قوای می باشند. محمدکاظم صادقیان تصریح کرد: بخشی ازفناهم همدان با پارک ناور و فناوری در راستای حمایت از واحدهای تولیدی دانش بنیان، برگزاری دوره های آموزشی اعتبار مالیاتی واحدهای تحقیق و توسعه، همکاری در راه اندازی هفترستان های جوار صنعتی و هم چنین حمایت از واحدهای صنعتی در راستای جذب بورسیه صنعتی دانشجوینان از اقدامات این اداره کل با هدف دانشی کردن واحدهای تولیدی استان می باشد.

پيام تبریک دانشگاه جامع علمی کاربردی گلستان به مناسبت حماسه مردم سالاری دینی در انتخابات ریاست جمهوری چهاردهم

گرگان– دانشگاه جامع علمی کاربردی با صدور پیامی، ضمن تبریک به رئیس جمهور منتخب، حماسه مردم سالاری دینی در انتخابات ریاست جمهوری چهاردهم را تبریک گفت.به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی کاربردی، در پیام دانشگاه امد استانی: تبرماه ۱۴۰۳ را دیگر صحنه ای از شکوه و همبستگی ملت بزرگ ایران اسلامی را برای جهانبان نمایان ساخت. افزایش میزان مشارکت با حضور معنادر هوامطن را با پای صندوق‌های رای، نشان داد. مردمی که همواره به فرامین ربوبی حکیم خود نشوق جان سپردند، بر تائید اصلی این انتخابات باقتدمدیر عامل شرکت آب و انقلاب اسلامی در پی بلوغ سیاسی اقشار مختلف، یکی از دستاوردهای بزرگ انتخابات ریاست جمهوری است. امید است با تلاش همه خدمتگزاران، ایران اسلامی همانند ۴۶ سال گذشته، طمی راهمی و همدلی مردم بصیر و آگاه همچنان در مسیر شکوفایی و بالندگی پیشروی نماید.ضمن عرض تبریک و آرزوی توفیق و سربلندی برای رئیس جمهور منتخب، یقینا در سایه منویات مقام معظم رهبری(مدظله‌العالی) و حمایت های دولت چهاردهم، برنامه های دانشگاه جامع علمی کاربردی به منظور نقش آفرینی آموزش های شغلی برای توسعه اقتصادی میهن اسلامی دنبال خواهد شد.

ظرفیت منابع تامین آب آشامیدنی شهرستان علی آباد کتول افزایش یافت

گرگان– مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان گلستان از افزایش ۱۵ لیتر بر ثانیه منابع تامین آب آشامیدنی در شهرستان علی آباد کتول خبر داد. ابوالفضل رحیمی با اعلام این خبر گفت: با تلاش همکاران این شرکت باانجام عملیات حفر و تجهیز یک حلقه چاه آب شرب ظرفیت منابع تامین آب شرب در این شهرستان ۱۵ لیتر بر ثانیه افزایش یافت.مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان گلستان افزود: با توجه به مشکلات کمبود آب شرب و تامین نیاز ای مشترکین قهیم این شهر این عملیات با اعتباری بالغ بر ۴۵ میلیارد ریال به پایان رسید. طمی راهمی و همدلی مردم بصیر و آگاه و پایدار ۱۵ لیتر بر ثانیه منابع تامین جمعیتی بالغ بر ۶۰۰۰ نفر از نعمت آب شرب پایدار، سالم و بهداشتی بهره مند گردیدند.مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان گلستان در پایان از همه مردم قهیم خواست در مصرف آب نهایت دقت و صرفه جویی را بعمل آورده و همکاران ما را در امر خدمت رسانی مطلوب یاری نمایند.

توثیت بازی

روزی روز کاری سریال جذاب

در وصف شرایط اسفناک تلویزیون همین بس که حتی برای مناسبت مهمی چون محرم، مجبور است دست به دامان سریال‌های قدیمی شود. شبکه آی‌فیلم اسمال سراغ «شب دهم» و «مختارنامه» رفته که هر کدام فضایی متفاوت دارند اما ویژگی مشترک آنها محبوبیت پیش مخاطب است. «مختارنامه» ساخته داوود میرباقری پای ثابت تلویزیون در ۱۴ سال اخیر است و حتی سال پیش که بازپخش نداشت، دو نسخه سینمایی از آن روی آنتن رفت. «شب دهم» ساخته حسن فتحی اولین بار نوروز ۸۰ پخش شد. آن سال نوروز و محرم همزمان شده بود و به همین خاطر سریال نوروزی شبکه یک، رنگ و بوی محرمی گرفت. «شب دهم» خیلی زود به سریالی محبوب تبدیل شد و همه از یاور و حیدر می‌گفتند. در این سال‌ها، تلویزیون بارها سریال حسن فتحی را روی آنتن فرستاده اما رنگ کهنگی نگرفته است. محرم اسمال نوبت به شبکه آی‌فیلم رسیده تا بار دیگر «شب دهم» را پخش کند. سریالی که داستان آن در دوره پهلوی اول و زمانی که اجرای تعزیه در شب‌های محرم ممنوع است می‌گذرد. حسن فتحی با وارد کردن یک خط عشقی به داستانی تاریخی، از همان قسمت اول توجه مخاطب را به خود جلب کرد. بازپخش دوباره «شب دهم» یادمان می‌آورد که این سریال رنگ کهنگی نمی‌گیرد.

کامنت‌ها

○ **وحید سعیدی:** پادش به‌خیر قبل ترها که مدیران کارکشته‌تری بر صدا و سیما مدیریت می‌کردند، مناسبت‌ها عرصه‌ای بود برای قدرتمندی شبکه‌ها، آنها تمام تلاش‌شان را به خرج می‌دادند که برنامه یا سریال ترازو را برای مناسبت‌ها بسازند. مناسبت دهه محرم هم یکی از آنها بود. در همان سال‌ها سریال‌هایی چون «شب دهم»، «باران عشق»، «معصومیت از دست رفته»، «روزهای اعتراض» و... ساخته شد. الان اگر تلویزیون این داشته‌ها را نداشت، با چه چیزی می‌خواست آنتنشان را بزند.

○ **احمد رنجبر:** بعضی سریال‌ها تاریخ مصرف ندارند؛ مثل «شب دهم» که آن را قارغ از نوستالژی می‌توان دوست داشت و با قصه و شخصیت‌هایش همراه شد. سریال نه‌تنها قصه‌ای تر و تازه دارد که شیوه تحول شخصیت‌ها را طوری روایت کرده که مخاطب آن را باور می‌کند. «مختارنامه» نیز سریالی روپا است که این شب‌ها می‌توان آن را دید و داوود میرباقری را به دلیل دیالوگ‌نویسی، طراحی و تعریف قصه، بازی‌ها، قاب‌بندی و... ستود. حیف که سریال زیاد بازپخش می‌شود و حیف که تلویزیون در تولید آثار باکیفیت ناتوان شده است.



بودند. در این ترکیب «زیرخاکی ۳» هم قرار داشت که نتیجه پایین‌تر از حد انتظار بود. «خوشنام» قرار بود رونق را به کنداکتور رمضان بازگرداند اما مخاطبان با یک سریال مواجه شدند که پر بود از داد و فریادهای اعصاب خردکن و شوخی‌های تنجس؛ سریال نوروزی «خداداد» ترکیبی بود از داستان تکراری، آموزه‌های گل درشت شعاری، بازی‌های ضعیف، دیالوگ‌های تصنعی و... «کتونی زرنگی» هم ناکام بود اما نمی‌توان سانسور زیاد و توقیف چند ساله‌اش را نادیده گرفت. «چشم‌بندی ۱»، «وضعیت زرد ۱» و «خانه پرتقالی» دیگر کمدی‌های شکست‌خورده سال ۱۴۰۱ هستند.

سال ۱۴۰۰

از میان ۳۱ سریال پخش شده در سال ۱۱،۱۴۰۰ مورد آنها کمدی بودند. در این سال «دودکش ۲» شکستی سنگین خورد؛ چون شخصیت‌ها به تکرار افتادند، شوخی‌ها ضعیف بود، داستان جفت و بست قوی نداشت و... «پوتیمار» با حضور زوج تکراری حمید لولایی و مرگانه گلچین نه‌تنها فاقد قصه‌ای تازه بود که داستان کلیشه‌ای خود را به شکلی معمولی روایت می‌کرد. علیرضا بذرافشان که سابقه‌ای موفق در کمدی دارد، با سریال «خودخواسته» همه را ناامید کرد. «نوروز رنگی» به موفقیت نسبی دست یافت و تک شوخی‌ها و تکیه بر نوستالژی، سریال را برای طیفی از مخاطب واجد جذابیت کرد. با این حال نمی‌توان ضعف‌های بی‌شمار آن را نادیده گرفت. «وضعیت زرد ۱»، «روزهای آبی»، «زن زندگی مرد زندگی»، «همبازی» و «پاپاک ۱۳» جایی برای دفاع ندارند. در این سال فصل سوم «نون‌خ» در خشان ظاهر شد و سری دوم «زیرخاکی» موفق عمل کرد.



شکست مطلق کمدی‌های سیما

از فروردین ۱۴۰۰ تا تابستان ۱۴۰۳ در مجموع ۲۷ سریال کمدی از شبکه‌های مختلف پخش شده‌اند که فقط دو مورد از آنها را می‌توان موفق دانست. یکی از دلایل قهر مخاطب همین مسئله است

احمد رنجبر

هفت صبح

سال پیش برنامه «جام‌جم» به شکل هفتگی میزبان کارشناسان مختلف و همچنین برخی مدیران صدا و سیما می‌شد که یکی از رئوس اصلی آن بررسی دلایل ریزش مخاطب تلویزیون بود. حرف‌هایی مهم شنیدیم و قول‌هایی برای بازگشت شبکه‌ها به دوران اوج زده شد. برآیند کلی اما نشان می‌دهد وضعیت بهبود نیافته و بازه‌ای چون انتخابات مقطعی است و اصلاً این اتفاق دلیلی فرامتن دارد. هفت‌صبح در سلسله گزارش‌هایی ضمن مرور وضعیت تلویزیون در سال‌های اخیر، به شکل مصداقی عوامل کاهش مخاطب را بررسی می‌کند. برای شروع، سراغ کیفیت سریال‌های کمدی از نوروز ۱۴۰۰ تا تابستان ۱۴۰۳ رفته‌ایم.

فقط دو کمدی موفق

لازم است یادآور شویم که تیم مدیریتی کنونی، از نیمه دوم ۱۴۰۰ سکندار صدا و سیما شدند و این یعنی با خیال راحت می‌توان خوب یا بد بودن کیفیت کمدی‌ها را حاصل

پیشنهاد ویژه

چهره
پخش: فیلمبوی نماوا / فیلمنت
کارگردان: سیروس الوند
بازیگران: سعید پورصمیمی، ابوالفضل پورعرب، عاطفه رضوی، گوهر خیراندیش، امیراله صابری، محمود جعفری و...
تهیه‌کننده: فواد نور / سیروس الوند
محصول: ۱۳۷۴

جدول بخش	قالب	شبکه	ساعت
تگو - اینچئون	لیگ‌برتر کره	۱۴	آنتن
ایران - ازبکستان	فوتبال جوانان جام کافکا	۱۵	ورزش
شب دهم	سریال ایرانی	۲۰	آی‌فیلم
انسان‌ها	فیلم ایرانی	۲۱	نمایش
اسپانیا - فرانسه	نیمه‌نهایی جام‌ملت‌های اروپا	۲۲:۳۰	سه
آرژانتین - کانادا	نیمه‌نهایی کوپا آمریکا	۲۳:۳۰	سه

دین‌های امروز



«چهره» دهمین فیلم کارنامه سیروس الوند است که آن را در سال ۱۳۷۴ آماده نمایش کرد. این فیلم نخستین بار در جریان برگزاری جشنواره چهاردهم فیلم فجر روی پرده رفت و مورد پسند مخاطبان و منتقدان قرار گرفت. در این دوره از جشنواره هیات داوران فیلم «چهره» در دو رشته بهترین بازیگر نقش اول زن (عاطفه رضوی) و بهترین بازیگر نقش مکمل زن (گوهر خیراندیش) کاندیدای سیمرغ بلورین شد. فیلمنامه این فیلم را سیروس الوند خودش به نگارش درآورده است. داستان فیلم «چهره» از این قرار است: «مهندس فریدون بهنام با بازی ابوالفضل پورعرب بعد از ۱۲ سال از آمریکا به ایران آمده و به‌طور اتفاقی دوست قدیمی‌اش مجید قانع را می‌بیند و در میهمانی‌های مجید و دوستانش شرکت می‌کند و بعد از چند بار رفت و آمد با خانواده دوستان مجید، از تریا دختر سرهنگ مودت خواستگاری کرده و مراسم عقد را برگزار می‌کنند. بهنام قصد مجتمع‌سازی در خارج از تهران را دارد و از مجید، سرهنگ مودت و دوستان‌شان ماشاءالله خلفی و استاد اکبر و طغرل می‌خواهد که در این پروژه سرمایه‌گذاری شرکت کنند و آنها هم به اتفاق همسران‌شان همه اموال‌شان را پول نقد کرده و تحویل مهندس بهنام می‌دهند اما...»

رصدخانه

خبر روز | پایان تصویربرداری زخم کاری ۴ در ایران

شامگاه یکشنبه هفدهم تیرماه رعا آزادی‌ور همراه با همسرش مهدی پاکدل مهمان ویژه برنامه «فوتبال ۳۶۰» بودند. در بخشی از این گفت‌وگو آزادی‌ور اشاره‌ای به روند تولید سریال «زخم‌کاری» کرد و گفت: «آن چند روزی است که تصویربرداری فصل چهارم سریال زخم‌کاری در تهران به پایان رسیده و به زودی عازم یکی از کشورهای خارجی خواهیم شد تا سکانس‌های باقی‌مانده را در آنجا تولید کنیم». گفته می‌شود قرار است این سکانس‌ها در کشور آلمان جلوی دوربین برود. در حال حاضر فصل سوم سریال زخم‌کاری در حال انتشار است و تاکنون چهار قسمت از آن منتشر شده است. این فصل شامل ۱۵ قسمت است که انتشار آن تا مهرماه ادامه خواهد داشت. قرار است فصل چهارم این سریال با فاصله کمی نسبت به پایان فصل سوم منتشر شود. در همین فصل در حال پخش، پرونده کاراکتر طلوعی با کشته شدن او بسته می‌شود.



افزافه شدن روز | باکس ساعت ۲۳ به کنداکتور آی‌فیلم اضافه شد

شبکه آی‌فیلم برنامه‌های خود را از ساعت ۱۶ آغاز می‌کند. این شبکه در طول روز شش باکس نمایشی دارد که اولین آن ساعت ۱۶ است و آخرین باکس هم ساعت ۲۲. در آخرین باکس، آی‌فیلم سریال‌هایش را دو قسمت یکی پخش می‌کند و به این ترتیب طول تایم این باکس ۹۰ تا ۱۰۰ دقیقه است. با آغاز ماه محرم شبکه آی‌فیلم یک باکس به باکس‌های روزانه‌اش اضافه کرده است. براساس تغییرات انجام شده، باکس ساعت ۲۳ به جدول پخش این شبکه اضافه شده است. براساس جدول پخش جدید، تایم باکس ساعت ۲۲ به مانند دیگر باکس‌ها همان ۶۰ دقیقه است و فقط یک قسمت از یک سریال در آن پخش می‌شود اما تایم باکس ساعت ۲۳ همان ۱۰۰ دقیقه است که به پخش سریال «مختارنامه» اختصاص پیدا کرده و هر شب دو قسمت از این سریال روی آنتن می‌رود.



تغییر روز | شمالی محرمی نسیم

شبکه نسیم برنامه‌های تولیدی جدیدی از جمله سری جدید «از سر گذشت»، «مجلس واقعه»، «باب‌الحسین (ع)»، «آن لحظه»، «هن حسین (ع) را دوست دارم»، «نسیم آوا» و «با حسین (ع) حرف بزن» را در کنداکتور دهه اول محرم خود جایابی کرده است. سری جدید «از سر گذشت» به کارگردانی محمد پیوندی با اجرای علی‌اکبر قلیچ یادگوری متفاوت هر شب ساعت ۲۱ از شبکه نسیم پخش می‌شود. «مجلس واقعه» یک برنامه آیین عز به‌خوایی شهیدان دشت کربلاست که هر شب ساعت ۲۲ روی آنتن می‌رود. «باب‌الحسین (ع)» هر شب به صورت زنده ساعت ۱۲ با پاداد از این شبکه پخش می‌شود. «آن لحظه» هم هر شب ساعت ۱۹ روانه شبکه نسیم خواهد شد. این برنامه با سبکی متفاوت و تلفیق تئاتر، مستند و گفت‌وگو با کارشناس به مسائل تاریخی و زنان تاثیرگذار از گذشته تاکنون خواهد پرداخت.



فیلم‌های هندی «پهولا»

و «مدال» همراه با فیلم انگلیسی «سیاسگزاری» و فیلم ترکی «گنج» به تازگی برای پخش از شبکه‌های سیما دوبله شده‌اند. ناهید امیرمیان، مهسا عرفانی، مرصیه صفی‌خانی و حسین بکی به ترتیب مدیریت دوبله این آثار را برعهده داشته‌اند.

204

عددبازی

شبکه نمایش در سه روز پایانی هفته، باکس ساعت ۲۱ خود را به پخش سه فیلم هندی اختصاص داده است. به ترتیب از چهارشنبه بیستم تا جمعه بیست و دوم تیرماه فیلم‌های «نیروی ویژه»، «نقطه عطف» و «پورش» روی آنتن این شبکه می‌رود.

سریال فراری



از هفته گذشته پخش سریال «فراری» در شبکه یک شروع شد. به دلیل انتخابات و فشرده‌گی کنداکتور، هر چهار قسمت پخش شده، شنبه و یکشنبه هفته جاری بار دیگر روی آنتن رفت.

«قهرمان این مجموعه تلویزیونی یک نوجوان به نام هادی است و البته در ادامه سریال مقاطع دیگری غیر از دهه ۷۰ را هم می‌بینیم که نقش جوانی شخصیت اول هم در سریال به چشم می‌خورد.» این خلاصه داستان سریال «فراری» است که در اختیار رسانه‌ها قرار داده شده. با این حال پیش از تیتراژ جمله «به یاد شهید ابراهیم هادی» قید می‌شود و در طول قصه نیز قهرمان قصه مثل شهید هادی، کشتی گیر است. زمان روایت داستان با زمانه شهید هادی همخوان نیست و ظاهراً قرار است زندگی این شهید به شکلی متفاوت مطرح شود. فعلاً با یک سریال مواجه هستیم که خانواده‌های به دلیل بیماری مادر، تهران را ترک کرده و ساکن یکی از شهرهای شمالی شده‌اند. «فراری» در چهار قسمت ابتدایی کشش کافی را نداشته و اتفاقات آنقدر مهیج و جذاب نیستند که مخاطب را با خود همراه کنند.



امیر داسارگر کارگردانی سریال «فراری» را برعهده دارد. او به جای تمرکز بر روایت قصه‌ای پرکشش، ترجیح داده با خلق یک زندگی معمولی مخاطب را با اثر خود همراه کند. این ایده اما فعلاً به بار ننشسته است؛ چون ساخت فضای گرم از جنس زندگی‌های عادی کار هر کسی نیست و محدود کارگردان‌هایی چون کیانوش عیاری می‌توانند چنین کنند. نمونه‌اش سریال ماندگار «روزگار قریب». در «فراری» هدایت هاشمی و نسرين بابایی نقش پدر و مادر خانواده را برعهده دارند. هرچند تا اینجا در موقعیت خاصی قرار نگرفته‌اند اما ایرادی به کارشان وارد نیست و در چارچوب وظیفه تعیین شده گام برمی‌دارند. حسین اچاقلو ایفاگر نقش هادی است و با توجه به تجربه کم باید او را موفق دانست. خاصه آنکه هیکلش به کشتنی گبران می‌خورد و روی تشک باورپذیر است... «فراری» شروعی موفق نداشته که این را می‌توان از آمار پایین سریال در تلویزیون فهمید.





غیر متخصص، غیر فوتبالی، غیراستقلالی!

در حسرت مانده‌ایم که یک بار اعضای کمیته فنی دو تیم استقلال و پرسپولیس جوری انتخاب شوند که حرف و حدیثی درباره صلاحیت اعضا پیش نیاید. اصلا انگار دوستان تصمیم گیر عمدا جوری انتخاب می کنند که داستان ایجاد شود. به عضو جدید هیات مدیره استقلال توجه کنید: مصطفی کارخانه سرمربی اسبق تیم ملی والیبالی! فکر نکنید که ارتباطی بین یک مربی والیبالی با مدیریت در یک باشگاه فوتبال وجود ندارد. اتفاقا جناب کارخانه اعلام کرده‌اند که مدتی با فرهاد و فرزاد مجیدی تمرین والیبالی کرده‌اند! ارتباط از این بیشتر و مهم‌تر؟ البته درباره آقای کارخانه فقط این یک مورد ابهام وجود نداشت. گفته می شد او هوادار پرسپولیس است و وقتی این شایعه پخش شد، او تکذیبش کرد اما خیلی زود ویدئوی مصاحبه او که در آن به صراحت اعلام می کند طرفدار پرسپولیس است، در فضای مجازی پخش شد!
استاد هم یک بار دیگر ماجرا را توجیه کرد و گفت: «در جمع‌های استقلالی می گویم پرسپولیسی هستم و برعکس.» ما که به این توجیه خندیدیم و البته ناراحت هم شدیم که چرا استاد مردم را اینقدر ساده فرض می کند. اما واقعا نیازی به این توجیه هم نبود. همین حالا چند بازیکن سابق پرسپولیس در استقلال بازی می کنند. در پرسپولیس هم چند بازیکن اسبق استقلال حضور دارند. در یک مقطع بهزاد غلامپور در پرسپولیس دستیار علی دایی بود و خلاصه اینکه این پرسپولیسی بودن نباید خیلی مشکلی ایجاد کند. مشکل اصلی جایی است که دوستان از بین این همه آدم متخصص و فوتبالی و استقلالی، انگار که قحط‌الرجال باشد، دست روی یک آدم غیرمتخصص غیر فوتبالی غیراستقلالی می گذارند! واقعا انتخاب بهتر و منطقی‌تری وجود نداشت؟

ماه عسلی در کار نیست آقای گاریدو!

مربی اسپانیایی با چالش‌های زیادی در پرسپولیس مواجه خواهد بود

سرانجام مجوز کار خوان کارلوس گاریدو صادر و قرارداد او با پرسپولیس رسماً امضا شد. مربی اسپانیایی حالا باید تیمی را تمرین بدهد که فصل گذشته قهرمان لیگ‌برتر شده اما به نظر می‌رسد تفاوت‌های زیادی با تیم قهرمان فصل گذشته خواهد داشت و این کار را برای او دشوار خواهد کرد.

توقع قهرمانی

رفتن سرمربی قهرمان، باعث نمی‌شود تا توقعات هواداران این تیم کم شود. آن هم هواداران تیمی که در ۸ فصل اخیر ۷ بار قهرمان لیگ‌برتر شده است. در این تیم، یحیی گل محمدی هم بعد از رفتن گابریل کالدرون آمد و با یک نیم‌فصل هدایت پرسپولیس، این تیم را قهرمان کرد. اوسمار لویز بی نام و نشان و بی‌تجربه هم جانشین یحیی گل محمدی شد و تیمی را که تا هفته بیست و هفتم طعم صدرنشینی را نچشیده بود، قهرمان کرد. هیچ توجیهی برای گاریدو وجود نخواهد داشت و او که به عنوان یک مربی لالیگایی سرد و گرم چشیده به ایران آمده، باید پرسپولیس را قهرمان کند تا نمره قبولی از هواداران بگیرد. پرسپولیس در همه این سال‌ها رقبای

بزرگ و قدرتمندی هم داشته اما به جز یک فصل، هرگز کم‌نیاورده و همیشه بالاتر از آنها در صدر جدول ایستاده و جشن قهرمانی گرفته است. حتی یک سپاهان پرستاره و گران‌قیمت و یک استقلال مستحکم و گل‌نخور و تقویت شده و یک تراکتور نجومی هم نباید در رقابت با این تیم پیروز شوند و این توقعی است که هواداران پرسپولیس از گاریدو دارند. او با برانکویی که یک تیم نحیف و بی‌ستاره را تحویل گرفت و یک فصل و نیم فرصت پیدا کرد تا آن را بسازد فرق دارد. او یک تیم قهرمان را تحویل گرفته و باید آن را «قهرمان» تحویل هواداران بدهد.

رفتن ستاره‌ها

چالش بعدی مربی اسپانیایی جدایی چند ستاره تاثیرگذار از پرسپولیس است. بدون شک اولین و مهم‌ترین مهره جدا شده پرسپولیس علیرضا بیرانوند است. او البته فصل گذشته خوب نبود اما شکی نیست که بهترین دروازه‌بان یک دهه اخیر فوتبال ایران است و در چند بازی و تورنمنت با چند سیو شاهکار، بردها و افتخارات مهمی را برای پرسپولیس به دست آورده است. شکی نیست که اگر او نبود، احتمالاً پرسپولیس در این

سوال ما هم همین است آقای مالیی کهن!

محمد مالیی کهن دوباره مصاحبه کرده و یک بار دیگر مخالفت خود را با حضور مربیان خارجی در ایران نشان داده است! او درباره حضور گاریدو روی نیمکت پرسپولیس گفته: «به نظر من این انتخاب خطرناک است. هم برای پرسپولیس و هم برای خود این آقا. ایشان کوچکترین شناختی نسبت به بازیکنان پرسپولیس ندارند و تا خواهد شناخت خود را تکمیل کند، ۶ ماه طول می‌کشد. شاید در همین ۶ ماه همه چیز تمام شود و بروی بی‌کارش.» در ادامه هم مثال پاکو خمز را زده و گفته: «هنگر آقای پاکو خمز هدایت تراکتور را برعهده گرفت؟ همان آقای خمز با هفت گل بازی را به استقلال واگذار کرد، دست آخر هم ول کرد رفت. البته گفتند خودش ول کرده و رفته. اگر یک مربی ایرانی با هفت گل بازی را می‌بخت چه برخوردی با او می‌کردند؟» فارغ از اینکه آن باخت هفت‌گله واقعا نتیجه بدی بود و جای توجیه ندارد اما به خاطر یک باخت این چنینی که گاهی برای بزرگ‌ترین تیم‌های دنیا هم رخ می‌دهد، سرمربی را برکنار می‌کنند؟ منجستریونایتد در فصل گذشته چند بار شکست‌های سنگینی پذیرفت اما باز هم چند روز پیش با تن‌هاگ تمدید کرد! البته ما همین سوال مالیی کهن را درباره خیلی از مربیان ایرانی هم می‌توانیم بپرسیم، مثلاً ما یک مربی ایرانی سراغ داریم که چند تیم را به لیگ یک فرستاد، پرستاره‌ترین تیم امید تاریخ ایران را بر باد داد، مشکلات زیادی در داخل و بیرون زمین ایجاد کرد و ... اما همچنان به او تیم پیشنهاد می‌شد و باز هم آن تیم را به لیگ یک می‌فرستاد! می‌خواهیم بدانیم آقای مالیی کهن درباره این مربی نظری ندارند؟



بعد روی نیمکت العین امارات نشست و اتفاقاً در همان مقطع مقابل استقلال بازنده شد. اما همه اینها برای چند سال پیش است و باید قبول کرد که فضای فوتبال آسیا با چند سال گذشته تفاوت‌های زیادی پیدا کرده است. گاریدو طبعاً سابقه کار در ایران را هم ندارد و احتمالاً نمی‌داند کسه کار در ایران با کار در امارات و عربستان متفاوت است و برخلاف کشورها و تیم‌های پولدار عربی حاشیه خلیج فارس، در ایران همه چیز روبه‌راه نیست. او مانند هر مربی خارجی دیگری، برای شناخت و کنار آمدن با فضای فوتبال ایران، نیاز به زمان اما این زمان برای او خیلی هم زیاد نیست. کمتر از ۴۵ روز دیگر لیگ‌برتر بیست و چهارم آغاز خواهد شد و او کمتر از این مدت زمان خواهد داشت تا با پتانسیل بازیکنانش و تیمش آشنا شود و بتواند بهترین راندمان را از این مجموعه بگیرد. در فصول اخیر، رقابت قهرمانی به شدت نزدیک بود و تیم‌های مدعی حق از دست دادن امتیازات زیادی را در هفته‌های ابتدایی ندارند و این اتفاقی است که ممکن است برای پرسپولیس و گاریدو بیفتد. او باید تمام تلاشش را بکند تا تیمش از همان هفته اول مدعی قهرمانی باشد.

سال‌ها یکی دو جام کمتر به دست می‌آورد. او به احتمال قریب به یقین از پرسپولیس رفته و پیدا کردن جانشین مناسب برای او اصلاً کار آسانی نیست. دومین جدا شده دانیال اسماعیلی‌فر است که همین دو شب پیش رسماً خبر جدایی‌اش از این تیم را اعلام کرد. او بعد از رامین رضائیان دومین مدافع راست موثر و خوب لیگ بیست و سوم بود و با توجه به اینکه رضائیان هم به پرسپولیس نخواهد آمد، این تیم باید یک مدافع راست موثر و پر تلاش جذب کند که باز هم کار دشواری است. سومین جدا شده هم مهدی ترابی است که اگر چه در هیچ فصلی ثبات نداشته اما هر گاه در اوج بوده، موثرترین بازیکن این تیم بوده و امتیازات حیاتی زیادی را به دست آورده است. با جدایی او، پرسپولیس در فاز هجوم به مشکل خواهد خورد. احتمال جدایی حسن عبدالکریم هم وجود دارد و این می‌تواند دردسر دیگری برای گاریدو ایجاد کند.

فرصت کم

با توجه به رقابت نزدیک چند فصل اخیر، پرسپولیس باید از همان ابتدا محکم گام بردارد و در کورس قرار بگیرد. او در یک مقطع سرمربی الاتفاق عربستان بود و چند سال

سخت‌ترین سال مورایس

ژوزه مورایس به زودی به ایران بازمی‌گردد تا سومین فصل همکاری‌اش با سپاهان را آغاز کند! اما این مأموریت اصلاً ساده نخواهد بود و ممکن است در همین شروع سرمربی پر تلاقی را با مشکل بزرگی مواجه کند.

چالش زمان

سپاهان با توجه به اینکه دیرتر از سایر تیم‌های ایران به تعطیلات تابستانی رفت و در این بین وضعیت مورایس هم نامشخص بود، تنها یک‌ماه تا دیدار برابر الشباب زمان دارد. این وضعیت یعنی مورایس مثل دو سال گذشته و روال معمول در تابستان فرصتی برای آماده‌سازی بازیکنان از نظر بدنی و طرح‌ریزی تمرینات بدنسازی ندارد. او تقریباً ۲۰ جلسه تمرینی تا مصاف برابر الشباب در پیش دارد.

محرومیت دانشگر، یزدانی و محمدی

یکی دیگر از چالش‌های بزرگ مورایس برای دیدار برابر الشباب محرومیت هم‌زمان سه مدافع میانی تیم است. هادی محمدی، سیاوش یزدانی و محمد دانشگر هر سه به دلیل اخراج و محرومیت‌های متعاقب آن توسط کنفدراسیون فوتبال آسیا شانس حضور در مرحله اول پلی آف لیگ نخیکان مقابل الشباب را ندارند. مورایس باید حتماً طی روزهای آینده حداقل اقدام به خرید یک مدافع میانی کند تا او را در بازی برابر الشباب به احتمال زیاد در کنار براین دابو قرار دهد یا دو مدافع میانی بخرد تا بتواند از دابو در پست شماره ۶ استفاده کند.

نداشتن دفاع چپ و راست

دیگر چالش مورایس پیدا کردن دو دفاع راست و چپ مناسب طی روزهای آینده است. این اتفاق نیز به مانند جذب دفاع میانی باید خیلی زود صورت بگیرد تا فرصت تطبیق‌پذیری و ایجاد هماهنگی با تیم و سایر نفرات برای بازیکنان تازه‌وارد ایجاد شود. سپاهان برای شروع فصل جدید دیگر میلاد زکی‌پور را در اختیار ندارد و به استقلال بازگشته و رامین رضائیان نیز با وجود داشتن قرارداد ساز جدایی کوک کرده و دیگر دوست ندارد در سپاهان بماند.

پیدا کردن جانشینی برای نورافکن

دیگر چالش مورایس جدایی اجباری نورافکن است که چاره‌ای جز جدایی و پیوستن به ملوان بندرانزلی برای پست سر گذاشتن خدمت سربازی پیدا نکرد. امید طی سال‌های اخیر در چندین پست نظیر دفاع چپ، دفاع میانی، هافبک دفاعی، هافبک هجومی و وینگر چپ و راست برای طلایی‌پوشان بازی کرده و پیدا کردن یک جانشین شایسته برای این بازیکن ملی‌پوش اصلاً کار ساده‌ای نیست.

پیدا کردن جانشین برای بهترین گلزن

دیگر مشکلی که مورایس باید خیلی زود بر آن ا‌راحل پیدا کند جدایی شهریار مغاولو است. این مهاجم که طی دو فصل گذشته بهترین گلزن لیگ‌برتر بوده در سودای ماجراجویی جدید در امارات است و مدیران باشگاه سپاهان باید خیلی زود جانشینی در خور را برای پر کردن جای او پیدا کنند. منبع: ورزش ۳

گوشه و کنار مستطیل سبز

دوری حداقل ۶ هفته‌ای آرانوخواز میادین فوتبال

تیم ملی فوتبال اروگوئه در حالی بامداد یکشنبه موفق شد در مرحله یک‌چهارم نهایی یورو ۲۰۲۴ پس از تساوی بدون گل مقابل برزیل در وقت‌های قانونی، در ضربات پنالتی با نتیجه ۴ بر ۲ به برتری برسد و راهی دور بعد شود که مدافع سرشناس این تیم یعنی رونالد آرانوخوا در نیمه اول دچار مصدومیت شد و در دقیقه ۳۳ جای خود را به خوسه ماریا خیمنس داد. روزنامه اسپانیایی «آلس» چاپ مادرید مدعی شد؛ شواهد نشان می‌دهد آرانوخوا از ناحیه عضله دوسر ران پای چپ دچار مصدومیت شده و در حدود شش تا هشت هفته به دوسر ران پای چپ دچار مصدومیت خواهد بود. از آنجایی که فصل جدید مسابقات لالیگا در تاریخ ۲۸ مرداد آغاز خواهد شد، این مدافع اروگوئه‌ای در کنار از دست دادن ادامه حضور در مسابقات کوپا امه‌ریکا ۲۰۲۴، نمی‌تواند در تور پیش‌فصل هم بارسلونا راهمراهی کند. آرانوخوای ۲۵ ساله که دو فصل دیگر با بارسلونا قرارداد دارد و اخیراً شایعاتی مطرح شده بود مبنی بر اینکه بارسا در صورت دریافت پیشنهاد او را در این تابستان خواهد فروخت، تاکنون در ۱۵۰ بازی برای آبی-اناری‌ها به میدان رفته است.

بارسلونا بابت مصدومیت پدري چقدر غرامت می‌گیرد؟

اتحادیه فوتبال اروپا بابت مصدومیت اخیر پدري در جریان بازی تیم‌های ملی اسپانیا و آلمان در مرحله یک‌چهارم نهایی یورو ۲۰۲۴، ملزم به پرداخت غرامت به باشگاه بارسلونا شده است. پدري در نتیجه نکل سنگین تونی کروس که البته بابت آن عذرخواهی کرد، ۴ تا ۶ هفته خانه‌نشین خواهد بود و به این ترتیب احتمالاً هفته اول لالیگا را از دست خواهد داد. مطابق قوانین فیفا، اگر دوره درمان یک بازیکن که در اردوهای ملی آسیب دیده بیش از ۲۸ روز به طول انجامد، باید به تیم باشگاهی او غرامت پرداخت شود و اگر مدت خانه‌نشینی بازیکن طولانی مدت باشد، رقم غرامت تا حداکثر ۷/۵ میلیون یورو بالا خواهد رفت. در مورد پدري نیز یوفا ملزم شده که به باشگاه بارسلونا غرامت بپردازد و با در نظر گرفتن تعداد روزهای غیبت او از روز دوم ماه اگوست که به ازای هر روز آن اتحادیه فوتبال اروپا باید ۲۰ هزار و ۵۰۰ یورو بپردازد، در مجموع رقمی نزدیک به ۳۰۰ هزار یورو به حساب باشگاه واریز خواهد شد.

آنتونی تیلور از یورو اخراج شد؟

در مرحله یک‌چهارم نهایی قهرمانی اروپا بین آلمان و اسپانیا، داور انگلیسی آنتونی تیلور یک پنالتی واضح را اعلام نکرد. در دقیقه ۱۰۶ توپ جمال موسیلا در مسیر دروازه به دست مارک کوکوری‌ا‌برخورد کرد ولی تیلور با وجود اشراف به صحنه سوت نزد و اعتراض بازیکنان آلمان نیز نتیجه نداشت. او حتی برای بازبینی صحنه به کنار زمین نیز نرفت و VAR دخالت نکرد. آلمان‌ها به شدت معترض بودند، اما تصمیم پابرجا ماند. بدتر از آن، اسپانیا در دقیقه ۱۱۹ گلزنی کرد تا پیروز شود (۲-۱). لارو‌خا حالا در نیمه نهایی یورو حضور دارد و مقابل فرانسه قرار می‌گیرد. میزبان ولی از رقابت‌ها کنار رفته است. طبق ادعای دیلی‌میل، بعد از بازی جنجالی، تیلور دیگر هیچ بازی‌ای را در یورو قضاوت نخواهد کرد. به این ترتیب مسابقات قهرمانی اروپا برای داور انگلیسی به پایان رسید. اما یک چیز نیز واضح است، در تورنمنت‌های گذشته عدم انتخاب داوران از چهار کشور حاضر در نیمه نهایی کاملاً معمول بود. صعود انگلیس به چهار تیم آخر به این معنی است که تیلور فقط می‌توانست فینال را قضاوت کند، آن هم در صورتی که سه شیرها در نیمه نهایی حذف شوند.

تاریخ قرعه‌کشی لیگ‌برتر مشخص شد

داود رفتی، دبیر کارگروه استانداردسازی ورزشگاه‌های لیگ‌برتر روز دوشنبه در جمع خبرنگاران اعلام کرد قرعه‌کشی بیست‌وچهارمین دوره لیگ‌برتر فوتبال سه‌شنبه ۲ مردادماه برگزار می‌شود. تاریخ شروع لیگ‌برتر هنوز اعلام نشده است. این در حالی است که ورزشگاه‌هایی مثل شهید نصیری یزد (ورزشگاه خانگی چادرملو) و ورزشگاه آزادی به هفته‌های ابتدایی لیگ نمی‌رسند. بدین ترتیب چادرملو اردکان باید در رفسنجان به مصاف رقبای خود برود. ورزشگاه‌های دیگر نیز دارای ایرادهایی هستند که باید تا زمان آغاز لیگ برطرف شوند در غیر این صورت مسابقات بدون تماشاگر برگزار خواهد شد.

آغاز تمرینات استقلال برای دومین بار به تاخیر افتاد

به نظر می‌رسد برای آغاز تمرینات استقلال در فصل جدید، با هم باید منتظر بود چراکه تاکنون دو تاریخ برای استارت آبی‌پوشان تعیین شده که هر دو بار این موضوع به سرانجام نرسیده است. طبق خبری که به بازیکنان استقلال داده شد، قرار بود که تمرینات آبی‌پوشان برای آغاز فصل جدید از دیروز شروع شود ولی به دلیل فراهم نبودن شرایط و البته کمبود بازیکن، تمرین دیروز لغو شد. هنوز تاریخ جدیدی برای شروع تمرینات استقلال اعلام نشده و به نظر می‌رسد تکوانم به هدف‌گذاری آغاز تمرینات تیمش در بازه زمانی پانزده تا بیستم تیر، دست پیدا نخواهد کرد.

پرسپولیس نه؛ آزادی به امارات رفت

محمدرضا آزادی که سه روز قبل از تهران به دویب پرواز کرده و شنبه در جلسه با مدیران باشگاه العروبه امارات حاضر شده بود، با این تیم به توافق نهایی دست یافت و قراردادش را به امضاء رساند. او که در فصل اخیر لیگ قهرمانان آسیا نمایش خوبی داشت و در ۶ بازی مرحله گروهی به میدان رفت و موفق به گلزنی در مسابقات رفت و برگشت مقابل مومبای سیتی هند و نوبهار نمنگان ازبکستان شد و در لیگ برتر ایران ۸ گل به ثمر رساند، مورد توجه باشگاه العروبه امارات قرار گرفت و با وجود پیشنهادات داخلی، تصمیم گرفت راهی این تیم شود. محمدرضا آزادی که سال گذشته در ازای پرداخت مبلغ رضایتنامه‌ا از الومینیوم آراک به نساجی مازندران رفته و در ۲۷ مسابقه لیگ برتر و ۶ دیدار لیگ قهرمانان آسیا به میدان رفت و جمعا ۱۲ گل به ثمر رساند، حالا دوباره طی توافق بین باشگاه‌های العروبه امارات و نساجی و در ازای پرداخت مبلغ رضایت، به این تیم پیوست. آزادی قبل از پرواز به امارات، جلسه‌ای هم با مدیران باشگاه پرسپولیس داشت و احتمال می‌رفت در صورت عدم توافق این بازیکن با العروبه، او به جمع قرمزپوشان اضافه شود که این اتفاق رخ نداد.

افزایش شانس فاطمی برای سرپرستی استقلال

باشگاه استقلال برای انتخاب سرپرست تیم، سه گزینه را مدنظر قرار داده است تا از بین این نفرات یکی را به عنوان گزینه مدیریت تیم انتخاب کند. در این بین مهدی پاشازاده، ایمان عالمی و فراز فاطمی گزینه‌های مدنظر باشگاه استقلال هستند که یکی از این نفرات در نهایت انتخاب خواهد شد. سه گزینه‌ای که برای همکاری با باشگاه استقلال مشکلی ندارند و در این رابطه اعلام آمادگی داشته‌اند اما باید دید در نهایت مدیریت باشگاه استقلال کدام یک از این نفرات را در نهایت به عنوان مدیر انتخاب خواهد کرد. خبرهای تازه رسیده از باشگاه استقلال نشان می‌دهد که شانس فراز فاطمی برای نشستن روی نیمکت استقلال به عنوان سرپرست بیشتر شده است. این چهره که سابق بر این در استقلال بازی می‌کرد، فصل پیش در تیم چادرملو حضور داشت و اگر مشکل خاصی به وجود نیاید به استقلال خواهد آمد و سرپرست این تیم خواهد شد.

گزارش

تقابل فوتبال زشت و زیبا

در نیمه‌نهایی اول یورو ۲۴ اسپانیا و فرانسه مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند

در حالی که از اول جام بازی‌های تیم لوئیس دلافونته تماشاگر پسند و تماشاایی دنبال می‌شود و تحسین همه کارشناسان و تحلیلگران فوتبال اروپا را به دنبال داشته، تیم‌هایی هم با ارائه بازی واکنش‌گرا و محتاطانه با کمترین گل زده به نیمه‌نهایی رسیده‌اند و انتقادات زیادی را تحمل کرده‌اند، منظورمان فرانسه

دیدیه دشان است که هنوز در جریان بازی موفق به گلزنی نشده اما به واسطه خط دفاعی مستحکم خود به این مرحله رسیده. خط دفاعی فرانسه تاکنون فقط یک گل از روی نقطه پنالتی مقابل لهستان دریافت کرده و در مقابل تیم‌های قدرتمندی مثل هلند، بلژیک و پرتغال کلین‌شیت کرده. جدال این ۲ تیم پرستاره که سرآمد ۲ طیف بازی هجومی و تدافعی هستند، قطعاً جذابیتی خاصی خواهد داشت.

شرایط اسپانیا

درست است ماتادورها پس از برد روحیه‌بخش دقایق پایانی مقابل آلمان میزبان در بهترین شرایط روحی و روانی قرار دارند و هر رسانه فوتبالی را پر از تعریف و تحسین از شاگردان دلافونته می‌بینیم اما پیروزی مقابل آلمان برای آنها گران تمام شد. پدري به دلیل مصدومیت ادامه‌جم را باید از پای تلویزیون نگاه کند. دنسی کارواخال و رابین لئونورسان هم به دلیل دریافت کارت زرد و قرمز مقابل ژرمن‌ها در بازی حساس نیمه‌نهایی مقابل فرانسه نخواهند بود و کار لاروخا در خط دفاعی مشکل است. به نظر می‌رسد ناچو جانشین رابین لئونورمان می‌شود تا در کنار ایمریک لاپورت زوج خط دفاعی ماتادورها را تشکیل دهد و این احتمال وجود دارد دلافونته‌از خسوس ناواس باتجربه در پست دفاع راست استفاده کند و

