

گلچین امروز

تعطیلی پنجشنبه‌ها
مراودات اقتصادی
را به سه روز
کاهش می‌دهد



صفحه ۲

چگونه
می‌توانید
خوش بین
باشید؟



صفحه ۴

برپایی اردوهای
استانی باعث
ارتقای سطح کیفی
تکواندو می‌شود



صفحه ۷

آب بخورید
نا کلیه هایتان
سالم
بماند



صفحه ۶

سال بیستم - شماره ۴۷۵۵ - صفحه ۸ - ۱۰۰۰۰ تومان

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح گیلان

سه شنبه ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۳ - ۲۸ شوال ۱۴۴۵ - ۷ می ۲۰۲۴

نماینده ولی فقیه در گیلان تاکید کرد:

لزوم استفاده از ظرفیت متفکرین و صاحب نظران استانی در تقویت امور فرهنگی

صفحه ۳

رییس کل دادگستری گیلان:
قضات برای اجرای عدالت و رسیدگی
به مشکلات مردم تلاش کنند

مدیرکل زندان‌های گیلان خبرداد:
اشتغالزایی و خودکفایی بیش
از ۲ هزار زندانی

مدیرعامل آبفای گیلان خبرداد:
آغاز عملیات تامین آب آشامیدنی
بهداشتی برای ۳۷۲ روستای گیلان

رییس سازمان چای کشور خبرداد:
برداشت بیش از ۶ هزار تن برگ سبز چای از ابتدای اردیبهشت ماه



صفحه ۳

معاون بنیاد مسکن خبر داد:
پرداخت وام ۳۵۰ میلیون تومانی به ازای هر
واحد آسیب دیده روستای امامزاده ابراهیم

ایستادمعاون بنیاد مسکن گفت: به ازای هر واحد آسیب دیده ناشی از حریق روستای امامزاده ابراهیم (ع) شهرستان شفت ۳۵۰ میلیون تومان وام مسکن روستایی می‌دهیم.

مجید جودی در حاشیه بازدید از روستای حادثه دیده امامزاده ابراهیم (ع) شهرستان شفت با ابراز تأسف از رخ دادن حادثه آتش سوزی در روستای امامزاده ابراهیم، اظهار کرد: متأسفانه آتش سوزی در این روستا سابقه قدیمی دارد و بار دیگر تعدادی از هموطنان ما زندگی و اقتصاد خودشان را از دست دادند.

وی با بیان اینکه بنیاد مسکن انقلاب اسلامی به عنوان مجری دولت وظیفه بازسازی واحدهای آسیب دیده را بر عهده دارد، تصریح کرد: امروز خدمت مردم امامزاده ابراهیم رسیدیم تا از نزدیک در جریان حادثه قرار بگیریم؛ این روستا ویژگی خاصی دارد و زندگی و معیشت و اقتصاد اهالی آن در هم آمیخته و واحدهای مسکونی صرفاً محل سکونت نیستند و حکم معیشت را دارند.

معاون بازسازی و مسکن روستایی بنیاد مسکن کشور ابراز امیدواری کرد که هر چه زودتر جریان زندگی و معیشت اهالی امامزاده ابراهیم به حرکت درآید و گفت: تا زمان اخذ مصوبه‌های لازم از هیئت دولت، بازسازی را آغاز خواهیم کرد و خوشبختانه کار نقشه برداری واحدها توسط بنیاد مسکن استان انجام شده و از فردا آواربرداری را آغاز خواهیم کرد.

جودی از فراهم شدن تسهیلات ۳۵۰ میلیون تومانی مسکن روستایی (پنج درصد) برای واحدهای آسیب دیده این روستا خبر داد و تاکید کرد: به ازای هر واحد آسیب دیده ۳۵۰ میلیون تومان وام می‌دهیم و به دنبال اخذ مصوبه‌های دیگر هیئت دولت، کار بازسازی را تکمیل می‌کنیم.

وی با بیان اینکه قطعاً با همکاری و مشارکت مردم تا هفت ماه آینده عملیات بازسازی را به ثمر می‌رسانیم، اضافه کرد: کار سختی نیست و با همت مردم و مسئولان قابل دستیابی است.

معاون بنیاد مسکن همه مسئولان را پای کار دانست تا مجدداً زندگی و اقتصاد و معیشت به روستا بازگردد و خاطر نشان کرد: در کنار تسهیلات، منتظر تصویب کمک‌های بلاعوض هستیم؛ البته برای تسریع در کار از وام مسکن روستایی کمک گرفتیم و به زودی تسهیلات تکمیلی را اخذ خواهیم کرد.

گلچین امروز

شماره تلفن های جدید دفتر
روزنامه گلچین امروز

تلفن های تماس:
۳۳۳۱۰۷۳۷ - ۳۳۳۳۶۰۵۰
فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی گیلان

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

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

تلفن: ۳۳۳۶۳۵۳۹

وقتی نشست شورای اداری استان در محل دفن زباله های سراوان برگزار می شود! چرا اسدا... عباسی استاندار گیلان شد؟

حبيب محمد پور

اکثر مردم کم و بیش خبر دارند که وقتی رییس جمهور می خواهد برگزیده شود، عده ای در سراسر کشور از نماینده های مجلس و کاندیداهایی که رای نیابورده اند و یا کم آورده اند با سرگروه های خود در ستاد های انتخابات دست به کار می شوند تا در فرایند نامیمون موقعیتی را در هیات دولت آینده بسازند.

در این فرایند بدشگون خوش به حال آنها می شود که هدف گیری شان خوب باشد و در کشوری که احزاب کارآمدی نداریم، کاندیدای مورد حمایت شان بشود رییس جمهور!

... و در این آشفته بازار است که لابی و چانه زنی برای سهم خواهی از قدرت فزونی می یابد و شمارگان از این ستادی های رییس جمهور می شوند استاندار، وزیر و معاونین وزیر و یا در جاهای پر پول مانند مناطق آزاد و شرکت های غول پیکر ماوا می گیرند که این پست پس اندازی بشود برای نماینده شدن در دوره بعدی انتخابات مجلس!

اینکه چرا و به چه بهرانی نمایندگان مجلس می شوند وزیر و استاندار در واقع خود یک پسرقت در آیین کشورداری است؛ بدین بهرانی که نمایندگان مردم از کلاس درس و یا از درون ساختارها و اداره های مختلف مثل درایی و برق و... یک شبه می شوند مجلس نشین و چهار سال بعد بدون اینکه یک روز مدیریت کرده باشند و در دانشگاههایی که نرفته اند از لیسانس حین کارمندی می شوند؛ دکترا!

حالا این دکترها که کم کم خودشان با بورشان شده که دکتر هستند و با تلاش گسترده در ستاد روسای جمهور می شوند وزیر و استاندار!

حال اگر در این و انقضا جرات داری یا به و آنها بگو که تو این کاره نیستی، چون دانش مدیریت را نداری و البته تجربه مدیریت را هم هیچت نیست!

اکنون پرسش اینجاست که چرا در گیلان اسدا... عباسی البته "دکتر عباسی" شد استاندار گیلان و یا سعادت، عبدلهی یا هاشم نیا و یا نجفی...؟! او در کدام دانشگاه دانش مدیریت آموخت و در کدام اداره تجربه تئودوزی

فرمانده انتظامی شهرستان رشت خبر داد:
توقیف محموله ۵ میلیاردی
فاجاق در خشکیچار

گلچین امروز: فرمانده انتظامی شهرستان رشت از کشف ۷۱۶ توب انواع لباس خارجی فاجاق به ارزش ۵ میلیارد ریال توسط ماموران انتظامی بخش خشکیچار خبر داد.

سرهنگ محمود حافظی مبارزه با کالای فاجاق را پسترساز حمایت از تولید ملی و تحقق اقتصاد مقاومتی قلمداد کرد و با اشاره به اینکه فاجاق کالا و ارز علاوه بر وارد آوردن خسارات جبرانناپذیر به اقتصاد کشور، پیامدهای منفی فرهنگی بسیاری نیز در سطح جامعه به دنبال دارد، اظهارداشت: مبارزه قاطع، هدفمند و موثر با عناصر فاجاق از مهمترین اولویتهای پلیس است.

وی در ادامه با بیان اینکه ماموران انتظامی بخش خشکیچار حین گشتزنی در محور مواصلاتی منطقه آزاد به یک دستگاه خودرو وانت آریسان که از مسیر شمال به جنوب در حال ترده بود، مشکوک شده و برای بررسی آن را متوقف کردند، افزود: در بازرسی از این خودرو، ۷۱۶ توب انواع لباس خارجی فاقد مدارک گمرکی و فاجاق کشف شد.

فرمانده انتظامی شهرستان رشت ارزش تقریبی این کشفیات را برابر نظر کارشناسان ۵ میلیارد ریال عنوان کرد و بیانداشت: در این رابطه منجم ۳۶ ساله با تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی در اختیار مرجع قضایی قرار گرفت.

این مقام انتظامی در پایان با تاکید بر اینکه مبارزه با فاجاق کالا و ارز در راستای حمایت از کالای ایرانی با جدیت توسط پلیس دنبال می شود از مردم خواست در صورت اطلاع از هرگونه فعالیت اقتصادی غیرقانونی توسط افراد سودجو، مراتب را در اسرع وقت از طریق سامانه ۱۱۰ به پلیس گزارش دهند.

مجوز تاسیس ۹۲ دهباری
جدید در استان گیلان صادر شد

ایرنا: معاون امور دهباری های سازمان شهرداری ها و دهباری های کشور گفت: با موافقت وزیر کشور مجوز تاسیس ۹۲ دهباری جدید، مطابق ضوابط تعیین شده، صادر و به استانداری گیلان ابلاغ شده است.

مهیار نورعلی افروز: تاسیس دهباری در روستاهای با جمعیت بالای ۲۰ خانوار در راستای پیشرفت همه جانبه روستاهای کشور و بسترسازی برای جلب مشارکت روستائیان در مدیریت روستایی است.

وی اظهار داشت: سال گذشته یک هزار و ۴۳۸ روستای بالای ۲۰ خانوار واجد شرایط شناخته شده و مجوز تاسیس دهباری آنها توسط وزیر کشور امضا و ابلاغ شد، اکنون بیش از ۳۹ هزار دهباری در کشور دارای مجوز تاسیس دهباری هستند.

نورعلی یادآور شد: نهاد دهباری در روستا و فعالیت مدیریت های محلی به منظور ایجاد زیرساخت اهم از فعالیت های عمرانی و آبادانی روستاها و تحقق اهداف و برنامه های نظام مقدس جمهوری اسلامی تا رسیدن به روستای متعالی یک ضرورت اجتناب ناپذیر است.

دهباری های کشور انجام می شود.

نماینده ولی فقیه در گیلان تاکید کرد؛

لزوم استفاده از ظرفیت متفکرین و صاحب نظران استانی در تقویت امور فرهنگی



گلچین امروز: رئیس شورای شهر رشت با اشاره به اجرای پروژه‌های عمرانی رشت گفت: از شهردار رشت تقاضا دارم هر چه سریعتر پیرامون جذب مشاور با هدف اجرای پروژه گیل لند وارد عمل شود و یقیناً این پروژه به عنوان یک زیر ساخت تأثیر فراوانی در جذب گردشگر، درآمد پایدار و ایجاد اشتغال برای جوانان رشت دارد.

محمد حسین واثق کارگرنیا رئیس شورای اسلامی شهر رشت در یکصد و بیست و هشتمین جلسه علنی شورا در ساختمان جلسات شورای رشت با اشاره به اینکه مبدون زحمات رسانه‌ها در پوشش اخبار مجموعه مدیریت شهری رشت هشتیم اظهار کرد: از تلاش‌های شبانه روزی خبرنگاران فهیم رشت کمال تشکر را دارم.

کارگرنیا با قدردانی از شهردار رشت بابت اجرای پروژه‌های عمرانی از جمله طرح میناق رشت تصریح کرد: در آخرین بازدید که از پروژه‌های طرح میناق به همراه استاندار گیلان انجام شد، شاهد بودیم که روند اجرایی پروژه‌ها بسیار خوب است و در برخی از پروژه‌ها نسبت به برآورد زمانی نیز جلوتر هستیم.

وی با اشاره به پروژه گیل لند در رشت بیان کرد: این پروژه تحت عنوان پارک آبی در شوری سوم مطرح شد و در شوری چهارم نیز قرار بود این پروژه در مسیر فرودگاه رشت اجرایی شود که این مسئله بنا به دلایلی اجرایی نشد و پس از آن در دوران فعالیت شوری پنجم رشت صحبت‌هایی پیرامون اجرای پروژه در مسیر دولت‌آباد رشت مطرح شد که باز هم به دلایل شرعی و... این مسئله به سرانجام نرسید.

رئیس شورای اسلامی شهر رشت در خصوص اجرای پروژه گیل لند در خیابان پرستار رشت اشاره کرد و گفت: پروژه خیابان پرستار تحت عنوان احداث هتل ۲۲ طبقه یک بار دیگر در دوران فعالیت شورای ششم رشت مطرح شده و تقاضا دارم شهردار رشت هر چه سریعتر پیرامون جذب مشاور و اجرایی کردن این پروژه که یقیناً تأثیر فراوانی در جذب گردشگر، درآمد پایدار و ایجاد اشتغال برای جوانان رشت دارد وارد عمل شود و احداث هتل ۲۲ طبقه در رشت که یک شهر گردشگرپذیر است به عنوان یک زیر ساخت گردشگری بسیار حائز اهمیت است.

کارگرنیا با قدردانی از روند اجرای پروژه ۲۲ پنج (شهید سلیمانی) افزود: این پروژه عمرانی از روند خوبی برخوردار است و انتظار داریم شهردار رشت تأکیدات لازم به منظور تسریع بخشیدن به اجرای این پروژه را داشته باشند.

وی به وضعیت سد معبر در رشت اشاره کرد و گفت: شورا و شهرداری رشت به دنبال حذف دستفروشان نیستند، اما باید این مهم ساماندهی شود و شهروندان نسبت به حضور گسترده دستفروشان نگاه خوبی نداشتند و مشکلات فراوانی در تردد پرایشان ایجاد شده که موجدات گلابه مندی کسبه شهر و شهروندان را فراهم کرده است.

رئیس شورای اسلامی با اشاره به بازگشایی مسیر سعدی به سرگل تصریح کرد: خوشبختانه آخرین تملک محور شهید مصباح انجام شده و باید نسبت به جدول‌گذاری و آسفالت و بازگشایی مسیر تسریع شود، اما همچنان در مسیری همچون سعدی به سرگل نیازمند انجام تملک هشتیم می‌باشد با انجام تملکات وزیر پار ترافیکی قرار گرفتن این خیابان، بخشی از مشکلات ترافیکی رشت برطرف شود.

کارگرنیا با تأکید بر اینکه تاکنون طی سه سال از عمر شورای ششم رشت، گزارشی پیرامون تأخیر در پرداخت حقوق کارگران شهرداری رشت ارائه نشده است افزود: طبق دستور شهردار رشت، حقوق کارگران شرکنی شهرداری رشت هر ماه جلوتر از دیگر کارکنان شهرداری و شهردار انجام می‌شود. وی با اشاره به اینکه منظور از ساماندهی دستفروشان به معنای جمع آوری آنان نیست گفت: برخی از این دستفروشان وابسته به مغازه داران هستند و برخی نیز فضایی را که اشتغال کرده‌اند بیش از مساحت چند مغازه بزرگ است و اعضای شورا در نحوه ساماندهی دستفروشان حامی شهردار هستند.

رئیس کل دادگستری گیلان: قضاات برای اجرای عدالت و رسیدگی به مشکلات مردم تلاش کنند

رئیس کل دادگستری گیلان بیان کرد: برای پیشبرد اهداف نیازمند به وحدت هستیم و همه دستگاه‌ها باید در این زمینه دست به دست هم دهند و انسجام داشته باشند تا گره‌های شهرستان گشوده شود.

وی با اشاره به اینکه دستگاه قضا باید حمایت‌های لازم از مدیران را در تصویبات شهر داشته باشد، گفت: باید اولویت‌های شهرستان را با هم فکری مسؤولان شهرستان در دستور کار قرار دهند و مشکلات را حل رفع کنند.

صادقی نیارکی از جمله این مشکلات شهرستان را پرتوله‌های امور مرتبط به خانواده ذکر کرد و گفت: باید از تمامی ظرفیت‌ها استفاده تا هزینه‌های پیشگیری کاهش یابد و در راستای تحقق این امر مهم همه باید پای کار باشند.

گفتنی است، در این مراسم «محمد کریمی» به عنوان دادستان جدید و «سید هاشم میرحسینی» به عنوان رئیس دادگستری لنگرود معرفی شد و «تیمور یوسفی» به عنوان معاون قضایی دادگستری گیلان معرفی شد.

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای گیلان با اشاره به راهسازی آب سد سفیدرود براساس تقویم: زراعی در نیمه دوم اردیبهشت ماه، تصریح کرد: شرایط شبکه سد به گونه‌ای است که به پیکار وارد مدار بهره‌بردار می‌شود و لذا در حال حاضر آب‌گذاری کانال فونمانت و کانال چپ سنگر شامل رشت و خمام آغاز شده و ۱۹ اردیبهشت ماه کانال راست سنگر یعنی شرق استان را وارد مدار می‌کنیم.

خرمی با بیان اینکه رسیدن آب به انتهای شبکه و سپس توزیع در شهرها و روستاها چهار روز طولی می‌کشد، خاطر نشان کرد: ۱۴ روز به صورت پیوسته آب‌گذاری را انجام می‌دهیم تا آب به انتهای‌ترین نقطه شبکه برسد و عملیات نثاء مطابق با تقویم زراعی پیش برود، اما پس از این ۱۴ روز و همانند سال گذشته، چهار روز قطع و هشت روز وصل خواهیم داشت که در خردادماه ادامه پیدا می‌کند.

وی در ادامه از انجام سالانه ۵۰۰ کیلومتر

مدیرعامل آب منطقه‌ای گیلان: ذخیره سد سفیدرود به ۷۰۲ میلیون مترمکعب رسید

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای گیلان با اشاره به راهسازی آب سد سفیدرود براساس تقویم: زراعی در نیمه دوم اردیبهشت ماه، تصریح کرد: شرایط شبکه سد به گونه‌ای است که به پیکار وارد مدار بهره‌بردار می‌شود و لذا در حال حاضر آب‌گذاری کانال فونمانت و کانال چپ سنگر شامل رشت و خمام آغاز شده و ۱۹ اردیبهشت ماه کانال راست سنگر یعنی شرق استان را وارد مدار می‌کنیم.

خرمی با بیان اینکه رسیدن آب به انتهای شبکه و سپس توزیع در شهرها و روستاها چهار روز طولی می‌کشد، خاطر نشان کرد: ۱۴ روز به صورت پیوسته آب‌گذاری را انجام می‌دهیم تا آب به انتهای‌ترین نقطه شبکه برسد و عملیات نثاء مطابق با تقویم زراعی پیش برود، اما پس از این ۱۴ روز و همانند سال گذشته، چهار روز قطع و هشت روز وصل خواهیم داشت که در خردادماه ادامه پیدا می‌کند.

وی در ادامه از انجام سالانه ۵۰۰ کیلومتر

گلچین اخبار گیلان

مدیرعامل آبفای گیلان خبرداد: آغاز عملیات تامین آب آشامیدنی یهداشتی برای ۳۷۲ روستای گیلان

فارس: به گفته مدیرعامل آبفای گیلان عملیات تامین آب آشامیدنی یهداشتی برای ۳۷۲ روستای کم آب و با تنش آبی در گیلان در قرارداد با قرارداد امام حسن مجتبی، در قالب طرح محرومیت زدایی در حال انجام است.

علیرضا غیاثی مدیرعامل شرکت آبفای گیلان در حاشیه بازدید از طرح‌های حوزه آبفای و در جمع خبرنگاران با بیان اینکه تامین آب آشامیدنی در تمامی نقاط استان یکی از اهداف وزارت نیرو است، اظهار کرد: عملیات تامین آب آشامیدنی یهداشتی برای ۳۷۲ روستای کم آب و با تنش آبی در گیلان در قرارداد با قرارداد امام حسن مجتبی، در قالب طرح محرومیت زدایی در حال انجام است.

وی با اشاره به آغاز عملیات ساخت هشت مجتمع آبرسانی در گیلان افزود: برای اجرای عملیات آب رسانی به هشت مجتمع آبرسانی و ۶ تک روستا در گیلان با یک‌هزار و ۸۷۷ میلیارد تومان اعتبار با اجرای قرارداد خاتم الانبیا و سازمان بسیج سازندگی سپاه قدس گیلان آغاز شد.

مدیرعامل شرکت آبفای گیلان از برخورداری ۱۶۹ هزار و ۹۲۳ خانوار روستایی از مزایای آب آشامیدنی با کیفیت با اجرای طرح‌های آبرسانی خبر داد و گفت: اجرای یک‌هزار و ۱۶۹ کیلومتر خطوط انتقال و شبکه توزیع آب آشامیدنی، ساخت ۷۴ مخزن ذخیره به حجم بیش از ۲۵ هزار مترمکعب، ساخت ۷۱ ایستگاه پمپاژ آب، حفر ۳۱ حلقه چاه و بهسازی ۱۱ دهنه چشمه از بخش‌های مختلف این طرح محرومیت زدایی است.

غیاثی با اشاره به پیشرفت ۳۳ درصدی طرح محرومیت زدایی در ۹۰ روستای گیلان با صرف بیش از ۳۴۱ میلیارد تومان هزینه تا به امروز بیان کرد: حفر ۱۴ حلقه چاه، لوله‌گذاری یک هزار و ۸۸ کیلومتر خط انتقال و شبکه توزیع آب آشامیدنی، ساخت ۶ ایستگاه پمپاژ، بهسازی ۱۱ دهنه چشمه، ساخت ۱۰ مخزن ذخیره به حجم ۲ هزار و ۹۰۰ مترمکعب از طرح محرومیت زدایی شرکت آب و فاضلاب گیلان تا کنون انجام شده است.

معاون بنیاد مسکن: حق تفکیک برای زمین‌های امامزاده ابراهیم کاهش پیدا می‌کند

معاون عمران و توسعه روستایی بنیاد مسکن کشور با اشاره به رعایت ملزومات و ضوابط طرح هادی در مناطق روستایی گفت: حق تفکیک برای زمین‌های امامزاده ابراهیم شفت کاهش پیدا می‌کند.

داریوش بلدی س از بازدید از مناطق حادثه دیده امامزاده ابراهیم شفت اظهار کرد: در جاسازی در منطقه حادثه دیده امامزاده ابراهیم شفت با لحاظ ضوابط و قوانین انجام شود.

معاون عمران و توسعه روستایی بنیاد مسکن کشور با اشاره به رعایت ملزومات و ضوابط طرح هادی در مناطق روستایی بیان کرد: حق تفکیک منازل طبق ضوابط ۱۲۰ متر پیش بینی شده است که باید رعایت شود.

بلدی با بیان اینکه حق تفکیک برای زمین‌های امامزاده ابراهیم شفت کاهش پیدا می‌کند، گفته: کمیته‌ای برای تعیین تکلیف زمین‌های روستایی حادثه دیده شفت تشکیل می‌شود و در این کمیته نظر بر کاهش حق تفکیک را پیشنهاد خواهیم داد.

وی با اشاره به اینکه بر اساس آمار بازنگری محدوده روستای امامزاده ابراهیم شفت ۳۵ هکتار ارزیابی شده است، افزود: سند بخش‌ی از زمین‌های این روستا توسط بنیاد مسکن اخذ شده و مابقی هم با کمک بنیاد مسکن به صدور سند منتهی می‌شود.

معاون عمران و توسعه روستایی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی کشور تصریح کرد: در احیا و بازسازی مجدد روستای امامزاده ابراهیم شفت باید ضمن توجه به رعایت دستورالعمل‌های علمی و فنی به گونه‌ای عمل شود که به بافت روستایی و سنتی آن لطمه‌ای وارد نشود.

رییس سازمان چای کشور خبرداد: برداشت بیش از ۶ هزار تن برگ سبز جای از ابتدای اردیبهشت ماه

گلچین امروز: رئیس سازمان چای کشور از برداشت بیش از ۶ هزار تن برگ سبز چای در هفته نخست اردیبهشت ماه تاکنون خبر داد.

حبیب جهانسانزاد گفت: با آغاز فصل برداشت چین بهره در هفته نخست اردیبهشت تاکنون، ۶ هزار و ۱۲۵ تن برگ سبز چای به ارزش ۱۰۰ میلیارد تومان از باغ‌های گیلان و مازندران برداشت شد.

وی افزود: از این مقدار برگ سبز برداشت شده، ۶ هزار و ۱۰۶ تن معادل ۷ و ۹۹ هم درصد درجه یک و ۱۱ تن معادل ۳ هم درصد درجه ۲ است.

رئیس سازمان چای کشور همچنین اعلام کرد: در این مدت، هزار و ۳۷۹ تن چای خشک در کارخانه‌های جاسازی شمال تولید شده است.

سازمان چای کشور در فصل زراعی جدید با ۱۵۰ کارخانه جاسازی تاکنون قرارداد بسته است.

با اعلام رتبه بندی تایمز؛ دانشگاه علوم پزشکی گیلان در میان برترین دانشگاه‌های آسیا قرار گرفت

گلچین امروز: با اعلام رتبه‌بندی تایمز، دانشگاه علوم پزشکی گیلان یکی از ۷۵ دانشگاه برتر ایران در میان دانشگاه‌های آسیا قرار گرفت.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دانشگاه علوم پزشکی گیلان (گیل وب دا)؛ پایگاه رتبه بندی تایمز یکی از معتبرترین نظام‌های رتبه بندی در سطح بین المللی است که در ۲۰۱۳ میلادی برای اولین بار رتبه بندی دانشگاه‌های آسیایی را در کنار رتبه بندی‌های بین المللی انجام داد. روش شناسایی این رتبه بندی همانند روش شناسی رتبه بندی جهانی دانشگاه‌ها است که ۱۸ شاخص در قالب آموزش، تحقیق، انتقال دانش و چشم انداز بین المللی بهره جسته است. اما این شاخص‌ها برای معکس کردن ویژگی‌های مؤسسه‌های علمی مجدداً تنظیم شده‌اند. رتبه بندی سال ۲۰۲۴ شامل ۷۳۹ دانشگاه از ۳۱ منطقه است.

در گزارش رتبه بندی دانشگاه‌های آسیایی سال ۲۰۲۴ از جمهوری اسلامی ایران، تعداد ۷۵ دانشگاه حضور داشته اند که دانشگاه علوم پزشکی گیلان در رتبه ۳۷ قرار دارد.

پزشکی گیلان در رتبه ۳۷ قرار دارد.

نماینده شدن دانشگاه علوم پزشکی گیلان در سال ۲۰۲۳ با همت مدیریت امور بین الملل این دانشگاه صورت گرفت و این مهم می‌تواند در جذب دانشجوی بین المللی، ارتقای ارتباطات بیرون مرزی و تبادل دانش و تجربه در حیطه آموزش پزشکی موثر باشد.

ازدواج پسر با دختر بزرگتر؛ خوب یا بد؟!



زیاد در ازدواج‌های معکوس باعث افزایش طلاق در این ازدواج‌ها می‌شود. این مشاور نوجوان و خانواده اظهار کرد: زنان پس از زایمان و پا به سن گذاشتن جذابیت جسمانی خود را از دست می‌دهند و جسم آنها زودتر از مردان فرسوده می‌شود بنابراین از دست دادن جذابیت جسمانی زنان با افزایش سن خطری است که ازدواج‌های معکوس را تهدید می‌کند؛ اگر زنان ۲ تا ۳ سال بزرگتر از مردان باشند این ازدواج‌ها معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کنند، اما در صورتی که زنان خیلی بزرگتر از مردان باشند این ازدواج‌ها ممکن است به طلاق منجر شوند.

بهترین اختلاف سنی دختر و پسر برای ازدواج

شهادی بیان کرد: اگر پسر زیر ۲۵ سال با خانمی خیلی بزرگتر از خود ازدواج کند، این احتمال وجود دارد که این ازدواج به طلاق منجر شوند؛ در ازدواج‌های معکوس زوجین با گذشت زمان به پختگی عقلانی و عاطفی می‌رسند و این پختگی باعث می‌شود که مقبولیت و صمیمیت بین زوجین کاهش پیدا کند؛ معیارها، توقعات و انتظارات آنها با یکدیگر متفاوت باشد و بیش و نگرش آنها نسبت به ازدواج تغییر پیدا کند.

وی درباره مناسب‌ترین فاصله سنی بین دختر و پسر برای ازدواج افزود: بهتر است که مردان ۳ تا ۵ سال از زنان بزرگتر باشند؛ وقتی زن در سن بالاتر است قدرت و کنترل بیشتری را بر مرد اعمال می‌کند و احترام کمتری را به مرد می‌گذارد پس اگر مرد از طرف همسرش تأیید، محبت و احترام را دریافت نکند زندگی زناشویی آنها به مخاطره می‌افتد.

عروس‌های بزرگتر از داماد؛ خوب یا بد؟!

شهادی یادآور شد: در دستورات دینی گفته نشده است که در ازدواج کدام یک از زوجین باید بزرگتر باشند؛ به طور کلی ازدواج باید با آگاهی و شناخت صورت بگیرد و مهارت‌های زندگی را زن و مرد پیش از ازدواج فرا گرفته باشند؛ در چنین ازدواجی زن و مرد رشد و تعالی پیدا می‌کنند.

مشکلاتی که در پس از ازدواج معکوس نهفته است

وی گفت: اگر خانواده پسر با ازدواج فرزندان با دختر بزرگتر موافق نباشند نپذیرفتن ازدواج معکوس از طرف خانواده شوهر باعث می‌شود که این ازدواج آسیب‌زا باشد هر چند زن و شوهر هم‌دیگر را دوست داشته و این تفاوت سنی را بپذیرفته باشند.

این درمانگر و روانشناس زوجین افزود: زنان تفاوت‌های زیادی از نظر شخصیتی با مردان دارند به طور مثال آنها زودتر از مردان به رشد عقلانی می‌رسند همچنین زنان نگاهی همسکافانه به مسائل دارند، ولی مردان کلی‌نگر هستند بنابراین آنها در ارتباط با مردان دچار مشکل می‌شوند.

این دکترای روانشناسی عمومی تأکید کرد: از نظر زیستی مردان قدرتمندتر از زنان هستند و دوست دارند که قدرت و اقتدار را در خانواده داشته باشند؛ اگر آنها این قدرت و اقتدار را نداشته باشند احساس شستودی و رضایت خاطر را در زندگی ندارند.

شهادی تصریح کرد: اگر زن به علت اینکه زودتر به بلوغ جسمی، فکری و اجتماعی می‌رسد نگاه تحکم‌آمیز به همسرش داشته باشد، اقتدار مرد زیر سؤال می‌رود و در این صورت مرد دچار پرخاشگری و ناراضی‌انگیزی می‌شود و این پرخاشگری و ناراضی‌انگیزی زمینه را برای جدایی فراهم می‌کند.

مرخصی تأکید کرد: زمانی که بزرگتر از مردان هستند به طور مداوم همسرشان را کنترل می‌کنند که پس از مدتی این کنترل کردن برای پسران سخت می‌شود و ارتباط آنها با همسرشان را دچار مشکل می‌کند.

وی یادآور شد: زن و مردی که ازدواج معکوس کرده‌اند و اکنون دچار مشکل شده‌اند باید برای رفع این مشکل به مشاوره مراجعه کنند؛ زن و شوهر باید در مسیری حرکت کنند که به رشد و شکوفایی رابطه بین خودشان کمک کند.

زودتر خانه را ترک کنید تا در صورت بروز تأخیرهای پیش بینی نشده، فرصت کافی در اختیار داشته باشید.

برنده بودن را تمرین کنید

در امتحانات، افرادی که تصور می‌کنند نتیجه خوبی خواهند گرفت و موفق خواهند بود، بسیار بهتر از آنانی که از خود انتظار مردود شدن دارند، عمل می‌کنند، اگر برای امتحانی که در پیش دارید، احساس نگرانی می‌کنید، پیش از روز امتحان، خود را محکم و پرگه امتحان در مقابلتان قرار دارد و شما با یاد خداوند و کمک خواستن از او شروع به خواندن سؤالات کرده و به خوبی به آنها پاسخ می‌دهید. در هنگام مواجهه با صحنه واقعی، این تمرین فکری به شما اطمینان و نیروی اراده خواهد داد.

به خودتان اعتبار و ارزش بدهید

به موفقیت‌های خود در گذشته اتراف کنید. اتفاقات خوبی را که برای شما بوجود آمده، به عنوان نتیجه تلاش‌های خودتان تجزیه و تحلیل کنید. عکس‌هایی که در تعطیلات گرفته‌اید، عالی بودند نه به این خاطر که دوربین به خوبی ساخته و طراحی شده بود، بلکه بخاطر مهارت شما در زمینه نور و ترکیب اجزای صحنه. "همان‌تنی شما در فضای باز موفقیت آمیز بود، نه به این دلیل که هوا خوب و مساعد بود، بلکه این موفقیت به خاطر تدارک خوب و مهارت‌های اجتماعی شما بوده است." از موفقیت‌های خود تجلیل کنید (موفقیت‌های خود را جشن بگیرید): "من قفل در را تعمیر کردم بدون این که مجبور باشم از نجار کمک بخوام، حالا من به شیوه جدیدی با خود رفتار خواهم کرد." احساس افتخار و میاهات، نسبت به کمالات و فضایل خود، برای شما یک احساس خود ارزشی می‌سازد.

برای خود هدف تعیین کنید

دقیقا تعیین کنید که قصد دارید چه کاری انجام دهید. مثلاً متعهد شوید که هفته ای یک بار بصورت داوطلبانه در مؤسسات خیریه فعالیت کنید. هدفهای بزرگ را به هدفهای کوچکتر تقسیم کنید، تا زیر بار سنگین کار خود می‌روید، رئیس یا احمق و عصبانیت به شما نگاه می‌کند. دستیارچه کنده و باعث شرمندگی است، ولی کشنده که نیست، در نتیجه به فکر یافتن یک راه حل باشید. یا در وقت صرف نهار هم کار کنید یا چند دقیقه

است که هر انسانی می‌تواند به خوبی آن را فرآیند. به برنامه چهار مرحله‌ای زیر عمل کنید تا به کمک آن مثبت بنویسید.

با افکار منفی مبارزه کنید

فرض کنید با تأخیر به محل کار خود رسیده اید، پیش از آنکه خود را سرزنش کنید و بگویید: "من همیشه دیر می‌روم از خود ارزیابی دقیق و درستی داشته باشید. سعی کنید بخاطر بیابورید آخرین باری که با تأخیر به محل کار خود رسیدید، چه زمانی بود، دیروز؟ نه، هشت هفته پیش. آیا تأخیر شما به این دلیل بود که برای جدا شدن از رخنخواب تنبلی کردید؟ نه، پسر نوجوان شما دیشب پاک ماشین را خالی کرد بود و شما مجبور شدید برای پر کردن پاک ماشین به پمپ بنزین بروید. بدترین فیلمنامه را تصور کنید که بر خلاف انتظار، بهترین فیلم را در پی داشته باشد: شما آه و ناله می‌کنید که "من حتماً اخراج خواهم شد"، اما شاید رئیس شما در تریک گیر افتاده باشد و حتی دیرتر از شما به محل کار برسد. در مرحله بعد، سناریویی را که احتمال وقوعش بیشتر است، مجسم کنید: همچنان که شما با دستپاچگی و به سرعت به سمت میز کار خود می‌روید، رئیس یا احمق و عصبانیت به شما نگاه می‌کند. دستیارچه کنده و باعث شرمندگی است، ولی کشنده که نیست، در نتیجه به فکر یافتن یک راه حل باشید. یا در وقت صرف نهار هم کار کنید یا چند دقیقه

بدهی‌ها را به خود می‌دهد نامیدی در بخش‌های زندگی اش وارد شود و به سایر بخشها نفوذ و سرایت کند. به عنوان مثال وقتی به شخصی گفته می‌شود بطور موفقی از کار بر کنار شده است، انسان بدین نه تنها بخاطر از دست دادن شغل خود احساس بدی دارد بلکه نگرانی اش را به سایر ابعاد زندگی خود منتقل کرده، ابراز می‌کند که زندگی زناشویی اش در معرض خطر است و فرزندانش غیر قابل کنترل هستند، اما انسان خوشبین اجازه نمی‌دهد یک شکست، تمام زندگی او را محدود کند، او با خود فکر می‌کند "پس من در این شرایط، شغلی ندارم، ولی من و همسر هنوز رابطه خیلی خوب و نزدیکی باهم داریم و فرزندانمان مایه افتخار ما هستند".

وقتی مشکلی پیش می‌آید و کارها خراب می‌شود، بدین‌ها خود را سرزنش می‌کنند: برای مثال اگر راننده دیگری به ماشین پارک شده آنها خسارت وارد کند، آنها خود را سرزنش می‌کنند که چرا ماشین را در جای نامناسبی پارک کرده اند. اما انسان خوشبین چنین مشکلی را به اتفاق نسبت می‌دهد یا سعی می‌کند راه جدیدی پیدا کند: "دفعه بعد ماشین را در جایی که ماشینهای کمتری وجود دارد، پارک می‌کنم".

توانند به فراموشی سپرده شوند. تازه ترین تحقیقات نشان می‌دهد که خوشبینی، مهارتی

خوش بینی نگرشی است مثبت است به جهان پیرامون و فرد خوش بین با چنین نگرشی در تلاش است که دنیا را به صورت بهتری ببیند. افراد خوش بین، می‌دانند که جهان کامل و ایده آل نیست و هیچ کس نمی‌تواند، همه صفات خوب و عالی را دارا باشد، اما آنها در تلاش هستند که بخش‌ها و وجوه مثبت قضاها را ببینند و امیدوار باشند که جهان به سمت خوبی و خیر حرکت کند.

مثبت اندیشی چیزی فراتر از اعتقاد کورکورانه است و قدرت آن بر زندگی انسانها بیشتر زیاد و شگفت‌انگیز است. خوشبین‌ها تقریباً در همه جنبه‌های زندگی بهتر از بدبین‌ها عمل می‌کنند و معمولاً به موفقیت‌های بیشتری نائل شده و از موفقیت‌های اجتماعی لذت بیشتری می‌برند. انسانهای خوشبین همچنین کمتر مستعد پذیرش قدرتی و بیماری‌های جسمی هستند.

"مارتین ای. پی. سلینگمن" پروفیسور روانشناسی دانشگاه پنسیلوانیا می‌گوید: "شواهدی وجود دارد که خوشبینی، سیستم دفاعی و حفاظتی بدن را تقویت می‌کند." روانشناسان معتقدند خوشبینی و بدبینی، عاداتی هستند که ما از زمان کودکی می‌آموزیم و والدین ما الگو و سرمشق‌های ما هستند. به یاد بیابورید هنگامی که در اثر ترکیدن لوله آب، خانه جدید شما غرق آب شد، پدر شما آه و ناله کرد که "چرا من چنین خانه بدی را انتخاب کردم؟" یا گفت: "در قرار داد ما تضمین شده که همه چیز بی‌عیب و نقص باشد، بنابراین من از معمار ساختمان می‌خواهم لوله کشی ساختمان را تعمیر کرده و خسارت بوجود آمده را جبران کند؟" سلینگمن می‌گوید: "خوشبینی، یک روش عادی برای توضیح شکستها به خودتان است".

انسان بدبین معتقد است اتفاقات بد، از شرایطی دائمی و ثابت نشأت می‌گیرد: "من در امتحان ریاضی مردود شدم، چون استعداد یادگیری اعداد و ارقام را ندارم" و اتفاقات خوب، از شرایطی موقتی ناشی می‌شود: "همسرم امروز به من نگاه شگفت‌انگیز هدیه کرد، چون روز کاری خوبی داشته". اما انسان خوشبین، شکست را به عوامل موقتی نسبت می‌دهد: "من در امتحان رد شدم چون دقت نکردم" و موفقیت‌های مطلوب را به عوامل پایدار: "او برای من گل هدیه آورد، چون مرا دوست دارد".

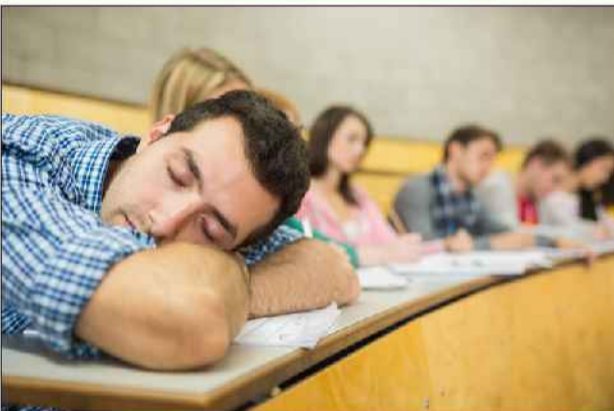


دست دادن شغل خود احساس بدی دارد بلکه نگرانی اش را به سایر ابعاد زندگی خود منتقل کرده، ابراز می‌کند که زندگی زناشویی اش در معرض خطر است و فرزندانش غیر قابل کنترل هستند، اما انسان خوشبین اجازه نمی‌دهد یک شکست، تمام زندگی او را محدود کند، او با خود فکر می‌کند "پس من در این شرایط، شغلی ندارم، ولی من و همسر هنوز رابطه خیلی خوب و نزدیکی باهم داریم و فرزندانمان مایه افتخار ما هستند".

وقتی مشکلی پیش می‌آید و کارها خراب می‌شود، بدین‌ها خود را سرزنش می‌کنند: برای مثال اگر راننده دیگری به ماشین پارک شده آنها خسارت وارد کند، آنها خود را سرزنش می‌کنند که چرا ماشین را در جای نامناسبی پارک کرده اند. اما انسان خوشبین چنین مشکلی را به اتفاق نسبت می‌دهد یا سعی می‌کند راه جدیدی پیدا کند: "دفعه بعد ماشین را در جایی که ماشینهای کمتری وجود دارد، پارک می‌کنم".

توانند به فراموشی سپرده شوند. تازه ترین تحقیقات نشان می‌دهد که خوشبینی، مهارتی

چگونه سر کلاس چرت نزنیم؟



حتما شما هم مثل خیلی از محصل‌ها و دانشجویان، چرت زدن سر کلاس را تجربه کرده اید و تصور روشنی از این اتفاق در ذهن‌تان دارید.

حتما شما هم مثل خیلی از محصل‌ها و دانشجویان، چرت زدن سر کلاس را تجربه کرده اید و تصور روشنی از این اتفاق در ذهن‌تان دارید. احتمالاً تا الان شما به شیوه‌ها و روش‌های منحصر به فرد خودتان خواب‌آلودگی را ضربه فنی کرده اید و آن را از یاد انداخته اید. البته اگر دل‌تان آمده باشد این کار را انجام دهید: از حقوق خویش دفاع کنید، تمایلی نداریم چرت بزنیم، اقتدر حالمان خوش است که دل‌کنند از آن حال، اراده‌اتین می‌خواهد و مرد کهن! اما اگر بخواهید با چرت زدن سر کلاس مبارزه کنید، چه راه‌هایی به ذهنتان می‌رسد؟ البته منظور ما راه‌هایی غیر از فرار دادن چوب‌گیریت نیست. بعضی از درس‌ها و کتب‌ها و حتی اسنادها، خاصیت خواب‌آوری شدیدی دارند ولی چاره‌ای نیست و باید با چشم‌های باز آنها را ببینید و بشنوید. چاره چیست و چه می‌شود کرد؟

لم ندهید لطفاً

شما قبل از اینکه مغلوب چرت زدن شوید، باید حواس‌تان به نوع نشستن و حالت بدن‌تان باشد. اگر بدن‌تان را شل و ول روی صندلی رها نکنید، مجال است چرتان بگیرد. بدن‌ شما هر اندازه فعال تر باشد، گردش خون‌ بهتری خواهید داشت. در این صورت بیشتر توانسته‌اید بر خواب‌آلودگی مسلط شوید. اگر روی صندلی لم بدهید یا گردن خودتان را به عقب شل کنید، حتماً پلک‌ها پائین می‌آید و سوسه‌چرت زدن به سراغتان می‌آید. پس بهترین کار این است که صاف بنشینید، پاهایتان را در دست کنار هم قرار بدهید و دست‌هایتان روی میز و پیش‌رویتان بدارید و رعایت این چند نکته می‌تواند بدن و مغز شما را از کسالت و خواب‌آلودگی نجات بدهد.

لباس‌ها شما را سوسه نکنند

نقش لباس مناسب را در این میان دست کم نگیرید. این روزها هر رفته رفته سرد می‌شود و احتمالاً شما هم لباس‌های گرم‌ترتان را از کمد‌ها بیرون کشیده‌اید اما بهتر است از لباس‌های گرمی استفاده کنید که روی بقیه‌لباس‌ها استفاده می‌شوند تا بتوانید سر کلاس

درمان گوشه‌گیری و ترس از اجتماع با استفاده از عوامل محیطی

یک روانشناس گفت: گوشه‌گیری‌هایی که در جریان زندگی بر فرد تحمیل می‌شود را می‌توان با استفاده از عوامل محیطی درمان کرد.

فرهانی اظهار کرد: قدرت بازگو کردن نظرات و برقراری ارتباط و همچنین افتخار دیگران، توانایی است که زبان در اختیار بشر گذاشته است، چراکه انسان تنها از این طریق است که می‌تواند در جامعه حضور مفید داشته باشد و هویت اجتماعی همساز کند.

وی با بیان اینکه کم‌رویی و خجالت شاید تا حدودی نشان از ادب و شخصیت درونی مثبت فرد باشد، افزود: اگر این ویژگی به گونه‌ای باشد که فرد نتواند در جامعه و یا در خانواده اظهار نظر و از حقوق خویش دفاع کند، این ویژگی تبدیل به مشکلی جدی می‌شود که شخصیت و زندگی فرد را در تنگنا قرار می‌دهد.

فرهانی ادامه داد: گوشه‌گیری و خجالت در افراد اغلب در نتیجه پایین بودن اعتماد به نفس ایجاد می‌شود که این مشکل ریشه در سوابق کودکی فرد و رفتارهای او با خانواده و جامعه دارد.

وی با بیان اینکه اگر یک فرد در دوران کودکی به علت بروز رفتاری توسط والدین و یا توسط مربیان و معلمان مورد تنبیه و تحقیر مکرر قرار گیرد، این کودک به ترس از اجتماع دچار شده و گوشه‌گیر می‌شود، افزود: در فرآیند گوشه‌گیری بودن افراد، عوامل ژنتیک نیز تأثیر دارد.

این روانشناس گفت: در برخی افراد ترشح مواد شیمیایی موجب می‌شود که فرد نتواند در برخورد با اجتماع و ارتباطات انسانی موفق عمل کند.

وی با بیان اینکه گوشه‌گیری‌های ژنتیکی تنها از طریق دارو درمانی قابل پیشگیری است، تصریح کرد: در برخی موارد نیز به این دلیل که فرد ذاتاً به صورت درون‌گرا متولد می‌شود، به صورت کودک نمی‌تواند درمان شود، اما افراد بیرون‌گرا که سیستم عصبی‌شان کمتر تحریک می‌شود، در فرآیند ارتباطات اجتماعی موفق‌تر از افراد درون‌گرا هستند. گوشه‌گیری‌هایی که در جریان زندگی بر فرد تحمیل می‌شود را می‌توان با استفاده از عوامل محیطی و روش‌های اجتماعی به تدریج درمان کرد.

وی با بیان اینکه والدین و معلمان بیشترین تأثیر را در فرآیند جامعه‌پذیری فرد دارند، تصریح کرد: از این رو باید والدین تلاش کنند تا کودکان نسبت به خودشان نگرش مثبت داشته باشند و همچنین نسبت به نظرات و کارهایی که انجام می‌دهند اعتماد به نفس بیش‌تری داشته باشند. غفلت از کودکان، بی‌توجهی، تنبیه و تحقیر کودکان جزء عواملی هستند که باعث می‌شوند کودکان دچار گوشه‌گیری و عدم اعتماد به نفس شوند. فرهانی با بیان اینکه افزایش اعتماد به نفس در کودکان، آموزش مهارت‌های اجتماعی و طرز برخورد با اجتماع و افراد، کمک به افزایش موفقیت کودکان، برجسته کردن موفقیت‌های کودک، استفاده از روش‌های خودکارآمدی برای کودک از جمله عواملی هستند که می‌توانند گوشه‌گیری و عدم اعتماد به نفس را درمان کنند. گفت: اگر گوشه‌گیری فرد درمان و پیشگیری نشود، عدم موفقیت در ارتباطات اجتماعی، لغت تحصیلی و متعاقباً شکست تحصیلی و همچنین در دوران پس از ازدواج نیز بسیاری از مشکلات خانوادگی و اجتماعی برای فرد رقم خواهد خورد.

چگونه سر کلاس چرت نزنیم؟



نگران هیچ چیز نباشید، این راه حل ردخور ندارد.

یک مکان دنج پیدا کنید و چرت بزنید

احتمالاً شما چرت می‌زنید چون به خواب کافی نیاز دارید. یک چرت کوتاه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای می‌تواند سر حال‌تان بیورد اما کجا چرت بزنید؟ از آنجا که همه چیز چاره‌دار جز مرغ، بهتر است حوالی ساعت ۱۲ و ضو بگیرید، به نمازخانه مدرسه یا دانشگاه بروید. نماز ظهر و عصرتان را بخوانید. بعد همانجا یک گوشه‌سنگ پیدا کنید و یک چرت کوتاه ۱۵ دقیقه‌ای بزنید تا سر حال بیاید اما بهتر است قبل از چرت زدن، آرام موایاتان را روشن کنید تا ناگهان چند ساعت به خواب نروید و غافلگیر نشوید.

ماساژ درمی‌کنید

حتماً می‌دانید که در بدن شما نقاط حساسی وجود دارد که می‌توانید با ماساژ دادن و گرم کردن آن قسمت‌ها گردش خون را در بدن‌تان بیشتر کنید. با استفاده از این روش، خواب از سرتان می‌پرد. یکی از این نقاط حساس و کارراه انداز وسط کتف، قسمتی از دست، بین انگشت شست و اشاره است. شما می‌توانید همانطور که به چشم‌های اسناده‌خیره شده‌اید و تظاهر می‌کنید که دارید به درس گوش می‌دهید، این قسمت از دست‌ها را به آرامی ماساژ بدهید تا سر حال بیاید. ماساژ پشت گردن و کتف‌ها هم می‌تواند همین اثر را داشته باشد. فقط موقع ماساژ دادن کتف و گردن حواستان به بقیه‌افراد کلاس هم باشد. مراقب باشید سوزخه‌خنده‌آن روز کلاس نشوید!

جعفر دهقان:

سینمای امروز با سلیقه من جور نیست



ای کاش گفتن‌ها بعد از رفتن ما پیش نیاید. اکنون که زنده‌ایم می‌توانیم کمک کنیم و کارایی داشته باشیم و دستگیری کنیم، بخواهند ما هم انجام می‌دهیم. جوانان امروز هم نیاز به کمک و دستگیری دارند، ما هم کمک و حمایت می‌کنیم.
بازیگر فیلم سینمایی غریب درباره شعار اسماعیل (جهش تولید با مشارکت مردمی) اظهار داشت: ما هم باید فعالیت و مقداری بیشتر تلاش کنیم، اما باید زمینه آن ایجاد شود و مدیران و مسئولان ما این زمینه را فراهم کنند که ما هم بتوانیم کار کنیم و این یکی از دغدغه‌های من و همکارانم است.
بازیگر بینم خانه ایران تاکید کرد: لازم است بررسی و برنامه‌ریزی شود کارهایی که باید انجام شود چه کارهایی است؛ چند کار سینمایی، سریال، فیلم کوتاه و تئاتر فرار است کار شود؛ این گونه است که شغل ایجاد می‌شود و معیشت هنرمندان تامین می‌شود.
وی افزود: مردم که برنامه‌ریزی نیندند، همه مردم که نمی‌دانند نحوه شکل‌گیری یک فیلم و سریال چگونه است؟ مردم می‌توانند فرار رشد تولید حمایت و پشتیبانی کنند. مسئولان باید برنامه‌ریزی می‌کنند، ما اجرا و مردم هم حمایت کنند تا به رشد دست یابیم. این گونه است که به اهداف خود می‌رسیم.

سینماپرس: بازیگر پیشکسوت سینما، تئاتر و تلویزیون گفت: پیشکسوتی که کارش امضا دارد، چهره و سلبریتی سینما و تئاتر و هنر است، همه‌جای جهان همین‌گونه است که هنرمند پیشکسوت با کوله‌باری از تجربه وقتی جلوی دوربین هر کارگردانی برود به آن اثر وزن و فخر می‌دهند، مردم برای دیدن اثر چون او در آن بازی کرده به سینما می‌روند.

جعفر دهقان در گفت‌وگو با ایرنا، گفت: حضور بچه‌های نسل ما به تدریج در کارها کم‌رنگ‌تر شده است، باید از نسل ما استفاده شود، کسی نمی‌تواند هنرمند را از سینما حذف کند مگر این که خودش نخواهد کار کند، به مسئولان فرهنگ و هنر و سینمای کشور هم گفتیم «انگار برنامه‌ریزی شده که نسل ما را کلاً از سینما کنار بگذارند؛ ما که تلاش کردیم یک سینمای سالم، پرمحتوا و معنوی ایجاد کنیم.

جلوی دوربین هر کارگردانی برود به آن اثر وزن و فخر می‌دهند، مردم برای دیدن اثر چون او در آن بازی کرده به سینما می‌روند. بازیگر سریال «هفت‌سر اژدها» تاکید کرد: یکی از دلایل کم‌کار شدن من این است که سینمای امروز با سلیقه من جور نیست؛ دنبال یک سینمای دیگری هستیم و تفکر ما با تفکرات امروز فرق می‌کند، نمی‌توانم در فیلمی کار کنم که در آن فقط دلقک‌بازی، مسخره‌بازی و هجو است؛ این

سینما، سینمای من نیست و فیلم‌ها، فیلم‌هایی نیست که دوستان داشته باشم. من کارهای ارزشی کرده‌ام.

هنرمند که فوت می‌کند می‌گویند ای کاش او را فراموش نمی‌کردیم، این ای کاش گفتن‌ها بعد از رفتن ما پیش نیاید.

دهقان گفت: این که هم‌نسلی‌های ما فراموش شوند کار پسندیده‌ای نیست، هنرمند که فوت می‌کند می‌گویند ای کاش او را فراموش نمی‌کردیم و ... امیدوارم این

در یک فیلم زندگینامه‌ای:

آنتونی هاپکینز در نقش آهنگساز مشهور بازی می‌کند

استادان هنر خود یاد کرد و گفت بیش از ۵ میلیون نفر به تماشای اجرای «مسیحا» تنها در رویال آلبرت هال نشسته‌اند و در آمریکا نیز بیش از ۸۰۰ اجرا در سال از این اپرا وجود دارد. موسیقی هندل از زمان پادشاه جورج دوم در هر تاجگذاری پادشاهان بریتانیایی اجرا شده است.
جرج فردریک هندل که سال ۱۷۵۹ درگذشت، آهنگساز آلمانی - انگلیسی اواخر دوره باروک بود که برای اپراها، اوراتورها، و کنسرتوهای ارگ خود به شهرت رسید. وی سفونی «مسیحا» را به نفع نهادهای خیریه از جمله بیمارستان‌ها و بنیادهای مسیحیان جهان هنگام کریسمس و عید پاک با این اثر شکوهمند جشن می‌گیرد.



از حامیان فیلم «پدر» فلوریان زلر بود و بازی در آن برای هاپکینز دومین اسکارش را در سال ۲۰۲۱ به ارمغان آورد.
تیم هاسلم از بنیانگذاران این کمپانی از هاپکینز و هندل به عنوان

داستانی پرجالش از انسان معاصر، ارتباط جهانی بشری و اعتدالی معنوی را روایت می‌کند. در «پادشاه کاونت گاردن» دوباره هاپکینز با کمپانی «امپانکمت» همکاری می‌کند که

این پروژه آغاز شده و فیلم قرار است اواخر پاییز ۲۰۲۵ اکران شود. اندرو لویناس که کارگردانی «پادشاه کاونت گاردن» را برعهده دارد آن را بر مبنای فیلمنامه‌ای از تیم اسلور می‌سازد. سازندگان فیلم از آن به عنوان گراند است با شکوه ناگهانی یاد کرده‌اند که تمام قوانین را زیر پا می‌گذارد تا به خلق سرود الهام‌بخش تخیل مردم بپردازد. لویناس از «مسیحا» به عنوان شاهکار پیشگامانه‌ای یاد کرد که محبوب‌ترین اثر جهان در حدود ۳۰۰ سال باقی مانده است. وی درباره فیلمنامه هم گفت: نوشته‌های تیم اسلور مملو از تجربه‌های واقعی و پرشور با تمام رنگ‌های زیبا و زشت است و

آنتونی هاپکینز در فیلم زندگینامه‌ای «پادشاه کاونت گاردن» نقش جورج فردریک هندل آهنگساز را بازی خواهد کرد.
به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ویرجینیا «آنتونی هاپکینز ایفای نقش یک چهره نمادین دیگر را انتخاب کرده و این بار به دیوای موسیقی می‌رود که خود در آن کار کرده است.
بازیگر اسطوره‌ای صحنه نمایش و پرده سینما که ۲ جایزه اسکار در کارنامه دارد، برای ایفای نقش جورج فردریک هندل به فیلم «پادشاه کاونت گاردن» پیوسته است. داستان فیلم در دوره‌ای می‌گذرد که آهنگساز مشهور اپرا روی شاهکار گران خود «مسیحا» کار می‌کند. پیش فروش جهانی

در شصت و نهمین دوره:
برندگان اسکار ایتالیا معرفی شدند
«من کاپیان» متو گارونه و «هنوز فردا هست» ۲ برنده بزرگ جوایز دیوید دی دوناتلو ۲۰۲۴ ایتالیا شدند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ورایتی، فیلم متو گارونه با عنوان «من کاپیان» که درام نامزد اسکار و درباره سفر حماسی ۲ مرد جوان آفریقایی است که تصمیم می‌گیرند داکار را ترک کنند تا به اروپا برسند و درام پائولا کورتلزی با عنوان «هنوز فردا هست» برندگان بزرگ شصت و نهمین دوره جوایز دیوید دی دوناتلو ایتالیا شدند.
«من کاپیان» جایزه بهترین فیلم، کارگردان، تهیه‌کننده، تدوین‌گر و فیلمبردار و چند جایزه دیگر را برد و «هنوز فردا هست» که درباره وضعیت اسفبار یک زن خانه‌دار آزار دیده در رم پس از جنگ است و در ۱۹ بخش نامزد شده بود، ۶ تندیس دریافت کرد که بهترین کارگردان اول، بازیگر زن، بازیگر زن نقش مکمل، فیلمنامه و جایزه تماشاگران را شامل شد.
«هنوز فردا هست» که اولین تجربه کارگردانی پائولا کورتلزی، بازیگر محبوب ایتالیایی است و خود وی در آن نقش آفرینی هم کرده، به شکل سیاه و سفید یادآور سینمای نئورئالیستی ایتالیا است. کورتلزی که ۵۰ ساله است، «هنوز فردا هست» را با بودجه‌ای حدود ۸ میلیون یورو (۸.۶ میلیون دلار) ساخته و فیلمش موفق شد تا بیش از ۳۹ میلیون دلار در ایتالیا فروش کند و «باربی» را شکست دهد. این فیلم که هنوز در حال اکران است، در فرانسه نیز با اقبال روبه‌رو شد و در حالی که از اواسط ماه مارس اکرانش را شروع کرد تاکنون بیش از ۴.۴ میلیون دلار فروش داشته است.
فیلم «بریده شده» به کارگردانی مارکو بلوکو دیگر فیلم موفق شب سینمای ایتالیا بود. این فیلم که بر مبنای داستان واقعی پسری یهودی است که در قرن نوزدهم ایتالیا از خانواده‌اش گریخته شده و مجبور شده تا به دین کاتولیک درآید، برای بهترین فیلمنامه اقتباسی، طراحی تولید، لباس، گریم و مو برنده جایزه شد. جوایز ویژه دوناتلو هم به میلانا و کوئینج بازیگر کهنه‌کار صحنه و سینمای ایتالیا اهدا شد که با فدریکو فلینی، لویس بونولو و آندری تارکوفسکی کار کرده است.
جایزه بهترین فیلم خارجی به فیلم «آنتونی می سقوط» به کارگردانی ژوستین تریه رسید.



ابوالفضل همراه:

در حال نوشتن و کار روی یک مجموعه بلند تلویزیونی کمدی هستم



سینماپرس: بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون گفت: در حال نوشتن و کار روی یک مجموعه بلند تلویزیونی کمدی هستم که در ساخت آن از بازیگران جوان در کنار پیشکسوتان و استعدادهای بازیگری در شهرستان‌ها استفاده خواهد کرد.
به گزارش سینماپرس، ابوالفضل همراه در گفت‌وگو با ایرنا اظهار داشت: از فرهنگسرای نیاوران بیرون آمدم که اسماعیل بیشتر به کار هنری ام برسم و از تمامی ظرفیتی که داریم، دوستان و هنرمندان خوب و کسانی که سالیان سال است در کنارشان کار و شاکردی کردم کمک بگیرم تا اسماعیل بتوانم یک سری کارها را انجام دهم. اولین پروژه‌ای که در دست داریم یک مجموعه تلویزیونی طنز است و پیگیری می‌کنیم که به نتیجه برسیم.
وی که بیشتر پیشینه کارگردانی فیلم کوتاه را در کارنامه کاری‌اش دارد، خاطرنشان کرد: این نخستین کارگردانی من در ساخت مجموعه بلند تلویزیونی خواهد بود. تشکیل اتاق فکر و کارهای مقدماتی و رایزنی‌های آن در دست انجام است و منتظر اسماعیل عوامل اعلام می‌شود. این مجموعه کاری متفاوت در حوزه کمدی است و بی‌شک مخاطبان بسیاری خواهد داشت. موضوعات روز جامعه محوریت کار در ساخت این مجموعه تلویزیونی است.
بازیگر اخراجی‌ها گفت: در ساخت این مجموعه از بازیگران پیشکسوت و قدیمی با تجربه همراه با ترکیبی از بازیگران نسل جدید و بازیگران تئاتر استفاده می‌کنم.
وی اظهار داشت: در جشنواره‌های مختلف تئاتر، هنرمندان بسیار خوب و مستعدی را در تمامی شهرستان‌ها دیدم و یکی از دلایلم ترس نبود انسانی و هنرمندان خوب و منتهد است و به گمانم می‌شود از این ظرفیت برای حضور استعدادهای بازیگری در شهرستان‌ها استفاده کرد.
همراه گفت: این مجموعه تلویزیونی در تهران فیلمبرداری می‌شود اما در کسینتینگ آن تنها از هنرمندان شهرستانی دعوت خواهیم کرد. این روزها مشغول نوشتن هستم و تلاش می‌کنم بیشتر فیلم ببینم.

آنتونی هاپکینز در فیلم زندگینامه‌ای «پادشاه کاونت گاردن» نقش جورج فردریک هندل آهنگساز را بازی خواهد کرد.
به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ویرجینیا «آنتونی هاپکینز ایفای نقش یک چهره نمادین دیگر را انتخاب کرده و این بار به دیوای موسیقی می‌رود که خود در آن کار کرده است.
بازیگر اسطوره‌ای صحنه نمایش و پرده سینما که ۲ جایزه اسکار در کارنامه دارد، برای ایفای نقش جورج فردریک هندل به فیلم «پادشاه کاونت گاردن» پیوسته است. داستان فیلم در دوره‌ای می‌گذرد که آهنگساز مشهور اپرا روی شاهکار گران خود «مسیحا» کار می‌کند. پیش فروش جهانی

«ماریل استریپ» هم نخل طلا دریافت می‌کند
«ماریل استریپ» پس از چندین دهه به جشنواره کن باز خواهد گشت. آخرین سفر او به جشنواره به فیلم «فرشتگان شیطانی» در تاریکی گریه می‌کنند» اثر «فرد شپسی» برمی‌گردد که برای آن در سال ۱۹۸۹ برنده جایزه بهترین بازیگر زن شد.
استریپ تاکنون سه مرتبه برنده جایزه اسکار شده است و پس از «کاترین هپبورن» با چهار اسکار به‌صورت مشترک با «انگرید برگمن»، «جک نیکلسون»، «والتر برنان» و «دنیل دی‌لوئیس» با سه جایزه جزو رکوردداران کسب اسکار بازیگری است، اما آنچه او را از تمام بازیگران تمام ادوار سینما متمایز می‌کند، کسب ۲۱ نامزدی اسکار در جوایز اسکار است؛ رکوردی که به نظر تا سالیان طولانی‌دست‌نیافتنی خواهد بود. وی سه جایزه اسکار بهترین بازیگری خود را در سال‌های ۱۹۸۰ برای «کرامر علیه کرامر»، ۱۹۸۳ برای «انتخاب سونی» و ۲۰۱۲ برای «بانی آهنگ» کسب کرده است.
هفتاد و نهمین جشنواره فیلم کن از ۱۴ تا ۲۵ می ۲۰۲۴ (۲۵ اردیبهشت‌ماه تا ۵ خردادماه) برگزار می‌شود.



«ماریل استریپ» هم نخل طلا دریافت می‌کند

همچنین «مگالوبولیس» ساخته جدید فرانسیس فورد کاپولا، «اوه، کانا» که کارگردانی «پل شریدر» هم در بخش مسابقه اصلی و قسمت جدید «مکس دیواته» ساخته «جورج میلر» و «سنترن» لفق: حماسه آمریکایی» از «کون کاستنر» هم در بخش خارج از رقابت نمایش داده می‌شوند.
«گر تا گروینگ» کارگردان آمریکایی فیلم «باربی» هم به عنوان رئیس هیات داوران در جشنواره شرکت خواهد کرد.
«ماریل استریپ» پس از چندین دهه به جشنواره کن باز خواهد گشت. آخرین سفر او به جشنواره به فیلم «فرشتگان شیطانی» در تاریکی گریه می‌کنند» اثر «فرد شپسی» برمی‌گردد که برای آن در سال ۱۹۸۹ برنده جایزه بهترین بازیگر زن شد.
استریپ تاکنون سه مرتبه برنده جایزه اسکار شده است و پس از «کاترین هپبورن» با چهار اسکار به‌صورت مشترک با «انگرید برگمن»، «جک نیکلسون»، «والتر برنان» و «دنیل دی‌لوئیس» با سه جایزه جزو رکوردداران کسب اسکار بازیگری است، اما آنچه او را از تمام بازیگران تمام ادوار سینما متمایز می‌کند، کسب ۲۱ نامزدی اسکار در جوایز اسکار است؛ رکوردی که به نظر تا سالیان طولانی‌دست‌نیافتنی خواهد بود. وی سه جایزه اسکار بهترین بازیگری خود را در سال‌های ۱۹۸۰ برای «کرامر علیه کرامر»، ۱۹۸۳ برای «انتخاب سونی» و ۲۰۱۲ برای «بانی آهنگ» کسب کرده است.
هفتاد و نهمین جشنواره فیلم کن از ۱۴ تا ۲۵ می ۲۰۲۴ (۲۵ اردیبهشت‌ماه تا ۵ خردادماه) برگزار می‌شود.

استادان هنر خود یاد کرد و گفت بیش از ۵ میلیون نفر به تماشای اجرای «مسیحا» تنها در رویال آلبرت هال نشسته‌اند و در آمریکا نیز بیش از ۸۰۰ اجرا در سال از این اپرا وجود دارد. موسیقی هندل از زمان پادشاه جورج دوم در هر تاجگذاری پادشاهان بریتانیایی اجرا شده است.
جرج فردریک هندل که سال ۱۷۵۹ درگذشت، آهنگساز آلمانی - انگلیسی اواخر دوره باروک بود که برای اپراها، اوراتورها، و کنسرتوهای ارگ خود به شهرت رسید. وی سفونی «مسیحا» را به نفع نهادهای خیریه از جمله بیمارستان‌ها و بنیادهای مسیحیان جهان هنگام کریسمس و عید پاک با این اثر شکوهمند جشن می‌گیرد.
از حامیان فیلم «پدر» فلوریان زلر بود و بازی در آن برای هاپکینز دومین اسکارش را در سال ۲۰۲۱ به ارمغان آورد.
تیم هاسلم از بنیانگذاران این کمپانی از هاپکینز و هندل به عنوان

داستانی پرجالش از انسان معاصر، ارتباط جهانی بشری و اعتدالی معنوی را روایت می‌کند. در «پادشاه کاونت گاردن» دوباره هاپکینز با کمپانی «امپانکمت» همکاری می‌کند که

«ماه پنهان» در تهران کلید خورد

فیلمبرداری فیلم سینمایی «ماه پنهان» به کارگردانی محمدرضا یکانی و تهیه‌کنندگی ایرج محمدی از ابتدای اردیبهشت در تهران آغاز شد.
به گزارش خبرگزاری فیلم به نقل از روابط‌عمومی پروژه، فیلمبرداری فیلم سینمایی «ماه پنهان» به کارگردانی محمدرضا یکانی و تهیه‌کنندگی ایرج محمدی در تهران آغاز شده و تا کنون چهره‌های اصلی این فیلم جلوی دوربین رفته‌اند.
در خلاصه داستان «ماه پنهان» آمده است: دختر ۵ ساله خانواده‌ای گم می‌شود و آنها در حین جستجوی فرزندشان بی به راز بزرگی می‌برند. در این فیلم لیندا کیانی، آرمین رحیمیان، فرزاد حسنی، امین میری، سیاوش چراغی پور، بهار قاسمی، رایحه تیموری، محمدرضا سروستانی، شحمت آرمیده، پروین ملکی اکرم علمدار، عباس زرگر و بازیگران خردسال: آوا روستایی، آیان پاربیگی به ایفای نقش می‌پردازند.



عوامل تولید «ماه پنهان» عبارتند از: تهیه‌کننده: ایرج محمدی، کارگردان: محمدرضا یکانی، نویسنده: آوا اکبری، مدیر فیلمبرداری: پیمان عباس‌زاده، دستیار اول کارگردان و برنامه‌ریز: مرشید اکبرنژاد، مدیر صدابرداری: سعید زند، مدیرتولید: محمد شهبازی، طراح گریم: شهره خراسانی، طراح لباس: مهتاب تفتی‌نژاد، طراح صحنه: پوریا اخوان، مدیرتدارکات: روح‌الله رهبری، منشی صحنه: مریم بابایی، عکاس: فرهاد همتی، دستیار اول فیلمبردار: سجاد سبحانی، دستیاران کارگردان: مرتضی علیزاده، سعید رسولی، ساجده آزادی، مرتضی صابر، حدیثه صفایی، دستیار اول تدارکات: پوریا چگینی، فیلمبردار پشت صحنه: شیدا نوری، گروه صحنه: محمد وطنی، آرش ایرانی، روزینا مافی، گروه فیلمبرداری: آرش کابلی، علیرضا زارعی، محمد سلطانی، رامین تیموری، علیرضا شیخ‌دارانی، گروه صدا: حسن صباغ، سعید محمدی، گروه لباس: الهه فرجی، نونا مندیس، مجریان گریم: پریسا روغنی، فرشید حسنی، زهره عطایی، گروه تدارکات: محمد خیری، حسن رضایی، حسن سلطانی، سیفاالله تاجیک.

کاریکاتور
اسماعیل بابایی
بدون شرح

سفیده تخم مرغ سرشار از پروتئین خالص و بدون چربی است

سفیده تخم مرغ سرشار از پروتئین خالص و بدون چربی است. سالمندانی که دچار دیابت، فشار خون و یا کلسترول هستند بهتر است تنها سفیده تخم مرغ را استفاده کنند.

تخم مرغ به طور کلی دارای مجموعه ترکیبات بوده که منبع پروتئین مناسبی به شمار می رود به طوری که تخم مرغ به تنهایی در رابطه با مساله پروتئین نمره ۱۰۰ را داشته و سایر منابع پروتئینی دیگر مانند گوشت، شیر و حبوبات حول محور آن می چرخند. تخم مرغ شامل سفیده و زرده بوده که سفیده آن سرشار از پروتئین خالص و بدون چربی است از طرفی زرده یک تخم مرغ دارای ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کلسترول بوده بنابراین برای افرادی که دچار چربی خون هستند توصیه می شود از مصرف زیاد زرده تخم مرغ بپرهیزند. افراد باید توجه داشته باشند که بدن نیاز به تغذیه متعادل و متناسب دارد و در صورت خطی از این موضوع سوء تغذیه در بدن ایجاد می شود.

سالمندانی که سالم باشند می توانند یک روز در میان یک تخم مرغ را به طور کامل میل کنند ولی اصولاً با بالا رفتن سن چربی خون، اضافه وزن و یا دیابت فرد را در این رابطه دچار محدودیت ساخته بنابراین این افراد می توانند تنها در هفته یکبار مجموع سفیده و زرده یک تخم مرغ را استفاده کنند. افراد سالمند و کسانی که دچار دیابت، چربی و فشار خون هستند می توانند در صورت تمایل برای مصرف پیشتر تخم مرغ تنها از سفیده تخم مرغ همراه با روغن زیتون استفاده کنند.

خواص موز در انرژی زایی و پیشگیری از سرطان کلیه

موز به دلیل طعم و ویژگی های غذایی که داراست مورد علاقه اکثریت مردم است؛ در صورت نداشتن انرژی، بهتر است موز میل کنید تا انرژی شوید. فندی که که در موز وجود دارد قابل جذب است و در هر صدگرم موز، پروتئین، آهن، فسفر، چربی، پتاسیم، سدیم، ویتامین A، ویتامین B1، ویتامین B2، ویتامین B3، ویتامین B9، ویتامین C، و چند ماده شیمیایی مانند سرورین، نوروپین، تفرین، دوپامین و کانه چولامین وجود دارد. این میوه ضد سرطان و غذایی مناسب برای ماهیچه هاست؛ ضمن اینکه درمان خوبی برای اسهال و اسهال خونی نیز است. موز خون ساز بوده و تقویت کننده معده است، ضمن اینکه داروی خوبی برای کلسترول است. زیاد خوردن این میوه باعث نفع معده می شود به همین دلیل باید بعد از موز، کمی نمک خورده؛ البته مخلوط عسل و موز ضعف بدن را از بین می برد. موز برای استحکام استخوان ها مفید بوده و به خاطر داشتن ویتامین A در حفظ بینایی مفید است و در بهبود بینایی نیز بی اثر نیست. این میوه به دلیل دارا بودن ترکیبات آنتی اکسیدان های فتولیک، از ابتلا به سرطان کلیه جلوگیری می کند.

آب بخورید تا کلیه هایتان سالم بماند



مصرف آب کم بوده است. هم چنین انجام آزمایش های ساده خون و ادرار کافی است. کلیه ها از اعضای حیاتی بدن هستند که مایع شدن با مشکلی در این عضو می تواند موجب مرگ فرد نیز شود. کار کلیه ها دفع سموم بدن است و برای حفظ سلامت آن باید همیشه بویژه در مناطق گرم و در فصل گرما، مایعات کافی بویژه آب مصرف شود.

برای تشخیص بیماری های کلیوی و سنجش سلامت آن، کلیوی و آزمایش های ساده خون و ادرار کافی است که در آزمایش ادرار تشخیص داده می شود که آیا فرد دچار نارسایی کلیوی، عفونت یا بیماری های دیگر کلیوی شده است یا خیر. رنگ روشن ادرار نشان دهنده آن است که فرد به اندازه کافی، آب مصرف کرده اما رنگ تیره آن یعنی

تاثیر چربی های اشباع شده در کیک و شیرینی بر مغز مانند مواد مخدر است

روغن نخل و روغن نارگیل نیز یافت می شود. محققان در این مطالعه سه گروه موش را مورد مطالعه قرار دادند؛ آنها به یک گروه موش غذای حاوی چربی خوب اشباع نشده، به گروه دوم غذای مملو از چربی اشباع شده دادند و به گروه سوم که به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته بودند یک رژیم غذایی کم چرب دادند.

نتیجه این مطالعه نشان داد که عملکرد دوپامین که مسئول تحریک سیستم پاداش در مغز است در گروهی که مقدار زیادی چربی اشباع شده مرف کرده بودند، افزایش می یابد. محققان از دانشگاه مونترال در کانادا می گویند: این موضوع باعث می شود که مغز برای کسب سطح لذت اولیه مصرف این خوراکی ها را افزایش دهد.

محققان در نتیجه گیری اعلام کردند: فردی که مقدار بسیار زیادی چربی اشباع شده مصرف می کند به مرور مجبور می شود که برای جبران کاهش لذتی که تجربه می کند مصرف خود را افزایش دهد تا به آن سطح لذتی که در ابتدا تجربه کرده است، دست یابد.



های مملو از چربی های اشباع شده موجب افزایش رفتار پاداشی می شوند. رفتار پاداشی در واقع پاسخی است به محرکی که باعث احساس لذت می شود. چربی های اشباع شده از نوع چربی است که در کره و گوشت خوک، کبک، کبک و بیسکویت، گوشت، سوسیس، کالباس، پنیر و خامه یافت می شود. این چربی همچنین در روغن، پیه، اثر خوراکی های مملو از چربی های اشباع شده مانند کیک، بیسکویت بر مغز همانند مواد مخدر است؛ بطوریکه فرد مصرف کننده همانند یک معناده مجبور می شود که در طول زمان مقدار مصرف خود را برای بدست آوردن سطح لذت اولیه افزایش دهد.

محققان دانشگاه مونترال در کانادا در مطالعه بر روی موش متوجه شدند که مصرف خوراکی

کلچین اخبار علمی و پزشکی

چه افرادی باید دور ژلوفن را خط بکشند؟

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران با تاکید بر یکسان بودن ماده موثره ژلوفن و ایبوپروفن، از منع مصرف آن در این گروه ها خبر داد. ولایی با اشاره به اینکه ژلوفن و ایبوپروفن از نظر ماده موثره تشکیل دهنده هیچ فرقی باهم ندارند، گفت: ژلوفن با داشتن ساختار ژله ای در روده باز و سریع جذب می شود که برای برخی دردهای ساده دستگاه گوارش مسکن خوبی است، اما ایبوپروفن در معده باز و دیرتر جذب می شود.

وی با تاکید بر اجتناب از مصرف بیش از حد ژلوفن یا ایبوپروفن، گفت: این مسکن ها عموماً برای تسکین دردهای مفصلی، دندان درد، کمر درد، روماتیسم، سردرد و بیخ خوردگی یا مورد استفاده قرار می گیرند اما هر دو مسکن به علت ایجاد نوعی متابولیسم در کبد و دفع آن کلیه نباید بیش از ۱۲۰۰ میلی گرم مصرف شود در غیر این صورت همین زخم ها و بیماری های گوارشی را با همراه آورند.

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران همچنین در خصوص اجتناب از مصرف ژلوفن در مبتلایان به دیابت و افرادی که آسپرین مصرف می کنند، تاکید کرد: این مسکن با افزایش چشمگیر میزان تاثیر داروهای دیابت، منجر به کاهش بیش از حد قند خون شده و به علت داشتن مواد رفیق کننده در مصرف کنندگان آسپرین و مبتلایان به هموفیلی به هیچ عنوان توصیه نمیشود زیرا در هر دو گروه احتمال خون ریزی های داخلی و رقیفی بیش از حد خون را افزایش می دهد.

ولایی با اشاره به اینکه ژلوفن و نوافن از نظر شیمیایی با یکدیگر یکسان نیستند، افزود: نوافن به عنوان فوی ترین نوع مسکن حاوی ۳۲۵ میلی استامینوفن، ۴۰ میلی کافئین و ۲۰۰ میلی گرم ایبوپروفن است که مصرف خودسرانه آن در دوران بارداری و شیردهی به هیچ عنوان توصیه نمی شود. وی اظهار داشت: ژلوفن را می توان در دوران بارداری نیز با صلاح دید پزشک استفاده کرد اما در ۳ ماهه آخر منع مصرف دارد اما بطور کلی استامینوفن کم ضررترین مسکن است و افراد مبتلا به دیابت یا کسانی که آسپرین مصرف می کنند باید با مشورت پزشک خود، استامینوفن را جایگزین ژلوفن کنند.

توصیه هایی برای رفع کم خوئی

کم خوئی به خصوص از نوع فقر آهن عارضه نسبتاً شایعی است و به همین دلیل ممکن است بسیاری از مبتلایان آن را جدی نگیرند اما این اختلال قابل چشم پوشی نیست و باید درمان شود. شربت سرکه شیره روزی ۵ تا ۶ بار توصیه می شود البته شربت میوه های خون ساز نیز توصیه شده است.

خوردن راسته گوسفند به همراه پیاز و زردچوبه زمانی که کاملاً پخته شده است به رفع کم خوئی کمک می کند. شربت برخی از بذرها نیز مانند تخم شربتی، کاسنی، جعفری، کرفس، شوید، سیاه دانه، رازیانه، ریحان، شلغم و هویج به همراه عسل به رفع کم خوئی کمک می کند.



زردچوبه از بیماری های قلبی عروقی پیشگیری می کند



نوشیدنی آب زردچوبه گرم خواص بی شماری دارد که دوی درد بسیاری از بیماری ها و اختلالات است و روند پیری را نیز متوقف می کند. زردچوبه رنگ زرد پسر رنگی دارد و با هر چه که در تماس باشد آن را در کسری از ثانیه زرد می کند اما جاشنی بسیار خوبی برای انواع مواد غذایی و غذاها محسوب می شود. شاید ندانید که زردچوبه سرشار از آنتی اکسیدان هایی بسیار عالی، خواص ضد پیری و ضد تورم است.

ماده اصلی موجود در زردچوبه کورکومین است که به علت داشتن خواص ضد سرطانی اش بسیار محبوب است. اگر زردچوبه در آب گرم ترکیب شود و نوشیده شود خواص آن چندین برابر می شود و در این صورت خواص جالب و شوکه کننده زیر را می تواند به بدن شما برساند:

- از تورم و التهاب های اندام و دستگاه های خارجی و داخلی بدن جلوگیری می کند.
- از سلول های مغزی محافظت و مراقبت می کند.
- دارای خواص ضد سرطانی است و از تکثیر سلول های سرطانی جلوگیری می کند.
- گوارش را تقویت می کند و عملکرد دستگاه گوارش را ارتقاء می بخشد.

- از قلب مراقبت می کند و از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی پیشگیری می کند.
- نشانه ها و علامت آرتروز و التهاب های مفصلی را تسکین می دهد.
- طول عمر را افزایش می دهد و روند پیری را آهسته می کند.
- دیابت نوع دوم را مهار می کند.
- عملکرد کبد شما را بهبود می بخشد.
- از چرب شدن کبد پیشگیری می کند.

فواید مصرف ویتامین C در مقابله با قترس



طبق توصیه محققان، افراد دارای اسید اوریک بالا یا افراد در معرض خطر ابتلا به قترس میزان مصرف ویتامین C شان را افزایش دهند. اسید اوریک موجب بروز مشکلات بسیاری برای سلامت می شود و قبل از شروع به رسوب بلورهای اسید اوریک در مفاصل، که منجر به التهاب می شود، لازم است از رژیم غذایی درستی پیروی کنید. اگر چه کاهش مصرف مواد غذایی غنی از پورین و پرهیز از مصرف نوشیدنی های فندی و گازدار بسیار در این زمینه مهم است، اما افزایش مصرف ویتامین C هم ضروری است.

مصرف ویتامین C موجب کاهش اسید اوریک خون می شود، که در نتیجه با پیشگیری از عود مجدد بیماری قترس همراه است. ویتامین C موجب افزایش روند دفع اسید اوریک از طریق کلیه ها شده و بدین ترتیب سطح اسید اوریک خون کاهش می یابد. همچنین یک آنتی آکسیدان قوی تلقی می شود که موجب کاهش آسیب ناشی از رادیکال های آزاد شده و در نتیجه کاهش تولید و وجود اسید اوریک خون می شود.

از این رو متخصصان تغذیه توصیه می کنند روزانه با نوشیدن یک لیوان آبلیون آغاز کنید چرا که ویتامین C موجود در آن به دفع رادیکال های آزاد از بدن شما کمک می کند. همچنین با دفع اسید اوریک، میزان آن را در خون تنظیم می کند.

در میان وعده غذایی تان از میوه های نظیر گیلاس، بلوبری، انگور، آناناس و گاوآباد برای افزایش میزان مصرف ویتامین C استفاده کنید. مسبجیات برگدار نظیر اسفناج که غنی از ویتامین C هستند مصرف کنید. همچنین مصرف فلفل دلمه و کلم بروکلی هم بسیار توصیه می شود.

مصرف هات داگ شما را به کام مرگ می کشاند



خواص باور نکردنی آب سیب زمینی!

می توانید با استفاده از آب سیب زمینی این بیماری ها را درمان کنید:

- زخم معده
- اگر از زخم معده رنج می برید، روزانه با معده خالی ۵۰ میلی لیتر آب سیب زمینی، قبل از ناهار و شام بنوشید.
- بیماری های سرطانی
- آب سیب زمینی بخشی از درمان سرطان است.
- قند خون
- فند خون را می توان با مصرف آب سیب زمینی تنظیم کرد.
- ورم معده

اگر از ورم معده رنج می برید، آب سیب زمینی ۱ فاشق غذاخوری رقیق شده با آب باید نیم ساعت قبل از صبحانه، ناهار و شام بنوشید.

برای بیماری های طحال و کبد، بیماری های قلبی، سردرد مکرر مفید است. تهیه آب سیب زمینی: سیب زمینی را شسته و پوست بگیری و قسمت سبز آن را دور بریزی. سپس در یک آبمیوه گیری آیش را بگیری این آب سلانی را بنوشید تا نتیجه آن را ببینید.

همانطور که از دیرباز گفته اند مصرف یک عدد سیب در روز سلامتی را تضمین می کند، امروزه می گویند مصرف یک عدد هات داگ در روز سلامتی شما را نابود می کند.

مصرف هات داگ به یکی از معضلات مهم جامعه امروزی و بزرگ ترین تهدید برای سلامتی بشر تبدیل شده است که سالانه هزاران نفر را در جهان قربانی می کند. همه پزشکان و متخصصان بر ضرر و ناسالم بودن این ماده اتفاق نظر دارند و ضرر نشت فودها بر کسی پوشیده نیست.

گوشت های فرآوری شده همچون هات داگ سیب ابتلا به سرطان می شود. شاید اگر بدانید که هات داگ چگونه درست می شود دیگر لب به آن نزنید. گاهی اوقات کمبود اطلاع رسانی و عدم آگاهی افراد از مضرات برخی مواد می تواند سبب آسیب های جدی و غیر قابل جبران به سلامتی آن ها شود.



کاهش وزن با سه تغییر کوچک در رژیم غذایی



با سه تغییر کوچک در رژیم غذایی می توان کاهش وزن چشمگیری داشت. مطالعه ۱۶ ساله بر روی بیش از ۱۲۰ هزار داوطلب در سراسر دنیا نشان می دهد که استفاده از غذاهای دریایی، حذف گوشت فرم ز و استفاده از غذاهایی با شاخص قند پایین، مهمترین روش های کاهش وزن هستند.

- غذای دریایی بخورید
- اضافه کردن غذاهای دریایی به وعده های غذایی، یکی از موثرترین روش های کاهش وزن است. ماهی یا میگوی سرخ کرده به کاهش وزن کمک نمی کند؛ بلکه رمز لاغری در غذای دریایی بخارپز یا کبابی است. مصرف ماهی های حاوی چربی غیر اشباع مانند ماهی سالمون توصیه شده است.
- با گوشت فرم ز خداحتفاظی کنید

مصرف گوشت فرم ز، به دلیل کلسترول و چربی اشباع موجود در آن، یکی از مهمترین دلایل اضافه وزن است.

گوشت فرم ز معمولاً با برنج یا نان میل می شود و همین آسری که از دلایل اضافه وزن است. برای کاهش وزن باید گوشت فرم ز را با پروتئین های دریایی، حبوبات، میوه و سبزی جایگزین کرد.

- غذایی بخورید که شاخص قند آن پایین باشد
- شاخص قند (GI) فاکتور نشان دهنده میزان قند غذاست. غذاهایی با شاخص قند یک تا ۵۵ جزء غذاهای کم قند، ۵۲ تا ۶۹ متوسط و ۷۰ به بالا، غذاهای پر قند محسوب می شوند. برای مثال، شاخص قند سیب حدود ۳۹ و برنج سفید ۸۹ است. با دقت در این سه مورد می توان شاهد کاهش وزن بود.

مدیرکل ورزش و جوانان گیلان:

تکواندو کاران گیلانی در کسب مدال های رنگارنگ انگیزه زیادی دارند



گلچین امروز: مدیرکل اداره ورزش و جوانان گیلان در آیین پایانی اردوی تیم ملی تکواندو بزرگسالان کشور اظهار داشت: ملی پوشان از انگیزه بسیار بالایی برخوردارند و امید است که بتوانند مدال های رنگارنگ مسابقات قهرمانی آسیا را کسب کنند.

گلچین امروز: مدیرکل اداره ورزش و جوانان گیلان در آیین پایانی اردوی تیم ملی تکواندو بزرگسالان کشور اظهار داشت: ملی پوشان از انگیزه بسیار بالایی برخوردارند و امید است که بتوانند مدال های رنگارنگ مسابقات قهرمانی آسیا را کسب کنند. جهانپخش آرمان افزود: در مدت برپایی اردوی تیم ملی تکواندو ایران در رشت، تمرینات ملی پوشان به صورت منظم و جدی زیر نظر کادرفنی دنبال شد و این ورزشکاران آماده رویارویی با حریفان خود هستند.

پوشان شده باشد. تا آنان با تمام توان خود در مسابقات قهرمانی آسیا حضور یابند. در آخرین مرحله اردوی آمادگی تیم ملی تکواندو بزرگسالان کشور که به مدت یک هفته در آکادمی

سپرست پاورلیفتینگ گیلان: تلاشمان بر رفع مشکلات پاورلیفتینگ گیلان است



ایرنا: سپرست پاورلیفتینگ هیات بدنسازی و پرورش اندام گیلان گفت: تلاشمان بر اینست تا مشکلاتی که ورزشکاران پاورلیفتینگ در این استان با آن دست به گریبان هستند را رفع کنیم. سیاوش مجلسی با حضور در دفتر خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا) شهرستان آستارا اظهار کرد: با توجه به بررسی های انجام شده در خصوص مشکلات موجود در ورزش پاورلیفتینگ گیلان، تلاش برای رفع آنها با همیاری و همکاری مسئولان کشوری بخصوص رئیس فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام، هیات بدنسازی و پرورش اندام گیلان و همچنین رئیس انجمن ورزش پاورلیفتینگ انجام می شود.

وی افزود: ورزش پاورلیفتینگ در کشور و استان گیلان از طرفداران زیادی برخوردار است و ما در فدراسیون و انجمن این ورزش فضای مناسبی را برای جوانان و نوجوانان کشورمان ایجاد کرده ایم تا علاقه مندان بتوانند در این ورزش گام بردارند و افتخار کسب کنند.

سپرست پاورلیفتینگ گیلان ادامه داد: پاورلیفتینگ یا وزنه برداری قدرتی شباهت هایی با ورزش وزنه برداری دارد که شامل سه حرکت اسکوات، ددلیفت و پرس سینه است که این رشته می تواند با تجهیزات پاورلیفتینگ اجرا شود.

مجلسی بیان کرد: در چند سال اخیر نایبانیان و کم بینانیان ما در این رشته ورود کرده و توانستند افتخارات زیادی را برای ایران اسلامی کسب کنند که در این راستا اقدامات خوبی برای آنان انجام شده تا با انگیزه زیادی بتوانند در این راستا گام بردارند.

نایب رئیس انجمن پاورلیفتینگ فدراسیون ورزش های نایبانیان و کم بینانیان کشور تصریح کرد: ورزش نایبانیان در انقلاب اسلامی توسعه یافته و این قشر استعداد های زیادی دارند که باید پیش از پیش دیده شوند. وی گفت: نایبانیان و کم بینانیان مشکلات و نیاز های خاص دارند که

نیاز به نگاه ویژه دارند و هم اکنون ورزش این قشر در هشت رشته دنبال می شود که یکی از این رشته ها پاورلیفتینگ است و تاکنون موفقیت های زیادی از سوی این جمعیت برای کشور به دست آمده است.

رئیس هیات ورزش های جانبازان و توان یابان شهرستان آستارا اعلام کرد: در هیات جانبازان شهرستان آستارا برنامه های متنوع خوبی برنامه ریزی شده که می توان به برگزاری مسابقات مختلف ورزشی و اردو های تفریحی خانوادگی اشاره کرد که ای برنامه ها روحیه خوبی را برای آنها کار، فعالیت و زندگی این ورزشکاران خواهد داشت.

وی ادامه داد: نخستین دوره مسابقات انجمن پاورلیفتینگ قهرمانی پرس سینه بانوان در استان گیلان نیز به میزبانی شهرستان آستارا برگزار شد که در این مسابقات ۱۷۲ ورزشکار از پنج استان حضور یافتند که در نهایت این مسابقات با قهرمانی تیم مازندران به پایان رسید.

قهرمان پاورلیفتینگ اوراسیا ادامه داد: همچنین مسابقات مسابقات بین المللی ارمنستان حضور یافتیم که موفق به کسب مدال طلای این رقابتها و کاپ قهرمانی شدم و در بین قهرمانان فوق حرفه ای رشته پاورلیفتینگ، سه مدال طلای این مسابقات را برای ایران اسلامی به ارمنان آوردم که مدال های طلای خود را تقدیم شهدای انقلاب اسلامی می کنم.

سیاوش مجلسی که به همراه تیم ملی راو پاورلیفتینگ ایران راهی مسابقات بین المللی اوراسیا در ارمنستان شده بود با مهارت ویژه ۲۲۵ کیلوگرمی موفق به کسب سه مدال طلا و دریافت کاپ اورل و مقام قهرمان قهرمانان این دوره از مسابقات شد.

معرفی سوارکاران برتر مسابقات پرش با اسب گیلان

گلچین امروز: مسابقات پرش با اسب گیلان در باشگاه سوارکاری سناره شمال رشت برگزار شد. به گزارش خبرگزاری صدوق گیلانی: در این مسابقات بیش از ۵۰ شرکت کننده در رده های مختلف رقابت کردند و به نرات برتر جوایزی اهدا شد.

تایچ به دست آمده به شرح زیر است: در رده ششگانه یا وارپ ۱۲ سوارکار بدون خطا مسابقه را به پایان رساندند که موفق به دریافت رزت شدند.

دورده ۲۱: هلین ابراهیم زاده بدون خطا مسابقه را به پایان رساند و طی رده و رزت دریافت کرد.

در رده ۲۲: اندیا ایمانی با اسب رعذ از باشگاه سناره شمال میعاد خرابی با اسب نازلو از باشگاه های ترانه قضایی با اسب نازگل از باشگاه تکناز هلین ابراهیم زاده با اسب هیرو از باشگاه کاسپین صحرا سناپش موسوی با اسب کارو از باشگاه سناره شمال النا محمدی با اسب لئون از باشگاه سناره شمال ساعد محمدی با اسب لنو از باشگاه های دریا رضایور با اسب مامور از باشگاه سناره شمال ترانه قضایی با اسب سپیده از باشگاه تکناز

در رده ۲۳: نفر اول کارن زمانی با اسب ایهان از باشگاه یورتمه نفر دوم میعاد خرابی با اسب اسمان از باشگاه های نفر سوم النا محمدی با اسب لئون از باشگاه سناره شمال که موفق به دریافت لوح قهرمانی، رزت و جایزه نقدی شدند

در رده مبتدی: محمود کوهرگرد با اسب لادوین از باشگاه سناره شمال ارونلد اصغری با اسب الیشان از باشگاه سناره شمال وحید عقی با اسب کوشین

نیروانا ساتری با اسب لادوین از سناره شمال هسنی حسین زاده با اسب فیلیکا از باشگاه قویدل پاران سیف اله زاده با اسب کیروخ از باشگاه سناره شمال پانیند کامیابی با اسب سلیتیک از باشگاه سناره شمال گیلا زاهد با اسب مهریان از باشگاه سناره شمال

در رده آزاد: مقام اول محمد قایی با اسب ایچنت مقام دوم محمد قایی با اسب الینور مقام سوم خاتم رضوانه فرخ ژاد با اسب رویکا از باشگاه کاسپین صحرا

احمدی، ملی پوش اسکیت بانوان:

می خواهم رکورد اسکیت دنیا را جابجا کنم

برنا: ملی پوش اسکیت بانوان گفت: از اینکه رکورد ایران را جا به جا کردم ، خوشحالم اما هدف تغییر رکورد در سطح جهان است.

ترانه احمدی درباره رکورد شکنی در اسکیت ایران اظهار داشت: اولین مسابقاتی که در سال ۱۴۰۳ شرکت کردم، قهرمانی کشور بود که حکم انتخابی تیم ملی را داشت و خداراشکر به مقام اول رسیدم و رکورد تايم تریل ایران را جا به جا کردم. خوشبختانه اسنان اصفهان برای من خوش یمن بود و از این بابت خیلی خیلی خوشحالم هستم.

وی افزود: به جرات می توان گفت این اولین مسابقاتی بود که همه چیز طبق برنامه ریزی پیش می رفت و هیچ مشکلی وجود نداشت. وقتی رقابت روی نظم و برنامه باشد ما ورزشکاران هم انگیزه بیشتری برای درخشش پیدا می کنیم. ملی پوش اسکیت بانوان در ادامه به تمجید از مربی خود پرداخت و گفت: از مربی خوبم اسناد حبیب آبادی تشکر می کنم و طبق برنامه ای که دارم کار را پیش می برم تا روز به روز به اهداف خود نزدیک تر شوم.

احمدی تصریح کرد: ما در آینده المپیک اسکیت و بازی های آسیایی داخل سالن را داریم که قصد داریم به یاری خدا رکورد دنیا را جا به جا کنیم و می خواهم رنگ یک جهان باشم. برای تک تک روزهای باقی مانده برنامه دارم تا یک سال رویایی برای خودم رقم بزنم. وی درباره مراسم تجلیل از قهرمانان گفت: کار خوبی است که باید انجام شود و هر چند زودتر این جوایز به ما برسد، به همان اندازه انگیزه ورزشکاران بیشتر می شود.

رئیس فدراسیون تکواندو در رشت:

برپایی اردو های استانی باعث ارتقای سطح کیفی تکواندو می شود



گلچین امروز: رئیس فدراسیون تکواندو با بیان اینکه از برپایی اردو ها در استان ها استقبال می کنیم، گفت: این کار مناسب پیشرفت و ارتقای سطح کیفی این رشته ورزشی در استان ها می شود. هادی ساعی در آیین پایانی اردوی تیم ملی تکواندو بزرگسالان کشور در رشت اظهار کرد: برپایی اردو های تیم ملی در استان ها باعث می شود تا مربیان و تکواندوکاران آن استان از ظرفیت وجودی و کادرفنی و ملی پوشان بهره گیرند.

وی افزود: آخرین مرحله اردوی آمادگی تیم ملی تکواندو بزرگسالان کشور برای حضور در رقابت های قهرمانی آسیا در گیلان و شهر رشت برگزار شد و همه اعضای کادر فنی از برپایی آن رضایت دارند. ساعی عنوان کرد: گیلان نیز در رشته تکواندو در همه رده ها، استعداد و قهرمانان بسیار خوبی داشته و دارد و اکنون نیز این دیار در این رشته المپیک ای داوران و مربیان بسیار زندهای برخوردار است.

هادی ساعی اظهار کرد: شرایط ملی پوشان مناسب است و آنان اردو های خوبی را پشت سر گذاشتند و با آسادی کامل در مسابقات قهرمانی آسیا حضور می یابند.

وی با اشاره اینکه بیست و ششمین دوره مسابقات تکواندو قهرمانی آسیا از روز ۲۵ اردیبهشت ماه به مدت ۶ روز به میزبانی شهر دانانگ در کشور ویتنام برگزار خواهد شد، ادامه داد: امید است با درخشش ورزشکاران بتوانیم مدال های رنگارنگی را کسب کنیم البته یکی از مهمترین اهداف فدراسیون تکواندو حضور قدرتمند در مسابقات المپیک ۲۰۲۴ فرانسه است و با توجه به اینکه توانستیم حداکثر سهمیه را کسب کنیم با چهار ورزشکار در این رقابتها حضور می یابیم.

وی اضافه کرد: ناهید کینائی، مینا نعمت زاده، آربین سلیمی و مهران برخوردار تکواندوکاران

شایسته ای هستند که موفق به کسب سهمیه المپیک ۲۰۲۴ فرانسه شدند و تمام تلاش خود را بکار می بندیم که این ورزشکاران با آمادگی کامل در المپیک حضور یابند.

رئیس فدراسیون تکواندو بیان کرد: همچنین آربین سلیمی و مهران برخوردار تکواندو تیم ملی مسابقات قهرمانی آسیا در ویتنام حضور می یابند تا بتوانند به مرز آمادگی مطلوبی برای حضور در مسابقات المپیک برسند.

ساعی با تأکید بر اهمیت اتحاد و همدلی بر موفقیت تکواندو بیان کرد: زمانی که ورزشکار بوم امکانات بسیار کم و ناچیز بود و آربین سلیمی و محمد حسین یزدانی

و آربین سلیمی حضور داشتند.

رئیس هیئت نجات غریق و غواصی گیلان خبر داد:

استقرار ۱۴۰ منجی غریق در ۷۰ ایستگاه در سواحل شهرستان رشت



همه ناچیان غریق باید در سایت فدراسیون نجات غریق و غواصی ثبت نام کنند و پتل شخصی داشته باشند. رئیس هیئت نجات غریق و غواصی استان گیلان بیان داشت: سعی ما بر این است با اتحاد و انسجام دستگاه های مربوطه بتوانیم امسال هم مثل سال گذشته بدون هیچ غرقى تابستان امنی را برای مسافرتین رقم بزنیم. در پایان این نشست بخشدار خشکیچار، دهیاران از زحمات رئیس هیئت نجات غریق و غواصی شهرستان رشت در تابستان ۱۴۰۲ جهت ارائه خدمات و پرداخت معوقات به موقع ناچیان و مراقبین دریا قدر دانی کردند و به کمبود تجهیزات و نقاط قوت و ضعف جهت ارائه خدمات بهتر به مسافرتین اشاره داشتند.

گلچین امروز: نشست هم اندیشی کمیته سالم سازی سواحل شهرستان رشت با حضور روسای هیئت نجات غریق و غواصی استان گیلان، شهرستان رشت، بخشدار خشکیچار، دهیاران و شوراهاى ۱۰ روستای مربوطه در دفتر بخشدارى خشکیچار برگزار شد. به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان ، هاشم اسماعیلی رئیس هیئت نجات غریق و غواصی استان گیلان درحاشیه این نشست با اشاره به برنامه های پیش رو در طرح سالم سازی دریا در سال ۱۴۰۳ با هدف هماهنگی بین دستگاهی در جهت رفع مشکلات پیش رو و ایجاد تمهیدات لازم به منظور تولید برنامه های مختلف در حوزه های زیر ساختی، افزایش تجهیزات و بارویکرد برنامه های متنوع فرهنگی و هنری

گلچین اخبار ورزشی

طی نامه ای به الماسخانه:

رئیس کمیته مسابقات هیات فوتبال استان گیلان از سمت خود استعفا داد

سهیل میرزاجانی رئیس کمیته مسابقات هیات فوتبال استان با ارسال نامه ای به قریانعلی الماسخاله از سمت خود در هیات فوتبال استان گیلان کناره گیری کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دیارمیرزا، سهیل میرزاجانی رئیس کمیته مسابقات هیات فوتبال استان گیلان طی نامه ای از سمت خود استعفا داد. در بخشی از این نامه آمده است: از اعتماد و حمایت های سه ساله جنابعلی [الماسخاله] و البته اسناد رضا اکبرپور نهایت تشکر و قدر دانی را دارم و احساس می کنم این کمیته نیاز به تفکری جدید، خلاق و جوان دارد.

در بخش دیگری از این نامه آمده است: امیداوارم روسای سایر کمیته ها نیز این فضا را در اختیار رئیس هیات فوتبال گیلان برای ایجاد تغییر و تحول مثبت قرار دهند.

تلدیس و نگارش آیین نامه جامع برگزاری مسابقات فوتبال گیلان، افزایش تعداد تیم های جام گل به ۱۴ تیم همانند رقابت های لیگ و کشور، تغییر روش برگزاری مسابقات جام گل به صورت هفتگی و منظم، راه اندازی لیگ های دسته یک و دسته دو بزرگسالان و برگزاری بالاترین حجم برگزاری مسابقات پس از استان تهران از جمله اقدامات میرزاجانی در سه سال گذشته بود.

بر اساس حکم کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال: جریمه نقدی تیم ملوان بندرانزلی در بازی برابر سپاهان

گلچین امروز: کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال ایران سه رای خود را در خصوص برخی از تیم های لیگ برتری صادر کرد. بر اساس حکم کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال، تیم های استقلال، صنعت نفت آبادان و ملوان به ترتیب به پرداخت ۱۰۰، ۱۰۰، ۱۵۰ میلیون تومان جریمه محکوم شدند.

اقدام انسان دوستانه سرمربی ملوان

فارس: مهدی نارنار سرمربی ملوان بندرانزلی با حضور در مرکز اهدای خون انزلی از مردم این منطقه درخواست کرد که این عمل بشردوستانه را انجام دهند. استان گیلان جزو مناطق امنی است که نیاز بیشتری برای اهدای خون از سوی مردم در آن دیده می شود و مسئولان شهری نیز بارها از مردم به این دلیل درخواست کرده اند. مهدی نارنار سرمربی تیم ملوان با حضور در مرکز اهدای خون انزلی، این اقدام خیرخواهانه را انجام داد و از هواداران ملوان نیز خواست تا به کمپین اهدای خون ملحق شوند. نارنار همچنین از جامعه ورزشی ایران نیز درخواست کرد تا در صورت امکان چنین کاری را انجام دهند.

برگزاری رقابت های جهانی پینت بال با حضور یک گیلانی در تایلد

گلچین امروز: یک گیلانی با تیم پینت بال ایران مجوز حضور در مسابقات جهانی تایلد را کسب کرد. به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان، تیم پینت بال امرتات نماینده ایران بهمراه ابوالفضل پورکرم از گیلان بعنوان کاپیتان در مسابقات پینت بال MXL مالزی که با حضور ۴۸ تیم در ۳ گروه در شهر بنالیچای مالزی برگزار شد، توانست عنوان ششمی و مجوز رقابتهای جهانی را کسب کند. گفتنی است، رقابتهای جهانی پینت بال آذربایجان برگزار خواهد شد.

آگهی های ثبتی

برای رای شماره ۱۴۰۳/۳۳۱۱۰۰۰۳۳ - ۱۴۰۳/۳۳۱۱۰۰۰۳۳ هیت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلاعارض متقاضی آقای خاتم علی حیدرزاده فرزند صدق به شماره شناسنامه ۴ صادره از ماسوله در شهاتک بکفقه زمین باغی مشتمل بر یکبای الیاری (بنای احدائی) طبق استعلام جهاد و بنیاد مسکن فوون مورد تقاضا خارج از محدوده و با کاربری باغی است بصاحت ۳۶۵ مترمربع پلاک ۱۰۲ فرعی از ۱۴ اصلی هرروز و مجزی شده از پلاک ۲۲ واقع در قریه توسه کله آیان پخش ۲۲ گیلان خریداری از سنق صد حیدرزاده محرز گردیده است. ۱۵ به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی شرح مذکور اعتراض داشته باشد می توانند از تاریخ اولین انتشار آگهی بدت ۳ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است و رسید در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۲/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۳/۲ یداله شهبازی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا (۱۷۰۰۳)

آگهی های ثبتی

برای رای شماره ۱۴۰۳/۳۳۱۱۰۰۰۳۳ - ۱۴۰۳/۳۳۱۱۰۰۰۳۳ هیت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلاعارض متقاضی آقای خاتم آرش علیزاده منیر فرزند محمود به شماره شناسنامه ۱۱۸۹ صادره از تهران در شهاتک بکفقه زمین مشتمل بر بنای احدائی بصاحت ۳۲۷/۱۸۲ مترمربع پلاک ۴۳ فرعی از ۱۶ اصلی هرروز و مجزی شده از پلاک ۱ واقع در قریه مالک پخش ۲۲ گیلان خریداری از نسق هادی قاسمی محرز گردیده است. ۱۵ به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی شرح مذکور اعتراض داشته باشد می توانند از تاریخ اولین انتشار آگهی بدت ۳ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است و رسید در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۲/۱۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۳/۲ یداله شهبازی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا (۱۷۰۹۹۴)

نی، نایب رئیس فدراسیون فوتبال:

مسئولیت خرید VAR با فدراسیون فوتبال است

ایرنا: نایب رئیس فدراسیون فوتبال، گفت: امیدوارم تکلیف VAR زودتر مشخص شود و هر چند مسئولیت خرید این سیستم با فدراسیون است، اما به کمک وزارت ورزش نیاز داریم. محمد مهدی نبی نایب رئیس فدراسیون فوتبال در حاشیه مراسم یادبود مرحوم مسعود اسکویی، اظهار داشت: مرحوم اسکویی یکی از بزرگان ورزش کشور بود و بیشتر در عرصه والیبال فعالیت داشت و برای من یک لگو بزرگ اخلاقی محسوب می‌شود.

وی در رابطه با ورود چند دستگاه VAR به کشور و استفاده نشدن از آن‌ها در این فصل از لیگ برتر، اظهار داشت: وزارت ورزش و فدراسیون فوتبال همکاری‌های لازم برای تهیه استادهای فوتبال به دستگاه VAR را داشتند. یک پیش فاکتور ابتدایی برای این کار صادر شده است. مسئولیت خرید این دستگاه‌ها با فدراسیون فوتبال خواهد بود، اما وزارت ورزش باید بودجه این کار را در اختیار فدراسیون قرار دهد.

وی افزود: امیدوارم تکلیف VAR زودتر مشخص شود و امکانات لازم تهیه شوند تا بتوانیم در فصل آینده از این سیستم استفاده کنیم. نبی در رابطه با اینکه آیا قول می‌دهد که فصل آینده لیگ برتر با VAR برگزار شود؟ اظهار داشت: اگر بودجه لازم را در اختیار ما قرار دهند، چشم‌چشمی چون این دستگاه‌ها دارای محسوب می‌شود و مربوط به ورزشگاه‌ها خواهد بود. برای اینکه این فرآیند زودتر انجام شود و بستر را آماده کنیم به این قضیه ورود کردیم.

پیروزی پرگل فاینورد در حضور یک نیمه‌ای جهانبخش

تسنیم: تیم فوتبال فاینورد در یک بازی خانگی که بازیکن ایرانی‌اش در نیمه دوم به میدان رفت، حریف خود را گلباران کرد. در چارچوب دیدارهای هفته سی‌ووم اردیبه‌ماه، شب یکشنبه تیم فوتبال فاینورد نایب فرمان رقیب‌های میزبان زوله تیم دوآزدهم جدول بود و موفق شد حریف خود را با نتیجه ۵ بر صفر شکست دهد. در این بازی که علیرضا جهانبخش هافبک ایرانی فاینورد در دقیقه ۵۷ به جای ایوانوسکی به میدان رفت، آپاسه بوندا در دقیقه ۳۳، ایوانوسک در دقیقه ۴۱، آنتونیوس کیمنس در دقیقه ۶۷ (پنالتی) و ۸۲ و لوتسارل گیترتورید در دقیقه ۸۷ گلزنی کردند.

فاینورد با این نتیجه ۷۸ امتیازی شد و فاصله‌اش را با آینه‌هون قهرمان زودهنگام مسابقات به ۹ امتیاز کاهش داد. گفتنی است از فصل جاری اردیبه‌ماه تنها دو هفته دیگر باقی مانده است.

دستور تاج به ارکان قضایی برای هفته‌های پایانی لیگ

مهر: رئیس فدراسیون فوتبال که از حساسیت‌های فیفا و کنفدراسیون فوتبال آسیا برای حضور تماشاگران اطلاع دارد به هیچ وجه نمی‌خواهد حلقه حضور هواداران پانوان در ورزشگاه تگت ترک شود. رقابت‌های لیگ برتر فصل جاری فوتبال کشور در حالی وارد پنج هفته پایانی خود شده است که تب رقابت‌های این دوره نه تنها معطوف به صدر و فخر جدول شده است بلکه ناهنجاری روی سکوی تماشاگران نیز باعث ایجاد حساسیت‌های کاذب شده است.

حاشیه‌های به وجود آمده در جریان دیدار پرسپولیس و سپاهان اصفهان در هفته گذشته باعث حضور مهدی تاج رئیس فدراسیون در جلسه کارگروه ویژه وزارت ورزش شد تا او شخصاً پیگیر ماجرا شود. تاج که از حساسیت‌های فیفا و کنفدراسیون فوتبال آسیا برای حضور تماشاگران اطلاع دارد به هیچ وجه نمی‌خواهد حلقه حضور هواداران زن در ورزشگاه تگت ترک شود. از این رو در ۵ هفته پایانی روی حضور ارکان قضایی و حقوقی فدراسیون همچون کمیته‌های اخلاق و انضباطی حساسیت بیشتری به خرج داده است تا آنها با ناظران ویژه در هر یک از بازی‌ها تصمیمات فوری برای برخورد با برهم زدن‌گان نظم و انضباط در هر یک از دیدارها را در کمترین زمان ممکن بگیرند.

تاج در جلسه به ارکان قضایی فدراسیون اعلام کرده است تصمیم‌های خود را در کوتاه‌ترین زمان ممکن با توجه به فشرده‌گی رقابت‌ها بگیرند تا هرگونه جریمه‌ای شامل فصل جاری شود و به لیگ برتر فصل آینده نکشد.

باید دید عملکرد کمیته‌های اخلاق و انضباطی در هفته‌های پایانی تأثیر بازدارنده‌ای روی این موضوع خواهد گذاشت یا تأثیری در حجم تشش‌ها در داخل بازی و همچنین تیمک‌های مربیان و طرفداران حاضر در ورزشگاه نخواهد گذاشت.

تکلیف آزمون با رم مشخص شد:

تیم اروپایی به دنبال سردار آزمون

ایرنا: تیم‌هایی از اسپانیا، انگلیس، ایتالیا، ترکیه و عربستان به دنبال جذب مهاجم ملی پوش فوتبال کشورمان هستند. فصل نقل و انتقالات تابستانی فوتبال اروپا با یک انتقال جذاب همراه بود. جایی که سردار آزمون مورد توجه باشگاه رم ایتالیا قرار گرفت و با قراردادی قرضی شش‌گانه زوزه مورینیو شد. آزمون هر چند در ابتدای کار آنچنان که باید مورد استفاده قرار نگرفت اما طرف ماه‌های اخیر ۳ گل برای رم به ثمر رسانده، یک پنالتی گرفته و یک پاس گل هم داده است.

ایمن آمار وقتنی جذاب‌تر می‌شود که بدانیم آزمون تنها ۵۰۰ دقیقه در ترکیب رم قرار گرفته. یعنی به ازای هر ۱۰۰ دقیقه یک تأثیر روی گل‌های رم گذاشته است. دنیالو دهرسی - سرمربی جوان رم - اعتقاد ویژه‌ای به توانایی‌های سردار دارد و بیشتر از مورینیو او را در خط حمله به کار گرفته است. حتی در نقل و انتقالات نیم‌فصل، دهرسی سردار را به بلوتی ترجیح داد و مهاجم تیم ملی ایتالیا را به فیورنتینا فروخت تا فورواردهای ایرانی خود را حفظ کند.

حالا و با توجه به اینکه قرارداد قرضی آزمون رو به اتمام است، چند باشگاه اروپایی برای جذب او اقدام کرده‌اند. از جمله فولام انگلیس که همچون برای پر کردن جای خالی الکساندر میتروویچ - مهاجم فعلی الهلال عربستان - دنبال گزینه‌ای مناسب است و البته در این مسیر می‌کوشد تا آزمون را شکار کند.

فتریاچه ترکیه، رئال بئیس اسپانیا و ناپولی و بولونیا در سری آ هم خواهان جذب آزمون هستند. هر چند این اقدامات خیلی رسمی نشده‌اند. اما این تیم‌ها علاقه به آزمون را به گوش مهاجم تیم ملی رسانده‌اند. ناپولی به زانگی کولونه را به عنوان سرمربی فصل بعد استخدام کرده و بولونیا هم تیگو موتا- هافبک سابق تیم ملی ایتالیا- را روی تیمک‌ها دارد.

کیومرث هاشمی، وزیر ورزش:

در آمایش سرزمینی عدالت ورزشی در همه حوزه‌ها اجرایی می‌شود



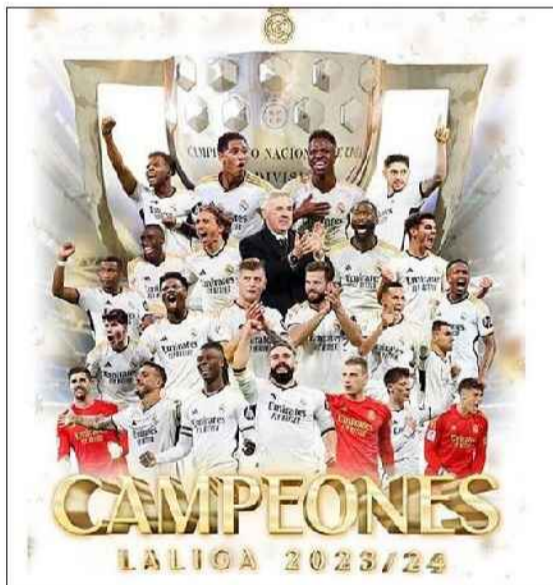
وزیر ورزش و جوانان داد: تصویر مقام معظم رهبری در جمع ورزشکاران والیبالیست دانش آموزی، نلسانه‌نده نگاه ویژه

وزیر ورزش و جوانان داد: تصویر مقام معظم رهبری در جمع ورزشکاران والیبالیست دانش آموزی، نلسانه‌نده نگاه ویژه

وزیر ورزش و جوانان تاکید کرد: ما در تمامی بخش‌ها می‌خواهیم

وزیر ورزش و جوانان تاکید کرد: ما در تمامی بخش‌ها می‌خواهیم

اهدای جام قهرمانی رئال مادرید در خانه گرانادا!



تسنیم: تیم فوتبال رئال مادرید در بازی پیش روی خود جام قهرمانی لالیگا را دریافت خواهد کرد.

تیم فوتبال رئال مادرید که در هفته سی‌وچهارم لالیگای اسپانیا در خانه کادیس به برتری ۳ بر صفر رسید و با توجه به شکست ۴ بر ۲ پارسلونا مقابل جیرونا، قهرمانی زودهنگامش در این رقابت‌ها قطعی شد، شنبه شب در بازی خارج از خانه مقابل گرانادا جام قهرمانی را تحویل خواهد گرفت. در صورت قهرمانی زودهنگام، مراسم اهدای جام معمولاً در آخرین بازی خانگی صورت می‌گیرد، اما فدراسیون فوتبال اسپانیا ظاهر برنامه دیگری دارد.

روزنامه اسپانیایی «مارکا» در این خصوص گزارش داد: رئال مادرید پس از پایان بازی یکشنبه با گرانادا در ورزشگاه لس کارمنس، جام قهرمانی را دریافت خواهد کرد. فدراسیون فوتبال اسپانیا تصمیم گرفته این اهدای جام در بازی یکشنبه صورت بگیرد و به این ترتیب رئالی‌ها جام قهرمانی را در ورزشگاه برنابئو بالای سر خواهند برد.

رئال مادرید که قهرمانی‌اش در لالیگا مسجل شده و در حال حاضر با ۸۷ امتیاز صدرنشین لالیگا است، در صورت پیروزی بر گرانادا، باعث قطعی شدن سقوط این تیم به دسته پایین‌تر خواهد شد. گرانادا در حال حاضر با ۲۱ امتیاز در رده نوزدهم جدول ۲۰ تیمی لالیگا جای دارد.

گفتنی است، تیم‌های گرانادا و رئال مادرید از ساعت ۲۰ روز شنبه در چارچوب هفته سی‌وپنجم لالیگای اسپانیا به مصاف هم خواهند رفت.



تسنیم: یکی از مربیان پیشین کالجوس و بازیکن سابق بانوی پیر بر این باور هستند که بیانگونی سرمربی‌اش را در پایان فصل برکنار خواهد کرد.

توقف تیم فوتبال یوونتوس در خانه رم در هفته سی‌وپنجم سری A در حالی که پیروزی در این بازی می‌توانست سهمیه لیگ قهرمانان را تضمین کند، بهانه‌ای دیگر به دست منتقدان ماسیمیلیانو آلگری داد تا بر عدم شایستگی او برای ادامه کارش در تورین تأکید کنند.

یوونتوس از ۱۴ بازی اخیرش در سری A ۱۴ امتیاز گرفته است و این سبب شده که از قامت یک مدعی برای قهرمانی، به تیمی در حال جغیگردن برای از دست ندادن رده سوم تبدیل شود. تا الان بهترین کاری که پیوه در این فصل با آلگری انجام داده رسیدن به فینال جام حذفی بوده که در آنجا هم به پست یک رقیب سرسخت مانند آتالانتا خورده است. جدا از همه این‌ها، سبک بازی اغلب دفاعی

یوونتوس هم حوصله هوادارانش را سر برده و بسیاری از آنها امیدوارند سوم تبدیل شود. تا الان بهترین کاری که پیوه در این فصل با آلگری انجام داده رسیدن به فینال جام حذفی بوده که در آنجا هم به پست یک رقیب سرسخت مانند آتالانتا خورده است. جدا از همه این‌ها، سبک بازی اغلب دفاعی

یوونتوس هم حوصله هوادارانش را سر برده و بسیاری از آنها امیدوارند سوم تبدیل شود. تا الان بهترین کاری که پیوه در این فصل با آلگری انجام داده رسیدن به فینال جام حذفی بوده که در آنجا هم به پست یک رقیب سرسخت مانند آتالانتا خورده است. جدا از همه این‌ها، سبک بازی اغلب دفاعی

گلچین فوتبال جهان

زیدان: علاقه‌ای به حضور در آلباز آرن ندارم

ایرنا: سرمربی اسبق رئال مادرید گفت: حضورم روی تیمکت بایرن مونیخ را تکذیب می‌کنم و علاقه‌ای به سرمربیگری این تیم ندارم. بایرن مونیخ در اوایل سال جاری اعلام کرد که توماس توخل در تابستان اسفاله از سرخ‌ها جدا می‌شود و بر همین اساس مدیران این باشگاه به دنبال این هستند که یک مربی تراز اول را جایگزین توخل کنند. این مسئله باعث شد شایعاتی مبنی بر اینکه زیدان سرمربی فصل آینده باواریایی‌ها است منتشر شود. زیدان در خصوص پیشنهاد مونیخ به او گفت: موضوع سرمربیگری بایرن را رد می‌کنم و علاقه به حضور روی تیمکت این تیم ندارم. ضمن اینکه امیدوارم رئال در بازی برگشت این تیم را شکست دهد.

آونسو: می‌خواهیم فصل را بدون باخت تمام کنیم

ایرنا: سرمربی بایرن لورکوزن می‌گوید تیمش به دنبال این است که فصل را بدون باخت به پایان ببرد. فصل ۲۰۲۳-۲۰۲۴ ممکن است نه تنها در تاریخ بایرن لورکوزن که در فوتبال جهان ثبت شود. در حالی که به پایان فصل نزدیک می‌شوم، لورکوزن هنوز حتی یک بازی را نباخته و به سرعت به سمت سه‌گانه طلایی پیش می‌رود. لورکوزن قبلاً بوندسلیگا را برده و پس از ۳۲ هفته، ۸۴ امتیاز دارد (۲۶ برد، شش تساوی، بدون باخت). تنها دو بازی در بوندسلیگا باقی مانده و لورکوزن باید برابر بوخوم و آوگسبورگ قرار گیرد. به گزارش بیلد، ژابی آونسو، سرمربی بایرن لورکوزن بعد از برد ۵ بر یک تیمش برابر اینترراخت فرانکفورت گفت: ما می‌خواستیم بدون شکست بمانیم و این کار را دوباره انجام دادیم. این چالش ماست که در طول یک فصل بدون شکست بمانیم، یک چالش بزرگ. فقط دو بازی باقی مانده است و اگر آن را انجام دهیم، عالی خواهد بود. تلاش می‌کنیم در دو بازی باقی مانده هم شکست نخوریم و بتوانیم فصل را بدون باخت به پایان ببریم. سطح ما عالی است اما همیشه رو به جلو حرکت می‌کنیم و تمرکز ما روی بهتر شدن است.

دروسی: مقابل پیوه خوب بازی کردیم

تسنیم: دنیله دروسی که شایگ‌دانش در تقابل خانگی با یوونتوس در هفته سی‌وپنجم سری آ ایتالیا به تساوی یک-یک و کسب یک امتیاز از این دیدار بسنده کردند، پس از این دیدار گفت: به نظر من بازی واقعاً خوبی را به نمایش گذاشتیم و اگر به این واقعیت فکر کنم که ۸۱ ساعت پیش پس از یک مسابقه بسیار فشرده (اشاره به شکست ۲ بر صفر خانگی مقابل لورکوزن در دور رفت از مرحله نیمه‌نهایی لیگ اروپا) که در آن تا آخرین ثانیه جنگیدیم، در این دیدار شاهد بهبود عملکرد تیم بودیم و به خوبی مبارزه کردیم، به همین خاطر می‌توانم بگویم که به این تیم افتخار می‌کنم. وی افزود: ما از کسب نتایج تساوی خوشحال نشینیم، اما با توجه به نگرشی که از بازیکنانم می‌بینم، اینکه برای کسب نتیجه دست از جنگیدن نمی‌کشیم، باعث می‌شود تا از کسب چنین نتایجی هم خوشحال بشوم. با کمی شانس ما می‌توانستیم پیروز از زمین خارج شویم، اما آنها هم می‌توانستند پیروز این دیدار باشند. پیوه بازیکنانی استثنایی دارد و سزاوار تحسین شدن هستند.

گزینه عجیب بایرنی‌ها برای جانشینی توماس توخل

ایرنا: باشگاه بایرن مونیخ برای جانشینی توماس توخل به سراغ گزینه عجیبی رفته است. باواریایی‌ها این فصل کار را با توماس توخل آغاز کردند و ابتدا سوپر جام فوتبال آلمان را از دست دادند و بعد از آن از جام حذفی کنار رفتند. حالا با از دست رفتن جام قهرمانی بوندسلیگا به نوعی کلکسیون ناکامی آنها تکمیل شده و تنها امید آنها به لیگ قهرمانان اروپاست.

با این وجود مدیران بایرن مونیخ به دنبال سرمربی جدید برای فصل آتی هستند و توخل در پایان فصل از جمع باواریایی‌ها جدا خواهد شد. هر روز گمانه‌زنی‌های مختلفی در خصوص تیمکت بایرن مونیخ می‌شود اما اسکاوی در خبری عجیب اعلام کرد این باشگاه آلمانی مذاکراتی با مدیر برنامه‌های آریک تن‌هاخ سرمربی کنونی منچستر یونایتد داشته است. این در حالی‌ست که این مربی با سن ۲۰۵ سالگی سرخ قرارداد دارد اما با توجه به ناکامی‌های بی‌پای این باشگاه انگلیسی با سرمربی هلندی خود، به نظر می‌رسد تن‌هاخ به پایان کار خود در منچستر رسیده است.

توافق لوپتگی با وستهام

تسنیم: خولن لوپتگی که اخیراً بحث احتمال حضورش روی تیمکت تیم‌های همچون میلان، کریستال پالاس، وستهام و بایرن مونیخ مطرح شده بود، تابستان پیش رو با یک تیم لیگ برتر انگلیس به عرصه سرمربیگری بازمی‌گردد. فایرنزیو رومالو خبرنگار سرشناس ایتالیایی و کارشناس نقل و انتقالات فوتبال اروپا در این باره خبر داد: لوپتگی با باشگاه وستهام به توافق رسیده و تابستان پیش رو جانشین دیوید مویس در این تیم خواهد شد. طبق ادعای رومالو: این مربی اسپانیایی با پذیرش پیشنهاد وستهام، حالا آماده طی کردن فرآیند رسمی شدن حضورش روی تیمکت چک‌ها است. خولن لوپتگی ۵۷ ساله فصل گذشته روی تیمکت ولورهمپتون حضور داشت و در نهایت پس از به پایان بردن فصل در رده سیزدهم لیگ برتر انگلیس تصمیم گرفت میرش را از این باشگاه انگلیسی جدا کند. بیشتر برخی رسانه‌ها مدعی شده بودند که سرمربی پیشین تیم‌های پورتو، رئال مادرید و سویا اخیراً پیشنهاد باشگاه الانجاده عربستان با دستمزد ۱۵ میلیون پوند در سال را رد کرده است.