



برونده هفته نخست رقابت های فوتبال قهرمانی دسته اول باشگاه های کشور در حالی بسته شده که در ۹ بازی انجام شده ۲۳ بار توپ از خط دروازه ها عبور کرد و این معدل گل ۲٫۵۵ را برای هر بازی به ثبت‌رساند.

این تعداد گل در هفته نخست بینگرا ارایه بازی تهاجمی از سوی تیم ها بود و در مجموع در هر ۳۵ دقیقه شاهد به ثمر رسیدن یک گل بودیم که آمار خوب و قابل دفاعی است و ادامه این روند می تواند به زیبایی بازی های دسته اول و هم چنین افزایش تماشاگر منجر شود.

در ذیل نگاهی داریم به اتفاقات مهم هفته نخست:

کریمی از شکست پیروزی ساخت

جدال فیروز کریمی - محمود فکری با پیروزی اکسین البرز همراه بود. نساجی بازی را یک بر صفر با گل دقیقه ۲۹ پیش افتاد اما در ادامه اکسین البرز با تدابیر و البته هیاهوی فیروز کریمی در کنار زمین ۳ بار به گل رسید تا از شکست - پیروزی بسازد.فیروز کریمی در این بازی یکی از شاگردانش را به خاطر نمایش ضعیف در دقیقه ۲۵ بازی تعویض کرد تا نشان دهد ذره ای از دیدگاه فنی خود کوتاه نخواهد آمد و حتی اگر لازم باشد در همان دقیقای ابتدایی بازیکن ضعیف را از ترکیب بیرون می کند.

خیبر بدون سرمربی!

خیبر در بازی بدون فولاد یزد بدون سرمربی بودا و جالب اینکه با امتیاز میدان را ترک کرد.به نظر می رسد به خاطر بی پولی علی نکیخت قبول نکرده این تیم را در مصاف با فولاد یزد همراهی کند. این بازی با نتیجه مساوی یک بر یک خاتمه یافت و جالب اینکه در این بازی ابتدا تیم خیبر خرم آب به گل رسید و اگر بازی را اداره می کرد بدون سرمربی به سه امتیاز شیرین دست می یافت.

گلایه های مالیی کهن به تماشاگران

ملوان در بازی با آلومینیوم ارک احسانل غربت نمی کرد چون نزدیک به ۲۰۰ هوادار این تیم در ورزشگاه پنجم مراد ارک حاضر بودند و از اول تا آخر بازی ایستاده ملوان را تشویق کردند. در جاهایی هم به تصمیم داور معترض بودند و این اعتراضی خود را با عصیانگ نشان دادند. در بین دو نیمه معتمد مالیی کهن به سراغ آنها رفت و از تماشاگران ملوان خواست بر اعصاب خود مسلط باشند و فقط تیم را تشویق کنند.

آسیاد

وقتی پرسپولیسی ها آرایش خود را به هم می زنند

سرمربی پرسپولیس به چند دلیل رضایان را نمی خواهد



سرمربی پرسپولیس به چند دلیل راضی به بازگشت مدافع پیشین تیمش به جمع سرخپوشان نیست.

مسئولان باشگاه پرسپولیس خواهان برگرداندن رامین رضاییان به تیم‌شان هستند در شرایطی که برانکو اولانکوویچ به‌عنوان نفر اول کادر فنی تیمش سخت مخالف این قضیه است و اگر غیر از این بود تا به امروز این قضیه نهایی می‌شد و رضاییان هم‌اکنون در تمرینات پرسپولیس شرکت می‌کرد.مخالفت برانکو با این مسئله دلایل زیادی دارد و به نظر می‌آید هیچ‌یک از آنها چندان برای مسئولان باشگاه پرسپولیس اهمیت ندارد.

وقتی رضاییان حرمت مربیان تیمش را نگه نداشت

پیش از شروع فصل و زمان آغاز تمرینات آدامسازلی سرخپوشان؛ برانکو بارها از عدم حضور رضاییان در تمرینات تیمش ابراز کلافه کرد و دلخوری او از این بازیکن در آن مقطع بیشتر از این بود که رضاییان حتی تلفن‌های مربیان و مسئولان باشگاهش را هم جواب نمی‌داد تا به‌خوشی حرمت آنها را نگه نداشتنه باشد.این اتفاق در شرایطی رخ داد که برانکو فصل گذشته هم چندان از رضاییان یابت رفتارش با برخی بازیکنان در تمرینات تپم دل خوشی نداشت. برانکو به مسائل اخلاقی در تیمش بیش از هر چیز دیگری اهمیت می‌دهد و حتی در این طوطر نبودنفراتی چون محسن بنگر، مهرداد کفشگری، سوشا مکملی و حتی بابک حاتمی همچنان سرخپوش بودند. نوع رفتن رضاییان به ترکیه و نقش پررنگ او در انتقال ناموفق مهدی طارمی به تیم زیراسپور نه‌تنها برانکو را عصبانی کرد،بلکه دلخوری شدید هواداران پرسپولیس را هم در پی داشت و این مسئله در راستای همان مسائل اخلاقی است که برانکو برای آن ارزش زیادی در تیمش قائل است.

ماهیتی اطمینان برانکو را جلب کرد

حسین ماهیتی چه از نظر اخلاقی و چه از نظر فنی در هفته‌های اخیر به‌خوبی توانسته در دل برانکو جا باز کند، تا حدی که این مربی به شماره ۱۳ تیمش اطمینان داده که بدون توجه به حواشی پیرامون بازگشت رضاییان به پرسپولیس، فقط تمرکزش را روی مسائل فنی قرار دهد.هرچندان این موضوع ناخوسته روی ماهیتی تأثیر منفی گذاشته‌او و متعجب است که چرا مسئولان باشگاه پرسپولیس تا این حد اصرار به بازگشت رضاییان دارند،مخصوصاً اینکه ماهیتی اخیراً حاضر شد قراردادش را بدون چشم‌داشتی تمدید کند.

نفرین که قربانی انتخاب باشگاه شدند

بازی بازیکنان فعلی پرسپولیس هستند نفراتی که برانکو کمترین نقش را در سرخپوش شدن آنها داشت و به‌نوعی مسئولان باشگاه پرسپولیس آنها را به خدمت گرفتند. این بازیکنان در حال حاضر جزو نفراتی هستند که در سه بازی اخیر پرسپولیس به بازی گرفته نشده و فقط یک دو نفرشان دفاعی کوتاه فرصت حضور در میدان را پیدا کرده‌اند. با توجه به این قضیه اگر قرار باشد رضاییان با‌اسرار مسئولان باشگاه پرسپولیس به این تیم برگردند،بعید نیست به‌سروقت نفراتی دچار شود که بازیکنان تحمیلی به برانکو بودند.

برانکو مخالف کنتراست گولش

باشگاه پرسپولیس با وجود اینکه نزدیک به ۴۰۰ میلیون فقط برای گرفتن رضایتنامه آنتونی گولاش از باشگاه پیشین او هزینه کرده‌است،در نظر دارد قرارداد او را فسخ و رضاییان را جایگزین وی کند. برانکو به‌عنوان سرمربی پرسپولیس اصلاً موافق این قضیه نیست، چراکه اعتقاد دارد از لحاظ اخلاقی کنار گذاشتن یک بازیکن در این مقطع از این فصل درست نیست،مخصوصاً اینکه گولش هوطن برانکو هم به حساب می‌آید.

رضاییان آسائه‌ای‌ن‌بند

مسئولان باشگاه پرسپولیس در مذاکراتی که با رضاییان داشتند، به وی پیشنهاد عقد قرارداد سه‌ساله را دادند که چندان مورد‌استقبال این بازیکن نگر نگرفت. رضاییان به‌خلاف طارمی بعد از بازگشت از ترکیه حاضر نیست به یک‌سری از خواسته‌های مسئولان باشگاه پرسپولیس تن بدهد و با شرایطی که خودش و مدیر برنامه‌هایش در نظر دارند حاضر به امضای قرارداد جدید هستند.هرچند پرسپولیسی‌ها همچنان اصرار دارند که رضاییان با این باشگاه قرارداد دارد و حتی در صورت انتقال او به هر تیمی اخلای خواهان حقوق خود هستند.

برانکو کوتاه می‌آید یا…

در اینکه برانکو اصلاً تمایلی به ماندن رضاییان در تیمش ندارد، شکی نیست و او صراحتاً این موضوع را در صحبت‌های خود با رسانه‌ها نیز اعلام کرده است. در این شرایط اگر باشگاه پرسپولیس قرارداد رضاییان را تمدید کند آن وقت باز هم بحث تحمیل بازیکن به برانکو در پرسپولیس مطرح می‌شود و این موضوع خیلی نمی‌تواند عاقبت خوشی برای این مربی کروات داشته باشد. به هر حال باید صبر کرد و دید که در این قضیه در نهایت برانکو میدان را اخلای خواهد کرد یا مسئولان باشگاه پرسپولیس از موضع خود عقب‌نشینی می‌کنند. آنچه مشخص است مسئولان این باشگاه با اصرار به بازگرداندن رضاییان بیشتر در تلاشند به هواداران تیم‌شان بفهمانند در صورت بروز هر اتفاقی در آینده آنها از موافقان ماندن این بازیکن در تیم‌شان بودند!اغفل از اینکه این موضوع در روزهای اخیر حاشیه‌های زیادی را برای پرسپولیس ایجاد کرده و در صورت نهایی شدن این انتقال این حواشی وارد مرحله جدید خواهد شد.

روایتی از روز اول لیگ یک

پرستار ه‌ها، پر تماشاچی‌ترین بودند



برتر به عنوان مربی و سرمربی هدایت تیم پارس جنوبی

جم را برعهده گرفته است در دقیقه ۹۰ شاهد پیروزی تیمش در مصاف با مس رفسنجان بود.
آنهم از روی نقطه پنالتی، محمد مایلی کهن هم با ملوان پیروزی ۲-۳ در برابر آلومینیوم ارک را جشن گرفت اما منصور ابراهیم زاده با مس کرمان از شکست در برابر فجر سپاسی گریخت.
آنهم در دقیقه ۹۰، پیش تر شاهد حضور این سه مربی روی نیمکت تیم های لیگ برتری بودیم و برای اولین بار است که حضور روی نیمکت تیم های دسته اولی را تجربه می کنند.

نفت مسجد سلیمان و قاطع ترین پیروزی

قاطع ترین پیروزی در هفته نخست را تیم نفت مسجد سلیمان با مربیگری سهراب بختیارز زاده به دست آورد که سه گل به تیم ابراجوان پوشهر زد.
مربیگری تیم ابراجوان پوشهر هم بر عهده محمود خمری است که این فصل اولین تجربه سرمربیگری وی در لیگ یک خواهد بود.
البته باید به این نکته

اشاره کرد اخراج بازیکن ابراجوان که در دقیقه ۴۰

مرکب خطای پنالتی شد در پیروزی بر گل نفت مسجد سلیمان دخیل بود.
اکسین البرز بعد از نفت مسجد سلیمان با پیروزی ۱-۳ در برابر نساجی صاحب پیروزی قاطعانه شد و بعد از این دو تیم گل گهر سیرجان یا دو گل برتری خود را بر حریف یعنی راه آهن یزان تحمیل کرد و جای هوپ گنج حرف و حدیثی باقی نگذاشت.

البته ملوان هم با سه گل پیروزی خود را در برابر آلومینیوم ارک جشن گرفت اما دو گل هم از حریف خورد.

پنالتی که فجر هدر داد

فجر سپاسی در حالی به یک امتیاز در بازی با مس کرمان قناعت کرد که جریان بازی یک ضربه پنالتی را هدر داد.
فجر پیش از اینکه در جریان بازی دروازه مس کرمان را باز کند در دقیقه ۴۹ صاحب ضربه پنالتی شد اما ضربه سید محمد رضا حسینی را ارمان

چرا استقلال در ابتدای لیگ موفق نبود؟



زین توچرخه اش ندید و باز هم سکندری دوم را خورد.

مدیریت زوج و فرد

۴- سکندری سوم ماجرای مدیر عاملی، سرپرستی و استعفا حسنی خود درست یک روز قبل از بازی روز بازی و آخر شب رقم خورد تا منصوران و تیمش اصلاً نفهمند که چگونه در این بافت آلمان سکندری جویده اند.
حاضر نبود بر ترک دوچرخه کسی که این نشانه‌اند تا کمک چه می‌شود،اولش را هم کسی نفهمیده بود،مدیریت استقلال به طور کلی زوج و فرد شده بود، روزهای زوج سرپرست،روزهای فرد درعامل هر بار هم یکی،هر «کی» هم ضعیف تر و بی ربط تر از مدیر قبلی‌ها بود آنها هم مختلف نظر هواداران استقلال.

دوم منصوران

نمی‌توان گفت منصوران تقصیری نداشته‌است که از چنین گوییم بی‌انصافی کرده‌ایم.

قطط خودش می خواست سوار دوچرخه شود

۱- منصوریان کادر فنی خوبی نیست. کافی نبودند، منصورخان می‌توانست به او کمک کند و نه امثال هنکه یا نامجو مطلق یا صالحی بودند که تئوریین باشند او انگار فقط خودش می‌خوشت دوچرخه سواری کند و حاضر نبود بر ترک دوچرخه کسی که این نشانه‌اند تا کمک حالش باشند.
۲- او در عرض یک سال سه بار با وزیر درافتاد بار اول پارسال بود که وزیر ورزش اجازه اش را از وزیر نفت گرفت اما منصوریان با شرایط آن روزهای استقلال قرارداد نیست، بار دوم وقتی بود که وزیر خواست کمتر قرارداد ببندد و نیست، بار سوم آن روز بود که قنبرزاده، نماینده وزارت ورزش را برای مدیر عامل شدن در استقلال پس زد!این سه موضوع وزیر را با منصوریان بد کرد.

لیست خروجی قوی تر از لیست ورودی

۳- لیست ورودی های منصوریان از خروجی هایش ضعیفتر بودند.هم فخرالدین بهتر از وریا غفوری در این سه سکندری بود، هم عمران الدیو بهتر از کنتنلی زاگان و حاج محمدی و هم رانذی المیمین بود،و این علنی ندارد جز عادت احسان به ۶ رانده بودن مسابقات،روزبهایی که برخی بازیکنان زیاد به گوش می رسد.

۴- تیم بی تاکتیک و بدون وظیفه های مشخص به میدان فرستاده شد تا مشخص شود منصوران نه توانسته مسولیت پذیری را مثل بچج به بازیکنان برچ کند و نه توانسته گویو تاکتیکی خوبی داشته‌باشد.

۵- در لیست خرید،منصوریان به مصدومیت های قبلی بازیکنان توجه نکرد هر چند او لیست دیگری در ابتدا داشت و بعدا اولویت های دوم را جمع شدند و این ترتیب این بندهای آخر را نمی‌توان دس در صد به پای این مربی جوان و مملو از آرزو نوشت.

۶- به نظر می‌رسد انتحاب رضا افتخاری هم انتخاب مظلونی نیست حذاقل کارنامه ها این را می‌گوید و این می‌تواند خبر بد دیگری باشد برای منصوریان نشنه موفقیت.

نتیجه‌گیری

استقلال را می‌توان درست کرد اما برای این کار یک مدیر قوی لازم است و گوش شنوای منصوریان.
او باید آدم های بزرگ تری را کنار خود بچیند، از آن دست آدم ها که وظیفه‌شان مخالفت با بوی شنید،مدیر باید بتواند این موارد را حل کند تا همه از دوچرخه سواری خوشحال مردی که زیاد می خندید و حالا زنی خندد خوشحال شوند و دنیاشان رنگی شود.

حریف تمرینی جایی دور تر از سایر ملی پوشان تنها و تنها به کیسه بوکس مشت می زد.

عادت روزبهایی به ۶ رانده بودن مسابقات

شاید یکی از مهمترین نقاط ضعف احسان روزبهایی گارد پایین وی باشد.حتی ابتدایی ترین افراد هم می دانند احسان اغلب از این نقطه ضعف ضربه می خورد اما عملاً در این دو سال تغییری در سبک بازی روزبهایی دیده نشد.احسان مقابل بوکسور هلندی نیز باهمین سبک جنگید و بازنده شد.اما آنچه بیش از همه نمود پیدا می کند خونسردی احسان در مبارزه سه رانده بود.تیم بی تاکتیک و و این علنی ندارد جز عادت احسان به ۶ رانده بودن مسابقات،روزبهایی که در بوکس نیمه حرفه ای APB مشت می زد عادت کرده بود که نتوانش را در سه رانده ابتدای به خرج ندهد. او درست با همان سبک نیمه حرفه ای بازی کرد نه آماتور و بازی را واگذار کرد.صرف نظر از ایرانی بودنمان باید بپذیریم بوکسور هلندی جسورانه تر و آماده تر بود.بی شک او در مسابقات مختلفی شرکت کرده بود و حواشی همچون احسان را تحمل نکرده بود، روزبهایی با گارد پایین به مصاف او رفت و از پستی زربلاند تیار دیگر به ما مالیت‌ا شد!الممیک با کسی شوخی ندارد،مدیر هم باید داور را زنی توان به جای تمام نشده ها و کم کاری ها جا داد.اگرچه قرعه ای وی سخت بود،تدار کاشش کم بود و حواشی اش بسیار اما همه می دانند حق روزبهایی به مراتب بالاتر از چیزی بود که در روی دیدیم.

دیار کوتاهی به نام دیو در بوکس

در اینکه بوکس مافیا دارد شکی نیست.بسیاری از مبارزات هستند که مخاطب عام نیز با تماشا ی آن مطمئن می شود که داورى سمت و سویی دارد اما در دیدار احسان روزبهایی با بوکسور هلندی به نظر نمی‌رسد جایباری صورت گرفته باشد.تفسیر بیت برانگیز روزبهایی پس از بازنده اعلام شدنش فرجامی بود بر جنگ دوساله او و فدراسیون بوکس که دوشد به چشم بوکس رفت.بدون شک اگر با یک جمله بخواهیم حال و روز امروز بوکس را توصیف کنیم "بوکس ایران به خودش باخت" را خواهیم نوشت.

سشنبه -نوزدهم مردادماه ۱۳۹۵ - سال نوزدهم - شماره ۶۹۴

دیدگاه

بازی قابل قبول صبا مقابل ماشین سازی



علی اصغرسلطانی

تیم صبا ی قم در دو بازی گذشته خود ۲ امتیاز کسب کرده است .این در حالی است که در سومین بازی خود در مقابل تیم تقریباً کهنکشتانی ماشین سازی نیزبریزه سرمربی گری رسول خطیبی رفت با توجه به بضاعت تیم صبا قم بازی قابل قبولی از خود نشان داد تا اواسط نیمه دوم بازی نتیجه را با تک گل کریم اسلاحی بیش بود که با حملات مداوم ماشین سازی نیزبیز و دفاعی بازی کردن تیم صبا تشویق معبود تماشاگرانش به گل تساو ی دست یافت و در وقت اضافه اول گل دوم ماشین سازی به نظر کمک داوربازی افساید اعلام شد که این مسله مورد اعتراض سرمربی تیم رسول خطیبی قرار گرفت در مصاحبه فرمودند ما در دو بازی دو سه امتیازی را به خاطر اشتباه داری از دست داده ایم و اگر این افساید گیری برای تیم های مطرح چون استقلال و پرسپولیس بود کارشناس های زیادی در برنامه نود اظهارنظر می نمودند .تیم صبا قم غیر از سه بازیکن خود عتباتی اسلامی و بیگ زاده و ما بقی زیرصد میلیون تومان قرار داد دارند و قیمت یک بازیکن ماشین سازی دلو تیموریان برابر یا بیشتر از مبلغ قرار داد سایر بازیکنان تیم صبا قم می باشد یابانز سرمربی صبا تشکر و به ایشان خسته نباشید گفت.

اخبار

باشکست تیم گلریز

هلال احمر قهرمان مسابقات فوتبال پیشکسوتان استان قم شد



تیم هلال احمر با شکست تیم گلریز قهرمان مسابقات فوتبال پیشکسوتان استان قم گرامیداشت مرحوم مصطفی رضایی شد.

به گزارش خبرنگار ماسابقات فوتبال پیشکسوتان استان قم گرامیداشت مرحوم مصطفی رضایی- از اول اردیبهشت جمعه ۱۵ مرد ماه گل پلرگزاری مسابقه فینال پایان یافت. در این مسابقات در دواگروه ۸ تیمی که جموعا ۱۶ تیم در مسابقات حضور داشتند.از گروه اول تیمهای گلریز و پردیس و از گروه دوم تیمهای هلال احمر و ماهان تندیس‌بیت (المقدس) به مرحله نیمه نهایی راه یافتند- که در پایان ،روز جمعه مورخ ۱۵ مردماه دوت ساعت در استادیوم جهن پهلوان تختی قم تیمهای هلال احمر و گلریز جت تعیین تیم قهرمان به میدان رفتند که در نهایت تیم هلال احمر موفق شد با گل دقیقه ۱۹ محمد عباسی به مقام قهرمانی مسابقات دست پیدا کند.داوران این دیدار آقایان حسین چراغیان-غلامرضا کرملی جمرکلی - حسین کشانیان - و جواد نصراللهی بودند. در پایان مسابقه از داوران مسابقه و نیز تعدادی از پیشکسوتان دآوری و فوتبال از جمله آقای نادر دزفولی(پیشکسوت دآوری) حبیب عمومعلیان، عباس گلکار،حسین بی تا ، ماشاله ثانی، عوئل اجرایی آقایان حسن حاجی زاده، مهدی قمی، جعفر مدرسی و نیز خانواده مرحوم مصطفی زمانی که مسابقات باعنوان گرامیداشت یاد این عزیز بر گزار شده بود، تقدیر بعمل آمد. همچنین به تیمهای قهرمان فوتبال در رده های نوجوانان ، جوانان، دسته یک و لیگ برتر بزرگسالان در سال ۹۴ و نیز قهرمان و نائب قهرمان پیشکسوتان سال ۹۵ لوح یاد بود اعطا گردید. لازم به ذکر است اهدا، لوح و جوایز با حضور عبدالصمد مرفاوی بازیکن اسبق تیم ملی و سرمربی کنونی تیم فوتبال صبا قم، آقای علبدی مدیر کل ورزش جوانان و نیز کریم پرهانی رئیس هیات فوتبال استان قم بر گزار گردید. در کنار زمین نیز تصویر زننده یاد منصور صفایی چهره ماندگار ورزش استان نصب شده بود که داوران مسابقه دسته گلهای خود را تقدیم این عزیز از دست رفته نمودند.

رئیس هیئت دو و میدانی قم:

دو و میدانی کاران قم ۷ مدال مسابقات دانش آموزی کشور را کسب کردند

رئیس هیئت دو و میدانی استان قم گفت دو و میدانی کاران قم ۷ مدال مسابقات دانش آموزی کشور را کسب کردند.

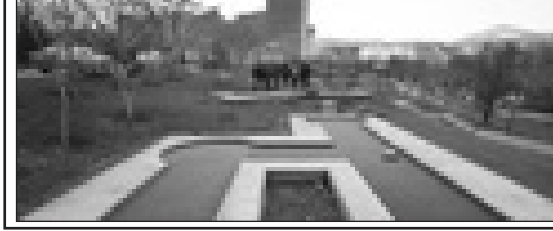
علی رضایی اظهار داشت دو و میدانی کاران قمی در مسابقات دانش آموزی کشور در شهرکرد عملکرد بسیار خوبی داشتند و با کسب ۵ مدال در مواد مختلف، بار دیگر ظرفیت‌های قم در رشته دو و میدانی را به نمایش گذاشتندوی افزود: در ماده ۱۱۰ متر با مانع علی سلاطینان دو و میدانی کار آینده دارم فقط موفق شد مدال طلا را به دست بیاورد و در ماده ۴۰۰ متر مهدی رضایی توانست به مدال برنز دست پیدا کندرئیس هیئت دو و میدانی استان قم گفت: باقر محمدی دیگر مدال اور تیم اعزامی قم بود که در ماده ۳۰۰ متر صاحب نشان برنز مسابقات دانش آموزی کشور قم شد و سپس در مقطع متوسطه دوم در ۱۱۰ متر با مانع نوبت به علی کشاوزر رسید تا مدال طلا را از آن خود کندرضایی بیان داشت: محمد علی مهری مهری در ماده برنز ثابت توانست با برتالی به طول ۱۷ متر و ۹۰ سانتی متر عنوان نخست را از آن خود کند و در ادامه علی کشاوزر که در ۱۱۰ متر با مانع طلایه شده بود در پرش سه گام روی پیست رفت و به مدال نقره دست یافتوی عنوان کرد: در بخش رله اندامی، تیم دو و میدانی قم در بخش متوسطه اول با ۳۰۰ سهم اختلاف نسبت به تیم اول، به مقام نایب قهرمانی رسید و این مدال همچنین دو و میدانی کاران قم در این رقابت‌ها، در سطوح مختلف تحصیلی بودند،رئیس هیئت دو و میدانی استان قم تصریح کرد: هیئت دو و میدانی استان قم همکاری مثبت و موثری با آموزش و پرورش دارد و این همکاری به شناسایی، جذب و پرورش استعدادهای خوبی در این رشته منجر شده و جایگاه قم را به عنوان یکی از استان‌های قدرتمند دو و میدانی کشور تثبیت کرده‌است.

رئیس انجمن گلف قم خبر داد:

پایان مسابقات گلف کشور

با دعوت ۲ بازیکن قمی به تیم‌های ملی

رئیس انجمن گلف استان قم از پایان مسابقات گلف و مینی گلف قهرمانی کشور با دعوت ۲ بازیکن قمی به تیم‌های ملی و کسب عنوان چهارم برای بانوان خبر داد.
سید محمد علویان داشت: مسابقات مینی گلف قهرمانی مردان و زنان کشور در حالی در تبریز برگزار شد و به پایان رسید که عملکرد قابل قبولی برای تیمهای گلف استان قم به دست آمد. وی افزود:مهم‌ترین افتخار مسابقات مینی گلف مردان و زنان کشور در تبریز دعوت از ۲ گلف باز قم به اردوی تیم ملی بود که مهسا یزدانی فرد بافوی گلف باز قم در نخستین بار با عملکردی قابل توجه به اردوی تیم ملی دعوت شد.رئیس انجمن گلف استان قم گفت: در بخش مردان نیز فرهاد فاتح از چهره‌های شناخته شده گلف قم، در فهرست نفارت دعوت شده به تیم ملی مینی گلف قرار گرفت.
موفقیتی که حاصل تلاش‌های خانواده نه چندان بزرگ اما علاقمند و ساعی گلف قم است. علویون بیان داشت: در مسابقات مینی گلف مردان، تیم گلف قم با ۲۷۸ اسکور در رده هشتم جدول ۱۷ تیمی این مسابقات قرار گرفت در حالی که فاصله تیم گلف قم با تیم‌های رزجان و همدان رده ششم و هفتم جدولی ناچیز بود. وی عنوان کرد: در بخش بانوان، تیم مینی گلف قم نتایج بسیار خوبی کسب کرد و توانست با اسکور ۳۰۹ پس از آذربایجان شرقی، اردبیل و اصفهان در رده چهارم کشور قرار گیرد در شرایطی که در بخش بانوان ۱۶ تیم حضور داشتند.رئیس انجمن گلف استان قم تصریح کرد: مهسا یزدانی، مسانه سعادت و نرگس جعفری با سرپرستی قاطمه ضرغام و فرهاد فاتح، حماس الدین هاشمی و مجید کربلایی اعضای تیم گلف قم در رقابت‌های قهرمانی کشور در تبریز بودند.



بیشتر بدانیم

یکروماتولوژیست:

خشکی صبحگاهی مفاسل علامت رماتیسم است

روماتولوژیست وعضوهایت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت:خشکی صبحگاهی مفاسل بیش از نیم ساعت و درد مفاسل بعد از استراحت طولانی، علامت بیماری التهابی رماتیسماست.
دکتر عبدالرحمان رستمیان افزود:میزان شیوع بیماری آرتروماتوئید(رماتیسم مفصلی) در سه دهم درصد افراد جامعه برآورد می شود به آن معنا که از هر ۳۰۰ تن، یک تن به این بیماری مبتلا می شود و خشکی صبحگاهی و تورم مفاسل از علامت این بیماری به شمار می رود.رستمیان اظهار کرد:درده مفاسل در بیماری آرتروز توام با فعالیت است و با فعالیت بدنی از تباط دارد اما درده مفاسل در بیماری التهابی رماتیسم بعد از استراحت های طولانی بیشتر از نیم ساعت پدیدار می شود.وی خاطر نشان کرد:بیماری های التهابی رماتیسمی، زمینه زنتیک دارند و تشخیص زودهنگام و دارو مانع پیشرفت بیماری و کاهش ناتوانی های ناشی از آن، خواهد شد.

وی اظهار کرد:سوابق زنتیکی در بروز بیماری رماتیسم التهابی نقش دارد و تشخیص به موقع این بیماری در درمان مناسب تاثیر گذار است.رستمیان خاطر نشان کرد:بیماری رماتیسم به چند گروه اصلی تقسیم می شود که یک گروه آنها شامل بیماری های رماتیسمی التهابی و خودایمن مانند آرتروماتوئید (رماتیسم مفصلی) و لوپوس، گروه دوم شامل بیماری های مکانیکال رماتیسمی مرتبط با نحوه درست استفاده از مفصل مانند آرتروز و گروه دیگر شامل بیماری های متابولیکی رماتیسمی مانند پوکی استخوان و نقرس است.

نقرس افزایش یافته است

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بیماری های متابولیکی رماتیسمی مانند پوکی استخوان و نقرس نیز از داخل خانواده آغاز می شوند به آن معنا که اگر فرد، فعالیت و تغذیه مناسب نداشته باشد به این بیماری ها مبتلا می شود.البته این بیماری ها، زمینه زنتیکی نیز دارند.رستمیان ادامه داد: کاهش فعالیت های بدنی باعث افزایش بیماری های همچون نقرس شده است چرا که برخی از افراد جامعه از غذاهایی استفاده می کنند که افزایش وزن را همراه می آورد این در حالی است که میزان کربوهیدرات، چربی و پروتئین غذاها باید متناسب باشد اما اغلب غذاهای امروزی دارای کربوهیدرات بیشتری هستند.

نقرس نوع بسیار دردناکی از آرتروز است که درشرایطی پیش می آید که بلورهای اسید اوره در مفاسل تجمع کنند. این بیماری ابتدا در انگشت شست پا ظاهر می شود و آن را متورم و قرمز می کند،اما در بقیه مفاسل نیز ظاهر می شود.در معمولا به سرعت در یک مفصل مثل شست پا، آرنج یا زانو، شدت می گیرد.

پوکی استخوان علامت ندارد

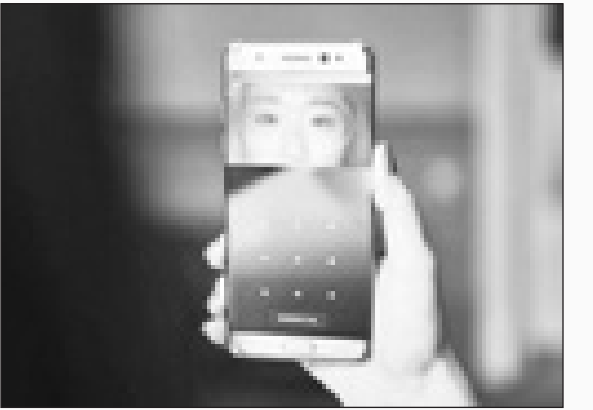
این فوق متخصص روماتولوژی گفت: افراد برای پیشگیری از ابتلا به بیماری پوکی استخوان باید لبنیات کم چرب مصرف کنند؛ مصرف لبنیات به ویژه در دوران کودکی از اهمیت بسزایی برخوردار است تا کودکان به حداکثر تراکم استخوانی موردنظر برسند. رستمیان تصریح کرد: پوکی استخوان علامتی ندارد تا اینکه فرد دچار عوارض ناشی از آن مانند شکستگی استخوان ها شود.

وی خاطر نشان کرد نوع غذاهای مصرفی و خودمراقبتی در میزان بروز بیماری های متابولیکی رماتیسم مانند پوکی استخوان و نقرس نقش دارد.

ضرورت کاهش بار بیماری های رماتیسمی در جامعه

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: می توان با آموزش یا تشخیص به موقع از بار بیماری های رماتیسمی در کشور کاست و این مساله نقش مهمی در کاهش هزینه های درمانی و اقتصادی کشور خواهد داشت.رستمیان اظهار کرد: بار بیماری های رماتیسم در جامعه بالا ست و نظام سلامت باید به آن توجه کند. با تشخیص به موقع و شناسایی علل رموماتیسم، می توانیم از میزان ناتوانی های ناشی از این بیماری کم کنیم؛ این بیماری به علت به همراه داشتن ناتوانی های آتی، حتی موجب از دست دادن شغل می شود و سهم فعالیت بیماران در جامعه را کم می کند.وی یادآور شد: در سال های اخیر به علت شناخت و درمان بهتر بیماری در زمینه کنترل بیماری رماتیسم در کشور موفق عمل شده است.وی در ادامه از طراحی سایت و انتشار کتاب های آموزش بیماری مرتبط با بیماری های رماتیسمی خبر داد و گفت: تاکنون کتاب لوپوس از این مجموعه به زبان ساده منتشر شده است. به گزارش اپرنا، آرتر و روماتوئید یک بیماری خودایمنی است که منجر به تورم، سفتی، درد و التهاب مفاسل خصوصا در دست و پاها می شود. این بیماری اگر درمان نشود باعث آسیب مفاسل یا حتی ناتوانی می شود که به همین دلیل متخصصان می گویند تشخیص و درمان زود هنگام این بیماری برای گرفتن بهترین نتیجه مهم است.

علمه- فناوری



تازه ترین تلفن همراه یک شرکت معروف کره ای درحالی روانه بازارهای اروپایی می شود که به دلیل به کارگیری فناوری اسکنر عنبیه به شدت مورد توجه کارشناسان قرار گرفته‌است.

افسر دگی دروازه ورود به بیماری ام.اس



افسر دگی در اشکال مختلف از علامت شایع بیماری ام‌اس است. افسر دگی واژه ای که برای طیف گسترده ای از تغییرات روحی، از بی حوصلگی روزانه تا اوج این حالت گفته می شود که نیازمند درمان بالینی است. درمان افسر دگی ممکن است ماهها طول بکشد. به گزارش بنیاد امید بیماری های خاص به نقل از سایت ' national mssociety ' تعریف جامعی از بیماری افسر دگی وعلامت شایع آن از جمله ام اس، ارج شده است.در مقاله سایت یاد شده آمده است:مؤثرترین درمان افسر دگی را ترکیب روان درمانی با داروهای ضدافسر دگی است. فعالیت بدنی و ورزش نیز تأثیر بسزایی در بهبود افسر دگی دارد. گروه های پشتیبانی و حمایتگر در درمان افسر دگی خفیف می توانند مفید باشند.ولی به هیچ وجه جایگزین درمان های بالینی جدی نخواهند شد.

در بخش دیگر این مقاله، افسر دگی خطر بزرگی برای خودکشی دانسته شده و آمده است: یکی از دلایل بالا بودن میزان خودکشی در بیماران مبتلا به ام اس؛ عدم تشخیص درست افسر دگی و درمان نشدن این افراد است.

ام اس بیماری غیر قابل پیش بینی برای افراد تنش زاست

این مقاله می افزاید: گذشته از استرس های روزمره ای که وجود دارد، بیماری ام اس تنش مضاعفی را به فرد بیمار وارد می کند.

بیشتر بیماران اظهار کرده اند که در دوره های پراسترس، علامت بیماری شان بیشتر می شود ولی پس از کنترل کردن این حالت روحی، نشانه های بیماری در آن ها کم رنگ تر می شود.ام اس بیماری غیر قابل پیش بینی و تصور تغییرات بعدی برای بیماران استرس زاست. این مقاله می افزاید: بیماری ام اس منجر به تغییرات مهمی در بیمار مانند از دست دادن تحرک و تداخل در حرکت او می شود.استرس مزمن سیستم ایمنی را ضعیف کرده و ریسک بیماری های قلبی، دیابت وافسر دگی را بالا می برد. بیشتر تحقیقات انجام شده در مورد اثرات افسر دگی دربیماران ام اس بی نتیجه بوده است ولی مطالعه جدی که توسط دکتر دیوید مور (David Mohr) از دانشگاه کالیفرنیا انجام شده است نتایج قابل توجهی را در مورد افزایش افسر دگی در بیماران مبتلا به ام اس رخ پاسخ به استرس و نگرانی- نشان می دهد.

ام اس باعث پریشانی و سرخوردگی می شود

در این مقاله آمده است: بیماری ام اس، بیمار آزار می تواند باعث اضطراب، خشم، پریشانی وسرخوردگی بسیاری شود. غیر قابل پیش بینی بودن وعدم قطعیت بیماری ام اس یکی از دشوارترین جنبه های این بیماری است. استرس و اضطراب مانند افسر دگی در بیماران ام اس شایع است. از دست دادن عملکرد بعضی از اعضا و تغییر شرایط زندگی از عوامل مهم اضطراب و پریشانی در این افراد است. درحالت اضطراب شدید و مخرب درمان بالینی واجب است. گروههای مشاوره و پشتیبانی

حرفه ای می تواند در مدیریت اضطراب و پریشانی بسیار مفید واقع شود.

نوسانات روحی و تحریک پذیری

در ادامه این مقاله آمده است: نوسانات روحی و تحریک پذیری منجر به تغییرات سریع و غیر قابل پیش بینی در احساسات افراد می شود. خشم مکرر و رفتارهای عصبی برای دیگر افراد خانواده آزاردهنده است. این حالت ممکن است دلایل متفاوتی داشته باشد.

بسیاری از این افراد دچار افسر دگی، دهمی مزاج و تحریک پذیری می شوند. همچنین تغییرات ایجادشده در مغز می تواند مسئول این رفتارها باشد. از دیگر این علل، هالشن و دشواری های زندگی با ام اس است که منجر به نوسانات روحی در بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری می شود.

بی ثباتی عاطفی یکی از جنبه های چالش برانگیز ام اس است. مشاوره و حمایت خانواده اما مدیریت این نوسانات عاطفی بسیار مهم و کمک کننده است. تشخیص درست بیماری برای انتخاب درمان درست ضروری است. داروهای ضدافسر دگی برای درمان مشکل افسر دگی مناسب است و برای بی ثباتی عاطفی، داروهایی مانند اسید والپروک (Valproic) یا دپاکوت (Depakote)- داروی ضد تشنج که در دوره های پایین برای ثبات روحی استفاده می شود- ممکن است در تغییرات عاطفی شدید کمک کننده باشد.

تغییرات کمتر رایج بی اختیاری عاطفی

می ثباتی اختیاری کمتر رایج بی اختیاری کمتر رایج بی اختیاری عاطفی می شوند. این مشکل خنده و گریه غیر قابل کنترل (جداز حالت روحی بیمار) است که ممکن است از نظر دیگران افسر دگی به نظر آید، ولی این دو مورد کملا با هم متفاوت هستند. این مشکل قابل درمان است. در بیماران دچار ام اس و اختلالات عصبی، از داروی Nuedexta بصورت خوراکی روزی یکبار استفاده می شود. مشاوره و گفتار درمانی در بهبود بیماری PBA اثر ندارد.

این حالت در تعداد اندکی از بیماران مبتلا به ام اس پیشرفته مشاهده می شود. فرد مبتلا به یوئوریا یا سرخوشی، به طور غیر عادی ساد، نسبت به مشکلات بی تفاوت و از واقعیت شرایط به دور است. این حالت علامه مضاعف، بیشتر به اختلالات رفتاری مربوط است. درمان این مشکلات پیچیده است. فرد مبتلا به ام اس ممکن است نیاز به درمان روانپزشکی و همچنین روان درمانی داشته باشد. اعضای خانواده نیز ممکن است نیازمند مشاوره روحی باشند، چرا که این رفتارها آزار هنده و استرس زا است. در برخی از موارد، باید بر رفتار فرد مبتلا نیز نظارت شود تا در پاسخ به سوالات پزشکی تظاهر نکرده و اطلاعات غلط به تیم پزشکی دهده.

شارژ موبایل در طبیعت با چرخ آبی!



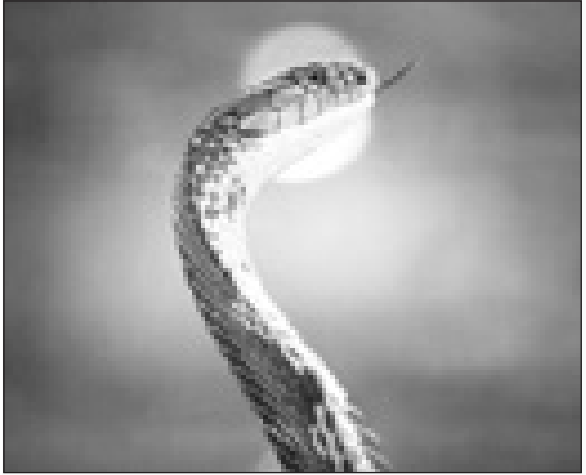
یک کاربر یوتیوب در ویدیوی جدید خود به نمایش راهکاری برای شارژ تلفن همراه در خارج از شهر پرداخته است.

برای برخی افراد، دسترسی نداشتن به تلفن همراه بسیار بدتر از نداشتن آب آشامیدنی است. از این رو داشتن کمی نوغ در مناطق دور از برق شهری می تواند زنده‌ای‌های دور ریختنی را به یک بزگ ژنراتور هیدروپرقی تبدیل کند.

توماس کیم با استفاده از چند بطری پلاستیکی، دیس‌های یکبار مصرف، لوله فلزی، یک موتور پهلای و یک مدار اصلاح‌کننده توانسته یک شارژر برای تلفن همراه بسازد.

این سیستم نوعی نیروگاه برق آبی است و کیم توانست همچنین چند چراغ ال‌ای‌دی را نیز با آن روشن کند.

علت کشیدگی بدن مارها کشف شد



محققان اروپایی زنی را کشف کرده اند که علت کشیدگی بدن مارها به آن بر می گردد

از این یافته علمی می توان برای درمان ضایعات نخاعی استفاده کرد.

محققان مرکز تحقیقات IGC بریتان در تحقیقات خود بر روی مارها متوجه شدند که علت کشیدگی و همچنین لیز بودن بدن آنها به زانم یا Oat4 بر می گردد.

در واقع این زن سلول های بنیادی را تنظیم می کند و بر روی رشد قسمت میانی و تنه در مهره داران تاثیر می گذارد.

همچنین سیر تکامل خزندگان در دوران جنینی به زن Oat4 نسبت داده می شود که برای مدت طولانی در آنها فعال می ماند.

شکل گیری قسمت های مختلف بدن مارها در فرآیند رقابت زن ها با یکدیگر صورت می گیرد. در ادامه این فرآیند، زن هایی که موجب شکل گیری بدن مارها می شوند بعداز مدتی باز می ایستند تا زن مرتبط به تشکیل دم فعال شود.

در ادامه تحقیقات مشخص شد که در دوران جنینی، فعال ملدن طولانی مدت این زن باعث کشیدگی در مارها و کوتاه شدن دم آنها می شود.

از دستاوردهای به دنبال بررسی بر روی علت بلند و کوتاه بودن غیر معمول تنه برخی از موش ها پندست آمد.

محققان بر این باور هستند که با پی بردن به این زن می توان به درمان ضایعات نخاعی امیدوار بود. به گفته دانشمندان برتغالی، فعال نگه داشتن این زن موجب طولانی شدن تنه به صورت نامحدود می شود که با این وجود می توان سلول های سازنده در بخش نخاع را توسعه داد.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

تحقیق جدید نشان می دهد:

از تباط مشکلات خواب و ریسک بروز سکت

تحقیق جدید نشان می دهد خواب بیش از اندازه زیاد یا کم می تواند فاکتور برخطر سکته باشد و مانع از روند بهبودی شود.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه بیمارستان اسن آلمان با بررسی ۲۹ مطالعه قبلی دریافتند اختلالات خواب نظیر بیخوابی و آپنه خواب با ریسک سکته و روند بهبود آن مرتبط هستند.

دکتر درک هرمن، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «اختلالات خواب بسیار در بین بیماران سکتنه ای شایع هستند»

به گفته محققان، برخی مطالعات نشان می دهند که آپنه خواب، که با اختلال تنفس در زمان خواب مرتبط است، قبل از سکتنه وجود دارد و ممکن است در این ریسک نقش داشته باشد. از اینرو بیماران مبتلا به آپنه خواب شدید بیشتر در معرض سکتنه قرار دارند. هرمن در ادامه توصیه می کند: «درمان آپنه خواب با دستگاه فشار مجرای هوا CPAP که مانع از اختلال در مجاری در هوا در طول خواب می شود، ممکن است ریسک سکتنه را کاهش دهد»

سایر اختلالات خواب نظیر بیخوابی و خواب بیش از اندازه زیاد، هم از فاکتورهای برخطر سکتنه هستند. «بیداری در هنگام شب موجب افزایش ریسک فشار خون شده که ریسک سکتنه را افزایش می دهد»

به گفته محققان، هنوز مشخص نیست که آیا درمان مشکلات خواب می تواند موجب کاهش ریسک سکتنه شود. اما مسلمان این مشکلات بر روند بهبود بعد از سکتنه تاثیر خواهند داشت.

تحقیقات پزشکی نشان می دهد؛

تشدید فاکتورهای پر خطر قلبی قبل از سن یاشگی

به گفته محققان، فاکتورهای برخطر بیماری قلبی نظیر میزان غایر عادی کلسترول و فشارخون بالا، قبل از شروع سن یاشگی افزایش می یابد.

به گزارش مهر، یافته های مطالعاتی محققان دانشگاه ویرجینیا آمریکا نشان می دهد فاکتورهای برخطر مرتبط با بیماری قلبی و سکتنه در سال های منتهی به یاشگی به سرعت تشدید می شوند.

مارک دی بور، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «در گذشته کارشناسان معتقد بودند افزایش سریع فاکتورهای برخطر بیماری قلبی و سکتنه در زنان بعد از سن یاشگی اتفاق می افتد»

اما تحقیقات جدید نشان می دهد افزایش سریع در فاکتورهای برخطر قبل از آخرین دوره های پرپود اتاق می افتد. به گفته دی بور، منطقه برخطر واقعی مربوط به قبل از یاشگی و در طول مدت دوره یاشگی است.

در این مطالعه، محققان گزارشات پزشکی حدود ۱۵۰۰ زن را که در مطالعه ملی بررسی عال و تاثیرات سفت شدگی عروق ثبت نام کرده بودند را از رزیابی کرد. این زنان به مدت ۱۰ سال تحت نظر بودند و در این مدت وارد مرحله یاشگی شدند.

محققان در این تحقیق، ۵ فاکتور برخطر بیماری قلبی و سکتنه را بررسی کردند. این فاکتورها شامل اندازه دور کمر، میزان بالای چربی خون (تری گلیسیرید)، کلسترول خوب پایین یا HDL، قند خون بالا و فشار خون بالا بود.

به گفته محققان، به این فاکتورها در کنار هم «سندروم متابولیک» گفته می شود. سندروم متابولیک به شکل قابل توجهی موجب افزایش ریسک دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سایر مشکلات سلامت می شود.

در مجموع محققان دریافتند در طول سال های آخر منتهی به دوره یاشگی، افزایش سریعی در این فاکتورهای برخطر روی می دهد.

بهترین روش مصرف میوه ها برای کاهش وزن



کارشناسان تغذیه می گویند اگر مصرف میوه به شکل درستی انجام نشود می تواند موجب چاقی شود.

به گزارش مهر، میوه ها علاوه بر ویتامین های مفید، آنتی اکسیدان ها و فیبر، حاوی کالری، کربوهیدرات و قند هم هستند. از اینرو تعجب آور نیست که عمل چاقی باشند.

به گفته ایی لانگر، متخصص تغذیه در کانادا، همه چیز چاق کننده است و حتی میوه ها هم از این قاعده مستثنی نیستند. وی برای نحوه درست میوه ها به منظور جلوگیری از چاقی، چند توصیه دارد.

اولین توصیه وی این است که باید نسبت به مصرف میوه در هر وعده توجه داشت. وی مصرف دو وعده میوه در روز، در حدود نصف فنجان از برش و قطعات میوه نظیر توت ها، گیلان ها و خانواده ملون ها نظیر هندوانه و خربزه را توصیه می کند.

همچنین وی مصرف میوه را همراه با یک ماده خوراکی دیگر پیشنهاد می کند. به عنوان مثال ترکیب موز با کره بادام زمینی یا تخم مرغ آب پز سبب با دو برش پنیر؛ و زردآلو تازه با مخلوط انواع مغز پیاجت به گفته وی ترکیب این مواد مغذی، یعنی پروتئین با کربوهیدرات و چربی، به احساس سیری طولانی مدت کمک می کند.

همچنین خوردن میوه های نظیر هندوانه و انگور که مملو از آب هستند، احساس پری بیشتری در شما ایجاد می کند. اینها میوه های هستند که افراد می توانند به اندازه یک کاسه در روز بخورند.

چگونه از بروز نارسایی کلیه پیشگیری کنیم؟

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از ورود درمان های نوین بیماری های کلیوی ناشی از دیابت خبر داد.

حسن از گانی متخصص کلیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: به طور کلی ۵ درصد بیماران دیابتی تیپ یک، ۲۰ درصد بیماران دیابتی تیپ دو و برخی از بیماران مبتلا به فشار خون، دچار نارسایی کلیوی می شوند. وی اظهار کرد: تنظیم فشار خون، رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی کافی، پرهیز از مصرف سیگار، درمان کلاسیک بیماری های کلیه ناشی از دیابت به شمار می رود. اگرگانی از ورود درمان های جدید این عرصه خبر داد و افزود: درمان های نوین کنترل دیابت به صورت خوراکی و تزریقی با هدفی دوگانه مبنی بر کنترل قند خون و پیشگیری از پیشرفت بیماری های کلیه به وجود آمده است. استاد دانشگاه علوم پزشکی بهشتی در ادامه با اشاره به ورود داروهای خوراکی برای درمان این بیماران که علاوه بر جلوگیری از ساخته شدن قند در بدن موجب دفع قند در دستگاه ادرار نیز می شوند بیان داشت: در ماههای نوین این حوزه نقش به سزایی در تأخیر بروز بیماری های کلیه دارد. وی گفت: داروهای مهار کننده این بیماری موجب کند شدن سیر صعودی نارسایی کلیه ناشی از دیابت می شوند. از گانی با اشاره به همراهی درمان های کلاسیک و نوین برای اثر گذاری بیشتر، یادآور شد: وجود پروتئین در ادرار بیمار دیابتی زنگ خطر جدی برای ابتلا به بیماری های کلیوی ناشی از دیابت بوده که در این صورت باید علاوه بر تکرار آزمایشات خون و ادرار هر سه تا شش ماه و بررسی فشارخون، بیمار به طور مرتب نیز تحت نظر پزشک باشد.

یک متخصص تغذیه:

مواد غذایی را در کیسه های پلاستیکی نگذارید

یک متخصص تغذیه گفت: استفاده از کیسه های پلاستیکی برای مصرف و نگهداری مواد غذایی مجاز نیست.

محمد حسین عزیزی متخصص تغذیه؛ با بیان اینکه نان داغ در کیسه های پلاستیکی سبب تولید حرارت می شود؛ گفت: هنگام خرید نان تازه آن را در کیسه های پلاستیکی قرار ندهید.این متخصص تغذیه افزود: حرارت نان داغ در کیسه های پلاستیکی سبب تعلق کیسه و کپک زدن نان می شود.

وی درباره ظروف پلاستیکی بیان کرد: پلاستیک از مواد نفتی و پتروشیمی تولید می شود به همین دلیل در شرایط تماس با مواد داغ و اسیدی ماده ای به نام مونومر(مولکول های کوچکی که تعدادی آنم در یک زنجیر دربر می گیرد) بوجود می آید که این مواد در دراز مدت ممکن است خطرناک و سرطان زا باشد.

عزیزی در ادامه افزود: تولید مواد ملایم در کیسه و تماس با نان باعث ایجاد بیماری های همچون روی و اختلال گوارشی می شود و سیستم های عملکردی بدن افراد را مختل می کند.وی در پایان اظهار داشت: بهتر است بجای کیسه پلاستیکی از پارچه استفاده کنید. البته از پارچه های ساده نه رنگی زیرا رنگهای بکار برده شده در آنها نیز شیمیایی است.

