

شماره یکم و وحدت در بهار انتخابات

تکرار پیوند اعتدال و اصلاحات

مستشار وزیر امور شهر و دهی

حقوق شهروندی فدای منافع حزبی نشود

رئیس قوه قضائیه

قضات و صاحبان قدرت همواره در معرض لغزش هستند

رئیس قوه قضائیه با بیان امنیت و ضرورت اخلاق در نحوه برخورد قضات و کارمندان دستگاه قضایی، گفت: رای عادلانه زمانی صادر می‌شود که قاضی به شناخت صحیحی از عدالت دست یابد و در پی آن از تشخیص خود تبعیت کند که در این زمینه اخلاق یکی از مهم‌ترین موانع برای تحقق آن محسوب می‌شود.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست کشور خبر داد

شناسایی ۳۰ هزار کانون فوق بحران کشور

یک عروسک جدید در خندوانه

فرید در گفت‌وگو با خبرنگار

تأمین امنیت، به قیمت ناامنی دیگران غیر واقع بینانه است



وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران در گفت‌وگو با خبرنگار امنیت، امنیت را به قیمت ناامنی دیگران، امری غیر واقع بینانه است. محمود جواد طریف که اولین سخنران روز سوم این گفت‌وگو بود، در بخشی از سخنانش خود با اشاره به اینکه نیروی مسوول امور دیپلماتیک از دخالت‌های نظامی بیگانگان است، تأکید کرد که هدف اصلی از حمله در عراق، بحرین و سوریه راه حل نظامی نداشته و نیازمند روند سیاسی است. طریف که سخنرانی خود را با تأکید بر یک کنار شناختی مناسب با واقعیت گذار جهانی آغاز کرد، گفت: واقعیت‌های جهانی

روزگارهای بازی با حاصل جمع صفر را به چالش کشیده و قالب بندی‌ها و به حداقل جایگزین را محدودی کرده است. وی تأکید کرد: همه باید در یک گدیز که در محیط جهانی شده امروز رسیدن به امنیت به بهای ناامنی دیگران امری غیر واقع بینانه و حتی بی‌عزت باشد. در یک گدیز در جهانی که شمار بازیگران امنیتی افزایش یافته و بازیگران غیردولتی، جایگاه قابل ملاحظه و البته عمده‌ای دارند.

رئیس پلیس راهور استان قم اعلام کرد

افزایش ۶ درصدی تلفات ناشی از سوانح رانندگی در قم

رئیس پلیس راهور استان قم اعلام کرد که تلفات ناشی از تصادفات هوایی در استان از ابتدای سال جاری تا پایان دی ماه نسبت به مدت مشابه سال قبل ۶ درصد افزایش داشته است. سرهنگ احمد پور باقری، شش ماهه قبل در نشست و بیست و ششمین جلسه شورای امنیتی شهر قم اظهار داشت: در این مدت ۲۶ قلمرو تصادفات هوایی به وقوع پیوسته که به فوت ۲۵ تن منجر شده است. وی با بیان اینکه آمار تصادفات ها معمولاً در چهارم یا پنجم هر ماه از پرتعدادی قانونی است.

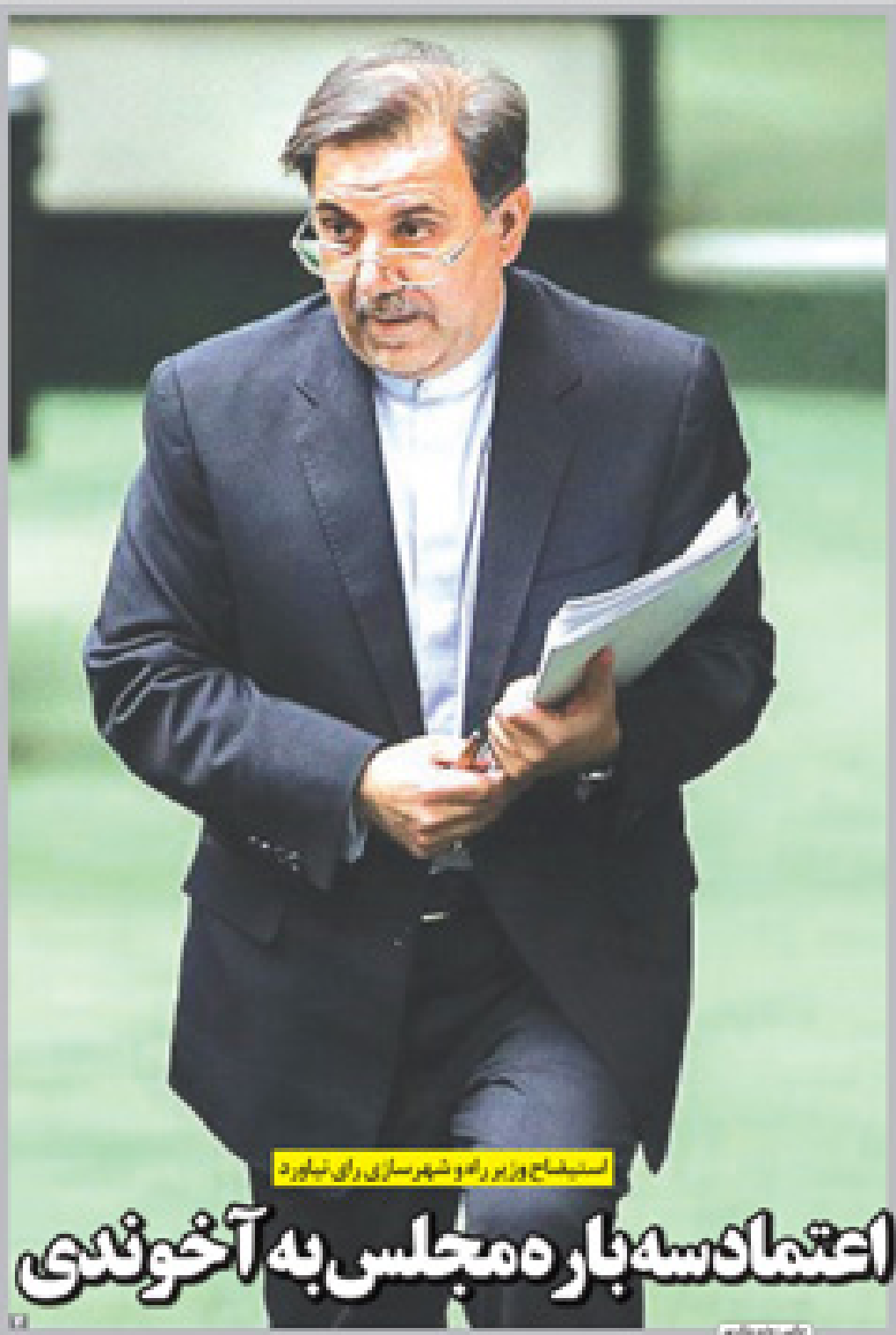
شهر دار قم مطرح کرد

چالش تأمین آب و هزینه نگهداری فضای سبز در قم

پلیس بازرگانشین به ایلام نیروی هشتم داد

مراقب موسسات خدماتی غیر قانونی باشید

سردار محمود خاکی، رئیس پلیس آگاهی اهواز اعلام کرد: با توجه به نزدیک شدن نوروز، برخی موسسات خدماتی که قانونی نیستند اقدام به فروش کارگر به منازل برای تعافت خانه ها می کنند که شهروندان باید نسبت به این موسسات هوشیار بوده و از خدمات موسسات قانونی بهره مند شوند.



استاندار وزیر راه و شهر سازی رای نیلورد

اعتماد سه باره مجلس به آخوندی

مجلس به اعتماد

فراخوان جذب سرمایه گذار (نوبت دوم)

فراخوان جذب سرمایه گذار برای مناطق نمونه گردشگری حوض سلطان و طایقان

اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان قم

از عموم سرمایه گذاران توانمند و دارای شرایط سرمایه گذاری در مناطق نمونه گردشگری (دارای مصوبه هیات محترم وزیران) دعوت به عمل می آورد برای سرمایه گذاری در مناطق نمونه گردشگری حوض سلطان و طایقان از تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۱ لغایت ۱۳۹۵/۱۲/۱۵ نسبت به تحویل مدارک زیر به معاونت سرمایه گذاری و طرح های این اداره کل به نشانی قم، بلوار ۱۵ خرداد، کوچه ۷/۱ اقدام نمایند.

مدارک مورد نیاز

اشخاص حقیقی:

فتوکی شناسنامه، کارت ملی، کارت پایان خدمت سربازی برای آقایان، مدرک تحصیلی (برابر اصل) اشخاص حقوقی:

اساسنامه شرکت، آخرین تغییرات و روزنامه رسمی، فتوکی شناسنامه، کارت ملی، کارت پایان خدمت سربازی، مدرک تحصیلی مدیرعامل و اعضاء هیات مدیره (برابر اصل)

ارایه اسناد مثبته توان مالی شامل پرینت حساب های بانکی به همراه تاییدیه بانک و اسناد مالکیتی (برابر اصل)

ارایه اسناد مثبته در خصوص مدت مدیریت منابع انسانی و سوابق سرمایه گذاری در طرح های گردشگری و غیر گردشگری (ارائه رزومه و مدارک مرتبط)

(هزینه آگهی فراخوان بر عهده سرمایه گذار منتخب خواهد بود)

اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان قم

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

سازمان آرامستانها

در نظر دارد ۷ باب مغازه با کاربری حجاری سنگ و یک دکه با کاربری گل فروشی با مشخصات و مقررات به شرح ذیل از طریق برگزاری مزایده عمومی به اشخاص واجد شرایط به صورت استیجاری واگذار نماید:

شرح مختصر:

هفت باب مغازه حجاری به مساحت تقریبی هر کدام ۲۷ متر مربع واقع در محوطه سازمان بهشت معصومه مجاور قطعه ۱۸ و یک دکه به مساحت تقریبی ۸ متر مربع مجاور دفتر پذیرش سازمان به مبلغ پایه کارشناسی رسمی دادگستری ماهیانه به شرح ذیل می باشد:

۱- مغازه شماره یک و دو هر کدام به مبلغ ۱۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۲- مغازه شماره سه ماهانه مبلغ ۱۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۳- مغازه شماره چهار و پنج هر کدام ماهانه به مبلغ ۱۶/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۴- مغازه شماره شش ماهانه به مبلغ ۲۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۵- مغازه حجاری جنب قطعه ۲۰ به مبلغ ۲۹/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۶- یک دکه جهت گل فروشی ماهانه به مبلغ ۲۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

شرایط:

• سپرده شرکت در مزایده برای هر کدام از مغازه های حجاری مبلغ ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال و برای سپرده شرکت در مزایده دکه گل فروشی مبلغ ۱۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.

• برندگان مزایده هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب مقررات قانونی ضبط خواهد شد.

• سازمان آرامستانها در رد و قبول پیشنهادات مختار می باشد.

• هزینه آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.

• متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مزایده از تاریخ نشر آگهی دوم به مدت ۱۰ روز در ساعات اداری اقدام نمایند. ضمناً متقاضیان می توانند جهت رویت مغازه ها و دکه بعد از آگهی دوم اقدام نمایند.

• مبلغ پیشنهادی از حیت مبلغ (مشخص، معین، بدون قید و ایهام) بوده و در پاکت لاک و مهر شده تسلیم گردد.

• برنده مزایده در زمان عقد قرارداد ملزم به ارائه برگ سوء پیشینه و عدم اعتیاد می باشد.

• محل توزیع اسناد: جاده قدیم قم- تهران، کیلومتر ۴، سازمان بهشت معصومه، ساختمان اداری، واحد امور پیمانها و قراردادها - تلفن ۱۵۳۰

• محل تحویل پاکتهای پیشنهادی: قم، بلوار امام موسی صدر، ساختمان شهرداری مرکزی، طبقه ۴، معاونت خدمات شهری و امور اجتماعی، واحد حراست

روابط عمومی سازمان آرامستانهای شهرداری قم

تیم فوتبال استقلال در جریان بازی با تیم فوتبال پرسپولیس در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

تیم فوتبال استقلال در هفته اول لیگ قهرمانان آسیا روز دوشنبه ساعت ۱۹:۴۵ به مصاف الاهلی امارات می‌رود. تیم فوتبال استقلال در مرحله پلی‌آف لیگ قهرمانان آسیا موفق شد السد قطر را در ورزشگاه آزادی شکست دهد و به عنوان چهارمین نماینده ایران راهی مرحله ۱ لیگ قهرمانان آسیا شد.

استقلال تهران
***سرمربی:** علیرضا منصوریان
سرمربی تیم فوتبال استاو در ۱۱ آذر سال ۱۳۵۰ در دماغان متولد شده استاو سابقه هدایت تیم هایی همچون پاس همدان نفت تهران و استقلال را در کارنامه خود دارد.

***افتخارات آسیایی:** استقلال ها اکنون با دو عنوان قهرمانی، دو نایب قهرمانی و دو عنوان سومی در بالاترین سطح مسابقات باشگاهی آسیا، موفق‌ترین نمایندهٔ ایران در تاریخ مسابقات باشگاهی قارهٔ آسیا هستند.

***بازیکنان مشهور:** مهدی رحمتی و خسرو حیدری کاپیتان های تیم فوتبال استقلال جزوبهترین بازیکنان استقلال هستند.
***جدول لیگ :** تیم فوتبال استقلال با ۴۰ امتیاز در رده سوم جدول قرار دارد و با تیم صدر جدول ۱۰ امتیاز اختلاف دارد.
علی قربانی و کلودرضایی جزوبازیکنان گلزن استقلال محسوب می شوند.

تیم فوتبال استقلال بعد از پیروزی مقابل السد قطر در پلی آف لیگ قهرمانان آسیا روز دوشنبه باید اولین بازی‌اش را در مرحله گروهی انجام بدهدایی پوشان با عبور از السد قطر در مرحله پلی‌آف در کنار تیم‌های الاهلی امارات، لوکوموتیو ازبکستان و التعاون عربستان در گروه A قرار گرفتند.

استقلال ها که در ۵ بازی اخیر لیگ برتری خود به پیروزی رسیده‌اند با روحیه‌ای بسیار خوب راهی امارات شدند تا خود را برای برگزاری اولین دیدار خودمقابل الاهلی این کشور آماده کنند. شاگردان منصوریان همچنین موفق شدند پیروزی ارزشمندی را نیز در مقابل السد قطر رقم بزنند.

علیرضا منصوریان پس از محرومیت باشگاه استقلال از فعالیت در بازار نقل‌وانتقالات و تاکی‌امی در جذب آندرانیک تیموریان و سرور جباروف،به جوانانی مانندفرشید اسماعیلی و امیدنورافکن اعتماد کرد و نواست علاه بر ارائه بازی‌های زیبا، نتایجی خیره‌کننده ای

آخبار

عنایتی:

امیدوارم گردن میناوند بعد از ۹ سال خوب شود!

مربی صبا۱ قم گفت: استقلال در لیگ هم شانس قهرمانی دارد اما حتما باید بتواند سهمیه‌را بگیرد. رضاعنایتی در رابطه باوضعیت صبا۱قم اظهار داشت:در نیم فصل دوم شرایطمان خیلی بهتر از نیم فصل اول است. انشالله این روند را ادامه دهیم تا جایگاه خوبی در جدول داشته باشیم.
باری سختی این هفته با سایپا داشتیم اما بازمه با امتیاز زمین را ترک کردیم. وی درباره نفولت مربیگری و دوران بازیگری عنوان کرد: در ۲ سخت است. بالاخره هم بازیگری در جایگاه خودش سخت است و هم مربیگری. البته مربیگری استرس بیشتری دارد و باید کمی آستانه تحمل بالاتری داشته باشیم.
مربی صبا۱قم درباره تعداد استعفا۱های های این تیم تصریح کرد: بازیکنانی را جمع کردیم که از نظر اخلاقی شرایط خوبی دارند و هم از نظر فنی به ما کمک کرده‌اند. به نظرهم حضور بازیکنان جدید باعث شده که از روحی تیم ما بارا بولد. این چند نفر که قبلا سابقه بازی در استقلال را هم دارند، انگیزه بالایی داشتند که خودشان را ثابت کنند. خدا را شکر هم این اتفاق برای ما خوب بوده و هم برای خودشان.
عنایتی درباره دیدار استقلال مقابل الاهلی امارات گفت:استقلال روند رو به رشد خوبی داشته است. بردهای متوالی آنها نشان می دهد که جوانان این تیم اعتماد به نفس خوبی پیدا کردند. امیدوارم این روند ادامه پیدا کند تا آنها در آسیا نیز امتیازاتی خوبی را بگیرد.استقلال در لیگ هم شانس قهرمانی دارد اما حتما باید بتواند سهمیه‌را بگیرد.
کاپیتان سلیق استقلال در پایان درباره کری خوانی مهرداد میناوند برای استقلالی ها و اینکه گفته اندقدر صدر جدول را نگاه کردیم، گردنمن درد گرفت.افزود:امیدوارم بعد از ۹ سال گردن میناوند خوب شود. ما بخیل نیستیم و امیدوارم بعد از چندین سال اتفاقی بیفتد که هواداران پرسپولیس هم خوشحال شوند.

مطالبات استقلال و پرسپولیس از محل مطالبات فیفا چقدر بود؟

با مساعدت فدراسیون فوتبال هفته گذشته مطالبات باشگاههای استقلال و پرسپولیس از بابت طلب بلوگ شده آنها در فیفا به این دو باشگاه پرداخت شد. تیمهای فوتبال استقلال و پرسپولیس که برای حضور بازیکنانشان در جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل مبلغی را از فیفا طلبکار بودند، طلب خود را هفته گذشته از فدراسیون فوتبال دریافت کردند تا به این ترتیب با این دو تیم تسویه حساب صورت گرفته باشد.

بر همین اساس، بابت این طلبها ۲۸۰ هزار فرانک سوئیس به باشگاه پرسپولیس و به همین اندازه از سوی فدراسیون فوتبال به باشگاه استقلال پرداخت شد تا بابت مطالبات این دو باشگاه از فیفا تسویه حساب صورت بگیرد.

آگهی مزایده اموال منقول نوبت اول	
به موجب اجرائیه صاهره از شعبه ۱ دادگاه عمومی حقوقی قم که در شعبه ۴ اجرای احکام مدنی قم به شماره ۹۵/۴۹/۱۲۸۲ ثبت گردیده لها خاتم حویره جباری تیمورآبادی شرکت سر تک سازی اصیل تاکستان محکوم علیه محکوم است به پرداخت مبلغ ۵۱۲/۲۶۷/۵۱۲ ریال در حق محکوم لها و مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان بلیغ غیر نوبتی در حق صندوق دولت ، محکوم لها در قبال طلب خود اموال منقول معرفی کرده است که کارشناس به شرح ذیل ارزیابی کرده است	
و با رهنمایی خواهان در کیلومتر ۲۵ جاده قم – تهران شهرک شکوهیه – خیابان شهید پروجردی - کوچه ۵ پلاک ۲۱۴ در داخل شرکت و با حضور آقای زرنوش مدیریت شرکت بازدید و بررسی به عمل آمد. قیمت پایه از طریق مزایده به شرح ذیل اعلام می گردد.	
۱- یکدکستگاه کولر گازی جنرال – دو تیکه و نصب به دیوار دفتر – حدود ۳۲ هزار (۳۲۰۰۰) – قیمت مبلغ -/۱۱۰۰۰۰۰۰ ریال	
۲- یکدکستگاه آب سردکن دو شیره – به رنگ گرم مارک Nobel - دست دوم بهمبلغ -/۲۵۰۰۰۰۰ ریال	
۳- یکدکستگاه برنترن متشکی رنگ مارک HP و تعداد دو عدد مانیتور رو میزی مارک SAMSUNG و یک کیب – همگی دست دوم و به صورت سالم جمعا به مبلغ-/۶۵۰۰۰۰۰۰ ریال	
۴- یکدکستگاه چسب زن درب کارتن ها – برقی و حدودا به ابعاد ۱/۲۰*۱/۵*۱/۳ – به همراه متعلقات مربوطه به مبلغ-/۳۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال	
۵- یکدکستگاه برس مخصوص بستن و لمپب کردن درب به همراه متعلقات مربوطه مدل SC به مبلغ: -/۲۲۰۰۰۰۰۰ ریال	
… جمع کل اموال فوق الذکر مبلغ -/۷۴۰۰۰۰۰۰ ریال برآورد می گردد.	
مقرر گردیده مورد فوق الذکر در تاریخ ۹۵/۱۲/۲۲ ساعت ۹/۱۰۰۰ الی ۹/۳۰ صبح به آدرس قم خ ساحلی جنب زندان ساحلی دادگاه های حقوقی واحد اجرای احکام مدنی اتاق مزایده از طریق مزایده حضوری به فروش برسد لذا افرادی که قصد بازدید از مورد مزایده را دارند می توانند درمخت پنج روز مانده به مزایده با هماهنگی این اجرا از مورد مزایده بازدید و در صورت تمایل در جلسه مزایده شرکت نمایند قیمت پایه از مبلغ کارشناسی شروع و به کسانی که بالاترین مبلغ را پیشنهاد دهند واگذار می گردد برنده مزایده باید در درصد از مبلغ پیشنهادی را فی المجلس نقدا و مابقی آن ظرف یکماه و تاریخ مزایده بریزان این آگهی یک نوبت در یکی از روزنامه های محلی درج می گردد جهت اطلاعات بیشتر به واحد مراجعه نمایند.	
دادورز اجرای احکام دادگستری شهرستان قم- رضازاری	

استقلال ایران -الاهلی امارات

قدرت‌نمایی پسران آبی ایران در آسیا



را کسب کند. با این تفاسیر تمام امید ها بر این است تا استقلال

با جوانان پرتلاشی چون نورافکن، اسماعیلی و رضایی به خوبی نظم و برنامه الاهلی امارات را به هم بزند و در این مسابقه هم کافی است روال قبلی خودشان را حفظ کنند و در تمرکز در زمین حریف حاضر شوند تا ۳ امتیاز شیرین را به کشورمان بیاورند و روحیه خوبی برای ادامه مسابقاتشان در لیگ و آسیا به دست آورند.
هرایر مگویان و مجتبی حق قوست به دلیل مصومیت دو بازی ابتدایی استقلال در لیگ قهرمانان را از دست دادند. استقلالی ها روز شنبه تهران را به مقصد دویی ترک کردند که سرمربی آنها یعنی علیرضا منصوریان به دلیل مشکل مالیاتی نتوانست این تیم را همراهی کند.

اهرامات

***سرمربی:**

کاسمین اولاریو سرمربی تیم الاهلی امارات است. او در بخارست رومانی متولد شده و در حال حاضر ۴۷ سال دارد. اولاریو سابقه هدایت تیم‌هایی مثل العین، السد و حتی تیم ملی عربستان را هم دارد.

طاهری: چرا باید بلیت‌هایمان را به یک عمانی بفروشیم؟

مسائل اختلافی وجود داشته باشد. مثل این می‌ماند که شما از باشگاه پرسپولیس انتقاد کنید. ما هم این انتقاد را می‌پذیریم. بنابر این برانکو کی‌روش با هم اختلافی ندارند که بخوایم این اختلاف را حل کنیم.

*** آقای کاشانی در مصاحبه با یکی از رسانه‌ها عنوان کرده بود که اختلاف کی‌روش و برانکو حل شده است. پس شما این موضوع را تایید می‌کنید؟**
همان طور که گفتیم اختلافی وجود نداشته است که بخواهد حل شود. بیشتر تفاوت نظرها بوده است. البته در این موضوع فدراسیون فوتبال و همین طور مسئولان مربوطه باید اظهار نظر دقیقی داشته باشند. از نظر ما که هیچ گونه اختلافی وجود ندارد. ما به عنوان باشگاه پرسپولیس حمایت خود را از تیم ملی فوتبال ایران اعلام می‌کنیم و بر این باوریم الان هم که تیم‌های ایرانی در لیگ قهرمانان آسیا حضور دارند به نوعی یک تیم ملی هستند، زیر آنها هم نماینده ایران محسوب می‌شوند.

*** البته خبری هم در بعضی از نشریات منتشر شد مبنی بر این که فدراسیون فوتبال پاسپورت بازیکنان ملی‌پوش پرسپولیس را برای اخذ ویزای قطر دریافت نکرده است و این به این معنا است که ملی‌پوشان پرسپولیس به تیم ملی دعوت نمی‌شوند.**

من اطلاع از این موضوع و انتشار این گونه‌اخبار ندارم و نمی‌توانم اظهار نظری در این مورد داشته باشم.

*** درباره آخرین وضعیت پرونده مانوئل ژوزه هم صحبت کنید. آیا این شایعه صحت دارد که باشگاه پرسپولیس یا ژوزه بر سر پرداخت شش میلیارد تومان توافق کرده است؟**

خیر. هیچ توافقی با ژوزه نکرده‌ایم. اصلا بحث توققی مطرح نیست، زیرا وکیل او تا به امروز حاضر به گفت‌وگو درباره این موضوع نشده است. این شایعه صحت ندارد. پرونده مانوئل ژوزه در حال بررسی است و ما هم تمام تلاشمان را انجام می‌دهیم تا کمترین آسیب به باشگاه وارد شود.

*** پس از این که رای دادگاه صادر شود، قاعدتا باشگاه پرسپولیس محکوم به پرداخت میلیی خواهد شد، آیا برای تامین این پول که شاید سنگین هم باشد، فکری کرده‌اید؟**

با توجه به شرایطی که باشگاه دارم ما درآمدی به جز سامانه هواداری نداریم. به همین دلیل تا به امروز با کمک این هواداران تمام هزینه‌های جاری تیم را پرداخت کرده‌ایم و امیدواریم که آنها با ورود به موقع به این سامانه ما را در تامین این پول کمک کنند تا تهدیدی متوجه فرد هم ایرانی است و ما هم قرار نیست که ۲۵۰ میلیون تومان بگیریم.

*** روز شنبه آقای اسدی در مصاحبه‌ای که با**

استقلال خوزستان-الفتح عربستان

جدال بحران زده های کم نام نشان



الباقی بازیکنان تیم الفتح عربستانی هستند.

*** تیم الفتح عربستان پیش از روبرویی با استقلال خوزستان در مرحله پلی آف شرکت کرد و با شکست رقیب ازبکستانی خود راهی مرحله گروهی شد.**
*** مشکلات مالی استقلال خوزستان در این فصل باعث شد تا مسوولان این تیم چند بار تهدید به کناره گیری از لیگ قهرمانان آسیا کنند اما در نهایت این اتفاق رخ نداد.**

در زمین شماره ۲ پیش از جدال با الفتح انجام داد.
*** سرمربی تیم الفتح عربستان کسی نیست جعفرتی الجبال سرمربی این تونل شه یک بار حداقل سال های ۲۰۰۸ و ۲۰۱۴ هدایت این تیم را بر عهده داشت و توانست الفتح را به لیگ حرفه ای عربستان برساند این سرمربی ۵۳ سال سن دارد و پیش از این در تیم های نجران ، عجمان و الشهاب فعالیت داشته است.**

*** تیم الفتح در حال حاضر با کسب ۱۵ امتیاز از ۱۹ بازی در لیگ ۱۴ تیمی عربستان در رده سیزدهم قرار دارد و وضعیت بسیار بدی را پشت سر می گذارد این در حالی است که استقلال خوزستان با کسب ۹ امتیاز در رده هشتم لیگ برتر ایران قرار دارد.**
*** دیگر دیدار این گروه بین دو تیم لکویلی قطر و الجزیره امارات برگزار می شود.**
تیمی که به نظر می رسد از شانس بیشتری برای صعود از این گروه برخوردار است.

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حال گرم کردن در ورزشگاه آزادی

بازیکنان تیم فوتبال استقلال

۱۱ باور رایج درباره بهداشت مو

آیا استرسی موها را سفید می کند؟



دکتر محمدعلی نیلوفر زاده

آیا استرس موها را سفید می کند؟ آیا با کندن موهای سفید، بر تعداد آنها افزوده می شود؟ در این مقاله به چند باور رایج در مورد بهداشت مو و درست یا غلط بودن آنها اشاره می شود. باور نادرست است. میزان استرس روزبه‌روز در حال افزایش است اما میزان افرادی که در ۵۰ سالگی موهایشان سفید می‌شود، بیشتر از قبل نشده چون سفید شدن مو صرفاً مسئله ژنتیکی است. افزایش سن، ژنتیک و بسیاری از عوامل محیطی در نهایت باعث سفید شدن موها می‌شوند. اگر نگاهی به سن سفید شدن موها در خانواده بینازید، می‌توانید در نهایت حدس نریند موهای شما چه زمانی سفید خواهند شد. باورهای درست و نادرست بسیاری در مورد موی سفید وجود دارد. برخی می‌گویند موی سفید ناشه خرد و عقل است و برخی دیگر آن را نشانه نزدیک شدن فرد به مرگ می‌داننددر اینجا شما را با دلایل سفید شدن مو آشنا می‌کنیم. دلیل رنگی بودن مو وجود ملانین است. سلول‌های رنگ‌دانه‌ای مو برای ساخت ملانین به آنزیم‌های خاصی نیاز دارند و بر اساس تفاوت آنزیم‌های شرکت‌کننده، ۲ نوع ملانین تولید می‌کنند:پوملانین مسئول رنگ‌قهوه‌ای‌روشن تاسیه‌تیره وفولوملانین مسئول رنگ‌زرد بلوند تا قرمز تیره، اما سفید شدن مو، هیچ ربطی به نوع ملانین موجود در بدن ما یا به عبارتی تیره یا روشن بودن موهایمان ندارد. این اتفاق برای همه افراد می افتد. موی مردان حدود ۲۰ سالگی و موی زنان حدود ۲۵ سالگی سفید می‌شود. ملائوسیت‌ها هر ۱۰ سال ۲۰-۱۰ درصد از ظرفیت تولید رنگ خود را از دست می‌دهند. اگرچه چگونگی از دست دادن این رنگ‌دانه‌ها دقیقاً مشخص نیست، اما می‌دانیم در نخستین مراحل سفید شدن مو، ملائوسیت‌ها هنوز به‌صورت غیرفعال وجود دارند. بدن هر فردی تا زمانی خاص ملانین تولید می‌کند. به همین دلیل ممکن است فردی در ۲۵ سالگی موهایش به دلیل تولید نشدن ملانین سفید شود و برعکس فرد دیگری در ۵۰ سالگی همچنان موهای سیاهی داشته‌باشد.

وقتی موی سفیدی را می‌کنید، ۷ موی دیگر سفید می‌شود!

این باور نادرست است. تاکنون از نظر علمی به اثبات نرسیده که کندن یک موی سفید باعث سفید شدن بقیه موهایمان شود. به نظر می‌رسد کمبود تولید ملانین به‌مرور عامل رویش تدریجی موهای سفید است.

موهای سفید سریع‌تر رشد می‌کنند

این باور تا حدودی درست است. تحقیقات علمی ضدونقیضی در این‌باره وجود دارد، درحالی‌که برخی بررسی‌ها نشان داده سرعت رشد موهای سفید بیش از موهای رنگی است، سفید می‌شود، بیش از دوران قبل نشده است. سفید شدن مو مسئله‌ای ژنتیکی است و ارتباطی به مسائل خلقی و روانی ندارد.

موهای سفیداز موهای رنگی قوی‌ترند
این باور تا حدودی درست است. از نظر علمی به اثبات نرسیده که سفید شدن مو قطر آن بیشتر می‌شود اما این موضوع درست است که انعکاس نور، موی سفید را پرپشت‌تر و تار آن

علم- فناوری

تولید نانوسیمانی برای تعمیر پل‌ها و سد‌ها در کشور



پژوهشگران دانشگاه مازندران با همکاری دانشگاه

نوشیرون بابل با بهره‌گیری از فناوری نانو، نانوسیمانی

تولید کردند که می‌توان از آن در تعمیر و ترمیم بناهای ساختمانی آسیب‌دیده از جمله پل‌ها، سد‌ها و چاههای نفت استفاده کرد.

سیمان ماده‌ای است که قابلیت چسباندن ذرات به یکدیگر و به وجود آوردن جسم یکپارچه از ذرات متشکل‌شده را دارد. سیمان معمولی از ترکیب مصالح آهکی، رس، سیلیس و اکسیدهای معدنی در دمای ۱۴۰۰ تا ۱۵۰۰ درجه سانتی‌گراد ساخته می‌شود. مواد سیمانی آثار تاز و شکننده هستند و مقاومت کششی و خمشی پایینی دارند. با این‌وجود رفتار فیزیکی و شیمیایی محصولات هیدراته به گونه‌ای است که آنها را برای اصلاح ساختار در ابعاد نامناسب می‌کند. فناوری نانو تحول مهمی در ساخت نسل جدید مواد سیمانی

دانشمندان مشغول فعالیت در پروژه‌ای هستند تا بتوانند با استفاده از «مرغ‌های مادر جاشین» گونه‌های در حال انقراض پرندگان را دوباره به حیات برگردانند.

برخی از گونه‌های اردک، مرغ مگس خوار و فاخته‌ها تخم خود را در لانه پرندگان دیگر می‌گذارند. به عبارت دیگر آنها پرندگان دیگر را مجبور می‌کنند جوجه‌هایشان را به فرزندخواندگی قبول کنند.

دانشمندان معتقدند می‌توان با الهام از چنین روندی به حفظ گونه‌های در حال انقراض پرندگان کمک کرد. اما احتمالاً فرایند فرزندخواندگی باید زودتر از مرحله تخم‌گذاری شروع کرد. به عبارت دیگر این فرایند باید طوری آغاز شود که پرندگان تخم نمونه‌های در حال انقراض را در بدن خود پرورش دهند.

در همین راستا دانشمندان دانشگاه ادینبرو اعلام کرده‌اند «مرغ‌های مادر جاشین» را پرورش داده‌اند. این مرغ‌ها نمی‌توانند جوجه‌های خود را پرورش دهند اما کاملاً سالم‌هستند.



«مینیم» نام سلولار جدید همه کاره‌ای است که در

برابر عرق و آب مقاوم است و هم برای استفاده روزمره و هم برای ورزش و تفریح کاربرد دارد.

آنچه که این سلولار را از سلولارهای مشابه متمایز می‌کند استفاده از نوع خاصی از پارچه است که دارای سه لایه متمایز می باشد. لایه بیرونی این پارچه را یک ترکیب مصنوعی دارای قابلیت کشسانی بالا تشکیل داده که باعث می شود فرد در آن کاملاً احساس راحتی کند، حتی اگر فعالیت‌هایی مانند کوهنوردی، دوچرخه سواری یا پیاده روی انجام دهد.

لایه وسطی این سلولار شامل یک غشای ضدآب

تولید سیمان، به‌عنوان یک منبع اولیه کربنی در تولید اثرات گلخانه‌ای است.

وی در خصوص ویژگی‌های منحصربه‌فرد این سیمان تقویت‌شده اظهار کرد: افزودن نانولوله‌های کربنی به ترکیب سیمان موجب افزایش عمر و دوام مواد سیمانی و همچنین کاهش مصرف سیمان می‌شود.

بهاری یادآور شد: نانولوله‌های کربنی در مقایسه با افزودنی‌های فیبری در مقیاس‌های میلی و میکرو دارای مزایای بیشتری ازجمله مقاومت و مدول بالاتر، رسانایی الکتریکی و گرمایی بسیار بالا، سطح ویژه و نسبت طول به قطر بسیار بالا هستند. این خصوصیات موجب می‌شوند نانولوله‌های کربنی برهمکنش مؤثرتری با ماده زمینه سیمانی داشته باشند و ترک‌ها به نحو مطلوب‌تری م‌پار شوند.

این عضو هیات علمی دانشگاه مازندران خاطرنشان کرد: در طرح حاضر پس از سنتز پودر نانو کامپوزیتی سیمان نانولوله‌های کربنی به روش رسوب شیمیایی بخار، پارامترهای مؤثر بر سنتز شناسایی و شرایط بهینه تولید تعیین شد. سپس نمونه‌های خمیر و ملات نانو کامپوزیت جهت مطالعه ریزاخستگی، خواص فیزیکی و مکانیکی تهیه شد.

بعنوان فاز تقویت‌کننده مورد استفاده قرار می‌گیرند و قابلیت‌افزایش‌شدن به مواد سیمانی را دارند، نانولوله‌های کربنی در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای را به خود جلب کرده‌اند. وی با تاکید بر اینکه در این پژوهش پودر نانوکامپوزیتی سیمان نانولوله‌های کربنی تولیدشده و منظرهای متفاوت مورد بررسی قرار گرفته است، اضافه کرد: علاوه بر آن با بازطراحی کارخانه‌ای تولید سیمان می‌توان از گازهای گلخانه‌ای تولیدشده در فرایند

تقویت‌شده ایجاد کرده است.

در این راستا محققان دانشگاه مازندران مطالعاتی را اجرایی کردند.

پروفسور علی بهاری از محققان این طرح و عضو هیات علمی دانشگاه مازندران هدف از این پژوهش را تقویت سیمان به‌وسیله نانولوله‌های کربنی عنوان کرد و گفت: از میان همه مواد موجود در مقیاس نانو که به‌عنوان فاز تقویت‌کننده مورد استفاده قرار می‌گیرند و قابلیت‌افزایش‌شدن به مواد سیمانی را دارند، نانولوله‌های کربنی در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای را به خود جلب کرده‌اند. وی با تاکید بر اینکه در این پژوهش پودر نانوکامپوزیتی سیمان نانولوله‌های کربنی تولیدشده و منظرهای متفاوت مورد بررسی قرار گرفته است، اضافه کرد: علاوه بر آن با بازطراحی کارخانه‌ای تولید سیمان می‌توان از گازهای گلخانه‌ای تولیدشده در فرایند

تقویت‌شده ایجاد کرده است.

در این راستا محققان دانشگاه مازندران مطالعاتی را اجرایی کردند.

پروفسور علی بهاری از محققان این طرح و عضو هیات علمی دانشگاه مازندران هدف از این پژوهش را تقویت سیمان به‌وسیله نانولوله‌های کربنی عنوان کرد و گفت: از میان همه مواد موجود در مقیاس نانو که به‌عنوان فاز تقویت‌کننده مورد استفاده قرار می‌گیرند و قابلیت‌افزایش‌شدن به مواد سیمانی را دارند، نانولوله‌های کربنی در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای را به خود جلب کرده‌اند. وی با تاکید بر اینکه در این پژوهش پودر نانوکامپوزیتی سیمان نانولوله‌های کربنی تولیدشده و منظرهای متفاوت مورد بررسی قرار گرفته است، اضافه کرد: علاوه بر آن با بازطراحی کارخانه‌ای تولید سیمان می‌توان از گازهای گلخانه‌ای تولیدشده در فرایند

خیلی‌ها سخت‌است چون نفاخ هستند. اگر مصرف این کلم‌ها را به صورت بخارپز شده و بدون روغن دوست ن‌دارید می‌توانید آنها را به صورت پوره در کنار غذا استفاده کنید.

هویج فرنگی

لیموترش قهرمان مرکبات است. مصرف آب لیموترش تازه به صورت ناشتا باعث تصفیه و پاکسازی عمقی بدن شده و تمام سموم را از جریان خون و کبد دفع می‌کند. لیموترش تقویت کننده بدن بوده و خواص ضدویروسی دارد. بنابراین بیماری های زمستانی را از شما دور می‌کند. هویج فرنگی نوعی هویج سفید است. کالری کمی دارد، دندکی شیرین است و در عین حال یک ماده غذایی سالم و مفید محسوب می‌شود. می‌توانید از این هویج برای تهیه پوره یا گراتن استفاده کنید. هر ۱۰۰ گرم از این ماده غذایی ۷۰ کالری دارد و سرشار از خواص آنتی اکسیدانی است. بنابراین به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کند. توجه داشته باشید که کودکان به مصرف این نوع هویج اشتیاق بیشتری نشان می‌دهند.

شلغم شیرازی

سیب زمینی ترشی یا شلغم شیرازی از آن سبزیجات غذه‌ای است که ظاهر چندان زیبایی ندارد اما برای افرادی که از دیابت رنج می‌برند مفید است. چون حاوی انسولین است که تأثیری روی قند خون ندارد. شلغم شیرازی سرشار از منیزیم، کلسیم و پتاسیم و همچنین ویتامین های گروه B است.

ماش

ماش حاوی خواص متعددی است. این ماده غذایی منبع خوب ویتامین C است و به دلیل دارا بودن ویتامین B9 برای مقابله با استرس مؤثر است. چون این ویتامین روی دستگاه عصبی تأثیر می‌گذارد. مصرف ماش همچنین به داشتن خوابی راحت تر کمک می‌کند. ماش سرشار از فیبر است و به این ترتیب به رف پیوست و همچنین کنترل وزن کمک می‌کند. چون به سرعت باعث سیری می‌شود و کالری اندکی دارد.

تره فرنگی

تره فرنگی بدون شک یکی از معروف ترین های زمستان است. بخارپز کردن آن با سس سر که در هر حال سرشار از انواع ویتامین هستند. سیب کم کالری، سیرکننده و خوشمزه است که به روش های مختلفی می‌تواند مصرف شود. این میوه حاوی فیبرهای ارزشمندی است که نباید کید، کلیه ها و سلامت روحی مفید است و باعث خوش خلقی می‌شود.

سیب

سیب، میوه ای برای تمام فصول است. این میوه ترش و شیرین و آبدار انواع مختلفی دارد اما در هر حال سرشار از انواع ویتامین هستند. سیب کم کالری، سیرکننده و خوشمزه است که به روش های مختلفی می‌تواند مصرف شود. این میوه حاوی فیبرهای ارزشمندی است که نباید

کیوی

کیوی را صبح و برای صبحانه میل کنید. چون بمب انرژی است. رنگ آن جلوه خوبی به سلاا میوه می‌دهد. این میوه بدنتان را در برابر بیماری های زمستانی بیمه می‌کند. چون سرشار از ویتامین C است. میزان بالای ویتامین E موجود در دانه های ریز سیاه کیوی خواص آنتی اکسیدانی آن را بالا برده و با پیروی سولوی مقابله می‌کند.

لیموترش

لیموترش قهرمان مرکبات است. مصرف آب لیموترش تازه به صورت ناشتا باعث تصفیه و پاکسازی عقی بدن شده و تمام سموم را از جریان خون و کبد دفع می‌کند. لیموترش تقویت کننده بدن بوده و خواص ضدویروسی دارد. بنابراین بیماری های زمستانی را از شما دور می‌کند. توصیه می‌کنیم در صرف غذا یا تهیه آنها به میزان زیادی از لیموترش استفاده کنید.

گریپ فروت

گریپ فروت شهرت زیادی در خصوص گوشت زرد و صورتی دارد. ترش است و تا حدودی تلخ اما می‌توانید آن را با اندکی غذا به عنوان پیش غذا یا دسر میل کنید. این ماده غذایی طعم سالادها را بهتر می‌کند. یادتان باشد که گریپ فروت منبع ویتامین C است و خواص درمانی دارد. این ماده غذایی باعث کاهش میزان کسترول خون شده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. البته اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید در مصرف گریپ فروت احتیاط کنید. چون ممکن است تأثیر دارو را از بین ببرد. در این زمینه بهتر است ابتدا نظر پزشکتان را جویا شوید.

نارنگی

نارنگی یک از دُست میوه های پر مصرف است. چون به سادگی پوست کنده می‌شود و می‌توان آن را همه جا برد. نارنگی میوه ای آبدار و شیرین است و بخصوص برای کودکان مفید است. میزان بالای ویتامین C موجود در این میوه برای مقابله با بیماری ها مفید است. توصیه می‌شود در ماه اسفند برای افزایش انرژی و ویتامین بدنتان نارنگی بیشتری مصرف کنید.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

توصیه هایی برای بیماران مبتلا به اسهال

اسهال عارضه ای است که به دنبال یک اختلال زمینه ای ایجاد می‌شود. بنابراین اولین اقدام مراجعه به پزشک برای تشخیص دقیق علت اسهال است، تا بر اساس آن درمان مناسبی صورت گیرد. از آنجایی که در اسهال غذا با سرعت غیر طبیعی از روده عبور می‌کند در نتیجه فرصتی برای جذب آب و هضم و جذب کامل مواد غذایی وجود ندارد . بنابراین سبب تخلیه مکرر مدفوع آبکی و از دست دادن مقادیر زیادی آب و املاح می‌گردد.

توصیه‌های غذایی:

۱. مکمل های ویتامین بخصوص ویتامین ث و ب ۱ (ویتامین های محلول در چربی در موارد اسهال چرب) املاح از جمله آهن بخصوص در اسهال خونی، روی، منیزیم و کلسیم سبب بهبود وضعیت سوخت و ساز بدن می‌شود.

۲. استفاده از کره حیوانی، روغن نارگیل و روغن هسته خرما در دوره اسهال مخصوصاً اسهال چرب می‌تواند تا حدود زیادی جهت تأمین انرژی کمک کند و بهتر است این نوع چربی همراه سایر مواد غذایی مصرف شود تا جذب بهتری داشته باشد.
۳. از آنجا که در بیماری التهابی و عفونی روده، فعالیت دای ساکاریدازها و ماکسیسم های انتقالی کاهش می‌یابد، ممکن است به محدود کردن قندها (مخصوصا در کودکان) نیاز شود.

۴. مصرف غذاهای با مکمل های حاوی پره بیوتیک ها مانند پکتین، فروکتوز، الیگوساکاریدها، اینولین، جوی دوسر، موز و کاستی با حفظ باکتری های مفید کولون به کنترل و درمان اسهال کمک می‌کند.

۵. اسیدهای چرب کوتاه زنجیر (SCFA) در مقادیر فیزیولوژیک، سوسپترای سلول های کولون بوده، جذب مایعات و نمک ها را تسهیل و به تنظیم تحرک دستگاه گوارش کمک می‌کنند.

۶. مواد فیبری و برخی از انواع غذاهای پره بیوتیکی نیز موجب کند شدن تخلیه معده، کاهش سرعت انتقال در لوله گوارش و نگه داری آب می‌شوند.
۷. مصرف برخی از انواع پروبیوتیک ها (همراه یا بدون پره بیوتیک ها)، تا حدی در بهبود اسهال مرتبط با آنتی بیوتیک (AAD)، اسهال هنگام مسافرت، رشد بیش از حد باکتری و برخی از انواع اسهال کودکان مؤثر می‌باشد.

۸. دست رفتن پتاسیم، می‌تواند موجب تغییر تحرک روده، تحریک بی اشتهایی و در نتیجه اختلال در روده شود.

۹. در برخی از موارد اسهال عفونی، از دست رفتن آهن به دنبال خونریزی گوارشی می‌تواند موجب کم خونی گردد.

۱۰. با آغاز روند بهبود اسهال، اضافه کردن مقدار بیشتری فیبر به رژیم غذایی می‌تواند موجب بازایی عملکرد طبیعی مخاط، افزایش جذب آب و الکترولیت ها و افزایش قوام مدفوع شود.

۱۱. از آنجا که برای بازایی عملکرد طبیعی دستگاه گوارش، نیاز به وجود غذا در لوله گوارش می‌باشد، تغذیه به موقع بعد از ریدراسیون (دریافت آب) می‌تواند موجب کاهش برون ده مدفوع و طول مدت بیماری شود.

نشانه‌های عفونت کلیه

عفونت های کلیه به واسطه باکتری هایی که ابتدا در مثانه حضور دارند و عفونت دستگاه ادراری پایینی، مانند عفونت مثانه را ایجاد می‌کنند، شکل می‌گیرند. در صورت بقای باکتری ها، این امکان وجود دارد که آنها به قسمت های بالایی وارد شده و موجب عفونت کلیه شوند.

به گزارش عصر ایران به نقل از "سلف"، عفونت های کلیه که در جامعه پزشکی به نام «پیلونفریت» شناخته می‌شوند، به واقع مشکل آفرین هستند. این یک عفونت اندامی جدی است و فرد مبتلا باید به خوبی به این شرایط رسیدگی کند. در شرایطی که عفونت های مثانه به واقع نازحت کنند و آزار دهنده عفونت های کلیه می‌توانند حتی مرگبار باشند. متأسفانه، عفونت های کلیه در نقاط مختلف

جهان شایع هستند و یکی از رایج‌ترین بیماری های اورولوژی محسوب می‌شوند. در بانوان، عفونت های کلیه اغلب به واسطه عدم توجه به نشانه های عفونت های مثانه یا استفاده از درمان های خانگی مانند نوشیدن آب بیشتر، استفاده از مکمل ها، یا نوشیدن آب کربنری رخ می‌دهند. در شرایطی که این اقدامات می‌توانند در تسکین نشانه‌های مؤثر باشند، اما موجب مرگ باکتری هایی عامل عفونت نمی‌شوند. مصرف آب کربنری درمانی برای عفونت دستگاه ادراری نیست. اگرچه مصرف آن می‌تواند به پیشگیری از اسیدی شدن ادرار کمک کند، اما مرگ باکتری های عامل عفونت را موجب نمی‌شود. از آنجایی که همه چیز به یکدیگر مر تب است، عفونت های کلیه از نظر فنی عفونت های دستگاه ادراری هستند، اما نشانه های متفاوتی بین عفونت های مثانه و عفونت های کلیه وجود دارند. عفونت های مثانه به طور کلی موجب یک احساس سوزش هنگام دفع ادرار، نیاز افزایش یافته به استفاده از دستشویی، و احتمال مشاهده خون در ادرار می‌شوند. اما عفونت های کلیه افزون بر این نشانه ها می‌توانند به درد در ناحیه کمر، جایی که کلیه ها قرار گرفته اند، تب، و لرز منجر شوند. اگر عفونت کلیه درمان نشود می‌تواند وارد خون شود و حتی مرگ فرد را در پی داشته باشد. عامل کلیدی این است که نشانه های عفونت مثانه را جدی گرفته و هرچه سریع‌تر آنها را درمان کنید. اما اگر با نشانه‌های عفونت کلیه مواجه هستید، توصیه می‌شود هرچه سریع‌تر به پزشک متخصص مراجعه کنید. با توجه به شدت عفونت، مصرف آنتی بیوتیک برای بیمار تجویز خواهد شد. همچنین، شما می‌توانید در وهله نخست بخشی از طرح کاهش خطر ابتلا به عفونت مثانه باشید. در همین راستا، مصرف منظم آب کربنری ممکن است مفید باشد و همچنین به گفته کارشناسان، دفع ادرار پس از رابطه جنسی مهم است. پیش از رابطه جنسی نباید ادرار کنید و این کار را باید بعد از آن انجام دهید. از این طریق جربایی قوی شکل می‌گیرد که به حذف باکتری هایی که ممکن است طی رابطه جنسی با لا آمده باشند، کمک می‌کند. مهم‌ترین نکته این است که از خوددرمانی عفونت دستگاه ادراری پرهیز کنید، زیرا ممکن است به وخیم‌تر شدن شرایط منجر شود و شما را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عفونت کلیه قرار دهد.

کمبود آهن و نشانه‌های کم خونی

کم خونی ناشی از فقر آهن بیماری است که در نتیجه کمبود گلبول‌های قرمز خون به علت تعداد کم سلول های خونی در بدن انسان شکل می‌گیرد. هنگامی که بدن به میزان کافی از آهن برخوردار نیست تا آن را به هموگلوبین تبدیل کند، گلبول های قرمز خون قادر به حمل خون اکسیژن‌دار به تمامی بافت های بدن نیستند، که این شرایط به بسیاری از عوارض دیگر منجر می‌شود.

گیاهخواران و وگان‌ها در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به فقر آهن قرار دارند زیرا از مصرف گوشت قرمز، برگرترین منبع آهن، در رژیم غذایی خود پرهیز می‌کنند. اهداکنندگان خون، نیز در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند و در این میان، بانوان به دلیل عامل بارداری و دوره های قاعدگی در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

نشانه های کم خونی ناشی از فقر آهن

خستگی - اگر به میزان کافی می‌خواید، اما همچنان احساس خستگی می‌کنید یا به طور مداوم ضعف عضلانی و سطوح پایین انرژی را برای مدت زمانی طولانی تجربه می‌کنید، ممکن است با کمبود آهن مواجه باشید.

سرگیجه، سردرد، و سبکی سر به ویژه در زمان ایستادن - هنگامی که می‌ایستید، جریان اکسیژن به سمت مغز دچار اختلال می‌شود و این شرایط می‌تواند موجب سردرد، سرگیجه و حتی غش شود.

تنگنی نفس - اگر در انجام یک فعالیت بدنی ساده، مانند بالا رفتن از پله، به طور مرتب با تنگی نفس مواجه می‌شوید باید با یک پزشک مشورت کنید تا احتمال کم خونی ناشی از فقر آهن مورد بررسی قرار بگیرد.

عفونت های مکرر - اگر بهبود زخم های شما بیش از اندازه طول می‌کشد یا بدن‌گی که هابه راحتی عفونی می‌شوند، ممکن است با سطوح پایین هموگلوبین مواجه باشید و نیازمند دریافت آهن بیشتر از رژیم غذایی ثابت باشید.

سردی دست ها و پاها - اگر دست ها و پاهای شما همواره سرد هستند، ممکن است با مشکلاتی درباره سطوح پایین آهن در بدن خود مواجه باشید. ناخن های ضعیف و شکننده - اگر موها و ناخن های شما ضعیف و شکننده شده اند، ممکن است با کمبود آهن مواجه باشید و نیازمند دریافت هر چه بیشتر این ماده معدنی از غذا و مکمل‌ها باشید.

ضربان قلب افزایش یافته - اگر احساس می‌کنید به تپش قلب مبتلا شده اید، ممکن است نیازمند بررسی سطوح آهن بدن خود باشید.

هوس های غذایی غیر معمول - اگر هوس های غذایی عجیب و غریب برای مواد غیر غذایی، مانند چغ یا خاک، را تجربه می‌کنید، ممکن است کمبود آهن داشته باشید.

سندرم پای یخ قرار - اگر با احساس ناراحت کننده و سوزن سوزن شدن در پاهای خود مواجه هستید که از بین نمی‌رود باید به پزشک مراجعه کنید تا علت دقیق آن مشخص شود.

درد سینه - درد سینه یکی از نشانه های بالقوه کم خونی است، اما همچنین می‌تواند نشانه‌ای از دیگر مشکلات سلامت جدی مانند ایست قلبی نیز باشد.

برای افزایش سطوح آهن بدن چه کارهای می‌توان انجام داد؟

گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات برگ‌دار، غلات، نان و شیر مصرف کنید.

از مکمل‌های آهن استفاده کنید.

هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کرده و با وی مشورت کنید.

