

پزشکیان: با بگیر و ببند مشکلات اجتماعی تهران حل نمی شود

جلوی توسعه تهران باید گرفته شود

در صفحه ۲



در صفحه ۲

لزوم کاهش ۱۵ میلیارد مکعبی مصرف آب کشاورزی؛ بحران آب شرب جدی است

در صفحه ۲

نایب رئیس اتحادیه مشاوران املاک:
فروش متری مسکن غیرقانونی نیست؛ معاملات رسمی نداریم

در صفحه ۲

افزایش ۱۷ درصدی
مصدومان چهارشنبه سوری
قطع عضو و آسیب چشمی در صدر حوادث

نماینده لنگرود در مجلس: ناآرامی زمستان تکرار نخواهد شد

نماینده لنگرود در مجلس گفت: مردم نگران نباشند، زیرا ناآرامی زمستان تکرار نمیشود و تابستان ۱۴۰۴ نیز بهتر از سالهای گذشته خواهد بود.

مهرداد لاهوتی در حاشیه بازدید از سد لاستیکی رادارکومه شهرستان لنگرود با اشاره به رانش سردهنه این رودخانه، اظهار کرد: سد لاستیکی رادارکومه از سالهای قبل آغاز شده، اما پیمانکار آن بنا به دلایلی ماده ۴۸ شد.

وی با بیان اینکه در آستانه فصل کشاورزی هستیم و کشاورزان به آب نیاز دارند، افزود: با هماهنگی شرکت آب منطقه‌ای گیلان قرار شد که این سردهنه را به صورت موقت ببندیم تا کشاورزان بتوانند فصل زراعی را به اتمام برسانند و در این فاصله، اقدام به برگزاری مناقسه و انتخاب پیمانکار خواهیم کرد تا یک کار اساسی انجام شود.

نماینده لنگرود در مجلس با اشاره به افتتاح دو سد لاستیکی پهلوانبست و گالشکلام، عنوان کرد: با بهره‌برداری از سدهای لاستیکی رادارکومه و اطافور برای همیشه مشکل تامین آب زراعی را حل خواهیم کرد.

لاهوتهی از هماهنگی با شرکت ساخت و توسعه زیرساختهای حمل و نقل و راهداری استان جهت تکمیل چهار واریانت متصل به کنارگذر لنگرود خبر داد و بیان کرد: در صورت مساعد بودن شرایط جوی این کنارگذر به کومه متصل میشود تا مسافران کومه و اطافور و املش و رحیم‌آباد و کلاچای از آن عبور کنند.

وی با اشاره به ترافیک تقاطع شهید املاکی به طرف دیوشل، ادامه داد: تا سال آینده دو و نیم کیلومتر باقی مانده این مسیر را باز میکنیم. پایههای روشنایی نیز نصب شده و امیدواریم شاهد حادثه ترافیکی نباشیم.

نماینده لنگرود در مجلس در ادامه ناآرامی برق در زمستان اسما را ناشی از سهلانگاری دانست که دیگر تکرار نخواهد شد و تصریح کرد: ناآرامی تابستان بین ۱۲ تا ۱۵ هزار مگاوات است، اما مردم نگران نباشند، زیرا ناآرامی زمستان تکرار نمیشود و تابستان ۱۴۰۴ نیز بهتر از سالهای گذشته خواهد بود.

وی همچنین جمهوری اسلامی ایران را اهل مذاکره دانست و خاطرنشان کرد: مذاکرات در همه دولتها ادامه داشته و اکنون نیز با سه کشور اروپایی در حال مذاکره هستیم؛ البته با آمریکا مذاکره نمیکنیم.

وی با تاکید بر لزوم تغییر ادبیات آمریکا در برابر ایران، یادآور شد: آمریکاییها زیادخواهی نداشته باشند و برای صنایع دفاعی و موشکی ما شرط تعیین نکنند؛ مذاکرهکنندگان ما نیز باید مراقب باشند و منافع نظام را در مذاکرات در نظر بگیرند، زیرا آمریکا هرگز دوست ما نیست و مجاری مذاکرات اوکراین را دیدیم. نماینده لنگرود در مجلس با اشاره به وضعیت اقتصادی کشور در سال ۱۴۰۴ نیز بیان کرد: قطعاً سال آینده سال متفاوتی در معادلات سیاسی و اقتصادی کشور خواهد بود و وضعیت حوزههای اقتصادی بهتر میشود.



آگهی فراخوان ارزیابی کیفی (نوبت دوم) آگهی تجدید دوم مناقسه عمومی (یک مرحله ای)

شرکت گاز استان مازندران در نظر دارد مناقصات جدول ذیل را بین پیمانکاران واجد شرایط با مشخصات و شرایط ذکر شده به روش مناقسه عمومی و از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقسه از دریافت اسناد مناقسه تا ارائه پیشنهاد مناقسه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.SETADIRAN.IR انجام خواهد شد و لازم است مناقسه گران در صورت عدم عضویت قبل، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقسه محقق سازند.

ردیف	موضوع مناقسه	تعداد	مبلغ تضمین (برایال)	شماره فراخوان سامانه ستاد	مبلغ برآورد (برایال)	حداقل امتیاز کیفی
1	بخاری هرمتیک هوشمند فن دار (محفظه احتراق کاملاً بسته) (با ظرفیت 7000 کیلو کالری	400	11.270.000.000	2003091578000233	248.500.000.000	65
2	بخاری هرمتیک هوشمند فن دار (محفظه احتراق کاملاً بسته) (با ظرفیت 5000 کیلو کالری	300				
3	(محفظه احتراق کاملاً بسته بخاری هرمتیک هوشمند فن دار (با ظرفیت 3000 کیلو کالری	300				
جمع کل:						

شرح مختصر کار:

- محل تامین اعتبار: سایر منابع
- نوع تضمین فرایند ارجاع کار: تضمین معتبر براساس آیین نامه تضامین معاملات دولتی مصوبه هیات وزیران به شماره ۱۳۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۱۳۹۴/۹/۲۳ و اصلاحات بعد از آن در خصوص کارهای پیمانکاری
- محل اجرای پروژه: در محدوده گاز استان مازندران
- تاریخ انتشار مناقسه در سامانه: ساعت ۱۰ صبح روز دو شنبه ۱۴۰۴/۰۱/۱۶ الی ۱۴۰۴/۰۱/۲۰ می باشد.
- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقسه از سایت: ساعت ۱۰ روز چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۱/۲۰ می باشد.
- مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۰ صبح روز شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۳ ضمناً اصل تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار در این مهلت ثبت اتوماسیون اداری و تحویل دبیرخانه رمز محرمانه حراست گردد
- زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹ روز یکشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۰۲
- شرایط مناقضی:

- مدارک ثبتی شرکت حاوی تصاویر مصدق (رتبه، کد پستی، شناسه ملی، کد اقتصادی، دامنه کاری، تطابق امضاء، ضمانتنامه بانکی، صورت مالی حسابرسی شده متشابه به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ با توجه به الزام ارائه صورتهای مالی و حسابرسی شده با رعایت ماده ۴۴ آیین نامه راهکارهای افزایش ضمانت اجرایی و تقویت حسابرسی، تعهدنامه رعایت مبارزه با پولشویی، اساسنامه، آخرین تغییرات اساسنامه، صورت جلسه مجمع عمومی، فرم خوداظهاری، مهر و امضاء پکیج پیمان، کپی شناسنامه و کارت ملی صاحبان امضاء، مشخصات اعضاء هیات مدیره و سهام داران بالای ۱۰٪، حسابرسان و نشانی اقامتگاه آنان و تکمیل فرم پولشویی ارسالی، گواهینامه مالیات بر ارزش افزوده،
- کالای پیشنهادی می بایست دارای پروانه بهره برداری بوده و مناقسه گر نیز ضمن عضو بودن در سامانه ستاد بایستی صلاحیت تولید/تأمین بخاری گازی در ظرفیهای مورد مناقسه را داشته باشند.
- ارزیابی مشتریان قبلی و گواهی حسن شهرت صادره توسط آنان -- داشتن تجربه و دانش در زمینه مورد نظر (ارائه رزومه کاری مرتبط)
- تضمین کیفیت خدمات پس از فروش محصولات (وارانتی) -- نظام کیفیت و نحوه تضمین محصولات (گارانتی)
- ثبت نام و اخذ کد اطلاع رسانی پایگاه ملی مناقصات با مراجعه به سایت <http://iets.mporg.ir>
- حداقل نصاب پیشنهاد دهنده در این مرحله از مناقسه فراخوان عمومی به هر تعداد مناقسه گر می باشد
- جهت کسب اطلاعات بیشتر در سایت شرکت گاز استان مازندران به آدرس www.nigc-mazandaran.com و پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات کشور به آدرس <http://iets.mporg.ir> مراجعه نمایید.

شناسه ۱۸۹۸۳۷



آگهی مناقسه (نوبت اول)

اداره کل بیمه سلامت استان مرکزی در نظر دارد نسبت به انتخاب پیمانکار از طریق فراخوان عمومی اقدام نماید.

- موضوع: تخریب و نوسازی ساختمان اداره بیمه سلامت شهرستان ساوه
- نوع مناقسه: عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی (روش فشرده).
- کلیه مراحل مناقسه از دریافت و تحویل اسناد ارزیابی کیفی و اسناد مناقسه و بازگشایی پاکت ها از طریق سامانه ستاد (www.setadiran.ir) انجام می شود.
- نام و نشانی دستگاه مناقسه گزار: اراک - خیابان شهید بهشتی - روبروی امام زاده - اداره کل بیمه سلامت استان مرکزی تلفن: ۰۸۶-۳۲۲۲۲۱۱۲ - مدت پیمان: ۱۰ ماه شمسی. - مبلغ برآورد اولیه: ۹۷.۶۲۶.۲۵۰.۱۸۰
- نمود و هفت میلیارد و شش صد و بیست و دو میلیون و پانجاه هزار و یک صد و هشتاد هزار ریال، براساس فهرس بهای رشته ابنیه، تأسیسات مکانیکی و برقی سال ۱۴۰۳.
- تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: مطابق جدول ۴ از بند الف ماده ۶ آیین نامه تضمین معاملات دولتی به مبلغ ۴.۸۸۱.۳۱۲.۵۰۹ (چهار میلیارد و هشتصد و هشتاد و یک میلیون و دویست و دوازده هزار و پانصد و نه ریال)
- مناقسه گر بایستی حداقل دارای رتبه بندی پایه ۵ در رشته ابنیه صادره از سوی سازمان برنامه و بودجه کشور و مجوز از سازمان نظام مهندسی استان و دارای ظرفیت آزاد (تعدادی و ریالی) و دارای اعتبار باشد.
- در اجرای ماده ۲ آیین نامه راهکارهای افزایش ضمانت اجرایی و تقویت حسابرسی و سنجش توان مالی مناقسه گر ارائه صورت های مالی حسابرسی شده سال ۱۴۰۲ در پاکت اسناد ارزیابی کیفی الزامی است. در صورت عدم ارائه مدارک مربوط به حسابرسی، مناقسه گر از فرایند مناقسه حذف می شود.
- کیفی در مراحل بعدی مناقسه شرکت می نمایند. ۱۱- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقسه مندرج است.
- مواعد زمانی: - تاریخ انتشار فراخوان: ساعت ۱۱ تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۲ - مهلت دریافت اسناد فراخوان: ساعت ۲۱ تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ - مهلت ارسال پیشنهادات: ساعت ۴۱ تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۱۰ شناسه ۱۸۹۸۶۲۵

اداره کل بیمه سلامت استان مرکزی

شرکت خدمات مسافرتی زیارتی و گردشگری

گشت کیلان

با مجوز از سازمان حج و زیارت و سازمان میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی

۸۸۳۴۰۰۰۰ - ۸۸۴۶۲۸۲

زیبا ترین جلوه نیکوکاری کمک به بیماران کلیوی می باشد

شماره حساب بانک ملی جاری ۰۱۰۵۳۹۲۵۵۰۰۵ شعبه مرکزی
شماره حساب بانک صادرات جاری ۰۱۰۲۵۰۷۳۰۰۸۰۰۰ شعبه مرکزی
شماره حساب بانک رفاه کارگران ۲۲۲۲۰۰۰۲۰۰۰ شعبه مرکزی

زندگی با دستا ط سهم من هم هست

تلفن انجمن حمایت از بیماران کلیوی کیلان : ۳۳۳۶۳۸۹۰



انجمن حمایت از بیماران کلیوی کیلان



اندیته سبز خزر

ارایه دهنده خدمات ارتباطی ثابت در کشور

013-3410
askiran.com



حمله شدیدالحن ترامپ به جو بایدن

رئیس جمهور آمریکا بار دیگر با حمله به جو بایدن، رویکرد رئیس جمهور قبلی را در خاورمیانه، جنگ اوکراین و افغانستان به یاد افتاد گرفت.دونالد ترامپ رئیس جمهور آمریکا گفت: جو بایدن متقلب و نیرنگ باز ما را وارد بحران واقعی با روسیه کرد. وی افزود: میلیونها نفر بی دلیل کشته شدند و شمار بیشتری نیز اگر ما به آتش بس نرسیم، قربانی خواهند شد.ترامپ تاکید کرد: توافق نهایی با روسیه به امضا خواهد رسید. اگر من بودم جنگی رخ نمی داد. اگر من بودم حادثه هفتم اکتبر با اسرائیل نیز رخ نمی داد.دونالد ترامپ رئیس جمهور آمریکا گفت: عقب نشینی و خروج از افغانستان به جای اینکه شرم آورترین روز در تاریخ کشور ما باشد با قدرت و سربلندی انجام می شد.

مددوف به نیروهای اوکراینی در منطقه کورسک اوتیتماتوم داد

معاون شورای امنیت روسیه می‌گوید که اگر نیروهای اوکراینی در منطقه کورسک سلاح خود را زمین نگذارند، برحمتان نابود خواهند شد.دیمیتری پسکوف با اشاره به پیشروی ارتش این کشور در منطقه کورسک، به نیروهای اوکراینی حاضر در این منطقه هشدار جدی داد.پیش از این، ولادیمیر پوتین، رئیس جمهور روسیه به نیروهای اوکراینی حاضر در نزدیکی کورسک تضمین داده بود که اگر تسلیم شوند، زنده خواهند ماند.

پوتین: از سرگیری روابط روسیه و آمریکا مشکل است

رئیس جمهور روسیه از سرگیری روابط این کشور با آمریکا را مشکل خواند و گفت که برای اجرای آتش‌بس، اوکراین باید به ارتش خود دستور تسلیم شدن در کورسک را بدهد.ولادیمیر پوتین در اظهاراتی تصریح کرد که از دعوت دونالد ترامپ رئیس جمهور آمریکا مبنی بر ترجم به نظامیان اوکراین در استان کورسک مطلع شده است.وی ادامه داد: در صورتی که نظامیان اوکراینی در این استان سلاح خود را کنار بگذارند، ما حفظ جان آنها را تضمین می‌کنیم و رفتار خوبی با آنها خواهیم داشت.

توافق محرمانه آلمان با رژیم تروریستی «آلجولانی»

یک روزنامه آلمانی به تلاش این کشور برای دستیابی به یک توافق با رژیم تروریستی الجولانی اشاره کرد.روزنامه آلمانی بیلد گزارش داد که این کشور قصد دارد به یک توافق با رژیم تروریستی الجولانی مبنی بر بازگرداندن پناهیجویان سوری به سوریه دست یابد.در این گزارش آمده است که ناشی وایسر وزیر کشور آلمان تمایل دارد با ابومحمد الجولانی سرکرده تروریست‌های حاکم بر سوریه در خصوص بازگرداندن پناهیجویان سوری از آلمان توافق کند.سختگوی وزارت کشور آلمان نیز تاکید کرد که مسئولان این کشور تمایل ندارند برنامه‌های مربوط به پناهیجویان سوری را علنی کنند.

«ژلنسکی» آماده امضای توافق با آمریکا بر سر معادن اوکراین است

یک روزنامه آمریکایی گزارش داد که واشنگتن و کی‌یف به تکمیل توافقی بر سر معادن اوکراین نزدیک شده‌اند.روزنامه آمریکایی وال استریت ژورنال گزارش داد که واشنگتن و کی‌یف به تکمیل توافق معادن قبل از مذاکرات با مسکو با میانجی‌گری آمریکا با هدف پایان دادن به جنگ اوکراین نزدیک شده‌اند.در ادامه این گزارش آمده است: ولودیمیر ژلنسکی رئیس جمهور اوکراین در ابتدا گفته بود که هر توافقی در خصوص معادن این کشور به تضمین‌های امنیتی نیاز دارد اما بعدا از شدت این موضع‌گیری خود کاست.

درخواست سئول از آمریکا برای معافیت تعرفه‌ای

وزیر تجارت کره جنوبی خواستار معافیت این کشور از تعرفه‌های آمریکا شد.وزارت تجارت کره جنوب امروز -شنبه- در بیانیه‌ای اعلام کرد: «چونگ‌ان کیو، وزیر تجارت کره جنوبی، از همتای آمریکایی خود درخواست کرد تا در صورت اعمال تعرفه‌های متقابل واشنگتن از ۲ آوریل، برای سئول معافیت در نظر گرفته شود.»این وزارت‌خانه در بیانیه خود اعلام کرد:«وزیر تجارت در جریان سفر خود به واشنگتن در هفته جاری، با جیمیسون گریر نماینده تجاری آمریکا دیدار و تاکید کرد که نباید با سئول رفتار نامناسب شود.»

روته: کشورهای ناتو باید روابط خود را با روسیه احیا کنند

دبیرکل ناتو خواستار احیای روابط کشورهای عضو با روسیه در «مارک روته» دبیرکل ناتو در این زمینه گفت: «روسیه در دراز مدت وجود دارد، روسیه از بین نخواهد رفت.»وی گفت: «این طبیعی است که جنگ به نحوی و گام به گام برای اروپا و همچنین برای آمریکا برای بازگرداندن روابط عادی با روسیه متوقف شود.»وی در ادامه عنوان کرد: «عضویت احتمالی اوکراین در بلوک ناتو در روند صلح کنونی از روی میز خارج است، نکته‌ای که مسکو بر آن تاکید دارد.»

از ابتدای جنگ غزه ۲۰۶ خبرنگار شهید شده‌اند

دفتر اطلاع‌رسانی دولت غزه ضمن اعلام شهادت یک خبرنگار زن فلسطینی، از افزایش شمار شهدای خبرنگار در نوار غزه به ۲۰۶ تن خبر داد. دفتر اطلاع‌رسانی دولت غزه در بیانیه‌ای اعلام کرد که با شهادت یک زن خبرنگار بر اثر شدت جراحات، شمار شهدای خبرنگار از زمان آغاز جنگ نسل‌کشی در نوار غزه به ۲۰۶ تن افزایش پیدا کرد.این دفتر گزارش داد: «آلا اسعد هاشم» خبرنگار فلسطینی بر اثر جراحاتش در حمله هوایی سابق رژیم صهیونیستی به شهادت رسید.

کانادا از آمریکا شکایت کرد

کانادا درخصوص تعرفه‌های اعمال‌شده توسط آمریکا بر محصولات فولادی و آلومینیومی به سازمان تجارت جهانی شکایت کرد. در شکایت کانادا، آمده که افزایش ۲۵ درصدی تعرفه‌های آمریکا بر کالاهای وارداتی و ۱۰ درصدی بر منابع انرژی با چندین مفاد موافقت‌نامه عمومی تعرفه‌ها و تجارت ۱۹۹۴ و موافقت‌نامه تسهیل تجارت سازمان تجارت جهانی مغایرت دارد.جنگ تجاری آمریکا و کانادا از زمان روی کار آمدن دولت جدید در ایالات متحده آغاز شده است.

وزیر دفاع ترکیه خواستار انحلال پ‌ک‌ک شد

وزیر دفاع ترکیه از حزب کارگران کردستان خواست تا انحلال خود را اعلام کرده و تسلیحات خود را ای هیچ قید و شرطی تسلیم کند. «یاشار گولر» وزیر دفاع ترکیه از حزب کارگران کردستان خواست تا انحلال خود را اعلام کرده و سلاح‌های خود را بدون هیچ قید شرطی تحویل دهد.گولر در جریان یک سخنرانی گفت: «سازمان پ‌ک‌ک و شاخه‌های آن که در مناطق جغرافیایی مختلفی فعالیت می‌کنند، باید تصمیم بگیرند تا هرچه سریع‌تر به موجودیت خود پایان دهند، انحلال خود را اعلام کرده و سلاح‌های خود را ای هیچ قید شرطی تحویل دهند».

دیدار اولیونوف با گروسی درباره برنامه هسته‌ای ایران

نماینده روسیه در سازمان‌های بین‌المللی با مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی دیدار کرد. «میخائیل اولیونوف» نماینده روسیه در سازمان‌های بین‌المللی طی پستی در پلتفرم ایکس اعلام کرد که با «رافائل گروسی»، مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی دیدار کرده است. وی گفت: «با مدیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی آقای رافائل ماریانو گروسی دیدار کردم. ما در مورد تعدادی از مسائل مربوط به برنامه هسته‌ای ایران گفت‌وگو کردیم.»

پزشکیان: با بگیر و ببند مشکلات اجتماعی تهران حل نمی‌شود جلوی توسعه تهران باید گرفته شود



رئیس‌جمهور تاکید کرد: علما و دانشمندان باید دور هم بنشینند تا مشکلات تهران را با مشارکت و همراهی حل کنند. مشکلات آموزش و پرورش، توسعه راه و آب باید حل شود و جلوی توسعه شهر به شدت باید گرفته شود. نباید اجازه داد پروژه‌های جدید ساخته شود و بعد شهرداری‌ها برونید تخریب کنند.

مسعود پزشکیان در جلسه شورای برنامه‌ریزی و توسعه استان تهران اظهار کرد: همه چیز باید توسط مدیران دیده شود و برای آنها برنامه‌ریزی داشته باشند. ساختمان‌های دولتی و مجلس در تهران مستقر هستند، هر کدام از آنها در حال اداره کشور هستند اما برای اداره آن مشکل داریم.

وی ادامه داد: شورا‌های شهر و روستا باید کمک کنند تا آموزش و ساخت مسکن در تهران توسعه یابد. شورا‌ها و شهرداری‌ها نباید فقط دنبال گرفتن پول از مردم به ازای فروش زمین باشند بلکه باید به فکر آموزش و پرورش و تربیت فرزندان مردم هم باشیم تا در آینده گرفتار انواع بزه‌های اجتماعی نشویم.

پزشکیان یادآور شد: هر جایی که فضای آموزش ندارد باید

پزشکیان بیان کرد: با مشارکت ارکان اجتماعی و مدیریتی استان تهران بسیاری از مشکلات قابل حل است. در تهران با مشکل شدید ناترازی آب روبرو هستیم. تهران را نمی‌شود با تانکر آب‌رسانی کرد، تهران با این شکل امکان زندگی ندارد. کمتر از یک درصد خاک کشور و بیش از ۲۰ درصد جمعیت کشور در تهران متمرکز است. چگونه می‌توان این شهر را مدیریت کرد؟ عدم تراز بین منابع و مصارف یعنی عذاب خدا چون نعمت خدا را خراب کرده‌ایم. بیش از حد چاه‌های آب خالی از آب شده است و ۳۶ سانتی‌متر فرونشست زمین در ورامین داریم. این آمار بسیار خطرناک است در حالی که در خارج از ایران وقتی ۲-۳ سانتی متر فرونشست دارد، جلسات فوق‌العاده تشکیل می‌دهند.

رئیس‌جمهور تاکید کرد: خطر بیخ گوش تهران است، همه علما و دانشمندان باید دور هم بنشینند تا مشکلات تهران را با مشارکت و همراهی حل کنند. مشکلات آموزش و پرورش، توسعه راه و آب باید حل شود و جلوی توسعه شهر به شدت باید گرفته شود. نباید اجازه داد پروژه‌های جدید ساخته شود و بعد شهرداری‌ها برونید تخریب کنند، از همان ابتدا جلوی این کار گرفته شود. بهترین مدیران و کارشناسان در تهران متمرکز هستند. اکثر مغزها در تهران هستند و فرصت به رشد شهرستان‌ها داده نشده است. اگر تهران نتواند مشکلات خودش را حل کند، حل مشکلات سایر شهرها غیرممکن است. وی ادامه داد: مینگین درآمد تهران بالاتر از بقیه کشور است. پراکندگی جغرافیایی هم مشکل دارد و باید روی آن کار کرد. با تیم منطقه‌ای آموزش و پرورش و بهداشت و درمان در استان تهران با کمک شورا‌های شهر و شهرداری‌ها باید مشکلات را حل کنیم. اگر شهرداری‌ها زمین برای ساخت مدرسه بدهند، ما می‌توانیم با مشارکت خود مردم مدرسه بسازیم. این زمین‌ها از قبل بوده است، اما تغییر کاربری داده‌اند حالا باید کاربری‌های تغییر یافته را برگردانند.

پزشکیان گفت: با عزم و اراده باید برگشت تا ناترازی‌ها را رفع کنیم. با همدلی، وحدت، انسجام و همراهی می‌توانیم مشکلات و ناترازی‌ها را رفع کنیم. وقتی هر سر یک راه هم‌نظر شدیم، همه باید متحد به اجرای آن باشند. از وزرای نیرو، نفت، کشور و استانداری‌ها و شوراها تشکر می‌کنم چون مجبور به قطع گاز خانگی شدیم. در خصوص تعطیلی‌ها، فقط ۶ روز به دلیل کمبود انرژی بود، بقیه تعطیلی‌ها به آن ربطی نداشت اما صنایع را بیشتر تعطیل کردیم و تلاش داریم که تکرار نشود.

رئیس‌جمهور در پایان یادآور شد: موضوع افزایش اختیارات استانداران را در هفته جاری تعیین می‌کنیم.

بیش از ۳۰۰۰ قطع نخاع در تصادفات سال گذشته



بایستی مورد توجه دستگاه سلامت و همه دستگاه‌های ذی ربط قرار بگیرد.

وزیر بهداشت ضمن تشکر از همه کسانی که در این طرح دست به دست هم داده‌اند به عنوان یک نشان از وفاق، تاکید کرد: معنای وفاق همین است. یعنی همه دست به دست هم بدهیم برای ملت و ایران. وفاق در عمل محقق می‌شود نه در نظر، ما امروز دور هم جمع شده‌ایم برای یک خیر عمومی که

نایب رئیس اتحادیه مشاوران املاک :

فروش متری مسکن غیر قانونی نیست؛ معاملات رسمی نداریم



وی ادامه داد : از سوی دیگر گزینه فروش متری مسکن در سامانه‌هایی که دولت در اختیار مشاوران املاک قرار داده از جمله خودنوئیس و کاتب وجود ندارد و سامانه رسمی وجود ندارد که بتوان از آن طریق واحد مسکونی را در قالب فروش متری به مردم عرضه کنیم. با این وجود در حال حاضر فروش متری مسکن در بازار بین مردم معامله می‌شود.

نایب رییس اتحادیه مشاوران املاک افزود: سوال این است که این خرید و فروش متری مسکن در چه بستری انجام می‌شود و اساسا در این معاملات چه متر از چه ساختمانی به فروش

سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی و ورزشی

خبر

مدیر کل بیمه‌شدگان تامین اجتماعی: مطالبات معوق کارفرمایان عامل هجمه‌های اخیر علیه تامین اجتماعی است

مدیر کل امور بیمه شدگان سازمان تامین اجتماعی کشور با اشاره به ۱۱۵ همت مطالبات معوق این سازمان، اظهار کرد: هجمه این روزها علیه تامین اجتماعی حدود ۲۰ درصد این مطالبات جهت انجام تعهدات تامین اجتماعی است.

مهدی شکوری امروز شنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ در مراسم تودیع و معارفه شهید آیدر اراغه بستر مناسب برای ارائه خدمات تامین اجتماعی به صورت فراگیر، گفت: قطعا تامین اجتماعی نمی‌تواند از کنار حدود ۵۰ درصد جمعیت کشور که تحت پوشش این سازمان هستند به راحتی گذر کند که این مگر به همت تمام همکاران فعال در حوزه تامین اجتماعی کشور محقق نمی‌شود.

وی با اشاره به فعالیت ۵۵۰ شعبه، ۴۰۰ مرکز درمانی و هزاران مرکز طرف قرارداد تامین اجتماعی در کشور، اظهار کرد: البته تامین اجتماعی، یک سازمان درآمد – هزینه‌ای است و متأسفانه در این ایام که بحث ناترازی در کشور مطرح است، شاهد ناترازی در حوزه درآمد – هزینه‌ای سازمان به دلیل تاخیر در پرداخت معوقات و وصولی‌های این سازمان از سوی کارفرمایان هستیم.

شکوری با اشاره به مسائل مطرح شده پیرامون تسویه حساب تامین اجتماعی با داروخانه‌ها در سطح کشور، گفت: این مطالبات معوق که در استان یزد حدود ۱۸۰۰ میلیارد تومان است، در سطح کشور جمعا ۱۱۵ همت است و تنها حدود ۲۰ درصد از این مبلغ مربوط به بدهی‌ها و تعهدات سازمان به مراکز ارائه خدمات است.

وی با بیان این سازمان تامین اجتماعی با درک وضعیت اقتصادی کشور در کنار کارفرمایان و تولیدکنندگان ایستاده است، هجمه این روزها علیه تامین اجتماعی را ناشی از عدم همکاری بخشی از کارفرمایان به دلیل شرایط حاکم است. این مسئول در پایان ابراز کرد: برای گذر از این چالش‌ها علاوه بر همدلی و همراهی در بدنه سازمان، طرح تحولی در این باره ارائه شده است که امیدواریم با تحقق آنها شاهد ساماندهی و توسعه ارائه خدمات تامین اجتماعی به تمام بخش‌ها باشیم.

لزوم کاشی ۱۵ میلیارد مکعبی مصرف آب کشاورزی؛ بحران آب شرب جدی است



عضو هیات رئیسه کمیسیون کشاورزی مجلس گفت: سالانه به طور متوسط ۸۰ میلیارد مکعب آب در بخش کشاورزی مصرف می‌شود و این رقم باید به ۶۵ میلیارد مترمکعب کاهش پیدا کند.

حامد یزدیان، عضو هیات رئیسه کمیسیون کشاورزی مجلس شورای اسلامی از جدی بودن بحران کمبود آب گفت و اظهار کرد: بحث کمبود آب همواره در جلسات کمیسیون کشاورزی مطرح است و این روزها موضوع تامین آب کشاورزی به شرب مردم هم سرایت کرده و در این شرایط هیچ راهی وجود ندارد غیر ازاینکه که به سمت بهره‌وری حرکت کنیم تا مصرف آب کشاورزی را کاهش دهیم و امنیت غذایی را برای جامعه تامین کنیم.

وی افزود: در برنامه هفتم توسعه هم بر این موضوع تاکید شده است، در حال حاضر سالانه به طور متوسط ۸۰ میلیارد مکعب آب در بخش کشاورزی مصرف می‌شود در حالی که این رقم باید به ۶۵ میلیارد مترمکعب کاهش پیدا کند.

یزدیان خاطرنشان کرد: گفته می‌شود بیشتر آب مصرفی کشور به کشاورزی اختصاص پیدا می‌کند اما این موضوع در سال‌هایی می‌تواند درست باشد که بارندگی در سطح کشور عادی است اما در سال‌هایی مانند امسال که بارش‌ها کم بوده است حوزه‌های مصرفی در استان‌های گوناگون با یکدیگر فرق می‌کند و در برخی استان‌ها بیشتر ذخایر آب به شرب و صنایع اختصاص پیدا می‌کند، بنابراین بهره‌وری در مصرف آب تنها به کشاورزی محدود نمی‌شود و در شبکه آب شرب نیز نشست شبکه باید از بین برون و در شبکه صنایع تکلیف در برنامه هفتم بر این است که صنعت به جای آب تازه از پساب استفاده کند.

نماینده اصفهان خاطرنشان کرد: همچنین تکلیف برنامه یافته این است که در کشاورزی براساس الگوی کشت وزارت جهاد کشاورزی عمل شود، در این الگو برای یک منطقه‌ای محصول مناسب آن مشخص شده و براساس آن ممکن است مکان کشت برخی از محصولات کشاورزی در کشور تغییر کند و محصولات دیگر جایگزین شود همه اینها در سیاست‌های الگوی کشت قرار دارد با این حال متأسفانه در سال‌های گذشته به برنامه این الگو به طور جدی پرداخته نشده اما پرداخت به الگوی کشت از مطالبات مجلس است. وی تصریح کرد: امسال با توجه به کاهش بارندگی‌ها بحران آب شرب در بسیاری از استان‌های کشور جدی است و جامعه باید از همین الان کاهش مصرف داشته باشد و بخش خانگی هم باید در کنار صنایع و کشاورزی مصرف آب را کم کند.

یزدیان گفت: مدیران باید آمادگی برنامه‌ریزی برای شرایط بحرانی را داشته باشند و برای تمهیداتی که در تامین آب شرب کلان‌شهرهایی مانند تهران، اصفهان و قم مورد نیاز است از همین الان برنامه‌ریزی کنند تا در تابستان با یک فشار پیش‌بینی نشده مواجه نشوند با این حال متأسفانه هنوز موضوع کمبود آب جدی گرفته نشده است.

گیلان

سرپرست اداره کل راه و شهرسازی استان: ۴۵ هزار واحد نهضت ملی مسکن گیلان در دست ساخت است

سرپرست اداره کل راه و شهرسازی گیلان، مجموع واحدهای در دست ساخت نهضت ملی مسکن استان گیلان را بالغ بر ۴۵ هزار واحد دانست و گفت: برای ۸۶۶ خانوار نیز واگذاری زمین در طرح جوانی جمعیت انجام شده است.

محمد مهدی علیزاده از ثبت نام ۱۲۱ هزار و ۹۱۷ متقاضی در طرح نهضت ملی مسکن استان گیلان خبر داد و اظهار کرد: ۲۷ هزار و ۹۱۰ متقاضی واجد شرایط(چهار شرط) هستند.

وی افزود: قرارداد با بانک‌های عامل برای ۴۵۵۲ واحد انجام شده است.

سرپرست اداره کل راه و شهرسازی گیلان تصریح کرد: هم‌اکنون ۲۳ هزار و ۵۰۹ واحد در بخش تسهیلات مسکن روستایی، ۴۳۰۰ واحد در بخش تسهیلات خودمالک شهری، ۶۴۶۶ واحد در بخش بازآفرینی شهری و ۱۱ هزار و ۴۰۴ واحد در بخش حمایتی شهری در دست ساخت است.

علیزاده مجموع واحدهای در دست ساخت نهضت ملی مسکن استان گیلان را ۴۵ هزار و ۷۳۹ واحد دانست و تصریح کرد: در بخش طرح حمایتی شهری، ۷۹۰۹ واحد در قالب انبوه‌ساز، ۳۳۹ واحد در قالب گروه‌ساخت و ۲۴۹۰ واحد نیروهای مسلح داریم.

وی از ابلاغ برنامه واگذاری گروهی و جوانی جمعیت برای ۴۱۵۵ خانوار خبر داد و گفت: برای ۳۳۹ خانوار واگذاری گروهی و برای ۸۶۶ خانوار واگذاری جوانی جمعیت انجام شده است.سرپرست اداره کل راه و شهرسازی گیلان تعداد کل ثبت‌نامی جوانی جمعیت استان را ۳۸۰۸ نفر دانست و اضافه کرد: ۱۸۰۱ نفر تایید شده‌اند و شاهد تخصیص زمین به مساحت ۱۰۰۴ هزار و ۶۶۱ مترمربع و ارزش ۸۱۴۵ هزار میلیارد ریال به ۴۸ درصد متقاضیان تایید شده هستیم.

مدیر کل صمت گیلان در همایش اصناف اعلام کرد اعطای تسهیلات ۲۱ میلیاردی به مشاغل خانگی و صنفی گیلان

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گیلان از فعالیت بیش از ۱۴۰ هزار واحد صنفی در استان خبر داد و گفت: این واحدها زمینه اشتغال بیش از ۳۲۰ هزار نفر را فراهم کرده‌اند. تیمور پورحیدری، مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گیلان در همایش تبیین نقش اصناف در پیشبرد راهبردهای انقلاب اسلامی و تجلیل از کسبه نمونه استان که با حضور استاندار گیلان و جمعی کثیری از کسبه و بازاریان سراسر گیلان برگزار شد، اظهار کرد: اصناف در نقش تاریخی همواره یکی از ارکان مهم جامعه اسلامی – ایرانی بوده اند.

وی افزود: در طول تاریخ، این قشر نه تنها در رونق اقتصادی و توسعه اجتماعی نقش اساسی داشته، بلکه در بزنگاهای ساس، از دوران نهضت مشروطه گرفته تا انقلاب اسلامی و دفاع مقدس، دوشادوش مردم و نظام اسلامی ایستاده‌اند. پورحیدری به فعالیت بیش از ۱۴۰ هزار واحد صنفی و بالغ بر ۳۰۰۰ اتحادیه صنفی اشاره کرد و گفت: ۱۸ هزار واحد تولیدی– صنفی کوچک که مجموعاً زمینه اشتغال بیش از ۳۲۰ هزار نفر فراهم کرده‌اند.

وی ادامه داد: ارائه تسهیلات کم بهره برای توسعه کسب و کارهای کوچک و خانگی (عمدتاً فرش دستباف) شامل ۲۱ میلیارد تومان مشتمل بر ۲۵ پرونده پشتیبان و ۲۷۸ پرونده مستقل، تسهیل فرایندهای اداری و قانونی و کاهش بروکراسی اداری برای صدور و تمدید پروانه‌های کسب از طریق اتصال سامانه نوین اصناف به درگاه ملی مجوزها اقدامات اداره کل صمت در حوزه اصناف است.

پورحیدری اضافه کرد: تأمین، توزیع و نظارت بر قیمت‌ها در بازار با رویکرد حمایت از تولید داخلی و کاهش وابستگی به واردات کالاهای اساسی، نظیر مشارکت در طرح کالابرگ الکترونیکی، توانمندسازی، مهارت‌آموزی و برگزاری دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های تخصصی برای ارتقای مهارت اصناف و ترویج فرهنگ کارآفرینی، حمایت از ورود اصناف به فضای تجارت الکترونیک از طریق توسعه زیرساخت‌های الکترونیکی و هوشمندسازی کسب و کارها، نظیر گسترش بهره برداران سامانه نماد الکترونیک (ای نماد)، تعامل با اتحادیه‌ها و تشکلهای صنفی برای سیاست‌گذاری بهتر و مشارکت در به روزرسانی و تدوین قوانین و مقررات متناسب با نیازهای صنوف از دیگر اقدامات این اداره کل در حوزه اصناف بوده است.

وی به برگزاری جلسات ماهانه کمیسیون نظارت در راستای حل مشکلات و چالش‌های صنفی اشاره کرد و گفت: ثبت اشتغال ۱۴۵۰۰ نفری در سطح کسب و کارهای کوچک و صنفی در رصد اشتغال، ۷۰ مورد برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی در راستای ساماندهی واحدهای صنفی، مشارکت فعال اصناف در رویدادهای فرهنگی و مذهبی استان در راستای عمل به مسئولیت‌های اجتماعی نظیر راه پیمایی عظیم اربعین بخش دیگر از این اقدامات است.

مراکز توزیع میوه شب عید در گیلان فعال شد

معاون توسعه بازرگانی و صنایع کشاورزی سازمان جهاد کشاورزی گیلان از آغاز توزیع میوه شب عید از روز گذشته (شنبه) در ۴۸ مرکز و نمایشگاه بهاره استان خبر داد.

قاسم جواد زاده مختدر با بیان اینکه ۱۱۱ تن سیب و ۱۱۷ تن پرتقال تاسمون گیلان برای توزیع آماده شده‌است اظهار کرد: هر کیلو سیب ۴۵۰ هزار ریال و هر کیلو پرتقال نیز به قیمت ۳۰۰ هزار ریال عرضه می‌شود.

وی بیان کرد: همچنین در این مراکز علاوه بر میوه شب عید، خرما به قیمت هر کیلو یک میلیون و ۴۰۰ هزار ریال عرضه می‌شود.جوادزاده بیان کرد: مراکز توزیع میوه شب عید در رشت مرکز گیلان در جاده رشت به لاهیجان روبروی ترمینال خط کناره – اتحادیه تعاون روستایی رشت، بولوار معلم میدان سرگل به طرف میدان مادر، بازار تالش– مسکن مهر فلکه دوم جنب آتش نشانی، بولوار ضیابری ۱۲ و روبروی فروشگاه دنیای ورزشی، میدان انتظام جنب آتش نشانی، میدان مصلی کنار مجتمع آدینه، شهرک حمیدیان روبروی فروشگاه تعاون و خیابان رسالت روبروی صدا و سیما جنب نوغانداری دایر شده‌است.

معاون توسعه بازرگانی و صنایع کشاورزی سازمان جهاد کشاورزی گیلان اضافه کرد: مراکز توزیع میوه در شرکت تعاون روستایی کشاوز پربازار، شرکت تعاونی روستایی کشاورز لشت نشاء، بولوار امام حسین جنب پارک شهر، میدان امام رضا پیاده راه فرهنگی کوچصفهان، شرکت تعاونی روستایی خشکچجار، شرکت تعاونی روستایی چوکام و روبروی بانک ملت پارک آفتاب شهرستان خمام فعال شده‌است. وی اظهار کرد: مراکز توزیع میوه شب عید در تمام شهرستان‌های گیلان فعال شده‌است.

آیت الله رسول فلاحتی نماینده ولی فقیه در گیلان و امام جمعه رشت گفت: مسئولان در سراسر استان از باند بازی و رانت‌خواری پرهیز کنند.

آیت الله رسول فلاحتی، نماینده ولی فقیه در گیلان و امام جمعه رشت در خطبه های عبادی– سیاسی نماز جمعه این هفته در مصلی امام خمینی (ره) رشت، با اشاره به فرا رسیدن دومین جمعه ماه مبارک رمضان، اظهار کرد: در وهله نخست خودم و شما را به تقوای الهی توصیه می‌کنم.

وی با اشاره به نکاتی پیرامون حق حاکم بر آحاد جامعه، افزود: بعد از پیروزی انقلاب اسلامی به رهبری امام راحل، کتاب‌ها و رساله‌های مختلفی پیرامون این مسئله به رشته تحریر در آمد تا بسیاری از مردم به ویژه مسلمانان جهان دریافتند که مسئله حکومت اسلامی بحث بسیار مهمی است. آیت الله فلاحتی، با بیان اینکه حکومت ولایت فقیه در راس حکومت اسلامی قرار دارد، خاطرنشان کرد: بسیاری از دشمنان با طراحی توطئه سعی در ایجاد شبهه در بین آحاد جامعه را دارند. وی، با اشاره به احادیثی از امام صادق علیه السلام پیرامون حکومت اسلامی، تصریح کرد:

هیچ سرزمینی از سه چیز بی‌نیاز نیست: نخست فقیه عالم با تقوا که در مسائل دین و دنیا مردم را یاری کند. خلیط جمعه رشت داشتن حاکم امین و خیرخواه که مورد اعتماد مردم باشد را دومین نیاز هر جامعه عنوان کرد و گفت: سومین نیاز هر جامعه داشتن پزشک امین و معتمد است. وی افزود: از مجموعه روایات در مورد حاکم و حکومت اسلامی ایگونه برمی‌آید که اگر جامعه حاکم اسلامی نداشته باشد دین دچار تحریف خواهد شد و حاکم و رهبر معتمد باید به فکر دین و آخرت مردم نیز باشد.

آیت الله فلاحتی، با اشاره بر پیش رو بودن شب‌های قدر و ایام ضربت خوردن و شهادت امیرالمومنین علی علیه السلام، اظهار کرد: شب نوزدهم ماه مبارک رمضان، شب احیا و شب آمادگی برای حضور در لیل‌القدر است و باید در طول سال و ماه رمضان به گونه ای زندگی کنیم که بتوانیم از شب قدر بهره ببریم.

وی، خاطرنشان کرد: افشار مردم این شب را قدر می‌نهند و برای آن احترام قائل هستند تا از برکات این شب عزیز به بهترین شکل استفاده کنند.

امام جمعه رشت :

مسئولان در سراسر گیلان از باند بازی و رانت‌خواری پرهیز کنند



عضو مجلس خبرگان رهبری، با اشاره به بیانات رهبر انقلاب پیرامون مسئله اقتصاد و معیشت مردم در دیدار ماه رمضان با کارگزاران و مدیران نظام اسلامی، خاطرنشان کرد: به فرموده رهبر انقلاب، تردیدی نیست که تحریم های قدرت ها در وضیعت کنونی اقتصادی ما و معیشت مردم تأثیر دارد اما این همهی قضیه نیست. بخشی از عامل تحریم است ولی یک چیزهایی هم هست که می‌تواند تأثیر تحریم‌ها را در کشور از به گفته وی، آنچه که می‌تواند تأثیر تحریم‌ها را در کشور از بین ببرد در وهله نخست انسجام دستگاه ها در سطح کلان کشور است.

آیت الله فلاحتی، با تأکید بر وحدت مدیران ارشد در صدر کشور، عنوان داشت: سرعت عمل و گذر از بروکراسی و کاغذ بازی، بهره‌بندی از ظرفیت‌های پنهان و نهفته ی کشور، پرهیز از بازی‌های سیاسی، برخورد با قاچاق و قاچاقچیان، اصلاح نظام ارزی و تقویت پول ملی، تولید بر محور اقتصاد مقاومتی، ایجاد فضای مناسب برای سرمایه‌گذاران و غیره از جمله راهکارهای برون رفت از تأثیر تحریم‌های اقتصادی

استاندار گیلان خبر داد

نخستین خط هوایی ایر لاین داخلی در گیلان ایجاد می‌شود



استاندار گیلان از آغاز یک خط ایرلاین داخلی در فرودگاه سردار جنگل رشت خبر داد و گفت: فردا نخستین ایرلاین گیلانی در فرودگاه سردار جنگل رشت ایجاد شده و در بعد از سال جدید نیز یک ایرلاین داخلی و بین‌المللی در گیلان مستقر شده و به جذب مسافر در این استان خواهند هادی حق‌شناس در مراسم ستاد اجرایی هماهنگی خدمات سفر استان گیلان در فرماندهی انتظامی گیلان، با اشاره به ظرفیت‌های طبیعی استان، اظهار کرد: گیلان به دلیل فضای سرسبز، جنگل‌ها، جلگه‌ها و دریا، نعمت بی‌نظیری را از سوی خداوند دریافت کرده است که باید با برنامه‌ریزی درست از آن در راستای توسعه پایدار استفاده کنیم.

وی با مقایسه گیلان با استان‌های جنوبی کشور، افزود: در جنوب کشور، نفت و گاز به‌عنوان منابع خدادادی موجب توسعه صنایع پتروشیمی و اشتغال شده‌اند، اما این منابع محدود و رو به اتمام هستند، در حالی که نعمت‌های طبیعی گیلان، مانند جنگل و دریا، تجدیدپذیر هستند و این فرصت بزرگ باید به بهترین شکل ممکن مدیریت شود.

افزایش بارش‌ها و پیش‌بینی رشد سفرهای نوروزی به گیلان

استاندار گیلان با اشاره به بارش‌ها اخیر در استان بیان کرد: میزان بارش برف و باران در گیلان در یکی دو ماه گذشته نسبت به سال گذشته و میانگین بلندمدت افزایش داشته است. این موضوع در کنار شرایط اقتصادی کشور، پیش‌بینی می‌شود که حجم سفرهای نوروزی به گیلان در سال جاری بیشتر از

نظام سلامت اجازه نمی دهد ارائه خدمات سلامت به افراد غیر بومی باوجود افزایش جمعیت و تشدید کار و زحمات کادر درمان، بهداشت، دارو و سایر بخش‌های مرتبط، متوقف شود. آقایای تصریح کرد: ضمن برآورده شدن انتظارات مردم و گردشگران در زمینه بهداشت عمومی باید نظارت بر اماکن عمومی ارائه‌دهنده غذا، سنجگیرانه و بدور از مماشات باشد؛ همچنین برخوردها باید با همکاری نهادهای همسو از جمله تعزیرات حکومتی، شدید و بازدارنده انجام شود.

بازرس کل گیلان همچنین با تأکید بر افزایش خدمات در بخش درمانی و دارویی در ایام تعطیلات نوروز گفت: کشیک پزشکان در مراکز درمانی اصلی و منتخب باید با حساسیت بیشتری تعیین شود؛ بازرسی نیز در کنار مدیران با ارائه هشدارهای لازم به نظام سلامت کمک خواهد کرد.

جانشین فرمانده انتظامی استان خبر داد

کاهش ۱۴ درصدی جانباختگان حوادث ترافیکی در گیلان

استان، پلیس راه و راهور، میراث فرهنگی، راهداری و حمل و نقل جاده‌ای، اورژانس، هلال احمر، امداد خودرو و سایر دستگاه‌های مرتبط برگزار می‌شود. جانشین فرمانده انتظامی استان با بیان اینکه در طرح نوروزی ۱۴۰۳ بیش از یک میلیون و ۵۰۰ هزار خودرو وارد استان شده، گفت: استان گیلان با ۳۳ میلیون تردد بین شهری سومین استان پر تردد کشور بوده که بیشترین حجم انباشت را در طرح نوروزی ۱۴۰۳ به خود اختصاص داده است.

سردار حسن پور با اشاره به اینکه در طرح نوروزی سال ۱۴۰۳ شاهد کاهش ۱۰ درصدی وقوع تصادفات و همچنین کاهش ۱۴ درصدی فوتی حوادث ترافیکی را شاهد بودیم، بیان کرد: در مجموع پلیس راه و راهور ۲۱۹۹ فقره تصادفات جاده‌ای رخ داده است که در اثر ۴۴۸ فقره تصادف مهم تعداد ۴۰۹ نفر مجروح و تعداد ۲۷ نفر جان باختند که ۸۲ نفر کاهش

از نظر مقام معظم رهبری است که باید مد نظر مسئولان قرار گرفته شود.

وی توجه به ضرورت ایجاد نشاط اجتماعی را از دیگر راهکارهای برون رفت از تأثیر تحریم‌های اقتصادی بر معیشت مردم دانست و ادامه داد: دشمن همواره درصدد دلسرد کردن مردم تلاش شبانه روزی می‌کند.

امام جمعه رشت، در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به تحولات اخیر در سوریه، اظهار داشت: جرقه‌های خیزش خوانات برای بازپس‌گیری کشور سوریه از دست متجاوزان زده شده است. وی، اعدام‌های خیابانی در شهرهای علوی نشین طرطوس و لاذقیه را موجب ایجاد بحران و ناامنی در سوریه دانست و گفت: مردم در این دو استان علیه ظلم و ستم به پا خاستند.

آیت الله فلاحتی، با بیان اینکه وعده خداوند حق است؛ خاطرنشان کرد: به زودی جوانان غیور سوریه علیه ظلم و ستم قیام خواهند کرد و کشورشان را از این وضعیتی که رژیم صهیونیستی برایشان به وجود آورده، نجات خواهند داد.

وی، با تأکید بر اینکه مسئولان ادارات و نهادهای سراسر استان وظایف خود را به نحو احسن انجام

دهند؛ بیان داشت: مسئولان گیلان از باند بازی و رانت خواری دوری و از ایجاد فضا برای آقا‌زاده ها اجتناب کنند.

امام جمعه رشت، بخشی از مشکلات جامعه را مربوط به آقا‌زاده‌ها خواند و تأکید کرد: این یک بلاست و بنده از همین جا به مدیران و مسئولان در سراسر استان اعلام می‌کنم؛ با رانت و باند بازی نکنید.

وی تأکید کرد: حتی اگر کسی از طرف بنده یا آوردن نام بنده در اداره یا دستگاهی خواست که کار او را انجام دهند، هر مدیری که کار آن فرد را راه بیندازد؛ او یک خانن است. نماینده ولی فقیه در گیلان، یادآور شد: اگر هر کدام از اطرافیان بنده بخواهند در اداره ای از نام من سوء استفاده بکند؛ آن دستگاه موظف به معرفی آن فرد به بنده است.

وی خواستار برخورد قانونی با هرگونه تخلف در این زمینه شد و گفت: بنده مخالف شماره یک در برخورد با این گونه تخلفات هستم.

آیت الله فلاحتی، مسئولان نظام را خادمان مردم خواند که ۴۶ سال پای انقلاب و حامی ولایت فقیه ایستاده‌اند.

همچنین باید برنامه‌ریزی دقیقی انجام دهم تا مسافران گیلان را با خطرات خوش ترک کنند. حق شناس با تأکید بر لزوم توجه به استفاده حداکثری از حضور مسافرتین در این استان افزود: بر اساس آمار ۱۰ میلیون مسافر وارد گیلان شده و ۱۰ هزار میلیارد تومان در گیلان هزینه کردند ولی آن‌طور که باید نتوانستیم از این ظرفیت بالقوه استفاده لازم را ببریم

استاندار گیلان با اشاره به تصادفات جاده‌ای، به‌ویژه در ۳۰ کیلومتری شهرها، گفت: پیشش عده تصادفات در همین محدوده رخ می‌دهد که نیازمند توجه ویژه پلیس، راهداری و سایر دستگاه‌های اجرایی است. از مردم استان نیز درخواست می‌کنم با رعایت قوانین رانندگی و همکاری بیشتر، سفرهای امن‌تری را برای مسافران رقم بزنند.

توسعه زیرساخت‌های حمل‌ونقل در گیلان

حق شناس با اشاره به توسعه زیرساخت‌های حمل‌ونقل در استان بیان کرد: در بخش ریلی تعداد واگن‌های سفر به گیلان افزایش خواهد یافت و در بخش هوایی، شاهد افتتاح اولین ایرلاین گیلانی خواهیم بود که پایگاه آن در فرودگاه رشت است، همچنین در سال آینده، دومین ایرلاین ایرانی و یک ایرلاین خارجی وارد فرودگاه گیلان خواهد شد.

وی اظهار امیدواری کرد که به استفاده از ظرفیت‌های بی‌نظیر گیلان و توسعه زیرساخت‌های گردشگری، نتنها در ایام نوروز، بلکه در طول سال شاهد افزایش سفرها به استان و بهره‌مندی مردم از فرصت‌های اقتصادی باشیم.

گیلان

نایب رئیس مجلس: پیگیر فاضلاب و زباله گیلان هستیم

نایب رئیس مجلس گفت: با استاندار گیلان درباره دو موضوع مهم و بحثی گیلان و رشت یعنی فاضلاب و زباله که جنبه ملی دارند، گفت‌وگو کردم و موضوع تا رسیدن به نتیجه، پیگیری خواهد شد.

علی نیکزاد در حاشیه بازدید از پروژه‌های عمرانی آستانه اشرفیه و بندر جاف و چیمخاله اظهار کرد: این سفر بنا به دعوت نماینده شهرستان آستانه اشرفیه در مجلس انجام شده است.

وی با بیان اینکه قبل از سفرهای استانی با رئیس مجمع نمایندگان استان‌ها هماهنگ هستیم، از دیدار استاندار گیلان با مدیرعامل صندوق توسعه ملی در هفته جاری خبر داد و بیان کرد: حتما کمک می‌کنیم تا گیلان از امکانات صندوق برای حل مشکل فاضلاب استفاده کند، زیرا سطح آب‌های زیرزمینی در گیلان بالااست و مانند سایر استان‌ها، امکان احداث چاه جذبی وجود ندارد.

نیکزاد با بیان اینکه باید موضوع فاضلاب را جدی بگیریم، ادامه داد: درباره دفن زباله، با هماهنگی معاون عمرانی وزیر کشور، یک جلسه این هفته برگزار می‌شود. وی بیان کرد: بعد از عید، همراه مجمع نمایندگان گیلان حتما این موضوعات را پیگیری خواهیم کرد.

نایب رئیس مجلس با اشاره به طرح توسعه حرم در آستانه اشرفیه، اضافه کرد: مردم همکاری کردند و کار ارزشمندی انجام شد و تعداد کمی از پلاک‌ها باقی مانده است.

شرکت بازآفرینی شهری صحت کردیم و قرار شد ۴۰ میلیارد تومان را برای تملک پلاک‌های باقی‌مانده در اختیار استان قرار دهند تا بتوانیم کار خیابان اصلی به طرف حرم را به اتمام برسانیم.

وی همچنین به پروژه کمربندی لاهیجان اشاره و اظهار کرد: با همکاری سازمان راهداری، تا پایان فروردین سال آینده، ۵۰ میلیارد تومان و ۵۰۰ تن قیر در اختیار پروژه قرار می‌گیرد. برای پروژه کمربندی لنگرود نیز با هماهنگی وزارت راه و شهرسازی ۵۰۰ تن قیر اختصاص پیدا می‌کند. نیکزاد بندر چمخاله را اولین بندر گردشگری شمال کشور دانست، ادامه داد: فرصت مناسبی فراهم شده است و از سرمایه‌گذاران بخش خصوصی دعوت می‌کنیم که به بندر چمخاله بیایند.

وی تأکید کرد: با همکاری استاندار گیلان، زمین و تسهیلات در اختیار سرمایه‌گذاران بندر چمخاله قرار می‌گیرد.

نایب رئیس مجلس همچنین به تعطیلی پنجشنبه‌ها اشاره و بیان کرد: مجلس تعطیلی را اعلام نکرده، اگرچه کمیسیون اجتماعی به دنبال تبدیل ۴۴ ساعت کاری در هفته به ۴۰ ساعت است که عملاً پنجشنبه‌ها و جمعه‌ها تعطیل می‌شود. نیکزاد با بیان اینکه لایحه بودجه ۱۴۰۴ به شورای نگهبان رفته است، گفت: لایحه در مرحله اول به شورای نگهبان رفت و پس از تایید به دولت ابلاغ شد، البته جدول‌های بودجه را به شورای نگهبان فرستادیم که از حدود ۲۰ بند ایراد گرفته شد. از عمده موضوعات، رفع ایراد شد و مجلس روی مصوبه خود اصرار دارد و به همین دلیل، به مجمع تشخیص مصلحت نظام ارجاع شد.

او سران قوا، بویژه رئیس جمهوری را پیگیر وضعیت معیشت دانست و افزود: سران قوا پیگیر کالابرج بودند و با نامه رئیس جمهوری به رهبر انقلاب و اجازه برداشت از صندوق توسعه ملی، برای دهک‌های تعیین‌شده کالابرج رمضان را اختصاص دادیم و کالابرج عید هم ارائه می‌شود.

شهردار رشت: ۲۰ تیم مشغول بهبود آسفالت شهر هستند



شهردار رشت گفت: هم ایک ۲۰ تیم در سطح رشت در حال بهبود آسفالت این شهر هستند.

رحیم شوقی در نشست خبری در جمع رسانه‌ها اظهار کرد: بهبود آسفالت مناطق و معابر شهر رشت تا رضایتمندی مردم در سال آینده نیز با جدیت دنبال می‌شود.

وی با اشاره به تولید روزانه ۴۰۰ تن آسفالت در کارخانه آسفالت رشت اضافه کرد: این میزان تولید آسفالت جدا از فعالیت بخش خصوصی است.

شهردار رشت در ادامه با بیان اینکه تملک اراضی برای بازگشایی راه‌ها، اولویت برنامه کاری مجموعه شهرداری است اظهار کرد: برای بازگشایی مسیر سعدی به سرگل، ۹۸ ملک خریداری شده و تنها چهار تا پنج ملک باقی مانده است.

وی با اشاره به اجرای طرح میناق برای احداث پنج تقاطع غیرهمسطح برای کاهش مشکلات ترافیکی بیان کرد: تاکنون ۲ تقاطع افتتاح شده است که گامی موثر برای کاهش مشکلات ترافیکی است.

شهردار رشت اظهار کرد: افزایش حمل و نقل عمومی و بازگشایی راه‌ها از جمله کارهای مهم دیگر شهرداری رشت برای کاهش مشکلات ترافیکی این شهر است.

وی در پاسخ به سوال یکی از خبرنگاران در موضوع عزل و نصب در مجموعه شهرداری به سفارش اعضای شورا و دوستی شهردار و اعضای شهر گفت: کمترین انتصاب و تغییرات در این دوره مدیریتی در شهرداری رشت انجام شده‌است؛ با اعضای شورا مشورت می‌کنم اما تصمیم نهایی را به تنهایی می‌گیرم، ضمن اینکه در سایه دوستی و همکاری کارها پیش می‌رود.

وی در پاسخ به سوال خبرنگاری دیگر مبنی بر عدم حضور برخی از کارکنان شهرداری در محل کار اظهار کرد: در این ارتباط سامانه حقوقی به دستگاه حضور و غیاب متصل شده و پرداخت حقوق کارکنان شهرداری نیز بر این اساس انجام می‌شود ضمن اینکه نظارت کامل برای حضور کامل کارکنان در محل کار وجود دارد.

رئیس شورای شهر رشت نیز در این نشست خبری گفت: همدلی بین مدیریت شهری و اعضای شورای شهر موجب توسعه شهر می‌شود؛ اختلاف بهترین عامل و عدم کارایی هر مجموعه، در جمله شهرداری است.

محمدحسین واقع کارگرنیا با بیان اینکه رشت در مسیر توسعه قرار گرفته است اظهار کرد: کارهای خوبی در سطح شهر رشت از جمله اجرای تقاطع های غیرهمسطح و بازگشایی راه‌ها به منظور کاهش ترافیک در دست انجام است. رشت دارای حدود ۷۰۰ هزار نفر جمعیت ثابت است که در طول روز به یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر می‌رسد.

بهترین زمان مصرف پروبیوتیک

اجتماعی

اجرای برنامه‌های آموزشی نوروز از گواهینامه خانه تکانی تا بهبود رفتارهای ترافیکی



مدیرکل آموزش‌های همگانی جمعیت هلال احمر با تأکید بر اهمیت آمادگی در برابر حوادث چهارشنبه‌سوری و سفرهای نوروزی، از اجرای برنامه‌های آموزشی این سازمان برای کاهش آسیب‌های احتمالی خبر داد و گفت: علاقمندان می‌توانند آموزش‌های خانه تکانی ایمن را فرا بگیرند.

نواب شمس‌پور، با اشاره به نزدیک شدن به روزهای پایانی سال و برگزاری مراسم چهارشنبه‌سوری، افزود: هر ساله در این ایام شاهد افزایش موارد سوختگی، آسیب‌های چشمی و حتی سکنه قلبی در سالمندان و زنان باردار هستیم. به همین منظور، محتوای آموزشی استاندارد تهیه شده که در سطح ملی ارائه می‌شود.

وی افزود: این آموزش‌ها شامل دوره‌های ایمنی در چهارشنبه‌سوری، انیمیشن‌های آموزشی و همکاری با سازمان‌هایی همچون اورژانس، آتش‌نشانی، پلیس، وزارت آموزش و پرورش و انجمن‌های ایرانی است. همچنین، آموزش‌های حضوری در مدارس برنامه‌ریزی شده تا دانش‌آموزان با خطرات این مراسم و نحوه ارائه کمک‌های اولیه آشنا شوند.

ایمنی در خانه‌تکانی و کاهش آسیب‌های بدنی

شمس‌پور در ادامه به موضوع ایمنی در خانه‌تکانی اشاره کرد و گفت: با توجه به افزایش فعالیت‌های نظافتی در روزهای پایانی سال، شاهد بروز آسیب‌هایی مانند کمردرد و سقوط از ارتفاع هستیم. آموزش‌های هلال احمر در این زمینه، شامل توصیه‌هایی برای پیشگیری از حوادث و رعایت اصول ایمنی است.

وی افزود: علاقمندان می‌توانند با شرکت در دوره های خانه تکانی ایمن در سایت آموزش هلال احمر اقدام به اخذ گواهینامه خانه تکانی کنند.

مدیرکل آموزش‌های همگانی هلال احمر با تأکید بر اهمیت ایمنی جاده‌ای در ایام نوروز، اظهار داشت: یکی از برنامه‌های مهم جمعیت هلال احمر، طرح بهرفت (بهبود رفتارهای ترافیکی) از طریق آموزش‌های همگانی است. از سال ۱۳۸۰ این طرح آغاز شده و از سال ۱۳۹۵ به صورت جدی‌تری دنبال می‌شود. امسال نیز با نصب بنرهای تبلیغاتی، ارسال پیامک‌های آموزشی و برگزاری ایستگاه‌های اطلاع‌رسانی در سازمان جوانان، تلاش داریم رانندگان را نسبت به خطرات جاده‌ای آگاه کنیم.

وی با اشاره به کاهش آمار فوتی‌های جاده‌ای از ۲۲ هزار نفر به ۱۷ هزار نفر در سال‌های گذشته، خاطرنشان کرد: با این حال، همچنان عامل انسانی یکی از مهم‌ترین دلایل بروز تصادفات است. بنابراین، آموزش‌های ما بر افزایش مهارت‌های رانندگی ایمن در شرایط مختلف، از جمله رانندگی در برف و باران، متمرکز شده است.

شمس‌پور تصریح کرد: هلال احمر با استفاده از روش‌های متنوع، از جمله آموزش‌های حضوری، فضای مجازی و رسانه ملی، تلاش دارد تا فرهنگ ایمنی را در جامعه نهادینه کند و با افزایش آگاهی عمومی، میزان حوادث را کاهش دهد.

توقیف خودروهای با خلافی بالای ۵ میلیون تومان در نوروز



رئیس پلیس راهور فراجا، از اجرای طرح ویژه‌ای برای توقیف خودروهایی با خلافی بالای پنج میلیون تومان در نوروز خبر داد و از مسافران خواست که قبل از سفر، نسبت به میزان خلافی خودروی خود مطلع شوند. سردار سید تیمور حسینی روز شنبه با اشاره به تعیین سقف پنج میلیون تومان برای توقیف خودروها اظهار کرد: رانندگان پیش از سفر، به میزان خلافی خودروی خود توجه کنند و اجازه ندهند که مبلغ آن از سقف تعیین شده فراتر رود. رئیس پلیس راهور فراجا افزود: در صورت مواجهه با خودروهایی که تخلفات آنها بالای پنج میلیون تومان است، مأموران پلیس راهور خودرو را توقیف می‌کنند و از تردد آنها جلوگیری می‌شود و این خودروها به پارکینگ منتقل خواهند شد. سردار حسینی تأکید کرد: در صورت توقیف خودرو به دلیل خلافی بالا، رانندگان باید مبلغ خلافی را در همان شهر پرداخت کنند و تا زمان تسویه بدهی، اجازه ترخیص و تردد خودرو در سطح جاده‌های کشور را نخواهند داشت. رئیس پلیس راهور فراجا تصریح کرد: این اقدام پلیس راهور به منظور حفظ امنیت و کاهش تخلفات در جاده‌ها و معابر عمومی در ایام شلوغ نوروز اتخاذ شده است.

پروبیوتیک ها باکتری های مفیدی هستند که می توانند به تقویت سیستم ایمنی، کاهش وزن، بهبود گوارش و هضم غذا، کاهش کلسترول و... کمک کنند.

اگر تا به حال اسم پروبیوتیک را نشنیده‌اید کافی است به سوپرمارکت بروید و نگاهی به قفسه لبنیات بیندازید، آن جاست که با تنوع لبنیاتی که برچسب پروبیوتیک دارند، شگفت‌زده خواهید شد. اما پروبیوتیک‌ها چه فایده‌ای دارند و تاثیر آن‌ها بر سلامت بدن چیست که این قدر در بین مردم طرفدار پیدا کرده اند.

پروبیوتیک چیست؟

پروبیوتیک ها، موجودات ریز، زنده و فعال میکروسکوپی هستند که خوردن آن‌ها، باعث تغییر میکروبیوم دستگاه گوارشی ما به منظور سلامتی بیشتر می‌شود. بیشتر اوقات به آن‌ها باکتری‌های مفید روده هم می‌گویم. وجود این باکتری‌های خوب، از رشد و تکثیر باکتری‌های بیماری‌زا جلوگیری می‌کند.

فواید پروبیوتیک‌ها برای بدن کمک به کاهش وزن

باکتری‌های خوب پروبیوتیک به بهبود سوخت‌وساز بدن شما کمک می‌کند و باعث می‌شود به مدت طولانی‌تری احساس سیری داشته باشید.

پروبیوتیک‌ها سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند، اجازه رشد و تکثیر به باکتری‌های بد را نمی‌دهند و روده را از التهاب و تحریک پذیری در امان نگه می‌دارند. بعضی از انواع پروبیوتیک‌ها سبب سرعت گرفتن تولید آنتی بادی می‌شوند و سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند.

پروبیوتیک به کشتن مخمر و قارچ‌های واژینال کمک می‌کند. ماست‌های پروبیوتیک کمک می‌کند تا PH محیط واژن متعادل شود و در نتیجه خطر ابتلا به عفونت‌ها کاهش یابد.

فواید پروبیوتیک‌ها برای سلامت روده‌ها

پروبیوتیک‌ها، باکتری‌های خوبی هستند که با باکتری‌های بد بدن شما مبارزه و سلامت دستگاه گوارش شما را تضمین می‌کنند، روده سالم به این معنی است که روده شما خالی از هر گونه باکتری مضر و غنی از پروبیوتیک‌هاست. پروبیوتیک‌ها همچنین قادرند اختلالات میکروبیوتای روده، پس از درمان آنتی‌بیوتیکی را به حداقل برسانند.

پروبیوتیک‌های فعال و زنده، سنتر کلسترول در کبد را کاهش می‌دهند. به علاوه پروبیوتیک‌ها، اسیدهای صفراوی را کاهش می‌دهند که منجر به کاهش کلسترول می‌شود.

یبوست در اثر حرکت کند روده‌ها به وجود می‌آید و پروبیوتیک می‌تواند حرکات روده را بهبود دهد. بنابراین می‌تواند مشکل یبوست را رفع کند.

فواید پروبیوتیک برای کاهش اضطراب و افسردگی

ترکیب باکتری‌های گوارشی نه تنها روی سلامت جسمانی اثر می‌گذارد، بلکه بر عملکرد مغز و سلامت روان هم تاثیر دارد. بر اساس پژوهش‌های موجود، برخی از انواع پروبیوتیک‌ها اضطراب را کاهش می‌دهند و نوعی از بیفیدوباکتریوم، یکی



از انواع پروبیوتیک‌ها، رفتارهای اضطراب‌گونه را در مبتلایان به ورم روده کاهش داده است.

چه غذاهایی پروبیوتیک دارند

شما کاملاً می‌توانید میکروب‌های مفید بدن خود را از غذاهایی که می‌خورید افزایش دهید. خوشبختانه آن قدر طیف مواد غذایی که پروبیوتیک دارند متنوع و گسترده است که شما می‌توانید با هر نوع رژیم غذایی مواد پروبیوتیکی را به بدن خود برسانید و تعادل بین باکتری‌های بد و خوب بدن را حفظ کنید. شما می‌توانید پروبیوتیک‌ها را از طریق سبزیجات تخمیر شده یا مواد لبنی دریافت کنید.

از جمله معروف‌ترین محصولات پروبیوتیکی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

مکمل‌های پروبیوتیکی

نوشیدنی‌های کمبوچا

تیمپ (چیزی شبیه به توفو است)

کیمچی

کلم ترشی

پنیرهای پروبیوتیکی

شیرهای پروبیوتیکی

ماست و کفیر

خیارشور

ماست کفیر

ماست پروبیوتیک

پنیر لاکتیکی، گودا، چدار، موزارلا

کلم ترش

شکلات تلخ

ترش‌های خانگی

شیرهای غنی شده با پروبیوتیک

با غذا یا بدون غذا پروبیوتیک مصرف کنیم؟

هنگامی که مکمل های پروبیوتیک را قورت می دهید، وارد محیط خشن و اسیدی معده شما می شوند که چندان مناسب پروبیوتیک نیست و PH پایین معده می‌تواند بیشتر باکتری‌های خوب موجود در پروبیوتیک‌ها را قبل از رسیدن به روده‌های

انتهایی از بین ببرد. سوبه‌های زنده مانند لاکتوباسیلوس یا بیفیدوباکتری‌های محبوب با این مشکل بیشترین تقابل را دارند. سوبه های دیگر مانند باکتری باسیلوس یا مخمر به نام ساکارومایسس بولاردی

شانس بیشتری برای زنده ماندن و عبور از معده را دارند.

برای مبارزه با این مشکل، سعی کنید پروبیوتیک های خود را با غذاهای متعادل کننده pH که اسید کم و مواد مغذی حیاتی بالایی دارند مصرف کنید.

مصرف برخی غذاها همراه با پروبیوتیک کمک می کند فواید بیشتر از مصرف این نوع مکمل بریزد. در اصل ترکیب مکمل با هر سه درشت مغذی به پروبیوتیک ها بهترین شانس برای اثربخشی می دهد. درشت مغذی ها عبارتند از:

کربوهیدرات ها

چربی

پروتئین

شیر و ماست انتخاب های عالی هستند، زیرا هر سه درشت مغذی را دارند، مگر اینکه بدون چربی باشند. نکته مثبت دیگر؟ غذاهای تخمیر شده مانند ماست حاوی پروبیوتیک های دوستدار روده هستند که می توانند تلاش های کلونیزاسیون را بیشتر افزایش دهند.

غذاهایی که هنگام مصرف پروبیوتیک ها باید از آنها اجتناب کنید

یک نکته مهم که باید به خاطر بسپارید اجتناب از مصرف پروبیوتیک ها با غذاهای اسیدی است مانند:

قهوه

آب پرتقال

آناناس

آب گوجه فرنگی

سس

این غذاها اسید اضافی به معده شما می افزایند، بنابراین بهتر است صبر کنید تا مکمل خود را مصرف کنید تا وعده غذایی با pH خنثی تری بخورید.

بهترین زمان مصرف پروبیوتیک: صبح یا شب؟

اگر به تازگی مصرف پروبیوتیک‌ها را در برنامه روزانه خود قرار داده‌اید، ممکن است این سؤال برایتان پیش بیاید که آیا مصرف آن‌ها در صبح بهتر است یا شب؟

صبح بهترین زمان برای مصرف پروبیوتیک است. هدف این است که پروبیوتیک از معده عبور کرده و به روده بزرگ برسد تا در آنجا کلونیزه شود. از آنجایی که روده‌ها در طول روز فعال‌تر هستند، مصرف پروبیوتیک همراه با صبحانه می‌تواند به این فرایند کمک کند.

بااین‌حال، اگر مصرف آن در صبح برای شما دشوار است، نگران نباشید! شما می‌توانید پروبیوتیک‌ها را در هر زمانی از روز مصرف کنید و همچنان از مزایای آن بهره‌برید. نکته مهم‌تر این است که مصرف پروبیوتیک را به یک عادت منظم تبدیل کنید. مصرف مداوم آن، بیشترین فایده را برای سلامت روده شما خواهد داشت.

نکات کلیدی برای افزایش اثربخشی پروبیوتیک‌ها

۱. ایجاد یک برنامه منظم

صرف‌نظر از نوع پروبیوتیکی که مصرف می‌کنید، بخشی از میکروب‌های آن از بدن عبور کرده و از طریق مدفوع دفع می‌شوند. تنها مقدار کمی از آن‌ها در روده بزرگ باقی می‌مانند و شروع به فعالیت می‌کنند. چرا این موضوع اهمیت دارد؟ زیرا مصرف نامنظم پروبیوتیک، تاثیر آن را کاهش می‌دهد. اگر فقط یک یا دو بار در هفته مصرف کنید و سپس چند هفته آن را کنار بگذارید، بسیاری از فواید آن را از دست خواهید داد.

پروبیوتیک‌ها مانند قرص‌های مسکن نیستند که بعد از یک وعده غذایی ناسالم مصرف کنید. برای دریافت نتیجه مطلوب، باید به‌طور منظم مصرف شوند.

تحقیقات دکتر آمی بات از دانشگاه استنفورد نشان می‌دهد که نیازی به مصرف روزانه پروبیوتیک نیست، اما ۳ تا ۵ بار در هفته همچنان برای حفظ سلامت روده کافی است.

۲. مصرف پروبیوتیک همراه با آنتی‌بیوتیک

آنتی‌بیوتیک‌ها علاوه بر از بین بردن باکتری‌های مضر، باکتری‌های مفید روده را نیز کاهش می‌دهند که می‌تواند باعث اسهال و مشکلات گوارشی شود. به همین دلیل، بسیاری از پزشکان توصیه می‌کنند که همراه با مصرف آنتی‌بیوتیک، از پروبیوتیک‌ها نیز استفاده کنید تا تعادل میکروبی روده حفظ شود.

برخی از پروبیوتیک‌ها مانند *Saccharomyces boulardii* و *Lactobacillus rhamnosus* می‌توان هم‌زمان با آنتی‌بیوتیک مصرف کرد.

سایر گونه‌های لاکتوباسیلوس و باسیلوس بهتر است یک تا دو ساعت قبل یا بعد از آنتی‌بیوتیک مصرف شوند.

توصیه می‌شود مصرف پروبیوتیک حداقل تا دو هفته پس از اتمام دوره آنتی‌بیوتیک ادامه یابد تا اثرات منفی دارو جبران شود.

پس از این دوره، می‌توانید نوع پروبیوتیک خود را بر اساس نیاز تغییر دهید. برای انتخاب بهترین گزینه، با پزشک خود مشورت کنید.

شیر برای کلسترول بالا مفید است یا مضر؟

تاثیر شیر بر سطح کلسترول

آیا شیر باعث افزایش کلسترول می‌شود؟ تاثیر شیر بر سطح کلسترول بسته به نوع شیر و میزان چربی آن متفاوت است.

شیر گاو یک ماده لبنی رایج است که سرشار از مواد مغذی مانند کلسیم و پروتئین است. این شیر در انواع مختلف چربی (مانند شیر کامل (با ۳٫۲۵ درصد چربی)، شیر کم‌چرب (۱ درصد چربی) و شیر بدون چربی موجود است که فاقد چربی است. انشول سینگ، متخصص تغذیه، می‌گوید چربی‌های اشباع شده در شیر کامل می‌توانند باعث افزایش سطح کلسترول LDL (کلسترول بد) شوند. اما شیر بدون چربی و کم‌چرب برای سلامتی بهتر است. طبق گفته انجمن قلب آمریکا، کاهش مصرف چربی‌های اشباع‌شده به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند.

شیر بز معمولاً نسبت به شیر گاو چربی بیشتری دارد و حدود ۴ تا ۵ درصد چربی دارد. این شیر همچنین درصد بالاتری از چربی اشباع‌شده دارد که مصرف زیاد آن ممکن است سطح کلسترول LDL را افزایش دهد. بنابراین، اگر سطح کلسترول شما بالا است، بهتر است شیر بز را با احتیاط مصرف کنید.

تاثیر شیر گاومیش بر کلسترول

شیر گاومیش به دلیل داشتن چربی و خامه بیشتر، نسبت به شیر گاو دارای ۸ تا ۱۰ درصد چربی است. این بدان معناست که چربی‌های اشباع‌شده بیشتری دارد. مصرف روزانه شیر گاومیش می‌تواند سطح کلسترول LDL را افزایش دهد، بنابراین این گزینه برای سلامت قلب مناسب نیست.

تاثیر شیر بادام بر کلسترول

اگر نگران افزایش سطح کلسترول هستید، شیر گیاهی مانند شیر بادام می‌تواند گزینه خوبی باشد. این شیر به طور طبیعی فاقد کلسترول و چربی‌های اشباع‌شده است. شیر بادام دارای چربی‌های اشباع‌نشده است که می‌تواند سطح کلسترول HDL (کلسترول خوب) را افزایش دهد و در عین حال سطح LDL را کاهش دهد.

تاثیر شیر سویا بر کلسترول

شیر سویا یک انتخاب عالی برای کسانی است که به دنبال جایگزین لبنیات با محتوای پروتئین بالا هستند. شیر سویا حاوی استرول‌های گیاهی است که مانع از جذب کلسترول در بدن می‌شود. بهترین انتخاب، شیر سویا بدون شکر است تا از مصرف قند اضافی جلوگیری کنید.

شیر جو دوسر یک گزینه عالی برای سلامت قلب است، زیرا حاوی بتاگلوکان است، فیبر محلولی که ممکن است سطح کلسترول LDL را کاهش دهد. همچنین این شیر بدون چربی و بدون کلسترول است.

تاثیر شیر نارگیل بر کلسترول

شیر نارگیل که از گوشت سفید میوه نارگیل تهیه می‌شود، ممکن است برای افزایش سطح کلسترول خطرناک باشد. این شیر سرشار از چربی‌های اشباع‌شده است که می‌تواند سطح LDL را افزایش دهد. بنابراین، اگر کلسترول بالایی دارید، بهتر است از مصرف شیر نارگیل خودداری کنید.

نوشیدن چه مقدار شیر برای سطح کلسترول بی‌خطر است؟

شیر منبع خوبی از مواد مغذی مانند کلسیم است، اما به دلیل داشتن چربی‌های اشباع‌شده، ممکن است تأثیر منفی بر سطح کلسترول شما داشته باشد. اگر نگران کلسترول خود هستید، بهترین گزینه، شیر کم‌چرب یا بدون چربی است. نوشیدن یک یا دو فنجان شیر کم‌چرب یا بدون چربی در روز می‌تواند به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن کمک کند بدون اینکه سطح کلسترول LDL شما را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.

مصرف شیر کامل باید به کمتر از ۱۵۰ میلی‌لیتر در روز محدود شود تا از مصرف زیاد چربی‌های اشباع‌شده جلوگیری شود. افراد مبتلا به کلسترول بالا یا بیماری‌های قلبی‌عروقی می‌توانند از شیرهای گیاهی مانند شیر بادام، شیر جو دوسر یا شیر سویا استفاده کنند. خوردن یک رژیم غذایی متعادل که شامل منابع متنوع کلسیم مانند سبزیجات برگ‌دار، آجیل و محصولات غنی‌شده باشد، می‌تواند به کنترل سطح کلسترول کمک کند و در عین حال تغذیه مناسب را برای بدن فراهم آورد.

اجتماعی

چگونه مهارت‌های اجتماعی را از سنین پایین در کودکان تقویت کنیم؟



یادگیری مهارت های اجتماعی بخش کلیدی رشد کودک است. مهارت‌های اجتماعی خوب به بچه‌ها این امکان را می‌دهد که با دیگران تعامل مثبت داشته باشند و نیازها، خواسته‌ها و احساسات خود را به‌طور مؤثر بیان کنند.

چگونه مهارت‌های اجتماعی را از سنین پایین در کودکان تقویت کنیم؟

مهارت‌های اجتماعی در کودکان نیاز به آموزش و تمرین مداوم دارند. این مهارت‌ها ذاتی نیستند، بلکه با رشد و تجربه تقویت می‌شوند. برخی از مهارت‌های اجتماعی پیچیده‌تر از بقیه هستند، اما شما می‌توانید از موقعیت‌های روزمره برای آموزش آن‌ها به فرزند خود استفاده کنید.

مزایای آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان

مهارت‌های اجتماعی نه‌تنها به کودکان کمک می‌کند در روابط موفق‌تر باشند، بلکه تأثیر مثبتی بر آینده آن‌ها دارد. تحقیقات نشان می‌دهند کودکانی که در اشتراک‌گذاری، گوش دادن، همکاری و پیروی از قوانین بهتر عمل می‌کنند، شانس بیشتری برای موفقیت تحصیلی و حرفه‌ای خواهند داشت. همچنین، کودکان دارای مهارت‌های اجتماعی قوی، دوستان بیشتری پیدا می‌کنند، استرس کمتری تجربه می‌کنند و در بزرگسالی زندگی سالم‌تری دارند.

۱. اشتراک‌گذاری

تمایل به اشتراک‌گذاری اسباب‌بازی یا خوراکی‌ها به کودکان کمک می‌کند دوستان بیشتری پیدا کنند. تحقیقات نشان می‌دهند کودکان ۲ ساله ممکن است تمایل به اشتراک‌گذاری داشته باشند، اما معمولاً زمانی که منابعشان فراوان است. کودکان ۳ تا ۶ ساله اغلب خودخواهانه‌ترند، اما در سنین ۷ یا ۸ سالگی به مفهوم عدالت بیشتر اهمیت می‌دهند و تمایل بیشتری به اشتراک‌گذاری پیدا می‌کنند.

چگونه تمرین کنیم: فرزندان را برای اشتراک‌گذاری تحسین کنید و احساسات دیگران را برای او توضیح دهید. مثلاً بگویید: «دیدی چقدر خوارتر از اینکه میان‌وهدات را با او تقسیم کردی خوشحال شد!»

۲. همکاری

همکاری یعنی کار کردن با دیگران برای رسیدن به یک هدف مشترک. این مهارت در مدرسه، زمین بازی و زندگی روزمره ضروری است. کودکان در حدود ۲٫۵ تا ۳ سالگی می‌توانند به دیگران روی یک هدف مشترک کار کنند. این همکاری ممکن است در قالب بازی، ساختن چیزی با هم یا انجام کارهای گروهی باشد.

چگونه تمرین کنیم: فعالیت‌های خانوادگی را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که نیاز به همکاری داشته باشند، مانند پخت غذا یا انجام کارهای خانه. تأکید کنید که کار تیمی باعث می‌شود وظایف بهتر انجام شوند.

۳. گوش دادن فعال

گوش دادن فقط سکوت کردن نیست، بلکه جذب و درک گفته‌های دیگران است. این مهارت برای یادگیری در مدرسه و ارتباطات اجتماعی بسیار مهم است. چگونه تمرین کنیم: هنگام خواندن کتاب برای فرزندان، گاهی توقف کنید و از او بخواهید آنچه را که شنیده توضیح دهد. به او یادآوری کنید که هنگام صحبت با دیگران با دقت گوش کند.

۴. دنبال کردن دستورالعمل‌ها

توانایی دنبال کردن دستورالعمل‌ها، به کودکان کمک می‌کند تا در مدرسه و زندگی روزمره موفق‌تر باشند. برخی کودکان به دلیل حواس‌پرتی یا نکانشگری در این زمینه مشکل دارند. چگونه تمرین کنیم: دستورالعمل‌ها را ساده و مشخص بیان کنید. مثلاً به جای گفتن «کش‌هایت را بپوش، کتاب‌هایت را بردار و دستانت را بشوی»، ابتدا از او بخواهید کش‌هایش را بپوشد، سپس دستور بعدی را بدهید. وقتی دستورالعمل را درست اجرا کرد، او را تحسین کنید.

۵. احترام به فضای شخصی

برخی کودکان بیش از حد به دیگران نزدیک می‌شوند یا بدون اجازه وسایل آن‌ها را برمی‌دارند. آموزش احترام به فضای شخصی باعث ایجاد روابط سالم‌تر می‌شود.

چگونه تمرین کنیم: به فرزندان یادوزید که هنگام صحبت کردن به اندازه یک بازو از دیگران فاصله داشته باشد. همچنین به او یاد دهید که هنگام ورود به اتاق دیگران در بزند و بدون اجازه وسایل کسی را برندارد.

۶. برقراری تماس چشمی

تماس چشمی بخش مهمی از ارتباط مؤثر است. برخی کودکان، به‌ویژه آن‌هایی که خجالتی هستند، در برقراری تماس چشمی مشکل دارند.

چگونه تمرین کنیم: به فرزندان نشان دهید که چگونه ارتباط چشمی برقرار کنند. از او بخواهید در هنگام صحبت کردن مستقیماً به شما نگاه کند و در مورد احساس خود هنگام صحبت کردن با فردی که تماس چشمی ندارد، صحبت کنید.

۷. رعایت آداب اجتماعی

استفاده از کلماتی مانند «لطفاً» و «متشکرم» و رعایت آداب غذا خوردن، کودک شما را در جامعه محبوب‌تر و مورد احترام‌تر می‌کند. چگونه تمرین کنیم: با الگوبرداری صحیح، خودتان مرتباً از کلمات مودبانه استفاده کنید. فرزندان را به خاطر رفتار محترمانه‌اش تحسین کنید و در صورت فراموشی، یادآوری‌های ملایمی داشته باشید.

در آخر

آموزش مهارت‌های اجتماعی از سنین پایین تأثیر عمیقی بر آینده کودکان دارد. اگر کودک شما در این زمینه‌ها مشکل دارد، ممکن است به راهنمایی بیشتری نیاز داشته باشد. در برخی موارد، مشکلات سلامت روان مانند بیش‌فعالی (ADHD) یا اوتیسم می‌توانند بر توانایی‌های اجتماعی کودک تأثیر بگذارند. در چنین شرایطی، مشورت با پزشک یا متخصص می‌تواند مفید باشد.

مجید باغی، رئیس فدراسیون فوتبال ایران، در جریان مراسم افتتاحیهٔ ورزشگاه آزادی

ورزش

جباری:

کمیته فنی برای اعزام وزنه‌پردازان به قهرمانی آسیا تصمیم می گیرد

مربی تیم ملی وزنه‌برداری گفت: تیم ملی وزنه‌برداری به مسابقات قهرمانی آسیا با ترکیب کامل اعزام نمی‌شود و تصمیم گیری نهایی در مورد اعزام آن‌ها هم برعهده کمیته فنی است.
علی جباری مربی تیم ملی وزنه‌برداری در گفتگو با خبرنگار مهر، درباره شرایط اردوی تیم ملی وزنه‌برداری ایران گفت: اردوی تیم ملی وزنه‌برداری تا ۲۸ اسفند ادامه دارد و پس از آن چند روزی به خاطر تعطیلات عید استراحت می‌کنند و دوباره وایل فرودین ماه اردوی تیم ملی از سر گرفته می‌شود.
تیم برای مسابقات قهرمانی آسیا به صورت کامل اعزام نمی‌شود. ما الان ۱۳ وزنه‌پرداز به اردوی تیم ملی دعوت کردیم اما ۴ وزنه‌پرداز در قالب تیم جوانان هستند.

وی ادامه داد: بنابراین در صورت اعزام همه نفرات ۹ نفر در اختیار داریم که به مسابقات اعزام شوند. ضمن اینکه برخی وزنه‌پردازان ما هنوز تمرینات را شروع نکردند و کارهای درمانی خود را پیگیری می‌کند.
علی داوودی هم درگیر کارهای درمانی‌اش است، او حتی در لیگ هم وزنه نزد. او به تازگی تمرینات را شروع کرده و کم کم شرایطش بهتر می‌شود، البته ما هم عجله‌ای نداریم. به احتمال زیاد داوودی به مسابقات قهرمانی آسیا نمی‌رسد. خیلی از وزنه‌پردازان بعد از مسابقات جهانی وزنه نزنند؛ البته نه اینکه نخواهند وزنه بزنند بلکه پیگیر کارهای درمانی خود بودند. حتی علیرضا معینی، مهدی کرمی با وجود اینکه در لیگ قرارداد داشتند اما به خاطر مصدومیتی که داشتند هیچ‌کدام وزنه نزنند.

مربی تیم ملی وزنه‌برداری گفت: بنابراین ما با ترکیب ناقص به مسابقات قهرمانی آسیا اعزام می‌شویم و احتمالا سه یا چهار وزنه‌پرداز در قهرمانی آسیا حضور داشته باشند. آن هم بستگی به شرایط وزنه‌پردازان دارد. اگر آن‌ها به رکوردهایی که مدنظر ماست برسند و شانس کسب مدال دارند آن وقت اعزام خواهند شد. در واقع اعزام این نفرات هم به صورت صد در صدی نیست و باید شرایط را بسنجیم و پس از آن کمیته فنی تصمیم می‌گیرد که تیم با چه شرایطی اعزام شود.
جباری در پاسخ به این سوال که رکوردگیری چه زمانی انجام می‌شود، اظهارداشت: مسابقات قهرمانی آسیا در اردیبهشت ماه سال آینده برگزار می‌شود و به همین خاطر هنوز زود است که بخواهیم رکوردگیری کنیم. ما وقت داریم و عجله‌ای نیست. ضمن اینکه تمرینات وزنه‌پردازان هم سنگین نیست. آن‌ها در اردوی بعدی تمرینات سنگین را شروع می‌کنند تا بتوانند به رکوردهایی که برای قهرمانی آسیایی مدنظر است، برسند. اگر به آن رکوردها رسیدند به کمیته فنی اعلام می‌کنیم و در نهایت آن‌ها تصمیم می‌گیرند که تیم اعزام شود یا خیر.
مربی تیم ملی وزنه‌برداری تأکید کرد: چهار وزنه‌پرداز ایران در قالب تیم جوانان به مسابقات جهانی پرو اعزام خواهند شد و بعد از عید ما این چهار نفر را در اردوی تیم ملی بزرگسالان نداریم. آن‌ها به تیم جوانان اضافه می‌شوند و زیر نظر سهراب برادی تمرینات را پیگیری می‌کنند.

جباری به فاصله زمانی کم بین مسابقات قهرمانی نوجوانان و جوانان جهان و قهرمانی بزرگسالان آسیا تأکید کرد و گفت: متأسفانه ما برنامه‌ریزی که از سوی فدراسیون جهانی و کنفدراسیون آسیا شده است، فاصله بین دو مسابقه قهرمانی نوجوانان و جوانان جهان و بزرگسالان آسیا یک هفته است، به همین خاطر ما عملا آن چهار وزنه‌پرداز را نداریم که به مسابقات آسیایی اعزام کنیم. مسابقات جهانی به میزبانی پرو برگزار می‌شود که مسافت بسیار طولانی است و تقریبا ۳۰ ساعت در پرواز و ترانزیت هستند. بعد از پایان این مسابقات حدوداً ۵ روز بعد، مسابقات قهرمانی آسیا را پیش رو داریم. به خاطر همین ترکیب تیم در مسابقات قهرمانی آسیا ناقص است.

مصاحبه توفانی پیروانی درباره تیم خاص!

پرسپولیس در هفته بیست و سوم لیگ برتر موفق شد با دو گل ملوان را شکست بدهد و به صدر جدول صعود کند. آتشین پیروانی پس از این مسابقه در جمع خبرنگاران حاضر شد و در ابتدا خطاب به خبرنگاران گفت: لطف کنید اگر سوالی می‌کنید، اسم شخص، نفر و تیمی را نبرید، چون در این چند روز راجع به تیم پرسپولیس خیلی صحبت شد اما من می‌خواهم به صورت کلی صحبت کنم.

او ادامه داد: خدا را شکر بردیم و شرایط خوبی داریم. به هواداران تبریک می‌گویم، چه آنهایی که آمدند و چه آنهایی که به خاطر یک سری مشکلات نتوانستند به استادیوم بیایند. ما پرسپولیس هستیم و خدا را شکر شرایط خوبی داریم. یک تشکر ویژه از مسئولان، کادر و بازیکنان دارم که زحمت کشیدند. یک تشکر ویژه هم از هواداران دارم که زحمت کشیدند. هواداران افتخار باشگاه پرسپولیس هستند و در مجموع من فکر می‌کنم تیمی که در سال ۸۷ قهرمانی می‌آورد، لایق تبریک و خسته نباشید است. پیروانی گفت: اینکه اقتدر بحث حاشیه‌ای بکنند، درست نیست.

یک سال می‌گویند وزیر، یک سال می‌گویند وکیل، دکتر، مهندس، فدراسیون، رعدوبرق و داور؛ ۱۰ تایش هم خودمان آوردیم! تیم‌های دیگری که متحد می‌شوید و بابت هر اتفاقی به هم تبریک می‌گویید، در این ۱۰ سال نمی‌توانستید یک تبریک هم به ما بگویید؟ تیم‌هایی که بالای جدول هستید، حداقل چند تا قهرمانی را هم خودمان آوردیم. نمی‌شود که همه را کمک‌مان کرده باشند، یک سری را خودمان آوردیم. حداقل یک تبریک می‌گفتید، نه اینکه تا تیمی بازی را می‌برد تبریک می‌گویید و بیایه می‌دهید. مبارک‌تان باشد. حالا می‌گویید به جان هم افتاده‌ایم و دعوا می‌کنیم؟ خب دعوا نکنید.

مدیر پرسپولیس در ادامه عنوان کرد: آقایان، ما عادت داریم. اقتدر نگویید تیم خاص، یک‌بار هم بگویید تیم قهرمان؛ تیمی که در سال ۸۷ قهرمانی می‌آورد، تیم لایق و بزرگ و قابل احترامی است. لطف کنید اقتدر راجع به پرسپولیس صحبت نکنید و تیکه نیندازید تیم خاص. از این به بعد لطف کنید اگر یک‌بار گفتید تیم خاص، یک‌بار هم بگویید پرسپولیس قهرمان. تا وقتی دنبال بهانه هستیم، من به شخصه از شما ممنونم. بهانه‌جویی کنید تا طرفداران‌تان را راضی نگه دارید و پرسپولیس جام بگیرد. فوتبال است و برد و باخت دارد، چند هفته در پیش است و احتمال دارد هر اتفاقی رخ بدهد و تیم دیگری قهرمان شود. هر تیمی قهرمان شود من به آن تیم تبریک می‌گویم، اما بدانید ما به جنگیدن عادت داریم.

پیروانی در خصوص داوری‌های لیگ برتر در هفته‌های اخیر گفت: فکر می‌کنم تلاش خودشان می‌کنند. امروز هم می‌شد در دو صحنه تصمیم دیگری بگیرند اما من خسته نباشید می‌گویم. دنبال بهانه نباشیم. دوستان بدانید تا وقتی دنبال بهانه هستیم، ما به‌منظور جام می‌گیریم. در شش هفته پنج مساوی داریم، باز هم پرسپولیس مقصد است؟ دنبال بهانه نباشید. مدام می‌گویید تیم خاص اما این یک بازی است. یک‌بار بازی پرسپولیس قهرمان. تا وقتی دنبال بهانه هستیم، من به شخصه از شما ممنونم. بهانه‌جویی کنید تا طرفداران‌تان را راضی نگه دارید و پرسپولیس جام بگیرد. فوتبال است و برد و باخت دارد، چند هفته در پیش است و احتمال دارد هر اتفاقی رخ بدهد و تیم دیگری قهرمان شود. هر تیمی قهرمان شود من به آن تیم تبریک می‌گویم، اما بدانید ما به جنگیدن عادت داریم.

سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی و ورزشی

مجید باغی، رئیس فدراسیون فوتبال ایران، در جریان مراسم افتتاحیهٔ ورزشگاه آزادی

پایان دوره اشتباهات تکراری؛

سوغات قیمتی کارتال از ترکیه برای پرسپولیس!



یک نمایش بدون ایراد و روایی یک بازگشت بزرگ دیگر در بهار سال ۱۴۰۴ برای هواداران پرسپولیس.سوغات قیمتی

کارتال از ترکیه برای پرسپولیس!

ارائه یک نمایش بی نقص برابر ملوان آماده، پرسپولیس را با صدرنشینی راهی تعطیلات کرد. بازگشت ستاره‌های پرسپولیس به روزهای اوج، مهمترین دستاورد اسماعیل کارتال در این چند ماه حضور در تهران بوده؛ سروش رفیعی، امید عالیشاه، میلاد محمدی، علی علیپور و چند بازیکن دیگر، در نیم فصل اول عملکرد خوبی نداشته و مورد غضب و انتقاد هواداران پرسپولیس قرار گرفته بودند. اما این بازیکنان در چند هفته اخیر عملکرد درخشانی داشته و تبدیل به بازیکنان مهمی در مسیر بازگشت پرسپولیس به جاده موفقیت شدند.
یک-ستاره‌های با تجربه پرسپولیس در هفته‌های اخیر دوباره به داد این تیم رسیده و آنها را تبدیل به یکی از مدعیان اصلی عنوان قهرمانی در لیگ برتر کرده‌اند. علی علیپور که در هنگام بازگشت به پرسپولیس و در هفته‌های ابتدایی شرایط انفجاری را تجربه کرده و حتی در دیدار مقابل خیر مورد انتقاد شدید هواداران قرار گرفت، احتمالا حالا لقب آماده‌ترین بازیکن لیگ برتر را به خود اختصاص داده است. جدا شدن حرفه‌ای و استثنایی این بازیکن از مدافع یارگیر مستقیم و ضربه سر تماشایی و بی‌نقص علی علیپور در صحنه گل اول پرسپولیس باعث شد حالا او با ۱۰ گل و به تنهایی عنوان بهترین گلزن لیگ برتر را از آن خود کند. یک ستاره محبوب، بی‌حاشیه و محترم که حالا فاصله چندانی تا به سه رقمی کردن گل‌های خود در پرسپولیس نداشته و همین حالا نیز یکی از بهترین بازیکنان تاریخ این باشگاه محسوب می‌شود. از آن سبک بازیکنانی که در یک دهه اخیر و علیرغم همه حواشی فوتبال ایران، این روزهای طلایی تاریخ پرسپولیس را رقم زدند.

تنها باشگاهی که شانس دبل در این فصل دارد، سلامت فوتبال ایران را به کرات زیر سوال برده است؛ یک باورادوکس عجیب و غیرقابل درک.آرایش جدید ستارگان

سپاهان: نمی‌گذارند قهرمان شویم!
کسب تساوی‌های متوالی در هفته‌های اخیر، سپاهان را دوباره در مسیر تکراری حملات تند و پردهانه به سلامت داوران قرار داده است. معضل بزرگی که حتی با ورود نصفه و نیمه تکنولوژی نیز لاینحل مانده و تمام کیفیت فنی فوتبال ایران را تحت الشعاع خود قرار داده است.

همین بیژن حیدری که حالا تحت مظان شدیدترین حملات باشگاه سپاهان قرار گرفته، حدود یک ماه قبل قضاوت مسابقه تیم برابر پرسپولیس در اصفهان را بر عهده داشت؛ مسابقه‌ای که تصمیم سروشت‌ساز بیژن حیدری در دقائق پایانی و اخراج امید عالیشاه، نقش مهمی در رقم خوردن نتیجه‌اش ایفا کرد. بسیاری از کارشناسان اخراج کاپیتان پرسپولیس را سختگیرانه و حتی غلط توصیف کرده و در حقیقت اینجا سپاهان از تصمیمات همین داور به سود خود بهره برده است.

مسابقه‌ای که تصمیم سروشت‌ساز بیژن حیدری در دقائق پایانی و اخراج امید عالیشاه، نقش مهمی در رقم خوردن نتیجه‌اش ایفا کرد. بسیاری از کارشناسان اخراج کاپیتان پرسپولیس را سختگیرانه و حتی غلط توصیف کرده و در حقیقت اینجا سپاهان از تصمیمات همین داور به سود خود بهره برده است.

همین هفته گذشته و در مسابقه سپاهان برابر استقلال خوزستان که منجر به اعتراضات شدید این باشگاه شد، همه کارشناسان داوری داخلی و خارج از ایران تأیید کردند که گل رضا شکاری مردود بوده، اما ثانیه‌های بعد از اتمام این مسابقه بود که تمامی ارکان مدیریتی این باشگاه و ادبیاتی همیشگی و قابل پیش‌بینی، شرایط را به سود یک تیم دیگر توصیف کرده و در شرایطی که در همان مقطع نیز در کورس قهرمانی، اوضاع بهتری از پرسپولیس داشتند، مدعی شدند قدرتی در فوتبال ایران خواهان عدم موفقیت سپاهان است؛ یعنی در واقع تیمی که ۲۲ هفته بالاتر از یک تیم دیگر قرار داشته، همزمان تصور می‌کند که گروهی غیرفوتبالی در ایران در تلاش برای زمین زدن سپاهان هستند. یک فرض عجیب و حتی غیر قابل فهم از لحاظ تنوری، چرا که سپاهان در حال حاضر در جام حذفی بالاتر از پرسپولیس راهی دور بعد شده و در اغلب هفته‌های این فصل لیگ نیز شرایط بهتری از رقیب قرمزپوش خود داشته؛ اما همزمان این باشگاه تصور می‌کند که برخی در فوتبال ایران نمی‌خواهند سپاهان به موفقیت دست یابد (با علم به قهرمانی فصل گذشته این



ریان کارتال، بازیکن پرسپولیس، در حال جشن گرفتن با هم‌تیم‌های خود

تیم در جام حذفی).
همین نیز بسیاری از کارشناسان داوری مدعی شدند خطای سپاهان یزدانی مستحق اعلام ضربه پنالتی علیه سپاهان بوده و حتی برخی پیش از رخ دادن این حادثه در محوطه جریمه، تکل خشن او را مستحق کارت قرمز می‌دانستند.

اما شیوه یزدانی که دچار اشتباه عجیبی شده و یک توپ مرده و بدون خطر را با سهل‌انگاری خود تبدیل به موقعیت پانالتی نساجی کرده، بعد از مسابقه با استفاده از ادبیاتی تکراری و جملاتی از پیش تعیین شده، شرایط را به ضرر باشگاه سپاهان توصیف کرده و مدعی شد عده‌ای می‌خواهند زحمات این شهر را نابود کنند. البته سیاوش یزدانی در فصول اخیر هرگاه دچار اشتباه بزرگی شده از کلماتی تندتر و ادبیاتی خشن‌تر استفاده کرده و این روند حداقل در مورد مدافع با تجربه سپاهان مسبوق به سابقه است. اما محمد دانشگر، رضا شکاری و تقریبا همه ارکان باشگاه با استفاده از این شیوه از همین حالا شرایط را برای ناکامی احتمالی سپاهان در لیگ برتر آلا شده و با تحریک فضای هواداری، تقریبا هیچ نقشی برای عملکرد نه چندان خوب خود در هفته‌های اخیر قائل نمی‌شوند. تیمی که در شش مسابقه اخیر به پنج تساوی دست یافته، به هیچ عنوان تیمی سرحال و آماده مانند روزهای ابتدایی فصل نیست و به شهادت بسیاری از کارشناسان، حتی در دیدار مقابل تراکتور، ذوب آهن یا پرسپولیس در جام حذفی، از اشتباهات داوری سود هم برده است.

اما یک سوال مهم و کلیدی از سوی افکار عمومی در فوتبال ایران که ما اینجا مستقیما از این دست بازیکنان می‌پرسیم؛ از کجا اطمینان حاصل پیدا کنیم که این جملات تکراری، تنها راهی برای تحویل عملکرد نه چندان خوب و نمایش ضعیف در برخی مقاطع در فصول اخیر نبوده است؟ چطور ممکن است در یک فصل فوتبال، بیست و چند هفته شرایط نرمال و عادلانه باشد و از یک هفته به بعد و با بروز تغییراتی در شرایط جدول، همه چیز به شکل خسته‌کننده‌ای مانند سال‌های گذشته زیر سوال رفته و روند این اعتراضات تکراری باز هم آغاز شود؟ کاپیتان تیم سپاهان مدعی شد زور این تیم به دیگر مدعیان

دیگر مهاجمان خارجی پرسپولیس در سال‌های اخیر که نوعی بی‌خیالی و بی‌اهمیتی در سبک بازی‌شان مشهود و کاملا قابل لمس بود، سردار یک بازیکن متعدد و البته گلزن باکیفیت است که خاطرات تلخ مهاجمان خارجی ناکارآمد پرسپولیس در سال‌های اخیر را به دست فراموشی سپرده و البته یکی از عوامل مهم نتایج درخشان پرسپولیس در هفته‌های اخیر لقب گرفته است.

چهار- تغییرات سبک بازی پرسپولیس زیر نظر اسماعیل کارتال هفته به هفته مشهودتر از قبل می‌شود. برخلاف روزهای ابتدای فصل، پرسپولیس همانند سبک سیستم گذشته خود با چند بازیکن به خصوص در جناحین به سمت دروازه حریفان حرکت کرده و قابلیت حمل توپ و ارسال پاس‌های متوالی در سیستم بازی این تیم به وضوح نسبت به ابتدای فصل افزایش یافته است. همچنین تأکید اسماعیل کارتال به استفاده از دو مهاجم مکمل در خط حمله، آمار گلزنی تیم را بهبود بخشیده است. پرسپولیس در یک دهه اخیر با تکیه بر همین سیستم نتایج درخشانی گرفته و اسماعیل کارتال با بهره‌گیری از فلسفه حاکم در سبک بازی پرسپولیس، سعی در افزایش بهره‌وری از بازیکنان داشته و به خصوص در هفته‌های اخیر به وضوح در این امر موفق بوده است. آن سردرگمی ابتدای فصل فراموش شده و پرسپولیس به تنظیمات کارخانه بازگشته است.

پنج- اوضاع نابسامان خط دفاعی پرسپولیس در ابتدای فصل به کلی تغییر پیدا کرده و دوباره نظم و استحکام بر خط دفاعی تیم حاکم شده است. تزلزل محسوس و شدید پرسپولیس روی ضربات ایستگاهی و ارسال از جناحین یکی از عوامل اصلی ناکامی گاریدو و نتایج ضعیف پرسپولیس در نیم فصل اول بود، اما این ایراد در هفته‌های اخیر و زیر نظر اسماعیل کارتال تا حدی برطرف شده و البته فاصله مناسب بین مدافعان کناری و میانی و البته جاگیری‌های دقیق بازیکنان سبک خط دفاعی، شرایط پرسپولیس را این حیث بهتر ساخته است. یک خط دفاعی مستحکم و آماده، مهمترین عامل موفقیت‌های یک دهه اخیر پرسپولیس بود و اسماعیل کارتال این نقیصه این فصل تیمش را تا حدی مرتفع کرده است.

شش- سال ۱۴۰۳ برای پرسپولیس با برتری مقابل گل‌گهر آغاز و با پیروزی مقابل ملوان به پایان رسید. حالا و البته با دو بازی بیشتر نسبت به تراکتور، این تیم در صدر جدول قرار گرفته و البته مهم‌تر از این نتایج درخشان، سبک بازی پرسپولیس و انگیزه بالای بازیکنان بوده که هواداران این تیم را به تکرار موفقیت‌های گذشته در این فصل امیدوار ساخته است. یک قهرمانی دراماتیک با اوسمار، برتری در دربی و البته نتایج درخشان در هفته‌های اخیر، سال موفقی را برای پرسپولیس رقم زد و علی‌رغم تغییرات گسترده در یک سال اخیر در کادر فنی، اسماعیل کارتال در روزهای اخیر موفق به پیاده کردن افکار خود در سبک بازی پرسپولیس شده و هواداران این تیم در آستانه سال ۱۴۰۴، با امیدواری محض به فلسفه و دی‌ان‌ای این باشگاه، روایی جبران فاصله با تراکتور و کسب یک قهرمانی دیگر در لیگ برتر را در ذهن پرورش می‌دهند؛ ماموریتی بسیار دشوار که در مقابل این تراکتور پرستاره و البته سپاهان باکیفیت، فقط از دست ستاره های مبارز و جنگجوی این نسل پرسپولیس ساخته خواهد بود.

شش بازی و پنج تساوی، قهرمانی اینجا از دست می‌رود؛

آرایش جدید ستارگان سپاهان: نمی‌گذارند قهرمان شویم!

نمی‌رسد و بی‌تردید این ادبیات بی‌معنی برای تیمی که در تمام فصل مدعی فتح تمامی عناوین بوده، حتی در بین جوامع هواداری نیز دیگر چندان خریداری ندارد. به هر حال هشت هفته تا پایان این فصل باقی مانده و احتمال قابل توجهی برای قهرمانی سپاهان در فصل جاری وجود دارد. اما به نظر می‌رسد این باشگاه اسیر یک فرهنگ غلط و درگیر نوعی خوزذنی داخلی شده و به جای بررسی مشکلات محسوس فنی خود در هفته‌های اخیر و افت قابل توجه در یک ماه گذشته، تمام تمرکز خود را روی مخابره بیابیه‌های تکراری و زیر سوال بردن سلامت فوتبال ایران قرار داده است.

ترددیدی وجود ندارد که در فوتبال ایران نیز مانند بسیاری از نقاط دیگر، تصمیمات اشتباه به کرات دیده می‌شود. اما نقد بی‌رحمانه، تند و دور از شأن اصل برگزاری لیگ برتر در یک دهه اخیر چیزی به باشگاه سپاهان و دیگر تیم‌های معترض اضافه نکرده است. چه خوب که ستاره‌های این باشگاه این دست اعتراضات نخ‌نما را به مدیریت باشگاه محول کرده و خودشان تلاش کنند حداقل در این چند هفته باقی مانده، با اشتباهات ابتدایی، زحمات یک گروه و یک شهر را از بین ببرند.

این سیکل تکراری معمولا در این مقطع از فصل در تمام سال‌های اخیر رخ داده و در نهایت روی کاغذ، نام قهرمان تغییر نکرده است. تمرکز و تلاش بی‌وقفه در هفته‌های باقی‌مانده برای کسب موفقیت و دوری از حضور دانهی و فانی‌پیش‌بینی تکراری در حواشی بی‌نتیجه در مسابقات خارج از زمین، تنها نسخه موفقیت برای همه باشگاه‌های حاضر در لیگ برتر خواهد بود. تلاش برای تغییر روش بازیکنانی که در یک دهه اخیر عضو ثابت ناکامی سپاهان و حتی دیگر تیم‌های مدعی بودند؛ و البته با همین روش جایگاه خود را در پایگاه هواداران افراطی فوتبال ایران را حفظ کرده و چه بسا که تقویت هم کرده‌اند.

باشگاهی که در فصل تابستان با تکیه بر قدرت مالی خود اغلب ستاره‌های جوان فوتبال ایران را جذب کرد، هنوز هم از شانس قابل قبولی برای کسب موفقیت در این فصل در فوتبال ایران برخوردار است و واقع همچنان احتمال رقم خوردن فصل موفق و درخشان برای سپاهان وجود دارد (قهرمانی در لیگ و جام حذفی).

پس ستاره‌های معترض این تیم باید از همین حالا خود را مهیای توجیه حملات تند احساسی و خشن خود بکنند؛ با پاسخ به این سوال کلیدی که اگر تا چند هفته قبل همه چیز علیه شما بود، چگونه هنوز در صدر جدول لیگ قرار دارید؟؛ اگر ذرهای نگرانی بابت رویارویی با این سوالات وجود ندارد، پس در واقع سپاهان خیلی زود تسلیم شده و بی‌تردید مهم‌ترین ماموریت مدیران این باشگاه برای موفقیت در فصول بعد، پاسکاری سپاهان از این فرهنگ خواهد بود؛ تسلیم شدن، وقتی هنوز فرصت زیادی برای کسب موفقیت وجود دارد.

یکشنبه ۲۶ اسفند ۱۴۰۳- ۱۶ مارس ۲۰۲۵- ۱۵ رمضان ۱۴۴۶ - شماره ۷۴۱۹

ورزشگاه آزادی

ورزش

می‌برند، سبقت می‌گیرند، گل می‌زنند و کلین‌شیت می‌کنند: پرسپولیس مدل کارتال را حالا تماشا کنید

پرسپولیس با ثبت سومین پیروزی متوالی از سپاهان سبقت گرفت و با توجه به ۲ بازی بیش‌تر نسبت به تراکتور، صدرنشین شدند.

پرسپولیس در چارچوب هفته بیست‌وسوم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران به مصاف ملوان رفت و موفق شد میهمان خود را با ۲ گل در ورزشگاه آزادی شکست دهد و با در نظر گرفتن ۲ بازی بیش‌تر نسبت به تراکتور راهی صدر جدول رده‌بندی شود و سپاهان را هم پشت سر بگذارد.

سومین پیروزی متوالی بعد از سه بازی بدون برد
تیم تحت هدایت اسماعیل کارتال پس از پیروزی یک بر صفر مقابل گل‌گهر، روزهای سختی را پشت سر گذاشت و در سه مسابقه حساس برابر سپاهان، النصر و آلومینیوم به بردی دست نیافت که حاصل آن حذف شدن از لیگ نخبانگ و جام حذفی بود. آن‌ها همچنین در کورس قهرمانی لیگ نسبت به رقبای اصلی‌شان عقب افتادند.

با این وجود مرد ترکیه‌ای خیلی خوب از بحران خارج شد و شرایط را مدیریت کرد. آن‌ها ابتدا در داری پانینخت از سد استقلال گذشتند و در گام بعدی چادرملوی سرسخت را در خانه‌اش با شکست یک بر صفر روبرو کردند و نهایتا ملوان را پس از ۴ در متوالی، با باخت مواجه کردند تا سومین پیروزی متوالی‌شان به ثبت برسد.

هم گل می‌زنند، هم گل نمی‌خورند

پرسپولیس برای چهارمین بازی بی‌درپی موفق به باز کردن دروازه حریفانش شد. زوج علی علیپور و سردار دורسون به هماهنگی خوبی با یکدیگر رسید‌اند و گل‌های مهمی به ثمر می‌رسانند. سرخ‌پوشان پس از نمایش نامیدکننده مقابل النصر، طی چهار دیدار اخیر ۶ گل به تور دروازه حریفان‌شان چسباند‌اند. علی علیپور (۳گل)، سردار دورسون (۲گل) و محمدحسین کنعانی‌زادگان (یک گل) در این مدت زده‌اند. روی دیگر سکه عملکرد خوب خط دفاعی مدافع عنوان قهرمانی لیگ برتر است. آن‌ها پس از مدت‌ها توانستند برای ۲ بازی متوالی کلین‌شیت کنند و گلی نخورند. پس از گل علیرضا کوشکی در داری، تیم تحت هدایت کارتال گل دریافت نکرده است و این می‌تواند در مسیر قهرمانی به آن‌ها یاری برساند.

۱۰ از ۱۲ در تهران

پرسپولیس با سرمربی ۶۳ساله‌اش چهار دیدار را در قامت میزبان به انجام رسانده و نه‌تنها باختی متحمل نشده، بلکه به ۳ برد و یک تساوی دست یافته است. آن‌ها ابتدا در شهر قدس با یک گل از سد گل‌گهر گذشتند. ۳ مسابقه بعدی در ورزشگاه آزادی به انجام رسید که به ترتیب مقابل النصر، استقلال و ملوان بود که به جز تیم عربستانی، ۲ حریف دیگر مغلوب سرخ‌پوشانش شدند.

کارتال می‌خواهد طلسم‌شکنی کند

اسماعیل کارتال در سه برهه با فترتیاریچ در سوپرلیگ ترکیه تا یک‌قدمی قهرمانی پیش رفت اما نهایتا به عنوان دومی بسنده کرد. این‌بار اما او می‌خواهد در ایران طلسم‌شکنی کند و اولین قهرمانی‌اش در یک لیگ سطح اول را به ارمغان بیاورد. آن‌ها توانستند یکی از ۲ رقیب اصلی خود یعنی سپاهان را بگیرند و پس از جبران فاصله ایجاد شده، از نظر امتیازی از آن‌ها سبقت بگیرند.

این دو تیم یک بازی حساس در ورزشگاه آزادی مقابل یکدیگر خواهند داشت. ماموریت بعدی کارتال، جلو افتادن از تراکتور در شرایط مساوی خواهد بود. او و تیمش فعلا با توجه به ۲ بازی بیش‌تر ۲ امتیاز از پرسروها بیش‌تر جمع‌آوری کرده‌اند اما کار هنوز تمام نشده و شاگردان درآگان اسکوپچ نیز پس از کنار رفتن از لیگ قهرمانان آسیا و جام حذفی، تنها امیدشان کسب اولین قهرمانی در لیگ برتر خواهد بود. باید دید در پایان این جدال جذاب کدام تیم جام قهرمانی را در دوره بیست‌وچهارم به خود اختصاص می‌دهد.

مارسکا:

آرسنال موفق‌تر است چون ثبات دارد



انزو مارسکا، سرمربی چلسی، دلیل اختلاف ایجاد شده میان تیمش و آرسنال در سال‌های اخیر را ثبات بیشتر کادرفنی توپچی‌های لندن توصیف کرد.

دربی حساس لندن میان تیم‌های آرسنال و چلسی، فردا شب در چارچوب هفته بیست‌ونهم رقابت‌های لیگ برتر انگلیس در ورزشگاه امارات برگزار خواهد شد. بداری که با توجه به شرایط دو تیم در جدول از اهمیت بالایی برای سرمربیان برخوردار خواهد بود.

انزو مارسکا در کنفرانس خبری پیش از بازی گفت: اختلاف ایجاد شده بین چلسی و آرسنال این است که آن‌ها در پنج سال اخیر با یک سری کار کردند و بنابراین این تفاوت بسیار تأثیر گذار است. با این حال وظیفه ما این است که اختلاف ایجاد شده را کم کنیم. در حال حاضر جدول می‌گوید که فقط شش امتیاز اختلاف داریم و بنابراین در ۹ بازی آینده می‌توانیم آن را جبران کنیم.

احتمال ایجاد تغییر درون دروازه

بله، رابرت سانچز مقابل آرسنال بازی خواهد کرد. ایده ما از ابتدای فصل این بود که دروازه‌بان را تغییر ندهیم اما در مقطعی این فصل مجبور به انجام این کار شدیم. رابرت به چند جلسه استراحت ذهنی نیاز داشت و اکنون با آمادگی کامل به ترکیب برمی‌گردد.

عملکرد کول پالمر در بازی های اخیر

او در حال حاضر برای گلزنی تلاش می‌کند. از بین سه گلزن برتر ما در حال حاضر دو نفر در دسترس نیستند. این کمی بدشانسی به حساب می‌آید اما بازیکنان دیگری هستند که غیبت آن‌ها را جبران می‌کنند.

عجیب است که هر دو باشگاه لندنی از غیبت مهاجم‌های نوک تخصصی خود رنج می‌برند. اگرچه هر دو در حال تلاش برای بهبود این موضوع هستیم. در تیم ما پادرو نتو عملکرد خوبی در این پست مهاجم نوک داشته و باید با این موضوع کنار بیاییم که مصدومیت در همه تیم‌ها امری طبیعی است. بنابراین باید خود را تطبیق دهیم.

