

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

چالش بزرگ قلعه‌نویی در مسیر جام جهانی

## امارات؛ صحنه‌ای برای ارزیابی تاکتیکی قلعه‌نویی



جهان، تحسین‌برانگیز ظاهر شده است. سبک بازی دفاعی منسجم و حملات سریع این تیم تهدیدی جدی برای حریفان به شمار می‌رود. بازیکنان کلیدی کیپ ورد همچون رایان مندس و جوناتان رودریگز با تکنیک و سرعت بالا نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. علی‌رغم نداشتن سابقه دیدار با ایران، این ناشناختگی می‌تواند چالشی ویژه برای شاگردان قلعه‌نویی ایجاد کند. در سوی دیگر رقابت‌ها، ازبکستان با هدایت فابیو کاناوارو، قهرمان سابق توپ طلا، حضوری متفاوت در مسابقات دارد. این تیم آسیایی برای نخستین بار به جام جهانی صعود کرده و حالا یکی از مهم‌ترین رقبای منطقه‌ای ایران شده‌است. آنها پس از کسب جایگاه دوم گروه A مقدماتی جام جهانی با ۲۳ امتیاز، جایگاه قابل‌توجهی به دست آورده‌اند. همچنین از یک‌ها پیشتر در فینال تورنمنت کافا ۲۰۲۵ ایران را شکست داده‌اند. بازیکنانی نظیر الدار شومورودوف و آبدخالق خوسینوف نشان داده‌اند که متوسط دو گل زده

در هر بازی اخیرشان را حفظ کرده‌اند. ازبکستان تحت هدایت کادر فنی اروپایی جدید به رهبری اوزنیو آلبیرالا و فرانچسکو ترویزه تلاش دارد تا سبک فیزیکی و تاکتیکی منظمی را در فوتبال خود تثبیت کند؛ موضوعی که ممکن است این تیم آسیایی را به چالشی جذاب برای ایران تبدیل کند.

تورنمنت امارات، با حضور تیم‌هایی که مجموعاً ۴۵ بازی بدون شکست در مقدماتی جام جهانی داشته‌اند، به یکی از دشوارترین فیفادهای تاریخ تیم ملی تبدیل شده است. با وجود این چالش‌ها، این شرایط می‌تواند فرصتی طلایی برای قلعه‌نویی فراهم کند تا ترکیب نهایی و ساختار تاکتیکی تیم ملی را در سطحی بین‌قاره‌ای محک بزند.

پس از چند ماه تلاش و آزمون، قلعه‌نویی در حال رسیدن به یک شکل تازه برای تیم ملی است که مبتنی بر نظم دفاعی، سرعت در انتقال توپ، و بهره‌گیری از نیروی بازیکنان جوان است.

رویارویی با مصر و ازبکستان می‌تواند معیار خوبی برای سنجش میزان انطباق تیم ملی با استانداردهای جهانی باشد. گامی کلیدی برای آماده‌سازی جام جهانی ۲۰۲۶

تورنمنت چهارجانبه امارات چیزی فراتر از چند بازی دوستانه است؛ این مسابقات به منزله یک آزمایش جدی برای مشخص کردن نقاط ضعف، تقویت روحیه تیمی و تثبیت ساختار تاکتیک‌های ایران به حساب می‌آید. موفقیت در این رقابت‌ها نه‌تنها باعث ارتقای جایگاه ایران در رده‌بندی فیفا خواهد شد، بلکه پیام واضحی برای رقبای آسیایی در مسیر رسیدن به جام جهانی ۲۰۲۶ ارسال می‌کند.

تیم قلعه‌نویی اکنون در مسیری قرار گرفته که باید از هر فرصت برای پیشرفت بهره ببرد. بازی با حریفانی از دو قاره مختلف، تجربه‌ای تاثیرگذار خواهد بود که کمک می‌کند تیم ملی ایران با اعتمادبه‌نفس بیشتر و شرایط بهتر آماده مرحله نهایی برنامه‌ریزی برای جام جهانی شود.

### زندگی بهتر

راهکاری برای رفع گرفتگی بینی



به گفته یک پزشک متخصص طب سنتی، سوزش بینی و خلط پشت حلق از جمله علایم شایع و آزاردهنده سرماخوردگی و سینوزیت است که معمولاً همزمان با گرفتگی و آبریزش بینی بروز می‌کند و طب سنتی برای تسکین و التیام این علایم، راهکارهای مفیدی را ارائه می‌دهد.

دکتر محمد علی زارعیان، پزشک متخصص طب سنتی و استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی

یزد، در گفتگو با خبرنگارلاین می‌گوید: به ریزش ترشحات از مغز به سمت حلق، «نزله» و از سر به سمت بینی، «زکام» (سرماخوردگی) گفته می‌شود که می‌تواند ناشی از سردی یا گرمی باشد که هر کدام درمان خاص خود را دارد. به نوعی که با ترشحات رقیق، همراه با سوزش و خارش بینی، چشم، دهان و احساس گرمی در ناحیه سینوس‌ها بروز کند، زکام گرم و آنکه با ترشحات غلیظ و تغییرات شدید صدا و گزش زبان در زمان خوردن غذا و سنگینی زیاد در ناحیه سر و سینوس‌ها ظاهر شود، اصطلاحاً به زکام یا نزله سرد معروف است.

**چه کنیم تا خلط، پشت حلق جمع نشود؟**

این متخصص با اشاره به اینکه نحوه و روش خوابیدن در طی زکام به کاهش تجمع و غلظت خلط پشت حلق کمک بسزایی می‌کند می‌گوید: از خوابیدن به پشت اجتناب کنید و در زمان شدت علایم به گونه‌ای سر را روی بالش بگذارید که ترشحات خلطی از بینی خارج شود و به پشت حلق راه پیدا نکند. عدم خروج خلط پشت حلق سبب تغلیظ و چسبندگی بیشتر آن به مجاری تنفسی شده و موجب بدبو شدن فضای دهان و حفره بینی و در نهایت عفونت می‌شود.

در صورت تجمع فضولات مغزی در مجرای بینی با استفاده از سرم شستشو حتماً به خروج آن اقدام کنید. این کار ۲ تا ۴ بار در روز توصیه می‌شود. ضمن اینکه فین کردن باید با ملایمت انجام شود چون احتمال ورود ترشحات چرکی به مجاری گوش به خصوص در کودکان وجود دارد.

**راهکاری برای رفع گرفتگی بینی**

استحمام با آب نیم گرم و تنفس بخار آب در کسانی که همراه با ترشحات، خارش و سوزش مجرای بینی و دهان دارند بسیار مفید است. استنشاق هوای مرطوب از طریق دستگاه بخور در تسکین گرفتگی بینی و گلودرد نیز موثر است و بخور بابونه و مرزنجوش می‌تواند در کوتاه کردن دوره بیماری و کاهش علایم مفید باشد. همچنین عادت به شانه کردن و خاراندن سر نیز می‌تواند به التیام این علایم کمک کند.

برای پیشگیری از بروز سردرد و کوتاه شدن دوره سرماخوردگی بهتر است تا زمانی که ریزش ترشحات ادامه دارد از مصرف داروهایی که باعث بند آمدن ترشحات می‌شود اجتناب کنید. ضمن اینکه استفاده از میوه‌های آبدار خصوصاً هندوانه و خربزه به دلیل دارا بودن ترکیبات آلرژیک باعث افزایش علایم زکام و نزله در افراد مستعد می‌شود.

**در این مواقع جلوی عطسه را بگیرید!**

در ابتدای بروز علایم سرماخوردگی، زیاد خوابیدن به ویژه در طی روز، بعد از خوردن غذا و استحمام مضر است، مگر اینکه ترشحات رقیق و اندک باشد. اما در زمان فروکش علایم، خوابیدن به بهبود علایم کمک زیادی می‌کند. این متخصص در خصوص زیان عطسه در ابتدای بروز زکام و نزله می‌گوید: عطسه‌ها مکرر موجب تشدید التهاب و احتقان مجرای تنفسی می‌شود و بهتر است از ایجاد عطسه با استفاده از ترکیب روغن بنفشه و بادام جلوگیری کرد.

کسانی که زیاد به سرماخوردگی دچار می‌شوند باید در زمان تندرستی فعالیت بدنی منظم داشته باشند تا با کمک به گردش خون و ایجاد تعریق در بدن از شدت علایم و تکرار بروز بیماری کاسته شود.

### تلاش های بی وقفه شهرداری و شورای اسلامی شهر پرنده برای پیشرفت فعالیت‌های فرهنگی ورزشی و توسعه شهری

مهدی خانی خبرنگار روزنامه اتحاد ملت در پرنده ، مهندس رحمت اله پادار شهردار شهر جدید پرنده از اقدامات گسترده مدیریت شهری برای رشد و توسعه و پیشرفت این شهر بزرگ و پرجمعیت گفت ، از جمله این اقدامات پروژه پلاک‌کوبی تلفیقی در راستای تسهیل خدمات پستی، توسعه زیرساخت‌های دولت الکترونیک و ارائه خدمات هوشمند، آسفالت گسترده معابر ، ساماندهی روشنایی پارک ها ، اقدامات فرهنگی ورزشی است که به آن خواهیم پرداخت .

**گام بلند پرنده به سوی هوشمندسازی شهری / آغاز اجرای طرح پلاک‌کوبی تلفیقی در مسیر دولت الکترونیک**

شهر پرنده با اجرای طرح پلاک‌کوبی تلفیقی، یکی از مهم‌ترین گام‌های خود را در مسیر تحقق شهر هوشمند و توسعه خدمات الکترونیک برداشته است. مهندس رحمت‌الله پادار، شهردار پرنده، با اعلام آغاز این طرح گفت: «پلاک‌کوبی تلفیقی با هدف تسهیل خدمات پستی، ارتقای دقت در آدرس‌دهی و فراهم‌سازی بستر ارائه خدمات دولت الکترونیک در سطح شهر اجرا می‌شود». وی با اشاره به اهمیت این طرح افزود: «پروژه پلاک‌کوبی تلفیقی، افزون بر دسترسی آسان شهروندان به کد پستی و کاهش نیاز به ثبت دستی آدرس در مرسولات، زیرساختی گارامد برای توسعه خدمات شهری و الکترونیکی فراهم می‌آورد. از مزایای آن می‌توان به تسهیل مأموریت دستگاه‌های خدمات‌رسان مانند اورژانس، آب، برق و گاز و همچنین کاهش هزینه‌های اجرایی اشاره کرد».
به گفته شهردار پرنده، این طرح در تعامل با اداره پست و بر پایه فناوری‌های نوین مکان‌محور طراحی شده و از کد عدد شناسایی و کد QR تشکیل شده است. شهروندان می‌توانند با اسکن این کد، به اطلاعات دقیق آدرس و کد پستی دسترسی یابند. پادار در ادامه با اشاره به همزمانی این پروژه با طرح ملی ژئوکدینگ GNAF، خاطرنشان کرد: «این دو طرح در راستای تحقق اهداف دولت الکترونیک اجرا می‌شوند و مورد تأکید ریاست محترم جمهوری نیز قرار گرفته‌اند. اجرای موفق آن‌ها، گامی مهم برای تبدیل پرنده به یکی از نخستین شهرهای هوشمند کشور خواهد بود.»
وی درباره مراحل اجرایی توضیح داد: «فرایند کار شامل جمع‌آوری اطلاعات پستی و نقشه‌های کروکی، بازبینی میدانی توسط مأموران آمارگیر، تطبیق با نقشه‌های هوایی و ثبت نهایی داده‌ها در سامانه ملی GNAF است. این اطلاعات در واحد GIS شهرداری پردازش و به‌روزرسانی می‌شود تا دقت و کارآمدی سیستم تضمین گردد.»
شهردار پرنده در پایان تأکید کرد: «پروژه از حدود یک ماه پیش آغاز شده و با تلاش مستمر معاونت خدمات شهری تا پایان سال به بهره‌برداری می‌رسد. هدف ما تحقق شهری هوشمند، پاسخگو و کارآمد برای شهروندان پرنده است.»

**پرنده در مسیر نوسازی معابر / اجرای عملیات آسفالت مکانیزه در خیابان کوهستان**

در ادامه طرح‌های گسترده نوسازی و بهسازی معابر شهر پرنده، عملیات آسفالت مکانیزه خیابان کوهستان در فاز دو این شهر آغاز شده است. این پروژه با هدف ارتقای

کیفیت تردد و پاسخ به مطالبات شهروندان در حال اجراست و با نظارت مستقیم شهردار پرنده پیش می‌رود. مهندس رحمت‌الله پادار، شهردار پرنده، با اشاره به ضرورت ارتقای زیرساخت‌های شهری گفت: «آسفالت‌ریزی مکانیزه خیابان کوهستان بخشی از برنامه جامع بهسازی معابر در تمامی فازهای شهری پرنده است. تلاش داریم با استفاده از تجهیزات نوین و نظارت دقیق، کیفیت و ماندگاری آسفالت را به بالاترین سطح برسانیم.»
به گفته وی، اجرای این پروژه با پشتیبانی شورای اسلامی شهر و همکاری معاونت عمران شهرداری انجام می‌شود و همزمان با آن، عملیات لکه‌گیری و ترمیم آسفالت در سایر فازهای شهر نیز در دست اقدام است.شهردار پرنده افزود: «خیابان کوهستان یکی از محورهای پررفت‌وآمد فاز دو است و آسفالت‌ریزی آن با سرعت بالا و رعایت استانداردهای فنی دنبال می‌شود. انتظار داریم این پروژه در کوتاه‌ترین زمان ممکن به پایان برسد تا شهروندان بتوانند از مسیرهای ایمن‌تر و هموارتر بهره‌مند شوند.»
پادار در ادامه از تکمیل آسفالت بلوار آسمان و آغاز روکش‌گذاری بلوار ستاره در هفته جاری خبر داد و تأکید کرد: «حرکت در مسیر شهرسازی نوین و ارتقای کیفیت معابر از اولویتهای اصلی مدیریت شهری پرنده است و این روند با قدرت ادامه خواهد داشت.»

**تداوم عملیات روشنایی در بوستان‌های پرنده / شهرداری در مسیر افزایش امنیت و نشاط شهری**

در ادامه روند خدمات‌رسانی شهری، شهرداری پرنده با اجرای برنامه‌ای منسجم، طرح تأمین و بهبود روشنایی پارک‌ها و بوستان‌های سطح شهر را در دستور کار قرار داده است. این اقدامات با تأکید مهندس رحمت‌الله پادار، شهردار پرنده، و با هدف ارتقای ایمنی، افزایش حس امنیت و بهبود کیفیت حضور شبانه شهروندان در فضاهای عمومی در حال انجام است.

شهردار پرنده در این‌باره تأکید کرد: «روشنایی مناسب در فضاهای شهری، به‌ویژه پارک‌ها و مسیرهای پیاده‌روی، یکی از شاخص‌های اساسی شهر ایمن و بویاست. تلاش داریم با رفع خاموشی‌ها و استفاده از تجهیزات بهروز، چهره شبانه پرنده را روشن‌تر و زیباتر کنیم.»
در این راستا، واحد زیباسازی و بلوارها، اقداماتی از جمله موارد زیر را اجرا کرده است: تأمین روشنایی پارک‌های خطی پرنیان و آراد از طریق کابل کشی و نصب دوربین نوری مجهز به پروژکتورهای LED کم‌مصرف و رف، اتصال سیستم روشنایی بلوار نظامی جنوبی، بهبود سیستم روشنایی بلوار انقلاب اسلامی و پارک مهندس با تعویض کنتاکتورها، تعویض پروژکتورهای معیوب در پارک محلی مجاور فروشگاه انکا، تأمین روشنایی پارک ترافیک با کابل کشی و نصب پروژکتورهای کم‌مصرف، این اقدامات طی روزهای اخیر اجرا شده و به‌صورت مستمر در تمامی فازهای صفر تا سه شهر پرنده ادامه دارد. به گفته مسئولان شهرداری، هدف از این روند، ایجاد فضایی امن‌تر و دلپذیرتر برای حضور شهروندان در ساعات شب و افزایش کیفیت زیست شهری است.



**درخشش تاریخی تیم‌های وزنه‌برداری شهرداری پرنده / بانوان قهرمان و مردان نابغهفرمان کشور شدند**

تیم‌های پیشکسوتان وزنه‌برداری بانوان و آقایان شهرداری پرنده، در رقابت‌های انتخابی تیم ملی با درخشش چشمگیر خود افتخاری دیگر برای شهر پرنده رقم زدند. این مسابقات با هدف انتخاب برترین‌ها برای اعزام به رقابت‌های آسیایی پاکستان برگزار شد و نمایندگان پرنده توانستند با کسب مجموع مدال‌های طلا و نقره، در صدر جدول امتیازات قرار گیرند. در این رقابت‌ها، تیم بانوان شهرداری پرنده به عنوان نماینده هیأت وزنه‌برداری استان تهران، در میان ۱۷ استان شرکت‌کننده با کسب ۲۱۵ امتیاز، ۵ مدال طلا و ۳ نقره، مقام نخست کشور را از آن خود کرد. تیم آقایان نیز با ۲۲۱ امتیاز، ۷ مدال طلا و یک نقره در میان ۲۳ استان، تنها با اختلافی اندک نسبت به تیم اول، بر سکوی نایب‌قهرمانی کشور ایستاد. همچنین در رقابت‌های «توانع و استان تهران»، هر دو تیم بانوان و آقایان شهرداری پرنده با عملکردی درخشان به مقام قهرمانی دست یافتند. تیم آقایان با ۱۱ مدال طلا و ۴ نقره و تیم بانوان با ۷ مدال طلا و ۴ نقره، برترین نتایج این مرحله از مسابقات را به خود اختصاص دادند. تیم آقایان شهرداری پرنده به سرپرستی محمد نهانپندی و با مربیگری داود امامی و حضور محمد درهپشتی رئیس هیأت وزنه‌برداری پرنده در مسابقات شرکت کرد. به بخش بانوان نیز پرستو درهپشتی سرپرستی تیم را برعهده داشت و فریبا عزیزی و ریحانه توکلی مربیان این تیم بودند. شهرداری پرنده طی سال‌های اخیر با رویکرد حمایتی مهندس رحمت‌الله پادار، شهردار پرنده، و پشتیبانی شورای اسلامی شهر، گام‌های مؤثری در توسعه زیرساخت‌های ورزشی و حمایت از قهرمانان محلی برداشته است. این موفقیت تازه، ثمره همین نگاه حمایتی به ورزش و تلاش مستمر ورزشکاران پرتلاش پرنده‌ای است.

**پاسداشت یاد شهید محمد رضایی همزمان با هفته نیروی انتظامی**

همزمان با هفته نیروی انتظامی، جمعی از مسئولان شهرستان رابط‌طاکریم و شهر پرنده با حضور در منزل خانواده شهید والامقام محمد رضایی، از مقام شایع این شهید مدافع امنیت تجلیل کردند. در این دیدار معنوی، حجت‌الاسلام اقلعیاخانی فرماندار شهرستان رابط‌طاکریم، سرهنگ تیمور کلاتری فرمانده انتظامی شهرستان، مهندس رستمی رئیس شورای اسلامی شهر پرنده به همراه اعضای شورا، معاون فرهنگی شهرداری و جمعی از مسئولان شهرداری حضور داشتند. شرکت‌کنندگان ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهدای امنیت، با خانواده این شهید والا مقام دیدار و از صبر و استقامت آنان قدردانی کردند. در این دیدار، بدر شهید رضایی نیز به بیان خاطراتی از فرزند رشید خود پرداخت و از توجه مسئولان به خانواده‌های شهدا قدردانی نمود. شهید محمد رضایی از نیروهای فداکار نیروی انتظامی بود که در فروردین‌ماه سال ۱۳۹۵، هنگام تعقیب و گریز مجرمان، جان خود را در راه برقراری امنیت میهن اسلامی فدا کرد و به مقام رفیع شهادت نائل آمد.