

هیچ خطری همانند فساد نظام را تهدید نمی‌کند
معاشات و بر خورده جهانی بزرگترین آفت مبارزه با فساد است
مسئولان نظام باید در مبارزه با فساد صادق باشند

واکنش علی مطهری به اظهارات جنتی

[illegible]

گمسیون نظارت

در اجرای ماده ۱۱ آئین نامه اجرایی انتخابات هیئت مدیره آیه بدینوسیله از کلیه اعضا دارای پروانه کسب دعوت بعمل

با در دست داشتن

100

محل برگزاری انتخابات

۱- آقای سعید اسعدی الوار ۶- آقای فرهنگ حسین زاده

٢- آقای احمد نور حسینی ٣- آقای علی رفیعی ٤- آقای علی رفیعی

[illegible]

حضور شما بر اندر عزیز در پای صندوق انتخابات

مکان اجرای این پژوهش بر کتبی انتخاباتیان اعلامیه های مسئولیتی بود

[illegible]

عزت بگوم، یحییٰ عطاب، بدایت الله خالص، استعجلی

سید مهدی مداحی استاد آواز در انجمن مداحی
فرماندهی انتظامی استان قم با مدیران شهرداری که صبح
تاریخ فراموش نشدنی را برای فرماندهی انتظامی استان
برگزار شد طی سخنرانی و اشتغال عمل مدیران این شهرداری
به تشکیل جلسه شش ساعته برگزار کرد.

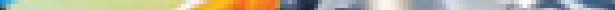
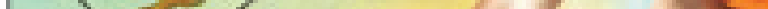
آیت‌الله مکارم شیرازی

Downloaded from ascelibrary.org by University of California, San Diego on 06/01/15. Copyright ASCE, For All Rights Reserved, No part of this document may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from ASCE.

[illegible]

داده های صنایع

www.mci.ir



من مصوری منی

سید





سرمربی تیم ملی فوتبال ایران امروز در پیمایی دوباره انتقاداتی را مطرح کرد تا در آستانه اردوی بعدی این تیم دوباره تکلیها معطوف این تیم شود.

کارلوس کی‌روش سرمربی تیم ملی فوتبال ایران امروز در پیمایی دوباره انتقاداتی را مطرح کرد تا در آستانه اردوی بعدی تیم ملی دوباره حواس‌ها معطوف این تیم شود.

یک بار دیگر آخرین انتقادات کی‌روش را با هم مرور می‌کنیم؛ به خاطر می‌آورید که هدفمان تبدیل غیرممکن به ممکن بود؟ این هدف اکنون دوباره دشوارتر شده‌است. بار دیگر موفق نشدیم. البته این امر اتفاق جدیدی خارج از زمین در دیار تمان سازمان‌دهی نیست؛ به ما بار دیگر، دوباره و دوباره شکست می‌وریم.

«ما توانایی این را نداریم که از تیم ملی حمایت کنیم و یک اردوی خوب و حرفه‌ای خارج از کشور را هماهنگ کنیم؛ اردویی که امکانات حرفه‌ای، استانداردها و بین‌المللی داشته باشد.

«ما توانایی این را نداریم که از تیم ملی حمایت کرده و یک بازی دوستانه پیدا کنیم؛ با توانیوم‌بار یک‌نوا جان جوان خود را توسعه‌بخشیم و به آن‌ها تجربه بین‌المللی اعطا کنیم.

باید بار دیگر عرض کنم که متأسفانه و طبق روال همیشه مسئولیت و تقصیر این اتفاقات با «هیچ‌کس» نخواهد بود. تفکر زرنگ خیالبی که به دنبال پیدا کردن پهلانه‌جویی‌ها و همه گونه توجیهات است، جایگزین ظرفیت و توانایی لازمه برای یافتن راه‌های مورد نیاز شده‌است و هرگز فراموش نکنید این‌ها همان افرادی هستند که به دنبال مقصر معرفی کردن دیگرانند.

ولی واقعیت نمی‌تواند از ما پنهان بماند؛ مدیریت خارج از زمین تیم ملی بار دیگر شکست خورد. در آخر اتفاقی که می‌افتد این است که ما تداوم و روند بسیار یکسانی در عدم ارائه راحل‌های مناسب برای حمایت کامل از تیم ملی داریم.

هیچ‌گاه ارزش مدیریت بیشتر از این‌ها تیار نداریم. ما برای حضور در جام داریم، تسنجید. تحسین و تقدیر شما از یک مدیریت فوق‌العاده تنها باید زمانی صورت گیرد که بتوانیم از همه چیز به نحو احسن بهره‌م‌بردار ی‌کنیم.

بازیکنان ما استحقاق بهتر از این‌ها را دارند. تیم ملی ما شایستگی بیشتری دارد و هواداران استحقاق خیلی بیشتر از این‌ها را دارند؛ هستن عزیز ما به بیشتر از این‌ها تیار نداریم. ما برای حضور در جام جهانی احتیاج بیشتری داریم. ما نیاز به تعهد حرفه‌ای و التزام کامل به هدف و مأموریتی داریم که همان تبدیل کردن غیرممکن به ممکن است. برای اولین بار دومین صعود پیاپی با تیم ملی به جام جهانی و دستیابی به روسیه ۲۰۱۸.

کی‌روش یک بار دیگر در حالی انتقاداتش را به صورت زیربوستی مطرح کرده که این بار هم مثل بسیاری از دفعات قبل، از نام افرادی که از آنها انتقاد شده صورت شفاف خبری نیست و مشخص نیست که طعن‌ها و کنایه‌های کی‌روش این بار به سمت چه کسی رفته



تیم جوانان ایران با پیروزی ۲ بر صفر مقابل ازبکستان موفق شد جواز صعود به جام جهانی ۲۰۱۷ کره جنوبی را کسب کند. هر دو گل تیم جوانان را در این مسابقه رضا جعفری به ثمر رساند. نکته جالب توجه اینکه این بازیکن تا قبل از بازی دوستانه تیم جوانان با سایپا جایی در تیم جوانان ایران نداشت و بعد از درخشش در این بازی دوستانه در ترکیب تیم سایپا با پادرمیانی حسین فرکی به اردوی آخر تیم جوانان دعوت شد و در لیست نهایی این تیم نیز جای گرفت.مهاجم تیم جوانان در گفت‌وگو با خبرنگار ورزشی خبرگزاری تسنیم به سوالات مختلف پاسخ داد که مشروح آن در زیر می‌آید:

باری با ازبکستان چطور بود؟
ما از قبل می‌دانستیم که چه بازی سختی در انتظارمان است و به این خاطر با آمادگی کامل به مصاف رفتیم.رقیب، ضمن اینکه مربیان هم به‌خوبی حریف را آتالیز کرده بودند و این مورد به ما کمک زیادی کرد تا برنده از میدان خارج شویم. برنامه ما این بود که ابتدا خوب دفاع کنیم و روی ضدحملات به دروازه آنها برسیم که خدا را شکر در این امر موفق عمل کردیم.

راجع به دو گلی که زدی و به‌عنوان بهترین بازیکن میدان انتخاب شدی، صحبت کن.

برای درخشش در این بازی خیلی انگیزه داشتم و تمام هدفم این بود که بازیکن مؤثری برای تیم ملی بوده و از کوچک‌ترین فرصت برای گلزنی بهره ببرم. خوشحالم که دو گل زدم و به‌عنوان بهترین بازیکن میدان انتخاب شدم. من در بازی قبل هم می‌توانستم گلزنی کنم اما ضربه‌ام به تیر دروازه نمی‌رسید و بر خودم کرد.

تو در شرایطی در بازی با ازبکستان درنخیدی که تا قبل از بازی دوستانه تیم جوانان با سایپا جایی در تیم پیروانی نداشتی و حسین فرکی خواستار دعوت تو به جمع ملی‌پوشان شده بود!

من با تیم نوجوانان در جام جهانی بازی کردم و بعد از آن مصمصوبیت اجتهاد نداد برای تیم جوانان بازی کنم. در یک مقطع هم که به اردوی این تیم دعوت شدم بین من و مربیان تیم وس‌فاه‌ها می‌پیش آمد تا اینکه بعد از مدت‌ها در اردوی آخر با پادرمیانی فرکی به تیم جوانان دعوت شدم. جواد در اینجا از فرکی هم تشکر کنم که باعث این کار شد و هیچ وقت محبتش را فراموش نخواهم کرد. الان خوشحالم که هم فرکی را سرلند کردم و هم جواب اعتماد پیروانی را دادم.

استارت تو در زمان زدن گل دوم به ازبکستان خیلی‌ها را یا گل مهدوی کیا به آمریکا نداخت ...

زمانی که در تیم نوجوانان ایران بودم علی دوستی‌مهر همیشه به من می‌گفت تو مثل شاگرد خودم مهدوی کیا هستی. باعث افتخار من است که مرا با مهدوی کیا مقایسه می‌کنند و امیدوارم لیافت این مقایسه را داشته باشم.

سبلج بازی‌ها چطور است؟

واقعاً سبلج بازی‌ها خیلی بالاست و همه تیم‌ها برای صعود به جام جهانی وارد مسابقات شدند. همه عراق که گفته می‌شد بهترین تیم رقابت‌هاست مقابل عربستان باخت و حذف شد. با تیم بحرین از آن طرف از گروهش صعود کرد، اما کره جنوبی حذف شد. این یعنی که در رده‌های پایه همه تیم‌های آسیایی قدر هستند و با بهترین تدارک وارد مسابقات شدند. صعود ما به جام جهانی یک اتفاق و موفقیت بزرگ بود که جای خوشحالی زیادی دارد.

فکر می‌کنی ایران بتواند قهرمان رقابت‌ها شود؟

کل ساخت است و ما بازی به بازی پیش می‌رویم. عربستان تیم قدری است و ما بعد از صعود به جام جهانی با شرایط بهتر و استرس کمتری به مصاف حریفان می‌رویم. از اینجا به بعد راحت‌تر بازی خواهیم کرد و می‌خواهیم با کسب عنوان قهرمانی موفقیت بزرگی را برای کشورمان به ارمغان بیاوریم.

حتماً می‌دانی که رابطه ایران و عربستان از لحاظ سیاسی اصلاً خوب نیست و همین مسئله حساسیت بازی را بالا می‌برد.

مردم صند مسلمان‌طور است. همه ما از حساسیت بالای این بازی آگاهی داریم و به این خاطر با انگیزه‌های متفاوت به مصاف عربستان خواهیم رفت.

دنبال کسب عنوان آقای گلی هم هستی؟

من برای آقای گلی به این رقابت‌ها آمدم، اما در دو بازی ابتدای در ترکیب اصلی قرار نداشت‌م و در بازی با یمن هم بدنشانی آوردم که ضربه‌ام به تیر دروازه برخورد کرد. زدن دو گل به ازبکستان و صعود به جام جهانی انگیزه و اعتمادبهنفس مرا چند برابر کرد و امیدوارم با اعتماد مربیان بتوانم در بازی با عربستان هم بازیکن مؤثری برای تیم ملی باشم.

پشت پرده جدیدترین انتقادات سرمربی تیم ملی از شرایط موجود

رمز گشایی از کدهای انتقادی کی‌روش؛ زرنگ خیابانی کیست؟



شده‌است؟
تفکر زرنگ خیالبی - شکست دوباره مدیریت - عدم توانایی برای حمایت و برگزاری دیدار تدار کاتی و ...اگر چه یک بار دیگر مدعغه‌های کی‌روش را در راه آمادسازی تیم ملی در قالب کلمات آنچنینی نمایان می‌کند اما مهم‌ترین سوالاتی که پیش می‌آید این است که در آستانه برگزاری اردوی بعدی تیم ملی، کی‌روش چر این صحبت‌ها را مطرح کرده و هدفش از این صحبت‌ها چه افرادی هستند؟

البته سرمربی پرتغالی در گذشته به ندرت با افرادی که مشکل داشته مانند علیرضا اسدی، محمود گودرزی و حتی کفایتیان در بلیتیه‌ها و محاصبه‌هایش این تیم ملی وقفه ایجاد می‌کنند(اما مشمول تخفیف کرده است تا شاید با ادبیات مبهم به خواستش برسد.

****چرا کی‌روش ناراحت است؟**
با این حال جست و جوی خبرنگار فارس برای پیدا کردن دلایل این انتقادات و پشت پرده‌های آن باعث شد تا این بار کم و بیش حق را به کی‌روش بدهیم.

در این بین کادرفنی تیم ملی برای اردوی بعدی این تیم، اردوی دوبی را پیش‌بینی کرده بود که این اردو به خاطر بی‌پولی فدراسیون فوتبال لغو شد. البته پس از لغو اردو، مسئولان فدراسیون انطور کلی فدراسیون فوتبال و شاید شخص تاج را برای برگزاری یک دیدار

امیدوارم مردم را با این هدیه خوشحال کرده باشیم

پیروانی: حالا نوبت قهرمانی آسیاست



یکی از تیم‌ها از حضور بورا میلونینویچ که با ۵ تیم به جام جهانی بزرگسالان رسیده بود، به‌عنوان مد‌رفنی سود می‌برد. قطری‌ها راژی را به رختکن تیم خود بردند تا به بازیکنان روحیه بدهند. ما در این شرایط توانستیم به جام جهانی برسیم.

حضور ویتنام در نیمه‌نهایی نیز جالب توجه‌است!
آن‌ها یک اتفاق بزرگ را رقم زدند و جزا اینکه به نیمه‌نهایی رسیدند، سه‌میهم جام جهانی را نیز کسب کردند. این‌ها اتفاقات فوق‌العاده‌ای است. زاین هم برای رسیدن به نیمه‌نهایی تلاش می‌توانستیم، یکی، دو بار دیگر دروازه حریف را باز کنیم.

قبل از اینکه تهران را به مقصد منامه ترک کنید، به نظر می‌رسید صعود به جام جهانی را در اولویت‌نست

به قهرمانی آسیا در ذهن داشتید، این تحلیل را تأیید می‌کنید؟

بله، این موضوع مورد تأیید ماست. به‌طور کلی ما ۲ پلن برای این بازی‌ها داشتیم؛ پلن اول، صعود به جام جهانی جوانان بود و پلن دوم، قهرمانی در آسیا. خدا لطف کرد و به پلن اول دست یافتیم و حالا خودمان را در جام جهانی می‌بینیم. از این به بعد نیز باید به‌سرع کسب قهرمانی و رسیدن به پلن دوم برویم. **حرفان در نیمه‌نهایی را چطور ارزیابی می‌کنید؟**
باید روز پنجشنبه به مصاف عربستان برویم که این دیدار، واقعاً سخت‌است. اینجا می‌گویند یک پل بین کشور بحرین و عربستان است که هواداران عربستانی می‌توانند به‌راحتی وارد بحرین شده و تیم جوانان این کار را مقابل ایران دشواری و حمایت کنند. از سوی دیگر من بازیکنان عربستان را که دیدم، تعجب کردم چون اصلاً قیفه و بدن شان به ۱۸ و ۱۹ سال‌ها

سیچلو:

با این رفتارها والیبال ایران نمی‌تواند جزو تیم‌های بر تر جهان باشد

او در ادامه افزود: بعضی از بازیکنان در لیگ نشان دادند که بازیکنان خوبی هستند و به همین دلیل ایران تیم ملی خوبی هم دارد. ما در آسیا تیم خیلی خوبی هستیم و قدر تمندیم. اما اینکه بگویم جزو تیم های بر جهان هستیم نه به آن مرحله نرسیده‌ایم. با این مدل رفتاری که برخی بازیکنان دارند نمی‌توان تیم های بر تر جهان را شکست داد.

مربی تیم ملی والیبال درباره نظرش بر لیگ برتر گفت: هدف عمده ما این است که از هر تیم یک بازی را ببینیم و من هر هفته لیگ دو بازی را در خانه والیبال نگاه می‌کنم. هر بازیکنی که بتواند خوب بازی کند حتماً جزو فرت انتخاب شده ما برای حضور در تیم ملی خواهد بود. او درباره این که آیا تیم ملی ایران می‌توانست جزو چهار تیم برتر المپیک باشد یا نه، گفت: ما می‌توانیم درباره واقعیت اتفاق افتاده صحبت کنیم و واقعیت این است که ما به جمع هشت تیم برتر واقعیم. من کل بازی‌ها المپیک را مطالعه کرده‌ام و متوجه شده‌ام که ما دقیقاً رده ای را به دست آوردیم که منطبق بر عملکردمان در این بازی‌ها بود و جزو تیم های برتر این بازی‌ها نبودیم. ایران تنها در دفاع خوب بهترین‌ها بود آن هم به خاطر عملکرد خوب موسوی در دفاع. ما الان جزو تیم های برتر جهان نیستیم، اما می‌توانیم کار کنیم که جزو برترترین‌ها باشیم. اما الان عملکردمان طوری نیست که بین تیم های برتر دنیا باشیم.

سیچلو درباره حضورش در تیم ملی قظر، گفت: قرار بود من و ولاسکو به همراه هم به تیم ملی اتریشین برویم، به یک باره قظر به من پیشنهاد داد و در نهایت تصمیم گرفتم به این کشور بروم. حتی ما برنامه ریزی هایمان را هم انجام داده‌بودیم. پیشنهاد قظر به من یک ساله بود. من این موضوع را به ولاسکو گفتم و او هم به من گفت هم پول بیشتری از قظری‌ها در خواست کن و هم مدت قرار دات را هم بیشتر کن. من این موضوع را به قظری‌ها گفتم و آن‌ها هو روز بعد ما من تماس گرفتند و اعلام کردند که این شروط را قبول کردند. او پان یان قظری‌ها گفتند که حتماً باید تا ساعت ۱۲ ظهر فردای آن روز به ما اطلاع بدهی، به ولاسکو گفتم که آن‌ها قبول کردند و او هم گفت که الان تو هستی که باید تصمیم نهایی را بگیری و باید با همسرت مشورت کنی. در واقع رابطه من و ولاسکو پدر گونه است و خوشحالم که می‌توانم او در درباره والیبال و حتی زندگی‌ام مشورت کنم.



سرنوشت مبهم دیدار سیاه جامگان – نفت تهران

دو تیم سیاه‌جامگان و نفت تهران در شرایطی باید روبه‌روی هم صف آرای کنند که هر دو تیم در وضعیت مبهمی به سر می‌برند.
یکی از دیدارهای هفته دهم مسابقات لیگ برتر به دیدار دو تیم سیاه‌جامگان و نفت تهران اختصاص دارد که این دیدار طبق برنامه باید به میزبانی سیاه‌جامگانی‌ها برگزار شود؛ اما با توجه به وضعیت مالی این دو تیم چگونگی برگزاری این دیدار در هاله‌ای از ابهام قرار گرفته‌است.
فرهاد کاظمی، سرمربی تیم سیاه‌جامگان، پس از شکست مقابل سپاهان و ادامه مشکلات مالی از ادامه کار در این تیم انصراف داد و خیلی زود دامنه این تحریم و انصراف به بازیکنان سیاه‌جامگان هم رسید. در چند روز گذشته تمرینات این تیم توسط بازیکنان تحریم شده و هنوز سرمربی بعدی آن‌ها مشخص نشده‌است.
امروز مالکان باشگاه سیاه‌جامگان خداداد عزیزی را به عنوان مدیر فنی این تیم برگزیدند؛ اما هنوز خبری از پرداختی به بازیکنان وجود ندارد و باید ببینیم با حضور خداداد عزیزی چه تغییری‌اتی در این تیم ایجاد می‌شود. در سوی مقابل تیم نفت تهران قرار دارد که در این فصل علیرغم تمام مشکلات مالی، نتایج درخشانی کسب کرده و در رده سوم جدول رده‌بندی قرار دارد.
بدهی تیم نفت‌تهران به برخی بازیکنان چندشده‌است. این مثل عمل علیرضا بیرانوند، گلر پرسپولیس و تیم ملی؛ همچنین عدم پرداختی به بازیکنان فصل جاری، باعث شد تا بازیکنان این تیم هم مانند سیاه‌جامگان، حضور در تمرینات را تحریم کنند. نکته شایسته نفت‌تهران و سیاه‌جامگان هماهنگی بازیکنان با سرمربی تیم است تا نشان دهد مشکل مالی این دو تیم تنها منحصراً به دریافتی بازیکنان نیست. این دو تیم باید روز جمعه از ساعت ۱۵:۰۰ در مشهد به مصاف هم بروند. باید ببینیم با شرایط پیش آمده، چه سرنوشتی در انتظار این دیدار خواهد بود.

دوری ۴ هفته‌ای گلر پرسپولیس

بیرانوند دستش را گچ گرفت

پزشک تیم فوتبال پرسپولیس گفت: علیرضا بیرانوند بدلیل آسیب‌دیدگی از ناحیه مچ دست، حدود ۴ هفته از میدان دور خواهد بود.

دروازه بان پرسپولیس که به بازی با استقلال خوزستان آسیب دیده بود امروز ناچار شد دستش را بگیرد. پس از بررسی پزشکان و همین‌طور گرفتن عکس از دست بیرانوند مشخص شد او دچار شکستگی در این ناحیه شده و به همین دلیل مجبور به گچ گرفتن آن شد. در همین راستا علیرضا صفتت درخصوص وضعیت دروازه‌بان ملی‌پوش سرخ‌پوشان گفت: علیرضا بیرانوند دو روز پس از دیدار پرسپولیس برابر تیم استقلال خوزستان از ناحیه مچ دست احساس درد داشت. وی افزود: کادر پزشکی تیم، پس از بررسی‌ها و معاینات تکمیلی به این نتیجه رسید که باید مچ دست دروازه‌بان پرسپولیس گچ‌گیری شود. به همین دلیل علیرغم میل باطنی دروازه‌بان تیم، این اقدام امروز صورت گرفت و بیرانوند باید حدود چهار هفته این شرایط را برای بازگشت به میدان تحمل کند.

عنایتی:

فوتبال را یک سال تعطیل کنند

کاپیتان تیم فوتبال سیاه قم معتقد است که با باشگاه‌های بدهکار در لیگ برتر باید به‌شدت برخورد شود.

رضا عنایتی در مورد بحران مالی در برخی از تیم‌های لیگ برتری اظهار داشت: متأسفانه این مشکلات سال‌هاست که در فوتبال ایران وجود دارد. اعتقاد من این است که تیم‌های بدهکار نباید وارد لیگ برتر شوند، مگر اینکه به‌صورت کامل بدهی خود را بپردازند. شما می‌بینید که بازیکنان و مربیان زیادی بابت پولی که نگرفته‌اند، باید مالیات بدهند و حتی ممنوع‌الخروج هم می‌شوند. وی ادامه داد: برخورد با تیم‌ها بالاخره باید از یک جایی شروع شود و اگر با دو تیم برخورد کنند طبیعتاً حواس خیلی از تیم‌ها جمع خواهد شد. شما می‌بینید که یک مدیر میلیون‌ها تومان بدهی نمی‌گذارد و جایش را به دیگری می‌دهد و هیچ اتفاقی هم نمی‌افتد. مدبری که بدهی بر جای می‌گذارد باید مورد بازخواست قرار بگیرد و حتی زندانی شود. به هر حال این اتفاق کوچکی نیست و نباید یک مدیر با سرنوشت یک باشگاه بازی کند. کاپیتان تیم فوتبال سیاه قم درباره دیدار این تیم مقابل پدیده در هفته دهم لیگ برتر گفت: ما بازی سختی داریم، ولی محکوم به برد هستیم، قبل از تعطیلات حتماً باید پدیده را ببریم. این سه امتیاز از نان شب برای ما واجب‌تر است.

به علت پارگی رباط صلیبی

سینا عشوری فصل را از دست داد

هافبک تراکتورسازی تبریز به خاطر پارگی رباط صلیبی قادر نیست تا پایان فصل، سرخپوشان را همراهی کند.
سینا عشوری که در جریان دیدار تیمش مقابل فولاد خوزستان مصدوم شده بود، قرار شد از ناحیه مصدومیتش آزمایش MRI بگیرد. پاسخ این آزمایش خوشایند نبود و مشخص کرد رباط صلیبی عشوری پاره شده‌است. با این حساب، هافبک تراکتوری‌ها، این فصل را از دست داد و باید عمل جراحی روی زانویش صورت خود انجام دهد و پس از آن، دوران نقاهت را طی کند. این وضعیت حدود ۷-۸ ماه برای بازیکنان فوتبال طول می‌کشد که با این شرایط، عشوری فصل شازدهم را از دست می‌دهد.

خداداد عزیزی مدیر فنی سیاه جامگان شد

بازیکن مشهوری سابق تیم ملی فوتبال ایران، مسئول مدیر فنی سیاه جامگان شد.
باشگاه سیاه جامگان مشهد که این روزها حال و روز خوشی ندارد، پس از استعفا یی فرهاد کاظمی از هدایت این تیم و امتناع بازیکنان از حضور در تمرینات با توجه به مشکلات مالی بسیار، خداداد عزیزی را به عنوان مدیرفنی این باشگاه برگزید. عزیزی احتمالاً در بازی پیش‌روی این تیم برتر لیگ برتر زوری نمیکت سیاه جامگانی می‌نشیند و پس از آن در ادامه لیگ برتر برای انتخاب سرمربی جدید باشگاه به مشفدی‌ها کمک می‌کند. مالک این تیم هفته گذشته گفته بود که به دلیل مشکلات مالی امتیاز تیم را به فروش می‌گذارد؛ اما هنوز برای این تیم مشرتی پیدا نشده و در صورت تداوم این وضعیت از ادامه حضور در لیگ برتر کناره‌گیری خواهد کرد.

باز گشت گلر ناکام به تمرینات نفت آبادان

دروازه بان تیم صنعت نفت آبادان بالاخره در تمرینات گروهی این تیم حضور پیدا کرد.
عقیل اعتمادی که اسمال از لیگ دسته دوم هلند به فوتبال ایران برگشت و به عضویت نفت آبادان در آمد، روزهای خوبی را تاکنون سپری کرده‌است. اعتمادی در ابتدای حضورش در این تیم در تمرینات صنعت نفت، دچار مصدومیتی از ناحیه سرخ‌پشت گشت و حدود ۳ ماه طولان در اورتس در تمرینات گرفت‌ می‌خورد حضور پیدا کند. او حالا چند روزی است با رفق مصدومیت توانسته به تمرینات تیمش برگردد. اعتمادی درباره شرایطش می‌گوید: «خوشبختانه مصدومیت‌م به‌طور کامل رفع شده‌است و هیچ مشکلی برای تمرین و بازی کردن ندارم. به زودی از نظر جسمانی نیز به شرایط ایده‌آل می‌رسم و می‌توانم تیم را همراهی کنم.» هواداران نفت بابت لطف های که به من داشتند، ممنونم و امیدوارم بتوانم در آینده انتظارات این عزیزان را برآورده کنم»

تراکتور، همچنان پیگیر بخشش قلعه‌نویی

مسئولان تراکتورسازی همچنان پیگیر بخشش محرومیت سرمربی خود هستند.
امیر قلعه‌نویی در بازی فو‌لاد خوزستان از سوی محمدرضا اکبریان، هاور سابقه، از زمین اخراج شد. در این راستا مسئولان تراکتورسازی با ارسال نامه‌ای به کمیته انضباطی فدراسیون، خواهان بخشش قلعه‌نویی و نشستن او روی نیمکت در بازی با گسترش فولاد شدند. با توجه به اینکه کمیته انضباطی هنوز پاسخ به این نامه نداده، مسئولان تراکتورسازی شخصاً پیگیر شدند تا شاید قبل از بازی دربی تبریز محرومیت قلعه‌نویی تعلیق شود و او مقابل گسترش فولاد روی نیمکت بنشیند.

تغییر زمان دیدار استقلال تهران و فولاد خوزستان

زمان برگزاری دیدار استقلال تهران و فولاد خوزستان در هفته دهم لیگ برتر تغییر کرد. تیم فوتبال فولاد خوزستان در هفته دهم لیگ برتر، روز شنبه غدیر اهواز، مربیان استقلال بود. پیش از این قرار بود که این بازی از ساعت ۱۶:۴۰ دقیقه برگزار شود. اما طبق تصمیمات اتخاذ شده زمان برگزاری این بازی تغییر کرد. دیدار تیم های فولاد خوزستان و استقلال تهران قرار از ساعت ۱۸ روز پنجشنبه ششم آبان ماه در ورزشگاه غدیر اهواز برگزار شود.

براکتو این ۲ بازیکن را نمی‌خواهد

سرمربی پرسپولیس هنوز از وضعیت بازیکنان خارجی این تیم رضایت ندارد.
در شرایطی که هنوز ۶ هفته تا پایان تیم فصل نخست لیگ برتر نمانده، شایعه شده که براکتو از همین حالا برای جدایی بازیکنان در تیم فصل به باشگاه هشدار داده‌است. این موضوع که بعد از حضور دیروز براکتو در باشگاه پرسپولیس بیشتر از قبل مطرح شده‌است، بیشتر از همه به بازیکنان کراونی این تیم بازمی‌گردد. به نظر می‌رسد براکتو از کراونی تیمش را نمی‌خواهد و این روزها هم به آنها در ترکیب پرسپولیس بازی نمی‌رسد.

بیشتر بدانیم

وسایل پر از میکروب در خانه

همه ی ما بعد از هر بار استفاده از سرویس بهداشتی دست هایمان را می شوئیم، پس همیشه انسان های پاکیزه ای هستیم؟ باید بگوئیم نه زیاد!وسایل و بخش هایی در خانه ی ما وجود دارد که نگاهاه میکروب های خطرناکی هستند، در حالیکه بسیاری از ما از وجود آن های خبریم.

سینک آشپزخانه

آیا می توانید باور کنید که یک سینک آشپزخانه که در واقع خانه خوبی برای باکتری هاست آلوده تر از توالت است؟ پاک کردن مرغ در آن، انباشته کردن ظرف های کثیف و قرار دادن زباله های غذایی، سینک را به یک محل تجمع آلودگی تبدیل کرده است.

مانع ظرفشویی و آب به اندازه ی کافی برای تمیز کردن آن مناسب نیست، شما برای این کار به آب لیمو و سرکه ی سفید نیاز دارید. حداقل یک بار در هفته با یک مسواک قدیمی سینک را بسابید و بعد به طور کامل با آب بشوئید.

جلمسواکی

همه ی ما می دانیم که نباید مسواک را در دستشویی نگه داریم، آن هم اگر نزدیک توالت باشد، اما درباره ی جلمسواکی چطور؟ اگر از آن دسته از افرادی هستید که گاه کاهی آن هم در صورت چرکی و لجنی شدن جلمسواکی آن را می شوئید پناهگاهی بزرگ برای میکروب های خطرناکی مانند اسفنج ، کپک ها و مخمرها فراهم آورده اید.

لذا حداقل هر هفته دو بار جلمسواکی را با آب گرم و صابون بشوئید تا میزان میکروب ها را به حداقل رسانده باشید.

درب و دستگیره ی یخچال

یخچال تان را به طور مرتب تمیز کنید. دور انداختن مواد غذایی قدیمی و گاه‌ا کپک زده اولین قدم است. فقط پادتان باشد از درب یخچال و فریزر تان غافل نشوید، زیرا به علت تماس زیاد با دست در معرض آلودگی های زیادی قرار دارد.

برای تمیز کردن این بخش ها نیاز است آب و سرکه ی سفید را با هم به درب و دستگیره ی آن اسپری کنید و اجازه دهید ۵ دقیقه بماند و سپس با یک پارچه ی تمیز آن را پاک کنید. شما همچنین می توانید با استفاده از یک مسواک و یا یک سواب آغشته به آب و سرکه، لایه های کناری یا اصطلاحا نوار در یخچال را تمیز نمایید. فقط در آخر مطمئن شوید که محل چین خوردگی آن را به طور کامل خشک کرده اید تا دوباره ی خله ی امن میکروب هان شود.

کفپوش حمام

کفپوشی که در حمام قرار می دهید، رطوبت زیادی دارد و در طول روز به آرامی خشک می شود و در تاریکی محیطی مناسب برای رشد باکتری و کپک مهیا می کند. یکی از راه ها برای جلوگیری از آلوده شدن کفپوش حمام این است که بعداز هر بار استحمام، آن را روی میله ی دوش آویزان کنید تا کاملا خشک شود. همچنین می توانید بر روی کفپوش جوش شیرین بریزید و اجازه دهید تا ۳۰ دقیقه بر روی آن باقی بماند. سپس پودر را از روی آن جمع کنید.

پادری درب ورودی

کفش شما ممکن است به نظر تمیز بیاید، اما حجم خاک و دوده و آلودگی هایی که هر روز توسط کفش هایتان به آن منتقل می شوند بسیار زیاد است. قبل از اینکه پادری را بشوئید، اول آن را در یک محل دور از خانه خوب تکان دهید تا علف ها و گرد و خاک و زباله های کوچکی که به آن چسبیده اند جدا شوند. سپس بر روی آن جارو برقی بکشید. در مرحله ی بعدی، روی پادری جوش شیرین بریزید و مطمئن شوید در امتداد رفت و بر گشت پرزها جوش شیرین وجود دارد.

تلفن همراه

تصور کنید که چند بار در روز گوشی همراهتان را لمس می کنید و با این وسیله جقدر با اشیایی مانند کیف پول و دست نسته تان در تماس است و یا چند بار به زمین می افتند و شما به راحتی آن را برمی دارید و دوباره استفاده می کنید؟ تلفن همراه باکتری هایی مانند اسفنج و سالمونلا را با خود حمل می کند. از یک خلال دندان کمک بگیرید و با آن لبه ها و شکاف های حوی گردخاک تلفن همراه را زده‌و در آخر با یک دستمال مرطوب تمیز، دو طرف گوشی را تمیز نمایید.

اسباب بازی حیوانات خانگی

اگر شما یک حیوان خانگی دارید، به احتمال زیاد وسایلی برای سرگرمی آن و همچنین حجم زیادی آلودگی، خاک، دوده و بیش از همه باکتری های خزنده در خانه ی خود دارید. برای تمیز کردن این اسباب بازی ها بهتر است آن ها در ماشین لباس شویی قرار داده و با یک شونده ی طبیعی و یا سرکه ی سفید به همراه جوش شیرین آن را بشوئید. اگر اسباب بازی، قابل شستشو در ماشین لباسشویی نیست، درون یک سطل به اندازه ی نیم لی از آن آب و نیم دیگر سرکه سفید ریخته و سپس اسباب بازی را درون آن قرار دهید. در انتها آن را با آب گرم و دستمال بشوئید.

علم- فناوری

تولید بسته‌بندی‌های نانویی قابل خوردن در کشور

حاصل‌می‌شود.

روچی با ارائه توضیحاتی دقیق‌تر در خصوص اصلاح ساختاری این فیلم پلیمری گفت:رشته‌های نانویولور سلولز به‌دلیل مقیاس‌های دوبعدی بسیار ریز نانو،نسبت سطح داخلی و خارجی بی بردماند. امروزه رویکرد کارشناسان به سمت یافتن مواد بسته‌بندی جدیدی است که علاوه بر افزایش ماندگاری و حفظ کیفیت، به‌محیط‌زیست نیز صدمه‌نرزد و زیست‌تخریب‌پذیر باشند.

میلادروچی، محقق طرح از فیلم‌های خوراکی به‌عنوان

یکی از مهم‌ترین مواد بسته‌بندی زیست‌تخریب‌پذیر یاد کرد و در این باره گفت: بیوفیلم‌های بر پایه پلیمر سنتزی معمولاً استحکام، قابلیت نگهداری و کاربرد بیشتری نسبت به انواع طبیعی دارند. در بین پلیمر‌های سنتزی، انواع آلبودست آن‌ها به‌دلیل استفاده از حلال‌های قطبی، ارزان‌تر و کم‌خطرتر هستند و آلودگی کمتری برای محیط‌زیست ایجاد می‌کنند. به‌علاوه، این‌گونه پلیمرها معمولاً خوراکی بوده و قابلیت زیست‌تخریب‌پذیری بیشتری دارند. در طرح حاضر، روش‌های جدیدی برای بهبود کارایی و عملکرد این پلیمرها در بسته‌بندی مواد غذایی با بهره‌گیری از نانویولور‌های سلولز معرفی شده‌است.

وی در ادامه افزود:افزودن نسبت خاصی از نانویولور‌های سلولز و اصلاح ساختاری این پلیمر موجب بهبود چشمگیر خواص مکانیکی، حرارتی و ماندگاری فیلم

فناوری نانو ریشه در طبیعت دارد

محققان دانشگاه‌های بریستول و لیسکس توانسته‌اند معمای آبی‌بودن برگ برخی گونه‌های

بگونیا را که نوعی گیاه خنکی است، حل کنند.

برای بسیاری از مردم، فناوری نانو تنها به حوزه علمی خیلی تعلق دارد. اما دانشمندان دریافته‌اند که سلول‌های گیاه بگونیا موسوم به کروپلاست از یک ساختار شکل‌نور در مقیاس

نانو برای دوام آوردن در فضای بدون نور استفاده می‌کنند. «فوتونیک برای ساخت ساختارهایی در برگ گیاهشان استفاده می‌کنند تا نور را برای فتوسنتز ذخیره کنند.

بگونیا با تنوع ۱۵۰۰ گونه، به خاطر برگ‌ها و گل‌های دکوری خود بسیار برطرف‌دار است. یکی از دلایل مطلوب بودن آن، قابلیت نگهداری از این گیاه در خانه و دور از نور مستقیم

خورشید است. دلیل آن، شرایط رشد این گیاه در سطوح پایین جنگل‌ها و در زیر سایه درختان است که نور بسیار کمی در آنجا در یافت می‌شود. گیاهان در این منطقه باید بتوانند

هر میزان نور در یافتی را برای بقا جمع‌آوری کنند.

برخی گونه‌های بگونیا دارای برگ‌های آبی‌رنگ هستند که تاکنون عملکرد زیستی آن ناشناخته مانده بود. اکنون دانشمندان دریافته‌اند که برگ‌های این گیاه تنها زمانی که در

شرایط تاریک قرار می‌گیرد، آبی‌رنگ می‌شود و با قرار گرفتن در زیر نور مستقیم خورشید، این رنگ به تدریج از بین می‌رود. دانشمندان همچنین دریافته‌ند ساختار سلولی

این برگ‌ها بسیار مشابه ساختارهای مصنوعی رایج در ساخت لیزرهای مینیاتوری و سایر

سازه‌های فوتونیک‌ی‌ای کنترل جریان نور است.

آن‌ها با اجرای سنجش نوری مشابه مورد استفاده در اندازه‌گیری در اجزای مصنوعی



محققان دانشگاه استنفورد برای اولین‌بار با استفاده از فناوری واقعیت مجازی امکان سفر تحقیقاتی به اقیانوس‌ها را میسر کردند.

که گزارش ایسنا و به نقل از رویترز، پروژه سفر تحقیقاتی دانشگاه استنفورد در مرحله اول توسط شبیه‌سازهای رایانه‌ای طراحی شده و سپس به کمک نرم‌افزارهای واقعیت مجازی به دنیای مجازی قابل لمس تبدیل شده است.

کلایه اطلاعات لازم برای سفر مجازی به اقیانوس‌ها و صخره‌های مرجانی به صورت رایگان قابل دانلود است و کاربران می‌توانند با سیستم‌های محبوب واقعیت مجازی مثل Oculus Rift یا HTC Vive آن سفر را تجربه کنند.

پروژه سفر مجازی به اعماق اقیانوس‌ها و صخره‌های مرجانی در حال نابودی با هادف آشنایی بیشتر کاربران با پدیده اسیدی‌شدن اقیانوس‌های زمین عرضه شده است.

سرپرست محققان پروژه سفر مجازی و آموزش به اقیانوس‌های زمین عنوان کرد: تاکنون هزینه زیادی صرف تولید نرم‌افزار و تهیه بستر مطالعاتی لازم شده است. با این حال مسئولان دانشگاه تصمیم گرفتند تا این پروژه که بیشتر جنبه آموزشی دارد به صورت رایگان در اختیار علاقه‌مندان قرار گیرد.

وی در ادامه افزود: انتظار می‌رود که با رایگان شدن اطلاعات سرویس سفر مجازی به اقیئوس‌ها، تعداد کاربران افزایش یافته و به دنبال آن اطلاع‌رسانی همگنی به منظور آگاهسازی خطرات فرایند اسیدی‌شدن اقیانوس‌ها انجام شود.



اینفوگرافتی از فواید و مضرات دلستر

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

خوابی راحت به کمک شامی که می خورید

خوب بخورید، خوب بخواوید

درست است که مسائلی مانند استرس می تواند باعث اختلال در خواب شود اما باید بداند که آخرین وعده غذایی باید سرشار از مواد ضروری برای خوابی باکیفیت تر باشد.

برای این کار لازم است مواد غذایی سرشار از تریپتوفان مانند حبوبات، عسل یا گوشت بوقلمون و مرغ را در وعده شامتان بگنجانید.

آیا می دانید غذایی که قبل از خواب میل می کنید به طور مستقیم روی کیفیت خوابتان تأثیر می گذارد؟ نتایج پژوهشی که در موسسه Biom-decine et de Nutrition دانشگاه هلسنیکی فنلاند انجام شده نشان می دهد که شام های پرانرژی یعنی سرشار از چربی یا کربوهیدرات های تصفیه شده می تواند باعث بروز بی خوابی و بدخوابی شود. درست است که مسائلی مانند استرس می تواند باعث اختلال در خواب شود اما باید بداند که آخرین وعده غذایی باید سرشار از مواد ضروری برای خوابی باکیفیت تر باشد. برای این کار لازم است که مواد غذایی سرشار از تریپتوفان مانند حبوبات، عسل یا گوشت بوقلمون و مرغ را در وعده شامتان بگنجانید. با ما همراه باشید تا با بهترین های خواب آور بیشتر آشنا شوید.

آنچه می خورید روی خوابتان تأثیر می گذارد

معمولا بسیاری از افراد روز را در خارج از خانه به سر می برند و به این ترتیب تغذیه درست و مناسبی ندارند. بنابراین در وعده شام دلی از غذا را در می آورند و پرخوری می کنند. اما تا حد امکان باید از این مسئله دوری کرد. یعنی اینکه باید در طول روز مواد غذایی سالم و مناسبی مصرف کنید و اجازه ندهید که معده تان تا وعده شام خالی باشد. نتایج پژوهشی که در دانشگاه هلسنیکی انجام شده ارتباط بین رژیم غذایی و خواب را به اثبات رسانده است.

ملاطونین (هورمونی که ریتم خواب و بیداری را تنظیم می کند)، سروتونین و تریپتوفان نقش موثری در کیفیت خواب ما دارند. ما برای خوابی راحت به مواد غذایی سرشار از تریپتوفان نیاز داریم، چون بدن به کمک این اسیدامینه، سروتونین و ملاتونین تولید می کند. بهترین کار این است که شام را دو تا سه ساعت قبل از خواب مصرف کنید تا مواد غذایی هضم شوند و مواد مغذی آن ها وارد جریان خون شود. برای اینکه این ترکیبات به طور موثری به مغز برسند و شما خواب راحتی تجربه کنید لازم است که در تاریکی باشید. بنابراین بهتر است از حدود یک ساعت قبل از خواب نور منزل را کاهش دهید و از کلمپیوتر، تلویزیون و موبایل دوری کنید. چون نور آبی ساطع شده از صفحه آن ها باعث بروز اختلال در خواب می شود.

گوشت های کم چرب مانند مرغ و بوقلمون

باتان باشد هر چه غذایی که میل می کنید چرب تر و سنگین تر باشد مدت زمان بیشتری برای هضم آن زمان لازم است. خوشبختانه مرغ و بوقلمون جزو منابع خوب تریپتوفان هستند که به سنتز سروتونین در بدن کمک می کند. بنابراین با مصرف این ماده بدن در وضعیت آراش بیشتری قرار می گیرد. توصیه می کنیم مرغ یا بوقلمون را به لیموترش و به همراه مارچوبه میل کنید.

سالادشاهی

گاهی مصرف سالاد برای وعده شام باعث بی خوابی برخی افراد می شود بخصوص سالادهایی که حاوی سبزیجات نفاخ هستند. با این حال شاهی یکی از سبزی های سبک، خوشمزه و سرشار از ویتامین های C و B۹ است. به همین دلیل برای بهبود خلق و خوی و ایجاد آراش توصیه می شود. علاوه بر این این ویتامین ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن نیز مفید هستند.

غلات کامل

برنج قهوه ای یکی از غلات سرشار از فیبر است که باعث افزایش میزان سروتونین بدن نیز می شود. بداندید که تمام غلات کامل برای زمان هایی که ما از استرس و اضطراب رنج می بریم مناسب هستند. توصیه می کنیم تان چاولدار با اندک سیاه را به وعده شامتان اضافه کنید چون زودهضم و سرشار از ویتامین B است.

سبزیجات به میزان متعادل

بالقا، لوبیا یا نخودفرنگی می تواند می تواند شام سبز، سالم و سیرکننده ای باشد. این سبزیجات حاوی پروتئین های گیاهی و بدون کلسترول بوده و ویتامین های B۱، B۲، B۶، B۹ و منیزیم را به بدن می رسانند. مواد مغذی موجود در این سبزیجات و بخصوص تریپتوفان آن ها برای تنظیم دستگاه عصبی موثر است. توصیه می کنیم که در کنار ماهی آزاد یا سینه مرغ یا بوقلمون از این سبزیجات استفاده کنید.

آر تیشو با روغن زیتون، سرکه و لیموترش

گاهی مصرف سالاد برای وعده شام باعث بی خوابی برخی افراد می شود بخصوص سالادهایی که حاوی سبزیجات نفاخ هستند. با این حال شاهی یکی از سبزی های سبک، خوشمزه و سرشار از ویتامین های C و B۹ است. به همین دلیل برای بهبود خلق و خوی و ایجاد آراش توصیه می شود.

خیلی از ایرلی ها با آر تیشو با همان کنگرفرنگی بیگانه هستند. اما باید بداندید که این سبزی پخته شده به همراه کمی روغن زیتون و سرکه می می تواند انتخاب مناسبی برای شام باشد. آر تیشو برای کاهش کلسترول بد خون فوق العاده است. این سبزی باعث سوخت و ساز چربی و بهبود وضعیت هضم غذا می شود. می توانید از این سبزی در کنار غذاهای دیگر استفاده کنید و با طرز تهیه انواع غذاها را با آن یاد بگیرید.

یک قاشق عسل قبل از خواب

افراد زیادی عادت دارند که قبل از خواب شیر داغ با عسل میل می کنند. با این حال اگر شما جزو افرادی هستید که در هضم شیر دچار مشکل می شوید می توانید عسل را با نوشیدنی جوی دوسر میل کنید و با اینکه فقط به یک قاشق عسل بسنده کنید. یادتان باشد که خوردن یک قاشق عسل قبل از خواب فواید زیادی برای کودکان دارد. باید بداندید که کبد در حین خواب به فعالیت خود ادامه می دهد و علاوه بر پاکسازی بدن در سنتز آنزیم ها و سوخت و ساز بدن نقش دارد با این کار ساده بدن به عملکردهای حیاتی خود ادامه داده و شما خواب راحتی تجربه می کنید.

یک متخصص طب سنتی مطرح کرد

خواص شگفت انگیز خرماو میوه پاییزی

یک متخصص طب سنتی گفت: خرماو میوهای مفید برای دستگاه گوارش بوده و آن را تقویت می‌کند.



محمد دریای متخصص طب سنتی : درباره خواص خرماو برای دستگاه گوارش گفت: خرماو میوهای قابض و تقویت کننده معده و روده است که اسهال خونی را برطرف می‌کند. وی بیان کرد: این میوه پاییزی سسکه را درمان کرده و نرم کننده سینه می‌باشد و خوردن مقدار ۱۰۰ تا ۵۰۰ گرم آن در صبح ناشتا اسهال خونی را برطرف می‌کند.

دریایی عنوان کرد: خرماو به دلیل داشتن مقادیر فراوان ویتامین ث در درمان سرماخوردگی تاثیر زیادی دارد و بتاسیم، منیزیم و آنتی اکسیدان موجود در آن خاصیت ضد سرطانی دارد. وی تصریح کرد: خرماو به دلیل داشتن مقادیر زیادی پکتین، بتاسیم و منیزیم در ترکیب خود سبب کاهش چربی و فشارخون در افراد می‌شود. این متخصص طب سنتی گفت: خرماو مقادیر فراوانی مواد معدنی دارد از این رو برای رشد و نمو کودکان بسیار مفید و اشتها آور است که به دلیل داشتن ویتامین A و بتاکاروتن موجود در آن تقویت کننده قوه بینایی است، هم‌چنین برای درمان بیماری کبدی و کلیوی و نقرسی نیز بسیار مفید می‌باشد. وی اظهار داشت: خرماوی رسیده بهتر از نوع نارس آن است البته شیره خرماو نارس برای فشارخون مفید است و خونریزی را نیز قطع می‌کند که علاوه بر خاصیت ملینی، برای درمان تیفوس و نقرس هم مفید گزارش شده است. دریایی با تاکید بر خواص زیاد این میوه پاییزی، تصریح کرد: افراد دیابتی و افرادی که مشکل انسداد روده دارند، بایداز مصرف زیاد این میوه خودداری کنند.

یک متخصص بیماری های داخلی :

بیماران دیابتی مراقب چربی خونشان باشند

یک متخصص بیماری های داخلی گفت: مهم‌ترین علت بالا رفتن تری‌گلیسرید در بیماران دیابتی، رژیم غذایی نادرست است.

ایرج خسرویا متخصص بیماری های داخلی اظهار داشت: مهم‌ترین عوامل ابتلای بیماران دیابتی به افزایش تری‌گلیسرید و چربی خون، رژیم غذایی نادرست و سوخت‌وساز پایین در این بیماران است وی تصریح کرد: به‌طور کلی، بیماران دیابتی به دلیل قندبالایی که دارند، سوخت‌وساز بدن و به خصوص چربی آنها نامنظم می‌شود. این متخصص بیماری های داخلی بیان کرد: به دنبال نامنظمی سوخت‌وساز چربی در بیماران دیابتی، میزان کلسترول و تری‌گلیسرید آنها افزایش پیدای می‌کند و سبب بروز بیماری‌های دیگری مانند بیماری‌های قلبی عروقی و کبدی در این افراد می‌شود. وی با بیان اینکه در بیماران دیابتی، افزایش سطح گلوکز خون، سبب تجمع چربی در کبد این افراد و افزایش سطح گلیسرید در بدن آنهای می‌شود، اظهار کرد: بیماران دیابتی باید در کنترل وزن خود دقت کنند، زیرا برین چاقی، اضافه‌وزن و افزایش سطح تری‌گلیسرید خون ارتباط مستقیمی وجود دارد. خسرویا افزود: بیماران دیابتی باید توجه داشته باشند که با رژیم غذایی صحیح و ورزش منظم، سوخت و ساز بدن خود را منظم کرده و با بالا رفتن تری‌گلیسرید و چربی در بدن پیشگیری کنند.



خدمتی دیگر از شهر داری قم

احداث بزرگترین شهرک خودرویی کشور

شهرک خودرو قم

☒ اسامی و تفصیلات مکانی و ایجاد فضای مناسب کسب و کار متوف با صنعت خودرو
☒ رفیع دانشگاهی زیست محیطی، زیرساخت رفیع الودگی های بصری محیط شهری
☒ ایجاد امکانات تعمیرگاهی، خدماتی، رفاهی، امنیتی و...

تلفن تماس: ۳۱۱۸۷-۲۵

www.Qom.ir