

اداره کشور به دعوا احتیاج ندارد

تلاش با سبدهای فراوانی، قهرمانان داستان

أبي القاسم علي بن يحيى

[illegible]

فوت ۲۵ درصد ایرانیان زیر ۵۰ سال

[illegible]

و متداولین بنابر این که اینها مسائل فقهی و فقهیه است

[illegible]

از ضمن حمایت از خدمات و پرواز های آبرسانی
اعمال شده توسط شرکت آبشار استان قم گفت: آبرسانی به
روستاهای استان قم باید از اولویت های وزارت نیرو بوده و
باید کار در قلمرو مجلس و مسئولین مربوطه استانی انجام
گردد و از این امر ای آن به کار خواهند رسید.

رئيس مجلس أمناء جامعة القاهرة

[illegible]

سرگردان و رها کردن بیگانه در حاشیه نشست انجمنی با
افسوسان اکثریت با و گویان دفاعی دشمنان پلایس ۱۰ که در
پایان حمله‌های نامی و ده‌ها هزار نفر پلایس ۱۰ که در
با آگاهی به در پیش پلایس ۱۰ از زمین حمله‌ای (۱۰) شد
نشین حاکمان اکثریت و گویان پلایس ۱۰ و دفاعی دشمنان اکثریت
در فاد و فاد ۱۰ که در پیش پلایس ۱۰ با ساحت اکثریت این
مرکز ۱۰ با ساحت (۱۰) اکثریت پلایس ۱۰ که در پیش
رو جمع پلایس ۱۰ از زمین پلایس ۱۰ که در پیش
۱۰ انجام خواهد شد، سرگردان و رها کردن بیگانه در حاشیه
در دفاعی دشمنان اکثریت و گویان پلایس ۱۰ که در
پلایس ۱۰ که در پیش پلایس ۱۰ که در پیش پلایس ۱۰ که در پیش
پلایس ۱۰ که در پیش پلایس ۱۰ که در پیش پلایس ۱۰ که در پیش

100

A portrait of a middle-aged man with grey hair and a beard, wearing a patterned blazer over a light blue shirt. He is sitting and looking down with a serious expression.

www.mci.ir



36

36

4G

36



36

بانک و سرمایہ



تیم فوتبال باشگاه‌های کشور

نهمین هفته رقابت‌های لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور با وجود ۲۲ اخراجی و توقف در بازی خانگی یک امتیاز شیرین و ۲ پله صعود در جدول رده‌بندی برای صیای قم به همراه داشت. پرونده نهمین هفته رقابت‌های فصل جاری لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور جام خلیج‌فارس در حال بسته شد که تیم فوتبال صیای قم به ششمین تساوی این فصل تن داد اما طمع این تساوی با وجود بازی در خانه شیرینی به اندازه یک پیروزی داشت.

صبا که این‌روها از مشکلات مالی سخت رنج می‌برد و کمتر از سوی مسوولان استان قم به آن توجه می‌شود، در جدال با تیم‌های متمول حاضر در شانزدهمین دوره لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور تا کنون متناسب با شرایط خود، عملکرد خوبی داشته و می‌تواند در هفته‌های آینده بهتر از این نیز باشد.

***کسب ۹ امتیاز از ۹ بازی و جایگاه دوازدهم صیای قم**
البته آمار و ارقام جدول رده‌بندی لیگ شانزدهم عملکرد خوبی را از صیای قم نشان نمی‌دهد زیرا صبا ۹ مسابقه این فصل یک برد، ۶ تساوی و دو باخت در کارنامه دارد و با ۶ گل زده و هشت گل خورده، دارای تفاضل گل منفی دو است و با ۹ امتیاز در مکان دوازدهم جدول رده‌بندی جای گرفته است.

در واقع صیای قم از هر بازی این فصل به طور میانگین یک امتیاز کسب کرده و مانند این است که بگوئیم در ۹ هفته سیری شده از مسابقات شانزدهمین دوره لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور، ۹ بار متوالی مساوی کرده، اما صبا از نظر کار تیمی و فنی هفته به هفته در شرایط بهتری نسبت به گذشته قرار گرفته است.

در واقع کسانی که صبا را آنالیز می‌کنند باید این تیم را بر اساس

داشته‌هایش مورد ارزیابی قرار بدهند، صبا تیمی است که نسبت به دیگر تیم‌های لیگ برتری با رقم هزینه بسیار پائینی بسته شده است، به گفته مدیرعامل باشگاه به جز اسپانسر خود از هیچ نهاد یا ارگانی در استان قم مورد حمایت مالی قرار نگرفته و این‌روها با مشکلات عدیده مالی نیز دست و پنجه نرم می‌کند و به واقع نیازمند حمایت همه‌جانبه‌است.

***صبا،نماد ورزش استان قم بدون کمترین حمایت**
صبا،نماد ورزش استان قم است اما کمترین توجه به آن می‌شود و مسوولان استان قم به جای اینکه حلی این تیم باشند تا خیر و برکات دیگر تیم‌های قم در ورزش و همچنین به سایر بخش‌ها برسد اما این تیم را به حال خود رها کرده‌اند و گویا چشم‌پند این تیم را ندارند.

در هر حال صبا با کسی که سال‌ها خاک فوتبال را خورده، با وجود اینکه پول و امکانات ندارد اما خوب مدیریت می‌شود تا اینجای لیگ برتر با یضاعت‌اندک خود خوب نتیجه گرفته و چنانچه نگاه مسوولان استان قم به نسبت به این تغییر کند و از آن حمایت شود، قطعا صبا قدرت و جان بیشتری می‌گیرد.

نماینده فوتبال استان قم در هفته نهم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور در حالی که سه بازیکن کلیدی و اصلی خود را از اختیار داشتند در ورزشگاه اختصاصی خود یعنی یادگار امام قم میزبان تیم متمول و پر مهره گسترش فولاد تبریز بود و در شرایطی سخت از این بازی یک امتیاز با ارزش کسب

صیای قم بعد از باخت هفته ششم در میهمانی فولاد خوزستان با انگیزه بسیار بالا در بازی خانگی خود به دنبال کسب برتری مقابل

آفساید

کاروان تیم ملی فوتبال ایران در سفر اخیر به ازبکستان گرفتار اتفاقات جالبی شده است. دزدی لومل و حبس در فرودگاه کم نبود که در تازه‌ترین رونمایی از این اتفاقات مشخص شده که چمدان لارهای تیم ملی نیز در پی بی‌تدبیری مسوولان فدراسیون در فرودگاه تاشکند توقیف شده است.



تیم ملی فوتبال ایران برای صعود به جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه مسابقات حساس و سرنوشت‌سازی در ماه اخیر برگزار کرده و هنوز هم بخش زیادی از راه صعود به این مسابقات از رزمندگان باقی مانده است. فدراسیون فوتبال با توجه‌اهمیت این مسابقات تلاش دارد که بهترین نتا درکات را برای شاگردان کی‌روش فراهم کند که یکی از مهم‌ترین اقدامات تهیه پرواز است. تیم بوده است. در آخرین پرواز تیم ملی که اتفاقاً با پرواز چارتر هم انجام شد، به‌عنوان ایران با دردرس‌هایی زیادی نظیر دزد شدن شدن کفش بازیکنان، معطلی و حبس در فرودگاه به‌خاطر پارک‌ش‌ن‌م‌و‌ا‌ج‌ه‌شد‌ن‌د‌ا‌م‌از تازه‌ترین شاهکار سفر تیم ملی خبرنگار اسنا مطلع شد که پلیس فرودگاه تاشکند پس از کشف این چمدان پول، اقدام به توقیف تمام این پول می‌کند. این ماجرا سرازغای می‌شود برای جنبش و عدم تأمین مالی تیم ملی ایران در کشور ازبکستان. پس از این توقیف پول‌ها،هم‌را‌ه‌ا‌ن تیم ملی تلاش زیادی برای ترخیص چمدان ازر می‌کنند اما موفق نمی‌شوند و در نهایت نیز تیم ملی بدون پشتوانه مالی وارد تاشکند می‌شود. توقیف پول کاروان تیم ملی در فرودگاه ازبکستان در شرایطی رخ داده که طبق قوانین بین‌المللی و کم‌رکی هیچ فردی نمی‌تواند مبلغی بیشتر از ۱۰ هزار دلار را به همراه خود وارد کشور دیگری کند، مگر اینکه پیش از ورود، در اظهارنامه‌ای فرودگاهی مبلغ همراه را یاد ذکر دلیل از قبل اعلام کرده‌باشد. گویا مسوولان فدراسیون فوتبال علیرغم سفرهای مکرر خارجی این اصل ساده را نادیده گرفته‌اند و معادل پانصد میلیون تومان ارز نقد را در چمدان با خود وارد کشور ازبکستان کرده‌اند. البته این پول در نهایت با پیگیری‌های فراوان سفارت ایران در تاشکند و همکاری پلیس ازبکستان از توقیف خارج و در اختیار سفارت ایران قرار گرفته اما سوال این است که چگونه و چرا باید این اشتباه ساده و بی‌جه‌گانه رخ دهد؟

چرا سیستم غیر شفاف مالی فدراسیون فوتبال اصلاح نمی‌شود؟
کنه جالب امور مالی فدراسیون فوتبال، حضور و ابتره اصرار بر ادامه حضور فردی در فدراسیون و بربن استناد این فدراسیون و بازداشت و بازجویی از برخی کارکنان و مسوولان فدراسیون فوتبال ایران شده‌است. ظاهر امده‌ای تدا هم‌ا‌ن‌د‌ر ریس سابق خود علاقه‌ای به رفع نواقص امور مالی فدراسیون فوتبال ندارد، موضوعی که حتماً تبعات جبران‌ناپذیری را برای فوتبال کشور و تداوم راه و حاشیه و پرسش‌های گذشته فدراسیون فوتبال به همراه خواهد داشت. دقیقاً مشخص نیست چرا مهدی تاج که سعی زیادی در رفع مشکلات و ایرادات فدراسیون فوتبال دارد، تاکنون هیچ اقدام مؤثری برای اصلاح مدیریت امور مالی فدراسیون انجام نداده‌است. البته شنیده‌شده که دلیل این سهل‌انگاری‌ها در ترمیم سیستم بیمار مالی فدراسیون فوتبال، پیش‌شرط‌های بوده که برخی افراد برای حمایت از تاج در انتخابات اخیر فدراسیون مطرح کرده بودند و اکنون این معذوری‌ها دست او برای هر گونه تغییر در این موضوع را بسته‌است.

امید است، مهدی تاج با حساسیتی که در موضوع اصلاح مدیریت‌های ناصحیح گذشته فوتبال را خود نشان داده، هر چه سریع‌تر برای اصلاح رویه‌های غیر شفاف امور مالی فدراسیون فزنی ترقی اساسی کند تا یک بار برای همیشه سایه شوم عدم شفافیت مالی و علامت سوال‌های پیدا و پنهان و البته پراهم‌ا‌ز کرده‌ای فوتبال ایران برچیده شود.

وضعیت صیای قم در لیگ برتر

صعود ۲ پله‌ای صیای قم با ۲ اخراجی



تیم فوتبال گسترش فولاد تبریز بود و با اینکه حریف از نظر مالی و بازیکن شرایط بهتری نسبت به صبا داشت، اما شاگردان مرفلوی بدون توجه به این موضوع، حتی با انگیزه‌تر از دیدارهای قبلی گام به میدان مسابقه گذاشتند.

***محرومیت و مصدومیت ۲ بازیکن کلیدی صبا از بازی هفته نهم**

صیای قم در این دیدار از حضور محمدهاشم بیک‌زاده بازیکن کلیدی خود در خط دفاعی به دلیل محرومیت و همچنین عبدالکریم اسامی مهاجم گلزن خود و مسعود حوج‌چو مدافع با تجربه خود به دلیل محرومیت و مصدومیت نتوانست در ترکیب اصلی مصاف با گسترش فولاد تبریز استفاده کند.
کادر فنی صیای قم در این دیدار چند تغییر در خطوط مختلف ایجاد کردند و صبا با انگیزه کسب دومین پیروزی این فصل مقابل تیم گسترش فولاد تبریز قرار گرفت و بازی قایل قبولی از خود به نمایش گذاشت، در نیمه نخست دو تیم راهی به دروازه یکدیگر پیدا نکردند و بازی با تساوی بدون گل به پایان رسید.

***اشتباه کمک‌داور در مرود اعلام کردن گل صحیح صیای قم**

اتفاق مهم نیمه نخست دیدار صیای قم و گسترش فولاد تبریز در ورزشگاه یادگار امام قم، گل دقیقه ۴۱ صبا روی ارسال ضربه ایستگاهی توسط ابوالقاسم هدوی و ضربه سر منجر به گل میرحاجی هاشمی بود اما کمک‌داور مسابقه به اشتباه این گل را آفساید اعلام کرد
دلیل اصلی این در حالی است که صبا در نیمه نخست بازی بهتری نسبت به تیم گسترش فولاد تبریز انجام داد و در حالی که می‌توانست با پیروزی به رخ‌ک‌تن برود و با روحیه بهتری وارد نیمه دوم شود، اما سبب خانگی هفته نهم لیگ برتر شود اما به سادگی از گل برتری خود در این دیدار محروم شد.

کارت زرد متوالی را به مدافع صیای قم نشان داد تا دیوسالار دومین اخراجی صیای قم در مصاف خانگی هفته نهم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور برابر تیم گسترش فولاد تبریز لقب بگیرد.
*کم امتیاز به ارزش ۲ پله صعود صیای قم در جدول رده‌بندی بعد از ۹ نقره شدن صیای قم، گسترش فولاد تبریز تیمی نبود که توان باز کردن دروازه صیای قم را داشته باشد ولی باز هم این شاگردان عبدالصمد مرفلوی بودند که در چند موقعیت می‌توانستند قفل دروازه تیم گسترش فولاد تبریز را بشکنند و به سه امتیاز این دیدار حساس دست پیدا کنند اما سوت پایان بازی بعد از احتساب سه دقیقه وقت تلف شده، نتیجه تساوی بدون گل و تقسیم امتیازها بین صیای قم و گسترش فولاد تبریز را نشان داد.

بانتیجه‌ای که در دیدار صیای قم و گسترش فولاد تبریز از هفته نهم لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور رقم خورد، شاگردان عبدالصمد مرفلوی ۹ امتیازی شدند و با دو پله صعود از مکان چهاردهم تا رده دوازدهم جدول رده‌بندی جام خلیج‌فارس بالاتر آمدند تا با روحیه‌ای مناسب در هفته دهم از دیدبه خراسان میزبانی کنند.

***راهی: مجبور بودیم به یک امتیاز قناعت کنیم**
مربی تیم فوتبال صیای قم با اشاره به ۹ نقره شدن صبا در دیدار این تیم با گسترش فولاد تبریز تصریح کرد: بازی سختی بود و هر دو تیم شناخت خوبی از هم داشتند، با این حال عملکرد بازیکنان ما مقابل حریف ستونی بود زیرا بازی واقعاً نزدیک و پرفشار بود و با تمام احترامی که برای این تیم فوتبال گسترش فولاد تبریز قائم، باید بگویم ما از حریف خود حتی در موقعی که یار کمتر هم داشتیم، سرتو برتر بودیم.

سپس دو تیم به نیمه دوم مصاف حساس خود از نهمین هفته نیمفصل نخست لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور رفتند و در همان شروع نیمه دوم میلاد ابطعی هافبک جوان تیم صیای قم که در نیمه نخست یک کارت زرد از داور مسابقه دریافت کرده بود، با دریافت کارت زرد دوم از زمین مسابقه اخراج شد.

صیای قم که پیش از این در دیدار خانگی هفته پنجم لیگ برتر در مقابل تیم فوتبال ذوب‌آهن اصفهان تجربه ۱۰ نقره شدن در شرایط باطل یک بر صفر را داشت، در مصاف با گسترش فولاد تبریز در شرایطی که بازی بدون گل مساوی بود، یک بازیکن خود را به دلیل اخراج از دست داد اما بعد از ۱۰ نقره شدن عملکرد خوبی داشت و گل خوبی توانست اهداف تاکتیکی کادر فنی خود را در زمین مسابقه اجرا کند. صبا حتی با یک بازیکن کمتر چند موقعیت مناسب گلزنی داشت و می‌توانست تیم فوتبال گسترش فولاد تبریز را باز کند اما در هر موقعیت گل صبا عواملی همچون درخشش سنگریان برزلی حریف و کم دقتی مهاجمین منجر به هدر رفتن موقعیت‌های گل تیم صیای قم شد.

***دومین اخراجی و ۹ نقره شدن صیای قم در هفته نهم**
در شرایطی که تیم گسترش فولاد تبریز با یک بازیکن بیشتر به کار کنترل کننده، هدف ما گرفتن سه امتیاز بود ولی در نیمه دوم برنامه ما بهم ریخت و شرایط تغییر کرد تا نتوانیم برنامه‌های داخل زمین را به درستی اجرا کنیم.

سرمربی تیم فوتبال صیای قم در ادامه به تمجید از عملکرد بازیکنان صبا در دیدار خانگی با تیم گسترش فولاد تبریز پرداخت و خاطرنشان کرد: از بازیکنان تشکر می‌کنم که بازی امروز با هفته قبل خیلی تفاوت داشت و خیلی بهتر شده بودیم و از آنها تشکر می‌کنم.

اثرات عملکرد ضعیف در باشگاه‌ها

سر نوشت استقلال و پرسپولیس در لیگ قهرمانان آسیا به کویت گره خورد



که در این صورت، استقلال خوزستان و ذوب آهن به عنوان قهرمانان ایران راهی مرحله گروهی می‌شوند اما پرسپولیس و استقلال باید به پلی‌آف بروند. از آنجا که العین امارات در این فصل راهی فینال لیگ قهرمانان شده و در فصل قبل، الاهلی این کشور به فینال رقابت‌ها رسیده بود، پس شانس امارات و همچنین عربستان که نمایندگان گاش در ۴ سال گذشته عملکرد خوبی داشته‌اند برای حفظ سه سهمیه مستقیم و یک سهمیه پلی‌آف بالاست ولی ایران، شرایط جدیدی را تجربه می‌کند و شانس زیادی برای توجیه به شرایطی که وجود دارد، به احتمال بسیار زیاد سهمیه ایران از سه سهمیه مستقیم و یک سهمیه پلی‌آف به، دو سهمیه مستقیم و دو سهمیه پلی‌آف کاهش پیدا می‌کند

جایگزین من یک بازی هم برای پرسپولیس انجام نداد

نوروزی: ناراحت‌ام اما با برانکو دست می‌دهم



من کردند و او حتی یک بازی هم برای پرسپولیس انجام نداد. اگر او بازی می‌کرد و موقع واقع می‌شد، آدم دلش نمی‌سوخت.

برانکو می‌خواست از من استفاده کند...

در لیست آسیایی پرسپولیس حضور نداشته‌ام وقتی به شرایط خوب رسیدم، رفت و برانکو آمد. بعد از بازی با تیم عربستانی در تهران با برانکو صحبت کردم و شرایط را برایش توضیح دادم. او گفت در بازی با الخویاز از من استفاده می‌کند اما متأسفانه مصدوم شدم و فصل را از دست دادم.

با برانکو دست می‌دهم

مشکلی با برانکو ندارم. قبل از بازی با پرسپولیس هم به سمت او می‌روم و او دست می‌دهم. فکر می‌کنم قسمتم این بوده و به هر حال الان تلاشی می‌کنم بهترین شرایط را برای نفت ایلان رقم بزنم.

تلاش می‌کنم به پرسپولیس گل بزنم

بازی با پرسپولیس و استقلال انگیزه های خاصی برای تیم ها ایجاد می‌کند. من مقابل استقلال بازی کردم و دوست دارم مقابل پرسپولیس هم بهترین عملکرد را داشته باشم. امیدوارم مقرر تمر باشم و نهایت تلاشم را به کار می‌گیرم تا برای تیم گلزنی کنم.

شنبه — چهارم آبان ماه ۱۳۹۵ — سال نوزدهم — شماره ۴۱۳۰

اخبار

هر تصمیمی باشگاه بگیرد اطاعت می‌کنم

واکنش فرکی به مذاکره سایپا با گل محمدی

سرمربی تیم سایپا اعلام کرد موضع خاصی درباره شایعه مذاکره باشگاهش با یحیی گل محمدی نمی‌گیرد.

تیم فوتبال سایپا در رقابت‌های لیگ برتر نتایج خوبی کسب نکرد است. شاگردان حسین فرکی در هفته نهم نیز مغلوب تیم استقلال شدند تا شایعات زیادی درباره ایجاد تغییرات در راس کادرفنی این تیم شنیده شود. این در حالی است که درویش، مدیرعامل باشگاه سایپا قویا شایعه مذاکره با گزینه‌های دیگر را رد کرده و به حمایت قاطعانه از حسین فرکی پرداخته است.

فرکی درباره شایعات ایجاد شده اینطور توضیح می‌دهد: «من تابع نظر مدیرعامل باشگاه هستم. آقای درویش ، مدیرعامل باشگاه به من لطف داشتند و من تمام حرف‌های او را خواندم. به هر حال مشکلات تیم ما در زن شرایط آخر ختم می‌شود و خوشحالم که مدیرعامل این موضوع را متوجه می‌شود. نظری درباره شایعات ایجاد شده ندارم و تابع مدیران هستم». در روزهای گذشته شایعه شده مدیران سایپا با یحیی گل محمدی وارد مذاکره شده‌اند. فرکی در این باره می‌گوید: «من اطلاعاتی از مذاکره باشگاه با مربیان دیگر ندارم و اصلاً نمی‌دانم این موضوع صحت دارد یا خیر».
موضعی نسبت به این مساله ندارم و ترجیح می‌دهم تلاشم را انجام دهم تا شرایط را به سود سایپا تغییر دهم»
فرکی از آینده‌ای روشن برای سایپا صحبت می‌کند: «من در فولاد و سپاهان هم چنین شرایطی را تجربه کردم. بازیکنان خوبی داریم و شک ندارم وقتی به بهترین شرایط کار را انجام دهیم، بالاخره شانس به ما رو می‌کند. من نهایت تلاشم را می‌کنم تا سایپا را به جایگاه واقعی‌اش برسانم. ان‌شاءالله با همت بازیکنان این امر میسر می‌شود»

طالب لو- منصوریان، نبردی انتقامی در غدیر

بازی دو تیم استقلال و فولاد بی تردید نبرد بین دروازه بان قهرم‌های اهوازی با سرمربی ابی‌های تهرانی است.

وحدید طالب لو فصل قبل در استقلال بازی می‌کرد اما در پایان با تصمیم علیرضا منصوریان در لیست مازاد قرار گرفت و مجبور شد این تیم را ترک کند. او بعد از بررسی پیشنهادهایی که داشت تصمیم گرفت به فولاد برود و حالا باید روز پنجشنبه روتر رود تیم سابقش قرار بگیرد. بدون تردید روز پنجشنبه جدال انتقامی طالب منصوریان است و باید دید دروازه بان فولاد که در ۵ بازی در لیگ و جام حذفی موفق شده ۴ گلین شیت به ثبت برساند، می‌تواند در بازی با استقلال هم دروازه خود را بسته نگه دارد یا نه‌اما را جز این طالب لو با مهدی رحمتی، دروازه بان استقلال هم رقابت زیر پوستی دارد چرا که او در بیشتر بازی‌های فصل گذشته هم تیمکث نشین او بود و حالا انگیزه زیادی دارد که بتواند جنگ دروازه بان های استقلال را به نفع خود تمام کند.

دربی برای انصاری فرارسید

ساسان انصاری که نتوانست در دربی برای پرسپولیس بازی کند و از این تیم جدا شده بود، این هفته مقابل استقلال قرار می‌گیرد.

، ساسان انصاری مهاجم فولاد خوزستان در ابتدای فصل به پرسپولیس رفت اما خیلی زود و پس از هفته چهارم از تیم تر کرد. انصاری که در همان ۴ هفته محبوبیت فوق العاده‌ای در بین پرسپولیسی‌ها به دست آورده است، این هفته باید با لباس فولاد برابر استقلال قرار بگیرد. البته این دیدار علاوه بر اینکه برای فولاد مهم است، می‌تواند دربی مهمی برای انصاری باشد، که در زمان دربی این فصل استقلال - پرسپولیس، از تیم برانکو بیرون آمده و به فولاد رفته بود. باید دید انصاری که در ۵ بازی اخیر برای فولاد ۴ گل زده، در برابر استقلال چه عملکردی خواهد داشت.

مرزبان در راه سومین صعود

علیرضا مرزبان روزی که هر خود را از اکبر میثاقیان جدا کرد بی دلیل نچرا کرد که راه صعود به لیگ برتر را یاد گرفته بود.

او حالا بعد از پیکان به دنبال دومین صعود متوالی به لیگ برتر به همراه تیم خونه به خونه است. البته علیرضا مرزبان به عنوان مربی و به همراه تیم پدیده هم لیگ برتری شده است و صعود به لیگ برتر به همراه تیم خونه به خونه سومین صعود این مربی به لیگ برتر خواهد بود. انت‌های خاب خوب به علیرضا مرزبان در قدم برداشتن در مسیر صعود به لیگ برتر کمک کرده و می‌کند. هر چند مربی اگر نتوانمند نباشند با بهترین تیم هم ره به جایی نخواهد برد. کما اینکه در سال های اخیر دیدید که چه تیم های خوب و متمول و با داشتن مهره های ارزشمند از صعود به لیگ برتر باز ماندند.خونه به خونه در حال تحقق بخشیدن آرزوی دیرینه مازنی هاست. سال‌های است از شوموشک خبری نیست و نساجی هم همیشه در گیر مسائل حاشیه‌ای و بی پولی است و حال خونه به خونه می رود که با هدایت علیرضا مرزبان مازنداران را در لیگ برتر صاحب سهمیه کند، استانی که در همه تیم های لیگ برتری و دسته اولی بازیکن دارد اما خود بدون نماینده است. همانند کوزه گری که از کوزه شکسته آب می خورد.

بیشتر بدانیم

نور موبایل کوری و بیخوابی می آورد

تحقیقات نشان داده است استفاده از وسایلی مانند موبایل و تبلت هنگام خواب باعث ناپیایی موقتی در افراد می شود.همچنین در کیفیت خواب و ساعت داخلی بدن اختلال ایجاد می کند.

بر اساس انتشار گزارشی از سوی مجله پزشکی «نیو اینگلند»، محققین بر این باور هستند که استفاده بیش از حد موبایل و تبلت می تواند منجر به ناپیایی موقت در کاربران شود.

به گفته محققین استفاده از این وسایل پیشرفته ارتباطی به هنگام دراز کشیدن در رختخواب می تواند به از بین رفتن دید به صورت موقتی و تأثیر سوء بر روی خواب افراد منجر شود. در واقع استفاده از تلفن همراه در رختخواب و آن هم در شب باعث اختلال در الگوی خواب افراد می شود.

ضمن اینکه نگاه کردن به صفحه نمایشگر گوشی در زمان دراز کشیدن می تواند منجر به کم سو شدن دید یکی از چشم ها شود.

در این گزارش آمده،بعد از استفاده تلفن همراه به صورت خوابیده، چند دقیقه‌ای زمان می برد تا دید دو چشم به حالت طبیعی باز گردد و این روند در بلندمدت می تواند منجر به پدیده‌ای تحت عنوان «لپتابیای موقت» شود.

به گفته محققین حل راه ارائه شده برای راهایی از این عارضه این است که بعد از هر ۲۰ دقیقه استفاده از گوشی همراه، کاربر به چشمان خود استراحت دهد و یا به جای استفاده از تلفن هوشمند در رختخواب،مشغول خواندن کتب شود.

نور موبایل اختلال خواب می آورد

نتایج یک تحقیق در انگلیس نشان داده است که سازندگان تلفن های همراه برای سلامت کاربران باید علاوه بر «حالت پرواز» روی موبایل ها، «حالت خواب» را نیز در نظر بگیرند.

همه ما سال هاست که با «حالت پرواز» در تلفن های همراه آشنا شده ایم، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که نور نمایشگرهای تلفن همراه و لب تاب‌ها باعث اختلال در ساعت بدن و به هم ریختن کیفیت خواب می شود.

در این تحقیق آمده‌است که سازندگان تلفن همراه باید مسئولیت پذیر باشند و وضعیت «Bed Mode» را روی تلفن همراه در نظر بگیرند تا جلوی نور آبی صفحه های نمایشگر در زمان نزدیک شدن به ساعت خواب طبیعی گرفته شود.

این نور آبی به گفته محققان باعث اختلال در ساعت بیولوژیک بدن و بیدار ماندن بیش از حد کاربران گجت های مختلف (بی خوابی) می شود.

نور آبی صفحه های نمایشگر، مهم ترین عامل جلوگیری از ترشح ماده شیمیایی ملاتونین در بدن است.

این ماده شیمیایی ساعت بیولوژیکی بدن را برای خواب تنظیم می کند و ترشح آن از هنگام عصر برای آماده شدن بدن برای خواب شروع می شود.

به گفته دانشمندان نمایشگرهای جدید هر روز با اندازه بزرگ تر، کنتراست و شفافیت بیشتر این وضعیت را بدتر می کنند. نور و کیفیت آنها برای روز خوب است، اما با استفاده از یک نرم افزار باید در هنگام شب نور آبی نمایشگرها را فیلتر کرد.

اپلیکیشنی مانند «eFlux» در حال حاضر این کار را انجام می دهد و بر اساس ساعت روز نور سبز-آبی نمایشگرها را کاهش می دهد.

اختلال در ساعت بیولوژیک بدن و خواب، نقش زیادی در ابتلا به دیابت، چاقی، افسردگی و بیماری های سیستم عصبی از جمله آلزایمر دارد.

تأثیر نور آبی بر خواب بچه ها
نور آبی وسایل هوشمند مانند کامپیوتر، تبلت و تلفن همراه می تواند باعث اختلالات خواب در بچه ها شود. لذا شب هنگام و در زمان خواب، کودکان نباید در معرض آنها قرار گیرند. یک بررسی جدید شواهد تازه ای را ارائه داده تا والدین را بیشتر از قبل متقاعد کند که باید موبایل، تبلت و کامپیوترها را از اتاق خواب بچه ها دور کنند. این بررسی نشان داده است که نور این وسایل می تواند میزان هورمون ملاتونین را که خواب را کنترل می کند تحت تأثیر قرار دهد. این تأثیر برای بچه هایی که تازه وارد دوران بلوغ شده اند بیشتر است و نور مانیتور دستگاه های ذکر شده در این بچه ها میزان هورمون ملاتونین را تا ۲۷ درصد کاهش می دهد. مطالعات قبلی نشان داده است که ۹۶ درصد نوجوانان در ساعت قبل از خواب حداقل از یکی از وسایل دارای مانیتور مانند تلفن همراه، لب تاب یا تبلت استفاده می کنند. محققان با بررسی ۲۰ فرد در دهه سنی ۹ تا ۱۵ سال و ۲۹ نفر دیگر با سن ۱۱ تا ۱۶ سال متوجه شدند که هر چه نور صفحه نمایشگر وسایل الکترونیک در ساعات ابتدایی شب بیشتر باشد، میزان افت هورمون ملاتونین هم بیشتر می شود.
آنها می گویند بخصوص در شروع دوران بلوغ مغز بسیار به نور حساس می شود و سیکل خواب در شب و روز دچار تغییر می گردد.

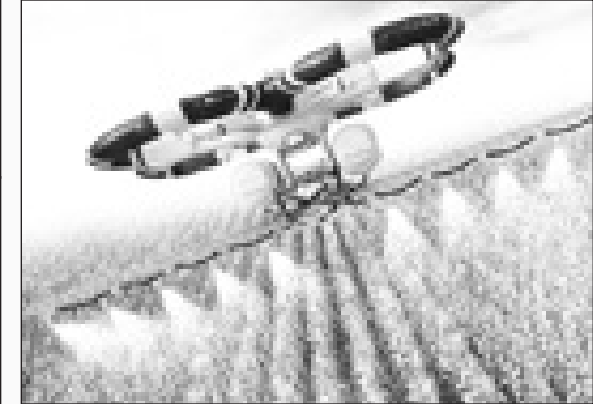
علم- فناوری

ابداع پنجه کربنی برای راه رفتن افراد معلول توسط محققان کشور

های نوروزیان، نایب رئیس شرکت دانش بنیان و سازنده این محصول در گفت وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه ساخت پنجه‌های کربنی برای نخستین بار از سوی این شرکت با راهنمایی دکتر سید محمدرضا خلیلی در آزمایشگاه مرکز عالی تحقیقات مواد و سازه‌های پیشرفته و هوشمند دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی صورت گرفته است، اضافه کرد: هدف ما با توجه به فرمایشات مقام معظم رهبری درباره اهمیت «اقتصادقاومتی و اقدام و عمل» در کشور، بومی سازی محصولات پیشرفته جهانی است. وی خاطرنشان کرد: شرکت دانش بنیان کامپوزیت هوشمند فناوری آسیا با پیشینه چند ساله تحقیقاتی و اجرایی در زمینه کامپوزیت و سازه‌های هوشمند و مشبک از سال ۱۳۹۰ فعالیت خود را در راستای ارتقای سطح کیفی زندگی معلولین در فعالیت‌های اجتماعی و ورزشی آغاز کرده است.

محصولات تولیدی این مرکز در دو نوع پنجه مصنوعی کربنی راه رفتن و دودین برای افراد معلول با حمایت مرکز رشد دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی به بازار

کشاورزی مدرن با پهپادهای کشاورز



می‌شود، بلکه با این روش کشاورزان بدون مهارت پرور نیز با انجام یک دوره آموزشی تحت نرم‌افزار، در کمترین زمان روش استفاده از پهپاد را فرا می‌گیرند.

ساخت پیل سوختی از عصاره جلبک قرمز

دکتر مومنی در ادامه ضمن اشاره به سلول‌های سوختی را به‌شدت به‌عنوان تجهیزاتانی که قادرند انرژی شیمیایی را به انرژی الکتریکی تبدیل کنند، گفت: هدف از انجام این طرح سنتر ناوذرات طلا با استفاده از عصاره جلبک قرمز و استفاده از آن‌ها در ساخت سلول‌های سوختی بوده است.

محقق طرح اظهار کرد: روش مورد استفاده در این طرح یک روش ارزان و سبز است و هزینه ساخت سلول‌های سوختی را به‌طور قابل توجهی کاهش می‌دهد. به‌علاوه، سلول‌های سوختی ساخته شده عملکرد بهتری نسبت به نمونه‌های مشابه خواهند داشت.

مومنی در رابطه با مشکلات عمده سلول‌های سوختی گفت: سلول‌های سوختی مستقیم فرمیک اسید یکی از انواع مهم سلول‌های سوختی به شمار می‌روند. این نوع پیل‌ها با اکسیداسیون فرمیک اسید انرژی شیمیایی را به انرژی الکتریکی تبدیل می‌کنند. به‌منظور اکسیداسیون سریع‌تر از فلزاتی مانند پلاتین و پالادیم به‌عنوان کاتالیزور استفاده می‌شود. یکی از مشکلات عمده این سلول‌ها، مسیمویت کاتالیزورهای پوسیده به‌منواکسیدهای جداسافت‌نویافته‌شده در حین فرایند اکسیداسیون است. این موضوع موجب کاهش فعالیت کاتالیزوری کاتالیزور و افت عملکرد سلول سوختی Advances به چاپ رسیده است.



مار ماهی با مصرف استخوان خود زنده می ماند



نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد مار ماهی می‌تواند بدون خوردن چیزی و با از دست دادن مقداری از استخوان‌های خود در سفرهای طولانی هزاران مایلی زنده بماند. به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، مار ماهی جلداری مهره‌دار و آبزی است که دارای بدنی لوله‌ای شکل و نرم است و مثل مار حرکت می‌کند.

به گفته محققان دانشگاه هامبورگ آلمان، مار ماهی‌ها هنگامی که از آب‌های قلیانوس اطلس به دریای سارگسو مهاجرت می‌کنند مقدار قابل توجهی از استخوان‌های خود را از دست می‌دهند. به عنوان مثال، محصمه آنها بیش از ۵۰ درصد و ستون فقرات حدود ۶۵ درصد از حجم استخوان‌هایشان را از دست می‌دهند.

بخش‌هایی از اسکلت مار ماهی مانند استخوان جمجمه از سلول‌هایی تشکیل شده است که به آن‌ها سلول‌های استخوانی یا Osteocyte می‌گویند. این سلول‌ها در کنار هم قرار نداشته و از یکدیگر فاصله زیادی دارند. فاصله بین این سلول‌ها را مادامی بنام ماده بین سلولی بر می‌کند که از پروتئین و مواد قندی بخصوصی تشکیل شده است.

این استخوان‌ها با از بین رفتن، مواد معدنی و مغذی مورد نیاز مار ماهی‌ها را تأمین می‌کنند. مار ماهی‌های اروپایی از ۸۰ سال زندگی می‌کنند. این ماهی‌ها در معرض خطر انقراض هستند. آنها در آب‌های گرم استوایی یافت می‌شوند.

تولید نانوپوشی برای کاهش گرمای قطعات الکترونیکی

یک شرکت تولید کننده تجهیزات لایه‌نشانی دستگاه لایه‌نشانی اتمی ساخته که می‌تواند با اعمال نانوپوشش روی قطعات الکترونیکی، میزان گرمایش تولید شده در آن‌ها را تا ۲۰ درجه کاهش دهد.شرکت پیکوسان لوی (Picosan Oy) یکی از شرکت‌های فعال در بخش تجهیزات لایه‌نشانی اتمی (ALD) است.این شرکت دستگاه خودکار در آل‌کیفیت بالا تولید می‌کند. پیکوسان لوی، روش نلولایه‌نشانی ALD جدیدی را به‌صورت پتنت به ثبت رسانده است که می‌توان با استفاده از آن از ادوات الکترونیکی نظیر تلفن‌های همراه، تبلت‌ها، کامپیوترها و ادوات نوری در برابر گرم شدن بیش از حد محافظت کرد.با توسعه ادوات الکترونیکی، افزایش کارایی و کوچکتر شدن آن‌ها، موضوع گرم شدن بیش از حد این ادوات به چالشی بزرگ برای تولید کنندگان تبدیل شده‌است. گرمایش بیش از حد در باتری‌ها، خازن‌ها، میکروپروداژرها و LEDها به یکی از مشکلات کلیدی در صنعت تبدیل شده‌است. گرمایش بیش از حد موجب می‌شود تا عملکرد ادوات کاهش یافته و دچار مشکل شوند. این گرما موجب کاهش طول عمر ادوات و حتی خطر مستقیم برای کاربر دارد که دلیل آن، امکان انفجار در باتری‌هاست.این شرکت روشی موسوم به ابریز گره‌افزوتون را به‌صورت پتنتی به ثبت رسانده است. در این روش با استفاده از یک نانوپوشش، هدایت گرما تا داخل دستگاه به بیرون با کارایی بالا انجام می‌شود.این پوشش موجب می‌شود تا دمای داخل دستگاه تا ۲۰ درجه کاهش یابد. این گرما در تمامی سطح دستگاه توزیع می‌شود. این پوشش می‌تواند در دمای پایین و در مقیاس‌های انبوه انجام شود که هم سریع بوده و هم از کارایی بالایی برخوردار است. این شرکت اعلام کرده که تمام مراحل کار به‌صورت خودکار در راکتور ALD انجام می‌شود.یوچا کوستنواژ مدیران شرکت پیکوسان معتقد است،ما از روش ALD نه تنها در فکر توسعه فناوری‌های پیشرفته، بلکه به دنبال ارتقای کیفیت محصولات، ایمنی و طول عمر آن‌ها نیز هستیم.وی افزود: این فناوری نانوپوشش دهی جدید می‌تواند راهکار مناسبی برای غلبه بر یکی از مهمترین مشکلات صنعت الکترونیک، یعنی گرمای بیش از حد باشد. ما خوشحالیم که این فناوری را برای بهبود محصولات الکترونیکی به بازار عرضه کرده‌ام.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

هماده غذایی ضد دیابت

برخی مواد غذایی شهرت زیادی در بین افراد دیابتی دارد. چون به کنترل قند خون و محافظت از قلب کمک زیادی می‌کنند. در این مطلب ۵ ماده غذایی ضد دیابت را معرفی می‌کنیم تا از ابتلا و عوارض آن دور باشید.



سیر بهترین دوست قلبتان

افزودن یک حبه سیر رنده شده به سالاد و یک حبه دیگر به غذا یا پوره سیب زمینی تأثیری در بوی دهان ندارد اما برای سلامتی تان مفید است. سیر یک ماده غذایی ضد دیابت فوق العاده است چون ترکیبات فعال آن به کبد کمک می‌کند تا قند خون را کنترل کند. همین ماده غذایی محافظ قلب است چون باعث رقیق شدن و جریان مناسب خون می‌شود.

اسفناج: سرشار از آنتی اکسیدان

اسفناج به عنوان یکی از منابع غذایی سرشار از آهن شناخته شده است. اما باید بدانید که این سبزی خوشمزه سرشار از اسید الفالیپوئیک نیز هست که یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می‌شود و در سوزاندن قند خون موثر است. علاوه بر این اسفناج باعث تحرک احیای فیبرهای عصبی شده و از چشم ها و قلب محافظت می‌کند.

آووکادو: ضد دیابت و ضد چربی خون

خیلی از مردم به دلیل عدم آگاهی، قیمت بالا و یا تصور اینکه آووکادو پر کالری است از خیر مصرف این میوه مفید می‌گذرند. با این حال آووکادو حاوی ارزش غذایی فوق العاده ای است. این میوه سرشار از فیبرهای محلول در آب است به همین دلیل نیز یک میوه ضد دیابت، ضد کلسترول و ضد استهنا محسوب می‌شود. میزان تأنین آنتی اکسیدانی این میوه نیز از قلبتان محافظت می‌کند.

جوی دوسر: بهترین صبحانه ضد دیابت

خیلی از افراد برای صبحانه غلات آماده را انتخاب می‌کنند که متأسفانه حاوی قند زیادی است. اما مصرف جوی دوسر برای صبحانه یک گزینه خوب برای کنترل قند خون است. می‌توانید از این ماده غذایی به همراه شروچرین یک صبحانه فوق العاده خوشمزه تهیه کنید. جوی دو سر سرشار از فیبرهای محلول در آب است بنابراین ضد استهنا، ضد دیابت و ضد کلسترول محسوب می‌شود. این ماده غذایی همچنین حاوی تریگلیسئین است که به بدن کمک می‌کند تا قند خون را بهتر کنترل کند.

لیموترو: برای کاهش میزان قند خون

آیا می‌دانید که با چکاندن آب لیموتروش در سالادها و یا ماهی و غذاهای دیگر باعث کاهش شاخص گلیسمی آن می‌شوید؟ لیموتروش با کاهش چشمگیر قند خون مانع از گرسنگی زیاد و چاقی می‌شود. علاوه بر این از آنجایی که لیموتروش طعم دهنده فوق العاده ای است نیاز شما را به استفاده از نمک یا سس های چرب کاهش می‌دهد.

یک متخصص پوست و مو مطرح کرد

تاثیر کرم ضد آفتاب بر پوکی استخوان از شایعه تا واقعیت

متخصص پوست و مو گفت: استفاده از کرم ضد آفتاب برای استخوان‌ها ضرر ندارد. کپاها فرهی متخصص پوست و مو: «با این‌که کرم ضد آفتاب محافظت سلامت پوست است، گفت: کرم ضد آفتاب از نفوذ اشعه های مضر خورشید در برابر ابتلا به بیماری و سرطان پوست جلوگیری می‌کند. این متخصص پوست و مو با بیان اینکه کرم ضد آفتاب باعث پوکی استخوان نمی‌شود، اظهار داشت: کمبود کلسیم و ویتامین D در بدن، تغییرات هورمونی، عدم تحرک، چاقی و افزایش مصرف چربی های مضر از دلایل ایجاد پوکی استخوان است. وی با بیان اینکه تابش مستقیم نور آفتاب باعث جذب ویتامین D در بدن می‌شود، تصریح کرد: هنگام استفاده از کرم ضد آفتاب طبیی از نور خورشید وارد بدن می‌شود و بهترین نقطه برای جذب نور آفتاب کبد دست است. این متخصص پوست و مو با بیان اینکه استفاده از نور خورشید تنها ۱۳ دقیقه در روز کافی است اذعان داشت: داشتن تحرک باعث متراکم شدن توده های استخوانی و جلوگیری از پوکی آن می‌شود. وی با اعلام اینکه باید برای تشکیل استخوان به کلسیم نیاز داشت افزود: نور آفتاب بیش‌تر تأمین کننده ویتامین است، اما اگر بدن افراد کلسیم کافی دریافت نکند، تابش نور خورشید تأثیر کم‌تری بر استخوان‌ها دارد. این متخصص پوست و مو با اشاره به تأثیر کرم ضد آفتاب بر پوست بیان کرد: استفاده از کرم ضد آفتاب از بروز سوختگی، ایجاد خال‌ها و بدخیم‌های پوستی جلوگیری می‌کند و هیچ ضرری برای استخوان‌ها ندارد. فرهی به متراکم شدن پوکی استخوان اشاره کرد و افزود: مصرف مواد غذایی کلسیم دار، لبنیات، پیاده روی های تند، انجام ورزش بت وزنه، مکمل های کلسیم و شیرهای غنی شده از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

یک فوق تخصص گوارش و کبد:

سوزش معده چه موقع خطرناک می‌شود؟

یک فوق تخصص گوارش و کبد گفت: در صورتی که علامت سوزش معده بیش از یک بار در هفته بروز دهد، خطرناک است و باید برای درمان آن اقدام کرد. پیمان ادیبی فوق تخصص گوارش و کبد: «در باره ش علل سوزش سر معده اظهار داشت: سوزش معده، سوزش پشت جناح، ترش کردن و بد مزه شدن دهان، همه نشانه‌هایی از بیماری بازگشت ترشحات معده به مری (رفلاکس) است. وی گفت: آن چیزی که بیماری را از حالت گذرا به رفلاکس می‌برد، میزان آزاردهندگی یا تکرار رفلاکس و عوارض آن در طی زمان است. این فوق تخصص گوارش و کبد بیان کرد: این نشانه‌ها با خوردن یک غذای سنگین یا چرب در هر فردی برای مدت کوتاهی ایجاد می‌شود. ادیبی عنوان کرد: اگر عوارض سوزش معده به طور متوالی تشدید شوند و به همراه استفراغ و درد آزاردهنده و هفت‌های بیش از یک بار رخ دهد، آنگاه این سوزش بیماری محسوب می‌شود. وی در خصوص عوامل تشدید کننده این بیماری گفت: پرخوری، تند غذا خوردن، خوردن مایعات فراوان همراه غذا، مصرف چای زیاد، چای پربرگ و بعد از غذا، مصرف دخلیات، نوشیدنی‌های الکلی سبب تشدید عوارض این بیماری می‌شود. این فوق تخصص کبد و گوارش تأکید کرد: با اجتناب از عوامل تشدید کننده، دوری از مصرف غذا در فاصله کمی از خواب و مصرف غذایی که سبب ایجاد سوزش معده می‌شود، می‌توان تا حدودی عوارض این بیماری را کاهش داد. ادیبی افزود: در عالم تازه و روزگرم، می‌توان از داروهای خنثی‌کننده اسید به صورت مفرص یا شربت به میزان سه تا پنج قاشق از آنتی اسیدها استفاده کرد، این داروها تا ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پس از مصرف، عالماً را بهبود می‌بخشد.

کارشناسان تغذیه می‌گویند:

مواد غذایی کسل کننده را بشناسید

به گفته کارشناسان برخی مواد خوراکی موجب احساس خواب آلودگی و سستی در انسان می‌شوند. به گزارش مهر، کارشناسان تغذیه عنوان می‌کنند برخی مواد خوراکی حسی خواب آلودگی و بیحالی را ایجاد می‌کنند. از اینرو باید از خوردن آنها در محل کار یا قبل از ورزش خودداری شود.



برنج سفید: این نوع برنج دارای شاخص گلوکز ی بالایی است. هنگامیکه فردی برنج می‌خورد بعد از آن دچار رخت و سستی می‌شود.

نان سفید: کربوهیدرات های نظیر نان سفید دارای شاخص گلوکز ی بالا و فاقد فیبر هستند، از اینرو به سرعت تجزیه شده و شما نمی‌توانید انرژی لازم از آنها را دریافت کنید در نتیجه دچار بیحالی می‌شوید.

نخود: نخود نیز سرشار از تریپتوفان (اسید آمینه بر تبط با سروتونین که با خواب ارتباط دارد) است، از اینرو بعد از خوردن آن، چرت نیمروزی الزامی می‌شود.

گوشت قرمز: میزان چربی بالا در گوشت قرمز نظیر همبرگر و استیک می‌تواند حسی بیحالی در شما ایجاد کند. بدن شما نیاز به میزان زیادی انرژی برای تجزیه گوشت قرمز دارد، به همین خاطر تمام انرژی شما صرف آن می‌شود.

شیرینی: میزان قند بالا در شیرینی‌جات باعث می‌شود بدن انسولین ترشح کرده و در نتیجه تریپتوفان بسیار زیادی در مغز آزاد شده و شما احساس خواب آلودگی می‌کنید.

