

کلینک امروز

آیا خود را قربانی رفتار بد دیگران می دانید؟



صفحه ۴

راهکارهای طلایی برای افراد دچار اختلالات خواب



صفحه ۶

دولت از هیچ نامزد یا لیستی حمایت نمی کند



صفحه ۲

فعالیت ۲۰ هزار نونهال در مدارس فوتبال گیلان



صفحه ۷

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح گیلان

سه شنبه ۱۲ دی ۱۴۰۲ - ۱۹ جمادی الثانی ۱۴۴۵ - ۲ ژانویه ۲۰۲۴

سال بیستم - شماره ۴۶۷۷ - ۸ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

یادداشت امروز



حبيب محمد پور بی بالان

موسیقی؛ چالش اساسی سالن های ورزشی!

انتخاب موسیقی یک چالش اساسی در سالن های ورزشی است. ورزش بر اساس داده های علمی هم روح نواز است و هم جسم را قوی می کند؛ اما اگر بدبختان اندامی موزون و بلور از از بیماری ها هستیم باید بدانیم که اثر موسیقی کمتر از فعالیت های ورزشی نیست!



شاید گمان شود که با هر نوع موسیقی میتوان به بهبود کارکرد جسم و روح پرداخت و در واقع این تصور که موسیقی تند و آرام و با کلام و بدون کلام نیز تاثیری واحد دارد، اشتباه خواهد بود.

این چالش اساسی که هم اکنون در هیچ یک از سالن های ورزشی یک دکتر روانشناس حضور ندارد و مریبان به ذوق خود هر نوع آهنگی را پخش می کنند هم یک بحران در تامین سلامت روان و جسم ورزشکاران است! اگر به داده های علمی توجه کنیم خواهیم دانست که آب و گیاه و حیوانات هم از موسیقی تند و کند و یا بی کلام و با کلام سود و زیان خواهند برد و حتی با انواع موسیقی واکنش متفاوتی از خود نشان میدهند و طبق تحقیقات روانشناختی موسیقی می تواند آثار مخربی بر روح و روان جانداران هم برجای گذارد. پژوهشگران دریافته اند که موسیقی درمانی می تواند روشی موثر و بی ضرر برای انواع اختلالات مانند افسردگی باشد. مطالعه ای نشان داده که موسیقی درمانی علاوه بر کاهش افسردگی و اضطراب در بیماران دچار بیماری های نورولوژیکی مانند زوال عقل، سکنه مغزی و پارکینسون، هیچ عارضه جانبی به جا نگذاشته بود، یعنی این روش درمانی، بسیار بی ضرر و کم ریسک است؛ ضمن اینکه مطالعه دیگر هم نشان داده که نوع موسیقی نیز مهم است.

محققان دریافته اند موسیقی کلاسیک و آرامشبخش، بیشترین تاثیر را از جهت تقویت خلق و خو دارد، در حالیکه موسیقی نوع هوی متال و تکنو، بی اثر و حتی مضر است.

یک تاثیر روانی مهم دیگر موسیقی، توانایی اش در افزایش عملکرد ورزشی است و معمولاً در گام های افراد هنگام راه رفتن و دویدن، رینمی وجود دارد، دانشمندان کشف کرده اند که افزودن یک ریتم کوشی قوی و تند می تواند افراد را تشویق کند تا سرعت خود را بالا ببرند.

دوندگان با گوش دادن به موزیک نه تنها می توانند سریع تر بدوند بلکه احساس انگیزه بیشتری برای ادامه دادن و رسیدن به استقامتی بیشتر خواهند کرد. رینم ایده آل برای تمرین، چیزی بین ۱۲۵ و ۱۴۰ ضربه در دقیقه است. تحقیقات نشان داده که هماهنگ کردن حرکات بدن با رینم موسیقی می تواند منجر به بهتر شدن عملکرد و افزایش تحمل و استقامت شود و این تاثیرات در مورد تمرینات با شدت پایین تا متوسط، بیشتر به چشم می خورد. به عبارتی دیگر یک فرد معمولی با گوش دادن به موسیقی، بیشتر از یک ورزشکار حرفه ای می تواند از فواید موسیقی بهره مند شود.

به گفته محققان، موسیقی می تواند بر انگیزندگی هیجانی و فیزیولوژیکی بیشتری نسبت به محرک های دارویی یا مخدر ایجاد کند. حتی گوش دادن به موسیقی قبل از رفتن به باشگاه نیز می تواند مانند یک محرک عمل کند. گوش دادن به موسیقی هنگام تمرین و فعالیت، درک و دریافت فرد از تپا و خستگی را کم می کند، در نتیجه فرد سخت تر کار می کند اما به نظر نمی رسد که در حال تلاش بیشتری است، زیرا توجه او به موسیقی است و احتمال اینکه منوجه علامت تلاش و خستگی مانند تندتر شدن تنفس، عرق ریختن و سوزش عضلات شود، بسیار کم است.

البته موسیقی کلاسیک به واسطه رینم روی ساختار و توانایی های مغز تاثیر می گذارد و به افزایش سطح سروتونین تولیدی در مغز کمک می کند. سروتونین به عنوان یک هورمون عصبی عامل انتقال پالس های اعصاب جهت تداوم حفظ حس شادمانی و سرور است.

این همه نشان میدهد که باید در سالن های ورزشی کشورمان نیز از انتخاب سلیقه ای موسیقی پرهیز شود تا ورزش اثر لازم خود را در سلامت جسم و روح ورزشکاران با هم داشته باشد.

ناگفته نماند که اکنون در اغلب سالن های ورزشی مریبان نوعی از موسیقی با کلام را پخش می کنند که در بسیاری از مواقع سبب آشفته گی روان ورزشکاران شده و اعتراض آنها نیز با برخورد خشن مریبان مواجه می شود!

استاندار گیلان عنوان کرد:

اشتغال و مسکن خانواده ها اولویت تکلیفی دستگاه ها

صفحه ۳



پنجره واحد خدمات الکترونیک برای رفع نیازهای ارتباطی شهروندان است

صفحه ۳



مدیرکل تامین اجتماعی گیلان:

تعداد بیمه شدگان حرف و مشاغل آزاد استان از ۱۲۰ هزار نفر گذشت

صفحه ۳

حمایت پست گیلان از فروش مجازی صنایع دستی

صفحه ۳

محمدیاری در اخطار قانون اساسی:

بی توجهی وزیر راه و شهرسازی به مطالبات مردم غرب گیلان باعث نارضایتی عمومی شده است

ضرورت سفر وزیر به این منطقه به منظور تکمیل کریدور شمال به جنوب گیلان

گلچین امروز: نماینده مردم طوالش در مجلس ضمن انتقاد از بی توجهی وزیر راه و شهرسازی به مطالبات مردم غرب استان گیلان که باعث نارضایتی عمومی شده است از وی خواست تا با سفر به این منطقه شرایط لازم برای تکمیل کریدور شمال به جنوب گیلان را فراهم کند.

حسن محمدیاری در نشست صحن علنی دیروز دوشنبه مجلس شورای اسلامی در اخطاری بر اساس بند (۹) اصل (۳) قانون اساسی گفت: متأسفانه در استان گیلان به لحاظ زیرساختی با مشکلات عدیده ای به ویژه در حوزه راه مواجه هستیم و این موضوع موجب نارضایتی مردم شده است چرا که به رغم مطالبات زیادی که صورت گرفته است هیچ اهتمامی از سوی مسئولان وزارت راه و شهرسازی در این حوزه مشاهده نمی شود.

نماینده مردم طوالش و رضوانشهر و ماسال در مجلس ادامه داد: انتظار داریم به لحاظ اینکه مقام معظم رهبری فرمودند ما باید امید و ابتهاج را در بین جامعه ترویج دهیم تا سبدرای نظام افزایش پیدا کند، حداقل باید در حوزه زیرساختی به ویژه راه، وزیر محترم که مسئولیت مستقیم دارد اهتمام ویژه داشته باشد. وی تصریح کرد: اخیراً وزیر راه و شهرسازی به استان گیلان سفری داشتند اما مطالبات عمومی غرب استان گیلان به ویژه منطقه تالش که جزء مطالبات به حق عمومی است در حوزه راه را استماع نکردند.

محمدیاری عنوان کرد: انتظار داریم وزیر راه و شهرسازی در اولین فرصت به این منطقه سفر کند و حوزه ای که واقعاً پایلوت است و کریدور شمال به جنوب را کلید بزند تا کمتر شاهد درد و رنج مردم در این حوزه باشیم.

لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

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

www.LoosterAkbari.com

انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی گیلان

هموطن عزیز زیباترین جلوه نیکوکاری کمک به بیماران انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی است.

خواهشمند است کمک های انساندوستانه خود را به شماره حساب های ۰۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۰۵ بانک ملی و ۰۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰ بانک صادرات واریز و یا به نشانی انجمن واقع در رشت خیابان حافظ کوچه مویدی اهدا فرمایید.

تلفکس: ۳۳۲۶۳۲۹

آرنا

مجموعه ورزشی استخر سونا جگوزی

آموزش فوتبال و والیبال

ایروبیک بدنسازی و آمادگی جسمانی

گلزار، بلوار دیلمان، خیابان وحدت

۳۳۷۶۳۲۴۸

کلینک امروز

عکس افتصالی

شرح عکس: میدان کاشف السلطنه پدر چای ایران در لاهیجان

عکس: کیان فروزان

استاندار گیلان عنوان کرد:

اشتغال و مسکن خانواده ها اولویت تکلیفی دستگاه ها



گلچین امروز: در آستانه فرارسیدن ولادت باسعادت حضرت زهرا (س) و روز مادر و بزرگداشت مقام زن، مادران دارای ۴ فرزند و بیشتر زیر ۴۰ سال گیلان با حضور نماینده عالی دولت در استان تجلیل شدند. به گزارش روابط عمومی استانداری گیلان؛ در آستانه فرارسیدن ولادت باسعادت مادر خوبی های عالم حضرت زهرا (س) و روز مادر و بزرگداشت مقام زن، از مادران دارای ۴ فرزند و بیشتر زیر ۴۰ سال گیلان با حضور اسدالله عباسی نماینده عالی دولت در استان در قالب برگزاری همایش شکوه مادری تجلیل به عمل آمد.

استاندار گیلان در این مراسم که با حضور خانواده های گیلانی دارای ۴ فرزند و بیشتر در سالن معاونت بهداشت و درمان دانشگاه علوم پزشکی گیلان برگزار شد، ضمن گرامیداشت روز زن و مادر و تبریک فرارسیدن ولادت پرخیز و برکت حضرت زهرا (س) و با اشاره به حمایت از خانواده های دارای سه فرزند به بالا و شناسایی آنها در استان برای دریافت زمین گیلان، خانواده ها بابت دریافت زمین نگران نباشند اهدای زمین بخشی از این خانواده ها انجام شده و بقیه در نوبت دریافت هستند.

عباسی اظهار کرد: حمایت از خانواده های سه فرزند و بیشتر از برنامه های جدی در بخش جوانی جمعیت و مورد تأکید رییس جمهور است از این رو دستگاهها باید به وظایف خود در این حوزه عمل کنند.

وی با بیان اینکه این خانواده ها شناسایی شده اند و نباید نگران دریافت مسکن باشند، اضافه کرد: موضوع مسکن و اشتغال این خانواده ها در اولویت و جزو امور تکلیفی دستگاههاست.

نماینده عالی دولت در گیلان با اشاره به مساله تهدید جمعیتی در استان خاطر نشان کرد: در موضوع خانواده و تحکیم این نهاد مقدس، جوانی و جمعیت مولد و رشد فرزندآوری همه باید همکاری کنند.

وی با بیان اینکه در گذشته تبلیغ و ترویج فرزند کمتر در دستور کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بود، عنوان کرد: روش گذشته اصلاح شده است و امروز رهبر معظم انقلاب اسلامی نقش زن و مادر در خانواده و امروز همسری و مادری و نیز در نقش اجتماعی آنان در جامعه برای ما جایگزین مهر و تربیت مادری شده است.

استاندار گیلان با بیان اینکه هیچ چیزی نمی توانست جایگزین مهر و تربیت مادری شود، افزود: این گروه در هشت ماه و به تعبیری رشد متوسط هزار نفری در هر ماه در این شاخه از بیمه شدگان تامین اجتماعی در سطح گیلان است.

وی با تأکید بر اینکه در دو سال مسیری شده از اجرای طرح بیمه فراگیر خانواده ایرانی، تعداد زیادی از زنان خانه دار، دانشجویان، صاحبان حرف و مشاغل آزاد با انعقاد قرارداد به جرگه بیمه شدگان تامین اجتماعی پیوسته اند اذعان داشت: حدود یک چهارم بیمه شدگان این گروه پس از اجرای طرح مذکور همسوار با ماده یک قانون تامین اجتماعی یعنی مسوویت اصلی سازمان برای گسترش پوشش بیمه ای به این

چیزی نمی توانست جایگزین مهر و تربیت مادری شود، اظهار کرد: بعد از مادر، پدر و خانواده، معلمان می توانند در تربیت و موفقیت های مربوط به مسائل تربیتی، حسی و حرکتی، عاطفی و اجتماعی نقش داشته باشند.

وی با تأکید تربیت دینی و معنوی فرزندان و توجه به این مهم در خانواده ها خاطر نشان کرد: فضای خانه و خانواده باید با مباحث معنوی عجین شود تا فرزندان در حیات طیبه دست یابند.

زهرا یعقوب نژاد، مدیر کل دفتر امور زنان و خانواده استانداری و دبیر ستاد خانواده و جمعیت استان گیلان نیز با بیان اینکه گیلان دارای ۳۱۷ مادر دارای ۴ فرزند و بیشتر است، گفت: در همایش شکوه مادری ۵۰ مادر دارای ۴ فرزند و بیشتر استان که زیر ۴۰ سال سن دارند، به میمنت ولادت باسعادت حضرت زهرا (س) و به نمایندگی از سایر مادران استان تجلیل به عمل آمده است.

همچنین در این همایش رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان نیز در سخنانی به تشریح برنامه های وزارت بهداشت، درمان و علوم پزشکی پرداخت و دو تن از مادران حاضر به بیان نقطه نظرات خود پرداختند.

گفتنی است: در این آیین همسر شهید مدافع سلامت "آفتاب پاشاپریست" و شماری از مادران دارای چهار فرزند و بیشتر استان گیلان با حضور استاندار و جمعی از مسئولان تجلیل شدند.

رئیس سازمان مدیریت پیمانکار تصفیه خانه شیرابه سراوان رشت به رای شبه قضایی تعیین تکلیف می شود

رئیس سازمان مدیریت پیمانکار تصفیه خانه شیرابه سراوان رشت به رای شبه قضایی تعیین تکلیف می شود.

رئیس سازمان مدیریت پیمانکار تصفیه خانه شیرابه سراوان رشت به رای شبه قضایی تعیین تکلیف می شود.



رئیس سازمان مدیریت پیمانکار تصفیه خانه شیرابه سراوان رشت به رای شبه قضایی تعیین تکلیف می شود.

رئیس سازمان مدیریت پیمانکار تصفیه خانه شیرابه سراوان رشت به رای شبه قضایی تعیین تکلیف می شود.

رئیس سازمان مدیریت پیمانکار تصفیه خانه شیرابه سراوان رشت به رای شبه قضایی تعیین تکلیف می شود.

رئیس سازمان مدیریت پیمانکار تصفیه خانه شیرابه سراوان رشت به رای شبه قضایی تعیین تکلیف می شود.

رئیس سازمان مدیریت پیمانکار تصفیه خانه شیرابه سراوان رشت به رای شبه قضایی تعیین تکلیف می شود.

رئیس سازمان مدیریت پیمانکار تصفیه خانه شیرابه سراوان رشت به رای شبه قضایی تعیین تکلیف می شود.

رئیس سازمان مدیریت پیمانکار تصفیه خانه شیرابه سراوان رشت به رای شبه قضایی تعیین تکلیف می شود.

رئیس سازمان مدیریت پیمانکار تصفیه خانه شیرابه سراوان رشت به رای شبه قضایی تعیین تکلیف می شود.

گلچین اخبار گیلان

مدیرعامل شرکت گاز گیلان: نشت یابی بیش از ۸ هزار و ۵۰۰ کیلومتر از خطوط گاز در گیلان

گلچین امروز- فاطمه علی دوست: شرکت گاز گیلان توتسته است در پاییز اسفند پیش از ۸ هزار و ۵۰۰ کیلومتر از خطوط گاز در استان را مورد بازرسی و نشت یابی قرار عیسی جمال نیکویی مدیرعامل شرکت گاز استان گیلان با بیان اهمیت موضوع بازرسی و نگهداری خطوط گاز درجات حفظ پایداری جریان گاز طبیعی و پیشگیری از حوادث و اتفاقات غیرمترقبه در استان، اظهار داشت: این شرکت در پاییز اسفند، ۸ هزار و ۵۰۰ کیلومتر از خطوط گاز در گیلان را نشت یابی کرده است.

جمال نیکویی با بیان به این موضوع که نشت یابی صورت گرفته در پاییز اسفند در ۲۱ شهر استان صورت گرفته است، گفت: این میزان معادل ۳۳ درصد از مجموع خطوط گاز در استان گیلان می باشد.

وی در ادامه با اشاره به اینکه این شرکت به صورت آنلاین و براساس برنامه مدون و تعیین شده اقدام به بازرسی خطوط گاز می کند، اظهار داشت: در پاییز اسفند علاوه بر نشت یابی گسترده از شبکه های گاز، با استفاده از فناوری و سیستم های جدید بیش از ۲۰۵ هزار اشعاب و ۱۳۰ ایستگاه گاز نشت یابی شده اند.

مدیرکل پست گیلان تأکید کرد: حمایت پست گیلان از فروش مجازی صنایع دستی

ایستاد: مدیرکل پست گیلان گفت: پست استان آمادگی دارد نسبت به ایجاد پل های فروش مجازی و ارائه فضاهای نمایشگاهی برای توسعه شبکه فروش مجازی تولیدات و محصولات صنایع دستی استان اقدام کند.

محمدحسین هوشنگی، در دیدار با فعالان و هنرمندان صنایع دستی شهرستان خمم، هدف از برگزاری این جلسه را بررسی نیازمندی های فعالان حوزه صنایع دستی و ایجاد کانال های فروش و توزیع با استفاده از ظرفیت شبکه پستی دانست و اظهار کرد: پست پستری است که می تواند به عنوان یک شبکه لجستیک گسترده در کنار ظرفیت های بالفعل فعالان حوزه صنایع دستی قرار گرفته و ایزاری در جهت ایجاد بازارهای جدید و توسعه بازارهای الکترونیک برای هنرمندان صنایع دستی استان باشد.

وی با اشاره به راه اندازی دفتر پست خمم به عنوان نخستین دفتر پست خمیر کشور، تصریح کرد: فعالان حوزه صنایع دستی به ویژه تولیدکنندگان خمیر به منظور بهره گیری از این ظرفیت ایجاد شده مشارکت داشته باشند.

مدیرکل پست گیلان ادامه داد: پست استان آمادگی دارد با مشارکت بخش خصوصی و شرکت های دانش بنیان فعال در زمینه تجارت الکترونیک نسبت به ایجاد پل های فروش مجازی و ارائه فضاهای نمایشگاهی برای توسعه شبکه فروش مجازی تولیدات و محصولات صنایع دستی استان اقدام کند.

شایان ذکر است صنایع دستی گیلان برای توسعه بازارهای الکترونیک صنایع دستی برشمرده و گفت: به دنبال ایجاد زنجیره فروش و توزیع در راستای حمایت از مشاغل خانگی و تولیدات بومی استان هستند.

شهردار رشت:

پنجره واحد خدمات الکترونیک برای رفع نیازهای ارتباطی شهروندان است



گلچین امروز: رحیم شوقی با اشاره به اینکه پنجره واحد خدمات الکترونیک شهرداری رشت (رشت من) در راستای تحقق یکی از وعده های داده شده با حمایت شورای شهر و مسکن با حمایت شورای مسکن های مختلف است افزود: امکان ارائه خدمات شهروند سپاری از قبیل (تصدیق گواهی، اعلام ضابطه هوشمند، بدهی عوارض نوسازی، کسب و پیشه، شناسایی کد نوسازی و امکان ثبت درخواست های ۱۳۷ درمی به صورت الکترونیک از جمله قابلیت های "رشت من" است.

وی با بیان اینکه امکان ثبت درخواست و ثبت اطلاعات توصیفی و تکمیلی معایر براساس منطقه شهرداری در پنجره واحد خدمات الکترونیک شهرداری رشت وجود دارد، خاطر نشان کرد: امکان ثبت رویداد های علمی و پژوهشی، امکان ثبت ایده شهروندی، امکان پرداخت عوارض خودرو، دارای نقشه جامع شهر رشت جهت مسیریابی و یا جستجوی مکان مورد نظر از دیگر قابلیت های سامانه رشت من است.

ضمن اینکه دارای پلتفرم دو زبانه شهر خلاق خوراکی شناسی جهت معرفی غذاها و رستوران های استان گیلان و شهر رشت است.

رحیم شوقی افزود: از دیگر بخش های میز خدمت رشت سامانه شفافیت می باشد که در آن

اطلاعات مربوط به دستورالعملها، قراردادها، ضوابط شهرسازی و سایر موارد جهت دسترسی شهروندان پارگذاری گردیده است.

شهردار رشت، بهبود و تسریع ارائه خدمات شهرداری به شهروندان را از مزایای میز خدمت الکترونیک (رشت من) ذکر کرد و یادآور شد: افزایش دسترسی آسان شهروندان به خدمات بدون مراجعه های حضوری، امکان دورکاری، برون سپاری خدمات به سایر بخش ها مانند دفاتر پیشخوان و ارائه خدمات پشتیبانی آنلاین در وب سایت شهرداری از جمله مزایای سامانه

(رشت من) محسوب می شود.

وی، میز خدمت الکترونیک را یکی از بخش های حیاتی شهرداری ها عنوان کرد و افزود: پنجره واحد خدمات الکترونیک شهرداری رشت (رشت من) نقطه عطفی در راستای برطرف کردن نیازهای ارتباطی روزمره شهروندان با شهرداری رشت است.

شایان ذکر است بسیاری از کمبودهای موجود در سازمان را به صورت الکترونیک فراهم کرده و در اختیار شهروندان قرار دهد، تصریح کرد: راه اندازی میز خدمت الکترونیک نه تنها با سرعت بخشی

مدیرکل تامین اجتماعی گیلان:

تعداد بیمه شدگان حرف و مشاغل آزاد استان از ۱۲۰ هزار نفر گذشت

گلچین امروز: مدیرکل تامین اجتماعی گیلان با تأکید بر افزایش متوسط پیش از هزار نفر در هر ماه به شمار بیمه شدگان گروه صاحبان حرف و مشاغل آزاد، اجرای طرح بیمه فراگیر خانواده ایرانی را گامی بلند در توسعه فرهنگ بیمه ای در جامعه برشمرد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل تامین اجتماعی گیلان، کیوان مرتضوی با اشاره به اینکه در اساس آمار منتشره تا پایان آبان ماه سال جاری، تعداد ۱۲۰۳۷۸ نفر بیمه شده حرف و مشاغل آزاد تحت پوشش این مجموعه در استان قرار داشته اند افزود: این رقم بیانگر افزایش ۸۰۰ نفری آمار

این گروه در هشت ماه و به تعبیری رشد متوسط هزار نفری در هر ماه در این شاخه از بیمه شدگان تامین اجتماعی در سطح گیلان است.

وی با تأکید بر اینکه در دو سال مسیری شده از اجرای طرح بیمه فراگیر خانواده ایرانی، تعداد زیادی از زنان خانه دار، دانشجویان، صاحبان حرف و مشاغل آزاد با انعقاد قرارداد به جرگه بیمه شدگان تامین اجتماعی پیوسته اند اذعان داشت: حدود یک چهارم بیمه شدگان این گروه پس از اجرای طرح مذکور همسوار با ماده یک قانون تامین اجتماعی یعنی مسوویت اصلی سازمان برای گسترش پوشش بیمه ای به این

خانواده پیوسته اند.

مدیرکل تامین اجتماعی گیلان همچنین خاطر نشان ساخت بیش از ۴۰ درصد این بیمه شدگان را بانوان به ویژه در گروه زنان خانه دار تشکیل می دهند.

شایان ذکر است امکان انعقاد قرارداد بیمه مشاغل آزاد به صورت غیرحضوری از طریق سامانه estamin.ir در سه نرخ متفاوت با دانه تعدداتی متنوع برای علاقمندان وجود داشته و منافعیسان در صورت تمایل می توانند با انتخاب و پرداخت سرانه درمان از این پوشش در کنار تعهدات بلندمدت استفاده نمایند.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول)

شماره ۵۳ - ۱۴۰۲ ا ق

شماره فراخوان سامانه ستاد: ۰۹۹۰۰۰۰۱۱۷۰۰۰۰۲۰۰



ردیف	شرح مختصر موضوع مناقصه: پایدار سازی شبکه آب شرب شهری و روستایی شهرستان خمم
۱	نام دستگاه مناقصه گزار: شرکت آب و فاضلاب استان گیلان
۲	شرح مختصر موضوع مناقصه: پایدار سازی شبکه آب شرب شهری و روستایی شهرستان خمم
۳	مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت ستاد: از تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۶ الی ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۰:۳۰ ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ - سالن جلسات
۴	تاریخ انتشار مناقصه در سامانه از مورخه ۱۴۰۲/۱۰/۱۲ می باشد. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس (www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد لزیمی ۱۳۳۳۳۸۴۸۲ - و برگزاری مناقصه - ۱۳۳۳۳۸۴۸۲ - اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه ۰۱۳۳۳۳۵۱۱۳۳۳ تهران ۱۴۵۶
۵	قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: قیمت اسناد ۱۰۰۰۰۰۰۰ (یک میلیون ریال) است که به حساب شماره ۰۱۰۸۱۰۲۳۲۸۰۰۵ بانک ملی شعبه محتشم رشت کد شعبه ۳۷۲۰ شماره ثنا ۰۱۰۸۱۰۲۳۲۸۰۰۵ IR به نام شرکت آب و فاضلاب استان گیلان فقط بصورت الکترونیکی از درگاه سامانه ستاد واریز گردد.
۶	مبلغ برآورد: ۲۰/۳۵۲/۶۸/۵۹۷ ریال مبنای برآورد اولیه فهرست بها پایه سال ۱۴۰۲ نوع فهرست بها: شبکه توزیع آب و بهره برداری و نگهداری تاسیسات آب شرب
۷	میزان سپرده شرکت در مناقصه: ۱۰۱۷۷۰۰۰۰۰ ریال (نوع تضمین صرفاً ضمانت نامه بانکی معتبر یا اصل فیش واریز وجه نقد یا اوراق مشارکت بی نام براساس این نامه تضمین برای معاملات دولتی شماره ۰۲/۱۳۳۴/ت/۵۰۶۵۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۹ می باشد.)
۸	رشته پیمانکار: حداقل پایه رشته آب شرب مناقصه: ۱- ارائه اسناد مثبته در خصوص توان مالی حداقل هزینه کرد بیست درصد مبلغ برآورد: توسط شرکت کنندگان در مناقصه الزامی می باشد. ۲- ارائه گواهی حسن انجام کار از کارفرمایان قبلی، در پروژه های اجرا شده فعالیت های بهره برداری دو سال گذشته توسط شرکت کنندگان در مناقصه الزامی می باشد. ۳- پیمانکار باید سابقه کار مشابه را طی دو سال گذشته داشته باشد. ۴- در صورتیکه سابقه کار مشابه در شرکت آب و فاضلاب بوده ارائه گواهی حسن انجام کار با تایید دستگاه نظارت الزامی است. ۵- پیمانکار باید بومی باشد. ۶- پیمانکار باید گواهی صلاحیت بهره برداری از تاسیسات آب از شرکت مهندسی آبفای کشور داشته باشد.
۹	محل تامین اعتبار: اعتبارات عمرانی استانی به کد طرح شماره ۶۶۶ گ ۱۵۰۳۰۰۳ و سایر طرح های دارای اعتبار و پرداخت به صورت اسناد خزانه، اوراق مشارکت یا وجه نقد در صورت تخصیص
۱۰	دستگاه نظارت: معاونت بهره برداری و توسعه آب
۱۱	سایت ملی مناقصات کشور: http://iets.mporg.ir سایت شرکت آب و فاضلاب استان گیلان: www.abfa-guilan.ir
۱۲	ارائه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی (HSE) معتبر و مورد تایید وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی جهت شرکت در مناقصه الزامی است.
۱۳	مهلت اعتبار پیشنهاد: ۳ ماه (برای مدت سه ماه دیگر قابل تمدید می باشد)
۱۴	هزینه دو نوبت آگهی مندرج در روزنامه کثیرالانتشار استانی به عهده برنده مناقصه می باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۱۲ - تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۱۳

روش‌هایی برای تخمین میزان عشق واقعی خواستگار



اگر با فرد جدیدی در زندگی آشنا شده اید و در برخی موارد با یکدیگر اشتراک دارید، خیلی سریع در خصوص ازدواج پیش داوری نکنید. بیشتر ازدواج‌هایی که این روزها در دنیا به شکست منجر می‌شود به دلیل نسنجیدن شرایط، نداشتن تفاهم، عدم توانایی برخورد صحیح با مشکلات و مدیریت آن‌ها است. اگر با فرد جدیدی آشنا شده اید و او را برای ازدواج و تشکیل خانواده ایده آل می‌دانید باید موارد زیر را مورد توجه قرار دهید تا بهترین انتخاب را انجام دهید. بسیاری از افراد زود عاشق می‌شوند و چشم خود را بر روی واقعیت‌های زندگی می‌بندند، آن‌ها هر روز بیشتر به معشوق خود علاقه‌مند می‌شوند و چنانچه آن فرد آن‌ها را انتخاب نکرده باشد به شدت در معرض آسیب‌های روحی و حتی جسمی قرار می‌گیرند. انتخاب شریک زندگی یک تصمیم بزرگ است که بر ادامه زندگی فرد تاثیر مستقیم دارد و می‌تواند باعث خوشبختی یا شکست شود. برای این انتخاب مهم بسی مهابا، بدون نگرید، همچنین یک عاشق صرف نباشید، زیرا گاهی اوقات موانع و مشکلاتی ایجاد می‌شود و امکان دارد نتوانید با فرد مورد نظر خود ازدواج کنید، در این شرایط باید سلامت روحی و جسمی خود را حفظ کرده با دید مثبت به زندگی بنگرید و برای آینده‌ای روشن برنامه ریزی انجام دهید. هنگامی که با فرد جدیدی آشنا می‌شوید و قصد ازدواج با او را دارید در گام اول باید از خود شروع کنید و اینکه هدف شما از ازدواج و تشکیل خانواده چیست؟ چه معیارهایی در فردی که با او آشنا شده اید وجود دارد که شما را علاقه‌مند به ازدواج با او کرده؟ سن، میزان تحصیلات، ویژگی‌های قومی و خانوادگی، سطح درآمد شما و فرد مورد نظرتان چیست؟

اگر سال‌ها است که با فردی آشنا هستید، اما او به دلایل مختلف تمایل جدی برای ازدواج با شما ندارد، به جای صبر کردن و گذشت عمر، به طور جدی با او صحبت کنید و نظر او را در خصوص ازدواج جویا شوید، اگر همچنان این فرد قصد اتلاف وقت دارد، به این رابطه خاتمه دهید و در زندگی به دنبال فردی باشید که به شما علاقه‌مند بوده و خواستار یک زندگی مشترک با شما و ساخت بنیاد خانواده و فرزند باشد.

اگر با فردی آشنا شده اید، اما رابطه آشنایی شما پیشرفتی ندارد باید در گام اول بر خودسازی خود تاکید کنید، رسیدگی به ظاهر، موفقیت کاری و تحصیلی، همراهی خانواده، برپایی تفریحات سالم با نظارت خانواده و دوستان برای آشنایی بیشتر نیز از جمله راهکارهایی است که سبب می‌شود از فرد مورد نظر خود و اطرافیان او اطلاعات بیشتری به دست آورید.

فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه ۲ طرف را پیدا کنید، آیا در شرایط ناراحتی یا شادی این فرد با شما همراه است؟ عملکرد او در زمان ناراحتی و خشم چیست، پیشینه سلامت او چیست؟ آیا عادت‌های خاصی مانند استعمال سیگار یا دخانیات، سابقه استعمال مواد مخدر، دوره‌های افسردگی و ناراحتی دارد؟ هیچ فردی کامل و بدون نقص نیست، اگر با فرد جدیدی آشنا شده اید و او شرایط لازم برای ازدواج با شما را دارا است اختلاف نظرها و عادت‌های هم‌دیگر را بی‌پزیرید و سعی در اصلاح و ارتقای هم‌دیگر کنید. به عقاید هم‌دیگر احترام بگذارید و با عشق و همدلی برای ساختن یک زندگی موفق گام بردارید. اگر همچنان تردید دارید یا عادت‌ها و رفتارهایی در فرد مورد نظرتان را نمی‌پسندید می‌توانید از مشاور راهنمایی بگیرید و با در نظر گرفتن تمامی جنبه‌های مثبت و منفی بهترین تصمیم را بگیرید.

احساسات مثبت خود درباره ازدواج، اهداف و شرایطی که می‌خواهید را بنویسید، چشم انداز شما از ازدواج چیست؟ چه طرح‌ها و برنامه‌هایی برای آینده زندگی خود دارید فردی که با او آشنا شده اید تا چه اندازه می‌تواند در موفقیت، حمایت و کمک به شما مفید باشد. احساسات شما نسبت به این شخص چگونه است؟ آیا او نیز از احساسات مشابهی نسبت به شما برخوردار است؟ در رفت و آمدهایی که با هم‌دیگر یا با اعضای خانواده خود داشته اید، آیا نوع رفتار، اخلاق و تصمیم‌گیری‌های او مورد رضایت شما بوده است؟ آیا ازدواج برای شما به دلیل ترس و نگرانی از تنهایی، بالا رفتن سن در خانم‌ها عدم توانایی باروری، چشم و هم چشمی با اطرافیان، حسادت، ارتقای شغلی و به دست آوردن وجهه اجتماعی است؟ آیا اگر این عوامل فشار وجود نداشت باز هم با همین فرد در همین شرایط ازدواج می‌کردید؟

آیا خود را قربانی رفتار بد دیگران می‌دانید؟

در حالی که خود فرد این چارچوب را برای خود گذارده است، بدین معنی که «اگر به کسی کمک کنم آدم خوبی هستم و اگر شرایط کمک نداشته باشم آدم بدی هستم» بر اساس این ذهنیت فرد روابط و رفتارهای روزانه‌اش را شکل می‌دهد. نیاموختن نه گفتن یکی از اصلی‌ترین خطاهای این افراد نیاموختن نه گفتن است، ایشان نمی‌توانند در مقابل درخواست‌های نامعقول دیگران، نه بگویند و خود را ملزم به انجام درخواست‌ها و توقعات دیگران می‌کنند، حتی اگر خودشان و کارهای شخصی شان آسیب ببیند، باز هم نمی‌توانند نه بگویند. بهترین راه برای رهایی از حالت قربانی آموختن مهارت نه گفتن است. که در این زمینه روانشناسان با ارائه راهکارهایی فرد را به سوی آموختن این مهارت هدایت می‌کنند. بی‌توجهی به احساسات خودشان یکی دیگر از خطاهای افراد قربانی نادیده گرفتن احساسات خودشان است. با خود نامهربان هستند، به افکار، عقاید، احساسات خود بی‌توجهی می‌کنند و توقع دارند که دیگران به احساسات آنها احترام بگذارند. چگونه ممکن است زمانی که خود شما برای خود احترام قائل نیستید دیگران با شما اینگونه رفتار کنند. به عنوان مثال اگر در مجلس و یا محل کار، به این افراد بی‌احترامی شود و یا درخواست‌هایشان نادیده گرفته شود، خود را قانع می‌کنند که نباید ناراحت شوند و احساسات خود را نادیده می‌گیرند و با هر رفتاری طرف مقابلشان را توجیه می‌کنند. نباید فراموش کرد که سازگاری با محیط و اجتماع یکی از مهارت‌های زندگی اجتماعی است ولی آنچه حائز اهمیت است، این مسئله است که باید افراد بیاموزند ابتدا خود به احساسات‌شان احترام بگذارند و در نهایت به دیگران اجازه ندهند وارد حریمشان شوند. هنگامی که فردی به خود اجازه ندهد به عنوان مثال از دست همکار، خواهر و یا برادر خود ناراحت شود، طبیعتاً طرف مقابل هم به مرور می‌آموزد که شما حق هیچ ناراحتی را ندارید.

یکی دیگر از کارهایی که افراد قربانی انجام می‌دهند، نسبت دادن احساسات درونی خود به دیگران است. همانطور که به بالا ذکر شد این افراد احساسات خود را نادیده می‌گیرند و احساسات سرکوب شده خود را به دیگران نسبت می‌دهند، بدین صورت که «هنگامی که از خانواده خود ناراحت هستید که چرا بدون هماهنگی وی را در شرایط نامناسب قرار داده‌اند، به جای نشان دادن ناراحتی خود، به اعضای خانواده بیان می‌کنند اگر در مراسم حضور پیدا نمی‌کردم خانواده‌ام ناراحت می‌شدند»، در صورتی که ناراحت شدن احساس خودشان است که به خانواده‌شان نسبت می‌دهند و نه احساس واقعی خانواده فرد. سرکوب احساسات و فرافکنی (نسبت دادن آن به دیگران) یکی از مشکلاتی است که بیشتر افراد در زندگی خود با آن در ارتباط هستند و حل این مسئله کمک بسیار زیادی به افراد، جهت شناخت احساسات و کسب آرامش می‌کند.

بگذاریم و از مقصر قرار دادن اطرافیان دست برداریم، آن شخص کسی نخواهد بود جز خود شما و چارچوب‌های تکراری که خودتان برای خود ساخته‌اید. شما تصمیم گرفته اید اینگونه زندگی کنید. این شما هستید که به دیگران اجازه می‌دهید چگونه با شما رفتار کنند و این تصمیم شماست که در رابطه‌ها همیشه قربانی شوید و مورد ظلم قرار بگیرید و در نهایت افسرده شوید که چرا دیگران به شما و احساس شما احترام نمی‌گذارند. آنچه باید بدان توجه شود این است که افرادی که چنین تصویری از خود و زندگی خود و رابطه‌هایشان دارند دچار چند خطا می‌شوند که در ذیل به اختصار ذکر می‌گردد: فراموش می‌کنند خودشان این چارچوب‌ها را ساخته‌اند تمامی انسان‌ها یکسری چارچوب‌های ذهنی دارند که بر اساس عقاید، احساسات و فرهنگ جامعه شکل گرفته است و همه ما تصمیمات مان را با رجوع به این چارچوب‌ها می‌گیریم.

افراد که احساس قربانی شدن در روابطشان دارند خودشان برای خود چارچوب‌های اشتباه و سختگیرانه ای در نظر گرفته اند و بر مبنای آن چارچوب‌ها رفتار کرده و آسیب می‌بینند، به عنوان مثال «اگر به وی بگویم که نمی‌توانم درخواست‌اش را اجابت کنم، او از من ناراحت می‌شود و تصور می‌کند من آدم بدی هستم که نمی‌توانم به کسی کمک کنم» و بر مبنای همین طرز تفکر هیچ گاه به اطرافیان خود جواب منفی نمی‌دهند و تمامی درخواست‌ها را قبول می‌کنند و در نهایت شکوه می‌کنند چرا دیگران توقعات بیجا از آن‌ها دارند.



گاهی باید از پنجره دیگر، به بیرون و خودمان نگاه کنیم. هنگامی که فردی به خود اجازه ندهد به عنوان مثال از دست همکار، خواهر و یا برادر خود ناراحت شود، طبیعتاً طرف مقابل هم، به مرور می‌آموزد که شما حق هیچ ناراحتی را ندارید. آیا فکر می‌کنید قربانی هستید؟ بسیاری افرادی که به کلیت‌های روانشناسی مراجعه می‌کنند و از دیگران پدر از دوستان، آشنایان، خواهر، برادر، مادر، پسر و غیره شکایت می‌کنند و خود را قربانی رفتارهای نامناسب اطرافیان می‌بینند. تصور می‌کنند در حقیقت ظلم شده و دیگران آنها را درک نمی‌کنند. گاهی این افراد فکر می‌کنند که راه چاره‌ای ندارند جز برطرف کردن خواسته‌های اطرافیانشان.

گاهی باید از پنجره دیگر، به بیرون و خودمان نگاه کنیم، نگاه از زاویه‌ای دیگر، منجر به داشتن دیدی وسیع‌تر از خود و دنیای اطراف می‌شود. آنچه مسلم است، افرادی که از بیرون یک رابطه، یک واقعه را مشاهده می‌کنند، می‌توانند تعبیر مناسب‌تر و واقعی‌تری داشته باشند و اینچاست که مراجعه به روانشناس و روان‌درمانگر منجر، به این افراد می‌کند. آیا شما هم تصور می‌کنید همه دنیا و انسان‌ها در حق شما ظلم می‌کنند و شما در وضعیت قربانی قرار می‌دهند؟ اگر شما هم اینگونه فکر می‌کنید از خود پرسید چه کسی شما را در وضعیت قربانی قرار داده است؟ چه کسی تصمیم گرفته قربانی شرایط و تصمیمات دیگران شود؟ چه کسی انتخاب می‌کند که به خواسته‌های دیگران تن در دهد؟ بدیهی است اگر توجیحات را کنار

اگر با این ۳ دسته افراد رفاقت نکنید، زندگی‌تان را باختید!



همنشینی با طیف وسیعی از افراد بخش جدا نشدنی زندگی است، از طرفی انتخاب یک دوست صمیمی نقش بی‌بدیلی در آرامش و تسلی خاطر افراد ایفا می‌کند. انسان‌ها معمولاً دامنه وسیعی از دوستان را در طول سالها پیدا می‌کنند اما هر فردی برای موفقیت و احساس اطمینان به گروه‌های خاصی از دوستان نیاز دارد.

کارشناسان دانشگاه اوهایو در جدیدترین تحقیقات خود دریافتند افراد برای موفقیت در زندگی به سه گروه از دوستان نیاز دارند.

افراد رازدار
گروه اول دوستانی هستند که فرد می‌تواند با آنها درباره احساسات خود صحبت کند. این افراد باید رازدار باشند و می‌توانند تا حدی با زندگی شخصی فرد آشنایی داشته باشند. این افراد باید دارای تجربیات کافی در زندگی باشند تا بتوانند راه‌حل‌های مفید به فرد ارائه کنند.

از این دوستان می‌توان برای همفکری درباره مشکلات کاری، تحصیلی و حتی عاطفی بهره برد، اما نکته مهم تعداد کم این دوستان است زیرا اگر فرد رازهای زندگی را به تعداد زیادی از افراد بگوید حریم شخصی او از بین می‌رود و دچار انواع مشکلات می‌شود.

دوستانی با حضور پرتنگ

گروه دوم دوستان افرادی هستند که می‌توان به آنها تکیه کرد. این افراد مورد اطمینان هستند و به طور مثال می‌توان برای سپردن کودکان به آنها در مواقع ضروری، ضامن شدن برای گرفتن وام، فرض گرفتن پول یا ماشین، خرید خانه، انتخاب کفش یا لباس برای یک مهمانی مهم و مواردی از این دست کمک گرفت.

این افراد بسیار قابل اعتماد بوده و می‌توانند گره

از مشکلات دوستانشان باز کنند. افراد باید با دقت این دوستان خود را نگه دارند و اطمینان آنها را جلب کنند چرا که این دسته از افراد کمی حساس هستند و ممکن است زود دلقور شوند.

همراهان بی‌نظیر

گروه سوم افرادی هستند که می‌توان با آنها به گردش و تفریح رفت و در اوقات فراغت همراهانی عالی هستند. این گروه از دوستان معمولاً هم سطح با فرد در زمینه های گوناگون اجتماعی، فرهنگی، علمی و خانوادگی هستند. آنها روحیه شادی دارند و فرد می‌تواند با بودن در کنار آنها احساس شادی و لذت کند و روحیه مثبتی بدست آورد.

همنشینی با این افراد ممنوع

کارشناسان روانشناسی توصیه می‌کنند افراد از معاشرت با آدم‌های بدبین و منفی‌نگر پرهیز کنند زیرا روحیه منفی این افراد به راحتی قابل سرایت به دیگران است.

توصیه می‌شود اگر فرد منفی‌گرا برای دوستانش با اهمیت است، سعی کنند با دادن روحیه مثبت یا کمک به او برای یافتن یک مشاور روانشناسی و حتی صحبت با او به دور از هر گونه چپه‌گیری، از مشکلاتش بکاهند.

کودکان با پاداش و تشویق می‌توانند وظایف خودشان را به خوبی انجام دهند!

گاهی اوقات والدین بیشتر از سن کودک و بیشتر از توان وی توقع وظیفه‌شناسی دارند که در این صورت کودک به خواسته آن نافرمانی می‌کند. در برخی موارد اختلاف و لجبازی پدر و مادر با یکدیگر موجب شده تا کودک وظیفه‌شناس نشود و از زیر بار مسئولیت، فرار کردن را بیاموزد که در این صورت در خانه قانون مشخصی وجود ندارد. هیچ گاه یک کودک ۳ ساله نمی‌تواند مانند فردی بزرگسال وظیفه‌شناس باشد همچنین نباید طوری تربیت شود که وابستگی‌های کودک ۱ تا ۲ ساله را داشته باشد. کودکان با پاداش و تشویق می‌توانند وظایف در سن خودشان را به خوبی انجام دهند.



روش‌هایی برای ترک عادت ولخرجی!



اینکه چرا برخی از افراد حتی با مشاغل عادی ثروتمند می‌شوند، تصادفی نیست چون آنها برای تک تک اسکناس‌های حقوق خود برنامه‌ریزی دارند و ولخرجی نمی‌کنند. برای کاستن از هزینه‌های هفتگی می‌توانید برنامه ریزی کنید، برای این کار باید کلیه هزینه‌هایی که در طول هفته دارید را استخراج و در یک جدول برای خود محاسبه کنید.

بسیاری از افراد با وجود اینکه موفقیت‌های کاری خوبی دارند و حقوق مکفی می‌گیرند، اما به دلیل ولخرجی و سهل‌انگاری در نگهداری حقوق و خرج روزانه تنها چند روز پس از دریافت حقوق تمام آن را خرج می‌کنند و تا آخر ماه به سختی هزینه‌های خود را تامین می‌کنند.

برای نگهداری از حقوق خود و داشتن پس‌انداز برای آینده باید راه‌نگهداری از آن را بیاموزید، در وهله اول سعی کنید برخی هزینه‌های تجمعاتی از جمله خریدهای زائد که به آنها نیاز ندارید را کاهش دهید، اگر تمایل دارید به خرید بروید، ابتدا بررسی کنید که به چه وسایلی نیاز دارید و تنها به خرید آنها بپردازید، اگر نمی‌توانید جلوی وسوسه خود برای خرید کالاهای متفرقه را بگیرید به میزان کم پول با خود ببرد یا با فردی از دوستان یا اقوام به خرید بروید تا او مانع از ولخرجی شما شود.

می‌توانید از تفریحات ساده و کم خرج هم لذت ببرید مانند تماشای یک فیلم یا مطالعه کتاب یا بازدید از اقوام به جای اینکه هزینه بالایی را صرف رفتن به رستوران و مسافرت‌های گرانبه‌تر کنید. با صرف اندکی وقت می‌توانید در خانه خوراکی درست کنید به جای اینکه خوراکی‌های آماده بخرید یا وعده‌های غذایی را خارج از خانه مصرف کنید، این کار علاوه بر صرفه‌جویی در هزینه‌ها باعث جلوگیری از بروز مشکلات معده و احیانا بروز مسمومیت‌های غذایی در شما می‌شود.

به پیامک‌های تبلیغاتی فروشگاه‌ها و مراکز خرید بویژه در زمان‌های حراج و فروش زیر قیمت توجه کنید بسیاری از افراد موفق تنها در زمان حراج خرید می‌کنند و به این ترتیب در هزینه‌های خود صرفه‌جویی می‌کنند و کالای مورد نیاز و علاقه خود را نیز خریداری می‌کنند. در زمان حراج می‌توانید مواد غذایی و البسه و سایر محصولات مورد توجه خود را با قیمتی پایین‌تر و با همان کیفیت خریداری کنید.

نگهداری از مواد غذایی خریداری شده در خانه و نیز سایر وسایل توسط فرد نیز می‌تواند در کاهش هزینه‌های او بسیار موثر باشد، خرید زیاد میوه و نگهداری آنها در شرایط نامطلوب می‌تواند باعث خراب شدن سریع آنها و اجبار به دور ریختن آنها شود، همیشه مواد غذایی تازه و به مقدار مصرف و نه بیشتر خریداری کنید و در بازه زمانی معین آنها را استفاده کنید، درجه یخچال خانه را طوری تنظیم کنید که خوراکی‌ها سالم بمانند، همچنین لیستی از خوراکی‌ها و مواد غذایی موجود در خانه تهیه کنید تا از میزان آنها مطلع باشید.

نگهداری از البسه و سایر وسایل هم می‌تواند باعث کاهش هزینه خرید و جایگزین کردن آنها شود و در نهایت و مهمتر از همه حفظ سلامت روحی و جسمی فرد است تا مبتلا به انواع بیماری‌ها و اجبار به هزینه‌های درمانی نشود.

کارشناسان توصیه می‌کنند اگر فرد دارای تمایل به خرج کردن بدون در نظر گرفتن هزینه‌های خود است بهتر است با پس‌انداز یا سرمایه‌گذاری در یک پروژه مناسب پول خود را امن نگه دارد. اینکه چرا برخی از افراد حتی با مشاغل عادی ثروتمند می‌شوند تصادفی نیست چون آنها برای تک تک اسکناس‌های حقوق خود برنامه ریزی دارند و ولخرجی نمی‌کنند.

ششمین همایش سراسری مدیران کل فرهنگ و ارشاد اسلامی:

شفافیت مالی کاندیدها در انتخابات امسال برای اولین بار اجرا می‌شود



گلچین امروز: یکی از موضوعاتی که برای اولین بار در انتخابات با آن مواجه هستیم قانون شفافیت منابع مالی کاندیدهاست که در سال ۱۳۹۸ تصویب شد، البته همان سال اجرا نشد چرا که وزارت کشور گفت زمان کمی برای تمهید مقدمات وجود دارد، ولی در انتخابات پیش رو برای اولین بار اجرا می‌شود.

به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، به نقل از مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، هادی طحان نظیف سخنگوی شورای نگهبان که در جلسه ششمین همایش سراسری مدیران کل فرهنگ و ارشاد اسلامی حضور یافته بود ضمن گرامی‌داشت سالروز نهم دی گفت: در انتهای امسال دو انتخابات مهم در کشور داریم، انتخابات مجلس خبرگان رهبری و مجلس شورای اسلامی، مقام معظم رهبری هم علاوه بر اینکه تا کنون بارها در مورد مسأله انتخابات سخن گفتند در سخنان اخیرشان فرمودند باز هم در مورد این موضوع سخن خواهند گفت و طبق روال بخشی از جهاد تبیین را شخص حضرت آقا بر عهده گرفتند.

وی افزود: اولین باری که رهبری در مورد انتخابات سخن گفتند در دیدار نوروزی با مسئولان بود که چهار راهبرد مهم سلامت، امنیت، رقابت و مشارکت را ابلاغ کردند. از همان ایام سعی کردیم با اهتمام بیشتری امورات مربوطه را پیگیری کنیم. جلسات متعددی را میزبان دستگاه‌های ذیل در انتخابات بودیم و سعی کردیم تسهیل‌گرانه و البته با رویکرد آسیب شناسی نسبت به ادوار گذشته به موضوعات نگاه کنیم. سخنگوی شورای نگهبان اظهار داشت: در خلال مسیر هم بحث اصلاح قانون انتخابات که از سالها قبل مطرح بود در اوایل مرداد ماه به نتیجه رسید و ابلاغ شد که برخی مسائل مثل پیش ثبت نام را برای نخستین بار در این انتخابات پیش بینی کرد و در این مسیر سعی شد ابهامات دستگاه‌ها در این باره برطرف شود. طحان نظیف گفت: از سالها پیش بحث اصلاح قانون انتخابات از طرف همه دست‌اندرکاران انتخابات مطرح بود، هر دستگاهی که به نحوی با انتخابات درگیر

بود، مطالبه اصلاح قانون انتخابات را داشت و این امر مختص به یک دوره هم نبود و در دولت‌ها و ادوار مختلف مطرح بود ولی منجر به نتیجه نمی‌شد. نقطه عطف این موضوع، ابلاغ سیاست‌های کلی انتخابات توسط رهبر معظم انقلاب بود که بیش از هفت سال پیش صورت گرفته بود. در آن مقطع نظر همه دستگاه‌های ذیل در انتخابات اخذ شد و پس از آن سیاست‌های کلی انتخابات ابلاغ شد. وی افزود: انتظار این بود که دولت‌ها و مجالسی که در این هفت سال، این سیاست‌ها را عملیاتی کنند و آنها را به قانون و آیین‌نامه ترجمه نمایند تا مبنای عمل مجری و ناظر قرار بگیرد. ضمن تقدیر و تشکر از زحماتی که همه این عزیزان کشیده‌اند ولی در عمل صرفاً بجزز یکی دو مورد محدود، سنایر موارد به نتیجه نرسید که این موارد هم عبارتند از موضوع شفافیت منابع مالی کاندیدها که سال ۱۳۹۸ تصویب شد و فرصت اجرا نیافت و دیگری ساماندهی ثبت نام‌های ریاست جمهوری بود که توسط شورای نگهبان انجام شد و می‌توان گفت غیر از این دو نتیجه دیگری را شاهد نبودیم. طحان نظیف تصریح کرد: مرداد ماه امسال این قانون، نهایی و ابلاغ شد با این حال برخی می‌گویند این اصلاح قانون ناگهانی بوده است. بیش از ۷ سال پیش مقام معظم رهبری سیاست‌های کلی انتخابات را ابلاغ کردند و از سال گذشته نیز طرح اصلاح قانون در جریان سیر شدن مراحل قانونی رفت و برگشت‌هایی داشت تا به نتیجه رسید و

این مسأله علنی بود. وی با اشاره به برخی جزئیات اصلاح قانون انتخابات گفت: یکی از موضوعاتی که درگیر آن بودیم مسأله پیش ثبت نام بود که در سیاست‌های کلی انتخابات هم ذکر شده بود، افرادی ثبت نام می‌کردند که در مرحله بررسی صلاحیت‌ها مشخص می‌شد مدرک تحصیلی آنها دارای مورد پذیرش مرجع تخصصی آن یعنی وزارت علوم نیست و یا اینکه مثلاً به موقع استغفا ندهاده بودند. اینها مواردی است که می‌شد به پیش ثبت نام منتقل شوند.

سخنگوی شورای نگهبان اظهار داشت: یکی از مواردی که در این سالها با آن مواجه بودیم بحث تخلفات و تبلیغات بود که نیاز به به روزرسانی داشت؛ در مورد تبلیغات در فضای مجازی بعضاً مواردی مطرح می‌شد. در حالی که این مسائل در قانون پیش بینی نشده بود و پاسخ‌گویی نیاز روز نبود. تبلیغات در دوره‌های اخیر به فضای مجازی منتقل شده است در حالی که قانون روشنی برای آن وجود نداشته؛ یکی از موضوعاتی که خیلی با آن درگیر بودیم بحث زمان بندی و مهلت‌های رسیدگی است. به هر حال تعداد ثبت نامی در کشور ما زیاد است، لذا وقتی با تعداد زیادی داوطلب مواجه هستیم باید زمان لازم برای بررسی آنها وجود داشته باشد این قانون زمان بندی‌ها را تا حدی منطقی کرد البته الان باز هم تعداد داوطلبان پیش از دور قبل شده است. وی افزود: اصلاح قانون انتخابات را در راستای حقوق مردم و داوطلبان می‌دانیم البته این قانون همه سیاست‌ها را

پوشش ندهاده است و همچنان مواردی وجود دارد. لذا در اجرای قانون با اولین هابی مواجه بودیم و هستیم. طحان نظیف با بیسان اینکه در قانون انتخابات مجلس، شورای نگهبان عملاً مرجع تجدید نظر نهایی است، گفت: تعدد مراحل به خاطر این است که حقوق مردم و داوطلبان برای قانون‌گذار اهمیت دارد. وی افزود: یکی دیگر از موضوعاتی که برای اولین بار در انتخابات با آن مواجه هستیم قانون شفافیت منابع مالی کاندیدهاست که در سال ۱۳۹۸ تصویب شد البته همان سال اجرا نشد چرا که وزارت کشور گفت زمان کمی برای تمهید مقدمات وجود دارد ولی در انتخابات پیش رو برای اولین بار اجرا می‌شود. سخنگوی شورای نگهبان تصریح کرد: داوطلبان باید شماره حسابی را ارائه می‌کردند که آن حساب، حساب انتخاباتی است یا اینکه قانون با معیارهایی سقف هزینه کاندیدها را مشخص خواهد کرد که بر اساس محدوده جغرافیایی حوزه انتخابیه، جمعیت و تعداد کرسی‌ها آن حوزه در مجلس خواهد بود. طحان نظیف اظهار داشت: در قانون ذکر شده است که از چه کسانی می‌شود کمک مالی گرفت مثلاً از افراد حقیقی ایرانی می‌شود کمک گرفت، از محکومین مالی نمی‌شود کمک مالی گرفت، سامانه‌ای مشخص شده این که هزینه‌ها در آن باید ذکر شود و ضمانت اجرایی‌ها از قبیل محرومیت از نمایندگی نیز برای تحقق این موارد در نظر گرفته شده است.

نگاهی به حضور مهران مدیری در شبکه خانگی به بیان اجرا و کارگردانی یک رئالیتی‌شو جدید قدرت‌نمایی مهران این بار با «اسکار»



مهران مدیری از دو هفته هفته آینده با رئالیتی‌شوی «اسکار»، شیوه جدیدی از اجرا را در پلتفرم فیلمو تجربه می‌کند. او پس از اجرای برنامه و مسابقه «دوره‌می» در تلویزیون، این بار با مسابقه چالشی متفاوتی با حضور بازیگران و چهره‌های مطرح به میدان آمده و هر هفته این مسابقه را به همراه نیما شعبان‌نژاد پیش می‌برد. مدیری از جمله چهره‌های محبوبی است که در هر قالبی توانسته است مخاطب‌های خاص خودش را جلب کند.

به گزارش فیلم‌نیوز، پس از قطع همکاری مهران مدیری با تلویزیون و پایان برنامه و مسابقه «دوره‌می»، این اولین بار است که مدیری قرار است با یک برنامه و در جایگاه مجری مقابل مخاطبان قرار بگیرد. آفتور در خیرها آمده، «اسکار» رئالیتی‌شوئی چالشی است و هر بار چند بازیگر و چهره مطرح مهمان مدیری می‌شوند.

ماجرای این قرار است که هر شرکت‌کننده تلاش می‌کند چالش خود را به خلاقانه‌ترین روش ممکن اجرا کند و امتیاز بیشتری بگیرد. این امتیازها نهایتاً شرکت‌کننده را به جایزه اسکار می‌رساند. در واقع رقابت این مسابقه بر سر تندیس اسکار خواهد بود. مهمانی که کمترین امتیاز را دریافت کند، یک مسئولیت اجتماعی برعهده خواهد گرفت. مدیری پس از مسابقه برنامه است و نیما شعبان‌نژاد که سال‌ها او را با تیپ‌های جذاب جوان، باپرام، کجوک، مزاحم تلفنی و ... در برنامه «خندوانه» دیده بودیم، اینبار کنار مدیری «اسکار» را اجرا می‌کند.

۱۳۹۵ با اجرای برنامه «دوره‌می» وارد حوزه جدیدی شد. «دوره‌می» اثری اقتباسی بود اما مدیری سعی کرد با شیوه و حال‌و‌هوای خاص خودش در اجرای برنامه و انجام مصاحبه‌های متفاوت، آن برنامه را به مسابقه و مسیاق خودش پیش ببرد و امضای خودش را روی آن بگذارد. «دوره‌می» اثر موفق‌تری بود که البته از یک جایی به بعد افت کرد و مدیران شبکه نسیم هم تصمیم گرفتند از آن برند برای یک مسابقه استفاده کنند؛ مسابقه‌ای که مدت زمان زیادی طول نکشید و خیلی زود به پایان رسید. وقایع ناگوار شهریور ۱۴۰۱ و موضع‌گیری مهران مدیری باعث شد مدیران تلویزیون این برنامه را به طور کامل از کاتالوگ شبکه نسیم خارج کنند. این مسئله عزم مدیری را برای برنامه‌سازی در شبکه نمایش خانگی بیشتر جزم کرد و نهایتاً به فکر ساخت شبکه‌ای افتاد. اسکار برای دریافت مجوز نمایش از ساتراپا مشکلاتی روبه‌رو شد و پای تمهیدات مالی مدیری به تلویزیون برای دوره‌می به میان آمد اما بالاخره رفع شد و مجوز گرفت.

مدیرمی اولین بار سال ۱۳۹۸ با «قهوه تلخ» حضور در شبکه نمایش خانگی را تجربه کرد؛ سریالی که برای تلویزیون تولید شده بود اما به دلایلی سر از شبکه خانگی آورده و با استقبال بسیار زیادی روبه‌رو شد. او پس از «قهوه تلخ» سریال ناموفق «ویلا من» را برای شبکه خانگی ساخت و پس از آن مجموعه آیتمی «شوخی کردم» را تولید کرد؛ اثری متفاوت که شباهت زیادی با حال‌و‌هوای «ساعت خوش» داشت و توجه‌های زیادی را به خودش جلب کرد. بعد از «شوخی کردم»، با «درحاشیه» به تلویزیون برگشت؛ سریالی که در فصل اول موفق ظاهر شد اما در ادامه با حذف خود مدیری به عنوان بازیگر، موفقیتی به دست نیاورد. «دوره‌می» مجدداً مدیری را احیا کرد و باعث شد تا مدت‌ها در مرکز توجه قرار بگیرد. بعد از آن مجدداً به شبکه نمایش خانگی برگشت و سریال متفاوت و جذاب دیگری به اسم «هیولا» ساخت؛ سریالی براساس فیلمنامه پیمان قاسم‌خانی که بار دیگر او را به اوج رساند. اثری که در فصل دومش «دراکولا» به اندازه قیل موفق نبود.

حالا مدیری با کوله‌باری از تجربه‌های در تلویزیون، سینما و شبکه نمایش خانگی و همچنین تجربه اجرای یک برنامه و مسابقه، در ابتدای مسیر جدیدی قرار گرفته؛ مسیری که با توجه به شناختی از او داریم می‌توانیم مطمئن باشیم آن را قدرتمند پیش خواهد برد. قسمت اول رئالیتی‌شوی «اسکار»، دوشنبه ۱۸ دی در پلتفرم فیلمو منتشر می‌شود.

در آخرین روز سال: منتقدان فیلم بریتانیا به «اوپنهایمر» رای دادند

«اوپنهایمر» از سوی انجمن منتقدان فیلم بریتانیا به عنوان بهترین فیلم سال انتخاب شد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از فیلم اسنچ، انجمن منتقدان فیلم بریتانیا (UKFCA) برندگان ۲۰۲۳ خود را معرفی کردند و «اوپنهایمر» را به عنوان بهترین فیلم سال برگزیدند. این فیلم موفق شد تا «باربی»، «قاتلان ماه کامل»، «زندگی‌های گذشته» و «ام‌دعکتوتی» در دبای عتکوتی» را پشت سر بگذارد.

کریستوفر نولان نیز برای همین فیلم به عنوان بهترین کارگردان سال انتخاب شد و امرالد فنل، جاناناتا گلیزر، مارتین اسکورسوزی و سلین سانگ دیگر رقبای این بخش را پشت سر گذاشت.

جایزه بهترین بازیگر مرد هم به کیلیس مورفی برای ایفای نقش اصلی فیلم «اوپنهایمر» تعلق گرفت و بردلی کوپر، پل جیامتی، بری کیوگن و اندرو اسکات مغلوب وی شدند.

در بخش بهترین بازیگر زن لیلی گلدستون بازیگر «قاتلان ماه کامل» عنوان بهترین بازیگر زن سال را دریافت کرد و ساندرا هولر، گرتا لی، مارگو رابی و اما استون را پشت سر گذاشت.

رایسان گاسلینگ عنوان بهترین بازیگر مرد نقش مکمل را برای بازی در «باربی» به دست آورد و ریچل مک‌آدامز هم برای بازی در «خدا یا آنجایی؟» این منم سارگارت، بهترین بازیگر زن نقش مکمل شد. جایزه بهترین فیلمنامه هم به «زندگی‌های گذشته» رسید.

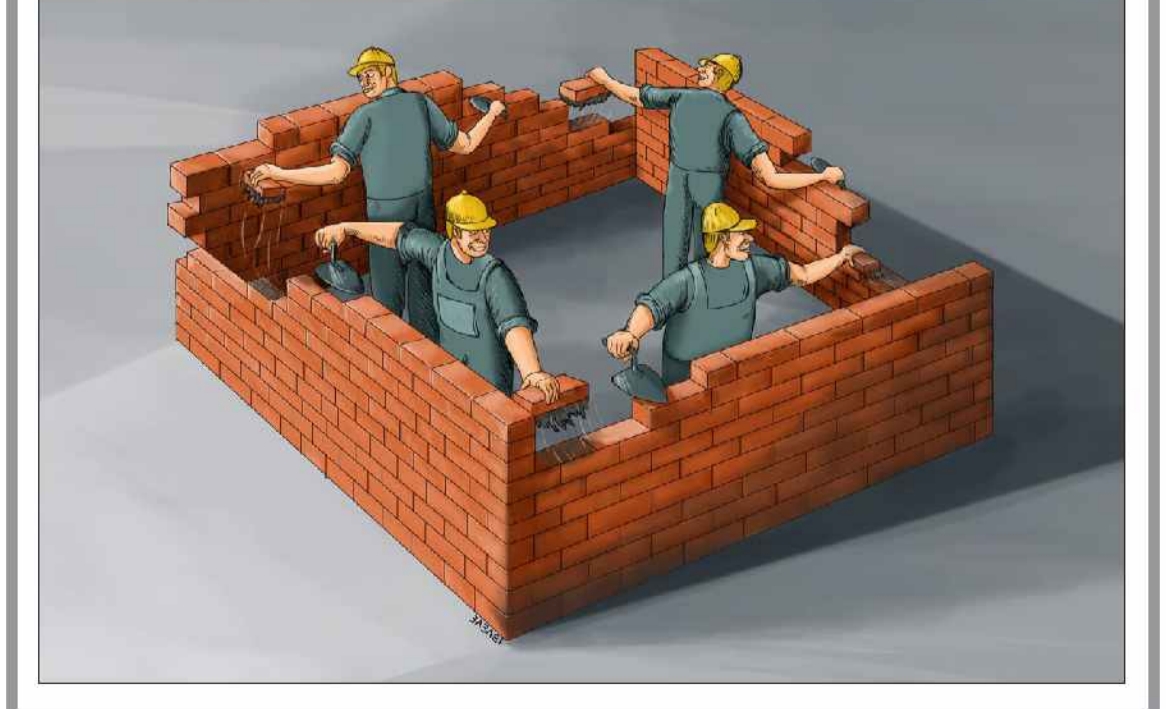
این منتقدان ۵۰ فیلم برتر سال را هم معرفی کردند که «اوپنهایمر» در صدر لیست جای گرفت.

در جایگاه دوم تا هم این فیلم‌ها انتخاب شدند: «زندگی‌های گذشته»، «قاتلان ماه کامل»، «مرد عتکوتی» در دبای عتکوتی»، «باربی»، «همه ما بیگانه‌ها»، «بیچارگان»، «آنانومی یک سقوط»، «جان ویک» بخش «اسلینتر».

کاریکاتور



اسماعیل بابایی بدون شرح



بهمن گودرزی فرصت نفس کشیدن بدهید



بهمن گودرزی کارگردان فیلم سینمایی «هاوایی» با اشاره به اینکه این فیلم درباره مهاجرت ورزشکاران به کشورهای دیگر است از اکران طولانی مدت برخی از فیلم‌ها گله کرد.

بهمن گودرزی کارگردان فیلم سینمایی «هاوایی» که از چهارشنبه ۱۳ دی در سینماها اکران می‌شود در گفت‌وگو با خبرنگار مهر در این باره بیان کرد: بر مبنای جلسه روز یکشنبه شورای صنفی نمایش، فیلم «هاوایی» از چهارشنبه ۱۳ دی ماه، اکران عمومی خود را در سینماهای سراسر کشور آغاز می‌کند. این فیلم به سرگروهی پردیس کورش و با پخش هدایت فیلم به نمایش عمومی گذاشته می‌شود.

وی با تأکید بر کمندی بودن این فیلم سینمایی درباره داستان آن توضیح داد: داستان این فیلم در قالب یک درام اجتماعی در بستر کمندی روایت می‌شود. در واقع «هاوایی» درباره خروج و پناهنده شدن ورزشکاران (در کشورهای دیگر) است که تاکنون درباره آن فیلمی ساخته نشده است. فیلمنامه این اثر درباره همان مدینه فاضله‌ای است که عده‌ای از ورزشکاران نسبت به فعالیت در خارج از ایران دارند.

البته بعضاً شاهد اتفاقات دیگری رخ می‌دهد. این کارگردان سینما ادامه داد: ۹۰ درصد فیلم در هنگ‌کنگ فیلمبرداری شده و ۱۰ درصد آن در ایران. امین حبیبی، امیر جعفری، امیر حسین رستمی، ریچانه پارسا و ... بازیگران ایرانی اثر در کنار بازیگرانی از کشور هنگ‌کنگ هستند که در این فیلم به ایفای نقش پرداختند. گودرزی در بخش دیگری از صحبت‌هایش با بیسان اینکه زمان زیادی در انتظار فرارسیدن اکران عمومی فیلم «هاوایی» بوده است، درباره شرایط این روزهای سینمای ایران عنوان کرد: باید ساز و کاری برای مدت اکران همه فیلم‌ها و زمان پایان اکرانشان وجود داشته باشد تا به این صورت همه آثار بتوانند نفس بکشند. اگر قرار بر این باشد که فیلمی یک سال روی پرده بماند، تکلیف بقیه فیلم‌ها چیست و آنها چه کاری باید انجام دهند؟

وی یادآور شد: به هر حال در کنار اکران فیزیکی در سینماها، ما گزینه‌های دیگری چون اکران آنلاین و پخش ویدئویی هم داریم. بنابراین از مقطعی به بعد فیلم‌های روی پرده می‌توانند به آن سمت کوچ کنند و ادامه درآمدهای خود را در آن سوی پی بگیرند. ماندن طولانی مدت فیلم‌ها روی پرده سینماها، جای بقیه آثار را گرفته و فرصت نفس کشیدن به فیلم‌های دیگر نمی‌دهد. باید این موضوع مورد بررسی قرار گیرد.

فیلم سینمایی «هاوایی» به کارگردانی بهمن گودرزی و تهیه‌کنندگی مرتضی شبستیه به سرگروهی پردیس کورش و با پخش هدایت فیلم از چهارشنبه ۱۳ دی ماه اکران عمومی خود را آغاز می‌کند.

سینمای ۲۰۲۳ هم نتوانست به دوران پیش از کرونا بازگردد

ایرنا: سینمای ۲۰۲۳ علیرغم رشد ۲۹ درصدی گیشه خود به نسبت سال ۲۰۲۲، باز هم نتوانست به دوران پیش از کرونا بازگردد تا با چشم‌اندازی که بنگاه‌های رصد و تحلیل از وضعیت سینمای طی سال ۲۰۲۴ به عمل آورده‌اند، نگرانی‌هایی در مورد اکران اسما و گیشه آن به وجود بیاید. سینمای پرزرق‌وبرق ۲۰۲۳ با وجود تمامی ناملایمات خود به پایان رسید. علیرغم رشدی محسوس، هم‌چنان نتواند به آمار پیش از کرونا نزدیک شوند. سینمای ۲۰۲۳ درحالی کار خود را با گیشه ۳۳ میلیارد و ۴۰۰ میلیون دلاری به پایان رساند که این گیشه، ۲۹ درصد رشد را نسبت به سال ۲۰۲۲ شاهد بود اما حتی این گیشه نیز نتوانست رقم ۴۲ میلیارد و ۳۰۰ میلیون دلاری سینمای ۲۰۱۹ را به‌عنوان آخرین سال نرمال پیش از کرونا پوشش دهد بنابراین به این نتیجه می‌رسیم که سینمای جهان همچنان نتوانسته به دوران پیش از کرونا بازگردد و به ۲۶ درصد فروش بیشتر نیاز دارد تا بتواند به گیشه پیش از کرونای خود برسد.

چند بنگاه تحلیلی نیز رصدهایی داشته‌اند از سینمای ۲۰۲۴ و تخمین زده‌اند که سینمای ۲۰۲۴ حتی نمی‌تواند گیشه خود را در همین سرز ۳۳ میلیارد دلار سال ۲۰۲۳ نگه‌دارد به همین دلیل، از هم‌اکنون نگرانی‌هایی بابت گیشه سینمای جهان به وجود آمده علی‌الخصوص آن‌که سال ۲۰۲۴، هیچ‌گاه به اندازه سینمای ۲۰۲۳، از فیلم‌های شاخص و کارگردانان صاحب‌نام برخوردار نیست و همین عامل، بر شدت نگرانی‌ها افزوده است.

در سال ۲۰۲۳، فیلم‌های مهمی چون قاتلان ماه گل مارتین اسکورسوزی، اوپنهایمر کریستوفر نولان، بلوط پیر کن لوج، قاتل دیوید فینچر، جان ویک ۴ چاد استاهلسکی، تاپلئون ریدلی اسکات، ماموریت غیرممکن ۷ کریستوفر مک‌کوری، کاخ رومن پولانسکی، مدافعان کیهان ۳ جیمز گان، آنانومی یک سقوط ژوسلین تریه، منطقه موردعلاقه جاناناتا گلیزر، بیچارگان یورگوس لائیموس و باربی گرتا گرویگ، تنها بخشی از فهرست بلندبالای این فیلم‌ها هستند که نتوانستند بنویسند، تور سینمای سال گذشته را حسابی گرم کنند. حال آن‌که قطعاً تعداد فیلم‌های کنجکوی برانگیز ۲۰۲۴، هیچ‌گاه به اندازه سال گذشته نخواهد بود. سینمای ۲۰۲۳، اگرچه رشد خوبی را در گیشه پساکرونایی تجربه کرد اما نگاه تبعیض‌آمیز و مصرف‌گرا، هم‌چنان مسأله نخست سینماگران به حساب می‌آید که پس از سال‌ها هم‌چنان به ساحل آرامش و ثباتی نرسیده است. البته که ۲ اتفاق مهم در سال ۲۰۲۳، توانست تأثیراتی را بر روی گیشه جهانی سینماها بگذارد: نخست، اعتصاب صنف فیلم‌نامه‌نویس و بازیگران بود و دومی، دوقطبی مهمی که در تابستان سال گذشته میان دو فیلم اوپنهایمر و باربی رخ داد.

اعتصاب گسترده فیلم‌نامه‌نویسان و بازیگران، نتنها بر روی گیشه آمریکای شمالی تأثیر گذاشت بلکه تأثیرات سونوی نیز بر گیشه و جشنواره‌های کوچک و بزرگ جهانی به همراه داشت که اجازه نداد تا فیلم‌های ۲۰۲۳ بتوانند به شکلی نرمال و ذاتی، ارزش واقعی خود را در گیشه بسنجند. همچنین سبب شد تا برخی فیلم‌ها، اکران خود را به تعویق انداخته و در سال ۲۰۲۳ به روی پرده نروند.

در مجموع، سینمای ۲۰۲۳، اگرچه رشد خوبی را در گیشه پساکرونایی تجربه کرد و توانست مخاطبان زیادی را به سینماها بکشاند و تولیدات باکیفیتی را به نمایش بگذارد و نشان دهد که نظام استودیویی، عزم راسخی در مسیر بازگشت به دوران پیش از کرونا دارد، اما نگاه تبعیض‌آمیز و مصرف‌گرا، هم‌چنان مسأله نخست سینماگران به حساب می‌آید که پس از سال‌ها هم‌چنان به ساحل آرامش و ثباتی نرسیده است.

قوی‌ترین مواد غذایی برای درمان آبریزش بینی



آبریزش بینی یکی از عارضه‌های آزاردهنده سرماخوردگی است اما با مصرف چند ماده غذایی می‌توان این عارضه را درمان کرد.

آبریزش بینی یکی از عارضه‌های سرماخوردگی و آلرژی است که در بسیاری موارد آزاردهنده است اما باید بدانید درمان آن به سادگی قابل حل نیست، بسیاری از افراد روزانه چند قرص آنتی‌هیستامین مصرف می‌کنند تا آبریزش بینی قطع شود اما با این حال می‌توان به کمک چند ماده غذایی برای رفع این مشکل اقدام کرد. در ادامه با مواد غذایی یا آنتی‌هیستامین‌های طبیعی برای درمان آبریزش بینی آشنا می‌شوید.

با بروز عارضه آبریزش بینی در سرماخوردگی بینی کیپ می‌شود و مازاد موکوس آن به سمت گلو سرازیر می‌شود. عسل منجر به کاهش و تسکین گلودرد می‌شود و در درمان آبریزش بینی تأثیر خوبی دارد. در واقع عسل درمانی مشکلات و بیماری‌های رایج فصل سرما را از بین می‌برد. برای این کار کافی است تا یک فاشنگ چایخوری عسل را داخل یک فنجان دمنوش (هر دمنوشی که دوست دارید) ریخته و میل کنید. آبنبات‌های عسلی نیز تأثیر خوبی در درمان عارضه‌های سرماخوردگی دارند به کمک آب جوش، عسل و کمی لیموترش شربت سینه تهیه و میل کنید. خردل در رفع احتقان بسیار موثر است و آبریزش بینی را نیز بهبود می‌بخشد. برای این کار کافی است تا پودر خردل و آرد را با هم مخلوط و کمی آب افزوده و خمیر تهیه کنید. کمی روغن وازلین روی ففسه سینه بمالید تا امکان سوزش احتمالی پوست را کاهش دهد. سپس خمیر را روی یک پارچه تمیز پهن کنید و روی سینه‌تان بگذارید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه باقی بماند. با خارشار یا سوزش روی پوست خیلی زود خمیر را برداشته و پوست را تمیز کنید. اگر به دلیل سرماخوردگی یا آلرژی،

کمپ می‌شود زیرا زمانی که بینی کیپ می‌شود ما مجبور هستیم راه دهان نفس بکشیم. در این شرایط نوشیدنی‌های داغ بسیار کمک‌کننده هستند. این نوشیدنی‌ها از چای سبز گرفته تا انواع دمنوش‌ها، آب کافی بدن را تامین و به دفع توکسین‌ها یا سموم بدن کمک می‌کنند. گرمای ناشی از این نوشیدنی‌ها در رفع احتقان از بینی موثر هستند و گلو را نرم می‌کنند. سوپ داغ نیز تأثیر خوبی دارد. اگر آبریزش بینی اماتان را برده و بینی‌تان را به درد آورده است چوب میخک معجزه می‌کند زیرا حاوی خواص ضدعفونی‌کنندگی و آرامبخشی طبیعی است. برای تهیه دم‌کرده چوب میخک و درمان آبریزش بینی یک عدد چوب میخک، مقداری دارچین، زنجبیل تازه رنده شده، یک عدد هل شکسته و یک فاشنگ عسل را با یک لیوان آب‌داغ دم و قبل از خواب این دمنوش را میل کنید. سایر حاوی ترکیبات ضدعفونی‌کننده و آنتی‌باکتریال طبیعی است. این ماده غذایی علائم سرماخوردگی را به سرعت بهبود می‌بخشد. شما می‌توانید سیر را به‌صورت آب گرم بریزید و بخور دهید.

راهکارهای طلایی برای افراد دچار اختلالات خواب



نیاز محدود باشد چراکه کافئین ماده‌ای محرک است که سبب افزایش هوشیاری و در نتیجه بی‌خوابی می‌شود. وی با بیان اینکه یک ساعت قبل از خواب، بهتر است آب و مایعات مصرف نشود، بیان داشت: افزایش مصرف غذاهای حاوی تریپتوفان، به بهبود خواب بسیار کمک می‌کند. تریپتوفان اسید آمینه‌ای است که در بدن به هورمون‌هایی که در ایجاد خواب موثرند، تبدیل می‌شود. متخصص بیماری‌های غدد و داخلی گفت: شیر، ماست، دوغ، گوشت بوقلمون، غلات، حبوبات، مغزده‌ها، موز، سبزیجات به خصوص اسفناج و کاهو حاوی این اسید آمینه هستند که مصرف آن‌ها حداقل ۲ ساعت قبل از خواب توصیه می‌شود. همچنین شیر موز و شیر عسل دو ماده غذایی مناسب برای وعده قبل از خواب هستند که به بهبود خواب نیز کمک می‌کنند. مصرف برخی از مکمل‌های غذایی از جمله ویتامین‌های گروه B، C، کلسیم، منیزیم، روی یا

منخصص بیماری‌های غدد و داخلی با اشاره به اینکه مصرف برخی از مکمل‌های غذایی از جمله ویتامین های گروه B و C می‌تواند در ایجاد خواب راحت موثر باشد، گفت: کمبود آهن می‌تواند موجب بدخوابی شود. زمان‌زاده در ارتباط با مشکل اختلال خواب اظهار داشت: عوامل متعددی روی خواب اثر می‌گذارد که از میان آنها، غذا و تغذیه سالم اهمیت ویژه‌ای دارند. وی افزود: بدن ۲ ساعت زمان لازم دارد که غذا را هضم کند و خوابیدن با معده پر، می‌تواند سبب اختلال در خواب عود. بنابراین باید از مصرف غذا نزدیک به ساعت خواب (حداقل ۲ ساعت) پرهیز شود. متخصص بیماری‌های غدد و داخلی بیان داشت: بهتر است که غذاهای پر ادویه در وعده شام مصرف نشود چراکه ادویه موجب افزایش متابولیسم بدن شده و موجب اختلال در خواب می‌شود. زمان‌زاده ادامه داد: از مصرف کافئین قبل از خواب باید پرهیز شود و بهتر است که مصرف آن در طی روز

نیاز محدود باشد چراکه کافئین ماده‌ای محرک است که سبب افزایش هوشیاری و در نتیجه بی‌خوابی می‌شود. وی با بیان اینکه یک ساعت قبل از خواب، بهتر است آب و مایعات مصرف نشود، بیان داشت: افزایش مصرف غذاهای حاوی تریپتوفان، به بهبود خواب بسیار کمک می‌کند. تریپتوفان اسید آمینه‌ای است که در بدن به هورمون‌هایی که در ایجاد خواب موثرند، تبدیل می‌شود. متخصص بیماری‌های غدد و داخلی گفت: شیر، ماست، دوغ، گوشت بوقلمون، غلات، حبوبات، مغزده‌ها، موز، سبزیجات به خصوص اسفناج و کاهو حاوی این اسید آمینه هستند که مصرف آن‌ها حداقل ۲ ساعت قبل از خواب توصیه می‌شود. همچنین شیر موز و شیر عسل دو ماده غذایی مناسب برای وعده قبل از خواب هستند که به بهبود خواب نیز کمک می‌کنند. مصرف برخی از مکمل‌های غذایی از جمله ویتامین‌های گروه B، C، کلسیم، منیزیم، روی یا

کلین اخبار علمی و پزشکی

سررد به خاطر نمک

شهروندان خطرات استفاده بی‌رویه از نمک طعام را جدی بگیرند. میزان مصرف نمک طعام ۶ تا ۱۸ گرم است. مصرف بیش از این میزان نمک طعام باعث افزایش فشار خون و بیماری قلبی می‌شود. کارشناسان معتقدند که مصرف بی‌رویه نمک مهم‌ترین عامل میگرن (سررد عصبی) است. نمک همچنین باعث آب‌جمع‌شدگی در بدن، از دست دادن پتاسیم و تورم در پاها می‌شود. پتاسیم برای جذب و استفاده پروتئین در بدن ضروری است. چنانچه شهروندان بخواهند میزان نمک خود را کاهش دهند می‌بایست از نوشیدن کوشاب (ماء الشعیر)، استفاده از منوسدیم گلوتمات، جوش شیرین، پودر پخت‌وپز و از خوردن گوشت‌هایی همچون زامبون، سوسیس، غذاهای کنسرو شده و یا پخت‌زده پرهیز کنند. آشامیدنی‌های رژیمی ممکن است کم‌کالری باشند اما حاوی نمک هستند.

۷ توصیه مفید برای درمان زخم دهان

زخم دهان عارضه دردناکی است که شرایط ناخوشایندی را برای فرد ایجاد می‌کند اما با استفاده از روش‌های خانگی و طب سنتی می‌توان سریع‌تر از شر آن خلاص شد. تقریباً همه ما هر از گاهی به این عارضه دچار شده‌ایم. این زخم‌ها اغلب داخل لب، در فضای داخل دهان، روی لثه یا کام دهان ظاهر می‌شوند. اگرچه این زخم‌ها مضر نیستند اما گاهی بی‌نهایت دردناک و رنج آور می‌شوند تا جایی که حتی اشتها فرد را به کلی از بین می‌برند. عوامل مختلفی از جمله بی‌پوست، نوسانات هورمونی و افزایش اسیدیته در سروز زخم دهان نقش دارند. گاهی نیز این عارضه از کمبود آهن و ویتامین‌های B و C ناشی می‌شود. البته در موارد محدودتر ممکن است این عارضه نشانه یک مشکل یا بیماری جدی‌تر باشد اما در غیر این صورت خوشبختانه به سادگی و با استفاده از چند ماده مفید می‌توان زخم‌های دهان را درمان کرد. عسل به دلیل خواص آنتی‌باکتریال تأثیر مهمی در بهبود زخم دهان دارد. روغن نارگیل نیز دارای خواص ضد التهابی است و در نتیجه التهاب و تورم زخم را کاهش می‌دهد. سرکه سیب ترکیبی قوی برای درمان زخم دهان است. فقط یک فاشنگ غذاخوری از آن را در نیم فنجان آب حل کرده و چند دقیقه دهان خود را با محلول فوق شست و شوی دهید. هر صبح و شب این کار را انجام دهید تا زخم بهبود پیدا کند. محلول آب نمک نیز انتخابی پرطرفدار و مفید برای درمان زخم‌های دهان است. خمیردندان به دلیل دارا بودن خواص ضد میکروبی به نابودی عفونت عامل بروز زخم کمک می‌کند. همچنین خاصیت خشک‌کنندگی دارد که از سوختگی و تشدید ناراحتی ناشی از زخم دهان جلوگیری می‌کند. آب پرتقال غنی شده در صورتی برای درمان زخم دهان مفید است که عامل بروز زخم، کمبود ویتامین B باشد. سیر یکی از پرکاربردترین درمان‌های خانگی است که برای درمان زخم دهان نیز توصیه می‌شود. کافیت برشی از آن را به آرامی و یک تا دو دقیقه روی زخم بمالید و پس از ۳۰ دقیقه دهانتان را بشوید. با تکرار این کار زخم دهان برطرف می‌شود.

معروف‌ترین داروی گیاهی سم‌زدای بدن را بشناسید



از نسخه‌های طب گیاهی در پاکسازی بدن از سموم و اسیدهای مضر تأثیر چشمگیری دارد. یکی از داروهای گیاهی مفید برای سم‌زدایی بدن زیره سبز است که استفاده از آن به همراه غذا یا به صورت دمنوش توصیه می‌شود. استفاده از ترکیب آویشن، سیر و جوزهندی در غذا برای سم‌زدایی معده بسیار مفید بوده و دارای طبع گرم و ملین است. همچنین میوه‌هایی نظیر لیمو ترش، انگور، آناناس، تمشک و سیب ترش سم‌زدای بدن هستند. داروی گیاهی گنجه گنده دارای خواص دارویی بیشمار بوده و یک سم‌زدای مفید برای کل بدن است. مصرف دوگرم آن به همراه عسل صبح به صورت ناشنا بسیار مفید است. همچنین از گیاه جودار خنثایی برای پاکسازی بدن از کل سموم استفاده می‌شود. بهترین داروی گیاهی برای سم‌زدایی کبکد، گیاه خار مریم و قاصدک که استفاده از دمنوش ترکیبی آنها فوق‌العاده موثر بوده و برای کبد آسیب‌دیده و افراد مبتلا به هپاتیت مفید است. ترکیب زنجبیل، لیموترش، زوفا و جوی دوسر یک دمنوش فوق‌العاده برای سم‌زدایی بدن است. همچنین مصرف گیاه زینان به صورت دمنوش به همراه عسل برای سم‌زدایی بدن بسیار موثر است. معروف‌ترین داروی گیاهی سم‌زدای بدن در کل دنیا گیاه مرّ مکی است و مصرف ۳ گرم از این گیاه به همراه عسل در پاکسازی بدن از سموم تأثیر چشمگیری دارد. سم‌زدایی بدن موجب شفافیت پوست، آرامش اعصاب، رفع بی‌پوست و انگل معده می‌شود. کسانی که سم‌زدایی بدن انجام می‌دهند میزان انرژی و نشاط در آنها افزایش پیدا نموده اما ممکن است کمی با اضافه وزن روبرو شوند. ریشه گیاه باب‌آدم فوق‌العاده پرخاصیت بوده که اصلی‌ترین خاصیت آن سم‌زدایی بدن است و علاوه بر آن سبب کاهش ریزش مو و قند خون می‌شود.

غذای چرب قاتل مغز است

غذای چرب سبب اختلال در ارتباط سلول‌های عصبی می‌شود. غذای چرب، عملکرد سیناپس‌ها در هیپوکامپ مغز را مختل می‌کند و این عارضه سبب کاهش یادگیری و اختلال حافظه می‌شود. به محل اتصال نورون‌ها و یا نورون‌ها با سایر سلول‌ها سیناپس می‌گویند. همچنین مطالعاتی که چندی پیش صورت گرفت نشان می‌دهد افرادی که رژیم غذایی ناسالمی دارند و به طور مستمر غذاهای پرچرب و پرکالری استفاده می‌کنند، هیپوکامپ کوچکتری دارند. هیپوکامپ بخشی از مغز است که با یادگیری، حافظه و سلامت روانی مرتبط است. نتایج این مطالعات همچنین حاکی از آن است که هیپوکامپ افراد میانسال که رژیم غذایی سالم دارند و بیشتر از سبزی‌ها و ماهی استفاده می‌کنند، به نسبت به سن و سالان خود بزرگتر است. نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که نوع رژیم غذایی با سلامت روان، افسردگی، استرس و زوال عقل رابطه تنگاتنگ دارد. محققان احتمال می‌دهند که عوامل دیگری از جمله فعالیت روزانه، استعمال دخانیات، استرس و میزان تحصیلات نیز در این امر دخیل باشند.

بهترین روش‌های جذب «ویتامین خورشید»



یکی از چالش‌های جذب ویتامین D چگونگی مواجهه ایمن با نور خورشید است، چرا که روش جذب این ویتامین می‌تواند آثار زیان‌باری در پی داشته باشد. ویتامین D به عنوان «ویتامین خورشید» معرفی می‌شود چرا که پوست در مواجهه با اشعه آفتاب از کلسترول موجود در بدن ویتامین D می‌سازد، در واقع اشعه فرابنفش خورشید به کلسترول موجود در سلول‌های پوستی می‌تابد و انرژی لازم برای سنتز ویتامین D را فراهم می‌کند. این ویتامین نقش بسیاری در بدن ایفا می‌کند و برای سلامتی ضروری است. به عنوان مثال برای جذب کلسیم و فسفر که ۲ ماده معدنی مهم برای حفظ و تقویت استخوان‌هاست کاربرد دارد؛ به عبارت دیگر سطح پایین ویتامین D عواقبی از جمله پوکی استخوان و مرگ را به دنبال دارد و این درحالی است که برخی از غذاها مقدار قابل‌ملاحظه‌ای ویتامین D دارند که از جمله آنها می‌توان به روغن ماهی، زرده تخم مرغ و ساردین اشاره کرد. اگر شخصی نتواند به اندازه کافی از نور آفتاب بهره بگیرد می‌تواند با استفاده از مکمل‌های غذایی همچون مصرف ۳ بار در روز روغن کبد ماهی، مقدار لازم ویتامین D روزانه را دریافت کند. برای جذب طبیعی ویتامین D نکته مهم نفوذ اشعه فرابنفش خورشید از پنجره است که داخل است و این درحالی است که بسیاری از مردم با وجودی که در کنار پنجره رو به آفتاب کار می‌کنند، اما از کمبود ویتامین D رنج می‌برند. میان روز به ویژه در روزهای تابستانی بهترین زمان برای جذب اشعه خورشید است. هنگام ظهر خورشید در گرم‌ترین حالت خود قرار می‌گیرد و فرابنفش آن بسیار سوزاننده و حساس است. مطالعات بسیاری روی بدن نشان می‌دهد که هنگام ظهر بیشترین میزان ویتامین D در بدن ساخته می‌شود، اما مدت زمان مواجهه با نور خورشید در این زمان باید کوتاه باشد تا از سوختگی و سرطان پوست جلوگیری شود. وجود رنگدانه‌های ملاتین بیشتر در افراد با پوست تیره موجب می‌شود تا آن‌ها برای تأمین ویتامین D مدت زمان بیشتری را در مواجهه با نور خورشید قرار بگیرند و طبق برآوردها این افراد به حدود ۳۰ دقیقه تا ۳ ساعت زمان برای تأمین ویتامین D در بدن نیاز دارند که در مقایسه با افراد با پوست روشن مدت زمان بسیار زیادی است و یکی از مضرات تأمین ویتامین D به شمار می‌رود. مردمی که در نواحی دورتر از خط استوا زندگی می‌کنند به میزان کمتری از ویتامین D بهره می‌گیرند، در این مناطق اشعه خورشید به وسیله لایه اوزون جذب می‌شود بنابراین مردم به مدت زمان بیشتری برای تولید ویتامین

هر آنچه که باید درباره دیابت بدانید!

علا، علایم، عوارض و علاج دیابت
هر رژیم غذایی که باید درباره دیابت بدانید!
رژیم غذایی مناسب به دیابت نوع دو می‌تواند با رعایت یک رژیم خاص خودش را دارد و هیچ رژیم غذایی ثابتی که برای همه دیابتی‌ها مفید باشد، وجود ندارد؛ یعنی باید به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه کنید تا رژیم خودتان را بنامزد و اجرا کنید؛ اما رعایت ۷ توصیه زیر، به عنوان رهنمودهای تغذیه‌ای، خالی از فایده نیست.
۱- حجم غذایان را کمتر کند و تعداد وعده‌های مصرفی‌تان را بیشتر، مصرف ۵ وعده مختصر در طول روز، خیلی بهتر از خوردن ۳ وعده حجیم روزانه است.
۲- رژیم غذایی متنوعی داشته باشید تا هم مواد غذایی لازم به بدن‌تان برسد، هم چشم‌های‌تان سیر شود و ریزه‌خواری نکنید.
۳- حداقل تا یک مدت کوتاه، بعد از خوردن هر غذا قند خون‌تان را اندازه بگیرید تا متوجه شوید این غذا چه قدر قند خون‌تان را بالا می‌برد. اگر این مقدار خیلی زیاد بود، آن غذا را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید.
۴- سعی کنید پروتئین مورد نیازتان را از گوشت سفید بگیرید؛ مرغ و ماهی، لبنیات هم پروتئین خوبی دارد. اما در مصرف پروتئین هم باید اندازه‌نگه دارید چون دریافت بیش از حد پروتئین ممکن است به کلیه‌های‌تان آسیب وارد کند.
۵- چربی و نمک را در رژیم‌تان به حداقل برسانید و بیشتر فیبر بخورید که هم سالم است، هم به هضم و جذب غذا کمک می‌کند. انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه سرشار از فیبرند.
۶- سرخ‌کردنی‌ها و دم‌کردنی‌ها را کمتر بخورید و به جای‌شان از شیوه‌های سالم‌تر طبخ غذا (کباب‌پز و بخارپز) استفاده کنید.
۷- بهترین نان برای شما نان سنگک است. نان‌های سفید را کمتر بخورید و از غلات و دانه‌های کامل به جای فرآورده‌های شیرینی و نان پزی (آرد سفید) استفاده کنید.
برای جذب طبیعی ویتامین D نکته مهم نفوذ اشعه فرابنفش خورشید از پنجره است که داخل است و این درحالی است که بسیاری از مردم با وجودی که در کنار پنجره رو به آفتاب کار می‌کنند، اما از کمبود ویتامین D رنج می‌برند. میان روز به ویژه در روزهای تابستانی بهترین زمان برای جذب اشعه خورشید است. هنگام ظهر خورشید در گرم‌ترین حالت خود قرار می‌گیرد و فرابنفش آن بسیار سوزاننده و حساس است. مطالعات بسیاری روی بدن نشان می‌دهد که هنگام ظهر بیشترین میزان ویتامین D در بدن ساخته می‌شود، اما مدت زمان مواجهه با نور خورشید در این زمان باید کوتاه باشد تا از سوختگی و سرطان پوست جلوگیری شود. وجود رنگدانه‌های ملاتین بیشتر در افراد با پوست تیره موجب می‌شود تا آن‌ها برای تأمین ویتامین D مدت زمان بیشتری را در مواجهه با نور خورشید قرار بگیرند و طبق برآوردها این افراد به حدود ۳۰ دقیقه تا ۳ ساعت زمان برای تأمین ویتامین D در بدن نیاز دارند که در مقایسه با افراد با پوست روشن مدت زمان بسیار زیادی است و یکی از مضرات تأمین ویتامین D به شمار می‌رود. مردمی که در نواحی دورتر از خط استوا زندگی می‌کنند به میزان کمتری از ویتامین D بهره می‌گیرند، در این مناطق اشعه خورشید به وسیله لایه اوزون جذب می‌شود بنابراین مردم به مدت زمان بیشتری برای تولید ویتامین



ادمووند اختر:

استقلال هدفمند و منظم بازی می کند و می داند دنبال چیست



ایرنا: پیشکوت تیم فوتبال استقلال گفت: استقلال تیم خوبی است. هدفمند و منظم بازی می کند و می داند در طول ۹۰ دقیقه جریان مسابقه به دنبال چیست. آدموند اختر پیشکوت تیم فوتبال استقلال اظهار داشت: آن چیزی که انتظارش را داشتیم اتفاق افتاد و استقلال توانست در بازی مقابل پیکان سه امتیاز کامل را به دست بیاورد و نیم فصل اول را به بهترین شکل ممکن به پایان برساند. باید عملکرد مریسان و بازیکنان استقلال را مورد ستایش قرار داد.

پیشکوت استقلال اضافه کرد: استقلال تیم خوبی است. هدفمند و منظم بازی می کند و می داند در طول ۹۰ دقیقه جریان مسابقه به دنبال چیست. آنها برای رسیدن به پیروزی تلاش می کنند و برنامه دارند.

وی ادامه داد: جواد نکونام نشان داده که شاگردانش را به سمت موفقیت سوق داده و روحیه مبارزه طلبی و پیروزی را در آنها نهادینه کرده است.

اختر درباره قانون سقف بودجه و حواشی ناشی از رای کمیته استیناف و بازگشت امتیازهای کسر شده سپاهان و پرسپولیس افزود: قانون سقف بودجه در فوتبال ایران خنده دار است. همه می دانستند این قانون ضمانت اجرایی ندارد. وقتی چند باشگاه این قانون را دور زدند،

سرس باشگاه استقلال کلاه بزرگی رفت. استقلال به قانون احترام گذاشت اما در نهایت منفر شد. وی ادامه داد: ضامن موفقیت یک تیم پول داشتن نیست؛ به عنوان مثال مگر ملوان و شمس آدر قزوین تیم های پولداری هستند؟! اینطور نیست اما بهتر از تمام تیم های پولدار فوتبال بازی می کنند.

وی افزود: سپاهان و پرسپولیس مگر پول زیادی خرج نکرده اند؟! آیا می توانند بازیکنی را به خارج کشور ترانسفر کنند؟ آیا می توانند بازیکنی

ایرنا: پیشکوت تیم فوتبال استقلال گفت: استقلال تیم خوبی است. هدفمند و منظم بازی می کند و می داند در طول ۹۰ دقیقه جریان مسابقه به دنبال چیست. آدموند اختر پیشکوت تیم فوتبال استقلال اظهار داشت: آن چیزی که انتظارش را داشتیم اتفاق افتاد و استقلال توانست در بازی مقابل پیکان سه امتیاز کامل را به دست بیاورد و نیم فصل اول را به بهترین شکل ممکن به پایان برساند. باید عملکرد مریسان و بازیکنان استقلال را مورد ستایش قرار داد.

پیشکوت استقلال اضافه کرد: استقلال تیم خوبی است. هدفمند و منظم بازی می کند و می داند در طول ۹۰ دقیقه جریان مسابقه به دنبال چیست. آنها برای رسیدن به پیروزی تلاش می کنند و برنامه دارند.

وی ادامه داد: جواد نکونام نشان داده که شاگردانش را به سمت موفقیت سوق داده و روحیه مبارزه طلبی و پیروزی را در آنها نهادینه کرده است.

اختر درباره قانون سقف بودجه و حواشی ناشی از رای کمیته استیناف و بازگشت امتیازهای کسر شده سپاهان و پرسپولیس افزود: قانون سقف بودجه در فوتبال ایران خنده دار است. همه می دانستند این قانون ضمانت اجرایی ندارد. وقتی چند باشگاه این قانون را دور زدند،

با اعلام یک سایت پرترغالی: مهدی طارمی بهترین گلزن پورتو در سال ۲۰۲۳ شد

مهر: مهدی طارمی مهاجم ایرانی تیم فوتبال پورتو بهترین گلزن این تیم در سال گذشته میلادی شد. با اتمام سال ۲۰۲۳ میلادی و آغاز سال ۲۰۲۴ رسانه های اروپایی به بررسی عملکرد تیم های مختلف در سال گذشته پرداخته اند. در همین خصوص سایت «zerzero» پرتغال در گزارشی به عملکرد ۳ تیم اسپورتینگ لیسبون، بنفیکا و پورتو پرداخته است.

در گزارش این سایت و در بخش تیم پورتو نوشته شده است: تیم پورتو در سال ۲۰۲۳ توانست در ۷۶ درصد از بازی های خود پیروز از زمین خارج شود. پورتو در این سال ۱۰۰ گل به ثمر رساند و ۴۱ گل دریافت کرد، پیه مدافع با سابقه پرتغالی این تیم با انجام ۵۳ بازی و ۴۰۹۹ دقیقه حضور در زمین، از این حیث بهترین آمار را در بین سایر بازیکنان داشته است. همچنین مهدی طارمی بازیکن ایرانی پورتو با ۱۹ گل که شامل ۸ پنالتی بود توانست بهترین گلزن پورتو در سال ۲۰۲۳ لقب بگیرد. علاوه بر طارمی، «ناسیمتو گالو» با ۱۱ پاس گل توانست بهترین آمار را به ثبت برساند.

درخواست ویژه فدراسیون فوتبال از دولت برای تیم ملی در آستانه جام ملتها

فارس: سخنگوی فدراسیون فوتبال اظهار داشت: در مسیر آماده سازی تیم ملی فوتبال برای حضور در جام ملت های آسیا که امیدواریم حضور موفق در این تورنمنت داشته باشد و این موضوع سبب ششونوی میلیون ها ایرانی شود، فدراسیون فوتبال از هیچ تلاشی فروگذار نکرده است. تمام هم، غم و تلاش ما بر این است تیم ملی به بهترین شکل ممکن در این تورنمنت شرکت کند.

احسان اصولی افزود: همانگونه که می دانید شرکت در این رویداد بزرگ مستلزم پشتیبانی زیادی است. آماده سازی تیم ملی نیاز به تأمین منابع مالی و کمک های زیادی دارد. یکی از محل هایی که در مورد این تأمین مالی وعده داده اند وزارت ورزش و دولت محترم هستند. آنها نیز همیشه به این موضوع توجه داشته اند و با حمایت ها و کمک های خود کنار فدراسیون و تیم ملی بوده اند.

وی تأکید کرد: با این وجود تاکنون کمک های مالی دولت را دریافت نکرده ایم و همچنان چشم انتظار هستیم. دوستان در وزارت ورزش منابع و اعتباراتی که فولش را برای کمک به فدراسیون در جهت آماده سازی تیم ملی داده اند برداشت نکرده اند. همچنان منتظریم این کمک ها انجام شود تا تیم ملی و فدراسیون فوتبال این مسیر را به بهترین شکل ممکن پشت سر بگذارند. با دعای خیر مردم و توکل به خداوند متعال امیدوارم شاهد درخشش تیم ملی باشیم تا دل میلیون ها ایرانی شاد شود.

گلچین فوتبال جهان

رایس: مسئول این ناگامی خودمان هستیم

ایستا: دکلان رایس، هافبک آرسنال، گفت: در دو بازی اخیر اصلا خودمان نبودیم و استانداردهای لازم را نداشتیم. ما این نتایج بیش از همه خودمان را و همچنین هوادارانمان را ناامید کردیم. او درباره راهکارش برای ادامه فصل و بازی های باقیمانده افزود: باید بازی ها را بیشتر کنترل کنیم. بیشتر به خودمان ایمان داشته باشیم و میل بیشتری برای گلزنی پیدا کنیم. باید روی ذهنیتمان کار کنیم. این فصل برای کسب مقام نخست و فهرمانی در لیگ برتر می جنگیم و نمی توانیم چنین گل های ساده ای را دریافت کنیم و شکست بخوریم.

گفتنی است، در ادامه هفته بیستم لیگ برتر انگلیس، تیم فوتبال فولام در ورزشگاه کراون کالج میزبان آرسنال بود و در نهایت با نتیجه دو بر یک به برتری رسید و هر سه امتیاز این بازی را به دست آورد. به این ترتیب توجیهی ها در دو بازی متوالی در لیگ برتر شکست خوردند. آرسنال پیش از این با نتیجه دو بر صفر در خانه مغلوب وستهم شده بود.

یونایتد در اندیشه کاهش دستمزد وارن

ایستا: قرارداد رافائل واران با منچستر یونایتد تا سال ۲۰۲۴ اعتبار دارد و بند تمدید یکساله نیز در قرارداد این مدافع فرانسوی با شیاطین سرخ گنجانده شده است. یونایتد همچنان علاقه مند به تمدید قرارداد با اوست و در ماه ژانویه آماده است با واران درباره امضای قرارداد جدید مذاکره کند. باشگاه لیگ برتری دستمزد ۳۴۰ هزار پوندی هفنگی این بازیکن را زیاد می داند. در واقع یونایتد با توجه به مصدومیت های زیادی که واران در یک سال گذشته و آنها روبرو شده، می خواهد قرارداد این بازیکن را کاهش دهد. واران می تواند از ژانویه اسان با سایر باشگاهها مذاکره کند. او در فصل جاری لیگ برتر یازده امتیاز کسب کرده است. رفاق مادری او میلانو و دالیز آلابا را به دلیل مصدومیت از دست داده و این دو بازیکن ماهها قادر به همراهی تیمشان نیستند. بر همین اساس هم مادری های سخت به دنبال خرید مدافع میانی در زمستان اند. اگر چه واران در آوریل ۳۱ ساله خواهد شد اما می تواند با حضور دوباره در رفاق مادرید خاطرات خوب گذشته اش را با پیر این تیم تکرار کند.

مهاجم فرانسوی در رادار لیورپول

فارس: تیم فوتبال لیورپول در تلاش است تا مهاجم فرانسوی کریستال پالاس را جذب کند. براساس گزارشات منتشر شده لیورپول مدت ها است وضعیت مایکل اولیسه مهاجم ۲۲ ساله کریستال پالاس را پیگیری است. این بازیکن همچنین هدف چلسی است.

مایکل اولیسه از زمان پیوستن به کریستال پالاس در سال ۲۰۲۱، پیشرفت زیادی داشته است. این بازیکن جوان که قبلا در تیم های جوانان چلسی و منچستر سیتی هم بازی کرده و سال گذشته عضو تیم ملی زیر ۲۱ سال فرانسه شد. اولیسه در فصل جدید در ۹ بازی توانسته ۵ گل بزند که همین باعث توجه تیم لیورپول شده است. چلسی در پی نتیجه نقل و انتقالات تابستانی تمایل زیادی به جذب مایکل اولیسه داشت و بند نسخ او را فعال کرد تا این بازیکن را از کریستال پالاس جدا کند. علاوه بر این، او همچنین هدف منچستر سیتی فهرمان لیگ برتر بود اما این بازیکن جوان قرارداد جدیدی با عقابها امضا کرد. با این حال لیورپول هم به جمع علاقمندان جذب این بازیکن پیوسته است.

مسی جدید در راه منچستر سیتی

ایستا: منچستر سیتی قصد دارد کلودیو اجوری را با قراردادی شش ساله از ریور پلاته به خدمت بگیرد. بر اساس اعلام فاینزیو رومانو این استعداد آرژانتینی که به خوبی خودش را در جام جهانی نوجوانان نشان داد قرار است با منچستر سیتی قرارداد امضا کند ولی تا سال آینده به صورت قرضی در ریور پلاته باقی خواهد ماند و پس از آن راهی سیتی خواهد شد.

این پدیده ۱۷ ساله در فوتبال انگلیس به ارزش ۲۵ میلیون پورو (۲۱.۷ میلیون پوند) پیرانهان قراردادش با منچستر سیتی به روپا را بر تن خواهد کرد. او که در کشورش به «شطان کوچک» معروف است، در ماه های اخیر در رادار بسیاری از تیم های مطرح اروپایی قرار داشته است و عملکرد درخشانش در جام جهانی زیر ۱۷ سال با آرژانتین باعث شده تا او به عنوان ستاره بعدی فوتبال جهان یاد کنند. پارسلوئا و رزال مادرید هر دو علاقه مند به جذب او هستند اما سیتی در رقابت برای جذب این بازیکن با استعداد پیروز شده است. بر این اساس قرارداد او با ریور پلاته تا دسامبر ۲۰۲۴ خواهد بود و در ادامه راهی انگلیس می شود تا کارش را با تیم منچستر سیتی شروع کند.

آرتا: با این شکل بازی نمی توانیم قهرمان شویم

ایستا: آرسنال در فاصله سه روز بعد از شکست خانگی برابر وستهم این بار در خارج از خانه با نتیجه دو بر یک برابر فولهام شکست خورد تا نه تنها نتواند موقتا به صدر برگردد بلکه به رده چهارم هم سقوط کند. میکال آرتا در نشست خبری بعد از بازی گفت: روز بسیار سخت و ناراحت کننده ای برای ما بود. تنها بعد از سه روز از شکست برابر وستهم شکست دیگری را تجربه کردیم. برابر وستهم اصلا مستحق شکست نبودیم و باید به پیروزی می رسیدیم اما در این بازی اصلا خوب ظاهر نشدیم. این یکی از بدترین بازی های ما در فصل جاری بود. سرمریب اسپانیایی توجیهی ها داده داد: در بخش مالکیت توپ خوبی نبودیم و سرعت کافی برای حمله کردن و تهدید دروازه حریف نداشتیم. توپ را بارها از دست دادیم و نتوانستیم بازی خوبی را به نمایش بگذاریم و طبیعی است که با چنین نمایشی نمی توان پیروز شد. اکنون احساس بسیار بدی داریم اما می توانیم از این شرایط خارج شویم. به هر حال در فوتبال اختلافات اندک تفاوت های بزرگ را رقم می زند.

حسن روشن، بازیکن پیشین تیم ملی:

کارلوس کی روش به لژیونرها خیانت کرد



عضعفدارم نباید فکر کنیم اگر تیم هایی توحیه من به عنوان کسی که سالها در چون ژاپن، کره جنوبی، عربستان و استرالیا نتایج خوبی گرفته اند پس ما مقابل آنها بازنده ایم. باید با اعتماد به نفس باشیم و به دور از حاشیه ها بازی خودمان را انجام بدهیم. درست است که ژاپن اصولی در فوتبال سرمایه گذاری کرده و به تیم های پایه اهمیت زیادی می دهد اما ما هم بازیکنان مستعدی داریم که می توانند در یک لحظه نتیجه را به سود تیم ملی تغییر داده و معادلات را بر هم بزنند.

به خاطر بردارم چشم ملت ها را ترک کردم

حسن روشن در مورد سالها حضورش در تیم ملی و رویادهای مختلف گفت: خاطرات تلخ و شیرینی از جام ملت های آسیا دارم. در ۲ دوره حضور داشتم و ۲ گل هم به ثمر رساندم. در ۱۸ سالگی به تیم ملی رسیدم و دوران خوبی را در تیم ملی داشتم فهرمانی در ملت های آسیا که اقتدار فوتبال ایران را نشان می داد یکی از شیرینی های دوران فوتبال من بود که نتوانستیم دل مردم ایران را شاد کنیم. اما تلخ ترین خاطره ام برمی گردد به زمانی که به جام ملت های آسیا رفتم و در آن زمان جنگ تحمیلی شروع شده بود و در آن دوره سوم شدیم اما در طول برگزاری جام ملت های آسیا برادرم به شهادت رسید و من برای اینکه به مراسم تشییع پیکر برادرم برسم جام را ترک کردم و به ایران برگشتم البته یک روز بعد از مراسم تشییع به تهران رسیدم و این اتفاق تلخی برای من در دوران فوتبالم بود. دوران ورزشی همیشه مملو از خاطرات تلخ و شیرین است اما امیدوارم شیرینی ها بیشتر از تلخی ها باشد.

مهاجمان تمرکز خود را از دست ندهند

مهر: حسن روشن بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران با دوبار حضور در جام ملت های آسیا و با کوله باری از تجربه در فوتبال ایران در خصوص شرایط تیم ملی و آمادگی این تیم برای حضور در جام ملت ها در قطر گفت: بازیکنان بزرگی داریم که معتقدم می توانند در آسیا موفق باشند. آینده تیم ملی روشن است و با داشتن لژیونرهای با تجربه و چند مهره داخلی خوب این تیم می تواند به فهرمانی این دوره از مسابقات برسد. تیمی پر مهره که هر کدام می توانند تاثیر گذار باشند اما همین تیم برای حضوری فویتر نیاز به اردوی آمادگی بیشتری داشت که متأسفانه میسر نشد اما باز هم همین تیم می تواند با همین شرایط نتایج قابل قبولی کسب کند.

کی روش به لژیونرها خدمت نکرد

فوتبال ما بعد از گذشت چند دوره این بار هم با مربی داخلی وارد این تورنمنت خواهد شد و باید همه از این تیم حمایت کنیم. کی روش در دوره در جام ملت های آسیا سرمریبی بود اما با او موفق نبودیم و پس آن همه امکانات و خواسته های او نتوانستیم به فهرمانی برسیم. او به لژیونرها خیانت کرد. لژیونرهایی که در آن زمان بهترین بودند و به خاطر اشتباهات کی روش سر از تیم های لیگ برتری در آوردند و این برای خودشان و فوتبال ما زربنده نبود. بازیکنانی که می توانستند چند ساله دیگر در اروپا بازی کنند اما با مشورت های غلط مسیر را اشتباه رفته و نتوانستند در اروپا تداوم بیشتری داشته باشند.

نگران تیم ملی هستم

قلعه نویی در این شرایط سخت کار شجاعانه ای انجام داد که تیم ملی را تحویل گرفت و حالا زمان آن است که همه از او حمایت کنیم. او با دست خالی

عربستان خواستار میزبانی دیدار سوپر جام فوتبال ایران شد

مهر: سفیر عربستان پیشنهاد داد دیدار سوپر جام فوتبال ایران به میزبانی این کشور برگزار شود.

عبدالله بن سعود العنزی، سفیر عربستان سعودی در جمهوری اسلامی ایران و هیأت همراه به منظور دیدار و گفت و گو با علی خطیر، مدیر عامل باشگاه استقلال، وارد کمپ زنده یاد ناصر حجازی شدند.

پس از ورود سفیر عربستان و هیأت همراه به سالن کنفرانس کمپ، مدیر عامل استقلال ضمن خوشامدگویی به سفیر عربستان و هیأت همراه، با اشاره به قدمت و قدرت فوتبال ایران و عربستان در آسیا و سابقه فهرمانی های استقلال و الهلال در آسیا، گفت: از زمان ورود جناب سفیر به تهران، اتفاقات خوبی بین دو کشور ایران و عربستان افتاده و دل ها به هم نزدیک شده است.

عبدالله بن سعود العنزی سفیر عربستان هم ضمن تشکر از دکتر علی خطیر مدیر عامل باشگاه استقلال گفت: خوشحالم که به عنوان سفیر عربستان در ایران هستم و از میزبانی باشگاه بزرگ استقلال تشکر می کنم.

باشگاه استقلال را به خوبی می شناسم و می دانم که دو بار فهرمان آسیا شده و همواره حریف قدرتمندی برای باشگاه های عربستانی و به خصوص باشگاه الهلال عربستان بوده و دیدارهای این دو تیم همیشه جذاب از کار درآمده است. به نظرم با توجه به اینکه هر دو باشگاه از باشگاه های پر طرفدار آسیا و آبی پوش هستند، می توانست همکاری های دوجانبه ای داشته باشند. در ماه دوم میلادی سال جاری که الهلال عربستان به ایران می آید ترتیبی اتخاذ خواهد شد تا پیوندها بین این دو باشگاه بزرگ آسیا، ایجاد شود.

خطیر در ادامه نشست ضمن تشکر از سفیر عربستان در ایران گفت: با توجه به قدمت دو باشگاه استقلال و الهلال در آسیا مطمئنا این همکاری منجر به اتفاقات بسیار خوبی برای فوتبال ایران و عربستان خواهد شد. همیشه بین استقلال و الهلال یک رقابت جذاب وجود داشته و این دو تیم هم آبی پوش، هم پر طرفدار و هم از ریقای قدیمی بوده اند. ما از همکاری دو باشگاه استقلال می کنیم. می توانیم علاوه بر انجام بازی های دوستانه و برگزاری کمپ های تفریحی، در توسعه آکادمی و فوتبال پایه همکاری های دوجانبه داشته باشیم.

سفیر عربستان هم در پایان صحبت های خود پیشنهاد داد در صورت فهرمانی استقلال در رقابت های لیگ برتری با جام حذفی، عربستان میزبان دیدار سوپر جام فوتبال ایران، پایان فصل شود.