

حزب مؤتلفه در انتخابات بازیچه احزاب دیگر اصولگرا شد

به گفته عضو فراکسیون امید مجلس اگر هدف از تشکیل دولت به سبب تقاضای تعیین اعضای کابینات دولت مستعفی باشد، می تواند منجر به تقویت احزاب شبهه افکنی که هدف ظاهری و نه واقعی آنها تأیید، دستپخت و جانشین شدن دولت است باشد. در حالی که هدف اصلی و نهایی در ایران به مردم منتقل نشده که تعیین یا نه آنها از حقوق و آزادیهای دستگیران، مشارکت سیاسی و برگزاری انتخابات بهیچترین در دولت‌های خودگرا نیست، از کشورهایی که به سبب دستکاری و دستکاری شدن در امور یکی از احزاب دولتی به نفع دولت و به سبب این به عنوان نیز به عنوان یکی از دولت‌های ناکرده و در تضاد با قوانین و مقررات و نیز از کشورهایی که هدف اصلی از تشکیل دولت به سبب تقویت احزاب شبهه افکنی و دستکاری در انتخابات و سبب و از راه و اشغال و به نفع آنها است به نفع و تأیید این موضوع و با معصوم و معاصی انداخته به مردم ایران در میان گذاشتن و از همین انگیزه از تشکیل دولت به سبب به تعیین یا نه آنها از حقوق و آزادیهای دستگیران، مشارکت سیاسی و برگزاری انتخابات است.

بیماری تب کریمه کنگو
جای نگرانی ندارد

از تریبون های عمومی
استفاده های سیاسی و
جناحی نکنیم

استاد بر جسده جونء اعصابه قوی باشد، به اشارء به اینکه از مکان ها و اربوبن های عمومی استفاده های سیاسی و اجتماعی تکنیک گفتار به بی محاکات و محاسن عمومی مانند نماز جمعه، مراسم شب های قدر و مناسبت های دیگر آید و حتی جنبه عمومی برای التماس کار...

آیت‌الله علی‌الریضی:

**شما چه کار دارید
که بخواهید حصر را بشکنید؟**

مشمولان معتاد معاف نمی شوند

اُجنسِرال GENERAL

برند جهانی اُجنسِرال مشابه تقلبی بسیار دارد
کافی است

با مراجعه به سایت www.nlg.ir در قسمت
کنترل احالت و کارائی با وارد کردن شماره سریال
دستگاه خریداری شده و با از طریق ارسال پیامک به
شماره ۰۲۱-۲۳۳۲ از اصل بودن کولر خود مطمئن شوید.

• سریال دستگاه ۰۲۱ •

اصل فقط با ضمانت نامه نیا



آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)

سازمان کشتارگاه صنعتی شهر داری قم



در نظر دارد نسبت به فروش آرایش غیر خوراکی دامی استحصالی از کشتار روزانه اقدام نماید.

لذا شرکت ها یا افرادی که دارای مجوز از مراجع ذیصلاح می باشند ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ درج این آگهی جهت بازدید و دریافت برگ شرایط مزایده به محل سازمان کشتارگاه صنعتی شهر داری قم واقع در قم، کیلومتر ۶ جاده اراک، جنب امامزاده سید جمال (ع) مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۳۸۸۶۷۵۳۱-۲ تماس حاصل نمایند.

ضمناً هزینه آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.

روابط عمومی سازمان کشتارگاه صنعتی شهر داری قم

پرسپولیس باید فرصت سوزی بازی رفت را جبران کند.
سم‌شنبه ۹ خرداد ۹۶، مرحله یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان آسیا

لخویا قطر - پرسپولیس ایران
ساعت ۲۲:۳۰ در ورزشگاه جاسم بن حمد دوحه قطر پرسپولیس فرصت طلایی شکست دادن لخویا در بازی رفت را از دست داد. مهدی طارمی قدر پنالتی‌ای که خودش با زیرکی گرفت را نداشت و بازی رفت صفر- صفر به پایان رسید.

به نظر می رسد پرسپولیسی‌ها عادت دارند کار خود را سخت کنند. محروم شدن تماشاگران و پنالتی خراب کردن طارمی دوباره آنها در وضعیتی دشوار قرار داده است. پرسپولیس اگر می خواهد برای اولین بار پای به مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا بگذارد فردا باید در دوحه عالی بازی کند و نتیجه‌ای در خشان بگیرد. هنوز آسیا برای قرمزها تمام نشده است؛ یک برد و حتی یک تساوی همراه با گل بر پرسپولیس را راهی مرحله بعدی می کند. قرمزها فردا باید با روحیه‌ای بالا در دوحه به میدان بروند. آنها باید بدانند یک نتیجه یک-یک هم حکم صعودشان را امضای می کند.

لخویا تیم قدرتمندی است و مطمئنا نتیجه گرفتن در خانه این تیم آسان نیست، نتیجه گرفتن در دوحه نیاز به یک نمایش بی نقص دارد. بازی پرسپولیس- لخویا تقابل قهرمانان این فصل لیگ های ایران و قطر است. لخویا در آسیا به راحتی در گروهی که استقلال خوزستان حضور داشت اول شد. با این حال در همان بازی لخویا-استقلال

اخبار

آقایان بروند سراغ تیم‌های محروم؛

شفق: تراکتورسازی یک تیم ورشکسته است

مدیرعامل سابق تراکتورسازی گفت: روزی که موفق شدم این تیم را به لیگ برتر بیاورم ۹۰ هزار هوادار داشتیم. اما الان این تیم کاملا ورشکسته است و هوادارش کم شده است.

ناصر شفق در خصوص آخرین اتفاقات مربوط به تراکتورسازی اظهار داشت: من هیچ کجای‌عالم نکردم که چهارشنبه برای گرفتن تراکتورسازی به تبریز می‌روم. فکر می‌کنم این خبرسازی از سوی بعضی‌ها صورت گرفته که مردم تبریز و هواداران تراکتورسازی را گمراه کنند. هدف آنها این است که مردم را چشم براه بگذارند و وقتی ببینند من چهارشنبه به تبریز نرفتم سرخورده شوند. نامه یک هفته به مدیران تراکتورسازی زمان دادند تا اسناد مثبت خود را در رد ادعای من ارائه دهند. یک هفته می‌شود ۱۱ خرداد که پنجشنبه است و ۱۲ خرداد هم جمعه می‌شود. پس عمل‌ا من تا شنبه هفته آینده نمی‌توانم به تبریز بروم. ضمن این‌که رفتن من به تبریز به شنبه و یکشنبه نیست، بلکه منوط به دادن حکم نهایی از سوی فدراسیون فوتبال است. مدیرعامل سابق باشگاه تراکتورسازی اظهار داشت: من تابع قانون هستم و تا زمانی که فدراسیون رسماً این موضوع را تأیید نکند به تبریز نمی‌روم. امیدوارم که فدراسیون هم مثل همیشه که جانب حق را گرفته در این مورد خاص هم جانب حق را داشته باشد و در نهایت حق به حق دار برسد. شفق در خصوص ادعای برخی از مسئولین در خصوص مالکیت این باشگاه بعد از ۷ سال اداره آن تأکید کرد: من تا آخر سر حرف و اعلام هستم و بابت گرفتن حق خودم و حق مردم تبریز و هواداران تیم تراکتورسازی تلاشی می‌کنم. وی در ادامه گفت: این‌که آقایان عاشق خدمت به فوتبال هستند مشکل نیست، اما اگر هدف خدمت است، بفرمایید، این‌ما و شما و این تیم فجر سبایی که خیلی بیشتر از تراکتورسازی نیازمند خدمت و دست گیری است. فجر مسئولین را نمی‌خواهید بفرمایید استقلال اهواز را تحویل بگیرید. هیچ تیمی محروم تر از استقلال اهواز و شایسته تر برای خدمت نیست. این تیم هم هواداران زیادی دارد و شهر اهواز هم ۸ سال درگیر جنگ تحمیلی بوده است و مردم این شهر تنها دل خوشی‌شان همین فوتبال است. در اهواز هم هواداران زیادی هستند و استعدادهای فوق‌العاده‌ای وجود دارند. از این تیم‌های محروم و نیازمند کمک زیاد است. بفرمایید استقلال خوزستان کمک کنید که در به در به دنبال مالک است. این تیم بایدبختی در جام باشگاه‌های آسیا حضور دارد. با این تیم تهران را تحویل بگیرد که نماینده ما در لیگ قهرمانان آسیا است. با سپیدرود رشت که به دنبال حامی مالی و مالک است و این تیم هم بیست سی هزار هوادار دارد. شفق در ادامه خاطر نشان ساخت: منطقه محروم زیاد داریم و تیم‌های نیازمند به حمایت هم زیاد داریم. چرا تراکتورسازی که خودش مالک دارد؟ بفرمایید این همه تیم که بلامالک هستند را حمایت کنید. تراکتورسازی نیازی به این حمایت‌ها ندارد. مدیرعامل سابق این باشگاه گفت: روزی که ببینند این تیم در لیگ یک منحل شد و مالکیت آن را گرفتند و با کمک خدا این تیم را به لیگ برتر آوردیم، در معمولی ترین بازی‌ها هم هفتاد هشتاد هزار هوادار به ورزشگاه می‌آمد. اما متأسفانه این تیم در حال حاضر در یک وضعیت ورشکستگی به سر می‌برد. البته احترام همه دوستان و آقبانی که در این سال‌ها برای این تیم زحمت کشیدند این من و همه مردم ایران واجب است، اما واقعاً حق تراکتورسازی این نیست که کارش به جایی برسد که حتی از گرفتن بازیکن که حق طبیعی هر تیمی است هم محروم باشند.

اسدی:

تاشکست می‌خوریم، حاشیه درست می‌کنند

دبیر کل فدراسیون فوتبال گفت: نمی‌دانم چرا هر وقت تیمی شکست می‌خورد دنبال این هستیم که حاشیه درست کنیم.

علیرضاسدی پس از بازگشت تیم فوتبال جوانان از مسابقات جام جهانی کره‌جنوبی درباره عملکرد این تیم اظهار داشت: پنجاه زحمت کشیدند و نواستند پس از سال‌ها راهی جام جهانی جوانان شوند. این موضوع جای خوشحالی دارد که نتوانستیم چنین مسابقاتی حضور داشته باشیم. بالاخره تمام تیم‌ها سعی می‌کنند با تمام توان در این رقابت‌ها شرکت کنند تا نتایج خوبی را کسب کنند و ما هم به این امید در این رقابت‌ها شرکت کرده بودیم. از طرفی تیم ما از تجربه بالایی برخوردار نبود و فدراسیون هم تمام امکانات را در اختیار این تیم قرار داد تا بتواند خوب نتیجه بگیرد. دبیر کل فدراسیون فوتبال خاطرنشان کرد: تیم بازی اول را با پیروزی پشت سر گذاشت در بازی‌های بعدی مقابل رزمیا و پرتغال در اثر غفلت و بد شانس شکست خورد. فدراسیون فوتبال بحث حمایتی را همچنان در دستور کار خود دارد. وی با اشاره به برخی انتقاده‌افزود: اگر برخی حرف‌ها درست باشد پس چرا نتوانستیم در بازی اول کاستاریکا را شکست دهیم؟ نمی‌دانم چرا هر وقت تیم می‌یازد به دنبال این هستیم تا برای این تیم حاشیه درست کنیم.

فخرالدینی: با سپاهان به توافق نرسیدم

بازیکن نفت تهران گفت: در لیست کراچنار قرار داشتیم اما با این تیم برای فصل جدید به توافق نرسیدم.

میلااد فخرالدینی در خصوص آخرین شرایطش گفت: آمادام و شرایط بدنی‌ام بد نیست. وی ادامه داد: در حال حاضر از چند تیم لیگ برتری از جمله گسترش فولاد پیشنهاد دارم که به زودی یکی از این تیم‌ها را انتخاب خواهم کرد. فخرالدینی گفت: البته در لیست کراچنار نیز برای فصل آینده سپاهان حضور داشتم که طی مذاکراتی که ۲ هفته پیش انجام شد، مدیر برنامه‌هایم با این باشگاه به توافق نرسید و در حال حاضر به سایر پیشنهاداتم فکر می‌کنم. بازیکن نفت تهران در مورد اینکه وضعیت طلبش از این باشگاه به کجا رسید، گفت: ۶۰ درصد از نفت طلب دارم و منتظریم تا تکلیف این باشگاه مشخص شود و بعد تصمیم‌گیری کنیم. وی درباره اینکه آیا از تیم جدید علی دایی یعنی سایپا پیشنهادی دارد یا خیر، گفت: من با آقای دایی مشکلی نداشت‌م اما از تیم جدید او هم پیشنهاد ندارم.

برهانی برای حضور در کلاس مربیگری به آلمان می‌رود

مهاجم پیشین تیم ملی و باشگاه استقلال در چند ماه آینده راهی کشور آلمان خواهد شد. آرش برهانی مدتی پیش با حضور در کلاس‌های مربیگری توانست مدرک C مدرک A بگیرد. او قرار است در چند ماه آینده با حضور در کلاس‌های مربیگری مدارک A و B و سپس در دریافت کند. برهانی قصد دارد که برای حضور در یک کلاس پیشرفته مربیگری راهی کشور آلمان شود. این کلاس سه هفته طول خواهد کشید و برهانی از حالا در حال تدارک برای سفر به کشور آلمان است تا در این کلاس شرکت کند.

لخویا پرسپولیس:

قهرمان طلسم را بشکن!



خوزستان مشخص شد می توان در خانه این تیم نتیجه گرفت. مهاجمان پرسپولیس باید فردا پی دقتی را کنار بگذارند، زدن یک گل خیال برانکو را تا حدود زیادی راحت می کند.

هدایت لخویا برعهده جمال بلمادی سرمربی سابق تیم

بازی برگشت هم به میدان برود.
چیکو فلورس اسپانیایی دیگر بازیکن مطرح لخویاست. نام تاته‌هی هافبک کراهی لخویا هم در لیگ قهرمانان آسیا بسیار خوش درخشیده است.

پرسپولیس آماده طلسم شکنی
پرسپولیس در تاریخ لیگ قهرمانان آسیا سه مرتبه به مرحله یک هشتم نهایی رسیده اما موفق نشده خود را به یک چهارم نهایی برساند. فردا باید این طلسم شکسته شود. بازی لخویا- پرسپولیس آخرین دیدار فصل پرسپولیس است. قهرمان ایران پس از قهرمانی در این فصل لیگ برتر باید تلاش کند که پایانی خوش برای خود رقم بزند. مرحله یک چهارم نهایی رقابتها پس از تعطیلات تابستانی برگزار می شود و پرسپولیس این فرصت را دارد تا با استفاده از خریدهای جدیدش به سمت قهرمانی در آسیا حرکت کند. برانکو ایوانکوویچ برای بازی فردا کمال کامیابی‌نیا را به دلیل آسیب دیدگی در اختیار ندارد و در غیاب او محسن ربیع‌خواد در پست هافبک دفاعی بازی خواهد کرد. ربیع‌خواد در بازی رفت نمایش قابل قبولی داشت و باید دوباره خوب بازی کند. در خط حمله همه نگاه‌ها به مهدی طارمی است. مهدی طارمی پس از هت‌تریک در بازی با الوحده خود را در آسیا شش گله کرد و در صدر جدول گلزنان لیگ قهرمانان آسیا قرار گرفت. طارمی این فرصت را دارد که پنالتی خراب کردن در بازی رفت را جبران کند. او در بازی با الوحده با زدن سه گل به خوبی پنالتی اش در بازی با الریان را تلافی کرد و حالا هم این فرصت را دارد تا یک بار دیگر نشان دهد یک مهاجم درجه یک است.

فدراسیون فوتبال به شرکت آدیداس طرح می‌دهد، نه آنها

عابدینی: جیووا غرامت ۲ میلیون یورویی را در خواب ببیند

فوتبال با شرکت جیووا گفت: این موضوع را مسئول حقوقی فدراسیون فوتبال پیگیری کرد و اتفاقات خوبی در این خصوص رقم خورد. قرارداد در آستانه فسخ شدن است و به زودی این اتفاق رخ می‌دهد.

وی در واکنش به این مسئله که سعید یحیایی، مدیر بخش صادرات شرکت جیووا مدعی شده فدراسیون فوتبال غرامت دو میلیون یورویی پرداخت کند، اظهار داشت: آقای یحیایی لطف کنند و بگویند چه کاره هستند! ایشان که مدیر بخش صادرات شرکت جیووا است، کجای قرارداد بوده که اکنون چنین ادعایی می‌کند؟ کسی که نماینده شرکت جیووا در ایران بود و مسئول امضای قرارداد بوده، آقای بردبار است.

سرپرست کمیته اقتصادی فدراسیون فوتبال در پاسخ به این سؤال که آیا پرداخت غرامت دو میلیون یورویی را رد می‌کند، گفت: بله، آنها در خواب ببینند که ما

عابدینی در رابطه به مذاکرات فدراسیون با شرکت آدیداس و اینکه شنیده شده طرح‌هایی که این شرکت برای البسه تیم ملی داده بود از سوی مسئولان فدراسیون رد شده است. خاطرنشان کرد: طرح‌ها را فدراسیون و آقای ساکت به شرکت آدیداس می‌دهد و قرار نیست آنها طرحی بدهند که ما رد کنیم. به زودی کمیته اقتصادی فدراسیون فوتبال با حقوقان‌های شرکت آدیداس جلسه دارند و در خصوص مسائل مربوط به عقد قرارداد بحث می‌کنند. یا ما مجاب می‌شویم یا آنها که در نهایت توافق لازم برای عقد قرارداد باید داشته باشند. اکنون همه چیز برای قرارداد با شرکت آدیداس خوب پیش رفته و موضوع این جلسه هم حل اختلاف‌های نهایی است.

AFC همه را به یک چشم ببیند؛

ترایان: شانس ایران برای میزبانی فو تسال جام ملت‌های آسیا بالا است



رئیس کمیته فنی فو تسال با بیان اینکه بعضی از بازیکنان حاضر در مسابقات زیر ۲۰ سال «پدرانه» بازی می‌کردند، از شانس بالای ایران برای میزبانی جام ملت‌های آسیا خبر داد.

عباس ترایان درباره ارزیابی اش از مسابقات فو تسال زیر ۲۰ سال قهرمانی آسیا گفت: کنفدراسیون فوتبال آسیا حرکت نوبنی انجام داد و برای آنکه از آمریکای لاتین و اروپا عقب نماند رقابت های زیر ۲۰ سال را برای اولین بار برگزار کرد. وی افزود: متأسفانه بعضی از کشورها حقیقت برگزاری این مسابقات را درک نکرده اند و دولت هایشان پاسپورت های جعلی برای بعضی از بازیکنان گرفتند تا سنی بالاتر در این رقابت‌ها به‌کار ببرند. متأسفانه، AFC فلا مکتایزم دیگری برای کنترل بازیکنان به‌جز پاسپورت ندارد. رئیس کمیته فنی و توسعه فو تسال یادآور شد: روز اول حضورمان در تایلند در جلسه‌ای که ریاست آن بر عهده علی گلشاین بود نسبت به وجود بازیکنانی با سن بالاتر اعتراض کردم. حتی با یکی از اعضای AFC هم بحث‌مان شد. به آنها پیشنهاد دادم به‌جز پاسپورت به یک باره مدارک تحصیلی بازیکنان حاضر در رقابت‌ها را بگیرند تا خیال شان بابت سن و سال بازیکنان راحت شود. ترایان خاطرنشان کرد: در همین مسابقات تیم های از ژرمنندی مثل ژاپن و تایلند به خاطر وجود بازیکنان صغر سن در تیم‌هایی همچون افغانستان، عراق، اندونزی و عراق فینال نرسیدند. حتی کشوری مثل موزلساتان بازیکنی داشت که پدرانه بازی می‌کرد! وی در پاسخ به این سوال که آیا امکان دارد با اعتراض تایلند، سهمیه المپیک عراق به تایلند برسد؟ تصریح کرد: نمی‌دانم تایلند چه مدارکی برای سن و سال بازیکنان عراق دارد اما پیدا کردن این مدارک کار سختی نیست. اتفاقاً در صورت اعتراض تایلند اتفاقات خوبی هم می‌افتد چون ممکن است عراق در المپیک جوانان هم با بازیکنانی با سن غیرواقعی حاضر شود و هم آبروی آسیا را ببرد و هم سهمیه‌های قاره را بسوزاند.

رئیس کمیته فنی و توسعه فو تسال در ادامه تأکید کرد: روز ۱۶ خرداد ماه جلسه کمیته فنی با حضور تمامی اعضا تشکیل می‌شود. در این جلسه علی صاعی سرمربی زیر ۲۰ سال گزارش کلملی از تیش ا ارائه می‌دهد. همچنین در این جلسه در خصوص کادر فنی تیم زیر ۱۸ سال و برنامه‌های این تیم برای المپیک جوانان برنامه ریزی خواهد شد. ترایان در پاسخ به این سوال که آیا سرمربی تیم زیر ۱۸ سال هم علی صاعی خواهد بود، گفت: فعلاً چیزی مشخص نیست و در جلسه کمیته فنی در این باره تصمیم می‌گیریم. وی درباره دستور جلسات دیگر کمیته فنی یادآور شد: در این جلسات تمام برنامه‌های تیم ملی بزرگسالان را با حضور مدیرمندانظم الشریعه سرمربی تیم بررسی می‌کنیم و همچنین باید مشخص شود تیم ملی با چه بازیکنانی به مسابقات آسیایی داخل سالن می‌رود. ضمن اینکه مرحله مقدماتی جام

ذوالفقارنسب: صعود پرسپولیس در سرنوشت این باشگاه تأثیر بسزایی دارد

پرسپولیس مقابل لخویا در قطر اظهار داشت: فکرکنم این مسابقه یکی از سخت‌ترین بازی‌های چند سال اخیر پرسپولیس است. بعد از تساوی بدون گل در تیم در تهران حالا همه چیز در دوحه مشخص می‌شود و تساوی با گل هم می‌تواند باعث صعود نماینده شایسته ما شود. وی افزود: تیم قطری از لحاظ امکانات شرایط بهتری را نسبت به پرسپولیس دارد اما نماینده کشورمان از لحاظ کیفیت تیمی، نیروی انسانی در وضعیت مطلوبی بسر می‌برد و اگر بازیکنان این تیم اختلافات سطحی و ایرادهای رایج در تیم‌شان را کنار بگذارند می‌توانند با یک بازی هدفمند و با برنامه دست پر از قطر برگردند. کارشناس فوتبال ایران با تأکید بر اینکه شانس پرسپولیس و لخویا در این بازی ۵۰-۵۰ است، یادآور شد: اگرچه بازی در قطر برگزار می‌شود اما من شانس دو تیم را در این بازی برابر می‌بینم و تیمی برنده میدان خواهد شد که از نظر آرایش تیمی و نظم تاکتیکی بهتر عمل

آفساید

دو برزلی برخطر و یک ازبکستانی بی اثر

رقبای طارمی و رضایی در رسیدن به آقای گلی آسیا



دو مهاجم ایرانی تیم های استقلال و پرسپولیس، به همراه دو بازیکن برزلی و یک بازیکن ازبک، در کورس رسیدن به عنوان آقای گلی هستند؛ بازیکنانی که به امید بالا بردن تعداد گل های خود امشب و فردا شب به میدان خواهند رفت. دو مهاجم ایرانی حاضر در لیگ قهرمانان آسیا در حالی در بازی های دور برگشت مرحله یک هشتم نهایی به میدان خواهند رفت که امید زیادی به کسب عنوان آقای گلی لیگ قهرمانان دارند.

با بررسی بهترین گلزنان لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۱۷ همراه «ورزش سه» باشید:

مهدی طارمی - پرسپولیس ایران: ۶ گل (۱ پنالتی)

مهاجم پرسپولیسی‌ها بعد از آقای گلی در لیگ برتر اکنون به دنبال آقای گلی در آسیاست، او که یکی از گل‌هایش را از روی نقطه پنالتی به ثمر رساند پیش از این به همراه تیم ملی نیز توانسته بود در بازی‌های مقدماتی جام جهانی نیز گلزنی کند و به همین دلیل تبدیل به مهاجمی معروف در قاره آسیا شده است، او امید اصلی برانکو و سرخ پوشان در دیدار برگشت مقابل لخویا برای گلزنی است. طارمی در صورت صعود پرسپولیسی‌ها به مرحله بعدی می‌تواند امیدوار باشد رکورد گلزنی در لیگ قهرمانان آسیا را بشکند.

کاوه رضایی - استقلال ایران: ۵ گل (۱ پنالتی)

بازیکن زهردار استقلایی‌ها نیز یکی از بهترین‌هایمهاجم حاضر در لیگ قهرمانان آسیا به‌شمار می‌رود، او که یکی از پنج گل خود را از روی نقطه پنالتی به ثمر رساذه است، پیش از این با تیم ذوب آهن نیز در لیگ قهرمانان گلزنی کرده بود، رضایی پس از درخشش با ابی‌ها و گلسازی در یک‌هفته اخیر، در یک‌هفته بعد درخشش و گلزنی در لیگ قهرمانان است. با توجه به احتمال بالای صعود استقلایی‌ها به مرحله بعدی، کاوه یکی از اصلی‌ترین امیدهای نمایندگان ایران برای حضور در جمع بهترین گلزنان است.

رافائل سیلوا - اوراوردز ژاپن: ۵ گل (۱ پنالتی)

مهاجم برزلی اوراوردز ژاپن یکی از مهاجمان پنج گله حاضر در لیگ قهرمانان آسیا محسوب می‌شود. او که در سال ۲۰۱۷ به جمع بازی‌ها ه‌اضافه شد، آمار خوبی از خود در این تیم به جا گذاشت و توانست در ۷ دیداری که برای این تیم به میدان رفت ۶ بار گلزنی کند. مهمترین تیمی که این بازیکن در آن به میدان رفت، تیم کورنییایی برزیل است. او پنج گلی که در لیگ قهرمانان به ثمر رساند، یک پنالتی ثبت کرده است. سیلوا یکی از بازیکنانی محسوب می‌شود که احتمالاً باید به همین تعداد گل بسنند کند چراکه ژاپنی‌ها که دیدار رفت خود را با دو گل، به حریف واگذار کردند احتمال اینکه نتوانند از پس ججو یونایتد بریبایند زیاد است.

آلن کوالیو- گوانگژو چین: ۵ گل (۱ پنالتی)

مهاجم برزلی گوانگژو چین گلزنی‌ها که تاکنون هیچ ضربه پنالتی به ثمر نرساذه است، فلورینتینس برزیل مطرح ترن تیمی است که آن به میدان رفته است. وی از سال ۲۰۱۲ به جمع چینی‌ها اضافه شد و تاکنون ۱۸ گل برای این تیم به ثمر رسانده است. او یکی از بازیکنانی است که می‌تواند تعداد گل‌های خود را بالا ببرد؛ چراکه با توجه به پیروزی در بازی رفت مقابل ژاپنی‌ها احتمالاً به مرحله بعدی نیز راه خواهد یافت.

مرات بیگمکاف - لوکوموتیو ازبکستان: ۵ گل (۱ پنالتی)

تیم‌بازبکستانی که در صدر جدول گلزنان قرار دارد و نمی‌تواند به آقای فکر کند، بیگمکاف ازبکستانی است چراکه لوکوموتیو پیش از این و در مرحله گروهی حذف شده است. بیگمکاف ۳۱ ساله که در تیم‌هایی همچون روبین کازان روسیه توپ زده است، از ساعت ۲۰۱۴ به جمع تاشکندی‌ها اضافه شد.

اخبار

سپاهان پیگیر بستن قرارداد با ساسان انصاری

باشگاه سپاهان در صدد است تا ساسان انصاری را در پست مهاجم هدف به تیم خوداضافه کند.

مصداقیت مسعود حسن زاده در دیدار ماقبل پایانی لیگ شانزدهم مقابل تراکتورسازی سبب شده تا لزانکو کراچنار به دنبال یک مهاجم تراز اول برای بر کردن جای خالی این بازیکن باشد. حسن زاده در بازگشت دوباره به اسفهان نمایش‌های پرفروغی ارائه داد و ۷ گل برای تیمش به ثمر رساند.

حالا به نظر می رسد ساسان انصاری که فصل گذشته ۱۶ بار در ترکیب فولادخوزستان گلزنی کرد و یکی از مدعیان آقای گلی مسابقات بود، در رادار باشگاه سپاهان قرار گرفته و صحبت هایی نیز با او برای پیوستش به این باشگاه صورت گرفته است. یکی از دغدغه‌های سپاهان در ادامه فصل نقل و انتقالات اضافه شدن یک مهاجم به تیم است که کارنامه خوبی داشته‌باشد و در صورت نهایی شدن قرارداد انصاری مشکل سپاهان در این پست نیز حل خواهد شد.

لازم به ذکر است سپاهانی‌ها طی روزهای اخیر شاهین ثاقبی، سیاوش یزدانی و حسن جعفری را به تیم خوداضافه کرده‌اند؛ بازیکنانی که با توجه به نقاط ضعف لیگ شانزدهم به تیم اضافه شده‌اند.

دژاگه وولفسبورگ را ترک می‌کند

بازیکن ایرانی وولفسبورگ با نظر مدیر ورزشی این باشگاه در تابستان این تیم را ترک خواهد کرد تا دومین تجربه حضورش در این تیم ناموفق باشد. اولاف ربه، مدیر ورزشی باشگاه ولفسبورگ درباره اهداف فصل نقل و انتقالات این باشگاه به صحبت پرداخت و اعلام کرد، که چند بازیکن از جمع این تیم جدا خواهند شد که نام اشکان دژاگه نیز در این فهرست دیده می‌شود.

دژاگه دژاگه با ولفسبورگ تا پایان ماه ژوئن اعتبار دارد و این بازیکن با پایان قراردادش باید به دنبال تیم جدیدی باشد تا در سال جام جهانی بتواند خودش را به کاراوس کی‌روش نشان دهد. اشکان دژاگه که سابقه قهرمانی با ولفسبورگ را در بوندسلیگا دارد، در دومین تجربه حضورش در جمع گرگ‌های فوتبال آلمان ناموفق بود و تنها دقیقه‌ای برابر برانشواویگ در پلی‌آف لیگ آلمان به میدان رفت. ولفسبورگ در دیدار رفت پلی‌آف لیگ آلمان توانست اینتراخت برانشواویگ را یک بر صفر شکست دهد و حالا چشم انتظار بازی برگشت با این تیم است تا در بوندسلیگایماند.

پولادی:
تا هفته آینده تیمم را مشخص می‌کنم

بازیکن الشحانیه جدایی‌اش از لیگ قطر را تأیید کرد و مدعی شد تا هفته آینده تصمیم خود برای تیم جدید را اتخاذ خواهد کرد.

مهرداد پولادی مدافع چپ الشحانیه بعد از ۳ فصل حضور در فوتبال قطر تصمیم به جدایی از این باشگاه گرفت تا چالش جدیدی را در فوتبال حرفه‌ای خود تجربه کند. روزنامه‌الوطن از قول مدیر باشگاه الشحانیه نوشته بود: مهرداد پولادی با یک باشگاه توافق نهایی رسیده پولادی در واکنش به این اخبار اعلام کرد تا هفته آینده تصمیم خود را اتخاذ خواهد کرد.

مهرداد پولادی که در حال حاضر برای استراحت و تعطیلات به یونان سفر کرده در واکنش به اخبار منتشر شده در خصوص کوچ به جنوب شرق آسیا گفت: با یک تیم تایلندی که در بانکوک فعالیت می‌کند، مذاکرات خوبی داشتیم اما هنوز تصمیم نهایی اتخاذ نکرده‌ام و سعی‌ام این است تا هفته آینده تکلیف تیم آینده‌ام را مشخص کنم. روزنامه‌الوطن از قول مدیر باشگاه الشحانیه نوشته بود: مهرداد پولادی با یک باشگاه تایلندی پیش قرارداد امضا کرده که با توجه به صحبت‌های خود این بازیکن می‌توان گفت او در یک قدمی تجربه لیگ تایلند در فصل آتی قرار دارد. رقابت‌هایی که در حال حاضر فصل اول خود را پشت سر می‌گذارد و یک تا دو ماه دیگر وارد نقل و انتقالات تیم فصل خواهد شد.

بیشتر بدانیم

متخصص پوست مطرح کرد

راه‌های پیشگیری و درمان اگزما

متخصص پوست با بیان اینکه افرادی که اگزمای پوستی دارند، نباید از صابون‌های معمولی برای شستشوی دستان خود استفاده کنند، گفت: تغذیه در تشدید اگزما می‌تواند مؤثر باشد.

امیر هوشنگ احسانی با بیان اینکه خارش پوست از علائم اگزما است و خاراندن زیاد آن ممکن است عفونت ایجاد کند، افزود: وقتی فرد اولین علامت مثلا خشکی و پوسته‌ریزی را مشاهده می‌کند می‌تواند با چرب کردن به بهبود آن کمک کرد؛ اما به محض اینکه التهاب، قرمزی و ترشح مشاهده شد باید به متخصص پوست مراجعه و درمان شود تا بیماری پیشرفت نکند.

وی در ادامه به انواع اگزما اشاره کرد و گفت: در اگزمای تحریکی –تماسی، پوست فرد با هر سن و جنس، اگر با یک ماده شیمیایی مانند شوینده‌های غلیظ، تماس طولانی داشته باشد، قطعا دچار واکنش پوستی و حساسیتی خواهد شد.

این متخصص پوست در برنله شبکه رادیویی سلامت افزود: در اواخر زمستان و بهار بیشتر اگزماهای تحریکی مشاهده می‌شوند چون فرد در طول روز چندین بار بدون دستکش با یک شوینده کار می‌کند. وی با اشاره به اینکه اگزمای آلرژیک به فصل ارتباط ندارد تأکید کرد: در اگزمای آلرژیک فرد باید زمینه‌د داشته باشد یعنی فرد به شوینده‌ها، فلزات، بدلیجات، حساسیت و آلرژی داشته باشد.

احسانی در پاسخ به این پرسش که «به افرادی که در طول روز مجبورند به دفعات دستانشان را شست‌وشو دهند، چه توصیه‌ای دارید؟»، گفت: این افراد بلافاصله بعد از شست و شوی دست باید از محلول های مخصوص یا کرم های چرب کننده پوست استفاده کنند؛ یعنی بلافاصله بعد از شستن باید دستانشان را چرب کنند که پایه این کرم‌ها، اوسرین اوره یا وازلین است. وی با تأکید بر اینکه در پوست انسان یک لایه محافظتی به نام فاکتور مرطوب کننده طبیعی پوست وجود دارد، ادامه داد: این لایه محافظ با شست و شوی دست برداشته می‌شود که برای جبران آن فرد بعد از شست و شو باید از مواد و ترکیباتی که چربی دارند، استفاده نماید. البته کسی که مجبور است کار کند، ترجیحا باید از دستکش دو لایه استفاده کند، لایه زیرین از جنس نخ و لایه رو از جنس پلاستیک باشد؛ این افراد در بیرون از منزل باید از دستکش نخی استفاده کنند. این متخصص پوست در ادامه توصیه کرد: افرادی که اگزمای پوستی دارند، نباید از صابون ها و مایع های معمول دستشویی استفاده کنند چون pH آنها قلیایی است؛ امروزه ترکیباتی به بازار آمده که pH آنها خنثی است و ضمن برداشت آلودگی ها و باکتری ها از روی پوست به لایه محافظ پوست هم آسیب نمی‌رسانند. وی در خصوص نقش تغذیه در اگزما افزود: تغذیه در اگزما شاید خیلی نقش نداشته باشد؛ مثلا فرد با خوردن ادویه ممکن است خارش دستش شدید شود. در اینجا، ادویه اگزما را ایجاد نکرده ولی به طور غیر مستقیم آن را تشدید کرده است. احسانی در خصوص اگزمای ناشی از طلا و مس گفت: اگزما به طلا کم است و به نقره بیشتر؛ اما باید بدانیم علت اگزما وجود ناخالصی در فلز است. اگر این فلزات خالص باشند کمتر فرد دچار اگزما می‌شود. گاه اگزما به جاهای دیگر بدن هم منتقل می‌شود مثلا اگزما قیلا در انگشتان بوده است ولی بعد ها در مج دست مشاهده می‌شود. وی در پایان در پاسخ به این پرسش که «اگر محلول شیمیایی به پوست پاشیده شود، چه اقدامی لازم است؟»، اظهار داشت: بلافاصله باید آن ناحیه از پوست با آب شست و شو شود. شست و شو باید زیاد باشد چون آب غلظت ماده سوزاننده را کم و آن را رقیق و نفوذش را به پوست کمتر می‌کند. در این موارد استفاده از پمادهای سوختگی مانند نیتروفلورازون و پماد سیلور سولفادایزین، بلافاصله، مفید است و بعد فرد به مرکز درمانی باید مراجعه کند تا با استفاده از داروی مناسب از تشدید مشکل پیشگیری شود.



علم ـ فناوری

بدن خشک کن سقفی ساخته شد



محققان ایرانی موفق به طراحی و تولید بدن خشک کن های سقفی شدند که می تواند در عرض ۵لث دقیقه بدن یک فرد را خشک کند. از این دستگاه می توان الک احمد پورن مجری طرح دستگاه «بدن خشک کن سقفی» اظهار داشت: این دستگاه می تواند در عرض ۵ دقیقه برای آقایان و تا حداکثر ۵ دقیقه برای خانم ها به کار گرفته شود تا بدن را خشک کند. وی گفت: دستگاه بدن خشک کن یک دستگاه مکلیکی بوده و به سفق نصب می شود و فرد می تواند

کارشناس امنیتی همدار می دهند که هرکاه می توانند با نفوذ به دستگاه های تنظیم ضربان قلب که در داخل بدن انسان کار گذاشته می شود، زندگی این بیماران را به خطر بیندازند

بسیاری از تجهیزات پزشکی مبتنی بر فناوری اطلاعات مانند پمپ های تزریق انسولین و دستگاه های تنظیم کننده ضربان قلب از آسیب پذیری هایی برخوردار هستند که دستکاری آنها برای هکرها امکان می کند.

محققان شرکت امنیتی وایت اسکوپ می گویند دستگاه های تنظیم ضربان قلب ۴ شرکت مشهور سازنده این نوع تجهیزات و همین طور سیستم های مورد استفاده برای کنترل و بررسی عملکرد دستگاه های یاد شده در مجموع دارای ۸۰۰۰ آسیب پذیری مختلف هستند و این تعداد بی سابقه از اشکالات بسیار نگران کننده است.

کارشناسان وایت اسکوپ می گویند سیستم های نرم افزاری تولیدات هر چهار شرکت قدیمی و به روز نشده بوده و اطلاعات خصوصی مربوط به هر بیمار به طور رمز گذاری نشده بر روی آنها ذخیره می شود. لذا در زمان اتصال آنها به سیستم های نظارتی بدون نیاز به ورود کلمه عبور می توان به این اطلاعات دسترسی پیدا کرد.

در هفته های اخیر نفوذ بافزار واکرا ای به بسیاری از بیماران هادر سراسر جهان انجام اعمال جراحی را غیرممکن کرده و بسیاری از تجهیزات پزشکی را از کار انداخت و بیم آن می رود که تکرار حملات مشابه حیات بیماران را به طور جدی به مخاطره بیندازد.



یافتن مسیر سوار شدن به هواپیما و گیت های پرواز یکی از چالش های جدی مسافران در فرودگاه های بزرگ است و مسئولان فرودگاهی در انگلیس راه خلافته

علائم و راه‌های پیشگیری از تب کریمه کنگو



با شروع فصل گرما و افزایش حشرات ابتلا به انواع

بیماری های ناقل شیوع می‌یابد، تب کریمه کنگو از بیماری‌های ناقل حیوان به‌انسان است که از طریق کنه

منتقل شده و بسیار خطرناک می‌باشد.

بیماری ویروسی تب خونریزی دهنده کریمه کنگو (CCHF) با گزش یک کنه از خانواده Bunyaviridae

منتقل می‌شود و گرچه میزان اصلی آن حیوانات است،

ولی موارد پراکنده آن در انسان نیز دیده می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان این بیماری برای اولین بار در سال ۱۹۴۴ در شبه جزیره کریمه توسط دانشمندان روسی شناسایی شد و تب هموراژیک کریمه نام گرفت. در سال ۱۹۶۹ مشخص شد عامل تب خونریزی دهنده کریمه مشابه عامل بیماری است که در جریان اپیدمی سال ۱۹۵۶ در کنگو پیدا شد و ترکیب نام این دو منطقه علت نامگذاری این بیماری است.

CCHF بیشتر در آفریقا، بالکان، خاورمیانه و کشورهای آسیای جنوبی دیده می‌شود. طیف وسیعی از حیوانات وحشی و حیوانات اهلی مانند گاو، گوسفند و بز میزان اصلی این ویروس هستند. پرندگان معمولا نسبت به ویروس مقاوم هستند ولی شیوع آن در شتر مرغ و کشتار گاه‌های مرغ در آفریقانیز دیده شده است.

ویروس CCHF بر اثر گزش کنه و تماس با خون و بافت آلوده وجود می‌آید. بیشتر قربانیان کارگران کشتارگاه‌ها، دامپزشکان و کشاورزان هستند.

*****علائم و نشانه های بیماری**

دوره نهفته بیماری بسته به عمق نیش کنه متفاوت است. در صورت گزش عمیق، دوره نهفته بین یک تا سه روز و حداکثر ۹ روز است. اگر بیماری بر اثر تماس با خون یا بافت آلوده باشد، دوره نهفته پنج تا شش روز

و حداکثر ۱۳ روز است.

تب، درد عضلاتی، گردن درد، سفت شدن بافت گردن، درد چشم، حساسیت چشم نسبت به نور، تهوع، استفراغ، اسهال، شکم درد، گلودرد، نوسانات خلقی شدید و خواب آلودگی از مهمترین علائم تب خونریزی دهنده کنگو هستند.

در برخی بیماران افزایش ضریان قلب، تورم غدد لنفاوی، بزرگ شدن کبد، خونریزی داخلی قایل مشاهده از روی پوست، نارسایی کبد و ریه نیز دیده می‌شود. داروهای ضد ویروسی تنها راه درمان بیماری هستند که به صورت خوراکی و وریدی استفاده می‌شوند.

*****تب کنگو براحتی قابل پیشگیری است**

بی‌شک ذبح دام اگر در کشتارگاه‌های مورد تأیید وزارت بهداشت و با رعایت نکات ایمنی باشد، از انتقال بیماری تب کریمه کنگو به مردم نگرانی وجود نخواهد داشت.

دامپزشکان نیز تأکید می‌کنند، تهیه گوشت از مراکز مورد تأیید بهداشتی و دامپزشکی و فریز کردن گوشت قبل از مصرف در نمای فریزر به مدت سه تا چهار ساعت، ویروس تب کنگو را از بین می‌برد. بختن درست و کامل گوشت مصرفی نیز همین اثر را خواهد داشت.

اگر حیوان آلوده در روزهای لوج بیماری ذبح شود و ذبح کننده دستکش به دست نداشته باشد یا اگر دستش خراش بردارد، ویروس بلافاصله به او منتقل می‌شود.

استفاده از اقدامات محافظتی در جلوگیری از ابتلا به این بیماری از اهمیت بالایی برخوردار است. به طور خاص، پزشکان و دامپزشکان باید همیشه از دستکش، روپوش بلند، شلوار و چکمه مخصوص استفاده کنند.

اصرار بر این است دلم‌های وارداتی حتما توسط دامپزشک معاینه شوند و بعد در اختیار کشتارگاه‌ها قرار گیرند. همچنین باید از خرید گوشت‌های بازرسی نشده و بدون مهر دامپزشکی خودداری شود.

*****در صورت ابتلا چه کنیم؟**

۱ بیمار مشکوک به CCHF باید ایزوله شود و با افراد

خانواده و پرسنل بیمارستانی در تماس نباشد.

کلیه وسایل بیمارستانی مانند ماسک، دستکش، روپوش، پیش بند، لوله‌های خون، سرنگهای استفاده شده و هر وسیله‌ای که با ترشحات بیمار در تماس بوده باید سوزانده شود.

۲ سمپاشی منازل و اصطبل‌ها جهت کاهش کنه‌ها

۳ مصرف مواد عفونی جهت گندزدایی توالت‌ها،

محیط آلوده به خون و ترشحات بیمار

باید از دلیل اینکه متأسفانه دام بدون علامت است، باید از مصرف گوشت تازه خودداری شود و دام پس از ذبح تا ۲۴ ساعت در دمای منفی ۱ تا ۴ قرار گیرد تا ویروس‌های آن کشته شوند و پس از آن مصرف شود. ۵در هنگام کوب، پرسنل بیمار در معرض تماس پوستی یا پوستی مخاطی با خون مایعات بدن و یا فضولات بیمار قرار می‌گیرند بایستی فوراً سطح آلوده را با آب و صابون بشویند.

۶از خرید گوشتهای بازرسی نشده بدون مهر

دامپزشکی(کشتار غیرمجاز) خودداری کنید.

۷.کارکن بهداشتی و درمانی و افرادی که با خون، ترشحات بدن بیمار و یا بافت‌های آلوده بیماران تماس داشته‌اند باید مرتب و حداقل تا چهارده روز پس از تماس تحت نظر بوده و درجه حرارت بدن آنها هر روز کنترل شود و در صورت ظهور علائم بالینی مطابق با تعریف مورد محتمل بلافاصله درمان برای آنان شروع شده و اقدامات بعدی بعمل آید.

با این عینک راحت بخوابید!



یک شرکت آمریکایی عینکی ساخته که ۱۰ دقیقه پس از استفاده کاربر را به خوابی عمیق فرو می برد.

شرکت Sana Health عینک خواب ساخته است. سازنده این عینک به کاربران خود قول می دهد پس از ۱۰ دقیقه استفاده از آن به خوابی عمیق فروروند. البته عینک سانا فقط محافظی در برابر نور نیست. این عینک با قالی شبیه هدست واقعیت مجازی مکانیسم های مختلفی برای شبیه سازی صوتی و بصری در خود دارد. این شبیه سازی ها، الگوهایی را در مغز ایجاد می کنند که در چرخه های طبیعی خواب وجود دارند.

به این ترتیب وضعیت استراحت عمیق را تلقین و بیخوابی را دور می کننداین شرکت همچنین دارای یک ماسک خواب است که می تواند نوسان های سیستم عصبی فرد را کنترل و برهمین اساس شبیه سازی صوتی و تصویری مخصوص فرد ارائه کند.

در حال حاضر این شرکت مشغول آزمایش دستگاه روی روزنکاران است.

رومیزی هوشمند جایگزین ماوس

محققان پارچه هوشمندی ساخته اند که می تواند جایگزین ماوس رایانه شود. کاربران می‌توانند با حرکت دست روی آن صفحه نمایش رایانه را به یک تابلوی نقاشی دیجیتال تبدیل کنند.

پارچه های هشمند معمولا می‌توانند روشنایی یا گرما ایجاد کنند و حس لامسه داشته باشند.

در همین راستا یک صفحه لمسی پارچه ای در شرکتNew Lath ساخته شده تا بخشی از کاربردهای این فناوری را نشان دهد. این پارچه در حقیقت یک رومیزی هوشمند است که می‌تواند جایگزین ماوس رایانه شود.

در مرکز این پارچه هوشمند۷۶۲در ۹۱۴میلیمتری یک میکرو کنترلر قرار دارد که به حسگرها X/Y متصل است. این حسگرها رشته ای رسانایی هستند که در پارچه بافته شده اند. سپس روی آن پارچه ای دیگر به عنوان پوشش قرار می گیرد تا تمام بافت های زیرین را بپوشاند. سپس پارچه حاصل برنامه ریزی می شود.

علاوه بر آن موتورهای لرزشی نیز در پارچه مذکور کار گذاشته شده تا هنگامی که کاربر دست خود را روی پارچه می کشد، بازخوردی لمسی داشته باشد.

نتیجه حاصل یک پارچه لمسی است که کاربر می‌تواند روی آن حرکات مختلفی انجام دهد و در حقیقت صفحه نمایش رایانه را به یک تابلوی نقاشی بزرگ تبدیل می کند که می‌توان نقاشی های دیجیتال و مدل های سه بعدی در آن ساخت.

این پارچه لمسی با وزن ۰۹ کیلوگرم را می‌توان به راحتی جا به جا کرد.

البته این پارچه لمسی برای فروش آماده نیست.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

مصرف بیش از حد پروتئین و هشداردهنده!

کربوهیدرات ها و چربی ها هر دو، منابع شناخته شده برای افزایش وزن و ابتلا به بیماری‌های مختلف هستند و در این میان نقش پروتئین برای جربی سوزی و ساخت عضله ثابت شده است.

بدیهی است که بدن ما به پروتئین آمینواسیدهای آن برای ایجاد و تقویت عضلات و استخوان ها و متعادل نگه داشتن هورمون ها نیازمند است. با این حال مصرف بیش از حد پروتئین می تواند عوارض جانبی ناخوشایندی به همراه داشته باشند. تحقیقات ثابت کرده که یک مرد بزرگسال نیاز به روزانه ۵۶ گرم پروتئین دارد و این میزان در زنان ۴۶ گرم است. مردان ورزشکار، زنان باردار و سالمندان باید روزانه ۲۵ درصد بیشتر از این میزان پروتئین دریافت کنند.

مصرف بیش از حد پروتئین خود را با ۵ آسیب جدی نشان می دهد:

آسیب کلیوی: علم به ما می گوید که رژیم های غذایی سرشار از پروتئین می‌توانند آسیب شدید کلیه ها را به همراه داشته باشند زیرا این اندام ها باید به طور مداوم سخت کار کنند تا نیتروژن خون را از بین ببرند. پروتئین اضافی در رژیم غذایی به معنای مواجهه با عوارض جانبی نیتروژنی بیشتر است. به طور معمول، بدن می‌تواند مقدار طبیعی از پروتئین را از طریق ادرار دفع کند. اما مصرف بیش از اندازه موجب شکل گیری استرس در کلیه ها برای خلاص شدن از شر نیتروژن اضافی می‌شود که در بلند مدت آسیب کلیوی را به همراه دارد. افزایش وزن: بسیاری از کارشناسان تغذیه با این مساله موافق هستند که اگر چه در کوتاه مدت ممکن است با مصرف زیاد پروتئین، کاهش وزن را تجربه کنید، اما وزن بالاخره به میزان سابق خود بازمی‌گردد و یا حتی می‌تواند بیشتر از زمانی شود که برنامه کاهشی وزن خود را آغاز کرده اید. کج خلقی: مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ انجام شد، نشان داد، افرادی که یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات را برای یک بازه زمانی یک ساله یا بیشتر دنبال کردند، با آثار منفی چشمگیر روی خلق و خوی خود مواجه شدند. محققان پیوندی بین رژیم غذایی کم کربوهیدرات و تحریک پذیری، افسردگی، و بی‌قراری به واسطه کمبود کربوهیدرات ها (فقدان نشاسته) برای مغز و تولید سروتونین (هورمون خلق و خوی) را گزارش کردند. بوی بد دهان: افرادی که رژیم های غذایی سرشار از پروتئین و کم یا بدون کربو هیدرات را دنبال می‌کنند، اگر چه ممکن است کاهش وزن را در کوتاه مدت تجربه کنند، اما احتمال مواجهه با نفاس بد بو به لطف وضعیتتی که به نام کتوز شناخته می‌شود، آنها را تهدید می‌کند. کتوز زمانی رخ می‌دهد که بدن به واسطه کمبود کربوهیدرات ها استفاده از چربی به عنوان سوخت را آغاز می‌کند. همان گونه که بدن از ذخایر چربی استفاده می‌کند، زمینه ساز تولید کتون می‌شود. انتشار این مواد شیمیایی نفس بدبو و بوی بد دهان را موجب می‌شود. از آنجایی که کتون ها از اعماق درون بدن منتشر می‌شوند، هر میزان مسواک زدن، شستشوی دهان و آدامس جویدن نیز در رفع بوی بد تأثیری نخواهد داشت. مشکلات گوارشی: فیبر از اهمیت ویژه ای برای گوارش برخوردار است. در حقیقت، برای حفظ عملکرد درست و سالم دستگاه گوارش مصرف روزانه ۲۵ تا ۳۵ گرم فیبر توصیه می‌شود. پیشگیری از شرایطی مانند نفاز، گاز، و یبوست به میزان فیبری که در رژیم غذایی خود را کربوهیدرات های پیچیده (به عنوان مثال غلات کامل، لوبیا، میوه ها، و سبزیجات) دریافت می‌کنید، بستگی دارد. بر همین اساس است که رژیم های غذایی سرشار از پروتئین و کم کربوهیدرات به دار آلی گوارشی منجر می‌شوند.

یک متخصص تغذیه مطرح کرد

ایجاد مشکلات گوارشی با نخوردن سحری

متخصص تغذیه گفت: افراد روزمار به ویژه نوجوانان می‌توانند در آخر شب از شیره و خرما استفاده کنند. همچنین توصیه می‌شود این افراد حتما سحری میل کنند زیرا نخوردن سحری و خالی بودن معده فرد را دچار مشکلات گوارشی می‌کند. مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: حجم معده افراد در حال رشد، کوچکتر است. پس این افراد باید به حجم مواد مصرفی توجه کنند. به این افراد توصیه می‌شود که وعده‌های غذایی خود را تقسیم کرده و خوراکی‌های خود را در چند وعده افطاری، شام و غذای آخر شب بخورند. وی گفت: افراد روزمار علی‌الخصوص نوجوانان می‌توانند در آخر شب از شیره و خرما استفاده کنند. همچنین توصیه می‌شود حتما سحری را میل کنند زیرا نخوردن سحری و خالی بودن معده فرد را دچار مشکلات گوارشی می‌کند. صفوی گفت: رعایت رژیم غذایی متنوع و متعادل که شامل مواد گوشتی، ماهی، حبوبات، مواد غذایی مقوی و برابری خرما و موز باشد، ضروری است. همچنین دریافت کافی شیر و لبنیات حداقل دو بار در روز بسیار ضروری است. افراد روزمار باید از مصرف مواد کم ارزش که تنها پر کننده معده است خودداری کنند. صفوی گفت: افراد روزماری که در طول روز دچار ضعف و بی‌حالی می‌شوند می‌توانند بعد از افطار تحت نظر متخصص تغذیه، با شربت یا قرض ویتامین و انواع مولتی‌ویتامین‌ها استفاده کنند. اما اگر این افراد در وعده سحر و افطار به اندازه کافی از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنند درطول روز دچار مشکل نمی‌شوند این متخصص تغذیه گفت: زنان بارداری که قصد روزماری دارند باید حتما به میزان کافی و درست از مواد غذایی استفاده کنند و حتما باید با متخصص مشورت نمایند. در گذشته اعتقاد بر این بود که روزماری به دلیل بالا بردن سطح کتون‌ی‌های بدن از لحاظ فیزیولوژی می‌تواند به مغز و دستگاه عصبی و هوش جنین آسیب بزند اما اخیرا اعتقاد بر این است که در صورت دریافت مواد غذایی کافی، روزماری تأثیر نامطلوبی بر جنین ندارد. وی گفت: سالمندان باید مراقبت بیشتری کنند زیرا روزماری با کاهش میزان آب و قند خون بدن می‌تواند مشکلات آفرین شود و در صورتی که سرگیجه را برای سالمند بوجود آورد بسیار خطرناک است همچنین سالمندانی که مشکل دهان و دندان دارند باید از مواد رقیق شده و آبکی استفاده کنند.

دبیر انجمن پیشگیری از چاقی ایران :

در افطار آب یخ مصرف نکنید

دبیر انجمن پیشگیری از چاقی ایران با بیان اینکه روزمارر باید از مصرف آب بسیار خنک در وعده افطار و آغاز روزه به شدت خودداری کنند، یادآور شد:مصرف آب و مایعات فراوان موجب بروز سوء هاضمه و مشکلات گوارشی می‌شود.

دکتر محمد هاشمی، دبیر انجمن پیشگیری از چاقی ایران، با بیان اینکه در ماه رمضان به روزداران توصیه می‌شود افطار خود را با مایعات ولرم آغاز کنند، گفت: مصرف چای، شیر گرم، سوپ و آش سبک بهترین پیشنهاد برای آغاز روزه است وی افزود: همچنین به افراد توصیه می‌شود برای رفع عطش از نوشیدن مقدار زیادی آب بسیار خودداری کنند، زیرا این اقدام منجر به بیماری‌های گوارشی، سوءهاضمه و ورود لایه‌های چربی به پانکراس بدن می‌شود. همچنین به افراد توصیه می‌شود پس از افطار به فاصله ۵ دقیقه به نام مصرف کنند که پیشنهاد می‌شود در این وعده غذایی نیز از غذاهای سبک استفاده شوددبیر انجمن پیشگیری از چاقی ایران با تأکید بر این افراد از خوردن مواد غذایی زودجذب و حلو‌ی قند به شدت باید خودداری کنند، گفت: مصرف موادی مانند زولبیا، بامیه و سایر شیرینی‌جات در وعده افطار می‌تواند منجر به افزایش قند خون و در نتیجه افزایش ترشح انسولین شود. بدین‌صورت که فرد در ساعات اولیه افطار دچار افزایش قند خون و پس از مدت اندکی دچار کاهش قند خون می‌شود که این امر می‌تواند در سلامت آنها تأثیر منفی بگذارد وی خاطرنشان کرد: به طور کلی به افراد توصیه می‌شود در وعده افطار اعتدال غذایی را به خوبی رعایت کنند و از مصرف مواد قندی بسیار شیرین و زودجذب و مایعات فراوان به شدت خودداری کنند.

محققان دریافته‌اند

مصرف قند مهم‌ترین عامل ابتلا به انواع سرطان

تحقیقات دانشمندان نشان داده است مصرف قند و شکر مؤثرترین عامل برای ابتلا به انواع سرطان در طول دوره‌های سنی مختلف است.

تحقیقات دانشمندان نگزاس نشان داده است که مصرف قند و شکر می‌تواند در ابتلا به انواع سرطان دلمن بزند.

طیف وسیعی از تحقیقات نشان داده است سلول‌های سرطانی با مصرف قند رشد می‌کنند و بزرگتر می‌شوند؛ در واقع گل‌وگر، عامل اصلی جیش و گسترش سلول‌های سرطانی به سراسر بدن است. پژوهش‌های چند دهه از محققان حکایت از دلمن زدن رژیم غذایی غنی از قند به انواع سرطان‌هاست. بر این اساس، مصرف قند عامل مؤثری برای ابتلا به سرطان‌های ریه، سر و گردن، و مری و دهانه رحم است. پژوهشگران ادعا کرده‌اند سرطان به شدت وابسته به مصرف قند است؛ افرادی که دالنه‌ا قند و شکر مصرف می‌کنند، باید منتظر ابتلا به انواع سرطان باشند. مقالات بهداشتی و درمان سراسر دنیا، مواضع خود را نسبت به مصرف قند و شکر و رابطه آنها با ابتلا به سرطان و گسترش آن در بدن فرد مبتلا نشان داده‌اند. محققان دانشگاه نگزاس باور دارند، سطح بالای قند خون یک عامل مهم در بروز سرطان است؛ بر این اساس، سلول‌های سرطانی، قند را حدود ۱۷ برابر سریع‌تر از انرژی‌های سالم دریافت می‌کنند. سطوح بالای قند نشان می‌دهد که در افراد دچار دیابت و اضافه وزن به وفور دیده می‌شود، فعالیت ژن خاصی را که به پیشرفت سرطان کمک می‌کند افزایش می‌دهد. سلول‌های سرطان به عنوان بخشی از سیستم ایمنی در حالت ایده‌آل بسیار ضعیف هستند و این سلول‌های سالم است که به رشد و قدرتمندی آنها کمک می‌کند. مجلدو کردن هر چه بیشتر مصرف قند در رژیم غذایی منجر به کاهش احتمال ابتلا به انواع سرطان می‌شود؛ با توجه به شیوع سرطان در جهان، می‌توان گفت تا دهه‌های دیگر نیمی از مردم جهان مبتلا به سرطان هستند و این در حالی است که با یک رژیم غذایی مناسب می‌توان منابع این شیوع گسترده شد.

المشقة

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای (تیرت دوم)

ساخت، معدن و تجارت استان قم

و ذهاب اداری خود را به شماره مناقصه (۰۰۰۰۰۰۱۳۵۹۶۰۰۲۰۰ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی ایران) در تاریخ ۱۳۹۷/۴/۲۸ ساعت ۱۴:۳۰ روز شنبه مورخ ۹۶/۳/۲۸ تا ۱۴:۳۰ روز پنجشنبه مورخ ۹۶/۳/۲۷

در محل دفتر ثبت نام: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۳۵، طبقه اول، واحد ۱۰۱، روبروی ساختمان شهرداری منطقه ۱، تهران.

موضوع: ساخت، معدن و تجارت استان قم

رئیس سازمان تعلیم و تربیتی نظام آموزشی در کشور، مهم‌ترین استانی در فرایند تحولی و بی‌حاشا، در این عرصه، محوری و اساسی از طریق تعریف و بیان و با توجه است. تحولی و بی‌حاشا، در این عرصه، محوری و اساسی از طریق تعریف و بیان و با توجه است. تحولی و بی‌حاشا، در این عرصه، محوری و اساسی از طریق تعریف و بیان و با توجه است.