

گلچین امروز

معاون پارلمانی رئیس‌جمهور:

دیدگاه دولت به تعطیلی پنج‌شنبه‌ها نزدیک‌تر است

صفحه ۲

سیاسی

امیر رضا معصومی
جایزه قهرمان فردای ایران را کسب کرد

صفحه ۷

ورزشی

اجتماعی

بلاهایی که بیخ گوش کودکان در فضای مجازی است

صفحه ۴

بیماری تلخی که با نوشیدن آب یخ حین غذا به سراغتان می‌آید

صفحه ۶

پزشکی

شنبه ۸ اردیبهشت ۱۴۰۳ - ۱۸ شوال ۱۴۴۵ - ۲۷ آوریل ۲۰۲۴ | روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح گیلان | سال بیستم - شماره ۴۷۴۷ - ۸ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

نماینده ولی فقیه در گیلان:

افزایش امنیت شغلی کارگران از سوی کارفرما و متولیان امر ضروری است

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی گیلان خبرداد:

۲۵ اردیبهشت آخرین مهلت تبدیل مجوزهای کاغذی به الکترونیکی

مدیرکل صنعت گیلان:

افزایش غیر منطقی تعرفه برق با شعار سال هم‌خوانی ندارد

رئیس مجمع نمایندگان گیلان:

یکی از نگرانی‌های کشاورزان پایین بودن قیمت برنج است

تعلیق ۶ ماهه عضو شورای شهر رشت

استاندار گیلان در گفتگوی تلویزیونی:

پروژه ساماندهی پسماند سرآوان رشت در حال اتمام است

صفحه ۳



دکتر پزشکیان در آن سال شوم سال ۴۹ در مجلس فرمایشی شاه فریاد زد و هشدار داد و ناله کرد که نباید اجازه دهیم بحرین از ایران جدا شود. نمایندگان بسیاری مانند نمایندگان امروز در مجلس که در بحران های داخلی و خارجی مواضع شان خشنی و بی اثر است به تیرنگ نگلیس تن دادند و در رفتاری از پیش طراحی شده این گل سر سبد را از کشورمان جدا کردند. اگر چه اکنون بحرین عضو سازمان ملل متحد است و کشوری مستقل، اما همواره راههایی وجود دارد که بتوان این پرونده را دوباره راه اندازی کرد و خواستار بازگشت بحرین به کشورمان باشیم و چه ننگین است استانی چون بحرین سال هاست در دست در اختیار آل سعود است و ما قادر به هیچ تحرکی نیستیم. بحرین اکنون کشوری است که با دولت‌مردان نادان و پیشینه تاریخی خود پشت پا زده و مرادوات خود را با اسرائیل توسعه داده و بدتر آن قبلا دیدیم که در دیداری پس از پیروزی بر تیم ملی فوتبال ایران با پرچم عربستان دور افتخار زد! بحرین دولتی دارد که فرقه گرایبی را در دستور کار خود قرار داده و ما حتی جرات یک تشر ساده به آنها را نداریم. بر این اساس اگر مبارزه با اسرائیل مهم است و آل سعود که از جنگ هشت ساله و بعد هم با حمایت از گروههای تروریستی هزاران جوان ایرانی را به گام مرگ فرستاده اند، باید بدانیم که به راه انداختن کارزار با مشارکت مردم ایران این پیام را خواهد رساند که بحرین چقدر بر ایمان مهم تر از آل سعود و اسرائیل است. خوب است کمی به خود ببینیم که مردم ما به غرور ملی و پیشینه تاریخی خود می‌بالد و بحرین هم با موقعیت استراتژیک خود یکی از دلمشغولی‌های آنان است. بحرین استان جدایی ناپذیری باید باشد که اکنون در همه زمینه‌ها به دشمنی با ما برخاسته است. پیشنهاد می‌دهم این یک راهبرد کلان برای سیاست خارجی ما باشد که بدون موشک پرانی و خونریزی مست برتر را در تنش های جهانی و بهره مندی از این ویژگی منحصر بفرد فراهم آوریم. اگر چه اعراب سال هاست روی مالکیت خلیج فارس مانور می‌دهند، حالا چرا ما روی بحرین منمرکز نشویم؟!

یادداشت امروز

حبیب محمد پوری بلان

برای پس گرفتن بحرین تلاش کنیم!

دکتر پزشکیان در آن سال شوم سال ۴۹ در مجلس فرمایشی شاه فریاد زد و هشدار داد و ناله کرد که نباید اجازه دهیم بحرین از ایران جدا شود. نمایندگان بسیاری مانند نمایندگان امروز در مجلس که در بحران های داخلی و خارجی مواضع شان خشنی و بی اثر است به تیرنگ نگلیس تن دادند و در رفتاری از پیش طراحی شده این گل سر سبد را از کشورمان جدا کردند. اگر چه اکنون بحرین عضو سازمان ملل متحد است و کشوری مستقل، اما همواره راههایی وجود دارد که بتوان این پرونده را دوباره راه اندازی کرد و خواستار بازگشت بحرین به کشورمان باشیم و چه ننگین است استانی چون بحرین سال هاست در دست در اختیار آل سعود است و ما قادر به هیچ تحرکی نیستیم. بحرین اکنون کشوری است که با دولت‌مردان نادان و پیشینه تاریخی خود پشت پا زده و مرادوات خود را با اسرائیل توسعه داده و بدتر آن قبلا دیدیم که در دیداری پس از پیروزی بر تیم ملی فوتبال ایران با پرچم عربستان دور افتخار زد! بحرین دولتی دارد که فرقه گرایبی را در دستور کار خود قرار داده و ما حتی جرات یک تشر ساده به آنها را نداریم. بر این اساس اگر مبارزه با اسرائیل مهم است و آل سعود که از جنگ هشت ساله و بعد هم با حمایت از گروههای تروریستی هزاران جوان ایرانی را به گام مرگ فرستاده اند، باید بدانیم که به راه انداختن کارزار با مشارکت مردم ایران این پیام را خواهد رساند که بحرین چقدر بر ایمان مهم تر از آل سعود و اسرائیل است. خوب است کمی به خود ببینیم که مردم ما به غرور ملی و پیشینه تاریخی خود می‌بالد و بحرین هم با موقعیت استراتژیک خود یکی از دلمشغولی‌های آنان است. بحرین استان جدایی ناپذیری باید باشد که اکنون در همه زمینه‌ها به دشمنی با ما برخاسته است. پیشنهاد می‌دهم این یک راهبرد کلان برای سیاست خارجی ما باشد که بدون موشک پرانی و خونریزی مست برتر را در تنش های جهانی و بهره مندی از این ویژگی منحصر بفرد فراهم آوریم. اگر چه اعراب سال هاست روی مالکیت خلیج فارس مانور می‌دهند، حالا چرا ما روی بحرین منمرکز نشویم؟!

داروسازی کاسپین تامین سهامی عام

آگهی شناسایی پیمانکار

شرکت داروسازی کاسپین تامین (سهامی عام) در نظر دارد سرویس ایاب و ذهاب کارکنان خود را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی که دارای سوابق و تجربه کافی در زمینه فوق می باشند. دعوت می شود جهت ارائه مستندات قانونی و سوابق کاری خود (رزومه کاری) و اخذ فرم های مربوط به پیشنهاد مبلغ قرارداد و تکمیل و تحویل آن حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه ۱۳/۰۲/۱۴۰۳ از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۵ عصر به واحد اداری شرکت واقع در شهر صنعتی رشت ورودی اول بلوار صنعت ۱ مراجعه نمایند.



HEIDELBERG SM74

- پلیت ستر HEIDELBERG CREO
- دو دستگاه چاپ افست چهار رنگ
- سه دستگاه چاپ افست تک رنگ
- دو دستگاه چسب گرم تک خانه و ۵ خانه
- دستگاه جعبه چسبانی HI-PACK
- دستگاه سلفون کش حرارتی TMC

داروسازی کاسپین تامین سهامی عام

آگهی شناسایی پیمانکار

شرکت داروسازی کاسپین تامین (سهامی عام) در نظر دارد سرویس ایاب و ذهاب کارکنان خود را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی که دارای سوابق و تجربه کافی در زمینه فوق می باشند. دعوت می شود جهت ارائه مستندات قانونی و سوابق کاری خود (رزومه کاری) و اخذ فرم های مربوط به پیشنهاد مبلغ قرارداد و تکمیل و تحویل آن حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه ۱۳/۰۲/۱۴۰۳ از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۵ عصر به واحد اداری شرکت واقع در شهر صنعتی رشت ورودی اول بلوار صنعت ۱ مراجعه نمایند.

مجموعه ورزشی آرنا

آکادمی بسکتبال

آموزش فوتسال و والیبال

ایروبیک بدنسازی و آمادگی جسمانی

استخر جکوزی سونا

گلزار، بلوار دیلمان، خیابان وحدت

۳۳۷۶۳۲۴۸

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 ۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۰۵ بانک ملی و ۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰ بانک صادرات واریز و یا به نشانی انجمن واقع در رشت خیابان حافظ کوچه مویدی اهدا فرمایید.

تلفکس: ۳۳۴۶۳۲۹

«سی تی آنژیوگرافی» و «آنژیوگرافی» حشمت رشت آماده افتتاح شدند

گلچین امروز: با تلاش دانشگاه علوم پزشکی گیلان تنها سی تی آنژیوگرافی دولتی گیلان با انجام حداقل ۱۵ سی تی آنژیوگرافی آزمایشی و علاوه بر آن، یک دستگاه آنژیوگرافی جدید در مرکز آموزشی درمانی حشمت رشت آماده افتتاح شدند.

سی تی آنژیوگرافی، یک نوع آزمایش تصویربرداری برای مشاهده رگ‌های خونی و بافت‌های بدن است که اغلب پزشکان از این آزمایش برای مشاهده قلب و عروق کرونر و تشخیص انواع بیماری‌های قلبی و عروقی (کاروتید، عروق مغزی و محیطی) استفاده می‌کنند.

در حالی که استان‌های مازندران و اردبیل از نعمت دستگاه سی تی آنژیو دولتی برخوردار بودند اما متأسفانه استان گیلان علی‌رغم داشتن مرکز آموزشی درمانی تک تخصصی قلب و عروق در شمال ایران و بخش فوق تخصصی جراحی عروق، از داشتن این دستگاه تشخیصی سرمایه‌ای بی‌بهره و محروم بود.

به همت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و با پیگیری های دانشگاه علوم پزشکی گیلان، یک دستگاه سی تی آنژیوگرافی از سوی سازمان بهداشت جهانی به مرکز آموزشی درمانی دولتی قلب دکتر حشمت رشت در خردادماه سال گذشته تخصصی و در آبان ماه سال گذشته بود که نخستین سی تی آنژیوگرافی دولتی استان گیلان پس از ماه‌ها تلاش و انتظار، وارد مرکز آموزشی درمانی قلب دکتر حشمت رشت شد.

پیش از ورود دستگاه سی تی آنژیوگرافی به مرکز آموزشی درمانی حشمت رشت، تنها یک نمونه از این دستگاه در استان گیلان و آن هم در بخش تخصصی فعال بود از این رو با ورود این دستگاه، نظام سلامت گیلان در بخش دولتی به عدالت نزدیکتر شد.

دکتر محمد تقی آشویی رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان در گفت‌وگو با گیل‌پوید، گفت: در دوره جدید بنای ما بر توسعه مشارکت، برقراری عدالت و ارتقای نظام سلامت بوده و در این مسیر تاکنون تلاش‌ها منسجم و با همت انگیزه با سرعت پیش گرفته شده است.

گلچین امروز: استاندار گیلان با اشاره به مشکل ۴۰ ساله پسماند سراوان رشت و آغاز ساماندهی آن از سال ۱۴۰۱ گفت: ساماندهی محل دفن زباله سراوان رشت بر اساس دانش روز انجام شده و تاکنون ۸۴ درصد پیشرفت دارد.

به گزارش روابط عمومی استانداری گیلان: اسدالله عباسی در گفت و گوی زنده تلویزیونی با مردم از سیمای گیلان (ویژه برنامه پاسخ) اظهار کرد: همه استان‌های کشور به نحوی با مشکل پسماند مواجه هستند اما این مشکل در گیلان و مازندران به دلیل رطوبت متفاوت با سایر استانهاست. وی با اشاره به ورود مستقیم خود برای رفع مشکل دفنگاه زباله سراوان رشت افزود: این مساله یک بحران جدی برای استان شده بود و در این شرایط، جور مشکلات مدیریت شهری را متحمل شدم و توان خود و استان را برای حل این مشکل به کار رفتم و اکنون پروژه ساماندهی پسماند سراوان رشت در حال اتمام است.

نماینده عالی دولت در گیلان با بیان اینکه احداث تصفیه خانه شیرابه پسماند سراوان رشت با انتخاب بهترین پیمانکار برای مدیریت شیرابه حاصل از آن در حدود ۱۴ همت پروژه اقتصادی و عمرانی نیز افتتاح می‌شود.

وی در بخش دیگری از این گفت و گو با تأکید بر ضرورت توجه به موضوع تفکیک زباله از مبدا و فرهنگ سازی آن ادامه داد: تولید ۲ هزار و ۲۰۰ تن زباله به هزار و ۶۰۰ تن رسید.

استاندار گیلان اظهار کرد: مسائل حقوقی مربوط به احداث زباله سوز رشت نیز بررسی شد و قرار است پیمانکار با دریافت تسهیلات کار را ادامه دهد.

وی همچنین در ادامه با اشاره به اجرای پنج قنطاری غیرمستطع در رشت بیان کرد: چهار قنطاری تا پایان سال جاری به اتمام می‌رسد ضمن اینکه پل اسالم بر اساس

استاندار گیلان در گفتگوی تلویزیونی:

پروژه ساماندهی پسماند سراوان رشت در حال اتمام است



تهمذات پیمانکار و اعلام راه و شهرسازی در هفته دولت افتتاح می‌شود.

۱۴ همت پروژه در سفر رئیس جمهور بهره برداری می‌شود

نماینده عالی دولت در گیلان گفت: راه آهن رشت - کاسپین آماده بهره برداری است و با سفر رئیس جمهور به گیلان بهره برداری می‌شود ضمن اینکه در این سفر حدود ۱۴ همت پروژه اقتصادی و عمرانی نیز افتتاح می‌شود.

وی در بخش دیگری از این گفت و گو با تأکید بر ضرورت توجه به موضوع تفکیک زباله از مبدا و فرهنگ سازی آن ادامه داد: تولید ۲ هزار و ۲۰۰ تن زباله به هزار و ۶۰۰ تن رسید.

استاندار گیلان اظهار کرد: مسائل حقوقی مربوط به احداث زباله سوز رشت نیز بررسی شد و قرار است پیمانکار با دریافت تسهیلات کار را ادامه دهد.

وی همچنین در ادامه با اشاره به اجرای پنج قنطاری غیرمستطع در رشت بیان کرد: چهار قنطاری تا پایان سال جاری به اتمام می‌رسد ضمن اینکه پل اسالم بر اساس

درصدی خرید برگ سبزی درجه یک و ۲ جای عنوان کرد: کارخانجات با توجه به کیفیت برگ سبزی، آن را بالاتر از نرخ مصوب از جایکاران خریداری می‌کنند.

وی با بیان اینکه سال گذشته تولید جای خشک ۳۰ درصد افزایش یافت، اظهار کرد: تاکنون ۹۸.۹ درصد از مطالبات جایکاران پرداخت شد که در قراردادهای سال جاری با مسئولان کارخانجات جای در موضوع پرداخت به موقع این مطالبات سختگیری می‌شود.

استاندار گیلان اضافه کرد: توزیع کودشیمیایی برای جایکاران و برنجکاران در حال انجام است و به مسئولان جهاد کشاورزی و تعاون روستایی تأکید شد تا کود به موقع در اختیار کشاورزان قرار گیرد.

تغییر در برخی حوزه‌های مدیریتی

بخورداریم. وی افزود: در گیلان ۲ هزار و ۲۰ روستای استان طرح هادی دارند و تلاش دولت بر آن است مساله طرح هادی را متناسب با نیاز منطقه انجام دهد تا آمایش سرزمینی انجام شود.

سیاستگذاری برنج مناسب با میزان تولید و مصرف ساماندهی می‌شود استاندار گیلان در بخش دیگری از سخنان خود بیان کرد: در سال جاری برنامه سیاست گذاری در حوزه برنج متناسب با میزان تولید و مصرف ساماندهی می‌شود از اینرو کشاورزان نگران نباشند.

وی با تأکید بر ضرورت توجه شالیکاران برای مدیریت منابع آب بیان کرد: در زمان حاضر آب ذخیره پشت سدسپایرد حدود ۸۰ میلیون متر مکعب است که سال گذشته در همین زمان ۷۵۰ میلیون متر مکعب بود.

نماینده عالی دولت در گیلان افزود: ضروریست تا کشاورزان همانند سال گذشته همکاری کنند و کشت و کار برنج را بر اساس تقویم زراعی انجام دهند. وی در ادامه با اشاره به افزایش ۳۰

نماینده مجلس خبرگان رهبری و عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام:

از ظرفیت دریاهای شمال به خوبی استفاده نشده است



ایجاد کرد، دریای بزرگ شمال کشور به خوبی امکان گردشگری را برای ما فراهم کرده است مردم نیز برای بهره‌مندی از این ظرفیت استقبال خوبی از خود نشان داده‌اند.

وی تصریح کرد: در کشور ما بستر برای شکوفایی اقتصاد دریامحور در حوزه کشتیرانی و کشتی سازی نیز فراهم است، حمل و نقل دریایی ارزاترین شیوه جابجایی بار و مسافر است؛ حال که روابط ایران با کشورهای حاشیه دریای خزر بهبود یافته و مقدمات استفاده از رویل و ریال برای ۲ کشور ایران و روسیه فراهم شده است باید بتوانیم با استفاده از این ظرفیت صادرات محصولات ایرانی به روسیه را

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی گیلان خبر داد:

۲۵ اردیبهشت آخرین مهلت تبدیل مجوزهای کاغذی به الکترونیکی

بصورت همزمان و سراسری شروع گردید با اختلاف فاحشی در جایگاه دوم قرار بگیرد و این رتبه را همچنان حفظ کند.

وی ادامه داد: در امر توسعه اقتصاد هوشمند و الکترونیکی کردن، سازمان اقتصاد و دارایی منولسی امر پیگیری، قوانین، فرایندها، ضوابط، دستورالعمل‌ها، آیین‌نامه و... است تا اگر اختلالی در محیط کسب و کار وجود داشته باشد آن اختلال و قوانین دست و پا گیر را شناسایی و رفع و رجوع آن بپردازد و به اصطلاح فعالیت فعالان اقتصادی را تسهیل و تسریع نماید.

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی گیلان با بیان اینکه استان گیلان در اجرای این طرح با اطلاع رسانه‌ها به موقع از رتبه ۱۹ به رتبه دوم کشور رسید خاطر نشان کرد: این اقدام توسعه‌گرانه دولت در رسانه‌ها کاهش هزینه‌ها و رفت و آمدها در ادارات است. وی با اشاره به اینکه بر اساس تبصره ۷ ماده ۱

گلچین امروز: نماینده مجلس خبرگان رهبری و عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام در جلسه شورای گفتگوی دولت و بخش خصوصی و هماهنگی باکنهای استان گیلان گفت: با شناسایی ظرفیت‌هایی که بازدهی بالایی دارند بخشی از مردمی که سرمایه را کد دارند را وارد عرصه تولید کرد.

آیت الله غلامرضا مصباحی مقدم با اشاره نامگذاری سال ۱۴۰۳ به «جهش تولیدی با مشارکت مردم» افزود: برای دستیابی به جهش تولید نخست باید ظرفیت‌های قابل توجه را شناسایی کرد، چون از همه فعالیت‌ها نمی‌توان انتظار جهش داشت؛ تولیدی زمان‌ی معنی‌مندی باید که جهش‌ی بسیار با بازدهی ۱۰۰ درصد بتواند بازگشت سرمایه داشته باشد و این در حوزه‌های محدودی امکانپذیر است.

وی در ادامه با اشاره به ابلاغ سیاست‌های اقتصاد دریا محور درسال گذشته از سوی مقام معظم رهبری، گفت: ایمن‌سیاست‌ها ظرفیت بزرگ جدیدی در اختیار ما قرار می‌دهد که پیش از این از آن بدرستی مورد استفاده قرار نگرفته بود، ایران اسلامی در شمال کشور

مدیرکل صمت گیلان: افزایش غیر منطقی تعرفه برق با شعار سال هم‌خوانی ندارد

گلچین امروز: مدیرکل صنعت معدن و تجارت استان گیلان گفت: افزایش غیر منطقی و غیر کارشناسانه تعرفه برق آن‌هم بیش از ۹۰۰ درصد، با شعار سال هم‌خوانی ندارد و کارخانجات را با چالش اساسی مواجه می‌کند. تیمور پورحیدری در جلسه شورای گفتگوی بخش خصوصی با دولت که در سالن‌های غیر استناداری برگزار شد، با اشاره به مقوله تعیین سقف ارزی برای عرضه تولید، اظهار کرد: بسیاری از واحدهای صنعتی موجود که نیازمند منابع ارزی برای خرید مواد اولیه به ویژه افزایش میزان تولید در اجرای طرح توسعه هستند با چالش جدی روبرو خواهند بود.

وی با بیان اینکه واحدهای جدید الاحداث چون سابقه فعالیت ارزی نداشتند دچار چالشی می‌شوند، گفت: در این زمینه وزارت صمت با پیگیری‌های مستمر و الزام به ثبت برنامه تولید از سوی واحدهای صنعتی تمرکز خود را بر تأمین ارز بخش تولید و بازگشت مربوط به شرکتهای تولیدی قرار داده است.

مدیرکل صمت، معدن و تجارت استان گیلان با تشریح صف دریافت ارز در بانک مرکزی که طولانی بوده و تا دو ماه طول می‌کشد، خاطر نشان کرد: برای تأمین سرمایه در گردش با توجه به نوسانات قیمتی نیازمند تسهیلات مناسب با زمان بازپرداخت بیش از ۲ سال هستیم.

وی افزود: تولیدها شایده‌ها حاکی از این است که سود تسهیلات بانکی به ۳۱ تا ۳۹ درصد در حال افزایش هست و بانکها از هم اکنون به صورت غیررسمی به مشتریان اعلام می‌کنند که می‌توانیم تسهیلات با این درصد بدهیم. پورحیدری با تأکید بر اینکه بیش از ۱۴۰ طرح صنعتی نیمه تمام با پیشرفت فیزیکی ۶۰ درصد به بالا منتظر تسهیلات مناسب بانکی هستند که طرح خود را تکمیل و به بهره‌برداری و اشتغال برسانند، تصریح کرد: ابلاغ تسهیلات جدید به صورت فوری می‌تواند کارگشا باشد و برای رسیدن اهداف شعار سال کمک کند.

مدیرکل صمت گیلان با ابراز تأسف از اینکه تولید و صنعت گیلان در ابتدای سال؛ دچار صحنه برقی گریزی شدید شد، افزود: افزایش غیر منطقی و غیر کارشناسانه تعرفه برق آن‌هم بیش از ۹۰۰ درصد، با شعار سال هم‌خوانی ندارد و کارخانجات را با چالش اساسی مواجه می‌کند.



گلچین اخبار گیلان

نماینده ولی فقیه در گیلان:

افزایش امنیت شغلی کارگران از سوی کارفرما و متولیان امر ضروری است

آیت‌الله رسول فلاحتی در ستاد گرامیداشت هفته کار و کارگر استان گیلان با اشاره به جایگاه رفیع کار و کارگر اظهار داشت: عمده افلام و لوازم زندگی مردمان جامعه محصول کار و تلاش کارگر است و زندگی همه مردم به کار و کارگر آویخته است به همین خاطر باید به این بخش توجه ویژه شود.

نماینده ولی فقیه در استان گیلان با اشاره به بوسه پیامبر(ص) بر دست کارگر تصریح کرد: همه انبیاء الهی به نوعی کارگر و تولیدکننده و مولد بودند آیت‌الله فلاحتی با اشاره به تأکیدات رهبر معظم انقلاب درباره جهش تولید افزود: تقویت و رشد تولید با تولید ثروت، رفاه، آسایش روحی و روانی برای مردم، تقویت صادرات و اشتغال و رفح نگارها همراه خواهد بود.

امام جمعه رشت با بیان اینکه امروز میدان تقاضای زیادی برای تولیدات ایرانی وجود دارد که باید از این فرصت استفاده کرد تصریح کرد: اکثر کشورهای آمریکای لاتین امروز طالب تولیدات ایرانی در عرصه‌های گوناگون هستند از سوی دیگر، کشورهایی نظیر ترکیه، سوریه و عراق نیز بهترین میدان برای عرضه تولیدات فنی و مهندسی ایرانی هستند.

وی با اشاره به اینکه ایران از خدمات مهندسی و عرصه‌های مسازنی حرف برای گفتن دارد خاطر نشان کرد: با افزایش میزان تقاضا در داخل و خارج، تولیدکننده هم روحیه می‌گیرد که ضمن تأمین نیاز داخلی، تقاضاهای خارج را دارند و این توان را دارند که ضمن تأمین نیاز داخلی، تقاضاهای خارج را هم اتمام کنند البته هنوز واردات بعضی کالاها خارجی مشابه تولید داخلی بلای جان تولیدکنندگان شده است.

وی با تأکید بر ضرورت برآورد میزان نیاز داخلی در عرصه‌های مختلف عنوان کرد: الان ۲۷۷ هزار هکتار شالیزار داریم اما هنوز بر آورد دقیقی درباره اینکه چقدر پاسخگوی نیاز داخلی است، انجام نشده است؛ تولیدکنندگان ما هم اگر میزان نیاز داخل را بدانند و از سوی مسئولان حمایت شوند، تلاش بیشتری در راستای جهش تولید خواهند کرد.

آیت‌الله فلاحتی احیای شرکت‌ها و صنایع خرد و کلان تعطیل و نیمه‌تعطیل کشور را از اقدامات خوب دولت سیزدهم برشمرد و بیان کرد: با احیای این شرکت‌ها، کارگران و تولیدکنندگانی که بر اثر مشکلات خانهدار شدند می‌توانند به عرصه تولید بازگردند و آثار مثبت احیای این شرکت‌ها بیش از سرمایه‌گذاری‌های جدید است و با ایجاد ایمنی و امنیت و امید نیز همراه خواهد بود.

امام جمعه رشت با تأکید بر لزوم ایجاد توازن میان افزایش حقوق کارگری و کالاهای مصرفی خاطر نشان کرد: باید توازن میان عرضه کالاهای مصرفی و دستمزدهای ایجاد شود از طرفی بخش اعظم کسانی که از تولیدات ما استفاده می‌کنند واسطه‌گران و دلالان... هستند که باید جلوگیری کرد. وی یکی دیگر از براه‌های اجتماعی را عدم نظارت در ایجاد توازن عرضه و تقاضا دست و بیان کرد: رهبری مسئله امنیت شغلی را مطرح کردند؛ امنیت شغلی به معنای تضمین‌شده... نیست البته در این عرصه، کارفرما و مدیران هم قدرتی دارند؛ کسانی که کارگر جذب می‌کنند اما ۸۰ روزه؛ معاشی چیست؟ این اقدام، تا آرمی فکری برای کارگر به دنبال دارد.

نماینده ولی فقیه در گیلان با بیان اینکه امنیت شغلی یعنی کارگر احساس کند کارفرما به او توجه دارد افزود: متولیان باید پای درد و دل کارگر بنشینند و میزان رضایندگی آنان از شرکی که در حال کار هستند را جویا شوند. آیت‌الله فلاحتی با اشاره به تأکیدات رهبری درباره ارتباط صنعت با مدارس و دانشگاه‌ها خاطر نشان کرد: دانش‌آموز پس از دیپلم باید مهارت لازم در رشته تحصیلی خود را داشته باشد.

افزایش دهم. نماینده مجلس خبرگان رهبری و عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام از سرمایه‌گذاران بخش خصوصی و فعالان اقتصادی خواست تا نگاه خود را به کسب و کار و فعالیت اقتصادی، بر محور توسعه قرار دهند و به یک حوزه سرمایه‌گذاری بسنده نکنند. آیت‌الله مصباحی مقدم با تقدیر از حماسه نیروهای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در انتقام از رژیم صهیونیستی، گفت: این عملیات ورق جدیدی در جایگاه نظام جمهوری اسلامی ایران پدید آورد.

نماینده مجلس خبرگان رهبری و عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام تصریح کرد: قدرت بازدارندگی انقلاب اسلامی در قدرت پاسخگویی ایران به غریبی‌ها بسیار بالا است و ایمن از تدابیر دیرینه مقام رهبری است که بیش از ۳۰ سال تمهید مقدمات کردند و ایران را از کنوری بار و مسافر است؛ حال که روابط ایران با کشورهای حاشیه دریای خزر بهبود یافته و مقدمات استفاده از رویل و ریال برای ۲ کشور ایران و روسیه فراهم شده است باید بتوانیم با استفاده از این ظرفیت صادرات محصولات ایرانی به روسیه را

تعلیق ۶ ماهه عضو شورای شهر رشت

فارس: رئیس شورای شهر رشت از صدور حکم تعلیق ۶ ماهه برای یکی از اعضای شورای رشت خبر داد. محمدحسین واثق کارگر رئیس شورای اسلامی شهر رشت با اشاره به صدور حکم تعلیق ۶ ماهه برای یکی از اعضای شورای رشت اظهار کرد: برای عضویت یکی از اعضای شورای شهر رشت حکم تعلیق ۶ ماهه از سوی یکی از شعب بازپرسی رشت صادر شده است.

وی با بیان اینکه با توجه به صدور این حکم، مراتب به فرمانداری رشت طی نامه‌ای اعلام شده، افزود: در این نامه، از فرمانداری رشت تقاضا کردیم که تا زمان صدور حکم نهایی پیرامون آن عضو شورا، عضو علی‌البدل به شورا معرفی شود.

رئیس شورای اسلامی شهر رشت به حکم تعلیق عضو شورای رشت اشاره کرد: گفت: یکی عضو شورا بر اساس این حکم فعلاً به مدت ۶ ماه اجازه حضور در جلسات شورای رشت و کمیسیون ماده صد شهرداری را ندارد و ما در خصوص معرفی عضو علی‌البدل جایگزین منتظر پاسخ نامه شورا از سوی فرمانداری رشت هستیم.

رئیس مجمع نمایندگان گیلان:

یکی از تگرانی‌های کشاورزان پایین بودن قیمت برنج است

گلچین امروز: رئیس مجمع نمایندگان گیلان در مجلس شورای اسلامی در دیدار با استاندار گیلان با بیان اینکه وحدت میان دولت و مجلس یکی از نقاط قوت کشور است، اظهار کرد: جلسه‌ای که امروز برگزار شد در مرحله اول پیام آن انسجام میان دولت و مجلس جهت پیشبرد اهداف در استان و شهرستان است.

ابراهیم نجفی اسپندی با اشاره به سفر آینده نزدیک رئیس جمهور و رئیس فوه قضاییه به گیلان گفت: باید برگزاری چنین جلساتی بیش از گذشته برگزار شود تا مشکلات استان را در تمامی بخش‌ها شناسایی و با همدلی و انسجام آن را به استماع رئیس جمهور و رئیس فوه قضاییه برسانیم. نماینده مردم آستانه انزلی در مجلس شورای اسلامی یکی از تگرانی‌های کشاورزان را قیمت پایین برنج دانست و بیان کرد: در روزهای آینده شورای قیمت‌گذاری محصولات کشاورزی تشکیل جلسه داده و قیمت تضمینی خرید برنج برای سال ۱۴۰۳ را اعلام کند.

در این نشست همچنین احمدی سنگری نماینده رشت و خم‌ام، دنیامالی نماینده بندر انزلی، علیچانی منتخب رودسر و املش، گودرزدند چگینی نماینده رودبار، لاهوتی منتخب لنگرود، فلاح منتخب رشت و خم‌ام، رحمت زاده منتخب صومعه سرا، زارع منتخب لاهیجان و سیاهکل، معصومی منتخب فومن و شفت و اسلام‌دوست منتخب شهرستان تالش، رضوانشهر و ماسال هر یک در سخنانی ضمن تأکید بر تداوم همدلی برای توسعه استان، دیدگاه و نقطه نظرات خود را بیان کردند.

علائمی که از یک اختلال روحی در کودکان خبر می‌دهد

یک روان‌شناس درباره اختلال دو قطبی و علائم آن در کودکان و دانش آموزان به والدین هشدار داد. عقلمندی روانشناس گفت: گاهی برخی دانش آموزان بر اثر شوخی‌های کودکان یا گوش ندادن به درس در محیط کلاس دچار برخی فسردها یا پسا سرخوشی‌های کوتاه مدت می‌شوند که به شدت می‌تواند برای سلامت روان مضر باشد، فسردهای دانش آموزان در خواب باعث توهم و هذیان گویی می‌شود و در کلاس درس علاوه بر بی‌علاقگی نسبت به درس واکنش‌های ارادی را در بر دارد.



او افزود: کودکان مبتلا به این بیماری دچار تغییرات خلقی و رفتاری می‌شوند. به طوری که در محیط مدرسه خود را با درون‌گرایی و کم‌سخنی نشان می‌دهد. این تغییر خلق و خو توانایی کودکان را به شدت کاهش می‌دهد و زندگی، روابط خانوادگی، عملکرد تحصیلی و روابط دوستانه را دچار اختلال می‌کند. عقلمندی در ادامه بیان کرد: کودکان بین سنین ۹ تا ۱۲ سال به هنگام دوقطبی بودن همیشه احساس بدبینی دارند، در کودکان زیر ۹ سال ثبات احساسات، بیش‌فعالی و مداوم حرف زدن دیده می‌شود. همچنین حساس‌پرتی در هر دو گروه سنی بروز می‌کند، ۳۱ درصد کودکان و ۲۲ درصد نوجوانان فسرده، توهم اختلال‌های عاطفی را از خود نشان می‌دهند. این روانشناس اشاره کرد: عوامل ژنتیک نقش بسزایی در ابتلای کودکان به دوقطبی دارند و به طور کلی چنانچه اگر یکی از والدین به این معضل دچار باشند، ۲۵ درصد فرزندان شانس ابتلا به این بیماری را دارند همچنین اگر هر دو والدین دچار اختلال دو قطبی باشند شانس ابتلای فرزندان به این بیماری بین ۵۰ تا ۷۵ درصد خواهد بود. کاهش استرس‌های محیطی و آموزشی می‌تواند درجهت کنترل اختلال فسردهی و دوقطبی موثر باشد.

بلاهایی که بیخ گوش کودکان در فضای مجازی است



امروزه کودکان و نوجوانان بدون آشکار شدن هویت واقعی خود در شبکه‌های اجتماعی با افراد مختلف گفت‌وگو می‌کنند که این موضوع برای آنها بسیار جذاب است. امروزه با گسترش فضاهاها مجازی و شبکه‌های اجتماعی شاهد هستیم که بیشتر کودکان و نوجوانان ساعات زیادی از شبانه‌روز را در این محیط‌ها سپری می‌کنند که اگر استفاده از فضای مجازی مدبریت و کنترل نشده نباشد، فرزندان در معرض آسیب‌های زیادی قرار می‌گیرند، اما آنچه اهمیت دارد، چگونگی نحوه مدیریت است تا کودکان و نوجوانان در مقابل این موضوع مقاومت نکنند. خانواده‌ها کودکان را با فضای مجازی آشنا می‌کنند.

شکوفه اوپارحسینی کارشناس ارشد مشاوره خانواده و کودک، درباره نحوه آشنایی کودکان با فضای مجازی اظهار کرد: پژوهش‌های کیفی انجام شده در کشور نشان می‌دهد که بسیاری اوقات آغاز آشنایی کودکان با فضای مجازی به این شکل بوده است که خانواده‌ها روی تبلت‌ها یا گوشی‌های تلفن‌های همراه خود بازی‌هایی را نصب می‌کنند، کودکان در سنین پایین با این بازی‌ها آشنا و با آنها سرگرم می‌شوند. کودکان همچنین مشاهده می‌کنند که خانواده‌های آنها از طریق شبکه‌های اجتماعی مانند تلگرام و واتساپ برای هم صدا یا تصویر می‌فرستند و با هم در ارتباط هستند.

او بیان کرد: آغاز آشنایی کودکان با شبکه‌های اجتماعی از طریق خانواده‌هاست، کودکان می‌فهمند که در شبکه‌های مجازی، اطلاعات و ارتباطات متقل می‌شود. تا قبل از ۱۰ سالگی کودکان اغلب صفحه شخصی یا فضای مستقل در شبکه‌های اجتماعی ندارند و بیشتر آنها از صفحات شخصی والدین خود استفاده می‌کنند تا بتوانند در فضای مجازی اطلاعات مورد نظر خود را به دست بیاورند. این کارشناس ارشد مشاوره خانواده و کودک افزود: کودکان از ۱۰ سالگی به بعد، خودشان تمایل دارند که وارد شبکه‌های اجتماعی شوند و تصاویر و فیلم‌های خنده‌دار را ببینند یا آنها را به یکدیگر نشان بدهند همچنین آنها از والدین خود سئوال‌هایی از این قبیل را می‌پرسند که من چگونه برای خود صفحه شخصی بسازم یا عکس پروفایلم را چگونه انتخاب کنم؟ کودکان پس از سن ۱۰ سالگی اغلب تمایل پیدا می‌کنند

که هویتی مجازی داشته باشند و مستقل از خانواده تعاملات و ارتباطات غیر واقعی خود را برقرار کنند. اعتیاد نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی اوپارحسینی تأکید کرد: اگر خانواده‌ها بر استفاده از فضای مجازی کودکان و نوجوانان نظارت و مدیریت نداشته باشند، آنها سریع‌تر و بسی‌مجا‌ب‌تر در این محیط‌ها پیش می‌روند و ممکن است تجربه‌هایی را در این فضاها داشته باشند که آسیب‌هایی مانند بلوغ زودرس را برای آنها ایجاد کند.

او تصریح کرد: امروزه فضای مجازی، محیطی را برای کودکان و نوجوانان ایجاد کرده است که آنها می‌توانند برای خود هویتی مستقل بسازند، هویتی که شاید در فضای حقیقی قادر به ابراز آن نباشند. از جمله پیامدهای منفی فضای مجازی دور شدن کودکان و نوجوانان از فضای گرم خانواده است چرا که آنها دیگر برای کوچک‌ترین پرسش‌های خود هم به والدینشان مراجعه نمی‌کنند و در پی گرفتن پاسخ از این افراد هستند. کودکان و نوجوانان می‌توانند صفحه‌های شخصی تقلبی در شبکه‌های اجتماعی برای خود بسازند و حتی سن خود را بالاتر از سن واقعی نشان دهند، بنابراین آنها می‌توانند بدون اینکه هویت واقعی‌شان آشکار شود، با افراد مختلف گفت‌وگو کنند و پرسش‌های خود را از آنها بپرسند. این کارشناس ارشد مشاوره خانواده و کودک گفت: اگر خانواده‌ها زمان استفاده از فضای

مجازی را برای فرزندان خود محدود کرده، اما سواد رسانه‌ای آنها رشد پیدا نکرده باشد، کودکان و نوجوانان می‌توانند تجربی‌هایی را داشته باشند که خانواده‌ها از آنها بی‌اطلاع هستند، بنابراین والدین باید سواد رسانه‌ای را یاد بگیرند تا بتوانند هدایتگر فرزندان‌شان باشند.

ضرورت آگاهسازی کودکان و نوجوانان از سواد استفاده‌های موجود در فضای مجازی اوپارحسینی اظهار کرد: برخی اوقات کودکان بالای ۱۰ سال از طریق اعضای خانواده یا دوستان خود آسیب‌های موجود در فضای مجازی را متوجه می‌شوند که این موضوع ترس آنها را به همراه دارد، زیرا آشنایی بدون رهاکار و آموزش ترس را در کودکان و نوجوانان افزایش می‌دهد، بنابراین علاوه بر خانواده‌ها پلیس فتا و دولت هم باید آموزش‌های لازم را به کودکان و نوجوانان بدهند تا آنها این آگاهی را پیدا کنند که اگر مشکلی برای آنها به وجود آمد، چگونه آن را رفع کنند. این کارشناس ارشد مشاوره خانواده و کودک بیان کرد: امروزه خانواده‌ها باید این آگاهی را پیدا کنند که روش فرزندپروری نسبت به گذشته تغییر پیدا کرده است. یکی از آموزش‌هایی که خانواده‌ها لازم است آن را ببینند در کلمه کلیدزایی شده «سمت» خلاصه می‌شود: حرف «س» در کلمه سمت نشان دهنده سرگرمی‌های مجازی است، خانواده‌ها باید بدانند که کودکان و نوجوانان امروزی برای اینکه نتش‌ها و هیجانات

توفندهایی برای برخورد با همسر لجباز

یک روانشناس درباره چگونگی رفتار با همسر لجباز توضیحاتی داد. امام روانشناس و مشاور درباره لجبازی همسران اظهار کرد: زندگی مشترک به معنی قبول مسئولیت است که این مسئله شرط اول برای ورود به آن محسوب می‌شود. وی افزود: برای موفقیت در زندگی مشترک باید رفتارهای کودکانه را کنار بگذاریم و بالغانه رفتار کنیم، چرا که گاهی اوقات زوجین رفتارهایی از روی لجبازی از خود نشان می‌دهند. این روانشناس با بیان اینکه گاهی علت لجبازی شخص اثبات قدرت نیست، افزود: ندانستن اعتماد به نفس لازم از دیگر علت‌های لجبازی همسران است، چرا که این کار باعث می‌شود اعتماد به نفس خود را به دست آورند. این روانشناس گفت: لحن و تن صدای طرف مقابل گاهی اوقات باعث می‌شود فرد لجبازی کند، همچنین نداشتن مهارت لازم برای حل مسئله از دیگر علت‌های لجبازی همسران است. امام درباره رفتارهای جلوگیری از لجبازی همسران تصریح کرد: تشکر کنیم، چرا که این کار باعث می‌شود اعتماد به نفس همسران بالا برود. او افزود: مواظب لحن و تن صدای خود باشید، کنایه زدن‌ها و انتقادات بی‌مورد گاهی اوقات باعث می‌شود که طرف مقابل دست به لجبازی بزند، بنابراین حتما انتقادهای خود را در موقعیت مناسب بیان کنید به صورتی که شخصیت فرد زیر سوال نرود.



این روانشناس گفت: گاهی اوقات همسران لجبازی می‌کنند و عصبانی هستند، لذا بهتر است طرف مقابل سکوت کند زیرا رفتارهای هیجانی باعث بروز مشکلات بیشتری می‌شود. امام بیان کرد: از نظر ذهنی به همسر خود نزدیک شوید، علت رفتار خود را که باعث عصبانیت و لجبازی او شده است توضیح دهید و به او بفهمانید که این کار را از روی عمد انجام نداده‌اید. او با اشاره به اینکه علت لجبازی همسران را جویا شوید، اضافه کرد: خط قرمزها و حساسیت‌های طرف مقابل را بشناسید تا به این حساسیت‌ها و خط قرمزها ورود نکنید. این روانشناس ادامه داد: زندگی مشترک احتیاج به گذشت و انعطاف دارد، انعطاف شرط مهم برای بقای یک زندگی است و هنگامی که همسران ناراحت است، علت ناراحتی و انتظارش را از او بپرسید. امام خاطر نشان کرد: با شناخت علت لجبازی می‌توانید در یک فضای آرام حرف‌های همسران را بشنوید، این درد دل کردن باعث می‌شود شخص از لجبازی خود دست بردارد.

چگونه دوستی پایدار را برای خود رقم بزنیم؟

به دوستانان احساس مهم و ارزشمند بودن را در آن‌ها بیدار می‌کنند. اگر شما این احساس مهم بودن را به آن‌ها بدهید، شخص مهمی در زندگی آنها می‌شوید و این موضوع بر رابطه شما اثر مثبت می‌گذارد. روابط دوستانه در نوجوانان خاتمیابی بیان کرد: دوست برای انسان اهمیت زیادی دارد. اگرچه دوست در سراسر زندگی فرد نقش مهمی دارد، اما در دوران نوجوانی این نقش پررنگ‌تر می‌شود، زیرا نوجوان دوست دارد در اوقات فراغت خود مدتی بیشتری را دور از خانواده و در کنار دوستان خود سپری کند. همچنین نوجوان به حمایت اجتماعی در این سنین بیشتر نیاز دارد. این دکترای روانشناسی سلامت افزود: انسان بدون یک دوست خوب نمی‌تواند از گرده‌ها، راه‌های دشوار زندگی بگذرد و موفق شود، یک دوست خوب فرد را از احساس تنهایی و انزوا اجتماعی که منشا بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی است، رهایی می‌دهد، دوست خوب به زندگی انسان طراوت و شادابی می‌بخشد. دوستی همچنین اعتماد به نفس را در نوجوانان جوانان تقویت می‌کند. دوستی یاد دختران خاتمیابی یادآوری کرد: دوستی موجب می‌شود تا فرد زندگی خود را هدف‌دار بداند و از احساس پوچی و ناامیدی دور شود. نوجوان و جوانی که با انسانی با ایمان و موفق دوست می‌شود همواره سعی می‌کند که خود را همانند او کرده و راه او را در پیش بگیرد و این یکی از راه‌های رسیدن به کمال و موفقیت است.

مهارت "نه" گفتن را از کودکی به فرزندان آموزش دهید

ناه جای همسرش در سال‌های بعد بدون ترس از به خطر افتادن زندگی مشترک جواب منفی بدهد. فکری کودکان‌سازی بی‌فکری از شما چیزی می‌خواهد و جواب منفی می‌شود هرگز به خاطر بی‌حوصلگی یا ترس، حرفتان را عوض نکنید. در چنین شرایطی هر چند بار که لازم است به خودسته او پاسخ منفی داده و یا خوش‌خلفی به او یاد دهید که قرار نیست تکرار خواسته کسی، تصمیم او را تغییر دهد و در صورتی که منطقی و احساسش به او می‌گوید، باید پاسخ منفی دهد، و لیلی ندارد به خاطر پافشاری دیگران حرفش را عوض کند.

راهکارهای مناسب ترغیب کودک

یک روانشناس درباره راهکارهای ترغیب کودک حواس پرت به درس خواندن هائیه لوف روانشناس و مشاور درباره کودکانی که نمی‌توانند در جایی ثابت درس بخوانند، اظهار کرد: ابتدا باید علت اینکه فرزندان نمی‌توانند یک جا بنشینند و درس بخوانند را ویشه یابی کنیم. این روانشناس بیان کرد: گاهی اوقات علت آن می‌تواند بیش‌فعالی از نوع پرتحرکی باشد که کودک نمی‌تواند یک جا بنشیند و علاوه بر آن رفتارهایی مانند وسط حرف پریدن و عدم رفتار نظام‌مند دارد. وی افزود: اختلال یادگیری نیز می‌تواند عامل این رفتار کودکان باشد، چرا که باعث دلزدگی در کودک می‌شود و نتیجه مطلوب نمی‌گیرد و بازدهی کافی ندارد، بنابراین او انگیزه‌های برای درس خواندن ندارد و از سر درس دالم بلند می‌شود. لوف با بیان اینکه برخی از کودکان برنامه ریزی و اصول درس خواندن را نمی‌دانند، ادامه داد: همچنین برخی از کودکان با والدین لجبازی می‌کنند، چرا که می‌خواهند از این طریق جلب توجه کنند، زیرا می‌دانند درس خواندن آنها برای والدینشان دارای اهمیت است. این دکترای روانشناسی سلامت گفت: بودن در کنار دوستان تنها روشی برای پر کردن اوقات فراغت و خوش گذرانی نیست، بلکه دوستان می‌توانند سلامت جسمانی و روانی ما را هم تقویت کنند. ما باید برای حفظ دوستی‌هایمان تلاش کنیم و این تلاش نه تنها برای ما خوشایند و لذت‌بخش است، بلکه برای رشد دو نفر هم موقعیت‌هایی را ایجاد می‌کند. راهکارهای برقراری ارتباطی مؤثر با دوستان این دکترای روانشناسی سلامت افزود: وقتی ما در کنار یک دوست صمیمی یا همکار صمیمی هستیم، فرصت زیادی داریم تا خود واقعی‌مان بدون هرگونه مصلحت‌اندیشی و ظاهرسازی باشیم. صمیمیت وقتی اتفاق می‌افتد که صادق و معترف باشیم، ما وقتی می‌توانیم همدیگر را به خوبی بشناسیم که احساسات، ترس‌ها، شکست‌ها و آسیب‌های خود را با هم در میان بگذاریم؛ اگر این کار را نکنیم، صمیمیتی بین ما ایجاد نمی‌شود و حتی در لحظه ارتباط با دیگران هم احساس تنهایی می‌کنیم. او تأکید کرد: درک و همدلی در

توفندهایی برای برخورد با همسر لجباز

یک روانشناس درباره چگونگی رفتار با همسر لجباز توضیحاتی داد. امام روانشناس و مشاور درباره لجبازی همسران اظهار کرد: زندگی مشترک به معنی قبول مسئولیت است که این مسئله شرط اول برای ورود به آن محسوب می‌شود. وی افزود: برای موفقیت در زندگی مشترک باید رفتارهای کودکانه را کنار بگذاریم و بالغانه رفتار کنیم، چرا که گاهی اوقات زوجین رفتارهایی از روی لجبازی از خود نشان می‌دهند. این روانشناس با بیان اینکه گاهی علت لجبازی شخص اثبات قدرت نیست، افزود: ندانستن اعتماد به نفس لازم از دیگر علت‌های لجبازی همسران است، چرا که این کار باعث می‌شود اعتماد به نفس خود را به دست آورند. این روانشناس گفت: لحن و تن صدای طرف مقابل گاهی اوقات باعث می‌شود فرد لجبازی کند، همچنین نداشتن مهارت لازم برای حل مسئله از دیگر علت‌های لجبازی همسران است. امام درباره رفتارهای جلوگیری از لجبازی همسران تصریح کرد: تشکر کنیم، چرا که این کار باعث می‌شود اعتماد به نفس همسران بالا برود. او افزود: مواظب لحن و تن صدای خود باشید، کنایه زدن‌ها و انتقادات بی‌مورد گاهی اوقات باعث می‌شود که طرف مقابل دست به لجبازی بزند، بنابراین حتما انتقادهای خود را در موقعیت مناسب بیان کنید به صورتی که شخصیت فرد زیر سوال نرود.

چگونه دوستی پایدار را برای خود رقم بزنیم؟

به دوستانان احساس مهم و ارزشمند بودن را در آن‌ها بیدار می‌کنند. اگر شما این احساس مهم بودن را به آن‌ها بدهید، شخص مهمی در زندگی آنها می‌شوید و این موضوع بر رابطه شما اثر مثبت می‌گذارد. روابط دوستانه در نوجوانان خاتمیابی بیان کرد: دوست برای انسان اهمیت زیادی دارد. اگرچه دوست در سراسر زندگی فرد نقش مهمی دارد، اما در دوران نوجوانی این نقش پررنگ‌تر می‌شود، زیرا نوجوان دوست دارد در اوقات فراغت خود مدتی بیشتری را دور از خانواده و در کنار دوستان خود سپری کند. همچنین نوجوان به حمایت اجتماعی در این سنین بیشتر نیاز دارد. این دکترای روانشناسی سلامت افزود: انسان بدون یک دوست خوب نمی‌تواند از گرده‌ها، راه‌های دشوار زندگی بگذرد و موفق شود، یک دوست خوب فرد را از احساس تنهایی و انزوا اجتماعی که منشا بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی است، رهایی می‌دهد، دوست خوب به زندگی انسان طراوت و شادابی می‌بخشد. دوستی همچنین اعتماد به نفس را در نوجوانان جوانان تقویت می‌کند. دوستی یاد دختران خاتمیابی یادآوری کرد: دوستی موجب می‌شود تا فرد زندگی خود را هدف‌دار بداند و از احساس پوچی و ناامیدی دور شود. نوجوان و جوانی که با انسانی با ایمان و موفق دوست می‌شود همواره سعی می‌کند که خود را همانند او کرده و راه او را در پیش بگیرد و این یکی از راه‌های رسیدن به کمال و موفقیت است.

مهارت "نه" گفتن را از کودکی به فرزندان آموزش دهید

ناه جای همسرش در سال‌های بعد بدون ترس از به خطر افتادن زندگی مشترک جواب منفی بدهد. فکری کودکان‌سازی بی‌فکری از شما چیزی می‌خواهد و جواب منفی می‌شود هرگز به خاطر بی‌حوصلگی یا ترس، حرفتان را عوض نکنید. در چنین شرایطی هر چند بار که لازم است به خودسته او پاسخ منفی داده و یا خوش‌خلفی به او یاد دهید که قرار نیست تکرار خواسته کسی، تصمیم او را تغییر دهد و در صورتی که منطقی و احساسش به او می‌گوید، باید پاسخ منفی دهد، و لیلی ندارد به خاطر پافشاری دیگران حرفش را عوض کند.

راهکارهای مناسب ترغیب کودک

یک روانشناس درباره راهکارهای ترغیب کودک حواس پرت به درس خواندن هائیه لوف روانشناس و مشاور درباره کودکانی که نمی‌توانند در جایی ثابت درس بخوانند، اظهار کرد: ابتدا باید علت اینکه فرزندان نمی‌توانند یک جا بنشینند و درس بخوانند را ویشه یابی کنیم. این روانشناس بیان کرد: گاهی اوقات علت آن می‌تواند بیش‌فعالی از نوع پرتحرکی باشد که کودک نمی‌تواند یک جا بنشیند و علاوه بر آن رفتارهایی مانند وسط حرف پریدن و عدم رفتار نظام‌مند دارد. وی افزود: اختلال یادگیری نیز می‌تواند عامل این رفتار کودکان باشد، چرا که باعث دلزدگی در کودک می‌شود و نتیجه مطلوب نمی‌گیرد و بازدهی کافی ندارد، بنابراین او انگیزه‌های برای درس خواندن ندارد و از سر درس دالم بلند می‌شود. لوف با بیان اینکه برخی از کودکان برنامه ریزی و اصول درس خواندن را نمی‌دانند، ادامه داد: همچنین برخی از کودکان با والدین لجبازی می‌کنند، چرا که می‌خواهند از این طریق جلب توجه کنند، زیرا می‌دانند درس خواندن آنها برای والدینشان دارای اهمیت است. این دکترای روانشناسی سلامت گفت: بودن در کنار دوستان تنها روشی برای پر کردن اوقات فراغت و خوش گذرانی نیست، بلکه دوستان می‌توانند سلامت جسمانی و روانی ما را هم تقویت کنند. ما باید برای حفظ دوستی‌هایمان تلاش کنیم و این تلاش نه تنها برای ما خوشایند و لذت‌بخش است، بلکه برای رشد دو نفر هم موقعیت‌هایی را ایجاد می‌کند. راهکارهای برقراری ارتباطی مؤثر با دوستان این دکترای روانشناسی سلامت افزود: وقتی ما در کنار یک دوست صمیمی یا همکار صمیمی هستیم، فرصت زیادی داریم تا خود واقعی‌مان بدون هرگونه مصلحت‌اندیشی و ظاهرسازی باشیم. صمیمیت وقتی اتفاق می‌افتد که صادق و معترف باشیم، ما وقتی می‌توانیم همدیگر را به خوبی بشناسیم که احساسات، ترس‌ها، شکست‌ها و آسیب‌های خود را با هم در میان بگذاریم؛ اگر این کار را نکنیم، صمیمیتی بین ما ایجاد نمی‌شود و حتی در لحظه ارتباط با دیگران هم احساس تنهایی می‌کنیم. او تأکید کرد: درک و همدلی در

توفندهایی برای برخورد با همسر لجباز

یک روانشناس درباره چگونگی رفتار با همسر لجباز توضیحاتی داد. امام روانشناس و مشاور درباره لجبازی همسران اظهار کرد: زندگی مشترک به معنی قبول مسئولیت است که این مسئله شرط اول برای ورود به آن محسوب می‌شود. وی افزود: برای موفقیت در زندگی مشترک باید رفتارهای کودکانه را کنار بگذاریم و بالغانه رفتار کنیم، چرا که گاهی اوقات زوجین رفتارهایی از روی لجبازی از خود نشان می‌دهند. این روانشناس با بیان اینکه گاهی علت لجبازی شخص اثبات قدرت نیست، افزود: ندانستن اعتماد به نفس لازم از دیگر علت‌های لجبازی همسران است، چرا که این کار باعث می‌شود اعتماد به نفس خود را به دست آورند. این روانشناس گفت: لحن و تن صدای طرف مقابل گاهی اوقات باعث می‌شود فرد لجبازی کند، همچنین نداشتن مهارت لازم برای حل مسئله از دیگر علت‌های لجبازی همسران است. امام درباره رفتارهای جلوگیری از لجبازی همسران تصریح کرد: تشکر کنیم، چرا که این کار باعث می‌شود اعتماد به نفس همسران بالا برود. او افزود: مواظب لحن و تن صدای خود باشید، کنایه زدن‌ها و انتقادات بی‌مورد گاهی اوقات باعث می‌شود که طرف مقابل دست به لجبازی بزند، بنابراین حتما انتقادهای خود را در موقعیت مناسب بیان کنید به صورتی که شخصیت فرد زیر سوال نرود.



این روانشناس با اشاره به اینکه کودکانی هستند که شیفتن خاص خود را دارند، اضافه کرد: کودکانی که هنگام درس خواندن حواس پرتی دارند و نمی‌توانند یک جا بنشینند باید از خواندن بیش‌تر فراموشی برسی شوند، چرا که ممکن است بیش‌فعالی از نوع نقص توجه داشته باشند. وی درباره راهکارهای ثابت نگه داشتن کودکان یک جا برای درس خواندن، گفت: والدین باید از سیستم تنویدی استفاده کنند و برای درس خواندن او برنامه‌ریزی کنند، اگر کودک نقص توجه دارد، حتما سیستم شناختی کودک تقویت شود تا تمرکز کافی داشته باشد، همچنین باید حواظ کوتاه مدت و فعال کودکانی که حواس پرت هستند با بازی‌های شناختی تقویت شود. لوف ادامه داد: مدیریت زمان را به کودک آموزش دهید تا بتواند در کنار تماشای تلویزیون و بازی کردن به تکلیفش نیز رسیدگی کند. همچنین والدین باید مدت زمان درس خواندن کودک را به چند بخش تقسیم کنند تا در ساعات‌های مختلف درش‌شان را بخوانند تا توجه پایدار داشته باشند.

بهترین غذاهای ضد چین و چروک کدامند؟



پیری پوست فرآیندی طبیعی است که به مرور زمان و با آسیب رسیدن به سلول های اپیدرمی و چلندی پوست اتفاق می افتد. با بالا رفتن سن، پوست هم پیر می شود و این یک فرآیند طبیعی است اما به دلیل عوامل محیطی، پیری زودرس ممکن است اتفاق بیفتد. روش های مراقبت از پوست، مرکب از مواد مصنوعی و گرم های کاربردی موضعی می تواند برای سلامت پوست مزیت داشته باشد اما عوامل رژیم نیز می تواند به سلامت آن مرتبط باشند. مواد موجود در بعضی غذاها می توانند به عنوان مواد اولیه ساخت کلاژن و ساختار پشتیبانی از پوست به کار روند. چنین موادی همچنین می توانند پوست را در مقابل آسیب های خورشید محافظت کنند. آنتی اکسیدان موجود در میوه ها، سبزیجات و ادویه ها می توانند سلول های پوست را از آسیب محافظت کنند و خوردن غذاهای سرشار از ویتامین C و آمینواسید که کلاژن ساز هستند به سلامت هر چه بیشتر پوست کمک می کند.

با وجود اینکه آوردن این غذاها به برنامه غذایی تان تضمین نمی دهد که پوستتان بدون چروک باقی بماند، اما می تواند با استفاده از آنها علائم پیری زودرس را کاهش دهد.

توت فرنگی

بر اساس اطلاعات تحقیقی در سال ۲۰۰۷ که روی ۴۰۰۰ خانم انجام شده بود، افزایش مصرف ویتامین C با کاهش احتمال چین و چروک و خشکی پوست همراه است. از این رو خوردن غذاهای سرشار از ویتامین C می تواند یکی از راه های مناسب ویتامین C پیشگیری از چروک شدن پوست باشد. میوه ها و سبزیجات، به صورت کلی سرشار از ویتامین هستند. برای مثال یک فنجان توت فرنگی می تواند بیش از ۱۰۰ درصد نیاز بدن، ویتامین C به ما برساند. خوردن یک فنجان

توت فرنگی به همراه انواع دیگر میوه ها و سبزیجات می تواند مقدار زیادی ویتامین C را برپایمان فراهم کند. در واقع، نقش ویتامین C در سنتز کلاژن نقش حیاتی برای سلامت پوست به آن بخشیده است.

کلاژن زیر لایه های پوست قرار دارد و پوست را کنار هم نگه داشته و باعث سفتی آن می شود. با بالا رفتن سن، ساخت کلاژن کند می شود و به همین دلیل است که پوست افراد سالخورده چروک و شل می شود. دلیل دیگری که ویتامین C می تواند به پوست کمک کند و مانع چین و چروک آن شود، این است که آسیب وارده به پوست به دلیل اشعه های UV را کاهش می دهد. خوردن غذاهای حاوی ویتامین C و یا خوردن مکمل ویتامین C نمی تواند جایگزین استفاده از ضدآفتاب شود اما این کار می تواند یک لایه محافظتی دیگر در برابر این اشعه ها به پوستان بدن. ویتامین C همچنین کمک می کند پوستان هیدراته بماند و خشک نشود. از این رو، ویتامین C می تواند به بهبود ساختار کلاژن

روزانه بدن به ویتامین C را تامین کند. کاکائو دانه های کاکائو منابعی غنی از پلیفنول ها هستند. این پلیفنول ها مانند آنتی اکسیدان هایی عمل می کنند که سلول های بدن را از آسیب محافظت می کنند. پلیفنول های موجود در کاکائو می توانند مزایایی برای سلامت قلب داشته باشند. در یک تحقیق که سال ۲۰۰۹ انجام شد محققان پی بردند خوردن کاکائو سرشار از پلیفنول، می تواند پوست را در برابر اشعه های UV محافظت کند.

سطح گلیسیرین آنتی اکسیدان در محصولات شکلات کمپانی های مختلف به این بستگی دارد که کاکائو از کجا آمده باشد. شرایط رشد، شرایط خاک، انتقال محصول برداشت شده و فرآیند تولید چگونه باشد.

بیشتر محصولات فرآوری شده کاکائو، مقدار آنتی اکسیدان کمی دارند. بنابراین فکر نکنید خوردن تمام محصولات که در آن کاکائو به کار رفته برای پوستتان مفید است. محصولات شکلاتی که مقدار کاکائو به کار رفته در آنها بالا است، آنتی اکسیدان بیشتری نیز دارند. با اینکه دیگر عوامل می توانند روی مقدار آنتی اکسیدان دانه های کاکائو تاثیر بگذارند، تحقیقات بیشتری نیاز است تا مشخص شود چه سطحی از آنتی اکسیدان برای مزیت رساندن به سلامت پوست نیاز است.

گوچه فرنگی و محصولاتش

آنتی اکسیدان های ذخیره شده در پوست، درجعات مختلفی دارد. تحقیقات نشان داده ذخایر آنتی اکسیدان در پوست هر چه بیشتر باشد پوست در برابر چین و چروک محافظت بیشتری دارد و می تواند از سلول ها در برابر آسیب محافظت کند.

چگونه می توانیم لیپوپروتئین بیشتری در برنامه غذایی خود داشته باشیم؟

دخانیات و سیگار باشد هرگز نباید انتظار جنینی سالم داشت.

این متخصص زنان همچنین در توضیحات بیشتر عنوان کرد: برای این اسام توصیه می شود اگر افتد دچار اعتیاد می خواهید فرزند سالمی داشته باشید ابتدا اعتیاد خود را درمان و ترک کنید و سپس برای بارداری اقدام کنید.

تاثیر مصرف روغن زیتون خام در حفاظت از سلامت کبد



طبق نتایج یک مطالعه، ترکیب موجود در روغن زیتون فوق خام به شکل قابل توجهی موجب کاهش علائم مقاومت انسولین و بیماری کبد چرب غیر الکلی می شود.

هیدروکسی تیروزول پلی فنول یافت شده در روغن زیتون فوق خام و تصفیه نشده، دارای خواص آنتی اکسیدانی بوده که نقش مهمی در سلامت دارد. رودریگو والتزولا، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه شیلی، در این باره می گوید: تحقیق ما نشان می دهد که در موش های تغذیه شده با رژیم غذایی پرچرب، هیدروکسی تیروزول تاثیر حفاظتی بر کبد خواهد داشت. مطالعه انجام شده بر روی موش ها نشان داد هیدروکسی تیروزول قادر به کاهش آزیب های کبدی مرتبط با ایجاد عدم توازن در ترکیب اسیدچرب کبد، مغز، و قلب و همچنین افزایش فعالیت آنهاست. والتزولا در ادامه افزود: ما اثبات کردیم که این ترکیب می تواند نقش حفاظتی در مقابل فشار اکسایشی و ترکیب مضر اسیدچرب موجود در کبد، مغز ناشی از رژیم غذایی پرچرب داشته باشد.

در این مطالعه به ۴ گروه متشکل از ۱۲ تا ۱۴ موش، رژیم غذایی پرچرب (۶۰ درصد چربی) با رژیم غذایی کنترل (۱۰ درصد چربی)، همراه با مکمل Omega ۵ هیدروکسی تیروزول به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به مدت ۱۲ هفته داده شد و به برخی هم این مکمل داد شد. نتایج آشکار ساخت افزودن دوز نسبتاً پایین هیدروکسی تیروزول به رژیم غذایی قادر به برگرداندن تاثیر فشار اکسایشی مرتبط با بیماری کبد چرب بود. همچنین هیدروکسی تیروزول موجب افزایش سطح لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) را کلسترول بد شد.

ویتامین B محافظ قلب در برابر مضرات آلودگی هوا

طبق یافته های جدید محققان، مصرف روزانه مکمل های ویتامین B با تاثیرات مضر آلودگی هوا بر قلب مقابله می کند. درحالیکه دو ساعت قرارگیری در معرض آلودگی هوا غلیظ تاثیر منفی بر ضربان قلب و میزان گلبول های سفید مقابله کننده با بیماری دارد، اما این تاثیرات تا حدودی با مصرف چهار هفته ای مکمل ویتامین B از بین می روند.

تحقیق جدید شامل ۱۰ فرد سالم غیرسیگاری در رده سنی ۱۸ تا ۶۰ سال بود که به مدت چهار هفته قبل از قرارگیری در معرض ذرات آلودگی هوا دارونما مصرف کردند. قرارگیری در معرض ذرات ریز آلاینده ها با افزایش ریسک حملات قلبی، سرطان ریه، جهش DNA، و زایمان و مرگ زودهنگام مرتبط است. در مجموع آلودگی هوا در مرگ زودهنگام بیش از ۳.۷ میلیون نفر در سال نقش دارد و عمدتاً به سیستم قلبی-عروقی آسیب می رساند.



این متخصص زنان همچنین در توضیحات بیشتر عنوان کرد: برای این اسام توصیه می شود اگر افتد دچار اعتیاد می خواهید فرزند سالمی داشته باشید ابتدا اعتیاد خود را درمان و ترک کنید و سپس برای بارداری اقدام کنید.

ارتباط مصرف استامینوفن در بارداری و بیش فعالی کودک



مطالعه جدید نشان می دهد بین مصرف استامینوفن در بارداری و افزایش ریسک بروز مشکلات رفتاری در کودکان ارتباط وجود دارد.

محققان در نروژ دریافتند در بین حدود ۱۱۳ هزار کودک، آنهایی که مادرشان در طول بارداری استامینوفن مصرف کرده بود بیشتر از همه مبتلا به اختلال بیش فعالی تشخیص داده شدند. اگر چه این ارتباط در صورت مصرف طولانی استامینوفن بخصوص برای مدت یک ماه یا بیشتر محدود شده است.

به گفته محققان زمانی که مادران در طول بارداری به مدت ۲۹ روز یا بیشتر استامینوفن مصرف کرده باشند، کودک شان دو برابر زمانی که این دارو را مصرف نکرده باشند در معرض ریسک ابتلا به اختلال بیش فعالی هستند.

از سوی دیگر، زمانیکه مادر باردار به مدت یک هفته یا کمتر این دارو را مصرف کرده باشد، ریسک ابتلا به اختلال بیش فعالی در کودکان نسبتاً کاهش می یابد.

به گفته محققان هنوز دلیل وجود این رابطه مشخص نیست، اما احتمالاً این دارو با هورمون های مادر که برای رشد مغز جنین مهم است تداخل می یابد.

بیماری تلخی که با نوشیدن آب یخ حین غذا به سراغتان می آید



بیماری تلخی که با نوشیدن آب یخ حین غذا به سراغتان می آید، یک محقق و پژوهشگر طب سنتی در خصوص مواد غذایی مفید و مضر در مبتلایان به کیست سینه، توضیحاتی را ارائه داد.

عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی؛ در خصوص نقش تغذیه در ایجاد کیست سینه و به وجود آمدن کیست های مکرر اظهار کرد: مصرف برخی از مواد غذایی تاثیر چشمگیری در تشکیل کیست دارد، فند و شکر شیمیایی و شیرینی های فنادی بهترین غذای کیست محسوب می شود. افرادی که دچار کیست سینه هستند باید از مصرف فند، شکر، شیرینی های فنادی، ترکیبات کافئین دار مانند چای پر رنگ، کاکائو، شکلات، قهوه و نسکافه خودداری کنند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: از دیگر مواد غذایی مضر برای مبتلایان به کیست سینه می توان به آب میوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، روغن جامد و مایع صنعتی، کیک خامه ای، کله پاچه، انواع کنسروها، غذاهای زیاد سرخ شده، قرص های ضد بارداری، نست فودها (سوسیس، کالباس و پنزا) اشاره کرد.

عظمایی مصرف غذا در ظروف پلاستیکی و یک بار مصرف را در

یک قاشق غذا خوری روغن زیتون بودار و یک قاشق غذا خوری سرکه سیب طبیعی، سالاد به همراه روغن زیتون و لیموترش بدون سس، بادام، شیر بادام، گوشت گوسفند و دمنوش اسطوخودوس سه همراه عسل در افرادی که دچار کیست سینه هستند، ضروری است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی تصریح کرد: مصرف سبزیجاتی مانند شیر بادام، کاهو و جوانه های حبوبات، مغز بادام خام را به همراه مقداری آب درون یک ظرف ریخته و آن را روی حرارت می گذاریم، سه محض اینکه

آیا مصرف تخم شربتی به تامین کلسیم بدن کمک می کند؟



برای تجدید نوای بدن صورت می گیرد. همچنین در طب سنتی توصیه شده که در فصول گرم افراد در بعدازظهر یک استراحت کوتاه داشته باشند. این متخصص طب سنتی، گفت: اگر چه در طب سنتی خواب بعدازظهر توصیه نمی شود، اما این خواب در ماه رمضان به دلیل اینکه برای تجدید قوا صورت می گیرد و در حقیقت یک نوع استراحت است و فرد به خواب عمیق نمی رود و همچنین معده فرد خالی است توصیه می شود.

مسعودی در پاسخ به این سؤال که آیا «تخم شربتی حاوی کلسیم است و می توان در مواقعی که فرد از کمبود کلسیم رنج می برد برای درمان استفاده کرد»، گفت: تخم شربتی حاوی کلسیم است اما اگر فردی زخم معده داشته باشد این کلسیم جذب نمی شود.

وی گفت: تخم شربتی اگر به عنوان یک نوشیدنی هرازگاهی مصرف شود ایرادی ندارد اما اگر به حکم دارو و برای تامین کلسیم بدن مصرف می شود در صورتی که فرد احساس ضعف و سنگینی سر معده می کند باید از مصرف آن پرهیز کند.

ویتامین های پاستیلی خوب یا بد؟



گروهی از دانشمندان پاستیل های مولتی ویتامین را مانند قرص های شربتی خود تهیه کرده اند که حاوی انواع ویتامین ها و مواد معدنی به استثنای آهن است. در این محصولات از طعم دهنده های شیرین و نیز رنگ های مختلف استفاده شده و ظاهری شبیه به پاستیل های خوراکی معمولی دارد. اما در اصل یک فرآورده دارویی است. به دلیل شکل و مزه خاص این نوع پاستیل ها، کودکان علاقه بیشتری به مصرف آن ها از خود نشان می دهند، اما مصرف این مکمل ها با نقادانی از سوی برخی کارشناسان مواجه شده است.

در وهله اول به دلیل استفاده از طعم دهنده های شیرین امکان چاقی و بالارفتن قند خون کودکان وجود دارد، همچنین کارشناسان با بررسی بروی وضعیت دندان های کودکانی که از این نوع مکمل ها استفاده می کنند دریافتند مسئله دوم که بسیار جدی تر است

میزان کرم خوردگی و خرابی دندان ها در آن ها بسیار بیشتر از سایر کودکان است. این محصولات به دلیل ساختار خود به دندان و لثه های کودکان می چسبند و می توانند باعث آسیب دندان ها شوند بویژه اگر کودک خردسال باشد و مراقبت از دندان های خود را بلد نباشد.

مسئله دوم که بسیار جدی تر است وجود حجم بالایی از ویتامین ها و مواد معدنی در این نوع مکمل از جمله ویتامین A، D، نیاسین و کلسیم وجود دارد و مصرف بیش از حد آن می تواند باعث سمومیت شود. بهتر از هر مکمل درمانی با هر قیمت می تواند پاسخگوی نیاز بدن کودک به رشد و تکامل باشد.



حامد زیده سرالی

نقش ستاره ها در پیشرفت فوتبال عربستان و میزبانی جام جهانی

خبردهای پرهیز در فوتبال عربستان نام این کشور را بیش از هر زمانی بر سر زبان‌ها انداخته است، ستاره‌هایی که به تدریج عازم لیگ ستارگان این کشور می‌شوند تا فوتبال عربستان را بر پیشانی پُر تب و تاب‌ترین ورزش جهان بنشانند.

شاید در ذهن هیچ ایرانی نمی‌گنجد که تیم‌های باشگاهی ما یک روز در مقابل تیم‌های باشگاهی عربستان از مجموع ۶ بازی ۵ شکست متقبل شوند و تنها دستاوردها یک مساوی و یک امتیاز ناقابل باشد.

این اتفاق باعث شده تا برای همه سوالاتی مطرح شود که چرا فوتبال باشگاهی ما تا این اندازه ضعیف شده است که حتی در آسیا هم از عهده رقابتش برنمی‌آید؟ مسوولان چگونه می‌توانند به راحتی فوق ستاره‌های جهان را به دست بیاورند و انگار دیگر هیچ چیز برای آنها رویا نیست.

کمتراز دو سال پیش بود که انتقال ابرستاره پرتغالی فوتبال جهان در سن ۲۸ سالگی و با دستمزد سالانه ۲۰۰ میلیون یورو به عنوان گران‌قیمت‌ترین بازیکن تاریخ فوتبال به عربستان سر و صدای زیادی به پا کرد و به تیر یک رسانه‌ها تبدیل شد.

این خرید از عزم جزم سعودی‌ها برای تحقق رویایی جدید خبر می‌داد، اما علاقه‌مندان فوتبال هنوز در شوک حضور رونالدو بودند که خبر جذب لیونل مسی دیگر ستاره دنیای فوتبال با رقم قراردادی که به ریال در یک یک ماشین حساب نمی‌گنجد به یکی از جذاب‌ترین و پرفرودترین خبرهای فوتبال عربستان و دنیا تبدیل شد. درحالی که مسی عطای اسکاتلند برای نوانست در مقابل دستمزد نجومی و البته همسایگی خانه خدا تاب بیآورد و عازم عربستان شد تا دومین خرید بزرگ فوتبال عربستان داغ‌ترین اخبار دنیای فوتبال را رقم بزند.

اکنون دیگر هیچ چیز عجیب و غیرممکن نبود، آن چیزی که برای همه به خصوص برای ایرانی‌ها غیرممکن بود شاید حضور کریس رونالدو در ورزشگاه آزادی بود که به خاطر تیم النصر ممکن شده بود اما این پایان ماجرا نبود چرا که خرید النصر و الاتحاد واکنش طرفداران پرافتخارترین تیم عربستان یعنی الهلال را برانگیخت و آنها هم دست به کار جذب مسی و امایه شدند. اگرچه تیر الهلال در جذب دو ستاره نامدار فوتبال جهان بی‌نتیجه ماند اما آنها توانستند در آخرین روزهای نقل و انتقالات نهم اسطوره کشور برزیل را جذب کنند تا به همگان ثابت شود پرافتخارترین تیم عربستان قصد عقب کشیدن ندارد.

اکنون دنیای فوتبال عربستان کاملا متفاوت است، ستارگانی همچون انگولو کاتنه، فرمینیو، ریاض محرز، سادو مانه، میلیکوویچ ساویچ، جوردن هندرسون، فابینیو، اوسینیا، ادوارد مندس و چند چهره نامدار یکی یکی راهی لیگ ستارگان عربستان شده‌اند و شاهد چند دهه بازیکن مطرح جهان در این تیم‌ها هستیم.

سال‌ها بود که در ایران خرج‌های وحشتناکی که در فوتبال عربستان اتفاق می‌افتاد با دیده تمسخر نگریسته می‌شد و بارها و بارها ما شاهد بودیم که در برنامه‌های مختلف صحبت از این بود که اگرچه امکانات و پول فراوانی دارند اما فوتبالشان آنگونه که باید و شاید پیشرفت نکرده و تماشاگر هم ندارند. اگرچه عرب‌ها ورزشگاه‌های لوکس می‌سازند اما آفندرها هم جذاب بازی نمی‌کنند که دل شهروندانشان را برای حضور در ورزشگاه نرم کنند و آنها هزینه می‌کنند اما نتیجه‌هایی که می‌گیرند راضی‌کننده نیست و چرخه فوتبال ملی آنها آن طور که شایسته است، طی نمی‌شود.

اما امروز شاهد هستیم که پول‌پاشی باشگاه‌های عربستانی تحت حمایت صندوق سرمایه‌گذاری دولتی عربستان سعودی در ابتدای راهی است که به میزبانی جام جهانی فوتبال در سال ۲۰۳۴ ختم می‌شود که بخشی از پروژه رویایی سعودی‌ها برای دیده شدن در نظار جهانی و یافتن جایگاهی برتر در سطح منطقه و جهان است.

قهرمانی نخبگان گیلان در لیگ برتر شطرنج بانوان کشور

گلچین امروز: تیم نخبگان گیلان مقام قهرمانی یازدهمین دوره لیگ برتر شطرنج بانوان ایران را کسب کرد. به گزارش خبرگزاری صدوسیما گیلان: یازدهمین دوره مسابقات لیگ برتر بانوان شطرنج ایران یادواره شهید آرمان علی وردی با ۷۵ میلیون تومان جایزه نقدی به مدت ۶ روز در فدراسیون شطرنج برگزار شد. در پایان این مسابقات تیم شطرنج بانوان نخبگان گیلان به مقام قهرمانی رسید، پیشگام نوین تهران و قیل خوب اراک به ترتیب دوم و سوم شدند. در لیگ برتر شطرنج بانوان ایران ۸ تیم باشگاه نخبگان گیلان، باشگاه شطرنج فلاک، باشگاه پیشگام نوین رابمند شهر رضا، باشگاه پیشگام نوین تهران، باشگاه اندیشه نوین ساری، باشگاه قیل خوب اراک، باشگاه ابتکار لنگرود و دانشگاه تهران حضور داشتند.

۱۹ بازیکن به اردوی والیبالی دختران نوجوان شدند

گلچین امروز: سرمربی تیم والیبالی زیر ۱۸ سال دختران ایران ۱۹ بازیکن را به ششمین اردوی آماده‌سازی این تیم دعوت کرد. مسابقات والیبالی قهرمانی زیر ۱۸ سال دختر آسیا از ۲۷ خرداد تا سوم تیر با حضور ۱۳ تیم در ناخون پاتوم کشور برگزار می‌شود و تیم نوجوانان دختر ایران در گروه دوم مرحله مقدماتی با تیم‌های ژاپن و فیلیپین همگروه است. فاطمه شعبان‌خسته در راستای آماده‌سازی هر چه بیشتر تیم والیبالی زیر ۱۸ سال دختر ایران، ۱۹ بازیکن را به ششمین اردوی این تیم فراخواند. مرحله ششم تمرینات از هشتم اردیبهشت در کمپ تیم‌های ملی والیبالی زنان (چمران) در مجموعه ورزشی آزادی تهران آغاز می‌شود و به مدت ۱۱ روز (هفدهم اردیبهشت) پیگیری می‌شود. در این مرحله قاضی‌راده، سوگند پایاژاده، معصومه قدمی، سینا آهنگرور، آیدا ولی‌زاده، عسل ولی‌پور، نگار حسینی، زهرا محمدزاده، لیلیا افزونی، هلیا پوررضا، زهرا یزدان‌کیش‌راد، پلیدا جعفری، آیتاز باقری، مینا کریمی، ملیتا غفرانی، فاطمه کوابانی کنولی، کیمیا سهرابی و ثنا فیروز بازیکنان دعوت شده به ششمین اردوی آماده‌سازی تیم والیبالی زیر ۱۸ سال دختر ایران هستند. (بهاره نیازی و ندا مولابویزه به عنوان مربیان، سارا آقاچانی (کمک مربی)، فهیمه محلوچی به عنوان بانساز، اکرم حبیب‌پلو فیزیوتراپ و افسانه شوهی‌فر به عنوان مدیر تیم، سرمربی تیم والیبالی نوجوانان را در این اردو همراهی می‌کنند.

فراز و نشیب های نمایندگان فوتبال گیلان در هفته ای که گذشت



ایرنا: نمایندگان فوتبال گیلان طی هفته گذشته نتوانستند در لیگ‌های مختلف کشور نتایج خوبی کسب کنند چنانکه در بازی‌های انجام شده تیم‌های ملوان و داماش متحمل شکست شدند و تیم سپیدرود نیز از صعود به لیگ دسته یک کشور بازماند.

تیم فوتبال ملوان بندرآزلی در لیگ برتر متحمل شکست شد، در رقابتهای لیگ دسته یک کشور نیز تیم داماش مغلوب حریف شد و شهرداری آستارا مقابل رقیبش به نتیجه مساوی دست یافت و همچنین در لیگ دسته دوم کشور، سپیدرودی‌ها مقابل حریف خود به نتیجه مساوی دست یافتند و تیم چوکا موفق شد رقیب خود را با شکست بدرقه کند.

در هفته بیست و چهارم رقابتهای فوتبال لیگ برتر کشور، تیم ملوان بندرآزلی در یک دیدار حساس میزبان تیم فوتبال سپاهان اصفهان بود که در نهایت ملوان با نتیجه ۲ بر یک مغلوب حریف قدرتمند خود شد.

این دیدار برای ۲ تیم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود زیرا ملوان با برتری در این بازی می‌توانست به کسب سهمیه آسیا امیدوارتر باشد و حتی یک پله نیز در جدول رده‌بندی صعود کند و در رتبه چهارم قرار گیرد.

از سوی دیگر تیم سپاهان اصفهان نیز با برتری در این دیدار می‌توانست ضمن تثبیت جایگاه سومی خود همچنان به عنوان یکی از مدعیان کسب مقام قهرمانی باقی بماند و تیمهای استقلال و پرسپولیس را برای کسب این جایگاه تهدید کند که در نهایت موفق به پیروزی در این بازی سخت شد.

تارتار: در نیمه دوم مقابل سپاهان غافلگیر شدیم در جریان دیدار تیمهای ملوان و سپاهان که در ورزشگاه زنده یاد بیوس قایقان بندرآزلی برگزار شد، ملوان در نیمه نخست بسیار خوب ظاهر شد و با به ثمر رساندن یک گل، این نیمه را به سود خود به پایان رساند و حتی یک بار هم ضربه بازیکنان این تیم به دیرک دروازه سپاهان اصابت کرد.

اما در نیمه دوم سپاهان اصفهان تیم برتر میدان بود و با به ثمر رساندن ۲ گل، پیروز این بازی سخت خارج از خانه شد و هر سه امتیاز حساس این بازی را کسب کرد تا شکست دور رفت را نیز جبران کند زیرا سپاهان در اصفهان مغلوب ملوان شده بود. در نیمه دوم سپاهان اصفهان تیم برتر میدان بود و با به ثمر رساندن ۲ گل، پیروز این بازی

بازی خارج از خانه مقابل تیم شاهین بندرعماری قرار گرفت که در نهایت برابر میزبان به نتیجه مساوی بدون گل دست یافت. تیم فوتبال شهرداری بندرآستارا با کسب این یک امتیاز خارج از خانه رتبه خود را در جایگاه چهاردهم جدول حفظ کرد و اگر این تیم بتواند در هفته بیست و نهم در بازی خانگی خود برابر حریفش به برتری برسد تا حد زیادی از تیمهای انتهایی جدول فاصله خواهد گرفت. تا پایان هفته بیست و هشتم رقابتهای فوتبال لیگ دسته یک کشور جام آزادگان که با حضور ۱۸ تیم در حال پیگیری است، شهرداری بندرآستارا با کسب ۲۴ امتیاز در رتبه چهاردهم و داماش گیلان با کسب ۲۰ امتیاز در مکان هفدهم جدول رده‌بندی قرار دارند.

بازماندن سپیدرود از صعود به لیگ دسته یک سخت خارج از خانه شد و هر سه امتیاز حساس این بازی را کسب کرد تا شکست دور رفت را نیز جبران کند زیرا سپاهان در اصفهان مغلوب حریفش به نتیجه مساوی دست یافت و چوکا تلاش نیز در بازی خانگی خود مقابل حریفش به برتری رسید تا این تیم تنها نماینده پیروز گیلان طی هفته جاری باشد.

سپیدرودی‌ها که هفته گذشته در یک بازی خانگی مغلوب حریف خود شده و شانس صعود به لیگ دسته یک را از دست داده بودند، در هفته بیست و سوم نیز مقابل تیم قدرتمند بهمن تهران به نتیجه مساوی یک بر یک دست یافتند.

با توجه به اینکه سپیدرودی‌ها در ۲ بازی اخیر خود فقط یک امتیاز کسب کردند، فاصله این تیم با تیمهای اول و دوم جدول افزایش یافت و با توجه به اینکه فقط سه هفته به پایان این مسابقات باقی مانده، این نماینده گیلان هیچ شانس برای صعود به رقابتهای لیگ دسته یک کشور ندارد.

با توجه به اینکه سپیدرودی‌ها در ۲ بازی اخیر خود فقط یک امتیاز کسب کردند، فاصله این تیم با تیمهای اول و دوم جدول افزایش یافت و با توجه به اینکه فقط سه هفته به پایان این مسابقات باقی مانده، این نماینده گیلان هیچ شانس را برای صعود به رقابتهای لیگ دسته یک کشور ندارد. همچنین تیم فوتبال چوکا تلاش دیگر نماینده گیلان در رقابتهای لیگ دسته دوم کشور نیز در هفته بیست و سوم این مسابقات در یک بازی خانگی مساوی تیم پاس همدان قرار گرفت که در نهایت توانست حریفش را با نتیجه سه بر یک شکست دهد.

چوکایی‌ها با این پیروزی خانگی خود به رتبه پنجم جدول رده‌بندی صعود کردند اما این تیم نیز همچاند سپیدرود رشت شانس برای صعود به رقابتهای لیگ دسته یک کشور ندارد و این ۲ نماینده گیلان حداقل یک فصل دیگر باید در رقابت‌های لیگ دسته دوم کشور حضور یابند.

در رقابتهای فوتبال لیگ دسته دوم کشور، ۲۸ تیم در ۲ گروه ۱۴ تیمی به صورت رفت و برگشت با هم رقابت می‌کنند که در نهایت تیمهای نخست هر گروه به همراه برنده تیمهای دوم به مسابقات لیگ دسته یک کشور صعود می‌کنند.

با توجه به نتایج کسب شده توسط نمایندگان گیلان در لیگ‌های مختلف، هفته ناموفقی برای فوتبال باشگاه گیلان رقم زده شد و فقط تیم فوتبال چوکا تلاش این تیم در رقابتهای لیگ دسته دوم کشور توانست طعم شیرین پیروزی را بچشد و سایر نمایندگان گیلان مقابل حریفان خود متوقف شدند.

انتقاد تند ملی‌پوش اسبق کاراته بعد از شکست‌های پی در پی کاراته گیلان: کاراته گیلان از جایگاه اصلی خود دور افتاده است



تاون‌ادم مسولیت‌پذیری در جایگاه مدیریت را نباید جوانان مستعد بدهند و روی ادامه داد: فقط کیفیت جناب آقای آرمان نیم‌نگاهی به نتایج اخیر هیات کاراته استان بیاندازند! چگونه در حد فاصل سه رویداد کشوری مشابه چنین صعود و نزولی بدست می‌آید، تا کسی می‌خواهم چشم به روی حقیقت بیندم؟ جفدر باید تاون‌ادم مسولیت‌پذیری اشخاص منافع طلب را، جوانان ما بدهند؟ جوانانی که بسا هزار امید و آرزو با سه عرصه قهرمانی می‌گذرانند! شفیعی خاطر نشان کرد: چطور تیم منتخب گیلان قهرمان بزرگسالان کشور و نایب قهرمان امیدهای کشور می‌شود اما فارغ از اینکه حتی یک بیک ملی‌پوش داشته باشد؟ مسولیت این بی‌کفایتی‌ها با کیست؟ چه کسی باید مطالبه‌گر این قهرمانان باشد مگر وظایف رئیس هیات و ساماندهی امور مربوطه است؟ چرا باید کرسی گیلان در مجمع مسالیانه فدراسیون بازبهای آسیایی چون جام ویشکامی، سعید حسینی‌پور، سارا بهمنیار تنها بانوی کاراته المپیک‌ی استان و تمام مربیان و قهرمانان ملی‌پوش استان پشت کرده اند. رئیس هیات کاراته استان چشم به همه این ظرفیت‌ها بسته است و جای تاسف دارد. تا کی جلسات فرمالیته و به منظور رفع مسولیت برگزار گردد؟ تا کی عکس‌های

ریاست کاراته استان بدم اما پس از تفکر به این نتیجه رسیدم، شخصی که کاراته اصلا در سبب زندگی ایشان نیست، مسلما هیچ پاسخ و دغدغه‌ای نسبت به این جریان ندارد و روی صحبت بنده بسا مدیر کل ورزش و جوانان گیلان و ریاست فدراسیون کاراته ایران است. کاراته گیلان از جایگاه اصلی خود دور افتاده است شفیعی با بیان اینکه کاراته گیلان اکنون در سطح کشور جایگاهی ندارد، گفت: من فرزند کاراته این استان هستم، روزگاری بود که افتخار من و دوستانم وجود ۴ ملی‌پوش در رده‌های پایه و ۳ ملی‌پوش در رده بزرگسالان در یک سال بود، امروز افسوس می‌خورم که افتخار کاراته گیلان سکوی کسوری شده است. من بعنوان عضو کوچکی از خانواده بزرگ کاراته گیلان نگران آینده کاراته استان هستم و اکنون خطاب من به جناب آقای آرمان مدیر کل محترم ورزش و جوانان گیلان می‌باشد: جناب آقای آرمان آیا حواستان به کاراته هست؟ عملکردها را مشاهده می‌کنید؟ چه پلاهی بر سر کاراته استان خواهد آمد؟ کاراته منافعی ندارد، کاراته عاشق می‌خواهد کسانی که خاک این میدان را خورده و بی‌توقع برای ارتقای سطح کیفی این ورزش عشق بورزند، نه افرادی که به دنبال منافع شخصی هستند با عکس‌های یادگاری و لباس‌های اتو کشیده!

پادگاری گرفته خواهد شد؟ تا کی اهدای احکام تشریفاتی؟ آیا حق پسر افتخارترین ورزش استان گیلان با ۵۶ فرمان رسمی ضعیف بزرگ آقایان این است که به بزرگان همچون جناب آقای مسعود رهنما صاحب کرسی در فدراسیون جهانی کاراته، قهرمانان بازبهای آسیایی چون جام ویشکامی، سعید حسینی‌پور، سارا بهمنیار تنها بانوی کاراته المپیک‌ی استان و تمام مربیان و قهرمانان ملی‌پوش استان پشت کرده اند. رئیس هیات کاراته استان چشم به همه این ظرفیت‌ها بسته است و جای تاسف دارد. تا کی جلسات فرمالیته و به منظور رفع مسولیت برگزار گردد؟ تا کی عکس‌های

گلچین اخبار ورزشی

امیر رضا معصومی جایزه قهرمان فردای ایران را کسب کرد

گلچین امروز: برای دومین سال متوالی امیر رضا معصومی کشتی گیر ارزنده گیلانی جایزه قهرمان فردای جشنواره قهرمان ایران از نگاه مردم را کسب کرد. به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان، مراسم قهرمان ایران با حضور کیومرث هاشمی، وزیر ورزش و جوانان، جامعه ورزش کشور و جمعی از ورزشکاران و قهرمانان ایران در سالن همایش‌های صدوسیما، برگزار شد. در این مراسم بهترین‌های ورزش ایران از نگاه مردم انتخاب شدند که امیررضا معصومی کشتی گیر ارزنده گیلان نیز برای دومین سال پیاپی جایزه قهرمان فردای جشنواره قهرمان ایران را دریافت کرد. در این مراسم فردین معصومی قهرمان گیلانی اسبق کشتی سنگین وزن جهان و آسیا و پدر امیررضا معصومی، بیان کرد: خوشحال هستم که برای دومین سال پیاپی مردم فرزندانم را به عنوان قهرمان فردا انتخاب می‌کنند و از رئیس فدراسیون کشتی نیز تشکر می‌کنم که در راستای اعتلای کشتی‌گیران ایران تلاش می‌کند. امیررضا معصومی نیز عنوان کرد: از مردم تشکر ویژه می‌کنم و دست تک تک آن‌ها را می‌بوسم و امیدوارم روز به روز ورزش ایران پله‌های موفقیت را طی کند.

پیام تبریک مدیر کل ورزش گیلان به امیررضا معصومی کشتی گیر گیلانی

گلچین امروز: جهانبخش آرمان در پیامی کسب عنوان جایزه قهرمان فردای جشنواره قهرمانان ایران امیررضا معصومی کشتی گیر گیلانی از نگاه مردم را تبریک گفت. به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان، در پی کسب عنوان جایزه قهرمان فردای جشنواره قهرمانان ایران امیررضا معصومی کشتی گیر گیلانی از نگاه مردم، جهانبخش آرمان مدیرکل ورزش و جوانان گیلان پیام تبریکی صادر کرد، در بخشی از این پیام آمده است: درخشش امیررضا معصومی کشتی گیر ارزنده گیلانی و کسب عنوان جایزه قهرمان فردای جشنواره قهرمانان ایران برای دومین سال پیاپی مایه مباهات و فخر جامعه ورزش کشور بویژه گیلاتیان شد. کسب این عنوان را به ایشان، خانواده گرمیشان، فدراسیون کشتی، ملت بزرگ ایران و گیلاتیان عزیز تبریک می‌گویم و از درگاه آید منان درخشش ورزشکاران کشورمان را در تمامی میدان‌های ورزشی همراه با عزت و سربلندی ملت ایران اسلامی مسئلت دارم.

گیلان قهرمان مسابقات کشور زیر ۲۳ سال آقایان شد

گلچین امروز: مسابقات قهرمانی کشور جوانان و زیر ۲۳ سال آقایان در دریاچه آزادی برگزار شد. به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان و به نقل از روابط عمومی هیات قایقرانی استان گیلان و به نقل از روابط عمومی فدراسیون قایقرانی، مسابقات قهرمانی کشور آقایان ۵ اردیبهشت به میزبانی دریاچه آزادی با حضور قایقرانان ۱۷ استان برگزار شد. ۸۸ ورزشکار از استان‌های ورزشکارانی از استان‌های گیلان، تهران، اقدوب، اصفهان، چهار محال و بختیاری، کرمانشاه، بوشر، مازندران، لرستان، خراسان رضوی، البرز، قزوین، هرمزگان، آذربایجان شرقی، کردستان، همدان و گلستان حضور دارند. با برگزاری رقابت‌های مقدماتی و فینال در دو رده سنی جوانان و زیر ۲۳ سال تیم‌های برتر مشخص شدند. در رده سنی زیر ۲۳ سال تیم گیلان با ۱۰۰ امتیاز قهرمان شد. تیم تهران با ۸۲ امتیاز در رده دوم قرار گرفت و تیم مازندران با ۶۰ امتیاز جایگاه سوم را از آن خود کرد. بر این اساس در جدول رده‌بندی جوانان تیم مازندران با کسب ۹۵ امتیاز، تیم تهران با ۸۵ امتیاز و تیم گیلان بسا ۷۳ امتیاز به ترتیب اول تا سوم شدند. از تیم گیلان در کاپاکا یک‌گانه ۱۰۰۰متر زیر ۲۳ سال عباس حسینی مدال طلا کسب کرد.

در عرصه مدیریت ورزشی باید از ظرفیت قهرمانان بهره بگیریم



کیومرث هاشمی، وزیر ورزش و جوانان گفت: در بحث استفاده قهرمانان به ویژه در بحث توان یابان منتظر اصلاح قانون در مجلس هستیم. لایحه ای از طرف دولت به مجلس رفته و در دستور صحن قرار گرفته است که باید تصویب شود و در صورت تصویب قطعا اتفاقات خوبی را در بحث استخدامی خواهیم داشت.

کیومرث هاشمی در نشست مشترک با روسای کمیسیون ورزشکاران فدراسیون های ورزشی اظهار داشت: ماهیت جلسه ماهیت قهرمانان است. در دنیای امروز شاخصه اصلی ورزش طبق منشور المپیک ورزشکاران هستند. اگر ورزشکاران نباشند مریان و مدیران معنای پیدا نمی کنند. کمیته بین المللی المپیک نیز تلاش زیادی دارد که چهره های ورزشی و قهرمانان علاوه بر مدال آوری سفیر کشور خود باشند و ظرفیت های فرهنگی کشور خود را نشان دهند.

وی در ادامه با اشاره به اهمیت جایگاه ورزشکاران در کشور خاطرنشان کرد: در دیدار رهبر معظم انقلاب با ورزشکاران، ایشان چندین بار از قهرمانان ما تشکر کردند و این موضوعی سابقه بود و این موضوع نشانگر این است که قهرمانان از منظر رهبر انقلاب از درجه اهمیت بالایی برخوردارند. مراسم تجلیلی که سالانه با حضور رئیس جمهور برگزار می شود نشان می دهد که دولت نیز پای کار ورزشکاران ایستاده است.

وزیر ورزش و جوانان خاطرنشان کرد: هدف از برگزاری این نشست این بود که از نزدیک با مشکلات ورزشکاران آشنا شویم و این جلسات می تواند به رفع مشکلات

اوقات شرعی به وقت گیلان
اذان صبح: ۳:۴۷
طلوع آفتاب: ۵:۲۱
اذان ظهر: ۱۲:۰۹
غروب خورشید: ۱۸:۵۸
اذان مغرب: ۱۹:۱۷

صفحه آرایی: گلچین امروز
چاپ و لیتوگرافی:
شرکت چاپ و نشر نوین
تلفن: ۰۲۲۳۲۴۲۷۷ - ۰۱۳

گلچین فوتبال جهان

«ایتالیانو»، در یک قدمی «پارتوپی»



مهر: یک خبرنگار مطرح ایتالیایی مدعی شد «ایتالیانو» جدی ترین گزینه هدایت تیم فوتبال ناپولی در فصل آینده است. تیم فوتبال ناپولی پس از آن که در فصل گذشته توانست قهرمانی سری آ را کسب کند در این فصل توانست موفقیت فصل پیش را تکرار کند. این تیم در آخرین دیدار خود در سری آ با نتیجه یک بر صفر از امپولی شکست خورد و اکنون مدیران باشگاه قصد دارند با جذب یک سرمربی جدید به جای «فرانچسکو کالزونا» روحی تازه در تیم بدمند.

انریکه: من را با کسی مقایسه نکنید



ایسنا: سرمربی پاری سن ژرمن از وضعیت تیمش بسیار راضی است و دوست ندارد با هیچ مربی دیگری مقایسه شود. پاری سن ژرمن در بازی معوقه هفته بیست و نهم لیگ یک فرانسه به مصاف لوریان رفت و با نتیجه پر گل ۴ بر یک برنده شد. با این برد پاری سن ژرمن صدرنشین ۶۹ امتیازی شد و در فاصله چهار هفته مانده به پایان فصل، تنها به دو امتیاز دیگر برای قهرمانی اش نیاز دارد. پی ایس جی با موناکو رده دومی یازده امتیاز اختلاف دارد و با پیروزی در دیدار بعدی اش قهرمانی خود را قطعی خواهد کرد. به نقل از لویارزین، لوئیس انریکه روزهای درخشانی را در پاری سن ژرمن تجربه می کند و با این تیم به نیمه نهایی لیگ قهرمانان اروپا هم راه پیدا کرده است. او دوست ندارد که با دیگر مربیان پاری سن ژرمن مقایسه شود. انریکه بعد از پیروزی قاطع برابر لوریان گفت: من اصلا دوست ندارم که با کسی مقایسه شوم؛ چرا که شرایط هر فصل متفاوت است و چنین مقایسه ای خوب نیست. همواره تلاش می کنم فصل پاینده و اصول و تفکرات خود باشم و به همین خاطر بازیکنان باید برای خوشحالی کردن هواداران نهایت تلاش خود را به کار گیرند.

کلوب: از هواداران لیورپول عذرخواهی می کنم



تسنیم: سرمربی لیورپول پس از شکست تیمش مقابل اورتون در دربی مرسی ساید از هواداران شان بابت این باخت بدموقع عذرخواهی کرد. یورگن کلوب در پی شکست ۲ بر صفر شاگردانش مقابل اورتون در دیداری معوقه از هفته بیست و نهم لیگ برتر فوتبال انگلیس گفت: اگر بخوایم جمع بندی کنیم، عملکردمان به اندازه کافی خوب نبود. ما آنطور که اورتون می خواست بازی کردیم و آنها از روی دو ضرب شروع مجدد به گل رسیدند. پس از آن بازی بهتری از خود به نمایش گذاشتیم و موقعیت های خیلی خوبی هم روی دروازه اورتون خلق کردیم. وی افزود: هر موقعیتی که ما از دست می دادیم، به اورتون شتاب بیشتری می داد. بدیهی است که این الهام بخش بازی تمام دوران ما نیست. من واقعا برای هوادارانمان متأسفم. ما قریب هرگز در اینجا نباخته بودیم و این بازی واقعا متفاوت بود. واقعا از این باخت عذرخواهی می کنم. اکنون باید ریکاوری کنیم چون بازی با وستهام در انتظار ما است. می توانم تصور کنم که از نظر روحی و جسمی آن بازی یک چالش برای ما خواهد بود.

تن هاخ: انعطاف پذیری خوبی برای بازگشت نشان دادیم



تسنیم: اریک تن هاخ که تیم تحت هدایتش در دیداری معوقه از هفته بیست و نهم لیگ برتر فوتبال انگلیس موفق شد در ورزشگاه اولد ترافورد با نتیجه ۴ بر ۲ شفیلد یونایتد را شکست دهد و به اولین برد خود در پنج بازی اخیر در این رقابت ها برسد. پس از این دیدار گفت: این بازی خوبی برای تماشاگران بود. نکات مثبت بسیاری در بازی مان وجود داشت. ما پس از اینکه دو بار در نتیجه عقب افتادیم، انعطاف پذیری خوبی برای بازگشت به بازی از خود نشان دادیم. بازی ما البته نکات منفی هم داشت و دریافت دو گل از دست کردیم. با این حال بابت کسب این برد خوشحالم و به راه خود ادامه می دهم. وی افزود: شفیلد یونایتد در بازی های اخیر امتیازات خوبی جمع آوری کرده بود. از جمله در بازی مقابل چلسی که این دست بازی ما اصلا آسان نبود. در حال باخت بودیم، اما مقاوم بودیم. شما روحیه تیمی توان قهرمان شد. ما می توانیم با ناکامی ها کنار بیاییم و کار را برای حرفان مان سخت کنیم. موقعیت های بیشتری خلق کنیم و آرامش خود را حفظ کنیم.

فان دایک: باید در آینه به خودمان نگاه کنیم



ایسنا: لیورپول در دیدار معوقه از هفته بیست و نهم رقابت های لیگ برتر انگلیس یک شکست تلخ و ناامیدکننده را به دست آورد. قرمز پوشان آفیلد در دربی مرسی ساید با دو گل برابر اورتون شکست خوردند تا تا کورس قهرمانی قوی بمانند. به نوشته اسکای اسپورت، وزیر اول فاندیک بعد از بازی گفت: از بسیاری جهات احساس ناامی و ناامیدی داریم. باید به خودمان در آینه نگاه کنیم. این نمایش ناامیدکننده است. شاید بسیاری فکر کنند که همه تلاش خود را کرده اند اما این تیم باید به خود نگاه کند. او ادامه داد: آیا به دنبال قهرمانی در لیگ جریزه ای؟ با این نمایش به هیچ وجه نمی توان قهرمان شد. اگر چنین شانس هایی به حریف بدهید و از فرصت های خود استفاده نکنید بدون شک شانس قهرمانی ندارید. بسازی سختی بود و باید برای پیروزی در آن بسیار بهتر از این ظاهر می شدیم. باید برابر تیم هایی که برای سقوط نکردن می جنگند بسیار بهتر از این ظاهر شد. نیاز به تمرکز بیشتری داریم.

ورزشکاران دارد. درست نیست که فقط سالی یک بار در مجامع شاهد حضور کمیسیون ورزشکاران باشیم. نباید فاصله قهرمانان با مدیران زوده شود و باید این فاصله را روز به روز کمتر کنیم و مدیران باید دغدغه ورزشکاران شنیده شود که صحبت های آنها به خارج از مجموعه فدراسیون برده نشود. دلیل تشکیل چنین جلساتی نیز مخابره این پیام است که مدیران ورزشی و روسای فدراسیون ها باید با ورزشکاران ارتباط نزدیکی داشته باشند. هاشمی اظهار داشت: در بحث استخدام قهرمانان به ویژه در بحث توان یابان منتظر اصلاح قانون در مجلس هستیم. لایحه ای از طرف دولت به مجلس رفته و در دستور صحن قرار گرفته که باید تصویب شود و در صورت تصویب قطعا اتفاقات خوبی را در بحث استخدامی خواهیم داشت.

وی با اشاره به تغییرات صورت گرفته در لایحه جدید دولت گفت: در لایحه جدید که به مجلس رفته است ورزشکاران در مقام سوم جهان را کسب می کند بعد از این شامل معافیت می شود. همچنین به جز نفر اول، نفرات دوم و سوم بازی های آسیایی نیز شامل معافیت و استخدامی خواهند شد. در بحث ورزشکاران توان یاب و جانباز پیش از این یکی از اعضای خانواده آنها شامل استخدام می شد ولی الان اگر خود ورزشکار هم شرایطش را داشته باشد شامل قانون استخدام می شود. هاشمی افزود: ناوگان تجهیزات فدراسیون ها قدمت ۲۰ ساله و نیاز به تجهیزات جدید دارد. برای تجهیزات غیر مصرفی کمک ۵۰۰ میلیارد تومانی درخواست کردیم که با کمک وزارت نفت

پیشکسوت تراکتور:

گل محمدی منطقی ترین گزینه است

گواردیولا هم به تراکتور بیاید، مشکلات حل نمی شود



ایسنا: بازیکن سابق تراکتور می گوید اگر مشکلات مدیریتی این باشگاه حل نشود، حتی آوردن گواردیولا هم حاصلی در پی نخواهد داشت. مصطفی اکریمی، بازیکن پیشین تراکتور درباره انتخاب یحیی گل محمدی به عنوان سرمربی تراکتور اظهار کرد: در ابتدا دهنده سرمربی جدید صد در صد خارجی است و بعد از چند روز می گویند مربی داخلی خواهد بود و قبل از اینکه بگویم خارجی چیزی بهتر است یا داخلی، مشخص نبودن موضع مدیریت باشگاه تراکتور اتفاق بسیار بدی است. به همین راحتی تغییر موضع می دهند و این اتفاق دهنده عدم وجود فکر عمیق برای انتخاب سرمربی است و من را به عنوان یک هوادار ناراحت می کند. تعدد افکار در مدیریت باشگاه تراکتور وجود دارد یا نباید صحبت شود یا اگر صحبت می شود، باید عمل کنند و با این شرایط مجموعه زیر سوال می رود.

ایسنا: بازیکن سابق تراکتور می گوید اگر مشکلات مدیریتی این باشگاه حل نشود، حتی آوردن گواردیولا هم حاصلی در پی نخواهد داشت. مصطفی اکریمی، بازیکن پیشین تراکتور درباره انتخاب یحیی گل محمدی به عنوان سرمربی تراکتور اظهار کرد: در ابتدا دهنده سرمربی جدید صد در صد خارجی است و بعد از چند روز می گویند مربی داخلی خواهد بود و قبل از اینکه بگویم خارجی چیزی بهتر است یا داخلی، مشخص نبودن موضع مدیریت باشگاه تراکتور اتفاق بسیار بدی است. به همین راحتی تغییر موضع می دهند و این اتفاق دهنده عدم وجود فکر عمیق برای انتخاب سرمربی است و من را به عنوان یک هوادار ناراحت می کند. تعدد افکار در مدیریت باشگاه تراکتور وجود دارد یا نباید صحبت شود یا اگر صحبت می شود، باید عمل کنند و با این شرایط مجموعه زیر سوال می رود.

ایسنا: بازیکن سابق تراکتور می گوید اگر مشکلات مدیریتی این باشگاه حل نشود، حتی آوردن گواردیولا هم حاصلی در پی نخواهد داشت. مصطفی اکریمی، بازیکن پیشین تراکتور درباره انتخاب یحیی گل محمدی به عنوان سرمربی تراکتور اظهار کرد: در ابتدا دهنده سرمربی جدید صد در صد خارجی است و بعد از چند روز می گویند مربی داخلی خواهد بود و قبل از اینکه بگویم خارجی چیزی بهتر است یا داخلی، مشخص نبودن موضع مدیریت باشگاه تراکتور اتفاق بسیار بدی است. به همین راحتی تغییر موضع می دهند و این اتفاق دهنده عدم وجود فکر عمیق برای انتخاب سرمربی است و من را به عنوان یک هوادار ناراحت می کند. تعدد افکار در مدیریت باشگاه تراکتور وجود دارد یا نباید صحبت شود یا اگر صحبت می شود، باید عمل کنند و با این شرایط مجموعه زیر سوال می رود.

ژاوی، سرمربی بارسلونا:

حمایت بازیکنان باعث شد در بارسا بمانم

تسنیم: سرمربی بارسلونا همچنین در مواجهه با این پرسش که «آیا تصمیم روی نیمکت این تیم را توضیح داد. ژاوی هراندس که سرانجام تصمیم گرفت از تصمیم اولیه خود منتهی بر ترک بارسلونا در پایان فصل جاری صرف نظر کند و به قراردادی که با این باشگاه دارد متعهد بماند و فصل بعد هم روی نیمکت آبی نواری ها خواهد بود، در نشست خبری مشترکی که با خوان لاپورتا رئیس باشگاه داشت، گفت: من بارسلونایی هستم و همیشه بهترین ها را برای باشگاه می خواهم. حمایت بازیکنان از من دلیل اصلی برای تغییر نظر و ماندن در بارسلونا بود. وی افزود: پروژه ما هنوز تمام نشده است. من خودم را قدرتمند می بینم و قادر به ادامه کار هستم. همه هواداران به اندازه دکو (مدیر ورزشی تیم) و لاپورتا در تصمیم گیری و تغییر نظر مهم بودند. اگر در پایان فصل از سرمربیگری بارسلونا کناره گیری می کردم، بدون دریافت پولی حتی با وجود ماندن یکسال از قراردادم، از این تیم جدا می شدم.

تسنیم: سرمربی بارسلونا همچنین در مواجهه با این پرسش که «آیا تصمیم روی نیمکت این تیم را توضیح داد. ژاوی هراندس که سرانجام تصمیم گرفت از تصمیم اولیه خود منتهی بر ترک بارسلونا در پایان فصل جاری صرف نظر کند و به قراردادی که با این باشگاه دارد متعهد بماند و فصل بعد هم روی نیمکت آبی نواری ها خواهد بود، در نشست خبری مشترکی که با خوان لاپورتا رئیس باشگاه داشت، گفت: من بارسلونایی هستم و همیشه بهترین ها را برای باشگاه می خواهم. حمایت بازیکنان از من دلیل اصلی برای تغییر نظر و ماندن در بارسلونا بود. وی افزود: پروژه ما هنوز تمام نشده است. من خودم را قدرتمند می بینم و قادر به ادامه کار هستم. همه هواداران به اندازه دکو (مدیر ورزشی تیم) و لاپورتا در تصمیم گیری و تغییر نظر مهم بودند. اگر در پایان فصل از سرمربیگری بارسلونا کناره گیری می کردم، بدون دریافت پولی حتی با وجود ماندن یکسال از قراردادم، از این تیم جدا می شدم.