

نوبخت با اشاره به قضاسازی ها پیرامون چینش کابینه:

رئیس جمهور جوگیر نمی شود

رهبری درباره حصر چیزی را غیر قابل حل نمی دانند
تعداد زنان در دولت دوازدهم کم نمی شود

معاونینی که وزیر می شوند

تغییرات کابینه نهایی شد

دادستان تهران خبر داد

صدور کیفرخواست برای بقایی با پنج عنوان اتهامی

دادستان تهران از صدور کیفرخواست ۳۰ صفحه‌ای با پنج عنوان اتهامی در مورد حمید بقایی خبر داد و گفت که این پرونده در شرف ارسال به دادگاه است. عباس جعفری دولت آبادی روز یکشنبه چهارمین نشست شورای معاونان دادستانی تهران در موضوع تحقیقات

آیا فاصله قالیباف با روحانی واقعا یک در صد بود؟

جعبه سیاه قالیباف بالاخره باز شد

پراید یک تابوت کم دارد!

ساعت ۱۰ صبح پنجشنبه در حسینیه امام خمینی (ره)

جزئیات مراسم تنفیذ اعلام شد

جزئیات مراسم تنفیذ حکمرانست جمهوریخواهدم اعلام شد. به گزارش دفتر حفظ و نشر آثار آیت الله خامنه ای ، مراسم تنفیذ حکم دوازدهمین دوره ی ریاست جمهوری اسلامی ایران، صبح پنجشنبه ۱۲ مرداد ۹۶ در حسینیه ی امام خمینی قدس سره برگزار خواهد شد. این مراسم از ساعت ۱۰ صبح پنجشنبه در حسینیه ی امام خمینی قدس سره، در محضر حضرت آیتالله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی و با حضور رؤسای قوا، رئیس مجلس خبرگان رهبری، مقامات کشوری و لشکری، علما و دانشگاهیان، جمعی از سفرا و نمایندگان بلندپایه ی کشورهای خارجی برگزار می‌شود و در شبکه‌های مختلف رادیویی، تلویزیونی و شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی به صورت زنده پوشش داده خواهد شد.در این برنامه وزیر کشور، گزارش از روند برگزاری انتخابات دوازدهم ریاست جمهوری را ارائه می‌کند سپس حجت‌الاسلام والمسلمین محمدی

معاونینی که وزیر می شوند

تغییرات کابینه نهایی شد

تغییرات در کابینه دوازدهم تقریباً نهایی شده است و رئیس جمهور تصمیم گرفته بیشتر وزرای جدید از معاونان همان وزارتخانه باشند. بر پایه این گزارش، در وزارت دادگستری سید علیرضا آریایی جانشین مامعلفی پورمحمدی خواهد شد.در وزارت دفاع نیز اسیر سرریپ جاشمی از امرای ارتش و جانشین کنونی سردار دهقان بر این منصب خواهد نشست.سید عباس صالحی معاون فرهنگی وزارت ارشاد در دولت یازدهم جانشین صالحی امیری خواهد شد.در وزارت ارتباطات و فن آوری اطلاعات نیز آذری جهرمی از معاونان محمود واعظی جایگزین او خواهد شد. موضوعی که خود واعظی نیز تان سحه گذاشته است.در وزارت علوم، تحقیقات و فناوری دکتر خاکی صدیق رئیس دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی به عنوان وزیر معرفی خواهد شد.حبیب الله بی‌طرف وزیر نیرو در دولت دوازدهم خواهد بود.در وزارت اقتصاد با اینکه در آخرین رازرتی‌ها قرار بود محمود کریشیان معرفی شود اما شنبه شده محمد نهاوندیان به عنوان گزینه اصلی دولت انتخاب شده است.در وزارت صنعت،

وزارت راه و شهرسازی سازمان پتادر و دریانوردی

آگهی

بااستناد رونوشت سند شماره ۲۴۸۲۳ مورخ ۹۵/۱۲/۱۵ دفتر اسناد رسمی شماره ۱۵ ذیر آقای محمدرضا رهبر مدعی فرزند عبدالرضا با شماره ملی ۰۰۵۷۳۳۷۳۰۷۸ و خاتم آذریصدخت طباطبایی فرزند سید موسی با شماره ملی ۰۰۳۰۷۴۶۹۷۹۴ تمامی شش دانگ مالکیت پارج موتوردار روینکا به شماره ثبت ۱۲۳۳- بندرعباس را به آقایان عبدالهدهدی مؤمنی فرزند باقر با شماره ملی ۳۵۷۹۹۵۱۸۷۴ به میزان ۴ دانگ و علی مؤمنی فرزند باقر با شماره ملی ۳۵۷۹۵۹۳۱۴۵ انتقال قطعی داده است. مراتب به استناد ماده ۲۵ قانون دریایی ایران آگهی می گردد. ۱۳۲۹/م الف

وزارت راه و شهرسازی سازمان پتادر و دریانوردی

آگهی

بااستناد رونوشت سند شماره ۱۳۹۹۵/۰۱/۲۶ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۷۳کنارک، آقای رحیم بخش پرینو فرزند شعبان به کد ملی ۳۶۵۱۳۷۶۱۵۱ تمامی ۶ دانگ شناور لنج صیادی به شماره ثبت ۴/۳۱۶۶ چهار را به آقای ایمان پرینو فرزند رحیم بخش به کد ملی ۷۲۵۰۰۷۲۳۵۸۳ انتقال قطعی داده اند . مراتب به موجب ماده ۲۵ قانون دریایی ایران آگهی می گردد. ۱۳۷۶/م الف

آیت الله سید حسین موسوی تبریزی در گفتگو با «ایمان»:

قم استاندار صفر کیلومتر نمی خواهد

شاخصه های استاندار آینده قم

کم کاری مسئولان منتسب به آقای لاریجانی در قم به حساب ایشان نوشته می شود

مقصر اصلی مشکلات اصلاح طلبان قم خودشان هستند

مدیرانی که خلاف اهداف دولت حرکت کرده اند، باید کنار گذاشته شوند

اصلاح طلبان قم برای موفقیت باید اختلاف را کنار بگذارند

اصلاح طلبان دنبال سهم خواهی نیستند



مجلس ایران: آقای مهر قلی



تماشای فیلم و سریال رو استارت بزن...

seema
IPTV VOD

iseema.ir

iseema_iptv

فقط
۹۹،۱۹۰
تومان



بدون مصرف اینترنت با نصب و شارژ اولیه

پخش زنده، سریال ها و فیلم های روز دنیا دوبله و زیرنویس،
سریال و فیلم های ایرانی، شبکه های اختصاصی



ثبت نام در تمام مراکز مخابرات

آندو به یک عدد خاص رسید!

رکورد عجیب تیموریان در فوتبال ایران



کاپیتان پیشین تیم ملی فوتبال ایران که تلاش دارد در فهرست این تیم برای جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه قرار بگیرد از حیث تغییر تیم رکورد عجیبی را از خود برجای گذاشته است.

آندرانیک تیموریان با عقد قراردادی یک ساله به تیم فوتبال گسترش فولاد تبریز پیوست تا لیگ هفدهم را با این تیم تبریزی تجربه کند. گسترش فولاد هفتمین تیم از لیگ برتر، سومین تیم تبریزی، هشتمین تیم ایرانی و سیزدهمین تیم باشگاهی است که وی آندرانیک تیموریان با پیراهن آن به میدان می‌ورد تا از این حیث به یک رکورد جالب توجه برسد.

تیموریان که در تیم‌های پایه استقلال رشد کرد و به فوتبال ایران معرفی شد، بعد از جدایی از امیدهای استقلال به تیم عقاب پیوست تا این تیم اولین تیمی باشد که وی در رده بزرگسالان در آن بازی کرده است. تیموریان بعد از یک فصل حضور در تیم عقاب راهی تیم لوپسلم شد تا دوران طلایی فوتبال خود را در مشهد آغاز کند. در اوایل دهه هشتاد خط میانی رویایی تیم لوپسلم توسط آندو، مجتبی جباری و حسین بامادی شکل گرفته بود.

تیموریان در خط میانی سیاه جامگان آنقدر خوش درخشید که برای اولین بار به پیراهن ملی رسید و بعد از درخشش در ترکیب تیم ملی کشورمان در جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان مورد توجه تیم بولتون انگلستان قرار گرفت تا از لوپسلم مستقیم لژیونر شود.

آندو از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۰۸ در این تیم لیگ برتری انگلستانی عضویت داشت اما توقیف چندانی در این تیم نداشت و تعداد بازی های او بیشتر از ۲۰ نشد. وی در پایان فصل ۲۰۰۸-۲۰۰۷ از این تیم لیگ برتری جدا شد و به تیم فولام پیوست. اما در این تیم به یک نیمکت نشین تبدیل شد و این باشگاه در سال ۲۰۰۹ ملی پوش ایرانی‌اش را به صورت قرضی به تیم بارنزلی فرستاد تا تیموریان حدود ۱۱ بازی با پیراهن این تیم داشته باشد. تیموریان در سال ۲۰۱۰ به تیم فولام بازگشت اما چون باز هم شانس بازی در رده بزرگسالان در آن بازی کرده است. تیموریان بعد از یک فصل حضور در تیم عقاب راهی تیم لوپسلم شد تا دوران طلایی فوتبال خود را در مشهد آغاز کند. در اوایل دهه هشتاد خط میانی رویایی تیم لوپسلم داد و تنها ۴ بار موفق به گلزنی شد.

برخلاف خیلی از پیش‌بینی‌ها مقصد آندو

در ایران نه استقلال بود و نه دیگر تیم‌های مدعی آن زمان. بلکه او به تبریز رفت و پیراهن سرخ تراکتورسازی را بر تن کرد تا بازگشت باشکوهی به فوتبال ایران با پیراهن تراکتورسازی داشته باشد. این برای اولین بار بود که آندو حضور در فوتبال تبریز را تجربه می کرد.

وی بعد از یک فصل حضور در تیم تراکتورسازی به استقلال بازگشت و برای اولین بار بعد از جدایی از تیم امیدهای استقلال با پیراهن تیم بزرگسالان این باشگاه در فوتبال به میدان رفت. وی دو فصل با پیراهن آبی‌های پایتخت به میدان رفت و بعد از درخشش در این تیم به لیگ ستارگان قطر رفت. «الخریطات» اولین تیم قطری بود که کاپیتان سابق تیم ملی ایران در آن بازی کرد.

طول دوران حضور آندو در این تیم به بیشتر از یک فصل نرسید و تیموریان با ۲۰ بازی و بدون گل زده الخریطات را ترک کرد و بار دیگر به استقلال بازگشت.

تیموریان در بازگشت دوباراش به استقلال یک و نیم فصل در این تیم بازی کرد و بعد از آن که با امیر قلعه نویی به مشکل برخورد، این تیم را به مقصد تراکتورس ترک کرد تا دومین مقطع حضور خود در این تیم را تجربه کند.

میلان برای خرید کاستا با مندرز وارد مذاکره شد

با وجود تمایل مهاجم اسپانیایی تیم فوتبال چلسی، با بازگشت به تیم سابقش، روسوتزی قصد دارد او را برای بازی در سری A وسوسه کند.

در حالی که کمتر از یک ماه به پایان بازار نقل و انتقالات تابستانی فرصت باقی مانده، آ پنده دیه‌گو کاستا هنوز در هاله‌ای ابهام قرار دارد.

آنتونیو کونته سرمربی چلسی به مهاجم اسپانیایی تیمش اجازه شرکت در تمرینات پیش فصل را نداده است اما او هم حاضر نیست که به هر تیمی ملحق شود و فقط خواهان بازگشت به تیم سابقش التیتیکو مادرید است. بر سر راه بازگشت او به رخی پلانکو اما یک مانع بزرگ وجود دارد که آن محرومیت تیم اسپانیایی از خرید بازیکن تا ماه ژانویه سال ۲۰۱۸ است.

میلان اما در این میان قصد دارد کاستا را از بازگشت به مادرید منصرف کند و او را بخرد. میلائی‌ها در تابستان اسمال تقریبا برای تمام مناطق میدان بازیکن جدید خریده‌اند جز خط حمله که از هیچ یک از گزینه‌های‌شان (الوارو موراتا، پیر امریک اولیویانگ و دیه‌گو کاستا) پاسخ مثبت نگرفت‌اند و حالا می‌خواهند شانس خود را برای خرید کاستا امتحان کنند و به همین منظور با ژرژ مندرز مدیر برنام‌های این بازیکن اسپانیای وارد مذاکره شده‌اند.

به نظر می‌رسد چلسی هم ترجیح می‌دهد که کاستا را به میلان بفروشد به خصوص که پافشاری این

بازیکن ملی‌پوش برای پیوستن به التیتیکو مادرید آنها را در یکی دو ماه اخیر آزار داده است.

در هر صورت اگر میلان نتواند کاستا را برای بازی در ایتالیا متقاعد کند، تنها دو گزینه دیگر خواهد داشت که یکی از آنها اولیامیانگ است که جذب او از دورتموند مستلزم خرج کردن پولی هنگفت در حدود ۸۰ تا ۹۰ میلیون یورو است و دیگری نیکلا کالینیچ، مهاجم فیورنتینا که جذب او آسان‌تر خواهد بود.

کند. گل زدن به استقلال قلعه نویی و کندن ستاره های ژنرال از روی شانه معروف ترین صحنه‌ای بود که این بازیکن در دومین مقطع حضورش در تراکتورسازی خلق کرد. آندو در حضور دوباراش در تراکتورسازی ۳ بار موفق به گلزنی شد که یکی از این سه گل به تیم استقلال بود.

وی در پایان فصل یکبار دیگر مسافر قطر شد و این بار تیم ام‌صلال مقصد این ملی پوش ایرانی بود. آندو فصل و یا بهتر بگوییم نیم فصل متوسطی را با ام صلال پشت سر گذاشت تا شانس مجددی برای حضور در لیگ ستارگان قطر نداشته باشد. در واقع ام‌صلال آخرین تیم خارجی بود که کاپیتان سابق تیم ملی کشورمان در آن بازی کرد.

تیموریان در بازگشت دوباره به ایران پیراهن تیم سایپا را بر تن کرد. آندو در نیم فصل حضورش در تیم سایپا اصلا دوران موفق‌ی را تجربه نکرد و مصدومیت‌های بی‌دریی گریبان

این بازیکن را گرفت تا در یک نیم فصل بیشتر از ۴ بار با پیراهن این تیم به میدان نرفته باشد. این بازیکن ابتدای لیگ شانزدهم به تیم ماشین سازی پیوست تا گرانترین بازیکن تاریخ این باشگاه باشد و در حالی که نیم فصل به امید بازگشت به استقلال با هر زحمت و قیمتی که شد رضایتنامه‌اش را از این باشگاه دریافت کرد، با محرومیت استقلال از نقل و انتقالات مواجه‌شد و به ناچار پیراهن تیم نفت تهران را بر تن کرد و با این تیم به قهرمانی جام حذفی رسید. به احتمال زیاد این آخرین جامی بود که آندو بعنوان بازیکن بالای سر برد. بازیکن پیشین استقلال و نسبتا بسیلاری امیدش برای حضور در جام جهانی روسیه پایین آمده است، بار دیگر به تبریز بازگشت و اینبار پیراهن تیم گسترش فولاد تبریز را بر تن کرد.

تیموریان در دو فصل اخیر هر نیم فصل پیراهن یک تیم را بر تن داشته است و اگر او با همین روند پیش برود ممکن است در نیم فصل از گسترش جدا شود.

این بازیکن با تجربه و کهنه کار فوتبال کشورمان تاکنون برای ۸ تیم باشگاهی در ایران و ۵ تیم باشگاهی در خارج از ایران بازی کرده است. او پیراهن ۳ تیم انگلستانی و ۲

تیم قطری را بر تن کرده است. تیموریان در ایران تنها در شهرهای تهران، مشهد و تبریز فوتبال بازی کرده است و در تیم‌های استقلال و تراکتورسازی بیشتر از یک مقطع بازی کرده است. در حالی که چهار تیم تبریزی تراکتورسازی، ماشین سازی، گسترش فولاد و شهرداری تبریز سابقه حضور در لیگ برتر را دارند، این بازیکن برای سه تیم از این چهار تیم بازی کرده است و تنها برای تیم شهرداری تبریز در لیگ برتر توپ نزده است.

تیموریان تاکنون ۱۶۲ بار در لیگ برتر به میدان رفته که در این میان او با ۶۱ بازی با تیم ام صلال و الخریطات قطر انجام داده است و در مجموع این ۵۹ بازی تنها ۲ بار موفق به گلزنی شده که هر دو گل را برای تیم بولتون به ثمر رسانده است.

آندو از تعداد ۵۹ بازی که با پیراهن ۵ تیم خارجی به میدان رفته است با انجام ۲۰ بازی برای بولتون بیشترین تعداد بازی را برای این تیم داشته و برای تیم فولام تنها یک بار به میدان رفته که طبیعتا کمترین تعداد بازی را برای این تیم انجام داده است.

افتخارات این بازیکن در رده باشگاهی به دو بار قهرمانی در جام حذفی خلاصه می شود. وی ابتدا در سال ۹۱ با استقلال به این افتخار رسید و در سال ۹۶ با پیراهن تیم نفت تهران جام حذفی را برای دومین بار بالای سر برد. نکته عجیب این است که آندو هرگز طعم قهرمانی لیگ برتر با پیراهن هیچ تیمی را نچشیده‌است.

آندرانیک تیموریان با داشتن سابقه بازی در یک تیم از مشهد، (با احتساب گسترش فولاد)

۳ تیم از تبریز و ۴ تیم از تهران مجموعا در ۸ تیم تهران، ۲ تیم انگلستانی و ۲ تیم قطری و بر تن کردن پیراهن ۱۳ تیم باشگاهی دارای یک رکورد جالب در این زمینه باشد.

کلوپ: کوتینیو را به بارسلونا نمی‌دهیم

یورگن کلوپ پیش از دیدار جام آئودی در خصوص شرایط کوتینیو و پیشنهاد بارسلوای این بازیکن صحبت کرد.

لیورپول در جام آئودی باقمقابل بایرن مونیخ به میدان پرود و یورگن کلوپ در کنفرانس مطبوعاتی پیش از این دیدار در خصوص مسائل مختلفی صحبت کرد. در ابتدای فصل هشتیم وایداسعی کتیم باسرعت بیشتری به آمادگی بالایی برسیم، مشکلی برای بازی مقابل بایرن مونیخ ندارم چرا که با تیم‌های مختلفی به‌این شهر آمدم. برای قهرمانی در لیگ برتر تلاش می‌کنیم. کار دشواری داریم اما تیم قدرتمندی داریم و می‌توانیم به اهداف خود دست یابیم. اگر شرایط خوبی داشته باشیم می‌توانیم حتی بهتر از قبل بازی کنیم و دیدار مقابل بایرن فرصت خوبی خواهد بود تا شرایطمان را بسنجیم که کدام یک از ما برتر هستیم. بارسلونا برای به خمنت گرفت کوتینیو با لیورپول وارد مذاکره شده است اما این باشگاه پیشنهاد بارسا را رد کرده است، کلوپ در این خصوص تفسر افزود: پاسخ ما نه است و این هیچ مفهوم و هیچ تعبیر دیگری نخواهد داشت. اطلاع بیشتری در خصوص کوتینیو ندارم که بگویم.

در این تیم قدرتمندی داریم و می‌توانیم به اهداف خود دست یابیم. اگر شرایط خوبی داشته باشیم می‌توانیم حتی بهتر از قبل بازی کنیم و دیدار مقابل بایرن فرصت خوبی خواهد بود تا شرایطمان را بسنجیم که کدام یک از ما برتر هستیم. بارسلونا برای به خمنت گرفت کوتینیو با لیورپول وارد مذاکره شده است اما این باشگاه پیشنهاد بارسا را رد کرده است، کلوپ در این خصوص تفسر افزود: پاسخ ما نه است و این هیچ مفهوم و هیچ تعبیر دیگری نخواهد داشت. اطلاع بیشتری در خصوص کوتینیو ندارم که بگویم.

کیمیا عزیزاده: برای بازگشت عجله ندارم

باید طول درناتم کامل بشود و بعد برگردم.

او درمورد واکنش‌های مردم در طول مدت بیماری‌اش نیز ، گفت: از این که می‌دیم همه مردم نگرانم بودند و برابم دعا می‌کردند خیلی خوشحال شدم. می‌انستم که در مرکز توجه هستم و هرکرم می‌تواند بازخوردی داشته باشد و می‌توانم با مردم توانایی زنان ورزشکار را ثابت کنم. ورزش زنان ما نسبت به قبل خیلی پیشرفت کرده و نمودار صعودی را طی می‌کند. دختران ما به تلنگر احتیاج داشتند تا به آن‌ها ثابت شود چیزی کم ندارند. چون قیلا خیلی‌ها برای مدال به المپیک رفتند اما نتوانستند. این در ناخودآگاه آن‌ها بود که در مسابقات بزرگ مثل المپیک نمی‌توانند مدال بگیرند و دور از ذهن بود. خداراشکر مدال من حادی ذهن‌ها را تغییر داد. کیمیا با تأکید براین که بعد از المپیک دیدگاه خانواده‌ها نسبت به ورزش بانوان تغییر کرد، توضیح داد: خیلی‌ها به توکواندو رو آوردند و حتی در باشگاهی که من تمرین می‌کنم خیلی‌ها نیت‌نام کردند. الان همه کوچکترین کاری که من در تمرینات انجام می‌دهم را تقلید می‌کنند این هم خوب است هم بد. چون ممکن است کار اشتباهی انجام دهم به هر حال هیچ کس کامل نیست ولی از این جهت که شاید بتوانم به کسی کمک کنم خوب است. امیدوارم حضورم و حرقم باعث شود تا چند سال دیگر زنان ایرانی قهرمان زیادی در المپیک داشته باشیم. یکی از آرزوهای من این است که بتوانم به کسانی که توکواندو را شروع کرده‌اند کمک کنم و روزی آن‌ها را روی سکوی المپیک ببینم.

پاسخ شرکت ملی نفت به اعتراض سیدجلال و بیرانوند

شرکت بهنام پیشروی کیش، مالک جدید متعهد به پرداخت مطالبات بازیکنان تیم نفت تهران است. پس از یک سال و اندی جنجال درباره مطالبات باقی مانده بازیکنان سابق نفت که چهره های مهمی مثل علیرضا بیرانوند وسیدجلال حسینی نیز درمیان آنها وجود دارد، اداره کل روابط عمومی وزارت نفت در پی طرح ابهام هایی درباره تیم و اظهار شده نفت تهران و به منظور تنویر افکار عمومی اطلاع‌ای صادر کرد.

در این اطلاعیه آمده است: به اطلاع می‌رساند باشگاه ورزشی نفت در تاریخ ۹۵/۴/۲۴ پس از طی مراحل قانونی به شرکت بهنام پیشو کیش واگذار گردیده و از همان تاریخ باشگاه در اختیار این شرکت قرار گرفته و عزل و نصب مدیران نیز توسط آن باشگاه صورت گرفته است.

در قرارداد فروش باشگاه به صراحت آمده است که پرداخت دیون باشگاه ومطالبات اشخاص حقیقی وحقوقی کلاً به عهده خریدار (شرکت بهنام پیشرو کیش) است و این شرکت متعهد است که نام باشگاه را تغییر داده و از عنوان «نفت» استفاده نکند.

با توجه به واگذاری ۱۰۰ درصد سهام باشگاه نفت تهران، شرکت ملی نفت ایران هیچگونه مسوولیتی در قبال اشخاص حقیقی وحقوقی نداشته و خریدار باشگاه ضمن تعهد در قبال سهامداران باشگاه در قبال اشخاص حقیقی وحقوقی مسئولیت نیز متعهد ومسئول است.

به این ترتیب طلبکاران نفت تهران باید مطالبه خود را از شرکت بهنام پیشرو پیگیری کنند.

البته بهنام پیشرو نیز تا به حال پاسخ بازیکنان و کادر سابق نفت را نداده و البته از فصل گذشته نیز مبلغی را به کادر جدید متعهد است.

با کنار کشیدن شرکت نفت، کار نفتی های سابق برای دریافت طلب ها سخت تر هم شده است.

چهارشنبه - یازدهم مردادماه ماه ۱۳۹۶ — سال سیلستم - شماره ۴۳۴۰

آساید

سلطانی‌فر:

در کار با هیچ کس شوخی ندارم!



وزیر ورزش و جوانان اعتقاد دارد دولت دوازدهم به مطالبات مردمی که حماسه وار یای صندوق‌های رای رفتند، پاسخ بدهد.

مسعود سلطانی‌فر درباره برخی مسائل مربوط به ورزش کشور صحبت‌هایی داشت که ماحصل آن را در ادامه می‌خوانید:

کمک مالی به سرخانی‌ها

بر اساس قوانینی که داریم، در ورزش حرفه‌ای مانمی‌توانیم کمک مالی به باشگاه‌ها انجام دهیم. با این حال استنباط ما بر این است که مدیریت این دو باشگاه نسبت به گذشته نظم پیدا کرده است. واقعیت این است که شیوه اداره این دو باشگاه باید از حالا در تیم بیاید و به باشگاه تبدیل شود. قصد ما این است که مسائل سرخانی‌ها را با انتخاب مدیران باتجربه وباسابقه ورزشی و اقتصادی نظم بدهیم و ساماندهی کنیم، به هر حال ظرفیت کسب درآمد در این دو باشگاه بیشتر از این است اما می‌بینیم که آنها در یکسال و نیم گذشته بدون اتکابه کمک‌های دولتی و از طریق اسپانسر هزینه‌های خود را تأمین کردند.

مشکل اصلی استقلال و پرسپولیس بدهی‌ها است

مشکل اصلی که استقلال و پرسپولیس با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، بدهی‌های آنها است که از سال های گذشته به جا مانده است. باید به گونه ای ساماندهی شود که از ظرفیت‌های در آمدرایی استفاده کرده و علاوه بر تأمین هزینه‌ها درآمد بیشتری عاید دو باشگاه شود.

فدراسیون فوتبال برای تبلیغات محیطی در حال مذاکره است

در بحث درآمذایی باشگاه‌ها هم تبلیغات محیطی مهم است و هم حق پخش تلویزیونی. در امر تبلیغات محیطی فدراسیون فوتبال خود مسائلا را پیگیری می‌کند. قطعا تبلیغش خصوصی و شرکت‌های مختلف صحبت می‌شود تا این مشکل رفع شود. در موضوع حق پخش هم در صحبتی که با آقای علی عسگری، رئیس صداوسیما داشتیم، قرار شد سیاست برد- برد را طراحی و اجرا کنیم که بر سر کلیات توافق کردیم و فقط باید در جزئیات به توافق برسیم.

نیاید بهره چینی در فوتبال و سایر فدراسیون‌ها باشد

انتخاب دبیرکل فدراسیون جزو مسائل داخلی فدراسیون‌ها است که بر اساس اختیارات قانونی تصمیم می‌گیرند. حقیقتا ما دنبال این نیستیم که مهرباری در فدراسیون‌ها داشته باشیم، ما سیاست‌های کلی را اجرا می‌کنیم و می‌خواهیم نقش و نظارتی خود را داشته باشیم. اینکه در هر فدراسیون مهرباری داشته باشیم که سیاست‌های من را اعمال کنند، زیبا نیست. البته با هیچ کس در کار شوخی نداریم اما رابطه خوبی با روسای فدراسیون‌ها داریم و اعتماد به همه روسا مندش است. در بحث فوتبال هم شما می‌بینید در این مدت با تعامل منطقی نه تنها کدورت‌ها را برطرف کردیم که بر تصمیمات اتخاذ شده گمانه زنی‌ها را بین بردیم و آرامش را برگرداندیم.

برخی روسای فدراسیون امور غیر قانونی انجام دادند

برخی فدراسیون‌های ما به خاطر سوءمدیریتی که در گذشته داشتند، دچار بدهی ومشکلات مالی هستند. البته آنها تها گاهات تعهداتی را طوری ایجاد می‌کنند که پیش از این پیش‌بینی نامین آن را نکرده بودند. مثل فدراسیون شطرنج که پیش‌بینی‌های لازم را انجام ندادند و تعهدی کردند که همه را دچار مشکل کرد. در هندبال بدهی سنگینی داریم. در چند فدراسیون امور غیرقانونی و خارج از روال انجام شده که باید به مرور منابع تأمین شود. متأسفانه برخی روسا پیگیری‌های لازم را انجام نمی‌دهند و این برای برخی فدراسیون‌ها معضل شده است. ما این وجود با تعامل باید این مسائل را رفع کنیم.

باید به مطالبات مردم پاسخ مثبت بدهیم

اعتقاد و باور من این است شرایطی که در ۴ سال گذشته بر کشور حاکم بود باعث شد تا مردم خواستار استمرار شرایط شوند و هدف ما این است مردمی که اینطور حساسی به صحنه آمدند باید از همه توان وظرفیت مدیریت بهره‌برند. باید همه توان وظرفیت خود را به کار بگیریم تا به مطالبات مردم پاسخ مثبت بدهیم. این مردم از ورزش باور خوبی دارند که باید پاسخگویش آنها باشیم.

اگر رئیس جمهور انتخام کند...

اگر آقای رئیس جمهور بنده را به عنوان وزیر پیشنهادی به مجلس معرفی کنند و رای اعتماد بیاورم، درباره مسائل مختلف از جمله معاون‌های وزارتخانه بحث و بررسی می‌کنیم.

مکش

فرصت دادگاه عالی ورزش به AFC برای پرداخت غرامت به ایران

دیپلماسی فدراسیون موثر در نتیجه نهایی

فکاد پرونده مجرمانه مناقشه میزبانی ایران و عربستان از یکدیگر در دادگاه عالی محاکم ورزش فاش شد.

جلسه دوم دادگاه عالی حکمیت ورزش CAS در تاریخ ۲۲ تیرماه گذشته به منظور میانجیگری بین کشورهای ایران و عربستان و با حضور نمایندگان فدراسیون‌های فوتبال دو کشور و وکلای آنها برگزار شد.

در این جلسه میانجیگری از ایران علیرضا اسدی دبیرکل سابق فدراسیون فوتبال ایران به همراه امیر صدیقی وکیل حقوقی و یک وکیل سوئیس حضور داشتند و از سوی مقابل نیز مسئولان فدراسیون عربستان با وکلای انگلیسی در جلسه حضور پیدا کردند تا طرفین به دفاع از مواضع خود بپردازند، هر چند که در این جلسه وکیل کنفدراسیون فوتبال آسیا که با حکم این کنفدراسیون بازی‌های نمایندگان دو کشور در کشور ثالث برگزار شد نیز حضور داشت. در پایان جلسه مقرر شد تا طبق ماده ۱۰ قانون دادگاه عالی ورزش مفاد این جلسه محرمانه باشد و طرفین از ارائه اطلاعات اعم از مفاد و توضیحات مربوط به آن منع شدندند قابل توجه از مفاد مورد توافق این پرونده محرمانه که البته تا امروز فاش نشده بود می‌توان به این مورد اصلی اشاره کرد که دادگاه عالی حکمیت ورزش برای پرداخت غرامت به کنفدراسیون فوتبال آسیا فرصتی را به AFC داده است. در جلسه برگزار شده مقامات ایرانی به صراحت از حق خوری که در این خصوص نسبت به باشگاههای ایرانی شده دفاع کرده و بیشتر مباحث درباره انتقالت گذشته و جفایی که به باشگاههای ایرانی شده، بوده است.

در این جلسه مقامات ایرانی به همراه وکیل سوئیس نسبت به این موضوع که باید پرداخت غرامت هزینه تحمیل شده به باشگاههای ایرانی بابت تصمیمی که از سوی کنفدراسیون فوتبال آسیا به عمل آمده، تأکید کردند و گویا یکی از مفاد مورد توافق همین موضوع بوده است که در نهایت به داده شدن فرصتی در این مورد از سوی CAS به AFC منجر می‌شود. هزینه‌هایی بابت میزبانی از تیم‌های عربستانی در کشور ثالث، رفت و برگشت به کشور فوق، بلیت فروشی این دیدارها، اسکان در هتل، تجهیز واجاره استاندارد، کتور ثالث، هزینه‌های تأمین امنیت، چاپ بوسترها و بلیت‌های مربوط به مسابقه و ... از جمله هزینه‌های تحمیلی به باشگاه‌های ایرانی طی دو فصل گذشته لیگ قهرمانان آسیا بوده و میزبانی از باشگاه‌های سعودی در کشور ثالث هزینه مضاعفی را برای باشگاههای ایرانی ایجاد کرده که موجب ضرر و زیان آنها شده است.

****بررسی‌ها برای فصل بعد ادامه دارد**

نکته قابل توجه این‌که در خصوص ادامه این روند، میزبانی باشگاههای ایرانی و عربستانی در کشور ثالث) برای فصل آینده لیگ قهرمانان آسیا و یا تغییر آن و بازگشت شرایط به گذشته در جلسه برگزار شده فوق در دادگاه عالی ورزش در سوئیس خیلی صحبت آجتناهی بین طرفین به میان نیامد. در این خصوص با توجه به زمان باقی مانده تا فصل بعدی رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا بررسی‌های تیمیابریسی بعدی از سوی AFC ادامه دارد هر چند که این موضوع می‌طلبد با فدراسیون فوتبال ایران با دیپلماسی بهتری این پرونده را دنبال کرده و نسبت به این موضوع با قدرت بیشتری عمل کند. البته پرونده مناقشه ایران و عربستان در مراجع بالاتر از فدراسیون فوتبال نیز در دست بررسی بوده و شاید حساسیت‌های خاص حاکم بر روابط سیاسی بین دو کشور نیز در نتیجه نهایی این پرونده تأثیر گذار باشد. در نهایت گفتنی است ماحطون که در گذشته عنوان شد، نتیجه این پرونده در نحوه برگزاری و میزبانی دیدار پرسپولیس و الاهلی عربستان در مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا تأثیری نداشته و حتی اگر در آینده نزدیک هم بین دو کشور توافق لازم برای میزبانی‌ها صورت بگیرد، پرسپولیس و الاهلی در کشور ثالث که میزبان آن نیز از قبل مشخص شده از یکدیگر میزبانی کرده و در ادامه اگر توافقی حاصل شده باشد، این موضوع برای فصل آینده به نحویای دیگر عملیاتی خواهد شد.

بیشتر بدانیم

کودکان هم ورم مفاصل می گیرند

شایع ترین تصور نادرست درباره ورم مفاصل این است که آن را یک بیماری مختص به افراد پیر در نظر می گیرند.
هنگامی که بیشتر مردم درباره ورم مفاصل (آرتریت) فکر می کنند، این بیماری را با کودکان ارتباط نمی دهند. اما شایع ترین تصور نادرست درباره ورم مفاصل این است که آن را یک بیماری مختص به افراد پیر در نظر می گیرند.در واقعیت،ورم مفاصل هر فردی در هر سنی را می تواند تحت تاثیر قرار دهد. در افراد جوان و کودکان زیر ۱۶ سال، ورم مفاصل به صورت متفاوت از بزرگسالان طبقه بندی می شود. دوره بیماری در کودکان به طور معمول متفاوت از بزرگسالان است. کودکان علامی متفاوت را تجربه می کنند و به طور کلی شرایط بهبودی در آنها به واسطه پیش بینی بیماری مطلوب‌تر است. ورم مفاصل دوران کودکی به نام ورم مفاصل نوجوانی یا ورم مفاصل ایدیوپاتیک نوجوانی شناخته می شود.

زیرمجموعه‌های ورم مفاصل نوجوانی برای دهه ها، ورم مفاصل نوجوانی به سه زیرمجموعه تقسیم شده بود که هر یک مفاصل مختلف را با یک الگوی مشخص از علامت تحت تاثیر قرار می دهند: ورم مفاصل نوجوانی پلی آرتیکولار ورم مفاصل نوجوانی پوسی آرتیکولار ورممفاصل نوجوانی سیستمیک در سال ۲۰۰۱ اتحادیه بین المللی انجمن های روماتولوژی (ILAR) ورم مفاصل نوجوانی را به زیرمجموعه‌های بیشتری تقسیم کرد، که این کار عمدتاًبا اهداف پژوهشی انجام گرفت. به نظر می رسد هفت زیرمجموعه ورم مفاصل ایدیوپاتیک نوجوانی به تکامل و توسعه خود ادامه خواهند داد، زیرا هر چه بیشتر از این شرایط اطلاعات کسب شده است، برای ایجاد درک اولیه، اجازه دهید سه زیرمجموعه اصلی ورم مفاصل نوجوانی را مد نظر قرار دهیم.

بیماری پلی آرتیکولار

بیماری پلی آرتیکولار بسیاری از مفاصل را شامل می شود.این نوع از ورم مفاصل نوجوانی بیش از پنج مفصل را تحت تاثیر قرار می دهد و شبیه ترین نمونه به آرتریت روماتوئید بزرگسالان است. دختران نسبت به پسران دو برابر احتمال بیشتری دارد به این بیماری مبتلا شوند.مفاصل به طور معمول به صورت متقارن (در هر دو سمت) تحت تاثیر قرار می گیرند.در این بیماری اغلب مفاصل کوچک دست ها و همچنین مفاصل دیگر تحت تاثیر قرار می گیرند.تب خفیف، کاهش وزن، و کم خونی ممکن است شکل بگیرند و در موارد شدید، مبتلا به مواجهه با مشکلات رشد وجود دارد. آزمایش عوامل روماتوئید در بیشتر کودکان مبتلا به بیماری پلی آرتیکولار منفی است و روند درمان و بهبودی به طور معمول خوب دنبال می شود.قابلیتی از کودکان که عوامل روماتوئید در آنها مثبت است،به نظر می رسد در معرض خطر بیشتری برای تخریب مزمن و پیشرونده و آسیب مفصلی قرار دارند.

بیماری پوسی آرتیکولار

بیماری پوسی آرتیکولار نوعی از ورم مفاصل نوجوانی است که چهار مفصل یا کمتر را تحت تاثیر قرار می دهد.شایع ترین مفصلی که تحت تاثیر قرار می گیرند زانوها، آرنج ها،چشم ها و قوکر ها هستند. به طور معمول، در این بیماری مفاصل به صورت نامتقارن تحت تاثیر قرار می گیرند (به عنوان مثال، مفصل در یک سمت بدن تحت تاثیر قرار می گیرد و در هر دو سمت بدن) بیماری پوسی آرتیکولار به عنوان شایع ترین نوع ورم مفاصل نوجوانی شناخته می شود.این نوع از ورم مفاصل نیز بیشتر دختران را تحت تاثیر قرار می دهد. جواب آزمایش پادتن ضد انسدادی (ANA) در افراد مبتلا به این بیماری به طور معمول مثبت است و مستعد یک بیماری التهابی چشم به نام ایرودوسیکلیت هستند.در طبقه بندی جدید،این نوع از ورم مفاصل نوجوانی به نام ورم مفاصل ایدیوپاتیک نوجوانی الیگوارتیکولار شناخته می شود.

بیماری سیستمیک

بیماری سیستمیک با علائم عمومی که اندام ها و قسمت های درونی بدن به غیر از مفاصل را تحت تاثیر قرار می دهند، آغاز می شود.این نوع از ورم مفاصل نوجوانی کمترین شیوع را دارد.بیماری سیستمیک اغلب با تب آغاز می شود که شکل گرفته و از بین می رود و برای چند هفته یا چند ماه ادامه می یابد. همچنین، راش پوستی با رنگ روشن ممکن است روی ران ها و سینه پدیدار شود. کودکان مبتلا به بیماری سیستمیک ممکن است موارد زیر را بروز دهند:
نشانه های بزرگ شدن طحال و غدد لنفاوی - التهاب عضله قلب و بافت های اطراف آن - تعداد بالای گلبول های سفید خون - کم خونی - **خستگی** -**کاهش وزن**

روند بهبودی بیماری سیستمیک مطلوب در نظر گرفته می شود. در ۷۵ درصد موارد، این بیماری بدون اثرون طولانی مدت فروکش می کند.

علم و فناوری

پژوهشگران پارک علم و فناوری جهاددانشگاهی البرز با تولید ۵۰ نوع محصول از زغال توانستند بازار مناسبی برای فروش محصولات خود در کشور ایجاد کنند.

هرمز کوشا، مجری طرح ساخت کوره‌های "پیرولیز" و زباله سوزهای کوچک شهری و بهمارستانی را زمینه احیای تحقیقات خود نام برد و گفت: بر این اساس ما از سال ۸۰ تحقیقات خود را بر روی زغال و فراورده‌های آن متمرکز کردیم و نتایج این تحقیقات تعریف کاربردهای متنوع از زغال شده است.

وی با بیان اینکه با استفاده از زغال، ۵۰ نوع محصول مختلف تولید کردیم، یادآور شد: ۳ نوع لوسپون، آدامسی، بیسکویت، دئودورانت کف و کف پا، انواع کود و سم، اسانس باریکیو و لاک ناخن از جمله محصولاتی است که با استفاده از زغال تولید شده است.

کوشا، زغال مورد نیاز برای تولید این محصولات را با استفاده از ضایعات کشاورزی مانند کاه و کلش، سیوس و یا خاک اره دانست و اظهار کرد: این ضایعات در کوره‌های پیرولیز به زغال تبدیل

تولید ۵۰ نوع محصول از زغال



می‌شوند و با تبدیل این زغال به زغال اکتیو محصولات مورد نظر را تولید می‌کنیم. مجری طرح با بیان اینکه زغال دارای خاصیت آنتی باکتریال و جذب مواد سمی است، گفت:

انتشار اولین تصاویر از طراحی نوین داخلی تسلا مدل ۳

طی روزهای اخیر بالاخره چندین دستگاه از جدیدترین محصول "تسلا" تحویل مشتریان شد و اکنون اولین عکس‌ها از "تسلا مدل ۳" توسط "اوان ماسک" بنیانگذار این شرکت، از کابین داخلی این خودروی هوشمند منتشر شده است. شرکت "تسلا" همانطور که مالک آن اعلام کرده بود، ۳۰ دستگاه از جدیدترین خودروی خود یعنی تسلا مدل ۳ را به مالکان آنها تحویل داد و اکنون نیز نخستین عکس‌ها از طراحی بدیع داخلی این خودرو منتشر کرده است. یکی از جزئیاتی که تا به امروز همگان منتظر دیدنش بودند، فضای داخلی این خودرو است. اکنون انتشار عکس‌های کابین تسلا مدل ۳ نشان از طراحی منحصر به فرد و خاص این خودرو دارد، به طوری که آن را بی‌مانند کرده است. به نظر می‌رسد طراحی کابین این خودرو انقلابی در طراحی داخلی خودرو پدید آورده است.دانشپرد این ماشین‌های از هرگونه دکمهای است که تاکنون همه خودروها از آنها بهره می‌برند. جالب اینجاست که تسلا مدل ۳ سرعت سنج ندارد. در واقع این خودرو بر خلاف دیگر خودروها هیچ گونه کیلومتر شمار، سرعت سنج و نشان دهنده دور موتور ندارد.

پر تاب هواپیما توسط سامانه الکترومغناطیسی روی ناو هواپیمابر

حالی است که چنین سیستمی پیچیده بوده و نیازمند تعداد زیادی خمه است که آن را عملیاتی و تابش را حفظ کنند. با این حال، EMALS که توسط شرکت "جنرال اتمیک" (General Atomics) تولید شده، برای نخستین بار، به جای سیستم بخار تمامی عملیات را انجام می‌دهد اما طراحی و نیرودهی آن ساده‌تر است. این سامانه در مقایسه با سیستم بخار، قابل اعتمادتر بوده، نگهداری از آن ساده‌تر است و ظرفیت انرژی پرتاب بالاتری دارد. برای اینکه جن‌های سریع روی عرشه نسبتاً کوچک دیگر فرود یابیند، سیستم ترمز متوقف کننده جدید ناو فرود یابیند، سیستم ترمز متوقف کننده سنتی شده جایگزین سیستم سیم‌دار متوقف‌کننده سنتی شده است. این سیستم هم توسط "جنرال اتمیک" ساخته شده و مجهز به موتورهای الکتریکی و سیستم‌های بازپایی انرژی بوده که کار سیستم سیم‌دار هیدرولیک متوقف‌کننده قدیمی را انجام می‌دهند.



انبه از خانواده میوه‌های آلبومی می‌باشد، گیاهی خوراکی که قسمت گوشتی خارجی آن قشایی است که دانه را در بر گرفته است. انواع زیتون، خرما و نارگیل از اعضای همین خانواده محسوب می‌شوند. انبه‌ها به نسبت رنگ، شکل، طعم و سایز دانه‌هایشان به انواع مختلفی تقسیم می‌شوند. اگرچه در رنگ پوست انبه‌ها از سبز تا قرمز، زرد تا نارنجی تنوعاتی به چشم می‌خورد اما گوشت داخلی آن غالباً زردطلایی است. انبه‌ها طعمی شیرین و خامه‌ای مانند دارند و بالغ بر ۲۰۰ نوع ویتامین و مواد معدنی در آنها یافت می‌شود. انبه‌ها از متداول ترین میوه‌های مصرفی در سرتاسر جهان هستند. برخی از خواص مصرف انبه در حفظ سلامت عبارت‌ند از: کاهش خطر اختلالات تابینایی مرتبط با شبکه چشم، کاهش خطر ابتلا به سرطان روده، بهبود در هضم غذا و حفظ سلامت استخوان‌ها و حتی انبه فوایدی برای پوست و مو دارد.

این اطلاعات از مجموعه مقالات مرتبط با فواید مواد غذایی محبوب، در مرکز علمی اخبار که وظیفه عمده آن جمع‌آوری مقالات است، تهیه شده است. در آنجا به تجزیه تحلیل مواد مغذی پرداخته و نکاهی موشکافانه به فواید احتمالی آنها در حفظ سلامت و به بررسی چگونگی گنجاندن انبه بیشتر در برنامه غذایی می‌شود، و البته خطرات احتمالی ناشی از مصرف انبه نیز بررسی شده است.

ارزش غذایی انبه

۱ فنجان انبه خرد شده حاوی ۱۰۰ کالری، ۱ گرم پروتئین، ۰٫۵ گرم چربی، ۲۵ گرم کربوهیدرات (۲۳ گرم قند و ۳ گرم فیبر)، ۱۰۰٪ ویتامین C مورد نیاز بدن، ۲۵٪ ویتامین A مورد نیاز، ۲۰٪/۱۰٪ ویتامین FB، و ۸٪/۱۰٪ ویتامین K ویتاسیم را تامین می‌کند. وجود انبه در برنامه غذایی علاوه بر تامین مس، کلسیم و آهن، آنتی‌اکسیدان‌هایی از قبیل زیاکسانتین و بتاکاروتین را برای بدن به ارمغان می‌آورد.

خواص احتمالی مصرف انبه

انبه‌ها در زمره بر مصرف‌ترین میوه‌های سراسر جهان لقب گرفته‌اند.

مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات ارتباط مستقیمی با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و باسبک زندگی انواع افراد دارد. بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش مصرف مواد غذایی گیاهی مانند انبه، خطر ابتلا

با فواید و ارزش غذایی انبه آشنا شوید

استخوان‌ها ضروریست، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

دیات:

مطالعات حاکی از آن است که میزان گلوکز خون افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ که از برنامه غذایی حاوی فیبر فراوان پیروی می‌کنند، پایین‌تر بوده و مصرف فیبر فراوان، شاخص قند خون، چربی و میزان انسولین را در افراد دارای دیابت نوع ۲ بهبود می‌بخشد. ۱ فنجان انبه حدوداً حاوی ۳ گرم فیبر می‌باشد.

اراضهای برنامه غذایی برای مردم آمریکا برای زنان ۲۱- ۲۵ گرم فیبر در روز و برای مردان ۳۸ □ ۳۰ گرم فیبر در روز توصیه می‌کند.

گوارش:

از آنجایی که انبه حاوی مقادیر فراوانی فیبر و آب می‌باشد، به پیشگیری از یبوست کمک شایانی کرده، موجب دفع منظم شده و دستگاه گوارشی سالم را برایتان به ارمغان می‌آورد.

بیماری‌های قلبی:

فیبر، پتاسیم و ویتامین‌های موجود در انبه مدافعی در برابر ابتلا به بیماری‌های قلبی محسوب می‌شود. افزایش جذب پتاسیم علاوه کاهش جذب سدیم از مهمترین تغییرات در برنامه غذایی است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را در فرد کاهش می‌دهد.

پوست و مو:

این‌برای تقویت موقف‌العاده است زیرا حاوی ویتامین A یعنی ماده مغذی مورد نیاز در تامین چربی پوست بوده که رطوبت موها را نیز تامین می‌کند. همچنین ویتامین A برای رشد نسوج بدن از جمله پوست و مو حیجست.

جذب ویتامین C کافی که با ۱ فنجان انبه در روز تامین می‌شود، از ملزومات تولید و حفظ کلاژن که ساختار پوست و مو را شکل می‌دهد، محسوب می‌شود.

چگونه انبه بیشتری در برنامه غذایی خود بگنجانیم رسیده بودن انبه را نمی‌توان بر اساس رنگ پوستش تشخیص داد. تلاش کنید تا انبه‌های تازه و رسیده که بر اثر فشار کمی فرو می‌روند را انتخاب کنید. میوه‌های

که لکه‌های سیاه فراوانی بر روی پوستشان وجود دارد، به هیچ وجه انتخاب مناسبی نیستند و باید از آنها اجتناب نمایند. فرایند رسیدن انبه در دمای اتاق نیز متوقف نمی‌شود. طعم انبه کم و بیش خنک بسیار مطلوب است. یکی از بهترین روش‌های لذت بردن از انبه این است که مکوسمی را در پیشرفت دردمان سرطانی خود حاصل می‌کنید.

محققاتی که در دانشگاه گرایف نگراس تاثیر عصاره پلی فنول موجود در انبه را در محیط آزمایشگاهی بر روی سرطان روده، سینه، ریه، خون و پروستات بررسی نمودند، دریافتند که انبه تاثیرات مثبتی بر تمامی انواع سرطان‌های ذکر شده دارد اما بیشترین تاثیر را بر روی

سرطان سینه و روده از خود نشان می‌دهد. محققان امیدوارند که با انجام یک آزمایش بالینی جزئی بر روی افرادی که به طور فزاینده‌ای با التهابات داخلی مواجهند و خطر ابتلا به سرطان در آنها بالاست، اثبات کنند که انبه در پیشگیری و درمان سرطان تاثیرات مثبتی دارد.

سلامت استخوان‌ها:

جذب ویتامین K ناکافی خطر شکستگی استخوان را افزایش می‌دهد. جذب ویتامین K به میزان کافی با مصرف به موقع میوه‌ها و سبزیجات تامین می‌شود و برای بهبود جذب کلسیم بدن که برای سلامت کامل

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

وقتی ناخن خبر از بیماری می‌دهد!

درمانگران سنتی، وحتى پزشکان باسابقه با نگاه به بیمار، سرخ‌هایی از وضعیت و کیفیت سلامت وی کسب می‌کنند. در پزشکی سنتی چینی، افراد روند مشاهده، بویدین، گوش دادن، و لمس کردن را برای

بررسی کیفیت سلامت فرامی‌گیرند. بدن شما نشانه‌های پنهان بسیاری را ارائه می‌کند، و نکته مهم این است که بدانید به کجا نگاه کنید، به دنبال چه چیزی باشید و نشانه‌هایی که مشاهده می‌کنید به چه معنا هستند. به دلیل این که ناخن‌های دست رشدی سریع و مداوم دارند، یکی از شاخص‌های خوب برای بررسی شرایط سلامت هستند. باور داشته باشید یا خیر، شما می‌توانید نشانه‌های اولیه نارسایی اندامی را از روی ناخن‌ها پیش از آن که احساس علامت شما را راهی مطلب پزشک‌ساز، متوجه شوید، رنگ و کیفیت ناخن‌ها را تا به دهنده موضوعات مختلفی هستند و از این رو باید به آنها توجه داشته باشید.

نشانه‌های رنگ ناخن

ناخن‌های رنگ پریده و به ویژه ناخن‌ها (و پوست) بسیار رنگ پریده می‌توانند نشانه‌هایی از کم خونی (سطح پایین آهن خون)، کمبود مواد مغذی (تمام منابع ویتامین‌ها)، نارسایی احتمالی قلب و بیماری دیگر باشند. ناخن‌های سفید با نشانه‌های اضافی به موضوعات مختلفی اشاره دارند، رنگ سفید به همراه لبه‌های تیره‌تر می‌تواند نشانه‌ای از کمپاتیت باشد، رنگ سفید به همراه قسمت باریک صورتی در پایین (به نام خان تری شناخته می‌شود) می‌تواند نشان دهنده بیماری کبد، نارسایی احتمالی قلب، نارسایی کلیه یا دیابت باشد. ناخن‌های زرد اغلب با عفونت قارچی و همچنین عملکرد نادرست کبد پیوند خورده‌اند. اگر ناخن‌ها زرد و شکننده یا ضعیف هستند، این شرایط می‌تواند نشان دهنده ابتلا به بیماری‌هایی مانند سوزپایس، دیابت، یا بیماری‌های رویی (به عنوان مثال، بروشیت مزمن) یا تیروئید باشد. هشدار: سیگار کشیدن نیز می‌تواند موجب زرد شدن ناخن‌ها شود. ناخن‌های آبی، مانند لب‌های آبی، می‌توانند نشان دهنده سرمای بیش از اندازه یا کمبود اکسیژن باشند. اگر احساس سرمای نمی‌کنید، رنگ آبی ناخن‌های می‌تواند نشان دهنده مشکلات تنفسی مانند بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) و آفیزیم باشد. به گزارش گروه سلامت مصر ایران، لکه‌های سفید روی ناخن‌های کودکان کمبود وی که پس دهنده کمبود وی هستند، حتی با دنبال کردن یک رژیم غذایی خوب، اگر با لکه‌های سفید روی ناخن‌های خود مواجه شده‌اید ممکن است به مصرف مکمل روی برای دریافت میزان کافی از این ماده معدنی نیاز داشته باشید. با این وجود، کمبود روی می‌تواند به واسطه مسائل دیگر نیز شکل گرفته باشد و از این رو، مراجعه به پزشک گزینه‌ای خوب است. پیش از مراجعه به پزشک مدتی صبر کنید زیرا لکه‌های سفید روی ناخن‌های دست ممکن است در نتیجه یک کمبود نسبی آهن یا کمبود آهن باشد. همچنین، عفونت قارچی می‌تواند دلیل شکستگی یا شکندگی ناخن‌های دست باشد، اگر با زردی رنگ آنها همراهی می‌شود. ناخن‌ها هرگز پف کرده به واسطه التهاب در اطراف لبه‌های ناخن، به ویژه در پایه، به شکل می‌گیرند این شرایط می‌تواند به واسطه جراث، عفونت یا بیماری‌های بافت همبند، مانند لوپوس، شکل گرفته باشد.

نشانه‌های کیفیت ناخن

ناخن‌هایی که دارای سطحی نامهور یا خف‌ر‌دار هستند می‌توانند نشانه‌ای از ابتلا به سوزپایس یا مراحل اولیه اختلالات خودایمنی، مانند آرتریت روماتوئید و اختلالات بافت همبند، مانند سندرم رایتز، باشند. ناخن‌های شکسته یا چاک خورده اغلب با نشانه‌های اختلالات تیروئید، به ویژه کم‌کاری تیروئید، پیوند دارند. این شرایط می‌تواند نشانه‌ای از کمبود ویتامین‌ها، به ویژه ویتامین‌های A، B و C (بیوتین) باشد. همچنین، عفونت قارچی می‌تواند دلیل شکستگی یا شکندگی ناخن‌های دست باشد، اگر با زردی رنگ آنها همراهی می‌شود. ناخن‌ها هرگز پف کرده به واسطه التهاب در اطراف لبه‌های ناخن، به ویژه در پایه، به شکل می‌گیرند این شرایط می‌تواند به واسطه جراث، عفونت یا بیماری‌های بافت همبند، مانند لوپوس، شکل گرفته باشد.

هوس غذاهای شیرین امانتان را برید؟ کمبود منیزیم دارید!

شاید زیاد با فواید منیزیم آشنا نباشید اما این ماده معدنی به بهبود سردرد، کاهش اضطراب و کاهش هوس غذاهای قندی کمک می‌کند. اما نکته قابل توجه این است که تحقیقات نشان داده بسیاری از ما به اندازه کافی منیزیم دریافت نمی‌کنیم.

منیزیم یکی از مواد مغذی بسیار مهم اما گمنام است. منیزیم در کنار کلسیم ماده مغذی ضروری برای تمام فعالیت‌های سلولی است اما بدنمان نمی‌تواند آن را خودش بسازد. این ماده معدنی را باید خودمان در طول روز از غذاهای نوشیدنی‌ها و یا مکمل‌ها بدست بیآوریم. مقدار منیزیم مورد نیاز در یک روز برای خانم‌ها ۳۱۰ تا ۳۲۰ میلی گرم و برای آقایان ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلی گرم است. منیزیم حتی با اینکه به اندازه کافی مصرف نمی‌شود باز هم نابدیده گرفته شده است. سرتی می‌تواند، سطح منیزیم

را پایین بیاورد و در نتیجه فشار خون افزایش می‌یابد و هورمون‌های استرس از جمله کورتیزول و آدرنالین بالا می‌روند. دریافت منیزیم کافی همچنین برای تنظیم کوارش، فعالیت عضلات و تولید انرژی نیز اهمیت دارد. منیزیم حتی در تولید سروتونین نیز تاثیر دارد، انتقال دهنده عصبی که مسئول متعادل کردن خلق و خو است. در ادامه به شما خواهیم گفت چگونه مطمئن شوید که دیگر کمبود منیزیم نخواهید داشت.

میان وعده‌های خود را تغییر دهید

یکی از راه‌های ساده دریافت منیزیم اضافه کردن گیاهانی به برنامه غذایی است که برگ‌های سبز تیره دارند نظیر اسفناج و کلم. همچنین می‌توانید از بروکلی، کدو حلوایی، آجیل‌ها (به ویژه بادام)، لوبیاها و همچنین پودر کاکائو استفاده کنید. اگر بتوانید در برنامه عادی روزانه خود غذاهای حاوی منیزیم را وارد کنید بهترین روش را برای مقابله با کمبود در پیش گرفته‌اید. می‌توانید از میان وعده‌های گیاهی و یا مکمل استفاده کنید اما اگر شاربید که بتوانید منیزیم کافی را جذب بدن کنید می‌توانید از مکمل‌های آن استفاده نمایید. توصیه می‌شود مکمل منیزیم را قبل از اینکه بخوابید استفاده کنید.

آب معدنی خود را بهبود دهید

اگر آب گازدار دوست دارید راهی ساده برای افزایش منیزیم دریافتی به واسطه آن وجود دارد. آب معدنی، لکه می‌خورد چقدر کند تا مطمئن شوید منیزیم می‌یکی از مواد معدنی داخل آن است. آب معدنی‌های گازدار می‌توانند از ساده‌ترین روش‌ها برای دریافت مواد معدنی مورد نیاز بدنانتان باشند.

از مکمل منیزیم استفاده کنید

منیزیم نمی‌تواند به خودی خود در یک قفس قرار بگیرد باید در کنار ماده‌ای دیگر باشد تا تثبیتش کمک کند. بزرگ‌ترین مسئله برای مکمل منیزیم خودش نیست بلکه ماده دیگریست که با آن ترکیب می‌شود. جذب منیزیم از انواع مختلف مکمل‌ها با یکدیگر متفاوت است و برخی از مولکول‌هایی که منیزیم با آنها ترکیب می‌شود عملکرد مخصوصی برای افزایش آن دارند. بهترین ترکیب در صورت نیاز به استفاده از مکمل منیزیم با پزشک داروخانه یا پزشک خودتان صحبتی داشته باشید تا آنها گزینه مناسب را به شما معرفی کنند.

یک متخصص پوست مطرح کرد

نور آفتاب، مهم‌ترین عامل در پیری زودرس پوست

یک متخصص پوست گفت: آفتاب، مهم‌ترین عامل در پیری زودرس پوست، پیدایش چین و چروک و لک در پوست صورت است.

دکتر رضا قادری ، اظهار کرد: حفاظت در برابر آفتاب در فصل گرما از اصول اولیه حفاظت از پوست است. وی با بیان اینکه نور آفتاب از طول موج‌های متفاوتی مانند اشعه ماورابنفش، نور مرئی و مادون قرمز تشکیل شده است، افزود: اشعه ماورابنفش طول موج خاصی از نور خورشید است که به سه قسمت A، B و C تقسیم می‌شود. وی در خصوص ضرورت استفاده از ضد آفتاب‌ها بیان کرد: نور ماوراء بنفش C از جو عبور نمی‌کند زیرا در صورت تخریب لایه ازن و عبور از جو هیچ موجود زنده‌ای در زمین باقی نخواهد ماند. وی تصریح کرد: اشعه ماورابنفش نوع B نیز در صورت تماس با پوست بر روی اپیدرم یا همان لایه خارجی پوست تاثیر می‌گذارد و باعث آفتاب‌سوختگی می‌شود که باید توجه داشت تکرار این آفتاب سوختگی‌ها بسیار خطرناک است. اگر سابقه شش مورد آفتاب سوختگی از دوران کودکی داشته باشید، خطر ایجاد ملالوم که کندترین کشنده‌ترین سرطان پوست است، دو برابر افزایش می‌یابد. این استاد دانشگاه اظهار کرد: اشعه ماورابنفش با شکستن کلاژن پوست، ساخت رادیکال‌های آزاد و مهار مکانیسم‌های ترمیم پوست، می‌تواند منجر به بروز تغییراتی در بافت پوست، ایجاد لک، چروک، تیره شدن رنگ، پیری پوست و از همه مهم‌تر سرطان‌های مختلف در پوست شود. قادری ادامه داد: افراد باید سعی کنند تا حد امکان در ساعات خیلی گرم روز که زاویه تابش آفتاب عمود است، یعنی حدود ساعت ۹ صبح تا پنج بعدازظهر در مناطق کویری و نیز بین ساعت ۱۰ صبح تا سه بعدازظهر در مناطق معتدل و کوهستانی در معرض مستقیم نور آفتاب قرار نگیرند. وی با بیان اینکه هر چند بعضی قسمت‌های بدن مانند صورت را نمی‌توان به طور کامل پوشش‌داد، افزود: استفاده از لباس‌های آستین بلند و تاند صندل ممکن پوشیده، استفاده از دستکش، کلاه‌های لبه‌دار و عینک‌های آفتابی استاندارد، زایل دیگر راهکارهای مقابله با تبعات منفی برابر اشعه آفتاب است. قادری با بیان اینکه شاید سنت پسندیده کاربرد نقاب در زنان مناطق جنوبی کشور مانند بندرعباس، مؤیدی برای این موضوع باشد، یادآور شد: از دیگر راهکارهای مقابله با تبعات منفی اشعه آفتاب، استفاده از کرم ضد آفتاب مناسب است.



