

رئیس جمهور در جلسه هیات دولت:

همه دستگاه ها باید زمینه های جذب مشارکت مردم را فراهم کنند



ایستاد: رئیس جمهور انتخابات را جلوه روشن مردم‌سالاری دانست و بر ضرورت فراهم کردن زمینه حضور گسترده مردم در مرحله دوم انتخابات و تمهید تمامی امکانات برای تکمیل حتماً آفرینی آنان در انتخابات ۱۱ اسفند ۱۴۰۲ تأکید کرد.

سید ابراهیم رئیسی در جلسه هیئت دولت با اشاره به نزدیک شدن زمان برگزاری مرحله دوم انتخابات مجلس شورای اسلامی در برخی حوزه‌های انتخاباتی، بر ضرورت فراهم کردن زمینه حضور گسترده مردم در این مرحله از انتخابات و تمهید تمامی امکانات برای تکمیل حتماً آفرینی آنان در انتخابات ۱۱ اسفند ۱۴۰۲ تأکید کرد.

رئیس جمهور در جلسه امروز هیئت دولت همچنین ضمن تریبک فرامسیدن روز کارگر و روز معلم، نقش کارگران و معلمان در پیشرفت و آبادانی کشور را اساسی و مهم توصیف و تصریح کرد: مبنای خلقت عالم بر تعلیم و تربیت استوار است و لذا همه ما در هر زمان و با

لحاظ برخورداری از هر سطحی از دانش، همچنان نیازمند دانش‌افزایی و علم‌آموزی بیشتر هستیم. در جلسه هیئت دولت وزیر ورزش و جوانان با بیان اینکه هفتاد و هفت درصد از ورزشکاران کشورمان در میادین بین‌المللی بود، قهرمانی تیم ملی فوتبال را در رقابت‌های جام ملت‌های آسیا، قهرمانی تیم ملی ووشو و در رقابت‌های انتخابی جام جهانی، قهرمانی تیم ملی دختران کمتر از ۱۸ سال در تورنمنت کافا در تاجیکستان، قهرمانی تیم والیبال دانش‌آموزی ایران در رقابت‌های مدارس جهان، قهرمانی، شکست فرامسیدن روز کارگر و روز معلم، نقش کارگران و معلمان در پیشرفت و آبادانی کشور را اساسی و مهم توصیف و تصریح کرد: مبنای خلقت عالم بر تعلیم و تربیت استوار است و لذا همه ما در هر زمان و با

کشورمان در مسابقات شهرهای آسیا را از جمله این موفقیت‌ها برشمرد که باعث شادی و شغف عمومی در کشور شد.

معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست جمهوری نیز با اعلام خبر دستیابی به فرمولاسیون، فرآیند و فناوری استحصال کود «تریپل سوپر فسفات» به عنوان یکی از کودهای مهم و بسیار پرکاربرد در کشاورزی گفت: سالانه نیاز به کود دانه‌ای ۲۵۰ هزار تن از این نوع کود داریم که خوشبختانه تولید آن در کشور بومی‌سازی و خط تولیدی با ظرفیت ۱۰۰ هزار تن راه‌اندازی شده که تا ۲۰۰ هزار تن قابل افزایش است و می‌تواند سالانه تا ۲۷ میلیون دلار صرفه‌جویی ایجاد کند.

وی ابراز امیدواری کرد با حمایت از تولیدات داخلی، زمینه رونق تولید داخلی این محصول فراهم شود.

رهبر انقلاب: صهیونیست‌ها نمی‌توانند مساله غزه را از افکار عمومی دنیا خارج کنند

ایرنا: رهبر انقلاب غزه را مساله اول دنیا دانستند و گفتند: صهیونیست‌ها و پشتیبانان آمریکایی و اروپایی آنها نمی‌توانند این مساله را از دستور کار افکار عمومی دنیا خارج کنند.

دیدار سه‌روزه از معلمان و فرهنگیان سراسر کشور همزمان با سالگرد شهادت اسناد شهید مرتضی مطهری و گرامیداشت روز معلم با حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر انقلاب اسلامی در حسینیه امام خمینی (ره) انجام شد. این برنامه، از جمله دیدارهای سالانه رهبر معظم انقلاب است که در تکریم مقام معلم به طور پیوسته برگزار شده است.

در دیدار امروز معلمان با رهبر انقلاب در حسینیه امام خمینی (ره) کتبه مفارقتی که با الهام از تخته کلاس درس، طراحی و با روایتی از امام صادق علیه‌السلام نصب شده است، در برابر کسی که از او دانش می‌آموزید، فروتن باشید.

مهمترین محورهای سخنان معلمان در این دیدار بدین شرح است:

- تشکر از معلم برای توجه دادن افکار عمومی به اهمیت معلم است.
- تبیین مصالح بنیادی کشور و نظام از وظایف معاونت پرورشی است.
- جوانان باید منطق شعار مرگ بر آمریکا و مرگ بر رژیم صهیونیستی را بدانند.
- الگوهای جامعه معلمان باید به عنوان قهرمان معرفی شوند.
- مساله غزه، امروز مساله اول دنیاست. در سطح بین‌المللی هر کار هم که می‌کنند صهیونیست‌ها و پشتیبانان آمریکایی و اروپایی‌شان که مساله غزه را از دستور کار افکار عمومی دنیا خارج کنند، نمی‌توانند. خوب نگاه کنید به این دانشگاه‌های آمریکا، امروز باز در خبرها می‌خواندیم چند دانشگاه دیگر اضافه شدند - در استرالیا، در اروپا، کشورهای مختلف اروپایی، یعنی ملت‌ها نسبت به مساله غزه حساسند. مساله اول دنیاست این مساله. نباید بگذاریم این مساله از نگاه عمومی بین‌المللی مردم دنیا خارج بشود، از این «مساله اول» بودن خارج بشود، باید فشار روی رژیم صهیونیستی روزبه‌روز افزایش پیدا کند.
- نحوه رفتار آمریکا در مساله غزه اثبات حقانیت موضع ایران در بی‌اعتمادی به آمریکا است.
- فلسطین باید به صاحبان اصلی آن برگردد. عادی‌سازی روابط با رژیم صهیونیستی هیچ‌گاه مشکل غرب آسیا را حل نخواهد کرد.
- شما ملاحظه کنید آمریکایی‌ها و دستگاه‌های مرتبط با آنها، با مخالفت زبانی با اسرائیل چه معامله‌ای دارند انجام می‌دهند! دانشجویان دانشگاه‌های آمریکا نه تخریب کردند، نه شعار تخریب دادند، نه کسی را کشتند، نه جایی را آتش زدند، نه شیشه‌ای را شکستند! این‌چنین رفتار با آنها رفتاری می‌شود.
- این رفتار آمریکایی‌ها هم، حقانیت موضع جمهوری اسلامی را در بدبینی به آمریکا نشان داد؛ یعنی در واقع شد بشوئنه همین «مرگ بر آمریکا» که شما می‌گویید. نشان داد به همه که آمریکا شریک جرم است. حرف یکی هم ممکن است یک وقتی برزند به عنوان ملال‌دلسوزی! دروغ است، خلاف واقع است.
- آنچه که انسان مشاهده می‌کند در عمل، نشان‌دهنده همراهی و همدستی آمریکا در این جرم بزرگ، در این گناه تابخشودنی، با رژیم صهیونیستی است. اینها شریک جرمند. چطور می‌شود نسبت به یک چنین نظامی، نسبت به چنین رژیمی، انسان خوش‌بین باشد؟ چطور ممکن است؟ یا به حرف او اعتماد بکند.

گنجین اخبار سیاسی

سخنگوی دولت: حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی ۳۵ درصد افزایش یافت

ایستاد: سخنگوی دولت با اعلام اینکه به پیشنهاد سازمان تامین اجتماعی و وزارت کار، افزایش حقوق مستمری بگیران تامین اجتماعی تصویب شد گفت: حقوق حداقل بگیران بازنشستگان حوزه تامین اجتماعی ۳۵ درصد افزایش یافت.

علی بهادری چهرسی در حاشیه جلسه هیات دولت در جمع خبرنگاران با تبریک روز کارگر، معلم و گرامیداشت یاد شهید مطهری، اظهار کرد: امروز به پیشنهاد سازمان تامین اجتماعی و وزارت کار، افزایش حقوق مستمری بگیران تامین اجتماعی تصویب شد و حقوق حداقل بگیران بازنشستگان حوزه تامین اجتماعی ۳۵ درصد افزایش یافت و یک بازنشسته دارای همسر و یک فرزند حداقل حقوق بالای ۱۰ میلیون تومان خواهد شد. برای سایر سطوح ۲۲ درصد به اضافه عدد ثابتی که معمول هر سال بود در هیات وزیران تصویب شد.

وی ادامه داد: شش ماه از ابلاغ سیاست‌های اقتصاد دریا می‌گذارد و قرار بود تا دولت برنامه آن را تدوین کند. این برنامه تفصیلی و زمان بندی شده به تصویب دولت رسید. سازوکار اجرایی این برنامه و وظایف هر دستگاه مشخص شده است این برنامه جامع است و ۴۰ حکم دارد و مبتنی بر یک سند است.

حسینی، معاون پارلمانی رئیس‌جمهور: امیدوارم در مجلس آینده همکاری دولت و مجلس بهتر شود

معاون پارلمانی رئیس‌جمهور گفت: اختلاف نظر کارشناسان دولت و مجلس طبیعی است، اما هیچ تنش بین دولت و مجلس وجود ندارد. سید محمدحسینی در حاشیه جلسه هیئت دولت در جمع خبرنگاران، گفت: دو جلسه با حضور رئیس مجلس، وزیر اقتصاد، روسای کمیسیون‌های اقتصادی مجلس و رئیس کل بانک مرکزی درباره وضعیت بازار ارز تشکیل شد. وی ادامه داد: هدف از تشکیل این نشست کنترل بازار ارز با همکاری دو قوه بود. برنامه‌های دولت در این زمینه تهیه و اعلام شد.

معاون پارلمانی رئیس‌جمهور با اشاره به تعامل دولت با مجلس دوازدهم، گفت: از مجلس فعلی هم رضی هستیم، اما امیدوارم در مجلس آینده این همکاری بهتر شود.

حسینی اختلاف نظر دولت و مجلس در مسائل مختلف کشور را طبیعی دانست و ادامه داد: اختلاف نظر کارشناسان دولت و مجلس طبیعی است اما هیچ تنشی بین دولت و مجلس وجود ندارد. در قضیه برنامه بودجه اختلافاتی وجود داشت، اما آنچه مجلس تصویب کرد و به تایید شورای نگهبان رسید توسط دولت اجرا می‌شود.

وی ادامه داد: امیدوارم قانون پیشگیری از آسیب به زنان و چند قانون اولویت‌دار و مهم دولت طی دو سه هفته آینده همچون قانون اجاره بهای مسکن تصویب شود.

شوراهای واسطه‌ترین حلقه ارتباطی مردم، حاکمیت و نماد تجلی خرد جمعی هستند



فرماندار شهرستان ماسال: فریانی رئیس شورای بخش شاندرمن نیز در این مراسم مردم را ولی نعمت مسئولین خواند و افزود: شوراهای ارتباطی میان مردم و دولتماندانان مردم در پیشبرد عمران و آبادانی شهر و روستاها گام بردارند.

وی همچنین به مشکلات روستاهای بخش شاندرمن اشاره کرد و گفت: یکی از مشکلات روستاهای شاندرمن ضعف برق است و با توجه به اینکه به فصل گرما نزدیک می‌شویم باید در این خصوص تمهیداتی صورت بگیرد. وی به روستای شیخ نشین اشاره کرد و گفت: متأسفانه با پیگیری های شورا و دهیاری این روستا برای نصب ترانس ضعف برق تاکنون موفق نبودیم و از مسئولین خواستار همکاری بیش از پیش رداریم.

گفتنی است: در پایان مراسم از رئیس شورای شهر شاندرمن شیرین نیا و اعضای شورای اسلامی روستای ساهمد، اسطخ زبیر و چت بن بخش شاندرمن توسط فرمانداری تجلیل بعمل آمد.

گزارش: مریم زارع درخشان

نیز روز شوراهای را گرامیداشت و ضمن خلاصه‌ای از عملکرد شهرداری و اعضای شورای اسلامی شهر شاندرمن درخصوص پاره‌ای از مشکلات که پسماند زباله از مهمترین آنها بود گفت: متأسفانه با جمع آوری سطل های زباله در روستاهای شاندرمن و انتقال آن به سطح شهر مشکلات و معضلاتی را برای شهروندان به وجود آورده است. شیرین نیا از مسئولین امر خواست تا تصمیمات لازم در این خصوص گرفته شود.

وی همچنین گفت: با توجه به اینکه شهرداری شاندرمن با کمبود ماشین آلات حمل زباله مواجه است باید تمهیدات لازم جهت رفع پسماند زباله که از دغدغه‌های به حق مردم است گرفته شود.

رئیس شورای شهر شاندرمن بابیان اینکه شوراهای نمایندگان مردم و متخین آنها هستند افزود: متأسفانه کیفیت و ساعات پخت نان در شهر شاندرمن از دیگر خواسته‌های به حق مردم است که با تصمیمات و نظارت بیشتر مسئولین امر نیز مرتفع خواهد شد.

مردم عزیز، نمادی که از مسورت در تصمیم‌گیری و صلابت در اجرای می باشند و جامعه را به سوی کمال و سعادت سوق می‌دهند و توسعه و بالندگی جامعه در شهرها و روستاها را به وجود می‌آورند، می‌باشند.

وی اضافه کرد: با تشکیل شوراهای عمق تفکر مردم‌سالاری دینی در نظام مقدس جمهوری اسلامی به وجود آمده و فرآیند واگذاری امور مردم و نقش آفرینی آنان در تعیین سرنوشت خود و جامعه که در آن زندگی می‌کنند عینیت یافت.

فرماندار ماسال همچنین به وظایف قانونمندی شوراهای اشاره و اظهار داشت: شوراهای با تعامل و دلسوزی و همکاری دستگاه‌های مربوط گامی مؤثر در جهت رفع مشکلات مردم خواهند داشت و با همراهی مردم با مسئولین و شوراهای خدمت‌گزارانه این تلاشگران در عرصه‌های مختلف اجتماعی و در جهت خدمت‌رسانی صادقانه روز به روز بیشتر می‌شود.

در این مراسم مهندس فخرالدین شیرین نیا رئیس شورای شهر شاندرمن

گنجین امروز - سرورس گزارش: طی مراسمی به همت فرمانداری و بخشداران ماسال و شاندرمن و با حضور مهندس حامد گیل جالانی فرماندار، معاونت فرمانداری، مهندس اسماعیل زاهد بخشدار شاندرمن، فرماندهان نظامی و انتظامی، اعضای شورای اسلامی بخش شاندرمن، مهندس اکبرکوهی بخشدار مرکزی ماسال، مهندس محمد عرفانی سرپرست شهرداری شاندرمن، مهندس فخرالدین شیرین نیا رئیس شورای اسلامی شهر شاندرمن، فریانی رئیس شورای بخش شاندرمن و دیگر مسئولین شهرستان ماسال و بخش شاندرمن از شوراهای نمونه شهر و روستا های شاندرمن تجلیل شد.

در این مراسم فرماندار ماسال شوراهای را محور مشارکت مردم در اداره امور جامعه و نمادی از جنس بسی‌بدیل مردم در عرصه آبادانی شهر و روستا دانست و با بیان اینکه شوراهای یکی از اصل‌های ترقی قانون اساسی می‌باشند که در آیات قرآن کریم نیز به آن اشاره شده گفت: شوراهای تمثیلی از احترام و اکرام به شخصیت و هویت



استاندار گیلان در جلسه ستاد ساماندهی سواحل:

کارگروه فرهنگی در حوزه سواحل گیلان تشکیل شود



گلچین امروز: استاندار گیلان با تاکید بر لزوم توجه به تشکیل و فعال شدن کارگروه فرهنگی در حوزه سواحل گفت: اختصاصا کارگروه فرهنگی باید فعال شود زیرا پیوست فرهنگی در تمامی امور به ویژه سواحل باید نگاه ویژه شود.

استاد عباسی در جلسه ستاد ساماندهی سواحل در سالن شهید قناری استانداری گیلان با تبریک روز معلم، روز جهانی کارگر و شوراها اظهار کرد: این هفته پر خیز و پر برکت که همراه با چند ایام است را خدمت همه معلمین، جامعه بزرگ کار و کارگری و همچنین شوراهای تبریک عرض می‌کنم. وی با بیان اینکه در خصوص ساماندهی سواحل باید تمامی دستگاه‌های متولی امر به طور منسجم با یکدیگر در تعامل باشند، افزود: باید کارگروهی در حوزه سواحل در گیلان در اسرع وقت تشکیل شده و تصمیمات تخصصی مربوط به حوزه سواحل در آن کارگروه گرفته شده و در ستاد استاندار گیلان با تاکید بر لزوم توجه به تشکیل و فعال شدن کارگروه فرهنگی در حوزه سواحل بیان کرد: اختصاصا کارگروه فرهنگی

باید فراخوان داده شده و از این ظرفیت نهایت بهره را برد. وی با تاکید بر لزوم ساماندهی سواحل در تمامی شهرستان‌های ساحلی گیلان بیان کرد: مناطقی که در طرح سالم‌سازی است باید ساماندهی شوند و هیچ عذری را از فرمانداران در خصوص عدم ساماندهی سواحل نمی‌پذیریم از این رو باید در سواحل مناطقی برای تفریح و استراحت مشخص شود زیرا نباید ساحل را رها کنیم.

استاندار گیلان با بیان اینکه مسوولیت ساماندهی سواحل بر عهده فرمانداران است، افزود: مسوولیت این کار با فرمانداران است، از این رو ستاد ساماندهی سواحل در تمامی شهرستان‌های گیلان باید تشکیل و طرح سالم‌سازی اجرایی شود. عباسی با ابراز خرسندی از کاهش فوتهای ناشی از غرق شدن در سواحل گیلان در سال گذشته تصریح کرد: در خصوص امکانات لجستیک و آموزش ناچیان غریق در دریا باید از همه ظرفیت‌ها نهایت بهره را ببریم تا وی با بیان اینکه سرمایه‌گذاران خوبی در خصوص سرمایه‌گذاری در حوزه سواحل در گیلان وجود دارد، افزود: در حوزه سرمایه‌گذاری

چشم‌اندازهای فرهنگی را در سواحل اجرایی کنیم و بعد از آن شروع ماه محرم و صفر است که در آن ماه‌ها هم باید تدبیری اتخاذ شود. استاندار گیلان اجرای طرح‌های فرهنگی و اجتماعی در سواحل را یکی از اهداف دولت سیزدهم در استان‌های ساحلی دانست و گفت: باید این امر مورد توجه قرار گیرد زیرا ساحل نشینی یکی از عادات‌های مردم گیلان است و هدف دولت نیز ایجاد نشاط اجتماعی است. عباسی با بیان اینکه سرمایه‌گذاران خوبی در خصوص سرمایه‌گذاری در حوزه سواحل در گیلان وجود دارد، افزود: در حوزه سرمایه‌گذاری

وحدت بین شیعه و سنی در تالش مثال زدنی است



مدیرکل کل دادگستری گیلان: اینکه وحدت بین شیعه و سنی در تالش مثال زدنی است، گفت: تمام نقشه‌های دشمنان در تفرقه افکنی با هوشیاری مردم و مسوولان ناکام مانده است.

حجت الاسلام اسماعیل صادقی نیارکی ظهر چهارشنبه در نشست هم‌اندیشی با علما و روحانیان اهل سنت با بیان اینکه کشور از نظر امنیتی شرایط مناسبی دارد، اظهار کرد: امنیتی که امروز در کشور داریم یک نعمت است که در کشورهای همجوار وجود ندارد. حجت‌الاسلام صادقی نیارکی وحدت اهل سنت و تشیع تالش را مثال زدنی دانست و گفت: تمام نقشه‌های دشمنان نظام برای اختلاف افکنی بین اهل تسنن و تشیع تاکنون با هوشیاری مردم و مسوولان به ویژه علمای گرانقدر ناکام مانده است.

وی افزود: کشورهای غربی به دنبال کم رنگ کردن ثنونات اسلامی و معرفی خاندان‌ها در پی اثر کردن این توطئه فرهنگی دشمنان تأثیر گذار است. مدیرکل دادگستری گیلان با بیان اینکه بزرگترین سرمایه تالش، وحدت بین شیعه و سنی است، گفت: روحانیان اهل سنت همیشه همراه و پشتیبان ولایت فقیه هستند و با پیروی از فرامین رهبر معظم انقلاب و نقش بسزایی در رشد و تعالی جامعه و بنیان خانواده‌ها دارند. حجت‌الاسلام اسماعیل صادقی نیارکی در پایان خواستار حضور و همکاری نخبگان، ریش سفیدان و علمای اهل سنت در حل اختلافات مردمی قبل از رسیدن مشکلات به محاکم دادگستری شد.

رئیس شورای شهرستان رشت:

دفتگاه سراوان به محیط روستایی آسیب زده است

ایستاد رئیس شورای شهرستان رشت، با بیان اینکه در فرایند مدیریت زباله باید تفکیک از مبدا جدی گرفته شود، گفت: دفتگاه سراوان به محیط روستایی آسیب زده است.

مجید عزیززی در جلسه شورای اسلامی شهرستان رشت، با اشاره به چالش‌های زیست‌محیطی در سطح شهرها و روستاهای این شهرستان، اظهار کرد: برای رفع چالش‌ها باید بین مردم و مسئولان تعامل ایجاد شود و شوراهای شهر و روستا حلقه وصل مردم و مسئولان هستند. وی با تاکید بر لزوم مطالبه‌گری روستاها از مسئولان برای رفع مشکلات و چالش‌ها، افزود: امروز چالش زباله در گیلان بر کسی پوشیده نیست و دفتگاه سراوان به محیط روستایی آسیب زده است.

رئیس شورای شهرستان رشت با بیان اینکه در فرایند مدیریت زباله باید تفکیک از مبدا جدی گرفته شود و سپس به فکر زباله‌سوز باشیم، عنوان کرد: زباله‌های ریجکتی پس از تفکیک و پردازش و جداسازی و بازیافت، باید به زباله‌سوز برده شوند.

عزیززی رفع مشکلات زیست‌محیطی دو رودخانه تالش و رودخانه شاهرود را از دغدغه‌های مردم رشت دانست و گفت: گوهر رود باید نهاد توسعه گردشگری شهر رشت باشد و به اقتصاد استان کمک کند و لذا باید برای ورودی‌های فاضلاب و پساب به این دو رودخانه چاره‌اندیشی کنیم.

مدیرعامل آبفا گیلان مطرح کرد:

برخورداری ۱۶۹ هزار مشترک روستایی از آب شرب تا پایان سال

مهر: مدیرعامل آب و فاضلاب گیلان گفت: بیش از ۱۶۹ هزار مشترک روستایی در قالب طرح محرومیت زدایی تا پایان سال از نعمت آب شرب بهداشتی بهره مند می‌شوند.

علیرضا بیانی اظهار کرد: عملیات اجرایی آبرسانی شرب به روستاهای دارای تنش آبی استان گیلان طی قراردادی با قرارگاه امام حسن مجتبی (ع)، در پنج دیماه ۱۴۰۰ در قالب طرح محرومیت زدایی، جهت اجرای عملیات در ۸ مجتمع آبرسانی و ۶ تک روستا در سطح استان گیلان با اعتباری بالغ بر یکم هزار و ۸۷۷ میلیارد تومان توسط دو معین قرارگاه خاتم الانبیا (ص) و سازمان بسیج سازندگی سپاه قدس استان گیلان آغاز شد. وی افزود: اجرای یک هزار و ۶۲۶ کیلومتر خطوط انتقال و شبکه توزیع آب شرب، احداث ۷۴ باب مخزن ذخیره به حجم ۲۵ هزار و ۱۷۰ مترمکعب، احداث ۷۱ باب ایستگاه پمپاژ، حفر ۳۱ حلقه چاه، بهسازی ۱۱ دهانه چشمه احجام عملیاتی این طرح می‌باشد.

بیانی ادامه داد: تا به امروز طرح محرومیت زدایی با پیشرفت فیزیکی ۳۳ درصدی، در ۹۰ روستای استان با صرف اعتباری بالغ بر ۳۳۱ میلیارد و ۶۸۳ میلیون تومان به اتمام و بهره برداری رسیده است. عملیات اجرا شده شامل حفر ۱۲ حلقه چاه، لوله گذاری یک هزار و ۸۸ کیلومتر خط انتقال و شبکه توزیع آب شرب، احداث ۶ باب ایستگاه پمپاژ، بهسازی ۱۱ دهانه چشمه، ساخت ۱۰ باب مخزن ذخیره به حجم ۲۵ هزار و ۹۰۰ مترمکعب بوده است. مدیرعامل شرکت آبفا گیلان ضمن اشاره به تعهد شرکت برای اتمام اجرای ۲۷۲ پروژه دیگر از این طرح تا پایان سال ۱۴۰۳، گفت: با اجرا و افتتاح این پروژه‌ها ۱۶۹ هزار و ۹۳۳ مشترک روستایی از نتایج این بهره مند و تحت پوشش خدمات شرکت آب و فاضلاب استان گیلان قرار خواهند گرفت.

مسئول سازمان بسیج سازندگی سپاه قدس گیلان: ۱۷۱ روستا در گیلان از نعمت آب شرب سالم برخوردار شدند

ایرنا: مسئول سازمان بسیج سازندگی سپاه قدس گیلان گفت: بر اساس تعریف فاز نخست آبرسانی به روستاهای استان از ۷۱۱ روستا، ۱۷۱ روستا از سهم بسیج سازندگی طی سال گذشته از نعمت آب شرب سالم برخوردار شدند.

سرهنگ پاسدار احمد ابراهیمی اظهار کرد: با توجه به اینکه گیلان دومین استان کم برخوردار در بهره مندی از آب شرب سالم روستایی است، فاز نخست آبرسانی به روستاهای گیلان از ۱۵ ماه گذشته آغاز شد. وی افزود: بر اساس برنامه ریزی انجام شده در مرحله یادشده قرار است که به ۷۱۱ روستا آبرسانی شود که از این تعداد، ۲۷۰ روستا سهم بسیج سازندگی استان است که برای آبرسانی به این روستاها باید ۸۴۸ کیلومتر لوله گذاری و ۲۶ حلقه چاه نیز حفر شود.

وی ادامه داد: تاکنون ۷۹۹ کیلومتر لوله گذاری آب توسط بسیج سازندگی انجام شده و ۱۰ حلقه چاه نیز حفر شد تا ۱۷۱ روستا بتوانند از نعمت آب آشامیدنی سالم برخوردار شوند؛ تاکنون برای آبرسانی به این تعداد روستا، چهار هزار میلیارد ریال هزینه شده است و تمام تلاش خود را هم انجام خواهیم داد تا در پایان سال بتوانیم به روستاهای پایمانده در این طرح نیز، آبرسانی انجام شود. وی به سایر فعالیت‌های بسیج سازندگی گیلان نیز اشاره و بیان کرد: طی ۶ سال اخیر ۲ هزار مسکن برای مدجویان احداث شد و هم‌اکنون نیز ۷۵۰ مسکن در حال احداث است که در هفته بسیج سازندگی ۵۰ واحد به بهره برداری خواهد رسید.

مسئول سازمان بسیج سازندگی سپاه قدس گیلان اضافه کرد: طی سال گذشته در حوزه آبرسانی و آب و فاضلاب، ۱۷ پروژه با هزینه‌ای بالغ بر ۲۰ میلیارد ریال توسط این نهاد در استان به بهره برداری رسید و در حوزه پروژه آسفالته راه روستایی نیز با انجام ۴۱ پروژه طی سال گذشته، ۵۳ کیلومتر راه روستایی با اعتباری بالغ بر ۹۱۰ میلیارد ریال آسفالته شد.



افتتاح نخستین طرح صنعتی گیلان در سال جهش تولید:

گیلان قطب صنایع غذایی در کشور است

گلچین امروز: مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان گیلان گفت: بالغ بر ۴۲۰ واحد تولیدی در صنایع غذایی تبدیلی بویژه کبک و کلوچه شیرینی جات، نوشیدنی، زینون و جای در گیلان فعالیت دارند.

تیمور پورحیدری در حاشیه افتتاح شرکت یاسی نوش تولید کننده انواع آبمیوه که با حضور معاون عمرانی استاندار گیلان عصر امروز تجماع شد اظهار داشت: گیلان در تولید و فرآوری صنایع غذایی در سطح کشور سرآمد است. وی با بیان اینکه در طرح مورد افتتاح امروز بیش از ۳۲۰ میلیارد ریال سرمایه گذاری انجام شده است افزود: این واحد صنعتی در فاز اول تولید انواع آبمیوه توانسته است زمینه اشتغال مستقیم افزون بر ۲۰ نفر از جوانان گیلانی را فراهم آورد. مدیرکل صمت گیلان ضمن تحسین سرمایه گذاری انجام شده توسط بخش

افتتاح نخستین طرح صنعتی گیلان در سال جهش تولید: گلچین امروز: مدیرکل صنعت، معدن و تجارت استان گیلان گفت: بالغ بر ۴۲۰ واحد تولیدی در صنایع غذایی تبدیلی بویژه کبک و کلوچه شیرینی جات، نوشیدنی، زینون و جای در گیلان فعالیت دارند. تیمور پورحیدری در حاشیه افتتاح شرکت یاسی نوش تولید کننده انواع آبمیوه که با حضور معاون عمرانی استاندار گیلان عصر امروز تجماع شد اظهار داشت: گیلان در تولید و فرآوری صنایع غذایی در سطح کشور سرآمد است. وی با بیان اینکه در طرح مورد افتتاح امروز بیش از ۳۲۰ میلیارد ریال سرمایه گذاری انجام شده است افزود: این واحد صنعتی در فاز اول تولید انواع آبمیوه توانسته است زمینه اشتغال مستقیم افزون بر ۲۰ نفر از جوانان گیلانی را فراهم آورد. مدیرکل صمت گیلان ضمن تحسین سرمایه گذاری انجام شده توسط بخش

گلچین امروز: رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان گفت: آب سد سفیدرود از نیمه اردیبهشت ماه جاری و از طریق کانال راست و چپ سنگر به سمت شالیزارهای استان روانه خواهد شد. وحید خرمی با اشاره به اینکه هم اکنون ۵۰ دستگاه از ماشین آلات سنگین آب گیلان در سراسر استان در حال خدمت‌رسانی هستند افزود: امروز ذخیره سد سفیدرود ۶۸۰ میلیون متر مکعب است که به نسبت سال قبل ۲۰ میلیون متر مکعب کاهش و نسبت به نرمال کاهش بسیار بیشتری را نشان می‌دهد. وی با بیان اینکه رهاسازی آب اسسال، زودتر از سال قبل و در صبح شانزدهم اردیبهشت انجام خواهد شد، اعلام کرد: به دلیل کمبود آب (دخترانه) بعد از گذراندن تمرینات مسنر توانستند خرداد به بعد، امکان رهاسازی پیش از این موعد و غیر منطبق بر تقویم زراعی اعلامی جهاد و کشاورزی وجود ندارد.

کسب مقام سوم دانش آموزان رودباری در المپیاد استانی طرح دادرس



گلچین امروز - فرشته بریدک: دانش آموزان رودباری در المپیاد استانی طرح دادرس جمعیت هلال احمر سوم شدند. این طرح در راستای انعقاد تفاهنامه همکاری بین هلال‌احمر و آموزش و پرورش اجرا شد که بر اساس آن دانش‌آموزان پایه‌های متوسطه مدرسه امیر کبیر کشتار (پسرانه) و شهیدحجت رسنم آباد (دخترانه) بعد از گذراندن تمرینات مسنر توانستند در مسابقات استانی مقام سوم را به خود اختصاص دهند. دوازدهمین دوره استانی المپیاد آماده دادرس با رقابت تیم‌های استانی در دو بخش خواهران و برادران به صورت مجزا در مرکز آموزش‌های تخصصی جاف شهرستان لنگرود برگزار شد؛ این دوره در دو بخش آزمون کتبی و آزمون عملی در آئین‌های احیای قلبی ریوی، بانسمان و بانداژ، کشندگی و آتل بندی اطفاء حریق، اسکان اضطراری، حمل مصدوم، پناهگیری و خروج ایمن صورت گرفت و دانش‌آموزان شهرستان رودبار در بخش پسران از مدرسه امیر کبیر کشتار مقام سوم با مربیگری میلاد اسنوار و در بخش دختران از مدرسه شهید حجت شمام هم مقام سوم با مربیگری شبنم صمدی را به خود اختصاص دادند.

گفتنی است دادرس مخفف «دانش‌آموزان آماده در روزهای سخت» است که سازمان جوانان جمعیت هلال احمر این طرح را با هدف خود امدادی، دگر امدادی، ترویج فرهنگ نود دوستی، کمک به دیگران و نهادهایسازی این فرهنگ در بین جوانان و به خصوص دانش‌آموزان با همکاری آموزش و پرورش اجرا کرد.

گلچین اخبار گیلان

پیشرفت فیزیکی پل بزرگ سفیدرود به ۹۲ درصد رسید

ایرنا: ناظر پروژه پل سفیدرود منجیل ۱۷ شهرستان رودبار با اشاره به اهمیت پل بزرگ سفیدرود به عنوان نقطه اتصال منجیل رودبار به طارم زنجان گفت: در حال حاضر انجام عملیات تکمیلی احداث پل با شتاب خوبی در حال اجراست و پیش‌ترتی در حدود ۹۲ درصد دارد. مهدی عالمی افزود: اجرای عملیات احداث پل بزرگ سفیدرود با عرشه فلزی و پایه‌هایی با دو دهانه ۴۰ و ۵۰ متری به طول کلی ۹۰ متر، عرض ۵.۵ متر و عرض پیاده رو کناری ۵۰ سانتیمتر در بحرانی ترین قسمت رودخانه و در محدوده استعلامی سد سفیدرود منجیل با بکارگیری به روزترین اصول فنی و مهندسی در حال انجام است.

وی هدف از احداث این پل را تسهیل دسترسی، بهبود کیفیت تردد و روان سازی و حذف گره ترافیکی مسیر عنوان و تصریح کرد: محل قرار گیری این پل در محور اصلی منجیل-سه راهی طارم شهرستان رودبار نقش چشم گیری در جابجایی مسافران، محصولات کشاورزی و فعالیت اقتصادی استانهای شمالی و شمال غربی کشور دارد. ناظر پروژه پل بزرگ سفیدرود با اشاره به اینکه در حال حاضر پل قدیمی بین دو شهر منجیل گیلان و طارم زنجان بر روی رودخانه سفیدرود استفاده می‌شود، یاد آور شد: با توجه به اینکه مسیر عبوری از پل فلزی موجود ظرفیت تردد یک خودرو را دارد و نیز بخشی از مسیر راه فرعی طارم رودبار به منظور عملیات اجرایی بخش دوم آژاده منجیل - رودبار مسدود شده است و محدودیت مرادات تجاری و کشاورزی دو سویه شهرستان طارم با شهرستانهای استان گیلان، تکمیل این طرح در حداقل زمان زمان باعث مسؤلان استانی و شهرستانی بیش از پیش ضروری به نظر می‌رسد. عالمی با اشاره به آغاز به کار پروژه در شهریور سال ۹۸ اظهار کرد: با تکمیل و بهره برداری از این پل فلزی که این روزها با پیشرفت ۹۲ درصدی و ارزش ۲۱۰ میلیارد ریال در دست اجراست، راه گیلان به استان‌های همجوار اعم از زنجان، قزوین، اردبیل و ... هموار می‌شود و طبق برنامه ریزی انجام شده در صورت تامین اعتبار بالغ بر ۹۰ میلیارد ریال انتظار می‌رود در نیمه نخست اسسال به بهره برداری برسد.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان خبر داد: اجرای طرح ارتقای ایمنی تردد عابرین و موتورسواران در ۵۰ روستای استان

گلچین امروز: مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان گیلان از اجرای طرح بزرگ آموزش ایمنی تردد عابرین و موتورسواران در ۵۰ روستای استان گیلان خبر داد.

غلامعلی نیک فهم مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان گیلان، ارائه آموزش‌های ترافیکی به کاربران آسیب‌پذیر جاده‌ها را از جمله برنامه‌های اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان دانست و اظهار داشت: در سال جاری طرح افزایش ایمنی تردد موتورسواران و عابران پیاده در ۵۰ روستای گیلان اجرایی می‌شود. نیک فهم، کاهش مخاطرات حین تردد و جلوگیری از وقوع حوادث ناگوار ترافیکی را از اهداف این طرح خواند و عنوان کرد: سالانه تعداد بسیار زیادی از عابران پیاده و موتورسیکلت سواران به علت عدم رعایت ایمنی عبور و مرور با انجام رفتارهای پرخطر، خود و دیگران را در معرض خطر قرار داده و جان خود را در راه‌های برون‌شهری از دست می‌دهند. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان گیلان، کاهش آمار تلفات و مصدوم‌های ناشی از وقوع سوانح جاده‌ای را محور سخنان خود قرار داد و تصریح کرد: بر اساس نتایج مثبت گذشته، مرحله جدید از طرح آموزش موتورسواران و عابران پیاده با توجه به اهداف یاد شده در سطح روستاهای استان گیلان اجرایی می‌شود.

وی با بیان اینکه اجرای طرح‌های آموزشی کمک شایانی به اصلاح فرهنگ ترافیکی مردم و کاربران جاده‌ها می‌کند، گفت: روستاهای شهرستان‌های رشت مرکزی و کوچصفهان، سومسرا، رشت، آستانه، تالش، بندرانزلی، خم، لنگرود، و رودسر در طرح آموزش ایمنی تردد عابرین و موتورسواران شرکت خواهند داشت.

تقدیر از دانش آموز دختر کوچصفهانی که طلای پیدا شده را به صاحبش برگرداند



گلچین امروز: رقیه برقی دانش آموز کوچصفهانی که در مسیر برگشت از مدرسه به خانه، قطعه‌ای طلا به ارزش ۶۰ میلیون تومان پیدا کرده و به صاحبش برگردانده بود، تقدیر شد. مجتبی صادق پور رئیس آموزش و پرورش کوچصفهان در مراسم تقدیر از این دانش آموز، در میمان دخترانه هلال‌معمالی این بخش گفت: این دانش آموز با اخلاق حسنه، گامی مهم در اجرای سند تحول بنیادی آموزش و پرورش برداشته که با امانت داری و ترویج فرهنگ اخلاق اسلامی، دیگر دانش‌آموزان را با این فرهنگ مهم پیشتر آشنا کرد و در اجرای این سند تحول پیشگام است.

رقیه برقی دانش آموز درستکار کوچصفهانی در این مراسم با بیان اینکه امول پیدا شده، باید به صاحب اصلیش برگردانده شود، گفت: والدین من به ویژه مادرم به من آموخته‌اند امانت‌داری خوبی برای مردم و همسرن سالان خود باشم.

بحران غذایی غیراصولی به سگ‌های بلاصاحب رشت ادامه دارد

ایستاد رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری رشت با بیان اینکه ظرفیت ساماندهی سگ‌های بلاصاحب شهرداری کامل شده، گفت: چالش جدی رشت، غذایی بی‌رویه برخی از شهروندان به سگ‌های بلاصاحب است. علی مقصدوی با اشاره به وظایف شهرداری درخصوص ساماندهی سگ‌های بلاصاحب، اظهار کرد: جمع‌آوری، عقیم‌سازی و واکسیناسیون سگ‌های بلاصاحب توسط شهرداری رشت انجام شده است. وی با بیان اینکه وظیفه شهرداری نگهداری، جمع‌آوری و ساماندهی سگ‌های بلاصاحب است، افزود: شهروندان می‌توانند با شماره ۱۳۷ شهرداری رشت تماس بگیرند و موارد تجمع سگ‌های بلاصاحب را گزارش دهند. رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری رشت با اشاره به تکمیل ظرفیت ساماندهی سگ‌های بلاصاحب شهرداری، گفت: ۲۵۰ سگ در این ساماندهی حضور دارد که با این تعداد ظرفیت ساماندهی تکمیل شده است. مقصدوی چالش پیش‌روی شهر را غذای بی‌رویه تعداد کمی از شهروندان به سگ‌های بلاصاحب دانست و تصریح کرد: این غذای سبب تجمع سگ‌ها در نقاط مختلف شهر بخصوص در حاشیه پارک‌ها و رودخانه‌ها شده است.



عزت نفس خود را این گونه افزایش دهید



یک روانشناس درباره راهکارهای افزایش عزت نفس توضیحاتی داد. زهرای زین الدینی روانشناس و مشاور، درباره راهکار برای افزایش عزت نفس اظهار کرد: عزت نفس برای بقا، موفقیت و سلامت روان انسان حیاتی است و همچنین عزت نفس یکی از ملزومات عاطفی زندگی بشر است و بدون آن بسیاری از نیازهای اساسی برآورده نمی‌شوند. وی با بیان اینکه یکی از مهم‌ترین مسائلی که انسان را از سایر حیوانات متمایز می‌کند، افزود: آگاهی از خود است، یعنی توانایی تشکیل یک هویت و اختصاص دادن ارزشی به آن. در واقع، این ظرفیت در انسان وجود دارد که تعریف کند کیست، و سپس ببیند که آیا آن هویت را دوست دارد یا خیر.

این روانشناس بیان کرد: عزت نفس یعنی چگونگی ارزشیابی فرد از خود و اینکه چقدر آن تصویر را دوست دارد، که این موضوع ارتباط مستقیم با سلامت روان، موفقیت و پیشرفت در جنبه‌های مختلف زندگی و داشتن روابط اجتماعی سالم دارد. زین الدینی گفت: فردی که عزت نفس پایینی دارد، احتمالاً تنهایی و انزوا را بیشتر ترجیح می‌دهد و اضطراب و استرس بالایی را در زندگی خود تجربه خواهد کرد. وی ادامه داد: افراد با عزت نفس پایین توانایی خود را برای ابراز مورد توجه و احترام قرار گرفتن، نشاندن انتقاد و سرزنش، تقاضای کمک برای حل مشکلات را سرکوب می‌کنند و معمولاً این افراد در بیشتر مواقع خود را سرزنش می‌کنند و احساسات منفی مانند عصبانیت و ناامیدی را تجربه می‌کنند. این روانشناس اضافه کرد: بدون شک افزایش عزت نفس یک روند تدریجی و طولانی خواهد بود و مسلماً تغییر آن را چند تکنیک ساده بسیار ساده انگارانه خواهد بود. وی تصریح کرد: عاملی که تعیین کننده اصلی عزت نفس ماست، افکار ما هستند، چون افکار نقش بسیار مهمی در چگونگی ادراک و احساسات ما دارند به همین دلیل اولین گام برای بهبود عزت نفس، شناسایی افکار منفی راجع به خودمان است. زین الدینی گفت: زمانی که افکار خودسرزنش‌گر و انتقادی را شناسایی کردیم و نسبت به احساسات منفی مان آگاه شدیم، سپس خطاهای شناختی که در واقع افکار تحریف‌شده ما هستند را پیدا می‌کنیم، مانند تفکر همه یا هیچ، تعمیم افراطی، ندیدن جنبه‌های مثبت و تمرکز بر جنبه‌های منفی، نتیجه‌گیری عجولانه، بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی و بایدگوییم. این روانشناس افزود: گام بعدی برای بهبود عزت نفس به چالش کشیدن افکار منفی به کمک تکنیک‌های شناختی است و سپس افکار واقع‌بینانه را جایگزین آن کنیم و همچنین بتوانیم با خودمان مشفقانه‌تر و مهربان‌تر رفتار کنیم و کمتر به خودمان سخت بگیریم. وی خاطرنشان کرد: علاوه بر این بهتر است افراد کمتر خود را قضاوت کنند، روی ایجاد شفقت و مهربانی نسبت به خود تمرکز داشته باشند و در نهایت نسبت به صدای متقد و سرزنشگر درونی خود که ممکن است در موقعیت‌های مختلف فعال شود آگاه شوند و آن‌ها را زیر سوال ببرند و مسلماً با کمک یک روانشناس متخصص این مسیر بسیار تسهیل می‌شود.

چطور فرزندان را از خطرات دنیای مجازی دور نگه داریم؟



برای حفظ فرزندان در برابر خشونت‌های سایبری شما نیاز به یک ارتباط صمیمی با او دارید. در کنار همه خوبی‌های دسترسی به اینترنت شما به عنوان والد باید معایب آن را هم در نظر بگیرید. اگرچه کنترل و نظارت همه جانبه بر فعالیت‌های مجازی فرزندان عملاً غیرممکن و حتی نادرست است اما این ایده‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا فرزندان را از جنبه‌های ترسناک و خطرناک آن دور نگه دارید. آنچه والدین باید دربراهای آزارهای مجازی بدانند. تهدید و آذیت و آزار فقط محدود به درهای بسته یک اتاق نیست. قلدری هم فقط در مدرسه اتفاق نمی‌افتد خشونت و آزارهای سایبری نوع دیگری از آزارها و خشونت‌های رایجی هستند که کودکان و نوجوانان در فضای اینترنت تجربه می‌کنند. آزارهای خودکشی ناشی از آزار و تهدیدهای سایبری کودکان و نوجوانان رنگ خطری برای همه والدینی است که فرزندان را به راحتی به اینترنت دسترسی دارند. آزار و خشونت سایبری چیست؟ آزار و خشونت سایبری هر نوع ایجاد ترس، تهدید و آزاری است که می‌تواند به شکل‌های مختلف در شبکه‌های اجتماعی اتفاق بیفتد. دسترسی به اینترنت می‌تواند این امکان ناخوشایند را برای فرزندان ایجاد کند که مثل هزاران هزار فرد دیگر در جهان در معرض مفاهیم و محتوای خطرناک در فضای مجازی قرار بگیرد. یک عکس، پیام یا یک فیلم می‌تواند عمدی یا غیر عمدی دستکاری شود و یا اصلاً به همان ترتیبی که هست اما با هدف خاصی در یک صفحه مجازی منتشر شود و هزاران نفر به آن دسترسی پیدا کنند. گاهی افراد خودشان این کار را می‌کنند و گاهی دیگران از آن به عنوان یک ابزار تهدید استفاده می‌کنند. انتشار و دست‌به‌دست شدن یک تصویر، ویدئو یا پیام اغلب به دلایلی فکر نشده اتفاق می‌افتد. یک نفر فکر می‌کند یک فیلم یا تصویر خنده‌دار است و بی‌توجه به عواقب و نتایج، بر این اصرار دارد که دیگران آن را در اختیار تخریب و تهدید یک فرد آن را منتشر می‌کنند. آزار شما چه کاری برمی‌آید؟ اولین نکته‌ای که به عنوان یک والد باید بدانید این است که همیشه این احتمال را بدهید که فرزندان در معرض چنین آزارهایی قرار بگیرد. شما نمی‌توانید پیش‌فرض‌تان را بر این بگذارید که «این از آن بچه‌ها نیست». در اینجا باید از خودتان پرسید منظور از «این بچه‌ها چیست؟» هر کودک یا نوجوانی می‌تواند اشتباه کند و یا در معرض یک خطر جدی ناخواسته قرار بگیرد. فرزند شما هم می‌تواند یک تصویر نامناسب از خودش در یک شبکه اجتماعی قرار بدهد یا هزاران فیلم و تصویر و محتوای نامناسب را بخواند. در شبکه‌های اجتماعی همه می‌توانند یک گروه خودشان را پیدا کنند و به آنها نزدیک شوند اما این افراد واقعاً دست‌چین شده نیستند. اهداف و انگیزه‌های آنها با هم متفاوت است و همین باعث می‌شود که خشونت در این محیط شدیدتر اتفاق بیفتد. برای حفظ فرزندان در برابر خشونت‌های سایبری شما نیاز به یک ارتباط صمیمی با او دارید. در مورد این موضوع با فرزندان گفتگو کنید و او را با جنبه‌های خطرناک دسترسی آزاد به هر محتوایی آشنا کنید. فرزند شما هم می‌تواند خودش سوژه آزار سایبری باشد و هم می‌تواند دیگران را به دلایل مختلف سوژه این کار کند. کودکان درک درستی از تهدید، خشونت و حتی چیزهای خنده‌دار ندارند. آنها ممکن است با هدف خندیدن یک نفر دیگران را مورد آزار قرار بدهند. این وظیفه شماست که او را متوجه تأثیرات مخرب رفتارشان بکنید. انتظارات‌تان را واضح و مشخص بیان کنید مثلاً: «من از تو انتظار دارم که اگر دوستانت دیگران را تحقیر کردند، اگر یک نفر را در یک شبکه اجتماعی دست انداختند، اگر به کسی فحش دادند، اگر فیلم خصوصی دیگران را پخش کردند

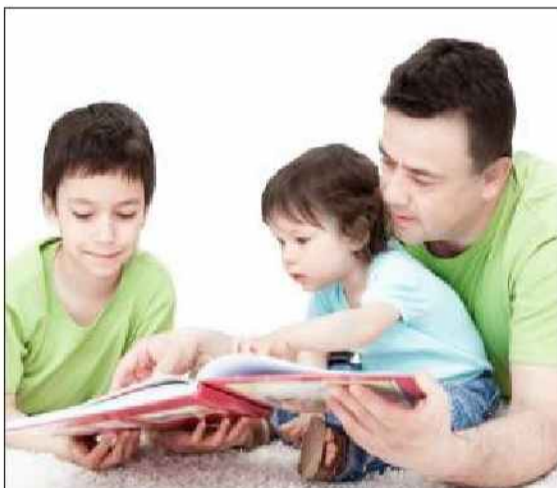
آن طور که فرزندان می‌فهمند، درک نکنید. اینکه شما چیزی را بلد نیستید یا نمی‌فهمید توجیهی برای نادیده گرفتن یا انکار آن نیست. شما ممکن است کار با اینترنت چت را بلد نباشید اما نباید از آن غافل شوید. واقعاً لازم است که بخاطر درک بهتری از شرایط زندگی در دنیای اینترنت، تلاش کنید آن را بفهمید و چیزهای بیشتری بیاموزید. خودتان را دور نگه ندارید و نسبت به این موارد بی‌علاقه و بی‌انگیزه نباشید. سعی کنید از چیزهای بیشتری سردیابورید و به این ترتیب ارتباط بهتری با فرزندان ایجاد کنید. اگر یک آزار سایبری اتفاق افتاده است اگر فرزندان یک خشونت و آزار سایبری را تجربه کرده است شما باید فوراً دست به کار شوید. در این شرایط او بسیار وحشت‌زده، نگران و افسرده است. چه راه‌حلی برای دفع این نوع آزار وجود داشته باشد یا نه این وظیفه شماست که از فرزندان در برابر عوارض آن حمایت کنید. البته بسیاری از کودکان درباره تجربه خشونت خود با والدین حرفی نمی‌زنند زیرا آنها همیشه نگران واکنش‌های شدید والدین هستند. همه چیز بستگی به نوع ارتباط شما با او دارد. در هر صورت، شما باید در برابر هر اتفاقی که افتاده است خونسرد و آرام باشید. تهدید دیگران، تهدید بیشتر فرزندان و تلاش برای پیدا کردن مقصد در این شرایط کمکی به بهبود وضعیت نمی‌کند و بسیار آسیب‌زننده است. بدون قضاوت فقط سعی کنید به فرزندان اطمینان خاطر بدهید که او در سایه امنیت شما قرار دارد و این شرایط تغییر خواهد کرد. شاید لازم باشد کودک را برای مدتی از دیگران دور نگه دارید، مدرسه را عوض کنید و یا روابطش را تغییر بدهید. اگر آزار سایبری یک خشونت جدی بوده است که همه زندگی کودک را در معرض تهدید قرار داده است و اگر کودک شما دچار ترس و اضطراب شدید و غیر قابل کنترل شده است برای عملکرد و واکنش در چنین موقعیتی قرار بگیرید نباید یک ترویج‌دهنده باشید. این به معنای آن است که شما هم فیلم‌های خصوصی دیگران را که در اینترنت فاش شده است را تماشا نکنید و یا تلاش نکنید به پیام‌های دیگران دسترسی پیدا کنید. شما هم باید یاد بگیرید که آزار تهدید و سوخی با هویت دیگران خنده‌دار نیست. کنترل و نظارت همه جانبه بر فعالیت‌های مجازی فرزندان غیرممکن و حتی نادرست است. تکنولوژی را نادیده نگیرید. کمتر پدر و مادری است که امروزه به اهمیت تکنولوژی بی‌نبره باشند با این حال ممکن است شما به عنوان یک نسل قبلی، کارایی همه چیز را

میانبرهایی برای رسیدن به موفقیت



یک روانشناس گفت: اشخاص برای اینکه به انسان‌هایی موفق تبدیل شوند، باید برخی ویژگی‌ها و صفات را در وجود خود پرورش دهند. نسیم رزمخواه دکترا روانشناسی، درباره تعریف موفقیت، اظهار کرد: موفقیت تعریف واحدی ندارد و زمانی مفهوم پیدا می‌کند که فرد برای خود هدفی مشخص کرده که با رسیدن به آن هدف در او احساس رضایت ایجاد کند؛ شخص همچنین باید مهارت‌های خود را بهبود ببخشد و نقاط ضعف خود را تقویت کند تا به انسانی موفق تبدیل شود. او بیان کرد: انسان‌های موفق یاد گرفته‌اند که بر توانایی‌ها و ویژگی‌های خود تکیه کنند؛ شخص موفق نقاط قوت و توانایی‌های خود را بهتر می‌شناسد، بنابراین تلاش می‌کند که نقاط قوتش را پرورش دهد؛ مهم‌ترین موضوع در رسیدن به موفقیت، داشتن هدف و برنامه‌ریزی ثابت و مشخص است. این دکترا روانشناسی افزود: یکی از کارهایی که افراد موفق انجام می‌دهند، حل کردن مسائل به شیوه‌های مختلف است؛ این اشخاص مسائلی را از زوایای مختلف بررسی می‌کنند و از مشکلات فرسار نکرده یا آنها را توجیه نمی‌کنند. اشخاص موفق هدف‌گرا و در عین حال انعطاف‌پذیر هستند؛ این افراد همچنین بلند پرواز بوده و تمایل دارند که کارهای سخت را انجام دهند، روحیه رقابت آن‌ها بسیار بالاست و از اهداف خود پیروی می‌کنند. رزمخواه تأکید کرد: بزرگترین دشمن موفقیت ترس و تردید است؛ افراد موفق نگرانی و بدبینی را کنار می‌گذارند و با اعتماد به نفس و انگیزه بالا به سمت اهداف خود حرکت می‌کنند، البته به این معنا نیست که احساس ترس نمی‌کنند، بلکه آنها اجازه نمی‌دهند، ترس بر آنها غلبه کند. او تصریح کرد: افراد موفق به آرزوهای خود احترام می‌گذارند و تنها کسانی که به اهداف خود به طور عمیق متعهد هستند، می‌توانند انسان‌هایی موفق باشند. از ویژگی‌های بارز اشخاص موفق این است که یاد گرفته‌اند در شرایطی که فشار کاری آنها بالاست یا اشتیاقات مکرر می‌کنند، با روحیه‌ای مثبت با این تنش‌ها مواجه شوند و از اشتباهات خود درس بگیرند. رزمخواه یادآوری کرد: افراد موفق خوش‌بین و مسئولیت‌پذیر بوده و در برقراری ارتباطات کلامی با دیگران بسیار توانمند هستند.

داستان‌های افسانه‌ای کودکان و نظر والدین در مورد آنها



بسیاری از والدین امروزی در زمان خواندن داستان‌های قدیمی برای کودکان، پایان داستان را تغییر می‌دهند و بر این باورند که این داستان‌ها مناسب کودکان امروزی نیستند. محققان دریافته‌اند بسیاری از والدین معتقدند برخی داستان‌های قدیمی موجب ترس و وحشت در کودکان می‌شوند. همچنین بر این باورند که این داستان‌ها مطابق با مسائل سیاسی، فرهنگی و دیگر موارد امروزی نیستند. برخی از داستان‌های قدیمی که در این تحقیق، والدین به آنها اشاره کردند شامل سیندرلا، سفید برفی و هفت کوتوله و مولی و سوسه خرس بود که والدین در زمان خواندن این داستان‌ها تغییراتی در آنها ایجاد می‌کنند. تمامی این داستان‌ها جزء داستان‌هایی بودند که نسل گذشته با آنها خاطرات زیادی داشتند. اما بسیاری از موارد موجود در این داستان‌ها برای کودکان امروزی قابل باور نیست و حتی برخی موارد ذکر شده در این داستان‌ها موجب ترس کودکان می‌شود. این تحقیق با شرکت ۲۰۰۰ نفر از والدین صورت گرفت و آنها اظهار کردند: در بسیاری از داستان‌های قدیمی، خورده شدن فرد توسط حیوانات و مواردی مانند آن برای کودکان امروزی غیرقابل باور است. برای کودکان امروزی کار اجباری مانند داستان سیندرلا و یا داستان رابین هود نیز غیر قابل قبول است. این دیگر موارد اشاره شده توسط والدین، داستان جوجه اردک زشت است. بسیاری از والدین خواندن این داستان را برای کودکان مناسب نمی‌دانستند، چون به عقیده آنان موجب تبعیض و بسا احساسه شرمساری از زشت بودن خود می‌شود. از هر ۱۰ پدر و مادر، ۳ پدر و مادر معتقد بودند داستان هانسل و گرتل که در جنگل رها شدند نیز مناسب کودکان نیست. حتی ۲۷ درصد از والدین معتقد بودند داستان پیتوبک نیز به دلیل دروغ گفتن و ترک خانه مناسب کودک به کتاب بسیار مهم است. از دیگر نتایج این تحقیق که توسط musicMagpie انجام شده نشان می‌دهد که بسیاری از والدین در زمان خواب به طور

میانگین به مدت ۱۷ دقیقه برای کودکان داستان می‌خوانند. حدود ۸۵ درصد والدین نیز از کتاب‌های الکتریکی و از هر ۱۰ پدر و مادر، یک مورد به مدت ۲۰ دقیقه از کتاب دیجیتال و یا داستان صوتی برای کودک خود استفاده می‌کرد. البته ۱۸ درصد از والدین نیز خودشان برای کودک داستان‌سرایی می‌کردند و مناسفانه یک پنجم والدین نیز فرصت کتابخوانی برای کودکان خود نداشته و کودک از فناوری‌های امروزی مانند تبلت و امثال آن برای داستان‌خوانی در زمان خواب استفاده می‌کرد. نتایج نشان داد ۱۵ درصد از کودکان به جای کتابخوانی از تلویزیون استفاده می‌کنند، ۲۵ درصد از کتابخوانی لذت نمی‌برند و ۱۵ درصد از این افراد هم توانایی خواندن کتاب ندارند. البته ۹۵ درصد از والدین تأیید کردند که کتابخوانی بهترین فعالیت برای کودکان است. والدین معتقدند روش کتابخوانی والدین در جذب و علاقه کودک به کتاب بسیار مهم است. با پیشرفت فناوری، سرگرمی‌های الکتریکی نیز افزایش یافته است و والدین باید مراقب تأثیر منفی این سرگرمی‌ها در کودکان باشند.

ارتباطات خانوادگی از بروز افسردگی جلوگیری می‌کند

ارتباطات خانوادگی از بروز افسردگی و اختلالات روحی و روانی جلوگیری می‌کند. وضعیت جامعه شرقی از نظر اختلالات روانی به دلیل خانواده‌محور بودن بهتر از مردم کشورهای غربی است زیرا از نظر کارشناسان علوم اعصاب ارتباطات خانوادگی از بروز افسردگی و اختلالات روحی و روانی پیشگیری می‌کند. بر اساس آخرین مطالعه انجام شده استرس در بین مردم ایران شیوع دارد و وسواس فکری و عملی نیز در بین ایرانیان دیده شده است. مناسفانه مصرف مواد مخدر و اعتیاد به دلیل مسائل مختلف از جمله ترس در کشور وجود دارد و به دلیل مشغله بالای مردم گاهی وفات آلزایمر و دیگر اختلالات روحی به سراغ آن‌ها می‌آید. به همین دلیل افراد مضطرب و مبتلا به اختلالات روحی و روانی سریع‌تر از سایر مردم به سمت پیری می‌روند. اختلالات عصبی و اختلالات یادگیری در بین مردم و به خصوص کودکان شیوع بیشتری دارد به طوری که ۲۰ درصد از کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری، ۱ درصد مبتلا به اوتیسم و نیم درصد دچار اختلالات حرکتی هستند. به طور کلی اختلالات عصبی مردم ایران با سایر کشورها تفاوت معناداری ندارد اما باید اقدامات پیشگیرانه لازم در زمینه بروز اختلالات روحی و روانی و استرس‌های مختلف انجام شود.

بیکاری جوانان مانع پیشرفت و ترقی است



جامعه‌ای با جوانان بیکار، نمی‌تواند مسیر پیشرفت و ترقی را به درستی طی کند و به مرحله خود شکوفایی برسد. لطفی جامعه شناس و مدرس دانشگاه؛ با اشاره به اهمیت شغل برای نسل جوان اظهار داشت: نخستین نیاز بشر، امنیت برای حفظ حیات خویش و بعد شغل است بویژه شغل برای نسل جوان باید به گونه‌ای باشد که احساس رضایت کند تا بتواند به نحو احسن کار را انجام دهد. وی افزود: اگر جامعه‌ای جوانان بیکار داشته باشد نمی‌تواند مسیر پیشرفت و ترقی را به درستی طی کند و به مرحله شکوفایی برسد چرا که کار و درآمد مناسب از جمله موارد مهم برای فرد و همچنین رونق بهتر جامعه محسوب می‌شود. این جامعه شناس در ادامه افزود: مناسفانه در جامعه ما افراد به دنبال شاگردی مدرن (کارمندی، شاگردی) هستند و هیچ گونه خلاقیتی از خود نشان نمی‌دهند که این مسئله برای جامعه خطر آفرین است چرا که افراد باید بتوانند ابتدا یک خودباوری در خویش به وجود آورند و به خود باوری صحیح برسند تا بتوانند شغل مناسب برای خود ایجاد کنند. سبک جامعه در گفتمان اشتغال و گفتمان تحصیل باید تغییر کند و بحث خلاقیت در حوزه مدارس یا ایجاد کار گروهی و کارگاه‌های آموزشی انجام شود و همچنین برای کارآفرینی در نظام آموزشی و رسانه‌ها یک حوزه جدیدی تعریف کنند.

خلق و خوی دم دمی مزاج‌ها دائماً در حال تغییر است!

افراد دمدمی مزاج یک خلق و خوی ثابت ندارند و اخلاقیات آنها دائماً در حال تغییرپذیری است. دمدمی مزاج؛ اصطلاح عامیانه افرادی است که نوسانات خلق و خوی دارند، ویژگی بارز افراد دمدمی مزاج این است که، گاهی خوش اخلاق و گاهی بد اخلاق، گاهی خوش بین و گاهی بدبین هستند و تصمیماتی را که اتخاذ می‌کنند بلافاصله منصرف می‌شوند و این نوسانات رفتاری به سرعت در آنها اتفاق می‌افتد. این گونه افراد در روابط بین فردی با دیگران دچار تعارض زیاد می‌وند، چرا که در تعامل خود با فرد مقابل، وی را دچار اضطراب، ترس، احساس گناه، شرم و استرس می‌کنند و در دراز مدت به سلامت و بهداشت روان اطرافیان صدمه می‌زنند. فردی که با افراد دمدمی مزاج زندگی می‌کند اگر با رفتار موثر و بر خورد با این گونه افراد آشنا نباشد دچار آسیب‌های جدی جسمانی بر اثر استرس وارده می‌شود و یا اینکه اعتماد به نفس و عزت نفس وی به شدت لطمه می‌بیند. اغلب کسانی که با افراد دمدمی مزاج زندگی می‌کنند از زندگی لذت نمی‌برند. هر رفتاری که از انسان سر می‌زند معطوف به یک هدف است و هر هدف برای ارضای یکی از ۵ نیاز اساسی ماست نیاز به بقا، نیاز به عشق و تعلق خاطر، نیاز به قدرت و ارزشمندی، نیاز به آزادی و نیاز به تفریح، با وجودی که این نیازها در همه انسان‌ها مشترک است اما مقدار و کمیت آنها و همچنین روش ارضای آنها در افراد متفاوت است. بعضی افراد برای ارضای نیازها رفتارهای موثر و برخی رفتارهای ناموثر انجام می‌دهند. افراد دمدمی مزاج حتماً یک یا دو یا حتی ممکن است هر ۵ نیاز آنها درست ارضا نشود و هر چه عدم ارضای نیازها در این افراد بیشتر باشد دمدمی مزاج بودن آنها شدت می‌یابد. مناسفانه این افراد اقدام موثر برای برآورده شدن نیازها را بلد نیستند که با کمک درمانگر و اقیعت درمانی می‌توانند بیاموزند.

خواب کودکان، عامل مهم سلامتی آنهاست

خواب و کمبود خواب یکی از جنبه‌های مراقبت از کودکان است. کودکان به علت شرایط سنی خود آسیب‌پذیرند و نیاز به حمایت و مراقبت بزرگترها دارند. آسیب‌پذیری کودکان ایجاب می‌کند که با وضع قوانین مناسب، حمایت و مراقبت‌های لازم، سلامت جسم و روان آنان را تأمین کنیم. یکی از معضلات و موارد مشکل‌دار بسیار مهم محسوب شده خوابیدن کودکان، علاوه بر طرف کردن خستگی‌های روزانه، شرایط مناسبی را برای رشد کودک فراهم می‌کند. تنبیه روش مناسبی برای ایجاد خواب در کودکان نبوده و باعث ایجاد استرس، اضطراب در او می‌شود و اختلال در خواب ایجاد می‌کند. خوابیدن کودکان علاوه بر برطرف کردن خستگی‌های روزانه، شرایط مناسبی را برای رشد کودک فراهم می‌کند.

نگاهی به بازی بازیگران مطرحی که در نقش یک کارگر ظاهر شده‌اند به بهانه روز جهانی کارگر

برای یک لقمه نان حلال



یک مرغ‌داری است گمان می‌کند مرگ پسرش به خاطر خوردن مرغ‌های مرده مسمومی است که او با قیمت ارزان از محل کارش خریده و سر سفره خانواده‌اش آورده است. او احساس می‌کند که این مرغ‌داری را بهم می‌ریزد و به دنبال استفاده از بیمه بیکاری است. بیکاری او نیروی محرک‌های است برای اینکه اعضای خانواده دست به کاری بزنند گرچه علیرضا تنها برادری است که به پیشنهادهای لیلان تم نمی‌دهد و با آنها همراه نمی‌شود.

■ **محمد رضا فروتن | به آهستگی**
روز جهانی کارگر و ستاره‌های چون نوید محمد زاده، رضا عطاران، شهاب حسینی، ترانه علیدوستی، فاطمه معتمد آریا... که در نقش کارگر به ایفای نقش پرداخته‌اند.

محور اصلی فیلم «به آهستگی» به کارگردانی مازیار میری درباره شک و تردید یک کارگر جوشکار راه‌آهن به همسرش است. محمود به واسطه کارش که جوشکاری خط راه‌آهن جنوب

کارگر به ایفای نقش پرداخته‌اند. شهاب حسینی در «جدایی نادر از سیمین» نقش کارگر ساده یک کفاشی را داشت که مدتی بیکار شده و نمی‌توانست خرج خانه را دریاورد. برای همین هم همسرش به عنوان پرستار در خانه نادر کار می‌کرد. بخش مهمی از خشم و ناراحتی‌اش از نادر به این مسئله برمی‌گشت که گمان می‌کرد نادر جایگاه او را به رسمیت نمی‌شناسد و فکر می‌کند مدام در حال کمک زدن خانواده‌اش است. او هم در گرم و شیوه لباس پوشیدن و هم در لحن صحبت کردن سعی کرده بود تا حد زیادی به این نقش نزدیک شود. حسینی در فیلم «حوض نقاشی» مازیار میری نقش مردی مبتلا به معلولیت ذهنی را داشت که همراه همسرش در کارخانه داروسازی کارگری می‌کردند. کار آنها زیاد سخت نبود و دو نفری از پس آن برمی‌آمدند با این حال وضع مالی چندان خوبی نداشتند.

■ **نوید محمدزاده | بدون تاریخ، بدون امضاء و برادران لیلیا**
روز جهانی کارگر و ستاره‌های چون نوید محمد زاده، رضا عطاران، شهاب حسینی، ترانه علیدوستی، فاطمه معتمد آریا... که در نقش کارگر به ایفای نقش پرداخته‌اند.

محور اصلی فیلم «به آهستگی» به کارگردانی مازیار میری درباره شک و تردید یک کارگر جوشکار راه‌آهن به همسرش است. محمود به واسطه کارش که جوشکاری خط راه‌آهن جنوب

سیربخ بلورین نقش مکمل زن را گرفت. ■ **اناز شاکردوست | تنی**
روز جهانی کارگر و ستاره‌های چون نوید محمد زاده، رضا عطاران، شهاب حسینی، ترانه علیدوستی، فاطمه معتمد آریا... که در نقش کارگر به ایفای نقش پرداخته‌اند.

اناز شاکردوست در نمایی از فیلم «تنی» رضایت داشت و معنای زندگی را می‌فهمید. ■ **مهتاب کرمانی | بیست**
روز جهانی کارگر و ستاره‌های چون نوید محمد زاده، رضا عطاران، شهاب حسینی، ترانه علیدوستی، فاطمه معتمد آریا... که در نقش کارگر به ایفای نقش پرداخته‌اند.

یکی از متفاوت ترین نقش‌های کارنامه بازیگری مهتاب کرمانی را در نقش کارگر فیلم «بیست» به کارگردانی عبدالرضا کاهانی به یاد داریم. او برای چاه افتادن در نقش یک کارگر بیمار فقیه، ریسک بزرگی کرد و اجازه داد صورتش را با گریه به هم بزنند. فیروزه زنی رنج‌کننده است که برای درآوردن خرج زندگی خودش و پسرش حاضر است دست به هر کاری بزند. او در تالاری که مخصوص سرگرازی عروسی و عزاست کار می‌کند و شب‌ها هم جایی برای خوابیدن ندارد. وقتی خیر تعطیلی رستوران را می‌شنود متناصل می‌شود و نمی‌داند باید کجا بماند. کرمانی برای بازی در این نقش متفاوت،

روز جهانی کارگر و ستاره‌های چون نوید محمد زاده، رضا عطاران، شهاب حسینی، ترانه علیدوستی، فاطمه معتمد آریا... که در نقش کارگر به ایفای نقش پرداخته‌اند.

فیلم‌های زیادی با موضوع زندگی سخت کارگران کارخانه‌های مختلف ساخته شده و از طرف دیگر با فیلم‌هایی درباره کارگران معادن و سزارع، شرکت‌های خدماتی و ساختمانی، کارگران فصلی و... روبه‌رو هستیم. بسیاری از بازیگران مطرح سینما را بارها در نقش یک کارگر دیده‌ایم و شاهد تلاش‌هایشان برای بازماندن این حرفه سخت بوده‌ایم. بنابراین وقتی نام کارگر به میان می‌آید، خیلی زود به یاد بعضی نقش‌های اثرگذار و مهم این بازیگران در سینما می‌افتیم.

به گزارش فیلم‌نویز، بازیگران زیادی نقش کارگر را در سینما و تلویزیون ایفا کرده‌اند. به بهانه ۱۱ اردیبهشت، روز کارگر، نگاهی داریم به سبک بازی بازیگران مطرح که در نقش یک کارگر درخشیده‌اند.

■ **فاطمه معتمد آریا | روسری آبی و اینجا بدون من**
روز جهانی کارگر و ستاره‌های چون نوید محمد زاده، رضا عطاران، شهاب حسینی، ترانه علیدوستی، فاطمه معتمد آریا... که در نقش کارگر به ایفای نقش پرداخته‌اند.

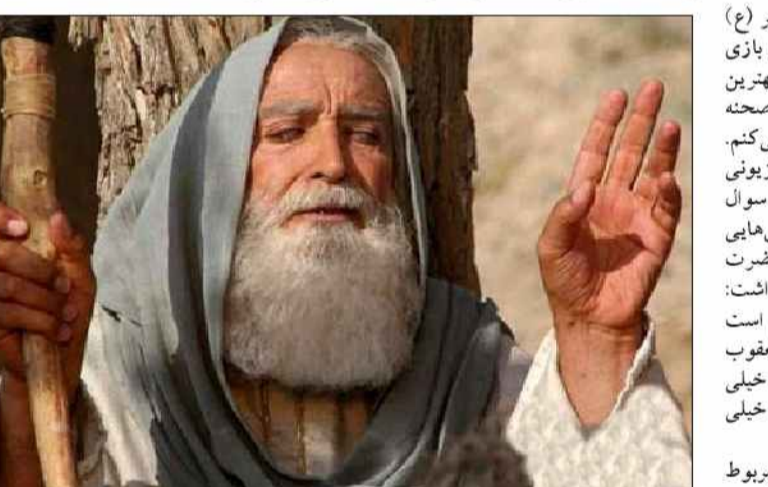
فاطمه معتمد آریا در «روسری آبی» به کارگردانی رخشان بنی‌اعتماد، نقش دختری به نام نوید کردنی را داشت که در یکی از نقاط پست محله‌ای حوالی کوره‌پزخانه با مادر معناد و خواهر و برادرش زندگی می‌کرد و روزها در کارخانه رب‌سازی کار می‌کرد. او به سختی کارش را پیش می‌برد اما اجازه نمی‌داد کسی از روی ترحم به او کمک کند. تا اینکه رسول رحمانی کم‌کم به او علاقه‌مند می‌شود و داستان «اینجا بدون من» به کارگردانی بهرام توکلی هم کارگر یک کارخانه کنسروسازی بود. با وجود تلاش‌های زیادی که می‌کرد نمی‌توانست زندگی خانواده‌اش را بهتر کند و مجبور می‌شد برای خرید یک کاناپه، اضافه کاری کند.

■ **گلاد آدینه | روسری آبی و زیر پوست شهر**
روز جهانی کارگر و ستاره‌های چون نوید محمد زاده، رضا عطاران، شهاب حسینی، ترانه علیدوستی، فاطمه معتمد آریا... که در نقش کارگر به ایفای نقش پرداخته‌اند.

در «روسری آبی» نقش کارگری به اسم کوثر را داشت. او جایگاهی بالاتر از نوید داشت و بعد از ازدواجش محل زندگی‌اش به او می‌رسید. گلاد آدینه در «زیر پوست شهر» و بعدتر در «قصه‌ها» هم نقش زنی کارگر به نام طویا را بازی کرد. رخشان بنی‌اعتماد در «زیر پوست شهر» اوضاع و احوال خانواده‌ای را در آستانه انتخابات مورد توجه قرار داده بود. خانواده‌ای که هر کدام از اعضای آن برای پیشرفت تلاش می‌کردند اما

محمود پاکبیت:

یعقوب نبی بهترین نقشی بود که بازی کردم



ایرنا: بازیگر سریال یوسف پیامبر (ع) می‌گوید: نقش‌های منفی و مثبت زیادی بازی کرده‌ام، اما شخصیت یعقوب نبی (ع) بهترین نقشی بود که بازی کردم، هر بار صحنه دیدار یوسف و پدر را می‌بینم گریه می‌کنم. محمود پاکبیت در برنامه زنده تلویزیونی در شبکه قزاق تونس در پاسخ به سوال مجری در این باره که در بین نقش‌هایی که بازی کردید وجه متمایز نقش حضرت یعقوب (ع) برای شما چه بود؟ اظهار داشت: داستان یوسف (ع) بهترین قصه قرآنی است و برای من بازی کردن در شخصیت یعقوب (ع) که در قرآن ذکر شده و شخصیت خیلی مهم و پدر حضرت یوسف (ع) است خیلی مهم بود.

پاکبیت همچنین درباره سکانس مربوط به پدریار شدن ناگهانی ایر در آسمان در زمان فیلم‌برداری ملاقات حضرت یوسف (ع) با پدر اظهار داشت: بهترین سکانسی که در قصه حضرت یوسف (ع) است دیدار پدر و پسر بعد از سال‌های زیاد فراق و دوری از هم بود. من هر وقت این سکانس را می‌بینم گریه‌ام می‌گیرد. این سکانس با سه دوربین فقط با یک برداشت گرفته شد: از زمانی که از شتر می‌افتد تا زمانی که در آغوش یوسف (ع) قرار می‌گیرد. البته سه بار در دوربین‌ترین برداشتم که همه چیز در یک برداشت انجام شود.

مسعود اسکویی صدای ماندگار رادیو خاموش شد

دوستانه فوتبال بین تیم‌های پرسپولیس و کویت (در کویت، ۱۳۵۰) وارد عرصه گزارشگری شد. تخصص مسعود اسکویی در رشته‌های تنیس، والیبال، اسب‌دوانی، و اتومبیل‌رانی بود. او دوره تخصصی گزارشگری را در کشورهای اروپایی از جمله انگلیس و آلمان گذرانده بود و در سال ۱۳۷۱ نیز در کلاس تخصصی گزارشگری فینگلی، مدرس استرالیایی، شرکت کرد.

مرحوم اسکویی در برنامه‌هایی مختلف از جمله «جهان ورزش والیبال» و «گزارش ورزشی از شبکه دو سیما و «صدای ورزش»، و «عصر جمعه پا رادیو» حضور داشت. او همچنین سابقه مدیریت در بخش روابط عمومی رادیو ورزش را نیز در کارنامه کاری خود داشت.

گروه ورزشی خیرگزاری مهر این مصیبت را به خانواده اسکویی و جامعه رسانه‌ای کشور تسلیت می‌گوید و برای آن مرحوم از خدای بزرگ بهشت و آمرزش مسئلت دارد.

مهر: مسعود اسکویی گوینده، مجری، کارشناس و مفسر رسانه‌های ورزشی ایران که صدای منحصر به فردی داشت درگذشت.

مسعود اسکویی پیشکسوت رسانه‌های ورزشی که به دلیل بیماری سرطان، شکستگی ناحیه لگن و پا فروردین سال جاری در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شد، درگذشت.

مرحوم اسکویی که به واسطه صدای خاصش شهره زیادی داشت، سال‌ها به عنوان گوینده، مجری، گزارشگر و کارشناس در رسانه‌ها و برنامه‌های ورزشی فعالیت داشت. مسعود اسکویی متولد سال ۱۳۱۸ بود و از سال ۱۳۴۵ به استخدام تلویزیون ملی ایران درآمد و سابقه حدوداً ۵۷ سال گزارشگری و فعالیت در رادیو و تلویزیون را دارد. اسکویی از سال ۱۳۴۵ به نام گوینده اخبار ورزشی با تلویزیون ملی ایران شروع به کار کرد. او با گزارش بازی

محمدحسین لطیفی: روی نقاط اختلاف انگشت نگذاریم



محمدحسین لطیفی کارگردان و نویسنده از دغدغه خود مبنی بر لزوم پرداخت به حضور خداوند در فیلم‌ها به شیوه‌های مختلف گفت و جوشنوازه فیلم «رضوان» را مأمونی برای فیلمسازان جوان معرفی کرد.

محمدحسین لطیفی نویسنده، کارگردان و دبیر نخستین جشنواره فیلم «رضوان» در حاشیه نشست خبری این جشنواره با اشاره به اینکه انگشت فیلم‌های دینی شامل همه فیلم‌ها یا مضمون محبت، انسانیت، گذشت، ایثار و... می‌شود، به خبرنگار مهر گفت:

اگر از صفر تا ۲۰ به دینی بودن یک فیلم نمره بدهیم، متوجه مرحله مرحله بودن این نگاه به فیلم می‌شویم مثلاً یک فیلم نمره ۵ و فیلم دیگر نمره ۱۰ می‌گیرد اما هیچکدام از این فیلم‌ها از گستره فیلم دینی خارج نمی‌شوند و تقریباً اکثر آثار اینگونه‌اند.

این کارگردان با اشاره به این‌که شیوه‌های مختلف در پرداخت به حضور خدا در فیلم‌ها وجود دارد، عنوان کرد: مساله اصلی و نکته من این است که آیا خدا در یک فیلم حضور دارد و خدا با آن کاراکتر هست؟ خدا برای هر کسی یک معنی دارد اما این به معنای حضور خدا از اول تا آخر در یک فیلم نیست چرا که اقتضای درام این است که مثلاً یک آدم به حدیضی ذلت و بدبختی برسد اما کاراکتر فیلم در جایی احساس می‌کند خدا او را فراموش نکرده و این ارتباط به او آرامش می‌دهد. از این رو شیوه‌های مختلف در نوع پرداخت به حضور خدا وجود دارد.

وی درباره ویژگی‌های یک جشنواره دینی مطرح کرد: جشنواره دینی تنها تبلیغ دین نیست ولی تبلیغ دین هم در آن دیده می‌شود مثلاً در فیلم «سفر سبز» نه آن کشیش مسیحی آمده است تا حاج رضا را مسیحی کند نه حاج رضا آمده است تا کشیش مسیحی را تسلمان کند. مهم این است که در نسبت با سایر ادیان ما یک افق دید با ۲ تعلیم متفاوت داریم و باید توجه داشته باشیم چقدر به هم نزدیک هستیم. نقاط اختلاف ما کم است پس بهتر است روی نقاط اختلاف انگشت نگذاریم به عنوان مثال در «از کرخه تا ارباب» حاتمی کیا، سعید در یک کلیسا نماز می‌خواند. به نظرم فیلمسازها باید به مواردی از این دست توجه کنند.

کارگردان فیلم «غریب» با اشاره به اینکه حمایت‌های خوبی از جشنواره فیلم «رضوان» شده است، گفت: بالاخره در طول سال‌های جوانانی در کشور هستیم که در جاهای مختلفی فیلم می‌سازند و ممکن است دیده نشوند و نتوانند عرض اندام کنند از این رو جشنواره فیلم رضوی مأمونی است برای اینکه بیایند و عرض اندام کنند. در اینجا دنبال نمره ۱۰۰ دادن به تکنیک‌ها نیستیم و اول دل فیلمساز را می‌خریم. لطیفی در پایان درباره فعالیت‌های اخیرش در زمینه کارگردانی فیلم‌ها با سریال‌ها گفت: قدیمی‌ها می‌گفتند «صدایش در میاد نگران نباشید» اما فعلاً زمان مناسبی برای صحبت کردن راجع به کارهایم نیست.

بهروز افخمی «کاغذ شطرنجی» را تهیه می‌کند

بهروز افخمی به تازگی برای فیلم سینمایی «کاغذ شطرنجی» متقاضی پروانه ساخت شده است. به گزارش خبرنگار سینمایی ایرنا، بهروز افخمی به تازگی برای فیلم سینمایی «کاغذ شطرنجی» متقاضی پروانه ساخت شده است. این فیلم قرار بود ۵ سال پیش به کارگردانی بهروز افخمی جلوی دوربین برود اما حالا قرار است سیدعماد حسینی کارگردانی آن را بر عهده بگیرد. این دومین تجربه همکاری سیدعماد حسینی و بهروز افخمی به شمار می‌رود.

قصه این فیلم سینمایی در سال ۱۳۶۰ در تهران روایت می‌شود. افخمی فیلمنامه این اثر را بر اساس قصه‌های واقعی به نگارش درآورده، وی قصه این فیلم‌های سینمایی را از خاطرات یک بازرگانی دادگستری به نام ناصر بیگلری گرفته است.

فیلم «کاغذ شطرنجی» در انتظار پروانه ساخت به سر می‌برد. افخمی پیش‌تر تهیه‌کنندگی فیلم «استاد» به کارگردانی سیدعماد حسینی را پذیرفته بود که این فیلم در جشنواره چهلم فیلم فجر اکران شد و جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد را برای سجاد بابایی رقم زد.





کلین اخبار علمی و پزشکی

خورن سالا د همرا ه غذا افسردگی می آورد



اضطراب، افسردگی و خستگی می‌تواند از عوارض جانبی سالاد باشد که همراه با غذا خورده‌اید. به گفته محققان، برخی غذاها و مواد خوراکی طبیعتاً می‌توانند منجر به بروز برخی علائم مشکل ساز از جمله اضطراب و خستگی شوند. دکتر سولانا کوگان، متخصص داخلی در نیویورک، علت آن را وجود بالای مس در برخی مواد خوراکی عنوان می‌کند. مسزیجات برگدار، نخود، آووکادو و صدف به طور طبیعی سرشار از مس هستند که بدن ما برای رشد طبیعی به آن نیاز دارد. به گفته دکتر کوگان، مصرف بیش از اندازه این مواد خوراکی می‌تواند فرد را در معرض ریسک بالا قرار دهد و به اصطلاح فرد دچار سمومیت با مس می‌شود. دکتر کوگان توصیه می‌کند بهترین روش درمان سمومیت مس رفتن به سونا است که در نهایت سموم از طریق عرق دفع شوند. مس علاوه بر کمک به هدایت عصبی به متابولیسم آهن در بدن نیز کمک می‌کند. کمبود این عنصر می‌تواند منجر به مشکل در سیستم ایمنی و استخوان‌ناظر کم خونی و پوکی استخوان شود. مصرف بیش از اندازه مس هم می‌تواند منجر به مشکلاتی نظیر بیماری کلبه و روده شود. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نیز مشخص شد که مصرف بیش از اندازه زیاد مس با تحریک و آغاز ابتلا به بیماری آلزایمر در مغز همراه است.

روش درمانی جدید علیه پر خوری

محققان دانشگاه بوستون در مطالعات اخیر خود پرده از روش درمانی جدیدی علیه پر خوری برداشته اند که می‌تواند راه گسای بسیاری از بیماری‌های مرتبط با چاقی باشد. مطالعات محققان بوستون نشان می‌دهد با فعال کردن گیرنده ای با نام (TAAR) ۱ (Trace Amine-Associated Receptor 1) که در سال ۲۰۰۱ میلادی کشف شد، می‌توان به کنترل و درمان پر خوری پرداخت. بیش از ۱۵ میلیون آمریکایی از پر خوری، اشتها زیاد و چاقی بیش از حد رنج می‌برند. این افراد حجم زیادی از غذا را در مدت زمان کوتاهی مصرف کرده و کنترلی بر اشتهایشان نداشته و خود را بخاطر اشتهای زیاد مورد ملامت قرار می‌دهند. این مطالعه می‌تواند پنجره جدیدی رو به درمان چنین افرادی باشد. محققان آزمایشات خود را بر افرادی که به اختلال پر خوری مبتلا بوده و عادت به خوردن خوراکی‌های شیرین و شکلات داشتند، انجام دادند. نتایج آزمایشات نشان داد که ترکیبی از گیرنده TAAR ۱ و RO۵۲۵۶۳۹۰ agonist عادات پر خوری را کنترل می‌کنند. آنتونیو فرگواد، سرپرست این تیم تحقیقاتی می‌گوید: تحقیقات ما نشان می‌دهد که RO۵۲۵۶۳۹۰ قادر به محدود کردن اشتهای شخص نسبت به خوراکی‌های شیرین، فست فودها و ... است.

مصرف ویتامین C می‌تواند مقدار جذب آهن را افزایش دهد



می‌توانید کلم را به صورت خام به عذس اضافه کنید و همانند سالاد میل نمایید. **■ شکلات تلخ (منبع آهن):** توت فرنگی (منبع ویتامین) حتما شما هم می‌دانید که شکلات تلخ مزایای بسیاری برای سلامتی دارد. این ماده سرشار از آهن است. شما می‌توانید شکلات را با آب کنید و روی توت فرنگی بریزید. همچنین می‌توانید تکه‌های رولت‌های کلم پر شده با لوبیای سیاه نیز روش دیگری برای کاربرد این دو ماده در کنار یکدیگر است. **■ کلم پیچ (منبع آهن):** پر تقال (منبع ویتامین) شما می‌توانید این دو ماده را در اسموتی به کار ببرید. تکه‌های پر تقال را به سالاد کلم بیفزایید. همچنین شما می‌توانید چیس کلم را با پر تقال مصرف نمایید. **■ عذس (منبع آهن):** کلم بروکسل (منبع ویتامین) کلم بروکسل کبابی را بر روی عذس‌ها قرار دهید و سرو کنید. شما

آیا شما نیز به دنبال افزودن آهن به رژیم غذایی خود هستید و دوست ندارید از گوشت استفاده کنید؟ در این مقاله قصد داریم چند مورد از غذاهای تازید شده‌ای که حاوی آهن هستند را معرفی کنیم. اگر قصد دارید مصرف گوشت قرمز را کمتر کنید، حتما مقدار آهن دریافتی بدن نیز کاهش پیدا می‌کند. غذاهای گیاهی نیز حاوی مواد معدنی هستند اما به خوبی جذب نمی‌شوند. تنها ۲٪ الی ۳۰ درصد از آهن موجود در گیاهان از طریق سیستم گوارشی بدن وارد خون می‌شود و ۱۵ الی ۳۰ درصد آن از طریق غذاهای حیوانی تامین خواهد شد. اما خوشبختانه راه حل مفیدی برای اینکار وجود دارد. کافیتست ویتامین C را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. این ویتامین می‌تواند مقدار جذب آهن غیر هم را افزایش دهد. در ادامه با شش ماده گیاهی حاوی آهن آشنا می‌شوید که هر کدام از آن‌ها با میوه یا سبزیجاتی جفت می‌شود که حاوی ویتامین C است. بنابراین از جذب آهن مطمئن شوید. **■ اسفناج (منبع آهن):** قفل دلمه‌ای قرمز (منبع ویتامین C) روش‌های زیادی برای استفاده این دو مورد در کنار هم وجود دارد. شما می‌توانید قفل خام خرد شده را در سالاد اسفناج بریزید و میل کنید. **■ لوبیای سیاه (منبع آهن):** کلم

دیر خوابیدن از علل شیوع بیماری‌های التهابی و کاهش رشد کودکان است

یکی از علل شیوع بیماری‌های التهابی ناشی از اختلال در ساعات خواب و دیر خوابیدن است. همچنین یکی از عوامل مهم رشد کودکان رعایت ساعت خواب است و به کودکانی که اختلال رشد دارند، اکیدا توصیه می‌شود ساعت ۹ شب بخوابند. بسیاری از بزرگان پزشکی ایرانی معتقدند اگر افراد می‌خواهند خوابی را که منجر به حفظ تندرستی می‌شود داشته باشند، باید ساعت ۹ شب به رختخواب بروند و برای انجام کارها و فعالیت‌هایشان قبل از طلوع آفتاب برخیزند. **■ کمک خواب زودهنگام در شب به رشد کودکان** ساعت خواب صحیح آنقدر مهم است که برخی اطباء طب ایرانی یکی از علل شیوع بیماری‌های التهابی در جوامع امروزی را ناشی از همین اختلال در ساعات خواب و دیر خوابیدن می‌دانند، همچنین معتقدند یکی از عوامل مهم رشد کودکان رعایت ساعت خواب است و به کودکانی که اختلال رشد دارند، اکیدا توصیه می‌شود ساعت ۹ بخوابند. **■ احساس سست و خستگی به دلیل خواب پس از طلوع آفتاب** لازم به ذکر است که هورمون رشد که یکی از مهمترین عوامل در افزایش قد به شمار می‌آید، در زمان خواب عمیق به خصوص در اوایل شب ترشح می‌شود و هورمون کورتیزول که با روشن شدن هوا در بدن ترشح می‌شود تا بدن را برای انجام فعالیت آماده کند علاوه بر اینکه از خواب عمیق جلوگیری می‌کند، باعث کاهش ترشح هورمون رشد نیز می‌شود؛ خواب پس از طلوع آفتاب معمولا خواب عمیق و کارآمد نبوده و می‌تواند با تشدید احساس کسالت و خستگی همراه باشد.



■ خواب پس از غذای سنگین موجب رویل‌های ترسناک و افزایش ترشحات پشت حلق خواب پس از غذای سنگین، خوابی بد با رویاهای تلخ و ترسناک، احساس خستگی و خلط ته حلق همراه با احساس خفگی یا چرخیدن از این دست به دست دیگر خواهد بود. **■ فواید خواب مختصر بعد از حمام** خواب مختصر بعد از حمام توصیه شده چون باعث کاهش تلاطم ناشی از حمام می‌شود؛ بعد از استحمام حرارت از درون به سطح و پوست بدن منتقل می‌شود. خواب باعث می‌شود تعادل برقرار و این حرارت به درون بدن منتقل شود. **■ افراد تا حد امکان از طاقباز خوابیدن بپرهیزند** افراد تا حد امکان از طاقباز خوابیدن بپرهیزند چون موجب ایجاد خلط ته حلق می‌شود و احتمال انسداد، سکنه، خواب بد و پختن افزایش می‌یابد. افراد هنگام خواب، چند دقیقه به روی پهلو راست بخوابند تا مواد غذایی داخل معده به سمت فعر معده جابه‌جا یا وارد روده‌ها نشود و پس از این چند دقیقه، به پهلو چپ بگردند و در همان حال به خواب بروند.

کاهش علائم سرماخوردگی با این گیاه معطر

مصرف ریحان به همراه چای در فصل زمستان بیماری‌های تنفسی و سرماخوردگی را کاهش می‌دهد. برای کاهش بیماری‌های عفونی و خونی از این گیاه به عنوان سبزی و دمنوش استفاده کنید. ویتامین A و C موجود در ریحان باعث بهبود قلب، دستگاه گوارشی و عفونت دهان و دندان می‌شود. سبزیه موجود در ریحان باعث از بین رفتن بوی دهان می‌شود، مصرف آب ریحان در درمان نیش حشرات، برونشیت، عوارض پوستی و چشمی تاثیر بسزایی دارد. استفاده از این گیاه دارویی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، مفاصل استخوانی و هضم غذا می‌شود و در بیماران دیابتی، غلظت خون را کاهش می‌دهد. خاصیت ضد اسپاسمی این گیاه خستگی افراد را برطرف می‌کند و مصرف یک لیوان دم کرده ریحان قبل از خواب باعث کاهش استرس و بی‌خوابی می‌شود. مصرف ریحان در سرمازدگی و سردرد، سرگیجه و نفخ معده را بهبود می‌بخشد. نگهداری گل ریحان از بروز حشرات با داخل منزل جلوگیری می‌کند.

بهترین و بدترین ویتامین‌ها برای بانوان چیست؟



زنان به ویتامین‌های بسیار زیادی احتیاج دارند، اما باید توجه داشته باشند که چه ویتامین‌هایی برای سلامت آن‌ها مفید و یا مضر است. ویتامین‌ها به عنوان مکمل‌هایی برای سلامت افراد به کار می‌روند و به همین جهت خانم‌ها به ویتامین‌های بسیار زیادی احتیاج دارند اما باید به این نکته توجه داشته باشید که مصرف روزانه مقدار زیادی از ویتامین‌ها چندان هم مفید نیستند، بد نیست بدانید چه ویتامین‌هایی مفید است که آنها را مصرف کنید و از چه ویتامین‌هایی باید بگذرید؛ در اینجا به معرفی ویتامین‌ها و خواص مفید و مضر ویتامین‌ها می‌پردازیم. **■ نیاز به مولتی ویتامین ندارید** برخلاف تصور رایج در میان خانم‌ها که فکر می‌کنند باید قرص مولتی ویتامین را هر روز مصرف کنند لازم نیست که به طور مداوم این قرص را مصرف کنید شما هر چیزی را که به آن احتیاج دارید، با یک رژیم غذایی متعادل می‌توانید دریافت کنید. **■ ویتامین D** را مصرف کنید، این مکمل غذایی استخوان‌هایمان را مقاوم و مستحکم می‌کند و در عین حال برای خانم‌ها بسیار مفید است، دریافت این ویتامین از غذا سخت است و بسیاری از غذاهایی که مصرف می‌کنیم، ویتامین D ندارند، اما این ماده حیاتی است و کمک به جذب کلسیم می‌کند و باعث می‌شود استخوان‌ها محکم باقی بمانند. **■ ویتامین D** بپردازد. **■ آنتی اکسیدان‌ها خطر سرطان را افزایش می‌دهند** استفاده بیش از حد آنتی‌اکسیدان می‌تواند خطر بعضی از سرطان‌ها را افزایش دهد. ویتامین‌های A، C و E آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات به وفور یافت می‌شوند. این ویتامین‌ها می‌توانند از خانم‌ها در مقابل سرطان محافظت کنند، اما پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اگر در مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها زیاده‌روی شود ضررهای بسیاری را به همراه خواهد داشت. **■ از ویتامین C** بگذرید، این مکمل در غلبه بر سرماخوردگی هیچ تاثیری ندارد به جای آن می‌توانید مرکبات بخورید، تحقیقات بسیاری نشان داده است که ویتامین C تاثیری برای پیشگیری از سرماخوردگی ندارد. علاوه بر این، دوزهای ۲۰۰۰ میلی‌گرمی این ماده می‌تواند خطر سنگ کلیه را افزایش دهد؛ بنابراین به جای مصرف قرص، ویتامین C مورد نیاز بدن‌تان را از میوه بگیرید. برای مثال توت‌فرنگی و مرکبات سرشار از این ماده غذایی هستند. **■ به جای ویتامین E** اسفناج بخورید ویتامین E را مصرف نکنید، سین مصرف بیش از حد این مکمل غذایی و افزایش خطر ابتلا به بعضی از انواع سرطان ارتباطی مشاهده شده است و به جای آن می‌توانید اسفناج بخورید. آنتی‌اکسیدان ویتامین E به خاطر تاثیرش برای محافظت در مقابل سرطان محبوب شد. اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردانی که این ویتامین را مصرف می‌کردند، بیشتر بود؛ بنابراین اگر به دنبال ویتامین E بیشتر هستید، بهتر است با اسفناج تازه این ویتامین را تامین کنید.

قسمت فوقانی شکم، بزرگ شدن شکم به علت تجمع مایع در شکم، حین سیر شدگی زودرس حتی بعد از خوردن مقدار کمی غذا، تهوع و یا استفراغ، وجود خون در استفراغ، سوء هاضمه و ترش کردن، کاهش اشتها، کاهش وزن، خستگی و ضعف طولانی مدت بدون توجه و دفع مدفوع سیاه‌رنگ بوده که نشانه وجود خون در دستگاه گوارش است. درمان بر اساس مرحله بیماری و حال عمومی بیمار انتخاب می‌شود که درمان اصلی سرطان معده در مراحل اولیه عمل جراحی است. در برخی افراد بخصوص در صورت پیشرفت بیماری، تنها از شیمی درمانی و یا رادیوتراپی بعنوان درمان استفاده می‌شود. گاهی اوقات هم لازم است بعد از انجام جراحی، شیمی درمانی و یا رادیوتراپی انجام و در گاهی موارد، قبل از انجام عمل جراحی، شیمی درمانی و یا رادیوتراپی انجام می‌شود.

ارتباط غذا خوردن نیمه شب و افزایش ریسک دیابت



محققان به افرادی که عادت به غذا خوردن در نیمه شب دارند در مورد ابتلا به دیابت و بیماری قلبی هشدار می‌دهند. طبق یافته‌های اخیر، افرادی که دوست دارند اواسط شب خوراکی بخورند در معرض ریسک ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی و دیابت هستند چرا که این عادت موجب اختلال در عملکرد ساعت بیولوژیکی بدن می‌شود. به گفته محققان این عادت منجر به افزایش چربی خون و مشکلات قلبی می‌شود چرا که بدن از چرخه ۲۴ ساعته هماهنگ بدن خارج می‌شود. رود بیوجس، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «توجه به ساعت بیولوژیکی بدن بسیار حائز اهمیت است. از اینرو باید به خواب شبانه و بیداری روزانه توجه کرد، چرا که عادتی نظیر کارهای شیفتی، بیدار ماندن تا دیروقت و نیمه شب غذا خوردن همگی به سلامت آسیب می‌رسانند.» محققان موش‌هایی را که در معرض این مشکل قرار داشتند بررسی کردند. آنها در طول آغاز فاز استراحت (روز) و آغاز فاز فعالیت (شب) به موش‌ها غذا می‌دادند. نتایج نشان داد بعد از تغذیه موش‌ها در ابتدای دوره استراحت، میزان چربی در مقایسه با زمان تغذیه در آغاز فاز فعالیت به شکل چشمگیری افزایش می‌یافت. وجود میزان بالای چربی خون نشان می‌دهد غذا خوردن در نیمه شب نه تنها بر متابولیسم تاثیر می‌گذارد بلکه احتمال بیماری‌های قلبی و دیابت را نیز افزایش می‌دهد.

تأثیر مصرف زیاد گوشت قرمز در بروز سرطان



مطالعات به نقش مصرف زیاد گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده، مصرف مثل گوشت دودی در ایجاد سرطان معده اشاره شده است. مصرف زیاد گوشت دودی، نمک سود و فرآوری شده، مصرف زیاد ترشیجات، غذاهایی که بیرون از یخچال نگهداری شده‌اند، عفونت با یک باکتری معده (هلیکوباکتر پیلوری)، نوع یک گوشت خونی مزمن، التهاب مزمن درد و یا سوزش در شکم بخصوص معده (گاستریت) و عوامل ژنتیک و سابقه خانوادگی سرطان در ایجاد سرطان معده نقش دارند. علامت سرطان معده شامل احساس درد و یا سوزش در شکم بخصوص

حس سیر شدگی زودرس، وجود خون در استفراغ، سوء هاضمه و تشرش کردن، کاهش اشتها، کاهش وزن، خستگی و ضعف طولانی مدت از علائم بروز سرطان معده است. متأسفانه سرطان معده در کشور ما بسیار شایع است و میزان ابتلای ایرانیان به این نوع سرطان بیشتر از اکثر کشورهای جهان است. در بعضی بررسی‌های انجام شده سرطان معده به عنوان شایعترین سرطان در مردان و یکی از ۳ سرطان شایع در زنان ایرانی شناخته شده است. علت این امر به خوبی مشخص نیست ولی عادات غذایی به احتمال فراوان در این مسأله نقش دارند. علت اصلی ایجاد سرطان معده هنوز مشخص نیست همچنین میزان بروز سرطان معده با افزایش سن، استعمال دخانیات و مصرف الکل افزایش می‌یابد. سرطان معده در مردان شایعتر از زنان است همچنین در برخی

مواد غذایی مفید برای سلامت پوست ، مو و ناخن را بشناسید



برای کمک به حفظ سلامت عمومی، تقویت مو و پوست و کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن از مصرف منابع غذایی حاوی زینک و ویتامین‌های گروه B غافل نشوید. روی به عنوان یکی از مهمترین مواد معدنی در سلامت پوست، فرم گرفتن و استحکام ناخن‌ها و تقویت ساختار مو نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند؛ کمبود روی در اثر دریافت ناکافی، اختلال در جذب، افزایش دفع و یا افزایش نیاز به روی و عدم تکافوی دریافت به وجود می‌آید. بدخواهی یا بی‌خواهی، ترس از نور، اختلالات عصبی، اختلال در رشد، نازک شدن موی سر، کم پشتی و ریزش مو، بهبود و ترمیم کند زخم‌ها از علائم کمبود روی به شمار می‌روند. جگر، گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی، فرآورده‌های لبنی، تخم مرغ، انواع مغزها (فندق، گردو، بادام ... و) سبزیجات، میوه‌ها، غلات و حبوبات از جمله منابع غذایی حاوی زینک است که مصرف آن‌ها برای افراد مفید است. ویتامین‌های گروه B در سلامت سیستم عصبی و روانی، جلوگیری از اختلالات حواس و افسردگی تأثیر به سزایی دارند. کمبود این ویتامین‌ها در انسان باعث بروز مشکلاتی از قبیل نارسایی قلبی، ضعف عضلانی، عقب ماندگی رشد، پوسته و ترک در لبها، اضطراب، بی‌خوابی، اختلال در عملکرد سیستم ایمنی، اختلالات عصبی و روانی، طاسی، ترمی ناخن و ریزش مو می‌شود. مصرف روی و ویتامین‌های گروه B عامل مهمی در تقویت و جلوگیری از ریزش مو، فرم گرفتن و سفتی ناخن‌ها، سلامت پوست، افزایش قد در سنین رشد، کمک به ترمیم زخم‌ها، تقویت سیستم ایمنی بدن و موثر در سلامت دستگاه تولید مثل است.

واقعهای دردناک برای رسانه ورزشی ایران؛

صدای خاص رادیو ورزش خاموش شد

گلچین امروز: مسعود اسکویی مجری پیشکسوت ورزش و رادیو که به دلیل شکستگی ناحیه لگن و پا در بخش مراقبت های ویژه بود، دارفانی را وداع گفت.



مسعود اسکویی مجری و مفسر قدیمی ورزش رادیو و تلویزیون به دلیل شکستگی ناحیه پا و لگن در بیمارستان لاله عمل جراحی شد و مدتی در بخش مراقبت های ویژه تحت نظر پزشکان بود که ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۳ در ۸۵ سالگی دار فانی را وداع گفت.

استاد اسکویی که متولد سال ۱۳۱۸ بود، از سال ۱۳۴۵ به استنداد تلویزیون ملی ایران درآمده و سابقه حدوداً ۵۷ سال گزارشگری و فعالیت در رادیو و تلویزیون را داشت. او از جمله گزارشگران و مفسران ورزشی بود که در رشته های مختلف از جمله والیبال سالها سابقه فعالیت داشت. همچنین کمیته ملی المپیک درگذشت این پیشکسوت گزارشگری و گوندگی و سیما و رادیو ورزش را تسلیت گفت.

رقابتهای دوومیدانی جام پرچم قهرمانی گیلان در رشت برگزار شد

گلچین امروز: رقابتهای دوومیدانی جام پرچم قهرمانی استان گیلان در مجموعه ورزشی سردار جنگل رشت برگزار شد. به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان، مسابقات دوومیدانی دختران و پسران (پرتاب وزنه) جام پرچم، قهرمانی استان گیلان به همت هیات ورزش روستایی و بازیهای بومی محلی استان گیلان و با همکاری هیات دوومیدانی گیلان در مجموعه ورزشی سردار جنگل رشت برگزار شد؛ که در پایان و در بخش دختران: پریا ابراری، تارا احمدی و حسنا هوشمند و همچنین در بخش پسران ابوالفضل پرتاب، عیله رضا زمانی، محمد علی جلال تپا، به ترتیب مقامهای اول تا سوم را به خود اختصاص دادند و مجوز حضور در مسابقات قهرمانی کشور در مسابقات پرتاب وزنه روستایی را دریافت نمودند.

لاهیجان میزبان اردوی تیم ملی دوچرخه سواری کوهستان

گلچین امروز: اردوی تیم ملی دوچرخه سواری کوهستان بمدت ۷ روز در لاهیجان برگزار شد. به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان و به نقل از روابط عمومی فدراسیون دوچرخهسواری، محمود وفایی مدیر تیم ملی دوچرخه سواری در گفتگویی اعلام کرد: با نظر کمیته فنی تیم های ملی کوهستان ۵ ورزشکار اعزامی به مسابقات قهرمانی آسیا کوهستان مازنی مشخص شدند. فراز شکری، حسین زنجبانیان، طاهای قابل و فاطمه عباسی ۵ نماینده کشورمان به مسابقات قهرمانی آسیا کوهستان بود. البته خانم فرانک پرتوآذر نیز با توجه به حضور در مسابقات تیم باشگاهی به طور مستقیم راهی محل برگزاری مسابقات قهرمانی آسیا در کشور مالزی خواهند شد. مدیر تیم های ملی افزود: این ۴ ورزشکار از تاریخ ۵ اردیبهشت ماه به مدت یک هفته در استان گیلان (شهرستان لاهیجان) به سر مربیگری آرش امیدفر اردوی نهایی داشت. اردوی تدارکاتی تیم ملی دوچرخه سواری کوهستان آقایان و بانوان جهت اعزام به مسابقات قهرمانی آسیا مازنی ۲۰۲۴ از تاریخ ۵ اردی بهشت لغایت ۱۳ اردی بهشت بمدت ۸ روز در شهرستان لاهیجان برگزار شد.

اردوی تیم ملی کشتی آزاد جوانان در لاهیجان برگزار می شود

گلچین امروز: هفتمین مرحله از اردوی تیم ملی کشتی آزاد جوانان روزهای ۱۲ لغایت ۲۱ اردیبهشت ماه در شهر لاهیجان برگزار می شود. به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان و به نقل از روابط عمومی فدراسیون کشتی، هفتمین مرحله از اردوی تیم ملی کشتی آزاد جوانان با شرکت ۳۱ ورزشکار از ۱۲ اردیبهشت بمدت ۱۰ روز در لاهیجان برگزار می شود. اسامی نفرات دعوت شده به این اردو به شرح زیر است: ۵۷ کیلوگرم: ابراهیم خواری، علی مومنی، اهورا خاطری، علی یحیی پور ۶۱ کیلوگرم: شهادت خسروی، امیررضا تیموری زاد، محمدرضا حسینی ۶۵ کیلوگرم: علی خرمند، محمدمهدی پلنگ و ار، سجاد پدیده (لرستان) ۷۰ کیلوگرم: علی کریم پور، سینا خلیلی ۷۴ کیلوگرم: علی رضایی، مهدی یوسفی، محمدمهاان خرماکه ۷۹ کیلوگرم: مجید باقری، ابوالفضل حسینی، آریا مقدمی ۸۶ کیلوگرم: ابوالفضل رحمانی، رضا سلیمانیان، ایمان بابایی ۹۲ کیلوگرم: امیررضا دلیری، عرفان عباسی، امیر عزیزپور ۹۷ کیلوگرم: ابوالفضل بابالو، آریا سجادی، عرفان علیزاده ۱۲۵ کیلوگرم: امیررضا معصومی، محمدرضا لطفی، مرصاد شاکری، مهدی بزرگ پور، سر مربی: غلامرضا محمدی مربیان: داور رشت خورشید، سعید ابراهیمی، میثم مصطفی جوکار، سید احمد محمدی، جعفر دلیری، علی بحری مربی بدنساز: بهمن میرزایی ماساژور: سید مهدی ساداتی مسئول پذیرش: فرید قفیه شجاعی

آگهی های ثبتی

آگهی فقدان سند

آقای اصلاحت رضمانی مختاری با ارائه وکالت نامه های شماره ۲۷۲۹۷ - ۱۴۰۲/۰۹/۲۹ و ۲۷۳۲۹ - ۱۴۰۲/۱۰/۱۴ و ۲۷۳۲۸ - ۱۴۰۲/۱۰/۱۹ تنظیمی دفترخانه ۳۶۶ رشت به وکالت از آقای محمد سعید، خانم های سیده، ساره و ساناز شهباز چنگلی طلب زاده با ارائه دو برگ استنادیه گواهی شده دفترخانه ۳۶۶ رشت مدعی گردیده اند که سند مالکیت شدگان بابت ۱۸۰۳۳ ثبت ۱۴۰۲/۲۳/۱۴ و صفحه ۶۱ دفتر ۴/۸۵۵ به نام دولت جمهوری اسلامی ایران با نامبندسی سازمان جنگلها و آبخیزداری کشور صادر و تسلیم گردیده بود و مع الواسطه بر این سند قطعی ۳۱۶۶ - ۱۳۸۷/۰۴/۲۷ دفترخانه ۱۰۸ رشت به آقای محمد طلب زاده (نسبت به ۳ دانگ) خانم ساره طالب زاده و ساناز طالب زاده و سیده طالب زاده (هر یک نسبت به یک دانگ) معاذ از شدگان انتقال یافت به علت جابجایی مفقود گردیده، تقاضای صدور سند مالکیت العننی را نموده

نودا مراتب طبق تبصره ذیل ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آسپه میگردد تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله یا وجود سند مالکیت نزد خود میباشد مراتب را ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار آسپه به این اداره اعلام و رسید دریافت دارد در غیر این صورت نسبت به صدور سند مالکیت العننی وفق مقررات اقدام خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۲/۱۳
 علی غلامعلی زاده - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه دو رشت
 رام/الفات ۴۴

گیلان میزبان اردوی تیم ملی تکواندوی آقایان شد



دعوت هیات تکواندو استان گیلان در سالن الغدیر رشت اردو زدند. در این اردوی تمرینی، مهدی حاجی موسایی، ابوالفضل زندی، مثنی رضایی، امیر سینا بختیاری، مهراون برخسورداری، میرهاشم حسینی، سعید فتحی، علی خوش روش، محمد حسین یزدانی و آریا سلیمی حضور دارند. مجید افلاکی به عنوان سرمربی، رضا ایمان زاده و مهرداد یوسفی اعضای کادر فنی و حمیدرضا پوری هم پزشک تیم ملی خواهد بود.

آقایان کشورمان که پیوسته برای حضور پرقدرت در این رویداد برپایه یک اردوی ۷ روزه به دعوت هیات تکواندو استان گیلان در سالن الغدیر رشت اردو زدند.

قربانی رییس هیات فوتبال کوجصفهان: بانوان فوتسالیست کوجصفهان همواره در گیلان پیشتاز بوده اند



به نوشته این حتی بازیکنان خوبی همچون خاتم یکتا سینا در سطح کشور معرفی کنیم. ضمن اینکه خاتم خالقی تیا مربی تیم زحمات زیادی برای این تیم کشیده اند که این همه پشتکار و تلاش ایشان برای طرفی فوتبال این منطقه ستودنی است. قربانی در پایان خاطر نشان کرد: امیدوارم

گلچین امروز - سرویس ورزشی: نشستی به منظور بررسی مشکلات و حضور هر چه بهتر تیم بانوان فوتسالیست کوجصفهان در مسابقات لیگ برتر فوتبال استان گیلان در دفتر هیات فوتبال کوجصفهان با حضور اعضای هیات فوتبال کوجصفهان برگزار شد. رئیس هیات فوتبال کوجصفهان ضمن تشکر از زحمات بانوان فوتسالیست این شهر که سال گذشته حضور موفقی در مسابقات استانی داشتند و مقام سوم استان در رده جوانان را بدست آوردند؛ گفت: بانوان فوتسالیست منطقه کوجصفهان ثابت کردند که از پتانسیل بالایی برخوردار بوده و می توانند در آینده حرف های زیادی برای گفتن داشته باشند.

وی افزود: ما با جذب اسپانسر های مختلف می توانیم حتی در مسابقات کشوری هم شاهد شکوفایی استعداد های درخشان فوتبال و فوتسال این منطقه باشیم. قافم فریاد اضافه کرد: بانوان فوتسالیست ما همواره پیشتاز مسابقات فوتسال و فوتبال استان

حضور یک گیلانی در اردوی آماده سازی تیم ملی فوتبال بانوان

برگزار می شود. به همین منظور مریم آزمون، سرمربی تیم ملی فوتبال بانوان اسامی بازیکنان دعوت شده به این اردو را به شرح زیر اعلام کرد: کیما کافی، سارا دیدار (خراسان رضوی) مریم آیزدپناه، فهیمه ارزانی (کهگیلویه و بویراحمد) فاطمه رضایی، سمیه اوج، ترگس خانی (البرز) غزل مرشدی، نگین نقدی (کرمانشاه) الهه جاویدان (بوشر) مینا ایوبی (گلستان) زینب اسماعیلی (مازندران) راحیل جعفری (فارس) کیما نوری (تهران) فاطمه شبان، مرضیه فیضی (اصفهان) سمیرا محمدی، سونج سلیمانی (آذربایجان شرقی) رفیه جلال نسب (خوزستان) مرضیه نیکخواه، آتنا توفیق (همدان) کوثر عنبری، روژین تمریان، فاطمه یوسفی، مریم نامی (ایلام) مانده بیرنگ (گیلان)



به گزارش گروه ورزشی خبرگزاری صدا و سیما، اردوی آماده سازی تیم ملی فوتبال بانوان ۲۰ اردیبهشت در مرکز ملی فوتبال آغاز می شود.

ملوان نداجا در بخش آقایان صدرنشین لیگ آب های آرام شد

پرتیان شیرینی با زمان ۳:۴۸.۳۴ دقیقه و تیم نوین الیزز با ترکیب یاران پرون، هلنا احسانی، مژده مطرفی و مریم عزیزتی با زمان ۴:۰۱.۳۰ دقیقه مقام اول تا سوم را کسب کردند. در کایاک یک نفره ۲۰۰ متر مردان علی آقامیرزایی از ملوان نداجا با زمان ۳۸.۰۷۷ ثانیه مقام اول، علیرضا خمسه از پارس جنوبی با زمان ۳۸.۹۳۰ ثانیه و محمد میرزایی از عقاب نهجا با زمان ۳۹.۱۹۰ ثانیه مقام سوم را به دست آوردند. در کانونی یک نفره ۲۰۰ متر مردان عادل مجلی از کانونی یک نفره ۲۰۰ متر مردان عادل مجلی از پارس جنوبی با زمان ۴۲.۶۴۰ ثانیه اول، علی ضرار کاظم از میداف بوشهر با زمان ۴۲.۷۰۰ ثانیه دوم و ارشیا عبدالهی از عقاب نهجا با زمان ۴۷.۱۰۰ ثانیه سوم شدند. در کایاک یک نفره ۲۰۰ متر بانوان ترنم اکبرزاده از پارس جنوبی با زمان ۶.۸۳۳ ثانیه، پرتیان شیرینی از عقاب نهجا با زمان ۴۹.۶۷ ثانیه و نیکنجفی زاده از نوین تهران با زمان ۵۰.۴۶ ثانیه اول تا سوم شدند. در کانونی یک نفره بانوان هیوا افضلی از پارس جنوبی با زمان ۵۲.۰۶ ثانیه مقام اول، هدیه خیرآبادی از بحر گستر پارس با زمان ۵۴.۶۰ ثانیه مقام دوم و دنیا جوکار از نوین البرز با زمان ۵۸.۹۹ ثانیه مقام سوم را به دست آوردند. در رقابت اسفاده ۴ در ۲۰۰ متر مردان تیم پارس جنوبی با ترکیب پوریا شریفی، عادل

گلچین امروز: بحر گستر پارس در بخش بانوان و ملوان نداجا در بخش مردان در پایان مرحله سوم لیگ آب های آرام صدرنشین بانی ماندند. به گزارش گروه ورزشی خبرگزاری صدا و سیما، مرحله سوم لیگ آب های آرام امروز در مسافت ۲۰۰ متر برگزار شد. در این رقابتهای تیم های نوین البرز، پترو پالایش تجهیز سما، پارس جنوبی، عقاب نهجا، بحر گستر پارس و نوین تهران در بخش بانوان و عقاب نهجا، میداف بوشهر، ملوان نداجا، پارس جنوبی و کارن کاسپین در بخش مردان رقابت می کنند. در مسابقه کایاک چهارنفره ۲۰۰ متر مردان تیم ملوان نداجا با ترکیب امیر آقامیرزایی، علی آقامیرزایی، عباس حسینی و بیمن فویدل با زمان ۲۳.۴۸ ثانیه اول، تیم عقاب نهجا با ترکیب علیرضا جهان نسا، محمد میرزایی، محمدرضا پیشگاهی و ماکان غیثی با زمان ۲۴.۶۷ ثانیه دوم و تیم میداف بوشهر با ترکیب داریوش محمدی، ابوالفضل جنتی، یزدان زراعت کار و سلیمان احمد سعید با زمان ۳۵.۳۵ ثانیه سوم شدند. در مسابقه اسفاده ۴ در ۲۰۰ متر بانوان تیم بحر گستر پارس با ترکیب ارشین رضائزاد، کیانا گلبندها، نسنر خیرلهی و زهرا مطهر با زمان ۳۳.۴۸۶ دقیقه، تیم عقاب نهجا با ترکیب عسل کاظمی، فاطمه زندی، مهناز صدیق فرشیان و

گلچین اخبار ورزشی

اردوی تیم ملی تیراندازی با کمان

پارا المپیک عراق در گیلان برپا شد
 اینتا: رئیس هیات ورزشهای جانبازان و توان یابان گیلان گفت: اردوی مشترک تیم ملی تیراندازی با کمان پارالمپیک عراق و باشگاه مدافعان شمال گیلان در رشت برپا شد. محمد فتیری اظهار کرد: در این اردو، ۲ ورزشکار از تیم ملی تیر و کمان پارالمپیک عراق به همراه یک مربی و یک سرپرست حضور دارند که اردوی مشترکی را با تیم تیراندازی با کمان جانبازان و توان یابان مدافعان شمال گیلان در ورزشگاه سردار جنگل رشت آغاز کردند. وی افزود: این اردو تا روز ۱۸ اردیبهشت ماه جاری ادامه خواهد یافت که ورزشکاران عراقی حاضر در این اردو هر روز در ۲ نوبت صبح و عصر زیر نظر کادرفنی، تمرینات آماده سازی خود را با ورزشکاران تیم مدافعان شمال دنبال می کنند. رئیس هیات ورزشهای جانبازان و توان یابان گیلان ادامه داد: این اردو برای کسب آمادگی بیشتر تیم ملی تیراندازی با کمان پارالمپیک عراق برای حضور در رقابتهای انتخابی پارالمپیک ۲۰۲۴ فرانسه در گیلان برپا شده است. فتیری خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه مربیگری تیم ملی تیراندازی با کمان پارالمپیک عراق برعهده یک مربی ایرانی است، این اردو با هماهنگی فدراسیون جانبازان و توان یابان کشور، اداره ورزش و جوانان گیلان و هیات ورزشهای جانبازان و توان یابان گیلان در این استان و شهرستان رشت برپا شده است.

دعوت از ۳۰ کشور برای رقابت های جهانی پهلوانی و زورخانه ای

برنا: فدراسیون پهلوانی و زورخانه ای ایران قصد دارد رقابت های بزرگی را میزبانی کند. فدراسیون پهلوانی و زورخانه ای ایران قرار است میزبان رقابت های جهانی این رشته باشد و بر این اساس اواخر خردادماه سال جاری این رقابت ها به میزبانی اصفهان برگزار خواهد شد. در همین راستا مسئولان این فدراسیون به ۳۰ کشور نامه زده اند تا برای حضور در این رقابت ها اعلام آمادگی کنند. مدیران فدراسیون پهلوانی و زورخانه ای امیدوارند بیش از ۱۰ تا ۱۲ کشور از حضور در رقابت های جهانی استقبال کنند و وارد کشورمان شوند. مهرعلی یاران چشمه رییس این فدراسیون این خبر را تایید کرد.

اسامی بازیکنان دعوت شده به اردوی تیم ملی زیر ۲۰ سال

برنا: زمان اردوی جدید انتخابی تیم ملی جوانان زیر ۲۰ سال ایران همراه با اعلام اسامی دعوت شدگان مشخص شد. به گزارش رسمی فدراسیون فوتبال، اسامی بازیکنان تیم ملی زیر ۲۰ سال کشورمان جهت حضور در اردوی ۱۲ لغایت ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۳ مشخص شد. این اردو در مرکز آموزش عالی امام خمینی (ره) شهرستان کرج برگزار می شود که بازیکنان دعوت شده باید با همراه داشتن کارت ملی و بیمه ورزشی خود را به کادر فنی معرفی کنند.

اعضای هیات ریسه فدراسیون کونگفو و هنرهای رزمی انتخاب شدند

گلچین امروز: اعضای مجمع عمومی انتخاباتی فدراسیون کونگفو، برخی از اعضای هیات ریسه این فدراسیون را انتخاب کردند. به گزارش پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان: بعد از انتخاب سیدعباس هاشمی منش به عنوان رئیس فدراسیون کونگفو و هنرهای رزمی، فرآیند برگزاری انتخابات برای تعیین اعضای هیات ریسه پیشنهادی رئیس فدراسیون با ریاست سید محمد شروین اسبقیان معاون توسعه و ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان در سالن اجتماعات کمیته ملی المپیک برگزار شد. بر این اساس امین عباسی ۴۷ ریای به عنوان خزانه دار و هاله زینب پیرقربانی با ۳۱ رای به عنوان کارشناس خبره با رای اعضای مجمع به عضویت هیات ریسه فدراسیون آمدند. انتخابات دیگر اعضای هیات ریسه در مجمع بعدی این فدراسیون انتخاب خواهند شد.

وزیر ورزش: تغییر نام باشگاه استقلال باید با طی مراحل قانونی انجام شود

ایرنا: وزیر ورزش و جوانان در واکنش به شایعاتی در مورد تغییر نام دو باشگاه فوتبالی معروف گفت: هر باشگاهی چه استقلال و چه باشگاه دیگری بخواهد تغییر نام داشته باشد باید مسیر قانونی را طی کند. کیسورت هاشمی در حاشیه جلسه هیات دولت و در جمع خبرنگاران در پاسخ به سؤالی در باره تغییر نام باشگاه استقلال گفت: واقعیت این است که دو باشگاه استقلال و پیروزی واگذار شده اند و منوبی خاص خودشان را دارند اما هر باشگاهی بخواهد تغییر نام پیدا کند باید روال کار را طی کند. وزیر ورزش و جوانان اظهار داشت: ما کمیسویی تحت عنوان کمیسیون ماده ۵ باشگاه ها داریم و هر باشگاهی چه استقلال و چه باشگاه دیگری بخواهد تغییر نام داشته باشد باید مسیر قانونی را طی کند. وی در پاسخ به سؤالی در باره حق پخش مسابقات تیم های استقلال و پیروزی اظهار داشت: حق پخش فقط متعلق به این دو باشگاه نیست حق پخش متعلق به ورزش کشور و هر کار ورزش است: این گروه باید باز شود. هاشمی خاطرنشان کرد: در لایحه برنامه هفتم توسعه موضوع حق پخش برنامه های ورزشی دیده شده و به آیین نامه ای که با کمک وزارت ورزش و جوانان و سازمان صدا و سیما تدوین می شود و به تصویب هیات وزیران می رسد موکول شده است. وزیر ورزش و جوانان اظهار داشت: حق پخش حق ورزش است و باید به ورزش داده شود و طبیعی است که اگر حق پخش پرداخت شود، می تواند به حل بسیاری از مشکلاتی که در مسیر ورود بخش خصوصی به ورزش وجود دارد، کمک کند. وی افزود: ما با حضور فرمانان و دست اندرکارانی که سال گذشته برای کشور افتخار آفرینی کردند، برگزار خواهد شد و پاداش آنها که مبلغی معادل ۳۳۰ میلیارد تومان است به آنها پرداخت می شود. هاشمی خاطرنشان کرد: جامعه ورزش به رشته هایی که سهمیه المپیک دارند، کمک می کند و بنا است که پس از ۲۰ سال تواناگان تجهیزاتی این رشته های ورزشی با اعتبار ۵۰۰ میلیارد تومانی که با هماهنگی وزارت نفت در نظر گرفته شده ارسال شود.

 <p>اوقات شرعی به وقت گیلان</p> <p>اذان صبح: ۳:۳۹ طلوع آفتاب: ۵:۱۵ اذان ظهر: ۱۲:۰۹ غروب خورشید: ۱۹:۰۲ اذان مغرب: ۱۹:۲۲</p>	<p>صفحه آرایی: گلچین امروز چاپ و لیتوگرافی: شرکت چاپ و نشر نوین تلفن: ۰۱۳-۳۳۲۲۴۷۲۷</p>	<p>مطالب درج شده لزوما انعکاس دهنده دیدگاه روزنامه نمی باشد.</p> <p>ایمیل: Golchin.Today@yahoo.com نشانی سایت: https://golchinemrooz.ir تلفن: ۰۲۳۱۰۷۳۷ - ۰۲۳۳۶۰۵۰ - تلفکس: ۰۲۳۲۲۰۳۲۶</p>	<p>گلچین امروز</p> <p>روزنامه اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و هنری صبح گیلان صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مسعود گیاهی سراوانی سردبیر: کریم خورشیدی مژدهی</p> <p>نشانی: رشت - چهارراه پورسینا - روبروی ثبت احوال رشت - ساختمان اطبا - طبقه دوم - تلفن: ۰۲۳۱۰۷۳۷ - ۰۲۳۳۶۰۵۰ - تلفکس: ۰۲۳۲۲۰۳۲۶</p>
---	--	--	---

پنجشنبه ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۳ - ۲۳ شوال ۱۴۴۵ - ۲ می ۲۰۲۴ گزارش سال بیستم - شماره ۴۷۵۲

به مناسبت روز شوراها صورت گرفت:

تجلیل از شوراهای نمونه شهرستان ماسال به همت فرماندار



مراسم شوراها را امین و منتخبین مردم دانست و گفت: شهرستان ماسال قطب گردشگر پذیر کشور است و مسئولین در خصوص مسائل و مشکلات سطح شهرستان به خصوص پسماند زباله که یکی از دغدغه‌های به حق مردم و شورای اسلامی می‌باشد همکاری بیش از پیش داشته باشند و با توجه به اینکه سطح سطل‌های زباله در مسیر ییلاقات جمع آوری شده، مشکلاتی را برای مردم و مسافران ایجاد کرده است.

بلالی همچنین به کلیه‌های جویبی در مسیر ییلاقات ماسال اشاره کرد و گفت: مردم منطقه به خصوص جوانان از این طریق امرار معاش می‌کنند که مکان ایست و بازرسی مشکلاتی را برای این کسبه فراهم نموده که از مسئولین امر خواستار تجدید نظر مکان‌ایست و بازرسی را داریم.

رئیس شورای اسلامی بخش مرکزی همچنین از مهندس اکبر کوهی بخشدار مرکزی ماسال و مهندس رامین علیزاده شهردار ماسال نیز به دلیل انتخاب بجای و شایسته دکتر یاسر جلالیان به‌عنوان کارشناس فنی بخشدار نیز تقدیر و تشکر نمود و افزود: شوراهای در تصمیمات خود درست عمل کنند تا مشکلات و مسائل مردم به حداقل برسد.

مهندس حامدگیل چالانسی فرماندار ماسال نیز در این همایش ضمن گرامیادداشت این روز، شوراهای را پارلمان‌های محلی و حلقه واسط بین مردم و مسئولان دانست و گفت: شوراهای تبلور اراده مردم هستند و باید تسریع دهنده درخواست‌های مردم باشند گیل چالانسی ارتباط شوراهای با مردم را کلید حل مشکلات دانست و اظهار داشت: شوراهای یکی از نمادهای مردم سالاری دینی در کشور هستند.

فرماندار ماسال اختلاف نظر و درگیری اعضای شورای اسلامی با بخشداران و شهرداران را از عوامل آسیب به مردم دانست و افزود: ارتباط نزدیک شوراهای با مردم و مسئولان موجب عمران و آبادانی شهر و روستا خواهد شد.

گفتنی است در پایان این مراسم از مهندس مهدی ایزدی به‌عنوان رئیس شورای شهر در این همایش و نیز از اعضای شورای بخش مرکزی ماسال، روستای کوچکام، شالما و... با اهدای لوح سپاس از طرف فرمانداری شهرستان ماسال تقدیر شد.

گزارش: مریم زارع درخشان

شهر ماسال‌عنوان و تاکید کرد: ارائه چنین خدماتی در سایه همدلی و همکاری اعضای شورای اسلامی و شهردار امکان پذیر است که خوشبختانه با نگاه ورزشی و ورزشکار بودن مهندس رامین علیزاده (شهردار شهر ماسال) و حمایت ایشان از تیم ورزشی شهرداری ماسال موفقیت چشمگیری را به همراه داشته و برای اولین بار

بوده ارتباط مستقیم مردم با تمام دستگاه‌ها بیشتر می‌شود.

فرهاد هادی پور رئیس شورای اسلامی شهر ماسال نیز در این مراسم ضمن گرامیادداشت روز شوراها به خلاصه‌ای از عملکرد این دوره از شوراهای اشاره کرد و اظهار داشت: شوراهای نمادی از تعامل، همدلی و کوشش برای رفیع کمبودها در عمران و آبادانی



شهر و روستاها هستند. هادی پور تعریض کوچکیها و خیابان‌های بلوار مدرسه و سردار سلیمانی، پیاده روی سازی و سنگ فرش خیابان شهید زارع، میدان قویدل، روشنایی معابر سطح شهر و جمع آوری آب‌های سطحی، احداث ساختمان سالن همایش و ستاد بحران، اضافه نمودن ماشین آلات به ناوگان حمل و نقل شهری و... را از اقدامات برجسته این دوره از اعضای شورای اسلامی

مهندس بلالی رئیس شورای بخش مرکزی ماسال نیز در این

گلچین امروز - سرویس گزارش: طی مراسمی به مناسبت گرامیادداشت نهم اردیبهشت ماه (روز شوراها) و با حضور مهندس گیل چالانسی فرماندار، مقدمی معاون فرمانداری، مهندس رامین علیزاده شهردار ماسال، مهندس اکبر کوهی بخشدار بخش مرکزی، فرماندهان نظامی و انتظامی، مهندس اسماعیل نژاد بخشدار شاندزمن، شوراهای اسلامی شهر و روستای بخش مرکزی و شاندزمن و دیگر مسئولین شهرستان ماسال از شوراهای نمونه تجلیل شد.

در این مراسم ابتدا مهدی ایزدی عضو شورای اسلامی شهر ماسال و رئیس شورای شهرستان ضمن گرامیادداشت روز شوراها به اهمیت و جایگاه شوراهای اشاره نمود و گفت: جایگاه شوراهای در دو بعد دینی که در احادیث نیز به آن اشاره شده و بعد قانون گذاری نیز دارای ۱۱۰ ماده در راستای اختیارات شوراهای می‌باشد.

نماینده شورای اسنان همچنین به قانون‌های فرادست شوراهای اشاره کرد و افزود: شوراهای شهرستان، شوراهای اسنان و شوراهای عالی در بحث پی گیری مشکلات مردم نظارت و عملکرد مدیران و چگونگی هزینه کرد و رفتارهای مدیران از جایگاه ویژه ای برخوردار هستند.

عضو شورای اسلامی شهر ماسال همچنین به شوراهای حل اختلاف اشاره کرد و اظهار داشت: مسائل و مشکلات بحث شورایی می‌تواند توسط هیات شورای حل اختلاف نیز قابل پیگیری و حل شود.

مهندس مهدی ایزدی با بیان اینکه اهمیت و اختیارات شوراهای و آشنایی شوراهای با وظایف و قانون‌ها به اندازه‌ای هست که استانداران، فرمانداران، بخشداران و سایر مقامات استانی در حد و حدود اختیارات شورا ملزم به رعایت تصمیمات آنها هستند.

وی شوراهای را منتخبین و امین مردم دانست و خاطر نشان کرد: دقت عملکرد شوراهای منافع مردم را به همراه دارد، مردم ولی نعمت ما هستند و آشنایی به وظایف و قوانین شوراهای مطالبه گری بیشتر نموده و در حل مشکلات مردم موثر است.

عضو شورای اسلامی شهر ماسال با بیان اینکه بحث بودجه و عوارض و اصلاح منعم از دیگر وظایف شوراهای شهری می‌باشد افزود: ارتباط نزدیک شوراهای با شهردار و آشنا بودن به آرای دیوان عدالت اداری و رأی هیئت‌ها در حل مشکلات و مسائل مردم موثر

