



صدور کیفرخواست پرونده اہانت بہ رئیس جمہور

استانی تهران از حضور گیم خواست در پرونده مربوط به اعتات به پرس
روز فارس و از سال پرونده به نگاره خبر داد عیسی جعفری دولت‌آبادی
دومین نشست شورای معاینه دانستی تهران با موضوع تحقیقات
ن با اشاره به اظهارات اخیر عبادی بر جهت زیر سوال بودن دخالت
ن در پی‌گیری امور عیسی محاکمات، حسن اظهار نظرهایی را عیسی (عدم
روایس موجود دانست و اظهار داشت بر خی را نگاره از مفاد قانون جدید
ن استعلام می‌خارد.



«پیاده روی اربعین» نماد پرشکوه
بیرون اهل بیت (ع) است

هم معظم انقلاب اسلامی تأکید کردند پیاده روی زمین یکی از حوالت بار برجستگانی است که خدای متعال منت گذاشته و ما این حادثه را برای ما خلق کرده است. حضرت آیت الله العظمی خاتمی ای. هم معظم انقلاب اسلامی در جلسه خارج فقه که روز گذشته ۱۵ بهمن ۸۵ ایلی برگزار شد، گفتند: ایام اربعین اسب و خورشید حال آن گسلی که نه برای پیاده روی هستند و پیاده روی اربعین در کوه و بیابان نیست. خواجهت رسید و از زیارت خوش و پسین روز اربعین را با شانه خطاب به صورت خواهند خواند.

ائتلاف؛ لازمه پیروزی جریان اصلاحات در انتخابات است



مشکلات حل شود فردگاه قم
طی دو سال به بهره‌برداری می‌رسد

معاون استاندار قم: به دلیل اینکه مشکلات حل شود فردگاه قم طی دو سال به بهره‌برداری می‌رسد گفت کار گروه بررسی مشکلات فردگاه قم با حضور رئیس مجلس و نمایندگان قم در مجلس برگزار و معین شد در صورت رفع موانع حقوقی فردگاه احداث آن در چند ماه دیگر سر به خاک شود. محسن بهشتی، وزیر باایمان این کار رئیس مجلس برای رفع موانع فردگاه و هفت رکنی سه ماهه با مشخص کرده است، افزود کار مشکلات حقوقی فردگاه در سه ماه آینده حل شود و سرمایه کاری با توان مالی ورود پیمانکاران، رئیس مجلس شورای اسلامی قول داد که در سرمایه کاری مالیاتی آن کمک کند.

وی اضافه کرد در صورتی که تمام مشکلات حل شود، فردگاه قم در کمتر از ۲ سال به طور کامل به بهره‌برداری می‌رسد به گفته وی همه مسئولان عزم کرده‌اند تا این اتمام کار می‌آید فردگاه قم به سرانجام برسد جلسه پنجمه گذشته بر طبق مقرر برای فردگاه بود و راهپایان دستگاه‌های استانی و کشوری بررسی شد بهشتی به جزئیات جلسه کار گروه بررسی مشکلات فردگاه اشاره و بیان کرد در جلسه کار گروه مقرر شد مجوزهای لازم برای ادامه اخذت فردگاه گرفته شود که یکی از آن‌ها مجوز سازمان هواپیمایی کشور است که لازمه آن ابتدا گرفتن مجوز از شورای عالی معماری و شهرسازی کشور است.

معاون استاندار قم: **حتل حل شود فردگاه می رسد**

فردگاه قم با بیل اینکه مشکلات حل شود فردگاه ملی فصول به بهره مشکلات فردگاه قم با حضور رئیس مجلس و نمایندگان قم در مجلس حقوقی فردگاه احداث آن در چند ماه آینده سر گرفته شود.

رئیس مجلس برای رفع مزاج فردگاه و به حل مشکلاتی که به واسطه آن مشخص مشکلات فردگاه در سه ماه آینده حل شود و سرمایه گذاری نیز با نوان مالی ورود می شود تا که در سرمایه گذاری فابریکاس نیز کمک کند.

مسئولان حل شود فردگاه قم در گفتگو با آسان به طور کامل به بهره مشکلات عزم را جزم کرده اند تا با اهتمام مردم و به سرمایه گذاری به سرمایه گذاری به برای فردگاه و به ایامات مسکنه های اسلامی و کشوری.

به گروه گروه مشکلات فردگاه اشاره و بیان کردند جلسه کار گروه گفت فردگاه گرفته شود به یکی از سرمایه گذاری به مسکنه های ملی و به ایامات محوز از شورای عالی معماری و شهرسازی کشور است.

حجت الاسلام سید مهدی طباطبائی:

روحانیت نباید از مردم فاصله بگیرد

روحانی و عاطفی به جامعه و حاشیت بر نمی گردند
چرا در نماز جمعه بین مردم و مسئولان میله می کشند؟
گروه زدن اصولگرایی و اصلاح طلبی با دینداری و سکولاری خطرناک است

بیانگوی دولت:

بانک ها نباید بنگاه داری کنند

تولد یک جناح جدید از ملت عاطفی نوری، روحانی و لاریجانی؟

پشت پرده شیفٲ سیاسی
روحانی و لاریجانی چیست؟

چرخ محافله به برخی سیاستمداران در چند سال اخیر از مولفه‌هایی است که تأثیرات مهمی در آرایشی سیاسی این چند سال داشته است. سیاستمدارانی که اساسی شرایط نخبه داند حرکت در مسیر جدید ادراک و بینش درجیح داشته. علی، لا محاله، علی.

طرح وحدت با سپاه اوج بصیرت ارتش است

رسیدگی به پرونده نفتی احمدی نژاد

«پیاده روی اربعین» نماد پرشکوه پیروان اهل بیت (ع) است

وهر معظّم انقلاب اسلامی که در پی پیاده روی اربعین یکی از حوادث بسیار استثنای است که خدای متعال صحت گناشته بر ما و این حادثه را برای ما خلق کرده است.

به گزارش روز سه شنبه ایرنا، با پایگاه اطلاع رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت الله العظمی خاتمی، آیه الله معظّم انقلاب اسلامی در جلسه در خراسان که در روز شنبه ۱۴ آذر برگزار شد، گفتند اربعین برای ما، وحشیانه و حق آن قبیله که در مقابل پیادروان هستند یا پیادروان خود هستند کرده و به زیارت اربعین خواهند رسید و این روز خوش حضور روز را این شالوده خطاب به ما به زیارت خواهد داشت.

ایشان افزودند ما این اربعین را با دعا و تقوی و با حضرت محمد مصطفی که این گناهانی که هزاران

برخی در پی محاکمه ظریف بودند

[illegible]

انتخاب شہر دار توسط شورانظارت راضعيف مي کند

[illegible]

صدور کیفر خواست پرونده اهانت به رئیس جمهور در روز قدس

از تأیید حکم اعزام کربلای صوفی گروهک داعشی در دیوان عالی کشور خبر داد و ترخیص اقدامات اخیر شمایل معنوی در حمله به بانک‌ها و برخی اماکن عمومی تظاهرات ولشت حمله به یک‌هزار و اربعه اماکن صوفی، جرم علیه امنیت است زیرا به قصد مقابله با نظام معنوی می‌شود؛ این گروهک جرایم در دناکاری شهید مفید رسیده است؛ شهیدوفغانستان نیز از طرف ا. خواجه‌صافی می‌خواهد؛ جولان خود را کنترل کند تا گرفتار فرآیند‌های قضایی مجاری جهت اقدام علیه امنیت نشود. جعفری عزت‌آبادی از تشکیل پرونده‌های کربلای کلاهداری از طریق کوهستان پرونده تظاهرات کربلای و تریاک خسارت از سرکنشایی بیمه در دناکاری بهشت خبر داد و اظهار داشت: قضایی این باند به صورت سازمان یافته موفق شده است با ایجاد تضادهای مالی و سیاسی بیمه اجباری و شرکت‌های بیمه، چندین میلیارد تومان به عنوان خسارت و تریاک کند؛ دناکاری تهران بر خصوص عملکرد این باند اظهار داشت: این باند پس از بهوش کردن فرد و شکست استخوان صوفی با مجروح کردن برخی افراد و ایجاد تضاد ساختگی از شرکت‌های بیمه خسارت ترخیص می‌کردند که تحت عنوان کلاهداری تحت تعقیب قرار گرفتند؛ جعفری دولت‌آبادی از سررسیدن نامه به دیوانه دناکاری را خواست و گفت: خسارت به نظر کارشناسی پزشکی قویست یعنی و نظارت باشد تا اموالی ا. بی‌تایید بدو جهت خارج شود

مشکل سپنتانیکنام در آینده نزدیک حل می‌شود

امیر تاجیک رییس کمیسیون شوراها و نمایان برای خبرگزاری شمس در گفتگو با خبرنگار مهر در مجلس شورای اسلامی، با اشاره به اهمیت و ضرورت تدوین قانون اساسی، اظهار داشت: تدوین قانون اساسی، یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین وظایف یک ملت است و این وظیفه را باید با دقت و جدیت انجام داد. وی افزود: در فرآیند تدوین قانون اساسی، باید به تمام اقشار و گروه‌های مختلف جامعه توجه داشت و به نیازها و خواسته‌های آنان پاسخ داد. وی همچنین به اهمیت نقش مردم در فرآیند تدوین قانون اساسی اشاره کرد و گفت: مردم باید به‌طور فعال در این فرآیند مشارکت داشته باشند و نظرات و پیشنهادات خود را به مراجع ذیصلاح ارائه دهند. وی در پایان گفت: امیدوارم که با همکاری و همفکری همه اقشار جامعه، بتوانیم یک قانون اساسی جامع، مانع و مردم‌پسند تدوین کنیم.

اقدامات عربستان تحریک آمیز و خطرناک است

وزیر امور خارجہ کشورمان بہ فعالیت تحریر کی آمیز غرض سے ان کے متعلقہ ادارے و شعبہ در ادعائے خلاف و خطرات کا مفہات زبیر سعودی ان کا رد بقائد یا حقوق بین الملل و مشغول خارجہ از بی کی کرد.

پورس جسدن زبیر امور خارجہ لنگاسی محمد جواد ظریف وزیر امور خارجہ

گزارش سایت ایتالیایی در مورد

تیم ملی ایران

ایران پتانسیل شگفتی‌سازی در جام جهانی را دارد

یک پایگاه اینترنتی ایتالیایی به بررسی نقاط قوت و ضعف تیم ملی ایران به‌عنوان یکی از تیم‌های راه‌یافته به جام جهانی ۲۰۱۸ پرداخته‌است.

سایت اینترنتی موندو اسپورتیووِی ایتالیا در گزارشی به بررسی عملکرد تیم ملی ایران به‌عنوان یکی از ۴ تیم آسیایی‌راه‌یافته به مرحله‌نهایی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه و معرفی این تیم برای مخاطبان ایتالیایی‌اش پرداخته‌است.

موندو اسپورتیوو گزارش تحلیلی خود از تیم ملی ایران را با بررسی کادر فنی این تیم آغاز کرده و نوشته‌است: کارلوس کی‌روش از سال ۲۰۱۱ هدایت ایرانی‌ها را به‌عهده داشته‌است. سرمربی سابق رئال مادرید در دوره قبلی جام جهانی، سال ۲۰۱۴ نیز ایران را به مرحله نهایی رساند و اسامال هم به‌عنوان اولین تیم از گروه نخست

رقابت‌ها، برای دومین بار متوالی تیم ملی را به جام جهانی رساند. او اگرچه در جام ملت‌های اروپا ناکام بود و تیمش در ضربات پنالتی مرحله یک‌چهارم نهایی به عراق باخت اما به‌شيوه‌ای جادطلیبانه تیمش را به روسیه رساند. تیم او تیمی متشکل از بازیکنان جوان و بازیکنان باتجربه‌است که پتانسیل خلق شگفتی‌های بزرگی را دارد. موندو اسپورتیوو با اشاره به یک نکته مهم گزارش خود درباره تیم ملی ایران را این‌گونه ادامه می‌دهد: ایران در مرحله انتخابی یک بازی‌اش را هم نیاخت و از دور چهارم رقابت‌ها با پیروزی یک بر صفرش در خانه کراهی‌ها به‌لطف گل سردار آزمون پیش‌تاز کورس صعود شد. آزمون جوهری در فوتبال ایران متولد سال ۱۹۹۵ است که در ۲۶ بازی ملی‌اش ۱۹ گل زده است و اکنون جزو ۱۰ گلزن برتر تیم ملی است. او در یک بازی مهم دیگر

تیم ملی ایران برابر ازبکستان هم گلزنی کرد تا صعود این تیم به جام جهانی قطعی شود.

پایگاه ایتالیایی در ادامه به بررسی نقاط ضعف تیم ملی ایران می‌پردازد و می‌نویسد: ایران تیمی است که زیاد گل نمی‌زند و در اکثر بازی‌هایش با حداقل اختلاف پیروز می‌شود اما در کسب پیروزی‌های یک‌گله تبحر دارد. در سمت مقابل اما ساختار دفاعی این تیم قوی است و خط دفاعی این تیم به‌فرماندهی بازیکنی مانند جلال حسینی با ۱۱ بازی ملی عملکرد خوبی داشته‌است. در همین حال باید نیم‌نگاهی هم به علیرضا جهانبخش داشت، هافبک هجومی جوانی که برای تیم آل‌کمار هلند به‌عنوان یک بال بازی می‌کند. سیستم ۳-۲-۳ سیستم مورد علاقه کپروزی است و در جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل هم از آن استفاده شد. در این سیستم یک مهاجم نوک وجود دارد

«سفته» راهکاری که موقتا سرخابی‌ها را آسیایی کرد!

از قرا معلوم،این باشگاه‌هالندایرادی را به‌مبالغ تعیین شده از سوی کمیته‌انضباطی و کمیته‌استیناف برای پرداخت مطالبات به بازیکنان و مربیان طلبکار گرفته‌اند و به ازای مبالغ بدهی خود، نزد کمیته تعیین وضعیت سفته گرو گذاشته‌اند تا جایگزین مقدار بدهی‌های‌شان به اشخاص حقوقی و حقیقی شود تا با این کار، بررسی مجدد پرونده‌ها به جریان بیفتد.

از طرفی کمیته تعیین وضعیت بازیکنان و مربیان هم تلاش هر سه تیم برای عمل تعهداتشان را تأیید خواهد کرد و به این صورت هر سه تیم بدون این که مشکل مالی داشته باشند، مجوز حضور در لیگ قهرمانان آسیا را به دست خواهند آورد و تا فصل آینده خیال خود را از بابت حذف از آسیا راحت می‌کنند و بعد از بررسی مجدد پرونده طلب‌کاران،فکری درباره پرداخت بدهی‌های‌شان کنند.

پیش از این هم زمانی که نمایندگان AFC برای بازدید امکانات و شرایط حرفه‌ای باشگاه‌های ایرانی به ایران سفر می‌کردند، باشگاه‌ها با همکاری فدراسیون و سازمان لیگ وقت، با سندساری، امکانات باشگاه‌ها را مطلوب نشان می‌دادند و به این ترتیب، امتیاز زیادی از لیگ ایران کسر نمی‌شد و سال به سال هم بر تعداد سهمیه‌های ایران در لیگ قهرمانان آسیا اضافه شد. هرچند این بار، AFC کار را بسیار جدی گرفته و فیلترهای سنجش کیفیت خود را بسیار قوی‌تر کرده‌است.

مرفاوی: کدام مشکل حل شده،حکم کسر امتیاز دارم اما حتی یک زنگ هم نزده‌اند



سرمربی سابق تیم فوتبال استقلال گفت: آقایان می‌گویند مشکلات حل شده اما نه تماسی برای مطالبات ما گرفتند و نه پیگیر نامه‌هایی که به باشگاه و فدراسیون نوشته‌ام شده‌اند. صمد مرفاوی در خصوص آخرین وضعیت مطالباتش از باشگاه استقلال اظهار داشت: تا الان که با شما صحبت می‌کنم نه کسی با من تماس گرفته و نه صحبتی شده‌است. متأسفانه امروز شنیدم که آقایان گفته‌اند مشکلات حل شده و مدارک مجوز باشگاه‌ها قرار است امشب به کنفدراسیون فوتبال آسیا ارسال شود.

وی افزود: جالب است که این حرف را می‌زنند. در حالی که من از استقلال طلبکارم و به جای یک حکم‌جو حکم دارم و حتی حکم کسر امتیاز از استقلال را هم گرفته‌ام اما نه تنها توافقی نشده بلکه حتی تماس هم با من نگرفته‌اند.

مرفاوی ادامه داد: جالب است بدانید همین آقای نبی که دپواره سمت گرفته و الان در سازمان لیگ مسئول رسیدگی به پرونده سه باشگاه نماینده ایران در آسیا است حکم کسر امتیاز از استقلال را اضا کرده اما مظهرآقایان امضای خودشان را هم قبول نده‌اند.

سرمربی سابق استقلال در ادامه گفت:گو بافراس، تأکید کرد: من ۱۲۰ میلیون تومان از استقلال طلبکار هستم و حتی حکم دارم که بابت دیرکرد پولم از باشگاه جریمه بگیرم. این را هم آقای نبی امضا کرده اما هیچ اقدامی صورت نگرفته‌است. من در تاریخ ۱۷/۱۹۰۱ آبان دو نامه به باشگاه استقلال و فدراسیون فوتبال نوشتم و اعلام کردم که از این باشگاه طلبکارم و حتی از طریق باشگاه پیگیری کردم که شماره نامه هم دریافت‌کنم اما باز هم هیچ اقدامی صورت نگرفته و حداقل جواب نامه‌ای من را هم نده‌اند.

متن امضای رسالی مرفاوی به فدراسیون فوتبال و باشگاه استقلال را در زیر ببینید:
مرفاوی در ادامه تأکید کرد:شنیدم به برخی شاکیان گفته‌اند که شما پول سفته یا چک بگیرید و در صورتی که طلبکاران به باشگاه مراجعه کنندن چک تضمینی آنها در اختیار فدراسیون قرار می‌گیرد. نمی‌دانم این حرف درست است یا نه اما وقتی ما را صدا نکرندن چگونه حاضر هستند چک تضمینی صادر کنند. نثیا اگر قرار باشد طلب ۱۳۰ میلیون من را نصف کنند به چه دردم می‌خورد؟ ۳۰ میلیون هم مالیات آن را در همان سال پرداخت کردم و چیزی دستم را نمی‌گیرد. آیا این حق الناس نیست؟ شنیدم گفته‌اند وزیر ورزش چنین خواسته‌ای داشته

پرسپولیس بدون نیم فصل در لیگ هفدهم:

نه استراحت و نه نقل و انتقالات

دی پیگیری می‌شود ولی پرسپولیس در این حد فاصل که اکثر تیم‌ها به استراحت می‌پردازند روزهای پر کاری دارد.پرسپولیس ابتدا باید ۱۹ آذر در چارچوب رقابت‌های مرحله یک هشتم نهایی به مصاف حریف خود برود و طبق برنامه ریزی اعلام شده دیدار باقیمانده این تیم از هفته هشتم با صنعت نفت نیز ۲۴ آذر برگزار می‌شود. در صورت پیروزی پرسپولیس بر بادران به فاصله تقریباً ۵ روز باید دیدار پرسپولیس با صنعت نفت این بار در جام حذفی تکرار شود. نیم فصل دوم در روزهای نخست دی برای پرسپولیس آغاز می‌شود و این تیم عملاً هیچ فرصتی برای استراحت و تجدید قوا ندارد در حالی است که پرسپولیس از پنجره نقل و انتقالاتی در نیم فصل دوم محروم است و نمی تواند از نظر مهره تقویت شود.لازم به توضیح است که رقابت‌های نیم فصل دوم نیز تا هفته بیست و سوم که در اواخر بهمن برگزار می‌شود بدون وقفه دنبال خواهد شد و باید دید که پرسپولیس می تواند این فشرده‌گی را تحمل کند



اخبار

درخواست غرامت ۴۰ هزار یورویی بیهل‌فلد از پرسپولیس و استقلال به‌دلیل لغو دربی

دری بر گزار نشده در کشور آلمان برای سرخابی‌ها دردسر ساز شده‌است. دو باشگاه استقلال و پرسپولیس در تاریخ ۱۰ جولای (۱۹ تیرماه ۹۶) با ارسال نامه‌ای از طریق فدراسیون فوتبال ایران به فدراسیون فوتبال آلمان خواهان برگزاری بازی دوستانه در ورزشگاه بیهل‌فلد شدند که با خواسته آنها موافقت شد. با توجه به این قضیه باشگاه آلمانی منتظر میزبانی از این مسابقه ماند اما مدیران دو باشگاه سرخابی قید برگزاری دربی را زدند تا باشگاه بیهل‌فلد خواستار خسارت شود. در واقع دو باشگاه سرخابی با فشار اسپانسرشان به دنبال این بودند که در تابستان دربی دوستانه‌ای را در ورزشگاه بیهل‌فلد برگزار کنند که دولت آلمان بنا به دلایل مسائل امنیتی ابتدا اجازه برگزاری این مسابقه را در آن مقطع نداد و بعد از این قضیه مدیران دو باشگاه سرخابی از طریق فدراسیون فوتبال از فدراسیون آلمان خواهان برگزاری دربی دوستانه شدند که با این خواسته موافقت شد. باشگاه بیهل‌فلد در تاریخ ۳۱ تیرماه آماده میزبانی از سرخابی‌ها بود و حتی این بازی در سایت این باشگاه آلمانی بلیت فروشی شد اما دو باشگاه سرخابی بنا به دلایلی قید این بازی دوستانه را زدند. نکته مهم این بود که برای برگزاری این بازی دوستانه هیچ‌گونه هماهنگی خاصی صورت نگرفته بود.اسپانسر پرسپولیس و استقلال ابتدا ۲۵ تیر را برای برگزاری این بازی پیشنهاد داد و رسماً اعلام کرد در این تاریخ دربی در آلمان برگزار می‌شود اما از آنجایی که هماهنگی‌ها انجام نشده بود، تاریخ بازی تغییر کرد و به روز ۳۱ تیر موکول شد.این در حالی است که ۳۰ تیر باید پرسپولیس در سوپر جام به مصاف نفت تهران می‌رفت. بهرام قاسمی سخنگوی وزارت امور خارجه همان زمان به «تسنیم» گفت که هماهنگی برای برگزاری این دیدار با آنها انجام نشده، ضمن اینکه همان موقع اعلام شد برخی نهادهای امنیتی با برگزاری این مسابقه مخالفت کرده و به صورت رسمی این موضوع را به اطلاع فدراسیون فوتبال رسانده و اعلام کرده‌اند برگزاری بازی در آلمان از لحاظ امنیتی با مشکلاتی مواجه است. با توجه به این اتفاق حالا این باشگاه آلمانی خواهان غرامت شد و در چند ماه اخیر نیز نماینده این باشگاه چند بار به مدیران پرسپولیس و استقلال پیغام داد تا به صورت دوستانه و پرداخت مبلغی در حدود ۱۰۰ هزار یورو این قضیه را حل کنند که با بی‌توجهی آنها مواجه شد. باشگاه بیهل‌فلد در نظر دارد رسماً از دو باشگاه پرسپولیس و استقلال به فیفا شکایت کند و خواهان ۴۰۰ هزار یورو غرامت شود که اگر این اتفاق رخ دهد باز هم باید شاهد جریمه سنگینی برای این دو باشگاه و پرداخت پول از بیت‌المال باشیم.

توقیفی:

محکومیت استقلال به خاطر پرونده پرویچ شایعه است

معاون ورزشی باشگاه استقلال درباره پرونده بازیکن خارجی پیشین آبی پوشان توضیحاتی را بیان کرد.

باشگاه استقلال بیشتر بدهی‌های خود به بازیکنان خارجی را پرداخت کرد و تنها پرونده باقیمانده مربوط به پرویچ بازیکن اهل کرواسی مانده بود.این بازیکن به خاطر پرداخت نشدن مطالباتش از استقلال به کمیته‌انضباطی شکایت کرد.باشگاه استقلال هم به دلیل اینکه پرویچ یک سال دیگر با استقلال قرارداد داشته و در تمرینات شرکت نکرده،از این بازیکن شکایت کرد.کمیته‌انضباطی فیفا نیز پرونده را به دادگاه CAS ارجاع داد. پندار توقیفی معاون ورزشی باشگاه استقلال در خصوص آخرین وضعیت این پرونده و اینکه گفته می‌شود به باشگاه مهلت ۳۰ روزه برای پرداخت مطالبات پرویچ داده شده‌است، به تسنیم گفت: این حرف‌ها شایعه بوده و دادگاه CAS رای ن داده‌ است. روز گذشته (دوشنبه) این دادگاه جلسه‌ای را با حضور قضات خود تشکیل داد و من هم به عنوان نماینده باشگاه استقلال از طریق ویدئو کنفرانس به سوالات قاضی جواب دادم. وکیل ایتالیایی ما نیز در این جلسه حضور داشت و از ارتباط از طریق او صورت گرفت. وی افزود: جلسه روز گذشته تشکیل شد و چطور ممکن است به این زودی رای صادر شود؟ ما در مورد عملکرد همان توضیحاتی دادیم و منتظر رای هستیم.معاون ورزشی باشگاه استقلال در رابطه با پرداخت بدهی بازیکنان داخلی گفت:خوشبختانه کل مستنداتمان را تحویل دادیم و قرار است به صورت مستندبندی اطلاعات آن را در اختیار هواداران قرار دهیم. هوادار باید در جریان باشد که با چه بازیکنانی کنار آمده‌ام و چه بازیکنانی با باشگاه کنار نیامده‌اند.ضمن اینکه برای بازیکنانی که کنار نیامده‌اند هم، کارهایی انجام دادیم تا این مشکل حل شود.

پاناما بدون ۸ بازیکن کلیدی‌اش به مصاف ایران می‌آید

تیم ملی فوتبال پاناما بدون در اختیار داشتن هشت بازیکن اصلی خود به دیدار شاکرکان کارلوس کی‌روش می‌رود.

تیم‌های ملی فوتبال ایران و پاناما روز پنجشنبه ۱۸ آبان در دیداری دوستانه در اتریش به مصاف هم می‌روند. بر اساس گزارش سایت پانامایی «diaadia»، هرنان درایو گوسمی، سرمربی پاناما برای این بازی هشت بازیکن کلیدی‌اش را در اختیار ندارد. آدولفو ماچادو مدافع تیم هیوستون دینامو آمریکا، رومان تورس مدافع و کاپیتان تیم سیاتل ساندرز آمریکا، گابریل گومس هافبک تیم آلتنتیکو بوکارامانگای کلمبیا، ادگار خوتل بارکناس هافبک تیم آرابه اونیدو پاناما، آیدیل مهاجم تیم دانوبیوی اروگوئه، لوئیس تخادا مهاجم تیم کلوب یونیورسیتاریوی پرو، آلبرتو کونیتنترو هافبک یونیورسیتاریوی پرو و روبرتو نورس مهاجم مینروسز را کاکتاس مرکزیک برای بازی با ایران غایب خواهند بود.

لاتزیو پیشنهاد جدیدی به سردار آزمون می‌دهد

باشگاه لاتزیو دست‌بردار مهاجم تیم ملی فوتبال کشورمان نیست و در تلاش است با ارائه پیشنهادی جدید او را در ماه ژانویه به خدمت بگیرد.

باشگاه لاتزیو در تابستان اخیر قصد به خدمت گرفتن سردار آزمون را از روبین کران داشت و حتی گفته شد که این انتقال در ازای ۱۸ میلیون یورو در اساتنه عملی شده‌است، اما خرید کاسسو توسط لاتزیو، جدی مهاجم ایرانی روبین کران را تحت‌الشعاع خود قرار داد و این قضیه منتهی شد، هر چند در آن موقع هم گفته شد که ماجرای به خدمت گرفتن آزمون تنها به توقیف می‌افتد و لاتزیو در پنجره بعدی نقل‌وانتقالات یعنی ژانویه۲۰۱۸ مجدداً سراغ گلزن تیم ملی ایران خواهد رفت. اکنون یک سایت ایتالیایی با نقل از منابع موثق گفته به طور اختصاصی گزارش داد که باشگاه لاتزیو در ماه ژانویه و در پنجره نقل و انتقالات زمستانی مجدداً سراغ جذب سردار آزمون خواهد رفت و پیشنهاد جدیدی به وی ارائه خواهد داد. بر اساس این گزارش قلیبیله جورجوچی، مهاجم صربستانی لاتزیو که نتوانسته در ترکیب اصلی تیم تحت‌هدایت سیموه اینزانی جایی برای خود دست و پا کند، قصد ترک آبی پوشان رم را دارد و همین شرایط برای جذب سردار آزمون ۲۲ ساله مهیا می‌کند.

ناپولی در اندیشه جذب جهانبخش

یکی از نوشریه ورزشی معتبر و معروف ایتالیا از احتمال دست به کار شدن باشگاه ناپولی برای خرید مهاجم ایرانی تیم فوتبال آل‌کمار خبر داده است.

با متوقف شدن بازی‌های سری A برای برگزاری دیدارهای ملی، استعدادیاب‌های باشگاه ایتالیایی برای شناسایی بازیکنانی که در پنجره نقل و انتقالات ژانویه یا تابستان سال آینده می‌توانند با آنها ترکیب تیم‌هایشان را تقویت کنند، دست به کار شده‌اند. ناپولی یکی از باشگاه‌هایی است که استعدادیاب‌های خود را مأمور کرده تا بازیکنان با استعداد را برای تقویت سمت راست خط حمله این تیم شناسایی کنند تا جانشینی قابل اعتماد برای خوسه کایخون و امانوئل جاکرینی داشته باشد. گزینه ناپولی علیرضا جهانبخش هافبک تیم فوتبال آل‌کمار است، بازیکن متولد سال ۱۹۹۳ که در لیگ دسته اول هلند بازی می‌کند و با استعداد است. اگرچه در حال حاضر هنوز نمی‌توان با قطعیت گفت که ناپولی او را خواهد خرید اما دانستن اینکه جهانبخش بازیکنی است که نشریه معروف «دن بالون» او را جزو بااستعدادترین فوتبالیست‌های متولد سال ۱۹۹۲ به بعد می‌داند برای پی بردن به سطح او کافی است.

یک‌زاده با استقلال به توافق رسید

مدافع سابق تیم فوتبال استقلال برای دریافت مطالباتش با مسئولان این باشگاه به توافق رسید. هاشم بیک زاده مدافع سابق تیم فوتبال استقلال که نزدیک به یک میلیارد تومان از این باشگاه طلبکار بود طی نخستنی که با مسئولان مسئولان داشت در نهایت بر سر دریافت مطالبات خود با آنها به توافق رسید. این بازیکن نیمی از طلب خود را به استقلال باقی‌نهد و در نهایت برای دریافت بقیه مطالباتش در تاریخ معین با مسئولان این باشگاه توافق کرد.



بیشتر بدانیم

چرا تمایل به خوردن غذاهای شور داریم؟

افرادی که از میزان بالایی چیپس، پاپ کورن و سایر خوراکی‌های شور مصرف می‌کنند، می‌دانند مقاومت در برابر میل به شوری سخت است.

به گزارش ایسنا، برخی افراد معتقدند میل به یک خوراکی نشانه این است که بدن در یک ماده‌ای دچار کمبود است اما همیشه این موضوع مطرح نیست. در بیشتر موارد میل به مصرف خوراکی‌ها مربوط به غذاهای ناسالمی می‌شود که اغلب کمتر ارزش تغذیه‌ای دارند.

میل به مصرف خوراکی‌های شور شایع است و معمولاً در نتیجه فاکتورهایی از قبیل استرس روزی می‌کند. همچنین در برخی مواقع میل به مصرف خوراکی‌های شور از یک بیماری یا کمبود سدیم ناشی می‌شود.

سایت مدیکال نیوز تودی در این مقاله به بررسی برخی عوامل موثر در افزایش میل افراد به مصرف خوراکی‌های شور پرداخته که به قرار زیر است:

۱-استرس: زمانیکه سطح استرس افزایش می‌یابد بسیاری از افراد برای آرام کردن خود به مصرف خوراکی‌های شور علاقه‌شان رو می‌آورند. خوراکی‌هایی که افراد به طور معمول به خوردن آن‌ها میل دارند اغلب سرشار از نمک، قند و چربی است. متخصصان در یک بررسی دریافتند بین سطح استرس مزمن ، میل به مصرف خوراکی و بالا رفتن شاخص توده بدنی از رابط چشمگیری وجود دارد. همچنین در یک مطالعه دیگر به ارتباط بین استرس و سطح بالاتر هورمون گرلین اشاره شده که این هورمون احساس گرسنگی را افزایش می‌دهد.

۲- کمبود خواب: افرادی که خواب کافی ندارند بیشتر میل دارند از خوراکی‌های مورد علاقه‌شان از قبیل مواد غذایی شور استفاده کنند. همچنین نتایج یک تحقیق حاکیست افرادی که از خواب کافی محروم هستند کمتر می‌توانند در مقابل میل به خوردن خوراکی‌های ناسالم مقاومت کنند.

۳- احساس گسالت و بی‌حوصلگی: خوردن مواد غذایی به دلیل گسالت و بی حوصلگی رفتار تغذیه‌ای روانی است. برای تعیین اینکه میل به مصرف مواد شور به دلیل گسالت یا گرسنگی است باید به نشانه‌های گرسنگی بدن توجه کرد. گرسنگی حقیقی زمانی رخ می‌دهد که بدن به خوردن غذا نیاز دارد. اگر فرد برای چند ساعت غذا مصرف نکرده باشد احساس گرسنگی او واقعی است.

۴- تعریق زیاد: با تعریق، سطح سدیم بدن کاهش می‌یابد. برای بیشتر افراد تعریق خفیف جای نگرانی ندارد. هرچند زمانیکه فرد به دلیل تعریق زیاد میزان بالای از سدیم را از دست می‌دهد بدن به خوردن مواد شور تمایل پیدا می‌کند.

۵- سندرم پیش از قاعدگی: در روزهای پیش از شروع عادت ماهانه تغییرات روحی و جسمی متعددی در بدن زنان اتفاق می‌افتد که این تغییرات با عنوان سندرم پیش از قاعدگی شناخته می‌شوند. همچنین میل به خوردن از جمله میل به غذاهای شور علامت شایعی است که می‌تواند از نوسانات هورمونی ناشی شود.

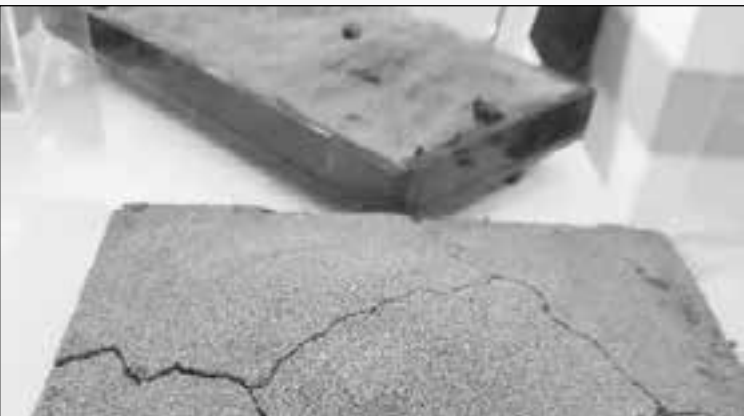
۶- بیماری آدنوسن: زمانیکه غدد فوق کلیوی هورمون کافی تولید نکنند میل فرد به خوردن غذاهای شور زیاد می‌شود. بیماری آدنوسن زمانی بروز پیدا می‌کند که غدد فوق کلیوی میزان کافی هورمون ترشح نکنند. این هورمون‌ها واکنش بدن به استرس را کنترل کرده و فشار خون را تنظیم می‌کنند و در نتیجه بیماری آدنوسن موجب می‌شود سطح فشار خون کاهش پیدا کرده و میل ناگهانی به مواد شور بالا برود.

۷- سندرم بارتر: سندرم بارتر بیماری ژنتیکی است که در زمان تولد فرد به آن دچار می‌شود. افراد مبتلا به این بیماری توانایی بازجذب سدیم در کلیه‌ها را ندارند. در نتیجه مقدار زیادی سدیم را از طریق ادرار از دست می‌دهند که این اختلال می‌تواند به کمبود پتاسیم و کلسیم هم منجر شود.



علم – فناوری

مهار کانون‌های ریزگرد با باکتری‌های بومی



محققان پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری با استفاده از سویه باکتری‌های بومی خاک، ماده‌ای را برای تثبیت ارائه کردند که به گفته آنها علاوه بر آنکه در محیط امکان کاشت گیاه وجود دارد، در اکوسیستم منطقه نیز اختلالی ایجاد نخواهد کرد.

فرید حیدری مدیر تجاری سازی و ارتباط با صنعت پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری در گفتوگو با ایسنا، ضمن بیان این مطلب با اشاره به مشکلات کشور در زمینه ریزگردها گفت: طوفان‌های ریزگرد دارای دلایل مختلفی است که یکی از آنها خشکسالی در ایران و سفره خشک‌های همسایه و عدم مدیریت صحیح بر بیابان‌ها است. این امر موجب شده که برای بسیاری از شهروندان طوفان‌های ریزگرد تبدیل به معضل شود به گونه‌ای که دامنه ریزگردها به تهران نیز رسیده است.

حیدری با تاکید بر اینکه برخی از کانون‌های ریزگرد در داخل و برخی در خارج هستند، یادآور شد، در گذشته بیشتر فلزی و اجنس تیتان و استیل بوده از جمله مدیریت منابع آب صورت می‌گرفت تا کانون‌های ریزگرد ایجاد نشوند.

وی با بیان اینکه کانون‌های ریزگرد با استفاده از

ریزگرد اجرایی شد نشان می‌دهد که حداقل به مدت یک سال بعد از پاشش مالج زیستی، سیمان زیستی ایجاد شده و در آن شکست ایجاد نشده و مانع از بروز ریزگرد در مناطقی شده است که این سیمان استفاده شده است.

وی مزیت سیمان زیستی را امکان رشد گیاه در محیط‌های حاوی این ماده دانست و گفت: این محصول تداخلی با سیستم طبیعی و اکوسیستم منطقه ندارد در حالی که مالج پاشی با مواد نفتی در اکوسیستم منطقه تداخل ایجاد می‌کند.

حیدری با تاکید ترکیبات سیمان زیستی برگرفته از خاک است، ادامه داد: در این محصول موادی اضافه نشده است و تنها به روشی دست یافتیم که بتوانیم از سیمان زیستی به نحو بهینه استفاده کرده و از آن بهره‌برداری کنیم.

وی با بیان اینکه این طرح در مرحله ثبت اختراع است، افزود: سویه‌های باکتری‌های استفاده شده در این محصول از خاک منطقه گرفته شده است و می‌تواند باعث ایجاد سیمان بر بستر خاک شود در نتیجه سطح بسیار سفتی را ایجاد می‌کند.

ایجاد سطح سفت در کانون ریزگرد حیدری در خصوص منبع تغذیه این باکتری‌ها توضیح داد: همراه با باکتری مواد مغذی و مواد مورد نیاز باکتری به خاک پاشیده می‌شوند و در نتیجه باکتری در مدتی که سیمان را تولید می‌کند به مواد مغذی دسترسی داشته باشد.

وی گفته وی در هر بار که بارشی صورت می‌گیرد این باکتری به اعماق خاک می‌رود و می‌تواند در اعماق خاک لایه ضخیم‌تری از سیمان زیستی را ایجاد کند.

حیدری با تاکید بر اینکه این باکتری‌ها در اعماق خاک می‌توانند زنده باقی بمانند، گفت: میزان زنده ماندن این باکتری‌ها بستگی به شرایط جوی و محیطی دارد ولی قابلیت زنده ماندن در محیط را دارند.

تولید ایمپلنت استخوانی قابل جذب از سوی محققان دانشگاهی

است. ژینا حدیثی دانشجوی دکتری مهندسی پزشکی دانشگاه تهران و از محققان این طرح، ایمپلنت‌های فلزی کردند که نیازی به جراحی ثانویه برای برداشتن از محل ایمپلنت شده ندارد و قابل جذب در بدن است و به گفته این محققان این ایمپلنت زیست‌سازگار و آنتی باکتریال و از جنس آلایز منیزیم است. سالانه در دنیا بیش از ۱۰ میلیون ایمپلنت در بدن بیماران کار گذاشته می‌شود که بیشتر آنها باید دوباره از بدن بیمار خارج می‌شوند. این عمل به آنکه بیمار باید در بیمارستان بستری شود باید درد التیام زخم را تحمل کند ضمن آنکه هزینه جراحی برای آوردن ایمپلنت‌ها سالانه چندین میلیارد تومان است. بنابراین نیاز است تا ایمپلنت‌های ساخته شود که این معضل را در پی نداشته باشد که در این راستا پژوهشگران دانشگاه تهران با همکاری دانشگاه سناکلوزی مازنی در فرا آزمایشگاهی ایمپلنت‌های زیست سازگاری را طراحی کردند که قادر به رفع این چالش است. ژینا حدیثی دانشجوی دکتری مهندسی پزشکی دانشگاه تهران و از محققان این طرح، ایمپلنت‌های فلزی متشکل از آلایز منیزیم را دارای استحکامی همچون ایمپلنت‌های تیتانیی دانست و گفت: این ایمپلنت آلایزی علاوه بر استحکام بالای مکانیکی، انعطافی همچون بافت استخوان داشته و ۱۰۰ درصد قابل جذب توسط بدن و دفع توسط کلیه‌ها است. بنابراین نیازی به خارج کردن آن از بدن نخواهد بود. وی ادامه داد: با وجود این مزیت‌ها در استفاده از آلایزهای منیزیم دو مشکل عمده وجود دارد که می‌توان به خواص آنتی باکتریال ضعیف و سرعت خوردگی بالای ایمپلنت‌های منیزیی اشاره کرد که این دو مشکل تا حدی باعث مرگ سلولی نیز می‌شود. این محقق دستسبایی به تولید آنبوه این نوع و یادآور شد، آلایزهای منیزیی به دلیل زیست تخریب پذیر بودن نیاز به جراحی ثانویه ندارند از این رو انتظار می‌رود که در صورت دستیابی به تولید آنبوه این نوع ایمپلنت‌ها در ایران نیز مصرف بالایی داشته باشند. البته هم اکنون این طرح در مقیاس آزمایشگاهی انجام شده است، اما تمامی امکانات و تجهیزات مورد نظر برای تولید در مقیاس بالا در دسترس است.



اکسیژن ذخیره شده در ریه و تنگی نفس می‌گردد. ولی در ادامه این کمبود اکسیژن باعث ایجاد رقابت در تکنیک سولوی و حالت‌های سرطانی خواهد شد.

قلیان

این پدیده که در حال حاضر به یک معضل پنهان اجتماعی تبدیل شده‌است، از آن جهت چهره منفوری از جمله سرطان لب، ریه، معده و مثانه می‌گردد. همچنین درخصوص تنباکو‌های عطری و اسانس دار بایدبگویم.

این تنباکو‌هانه تنهایی ضرر نیستند بلکه عوارض به مراتب بیشتری نسبت به تنباکو‌ی ساده دارند زیرا مواد آروماتیک با همان(ترکیبات حلقه ای) موجود در آنها بر اثر حرارت زیاد خاصیت سرطان زایی و سمی فوق العاده‌ای پیدا می‌کنند.

مصرف قلیان در اماکن سرسته‌مانند سفره‌خانه‌های سنتی قهوه خانه‌ها عوارض آن را دو چندان خواهد کرد و سلامت اطرافیان به ویژه کودکان را در معرض خطر جدی قرار خواهد داد. همچنین استفاده از قلیان به صورت مشترک خطر انتقال بیماری‌های عفونی را

نیز در پی خواهد داشت.

به‌طور خلاصه فرق سیگار با قلیان عبارت است از:

۱. با هر یک به سیگار ۹ سی سی دود وارد حفره دهان می‌شود در حالی که با هر یک قلیان ۴۵ سی سی دود وارد حفره دهان می‌شود.

۲. با وجود در شیشه قلیان به عنوان یک فیلتر نبوده بلکه باعث خنک تر شدن دود و همچنین چسبندگی بیشتر ذرات موجود در سیگار به دیواره ریه می‌شود.

بنابر این خطر مصرف قلیان به مراتب بیشتر از مصرف سیگار است. مخصوصاً قلیان میوه‌ای که حاوی اسانس‌های معمولاً سمی و اعتیاد آور است.

بیخوابی تاثیری مشابه با مصرف الکل

روی مغز دارد!

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که بیخوابی باعث می‌شود که سلول‌های مغز نتوانند به طور صحیح با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و این اتفاق بر نگرش آنها به دنیای پیرامون تاثیر خواهدداشت.

تحقیقات جدیدی که بر روی پامپدهای بی‌خوابی بر رانندگی انجام شده نشان می‌دهد که برخی از نواحی مغز برای استراحت خود را خاموش و غیرفعال می‌کنند. این در صورتی است که فرد هنوز بیدار است.

اسکن مغز افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند توسط دانشمندان در "دانشگاه کالیفرنیا لس آنجلس" (UCLA) مورد بررسی قرار گرفته و برای اولین بار نشان داده است که خستگی باعث کاهش سرعت ارتباط سلول‌های مغز و جلوگیری از رمزگذاری صحیح خاطرات شده‌است. همچنین باعث بروز اختلال موقت در حافظه و بینایی می‌شود.

محققان این پژوهش اظهار کردند که این اثرات می‌تواند مانع از این شود که یک راننده متوجه عبور یک عابر پیاده از خیابان و در مقابل خودرو شود.

این اثرات باعث از دست رفتن توانایی شناختی و نحوه درک و واکنش نشان دادن به جهان اطراف ما می‌شود.

در مورد رانندگان این مسئله بسیار نگران کننده است چرا که به عنوان مثال حرکت یک عابر پیاده را با حسگی مشاهده کرده و پردازش آن توسط مغز زمان بیشتری می‌برد. خواب ناگهانی اثری مشابه با آن مصرف نداشتنی‌های الکلی بر روی مغز دارد و متأسفانه در حال حاضر هنوز استانداردی برای شناسایی میزان خواب آلودگی رانندگان همانند تشخیص میزان مصرف الکل در آنها وجود ندارد.

دانشمندان برای انجام این تحقیق ۱۲ بیمار مبتلا به صرع که از بی‌خوابی رنج برده در در مغز آنها ایمپلنت وجود داشت را مورد بررسی قرار دادند.

در این پژوهش از شرکت کنندگان خواسته شد تا تصاویر مختلفی را هرچه سریع‌تر طبقه‌بندی کنند. انجام کار با گذشت زمان و خواب آلودتر شدن شرکت‌کنندگان دشوارتر می‌شد.

اسکن‌های گرفته شده از این بیماران نشان داد که با کاهش سرعت بیماران، سرعت سلول‌های مغزی نیز کاهش می‌یابد و برخلاف واکنش‌های سریع معمول، نورون‌ها به آرامی پاسخ داده، ضعیف‌تر می‌شدند و انتقال آنها بیشتر از حد معمول به طول می‌انجامید. یافته دیگر این پژوهش این بود که محققان کشف کردند در مناطقی که سلول‌ها به آرامی فعالیت می‌کنند، امواج مغزی نیز تضعیف می‌شوند و این نشان می‌دهد که این منطقه در حال تلاش برای به خواب رفتن است.

مطالعات قبلی نشان می‌دهد که محرومیت از خواب یک خطر بالقوه برای افسردگی، چاقی، دیابت، حملات قلبی و سکنه مغزی و همچنین خطاهای پزشکی محسوب می‌شود.

افشانه دیجیتالی دارو ساخته شد

این افشانه دیجیتال به طور خودکار دارو را در اختیار شما قرار می‌دهد و این امکان را فراهم می‌کند که دوز دارو توسط گوشی هوشمند شما ردیابی شود.

افراد بر این، دستگاه را می‌توان با گوشی هوشمند کاربر همگام‌سازی کرد، تا یک سابقه اشتقاق آشنا هستند و شاید آنها هیچ راه دیگری را برای بهبود بیماری‌شان نتشناسند. با این حال، موسسه مطالعات تنفس نوزماتیک واقع در کارولینای شمالی یک دستگاه ابداع کرده که ادعای می‌کند اولین افشانه داروی کاملاً دیجیتال دنیا است.

ادعا شده است که این دستگاه نسبت به سایر دستگاه‌های مشابه، دارو را به طور قابل اعتداتر ارائه می‌کند. در استفاده از یک افشانه معمولی، کاربر باید به صورت دستی شیر باز کردن دستگاه را برای اشتقاق دارو و رساندن دارو به ریه‌اش باز کند. اگر آنها زمان تحقیقاتی قرار دارد، افشانه(Inhaler) یکی از اشکال مصرف دارو می‌باشد که دارو به شکل گاز اشتقاق می‌شود. معمولاً این داروها به صورت مایع تحت فشار در ظرف تولید می‌شوند

که این صورت نیاز به داخل بینی یا به وارد می‌شوند. چون این داروها به صورت موضعی مصرف می‌شوند، اثرات سیستمیک کمتری دارند. لذا تولید و استفاده از این شکل دارویی، رو به گسترش است. معمول‌ترین داروهایی که به این شکل تولید می‌شوند، داروهای تنفسی مانند افشانه سالیپاتول و اسپری فلوئوبکازون یا داروهای موضعی مانند افشانه لیدوکائین هستند. دانشمندان در تالشی هستند تا استفاده از برخی مواد شیمیایی زبان اور به شکل افشانه ممنوع شود. آنها معتقدند که مواد شیمیایی درون این قوطی‌ها مانند کلروفلوروکربن به تدریج لایه اوزن را بین خواهد برد.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

آیا پر خوری شما هم احساسی است؟

حتماً می‌گویید یعنی چه؟ مگر خوردن از روی احساس هم می‌تواند باشد؟ مگر اساساً احساس در خوردن و تغذیه اثر گذار است. بسیاری ممکن است به این نکته اشاره کنند که غذا خوردن صرفاً عملی برای رفع گرسنگی جسم است و ربطی به احساس یا روح انسان ندارد. اما در واقع این نیست:

بسیاری از رژیم‌های غذایی به سبب همین مسئله شکسته شده و فرد دیگر رژیمش را ادامه نمی‌دهد. درست برعکس، مشکلات روحی بر آنچه می‌خوریم، میزان آن و نیز زمان مصرف مؤثر است. ما همواره قصدمان از غذا خوردن این نیست که گرسنگی‌مان را رفع کنیم. بسیار از ما انسان‌ها برای مواجهه با استرس یا مبارزه با احساسات ناخوشایندشان مانند غم، تنهایی، یا خستگی به غذا خوردن رو می‌آورند. و پس از آن آنکه غذا را مصرف کردند احساس به مراتب بدتری را تجربه خواهند کرد. نه فقط مشکل روحی به جای خودش باقی است بلکه احساس گناه حاصل از پر خوری نیز به سراغشان می‌آید. اما حل این است که با خوردن از روی توجه می‌توانند بر این احساس ناخوشایند قانع بیایند و این عادت را از خوشدان دور کنند و میزان غذا و احساسشان را کنترل کنند.

خوردن از روی احساس به چه معنی است؟

خوردن احساسی یا خوردن از روی احساس یا از روی استرس، مصرف غلظت برای این که فرد احساس بهتری پیدا کند- یعنی خوردن با هدف ارضای نیازهای روحی تا نیاز جسمی. ممکن است فرد پس از گذراندن یک روز کاری پرشغله در زمانی که دچار احساس بی‌تفاوتی و شکست روحی می‌کند یک طرف بستنی بزرگ یا پیتزای خانواده سفارش دهد یا اینکه فقط شروع به رانندگی بی‌هدف در خیابان‌ها کند.

در واقع مصرف غذاها و خوراکی‌ها به عنوان پاداشی برای فرونشاندن احساس، به هیچ عنوان عادت درستی نیست. هنگامی که خوردن اولین مکتبیس ما یهتر مواجهه فرد با مشکلات روحی باشد، به‌معنص حسن آن استرس، اضطراب، ناراحتی، غم، تنهایی، خستگی و بی‌حوصلگی به سراغ یخچال می‌رود و به این شکل به چرخه نادرست و غیرسالم مصرف می‌افتد و مشکل روحی وی نیز هرگز درمان نخواهد شد. گرسنگی احساسی با هیچ غذایی فرونشانده نمی‌شود. فرد اولین لحظات پس از مصرف حس خوبی پیدا می‌کند اما این احساس موقتی است و بزودی از بین می‌رود و فرد را با همان احساسات باقی می‌گذارد. حتی ممکن است احساس ناشی از مصرف کاری‌های اضافی نیز به آن افزوده شود. اینکه ما تا چه اندازه در برابر این احساس و مصرف غذاها مقاومت می‌کنیم مشکلی را حل نمی‌کند زیرا مشکل به درجات مختلف در ما وجود دارد، پس به هر حال نیاز به تغییر این وضعیت وجود دارد. راه‌های علمی‌تر و سالم‌تری برای مواجهه با احساسات ناراحت‌کننده وجود دارد تا یاد بگیرد که با توجه و دقت بیشتر غذا بخورد و کنترل وزنش را در دست داشته باشد و جلوی این عادت را بگیرد.

آیا از روی احساس غذا و خوراکی می‌خوریم؟

در این چاچند سؤال مطرح می‌شود که پاسخ به آن‌ها نشان می‌دهد که آیا ما هم دچار این مشکل هستیم یا خیر:

- آیا ما وقتی احساس استرس می‌کنیم شروع به خوردن می‌کنیم؟
- آیا در زمانی که احساس گرسنگی نمی‌کنیم با وقتی سیر هستیم باز هم غذا و خوراکی می‌خوریم؟
- آیا غذا می‌خوریم تا احساس بهتری پیدا کنیم (مثلاً آرام شویم زمانی که ناراحتیم یا احساس اضطراب می‌کنیم یا عصبانی هستیم)؟
- آیا ما به وسیله غذا به خودمان پاداش می‌دهیم؟
- آیا معمولاً آن قدر می‌خوریم تا احساس پری داریم؟
- آیا غذا باعث می‌شود احساس امنیت کنیم؟ آیا تصور می‌کنیم که غذا دوست ماست؟
- آیا در مقابل غذا خود را ناتوان می‌بینیم و کنترلی بر روی این که آن را نخوریم نداریم؟

در مقاله بعد تفاوت‌های میان گرسنگی احساسی و گرسنگی فیزیکی را بیان می‌کنیم و آن را در روح انسان ریشه‌یابی خواهیم کرد تا راحت‌تر بتوان این مشکل را تشخیص داد و برای حل آن اقدام کرد.
دانشتن این نکات طرف قادر است تا حد زیادی افرادی را که بارها به رژیم‌های مختلف روی می‌آورند ولی در میانه راه بی حرکت می‌مانند را توجیه کرده و آنان را یاری خواهد کرد.

۱۰ خاصیت نوشیدن آب هویج

هویج را چه خام بخورید و چه پزیزد، چه به‌صورت کامل مصرف کنید و چه آب آن را بگیرید و بنوشید، خواص زیادی برای سلامتی شما دارد.

با این حال، نوشیدن روزانه یک لیوان آب هویج مفیدتر از خوردن ۲ عدد هویج در طول روز است. آب هویج مواد غذایی و معنی زیادی مانند منگنز، پتاسیم… دارد که می‌توانند بدن شما را در مقابل بیماری‌هایی همچون دیابت و سرطان تقویت کنند و دید، سلامت پوست، مو و ناخن را افزایش دهد. هویج از نظر بیوتین، مولیبدن، فبیر، پتاسیم، ویتامین‌های C، B۶، K، B۱ و E، منگنز، نیاسین، پانتوتنیک اسید، فولیت، فسفات و مس بسیار غنی است.

۱- تقویت بینایی

این یکی از مهمترین خواص آب هویج است، زیرا بتاکاروتن، لویتین و زاگزانتین همگی جلوی کاهش دید در اثر پیری را می‌گیرند.

۲- کاهش خطر بیماری‌های قلبی

ویتامین A، موجود در آب هویج خطر بیماری‌های قلبی و سکنه قلبی را کاهش می‌دهد و شد استرس می‌باشد.

۳- ضد سرطان

آب هویج یک عامل ضد سرطان است. ماده کاروتنوئید خطر سرطان به ویژه خطر سرطان مثانه، پروستات، روده بزرگ و سینه را کاهش می‌دهد.

۴- افزایش ایمنی بدن

آب هویج حاوی موادی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. در مقابل خطر ایدئال‌های آزاد، عفونت، باکتری‌های زربایار و حمله‌های ویروسی بدن را محافظت می‌کند.

۵- سلامت استخوان‌ها

هویج برای تقویت سیستم ایمنی بدن فوق‌العاده است و اگر با سیر و پیاز مخلوط شود بدن را در مقابل آنفولانزا حفاظت می‌کند. ویتامین K موجود در آب هویج برای فرایند تولید پروتئین در بدن لازم است. این باعث چسبندگی کلسیم می‌شود و سرعت جوش خوردن استخوان‌های شکسته را افزایش می‌دهد.

۶- سوزدایی از جگر

نوشیدن آب هویج جگر را از مواد سمی پاکسازی می‌کند و این شاید مهمترین خاصیت آب هویج باشد.

۷- خطر آلزایمر را کاهش می‌دهد

مواد موجود در آب هویج جلوی بیماری آلزایمر را می‌گیرد و باعث کاهش استرس می‌شود.

۸- تقویت سوخت و ساز بدن

آب هویج مقدار زیادی ویتامین B دارد که به شکسته شدن گلوکز، چربی و پروتئین کمک می‌کند و باعث تقویت سوخت و ساز و ساخت ماهیچه می‌شود.

۹- بهبود درد‌ها

هیچ بتاکاروتن دارد که برای بهبود زخم‌ها لازم است. هنگامی که مجروح می‌شوید باید مقدار زیادی آب هویج بنوشید و متوجه می‌شوید که زخم شما سریع‌تر خوب می‌شود.

۱۰- جلوگیری از عفونت و آنفولانزا

هویج برای تقویت سیستم ایمنی بدن فوق‌العاده است و اگر با سیر و پیاز مخلوط شود بدن را در مقابل آنفولانزا حفاظت می‌کند.

عوارض حذف صبحانه

یک کار نشانس غلطیست: گفت: اگر مدت زمان ناشتایی طولانی شود، نگهداری قند خون در سطوحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، مختل شده و یادگیری و تمرکز حواسی کمتر می‌شود.

بهاره غیاثی با بیان اینکه نخوردن صبحانه در صورتی که تداوم یابد و تبدیل به عادت شود، علاوه بر عوارض فوق موجب کمبود دریافت سایر مواد مغذی مورد نیاز فرد می‌شود، گفت: با حذف صبحانه از وعده‌های غذایی مواد مغذی که در این وعده دریافت می‌شود، در وعده‌های دیگر جایگزین نخواهد شد و در نتیجه کمبود کالری، ویتامین‌ها و املاح ایجاد می‌شود. این کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی کرمان با اشاره به مواردی جهت برطرف‌کاری کودکان سنین مدرسه از اشتباهی کافی برای صرف صبحانه، گفت: شام در ساعات ابتدای شب صرف شود و تا حد امکان کودکان یک تا سه ساعت معین و ترجیحاً زود بخوابند. همچنین صبح زودتر بیدار شده پس از شستن دست و صورت، کمی نرمش کنند تا بارای صرف صبحانه اشتها پیدا کنند. وی افزود: والدین صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و همگی به دور یک سفره به صرف صبحانه بپردازند تا تشویقی برای کودکان باشند. وی گفت: فرنی، شیر، پنچ، حلیم و عدسی اغلب مورد علاقه کودکان این سنین هستند و از ارزش غذایی بالایی نیز برخوردارند. نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و کره و مربان و کره و خرما، همراه با یک لیوان شیرین نیز نمونه‌هایی از یک صبحانه با ارزش هستند.

