

آیت الله اعرافی هشدار داد

## هنجار شکنی در قم دستور کار سرویس های امنیتی خارجی

مدیر خوردهای عقیده گفت امروز سرویس های امنیتی خارجی می بسیاری بر روی قم اثر کرده و به دنبال هنجار شکنی و سر مایه گذاری بر روی موضوعات مختلف هستند. آیت الله اعرافی پیش از ظهر دیروز در دیدار معاون اجتماعی و رئیس پلیس فتای نیروی انتظامی استان قم اظهار داشت: تمام شهر های کشور هجوم و محاصره هستند اما باید قبل، محاذ، ویزه و متفاوت دیده شود و حساب ویژه ای از نظر محوری، اخلاقی، فکری و ... پل کرد، چرا که این شهر باید الگو باشد و به همین دلیل کار و فعالیت در قم از ارزش بالا و حساسیت بیشتری برخوردار است.

آیت الله مکارم شیرازی

## دولت عراق ویزا را بردارد

معاون اول رئیس جمهور تاکید کرد

## پیش نیاز حل مشکلات بر خوردهای غیر جناحی است

معاون اول رئیس جمهور گفت: پیش نیاز حل مسائل کشور بر خوردهای غیر سلیقه ای و غیر جناحی است و باید برای حل مسائل در چهار صوب، مصالح و منافع ملی هر کس، کسب و کار با این مسائل گروهی و جناحی برخورد شود هر مشکلی می تواند به تهدیدی برای جامعه تبدیل شود.

مذاکرات هیئت عالی، در جریان، به ندرت نمی رود

## نکاتی که باید دلوایسان بدانند! سال ۹۶ بنزین گران می شود

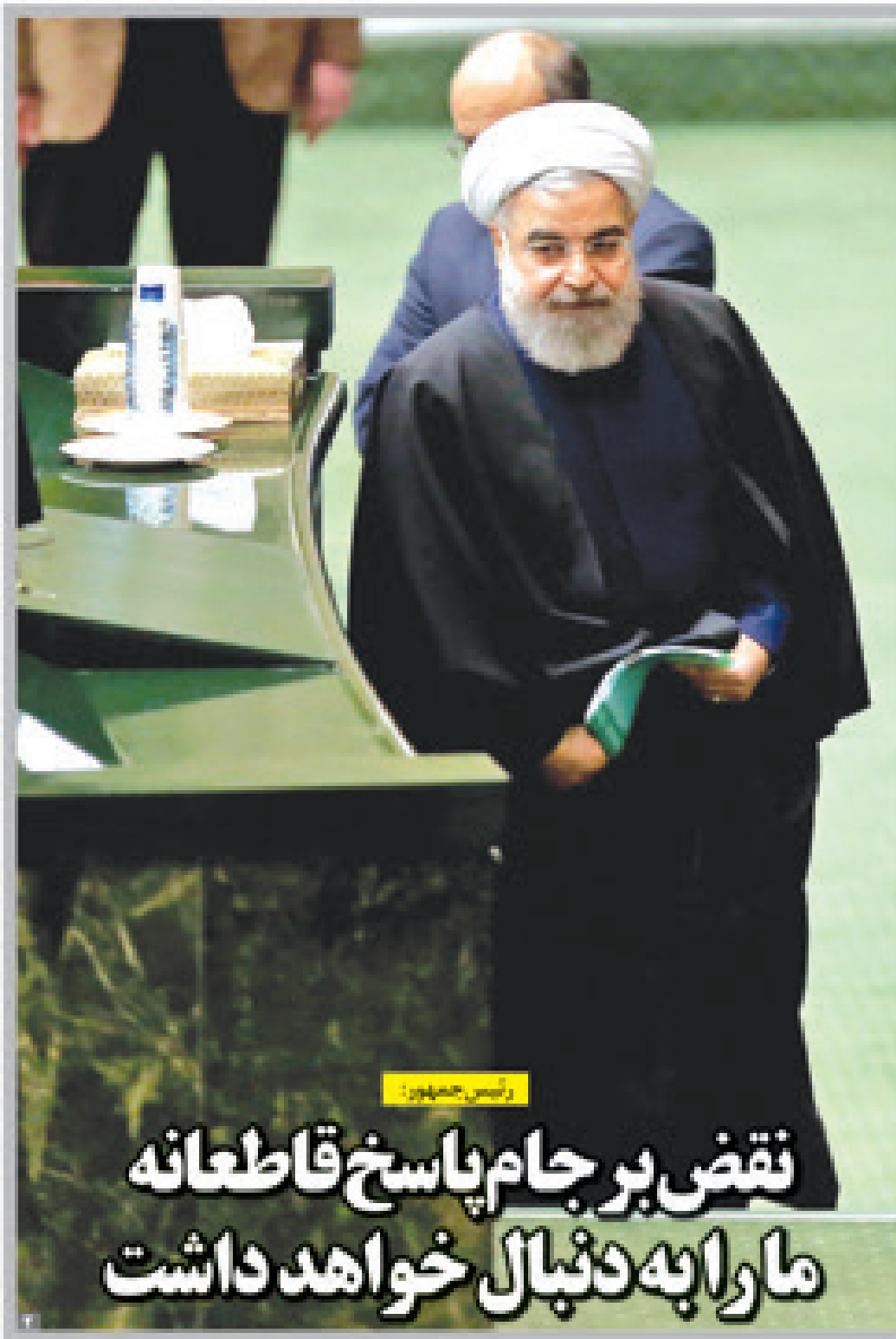
کار جهانی در پاسخ به جهانی

## نباید به مسائل تشنج آمیز در کشور دامن بزنیم



رئیس مجلس شورای اسلامی در پاسخ به تذکر «مجموعه صدفی» با بیان اینکه کشور اکنون در شرایط حساسی قرار دارد، گفت: باید به وقت بگذرانیم و در اوجی متعلق که به مناطق ملی کمک می کند، بر مسیر و نیاید به مسائل تشنج آمیز در کشور تکیه بر اینر، محمود صدفی در جلسه علنی روز دوشنبه در تذکر این نامه ای، خطاب به رئیس مجلس گفت: با گذار دبه اظهار نظر یکی از نمایندگان که در خصوص بنده بود، باید بگوییم حکم جسد غیر قانونی من بر خلاف نص صریح اصل ۵۶ و قانون نظارت بر رفتار نمایندگان بوده و صرفا به خاطر تذکر من به وزیر اقتصاد برای سیر دعا و بر رفتار نمایندگان بوده

رئیس مجلس شورای اسلامی در پاسخ به تذکر «مجموعه صدفی» با بیان اینکه کشور اکنون در شرایط حساسی قرار دارد، گفت: باید به وقت بگذرانیم و در اوجی متعلق که به مناطق ملی کمک می کند، بر مسیر و نیاید به مسائل تشنج آمیز در کشور تکیه بر اینر، محمود صدفی در جلسه علنی روز دوشنبه در تذکر این نامه ای، خطاب به رئیس مجلس گفت: با گذار دبه اظهار نظر یکی از نمایندگان که در خصوص بنده بود، باید بگوییم حکم جسد غیر قانونی من بر خلاف نص صریح اصل ۵۶ و قانون نظارت بر رفتار نمایندگان بوده و صرفا به خاطر تذکر من به وزیر اقتصاد برای سیر دعا و بر رفتار نمایندگان بوده



رئیس جمهور

## نقض برجام پاسخ قاطعانه مارا به دنبال خواهد داشت

## رواج رابطه جنسی اینترنتی در کشور

رئیس ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان تهران گفت: هر فعلی مجازی شاهد هستیم که بسیاری از دختران، عکس های بو هنرهای از خودشان را منتشر می کنند که این امر رابطه جنسی اینترنتی است که حاشیه ها در کشور رواج شده است. آیت الله موحیدی اگر مایه روز گذشته در اولین نشست ستادهای امر به معروف و نهی از منکر استان تهران، با اشاره به همین موضوعات امر به معروف و نهی از منکر اظهار کرد: فناوری های از منکر است باید مشخص شود که با صحبت های انجام شده توسط اعضا می تواند چه نتایجی که در یک از موارد جز فناوری های منکر است، همینچنین مقام معظم رهبری را با دربار فرمایشاتش به شبیخون فرهنگی اشاره می کنند، آیا مسئولان چنین فرمایشات رهبری را تحلیل کردند که منظور معظم له چیست؟ پلی مقام معظم رهبری بر هنگام امر از فناوری می دانند و به شبیخون فرهنگی اشاره می کنند.

مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان خراسان

## افزایش ظرفیت برداشت آب از سد ۱۵ خرداد

رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان قم از اجرای خط نوله ۲۲۰۰ میلی متر به منظور افزایش ظرفیت برداشت آب از سد ۱۵ خرداد در مواقع ضروری خبر داد. مهندس علی جان صافق روز در حاشیه بازدید از تصفیه خانه آب قم، با اشاره به اهمیت ذات شرکت آب و فاضلاب استان در راستای بداندن زیر عامل اظهار داشت: یکی از این اهمیت ذات، اجرای خط نوله کنار کارهای پس ا حوضچه از منش در تصفیه خانه آب قم است. وی خاطرنشان کرد: این خط نوله، امکان افزایش برداشت آب از سد ۱۵ خرداد را در مواقعی که در حالت اضطرر قابلیت برداشت آب وجود ندارد را فراهم می کند. مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان، قویا بیان اینکه در اجرای این خط از ۱۰۰ متر نوله ۲۲۰۰ میلی متری، فولادی استفاده شده است، خبر داد.

شرکت تجارت ایران  
www.tcq.ir

صد دانه یاقوت...  
اینترنت خوب، مکالمه رایگان

۱۰۰ هزار تومان = ۱۰۰ ساعت مکالمه  
و ۱۰۰۰ دقیقه اینترنت

تماس با ۲۰۲۰ - آماده پاسخگویی در سراسر کشور  
در باط عمومی مخابرات استان قم

قال من علی بن ابي طالب، بانك الله يوم كرم في يوم عاشوراء

هفتمین روز ارتحال ملکوتی

سأخبرنی  
حضرت آیت الله العظمی

مراسم شب هفتم  
آقایان: دوشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۱۵ بعد از نماز مغرب و عشا  
مسجد اعظم قم  
بانوان: دوشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۱۵ ساعت ۱۰ تا ۱۱:۳۰ صبح  
حسینیه شهداء واقع در خیابان صفائی









# دلیل برای حساسیت دیدار استقلال – تراکتورسازی

دیدار استقلال و تراکتورسازی در سال‌های گذشته با حساسیت زیادی برگزار شده و تقابل آنها در روز جمعه نیز می‌تواند یکی از زیباترین دیدارهای آنها باشد.

هر چقدر هم بگوییم دیدار استقلال و تراکتورسازی می‌تواند در فضایی خارج از حاشیه و جنجال برگزار شود، از اهمیت این دیدار کم نمی‌شود. در این گزارش به دلایل حساس شدن این دیدار می‌پردازیم.

**\* تراکتورسازی - استقلال**

پیش از هر چیز این دیدار به خودی خود حساس است. استقلال در سال‌های اخیر و از زمانی که تراکتورسازی به لیگ برتر برگشته، ۷ بار میزبان این تیم بوده و یک تساوی، یک برد سهم استقلال از این دیدارها بوده است و سایر بازی‌ها را آبی‌های پایتخت‌یاخته‌اند.

مختصری از این دیدارها به شرح زیر است:

در لیگ نهم دیدار دو تیم با تساوی دو بر دو به پایان رسید. در پایان این فصل استقلال با ۵۹ امتیاز سوم شد و تراکتورسازی با ۴۷ امتیاز در رده هفتم قرار گرفت. در سال بعد (لیگ ۹۸-۹۹) تیم تراکتورسازی با حساب دو بر یک استقلال را شکست داد. در این فصل استقلال با ۶۵ امتیاز دوم شد و تراکتورسازی با ۵۷ امتیاز پنجم شد در فصل یازدهم تیم تراکتورسازی با حساب سه بر دو آبی‌ها را شکست داد و در آن فصل هردو تیم با ۶۶ امتیاز در ده‌های دوم و سوم قرار گرفتند تا سپاهان با ۶۷ امتیاز قهرمان شود. هدایت آن تراکتورسازی را قلع‌نوبی بر عهده داشت.

در فصل دوازدهم استقلال با حساب یک بر صفر این تیم را شکست داد. در آن فصل استقلال با ۶۷ امتیاز قهرمانی لیگ را جشن گرفت و تراکتورسازی با ۶۵ امتیاز دوم شد. در فصل سیزدهم تیم تراکتورسازی موفق شد با حساب سه بر یک استقلال را در تهران شکست دهد. در آن فصل استقلال با هدایت قلع‌نوبی با ۵۳ امتیاز پنجم شد. این دیدار در هفته آخر لیگ بود و اگر استقلال بازی را می‌برد، نایب قهرمان لیگ می‌شد و به رقابت‌های آسیایی راه پیدا می‌کرد.

در فصل چهاردهم (۹۳-۹۴) بازم تراکتورسازی موفق به شکست سنگین استقلال شد. در آن بازی تراکتورسازی به لطف درخشش نریمان جهان موفق شد با حساب ۱-۴ استقلال را شکست دهد. استقلال بعد از این بازی به پرسپولیس هم باخت تا با ششمی این لیگ کاپوس وار را به پایان برساند و تراکتورسازی هم در فعل و افعالاتی جالب با نفت تهران در هفته آخر تساوی کرد تا سپاهان قهرمان شود.

در فصل پانزدهم (فصل گذشته) قلع‌نوبی بار دیگر به تراکتور رفت و توانست با وجود شکست در دیدار رفت و جام حذفی، استقلال را سه بر دو ببرد تا دست آبی‌ها بازم از جام دور بماند. اتفاقات حاشیه‌ای این دیدار موجب محرومیت مهدی رحمتی

تقابل جنجالی قلع‌نوبی با رحمتی و منصوریان



شد.

**\*امیر قلع‌نوبی - مهدی رحمتی**

همه این را می‌دانند که رابطه خوبی میان امیر قلع‌نوبی و مهدی رحمتی دروازه‌بان استقلال وجود ندارد. مهدی رحمتی بنا به مسائلی که هنوز به صورت شفاف روشن نشده، در ابتدای فصل چهاردهم از سوی قلع‌نوبی کنار گذاشته شد تا به پیکان برود و در فصل یازدهم که قلع‌نوبی از استقلال رفت، رحمتی به این تیم برگشت. فصل گذشته این دو تلاش زیادی کردند تا با یکدیگر روبرو نشوند ولی در نهایت در بازی برگشت و در میانه آن به سه امتیاز بازی با تراکتورسازی نیاز داشت، به این تیم باخت. تیم تراکتورسازی در اقدامی جالب به اکثر بازیکنان اصلی خود از آخرین دیدار مرحله گروهی جام باشگاه‌های آسیا استراحت داد تا بتواند با قدرت برابر استقلال به میدان برود و در نهایت با درخشش بختیار رحمانی و سروش رفیعی به پیروزی رسید. در همان اوایل بازی و زمانی که قلع‌نوبی به دور بازی اعتراضاتی را مطرح می‌کرد، مهدی رحمتی شروع به فریاد زدن به سمت قلع‌نوبی کرد و این قضیه به دخالت ساریرن هم کشیده شد و تا پایان بازی ادامه داشت و البته تماشاگران استقلال هم با فحاشی، به قدر کافی از خجالت قلع‌نوبی در آمدند.

**\*امیر قلع‌نوبی - علیرضا منصوریان**

علیرضا منصوریان همیشه در اظهارنظرهایش باهوش و

سیاستمدارانه عمل می‌کند. منصوریان هیچگاه درباره قلع‌نوبی اظهارات منفی نداشته ولی برخی از اهالی فوتبال معتقدند که منصوریان چندان علاقه‌ای هم به سرمربی تراکتورسازی ندارد و دلیل این امر را خداحافظی منصوریان از بازیگری در زمانی می‌دانند که قلع‌نوبی به استقلال برگشته بود. از طرفی دیگر، بیا به باشگاه استقلال در زمان حضور قلع‌نوبی هم مزید بر علت شده تا این طایف قوی شود که منصوریان و قلع‌نوبی خیلی هم با یکدیگر خوب نیستند، هرچند که این دو این مطلب را مدام تکذیب کنند.

در بیا به شهر مشهور باشگاه استقلال درباره منصوریان در آن زمان آمده بود: این چه رفتاری است که یک روز قبل از بازی حساس لیگ برتر به هواداران استقلال نامه می‌نویسند و از عشق و علاقه و تعصب خود می‌گویند و روزی دیگر وقتی که موفق نیستند به پیروزی های تیم مورد علاقه همان هواداران «چنگ» می‌زنند و هزار عامل بی‌بیط را دلیل توقف خود می‌دانند؟! آیا برخی مربیان لیگ برتر «قافسی» شهر شده‌اند که خودش را جای داور و مسئول می‌گذارند و غیرمنصفانه درباره داورى مسابقه استقلال با پیکان نظر می‌دهند و کسی هم نیست از ایشان بپرسد که شما با کدام مسولیت در این مورد «حکم نهایی» می‌دهید؟ کجای این رفتار حرفه‌ای است؟! اگر همین امروز رسانه‌ای می‌طرف، یک جدول براساس اشتباهات داورى تنظیم کند برخی تیم‌ها صدرنشین

سلطانی فر:

## انتخابات فدراسیون‌هایی که با سرپرست اداره می‌شوند تا آخر سال بر گزار می‌شود



اساسنامه و تبصره ذیل ماده جنجالی اساسنامه گفت: این دستور را دادم که اقداماتی کارشناسی در خصوص انتخابات آنها را برگزار کنیم که دیگر فدراسیونی بدون رئیس نباشند. مسعود سلطانی فر در پایان مجمع انتخاباتی فدراسیون ناشنویان اظهار داشته به آقای کریمی بابت انتخابش از سوی مجمع به عنوان رئیس این فدراسیون تبریک می‌گویم. این افرادی که امروز در مجمع حضور داشتند و به عنوان نامزدهای انتخابات بودند تا این لحظه با یکدیگر رقیب بودند اما از این لحظه به بعد با هم رقیف هستند. وی ادامه داد: مهمترین برنامه ما در وزارت ورزش حضور مقتدرانه در بازی‌های المپیک ناشنویان سال آینده که قرار است در ترکیه برگزار شود، است. این المپیک اهمیت زیادی برای فدراسیون ناشنویان دارد و ما برای حضور مقتدرانه آنها حمایت و پشتیبانی لازم را خواهیم کرد. وزیر ورزش و جوانان گفت: قرار است در ۱۴ رشته شامل ۲ رشته تیمی و ۱۲ رشته انفرادی در این بازی‌ها شرکت کنیم و ما سازو کارهای لازم را در این راستا فراهم خواهیم کرد.

سلطانی فر گفت: در حال حاضر چند فدراسیون ما با سرپرست اداره می‌شوند که می‌خواهیم تا پایان سال تمامی انتخابات آنها را برگزار کنیم که دیگر فدراسیونی بدون رئیس نباشد.

وی خاطرنشان کرد: تا پایان ما جاری ستاد بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ و همچنین المپیک ۲۰۲۰ توکیو را تشکیل خواهیم داد و هدفمان از این کار ایجاد مقدمات حضوری در شأن و پرافتخار برای کشورمان است. همچنین پشتیبانی و حمایت‌های لازم را از تیم ملی فوتبال کشورمان که در مرحله رفت صدرنشین گروه خود شد، خواهیم داشت تا در دور برگشت هم این تیم صعودی بی‌شددغه و مقتدرانه‌ای داشته‌باشد.

وزیر ورزش و جوانان سپس با حضور در جمع خبرنگاران در پاسخ به پرسش خبرنگاری مبنی بر موضوع اصلاح



مدیرفنی تیم فوتبال سیاه‌جامگان مشهد گفت: فوتبال ما به نسبت گذشته فرقی نکرده و گبرایی بازیکنان هم پایین آمده است.

خداداد عزیزی، درباره شکست یک بر صفر سیاه‌جامگان مقابل صنعت نفت آبادان در هفته دوازدهم لیگ برتر اظهار داشت: بچه‌های ما از نظر فنی هیچ چیزی در این دیدار نداشتند و عملکردشان راضی کننده نبوده، هر چند در یکی از برنامه‌های تلویزیون نشان داده شد که موقعیت‌های ما بهتر از حریف بود و سه موقعیت مسلم گلزنی خلق کرده بودیم. داور هم برای ما پناhtی نگرفت تا به راحتی سه امتیاز را از دست بدهیم، سه امتیازی

## قوچان‌نژاد: به داور گفتیم اگر گل سوم را بزنم توپ را بر می‌دارم!



بزنم خودتان می‌دانید چه اتفاقی می‌افتد. توپ بازی برای من خواهد بود. داور هم که می‌دانست چه می‌گویم به من گفت: بلشد. عالی است وی ادامه داد: ما در هر بازی به دنبال تعادل گل بیشتری با تمام توان هستیم. اگر دو گل بزنیم می‌خواهیم سومی را به نمر برسانیم و شانزده شویم. هیرونین هفته گذشته در بازی برابر آژاکس آمستردام عملکرد خوبی را به نمایش گذاشت، اما داور بازی با ایگلز به خصوص در نیمه اول فر داند اینکه در هر گیمه، فکر می‌کنم در ۱۰ دقیقه اول بازی را به کنترل خود در آوردم و فرصت‌های گلزنی خوبی هم داشتم. این روند خوب بازی را باید در هفته آینده‌نم حفظ کنیم.

# مکش

حواشی اخیر داورى فوتبال ایران

## حمله به رئیس جوان به سودداوری فوتبال است؟!

آرامش از جامعه داورى فوتبال با انتقاد پیشکسوتان از رئیس جوان دیارتمان داورى سلب شده است انگار می‌خواهند برای یک دستمال قیصر به راه آتش بکشند. بحث شرکت نکردن محسن ترکی در تست آمادگی جسمانی باعث شد که داورى فوتبال ایران بعد از هفته‌ها آرامش به حاشیه کشیده شود. پیشکسوتان داورى به کمیته و دیارتمان داورى حمله‌ور شدند و آنها را به جانبداری از محسن ترکی داور بین‌المللی فوتبال ایران متهم کردند!

حسن کلمرانی فر رئیس جدید و جوان دیارتمان داورى فوتبال ایران یکی از پرافتخارترین کمک‌داوران بین‌المللی فوتبال مست. فردی که در دو جام جهانی حضور داشته و بازی‌های مهمی را هم در آسیا و جام جهانی پرچم زده است. صد البته این افتخارات بین المللی دلبلی برای مدیریت بی‌نقص او نیست و کلمرانی فر چون قطعا در کارش معایبی دارد اما حمله به او به خاطر حمایت از داورى که در پی پایتخت را قضاوت کرده منصفانه به نظر نمی‌رسد. محسن ترکی به گفته علیرضا فغانی در ملازى تست بویه داده است. حمایت کلمرانی فر از ترکی هم اشتباه نیست اما هجمه‌ای که به خاطر این حمایت علیه این رئیس جوان به راه افتاده کمی عجیب به نظر می‌رسد.

حسن کلمرانی فر از زمان ریاستش بر دیارتمان تلاش کرد از حواشی دورى کند و جوانی به منتقدان نداد اما اکنون در ماجرای محسن ترکی به دام حاشیه‌ها افتاده است. تمرکز این داور بین المللی سابق گرفته شده و روزگار سختی را سپری می‌کند! آن هم در شرایطی که حاکمان در لیگ برتر اعتراض‌ها به داورى به حداقل رسانیده و مربیان تیم‌ها چه برنده و چه بازنده داور را کمتر مقصر تانامی‌شان می‌دانند. رضایت نسبی از حضور داوران جوان در لیگ برتر در بین اهالی فوتبال دیده می‌شود اما این آرامش از روز گذشته از داورى سلب شده است! انگار قرار نیست داورى روی خوش ببیند. در این شرایط انتظار از پیشکسوتان و بزرگان جامعه داورى بیشتر است. آنها باید به آرامش رئیس جوان دیارتمان کمک کنند و نقایص و معایبش را در امر مدیریت داورى در پشت اتاق‌های در بسته به او گوشه زد کنند نه اینکه عیب و ایرادش را بر سر هر کوی و برزن فریاد بزنند. به حاشیه رفتن داورى فقط به ضرر جامعه داورى فوتبال ایران خواهد شد جامعه داورى که توانسته افتخارات زیادی را در عرصه بین‌المللی کسب کند و حتی فینال فوتبال المپیک (اقضاوت کرد). کشل به خاطر یک دستمال قیصر به راه آتش نکشیم! خوبی‌های کار حسن کلمرانی فر را هم ببینیم اینکه او تلاش می‌کند به داوران جوان و با استعداد پیش از گذشته میان بدهد یکی از مهم‌ترین مزیت‌های زیاست رئیس جوان در دیارتمان داورى است او را دلزده و سرخروده نکنیم.

## گزارش

رده بندی پاسورهای برتر لیگ جنوبی جنوبی!

## ایمان مبعلی، آقای پاس گل لیگ

هافبک باتجربه نفتی ها کماکان عنوان بهترین گلساز لیگ را از آن خود دارد، ایمان مبعلی در آخرین دیدار نفتی‌ها و علیرغم شکست تیمش، بازم برای تیمش گلزنی کرد.

یک بازیکن با ۶ پاس گل و سه بازیکن با ۴ پاس گل در صدر بهترین گلسازهای لیگ برتر قرار دارند، بازیکنانی که در کورس رسیدن به عنوان بهترین گلساز لیگ شانزدهم قرار دارند.

**اول -ایمان مبعلی، ۶ پاس گل از نفت تهران**
هافبک باتجربه نفتی ها، کویی که در بهترین سال بازیگری خود قرار داشته باشد در هر دیدار یک سورپرایز برای علی دایی دارد، او که برای نفت ۳ بار پایش به گلزنی باز شد تاکنون توانسته با ۶ پاس گل به کار تیمش بیاید و امتیازات فراوانی را برای نفتی ها کسب کند.

**دوم -رحیم زهیوی، ۴ پاس گل از استقلال خوزستان**
مهاجم اول استقلالی خا خوزستان در بازی های لیگ شانزدهم توانسته گلزنی و گلسازی را به طور موازی در دستور کار خود قرار دهد، او علاوه بر ۵ گلی که برای تیمش به ثمر رساده در ۴ بازی نیز اقدام به گلزانی کرده تا به عنوان مهمترین بازیکن این تیم شناخته شود.

**دوم -محمد ابراهیم‌پور، ۴ پاس گل از تراکتورسازی**
کاپیتان دوم تبریزی ها و مدافع راست این تیم به عنوان یکی از ارزشمندترین بازیکنان لیگ شانزدهم معرفی می‌شود، ابراهیم‌پوران که یکی از مهره های غریبالنکار قلع‌نوبی در لیگ شانزدهم محسوب می‌شود تاکنون ۴ بار با پاس های به موقع خود مهاجمان تیمش را در موقعیت گلزنی قرار داده است.

**دوم -میلاد جهانی، ۴ پاس گل از صنعت نفت آبادان**
یکی از بدشلس لیگ برتر همین هافبک کارآمد تیم صنعت است، جهانی که از ابتدای لیگ به عنوان یکی از مهره های خوب دست نشان محسوب می‌شد با ۴ پاس گل خود را در صدر بهترین گلسازها قرار داد، وی در تعطیلات اخیر دچار مصدومیتی پدهنگ‌شد تا فعلا نتواند به آمار خوب خود ادامه دهد.

**سوم - شش بازیکن، ۳ پاس گل**
ایوب کلاترزی از تیم سیاه جامگان، حمید بوحمان از تیم فولاد خوزستان، رسول نونیدکیا از تیم سپاهان، وحید حمدی نژاد از تیم نفت تهران، حسن جعفری از تیم پدیده و کاوه رضایی از تیم استقلال تهران بازیکنانی هستند که تاکنون توانسته‌اند ۳ بار با پاس های سایر بازیکنان تیم های شان را در موقعیت گلزنی قرار دهند.

## آساید

اقتصاد پرسپولیس یک ضعف دارد؛

## پر سپولیس ناپلئونی تا قاهر مانی می‌رود؟

پرسپولیس با شیوه اقتصادی بر صدر جدول تکیه زده اما می‌داند که اگر فرصت سوزی‌ها را تصحیح نکند ممکن است نتواند تا اوج برود و قهرمان لیگ برتر شود.



بردهای ناپلئونی پرسپولیس و طرح اقتصاد مقاومتی فوتبالی که این تیم این روزها راه می‌پیماید، پرسپولیس را به صدر جدول رسانده و البته هواداران این تیم را خوشحال کرده است.

این اتفاق اما اصلا بد نیست. در واقع برانکو با فرصتی که در پرسپولیس داشته است طرح آزمون و خطایی ایجاد کرده که حالا تیمش را نه بی گله که با مغز به میدان می‌فرستد و اصول قهرمان شدن را رعایت می‌کند. پرسپولیس سال گذشته به ویژه در آخرین روزهایش تگ تهاجم زیبایی را به چمن بخش می‌کرد و همه را سر شوق آورده بود اما اسلر پرسپولیس نه مثل پلنگ زخمی که چون شیر کمین کرده حریف را شکار می‌کند و این اصلا بد نیست.

در واقع برانکو ریسک را پایین آورده و از فرمول قهرمان شدن استفاده می‌کند نه از فرمول بازی زیبا. اولین موضوع مهم برای همه تیم‌هایی که قهرمانی می‌خواهند، این است که ابتدا گلی دریافت نکنند و بعد به سمت گلزنی خیز بردارند. این همان فرمول کی روش است، همان فرمول که آلمان را قهرمان دنیا کرد. همان فرمول که بایرن و رئال و بارسا را قهرمان می‌کند.

البته برانکو می‌داند که تیمش در حال فرصت سوزی است، او می‌داند که با این همه فرصت سوزی هر چقدر هم که در دفاع قوی اعاده باشد، ممکن است در یک فرصت و یک روز، جام را بدهد. او باید مشکل طلمری را حل کند یا اینکه جانشینی برای او بیابد.

این روش اگرچه مطمئن تر از سال قبل است اما به دلیل فرصت سوزی‌ها هنوز خطر احساس می‌شود چرا که در این سیستم بازی باید مهاجمانی شش دانگ داشته باشد تا موفق بشود و طلمری این روزها دو یا سه دانگ از شش دانگ را کم دارد و فرصت‌ها را از دست می‌دهد.

برانکو با همه این موارد اما قابل تحسین است، او در عرض یک سال و نیم هفت ملی پوش به تیم ملی ایران معرفی کرده و تقریبا هر کسی که شاگرد او می‌شود به تیم ملی هم می‌رسد مگر اینکه در تست‌های آزمون لژیون‌هایی مثل قوچان‌نژاد باشند. در هر صورت باید تاکید کرد که پرسپولیس با برطرف کردن فرصت سوزی‌هایش، می‌تواند جام را ببرد اما اگر این نقیصه همچنان با این تیم طی طریق کند بعید نیست حسرت سرخ‌ها هاد ساله شود.



## بیشتر بدانیم

### تب کودک را جدی بگیرد

متخصصان بیمارستان طبی کودکان به مردم توصیه کرده اند که تب کودک به ویژه تب های همراه با سردرد و استراغ را جدی بگیرند و هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنند.

به گزارش علوم پزشکی ایران، تب علامت تب می تواند علامت بیماری مننژیت باشد. مننژیت به تورم یا عفونت پرده های مغز اطلاق می شود که از موارد اورژانس به حساب می آید و در مناطق پر جمعیت و در جایی که رعایت موارد بهداشتی کم است، بیشتر دیده می شود.

مننژیت به دو صورت باکتریایی و ویروسی وجود دارد که از نظر تشخیصی با هم متفاوت است.مننژیت باکتریایی به طور معمول خطرناک تر از نوع ویروسی آن است و در موارد زیادی ،موجب بروز مشکلات ثانویه در مغز و سیستم عصبی می شود. این بیماری به ویژه در کودکان کمتر از ۲ سال وسنین بالای ۶۰ سال که ایمنی بدن ، کامل نیست، بروز می کند.

**\*علت بیماری مننژیت**

برخی از ویروس ها، میکروب ها وعوامل قارچی موجب به وجود آمدن بیماری می شود. گاهی نیز بر اثر بیماری های خونی یا بیماری سل، مننژیت به وجود می آید. کودکان مبتلا به بیماری سل، عفونت گوش و ریه و کم خونی بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

**\*نشانه‌های مننژیت**

سر درد، تب بالا،استراغ، تغییر در سطح هوشیاری (شامل خواب آلودگی، گیجی و بی‌هوشی)، عدم حرکت کردن و درد در حرکت گردن، حساسیت بیش از حد به نور و تشنج و به ویژه در مواقع تب بالا -از علائم بیماری مننژیت به شمار می رود. براساس این گزارش در برخی موارد،ضایعات پوستی به‌صورت کبودی (نقاط پنفش رنگ) دیده می شود.

**\*مننژیت عوارض خطرناکی دارد**

برای پیشگیری از عوارض ثانویه‌مننژیت‌مانند ناشنوایی،ضایعات مغزی و مرگ باید هر چه سریع تر بیماری تشخیص داده شودو نسبت به درمان آن در بیمارستان اقدام شود. آزمایش مایع نخاع برای تشخیص بیماری، بسیار ضروری است.

اگر کودک به طور غیر عادی بدحال است یا حداقل دو علامت از علائم نامبرده شده مننژیت در او پدیدار شده باشد باید بلافاصله با پزشک مشورت کرد یا کودک را به نزدیک ترین بیمارستان رساند.

کودک در بیمارستان بستری می شود و نخست آب نخاع و جهت آزمایش نمونه گیری می شودو با کمک این آزمایش می توان مننژیت و عمل ایجاد کننده مننژیت را مشخص کرد. همچنین ممکن است نمونه خون نیز جهت کشت و تعیین وجود باکتری و نوع آن به آزمایشگاه فرستاده شود.

**\*قش والدین در پیشگیری از بیماری مننژیت**

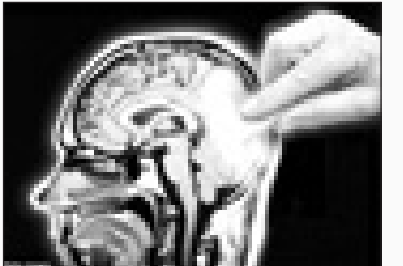
والدین در صورت مشاهده علائم مننژیت باید کودک را هر چه زوتر برای معاینه نزد متخصص کودکان یا به بخش فوریت های پزشکی ببرند. همچنین در صورت مشاهده تب همراه با تشنج در کوتاه ترین زمان ممکن باید کودک خود را به بخش فوریت های پزشکی یا پزشک متخصص برسانند.

در صورتیکه کودک دارای تمایل نزدیک با شخص بیمار بود، هر چه زوتر به پزشک مراجعه کنید تا در مورد ضرورت تجویز آنتی بیوتیک تصمیم بگیرد.

گرفتن مایع نخاعی هیچگونه عارضه جدی برای کودک ایجاد نخواهد کرد و منفعتی که از تشخیص و درمان زودرس مننژیت از آن بهره مند می شود بسیار بیش از درد و ناراحتی ناشی از نمونه گیری است.



## علم- فناوری



یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که با استفاده از آهن ربا می‌توان برخی از خطرات فراموش شده را مجدداً بازرگردد.

محققان پیش از این بر این باور بودند که حافظه کاری ما که مسئول حفظ اطلاعات مهم و کوتاه مدت مانند

### بازگردانی حافظه به کمک آهن‌ربا!

حفظ یک شماره تلفن است، برای حفظ اطلاعات به فعالیت‌مستمرنیاز دارد.

اما یک پژوهش جدیداز محققان دانشگاهویسکانسین- مدیسون نشان می‌دهد که مغز اطلاعات کم اهمیت را به جایی فراتر از دسترس ازجایی‌ها که به طور معمول بر فعالیت‌هایمغز نظارت‌می‌کنندمی‌فرستد.

محققان در این پژوهش موفق شدند تا با استفاده از آهن‌ربا این اطلاعات مخفی‌شده را بازگردانی کنند.

به باور آنها منشاء بسیاری از بیماری‌های روانی اختلالات قواری است. برای مثال افسردگی با مرور افکار منفی و اسکیزوفرنی با توهم‌شکل می‌گیرد.

آنها با استفاده از یک تکنیک به نام تحریک مغناطیسی ترانس کرانیال (TMS) یک میدان الکترومغناطیسی را به

### آیا موجودات فرازمینی هم قطب جنوب را ساخته‌اند؟

امروزه رشته کوه یخ بین قار گرفته در محدوده کوهستان اور سورت قطب جنوب، هم قطب جنوب نام گرفته و توجه بسیاری از دانشمندان و پژوهشگران را به خود جلب کرده است.

فرضیه‌های بسیاری در مورد نقش موجودات فرازمینی در ساخت تمدن باستانی منقرض شده در این کوه هرمی شکل ارائه شده است و در این مورد بسیاری از نشریه‌ها فرضیه‌های مختلفی را نشر داده‌اند. اما محققان اظهار کردند: شکل هرمی این کوه از موارد نادر طبیعی است.

ملاوری پلوتو استاد علوم محیط زیست کالج نیکولز دادلی ماساچوست اظهار کرد: فرسایش لایه‌های یخ و ذوب شدن آنها طی میلیون‌ها سال به تدریج چنین کوه هرمی شکلی ایجاد کرده است و این مورد قبیقا در کوه‌های سنگی رخ می‌دهد.

طی روز فرسایش لایه‌های یخی موجب نفوذ آب بین صخره‌ها و شکاف‌های بزرگ کوه می‌شود و هنگام شب با کاهش شب‌ها آنجا یخ زده و گسترده می‌شوند و فقط در مورد این کوه یخی به طور اتفاقی این لایه‌های هرمی شکل گرفته‌اند.

با بررسی بیشتر زمین‌شناسی این کوه در می‌یابیم هر چهار طرف آن به طور

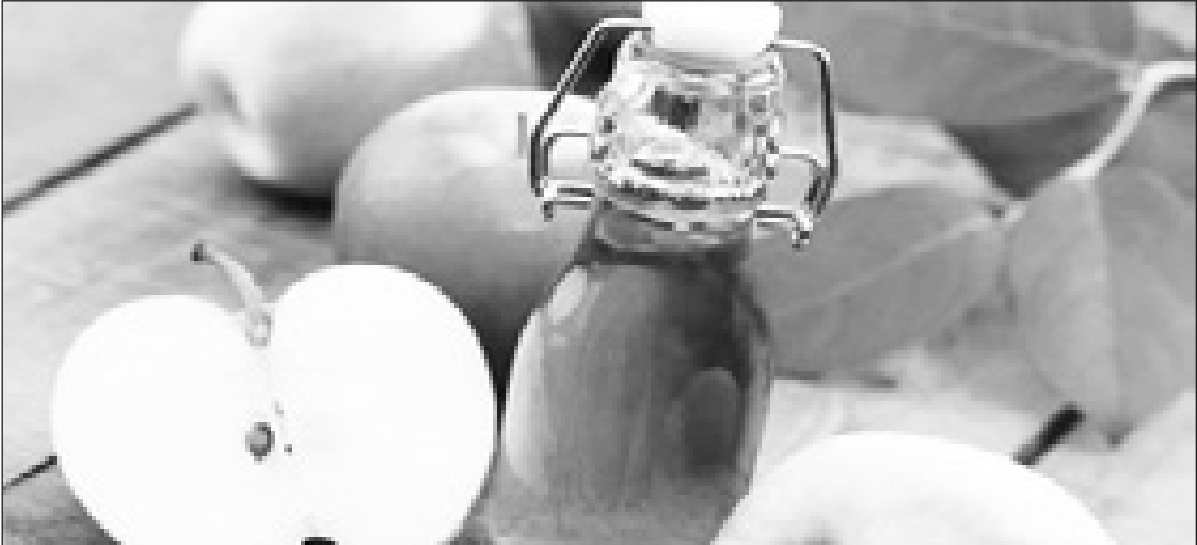
### حل معمای ابتلا به پارکینسون در روده

آنها تمرکز بر مغز بوده و حالا خبر می‌رسد که گروهی از دانشمندان به قسمتهای پایین تر بدن و سیستم گوارشی رفته اند تا نگاهی جدید و امیدوار کننده به تشخیص و درمان این بیماری لاعلاج مغزی داشته باشنداین مطالعه که جزئیات آن در ژورنال معتبر پزشکی Cellمنتشر شده توسط گروهی از دانشمندان انستیتوفناوری کانتک صورت گرفته‌است. بر پایه این مطالعه، تغییراتی در نوع و تعداد میکروبهای موجود در روده یک فرد می تواند نشانگر

### این ربات شما را از شستن و مرتب کردن لباس خلاص می‌کند

عرضه کرده و یکی از اختراعات جالب و ایزاری برای جلوگیری از خرخ کردن افراد در خواب است. این مخترع ۴۵ ساله می گوید برای تکمیل اختراع جدیدش هنوز به سرمایه گذاری بیشتری نیاز دارد. روی که رییس شرکتی به نام Seven Dreamers Laboratories است می گوید با عرضه عمومی این ربات لباس شستن و خشک‌شویی به تاریخ می پیوندد. انتظار این رود تکمیل و عرضه عمومی این ربات تا سال ۲۰۱۹ طول بینجامد. اما یک مدل اولیه از آن که تنها از قابلیت مرتب کردن و تازدن پوشاک برخوردار است در اواخر زمستان در بازارهای جهانی عرضه می شود. نحوه فعالیت و فناوری مورد استفاده در این ربات فاش نشده، اما گفته می‌شود در این ربات از تعدادی اسکنر برای شناسایی وضعیت لباس ها و چار بازوی رباتیک به منظور تازدن مناسب البسه استفاده می‌شود. مدل نهایی این ربات که سه سال دیگر عرضه می شود حدود ۲۷۰ دلار قیمت خواهد داشت و در آن از فناوری هوشمند شرکت پائلسونیک برای شنش و خشک کردن لباس استفاده می‌شود. اما مدل اولیه به علت هزینه بالای تولید گران تر از این رقم خواهد بود. هم اکنون تازدن و مرتب کردن هر لباس ده دقیقه طول می کشد و علت این امر زمان زیاد مورد نیاز برای اسکن کردن هر لباس و ارتباطی با سیم دستگاه با سرور مرکزی برای دریافت اطلاعات ضروری است. اما این رقم در آینده به ۳ تا ۵ دقیقه کاهش می یابد.

# آب کردن چربی پهلوها با این ۵ ماده غذایی



خیلی از افراد وقتی پهلوه‌ای خود را لمس می کنند با یک مشت چربی اضافی مواجه می‌شوند که باعث پدشکلی اندامشان می‌شود. خیلی از افراد به این چربی های اضافی دور طررف شکم عادت کرده اند اما افراد دیگری هستند که به دنبال روش هایی برای آب کردن آن ها هستند. برای این کار می توانید به برخی مواد غذایی اعتماد کنید. در این مطلب شما را با ۵ ماده غذایی که به آب شدن چربی های پهلوها کمک می کنند بیشتر آشنا می کنیم لطفاً با ما همراه باشید.

**چربی پهلوهاز کجا می آید؟**

باید بدانید عوامل متعددی مانند افزایش سن، سوخت و ساز نامناسب یا ژنتیک در داشتن این چربی ها دخال‌ت دارند. اما نباید تأثیر تلاش خود را برای آب کردن آن ها نادیده بگیریم. چربی پهلوها علاوه بر اینکه باعث نازیبایی اندام می شود باعث

بروز مشکلاتی در سلامتی نیز می شوند، چون ما را در معرض بیماری های قلبی، دیابت و فشارخون بالا قرار می دهند.

خوردن غذا چه بخوایم و چه نخوایم کالری وارد بدن می کنند و اگر حواسمان نباشد این کالری ها به صورت چربی در تقاطعی از بدن انباشته می شوند. بنابراین در کام اول لازم است که انرژی بدن را به میزان کافی نه بیش از اندازه تأمین کنید. در مسئله لاغری و تناسب اندام آخرین چیزی که باید به آن فکر کنید نخوردن است. باید خود غذا بخورید و تعادل را رعایت کنید. یادتان باشد که صرف نظر کرن از یک یا چند وعده غذایی متابولیسم بدن را دچار مشکل می کند و در نتیجه به جای آب کردن چربی ها، عضلات خود را از دست خواهیم داد.

در این راستا متخصصان تغذیه راهکارهایی روشنی دارند. شما باید عادت های سالمی را پیش بگیرید و به شیوه هوشمندانه ای تغذیه کنید. انتخاب درست مواد غذایی کلید اصلی کاهش وزن و آب کردن تدریجی چربی های شکمی است. توصیه می شود علاوه بر اصلاح عادت های غذایی و ورزش مصرف مواد غذایی زیر را در الودت قرار دهید.

**قهوه و اکسیداسیون چربی ها**

مصرف روزانه یک تا دو فنجان قهوه برای سلامتی مفید است. با مصرف قهوه کمک زیادی به بهبود عملکرد مغز می کنید و

کبدتان می تواند بهتر با بیماری ها مقابله کند. علاوه بر این مصرف روزانه همین میزان قهوه باعث کاهش وزن و چربی سوزی می شود. اما باید یادتان باشد که فقط یک تا دو فنجان قهوه در روز نه بیشتر. در واقع نیازی نیست که هر روز چند لیتر از این نوشدنی میل کنید تا روند لاغری سرعت بگیرد. اگر رژیم

غذایی تان متعادل و سالم باشد مصرف همین میزان قهوه باعث آب شدن چربی های پهلوها می شود.نتایج یک بررسی علمی نشان می دهد که قهوه به اکسایش چربی ها کمک زیادی

اگر می خواهید زودتر از شر چربی پهلوها خلاص شوید به سراغ سرکه سیب بروید. سرکه بالزامیک برای این کار مناسب نیست. چون اگرچه بسیار خوشمزه است اما حاوی کالری بیشتری است. سرکه سیب حاوی ترکیب فوق العاده ای است که خواص بی نظیری دارد. بررسی هایی در دانشگاه واشنگتن انجام شده است که نشان می دهد گنجلندن سرکه سیب در برنمه غذایی باعث کاهش چربی های دور شکمی می شود. سرکه سیب همچنین باعث کاهش کلسترول بد خون می شود

خطر مسدود شدن عروق را کاهش می دهد. این نوع سرکه عروق بسته شده را نیز باز کرده و از غدد لنفاخت مراقبت می کند. همچنین تأکید داریم که راز تناسب اندام در داشتن رژیم متعادل و سالم و پرهیز از بی تحرکی نهفته است. مصرف فلفل چربی برای افرادی که می خواهند چربی پهلوها را آب کنند می تواند مفید باشد. فلفل تند به دلیل دارا بودن ترکیبی به نام کاپاسیسن به آب شدن چربی ها کمک می کند. این ترکیب موجود در فلفل باعث طعم تند آن می شود که مورد پسند خیلی از افراد است. کاپاسیاسین باعث افزایش سرعت سوخت و ساز بدن شده و اشتها را کاهش می دهد. نتایج پژوهشی که در Journal of Proteome Research در سال ۲۰۱۱ منتشر شد نشان می دهد این ترکیب برخی از پروتئین هایی را که قادر به تجزیه چربی ها هستند تحریک کرده و مانع از تجمع بیش از اندازه آن ها در نواحی ملند پهلوها می شود. اگر معدن تان مشکلی ندارد و به غذاهای تان علاقه دارید حتماً از فلفل در تهیه غذاهایتان استفاده کنید و چربی ها را آتش نزنید.

**فلفل**

همچنان تأکید داریم که راز تناسب اندام در داشتن رژیم متعادل و سالم و پرهیز از بی تحرکی نهفته است. مصرف فلفل چربی برای افرادی که می خواهند چربی پهلوها را آب کنند می تواند مفید باشد. فلفل تند به دلیل دارا بودن ترکیبی به نام کاپاسیسن به آب شدن چربی ها کمک می کند. این ترکیب موجود در فلفل باعث طعم تند آن می شود که مورد پسند خیلی از افراد است. کاپاسیاسین باعث افزایش سرعت سوخت و ساز بدن شده و اشتها را کاهش می دهد. نتایج پژوهشی که در Journal of Proteome Research در سال ۲۰۱۱ منتشر شد نشان می دهد این ترکیب برخی از پروتئین هایی را که قادر به تجزیه چربی ها هستند تحریک کرده و مانع از تجمع بیش از اندازه آن ها در نواحی ملند پهلوها می شود. اگر معدن تان مشکلی ندارد و به غذاهای تان علاقه دارید حتماً از فلفل در تهیه غذاهایتان استفاده کنید و چربی ها را آتش نزنید.

**آب گرم**

یادتان باشد هدف از معرفی این مواد غذایی تشویق به مصرف زیاد آب نیست. برای کاهش چربی پهلوها لازم نیست روزی چندین عدد نانچ، چندین لیوان قهوه یا نیم کیلو فلفل بخورید. چون زنده روی در مصرف هر ماده غذایی بدون شک آسیب رسان خواهد بود. کافی است چربی، نمک و میزان قند رژیم غذایی تان را کاهش دهید و این مواد غذایی را نیز در رزمتان بگنجانید. از طرف دیگر بی تحرکی را کنار بگذارید و ورزش کنید.

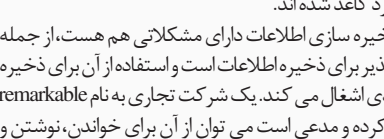
### تبلتی که جای کاغذ را می گیرد



علیرغم گذشت هزاران سال از اختراع کاغذ و تولید هزاران محصول رقیب برای آن در سال های اخیر، هنوز استفاده از آن منسوخ نشده، اما سازندگان یک تبلت جدید مدعی منسوخ کردن کاربرد کاغذ شده اند.

استفاده از کاغذ برای ذخیره اسناد اطلاعات دارای مشکلاتی هم هست، از جمله اینکه کاغذ آزاری آسیب پذیر برای ذخیره اطلاعات است و استفاده از آن برای ذخیره سازی اطلاعات فضای زیادی اشغال می کند. یک شرکت تجاری به نام remarkable Ink تولید کرده و مدعی است می توان از آن برای خواندن، نوشتن و یادداشت برداری راحت استفاده کرد و بنابراین با گسترش استفاده از تبلت یاد شده دیگر نیازی به استفاده از کاغذ نیست. ضخامت اندک و عملکردی مشابه با نگارش بر روی کاغذ از جمله مزایای این تبلت است. کاربران با استفاده از قلم نوری این تبلت می توانند مطالب را به همان سبک نگارش بر روی کاغذ یادداشت و ذخیره سازی کنند. در نمایشگر این تبلت برای جلوگیری از خسته شدن چشم کاربران از فناوری تازهای استفاده شده و refresh rate یا نرخ تازه سازی آن تسریع شده است. نرخ تازه سازی به تعداد دفعاتی گفته می شود که تصویر بر روی صفحه نمایش در هر ثانیه به روز رسانی یا تازه می گردد. این تبلت تنها قادر به نمایش کتب الکترونیک، فایل های پی دی اف و اسناد است و الصاق ضمیمه به این فایل ها را ممکن می کند. نمایشگر تبلت یادشده ۱۰٫۲ اینچی بوده و قیمت پیش خرید آن با ۴۷ درصد تخفیف ۳۲۹ دلار است، اما عرضه عمومی آن از اگوست سال ۲۰۱۷ با قیمت ۷۱۶ دلار انجام می شود که شامل تبلت ۵۲۹ دلاری، قلم ۷۹ دلاری و قاب ۷۹ دلاری است

### با این بازی ویدئویی، کالری بسوزانید و سیگار را ترک کنید



یک کمپانی بازی‌های ویدئویی در یک پروژه جدید یک دوچرخه ورزشی ثابت را طراحی و تولید کرده که از فناوری واقعیت مجازی بهره می‌برد. سازنده این فناوری جدید که ۱۵ سال از عمر خود را صرف طراحی بازی‌های ویدئویی کرده و هم اکنون نیز در زمینه واقعیت مجازی فعالیت می‌کند، با استفاده از این دوچرخه می‌تواند بازی واقعیت مجازی که به همراه آن طراحی شده توانست در چند ماه اول ۱۵۰ پوند وزن کم کند. وی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه از این دوچرخه ثابت استفاده می‌کند. این دوچرخه به نام VirZoom نام دارد، حتی سبب شد که برخی از کاربران کم‌کم عادت سیگار کشیدن را نیز ترک کنند.

VirZoom همچنین دارای حسگرهای ضربان قلب و حسگرهای سرعت و جهت است که در آن تعبیه شده است. هر چه کاربر سریع‌تر بدال بزند، سریع‌تر در دنیای مجازی حرکت خواهد کرد.

این دوچرخه همچنین دارای یک کنباجه راهنما برای کاربرانی است که می‌خواهند میزان کاری سوزانده شده خود را افزایش دهند.

وزن این دوچرخه ۲۹ پوند بوده و در زمانی که نیازی به استفاده از آن نیست به آسانی تا می‌شود. سر هم کردن مجدد این دوچرخه حدود ۱۵ دقیقه طول کشیده و به سیستم عامل‌های متعدد واقعیت مجازی متصل خواهد شد.

## علمی و سلامت

### توصیه‌ها و هشدارها

### مواد غذایی مفید جهت کاستن درد زانوها

مدتی است که زانو درد دارم و احساس می‌کنم که زانوهایم خیلی خشک شده و هر لحظه ممکن است که بشکند لطفاً راهنمایی کنید که برای درمان از چه مواد غذایی استفاده کنم؟

برخی مواد غذایی به بهبود شما کمک خواهند کرد و برخی دیگر مضر هستند.اگر با سردی هوا دردتان بیشتر شده است باید بگویم که بهتر است پاهایتان را همیشه گرم نگه دارید و اما غذاهای مفید:

**ماهی‌بخورید**

اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی، ضدالتهاب طبیعی است.از آنجا که کاهش التهاب مفصل باعث کاهش درد زانو می شود، می توان گفت اثرات ضد التهابی امگا ۳ منجر به کاهش درد زانو می شود. همچنین تحقیقات دیگری نشان داده است اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین باعث کاهش سفتی صیحگاهی مفصل زانو در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید می شود.

علاوه بر این، اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی نه تنها عوامل ایجاد کننده التهاب را مسدود می کنند، بلکه از فعالیت پروتئین هایی که به خوردگی غضروف مفصل زانو منجر می شود نیز جلوگیری می کند.

ماهی قزل آلا،ماهی تن، ساردین،شاه ماهی و –بهترین منابع حاوی امگا ۳ محسوب می شود. همچنین مصرف کپسول های روغن ماهی نیز مفید است. در آخر باید به این نکته توجه کنید که خوردن ماهی به دلیل نداشتن عوارض جانبی بسیار مفیدتر از مصرف داروهای ضدالتهابی شیمیایی است.

**آب پر تقال بنوشید**

آب پر تقال منبعی بسیار غنی از ویتامین C است. استئوآرتریت باعث خوردگی استخوان می شود. تحقیقات نشان داده است در افرادی که از مقدار قابل ملاحظه ویتامین C استفاده کرده اند این عارضه کمتر دیده می شود. منبع غنی ویتامین C شامل پرتقال، فلفل سبز، گریپ فروت،توت فرنگی ،انبه و کیوی است. نوشیدن یک لیوان آب پرتقال در مقایسه با خوردن آن، ۲۵ درصد بیشتر ویتامین C مورد نیاز بدن را تأمین می کند.

**سویا را در سید غذایی خود بگنجانید**

سویا سرشار از ماده ای به نام ایزوفلاون (نوعی هورمون گیاهی) است که اثرات ضدالتهابی دارد.

**اسفناج و پیاز بیشترین مصرف کنید**

اسفناج سرشار از آنتی اکسیدان های لوتئین و زاگزانتین است که درد ناشی از استئوآرتریت را کاهش می دهد. همچنین این آنتی اکسیدان ها از ایجاد عوارض بینایی این بیماری جلوگیری می کنند.

**از ادویه های مناسب استفاده کنید**

ماده رنگی موجود در زردچوبه دارای خاصیت ضدالتهابی است.این ماده رنگی شبیه داروهای بازدارنده عمل می کند و باعث کاهش تورم مفاصل می شود.

**دمنوش ها فوق العاده اند**

-مصرف روزانه ۱ فنجان قبل از خواب ترکیب دمنوش قولنجان (خولنجان) همراه با ریشه گیاه بادام و ۱ عدد لیمو عملی سبب تسکین درد می شود.همچنین به دلیل طبع گرم این دمنوش، افراد سرد مزاج باید آن را مصرف کنند.

-مصرف مخلوط دمنوش سنبل الطیب همراه با اسطوخودوس هندی (لاندرد) و بلونه تأثیر به سزایی در کاهش اسپاسم های عضلانی دارد و برای آرتزشی بهتر، افراد باید روزانه ۲ نوبت (۱ ساعت پس از صبحانه و قبل از شام) از این دمنوش ها استفاده کنید.

- مصرف دمنوش گل گار زبان به تنهایی منجر به افزایش غلظت خون می شود بنابراین به منظور تسکین درد و التهابات مفاصل مصرف ۲ واحد (هر واحد معادل ۲ قاشق غذاخوری است) گل گار زبان همراه با ۲ واحد سنبل الطیب و ۱ عدد لیمو عملی مفیداست.همچنین افراد می توانند زرشک سیاه را جایگزین لیمو عملی کنید.

- مصرف جو دو سر همراه با دارچین نیز در مبتلایان به آرتروز و افرادی که دچار اضافه وزن و چربی خون هستند، توصیه می شود.همچنین افراد باید روزانه ۲ فنجان از این دمنوش را مصرف کنند.

-مصرف روزانه یک فنجان دمنوش تخم کتان قرمز و هل سبز موجب کاهش ورم و درد مفاصل می شود.

- در مواردی که آرتروز به علت غلبه بلغم یا رطوبت در شخص ایجاد شده باشد که این امر بیشتر در ساکنان مناطق شمال کشور مشاهده می شود مصرف دمنوش خلگی همراه با دارچین سبب خروج رطوبت از مفاصل بدن می شود.

-از زنجبیل به طور سنتی در درمان درد استفاده می شود. تحقیقات نشان داده است این ماده گیاهی در بیماران مبتلا به استئوآرتریت باعث کاهش التهاب و درد مفاصل به خصوص هنگام راه رفتن و ایستادن می شود.

**چند مورد را در رژیم غذایی خود رعایت کنید**

- وزن خود را با تغییر عادت غذایی و ورزش کاهش دهید.
-از مصرف مواد قندی و چرب به خصوص چربی اشباع شده خودداری کنید.
-در رژیم غذایی خود بیشتر از میوه و سبزیجات استفاده کنید.
-از مواد غذایی حاوی کلسیسم و آهن بیشتر استفاده کنید.
-حداقل دو بار در هفته از ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
-از آنجا که رژیم غذایی پر کربوهیدرات مانند نان، برنج، ماکارونی و… موجب اضافه وزن و همچنین التهاب می شود، توصیه می شود تا حد مقدور از مصرف این نوع غذاها در رژیم غذایی روزانه خودداری کنید.

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی:

## آیا مواد افزودنی و نگهدارنده مواد غذایی مضر هستند؟

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف غذاهای آماده به دلیل افزودن مواد نگهدارنده منجر به ایجاد به بیماری های سرطان، دستگاه گوارش، کبد و کلیه ها می شود.

فرزانه فراهمانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه مواد نگهدارنده و افزودنی ها از موادی هستند که به غذاهای انمروزی ما اضافه شده اند، گفت: در گذشته به دلیل عدم پیشرفت علم و کمبود امکانات میزان مرگ و میر بیشتر بوده است. فراهانی در بیان اینکه سرطان یکی از بیماری هایی است که مربوط به عصر حاضر است و در گذشتگان کمتر بوده است، اظهار داشت: از عوامل ایجاد بیماری سرطان، استفاده از مواد نگهدارنده در مواد غذایی است که متأسفانه مصرف اینگونه غذاها مثل فست قودها و غیره در میان افراد رو به افزایش است.

وی با اشاره به اینکه استفاده از مواد نگهدارنده در مواد غذایی عوارض منفی به همراه دارد، تصریح کرد: مواد نگهدارنده و افزودنی ها با اهدافی همچون افزایش و بهبود قند، رنگ، بو، مزه و افزایش نگهداری و طول مدت ماندگاری و جلوگیری از رشد میکروارگانیسم ها با کاهش سرعت فساد به مواد غذایی اضافه می شود.

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به افزودنی های رایج در غذاها، تأکید کرد: اولین گروه این افزودنی ها رنگ ها هستند که از مواد شیمیایی صنعتی درست می شوند و آسیب هایی همچون ایجاد سرطان سلولی و در زمان دفع مواد شیمیایی و رنگدانه ها کبد و کلیه ها نیز دچار آسیب می شوند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی به افزودن جوش شیرین به نان جهت جلوگیری از فساد اشاره کرد و خاطر نشان کرد: این افزودنی باعث ایجاد تاثیرات مخرب در سلامت معده می شود.

فراهانی با بیان اینکه در کارخانجات کافئین را به نوشابه ها اضافه می کنند، اظهار داشت: مصرف این ماده افزودنی و نگهدارنده باعث ایجاد عوارضی همچون افزایش فشار خون، ضریان قلب، بی خوابی و رفلاکس معده در بدن انسان می شود.

#### رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای/خانم دلبراله باری فرزند عباس دارای شناسنامه شماره ۲۱۶ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۵۲۲۴۴ از این دادگاه درخواست صدور گواهی حصر وراثت را نموده و چنین توضیح داده‌است که شادروان جمشید سائلی به شناسنامه شماره ۳۴۹ در تاریخ ۱۳/۰۲/۹۴ در اقامتگاه دائمی خود را فوت نموده است و ورثه حین القوت آن مرحوم منحصر است به:

۱-علی اصغر سائلی فرزند جمشید ش ش ۳۳۷۹۴۸۶۵۴ نسبت با متوفی فرزند ۲-رقیه سائلی فرزند جمشید ش ش ۰۳۷۲۰۱۲۴۹۳ نسبت با متوفی فرزند ۳-سمیه سائلی فرزند جمشید ش ش ۰۳۳۴۳۷۲۷۳۲۹ نسبت با متوفی فرزند ۴-دلبراله باری فرزند عباس ش ش ۲۱۶ نسبت با متوفی زوجه ۵-عجب ناز نصری فرزند عبدالله ش ش ۱۱ نسبت با متوفی مادر ۶-حسین سائلی فرزند بهرامعلی ش ش ۱۹ نسبت با متوفی پدر ۷-علی اکبر سائلی فرزند جمشید ش ش ۰۳۷۵۲۱۴۲۷۵ نسبت با متوفی فرزند اینک با انجام تشریفات مقدماتی در خواست مزبور در یک نوبت آگهی می گردد تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وسیتنامه ای از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تسلیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.
**خانجانی- رئیس شعبه ۴۰ احصار وراثت حوزه قضایی شهرستان قم**



## ۱۲

در این مطلب می‌خواهیم در خصوص روش های شادتر بودن صحبت کنیم.روش هایی که از نظر علمی نیز به اثبات رسیده‌اند و به ما کمک می کنند تا اثر غم و غصه را از آسمان زندگی مان پس زنیم. شاید نتوانیم یک شبه تمام این روش ها را در زندگی پیاده کنیم،اما بهتر است تلاش مان را بکنیم.

تصور اینکه رسیدن به پول و ثروت باعث شادی مان خواهد شد، یک تصور غلط است. شادی یک حس درونی است که اتفاقا با چیزهای کوچک نیز حاصل می شود. اینکه چگونه شادتر باشیم سوالی بوده که دانشمندان نیز از خود پرسیده‌اند و البته راه حل های علمی نیز برای آن ارائه داده‌اند.

**پولتان را فقط برای خودتان خرج نکنید**

اگر پول تان به اندازه ای است که اسمال یک پالتوی گرم و گرانبه برای خودتان می خرید و به فرد دیگری نیز کمک می کنید تا لباس گرم تری داشته باشد، خوشا به حالان. اگر انقدر پول ندارید که پالتوی گرانی بخرید، حسرت پالتوی دیگران را هم نخورید که غم می آورد. اگر روحان انقدر بزرگ است که پول پالتوی خودتان را نصف می کنید و با بضاعتی که دارید دیگری را نیز صاحب لباس گرمی می کنید،بناشد که شماشادتر خواهیدبود. محققان دانشگاه کلمبیا بر تائیک کانا طای سه پژوهش مختلف به این نتیجه رسیدند که خرج کردن پول برای دیگران بیش از خرج کردن پول برای خود ادم نشاط آور است. به عبارت دیگر می توان گفت خرج کردن پول برای نزدیکان و افراد نایزمند بیش از مال اندوزی باعث شادی می شود.

**خوش بین باشید**

بررسی های متعددی نشان می دهد که خوش بین بودنشادی می آورد و باعث می شود قدرت افراد برای انجام کارهای سخت بالا برود و از سلامتی بهتری برخوردار باشند.

**از توانمندی های فردی تان استفاده کنید**

متأسفانه شرایط به گونه ای شده است که اکثر مردم از توانمندی های خود صرافا در جهت پول در آوردن استفاده می کنند.اما شما اگر استعدادی دارید و با علائق کاری هستید حتما به آن بپردازید. نتایج پژوهشی که در The Hapiness Advantage به چاپ رسیده است نشان می دهد کارمندانی که به انجام فعالیت های مورد علاقه شان و با شکوفایی استعدادهایشان مشغول شده اند ، شادتر بوده و کمتر افسرده شده‌اند.

غرق شدن در روزمرگی و تمرکز صرف روی پول در آوردن نتیجه ای جز افسردگی و غمگینی ندارد. به ناهای فرونی تان نیز اهمیت بدهید.

**در زمان حال زندگی کنید**

ما درم همیشه می گوید خاوند نماز وعده بعد را اکنون از تو

عسل درونگویی در کودکان و راهکارهای مقابله با آن

دروغگویی مثل سایر انحرافات اخلاقی و عاطفی عّلل و انگیزه‌هایی دارد. یکی از انحرافاتی که موجب شکایت والدین از فرزندانشان می‌باشد، دروغگویی است.اکثر والدین از این شکایت‌ها دارند که فرزندانشان، با وجود اینکه از هیچگونه رسیدگی در تربیت وی قاصوری به عمل نمی‌آید،دروغگو بار آمده یا مغفلته و اغراق می‌کنند.آنان از این بابت ناراحتند که آدمهای حرام نمی‌خورند و برای تربیت صحیح کودکان حتی‌المقدور از تمام امکانات تربیتی استفاده می‌کنند، او را از بجه‌های دروغگو و کم تربیت دور نگه‌می‌دارند،برای استوگویی تشویق می‌کنند،ولی با این وصف چرا پدر یا مادر دروغگو از آب درآید.

**ریشه خالی بندی کجاست؟**

اگر ریشه های خالی بندی و دروغگویی را دنبال کنید، آن را ر حقاقت‌ها، کمبود محبت‌های بی قید و شرط و عدم تشویق خواهید یافت.تا آن‌گاه می خواهید بااین بیماری‌روانی مبارزه کنید،باید فردبیمار را بدون قیدو شرط دوست داشته باشید.تفاوت مشتمل را پیدا کنید و مورد تحسین و تمجید قرار دهید. باید به او بفهمانید که خودش همان طوری که هست محترم و با ارزش است. به او نشان دهید که فردی مفید و گرم‌ای است. فرد دروغگو اگر یاد بگیرد به همان چیزی‌ها، راستی که دارد افتخار کند و به خودش همان طوری که هست بیالده، دست از دروغگویی بربخاهد داشت. مشکل اصلی خیلی از والدینی که فرزندانشان دروغگو بار می آورند، در نوع گفتاری است که به مسائل پیرامون خود دارند. مثلا ممکن است یک پدر از شغل خودش شرمندنه باشد و این احساس شرمندگی را به همسر و فرزندانش هم منتقل کند و باعث احساس کم‌ارزشی آنهاهم بشود. حال اگر این پدر نگاه‌ظاهر بی‌تانه ای خود را عوض می کرد و از شغلی به‌خاطر شرایط پایین اجتماعی اش گل‌مندنبود،بلکه

به‌خاطر ریشه‌های

بعضی از والدین رفتار خشونت بارت‌ری با فرزندانشان دارد.به کوچکترین بهانه آنها را تنک می‌زنند در مقابل دیگران پرخاش و تحقیرشان می‌کنند به خیال اینکه با خشونت و پرخاش و تنبیه و نیش زبان

او با دروغ گفتن به خانواده خود خیانت کرده باشد.
**خودنمایی یکی از علل دروغگویی**

فرمانده انتظامی مرکزی گفت: کلاهبرداری حرقه ای که تحت عنوان یک‌شرکت سرمایه‌گذاری در اراک‌بیش از ۵۲۰۰ میلیارد ریال کلاهبرداری و چاک‌بی محل صادر کرده بود، در تحقیقات کارآگاهان پلیس آگاهی دستگیر شد.
سردار کیومرث عزیزی در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس در این باره گفت: در یک ماه سال جاری، پرونده‌ای به پلیس آگاهی استان ارجاع‌شد که مستندات بررسی‌های مقدماتی کارآگاهان، حاکی از کلاهبرداری گسترده‌متهم‌پرونده‌بود.
وی ادامه داد: در تحقیقات اولیه، شاکی پرونده به کارآگاهان گفت که چندی پیش در محل کار خود با فردی آشنا می‌شود که وی ادّعا می‌کند دارای شرکت واردات و صادرات بوده و در زمینه مواد غذایی فعالیت می‌کند که

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

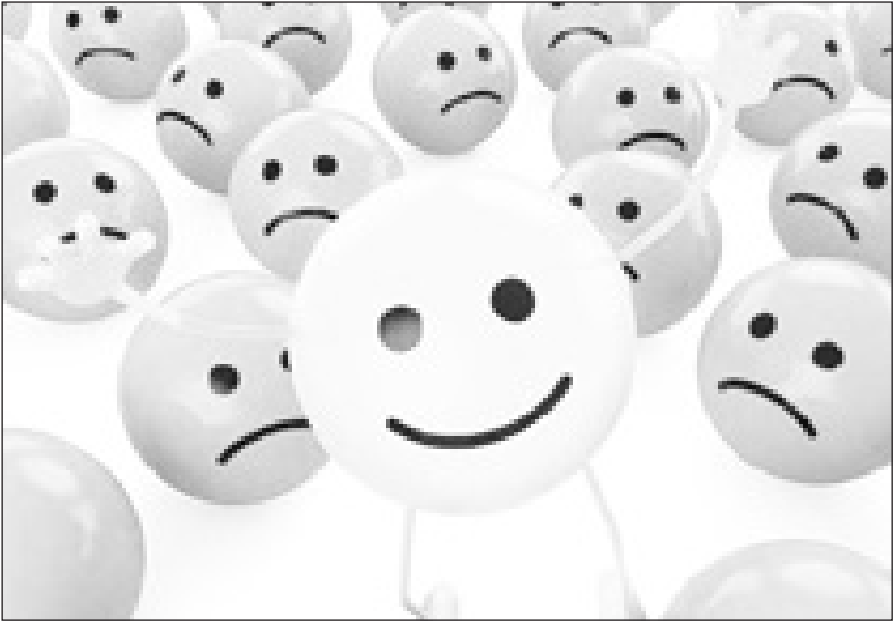
فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی



فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی

فرمانده انتظامی





