

مرتضی نورانی آرانی- رئیس ثب

تیم فوتبال پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

هفته سی و چهارم لیگ آزادگان برگزار شد که سپیدرود با پیروزی مقابل نساجی به لیگ برتر رسید و فجر با پیروزی مقابل آلومینیوم اراک در لیگ یک ماند. همچنین با نتایجی که روزدوشنبه به دست آمد، خیبر خرم آباد هم مانند فولاد پزد و استقلال اهواز به لیگ دسته دو سقوط کردند. هفته پایانی لیگ آزادگان برگزار شد که سپیدرود با پیروزی دراماتیک مقابل نساجی به لیگ برتر صعود کرد.فجر سیاسی هم با پیروزی مقابل آلومینیوم اراک توانست از منطقه سقوط خارج شود و در لیگ یک باقی بماند.همچنین خیبر خرم آباد با شکست سنگین چهار بر دو مقابل خونه به خونه بابل به لیگ دسته دو سقوط کرد.پیش از این سقوط استقلال اهواز و فولاد یزد به لیگ دو مسجل شده بود. پارس جنوبی هم با شکست مقابل بادران توانست رکورد شکست ناپذیری‌اش را به ۲۴ دیدار برساند.

سپیدرود رشت ۲ - نساجی مازندران یک

در حساس‌ترین دیدار هفته پایانی لیگ آزادگان، سپیدرود با حمایت پرشرو هوادانش توانست در یک دیدار دراماتیک با نتیجه سه بر دو به پیروزی برسد و به لیگ برتر صعود کند. در همان ابتدای کار محمد زنهتی در دقیقه ۷ روی یک حرکت تیمی توانست دروازه نساجی مازندران را باز کند.در ادامه حملات سپیدرود ادامه داشت تا اینکه توانستند روی یک کار ایستگاهی توسط میثم تهی‌دست در دقیقه ۱۲ به گل برسند تا با دو گل از رقیب‌همسایهان پیش‌بینتند.

نساجی پس از دریافت این دو گل به خود آمد و توانست به پناثانی برسد که این پناثانی را محمد عباس زاده در دقیقه ۲۰ به گل تبدیل کرد.عباس‌زاده با این گل ۲۴ گله شد تا بتواند قوی‌ی گل برای ادای دین به هادی نوروزی، کاپیتان فقید پرسپولیس داده بود را عملی کند. در نیمه دوم نساجی توانست گل تساوی را توسط مرتضی غلامعلی‌نژاد در دقیقه ۶۵ به ثمر رساند ولی رشتی‌ها می‌خواستند این فرصت طلایی دیگر تکرار نمی‌شود و با فشاری که به دروازه نساجی آوردند، روی حرکت شایان مصلح صاحب یک‌ضربه پناثانی شدند.

در نهایت حسین کمبی بازیکن کهنه کار سپیدرود پشت ضربه

علی‌رضا بیرانوند

دروازه بان تیم فوتبال پرسپولیس از هواداران و پیشکسوتان پرسپولیس عذرخواهی کرد و گفت: صحبت‌هایم بعد از بازی با بوب آهن از ته دل نبود.

علی‌رضا بیرانوند که پس از تمرین روز دوشنبه با سایت باشگاه پرسپولیس گفتگو می‌کرد،افزود:دو بازی پیش رو داریم که در هر دو آنها به دنبال پیروزی هستیم.البته بازی با الوحده اهمیت زیادی دارد. در حال حاضر تمرینات خومدان را دنبال می‌کنیم و تمام تمرکز و تلاشمان را روی استفاده از شانس باقیمانده در لیگ قهرمانان باشگاه های آسیا و پیروزی مقابل الوحده گذاشتیم و امیدواریم در روزی که هواداران مثل همیشه از تیم حمایت می‌کنند جواز صعود از گروه را دریافت کنیم.

دروازه بان پرسپولیس افزود: ما به نتیجه بازی های دیگر فکر نمی‌کنیم. فقط باید در این بازی به پیروزی برسیم.

وی در مورد مسائل پیش آمده در روزهای گذشته و تاثیر آن روی روند کار تیم ادامه داد: ما آن اتفاقات را کنار گذاشتیم تا روی کار اصلی تمرکز کنیم از هواداران هم می‌خواهیم ما را حمایت کنند همانطور که آقای طهری هم گفته اند ما یک خانواده ایم و در یک خانواده گاهی مشکلاتی هم پیش می‌آید. ما نسبت به هواداران احساس دین می‌کنیم و می‌خواهیم در آسیا هم موفق عمل کنیم. اگر با آن قدرت قهرمان لیگ برتر شدید بخاطر تلاش همه از مدیران باشگاه و کارمندان گرفته تا بخش های مختلف تیم که ما بازیکنان هم بخشی از آن هستیم ، بود و با همراهی و یاری هواداران این کار را پیش بردیم.

بیرانوند تاکید کرد:اگر هر یک از این بخش ها بویژه هواداران نباشند دیگر ما این قدرت را نخواهیم داشت. بچه ها خیلی زحمت می‌کشند و تلاش زیادی می‌کنند تا تیم را به هدفی که می‌خواهیم برسانیم. ما به عشق هواداران بازی می‌کنیم و انتظار داریم آنها هم برای تشویق ما در بازی با الوحده بار دیگر در ورزشگاه حضور پرشوری داشته باشند. در طول فصل اتفاقات زیادی را پشت سر گذاشتیم که اگر با هم نبودیم موفق نمی‌شدیم و به همین دلیل نمی‌توانیم تصور کنیم لحظه‌ای برسد که هواداران پشت ما نباشند. فکر کردن به چنین چیزی هم من را ناراحت می‌کند.

دروازه بان پرسپولیس درباره صحبت‌های خود پس از بازی با ذوب آهن، اظهار داشت: بعد از بازی خیلی ناراحت بودم و با بازی خودم اصلا رضایت نداشتم من همین جاز هواداران ، پیشکسوتان و همه پرسپولیسی‌ها بخاطر آن صحبت‌ها عذرخواهی می‌کنم و می‌خواهم بدانند که آن حرف‌ها از ته دلم نبود. من عصبی شده بودم و نباید آن مسائل را مطرح می‌کردم چون حرف دلم این است که حضور در پرسپولیس را با تمام وجود دوست دارم و اگر اینطور نبود چندی پیش به راحتی برای تمدید قراردادام اقدام نمی‌کردم . امیدوارم هواداران هم از کنار این مسئله بگذرند و همه با هم روی کار مهمی که داریم تمرکز کنیم ما با اتحاد و همدلی به اینجا رسیدیم و بدون آن موفق نمی‌شویم.

از اردوی بهاری تیم ایران در اتریش و امارات تا مصاف با مونتنه‌تگرو



تیم ملی فوتبال ایران پیش از دیدار برابر ازبکستان در کشورهای اتریش و امارات اردویی برپا خواهد کرد.

بر اساس برنامه قطعی اعلام شده کارلوس کی‌روش به فدراسیون فوتبال، تیم ملی ایران ۵ خرداد در اتریش اردو خواهد زد و ۱۴ خرداد در دیداری دوستانه در شهر بودوگورسبا به مصاف تیم ملی مونتنه‌تگرو خواهد رفت. یک روز بعد ملی‌پوشان ایران به امارات خواهند رفت و اردوی خود را در دوبی برپا خواهند کرد.

پس از این اردو ملی‌پوشان ایران با بازگشت به تهران خود را آماده دیدار مهم برابر ازبکستان خواهند کرد؛ دیداری که ۲۲ خرداد در ورزشگاه آزادی برگزار خواهد شد.

امیری دیدار سیاه جامگان را از دست داد

هافبک تیم فوتبال پرسپولیس به دلیل مصدومیت نمی‌تواند در دیدار برابر سیاه جامگان به میدان برود.

وحیدامیری که پس از دیدار برابر اهل‌یرال عربستان دچار مصدومیت جزئی شده بود طی روزهای گذشته تمرین‌هایی را برای آمادسازی انجام داد اما این بازیکن به دیدار مقابل سیاه جامگان مشهد نمی‌رسد اما مشکلی برای دیدار برابر الوحده امارات ندارد.

دیدار تیم‌های پرسپولیس و سیاه جامگان از ساعت ۱۸ در ورزشگاه تامن مشهد برگزار خواهد شد.

سازان انصاری سه جلسه محروم شد

مهاجم گلزن فولاد خوزستان به دلیل رفتار ناشایست مقابل داور بازی با صنعت نفت آبادان سه جلسه محروم شد.

انصاری در قضاوت پایانی آن بازی بعد از دریافت کارت زرد دوم و متعاقب آن اخراج شدن توسط داور با دست‌داور داد حال که کمیته انضباطی بلافاصله تشکیل جلسه داد و به سبب نام بودن این بازیکن و نداشتن سابقه قبلی، وی را سه جلسه محروم کرد که این سه جلسه بعد از محرومیت یک جلسه‌ای کارت قرمز و در فصل بعد لحاظ خواهد شد.

هفته ۳۴ لیگ آزادگان

تعبیر رویای یک شهر؛ سپیدرود لیگ برتری شد

شاغلام، شیراز را در لیگ یک نگه‌داشت



پناثانی ایستاد و با یک ضربه محکم گل سوم و برتری این تیم را در دقیقه ۷۸ به ثمر رساند.

با این نتیجه سپیدرود ۶۱ امتیازی شد و در رده دوم قرار گرفت و به لیگ برتر صعود کرد. نساجی هم با ۴۶ امتیاز در رده دهم باقی ماند.

فولاد یزد یک - گل‌گهر سیرجان ۲

گل گهر سیرجان که برای لیگ برتری شدن باید در این دیدار پیروز می‌شد و امیدوار به عدم پیروزی سپیدرود می‌ماند. آن‌ها در این دیدار پیروز شدند ولی سپیدرود تیمی نبود که به این آسانی پا پس بکشد. در این دیدار مهرداد اوخ در دقیقه ۲۲ و علی مرزبان

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

گل‌گهر سیرجان در جریان بازی با فولاد یزد

با این نتیجه ملوان ۵۸ امتیازی در رده چهارم باقی ماند. **آلومینیوم اراک ۲- فجر سیاسی ۳**

شیرازی‌ها که برای بقا در لیگ یک نیاز به تحقق اما و اگرها داشتند و باید در دیدار سخت و خارج از خانه‌شان مقابل آلومینیوم به پیروزی می‌رسیدند، توانستند این کار را عملی کنند و با نتیجه ۳ بر ۲ در این دیدار پیروز شدند.

در این بازی علی غلام‌رضا پور (۲۵، پناثانی، ۸۰، ۶۶، پناثانی) سه گل شاگردان غلامحسین بیرونلی را به ثمر رساندند و در مقابل محمدعلی اکبرخواه (۳۰) و محمد آقاجان پور (۳۶) دو گل آلومینیوم را به ثمر رساندند.

با این نتیجه فجر سیاسی ۲۶ امتیازی شد و بالاتر از خیبر خرم‌آباد قرار گرفت تا در هفته آخر لیگ آزادگان، بتواند در این رقابت‌ها باقی‌بماند.

پارس جنوبی صفر جم- بادران تهران یک

در دیدار تشریفاتی امروز، پارس جنوبی که صعودش به لیگ برتر قطعی شده بود مقابل بادران تهران شکست خورد تا رکورد شکست ناپذیری‌اش در عدد ۲۲ باقی بماند. در این دیدار بهتاش میثاقیان؛ بازیکن ۱۰ تک گل بادرانی‌ها را به ثمر رساند.

با این نتیجه پارس جنوبی با ۶۲ امتیاز صدرنشین لیگ یک شد و بادران با ۵۶ امتیاز در رده پنجم باقی‌ماند. نتایج بازی‌های دیگر هفته سی و چهارم لیگ آزادگان به شرح زیر است:

خونه به خونه ۳ - خیبر خرم‌آباد ۲

گل‌ها: حمید کاظمی (۴۴، ۹۴)، روح‌الله باقری (۷۱) و محمد حسین باالگلی (۸۸)، برای خونه به خونه و حسین بهاروند (۵) و مهدی عبدی (۸۲) برای خیبر خرم‌آباد

اکسین البرز ۲ - مس کرمان صفر

گل‌ها:شاهین شفیعی (۷۶) و امیر ویرزگی (۹۰) برای اکسین البرز

راه آهن صفر - ایران جوان بوشهر یک

همچنین دیدار تیم‌های مس رفسنجان و استقلال اهواز به دلیل عدم حضور اهوازی‌ها در این دیدار برگزار نشد.

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بازیکنان پرسپولیس در جریان بازی با فولاد خوزستان

بیشتر بدانیم

بهترین و مقوی ترین صبحانه برای مغز

خوردن یک صبحانه سلامت می تواند موتور مغز را با قدرت بسیار روشن کرده و به بهره وری و تمرکز در طول روز کمک کند.

خوردن یک صبحانه سلامت می تواند موتور مغز را با قدرت بسیار روشن کرده و به بهره وری و تمرکز در طول روز کمک کند.

تخم مرغ

کولین به عنوان یک نوع ویتامین B که در تخم مرغ وجود دارد نقش مهمی در عملکرد مغز و حافظه دارد. در تحقیقاتی که از ۱۴۰۰ مرد و زن انجام شده و نتایج آن در مجله تغذیه بالینی منتشر شده مشخص شده است که افرادی که غذاهای دارای کولین مصرف می کنند در آزمایشهای حافظه و یادگیری کلامی بهتر از دیگران عمل کرده‌اند.

تخم مرغ همچنین دارای پروتئین با کیفیتی است،این پروتئین با ثابت نگاه داشتن قند خون به فرد کمک می کند تمرکز کند و برای مدت طولانی تری احساس سیری داشته‌باشد.

مهم نیست که تخم مرغ در وعده صبحانه به صورت املت،همزده و یا پخته مصرف شود، آنچه اهمیت دارد این است که تخم مرغ منبع غنی مواد مغذی است که مغز و بدن را در تمام طول صبح تأمین می کند.

غلات

محصولات دارای غلات در وعده صبحانه دارای اهمیت هستند، چرا که بدن ما کربوهیدرات را به گلوکز تبدیل می کند. گلوکز نیز سوخت دارای اولویت مغز است، غذاهای غنی از غلات و یا دارای غلات کامل دارای ویتامین بی هستند،ویتامینی که برای تمرکز و سالم ماندن مغز حائز اهمیت است. توصیه کلی این است که نیمی از غلات مصرفی خود را از غلات کامل تأمین کنید.

برای رسیدن به انرژی ثابت و عملکرد مغزی بهتر، توصیه شده است که غلات خود را با پروتئین مصرف کنید.چند ترکیب ساده غلات و پروتئین می تواند قدرت مغز را در طول صبح افزایش دهد برخی از این ترکیبها نان تست همراه کره بادام زمینی ، وعده های تهیه شده با جو به همراه خانواده توتها و یا نانهای تست شده همراه با تخم مرغ همزده هستند.

انگور

تحقیقات نشان می دهد که مصرف انگورهای مختلف سبز،قرمز و سیاه نقش مهمی در بهبود دفاع آنتی اکسیدانی ما دارد و سلامت مغز را ارتقا می دهد.

در تحقیقات اولیه به نظر می رسيد که انگورها به وسیله بی اثر کردن تنش اکسایشی و تورم به سلامت مغز کمک کرده و یا فعالیت برخی زندهای خاص مرتبط با بیماربهای ناشی از کپولت سن مغز را هدف می گیرند.

بادام

منبع عالی از ویتامین ایی است و ۲۷ درصد میزان توصیه شده جذب روزانه این ویتامین با خوردن ۲۳ عدد بادام تأمین می شود. تحقیقاتی که در مجله همه گیری شناسی آمریکا منتشر شده نشان می دهد که جذب ویتامین ای به ممانعت از تحلیل شناختی مغز به ویژه در سالخوردگان کمک می کند.

بادام همچنین ترکیب سالمی از پروتئینها،فیبرها و چربیهای سالم است که سطح قند خون را حفظ می کند و موجب می شود که فرد در طول روز متمرکز و با انرژی بماند.

جو

جو دارای آهن،روی، بتاسیموم و ویتامینهای بی و همچنین مواد مغذی است که به رشد مغز و عملکرد آن با ظرفیت کامل کمک می کند.فیبر موجود در جو به احساس سیری تاوعده بعدی کمک می کند.

تحقیقات نشان می دهد کد کالنی که در وعده صبحانه غذای تهیه شده با جو می خورد ۲۰ درصد عملکرد بهتری در آزمونها دارند تا کد کالنی که غلات شکر دار می خورند. می توان این وعده غذایی را با آجیل، دارچین و یا موز صرف کرد.

سیب

سیبها سرشار از کوارستین هستند، کوارستین یک آنتی اکسیدان است که از سلولهای مغز محافظت می کند و براساس تحقیقات محققان دانشگاه کورنل ،

کوارستین از سلولهای مغزی در مقابل حملات رادیکالهای آزاد محافظت می کند. مصرف یک سیب در وعده صبحانه با پوست حائز اهمیت است چرا که حجم بالایی از کوارستین سبب در پوست آن وجوددارد.

۷ ماده غذایی که باید هر روز مصرف شوند



هنگامی که موضوع سوخت روزانه مطرح می شود، سبزیجات در بالای فهرست مواد غذایی قرار می گیرند. آنها از کالری پایینی برخوردار هستند و محتوای فیبر و مواد مغذی ضروری بالایی دارند.مطالعات نشان داده اند که سبزیجات چلیپایی مانند کلم،گل کلم،بروکلی،کلم بروکسل،کلم پیچ و کلم کیل ممکن است به محافظت در برابر سرطان به واسطه کاهش استرس اکسیداتیو و تحریک ترشح آنزیم هایی در بدن که با عوامل سرطانزا مبارزه می کنند،کمک کنند.نتایج یک مطالعه که رژیم غذایی مردان را تجزیه و تحلیل کرد، نشان داد، افرادی که پنج وعده یا بیشتر در هفته سبزیجات مصرف می کردند ۵۰ درصد احتمال کمتری داشت به سرطان مثانه مبتلا شوند. سرطان مثانه مردان را دو تا سه برابر بیشتر از زنان تحت تاثیر قرار می دهد.

توت ها

گاهی اوقات ممکن است به واسطه تمرکز بر سبزیجات، پروتئین ها و کربوهیدرات های پیچیده در رژیم غذایی روزانه خود توت ها را فراموش کنید. اما توت ها زمانی که موضوع دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل مطرح می شود، عناصر مهمی محسوب می شوند. آنها منبع فوق العاده ای برای آنتی اکسیدان ها هستند که به مبارزه با رادیکال های آزاد، کند کردن روند پیری، و کاهش خطر سرطان کمک می کنند. توت ها همواره میان وعده هایی سالم و طراوت بخش محسوب می شوند و در برابر هوس خوردن خوراکی های شیرین انتخاب خوبی هستند. توت ها از محتوای فیبر بالا بهره می برند و به طور طبیعی می توانند احساس سیری را در فرد ایجاد کنند.

موز

موز یکی از گزینه هایی است که به طور منظم می سبزیجات در بالای فهرست مواد غذایی قرار می گیرند. آنها از کالری پایینی برخوردار هستند و محتوای فیبر و مواد مغذی ضروری بالایی دارند.مطالعات نشان داده اند که سبزیجات چلیپایی مانند کلم،گل کلم،بروکلی،کلم بروکسل،کلم پیچ و کلم کیل ممکن است به محافظت در برابر سرطان به واسطه کاهش استرس اکسیداتیو و تحریک ترشح آنزیم هایی در بدن که با عوامل سرطانزا مبارزه می کنند،کمک کنند.نتایج یک مطالعه که رژیم غذایی مردان را تجزیه و تحلیل کرد، نشان داد، افرادی که پنج وعده یا بیشتر در هفته سبزیجات مصرف می کردند ۵۰ درصد احتمال کمتری داشت به سرطان مثانه مبتلا شوند. سرطان مثانه مردان را دو تا سه برابر بیشتر از زنان تحت تاثیر قرار می دهد.

سبزیجات چلیپایی

هنگامی که موضوع سوخت روزانه مطرح می شود،

سبزیجات در بالای فهرست مواد غذایی قرار می گیرند. آنها از کالری پایینی برخوردار هستند و محتوای فیبر و مواد مغذی ضروری بالایی دارند.مطالعات نشان داده اند که سبزیجات چلیپایی مانند کلم،گل کلم،بروکلی،کلم بروکسل،کلم پیچ و کلم کیل ممکن است به محافظت در برابر سرطان به واسطه کاهش استرس اکسیداتیو و تحریک ترشح آنزیم هایی در بدن که با عوامل سرطانزا مبارزه می کنند،کمک کنند.نتایج یک مطالعه که رژیم غذایی مردان را تجزیه و تحلیل کرد، نشان داد، افرادی که پنج وعده یا بیشتر در هفته سبزیجات مصرف می کردند ۵۰ درصد احتمال کمتری داشت به سرطان مثانه مبتلا شوند. سرطان مثانه مردان را دو تا سه برابر بیشتر از زنان تحت تاثیر قرار می دهد.

سرپال دارای فیبر بالا

دریافت فیبر کافی برای حفظ سلامت بدن انسان ضروری است و اگر در تلاش برای کاهش وزن خود هستید،این مساله از اهمیت ویژه ای برخوردار می شود. فیبر احساس سیری را در فرد ایجاد می کند و عملکرد روان دستگاه گوارش را موجب می شود. سرپال های تهیه شده از غلات کامل و حاوی فیبر بالا به آرامی گوارش می شوند، و سطوح قند خون را برای انرژی پایدار ثابت نگه می دارند.همچنین، آنها از دیگر مواد مغذی مانند ویتامین های B،آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی مانند آهن،روی،مس، و منیزیم بهره می برند.

پسته

مغزهای خوراکی همواره در فهرست مواد غذایی سالم در جایگاه های بالا قرار می گیرند. آنها منبعی فوق العاده برای اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که به بهبود سلامت قلب کمک می کنند و افزون بر این، محتوای پروتئین غضله ساز را ارائه می کنند.تنها نقطه ضعف مغزهای خوراکی مانند پسته محتوای کالری بالای آنها است و از این رو، باید نسبت به اندازه وعده های مصرفی خود توجه داشته باشید. پسته یکی از محبوب ترین مغزهای خوراکی است که با مصرف روزانه آن می توانید از فواید سلامت مختلف بهره مند شوید.

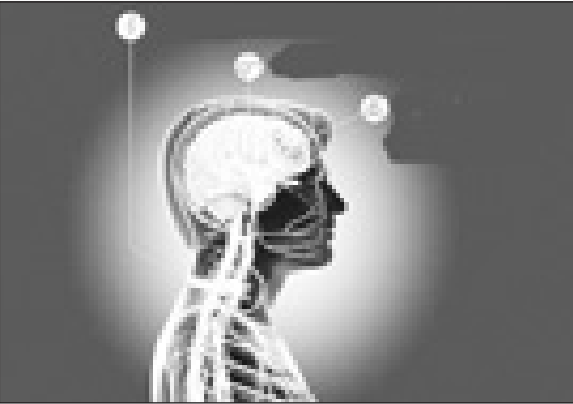
علم – فناوری

آزمایش بزرگترین هواپیمای آبی خاکی جهان

این هواپیم که توسط شرکت حمل و نقل هوایی چین (AVIC) طراحی شده و تقریبا به اندازه یک بوئینگ ۷۳۷ است، به عنوان بزرگترین هواپیمای آبی خاکی در جهان شناخته شده است.
سایر آزمایشات و معاینات بر روی این هواپیم در حال انجام است و این هواپیم همچنین در عملیات نجات در اقیانوس ها و برای مبارزه با آتش سوزی جنگل ها مورد استفاده قرار خواهد گرفت.
AVIC در ماه مارس اعلام کرد که AG۶۰۰ پرواز زمینی خود را در اواخر ماه مه و پرواز آبی را در نیمه دوم ۲۰۱۷ انجام خواهد داد.

طول این هواپیم۳۷متر بوده و فاصله انتهای بال های آن ۲۸٫۸ متر است و می تواند هم در خشکی و هم در آب فرود بیابد. این هواپیمای دوزیست می تواند ۱۲ تن آب را با خود حمل کند و بدون نیاز به سوختگیری مجدد ۳۰ دور کامل پرواز کند که همین امر این هواپیم را برای مقابله با آتش سوزی مناسب می کند. این هواپیمای دارای ظرفیت حمل حداکثر ۵۰ سرنشین بوده و می توان از آن در عملیات امداد و نجات دریایی استفاده کرد.

هک کردن مغز سربازان ارتش آمریکا برای ارتقای مهارت‌های آن‌ها



بازرسی هوشمند خطوط نفت و گاز با توپک‌های هوشمند

بازرسی هوشمند از خطوط گاز و نفت را در کشور فراهم می‌کند.
طراحی و ساخته شده است. دکتر میثم منسوب بصیری، مجری طرح اجرای طرح «تدوین دانش فنی، طراحی و ساخت توپک‌های هوشمند» را یکی از اقدامات مهم و اساسی در زمینه بومی‌سازی تکنولوژی‌های مهم در صنعت نفت و گاز دانست و گفت، این طرح با حمایت مدیریت پژوهش و فناوری شرکت ملی گاز ایران انجام گرفته است.
بصیری‌با بیان اینکه در حال حاضر توپک‌های هوشمند ساخته شده در این طرح در حال تست‌های عملیاتی نهایی هستند، ادامه داد: قبل از آن نیز پروژه‌ای به منظور طراحی و ساخت پالپوت از زبای عملکرد تکنولوژی مورد استفاده در توپک هوشمند MFL در راستای ایجاد بستر مناسب جهت ساخت توپک MFL اجرا شد که در آن یک سیستم از زبای خطوط لوله، یک استند تست توپک هوشمند، بانک عبوب و خوردگی و نرم‌افزارهای پردازش سیگنال تهیه شده و مورد ارزیابی قرار گرفتند.

مجری طرح سیستم ارزیاب این طرح را شامل بخش‌های الکترونیکی و مکانیکی ذکر کرد و یادآور شد که توپک در اختیار ۴ کشور آمریکا، آلمان، انگلیس و روسیه قرار دارد، تصریح کرد: هزینه هر کیلومتر بازرسی با توپک هوشمند، بسته به شرایط و سباز خط لوله از حدود ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ دلار به ازای هر کیلومتر است.
یعنی برای یک خط لوله ۱۰۰ کیلومتری، حداقل ۲۰۰ هزار دلار هزینه می‌شود.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

چرا کم‌رم درد میکند؟۷ علت اصلی درد کم‌ر

درد روشی است که بدن از طریق آن تلاش می کند به شما بگوید مشکلی در بدن وجود دارد و قسمتی از آن به درستی کار نمی کند.

زمانی که صحبت از کم‌درد به میان می آید، ریشه ایجاد آن ممکن است واضح باشد. ممکن است اخیرا تصادف کرده باشید یا یک جعبه سنگین را از روی زمین بلند کرده باشید، اما اگر کم‌دردر خود را بررسی کنید اغلب می توانید آن را در دسته بندی‌های مختلف قرار دهید و به بهبود شرایط کمک کنید. در این مقاله قصد داریم ۷۷ موردی که کم‌درد در مورد بدن شما بیان می کند را توضیح دهیم.

ممکن است تحت فشار و استرس باشید:

همانطور که می دانید استرس و فشار زیاد می تواند به سفت شدن عضلات بیانجامد و بیشتر عضلات گردن و کم‌ر درگیر خود سازد. همین امر موجب می‌شود این قسمت های بدن دچار آسیب شوند. اضطراب نیز می تواند به اسپاسم کم‌ر منجر شود. اگر احساس کردید که استرس و فشار به بدنتان آسیب وارد می کند، سعی کنید برخی از تکنیک های آرام سازی همچون مدیتیشن یا تنفس عمیق را در برنامه روزانه خود بگنجانید. مطالعات انجام شده نشان می دهد که انجام منظم یوگا یا کشش های فشرده به بهبود کم‌درد و کاهش آن کمک خواهد کرد.

به فناوری معتاد شده اید:

اگر شما نیز جزو افرادی هستید که ساعت ها پای گوشی یا تبلت می نشینند باید بدانید که ممکن است به کم‌درد و درد گردن مبتلا شوید.

خم کردن گردن و شانه ها می تواند ۶۰ پوند وزن اضافی بر روی ستون فقرات وارد کند و به تدریج وضعیت بدن را تغییر دهد. همین امر ممکن است به کم‌درد منجر شود. اگر نمی توانید دست از بازی با موبایل و تبلت بردارید، سعی کنید این وسایل را در سطح چشم نگه دارید و از خم کردن گردن و شانه ها بپرهیزید.

به درستی نمی‌نشینید:

زمانی که در حال کار با گوشی هوشمند خود هستید یا تلاش می کنید سر میز بنشینید باید وضعیت بدن خود را مورد بررسی قرار دهید. نشستن های نادرست و البته طولانی مدت می تواند باعث ایجاد کم‌درد شود. اینکلر به خاطر افزایش مقدار فشار یا تنش است که بر روی استخوان ها، مفاصل، رباط‌ها و دیسک‌های بین مهره‌ای وارد می شود. ترک شمل احتمالا گزیننه مناسبی نخواهد بود، اما شما می توانید وضعیت خود را بهبود ببخشید. سعی کنید ساعد خود را به صورت موازی با کف اتاق نگه دارید، سر خود را در مسیر نیم تنه قرار دهید، کم‌ر خود را پشتیبانی نمایید و ران ها را موازی کف اتاق نگه دارید.

ممکن است نوزاد تازه متولد شده داشته باشید:

در ۸۰ درصد موارد مادرانی که تازه صاحب فرزند شده اند از کم‌درد نیز رنج می برند. این موضوع به خاطر استرس و فشاری است که در طول دوران بارداری بر روی بدن وارد شده است. همچنین باعث‌های نادرست حمل است از فرزند نیز می تواند چنین دردی را بدتر کند. به عنوان مثال گرفتن فرزند با یک دست باعث ایجاد عدم تعادل در بدن می‌شود و می تواند در روی انحنای طبیعی ستون فقرات تاثیر بگذارد. اگر نوزاد تازه متولد شده دارید، سعی کنید به هنگام مراقبت از او، وضعیت بدن خود را به خوبی حفظ کنید

عدم تعادل عضلات در سایر قسمت‌های بدن دارید:

هر چیزی که در بدن رخ می دهد به یکدیگر مرتبط و مرتبط است. کم‌درد شما نیز ممکن است به خاطر همسترینگ سفت یا عضلات شکمی ضعیف باشد.

اگر سایر عضلات بدن به درستی کار نکنند، ممکن است کل مکانیسم بدن را تحت تاثیر خود قرار دهند. همین امر موجب می‌شود عضلات کم‌ر کارهای بیشتری نسبت به شرایط معمولی انجام دهد تا ستون فقرات را در وضعیت درست قرار دهد یا یک پزشک به درستی حرکت دهد. ممکن است برای برطرف کردن چنین مشکلاتی به پزشک متخصص نیاز داشته باشید.

ممکن است دیسک برآمده یا پاره داشته باشید:

دیسک بین مهره ها به ستون فقرات کمک می کند کار خود را به درستی انجام دهد و به عنوان جذب کننده شوک عمل می کند اما با گذشت زمان این دیسک‌ها ممکن است صاف شوند یا به خاطر فرایند پیری، برخی از حرکات خاص یا سابقه خانوادگی در مورد بیماری های مرتبط با دیسک، پاره گردند. این موضوع همیشه باعث ایجاد درد نمی شود اما زمانی که چنین شرایطی اتفاق می‌افتد، ممکن است بسیار آزاردهنده باشد. زمانی که دیسک برآمده مقصر اصلی کم‌درد شماست، پزشک اغلب داروهای بدون نسخه، بسته یخ یا مواد گرم و درمان فیزیکی را توصیه می‌کند.

شرایط حادى در حال رخ دادن است:

پالکراتیت، زخم معده یا حتی عفونت کلیه می تواند باعث ایجاد درد در کم‌ر شود. سرطان نیز ممکن است به کم‌درد منجر شود. همچنین ممکن است به شرایطی مبتلا شده باشید که به آن استئومیلیت می گویند. استئومیلیت عفونت ستون فقرات است. بیشتر کم‌درد ها خود به خود و در طول شش هفته بهبود پیدا می کنند. اما اگر کم‌درد شما در این بازه زمانی بهبود پیدا نکرد یا روز به روز بدتر شد، بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت کنید. سایر مواردی که باید مدنظر قرار گیرد در برگزیده تب، بی حسی و کرختی در ناحیه مقعدی و از دست دادن کنترل روده یا مثله است. اگر ستون فقرات شما در ناحیه و نقطه خاصی به لمس حساس شده است یا اگر افتاده اید و نوعی تروما را تجربه کرده اید بهتر است با یک پزشک متخصص مشورت نمایید. اگر نمی‌توانید حر کت کنید حتماً با پزشک متخصص صحبت نمایید.

انجیر خشک و خواص درمانی آن

انجیر خشک، یکی از مفید ترین و در عین حال خوش طعم ترین میوه های خشکی است که سرشار از مواد مغذی است و می تواند به عنوان قندى طبیعی و غیر مضر مصرف شود.

انجیر خشک از گانیک یکی از بهترین میوه‌های خشکی هست که شما میتونید انتخاب کنید؛البته میزان قند بالاتری نسبت به انجیر تازه دارد.
انجیر تا حدودی از نظر عطر و طعم شبیه کشمش و با شدت کمتری شبیه خرما هست ولی بااین وجود فوق‌العاده لذیذ و شیرین است که شما نمونه آن را در جای دیگر نمی‌توانید پیدا کنید.

شما می‌توانید از انجیر خشک بجای خرما استفاده کنید(در دسرها، کیک‌ها و ...) و از انرژی که میوه‌های خشک به شما عرضه می‌کنند لذت ببرید. البته باید توجه کرد که هیچ مشکلی در مورد خرما و مصرف آن وجود ندارد اما شاید تعجب کنید وقتی ببانید که انجیر از نظر تغذیه‌ای مقاهمی بالاتر از خرما دارد. بطوریکه امروزه انجیر باید کالون توجه مصرف کنندگان باشد و میزان مصرف آن نیز رعایت گردد.

بررسی دلائل استفاده از انجیر خشک

۱-غنی از فیبر

بطور میانگین در هر یک عدد انجیر حدود ۴ الی ۵ گرم فیبر محلول وجود دارد که در مقایسه ،هر یک عدد خرما حاوی ۲ الی ۳ گرم فیبر می‌باشد.

استفاده از انجیر رابطه مستقیمی با سلامت دستگاه گوارش دارد و کمک به از بین بردن یبوست در افراد می‌گردد همچنین مصرف انجیر برای سلامت قلب بسیار خوب می‌باشد.

۲-قند کم‌تر

انجیر خشک حاوی تقریبا ۷-۱۰ گرم قند کمتر نسبت به خرما در هر واحد وزن می‌باشد. به طوری که ۲ الی ۳ عدد خرما (بسته به نوع و اندازه) حدود ۲۳ گرم قند دارد. در حالیکه همان مقدار انجیر حاوی ۱۲ گرم قند می‌باشد. از آنجایی که انجیر حاوی میزان قابل یاری و قند پایین‌تری نسبت به خرما می‌باشد بنابراین مصرف آن به افرادی که ذای اندخون حساسی هستند، توصیه می‌گردد.

۳-منبع عالی از مواد معدنی

انجیر منبع عالی از مواد معدنی مخصوصا آهن، منیزیم و کلسیم می‌باشد که فراوانی و مقدار این مواد در انجیر دو برابر خرما می‌باشد. تنها استثناه در مقدار بتاسیم موجود در انجیر است.

انجیر حاوی بتاسیم بالایی می‌باشد اما نه به اندازه خرما. انجیر همچنین حاوی میزان روی بیشتری نسبت به خرما می‌باشد اما مقدار آن مثل سایر مواد معدنی دو برابر نیست. کلسیم یک ماده مغذی مهم برای استحکام استخوان‌ها و سلامت بخشی سیستم عصبی همانند منیزیم و آهن می‌باشد.

۴-کالری کم

میزان کالری انجیر ۱۵ درصد کمتر از خرماست و این بدین معنا می‌باشد که شما می‌توانید دو برابر مقداری که خرما مصرف می‌کنید، انجیر بخورید . بدین ترتیب به عبارت دیگر میزان قند کمتر مصرف شده است.

۵-مفید برای از بین بردن استروژن‌های مضر

استروژن یک هورمون طبیعی در زنان و حتی در مردان می‌باشد. هنگامی که عملکرد سیستم بدن به درستی صورت بگیرد، بدن ما این هورمون را به مقدار کافی و در زمان مناسب تولید میکند. با این حال، سموم محیطی، مواد غذایی با کیفیت پایین و حتی میزان سلامتی بدن می‌تواند مقدار استروژن تولیدی را تحت تاثیر قرار دهد و باعث تولید استروژن اضافی در بدن گردد. وجود بیش از حد استروژن در بدن منجر به عوارضی از قبیل افزایش وزن،نوسانات رفتاری،افزایش مشکلات بانسی و یا باعث سندرم تخمدان پلی کیستیک در زنان، سردرد، و حتی سرطان پستان یا رحم می‌شود.

برخی از مواد غذایی به طور طبیعی کمک به حذف استروژن اضافی (مضر) بدن میکنند، و انجیر (همراه با انار، پیاز، آووکادو، مرکبات، کلم پیچ و کلم بروکلی) یکی از بهترین مواد غذایی شناخته شده برای این موضوع می‌باشد. اما خرما این مزیت را ندارد.

