

زندگی با زیر نویس حسادت



مقایسه نکید

از مقایسه خود با دیگران بجزیف کنید. با این کار شما هرگز از زندگی خود راضی و خوب نخواهید بود و دلهم از حال را بقارت با دیگران هستید. اگر حس می کنید فردی از شما هوش تر زیباتر، جذاب تر، جوان تر ... است، توجه داشته باشد که این چیزهای جذبی از او هستند و او هم نفس هایی دارد که شما در ظاهر نمی بینید. هیچ گسیز به صورت مطلق کامل نیست و هیچ چیز انتظار که عالی بدنظر می رسد، نیست.

دوره های آموزشی کمک حاصل شما از خود در جهت مثبت استفاده کنید و نیرویی مثبت از آن بگیرید. اگر نسبت به همکار خود که از قدرت پنهان و یا موتوسنا که به مقاطع بالای تحصیلی رسیده است، حسات می کنید، به جای اینکه وقت خود را صرف چنین فکرها می کنید، برای کلاس های آموزش کسب و کار یا دوره آموزشی دیگری مناسب با شغلتان استفاده کنید. در اینصورت این امر به شما برای پیشرفت در محل کارتان کمک خواهد کرد.

همه چی آورمه...

و اندیشه کنید که شما یک فرد حسود نیستید. اگر چه ممکن است شما احساس حسادت کنید، مطالعات نشان می دهد برای بوجود آوردن حسی که در درونان وجود ندارد، مثبت تکری می تواند موثر باشد. این امر که شما با دید مثبت احساس کنید که چیزی را از من پنهان می کنی و احساس حسادت چیزی بعد از اینکه شما توضیح دادید که چرا به او حسودی نیستید، باعث می شود با تمرين، حس خسادت کمونگ تر شود و احساس های خوب در شما شکل بگیرد. پس رفشار های غیر حسودانه را تمرين کنید.

نکات کاربردی برای برخورد با همسر معتمد



دارد بسیار سخت است، چرا که فرد معتملاً نشان های زیادی را تجربه می کند.

ازین روانشناس بیان اینکه راهکارهای چونگونی زندگی با همسر معتمد، با فقط از این خود، از رفشارهای همسرستان شدید، با همراهی این اعتماد هیجانی پریز کنید و به دور از نش و در فضای آرام با همسر خود صحبت کنید.

وی افزو: گاهی اوقات خود فرد معتمد تمایل به ترک اعتمادش دارد، در این صورت خیلی راحت تر می تواند اقدامات خواهدهای رومانی را آنچه دهد.

ازین روانشناس بیان اینکه در اینجا می خواهد خانه را گرم و صیمی نگه دارد و مانع از بخت و جانش شوی، گفت: کهنه هم علت اعتماد فرد به صرف مواد خدر است که نیاز به پرسی های بالینی دارد، چراکه نوع اعتماد، ماده مصرفی و طول دست مصرف مواد خدر توسط فرد در پرسه درمان مهم است.

امام خط از این خود منجذب شد، ضمیر صحبت کرد: اگر منجذب اعتماد شوی، از این می تواند این دوره از زندگی را با انشا های کمتری سیری کنید

شما می توانید یک کارمند عالی باشید اگر ...



۵ - از تضمیم های مقامات بالادستی در یک جمع عمومی حمایت می کنید حتی اگر شخصاً با آن مخالف هستید.

۶ - به همکاران انان بدون خست و قیافه گرفتن کمک می کنید.

۷ - جایی که باید، هستید و جایی که نباید، نه زیان ساده تر موقعیت شناس هستید.

آیا شما نسبت به وضعیت زندگی دولستان را تحمل کنید، اینها ناشی از تجربه امری خطرناک به نام حسادت است. به نوعی می توان گفت حسادت یک «احساس دردناک و دیوانه کننده» است. پیامبر خدا (ص) در این باره می فرماید: «اسایش حسود از همه کفر است.

حسادت تجربه ای بسیار خسته کننده است تا مادامی که فردی گرفتار حسد باشید شاید دارو

صراحت گفت که روی آرامش را خواهید دید. در طرف باشد، می تواند باعث نشست در روابط عاطفی، روابط خانوادگی و دوستی ها شود. با این حال، شما می توانید برای کاهش میزان حسادت از همین امرور پر نامه و طرحی پیاپی کنید تا طعم زندگی خود را راحت تر قرار بگیرد.

حسادت را زنگید

خود را در مورد این حس میزنش نکنید و با خود کلنجار نزولی، به باد داشته باشید که حسادت پک هست از چند گاهی تجربه می کند. از کنار این حس به راحتی نگذرید. مهم این است که اجازه ندهید این حس بر زندگی شما را چیره شود.

در مرحله اول قبول کنید که این حس در شما کمی از بقیه پیش است و باید بر آن فائق آید. اگر شما این حس را کنایه ای می شوید، بگیرید، هیچگاه قادر به تفسیر آن خواهید بود.

احساست انان را صادقاته بیان کنید

اگر شما در روابط عاطفی خود احساس حسادت دارید با شریک زندگی صحبت کنید، البته اگر به او اطمینان دارید و می تانید که او با شما صادق خواهد بود و از صحبت شما سوء استفاده نخواهد کرد. دلایل را که باعث این حس در شما می شود را در میانه این حس خوباند.

همه چی آورمه...

و اندیشه کنید که شما یک فرد حسود نیستید. اگر چه ممکن است شما احساس حسادت کنید، مطالعات نشان می دهد برای بوجود آوردن حسی که در درونان وجود ندارد، مثبت تکری می تواند موثر باشد. این امر که شما با دید مثبت احساس کنید که چیزی را از من پنهان می کنی و احساس حسادت چیزی بعد از اینکه شما توضیح دادید که چرا به او حسودی نیستید، باعث می شود با تمرين، حس خسادت کمونگ تر شود و احساس های خوب در شما شکل بگیرد. پس رفشار های غیر حسودانه را تمرين کنید.

فردی به توصیه پژوهشک معالجه باشد دارو مصرف کند اما اطراق این با بیان مطالبی مانند اینکه به خودن دارو عادت می کنی با اینکه این داروها تاثیرات مغایر بر سالمی دارد، او را از این کار منع می کنند: در چنین شرایطی اطراق این توصیه های نادرست پژوهشکی به فرد اوایسه می دهن که می تواند سلامتی او را تحت تأثیر قرار بگیرد.

* تنظیم ساعت خواب و بیداری
ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت: تحقیقات نشان داده است که مطالعه میانگاری مطالعه در ذهن در ساعات اولیه صبح در مقابل مطالعه در نیمه های شب بسیار بیشتر است و راندمان داشتن آموختن در یادگیری را بالاتر می بیند.

جلیلی از خودن داروهای همراه شروع شد و درحال

مصرف دارو به منظور افزایش تمرکز و توجه پیدا کرد ایام امتحانات بسب بروز افسردگی و روان پریشی در طولانی مدت می شود.

جلیلی خاطرشان کرد: تلاش برای شرط

ایران می بود و هرچه از هرچه شرط شد و درحال

جلیلی تاکید کرد: استراحت کردن در میانی

موقوف که نیاز به استراحت داریم و نظرم

ایران داشت آموزش آغاز شد و در میان

دانش آموزان مطالعه کنند تا نیزه

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل

می کنند و خود را بسیار مضرد می شود.

وی افزو: برخی افراد خودمنهاده

ریس انجمن روان پژوهشک ایران گفت:

امتحان دادن برای همراه این دارو شغل



کارهایی که نباید بعد از خوردن غذا انجام داد

یکی از کارهایی که نباید پلاصالسه پس از خوردن غذا انجام داد ورزش کردن است چرا که موجب اختلال در فرآیند هضم غذا و ساد آن در بدن می شود. معده انسان یک کیسه عضلانی است که نقش مهمی در هضم غذا بر عهده دارد. غذا پس از ورود به معده با آنزیم های درون آن مخلوط می شود تا به اجزای ساده تبدیل شود. غذایی که وارد معده می شود با توجه به کفیت آن چندین ساعت در معده باقی می ماند. بدین برای هضم این غذا نیاز به اکسیژن دارد بنابراین ورزش کردن یا خوابیدن بالاصله پس از غذا خوب دارد، بنابراین انجام فعالیت بدنه بالاصله پس از صرف غذا باعث می شود. اکسیژن کافی به بدن برای هضم غذا نیاز است اکسیژن دارد بنابراین ورزش کردن یا خوابیدن مدت ۳ ساعت از غذا خوردن بیبی ساد است. مدت ۳ ساعت از غذا خوردن بیبی ساد است.



با این سوپ آبله مرغان را در خانه درمان کنید

■ عسل



عسل به کاهش خارش و التیام تاولهای ناسی از آبله مرغان کمک می کند. عسل خالص را بر روی تاولهای قرار داده تا خارش و التهاب کاهش پیدا کند. این روش را ۲ تا ۳ بار در روز می توانید انجام دهید.

■ چوشانده های گیاهی

عنوان آرام بخش های و تسکین دهنده برای لین بیماری استفاده می شوند، برخی گیاهان مفید

■ پلاغور جو دوسر

تازه را در دو و یک چهارم رهایی از خارش امنجان کنید. درمان های خانگی برای تغیر شود. این سوپ را تسبیح می کنند.

■ آبله مرغان

کافی است تا یک فاشت غذاخوری از هر یک این گیاهان را در یک فنجان آب جوش ریخته و اجازه دهد چند دقیقه با حرارت زیاد بجوش، می توانیز به آن دارچین، عسل و آب لیمو اضافه کرده و آن را بشویند. نوشیدن این قرار دهد.

■ جوش شیرین

می توانید همچوی آب پز و برق گشتنی بخاریز نیز مورد استفاده قرار دهد.

■ چوش شیرین

درمان خانگی محشوب برای کاهش خارش ناشی از مرغان نرم محلول را

■ تام مرغان

دوست را پودر شده و بلغور جو دوسر کرده و بلغور

■ اسطوخودوس

از درمان های موثر برای کاهش تحریک پوست و خارش ناشی از آبله مرغان است. کمی روغن استخوخودوس را با روغن

■ تار گیل

تار گیل یا پوست را در ترکیب کرده و آب و لرم بربزیدن، سپس آن

■ سرمه گلهای

یکی از راه حل های موثر برای درمان آبله مرغان سرمه که قهوه ای ممالید و اجراهه دهد تا خشک شود، می توانید روش را دو بار در روز تکرار کنید.

■ سوپ خانگی بسرای آبله

کافی است تا یک دوچار فوجان سرمه اضافه کردن چند قطره اسانس فهوجای را به رابه آب و لرم و ان حمام

■ فروکوش

در آب وان حمام برای استحمام

■ دسته ای

و درد عضلات نیز دارد.

■ ویروس آبله مرغان سراغ

سوپ نیمه شده از همیوچ و گشتنی در درمان آبله مرغان

■ بسیار مفید

بسیار مفید است. این بیوهای شوند، شیوع این بیماری در میان سرشار از آنتی اکسیدان دارد و در فرآیند درمان کمک می کنند.

■ مرغان

پیشتر است معمولاً بدترین علایم آبله مرغان بعد از ده هفته فروکوش می کنند. شما می توانید

■ فنجان همچوی

فنجان همچوی خرد شده را با یک دسته ای از درمان های طبیعی را

خوب نجودیدن غذا نیز منجر به هضم ناقص و فساد در هضم غذا می شود. همچین اشخاص باید از مصرف مایعات و به خصوص نوشابه در بین و بلاصاله پس از غذا اجتناب نمایند.

صحبت کردن بین غذا نیز سبب نفخ در افراد می شود. همچنین آدامس جویدن نیز در فرآیند هضم غذا را با اختلال مواجه می کند و لی چویدن سفیر سفید با کندر راعت تقویت معده، لبه و دندان می شود بنابراین جایگزین مناسبی برای حین غذا از عرقی جانی مانند زیره سبز، زبان، نعناع و رازیانه استفاده کنند زیرا این نوشیدنی ها ضد نفخ هستند.

یک ساعت خواب ظهرگاهی ذهن را تقویت می کند



■ شناختی افراد مسن را بهبود بخشد، در حالی که پژوهش های جدید نشان

داده اند که چرت زدن در طول روز همچنین می تواند باعث بهبود حواس پنجهگانه شود. چرت زدن در هنگام بعد از ظهر به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بدن

نداختن با خواب شبانه می تواند عکلکرد شناختی سالماند ایده آن است.

مخفقان این پژوهش جایگزینی می داشتند که چرت بعد از ظهر در حدود یک ساعت برای بهبود عملکرد شناختی سالماند ایده آن است.

بزرگسال چینی ۵۰ ساله و بالاتر می توانند نیز از پژوهش طولی بازنشستگی و بهداشت چشم پوئند، این پژوهش را آغاز کنند.

تمام شرکت کنندگان تحقیق یک سری از آزمایشات مرتبط با توجه، حافظه ایزپرودک و توانایی هایی از جمله تست ریاضی و رسم شکل قرار گرفتند. همچنین از این افراد رسیده شد که در طول ماه گذشته روزانه چه مدت بعد از ناهار استراحت کردند.

آنها بر اساس پاسخ هایشان به ۴ گروه دسته بندی شدند. این دسته پندهای شامل کسانی بودند که بعد از ناهار اصلاً نمی خواهیدند. کسانی که

کمتر از ۳۰ دقیقه می خواهیدند. کسانی که بین ۳۰ تا ۹۰ دقیقه می خواهیدند و افرادی که بین از ۹۰ دقیقه بعد از ناهار می خواهیدند. این نیم گزارش می دهند که در حدود ۵۷/۵ درصد از شرکت کنندگان گفتند که پس از ناهار

به طور منوط در دهود یک ساعت می خواهند.

مخفقان دریافتند شرکت کنندگانی که به طور منوط بین ۳۰ تا ۹۰ دقیقه بعد از ناهار چرت می زندند، از مومهای شناسنایی را به تحویل بهتری پاسخ دادند. آنها در نهایت دریافتند که چرت زدن بعد از ناهار آن هم به مدت یک ساعت مزایای بسیار زیادی برای سلامت ذهنی و دهنی می اسانسالند.

یک مطالعه جدید نشان می دهد که یک ساعت خواب بعد از ظهر

می تواند حافظه و مهاره های ذکری افراد می اسانسال را بهبود بخشد.

با بالا رفتن سی عکلکرد ذهن ما کاهش یافته و می تواند باعث بروز مشکلاتی مانند به پادا یاروردن نامهای، فراموش کردن جای و سایلی مانند و افراد کلید و یا اختلال در یادگیری اطلاعات جدید شود. برای برقی از افراد کلید مانند آنرا باعث تقویت معده، لبه و دندان می شود بنابراین جایگزین مناسبی برای حین غذا از عرقی جانی مانند زیره سبز، زبان، نعناع و رازیانه استفاده کنند زیرا این نوشیدنی ها ضد نفخ هستند.

مطالعات پیشین نشان دادند که چرت زدن از چالک زوال عقل شود.

بعد از ناهار چرت می زندند، از مومهای شناسنایی را به تحویل بهتری پاسخ دادند. آنها در نهایت دریافتند که چرت زدن بعد از ناهار آن هم به مدت یک ساعت مزایای بسیار زیادی برای سلامت ذهنی و دهنی می اسانسالند.

این مطالعات همچنین نشان داده است که چرت زدن می تواند عملکرد

ارزان ترین و طبیعی ترین ضد آفتاب برای محافظت از پوست



صرف شکلات عالیه زیبایی و سلامت بدن از پوست نیز در مقابل اشده های مضر نور خورشید محافظت می کند. شکلات که از دانه کاکائو به دست می آید برای این سلامت بدن کلید را دارد.

است و به شکل های مختلف از جمله شکلات است. کیک، بودر و نوشیدنی شکلاتی مصرف می شود.

در جدیدترین پژوهش های داشتنی داریانگزینی خودکاری می توانند که این سلامت بدن در میان گزارش

محافظت در مقابل اشده های مضر خورشیدی نیز اینست. اکسیدان ها از جمله غذایی از خواصی این سلامت روده ها، کاهش مفعک کلسترول

راهکار طب سنتی برای از بدن چربی های بدن



افرادی که دمنوش بارهنج و

خاکشیر را به صورت موضعی در رژیم غذایی خود مصرف می کنند.

هر گز دجاج اضافه و زخم شوند.

هر عضوی از بدن یا بر بدی نسبت به دمنوش های مخصوص این مفاوتوی نشان می دهد، بنابراین نمی تواند

یک دمنوش واحد را برای همه

افراد شجاعه کند.

دمنوش بارهنج یا بهنگ و

برای دستگاه گوارش محسوب

می شود سبب رسیدن این موضعی می شود.

از لوله گوارش که در دسته ای

و خاکشیر را به صورت موضعی در

دجاج اضافه و زخم شوند.

از کاهشی این مفاوتوی نشان می دهد، بنابراین نمی تواند

یک دمنوش واحد را برای همه

افراد شجاعه کند.

دمنوش بارهنج و

برای دستگاه گوارش محسوب

می شود.

شکلات تلخ در ساعت های مختلف روز مصرف

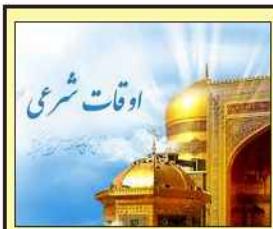
کشند تا علاوه بر حفظ زیبایی و جوانی پوست

و جلوگیری از ابتلاء پوستی شود.

کارشناسان این موضعی را به برشتری شود.

بعضی از حساسیت های غذایی به نوزاد خود بادام زمینی می دهد.

کارشناسان انتقاد از این موضعی م



وقات شرعی به وقت گیلان

اذان صبح: ۳:۵۸
طلوع آفتاب: ۵:۳۰
اذان ظهر: ۱۲:۱۱
غروب خورشید: ۱۸:۰۱
اذان مغرب: ۱۹:۱۱

صفحه آرایی: کلچین امروز
چاپ و لیتوگرافی:
شرکت چاپ و نشر نوین
تلفن: ۰۳۳۲۲۴۷۲۷

مطالب درج شده لزوماً انعکاس دهنده دیدگاه روزنامه نمی باشد.
Golchin.Today@yahoo.com
نشانی سایت: <https://golchinemrooz.ir>

چالان امروز

سال بیستم - شماره ۴۷۴۲

ورزش ایران و جهان

شنبه ۱ اردیبهشت ۱۴۰۳ - ۱۱ شوال ۱۴۴۵ - ۲۰ اوریل ۲۰۲۴

کلچین فوتبال جهان

آنچلوتوی: رنال هادرید هیچ وقت نمی‌هیرد

ایستا: رئال مادرید به نیمه نهایی لیگ قهرمانان
ویا راه پیدا کرد و حریف بایرن مونیخ در این
رحله شد. کارلو آنجلولوی در نشست خبری
مد از بازی گفت: بازی را خوب آغاز کردیم
گل هم زدیم. سینی پیشتر توب و میدان را
ر اخیار داشت و ما بسیار خوب در این بازی
دفاع کردیم. ما اطمینان داشتیم که راهی دور
نمی شویم، لوانین شب خوبی را جهوجه کرد.
ها اینگونه می توان در خانه سینی به پیروری دست پیدا کرد. سرمربی
نایابی رئال مادرید ادامه داد: اینکه تیم برای پیروری می چندگد و دست
فداکاری می زند. واقعا خوشحال کننده است. ما گفیلت لازم را هم
شتمیم، رویدیگر با پیشنهادی که زد من را غافلگیری کرد و به نظر همه
بیز برای ما به خوبی پیش رفت. امشب واقعا بسیار خوب دفاع کردیم.
مال در شرایط سخت همواره می چندگد و راه مناسب را پیدا خواهد
رد. رئال مادرید هیچ وقت نمی برد و تسلیم نمی شود.

آرتا: ناراحتمن اما به این بازیگنان افتخار می‌کنم

تسنیم: پیپ گواردیولا پس از باخت
چسترمنی مقابل رئال مادرید در ضربات
اللی بازی برگشت مرحله یک چهارم نهایی
گ فهر مانان اروپا، اظهار داشت: به رئال مادرید
خاطر مقاومتش در دفاع تا آخرین دقیقه بازی
بریک می گوییم. آنها کارشان را خوب
جامدادند و ما در توجه به جزئیات برای
رسیدن به گل خوب کار نکردیم. فکر کنم
رسه بازی قبلی مان برای رئال هم عملکرد خوبی داشتیم. در پرتغال
هم عملکرد مان همینطور بود و من به عنوان سرمربی تیم تنها چیزی که
توانم از بازیکنانم بخواهم همین است.
گواردیولا در پاسخ به این سؤال که آیا تیمش مقابل رئال مادرید
شانسی اورده است، کفت: یوهان کرافیف می گفت که چیزی به عنوان
ساتس وجود ندارد و من هم با او موافقم. توانتیم گل بعدی را بزنیم
حالی که هر کاری می شد برای رسیدن به گل انجام دادیم، اما طوری
که ما این بازی را با خیمن مزخرف ترین شکلی است که یک تیم می تواند
ننده باشد. همیشه نم تواند نده بهد، اما ما تلاش مان و اک دیم.

توضیح: سرمهبی تیم فوتبال باشگاه مونیخ

تری شاگردانش در نبرد با آرسنال و صعود
لها به مرحله نیمه نهایی لیگ قهرمانان اروپا را
جهانی عادلانه می داند. تو ماس تو خل سرمهبی
هم فوتبال باشگاه مونیخ در واکنش به پرسنی
ک بر صفر شاگردانش برابر آرسنال در دور
گشت مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان
وپا و صعود به مرحله بعدی رقابت ها گفت:

زی در نیمه اول یک شطرنج تمام عبار بود. هیچ یعنی نمی خواست
ستنهای اول را متکب شود. به همین دلیل دو تیم محافظه کارانه بازی
کردند. هم ماقعیت داشتیم و هم آرسنال. یعنی دو نیمه به تیم
نگرمی و روحیه دائمی و از بازیکنان خواستیم شهامت پیشتری نشان
هند. بعد از آن بازی روانتر و بهتر ای کردیم و حق مان بود که
نده شویم. تو خل افزوده: همیشه بازی کردن در حضور هواداران بهتر
ست. با هر تکل و هر حرکت خوبی که داشتیم، حمایت آنها را احساس
کردیم و این جانی دویاره به بازیکنانمان می داد.



مالکان سرخابی‌ها سوم اردیبهشت مشخص می‌شوند

A dynamic soccer match scene. In the center, a player in a red jersey with 'Lamia' and 'M' on it is jumping high, heading the ball. To his right, another player in a red jersey with '72' and 'AL DHAIR' on it is also jumping. On the left, a player in a blue jersey with 'QNB' on it is reaching up towards the ball. Other players in both red and blue jerseys are visible around them, some on the ground and some also jumping. The background shows a blurred stadium crowd.

گلچین امروز: اسبیبان در مورد
سامی منتشره در فضای مجازی در
ورود مالکان باشگاههای سرخابی
وقت، زمان و آگذاری نام مالکان دو
شگاه مشخص می‌شود.
محمد شروین اسپیان، معاون
وسعه ورزش فهرمانی کشور در
ورود و آگذاری سرخابی ها گفت: سوم
دی بهشت، روز و آگذاری سهمان دو
شگاه است و تا آن روز مشخص
ست که چه سازمان و گروهی مالک
دام باشگاه می‌شوند.

هنور مالکان دو بائیگاہ

● انتخابات فدراسیون ها طبق زمانبندی برگزار می شود وی در مورد برگزاری انتخابات فدراسیون های ورزشی گفت: تمامی انتخابات در موعد مقرر برگزار می شود و امروز هم بک فدراسیون سه گانه در نهایت آرماش و با حضور تمام اعضاء برگزار شد و بقیه فدراسیون های ورزشی هم در موعد مقرر برگزار می شود و بر اساس زمانبندی فدراسیون زیمناسیک در تاریخ ۲۴ اردیبهشت ۱۳۹۷ برگزار می شود و فدراسیون انجمن های ورزشی هم مرحل پایانی را می گذراند و همینطور فدراسیون انجمن های رزمی نیز در تاریخ ۲۶ اردیبهشت برگزار می شود.

● این دولت گویایی همه چیز است و ما در مورد وزارت اقتصاد نیز فقط کمک از آنها دیده ایم و امیدواریم با بودجه مناسب پروژه های ۵۰ یا ۷۰ درصدی را کامل کنیم.

● ورزشگاه آزادی با دستور وزیر پاید بازسازی شود

● معافون توسعه فهرماتی وزارت ورزش و جوانان در مورد بازسازی ورزشگاه آزادی گفت: دستور وزیر برای بازسازی ورزشگاه صادر کمک دیده ایم

● شده است و باشگاهها و تیمهای ما برای دریافت مجوز حرفة ای ایاز به ورزشگاه استاندارد دارند و در مورد ورزشگاه جدید هم هر زمان ساخت مشکلات ورزش است و در این دوره اهمیت زیادی به ورزش داده آن را شروع کنیم در مورد جزئیات انجمن های خواهیم کرد.

● مدیریه و اینها نیستند اسبیقیان در مورد اینکه آیا وزارت ورزش در هیئت مدیره دو باشگاه نقش خواهد داشت با خبر گفت: ما به دنبال دخالت و حضور در هیئت مدیره و این حرف های نیستیم ما طبق نظر وزیر ورزش، دنبال باشگاه داری نیستیم و نقش ناظرتی داریم و باید به وظایف دیگر وزارت رسیدگی کنیم.

● ما از وزارت اقتصاد در ورزش فقط کمک دیده ایم

● وی افزود: تمام تلاش وزارت اقتصاد و وزارت ورزش و همه بدنده دولت و شخص رئیس جمهور حل مشکلات ورزش است و در این دوره اهمیت زیادی به ورزش داده شده است و مصوبات ورزشی در شعبایی که در فضای مجازی در ورود کمالکان دو توم شنبده می شود وزر سوم اردیبهشت تعین تکلیف شیوه سود و مالکان دو باشگاه مشخص شوند.

● واگذاری این دو باشگاه رویای واداران است که محقق می شود

● وی ادامه داد: در واقع واگذاری ۲ شگاه پر طرفدار تهرانی از آرزو های واداران فوتیاب بود که در دوره های قبل و دولت های قبلی محقق نشده سود و در دولت فعلی و از زمان نظیر ائمای هاشمی در وزارت روزش و جوانان عزم بر واگذاری شدی بوده و هست و به زودی این باشگاه و اگذار خواهد شد.

● ما دنبال باشگاه داری و هیئت

شکست شباب الاهی در شب گلزنی

ایستا: تیم فوتبال شباب الاهلی در شب گلزنی سعید عزت اللهی در لیگ برتر امارات تن به شکست داد.

در هفته نوزدهم لیگ برتر فوتبال امارات چهارشنبه شب تیم شباب الاهلی در ورزشگاه آن مکوم بی میهمان النصر بود و در پایان شکست ۳ بر ۲ را تجربه کرد.

سعید عزت اللهی (۱۲) و موناس دابور (۸۵) زنده دو گل شباب الاهلی بودند. گلهای النصر رانیز سمیر ممثیویچ (۹)، مانولو گایا بدینی (۳۱) و ایسک شنیباگو (۴۰) وارد دروازه حریف کردند. شباب الاهلی از دقیقه ۴۳ با اخراج رتان ۱۰ نفره به بازی ادامه داد.

سعید عزت اللهی در دقیقه ۷۸ این مسابقه با خروج از ترکیب شباب الاهلی جای خود را به منتو سانو داد.

در جدول رده‌بندی ۱۴ تیمی لیگ امارات تیم شباب الاهلی با ۳۷ امتیاز پس از الوصل ۵۱ امتیازی دوم است.

محرومیت حسینی و جریمه نقدی برای مرادمند و استقلال

تئیهات: کمینه انتسابیتی فدراسیون فوتبال آرای مربوط به بازی آلومینیوم اراک - استقلال را اعلام کرد.
کمینه انتسابیتی با بررسی دقیق گزارش مسابقه و تطبیق موضوع با مقررات انتسابیتی آرای مربوط به دیدار تیمهای آلومینیوم اراک و استقلال را به شرح زیر اعلام کرد:
* باشگاه آلومینیوم اراک
تاختف: استفاده از لفاظ توهین آمیز و پرتاب اشیا از سوی تماشاگران منتب و ورود تماشاگران به داخل زمین مسابقه
ستند: ماده ۸۶
تئیهات: ۲۰۰ میلیون تومان جریمه نقدی + اجرای یک جلسه محرومیت از حضور تماشاگران در مسابقه رسمی موضوع دادنامه تعليقی شماره ۲۰۹۴ پس از قطعیت دادنامه (قابل تجدیدنظر)
حامد پیغمبری (بازیکن آلومینیوم اراک)
تاختف: رفتار غیروروزشی
ستند: ماده ۷۴
تئیهات: ۲۰ میلیون تومان جریمه نقدی (قابل اجرا - قطعی) * باشگاه استقلال
تاختف: استفاده از لفاظ توهین آمیز و پرتاب اشیا از سوی تماشاگران منتب
ستند: ماده ۸۶
تئیهات: ۱۰۰ میلیون تومان جریمه نقدی (قابل تجدیدنظر) سیدحسین حسینی (بازیکن استقلال)
تاختف: نقص اصول کلی رفتار و بدرفتاری نسبت به مقام رسمی مسابقه
ستند: مواد ۵۱ و ۵۰
تئیهات: یک جلسه محرومیت که به مدت شش ماه تعليق می شود + ۳۰۰ میلیون تومان جریمه نقدی (قابل تجدیدنظر)
محمد حسین مرادمند (بازیکن استقلال)
تاختف: بدرفتاری نسبت به مقام رسمی مسابقه
ستند: ماده ۵۰
تئیهات: ۱۰۰ میلیون تومان جریمه نقدی، (قابل تجدیدنظر)

تغییر شیوه برگزاری بازی‌های جام
حذف انجليس از فضای آینده

تسنیم: اتحادیه فوتبال انگلیس، تغییراتی را در شیوه برگزاری بازی‌های جام حذفی این کشور اعمال کرد.

اتحادیه فوتبال انگلیس اعلام کرد که به منظور کمک به کاهش فشردگی بازی‌های فوتبال پاشگاهی این کشور، از فصل آینده تمام بازی‌های جام حذفی این کشور به صورت تک حذفی برگزار خواهد شد و دیگر خبری از بازی‌های برگشت نخواهد بود.

در حال حاضر بازی‌های قدیمی‌ترین تورنمنت فوتبال جهان هم به صورت تک حذفی برگزار می‌شود، مگر آنکه بازی دو تیم با تساوی همراه شود که در آن صورت یک بازی دیگر با تغییر جای میزبان و میهمان انجام خواهد شد (به استثنای بازی‌های دور پنجم به بعد). این قانون به موجب توافقی که شش سال پیش میان اتحادیه فوتبال و سازمان لیگ برتر فوتبال انگلیس صورت گرفته بود اجرا می‌شد و هدف آن کمک به جذابیت‌تر شدن جام حذفی بود. اکنون اما با پایان مدت این قرارداد، برگزاری بازی‌های جام حذفی کاملاً به صورت تک حذفی برگزار خواهد شد و به این ترتیب اگر بازی دو تیم با تساوی همراه شود، وقت‌های اضافه و در صورت لزوم ضربات پنالتی تعیین کننده برندۀ بازی خواهد بود.

تغییر دیگری که از فصل آینده در بازی‌های جام حذفی انگلیس



صورت خواهد گرفت، انتقال زمان بازی‌ها به پایان هفته‌هاست. طبق اعلام اتحادیه فوتبال انگلیس از این پس بازی‌های تمام مراحل جام حذفی، در روزهای شنبه یا یکشنبه انجام خواهند شد.

یکی دیگر از دلایل تغییر شیوه برگزاری بازی‌های جام حذفی انگلیس، تغییر مدل برگزاری بازی‌های اروپایی از فصل آینده به خصوص لیگ قهرمانان اروپاست که ۳۶ تیمی خواهد بود. به موجب تغییرات صورت گرفته، از این پس فینال جام حذفی انگلیس نیز در پایان هفته ماقبل آخر هر فصل لیگ برتر انگلیس و در یک روز کاملاً اختصاصی بدون برگزاری هیچ مسابقه دیگری از لیگ برتر انگلیس، انجام خواهد شد.

یکی دیگر از تغییرات مهم تصویب شده توسط اتحادیه فوتبال انگلیس، حذف تعطیلی میان فصل از تقویم فوتبال باشگاهی این کشور است که اجازه می‌دهد بازی‌های لیگ برتر به جای ابتدای ماه آگوست، از اواسط این ماه آغاز شود و به این ترتیب تیم‌ها تعطیلات تابستانی طولانی‌تری خواهند داشت.

در حالی که حذف بازی‌های تکراری جام حذفی خوشحالی تم‌های بزرگ برتری را به همراه داشته، این مصوبه با اعتراض تم‌های کوچکتر و دسته پایینی جزیره همراه بوده است، چرا که آنها را از درآمدات‌های حاصل از پخش تلویزیونی بازی‌های مجدد و معموم کنند.