

تیم صباي قم روز(جمعه) برابر تیم تراکتورسازی قرار گرفت و این تیم را شکست داد تا امیدهای اندک این تیم برای کسب عنوان قهرمانی درلیگ برتر کم رنگ تر از گذشته شود. شاگردان صمد مرفاوی دراین دیدار که از حساسیت زیادی برای آنان برخوردار بودند در مقابل شاگردان امیرقلعه نویی بسیار حساب شده بازی کرده و این تیم را با نتیجه ۳ برصفر شکست دادند.

امید جهانبخش دردقایق ۶۱ و ۹۰+۵ و میثم معبدی دردقیقه ۹۰+۷ از روی نقطه پنالتی برای صبا گلزنی کردند. تیم صباي قم با کسب هسه امتیاز این دیدار۲۵ امتیازی شد و دررده چهاردهم باقی ماند تیم تراکتورسازی نیزبا ۴۷ امتیاز در رده سوم ماند تا امیدهای اندک این تیم برای کسب عنوان قهرمانی دراین فصل کم رنگ تر از گذشته شود.

جهانبخش گل اول این تیم را با شوتی سنگین که از پشت محوطه جریمه زد درون دروازه محمدرضا اخباری سنگریان تراکتورسازی جای داد او گل دوم را پس از تک به تک شدن با اخباری با ضربه ای دقیق از بالای سراین دروازه بان به درون دروازه فرستاد و به گل تبدیل کرد.

نیمه نخست این دیدار حادثه‌خیزی رخ نداد و بازی با احتیاط از سوی بازیکنان دنبال شد و در پایان با نتیجه تساوی بدون گل تمام بازیکنان به رختکن رفتند.

درنیمه دوم بازی بیشتردرست بازیکنان تراکتورسازی بود که برخلاف جریان بازی دروازه این تیم به بیکاره دردقیقه ۶۱ فروریخت.

در ادامه که بازیکنان تراکتورسازی انتظار دریافت این گل را نداشتند با استرس بازی را دنبال و به طورمتوالی چندین کارت زرد گرفتند در این لحظات تیم صباي قم چشم به ضدحملات داشتند و سرانجام با حواشی که دراین دیداراز سوی بازیکنان تیم تراکتورسازی ایجاد شد این تیم باردیگر به گل دوم رسید و در نهایت به دنبال خطای عمد به روی مهاجم صباي قم داور به سود این تیم اعلام ضربه پنالتی کرد که این توپ نیز گل شد و بازی با نتیجه سه بر صفر تمام و به پایان رسید.

ترکیب صباي قم:

محسن فروزان (۸۴- محمدباقر صادقی)، حنیف عمران زاده، میرهانی هاشمی، میثم معبدی، حمیدرضا دیوسالار، مهران امیری، سید مهدی حسینی، کیوان امرایی، امید جهانبخشی، احمد حسن زاده و رضاعنایتی

تراکتورسازی:تبریز:

محمدرضا اخباری، هادی محمدی، خالد شفيعی، محمد ایران پوریان، سعید آقایی، محمدرضا مهدی‌زاده، مهدی کبانی، کرار جاسم، شهرام گودرزی(۳۷- محمد نوری)، محمد ابراهیمی و مهدی شریفی(۵۶- فرهاد حاتمى)

محمدرضا اکبریان قضاوت این دیدار بر برخورد را برعهده داشت علی میزبانیکى و محمدرضا مدیر روستا کمک های اکبریان دراین دیدار بودند.

اکبریان دراین دیدار به ۹ بازیکن تیم تراکتورسازی و یک بازیکن تیم صباي قم کارت زرد نشان داد و آنان را جریمه کرد. دراین دیدار سعید آقایی و کرار جاسم هر کدام با دریافت دو کارت زرد از بازی اخراج شدند.

بهترین بازیکن:

امید جهانبخش،مهاجم سرعتی صبا،به ثمر رساندن دو گل و گرفتن یک پنالتی ستاره یی چون و چرای مسابقه ای بود که صفا را به بقا امیدوار کرد.

اتفاق ویژه:

با شکست سنگین تراکتورسازی در قم، تعقیب کننده پرسپولیس در تمام فصل دیگر امیدیی قهرمانی ندارد و حالا این استقلال است که تنها دیدار قرمزهارای قهرمانی به شمار می رود البته به شرطی که پرسپولیس در ۴ بازی آندام خود حتی یک امتیاز نگردد و هر ۴ مسابقه را ببازد.

اخبار

گسترش فولاد ۱ - ۱ استقلال

توقف استقلال، هدیه گسترش به تراکتور

دیدار تیم‌های گسترش فولاد تبریز و استقلال با تساوی به پایان رسید تا حالا شانس تراکتورسازان برای بازگشت به رده دوم جدول بیشتر شود.

تیم‌های فوتبال گسترش فولاد تبریز و استقلال از هفته بیست‌وششم لیگ برتر ساعت ۱۷:۳۰ روز (پنجشنبه) با قضاوت رضا کرمانشاهی در ورزشگاه بنیان دیزل تبریز به مصاف هم رفتند که این دیدار با تساوی یک بر یک به پایان رسید. میثم نقی‌زاده (۷۴) برای

گسترش فولاد و امید ابراهیمی (۸۰+) گل استقلال را به ثمر رساند.

در نیمه نخست، استقلال‌ها که بدون علیرضا منصوریان محروم یا به میدان گذاشته بودند، نمایش خیلی بدی داشتند و تنها یک بار به صورت نصفه و نیمه موقعیت خلق کردند. در نیمه دوم هم این تیم میزبان بود که بازی بهتری انجام داد و چندین موقعیت خلق کردند، اما در زین ضرایت آخر ناکام بودند. استقلال نتوانست فاصله امتیازی‌اش با پرسپولیس را حفظ کند و با این تساوی اختلاف امتیازش با پرسپولیس به ۱۱ رسید.

دوب‌آهن ۱ - صنعت نفت ۱+

تساوی قاتلان پرسپولیس

دوب‌آهن برای هشتمین هفته پیاپی به برتری نرسید و با اینکه یک گل توسط پهلوان زود بود، در نهایت یک گل از زلیکایی خورد در تنها صابک یک امتیاز شود.

سایپا و نفت بدون افت و خیز رو به پایان بود تک گل ملیج جانی دوباره به بازی داد اما مسابقه با همان یک گل به پایان رسید تا سایپا ۲۸ امتیازی شود و تا حد زیادی خیال خود را بابت بازی که لیگ راحت کند. این در حالی است که نفت تهران با ۲۴ امتیازی در رده هشتم لیگ است و شرایط و شرایط چندان خوبی به نسبت نیم فصل اول ندارد.

ماشین سازی ۰- پدیده ۲+

پیتر کروچ فاتح دربی قدبلندها

شاگردان حسین فرکی با گلزنی بوگدان ملیج موفق به شکست نفت تهران شدند تا با سه امتیاز از زشمند شرایط خوب برای بقادر لیگ را بهبود بخشنددر شرایطی که دیدار سایپا و نفت بدون افت و خیز رو به پایان بود تک گل ملیج جانی دوباره به بازی داد اما مسابقه با همان یک گل به پایان رسید تا سایپا ۲۸ امتیازی شود و تا حد زیادی خیال خود را بابت بازی که لیگ راحت کند. این در حالی است که نفت تهران با ۲۴ امتیازی در رده هشتم لیگ است و شرایط و شرایط چندان خوبی به نسبت نیم فصل اول ندارد.

ماشین سازی ۰- پدیده ۲+

سلام به لیگ یک!

ماشین سازان در این دیدار خلگنی نیز نتوانستند کاری از پیش ببرند و بازی را به حریف خود واگذار کردند تا خود را در آستانه ورود به لیگ یک ببینند.

شاگردان کاطلی با وجود آنکه باید در این بازی به پیروزی می رسیدند تا به ادامه حضور در لیگ برتر امیدوار باشند نتوانستند حریف را خطر بینازند و اسیر پدیده شدند و در طرف مقابل مشهدی هانیز در ادامه بازی‌های درخشان خود در این دیدار نیز به پیروزی رسیدند تا پنجمین بازی پیاپی خود را با برد به پایان برسانند.

فولاد و سپاهان امتیازات را تقسیم کردند

آخرین دیدار از هفته بیست و ششم رقابت های لیگ برتر با تساوی تیم های فولاد خوزستان و سپاهان به پایان رسید. در این دیدار که شامگاه روز جمعه در ورزشگاه غدیر اهواز برگزار شد دو تیم فولاد خوزستان و سپاهان اصفهان به تساوی یک به یک رسیدند.
بختیار رحمتی(۳) برای فولاد و مهرداد محمدی(۲۹) برای سپاهان گل زدند.
فولاد خوزستان با این تساوی ۳۱ امتیازی شد و در رده یازدهم باقی ماند.
تیم فوتبال سپاهان هم با ۳۶ امتیاز در رده پنجم باقی ماند.

صبا ۳- تراکتور ۰+

شکست تراکتور در جدال جنجالی امیر و صمد



لحظات حساس

دقیقه ۷: خطای هندی که با شوت عنایتی برای صبا به دست آمده بود را حسن زاده به زیبایی از روی ضربه آزاد پشت محوطه جریمه زد که توپ پس از برخورد به تیرک افقی دروازه روی خط فرود آمد و با خوش شانس‌ی تراکتوری‌ها تبدیل به گل نشد.

دقیقه ۱۳: پرتاب اوت بلند خالد شفيعی و ضربه سر بازیکن

تراکتورسازی را فروزان به خوبی مهار کرد.

دقیقه ۲۰: ارسال زمینیی جهانبخش به محوطه جریمه را عنایتی به امرایی رساند که ضربه این بازیکن را مدافعان تراکتورسازی به کرنر زدند.

دقیقه ۲۰: «سانتر حسن زاده از روی کرنر و ضربه سر عنایتی به شکل خطرناک از بالای دروازه تراکتورسازی عبور کرد.

دقیقه ۲۴: شوت روی پای ایران پوریان را فروزان به زیبایی واکنش نشان داد اما قبل از آن خطای شریفی گرفته شده بود. دقیقه ۲۸: ضربه آزادی که عنایتی با زیرکی گرفته بود، بعد از زده شدن توسط حسن زاده به کاپیتان صبا خورد و به اوت رفت.

دقیقه ۳۰: جهانبخش بعد از نفوذ سریع به محوطه جریمه تراکتورسازی قصد ایجاد موقعیت داشت که هادی محمدی بدون خطا توپ او را گرفت.

دقیقه ۳۵+۲: ارسال تند و تیز و خطرناک حسن زاده به محوطه جریمه صبا را اخباری با اخیری با خروج خود دفع کرد.

دقیقه ۵۴: ارسال کرار از روی ضربه ایستگاهی بدون اینکه به بازیکنی برخورد داشته باشد به زمین خورد ولی فروزان با واکنش عالی آن را به کرنر تبدیل کرد.

دقیقه ۶۸: پاس خوب ابراهیمی به مقابل دروازه صبا را محمد نوری در موقعیت بسیار خوبی به اوت زد.

دقیقه ۸۸: شوت حاتمى از فاصله نزدیک به دروازه را صادقی به خوبی مهار کرد.

دقیقه ۸۹: باارمیی بهترین فرصت را داشت تا دروازه تراکتورسازی را باز کند اما ضربه بد او را اخباری گرفت.

قلعه‌نویی:

اگر گل دوم صبا خطا نباشد شرف ندارم مربیگری را کنار نگذارم

سرمربی تیم فوتبال تراکتورسازی تبریز پس از شکست سنگین تیمش برابر صبا داور را مقصر اتفاقات رخ داده خواند. امیر قلعه‌نویی پس از شکست ۳ بر صفر تیمش مقابل صبا ی

بهرت است وارد فضاهای دیگر نشویم. شما وقتی این سوال را می پرسید، حتما یک ذهنیتی دارید.من نباید به این سوال شما جواب بدهم فقط به صبا تبریک می گویم.

مرفاوی:

پیروزی مقابل تراکتورسازی نتیجه یکدلی ما بود
سرمربی تیم صبا گفت: از هواداران صبا تشکر می کنم و پیروزی برابر تراکتورسازی نتیجه همدلی مجموعه صبا بود. صمد مرفاوی پس از پیروزی ۳ بر صفر صبا مقابل تراکتورسازی، اظهار داشت: باید تشکر کنم از هوادارانی که به ورزشگاه آمدند و کمک زیادی به ما کردند. در چند روز گذشته از ما حمایت‌های خوبی انجام شد و هیئت فوتبال استان قم کمک زیادی به ما کرد.

سرمربی صبا افزود: هواداران ما در این بازی یکدل بودند و به ورزشگاه آمدند. بازیکنان ما هم در این بازی می دانستند که در چه شرایطی هستیم. خدا را شکر مقابل یک تیم پر مهره و فیزیکی با یک مربی با دانش و فهم توانستم به برتری برسیم این پیروزی حاصل تلاش و یکدلی همه بازیکنان بود.

مرفاوی تصریح کرد: از تراکتورسازی شناخت خوبی داشتیم. بعد از شکست هفته گذشته مقابل پدیده که به ناحق بود و ما در آن بازی هم در نیمه دوم عملکرد خوبی داشتیم در این بازی هم همین روند را ادامه دادیم.

وی اظهار داشت: با شناختی که از تراکتورسازی داشتیم، سعی کردم این تیم را در اختیار بگیریم و می دانستم که اگر خط میانی این تیم را مهار کنیم می‌دانیم تاکتیکمان را در زمین پیدا کنیم. از بازیکنان مان تشکر می کنم که دستورات را مو به مو در زمین پیدا کردند و نتوانستند بازی را به نفع خودمان به پایان برسانند.

مرفاوی ادامه داد: اعتقاد دارم جایگاه اصلی صبا این نیست و اگر یک مقدار حمایت از تیم کنند می توانیم به رتبه بهتری برسیم.

وی در مورد نقش هواداران در این پیروزی گفت: واقعا از هواداران تشکر می کنم. وقتی همه یکدل باشند تیم نتیجه می گیرد. ما باید ببینیم چه برنامه‌های برای تداریم و از آنها حمایت کنیم تا یک پشتوانه برای تیم صبا درست کنیم و یک پیام هم باشد که قم می‌تواند فوتبال خوبی داشته باشد. باید امکانات بیشتری به هواداران بدهیم تا به ورزشگاه بیایند و از تماشانشان کمک کنند.

سرمربی صبا در مورد انتقادهای امیر قلعه‌نویی از دو مسابقه گفت: قلعه‌نویی استاد و دوست من است و من به هیچ وجه نمی‌توانم جواب او را بدهم. ما در شرایطی بودیم که بعد از آن گل به حریف خوشحالی کردیم. فقط این را می‌گویم اشتباهات دآوری به نفع همه تیم‌ها است و یک روز به نفع یک تیم و روز دیگر به ضرر یک تیم است. از همه اینها گذشته ما مزد برتری‌مان را در این بازی گرفتیم. قلعه‌نویی خودش نیز بعد از بازی به سمت ما آمد و این پیروزی را تبریک گفت. این رفتار حرفه‌ای مربیان است.

مرفاوی در خصوص استفاده از امید جهانبخش و عملکرد مناسب این بازیکن تصریح کرد: از اولین بازی او را به عنوان گل بازیکن خلاق در ترکیب قرار دادیم. خط حمله ما نیاز به خلاقیت داشت و ما هم به همین دلیل از جهانبخش استفاده کردیم. علاوه بر کارهای هجومی در کارهای دفاعی هم به بازیکن مسئولیت‌هایی داده بودیم که او در عملکرد آنها هم بسیار خوب ظاهر شده البته نه فقط به جهانبخش بلکه به چند بازیکن دیگر هم که در کارهای هجومی خوب هستند مسئولیت‌هایی در این بازی داده بودیم.

وی در مورد مصدومیت محسن فروزان، گفت: وقتی یک مجموعه با یکدیگر مصمیمی است، نبود یک بازیکن مشکلی به وجود نمی‌آورد. بازیکنان می‌توانند جای یکدیگر را پر کنند. مصدومیت فروزان چندان جدی نیست.

با توقف استقلال و شکست تراکتور

پرسپولیس قهرمان زودهنگام لیگ شد؟



باینر تن در گرو پیروزی مقابل شاگردان برانکو ایوانکوویچ است.

هفته بیست و هفتم

پدیده مشهد - تراکتورسازی (جمعه ۲۵ فروردین)

شنبه ۲۶ فروردین

ماشین سازی تبریز- پرسپولیس

استقلال تهران - صباي قم

هفته بیست و هشتم - پنجشنبه ۳۱ فروردین

پرسپولیس - پدیده مشهد

تراکتورسازی - استقلال

هفته بیست و نهم - شنبه ۱۹ اردیبهشت

پدیده مشهد - استقلال

پرسپولیس - ذوب آهن

دو مشکلی که استقلال را آزار می دهد

هنوز چراغ سبزی دیده نشده است

کارها در این رابطه درست جلو نمی رود و ادامه این روند می تواند دوباره بحث استعفا را آن هم در مهم ترین روزهای فصل باز کند.
بخش دوم مشکلات استقلال بر می گردد به عدم تمدید قرارداد بسیاری از بازیکنان جوان این تیم با استقلالی که هنوز مبلغ زیادی از طلب آنها را پرداخت نکرده است.
با وجود اصرار منصوریان برای حفظ اسکلت استقلال برای فصل بعد هنوز تلاش های مدیران استقلال به نتیجه نرسیده و شرایط خوبی برای این تیم جهت سال آینده مهیا نشده است.
استقلال اگر نتواند اسکلت اسمال خود را حفظ کند برای سال آینده هم نمی تواند مدعی باشد البته در این رابطه هنوز این تیم فرصت دارد و علاوه بر باقی ماندن این روزها تا پایان فصل، تابستان داغ هم در پیش است اما واقعیت این است که تا این لحظه آن اسکلت خوب حفظ نشده است.

باید دید استقلال در روزهای آخراين فصل برای کسب سهمیه مستقیم آسیایی و یا حتی قهرمانی و تقویت برای سال آینده چگونه این مشکلات را پشت سر می گذارد؟

بازگشت به تمرینات با نظر مساعد بزرگ شراه تیم

رحمتی نورافکن را به استقلال برگرداند

هم به صورت ضمنی با این موضوع موافقت کرده است.

البته زمانی که منصوریان به محل تمرین آمد، مهدی رحمتی سمت سرمربی استقلال و به او گفت: « من با اجازه شما نورافکن را به تمرینات آوردم تا بتواند خود را برای بازی با لوکوموتیو آماده کند.»

خود را با این تیم از خواب گشت که تنها نورافکن در صورتی به تمرینات بر می گردد که امید ابراهیمی، خسرو حیدری و یعقوب کریمی اجازه تمرین کردن به او بدهد و با این شرایط مهدی رحمتی تلاش کرد نظر بزرگ شراه تیمش

مکث

سرخپوشان مرآقب الریان باشند؛

دفاع بدی که برانکو از تیمش کرد



سرمربی تیم پرسپولیس ناخوسته و نا آگاهانه و بدون آن که خود بداند تیم تحت رهبری اش را تخریب کرد و عملکرد خودش بعنوان مسئول فنی این تیم را زیر سؤال برد.

تیم فوتبال پرسپولیس تهران در هفته بیست و ششم لیگ برتر به مصاف تیم پیکان رفت و موفق شد این تیم را شکست دهد و به صدرنشینی اش اقتدار بیشتری ببخشد. سرمربی سرخ پوشان در نشست خبری پیش از این بازی در مقام دفاع از بیرانوند که علیرغم ۷ کلین شیت در ۷ بازی تیم ملی در مسابقات انتخابی جام جهانی روسیه داشت، در اغلب بازی‌های تیم پرسپولیس چه در لیگ و چه در آسیا گل خورده و صدای منتقدانش را در آورده بر می‌آید و می‌گوید این دروازه بان ملی پوش روی هیچ یک از گل هایی که خورده مقصر نبوده است.

برانکو در بخش دیگری از صحبت‌هایش (به زعم خود) در مقام دفاع از عملکرد دفاعی تیمش می‌گوید: «صنعت نفت یک توپ آورد و یک گل زد، الریان هم به جز سه باری که روی دروازه ما به گل رسید موقعیت دیگری خلق نکرد.»

پیش از این نیز از این صحبت ها از برانکو شنیده بودیم. او دقیقا بعد از شکست در دربی مشابه همین صحبت ها را داشت و گفته بود: «استقلال فقط سه توپ روی دروازه ما آورد و سه گل زد».

بارها عنوان شده است که: «بدترین نوع تخریب بد دفاع کردن است». شاید منظور برانکو از این صحبت ها دفاع از تیمش و توجیه شکست هایی باشد که تحمل کرده بود، اما سرمربی با تجربه پرسپولیس با این صحبت هایش به جای دفاع از تیمش در واقع اول خودش و بعد تیمش را تخریب کرد. او با بد دفاع کردن از پرسپولیس دست به تخریب این تیم زد.

دو حالت بیشتر نیست. حالت اول این که صحبت های برانکو درست باشد و صنعت نفت تنها با یک بار توپ آوردن روی دروازه پرسپولیس به یک گل رسیده باشد، الریان سه بار توپ آورده باشد و به سه گل رسیده باشد و استقلال هم سه توپ آورده باشد و سه گل زده باشد. این نه تنها خوب نیست، بلکه بسیار بد و ویران کننده است. برای تیمی که تک تک توپ هایی که روی دروازش می آیند گل می‌شود باید تاسف خورد و باید خوشحال بود که مثلا صنعت نفت بیشتر از یک توپ روی دروازه این تیم نیاورد. با الریان و استقلال بیشتر از سه بار خلق موقعیت نکردند. چون انگار قرار است تک تک توپ هایی که روی دروازه این تیم می آید به گل تبدیل شود.

حالت دوم این است که برانکو خوب بازی‌های تیمش را ندیده و همه این تیم ها بیشتر از تعداد گل هایی که زده‌اند توپ روی دروازه تیم برانکو آورده‌اند که این حالت دوم هم نمی‌تواند خیلی بهتر از حالت نخست باشد.

شاید بهتر باشد سرمربی پرسپولیس به جای آن که برای توجیه شکست‌های تیمش و به فکر بر طرف کردن نقاط ضعف آن باشد نه این که با فرافکنی و به اشتباه قصد بالا بردن روحیه بازیکنان و هواداران پرسپولیس را داشته باشد.

این تیم باید در ادامه رقابت های لیگ یک برتر هفته آینده در ورزشگاه آزادی میزبان الریان قطر باشد. شکست در این دیدار قطعا پیشروان برای صعود به مرحله بعد را کاهش خواهد داد. بنابراین برانکو باید مراقب تیمش باشد که حتی با یک حمله الریان دروازه اش باز نشود و کارش به مشکل برنجورد.

آسیاد

رکورد کم نظیر مدافع راست استقلال

خسرو و دو یستمین بوسه بر پیران آبی



کاپیتان دوم استقلال در دیدار برابر گسترش فولاد تبریز برای دو یستمین بار در لیگ برتر با پیران این تیم به میدان رفت.

خسرو حیدری بهترین گلساز استقلال در تاریخ لیگ برتر در دیدار برابر گسترش فولاد دو یستمین بازی خود با پیران استقلال در لیگ برتر را پشت سر گذاشت.

کاپیتان دوم استقلال در لیگ شانزدهم که مهره قابل اعتماد و اتکای منصوریان در سمت راست زمین به شمار می رود، سومین بازیکن استقلال است که وارد باشگاه دو یست تایی های لیگ برتر با پیران استقلال می شود.

حیدری در این ۲۰۰ بازی برای استقلال سه گل به ثمر رساده و تعداد پاس گل‌های او نیز از ۵۰ عبور کرده است. حیدری البته در این مدت ۲۵۸ دیدار رسمی با پیران استقلال انجام داده که ۴۱ بازی آن در لیگ قهرمانان آسیا بوده و ۱۷ بازی نیز در جام حذفی در برگزار شده است.

کاپیتان دوم آبی پوشان پس از حضور منصوریان در این تیم روزهای خوبی را در داخل زمین تجربه می‌کند و در خارج از زمین به گشته ی منصوریان بازاری سرمربی در رختکن است. حیدری در دیدار برابر گسترش فولاد با تصمیم منصوریان ۹۰ دقیقه برای استقلال به میدان رفت تا مانندن دیگر بازیکنان استقلال بی استراحت به مصاف لوکوموتیو برود و مشخص شود که نقش پر رنگی در پازل تاکتیکی منصوریان دارد. با توجه به باقی ماندن دو سال از قرارداد حیدری با استقلال انتظار می رود این بازیکن بتواند در سال های پیش رو بازی های خود با پیران استقلال در دیدارهای رسمی را با ۳۰۰ برساند تا نام او در این زمینه نیز در تاریخ باشگاه استقلال ثبت شود.

روزنه

طارمی در آستانه تکرار عنوان فصل قبل

گل زنی که فعلا آقای گل است

آقای گل فصل قبل که مدتی از لوج فاصله گرفته بود حالا هم در تیم ملی و هم در پرسپولیس خوب گل می زند و در لیگ برتر هم با ۱۴ گل صدرنشین جدول گلزنان است.

مهدی طارمی با گلی که در دیدار با پیکان به ثمر رساند، هم «گادوین منشا» را عقب راند و هم از ساسان انصاری عبور کرد تا با ۱۴ گل فعلا جلاتور از دیگر مدعیان قرار بگیرد. طارمی با وجود آنکه موقعیت های زیادی گلزنی را از دست می داد اما همچنان یک ماشین گلزنی رار پرسپولیس محسوب می‌شود که اتفاقا با پشت سر گذاشتن دوره افت حالا هم در تیم ملی ایران و هم در پرسپولیس کاملا آماده نشان می دهد.

طارمی در ابتدای فصل که به تیرگی رفت آماده سازی پیش فصل را از دست داد و در نیم فصل اول همان آقای گل پیشین نبود، اما در نیم فصل دوم با احتساب تمرینات برانکو و کی روش دوباره به خط اول برکشت و شرایط خوبی را برای خودش و تیم هایی که در آنها عضویت دارد («پرسپولیس و تیم ملی» ایجاد کرد. حالا برانکو می تواند حتی در آسیا هم بیشتر روی طارمی حساب باز کند هر چند که خیلی ها معتقدند در افت این بازیکن کمبود رقیب در پرسپولیس هم نقش به سزایی داشته و اگر پرسپولیس همچنان طارمی را می‌خواهد و در لوج می‌خواهد باید برای این بازیکن رقابیی جدی تر بترانشد.

بیشتر بدانیم

خرویف، واکنش طبیعی یا غیر طبیعی

خرویف یکی از عوامل اصلی سکنه قلبی و فشار خون است.شاید شما هم در خانواده خود کسی را داشته باشید که شب‌ها به خاطر خرویف نتوانید کنار او بخوابید و مجبور شوید حتما یا قبل از او به خواب بروید یا جای جداگانه‌ای را برای خواب انتخاب کنید. به گزارش باشگاه خبرنگاران، ما در اینجا قصد داریم که بررسی عوارض و راههای درمان خرویف بپردازیم تا هم خودمان از خطرات ناشی از خرویف آگاهی پیدا کنیم و هم اطرافیانمان خواب راحتی داشته باشند.

چگونگی مکانیسم خرویف

خواجوی متخصص گوش و حلق و بینی در این باره می‌گوید: خرویف به ازای ارتعاش عضلات نرم حلق اتفاق می‌افتد. هرگاه انسداد در راه هوایی داشته باشیم و هوا با فشار خارج شود، صدایی ایجاد می‌شود که ما از آن به خرویف تعبیر می‌کنیم که می‌تواند به علت شلی بافت‌های حلق و کام اتفاق بیفتد یا اینکه توده‌ای این راه تنگ کرده باشد. وی پیرامون این نکته گفت: با سیگار کشیدن، راه بینی دچار تورم می‌شود و این روم می‌تواند کام نرم و حلق را هنگام نفس کشیدن به ارتعاش در بیاورد و هنگامی که افراد به خواب می‌روند و عضلات شل می‌شوند این روم شل تر شده و صداهای ناهنجاری را تولید کند.

رابطه خرویف و سن

وی در این باره توضیح داد: به‌طور معمول خرویف به سن ربط چندانی ندارد و زمانی که راه هوایی بسته شود این عارضه ایجاد می‌شود. به عنوان مثال در کودکان ممکن است که تنگی لوزه‌ها اتفاق بیفتد و آنها موقع تنفس دچار مشکل شوند و خواب دچار خرویف گرندند.در سنین بالا نیز به‌طور کلی عضلات شل می‌شوند،اما در خلم‌ها به خاطر هورمون‌های زنانه عمدتا عضلات سفت‌تر است و کمتر اتفاق می‌افتد و به‌طور معمول هم از سن پانسیگی بروز خواهد کرد،اما در آقایان مخصوصا افراد سیگار و کسلی که تحرک کمی دارند مانند،رانندگان ماشین‌های سنگین که هیچگاه مراحل سوم و چهارم خواب عینی خواب عمیق را تجربه نمی‌کنند خرویف بیشتر اتفاق می‌افتد.این رئیس انجمن علمی جراحان گوش،حلق وبینی خواهد کرد،اما در آقایان مخصوصا افراد سیگار و کسلی که تحرک کمی دارند مانند،رانندگان ماشین‌های سنگین که هیچگاه مراحل سوم و چهارم خواب عینی خواب عمیق را تجربه نمی‌کنند خرویف بیشتر اتفاق می‌افتد.این رئیس انجمن علمی جراحان گوش،حلق وبینی و گردن درباره علالت غنایی برای کاهش خرویف توضیح داد: معمولا افرا چاق و دارای چربی زیاد بیشتر دچار خرویف می‌شوند چون چربی در گردن جمع می‌شود و باعث اختلال در تنفس می‌شود که در نهایت تورم بافت‌ها در این ناحیه را ایجاد می‌کند.وی در ادامه گفت: غناثری روی خرویف ندارد ولی اگر فرد نسبت به مادی مثل فلفل یا دویه حساسیت داشته باشد ممکن است موجب تشدید روم بینی یا حلق شود. همچنین هر چه مدت بتر باشد، میزان خرویف بیشتر خواهد شد.

درپجایی روی به سکنه قلبی

وی درباره این نکته گفت: سکنه قلبی زمانی اتفاق می‌افتد که اکسیژن کم‌تر از مقدار نیاز وارد خون شود که نه تنها به عضله قلب، بلکه به تمام بدن فشار می‌آورد و می‌تواند اتفاقات تلخی را به بار بیاورد. وی درباره خطرانی که خرویف را به وجود می‌آورد نیز توضیح داد:سکنه قلبی، آرتمی قلب، فشار خون و مشکل عصبی از عمده‌ترین آسیب‌هایی است که ممکن است خرویف به بدن انسان وارد کند، اما عقب ماندن در کار یا بیش فحالی مخصوصا برای کسانی که فعالیت بدنی کم دارند از اثرات جانبی خرویف است. وی در پایان درباره درمان این عارضه گفت: ابتدا باید علت آن شناخته شود که به‌طور مثال راه هوایی به اثر توده بسته شده است یا گرفتگی بینی وجود دارد یا عضلات شل شده است لوزه سوم بزرگ شده است و سپس درمان‌های اولیه آغاز شود. وی در ادامه گفت: یکی از راههای درمانی انجام جراحی است که طی این عمل عضلاتی که دچار شلی می‌شوند را با کمک عواملی سفت می‌کنند و راه هوایی را باز می‌کنند. راه دیگر نیز ماسناهای تنفسی است که هنگام خواب هوا را با فشار به پیمای می‌رساند که حاوی اکسیژن است و متشکل وی حل می‌شود. وی در پایان نیز گفت: انواع و اقسام داروهای گیاهی و شیمیایی نیز توصیه می‌شود ولی هیچ کدام موثر نیست.



علمی- فناوری

کشف اتمسفر در اطراف یک سیاره شبیه زمین

منجمان می گویند برای اولین بار در اطراف یک سیاره شبیه به زمین اتمسفری را شناسایی کرده‌اند. آنها مشغول مطالعه کره ای به نام **Gl ۱۱۳۲b** بوده اند که حدود یک و نیم برابر زمین است و ۲۹ سال نوری از ما فاصله دارد.



رصدخانه‌اش می‌دهد که این سیاره را اتمسفر غلیظی از جنس بخار آب یا متان یا ترکیبی از این دو پوشانده است. شناسایی یک اتمسفر در تعیین مشخصه‌های آن گام مهمی در مسیر یافتن آثار حیات در سیارات وری منظومه شمسی است. با این حال بعید به نظر می‌رسد که این سیاره قایل سکونت باشد زیرا دمای سطح آن به ۲۷۰ درجه سانتی گراد می‌رسد.

دکتر جان ساتوورت، سرپرست تحقیقات در دانشگاه کیل، گفته است: تا جایی که من می‌دانم حرارت داغ ترین جایی که حیات در زمین در آن دوام آورده است به ۱۲۰ درجه سانتی گراد می‌رسد و تازه این خیلی پایین تر از این سیاره است.

کشف سیاره Gl ۱۱۳۲b ابتدا در سال ۲۰۱۵ اعلام شد. این سیاره در صورت فلکی ویلا در نیمکره جنوبی قرار دارد. هر چند اندازه آن تقریبا مثل زمین است ستاره ای که حول آن می‌گردد خیلی کوچک‌تر، خشک تر و کم نورتر از خورشید است.

محققان با استفاده از رصدخانه جنوبی اروپا در شیلی توانستند این سیاره را هنگام سد کردن بخشی از نور ستاره مرکزی مطالعه کنند. دکتر ساتورت می‌گوید: وقتی سیاره از جلوی ستاره رد می‌شود کمی از نور آن می‌کاهد که راه خیلی خوبی برای تشخیص سیاره است.

پیش بینی آینده انرژی با اشعه ایکس

اشعه ایکس به دنبال شناخت تغییرات در مقیاس اتمی در قطب مثبت و منفی هستند. کشف فاکتورهای موثر در وضعیت ذخیره انرژی منجر به تولید باتری‌هایی با ظرفیت بیشتر بدون نیاز به تغییر در تکنولوژی می‌شود.

با آغاز مطالعات محققان دانشگاه استنفورد با تمرکز بر روی شناخت وضعیت اتمی باتری‌های لیتیومی، شرکت‌های بزرگ باتری‌سازی به این مطالعات علاقمند شدند و با محققان این مرکز همکاری کردند. این مطالعه با هدف شناخت دقیق وضعیت عملکرد باتری‌های لیتیومی و سول‌های خورشیدی آغاز شده است و هدف نهایی آن تولید باتری‌هایی با ظرفیت بیشتر بدون تغییر در تکنولوژی ساخت است. از دیگر اهداف محققان از به کارگیری اشعه ایکس شناخت بهتر عملکرد شارژ و تخلیه باتری است. این شناخت در بهتری از وضعیت حرکت الکترون‌ها از قطب منفی داشته و سرانجام منجر به تولید باتری‌هایی با ظرفیت بیشتر و با فرآیند شارژ سریع‌تر خواهد شد. یکی از دستاوردهای این مطالعه جایگزینی نانو ساختارهای سیلیکونی به جای قطب‌های منفی گرافیتی استاندارد است. با این تغییر ساده ظرفیت باتری‌های لیتیومی تا ۱۰ برابر افزایش می‌یابد. با افزایش ظرفیت باتری‌های لیتیومی کیفیت زندگی در دنیای امروز دگرگون می‌شود و شمع پیمایش خودروهای برقی با باتری‌های لیتیومی نسل جدید تا چند برابر افزایش می‌یابد. خوشبختانه با تولید باتری‌های لیتیومی بر ظرفیت قیمت تمام‌شده آنها نیز کاهش می‌یابد و در نهایت این پیشرفت هزینه استفاده از خودروهای الکتریکی را حتی بهتر از خودروهای بنزینی می‌کند. محققان با استفاده از اسکن اشعه ایکس عملکرد قطب منفی باتری‌های لیتیومی را در محدوده ۳۰۰ میکرون تا ۳۰ نانومتر بررسی می‌کنند.

یک دیوار خورشیدی بزرگ‌ترین نورپردازی را رقم زد

دیوار خورشیدی به طول ۸ متر و عرض ۱۶ متر که به ۳۰ هزار ماژول نوردهی منفرد OLED مجهز شده در نمایشگاه هفته طراحی میلان به کار گرفته شد.

هفته طراحی میلانو به عنوان بزرگ‌ترین و معروفترین گردهمایی دنیا برای بزرگداشت هنر طراحی از ۴ تا ۹ اپریل در شهر میلان برگزار می‌شود. در این نمایشگاه برای نخستین بار نورپردازی در مقیاس بزرگ با ترکیبی از فناوری در پیشرفته نمایشگرهای OLED به کار گرفته شد. این نورپردازی از طریق دیوار خورشیدی (Wall of the Sun) متشکل از ساختاری به طول ۸ متر و عرض ۱۶ متر است که از حداقل ۳۰ هزار ماژول نوردهی منفرد



استرسی چگونه باعث درد مفاصل می شود؟

حملات هراس یا اضطراب می‌توانند بر شیوه نشستن، حرکت، و فعالیت شما تاثیر گذار باشند و آن را تغییر دهند. با گذشت زمان، این شرایط می‌تولد به ناتوانی عملکردی در قسمت های خاصی از بدن منجر شود. به گزارش عصر ایران، با افزایش سن، احساس درد در مفاصل موضوعی طبیعی است. درد مفاصل می‌تواند در نتیجه آسیب های ورزشی یا تمرینی نیز شکل بگیرد. در این وجود، سلامت روان شما نیز می‌تواند بر سلامت مفاصل تاثیر گذار باشد. به گزارش "هر هلت اولیور"، رابطه ای مستقیم بین استرس و درد مفاصل وجود دارد. استرس می‌تواند به روش های مختلف بر بدن انسان تاثیر گذار باشد و درد مفاصل ناشی از استرس می‌تولد به واقع اثر قابل توجهی بر زندگی روزانه شما داشته باشد. درد مفاصل ناشی از اضطراب ممکن است به دلایل مختلفی شکل بگیرد.

تغییر حرکات

حملات هراس یا اضطراب می‌توانند بر شیوه نشستن، حرکت، و فعالیت شما تاثیر گذار باشند و آن را تغییر دهند. با گذشت زمان، این شرایط می‌تولد به ناتوانی عملکردی در قسمت های خاصی از بدن منجر شود. ورزش کردن ممکن است برای شما دشوار شود. ممکن است زمان بیشتری را برای استراحت صرف کنید که به نوبه خود می‌تواند موجب تشدید اضطراب و حتی عوارض دیگر از جمله درد مفاصل شود.

التهاب استرس

هنگامی که با التهاب در بدن مواجه هستید احتمال بیشتری دارد درد مفاصل را در کنار بسیاری موضوعات دیگر تجربه کنید. استرس واکنشی التهابی در بدن ایجاد می‌کند که می‌تواند موجب تورم مفاصل و کاهش توانایی حرکت آنها شود. خشکی و سفتی می‌تواند حرکت وانجام وظایف روزانه را دشوار سازد.

اختلال در عملکرد سیستم ایمنی

استرس و درد مفاصل به یکدیگر پیوند خورده اند زیرا استرس اثر مستقیم بر سیستم ایمنی بدن انسان دارد و یک سیستم ایمنی تضعیف شده می‌تواند احساس فشار و پریشانی بیشتر در مفاصل را ایجاد کند.

تنش عضلانی

اگر در بلند مدت با استرس مواجه باشید به تنش عضلانی مبتلا خواهید شد. این شرایط موجب سفتی عضلات می‌شود و مفاصل مجبور می‌شوند سخت‌تر کار کنند.افزایش فشار بر مفاصل می‌تواند موجب شکل گیری التهاب و ناراحتی هر چه بیشتر شود. ذکر این نکته مهم است که گاهی اوقات ممکن است با هیچ مساله زمینه ای مواجه نباشید، اما همچنان درد مفاصل را تجربه کنید. این شرایط می‌تواند در نتیجه کیفیت و کمیت خواب شبانه، یا مدت زمانی که در حالت نشسته و کار در برابر رایانه



سپری می‌کنید، شکل بگیرد. با این وجود، هنگامی که زیر استرس قرار دارید با مضطرب هستید احتمال بیشتری دارد نسبت به این دردها حساسیت بیشتری داشته باشید. **چگونگی مقابله با درد مفاصل مرتبط با استرس**
هنگامی که با استرس و درد مفاصل مواجه هستید باید با احتیاط وارد عمل شوید و ابتدا روش هایی را مدنظر قرار دهید که به کاهش استرس کمک می‌کنند. از جمله:
روش هایی که می‌توان برای رسیدگی به درد مفاصل مرتبط با استرس بکار گرفت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
۱. از نمک فرنگی اصل استفاده کنید
حمای آرامش بخش یا نمک فرنگی اصل (سولفات دومتیزی) می‌تواند به واقع در تسکین درد عضلات و مفاصل موثر باشد. این نمک هاسرشار از سولفات و منیزیم هستند که بدن می‌تواند به سرعت آنها را جذب کند و به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند. شما می‌توانید وان را با آب گرم پر کرده و دو فنجان نمک فرنگی اصل به آن اضافه کنید. به مدت ۲۰ دقیقه در آب قرار بگیرید تا درد مفاصل تسکین یابد.

۲. از کمپرس داغ و سرد استفاده کنید

یورکدیر داغ و سرد ممکن است به تسکین سریع درد مفاصل کمک کند. از یک بسته ژل درمانی گرم استفاده کنید و آن را به مدت ۲۰ دقیقه روی موفصل تحت تاثیر قرار گرفته قرار دهید. پس از آن، یک بسته یخ را به مدت ۲۰ دقیقه روی همان مفصل قرار دهید. این کار به تسکین فوری درد کمک می‌کند.

۳. فعالیت بیشتری داشته باشید

استرسی می‌تواند شما را از بیرون رفتن، انجام ورزش و یا ملاقات با دوستان و اعضای خانواده باز دارد. اما یک سبک زندگی کم تحرک عضلات را سفت و سخت می‌کند که به وخیم‌تر شدن درد مفاصل منجر خواهد شد. ورزش منظم و صحبت با پزشک برای افزایش اطلاعات درباره برخی حرکات کششی و تمرینات ورزشی به منظور تقویت عضلات و مفاصل را فراهم‌شود. این تمرینات قدرتی می‌توانند خطر تجربه آسیب دیدگی ها در آینده را کاهش دهند.

۴. به رژیم غذایی خود توجه داشته باشید

با ایجاد تغییراتی ظرف رد رژیم غذایی خود می‌توانید از درد مزمن پیشگیری کنید. التهاب مزمن موجب ضعف می‌شود و در نهایت به مرگ بافت منجر می‌شود. شما می‌توانید با مصرف غذاهایی که از فولید ضد التهابی سود می‌برند از این آسیب جلوگیری کنید. مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ را مصرف کنید. دانه های چیا، ماهی های چرب مانند سالمون، و گردو برخی از بهترین انتخاب‌ها در این زمینه هستند.

میوه و سبزیجات تازه بیشتری را در رژیم غذایی خود

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

اما واگرها درباره سلامت "جای"هایی که زود رنگ می‌دهند

جای هایی که زود رنگ می دهند تقلبی اند

مدیر کل نظارت بر فراورده‌های غذایی، آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو ضمن پاسخ به برخی اما و اگرها درباره سلامت جای‌های دانه‌ریزی که سریع رنگ می‌دهند، گفت: به مردم توصیه می‌کنیم از جای‌هایی که مورد تایید وزارت بهداشت و سازمان غذا و ناو هستند و در کارخانه‌های مورد تایید بسته‌بندی شده‌اند، استفاده کنند.

دکتر بهروز جنت در گفت‌وگو با ایسنا، درباره سلامت جای‌های دانه ریزی که سریع رنگ می‌دهند، گفت: باید توجه کرد که صرفاً زود رنگ دادن جای به این معنا نیست که در آن از رنگ‌های شیمیایی غیرمجاز استفاده شده است، بلکه در برخی از انواع جای‌های نامرغوب، ممکن است رنگ جای استخراج و سپس به جای معمولی اضافه شود که این کار مجاز است.

وی با بیان اینکه رنگ‌های غیرمجاز، ممکن است در محصولات غیرمجاز و تقلبی که در بازار هستند، استفاده شده باشند، افزود: بر این اساس به مردم توصیه می‌کنیم تا از جای‌هایی که مورد تایید وزارت بهداشت و سازمان غذا و داو هستند و در کارخانه‌های مورد تایید ما بسته‌بندی شده و نشان سازمان غذا و دارو را دارند، استفاده کنند. جنت با تاکید بر اینکه صرفاً زود رنگ دادن جای به این معنا نیست که در آن از رنگ‌های شیمیایی غیرمجاز استفاده شده است، افزود: اگر محصولی از سوی وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو مجوز دریافت کند، آن محصول به طور مداوم کنترل می‌شود.

مدیر کل نظارت بر فراورده‌های غذایی، آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو همچنین اظهار کرد: این موضوع در دنیا هم یک تکنولوژی شده است؛ به این صورت که رنگ جای‌هایی را که خیلی مرغوب نیستند، استخراج کرده‌واز آن برای جای‌های مرغوب‌تر استفاده می‌کنند.

محققان هشدار دادند:

عوارض مصرف بلندمدت آنتی بیوتیک‌ها در بروز علائم سرطان روده

طبق نتایج یک مطالعه بزرگ، مصرف آنتی بیوتیک‌ها در یک بازه زمانی طولانی در اوایل تا اواسط بزرگسالی ممکن است موجب افزایش ریسک بز علائم پیش سرطانی در روده شود.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه هاروارد پی بررند زنانی که به مدت ۲ هفته با بیشتر در دهه ۲۰ تا ۵۰ زندگی شان آنتی بیوتیک مصرف کرده اند، در مقایسه با زنانی که این دارو را در طولانی مدت مصرف نکرده اند، بیشتر در معرض ابتلا به ضایعات روده ای در دهه ۶۰ هستند.

در صورت برداشته نشدن این ضایعات که به پلیپ یا آدنوم معروف هستند، می‌توانند منجر به سرطان روده شوند.

دکتر اندرو چان، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این یافته‌ها نشان می‌دهد تاثیر آنتی بیوتیک‌ها در تغییر در باکتری‌های که به طور طبیعی در روده‌ها زندگی می‌کنند ممکن است افراد را در معرض سرطان روده بزرگ قرار دهد» به گفته چان، «آنتی بیوتیک‌ها موجب اختلال در تنوع و تعداد باکتری‌های موجود در روده موسوم به میکروبیوم می‌شوند. آنها همچن مقاومت در برابر باکتری‌های سمی را نیز کاهش می‌دهند. تمامی این مسائل ممکن است در بروز علائم پیش سرطانی نقش داشته باشند»

همچنین وی ادعا می‌کند باکتری‌های که به آنتی بیوتیک‌ها نیاز دارند ممکن است موجب بروز التهاب شوند که خود از عوامل پرخطر سرطان روده است. در این مطالعه، چان و همکارانش داده‌های مربوط به بیش از ۱۶۶۰۰ از ۶۰ سال و بالاتر را که در یک مطالعه خانه سالمندان شرکت کرده بودند بررسی کردند.

مواد خوراکی مناسب برای کاهش وزن

متخصص تغذیه برای کاهش وزن مصرف چند ماده خوراکی را معرفی می‌کنند. به گزارش مهر، شاید کاهش وزن با مصرف مواد خوراکی پرچرب و پرکربوهیدرات عجیب به نظر برسد اما در ادامه به برخی از این مواد خوراکی که به لاغری کمک می‌کنند اشاره می‌شود:

آووکادو

آووکادو منبع غنی چربی‌های سالم، بویژه اسید اولئیک منواشباع نشده هست که در روغن زیتون هم یافت می‌شود. وجود فیبر و پتاسیم نیز از دیگر مواد مغذی موجود در آووکادو هستند. به گفته محققان این میوه سبز جایگزین سالم تری برای مارگارین و کره است.

سیب زمینی آب پز

در بسیاری از رژیم‌های غذایی فعلی کربوهیدرات‌ها به‌طور کامل حذف می‌شوند، اما باید بدانید که سیب زمینی حاوی مقدار کمی از تمامی مواد مغذی موردنیاز بدن است. علاوه بر سیب زمینی، مصرف شلغم و سایر سبزیجات ریشه ای هم توصیه می‌شوند.

میوه‌ها

اکثر میوه‌ها سرشار از فیبر بوده و دارای میزان انرژی کمی هستند که آنها را تبدیل به جایگزین خوبی برای اسنک‌های پر کالری می‌نماید.

تخم مرغ کامل

تخم مرغ به خاطر داشتن میزان بالای کلسترول و چربی معروف است اما این ماده غذایی منبع خوب پروتئین باکیفیت همراه با کالری کم است.

مغز بجات آجیلی

مغز بجات آجیلی ملو از چربی هستند و منبع گیاهی خوب پروتئین محسوب می‌شوند. یک غذای سالم برای قلب بوده و اکثراً حاوی اسیدهای چرب امگا-۳، فیبر و ویتامین E هستند.

اگر قلب و کبدتان را دوست دارید:

حتی یک بار هم چیز بر گر نخورید!



هر گر از چند گلهی چیز برگ می‌خورید، بهتر است دیگر هرگز هم برگ و چیز برگ نخورید! زیرا خوردن حتی یک چیز برگ هم باعث اختلال در سوخت و ساز کبد می‌گردد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از العالم، کارشناسان حوزه بهداشت و سلامت هشدار داده‌اند که مصرف یک وعده بزرگ غذای چرب، حساسیت بدن به انسولین را کاهش می‌دهد. در نتیجه خوردن غذای چرب به طور فوری میزان‌های چربی مرتبط با بیماری قلبی را بالا می‌بردبدن ما در ابتدا می‌تواند از خوردن ناشی از خوردن غذای چرب بهبود یابد، اما در صورتی که این کار به صورت عادتی منظم در آید، ممکن است آسیب‌های مزمن ایجاد کند.پژوهشگران مرکز دیابت آلمان در دولسلدورف آلمان، با انجام آزمایش بر ۱۴ مرد ۲۰ و ۴۰ ساله سالم لانگرانلد، آنها را واداشتند که یک دوز روغن پالم با طعم وانیل بخورند. مقدار چربی‌های اشباع شده در این روغن پالم معادل چربی‌های اشباع‌شده در یک چیز برگ به همراه یک ظرف بزرگ سبب‌زمینی سرخ‌کرده بودآزمایش‌ها نشان داد که روغن پالم باعث افزایش فوری تجمع چربی در کبد، و افزایش تولید کبد در کبد، در نهایت کاهش حساسیت به انسولین می‌گردد. این تغییرات ممکن است در درازمدت به دیابت نوع ۲ منجر شود.کبد چرب نیز باعث بروز بیماری‌های خطرناک بسیاری برای این عضو و دیگر اعضای بدن می‌گردد.

مصرف ادویه های تند در بهار ممنوع!

همانطور که با پایان زمستان و فرارسیدن بهار سبک لباس پوشیدن‌مان عوض می‌شود و به سراغ لباس‌های مناسبت‌تر می‌رویم، باید حواس‌مان به سبک تغذیه خودمان هم باشد و متناسب با فصل تغذیه را هم تغییر دهیم. به گزارش سلامت نیوز ، اگر تاکنون سعی می‌کردیم از غذاهای گرم استفاده کنیم حالا دیگر باید مصرف این غذاها را محدود کنیم و به سراغ غذاهای سهل الهضم و خنک برویم تا دچار مشکلاتی مانند حساسیت‌های پوستی ناشی از تغذیه نشویم. دکتر غلامرضا کدافشاری معتقد است در این فصل بهتر است مصرف غذاهای تند و تیز که حاوی ادویه‌هایی مانند فلفل، زنجبیل یا سیر هستند را محدود کنید.

همچنین بهتر است غذاهای چرب و غذاهایی که غلظت خون را بالا می‌برند کمتر در رژیم غذایی شما قرار گیرند. این متخصص طب سنتی توصیه می‌کند: بهتر است از غذاهایی که هضم آنها راحت‌تر است مانند گوشت پرنده‌گان، غلات و سبزیجات بیشتر استفاده کنید.



شهرستان منطقه خوار از توابع آستان قدس اسلامی خوار است که از این جهت از اهمیت ویژه ای برخوردار است. شهرستان خوار از توابع آستان قدس اسلامی خوار است که از این جهت از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

شعر طنز

لژیویسی دولت پاکستان

گفتنی هستی، همانقدر خبر استاری کند
با خبر و بدو، عسله ها بازی کند

یادگار افسان، داشته و بداند، قلم
که بیاید، از هر آن روشی، صحر

حرف، همانا در هر درون، بسته ام
هر درون، بسته ام، کیست ام

یو دندلی تاریکو انجمن کړ
کړ و دلم خوښه را تعجب کړ
وړه پوره و پامخ خود را پکړ
لا شوی روشن چو دلم دده منیر
فر دند خوب و لاس دند چاکلی دند
کړ چو می دند دند دند دند که چو دند
کاکل دند من دند دند دند
یا دند دند دند دند دند
دند دند دند دند دند دند

[illegible][illegible]