

همه جناح‌ها به هاشمی بد کردند

آمریکار جز خوانی بدون پشتوانه نکند

حل المسائل: ٩٠

[illegible]

سیاست دفاع ایران قلباً و مذاکرات

سیاست دفاع ایران: قایم مذاکرات نیست

U

فائدت تحت خود کشی کشو، کجاست؟

100

د کورنۍ اړیکو په اړه:

نظام اسلامي از یختگی در رفتا

دکتر علی لازجهلی صبح‌نویز بر عهدشانی برای هواشناسی و دامپزشکی های
مقیم تهران از ضمن گرامیتهای اقامه و هدایای دیوار صحنه‌نمایشی گفت:
برگزاری چنین عهدشانی نشان عزم و وجود عهدشانی است از این رو و اگر
بر عهدشانی محافل کشور عهدشانی وجود داشته باشد به نفع فعالیت
های علمی کشور.

[illegible][illegible]

مسیری که از سال ۹۲ ترسیم کردیم، باید ادامه دهیم



آیت الله العظمیٰ

سید حسن خمینی به صحنه بیاید



**اجرای ۷۰۰
میلیارد تومان پروژه
عمرانی در قم**

سید مهدی صادقی قبل از تکریم پنجشنبه در جلسه
در اقتصاد مقاومتی استان، قلم که در تلاش امام جواد (ع)
استثنای بی‌گناهی شد و با اشاره به افتتاح ۲۲ پروژه در حوزه
نوعت کشاورزی و بهداشت در دهه فجر که بالغ بر ۵۵
وال توپان برای آن هر روزه شده اظهار داشت: در دو سال
پشتنه حدود ۲۰۰ میلیارد تومان پروژه در قواجر آمده که
در خدمت مردم و به نفع آن است.

استفاد از یک به سخت گیری های نظامی که در امور اقتصادی در استان قم صورت می گیرد اشاره کرد و افزود:

رئيس سائر من جهات الكشاف والى استاذها

**روان آبهای ورودی
به سفره‌های زیرزمینی
قم صفر شده است**

[illegible]

استادش جریان سرمایه
بزرگ و بی همتای ماست

[illegible][illegible][illegible]

در این راستا، با توجه به اهمیت نقش اقتصاد در توسعه و رفاه اجتماعی، این مطالعه به بررسی نقش اقتصاد در توسعه و رفاه اجتماعی می‌پردازد. در این راستا، با توجه به اهمیت نقش اقتصاد در توسعه و رفاه اجتماعی، این مطالعه به بررسی نقش اقتصاد در توسعه و رفاه اجتماعی می‌پردازد.

در این مقاله، به بررسی نقش و جایگاه هیئت مدیره در سازمان‌های دولتی و خصوصی پرداخته می‌شود. در ادامه، به بررسی چالش‌ها و فرصت‌های هیئت مدیره در سازمان‌های دولتی و خصوصی پرداخته می‌شود. در ادامه، به بررسی راهکارهای بهبود عملکرد هیئت مدیره در سازمان‌های دولتی و خصوصی پرداخته می‌شود. در ادامه، به بررسی نقش و جایگاه هیئت مدیره در سازمان‌های دولتی و خصوصی پرداخته می‌شود. در ادامه، به بررسی چالش‌ها و فرصت‌های هیئت مدیره در سازمان‌های دولتی و خصوصی پرداخته می‌شود. در ادامه، به بررسی راهکارهای بهبود عملکرد هیئت مدیره در سازمان‌های دولتی و خصوصی پرداخته می‌شود.

رایس قوم مجننه بیان کرد: برای کمک به اقتصاد استان نیز سرمایه گذاری
چیزی شامل معافیت مالیاتی و ارائه تسهیلاتی از این جهت در نظر گرفته شده
است. مجننه گفت: این طرح در صورت اجرا کمک به گسترش اشتغال

وی اظهار کرد: پس از گذشت ۲۸ سال از انقلاب اسلامی، جایگاه ایران و ت در مسائل بین‌المللی بیشتر شده است؛ این کشور در آینده نیز در همین روند و به دنبال حفظ کردن ظرفیت‌های خود، کشور طوری است که آینده‌ای درخشان خواهد داشت.

دکتر ازجایی در ادامه به اشاره به مسائل اقتصادی و بیشتر های خوبی در این زمینه پرداخت و اظهار داشت: اقتصاد ایران به واسطه منابع طبیعی و سرمایه انسانی بسیار، درگاه گشوده‌ای برای توسعه و پیشرفت خواهد داشت؛ همچنین در زمینه سرمایه‌های انسانی، می‌توان به مواردی اشاره را کرد که در محافل بین‌المللی، نواآبادی و به یادگار دارد.

وی با اشاره به اینکه امروز، در مقایسه با دهه‌های گذشته، جوانان ۱۰۰ هزار نفری در ایران انقلاب به پیش از ۱۰ میلیون و نسبت استیلادی ۸۰ هزار نفر به ۳۰۰ هزار نفر رسیده‌اند؛ این واقعیت و این کشور در آن زمینه‌های در کشور، در دهه گذشته، در زمینه‌های اقتصادی، علمی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی، دست‌آوردهای بسیار داشته است.

[illegible]

در این دوره منطقه‌ها و استان‌ها به یکدیگر متصل می‌شوند و به یک شبکه تبدیل می‌شوند. این امر باعث می‌شود که مردم بتوانند به راحتی به یکدیگر دسترسی داشته باشند و به یکدیگر کمک کنند. این امر باعث می‌شود که مردم بتوانند به راحتی به یکدیگر دسترسی داشته باشند و به یکدیگر کمک کنند.

[illegible][illegible]

www.mci.ir

تسوقت همو اهي 4G شد

با مراجعه به دفاتر خدمات مشتریان و تعویض سیمکارت خود به **USIM** از اینترنت **4G** بهره‌مند شوید.

Journal of Management Education 30(6)

تیم فوتبال صباۖی قم در هفته بیستم لیگ بر تر با پیروزی مغالب ذوب آهن اصفهان، سومین پیروزی خود را در طول این فصل رقم زد.

دیدار تیم های ذوب آهن اصفهان و صباۖی قم از ساعت ۱۷ روز (پنجشنبه) با فضیلات آشکار خورشیدی و کمک علیرضا ایلدروم و علی اکبر عظیم پور در ورزشگاه فولاد شهر اصفهان آغاز شد که صباۖی قم با تک گل دقیقه ۸۴ مهدی حسینی بازیکن قعی الاصل خودموفق شد پس از هفته ها ناگامی به یک پیروزی دست یابد.البته این پیروزی تغییری در جایگاه یازدهم صباۖی ۱۶ امتیازی نداشت.

ذوب‌آهن که با پیروزی روز پنجشنبه استقلال به رده چهارم سقوط کرده با این شکست و با ۲۳ امتیاز بهترین فرصت را برای بازپس گیری رده سوم از دست داد.قاسم دهنوی (دقیقه ۲۱) از صباۖی قم تنها بازیکنی بود که در داور کارت زرد گرفت.

ترکیب ذوب‌آهن اصفهان: رشید مظاهری، محمد نژادمهدی،

وحید محمدرزاده، علی حاتم (۷۵- محمدرضا حسینی)، مهرداد قنبری، مهدی مهدی پور، دانیال اسماعیلی‌فر، ربیع عطاییار(۶۱- مهدی رحیبزاده)، احسان پهلوان، مرتضی تبریزی و جری بنگستون(۸۲-باسرفضی)

ترکیب صباۖی قم: محسن فروزان، حنیف عمران‌زاده، میرهانی هاشمی، امید نظامی پور، حمیدرضا دیوسالار، مهران امیری (۵۲- میلاد ابطعی)،سید مهدی حسینی، قاسم دهنوی، کیوان امرایی، امیدجهانبخش(۷۲-محمدباقر ضایی)ومهردادباایرامی(۸۳-رضا عنایتی)

مرفاوی: یک تیم منظم را شکست دادیم

سرمربی تیم فوتبال صباۖی قم گفت: خالۀ تمرینی‌مان به دلیل شباهت ذوب‌آهن به پرسپولیس برطرف شد.
صمد مرفاوی پس از برنی یک بر صفر مقابل ذوب‌آهن اظهار داشت: بازی خیلی خوبی بود. می‌دانستیم که با تیمی بازی داریم که چند ساله کنار هم بازی می‌کنند. ذوب آهن منظم بود و فوتبال را به خوبی انجام داد و با برنامه بود. برای این بازی یک روز تمرین کرده بودیم به خاطر مشکلات. زمانی نداشتیم که در مورد ذوب‌آهن کار تاکتیکی انجام دهیم. با توجه به شباهاتی که ذوب‌آهن شبیه پرسپولیس بود، توانستیم آن خلای بی تمرینی خود را بر کنیم‌وی ادامه داد: دکت نفت که گفتی به خوبی در نیمه اول اجرا و ذوب‌آهن را کنترل کردند و موقعیت خوب

اخبار

یک سایت الجزایری ادعا کرد:

توافق کی‌روش با فدراسیون فوتبال الجزایر

بر اساس ادعای یک سایت الجزایری سرمربی تیم ملی کشورمان تا نخستن روی نیمکت تیم ملی فوتبال الجزایر تنها یک گام فاصله داشته‌است.

در حالی که فدراسیون فوتبال ایران در حال حل و فصل اختلافش با کارلوس کی‌روش و متقاعد کردن این مربی پرتغالی برای ماندن در پست سرمربیگری تیم ملی کشورمان و انصراف دادن از استعفاایش است، سایت الجزایری «competitiondz» براساس اطلاعاتی که به دست آورده، مدعی شد که محمد راوئاروا، رئیس فدراسیون فوتبال الجزایر با کارلوس کی‌روش برای سرمربیگری تیم ملی فوتبال الجزایر به توافق رسیده بود، مربی که در تاریخ ۷ ژانویه (۱۸ دی) درخواست استعفاۖی خود را به فدراسیون فوتبال ایران داده‌است.

بر اساس این گزارش، رئیس فدراسیون فوتبال الجزایر در نظر داشته تا سرمربی کنونی تیم ملی فوتبال کشورمان را جانشین کریستین گوئرکف فرانسوی کند.
این سایت الجزایری خبر داد، لازم‌است بدانید که کی‌روش و راوئاروا در ماه آوریل ۲۰۱۶ (فروردین - اردیبهشت ۹۵) بر سر تمامی مسائل با یکدیگر به توافق رسیده بودند، اما وقتی اخیراً این سرمربی پرتغالی درخواست فسخ قراردادش را به فدراسیون فوتبال ایران می‌دهد، فدراسیون فوتبال ایران اعلام می‌کند تنها در صورتی موافق این استعفا خواهد بود که این مربی ۶۳ ساله حاضر به پرداخت رقم یک میلیون دلاری فسخ قراردادش که در مفاد آن وجود دارد، شود.

در ادامه گزارش «competitiondz» آمده‌است: در نتیجه کی‌روش مجبور می‌شود تا پیشنهاد راوئاروا برای قبول سرمربیگری تیم ملی الجزایر را رد کند، آن هم در شرایطی که این دو بر سر تمامی موارد با یکدیگر به توافق رسیده بودند و تنها یک امضای مانده بود.

رئیس فدراسیون فوتبال الجزایر قرار است در تاریخ ۱۱ فوریه (۲۳ بهمن) سرمربی جدید تیم ملی این کشور را معرفی کند. گفته می‌شود عبدالکریم صرار، منافع پیشین تیم ملی الجزایر یکی از گزینه‌هایی است که شانس بالایی برای نخستن روی نیمکت سرمربیگری الجزایر دارد.

پرسپولیس به دنبال پیشگیری از محرومیت احتمالی

مسائل رخ داده در خصوص دو باشگاه استقلال و تراکتورسازی که منجر به محرومیت آنها از حضور در نقل و انتقالات شده، باشگاه پرسپولیس را بر آن داشته تا از وضعیت خود در این رابطه کسب اطلاع کند.

باشگاه استقلال با توجه به بدهی به بازیکنان خارجی خود از حضور در نقل و انتقالات زمستان امده شده و این مساله برای تراکتورسازی نیز همین درسر را در پی داشته تا آنها نیز با ممنوعیت فیفا مواجه شوند. بر این اساس باشگاه پرسپولیس نیز که چند پرونده مالی و بدهی در فیفا علیه خود می‌بیند، به دنبال پیگیری است تا این مشکل، سرخوشان را نیز تهدید نکند.

پنلار خمارلو، مدیر روابط عمومی پرسپولیس در این رابطه گفت: «قلون فیفا! بنظور است. به باشگاهی نامه می‌دهد که فلاتی از شما شکایت کرده و باید دفاعیات خود را ارائه دهید. کار باشگاه دفاعیات را ندهد، باید پول را پرداخت کند و اگر پول را پرداخت نکند، با نامه از فیفا مبنی بر محرومیت و کسب امتیاز مواجه می‌شود»

مدیر روابط عمومی پرسپولیس با اعلام اینکه "چند مورد شکایت این باشگاه را تهدید می‌کرده" گفت: "برای ما ۵ مورد به این شکل ارسال شده که تا مرز کسر ۶ امتیازی نیز پیش رفته بودیم که با پرداخت آن این مساله برطرف شده. با این حال ما بعد از مشکلی که برای استقلال به وجود آمد، تمام ایمیل‌های باشگاه را چک کردیم اما خبری از محرومیت نبود. با این حال باز هم از مسئولان حقوقی باشگاه خواسته ایم تا با بررسی ای ام اس مطمئن شوند محرومیتی پرسپولیس را تهدید نمی‌کند»

محمدعلی تر کشوند، معاون اقتصادی این باشگاه نیز در گفت‌وگو با خبرنگار نگار اعلام کرد که تمام مسائل مربوط به نامه‌های فیفا را بررسی خواهند کرد تا مشکلی برای پرسپولیس به وجود نیاید.

بر این رابطه گفته می‌شود پرونده‌های در جریان پرسپولیس در رابطه با مربیان پرتغالی و دیگر بازیکنان طلیکار این باشگاه در فیفا تحت بررسی قرار دارد و پاسخ آن در اسفندماه به این باشگاه ارسال خواهد شد. سرخوشان که اکنون با فاصله ۶ امتیازی نسبت به دیگر مدعی قهرمانی در صدر قرار دارند، امیدوارند محرومیت فیفا همچون استقلال و تراکتور گریب‌نگیر آنها نشود و در این راه تمام مسائل پیشگیری آن را تحت نظر گرفتارند.

واکش مدیر عامل سابق تراکتور به پرونده ژانو ویلا

مدیرعامل سابق باشگاه تراکتورسازی از جزئیات پرونده شکایت ژائو ویلا ابراز بی‌اطلاعی کرد.

محرومیتی که برای باشگاه تراکتورسازی از سوی فیفا در نظر گرفته شده بلبت شکایت ژائو ویلا، بازیکن پرتغالی سابق این تیم است که در زمان مدیریت محمدحسین جعفری در تراکتورسازی با این تیم قرار داشت و بعد از انجام ۸ مسابقه این تیم را ترک کرد.

محمدحسین جعفری، مدیرعامل سابق باشگاه تراکتورسازی در این باره به ورزش سه گفت: «این مساله مربوط به ۵ سال پیش است و حقیقتا به خاطر ندارم قرارداد ژائو ویلا با ما یا به مبلغی بسته شده. اما این را می‌دانم که این بازیکن پرتغالی نیم فصل به خاطر پرداخت نشدن حق و حقوقش تراکتور را ترک کرد و شکایت خود را در فدراسیون جهانی فوتبال مطرح کرد. بعد از آن من از سمت مدیرعاملی باشگاه کنار رفتم و مدیران بعدی از جمله آقای نلفی، پیگیر شکایت این بازیکن بودند. از جزئیات پیگیری آنها خبر ندارم و بهتر است این عزیزان درباره مشکل ایجاد شده پاسخگو باشند»

سومین پیروزی صبا با شکست ذوب آهن رقم خورد

شاهکار صبا در اصفهان با شلیک حسینی



داشتم، سرمربی صباۖی قم ادامه داد: با بازیکنانم تشکر می‌کنم که به اتمام وجود تلاش کردند و توانستند یک تیم خوب و منظم را شکست دهند و سه امتیاز را بگیرند‌وی در مورد جذب ۲ بازیکن مطرح عنوان کرد: هنوز صحبتی نداشته‌ایم. بیرون از مجموعه ما این مسئله وجود دارد، اما هنوز در باشگاهمان اتفاقی نیفتاده‌است. مرفاوی در خصوص داوری گفت: معمولاً تیمی که می‌برد از داوری راضی است. نمی‌گویم که به نفع یا ضرر ما بوده، اما داوری امروز مشکلی نداشت و خوب بود.

عنایتی: صبا را به جایگاه خوبی می‌رسانیم

کاپیتان و مربی تیم فوتبال صباۖی قم نیز در خصوص این بازی گفت: من به عنوان مربی -بازیکن فعالیت می‌کنم اما سعی می‌کنم بیشتر به مرفاوی کمک کنم.

رضا عنایتی ، در خصوص اینکه روز چهارشنبه با تیم صبا به اصفهان سفر نکرده بود و چطور در بازی روز پنجشنبه به میدان رفت، گفت: صحبت‌هایی با مدیریت باشگاه انجام دادم و صبح پنجشنبه به همراه آقای کشوری فرد تهران را به مقصد اصفهان ترک

پنجشنبه به همراه آقای کشوری فرد تهران را به مقصد اصفهان ترک

هیچ کس پاسخ‌گوی هرج و مرج نبودکننده فوتبال ایران نیست

تیکی تاکای فدراسیون و گل به خودی باشگاه‌ها



روزها با امید بهبود وضعیت فوتبال ایران می‌گذرد اما روز به روز، اوضاع بدتر می‌شود. در آناز شسیسم موجود در فوتبال ایران، همه، کارها را به هم پس می‌دهند و عقابت، یکی گل به خودی می‌زنند. رسانه‌ها خسته شدند از بس که درباره نقایص و کمبودهای فوتبال ایران نوشتند و هیچ چیزی درست نشده، از این که درباره نایب‌سامانی‌ها یا نامدیریتی‌ها نوشتند و کسی تغییر نکرده، از ناشی‌گری مدیران گرانبلاهد نوشتند و به آن‌اتریش فوتبال ایران اضافه شد. این هرج و مرج از کجا به فوتبال ایران رسیده‌است؟ فوتبالی که خیلی قبل‌تر از امروز، صاحب تشکیلات شده و جزو قدیمی‌ترین اعضای فیفا است، چرا امروز با این وضعیت اسفبار دست و پنجه نرم می‌کند؟ فوتبال ضعیف ایران چقدر باید از تالافتی مدیران سر رنج و عذاب باشد؟

فوتبال ایران از اوایل دهه ۸۰ خورشیدی مثلاً حرفه‌ای شد و قرار بود سال به سال امکانات حرفه‌ای بیشتری واردش شود که نشد، قرار بود باشگاه‌ها کم‌کم حرفه‌ای شوند و نشد، قرار بود فوتبال ایران از آن پس، حرفه‌ای اداره شود و نشد! آماتوری بود و آماتوری هم ماند، فقط اسمش عوض شد. امپول‌زنی بود که لباس جراح قلب را پوشید.

امسال، شانزدهمین سال فوتبال حرفه‌ای ایران است اما چیزی‌های در آن رخ می‌دهد که در روستاهای یک کشور

صاحب فوتبال اروپایی می‌نمی‌افند. استقلال تهران به عنوان یکی از بزرگ‌ترین تیم‌های ایران، در یکی از بدترین سال‌های خود از نظر نیروی انسانی، از نقل و انتقالات زمستانی محروم شد. بگیریم که هواداران این تیم تازه خاطره تلخ محرومیت چند سال قبل از حضور در لیگ قهرمانان آسیا به دلیل بی کفایتی مدیران وقت باشگاه را فراموش کرده بودند. این تیم به مشکل برخورد و معلوم نشد بالاخره تقصیر اصلی بر گردن کیست. فدراسیون فوتبال کارش را غلط انجام داده یا باشگاه استقلال ناشی‌گری کرده‌است.

روز (جمعه)، خبر رسید که تراکتورسازی هم از نقل و انتقالات زمستانی محروم بوده‌است! مدیران تراکتورسازی در نیم‌فصل، امید علیرضا، احمد نوری‌وی و… را به تیمشان

مهاجم پیشین استقلال تهران امیدوار است در دیدار پلی‌آف لیگ قهرمانان آسیا، تمام مردم ایران به حمایت از این تیم برابر السد قطر بپردازند. رضا عنایتی در گفت‌وگو با " ورزش سه" پیرامون آغاز فعالیت‌ش به‌عنوان مربی در کنار صمد مرفاوی، پیروزی مقابل ذوب‌آهن، بازی استقلال مقابل السد قطر و… صحبت کرد.

***بر دهمی برابر ذوب‌آهن به دست آوردید.**

سه امتیازی از اصفهان گرفتیم که خیلی وقت بود خیلی از تیم‌ها ارزو داشتند برابر تیم خوب و منسجم ذوب‌آهن که می‌کنند در طول بازی سرتر از ذوب‌آهن بودیم و موقعیت‌های بسیار خوبی داشتیم؛ شرایط به گونه‌ای پیش رفت که بازی را خوب شروع کردیم و به پایان بردیم؛ قبل از گل‌زنی هم فرصت‌هایی داشتیم که تیرک دروازه مانع از گل‌زنی ما شده‌سه امتیاز فوق‌العاده مهم گرفتیم؛ تیم ما به هماهنگی فکری و تاکتیکی رسیده و بچه‌های تیم نیز شرایط حساس را درک کردند تا به برتری برسیم.

***چه شد مربی صبا هم انتخاب شد؟**

طبق صحبت‌هایی که با مدیرعامل باشگاه انجام دادم قرار شد از این به بعد اگر کاری از دستمان برنیاید انجام دهیم؛ برای موفقیت یک مجموعه همه باید کنار هم باشند؛ از من خواسته شد و بنده نیز اطاعت امر کردم تا آن‌شالله به تیم هم کمک کنم و کارمان عملاً از دیروز برابر ذوب‌آهن شروع شد.

***شروع کار کنار مرفاوی چطور است؟**

من و آقای مرفاوی چندین سال است یکدیگر را می‌شناسیم و کاملاً به خصوصیات و روحیات یکدیگر آشنایی داریم؛ مطمئناً دست به دست هم می‌دهیم تا شرایط خوبی رقم بزنیم و بتوانیم شرایط صبا را بهبود ببخشیم؛ مطمئن باشید هماهنگی خوبی بین ما خواهد بود.

*** صبا عملکرد خوبی در نیم‌فصل دوم داشته است. با این شرایط فکر می‌کنید**

شنبه - شانزدهم بهمن ماه ۱۳۹۵ - سال نوزدهم - شماره ۴۲۱۰

نگاه

مخالفت وزارت خارجه با حضور

تیم کشتی آمریکا در ایران

وزارت امور خارجه ایران و مراجع ذی‌صلاح در کار گروه ویژه با حضور تیم ملی کشتی آزاد آمریکا در رقابت‌های جام جهانی ایران مخالفت کردند.

به دنبال دستور نژادپرستانه دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور افراطی آمریکا در جلوگیری از ورود اتباع هفت کشور مسلمان از جمله ایران به خاک آمریکا، وزارت امور خارجه ایران نیز با حضور تیم ملی کشتی آمریکا در جام جهانی کشتی آزاد که قرار

است ۲۸ و ۲۹ بهمن‌ماه جاری در کرمانشاه برگزار شود مخالفت کرد.

رضا لایق، دبیر فدراسیون کشتی در گفت‌وگو با ایسنا، با اعلام این خبر اظهار کرد: وزارت امور خارجه روز گذشته (پنج‌شنبه) این موضوع را به فدراسیون کشتی اعلام کرد و ما نیز در نامه‌ای به اتحادیه جهانی خواستار معرفی تیم جایگزین تیم آمریکا شدیم.

در صورتی که تیم جایگزین از سوی اتحادیه جهانی معرفی نشود رقابت‌های جام جهانی بدون حضور آمریکا و با شرکت هفت تیم برگزار می‌شود.

فدراسیون کشتی ایران با ارسال نامه‌ای به اتحادیه جهانی کشتی خواستار اعلام تیم هشتم و جایگزین تیم آمریکا در جام جهانی آزاد در کرمانشاه شد.

به گزارش ایسنا، در متن نامه ارسالی به نناد لائوویچ، رئیس اتحادیه جهانی کشتی آمده‌است:

رقابت‌های جام جهانی یکی از مهم‌ترین رویدادهای کشتی است که در سال‌های اخیر با حضور هشت تیم برتر دنیا با جذابیت بسیار و در سطح بالای بر گزار شده‌است. آقای رئیس، همان‌طور که اطلاع دارید متأسفانه رئیس جمهوری جدید آمریکا، به‌نارگی در یک اقدام خارج از عرف دیپلماتیک، از ورود اتباع هفت کشور از جمله اتباع شریف ایرانی به این کشور، ممانعت کرده‌ است و بالطبع در برابر این سیاست غیراخلاقی و غیرانسانی، بر اساس مواضع اصولی، متعارف و منطقی دولت ایران مبنی بر اقدام متقابل، "فدراسیون کشتی ایران" نمی‌تواند پذیرای تیم کشتی آمریکا در مسابقات جام جهانی آزاد باشد.

لذا با عنایت به زمان بسیار محدود باقی مانده تا رقابت‌های "جام جهانی کشتی آزاد" و ضرورت برگزاری مسابقات مذکور با حضور هشت تیم به‌طور کامل، و خارج نشدن رقابت‌ها از حنصانات قانونی موردنظر "اتحادیه جهانی کشتی"، لطفاً نسبت به معرفی تیم جایگزین آمریکا، جهت حضور در جام جهانی آزاد اقدام عاجل صورت گیرد. کشتی‌های جام جهانی کشتی آزاد روزهای ۲۸ و ۲۹ بهمن‌ماه در کرمانشاه برگزار می‌شود.

اخبار

اس خوزستان ۲ - پدیده ۱۰

دو کرنر و دو گل برای خوزستان

گل لحظات آخر طیبی کاپیتان استقلال خوزستان سه امتیاز شیرین را برای شاگردان پورموسوی به همراه آورد.

استقلال خوزستان با نمایش هجومی‌ای که برابر پدیده داشت به گل رسید اما شاگردان مهاجری توانستند کار را به تساوی بکشند تا درآستانه گرفتن تک امتیاز خارج از خانه قرار بگیرند که محمد طیبی با پیش تاختگی خود مانع از آن شد و توانست استقلال خوزستان را صاحب برد کند.

پیکان ۳- سپاهان ۲؛

تیرهای زهری مشا

تیم پیکان پس از پشت سر گذاشتن ۴ مسابقه ناخوشایند در نیم فصل دوم، دوباره به پیروزی دست یافت.

پیکان که در سه بازی اخیر شکست خورده بود برابر سپاهان به روزهای خوب خود برگشت و با درخشش گادوین مشا توانست به برتری ۳ بر ۲ برسد؛ سپاهان هم پس از هفت هفته شکست‌ناپذیری به تیم مجید جلالی باخت تا فرست پنجمی جدول را از دست بدهد.

سایپا ۱- فولاد ۰؛

۳ امتیاز با همان فرمول!

حامد شیرى از روی نقطه پانالتى قفل دروازه مهرداد طهماسبى که موقعیت‌های زیادی گرفته بود را شکست با سایپا با نتیجه یک بر صفر به برتری برد.

سایپا که با روند مثبت طی سه مسابقه اخیر از پایین جدول دور شده بود در این بازی هم مثل دو هفته قبل با تصمیم داوری صاحب پانالتی شد و با همین تک فرصت و گل به برتری رسید تا موقتاً به رده یازدهم جدول صعود کند؛ فولاد نیز در ادامه تالکمی‌های دور برگشت این بار نتوانست مقاومت دروازه حامد لک و البته تیرک را بشکند و از رسیدن به یک امتیاز هم ناکام ماند.

دیدار سیاه جامگان و گسترش فولاد نغو شد

دیدار شاگردان خداداد عزیزی و گسترش فولاد تبریز به علت هوای نامساعد به روز بعد موکول شد.

دیدار تیم‌های سیاه جامگان و گسترش فولاد تبریز که قرار بود روز جمعه در هفته بیستم لیگ برتر فوتبال کشور از ساعت ۱۵ آغاز شود، به علت بارش سنگین برف در مشهد مقدس فوت شد.

بنا به دستور مسوول برگزاری مسابقات لیگ برتر، این دیدار با یک روز تاخیر و امروز در ورزشگاه ثامن مشهد از ساعت ۱۵ برگزار خواهد شد.

اعتراض سبز پوشان تبریزی به نتیجه دربی

ماشین‌سازی: بازی با تراکتور را ۳ بر صفر کنید!

باشگاه ماشین‌سازی تبریز در اعتراض به حکم محرومیت تراکتورسازی از نقل و انتقالات زمستانی خواهان ۳ بر صفر شدن نتیجه دربی تبریز شد.

دیدار تیم‌های تراکتورسازی و ماشین‌سازی در هفته نوزدهم لیگ‌برتر با نتیجه تساوی یک بر یک به پایان رسید. حالا با مشکلی که برای تیم تراکتورسازی از سوی فیفا به وجود آمده با محرومیت این باشگاه از فصل نقل و انتقالات باشگاه ماشین‌سازی خواهان برگردادن نتیجه دربی تبریز شد.

فهرست ۱۸ نفره پرسپولیس برای بازی با تراکتور مشخص شد

سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس ۱۸ بازیکن تیمش برای دیدار برابر تراکتورسازی را انتخاب کرد.

برانکو ایوانکوویچ ۱۸ بازیکن تیمش برای دیدار برابر تراکتورسازی را انتخاب کرد. بر همین اساس علیرضا بیرانوند، رادوشوویچ، سیدجلال حسینی، محمدانصری، الکسی پلی‌تاسکی، صادق محرمی، حسین ماهینی، محسن مسلمان، رامین رضائیان، کمال کامیابی‌نیا، پوروش، سامان نریمان جیان، مهدی طارمی، یوحید امیری، حمیدرضا طاهرخانی، احسان علوان؛ زاده، ولدیمیر پرموف و فرشاد احمدزاده نفراتی هستند که پیش از دیدار برابر تراکتورسازی به اردو خواهند رفت.

داور دیدار دربی استقلال و پرسپولیس معرفی شد

کمیته داوران فدراسیون فوتبال، داور دیدار دربی مشهد و چهار معرفی کرد. علیرضا فتاحی، داور با تجربه فوتبال ایران که سابقه قضاوت فینال رقابت های فوتبال المپیک برزیل را در کارنامه دارد، قاضی دیدار استقلال و پرسپولیس در دربی هشتاد و چهارم معرفی شد. دیدار دربی هشتاد و چهارم مابین استقلال و پرسپولیس در هفته بیست و یکم لیگ برتر در شانزدهم در روز یکشنبه ۲۴ بهمن ماه برگزار خواهد شد.

حسن کلمرانی فر البته در این باره با اعلام اینکه هنوز داور دیدار دربی مشخص نشده‌است گفت: به غیر از علیرضا فتاحی که جزو شانس‌های اصلی است، خورشیدی، حاج ملک، زاهدی، فرید، بیژن حدیدی، بنیادی فر و کرمانشاهی داورانی هستند که قضاوت‌های خوبی داشته‌اند و می‌توانند داربی را سوت بزنند.

با این حال از میان گزینه‌هایی که از سوی کمیته داوران ایران گزیده داوری دربی معرفی شده‌اند تنها بنیادی فر قضاوت در هفته بیستم برعهده داشت. بیژن حدیدی نیز قضاوت جدال دو تیم پرسپولیس و تراکتورسازی را بر عهده خواهد داشت و اینکه در دو هفته پایانی قضاوت دیدار سرخوشان را بر عهده داشته باشد بعید به نظر می‌رسد.
راهدی فر نیز قضاوت دیدار استقلال برابر ماشین سازی برعهده‌است. با این حال کلمرانی فر اعلام کرد در پایان هفته بیستم و در روز دوشنبه قاضی دیدار دربی را معرفی خواهد کرد.

اگر کبد چرب دارید از قلبتان مراقبت کنید!



عضو انجمن گوارش و کبد ایران و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: تغذیه نامناسب، ورزش نکردن و کم تحرکی، با ابتلای کبد چرب ارتباط مستقیم دارد؛ بنابر این بررسی سبک زندگی بیماران مبتلا، حائز اهمیت است.

فوق تخصص گوارش و کبد گفت: کبد چرب بیش از اینکه یک

بیماری باشد، مسئله‌ای اجتماعی است.

کبد چرب، تجمع بیش از حد چربی در کبد است؛ بدین معنا که ممکن است در حالت عادی میزان چربی کبد، پنج درصد باشد ولی گاهی از این میزان، بیشتر می شود و به ۳۰ تا ۴۰ درصد نیز می رسد و در نتیجه تجمع بافت چربی در سلول های کبد ایجاد می شود.

این بیماری از نوع بیماری های داخلی است و نحوه تغذیه و چاقی افراد در آن تاثیر بسیار دارد و همچنین بیماری شایع در بین شاغلان و کارمندان پشت میز نشینی که معمولا زمان کبد چرب داشته باشند که مهمترین علت آن افزایش وزن، دیابت و مصرف برخی داروهاست.

این فوق تخصص گوارش و کبد ادامه داد: مبتلایان به کبد چرب ممکن است هیچ علامتی نداشته باشند و فقط سنگینی و درد خفیفی را در قسمت راست شکم احساس کنند و چون علامت مهمی ندار ممکن است ناشناخته بماند. فردی که این بیماری را دارد ممکن است خودش از آن بی اطلاع باشد و از این جهت گاهی افرادی که مبتلا به کبد چرب هستند دچار نارسایی کبدی می شوند.

وی اضافه کرد: کبد چرب به طور مستقل بیماری محسوب نمی شود و علامتی از بیماری های زمینه‌ای دیگر از جمله چاقی، فشار خون، عدم فعالیت و رژیم غذایی نامطلوب است و در مواردی هم که بیمار، چاق نیست و یا دیابت ندارد ممکن است بیماری های داخلی، اختلالات هورمونی، متابولیک یا عفونت های ویروسی و مصرف داروها باعث ایجاد کبد چرب می شود.

این فوق تخصص گوارش و کبد با تاکید بر اهمیت تشخیص به موقع بیماری و تشخیص علل کبد چرب گفت: اینکه آیا کبد

چرب عارضه مهمی است یا خیر باید گفت هم می تواند خطراتک باشد و هم نه و این موضوع بستگی دارد به اینکه علت آن چه باشد و چطور پیشرفت کند. گاهی کبد چرب به نارسایی کبدی و سرطان کبد هم منجر می شود ولی اگر قند و وزن افراد کنترل شود، خطرناک نخواهد بود و نباید در این خصوص ترس ایجاد شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران اضافه کرد: اصطلاح کبد چرب در کشورهای غربی با کشور ما تفاوت هایی دارد؛ در غرب علت کبد چرب غالبا مصرف مشروبات الکلی است ولی در ایران اصطلاح کبد چرب غیرالکلی مطرح است.

****مبتلایان به کبد چرب ،اغلب کار مند هستند**

این فوق تخصص گوارش و کبد گفت: براساس بررسی ها و میزان مراجعات در مورد بیماری کبد چرب باید گفت این بیماری در بین شاغلان و کارمندان پشت میز نشینی که معمولا زمان صرف ناهار را در محل کارند و تحرک و فعالیت کمتری دارند به مراتب بیشتر است.

صابری فیروزی، در مورد سبک های تغذیه ای اظهار کرد: غذاهای ایرانی معمولا پر کالری هستند و باید دقت کرد که غذای مصرفی، چرب نباشد، همچنین حجم غذا، کم و میزان کالری در باقیقی مورد توجه باشد؛ به عنوان نمونه مصرف نوشابه یکی از علل کبد چرب است چون قند بالایی دارد و میزان کالری در باقیقی آن زیاد است.

وی ادامه داد: هر میزان انرژی که از طریق غذا وارد بدن می شود، بخشی از آن استفاده شده و بخشی دیگر ذخیره می شود و انرژی ذخیره شده در کبد، ماهیچه و پوست به مدت طولانی باقی می ماند حال بارفرض اینکه روزانه ۱۰ کیلوکالری در بدن ذخیره شود، در یک سال مقدار انرژی ذخیره شده زیادی در بدن باقی می ماند. صابری فیروزی درخصوص تاثیر مصرف الکل بر کبد چرب اظهار کرد: کسانی که کبد چرب دارند مطلقا نباید مشروبات الکلی مصرف کنند چراکه مصرف الکل احتمال ابتلا به کبد چرب را چندین برابر می کند.

برنامه روزانه خود اضافه کنند و نکته مهم این است که اگر کسی ورزش کند اما ورزش کاهش پیدا نکند، باز هم کبد چرب او بهبود خواهد داشت در واقع به دلیل فعال شدن متابولیسم بدن ، چربی کبد پاک می شود.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران پیشنهاد داد که برای نهاده‌بنه سازی ورزش در جامعه، دولت به ورزش، پارانه یا سوسپد دهد تا به دلیل هزینه های بالای باشگاه ها و اماکن ورزشی، ورزش کردن برای افراد جامعه مسئله ساز نباشد.

صابری فیروزی با تاکید بر اهمیت تغذیه در امکان ابتلا به بیماری ها گفت: ممکن است ژنتیک خیلی از بیماری ها در بدن ما باشد ولی نحوه زندگی موجب بروز بیماری می شود و در واقع خیلی از زن بیماری هایی که در نسل های قبل خاموش بوده است در نسل جدید ممکن است فعال شود. در مورد موضوع تغذیه، واقعا در خانواده های ما رقابت وجود دارد و همه سعی دارند تا مهمانی های مفصل با سفره های رنگین برگزار کنند.

این فوق تخصص کبد و گوارش اظهار کرد: طرح های ملی زیادی درباره شیوع بیماری ها انجام شده و بهتر است تا درخصوص درمان نیز طرح هایی اجرا شود و با شناسایی افرادی که کبد چرب دارند، برنامه سبک زندگی شامل تغذیه و ورزش ارائه و نتیجه نیز پیگیری شود اما چنین طرح هایی تاکنون نداشتیم که البته اجرای این نوع طرح ها بسیار مشکل است.

صابری فیروزی با تاکید بر اینکه فرهنگ سازی تاثیر بسیار زیادی در کنترل خطر بیماری ها دارد، افزود: اگر بتوانیم از دبستان ها و دبیرستان ها فرهنگ سازی کنیم تا مردم رژیم غذایی را رعایت کنند و فعالیتشان را بیشتر کنند، این امر ربال قطعا می تواند مؤثر باشد چراکه خیلی از اینها نیاز به دارو ندارند و با اصلاح سبک زندگی درست می شود.

وی بهترین و مؤثرترین درمان مبتلایان به کبد چرب را فعالیت ورزشی و رژیم غذایی دلست و گفت: من به بیمارانی می گویم که داروها در صورتی مؤثر است که رژیم غذایی درست داشته باشند و ورزش کنند چون ورزش به اضافه رژیم غذایی خیلی خیلی مؤثر است تا اینکه ما بخواهیم دارو بدهیم.

صابری فیروزی اضافه کرد: ما باید به صورت ملی به مشکل کبد چرب نگاه کنیم و از نظر تغذیه رعایت کنیم یعنی به جای غربالگری بیماری و سونوگرافی افراد، بهتر است که رژیم غذایی مان را درست کنیم، میزان کالری غذاهایمان را تنظیم کنیم، ورزش کنیم و امکانات ورزشی را برای افراد فراهم کنیم؛ اینها کارهایی هستند که هم از کبد چرب پیشگیری می کند و هم از مسائل قلبی و سرطان ها جلوگیری می کنند و بدین صورت ما با یک تیر چند هدف را دنبال می کنیم.

این فوق تخصص کبد و گوارش اظهار کرد: تبلیغاتی راجع به داروهای گیاهی می شود که هنوز ثابت نشده است که آیا بر کبد چرب مؤثر هستند یا خیر. آن چه که راجع به تبلیغات دارویی وجود دارد ممکن است مبتنی بر منافع اقتصادی باشد که در خیلی از موارد شرکتی که داروی سازد باید تبلیغ کند ولی اینکه چقدر این داروها مؤثر است مهم است؛ در رابطه با کبد چرب دارویی که مؤثر باشد هنوز اثبات نشده است و در این خصوص مردم باید اطلاعات و آگاهی خود را بالا ببرند و فریب تبلیغات را نخورند. صابری فیروزی تصریح کرد: بیماری کبد چرب نباید بزرگ شود که ۳۰ درصد مردم کبد چرب دارند، چرا که اکثر اینها خیلی راحت کنترل می شود و نباید در جامعه استرس ایجاد شود و ضروری است تا بیشتر به سمت پیشگیری و تشویق به فعالیت و کنترل عواملی مانند قند، چربی و فشار خون برویم.

کبد

علم- فناوری

دستگاه برداشت و هرس گل و گیاهان ساخته شد

بند میوه با ساقه آنرا قطع می کند و پس از جدا کردن از میوه یا ساقه، محصول را به سمت جعبه هدایت و سپس داخل جعبه قرار می دهد.

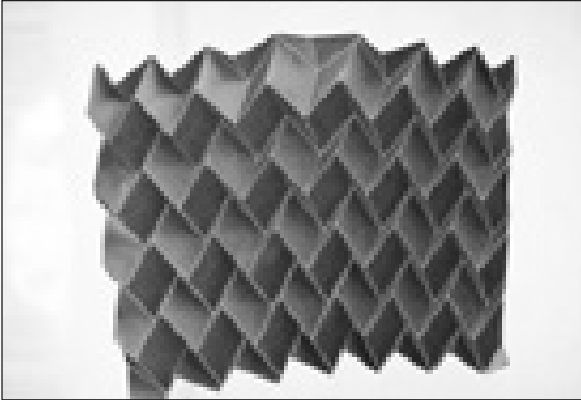
وی با بیان اینکه این دستگاه بدون دخالت دست محصول را برداشت می کند، عنوان کرد: با استفاده از این دستگاه، سرعت عمل برداشت تا حد زیادی افزایش می یابد.

معمظی تاکید کرد: نحوه عملکرد دستگاه به این صورت است که دو تسمه با پهنای ۹ میلیمتر و به طول ۵۰ سانتی متر که هر دو به هم نزدیک شده اند و عمل کنند و هدایت ساقه را بر عهده دارند.

وی با بیان اینکه یک تیغه برش روی دستگاه تعبیه شده است، گفت: این تیغه عمل برش و جداسازی محصول از ساقه را انجام می دهد؛ همچنین این دستگاه از ۳ موتور برقی جریان مستقیم و برق باتری استفاده می کند.

معمظی در خصوص مزایای این دستگاه گفت: چیدن توت فرنگی و گل بدون دخالت دست، عدم آلوده شدن محصول به هنگام برداشت، تسریع در عملیات برداشت و نیمه خودکار کردن برداشت محصول از مزایای این دستگاه به شمار می رود.

ساخت رادیاتور با الهام از اورینگامی



گرماسریع تر منتشر شود و در برابر سرما کوچکتر می شود تا گرمای بیشتری در خود نگهدارد.طرح فعلی این رادیاتور باتوجه به الگوی سه بعدی الماس ساخته شده است.

سطح مریخ شبیه لابه ای از شکلات

همنچنین این مدارگرد دارای یک دوربین است که می تواند عارضه‌های طبیعی مریخ را تا پهنای دو متر تفکیک کند.مارس اکسپرس در دسامبر ۲۰۰۳ به مریخ رسید و به مطالعه عارضه‌های سطحی و توپوگرافیک و پدیده‌های زمین شناختی و تحولی سیاره پرداخته است.این فضاییما همچنین به بررسی میزان آب موجود در مریخ در گذشته و حال پرداخته و طیف سنج فرابنفش SPICAM نیز وظیفه مطالعه از آن و بخار آب در جو مریخ را به عهده دارد.

دستگاه تست تنفس برای تشخیص آنفلوآنزا

این نشانهگرهای زیستی شامل آنتی‌کسیدنت‌ریک و آمونیاک هستند. در تست‌های آزمایشگاهی که توسط این محققان انجام شد، صحت و دقت این دستگاه با تجهیزات ژانقیمت آزمایشگاهی برابری می‌کرد. این فناوری از قیمت پایینی برخوردار بوده و سازندگان آن امیدوارند که مردم عادی روزی بتوانند از این دستگاه در داروخانه‌ها استفاده کنند.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

این سبزی را خام بخورید تا سرطان نگیرید!

شاید شما هم شنیده باشید که نوعی آنتی‌اکسیدان به‌نام لوتئین برای چشم‌ها مفید است، اما مطالعات علمی چنین چیزی را تایید نکرده‌اند. با این حال، همین مطالعات نشان می‌دهند که لوتئین می‌تواند در مقابل سرطان از انسان‌ها محافظت کند.

شاید شما هم شنیده باشید که نوعی آنتی‌اکسیدان به‌نام لوتئین برای چشم‌ها مفید است، اما مطالعات علمی چنین چیزی را تایید نکرده‌اند. با این حال، همین مطالعات نشان می‌دهند که لوتئین می‌تواند در مقابل سرطان از انسان‌ها محافظت کند.اسفناج، سبزی مهمی است که مقدار قابل توجهی از لوتئین، زیگراتین و کاروتنوئیدهایاری بدن فراهم می‌کند. البته اسفناج خام یا کمتر پخته‌شده، حاوی لوتئین بیشتری است. این مواد مهم، مولکول‌های ناپایدار (رادیکال‌های آزاد) را قبل از آسیب‌رسانی به سلول‌های بدن، از بین می‌برند. بعضی از مطالعات نشان داده‌اند که همین عناصر می‌توانند از افراد در مقابل سرطان‌های دهان، مری و معده محافظت کنند. مطالعات دیگری هم نشانگر این هستند که کاروتنوئیدهای موجود در اسفناج، خطر ابتلا به سرطان‌های تخمدان، ریه، اندومترپال و کولورکتال را کاهش می‌دهند. نکته دیگر این که اسفناج خام یا کمتر پخته‌شده، حاوی لوتئین بیشتری است. از آن جایی که فولاد و فیبر زیادی در اسفناج وجود دارد، محققان فکر می‌کنند که مصرف این سبزی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های زیادی را کاهش بدهد. فولاد در تولید سلول‌های جدید و ترمیم DNA به بدن کمک می‌کند. این نکته خصوصا در سن باروری برای زنان مهم است، چون می‌تواند از مبتلا شدن جنین به نقص لوله عصبی جلوگیری کند.

۵ خوردنی که نباید با معده خالی مصرف شوند

متخصص تغذیه و سلامت به پنج ماده غذایی اشاره کرده‌اند که اگر با معده خالی مصرف شوند می‌توانند بروز مشکلات گوارشی را به همراه داشته باشند. گرسنگی اغلب ما را ترغیب می‌کند که در لحظه تصمیمات اشتباهی در انتخاب مواد غذایی مصرفی بگیریم و ممکن است خوردنی در این مواقع انتخاب می‌کنیم هم منجر به سیری شود و هم طعم و مزه رضایت بخشی داشته باشد اما معلوم نیست که در آن زمان مواد غذایی با معده ما سازگار باشد یا نه.

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات در تغذیه مصرف برخی از مواد غذایی خاص با معده خالی است که می‌تواند منجر به بروز مشکلات و ناراحتی‌های گوارشی نظیر زخم معده بر گشت اسید معده یا پیوست شود.

پنج غذایی که مصرف آنها با معده خالی می‌تواند مشکل‌ساز شود عبارت‌ند از:

۱- گوچه‌فرنگی

سطح بالایی از اسید تالیک در گوچه‌فرنگی وجود دارد که منجر به افزایش اسید معده می‌شود. مصرف گوچه‌فرنگی با معده خالی منجر به ایجاد زخم معده خواهد شد.

۲- نوشابه

نوشابه حاوی قند زیادی است و نوشیدن آن با معده خالی اشتباه بزرگی است، زیرا قند آن مستقیم وارد جریان خون شده و منجر به افزایش فشارخون می‌شود. همچنین موجب نفخ و کاهش سوخت و ساز بدن می‌شود.

۳- سبزیجات سبز

با اینکه همه بر این باورند که سبزیجات برگ سبز خواص زیادی دارند، گاهی در زمان مصرف آن اشتباه و آن را با معده خالی مصرف می‌کنند. مصرف سبزیجات سبز منجر به سوزش سردل و درد شکمی می‌شود.

۴- ماست

یکی از رایج‌ترین انتخاب‌ها برای صبحانه ماست است در حالی که ماست حاوی باکتری‌هایی است که منجر به کشته‌شدن باکتری‌های خوب در معده شده، معده را اسیدی کرده و نفخ ایجاد می‌کند.

۵- مواد غذایی تند

از دیگر خوردنی‌هایی که نباید با معده خالی مصرف شوند، غذاهای تند و تیز است که به دیواره معده آسیب می‌رسانند و منجر به ترشح بیش از اندازه اسید معده می‌شوند و در نتیجه در دیواره معده و مخاط روده اختلال ایجاد می‌کنند. تحریک دیواره معده نیز منجر به زخم معده می‌شود.

مصرف میوه های ترش برای زخم معده ممنوع!

در زخم های معده به دلیل ترشح بیش از حد اسید بهتر است ترکیبات غذایی اسیدی مثل مرکبات به دلیل میزان بالای اسید سیتریک، کیوی و برخی میوه های ترش در دوره حاد بیماری مصرف نشود.

برای مقابله با زخم در معده برخی راهکارهای درمانی موثر برایتان در نظر داریم برخی غذاهای می توانند باعث تشدید این عارضه شوند سوزش معده با مصرف برخی خوراکی ها و موادغذایی افزایش پیدا خواهد کرد اگر مبتلا به این عارضه هستید بهتر است بیشتر به سلامتیتان اهمیت دهید . در زخم های معده به دلیل ترشح بیش از حد اسید بهتر است ترکیبات غذایی اسیدی مثل مرکبات به دلیل میزان بالای اسید سیتریک، کیوی و برخی میوه های ترش در دوره حاد بیماری مصرف نشود. همچنین برخی مواد غذایی مثل فرنی یا حتی خود شیر به دلیل خاصیت تامپونی که دارند باعث خنثی سازی میزان اسید معده می شوند و می توان توصیه به مصرف آن هادر زخم معده نمود. همچنین مصرف غذا با فاصله زمانی کوتاه چون مایع بر تاثیر اسید بر مخاط معده و سوزش بیشتر خواهندشد توصیه می گردد. باید توجه کرد که بیشتر مشکلات گوارشی از استرس ناشی می شوند بنابرین توصیه به کاهش استرس با پیاده روی و سایر ورزش ها هم مفید است. مصرف غذا در حجم زیاد و پر خوری ترشح اسید را بیشتر کار گوارش را شدیدتر خواهد کرد پس مصرف غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود. لبنیات پروبیوتیک هم مفید است، و اگر فرد به طور کلی شیر را تحمل نمی کند از سایر مواد لبنی قابل تحمل استفاده شود. از مصرف چای تیره و پر رنگ، ترکیبات کافئین دار، قهوه و شکلات، مواد پر چرب و ثقیل الیهضم مثل کنت، سالاد الویه و کباب های کوبیده و ... پرهیز گردد.

رزماری از منظر طب سنتی

سرخ کردن یا کباب کردن گوشت‌ها در حرارت زیاد، باعث به‌وجود آمدن آمین هتروسولیک‌ها (HCAs) می‌شود که به‌عنوان عناصر سرطان‌زا در چندین نوع از سرط‌ها شناسایی شده‌اند. سرخ کردن یا کباب کردن گوشت‌ها در حرارت زیاد، باعث به‌وجود آمدن آمین هتروسولیک‌ها (HCAs) می‌شود که به‌عنوان عناصر سرطان‌زا در چندین نوع از سرطان‌ها شناسایی شده‌اند. با این حال، محققان دانشگاه کاترین در مطالعات اخیرشان بر این نتیجه رسیدند؛ آنکه اگر قبل از شروع پختوپز، عصاره رزماری به گوشت اضافه شود، میزان آمین هتروسولیک‌ها به‌طور قابل توجهی در گوشت‌ها کاهش می‌یابد. دکتر اسکات اسمیت، مسئول این مطالعه، می‌گوید: «رزماری حاوی دو نوع آنتی‌اکسیدان قوی به نام‌های کارنوزول و اسید رزمارینیک است که آمین هتروسولیک‌ها را نابود می‌کنند». رزماری حتی می‌تواند رشد تومورهای سرطانی را هم متوقف کند. درواقع، مطالعات متعدد روی نمونه‌های حیوانی نشان می‌دهند که عصاره رزماری اجازه نمی‌دهد که عناصر سرطان‌زا به DNA متصل شوند و در نتیجه از اولین مرحله در شکل‌گیری تومورهای سرطانی جلوگیری می‌کند. به‌گفته محققان، مطالعات انسانی باید با دقت بیشتری انجام شوند، اما رزماری واقعا دارای ظرفیت‌های ضدسرطانی زیادی است. برای این که میزان آمین هتروسولیک‌ها در مار غذایی پایین بیایور، بهتر است که مواد غذایی مختلف را پیش از استفاده در مخلوط رزماری قرار بدهید. استفاده از آویشن، بونه کوهی، ربان، سیر، پیاز و جعفری هم در کنار رزماری توصیه می‌شود.

چرا باید اسفناج خام بخوریم؟

شاید شما هم شنیده باشید که نوعی آنتی‌اکسیدان به‌نام لوتئین برای چشم‌ها مفید است، اما مطالعات علمی چنین چیزی را تایید نکرده‌اند. با این حال، همین مطالعات نشان می‌دهند که لوتئین می‌تواند در مقابل سرطان از انسان‌ها محافظت کند. شاید شما هم شنیده باشید که نوعی آنتی‌اکسیدان به‌نام لوتئین برای چشم‌ها مفید است، اما مطالعات علمی چنین چیزی را تایید نکرده‌اند. با این حال، همین مطالعات نشان می‌دهند که لوتئین می‌تواند در مقابل سرطان از انسان‌ها محافظت کند. اسفناج، سبزی مهمی است که مقدار قابل توجهی از لوتئین، زیگراتین و کاروتنوئیدهایاری بدن فراهم می‌کند. البته اسفناج خام یا کمتر پخته‌شده، حاوی لوتئین بیشتری است. این مواد مهم، مولکول‌های ناپایدار (رادیکال‌های آزاد) را قبل از آسیب‌رسانی به سلول‌های بدن، از بین می‌برند. بعضی از مطالعات نشان داده‌اند که همین عناصر می‌توانند از افراد در مقابل سرطان‌های دهان، مری و معده محافظت کنند. مطالعات دیگری هم نشانگر این هستند که کاروتنوئیدهای موجود در اسفناج، خطر ابتلا به سرطان‌های تخمدان، ریه، اندومترپال و کولورکتال را کاهش می‌دهند. نکته دیگر این که اسفناج خام یا کمتر پخته‌شده، حاوی لوتئین بیشتری است. از آن جایی که فولاد و فیبر زیادی در اسفناج وجود دارد، محققان فکر می‌کنند که مصرف این سبزی می‌تولد خطر ابتلا به سرطان‌های زیادی را کاهش بدهد. فولاد در تولید سلول‌های جدید و ترمیم DNA به بدن کمک می‌کند. این نکته خصوصا در سن باروری برای زنان مهم است، چون می‌تواند از مبتلا شدن جنین به نقص لوله عصبی جلوگیری کند.

