

باید‌هاوناید‌های بیماری ایدز؛

ایدز همیشه واگیر دار نیست



یکی از انواع بیماری‌های واگیرداری که در سطح جهان بسیار خطرناک بوده و تا به امروز قربانیان زیادی را با همراه داشته ایدز است. در رابطه با این ویروس، راه‌های انتقال و درمان آن حرف‌های زیادی زده می‌شود.

ویروس‌ها دنیای عجیب و پیچیده‌ای دارند. خیلی از آن‌ها خاصیت انتقال دهنده‌گی قوی داشته و به آن‌ها ویروس‌های واگیردار گفته می‌شود. یکی از انواع بیماری‌های واگیرداری که در سطح جهان بسیار خطرناک بوده و تا به امروز قربانیان زیادی را به همراه داشته ایدز است. در رابطه با این ویروس، راه‌های انتقال و درمان آن حرف‌های زیادی زده می‌شود. در این فرصت با توجه به صحبت‌های متخصصین نکاتی را مرور خواهیم کرد.

ایدز همان اچ‌ای‌وی نیست

اچ‌ای‌وی یک ذره ویروسی ساخته بشر بوده که باعث از بین رفتن سیستم‌های دفاعی بدن می‌شود اما ایدز ویروس نیست. ایدز زمانی به وجود می‌آید که ویروس اچ‌ای‌وی تعداد زیادی از قسمت‌های دفاعی بدن را از کار انداخته و بیماری‌ها به بدن حمله می‌کنند.

اگر شما دارای ویروس اچ‌ای‌وی هستید نیاز نیست که آن را به اعضای فامیل، هم‌اتاقی، همکار، مدیر، معلم و یا رفیق‌تان بگویید. بر اساس قانون، شما مکلف هستید این موضوع را تنها به همسران، دکترتان برای کمک کردن به شما، شرکت‌های بیمه زمانی که بیمه خریداری می‌کنید و به بیمارستان زمانی که می‌خواهید خون یا عضو بدن‌تان را اهدا کنید، بگویید.

ویروسی که به‌راحتی قابل تشخیص نیست

با توجه به اینکه علام ویروس اچ‌ای‌وی نشانه خاص و مشخصی ندارد، ابتلا به این ویروس به‌راحتی قابل تشخیص نیست. در موارد بسیاری فرد تا سالیان سال تا وقتی آزمایش نداده متوجه وجود این ویروس در بدن خود نشده و در این مدت علاوه بر از بین رفتن سیستم دفاعی بدن، به‌صورت ناخودآگاه HIV را به دیگران هم منتقل کرده است.

علامت‌ابتدایی بیماری ایدز

نشانه‌ها و علائمی که می‌توان برای این ویروس ذکر کرد، در ابتدا مواردی چون اسهال، سردرد، استراغ، تهوع، درد ماهیچه‌ها، خستگی، گلودرد، تب بلندمدت و موارد دیگری که به بیماری‌های ویروسی دیگر مثل آنفولانزا شبیه است. نکته قابل توجه اینکه این علامت بعد از یک تا دو هفته از بین می‌رود. بنابراین مراجعه به پزشک متخصص در ابتدای

حین زایمان و همچنین در زمان شیردهی وجود دارد. خانمی که به این ویروس مبتلا است، می‌تواند با مشورت پزشک داروهایی مصرف کند که تا حد زیادی خطر انتقال

ویروس به‌فرزندش را کاهش دهد.

از دیگر راه‌های کاهش خطر انتقال به جنین یا نوزاد، زایمان به شکل سزارین و خودداری از شیردهی در مادران مبتلا به این ویروس می‌باشد. این مراقبت‌ها می‌تواند امکان ابتلا به ویروس را برای جنین و کودک تا ۲ درصد کاهش دهد.

♦ شروع درمان

درست است که درمان کامل برای این ویروس و بیماری وجود ندارد اما وقتی بیمار تحت درمان قرار بگیرد، میزان ویروس اچ‌ای‌وی در خون او به اندازه‌ای پایین می‌آید که احتمال انتقال به دیگران کم می‌شود.

♦ احتیاط‌کنید

- از وسایلی مثل تیغ، مسواک، موچین، ناخن‌گیر، گوشواره یا ... که احتمال آلوده شدن به خون را دارد، یا فرد مبتلا به صورت مشترک استفاده نکنید.

♦ تماس جنسی مطمئن

- از آنجا که راه انتقال جنسی در بسیاری از کشورهای دنیا از شایع‌ترین راه برای انتقال ویروس اچ‌ای‌وی است، بنابراین برنامه‌ای ترتیب داده و با آزمایش مطمئن شوید که خود و یا همسر‌تان دچار این ویروس نیستید.

- اگر شما یا همسر‌تان اچ‌ای‌وی دارید، در هر بار رابطه جنسی از کاندوم استفاده کنید.

- داشتن امراضی مثل اس تی‌آی و... که از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شوند،

خطر ابتلا به اچ‌ای‌وی و خطر انتقال آن به دیگران را افزایش می‌دهد. در این زمینه خود

و همسر‌تان آزمایش دهید.

- اگر در ابتدای این بیماری هستید، می‌توانید از پزشکتان بخواهید که دارویی را برایتان تجویز کند که مقدار ویروس در خون را به کمترین حد برساند. کاهش ویروس در خون سبب می‌شود تا اچ‌ای‌وی به افراد دیگر منتقل نشود.

- اگر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستید از پزشک خود داروی پیشگیری بگیرید.

- شستن لباس خود با فرد مبتلا به ویروس بیماری را انتقال نمی‌دهد اما اگر نگران آلودگی آن‌ها به خون یا دیگر مایعات بدن بیمار هستید، برای شستشو از آب جوش و سفیدکننده استفاده کنید.

♦ به‌بیماران ایدزی کمک کنید

- اینکه فردی متوجه شود دچار ویروس اچ‌ای‌وی یا بیماری ایدز شده، در بسیاری موارد او را دچار اضطراب یا افسردگی می‌کند. بودن یک مشاور، پزشک و متخصص تغذیه به‌بیمار کمک کرده تا بتواند مانند سایر افراد در جامعه زندگی کند.

- اگر دچار سرماخوردگی، آنفولانزا و یا بیماری واگیردار دیگری هستید، مدتی از فرد مبتلا به اچ‌ای‌وی یا ایدز دور شوید. بدن این بیماران به‌قدری ضعیف است که گاهی حتی توان مقابله با یک سرماخوردگی ساده را ندارند.

♦ چه کسانی باید بداندن که من اچ‌ای‌وی دارم؟

اگر شما دارای ویروس اچ‌ای‌وی هستید نیاز نیست که آن را به اعضای فامیل، هم‌اتاقی، همکار، مدیر، معلم و یا رفیق‌تان بگویید. بر اساس قانون، شما مکلف هستید این موضوع را تنها به همسران، دکترتان برای کمک کردن به شما، شرکت‌های بیمه زمانی که بیمه خریداری می‌کنید و به بیمارستان زمانی که می‌خواهید خون یا عضو بدن‌تان را اهدا کنید، بگویید.

♦ اچ‌ای‌وی را می‌توان کنترل کرد

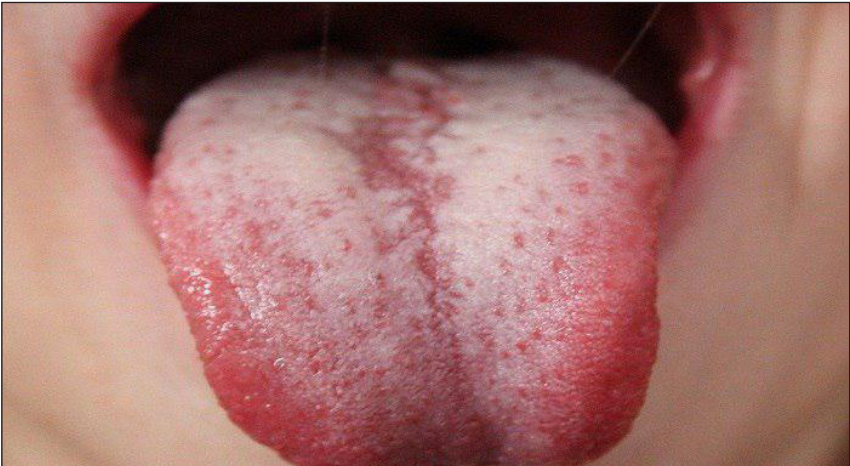
HIV درمان قطعی نداشته اما می‌تواند کنترل شود. داروهای ضد HIV می‌تواند به افراد کمک کند تا مدت‌ها سلامت خود را حفظ کرده و شانس انتقال ویروس به دیگران را کاهش می‌دهد.

مبتلایان به ایدز می‌توانند ازدواج کنند

افراد مبتلا به ویروس اچ‌ای‌وی و یا بیماری ایدز با در نظر گرفتن نکات و شرایطی می‌توانند ازدواج کنند:

- دریافت‌نکات و راه‌های جلوگیری از انتقال بیماری تا همسر خود را مبتلا نکنند
- استفاده از کاندوم در رابطه جنسی با همسر

سفیدی زبان و دلایل شایع آن



لکه های سفید و گرد روی زبان اغلب به واسطه کم آبی بدن و یک رژیم غذایی سرشار از شکر شکل می گیرند. این لکه ها معمولاً نادیده گرفته می شوند زیرا موجب ناراحتی خاصی نمی شوند.

زمانی که آب بدن به میزان کافی تامین نمی شود، بزاق نیز به میزان کافی تولید نخواهد شد. بزاق به تمیز نگه داشتن دهان از طریق هدایت بقایای مواد غذایی به سوی دستگاه گوارش کمک می کند. بدون بزاق کافی، بقایای مواد غذایی می توانند روی زبان به دام افتاده و این شرایط به شکل گیری لکه های سفید روی زبان منجر شود. یک رژیم غذایی نامتعادل می تواند این تغییر رنگ را افزایش دهد. غذاهای سرشار از قندهای پالایش شده، مانند آبنبات، نوشابه و قهوه های شیرین شده، اسیدینه دهان را تغییر می دهند.

انباشت بقایای غذایی، باکتری ها و سلول های مرده که می توانند بین جوانه های چشایی زبان گرفتار شوند، شایع ترین دلیل سفید شدن زبان است.

محوشدن رنگ صورتی-قرمز زبان می تواند به طور ناگهانی یا به تدریج با گذشت زمان رخ دهد. گاهی اوقات، این شرایط با احساس درد همراهی می شود اما همواره این گونه نیست. توجه به تغییرات رنگ سطح زبان و نشانه ها و علائم همراه آن اهمیت دارد زیرا در برخی موارد، زبان سفید رنگ می تواند نشانه ای از مساله ای جدی تر باشد.

پوشش سفید و چسبیده زبان چیست؟

انباشت بقایای غذایی، باکتری ها و سلول های مرده که می توانند بین جوانه های چشایی زبان گرفتار شوند، شایع ترین دلیل سفید شدن زبان است. افزون بر سطح زبان، جوانه های چشایی در مری، پوشش مخاطی گونه و اینگلتون نیز قرار دارند. این بخش ها با توجه به میزان انباشت مواد، ممکن است تغییر رنگ خود به سفید را تجربه کنند زیرا ساختارهای اصلی مسئول بلع هستند.

بهبود بهداشت دهان و دندان باید به بازگشت رنگ طبیعی زبان کمک کند. در همین راستا، اقدامات زیر توصیه شده اند: -مسواک رن نه تنها دندان ها، بلکه لثه ها، گونه ها و زبان یا خمیردندان حاوی فلوراید.

لايه برآری دارای سطح زبان با برس مسواک یا یک مسواک مخصوص زبان. -انجام حرکات دایره ای کوچک، عقب و جلو و همچنین بالا و پایین هنگام مسواک زدن.

- استفاده از نخ دندان به روش درست برای کمک به پاکسازی پلاک باکتری ها و بقایای مواد غذایی که مسواک ممکن است به آنها دسترسی نداشته باشد.

سپس از اتمام مراحل فوق، شستشوی دهان با آب. چه چیزی موجب بروز لکه های سفید و گرد روی زبان می شود؟
مطالعات نشان می دهد:
تأثیر تغییرات اقلیمی در افزایش شیوع عفونت های تنفسی



بیشتر مواقع سفید شدن زبان شرایطی بی خطر است و به مساله خاصی اشاره ندارد. این شرایط می تواند بدون دلیلی مشخص رخ دهد و معمولاً دلیلی برای نگرانی وجود ندارد.

اما اگر با گذشت زمان سفیدی لک زبان یا لکه های سفید بهبود نمی یابند، این شرایط می تواند نشانه ای از در معرض خطر قرار گرفتن سیستم ایمنی باشد. سفید شدن زبان که با درد زبان همراهی می شود هرچه بیشتر به این شرایط اشاره دارد.

هر فردی در بدن خود دارای میکروب های ناسالم است. سیستم ایمنی بدن فردی با شرایط سلامت مطلوب می تواند با این میکروب ها مبارزه کند. اما زمانی که سیستم ایمنی عملکرد مطلوب خود را ارائه نمی کند، فرد توانایی لازم برای مبارزه با میکروب های مضر را ندارد.

سرطان، دیابت و اچ‌ای‌وی سه بازیگر اصلی هستند که می توانند سیستم ایمنی بدن انسان را سرکوب کنند. مجموعه ای از ضایعات سفید رنگ در دهان می تواند به واسطه این بیماری ها شکل بگیرند. این ضایعات دارای پایه ای ملتهب و قرمز رنگ هستند که منبع درد است.

♦ دلایل دیگر سفید شدن زبان

داروهای استنشاقی، جویدن بیش از حد آدامس و دندان های مصنوعی با جایگذاری ضعیف از جمله دیگر مواردی هستند که می توانند به سفید شدن زبان منجر شوند.

افراد مبتلا به آسم یا بیماری مزمن انسدادی ریه معمولاً به جای استنشاق استروئید، آن را می بلعند. در این مورد، فرد می تواند سفیدی موقتی را تجربه کند.
جویدن مسام آدامس می تواند سطح زبان را تحریک کند که می تواند به سفیدی زبان منجر شود. استفاده زیاد از قرص های میکبین گلوئیز می تواند شرایطی مشابه را ایجاد کند. دندان های مصنوعی که به خوبی در جای خود قرار نمی گیرند نیز می توانند در تغییر رنگ زبان به سفید نقش داشته باشند.

♦ زمانی که درد وجود دارد

شماره مناقصه: ۹۸-۲۳ آگهی فراخوان مناقصه عمومی (نویت اول) شماره مجوز: ۱۳۹۸/۵۹۱۱

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای خرید انواع لوله پلی اتیلن

۱- شرکت گاز استان قم در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزانی ساده موضوع فوق، باشرح کلی خرید لوله های ۶۳ و ۹۰ و ۱۲۵ و ۱۶۰ و ۲۲۵ میلیمتر پلی اتیلن که جزئیات در اسناد مناقصه توضیح داده می شود، به شماره ۱۳۹۸/۰۹۱۴۵۹۰۰۰۱۲ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه

گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به ادرس www.setadiran.ir و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

۲- بر نامه ز مابندی مناقصه:

۱- تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه: مورخ ۹۸/۰۹/۳۰ می باشد.

۲- مهلت اعلام آمادگی و دریافت اسناد مناقصه : تا ساعت ۱۹ روزپنج شنبه

مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۰۵

۳- جلسه توضیح اسناد / پاسخ به سوالات: ساعت ۱۱ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۱۱

۴- مهلت عودت اسناد مناقصه: ساعت ۱۹ دوشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۱۶

۵- زمان گشایش پاکت های پیشنهاد قیمت: ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۱۷

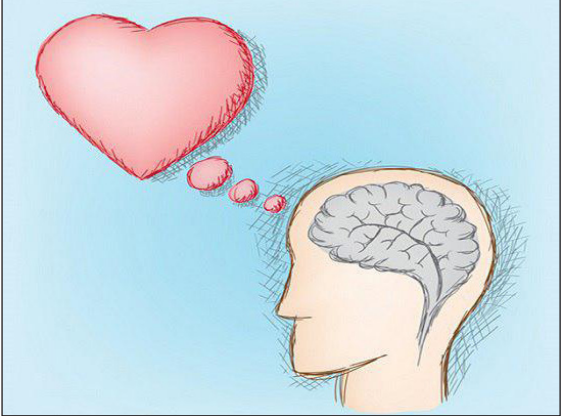
۳- شرایط متقاضیان:

۱-۳- توانایی انجام کار در مدت ۶۰ روز تقویمی

روابط عمومی شرکت گاز استان قم

توصیه ها و هشدارها

رابطه جالب مغز با قلب سالم!



مطالعات علمی گذشته نشان داده اند که سلامت مطلوب قلبی عروقی فوایدی را برای سلامت مغز به همراه دارد و ممکن است زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد. مغز را می توان مرکز فرماندهی و مهم ترین اندام بدن انسان در نظر گرفت و بسیاری از ما به طور معمول با این نگرانی مواجه هستیم که آیا اقدامات لازم را در راستای حفظ و تقویت سلامت این بخش کلیدی انجام می دهیم یا خیر. خبر ابتلا به بیماری های مرتبط با مغز مانند آلزایمر و پارکینسون بسیار ترسناک است زیرا در حال حاضر درمانی ریشه کن کننده برای این قبیل بیماری ها کشف نشده اند و درمان های موجود بر کند کردن سرعت پیشرفت بیماری متمرکز هستند.

بر همین اساس است که افراد بسیاری توجه ای ویژه ای به اقداماتی مانند مصرف مکمل های غذایی، انجام بازی های فکری و حل کردن جدول کلمات متقاطع برای حفظ عملکرد مطلوب مغز خود دارند.

با این وجود، مطالعه ای جدید نشان داده است که مراقبت از مغز در واقع می تواند با مراقبت از اندامی دیگر آغاز شود.

♦ حفظ و تقویت سلامت قلب برای محافظت از سلامت مغز

مطالعات علمی گذشته نشان داده اند که سلامت مطلوب قلبی عروقی فوایدی را برای سلامت مغز به همراه دارد و ممکن است زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد. با این وجود، به دلیل ماهیت این مطالعات، مشخص نبود که ژن ها و / یا محیط در ارتباط بین عوامل خطر فرتین قلبی عروقی و زوال شناختی نقش دارند یا خیر.

از این رو، کسی در واقع نمی دانست که سلامت قلب تا چه اندازه برای حفظ سلامت مغز اهمیت دارد. اما به لطف نتایج مطالعه ای جدید که توسط پژوهشگران دانشگاه اموری و با حضور برادران دوقلو انجام شد، همه چیز تغییر کرده است.

با مطالعه ای شرایط برادران دوقلو پژوهشگران نه تنها قادر به تفکیک مولفه های ژنتیکی بودند که می توانند بر سلامت مغز تأثیرگذار باشند، بلکه عوامل محیطی را نیز مورد بررسی قرار دادند.

در همین راستا، آنها به این نتیجه رسیدند که سلامت مطلوب قلبی عروقی می تواند به معنای سلامت مطلوب مغز باشد.

به گفته پژوهشگران این خبر خوبی برای ما محسوب می شود.

از آنجایی که برخی عوامل تأثیرگذار بر سلامت قلبی عروقی قابل اصلاح هستند، پیشگیری از عوامل خطر فرتین قلبی عروقی و دنبال کردن یک سبک زندگی سالم از ابتدای زندگی می تواند به کسب بهترین نتایج نه تنها برای سلامت قلبی عروقی بلکه برای سلامت شناختی نیز منجر شود.

به بیان دیگر، بهبود سلامت قلب نه تنها امکان پذیر است، بلکه روشی ساده برای بهبود سلامت مغز نیز محسوب می شود.

هفت عامل خطر قرن قابل اصلاح

انجمن قلب آمریکا هفت عامل خطر آفرین قابل اصلاح برای سلامت قلبی عروقی این گونه معرفی کرده است:

-قند خون
-کلسترول
-فشار خون
-شاخص توده بدنی
-فعالیت بدنی
-رژیم غذایی
-سیگار کشیدن

اگر به این فهرست توجه کرده باشید، کنترل حداقل سه مورد از آنها می تواند اثر چشمگیری بر چهار مورد دیگر داشته باشد، به این معنی که اگر سالم تر غذا بخورید، ورزش بیشتری انجام دهید و سیگار را ترک کنید، شما می توانید در واقع موارد زیر را محقق کنید:

- وزن خود را کاهش داده و شاخص توده بدنی پهنی داشته باشید.

- سطوح فشار خون و کلسترول خود را کاهش دهید.

- سطوح قند خون را بهبود ببخشید.

بهره مندی از قلبی سالم تر می تواند به معنای بهره مندی از مغزی سالم تر باشد. برای تحقق این هدف می توانید فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید، به رژیم غذایی خود توجه داشته باشید و سیگار را ترک کنید. اینها نکته هایی ساده و قابل انجام برای تقویت سلامت مغز و لذت بردن از یک زندگی بهتر و طولانی تر هستند.

مضرات گرم کردن غذاها

پرهیز از حرارت دهی ۵ ماده غذایی

سرپرست واحد آموزش انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، در مورد چگونگی گرم کردن غذاها، توضیحاتی ارائه داد.

مینا گلیوایی، درباره مضرات حرارت دهی مجدد به مواد غذایی، گفت: باید دانست با انجام هر فرآیندی تغییر گرم کردن دوباره غذا، درصدی از مواد مغذی موجود در آن از بین می رود و بعضی موارد، مضراتی هم برای بدن در پی خواهد داشت.

وی با بیان اینکه همه مواد غذایی به حرارت دهی مجدد دوباره گرم کردن به خوبی پاسخ نمی دهند، افزود: برای مثال چگونگی واکنش غذاهای مختلف نسبت به آلودگی باکتریایی به ویژه در زمان ذخیره و نگهداری، متفاوت است.

حرارت دهی مجدد هم اغلب باعث خرابی از این سموم نمی شود.

سرپرست واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، در ادامه به توصیه انژانس استانداردهای غذایی و مرکز اطلاعات غذایی اروپا درباره پرهیز از حرارت دهی مجدد پنج ماده غذایی اشاره کرد و افزود: حرارت دهی مجدد مرغ عموماً توصیه نمی شود زیرا چگالی پروتئینی بالاتری نسبت به گوشت قرمز دارد و زمانی که دوباره گرم شود، پروتئین های آن به طور متفاوتی شکسته می شوند که می تواند موجب بروز ناراحتی معده شود.

وی درباره نحوه پخت این ماده غذایی و سایر ماکیان نیز عنوان کرد: مرغ و سایر ماکیان اغلب می توانند حاوی مقدار قابل توجهی آلودگی سالمونلایی باشند، این می تواند با حرارت دهی مجدد در مایکروویو مشکل ساز باشد، زیرا حرارت به همه سطوح ماده غذایی بطور یکسان نفوذ نمی کند.

کاپوایی ادامه داد: این بدین معنی است که بعضی از بخش های غذای روز دتر از سایر بخش ها می پزند. در این مورد بخصوص باید گوشت مرغ را بهتر خامپخت تا مطمئن شویم که درون و بیرون آن به خوبی حرارت دیده باشد.

سرپرست واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور در ادامه تصریح کرد: بر طبق توصیه های آنژانس استاندارد ملی غذایی اروپا، اینکه چگونه برنج پخته شده ذخیره و نگهداری شود، نکته با اهمیت تر نیست به موضوع حرارت دهی مجدد این ماده غذایی است.

وی افزود: زیرا اگر برنج پخته شده در دمای اتاق قرار داده شود، اسپورهای می توانند در آن چند برابر شوند و سم تولید کنند که ممکن است موجب بروز تهوع یا اسهال شود. از طرفی اگر سبب زمینی ها در دمای اتاق خنک شده و سپس آن را بیرون بخیال

بگذارید، ممکن است شرایط برای رشد کلستریدیوم بوتولینوم فراهم شود؛ به خصوص اگر آنها را همان قبل از پیچیدو آگسژن به سبب زمینی نرسد.

وی ادامه داد: حرارت دهی مجدد سبب زمینی، همیشه این باکتری ها را از بین نخواهد برد، بنابراین نگهداری مناسب سبب زمینی ها زمانی که خنک می شوند، مهم است. سرپرست واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، درباره ذخیره و نگهداری قارچ نیز توضیح داد: قارچ ها حاوی پروتئین هستند که امکان داره به آسانی توسط آیزیم ها و میکروارگانیزم ها تخریب شوند. اگر قارچ ها به خوبی ذخیره و نگهداری نشوند، می توانند به سرعت بعد از دوباره گرم کردن، موجب بروز ناراحتی معده شوند.

کاپوایی خاطرنشان کرد: چنانچه قارچ پخته در یخچال به مدت کمتر از ۲۴ ساعت نگهداری شود، مشکلی برای گرم کردن دوباره در دمای پیشنهادی ۷۰ درجه سانتیگراد نخواهد بود.

سرپرست واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور وی نسبت به حرارت دهی مجدد برخی سبزیجات هشدار داد و یادآور شد: اسفناج و سایر سبزیجات برگی می توانند بسته به خاک محلی که سبزی در آن رشد کرده است، حاوی مقادیر قابل توجهی نیترات باشند.

وی با بیان اینکه نیترات به خودی خود بی ضرر است، توضیح داد: ولی نیترات در اثر حرارت دهی مجدد می تواند به نیتريت و سپس نیتروزآمین تبدیل شود که این ترکیبات به عنوان عوامل سرطانزا شناخته می شوند؛ بنابراین گرم کردن مجدد این سبزیجات توصیه نمی شود.

اخبار

دکتر کیهانی:

حسن یزدانی قطعا به المپیک می‌رسد



پزشک معالج حسن یزدانی تاکید کرد با تلاش کادر پزشکی این قهرمان کشتی ایران با

بهترین شرایط به المپیک خواهد رسید.

دکتر سهراب کیهانی با بیان اینکه حسن یزدانی فردا دوشنبه جراحی خواهد شد، اظهار داشت: مصدومیت یزدانی از ناحیه مینیسک خارجی است که پس از جراحی می تواند بعد از یک هفته تمرینات بالانتنه خود را شروع کند.

وی در تشریح روند درمانی یزدانی گفت: طبق برنامه های درمانی یزدانی می تواند سه هفته بعد از عمل جراحی نیز تمرینات پایین تنه را استارت بزند و سپس با گذشت ۶ هفته از جراحی به تمرینات کشتی برسد.

دکتر کیهانی با تاکید بر اینکه این قهرمان کشتی قطعا به بازیهای المپیک ۲۰۲۰ توکیو خواهد رسید، گفت: در این خصوص جای هیچ تردیدی نیست و با توجه به زمان باقیمانده تا المپیک، همچنین تلاش تیم پزشکی، یزدانی می تواند در المپیک کشتی بگیرد.

وی در پایان خاطر نشان کرد: خوشبختانه رباط صلیبی وی سالم است و مصدومیت خاصی ندارد و موضوع باعث می شود تا او با تلاش و درمان لازم هر چه زودتر به شرایط تمرین برسد.

دکتر سهراب کیهانی در پایان گفت: حسن یزدانی یکی از امیدهای مدال طلای کاروان ورزش ایران در المپیک است و تیم پزشکی تمام تلاش خود را خواهد کرد که خواسته مردم را محقق کند و این قهرمان خوب کشورمان را بهترین شرایط در المپیک شرکت کند.

رئیس هیئت ووشوی استان قم خبر داد:

شکست بانوان ووشوکار قم در آغاز فصل جدید لیگ برتر

رئیس هیئت ووشوی استان قم از شکست بانوان ووشوکار قم در آغاز فصل جدید لیگ برتر خبر داد.

چوادمحمدآده اظهار داشت: تیم ووشوی بانوان قم که امسال نیز همانند سال گذشته در لیگ برتر کشور حضور پیدا کرد است در اولین دیدار خود در این رقابت‌ها برابر تیم مدعی قهرمانی باشگاه آزاد نتیجه را واگذار کرد.

وی افزود: تیم دانشگاه آزاد به همراه سپاهان اصفهان، مدافع عنوان قهرمانی جدی‌ترین مدعیان کسب قهرمانی به شمار می‌روند و با هم بر سر کسب این عنوان رقابت دارند و بر اساس قرعه دختران ووشوکار قمی در اولین دیدار برابر تیم دانشگاه آزاد به میدان رفتند و ۱۲ بر صفر و در دو بخش ساندوآو تالو مغلوب شدند.

رئیس هیئت ووشوی استان قم گفت: تیم ووشوی بانوان قم در ادامه این رقابت‌ها تیم سرسخت دیگری به نام کارون خرمشهر را در پیش رو دارد و در ادامه باید با تیم هیئت ووشوی استان کرمانشاه دیدار کندو از این گروه ۴ تیمی ۲ تیم رولانه مرحله نهایی می‌شوند. محمدرزاده بیان داشت: تیم ووشوی بانوان قم یکی از ۹ تیم حاضر در لیگ برتر است و با وجود مشکلات مالی و تأمین هزینه‌های لازم برای حضور در این مسابقات، تلاش کردیم تا به هر نحوه ممکن رقابت و تجربه اندوزی دختران ووشوکار قم در لیگ برتر را فراهم کنیم بدون اینکه نتیجه گرا باشیم.

وی عنوان کرد: رشته ووشو در قم در بخش مردان پیشرفت خوبی داشته است به طوری که قم یک مدال از مسابقات جوانان آسیا به دست آورد و تیم ووشوی مردان قم نیز در لیگ دسته اول صدرنشین است و تلاش‌های وی وقفه در بخش زنان نیز در آینده خبرهای خوبی برای ورزش استان قم به ارمغان خواهد آورد.

دبیر هیئت تیراندازی استان قم خبرداد

پیروزی بانوان تیرانداز قم برابر خراسان رضوی

دبیر هیئت تیراندازی استان قم از پیروزی بانوان تیرانداز قم برابر خراسان رضوی در لیگ برتر خبر داد.

محمد جواد متقیان نژاد اظهار داشت: تیم هیئت تیراندازی قم امسال در لیگ برتر تیراندازی بانوان کشور شرکت دارد و یکی از ۵ تیمی است که در بالاترین سطح رقابتی تیراندازی زنان کشور با حریفان روبرو می‌شود.

وی افزود: این تیم که با ترکیبی از بانوان تیرانداز بومی و غیربومی روانه لیگ برتر کشور شده مسابقات خود را در چار چوب هفته سوم و چهارم این رقابت‌ها در تهران برگزار کرده که حاصل آن یک شکست و یک پیروزی بود.

دبیر هیئت تیراندازی استان قم گفت: تیراندازان قم در هفته سوم لیگ برتر بانوان برابر تیم «پنجاهم پیژن» مغلوب شدند اما در هفته چهارم، تیم هیئت خراسان رضوی را شکست دادند و به موقعیت خود در جدول رده بندی سامان بخشیدند.

متقیان نژاد بیان داشت: همچنین در بخش انفرادی و در دور پیاپی مسابقه تنگ‌بادی از هفته سوم، هدیه‌یابوری از تیم هیئت تیراندازی قم به مقام سوم رسیدو توانست در جمع مدال آوری انفرادی هفته سوم لیگ برتر قرار گیرد.

وی عنوان کرد: مهدیه عباسی فرد در تنگ‌بادی و مهرنوش امینی در تپانجه‌یادی دیگر تیراندازان قم بودند که به دور نهایی جدول انفرادی راه پیدا کردند که عباسی فرد هفتم و امینی هشتم شدند. دبیر هیئت تیراندازی استان قم تصریح کرد: نوشین شهپزاری فرد، مهدیه عباسی فر، حدیثه یابوری، مینا وروخان و ستایش نادرپناه برای تیم تنگ‌بادی قم و آمیتیس جعفری، شیرین مرتضوی، مهرنوش امینی، شیدا انتشاری و آیلین قلی‌زاده برای تیم تپانجه قم در هفته سوم و چهارم مسابقه دادند.

میثم‌نهی:

استقلال را مانند یک تیم محلی اداره کرده‌اند

پیشکسوت فوتبال استقلال گفت: متأسفانه رفاه‌پرستان تیم ایران در قاره آسیا رابد حاکم تیم محلی پایین آورده‌اند.

«میثم منیعی» اظهار داشت: آن‌درا استراماچونی که مربی خارجی و حرفه‌ای است که دنبال منافع مالی خود است، او نتایج خوبی با استقلال گرفته و توقع دارد حشش پرداخت شود. پیشکسوت باشگاه استقلال خاطرنشان کرد: مدیران استقلال این قدر به استراماچونی دروغ گفتند که صبرش از بدقولی‌های مدیرعامل و اعضای هیات مدیره لریز شد و از ایران رفت. منیعی تصریح کرد: در این شرایط بحرانی که استقلال روزهای سرنوشت‌سازی را پشت سر می‌گذارد تنها کسی که می‌تواند این تیم را نجات دهد علی فتح‌الله‌زاده است و باید هیات مدیره آبی‌پوشان، هر چه سریعتر وی را به عنوان مدیرعامل انتخاب کنند. وی تأکید کرد: استقلال در بازی با ماشین‌سازی تبریز سرگرم بود و بازی با لژیون‌اندشت و این به نبود سرمربی بر می‌گردد.

بازیکن مدال طلای جهان و پیاپی گفت: پرسش من از مسؤلان این است چطور به برانکو اولیانچویچ پول می‌دادند اما وقتی نوبت به استراماچونی رسید این اتفاقات رخ داد تا سرمربی استقلال در شرایط حساس تیمش رانژر کند؟

بیرانوندیس از مشاجره با کالدرون اردوی پرسپولیس رانژر کرد گلرقر مزه‌ها به دنبال جدایی!

در آخرین تمرین تیم فوتبال پرسپولیس پیش از سفر به آبادان، دروازه‌بانان این تیم پس از مشاجره با سرمربی، اردو را ترک کرد تا به باشگاه برود و برای دریافت رضایت‌نامه خود اقدام کند.

علیرضا بیرانوند که مدتی است به خاطر مصدومیت و در ادامه مسائل فنی، نیمکت‌نشین شده است، صبح دیروز پس از آخرین تمرین تیم قبل از سفر به آبادان، در صدد گفت‌وگو با کالدرون بود تا دلیل نیمکت نشینی خود را جویا شود. صحبت‌های آن‌ها در ادامه به مشاجره بین دو طرف ختم‌شود تا در نهایت بیرانوند اردوی تیم را ترک کرد.

پیش از این قرار بر این بود بیرانوند در لیست ۱۸ نفره تیم باشد و به آبادان سفر کند اما پس ازاین اتفاق کالدرون نام او را از لیست ۱۸ بازیکن نهایی، خط زد.

پس از این موضوع، بیرانوند از ورزشگاه در فضی رفاهی محل باشگاه پرسپولیس شد تا با محمد حسن انصاری فرد گفت‌وگو کند. این احتمال وجود دارد که دروازه‌بان ملی پوش پرسپولیس در خواست دریافت رضایت‌نامه برای جدایی از این تیم را مطرح کند.

وزیر ورزش جوانان:

یزدانی سرمایه بزرگ ورزش ایران است

وزیر ورزش و جوانان روز یکشنبه در گفت و گوی تلفنی با «حسن یزدانی» آزادکار تیم ملی ودارنده مدال طلای جهان و المپیک آزی به عنوان سرمایه بزرگ ورزش ایران یاد کرد. «مسعود سلیمانی» در پی مصدومیت این ورزشکار که اظهار نگرانی کرده بود، در تماس تلفنی جویای احوالتی شد. وزیر ورزش در این گفت و گوسلامتی و بازگشت دوباره وی را در میان بزرگ آرزو کرد. وی گفت: امروز ورزشکار به من اعلام کردند با اقدماهای درمانی و مراقبت‌های پزشکی مشکلی برای شما وجود ندارد و امیدوارم با سلامتی دوباره دل مردم ایران را شاد کنید. یزدانی هم با تشکر از توجه وزیر ورزش اظهار داشت: تمام تلاش‌م را برای کسب پیروبی و بازگشت سریعتر به میدان تمرین و مسابقه خواهم داشت.

ارسلان مطهری که در آستانه نیم فصل چند باری اسمش دوباره برای اسمش مطرح شد ضمن ابراز بی اطلاعی از این موضوع در این خصوص همه چیز را به باشگاه ذوب آهن محول کرده است.
بهترین مهاجم ذوب آهن عامل نتیجه نگرفتن این تیم را بدشانسی می داند که در نهایت منجر به کنار گذاشته شدن علیرضا منصوریان است. امیرارسلان مطهری امیدوار است باشگاه هر انتخابی می کند در نهایت منجر به موفقیت ذوب باشد تا بتواند جایگاه اصلی خودشان را در جدول پیدا کنند. این مهاجم که در آستانه نیم فصل چند باری اسمش دوباره برای استقلال مطرح شد ضمن ابراز بی اطلاعی از این موضوع در این خصوص همه چیز را به باشگاه ذوب آهن محول کرده است. این مهاجم گلزن سیزهای اصفهان البته گویا امسال سودای آقای گلی را هم در سر دارد و مطمئن است با بازیکنان خوب ذوب آهن این اتفاق برایش شدنی خواهد بود.
مشروح گفت وگو با ارسلان مطهری را در ادامه می خوانید:

♦ **باشگاه عمر میریگری منصوریان در ذوب آهن تمام شد و از این تیم جدا شد. بازیکنان ذوب آهن هم نسبت به این قضیه واکنش نشان دادند؟**
به هر حال این تصمیم مدیریتی است و وظیفه ما بازیکنان این است که تنها کارمان را پیش ببریم. با این حال علی آقا (منصوریان) واقعا برای ذوب آهن زحمت کشید و ما شاهد این بودیم که ساعت‌ها برای موفقیت تیم زحمت می کشید. قطعا همه بازیکنان ذوب آهن که رفاهت خوبی با علی آقا داشتند بابت این اتفاق ناراحت هستند اما به هر حال این موضوع یخش بی رحم ندیای فوتبال است. به همین خاطر باید کار را با قدرت همچنان ادامه دهیم و برای علی آقا هم زحمتی موفقیت می کنیم.

♦ **واقعا به نظرت چرا ذوب آهن با علی منصور بر خلاف فصل گذشته که در آسیا خوش درخشیدید، موفق نبود؟**
ما کمی تغییرات در تیم داشتیم و از سوی دیگر به نظرم بدشانس بودیم. در بازی هایی که حق ما بر بود درد گل‌های بدی می خوردیم و با مساوی کار تمام می شد، به نظرم بزرگترین عامل نتیجه نگرفتن ذوب آهن بدشانسی است که امیدوارم در ادامه راه بتوانیم شرایط را به نحوی پیش ببریم که جایگاه اصلی این تیم را در جدول شاهد بشیم.

پس از درخواست نجومی مهاجم ساحل عاج،

ستاره وپیکان پرسپولیسی می شود

درخواست ۳ میلیون و پانصد هزار یورویی مهاجم ساحل عاجی مدنظر باشگاه پرسپولیس باعث شد تا مسوولان این تیم مهاجم گلزن پیکان را در ادر خود قرار دهند.

عملکرد ضعیف مهاجمان پرسپولیس در این فصل از رقابت‌های لیگ برتر باعث شده تا کادرفنی این تیم به فکر جذب یک مهاجم تمام کننده بیافتد. در همین راستا گزینه‌های مختلف خارجی مورد بررسی قرار گرفته‌ند و در نهایت گابریل کالدرون به مهاجم گران قیمت ساحل عاجی رسید.

این بازیکن که این حضور در پرسپولیس خواهان دریافت ۳ میلیون و پانصد هزار یورو شده و این در حالی است که مدیران پرسپولیس به دنبال جذب مهاجمی با قیمت حدود ۵۰۰ هزار یورو هستند و در شرایط فعلی بعبه به نظرم این رس‌مدیران باشگاه حاضر به پرداخت مبلغ در خواستی مهاجم ساحل عاجی باشند.

در کنار این بازیکن خارجی چهار بازیکن ایرانی نیز مدنظر پرسپولیسی‌ها هستند و با نظر کالدرون، مدیران باشگاه فردا برای مذاکره با نفر از آنان اقدام خواهند کرد.

شهریار مغاللو مهاجم پیکان و حسین مالکی مهاجم شاهین بوشهر از جدی‌ترین گزینه‌های مدنظر باشگاه برای ترمیم خط آتش پرسپولیس هستند.

مسوولان باشگاه با وجود تکذیب مذاکرات، صحبت‌هایی را با مدیران پیکان برای جذب مغاللو انجام داده‌اند و توافقاتی نیز حاصل شده است. به نظر می‌رسد مهاجم بلند قامت پیکان نیم فصل دوم شانس زیادی برای پوشیدن پیراهن پرسپولیس دارد.

امیرارسلان مطهری:

پیشنهاد استقلال همیشه شیرین است



♦ **فکر می‌کنی در این شرایط مربی اسم و رسم داری داشته باشی‌م که هدایت تیم را برعهده بگیرد یا این که باشگاه به دنبال مربی خارجی است؟**

در این خصوص باشگاه تصمیم گیرنده است اما امیدوارم هر انتخابی صورت بگیرد به ذوب آهن کمک کند تا به روزهای خوب مان برگردیم.

♦ **در این گیرودار اما به محض بازگشت به ترکیب اصلی ذوب آهن خوب گلزنی کردی. فاصله زیادی هم با مدعیان آقای گلی نداری؟**

هر چند از این بابت خوشحالم که با گلزنی توانستم به ذوب آهن کمک کنم اما به هر حال وقتی نتیجه تیم‌خواه را نگرفته‌یاد این گل‌زند هانی توانم دلچسب باشم.

علی جانملکی:

اشتباه مدافعان استقلال تکراری شده است

پیشکسوت فوتبال ایران گفت: اشتباهات مدافعان استقلال به این تیم ضربه زده و این موضوع رفته رفته به یک عادت تبدیل شده است. علی جانملکی در خصوص شکست دو بر یک تیم فوتبال استقلال برابر ماشین‌سازی تبریز از هفته شانزدهم لیگ برتر اظهار داشت: انتظار نمی‌رفت که استقلال در خانه و مقابل هوادانش، بازی را به ماشین‌سازی واگذار کند البته اتفاقاتی که این روزها در استقلال رخ داده، باعث شده تا این تیم نتواند تمرکز همیشگی خود را داشته باشد. وی تأکید کرد: استقلال بیشتر به مدافعانش باخت تا به ماشین‌سازی تبریز؛ اشتباهات تکراری و ادامه‌دار مدافعان استقلال، به این تیم ضربه زده است و اگر این روند ادامه یابد تا آبی‌پوشان شرایطشان در جدول بدتر خواهد شد. جانملکی گفت: درست است که استقلال با شکست مدین‌ش درنشین فاصله دارد اما اتفاقات فوتبالی همیشه زیاد بوده و آبی‌پوشان می‌توانند با چند بر پیایی، دوباره به صدر جدول برسند.

آبی‌ها به روزهای اوج برمی‌گردند

مدافع پیشین تیم فوتبال سپاهیا افزود: یانمانا باشد استقلال در ابتدای فصل در رده چهاردهم جدول قرار داشت اما با چند برد و کسب نتایج قابل قبول، صدرنشین لیگ شد. مطمئناً با بازگشت استر اماچونی، همراهی کنار بازیکنان و پیاده شدن تفکر اشتی در زمین، آبی‌پوشان باز دیگر به روزهای اوج خود باخواهند گشت.

زمین‌آبی‌پوشان این روزها تنها ترین افراد روی زمین هستند نه مربی، نه سرپرست و نه مدیر عامل باعث شده تا این تیم تمرکز خود را از دست بدهد البته‌رویا غفوری زحمات زیادی در این جدوقدت کشید. او کاپیتانی را معنا کرد و فکری می‌کنم تمامی علاقمندان به استقلال اعم از بازیکنان، پیشکسوتان و هواداران، زحمات او را یاد برند.

اشتباه گذشته را تکرار نکنید!

رنگ‌ها س‌د راه نیکم‌ت تیم ملی؟

بازیکن را مدنظر قرار خواهند داد.

این همان موضوعی است که حدود ۱۰ ماه قبل فدراسیون را از مذاکره با برانکو به خاطر حضور در پرسپولیس منصرف کرد و بعد از تجربه ناموفی و ویلموتس یک بار دیگر به فکر انتخاب برانکو‌واداشته اما همچنان هراس از متهم شدن به جانبداری از پرسپولیس و استقلال فدراسیون را به بی‌خیال شدن نسبت به برانکو ترجیح می‌دهد.

اگر مدل آبی و قرمز فوتبال ایران در اسپانیا هم وجود داشت، اکنون لوئیس انریکه به عنوان یک مربی کاتالونیایی و سرمربی سابق بارسلونا نمی‌توانست سرمربی تیم ملی کشورش شود. از سوی دیگر دغدغه‌های پوسیده در فوتبال ایران و سوء مدیریت موجب از دست رفتن فرصت مناسب برای برنامه‌ریزی و رفتن به اهداف می‌شود، گمانیکه مهدی‌ی ۱۱ ماه قبل و بعد از لیگ برتر، کی‌روش گفت که عملکرد او برای انتخاب سریع نادریم چون مسابقات انتخابی جام جهانی آغاز نشده است» و اکنون بعد از ماجرای ویلموتس، مجدداً گفته که عملکرد او برای انتخاب سرمربی نادریم چون تیم ملی تا سه ماه آینده دیدار رسمی ندارد،

به نظر می‌رسد در کنار مشکلات سخت افزاری در فوتبال ایران، اصلاح در تفکرات مدیران و ارزش زمان و برنامه‌ریزی بسیار مهم و حیاتی است تیم ملی یک بار دیگر گرفتار تغییر تیمی‌های مختلف و حرفه‌ای شدن و آسوسوس فرصت از دست رفته را نخورد.

همه چیز در باره حریف ناشناخته پرسپولیس؛

شهرداری ماهشهر: تیمی با عادات خاص و بازیکنان نوستالژی



♦ **پرسپولیس، دومین حریف لیگ برتری شهرداری**
شهرداری برای معوبه این امر حله با هیچ تیم لیگ برتری مصاف نداشت. آنها ۱۲ گل به ثمر رساندند و سه بار نیز دروازه‌شان باز شد. علی چراغی با پنج گل بهترین گلزن این تیم به شمار می‌رود و پنج بازیکن دیگر نیز گره‌کدام یک گل به ثمر رسانده‌اند. این تیم در چهار حضور قبلی خود هیچوقت به این امر حله صعود نکرده بود. آنها در فصل ۹۴-۹۵ در هر حله دوم انصراف دادند. سال بعد تا یک هشتیم نهایی با آلمند اما در برابر گسترش فولاد حاضر نشدند. در فصل ۹۶-۹۷ این تیم مقابل پادران شکست خورد و در همان ابتدا در هر مسابقات کنار رفت. فصل پیش اما شهرداری با مجید باقری نیا در مرحله یک شانزدهم پیاپی به دیدار سپاهان رفت و با نتیجه سه بر یک شکست خورد. حالا این تیم با هدایت پاشازاده باید دومین تقابل رسمی خود را با یک تیم لیگ برتری داشته باشد.

شهرداری ماهشهر به عنوان تنها تیم دسته دومی حاضر در مرحله یک چهارم نهایی باید در آبادان از پرسپولیس پذیرایی کند.

تیم فوتبال پرسپولیس باید در مرحله یک چهارم نهایی رقابت‌های جام حذفی عصرامروز در ورزشگاه تختی آبادان به مصاف تیم شهرداری ماهشهر برود. تنها نماینده لیگ ۲ در جمع هشت تیم پیاپی، که در این فصل از مسابقات جام حذفی می‌بایست با یک تیم لیگ برتری پیکار کند.

♦ **شهرداری ماهشهر را بشناسیم**

شهرداری ماهشهر در فصل ۹۵-۹۶ موفق شد در لیگ دسته دوم به مقام قهرمانی دست پیدا کند و راهی لیگ آزادگان شود. آنها یک فصل دوم آوردند اما در فصل دوم با کسب نمره شانزدهم مجدداً به سطح سوم فوتبال ایران سقوط کردند. در این سال‌ها مربیان شناخته‌شده‌ای چون مجید باقری‌نیا، کوروش موسوی، کوروش برمک، علیرضا مرزبان، داود مهابادی، مجید نامجو،مطلق، کوروش بختیاری زاده و عزیز فریسات هدایت شهرداری را بر عهده داشته‌اند.

♦ **شهرداری چگونه شگفتی‌ساز شد؟**

شهرداری برای رسیدن به یک چهارم نهایی جام حذفی چهار بازی را با برد پشت سر گذاشت. آنها ابتدا در هشتاد و ۶ گل از سد اتحاد قلعه ریسی گذشتند. علی چراغی (سه بار)، رضا جباری، سجاده عباسی و امیر حسین طاحونی گلزنان آن مسابقه بودند. در مرحله دوم شهرداری با نتیجه ۲ بر یک از سد ملوان بندرانزلی گذشت. لوئیس کردجهان و علی چراغی برای این تیم موفق به گلزنی شدند. حریف بعدی سردار بوکان بود که با نتیجه مشابه ۲ بر یک در برابر نماینده ماهشهر تنگ‌بادی شد. زننده هر ۲ چراغی بود. در نهایت شاگردان مهدی پاشازاده برای رسیدن به یک چهارم نهایی و ثبت بهترین رکورد شهرداری در تاریخ حضورش در جام حذفی موفق شدند در شهر اورد ماهشهر با نتیجه ۲ بر یک از سد استقلال این شهر بگذرند.

شیرزاد فریدو محمد سوداگوگی برای این تیم گلزنی کردند.

تصمیم سخت مرد آزادتنی در نیم فصل

دو کاپیتان پرسپولیس در لیست خروجی کالدرون؟

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس در جلسه با مدیرعامل باشگاه پرسپولیس اعلام کرد که لیست مازاد سرخ‌پوشان را پس از دیدار با نساجی مارندران اعلام می‌کند. گابریل کالدرون پس از بازی با نساجی تصمیم نهایی خود را در اختیار محمدحسن انصاری فرد قرار می‌دهد تا مدیرعامل باشگاه نسبت به فسخ قرارداد بازیکنان مازاد این تیم تصمیم‌گیری کند. این لیست تیم ملی روزهای گذشته به جنگ جلیان واقعی تبدیل شد. بعضی اعتقاد داشتند کالدرون روی نام یکسری بازیکن نامدار گذاشده و همین امر، حساسیت‌های زیادی در پی داشت. با این حال، برخلاف تصویری که وجودداشت و البته تکذیبیه‌های پیاپی از سوی مدیران باشگاه پرسپولیس، مشخص شد کالدرون روی نام چند بازیکن خاص قلمزخم کشیده و آنها را در نیم فصل دوم در جمع سرخ‌پوشان نمی بینیم. امیر روستایی، ماهجمی که قرار بود آقای گلی در لیگ برتر را با پیراهن پرسپولیس تجربه کند، از جزو اولین افرادی است که از این تیم جدا خواهد شد. امیر در اولین بازی فصل گلای پارس جنوبی به میدان رفته بود اما کالدرون اعتقاد دارد از لحاظ فنی ضعیف بوده و نمی‌تواند به پرسپولیس کمک کند. شاید روستایی به تیم سابق خود یعنی پیکان برگردد. نر فروم، محمدامین اسدی است. این بازیکن نباهه تشخیص کالدرون مدت‌ها است که در محل تمرین سرخ‌پوشان حاضر نمی‌شود و قطعا از پرسپولیس جدا خواهد شد. اسدی بازیکنی بود که برانکومی گفت روزی جانشین علی علیموری می‌شود اما این اتفاق هرگز رخ نداد. نر بعدی، آدام همتی است. بازیکنی که به عقیده خیلی‌ها به واسطه رابطه فامیلی با سعیدارد ستاره سینما و تلویزیون ایران به شهرت رسید اما هرگز به کسب ستاره تأثیرگذار در این تیم تبدیل نشد. جدایی او کاملاً قابل حدس است. حالا دو نام دیگر، جالب و هیجان انگیز است. دوماهی که فقط و فقط در حدشایعه است اما هنوز واکنش خود این بازیکنان را به همراه داشته است. حسین ماهینی ماه‌ها است که فقط همراه تیم تمرین می‌کند اما دیگر به میدان نمی‌رود. ماهینی در دو دیدار مقابل سپاهان و شهر خورشور برای دقایقی از کالدرون فرصت بازی گرفت اما در آخرین ثانیه‌ها که تیم نیاز به روحیه و تمرکز داشت، با اشتباهات تاکنیکی خود، تمرکز تیمش را به هم ریخت تا پرسپولیس در هر دو دیدار شکست را ببیند. از آن به بعد ماهینی را دیگر در بازی‌های پرسپولیس ندیدیم و به عنوان یک کاپیتان، به نیمکت ذخیره ها دوخته شد. آخرین نفر هم احتمالاً امید عالیشاه است. دیگر کاپیتان پرسپولیس که مشخص نشد چرا بعد از درگیری با سیامک نعمتی از ترکیب تیمش کنار گذاشته شد؛ در روزهای اخیر خبر پیشنهاد سپاهان به عالیشاه به گوش رسید و باید دید که آیا این اتفاق در نهایت خواهد افتاد یا خیر؟

