

گلچین امروز

یک کارگردان تئاتر مطرح کرد، مسئله قطعی اینترنت بین المللی و مخاطب تئاتر

صفحه ۵

تغییر الگوی مصرف غذایی بهترین شیوه برای درمان چاقی

صفحه ۶

سخنگوی شورای نگهبان خبر داد: تعویق انتخابات شوراها، میان دوره‌های مجلس خبرگان و مجلس شورای اسلامی

صفحه ۲

پیشگسوت لخ پوزنان: قلی زاده امید تیم ما برای قهرمانی است

صفحه آخر

دوشنبه ۳۱ فروردین ۱۴۰۵ - ۲ ذی القعدة ۱۴۴۷ - ۲۰ آوریل ۲۰۲۶ روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح شمال ایران سال بیست و دوم - شماره ۵۲۲۴ - ۸ صفحه - ۳۰ هزار تومان

مرکز اطلاع‌رسانی پلیس گیلان اعلام کرد: اجرای طرح جلوگیری از توقف غیر مجاز خودروها در گیلان

رئیس سازمان چای کشور خبر داد: افزایش ۷۱/۵ درصدی قیمت برگ سبز چای درجه یک

رئیس بنیاد مسکن شهرستان لنگرود خبر داد: بازنگری طرح هادی ۵۶ روستای لنگرود در سال جاری

صفحه ۳

کوچکی نژاد رئیس مجمع نمایندگان گیلان: عملکرد بانک‌های استان در جذب منابع مطلوب نیست

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان خبر داد: هدف گذاری کشت مکانیزه برنج در ۸۵ درصد شالیزارهای گیلان

صفحه ۳



یادداشت امروز: مهندس امیر مومنی

آبادانی شهر رشت محصول و نتیجه یک «برنامه جامع»

برای جلوگیری از بحران‌های شهری در کلان‌شهری مثل رشت که با چالش‌های خاص خود از جمله مدیریت فاضلاب، ترافیک، بافت فرسوده و مدیریت فضای سبز روبرو است، شورا باید از نقش «ناظر و سیاست‌گذار» فراتر رفته و به عنوان «مدیریت بحران» عمل کند.

همچنین اقدامات کلیدی که شورا می‌تواند برای پیشگیری از بحران‌ها انجام دهد، در چهار محور اصلی دسته‌بندی شده که به شرح زیر است.

۱- پیشگیری از بحران‌های زیرساختی (مانند سیل و فاضلاب): شهر رشت به دلیل بارش‌های زیاد، همواره با خطر بحران‌های هیدرولوژیکی روبروست.

نظارت بر پروژه‌های حیاتی: شورا باید بر اجرای دقیق و به‌موقع پروژه‌های مدیریت فاضلاب و بازسازی شبکه جمع‌آوری آب‌های سطحی نظارت سخت‌گیرانه داشته باشد تا بحران سیل در فصل‌های بارانی تکرار نشود.

تصویب بودجه‌های اضطراری و پیشگیرانه: به جای اینکه بودجه فقط صرف «رفع خسارت» پس از بحران شود، شورا باید تصویب کند که بخش قابل توجهی از بودجه صرف «پیشگیری» (مانند لایروبی کانال‌ها و تقویت زیرساخت‌ها) شود.

۲- مدیریت بحران‌های اجتماعی و اقتصادی (مثل ترافیک و بافت فرسوده): برنامه‌ریزی برای حمل‌ونقل عمومی: برای جلوگیری از بحران ترافیک در مرکز شهر، شورا باید سیاست‌های حمایتی از حمل‌ونقل عمومی و محدودیت‌های هوشمند برای ورود خودروهای شخصی را تصویب کند.

نوسازی بافت‌های فرسوده: بحران ریزش ساختمان‌ها در محله‌های قدیمی رشت را می‌توان با تصویب برنامه‌های تشویقی برای بازسازی و نظارت دقیق بر استانداردهای ساخت‌وساز پیشگیری کرد.

۳- مدیریت بحران‌های زیست‌محیطی و فضای سبز رشت: شهر رشت سبز است و از دست رفتن این ویژگی خود یک بحران است.

حفاظت از اراضی کشاورزی و فضای سبز: شورا باید با تصویب مصوبات قاطع، از تغییر کاربری اراضی کشاورزی اطراف رشت و تخریب فضاهای سبز شهری جلوگیری کند.

مدیریت پسماند: جلوگیری از بحران‌های مربوط به مدیریت زباله از طریق تصویب طرح‌های بازیافت و مدیریت هوشمند پسماند در سطح شهر.

۴- ایجاد سیستم «هشدار زودهنگام» و مشارکت مردمی: تقویت بازخوردگیری از شهروندان: شورا باید کانال‌های ارتباطی با محله‌ها را تقویت کند. بحران‌ها معمولاً با شکایات مردمی (مثلاً درباره یک لوله شکسته یا یک گودال خطرناک) شروع می‌شوند. اگر شورا این شکایات را به شهرداری منتقل و پیگیری کند، از تبدیل شدن یک مشکل کوچک به یک بحران بزرگ جلوگیری می‌شود.

آموزش و فرهنگ‌سازی: شورا می‌تواند با همکاری نهادهای دیگر، برنامه‌های آموزشی برای شهروندان (مثلاً در زمینه مدیریت صحیح زباله یا رفتار در ترافیک) تصویب و اجرا کند.

شورا برای جلوگیری از بحران در شهر رشت باید از حالت واکنشی (انجام کار بعد از وقوع مشکل) به حالت پیش‌دستانه (برنامه‌ریزی و نظارت پیش از وقوع مشکل) تغییر وضعیت دهد. شورا باید به دنبال پایداری شهری باشد، نه فقط رفع مشکلات روزمره.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

(نوبت دوم)

۱- شهرداری بندر انزلی در نظر دارد نسبت به خرید، نصب و تجهیز سامانه‌های پایش هوشمند تصویری (با ارزیابی کیفی) از طریق مناقصه عمومی به شماره ۲۰۰۵۰۰۵۲۳۰۰۰۰۰۱ ثبت در سامانه ستاد و انعقاد قرارداد طبق ضوابط و مقررات به اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد صلاحیت به شرح ذیل اقدام نماید.

موضوع مناقصه: خرید، نصب و تجهیز سامانه‌های پایش هوشمند تصویری (با ارزیابی کیفی)

مبلغ برآورد: ۱۳۰/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مبلغ تضمین: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

نوع تضمین: ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه یا یا واریز نقدی در وجه شهرداری و به حساب بانکی شهرداری به شماره حساب ۳۱۰۰۰۰۶۷۹۹۰۰۱ بانک ملی به نام شهرداری بندر انزلی و بارگزاری در سامانه ستاد

تاریخ انتشار و مهلت بازدید اسناد در سامانه ستاد: از ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ لغایت ۱۴۰۵/۰۲/۱۲

مهلت دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۵/۰۱/۲۹ لغایت ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۰۲

مهلت ارائه پیشنهاد و بارگزاری اسناد در سامانه ستاد از ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۰۳ لغایت ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۱۳

زمان بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۳ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ دفتر کار شهردار بندر انزلی به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر واصل شود و همچنین پیشنهادهای فاقد سپرده یا سپرده‌های مخدوش و یا کم‌تر از میزان مقرر، چک شخصی و نظیر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

مدت اعتبار پیشنهاد مالی: پیشنهاد مالی ارائه شده می‌بایست به مدت سه ماه از تاریخ بازگشایی پاکت پیشنهاد قیمت دارای اعتبار باشد.

هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

در صورتی که نفرات اول تا سوم شرکت کننده از انجام معامله خوداری نمایند سپرده شرکت در مناقصه آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد

کلیه مراحل شرکت در مناقصه از خرید اسناد تا تحویل در بستر سامانه ستاد به آدرس setadiran.ir انجام میشود.

کلیه پاکتهای الف و ب و ج بصورت الکترونیکی در بستر سامانه ستاد بارگزاری و ارسال گردد و شرکت کنندگان میبایست اصل پاکت الف یعنی مبلغ تضمین شرکت در مناقصه را بصورت فیزیکی و مهر و موم شده بعد از ثبت در سامانه ستاد به تا ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۱۳ به دبیرخانه تحویل دهند. به پاکتهای (ج) ارائه شده بصورت فیزیکی فاقد امضاء الکترونیکی ترتیب اثر داده نخواهد شد.

شماره پشتیبانی ثبت نام ۰۲۱۴۱۹۳۴ (داخلی ۱) و متقاضیان میتوانند برای اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۴۵۰۸۲۶۶ واحد پیمان و رسیدگی تماس حاصل نمایند.

مراحل ثبت نام از طریق دفتر پیشخوان دولت قابل انجام میباشد. جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص مراکز ثبت نام به سایت شهرداری بندر انزلی به آدرس ANZALI.IR مراجعه شود سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

شهرداری بندر انزلی

سی‌ان‌ان: حرکت کشتی‌ها در تنگه هرمز کاملاً متوقف شده است



مهر: شبکه سی‌ان‌ان از توقف کامل حرکت کشتی‌ها در تنگه هرمز خبر داد و اعلام کرد اکثر کشتی‌ها در منطقه به سمت دریای عمان حرکت کرده‌اند.

شبکه سی‌ان‌ان به نقل از اطلاعات دریانوردی گزارش داد، حرکت کشتی‌ها در تنگه هرمز کاملاً متوقف شده است.

در این گزارش آمده است، اکثر کشتی‌ها در منطقه به سمت دریای عمان حرکت کرده‌اند.

روز گذشته با اعلام جمهوری اسلامی ایران مبنی بر مجوز عبور شناورهای غیر نظامی از کریدور لارک تعدادی از شناورها با مدیریت و هماهنگی نیروی دریایی سپاه از تنگه هرمز عبور کردند.

لکن در پی نقض تعهد شرایط آتش بس، دشمن آمریکایی محاصره دریایی شناورها و بنادر ایرانی را لغو نکرد، لذا تنگه هرمز تا لغو این محاصره مسدود می‌گردد.

اولین باشگاه تخصصی در گیلان با پیش از ۱۰ سال سابقه

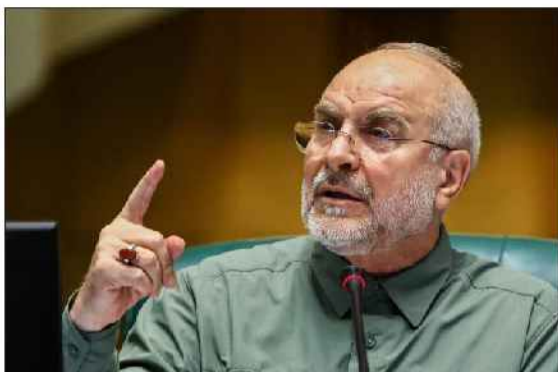
باشگاه پینگ پنگ رضاپور

آدرس باشگاه: رشت، خیابان امین الضرب جنب قتل‌ساز مسیبه



قالبیاب، رئیس مجلس شورای اسلامی:

تنگه هرمز در کنترل جمهوری اسلامی ایران است



ایرنا: محمدباقر قالبیاب رئیس مجلس شورای اسلامی در گفت و گویی با پیمان اینکه تنگه هرمز در کنترل جمهوری اسلامی ایران است، تاکید کرد که اگر آمریکا محاصره را رها نکند، حتما تردد در تنگه هرمز محدود خواهد شد.

قالبیاب در این گفتگو در شرح لحظات مقابله با مین‌روب دشمن حین مذاکرات اسلام‌آباد، گفت: با تلاش آمریکا برای مین‌روبی فاطمانه برخورد کردیم و آن را نقض آتش‌س می‌دانیم و تا مرحله درگیری پیش رفتیم اما دشمن عقب‌نشینی کرد.

وی افزود: در اسلام‌آباد به هیات آمریکایی گفتیم که اگر مین‌روب آمریکا از مکان خود ذره‌ای جلوتر برود، قطعا به آن شلیک می‌کنیم. ۱۵ دقیقه فرصت خواستند تا دستور برگشت بدهند و دادند.

رئیس مجلس شورای اسلامی افزود: اگر امروز در تنگه تردی انجام می‌شود، کنترل تنگه در دست ما قرار دارد.

قالبیاب ادامه داد: آمریکایی‌ها چند روز است که اعلام محاصره کرده‌اند، این یک تصمیم ناشیانه و از روی نادانی است. امکان ندارد دیگران بتوانند از تنگه هرمز عبور کنند ولی ما نتوانیم.

رئیس مجلس شورای اسلامی تاکید کرد: اگر آمریکا محاصره را رها نکند، حتما تردد در تنگه هرمز محدود خواهد شد.

مشروح این گفت و گو به شرح ذیل است:

حتما بهتر بود زودتر با مردم عزیز صحبت کنیم اما متأسفانه مشغله‌ها و فشار کاری این فرصت را نداد.

جنگ تمحیلی سوم هم با حمله‌گری آمریکا در وسط مذاکرات آغاز شد و هر دو جنگ را با ترور وزیران و نمایندگان ایران بود تا نفت ما را

بهرماندند و امام‌شهدمان شروع کردند اما تجربه جنگ ۱۲ روزه را داشتیم.

در جنگ ۱۲ روزه تأخیر ۱۴ ساعته در عکس‌العمل ما شکل گرفت اما در جنگ تمحیلی سوم با وجود اینکه فرمانده کل قوا، فرمانده سپاه، رئیس ستادکل به شهادت رسیدند و این می‌توانست همانند جنگ قبلی تأخیر چندین ساعته در واکنش ما به وجود آورد اما دیدیدم بلافاصله پاسخ ما آغاز شد.

امروز مردم ما نسبت به جنگ قبلی پاک‌تر هستند اکنون نزدیک به ۵۰۰ شیب است که هر روز در خیابان هستند.

در حوزه فنی حدود ۱۸۰۰ بهادار مورد اصابت قرار دادیم که در جنگ قبلی در حوزه دفاعند چنین قابلی نتوانستیم همه این اتفاقات در چند ماه رخ داده است.

اصابت قرار دادن اف ۳۵ یک اتفاق نیست عملیاتی در ابعاد مختلف فنی و طراحی است موشکی که در نزدیکی اف ۳۵ منفجر شد دشمن فهمید چه قابلی داریم و چه سنی پیش می‌رویم.

دشمن به دنبال تغییر رژیم و ترورنلاسای ایران بود تا نفت ما را

خاطب زاده: اورانیوم غنی شده به آمریکا منتقل نخواهد شد

مهر: معاون وزیر امور خارجه ایران تاکید کرد که هیچ‌گونه مواد غنی‌شده‌ای به آمریکا ارسال نخواهد شد و این موضوع اساساً قابل طرح نیست.

سعید خطیب‌زاده در گفت‌وگو با خبرنگاری آسوشیندپرس اعلام کرد که هیچ‌گونه مواد غنی‌شده‌ای به آمریکا ارسال نخواهد شد.

وی همچنین گفت که پیام‌های متعددی میان ایران و آمریکا رد و بدل شده است، اما طرف آمریکایی همچنان بر خواسته‌هایی اصرار دارد که تهران آن‌ها را «زیاده‌خواهی» تلقی می‌کند.

خطیب‌زاده با اشاره به روند مذاکرات افزود: هنوز به مرحله برگزاری یک نشست واقعی نرسیده‌ایم، چرا که آمریکایی‌ها در برخی مسائل از مواضع حداکثری خود عقب‌نشینی نکرده‌اند.

او در بخش دیگری از سخنان خود درباره احتمال واکنش ایران به حملات اسرائیل علیه لبنان تصریح کرد: ایران گزینه‌ای جز مقابله با متجاوزان، آن هم یک‌بار و برای همیشه، ندارد.

معاون وزیر امور خارجه ایران همچنین تأکید کرد که تهران با آتش‌پس موافقت کرده و به همه طرف‌ها اطلاع داده است که این آتش‌پس باید شامل تمامی کشورها، از جمله لبنان باشد.

وی ادامه داد: در چارچوب مذاکرات، دستورالعمل‌های جدیدی برای تنگه هرمز تدوین خواهد شد و این گذرگاه حیاتی برای عبور تمامی غیرنظامیان باز و امن باقی می‌ماند.

خطیب‌زاده خاطر نشان کرد که سایر طرف‌ها باید نگرانی‌های اصلی ایران را درک کرده و برای رفع آن‌ها اقدام کنند؛ نگرانی‌هایی که شامل تحریم‌های یک‌جانبه و غیرقانونی است.

قالبیاب، سخنگوی وزارت امور خارجه: اروپا از استفاده ایزاری از حقوق بین‌الملل دست بردارد

مهر: سخنگوی وزارت امور خارجه گفت: هیچ فاعده‌ای در حقوق بین‌الملل، ایران را از انقضای تدابیر لازم برای جلوگیری از سوءاستفاده متجاوزان از این تنگه جهت انجام حملات غیرقانونی علیه ایران منع نمی‌کند.

اسماعیل بقالی سخنگوی وزارت امور خارجه در واکنش به سخنان مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا که ایران را دعوت به پایبندی به «حقوق بین‌الملل» و «باز گذاشتن بی‌قید و شرط تنگه هرمز کرده است، در صفحه شخصی خود نوشت: از کدام «حقوق بین‌الملل» سخن می‌گویید؟ آیا منظور همان «حقوق بین‌الملل» است که به این اتحادیه اروپا اجازه می‌دهد نسبت به تجاوز نظامی آمریکا-اسرائیل علیه ایران رضایت داده و نسبت به جنایت‌های ارتكبي علیه ایرانیان چشم‌پوشی کند؟!

وی افزود: لطفاً این خطابه‌ها را متوقف کنید. تصور مژمن اروپا در رعایت قواعد حقوق بین‌الملل، خطابه‌های آنها درباره «حقوق بین‌الملل» را به جلوه‌ای آشکار از ریاکاری تبدیل کرده است. هیچ فاعده‌ای در حقوق بین‌الملل، ایران (به‌عنوان دولت ساحلی تنگه هرمز) را از اتخاذ تدابیر لازم برای جلوگیری از سوءاستفاده متجاوزان از این تنگه جهت انجام حملات غیرقانونی علیه ایران منع نمی‌کند.

وی تصریح کرد: مفهوم «عبور بی‌قیدوشرط» در تنگه هرمز، از زمانی که پایگاه‌ها و امکانات نظامی آمریکا در پیرامون این تنگه برای اجرای عملیات نظامی متجاوزانه علیه ایران مورد استفاده قرار گرفت، عملاً موضوعیت ندارد و مسبب این وضعیت بدون تردید آمریکا است.

دستیار رئیس جمهور: گروه گذاشتن آبرو برای مصالح کشور، کم از خون دادن نیست

ایرنا: دستیار اجتماعی رئیس جمهور با تاکید بر اینکه «اعتبارزایی از تصمیم‌گیران در همه سطوح خطر بزرگی است که درک نمی‌کنند و بی‌شاید می‌فهمند»، نوشت: در کنار باج ندادن به دشمنان، تصمیم‌گیری برای مصالح کشور و گذاشتن آبرو، کمتر از خون دادن نیست.

علی ربیعی با انتشار مطلبی در صفحه شخصی خود در فضای مجازی، نوشت: قصد سخن گفتن و نوشتن از چیزی غیر از حفظ وحدت در این روزها نداشتیم و نذارم و در این شرایط خاص، مشارکت در عرصه دفاع و سکوت حامیانم در عرصه سیاست را بهترین روش می‌دانستم.

وی افزود: اما این روزها، به چشم می‌بینم که این بی‌روزی تاریخی و شیرین که با تلخی از دست دادن و به خون غلظیدن شهیدان بزرگ، کودکان و خانواده‌هایی که مظلومانه جان باختند را می‌بینم، در بازی برخی هیاهوهای سیاسی کهنه گرفتار آمده است. با استفاده از تریبون‌ها و رسانه‌ها و دست، و ناگوار اینکه با سپر قرار دادن صداقت و عشق به دین و ایران که این شبها در خیابان‌ها جاری است، مقاصد جریانی خود را دنبال می‌کنند.

ربیعی با تاکید بر اینکه «اعتبارزایی از تصمیم‌گیران در همه سطوح خطر بزرگی است که درک نمی‌کنند و بی‌شاید می‌فهمند»، خاطر نشان کرد: بیم آن دارم که این هیاهوها، ایران را به شرایطی بکشاند که عزت و سربلندی امروز قربانی شود. در این میان، در کنار باج ندادن به دشمنان، تصمیم‌گیری برای مصالح کشور و گذاشتن آبرو، کمتر از خون دادن نیست.

دستیار اجتماعی رئیس جمهور در پایان تأکید کرد: وجدان جمعی جامعه و تاریخ قضاوت خواهد کرد. خدایا انقلاب‌مان، ایرانیان و وطن از جان عزیزترمان را نگهبان باش.

انتخابات میان دورهای مجلس خبرگان و مجلس شورای اسلامی به تعویق افتاد

ایرنا: سخنگوی شورای نگهبان تأکید کرد: با توجه به تعویق انتخابات شورای شهر و روستا که یک انتخابات سراسری است عملاً انتخابات میان دورهای مجلس شورای اسلامی و انتخابات میان دورهای مجلس خبرگان به تعویق می‌افتد.

هادی طحان نظیف، سخنگوی شورای نگهبان، در گفت و گویی بیان کرد: در قانون آمده که انتخابات میان دورهای لزوماً باید با انتخابات سراسری برگزار شود؛ با توجه به تعویق انتخابات شورای شهر و روستا که یک انتخابات سراسری است عملاً انتخابات میان دورهای مجلس شورای اسلامی و انتخابات میان دورهای مجلس خبرگان رهبری هم به این ترتیب به تعویق می‌افتد.

وی در ادامه اظهار کرد: ان‌شاءالله هم‌زمان با انتخابات شوراهای اسلامی کشور، این دو انتخابات میان دورهای هم برگزار خواهد شد.

دشمنان باید غرامت جنگی بپردازند

ایرنا: رئیس قوه قضاییه گفت: آمریکا و رژیم صهیونیستی علاوه بر آنکه آغازگر جنگ و تجاوز علیه ملت ایران بودند و حقوق مادی و معنوی ملت ما را تضییع کردند، در این مدت انواع و اقسام جنایات جنگی را نیز مرتکب شدند؛ بنابراین باید برای غرامت و جبران خسارت و مجازات به سبب ارتکاب جنایات جنگی، مورد پیگرد و تعقیب مراجع ذیصلاح بین‌المللی قرار گیرند.

حجت‌الاسلام محسنی اژه‌ای در نشست با جمعی از مقامات شورای عالی قوه قضاییه و روسای کل دادگستری استان‌ها، ضمن تبیین و تشریح ادله حقوقی ناظر بر محکومیت رژیم‌های متجاوز آمریکا و اسرائیل از منظر حقوق بین‌الملل، اظهار کرد: رژیم‌های متجاوز آمریکا و اسرائیل در جریان حمله به ایران، عاملانسه مرتکب جنایات جنگی عدیده شدند؛ از کشتن کودکان و غیرنظامیان تا حمله به اماکن ممنوعه‌ای نظیر بیمارستان‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها و منازل مسکونی.

رئیس قوه قضاییه ضمن تقریری مفادی از کنوانسیون ژنو ۱۹۴۹، گفت: متجاوزان آمریکایی و صهیونیستی در جریان تجاوز به ایران، نه تنها کنوانسیون ژنو و پروتکل‌های الحاقی ناظر بر آن را زیر پا گذاشتند بلکه از عرف‌های قابل اجرا در مخاصمات مسلحانه نیز تعطلی کردند.

رئیس قوه قضاییه گفت: دادستان کل کشور، معاون بین‌الملل قوه قضاییه و دبیر ستاد حقوق بشر همچنین مرکز وکلای قوه قضاییه با همراهی و همکاری سایر بخش‌های ذی‌ربط در قوای مجریه و مقننه، در استیفای حقوق حقه ملت ایران در مراجع قضایی و حقوقی بین‌المللی، نهایت کوشش را به خرج دهند.

محسنی اژه‌ای اضافه کرد: آمریکا و رژیم صهیونیستی علاوه بر آنکه آغازگر جنگ و تجاوز علیه ملت ایران بودند و حقوق مادی و معنوی ملت ما را تضییع کردند، در این مدت انواع و اقسام جنایات جنگی را نیز مرتکب شدند؛ بنابراین باید برای غرامت و جبران خسارت و مجازات به سبب ارتکاب جنایات جنگی، مورد پیگرد و تعقیب مراجع ذیصلاح بین‌المللی قرار گیرند. ما گریبان این متجاوزین را رها نخواهیم کرد و آنان را تحت تعقیب قرار می‌دهیم و بر مجازات آنان تأکید داریم.

رئیس عدلیه خاطر نشان کرد: حق جمهوری اسلامی ایران در پیگیری حقوقی و قضایی همه اقدامات جنایتکارانه و تجاوزگرانه آمریکا و رژیم صهیونیستی در مجامع بین‌المللی همچنین استفاده از سازوکارهای حقوق بشری محفوظ است.

براساس این گزارش، در جریان این نشست، تعدادی از مقامات ذی‌ربط، گزارش‌هایی ناظر بر وضعیت پیگیری‌های حقوقی جنایات رژیم‌های متجاوز آمریکا و اسرائیل در سطح بین‌المللی را ارائه کردند.

والاستریت ژورنال: ترامپ در جنگ با ایران میان لاف‌زنی و ترس درگیر است

باشگاه خبرنگاران جوان: والاستریت ژورنال در گزارشی فاش کرد دونالد ترامپ در عرصه عمومی لحنی تهاجمی و تهدیدآمیز داشت، اما در پشت‌پرده از تکرار فاجعه‌های تاریخی آمریکا هراس دارد.

روزنامه وال‌استریت ژورنال در گزارشی به بررسی رفتار و تصمیم‌گیری‌های دونالد ترامپ در جریان جنگ با ایران پرداخته و از شکاف میان مواضع علنی و نگرانی‌های پشت‌پرده او خبر داد.

این روزنامه همچنین به تیر «پشت لاف‌زنی‌های ترامپ در مورد جنگ، او با ترس‌های خودش دست و پنجه نرم می‌کند» به نقل از منابع آگاه در کاخ سفید نوشت که ترامپ در عرصه عمومی با لحنی تهاجمی و تهدیدآمیز ظاهر می‌شود، اما در محافل خصوصی با نگرانی‌هایی جدی درباره پیامدهای جنگ، به‌ویژه تلفات انسانی و تبعات سیاسی آن، رویه‌رو بوده است. به نوشته این گزارش، او از تکرار تجربه‌های ناموفق تاریخی آمریکا، از جمله بحران‌های گذشته، هراس داشته است.

بر اساس این گزارش، ترامپ در تصمیم‌گیری‌های خود دچار نوعی دوگانگی بوده و «میان تشدید درگیری و حرکت به‌سوی مذاکره در نوسان» قرار داشته است.

وال استریت ژورنال نوشت: «ترامپ عاشق نمایش و درام است. تهدیدهای تند، فحش‌دار و غیرمنظره منتشر می‌کند تا ایرانی‌ها را «نامتعادل و توهم‌آمیز» نشان دهد و آنها را پای میز مذاکره بکشاند.»

وال استریت ژورنال تأکید می‌کند که او در عمل با چالش‌های جدی رویه‌رو شده و اظهارات علنی، او در عمل از اعزاز نیروهای زمینی به‌دلیل احتمال تلفات بالا خودداری کرده و به‌دنبال راهی برای پایان دادن به درگیری بوده است.

این روزنامه همچنین می‌افزاید سبک مدیریتی ترامپ در این بحران «شخصی و تا حدی غیرمنسجم» بوده است؛ به‌گونه‌ای که گاه بدون هماهنگی با تیم امنیت ملی، مواضع تند اتخاذ می‌کند. به نوشته این گزارش، او تلاش داشته با «غیرقابل پیش‌بینی نشان دادن خود»، طرف مقابل را تحت فشار قرار دهد.

در بخش دیگری از این گزارش آمده است که ترامپ تصور می‌کرد پیروزی در جنگ با ایران می‌تواند «فرصتی برای بازطراحی نظم جهانی» باشد.

در اختیار او قرار دهد. با این حال، وال‌استریت ژورنال به نقل از منابع خود تأکید می‌کند که او در عمل با چالش‌های جدی رویه‌رو شده و جمله کاهش حمایت متحدان غربی، افزایش فشارهای اقتصادی و رشد نارضایتی داخلی.

این روزنامه در ادامه می‌نویسد: «با وجود برخی موفقیت‌های نظامی، این دستاوردها به پیروزی قاطع تبدیل نشده» و همین موضوع باعث شد فشارها بر دولت آمریکا افزایش یابد.

در پایان، وال‌استریت ژورنال جمع‌بندی می‌کند که مجموعه این شرایط، ترامپ را به سمت پذیرش نوعی آتش‌بس سوق داده است، هرچند او همچنان نسبت به مسیر آینده و نتایج نهایی جنگ با تردید و عدم اطمینان مواجه بوده است.

روند بازسازی با سرعت در حال انجام است

مهر: «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» عنوان یادداشت سخنگوی دولت است که به دفاع مقدس در جنگ رمضان و خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

سخنگوی دولت در یادداشتی با عنوان «روند بازسازی با سرعت در حال انجام است» به خدمات رسانی دولت و بازسازی زیر ساخت‌ها پرداخته است.

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

برابر رای شماره ۱۰۱۱۲۰۱۵۰۳۱۸۰۱۴۰۴۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مسترد در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک املک تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خانم آقای نوره عامری فرزند محب علی با کد ملی ۱۸۹۷۱۲۰۵۹ صادره از اردستان صورت شده‌الگه عرصه یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۳۳۰۴۴ مربع پیلدک ۲۲۲ فرعی از سنگ ۴۳۶- اصلی واقع در فرقه کیمکالیبه در شهرستان املک بخش ۲۹ میلمان مورد مالکیت رسمی محمد رحیمی گلپار محرز گردید

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند، 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 مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (نشانه آگهی: ۲۱۴۵۹۰۹)

تاریخ انتشار نوبت اول: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۱/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۱/۳۱
احسان شعبانی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک املک رام/الفات ۲

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

برابر رای شماره ۱۰۱۱۲۰۱۵۰۳۱۸۰۱۴۰۴۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مسترد در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک املک تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خانم آقای نوره عامری فرزند محب علی با کد ملی ۱۸۹۷۱۲۰۵۹ صادره از اردستان صورت شده‌الگه عرصه یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۳۳۰۴۴ مربع پیلدک ۲۲۲ فرعی از سنگ ۴۳۶- اصلی واقع در فرقه کیمکالیبه در شهرستان املک بخش ۲۹ میلمان مورد مالکیت رسمی محمد رحیمی گلپار محرز گردید

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند، 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 مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (نشانه آگهی: ۲۱۴۵۹۰۹)

تاریخ انتشار نوبت اول: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۱/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۱/۳۱
احسان شعبانی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک املک رام/الفات ۲

آگهی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۱۱۲۰۱۵۰۳۱۸۰۱۴۰۴۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مسترد در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک املک تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خانم آقای نوره عامری فرزند محب علی با کد ملی ۱۸۹۷۱۲۰۵۹ صادره از اردستان صورت شده‌الگه عرصه یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۳۳۰۴۴ مربع پیلدک ۲۲۲ فرعی از سنگ ۴۳۶- اصلی واقع در فرقه کیمکالیبه در شهرستان املک بخش ۲۹ میلمان مورد مالکیت رسمی محمد رحیمی گلپار محرز گردید

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند، 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 مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (نشانه آگهی: ۲۱۴۵۹۰۹)

تاریخ انتشار نوبت اول: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۱/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۱/۳۱
احسان شعبانی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک املک رام/الفات ۲

آگهی‌های ثبتی
آگهی تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۰۱۱۲۰۱۵۰۳۱۸۰۱۴۰۴۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مسترد در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک املک تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خانم آقای نوره عامری فرزند محب علی با کد ملی ۱۸۹۷۱۲۰۵۹ صادره از اردستان صورت شده‌الگه عرصه یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۳۳۰۴۴ مربع پیلدک ۲۲۲ فرعی از سنگ ۴۳۶- اصلی واقع در فرقه کیمکالیبه در شهرستان املک بخش ۲۹ میلمان مورد مالکیت رسمی محمد رحیمی گلپار محرز گردید
لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند، 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 مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (نشانه آگهی: ۲۱۴۵۹۰۹)
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۱/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۱/۳۱
سجاد عاشری - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک رشت رام/الفات ۴۴۴

آگهی‌های ثبتی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۰۱۱۲۰۱۵۰۳۱۸۰۱۴۰۴۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مسترد در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک املک تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خانم آقای نوره عامری فرزند محب علی با کد ملی ۱۸۹۷۱۲۰۵۹ صادره از اردستان صورت شده‌الگه عرصه یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۳۳۰۴۴ مربع پیلدک ۲۲۲ فرعی از سنگ ۴۳۶- اصلی واقع در فرقه کیمکالیبه در شهرستان املک بخش ۲۹ میلمان مورد مالکیت رسمی محمد رحیمی گلپار محرز گردید
لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند، 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 مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (نشانه آگهی: ۲۱۴۵۹۰۹)
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۱/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۱/۳۱
سجاد عاشری - رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه یک رشت رام/الفات ۴۴۴

آگهی‌های ثبتی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۰۱۱۲۰۱۵۰۳۱۸۰۱۴۰۴۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مسترد در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک املک تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خانم آقای نوره عامری فرزند محب علی با کد ملی ۱۸۹۷۱۲۰۵۹ صادره از اردستان صورت شده‌الگه عرصه یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۳۳۰۴۴ مربع پیلدک ۲۲۲ فرعی از سنگ ۴۳۶- اصلی واقع در فرقه کیمکالیبه در شهرستان املک بخش ۲۹ میلمان مورد مالکیت رسمی محمد رحیمی گلپار محرز گردید
لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند، 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 مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. (نشانه آگهی: ۲۱۴۵۹۰۹)
تاریخ انتشار نوبت اول: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۱/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۱/۳۱
احسان شعبانی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک املک رام/الفات ۲

رئیس سازمان چای کشور خبر داد:

افزایش ۲۱/۵ درصدی قیمت برگ سبز چای درجه یک



مهر: رئیس سازمان چای کشور از افزایش ۲۱/۵ درصدی قیمت برگ سبز چای درجه یک خبر داد و گفت: ۴۰۰ ناظر بر فرآیند خرید و لزوم دقت چایکاران در چیدن برگ سبز نظارت دارند.

حبیب جهانسان از انعقاد قرارداد ۸۰ کارخانه چای سازی خبر داد و گفت: در حال حاضر ۱۷۰ کارخانه چای سازی در چرخه تولید و استحصالی چای خشک فعالیت دارند که از این تعداد، ۸۰ کارخانه قرارداد خود را منعقد کرده‌اند و مابقی نیز در حال انجام مراحل عقد قرارداد هستند.

وی در خصوص نظارت بر خرید برگ سبز چای از چایکاران اظهار داشت: ۴۰۰ ناظر بر فرآیند خرید برگ سبز چای نظارت مستقیم دارند. به گفته جهانسان، خرید برگ سبز چای از اوایل اردیبهشت ماه در استان‌های شمالی کشور آغاز می‌شود.

رئیس سازمان چای کشور در پاسخ به سوالی درباره افزایش قیمت برگ سبز چای تأکید کرد: چایکاران باید در چیدن برگ سبز دقت لازم را داشته باشند تا از قیمت درجه یک بهره‌مند شوند.

وی گفت: بر اساس مصوبه شورای قیمت گذاری محصولات کشاورزی، قیمت خرید تضمینی برگ سبز چای در سال ۱۴۰۵ برای هر کیلوگرم برگ سبز درجه یک، ۲۲ هزار تومان تعیین شده که نسبت به پارسال ۷۱/۵ درصد افزایش یافته است.

جهانسان همچنین از افزایش ۶۶/۷ درصدی قیمت خرید تضمینی برگ سبز چای درجه ۲ خبر داد و افزود: هر کیلوگرم برگ سبز چای درجه ۲ اسفند ۳۰ هزار تومان از چایکاران گیلان و مازندران خریداری می‌شود. وی با اشاره به سهم کارخانجات و دولت در پرداخت بهای برگ سبز، یادآور شد: سهم کارخانجات از بابت پرداخت بهای برگ سبز خریداری شده، همانند سال گذشته ۷۵ درصد است و ۲۵ درصد مابقی سهم دولت می‌باشد.

جهانسان در پایان خاطر نشان کرد: مدیران کارخانجات چای سازی می‌توانند از تاریخ ۲۰ فروردین ماه ۱۴۰۵ برای عقد قرارداد به سازمان چای کشور مراجعه کنند.

رئیس بنیاد مسکن شهرستان لنگرود خبر داد:

بازنگری طرح هادی ۵۶ روستای لنگرود در سال جاری

ایسنا: رئیس بنیاد مسکن لنگرود اجرای عملیات اسفالت را یکی از اولویت های روستایی دانست و گفت: با تأمین اعتبار لازم از سوی فرمانداری و کمیته برنامه ریزی شهرستان، بازنگری طرح هادی ۵۶ روستا طی سال جاری انجام می‌شود.



جابر تقوا با بیان اینکه بنیاد مسکن شهرستان لنگرود با همکاری اداره ثبت اسناد و املاک این شهرستان در سال گذشته موفق به صدور ۲۱۰۰ جلد سند مالکیت در روستاها و شهرهای زیر ۲۵ هزار نفر جمعیت شده است، گفت: روند صدور سند مالکیت در سال جاری نیز ادامه دارد و امیدواریم بالغ بر ۲۵۰۰ سند صادر شود.

وی از پرداخت ۳۸۰ فقره تسهیلات مسکن روستایی به متقاضیان شهرستان خبر داد که با همکاری بانک های عامل انجام شده و تصریح کرد: مبلغ این وام ۴۰۰ میلیون تومان بوده است.

رئیس بنیاد مسکن لنگرود با اشاره به افزایش مبلغ تسهیلات مسکن روستایی در سال جاری، گفت: به زودی وام ۵۰۰ میلیون تومانی بهسازی مسکن روستایی با کارمزد پنج درصد ابلاغ خواهد شد.

تقوا با بیان اینکه اجرای عملیات اسفالت ۳۱ روستا و عملیات سنگفرش پنج روستا در دست اقدام است، متذکر شد: با تأمین اعتبار لازم از سوی فرمانداری و کمیته برنامه ریزی شهرستان، بازنگری طرح هادی ۵۶ روستا طی سال جاری انجام می‌شود.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان خبر داد:

هدف گذاری کشت مکانیزه برنج در ۸۵ درصد شالیزارهای گیلان

ایسنا: رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان، از انجام شخم اولیه در ۶۵ درصد شالیزارهای استان خبر داد و گفت: اجرای کشت مکانیزه در ۸۵ درصد شالیزارهای استان هدف گذاری شده است.

صالح محمدی با بیان اینکه بالغ بر ۱۵۴ هزار هکتار از مجموع ۲۳۸ هزار هکتار اراضی شالیزای استان، شخم اولیه را انجام دادند، گفت: همچنین شاهد خزانه گیری ۱۲۲ هزار هکتار از شالیزارها هستیم.

وی از انجام نشاء موردی در اکثر شهرستان‌ها خبر داد و بیان کرد: حجم مخزن سد سفیدرود که ۷۰ درصد زرات برنج استان وابسته به آن است، به ۸۳۴ میلیون مترمکعب رسیده و لذا رعایت تقویم زراعی برای شالیزارهای تحت شبکه سد سفیدرود الزامی است تا حداکثر استفاده را از منابع آبی موجود داشته باشیم.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان از تقویت ناوگان مکانیزاسیون استان خبر داد و اضافه کرد: بالغ بر ۹۰ هزار دستگاه ادوات کشاورزی دریم که شامل ۹۸۵۰ دستگاه تراکتور شالیزار، ۶۲ هزار و ۹۰۰ دستگاه تیبلر، ۸۹۶۰ دستگاه نشاکار، ۱۰۰۰ دستگاه وچین کن و ۴۹۰۰ دستگاه کمباین برداشت است.

محمدی بالغ بر ۸۵ درصد کشاورزان استان را منطبق با تقویم زراعی دانست و گفت: با توجه به شرایط تغییر اقلیم و گرمایش جهانی و کاهش بارش ها، باید تقویم زراعی را جدی بگیریم. وی همچنین از اجرای طرح جهش تولید در شالیزارهای استان برای دومین سال متوالی خبر داد و خاطر نشان کرد: سال گذشته این طرح را در ۱۰۰۰ هکتار اجرا کردیم که امسال به ۴۰۰۰ هکتار در ۱۵ شهرستان رسیده است.

استاندار در تجلیل از سیم بانان نمونه شرکت توزیع برق گیلان:

ایران مقتدر از نبرد زیرساختها سر بلند خارج شد



می‌تواند همانند سال ۱۳۲۰ نظام سیاسی را تغییر داده و فرد مورد نظر خود را بر مسند بنشانند؛ اما آن‌ها از این واقعیت غافل بودند که امروز ملت «مردم، دولت و نیروهای مسلح» سد مستحکمی در برابر بیگانگان ساخته است.

وی با اشاره به اوج فخارت رژیم‌های وابسته در تاریخ معاصر بیان کرد: در سال ۱۳۲۰ با وجود اعلام بی‌طرفی، ایران اشغال شد و رضاخان که در برابر ملت قلدری می‌کرد، در برابر بیگانه تسلیم و از کشور اخراج شد؛ اما امروز اقتدار ملت ایران به گونه‌ای است که همان قدرت‌ها که به دنبال سقوط نظام بودند، برای بازگشایی مسیرهای ترانزیتی و رعایت قوانین ایران در تنگه هرمز، دست به دامان مذاکره شده‌اند.

نماینده عالی دولت در گیلان، تفاوت اصلی ایران مقتدر با کشورهای منطقه را در بومی بودن قدرت دفاعی دانست و افزود: افتخار ما این است که در این جنگ هرگز مقدس سرزمینی نمی‌کند؛ این تغییر رویه نشان‌دهنده اقتدار ملی و همبستگی همه اتحاد جامعه است.

استاندار گیلان ضمن گرامی‌داشت روز ارتش با گریزی به حوادث تاریخی شهریور ۱۳۲۰ تصریح کرد: در آن دوران با وجود جانفشانی فرمانانی همچون برادران «بایندر» در شمال و جنوب کشور که تا پهای جان در برابر اشغالگران ایستادند، به دلیل ضعف نظام سیاسی و وابستگی حاکم وقت، کشور اشغال و حاکم آن توسط بیگانگان غزل و تبعید شد. حقیقت‌ها با بیان اینکه دشمنان در حوادث اخیر به دنبال تکرار تاریخ و تحقیر ملت ایران بودند، گفت: تصور آمریکا و ایدئولوژی نژاد حتی یک وجب از خاک این سرزمین به دست بیگانه بیفتد.

وی با تأکید بر اینکه امروز سه ضلع طلایی «مردم، دولت و نیروهای نظامی» تاب‌آوری کشور را به رخ جهانیان کشیده‌اند، بیان کرد: راهبردی که پیش از این به دنبال سقوط نظام بود، امروز به نقطه‌ای رسیده است که برای بازگشایی مسیرهای ترانزیتی و رعایت قوانین مرور در تنگه هرمز اظهار خرسندی می‌کند؛ این تغییر رویه نشان‌دهنده اقتدار ملی و همبستگی همه اتحاد جامعه است.

استاندار گیلان ضمن گرامی‌داشت روز ارتش با گریزی به حوادث تاریخی شهریور ۱۳۲۰ تصریح کرد: در آن دوران با وجود جانفشانی فرمانانی همچون برادران «بایندر» در شمال و جنوب کشور که تا پهای جان در برابر اشغالگران ایستادند، به دلیل ضعف نظام سیاسی و وابستگی حاکم وقت، کشور اشغال و حاکم آن توسط بیگانگان غزل و تبعید شد. حقیقت‌ها با بیان اینکه دشمنان در حوادث اخیر به دنبال تکرار تاریخ و تحقیر ملت ایران بودند، گفت: تصور آمریکا و ایدئولوژی نژاد حتی یک وجب از خاک این سرزمین به دست بیگانه بیفتد.

اما در نبرد ترکیبی و سنگین در جنگ رمضان و در ۴۰ روز اخیر، با وجود اینکه حجم آسیب‌ها به ۵۰ درصد کل خسارات دوران جنگ هشت ساله رسید، صنعت برق با معادله نیمی از کل خسارات جنگ هشت ساله بود، اما مدیریت علمی حوزه برق و انسجام ملت طلایی «مردم، دولت و نیروهای مسلح»، راهبرد دشمن برای فروپاشی کشور را به زانو درآورد.

هادی حقیقت‌ناش در آیین تجلیل از سیم بانان نمونه شرکت توزیع برق استان با تبیین جایگاه حیاتی زیرساخت‌های انرژی در پایداری نظام اجتماعی اظهار کرد: اگرچه قطعی برخی خدمات شهری برای ساعتی قابل تحمل است، اما تداوم فعالیت تمامی بخش‌ها، از جمله آذاری تا زیرساخت‌های حیاتی، به استمرار خدمت‌رسانی صنعت برق گره خورده است.

وی با مقایسه ابعاد آسیب‌های وارده به زیرساخت‌ها در دوران دفاع مقدس و جنگ رمضان، گفت: در طول هشت سال جنگ تحمیلی، مجموعاً حدود ۲۰۰ هزار واحد مسکونی و اشتراک برق دچار آسیب

گنجین امروز: استاندار گیلان با تأکید بر اینکه ایران جدیدی با اقتدار بومی در هندسه جهانی ظهور کرده است، گفت: در حالی آسیب‌های وارده اخیر به زیرساخت‌های انرژی معادله نیمی از کل خسارات جنگ هشت ساله بود، اما مدیریت علمی حوزه برق و انسجام ملت طلایی «مردم، دولت و نیروهای مسلح»، راهبرد دشمن برای فروپاشی کشور را به زانو درآورد.

هادی حقیقت‌ناش در آیین تجلیل از سیم بانان نمونه شرکت توزیع برق استان با تبیین جایگاه حیاتی زیرساخت‌های انرژی در پایداری نظام اجتماعی اظهار کرد: اگرچه قطعی برخی خدمات شهری برای ساعتی قابل تحمل است، اما تداوم فعالیت تمامی بخش‌ها، از جمله آذاری تا زیرساخت‌های حیاتی، به استمرار خدمت‌رسانی صنعت برق گره خورده است.

وی با مقایسه ابعاد آسیب‌های وارده به زیرساخت‌ها در دوران دفاع مقدس و جنگ رمضان، گفت: در طول هشت سال جنگ تحمیلی، مجموعاً حدود ۲۰۰ هزار واحد مسکونی و اشتراک برق دچار آسیب

عملکرد بانک‌های استان در جذب منابع مطلوب نیست

ایسنا: رئیس مجمع نمایندگان گیلان و نماینده رشت در مجلس، گفت: گزارش‌های موجود نشان می‌دهد عملکرد بانک‌های گیلان در جذب منابع مطلوب نیست و رتبه ۲۹ استان در میان ۳۱ استان کشور زینده گیلان نیست.

جبار کوچکی‌نژاد در نشستی با حضور نمایندگان مجلس و مدیران شبکه بانکی استان در اداره کل امور اقتصادی و دارایی گیلان برگزار شد. با اشاره به وضعیت منابع و مصارف بانکی استان اظهار کرد: گزارش‌های موجود نشان می‌دهد عملکرد بانک‌های گیلان در جذب منابع مطلوب نیست و رتبه ۲۹ استان در میان ۳۱ استان کشور زینده گیلان نیست؛ این ضعف می‌تواند زمینه‌ساز بروز آسیب‌های اقتصادی برای مردم استان شود.

وی با تأکید بر شرایط حساس اقتصادی جامعه افزود: لازم است با برنامه‌ریزی دقیق، تقویت همکاری‌های درون استانی و اجرای سیاست‌های اقتصادی پسا جنگ، فشارهای اقتصادی بر مردم کاهش یابد. وی همچنین خواستار نقش آفرینی بیشتر شبکه بانکی در پرداخت تسهیلات به آسیب‌دیدگان جنگ و حوادث دی‌ماه شد.



علیرضا نوروزی، مدیرکل امور اقتصادی و دارایی گیلان در این نشست از تدوین بسته‌های اقتصادی ویژه دوران پسا جنگ خبر داد و گفت: هر چند گیلان یکی از استان‌هایی است که کمترین آسیب را در جنگ متحمل شده، اما ضروری است برای جلوگیری از بروز خسارت‌های احتمالی، تمهیدات لازم اندیشیده شود.

احمدرضا جوبی، دبیر کمیسیون هماهنگی بانک‌های گیلان، با ارائه گزارشی از آخرین وضعیت منابع و مصارف بانکی استان اظهار کرد: میانگین جذب منابع در گیلان حدود ۶۲ درصد است، در حالی که میانگین کشوری ۸۵ درصد است.

وی افزود: تلاش‌ها بر این است تا در دوره‌ای ۳ تا ۴ ساله این نیاز از جبران و میانگین جذب منابع در استان ارتقا یابد. در ادامه نشست، سلمان زارع، نماینده لاهیجان و سیهاکل و سعید رحمت‌زاده، نماینده صومعه‌سرا، نیز بر ضرورت توجه ویژه به شبکه بانکی و رفع مشکلات این بخش برای رونق اقتصاد گیلان تأکید کردند و خواستار هم‌افزایی بیشتر میان نمایندگان و مدیران بانکی استان شدند.

مدیرکل استاندارد استان:

واردات کالاهای اساسی در گیلان بدون توقف ادامه دارد



ایسنا: مدیرکل استاندارد گیلان گفت: واردات کالاهای اساسی از گمرکات گیلان بر پایه ارزیابی‌های استاندارد، با وجود شرایط دشوار و افزایش حجم کار، بدون وقفه انجام می‌شود و زمان ترخیص کالاهای هفت روز به چهار روز کاهش یافت.

مهدی محمدی اظهار کرد: سال گذشته ۳۳۳۳ مورد ارزیابی انطباق برای کالاهای وارداتی از جمله کالاهای اساسی مانند روغن‌های خوراکی، غلات و نهاده‌های دامی در گمرکات بندر انزلی، آستارا و کاسپین انجام شد. وزن کل محموله‌های وارداتی یک میلیون و ۸۰۰ هزار تن بود و برای ۱۲ محموله، گواهی عدم انطباق صادر و از ورود آنها جلوگیری شد.

مدیرکل استاندارد گیلان تأکید کرد: این فرآیند در حالی اجرا شد که کارشناسان و نمونه‌برداران این اداره کل حتی در شرایط وقوع دو جنگ تحمیلی و در خارج از ساعات اداری، بدون وقفه در حال خدمت‌رسانی بودند. همکاری مستمر همکاران استاندارد و شرکت‌های ذی‌صلاح، شامل شرکت‌های بازرسی و آزمایشگاه، موجب شد زمان ترخیص کالاهای کاهش یابد.

وی اضافه کرد: براساس قانون تقویت و توسعه نظام استاندارد، کنترل کیفیت کالاهای وارداتی به‌منظور جلوگیری از ورود کالاهای نامرغوب و حمایت از مصرف‌کنندگان و تولیدکنندگان داخلی به صورت مستمر انجام می‌شود.

نخستین حقوق ۱۴۰۵:

واریز حقوق بازنشستگان و وظیفه‌بگیران کشوری با اعمال ۲۰ درصد افزایش

از روز یکشنبه ۳۰ فروردین ماه، اولین حقوق بازنشستگان و وظیفه‌بگیران کشوری در سال ۱۴۰۵ با اعمال ۲۰ درصد افزایش واریز شد. به نوشته تسنیم، احکام حقوقی فروردین ماه ۱۴۰۵ بازنشستگان کشوری با لحاظ موارد زیر محاسبه و پرداخت شده است:

- افزایش سالانه ۲۰ درصدی مبلغ حقوق استفاده‌ده ۱۴۰۴ تمامی بازنشستگان کشوری، ۲۰ درصد افزایش یافته است، این افزایش مبنای محاسبه سایر فوق‌العاده‌های مشمول قرار گرفته است.
- پرداخت ثابت افزایشی (فوق‌العاده خاص) علاوه بر ۲۰ درصد، مبلغ ثابت ۲۷۵۲۰۰۰۰ ریال (معادل ۲۰ میلیون و هفتصد و پنجاه و چهار هزار تومان) با عنوان فوق‌العاده خاص به حقوق فروردین همه بازنشستگان افزوده شده است، این مبلغ برای همه بازنشستگان به‌طور یکسان و بدون توجه به پایه و رتبه اعمال می‌شود.
- مرحله سوم متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان در اجرای قانون برنامه هفتم پیشرفت، مرحله سوم متناسب‌سازی اجرا شده است، بر این اساس، ۳۰ درصد از اختلاف حقوق بازنشسته با ۹۰ درصد حقوق و فوق‌العاده‌های مشمول هم‌تراز (هم‌رتبه و هم‌پایه) محاسبه و به حقوق وی اضافه شده است. اعمال این مرحله بر اساس جداول و دستورالعمل‌های ابلاغی از سوی سازمان اداری و استخدامی و سازمان برنامه و بودجه صورت گرفته است.

معون فرماندار رشت:

دهیاران در مواجهه با ساخت‌وساز غیرمجاز بدون تاخیر اقدامات قانونی را انجام دهند

این گشت‌ها با مدیریت فرمانداری و حضور دستگاه‌های مرتبط به‌صورت مستمر فعالیت خواهند داشت تا روند نظارت و پیشگیری تقویت شود.

وی با اشاره به لزوم اجرای دقیق آرای قانونی خاطر نشان کرد: شهرداران و بخشداران مکلف‌اند نسبت به اجرای آرای کمیسیون‌های ماده ۱۰۰ و ۹۹ اقدام کرده و گزارش عملکرد خود را به فرمانداری ارائه دهند.

حسن‌پور در ادامه بر تسریع در پاسخگویی به استعلامات تأکید کرد و گفت: بنیاد مسکن باید در پاسخ به استعلام‌های دهیاری‌ها، به‌ویژه در حوزه تخلفات ساختمانی، تسریع کند تا امکان تشکیل پرونده و ارجاع به کمیسیون ماده ۹۹ در کوتاه‌ترین زمان فراهم شود.

وی در بیان به منابع طبیعی و راهداری باید با همکاری و هماهنگی کامل، زمینه مقابله مؤثر با تخلفات را فراهم کند.

معون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری رشت همچنین از تشکیل گشت‌های مشترک نظارتی در سطح روستاها خبر داد و گفت:



دهیاران، بخشداران مکلفند موارد را به فرمانداری اعلام کنند تا از طریق مراجع ذی‌صلاح از جمله کمیته انضباطی استان، پیگیری و برخورد قانونی صورت گیرد.

وی با تأکید بر ضرورت هم‌افزایی میان دستگاه‌های اجرایی، تصریح کرد: دستگاه‌هایی نظیر نیروی انتظامی، جهاد کشاورزی، منابع طبیعی و راهداری باید با همکاری و هماهنگی کامل، زمینه مقابله مؤثر با تخلفات را فراهم کنند.

معون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری رشت همچنین از تشکیل گشت‌های مشترک نظارتی در سطح روستاها خبر داد و گفت:

ایسنا: معاون هماهنگی امور عمرانی فرمانداری رشت با بیان اینکه دستگاه‌های منولی با اقدام به‌موقع، از شکل‌گیری تخلفات ساخت‌وساز غیرمجاز در همان ابتدا جلوگیری کنند، گفت: بخشداران باید نظارت مستمر بر عملکرد دهیاران داشته باشند و دهیاران نیز موظف‌اند در مواجهه با هرگونه ساخت‌وساز غیرمجاز، اقدامات قانونی را بدون تاخیر انجام دهند.

محمدجواد حسن‌پور در جلسه پیشگیری و اقدام فوری در خصوص تخلفات ساخت‌وسازهای غیرمجاز و تغییر کاربری‌ها، ضمن تسلیت شهادت امام امت و جمعی از فرماندهان، مردم و دانش‌آموزان مدرسه شجره طیبه میناب، به حضور پرشور مردم در مبادین مختلف کشور اشاره کرد و این هم‌راهی را نشانه‌ای از وفاداری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی دانست و بر ضرورت خدمت‌رسانی هرچه بهتر به این مردم تأکید کرد.

وی با اشاره به وقوع ساخت‌وسازهای غیرمجاز در برخی نقاط، اظهار کرد: در مواردی

مرکز اطلاع‌رسانی پلیس گیلان اعلام کرد:

اجرای طرح جلوگیری از توقف غیر مجاز خودروها در گیلان



شناسایی خواهند شد. این پوسترها بر روی شیشه خودروها نصب خواهد شد تا رانندگان نسبت به عواقب توقف غیرمجاز آگاه شوند. هدف از این اقدام، حفظ نظم و انضباط در ترافیک و تسهیل تردد عابران پیاده و سایر وسایل نقلیه می‌باشد.

پلیس راهنمایی و رانندگی استان گیلان در این خصوص از تمامی رانندگان وسایل نقلیه خواست که با رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی، همکاری لازم را با پلیس داشته باشند و در صورت لزوم، خودروی خود را در مکان‌های مجاز و پارکینگ‌های عمومی پارک نمایند.

گنجین امروز: پلیس راهنمایی و رانندگی استان گیلان اقدام به اجرای طرح جهت جلوگیری از توقف غیرمجاز خودروها کرده است. مرکز اطلاع‌رسانی پلیس گیلان اعلام کرد: در راستای ارتقاء فرهنگ کاهش ترافیک در معابر عمومی، پلیس راهنمایی و رانندگی استان گیلان اقدام به اجرای طرح در جهت جلوگیری از توقف غیرمجاز خودروها کرده است. خودروهایی که در مناطق ممنوعه و مشخص شده توقف کنند، با پوسترهایی تحت عنوان «توقف مطلقاً ممنوع»

راهکارهای عجیبی که به کنترل اضطراب کمک می کند



استرس و اضطراب تأثیرات منفی در کار و زندگی افراد دارد اما با راهکارهای آسانی می توان این موارد را کنترل کرد. برخی مواقع دانشگاه و مدرسه یا محل کار استرس زا می شوند، به خصوص وقتی به فصل امتحانات نزدیک می شویم یا کارهای عقب افتاده زیادی داریم. برخی موقع دانشگاه و مدرسه یا محل کار استرس زا می شوند، به خصوص وقتی به فصل امتحانات نزدیک می شویم یا کارهای عقب افتاده زیادی داریم. اگر شما هم در این شرایط دچار اضطراب می شوید راهکارهای زیر می تواند به شما کمک کنند.

یک استراحت جانشانه می تواند به شما کمک کند تا از کارهای روتین روزمره خلاص شوید و بدین ترتیب زندگی سالم و شادتری داشته باشید؛ اما به مناسبت نیاز داریم، مغز ما به به استراحت و تعطیلات نیاز دارد. اگر روش هایی که برای کنترل استرس به کار می برید کارایی لازم را ندارند، شاید زمان آن رسیده باشد که سعی کنید چند روش جدید و عجیب مشابه روش های زیر را امتحان کنید:

- با دوستی تماس بگیرید که بیش از یک سال است با او تماس نداشته اید، ارتباط مجدد با دوستان قدیمی می تواند به شما کمک کند تا از درجه تازه ای به زندگی نگاه کنید.
- پیروز شوید و یک صدقه را صرف حسن کردن چمن های زیر پایشان کنید. این تمرین به شما کمک می کند تا با کودک درونتان ارتباط بگیرید. روی چمن ها تمرکز کنید و نفس عمیق بکشید.
- به طیفه ای که خیلی هم

خنده دار نیست با صدای بلند بخندید. منظور این نیست که به گوینده لطفیه بی احترامی کنید، بلکه روی خندیدن تمرکز کنید تا اندورین های بیشتری در بدن شما آزاد شود و بتوانید استرس خود را کنترل کنید.

- جای وسایل روی میزتان را تغییر دهید، اگر شما روی مکان قرار گرفتن وسایل روی میز خود حساس هستید، می توانید این تمرین را فقط برای یک روز انجام دهید. این تمرین منجر به تغییر شیوه برداشت شما خواهد شد. اگر استرس دارید تغییر در دیدگاه شما می تواند به شما کمک کند تا آرام شوید.
- از تخمیل خود برای آرام کردن خود استفاده کنید، به مکانی آرام بروید و تصور کنید که پرواز کردن مانند یک پرده چتر حساسی است. در برخی مواقع گذراندن زمان در تخیلات خود و اندکی استراحت تمام چیزی است که برای رسیدن به آرامش نیاز دارید.
- استراحت های کوچکی برای رسیدن به این استراحت های نیاز به تمرین بیشتر دارند ولی به شما کمک

راههایی برای کنترل ترس جمعی در روزهای بحرانی

وقتی خبری از یک حمله یا اتفاق بزرگ و نگران کننده می شنویم، خیلی طبیعی است که نگران شویم. ترس یک واکنش دفاعی است؛ ذهن و بدن ما را آماده می کند برای واکنش به خطر. اما اگر این ترس گسترده و بی هدف شود، نه تنها کمکی نمی کند، بلکه می تواند آسیب زنده باشد. ترس جمعی می تواند مثل موجی باشد که آرامش یک جامعه را با خود می برد.

وقتی خبری از یک حمله یا اتفاق بزرگ و نگران کننده می شنویم، خیلی طبیعی است که نگران شویم. ترس یک واکنش دفاعی است؛ ذهن و بدن ما را آماده می کند برای واکنش به خطر. اما اگر این ترس گسترده و بی هدف شود، نه تنها کمکی نمی کند، بلکه می تواند آسیب زنده باشد. ترس جمعی می تواند مثل موجی باشد که آرامش یک جامعه را با خود می برد.

اما این وضع هم قابل کنترل است به شرطی که همه، از مردم عادی گرفته تا مسئولان، نقش خودشان را جدی بگیرند. خلاف تصور رایج، تنها دولت یا رسانه ها مسئول کنترل جوروانی جامعه نیستند. هر شهروند می تواند سهم مهمی در مدیریت و کاهش اضطراب عمومی ایفا کند.

- به شایعه ها دامن نزنیم



شاید نیت مان خیر باشد، اما وقتی یک خبر تأیید نشده را برای دیگران می فرستیم، داریم ناخوشانه اضطراب را پخش می کنیم. اگر از درستی چیزی مطمئن نیستیم، پخش نکنیم.

- مراقب حال خودمان و اطرافیان مان باشیم
- اگر کسی که می کنیم مضرب یا آشفته ایم، به خودمان فرصت بدهیم. تنفس عمیق، چند دقیقه قدم زدن، گفت و گو با یک دوست یا حتی خاموش کردن گوشی برای مدتی می تواند کمک بزرگی باشد. اگر کسی در اطرافمان حال خوبی ندارد، فقط کافیست شنونده خوبی باشیم.
- ارتباط انسانی را حفظ کنیم
- ترس، وقتی تنها هستیم، بیشتر می شود. تماس با خانواده، گفت و گو با همسایه، حتی یک سلام ساده به فروشنده محله، احساس امنیت می دهد.
- زندگی عادی را تا حد ممکن ادامه بدهیم
- کارهای روزمره را کنار نگذاریم. همین کارهای ساده مثل بخن غذا یا مرتب کردن خانه، به ذهن پیام می دهند که اوضاع از کنترل خارج نشده.
- فقط به منابع معتبر اعتماد کنیم
- فضای مجازی پر از تحلیل های رنگارنگ است. اما این که چه کسی را دنبال می کنیم و چه چیزی را باور می کنیم، مستقیماً بر آرامش روانی مان اثر می گذارد.
- دولت و رسانه ها چه نقشی دارند؟
- زود، دقیق، بی ابهام حرف بزنند
- مردم از نبود اطلاعات یا اخبار متناقض بیشتر از خود حادثه می ترسند. شفافیت در اطلاع رسانی یعنی اعتماد سازی.
- یک مرجع رسمی برای بحران تعیین کنند
- در شرایط حساس، فقط یک یا دو نهاد رسمی باید مسئول اطلاع رسانی باشند. این طوری مردم سردرگم نمی شوند.
- روانشناس ها را وارد میدان کنند
- برنامه های رسانه ای فقط نباید خبر باشند. گفت و گو با متخصصان روانشناسی، آموزش تکنیک های آرام سازی و صحبت های همدلانه، می تواند فضای جامعه را آرام تر کند.
- فضای مجازی را هوشمندانه مدیریت کنند
- نه با فیلتر، بلکه با اطلاع رسانی سریع و پاسخ به شایعات. وقتی مردم پاسخ قانع کننده ببینند، سریع منابع غیر رسمی نمی روند.
- ترس جمعی، واکنشی طبیعی است به اتفاقات غیرمنتظره است. اما اگر با آگاهی و همدلی همراه شود، قابل کنترل خواهد بود. هر پیام، هر رفتار، و حتی هر انتخاب ما در این روزها، می تواند با اضطراب بیشتری به جامعه تزریق کند یا اندکی از آن کم کند.

چگونه با کودکان گوشه گیر برخورد کنیم؟



یک کارشناس ارشد روان شناسی گفت: گوشه گیری کودکان در گروه های گوناگونی قرار می گیرد که کم رویی یکی از آن ها است؛ چرا که کودکان کم رو به علت اضطراب معمولاً علاقه ای به صحبت کردن، بازی کردن و ارتباط اجتماعی با دیگران ندارند.

پور مولایی کارشناس ارشد روان شناسی گفت: گوشه گیری کودکان در گروه های گوناگونی قرار می گیرد که کم رویی یکی از آن ها است؛ چرا که کودکان کم رو به علت اضطراب معمولاً علاقه ای به صحبت کردن، بازی کردن و ارتباط اجتماعی با دیگران ندارند.

پور مولایی با اشاره به کودکان مردد در ایجاد روابط اجتماعی اظهار کرد: کودکانی که در ایجاد روابط اجتماعی با دیگران یا همسالان خود دچار شک و تردید می شوند از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند و والدین مداخله گر و سخت گیری دارند.

این کارشناس ارشد روان شناسی دلایل گوشه گیری کودکان را به عوامل ژنتیکی، افسردگی، کمبود توجه، بیش فعالی در کنار نحوه تعامل و ارتباط کودک با والدین خود تأثیر مهمی در گوشه گیری کودکان دارد.

پور مولایی با اشاره به تأثیر بیش فعالی در گوشه گیری کودکان اظهار کرد: کودکان بیش فعال به دلیل تحقیر و برجسب زدن والدین و دیگران آرام آرام از محیط خانواده و اجتماع فاصله گرفته و با کاهش اعتماد به نفس دیگر علاقه ای به ارتباط با افراد دیگر ندارند.

این کارشناس ارشد روان شناسی درباره عوامل مؤثر در کاهش گوشه گیری کودکان گفت: والدین باید با برقراری ارتباط صحیح و مناسب با کودک بنوانند شخصیت فرزند خود را در محیط خانواده و اجتماع بالا ببرند و مانع گوشه گیری کودک شوند.

پور مولایی تصریح کرد: والدین باید با کودکان خود در مورد اتفاقات و حوادث روز صحبت کنند تا بتوانند با فهمیدن و درک احساسات فرزندان خود آن ها را در مسیر درست راهنمایی کرده و اعتماد به نفس آن ها را بالا ببرند.

این کارشناس ارشد روان شناسی ادامه داد: والدینی که دارای فرزندان گوشه گیر هستند باید از آن ها در مورد کناره گیری از دیگران سوال کرده و با فرصت دادن به فرزندان خود رفتار آن ها را اصلاح کنند.

پور مولایی درباره تأثیر رفتار تمسخر آمیز والدین در افزایش گوشه گیری کودکان گفت: مقایسه کردن، سرزنش و استفاده از واژه های تمسخر آمیز مانند ترسو، خجالتی و بی عرضه باعث می شود تا گوشه گیران در کودکان افزایش پیدا کند.

این کارشناس ارشد روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی با اشاره به تأثیر اعتماد به نفس در کاهش گوشه گیری کودکان گفت: والدین با سپردن مسئولیت های مرتبط در حد توانایی کودکان خود و نچسباندن برجسب گوشه گیری در میان جمع به آن ها می توانند اعتماد به نفس کودکان خود را بالا ببرند.

آگهی های ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۱۱/۱۱۰۶۵۲۳۰۱ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلاعهارض متقاضی آقای خادم سید عظیم صوفی کما مردخی فرزند سید کاظم به شماره شناسنامه ۸۰۴ صادره از قومن در شداگک یکفقطه زمین مزروعی بساحت ۹۰۰ مترمربع پلاک ۲۲۲ فرعی از ۲۶ اصلی طرز و مجزی شده از پلاک ۱۷ و غیره واقع در قریه مرگه بخش ۲۲ میلان در طرح تهیه بلوک ۳۷۷ سنگ ۴۶ قرار دارد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی بترح مذکور اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ اولین انتشار آگهی بحدت ۲ ماده اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است و رسید در صورت التقاضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ رضا خاجانی جفرودی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا (۲۱۵۳۲۰۸)

آگهی های ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۱۱/۱۱۰۶۵۲۳۰۲ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلاعهارض متقاضی آقای خادم سید عظیم صوفی کما مردخی فرزند سید کاظم به شماره شناسنامه ۸۰۴ صادره از قومن در شداگک یکفقطه زمین مزروعی بساحت ۹۰۰ مترمربع پلاک ۲۲۲ فرعی از ۲۶ اصلی طرز و مجزی شده از پلاک ۱۷ و غیره واقع در قریه مرگه بخش ۲۲ میلان در طرح تهیه بلوک ۳۷۷ سنگ ۴۶ قرار دارد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی بترح مذکور اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ اولین انتشار آگهی بحدت ۲ ماده اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است و رسید در صورت التقاضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ رضا خاجانی جفرودی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا (۲۱۵۳۲۰۸)

آگهی های ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۱۱/۱۱۰۶۵۲۳۰۳ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلاعهارض متقاضی آقای خادم سید عظیم صوفی کما مردخی فرزند سید کاظم به شماره شناسنامه ۸۰۴ صادره از قومن در شداگک یکفقطه زمین مزروعی بساحت ۹۰۰ مترمربع پلاک ۲۲۲ فرعی از ۲۶ اصلی طرز و مجزی شده از پلاک ۱۷ و غیره واقع در قریه مرگه بخش ۲۲ میلان در طرح تهیه بلوک ۳۷۷ سنگ ۴۶ قرار دارد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی بترح مذکور اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ اولین انتشار آگهی بحدت ۲ ماده اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است و رسید در صورت التقاضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ رضا خاجانی جفرودی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا (۲۱۵۳۲۰۸)

آگهی های ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۱۱/۱۱۰۶۵۲۳۰۴ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلاعهارض متقاضی آقای خادم سید عظیم صوفی کما مردخی فرزند سید کاظم به شماره شناسنامه ۸۰۴ صادره از قومن در شداگک یکفقطه زمین مزروعی بساحت ۹۰۰ مترمربع پلاک ۲۲۲ فرعی از ۲۶ اصلی طرز و مجزی شده از پلاک ۱۷ و غیره واقع در قریه مرگه بخش ۲۲ میلان در طرح تهیه بلوک ۳۷۷ سنگ ۴۶ قرار دارد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی بترح مذکور اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ اولین انتشار آگهی بحدت ۲ ماده اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است و رسید در صورت التقاضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ رضا خاجانی جفرودی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا (۲۱۵۳۲۰۸)

نوشتن، پناهگاهی برای لحظه های سخت

تأثیرات روانی

- نام گذاری هیجانات: نوشتن بدون قضاوت: بازنویسی افکار منفی:
- کاهش فعالیت مغز: آشکار کردن الگوهای اصلاح باورهای اضطرابی (آمیگدالا): پنهان ذهنی
- نوشتن احساسات پنهان: نوشتن افکار مزاحم: کاهش استرس و متوقف کردن چرخه سلخ کورتیزول: اورژانسیک و سوسواس فکری
- بازنویسی تجربه ها: یادآوری موفقیت ها: نوشتن ریخ ها:
- دین اشغاه ها از تقویت اعتماد به نفس: مهنا دادن به بحران زاویه ای آرام تر: وحس توانمندی و افزایش تابآوری

تأثیرات جسمی

- نوشتن احساسات: تقویت سیستم ایمنی: کاهش فشارخون و به دردهای مزمن معز: تعادل عصمی

آگهی های ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۱۱/۱۱۰۶۵۲۳۰۵ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلاعهارض متقاضی آقای خادم سید عظیم صوفی کما مردخی فرزند سید کاظم به شماره شناسنامه ۸۰۴ صادره از قومن در شداگک یکفقطه زمین مزروعی بساحت ۹۰۰ مترمربع پلاک ۲۲۲ فرعی از ۲۶ اصلی طرز و مجزی شده از پلاک ۱۷ و غیره واقع در قریه مرگه بخش ۲۲ میلان در طرح تهیه بلوک ۳۷۷ سنگ ۴۶ قرار دارد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی بترح مذکور اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ اولین انتشار آگهی بحدت ۲ ماده اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است و رسید در صورت التقاضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ رضا خاجانی جفرودی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا (۲۱۵۳۲۰۸)

آگهی های ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۱۱/۱۱۰۶۵۲۳۰۶ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلاعهارض متقاضی آقای خادم سید عظیم صوفی کما مردخی فرزند سید کاظم به شماره شناسنامه ۸۰۴ صادره از قومن در شداگک یکفقطه زمین مزروعی بساحت ۹۰۰ مترمربع پلاک ۲۲۲ فرعی از ۲۶ اصلی طرز و مجزی شده از پلاک ۱۷ و غیره واقع در قریه مرگه بخش ۲۲ میلان در طرح تهیه بلوک ۳۷۷ سنگ ۴۶ قرار دارد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی بترح مذکور اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ اولین انتشار آگهی بحدت ۲ ماده اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است و رسید در صورت التقاضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ رضا خاجانی جفرودی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا (۲۱۵۳۲۰۸)

آگهی های ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۱۱/۱۱۰۶۵۲۳۰۷ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلاعهارض متقاضی آقای خادم سید عظیم صوفی کما مردخی فرزند سید کاظم به شماره شناسنامه ۸۰۴ صادره از قومن در شداگک یکفقطه زمین مزروعی بساحت ۹۰۰ مترمربع پلاک ۲۲۲ فرعی از ۲۶ اصلی طرز و مجزی شده از پلاک ۱۷ و غیره واقع در قریه مرگه بخش ۲۲ میلان در طرح تهیه بلوک ۳۷۷ سنگ ۴۶ قرار دارد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی بترح مذکور اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ اولین انتشار آگهی بحدت ۲ ماده اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است و رسید در صورت التقاضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ رضا خاجانی جفرودی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا (۲۱۵۳۲۰۸)

آگهی های ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۱۱/۱۱۰۶۵۲۳۰۸ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلاعهارض متقاضی آقای خادم سید عظیم صوفی کما مردخی فرزند سید کاظم به شماره شناسنامه ۸۰۴ صادره از قومن در شداگک یکفقطه زمین مزروعی بساحت ۹۰۰ مترمربع پلاک ۲۲۲ فرعی از ۲۶ اصلی طرز و مجزی شده از پلاک ۱۷ و غیره واقع در قریه مرگه بخش ۲۲ میلان در طرح تهیه بلوک ۳۷۷ سنگ ۴۶ قرار دارد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی بترح مذکور اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ اولین انتشار آگهی بحدت ۲ ماده اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است و رسید در صورت التقاضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ رضا خاجانی جفرودی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا (۲۱۵۳۲۰۸)

آگهی های ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۱۱/۱۱۰۶۵۲۳۰۹ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلاعهارض متقاضی آقای خادم سید عظیم صوفی کما مردخی فرزند سید کاظم به شماره شناسنامه ۸۰۴ صادره از قومن در شداگک یکفقطه زمین مزروعی بساحت ۹۰۰ مترمربع پلاک ۲۲۲ فرعی از ۲۶ اصلی طرز و مجزی شده از پلاک ۱۷ و غیره واقع در قریه مرگه بخش ۲۲ میلان در طرح تهیه بلوک ۳۷۷ سنگ ۴۶ قرار دارد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی بترح مذکور اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ اولین انتشار آگهی بحدت ۲ ماده اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است و رسید در صورت التقاضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ رضا خاجانی جفرودی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا (۲۱۵۳۲۰۸)

آگهی های ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۱۱/۱۱۰۶۵۲۳۰۱۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلاعهارض متقاضی آقای خادم سید عظیم صوفی کما مردخی فرزند سید کاظم به شماره شناسنامه ۸۰۴ صادره از قومن در شداگک یکفقطه زمین مزروعی بساحت ۹۰۰ مترمربع پلاک ۲۲۲ فرعی از ۲۶ اصلی طرز و مجزی شده از پلاک ۱۷ و غیره واقع در قریه مرگه بخش ۲۲ میلان در طرح تهیه بلوک ۳۷۷ سنگ ۴۶ قرار دارد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی بترح مذکور اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ اولین انتشار آگهی بحدت ۲ ماده اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است و رسید در صورت التقاضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ رضا خاجانی جفرودی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا (۲۱۵۳۲۰۸)

آگهی های ثبتی

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

برابر رای شماره ۱۴۰۴/۱۱/۱۱۰۶۵۲۳۰۱۱ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ملک صومعه سرا تصرفات مالکانه پلاعهارض متقاضی آقای خادم سید عظیم صوفی کما مردخی فرزند سید کاظم به شماره شناسنامه ۸۰۴ صادره از قومن در شداگک یکفقطه زمین مزروعی بساحت ۹۰۰ مترمربع پلاک ۲۲۲ فرعی از ۲۶ اصلی طرز و مجزی شده از پلاک ۱۷ و غیره واقع در قریه مرگه بخش ۲۲ میلان در طرح تهیه بلوک ۳۷۷ سنگ ۴۶ قرار دارد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود چنانچه اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی بترح مذکور اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ اولین انتشار آگهی بحدت ۲ ماده اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید. بدیهی است و رسید در صورت التقاضی مدت مذکور و عدم وصول اعتراض مدت مذکور طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۱۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ رضا خاجانی جفرودی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صومعه سرا (۲۱۵۳۲۰۸)

چرا امگا ۳ برای سلامت مفید است؟



اگرچه فواید امگا ۳ برای سلامتی مشخص است، اما سه چهارم جمعیت جهان به میزان کافی از آن استفاده نمی‌کنند. یافته‌های مطالعات نشان می‌دهد بیش از سه چهارم مردم جهان به میزان کافی امگا-۳ مصرف نمی‌کنند. ۷۶ درصد جمعیت جهان، کمتر از سطح توصیه‌شده اسیدهای چرب EPA و DHA مصرف می‌کنند. به گفته پژوهشگران، این کمبود یک نگرانی بزرگ برای سلامت عمومی در سطح جهان است.

فواید اسیدهای چرب غیر اشباع زنجیره بلند، به‌ویژه EPA و DHA، بسیار مهم‌تر از آن است که نادیده گرفته شود. دستیابی به میزان توصیه‌شده فقط از طریق رژیم غذایی دشوار است؛ بنابراین نیاز به منابع پایدار و در دسترس EPA و DHA وجود دارد. امگا-۳ نقش حیاتی در سلامت دارد و اطمینان از اینکه افراد نیازشان را از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها برآورده کنند، در هر مرحله از زندگی ضروری است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که در بسیاری موارد، برای رسیدن به میزان توصیه‌شده، مکمل‌ها لازم هستند؛ به‌ویژه در دوران بارداری یا برای کسانی که مصرف ماهی کمی دارند.

مصرف امگا-۳ می‌تواند خطر زایمان زودرس را کاهش دهد و رشد بینایی و شناختی نوزادان را تقویت کند. همچنین سلامت قلب و سیستم ایمنی را در سال‌های بعدی زندگی پشتیبانی کند. بررسی‌ها بیانگر این است سطوح بالاتر امگا-۳ با کاهش خطر افسردگی و زوال شناختی مرتبط با سن، از جمله آلزایمر، ارتباط دارد. میزان توصیه شده امگا-۳ برای بزرگسالان، ۲۵۰ میلی‌گرم در روز ترکیب EPA و DHA و برای زنان باردار ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم DHA اضافی است. ماهی‌های چرب مانند سالمون و خال‌مخالی یا مکمل‌ها، منبع اصلی امگا ۳ به حساب می‌آید.

خواص قهوه تلخ برای لاغری

نوشیدن قهوه برای سلامت بدن بسیار مفید است، اما برخی از انواع قهوه و شیوه مصرف آن دارای مزایای سلامتی خاصی است. کارشناسان به افرادی که می‌خواهند به تناسب اندام برسند، نوشیدن روزانه تا سه فنجان قهوه تلخ را توصیه می‌کنند. این روزها اکثر کارخانه‌های تولیدکننده مواد غذایی و نوشیدنی از مقادیر بالای شکر و نمک در محصولات خود استفاده می‌کنند، یکی از محصولات حاوی شکر، خامه و شیر خشک پودرهای قهوه آماده است که تحت تاثیر این مواد افزودنی به یک نوشیدنی مضر برای بدن تبدیل شده‌اند. کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند در صورتی که می‌خواهند به تناسب اندام برسند از قهوه تلخ استفاده کنند.

نتایج بررسی‌های بروی عادات غذایی نود و سه هزار داوطلب نشان داده است که از بین داوطلبان آن دسته که در طول روز قهوه تلخ نوشیده‌اند کمتر از سایرین مبتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع دو، مشکلات کبدی و چاقی شده‌اند. نوشیدنی قهوه حاوی شکر و خامه دارای مقدار بالایی کالری است و در صورتی که روزانه چند فنجان از آن نوشیده شود می‌تواند سبب چاقی در فرد شود. نتایج قهوه نوشیدن قهوه تلخ بر کاهش وزن حتی در موش‌های آزمایشگاهی نیز موثر بوده است. از انواع دیگر قهوه که برای لاغری استفاده می‌شود می‌توان قهوه سبز را نام برد.

مصرف زیاد نمک با نارسایی قلبی مرتبط است

اکثر مردم می‌دانند که نمک زیاد می‌تواند منجر به فشار خون بالا شود، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است حتی خطرناک‌تر از آن چیزی باشد که تصور می‌شد. تیم تحقیق از دانشگاه وندربیلت آمریکا دریافت که مصرف بیش از حد سدیم (نمک)، یک محرک مستقیم و مستقل برای نارسایی قلبی جدید در میان جمعیت پرخطر است.

این تحقیق، بر روی بیش از ۲۵۳۰۰ شرکت‌کننده در یک مطالعه مداوم از مردم در جنوب شرقی ایالات متحده متمرکز بوده است. این گروه دارای سابقه خطر بیشتری برای مشکلات قلبی بودند. شرکت‌کنندگان، به طور متوسط، تقریباً دو برابر سدیم توصیه شده مصرف می‌کردند. و سبک زندگی پرخطر آنها با افزایش ۱۵ درصدی خطر ابتلا به نارسایی قلبی جدید مرتبط بود. محققان گزارش دادند: «حتی کاهش اندک در مصرف سدیم ممکن است بار نارسایی قلبی را در این جمعیت پرخطر به طور قابل توجهی کاهش دهد.» «انجمن قلب آمریکا و دستورات عمل‌های فدرال توصیه می‌کنند که مصرف سدیم در رژیم غذایی نباید بیش از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز باشد. میانگین مصرف سدیم در مطالعه جدید تقریباً دو برابر این مقدار - ۴۲۶۹ میلی‌گرم - بود. در این مطالعه، از پرسشنامه‌های معتبر برای اندازه‌گیری میزان مصرف سدیم استفاده شد.

این مطالعه نشان داد که تقریباً ۸۰ درصد از شرکت‌کنندگان در مطالعه بیش از سطح توصیه‌شده سدیم در روز مصرف می‌کردند. هر ۱۰۰۰ میلی‌گرم اضافی مصرف نمک در روز با ۸ درصد افزایش خطر ابتلا به نارسایی قلبی جدید مرتبط بود. آنچه این مطالعه را به ویژه قابل توجه می‌کند این است که ارتباط بین نمک و نارسایی قلبی حتی پس از اینکه محققان عوامل دیگری مانند چاقی، بیماری‌های عروق کرونر قلب، کیفیت خواب، کیفیت رژیم غذایی، کالری دریافتی، فعالیت بدنی، سطح کلسیترول و حتی فشار خون بالا را در نظر گرفتند، همچنان قوی باقی ماند.

محققان گفتند که کاهش مصرف نمک - حتی به میزان کم - می‌تواند خطر را کاهش دهد. در واقع، این تیم پیش‌بینی می‌کند که کاهش مصرف روزانه به ۴۰۰۰ میلی‌گرم یا کمتر می‌تواند موارد نارسایی قلبی را در طول دهه آینده ۶.۶ درصد کاهش دهد. محققان گفتند، اگر چه راه حل خوردن نمک کمتر - روی کاغذ ساده به نظر می‌رسد، اما برای بسیاری، این یک نبرد دشوار است.



تغییر الگوی مصرف غذایی بهترین شیوه برای درمان چاقی



عنوان شیوه زندگی می‌شناسیم، شامل یک رژیم غذایی نامناسب و استرس‌های روانی است که به صورت خاوسته و ناخواسته به خود وارد می‌کنیم. استعمال دخانیات نیز در شیوه نامناسب زندگی بی‌تاثیر نیست؛ شدت شیوع دخانیات بیشتر شده به طوری که در سال‌های اخیر ۲۵ برابر افزایش پیدا کرده است. همگی این عوامل می‌توانند در بروز بیماری‌های مزمن تاثیر داشته باشند. وی گفت: تغذیه سالم موضوع بسیار مهمی است که به عنوان

فاکتور تعدیل‌کننده در کاهش بروز بیماری‌های مزمن مؤثر است و در کنار آن باید یک فرم بدنی ایده آل نیز داشته باشیم و بدین سلامت بر زیبایی مقدم است. شهیدی در پایان گفت: اگر متولیان سلامت، سازمان‌های مردم‌نهاد تاثیرگذار و رسانه‌ها آموزش تغذیه سالم، خودمراقبتی، نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری‌های واگیردار و مزمن را فرهنگسازی کنند می‌توانیم شاهد کاهش هزینه و تقویت اقتصاد سلامت باشیم.

پایان می‌رساند نیز تضعیف می‌کند - قند خون پایدارتر

در طول بخش عمیق و موج آهسته چرخه خواب، میزان گلوکز خون کاهش می‌یابد. پس به خودتان اجازه دهید که به این خواب عمیق برسید و در آن بمانید چون در این صورت احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ کمتر می‌شود. - مبارزه با میکروب‌ها

سیستم ایمنی بدن‌تان برای پیشگیری از انواع بیماری‌ها به طور پیوسته با کتری‌ها و ویروس‌های مضر را در بدن شناسایی کرده و آنها را از بین می‌برد. اما کمبود مداوم خواب، نحوه عملکرد سلول‌های ایمنی را تغییر می‌دهد و آنها ممکن است به سرعت حمله نکنند و در نتیجه شما بیشتر بیمار شوید. - کنترل وزن وقتی خوب استراحت می‌کنید، کمتر گرسنه می‌شوید. کمبود خواب، نحوه عملکرد هورمون‌های مغز شامل «لپتین» و «گرلین» که وظیفه کنترل اشتها را برعهده دارند، مختل می‌کند و همین امر می‌تواند کنترل وزن در حد سالم را برای شما دشوارتر کند و تمایل به پرخوری پیدا کنید.

آسان‌ترین روش درمان سنگینی معده

اتفاق می‌افتد و مواد حاصل از این نوع هضم به طرف اعضای جنسی حرکت می‌کنند. لازم به ذکر است که این مواد مناسب‌ترین پروتئین برای تولید مثل به شمار می‌روند. به طور کلی هضم کامل مواد غذایی در مدت زمان ۲ الی ۳ ساعت به طول می‌انجامد و برای بر خورداری از سلامتی کامل این هضم بایستی به خوبی انجام گیرد. اگر بخواهیم رایج‌ترین دردهای معده را نام ببریم سوء هاضمه، سنگینی معده، ترش کردن، تلخی دهان، حالت تهوع صبحگاهی، بوی بد دهان و هضم ناقص مواد غذایی از مهم‌ترین آن‌ها خواهد بود. ولی سؤالی که پیش می‌آید این است که باید برای جلوگیری از سنگینی معده و سایر مشکلات چه باید کرد؟ بهتر است به جای درمان بگویم پیش‌گیری از سنگینی معده و نکات زیر را رعایت کنیم. برای این که از بروز مشکلات گوارشی در امان بمانید لازم است کارهای ساده زیر را انجام بدهید یا ندهید که عبارتند: - پرخوری نکنید.

چرا باید به اندازه کافی بخوابیم؟

کمبود خواب در شب می‌تواند شما را در روز بعد بدخلق کند و با گذشت زمان، کم‌خوابی علاوه بر تاثیر روی خلق و خوی صبحگاهی، مشکلات دیگری نیز ایجاد می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که خواب با کیفیت و منظم می‌تواند به بهبود انواع مشکلات جسمی و روانی از قند خون بالا گرفته تا بی‌تحریکی کمک کند. در ادامه این مطلب به گزارش

«وب ام دی»، برخی دلایل اینکه چرا باید به اندازه کافی بخوابید به نقل از کارشناسان سلامت مطرح شده است: - مغز هوشیارتر وقتی خوابتان کم است احتمالاً در حفظ و یادآوری جزئیات، مشکل خواهید داشت. دلایل این است که خواب، نقش مهمی در یادگیری و بهبود عملکرد حافظه دارد. بدون خواب کافی، تمرکز و دریافت اطلاعات جدید دشوار است. مغز همچنین زمان کافی برای ذخیره صحیح خاطرات ندارد تا بتواند بعداً آنها را بازیابی کند. - تقویت خلق و خو کار دیگری که مغزتان هنگام

خواب انجام می‌دهد، پردازش احساسات شامست. ذهن به این زمان نیاز دارد تا بتواند به روش صحیح، موضوعات را تشخیص داده و به آنها واکنش نشان دهد. وقتی این زمان را کوتاه می‌کنید، واکنش‌های عاطفی منفی بیشتر و واکنش‌های مثبت کمتری خواهید داشت. کمبود مزمن خواب همچنین می‌تواند احتمال ابتلا به اختلال خلقی را افزایش دهد. - قلب سالم‌تر هنگام خواب، فشار خون خونی می‌یابد و به قلب و رگ‌های خونی کمی استراحت می‌دهد. هرچه خواب کمتری داشته باشید، فشار خون شما در طول یک چرخه ۲۴

سنگینی معده از جمله مشکلات شایع گوارشی و دردهای معده به شمار می‌رود که بایستی سریع‌تر مورد درمان قرار گیرد.

اغلب سنگینی معده پس از خوردن غذا به وجود می‌آید و فرد دچار بی‌حالی می‌شود. چنین مشکلی نیز ناشی از یک نوع ناهماهنگی دستگاه گوارشی است که به علت هضم نشدن درست و به هنگام غذا مانع دفع طبیعی آن می‌گردد. بر اساس مطالعات پزشکی انجام یافته نوع مزاج تاثیر زیادی در هضم غذاها دارد و می‌تواند فرد سرد مزاج را دچار مشکل کند. به همین خاطر حتی در برخی مواقع ممکن است شخص برای مدت زمان طولانی‌تری احساس سنگینی کند. طبق اظهارات محققان در عرصه طب سنتی تمامی مواد غذایی خورده شده در بخش‌های مختلف بدن ۴ پار هضم، مواد زائد آن دفع و با کیفیت‌ترین قسمت‌ها آن را جذب بدن می‌گردد. در زیر به مهم‌ترین هضم‌هایی که پس از مصرف غذا در بدن

تغذیه سالم در میانسال، سبزی مؤثر در برابر زوال مغز



تغذیه سالم در میانسال می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطر زوال مغز در سال‌های سالمندی ایفا کند.

به نقل از مدیسین نت، محققان اعلام کردند افرادی که در میانسال از رژیم غذایی سالم پیروی می‌کنند، در دوران سالمندی کمتر در معرض خطر زوال عقل قرار دارند. بر اساس این مطالعه، رژیم غذایی «رویگردهای تغذیه‌ای برای توقف فشار خون بالا» (DASH) بیشترین تاثیر محافظتی را بر سلامت مغز دارد. با این حال، الگوهای غذایی با هدف کاهش قند خون یا التهاب نیز در کاهش خطر زوال شناختی مؤثر هستند.

تیم تحقیق به سرپرستی دکتر «کچنیل بیورنویک» استادیار اپیدمیولوژی و تغذیه در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، اعلام کرد: مصرف بیشتر سبزیجات و ماهی و پرهیز از نوشیدنی‌های الکلی با بهبود عملکرد شناختی مرتبط است. در مقابل، مصرف گوشت قرمز و فرآوری‌شده، سبزی‌زمینی سرخ کرده و نوشیدنی‌های شیرین با عملکرد شناختی ضعیف‌تر ارتباط دارد.

محققان تاکید کردند این یافته‌ها نشان می‌دهد رعایت یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به حفظ سلامت شناختی در سال‌های بعدی زندگی کمک کند.

در این مطالعه، داده‌های سه پژوهش بزرگ که وضعیت سلامت پرستاران و متخصصان بهداشت را در طول زندگی بررسی کرده بودند، مورد تحلیل قرار گرفت. در مجموع بیش از ۱۵۹ هزار نفر در این بررسی حضور داشتند.

به هر شرکت‌کننده بر اساس میزان تطابق رژیم غذایی‌اش با شش الگوی تغذیه‌ای سالم، از جمله رژیم DASH، شاخص رژیم غذایی گیاهی سالم و شاخص تغذیه سالم جایگزین ۲۰۱۰، امتیاز داده شد. سپس این امتیازها با عملکرد شناختی افراد در دوران سالمندی مقایسه شد.

نتایج نشان داد افرادی که بیشترین پایبندی را به رژیم DASH داشتند، در مقایسه با افرادی که کمترین پایبندی را داشتند، ۴۱ درصد کمتر در معرض زوال مغز قرار گرفتند. همچنین مشخص شد پیروی از این رژیم در بازه سنی ۴۵ تا ۵۴ سال بیشترین تاثیر را بر سلامت مغز در آینده دارد.

«استفانی شیف»، متخصص تغذیه در مرکز سلامت نورتل در نیویورک، در این باره گفت: بسیاری از افراد تصور می‌کنند کاهش حافظه و کند شدن عملکرد ذهنی بخشی اجتناب‌ناپذیر از افزایش سن است، اما این مطالعه نشان می‌دهد با انتخاب سبک تغذیه مناسب می‌توان این روند را تا حد زیادی کنترل کرد.

وی افزود: پیروی از رژیم DASH می‌تواند به بهبود حافظه، توجه، زبان و عملکرد اجرایی مغز کمک کند.

بر اساس نتایج این تحقیق، سایر رژیم‌های غذایی سالم نیز می‌توانند خطر زوال مغز را بین ۱۱ تا ۲۴ درصد کاهش دهند. مصرف سبزیجات، میوه‌ها، ماهی، چای و سالاد با سلامت بهتر مغز مرتبط بود، در حالی که مصرف غذاهای سرخ‌شده، گوشت‌های فرآوری‌شده و نوشیدنی‌های شیرین تاثیر منفی بر عملکرد مغز داشت. کارشناسان تاکید کردند یکی از دلایل اصلی تاثیر مثبت رژیم DASH، نقش آن در کنترل فشار خون است. فشار خون بالا می‌تواند به عروق خونی، از جمله عروق تغذیه‌کننده مغز، آسیب برساند و در نتیجه باعث کاهش خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی به سلول‌های مغزی شود؛ عاملی که در نهایت خطر ابتلا به اختلالات شناختی و بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد.

مصرف قرص روغن ماهی بعد از حمله قلبی مفید است



به گفته محققان، روغن ماهی به افزایش طول عمر بیماران بعد از حمله قلبی کمک خواهد کرد. طبق توصیه جدید انجمن قلب آمریکا، بهتر است پزشکان برای بازماندگان حمله قلبی و بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مزمن قرص‌های روغن ماهی تجویز نمایند. دکتر «دیوید سیسکوویک» سرپرست تیم تحقیق، در این باره تاکید می‌کند که مکمل‌ها نمی‌توانند برای پیشگیری از مشکلات قلبی در وهله نخست تجویز شوند. دلیل آن این است که هیچ آزمایش بالینی مربوط به آزمایش تاثیر روغن ماهی در افراد سالم بدون بیماری قلبی انجام نشده است. روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هست که به طور کلی برای سلامت قلب مفید تلقی می‌شود. ماهی‌های چرب نظیر سالمون، تن و ماهی خال‌مخالی، از منابع خوب این اسیدچرب هستند اما اکثر افراد به سوی مصرف مکمل‌ها روی می‌آورند. توصیه‌های جدید مبتنی بر بررسی ۱۵ آزمایش بالینی است که تاثیرات روغن ماهی را بر سلامت قلب آزمایش کرده بودند. برخی مطالعات قبل از سال ۲۰۰۲ نشان داده بودند که روغن ماهی موجب کاهش خطر مرگ بیماران حمله قلبی یا سکته تا حدود ۱۵ درصد می‌شود. در مجموع مشخص شد که بیماران مصرف‌کننده روغن ماهی ۸ درصد کمتر در معرض خطر بستری شدن در بیمارستان یا مرگ در طول ۴ سال بودند.

به گفته سیسکوویک، شواهد نشان می‌دهد فایده روغن ماهی به خاطر پیشگیری از تشکیل پلاک‌های مسدودکننده عروق و کاهش حمله قلبی نیست بلکه روغن ماهی ریسک اختلال ریتم قلب را کاهش می‌دهد.

مازندران

استاندار مازندران:

شهرک‌های جدید مسکن در مازندران توسعه می‌یابد



گلچین امروز: استاندار مازندران توسعه شهرک‌های جدید مسکن را فرصتی برای ارتقای کیفیت زندگی در استان دانست. مهدی یونس رستمی در نشست بررسی پروژه‌های نهضت ملی مسکن در استان گفت: هدف ما از توسعه شهرک‌های جدید مسکن، صرفاً تأمین مسکن نیست؛ بلکه ایجاد شهرک‌هایی است، مجهز و آینده‌محور است که به ارتقای کیفیت زندگی مردم کمک کند. وی در ادامه افزود: برای موفقیت در ساخت این شهرک‌ها باید از افراد متخصص و با تجربه استفاده کنیم. مدیران پروژه‌ها باید کسانی باشند که سابقه موفق در یونس‌رستمی همچنین به

عدالت اجتماعی در طرح‌های مسکن اشاره کرد و گفت: گروه‌های تحت پوشش بهزیستی و کمیته امداد از اولویت‌های اصلی ما هستند و تمامی تلاش ما این است که این پروژه‌ها به‌سرعت پیش بروند تا این خانواده‌ها به زودی صاحب مسکن مناسب شوند. وی در پایان سخنان خود بر هم‌افزایی دستگاه‌ها به‌عنوان شرط اصلی موفقیت نهضت ملی مسکن تأکید کرد و گفت: تمام مدیران اجرایی استان باید با نگاه مسئولانه و تلاش مضاعف، مسیر تحقق اهداف ملی در حوزه مسکن را هموار کنند. این جلسه که با حضور مسئولان و مدیران دستگاه‌های مختلف برگزار شد، پیشرفت ساخت شهرک‌های «گهرباران» و «گلوگاه» بررسی شد. همچنین برنامه‌ریزی برای ایجاد فضاهای ورزشی در شهرک گلوگاه با هدف میزبانی مسابقات ملی و بین‌المللی مطرح شد. علاوه بر این، تأمین مسکن برای گروه‌های هدف بهزیستی و کمیته امداد از دیگر مسائل مورد بحث بود.

سرپرست سازمان جهاد کشاورزی مازندران:

۹۲۰ هزار تن محصولات کشاورزی طی جنگ در مازندران صادرات و واردات شد



مهر: سرپرست سازمان جهاد کشاورزی مازندران از ثبت بیش از ۹۲۰ هزار تن صادرات و واردات محصولات کشاورزی در دوران جنگ خبر داد و گفت: روند تأمین و توزیع بدون وقفه ادامه دارد. اسدالله تیموری‌یانسری با اشاره به تداوم فعالیت‌های بخش کشاورزی در شرایط خاص اخیر اظهار کرد: با وجود محدودیت‌ها، زنجیره تأمین، تولید و تجارت محصولات کشاورزی در استان بدون وقفه مدیریت و هدایت شد. وی افزود: در این مدت، بیش از ۲۵ هزار تن از محصولات کشاورزی استان با دریافت گواهی‌های بهداشتی به بازارهای

مهر: سه پل در محور ارتباطی عباس آباد که سال‌ها متوقف شده بود با تلاش دولت به مرحله بهره‌برداری رسیده است. پل پسنده‌رود که نزدیک به ۸ سال متوقف مانده بود و تنها پنج درصد پیشرفت فیزیکی داشت، با پیگیری‌ها و حمایت‌های انجام‌شده توانستیم ظرف مدت ۱۰ ماه مراحل ساخت آن را به پایان رسانده و به بهره‌برداری برسانیم و خوشبختانه این اقدام با استقبال و رضایت عمومی مردم منطقه همراه شد. پروژه پل پرچور نیز با پیگیری‌های مستمر مجموعه استانداری، معاونت عمرانی، تکمیل و افتتاح شد و یکی از گره‌های زیرساختی مهم شهرستان برطرف گردید. پل شهرک صنعتی عباس‌آباد نیز پس از حدود پنج سال توقف، با دو بازدید میدانی و پیگیری جدی و نظارت میدانی به مرحله اجرا و افتتاح رسید. در حوزه شبکه آبرسانی، بیش از ۳۰ هزار متر از شبکه‌های فرسوده بازسازی شد که گامی مؤثر در جهت ارتقای کیفیت خدمات‌رسانی و پایداری تأمین آب به شمار می‌رود.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار مازندران:

۱۵۰ هکتار زمین برای ساخت مسکن حمایتی در مازندران تأمین شد

ایرنا: معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار مازندران گفت: ۱۵۰ هکتار زمین برای اجرای پروژه‌های مسکن حمایتی در استان تأمین شد. عبدالرضا دادبود در جلسه پیگیری پروژه‌های مسکن مازندران در ساری با اشاره به برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده در حوزه مسکن حمایتی اعلام کرد: تاکنون حدود ۱۵۰ هکتار زمین برای اجرای این پروژه‌ها تأمین شده و بر اساس این اراضی، ۶ هزار و ۵۰۲ واحد مسکونی طراحی و تعریف شده است. عملیات اجرایی ۴ هزار و ۸۶۶ واحد آغاز شده و پیش‌بینی می‌شود تا پایان سال دوهزار واحد دیگر به منقضیان تحویل شود. معاون استاندار مازندران درباره طرح مسکن خودمالک نیز گفت: ۱۵ هزار و ۶۰۷ واحد موفق به اخذ تسهیلات بانکی شده و فرآیند ساخت آنها آغاز شده است. وی در ادامه از صدور ۱۶ هزار و ۶۷۷ پروانه ساختمانی در حوزه بازآفرینی شهری خبر داد و تأکید کرد که این اقدامات سهم مهمی در تأمین مسکن استان دارند.

دادبود ادامه داد: در بخش مسکن روستایی نیز، ۲۳ هزار و ۷۴۲ واحد قرارداد دریافت تسهیلات متعلق کرده‌اند و روند پرداخت وام‌ها در استان ادامه دارد.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار مازندران خاطرنشان کرد: این اقدامات نشان‌دهنده تلاش جدی استان برای تقویت تولید مسکن در قالب طرح‌های حمایتی، خودمالک، بازآفرینی شهری و بازسازی روستایی است و پیگیری این روند تا تحقق اهداف ادامه خواهد داشت.

موسسه غیر مجاز دندانپزشکی تعطیل شد

باشگاه خبرنگاران جوان: موسسه غیر مجاز دندانپزشکی با حکم تعزیرات حکومتی به‌شهر تعطیل شد. تقی حسام‌مدیرکل تعزیرات حکومتی مازندران گفت: پرونده ایجاد موسسه پزشکی غیر مجاز دندانپزشکی در شعبه اول تعزیرات حکومتی به‌شهر رسیدگی شد. او افزود: با توجه به مستندات پرونده، تخلف انسانی مجرز علاوه بر ضبط تجهیزات به نفع دولت، حکم به تعطیلی و پلمب موسسه صادر شد. حسام گفت: برای صیانت از حقوق شهروندان، نظارت بر موسسه‌های غیر مجاز تشدید و با کسانی که سلامت جامعه را به خطر می‌اندازند برخورد قاطع و قانونی می‌شود. مدیرکل تعزیرات حکومتی مازندران افزود: بازرسان شبکه بهداشت شهرستان به‌شهر گزارش این تخلف را برای رسیدگی به تعزیرات حکومتی ارسال کردند.

استمرار برپایی غرفه بنیاد بین‌المللی خیریه آبشار عاطفه‌ها در تجمعات شبانه‌نوشهری‌ها



گلچین امروز - شهرزاد نظری: مدیر بنیاد بین‌المللی خیریه آبشار عاطفه‌ها شعبه نوشهر در گفتگوی اختصاصی به خبرنگار ما گفت: در راستای حمایت رزمایش و تجمعات شبانه مردمی در سطح شهر شهید پرور و ولایت مدار نوشهر، اقدام به برپایی غرفه آبشار عاطفه‌ها کردیم. شبنم محمدپور افزود: با توجه به فراوان جامعه هدف خادمین، نیکوکاران و پرسنل آبشار عاطفه‌ها در سطح شهرستان نوشهر اقدام به پذیرایی مختصر شبانه از مردم و انجام امور فرهنگی در قالب برنامه‌های متنوع فرهنگی کرده و بر آنیم تا زمان صلاح‌دید رهبر معظم در استمرار برپایی این موبک در جهت مهدلی و همراهی با مردم انقلابی و شهید پرور نوشهر تا حصول نتیجه مطلوب بپردازیم. وی تأکید کرد: در راستای انجام برنامه‌های فرهنگی، نقاشی برای کودکان و آموزش ساخت دست بند تزئینی برای دختران در جهت یادبود دانش‌آموزان شهید مدرسه میناب در جنگ رمضان و همچنین با توجه به مناسبت تولد مبارک حضرت معصومه (ع) بعنوان روز دختر در بین دختران انقلابی شهر نوشهر توزیع می‌شود. محمدپور تصریح کرد: انجام مسابقات و تفریحات سالم و بازیهای مناسب با سن کودکان همراه با اعطای جایزه بخشی دیگر از فعالیت‌های فرهنگی شعبه آبشار عاطفه‌ها نوشهر به شمار می‌آید. وی یاد آور شد: با توجه به تعطیلی مدارس و برپایی کلاس‌های درس بصورت مجازی، بر آن شدیم تا با دعوت از اساتید فرهنگی بویژه دبیران ریاضی در جهت رفع اشکالات درسی و تقویت بنیه تحصیلی دانش‌آموزان گام مؤثر و سازنده‌ای برداریم. محمدپور در خاتمه افزود: تجمع مردم همیشه در صحنه و شهید پرور شهرستان نوشهر در رزمایش‌ها و تجمعات شبانه، به مثابه موشک بر صلابت و شکننده در قلب دشمن و نا امید کردن دشمنان نظام و انقلاب اسلامی در داخل و خارج از کشور است. گفتنی است بنیاد خیریه آبشار عاطفه‌ها شعبه نوشهر، واقع در میدان کارگر - خیابان رازی طبقه فوقانی املاک فرهنگ، آماده دریافت هرگونه کمک مالی و غیر مالی از سوی افراد نیکوکار و خداجو در جهت کمک رسانی به خانواده‌های بی‌پشتاقت و اقشار مستمند جامعه هدف نوشهر می‌باشد.

توسعه مهارت‌آموزی برای ایجاد اشتغال پایدار در مازندران

مهر: نماینده مردم ساری و میاندوود در مجلس شورای اسلامی با اشاره به اهمیت نقش آموزش‌های فنی و حرفه‌ای در توسعه اقتصادی، بر ضرورت تقویت مهارت‌آموزی مناسب با نیاز بازار کار تأکید کرد. علی بابایی کارنامی در شورای مهارت استان با تقدیر از حضور مردم در صحنه‌های مختلف، اظهار داشت: ایستادگی و همراهی ملت ایران همواره عامل خنثی‌سازی فشارهای خارجی بوده است. وی در ادامه با اشاره به عملکرد اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان مازندران، افزود: این مجموعه نقش کلیدی در توانمندسازی نیروی انسانی و کاهش فاصله میان مهارت و اشتغال ایفا می‌کند و باید بیش از پیش مورد حمایت قرار گیرد. رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی مهارت‌آموزی را یکی از ارکان اصلی توسعه پایدار دانست و تصریح کرد: سرمایه‌گذاری در این حوزه می‌تواند به افزایش بهره‌وری، ایجاد فرصت‌های شغلی و رشد اقتصادی استان منجر شود. بابایی کارنامی همچنین بر لزوم تقویت ارتباط میان مراکز فنی و حرفه‌ای با صنایع، شرکت‌های دانش‌بنیان و کارآفرینان تأکید کرد و گفت: آموزش‌ها باید متناسب با نیاز واقعی بازار کار طراحی و اجرا شوند. وی حمایت از مربیان، به‌روزرسانی تجهیزات کارگاهی، ارتقای استانداردهای آموزشی و توسعه آموزش‌های نوین را از جمله اولویت‌های مهم در این حوزه برشمرد و افزود: تحقق این موارد می‌تواند اثربخشی آموزش‌های مهارتی را افزایش دهد. نماینده مردم ساری و میاندوود در پایان با اشاره به ضرورت اجرای عادلانه سیاست‌ها در حوزه آموزش‌های مهارتی، خاطرنشان کرد: سازمان فنی و حرفه‌ای نهادی تخصصی و غیرسیاسی است و برنامه‌هایی همچون رتبه‌بندی باید با رویکرد عدالت‌محور اجرا و بخش وی اسراژ امیدواری کرد با همکاری دستگاه‌های اجرایی و بخش خصوصی، زمینه گسترش مهارت‌آموزی و ایجاد اشتغال پایدار برای جوانان مازندران فراهم شود.

کشف ۵۰ میلیاردی اموال سرقتی در ایست و بازرسی پلیس فریدونکنار

باشگاه خبرنگاران جوان: فرمانده انتظامی شهرستان فریدونکنار از کشف ۵۰ میلیارد ریالی اموال سرقتی در ایست و بازرسی پلیس، در آن شهرستان خبر داد. محمود حسین زاده فرمانده انتظامی شهرستان فریدونکنار گفت: ماموران انتظامی شهرستان فریدونکنار با برپایی ایست و بازرسی، موفق به کشف و توقیف یک خودروی نیسان و یک کامیونت ایسوزو حامل اموال مسروقه شدند. او افزود: ماموران در بازرسی از خودروهای توقیفی موفق به کشف انواع لوازم خانگی سرقتی شامل: شوفاژ، یخچال، سیم کابل، لوازم آشپزخانه، انواع ظروف مسی شدند. فرمانده انتظامی شهرستان فریدونکنار از دستگیری ۳ سارق و مالخر در این عملیات خبر داد و گفت: ارزش اموال مسروقه بالغ بر ۵۰ میلیارد ریال برآورد شد.



پیش از ۸۹۰ هزار تن محصولات کشاورزی از طریق مبادی رسمی وارد و ترخیص شده است. وی تأکید کرد: نظارت‌های بهداشتی، کنترل کیفیت و صدور مجوزهای لازم در تمامی مراحل انجام شده تا ضمن حفظ سلامت محصولات، نیاز بازار داخلی نیز به‌طور کامل تأمین شود. تیموری‌یانسری با بیان اینکه این اقدامات در شرایط ویژه اخیر اهمیت دوچندان داشته است، گفت: مجموعه جهاد کشاورزی استان با حضور میدانی و شبانه‌روزی کارشناسان، تلاش کرد خللی در روند تولید، تأمین و صادرات محصولات کشاورزی ایجاد نشود.

معاون اقتصادی استاندار مازندران تأکید کرد:

ضرورت احیا و بازگشت واحدهای تولیدی را کد ساری به چرخه تولید

ساری باید در کمیته‌های احیا و پایش استان به صورت دقیق بررسی و برای فعال‌سازی مجدد آنها تصمیم‌گیری شود. معاون هماهنگی امور اقتصادی و گردشگری استاندار مازندران تأکید کرد: فعال‌سازی واحدهای تولیدی و استفاده از ظرفیت شهرک‌های صنعتی از اولویت‌های مهم استان در راستای حمایت از تولید و اشتغال است و دستگاه‌های مرتبط باید در این زمینه همکاری و هماهنگی لازم را داشته باشند.



دنبال شود تا این واحدها در کوتاه‌ترین زمان ممکن به چرخه تولید بازگردند. وی افزود: همچنین وضعیت واحدهای راکد مستقر در شهرک‌های صنعتی شهرستان

فرماندار چالوس:

۷۰ درصد نانوائی‌های چالوس مجهز به موتور برق هستند

روزانه برگزار شد و تمام سعی ما این بود که هیچ کمبودی در دسترسی مردم به اقلام ضروری نداشته باشیم. وی با اشاره به رصد مستمر تأمین کالاهای اساسی مانند روغن، برنج، شکر، مرغ، گوشت و تخم‌مرغ، افزود: دو نقطه این اقدامات برای پیشگیری از بروز هرگونه بحران و حفظ آرامش بازار در این ایام حیاتی ضروری بود. فرماندار چالوس در ادامه تأکید کرد که در برابر هرگونه گران‌فروشی و احتکار در این ایام برخورد‌های قانونی و جدی صورت گرفت و تعدادی از واحدهای صنعتی و نانوائی‌ها به دلیل تخلف پلمب و به مراجع تعزیراتی معرفی شدند.



مهر: فرماندار چالوس گفت: تاکنون ۷۰ درصد نانوائی‌های چالوس مجهز به موتور برق شدند. یحیی یوسف‌پور ضمن اشاره به اهمیت نظارت و کنترل بازار در ایام خاص نوروز و ماه رمضان، گفت: دو نقطه برای اطمینان از تأمین مداوم کالاهای اساسی، جلسات ستاد تنظیم بازار به‌طور

<p>اوقات شرعی به وقت گیلان</p> <p>اذان صبح: ۰۳:۵۹ طلوع آفتاب: ۰۵:۳۱ اذان ظهر: ۱۲:۱۱ غروب خورشید: ۱۸:۵۱ اذان مغرب: ۱۹:۱۰</p>	<p>صفحه آرایی: گلچین امروز چاپ و لیتوگرافی: شرکت چاپ و نشر نوین تلفن: ۳۳۲۴۴۷۲۷</p>	<p>مطالب درج شده لزوما انعکاس دهنده دیدگاه روزنامه نمی باشد. ایمیل: Golchin.Today@yahoo.com نشانی سایت: https://golchinemrooz.ir تلفن: ۰۲۲۳۳۶۰۵۰ - ۰۲۲۳۳۱۰۷۳۷ - تلفکس: ۰۲۲۳۳۲۰۲۲۶</p>	<p>گلچین امروز روزنامه اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و هنری صبح گیلان صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مسعود گیاهی سروانی سردبیر: کریم خورشیدی مژدهی نشانی: رشت - چهارراه پورسینا - روبروی ثبت احوال رشت - ساختمان اطبا - طبقه دوم - تلفن: ۰۲۲۳۳۱۰۷۳۷ - تلفکس: ۰۲۲۳۳۲۰۲۲۶</p>
--	--	---	--

دوشنبه ۳۱ فروردین ۱۴۰۵ - ۲ ذی القعدة ۱۴۴۷ - ۲۰ آوریل ۲۰۲۶ ورزش سال بیست و دوم - شماره ۵۲۲۴

سرمربی لژیونرهای ایرانی مشخص شد



مهر: با اعلام باشگاه الوحده امارات، «حسن العبدولی» به عنوان سرمربی جدید این تیم معرفی شد. باشگاه الوحده به صورت رسمی اعلام کرد که حسن العبدولی، مربی اماراتی، به عنوان سرمربی جدید تیم فوتبال بزرگسالان این باشگاه منصوب شده است. این تغییر در حالی انجام شده که او جایگزین دارکو میلانچ شده است. در بیانیه باشگاه آمده است: مدیریت باشگاه از زحمات و تلاش های دارکو میلانچ در مدت حضورش در تیم قدرتی می کند و برای او در ادامه مسیر حرفه ای آرزوی موفقیت دارد. همچنین باشگاه الوحده ابراز اطمینان کرده است که حسن العبدولی با توانایی های فنی خود می تواند هدایت تیم اول را به خوبی برعهده بگیرد و بسا ایجاد تغییرات فنی مورد نیاز، در راستای اهداف و جاه طلبی های باشگاه و هواداران حرکت کند. لازم به ذکر است که محمد قربانی، مین هدفتان و رضا غندی پور سه بازیکن ایرانی تیم فوتبال الوحده امارات هستند. این تیم با انجام ۲۲ بازی و کسب ۳۶ امتیاز در رده پنجم جدول لیگ امارات قرار دارد.

کسب دو سهمیه اضافی برای سنگ نوردی ایران جهت بازی های آسیایی ناگویا

مهر: فدراسیون کوه نوردی اعلام کرد که دو سنگنورد کشورمان موفق به کسب سهمیه حضور در بازی های آسیایی ۲۰۲۶ شدند. با پیگیری های فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی سهمیه حضور «محمیا داراییان» و «میلاد علیپور» در ماده سرعت سنگ نوردی برای حضور در بازی های آسیایی ناگویا محقق شد. نایب رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی در این خصوص اظهار داشت: با توجه به شرایط اخیر کشور و محدودیت های ایجاد شده که مانع اعزام برخی ورزشکاران شد و کسب امتیازات سهمیه برای ورزشکاران ایرانی را با مشکل مواجه کرده بود، با پیگیری های رایزنی های انجام شده توسط بخش روابط بین الملل فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی و مساعدت فدراسیون های جهانی و آسیایی سنگ نوردی، این امکان صرفاً با حضور در یک رویداد انتخابی (در کره جنوبی) با اختصاص سهمیه برای دو سنگنورد کشورمان فراهم شد. شایان ذکر است پیش از این «رضا علیپور»، «سارنار غفاری» و «رادین فروغیان» نیز سهمیه حضور در بازی های آسیایی ناگویا را کسب کرده بودند و با این امتیاز ویژه تعداد سهمیه های کشورمان به پنج نفر افزایش یافت.

انتخاب ۳ نماینده فوتبال ایران و یک ابهام پرسپولیس در کمین سپاهان!



مهر: با وجود این که قرار است ادامه رقابت های بیست و پنجمین دوره لیگ بعد از جام جهانی برگزار شود و تکلیف نمایندگان فوتبال ایران در آسیا مشخص شده اما ممکن است یک تغییر در این سه تیم صورت بگیرد. رقابت های لیگ برتر فوتبال کشور در فصل جاری با شروع جنگ تحمیلی دشمن متخاصم صهیونیستی - آمریکایی از نهم اسفندماه سال گذشته لغو شد تا پس از نزدیک به ۵۰ روز سازمان لیگ پس از برگزاری جلسه های مشورتی متعدد با مسئولان فدراسیون، وزارت ورزش، نهادهای امنیتی و مدیران عامل باشگاه ها به این نتیجه برسد که ادامه مسابقات را پس از حضور تیم ملی ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ برگزار کند. بنابراین استقلال، تراکتور تبریز و سپاهان اصفهان تیم هایی هستند که فدراسیون فوتبال به عنوان نمایندگان باشگاه ها برای فصل آینده معرفی خواهد کرد اما در صورتی که یکی از این تیم ها قبل از معرفی به آسیا دچار مشکل در تیمداری شود گزینه های دیگری مطرح می شود. ارزیابی سازمان لیگ برخلاف آن چیزی است که پرسپولیس به عنوان قهرمان نیم فصل انتظار داشت. پیمان حدادی مدیرعامل سرخ ها که نسبت به برگزاری تورنمنت ۴ جانبه بین تیم های

قلی زاده امید تیم ما برای قهرمانی است



مهر: یکی از پیشکسوتان تیم فوتبال لخ پوزنان به تمجید از علی قلی زاده وینگر ایرانی این تیم پرداخت و از او به عنوان یکی از امیدهای لخ پوزنان برای کسب عنوان قهرمانی است. تیم فوتبال لخ پوزنان که فصل گذشته موفق به کسب عنوان قهرمانی در لیگ لهستان شد در فصل جاری هم با انجام ۲۸ بازی و کسب ۴۶ امتیاز صدرنشین است و یکی از گزینه های قهرمانی محسوب می شود. سبایت «supersport» لهستان در گزارشی به تمجید از علی قلی زاده وینگر ایرانی تیم فوتبال لخ پوزنان پرداخت و در رابطه با او نوشت: قلی زاده که در فصل گذشته نقش مهمی در قهرمانی لخ پوزنان ایفا کرد، در فصل جاری نیز بار دیگر یکی از مهره های تأثیرگذار تیمش محسوب می شود و به عنوان یکی از بازیکنان کلیدی در سیستم تاکتیکی سرمربی نلس فریدریکسن به شمار می رود. این بازیکن ایرانی با عملکرد درخشان خود، نقش مهمی در صدرنشینی و مدعی بودن دوباره «کولچورزا» برای کسب عنوان قهرمانی دارد.

در همین حال، کارشناسان فوتبال لهستان نیز از تأثیر بالای او در نتایج تیم تمجید کرده اند و معتقدند بازیکنان مصدوم و رسیدن تیم به ثبات، نقش مهمی در اوج گیری دوباره لخ داشته است. به گفته «ماچی ماگوشفسکی» بازیکن پیشین این تیم، قلی زاده از جمله بازیکنانی است که می تواند در هر لحظه نتیجه مسابقه را تغییر دهد و در قهرمانی تیم نقش تعیین کننده داشته باشد. در کنار رقابت های باشگاهی، عملکرد قلی زاده در تیم ملی ایران نیز زیر ذربین قرار دارد. او که پیش تر در جام جهانی ۲۰۲۲ نیز برای ایران به میدان رفته و حتی موفق به ثبت پاس گل شده بود، اکنون در تلاش است تا با حفظ فرم مطلوب خود، در فهرست نهایی تیم ملی ایران برای جام جهانی آینده قرار بگیرد. این بازیکن در اردوی اخیر تیم ملی ایران نیز حضور داشته و در دیدارهای دوستانه مقابل نیجریه و کاستاریکا به میدان رفته است که در دیدار برابر کاستاریکا موفق به گلزنی نیز شد. حال باید دید آیا او می تواند با ادامه این روند، هم در سطح باشگاهی و هم ملی، جایگاه خود را تثبیت کرده و بار دیگر در بزرگترین تورنمنت فوتبال جهان حاضر شود یا خیر.

شرکت چاپ و نشر نوین

HEIDELBERG SM74

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

سراوان - خیابان شریعتی - جنب بانک ملی

سهراب ایرانی و محمد قربانی به مدیریت

املاک ایرانی

خرید، فروش، اجاره، زمین، رهن، وسایل

تلفن: ۰۲۱۱۱۳۷۶۷۶۹

انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی گیلان

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

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

تلفکس: ۳۳۳۶۳۵۳۹

لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۰۲۲۳۳۲۷۰۵۰ - ۰۲۲۳۳۲۱۰

www.LoosterAkbari.com