

رئیس‌جمهور دستور داد:

**توسعه گسترده
نیروگاه‌های
خورشیدی در
سراسر ایران**

صفحه ۲



**به عشق مردم و
شهرم مسئولیت
هدایت سپیدرود
را پذیرفتم**

صفحه آخر



گلچین امروز

**اختصاص
سه پلاک برای
خودروهای منطقه
آزاد مازندران**

صفحه ۷



**برای پیشگیری
از بروز سردرد
میگرنی قهوه
نخورید!**

صفحه ۶



سال بیست و دوم - شماره ۵۱۰۵ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰۰ تومان

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح شمال ایران

یکشنبه ۲۰ مهر ۱۴۰۴ - ۱۹ ربیع الثانی ۱۴۴۷ - ۱۲ اکتبر ۲۰۲۵

شهردار رشت:

**ارتقای جلوه‌های بصری شهر
رشت ضروری است**



گلچین امروز: شهردار رشت با اشاره به برنامه‌های شهرداری برای توسعه فضای سبز افزود: در سال جاری، حجم گسترده‌ای از کاشت درخت در سطح شهر پیش‌بینی شده است تا شهروندان آثار این اقدام را به‌صورت ملموس و قابل مشاهده در محیط شهری احساس کنند.

رحیم شوفی با اشاره به اینکه رشت شهری فشرده با کمترین میزان زمین دارای کاربری فضای سبز است تأکید کرد: باید با کاشت انبوه درختان و گونه‌های متنوع گیاهی، گام بلندی در جهت بهبود شرایط زیست‌محیطی و ارتقای کیفیت زندگی شهروندان برداریم.

وی خاطرنشان کرد: امسال باید در حوزه ارتقای فضای سبز شهری، اقدامی شاخص و ماندگار انجام دهیم؛ اقدامی که بتواند به‌عنوان نقطه‌عطفی در سال‌های آینده از آن یاد شود.

شهردار رشت با تأکید بر ضرورت توجه ویژه به ورودی‌های شهر اظهار کرد: ورودی‌های رشت باید از آراستگی، نظم و زیبایی لازم برخوردار باشند تا نخستین تصویر شهر برای مسافران و شهروندان، نمایانگر شأن و هویت واقعی رشت باشد.

شوفی اذعان داشت: در همین راستا، اقداماتی از جمله اجرای ریفور و تعریض مسیر جاده لاکان، کاشت نهال و زیباسازی ورودی جاده تهران انجام شد و تلاش می‌کنیم این اقدامات ادامه دار باشد.

وی با اشاره به لزوم ارتقای جلوه‌های بصری شهر افزود: ضروری است تا پیش از پایان سال، چهره‌ای زیبا، منسجم و درخور از شهر رشت ایجاد کنیم تا شهروندان، نتیجه اقدامات انجام‌شده را به‌صورت ملموس در سیمای شهری مشاهده کنند.

استاندار گیلان در دیدار با بازررس کل استان:

نظارت مؤثر زمینه‌ساز ارتقای سلامت نظام اداری است

صفحه ۳



**رونمایی از مجسمه پستی
در میدان شهرداری رشت**

گلچین امروز: به مناسبت هفته ملی پست، از مجسمه پستی در میدان شهرداری رشت رونمایی شد.

محمدحسین هوشنگی مدیر کل پست گیلان گفت: سازمان زیامانظر و فضای سبز شهرداری رشت به پاس قدردانی از خدمات پستی، مجسمه پستی را در جلوی ساختمان قدیمی پست در شهرداری رشت نصب کرد.

علیرضا حسینی رئیس سازمان زیامانظر و فضای سبز شهرداری رشت گفت: این مجسمه که نماد تلاش و فداکاری‌های پستچی‌ان است، به دست یکی از هنرمندان گیلانی ساخته شده است.

امام جمعه رشت:

**دولت و مجلس بیشترین وقت شان
را بر موضوع معیشت مردم بگذارند**

مدیرکل پست گیلان:

**پیش از ۴.۵ میلیون مرسوله پستی
از گیلان جابجا شد**

نماینده آستانه اشرافیه و کیشهر خبر داد:

**آغاز پرداخت مرحله دوم اعتبارات
به خسارت‌دیدگان جنگ ۱۲ روزه**

نماینده رودسر و املش:

**سرمایه‌گذاری و اشتغال کلید رشد
اقتصادی کشور است**

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی گیلان:

**۱۴۳ طرح در گیلان از تسهیلات
یارانه‌دار بهره‌مند شدند**

صفحه ۳

مژده

کلاس‌های آموزش پیینگ پنگ

زیر نظر مربیان کارآزموده فدراسیون در باشگاه رضاپور .

اولین باشگاه تخصصی پیینگ پنگ در استان گیلان با بیش از

۱۰ سال سابقه

زمان برگزاری کلاس ها :

روز های فرد هفته از ساعت ۲۱:۰۰ الی ۲۲:۳۰

ثبت نام همه روزه؛ و به صورت حضوری ، و یا از طریق واریز وجه به شماره

کارت ۶۱۰۴۳۲۸۶۹۷۹۸۸۸۸۵ به نام فرشید رضاپور و ارسال فیش به شماره

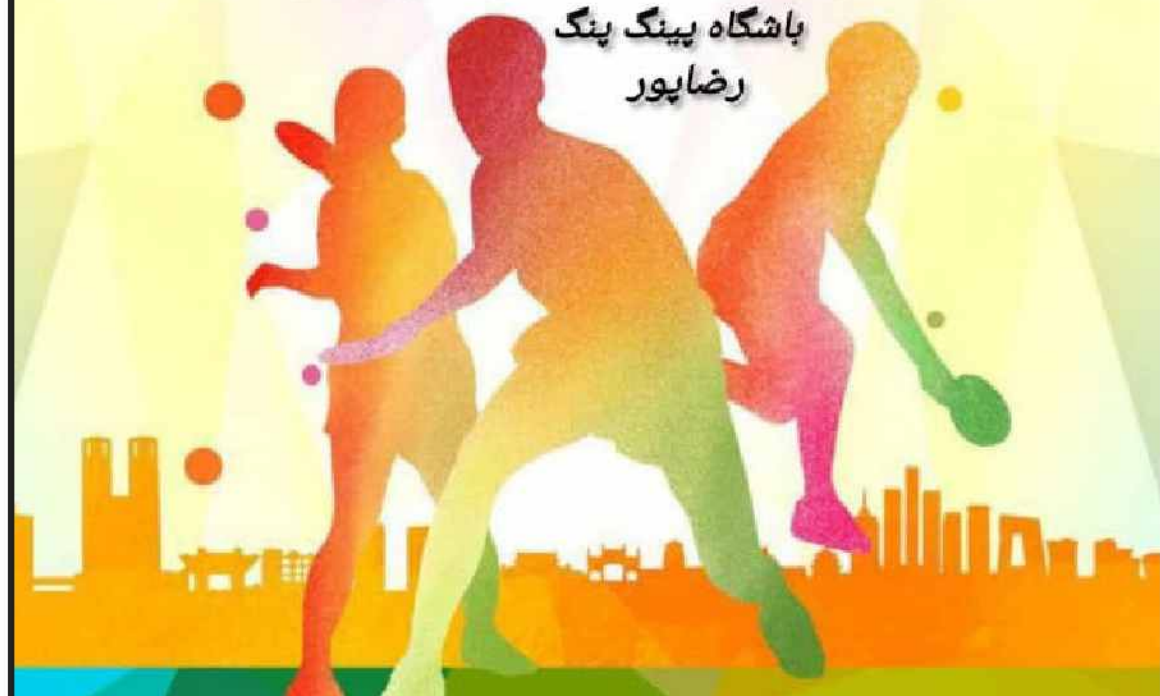
۰۹۱۱۳۴۶۴۴۸۴

آدرس باشگاه :

رشت ، خ امین‌الضرب ، جنب قفل‌سازی مسیعی

باشگاه پیینگ پنگ

رضاپور



**انجمن خیریه
حمایت از بیماران
کلیوی گیلان**



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

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

تلفکس: ۳۳۳۶۳۵۳۹

شماره تماس:

۰۱۳۳۳۳۱۰۷۳۷

گلچین امروز

**اهدای خون سالم
اهدای زندگی است**



پیکه خبری خمیر باز پارا خبر

www.bazbarankhabar.ir

مدیر مسئول و صاحب امتیاز: کریم خورسندی مژده‌ی

آرنا

مجموعه ورزشی

استخر

سونا

جکوزی

ایروبیک
بدنسازی
و آمادگی جسمانی

آکادمی بسکتبال

آموزش
فوتسال
و
والیبال

گلزار، بلوار دیلمان، خیابان وحدت

۳۳۷۶۳۲۴۸

امانی، سفیر جمهوری اسلامی ایران در لبنان:

ایران در تصمیمات مقاومت فلسطین درباره توافق دخالتی ندارد



داشت: «امیدوارم راه‌حل دونالد ترامپ (رئیس‌جمهور آمریکا) در غزه با اقدامات نفץ آمیز و حملات مواجه نشود و اسرائیل به تعهدات خود پایبند باشد.»

امانی در مورد دیدار خود با «بشاره الراعی» اسقف مسیحیان مارونی لبنان گفت: «دیدار با الراعی امری عادی و روتین بود و ارتباط با وی مهم است. راه‌حل ترامپ می‌تواند آغازگر حل مسائل باشد، اما امیدوارم مانند توافقی که در لبنان رخ داد، نباشد.»

امانی در مورد نقش ایران در توافق اخیر گفت: «ما در مذاکرات، با حماس ارتباطی نداشتیم و ایران در مورد توافق یا عدم توافق آن دخالتی ندارد و ما هرگز مداخله نمی‌کنیم. وظیفه و مسئولیت ما حمایت از افراد مظلوم و ستمدیده است و حمایت از مقاومت وظیفه انسانی همه طرف‌هاست.»

سفیر ایران در لبنان همچنین تأکید کرد: «مادامی که اشغالگری ادامه دارد، آینده اسرائیل بسیار تاریک است. ممکن است گروه‌های مقاومت فلسطینی دیگری ظهور کنند.»

امانی در مورد حزب‌الله لبنان گفت: «شیخ نجیم فاسم (دبیرکل حزب‌الله لبنان) می‌گوید حزب‌الله آماده رویارویی با هر جنگ یا حمله‌ای است، اما ما اطلاعی از تسلیحات آنها نداریم.»

وی همچنین تصریح کرد: «اطلاعات دقیقی در مورد اینکه آیا حزب‌الله دوباره از تسلیحات خود علیه اسرائیل استفاده خواهد کرد یا خیر، نداریم.»

امانی تأکید کرد: «بیشترین آسیب‌دیدگان جنگ از ساکنان جنوب و شیعیان بودند. مردم ایران پول‌هایی را برای کمک به مردم لبنان فرستاده و ما اینجا هستیم تا به مردم این کشور کمک کنیم.»

وی اظهار داشت: «درباره ۶۰ میلیون دلار از توماس باراک (فرستاده آمریکا) سؤال کنید و به عشق و محبت مردم ایران احترام بگذارید.»

امانی گفت: «مقاومت تنها به تسلیحات آن محدود نمی‌شود و عزم و اراده مهم است. اراده می‌تواند به اشغالگری خاتمه ببخشد.»

سفیر جمهوری اسلامی ایران در لبنان، اعلام کرد که مردم ایران کمک‌هایی به ارزش ۶۰ میلیون دلار برای حمایت از لبنان ارائه کردند: اما دولت لبنان از پذیرش این کمک‌ها خودداری کرد. در حالی که آمریکایی‌ها سه سال پیش قول کمک به لبنان را دادند، اما به قول خود عمل نکردند.

امانی در مورد تأثیرات حمله قطر گفت: «حمله قطر مفاهیم و چشم‌انداز فکری بسیاری از کشورها را تغییر داد و ثابت کرد که اسرائیل به تعهدات خود پایبند نیست. در حال حاضر، هیچ پیش‌رئی در روابط با عربستان سعودی مشاهده نکرده‌ایم.»

وی ادامه داد: «در حال حاضر مذاکرات غیرمستقیم بین ما و آمریکایی‌ها وجود ندارد.»

امانی در پایان عنوان داشت: «امیدی به توافق ایران با اسرائیل نیست، زیرا آن یک رژیم اشغالگر است و به تأسیس اسرائیل بزرگ فکر می‌کند. من شک‌و‌شبهه‌های زیادی در مورد نیت بن‌یامین نتانیاهو (نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی) دارم.»

وزیر آموزش و پرورش:

«طرح تحول درسی» اساسی ترین برنامه نظام آموزشی کشور است

ایرنا: وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه «طرح تحول درسی» اساسی ترین برنامه نظام تعلیم و تربیت و نظام آموزشی کشور است، گفت: اجرای این طرح که با نگاه جامعی طراحی شده است، هفت سال زمان می‌برد.

علیرضا کاظمی در نشست مشترک اعضای کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس با اعضای شورای معاونان و مدیران و روسای نواحی و مناطق آذربایجان شرقی در تبریز با اشاره به اینکه کتاب های پایه اول ابتدایی طراحی شده است، گفت: آموزش و پرورش نیازمند نگاه بلندمدت و عمیق است و با برنامه کوتاه مدت به اهداف مورد نظر نمی رسیم.

وی با بیان اینکه تحول در نظام آموزشی کشور نیازمند همراهی و هم فزایی نیروها از جمله کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی است ، به نقش آذربایجان در شکل گیری تمدن ایرانی و اسلامی و اختراعات مردان این دیار اشاره کرد و افزود: نگاه تحولی دکتر پزشکیان به موضوع آموزش و پرورش برگرفته از مکتب این خطه است . وزیر آموزش و پرورش بر ضرورت تحول در ساختار نظام آموزشی هم تأکید و اظهار کرد: در زمان حاضر با ساختاری از هم گسیخته و جزیره ای مواجه هستیم .

وی «طرح تقویت آموزش و پرورش» که به همت اعضای کمیسیون آموزش و پرورش مجلس طراحی شده است را بهترین طرح برای اصلاح ساختار نظام تعلیم و تربیت کشور دانست و گفت: این طرح می تواند بخشی از خلاء های موجود را برطرف کند.

کاظمی ضعیف بودن پوشش پیش دبستانی، پائین بودن حق مدیریت مدیران مدارس و سهم ۲۹ درصدی آموزش و پرورش از تولید ناخالص داخلی را از دغدغه های دولت دانست و اظهار کرد: در کنار برنامه ریزی بلند مدت برای حل چالش های موجود، نمی توانیم از مسائل روزمره غافل باشیم .

ساخته هفت و هزار و ۷۰۰ مدرسه در برنامه نهضت عدالت آموزشی است

وی با اشاره به اجرای نهضت عدالت آموزشی به همت رئیس جمهور، گفت: هفت هزار و ۷۰۰ مدرسه در برنامه ساخت قرار گرفت و فردا ۲ هزار ۴۰۰ مدرسه افتتاح می شود .

وی با تأکید بر توسعه مهارت آموزی اعلام کرد: ساخت ۸۵۶ هنرستان همجوار واحدهای تولیدی هدف گذاری شده است و اسامی ۱۵۵ هنرستان به ظرفیت هنرستان های کشور اضافه شد .

کاظمی اظهار کرد: شاخه مهارت باید ۶۰ تا ۷۰ درصد دانش آموزان را پوشش دهد تا با چالش بیکاری مواجه نشویم .

وی با اشاره به خبر منتشر شده در خصوص وجود ۲۸ هزار بازمانده از تحصیل در استان هرمزگان، گفت: چرایی و چگونگی این آمار نیازمند بررسی بیشتر است.

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه بازمانده از تحصیل در کشور به لحاظ مسائل و کمبودهای آموزشی کمتر از سه درصد است، اظهار کرد: ۱۲ هزار معلول جسمی و روانی داریم که امکان ورود به چرخه تعلیم و تربیت را ندارند.

تکمیل زیرساخت های آموزشی ، تقویت برنامه های فرهنگی و بازنگری در برنامه هدایت تحصیلی از خواسته های مطرح شده در این نشست بود.

توسعه گسترده نیروگاه‌های خورشیدی در سراسر ایران



وی در پایان از تلاش‌های مدیران استانی، سرمایه‌گذاران و فعالان صنعت انرژی تجدیدپذیر قدردانی کرد و خاطرنشان ساخت: با همکاری مردم و مسئولان، امروز شاهد شروع اجرای این پروژه‌ها با سرمایه‌گذاری بالغ بر ۱۹ هزار ۵۰۰ میلیارد تومان هستیم که بخش عمده‌ای از آن در آینده‌ای نزدیک وارد مدار خواهد شد.

رئیس‌جمهور تأکید کرد: ادامه روند توسعه نیروگاه‌های خورشیدی ضمن کاهش ناترازی انرژی و تقویت شبکه برق، سهم ایران را در تحقق اهداف زیست‌محیطی و توسعه پایدار به طور چشمگیری افزایش خواهد داد.

اثرگذاری نیروگاه‌های خورشیدی در کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای گفت: مطابق برآوردها، پنج نیروگاه خورشیدی بزرگ قادرند سالانه بیش از ۲۵۰ هزار تن از گازهای گلخانه‌ای را کاهش دهند. در صورت افزایش ظرفیت به ۱۵۰۰ مگاوات، این رقم به بیش از دو میلیون تن خواهد رسید که گامی مهم در حفظ محیط زیست و سلامت‌نسل‌های آینده‌است. پزشکیان تصریح کرد: یکی از اولویت‌های اصلی دولت سیزدهم، رفع ناترازی در حوزه انرژی است و با تولید همزمان انرژی پاک و مدیریت مصرف، پیش‌بینی می‌شود تابستان پیش رو کمترین مشکل در تأمین برق داشته باشیم.

پزشکیان ضمن اشاره به جایگاه مهم انرژی‌های پاک در سیاست‌های کشور، گفت: گسترش نیروگاه‌های خورشیدی در استان‌های مختلف نه تنها باعث تولید پایدار برق و افزایش اشتغال خواهد شد، بلکه می‌تواند وابستگی به منابع سوخت فسیلی را کاهش داده و کیفیت هوای کشور را بهبود بخشد. وی با تأکید بر لزوم تسریع در اجرای پروژه‌هایی که مجوزهای لازم را دریافت کرده‌اند، افزود: اگر هماهنگی بین دستگاه‌های اجرایی به خوبی صورت گیرد، می‌توان در کمتر از یک سال بخش بزرگی از این نیروگاه‌ها را به بهره‌برداری رساند.

رئیس‌جمهور همچنین درباره

مهر: رئیس‌جمهور از آغاز رسمی عملیات اجرایی نیروگاه‌های خورشیدی به ظرفیت مجموع ۶۵۰ مگاوات در نقاط مختلف کشورخبر داد. مسعود پزشکیان در مراسمی که به صورت ویدئو کنفرانس برگزار شد، در تأکید بر اهمیت تسریع در اجرای طرح‌های مربوط به انرژی‌های تجدیدپذیر، از آغاز رسمی عملیات اجرایی نیروگاه‌های خورشیدی به ظرفیت مجموع ۶۵۰ مگاوات در نقاط مختلف کشور خبر داد و گفت: این پروژه‌ها را عامل کلیدی در تأمین برق پایدار، ایجاد فرصت‌های شغلی جدید، کاهش آلوده‌های زیست‌محیطی و حفظ ذخایر طبیعی کشوردانست.

مهاجرانی، سخنگوی دولت:

معیشت مردم از موضوعات جدی و مورد توجه دولت است

باید حفظ کنیم و همچنین کاهش مصرف گاز را نیز در دستور کار قرار دهیم. مهاجرانی گفت: یکی از موضوعاتی که دولت دنبال می‌کند، دور کردن جنگ از کشور است و دولت با فعالیت‌های دیپلماتیک خود، تلاش می‌کند که جنگ از کشور دور کند.

سخنگوی دولت با اشاره به محور عدالت مورد نظر رئیس‌جمهور، متذکر شد: این محور چهار موضوع اساسی دارد، نخست معیشت مردم است و اینکه همه مردم باید از مواد غذایی مکفی برخوردار باشند، مناسبانه خط فقر گسترش یافته و نباید آنرا انکار کنیم، چرا که هر گاه واقعیت‌ها را به صورت شفاف

با مردم در میان می‌گذاریم، پذیرش بهتر می‌شود. دولت بر حفظ معیشت مردم تمرکز دارد و تلاش می‌کند که معیشت دهک‌های پایین با تلاطم دستخوش آسیب نشود و مردم دچار آسیب نشوند.

وی ادامه داد: طرح «بستا»، وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی در همین راستاست که سازمان برادر و کودکان زیر پنج سال، از تغذیه کافی برخوردار باشند و در طول برنامه‌ها بیشتر در باره این موضوعات سخن خواهیم گفت. همچنین لازم به یادآوری است که مردم می‌توانند با شماره ۱۱۱ که مردم می‌توانند با شماره ۱۱۱ ارتباطات ریاست‌جمهور تماس بگیرند و به سا بگویند که علاقمند هستند بیشتر درباره چه موضوعاتی صحبت کنیم.

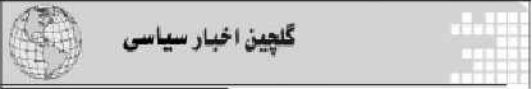
شایان ذکر است، طرح «بستا» یک شکل از کالایزگ الکترونیکی است که برای حمایت از کودکان و مادران شیرده که جزو دهک‌های درآمدی پایین هستند طراحی شده است.

با نمایندگان مجلس، یکشنبه مهمان کمیسیون اصل ۹۰ می‌باشد. وی افزود: عراقچی در یک سال گذشته بدون وقفه با خانه ملت در تعامل و ارتباط نزدیک و سازنده‌ای بوده و این مسیر همچنان به لطف الهی ادامه خواهد داشت.

امور خارجه در حساب کاربری خود در شبکه ایکس از حضور عراقچی در کمیسیون اصل ۹۰ مجلس خبر داد و گفت: وزیر امور خارجه در ادامه حضور در کمیسیون های تخصصی، فراسیون ها و دیدارهای توبه ای

مهر: معاون کنسولی، مجلس و ایرانیان وزارت امور خارجه از حضور وزیر امور خارجه در کمیسیون اصل ۹۰ برای روز یکشنبه وچید جلال زاده معاون کنسولی، مجلس و ایرانیان وزارت

عراقچی امروز یکشنبه به کمیسیون اصل ۹۰ مجلس می‌رود



کوچکی نژاد، نماینده رشت و خمام:

مجلس از دولت برای اصلاح نظام بنگاهداری حمایت کند

ایسنا: نایب رئیس کمیسیون برنامه و بودجه گفت: مجلس باید از دولت برای اصلاح نظام بنگاهداری و کوچک‌سازی حمایت کند: دولت هم تیرسد و این راه را با صلابت ادامه دهد.

جبار کوچکی‌نژاد با اشاره به تکالیف قانون برنامه برای اصلاح نظام بنگاهداری و کوچک‌سازی دولت، گفت: قانون برنامه هفتم توسعه و سیاست‌های کلی کشور تأکید دارد که باید دولت به سمت کوچک‌سازی

برود و بنگاهداری را رها کند. نماینده رشت و خمام ادامه داد: اکنون یک سال از قانون برنامه هفتم می‌گذرد. به محض آن‌که دولت بخواهد به سمت اصلاح بنگاهداری و کوچک‌سازی کلی برخی از نمایندگان مجلس فشار آورده و علیه برنامه هفتم که خودشان تصویب کردند، ورود می‌کنند.

نایب رئیس کمیسیون برنامه و بودجه تأکید کرد: دولت باید با اقتدار و جدیت مسیر اصلاح بنگاهداری و کوچک‌سازی را دنبال کند. حتی اگر مجلس در برخی موارد ورود کرد، به نمایندگان پاسخ دهد که مصوبه مجلس این است که دولت هر سال حداقل ۵ درصد از حجم خود را کوچک کند: این اتفاق رخ نداده و حتی دولت در حال بزرگ‌تر شدن است.

وی افزود: در حال حاضر در دولت اراده کافی برای این کار وجود ندارد و مجلس هم به خاطر رای و فضای سیاسی، به شدت مقابله می‌کند. این روند، خوب نیست.

کوچکی‌نژاد با اشاره به روند اصلاح بنگاهداری در سشنا و تأمین اجتماعی گفت: مجلس باید از این اقدام وزارت کار و به طوری کلی حرکت دولت برای اصلاح نظام بنگاهداری و کوچک‌سازی حمایت کند و دولت هم مسیر قانون را طی کند.

این نماینده مجلس خاطرنشان کرد: ما در اصلاح تبصره‌های بودجه نیز بر این موضوع تأکید داشتیم و دولت را مکلف کردیم تا شرکت‌های صندوق بازنشستگی کشوری را در قبال پدھی خود به تأمین اجتماعی واگذار کند و عملکرد صندوق بازنشستگی کوچک شود.

وی در پایان گفت: طبق قانون باید صندوق‌های بازنشستگی ادغام شود: در همین راستا صندوق بازنشستگی فولاد در صندوق بازنشستگی کشوری ادغام شده که اقدام خوبی است. دولت باید این مسیر را ادامه داده و تیرسد و با صلابت به کارش ادامه دهد.

لاهوئی، نماینده مردم لنگرود:

بررسی استیضاح ۳ وزیر دولت هفته آینده در مجلس آغاز می‌شود

نماینده مردم لنگرود در مجلس با بیان اینکه بررسی استیضاح به ۳ وزیر دولت در دستور کار مجلس و هفته آینده آغاز می‌شود، گفت: احتمال دارد این بررسی به صورت مرحله‌ای انجام شود.

مهراد لاهوئی در گفتگو با خبرنگار مهر درباره روند بررسی رأی اعتماد به وزرای کابینه دولت، گفت: در حال حاضر استیضاح سه وزیر شامل وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، وزیر جهاد کشاورزی و وزیر نیرو در دستور کار مجلس قرار دارند و احتمالاً در هفته‌های آینده بررسی‌ها آغاز خواهد شد.

وی افزود: البته در مورد استیضاح وزیر راه و شهرسازی باید بگویم که این موضوع چندان جدی نیست و تمرکز اصلی نمایندگان بر رأی اعتماد به این سه وزیر است.

لاهوئی با اشاره به احتمال طرح مرحله‌ای رأی اعتماد در مجلس بیان کرد: به نظر می‌رسد که استیضاح به یکی از این سه وزیر که پرونده‌اش ابتدا اعلام وصول شود، در اولویت قرار گیرد و به سرعت رأی‌گیری انجام شود سایر وزرا نیز ممکن است با تأخیری در دستور کار مجلس قرار گیرند.

نماینده مردم لنگرود در مجلس تأکید کرد: وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی از جمله وزرایی است که بحث استیضاح درباره‌اش جدی‌تر دنبال می‌شود و نمایندگان دغدغه‌های زیادی درباره عملکرد این وزارتخانه دارند.

وی در پایان اظهار کرد: امیدواریم با توجه به شرایط کشور و نیاز به فعالیت‌های مؤثر در بخش‌های مختلف، این استیضاح‌ها به موقع و به شکل مناسب انجام شود تا دولت بتواند با تبیی قوی‌تر به وظایف خود ادامه دهد.

سخنگوی سازمان مالیاتی اعلام کرد:

زمان اجرای مالیات بر سفته‌بازی و سوداگری

ایسنا: سخنگوی سازمان امور مالیاتی با بیان این‌که قانون‌گذار ۲۰ ماه به ما برای اجرای قانون مالیات بر سفته‌بازی و سوداگری مهلت داده است گفت: فروش دارایی‌هایی مثل مسکن، خودرو، ارز و طلا که قبل از بستر اجرای قانون مالیات بر سفته‌بازی و سوداگری خریداری شده تا سه سال بعد از ایجاد بستر اجرایی مشمول معافیت خواهد بود.

مهدی موحدی اظهار کرد: وصول قانون مالیات بر سفته‌بازی و سوداگری صرفاً بعد از اعلام استقرار بستر اجرایی آن توسط سازمان امور مالیاتی انجام می‌شود که در این خصوص به سازمان مالیاتی ۲۰ ماه فرصت داده شده است.

وی افزود: بعد از آن‌که سازمان امور مالیاتی و سایر نهادهای مرتبط زیرساخت‌های اجرای قانون مالیات بر سوداگری را فراهم کردند، وزیر امور اقتصادی و دارایی باید نسبت به استقرار بستر اجرایی اعلام عمومی کند و روزنامه رسمی باید ثبت شود.

سخنگوی سازمان امور مالیاتی تصریح کرد: اگر این اتفاق رقم خورد بعد از آن خرید و فروش دارایی‌هایی مثل طلا، ارز، رمزارز، مسکن و خودرو با لحاظ شرایط و معافیت‌هایی که ذیل این قانون برای آن تعریف شده مشمول مالیات می‌شوند.

وی ادامه داد: در واقع ممکن است این دارایی‌ها از معافیت‌هایی نیز برخوردار باشند. مثلاً فروش دارایی‌هایی که قبل از بستر اجرایی خریداری شده تا سه سال بعد از بستر اجرایی مشمول معافیت خواهد بود. این عدد برای اشخاص تجاری تا ۴ سال است.

موحدی درباره زمان ایجاد بستر اجرایی قانون مالیات بر سفته‌بازی و سوداگری گفت: همان‌طور که گفته قانون‌گذار به ما ۲۰ ماه زمان داده و انشاءالله تا آن موقع زیرساخت لازم آماده می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: البته ما کارها را زودتر شروع کردیم. قبل از تصویب این قانون بخشی از اقدامات و بسترهای لازم توسط سازمان امور مالیاتی انجام شده و تمام سعی ما این است که قبل از ۲۰ ماه زیرساخت‌های لازم را فراهم کنیم. اگر زودتر بستر مهیا شود از همان زمان اجرایی می‌کنیم.

بنابراین گزارش، قانون مالیات بر سوداگری و سفته‌بازی بعد از تصویب در مجلس و تأیید شورای نگهبان، روز ۲۵ مرداد توسط رئیس‌جمهور برای اجرا ابلاغ شد.

استاندار گیلان در دیدار با بازررس کل استان:

نظارت مؤثر زمینه‌ساز ارتقای سلامت نظام اداری است



داریان، افزود: هدف ما پیشگیری از تخلفات و حمایت از مدیرانی است که با نیت خدمت به مردم فعالیت می‌کنند؛ به همین منظور، پیش از هر اقدام، به مدیران مشورت می‌دهیم تا از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری شود.

وی یکی از اهداف سازمان بازرسی را اقدامات پیشگیرانه دانست و بیان کرد: بیش از ۹۰ درصد اقدامات بازرسی در استان، ماهیت پیشگیرانه دارد و تلاش ما بر این است که پیش از هرگونه برخورد قانونی، با تذکر و همراهی مشکلات برطرف شود، با این حال، در مواردی که بی‌توجهی تکرار شود، طبق قانون اقدام خواهد شد.

شهری به‌صورت اساسی حل نشود، پرداختن به مسائل فرعی تأثیری نخواهد داشت.

حق‌شناس با بیان اینکه حفظ محیط‌زیست و توسعه گردشگری دو اولویت اصلی استان هستند، تصریح کرد: خداوند نعمت‌های ارزشمندی همچون جنگل، دریا، آب و هوای پاک به گیلان بخشیده است؛ باید با بهره‌گیری از این ظرفیت‌ها، زمینه توسعه پایدار، اشتغال و رونق اقتصادی را برای مردم فراهم کنیم.

وی با قدردانی از همکاری‌های سازمان بازرسی کل استان بیان کرد: تعامل، هم‌افزایی و نظارت مؤثر، زمینه‌ساز ارتقای سلامت اداری و

مدیر کل راه آهن شمال ۲: ایستگاه راه‌آهن رشت مجهز به مسیر ویژه نایبانیان شد

وی افزود: این اقدام در چارچوب سیاست‌های شرکت راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران برای بهبود دسترسی‌پذیری ایستگاه‌ها برای همه اقشار جامعه انجام شده است تا محیط‌های ایستگاهی بیش از پیش در دسترس و ایمن باشند. رحمت‌نژاد تصریح کرد: با اجرای این مسیر ویژه، ایستگاه راه‌آهن رشت به عنوان یکی از ایستگاه‌های شاخص و مجهز به امکانات ویژه افراد دارای محدودیت بینایی در ناحیه شمال ۲ شناخته می‌شود.

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی گیلان:

۱۴۳ طرح در گیلان از تسهیلات یارانه‌دار بهره‌مند شدند

دیپجینا پرات است که به‌صورت آنلاین صادر و منتقل می‌شود و با کاهش هزینه‌ها و تسهیل پرداخت‌ها، به بهبود گردش مالی و تأمین مالی کسب و کارها کمک می‌کند.

وی در ادامه افزود: در حوزه پرات الکترونیک نیز از مجموع ۱۱۳ همت پرات الکترونیک صادر شده در کشور، سهم گیلان ۳۰۷ همت (حدود ۳۷ درصد) بوده که نشان‌دهنده استقبال فعالان اقتصادی استان از روش‌های نوین تأمین مالی است.

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی گیلان یکی از برنامه‌های اولویت‌دار این اداره کل در سال جاری را تبیین، ترویج، استقرار و فراگیر کردن روش‌های نوین تأمین مالی از جمله اوراق گام و پرات الکترونیک اعلام کرد و افزود: تاکنون سه نشست تخصصی با بانک‌ها، دستگاه‌های اجرایی و نهادهای خصوصی مانند اتاق‌های بازرگانی، تعاون و اصناف برگزار شده و نقشه راه استقرار این روش‌ها در حال تدوین است.

وی هدف از این نشست‌ها را هدایت فعالان اقتصادی از «تأمین مالی نقدی» به سمت «روش‌های اعتباری و تعدلی» عنوان کرد و گفت: در روش‌های نقدی، هر حلقه از زنجیره ارزش باید به‌صورت جداگانه وام دریافت کند که باعث اتلاف منابع می‌شود، اما در روش اوراق گام، زنجیره ارزش به‌صورت اعتباری تأمین مالی می‌شود و این اوراق قابلیت معامله در بورس و حتی استفاده برای پرداخت مالیات، بیمه، برق و گاز را دارد.

نوروزی افزود: پرات الکترونیک نیز مشابه اوراق گام است و در برخی زمینه‌ها مزایای بیشتری دارد که می‌تواند به‌عنوان ابزاری کارآمد در تأمین مالی زنجیره تولید مورد استفاده قرار گیرد.

نماینده رودسر و املش:

سرمایه‌گذاری و اشتغال کلید رشد اقتصادی کشور است

ر‌فا فعالان این حوزه فراهم شود. علیچانی تأکید کرد: نگاه مجلس، نگاهی حمایتی نسبت به اشتغال‌آفرینی است و با تقویت زیرساخت‌های اقتصادی روستاها، می‌توان گام مؤثر در جهت عدالت اقتصادی و توزیع فرصت‌ها برداشت. گفتنی است: نمایشگاه توانمندی‌های روستایی و عشایری

به مناسبت روز ملی روستا به مدت چهار روز با حضور ۱۱ غرفه از بخش‌های مختلف در روستای هراتر برگزار شد.



شورای اسلامی تصریح کرد: تلاش خواهیم کرد با ارائه تسهیلات کم‌بهره به کارآفرینان، بستر لازم برای عرضه بهتر محصولات و ارتقای معیشت و

مهر: نماینده مردم رودسر و املش در مجلس گفت: سرمایه‌گذاری و اشتغال‌زایی دو مؤلفه کلیدی در مسیر رشد اقتصادی کشور هستند و نگاه مجلس نیز حمایت‌محور و در راستای تقویت کارآفرینی است. محمد علیچانی در حاشیه آیین اختتامیه نمایشگاه توانمندی‌های روستایی و عشایری در روستای هراتر بخش رحیم‌آباد با اشاره به فراموشی رهبر معظم انقلاب به مناسبت نام‌گذاری امسال به عنوان «سال سرمایه‌گذاری برای

مدیرکل پست گیلان:

پیش از ۴۰۵ میلیون مرسوله پستی از گیلان جابجا شد



ایرنا: مدیرکل پست گیلان گفت: مجموع ترافیک پستی در نیمه نخست امسال پیش از چهار میلیون و ۵۲۶ هزار مرسوله بود که از این تعداد، ۲ میلیون و ۴۲۸ هزار مرسوله وارد و ۲ میلیون و ۹۷ هزار مرسوله صادر شده است.

محمدحسین هوشنگی به مناسبت روز جهانی پست در نشست با فعالان رسانه اظهار کرد: در سه ماهه تابستان امسال نیز هزار و ۱۷۶ تن مرسوله از گیلان به سایر نقاط ارسال و همچنین ۲ هزار و ۷۹۵ تن مرسوله وارد استان گیلان شد.

وی به توسعه زیرساخت‌های پست در گیلان هم اشاره کرد و افزود: ۱۳۰ میلیارد ریال برای توسعه زیرساخت و توسعه پست در گیلان هزینه شد که مهم‌ترین آن، بازسازی و نوسازی اداره‌های شهرستان‌ها و همچنین نوسازی تجهیزات بوده که سرعت کار را افزایش داده است.

مدیرکل پست گیلان ادامه داد: همچنین این اداره در شاخص‌های پست کشور نیز رشد قابل قبولی داشته و در بخش کیفیت از رتبه دهم سال ۱۴۰۳ به رتبه سوم در سال جاری ارتقاء یافت؛ ضمن اینکه رتبه برتر جشنواره شهید رجایی را نیز تصاحب کرد.

مدیرکل پست گیلان با اشاره به فعالیت ۵۵۵ نیرو در این اداره بیان کرد: حجم ترافیک پستی در کشور در چند سال اخیر رشد خوبی داشته که در گیلان نیز شاهد چنین امری هستیم و ۲۱۵ درصد از ترافیک پستی کل کشور مربوط به گیلان است.

هوشنگی به نقش پررنگ بخش خصوصی در جابجایی مرسولات پستی گیلان هم اشاره و اضافه کرد: ۵۲ درصد از ترافیک پستی در گیلان توسط بخش خصوصی انجام می‌شود که ۲ برابر میانگین کشوری است که این امر نشان می‌دهد بخش خصوصی در این بخش حضور چشمگیری دارد.

وی در ادامه گفت: در بخش تجزیه و پردازش نیز ۴۵ نفر در سه شیفت در ادارات پست گیلان مشغول به کار هستند که هر نفر در شبانه روز ۸۰۰ مرسوله پستی را پردازش می‌کند.

مدیرکل پست گیلان به داشتن پایگاه داده مکانی توسط شهرداری‌ها اشاره کرد و افزود: هر واحد باید یک کد پستی داشته باشد و شهرداری‌ها باید بانک اطلاعاتی داشته باشند تا ممیزی را انجام دهند؛ این امر در رشت در حال انجام است اما شهرهایی همچون لاهیجان، آستانه اشرفیه و رودسر تا حدی عقب هستند که باید در این خصوص فعالیت بهتری داشته باشند.

وی اظهار کرد: توسعه زیرساخت‌های حمل و نقل پستی برای جامعه اثرگذار است و با مشارکت حوزه‌های دانش بنیان و بخش خصوصی، هیچ‌گونه کمبودی در حوزه سکوهای پستی وجود ندارد.

هوشنگی اضافه کرد: ما باید ناوگان و سکوهای تجارت الکترونیکی را توسعه دهیم که خوشبختانه در هر ۲ بخش اقدامات مناسبی انجام شده و امیدواریم که همچنان این روند ادامه یابد.

فرماندار رشت در بازدید از بیمارستان شفا:

خدمت در مراکز روان‌پزشکی مأموریتی انسانی و ارزشمند است



گلچین امروز: فرماندار شهرستان رشت با حضور در بیمارستان تخصصی روان‌پزشکی شفا، خدمت در حوزه سلامت روان را مأموریتی انسانی و ارزشمند دانست و با قدردانی از تلاش پزشکان، پرستاران و کادر درمان این مجموعه، بر حمایت از این مراکز و تقویت زیرساخت‌های خدمات سلامت روان تأکید کرد.

اسماعیل میر غضنفری، فرماندار شهرستان رشت، با حضور در بیمارستان تخصصی روان‌پزشکی شفا، از بخش‌های مختلف این مرکز درمانی بازدید کرد و از نزدیک در جریان وضعیت بیماران، ظرفیت‌ها و نیازهای مجموعه قرار گرفت.

فرماندار رشت در این بازدید با تقدیر از تلاش پزشکان، پرستاران و کارکنان بیمارستان، اظهار کرد: خدمت در حوزه سلامت روان از جمله مأموریت‌های انسانی، دشوار و در عین حال ارزشمند است؛ چرا که کارکنان این مراکز با صبر، مهربانی و درک بالا، در خط مقدم حمایت از بیماران آسیب‌پذیر قرار دارند.

میر غضنفری همچنین با اشاره به اهمیت تقویت خدمات سلامت روان افزود: باید از ظرفیت خیرین سلامت، سازمان‌های مردم‌نهاد و فعالان اجتماعی برای ارتقای زیرساخت‌ها و تجهیزات این بیمارستان بهره برد. فرمانداری نیز آماده هرگونه همکاری و پشتیبانی در این زمینه است تا خدمات مطلوب‌تری به بیماران ارائه شود.

در ادامه این بازدید، فرماندار رشت از مرکز نگهداری کودکان دارای آسیب‌های اجتماعی نیز دیدن کرد و در گفت‌وگو با مسئولان این مجموعه، بر ضرورت حمایت همه‌جانبه از کودکان در معرض آسیب و فراهم‌سازی زمینه بازگشت آنان به جامعه تأکید نمود.

وی در این باره گفت: کودکانی که به دلایل مختلف دچار آسیب‌های اجتماعی می‌شوند، نیازمند حمایت، توجه و مهربانی جامعه هستند. هر چه در این زمینه بیشتر سرمایه‌گذاری کنیم، از آسیب‌های بزرگ‌تر اجتماعی در آینده جلوگیری خواهیم کرد.

میر غضنفری در پایان، ضمن قدردانی از تلاش مدیران و کارکنان مراکز اجتماعی و درمانی شهرستان، تأکید کرد: هماهنگی میان دستگاه‌های اجرایی و نهادهای حمایتی باید تقویت شود تا بتوانیم در مسیر خدمت‌رسانی به اقشار آسیب‌پذیر، مؤثرتر و هدفمندتر عمل کنیم.



گلچین اخبار گیلان

امام جمعه رشت:

دولت و مجلس بیشترین وقت شان را بر موضوع معیشت مردم بگذارند

ایرنا: امام جمعه رشت با تأکید بر توجه دولت و مجلس به معیشت مردم گفت: دولت و مجلس بیشترین وقت شان را برای مساله اقتصادی و معیشت مردم بگذارند.

آیت الله رسول فلاحتی در جمع نمازگزاران در مصلى امام خمینی (ره) رشت با اشاره به التهاب اخیر بازار و افزایش قیمت‌ها اظهار کرد: در این ارتباط مسئولان باید شریان‌های حیاتی را شناسایی کنند و دستگاه قضا نیز اشهد مجازات را برای اخلاک‌گراں بازار در نظر بگیرد تا مردم را آزار ندهند.

وی با بیان اینکه ایجاد اغتشاش در جامعه و حمله نظامی به مردم از اهداف آمریکا از مکانیسم ماشه است، اضافه کرد: نمایندگان قدرت‌های جهانی برای التهاب در داخل کشور تلاش می‌کنند.

خطیب جمعه رشت بیان کرد: ایران اسلامی برای دفع شرارت‌های دشمنان با کشورهای مسلمان همیشگی دایمی داشته باشد و سیاستمداران کشورمان هوشمندانه نقشه‌های شوم دشمنان را مانند همیشه نقش بر آب کنند.

وی در ادامه با اشاره به مساله آتش پس در غزه اظهار کرد: ما به آمریکایی‌ها و صهیونیست‌ها خوش بین نیستیم، سران رژیم غاصب اسرائیل و آمریکا دروغ‌ترین و جانی‌کارت‌ترین افراد جهان هستند و ملت ایران و آزاده جهان همیشه «مرگ بر آمریکا» سر می‌دهند.

امام جمعه رشت با اشاره به گذشت ۷۳۴ روز از طوفان الاقصی و با بیان اینکه صهیونیست‌ها به اهداف خود دست نیافتند، اضافه کرد: ملت یان اسرائیل جملی را دولت آدم کش، ظالم و جانی‌کار می‌دانند و بر علیه این رژیم برخاستند.

رژیم جعلی صهیونیستی نزد ملت‌های جهان منفورتر از همیشه است و وی در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به پیشرفت‌های ایران اسلامی در بخش‌های مختلف بیان کرد: جمهوری اسلامی در طول ۴۶ سال به هیچ کشوری منگی نشده و به جوانان خود اتکا کرد و به درخواست همه قدرت‌ها دست رد زد.

آیت الله فلاحتی با بیان اینکه در عرصه ایدئولوژیک و اعتقادی هیچ ملتی مانند ایران نیست، اضافه کرد: ایران اسلامی در سایه اسلام، مکتب تشیع، اهل بیت عصمت و طهارت و ولایت فقیه ائمه‌اندگی کرد و همواره به عزت خود می‌اندیشد.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان خبر داد:

تحقق ۴۰ درصدی تعهد اشتغال گیلان در سال جاری

ایسنا: مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گیلان، از تحقق ۴۰ درصدی تعهد اشتغال استان در سال جاری خبر داد و گفت: جوانان جویای کار از سامانه جستجوی شغل استفاده کنند.

علی لقمانی با بیان اینکه ۳۰۰ هزار بیمه شده کارگاهی در استان گیلان مشغول به فعالیت هستند، اظهار کرد: بالغ بر ۳۰ هزار نفر در تعاونی‌های استان اشتغال دارند.

وی افزود: در نیمه نخست امسال هشت هزار و ۴۲۴ فرصت شغلی در سامانه رصد اشتغال ثبت شده است.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گیلان، تعهد اشتغال استان در سال ۱۴۰۴ را ۲۲ هزار و ۴۲۸ شغل دانست و بیان کرد: تا ۱۵ مهر سال جاری، ۹ هزار و ۱۷۵ فرصت شغلی معادل ۴۰ درصد تعهد محقق شده است. لقمانی با اشاره به اهمیت سامانه جستجوی شغل گفت: این سامانه به عنوان یک واسطه هوشمند، ارتباط میان کارجویان و کارفرمایان را تسهیل می‌کند و زمینه دسترسی سریع و آسان به فرصت‌های شغلی را فراهم می‌آورد.

وی اضافه کرد: در سال ۱۴۰۳ تعداد ۱۵۱۲ مورد و در سال جاری تاکنون ۷۰۴ مورد به‌کارگیری صرفاً از طریق این سامانه صورت گرفته است؛ همچنین به‌گوتن ۵۵ کارایی داخلی فعال در استان گیلان فعالیت می‌کنند.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گیلان به ممنوعیت به کارگیری کارگران اتباع در استان گیلان اشاره کرد و گفت: در راستای گشت‌های مشترک با نیروی انتظامی طی نیمه نخست امسال، ۱۹۷ کارگر غیرمجاز را شناسایی و ۴۱ کارفرمای متخلف را به مراجع قضایی معرفی کردیم. جرمیه به کارگیری اتباع غیرمجاز، به ازای هر روز معادل پنج برابر حداقل دستمزد است.

نماینده آستانه اشرفیه و کیاشهر خبر داد:

آغاز پرداخت مرحله دوم اعتبارات به خسارت‌دیدگان جنگ ۱۲ روزه

گلچین امروز: نماینده مردم آستانه اشرفیه و کیاشهر در مجلس گفت: خسارت‌دیدگان در سه گروه «زیاده»، «متوسط» و «کم» طبقه‌بندی شده‌اند. در مرحله نخست به ترتیب ۶۰ میلیون، ۴۰ میلیون و ۲۰ میلیون تومان به این سه گروه پرداخت شد.

ابراهیم نجفی، نماینده مردم شریف آستانه اشرفیه و بندرکیاشهر در مجلس شورای اسلامی از آغاز پرداخت مرحله دوم تسهیلات به خسارت‌دیدگان اتحاد اخیر در شهرستان خبر داد.

وی با اشاره به اینکه خسارت‌دیدگان در سه گروه «زیاده»، «متوسط» و «کم» طبقه‌بندی شده‌اند، اظهار کرد: در مرحله نخست به ترتیب ۶۰ میلیون، ۴۰ میلیون و ۲۰ میلیون تومان به این سه گروه پرداخت شد. این مبلغ از محل عوارض ماده ۵۸ سازمان همیاری کشور (۵۰ میلیارد تومان) و بخش تملک دارایی استان (۱۶۹ میلیارد تومان) تأمین شد که از این میان، ۷۵ میلیارد تومان به شهرستان آستانه اشرفیه اختصاص یافته است.

نماینده مردم آستانه اشرفیه با اشاره به تداوم فعالیت سناد بازاری بنیاد مسکن گفت: «کارشناسان بنیاد مسکن همه‌روزه از ساعت ۷ صبح تا ۷ غروب - به جز ایام تعطیل - در اداره مستقر هستند. از زمان وقوع حادثه نیز ارزیابی‌ها آغاز شد و تاکنون حدود ۵۰۰ واحد مسکونی و ۹ واحد احداثی شناسایی و ارزیابی شده است؛ همچنین بیش از ۹۰ درصد خسارت‌دیدگان برای تکمیل پروژه‌های خود مراجعه کرده‌اند.»

نجفی درباره پرداخت مرحله دوم افزود: «در این گروه برای گروه خسارت‌دیدگان زیاد، مبلغ ۱۴۰ میلیون تومان دیگر علاوه بر پرداخت قبلی در حال واریز است و به محض تأمین اعتبار، تسهیلات گروه دوم و سوم نیز پرداخت خواهد شد.»

وی در ادامه به وضعیت ساختمان‌های احداثی اشاره کرد و گفت: «در صورت تمایل مالک، بنیاد مسکن هزینه احداث را تا مرحله‌ای که واحد تخریب شده بود پرداخت می‌کند یا احداث واحد جدید را با همان مترآژ دستور کار قرار می‌دهد.»

نماینده شهرستان همچنین درباره مستأجران خسارت‌دیده گفت: «برای آن دسته از مستأجرانی که پیش‌تر شناسایی شده و خسارت دیده‌اند، اعتباراتی با عنوان کمک معیشتی در نظر گرفته شده که در اختیار آنان قرار خواهد گرفت.»

راههای پیشگیری از اعتیاد کودکان، نوجوانان و بزرگسالان



پیشگیری از اعتیاد به خصوص در کودکان و نوجوانان یکی از وظایفی است والدین بایستی با آگاهی کامل آن را انجام دهند. شناخت اصول و مهارت‌های لازم راز اصلی موفقیت شما در این مسیر خواهد بود. بهترین گام در جلوگیری از اعتیاد به مواد مخدر، اجتناب از استعمال مواد در وهله اول است. اما همیشه گفتن آسان تر از انجام دادن است. اکثر مردم شروع به مصرف مواد مخدر در سن جوانی می کنند، و قبل از اینکه متوجه آثار مخرب آن روی زندگی شوند، دچار اختلال می شوند. آیا نمی خواهید به دنبال درمان باشید تا مصرف مواد مخدر را متوقف کنید؟ اگر پاسخ مثبت است این بخش از مقاله را با دقت بیشتری مطالعه کنید چرا که این توصیه ها همگی منبع و منشا علمی دارند. **دانشتن** چه مواردی به پیشگیری از اعتیاد کمک می کند؟

۱- دانشتن اینکه چگونه اعتیاد پیشرفت می کند

بایاید موافق باشیم، هرگز فکر نمی کنید با مصرف مواد در نهایت متعاد می شوید. ابتدا به عنوان سرگرمی شروع می شود، و بعد پیشرفت می کند. به عنوان مثال، در نوجوانان، ممکن است سیگار، و الکل فقط برای آرامش یا کنجکاو مصرف شود.

فرد شروع به مصرف منظم مواد می کند بدون آنکه بداند منجر به چه می شود. ممکن است شروع به ایجاد فرصت هایی برای استفاده از مواد کنید. این ممکن است منجر به درگیری با افراد نزدیک شود. به نقطه ای می رسید که در انجام مسئولیت های روزمره خود دچار مشکل می شوید.

در این مرحله، ممکن است تغییراتی از قبیل کاهش وزن، بیماری لثه و سایر مشکلات را تجربه کنید. فرد ممکن است علاقه به خود و حتی خانواده و دوستان را از دست بدهد. وابستگی به مواد یک بیماری مزمن است که تنها توسط یک حرفه ای کنترل می شود.

۲- اجتناب از فشار همتا صادقانه، ایستادگی برای آنچه که باور دارید زمانی که همه در حال انجام کاری متفاوت است، سخت ترین تست است. این نه تنها برای نوجوانان بلکه برای بزرگسالان هم سخت است. در سوء مصرف مواد، فشار همتا علت اصلی مصرف مواد است.

میل شخص برای ماندن در گروه همتا، چیزی است که فرد را به استفاده از مواد مخدر تشویق می کند. تحقیقات نشان داده است بیشتر افرادی که مواد مخدر را در سن پایین استفاده می کنند، توسط دوستانشان معرفی شده اند. اعضای این گروه های همتا اغلب مصرف کنندگان غیر مصرف مواد مخدر را به عنوان مضنون می بینند.

تصور کنید چگونه می توانید فشار همسالان خود را مدیریت کنید یا اینکه به دوستانتان کمک کنید. افراد راسنین کسانی هستند که احساسات خود را در رابطه با مواد

مخدر و چیزهای دیگر به اشتراک می گذارند.

۳- پشتیبانی مورد نیاز خود را پیدا کنید افرادی که پریشان هستند، بیشتر در معرض مصرف مواد مخدر هستند، اگر از مهارت های مقابله ای درست برخوردار نباشند ممکن است وقایع یا تجربیاتی در گذشته وجود داشته باشد که احساسات را تحت تأثیر قرار می دهد و احساس تنش ایجاد می کند.

اگر احساس می کنید که پارونیا، افسردگی، اضطراب یا سایر مشکلات روحی دارید، باید جوامع اجتماعی یا سازمان های معنوی را دنبال کنید که می تواند به شما کمک کند تا احساسات و رفتارهای منفی را در حالت تأیید زندگی سالم از بین ببرد. مشکل استفاده از مواد مخدر با اختلالات روانی این است که آنها مشکل شما را تشدید می کنند.

۴- مقابله با فشارهای زندگی با دنیای پرمشغله و استرسی که در آن زندگی می کنیم، افراد احساس می کنند که در پایان روز با این کار پاداش می گیرند خوب، پاداش گرفتن، مشکل نیست، مصرف مواد مخدر باعث ایجاد فشار روحی بیشتر می شود.

برای جلوگیری از مصرف مواد مخدر به عنوان آرامش بخش باید روش های جدیدی برای مقابله با استرس و آرامش ذهن و بدن کشف کنید. می توانید کتاب بخوانید، ورزش کنید، به نیازمندان کمک کنید انجام این کارها ذهن را آرام می کند

۵- مشاوره گرفتن در صورتی که احساس می کنید مصرف مواد خارج از کنترل است، توصیه می شود با مشاور صحبت کنید. پیش از این هم در گفتگویم که مشاوره باید به نحوی ارائه شود که واقعا شامل دانش در مورد مهارت های مختلف زندگی، راهنمایی موثر و زندگی سالم است.

مشاور خوب به شما در غلبه بر اعتیاد کمک می کند. آنها متوجه می شوند چه چیزی باعث رفتار شما شده آنها همچنین به

شما در مورد چگونگی جلوگیری از عود در بهترین حالت ممکن توصیه خواهند کرد.

۶- اجتناب از مصرف مواد وقتی می خواهید از مواد مخدر

مصرف مواد مخدر اجتناب کنید، تمایل دارید حواس خودتان را از مصرف آن پرت کنید. اگر مصرف مواد مخدر در حال حاضر تبدیل به عادت برایتان شده اما نمی توانید آن را متوقف کنید.

می توانید با پرت کردن حواستان آن را امتحان کنید با این حال، باید حواس پرتی را به حواس پرتی سالم تبدیل کنید، برخی از حواس پرتی مانند خوردن غذاهای ناسالم یا مصرف الکل ناسالم در نظر گرفته می شوند. حواس پرتی های سالم مثل پیاده روی، خواندن کتاب، خوردن میوه و غیره است.

۷- درک اینکه چرا افراد از مواد مخدر و الکل استفاده می کنند.

استفاده از داروهای اعتیاد آور (غیرقانونی یا تجویز شده) برای اهداف تفریحی سوء استفاده از داروهای تجویزی اعتیاد آور خود درمانی - ژنتیک و تاریخچه خانواده - علت مصرف الکل - عدم تقارن بین سوء مصرف مواد و اعتیاد به مواد مخدر

مصرف الکل و مواد مخدر با اعتیاد به مواد مخدر و الکل متفاوت است. فردی که به شدت از آنها استفاده می کند و سپس می تواند به طور ناگهانی مصرف را متوقف کند، سوء مصرف الکل یا مواد مخدر در نظر گرفته می شود.

اما اعتیاد زمانی رخ می دهد که بدن برای جلوگیری از علائم باید الکل یا مواد مخدر را استفاده کند. فاصله میان سوءاستفاده و اعتیاد به طور جامع تعریف نشده است، زیرا فرد ممکن است مصرف سوء الکل و مواد مخدر داشته باشد و پیامدهای منفی اعتیاد را تجربه کند.

اصول اساسی پیشگیری از سوء مصرف مواد و جلوگیری از اعتیاد

۱- برنامه های پیشگیری باید سبب کاهش عوامل خطر ساز و افزایش عوامل محافظت کننده گردد.

۲- برنامه پیشگیری باید به گونه ای باشد که انواع سوء مصرف مواد را تحت پوشش قرار دهد.

۳- برنامه های پیشگیری باید با بافت بومی و مواد رایج در یک شهر مناسب باشد.

۴- برنامه های پیشگیری باید توجه زیادی به عوامل ایجاد خطر در افراد خاص، سن، نژاد، جنسیت داشته باشند.

۵- برنامه های پیشگیری باید روابط خانوادگی و مهارت‌های زندگی پرورش مانند نظارت و مراقبت والدین، اطلاع رسانی و آموزش والدین، مداخلات مقطعی و کوتاه مدت در خانواده را تقویت کند.

۶- برنامه های پیشگیری باید به شناسایی عوامل ایجاد خطر در کودک و نوجوان مانند رفتارهای پرخطرناک، مهارت های اجتماعی ضعیف و مشکلات تحصیلی بپردازد.

۷- برنامه های پیشگیری باید مدارس ابتدایی باید عوامل خطرناک مانند پر خاشنگری، شکست تحصیلی و ترک تحصیل را هدف قرار دهد و یادگیری های تحصیلی و اجتماعی - میچانی را ارتقاء بخشد. آموزش باید بر مهارت‌های خود کنترلی، آگاهی هیجانی، ارتباطات، حل مسئله اجتماعی، حمایت تحصیلی به خصوص در مهارت خواندن متمرکز باشد.

۸- برای دانش آموزان مدارس راهنمایی و دبیرستان برنامه های پیشگیری باید صلاحیتهای تحصیلی و اجتماعی را همراه با مهارت‌های عادت به مطالعه و حمایت تحصیلی، ارتباطات، روابط با همسالان، خودکارآمدی و جرأت ورزی، مهارت‌های مقاومت در برابر مواد، تقویت نگرشهای ضد مواد، تقویت تعهد شخصی در برابر سوء مصرف مواد ارتقاء دهد.

۹- برنامه های پیشگیری در جمعیت عمومی باید جهت یافته در نقاط انتقالی کلیدی باشند مانند عبور از مقطع ابتدایی به مقطع راهنمایی که کودکان را در معرض خطر خود های پرخطر - اثرات سودمندی را ایجاد می کند. هدف در این مورد جمعیت در معرض خطر نیست و به همین خاطر برچسب زنی کاهش می یابد و روابط مدرسه و جامعه افزایش می یابد.

۱۰- نامه های پیشگیری جامعه مداربرنامه های ارتبخش تری هستند که دو برنامه را با هم ترکیب می کنند. مثلا برای اثر بخشی بیشتر برنامه های خانواده مدار و مدرسه مدار را با هم ترکیب می کنند.

۱۱- برنامه های پیشگیری جامعه مدار باید قابل دسترس در مسائل مختلف مانند مدارس، انجمن ها، سازمانهای مذهبی و رسانه ای برای همه باشد.

زنان بیشتر به مخدرهای صنعتی معتادند



فعالیت بوده و ما دعوت نشدیم. در کارگروه ملی طرح کنترل اجتماعی وزارت کشور نیز حضور داریم. باستانی افزود: امید است امروز با تفاهم نامهای که اعضاء می شود در زمینه‌های مرتبط با اعتیاد زنان و تهیه طرح‌های مربوط تا سال ۱۴۰۰ همکاری داشته باشیم.

خانواده صورت می گیرد گفت: زنایی که درگیر اعتیاد می‌شوند نقششان در تربیت فرزندانشان به مخاطره می افتد.

به همین دلایل زنان نیازمند توجه خاص‌اند. سایه‌های همکاری ما با ستاد به این صورت بوده که عضو کمیته زنان بودیم که در سال اخیر بدون

تاثیر والدین معتاد روی فرزندان چیست؟

مشکل دارند زیرا از این هراس دارند که اعتیاد والدینشان آشکار شود، این مسئله باعث کاهش اعتماد به نفس و گرایش به کمال طلبی در آنها می‌شود. به همین دلیل لازم است هرچه سریع‌تر والدین مخصوصا مادر خانواده با استفاده از برنامه‌های حمایتی اقدام به ترک اعتیاد کند و همچنین مهارت‌های زندگی و فرزند پروری را یاد بگیرد. یکی از مهم‌ترین عوامل در گرایش به مواد مخدر خود محیط خانوادگی است، انسان در خانواده رشد می‌کند، رفتار والدین به‌ویژه در سال‌های اولیه زندگی در ناخودآگاه کودکان تأثیر می‌گذارد. بیش از نیمی از فرزندان افراد معتاد در دوران نوجوانی مصرف مواد را تجربه می‌کنند. این والدین غیر مستقیم به فرزندان خود آموزش می‌دهند به‌جای مقابله با مشکلات، استرس و بحران‌ها به مصرف مواد روی بیاورند. متأسفانه فرزندان در این نوع خانواده دسترسی بیشتری به مواد دارند.

نشانه های هشدار دهنده لغزش در اعتیاد

زمانی که احساس افسردگی، بی رمقی و کمبود انرژی می‌کنیم. وقتی آن چنان افسرده و پریشان هستیم که یا فکر خودکشی به سرمان می‌زند یا برای این که اندکی آرامش به دست آوریم و از مشکلات فرار کنیم به فکر مصرف دوساره مواد می‌افتیم. در این گونه مواقع افکار زیر به سرافغان می‌آیند:

هر احساسی را بد و ناگوار می‌دانیم و می‌خواهیم از آن فرار کنیم.

دیدگاه و نگرشی منفی و سیاه نسبت به زندگی و برنامه‌بهبودی خود پیدا می‌کنیم. همه امید خود را از دست می‌دهیم نمی‌توانیم زندگی خوبی را برای خودمان تصور کنیم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

افراط و تفریط

موقعی که برای فرار از مشکلات و احساسات خود به رفتارها و کارهای افراطی متوسل می‌شویم و می‌خواهیم بیش از اندازه اطرافیانمان را تحت کنترل می‌خواهیم. موقعی که برای کم کردن از فشارهای عصبی و سرخوردگی های خودمان سعی می‌کنیم تا به دیگران زور بگوییم و آن‌ها را متعجب خود کنیم. ممکن است که در این مواقع خودمان متوجه نباشیم که رفتاری زور گویانه داریم و برای فرار از این مشکلات به این روش متوسل شده ایم. در این گونه مواقع است که ممکن است رفتارهای زیر را انجام دهیم:

به رفتارهای اعتیاد گونه دیگری یا اعتیادهای رفتاری همچون روابط جنسی، کار بیش از حد یا قمار روی می‌آوریم تا از مشکلات فرار کنیم و زندگی را برای خودمان قابل تحمل کنیم.

تلاش می‌کنیم تا دیگران را تحت کنترل خود در آورده تا از این طریق توانیم احساسات و مشکلات خود را مهار و کنترل کنیم. در حالی که این گونه کارها در واقع تلاشی برای منحرف کردن و نادیده گرفتن واقعیت های زندگی خودمان است.

سوء استفاده از داروهای تجویزی برای کمی تشنگی - در این مواقع طرز فکرمان را متقاعد می‌کند که چون این داروها به تجویز یا با نسخه پزشک هستند مصرف کردن آنها اشکالی ندارد.

وسوسه

زمانی که وسوسه مصرف مجده به سرافغان می‌آید، متقاعد می‌شویم که تنها راه نجات از بدبختی ها و مشکلاتمان مصرف دوباره مواد مخدر است. در چنین موقعی افکارمان ما را مجاب می‌کند که فقط با مصرف مواد است که می‌توانیم قدری آرامش پیدا کنیم. در این مواقع ما معمولا دلمان می‌خواهد تا خودمان را در شرایط پر خطر قرار دهیم تا پایدی از حالت تشنه بودن گردن باشیم. با قرار دادن خودمان در شرایط پر خطر، وسوسه مصرف مواد در ما فعال می‌شود. نمونه های چنین حالت هایی عبارت اند از: به دیدن دوستان معاد قدیمی خود یا مکان هایی که در آنجا مواد مصرف کرده ایم می‌رویم.

با یادآوری و خیال پردازی درباره مصرف مواد احساس تشنگی به ما دست می‌دهد.

خودمان را قانع می‌کنیم که فقط با یک نوع خاص از مواد مشکل داریم تا بتوانیم به سراغ ماده مخدر دیگری برویم.

خود را متقاعد می‌کنیم که از بیماری اعتیاد علاج پیدا کرده ایم و از این پس دیگر می‌توانیم مواد مصرف کنیم.

به خودمان وعده می‌دهیم که اگر اتفاق بدی در زندگی مان بیفتد به سراغ مواد مخدر خواهیم رفت مثلا در مواقعی که یکی از اعضای خانواده مان فوت شود، کارمان را از دست بدهیم یا همسرمان ما را ترک کند؛ چرا که اعتقاد داریم مصرف مواد در این گونه مواقع اشکالی ندارد.

با دیگران در میان نمی‌گذاریم آن‌ها را از سایرین پنهان می‌کنیم. زمانی که بدتر شدن وضعیت روحی و روانی خود را نادیده گرفته واتمود می‌کنیم که در زندگی و در برنامه‌بهبودی ما همه چیز رو به راه است؛ در حالی که واقعیت چیز دیگری است.

نمونه هایی این گونه انکارها عبارت اند از: دروغ گفتن درباره احساسات واقعی خودمان واتمود کردن به این که در زندگی و برنامه‌بهبودیمان هیچ مشکالی ندارد.

کمک نکردن از دیگران مشارکت نکردن صادقانه در جلسات و گفتن حقیقت درباره شرایط خودمان به راهنما دورویی کردن- صرف کردن وقت برای راضی نگه داشتن دیگران به جای صادق بودن با احساسات خود یادآوری خاطرات خوش مصرف مواد مخدر و انکار بلاهایی که اعتیاد به سر ما آورده است انکار کردن میزان و شدت اعتیادمان و اینکه بیماری اعتیاد در زندگی ما تا چه اندازه به ما آسیب رسانده است.

رفتارهای تدافعی

زمانی که کسی می‌خواهد به ما کمک کند یا هوسیارمان کند، در برابر او جبهه می‌گیریم و از خود رفتارهای تدافعی نشان می‌دهیم. نمونه هایی این گونه حالت ها عبارتند از:

از دریافت حمایت و کمک های کمپ ترک اعتیادی که در آن بهبودی پیدا کرده ایم خودداری می‌کنیم و برای حل مشکلات به خودمان تکیه می‌کنیم رفتن به جلسات انجمن های ۱۲ قدمی. ندیدن راهنما و کار نکردن قدم ها رنجیده خاطر شدن و عصبانی شدن از دست کسانی که می‌خواهند به ما کمک کنند و مزوری کردن هرچه بیشتر خود خانواده، کار و جامعه را مسئول مشکلات خود دانسته تا بهانه ای برای مصرف دوباره مواد مخدر به دست بیاوریم به خودمان می‌گوییم که "مشکل من اعتیاد نیست بلکه مشکلات مهم تری در زندگی دارم که باید اول به آنها رسیدگی کنم"

بدبینی و گریز

زمانی که احساس افسردگی، بی رمقی و کمبود انرژی می‌کنیم. وقتی آن چنان افسرده و پریشان هستیم که یا فکر خودکشی به سرمان می‌زند یا برای این که اندکی آرامش به دست آوریم و از مشکلات فرار کنیم به فکر مصرف دوساره مواد می‌افتیم. در این گونه مواقع افکار زیر به سرافغان می‌آیند:

هر احساسی را بد و ناگوار می‌دانیم و می‌خواهیم از آن فرار کنیم.

دیدگاه و نگرشی منفی و سیاه نسبت به زندگی و برنامه‌بهبودی خود پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و بلند پروازانه درباره‌بهبودیمان پیدا می‌کنیم و می‌خواهیم که فورا معجزه ای اتفاق بیفتد و همه مشکلات ما حل شود.

توقع داریم که زندگی در حال بهبودی ما همیشه خوب باشد و هیچ برنامه و راهکاری برای کنار آمدن با رویدادهای بد احتمالی در زندگی نداریم.

انتظارات غیر واقعی و

روغن نعناع؛ دارویی بی نظیر برای زیبایی و تقویت مو



اگر دچار مشکل ریزش و کم پشنی موهای سر شده اید به جای استفاده از داروهای گران قیمت می‌توانید از محلول‌های گیاهی استفاده کرده و از سلامت موهای خود لذت ببرید. روغن نعناع یکی از درمان های بسیار مفید برای رفع مشکل کم پشنی و ریزش موی سر است.

کارشناسان دریافته‌اند استفاده از روغن سبزی نعناع می تواند مانند داروی مشهور ماینوکسیدیل سبب تحریک و رویش موهای سر شود. هر چند که برای تهیه مقدار کمی نعناع نیاز به استفاده از حجم بالایی از این سبزی است اما اثر آن بر رشد مو، جلوگیری از ریزش و افزایش ضخامت تارمو از نظر متخصصان پوست و مو نیز پذیرفته است. البته با وجود خاصیت درمانی فووق العاده روغن نعناع، این ماده در برخی افراد می تواند سبب آلرژی و حساسیت شود به همین دلیل قبل از مصرف افراد باید تست ندانشن حساسیت را انجام دهند.

برای استفاده از روغن نعناع برای پرپشنی و جلوگیری از ریزش موها، کف سر را با مقداری روغن نعناع آغشته کرده ماساژ بدهید و پس از یک ربع موها را به طور کامل شسته و آبکشی کنید.

اگر پس از استفاده از روغن نعناع دچار سوزش و خارش کف سر شدید بلافاصله روغن را پاک کرده سر را آبکشی کنید و در دفعات بعدی از میزان روغن کمتری استفاده کنید؛ در صورت تداوم قرمزی، خارش و سوزش کف سر به پزشک مراجعه کنید. همچنین می توانید مقداری روغن نعناع را به شامپو و سایر محصولات بهداشتی خود اضافه کنید تا اثر درمانی آن را به تدریج بر موهای خود مشاهده کنید.

بر اساس پژوهش ها نعناع سبب افزایش خون رسانی به فولیکول های مو و در نتیجه تحریک رشد مو می شود اما در عین حال مصرف آن در دوزهای بالا می تواند سبب مسمومیت در افراد شود.

برای استفاده موثر از روغن نعناع آن را به همراه روغن نارگیل یا جوجوبا ترکیب کنید و کف سر و ساقه موها را به این محلول آغشته کنید؛ تکرار در انجام این کار باعث می شود تا پس از مدتی کوتاه موهایتان پرپشت شود.

کارشناسان در عین حال هشدار می دهند از روغن نعناع بر روی مو و پوست نوزاد و کودکان خردسال استفاده نکنید زیرا می تواند در آنها سبب واکنش آلرژیک شدید شود.

موثرترین راهکارهای خانگی برای درمان بیماری‌های گوارشی



معده درد یکی از مشکلاتی است که تقریباً همه افراد در طول زندگی خود به آن دچار می‌شوند؛ بنابراین آشنایی با درمان‌های خانگی به ویژه زمانی که امکان دسترسی به پزشک وجود ندارد، سودمند است. هر نوع مواد غذایی میل شده در قسمت‌های مختلف بدن چهار بار هضم، مواد زائد آن دفع و با کیفیت‌ترین قسمت غذا جذب بدن می‌شود.

نخسین هضم در دهان و معده است که مواد زائد حاصل از این هضم به شکل مدفوع از روده خارج می‌شود؛ بنابراین برای اینکه غذا در مراحل بعدی راحت‌تر هضم شود، افراد باید غذا را به خوبی بجوند.

هضم دوم در کبد است، مواد زائد حاصل از این هضم به شکل ادرار و چرک از بدن خارج و مواد جذب شده تبدیل به سو و ناخن می‌شوند. هضم سوم در عروق اتفاق می‌افتد و مواد جذب شده حاصل از این هضم تبدیل به خون می‌شوند. هضم چهارم در سلول پروتئین برای تولید مثل هستند.

نوع ماده غذایی مصرف شده دارد، ولی به طور کلی مواد غذایی ۲ تا ۳ ساعت پس از میل شدن هضم می‌شوند.

درد معده، سوءهاضمه، ترش کردن، حالت تهوع صبحگاهی، تلخی دهان، احساس سنگینی معده، بوی بد دهان و هضم ناقص غذاها از رایج‌ترین مشکلات گوارشی افراد است. در برخی موارد نیز مشکلات معده بر اثر

فشارهای عصبی ایجاد می‌شوند. برای جلوگیری از بروز مشکلات گوارشی افراد باید از پرخوری، صحبت کردن بین غذا و تندتند غذا خوردن پرهیز کنند. همچنین خودداری از مصرف غذاهای ساندویچی، سرخ‌شده و نوشیدن مایعات زیاد مانند دوغ، نوشابه و دلستر بین غذا ضروری است. افراد باید پیش و پس از غذا کمی نمک بخورند. مصرف نمک قبل از غذا به کاهش اسید معده و پس از آن به هضم و ضد عفونی کردن غذا کمک می‌کند. افرادی که دچار معده درد و بالا بودن اسید معده هستند می‌توانند یک عدد سیب‌زمینی خام را رنده کنند و به مقدار نصف استکان آب آن را به آرامی بنوشند.

مصرف عصاره شیرین‌بیان ۱۵ دقیقه قبل از غذا یا مقداری آب جوش ولرم برای تقویت معده، کاهش اسید معده و رفع دل‌درد و دل‌پیچه موثر است همچنین

نعنای، کاکوتی، رازیانه، شیرین‌بیان، زنیان و بومادران سبب تقویت معده غذا عصاره شیرین‌بیان به همراه مقداری آب جوش و پس از غذا یک استکان عرق بومادران بنوشند. افرادی که به ویژه پس از مصرف غذاهای سنگین و گوشتی دچار احساس سنگینی معده می‌شوند باید برای رفع این احساس مقداری عرق زنیان بنوشند. افراد باید همراه دانه یا مصطکی نیز موجب تقویت معده می‌شود. پرهیز از پرخوری و روزه‌داری نیز به دفع سموم از معده و روده کمک شایانی می‌کند. مبتلایان به دل‌درد، دل‌پیچه و نفخ برای رفع مشکل خود باید از ترکیب آب‌جوش به همراه عرق‌نعناع، پارهنگ، گلاب و نبات استفاده کنند. افراد برای تهیه این مخلوط باید ۳ قاشق غذاخوری عرق‌نعناع، یک قاشق غذاخوری گلاب و یک قاشق مریاخوری پارهنگ را به یک لیوان آب‌جوش بیفزایند. نوشیدن این معجون برای افراد کم‌اشتها نیز مفید است.

برای پیشگیری از بروز سر درد میگرنی قهوه نخورید!

روزانه فرد را مختل می‌کند. بر اساس تحقیقی که انجام شده در کشور ما ۱۴ درصد افراد به این سردرد مبتلا هستند.

در سردردهای میگرنی از آنجایی که فرد کیفیت کارش افت پیدا می‌کند یک بار اقتصادی را بر جامعه و خانواده‌اش تحمیل می‌کند و معمولاً این افراد به سمت استفاده زیاد از مسکن روی می‌آورند. همه این موارد نشان‌دهنده این است که باید به مقوله سردرد توجه زیادی شود. در بعضی از کشورها هفته روزی را برای سردرد نامگذاری کرده‌اند و در کشور ما نیز با برگزاری برنامه‌ها در فرهنگسراها و سرای محلات در تلاشیم که توجه افراد را به این موضوع جلب کنیم.

حملات میگرن قابل پیشگیری است یعنی می‌توان شدت و دفعات آن را کاهش داد به این صورت که این افراد باید خواب منظمی داشته باشند. در وعده‌های غذایی خود نظم را رعایت کنند یعنی از غذاهای سنگین، نفاخ و چرب پرهیز کنند، گرسنگی طولانی‌مدت

نداشته باشند. همچنین پرهیز از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آفتاب و باد کولر نیز مؤثر است. افرادی که دچار سردرد میگرنی می‌شوند باید از مصرف غذاهای محرک همچون نسکافه، قهوه پرهیز کنند. گاهی موضوعات ساده‌ای همچون حمل یک کیف سنگین نیز در افراد میگرنی می‌تواند باعث عود سردرد شود. نگاه کردن کج به مانیتور، استفاده زیاد از موبایل نیز سبب افزایش سردرد می‌شود.

سردرد در کارمندان پانک زیاد است، توصیه می‌شود همه کسانی که پشت میز نشین هستند باید اولاً سرشان در راستای بدن باشد و بعد از ۴۰ دقیقه تا یک ساعت کار با کامپیوتر حرکات کششی سر و گردن را انجام دهند. کسانی که سردردهای طولانی دارند یادداشت کنند که از چه ساعتی تا چه ساعتی مبتلا به سردرد می‌شوند و اینکه چه عللانی سردرد آنها را تشدید می‌کند، مثلاً اینکه در ۴۸ ساعت گذشته چه غذایی مصرف کرده‌اند.

مصرف زیاد کاهو و خیار باعث سفیدی زودرس مو می‌شود



آزیم تغذیه‌کننده هر کدام از آنها خللی ایجاد شود باعث کاهش رشد موی آن منطقه خواهد شد و همچنین باید توجه داشت که برای درمان موهای هر یک از این نواحی باید شاخص‌های خاصی مدنظر قرار گیرد.

استفاده زیاد از فست‌قودها و غذاهای نامناسب باعث نامنظم شدن آزیم‌های بدن می‌شود که ریزش مو یکی از علل بی‌نظمی

خواب دیدن چه سودی برای انسان دارد؟

در تحقیقاتی ابتدا الگوی خواب ۳۲۱ داوطلب بالای ۶۰ سال مورد بررسی و مطالعه قرار گرفت و سپس در یک بازه ۱۲ ساله وضعیت سلامت این داوطلبان پیگیری شد تا میزان خطر ابتلا به زوال عقل در بین آن‌ها مشخص شود. بر اساس این تحقیقات به ازای یک درصد کاهش زمانی که در خواب صرف حرکت سریع چشم‌ها می‌شود، احتمال ابتلا به زوال عقل ۹ درصد افزایش می‌یابد.

مراحل مختلف خواب تأثیرات متفاوتی بر ویژگی‌های اصلی آلزایمر برجای می‌گذارد و نتایج این تحقیقات مکانیزم حرکت سریع چشم را به عنوان ابزاری برای پیش‌بینی زوال عقل شناسایی می‌کند.

این محققان اوایل سال جاری میلادی دریافته‌اند در یک بازه زمانی ۱۰ ساله خطر ابتلای افرادی که بیش از ۹ ساعت خواب مستمر شبانه دارند به زوال عقل در مقایسه با سایرین دو برابر است.

کلین اخبار علمی و پزشکی

دمنوشی که آرامش را به شما هدیه می‌دهد

نوشیدن دمنوش‌ها در فصل‌های پاییز و زمستان بسیار مفید است و نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف دارند. سنبل الطیب یکی از پرمصرف‌ترین گیاهان دارویی است که مصرف صبح آن تقویت اعصاب، کاهش استرس و افزایش آرامش را به همراه دارد. این گیاه برای تولید داروهای شیمیایی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. پس برای آشنایی با خواص دارویی این دمنوش با ما همراه باشید.

ریشه سنبل الطیب دارای طبع گرم و خشک است. این گیاه اثر ضد تشنج دارد، در رفع تب و ناراحتی‌های عصبی مفید و ضد اسپاسم و آرام‌بخش است. بی‌خوابی را درمان می‌کند و سبب از بین بردن کرم معده و روده می‌شود. در درمان میگرن موثر است و دلهره، تشنوش و نگرانی را برطرف می‌کند. گرد گیاه سنبل الطیب زخم‌ها را التیام می‌بخشد.

گیاه سنبل الطیب در تهیه داروهای مسکن، قلبی، ضداضطراب، میگرن، تشنج و درد کاربرد دارد.

از آنجایی که سنبل الطیب برای کلیه مضر است باید آن را با کتیرا مصرف کرد. استفاده از این گیاه در برخی افراد عوارض جانبی نظیر سردرد، نا آرامی و حتی بی‌خوابی را به همراه دارد. به علت اینکه این گیاه بر روی سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد، در مواردی که فرد نیاز به بیهوشی داشته باشد، تداخل این گیاه با داروهای بیهوشی اثر بدی روی بیمار می‌گذارد. بنابراین باید حداقل ۲ هفته قبل از عمل جراحی مصرف این گیاه قطع شود همچنین در استفاده از گیاه سنبل الطیب در دوران بارداری و شیردهی باید احتیاط شود.

استفاده منظم از سونا بیماری‌های ریوی را کاهش می‌دهد

استفاده منظم از سونا در طول هفته احتمال ابتلا به ذات‌الریه و عفونت‌های ریوی را افزایش می‌دهد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که عرق کردن به واسطه استفاده دو بار در هفته از سونا می‌تواند خطرات بالقوه مرگبار همچون «پنومونی» (عفونت رییه) را کاهش دهد. افرادی که به طور منظم در جلسات هفته‌گی سونا شرکت کرده بودند، تقریباً ۲۰ درصد کمتر از دیگران به بیماری‌های تهدیدکننده زندگی مبتلا شدند. تجربه استفاده ۴ بار در هفته یا بیشتر از سونا این خطر را تا ۴۰ درصد یا بیشتر هم کاهش می‌دهد. سونا همچنین شانس ابتلا به آسم و سایر بیماری‌های مربوط به قفسه سینه را کاهش می‌دهد.

سونا می‌تواند سلامت مردان و زنان را تقویت کند. یکی دیگر از مطالعات اخیر نشان می‌دهد که استفاده از سونا می‌تواند فشار خون پایین و خطر بیماری‌های قلبی را هم کاهش دهد. این در حالی است که سال گذشته دانشمندان دریافته‌اند که استفاده منظم از جلسات سونای بخار می‌تواند حتی احتمال ابتلا به زوال عقل را نیز کاهش دهد.

محققان با مطالعه روی ۱۹۳۵ مرد بین ۴۲ تا ۶۱ ساله به مدت نیم قرن به این نتیجه رسیدند که استفاده منظم از سونا حملات شدید آسم، پنومونی ناشی از عفونت‌های قفسه سینه و عوارض ناشی از اختلال مزمن انسدادی ریه یا COPD را تا حدود زیادی کاهش می‌دهد. اگر چه این مطالعه تنها بر روی مردان بود اما احتمالاً این مزایا در زنان نیز وجود دارد.

بهترین خوراکی‌ها برای مبتلایان به افسردگی



کمبود سروتونین در مغز و دستگاه گوارش، فرد را دچار افسردگی می‌کند و به همین دلیل رژیم غذایی تأثیر بسیاری در پیشگیری و درمان افسردگی دارد. تأثیر تغذیه بر عملکرد ذهنی مغز بر هیچکس پوشیده نیست و فردی که رژیم غذایی سالم دارد از خلق و خو و روحیه بهتری نسبت به دیگران برخوردار است. در این مطلب نگاهی می‌اندازیم به تأثیری که مواد غذایی مختلف در روحیه افراد ایجاد می‌کنند.

■ شگفتی‌های مغز انسان مغز انسان ۲ درصد از وزن کل بدن را تشکیل می‌دهد و از ۲۰ درصد انرژی تولید شده بدن استفاده می‌کند. بیش از ۲۰ میلیارد نورون در مغز یک انسان بالغ وجود دارد. یک نورون تقریباً به ۴۰ هزار سیناپس متصل می‌شود و به طور کلی مغز انسان دارای حدود ۱۰ هزار نوع نورون مختلف است. مغز انسان با سرعت ۴۳۲ کیلومتر بر ساعت اطلاعات را پردازش می‌کند و می‌تواند حدود ۱۲ تا ۲۵ وات الکتریسیته تولید کند. مغز و سیستم عصبی انسان کنترل رشد درون ریز و برون ریز را بر عهده دارند. غدد درون ریز و برون ریز شامل غدد صنوبری در مغز، تالاموس، هیپوتالاموس و هیپوفیز و تیروئید و پاراتیروئید، تیموس و غده فوق کلیوی (آدرنالین) و پانکراس هستند.

■ افزایش سروتونین در خون و مغز باعث نشاط و شادی می‌شود در سیستم عصبی انسان کنترل کننده‌هایی هستند که حالت‌های روانی و جسمی شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهند، به عنوان مثال سروتونین ماده‌ای است که در صورت کاهش آن در مغز و دستگاه گوارش فرد دچار افسردگی می‌شود. کمبود سروتونین در خون عوارضی همچون دلهره، دردهای میگرنی، افزایش فشار خون و بی‌خوابی را به همراه دارد. لوبیای سویا،

دانه های کنجد، تخم آفتابگردان، موز، غلات کامل، لوب، سبزیجات سبز پررنگ، آجیل به ویژه مغز بادام، گوشت گوسفند، ماهی آزاد و لبنیات از جمله مواد غذایی هستند که سرشار از تریئوفان هستند که تولید سروتونین در بدن را موجب می‌شوند. افزایش سروتونین در خون و مغز نشاط و شادی را به همراه دارد. علاوه بر سروتونین هورمون‌های دیگری مانند دوپامین در مغز وجود دارند که بر روی رفتار و خلقیات ما تأثیر دارند.

فعال شدن دوپامین سبب می‌شود که در فرد برای رسیدن به خواسته‌ها انگیزه ایجاد شود. در نتیجه شخص با رسیدن به خواسته‌ها احساس شادی پیدا می‌کند. کمبود دوپامین منجر به بی‌اشتهایی می‌شود. از دیگر هورمون‌های موجود در مغز می‌توان به هورمون اکسی توسین (عشق) و آندورفین اشاره کرد. آندورفین در صورت وجود درد در بدن ترشح می‌شود. مغز انسان به فسفر، کلسیم، منیزیم، امگا ۳، روی، ویتامین C، ویتامین B۱، ویتامین B۹ (فولیک اسید) و سایر مواد آلی نیازمند است که این ترکیبات در مرکبات و حبوبات به

روى خلقیات افرادى که طبع صفرا (گرم و خشک) دارند در صورت غلبه طبعشان زود عصبانى مى‌شوند و خیلی سریع عصبانیت آنها فروکش مى‌کند. اشخاص صفراوى برونگرا هستند. فردى که طبع دموى (گرم و تر) دارند در صورت عصبانیت كمى دیر عصبانى و پس از عصبانیت به صورت شدت بى قرار مى‌شوند. همچنین این اشخاص ممکن است در زمان عصبانیت رفتارهای خطرناکی را انجام دهند. بنابراین آنها باید از عظمایى خودشان باشند.

فردى که طبع بلغم (سرد و تر) دارند به طور کلی به راحتی عصبانى نمى‌شوند و همیشه گذشت مى‌کنند. اشخاصى که طبع سودا (سرد و خشک) دارند اغلب درونگرا هستند و در هنگام عصبانیت خشم خود را به زور بروز مى‌دهند. این افراد معمولاً خودخورى مى‌کنند و با لجاجت بازى کردن عصبانیت خود را نشان مى‌دهند.

عظمایى یادآور شد: افراد سودا در صورت غلبه طبعشان دچار وسواس ذهنى مى‌شوند و به علت این که آنها بدبین هستند، به سختى نیز درمان مى‌شوند.

استاندار مازندران اعلام کرد:

اختصاص سه پلاک برای خودروهای منطقه آزاد مازندران



گفت: استاندار امروز: استاندار مازندران گفت: پلاک ۴۱ برای خودروهای شخصی، پلاک ۴۲ برای خودروهای عمومی و پلاک ۴۳ برای خودروهای دولتی تعریف شده‌اند که با هدف تسهیل واردات، نوسازی ناوگان و ارتقاء خدمات حمل‌ونقل در استان اجرایی می‌شوند.

استاندار مازندران با اشاره به اختصاص رسمی پلاک‌های ۴۱، ۴۲ و ۴۳ برای خودروهای منطقه آزاد گفت: پلاک ۴۱ برای خودروهای دولتی تعریف شده‌اند که با هدف تسهیل واردات، نوسازی ناوگان و ارتقاء خدمات حمل‌ونقل در استان اجرایی می‌شوند و زمینه بهره‌برداری از ظرفیت‌های منطقه آزاد را برای مردم و فعالان اقتصادی فراهم می‌سازند.

مهدی یونسی رئیس رسمی اظهار کرد: خودروهای وارداتی با پلاک منطقه آزاد نه تنها در نوسازی ناوگان شهری و بین‌شهری نقش آفرین هستند، بلکه به‌واسطه مصرف سوخت کمتر و آلاینده‌گی پایین، گامی مؤثر در جهت حفظ محیط زیست استان خواهند بود.

استاندار مازندران با اشاره به ظرفیت‌های گردشگری استان و آزادشهر با تأکید بر اهمیت کشاورزی در اشتغال و امنیت غذایی، خواستار تسریع پرداخت مطالبات و تقویت زیرساخت‌ها برای حمایت از کشاورزان شد.

محمد علی‌شاه معاونت بهداشتی گفت: با توجه به ماده ۴ قانون استفاده از غیرمجاز، باید دستگاه‌ها بیشتر از گذشته دقت کنند و از فعالیت‌های غیرقانونی جلوگیری نمایند. چرا باید تا زمانی که از سوی دادستان یا استاندار ارشاد می‌شوند، اقداماتی در این حوزه وظایف قانونی تأکید بر تغییرات مدیریتی و اجرای دقیق وظایف قانونی دادستان ساری به وضعیت مدیریتی استان اشاره کرد و با انتقاد از کمبود اقدامات اجرایی مؤثر گفت: باید تغییرات جدی در دستگاه‌های اجرایی استان صورت گیرد. درختان و منابع طبیعی استان مازندران بسیار غنی هستند، اما اگر این منابع به‌درستی مدیریت نشوند، هیچ بهره‌وری از آن‌ها حاصل نخواهد شد.

وی افزود: تمام این مشکلات در صورتی که با شجاعت و اراده از سوی مسئولان حل نشود، ممکن است در آینده به مشکلات جدی‌تر منجر شود. در حالی که همه مسئولان استان باید در این راه همکاری کنند، مناسفانه شاهدیم که برخی از دستگاه‌ها از انجام وظایف قانونی خود سر باز می‌زنند.

عالی‌شاه در پایان با تأکید بر لزوم همکاری بیشتر دستگاه‌های اجرایی و قضایی، گفت: استان مازندران ظرفیت‌های عظیمی دارد که اگر از آن‌ها به‌درستی استفاده شود، می‌تواند به یکی از استان‌های پیشرفته کشور تبدیل شود. اما این نیازمند تصمیم‌گیری‌های قاطع و اجرای دقیق برنامه‌ها است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل: کارپردهای هوش مصنوعی در دندانپزشکی بررسی می‌شود

ایرنا: رئیس نخستین کنگره ملی دندانپزشکی هوشمند گفت: دانشگاه علوم پزشکی بابل با برگزاری این کنگره ملی که با حضور دندانپزشکان نامدار کشور برگزار می‌شود جدیدترین دستاوردهای علم دندانپزشکی به خصوص استفاده از ظرفیت‌های هوش مصنوعی را در این کنگره بررسی می‌کنند.

دکتر همایون علاقه‌مند در نشست خبری در دانشگاه علوم پزشکی بابل اظهار کرد: نخستین کنگره ملی «دندانپزشکی ترمیمی هوشمند علم، هنر و تکنولوژی» آبان ماه جاری به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی بابل با تأکید بر اهمیت آموزش مداوم دندانپزشکان در ارتقای سلامت جامعه برگزار می‌شود. وی گفت: امروزه سه عنصر علم، هنر و تکنولوژی، اصلی‌ترین ارکان پیشرفت دندانپزشکی مدرن هستند و برای دستیابی به دندانپزشکی هوشمندانه باید به بهترین شکل از این ظرفیت‌ها بهره برد.

وی ادامه داد: دانشکده دندانپزشکی بابل به‌عنوان قطب آموزش دندانپزشکی در مازندران، متعهد است با اجرای برنامه‌های جامع و تخصصی، مسیر ارتقای دانش، نگرش و عملکرد همکاران دندانپزشک را هموار سازد و در نهایت به بهبود پیامد بیماران و ارتقای سطح سلامت جامعه کمک کند.

علاقه‌مند با اشاره به اهداف برگزاری این رویداد علمی افزود: این کنگره، نخستین گردهمایی تخصصی در حوزه دندانپزشکی ترمیمی هوشمند است که با حضور جمعی از اساتید و متخصصان برجسته کشوری در روزهای ۲۱ تا ۲۳ آبان‌ماه ۱۴۰۴ در دانشگاه علوم پزشکی بابل برگزار خواهد شد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل افزود: همه تلاش ما بر آن است که این کنگره علاوه بر معرفی تازه‌ترین دستاوردها در حوزه مواد ترمیمی و فناوری‌های نوین، فرصتی برای تعامل علمی و تبادل تجربه میان پژوهشگران و دندانپزشکان سراسر کشور باشد.

رئیس نخستین کنگره ملی «دندانپزشکی ترمیمی هوشمند ادامه داد: محورهای علمی این کنگره شامل موضوعاتی همچون کاربرد هوش مصنوعی در دندانپزشکی ترمیمی، دندانپزشکی دیجیتال و طراحی لیختن، معرفی مواد ترمیمی نسل جدید، فناوری‌های CAD/CAM و پرینت سه‌بعدی، تکنیک‌های نوین در درمان ایمپلنت و زیبایی، بازآفرینی ساختار طبیعی دندان و بررسی چالش‌ها و آینده دندانپزشکی ترمیمی هوشمند است.

علاقه‌مند تصریح کرد: از تمامی همکاران و فرهیختگان این عرصه دعوت می‌شود تا با حضور در این کنگره ملی، علاوه بر بهره‌مندی از آخرین یافته‌های علمی و تخصصی، از امتیازات آموزش بدون نیاز استفاده کنند. بدون تردید، این رویداد فرصتی ارزشمند برای ارتقای جایگاه علمی و حرفه‌ای دندانپزشکی کشور خواهد بود.

دانشگاه علوم پزشکی بابل دارای ۱۰ دانشکده و یک پژوهشکده اعم از دانشکده پزشکی، داروسازی، دندانپزشکی، پیراپزشکی، پرستاری و مامایی رامسر، دانشکده طب ایرانی، پردیس خودگردان، توانبخشی، بهداشت، پرستاری و مامایی از جمله دانشکده‌های این دانشگاه محسوب می‌شوند که در نهایت پژوهشکده سلامت هم در این دانشگاه فعالیت دارد.

دانشگاه علوم پزشکی بابل شامل هفت بیمارستان شامل مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی، بیمارستان بابل، شهید بهشتی، آیت الله روحانی، کودکان امیرکلا، شهید رجایی بابلسر، مرکز درمانی تخصصی نابرابری فاطمه زهرا، ۱۷ شهریور مرزیکلا و نیز دو کلینیک تخصصی فوق تخصصی امید مرکزی بابل و کلینیک تخصصی و فوق تخصصی امید خسرودبی دارا می‌باشد که سالانه ۷۰ هزار بیمار در این بیمارستان‌ها بستری می‌شوند. در زمان حاضر این دانشگاه پزشکی در بابل بیش از چهار هزار ۳۰۰ دانشجو داخلی و ۳۸۸ عضو هیأت علمی دارد که برای نخستین بار بیش از ۳۰۰ دانشجوی خارجی هم در این دانشگاه تحصیل خود را آغاز کرد.

عالی‌شاه، دادستان ساری:

۱۵۰ هزار فقره تغییر غیرمجاز کاربری در مازندران صورت گرفته است

مهر: دادستان ساری با اشاره به حجم بالای تغییرات غیرمجاز کاربری اراضی در استان گفت: بیش از ۱۵۰ هزار مورد تغییر کاربری در مازندران انجام شده است.

علی اکبر عالی‌شاه در جلسه شورای اداری استان با اشاره به حجم بالای تغییرات غیرمجاز کاربری اراضی در استان گفت: بیش از ۱۵۰ هزار مورد تغییر کاربری در مازندران انجام شده که علاوه بر ایجاد ناترازی انرژی، به افزایش مشکلات امنیتی و سرقت‌ها در استان منجر شده است. دادستان ساری با اشاره به وظایف دستگاه قضایی بر اساس اصل تفکیک قوا در قانون اساسی، گفت: دادستانی به عنوان پیگیر حقوق مردم در مسائل مختلف وارد می‌شود. طبق اصل ۱۵۶ قانون اساسی، دستگاه قضایی وظیفه دارد تا پیگیر مسائل عمومی باشد و از حقوق مردم دفاع کند.

وی در ادامه به سخنان حضرت علی (ع) در نهج البلاغه اشاره کرد و افزود: مولا امیر المومنین در نامه ۵۳ نهج البلاغه به اهمیت انتخاب مدیران توانا و متخصص اشاره کرده و می‌فرماید که باید مدیرانی از اهل تجربه و صلاحیت انتخاب شوند. علاوه بر این، نظارت بر عملکرد آنان نیز باید به‌دقت صورت گیرد. مدیران باید پاسخگو باشند که چرا موفق نشده‌اند و اگر موفق بوده‌اند، باید دلایل موفقیت آنان بررسی شود.

چالشی‌ها و مشکلات اجرایی در استان مازندران دادستان ساری با اشاره به مشکلات اجرایی استان مازندران، ادامه داد: در ۱۲ تا ۱۳ ماه اخیر شاهد بروز پرونده‌های زیادی بوده‌ایم که نشان می‌دهد منشأ این مشکلات همچنان در دستگاه‌های اجرایی استان باقی‌مانده است. یکی از مشکلات جدی، تغییر کاربری‌هاست. استان مازندران شاهد بیش از ۱۵۰ هزار تغییر کاربری‌پسوده که باید به‌دقت مدیریت شود.

عالی‌شاه همچنین گفت: با توجه به ماده ۴ قانون استفاده از غیرمجاز، باید دستگاه‌ها بیشتر از گذشته دقت کنند و از فعالیت‌های غیرقانونی جلوگیری نمایند. چرا باید تا زمانی که از سوی دادستان یا استاندار ارشاد می‌شوند، اقداماتی در این حوزه وظایف قانونی تأکید بر تغییرات مدیریتی و اجرای دقیق وظایف قانونی دادستان ساری به وضعیت مدیریتی استان اشاره کرد و با انتقاد از کمبود اقدامات اجرایی مؤثر گفت: باید تغییرات جدی در دستگاه‌های اجرایی استان صورت گیرد. درختان و منابع طبیعی استان مازندران بسیار غنی هستند، اما اگر این منابع به‌درستی مدیریت نشوند، هیچ بهره‌وری از آن‌ها حاصل نخواهد شد.

وی افزود: تمام این مشکلات در صورتی که با شجاعت و اراده از سوی مسئولان حل نشود، ممکن است در آینده به مشکلات جدی‌تر منجر شود. در حالی که همه مسئولان استان باید در این راه همکاری کنند، مناسفانه شاهدیم که برخی از دستگاه‌ها از انجام وظایف قانونی خود سر باز می‌زنند.

عالی‌شاه در پایان با تأکید بر لزوم همکاری بیشتر دستگاه‌های اجرایی و قضایی، گفت: استان مازندران ظرفیت‌های عظیمی دارد که اگر از آن‌ها به‌درستی استفاده شود، می‌تواند به یکی از استان‌های پیشرفته کشور تبدیل شود. اما این نیازمند تصمیم‌گیری‌های قاطع و اجرای دقیق برنامه‌ها است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل:

کارپردهای هوش مصنوعی در دندانپزشکی

بررسی می‌شود

ایرنا: رئیس نخستین کنگره ملی دندانپزشکی هوشمند گفت: دانشگاه علوم پزشکی بابل با برگزاری این کنگره ملی که با حضور دندانپزشکان نامدار کشور برگزار می‌شود جدیدترین دستاوردهای علم دندانپزشکی به خصوص استفاده از ظرفیت‌های هوش مصنوعی را در این کنگره بررسی می‌کنند.

دکتر همایون علاقه‌مند در نشست خبری در دانشگاه علوم پزشکی بابل اظهار کرد: نخستین کنگره ملی «دندانپزشکی ترمیمی هوشمند علم، هنر و تکنولوژی» آبان ماه جاری به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی بابل با تأکید بر اهمیت آموزش مداوم دندانپزشکان در ارتقای سلامت جامعه برگزار می‌شود. وی گفت: امروزه سه عنصر علم، هنر و تکنولوژی، اصلی‌ترین ارکان پیشرفت دندانپزشکی مدرن هستند و برای دستیابی به دندانپزشکی هوشمندانه باید به بهترین شکل از این ظرفیت‌ها بهره برد.

وی ادامه داد: دانشکده دندانپزشکی بابل به‌عنوان قطب آموزش دندانپزشکی در مازندران، متعهد است با اجرای برنامه‌های جامع و تخصصی، مسیر ارتقای دانش، نگرش و عملکرد همکاران دندانپزشک را هموار سازد و در نهایت به بهبود پیامد بیماران و ارتقای سطح سلامت جامعه کمک کند.

علاقه‌مند با اشاره به اهداف برگزاری این رویداد علمی افزود: این کنگره، نخستین گردهمایی تخصصی در حوزه دندانپزشکی ترمیمی هوشمند است که با حضور جمعی از اساتید و متخصصان برجسته کشوری در روزهای ۲۱ تا ۲۳ آبان‌ماه ۱۴۰۴ در دانشگاه علوم پزشکی بابل برگزار خواهد شد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل افزود: همه تلاش ما بر آن است که این کنگره علاوه بر معرفی تازه‌ترین دستاوردها در حوزه مواد ترمیمی و فناوری‌های نوین، فرصتی برای تعامل علمی و تبادل تجربه میان پژوهشگران و دندانپزشکان سراسر کشور باشد.

رئیس نخستین کنگره ملی «دندانپزشکی ترمیمی هوشمند ادامه داد: محورهای علمی این کنگره شامل موضوعاتی همچون کاربرد هوش مصنوعی در دندانپزشکی ترمیمی، دندانپزشکی دیجیتال و طراحی لیختن، معرفی مواد ترمیمی نسل جدید، فناوری‌های CAD/CAM و پرینت سه‌بعدی، تکنیک‌های نوین در درمان ایمپلنت و زیبایی، بازآفرینی ساختار طبیعی دندان و بررسی چالش‌ها و آینده دندانپزشکی ترمیمی هوشمند است.

علاقه‌مند تصریح کرد: از تمامی همکاران و فرهیختگان این عرصه دعوت می‌شود تا با حضور در این کنگره ملی، علاوه بر بهره‌مندی از آخرین یافته‌های علمی و تخصصی، از امتیازات آموزش بدون نیاز استفاده کنند. بدون تردید، این رویداد فرصتی ارزشمند برای ارتقای جایگاه علمی و حرفه‌ای دندانپزشکی کشور خواهد بود.

دانشگاه علوم پزشکی بابل دارای ۱۰ دانشکده و یک پژوهشکده اعم از دانشکده پزشکی، داروسازی، دندانپزشکی، پیراپزشکی، پرستاری و مامایی رامسر، دانشکده طب ایرانی، پردیس خودگردان، توانبخشی، بهداشت، پرستاری و مامایی از جمله دانشکده‌های این دانشگاه محسوب می‌شوند که در نهایت پژوهشکده سلامت هم در این دانشگاه فعالیت دارد.

دانشگاه علوم پزشکی بابل شامل هفت بیمارستان شامل مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی، بیمارستان بابل، شهید بهشتی، آیت الله روحانی، کودکان امیرکلا، شهید رجایی بابلسر، مرکز درمانی تخصصی نابرابری فاطمه زهرا، ۱۷ شهریور مرزیکلا و نیز دو کلینیک تخصصی فوق تخصصی امید مرکزی بابل و کلینیک تخصصی و فوق تخصصی امید خسرودبی دارا می‌باشد که سالانه ۷۰ هزار بیمار در این بیمارستان‌ها بستری می‌شوند. در زمان حاضر این دانشگاه پزشکی در بابل بیش از چهار هزار ۳۰۰ دانشجو داخلی و ۳۸۸ عضو هیأت علمی دارد که برای نخستین بار بیش از ۳۰۰ دانشجوی خارجی هم در این دانشگاه تحصیل خود را آغاز کرد.

شمال ما

یکشنبه ۲۰ مهر ۱۴۰۴ - ۱۹ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷ - ۱۲ اکتبر ۲۰۲۵



کلیچین اخبار مازندران و گلستان

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار مازندران:

۵۱ میلیون نفر شب اقامت گردشگران در مازندران ثبت شد

ایرنا: معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار مازندران از ثبت رکورد گردشگری ایران در استان خبر داد و گفت: در نیمه نخست اسفند ۵۱ میلیون نفر - شب اقامت گردشگران در این خطه شمالی ثبت شد. سیدامیر حسینی‌جو سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار مازندران از ثبت بیش از ۵۱ میلیون نفر-شب اقامت در استان خبر داد و گفت: برنامه‌های فرهنگی سال ۱۴۰۵ نیز در دستور کار قرار گرفته است. وی افزود: با همکاری سپاه کربلا و دستگاه‌های فرهنگی، فعالیت‌های متنوع فرهنگی در استان در طول نوار ساحلی استان در تابستان اسفند برگزار شد که با استقبال گسترده مردم و گردشگران همراه بود. حسینی‌جو با اشاره به افزایش چشمگیر حضور مسافران در استان تصریح کرد: بر اساس آمار اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، از ابتدای سال تا پایان شهریورماه، بیش از ۵۱ میلیون نفر-شب اقامت در مازندران ثبت شده است. این آمار، مازندران را به‌عنوان استان برتر گردشگری کشور معرفی می‌کند.

معاون استاندار مازندران وجود دریای خزر و سواحل زیبا را یکی از موهبت‌های الهی استان دانست و تصریح کرد: در طول بیش از ۸۰ کیلومتر نوار ساحلی، برنامه‌های متنوعی در بخش‌های مختلف به‌ویژه حوزه فرهنگی اجرا شد که با استقبال گسترده مردم روبه‌رو بود.

به گفته وی، این برنامه‌ها با مشارکت سپاه کربلا، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی و دیگر دستگاه‌های متولی، مناسب با مناسبت‌های مختلف در سواحل برگزار شد. برگزاری جشن‌ها، رویدادها و برنامه‌های فرهنگی در فضاهای گردشگری، نقش مهمی در تقویت انسجام و همگرایی فرهنگی استان ایفا کرده است.

وی با اشاره به برگزاری جلسه جمع‌بندی اقدامات کمیته فرهنگی سواحل اظهار داشت: در آینده نزدیک از همه دست‌اندرکاران این برنامه‌ها تقدیر می‌شود و برنامه‌ریزی فعالیت‌های فرهنگی سال ۱۴۰۵ از هم‌اکنون آغاز شده است.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار مازندران در ادامه گفت: حوزه فرهنگی نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و همکاری همه دستگاه‌هاست و استاندار مازندران در جلسات مختلف همواره بر اهمیت این حوزه تأکید ویژه‌ای داشته‌اند.

وی همچنین ابراز امیدواری کرد: با بهره‌گیری از ظرفیت‌های گسترده استان، فضایی فراهم شود تا هم‌وطنان ضمن بهره‌مندی از نعمت‌های طبیعی و خدادادی مازندران، از برنامه‌های فرهنگی متنوع و اثرگذار نیز بهره‌مند شوند.

فرماندار بابل:

تعطیلی خودسرانه نانوائی ها تخلف است

ایرنا: فرماندار بابل گفت: هیچ مشکلی در تأمین آرد نانوائی های این خطه از شمال وجود ندارد و تعطیلی خودسرانه این واحدهای صنفی تخلف محسوب می‌شود.

مصطفی میرباز در جلسه شورای آرد و نان بابل اظهار کرد: با هماهنگی های انجام شده سهمیه آرد شهرستان بابل روزانه به بیش از چهار هزار کیسه رسیده است.

وی گفت: سهمیه آرد نانوائی های شهرستان بابل که روزانه به حدود سه هزار کیسه در روز کاهش یافته بود با هماهنگی های انجام شده این میزان به افزون بر ۴ هزار کیسه آرد در روز رسید و هیچ مشکلی در تأمین آرد شهرستان وجود ندارد.

فرماندار بابل با اشاره به این مطلب که با توجه به تأمین آردهای مورد نیاز همه نانوائی ها هیچ توجهی برای تعطیلی خودسرانه نانوائی ها در بخش های مختلف این شهرستان پذیرفتنی نیست، اظهار کرد: کم فروشی، پخت نان کنجدی بدون درخواست مشتری و دریافت قیمت های اضافه از جمله تخلفاتی است که طبق قانون با متخلفین برخورد می‌شود.

وی گفت: توزیع به موقع آرد در همه بخش ها و روستاهای شهرستان بابل یکسای مطالبه‌های به حق نانوائی ها است که این امر هم بدون وقفه هر روز انجام شود.

فرماندار بابل با اشاره به این مطلب که برخی از شهروندان در کیفیت پخت نان و توزیع آن در ساعت های تعیین شده دغدغه و گلگه مندی های جدی داشتند، اظهار کرد: برای رفع این مشکل نظارت بر عملکرد نانوائی ها و بررسی کیفیت آرد و نان با هماهنگی دستگاه های مربوطه تشدید شد.

میرباز ادامه داد: با شدت نظارت بر نانوائی ها و نحوه پخت نان، از تخلفات احتمالی پیشگیری و رضایتمندی شهروندان در همه بخش ها و روستاهای این شهرستان حاصل می‌شود.

فرماندار بابل بر کیفیت مطلوب پخت نان در این شهرستان تأکید کرد و ادامه داد: اگر آرد کیفیت لازم را ندارد باید بازگردانده شود و روند توزیع آرد، تحویل به‌موقع، و نظارت بر پخت نان، باید به‌دقت و به‌صورت مداوم انجام شود.

این مقام مسئول تصریح کرد: توزیع به‌موقع و با کیفیت آرد، تحویل نان مطلوب به مردم و جلوگیری از ناراتازی‌ها از مطالبات جدی است و هر کارخانه‌ای که به هر دلیلی خود عمل نکند، به ما اعلام شود تا با آن برخورد قانونی انجام شود.

گفتنی است، شهرستان ۶۰۰ هزار نفری بابل دارای ۶ پخش و هفت شهر است که ۷۸۷ نانوائی در این شهرستان فعال است.

عمرانی تیمه‌کاره، آمادگی خود را برای صدور مجوزهای ویژه سرمایه‌گذاری اعلام کرد. شرکت‌های توانمند می‌توانند با مشارکت در این طرح، از امتیازات خاص بهره‌مند شوند.

یونسی رستمی همچنین از آمادگی کامل مجموعه‌مدیریتی استان برای صدور مجوزهای ویژه سرمایه‌گذاری خبر داد. این مجوزها به شرکت‌هایی تعلق خواهد گرفت که ضمن برخورداری از توان فنی و مالی مناسب، بخشی از پروژه‌های عمرانی نیمه‌تمام استان را تکمیل کنند.

استاندار مازندران با تأکید بر ضرورت تسریع در روند توسعه زیرساخت‌های عمرانی استان، اظهار داشت: اگر شرکت‌هایی با توان اجرایی قابل قبول، درخواست صدور مجوز خاص برای سرمایه‌گذاری ارائه دهند و متعهد به تکمیل بخشی از پروژه‌های نیمه‌کاره شوند، می‌توانند از مزایای مجوزهای ویژه بهره‌مند گردند.

این اقدام در راستای سیاست‌های دولت مبنی بر جذب سرمایه‌گذاری، بخش خصوصی و تسریع در بهره‌برداری از پروژه‌های عمرانی، به‌ویژه در حوزه‌های زیربنایی، گردشگری، حمل‌ونقل و خدمات شهری صورت می‌گیرد.

کمیسیون اقتصادی به کمیسیون کشاورزی آمده‌ام، چون معتمد راه نجات معیشت و اشتغال کشور، از مسیر کشاورزی و صنایع تبدیلی می‌گذرد. وی تغییرات قیمتی را یک واقعیت انکارناپذیر دانست و تأکید کرد: دولت‌ها موظف‌اند از ابتدای سال زراعی بر اساس میزان بارش، برای مدیریت منابع آبی و حمایت از کشاورزان برنامه‌ریزی کنند. این اقدامات هم در حوزه سیاست‌گذاری و هم در حوزه آموزش علمی به کشاورزان باید جدی گرفته شود. نماینده رامیان و آزادشهر همچنین با اشاره به وضعیت مطالبات کشاورزان از دولت، بیان کرد: در بودجه سال ۱۴۰۴، مبلغ ۲۴۶ همت برای بخش کشاورزی پیش‌بینی شده که نسبت به سال گذشته پیشرفت خوبی محسوب می‌شود.

نماینده مردم رامیان و آزادشهر با تأکید بر اهمیت کشاورزی در اشتغال و امنیت غذایی، خواستار تسریع پرداخت مطالبات و تقویت زیرساخت‌ها برای حمایت از کشاورزان شد.

جمشید قائم‌مقام، با انتقاد از بی‌توجهی به بخش کشاورزی و زیرساخت‌های حیاتی آن، اظهار کرد: در کشوری که برای یک موتور گازی کارت سوخت صادر می‌شود، سزاوار نیست کشاورزی که بالغ بر ۳۰ درصد اشتغال کشور را تأمین می‌کند، این‌گونه نادیده گرفته شود. قائم‌مقام با اشاره به وضعیت منابع آبی و اثرات تغییر اقلیم، گفت: مجلس شورای اسلامی وظیفه ریل‌گذاری کلان در کشور را دارد و من نیز با افتخار از

محمدی، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران:

سریال علویان یا مرعشیان برای مازندران ساخته شود

وی با تأکید بر نقش فرهنگ‌ساز رسانه ملی، خواستار تولید یک ویدئو برنامه تلویزیونی برای هفته مازندران شد و افزود: صداوسیما مرکز مازندران انتظار می‌رود در این هفته، برنامه‌ای فاخر با محوریت حکومت علویان در استان تهیه و پخش شود. همچنین از آموزش و پرورش، الهه جمعه، فرمانداری‌ها و دیگر نهادهای فرهنگی انتظار می‌رود برای این هفته برنامه‌ریزی جدی داشته باشند.

محمدی با اشاره به تقارن هفته مازندران با ایام فاطمیه، بر لزوم طراحی برنامه‌های متناسب با فرهنگ بومی و مذهبی استان تأکید کرد و گفت: فرصتی فراهم آمده تا تاریخ غنی، هویت مذهبی و میراث فرهنگی مازندران به نسل جدید معرفی شود. نباید این فرصت مغفول بماند.

وی در پایان گفت: جمعیت ۳ میلیون و ۴۰۰ هزار نفری مازندران و میلیون‌ها گردشگری که سالانه به این استان می‌آیند، شایسته روایت‌های عمیق‌تر از تاریخ هویتی و دینی این سرزمین هستند.

نماینده مجلس:

اختصاص ۳۵ میلیارد ریال از اعتبارات وزارت تعاون به فنی حرفه‌ای گلستان

به مراکز فنی حرفه‌ای، طی دوره‌های سه‌هفته‌ای تا یک‌ماهه (بر اساس استانداردهای ساعتی سازمان)، آموزش می‌بینند و گواهی دریافت می‌کنند که این فرایند، تضمین‌کننده پایداری اشتغال است.

وی با تأکید بر لزوم تجهیز مراکز به ماشین‌آلات سبک و سنگین، کامپیوترها و عملی برای انواع مشاغل از خیاطی و مکانیکی تا فناوری‌های نوین مانند هوش مصنوعی را بر عهده دارد و فارغ‌التحصیلان دبیرستان و دانشگاه، با داشتن گواهی فنی حرفه‌ای، شانس جذب در بخش خصوصی و کارخانه‌ها را افزایش می‌دهند. سنگدوینی ادامه داد: برای دریافت وام اشتغال‌زایی، داشتن گواهی فنی حرفه‌ای الزامی است و متقاضیان پس از معرفی توسط سازمان‌ها



ایرنا: نماینده مردم گرگان و آق‌قلا، در مجلس شورای اسلامی از تخصیص ۳۵ میلیارد ریال از محل اعتبارات مسئولیت اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی به حوزه آموزش فنی و حرفه‌ای استان گلستان خبر داد و این حمایت را گامی کلیدی برای بازسازی و تجهیز مراکز آموزشی دانست. رمضانعلی سنگدوینی با اشاره به دیدار اخیر خود با وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، بیان کرد: در این دیدار، درخواست تخصیص حدود ۴۴۰ میلیارد ریال از اعتبارات مسئولیت اجتماعی وزارتخانه را برای تجهیز و بازسازی مراکز و کارگاه‌های فنی حرفه‌ای استان مطرح شد که با پیگیری‌های انجام‌شده، در مرحله نخست، ۳۵ میلیارد ریال به حوزه گرگان و آق‌قلا اختصاص یافت تا تجهیزات به‌روز و بازسازی کارگاه‌ها در این مناطق انجام شود. نماینده گرگان و آق‌قلا، با استناد به تأکیدات مکرر رهبر معظم انقلاب بر اهمیت آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، سازمان فنی حرفه‌ای را موازی

ایرنا: نماینده مردم گرگان و آق‌قلا، در مجلس شورای اسلامی از تخصیص ۳۵ میلیارد ریال از محل اعتبارات مسئولیت اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی به حوزه آموزش فنی و حرفه‌ای استان گلستان خبر داد و این حمایت را گامی کلیدی برای بازسازی و تجهیز مراکز آموزشی دانست. رمضانعلی سنگدوینی با اشاره به دیدار اخیر خود با وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، بیان کرد: در این دیدار، درخواست تخصیص حدود ۴۴۰ میلیارد ریال از اعتبارات مسئولیت اجتماعی وزارتخانه را برای تجهیز و بازسازی مراکز و کارگاه‌های فنی حرفه‌ای استان مطرح شد که با پیگیری‌های انجام‌شده، در مرحله نخست، ۳۵ میلیارد ریال به حوزه گرگان و آق‌قلا اختصاص یافت تا تجهیزات به‌روز و بازسازی کارگاه‌ها در این مناطق انجام شود. نماینده گرگان و آق‌قلا، با استناد به تأکیدات مکرر رهبر معظم انقلاب بر اهمیت آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، سازمان فنی حرفه‌ای را موازی

آگهی‌های ثبتی

آگهی‌های ثبتی

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

برای آرای صادره از هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک امثل تصرفات مالکانه و با معارض متقاضی آقای/فرامرز چیتقرخواه لیلی فرزند عیسی به شناسنامه ۳۸۰۰۱۵۵۳۳ صادره از رومدر بصورت ششادنگ یک قطعه زمین با پنا۱ احدانی به مساحت ۵۳/۲۴ پلاک ۵۵۰ فرعی از سنگ ۹۲ اصلی واقع در قریه اشکرمیدان امتش پخش ۲۹ میلان از مورد مالکیت رسمی محمدرضا خواجش محرز گردید

لذا به منظور اصلاح عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو 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 در صورت اعتراض مذکور عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (شماره آگهی: ۲۰۰۹۵۵۰)

تاریخ انتشار نوبت اول روز شنبه مورخ: ۱۴۰۴/۷/۱۵
تاریخ انتشار نوبت دوم روزیکشنبه مورخ: ۱۴۰۴/۷/۱۶
احسان شعبانی درواورسری در رئیس ثبت اسناد و املاک امش رام/الف/ات ۳۹۰



اوقات شرعی به وقت گیلان

اذان صبح: ۴:۵۲
طلوع آفتاب: ۶:۱۷
اذان ظهر: ۱۱:۵۸
غروب خورشید: ۱۷:۳۹
اذان مغرب: ۱۷:۵۷

صفحه آرایی: گلچین امروز

چاپ و لیتوگرافی:

شرکت چاپ و نشر شاخه سبز قم

تلفن: ۰۲۵- ۳۳۴۴۲۵۷

مطالب درج شده لزوما انعکاس دهنده دیدگاه روزنامه نمی باشد.

ایمیل: Golchin.Today@yahoo.com

نشانی سایت: https://golchinemrooz.ir

تلفن: ۰۲۳۳۶۰۵۰ - ۰۲۳۳۱۰۷۳۷ - تلفکس: ۰۲۳۳۲۰۳۲۶

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و هنری صبح گیلان

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مسعود گیاهی سراوانی

سردبیر: کریم خورسندی مژدهی

نشانی: رشت - چهارراه پورسینا- روبروی ثبت احوال رشت - ساختمان اطبا - طبقه دوم - تلفن: ۰۲۳۳۱۰۷۳۷ - تلفکس: ۰۲۳۳۲۰۳۲۶

گلچین امروز

یکشنبه ۲۰ مهر ۱۴۰۴ - ۱۹ ربیع الثانی ۱۴۴۷ - ۱۲ اکتبر ۲۰۲۵

کارشناس فوتبال:

دفاع و هافبک تیم ملی ناهماهنگ هستند

ایستا: پیشکسوت فوتبال ایران درباره شکست تیم ملی برابر روسیه گفت: مهم‌ترین نکته در تیم ملی، ناهماهنگی در خط دفاعی بود. البته فوتبال ما خالی از بازیکن شده است.

سیدمهدی سیدصالحی، پیشکسوت فوتبال ایران درباره شکست ۲ بر یک تیم ملی در دیدار دوستانه برابر روسیه گفت: هر چه به جام جهانی نزدیک می‌شویم، کادرفنی تلاش می‌کند ثبات ترکیب خود را کسب کند و ساختار دفاع و حمله را با دعوت کردن از بازیکنان مختلف شکل بدهد. کادر فنی سعی کرد نسبت به تورنمنت کافا تغییراتی داشته باشد چرا که بازی با روسیه سنگین‌تر بود. روسیه چند سال است در بازی‌های رسمی شرکت نداشته و تلاش کرده با بازی‌های دوستانه عملکرد داشته باشد. وی افزود: ایران بازی را خوب شروع کرد و سعی کرد با بازی‌سازی حملاتی را روی دروازه روسیه داشته باشد ولی هر چه گذشت روسیه، فشار را روی تیم ایران بیشتر کرد و پرس از بالا و فردی را انجام دادند که نتوانستند از عمق خط دفاعی ما با کار ترکیبی به گل برسند. بعد از آن تیم ملی حملاتی را داشت. تیم ملی به دنبال این بود در سمت راست حملات خود را شکل دهد چرا که رامین رضاییان سمت راست بود و علی نعمتی را برای کارهای دفاعی گذاشته بودند.

سیدصالحی ادامه داد: مهم‌ترین نکته در تیم ملی، ناهماهنگی در خط دفاعی بود و از همه مهم‌تر که در خط هافبک آن بازی‌سازی و تحت فشار قرار دادن را کمتر دیدیم. مخصوصا در سرعت انتقال از دفاع به حمله یک ناهماهنگی در خط دفاع و هافبک دیده می‌شد که آن هم طبیعی است. کادرفنی به دنبال دعوت بازیکنان جدید است، مانند حسین ابرقویی که اولین بازی ملی خود را انجام داد.

او در پایان گفت: فوتبال ما خالی از بازیکن شده است در سال‌های گذشته بازیکنان باید ۷ تا ۸ سال زحمت می‌کشیدند تا به تیم ملی راه یابند. اکنون به دلیل خالی بودن از بازیکن، تیم ملی مجبور می‌شود از بازیکنانی که تجربه ندارند، استفاده کند. در مجموع این بازی‌های دوستانه برای حل نقاط ضعف است تا بتوانند بازیکنانی که در بازی‌های بزرگ توانایی اثرگذاری را دارند، پیدا کنند.

قلعه‌نویی پس از شکست از روسیه:

از حضور تماشاگران ایرانی در ورزشگاه قدردانی می‌کنم

ایستنا: سرمربی تیم ملی فوتبال ایران، پس از دیدار دوستانه برابر روسیه، عملکرد شاگردانش را رضایت‌بخش توصیف کرد و این بازی را محک فنی ارزشمندی برای آماده‌سازی تیم ملی پیش از جام جهانی دانست.

امیر قلعه‌نویی پس از دیدار با روسیه در نشست خبری، اظهار داشت: این برد را به تیم روسیه و تماشاگران خوش‌بخت تبریک می‌گویم. بازی تاکتیکی و جذابی بود که همه از آن لذت بردند. هم ما می‌توانستیم برنده شویم و هم حریف، اما روسیه از موقعیت‌هایش بهتر استفاده کرد. به بازیکنانم خسته نباشید می‌گویم به‌ویژه در نیمه دوم، زیر فشار ۴۵ هزار تماشاگر، نمایش قابل قبولی داشتند.

سرمربی تیم ملی افزود: در نیمه دوم برنامه‌ها و تدابیر تاکتیکی‌مان را بهتر اجرا کردیم و به گل رسیدیم. حتی می‌توانستیم به گل دوم هم برسیم، اما برخلاف روند بازی گل خوردیم. پس از آن با تغییرات انجام‌شده امکان تساوی داشتیم، ولی در نهایت نتیجه را واگذار کردیم. با این حال از عملکرد تیم رضایت دارم.

وی با اشاره به تفاوت شرایط تیم‌ها اظهار داشت: لیگ روسیه هفته یازدهم خود را پشت سر گذاشته، اما لیگ ما در هفته ششم است. طبیعی است که بازیکنان آن‌ها مباحثات داشته باشند. با توجه به مصدومان و غایبان تیم و استفاده از یک بازیکن ۱۹ ساله، عملکرد فنی تیم را مثبت ارزیابی می‌کنم.

قلعه‌نویی در پاسخ به این سؤال که آیا دیدار با روسیه محک خوبی برای تیم ملی پیش از جام جهانی بود، گفت: قطعاً همین‌طور است. چنین بازی‌هایی که در آن تیم تحت فشار قرار می‌گیرد، به ما کمک می‌کند نقاط ضعف خود را شناسایی کنیم. روسیه در ۲۰ بازی اخیرش عملکرد بسیار خوبی داشته و دیدار امشب پایایی بود. این مسابقه برای ما بسیار مفید بود تا برای جام جهانی آماده‌تر شویم.

سرمربی تیم ملی درباره احتمال میزبانی از روسیه نیز گفت: میان فوتبال دو کشور روابط خوبی وجود دارد. حدود دو سال و نیم پیش میزبان روسیه بودیم و اگر شرایط مهیا شود، باز هم از این تیم دعوت خواهیم کرد، چون روسیه حریف بزرگی است و دیدار با آن می‌تواند در مسیر آماده‌سازی ما بسیار مؤثر باشد.

قلعه‌نویی در پایان از میزبانی مناسب روس‌ها و همچنین حضور تماشاگران ایرانی در ورزشگاه برای حمایت از تیم ملی قدردانی کرد.

قرعه‌کشی مرحله سوم جام حذفی انجام شد

قرعه‌کشی مرحله سوم جام حذفی فوتبال کشور برگزار شد و طی آن تیم‌های راه یافته به این مرحله حریفان خود را شناختند. مراسم قرعه‌کشی مرحله سوم فصل جاری جام حذفی فوتبال کشور امروز با حضور مسئولان سازمان لیگ و تیم‌های راه یافته به این مرحله و همچنین تیم‌های حاضر در لیگ یک برگزار شد که به شرح زیر است:

- داماشیان گیلان - هوراسپور ارومیه
- شناورسازی قشم - آکادمی بلوچ
- نیروی زمینی - فولاد ب اهواز
- چوکا تالش - استقلال ب سیستان و بلوچستان
- شهرداری نوشهر - نود ارومیه
- کشت و صنعت خلخال - پارس جنوبی جم
- برق شیراز - صنعت نفت آبادان
- شهرداری میروان - مس کرمان
- کیا تهران - آریو اسلامشهر
- شهر آرکا - مس شهر بابک
- نفت و گاز گچساران - پالایش نفت بندرعباس
- مس سونگون - بعثت کرمانشاه
- کلبدی نژاد گلگاه - هوادار تهران
- اسپید المولد تهران - فولاد هرمزگان
- تساجی مازندران - شهید تندوی یزد

سایا تهران - فرد البرز

گفتنی است با پایان این رقابت‌ها ۱۶ تیم به مرحله دوم صعود خواهند کرد تا با ۱۶ تیم لیگ برتر فصل جاری رقابت کنند.

امید هرندی، سرمربی جدید سپیدرود:

به عشق مردم و شهرم مسئولیت هدایت سپیدرود را پذیرفتم



هرندی گفت: چگونه است که برای بازیکن خارجی استقلال پیش از دو میلیون دلار پول هست ولی برای تیم سپیدرود که دل مردم یک شهر و استان به آن بند است ۵۰ میلیارد تومان پول نیست؟ امید هرندی، پیشکسوت فوتبال

گیلان که به تازگی هدایت تیم فوتبال سپیدرود رشت را برعهده گرفته، با انتقاد از وضعیت مالی باشگاه و کمبود حمایت‌های لازم گفت که تیم تحت ارش در آستانه بحران قرار دارد و او تنها «به عشق مردم و تیم شهرم» مسئولیت هدایت سپیدرود را پذیرفته است.

هرندی در گفتگو با خبرنگار دیارپور با بیان این که کار سختی در پیش داریم، تأکید کرد: تیم از نظر

سپیدرود پیش قدم شوند. وی با اشاره به مشکلات اسکان و تغذیه بازیکنان گفت که تیم حتی یک بازیکن غریبومی ندارد، زیرا گرگان و... تیمداری می‌کنند اما تیمداری رشت توان تیمداری هرندی از مسئولان خواست سر

تیمین‌ها حاضر نشوند تا ببیند این جوانانی که هستند چقدر شور و نشاط دارند و هر کدام برای خود علیرضا چنانخشی هستند. سرمربی سپیدرود همچنین نوشت که برنامه تمرینی تیم بدون وقفه و به‌صورت منظم ادامه خواهد یافت و تأکید کرد: تمرینات تیم را بدون تاراحت نشود که تیم سپیدرود از بین بی‌رود! ما قرار نیست گریه‌زاری کنیم بلکه حق‌مان را می‌خواهیم.

سرمربی سپیدرود درباره کمب‌های شهری و انسانی اعلام‌شده نیز اظهار داشت: می‌گویند شورا به سپیدرود کمک کرده است؛ مگر با یک میلیارد می‌توان کاری از پیش برد؟ شورای شهر رشت کجاست؟ مگر این افراد از مردم رأی نگرفتند؟ هرندی از مسئولان استان خواست نسبت به تیم احساس مسئولیت کنند: امیدوارم به‌سرگ غیرت مسئولین گیلانی بریخورد و برای کمک به تیم

شکست دیلمیان سیاهکل مقابل شهرداری میروان در جام حذفی



تیم فوتبال دیلمیان سیاهکل در چارچوب مرحله دوم رقابت‌های جام حذفی باشگاه‌های کشور با نتیجه ۲ بر ۱ مقابل شهرداری میروان شکست خورد. تیم فوتبال دیلمیان سیاهکل در چارچوب مرحله دوم رقابت‌های جام حذفی باشگاه‌های کشور، در دیداری نفس‌گیر با نتیجه ۲ بر ۱ مقابل شهرداری میروان شکست خورد و از صعود به مرحله بعد در جریان این دیدار که در ورزشگاه تختی لاهیجان برگزار شد، تیم دیلمیان در نیمه نخست با وجود عملکرد قابل قبول در خط میانی، در دقیقه‌ای حساس غافلگیر شد و جایی که مدافع این تیم در مهار مهاجم حریف جا ماند و بازیکن شهرداری میروان با دروازه‌بان تک به تک شد و دروازه را گشود تا نیمه اول با برتری یک بر صفر به سود میهمان به پایان برسد. در نیمه دوم نیز داور مسابقه یک ضربه پنالتی به سود تیم شهرداری میروان اعلام کرد که این فرصت

با دقت تبدیل به گل شد و نتیجه را دو بر صفر کرد. با این حال، دیلمیان پس از دریافت گل دوم حمله خود را افزایش داد و با فشار بالا موفق شد یکی از گل‌ها را جبران کند. بازیکنان تیم میزبان در دقایق پایانی بارها تا آستانه گشودن دروازه حریف پیش رفتند، اما بی‌دقتی در ضربات آخر و درخشش دروازه‌بان تیم میروان مانع از جبران

اکبر پور، پیشکسوت فوتبال ایران:

سن تیم ملی بالاست و کم می‌آورد



کارشناسان فوتبال برابر این باورند که قلعه نویسی می‌تواند هم‌زمان استقلال و تیم ملی مدیریت کند، گفت: فعلاً سبایتو هدایت این تیم را برعهده دارد، حالا این که قلعه نویسی چقدر در استقلال نفوذ دارد خبر ندارم اما در تیم ملی شرایط به گونه‌ای است که تیم ما از نظر سن و سال بالاست و جلوی تیم‌هایی که

تجرب است و در مسابقات شرکت نمی‌کند و آن شرایطی که باید داشته باشد را ندارد. او در خصوص بازی سه‌شنبه تیم ملی برابر تانزانیا، اظهار کرد: این تیم را نمی‌شناسم. اسم تانزانیا را شنیده بودم اما نه در فوتبال و فقط می‌دانم جزو کشورهای آفریقایی است. اکبرپور درباره اینکه برخی

تساوی بانوان ملوان بندرانزلی در برابر پالایش گاز ایلام

گلچین امروز: بانوان ملوان بندرانزلی در برابر پالایش گاز ایلام به تساوی یک - یک رضایت دادند.

در هفته پنجم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال بانوان باشگاه‌های ایران جام کوثر تیم‌های بانوان ملوان بندرانزلی و پالایش گاز ایلام در ورزشگاه تختی ایلام به مصاف هم رفتند که این دیدار با تساوی یک - یک دو تیم به پایان رسید.

در لیگ برتر فوتبال بانوان ایران ده تیم به صورت رفت و برگشت باهم به رقابت می‌پردازند.

صعود چوکا تالش به مرحله بعدی رقابت‌های جام حذفی فوتبال

گلچین امروز: چوکا تالش به مرحله بعدی رقابت‌های جام حذفی فوتبال کشور صعود کرد.

در مرحله دوم رقابت‌های جام حذفی فوتبال باشگاه‌های کشور و روز سوم این رقابت‌ها تیم چوکا تالش در ورزشگاه تختی اصفهان به مصاف تیم سرزمین آفتاب خورزی رفت که در پایان این بازی با برد دو بر صفر چوکایی‌ها همراه شد.

معاون رئیس جمهور:

دغدغه ورزشکاران را برطرف می‌کنیم

مهر: زهرا بهروزآذی با تأکید بر این که دولت چهاردهم از ورزش حمایت خواهد کرد، گفت: تلاش خواهیم کرد با اصلاح برخی قوانین دغدغه‌های ورزشکاران رشته‌های مختلف به‌ویژه پارالمپیک‌ها را برطرف کنیم.

معاون بانوان و خانواده رئیس جمهور امروز شنبه با حضور در کمیته ملی پارالمپیک در مراسم تقدیر از ورزشکاران افتخار آفرین این حوزه شرکت و بر حمایت از آنها تأکید کرد.

بهروزآذی در پایان این مراسم به پاسخ به پرسش خبرنگار مهر مبنی بر این که «در این نشست برخی ورزشکاران گلایه‌هایی را در مورد حقوق، اعزام‌ها و اشتغال داشتند، دولت چهاردهم چه پشتیبانی برای حمایت از این ورزشکاران دارد» گفت: باور ما این است که ورزشکاران باید دغدغه‌ای به جز ورزش کردن نداشته باشند و باید بتوانند ورزش حرفه‌ای و تخصصی خودشان را پیش ببرند اما ناترازی‌های متعددی در این راستا وجود داد.

وی تأکید کرد: با این حال ما ورزش را در اولویت گذاشته ایم که بتوانیم خواسته‌های ورزشکاران را تأمین کنیم. البته برخی مواردی که در این نشست مطرح شد اصلاحات قانونی نیاز دارد مثل اشتغال که طرح آن در وزارت ورزش در حال تدوین است و ما هم کمک می‌کنیم که به مجلس برود و مصوبات لازم را بگیرد.

معاون بانوان رئیس جمهور ادامه داد: در اعزام‌ها تأمین مسائل مالی خیلی مهم است اما وقتی دو اولویت مثل تأمین دارو برای بیماران و اعزام ورزشکاران را کنار هم می‌گذاریم شرایط متفاوت می‌شود و طبیعی است که باید تأمین هزینه‌های دارو برای نجات جان انسان‌ها را در اولویت قرار دهیم.

زهرا بهروزآذی در پایان گفت: امیدوارم با حمایت‌های دکتر پزشکیان بتوانیم مسیر موفقیت ورزشکاران پارالمپیک را هموارتر کنیم.

کیانی، نایب قهرمان المپیک:

امضای دیواره المپیک افتخار بزرگی بود



مهر: نایب قهرمان المپیک گفت: سفر به سوئیس خیلی در تمرینات من برای حضور در مسابقات جهانی ایجاد نکرد و جلسه با رئیس کمیته ملی بین‌المللی تجربه بسیار خوبی بود.

نهادی کیانی که به همراه رئیس کمیته ملی المپیک به سوئیس سفر کرده بود با اشاره به اتفاقاتی که در این سفر برایش رخ داده است گفت:

مسابقات قهرمانی جهان نزدیک به دو هفته دیگر به میزبانی چین برگزار می‌شود و تعداد شرکت‌کنندگان این مسابقات گویایی همه چیز است. رقابت‌هایی که هر دوره به لحاظ کمی و کیفی در سطح بالایی برگزار می‌شود. وی افزود: حتی کشورهایی که شاید نام‌شان نداشته و یا نا شناخته باشند، در رقابت‌های جهانی عملکرد خوبی به نمایش می‌گذارند. ما تمرینات منظم و فشرده‌ای را زیر نظر کادر فنی پشت سر گذاشته‌ایم و زمان آن رسیده که نتیجه تلاش‌ها خود را در مسابقات جهانی به نمایش بگذاریم. تلاش من تکرار طلای دوره قبل است و تحقق این هدف انگیزه بالایی داشته و سخت تلاش می‌کنم.

ملی‌پوش کشورمان در خصوص وضعیت آمادگی خود گفت: از نظر بدنی در شرایط بسیار خوبی قرار دارم. تمرینات‌مان به‌صورت مستمر پیگیری می‌شود و در فاصله نزدیکی به اعزام آمادگی مناسبی دارم و در هفته پیش‌رو و همچنین در چند روزی پیش از شروع مسابقات در چین تمرینات وارد فاز سرعت می‌شود تا با آمادگی کامل در مسابقات جهانی شرکت کنیم.

نایب قهرمان المپیک در خصوص سفر به سوئیس گفت: تجربه بسیار خوبی بود. حضور من در جلسات رسمی بین‌المللی در این سفر بسیار جذاب و خاص بود. دیدار صمیمانه با «کریستی کاونتری» رئیس کمیته بین‌المللی المپیک افتخار بزرگی برای من محسوب می‌شود و خوشحالم که توانستم دیواره المپیک را امضا کنم؛ افتخاری که فکر می‌کنم نخستین ورزشکار ایرانی هستم که به آن دست یافته‌ام. امیدوارم این دیدارها و ارتباطات در آینده نیز تداوم داشته باشد.

کیانی در مورد تداخل سفر به همراه مسئولین کمیته ملی المپیک و تمرینات تیم ملی در آستانه اعزام به مسابقات جهانی گفت: این موضوع را با همکاری کمیته ملی المپیک و دکتر خسروی‌وفا رفع کردم، یعنی در طول سفر به سوئیس روزی دو نوبت تمرین داشتیم و توانستیم تمریناتمان را بدون وقفه ادامه دهیم. از این همراهی و حمایت صمیمانه بسیار سپاسگزارم.

وی در پایان گفت: تیم ملی بانوان با ترکیبی از جوانی و تجربه و البته برانگیزه و با انرژی بالا راهی مسابقات جهانی می‌شود. چند تکنواندوکار تجربه حضور در دوره‌های قبلی این مسابقات و حتی کسب مدال را دارند. تیمی متحد و پرتلاش هستیم که برای ثبت نتایجی در خورد شأن تکنواندو کشورمان ایران تلاش خواهیم کرد. متقدم ایران یکی از قدرتهای برتر تکنواندو دنیاست و رسیدن به سکوی قهرمانی جهان دور از دسترس نیست.