

برونده‌شانزدهمین‌دوره‌مسابقاتفوتباللیگ‌برترباشگاه‌های کشورفردا(پنجشنبه)بابارگزاری هشت‌دیدار بسته خواهد‌شد، لیگی که قهرمان آن سه هفته زودتر مشخص‌شد، اما راقبت در آن هنوز داغ است.

به آخرین هفته شانزدهمین دوره لیگ برتر رسیدیم، هفته‌ای که در آن جنگ نایب‌قهرمانی، شانس کسب سهمیه آسیا و بقا به در لیگ همچنان ادامه دارد. در زیر نگاهی خواهیم داشت به دیدارهای هفته سی‌ام لیگ برتر:

سیاه‌جامگان مشهد-پرسپولیس

هر چند که این بازی برای قهرمان لیگ بی‌اهمیت باشد، برای سیاه‌جامگان دیدار مرگ و زندگی است. اکبر مینقیان با آمدنش به تیم سیاه‌جامگان سعی کرد به لحاظ روحی و روانی با بازیکنان کل کند و نتایج نسبتاً خوبی هم به دست آورد. با این حال، شرایط به گونه‌ای پیش رفته که سیاه‌جامگان هم باید پرسپولیس را شکست دهد و هم منتظر لغزش صبا می‌باشد و سایپا باشد. سیاه‌جامگان با ۲۷ امتیاز در رده پانزدهم جدول است و با تیم صبا قم و سایپا یک و دو امتیاز اختلاف دارد. در این مدت حرف و حدیث‌های زیادی از سوی صباپی‌ها مطرح شده که پرسپولیس انگیزه زیادی مقابل سیاه‌جامگان ندارد، اما شاگردان برانکو ایواکوویچ در بازی با ذوب‌آهن نشان دادند که دوست‌نداردند در دیدارهای تشریفاتی هم بازنده باشند.مینقیان که در بازی با ماشین‌های مدام بالا و پایین می‌پرد، به طور حتم چهره‌ویژه این دیدار خواهد‌بود.بازیکنان پرسپولیس که‌به خاطر اعتصاب در تمرینات به دلیل عدم دریافت مطالبات‌شان سخت مورد انتقاد هواداران و اهالی فوتبال قرار گرفتند، باید با تمام‌قدرت برابر سیاه‌جامگان بازی کنند، چون چشم‌امید صبا و سایپا به ساق آنها خفته‌شده است. پرسپولیس ۶۶ امتیازی در این دیدار سروش رفیعی را به دلیل محرومیت ووحیدامیری را به خاطر مصدومیت در اختیار ندارد.

گسترش فولاد تبریز -صنعت نفت آبادان

برنده این دیدار تنها چند پله در جدول ردبندی صعود خواهد‌داشت. گسترش از کسب سهمیه آسیا بازمانده و نفت آبادان‌ها خیلانش از ماندن در لیگ راحت شده‌است. برای آبادانی‌ها جای خوشحالی دارد که یک فصل دیگر تیم محبوبشان در لیگ برتر حضور خواهد‌داشت، چرا که عادت کرده بودند تیمشان در سالیان اخیر همیشه در حال رفت و آمد به لیگ برتر و برگشت به لیگ دسته اول باشد. شاید مسئولان نفت به این فکر باشند که با پایان فصل تیم بهتری برای رقابت‌های فصل آینده آماده کنند. در طرف دیگر میدان هم قرار مخلوف هم قصد دارد با بهبودتنه تیمش بگوید که سال گذشته نتایج خوبی با گسترش کسب کرده است. شاگردان کماندو با ۲۵ امتیاز در رده نهم و شاگردان فیروز کریمی با ۳۳ امتیاز در جایگاه‌دوازدهم قرار گرفته‌اند.

سایپای تهران -ماشین سازی تبریز

فصل کاپوس‌وار حسین فرکی و شاگردانش به ایستگاه آخر رسید. شاید زمانی که فرکی هدایت سایپا را برعهده گرفت، تصور نمی‌کرد روزی در انتهای فصل باید برای یافتن تیمش تلاش کند.سایپا برخلاف خردبهایی که در نیم‌فصل دوم انجام داد،نتایج مطلوبی کسب نکرد و اکنون بر لبه تیغ قرار گرفته و اگر لغزش داشته باشد، به لیگ دسته اول سقوط خواهد کرد. فرکی خوب می‌داند که مدیران سایپا از حالا به فکر سرمربی فصل آینده هستند، چرا که از نتایج تیمشان راضی نیستند. فرکی برای اینکه فصل برای او به بدترین شکل ممکن تمام نشود، باید سایپا را در لیگ نگه دارد. هر چند آنها مقابل تیمی بازی دارند که سقوطش به دسته اول حتمی شده و انگیزه زیادی ندارد. سایپایی‌ها دوست دارند در روزی که کاپیتان باتجربه این تیم برای راهمی صادقی به طور رسمی از میدان فوتبال خداحافظی می‌کند با یک بر شیرین ضمن بقا در لیگ برتر، خاطره خوشی نیز برای کاپیتان خود باقی بگذارند. سایپا ۲۹ امتیازی است و در رده سیزدهم قرار دارد.

فولادخوزستان -پیکان

این دیدار هم به مانند برخی از بازی‌های هفته پایانی، تأثیری در سرنوشت دو تیم نخواهد داشت، اما همان‌طور که اشاره کردیم هیچ تیم دوست ندارد ریتاش پایقین‌تر از جایگاه فعلی‌اش باشد. شاگردان نعیم سعداوی در هفته‌های گذشته

اخبار

چگونه عباس زاده آقای گل شد

۲۴ گل یک بازیکن ، ۲۰ گل ۱۲ بازیکن

با پایان گرفتن رقابت های لیگ دسته اول فوتبال کشور، محمد عباس زاده مهاجم تیم نساجی قلمشهر بازن ۲۴ گل به عنوان بهترین گلزن این مسابقات شناخته شد. محمد عباس زاده را یابد ماشين گلزني تيم نساجي دانست. بازیکنی که به تنهایی بیشتر از نیمی از گل های تیمش را زد در کسب نتایج آبرومند این تیم سهم بسزایی داشته باشد. آقای گل این فصل از مسابقات لیگ برتر در حالی به رکورد روایی ۲۴ گل در یک فصل رسید که از رقبای خودش در جدول گلزنان این مسابقات به مراتب کمتر بازی کرده است. نه تنها تیم نساجی کلا یک بازی کمتر از دیگر تیم ها در لیگ دارد، بلکه خود این بازیکن هم چند بازی تیمی را به دلیل مصدومیت و محرومیت از دست داده بود.

نگاهی به عملکرد خط حمله تیم نساجی نشان می دهد که این تیم با ۴۴ گل زده بعد از گل گهر که با ۴۹ گل زده بهترین خط حمله لیگ را داشت، به همراه خونه به خونه دومین خط حمله خطرناک لیگ دسته اول را اختیار داشت. اما با داشتن این موضوع که از این ۴۴ گل، ۲۰ گل را محمد عباس زاده به تنهایی به ثمر رساند، به این باور می رسیدیم که خط حمله تیم نساجی بدون کاپیتان چندان هم خطرناک نبوده‌است.

تیم نساجی کلا در این فصل ۱۵ گلزن داشت که محمد عباس زاده با ۲۴ گل بهترین عملکرد را داشت و دومین گلزن خوب این تیم بعد از عباس زاده، حسن نجفی مدافع کناری این تیم بود که با ۴ گل دومین گل زن برتر تیم نساجی بود. احسان تابیدی و محمد قاسمی نژاد هر کدام با دو گل زده و مهدی نظری، مجتبی رفسانی، هانی اسماعیلی، پیمان میری، مقداد قیاحلو، علی جراح کار، عباس یحیی بیگی، مریم‌زهی غلامعلی و حمید نعمتی نیز دیگر گلزنان تیم نساجی در این فصل از رقابت های لیگ دسته اول بودند.

مذاکره با دو خارجی؛

بی توجهی پرسپولیس و استقلال به دستور رئیس فدراسیون فوتبال

در حالی که برای بار دوم تاج اعلام کرد باشگاه های بدهکار بین المللی نمی توانند بازیکن خارجی بگیرند سرخابی ها در حال مذاکره با دو کار خارجی هستند! در حالی که فدراسیون فوتبال ایران رسما اعلام کرده که باشگاه های بدهکار بین المللی حق گرفتن بازیکنان خارجی را ندارند اما هم پرسپولیس و هم استقلال مذاکرات جدی خود برای جذب بازیکنان خارجی آغاز کرده اند.

سواي اینکه آيا اين دو باشگاه تهراني در اين مذاکرات به نتيجه مي رسند يا نه بايد گفت آنها توجهي به اين دستور رئيس فدراسيون فوتبال ندارند و مسير خودشان را مي روند.

پرسپوليس خواهان گلدوين منشا است و اين را به باشگاه پرسپوليس و نه منشا هيچ کدام تکذيب نکرده اند. در آن سو استقلال هم با جلالدين مشاوروف ازبک مذاکره داشته و البته اين مذاکرات هيچ کدام تبديل به نوشته و ثبت نشده است. با اين وجود اما اين دو تيم نمی تولفند اين بازیکنان را در دفاتر رسمي سازمان ليگ ثبت و مال خود کنند.

در واقع بايد گفت اين شرايط به شدت به سود سپاهان و ذوب آهن است که بدهي هاي بين المللی زيادي ندارند و مي توانند امثال منشا و مشاوروف ها را به سادگي مال خود کنند. شايد هم پرسپوليس و استقلال هر دو به عدم ضمانت اجرائي احکام و قوانين فدراسيون فوتبال ايران دل خوش کرده اند، چيزی که البته اصلا بعيد نيست. اين همه در حالي رخ داده که مهدي تاج دوباره روزسه شنبه اعلام کرد که باشگاه هاي بدهکار به هيچ وجه نمی توانند بازيکن خارجی بگيرند.

ايستگاه پايانی ليگ بر تر شانزدهم

پرنده خوشبختی روی شانه صبا می نشیند؟



تماشای دیدار تیم‌های صبا و استقلال خوزستان رایگان شد

تماشای دیدار تیم‌های صبا و استقلال خوزستان با اعلام باشگاه صبا قم رایگان شد.

صباي قم که برای بقا در لیگ بر تر در آخرین مسابقه خود با باید پیروز شود و با باید منتظر نتایج لازم در سایر بازی‌ها باشد نیاز مبرمی به حضور هواداران دارد و کادر فني تيم صباي قم از هواداران قمي خواست‌اند در بازی روز پنج‌شنبه حضور پررنگی در ورزشگاه یادگار امام قم داشته باشند.

بر این اساس، دیدار تماشای تیم‌های صباي قم و استقلال خوزستان برای هواداران و مردم فوتبال دوست قمي رایگان است و تماشاگران می‌توانند بدون خرید بلیت این بازی را از نزدیک تماشا کنند.

تماشاگران تیم صباي قم در بازی‌های اخیر صباي قم در لیگ برتر فوتبال در ورزشگاه یادگار امام قم استقبال خوبی از مسابقات داشته‌اند و صبا توانسته است به لطف حضور مردم قم در ورزشگاه یادگار امام، نتایج خوبی کسب کند.

شرایط بحرانی را پشت سر گذاشتند، اما بازهم به خاطر کسب نتایج ضعیف از سوی مدیریت باشگاه ۱۵ درصد از قراردادشان کسر شد. این تصمیم با واکنش تند سعداوی و شاگردانش روبه‌رو شد، آنها که هفته گذشته نفت آبادان را شکست دادند تا ماندن‌شان در لیگ قطعی شود.از اظهار نظرهای اخیر مدیرعامل فولاد و سرمربی این تیم این‌طور به نظر می‌رسد که بازی با پیکان آخرین حضور سعداوی در فولاد باشد. برای پیکان هم شرایط مشابه فولاد است. پیکان در مجموع نتایج خوبی در این فصل کسب کرد، اما مدیران باشگاه انتظار داشتند با جذب بازیکنان خوب این تیم بتواند سهمیه آسیا را کسب کند. باید دید که پس از پایان این هفته، مدیران باشگاه چه تصمیمی برای نیمکت پیکان خواهند گرفت. پیکان با ۴۱ امتیاز در رده ششم و فولاد ۲۵ امتیازی در جایگاه دهم ایستاده‌اند.

ذوب‌آهن اصفهان - پدیده خراسان

شاگردان رضا مهاجری که با پنج برد پی‌درپی در جدول لیگ خودشان را بالا کشانده بودند، در مصاف با سه تیم بالای جدول شکست خوردند و سرنوشتان کشیده شد. آنها مقابل تراکتورسازی، پرسپولیس و سوسیس نتایج را واگذار کردند تا نور پیروزهای‌شان پاره شود. چه بسا اگر لیگ ادامه پیدا می‌کرد، پدیده باید برای نجاتن می‌جنگید؛ برای آنها بازی مقابل ذوب‌آهن خیلی اهمیت ندارد، اما بازی فردا برای شاگردان مجتبی حسینی از اهمیت زیادی برخوردار است. ذوب‌آهن پس از هفته‌ها رده چهارم را از دست داده و باید منتظر لغزش همشهری خود یعنی سپاهان مقابل استقلال باشد. تراکتورسازی حسینی هفته گذشته در حالی که با نتیجه ۳ بر یک از پرسپولیس پیش بودند، نتوانستند نتیجه را حفظ کرده‌و در نهایت به تساوی دست یافتند. ذوب‌آهن با ۴۳ امتیاز در رده پنجم و پدیده با ۲۴ امتیاز پانزدهم است.

تراکتورسازی تبریز -نفت تهران

تراکتورسازی فصل عجیبی را سیری کرد. آنها با جذب بازیکنان نامی خودشان را به عنوان مدافع قهرمانی لیگ معرفی کردند، اما سرودمیت‌شان از نقل‌وانتقالات در تعقیلات نیم‌فصل و مصدومیت بازیکنان شاخص، این تیم را

استقلال -سپاهان اصفهان

تنها دیداری که نتیجه آن برای هر دو تیم مهم است، بازی استقلال و سپاهان خواهد بود، چرا استقلال برای نایب قهرمانی و سپاهان برای کسب سهمیه آسیایی جنگد.شاگردان منصوریان به لطف شکست تراکتورسازی و برتری مقابل پدیده خراسان دوباره به رده دوم بازگشتند و این فرصت را دارند تا خودشان را به عنوان نایب‌قهرمان معرفی کنند.خبر خوب برای منصوریان، بازگشت امیدابراهیمی به تمرینات است.این بازیکن توانمند در بازی با پدیده به هنگام گرم کردن مصدوم شد، اما از روز گذشته به تمرینات اضافه شد و به احتمال زیاد در ترکیب آبی‌پوشان قرار می‌گیرد.بازی با سپاهان برای منصوریان یادآور خاطرات نیم‌فصل اول است. او که با استقلال نتایج خوبی در نیم‌فصل اول نگرفت و از جام حذفی هم کنار رفت، در دیداری که تصور می‌شد آخرین حضورش روی نیمکت استقلال باشد، بازیکنی خود را در حاشیای رختی راوی نیمکت نشانده.منصوریان در آن بازی از بازیکنان جوان استفاده کرد، بازیکنانی که نیم‌فصل دوم بهترین عملکرد را داشتند و استقلال را تااین رده بالا آوردند.بنابر این منصوریان دوست دارد برخلاف بازی رفت خوبی را سیری می‌کنند. آنها به مانند استقلال نتایج خوبی در نیم‌فصل اول نگرفتند و پس از کنار گذاشتن عبدالله وسی، دوباره هدایت تیم را به کرانچار دادند. کرانچار هم نتایج خوبی با سپاهان گرفته و در پنج دیدار اخیر موفق به کسب ۱۲ امتیاز شده است و مترصد این است که با شکست استقلال و کسب رتبه چهارم در صورت قهرمانی تراکتورسازی در جام‌حذفی سهمیه آسیا را کسب کند. استقلال ۵۴ امتیازی دوم است و سپاهان با ۴۵ امتیاز در رده چهارم ایستاده‌است.

بازمانده سهمیه آسیا لیگ برتر به شرح زیر است:

پنجشنبه ۱۴ اردیبهشت ۹۶

سپاهجامگان مشهد - پرسپولیس، ورزشگاه ناخن مشهد
داور: محمدرضا اکبریان، سعید قاسمی، امیر مبشر و سعید رحیمی مقدم

ناظر داور: فریدون اصفهانیان

گسترش فولاد تبریز - صنعت نفت آبادان، ورزشگاه بنیان
دیزل تبریز
داور: تورج حق‌وردی، محمد عطایی، علی دودانگه و محمد ملکی

ناظر داور: بهرام مهرپیمان

سایپای تهران - ماشین سازی تبریز، ورزشگاه پاس قوامین
تهران

داور: سیدمهدی سیدعلی، سجاد طوری، یعقوب حجتی و علی میرغفاری

ناظر داور: زاهد یحرنی

فولاد خوزستان - پیکان تهران، ورزشگاه غدیر اهواز

داور: موعود بنیادی‌فر، مهدی عالیقدر، مهدی شفيعی و شاه‌اوصالعی

ناظر داور: حسین نجاتی

ذوب‌آهن اصفهان - پدیده خراسان، ورزشگاه فولادشهر
اصفهان

زباری

ناظر داور: علی خسروی
تراکتورسازی تبریز -نفت تهران، ورزشگاه یادگار امام(ره)
تبریز

داور: رضا مهیوی، محمدرضا منصوری، یعقوب سخندان و سعاد وافی‌ش

ناظر داور: محمدجواد تقی پور

صباي قم - استقلال خوزستان، ورزشگاه یادگار امام(ره)
قم
داور: اشکان خورشیدی، رحیم شاهین، حمید غمزه و کیمیل غلامی

ناظر داور: ناصر جعفری

استقلال تهران - سپاهان اصفهان، ورزشگاه آزادی
تهران

داور: محمدحسین راهدی‌فر، آرمان اسعدی، علیرضا ابدلرهم و ناصر جنگی

ناظر داور: محمود رفیعی

کف‌اشیان:

پتانسیل میزبانی جام کنفدراسیون‌ها را داریم



دبیری که گفته بود "فوتسال پدر ندارد" گفت: یعنی چه که باید پدر داشته باشد؟ پدری که فرهنگش این است عصبانی به منزل بیاید و رفتار بدی داشته باشد؟ پدر فوتسال شما هستید. به ما هم جز تهمت و فشار چیزی نداده‌اند. همان‌طور که شما هم چیزی عایدتان نمی‌شود، اما علاقه‌مند هستیم به‌ایمن و سفت و سخت به دنبال گرفتن اسپانسر، پخش تلویزیونی و استقلال فوتسال باشیم. مطمئن باشید که تنور فوتسال داغ است. در همین جامی خواهم اعلام کنم که این جلسه را دو سه ماه یک بار تکرار می‌کنیم، وی در ادامه همچنین از تخصیص بودجه دو و نیم میلیاردی به فوتسال خبر داد و گفت: تیم ملی آقایان در یک سال دو و نیم میلیارد هزینه داشته است و ما پاداش همه را هم دادیم، اما روزنامه‌ها می‌نویسند که پاداش‌ها داده نشده است. پاداش اولیه پانزده میلیون بود که ۱۰ میلیون نیز به آن اضافه کردیم. پانزده میلیون پرداخت شده است و ۱۰ میلیون تومان طرف یکی، دو ماه آینده و به محضی این که پولمان از فیفا وصول شود پرداخت خواهد شد. همچنین وزارت ورزش و جوانان ۱۰ یا پانزده سکه ملی‌پوشان خواهد داد. سرپرست کمیته فوتسال در مورد انتقادات از لغو اردوی ازبکستان، اظهار کرد: به جز زاین که چند اردو بر گزار کرده است، هیچ تیمی مثل ایران بازی با اوکران داشتیم. به این دلیل ازبکستان لغوش چون سفر طولانی به خاطر دو بازی نداشتنه است و ما دو بازی با فرانسه، دو بازی با روسیه، دو بازی با عراق و دو بازی با اوکران داشتیم. به این دلیل ازبکستان لغوش چون سفر طولانی به خاطر دو بازی نوجیه نداشت. شما به روزنامه‌ها و سایت‌ها ترحمی نکنید، واقعیت چیز دیگری است. اگر فدراسیون بخواهد کم محلی کند، من کم کار می‌روم و می‌گویم که دیگر نیستیم. اما این‌طور نیست، فدراسیون به فوتسال توجه کافی دارد.

قهرمانی ایران به خطر نمی‌افتد

سه بدنساز تیم ملی ایرانی دوپینگ شدند

رواحه میزنورالهی، کیوان رضایور و سالار مددی سه ورزشکاری هستند که تست دوپینگ آنها مثبت اعلام شده است.

ناصر پورعلی‌فر رئیس فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام با تأیید این خبر به خبرنگار ورزشی خبرگزاری تسنیم، گفت: محرومیت این سه ورزشکار به فدراسیون اعلام و ما هم به ورزشکاران نیز اعلام کردیم. وی با بیان اینکه فدراسیون با سه ورزشکاری که

آفساید

یک شب روایی دیگر برای CRV

هرگز به رونالدو شک نکنید



بهترین گلزن تاریخ رتال مادرید، در برابر رقیب همشهری هم درخشش خیره‌کننده ای داشت و دومین هت تریک برابر اتلتیکو در فصل جاری را به ثبت رساند.

رونالدو لیخند زد، با حالت انگشتان خود رُست سوت زدن گرفت و از حاضران در برنابو که معمولا صبر خود را زود از دست می دهند خواست که هرگز در مورد او شک نکنند.

تا این مقطع، ستاره پرتغالی میانگین ۳۵ گل در هر فصل را به ثبت رسانده و دیشب نیز موفق شد هت تریک شماره ۴۲، گل شماره ۵۰ در مراحل حذفی لیگ قهرمانان و سیزدهمین گل در مرحله نیمه‌نهایی لیگ قهرمانان را به دایره رکوردهای خود اضافه کند.

گل اول CRV بدان معنا بود که او تا حال ۱۰۱ بار در لیگ قهرمانان موفق به گلزنی شده و این در حالی است که رقیب همشهری هنوز موفق نشده بیش از ۱۰۰ گل به ثمر برساند. اما در همان شب رونالدو گل شماره ۱۰۲ و ۱۰۳ را نیز به ثمر رساند اما کلین شیت کهکشانی‌ها به منزله باقی ماندن شاگردان سیمونه روی عدد ۱۰۰ بود.

درخشش در پادمانندی رونالدو بدان معنا بود که انگار روخی بالاکوس در اروپا توسط رتال جادو شده است. در صورت حذف احتمالی اتلتیکو، این چهارمین فصل متوالی است که رویاب‌رازی های این تیم در اروپا توسط با کاپوس رتال مادرید متوقف می شود.

در این میان، رویارویی با رونالدو تبدیل به یک فویبای ترسناک برای اتلتیکو شده است. ۶ ماه دوران بدون گلزنی در لیگ قهرمانان، با درخشش خیره‌کننده برابر بایرن منیخ به پایان رسید و بعد از آن موتور گلزنی CRV دوباره روشن شد.

رونالدو در هفته‌های اخیر دوباره لوج گرفته‌تر شاید در بهترین مقطع دوران حرفه‌ای خود از جهت درخشش در موطه جرمیه و به گل تبدیل کردن فرصت‌ها قرار دارد. از زمانی که کریم بنزما جای خود را به لوکاس وازکز داد، تنها کیلور نولاس، ناچو، مدافع تعویضی کهکشانی‌ها که در بین نیمه‌جایگزین کارواخال شد و انسینو کمتر از رونالدو تپت را لمس کرده بودند. حالا سبک بازی او بیشتر از حفظ توپ به استفاده تاثیرگذار و مهم از موقعیت تغییر یافته است.

در دیدار سمنشین برابر اتلتیکو مادرید، یک بار دیگر ثلث شد که کریستیانو در بازی های بزرگ کامیاب و مهم بازیان او در این خصوص سبب، موقعیت های بسیار خوبی برای برنده ۴ توپ طلای جهان فوتبال فراهم می کنند، اما اگر توپ را به رونالدو بسپارد، وی هرگز شما را امید نخواهد کرد.

در سمت دیگر میدان، یک ستاره شماره ۷ دیگر نیز وجود داشت که سودای تبدیل شدن به مرد سال فوتبال جهان را در سر دارد. گریزمن در یک بازی بزرگ دیگر نیز نمایشی بی تاثیر از خود ارائه داد و اختلاف عملکرد او و رونالدو، یک بار دیگر فاصله سطح این دو ستاره شماره ۷ را به اثبات رساند.

البته با توجه به عملکرد ضعیف همه بازیکنان روخی بالاکوس، سرزنش کردن گریزمن و مقصر جلوه دادن او از این شکست هرگز عادلانه نیست.

در چنین شرایطی، بسیاری این رتال مادرید را محصول واقعی ساخته‌شده به‌دست ریزان می‌دانند. آنها در مهم ترین روزهای سال، به جای تکیه بر عملکرد تیمی، با اتکا به درخشش شاگردان خود بود به جلو حرکت می‌کنند.

اما در آن سوی میدان اتلتیکو مادرید تیمی بیش از حد سازمان یافته و با آمادگی روانی بالایی بود اما انگار شاید اگر آنها تنها توجه خود را مطلق به جلوگیری از درخشش رونالدو کرده بودند، چنین نتیجه تلخی در برنابو حاصل نمی‌شد.

تونی کروس، ستاره آلمانی کهکشانی‌ها که در این خصوص گفت: "داکشن ستاره‌ای مانند رونالدو در ترکیب فوق العاده است، زیرا شما می‌توانید به خوبی دفاع کنید و با درخشش در کنار صبا، جریان بازی را به سود خود تغییر دهید اما در نهایت هر تیمی که به ستاره در خط حمله خود دارد تا نتایج را به نفع خود رقم بزند.

در رتال مادرید، رونالدو به بهترین نحو این وظیفه را انجام داده است. او ۵ گل در مرحله نیمه‌نهایی و ۲ گل در بازی برابر اتلتیکو به ثمر رساند که این آمار خیره‌کننده بوده و حائز اهمیت فراوانی برای رتال مادرید است."
به نظر می‌رسد که رونالدو و ریزن در حال ایجاد ساختاری جدید در لیگ قهرمانان است و آمار و ارقام برابر آنها معنایی ندارد.

این دومین هت تریک متوالی رونالدو، نه در برابر مالمو و شاختر دوتسنتک و لژبا ورتو، بلکه برابر بایرن منیخ و اتلتیکومادرید بوده‌است. فوق ستاره پرتغالی کهکشانی‌ها در فصل جاری تا حال موفق به ثبت ۲ هت تریک برابر شاگردان سیمونه نیز شده‌است. کارنامه رونالدو به تنهایی موبد همه چیز است؛ دیگر هرگز به او شک نکنید.

مکث

چرا سپاهان برای تمدید دست‌دست می‌کند؟

پیشنهاد ۷۰۰ هزار دلاری کرانچار به سپاهان!

حتی با وجود نتایج خوب در هفته های گذشته هیچ ضمانتی در راه ماندن مربی کروات روی نیمکت سپاهان در لیگ هفدهم وجود ندارد.

هیچ بعید نیست فردا آخرین روز حضور زلاتکو کرانچار روی نیمکت رهبری تیم محبوب اصفهان باشد و این مربی کروات به حضور کوتاه مدت خود در سپاهان پایان دهد چون اختلافات میان او و کاکر مدیریتی باشگاه به قدری زیاد است که عملکرد خوب این مربی کروات در هفته های گذشته هم نتوانسته تاثیر چندانی در حل و فصل شدن این اختلافات داشته باشد.

از همان روز نخست که کرانچار با قراردادی موقت و تنها تا پایان فصل هدایت سپاهان را در دست گرفت تا تیم بچران در نصف جهان را به ساحل آرامش برساند مشخص بود اختلافاتی فاحشی در مفاد قرارداد پیشنهادی او با سران باشگاه وجود دارد چون در غیر این صورت قطعا باشگاهی مثل سپاهان و حتی خود مربی مثل کرانچار حاضر نمی شدند تنها برای سه ماه قرارداد ببینند. این قرارداد موقت بسته شد به

امید این که توافقات نهایی در این مدت حاصل و قرارداد برای مدتی طولانی تمدید شود. از نصف جهان خبر می رسد در طرف در مذاکراتی که با هم برای تمدید قرارداد داشتند با اختلاف فاحشی در راه مسائل مالی روبرو هستند چون کرانچار همان طور که در ابتدای ورودش به اصفهان و آغاز مذاکرات برای جانشینی عبدا. وسی خواستار قراردادی یک و نیم ساله به ارزش تقریبی یک میلیون دلار شده بود حالا برای تمدید این قرارداد برای یک فصل دیگر روی مبلغ ۷۰۰ هزار دلار (چیزی در حدود دو و نیم میلیارد تومان) تأکید دارد که پرداخت چنین مبلغی آن هم برای باشگاهی مثل سپاهان که با کم شدن بودجه فصل بعد روبرو شده محال است. در پاسخ به این پیشنهاد اما سپاهانی ها تنها با پرداخت نیمی از این مبلغ موافقت کرده و تنها راه تمدید قرارداد را موافقت کرانچار با تخفیف ۵۰٪ از خواسته مالی دانسته اند چیزی که به شدت از سوی مربی کروات با آن مخالفت شده تا طرفین برای رسیدن به تفاهم فاصله بسیار دوری با هم داشته باشند. سپاهانی که امیدوار است برای لیگ هفدهم بار دیگر تیمی در حد قهرمانی داشته باشد با توجه به کمبودهای مالی اصلانی تواند بودجه‌ای به این اندازه برای مربی خود هزینه کند از همین رو در تمام مذاکرات قبلی خواستار تخفیف از مربی کروات شده است.

به همین خاطر هم هست که نه

مدیران باشگاه سپاهان نه کرانچار در روزها و هفته های گذشته هیچ کدام پاسخی قانع کننده به سرنوشت تمدید قرارداد و ادامه همکاری ندانند چون

امیدی به این توافق ندارند تا دومین

تجربه حضور این مربی کروات در باشگاه محبوب نصف جهان تنها به ۶ بازی و دو

ماه حضور در اصفهان ختم شود! ان هم با

حسن ختمانی که کرانچار امیدوار است به

نیکی باشد چون جدال فردا با استقلال

می تواند زمینه تثبیت جایگاه چهارمی

سپاهان در لیگ شانزدهم و همچنین

رسیدن به سهمیه احتمالی پلی آف لیگ

قهرمانان آسیا را در پی داشته باشد

شرطی که تراکتورسازی عنوان قهرمانی

حذفی را به خود اختصاص دهد.



بیشتر بدانیم

کله پاچه بخوریم یا نخوریم؟

تناسب فیزیکی همان نسبت وزن به قد است و تناسب فیزیولوژیک مربوط به ظرفیت قلبی - ریوی است. بر همین اساس غذاهایی که مصرف می‌شود باید مبنای سالمی داشته‌باشد.به عنوان مثال مقدار چربی و نمک زیادی در آنها نباشد.

دل‌تان را صابون زده‌اید که صبح جمعه را با دوستان یا خانواده سری به کله پزی محله‌تان زنید و یک کله پاچه چرب و خوشمزه نوش جان کنید. این غذا در میان ایرانی‌ها طرفداران زیادی دارد چون هم چرب است و لذیذ و هم افراد فکر می‌کنند پر از مواد مغذی است که می‌توانند برای کسب انرژی روی آن حساب کنند اما از سوی دیگر بسیاری ازمتخصصان توصیه می‌کنند بر مصرف چنین خوراکی نباید زیاده روی کنید چون ممکن است همین غذای پرطرفدار شما را به دردرس ببینداز و دچار کلسترول بالا و هزار و یک بیماری دیگر شوید.بنابراین اگر می‌خواهید بدانید چطور باید کله پاچه بخورید و در عین حال سالم بمانید، به توصیه دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه، عمل کنید.

تعداد را رعایت کنید

به گزارش بهداشت نیوز، در راهنمای خوراکی‌ها ۳ توصیه اصلی وجود دارد: اول از همه اینکه همه افراد برای اینکه از غذای روزانهشان نهایت استفاده را بکنند باید یک هدف در جهت تناسب داشته باشند که این تناسب هم فیزیکی است هم فیزیولوژیک. دکتر محمد رضا وفا، متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: تناسب فیزیکی همان نسبت وزن به قد است و تناسب فیزیولوژیک مربوط به ظرفیت قلبی - ریوی است. بر همین اساس غذاهایی که مصرف می‌شود باید مبنای سالمی داشته‌باشد.

به عنوان مثال مقدار چربی و نمک زیادی در آنها نباشد. توصیه سوم در این راهنما این است که انتخاب غذا از صبح تا شب باید بر اساس یک منطق باشد. به این معنا که به طور مثال لجنم قلب آمریکا بر اساس پژوهش‌های بسیار گسترده نشان داده است که یک فرد سالم و بالغ روزانه نباید بیش‌تر از ۷ درصد از کل کالری دریافتی‌اش از اسید چرب اشباع باشد. بنابراین این به آن معنا است که یک فرد سالم که صبحانه کرو و مربا نوش جان می‌کند، کرمای که مصرف کرده منبع اصلی اسید چرب اشباع بوده و کل چربی اشباع روزانه‌اش را دریافت کرده است و باید مراقب باشد که دیگر هیچ اسید چرب اشباعی در غایش نباشد. یا مثلا وقتی فرد غذای شور می‌خورد باید بداند که خیلی بیشتر از آن مقدار نمکی که می‌توانسته در روز مصرف کند وارد بدنش شده و تا آخر شب دیگر نباید نمک زیادی در غایش باشد.

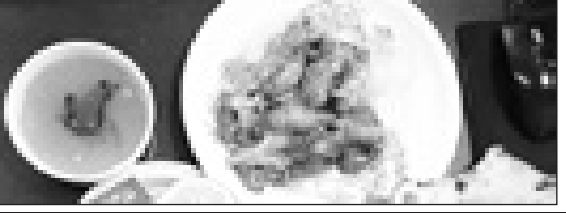
بنابراین تمام خوراکی‌های اطراف ما برای فرد سالم می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد. فقط باید متناظش را در نظر بگیرد.

به چربی عادت نکنید

اگر کسی بخواد شب و روز یک غذای چرب مانند کله پاچه را بخورد، چون به طور طبیعی غذاهای چرب ذائقه را تحریک می‌کنند و به سرعت این تبدیل به عادت می‌شود، در صورتی که بعدا غذایی بخورد که چربی کمی دارد، نمی‌تواند تحمل کند. به همین دلیل اگر هر از گاهی با رعایت اصول، یک فرد سالم با وزن سالم و در نظر گرفتن تناسب تمام خوراکی‌هایی که در طول روز مصرف می‌شود، کله پاچه در برنامه غذایی قرار گیرد، مشکلی وجود ندارد اما اگر قرار باشد تبدیل به عادت شود و مکرر در برنامه غذایی قرار بگیرد کالری زیادی دارد و باعث چاقی می‌شود، ضمن آنکه کلسترول را بالا می‌برد.

بیماری قلبی عروقی ایجاد می‌کند و حتی باعث بروز دیابت می‌شود.

نه در مورد کله پاچه بلکه در مورد تمام خوراکی‌ها انتخاب منطقی در طول روز و مصرف درست باید در برنامه قرار بگیرد. کله پاچه، با وجود آنکه پروتئین و ویتامین زیادی دارد، سرشار از کلسترول و اسیدهای چرب اشباع هم هست و کلسترول نوعی چربی است که خاصیت رسوب کردن در عروق خونی بدن را داشته و در کنار سایر عوامل خطر منجر به انسداد و گرفتگی رگ شده و زمینه ساز بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، سکنه و بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن می‌شود.



علم- فناوری

درمان عفونت استخوان با کشف محقق ایرانی



یکی از استادیاران ایرانی دانشگاه کالیفرنیای جنوبی ترکیب دارویی نوینی برای درمان عفونت استخوان ساخته است. دکتر پریش صدقی زاده استادیار این دانشگاه تحقیقی درباره عفونت استخوان و درمان آن

کشف مقر فرماندهی سرطان با کمک اصلاح ژنتیک

محققان با استفاده از ابزارهای اصلاح ژنتیک مرکز فرماندهی سرطان در بدن را کشف و ردیابی کردند.

ابزارهای کبی و پیست ژن در حقیقت روشی است که برای اصلاح DNA، به کار می رود و اکنون برای ردیابی مرکز فرماندهی سرطان در بدن از آن استفاده خواهد شد. این ابزار که CRISPR-Cas۹ نام دارد، وسیله‌ای نوین برای کبی و پیست کردن دی ان ای است. محققان دانشگاه پیتسبورگ با استفاده از این ابزار برای شناسایی ادغام و جهش ژن های در موش استفاده می کردند ترکیبشای یک هیبرید ناسالم به وجودمی آورد.

نتایج نوید بخش این تحقیق را می توان برای درمان سرطان پروستات، ریه و رحم استفاده کرد. با به کارگیری این روش در موش ها، تومورسرطانی کوچک شده و احتمال زنده ماندن حیوان بیشتر شد. شیوه کار CRISPR نیز به این ترتیب است که منطقه هدف گرفته شده از ژن های ادغام شده خاصی را می برد و چیز دیگری را جایگزین آن می کند. در همین راستا محققان در ژنتیک خاص ژن های ادغامی مرتبط با سرطان را تحلیل می کنند. سپس CRISPR هیبریدهای ژنتیکی سرطان را از بازن های از بین برنده این بیمار جایگزین کرد. این روش برای موش هایی به کار برده شد که ژن سرطان پروستات و کبد در بدن آنها وجود داشت. پس از اجرای درمان تومور موجود در بدن حیوانات ۳۰ درصد کوچکتر شد. دکتر جیان هو لو از دانشگاه

دانشجویان دانشگاه پیتگمتون در اقامبی بی سابقه

با کمک سلول های بنیادی انسان موفق به تولید لوزالمعده مصنوعی با استفاده از چاپگرهای سه بعدی شدند.

لوزالمعده یکی از بخش های حیاتی بدن انسان واقع در شکم است که هورمون ها و آنزیم های مهمی را تولید می کند که به تجزیه و هضم غذا در بدن کمک می کند. تولید لوزالمعده مصنوعی یکی از آرزوهای پزشکان برای کمک به افرادی است که به هر علت



۱۲ توصیه سلامتی برای سفر های هوایی

همه ما سفر می رویم تا روحیه مان بهتر شود. کلا فلسفه سفر لذت بردن است. اما گاهی برخی اشتباهات ساده ممکن است سفر را تلخ کند. سفر با هواپیما یکی از راحت ترین راه سفر است. فرقی نمی کنی سفر داخلی باشد یا خارجی. خیلی از افراد هواپیما را برای سفر انتخاب می کنند. اگر قصد دارید برای عید سفر کنید و هواپیما را انتخاب کرده اید مطالعه این مطلب به دردتان می خورد.

تمام مدت پرواز را نشنیدید

خطر بروز ترومبوز سیاهرگ عمقی در پروازهای هوایی بیشتر است که باعث لخته شدن خون در پاها می شود. می توانید از پرواز این مشکل پیشگیری کنید. برای این کار کافیتست که از صندلی تان بلند شوید و چند قدم راه بروید و یا چند حرکت کششی ملایم انجام دهید. از پوشیدن لباس تنگ بپرهیزید، چون ممکن است در طول پرواز در جریان خون مشکل ایجاد کند. مهم ترین کار این است که مدام روی صندلی نشینید(بخصوص در پروازهای طولانی) و حداقل هر یک ساعت یک بار پاهایتان را تکان دهید. اگر امکان بلند شدن ندارید، روی صندلی تان زانوهارا یکی در میان به قفسه سینه نزدیک کنید

کفش ها را در نیاورید

برخی از افراد بخصوص در سفرهای طولانی با دیدن موکت هواپیما خیاالشان راحت شده و پای برهنه رفت و آمد می کنند. اما حواستان باشد که کف هواپیما منبع میکروب است. هیچ گاه بدون کفش در راهروی هواپیما قدم زنید.

از گذاشتن لنز چشم اجتناب کنید

بهرت است در طول سفر به جای لنز از عینک استفاده کنید. هوای داخل کابین بسیار خشک است و باعث تحریک و خارش چشم ها می شود. علاوه بر این ممکن است عادت به چرت زدن داشته باشید. خودتان می دانید که خوابیدن با لنز برای چشم ها خوب نیست و باعث تحریک آنها می شود.

هواکش بالای سر تان را خاموش نکنید

بالای صندلی هواپیما دریاچه هوا تعبیه شده است.

خیلی از افراد به محض سوار شدن به هواپیما هواکش بالای سرشان را خاموش می کنند. حتی اگر سردتان باشد، بهتر است به جای خاموش کردن هواکش، ژاکتی به تن کنید. در طول پرواز هواکش را روی درجه متوسط یا تند قرار دهید تا باکتری هایی که در هوا جریان دارند از اطراف شما دور شوند.

در توالت هواپیما احتیاط کنید

توالت هواپیما مانند هر مکان عمومی دیگری انبار میکروب هاست. برای کاهش تماس با این میکروب ها لازم است که بعد از دستشویی، حتما دست ها را با آب و صابون بشویید. آنها را با دستمال خشک کنید و از دستمال برای بستن شیر و باز کردن در استفاده کنید.

به سمت پنجره نغواید

خیلی از افراد عادت دارند موقع خوابیدن سرشان را به دیوار پنجره تکیه دهند. اما شما نمی دانید چند هزار نفر به این سمت علسه با سرفه کرده اند. از دستمالی کردن میز تاشوی مقابل تان بپرهیزید و هر گز خرده غذایی که روی آن افتاده است را نخورید. روی این میزها پر از میکروب و آلودگی است و معمولا در طول روز فقط یکبار تمیز می شوند. اگر یک دستگاه میکروب سنج داشته باشید، میزان باکتری ها را مشاهده خواهید کرد. بهتر است از ماییدن دست و صورت به مناطق اطراف تان بپرهیزید. به هیچ عنوان در طول سفر دست تان را به دهان نبرید و یا اینکه مرتب به صورت یا چشم هایتان دست زنید. با انجام ندادن همین کارهای ساده مریض می شوید.

اگر حالتان خوب نیست به مهماندار خبر دهید

تصور نکنید که مهماندارها تمام حواس شان به شما و سلامتی تان است. این افراد آموزش دیده اند که اگر مشکلی برایتان رخ داد، کمک کنند. این افراد حتی با روش های زایمان نیز آشنایی دارند. اگر احساس ناخوشایندی دارید، حتما به مهماندار خبر دهید.

حواستان به پتو، ملافه یا بالشت هواپیما باشد

امیدی نمی رود که بالشت یا پتوی استفاده شده در هواپیما یا حتی قطار تمیز باشد. چون به طور روزانه و مرتب شسته نمی شوند. بهتر است در سفرهای طولانی



از استفاده از این وسایل بپرهیزید. می توانید یک بالش کوچک یا یک پتوی مسافرتی سبک به همراه داشته باشید.

در خواست یخ ندهید

با وجود اینکه در اکثر پروازها آب معدنی در اختیار مسافران قرار می گیرد، اما باز در برخی هواپیماها آب شیر سرو می شود. حتی در هواپیماهایی که آب معدنی می دهند نیز یخ ها را با آب شیر درست می کنند. بنابراین توصیه می شود که در خواست یخ ندهید.

اجازه ندهید بدن تان کم آب شود

اگر در پروازها احساس می کنید که گلویتان خشک شده است، بدانید که عرقا به دلیل خوردن بیسکویت یا غذای شور هواپیما نیست. هوای داخل کابین رطوبت کمی دارد و خشک است. لذا لازم است داخل هواپیما به میزان زیادی آب بنوشید. یادتان باشد که تأمین آب بدن در طول سفر اهمیت زیادی دارد.

غذایی که روی میز تاشوی مقابل تان افتاده است را نخورید

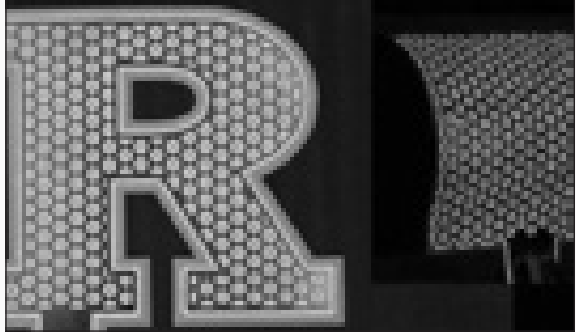
به طور کلی از دستمالی کردن میز تاشوی مقابل تان بپرهیزید و هر گز خرده غذایی که روی آن افتاده است را نخورید. روی این میزها پر از میکروب و آلودگی است و معمولا در طول روز فقط یکبار تمیز می شوند. توصیه می شود از قرار دادن دست ها روی این میزها نیز خودداری کنید.

چای یا قهوه؟ هیچ کدام بهتر است!

بهرت است در طول سفر از مصرف نوشیدنی هایی مثل چای و قهوه که از آب شیر هواپیما تهیه می شوند خودداری کنید. اگر چه آبی که برای آماده کرد قهوه یا چای استفاده می شود خوشبیده است، اما بهتر است به مصرف آب معدنی یا دیگر نوشیدنی های بسته بندی شده، بسنده کنید.

از دیگر دلایل مهم برای خودداری از مصرف این نوشیدنی هاین است که نوشیدنی های کافئین دار برای طول پرواز مناسب نیستند، چون کافئین تأثیر جزئی در کم آب کردن بدن دارد. بهتر است در طول سفر فقط آب معدنی بنوشید.

کاغذی که باکتری را از بین می برد



محققان دانشگاهی نوعی کاغذ ساخته‌اند که پلاسمای تولید می‌کند. با استفاده از این کاغذ به عنوان پوشش روی لباس و تجهیزات می توان باکتری های خطرناک را از بین برد. هر روز بر مقاومت باکتری ها در برابر آنتی بیوتیک افزوده می شود. از سوی دیگر لمس کردن سطحی آلوده یا ایجاد تماس با میکروب ها موجود در هوا به تهدیدی واقعی برای سلامت عمومی تبدیل شده است. در همین راستا محققان دانشگاه روتنجر در امریکا راهی را برای ساخت کاغذ های تولید کننده پلاسمای یافته اند. می توان این کاغذها را مانند یک پوشش روی لباس یا دستگاه ها استفاده کرد تا هر گونه تماس با باکتری ها با روشی آزان و ساده از بین برود. به هر حال در پی تحقیقات دانشگاه یک ماده الکترونیکی ضد عفونی کننده الکترونیکی از کاغذ ساخته شد که روی آن لایه عودن نان را آلوده کننده تولید می‌کند و به عنوان نوعی الکتروند تولید کننده پلاسمای عمل می کند. پلاسمای با گاز یونیزه شده زمانی ایجاد می شود که برقی ولتاژ بالا گاز را یونیزه می کند. پلاسمای این ماده نیز هوای معمولی این فرایند را تسهیل می کند. به این ترتیب نوعی حوزه الکترون و یون با انرژی بالا به وجود می آید که نوع باکتری را تبخیر می کند. آزمایشات انجام شده در دانشگاه روتنجر نشان داد دستگاه های کاغذی آنها می تواند ۹۹ درصد مخمرهای میکروبی به نام Saccharomyces cerevisiae را از بین ببرد و همچنین ۹۹٫۹ درصد باکتری های E.coli را از بین ببرد. البته در حال حاضر حسگرهای دقیق می توانند خورد باکتری E.coli را ردیابی کنند و دستگاه های مختلف می توانند با استفاده از انرژی خورشیدی باکتری را از بین ببرند. هرچند این روش ها کار آمد هستند اما پرهزینه به حساب می آیند و نمی توان به طور وسیع آنها را به کار برد. اما ضد عفونی کننده های مبتنی بر کاغذ آزان و انعطاف پذیر هستند. به راحتی می توان از آنها برای باکتری لباس و موارد دیگر استفاده کرد. با چای آن را در بلندآزهای الکترونیکی به کار برد که فرایند بهبود زخم را بهتر انجام می دهد.

یک اختراع جدید برای جلوگیری از سرقت عکس در سایتها

بسیاری از عکاسان حرفه ای از اینکه سایت های بی نام و نشان بدون کسب اجازه از عکس های آنها استفاده می کنند، گلایه دارند. حالا با ابداع یک واتر مارک یا نشان هوشمند این مشکل هم برطرف شده است با توجه به بی توجهی بسیاری از کاربران فضای آنلاین به حقوق مالکیت معنوی عکاسان. خدمات جدیدی موسوم به EXIF راه اندازی شده است: EXIF برنامه ای است که فلاها هنوز در مرحله آزمایشی بوده و با استفاده از آن یک نشان یا واترمارک ناخوشی به عکس اضافه می شود. این نشان حاوی اطلاعات مربوط به عکس است و با استفاده از آن دیگری تعداد موارد مشاهده هر عکس گرفته می شود. اگر چه با این روش نمی توان به طور قطعی جلوی سرقت عکس ها را گرفت، اما می توان این کار را دشوار تر کرد: عکس آلود شده در برنامه EXif کدهای HTML مبذل می شود و با گنجاندن این عکس ها در وب سایت های سازگار با این نرم افزار عکس همراه با آیکونی به نمایش درمی آید که با کلیک بر روی آن اطلاعات عکاس و محل عکاسی قابل مشاهده است. برای مشاهده نمونه ای از این عکس ها می توانید به نشانی://www.exifco.chillilly.com/۳۱ مراجعه کنید. کلیک راست برای ذخیره این عکس ها بی فایده است و در حافظه مرور گر هم چنین عکسهایی ذخیره نمی شوند. اگر هم از این عکس ها اسکرین شات تهیه شود، بخش عمده ای از مرکز آنها سیاه شده و لینکی به پروفایل عکاس در مرکز این سایهی دیده می شود. EXif علاوه بر تعداد بازدیدها، سایت های میبد بازدیدها را هم نمایش می دهد و لذا در صورت گنجاندن عکس در دیگر سایت ها به طور قانونی با با استفاده از ک مشخصی شده عکس پی خواهد برد کدام سایت ها بیشترین بازدید را به خود اختصاص داده اند و کدام یک به طور صحیح و با رعایت حقوق عکاس عکس وی را به نمایش گذاشته اند.

علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

۱۰ توصیه معجزه آسا برای کسانی که نفخ شکم دارند

نفخ کردن یکی از شایع ترین مشکلات گوارشی است که برای خیلی از افراد بعد از خوردن غذاهای مختلف ایجاد می‌شود. رعایت ۱۰ توصیه زیر، احتمال بروز این مشکل گوارشی را به حداقل می‌رساند.

نفخ کردن یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی است که برای خیلی از افراد بعد از خوردن غذاهای مختلف ایجاد می‌شود. رعایت ۱۰ توصیه زیر، احتمال بروز این مشکل گوارشی را به حداقل می‌رساند.

۱/ از دم‌نوش‌ها و عرقیات ضدنفخ کمک بگیرید:

اگر پس از خوردن هر وعده غذایی احساس می‌کنید نفخ کرده‌اید و باد زیادی در شکم، معده یا روده‌هایتان می‌پیچد، می‌توانید از مصرف دمنوش‌ها یا عرقیات گیاهی که خاصیت ضدنفخ دارند و به اصطلاح عامه، بادشکن هستند، استفاده کنید. دمنوش‌های زیره و نعناع، موثرترین دمنوش‌های بادشکن هستند. مصرف عرق نعناع و عرق پادرنجویه هم برای درمان نفخ بسیار مفید و موثر است.

۲/ ریحان و نعناع را در سید سبزی خود داشته باشید:

اگر به مصرف سبزی خوردن علاقه دارید و با خوردن تریچه یا حتی تره و شاهی دچار نفخ و گاهی دل‌پیچه می‌شوید، سبزی‌های بادشکن و ضدنفخ مانند ریحان یا نعناع را در سبزی خوردن خود جای دهید.

۳. آویشن را فراموش نکنید:

آویشن یکی از بهترین و پرخاصیت‌ترین سبزی‌های دنیاست که نوشیدن دمنوش آن در فصل سرد سال علاوه بر از بین بردن نفخ، باعث آرامش اعصاب و بهبود گلودرد ناشی از سرماخوردگی می‌شود.

این گیاه، خلط‌آور است و به همین دلیل مصرف آن به افراد سرماخورده توصیه می‌شود. گیاه‌خواران می‌توانند مقداری پودر آویشن را برای از بین بردن نفخ سبزی‌هایی مانند نخودفرنگی یا کاهو به سس سالادشان اضافه کنند.

۴/ زردچوبه را از فهرست ادویه‌های خود حذف نکنید:

زردچوبه یکی از پرخاصیت‌ترین ادویه‌هاست که هم می‌تواند باعث سوزش‌ای از کبد شود و هم نفخ مواد اولیه موجود در غذاها را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. بهتر است برای بهره بردن هرچه بیشتر از خاصیت‌های زردچوبه، این ادویه را حدود ۱۵ دقیقه مانده به پایان زمان پخت به غذایافته کنید.

۵/ پوست حیوانات را جدا کنید:

حیوانات یکی از نفاخ‌ترین خوراکی‌ها هستند بنابراین باید آن‌ها را حدود ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از مصرف با آب ولرم جیس کنید. حتی بهتر است هر ۱۲ ساعت یکبار، آب ظرف حاوی حیوانات را دوو بریزید. برای بهتر از بین بردن نفخ حیوانات خیس‌خورده می‌توانید پیش از پختن، آن‌ها را در دستمالی نخی و نازک به آرامی ماساژ دهید تا پوستشان جداشود.

۶/ مخلوط کدو سبز و ماست را امتحان کنید:

خیلی از افراد را دلیل احساس نفخ و دل‌پیچه پس از خوردن ماست، ترجیح می‌دهند دور مصرف این محصول لبنی پرخاصیت بکنند؛ در صورتی که اگر یک کدو سبز متوسط رنده شده را با چند برگ نعناع تازه و خردشده به ماست اضافه کنند، این مشکل تا حد زیادی حل خواهد شد. به جای نعناع می‌توان از پونه هم استفاده کرد.

۷/ میوه‌هایی که قند کمتری دارند انتخاب کنید:

بعضی‌ها به عنوان دسر میوه می‌خورند اما قند فروکتوز موجود در میوه‌ها می‌تواند باعث ایجاد نفخ شود، اگر شما هم جزو این گروه هستید و از نفخ بعد از غنا رنج می‌برید، خوردن میوه‌هایی با قند کمتر را به شما توصیه می‌کنیم. میوه‌هایی مانند سیب، هلو، لیموشیرین و کیوی.

۸. به توت‌فرنگی و گریپ‌فروت نقش‌های تازه بدهید:

توت‌فرنگی و گریپ‌فروت قند فروکتوز پایین‌تری نسبت به سایر میوه‌ها دارند و می‌توانید با اضافه کردن توت‌فرنگی به ماست یا سالاد و آب گریپ‌فروت به غذاهای گوشتی، کمی نفخ موجود در مواد اولیه یا سالاد یا گوشت‌ها را بگیرید.

۹/ گوشت‌های کم‌چرب بخورید:

معمولا مصرف مواد غذایی مختلفی که ترکیبی از پروتئین و چربی هستند، می‌تواند باعث ایجاد نفخ شود. به افرادی که زیاد نفخ می‌کنند، توصیه می‌شود گوشت گوساله بدون چربی، سینه مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، کره بادام‌زمینی، گوشت بوقلمون و پنیر کم‌چرب را به جای گوشت گوسفندی یا سایر منابع پروتئینی پرچرب مصرف کنند.

۱۰/ معجون زنجبیل را از یاد نبرید:

اگر زیاد نفخ می‌کنید، یک تکه زنجبیل، کمی نمک و مقداری آب لیموترش را با هم مخلوط کنید. این معجون را داخل یخچال بگذارید و پس از هر وعده غذایی حدود ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از آن را میل کنید. معجون زنجبیل طعم خوبی ندارد اما در درمان نفخ معجزه‌می‌کند!

عفونت دندان را با این ترفند نابود کنید

دندانها از جمله اعضای اصلی بدن به شمار می آیند و با توجه به بالا رفتن سطح آگاهی اجتماعی امروزه مردم بیش از پیش به سلامت و پاکیزگی دندانهای خود اهمیت می دهند.

داشتن لیختندی زیبا یکی از موثر ترین عوامل در زیبایی است. عفونت دندان از جمله بیماری هایی است که به شلت سلامت دهان را تهدید می کند. اما راه درمان کدام است؟ یا دکتر سلام همراه باشید.

بهاره سپهریان متخصص دندانپزشکی ؛با اشاره به اینکه بعضی افراد به در دندان خود بی توجه هستند، بیان کرد: این عارضه باعث پیشرفت درد، آلودگی ریشه دندان و بروز مواد میکروبی به دهان و در نتیجه عفونت می شود.

سپهریان درباره ضربه زدن به دندان، گفت: ضربه به دندان باعث قطع اعصاب و عروق دندان و مانع گردش خون می شود که همین عامل تجمع میکرب و باکتری ها در دهان دندان و دندان و بروز آسبه را به همراه دارد.

این متخصص دندانپزشکی همچنین معتبر راه درمان عفونت را عصب کشی دانست و اظهار داشت، در ۹۹ درصد روش درمانی عصب کشی، پزشک برای تمیز نگه داشتن داخل دندان آسیب دیده مایعی را درون آن می ریزد و بعد از یک هفته درمان را انجام می دهد. سپهریان با اشاره به اینکه در دوره درمانی عصب کشی برای کاهش عفونت از آنتی بیوتیک ها استفاده می شود، تاکید کرد: مصرف آنتی بیوتیک و مسکن های ضد التهاب عفونت دندان را به صورت موضعی کاهش می دهد اما عامل آن را برطرف نمی کند. این متخصص دندانپزشکی با بیان اینکه برای از بین بردن عفونت دندان نیاز به تخلیه دندان است، تاکید کرد: مصرف داروهای گیاهی تاثیرات خیلی کمی برای کاهش درد و بهبود دندان دارند اما اگر به صورت خوراکی مصرف شود تا مدتی درد را کاهش می دهد.

سپس زنجبیل و فلفل زنجبیل و فلفل هر دو داروهای ضد درد هستند. شما می توانید هر کدام از این دو ادویه را به طور جداگانه مورد استفاده قرار دهید، چرا که هر دوی این مسکن ها پیام تسکین درد را به مغز می فرستند. اما برای گرفتن نتیجه بهتری، می توانید مخلوطی از این دو ادویه را تهیه کنید.

از روش زیر کمک بگیرید:

میزان مساوی از این دو ادویه را با آب مخلوط کنید و یک سس بسازید. توپ کوچکی از پنبه درست کنید و به میزان کافی به سس مورد نظر آغشته کنید. شش. بعد هم آن را درست روی دندان تان (جایی که لته و زبان شما به آن برخورد نکند) بگذارید و تا زمان فروکش کردن درد با حداقل تازمانی که طاقش را دارید، پنبه را از دهان تان خارج نکنید.

به گفته این متخصص دندانپزشکی، در زمان عصب کشی دندان، پزشکان برای از بین بردن عفونت داخل دندان از آب نمک استفاده می کنند.

وی با بیان اینکه هر دندان دردی نیاز به عصب کشی ندارد، اظهار داشت: ممکن است عواملی مانند ترک اعتیاد، استرس و یا ترس از زایمان باعث بروز درد دندان شود.

سپهریان بیان کرد: باید جهت جلوگیری از خرابی دندان و بررسی علل ایجاد درد به پزشک مراجعه شود.

شیوه های دریافت کافی ویتامین D را بشناسید

نور خورشید ویتامین D مورد نیاز بدن را تأمین می کند اما باید از خود در مقابل آسیب نور خورشید و سرطان پوست مراقبت نمایید.

محققان چندین شیوه را برای دریافت ویتامین D توصیه می کنند که در ادامه به آنها اشاره می شود:

- مصرف رژیم غذایی سرشار از ماهی چرب نظیر سالمون، خال مخالی و تن؛

- سایر منابع غذایی حاوی ویتامین D شامل زرده تخم مرغ، گوشت گوساله، جگر و پنیر است؛

- برخی نوشیدنی ها نظیر آب پرتقال و شیر با ویتامین D فرآوری شده اند؛

- روغن کد ماهی کاد بیش از دو برابر میزان توصیه شده روزانه ویتامین D حاوی این ویتامین است؛

- در صورت مصرف مکمل ویتامین D با پزشک تان مشورت کنید.

خانواده و ازدواج دستاویزی برای تبلیغات در انتخابات

خانواده و ازدواج دستاویزی برای تبلیغات در انتخابات

خانواده و ازدواج دستاویزی برای تبلیغات در انتخابات

تلقی آزادارمکی

در روزهای اخیر و در آستانه برگزاری دوازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری در ایران، تمرکز اصلی رسانه‌های جمعی بر سلسله مناظرات نامزدهای انتخاباتی است؛ آنچه در فضای رقابتی حاضر حائز اهمیت است، توجه کانونی نامزدهای انتخاباتی بر موضوع خانواده و ازدواج جوانان است. در این موقعیت و با وجود اختلاف نظرهای موجود، اراده مشترکی بر تقلیل گرایِ بر امور مربوط به خانواده در منظر اکثر کاندیدها قابل مشاهده است به نحوی که برخی مناظره کنندگان با نگاه کاملاً غیر علمی و تقلیل گرایانه، جوانان و به شکل خاص، جوانان در سن ازدواج را به عنوان مسأله، مشکل و حتی منشاء اصلی آسیب‌های اجتماعی معرفی می کنند؛ در حالی که هیچ مبنای مشخص و قابل اطمینانی برای اثبات وجود همبستگی در بین قشر جوان در سن ازدواج و آسیب‌های اجتماعی ارائه نکردند و بر پی آن طرح کننده دعوی به تجویز نسخه ساده انگاره واره ارائه رهاکار با موضوع می پردازد که کمتر مبتنی بر امر واقع و تحلیل علمی است. در چنین برخورد ساده‌انگارانه‌ای، راه حل صرفاً یک چیز است؛ ازدواج/وامع بر سر آن نیز صرفاً مسائل اقتصادی است؛ بنابراین سیاستگذاری در این بستر تقلیل گرایانه، تأمین مسکن، جهیزیه و ایجاد اشتغال، خلاصه می شود که البته منبع مالی تأمین این هزینه نیز به منبع نفتی و معادن این مملکت برمی گردد که «لایزال» تلقی می شود.

برخوردهای غیر واقعی و ساده‌سازی امور مربوط به نهاد خانواده به عنوان پیچیده‌ترین مسائل اجتماعی در گفت و گوی نامزدهای تازه به میدان آمده، حاکی از تبلیغات وامواشه انتخاباتی برای جلب نظر و حمایت رأی دهندگان و پیروزی در رقابت‌های انتخاباتی، پیامدهای نامطلوبی به همراه خواهد داشت که تاب آوری در برابر آن از عهده دغدغه‌مندان و صاحب نظران این عرصه، بیرون است؛ لذا در جهت دفاع از ساختار خانواده به عنوان بنیانی ترین واحد هسته مستحکم جامعه ایرانی - اسلامی، سکوت جایز نیست و برای حمایت از نهاد خانواده طرح مسأله زیر را ضروری به نظر می رسد:

۱. خانواده ایرانی با چالش‌های بسیاری روبرو است. تغییر نقش و جایگاه زنان، افزایش میزان طلاق، کاهش میزان ازدواج، تغییر نگاه به نقش همسر، مرم‌کریت تصمیم‌گیری خانواده در جامعه و مسائلی از این قبیل که به پدید آمدن مجموعه‌ای از نقش‌های متعارض و انجم‌آمیده است، وضعیت تعارضی، حوزه مطالعات خانواده در ایران را به طرح بحث فروپاشی خانواده کشانده است. توجه به دوام یا فروپاشی آن نزد جامعه‌شناسان بعد از جنگ جهانی دوم به دلیل شدت دگرگونی‌های خانواده به نحو چشم‌گیری فزونی یافته‌است؛ به نحوی که به نظر می‌رسد نشانه‌های جدی از هم پاشیدگی این کلون دیرپای اجتماعات انسانی در بسیاری از جوامع جدید ظاهر شده و بر مبنای آن جامعه‌شناسان و دانش‌پژوهان، نظریاتی ارائه کرده‌اند که پیوستار گسترده‌ای از نظر گاه‌های «تداوم و پایداری خانواده» تا «مرگ خانواده» را در بر می‌گیرد.

فرشته‌ذبح‌بچیان

رعایت اخلاق و پرهیز از سیاه نمایی، گسترش دروغ، تهمت و تخریب رقیب در مناظره های انتخاباتی از مهمترین ضرورت‌های مباحثه نامزدها و حتی پیش نیاز رفتار انتخاباتی است که گاه زیر سایه رقابت‌ها قرار می‌گیرد. نامزدهای انتخاباتی اغلب در مناظره های خود اهدافی چون نقد و به چالش کشاندن رقیب را در کنار ارایه بر نامه‌هایشان و جلب آرای عمومی دنبال می کنند؛ در این میان، مناظره مطلوب، مناظره ای است که نامزدها در آن با رعایت اخلاق به نقد منصفانه و کارشناسی رقیب خود بپردازند و به موازات آن برنامه و شعارهای انتخاباتی خود را به همراه رهاکارهای تحقق و عملیاتی سازی برای مردم ترسیم کنند.

پرهیز از دروغ‌گویی، تهمت، تخریب و بیان نکردن مسائل بی ربط یا مرتبط به حوزه خصوصی نامزدهای رقیب از مهمترین بایسته های اخلاقی است که نامزدهای ریاست جمهوری در مناظره‌ها باید به آن توجه کنند؛ ضرورت‌هایی که تحلیلگران و فعالان سیاسی نیز در گفت وگو با پژوهشگر ایرنا بر آن‌ها تأکید کردند. رعایت اخلاق و حفظ احترام از توصیه‌های این افراد به نامزدهای ریاست جمهوری برای مناظره های بعدی تا زمان برگزاری انتخاباتی بود.

مناظره: یک فرصت، یک امکان
برگزاری مناظره‌ها از نگاه «احمد توکلی» نماینده پیشین مجلس همچون فرصتی گرانقدر برای نامزدها و مردم است. توکلی به پژوهشگر ایرنا گفت:مناظره‌ها امکان منطقی بیان کنند. در این جا باید دقت شود که هر کاستی و ایرادی را نمی توان اصولی تر بر گزار شوند، رای دهندگان با آگاهی و بصیرت بیشتری رای خواهند داد و مشارکت نیز افزایش خواهد یافت.برگزاری مناظره‌ها حساسیت مردم به سرنوشت کشور را تقویت می‌کند. نعمت مناظره‌ها باید به ضد خود تبدیل شود. رعایت احترام و حفظ اخلاق از دیگر بایدهای مناظره است که این نماینده پیشین مجلس به آن اشاره کرد. به گفته وی، باید پذیرفت که هر

خانواده و ازدواج دستاویزی برای تبلیغات در انتخابات



بسیاری بدون فهم دقیق از تحولات درونی جامعه و خانواده ایرانی می‌کوشند تا یا به کارگیری مفاهیمی چون انحطاط اخلاقی، سکولاریسم، شکاف نسلی، تجددگرایی، فروپاشی ارزش‌های اجتماعی و خانوادگی شواهدی را مبنی بر فروپاشی ارزش‌های فرهنگی خانواده ایرانی ارائه دهند. بر این اساس، توجه به آسیب‌های اجتماعی در ایران برای بسیاری مهم جلوه کرده است و در این میان، نگاهی آسیب‌شناختی به تحولات خانواده داشته‌اند. در این حقیقت توجه به بحث در مورد خانواده ایرانی به زمانی برمی‌گردد که بسیاری از منتقدان فرهنگ و جامعه ایرانی و بعضی از اصحاب علم اجتماع در ایران مشغول یافتن شاهد این شواهدی بر ویرانی خانواده و فرهنگ و فروپاشی خانواده ایرانی بودند.

علاوه بر این، توجه به واقع‌گرایی و تأکید بر تغییرات فرهنگی و ساختاری در خانواده ایران مسأله‌ای است که از دید کارشناسان حوزه خانواده پنهان مانده و باید به این مطلب اشاره کرد که تغییرات اجتماعی مانند سیلی بنیان‌برافکن آمده‌است و تحولاتی را در ارزش‌ها و نگرش‌ها و باورهای مردم در جهان بوجود آورده است. تغییرات اجتماعی در تار و پود زندگی مدرن تنیده شده

است. تغییرات اجتماعی بیانگر فعال بودن جامعه مدرن است. ما باید ذهنیت خویش را تغییر دهیم تا با جهان جدید تناسب پیدا کند و بدین ترتیب از همه خواسته می‌شود که به‌شروع این تغییرات خلصی آن و در جریان یک بحث علمی - تخصصی توسط

بزنند» و باید دانست که، شروع این تغییرات در هر جامعه‌ای همراه

با چالش‌ها، مقاومت‌ها و دل نگرانی‌هایی بوده است که مسائل و

مشکلاتی را به بار خواهد آورد.

مهم‌ترین دلیل این دل‌نگرانی، تحولات و دگرگونی‌های فراوانی است که به مرور در همه نهادهای اجتماعی از جمله سیاست، دین، خانواده، به وجود آمده و طبعاً در این میان و به واسطه جهانی شدن و پیشرفت‌های تکنولوژیکی و فرآیند مدرنیته در غرب، ساختار اجتماعی خانواده ایرانی پیامدهایی را از طریق شهرنشینی، سواد، نگاهی آسیب‌شناختی به تحولات خانواده داشته‌اند. در این حقیقت توجه به بحث در مورد خانواده ایرانی به زمانی برمی‌گردد که بسیاری از منتقدان فرهنگ و جامعه ایرانی و بعضی از اصحاب علم اجتماع در ایران مشغول یافتن شاهد این شواهدی بر ویرانی

خانواده و فرهنگ و فروپاشی خانواده ایرانی بودند. علاوه بر این، توجه به واقع‌گرایی و تأکید بر تغییرات فرهنگی و ساختاری در خانواده ایران مسأله‌ای است که از دید کارشناسان حوزه خانواده پنهان مانده و باید به این مطلب اشاره کرد که تغییرات اجتماعی مانند سیلی بنیان‌برافکن آمده‌است و تحولاتی را در ارزش‌ها و نگرش‌ها و باورهای مردم در جهان بوجود آورده است. تغییرات اجتماعی در تار و پود زندگی مدرن تنیده شده

است. تغییرات اجتماعی بیانگر فعال بودن جامعه مدرن است. ما باید ذهنیت خویش را تغییر دهیم تا با جهان جدید تناسب پیدا کند و بدین ترتیب از همه خواسته می‌شود که به‌شروع این تغییرات خلصی آن و در جریان یک بحث علمی - تخصصی توسط

بزنند» و باید دانست که، شروع این تغییرات در هر جامعه‌ای همراه

با چالش‌ها، مقاومت‌ها و دل نگرانی‌هایی بوده است که مسائل و

اخلاق انتخاباتی مناظره؛ متنی فراتر از هر حاشیه

نامزدی مورد مظلومیت قرار گیرد قلب مردم به سمت مظلوم می رود و اگر نامزد دیگری دروغ گوید و رقیب مقابل نتواند از خود در برابر آن تهمت دفاع خود، مردم به سمت نامزد مورد ظلم واقع شده سوق می یابند.

رئیس جمهوری:نماینده فرهنگ و اخلاق جامعه ایران

«ناصر ایمانی» فعال سیاسی اصولگرا نیز در گفت وگو با پژوهشگر ایرنا به جایگاه ریاست کشور به عنوان دومین مقام کشور اشاره کرد و گفت: رئیس جمهوری نماینده فرهنگ غنی دینی و اسلامی ملت ایران است. اینکه نامزدهای ریاست جمهوری به دلیل کسب رای، جواب اخلاقی را رعایت نکنند، برای مردم قابل قبول نخواهد بود. ممکن است صلاحیت قانونی نامزدها توسط شورای نگهبان تأیید شده باشد اما صلاحیت اخلاقی آنان نژد مردم ایران رد خواهد شد. «بزرپاکدشتن اصول اخلاقی و فرهنگی غنی اسلامی و ایرانی شایسته کسانی نیست که خواهند مقام خود کشور را کسب کنند، ایمانی به نامزدها توصیه کرد: در کنار انتقاداتی که دارند باید برنامه‌ارایه دهند.از هرگونه اتهام‌وپایان مسایل شخصی و برخورد‌های شخصی با افراد مانند تحقیر کردن یکدیگر اجتناب کنند. عدم رعایت اخلاق باعث شد تا در سال ۸۸، اتفاق ها و حوادث ناخوشایندی در برگزاری مناظره ها و شایعه باشیم. بنابراین برگزاری مناظره ها علاوه بر جنبه های فرهنگی دارای ابعاد امنیت ملی و جامعه ای بسیار ترسند؛ زیرا بیننده مناظره ها مردم هستند و با وجدان و فطرت خود فصولت و دآوری خواهند کرد. «نامزدها بدانند هر حرف و حرکت آنان در ذهن و قلب مردم حفظ خواهد شد و اثرگذار خواهد بود».

به گفته غرویان، «روابط و رفتارها در یک مناظره از یکدیگر تأثیر می‌پذیرد، رفتار احترام آمیز از یک نامزد باعث احترام متقابل از سوی نامزد دیگر خواهد شد و برعکس، حالت تهاجمی و عنصردیت، هر دو طرف را آسیبنا خواهد کرده به رغم وجود همه رفتارهای غیرقابل پیش بینی، کلیاتی وجود دارد که هر نامزد پیش از مناظره باید آن‌ها را در

نظر بگیرد.

وی تصریح کرد: نامزدها باید بر اساس درجه ایمان و تعهد خود به ارزش های اخلاقی تصمیم هایی اتخاذ کنند و با خود قرارداد ببندند تا در این مناظره دروغ نگویند، توهین نکنند، تحقیر نکنند و تحقیر نکنند. حفظ ارزش های اخلاقی و فرهنگ های دیگر بایسته هایی بود که به نگاه غرویان نامزدها باید از آن تبعیت کنند. وی ادامه داد: مناظره کنندگان باید ارزش های اخلاقی را حفظ کنند و از مردم ترسند؛ زیرا بیننده مناظره ها مردم هستند و با وجدان و فطرت خود فصولت و دآوری خواهند کرد. «نامزدها بدانند هر حرف و حرکت آنان در ذهن و قلب مردم حفظ خواهد شد و اثرگذار خواهد بود».

این مدرس حوزه به شش نامزد ریاست جمهوری دوازدهم توصیه کرد در نظر داشته باشند مخاطبان این مناظره مردم اند و مردم با قلب خود رای می دهند نه با دست خود. هر حرکت مناظره کنندگان قابل مردم را به سمت خود جذب یا دفع خواهد کرد. قلب ها نیز حرم الهی اند. حق را مردم تشخیص می دهند. اگر

رد شده و غیرعلمی است. علاوه بر این، تحقیقات جامعه شناحتی و تخصصی بیانگر این امر است که، اقتصاد و توانایی اقتصادی، علت(نتیاعلت با عامل اصلی) ازدواج نکردن جوانان نیست و چه بسا فراوانی جوانانی که دارای شغل، درآمد و مسکن هستند و تمایلی به ازدواج ندارند بیش از جوانانی است که به دلیل مشکلات اقتصادی و فقر، تن به ازدواج نمی دهند. بنابراین، مسأله نه صرفاً اقتصادی بلکه بیشتر از ماهیت اجتماعی و فرهنگی بر خوردار است.

۴. تغییر ارزش های جامعه ایران از جمع گرایی به فردگرایی و تحقق فردیت کنشگران، منجر به کاهش احساس تعهد به جمع، تشکیل خانواده و اقدام به ازدواج شده است. بنابراین، مناسب با بستر جامعه امروز ایران که با گسترش روابط آزاد عاطفی و جنسی مواجه شده ایم که پیامد آن گسترش روابط خارج از ازدواج، بی تعهدی در رابطه، عدم اطمینان فرد به خود در پذیرش رابطه متعهدانه است در نهایت، کاهش نرخ ازدواج و بالا رفتن میانگین سن ازدواج جوانان پیامدی اجتناب ناپذیر است.

در اوایل انقلاب، نسل جوان بر اساس فرآیند انتخاب عقلانی کنش، کمتر انتخابی برای رفع نیازهای عاطفی و جنسی خود به جز ازدواج داشت؛ در حالی که جوان امروز در بستر فعلی جامعه، به راحتی می تواند نیازهای عاطفی و جنسی خود(به عنوان نیازهای کلاسیک در ازدواج) را از راه های مختلفی به جز ازدواج تأمین کند.

نسل امروز(ره) تأسیس شد تا وضعیت اجتماعی و اقتصادی مطلوب آن بخش یا پیگیری و جذب اعتبارات و تأمین مکان عرضه محصولات به کمک صنایع دستی قم بشانند. در این جلسه مقرر شد طرح های معرفی شده در جلسه بعدی این ستاد با حضور کارشناسان فنی بررسی و جهت تأمین اعتبار به بنیاد برکت ارسال شود. بنیاد برکت سال ۱۳۸۷ براساس رهنمودهای وزیر معظمت انقلاب و با حمایت ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) تأسیس شد تا وضعیت اجتماعی و اقتصادی مناطق محروم کشور را

متحول سازد. گستره فعالیت بنیاد برکت وسیع است و زمینه‌های آموزشی، بهداشتی،

پروفرسانی، آب‌رسانی، مخابراتی، فرهنگی و مذهبی، مسکن، ورزشی، انتظامی، جاده‌ای،

آبپخش‌داری، دامپروری، تأمین سوخت و طرح‌های هادی روستایی را شامل می‌شود.

سریست امور شهرسازی و معماری شهرداری قم

نخستین جشنواره نماهای برتر در قم

بر گزار می‌شود

سریست امور شهرسازی و معماری شهرداری قم از برگزاری نخستین جشنواره

نماهای برتر استان همزمان با بیستم اردیبهشت‌ماه سال جاری در سالن همایش‌های

شهرداری قم خبر داد

غلامرضا جعفریان با اشاره به اینکه جشنواره نماهای برتر استان با محوریت شهرداری

قم دنبال می‌شود، اظهار داشت: اکنون با کسب نظر شهردار و اخذ اعتبار مورد نیاز

برنامه‌ریزی‌های لازم برای برگزاری این جشنواره با مشارکت دستگانهای مختلف در روز

چهارشنبه ۲۰ اردیبهشت‌ماه سال جاری انجام شده است و ی ۱۵ فرودین ماه به عنوان

زمان اعلام فراخوان عمومی این جشنواره اعلام بدو و ادامه داد: افرادی که دارای طرح‌های

مطابق به معیارهای مورد نظر هستند می‌توانند از تاریخ ۱۱ الی ۱۴ اردیبهشت‌ماه مدارک

شهری خود را به دبیرخانه جشنواره نماهای برتر استان تحویل دهند.

سریست امور شهرسازی و معماری شهرداری قم با دعوت از عموم مردم به ویژه

علاقتمندان برای حضور در مراسم اختتامیه این جشنواره، اظهار کرد: طرح‌ها برای

شرکت در این جشنواره باید طی سال‌های ۸۵ تا ۹۵ ساخته شده باشند تا توسط داوران

استانی و کشوری مورد بررسی قرار داده شود. جعفریان با بیان اینکه اطلاعات جامع مورد

نیاز علاقمندان در سایت شهرداری قم قابل مشاهده است، مطرح کرد: ارائه نماهای برتر

آشتی صاحبان شهر با کالبد آن است؛ چرا که نماهای شهری به عنوان پوسته در نگاه

مخاطبان مورد توجه بوده و نظر متخصصان شهری، طراحان و دست‌اندرکاران شهر

می‌توانند این پوسته را به سلیقه خود تزئین کنند.

وی با تأکید بر اینکه اهمیت نماهای شهری در شکل دادن به هویت زیست، ارتقای

محیط شهری و ارتقای نشاط شهروندان مشخص می‌شود، گفت: باید آلودگی‌های اصل و

سازگار استخراج شود؛ از ترویج آلودگی‌های بی‌هویتی شهری رادامن می‌زند جلوگیری

شود.سریست امور شهرسازی و معماری شهرداری قم با دعوت از عموم مردم به ویژه

علاقتمندان برای حضور در مراسم اختتامیه این جشنواره، اظهار کرد: طرح‌ها برای

شرکت در این جشنواره باید طی سال‌های ۸۵ تا ۹۵ ساخته شده باشند تا توسط داوران

استانی و کشوری مورد بررسی قرار داده شود.

جعفریان با بیان اینکه اطلاعات جامع مورد نیاز علاقمندان در سایت شهرداری قم قابل

مشاهده است، مطرح کرد: ارائه نماهای برتر آشتی صاحبان شهر با کالبد آن است؛ چرا

که نماهای شهری به عنوان پوسته در نگاه مخاطبان مورد توجه بوده و نظر متخصصان

شهری، طراحان و دست‌اندرکاران شهر می‌توانند این پوسته را به سلیقه خود تزئین

کنندوی با تأکید بر اینکه اهمیت نماهای شهری در شکل دادن به هویت زیست،

ارتقای محیط شهری و ارتقای نشاط شهروندان مشخص می‌شود، گفت: باید آلودگی‌های

اصل و سازگار استخراج شود و از ترویج آلودگی‌های بی‌هویتی شهری رادامن می‌زند

جلوگیری شود

رئیس اتحادیه نانوالای قم

فعالیت ۸۰۰ واحد نانوالی در قم

رئیس اتحادیه نانوالای قم گفت: در حال حدود ۸۰۰ واحد نانوالی در قم فعالیت

می‌کنند که از این تعداد ۲۰۰ واحد نانوالی سنگک است.

سید جواد دهناد با اشاره به مباحثی که پیرامون کیفیت نان سنگک قم مطرح

می‌شود، گفت: کیفیت نان سنگک این استان بر اساس آخرین نظرسنجی‌هایی که در

سال ۹۵ صورت گرفته است، رتبه اول را در کشور از لحاظ کیفیت دارد.

وی در ادامه ضمن تأکید بر اینکه جایگاه قم در بحث نان در کشور جایگاه خوبی

است بیان داشت:البته برخی از مواقع به دلایل مختلفی همچون گرما و سرما ممکن

است کیفیت آرد دچار نوسان شود که این موضوع در نهایت تأثیر چندانی بر کیفیت

نان استان قم ندارد.

رئیس اتحادیه نانوالای قم در ادامه با بیان اینکه در حاضر حدود ۸۰۰ واحد نانوالی در

قم فعالیت می‌کند، بیان داشت: ۲۰۰ واحد از این تعداد نانوالی سنگک هستند و این

درحالی است که بر برخی از استان‌ها نانوالی سنگک به ندرت وجود دارد.

وی بیان کرد: افتخار مردم قم به نان سنگک سازگار با خواست مردم این نان در استان

زیاد است و بر این اساس تعداد این نانوالی در قم قابل توجه است.

دهناد در ادامه به روز کارگزار اشاره و با بیان اینکه کارگران نانوالی از جمله قشر بسیار

زحمت‌کش هستند، افزود: به عنوان مثال یک نانوالی سنگک در روز ۱۵ ساعت کاری

در سه شیفت دارد که با توجه به نوع کار گران زحمت زیادی را متحمل می‌شوند.

وی همچنین به یکی از مشکلات صنف نانوالای اشاره و ابراز داشت: در سال ۹۲ با

حذف سقف صنفی برای کلیه صنف‌ا از جمله صنف نانوالای، تعداد نانوالی‌ها گسترش

یافته که این امر باعث شده تا سرمایه‌گذاران و همچنین افرادی که سابقه زیاد در محل

نانوالی داشتند به دلیل نزدیک بودن نانوالی‌ها به یکدیگر دچار مشکل شوند.

رئیس اتحادیه نانوالای قم همچنین به در پیش بودن ماه مبارک رمضان اشاره و بیان

کرد: طبق سنوات گذشته نانوالی‌ها در زمینه ساعت پخت و همچنین وزن نان در ماه

رمضان تغییراتی را خواهند داشت.

وی در پایان گفت: قشری که در زمینه تهیه و تولید نان در قم فعالیت می‌کنند جزو

گروهی هستند که بیشترین ارتباط را بر مردم دارند و از سوی دیگر تأمین نان سفره

و زائران و مجاوران حرم حضرت معصومه(س) و افرادی که برای آموختن علوم دینی در

این شهر هستند برای این قشر افتخار بزرگی است.

اخبار

معاون امور عمرانی استانداری قم اعلام کرد

مشارکت ۴۰۰ میلیارد ریالی بنیاد برکت در طرح های عمرانی قم

معاون امور عمرانی استانداری قم گفت: بنیاد برکت امسال ۴۰۰ میلیارد ریال در طرح‌های عمرانی و اشتغالزایی در روستاهای قم مشارکت می‌کند. به گزارش روابط عمومی استانداری قم، محسن بهشتی در جلسه بررسی فرصت‌های سرمایه‌گذاری و اشتغالزایی استان قم افزود: این اعتبارات در بخش راهسازی و اصلاح هندسی راه‌های حادثه خیز، آب رسانی به ۲۸ روستا، لایروبی قنات در روستاها برای کمک به بخش کشاورزی، هزار هکتار بیابان زراعی در یکی از کانون‌های مهم ریزگرد در شرق قم و طرح‌های اشتغال زایی روستایی هزینه خواهد شدوی بیان داشت: علاوه بر این، طرح‌های بسیاری در حوزه شهری برای مشارکت در سرمایه‌گذاری داریم که بنده به‌طور پیامبر اعظم(ص) با یک میلیون متر مربع مساحت و طرح شهید کاظمی با ۲۵۰ هزار متر مربع زیربنا از مهم‌ترین آنهاست. وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به نبود وجود بازارچه صنایع دستی در استان قم اظهار داشت: ۱۵ هزار تن از مردم قم در زمینه صنایع دستی در قالب ۶۰ رشته فعالیت دارند که به خاطر نبود این بازارچه روبه افول و نزول هستند که لازم است متولیان این بخش با پیگیری و جذب اعتبارات

و تأمین مکان عرضه محصولات به کمک صنایع دستی قم بشانند. در این جلسه مقرر شد طرح‌های معرفی شده در جلسه بعدی این ستاد با حضور کارشناسان فنی بررسی و جهت تأمین اعتبار به بنیاد برکت ارسال شود. بنیاد برکت سال ۱۳۸۷ براساس رهنمودهای وزیر معظمت انقلاب و با حمایت ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) تأسیس شد تا وضعیت اجتماعی و اقتصادی مناطق محروم کشور را متحول سازد. گستره فعالیت بنیاد برکت وسیع است و زمینه‌های آموزشی، بهداشتی، برق‌رسانی، آب‌رسانی، مخابراتی، فرهنگی و مذهبی، مسکن، ورزشی، انتظامی، جاده‌ای، آبپخش‌داری، دامپروری، تأمین سوخت و طرح‌های هادی روستایی را شامل می‌شود.

سریست امور شهرسازی و معماری شهرداری قم

نخستین جشنواره نماهای برتر در قم بر گزار می‌شود

سریست امور شهرسازی و معماری شهرداری قم از برگزاری نخستین جشنواره نماهای برتر استان همزمان با بیستم اردیبهشت‌ماه سال جاری در سالن همایش‌های

شهرداری قم خبر داد

غلامرضا جعفریان با اشاره به اینکه جشنواره نماهای برتر استان با محوریت شهرداری قم دنبال می‌شود، اظهار داشت: اکنون با کسب نظر شهردار و اخذ اعتبار مورد نیاز برنامه‌ریزی‌های لازم برای برگزاری این جشنواره با مشارکت دستگانهای مختلف در روز چهارشنبه ۲۰ اردیبهشت‌ماه سال جاری انجام شده است و ی ۱۵ فرودین ماه به عنوان زمان اعلام فراخوان عمومی این جشنواره اعلام بدو و ادامه داد: افرادی که دارای طرح‌های مطابق به معیارهای مورد نظر هستند می‌توانند از تاریخ ۱۱ الی ۱۴ اردیبهشت‌ماه مدارک

شهری خود را به دبیرخانه جشنواره نماهای برتر استان تحویل دهند.

سریست امور شهرسازی و معماری شهرداری قم با دعوت از عموم مردم به ویژه علاقمندان برای حضور در مراسم اختتامیه این جشنواره، اظهار کرد: طرح‌ها برای شرکت در این جشنواره باید طی سال‌های ۸۵ تا ۹۵ ساخته شده باشند تا توسط داوران استانی و کشوری مورد بررسی قرار داده شود. جعفریان با بیان اینکه اطلاعات جامع مورد نیاز علاقمندان در سایت شهرداری قم قابل مشاهده است، مطرح کرد: ارائه نماهای برتر آشتی صاحبان شهر با کالبد آن است؛ چرا که نماهای شهری به عنوان پوسته در نگاه مخاطبان مورد توجه بوده و نظر متخصصان شهری، طراحان و دست‌اندرکاران شهر می‌توانند این پوسته را به سلیقه خود تزئین کنند.

وی با تأکید بر اینکه اهمیت نماهای شهری در شکل دادن به هویت زیست، ارتقای محیط شهری و ارتقای نشاط شهروندان مشخص می‌شود، گفت: باید آلودگی‌های اصل و سازگار استخراج شود؛ از ترویج آلودگی‌های بی‌هویتی شهری رادامن می‌زند جلوگیری شود.سریست امور شهرسازی و معماری شهرداری قم با دعوت از عموم مردم به ویژه علاقمندان برای حضور در مراسم اختتامیه این جشنواره، اظهار کرد: طرح‌ها برای شرکت در این جشنواره باید طی سال‌های ۸۵ تا ۹۵ ساخته شده باشند تا توسط داوران استانی و کشوری مورد بررسی قرار داده شود.

جعفریان با بیان اینکه اطلاعات جامع مورد نیاز علاقمندان در سایت شهرداری قم قابل مشاهده است، مطرح کرد: ارائه نماهای برتر آشتی صاحبان شهر با کالبد آن است؛ چرا که نماهای شهری به عنوان پوسته در نگاه مخاطبان مورد توجه بوده و نظر متخصصان شهری، طراحان و دست‌اندرکاران شهر می‌توانند این پوسته را به سلیقه خود تزئین کنندوی با تأکید بر اینکه اهمیت نماهای شهری در شکل دادن به هویت زیست، ارتقای محیط شهری و ارتقای نشاط شهروندان مشخص می‌شود، گفت: باید آلودگی‌های اصل و سازگار استخراج شود و از ترویج آلودگی‌های بی‌هویتی شهری رادامن می‌زند جلوگیری شود

رئیس اتحادیه نانوالای قم خبرداد

فعالیت ۸۰۰ واحد نانوالی در قم

رئیس اتحادیه نانوالای قم گفت: در حال حدود ۸۰۰ واحد نانوالی در قم فعالیت می‌کنند که از این تعداد ۲۰۰ واحد نانوالی سنگک است.

سید جواد دهناد با اشاره به مباحثی که پیرامون کیفیت نان سنگک قم مطرح می‌شود، گفت: کیفیت نان سنگک این استان بر اساس آخرین نظرسنجی‌هایی که در سال ۹۵ صورت گرفته است، رتبه اول را در کشور از لحاظ کیفیت دارد.

وی در ادامه ضمن تأکید بر اینکه جایگاه قم در بحث نان در کشور جایگاه خوبی است بیان داشت:البته برخی از مواقع به دلایل مختلفی همچون گرما و سرما ممکن است کیفیت آرد دچار نوسان شود که این موضوع در نهایت تأثیر چندانی بر کیفیت نان استان قم ندارد.

رئیس اتحادیه نانوالای قم در ادامه با بیان اینکه در حاضر حدود ۸۰۰ واحد نانوالی در قم فعالیت می‌کند، بیان داشت: ۲۰۰ واحد از این تعداد نانوالی سنگک هستند و این درحالی است که بر برخی از استان‌ها نانوالی سنگک به ندرت وجود دارد. وی بیان کرد: افتخار مردم قم به نان سنگک سازگار با خواست مردم این نان در استان زیاد است و بر این اساس تعداد این نانوالی در قم قابل توجه است. دهناد در ادامه به روز کارگزار اشاره و با بیان اینکه کارگران نانوالی از جمله قشر بسیار زحمت‌کش هستند، افزود: به عنوان مثال یک نانوالی سنگک در روز ۱۵ ساعت کاری در سه شیفت دارد که با توجه به نوع کار گران زحمت زیادی را متحمل می‌شوند. وی همچنین به یکی از مشکلات صنف نانوالای اشاره و ابراز داشت: در سال ۹۲ با حذف سقف صنفی برای کلیه صنف‌ا از جمله صنف نانوالای، تعداد نانوالی‌ها گسترش یافته که این امر باعث شده تا سرمایه‌گذاران و همچنین افرادی که سابقه زیاد در محل نانوالی داشتند به دلیل نزدیک بودن نانوالی‌ها به یکدیگر دچار مشکل شوند.

رئیس اتحادیه نانوالای قم همچنین به در پیش بودن ماه مبارک رمضان اشاره و بیان

کرد: طبق سنوات گذشته نانوالی‌ها در زمینه ساعت پخت و همچنین وزن نان در ماه

رمضان تغییراتی را خواهند داشت.

وی در پایان گفت: قشری که در زمینه تهیه و تولید نان در قم فعالیت می‌کنند جزو

گروهی هستند که بیشترین ارتباط را بر مردم دارند و از سوی دیگر تأمین نان سفره

و زائران و مجاوران حرم حضرت معصومه(س) و افرادی که برای آموختن علوم دینی در

این شهر هستند برای این قشر افتخار بزرگی است.

سریست امور شهرسازی و معماری شهرداری قم

نخستین جشنواره نماهای برتر در قم

بر گزار می‌شود

سریست امور شهرسازی و معماری شهرداری قم از برگزاری نخستین جشنواره

نماهای برتر استان همزمان با بیستم اردیبهشت‌ماه سال جاری در سالن همایش‌های

شهرداری قم خبر داد

غلامرضا جعفریان با اشاره به اینکه جشنواره نماهای برتر استان با محوریت شهرداری

قم دنبال می‌شود، اظهار داشت: اکنون با کسب نظر شهردار و اخذ اعتبار مورد نیاز

برنامه‌ریزی‌های لازم برای برگزاری این جشنواره با مشارکت دستگانهای مختلف در روز

چهارشنبه ۲۰ اردیبهشت‌ماه سال جاری انجام شده است و ی ۱۵ فرودین ماه به عنوان

