

سوال جواب

www.soaljavabdaily.ir

❑ شنبه ۱۱ تیر ۱۴۰۱
❑ ۲ ذی الحجه ۱۴۴۳
❑ ۲ جولای ۲۰۲۲
❑ سال هشتم - شماره ۲۰۲۹
❑ ۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان



علوی صبح فردا دوباره
استیضاح می شود

نماینده ولی فقیه در گیلان در دیدار با مدیران شهر رشت:

تغییر زود به زود مدیران شهری اثر بخشی لازم را ندارد



سوال جواب: در دیدار رئیس کمیسیون فرهنگی، شهردار رشت و مدیران شهرداری با آیت الله فلاحی بر ثبات مدیریتی در حوزه شهرداری تاکید کرد.

نماینده ولی فقیه در استان گیلان و امام جمعه رشت در این دیدار که با حضور نادر حسینی رئیس کمیسیون فرهنگی و اجتماعی شورای شهر، سید امیر حسین علوی شهردار رشت، معاونین و مدیران مناطق شهرداری همراه بود ضمن ابراز خرسندی از جوان گرایی در انتصاب مدیران شهرداری رشت تصریح کرد: جابجایی زیاد مدیران به ویژه در نهادی مانند شهرداری نمی تواند اثر بخشی لازم را داشته باشد. وی ثبات مدیریتی در کنار عملکرد خوب را لازمه موفقیت هر دستگاهی دانست و تصریح کرد: در همان موعد انتخابات شوراهای اسلامی دالما به متولیان اجرایی تاکید می‌کند که میدان دادن به جوانان تحصیل کرده و متعهد که دارای علم و اراده مدیریتی هستند باید در اولویت قرار گیرد. ادامه در صفحه ۲

دلخوش خبر داد:
معاون رییس جمهور برای رفع مشکلات
زیست محیطی به گیلان می آید



سوال جواب: عضو مجمع نمایندگان گیلان در مجلس، از برگزاری نشست آتی این مجمع در گیلان با حضور معاون رییس جمهور و رییس سازمان حفاظت محیط زیست کشور به منظور رفع مشکلات زیست محیطی این استان خبر داد.

سید کاظم دلخوش اباتری در تشریح جزئیات نشست مجمع نمایندگان استان گیلان با مسئولان حوزه محیط زیست، گفت: در این نشست مشکلات زیست محیطی این استان اعم از آلودگی تالاب انزلی و کاهش سطح آب آن، رودخانه‌های سرچوب و گوهر رود، مشکلات زیست محیطی صنایع موجود در استان، رسیدگی به حقوق محیط بانان، آسبلی که سنبل آبی و آژولا به تالاب‌های استان گیلان وارد کرده است چرا که سنبل آبی سمی است و مشکلاتی را برای انسان‌ها و اکوسیستم ایجاد می‌کند، مورد بررسی قرار گرفت.

نماینده مردم صومعه سرا در مجلس با اشاره به دیگر مشکلات زیست محیطی که در این نشست مورد بررسی قرار گرفته است، ادامه داد: زیاده سوراخ و پسماند در استان گیلان، وضعیت آب‌های سطحی و تصفیه خانه‌های استان گیلان و ضرورت رسیدگی به آنها نیز از دیگر موضوعاتی بود که در این نشست مطرح شده و راهکارهایی برای رفع آنها ارائه شد.

این نماینده مردم در مجلس یازدهم، یادآور شد: در نهایت قرار شد که رفع این مشکلات زیست محیطی در اولویت دستور کار مسئولان مربوطه قرار گیرد ضمن اینکه نشست بعدی نیز با حضور معاون رییس جمهور و رییس سازمان حفاظت محیط زیست کشور در استان گیلان برگزار خواهد شد.

عضو مجمع نمایندگان استان گیلان در مجلس تاکید کرد: در این نشست رییس سازمان حفاظت محیط زیست کشور و معاونانش و اعضای مجمع نمایندگان استان گیلان حضور داشتند.

در روزنامه امروز می خوانید

مدیرکل صنعت گیلان:
**۱۳ طرح صنعتی در گیلان
به بهره برداری رسید**
صفحه ۲

محمدی اصل، مدیرکل زندان های گیلان:
**مهمترین مزایای زندان
تحویلی نقش آفرینی آن در
چرخه اقتصادی خواهد بود**
صفحه ۲

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی:
**فرصت‌های جدید اشتغال
برای نیروی کار در سطح
استان ایجاد می شود**
صفحه ۲

سرپرست میراث فرهنگی گلستان:
**۳۰ هزار هنرمند
صنایع دستی در گلستان
فعالیت دارند**
صفحه ۴

حسینی پور، استاندار مازندران:
**۲۲ ویلای غیر مجاز
در اراضی زراعی
گرگان تخریب شد**
صفحه ۴

حسینی پور، استاندار مازندران:
**حل مشکل بیکاری
و اشتغال مهمترین
دغدغه دولت است**
صفحه ۵

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان:
**فرهیختگان هویت بخش
جامعه هستند**
صفحه آخر

اهدای خون سالم
اهدای زندگی است

سوال جواب
با ما تماس بگیرید
تلفن: ۰۵۰-۳۲۲۳۶۰۳۲
فکس: ۰۳۲۶-۳۳۳۲۰۳۳۲

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

شماره حساب ۰۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۰۵
بانک ملی
شماره حساب ۰۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰
بانک صادرات
تلفن ۰۲۳۲ ۶۳۵۳۹

توصیه های مدیریت مصرف و صرفه جویی در مصرف آب شرب

آب ناشی از شست و شوی میوه و سبزی و... قابلیت استفاده برای مصارف غیر بهداشتی مانند شستشوی حیاط، ماشین و آبیاری گیاهان را دارند. پس بهتر است دور ریخته نشود

خدمات آب و فاضلاب فقط با یک تماس ۱۲۲

پیام های مدیریت مصرف برق

در روزهای داغ تابستان
ساعت‌های اوج مصرف برق
(۱۲ تا ۱۸) را جدی بگیریم.

فراخوان شناسایی شرکت های فعال در زمینه تولید و تامین سیستم اعلام حریق

شرکت سیمان خزر (سهامی عام) در نظر دارد جهت خرید لوازم و تجهیزات تشخیص و اجرای کامل عملیات مربوط به سیستم اعلام حریق خودکار در محل کارخانه خود از ظرفیت و توان شرکت های فعال و توانمند استفاده نماید. فلذا از شرکت های فعال در زمینه تولید و تامین کننده در این خصوص دعوت می گردد رزومه و سوابق مرتبط کاری، گواهینامه ها، قراردادهای مشابه، حسن سابقه و غیره را حداکثر تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۵) روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۵ به آدرس استان گیلان، شهرستان رودبار، شهر لوشان کارخانه سیمان خزر و یا شماره نمابر ۳۴۶۰۴۳۱۷ - ۰۱۳ به دبیرخانه حراست کارخانه ارسال فرمایند.

(متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و سایر شرایط همه روزه در ساعت اداری با شماره تلفن ۵ - ۳۴۶۰۳۵۰۱ - ۰۱۳ داخلی ۳۵۱ امور قراردادها (جناب آقای مهندس عطایی) و داخلی ۳۰۳ (تلفن همراه ۰۹۱۱۱۳۸۳۱۴۵) واحد HSE (آقای مهندس عیدی) تماس حاصل فرمایند.

شرکت سیمان خزر (سهامی عام)

لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت- اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۳۳۲۲۷۰۵۰

www.LoosterAkbari.com

شناسایی یک مزیت تازه برای روغن ماهی



مهر: یک مطالعه پزشکی فوائد جدیدی را به لیست مزایای مکمل های روغن ماهی اضافه کرده است که به مبارزه با افسردگی و کاهش علائم آن کمک می کند. طبق مطالعه ای که توسط بیمارستان کینگ کالج لندن انجام شد، اسیدهای چرب "امگا ۳" که دارای اثرات ضد التهابی و مفید برای سلامت قلب هستند، باعث بهبود خلق و خو و تسکین علائم افسردگی می شوند.

الساندرا پورچینی نویسنده ارشد این مطالعه و یک دانشمند علوم اعصاب در کالج کینگ لندن، می گوید: "مطالعه ما مکانیسم هایی را که اسیدهای چرب امگا ۳ با افسردگی مقابله می کنند روشن می کند که به ما در آینده برای توسعه درمان این اختلال خلقی کمک می کند. در طول مطالعه که شامل افراد مبتلا به افسردگی شدید بود، به آن ها دوز اسیدهای اشباع نشده امگا ۳ به مدت ۱۲ هفته داده و علائم اختلال قبل و بعد از آزمایش اندازه گیری شد.

طبق نتایج به دست آمده، علائم افسردگی در افراد شرکت کننده به میزان ۶۴ درصد کاهش یافت. دانشمندان در همین حین بر عدم امکان دستیابی به مقادیر بالای امگا ۳ فقط با مصرف ماهی تأکید و اعلام کردند که باید برای این منظور از مکمل های غذایی استفاده شود.

کارمن پارایته استاد روانپزشکی بیولوژیک و نویسنده این مقاله گفت: "این تحقیقات اطلاعات مهمی را در اختیار ما قرار می دهد که در آزمایشات بالینی به ما کمک می کند تا افسردگی را با اسیدهای چرب درمان کنیم. افزایش اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی مسا از طریق مکمل می تواند علائم افسردگی را کاهش دهد، البته سازوکارهای این رابطه مثبت هنوز پیچیده و کاملاً فهمیده نشده است و نیاز به تحقیقات بیشتری دارد.

اکسیر زیبایی موهای شما در این ویتامین نهفته است



به گزارش حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، قصد صحبت از ویتامینی را داریم که به منزله اکسیری برای زیبایی موهای شما محسوب می شود.

در حالی که شاید بسیاری از افراد از خواص بیوتین یا همان «ویتامین B۷» بی خبر باشند، اما باید گفت این ویتامین فواید زیادی برای موهای شما خواهد داشت. «پنس داگنه» از آرایشگران آلمانی در این خصوص می گوید: «ویتامین B۷ به منزله اکسیری برای زیبایی مو به شمار می رود. این ویتامین برای افزایش رشد مو و تقویت آن موثر عمل کرده و سبب می شود تا از شکستگی و ریزش مو جلوگیری کند. این ها علاوه بر آن است که این ویتامین سبب می شود تا مو ظاهری براق داشته باشد.

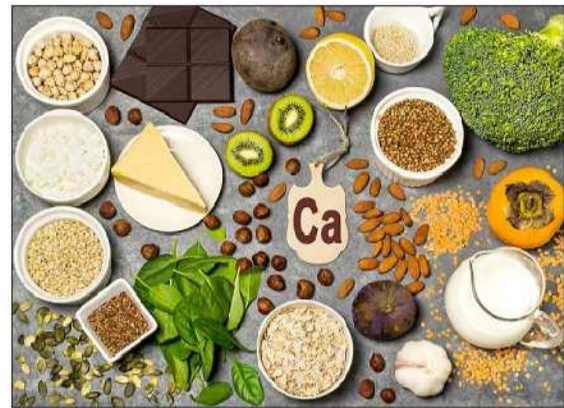
این آرایشگر آلمانی همچنین گفت: این ویتامین را که به آن «بیوتین» نیز می گویند، می توان از طریق خوردن غذاهای سرشار از مواد مغذی مانند موز، توت فرنگی، اسفناج و جو دوسر به دست آورد. برای کسب این ویتامین، می توان از مکمل های غذایی نیز استفاده کرد؛ اما این مسأله باید تحت نظارت پزشک صورت پذیرد. گفتنی است: بیوتین یا ویتامین B۷ یک ترکیب محلول در آب بوده و یکی از ویتامین های B کمپلکس محسوب می شود. بیوتین برای سنتز اسیدهای چرب، گلوکز و برخی اسیدهای آمینه مانند والین و ایزولوسین مهم است. فرد باید از رژیم غذایی خود به میزان کافی بیوتین دریافت کند؛ حال چه این کار را به صورت طبیعی و از طریق افزایش مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین انجام دهند یا از مکمل ها استفاده کنند، نیازمند حفظ میزان کافی بیوتین هستند. در حقیقت، اگر بدن انسان بیوتین کافی دریافت نکند، در نهایت ممکن است حتی مژه ها و ابروهای خود را نیز از دست بدهد. بیوتین می تواند به صورت یک مکمل تک یا با دیگر ویتامین های خانواده B به عنوان مکمل B کمپلکس یا با ویتامین های دیگر به عنوان مکمل مولتی ویتامین فرموله شود.

چربی سوزی فوری و زیبایی پوست با شربت گیلاس

فارس: شربت گیلاس در چربی سوزی، زیبایی پوست و رشد کودکان تأثیر چشمگیری دارد. شربت گیلاس حاوی انواع ویتامین های A, C, E, K، گروه ویتامین های B مانند B۱, B۶, B۱۲، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم، فسفر، مس، منگنز، کرومیدرات، فند مانند فروکتوز و لوپولوز، پروتئین، سدیم، فیبر و اسید فولیک است. این شربت فند، فشار و چربی خون را کاهش می دهد و موجب شادابی و طراوت پوست می شود همچنین از پیری زودرس پوست جلوگیری می کند. این شربت سموم بدن را دفع و خون را هم تصفیه می کند، شربت گیلاس برای کودکان در حال رشد و آنهایی که رشدشان به تأخیر افتاده، مناسب است. شربت گیلاس نقش موثری در کارکرد منظم قلب، معده و روده دارد؛ در چربی سوزی، کلیه و مجاری ادراری را هم پاکسازی می کند. شربت گیلاس برای مبتلایان به نفرس، آرتریت، روماتیسم مفصلی و ورم مفاصل بسیار مفید است؛ مصرف این شربت ۳۰ دقیقه قبل از غذا موجب احساس سبزی، چربی سوزی و لاغری می شود. شربت گیلاس به علت داشتن ویتامین های A, C, E و خاصیت آنتی اکسیدانی دارد بنابراین بدن را در برابر بیماری های مختلف به ویژه انواع سرطان ها محافظت می کند؛ این شربت برای زنان باردار هم مفید است.

چگونه می توان بدون مصرف شیر کلسیم دریافت کنیم؟

شامل کلم، کلم چینی، برگ شلغم، اسفناج، بروکلی، دانه های کنجد، کنان و چیا می باشد. علاوه بر این سبزیجات سبزی برگ منع منیزیم و انواع مختلف مواد معدنی محسوب می شوند که روند جذب کلسیم را تسریع می بخشد. شما می توانید با مصرف یک لی دو فنجان سبزیجات سبزی برگ



بالغ بر ۴۰ الی ۶۰ درصد از کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین کنید. بهترین روش بهره گیری از سبزیجات به صورت خام است. با این وجود می توانید سبزیجات را داخل سوپ و اسموتی به کار ببرید.

نخود سبزی یک ماده غذایی مناسب برای تأمین ویتامین K, A, C، پروتئین و کلسیم بدن است. مطالعات بیانگر آن هستند که نخود سبزی به عنوان یک مکمل ویتامین K در ارتقا تراکم و استحکام استخوان ها تأثیر شگرفی ایجاد می کند.

انجیر یک میوه مغذی است که به موجب برخورداری از فیبر، کلسیم و آنتی اکسیدان یک میان وعده مفوی تلقی می گردد. شما می توانید با مصرف روزانه هشت عدد انجیر خشک شده، ۱۰۷ میلی گرم کلسیم دریافت کنید.

دانه های باقلا منبع غنی کلسیم تلقی می شوند. باقلا به طرق مختلفی اسم از ترکیب باقلا، پنیر، آویشن و سرکه قابل استفاده است. لازم به ذکر است بهره گیری از باقلا برای افراد مبتلا به فوایسم محدودیت دارد.

ماهی ساردین و قزل آلا تأمین کلسیم مورد نیاز بدن، جایگزین های لیبیات در رژیم غذایی، منابع کلسیم جایگزین شیر سبزیجات سالم رنگ است. به میزانی که رنگ سبزیجات سبزی تیره تر باشند، میزان کلسیم در آن فزونی می یابد. بهترین سبزیجات سبزی برگ تأمین کننده کلسیم

پوست سبب زمینی و این همه خاصیت؟ با قائل کلسترول و دیابت بیشتر آشنا شوید

باشگاه خبرنگاران جوان: در حالی که بسیاری از ما جایگاه پوست سبب زمینی را سطل زباله می دانیم، این ماده مغذی مواد بسیار مفیدی برای سلامت ما دارد. سبب زمینی یکی از پر مصرف ترین غذاهای در سراسر جهان است؛ به گونه ای که همگان به خاطر ارزان بودن و سرعت رشد و کاشت آسان از آن استفاده می کنند. اما پوست سبب زمینی اسرار بسیاری دارد که اکثر مردم از آن بی اطلاع بوده و از این رو سرشونت آن غالباً سطل زباله است.

یک مجله تخصصی غذا و دارو لیستی بلند از فواید پوست سبب زمینی که گنجینه ای از مواد مغذی و مفید برای بدن دارد را منتشر کرده است.

تقویت سیستم دفاعی بدن با پوست سبب زمینی

پوست سبب زمینی یکی از مهم ترین منابع ویتامین سی به شمار می رود؛ به گونه ای که به مانند یک آنتی اکسیدان عمل می کند. علاوه بر این پوست زمینی حاوی ویتامین ب و کلسیم است که نقشی اساسی را در تقویت سیستم دفاعی بدن ایفا می کنند.

خاصیت ضد سرطانی پوست سبب زمینی

پوست سبب زمینی سرشار از موادی شیمیایی گیاهی است که آنتی اکسیدان قوی به شمار می رود و همچنین مقادیر زیادی اسید کلروژنیک دارد که بدن را از سرطان حفظ می کند.

کاهش کلسترول خون با پوست سبب زمینی

در پوست سبب زمینی مقدار زیادی لیپوف، آنتی اکسیدان و پولیفنل وجود دارد که باعث

۵ خوراکی سیاه رنگ که باید در رژیم غذایی خود بگنجانیم

ایستنا: برخی خوراکی های سیاه رنگ وجود دارند که برای سلامت عمومی ما بسیار مفید هستند و باید سعی کنیم در رژیم غذایی خود از آن ها استفاده کنیم. خوراکی های سیاه به دلیل رنگ جالب و پر بودن از مواد مغذی مفید محبوب هستند و می توانند به ما در مبارزه با بیماری های مانند دیابت، سرطان و حملات قلبی کمک کنند.

■ **انجیر سیاه**
انجیر سیاه میوه ای شیرین، خوشمزه و تازه است که غنی از پتاسیم بوده و حاوی محتوای بسیار بالایی فیبر است و هضم مناسب غذا را امکان پذیر می کند. این انجیر همچنین برای کاهش وزن مطلوب بوده و ممکن است به بدن در مبارزه با سلول های سرطانی کمک کند. انجیر سیاه همچنین می تواند فشار خون ما را کاهش دهد و آن را تنظیم کند.

■ **تمشک سیاه**
تمشک سیاه که در رده توت ها قرار دارد، می تواند یک رقیب بزرگ برای توت های دیگر مانند توت فرنگی و بلوبری باشد. این نوع توت باعث افزایش و بهبود سلامت قلب می شود؛ زیرا التهابات را کاهش داده و ایمنی بدن را افزایش می دهد. این میوه برای زنانی که در دوره فاعدگی خود دچار مشکل هستند بسیار مفید همچنین سرشار از آنتی اکسیدان است. می توانید از آن در اسموتی، دسر و سالاد استفاده کنید.

■ **دانه های کنجد سیاه**
دانه های کنجد سیاه بیشتر در آسیا رشد می کنند و بسیار غنی از مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم هستند که به بهبود سلامت قلب و عروق و فشار خون بالا کمک می کنند. آهن، مس و منگنز موجود در این دانه ها گردش اکسیژن را تنظیم و میزان متابولیسم ما را کنترل می کند.



■ **سیب سیاه**
سیب سیاه با تخمیر سبب معمولی در دامی بالا برای چند هفته درست می شود. سیب سیاه به جلوگیری از التهاب و بهبود حافظه کمک می کند. این سیب می تواند برای بیماران آلزایمر مفید باشد، زیرا حافظه کوتاه مدت را بهبود می بخشد. ثابت شده است که سیب سیاه به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی بهتر از سیب خام است.

■ **برنج سیاه**
این برنج که رنگ منحصر به فرد خود را از آنتوسیانین می گیرد، مدت هاست که توسط چینی ها مصرف می شود. برنج سیاه از برخی آنتی اکسیدان ها تشکیل شده است که می تواند به تقویت بنیای کمک کند. این ماده از ترکیبات لوئین و زاگزاتین تشکیل شده است که از شبکیه در برابر نور شدید محافظت می کند. برنج سیاه برای افرادی که حساسیت به گلوتن دارند یا کسانی که از رژیم غذایی بدون گلوتن پیروی می کنند، گزینه مناسبی است.

جدول سودوکو شماره ۲۰۲۹

طراح: سمیرا دلیرش

برای حل جدول سودوکو کافی است ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی جدول قرار دهید که در هر سطر، هر ستون و هر مربع کوچک ۳ در ۳ اعداد تکراری نباشد.

۵	۹	۴		۱	
۱	۴		۸	۷	۲
۸			۲		
	۸	۴	۲	۹	۱
					۸
۶				۳	۵
۹		۷	۸		
	۲			۶	۷
۷	۹	۱	۶	۳	۴
				۱	۹

جواب دبروز

۴	۵	۲	۱	۸	۷	۶	۳	۹
۳	۷	۶	۹	۵	۴	۱	۸	۲
۸	۱	۹	۶	۳	۲	۵	۴	۷
۹	۶	۷	۸	۲	۱	۴	۵	۳
۵	۳	۱	۷	۴	۶	۹	۲	۸
۲	۸	۴	۳	۹	۵	۷	۱	۶
۷	۴	۸	۲	۱	۹	۳	۶	۵
۱	۹	۳	۵	۶	۸	۲	۷	۴
۶	۲	۵	۴	۷	۳	۸	۹	۱

قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله ای را می توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.

تلفن: ۰۵۰۳۳۳۳۶ - ۰۷۷۲۳۳۱۱ - فکس: ۰۳۳۳۲۰۲۶

کسب مدال برنز ورزشکار گیلانی در رقابت های دوومیدانی پیشکسوتان جهان



سوال جواب: مهدی کاظمی ورزشکار رضوانشهری در ماده پرتاب وزنه رقابت های دوومیدانی قهرمانی جهان در کشور فنلاند به مدال برنز دست یافت.

نماینده رضوانشهری تیم ملی در ماده پرتاب وزنه با پرتابی معادل ۱۴ متر در رده سنی ۴۰ سال در جایگاه سوم ایستاد و مدال برنز پر گردن آویخت. در این ماده نمایندگان کشورهای جمهوری چک و استونی به ترتیب در جایگاه های اول و دوم قرار گرفتند. مهدی کاظمی از کارمندان شهرداری رضوانشهر است که تاکنون در مسابقات مختلف عناوین مختلفی را به دست آورده است. مدال طلا پرتاب دیسک رده سنی ۳۵ تا ۴۰ سال در بیست و نهمین دوره قهرمانی دوومیدانی پیشکسوتان آسیا ۲۰۱۷ چین، مدال طلا پرتاب وزنه و مدال طلا پرتاب دیسک در رده سنی ۳۵ تا ۴۰ سال قهرمانی کاپ آسیا ۲۰۱۸ تایلند، مدال طلا پرتاب وزنه و مدال طلا پرتاب دیسک بازی های آسیایی پیشکسوتان ۲۰۱۸ مائز، مدال طلا پرتاب وزنه و دیسک بیست و یکمین دوره مسابقات دوومیدانی قهرمانی پیشکسوتان آسیا ۲۰۱۹ مائز از جمله افتخارات مهدی کاظمی است.

ابتدای مجری گیلانی شبکه ورزش به سر طران خون

سوال جواب: مجتبی پوریخس تهیه کننده، فیلمساز و مجری گیلانی شبکه ورزش از ابتدای خود به سر طران خون خبر داد.

مجتبی پوریخس که برنامه مخصوص لیگ یک را از طریق شبکه ورزش هر هفته اجرا می کند، با انتشار پستی در صفحه شخصی اینستاگرام از ابتدای خود به سر طران خون خبر داد است. پوریخس نوشت: "سلام به همه رانندگان امروز دو سال از زمانی که منوچه شدم درگیر بیماری سر طران خون هستم میگذرد.

تو این دو سال فقط یک تعداد محدودی از دوستای خیلی نزدیکم از این ماجرا خبر داشتن و به دلایل زیادی که چندتاشو حتما خواهم گفت کسی از این موضوع اطلاع نداشت. یکی از بهترین دلایلی که دوست نداشتم بازگوش کنم اولاً شرایط روحی خودم بود که برام خیلی سخت بود پذیرش و روزهای سختی رو پشت سر گذاشتم تا اینکه بالاخره باهاش کنار اومدم. یکی از دلایل دیگم این بود که دوست نداشتم کسی بهم ترحم کنه یا قضاوت کنه و بخاطر بیماریم با چشم دیگه ای بهم نگاه کنه و کلاً از هیچکس تو زندگیم انتظار همراهی هم نداشتم. بعد از صحبت با مشاور و یکسری دوستام منوچه شدم که همین گفتن بیماریم باعث میشه فشار زیادی به خودم بیارم و وقتی نمیتونی دلیل درستی برای خستگیهای غیر معمولت بیاری یا وقتی با سه سرماخوردگی ساده بیش



از ادیهای عادی باید مراقبت کنی که زودتر خوب بشی و خیلی مسائل ریز و درشت دیگه خیلی سخت میشه مخفی کردنش برام. امشب اما تصمیم گرفتم این اتفاق رو با شما در میان بزارم و اینم بگم که این بیماری بهم یاد داد تا وقتی که خدا بخت فرصت نفس کشیدن میده باید از هر روزش استفاده کرد. به دوستام محبت کنم تو کارهام تلاش کنم. تا میتونم خاطرات خوب بسازم که یادگار بمونه و تا میتونم دل بدست بیارم. پشت مردم باشم از هیچی جز خدا ترسم. توکلم بخداست و سعی میکنم از روزهایی که خدا بهم داده درست استفاده کنم لکن هم ادا در نیایم که من به مبارزه با سر طران میرم و شکستش میدم اما به تقدیر الهی احترام میزارم هر چی خیره همون میشه. دمتون گرم."



امید هرندی هیج اقدام موثری از سوی مدیریت باشگاه انجام نشده است زیرا حامی مالی این تیم اقدامات لازم را برای این امر انجام نداده و همه طرفداران ملوان و سایر طرفداران فوتبال در گیلان منتظرند که چه شرایطی برای این تیم زده خواهد شد.

علاوه بر این طی بازدید مسئولان سازمان لیگ برتر از ورزشگاه تختی بندرانزلی و ۲۶ ایرادی که برای انجام میزبانی ملوان در بازهای خانگی در لیگ برتر گرفته شد، بسیار بعید به نظر می رسد که تا آغاز رقابتهای فصل جاری لیگ برتر (۲۰ مرداد ماه) این موارد ترمیم و اصلاح شوند. یکی از کارشناسان فوتبال در خصوص وضعیت ملوان اظهار داشت: با توجه به وضعیت ملوان طی ۲ سال اخیر، انتظار می رود

با حضور رئیس فدراسیون: دوره دانش افزایی مربیان کشتی کشور در فومن برگزار شد.

دوره دانش افزایی مربیان کشتی کشور در فومن برگزار شد

سوال جواب: دوره دانش افزایی مربیان کشتی کشور با حضور علیرضا دبیر رئیس فدراسیون در فومن برگزار شد. به گزارش خبرگزاری صداوسیما مرکز گیلان: در این دوره دانش افزایی یکروزه که در خانه کشتی مرحوم خدایند لو فومن برگزار شد ۳۷ نفر از مربیان فعال کشتی آزاد و فرنگی استانهای گیلان، قزوین، اردبیل و زنجان مباحث ارتقای فنون و تاکتیکهای کشتی آزاد و فرنگی را به صورت تئوری و عملی زیر نظر علیرضا دبیر رئیس فدراسیون کشتی فرا گرفتند.

مهر: تیم ملوان بندرانزلی با صعود به لیگ برتر با چالش بازسازی ورزشگاه تختی برای میزبانی از تیمها مواجه است و با توجه به فرصت کم باقیمانده تا آغاز لیگ

مسئولان باید جهادی وارد عمل شوند. ششم خرداد ماه اسامی بود که تیم فوتبال ملوان بندرانزلی با پیروزی در مقابل تیم فوتبال ماشین سازی تبریز و پس از شش سال حضور در رقابت های لیگ دسته یک فوتبال کشور و دو هفته مانده به پایان این رقابت ها توانست جواز حضور در لیگ برتر فوتبال را کسب کرده و هفدهم خرداد ماه نیز با پیروزی در مقابل تیم فوتبال ویستا توربین تهران در یک بازی خانگی، جام قهرمانی لیگ آزادگان را تقدیم هوادارانش کند. اما این تیم پر آوازه شمال کشور با وجود صعود به لیگ حرفه ای فوتبال کشور این بار با چالش های جدیدی روبرو شده و با وجود اینکه از اردیبهشت سال ۱۳۹۶ سکوهای ورزشگاه تختی بندرانزلی به دلیل بازسازی و نوسازی تخریب شده بود همچنان دارای نواقصی است که در صورت عدم تکمیل و رفع نواقص اعلام شده از سوی سازمان لیگ فوتبال کشور، ملوانان باید ورزشگاه دیگری را برای میزبانی از بازی های خانگی معرفی کنند. با وجود اینکه در سفر استانی رئیس جمهور به گیلان در بهمن ماه سال گذشته و با حضور وزیر ورزش و جوانان در ورزشگاه تختی از قول مساعد برای تأمین و تخصیص اعتبار ۳۰ میلیارد تومانی برای تکمیل این ورزشگاه داده شده بود اما نواقص موجود در این ورزشگاه، زنگ خطر را برای ملوانان به صدا در آورده است.

در بازدید ۱۷ خرداد ماه "سپیل مهدی" رئیس کمیته مسابقات سازمان لیگ و فزیر ورزش مجموعه "سپیل مهدی" رئیس کمیته برگزاری لیگ یک با همراهی مسئولان گیلانی و مسئولان باشگاه ملوان بندرانزلی از ورزشگاه تختی بندرانزلی برای تأیید یکی از ورزشگاه های میزبان ملوان در لیگ برتر به عمل آمد. در این بازدید، ورزشگاه مذکور فاقد شرایط میزبانی اعلام و امکان برگزاری رقابت های لیگ برتر نداشته و ۲۵ مورد نقص موجود در این ورزشگاه به مسئولان استان گیلان اعلام شد.

رفع نواقص اصلی ورزشگاه تختی نیازمند ۱۵ میلیارد تومان اعتبار

رئیس اداره ورزش و جوانان انزلی در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به اینکه نواقص زیرساختی مهمترین ایرادات اعلام شده از سوی سازمان لیگ است، اظهار کرد: در بازدید ۱۷ خرداد ماه "سپیل مهدی" رئیس کمیته مسابقات سازمان لیگ از ورزشگاه تختی انزلی ۲۵ مورد نقص در این ورزشگاه برای میزبانی ملوانان در مسابقات لیگ برتر عنوان شده که در صورت رفع نواقص اصلی ملوانان می توانند در این ورزشگاه بازی های خانگی خود را انجام دهند. مجید ستوده با اشاره به برخی از این نواقص، اضافه کرد: نبود گذرگاه های الکترونیکی متصل به سامانه بلیط فروشی، طراحی مجدد ورودی های ورزشگاه، تماشگران میهمان ویژه و جایگاه خبرنگاران، ضرورت نصب سندی شماره گذاری آنها متناسب با سامانه بلیت فروشی، نصب دوربین های مدار بسته و احداث اتاق مانیتورینگ و تعریف مسیرهای خروجی تماشاگران و تخلیه اضطراری ورزشگاه به عنوان نواقص موجود در ورزشگاه تختی بخشی از این نواقص است. وی نصب سیستم صوتی، ارتقا نور به میانگین ۱۸۰۰ لوکس و نصب ژنراتور پشتیبانی، بازسازی و اصلاح

مسئولان باید جهادی وارد عمل شوند.

بایند و به همین دلیل مسئولان ملوان باید خیلی سریع در بازار نقل و انتقالات حضور یافته تا چند بازیکنی که نیاز دارند را جذب کنند. کاپیتان و دروازه بان سابق تیم منتخب گیلان به عدم حضور تیم ملوان در بازار نقل و انتقالات نیز اشاره کرد و گفت: تیمهایی که با سرمایه گذار شخصی اداره می شوند، این مشکلات را دارند و اگر حامل مالی با مشکل اقتصادی روبرو شود، تیم نیز ضربه می خورد اما تیمهای دولتی و همچنین تیمهایی که از طریق صنایع حمایت می شوند، چنین مشکلاتی ندارند.

وی که سالها به عنوان سرمربی تیمهای گیلانی را در لیگهای مختلف هدایت می کرد، بیان کرد: گرچه پول خوبی وارد فوتبال می شود اما فوتبال ما حرفه ای نیست و این پولها به خوبی تقسیم نمی شوند و به همین دلیل تیمهایی همچون ملوان ضربه می خورند. هرندی خاطر نشان کرد: خوشبختانه فصل گذشته سرمایه گذاری که ملوان را حمایت کرد به خوبی این تیم را از لحاظ مالی حمایت کرد و ملوان نیز توانست بدون دخالت مالی در رقابتها حضور یابد و قهرمان لیگ دسته یک شود و به لیگ برتر صعود کند اما باید مشخص و تعیین شود که سرمایه گذار چه هدفی را پس از صعود به لیگ برتر دنبال می کند. وی اظهار داشت: به طور حتم سرمایه گذاری در فوتبال، درآمد اقتصادی ندارد اما از حامی مالی ملوان درخواست داریم که برای حضور در فوتبال، در این تیم حمایت کنند و هر چه سریعتر این امر انجام شود تا تیم قدیمی و پرتعدادار ملوان بندرانزلی با قدرت و آمادگی، در رقابتهای فصل جاری لیگ برتر حضور یابد.

با حضور رئیس فدراسیون: دوره دانش افزایی مربیان کشتی کشور در فومن برگزار شد.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما مرکز گیلان: در این دوره دانش افزایی یکروزه که در خانه کشتی مرحوم خدایند لو فومن برگزار شد ۳۷ نفر از مربیان فعال کشتی آزاد و فرنگی استانهای گیلان، قزوین، اردبیل و زنجان مباحث ارتقای فنون و تاکتیکهای کشتی آزاد و فرنگی را به صورت تئوری و عملی زیر نظر علیرضا دبیر رئیس فدراسیون کشتی فرا گرفتند.

چالش ملوان انزلی برای میزبانی از تیمهای لیگ برتری

مهر: تیم ملوان بندرانزلی با صعود به لیگ برتر با چالش بازسازی ورزشگاه تختی برای میزبانی از تیمها مواجه است و با توجه به فرصت کم باقیمانده تا آغاز لیگ

مسئولان باید جهادی وارد عمل شوند.

علاوه بر این طی بازدید مسئولان سازمان لیگ برتر از ورزشگاه تختی بندرانزلی و ۲۶ ایرادی که برای انجام میزبانی ملوان در بازهای خانگی در لیگ برتر گرفته شد، بسیار بعید به نظر می رسد که تا آغاز رقابتهای فصل جاری لیگ برتر (۲۰ مرداد ماه) این موارد ترمیم و اصلاح شوند.

یکی از کارشناسان فوتبال در خصوص وضعیت ملوان اظهار داشت: با توجه به وضعیت ملوان طی ۲ سال اخیر، انتظار می رود با حضور رئیس فدراسیون: دوره دانش افزایی مربیان کشتی کشور در فومن برگزار شد.

دوره دانش افزایی مربیان کشتی کشور در فومن برگزار شد

سوال جواب: دوره دانش افزایی مربیان کشتی کشور با حضور علیرضا دبیر رئیس فدراسیون در فومن برگزار شد. به گزارش خبرگزاری صداوسیما مرکز گیلان: در این دوره دانش افزایی یکروزه که در خانه کشتی مرحوم خدایند لو فومن برگزار شد ۳۷ نفر از مربیان فعال کشتی آزاد و فرنگی استانهای گیلان، قزوین، اردبیل و زنجان مباحث ارتقای فنون و تاکتیکهای کشتی آزاد و فرنگی را به صورت تئوری و عملی زیر نظر علیرضا دبیر رئیس فدراسیون کشتی فرا گرفتند.

رفع نواقص ورزشگاه تختی نیازمند ۱۵ میلیارد تومان اعتبار

رئیس اداره ورزش و جوانان انزلی در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به اینکه نواقص زیرساختی مهمترین ایرادات اعلام شده از سوی سازمان لیگ است، اظهار کرد: در بازدید ۱۷ خرداد ماه "سپیل مهدی" رئیس کمیته مسابقات سازمان لیگ از ورزشگاه تختی انزلی ۲۵ مورد نقص در این ورزشگاه برای میزبانی ملوانان در مسابقات لیگ برتر عنوان شده که در صورت رفع نواقص اصلی ملوانان می توانند در این ورزشگاه بازی های خانگی خود را انجام دهند. مجید ستوده با اشاره به برخی از این نواقص، اضافه کرد: نبود گذرگاه های الکترونیکی متصل به سامانه بلیط فروشی، طراحی مجدد ورودی های ورزشگاه، تماشگران میهمان ویژه و جایگاه خبرنگاران، ضرورت نصب سندی شماره گذاری آنها متناسب با سامانه بلیت فروشی، نصب دوربین های مدار بسته و احداث اتاق مانیتورینگ و تعریف مسیرهای خروجی تماشاگران و تخلیه اضطراری ورزشگاه به عنوان نواقص موجود در ورزشگاه تختی بخشی از این نواقص است. وی نصب سیستم صوتی، ارتقا نور به میانگین ۱۸۰۰ لوکس و نصب ژنراتور پشتیبانی، بازسازی و اصلاح

مسئولان باید جهادی وارد عمل شوند.

