

ایست

روزنامه صبح ایران

از کان سنند
انتخابی دکتر حسن
روحانی در کرد

پنجشنبه ۲۱ اردیبهشت ماه ۱۳۹۲ ۱۶ شعبان ۱۴۲۸ هـ ۲۱ می ۱۳۹۲ ۲۰۱۶ شمرد ۲۲۷۵ سال مسکرم ۱۳۹۲ تهران

دست رئیس جمهور پر است

وحشت تندر وها از صریح تر شدن لحن روحانی

محمد هاشمی فعال سیاسی اصلاح طلب گفت: آقای روحانی اسلام و مدار ک بسیار قوی را کشورها در رابطه با بعضی مسائل دارد که در صورت به ملا شدن به شدت ضرر خواهند کرد و برای این دلیل فعالیت این گروه چیزی جز وحشت از اقتدار و توانایی های احتمالی در آینده علیه آن نیست.

حمایت آیت الله بیات از روحانی

۳۰ عضو جامعه مدرسین از رئیسی حمایت نکردند

به گفته یک منبع آگاه در جلسه ای که در رابطه با انتخابات ریاست جمهوری برگزار شد از ۵۱ عضو جامعه مدرسین ۲۹ نفر حضور داشتند که ۲۹ نفر به حمایت از حضرت الاسلام رئیسی رای دادند. این روزها آقا حسین این نامزد انتخاباتی در فضای مجازی مدافع قهرمانی از

وزیر اطلاعات نشر روح کرد

پروژه فتنه آمیز تی شرت های تبلیغاتی

اعلام حمایت ۱۶۰ نماینده از روحانی

روحانی در دیدار با ۱۷۰ نفر از نمایندگان حامی دولت در مجلس

وعده چند برابر شدن یارانه ها دروغ است



باید همه توانمان را برای حضور حداکثری مردم در انتخابات به کار گیریم

صد و سی و سه نفر از یارانه ها دروغ است

نباید اجازه دهیم اعتماد عمومی دچار آسیب شود

وعده های نادرست آثار نامطلوبی دارد

عصر ایران



هر کس خلاف امنیت کشور اقدام کند
قصاصت خواهد خورد

توصیه های مهم رهبری به نامزدهای انتخابات

رهبر معظم انقلاب اسلامی امنیت ملی و آرامش کشور را بسیار مهم دانستند و تأکید کردند اگر کسی بخواهد بر خلاف امنیت کشور اقدام کند قطعاً با میلی سختی مواجه خواهد شد. ایشان تأکید به عوامل القدر کشور و ملت ایران و ملت مخالفت بدخواهان با این عوامل القدر به همین تأکید که گفته شد، میان ملت و ملت ملت دشمنان نظام اسلامی برانگیزد و با تأکید بر اینکه امنیت و آرامش موجود کشور در منطقه پر آشوب یکی از اولویات جمهوری اسلامی است که مورد هدف قدرت های استکباری نیز قرار دارد. تأکیدهای انتخابات ریاست جمهوری را به چند موضوع مهم از جمله اعلام هر چه واقعیت است که مسائل اقتصادی و معیشت مردم در اولویت اول است، مطرح کرد.

۱۳

(آیت الله نوری همدانی)

نامزدی که دیگر رقب را تخریب کند اصلاح نیست

آیت الله حسین نوری همدانی از مراجع تقلید گفت: به طور قطع شروع انتخاباتی که دیگران را تخریب کند و فرو برانگیزد اصلاح نیست. وی روز چهارشنبه در درس خارج فقه خود در مسجد اعظم قم، با تأکید بر این که نامزدهای ریاست جمهوری از خروج کشور گران و گران و نهضت زامن به دیگر نامزدها اظهار داشت: انتخاب اصلاح به معنای انتخاب کسی است که صلاحیت بیشتری داشته باشد و نامزدی که در انتخابات انتخاباتی با تخریب دیگر نامزدها به آنها نهضت و نه اصلاح نیست.

مراسم احیاء شب نیمه شعبان

با حضور برادران و خواهران

دعای کمیل:

آقای سید علی حسینی نژاد

سخنران:

حجت الاسلام والمسلمین سید حسین مؤمنی

مدیحه سرایی:

آقای حسن اسد الهی

مناجات شعبانیه:

حجت الاسلام والمسلمین شهیدی

مکان:

چهار راه بازار - در جوار امامزاده ناصرالدین (عج السلام)
مسجد امام حسن عسکری (عج السلام)

زمان: پنجشنبه ۹۶/۲/۲۱ - از ساعت ۲۳/۴۵



استان قم - جوار امامزاده ناصرالدین (عج السلام)



دولت و ملت در پی ترمیم
بزرگ

نماینده مجلس شورای اسلامی
نماینده مجلس شورای اسلامی





جام حذفی فوتبال با برگزاری فینال جام حذفی بین تیم‌های نفت تهران و تراکتورسازی و معرفی قهرمان به پایان می‌رسد. فصل ۹۵–۹۶ فوتبال ایران امروز با برگزاری فینال جام حذفی بین تراکتورسازی تبریز و نفت تهران در ورزشگاه نفت و گاز اروندان خرمشهر به پایان می‌رسد تا از چهره دومین نماینده ایران در لیگ قهرمانان آسیا رونمایی شود. در این دیدار که از ساعت ۲۰:۳۰ فردا آغاز می‌شود تراکتورسازی می‌تواند با فتح جام حذفی، نماینده دوم ایران لقب بگیرد و خطر کاهش سهمیه ایران در لیگ قهرمانان آسیا را از خود دور کند. نفت هم تنها امیدش برای کسب سهمیه آسیایی پیروزی مقابل شاگردان قلمعنوبی است.

جام حذفی اسمبل یکی از «برائصراف‌ترین» مسابقات جام حذفی در دوره‌های قبل بود. ۱۶ تیم از حضور در مسابقات انصراف دادند که دلیل بیشتر این کناره‌گیری‌ها،مشکلات مالی تیم‌ها بود. تیم نفت و گاز گچساران را می‌توان شگفتی‌ساز جام حذفی این فصل دانست که با حذف تیم‌های خوزستانی فولاد و استقلال خوزستان، به جمع هشت تیم برتر این مسابقات راه یافت. در این میان اما نمی‌توان از نام قشقایی شیراز گذشت که توانست پرسپولیوس را در ضربات پنالتی، از دور رقابت‌ها حذف کند.

تراکتورسازان بدون روبرایی با تیم‌های لیگ برتری تا مرحله نیمه‌نهایی جام حذفی بالا آمدند و ذوب آهن، مدافع عنوان قهرمانی رقابت‌ها، تنها تیم لیگ برتری بود که تراکتورسازی تا پیش از فینال، موفق به شکست آن شد. فولاد پارسوج، ملوان اترلی، آیندهسازان برق شیراز و نفت و گاز گچساران، رقبای تیم

نفتی‌ها نیز چنین وضعیتی را تا پیش از مرحله یک‌چهارم نهایی جام حذفی تجربه کردند. این تیم با پیروزی مقابل

گفت‌وگو

زهویو:

آبی و قرمز را پرو کرده‌ام به زودی انتخاب می‌کنم

رحیم زهویو اکنون به عنوان شلمه‌پرهی نقل و انتقالات تابستانی فوتبال ایران

محسوب می‌شود و اعلام می‌کند به زودی از بین استقلال و پرسپولیس، تیم آینده‌اش را انتخاب خواهد کرد.

رحیم زهویو که ستاره فصل قبل فوتبال ایران محسوب می‌شد، بعد از قهرمانی

به همراه استقلال خوزستان، هواخواهان خاص خودش را داشت و بعد از نیم فصل ادامه حضور در ترکیب آبی‌پوشان خوزستانی، به پیشنهاد الشحانی پاسخ مثبت داد. این درحالی‌بود که در همان مقطع گفته می‌شود او راهی استقلال یا پرسپولیس خواهد شد و مذاکراتی نیز با این تیم‌ها داشت. با این حال با جدایی از اردوی تیم ملی راهی دوحه شد و باالشحانی‌ه قرارداد بست. حضور در قطر و لیگ ستارگان هرچند با موفقیت و گلزنی برای او همراه شد با این حال مصدومیت ناخواسته او را از هدفش دور کرد و اکنون بار دیگر به ایران بازگشته تا انتخاب بعدی‌اش این بار از بین استقلال و پرسپولیس باشد. گفتگوی خبرنگار ما با رحیم زهویو در خصوص تصمیمات و شرایطش را در ادامه می‌خوانید.

الشحانی به زور می‌خواست بازی کنم

روژه‌های سختی در قطر پشت سر گذاشتم که بیشتر آن از نظر عاطفی بود. من خیلی به خانواده و دوستانم و خصوصا ایران وابسته هستم و این مساله کارم را برای حضور در قطر سخت کرده بود. از همان روز اول این وابسته برایم به وجود آمد و بعد از آن نیز با توجه به مصدومیت شرایط سخت تر شد. وقتی مصدوم شدم دکترها اعلام کردند باید یک ماه و نیم استراحت کنم اما مسوولان الشحانی با توجه به شرایط تیم اصرار داشتند که خیلی زود بازی کنم.بعد از دو هفته به زور آنها بازی کردم و شرایط خیلی بدی بود. با این حال از خودم مسلما راضی هستم و توانستم در ۲۰۵ دقیقه‌ای که برای این تیم بازی کردم ۳ گل و ۳ پاس گل به جا بگذارم.

قراردادم را فسخ کردم

پول خوبی با توجه به قرارداد یک سال و نیمه‌ام الشحانی به من پرداخت می‌کرد و

همین مساله باعث شد تا آنها اصرار به بازی کردنم داشته باشند. اما همانطور که گفتم مصدومیت سختی را پشت سر گذاشتم و در نهایت اسمال تصمیم گرفت‌م قراردادم را فسخ کنم و درباره آ آیندم به زودی تصمیم خواهم گرفت.

دوری از ایران برایم سخت است

۲ پیشنهاد خوب از لیگ قطر دارم و البته باید از نظر مالی به گونه‌ای باشد که بتوانم شرایط سخت دوری از خانواده و ایران را تحمل کنم و به‌قولی اینجا را اول کنم و بروم قطر. طی یکی دو هفته آینده مشخص خواهد شد که به کجا خواهم رفت. راستش را بخواهید

از تمام تیم‌های ایرانی پیشنهاد دارم و آنها با آقای طیبی به عنوان مدیر برنامه‌هایم در حال

گفتگو هستند. با این حال همانطور که گفتم برای اینکه هدفم در فصل آینده را مشخص کنم به دو هفته فرصت نیاز دارم تا به جمع بندی در این خصوص برسم.

جای مهراد پولادی در تیم ملی خالی است

مهراد پولادی بازیکن با شخصیت و فوق العاده‌ای است و مطمئن جایش در تیم ملی خالی است. در آنجا او و علی جوکار که بازیکن شیرازی الشحانی بود کمک زیادی به من کردند.مهراد اما شخصیت فوق العاده‌ای دارد و برایش فرق نمی‌کند در ایران باشد یا پیرهان تیم دیگری را برتن کند و با غیرت و کیفیت فنی بالا تلاش می‌کند و جایش واقعا خالی است و امیدوارم مشکل او نیز برطرف شود و بتواند توانایی خود را برای ایران به کار ببرد.

پیشنهادهات خوبی از اروپا دارم

پیشنهادهات خارجی نیز دارم که مربوط به لیگ قطر، چین، هلند و یونان می‌شود. با این حال همانطور که گفتم اولویت اول من حضور در فوتبال ایران است و اصلا نمی‌توانم دوری از خانواده را تحمل کنم.قطر با توجه به اینکه نزدیک ایران است و هم‌زمان هستم شرایط بهتری داشت اما اگر از نظر مالی شرایط متفاوتی برایم‌نسبت‌به پیشنهادهای داخلی نداشته باشد نخواهم رفت.

ماجرای منتفی شدن قرارداد با استقلال

آقای منصوریان به من لطف داشتند و هیچ وقت زحمات ایشان را فراموش نمی‌کنم. در نیم فصل قرار بود به استقلال بروم که مشکلی پیش آمد و این انتقال شکل نگرفت. چیزهایی اتفاق افتاد که تصمیم گرفتم‌به پیشنهاد قطری جواب مثبت بدهم. اکنون نیز هیچ چیزی مشخص نیست و در ایران اگر قرار به بازی باشد به زودی تصمیم را اعلام خواهم کرد و مذاکره می‌کنم.

سال بعد هم با استقلال قهرمان است یا پرسپولیس لیگ اسمال را دنبال می‌کردم. خودم در نیم فصل بازیکنی تاثیرگذار در لیگ بودم و آمار گل زده و پاس گل خوبی داشتم. اما همان موقع هم گفتم که پرسپولیس با توجه به پتانسیلی که در اختیار دارد می‌تواند ۵-۴ هفته زودتر قهرمانی را از آن خود کند. مطمئن باشم در فصل آینده نیز شرایط اینگونه خواهد بود و استقلال و پرسپولیس با فاصله زیاد نسبت به دیگر رقبای ایران قهرمانی خواهند جنگید و همین مساله باعث است تا تصمیم به حضور در یکی از این دو تیم داشته باشم. هر دو از نظر بازیکن، مربی و کیفیت شرایط خوبی دارند و این مساله باعث خواهد شد تا قهرمان فصل آینده را نیز آنها تعیین کنند.

هدفم بازگشت به لیست تیم ملی است

به هر حال اکنون به تیم ملی دعوت نشده‌ام و این تصمیم کاردفنی و آقای کی‌روش است. من مصدومیتی ندارم و کاملا آماده هستم و پیش از این نیز از سوی آقای کی‌روش دعوت شده بودم. با این حال انگیزه بالایی دارم که بتوانم در مرحله بعدی اعلام لیست تیم ملی جایی در بین ملی‌پوشان داشته باشم و تمام تلاشم را برای رسیدن به این هدف خواهم کرد.

هیچ وقت درباره اشکان و سردار حرف ن‌زدم

من هیچ وقت نگفتم بهتر از سردار و اشکان و رضا قوچان نژاد هستم. وقتی به عنوان بهترین بازیکن هفته انتخاب شدم آن سایت قرار مصاحبه‌ای را ترتیب داد و به منزلم آمدند. در خصوص اینکه چرا در تیم ملی بازی نمی‌کنم پرسیدند که من گفتم این بازیکنان که هم‌بستی من محسوب می‌شوند در اروپا حضور دارند و شرایط بهتری از نظر حرفه‌ای اکنون دارند و درخشش خوبی نیز داشته‌اند و طبیعی است که کار سختی پیش‌رو داشته باشم. آنها حرفم را تحریف کردند و اشتباه نوشتند. من نگفتم بهتر از آنها هستم و هیچ وقت این را نمی‌گویم.

هر روز نگ آبی و قرمز را امتحان کرده‌ام، باید ببینم چه می‌شود

من با پیرهان آبی استقلال خوزستان بازی کرده‌ام، با پیرهان قرمز الشحانی هم به میدان رفتم.اینگه یک‌نگ کدیم پیرهان بیشتر به من می‌آید را نمی‌دانم و زمان همه چیز را مشخص خواهد کرد. من هیچ وقت نمی‌گویم و نگفتم‌ام که علاقه به کدام تیم دارم و استقلال و پرسپولیس هر دو محبوب هستند. باید ببینیم چه می‌شود و رحیم زهویو همیشه منتظر حتم خداسد و هر چه او بخواهد می‌شود. انتخاب بعدی‌اش از روی قلبش خواهد بود.

نفت - تراکتورسازی؛

فتح جام، پایانی خوش بر فصلی دشوار



مهرگان درمشر ایلام، نساجی قانمشهر و شهداری فومن، به جمع هشت تیم برتر رسید و در این مرحله با شکست استقلال به مرحله نیمه‌نهایی راه یافت. نفت در این مرحله با پیروزی مقابل سپاهان در دیداری جنجالی که دآوری بازی بسیار مورد انتقاد قرار گرفت و علی دایی نیز از کتار زمین اخراج شد، با تک‌گل ایمان مبعلی از روی نقطه پنالتی، زردپوشان اصفهانی را شکست داد و به فینال رسید.

طبق اعلام سازمان لیگ برتر فوتبال ایران، جاسم کرار تنها به قهرمانی این رقابت‌ها رسیده بود. نفتی‌ها نیز که تاکنون به

هیچ مقام قهرمانی نرسیده‌اند، بزرگ‌ترین افتخار خود در جام حذفی را در فصل ۹۴–۹۳ می‌بینند که آن هم با پیروزی ۳ بر یک ذوبی‌ها همراه بود. تراکتورسازی اما سه بار به فینال جام حذفی راه یافتند. فصل ۵۵-۵۶ نخستین دوره جام حذفی کشور برگزار شد. تیم‌های ملوان بندرانزلی و تراکتورسازی در این دوره به فینال رسیدند که ملوانان با پیروزی ۴ بر یک، جام را فتح کردند. تراکتورسازان در فصل ۷۴-۷۳ با راهایی به فینال جام حذفی، حریف بهمن کرج در این بازی شدند که در مجموع دو مسابقه رفت و برگشت، ۲ بر یک شکست خورد و برای دومین بار دستش از جام قهرمانی کوتاه شد. فصل ۹۳-۹۲، نخستین جام تراکتورسازی در تاریخ این باشگاه کسب شد که آن هم با پیروزی یک بر صفر مقابل مس کرمان رقم خورد.

این مسابقه، یادآور دیدار تلخ ۲۵ اردیبهشت ۹۴ است که جام قهرمانی را از هر دو تیم دور کرد. مسابقه‌ای که ۳-۰ مساوی شد اما به خاطر پخش شایعه تساوی ۲-۲ تیم‌های سپاهان و سایپا پس از پایان بازی، هواداران آذری از خوشحالی به خیال کسب عنوان قهرمانی به زمین مسابقه آمدند و خوشحالی کردند، خنده‌ای که دقایقی بعد و پس از اینکه متوجه شدند سپاهان با پیروزی ۲ بر صفر مقابل سایپا قهرمان لیگ برتر شده است، روی لبان پرشورا خشکید.

جام حذفی می‌تواند پابلی شیرین بر فصلی پرهیجان و البته سرشار از مشکل یکی از تیم بود باشد. تراکتورسازی می‌تواند با شکست نفت، دومین جام تاریخ خود را کسب کند و دوباره، شور و شادی را به جمع پرشورا بازگرداند. بازیکنان نفت هم که پیش‌تر آنها اعلام کرده بودند قصد ندارند در این تیم بمانند، می‌خواهند با خاطراتی خوش، نفت را به مقصد تیم جدید خود ترک کنند.



پژمان منتظری دیگر بازیکنی است که منصوریان قصد دارد از او به جای ادوانی استفاده کند. باید دید منصوریان و باشگاه استقلال در نقل و انتقالات چه سیاستی را در پیش می‌گیرند. آنچه مشخص است اینکه منصوریان دوست ندارد بر خلاف فصل گذشته در برخی از خریدهای خود عجله کند.

نام های جدید در فهرست کی روش

لیست جدید تیم ملی اعلام شد

مصدومیت در هیچ میدانی حضور نداشته است. مرد پرتغالی که علالت دارد از این گونه مهره های مصدوم در اردوهای آماده سازی بهره بردر کتعمانی زادگان را در جمع مدافعان مد نظر دعوت کرده تا اتفاقی جالب برای این بازیکن رخ بدهد. همین طور دعوت از حامد لک که در این فصل بازی های خوبی برای صبا و سپاهیا انجام داد و بازگشت او به لیست کارلوس کی روش قابل توجه است. برخلاف کتعمانی زادگان در این اردو خبری از وریا غفوری ملی پوش مصوم استقلال نیست. بازیکنی که در تمام اردوهای قبلی با وجود مصدومیت دعوت می شد این بار در فهرست کی روش جایی نگرفت تا رارمین رضاییان بدون تیم همچنان در جمع دعوت شده هایدیده شود. دیگر سورپرایز کارلوس می تواند وحید محمدزاده مدافع ذوب آهن باشد که برخلاف تصور همگان در جمع دعوت شده ها دیده می شود تا سهمیه باشگاه اصفهانی در تیم ملی بیشتر از قبل باشد.

اسامی ۲۰ بازیکن دعوت شده به اردوی آماده سازی تیم ملی در اتریش و بازی دوستانه با مونته نگرو به این شرح است، فهرستی که بازیکنان پرسپولیس، استقلال و استقلال خوزستان به دلیل حضور در مرحله حذفی لیگ قهرمانان آسیا فرصت حضور در آن را از دست دادند.

دروازه بانان:

امین رضاییان، محمدحسین کتعمانی زادگان، پژمان منتظری، مرتضی پورعلی گنجی، میلاد محمدی، عزت الله پورقاز، وحید محمدزاده، سعید آقاایی هافبک‌ها: مهدی ترابی، سعید عزت اللهی، علی کریمی، احسان حاج صفی، اشکان دژآگاه، احسان پهلوان مهاجمین: ساسان انصاری، کریم انصاریفر، سردار آزمون

اقدام عجیب کارلوس کی روش؛

اگر یک ایرانی کتعمانی زادگان را به تیم ملی دعوت می کرد چه می شد؟

هر چند بازیکن تحت قرارداد استقلال است اما در فهرست این تیم نیست. پرسش اینجاست که اگر یکی ایرانی سرمربی تیم ملی بود و بازیکنی با این شرایط را به تیم ملی دعوت می کرد با او چه می کردیم؟ آیا تندترین و شدیدترین انتقادها را از او مطرح نمی کردیم که چرا بازیکنی را دعوت کرده است که مصدوم بوده و بعد از عمل جراحی حتی یک دقیقه هم برای تیمش بازی نکرده است؟ کارلوس کی روش که البته اخلاقی های عجیب کم ندارد، این بار کاری کرده که از نظر رفتار فنی و حرفه ای هم جای ابهام دارد. او البته یک بازیکن دیگر را هم به اردوی تیم ملی دعوت کرده که به خاطر سرپیچی از دستورات سرمربی از تیمش اخراج شده و چندین ماهه است بازی نکرده است. این بازیکن رامین رضاییان است.

کاپیتان عراقی الو کره به پرسپولیس پیوست

روزنامه قطری از توافق نهایی کاپیتان عراقی الوکره با تیم فوتبال پرسپولیس سخن به میان آورد و نوشت که این مدافع عراقی با سرخ پوشان ایرانی قرارداد یک ساله امضا کرد. در حالی که پیش از این باشگاه پرسپولیس خبر از توافق خود با سعد ناطق، بازیکن نیروی هوایی عراق داد روزنامه الشرق قطر از پیوستن بازیکن عراقی الوکره به سرخ پوشان ایرانی خبر داد. روزنامه الشرق نوشت که تیم فوتبال پرسپولیس با علی حسین رحیمه، کاپیتان عراقی الوکره به توافق نهایی رسیده

 اخبار	
قلمعنوبی: در این چند سال چیزی که مهم نبود مردم بودند سرمربی تیم فوتبال تراکتورسازی تبریز گفت: در این چند سال چیزی که مهم نبود مردم بودند امیر قلمعنوبی در نشست خبری پیش از بازی فردای تراکتورسازی - نفت تهران در فینال جام حذفی گفت: جادار یک تستیبت به خاطر حادثه ناگوار مجلس گلستان داشته باشم. امیدوارم دولتمردان به فکر مردم باشند. در این چند سال چیزی که مهم نبود مردم بودند، اگر این آقایان ۵درصد به شعارهایی که می‌دادند و با ترویج که ایران دارد عمل می‌کردند وضعیت ایران خیلی بهتر بود و حوادثی نظیر پلاسکو و حوادث گلستان و آذربایجان شرقی و غربی و کردستان رخ نمی‌داد. آتشالله که دولت جدید شعار ندهد و به فکر مردم باشد و کار کند برای مردم که ما در این سی‌وخورده‌ای سال این موارد را ندیدیم. به علی دایی هم بابت در گذشت دایی‌اش تسلیت می‌گویم. همچنین صعودنمایندگان ایران به مرحله بعدی لیگ‌قهرمانان را تبریک می‌گویم. هر چند ذوب آهن بدشانسی آورد و صعود نکرد. وی افزود: ما در یک سال و خورده‌ای، واقعا زحمات زیادی کشیدیم. تیمم، تیم بسیار خوبی است. مدیون تک‌تک بازیکنان، کادر پزشکی و مردم آذربایجان هستم. آنها به من لطف داشتند. از اصحاب رسانه محلی نیز تشکر می‌کنم. لیقت مردم آذربایجان بیشتر از این هاست، اما به چیزی که می‌خواستند، نرسیدند. آذری‌ها بسیار با معرفت هستند. قلمعنوبی اظهار داشت: در مدتی که در این تیم بودم، به من لطف داشتند و کمک کردند. آذربایجان مردم شریفی دارد و امیدوارم به چیزی که لیاقتش را دارند، برسند. سال خیلی خوبی با آنها داشتم. زمانی که در اصفهان رفتم و ورزشگاه آنها را دیدم، گفتم چرا این فضا در تبریز نیست. امیدوارم مردم آذربجان به چیزی که می‌خواهند، برسند. از آنها حمایت می‌طلبم، اگر حرفی زدم بیشتر به خاطر منافع تیمهان است. پدر، پسر، معمولان صحبت‌ها را می‌کنند. اصول مربی‌گری همین است. سرمربی تراکتورسازی از شماره به دیدار تیمش مقابل نفت تهران، خاطرنشان کرد: نفت، تیم بسیار خوبی است که بازیکنان و کادر فنی خوبی دارد. امیدوارم هوا جوازه بدهد که بازی خوبی باشند. خرمشهر می‌تواند نمای ایران باشد. ما اعتراضی به بازی در اینجا نکردیم، چون اعتقاد داریم باید با دل‌مان در خرمشهر بازی کنیم. البته باید برنامه‌ریزی خوبی انجام می‌شد. هنوز بعد از جنگ به این شهر رسیدگی نشده و شرایط خوبی ندارد. من سال ۸۱ در اهواز بودم و این منطقه را دیدم. اگر یک روز پول نفت را به خرمشهر می‌دادند، این مشکلات الان وجود نداشت. شما کشورهای حاشیه خلیج فارس را ببینید. استعداد ندارند، اما امکاناتشان را ببینید. ورزشگاه‌های قطر مانند اولترافورد و اتر است جام جهانی را هم میزبانی کنند، اما این همه ثروت داریم و اینکه برخی شهرهایمان هیچ امکاناتی ندارند، جای تاسف دارد. هزاران سال قدمت دارد. آدم‌های بزرگی در ایران هستند، اما این وضع استادیوم‌های ایران است. قلمعنوبی شرایط جام حذفی و لیگ برتر را بسیار متفاوت دانست و گفت: بازی حذفی، شرایطش با لیگ فرق می‌کند. فردا باید نسبت به بازی قبل، باید یک مدل دیگر بازی کنیم. در بازی گذشته، علی‌رغم اینکه مصدومان زیادی داشتیم، اما مثل یک «تیم» بازی کردیم. همه بچه‌ها، آقای کبابی و بغیه، خیلی سختی کشیدند، اما هیچ کدام‌شان کمک‌کاری نکردند و با تمام وجود بازی کردند. امیدوارم فردا مردم آذربایجان را خوشحال کنم و یک جام به آنها هدیه بدهیم و بازی مستحکم‌کی ارائه کنیم. باید ابتدا تلاش کنیم که، ارتباط بین هافبک و مهاجمان‌شان را قطع کنیم. وی در پاسخ به سوال یکی از خبرنگاران مبنی بر اینکه آیا حالیت طلبطین شما، به منزله جدایی از تراکتورسازی است، گفت: نه، آقای کبابی و همه کسانی که با من کار کردند می‌دانند که من همیشه حالایت می‌طلبم. حتی هفته قبل هم طلایطین، خواستم. کار ما فراتر و شیب‌های زیادی دارد و وظیفه ما این است که حالیت طلبطیم، چون منافع شخص به منافع تیم را جعیت دارد. هینتمدیره و مدیرعامل باشگاه، شاید در آخر فصل بخواهند تصمیمات جدیدی بگیرند تا شرایط تیمشان را بهتر کنند. ما شرایطی که ما داشتیم، بازیکنانم ایثار کردند، چون رتبه ما می‌توانست خیلی بدتر از اینجا شود.	
دایی: تراکتورسازی خیلی از ما جلوتر است مربی تیم فوتبال نفت تهران گفت: برابر تراکتورسازی دنبال پیروزی هستیم و امیدوارم فردا گام محکمی برداریم. محمد دایی در نشست خبری پیش از بازی نفت تهران - تراکتورسازی در فینال جام حذفی، گفت: می‌دانید که تیم ما مشکلات زیادی در طول فصل داشت، اما فردا یک بازی حساس با تراکتورسازی داریم. بازیکنان ما زحمات زیادی کشیدند و متأسفانه در بازی قبلی‌مان خوب بازی کردیم و سزاوار باخت نبودیم. بازیکنان بسیار سختی کشیدند که با این مرحله برسند. امیدوارم فردا گام محکمی برداریم، چون بازیکنان‌مان زحمات زیادی می‌کشند. فردا به دنبال برد هستیم، چون لیاقت برد را داریم. مربی نفت اضافه کرد: ظلم‌هایی به تیم ما شده است اما برای این بازی، تمام مشکلات را فراموش کردیم. همه فکر و ذکرمان این است که با جام خرمشهر را ترک کنیم. بازیکنانم می‌خواهند نشان بدهند که فردا به دنبال برد هستند. وی در پاسخ به این سوال که آیا مشکلات تراکتورسازی، روی بازی فردا تاثیر می‌گذارد یا خیر، گفت: صدرصد این مسئله باعث می‌شود که بازیکنان آنها تمرکز نداشته باشند. اگر آنها در چند هفته اخیر مشکلاتی داشتند، ما از نیم‌فصل مشکلات به مراتب بیشتری داشتیم. با این شرایط، آنها که خیلی از ما جلوتر هستند، مشکلات و بی‌بوی‌هایی زیادی کشیدیم. این مسائل حاشیه‌ای هم به ما و هم به تراکتورسازی لطمه‌بزند. این مشکلات برای ما از ابتدای فصل وجود داشت. دایی درباره مشکلات تیمش، گفت: شما می‌دانید ما چه کسانی طرف حساب هستیم؟ ما خودمان نمی‌دانیم. کسی را در مقابل‌مان نداریم که بدین‌ما به چه کسی باید صحبت کنیم. مربی نفت گفت: ما غایبان زیادی در این بازی داریم که طبیعتاً تاثیرگذار خواهد بود، اما جایگزین این بازیکنان را داریم که بتوانند به بهترین شکل جای آنها را پر کنند.	
منشا امسال سال خوبی برای پرسپولیس و من خواهد بود مهاجم نیجرهای پرسپولیس گفت: به این دلیل این تیم را انتخاب کردم که باشگاه بزرگی است و هواداران زیادی دارد. کادوین منشا پس از عقد قرارداد با پرسپولیس گفت: خیلی خوشحالم که به یک تیم بزرگ امدام. من بعد از پیوستن به این تیم، واقعا احساس خیلی خوب و راحتی می‌کنم. پرسپولیس هواداران خیلی خوبی دارد و خوشحالم که به این تیم پیوستم. وی در پاسخ به این سوال که، دلیل انتخاب پرسپولیس چه بوده است عنوان کرد: پیشنهادات زیادی از تیم‌های ایرانی و حتی یکی دو پیشنهاد خیلی خوب از خارج از ایران داشتم اما در نهایت پرسپولیس را انتخاب کردم. از این جهت که پرسپولیس باشگاه بزرگی است و هواداران زیادی دارد به اینجا آمدم تا توانایی‌های خود را نشان دهم. منشا در پایان خاطر نشان کرد: هواداران پرسپولیس مطمئن باشند اسمال یک سال خوب برای باشگاه و همچنین برای خود من خواهد بود.	
کرار صلح‌نامه را امضا نکند مشکل ساز خواهد شد سرپرست تیم تراکتورسازی درباره آخرین وضعیت جسم کرار توضیحاتی ارائه کرد. ایوب ذوالفقاری درباره وضعیت جسم کرار اظهار کرد این بازیکن با توجه به محرومیتی که در بازی‌های اخیر داشت توسط کمیته انضباطی باشگاه با جریمه‌ای روبه‌رو خواهد بود. وی افزود: کرار قبل از بازی با نفت تهران در لیگ برتر خواستار دریافت پاسپورت خود شد و درخواست کرد تا صلح‌نامه‌ای نوشته‌شده و به امضای طرفین دربیاید که باشگاه نیز با دستور مدیریت عفاصا حساب مالیاتی این بازیکن را دریافت کرد و حتی مشکل خروجی او نیز بر طرف شد. مدیر تیم فوتبال تراکتورسازی خاطرنشان کرد: این بازیکن در ادامه برای امضای این صلح‌نامه قدم پیش گذاشت و این موضوع باعث شد تا این مسائل پیش بیاید و باشگاه نیز در حال حاضر این آمادگی را دارد که با امضای صلح‌نامه پاسپورت وی را در اختیار این بازیکن بگذارد. ذوالفقاری تأکید کرد: کرار در حال حاضر با توجه به تصمیم کمیته انضباطی هیچ طلبی از باشگاه ندارد ولی اگر این صلح نامه را امضا نکند در آینده می‌تواند با شکایت علیه تراکتور در فیفا مشکل ساز شود ولی ما می‌خواهیم این موضوع به صورت عادلانه پایان یابد.	

بیشتر بدانیم

نیمه پنهان چغاله بادام

چغاله بادام دارای حجم بسیار بالایی از فیبرهای قابل هضم و غیرقابل هضم است از این رو، مصرف بیش از اندازه آن در یک نوبت یا در یک روز، می تواند باعث احساس پری بیش از اندازه، نفخ شدید، دل درد و سوءهاضمه شود.

چغاله‌بادام جزو میوه‌های نارس طبقه‌بندی می‌شود و در واقع، یک مرحله قبل از تبدیل شدن به بادام است. پوست سبز و نسبتاً سفت آن همراه غشای سفید و سخت داخل آن، همان پوست‌های سفت بادام رسیده هستند. مغز آبدی و سفید آن هم همانی است که بعدها به یکی از مغذی‌ترین مغزها تبدیل می‌شود. چغاله‌بادام طرفداران زیادی دارد اما هنگام خرید و مصرف آن باید نکاتی را در نظر داشت.

چغاله‌ریز یا درشت

از نظر ارزش تغذیه‌ای و فواید و مضرات، هیچ تفاوتی بین چغاله‌های ریز و درشت وجود ندارد. ریز و درشتی چغاله‌ها به نوع بادام و جنس درخت آنها بستگی دارد. معمولاً چغاله‌های ریز، سفت‌تر و چغاله‌های درشت‌تر، تردتر هستند. این ویژگی به جنس پوست محصول نهایی آنها بستگی دارد. بنابراین اگر با جودین چغاله‌های سفت مشکل دارید، بهتر است سراغ ریز ترها بروید.

چغاله: کرک‌دار یا بدون کرک

اگر دقت کرده باشید، برخی از چغاله‌ها کرکی‌تر از سایر چغاله‌ها هستند. این مساله چندان ربطی به نوع چغاله ندارد و بیشتر به نارسی آنها مربوط می‌شود. چغاله‌های نارس‌تر، کرکی‌تر هستند و چغاله‌هایی که مدت بیشتری روی درخت مانده‌اند، کرک کمتری دارند. البته گاهی فروشندگان برخی چغاله‌ها را با اسکاچ یا پیر می‌شویند که این کار می‌تواند باعث از بین رفتن کرک چغاله شود. به هر حال ، کرک‌دار بودن یا نبودن چغاله‌ها هم دلیلی بر برتری‌شان نیست.

افراط‌منوع

چغاله‌بادام دارای حجم بسیار بالایی از فیبرهای قابل هضم و غیرقابل هضم است. از این رو، مصرف بیش از اندازه آن در یک نوبت یا در یک روز، می‌تواند باعث

احساس پری بیش از اندازه

نفخ‌شدید

دل‌درد

سوءهاضمه

شود. به همین دلیل بهتر است این میوه نارس را تنها در حد رفع هوس میل کنید و در مصرف آن افراط نکنید.

حتماً آن را بشوید

به هیچ عنوان چغاله‌بادام را بلافاصله پس از خریدن از دستفروشان ، مصرف نکنید. حتماً آن را با آب شرب و پاکیزه بشوید تا انواع آلودگی‌های محیطی را از این میوه نارس دور کنید. برخی از چغاله‌هایی که دستفروشان می‌فروشند، با آب‌های آلوده شسته می‌شوند و می‌توانند ناقل بیماری‌هایی مانند حصبه، وبا یا عوارض ناشی از آنها مانند، اسهال، استفراغ و حالت تهوع شوند.

خواص چغاله‌بادام

از آنجایی که چغاله‌بادام نوعی میوه نارس است، به هیچ عنوان نمی‌تواند معرف محصول نهایی خود (بادام) و خواص آن باشد. برخی از منابع به خواصی مانند پیشگیری از گرفتگی‌های عضلانی در اثر مصرف چغاله‌بادام اشاره کرده‌اند اما واقعیت این است که هنوز مشخص نیست چه مقدار از مصرف این محصول در چه مدت زمانی می‌تواند چنین تأثیری البته بدون بر جای گذاشتن عوارض ناشی از دریافت فیبر چغاله‌بادام داشته باشد. به هر حال، نکته مهم اینجاست که چغاله‌بادام در بیشتر موارد به‌عنوان یک خوراکی فصلی و هوساله مطرح بوده و هست و ما نمی‌توانیم تکیه چندانی بر خواص آن داشته باشیم. در طب سنتی تاکید شده مصرف چغاله‌بادام می‌تواند خشکی دهان را به‌طور موقت برطرف کند.

مننوعیت‌های چغاله‌بادام

بهتر است افراد مبتلا به نار‌احی‌های گوارشی مانند نفخ، سوءهاضمه و ریفلاکس اسید معده و کودکانی که توان جویدن ندارند و دستگاه گوارشان ضعیف است، چغاله‌بادام را با احتیاط و محدودیت‌های بیشتری میل کنند. چغاله‌بادام‌های تلخ هم مانند بادام‌های تلخ حاوی مقدار محدودی از اسید سبزریدرک و ترکیبی از سم خطرناک سیانور هستند و به همین دلیل استفاده از چنین محصولاتی می‌تواند باعث ایجاد درجاتی از مسمومیت در فرد شود.

علمی- فناوری

برنامه چین برای پر تاب ماهواره با آنتونوف

شود در هزینه‌های پرتاب صرفه‌جویی قابل توجهی می‌شود.

هواپیمای آنتونوف ۸۴ متر طول دارد و فاصله دو بال

آن از هم ۸۸ متر است.

این هواپیمای توانایی حمل بار را تا بیش از ۱۸۹٫۵ تن دارد و بدون بار می‌تواند ۱۸ ساعت پرواز مداوم و بدون نیاز به سوخت‌گیری داشته باشد. این هواپیمای ۵ حمله ناگانه‌ای با چرخ محسوب می‌شود و هر ساعت پرواز آن ۳۰ هزار دلار هزینه دارد.

در حال حاضر چین قصد دارد تا با اعمال تغییراتی در این هواپیمای قابلیت‌های مورد نظر خود برای پرتاب ماهواره با استفاده از آن را ایجاد کند. عملیاتی که ارزش

آن بیش از ۲۰۰ میلیارد دلار است.

از هواپیمای آنتونوف در شوروی سابق برای پرتاب ماهواره‌هایی با وزن ۱۰۵ تن استفاده می‌شد که پس از فروپاشی این کشور، آنتونوف نیز بازنشسته شد تا اینکه در سال ۲۰۱۳ روسیه از بازگشت آن خبر داد. در تصویر زیر تفاوت ساختاری هواپیمای آنتونوف با چند هواپیمای معروف از جمله نمونه‌های یونینگ و ایرباس را مشاهده می‌کنید.

هوش مصنوعی به کمک کودکان ربوده شده می آید



می‌کرد، اما از ماه گذشته میلادی شرکت بایدو (Baidu) به کمک Baobeihuijia کودکان ربوده شده و سرعتی بی‌نظیر شباهت بین تصاویر موجود در این وبسایت را تشخیص دهد.

ساخت دستگاه جدید فیز یوترابی بدون نیاز به فیز یوترابیست

هنگامیکه این الکترودها به محل مورد نظر نصب شد، بیمار می تواند از دستگاه کنترل کننده بدن دانی شوک به عضلات استفاده کند.

هنگامیکه این عمل به صورت مکرر توسط بیمار تکرار شود، عضلات آموزش دیده و تقویت می‌شوند و پس از آن بیمار بدون نیاز به هر گونه تحریک خارجی می‌تواند انجام خود را حرکت دهد.

محققان در آزمایشات بالینی از این دستگاه برای درمان بیماران استفاده کردند که به دلیل سکنه قادر به حرکت دادن اندام خود نبوده و در درمانهای متداول نیز نتایج‌ای‌نگرفته‌بودند.

آنها این دستگاه را به مدت ۱۰ روز و هر روز ۱/۵ ساعت بر روی این بیماران آزمایش کردند و پس از آن شاهد بودند که ۷۰ درصد از آنها دارای توانایی حرکت اندام فلج شده بودند.

در حال حاضر آنها قصد دارند تا این آزمایش را در مقیاس وسیع‌تری انجام دهند و پس از آن محصول خود را تجاری سازی کنند.



دندان های اولیه کودک سر بزند والدین باید عادات خوب بهداشت دهان و دندان را در منزل تمرین کنند. قبل از آنکه دندان های اولیه و موقت نوزاد سر بزند تمیز کردن لثه ها و مراقبت از آنها بسیار مهم است. بهتر است لثه نوزاد را با یک دستمال نرم یا گاز استریل و آب پس از هر بار شیر خوردن پاک کنید مزیت دیگر این کار در این است که ممکن است در اثر فشار و مالش ملامیمی که به لثه های او وارد می شود تا اندازه ای درد هنگام سر زدن دندان ها کاهش پیدا کند.

آموزش مسواک زدن دندان کودک نوپا ممکن است چند سالی را به خود اختصاص دهد بنابراین باید ابتکار را تا زمانیکه او ۶ یا ۷ ساله می شود با جدیت ادامه داده و حتی در این زمان مسواک زدن و عادات او را حتی زمانیکه خودش مسواک را به دست می گیرد تا قبل از ۶ یا ۷ سالگی تحت نظر قرار دهید.

راههای آموزش مسواک زدن به کودکان نوپا
تا زمانیکه کودک ۳ یا ۲ ساله است بهترین کار این است که والدین دندان های او را خودشان مسواک بزنند تا زمانیکه سطح هماهنگی و توجه به جزئیات مورنینز برای مراقبت بهتر از دهان و دندان در کودک بالا برود در حدود تولد ۲ یا ۳ سالگی کودک سعی کنید تا کم کم مسواک زدن را به او بیاموزید. برای این کار ابتدا خودتان مسواک زدن دندان های او را امتحان کنید سپس کاری را که انجام داده اید مجدد برای او تکرار کنید.

ساده ترین راه برای مسواک کردن دندان های کودک این است که او را در بغل خود نشاند و سر کودک را روی آرنج دست به شکل خم شده نگه دارید.

یک مسواک سر کوچک و نرم مونالیونی که با توجه به سن کودک برای او مناسب است انتخاب کنید و سپس به آرامی مسواک را داخل دهان او کرده به

سرعت دندان های کوچک او را بشوئید.

در طول روز ۲ مرتبه این کار را انجام دهید. یکبار در روز بعد از خوردن صبحانه و در هنگام بعد از ظهر پس از خوردن آخرین نوشیدنی. کودک ممکن است مسواک را بجود یا اینکه به سمت آن چنگ بزند. اجازه دهید تا او به این کار خود ادامه دهد اما در نهایت به آرامی سر او را به سمت عقب خم کرده و مسواکبزنید.

بهتر است در هنگام مسواک زدن کودک، مثل زمانیکه می خواهید به او غذا بدهید با کودک بازی کنید. سعی نکنید به زور دهان کودک را باز کنید. به او فرصت دهید تا عمل مسواک زدن را دوست داشته باشد. تعدادی هدیه و چیزهای تشویقی آماده کنید و زمانیکه او اجازه داد شما دندان هایش را مسواک بزنید آنها را به کودک بدهید.

خمیر دندان را به اندازه ای روی مسواک بریزید که تنها سه چهارم از آن را بپوشاند. میزان فلوراید داخل خمیردندان کودکان نسبت به بزرگسالان کمتر است. بنابراین از خمیردندان مخصوص کودکان استفاده کنید. استفاده از خمیردندان به مقدار زیاد منجر به ایجاد لک در دندانها می شود. بنابراین به کودک نوپای خود بیاموزید تا باقی مانده خمیردندان را از دهانش با آب دهان به بیرون تف کند. او نیازی ندارد که از آب پر کند.

مسواک زدن کل سطح دندان کودک نوپای خود را به تدریج آغاز کنید. سپس کم کم کل سطوح دندان ها را با مسواک پوشش دهید زمانیکه مشغول مسواک کردن دندان های او هستید یا او صحبت

کند و برایش مراحل مسواک زدن و کارهایی که انجام می دهید را توضیح دهید. تا سن ۳ سالگی به همین روش ادامه دهید و در مسواک زدن دندانها به او کمک کنید اما در این رده سنی سعی کنید مسئولیت مسواک زدن را بر عهده خودش بگذارید. پست سر کودک خود روی زمین بنشینید و از او بخواهید دراز کشیده و سرش را در دامن شما بگذارد به این ترتیب شما می توانید تمام دندان های او را ببینید و به راحتی به دندان های بالا و پایین او تسلط پیداکنید.

زمانیکه سرش را چرخاند یا به اصطلاح لول خورد مسواک را در دهانش در همان مسیر حرکت دهید. به خاطر داشته باشید وضعیت خوب مسواک زدن باعث می شود تا کودک شما به این کارعلاقه نشان دهد و این کار را تقلید کند پس سعی کنید زمانیکه مسواک می زنید کودک مسواک زدن شما را ببیند بعضی از کارگزاران به والدین پیشنهاد می کنند که همراه با کودک خود آنها نیز مسواک بزنند و بهتر است به هنگام مسواک زدن به یکی از آهنگهای کودکانه و مورد علاقه او نیز گوش فرا دهند.

زمانیکه کودک شما بزرگتر می شود اجازه دهید تا خودش مسواکش را انتخاب کند و همان رنگی را که می پسندد بردارد. این کار به افزایش علاقه و انگیزه او در مسواک زدن کمک می کند.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

۱۱ روش برای پیشگیری از کمردرد

آیا تا به حال دچار کمردرد شده اید؟ اگر چنین ردی را تجربه کرده اید، مطمئن باشید که تنها نیستید. به طور میانگین، چهار نفر از هر پنج نفر دچار کمردرد می شوند. همچنین، کمردرد پنجمین بیماری و یا دردی است که افراد بخاطر آن به پزشک مراجعه می کنند.

کمردرد انواع مختلفی دارد. از بروز درهای میهم تا احساس سوزش در کمر از جمله انواع دردهای کمر هستند. این درها ممکن است در هر فرد دلایلی متفاوت داشته باشند. گاهی این دردها ناشی از شکستگی، پیچ خوردگی و یا تصادفات هستند. گاهی هم بیماری هایی مانند آرتروز، فیبرومیالژی و تنگی کانال نخاعی از عوامل درد هستند. بسیاری از افراد نیز بخاطر اضافه وزن و کم تحرکی، به کمردرد دچار می شوند. دردهای کمر، معمولاً ظرف چند روز یا چند هفته التیام می یابند و درمان هایی همچون جراحی، به ندرت ضرورت پیدا می کنند. اما با رعایت استراتژی هایی که در این مطلب اشاره شده، می توانید در پیشگیری از شروع درد و جلوگیری از بازگشت آن به شکل مثبتی عمل کنید.

۱. تحرک و تمرینات بدنی خود را افزایش دهید

اگر از درد کمر خود شکایت دارید، شاید تصور می کنید که بهتر است از فعالیت بدنی خود بکاهید و بیشتر استراحت کنید.

البته یک یا دو روز استراحت ممکن است در کاهش درد موثر باشد؛ اما استراحت بیشتر از آن می تواند در درد شما بیافزاید. فعالیت فیزیکی می تواند در کنار کاهش التهاب و جلوگیری از تنش عضلانی، خون رسانی به ماهیچه های پشت را بیشتر کند و مواد مغذی را به مناطق آسیب دیده برساند.

سعی کنید قبل و بعد از ورزش، حتما بدن خود را به ترتیب گرم و سرد کنید.

۲. مراقب اضافه وزن باشید

اضافه وزن، خصوصاً در ناحیه میانی بدن می تواند منجر به تغییر مرکز ثقل بدن و فشار بیشتر بر کمر شود. اگر سعی کنید وزن خود را به حالت ایده آل و البته کمتر برسانید، می توانید به کاهش درد کمر کمک کنید.

۳. سیگار کشیدن را متوقف کنید

از آنجا که نیکوتین موجود در سیگار منجر به کاهش سرعت جریان خون به دیسک های ستون فقرات می شود، افراد سیگاری به مراتب شکایت بیشتری از درد کمر خود دارند. اگر سیگار می کشید و می خواهید از درد کمر رهایی یابید، شاید این مطلب به شما کمک کند تا علائم بهبود درد را حس کنید.

۴. وضعیت خواب خود را تغییر دهید

اگر شما مستعد کمردرد هستید، به هنگام مراجعه به پزشک، در مورد روش صحیح خوابیدن سوال کنید.

معمولاً خواب به بیل در حالیکه پاهایتان اندکی در حالت خم شده قرار گرفته باشند، موقعیتی است که بیشتر توصیه می شود. اگر خواب به پشت را ترجیح می دهید، توصیه می شود بالشکی کوچک را زیر زانوها و بالشکتی را هم زیر قوس کمر خود قرار دهید. البته یک تشک نرم و راحت نیز بسیار بر کاهش درد موثر است. دقت کنید که خوابیدن به شکم فشار بسیاری بر کمر می آورد و به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

۵. به نشستن و ایستادن خود توجه بیشتری داشته باشید

اگر مجبور هستید که ساعات طولانی به صورت نشسته کار کنید، برای جلوگیری از کمردرد از صندلی ای استفاده کنید که پشتی آن صاف و کمی از بالاتنه شما کوتاه تر باشد. همچنین توصیه می شود موقعیت شما پس از نشستن بر صندلی طوری باشد که زانوهای کمی بالاتر از باسن قرار گیرند.

در صورتی که مجبور هستید بیشتر به صورت ایستاده کار کنید، سعی کنید کشیده و قلم بایستید و سر خود را بالا بگیرید. همچنین در صورت امکان هر از چندگاهی به یکی از پاهایتان استراحت اختصاص دهید و هر ۱۵ دقیقه پای خود را تعویض کنید.

۶. به هنگام بلند کردن اجسام مراقب باشید

برای بلند کردن اجسام خم نشوید. بهتر است به جای خم شدن، به روی زانو های خود خم شوید و در حالیکه از عضلات شکم خود کمک می گیرید، نسبت به بلند کردن جسم مربوطه اقدام کنید. همچنین به هنگام بلند کردن وسایل مختلف، مراقب باشید که پیچ و تاب احتمالی در بدن خود ندیدید چرا که ممکن است به ستون فقرات آسیب بزنید.

۷. از کشش های پاشنه دار بر حذر باشید

این کشش ها فاش را جاذبه را به بخش میانی بدن منتقل می کنند. اگر ارتفاع پاشنه از یک اینچ (۲٫۵ سانتیمتر) بیشتر شود باید منتظر درهای وحشتناک کمر هم باشید. به همین دلیل حتی اگر مجبور به استفاده از این کشش ها هستید، مدت زمان استفاده از آنها از چند ساعت تجاوز نکند.

در صورتی که دچار کمردردی می شوید، توصیه می شود از کشش هایی با تفاعل پاشنه استاندارد استفاده کنید.

۸. شلوارهای بسیار تنگ را فراموش کنید

شلوار و البسه تنگ می تواند ر به هنگام نشستن، رفتن و یا حتی ایستادن منجر به تشدید درد کمر شوند.

۹. بر روی کیف پول خود نشنیدین

چنانچه عادت دارید کیف پول خود را در جیب عقب تان قرار دهید، برای مدت زمان طولانی بر روی آن ننشینید. برای مثال به هنگام رانندگی و یا کار کردن با کلمپیوتر خود، بهتر است کیف پولتان را از جیبتان در بیاورید.

۱۰. انتخاب صحیح کیف دستی و کیف کولی

کیفی را انتخاب کنید که بدنهای قابل تنظیم داشته و حمل آن آسان باشد. بندهای تنظیم شنی اجازه می دهند بتوانید وزن کیف را به طور مساوی روی شانه ها توزیع کنید. این مساله کمک می کند که حتی در صورتی که دچار کمردرد باشید، بتوانید با راحتی بیشتری کیف خود را حمل کنید.

۱۱. قوز نکنید

کمر بندهای مخصوصی وجود دارند که می توانند به عنوان مانعی کاربردی از قوز کردن جلوگیری کنند. استفاده از آنها پس از انواع خاصی از اعمال جراحی توصیه می شود. هر چند که استفاده از اینگونه کمر بندها تأثیر مستقیمی بر کاهش کمر درد ندارد، اما با توجه به اینکه از قوز کردن جلوگیری می کنند می توانند بر روی کاهش درد در ناحیه کمر موثر باشند.

خوردن این غذاها پس از ۳۰ سالگی ممنوع!

زندگی پس از ۳۰ سالگی باید با رژیم غذایی خاص خود همراه باشد و در نتیجه بهتر است که در میانسالی برخی غذاهای نامطلوب را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

سالگی و پس از آن دوره بسیار مهمی در زندگی هر فرد محسوب می‌شود و به همین خاطر متخصصان تغذیه نیز بر این امر تأکید دارند که در این سنین باید مصرف برخی از مواد غذایی را ترک کرد. این مواد غذایی ممنوعه برای پس از ۳۰ سالگی شامل شکلات اترژی، تنقلات، ذرت بو شده و امثال آنها است. زیرا مواد شیمیایی موجود در این خوراکی ها نمی‌تواند برای بدن مفید باشد و در این سن بدن نیاز به مواد مغذی بیشتری دارد. در دوره ۳۰ سالگی به بعد باید سعی کرد از نان سفید، اسنک‌ها و مواد افزودنی نان‌ها و حتی کلوچه‌ها در رژیم غذایی خود پرهیز نمود. اینها غذاهای پر کالری هستند و کالری اضافی موجود در آنها موجب اضافه وزن شما خواهد شد. در این دوره از زندگی خود باید از مصرف مواد غذایی “پودی” نیز دوری کرد زیرا این مواد اثر منفی روی پوست دارند. همچنین نوشیدنی‌های الکلی و قهوه در این فهرست گنجانده شده‌اند. کافئین باعث اختلال در کیفیت خواب می‌گردد و عوارض برای پری بدن دارد. به گزارش اسپوتنیک، در سنین پس از ۳۰ سالگی سعی کنید بیشتر از مواد غذایی سالم و گیاهی استفاده کرده و بیشتر به فعالیت‌های ورزشی و بدنی روی بیاورید.

عجیب ترین خاصیت کلم بروکلی!

محققان انگلیسی می‌گویند: یک ماده شیمیایی که به‌طور طبیعی در بروکلی تولید می‌شود، اثری‌م را در مغز فعال می‌کند که از آن در برابر مخرب ترین اثرات سکنه مغزی محافظت می‌کند.

محققان کالج لندن می‌گویند: مولکول ‘سولفورافان’ (sulforaphane) به‌طور طبیعی در این بروکلی و سبزی‌های مشابه آن تولید می‌شود و موجب فعال ساختن اثری‌می در مغز می‌شود که اثر محافظتی دارد.

به گفته این پژوهشگران، به‌زودی افراد در معرض ابتلا به سکنه مغزی می‌توانند با مصرف روزانه قرصی که از این ماده شیمیایی ساخته می‌شود، از مغز خود محافظت کنند.

محققان کالج لندن متوجه شدند که آنزیم یاد شده سلول های خطرناک را دیکالیز آزاد را در فرآیندی به نام استرس اکسیداتیو از بین می‌برد. استرس اکسیداتیو با ابتلا به بیماری هایی نظیر سرطان و آلزایمر از تباط دانه شده است.

محققان کشف این ماده شیمیایی را یک موفقیت بزرگ می‌دانند و می‌گویند کشف این ماده شیمیایی در بروکلی می‌تواند آسیب ناشی از سکنه های مغزی را کاهش دهد و زمینه مصرف روزانه یک قرص ساده و ارابری هزاران نفری که در معرض خطر سکنه مغزی قرار دارند، هموار سازد.

نیکت قلب انگلیس می‌بوده این تحقیقات را فراهم کرده، ضرورت ابلاغ درمان های جدید را برای پیشگیری از آسیب ناشی از سکنه های مغزی ضروری می‌داند.



