

گلچین امروز

**پیشنهاد وزیر کار
برای افزایش
۲ برابری حق
مسکن کارگران**



صفحه ۲

**والدین برای
تعلیم و تربیت
کودک خود
صبور باشند**



صفحه ۴

**بوکسور گیلانی
در رقابت‌های
آسیا مدال
برنز کسب کرد**



صفحه ۷

**راز و رمز خرید
یک هندوانه
شیرین
چیست؟**



صفحه ۶

سال بیستم - شماره ۳۷۵۴ - ۸ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح گیلان

دوشنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۳ - ۲۷ شوال ۱۴۴۵ - ۶ می ۲۰۲۴

یادداشت امروز

وحید حاج سعیدی

جایگاه نخبگان در آینده اقتصاد!



در طول سال‌های اخیر کاربرد، تعریف و حتی ساختار برخی واژه‌ها دچار یک دگرگونی اساسی شده و چه بسا معنا و مفهوم آنها نیز در سطح وسیعی تغییر پیدا کرده است. واژه نخبه یکی از این واژگان است که به سان بسیاری از واژه‌ها و عبارات دارای تعاریف و ویژگی‌های متعددی شده و اساتید حوزه‌های مختلف با لژها و نگرش‌های گوناگون، نخبگان را تفسیر می‌کنند.

به عنوان مثال نخبگان اقتصادی در آمریکا به گروه اقلینی اطلاق می‌شود که از امتیازات خاصی در سطوح و لایه‌های مختلف جامعه برخوردار هستند و در یک مدیوم مستقل از انتخابات دموکراتیک دارای قدرت اقتصادی ویژه هستند.

این گروه شامل نخبگان بوروکراتیک، شرکتی، فکری، نظامی، رسانه‌ای و دولتی می‌شوند که نهادهای اصلی حاکمیتی را در ایالات متحده کنترل می‌کنند و نظرات و اقدامات آنها بر تصمیمات سیاست‌گذاران تأثیر مستقیم می‌گذارد.

در کشور ما هم طبیعتاً نخبگان اقتصادی دارای شمایلی و مشخصات متفاوتی هستند که بعضی از آنها به واسطه ارتباطات گوناگون با صاحبان قدرت، دسترسی آسان به منابع مالی (رانت اقتصادی) یا شیوه‌های غیر متعارف به ثروت‌های آتیستایی دست یافته‌اند که هر از گاهی از آنها به عنوان کارآفرینان برتر هم تجلیل می‌شود!

اما منظور راقم این سطور از «نخبگان اقتصادی» افرادی است که با کمترین اتکای مالی، سیاسی یا حتی فامیلی به حکومت و منابع دولتی، منشاء تحول شده و با تلاش و کوشش به کارگیری مشاوران اقتصادی کاربلد و پیروی از آموزه‌های علم اقتصاد در اقتصاد شهر و استان شان یا حتی کشور تأثیرات شگرفی را رقم زده‌اند.

همان‌هایی که هراز گاهی علی‌رضوانی گزارشگر صدا و سیما در برنامه بی‌تعارف سراغشان می‌رود و از صبر، پیگیری، فداکاری، پشتکاری و انسان‌دوستی شان گزارش تهیه می‌کند.

یادمان باشد همانگونه که برای ایجاد تحول در سایر علوم، از افراد متخصص و به اصطلاح اهل فن استفاده می‌شود، اقتصاد نیز علمی پیچیده و چند لایه است که برای ایجاد تحول در آن باید از ظرفیت نخبگانی کشور بهره‌جست و حتی آنهایی را که اقتصاد را غیر آکادمیک آموخته‌اند، قدر نهاد.

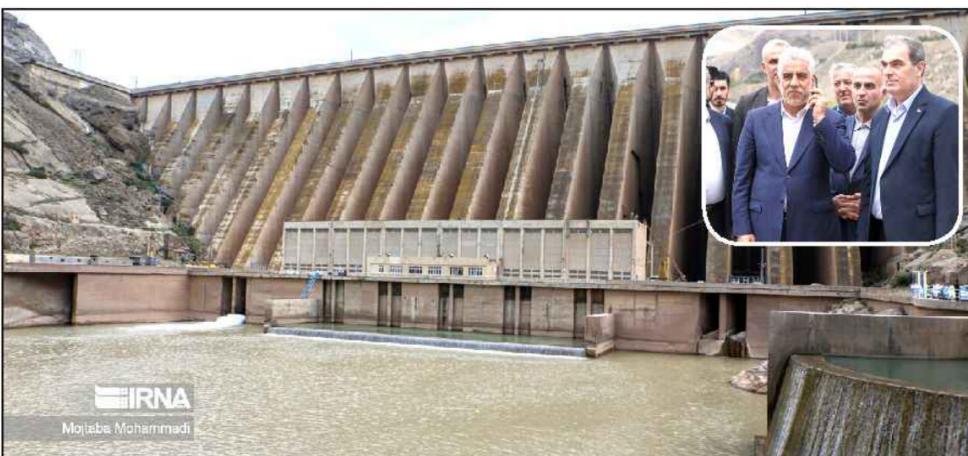
اقتصاد علمی است که هم بیشترین بهره و هم بیشترین آسیب را از مناسبت‌ها و حوادث سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و ... می‌بیند و اگر در مسیر صحیح کنترل ساماندهی نشود، تبعات آن دانشگیر همه افراد جامعه خواهد شد.

سپردن بخشی از اقتصاد جامعه به این نخبگان، چشم‌انداز روشنی را برای آینده اقتصاد رقم خواهد زد. کارخانه داری که با همت و تلاش خود تعداد کارگران خود را به بیش از ۴ هزار نفر رسانده، اگر کمی قدر بیند و به گفته خودش چوب لای چرخ تولیدش نگذاریم و سنگ جلوی پایش نیندازیم، دستنگم کارگزارش به دو برابر افزایش خواهند یافت!

حال اگر حمایتی جدی صورت پذیرد و این حمایت با وام‌های کم بهره و یارانه‌های اساسی غنی‌سازی شود، آینده اقتصاد را تصور کنید. نخبگان اقتصادی را قدر بنهیم و به وجود شان بیاییم.

استاندار گیلان در حاشیه رهاسازی آب سد سفیدرود:

همه کانال‌های آبیاری آماده آبرسانی به شالیزارهای کشاورزی هستند



رئیس کل دادگستری گیلان خبر داد:
**برخورد دستگاه قضا با مدیران
اهمال کار در حادثه امامزاده ابراهیم**

آیت الله رضوانی، عضو مجلس خبرگان رهبری:
**گیلان می‌تواند به قطب
کشاورزی کشور تبدیل شود**

مدیرکل صمت گیلان تأکید کرد:
**لزوم بهره‌مندی از ظرفیت‌های گیلان
برای توسعه صنایع دریا محور**

گلچین امروز

شماره تلفن‌های جدید دفتر
روزنامه گلچین امروز

تلفن‌های تماس:
۳۲۳۳۶۰۵۰ - ۳۲۳۱۰۲۳۲

فکس: ۳۲۳۲۰۳۲۶

شرکت چاپ و نشر نوین پارس

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

آرنا

مجموعه ورزشی

استخر
سونا
جکوزی

آکادمی بسکتبال

آموزش فوتبال و والیبال

ایروبیک
بدنسازی
و آمادگی جسمانی

گلزار، بلوار دیلمان، خیابان وحدت

۳۳۷۶۳۲۴۸

لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

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

www.LoosterAkbari.com

سختگوی شورای نگهبان:

متناسب سازی حقوق بازنشستگان در شورای نگهبان قایل شده است

مهر: سختگوی شورای نگهبان درباره آخرین وضعیت متناسب سازی حقوق بازنشستگان گفت: شورای نگهبان نسبت به این موضوع ایرادی نداشت و تأیید این موضوع را اعلام کرد.

«هادی طحان نظیف» سختگوی شورای نگهبان در نشست خبری خود با اصحاب رسانه، اظهار کرد: ۱۰ طرح و لایحه، ۵ اساسنامه و ۳ اعلام دیوان عدالت اداری در شورای نگهبان مورد بررسی قرار گرفت و پاسخ داده شد.

وی توضیح داد: طرح ساماندهی بازار زمین، مسکن و اجاره بها از سال گذشته در رفت و آمد بین مجلس و شورای نگهبان بود که ایرادات و ابهاماتی داشت و با رفع ابهامات، این طرح خلاف موازین شرع و قانون اساسی شناخته نشد و امیدواریم که این طرح به اهداف خود در جهت ساماندهی این موضوع پیونجامد.

سختگوی شورای نگهبان ادامه داد: طرح تشکیل سازمان پژوهش و نوآوری دفاعی (سپند) در جلسه اخیر شورای نگهبان مورد بررسی قرار گرفت و مغایر با شرع و قانون اساسی شناخته نشد.

طحان نظیف در پاسخ به سؤالی درباره متناسب سازی حقوق بازنشستگان گفت: نسبت به این موضوع ایرادی نداشتیم و در نشست قبلی هم تأیید این موضوع را اعلام کردیم، اما لایحه برنامه هفتم توسعه مواد و احکام متعددی دارد که نسبت به مفاد احکام دیگر ایراد و ابهاماتی داشتیم که در فرآیند بررسی این موضوعات، شورای نگهبان است و قاعدتاً در وقت تأیید این ایرادات باقی مانده هم باید برطرف شود و مصوبه به صورت یکجا جهت اجرا خواهد شد.

وی بیان کرد: طبق مفاد مصوبه، قانون برنامه هفتم توسعه از ابتدای سال ۱۴۰۳ لازم الاجرا خواهد بود و بر همین مبنا است مگر اینکه در اصلاحیه تغییری انجام شود.

پیشنهاد وزیر کار برای افزایش ۲ برابری حق مسکن کارگران

تسنیم: رئیس فراکسیون کارگری مجلس شورا اسلامی گفت: در جلسه اخیر کمیسیون اجتماعی که با حضور وزیر کار برگزار شد، آقای مرتضوی عنوان کرده که برای اولین بار قرار است پیشنهاد افزایش ۲ برابری حق مسکن از سوی این وزارتخانه در شورای عالی کار مطرح شود.

علی بابایی کارنامی رئیس فراکسیون کارگری مجلس شورای اسلامی درباره افزایش حق مسکن کارگران گفت: در نشست اخیر کمیسیون اجتماعی که با حضور وزیر کار برگزار شد، آقای مرتضوی در جریان گزارشی که از عملکرد وزارت کار به اعضای کمیسیون ارائه کرد، به موضوع افزایش حق مسکن هم اشاره کرد و گفت که فراتر است. بند مربوط به افزایش حق مسکن کارگری را اصلاح کنند.

وی افزود: البته با توجه به اینکه افزایش حق مسکن علاوه بر مصوبه شورای عالی کار نیاز به تأیید هیئت وزیران هم دارد اما آقای مرتضوی تصریح کرد که وزارت کار برای اولین بار پیشنهاد افزایش دو برابری حق مسکن را مطرح کرده است.

رئیس فراکسیون کارگری گفت: به محض اینکه این پیشنهاد در شورای عالی کار تصویب شود و پس از آن مورد تأیید هیئت وزیران قرار گیرد، برای دستگاه های مرتبط لازم الاجرا خواهد بود.

آغاز ثبت نام سربازان برای دریافت مشوق های مهارت آموزی

گلچین امروز: فرمانده فرارگه مرکزی مهارت آموزی کارکنان وظیفه نیروهای مسلح گفت: سربازان می توانند برای مشوق های مهارت آموزی در سامانه سخا ثبت نام کنند.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما، سردار زاده کمند در گفت و گویی اظهار داشت: برای مشمولانی که قبل از ورود به خدمت سربازی با استفاده از وقت خود مهارتی را کسب و گواهی دریافت کردند مشوق هایی را پیش بینی کردیم.

فرمانده فرارگه مرکزی مهارت آموزی کارکنان وظیفه نیروهای مسلح با بیان اینکه ۹ مشوق برای سربازان ماهر پیش بینی شده است گفت: این مشوق ها شامل کسری خدمت یک ماهه، مرخصی تشویقی، انتخاب محل خدمت و دیگر موارد برای این موضوع است.

سردار زاده کمند افزود: این مشمولان به چهار دسته تقسیم می شوند نظیر افرادی که مهارت تخصصی ۸۰ ساعت به بالا را کسب می کنند، گروه بعدی افرادی که فارغ التحصیل هنرستان های فنی و حرفه ای و کار و دانش هستند، گروه بعدی فارغ التحصیلان پزشکی و بی پزشکی هستند و گروه آخر سایر فارغ التحصیلان دانشگاه های کشور هستند که یک بسته مهارت آموزی تخصصی برای آنها تعریف شده است.

وی گفت: مشمولان با طی کردن بسته های مهارتی مشخص شده به تناسب امتیازی که کسب می کنند می توانند از مشوق ها بهره مند شوند. فرمانده فرارگه مرکزی مهارت آموزی کارکنان وظیفه نیروهای مسلح گفت: سامانه مربوط به این موضوع آماده است و از ۱۵ اردیبهشت ماه افرادی که می خواهند به خدمت مقدس سربازی اعزام شوند و واجد شرایط هستند می توانند در سامانه سخا ثبت نام کنند.

سردار زاده کمند عنوان کرد: پس از بررسی های لازم چنانچه گواهی از سوی سازمان صادر شده تأیید شد به تناسب امتیاز کسب شده از مشوق ها بهره مند خواهند شد.

آگهی های ثبتی

آگهی فقدان سند

خام مریم زاهدی خیربانی با ارائه دو برگ استنادیه گواهی شده دفترخانه ۳۷۴ رشت مدعی گردیده اند که سند مالکیت سندک پلاک ۲۴۰۷۱ واقع در سطح اصلی ۵۵ پخش ۴ رشت تحت شماره مسلسل ۲۵۶۴۳۸ به ۹۷۱ ذیل دفتر الكترونيك ۱۳۹۸۲۰۰۰۸۰۵۲۲ صادر و تسليم گردیده بود به علي چابچايي مفقود گردید. تقاضای صدور سند مالکیت المثنی را نموده لدل مراتب طبق تبصره ذیل ماده ۱۲ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی میگردد تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله یا وجود سند مالکیت نزد خود میباشد مراتب را ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار آگهی به این اداره اعلام و رسید دریافت دارد در غیر این صورت نسبت به صدور سند مالکیت المثنی وفق مقررات اقدام خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۳/۱۷
علی شامعلی زاده رودگلی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک تاجیه دو رشت رام/الف/۴۳

آگهی های ثبتی

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای عباس پرومند شادکام، با ارائه وکالت و شماره های ۵۹۴۳۷ دفترخانه ۱۰۸ رشت مورخ ۱۴۰۳/۱/۱۹ از آقای عطاه الله مصنف شکری و ۱۴۴۴۲ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱ تهران از خانم طلیعه مصنف شکری و ۲۳۵۵ مورخ ۱۴۰۳/۲/۳ دفترخانه ۱۰۶ تهران از آقای رحمت الله مصنف شکری با ارائه دو برگ استنادیه گواهی شده دفترخانه ۱۰۸ رشت مدعی شده است که سند مالکیت سندک پلاک ثبتی ۱۹۸۰ واقع در پخش ۲ رشت ذیل ثبت ۲۵۸۲ صحنه ۳۹۹ دفتر ۲/۲۷ به شماره سریال ۱۹۸۰ واقع در پخش ۲ رشت ذیل ثبت ۲۵۸۲ مورخ ۱۳۷۰/۲/۴ ده ساله حقوقی رشت فوت و وراثت حین الفوت وی نعمت الله، رحمت الله، عطاء الله و طلیعه چنگلی مصنف شکری (فرزندان) و خانم زهرا محب زردانی (همسر) تفرقه گردیدند همچنین متعلقاً خانم زهرا محب زردانی برابر گواهی حصر وراثت ۵۲۱ - ۱۳۹۳/۷/۲۰ شورای حل اختلاف شعبه ۲۴ رشت خانم زهرا محب زردانی فوت و وراثت وی نامبردهگان فوق الکر تفرقه گردیدند. اعلام نموده که سند مالکیت به علت جایجایی مفقود شده است و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نمود است.

مدل مراتب طبق تبصره ذیل ماده ۱۲ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی میگردد تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله یا وجود سند مالکیت نزد خود میباشد مراتب را ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار آگهی به این اداره اعلام و رسید دریافت دارد در غیر این صورت نسبت به صدور سند مالکیت المثنی وفق مقررات اقدام خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۳/۱۷
علی شامعلی زاده رودگلی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک تاجیه دو رشت رام/الف/۴۳

همه در این زمینه فعال باشند. رئیس در ادامه با اشاره به موضوع کشاورزی اذعان کرد: مساله صرف کردن کشاورزی و اقتصاد کشاورزی برای کشاورزان موضوع بسیار مهمی است. هم اکنون در روستاها، برق، آب، گاز، خانه بهداشتی نداریم اما چرا روستایی ترجیح می دهد روستا را رها کند و به شهر آید؟ این امر به خاطر آن است که باید اقتصاد کشاورزی در روستا برای او صرف کند و محصولش مورد حمایت دولت قرار بگیرد. لذا فعال شدن اقتصاد کشاورزی و موجب امیدوار شدن روستایی برای ماندن در روستا می شود.

رئیس قوه اجرائی کشور ادامه داد: اینکه ما خریداری کنیم بلکه باید حمایت کنیم محصولش به موقع خریداری شود؛ این می شود اقتصاد روستا که روستایی را به ماندن در روستا امیدوار می کند و ادامه کار در روستا.

رئیس قوه اجرائی کشور ادامه داد: نه اینکه ما خریداری کنیم بلکه باید حمایت کنیم محصولش به موقع خریداری شود؛ این می شود اقتصاد روستا که روستایی را به ماندن در روستا امیدوار می کند و ادامه کار در روستا.

رئیس قوه اجرائی کشور ادامه داد: نه اینکه ما خریداری کنیم بلکه باید حمایت کنیم محصولش به موقع خریداری شود؛ این می شود اقتصاد روستا که روستایی را به ماندن در روستا امیدوار می کند و ادامه کار در روستا.

رئیس قوه اجرائی کشور ادامه داد: نه اینکه ما خریداری کنیم بلکه باید حمایت کنیم محصولش به موقع خریداری شود؛ این می شود اقتصاد روستا که روستایی را به ماندن در روستا امیدوار می کند و ادامه کار در روستا.

رئیس قوه اجرائی کشور ادامه داد: نه اینکه ما خریداری کنیم بلکه باید حمایت کنیم محصولش به موقع خریداری شود؛ این می شود اقتصاد روستا که روستایی را به ماندن در روستا امیدوار می کند و ادامه کار در روستا.

رئیس قوه اجرائی کشور ادامه داد: نه اینکه ما خریداری کنیم بلکه باید حمایت کنیم محصولش به موقع خریداری شود؛ این می شود اقتصاد روستا که روستایی را به ماندن در روستا امیدوار می کند و ادامه کار در روستا.

رئیس قوه اجرائی کشور ادامه داد: نه اینکه ما خریداری کنیم بلکه باید حمایت کنیم محصولش به موقع خریداری شود؛ این می شود اقتصاد روستا که روستایی را به ماندن در روستا امیدوار می کند و ادامه کار در روستا.

آگهی های ثبتی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۳۱۸۰۰۰۰۹۷۵۵ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاچای تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای عزت اله مسگری چابچای فرزند حجت اله ه شماره شناسنامه ۸ صادره از رودسر به شماره ملی ۰۴۱۳۹۶۷۵۷ در ششادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۴۰۲۷۱ مترمربع به پلاک ۵۱ فرعی از ۲۳۳ اصلی واقع در قریه چابچان پخش ۲۹ میلان خریداری شده از مورد نسق مالک رسمی آقای عبدالحمید پور محمدعلی نسق زارعی شماره ۲۰۳۴۸ مورخ ۵۱/۱۱/۱۶ دفترخانه ۶۶ کلاچای) محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم، مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۲/۱۷ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: روز سه شنبه ۱۴۰۳/۳/۱

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رودسر رام/الف/۳۳

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۳۱۸۰۰۰۰۱۴۷۴۹ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاچای تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای سید ضیاء جعفری چابچایی فرزند سید آقاچان به شماره شناسنامه ۶ صادره از رودسر به شماره ملی ۰۴۱۳۹۶۹۲۱ در ششادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۵۰۱/۱۸۰ مترمربع به پلاک ۵۰۸ فرعی از ۲۳۳ اصلی واقع در قریه چابچان پخش ۲۹ میلان خریداری شده از مورد نسق مالک رسمی آقای محمد کرچالیان (نسق زارعی شماره ۲۰۳۷۱ مورخ ۵۱/۱۱/۱۷ دفترخانه ۶۶ کلاچای) محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم، مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۲/۱۷ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: رشت رام/الف/۴۳

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک تاجیه دو رشت رام/الف/۴۳

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای عباس پرومند شادکام، با ارائه وکالت و شماره های ۵۹۴۳۷ دفترخانه ۱۰۸ رشت مورخ ۱۴۰۳/۱/۱۹ از آقای عطاه الله مصنف شکری و ۱۴۴۴۲ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱ تهران از خانم طلیعه مصنف شکری و ۲۳۵۵ مورخ ۱۴۰۳/۲/۳ دفترخانه ۱۰۶ تهران از آقای رحمت الله مصنف شکری با ارائه دو برگ استنادیه گواهی شده دفترخانه ۱۰۸ رشت مدعی شده است که سند مالکیت سندک پلاک ثبتی ۱۹۸۰ واقع در پخش ۲ رشت ذیل ثبت ۲۵۸۲ صحنه ۳۹۹ دفتر ۲/۲۷ به شماره سریال ۱۹۸۰ واقع در پخش ۲ رشت ذیل ثبت ۲۵۸۲ مورخ ۱۳۷۰/۲/۴ ده ساله حقوقی رشت فوت و وراثت حین الفوت وی نعمت الله، رحمت الله، عطاء الله و طلیعه چنگلی مصنف شکری (فرزندان) و خانم زهرا محب زردانی (همسر) تفرقه گردیدند همچنین متعلقاً خانم زهرا محب زردانی برابر گواهی حصر وراثت ۵۲۱ - ۱۳۹۳/۷/۲۰ شورای حل اختلاف شعبه ۲۴ رشت خانم زهرا محب زردانی فوت و وراثت وی نامبردهگان فوق الکر تفرقه گردیدند. اعلام نموده که سند مالکیت به علت جایجایی مفقود شده است و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نمود است.

مدل مراتب طبق تبصره ذیل ماده ۱۲ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی میگردد تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله یا وجود سند مالکیت نزد خود میباشد مراتب را ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار آگهی به این اداره اعلام و رسید دریافت دارد در غیر این صورت نسبت به صدور سند مالکیت المثنی وفق مقررات اقدام خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۳/۱۷
غفار فرزانه - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک تاجیه یک رشت رام/الف/۴۳



افزایش مشارکت مردم در فعال کردن تعاونی ها است.

رئیس قوه اجرائی گفت: در خصوص اقتصاد دریا که باید از اتاق تعاون کمک گرفته شود زیرا می تواند در زمینه رشد تولید کمک بسیار زیادی داشته باشد و افزایش مشارکت مردم در فعال کردن تعاونی ها است.

رئیس قوه اجرائی گفت: در خصوص اقتصاد دریا که سیاست های آن ابلاغ شده است، اقتصاد گردشگری و اقتصاد در تجارت و دیگر بخش هایی که منوطی اقتصاد هستند نیز باید در سال جدید ملاحظه کنند که چه برنامه هایی دارند و چه گونه ای که بخش های مختلف بدون فشار آمدن به مردم موجب رشد و تولید ثروت شوند.

وی ادامه داد: اینکه فقط به سازمان برنامه و بودجه بگوییم که پول بدهد مناسب نیست بلکه باید همه در این زمینه فعال باشند.

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

افزایش مشارکت مردم در فعال کردن تعاونی ها است.

رئیس قوه اجرائی گفت: در خصوص اقتصاد دریا که باید از اتاق تعاون کمک گرفته شود زیرا می تواند در زمینه رشد تولید کمک بسیار زیادی داشته باشد و افزایش مشارکت مردم در فعال کردن تعاونی ها است.

رئیس قوه اجرائی گفت: در خصوص اقتصاد دریا که سیاست های آن ابلاغ شده است، اقتصاد گردشگری و اقتصاد در تجارت و دیگر بخش هایی که منوطی اقتصاد هستند نیز باید در سال جدید ملاحظه کنند که چه برنامه هایی دارند و چه گونه ای که بخش های مختلف بدون فشار آمدن به مردم موجب رشد و تولید ثروت شوند.

وی ادامه داد: اینکه فقط به سازمان برنامه و بودجه بگوییم که پول بدهد مناسب نیست بلکه باید همه در این زمینه فعال باشند.

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

آگهی های ثبتی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۳۱۸۰۰۰۰۱۵۵۲ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاچای تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای عزت اله مسگری چابچای فرزند حجت اله ه شماره شناسنامه ۸ صادره از رودسر به شماره ملی ۰۴۱۳۹۶۷۵۷ در ششادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۴۰۲۷۱ مترمربع به پلاک ۵۱ فرعی از ۲۳۳ اصلی واقع در قریه چابچان پخش ۲۹ میلان خریداری شده از مورد نسق مالک رسمی آقای عبدالحمید پور محمدعلی نسق زارعی شماره ۲۰۳۴۸ مورخ ۵۱/۱۱/۱۶ دفترخانه ۶۶ کلاچای) محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم، مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۲/۱۷ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: روز سه شنبه ۱۴۰۳/۳/۱

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کلاچای رام/الف/۳۱۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۳۱۸۰۰۰۰۱۵۷۱ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاچای تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای سید ضیاء جعفری چابچایی فرزند سید آقاچان به شماره شناسنامه ۶ صادره از رودسر به شماره ملی ۰۴۱۳۹۶۹۲۱ در ششادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۵۰۱/۱۸۰ مترمربع به پلاک ۵۰۸ فرعی از ۲۳۳ اصلی واقع در قریه چابچان پخش ۲۹ میلان خریداری شده از مورد نسق مالک رسمی آقای محمد کرچالیان (نسق زارعی شماره ۲۰۳۷۱ مورخ ۵۱/۱۱/۱۷ دفترخانه ۶۶ کلاچای) محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم، مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۲/۱۷ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: رشت رام/الف/۳۱۸

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کلاچای رام/الف/۳۱۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۳۱۸۰۰۰۰۱۵۷۷ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاچای تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای سید ضیاء جعفری چابچایی فرزند سید آقاچان به شماره شناسنامه ۶ صادره از رودسر به شماره ملی ۰۴۱۳۹۶۹۲۱ در ششادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۹۶/۹۷ مترمربع به پلاک ۵۰۷ فرعی از ۲۳۳ اصلی واقع در قریه چابچان پخش ۲۹ میلان خریداری شده از مورد نسق مالک رسمی آقای محمد کرچالیان (نسق زارعی شماره ۲۰۳۷۱ مورخ ۵۱/۱۱/۱۷ دفترخانه ۶۶ کلاچای) محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم، مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۲/۱۷ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: رشت رام/الف/۳۱۸

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کلاچای رام/الف/۳۱۸

افزایش مشارکت مردم در فعال کردن تعاونی ها است.

رئیس قوه اجرائی گفت: در خصوص اقتصاد دریا که باید از اتاق تعاون کمک گرفته شود زیرا می تواند در زمینه رشد تولید کمک بسیار زیادی داشته باشد و افزایش مشارکت مردم در فعال کردن تعاونی ها است.

رئیس قوه اجرائی گفت: در خصوص اقتصاد دریا که سیاست های آن ابلاغ شده است، اقتصاد گردشگری و اقتصاد در تجارت و دیگر بخش هایی که منوطی اقتصاد هستند نیز باید در سال جدید ملاحظه کنند که چه برنامه هایی دارند و چه گونه ای که بخش های مختلف بدون فشار آمدن به مردم موجب رشد و تولید ثروت شوند.

وی ادامه داد: اینکه فقط به سازمان برنامه و بودجه بگوییم که پول بدهد مناسب نیست بلکه باید همه در این زمینه فعال باشند.

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

رئیس در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع رفح موانع تولید گفت: لازم است رفح موانع تولید صورت گیرد و یکی از کارهای مهم برای دادن نقش به مردم، رفح موانع تولید است که

آگهی های ثبتی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۳۱۸۰۰۰۰۱۵۵۲ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاچای تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای عزت اله مسگری چابچای فرزند حجت اله ه شماره شناسنامه ۸ صادره از رودسر به شماره ملی ۰۴۱۳۹۶۷۵۷ در ششادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۴۰۲۷۱ مترمربع به پلاک ۵۱ فرعی از ۲۳۳ اصلی واقع در قریه چابچان پخش ۲۹ میلان خریداری شده از مورد نسق مالک رسمی آقای عبدالحمید پور محمدعلی نسق زارعی شماره ۲۰۳۴۸ مورخ ۵۱/۱۱/۱۶ دفترخانه ۶۶ کلاچای) محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم، مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۲/۱۷ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: روز سه شنبه ۱۴۰۳/۳/۱

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کلاچای رام/الف/۳۱۹

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۳۱۸۰۰۰۰۱۵۷۱ مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کلاچای تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای سید ضیاء جعفری چابچایی فرزند سید آقاچان به شماره شناسنامه ۶ صادره از رودسر به شماره ملی ۰۴۱۳۹۶۹۲۱ در ششادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۹۶/۹۷ مترمربع به پلاک ۵۰۷ فرعی از ۲۳۳ اصلی واقع در قریه چابچان پخش

رییس کل دادگستری گیلان خبر داد:

بر خورد دستگاه قضا با مدیران اهمال کار در حادثه امامزاده ابراهیم

گلچین امروز: رییس کل دادگستری گیلان از برخورد دستگاه قضا با مقصرین حادثه آتش سوزی امام زاده ابراهیم شفت و مدیران و مسؤولان خاطی در این منطقه خبر داد.

حجت الاسلام صادقی نیارکی با ابراز تأسف از حریق منطقه امام زاده ابراهیم از تلاش‌های هلال احمر، اورژانس و تمامی نهادهایی که در اطفای حریق و ساماندهی مصدومان تلاش کردند قدردانی کرد.

وی با تأکید بر اینکه آسیب و خسارت‌های زیادی به مردم منطقه وارد شده است گفت: مسؤولان باید در اسکان و کمک رسانی حادثه دیدگان از حداکثر امکانات استفاده نمایند.

رئیس شورای قضائی استان با اشاره به اینکه در اولین ساعات این حادثه، دادستان شهرستان شفت در محل حاضر و دستورالعمل اولیه قضائی را صادر نمود افزود: در مرکز استان نیز با تشکیل جلسه بر ضرورت پیگیری مجدد شناسایی علت حادثه و برخورد با عوامل آن تأکید شد.

وی با بیان اینکه قصور و کوتاهی برخی مسؤولان در این حادثه محرز شده است، اضافه کرد: دستگاه قضائی با مدیرانی که ترک فعل نموده و اهمال آنان گسترش آتش سوزی و تضییع حقوق مردم را در پی داشت برخورد قاطع خواهد کرد.

مدیرکل صمت گیلان تأکید کرد:

لزوم بهره‌مندی از ظرفیت‌های گیلان برای توسعه صنایع دریا محور

مهر: مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گیلان گفت: بهره‌مندی از ظرفیت‌های گیلان برای توسعه صنایع دریا محور در دستور کار قرار دارد. تیمور پورحیدری در جلسه ویژه بررسی روند فعالیت صنایع دریا محور در گیلان شناسایی ظرفیت‌های مهم و آسیب شناسی این حوزه را در گام نخست مهم دانست و اظهار کرد: بهره‌مندی از ظرفیت‌های گیلان برای توسعه صنایع دریایی با توجه به ابلاغ سیاست‌های کلی توسعه دریا محور توسط مقام معظم رهبری در دستور کار است.

وی پورحیدری در حین بازدید از ذخایر زیست بوم دریایی را مستلزم ایجاد زیرساخت‌های جدید و همسو شدن نهادهای مرتبط و تدوین سیاست‌های یکپارچه برای توسعه فعالیت‌های دریا محور بر شمرده و گفت: کارخانجات موجود در صنایع تبدیلی و کشتی سازی و سایر فعالیت‌ها بایستی بر اساس الگوی اقتصادی آمایش سرزمینی استقرار و توسعه یابند.

این مسئول بر استفاده بیشتر از حمایت‌های صندوق صنایع دریایی کشور برای ایجاد کارخانجات مرتبط تأکید کرد و عنوان کرد: تدوین سیاست‌های یکپارچه و تقسیم کار برای دستگاه‌های متولی توسط دبیرخانه این کارگروه در سازمان برنامه بودجه استان می‌تواند روند سرمایه‌گذاری و مشارکت داخلی و خارجی در حوزه را تسهیل و تسریع کند.

پورحیدری وجود ساحل ۳۰۰ کیلومتری نوار ساحلی دریای خزر را ظرفیتی بالقوه توصیف کرد و اضافه کرد: نقشه ژئوفیزیکی برای جانمایی دقیق به دور از مخاطرات زمین شناسی، زیرساخت‌های ساحلی گیلان؛ توسط مرکز زمین شناسی و اکتشافات معدنی زیر مجموعه وزارت صمت با مقیاس یک پنجاه هزارم در حال انجام است و موضوع سرمایه‌گذاری شرکت کشتی سازی لوتوس روسیه نیز از طریق معاونت امور اقتصادی استانداری در حال پیگیری می‌باشد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان:

کنگره‌های ملی و بین‌المللی فرصتی برای نمایش ظرفیت‌های علمی و تحقیقاتی است

گلچین امروز: رییس دانشگاه علوم پزشکی گیلان برگزاری کنگره‌های ملی را موثر و مثمر ثمر دانست و گفت: کنگره‌های ملی و بین‌المللی فرصتی برای نمایش ظرفیت‌های علمی و تحقیقاتی گیلان است.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه علوم پزشکی گیلان (گیل وب‌د)؛ دکتر محمدتقی آشوبی - رییس دانشگاه علوم پزشکی گیلان در نشست هماهنگی دوازدهمین دوره کنگره ملی سوسوکنگی کشور در سالن اجلاس حوزه ریاست، برگزاری کنگره‌های ملی را موثر و مثمر ثمر دانست و اظهار کرد: کنگره‌های ملی و بین‌المللی فرصتی برای نمایش ظرفیت‌های علمی و تحقیقاتی گیلان است.

وی با اشاره به برگزاری موفق سمپوزیوم تخصصی ارتقای آموزش علوم پزشکی با محوریت فناوری مصورسازی در دانشگاه علوم پزشکی گیلان افزود: یکی از دستاوردهای این سمپوزیوم اخذ مجوز رشته کاربرد مصورسازی در علوم پزشکی بود که به قول فوّه الهی در مهرماه اسفند دانشجو می‌پذیرد.

رییس دانشگاه علوم پزشکی گیلان با بیان اینکه آموزش رکن و اساس توسعه و پیشرفت در دانشگاه‌ها است، گفت: دانشگاه علوم پزشکی گیلان در کشور جز دانشگاه‌های مطرح است و این مهم سطح نفعات علمی و آموزشی را در دانشگاه علوم پزشکی گیلان بالا برده است.

دکتر آشوبی با بیان اینکه هر گونه هزینه در حوزه آموزش و رویدادهای علمی، سرمایه‌گذاری است. تصریح کرد: انتظار ما برگزاری حداقل چهار رویداد علمی و کنگره‌های ملی و بین‌المللی در دانشگاه علوم پزشکی گیلان است.

وی همچنین با تأکید بر حضور مردم در فعالیت‌های مرتبط با نظام سلامت، گفت: باید از ظرفیت بخش خصوصی و مردمی در برگزاری رویدادهای علمی، تحقیقاتی و پژوهشی بیشتر بهره گرفت.

گفتنی است: در پایان این نشست، از پوستر دوازدهمین کنگره کشوری سوسوکنگی در استان گیلان رونمایی شد.

مدیر عامل منطقه آزاد انزلی تأکید کرد:

ضرورت برنامه ریزی دقیق برای بهره‌برداری از زیرساخت‌های خط ریلی

گلچین امروز: در آستانه بهره‌برداری رسمی از طرح ملی اتصال خط ریلی به مجتمع بندری کاسپین این منطقه؛ کارگروه بندر و پسا ریل این سازمان، به ریاست محمد سجاد سیاهکارزاده، رییس هیأت مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی تشکیل شد.

در این جلسه که معاونین بندری و عمرانی سازمان و مدیران این دو معاونت حضور داشتند، آخرین وضعیت خط ریلی به اتمام رسیده، پس کرانه اسکله رو رو که محل اتصال راه آهن به کشتی‌هایی است که در آن پهلو می‌گیرند و برنامه‌های مرتب بر تکمیل سایر زیرساخت‌های نرم افزاری و سخت‌افزاری طرح ملی مزبور، مورد بررسی مجدد قرار گرفت و مدیرعامل سازمان بر لزوم برنامه‌ریزی دقیق و کارشناسی جهت بهره‌برداری حداکثری از زیرساخت‌های فوق به عنوان یک عامل پیشران جهت افزایش و تنوع بخشی به کالاهای عبوری و بازارهای هدف منطقه آزاد انزلی تأکید کرد.

شمایان ذکر است گزارش معاونین و مدیران سازمان در این نشست گزارش اقدامات صورت گرفته و پیشنهادات خود را در مسیر استفاده بهینه از فرصت و مزیت اتصال منطقه آزاد انزلی به خط ریل سراسری مطرح نمودند.

همه کانال‌های آبیاری آماده آبرسانی به شالیزارهای کشاورزی هستند

استاندار گیلان:



گلچین امروز: آب سد سفیدرود استان گیلان که حدود ۱۷۲ هزار هکتار از ۲۳۸ هزار هکتار مزارع شالیزارهای استان را پوشش می‌دهد با حضور استاندار و مدیران آب منطقه‌ای رها سازی شد.

آب سد سفیدرود استان گیلان که حدود ۱۷۲ هزار هکتار از ۲۳۸ هزار هکتار مزارع شالیزارهای استان را پوشش می‌دهد با حضور استاندار گیلان و مدیران آب منطقه‌ای در محل سد سفیدرود در شهرستان رودبار رها سازی شد.

استاندار گیلان با بیان اینکه دولت با همه توان در کنار شالیکاران است، گفت: دیگر نمی‌گذاریم اتفاقات سال گذشته در حوزه برنج تکرار شد و با تمهیدات صورت گرفته اسفند کشاورزان با قیمت مناسبی محصول خود را به فروش خواهند رساند و این قول را می‌دهم که دولت سیزدهم در کنار شالیکاران است.

اسدالله عباسی در حاشیه رها سازی آب سد سفیدرود و در جمع خبرنگاران با بیان اینکه هم اکنون ۷۰۲ میلیون متر مکعب آب در پشت سد سفیدرود ذخیره شده است، اظهار کرد: در سال گذشته میزان آب ذخیره شده در پشت سد سفیدرود ۷۲۰ میلیون متر مکعب بود ولی خوشبختانه در سال گذشته ظرفیت

پروردگار شامل حال کشاورزان شد و بارش‌های خوبی را داشتیم. وی با اشاره به رها سازی آب سد سفیدرود به منظور آبرسانی به اراضی شالیزارهای آبخور این سد گفت: با تلاش‌های صورت گرفته اسفند تمامی تمهیدات اتخاذ شده و اکنون همه نهرها، کانال‌های آبیاری و سردهنه‌ها آماده آبرسانی به شالیزارهای کشاورزی هستند.

استاندار گیلان با تأکید بر لزوم توجه به رعایت تقویم زراعی توسط شالیکاران افزود: در ۲ سال گذشته

بردار در امامزاده ابراهیم (ع) مسافر شدند، افزود: نقشه برداری واحدهای آسیب دیده از حریق امامزاده ابراهیم (ع) شفت خیر داد. حامد دالمی در تشریح آخرین اقدامات آتش سوزی واحدهای مسکونی و تجاری منطقه امامزاده ابراهیم (ع) شفت اظهار کرد: نقشه برداری واحدهای آسیب دیده از حریق امامزاده ابراهیم (ع) آغاز شده است. وی با بیان اینکه از صبح روز گذشته دو اکیپ نقشه

بردار در امامزاده ابراهیم (ع) مسافر شدند، افزود: نقشه برداری واحدهای آسیب دیده از حریق امامزاده ابراهیم (ع) شفت خیر داد. حامد دالمی در تشریح آخرین اقدامات آتش سوزی واحدهای مسکونی و تجاری منطقه امامزاده ابراهیم (ع) شفت اظهار کرد: نقشه برداری واحدهای آسیب دیده از حریق امامزاده ابراهیم (ع) آغاز شده است. وی با بیان اینکه از صبح روز گذشته دو اکیپ نقشه

مدیرکل بنیاد مسکن گیلان خبر داد:

آغاز نقشه برداری واحدهای آسیب دیده در امامزاده ابراهیم

مهر: مدیرکل بنیاد مسکن گیلان از آغاز نقشه برداری از واحدهای آسیب دیده از حریق امامزاده ابراهیم (ع) شفت خبر داد. حامد دالمی در تشریح آخرین اقدامات آتش سوزی واحدهای مسکونی و تجاری منطقه امامزاده ابراهیم (ع) شفت اظهار کرد: نقشه برداری واحدهای آسیب دیده از حریق امامزاده ابراهیم (ع) آغاز شده است. وی با بیان اینکه از صبح روز گذشته دو اکیپ نقشه

بردار در امامزاده ابراهیم (ع) مسافر شدند، افزود: نقشه برداری واحدهای آسیب دیده از حریق امامزاده ابراهیم (ع) شفت خیر داد. حامد دالمی در تشریح آخرین اقدامات آتش سوزی واحدهای مسکونی و تجاری منطقه امامزاده ابراهیم (ع) شفت اظهار کرد: نقشه برداری واحدهای آسیب دیده از حریق امامزاده ابراهیم (ع) آغاز شده است. وی با بیان اینکه از صبح روز گذشته دو اکیپ نقشه

آگهی مناقصه کتبی - چاپ اول

شهرداری رودسر در نظر دارد پروژه ساخت ساختمان تجاری خیابان شهدای گمنام شهر رودسر به متراژ ۵۷۵/۶۳ متر مربع را با برآورد اولیه ۹۹/۹۳۷/۸۸۹/۷۵۲ ریال بر اساس فهرست بها سال ۱۴۰۳ از طریق برگزاری مناقصه عمومی از محل اعتبارات داخلی شهرداری به شرکت‌های واجد شرایط دارای رشته‌های مهندسی عمران، مهندسی مکانیک و مهندسی برق از طریق سامانه تدارک الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: WWW.Setadiran.Ir و اگزار نماید. /ح ۴۱ - مدت اجرای پروژه ۴ ماه می‌باشد.

- متقاضیان واجد شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارک الکترونیکی دولت (ستاد) از روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۸ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۲/۲۹ اقدام نمایند.

- کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارک الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: WWW.Setadiran.Ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

- مبلغ تضمین جهت شرکت در مناقصه ۴/۹۹۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که به صورت نقدی به حساب ۰۱۰۷۳۶۶۱۲۶۰۰۹ بانک ملی واریز و یا با دریافت ضمانتنامه بانکی به نفع شهرداری رودسر باشد اقدام نماید.

- سپرده نقرات اول تا سوم مناقصه تا انجام تشریفات قانونی مناقصه و عقد قرارداد مسترد نخواهد شد.

- چنانچه برندگان اول و دوم و سوم مناقصه از انعقاد قرارداد خودداری نمایند به ترتیب سپرده شرکت در مناقصه آنها به نفع شهرداری رودسر ضبط خواهد شد.

- آخرین مهلت ارائه پیشنهادها در سامانه دولت (ستاد) تا پایان ساعت ۱۴:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۳/۹ می‌باشد.

- متقاضیان میبایست جهت ارائه تمامی اسناد پاکت (الف و ب و ج) از طریق سامانه فوق الذکر بارگذاری و اقدام نمایند ضمناً شرکت کننده می‌بایست محتوای پاکت (الف) را به بصورت دربسته تا زمان اعلام شده (ساعت ۱۴:۰۰ روز ۱۴۰۳/۳/۹) به کارفرما تحویل نماید.

- تاریخ بازگشایی پیشنهادها ارائه شده روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۳/۱۰ رأس ساعت ۹:۰۰ در ساختمان شهرداری رودسر خواهد بود.

- هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار می‌باشد.

- سایر جزئیات و اطلاعات در اسناد مناقصه قید گردیده است.

- پیشنهادات فاقد سپرده، مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

مازیار صفائی اصلی - شهردار رودسر

گلچین اخبار گیلان

مدیرکل میراث فرهنگی گیلان خبر داد:

ثبت ملی روستای «نوستگی» در درفک رودبار

مهر: مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گیلان از ثبت ملی روستای «نوستگی» در درفک رودبار خبر داد.

ولی جهانی اظهار کرد: با توجه به بازدید و بررسی‌های به عمل آمده از روستای فصلی کوی افسانه‌ای درفک، تعداد زیادی از کلبه‌های قدیمی با یک تا یک و نیم متر و ساخته شده از سنگ و گل و چوب باقی مشاهده شد. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان گیلان با اشاره به ظرفیت‌های گردشگری جنوب گیلان و منطقه درفک بیان کرد: با توجه به معماری بومی کلبه‌ها، اداره کل میراث فرهنگی گیلان در نظر دارد این روستای فصلی را به عنوان یک روستای نوستگی در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رساند.

جهانی تصریح کرد: در این راستا پرونده ثبتی این مجموعه در دست اقدام است تا در صورت امکان در مدت دو ماه با نقشه‌برداری، پلات برداری و تهیه گزارش مستند، این روستا در فهرست آثار ملی کشور به ثبت شده و به عنوان یکی از جاذبه‌های گردشگری کشور معرفی شود. به گفته وی روستای فصلی درفک در طی سنوات گذشته، موقعیت خود را حفظ کرده است، یکی از جاذبه‌های این روستا دو سنخ قدیمی است که دامداران منطقه شهرستان رودبار از آب آنها در بهار و تابستان استفاده می‌کنند و همچنین یخچال درفک که در زمستان‌ها پر از برف و در تابستان دارای یخ است.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گیلان، رستم مالشوران را از جذبیت‌های روستای درفک رودبار بر شمرده و بیان کرد: هر ساله اواخر دوره شهریور ماه و اوایل پاییز معمولاً به رسم یاد بود یا به رسم قدیمی دامداران منطقه درفک، در سنخ قدیمی که پر آب است، با شستشوی دام‌های خود می‌پردازند که این رسم ریشه در فرهنگ و تاریخ ۳۵۰۰ ساله گیلانیان دارد.

مدیرکل واهداری گیلان:

پایان تعطیلات در محورهای خروجی استان ترافیک سنگینی ایجاد شد

گلچین امروز: مدیرکل راه‌اندازی و حمل و نقل جاده‌های گیلان گفت: ترافیک سنگین در محور رشت - فزوین در محدوده سروان تا بیج شاه عباسی به طول ۱۲ کیلومتر است.

غلامعلی نیک فهم با اشاره به وضعیت تردد در محورهای استان گیلان، اظهار کرد: با توجه به پایان تعطیلات و بازگشت مسافران شاهد ترافیک در محورهای خروجی استان هستیم.

وی با بیان اینکه در محور رشت - فزوین محدوده سروان تا بیج شاه عباسی ترافیک ۱۲ کیلومتر است، افزود: در ورودی شهر رودبار نیز شاهد ترافیک سنگین ۱۰ کیلومتری هستیم.

مدیرکل راه‌اندازی و حمل و نقل جاده‌های گیلان با اشاره به ترافیک روان سایر محورهای استان، گفت: محور پونل - خلخال نیز مسدود است.

فرماندار رشت:

۶۰ نقطه حادثه خیز در سواحل رشت شناسایی شد

گلچین امروز: فرماندار رشت بر لزوم تقویت برنامه‌های فرهنگی متنوع در طرح‌های سالم سازی تأکید کرد و گفت: ۶۰ نقطه حادثه خیز در سواحل رشت شناسایی شده است.

مهندس کیا عاشوری در نشست ستاد ساماندهی سواحل شهرستان در بخش خشکبیجار با اشاره به در پیش بودن فصل گرم و زمان بازگشایی طرح‌های سالم سازی در نیمه خرداد ماه هر سال اظهار کرد: شهرستان رشت دارای ۱۰۲ کیلومتر نوار ساحلی که از ۱۰ روستای ساحلی بخش‌های خشکبیجار و لشت نشا تشکیل شده است.

وی با بیان اینکه سال گذشته تمامی مطالبات ناچیان غریق پرداخت شد، افزود: البته تلاش‌های شوراهای اسلامی و دهیاران این مناطق انکار ناپذیر است که جای قدردانی دارد لذا اسفند باید یک شناگاه در این مناطق ایجاد شود.

عاشوری با اشاره به اینکه تمهیدات لازم برای بازگشایی طرح‌های سالم‌سازی انجام گیرد، گفت: آموزش و استقرار متجیان غریق، پوشش مناطق خطر آفرین، رعایت موازین شرعی و قانونی باید در دسترس کار قرار گیرد.

فرماندار رشت با تأکید بر اینکه ارائه برنامه‌های فرهنگی متنوع از عمده مسائلی است که در این ایام باید به آن پرداخته شود، اضافه کرد: داشتن مناطق دیدنی و امکان میزبانی از هموطنان و گردشگران در عمده ایام سال، ظرفیت و فرصت استثنایی برای معرفی شایسته رشت فراهم آورده که باید به بهترین نحو مورد استفاده قرار گیرد.

وی با تأکید بر اینکه شوراها و دهیاران با استقرار امکانات و آلاچیق‌های سستی از ظرفیت‌های گردشگری مناطق خود استفاده کنند، افزود: انتظار داریم برنامه‌های فرهنگی در طرح‌های دریا با هدف ترویج عفاف و حجاب و اشاعه فرهنگ ناب اسلامی با همکاری دستگاه‌های متولی تقویت شود. فرماندار رشت بر لزوم مدیریت آسیب‌های اجتماعی در سواحل شهرستان رشت تأکید کرد و ادامه داد: جذب سرمایه‌گذار برای توسعه بخش گردشگری در سواحل شهرستان رشت مورد توجه قرار گرفته و ما نیز قطعاً کمک خواهیم کرد.

آیت الله رضائی، عضو مجلس خبرگان رهبری:

گیلان می‌تواند به قطب کشاورزی کشور تبدیل شود

گلچین امروز: عضو مجلس خبرگان رهبری در جمع تأثیر گذاران شهرستان آستانه اشرفیه اظهار کرد: آماتت بزرگ انقلاب اسلامی راحت به دست نیامده است بلکه پاک‌ترین خون‌های آن ریخته شده و حالا بعد از ۴۵ سال به ما سپرده شده است.

آیت‌الله ره‌سا رضائی با بیان اینکه در بخش رسانه‌ای که مقام معظم رهبری از آن امپراتوری رسانه‌ای تعبیر کردند که امروزه در اختیار صهیونیسم است، باید بیشتر کار شود، اضافه کرد: علاوه بر رسانه، در سه بخش اقتصادی، سیاسی و فرهنگی کشور باید خیلی کار کنیم.

نماینده مردم گیلان در مجلس خبرگان رهبری با اشاره به ضرورت اقدام جدی در حوزه اقتصادی در سطح کشور و استان گفت: خوشبختانه دولت فعلی، تمام قد برای حل مسائل اقتصادی کشور در حال تلاش است. آیت‌الله رضائی تأکید کرد: تقویت کشاورزی، می‌تواند استان گیلان را به قطب کشاورزی کشور تبدیل کند و می‌تواند در این بخش به جای واردات، صادرات داشته باشیم.

نحوه پایان دادن به دعوا با یک جمله طلایی



چگونه با تغییرات زندگی کنار بیاییم؟

یک روانشناس گفت: افکار ما بستر آن چیزی است که می‌خواهیم بشویم یا می‌خواهیم انجام دهیم؛ از این رو تمام تغییرات از فکر شروع می‌شود. زهره اسمان روانشناس و مشاور در خصوص چگونگی ارتباط با تغییرات زندگی اظهار کرد: افکار ما بستر آن چیزی است که می‌خواهیم بشویم یا می‌خواهیم انجام دهیم. اسمان افزود: از این رو تمام تغییرات، زهره نوع آن، از فکر شروع می‌شود و اگر افکار و نحوه اندیشیدن را تغییر دهیم، باورهایمان را تغییر خواهیم داد تغییر باورهای محدودساز، شلواوه و سنگ بنای تغییر مثبت است.

این روانشناس بیان کرد: یکی از بزرگترین مشکلات ما این است که هر زمان می‌خواهیم تغییر در زندگی و اجرای برنامه‌هایمان را آغاز کنیم معمولاً با گفتن چنین جملاتی افعال کاری می‌کنیم مانند "از فردا شروع می‌کنم" یا "اولان حوصله‌شوندارم". وی با بیان اینکه دلیل اصلی

بسه کار بردن چنین جملاتی این است که ما شسته تحول در جمع به صورت قدم به قدم بهبود می‌یابیم. بنابراین ابتدا از صحبت کردن برای جمعی کوچک شروع کنید و به تدریج این کار را در مقابل تعداد بیشتری از مردم انجام دهید. صحبت کردن در برابر ۳۰ نفر کاملاً متفاوت است. از تعداد کم شروع کنید و ببینید که با چه تعداد از افراد اضطرابان بیشتر می‌شود. پس از آن، آنقدر تعداد افرادی را که با ایشان صحبت می‌کنید افزایش دهید تا احساس ناراحتی نداشته باشید. با این کار، روزی خواهد رسید که در برابر هزاران نفر هم مشکلی برای صحبت کردن نخواهید داشت.

فراموش نکنید که مهارت صحبت کردن در جمع به صورت قدم به قدم بهبود می‌یابد. بنابراین ابتدا از صحبت کردن برای جمعی کوچک شروع کنید و به تدریج این کار را در مقابل تعداد بیشتری از مردم انجام دهید. صحبت کردن در برابر ۳۰ نفر کاملاً متفاوت است. از تعداد کم شروع کنید و ببینید که با چه تعداد از افراد اضطرابان بیشتر می‌شود. پس از آن، آنقدر تعداد افرادی را که با ایشان صحبت می‌کنید افزایش دهید تا احساس ناراحتی نداشته باشید. با این کار، روزی خواهد رسید که در برابر هزاران نفر هم مشکلی برای صحبت کردن نخواهید داشت.

این روانشناس اضافه کرد: سعی کنید هر کاری را در زمان مناسب خودش انجام دهید؛ افراد معمولاً فکر می‌کنند که فرمول عجیب و غریبی باید وجود داشته تغییرات عمیق شود. وی افزود: راه حل بسیار ساده‌ای برایش وجود دارد و این است که بدین همه چیز از احساس و اندیشه و باورمان آغاز می‌شود پس سعی کنید احساسات را عالی کنید و باورهایمان را تغییر دهید. نگاه افکار منفی آرام آرام از بین خواهند رفت. اهدافتان را مشخص کنید، از هدفهای کوچک شروع کنید و سعی کنید اعتماد به نفستان را بالاتر ببرید.

این روانشناس اضافه کرد: سعی کنید هر کاری را در زمان مناسب خودش انجام دهید؛ افراد معمولاً فکر می‌کنند که فرمول عجیب و غریبی باید وجود داشته تغییرات عمیق شود. وی افزود: راه حل بسیار ساده‌ای برایش وجود دارد و این است که بدین همه چیز از احساس و اندیشه و باورمان آغاز می‌شود پس سعی کنید احساسات را عالی کنید و باورهایمان را تغییر دهید. نگاه افکار منفی آرام آرام از بین خواهند رفت. اهدافتان را مشخص کنید، از هدفهای کوچک شروع کنید و سعی کنید اعتماد به نفستان را بالاتر ببرید.

احتمال دارد کودکی که بیش از حد توسط والدین خود مورد توجه قرار می‌گیرد، فردی لوس شود که مسئولیت کمتری بر عهده می‌گیرد. وی افزود: این فرد انتظار دارد دیگران کارهای او را انجام دهند و خواسته‌اش را برآورده سازند و در سنین بزرگسالی نیز به فردی پر توقع که انتظار خدمت‌گرازی و توجه همه جانبه را از اطرافیان خود دارد، تبدیل می‌شود.

احتمال دارد کودکی که بیش از حد توسط والدین خود مورد توجه قرار می‌گیرد، فردی لوس شود که مسئولیت کمتری بر عهده می‌گیرد. وی افزود: این فرد انتظار دارد دیگران کارهای او را انجام دهند و خواسته‌اش را برآورده سازند و در سنین بزرگسالی نیز به فردی پر توقع که انتظار خدمت‌گرازی و توجه همه جانبه را از اطرافیان خود دارد، تبدیل می‌شود.

احتمال دارد کودکی که بیش از حد توسط والدین خود مورد توجه قرار می‌گیرد، فردی لوس شود که مسئولیت کمتری بر عهده می‌گیرد. وی افزود: این فرد انتظار دارد دیگران کارهای او را انجام دهند و خواسته‌اش را برآورده سازند و در سنین بزرگسالی نیز به فردی پر توقع که انتظار خدمت‌گرازی و توجه همه جانبه را از اطرافیان خود دارد، تبدیل می‌شود.

احتمال دارد کودکی که بیش از حد توسط والدین خود مورد توجه قرار می‌گیرد، فردی لوس شود که مسئولیت کمتری بر عهده می‌گیرد. وی افزود: این فرد انتظار دارد دیگران کارهای او را انجام دهند و خواسته‌اش را برآورده سازند و در سنین بزرگسالی نیز به فردی پر توقع که انتظار خدمت‌گرازی و توجه همه جانبه را از اطرافیان خود دارد، تبدیل می‌شود.

دادن به دعوا و جلوگیری از حرف‌هایی که باعث پشیمانی می‌شود و برای به دست آوردن زمان لازم برای فکر کردن کمی آرام شوید و برای لحظه‌ای مکث کنید و جوابی ندهید تا زمان بیشتری برای فکر کردن به دست آورید.

چنانچه در بخش‌های قبلی روانشناسی نمناک هم گفته شد هنگامی که به خودتان زمان بیشتری می‌دهید ذهن‌تان آزادتر می‌شود و راحت‌تر درگیری را مدیریت می‌کنید و این کار به نفع هر دو شماسست. اگر سکوت کردن هنگام بحث با همسران برای شما سخت است تصور کنید و برای لحظه‌ای یکی از ویژگی‌های همسران را که خیلی دوست دارید به یاد بیاورید. با به خاطر آوردن دلیل دوست داشتن همسران و دلیل زندگی با او دیگر با او نمی‌گفتید. پس به او مخصوصاً در لحظه درگیری دلیل دوست داشتن را بگویید تا لحظاتی شادی را برای خود به جای درگیری بسازید.

درگیری‌ها سبب تلخی زندگی مشترک می‌شوند و عواقب منفی در پی دارد اما شما می‌توانید برای جلوگیری از این عواقب منفی راهی برای تحسین همسران بیابید و ویژگی‌های مثبت او را به یاد آورید و این ویژگی‌ها را به او نیز بگویید تا او بداند هنوز هم برای او ارزش قائل هستید و دوستش دارید.

نکات کلیدی برای کاهش اضطراب و استرس هنگام صحبت کردن در جمع

تغذیه آنها استفاده کنید. تمرینات ورزشی علاوه بر اینکه برای آرامش ذهن مفید هستند، اعتماد به نفس را نیز افزایش می‌دهند و تقریباً احساس اضطراب را از بین می‌برند.

■ آغاز مقتدرانه
فرقی نمی‌کند که برای چه کسانی و در کجا صحبت می‌کنید. باید صحبتتان را با قدرت آغاز کنید (شروع سخنرانی حیرت‌انگیز). آهسته حرف زدن از همان ابتدای کار، اشتباهی بزرگ است. اگر چنین شروعی داشته باشید، دیگر امید چندانی به تغییر آن نخواهد بود. بنابراین از همان اول با صدای بلند، رسماً و پرانرژی صحبت کنید. این کار اعتمادبه‌نفس‌تان را بالا می‌برد و اجازه نمی‌دهد تا رفتارهای منفی در شما شکل بگیرد.

قرار نمی‌گیرید بلکه به او نشان خواهید داد که به موضوع مورد بحث اهمیت می‌دهید و حرف‌ها و نظرات او برایتان مهم است. بکار بردن این جملات ممکن است برایتان سخت باشد اما اگر با کنار گذاشتن خشونت و مخالفت‌های ناانگار این جملات را به کار ببرید بحث‌های شما خیلی سریع‌تر تمام می‌شود و کمتر آسیب روحی می‌بینید. در هنگام گفتن این جملات نحوه بیان شما نیز بسیار مهم است بدین معنی که این جملات را نباید

نکات کلیدی برای کاهش اضطراب و استرس هنگام صحبت کردن در جمع

تغذیه آنها استفاده کنید. تمرینات ورزشی علاوه بر اینکه برای آرامش ذهن مفید هستند، اعتماد به نفس را نیز افزایش می‌دهند و تقریباً احساس اضطراب را از بین می‌برند.

■ آغاز مقتدرانه
فرقی نمی‌کند که برای چه کسانی و در کجا صحبت می‌کنید. باید صحبتتان را با قدرت آغاز کنید (شروع سخنرانی حیرت‌انگیز). آهسته حرف زدن از همان ابتدای کار، اشتباهی بزرگ است. اگر چنین شروعی داشته باشید، دیگر امید چندانی به تغییر آن نخواهد بود. بنابراین از همان اول با صدای بلند، رسماً و پرانرژی صحبت کنید. این کار اعتمادبه‌نفس‌تان را بالا می‌برد و اجازه نمی‌دهد تا رفتارهای منفی در شما شکل بگیرد.

بسیاری از زوجین در برخی از مسائل زندگی با یکدیگر اختلاف نظر دارند و با هم بحث می‌کنند. بحث کردن زوجین با هم امری طبیعی است و نشان‌دهنده سالم بودن یک رابطه می‌باشد. هیچ راهی برای اجتناب از بحث وجود ندارد اما می‌توانید با یک جمله و حفظ آرامش‌تان بحث را از بدترین حالت به بهترین حالت برگردانید یا حتی به آن خاتمه دهید. در این مقاله از آکایران می‌آموزید که چگونه به روشی با هم جر و بحث کنید که دعوا بالا نگیرد و کنترل اعصاب خود را از دست ندهید.

نکات کلیدی برای کاهش اضطراب و استرس هنگام صحبت کردن در جمع

تغذیه آنها استفاده کنید. تمرینات ورزشی علاوه بر اینکه برای آرامش ذهن مفید هستند، اعتماد به نفس را نیز افزایش می‌دهند و تقریباً احساس اضطراب را از بین می‌برند.

■ آغاز مقتدرانه
فرقی نمی‌کند که برای چه کسانی و در کجا صحبت می‌کنید. باید صحبتتان را با قدرت آغاز کنید (شروع سخنرانی حیرت‌انگیز). آهسته حرف زدن از همان ابتدای کار، اشتباهی بزرگ است. اگر چنین شروعی داشته باشید، دیگر امید چندانی به تغییر آن نخواهد بود. بنابراین از همان اول با صدای بلند، رسماً و پرانرژی صحبت کنید. این کار اعتمادبه‌نفس‌تان را بالا می‌برد و اجازه نمی‌دهد تا رفتارهای منفی در شما شکل بگیرد.

نکات کلیدی برای کاهش اضطراب و استرس هنگام صحبت کردن در جمع

تغذیه آنها استفاده کنید. تمرینات ورزشی علاوه بر اینکه برای آرامش ذهن مفید هستند، اعتماد به نفس را نیز افزایش می‌دهند و تقریباً احساس اضطراب را از بین می‌برند.

■ آغاز مقتدرانه
فرقی نمی‌کند که برای چه کسانی و در کجا صحبت می‌کنید. باید صحبتتان را با قدرت آغاز کنید (شروع سخنرانی حیرت‌انگیز). آهسته حرف زدن از همان ابتدای کار، اشتباهی بزرگ است. اگر چنین شروعی داشته باشید، دیگر امید چندانی به تغییر آن نخواهد بود. بنابراین از همان اول با صدای بلند، رسماً و پرانرژی صحبت کنید. این کار اعتمادبه‌نفس‌تان را بالا می‌برد و اجازه نمی‌دهد تا رفتارهای منفی در شما شکل بگیرد.

بسیاری از زوجین در برخی از مسائل زندگی با یکدیگر اختلاف نظر دارند و با هم بحث می‌کنند. بحث کردن زوجین با هم امری طبیعی است و نشان‌دهنده سالم بودن یک رابطه می‌باشد. هیچ راهی برای اجتناب از بحث وجود ندارد اما می‌توانید با یک جمله و حفظ آرامش‌تان بحث را از بدترین حالت به بهترین حالت برگردانید یا حتی به آن خاتمه دهید. در این مقاله از آکایران می‌آموزید که چگونه به روشی با هم جر و بحث کنید که دعوا بالا نگیرد و کنترل اعصاب خود را از دست ندهید.

نکات کلیدی برای کاهش اضطراب و استرس هنگام صحبت کردن در جمع

تغذیه آنها استفاده کنید. تمرینات ورزشی علاوه بر اینکه برای آرامش ذهن مفید هستند، اعتماد به نفس را نیز افزایش می‌دهند و تقریباً احساس اضطراب را از بین می‌برند.

■ آغاز مقتدرانه
فرقی نمی‌کند که برای چه کسانی و در کجا صحبت می‌کنید. باید صحبتتان را با قدرت آغاز کنید (شروع سخنرانی حیرت‌انگیز). آهسته حرف زدن از همان ابتدای کار، اشتباهی بزرگ است. اگر چنین شروعی داشته باشید، دیگر امید چندانی به تغییر آن نخواهد بود. بنابراین از همان اول با صدای بلند، رسماً و پرانرژی صحبت کنید. این کار اعتمادبه‌نفس‌تان را بالا می‌برد و اجازه نمی‌دهد تا رفتارهای منفی در شما شکل بگیرد.

نکات کلیدی برای کاهش اضطراب و استرس هنگام صحبت کردن در جمع

تغذیه آنها استفاده کنید. تمرینات ورزشی علاوه بر اینکه برای آرامش ذهن مفید هستند، اعتماد به نفس را نیز افزایش می‌دهند و تقریباً احساس اضطراب را از بین می‌برند.

■ آغاز مقتدرانه
فرقی نمی‌کند که برای چه کسانی و در کجا صحبت می‌کنید. باید صحبتتان را با قدرت آغاز کنید (شروع سخنرانی حیرت‌انگیز). آهسته حرف زدن از همان ابتدای کار، اشتباهی بزرگ است. اگر چنین شروعی داشته باشید، دیگر امید چندانی به تغییر آن نخواهد بود. بنابراین از همان اول با صدای بلند، رسماً و پرانرژی صحبت کنید. این کار اعتمادبه‌نفس‌تان را بالا می‌برد و اجازه نمی‌دهد تا رفتارهای منفی در شما شکل بگیرد.

افرادى که زود عصبى مى‌شوند را سروزش نکنید

گلچین امروز - معصومه مهری: این افراد درون و بیرونشون یکیه، هر چه را که باید باشند در همان لحظه نشان می‌دهند. این افراد کمتر پشت سرشان حرف می‌زنند و در برابر تان هر چه که باید بگویند را مطرح می‌کنند بنابراین آدم‌هایی که زودعصبانی میشن را سروزش نکنید. این افراد به شدت کمبود محبت دارند، روح لطیف و حساسی دارند معمولاً زیرورو نمیکشن و انسان‌های صادقی هستند این افراد مسئولیت پذیری بالایی نسبت به اطرافیان خود دارند ولی اطرافیان اینگونه که باید به آنها رسیدگی نکرده اند.

این افراد به اندازه‌ای که عصبانی میشوند ترسناک نیستند و خودشان مثل بچه‌هایی که ترسیده‌اند نیازمند آغوش گرم و نوازش هستند وقتی این افراد داد می‌زنند گاهی به آغوش بکشیدشان و به حرف‌های زنده‌شان گوش کنید و تنها سعی کنید در کشان کنید آنها فریاد می‌زنن چون یک روز آرام خواهند ولی شنیده نشدن.

افسردگی را با موثرترین روش‌ها شکست دهید

یک کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی گفت: افراد با رعایت راهکارهایی ساده می‌توانند با افسردگی مقابله کنند و از زندگی خود رضایت داشته باشند.

مرجان پولوی کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی درباره تأثیر دوش آب سرد در کاهش استرس اظهار کرد: دوش گرفتن با آب سرد نقش موثری در کاهش میزان اسید اوریک، افزایش مقدار گلوکوتائون در خون و کاهش استرس دارد همچنین دوش گرفتن با آب سرد با اثر گذشتن بر پیام‌رسان نورآدرنالین در کاهش افسردگی هم موثر است. او بیان کرد: ورزش منظم با تنظیم کردن انتقال دهنده‌های عصبی، افسردگی را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر وقتی فردی به طور منظم ورزش می‌کند، سلامت جسمی و روانی‌اش بهبود و احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن کاهش پیدا می‌کند، امید به زندگی، نشاط و رضایت‌مندی از زندگی‌اش بیشتر می‌شود.

این کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی افزود: شخصی که به طور منظم ورزش می‌کند، به افت عملکرد در زندگی دچار نمی‌شود همچنین موفقیت‌های کوچکی که فرد در ورزش به دست می‌آورد، او را امیدوار و اعتماد به نفسش را تقویت می‌کند.

پولوی تأکید کرد: فرد افسرده به طور مداوم نشخوار فکری دارد، بنابراین وقتی چنین شخصی ورزش می‌کند، توجه و تمرکز به سمت فعالیت‌های مفید جلب می‌شود. شخص افسرده مزمنی است و تمایل دارد که تنها باشد همچنین او با افت عملکرد در زندگی مواجه می‌شود. حال اگر چنین فردی به پارک یا باشگاه ورزشی برود، به علت تعاملی که با دیگران برقرار می‌کند، حال روانی‌اش بهتر می‌شود.



او تصریح کرد: مبنایا به افسردگی برای بهبود وضعیت روانی خود لازم نیست که برای ورزش کردن به طور سخت و فشرده برنامه‌ریزی بکنند. این افراد می‌توانند روزانه تنها ۱۰ دقیقه را به ورزش کردن اختصاص دهند و به تدریج بر شدت و تعداد تمرین‌ها بیفزایند.

این کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی درباره رابطه شغل مناسب در افزایش رضایت از زندگی گفت: وقتی فردی شغل مناسبی دارد و به آن علاقه‌مند است، هر روز کارهایی جدید را با خلاقیت انجام می‌دهد، بنابراین چنین شخصی از زندگی خود رضایت دارد. پولوی یادآوری کرد: فردی که در زندگی هدف دارد، برای آینده خود برنامه‌ریزی می‌کند. داشتن برنامه در تقویت روحیه شخص موثر است. وقتی که ما کودک هستیم، برای آینده خود هدف‌هایی مهم داریم و سعی می‌کنیم که با الگوپذیری از والدین، معلمان و افراد جامعه پیش برویم، ولی به تدریج که به سن بلوغ نزدیک می‌شویم برای رسیدن به اهدافمان برنامه‌ریزی می‌کنیم. اگر این اهداف در راه استعداد و سلیقه ما باشد، موفقیت‌هایی زیاد در انتظار ماست و رضایت از زندگی در ما افزایش پیدا می‌کند.

والدین برای تعلیم و تربیت کودک خود صبور باشند

والدین باید رفتارهای قابل قبول اجتماعی کودک خود را تشویق و تحسین کنند و در راه تعلیم این آداب صبور باشند زیرا راه نسبتاً طولانی پیش رو دارند.

والدین باید از دوران کودکی اعمالی مانند سلام و خداحافظی کردن، کمک به دیگران، عذرخواهی کردن، احترام به بزرگترها، گذشت و فداکاری را به شیوه مناسبی به کودکان خود آموزش دهند. والدین باید به فرزندان خود یاد دهند تا در زمان گفتگو با دیگران از مسخره کردن آنها، خندیدن بی‌جا، گفته‌های غیر اخلاقی پرهیزند.

کودکان باید هنگام صحبت کردن مکث کردن کوتاه را یاد بگیرند، چرا که باعث فکر کردن قبل از شروع صحبت می‌شود. آنها نباید یکسره پرگویی و بدون فکر صحبت کنند. پدر و مادر باید راه‌های اجتماعی و رفتاری کودک خود باشند و در کنار آنها وقت بگذرانند.

والدین در هنگام صحبت کردن، خوب حرف بزنند و از لغات عامیانه کمتر استفاده کنند تا الگوی مناسبی برای کودکان باشند. والدین باید رفتارهای قابل قبول اجتماعی کودک خود را تشویق و تحسین کنند و در راه تعلیم این آداب صبور باشند زیرا، راه نسبتاً طولانی پیش رو دارند.

معایب افراط و تفریط در توجه به کودکان چیست؟



یک روانشناس گفت: کودکان نیازمند توجه هستند و در صورت تأمین نشدن نیازهایشان دچار مشکل می‌شوند. مانند ارنی روانشناس و مشاور در خصوص توجه بیش از اندازه به کودکان اظهار کرد: فرزندان ما برای زنده ماندن غیر از آب و هوا و غذا، نیازهای اساسی دیگری نیز دارند. وی با بیان اینکه کودکان نیازمند توجه هستند، افزود: انسان‌ها در صورت تأمین نشدن نیازهایشان دچار مشکل می‌شوند، پس توجه به کودکان مسأله‌ای مهم و بسیار حیاتی است.

چرا استرس «عصرگاهی» خطرناکتر است؟

استرس داشتن به هنگام عصر نسبت به دیگر اوقات روز آسیب بیشتری به بدن می‌رساند. متخصصان ژاپنی با بیان اینکه استرس داشتن به هنگام عصر نسبت به دیگر اوقات روز آسیب بیشتری به بدن می‌رساند، اظهار داشتند: دلیل این امر آن است که در ساعات‌های پایانی روز بدن میزان پایین‌تری از هورمون‌های کاهنده استرس را تولید می‌کند. یکی از متخصصان ارشد این مطالعه از دانشگاه هوکایدو گفت: مطالعه انجام شده حاکی از آسیب‌پذیری احتمالی بدن در برابر استرس به هنگام غروب است. هرچند، لازم است فاکتورهای دیگر همچون ساعت زیستی بدن در افراد مختلف و زمانی از روز را که واکنش به عوامل استرس‌زا مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و پیشگیری از آنها را نیز مورد توجه قرار داد. در این بررسی متخصصان ژاپنی سطح هورمون استرس کورتیزول موجود در بزاق ۲۷ فرد جوان را اندازه‌گیری کردند. همچنین آنان را در معرض موقعیت‌های استرس‌زا قرار دادند تا مشخص شود آیا محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) در ساعات مختلف روز به شرایط استرس‌زا واکنش متفاوتی نشان می‌دهد؟ محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال، اعصاب مرکزی بدن و سیستم غدد درون‌ریز را به یکدیگر

تکنیکی ساده برای آرام کردن کودک



یک روان‌درمانگر گفت: برای آرام کردن کودک ابتدا باید علل داد زدن کودک بررسی و سپس روش مناسب استفاده شود.

محمدنواد اظهار کرد: هنگامی که کودک با صدای بلند چیزی را از شما مطالبه می‌کند، باید کاملاً آرام با او صحبت کنید زیرا اگر در عملی مقابل شما نیز با صدای بلند پاسخ او را بدهید، وارد جنگی خواهید شد که در انتها برنده‌ای نخواهد داشت. این روان‌درمانگر بیان کرد: ابتدا باید به دنبال علت‌های داد زدن در کودکان بگردیم؛ تکنیکی که می‌تواند کودک شما را کم کم به سنجی برسد در درخواست‌هایش را آرام و بدون داد زدن مطرح کند، زیرا بیشترین عاملی که باعث می‌شود کودکان از صدای بلند برای درخواست‌ها استفاده کنند، آموختن این روش از خود والدین است. محمدنواد ادامه داد: اگر خود شما برای درخواست‌ها از صدای بلند استفاده می‌کنید، باید دوره‌های کنترل خشم را بگذرانید، سپس باید به عنوان یک قانون این مسئله را از قبل برای کودک توضیح داده باشید؛ پس از آن باید صداها را برای کودک رنگ بندی کنید و توضیح دهید که چه انتظاری از او دارید و دوست دارید او در هنگام مطرح کردن درخواستش از چه رنگی استفاده کند.

وی افزود: بعد از اینکه قانون را وضع کردید باید از کودک بخواهید که یک بار آن را برای شما تکرار کند و همان‌گونه که می‌دانید قوانین را باید بارها و بارها برای کودک یادآوری کرد؛ اگر کودک از این به بعد از داد برای درخواست‌ها استفاده کرد، ابتدا آرامش خود را حفظ کنید و بدون نگاه کردن به چشمان او با صدایی آرام بگویید: "این صدا قرمز است و من به صداهای قرمز جواب نمی‌دهم".

این روان‌درمانگر ادامه داد: معمولاً کودک در این زمان کمی صدایش را پایین‌تر می‌آورد و شما باید در این لحظه رنگ صدایش را به او بگویید، "این صدا نارنجی است و من به صدای نارنجی هم جواب نمی‌دهم، لطفاً آبی حرف بزن" و به محض اینکه صدایی که از او می‌شنوید کمی به آبی نزدیک بود بگویید "آفرین الان این صدا آبی شد و من جواب می‌دهم". به یاد داشته باشید که لحن شما باید آرام باشد تا کودک با آرامش حرف زدن را یاد بگیرد؛ بنابراین با آرامش یا او سخن بگویید، هر چند او ممکن است به دلیل خشم در لابل تن صدایش را بالاتر برد، همین توقع نداشته باشید که کودکان یک شبه با یک روزه داد زدن خود را کنار بگذارند، این تکنیک به خوبی به کودک شما کمک می‌کند که به آرامی عصبانیت‌هایش را بیان کند. وی یادآوری کرد: امیدوارم شما جز آن دسته از والدین نباشید که بر سر کودک خود با داد کشیدن از او بخواهید که "د... د... د...". ز... ن" و حتماً به یاد دارید که در رفتارهای آزاردهنده کودک بهترین و شایسته‌ترین گفت‌وگو تکنیک موجود تکنیک بی‌اعتنایی است؛ بنابراین اگر کودک مقاومت کرد و به داد زدن خود ادامه داد از تکنیک بی‌اعتنایی استفاده کنید و به هیچ وجه با او وارد مذاکره نشوید.

به صدای هشدار معده‌تان بی توجهی نکنید!

راز و رمز خرید یک هندوانه شیرین چیست؟



با رعایت چند نکته ساده می‌توانید یک هندوانه شیرین در سبد خرید خود داشته باشید. با شروع فصل گرما بازار خرید هندوانه و خوردن آن در بعدازظهر و پایان یک روز کاری گرم می‌شود، از این رو بسیاری از مردم دنیا به فکر خرید یک هندوانه شیرین و خوش رنگ هستند تا از خاصیت فراوان آن بهره کافی را ببرند. هندوانه در مناطق گرمسیری رشد پیدا می‌کند و کشاورزان با شروع زمان برداشت این میوه پر طرفدار کار چیدن آن را با کوییدن بر طبل مخصوصی آغاز می‌کنند. برای خریدن یک هندوانه سالم و خوش طعم باید در هنگام ضربه به آن یک صدای طبل تو خالی از درون این میوه خوش طعم به بیرون بیاید. هنگامی که هندوانه را با دو دست خود رو به شکم بگیرید معمولاً یک لکه درست مقابل شکمتان قرار دارد و وزن آن با اینکه سنگین است، ولی سبک به نظر می‌رسد. یک هندوانه خوب باید از شکلی متناسب برخوردار باشد و یک لکه زرد رنگ در قسمت پایین آن به دلیل دوری از نور خورشید وجود داشته باشد. گفتمانی است: برداشت هندوانه برای اولین بار بر روی دیوار ساختمان‌های باستانی در هیرولیف مصری در زمانی بیش از ۵ هزار سال پیش به تصویر کشیده شده است.

مصرف هر ۳ وعده غذایی به همراه میان وعده می‌تواند در تکمیل سلامت و بهداشت بدن نقش داشته باشد و بی توجهی به آن‌ها عوارض خطرناکی را به همراه می‌آورد. همسان گونه که در طبیعت نظمی خاص وجود دارد، تغذیه انسان نیز بایستی از نظام تنوع غذایی برخوردار باشد، از جمله آنکه مواد مغذی به میزان کافی و متعادل مصرف شود، تنوع غذایی رعایت شود و از گروه‌های غذایی اصلی به میزان لازم و کافی استفاده شود. دستگاه گوارش انسان مانند سایر ارگان‌های بدن نیازمند نظم خاصی است تا بتواند عمل هضم، جذب و آماده کردن مواد غذایی برای متابولیسم را به خوبی انجام دهد همچنین دانشمندان پس از تحقیق و تفحص فراوان به این نتیجه رسیده‌اند که چنانچه در این نظام اختلال ایجاد شود و بدن انسان نمی‌تواند از غذا بهره‌ای لازم را ببرد و در نتیجه دچار سوءتغذیه و عوارض فراوان ناشی از آن خواهد شد. تحقیقات مختلف حاکی از آن است که چنانچه مواد مغذی به دفعات و هر بار به میزان متعادل و نه چندان زیاد وارد دستگاه گوارشی شوند جذب آن‌ها به مقدار



بیشتر بهتر انجام خواهد شد به همین علت امروزه برخلاف گذشته عقیده دانشمندان علم تغذیه بر آن است که برای آنکه بدن بتواند از غذا بیشترین و بهترین استفاده را ببرد بهتر است تعداد وعده‌های غذایی را افزایش و مقدار غذا در هر وعده را کاهش دهد به این ترتیب، تقسیم غذا به ۳ وعده اصلی و دریافت میان وعده به جهت کاربرد بهتر غذا در بدن، توصیه می‌شود. صبح پس از برخاستن از خواب، بدن انسان مدت طولانی از غذا محروم بوده، مثلاً چنانچه فردی شام را ساعت

قرار خواهند گرفت و این مساله به خصوص برای کودکان و نوجوانان که در مرحله یادگیری هستند و نیز افرادی که کار فکری دارند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وعده ناهار نیز یکی از وعده‌های اصلی و پر اهمیت است و باید در این باره نیز مانند صبحانه غذای کافی متعادل میل کرد و افرادی که ناهار نمی‌خورند معمولاً به پر خوری می‌پردازند که این امر موجب چاقی و سوء تغذیه ناشی از ریزه خوری و ناراحتی‌های گوارشی می‌شود. بعضی از افراد عادت به صرف ناهار سنگین و حجیم و مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده دارند و این فرم تغذیه علاوه بر آنکه منجر به عوارض ناشی از زیاده خوری و بدخواری می‌شود، موجب احساس رخوت، خستگی، خواب آلودگی و سستی شده و در نتیجه مانع انجام فعالیت‌های فکری و جسمی می‌شود. میان وعده‌ها نیز به تغذیه فرد حائز اهمیت هستند. میان وعده‌ها قسمتی از نیازمندی‌های تغذیه‌ای انسان را تأمین می‌کنند؛ ضمناً موجب رفع گرسنگی در فاصله بین وعده صبحانه و ناهار و همین طور

تب کریمه کنگو با مصرف لبنیات به انسان منتقل نمی‌شود

رئیس انجمن علوم و صنایع غذایی ایران گفت: لبنیات و شیرهای محلی ناقل بیماری تب کریمه کنگو نبوده و تنها عامل انتقال تب مالت محسوب می‌شوند. عزیزی رئیس انجمن علوم و صنایع غذایی ایران گفت: لبنیات و شیرهای سنتی نمی‌توانند ناقل تب کریمه کنگو باشند و این بیماری تنها توسط گوشت‌های تازه جگر، امعاء واحشا گوسفندان و خون دام‌ها منتقل می‌شوند. وی افزود: کنه‌های موجود در پشم گوسفندان به دلیل تغذیه از خون دام، ناقل

سریع بیماری تب کنگو هستند و مردم ساکن شهرستان‌ها و روستاها که به دامداری اشتغال دارند، باید از ارتباط غیر ضروری با دام بپرهیزند. وی افزود: ضد عفونی کردن دام با مواد شیمیایی و حمام کنه، هر ساله بر روی دام‌ها انجام می‌شود بنابر این در شرایط اشاعه بیماری تب کریمه کنگو در کشور، ضد عفونی و واکسینه کردن دام‌ها باید در اسرع وقت انجام شود. وی عنوان کرد: تب کریمه کنگو در دام‌های زنده قابل تشخیص نیست و تا

زمان ذیج نمی‌توان از آلودگی دام‌ها اطلاعی پیدا کرد بنابر این کنه‌های ناقل بیماری می‌توانند بدون هیچ علامتی به تدریج تمامی دام‌های یک منطقه را آلوده کرده و بیماری را اشاعه دهند. عزیزی اذعان داشت: دامداری یکی از مشاغل رایج در روستاها است و بسیاری از اهالی از این راه به کسب درآمد می‌پردازند بر این اساس برای حفظ سلامت و جلوگیری از تلف شدن دام‌ها باید سازمان دامپزشکی، جهاد کشاورزی و سایر قسمت‌های امور دامی روند نظارت و معاینه دام‌ها، واکسینه و

کلچین اخبار علمی و پزشکی

ریختن «شربت معده» در روغن‌های سرخ کردنی



برخی سودجویان برای شفافیت روغن‌های سرخ کردنی به آن شربت معده اضافه می‌کنند که سلامت مردم را به خطر می‌اندازد. روغن‌های سرخ کردنی برای تهیه شیرینی و به خصوص زولبیا و بامیه در ماه مبارک رمضان کاربرد دارد و بر طبق اصول بهداشتی باید هرچند وقت یکبار این روغن‌ها را تعویض کرد. در برخی از کارگاه‌های ساخت شیرینی مناسبانه از روغن‌های سرخ کردنی به تعداد دفعات فراوان استفاده شده و همین امر سبب سیاه شدن روغن می‌شود و برخی از افراد برای از بین بردن سیاهی‌های روغن شربت معده را با آن ترکیب می‌کنند. ترکیب شربت معده با روغن‌های سرخ کردنی رسوب سیاهی‌های در آن ایجاد می‌شود و همین مسئله باعث بروز بیماری‌های خطرناک برای مصرف‌کنندگان خواهد شد.

استفاده فراوان از روغن سرخ کردنی خطر بروز سرطان را در افراد چند برابر می‌کند و اگر برای شفاف کردن روغن سرخ کردنی از شربت معده استفاده شود خطر استفاده از آن برای افراد بیشتر می‌شود. هنگام پزی معده و در گرسنگی نباید تولیدی شیرینی جات کنترل و نظارت صورت بگیرد تا از مصرف روغن‌های فاسد برای تهیه شیرینی و به خصوص زولبیا و بامیه در این ماه جلوگیری شود. هنگامی که از یک روغن به دفعات فراوان استفاده شود، رنگ آن کدر و همین مسئله خطر بروز سرطان‌های مختلف را افزایش می‌دهد.

استفاده از «سنگی» در حمام برای رفع سر درد مفید است

پس از حمام نباید به‌طور ناگهانی در معرض هوای خارج قرار گرفت، خواب مختصر پس از حمام مفید است؛ استفاده از سنگی در حمام برای رفع سردرد مفید است. از دیدگاه طب سنتی تدابیری برای حمام، استخر، سونا و جکوزی بیان شده که مانع از بروز بیماری و باعث حفظ سلامت افراد می‌شود. بهتر است که افراد به‌طور ناگهانی زیر دوش قرار نگیرند و برای شستشو ابتدا از آب نیم‌گرم استفاده کنند. هنگام پزی معده و در گرسنگی نباید استحمام کرد، خوردن و نوشیدن در حمام و بلافاصله پس از حمام مضر است همچنین خوابیدن در حمام بسیار به بدن آسیب وارد می‌کند از نوشیدن آب سرد بلافاصله پس از حمام باید پرهیز کرد. پس از حمام نباید به‌طور ناگهانی در معرض هوای خارج قرار گرفت. خواب مختصر پس از حمام مفید است؛ استفاده از سنگی در حمام برای رفع سردرد مفید است. همچنین پودر گیاه سدر همراه با آب در رفع چرک‌های بدن و تقویت موها مؤثر است. هنگام خروج از حمام، گرم‌مزاج‌ها باید پای خود را با آب سرد و سردمزاج‌ها با آب گرم بشویند پس از خروج از حمام شستن صورت با آب سرد برای افراد گرم‌مزاج و در فصل تابستان مفید است.

شکم چاق بیماران می‌کند!



سرطان و دیابت در افراد چاق شکمی بیشتر است. دکتر حامد پورآرام عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران نیز با اشاره به این که چاقی شکمی بیابگردی است و بر اساس معیارهای جهانی وضعیت پرخطر تلقی می‌شود، گفت: خطر حمله و سکته قلبی، پرفشاری خون، دیابت و کبد چرب در این افراد بیشتر از سایرین است.

دکتر حامد پورآرام افزود: آخرین بررسی‌های کشور نشان می‌دهد که تعداد زیادی از مردم دچار اضافه وزن یا چاقی هستند، لذا توجه جدی به این موضوع و برنامه‌ریزی بهتر برای مقابله با چاقی شکمی ضروری به نظر می‌رسد.

وی با اشاره به اینکه نمی‌توان شیوع بیماری چاقی شکمی را در سن خاصی اعلام کرد، گفت: هرگاه دریافت مواد غذایی روزانه بیشتر از حد مورد نیاز باشد در طولانی مدت به صورت بافت چربی در بدن انباشته شده و این موضوع در هر سنی حتی کودکان می‌تواند رخ دهد.

مختص تغذیه، مصرف به اندازه و متعادل مواد غذایی و فعالیت بدنی روزانه و منظم را بهترین راهکار برای مقابله با این بیماری اعلام کرد و افزود: این دو در کنار هم مانع انباشت چربی در بدن شده و حتی در صورت دریافت مازاد بر نیاز روزانه مواد غذایی، فعالیت بدنی می‌تواند آنها را بسوزاند و از انباشت آن به صورت چربی در بدن ممانعت کند.

حاجی فرجی افزود: تحقیقات نشان داده است که پوکی استخوان نیز در افراد مبتلا به چاقی شکمی نسبت به افراد سالم، بیشتر مشاهده می‌شود و بر این اساس، به واسطه تغییراتی که خود مسبب آن هستند، ترشحات هورمونی در بدن تغییر پیدا می‌کند و این موضوع به مرور سرعت پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. عضو انجمن تغذیه ایران به مردم توصیه کرد که دقت بیشتری برای کنترل چاقی شکمی داشته باشند. چرا که رفع آن بسیار دشوارتر از کاهش وزن است. وی در این راستا بر لزوم مقابله با پر خوری و بدخواری به ویژه در میان جوانان تأکید کرد و گفت: افراد باید از مصرف غذاهایی مانند برنج، فرآوری شده جلوگیری کنند تا دچار اضافه وزن و چاقی به ویژه چاقی شکمی نشوند. * خطر ابتلا به سکته قلبی،

شاخص نمی‌تواند گویای سلامتی افراد از نظر وزن باشد. برخی افراد با BMI نزدیک به نرمال هم می‌توانند چاقی شکمی داشته باشند. وی ادامه داد: موضوع دیگر این که فردی که دارای وزن نسبتاً طبیعی است، می‌تواند دچار چاقی شکمی باشد یا به عکس، فرد ممکن است دچار افزایش وزن باشد و چاقی شکمی نداشته باشد. این متخصص تغذیه اظهار کرد: مناسبانه بسیاری از افراد به هر دو عارضه مبتلا هستند. اگر افراد جلوبی چاقی شکمی هم مبتلا می‌شوند. * کبد چرب و پوکی استخوان از عوارض چاقی شکمی

موضوع می‌تواند خطرات زیادی را برای آنان به وجود آورد. چاقی شکمی در کودکی و نوجوانی می‌تواند به چاقی‌های شکمی بدشکل در بزرگسالی هم منجر شود. این متخصص تغذیه افزود: چاقی شکمی اساساً در افراد میانسال بیشتر رخ می‌دهد زیرا تجمع بافت چربی در شکم به مرور زمان صورت می‌گیرد. با این حال شاهد افزایش چاقی شکمی در نسل جوان هستیم. وی با اشاره به روند صعودی اضافه وزن و چاقی در کشور گفت: در کشور ما اضافه وزن و چاقی به بیش از ۷۰ درصد رسیده و نامفانه چاقی در کودکان و نوجوانان هم افزایش پیدا کرده است. * چاقی شکمی که مردان بیشتر است

حاجی فرجی با بیان این که چاقی شکمی در مردان بیشتر است، افزود: چاقی سببی شکل معمولاً در مردان مشاهده می‌شود که چاق شدن از دور شکم و پهلوها شروع می‌شود و چاقی گلابی شکل هم در زنان بروز پیدا می‌کند. به گفته عضو انجمن تغذیه ایران، در زنان استام تحنانی بیشتر دچار چاقی می‌شوند به این معنی که بافت چربی ابتدا در باسن و رانها تجمع پیدا می‌کند ولی اینطور نیست که چاقی شکمی در آنان رخ ندهد. حاجی فرجی همچنین تصریح کرد: در بسیاری از موارد شاخصی که افراد برای چاقی در نظر می‌گیرند، BMI یا نمای توده بدنی است. این

شکم اولین عضو بدن است که بر اثر افزایش چربی یا تشکیل سلول‌های چربی، چاق می‌شود و وضعیت خطرناکی را برای سلامتی ایجاد می‌کند، اما مردم به ویژه جوانان معمولاً آن را نادیده می‌گیرند. شاخص چاقی شکمی یا نسبت دور کمر به باسن که به اختصار WHR گفته می‌شود، در حقیقت معیاری برای بیان نحوه توزیع چربی در بدن است، چراکه نحوه توزیع در نواحی مختلف از اهمیت بسیاری برخوردار است. طبق تعریف، چاقی بر اثر افزایش بیش از حد بافت چربی در بدن است که با توجه به نسوج تجمع آن به انواع گوناگون از جمله شکمی تقسیم بندی می‌شود. این در حالی است که به گفته دکتر مجید حاجی فرجی، عضو انجمن تغذیه ایران، افزایش بافت چربی در اطراف شکم و کمر می‌تواند خطراتی به دنبال داشته و در ایجاد برخی از بیماری‌ها نقش مؤثر دارد، این چربی‌ها اطراف احشا و اندام‌های اصلی بدن مانند سیستم گوارشی، کبد و قلب را می‌گیرد و سلامتی را به خطر می‌اندازد. * چاقی شکمی در میان جوانان شایع شده

آمارها از شمار ۲۵ میلیون شهروند چاق در کشور حکایت دارد، اما آنچه بیشتر جلب نظر می‌کند، گسترش چاقی شکمی در میان جوانان است. دکتر حاجی فرجی در این خصوص گفت: مناسبانه جوانان ما دچار چاقی شکمی شده‌اند که این

نقش دارچین در کاهش عوارض دیابت



دیابت یکی از شایع‌ترین اختلالات غدد درون‌ریز است؛ دیابت نوع ۲ به صورت سه ناهنجاری پاتولوژیک اختلال در ترشح انسولین، مقاومت محیطی به انسولین و تولید بیش از اندازه گلوکز، مشخص می‌شود. بیماری دیابت نوع ۲ از بیماری‌های غیرواگیر است که در سال‌های اخیر رشد فزاینده‌ای داشته است؛ اما به دلایلی اغلب افراد از ابتلای خود به دیابت بی‌اطلاع هستند و همین امر باعث بروز عوارض این بیماری می‌شود. فاطمه شفیعی - کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز در این خصوص گفت: عوارض مزمن بیماری دیابت با مقدار بالای گلوکز بخون ارتباط مستقیم دارد؛ افزایش قند خون موجب اتصال غیر آنزیمی گلوکز به پروتئین‌ها در داخل و خارج سلول می‌شود. شفیعی ادامه داد: افرادی که به مدت طولانی بیماری دیابت دارند، دچار نارسایی کلیوی، آسیب چشمی، نارسایی دستگاه قلب و عروق و نارسایی سیستم عصبی مرکزی می‌شوند و با توجه به عوارض مختلف، این بیماری درمان مناسبی را نیاز دارد. وی درمیان‌های قابل دسترس برای دیابت نوع دو را شامل تغییر سبک زندگی با ورزش، تغذیه، داروهای خوراکی و انسولین معرفی کرد و افزود: درمان سنتی دیابت نیز با استفاده از برخی گیاهان یا عصاره‌های گیاهی در سراسر جهان شناخته شده است. این کارشناس ارشد تغذیه اضافه کرد: دارچین از دسته گیاهان دارویی است که به نظر می‌رسد در درمان و مهار دیابت نقش مهمی داشته باشد. دارچین گیاهی معطر و مطبوخ است و بر اساس نظر تعدادی از محققان، اثرات ذاتی انسولینی

داشته و توان انسولینی آن بیش از ۲۰ برابر هر ماده دیگر است. شفیعی گفت: یکی از اجزای فعال مشتق شده از دارچین، پلیمری به نام "میل هیدروکسی کالکون" است که شبیه انسولین عمل کرده و عمل انسولین را تقلید می‌کند. وی با اشاره به اینکه دارچین باعث افزایش برداشت گلوکز به وسیله فعال کردن گیرنده انسولینی و افزایش سنتز گلیکوژن می‌شود، افزود: به دلیل آن که انسولین نقش کلیدی در متابولیسم چربی را دارا است، مصرف دارچین باعث بهبود در متابولیسم چربی در محیط بدن می‌شود. سطح بالای مواد آنتی اکسیدان موجود در دارچین سبب می‌شود تا این گیاه به عنوان محافظ سلول در برابر آسیب‌های شیمیایی شامل سموم محیطی، کاهش دادن پراکسیدهای لیپیدی و محافظت کبد در برابر انواع استرس‌ها عمل کند، به این ترتیب دارچین در بهبود وضعیت‌های آنتی اکسیدانی در افراد چاق مبتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و سندرم متابولیک می‌تواند نقش مؤثری ایفا کند. این کارشناس ارشد تغذیه بیان کرد: با توجه به مطالعات انجام شده، استفاده از دارچین به عنوان یک مکمل، هم قند خون ناشتا را کاهش می‌دهد و هم سبب کاهش سطح قند خون پس از خوردن غذا می‌شود. همچنین پاسخ به انسولین را بهبود می‌بخشد. دارچین می‌تواند تأثیر مهمی بر کاهش عوارض کلی ناشی از دیابت نوع دو داشته باشد. شفیعی گفت: فرد مبتلا به دیابت برای شروع استفاده از دارچین به عنوان یک مکمل در کنار دارو، باید با پزشک متخصص خود مشورت کند و به هیچ وجه داروی خود را خودسرانه قطع نکند و تمام مراحل درمان را زیر نظر پزشک انجام دهد.

بیماری «لته» موجب تأخیر در بارداری می‌شود

باردارشدن راه‌های پیشگیری از بارداری را کنار گذاشته بودند. سن، سیگار کشیدن، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، باکتری‌های واژن، زایمان‌های قبلی، یا بیماری‌های باکتریایی می‌تواند زنان دارای P. gingivalis در بزاق دهان شان و میزان بالاتر آنتی بادی در بزاق یا سرم خون در مقابله با این باکتری سه برابر بیشتر در معرض ریسک باردارشدن در مقایسه با هم‌تایان خود بودند. به گفته باجو، «مطالعه ما دلایل احتمالی نابرابری را نشان نمی‌دهد بلکه حاکی از آن است که باکتری‌های لته ممکن است دارای تأثیراتی بدنی بر باردار شدن باشد.»

طبق یافته‌های پزشکی محققان، وجود یک باکتری شایع مرتبط با بیماری لته ممکن است بارداری در زنان را به تعویق اندازد. «سوزانا باجو» یکی از محققان دانشگاه هلستینکی فنلاند، در این باره می‌گوید: «نتایج مطالعات ما نشان می‌دهد که زنان با بوری را ترغیب می‌نمایند تا مراقب بهداشت دهان شان باشند و به طور مداوم در معاینات دوره‌ای شرکت کنند.» بیماری لته یک واکنش التهابی به عفونت باکتریایی زیر خط لته است. مطالعه شامل ۲۵۶ زن سالم غیرباردار (میانگین سنی ۲۹.۲ در دهه سنی ۱۹ تا ۲۲ سال) بود که به خاطر

بیماری «لته» موجب تأخیر در بارداری می‌شود

بیماری «لته» موجب تأخیر در بارداری می‌شود



مطالعه

اوقات شرعی به وقت کلبان

اذان صبح: ۳:۳۳
طلوع آفتاب: ۵:۱۱
اذان ظهر: ۱۲:۰۸
غروب خورشید: ۱۹:۰۶
اذان مغرب: ۱۹:۲۶

اوقات شرعی

صفحه آرایی: گلچین امروز
چاپ و لیتوگرافی:
شرکت چاپ و نشر نوین
تلفن: ۰۱۳-۳۲۲۴۲۷۷۰

مطالب درج شده لزوما انعکاس دهنده دیدگاه روزنامه نمی باشد.
ایمیل: Golchin.Today@yahoo.com
نشانی سایت: <https://golchinemrooz.ir>
تلفن: ۰۲۳۲۰۰۲۲۶ - ۰۲۳۲۰۰۲۲۶ - ۰۲۳۲۰۰۲۲۶
تلفکس: ۰۲۳۲۰۰۲۲۶

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و هنری صبح گلچین
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مسعود گیاهی سزاوانی
سردبیر: کریم خورسندی مژدهی
نشانی: رشت - چهارراه پورسینا - روبروی ثبت احوال رشت - ساختمان اطبا - طبقه دوم - تلفن: ۰۲۳۲۰۰۲۲۶ - ۰۲۳۲۰۰۲۲۶ - ۰۲۳۲۰۰۲۲۶

دوشنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۳ - ۲۷ شوال ۱۴۴۵ - ۶ می ۲۰۲۴

ورزش ایران و جهان

نکونام، سرمربی استقلال:

نگرانیم اما به داوران اعتماد می کنیم



داوند جعفر تیم و باشگاه برای شان مهم است

تسلیت: سرمربی تیم فوتبال استقلال گفت: نگران داوران بازی ما هستیم، ولی به داوران اعتماد می کنیم و به آنها احترام می گذاریم. جواد نکونام در نشست خبری پیش از دیدار تیم فوتبال استقلال مقابل ذوب آهن اصفهان در هفته بیست و ششم لیگ برتر فوتبال، اظهار داشت: هیچ بازی برای ما راحت نیست، ما پنج دیدار دیگر داریم و باید تمرکز و تلاش داشته باشیم تا به موفقیت برسیم. می دانیم کجای کار هستیم و چه چیزی می خواهیم. با بازیکنان که صحبت می کردیم

داوند جعفر تیم و باشگاه برای شان مهم است. سرمربی تیم فوتبال استقلال در مورد اینکه به نظر می رسد با برنده شدن در چالش با مدیریت قبلی باشگاه و حضور آنتونیا حجازی آرمش به تیم او بازگشته است، گفت: هر تیمی متحمل می شود، قطعاً نتایج بهتری می گیرد، نه فقط برای فرمانی و جام گرفتن، بلکه در هر چیزی که اتفاق می افتد. آنتونیا حجازی و پدرش نامی پر افتخار برای باشگاه استقلال هستند و ما به حضور او افتخار می کنیم. آقای علی عسگری و شهریاری نشان دادند جعفر تیم و باشگاه برای شان مهم است و اینکه بتوانیم کارها را درست انجام دهیم. آینده در دستان این عزیزان است. ما هیچ قولی نمی توانیم بدهیم، مگر اینکه قول دهیم همه تلاش مان را انجام دهیم. در جلساتی که با این عزیزان و مخصوصاً فرید سیمی (سرمربی باشگاه) داشتیم تمام برنامه ریزی برای این پنج هفته خواهد بود و همین طور کار تمدید قرارداد با بازیکنان نیز از هفته آینده آغاز می شود.

توهین در فوتبال ایران هست و متأسفانه باید آن را بپذیریم. نکونام در واکنش به این سؤال که جعفر امیدوار است دیگر تقابل بین اصفهان و تهران مثل دیدار پرسپولیس - سپاهان تکرار نشود، تأکید کرد: ما تقابلی نداریم و همه برای یک کشور هستیم. همه ما هم دوست هستیم و خواهشاً عوامل تیم ها را روبروی هم قرار ندهید. قسم می خورم آن صحبت ها (اشاره به اظهارات لیدر سپاهان) را گوش نکرده ام. من سرا می شناسید که صادقانه صحبت می کنم، ولی اگر هر کسی اشتباهی می کند، باید تاوانش را بدهد. ضمن اینکه نمی توان گفت عملکرد هواداران در بازی ما مشکلی در بازی قبلی مان در تهران، روی

حسینی، سرمربی آلمینیوم:

لیگ را باید به بهترین شکل تمام کنیم

به این سؤال گفت: ما به هر شکل وظیفه داریم کارمان را به بهترین شکل انجام دهیم. نتایجی را که بزرگ است شاید خیلی ها به آن فکر نمی کردند، بعضی اوقات هم نتیجه دلخواه رقم نمی خورد، باید بدانیم که بیشترین بهره برداری را از پتانسیل بازیکنان داشته باشیم اما اینکه توقع را از بازیکنان بالا ببریم درست نیست. ما با تیم هایی رقابت می کنیم که دستشان بازتر است و از نظر کارند بازیکنان فرق دارند و به طوری است که رقابت سخت است. ما اهل رقابت هستیم و بعضی روزها نتیجه خوبی رقم می خورد و بعضی روزها نه. او در مورد مذاکره تیم های مطرح با بازیکنان آلمینیوم گفت: این برای من چیز جدیدی نیست. هر جایی که بوم به آجرهای لیگ که می رسد خیلی پیش می آید که سراغ بازیکنان ما می آید. مهم نیست و مشکلی هم با این قضیه نداریم. خیلی هم خوشحال می شوم که بازیکنان پیشرفت کنند. سرشت آدمیزاد این است که پیشرفت کند. ایرادی ندارد که هر سال به جان تیم ما می افتند و از این باب خوشحالم. امیدوارم بچه های پیشرفت پیشرفت وارد می شود. خیلی در مورد او صحبت می کنند. دلیلی ندارد. او بچه با شخصیت و خوبی است. کار کرده، زحمت کشیده و پیشرفت کرده و اینکه همه دارند در مورد او صحبت می کنند، درست نیست. این تمرکز بازیکنان را به هم می زند. خداشکر هر جا بودیم بازیکنان ما گل نفل و اتفاقات شدند. خیلی خوشحالم که بازیکنان ما پیشرفت کردند ولی نباید این اندازه صحبت کنیم. در مورد خودم هم بگویم که هیچ تمهید قراردادی نداشتم، یک قرارداد سال گذشته داشتم و الان هیچ قراردادی ندارم. قرارداد دو ساله بود.

ایستنا: سرمربی تیم فوتبال آلمینیوم ارک می گوید «لیگ را باید به بهترین شکل تمام کنیم و هر بازی باید برای ما حکم فینال را داشته باشد». جنبی حسین، سرمربی تیم فوتبال آلمینیوم ارک، در نشست خبری پیش از بازی مقابل پیکان اظهار کرد: بعد بازی آرخمان مقابل فولاد سعی کردیم مثل همیشه تیم را آماده کنیم و سعی کردیم تیم ها را توجیه کنیم که تمام کردن یک کار خیلی مهمتر از شروع کردن آن است. تمام کردن لیگ برای ما خیلی اهمیت دارد و بچه ها باید به این نتیجه رسیده باشند که لیگ را با بهترین نتیجه تمام کنند. این وظیفه ما را سنگین می کند که بهترین عملکرد را داشته باشند. داشتن انگیزه در بازی های آینده برای ما در اولویت است و غیر از مسائل فنی، داشتن انگیزه و تمرکز کامل برای ما مهمترین قسمت قضیه است و لیگ را باید به بهترین شکل تمام کنیم و هر بازی باید برای ما حکم فینال را داشته باشد. برای حسیا جام حذفی مهمتر است یا لیگ برتر؟ حسین در پاسخ به این سؤال گفت: تلاشمان جلو ببریم. نتیجه مهم نیست، مهم است که چه اتفاقی می افتد. هر دو جام برای ما مهم است و هیچ فرقی نمی کند. فوتبال طوری است که شما اگر یک بازی را از دست بدهید همه چیز تمام است و بازیکنان می دانند که از بازی های پیش رو باید نهایت استفاده را ببرند و نتوانند خود را نشان دهند. هر بازی برای یک بازیکن محلی است که می تواند توانایی هایش را نشان دهد. عملکرد خوب در آلمینیوم جعفر کار شما را سخت کرده است؟ سرمربی آلمینیوم در پاسخ

آتیلا حجازی: از هواداران انتظار حمایت داریم

ایستنا: سرپرست تیم فوتبال استقلال از هواداران این تیم خواست در پنج هفته پایانی لیگ برتر به شدت از تیم حمایت کنند. آتیلا حجازی، سرپرست تیم فوتبال استقلال، درباره وضعیت این تیم گفت: ما به عنوان بازی توانمند ما در بازی امروز حضور پیدا کنند چون واقعا همانطور که از ابتدای کنارمان بودند به شدت به حضورشان نیازمندیم. او درباره اینکه استقلال هفته آخر همچنان است، گفت: در این مورد صحبت می کنیم، حالا نباید پیش دوری کنیم، باید فکر کنیم که بهترین راهکار انتخاب کنیم. سرپرست استقلال درباره رقابت در پنج هفته پایانی گفت: شرایط حساسی است و همه ارکان باشگاه به این موضوع واقف هستند. همه تلاش می کنند که به امید خدا به نتیجه برسیم. او در مورد انتظاراتش از هواداران در پنج هفته پایانی لیگ برتر گفت: حمایت، حمایت و حمایت.

پرسپولیس و نساجی بدون حضور بانوان

ایستنا: با تصمیم شورای تأمین استان مازندران بانوان نمی توانند در ورزشگاه تماشاگر دیدار تیم های نساجی و پرسپولیس باشند. تیم فوتبال نساجی مازندران در هفته بیست و ششم لیگ برتر در ورزشگاه شهید وطنی قاسمبهر به مصاف پرسپولیس خواهد رفت. با تصمیم شورای تأمین استان مازندران بانوان تماشاگر نمی توانند در این بازی در ورزشگاه حضور داشته باشند و این بازی را از نزدیک تماشا کنند. این تصمیم برای دیدار نساجی برابر استقلال هم اتخاذ شده است. قرار است در جایگاه بانوان ورزشگاه وطنی، تماشاگران تیم همچنان یعنی پرسپولیس قرار بگیرند.

پرسپولیس دست به کار شد: آغاز مذاکرات برای تمدید قراردادها

ایستنا: باشگاه پرسپولیس با برخی از بازیکنان خود برای تمدید قرارداد وارد مذاکره شد.

بیست و سومین دوره رقابت های لیگ برتر خلیج فارس در حالی به هفته های پایانی خود نزدیک می شود که رقابت برای قهرمانی در این دوره از مسابقات به اوج حساسیت رسیده است و به نظر می رسد که با توجه به شرایط جدول یکی از دو تیم استقلال و پرسپولیس عنوان قهرمانی این فصل را از آن خود کند.

این دو تیم در حالی با یکدیگر در رقابت هستند که با پایان فصل قرارداد ۱۱ بازیکن پرسپولیس به اتمام خواهد رسید و تمدید قرارداد این بازیکنان به خواسته و مدخله اصلی هواداران این تیم حفظ شاکله اصلی فرمها و تمدید بازی با ستاره های این تیم است. مهدی ترابی، امید عالیشا، وحید امیری، گورگی گولیبانی، سعید صادقی، سروش رفیعی، مسعود ریگی، دانیال اسماعیلی، وحید حناونوف، فرشاد فرجی و علی نعمتی بازیکنانی هستند که قرارداد آنها در پایان لیگ بیست و سوم به اتمام خواهد رسید و باشگاه پرسپولیس هر چه سریعتر برای حفظ این بازیکنان باید با آنها وارد مذاکره شود.

از همین روز باشگاه پرسپولیس مذاکرات خود را با مرئوسی پورعلی گنجی، مهدی ترابی و دانیال اسماعیلی بر سر تمدید آغاز کرده است. فرمها منتظر هستند تا این بازیکنان شرایط خود را به باشگاه اعلام کنند. این در شرایطی است که باشگاه تراکتور تبریز مذاکراتی جدی با این سه بازیکن برای فصل بعد داشته است و باید دید چه سرنوشتی برای این بازیکنان رقم خواهد خورد.

هوادار سپاهان ۱۰ سال محروم شد

ایستنا: کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال رای خود را درباره هوادار خاطی دیدار تیم های پرسپولیس و سپاهان اعلام کرد. در رای کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال آمده است: درباره گزارش ابرازی علیه هوادار متسبب به باشگاه سپاهان اصفهان مبنی بر ارتکاب رفتار توهین آمیز در ورزشگاه آزادی در جریان مسابقه دو تیم پرسپولیس و سپاهان در مورخ ۱۴۰۳/۲/۱۲ از سبزی رقابت های لیگ برتر کشور، با توجه به مجموع اوراق و محتویات پرونده و با عنایت به مفاد مطالب عنوان شده از سوی هوادار موضوع گزارش که در جریان تحقیقات هویت نامبرده نصر... گزارشگر مشخص شده است و اظهارات وی از مصادیق تنگ حرمت و توهین محسوب می شود، بنابراین مستند به مواد ۶۰ و ۷۱ مقررات انضباطی نامبرده به مدت ۱۰ سال از ورود به کلیه ورزشگاه های فوتبال، فوتسال و فوتبال ساحلی کشور محروم خواهد بود.

رای صادره با لحاظ ماده ۸۹ مقررات موصوف قابل اجرا بوده و ظرف مدت ۷ روز از تاریخ ابلاغ قابل تجدیدنظر خواهی در کمیته استیناف فدراسیون خواهد بود. ضمناً پرونده جهت رسیدگی به تخلفات سایر اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی منفتح خواهد بود.

سنگین توبین جریمه فوتبال ایران برای سرمربی فولاد خوزستان

گلچین امروز: با اعلام سازمان لیگ، عبدالله ویسی سرمربی تیم فولاد خوزستان به علت مصاحبه غیرفنی و خارج از حوزه مسئولیتش ۲ میلیارد تومان جریمه نقدی شد. به گزارش گروه ورزشی خبرگزاری صدا و سیما، سازمان لیگ فوتبال اعلام کرد، عبدالله ویسی سرمربی تیم فولاد خوزستان به علت مصاحبه غیرفنی و خارج از حوزه مسئولیت خود و اظهار نظر غیرمسئولانه و غیر حرفه ای علیه فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ مبلغ ۲ میلیارد تومان جریمه نقدی شد. مبلغ جریمه نقدی باید ظرف مدت یک هفته پرداخت شود. ادامه فعالیت این مربی در لیگ برتر منوط به پرداخت جریمه است.

گلچین فوتبال جهان

رونالدو، رکوردها به دنبال من هستند

ایستنا: دو تیم النصر و الهلال در پایان ماه جاری باید فینال جام حذفی را برگزار کنند و کریستیانو رونالدو بسیار امیدوار است که تیمش بتواند الهلال را شکست دهد و قهرمان شود. او گفت: در فصل جاری می خواهیم جام بگیریم. امیدوارم فصل را به بهترین شکل به پایان برسانیم و قهرمانی در جام حذفی را به دست آوریم. رونالدو با ۹ گل اختلاف نسبت به نزدیک ترین تعقیب کننده اش در صدر جدول بهترین گلزنان فصل جاری لیگ عربستان قرار دارد. او در ۳۰ بازی در فصل جاری لیگ عربستان ۳۲ گل به ثمر رسانده است. رونالدو درباره این آمار گفت: رکوردها به دنبال من هستند و به صورت طبیعی به ثبت می رسند. امیدوارم به رکورد ۹۰۰ گل برسیم. بسیار خوشحالم و البته که مهم پیروزی و قهرمانی تیم است. باید در دیدارهای بعدی مان به پیروزی برسیم تا به بهترین شکل فصل را به پایان ببریم.

ژاواک: بارسا نباید این فصل را فراموش کند

ایستنا: بارسلونا نتیجه نامیدکننده دیگری را با ژاوی خجری به کرد. آبی اناری ها در حساس ترین بازی هفته سی و چهارم لا لیگا به مصاف ژیرونا رفتند و با آن که نتایج دو بر یک از حریفشان پیش افتادند اما شکست سنگین چهار بر دو را متحمل شدند تا بار دیگر افتادها از ژاوی بالا بیگردد. به این ترتیب بارسلونا چهار هفته فیل از پایسان لیگ، رده دوم جدول رده بندی را از دست داد و این ژیرونا است که با ۷۴ امتیاز و یک امتیاز بیشتر نسبت به آبی اناری ها به رده دوم صعود کرد. ژاوی هرتاندس در نشست خبری بعد از بازی گفت: نباید این فصل را فراموش کنیم. می خواهیم فصل بعد دوباره شانسمان را برای قهرمانی امتحان کنیم و این بار متفاوت ظاهر شویم. او ادامه داد: اتفاقات عجیبی در این دیدار رخ داد. ژیرونا در دقیقه دو گل روی اشتباه های فردی ما به ثمر رساند. فصل قبل اشتباه های فردی ما کم بود و به همین خاطر قهرمان شدیم اما در فصل جاری اشتباهات فردی ما افزایش پیدا کرد و به همین خاطر اشتباهات زیادی را از دست دادیم: همان اشتباهاتی را که در دیدار برابر رئال مادرید داشتیم در این بازی هم تکرار کردیم. این نامیدکننده است.

آمار خیره کننده سی در سال ۲۰۲۴

ایستنا: لیونل مسی با ترک فوتبال اروپا تصمیم گرفت که راهی لیگ آمریکا شود. به نظر می رسد او در ۳۶ سالگی از روزهای اوجش فاصله بگیرد ولی در اینتریمی آمار خیره کننده ای داشته است و همچنان در اوج به سر می برد. این فوق ستاره آرژانتینی در سال ۲۰۲۴ آمار خیره کننده ای را به ثبت رسانده است. او در دیدار با مالدی یکشنبه برابر نیویورک رد بولز که با پیروزی شش بر دوی اینتریمی به پایان رسید با نادر کردن پنج پاس گل و به ثمر رساندن یک گل آماری عجیب و خیره کننده را ثبت کرد. مسی در سال ۲۰۲۴ در یازده مسابقه ای که به میدان رفت، روی ۲۲ گل نقش داشته است: به طوری که ۱۲ گل به ثمر رسانده و یازده پاس گل هم داده است. این اسطوره آرژانتینی در هفته های اول، دوم، سوم، هشتم، نهم، دهم و یازدهم در تیم منتخب بهترین لیگ آمریکا قرار گرفته است و در آوریل گذشته هم به عنوان بهترین بازیکن ماه انتخاب شد. مسی با ۱۶ پاس گل رکورددار پاس گل در تاریخ اینتریمی شناخته شد.

پوچتینو، دیگر خسته شده ام

ایستنا: سرمربی آرژانتینی چلسی از سوالات زیاد خبرنگاران درباره آینده اش با آبی پوشان خسته شده است. او می گوید که فصل بعد هم در چلسی خواهد بود. چلسی در تابستان سال قبل بیشترین هزینه را برای جذب بازیکنان جدید کرد. مدیریت باشگاه چلسی برای آوردن بازیکنان جدید و بسن یک تیم قدرتمند و مدعی برای پوچتینو دست به واگذاری زیادی زد زبا این حال تیم تحت هدایت سرمربی آرژانتینی بدترین نتایج را کسب کرده است. پیش بینی می شد که چلسی در فصل جاری حداقل سهمیه لیگ قهرمانان اروپا را به دست آورد اما در شرایط کنونی در رده هشتم جدول رده بندی قرار دارد و این باعث شده تا هواداران این تیم به شدت به سرمربی آرژانتینی معترض باشند. و گمانه زنی ها درباره اخراج او در تابستان پیش رو زیاد باشد. به نوشته اسپورت، پوچتینو از سوالات زیاد خبرنگاران درباره آینده اش با نوحه عصبانی است. او درباره این سوال که آیا فصل بعد در تیم خواهد بود؟ گفت: از این شایعات احمقانه خسته شده ام. آیا بهتر نیست که بروید تا رئیس باشگاه در این باره سوال کنید؟ او به شما می گوید که من نخواهم بود یا نه.

ریوالدو: سیلوا مربی بزرگی خواهد شد

ایستنا: ستاره پیشین سلسائو عقیده دارد تیاگو سیلوا با قابلیت هایی که دارد به مربی بزرگی تبدیل خواهد شد. ریوالدو، ستاره سابق برزیلی به تصمیم تیاگو سیلوا، مدافع ۳۹ ساله چلسی برای جدایی از این تیم در پایان فصل واکنش نشان داد و گفت: تیاگو یک رهبر است که می داند چگونه بازیکنان را مدیریت کند. اگر بخواند مربی شود، قطعاً عالی خواهد شد چون او بازیکن بزرگی است و سابقه بسیار زیبایی در فوتبال دارد. او می تواند یک مربی بزرگ شود. به گزارش گلوبو، ریوالدو در بخش بعدی مصحبت هایش افزود: من فکر می کنم که او هنوز هم می تواند چند سال بازی کند. نه در چلسی، بلکه شاید در فلومینزه، باشگاهی که راه را برای او در فوتبال باز کرد و او خیلی دوستش دارد. تیاگو سیلوا از اگوست ۲۰۲۰ برای چلسی بازی می کند. سیلوا ۱۵۱ بازی برای آبی های لندن انجام داد و با این تیم، قهرمان لیگ قهرمانان اروپا، جام باشگاه های جهان و سوپر جام یوفا شد.