



دکتر روحانی در مراسم جشن ملی شکرگزاری بر داشت محصول

کشاورزی پایه قدرت ملی و استقلال کشور است

رئیس جمهوری کشاورزان را پایه اصلی اقتدار نامین امنیت غذایی کشور و جامعه برشمرد و با تأکید بر اینکه دولت ملی هم نگاهها را جای بخش کشاورزی و کشاورزان است اظهار داشت: خودتکایی در مواد غذایی راهبر دولت در بخش کشاورزی است. حجت الاسلام و المسلمین حسن روحانی روز دوشنبه در آیین شکرگزاری بر داشت محصول که در سالن اجتماعات سراج تهران برگزار شد، افزود: امروز شاهد جشن بزرگ ملی برای دستیابی به امنیت غذایی و محصولات کشاورزی به ویژه محصول استراتژیک گندم هستیم. این جلسه هم جلسه شکرگزاری در راه گام خداوند بزرگوار است و هم جشن اقتدار ملی برای نیلور بزرگترین بخش اقتصاد مقاومتی

معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استاندار قم

نخبه های جامعه توانمندی حل مشکلات کشور را دارند

معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استاندار قم گفت: نخبه های جامعه توانمندی حل مشکلات کشور را دارند و دستگاه های اجرایی را در حل مشکلات اجتماعی باری دهند. جمالی روز دوشنبه در آیین تحلیل از پژوهشگران و مشاوران برتر استان قم، افزود: نخبه های جامعه حلقه مفقوده دنیای سلاخی حاکم بر اداره جامعه هستند و اگر یکی از پیش از نظر نخبه ها استفاده کنیم مشکلات کشور حل می شود. وی اظهار داشت که در حل مشکلات اجتماعی مانند طاقی-حاشیه نشینی و اعتیاد که شاید در قم پررنگ تر از استان های دیگر باشد، نیازمند باری نخبه های دانشگاه ها است و از پیشنهادهای این فشر در کاهش مشکلات استقبال می کنیم. وی با بیان این که پژوهش و فناوری به عنوان حلقه اتصال بین دانشگاه و جامعه، صنعت و نیازهای مردم محسوب می شود، تأکید کرد: نباید این زمین رسیده، بیرون حلقه مند محسوب کرد. نمایندگان دانشگاه ها روز به روز بیشتر شوند و از پژوهشگران دانشگاه تقاضا داریم پیشنهادهایی در راستای پیشرفت کار، کاهش از مشکلات و پاسخگویی های اجتماعی ارائه دهند.

مدیر کل راه آهن استان قم خبر داد

اتصال حرم مطهر به ایستگاه قم از طریق باغراه

مدیر کل راه آهن استان قم گفت: باغراهی از ایستگاه راه آهن قم به سمت پارک حرم حضرت معصومه (س) از سوی اداره کل راه و شهرسازی طبق مجوز شورای عالی معماری و شهرسازی در حال طراحی است. فرشاد راهبر، همچنین به روند پیشرفت راه آهن سراسری قم، تهران قم اصفهان اشاره کرد و اظهار داشت: طبق آخرین جلسه هماهنگی این پروژه ملی، گزارش نهایی مسیر طراحی شده بخش قم مختصاً قم اصفهان پیش از عملیاتی شدن باید به استناد مجوز راه و شهرسازی توسط راهبر قم ارائه شود. ۲۲ کیلومتر از مسیر راه آهن تهران-قم اصفهان مختصاً قم.



قرار داد ساخت گشتی با کره جنوبی مربوط به سال ۲۰۱۸ است

پاسخ جهانگیری به انتقاد فرمانده قرارگاه خاتم

هر کسی مدرکی از فساد اقتصادی بستگان من دار، منتشر کند

سکوت ناطق شکست

تملق، رودربایستی و باندبازی، انقلاب را از درون می خورد

این مقاله نخستین در دیدار غیر گل جنبش جهاد اسلامی

هیچ گروه فلسطینی به تنهایی نمی تواند موفق شود

وقتی حر امامت و وفایک، نیتر رساله می شود

ورود ادبیات «عصبانی» و «کوچه بازاری» به دنیای سیاست

گفتنی به نظر می آید که در حال ورود ادبیات سیاسی جامعه هستند که پیش از این سابقه نداشتند. حتی در رساله ها به عنوان نقل قول های سیاسیون، عباراتی تکرار می شوند. کلمه فکون مشهور است که از بر من آمده می شود. هر دو نقلی شده عباراتی به تازگی در سخنرانی های سیاسیون به کار می رود که اگر بتوان گفت بی سابقه اما بدون شک که سابقه است. عباراتی که شاید ادبیات عهد تاکیه پرور تا رنگی از آن به خود ندرند و نمودار فضاهای غیر رسمی به کار برده می شود. ورود بدون روش سیاسیون به این نوع از ادبیات شاید اولین آگوش را در رساله های...

دولت خط قرمزی برای مبارزه با فساد ندارد

وقوع هر ساعت ۱۹ طلاق در کشور

www.tqj.ir

صد دانه یاقوت... اینترنت خوب، مکالمه رایگان

۱۰۰ هزار تومان - ۱۰۰ دقیقه مکالمه رایگان

تعمای با ۲۰۲۰ - آماده پاسخگویی در سراسر کشور

روابط عمومی مخابرات استان قم

آگهی مزایده عمومی

دانشگاه آزاد اسلامی استان قم

دستگاه مزایده گزار: دانشگاه آزاد اسلامی استان قم

موضوع مزایده:

طبق مجوز شماره ۶ مورخ ۱۳۹۵/۰۷/۱۱ کمیسیون معاملات استانی در خصوص «اجاره پارکینگ دانشجویی» به آدرس: قم، ابتدای شهرک پردیسان، بلوار دانشگاه، مجتمع دانشگاهی آزاد اسلامی قم

مهلت مراجعه جهت اطلاع از شرایط مزایده، دریافت و تحویل اسناد: از تاریخ ۹۵/۹/۲۴ به مدت ۱۰ روز کاری

مدارک لازم و نحوه دریافت اسناد مزایده:

مراجعه حضوری با اصل فیش واریزی به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب جاری ۰۲۰۰۲۰۰۱۴۶۰۰۶ نزد بانک ملی ایران به نام دانشگاه آزاد اسلامی استان قم (غیر قابل استرداد)

ضمناً هزینه درج آگهی برعهده برنده مزایده می باشد.

زمان و محل دریافت اسناد:

در ساعات اداری بجز روزهای پنجشنبه و تعطیلات رسمی (۹ صبح الی ۱۶) به آدرس: قم، بلوار الغدیر، بلوار دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی استان قم، ساختمان اداری، دفتر کمیسیون معاملات

تلفن: ۰۲۵-۳۲۸۰۴۰۴۰

مهلت دریافت و ارائه پاکت:

۱۰ روز کاری پس از انتشار آگهی به دفتر حراست دانشگاه واقع در مجتمع دانشگاهی پردیسان، ساختمان مرکزی

دانشگاه در رد یا قبول هر گونه پیشنهاد رسیده با توجه به صلاح دید مختار می باشد.

آدره و کل روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی استان قم

نایب رئیس کنفدراسیون فوتبال آسیا، جعفر خلیلی، در جریان دیدار با فساد ارمنی‌ناتم و شاید این آقایان که بیشتر در مسائل مرتبط با فساد بودند معنی فساد را بیشتر هم می‌دانند.

نایب رئیس کنفدراسیون فوتبال آسیا گفتهٔ خیلی فرق تلفخ و فساد ارمنی‌ناتم و شاید این آقایان که بیشتر در مسائل مرتبط با فساد بودند معنی فساد را بیشتر هم می‌دانند.
به گزارش خبرگزاری فارس، فوتبال ایران از روزها گرفتار حواشی گوناگونی است؛ از اتهامات بی‌پایان فساد به علی کفاشیان تا احضار یک فوتبالیست به خاطر یک عکس و اظهارات یک ملی‌پوش که خود به تنهایی تبعات زیادی را به همراه داشت البته در این بین بحث اعلام حمایت از میزبانی ایران برای جام جهانی فووتسال ۲۰۲۰ و جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۳ از سوی وزیر ورزش نیز یکی دیگر از مباحث فوتبالی است که این روزها مطرح می‌شود.

بر همین اساس به سراغ علی کفاشیان، نایب رئیس کنفدراسیون فوتبال آسیا و رئیس سابق فدراسیون فوتبال ایران رفته و گفت و گوی مفصلی را با وی در خصوص حواشی روز فوتبال ایران انجام دادیم که بدون شک شفاف‌سازی رئیس سابق در مورد ابهاماتی که وجود دارد می‌تواند با اهمیت و البته خولندنی باشد.

ابتدا در مورد برگزاری کلاس‌های مربیگری فوتبال در ایران صحبت‌کنند؟

این اولین دوره کلاس‌های سطح ۳ آسیا محسوب می‌شود که به میزبانی تهران برگزار شده که همانطور که هرمانس مرس کلاس‌ها به گفت ایران در این زمینه لیدر آسیا محسوب می‌شود و واقعا ما در قاره کهن بهترین هستیم و نشان‌الله مربیان ما نیز با دریافت پاسایر مربیان کنروهای دیگر بتوانند بهترین‌های آسیا شوند.

وزیر ورزش روز گذشته اعلام کرده بود که میزبانی جام ملت‌های ۲۰۲۳ آسیا را می‌خواهیم و این در حالی است که گویا فرصت ثبت‌نام کشورها برای این رقابت‌ها به پایان رسیده است.

در هر صورت این رویدادهای که وزیر ورزش نسبت به میزبانی‌ها دارد و اعلام حمایت او از کسب میزبانی برای جام جهانی ۲۰۲۰ فوتسال که رقابت مهمی به شمار می‌رود و همچنین جام ملت‌های آسیا در سال ۲۰۲۳ می تواند مثل خون تازه‌ای در رگ‌های فوتبال باشد. اتفاقا ما داشتیم از بیگیری برای جام جهانی فوتسال شپیمان می‌شدیم اما وقتی وزیر ورزش اینطور حمایت خود را اعلام کرد انگار خون دیگری در رگ‌های ما دمیده شد و در حال حرکت به سمت میزبانی‌های مهم آسیایی هستیم. اینکه وزیر برای میزبانی جام ملتها در سال ۲۰۲۳ اعلام آمادگی کرده خیلی خوب است و اتفاقا آسیا هم همین شیوه و روش را می‌خواهد. آسیا فقط حمایت فدراسیون‌ها را برای رای گرفتن نمی‌خواهد بلکه حمایت ملتها را هم می‌خواهد. به طور مثال برای میزبانی جام ملتها در سال ۲۰۱۹ فقط ایران و امارات مانده بودند که حمایت سنگین دولت امارات از AFC موجب شد تا این کشور میزبان شود. اگر این حمایت دولت از فدراسیون ایران برای کسب میزبانی‌ها در زمان انجام دهم و احتمال داشت به جای امارات، ما میزبان جام ملت‌های آسیا در سال ۲۰۱۹ شویم.

سعی قبول دارید به‌ترین فرصت از دست رفت؟

درست است. بهترین فرصت برای کسب میزبانی جام ملتها بود اما با این رویکرد که وزیر محترم ورزش و جوانان دارد و خودش در گذشته در سازمان گردشگری حضور داشته و اهمیت این کار را می‌داند، فکر می‌کنم در آینده شاهد میزبانی‌های مهمی برای فوتبال ایران باشیم.

اما به نظر می‌رسد منطق میزبانی‌ها اینطور باشد که یک دوره در غرب و یک دوره در شرق آسیا شاهد میزبانی جام ملت‌ها باشیم و این ترتیب احتمالا یک کشور شرق آسیا در سال ۲۰۲۳ میزبان جام ملت‌های آسیا خواهد بود.

اصولا در آسیا اینگونه است که میزبانی را یک دوره به غرب و یک دوره به شرق می‌دهند. البته وقتی این حمایت را می‌بینیم‌ها هم تلاش‌مان را می‌کنیم و این کار را انجام دهیم. الان هم چند کشور شرق آسیایی مثل کره، ژاپن، چین و اندونزی اعلام آمادگی کردند تا میزبانی ۲۰۲۳ به آنها برسد.

چطور می‌توان محدودیت‌های لازم برای کسب این میزبانی‌ها از جمله حضور زنان در استادیوم‌ها را برطرف کرد؟
از این لحاظ مشکل نداریم چون بانوان خارجی می‌توانند در ورزشگاه‌ها حاضر شوند. برای ایران هم یکسری مسائل وجود داشت اما در حال حاضر این موضوع جزو موانع میزبانی محسوب نمی‌شود. در حال حاضر بحث زیرساخت‌ها و توسعه سالن‌ها جزو موانع ما محسوب می‌شود که می‌توان آنها را برطرف کرد و فکر می‌کنم مشکلی برای میزبانی جام جهانی ۲۰۲۰ فوتسال داشته باشیم.

بحث عدم میزبانی ایران و عربستان از یکدیگر بحث برای یک سال دیگر از سوی AFC تمدید شد. در این مورد چه صحبتی دارید؟

آقایانی که در مسائل فساد هستند معنی آن را بهتر می‌دانند

کفاشیان: اگر عربستان به ایران نیاید، باید AFC بازنده‌شان کند



احتمال اعتراضی به این موضوع خواهیم داشت. اگر عربستان نمی‌خواهد به ایران نیاید می‌تواند میزبانی خودش را در هر کشوری انجام دهد اما اگر نخواهند به ایران بیایند به نظر باید AFC آنها را بازنده اعلام کند. در حال اقدام لازم در این خصوص هستیم. اگر ما میزبان هستیم باید به عقیده و نظر ما احترام گذاشته شود. همانطور که سوریه، مالزی را انتخاب کرد و بنابراین باید ما هم احترام بگذارند. ما ایران را بهترین و امن‌ترین کشور دنیا می‌دانیم و قیمت آنها ممکن است بگویند که شاید ایران برای عربستانی‌ها امن نیست است و وزارت خارجه و نیروهای امنیتی در ایران، امنیت آنها را تضمین خواهند کرد و مطمئن باشیم در این حضور نمایندگان این کشور در ایران هیچ مشکلی به وجود نخواهد آمد.

گویا قرار شد برای انتخابات شورای آسیا دوباره ثبت‌نام انجام شود. آیا یک بار دیگر برای رسیدن به فیفا ثبت‌نام می‌کنید؟
ما وقت داریم و این مسئله را در هیأت رئیسه مطرح خواهیم کرد. تا آخر ژانویه فرصت برای ثبت‌نام وجود دارد و انتخابات نیز در دسامبر ۹۶ برگزار می‌شود. احتمالا قصد دارند افراد جدیدتری وارد عرصه شده و شاید از الان آنها پشت پرده به دور از چشم ما در حال اقداماتی هستند که نفرت خودشان را بیابوند. الان نمی‌توانم در این خصوص صحبت بیشتری انجام دهم چون باید دوباره ثبت‌نام انجام شود. اگر دفعه گذشته انتخابات برگزار می‌شد بنده‌ای می‌آورد اما به خاطر اینکه یک نماینده از ایران انتخاب نشود کل شهر را به هم روند. این حال الان نمی‌توان اظهارنظری کرد اما اگر یک نماینده از ایران در انتخابات باشد خوب است. ما باید احقاق حق کنیم حالا اگر آنها رای ندهند یک بحث دیگری است.

اتهامات برخی از جمله شاه‌حسینی رئیس سابق کمیته انضباطی به شما و فدراسیون زمان که تمامی ندارد و به تازگی او گفته که در همه رده‌ها در زمانه که رئیس فدراسیون بودید تلبانی صورت گرفته است. حتی گفته بودند شما به قید وثیقه آزاد هستید.

این چنین نیست و نمی‌دانم چرا این صحبت‌ها را مطرح کردند. بعد هم اینکه چه تلبانی بوده است؟ امن که در جریان نیستیم.

به نظر شما حالا که رئیس نیستید چرا این صحبت‌ها علیه شما مطرح می‌شود؟

اگر تلبانی صورت گرفته محکم به ما بگویند کجا این کار انجام شده است. یک بار در فوتسال این اتفاق افتاد که موضوع به کمیته انضباطی و اخلاقی ارجاع داده شد. هر مدرکی طی ۸ سالی که من رئیس فدراسیون بودم در این خصوص دارد می‌تواند آنها را در اختیار کمیته اخلاق که یک کمیته مستقل است قرار داند تا آنها را بررسی کنند. این کمیته به طور قطع به پشت و سمت افراد کاری نداشته و در نهایت دقت بررسی لازم را انجام می‌دهد.

فکر می‌کنید شاه‌حسینی به دنبال چیست که این صحبت‌ها را مطرح می‌کند؟

خیلی فرق تلفخ و فساد ارمنی‌ناتم و شاید این آقایان که بیشتر در مسائل مرتبط با فساد بودند معنی فساد را بیشتر هم می‌دانند و فرق این تلفخ را از تشخیص می‌دهند چون معنی خیلی نسبت به این مسائل وارد نیستیم. اعتقاد دارم هر فسادی که از جانب هر فردی می‌شود باید به مراجع مربوطه مراجعه کرده تا انجا به این مسائل رسیدگی کند.

دهند و حتماً برای اقدام‌شان استدلال‌هایی داشته‌اند. به نظر من این استدلال‌ها به نفع فوتبال است چون در یک مواقعی شاید یکسری رفتارها بخواهد آغاز شود که می‌توان با پیشگیری و تذکر ریشه آن رفتار را خشک‌اند تا دیگر بسط پیدا نکنند. این موضوع خیلی مهم است. اما اینکه تورک رئیس کمیته اخلاق اعلام کرد که مادامی که بر اساس آن رحمتی به کمیته اخلاق احضار شده است و نمی‌داند، صورت خوشی نداشت.

در هر صورت کمیته اخلاقی این تشخیص را داده و باید به تشخیص آنها احترام گذاشت.

به نظر شما محرومیت به خاطر یک عکس اصلا کار درستی است؟

شاید یک مواقعی اتفاقی صورت بگیرد که خیلی مهم نباشد اما می‌تواند سرآمد اتفاقات مهم بعدی و یکسری بدآموزی‌ها باشد که به خاطر آن باید تذکر لازم را داد تا دیگر چنین رفتاری اتفاق نیفتد. در واقع این کار یک نوع پیشگیری است و به نظر اقدام خوب و مفیدی محسوب می‌شود. چرا که اجازه دهیم یک نفر فرق شود و سپس بخواهیم او را رجات دهیم. همان اول که می‌خواهد به گوهال برود از این کار پیشگیری کنیم تا از اتفاقات بعدی جلوگیری به عمل آید. این اقدامات به پیشگیرانه برای هر فردی از جمله خود من هم خوب است و حتی اگر خود من یک خطای کوچکی کردم، اگر من تذکر بدهند و من آن کار را انجام ندهم بهتر از این است که بعدا بخواهند من را درگیر برون‌ده‌ف‌اسد کنند.

در خصوص مسعود شجاعی و صحبت‌هایی که انجام داد نیز شایعات خردن او از تیم ملی به گوش می‌رسد. به نظر شما درست است که شجاعی باید یک بازیکن تیم ملی که افتخارات زیادی را همراه با این تیم داشته و زحمات بسیاری برای فوتبال ایران متقبل شده این رفتار را بکنیم؟

در خصوص خط خوردن شجاعی در جریان نیستیم و کمیته اخلاق در حال پیگیری پرونده است.

شجاعی گفته بود که فوتبال فساد وجود دارد.

۹-۸ سال است که شخصیت شجاعی را می‌شناسم و واقعا پسر خوبی است و خیلی این مملکت را دوست دارد. او زحمات زیادی را برای تیم ملی کشیده و همیشه هم بدون حاشیه بوده‌است. اما به نحوه صحبت‌هایی که انجام داده باید رسیدگی شود و این هم مثل همان عکسی است که گفتید تا بیشتر پیش نرود. خیلی از افراد دیگر هم در این صحبت‌ها مطرح کرده‌اند.

اما قبول دارید که اصلا درست نیست بخواهیم یک ملی‌پوش را به خاطر این صحبت‌ها از تیم ملی خط بزنیم؟
بله چون شجاعی سال‌های سال برای تیم ملی زحمت کشیده و حتی خیلی از خودی‌خود ما در داخل این صحبت‌ها را مطرح می‌کنند. اینکه حالا جاعی این حرف‌ها را این طرف مطرح کرده باید به او تذکر داد اما نباید ارزش‌های کار مسعود شجاعی که واقعا برای فوتبال مملکت سال‌های سال به عنوان نماینده ایران زحمت کشیده و ما هیچ گونه در این سال‌ها که او لژیونر بوده تخلخ کوچکی هم از نندیدیم را نباید نادیده گرفته و این موضوع بسیار ارزشمند است. او یکی از بهترین‌هاست اما در هر صورت ممکن است در فوتبال هر کسی خطایی را انجام دهد که می‌توان با تذکر آن را برطرف کرد تا از ارزش‌های او کم نشود.

وحید شمسایی دلش می‌خواهد دوباره به تیم ملی دعوت شود تا بتواند با زدن چند گل ملی دیگر از این لحاظ خودش را تثبیت کند.

این موضوع به عهده کادر فنی تیم ملی است و ما نمی‌توانیم دخالتی در آن داشته باشیم. معتقدم نباید هیچ کاری به صورت نمایشی صورت بگیرد. چون اگر کاری نمایشی باشد اولین کسی که انتقاد می‌کنند خود رسانه‌ها هستند. به نظر هم چیزی باید سر جای خودش باشد. برای ما مهم این است که وحید شمسایی بازیکنی بوده که نظیر آن ماندند علی‌ای شاید حالا خواهد آمد. الان دایمی و شمسایی از شاخص‌های فوتبال و فوتسال ایران هستند و در نوع خود افراد بزرگی محسوب می‌شوند و هر کاری که قرار بوده را انجام دهند و حتی در چنین شاخص هستند. بنابراین نباید با یکسری کار نمایشی هیچ چیز از خراب کنیم اما کادر فنی تیم ملی هر تصمیمی بگیرد ما به آن احترام می‌گذاریم.

در مورد تخلف بازیکن فوتسال گیتی پسند کاظم سلیمانی دبیر کمیته فوتسال اعلا کرده است که نظر هیأت رئیسه فوتسال با کمیته انضباطی متفاوت است.

کمیته انضباطی این بازیکن را ۴ جلسه محروم کرد در حالی که هیأت رئیسه فوتسال اعتقاد داشت باید بیشتر از این مدت او را محروم می‌کردند اما در هر صورت باید به قانون و مقررات احترام بگذاریم.

دربی ۸۴ روز ۲۲ یا ۲۳ با بهمین برگزار می‌شود؛

استقلال – السد، دربی را عقب می‌برد



تاریخ بازی برگشت استقلال – پرسپولیس دستخوش تغییر خواهد شد.

هم اکنون ۲۰ بهمین برای برگزاری این دیدار از سوی سازمان لیگ برتر برنامه ریزی شده است، در حالی که استقلال ۱۸ بهمین در لیگ قهرمانان آسیا در استادیوم آزادی تهران باید میزبان تیم السد باشد.
بهترین بازیکنان تیم السد که در دیروز برگزار شد سازمان لیگ برتر اعلام کرد با همه تیم‌های حاضر در لیگ قهرمانان آسیا همکاری خواهد کرد و بعد از اعلام برنامه از سوی کمیته اجرایی برنامه دور برگشت از جمله بازی دربی را تغییر خواهد داد.

بعد از جلسه با برانکو؛

دومین جدا شده پرسپولیس در نیم فصل مشخص شد

محمد آرام‌طبع، مدافع چپ پای پرسپولیس که از صیای قم در ابتدای فصل به جمع سرخپوشان اضافه شد در جلسه‌ای با برانکو ایوانکوویچ اعلام کرد که قصد جدایی در نیم فصل دارد.

آرام طبع در این جلسه با تاکید بر اینکه طاعت نیمکت نشینی ندارد؛ برانکو ایوانکوویچ خواست در درخواست جدایی او موافقت کند. برانکو ایوانکوویچ در آرام طبع گفت در این زمینه با باشگاه صحبت خواهد کرد و به خاطر اخلاق خوب او در نیم فصل گذشته و عدم اعتراض وی در دوره طولانی نیمکت نشینی به او کمک خواهد کرد.

آرام طبع صحبت کرد و گفت بیشتر از این نمی‌توانم نیمکت نشینی را تحمل کنم. چون برای بازی فیکس به پرسپولیس آمده بودم که خود آقای برانکو هم تأیید کرد و گفت: نظر من هم همین بود اما تو قبل از بازی اول مصدوم شدی و من نمی‌توانستم تو را به ترکیب اضافه کنم. همانطور که در مورد مراد رضاییان نیز در نهایت این اتفاق نیفتاده، اگر چه آرام طبع بازیکن تیم ملی است.»

وی در ادامه درباره محتوای جلسه‌اش با سرمربی پرسپولیس گفته من به ایشان گفتم که هم خودم هم خانواده‌ام از نیمکت نشینی و بازی نکردن ناراحت هستیم و با توجه به اینکه هرگز در دوران فوتبالم این شرایط را تجربه نکردم، ما به من اجازه جدایی دهند. آقای برانکو گفت بازی‌های آسیایی در پیش است و صبر کن چون به تو بازی خواهد رسید.

آفساید

مجتبی و جای خالی اش در استقلال

جباری؛ فرماندهی که منصوریان کم دارد

ستاره ایرانی به ترکیب الاهلی بازگشت آن هم بعد از هفته‌ها مصدومیت با پاس زیبای خود مانع سگسنتی دیگر برای تیشم باشد.



مجتبی جباری فصل چندان خوبی را سپری نمی‌کند چون با بدشانسی در دو مقطع از ناحیه زانو آسیب دید و برای هفته‌های طولانی از ترکیب الاهلی دور ماند. حتی کار به جایی رسید که برخی رسانه‌ها از عدم تمایل باشگاه و سرمربی جباری برای حفظ ستاره ایرانی خبر دادند اما با رسیدن به فرم مطلوب یوسف آدم بالاجرد از شماره ۸ ایرانی خود به عنوان بازیساز در میانه میدان سود برد تا حضور او و نمایش دل انگیزش در میانه میدان بار دیگر همه کارشناسان قطری را وادار به تعریف و تمجید از این بازیکن کند.

روزنامه الوطن در بخشی از گزارش خود پیرامون مصاف الاهلی و الشحاحیه نوشت: «ماتیس زیبای مجتبی جباری در کنار مویسلی طراوت خاصی به الاهلی داده بود اما این هنرمنایم هانز کافئ نبود تا کاپوس تاکامی های سوزپوشان از بین برود گرچه تنها نکته خوشایند ماجرا این طرفداران و یوسف آدم بازگشت جباری به روزهای اوج بود.» چه بسا اگر مجتبی جباری در این فصل دو بار مصدوم نمی‌شد الان الاهلی شرایط مطلوب تری داشت و همچنان در کورس قهرمانی بود درست مثل پنج هفته ابتدای این فصل.

شماره ۸ این روزهای الاهلی اما همان بازیکنی بود که علیرضا منصوریان در ابتدای فصل روی بازگرداندنش به استقلال خیلی تلاش کرد ولی با تمدید قرارداد مجتبی با الاهلی همه برنامه‌های سرمربی جوان ابی هاشق بر آب شد. آن روزها چون تکلیف جباری و منتظری با الاهلی مشخص نبود منصوریان آمادگی خود را برای بازگرداندن دو ستاره سابق استقلال اعلام کرد، اتفاقی که اگر رخ می‌داد قطعا می‌توانست به پیشرفت استقلال کمک کند چون با نمایشی که این تیم در هفته‌های اخیر نشان داده کلاما می‌توان بی‌برد که مجتبی جباری می‌توانست همان فرمانده‌ای باشد که منصوریان در میانه میدان به او نیاز داشت.

پلی میکسر سال‌های نه چندان دور استقلال که در دو قهرمانی از سه قهرمانی تیشم در لیگ برتر نقش اصلی را ایفا کرد بدون شک از آن دست بازیکنانی است که در تیم فعلی جای خالی‌اش احساس می‌شود چون منصوریان چنین بازیکنی در اختیار ندارد تا نضض میانه میدان را به او بسپارد. بازیکنی خلاق، باهوش و بازیساز که هر پاشش بوی یک گل می‌دهد درست مثل یاس و حرکت خلاقانه‌ای که مقابل الشحاحیه داشت و تیشم را از شکست قزاقی داد.

سلسلما اگر فرصتی نصیب استقلالی‌ها و منصوریان شود آنها در نیم فصل از هر حربه‌ای سود خواهند برد تا مجتبی جباری با یکی مثل او را به تیم‌شان اضافه کنند. بازیکنی که قابلیت تغییر سرنوشت بازی با هوش و ذکاوت بالای خود را داشته باشد و نقش فرماندهی را در میانه میدان استقلال به خوبی ایفا کند. نقشی که در فصل جاری کمتر در استقلال ایفا شده و این تیم بیشترین لطمه را از آن خورده است.

تکتا

گزارش رسانه‌های یونانی از یک انتقال مهم

انصاری فرد به پانتاینیکوس می‌رود

مهاجم ملی پوش و ایرانی باشگاه پانتیونیوس تنها یک قدم با پیوستن به یکی از چهار قطب بزرگ فوتبال یونان فاصله دارد.



کریم انصاری فرد در دومین فصلی که پیراهن پانتیونیوس را بر تن می‌کند همچنان یکی از بهترین بازیکنان این تیم شناخته شده و با به ثمررساندن چهار گل و ساختن سه گل دیگر کلیدی ترین مهاجم در ساختار تهاجمی تیشم لقب گرفته است. عملکردی که او را در زمره بهترین‌های این فصل لیگ یونان قرار داده تا مورد توجه چند تیم بزرگ این کشور و هلند و بلژیک قرار بگیرد.

در شرایطی که طی هفته‌های گذشته شایعات زیادی در خصوص مقصد این آتی مهاجم ایرانی به گوش می‌رسید درخشش‌های ادامه‌دار انصاری فرد در خط حمله پانتیونیوس باعث شد تا رسانه‌های معتبر یونان با قطعی دانستن جدایی این بازیکن در ژانویه از باشگاه فعلی، او را خرید جدید باشگاه‌های پانتاینیکوس یا AEK معرفی کنند تا کریم راهی تیمی معتبرتر بشود.

سایت sport۲۴ یونان در گزارشی جالب کریم انصاری فرد را در بین چهار گزینه اصلی دو باشگاه پانتاینیکوس و AEK قرار داد و نوشت: «انصاری فرد ۲۶ ساله با درخشش در ترکیب پانتیونیوس حساسی توجه مدبران این دو باشگاه را به خود جلب کرده و شانس بالای ۷۰ درصدی او برای پیوستن به یکی از این دو باشگاه قدیمی ثابت می‌کند که این مهاجم ایرانی شاه‌ماهی نقل و انتقالات ژانویه یونان خواهد بود.» همچنین سایت contrag۲ یونان هم در آخرین گمانه زنی‌ها در خصوص آینده انصاری فرد از قطعی بودن فروش این مهاجم با رقمی قابل توجه خبر داد و نوشت: «مارنیوس اونیزدیس سرمربی فصل گذشته پانتیونیوس که در حال حاضر هدایت پانتاینیکوس را برعهده دارد از شافرد ایرانی‌اش به عنوان اولین خرید زمستانی نام برده و با این تفاسیر می‌توان انصاری فرد را اولین بازیکنی قلمداد کرد که به جمع سبزپوشان شهر آتن خواهد پیوست.»

در حالی است که برخی سایت‌های هلندی نیز همچنان بر حضور احتمالی کریم انصاری فرد در لیگ آردیویسه تأکید داشته و مدعی اند تیم‌هایی مثل فاینورد و انورخت سخت در پی جلب نظر این مهاجم ایرانی هستند؛ بلکه شانس خود را برای جذب او امتحان کنند اما نگاهی به تمام اخبار و شایعات اخیر پیرامون این مهاجم ایرانی به نظر می‌رسد پانتاینیکوس تیم قدیمی شهر آتن و همچنین AEK بخت نخست جذب کریم انصاری فرد باشند.

مکتا

بازیکن چاپه کوئسه پس از به‌هوش آمدن چه گفت؟

هلیونو یکی از بازماندگان ساحه هوایی کلمبیای پس از به‌هوش آمدن درباره فینال جام آمریکا جنوبی پرسید.

هوایمایی حامل بازیکنان چاپ کوئسه دو هفته پیش در کلمبیا سقوط کرد و ۱۹ نفر از اعضای این تیم جان خود را در این حادثه از دست دادند.

این تیم برزیلی برای برگزاری دیدار نهایی جام آمریکای جنوبی به کلمبیا سفر می‌کرد.

سه بازیکن تیم برزیلی از این حادثه جان سالم به در بردند که «هلیونو» یکی از آن‌هاست. او که در کما به سر می‌برد، بالاخره به هوش آمد و نخستین سوالی که پرسید، درباره فینال جام آمریکای جنوبی بود.
نو گفت: در دیدار نهایی چه اتفاقی افتاد و چه تیمی قهرمان شد؟

او پس از به هوش آمدن حادثه کلمبیا را به یاد داشت و نمی‌دانست بیشتر اعضای تیمشان در این حادثه جان خود را از دست دادند و بازی به این علت، متوقف شده است.

کارلوس مندوسا، پزشک بازیکن تیم چاپه کوئسه در این رابطه گفته: نباید در

این شرایط درباره اتفاق رخ داده بو از حرفی بزنیم. به او شوک وارد می‌شود و بر شرایط جسمانی‌اش تاثیر گذار خواهد بود.
۴۸ ساعت آینده اهمیت زیادی در وضعیت او دارد.

بیشتر بدانیم

چطور بفهمیم لوزالمعده مان بیمار است؟

لوزالمعده یا پانکراس آنزیم ها و هورمون هایی تولید می کند که به هضم غذا کمک خواهد کرد. سرطان پانکراس یکی از مرگبارترین سرطان ها می باشد،زیر تشخیص سرطان لوزالمعده در مراحل اولیه دشوار است و تشخیص زودهنگام آن معمولاً به دلیل مشکلات غیر سرطانی پانکراس است.

ظاهر غیر طبیعی مدفوع

اگر متوجه شدید که مدفوع تان به رنگ روشن و مثل اسهال، نشان دهنده ی جذب کم مواد غذایی است. آنزیمی که لوزالمعده یا پانکراس تولید می کند به هضم چربی های موجود در مواد غذایی کمک خواهد کرد. همراه با شکستن چربی ها، پانکراس به بدن کمک می کند تا ویتامین های محلول در چربی یعنی ویتامین های A، B، D ، E و K را جذب کند.هنگامی که بیماری پانکراس باعث عدم توانایی بدن برای تولید درست این آنزیم ها (آنزیم های لوزالمعده) می شود، مدفوع به نظر کم رنگ و کم تراکم می آید.همچنین ممکن شما متوجه شوید که مدفوع تان چرب و روغنی است. این هاهمان چربی هایی هستند که نتوانسته اند در بدن شکسته شوندو دفع شده اند. اگر مدفوع تان مکرراً این ویژگی ها را داشته، حتماً موضوع را با پزشک در میان بگذارید.

درد داخلی بدن

درد شکم یکی از علائم شایع سرطان پانکراس و پانکراتیت حاد است که یک نوع التهاب کشنده می باشد.

اگر به نظر می رسد درد از قسمت میانی بدن شروع شده و به وسط یا پایین کمر منتشر می شود و بیش از یک هفته به طول می انجامد، می تواند نشانه ای از سرطان پانکراس باشد. اگر به خاطر این علائم به متخصص مراجعه کردید و او برای شما داروهایی مانند امپروزیل (Pilosec) و یا اسموپرازول (تکسیموم) تجویز کرد و مصرف کردید، ولی علائم تان بهبود پیدا نکرد، به او بگویید. ممکن است پزشک سرطان پانکراس را با درد ایجاد شده به علت رفلاکس معده و یا مشکلات روده بزرگ اشتباه‌بگیرد.

اگر درد به طور ناگهانی و شدید و متمرکز در وسط شکم شما اتفاق افتاد، مربوط به پانکراتیت حاد است.

در هر صورت ترسی نداشته باشید، مشکلات سلامتی متعددد و بعضی از آن ها جدی و بعضی خفیف هستند، حتی شاید این درد ناشی از مشکل معده باشد. فقط بهتر است با پزشک مشورت کنید.

دیابت

لوزالمعده هورمون هایی مانند انسولین تولید می کند که به کنترل سطح قند خون کمک می کنند. در بین مبتلایان به دیابت نوع دو، پانکراس در خطر است. اگر وزن شما تحت کنترل است و شما یک رژیم غذایی سالم دارید،ممکن است تشخیص بیماری دیابت بایستی منجر به بررسی دقیق تر لوزالمعده منجر شود.

همین بررسی پزشکی در فردی که دیر متوجه بیماری دیابت خود شده است، سخت تر خواهد بود. تغییرات ناگهانی و غیر قابل توضیح در بیماری دیابت مرتبط است با سرطان لوزالمعده.

تهوع بعد از خوردن غذای چرب

تهوع و استفراغ علائمی هستند که باید حواستان را جمع کنید،به ویژه اگر غذاهای چرب خورده اید، چرا که لوزالمعده آنزیم های تولید می کند که به سیستم گوارشی در هضم چربی ها کمک می کند.

بیماری هایی که به پانکراس آسیب می رسانند، معمولاً در توانایی هضم چربی ها نیز اختلال ایجاد می کنند و در نتیجه منجر به بروز حالت تهوع می شوند. آجیل ها، موه هایی مانند آووکادو و غذاهایی مانند همبرگر و پیتزا که سرشار از چربی هستند، در فرد بیمار حالت تهوع ایجاد خواهند کرد.به احتمال زیاد پانکراتیت(التهاب لوزالمعده)بیش از سرطان لوزالمعده منجر به استفراغ و حالت تهوع ناگهانی می شود.

بی دلیل کاهش وزن داشتن

شاید کاهش وزن برای اکثر ما خوشایند باشد، اما اگر در حال کاهش وزن بی دلیل آن هم همراه با بروز درد در نواحی از بدن که در بالا گفته شد باشیم، ممکن است این کاهش وزن ناشی از مشکلات گوارشی مرتبط با سرطان پانکراس باشد.مشکلات تیروئید و برخی بیماری های دیگر نیز می توانند به کاهش وزن بی دلیل منجر شوند. در هر صورت شما باید به پزشک مراجعه کنید.

سفیده تخم مرغ مصرف کنیم یا تخم مرغ کامل؟



صورت و افت فشار خون رخ می دهند که در صورت ترکیب می توانند کشنده باشد.

مسئومیت‌غذای‌سالمونلا

سفیده تخم مرغ خام می تواند فرد مصرف کننده رادر معرض خطر مسمویت غذایی ناشی از باکتری سالمونلا قرار دهد. سالمونلا می تواند در تخم مرغ یا پوسته آن حضور داشته باشد، اگر چه کشاورزی مدرن وشویه های پاکسازی می توانند میزان خطر را به حداقل برسانند. افزون بر این، پخت سفیده تخم مرغ تا زمانی که سفت شود می تواند به طور قابل توجهی قرار گرفتن در معرض این خطر را کاهش دهد.

کاهش جذب‌بیوتین

سفیده تخم مرغ خام می تواند جذب ترکیبی به نام بیوتین را کاهش دهد که در انواع مختلفی از مواد غذایی یافت می شود.بیوتین یک ویتامین حلال در آب است که نقش مهمی در تولید انرژی ایفا می کند.سفیده تخم مرغ خام حاوی بیوتینی به نام اووئین است که می تواند با بیوتین پیوند تشکیل داده و جذب آن در بدن جلوگیری کند.

در تنوری، این شرایط می تواند مشکل آفرین باشد. با این وجود، باید مقدار زیادی سفیده تخم مرغ خام مصرف کنید تا با کمبود بیوتین مواجه شوید. افزون بر این، پختن تخم مرغ موجب از بین رفتن اثر اووئین می شود.

سفیده تخم مرغ مصرف کنیم یا تخم مرغ کامل؟

سفیده تخم مرغ سرشار از پروتئین است و کالری، چربی و کلسترول کمی دارد که آن را به یک ماده غذایی خوب برای کاهش وزن تبدیل می کند.

سفیده تخم مرغ برای افرادی که نیازمند دریافت مقدار زیاد پروتئین هستند،مانندروزنرشارکنان و بدنسازان،نیز مفیداست.اماامیزان کالری دریافتی باید زیر نظر قرار بگیرد.با این وجود،سفیده تخم مرغ در مقایسه با تخم مرغ کامل از مواد مغذی کمتری برخوردار است. تخم مرغ کامل حاوی ویتامین، مواد معدنی، پروتئین اضافی و برخی چربی های سالم است. با وجود این که تخم مرغ کامل حاوی کلسترول است، اما مطالعه ای جدید ارتباطی بین مصرف تخم مرغ و خطر بیماری قلبی نیافته است. بنابر نتایج همین مطالعه، مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ می تواند خطر سگته مغزی را نیز کاهش دهد.افزون بر این، مواد مغذی موجود در تخم مرغ با برخی فواید سلامت پیوند خورده اند.زده تخم مرغ منبع خوبی برای دو آنتی اکسیدان مهم به نام های لوتئین و زیگزانتین است که از انحطاط چشم و آب مروارید پیشگیری می کنند. مصرف تخم مرغ کامل با احساس سیری بلند مدت و کمک به دریافت کالری کمتر پیوند خورده است. در حقیقت، برخی مطالعات نشان داده اند که خوردن تخم مرغ در وعده غذایی صبحانه می تواند برای کاهش وزن، شاخص توده بدنی (BMI)، و دور کم‌رمق باشد.این افراد، اگر یک رژیم غذایی که میزان کالری های دریفتی از آن به شدت تحت کنترل قرار دهنند، از این‌ها می‌کنند. دارای سابقه خانوادگی کلسترول بالا یا سطوح بالای کلسترول خون هستند، سفیده تخم مرغ می‌تواند انتخاب تری‌برای شما محسوب شود.

سفیده تخم مرغ از محتوای پروتئین بالا و کالری کم برخوردار است. در حقیقت، سفیده ۶۷ درصد از کل پروتئین موجود در تخم مرغ را دارا است.

به گزارش عصر ایران، تخم مرغ حاوی انواع مواد مغذی مفید است. با این وجود، ارزش غذایی تخم مرغ با توجه به مصرف یک تخم مرغ کامل با فقط سفیده یا زرده آن می تواند تا حد زیادی متفاوت باشد.

به گزارش "اوتوریتی نیوتریشن"، برخی معتقدند که سفیده تخم مرغ می تواند انتخاب سالم‌تری نسبت به مصرف یک تخم مرغ کامل باشد. در ادامه نگاهی به ارزش غذایی سفیده تخم مرغ و بررسی این مساله خواهیم داشت.سفیده تخم مرغ مایعی شفاف و غلیظ است که اطراف زرده را احاطه کرده است. در یک تخم مرغ بارور شده، سفیده به عنوان لایه ای محافظ در برابر باکتری های مضر عمل می کند. همچنین، سفیده برخی از مواد مغذی لازم برای رشد را فراهم می کند.سفیده تخم مرغ از ۹۰ درصد آب و ۱۰ درصد پروتئین تشکیل شده است. پس اگر زرده را جدا کرده و تنها سفیده تخم مرغ را انتخاب کنید، ارزش غذایی تخم مرغ به طور قابل توجهی تغییر می کند.سفیده تخم مرغ حاوی کالری و ریزمغذی های کمتر، و همچنین پروتئین کمتری است. نسبت به یک تخم مرغ کامل است.

کالری کم و پروتئین زیاد سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ از محتوای پروتئین بالا و کالری کم برخوردار است. در حقیقت، سفیده ۶۷ درصد از کل پروتئین موجود در تخم مرغ را دارا است. این پروتئین از کیفیت بالایی نیز برخوردار است و حاوی تمام نه اسید آمینه ضروری به میزانی است که بدن برای ارائه بهترین عملکرد به آن نیاز دارد.

به واسطه محتوای پروتئین بالا، مصرف سفیده تخم مرغ می تواند برخی فواید سلامت را به همراه داشته باشد. پروتئین می تواند به کاهش اشتها کمک کند. از این رو، مصرف آن می تواند احساس سیری را برای مدت زمانی بیشتر در شما ایجاد کند.

دریافت پروتئین به میزان کافی از رژیم غذایی برای حفظ و ساخت عضله نیز اهمیت بالایی دارد، به ویژه اگر در تلاش برای کاهش وزن باشید.

با در نظر گرفتن این مساله که مقدار پروتئین یک تخم مرغ کامل تنها اندکی بیشتر از سفیده به تنهایی است و کالری بیشتری نیز دارد، سفیده تخم مرغ می تواند انتخابی جذاب برای افرادی باشد که در تلاش برای کاهش وزن هستند.

چربی اندک و فاقد کلسترول

در گذشته، تخم مرغ به واسطه محتوای چربی اشباع شده و کلسترول بالا به یک انتخاب غذایی بحث برانگیز تبدیل شده بود. با این وجود، تمام چربی و کلسترول موجود در تخم مرغ در زرده آن قرار دارند. در مقابل، سفیده تخم مرغ تقریباً از پروتئین خالص تشکیل شده و فاقد چربی یا کلسترول است.

برای سال ها، این بدان معنی بود که سفیده تخم مرغ سالم تر از یک تخم مرغ کامل محسوب می شود. اما مطالعات جدید نشان داده اند که کلسترول موجود در تخم مرغ برای بیشتر مردم مشکل آفرین نیست. با این وجود، برای برخی افراد مصرف کلسترول به افزایش سطوح آن در خون منجر خواهد شد. این افراد به عنوان فرااکنش دهندگان کلسه شناخته می شوند.

فرااکنش دهندگان دارای وزن هایی هستند که آنها را مستعد ابتلا به کلسترول بالا می سازد و از آن جمله می توان به وزن ApoE۴ اشاره کرد. برای این قبیل افراد یا آنهايي که کلسترول بالا دارند، سفیده تخم مرغ می تواند انتخاب بهتری باشد.

افزون بر این، سفیده تخم مرغ فاقد چربی است و به دلیل قابل توجهی کالری کمتری نسبت به یک تخم مرغ کامل دارد. بر همین اساس، سفیده تخم مرغ برای افرادی که در تلاش برای محدود کردن کالری دریافتی خود و کاهش وزن هستند، انتخابی خوب محسوب می شود.

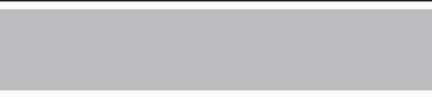
خطرات سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ به طور معمول یک انتخاب غذایی بی خطر محسوب می شود. با این وجود، مصرف آن می تواند با برخی خطرات همراه باشد.

حساسیت‌ها

اگرچه سفیده تخم مرغ برای بیشتر مردم بی خطر است، امکان وقوع حساسیت به تخم مرغ وجود دارد. کودکان بیشتر از بزرگسالان حساسیت به تخم مرغ را تجربه می کنند. هنگامی که سیستم ایمنی بدن به اشتباه برخی پروتئین های موجود در تخم مرغ را مضر شناسایی می کند، حساسیت به تخم مرغ شکل می گیرد.

نشانه های خفیف این شرایط می تواند شامل راش، کهیر، تورم، آبریزش و خارش بینی، و آبریزش چشم باشند. همچنین، ممکن است فرد اشتگی گوش، تهوع و استفراغ را تجربه کند. در موارد نادر، تخم مرغ می تواند موجب یک واکنشی حساسیتی شدید شود که به نام شوک آنافیلاکتیک شناخته می شود. در این شرایط نشانه هایی مانند تورم شدید در گلو و



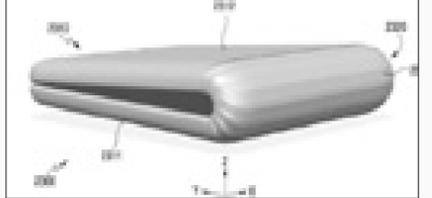
فضایمایی که خود را ترمیم می کند

سومین روش تمرکز روی طراحی مداری هوشمند نسبت به فرآب اشتهای فضای است که دانشمندان آن را ترانزیستورهای FinFET می نامند. در این مدارها دروازه ای در سیم های نانو ایجاد می شود و جریان الکتروسیته را در سیم ها کنترل می کند. همچنین پدها لهی در کنار دروازه قرار گرفته اند که جریان را به دروازه کنترل می کنند. این بخش طی ۱۰ ثانیه ۹۰۰ درجه سانتیگراد گرم می شود. چنین دمایی مشکل اختلال در عملکرد را که ناشی از برتبان اشتها ها و مواعف دیگر است حل می کند.

این سیستم گرمیاشی که برای قابلیت خود ترمیمی در تراشه های سیلیکونی به کار می رود، در سه بخش مهم این فضاییمایی یعنی میکروپردازشگر، حافظه درام و یک فلش مموری آزمایش شد. در این آزمایشات سیستم قابلیت کارکرد خود را تا پایان عمر دستگاه حفظ کرد و توانست از تاثیرات مخرب اشتها خود را حفظ کند.

فلش مموری توانست خود را ۱۰ هزار مرتبه تعمیر کند و بخش های حافظه درام و میکروپردازشگرها تعداد دفعات خود ترمیمی به رقم خارق العاده ۱۰ به توان ۱۲ مرتبه رسید.

رویای خرید گوشی های تاشدنی در سال آینده میلادی



تولند نمایشگری تمام صفحه را در اختیار کاربران قرار دهد. تحول دیگر در گالکسی نوت ۸ تیجه این به دوربینی با لنز دوگانه، استفاده از پردازنده Exynos ۸۸۹۵ و چهار گیگابایت رم است. البته برخی منابع دیگری می گویند این گوشی ممکن است ۶ گیگابایت رم داشته باشد.

گالکسی اس ۸ احتمالاً در مدل ۵.۱ و ۵.۵ اینچی و با پشتیبانی از پخش ویدئوهای 4K عرضه خواهد شد و همزمان با عرضه آن از ساعت هوشمند تازه Galaxy Gear ۳ نیز رونمایی خواهد شد.

دست روباتیک با قابلیت لمس و شناسایی اجسام

حرکت دادن هر یک از مفاصل استفاده نمی کند. بلکه دست انسان ظریف است و هزاران حسگر دارد. این دست روباتیک شباهت بیشتری به دست انسان خواهد داشت.

زالو تخمین می زند دست روباتیک او با هزینه ای کمتر از ۵۰ دلار ساخته شود. اما هزینه باری و یک تاکم کم‌سپور هوا برای کنترل انگشتان را باید به آن اضافه کرد. به گفته محققان این ازاد ترین دست روباتیک با قابلیت لمس ظریف است که تا به حال ساخته شده است.

اکنون بسیاری از کارخانه های بسته بندی برای دسته بندی و تقسیم مواد غذایی مانند گوجه فرنگی و کالاهای پخته شده را چله جان کند.

هم‌اکنون محققان در ایتالیا با استفاده از دست های روباتیک دستگانه آندروسکوپي را به روشی کارآمدتر به داخل بدن انسان می فرستند، یا از آن برای کمک به افراد سالمند استفاده می‌شود.

لباس های کهنه سوخت هواپیما می شوند



خط هواپیمایی ژاپن تصمیم دارد تا لباس های قدیمی را به سوخت جت تبدیل کند

شرکت هواپیمایی «آل نیپون اویزیو» که دومین شرکت هواپیمایی بزرگ این کشور به حساب می آید، مشغول همکاری با یک شرکت بازیافت به نام «Jeplan» است تا ۲۰۲۰ میلادی یک منبع جایگزین انرژی بیابد.

در همین راستا این شرکت بازیافت با برخی خرده فروشان بزرگ مانند Aeon و Miji در حوزه جمع آوری لباس های کهنه در بیش از هزار فروشگاه سراسر ژاپن همکاری می کند.

«میچیکو لوتمو» که این شرکت را در ۲۰۰۷ میلادی تاسیس کرده، پنج سال وقت صرف توسعه «بیواتول» از ین شرت ها و لباس های حریت قدیمی کرد.

بالاخره لاموتو توانست سال گذشته فناوری بیاید که مولکول های شکر در کتان را شکسته و به الکل تبدیل می کند.

در حال حاضر Jeplan یک واحد سوخت آزمایشی ساخته و اعلام کرده است تا ۲۰۲۰ میلادی پروازهای آزمایشی را انجام خواهد داد که با ترکیب سوخت معمولی و سوخت مبتنی بر کتان هستند. کارخانه تجاری تولید این نوع سوخت نیز تا ۲۰۳۰ میلادی تاسیس خواهد شد.

ان شرکت فناوری برای تبدیل انواع دیگر زباله مانند کاغذ به سوخت نیز استفاده شده است.

تولید دست مصنوعی ۱۵ دلاری!

محققان کالج ایتالیکا در نیویورک در دستاوردی چشمگیر توانسته‌اند یک دست پروتز ارزان را با ۱۵ دلار هزینه و یک چاپگر سه بعدی تولید کنند که می‌تواند کارهایی مانند گرفتن توپ، نوشتن و حتی چنگ زدن را انجام دهد. این دست مصنوعی برای افرادی طراحی شده که قادر به حرکت هیچ دست خود هستند و با حرکت دادن آن می‌توانند انگشتان دست را برای گرفتن اجسام مختلف حرکت داده و کنترل کنند. محققان آزمایشگاه چاپ سه بعدی کالج ایتالیکا پس از مشاهده یک فیلم که در آن فردی به چاپ و مونتاژ یک دست مصنوعی با کمترین هزینه پرداخته بود، به این کار علاقمند شدند.

این‌ها با استفاده از طراحی‌های قابل دسترس در اینترنت به چاپ قطعات دست و مونتاژ آن طی یک روز پرداختند. این محققان اکنون در حال بررسی برای شناسایی روش‌هایی به منظور ارتقاء دست مصنوعی خود هستند.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشادها

از بادام هندی تا انار برای مقابله با کم خونی

آمنی یا کم خونی اختلالی است که در نتیجه کاهش میزان هموگلوبین خون (بر اثر کمبود آهن یا مشکلات مربوط به جذب این ماده معدنی) بروز می‌کند. کم خونی یک اختلال تغذیه‌ای بسیار رایج در جهان است. این مشکل معمولاً خاتم‌ها و کودکان را بیشتر درگیر می‌کند.

متأسفانه در نتیجه ابتلا به کم خونی نیز فرد دچار مشکلات کمابیش جدی در بدن می‌شود. البته علاوه بر کمبود آهن، ممکن است کم خونی در نتیجه کمبود اسیدفولیک و ویتامین B۱۲، عوامل ژنتیکی یا بیماری‌های مزمن نیز بروز کند. محققان بر این عقیده هستند که داشتن تغذیه مناسب کلید پیشگیری از بروز این بیماری و همچنین درمان آن است. در این مطلب شما را با چند ماده غذایی آشنا می‌کنیم که کمک زیادی برای مقابله با کم خونی می‌کنند. لطفاً با ما همراه باشید.

اسفناج

اسفناج خواص متعددی دارد و یکی از منابع غذایی گیاهی آهن محسوب می‌شود. این سبزی خوشمزه همچنین سرشار از فیبرها، ویتامین B۹، C، A، E بوده و حاوی میزان زیادی بتاکاروتن و کلسیم است. با مصرف روزانه نصف لیوان اسفناج می‌شود حدود ۲۰ درصد نیاز روزانه به آهن را تأمین کرد. بهتر است بدانید که تمام سبزیجات سبز رنگ مانند بروکلی، کلم کبلی، کاهو یا شاهی و غیره برای مقابله با این بیماری مؤثر هستند.

منابع غذایی حیوانی

مواد غذایی حیوانی بهترین منبع آهن رژیم غذایی محسوب می‌شوند. چون حاوی آهن هم هستند که ۳۰ درصد بهتر از آهن موجود در منابع غذایی گیاهی جذب بدن می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود که از مصرف گوشت قرمز، جگر، غذاهای دریایی، ماهی و تخم مرغ و غیره غافل نباشید.

جوی دو سر

دو قاشق جوی دو سر تا حدود ۴.۵ میلی گرم آهن به بدن می‌رساند. برای مقابله با کم خونی توصیه می‌شود که از مصرف جوی دو سر غافل نشوید. انواع آرد غنی شده جوی دو سر نیز حاوی مکمل ویتامین B کمپلکس هستند.

بادام هندی

بادام هندی یکی از ترکیبات پرطرفدار آجیل است. باید بدانید که مصرف بادام هندی برای تأمین آهن مورد نیاز بدن نیز مؤثر است. بنابراین توصیه می‌شود که روزانه یک مشت کوچک از این بادام های زرد و خوشمزه را میل کنید. کره باد زمینی نیز منبع خوبی برای مقابله با کم خونی محسوب می‌شود. از دیگر میوه های خشک حاوی آهن می‌توان به آلو خشک، کشمش، زردآلو خشک، بادام، انجیر و خرما اشاره کرد.

تخم مرغ

اگر از کم خونی رنج می‌برید بهتر است تخم مرغ را وارد برنانه غذایی تان کنید. هر یک عدد تخم مرغ حاوی ۱ میلی گرم آهن است. مصرف منظم این ماده غذایی مواد مغذی زیادی وارد بدن می‌کند در حالی که کالری آن زیاد نیست. توصیه می‌کنیم به همراه تخم مرغ در یک لیتر نیز مصرف کنید. چون این نوشیدنی باعث تحریک جذب آهن توسط بدن می‌شود.

نان کامل

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که یک برش نان کامل حدود ۶ درصد نیاز روزانه ما به آهن را تأمین می‌کندو مصرف دیگر مواد غذایی کامل مانند پاستاهای تهیه شده از آرد کامل، برنج و غلات کامل نیز توصیه می‌شود چون به پرفر ف شدن مشکل کم خونی کمک زیادی می‌کنند.

حبوبات

حبوبات منبع طبیعی فیبرها هستند. باید بدانید که این ترکیبات مغذی نیز جزو روش های ضروری برای پیشگیری و درمان کم خونی محسوب می‌شوند. لوبیها، عدس، سویا و نخود در بین دیگر حبوبات در هر لیوان تا حدود ۵ میلی گرم آهن به بدن می‌رسانند. توجه داشته باشید که عدس بیشترین میزان این ماده معدنی را داراست. عدس همچنین کم چرب و در عین حال سرشار از پروتئین است. می‌توانید برای وعده صبحانه عدسی را بگنجانید و از خواص آن بهره مند شوید.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی حاوی میزان قابل توجهی ویتامین C، ویتامین E و بتاکاروتن است. این ترکیبات مغذی برای مقابله و درمان کم خونی از اهمیت ویژه ای برخوردار هستند. برای افزایش جذب این ترکیبات مغذی توصیه می‌شود که گوجه فرنگی را به صورت آب گوجه فرنگی مصرف کنید. مصرف روزانه ۱ لیوان از این نوشیدنی توصیه می‌شود. در عین حال لازم است که از نوشیدن قهوه، نوشابه ها و هر نوشیدنی انرژی زا بپرهیزید چون این قبیل نوشیدنی ها در جذب آهن توسط بدن اختلال ایجاد می‌کنند.

انار

انار چشم و چراغ این روزهای سرد است. این میوه خوشمزه حاوی میزان چشمگیری آهن است که به طور مستقیم جذب خون می‌شود. خواص فوق العاده ای است. این میوه دارد. آن را به یکی از بهترین روش ها برای مقابله با کم خونی مبدل کرده است. انار علاوه بر آهن حاوی ویتامین‌ها، بتانسیم و فیبرهای غذایی و عناصری است که باعث تصفیه خون و بهبود روند جریان آن می‌شود.

نان خیلی برشته نخرید

کارشناس کنترل کیفی آزمایشگاه معاونت غذا و دارو گفت: از خرید نان‌های خیلی برشته‌پرهیز کنید.

آذر یعقوبی با بیان اینکه آ کرئیل امیدماده‌های سفید رنگ، بلوری، جامد و بی بو است، گفت: این ماده کوچک می‌تواند در بدن به طور غیر فعال منتشر شود و همه بافت‌های بدن را در معرض سرطان زایی آ کرئیل امید قرار دهد.

وی با اشاره به چگونگی تشکیل آکرئیل امید افزود: این ماده در اثر ترکیب اسید آمینه

اسپارازین با یک ماده قندی در مواد غذایی مثل گلوکوز یا فروکتوز به‌وجود می‌آید. یعقوبی گفت: آکرئیل امید در مقادیر نسبتاً زیاد در غذاهای غنی از کربوهیدرات مانند چیپس، خلال سیب زمینی سرخ‌شده، نان برشته، ته دیگ و محصولات غذایی به‌وجود می‌آید که در حرارت بالای ۱۲۰ درجه سانتیگراد پخته یا سرخ می‌شوند، همچنین استفاده از سیگار به‌طور قابل توجهی باعث ایجاد آکرئیل امید می‌شود. وی با اشاره به رابطه مستقیم بین تشکیل آکرئیل امید و قهوه‌ای شدن در حین پخت افزود: هرچه سطح ماده غذایی، مدت زمان و درجه حرارت پخت بیشتر باشد، مقدار آکرئیل امید بیشتری تولید می‌شود.

کارشناس کنترل کیفی آزمایشگاه، روش‌های پختنی از جمله سرخ کردن، برشته و کباب کردن را علت به وجود آمدن آکرئیل امید برشمرد و گفت: در بین انواع پخت، با جوشیدن و مایکروویو کمتر آکرئیل امید تشکیل می‌شود. یعقوبی به جذب آسان و توزیع آکرئیل امید از طریق جریان خون در سراسر بدن اشاره کرد و افزود: این ماده شیمیایی موجب مسمومیت سیستم عصبی در نهانبات سرطانی‌زایی می‌شود.

وی، کم کردن حرارت در مراحل مختلف آماده‌سازی غذایی و با استفاده از حرارت غیر مستقیم در پخت، قراردادن سیب زمینی در آب، آلیمو یا سرکه قبل از سرخ کردن و جلوگیری از قهوه‌ای شدن مواد در هنگام پخت را از راه‌های کاهش آکرئیل

امیدبرشمرد.

یعقوبی گفت: به‌منظور پیشگیری از بیماری‌های ناشی از آکرئیل امید باید از خرید نان‌های خیلی برشته‌شده خودداری کرد و آن‌هایی را که رنگ روشن دارند و در اصطلاح برشته نشده هستند انتخاب و از مصرف نان برشته حاشیه‌پیتزا به‌شدت پرهیز کرد و در صورت برشته شدن حاشیه‌ای آن را دور انداخت. وی افزود: برای پختن کیک و پیتزا در سینی فر نیز باید از کاغذ مخصوص استفاده کرد، برای خرید نان سوخاری باید آن‌هایی را که رنگ روشن دارند انتخاب و از مصرف بیسکویت و کلوچه‌هایی که سطح زیرین آن‌ها سوخته است، پرهیز و برای تهیه ته دیگ نباید از نان و سیب زمینی استفاده کرد.

طول عمر بیشتر با مصرف مغزیجات آجیلی

مصرف مغزیجات آجیلی به عنوان میان وعده بیش از آنچه که فکر می‌کنید برای سلامت مفیداست.

طبق مطالعه جدید محققان خوردن ۲۰ گرم مغزیجات آجیلی در روز ریسک بیماری قلبی، سرطان و سایر بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

خوردن روزانه مغزیجاتی نظیر بادام زمینی، فندق، گردو و بادام می‌تواند ریسک بیماری قلبی عروق کرونر را تا حدود ۳۰ درصد، ریسک سرطان را تا ۱۵ درصد، و ریسک مرگ زودهنگام را تا ۲۲ درصد کاهش دهد.

نتایج همچنین ارتباط خوردن مغزیجات آجیلی را با کاهش ریسک مرگ ناشی از بیماری تنفسی و دیابت نشان داده‌اند اما در حال حاضر داده‌های کمتری در مورد ارتباط این مغزیجات با این بیماری‌ها وجود دارد.

محققان به‌منظور دستیابی به این یافته‌ها، ۲۹ مطالعه منتشرشده از سراسر جهان را بررسی کردند. در مجموع شرکت‌کنندگان این مطالعه بالغ بر ۸۱۹ هزار نفر بودند.

داکترین ایون، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم کاهش مداومی در ریسک بروز بسیاری از بیماری‌های مختلف وجود دارد که نشانه‌قوی این موضوع است که رابطه اساسی و بنیادی بین مصرف مغزیجات آجیلی و نتایج متفاوت سلامت وجود دارد».

دکتر روحانی در مراسم جشن ملی شکرگزاری برانگیزت محصول

کشاورزی پایه قدرت ملی و استقلال کشور است



رئیس جمهوری کشاورزان را پایه اصلی استقلال کشور نامید و گفت: «کشاورزی هم موفقیت و استقلال به دست می‌آید»

رئیس جمهوری در جریان سفر گرازوی به دولت محصول از استان گلستان گفت: «کشاورزی پایه قدرت ملی و استقلال کشور است»

رئیس جمهوری در جریان سفر گرازوی به دولت محصول از استان گلستان گفت: «کشاورزی پایه قدرت ملی و استقلال کشور است»

رئیس جمهوری در جریان سفر گرازوی به دولت محصول از استان گلستان گفت: «کشاورزی پایه قدرت ملی و استقلال کشور است»

رئیس جمهوری در جریان سفر گرازوی به دولت محصول از استان گلستان گفت: «کشاورزی پایه قدرت ملی و استقلال کشور است»

رئیس جمهوری در جریان سفر گرازوی به دولت محصول از استان گلستان گفت: «کشاورزی پایه قدرت ملی و استقلال کشور است»

رئیس جمهوری در جریان سفر گرازوی به دولت محصول از استان گلستان گفت: «کشاورزی پایه قدرت ملی و استقلال کشور است»

رئیس جمهوری در جریان سفر گرازوی به دولت محصول از استان گلستان گفت: «کشاورزی پایه قدرت ملی و استقلال کشور است»

رئیس جمهوری در جریان سفر گرازوی به دولت محصول از استان گلستان گفت: «کشاورزی پایه قدرت ملی و استقلال کشور است»

رئیس جمهوری در جریان سفر گرازوی به دولت محصول از استان گلستان گفت: «کشاورزی پایه قدرت ملی و استقلال کشور است»

رئیس جمهوری در جریان سفر گرازوی به دولت محصول از استان گلستان گفت: «کشاورزی پایه قدرت ملی و استقلال کشور است»

بهبود شکرگزاری بر تلخی بی‌انصافی‌ها

ورود ادبیات «عصبانی» و «گوچه بازاری» به دنیای سیاست



ادبیات به تازگی به ترویج در حال ورود به ادبیات سیاسی جامعه هستند که پیش از این مشاهده نمی‌شدند. حتی در رسانه‌ها به عنوان نفاق قول‌های سیاسی، بی‌مسئولیت، عصبانی‌گری می‌شوند که در قانون مطبوعات به کار بر می‌آید.

عصبانی به تازگی به ترویج در حال ورود به ادبیات سیاسی جامعه هستند که پیش از این مشاهده نمی‌شدند. حتی در رسانه‌ها به عنوان نفاق قول‌های سیاسی، بی‌مسئولیت، عصبانی‌گری می‌شوند که در قانون مطبوعات به کار بر می‌آید.

عصبانی به تازگی به ترویج در حال ورود به ادبیات سیاسی جامعه هستند که پیش از این مشاهده نمی‌شدند. حتی در رسانه‌ها به عنوان نفاق قول‌های سیاسی، بی‌مسئولیت، عصبانی‌گری می‌شوند که در قانون مطبوعات به کار بر می‌آید.

عصبانی به تازگی به ترویج در حال ورود به ادبیات سیاسی جامعه هستند که پیش از این مشاهده نمی‌شدند. حتی در رسانه‌ها به عنوان نفاق قول‌های سیاسی، بی‌مسئولیت، عصبانی‌گری می‌شوند که در قانون مطبوعات به کار بر می‌آید.

آگاهی مردم از حقوق و وظایف خود

آگاهی مردم از حقوق و وظایف خود

تعداد اعضای هیئت مدیره	۱۰ نفر
تعداد اعضای هیئت مدیره	۱۰ نفر
تعداد اعضای هیئت مدیره	۱۰ نفر
تعداد اعضای هیئت مدیره	۱۰ نفر

آگاهی مردم از حقوق و وظایف خود

تعداد اعضای هیئت مدیره	۱۰ نفر
تعداد اعضای هیئت مدیره	۱۰ نفر
تعداد اعضای هیئت مدیره	۱۰ نفر
تعداد اعضای هیئت مدیره	۱۰ نفر

آگاهی مردم از حقوق و وظایف خود

آگاهی مردم از حقوق و وظایف خود

عزیزان ایرانی به ایران‌ها

عزیزان ایرانی به ایران‌ها

یک‌مخارج و یک‌دلیلیان

یک‌مخارج و یک‌دلیلیان

تلخ‌چینی‌ها

تلخ‌چینی‌ها

توبیخ در تلخ‌چینی

توبیخ در تلخ‌چینی

مناظره در محراب

مناظره در محراب

ورود هیأت دولت به ادبیات سیاسی

ورود هیأت دولت به ادبیات سیاسی

تلخ‌چینی‌ها

تلخ‌چینی‌ها

