

سید کمال خرازی:

گشایش‌های بر جام غیر قابل انکار است

رئیس شورای راهبردی روابط خارجی گفت: بر جام گشایش‌هایی برای ایران ایجاد کرده است که قابل انکار نیست، سید کمال خرازی صبح دیروز در حاشیه سمینار امنیت منطقه ای در غرب آسیا، چالش‌ها و روند های نوظهور در جمع خبرنگاران حاضر شد و اظهار داشت بر جام گشایش‌هایی برای ایران ایجاد کرده است که قابل انکار نیست. آنچه پیش‌بینی شده بود این بود که بر جام گشایش‌های زیادی به دنبال داشته باشد...

محور زنده اعلام کرد

توزیع ۷۹ هزار سکه در دولت پاکدستان!؟

رسول منتجب نیا:

هاشمی زدایی از دانشگاه آزاد توهین به مردم است

قائم مقام حزب اعتماد ملی گفت: هاشمی زدایی از دانشگاه آزاد ظلم به امام خمینی (ره) بعنوان یکی از حامیان دانشگاه آزاد است که همواره آیت الله هاشمی را در تشکیل و رونق این دانشگاه پشتیبانی می کرد. این توهین به مردم و دانشوران واقعی دانشگاه آزاد و قدرشناسی نسبت به بزرگان است.حجت الاسلام و

واکنش آیت الله آملی لاریجانی به اظهارات احمدی نژاد:

عده ای می خواهند برای خود کاسبی بسازند

انتقاد نیکو کریمی از صدا و سیما

رئیس جمهور در شورای اداری استان سیستان و بلوچستان،

با حمایت مردم از همه مشکلات عبور می کنیم

رئیس جمهور هدف دولت را توسعه استان سیستان و بلوچستان دانست و تاکید کرد که به آینده کشور بسیار امیدوار هستیم و ما با وحدت و هماهنگی ملت، از همه مشکلات عبور خواهیم کرد. حجت الاسلام و المسلمین دکتر حسن روحانی عصر یکشنبه در جلسه شورای اداری استان سیستان و بلوچستان با قنبردانی از مشارکت همه مردم استان برای حفظ امنیت در کنار نیروهای مسلح، گفت: مردم ایران و استان سیستان و بلوچستان -



فرمانده معظم کل قوا در دیدار فرماندهان ارشد نیروهای مسلح

تقویت نیروهای مسلح آسیب ناپذیری ملت را حفظ می کند

فرمانده معظم کل قوا تاکید کردند: امروز نیروهای مسلح به بهترین نیروی انسانی از لحاظ فکری، عملی، عزم و اراده احتیاج دارند تا بتوانند آسیب ناپذیری ملت را در مقابل دشمنی ها حفظ کنند. رهبر انقلاب اسلامی ظهر دیروز در دیدار فرماندهان ارشد نیروهای مسلح و برگزیدگان جشنواره مالک اشتر با ابراز خرسندی از عمق بخشیدن به حرکت پیشرونده نیروهای مسلح در بخش نیروی انسانی بابرگزاری جشنواره مالک اشتر، افزودند...



در هشتمین جشنواره مالک اشتر معرفی شد:

سر لشکر سلیمانی موفق ترین فرمانده نیروهای مسلح



رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم هشدار داد:

واحدهای بدون پروانه بهداشتی خطر جدی برای سلامت مردم

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم گفت: واحدهای تولید خوراک دام که بدون پروانه بهداشتی فعالیت می کنند خطر جدی برای سلامت مردم هستند. ابوالفضل ایرانی خواه در چهارمین جلسه کارگروه سلامت و امنیت غذایی استان قم که عصر یکشنبه با حضور معاون سیاسی امنیتی استانداری قم بر گزار شد، اظهار داشت: اگر واحدی در مسائل سلامتی مردم بدون مجوز فعالیت کرد به قانون و سلامت مردم اهمیت نداد باید با آن برخورد شودوی بیان داشت: واحدهای تولید خوراک دام که بدون پروانه بهداشتی فعالیت می کنند واقعا خطر جدی برای سلامت مردم هستند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان قم ادامه داد: چنین واحدهایی واقعا بیوتر و ریسیم هستند و رفته به رفته می توانند خطرات بزرگ به بار آورند. وی با اشاره به طرح تشکیل اندیشکگاه سلامت در استان قم افزود: این طرح کاری اندیشه محور و پژوهش محور است و بایستی بر این اساس وارد عرصه شوند. ایرانی خواه در این باره ادامه داد: دستگاهانی که در جلسه سلامت حضور دارند باید به اهمیت این طرح توجه و دقت نظر داشته باشند...

مدیر کل تبلیغات اسلامی استان قم تاکید کرد:

لزوم پرهیز از موازی کاری در فعالیت های فرهنگی

مدیر کل تبلیغات اسلامی استان قم خواستار پرهیز از موازی کاری در فعالیت های فرهنگی شد و گفت: ۱۰ مرکز فرهنگی در قم برای مقابله با آسیب های اجتماعی تشکیل شده است. حجت الاسلام عباس اسکندری ظهر یکشنبه در نشست مشترک مسئولان استان و مدیران فرهنگی مناطق دهگانه قم که در اداره کل تبلیغات اسلامی استان بر گزار شد، گفت: آسیب های اجتماعی مسئله ای نبوده که در مدت کوتاهی به وجود آمده باشد، بنابراین ریشه کن کردن این آسیب هانیز در مدت زمان کوتاه امکان پذیر نیست. وی گفت: بخشی از این آسیب ها و زمینه های پیدایش آن مربوط به قبل از انقلاب اسلامی است و بخشی از آن ها به دلیل تحولات جوامع انسانی به وجود آمده است. حجت الاسلام اسکندری بر لزوم برنامه ریزی برای مقابله طولانی مدت و عمیق با آسیب های اجتماعی تاکید کرد و افزود: پس از تاکید مقام معظم رهبری، تلاش برای مقابله با ۵ آسیب اجتماعی در اولویت قرار گرفته چون دامنه این آسیب ها وسیع تر بوده و تأثیر گذاری منفی آن در جامعه بیشتر است...

تخفیفات ویژه شهرداری قم

در پرداخت عوارض و جرائم ماده صد

به مناسبت سالروز آغاز امامت حضرت ولی عصر (عج) و ایام الله دهه فجر انقلاب اسلامی



پرداخت عوارض	جرائم ماده صد
۳۰٪	۱۵٪
۲۵٪	۱۰٪
۲۰٪	۵٪

مرحله اول

۷ آذر الی ۱۹ دی

مرحله دوم

۲۰ دی الی ۲۲ بهمن

مرحله سوم

۲۳ بهمن الی ۲۵ اسفند

اداره کل روابط عمومی و بین الملل شهرداری قم

آئینی مزایده عمومی

سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری قم




در نظر دارد تعدادی غرفه را از طریق برگزاری مزایده عمومی با مشخصات و شرایط کلی ذیل به اشخاص واجد شرایط اجاره دهد.

موضوع مزایده: اجاره عرصه و اعیان غرف متعلق به این سازمان واقع در شهرک فاطمیه، بلوار شهید همت مطابق جدول ذیل.

مدت قرارداد: یکسال شمسی که هر سال با ۱۵٪ افزایش برای دو سال دیگر قابل تمدید می باشد.

محل دریافت اسناد: قم، جاده قدیم قم تهران، مقابل بهشت معصومه (س)، بلوار شهید رجایی میدان بزرگ میوه و تره بار شهید رجایی، ساختمان اداری سازمان، واحد درآمد مراجعه نمایند، تلفن ۳۶۶۴۱۱۷۴

بهای پایه اجاره طبق نظر کارشناس رسمی دادگستری، میزان تضمین شرکت در مزایده و نوع کاربری به شرح ذیل می باشد:

شماره غرفه	غرفه فرقه	مترای تقریبی (متر مربع)	نوع کاربری	اجاره بها، پایه ماهیانه (ریال)
۱		۷۵	میوه فروشی	۷.۰۰۰.۰۰۰
۲		۲۵	سوپر مارکت	۳.۰۰۰.۰۰۰
۳		۲۵	لبیانی	۳.۰۰۰.۰۰۰
۴		۲۵	بروتینی (مرغ و ماهی)	۳.۰۰۰.۰۰۰
۵		۲۵	قتابی	۳.۰۰۰.۰۰۰
۶		۲۵	آجیل و خشکبار	۳.۰۰۰.۰۰۰
۷		۴۵	نانوانی	۳.۰۰۰.۰۰۰
۸		۲۵	لباس فروشی	۳.۰۰۰.۰۰۰
۹		۲۵	کیف و کفش	۳.۰۰۰.۰۰۰
۱۰		۱۰	آرایشی	۲.۵۰۰.۰۰۰
۱۱		۲۵	پلاستیک فروشی	۳.۰۰۰.۰۰۰

تضمین شرکت در مزایده به صورت ضمانتنامه بانکی در وجه سازمان (با حداقل اعتبار ۳ ماه) یا واریز وجه نقد به حساب بانک انصار شعبه مرکزی به شماره ۳۵۱۰۸۲۴۹۱۵۱۸۲۳۱ بنام سازمان میادین میوه و تره بار می باشد که باید به ضمیمه پیشنهاد تسلیم گردد.

مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهادات: تا پایان وقت اداری ۹۶/۰۹/۲۵ می باشد.

سایر شرایط مزایده در اسناد و مدارک درج شده است. شرکت کنندگان مکلف اند کلیه اسناد و مدارک را امضاء کرده و به همراه پیشنهاد خود ارائه نمایند. امضاء اسناد و مدارک به منزله قبول تمامی شرایط می باشد.

محل تسلیم پیشنهادها: قم، بلوار امام موسی صدر، ساختمان شهرداری مرکز، طبقه ۴، معاونت خدمات شهری و امور اجتماعی، واحد حراست تحویل نمایند.

روابط عمومی سازمان میادین شهرداری قم

یک کارشناس فوتبال گفته: سخت‌ترین بازی ایران مسابقه اول با مراکش است و در صورت پیروزی در این بازی شانس صعود از گروه را داریم. بعداز انجام قرعه‌کشی جام جهانی و هم گروهی ایران با تیم‌های اسپانیا،پرتغال و مراکش تحلیل‌ها و طنزهای زیادی درمورد حضور تیم ملی در جام جهانی ۲۰۱۸ در جامعه مطرح شد. ضمن اینکه کارلوس کی‌روش ظاهراً از برخی رفتارها در فوتبال ما هم‌چنان دلخور است و حتی حرف‌های گلايه‌آمیزی را هم مطرح کرده است. برای ارزیابی منطقی و علمی از شرایط تیم ملی با مرتضی محصلی یکی از مدرسان برجسته فوتبال ایران و فیفا گفت‌وگویی انجام دادیم که صحبت‌های محصلی را در مورد کی‌روش و وضعیت تیم ملی ایران در جام جهانی در زیر می‌خوانید:

***کی‌روش احترام زیادی در جامعه‌بین‌المللی فوتبال دارد**

کی‌روش نیازی به تعریف و تمجید فریدمئل من ندارد، جامعه بین‌المللی فوتبال در بالاترین سطح برای کارلوس کی‌روش احترام زیادی قائل هستند. اکثر ستاره‌ها و مربیان بزرگ فوتبال دنیا و مسئولان فیفا و یوفا به دیده احترام به کی‌روش نگاه می‌کنند. قطعاً روزی خواهد رسید که کی‌روش دیگر با فوتبال ما همراه نیست، اما اگر بخواهیم منطقی قضاوت کنیم باید بگوییم در ۷سالی که کی‌روش در فوتبال ایران حضور داشته مزیت‌ها و سودهای فراوانی به فوتبال ما رسانده است. بهتر است بدون قصد و غرض و زاویه درمورد این مربی صحبت کنیم. من حتی موفقیت‌های تیم ملی نوجوانان ایران در جام جهانی با سرمربیگری عبّاس چمپیان را هم به نوعی ناشی از کارلوس کی‌روش می‌دانم.

***خواسته‌های کی‌روش منطقی و حرف‌های است**

اگر بخواهیم با زاویه و غرض صحبت کنیم می‌توانیم هر صحبتی را بر زبان بیاوریم اما واقعیت این است که خواسته‌های کی‌روش در فوتبال ما غیر حرف‌های و غیرمنطقی نبوده و خواسته‌های او کاملاً حرف‌های است. او در فوتبال حرف‌های زندگی کرده است. حتی اگر روزی در فوتبال ایران برود قطعاً ردپا و تأثیرات آن مربی را در فوتبال ایران در سال‌های بعد هم خواهیم دید. او در شخصیت دادن به فوتبالست‌های ما قدم بزرگی برداشت و اکنون مایمی توانیم فراتر از آسیا بازی کنیم. در جام جهانی قبل شکست مقابل آرژانتین نقطه عطفی در فوتبال

ژاپن و کره جنوبی در گروه پیک نیکو نیستند!

محصلی: با شکست مراکش، شانس صعود داریم



ما بود. اگرچه ما آن بازی را باختیم اما در فوتبال نشان دادیم که می‌توانیم مقابل تیم‌های بزرگ هم‌بایستیم و آن بازی ممکن بود مساوی شود. آرژانتین درنهایت به فینال جام جهانی رسید و مقابل آلمان شکست خورد. پس ما مقابل تیم‌فینالیست جام جهانی سرفاکنده نبودیم. ***کی‌روش برای فوتبال ما مفید است**

امیدوارم کارلوس کی‌روش حداقل چند سال دیگر در فوتبال ما باقی بماند. باور کنید من ارتباط زیادی با این مربی ندارم و صحبت من درمورد کی‌روش هیچ نفعی برای من یا خود شما خبرنگاران ندارد. اما حضور او در فوتبال ا یران می‌تواند برای فوتبال ما مفیدباشد. اینکه متأسفانه شاهد هستیم در اکثر مصاحبه‌ها قرار است حقیقتی برملاشود و واقعیت‌های فوتبال را بگویند دردی از فوتبال ما درمان نمی‌کند ما باید صبر و تحمل داشته باشیم. باید به فوتبال پایه خود به شکل حرف‌های نگاه کنیم. آینده فوتبال ایران مدرسه فوتبال نیست. ما باید با کار حرف‌های روی تیم‌های پایه و جوانان بتوانیم در آینده درجام‌های جهانی بعدی از این استعداده‌ها و ستاره‌هایی که کشف می‌کنیم‌استفاده کنیم.

***گذشته یک مربی در نتیجه‌گیری او تأثیر گذار است**

من کارنامه ۲۲ مربی حاضر در جام جهانی را مورد

همه چیز از لیست شفر در نیم فصل؛

تکلیف ماندنی‌ها و رفتنی‌ها مشخص شد

سرمربی آلمانی استقلال در نیم فصل تغییراتی را در ترکیب تیمش ایجاد خواهد کرد و جدایی سه بازیکن از این تیم قطعی شده است.

نیم فصل اول رقابت‌های لیگ برتر برای استقلال روز چهارشنبه به پایان می‌رسد و وینفرد شفر به دنبال تغییراتی در ترکیب تیمش برای ادامه راه سخت در نیم فصل دوم خواهد بود. سرمربی آلمانی استقلال که از هفته هشتم لیگ برتر هدایت آبی پوشان را بر عهده گرفت در این چند بازی که مسئولیت فنی آبی‌ها را بر عهده گرفته از نبود یک مهاجم تمام عیار ضربه خورده اما از طرفی نقطه ضعف تیم منصوریان (باخت‌های متوالی در ۶ هفته ابتدای) را پوشش داده و ساختار دفاعی استقلال را تقویت کرده است. در صورت نیم فصل تغییراتی را در تیم خود ایجاد خواهد کرد که البته چندان راه غیر قابل پیش بینی نیست. سرمربی آلمانی روی یعقوب کریمی مدافع چپ تیمش نظر مثبت ندارد و این بازیکن اولین بازیکنی است که در لیست سیاه استقلال قرار خواهد گرفت. در این پست اگر ارمنین سپهرابیان هم در لیست بزرگسالان قرار بگیرد شاید توسط مرد آلمانی کنار گذاشته نشود اگر چه این موضوع قطعی نیست هر دو بازیکن در دیدار استقلال مقابل پیکان در لیست ۱۸ نفره این تیم حضور نداشتند و تنها زکی‌پور به صورت ثابت بازی کرد که این موضوع نشان می‌دهد شفر حتی به عنوان بازیکن ذخیره هم روی این نفرات حساب نمی‌کند. دومین جدا شده استقلال حسن بیت‌سعد است که این بازیکن قطعاً از جمع آبی‌پوشان جدا خواهد شد. بیت‌سعد که در ابتدای فصل درست همان راه اختیار رحمانی را برای حضور در استقلال انتخاب کرد با پوشیدن پیراهن شماره ۷ و سر و صدای رسانه‌ای که تخصص منصوریان و کادر فنی‌اش بود کار را از همان ابتدا سخت کرد و تنها بعد از گذشت نیم فصل به این نتیجه رسید که برای ثابت کردن خودش باید به اهواز بر گردد. برای جدایی بیت‌سعد فقط تا روز چهارشنبه و بعد از بازی استقلال و سیاهان باید صبر کرد.

سومین جدا شده قطعی استقلال مجتبی جباری است. جباری که حالا دیگر بی خیال ادامه همکاری با استقلال شده فقط از این تیم شکایت کرده تا بخشی از مطالباتش را از این باشگاه بگیرد. این بازیکن هر گز اجازه پیدا نکرد با شفر رو به رو شود و البته

با توجه به شوق بازی برابر اسپانیا و پرتغال؛

عالیشاه: برای حضور در تیم ملی برادر کشی می‌شود!

هر تانیه زجر کشیدم

برای یک فوتبالبست هیچ چیز بدتر از این نیست که نتواند بازی کند. وقتی مصدوم می‌شوی روزشمار می‌کنی تا بتوانی به شرایط ایده‌آل برگردی و حالا تصور کنید که من سالم هستم و نمی‌توانم بازی کنم و هر ثانیه روزی جرم کشیدم و می‌کشم. اصلاً این مساله غیرقابل تصور است و دیولهاوار برای بازگشت به ترکیب صبر می‌کنم. خیلی سخت است که نتوانی بازی کنی و امیدوارم این روزها هم هر چه زودتر بگذرد.

از نظر روحی و روانی تحت فشار بودم

هشت ماه تقریباً دور از میادین هستم و هر روز با یک غم بزرگ از خواب بیدار می‌شوم و امیدوارم تانیه‌ها هر چه زودتر بگذرد و شرایط بازی را به دست بیاورم. از نظر روحی و روانی به شدت تحت فشار قرار داشتم و سختی باورنکردنی را پشت سر می‌گذاشتم و خوشحالم که اکنون به روزهای پایانی رسیدم و احتمالاً از بازی جام جهانی بتوانم برای تراکتور به میدان بروم. انگیزه فوق العاده‌ای برای بازگشت دارم و امیدوارم بتوانم این روزهای از دست رفته را به بهترین شکل جبران کنم.

از قرعه‌ایران در جام جهانی لذت بردم

ژاپن و کره جنوبی در گروه پیک نیکو نیستند!

آنچه که در قرعه‌کشی جام جهانی کمتر به آن توجه شد

برگ برنده تیم ملی ایران در جام جهانی است، کارلوس کی‌روش شناخت بسیار خوبی از سرمربیان دو تیم پرتغال و اسپانیا دارد، کی‌روش به خوبی فرناندو سانتوز سرمربی پرتغال را می‌شناسد. لوپتگی سرمربی اسپانیا هم سال‌ها در پورتو پرتغال مربیگری کرده است پس شناخت کی‌روش از این دو مربی برگ برنده تیم ملی در جام جهانی است. با حضور کارلوس کی‌روش اعتماد به نفس بازیکنان هم بالاتر رفته است. ما امروز بازیکنانی داریم که تجربه بین‌المللی خوبی هم کسب کرده‌اند.

***در آسیا بهترین هستیم**

تیم ملی ایران اکنون در آسیا بهترین تیم است، به‌له ما شرایط و امکانات سخت‌افزاری کره جنوبی و ژاپن را نداریم. استادیوم‌های مناسب نداریم، اما بازیکنان و استعدادهای زیادی داریم از نظر کادر فنی و بازیکنان بهترین هستیم. کریس رونالدو، سرخیو راموس، پیکه و … را نداریم. اما بازیکنان بسیار خوبی در اختیار تیم ملی هستند. بازیکنان شاخص خوبی داریم.

***مراکش را شکست بدهیم شانس صعود داریم**

به نظر من سخت‌ترین و خطرناک‌ترین بازی ایران مسابقه با مراکش است، ما هنوز بدون آنکه به بازی با مراکش فکر نکرده‌ایم به سراغ بازی با اسپانیا رفته‌ایم در حالی که مراکش یکی از بهترین تیم‌های آفریقا است. رنارد سرمربی فرانسوی مراکش یکی از بهترین مربیان خواهد بود، قطعاً از این مربی فرانسوی در آینده بیشتر خواهیم شنید. مراکش بازیکنانی مثل بناتیو که در یوونتوس بازی می‌کند و ستاره‌های دیگر دارد. با این حال اگر ما مراکش را شکست دهیم تیم ملی ایران محلول خواهد شد و شانس صعود از گروه‌مان را پیدا می‌کنیم، بازی‌های اول در جام جهانی مهم خواهد بود، به‌له، در برخی از مسابقات هم تیمی بعد از پیروزی در بازی او در دو بازی دیگر در جام جهانی شکست خورده اما پیروزی در مسابقه اول باعث اعتماد به نفس و روحیه بهتر در تیم ملی خواهد شد.

***باید فراتر از آسیا بازی کنیم**

وقتی تیم ملی به جام جهانی صعود کرده هر ۱۱ بازیکن ما از علیرضا بیرانوند تا سردار آزمون باید فراتر از آسیا بازی کنند. ما بازیکنان مستعد فراوانی داریم. با انجام بازی‌های بهتر از قبل می‌توانیم چهره دیگری از فوتبالمان را به نمایش بگذاریم.

***برگ برنده تیم ملی در جام جهانی**

یادداشت

آرسانل منچستر یونایتد

اتوبوسی نه برای پارک شدن

اعداد بی اهمیت شده بودند و ارقام چیزی را بازگو نمی کردند. مهم نبود آرسنالی ها سی و سه شوت راهی دروازه منچستر یونایتد کرده اند و دو بار توپ را کوفته اند به تیر دروازه. مهم نبود آرسنالی ها ۶۵۵ پاس را جابجا کرده اند و منچسترس هافبقت ۲۲۲ پاس را .مهم نبود هفتاد و پنج درصد اوقات توپ را در اختیار داشته اند و دوازده ضربه کرنر نواخته اند.مهم این بود در تیرد جنون آسیایی که چهل و یک شوت دروازه ها را نشانه رفته بودند، آرسنال در خانه اش ۱۰۳ زانو زده بود، شکست خورده بود.ر کورد صد در صدی خلگی اش پایان یافته بود. آنها سرانجام در بازی های لیگ از زانو،به نزدیک به یک سال، که ۲-۱ برابر وانفورد در خانه زانو زده بودند.زانو زده بودند و روزهای سیاه مورینیو با منچستر یونایتد برابر شش تیم بزرگ لیگ پایان یافته بود.

آخرین باری که یونایتد در این میدان آرسنال را به زانو آورده بود سه سال پیش بود، همان بعد از ظهری که وین رونی با پیراهن سرخش آتشبازی کرد. مورینیو اتوبوش را آورده بود، ولی نه برای کار کردن، نه برای سیری کردن زمان طولانی. مردان او این بار طی حمله های مستقیم برقی آسیا شان بی ترجم بودند، نیشدار و قاطع. آنها برای اولین بار در این فصل آن چه مورینیو می خواست را در لیگ پیاده کردند: زدن گل های زودهنگام و سپس روی آوردن به دفاع صبورانه و هوشار مالدن برای زدن نیش های بعدی. یونایتد بر خلاف دیدار با لیورپول، نتانهام و چلسی ظاهر شده بود، اهمیتیی به "تیم برتر" بودن نمی داد. شده بود "تیم رهز آگین، تر".

یازی با اشتباهات نابخشودنی کوشینی و مصطفی که کمی بعد با روحیه ای شکسته تعویض شد - به گل و آلسنیا و لینگارد طی یازده دقیقه انجامید. آرسنال شده بود همان آرسنالی که دروازه اش را با خودپرواگرگی به آتش می کشد. همان آرسنالی که بازیکنانش کود کانه تسلیمی می شوند. طی به ثمر رسیدن آن دو گل پاس بی هدف بر مر تساکر و اهمال گرانیث گاکا برابر اورتون را به یاد آوردیم، پاس مصیبت بار گاکا برابر استوک را که در هر دو دیدار به گشوده شدن دروازه آرسنال انجامید. به یاد آوردیم و پرسیدیم "اینهانشانه های بیخاری آرسنال هستند بازیاننده شیوه بازی توپچی ها که لغزش های مرگبار طی جابجایی های سریع اجتناب ناپذیر است؟"

در چنین قلبی جمع بندی کارنامه آرسنالی ها در دیداری که هم خوب بودند و هم شکسته در ترکیب دو گانه ای پیدا کرد. چنان که سانچز و اوزیل در دو قطب دور از هم جای گرفتند. سانچز بیش از هر بازیکنی توپ را از دست داد: سی و چهار بار و اوزیل بیش از هر بازیکنی در میدان پاس ارسال کرد صد و هفت پاس در عین حال بر تووصیف یا تفسیر شکست آرسنال می توان به رخدادهای آخر بازی روی آورد. پلان با رنگر با خراج یوگیا و نه نفره یونایتد شده بود؟ روی آوردن قابل پیش بینی به الیور ژیرو در آن یازده دقیقه باقیمانده؟ ژیرو فقط شش بار توپ را لمس کرد و توپی را روانه دروازه نکرد و از همه مهم تر توپی برایش ساتتر نشد. توپچی ها بازی برابر یونایتد ده نفره را با ژیرو، لاکازت، سانچز، مرزی، ایوبویی و ولیک به پایان بردند، با شکست.

در صف منچسترس های لینگارد بعد از ظهر دلبیزی ری را با زدن دو گل سیری کرد.

ولی آن بعد از ظهر به او تعلق داشت، به "DDG"، به داوید دخیا. توپ بازنده بار قاب

دروازه "DDG"، راشنه رفت و سنکسرای اسپانیایی یونایتد چهارده بار توپ را دفع با

مهار کرد. رکوردی که او را کنار ویتو مانونه دروازه باز ساندرلند برابر چلسی در ۲۰۱۴

و تیم کرول دروازه بان نیوکسل برابر نتانهام در ۲۰۱۲ در مهار توپ هار زمانی جمع

آوری امار در لیگ برتر - ۲۰۰۳ - قرار داد. مهار توپ با ضربه لاکازت و آن دو

دفع پیاپی در نیمه دوم بودند. سوت پایان را که به صدا درآوردند مورینیو او

را "بهترین سنگربان جهان" خواند و ونگر نمایشش را "خارق العاده".

اخبار

برای پرداخت جریمه مالی به ریزه‌اسبور ترکیه

طارمی و پرسپولیس منتظر رأی دادگاه CAS می‌مانند

تازمانی که دادگاه CAS رأی نهایی خود را در خصوص مبلغ جریمه مهدی طارمی و باشگاه پرسپولیس به باشگاه ریزه‌اسبور ترکیه اعلام نکند این بازیکن و باشگاهش می‌توانند پرداخت مبلغ ۷۸۲ هزار یورو را به این باشگاه ترکیه‌ای به تعویق بیاورند. به گزارش فارس، محرومیت ۴ ماهه مهدی طارمی به دلیل شکایت باشگاه ریزه‌اسبور ترکیه از اول مهرماه آغاز شد و این بازیکن از اول به‌شدن به‌اس مال جرای قدر خواهد بود در بازی‌های پرسپولیس در لیگ برتر و همچنین لیگ قهرمانان آسیا این تیم راهم‌راهی کند. از طرف دیگر طارمی و باشگاه پرسپولیس باید مبلغ ۷۸۲ هزار یورو به دلیل همین شکایت به باشگاه ریزه‌اسبور بپردازند اما طبق قانون تاقطعی شدن این حکم این بازیکن و این باشگاه می‌توانند برای پرداخت این مبلغ را به تعویق بیاورند. این بازیکن باید حکم به دادگاه CAS نکایت کرده اما هنوز دادگاه CAS رأی قطعی خود را در خصوص این مبلغ اعلام نکرده و به عبارت دیگر زمانی طارمی و باشگاه پرسپولیس ملزم به پرداخت این پول می‌شوند که این دادگاه حکم را به‌شکل قطعی بدین این مبلغ دهند و اگر این مبلغ توسط رأی دادگاه CAS نفاذ شده یا کمتر شود آوقت طارمی و باشگاه پرسپولیس رویه دیگری را برای پرداخت این پول در نظر خواهند گرفت و باید مبلغ جدید را بپردازند. البته وضعیت این پرونده به گونه‌ای است که باید وکلای طارمی لایاح دفاعیه خود را به این باشگاه ارسال کنند و باشگاه ریزه اسببور هم باید چنین کاری انجام دهد و در حالی که هنوز کار به مرحله تبادل لایاح نرسیده به همین دلیل مشخص نیست رای نهایی در خصوص این پرونده چه زمانی صادر خواهد شد.

کرانچار و شفر؛ اعاده حیثیت مریدان خارجی

دو سرمربی خارجی استقلال و سیاهان برای ارتقا جایگاه تیم های خود البته و هدایت دفاع از حضور مریدان خارجی تلاش می کنند.

وینفرد شفر در دیدار سیاهان هفتمین حضور خود روی نیمکت استقلال را تجربه خواهد کرد. این سرمربی آلمانی در ۶ دیدار ابتدایی خود موفق به کسب ۹ امتیاز شده که البته برای تیم بحران زده استقلال عملکرد قابل قبولی نسبت به هفته‌های ابتدایی فصل است. اما هواداران و پیشکسوتان این باشگاه انتظار نتایج به‌تر بهترین را از او دارند. کرانچار نیز که از اواسط فصل گذشته هدایت سیاهان را بر عهده گرفت، روزهای سختی را پشت سر می‌گذراند و نتوانسته با وجود تغییرات زیاد در ترکیب زردپوشان اسفهانلی این تیم را متحول کند. سیاهان در رده های میانی جدول جای گرفته و این موضوع برای مدیران این باشگاه که به دنبال احیای جایگاه این تیم در میان مدعیان بودند، عملکردی غیر قابل قبول است. این دو سرمربی که در کنار برانکو تنها سرمربیان خارجی لیگ برتر فوتبال ایران هستند، امیدوارند تا با کسب سه امتیاز در دیدار هفته پانزدهم لیگ برتر ضمن حفظ جایگاه خود، کارنامه برانکو را به‌ترین خارج اعاده حیثیت کنند. برانکو در این روزها تنها سرمربی خارجی موفق لیگ برتر است و شفر و کرانچار باید در هفته های آتی برای اعاده حیثیت تلاش کنند.

پس از زدن ۲ گل و رسیدن به صدر جدول گلزنان

سایت یونانی: انصاری‌فرد حرکت مسی را تقلید کرد



دو گل کریم انصاری‌فرد برای تیمش در بازی با آیولون مورد تمجید رسانه‌های

یونانی قرار گرفت.

به گزارش ایسنا، المپیکوس شنبه شب در هفته سیزدهم سهر لیگ یونان برابر آیولون قرار گرفت و سه بر یک پیروز شد. مهاجم ایرانی از دقیقه ۶۲ وارد زمین شده بود و در نهایت موفق شد تیمش را نجات دهد و با دو گل خود کمک شوم تا المپیکوس برنده بازی شود. سایت اسپورت‌های یونان نوشت: حوالی گل کرد انصاری‌فرد در این دیدار مشابه خوشحالی لیونل مسی بود و او توانست حرکت مسی را در بازی در برابر رئال مادرید، تکرار کند. گزارش‌های یونان نیز نوشت: انصاری فرد مثل همیشه خونسرد و خلاق در گلرزی نداشت داد و فرزنش‌های خود را به بهترین شکل استفاده کرد تا نشان دهد موقعیت شناسی است. کریم انصاری‌فرد با این دو گل شمار گل‌های خود را در لیگ یونان به عدد ۶ رساند تا به صورت مشترک در صدر جدول گلزنان لیگ یونان قرار داشته باشد. المپیکوس باید اواسط هفته در لیگ قهرمانان اروپا به مصاف یوونتوس برود که انصاری‌فرد در این دیدار غایب خواهد بود.

بیشتر بدانیم

خواص جوانه گندم برای سلامتی چیست؟

جوانه گندم منبعی عالی از پروتئین گیاهی در کنار فیبر و چربی های سالم،منیزیم، زینک،تیماین،فولات، پتاسیم و فسفر است.

جوانه گندم قسمتی از هسته گندم است و مسئولیت آن، کمک کردن به گیاه برای تولید گندم جدید است.با اینکه جوانه گندم در طول بسیاری از فرآیندهای تولید آرد حذف می شود، یک جزء اصلی تغذیه از گندم کامل به حساب می آید.جوانه گندم به همراه پوسته، در فرآیند تولید آرد تصفیه شده حذف می شود تا طول عمر محصول نهایی افزایش پیدا کند.

جوانه گندم،به صورت خام نیز موجود است و آن را در بعضی محصولات نیز به کار می برند.جوانه گندم روی ماست،بستنی،پای میوه و غلات سرد و گرم استفاده می شود.همچنین در دست کردن توب های گوشتی و در کل پخت گوشت،جایگزین مناسبی برای پودر سوخاری به حساب می آید.

جوانه گندم چه کاری می تواند برایم بکند؟

جوانه گندم به عنوان یک مکمل غذا، مواد مغذی با ارزشی دارد. همچنین منبعی عالی از پروتئین گیاهی در کنار فیبر و چربی های سالم، منیزیم، زینک، تیماین، فولات، پتاسیم و فسفر است.

جوانه گندم سرشار از ویتامین E - یک ماده مغذی ضروری با خواص آنتی اکسیدانی- است.متخصصان بر این باورند که آنتی اکسیدان ها،مقدار رادیکال های آزاد در بدن را کاهش می دهند و تحقیقات نشان دهنه منابع طبیعی آنتی اکسیدان برای پیشگیری از بیماری هایبتر هستند.

برخی متخصصان بر این عقیده اند که جوانه گندم،به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند و باعث سالم ماندن قلب و سیستم قلبی عروقی می شود.محققان ادعا می کنند جوانه گندم می تواند موجب کاهش خطر بیماری های قلبی شود و به تثبیت وزن سالم کمک کند.

همچنین روغن جوانه گندم می تواند به کنترل سطح کلسترول کمک کند. اما هنوز شواهد کافی برای اثبات دیگر ادعاها از جمله محافظت از پوست در برابر پیری زودرس، کمک به فشار خون، کمک به عملکردهای مغزی یا کمک به هضم غذا وجود ندارد.

جوانه گندم و پذر کتان هر دو،به حفظ سلامت قلب در خانم های یائسه کمک می کنند.برخی تحقیقات نشان داده جوانه گندم می تواند به از بین رفتن علائم یائسگی نیز کمک کند.اما برای اثباتش همچنان به تحقیقات جامع تری نیاز است.

آیا عوارض جانبی هم دارد؟

افرادی که به مشکل عدم تحمل گلوتن مبتلا هستند و یا به گلوتن آلرژی دارند بهتر است از خوردن جوانه گندم پرهیزند چون حاوی گلوتن است.

افرادی هم که برنامه غذایی شان کم کربوهیدرات است، باید در مقدار استفاده خود از جوانه گندم دقت کنند. چون یک فنجان جوانه گندم حاوی حدود ۶۰ گرم کربوهیدرات است.

روغن جوانه گندم سرشار از تری گلیسرید است.افرادی که به بیماری قلبی مبتلا هستند و آن هایی که در خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند،باید مواظب مقدار استفاده خود از این روغن باشند چون مقدار بالای آن می تواند روی سلامتشان تاثیر بگذارد.اگر از بیماری خاصی رنج می برید بهتر است قبل از استفاده، با پزشک خود صحبت کنید.



علمی ـ فناوری

احتمال زوال عقل در مجردها بیشتر است

همراه هستند. اثراتی مانند شیوه زندگی به‌طور کلی سالم‌تر و داشتن انگیزه اجتماعی بیشتر در نتیجه زندگی با همسر.

تیم تحقیق می‌گوید تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که افراد متاهل سلامت بیشتری نسبت به افراد تنها دارند و این می‌تواند بخشی از یافته‌ها را توضیح دهد.

زوجها معمولا یکدیگر را به کم‌تر نوشیدن الکل یا استعمال کم‌تر دخانیات تشویق می‌کنند، روابط اجتماعی را حفظ می‌کنند، غذای سالم می‌خورند و ورزش می‌کنند. تمام این عوامل با ریسک کمتری برای زوال عقل همراه است.

مرگ همسر و اثرات آن می‌تواند سطوح استرس را افزایش دهد که می‌تواند با تأثیر بر دریافت‌کننده‌های سیگنال‌های عصبی در مغز، توانایی‌های شناختی را مختل کند.

یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه چینی هنگ کنگ با همکاری دانشگاه ملی سنگاپور یک مقاله مشترک منتشر کرده است که نشان می‌دهد فعالیت جنسی نیز با عملکرد شناختی بهتر مرتبط است و افراد تنها و مجرد اغلب فعالیت جنسی کمتری دارند. به گفتهٔ «کیت فارگو»، مدیر انجمن آلزایمر، اگرچه مطالعه‌شان می‌دهد که افرادمتاهل احتمال کمتری برای ابتلا به زوال عقل دارند،اما این امر به این معنی نیست که ازدواج کردن یا داشتن یک شریک حتما خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد.

دکتر «برایان وودروف»، عصب‌شناس درمرانگاه «Mayo» در فونیکس، افزود:اگر مشارکت اجتماعی یکی از اثرات مثبت و محافظتی ازدواج باشد، همانطور که در مطالعه مشخص شد،افراد مجرد باید تلاش کنند تا از الزوای اجتماعی اجتناب کنند.

تشخیص "آریتمی" قلبی با ابلیکیشن جدید ساعت اپل

کمتری دارد، بنابراین توانایی تشخیص آریتمی احتمالا کشنده، گام مهمی برای بازار دستگاه‌های پوشیدنی کاربران است.
ساعت اپل با ابلیکیشن جدیدی رونمایی کرد که توجّه به این نکته مهم است که امروزه در بازار، محصولاتی وجود دارند که قادر به تشخیص فیبریلاسیون دهلیزی دقیق و تأیید شده توسط "سازمان غذا و داروی آمریکا" (FDA) در فونیکس، افزود:اگر مشارکت اجتماعی کاربران یک ۲۲ سال به بالا هستند و ساعت مچی اپل سری یک یا جدیدتر دارند، می‌توانند این ابلیکیشن را که به‌طور دوره‌ای در طول روز قادر به گردآوری ریتم و ضربان قلب براساس میزان فعال بودن کاربر است، دانلود کنند.
اگر این ابلیکیشن ضریان قلب را منظم تشخیص دهد، شرکت‌کنندگان را آگاه می‌کند و در این صورت، به آنها توصیه می‌شود که یک تماس تلفنی با مکالمه تصویری روی FaceTime یا یک پزشک برای بررسی موضوع داشته باشند. همچنین، کاربران یک پچ ECG دریافت می‌کنند تا از آن برای بررسی بیشتر استفاده کنند

سیمان ضد زلزله ساخته شد

محققان دانشگاه کونستاز در آلمان سیمان ضد‌ترک ساخته اند. می توان از این سیمان برای احداث ساختمان های بسیار بلند استفاده کرد. اما مهم تر از آن، چنین سیمانی برای احداث ساختمان های ضدزلزله بسیار کارآمد است.
هلموت کولفن استاد دانشگاه در این باره می گوید: مهمترین عامل ترک خوردن سیمان ماده هیدرات سیلیکات کلسیم یا ماده پیوند دهنده در سیمان و است. هر چند این ترکیب قدرت زیادی دارد اما ارتجاع پذیر نیست. در همین راستا ما نانوساختار سیمان را تغییر دادیم و به عبارتی با الهام از ستون فقرات



یکی از قدیمی‌ترین محصولات زراعی موجود در این کره‌ی خاکی که بیش از ۶۰۰۰ سال است انسان ها از آن استفاده می کنند، خرما است؛ اما علم و تغذیه ی مدرن تازه به این پرداخته تا خواص این میوهی بهشتی برای سلامتی ما را مورد بررسی قرار دهد. با ما همراه باشید.

بیش از ۲۰۰ نوع خرما در سراسر جهان رشد می کند که البته همه‌ی این‌ها ممکن است در سوپرمارکت محلی شما وجود نداشته باشند، اما برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اینکه چرا باید بیشتر از این میوه‌های خوشمزه در رژیم غذایی خود استفاده کنید،مطلب زیر را مطالعه کنید.

فواید خرما برای سلامتی

۱-بسیار مغذی

خرماها به دلیل مزایای که دارند، تنها یک ماده‌ی غذایی شیرین ساده تلقی نمی شوند، بلکه آن‌ها یک منبع غنی از بسیاری از مواد مغذی هستند و حاوی فیبر نیز می باشند. در واقع ۱۰۰ گرم خرما که حدود ۴ تا ۵ عدد از آن می باشد، ۱۸ درصد فیبر مورد نیاز روزانه‌ی ما را تأمین می کند.

همین مقدار خرما (۱۰۰ گرم) ۲۰ درصد پتاسیم، ۱۸ درصد مس و ۱۴ درصد منیزیم مورد نیاز روزانه‌ی ما و مقدار قابل توجهی از آهن و کلسیم که مواد غذایی بسیار لازم برای استخوان‌ها و خون ما هستند را تأمین می کند.

علاوه بر این، خرما حاوی منیع خوبی از ویتامین‌ها آ، ب، ۵، ۶، فولات یا همان ب ۹، نیاسین یا همان ب ۳ است.

۲-خواص آنتی اکسیدانی

یک مطالعه که در سال ۲۰۰۵ انجام شد نشان داد که خرما در مقایسه با دیگر میوه‌های خشک متداول حاوی پولی فنل (یک نوع آنتی اکسیدان بسیار قوی) غذایی شیرین می توانند باعث افزایش سریع قند خون شوند که برای افراد مبتلا به دیابت خطرناک است. محققان مقایسه کردند چه مصرف خرما همراه با وعده‌های غذایی و چه به تنهایی میزان قند خون را به‌طور ناگهانی افزایش نمی دهند.

۳-کنترل دیابت

در یک مطالعه نشان داده شد که مصرف خرما به کنترل سطح قند و چربی‌های در گردش خون بیماران دیابتی کمک می کند.

این نتیجه جالب است زیرا خرما کربوهیدرات و قندهای طبیعی زیادی دارد. مواد غذایی شیرین می‌توانند باعث افزایش سریع قند خون شوند که برای افراد مبتلا به دیابت خطرناک است. محققان مقایسه کردند چه مصرف خرما همراه با وعده‌های غذایی و چه به تنهایی میزان قند خون را به‌طور ناگهانی افزایش نمی دهند.

۴-سلامت جنسی

خرما از زمان‌های قدیم به‌طور سنتی برای افزایش توان جنسی استفاده می شد. یکی از روش‌های بسیار خوب توصیه شده برای افزایش توانایی جنسی این است که یک مشت خرما را به مدت یک شب در شیر ز خیسانده و صبح آن را به خوبی با کمی هل و عسل مخلوط کرده و میل نمایید. این دستورالعمل از نظر علمی ثابت نشده است اما ارزش امتحان کردن را دارد و مصرف آن جای نگرانی ندارد.

خرما منبع غنی از آهن و کلسیم است. آهن در بدن ما نقش مهمی در انتقال اکسیژن به تمام سلول‌های بدن دارد. کلسیم نیز برای استحکام استخوان‌ها و سلامت دندان‌ها ضروری است.

خرما همچنین حاوی فیبر است که به بهبود گوارش و جلوگیری از یبوست کمک می کند.

خرما همچنین حاوی پتاسیم است که به تنظیم فشارخون و جلوگیری از پاره شدن سلول‌ها کمک می کند.

خرما همچنین حاوی منیزیم است که به بهبود خواب و جلوگیری از تشنج کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین B۱ است که به بهبود حافظه و جلوگیری از آلزایمر کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین B۶ است که به بهبود خلق و خو و جلوگیری از افسردگی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین E است که به بهبود سلامت پوست و جلوگیری از پیری کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین K است که به بهبود سلامت استخوان‌ها کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین P است که به بهبود سلامت عروق و جلوگیری از تصلب شرایین کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۱۰ است که به بهبود سلامت قلب و جلوگیری از بیماری‌های قلبی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۲۰ است که به بهبود سلامت مغز و جلوگیری از آلزایمر کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۳۰ است که به بهبود سلامت کبد و جلوگیری از بیماری‌های کبدی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۴۰ است که به بهبود سلامت ریه‌ها و جلوگیری از بیماری‌های ریوی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۵۰ است که به بهبود سلامت مفاصل و جلوگیری از آرتروز کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۶۰ است که به بهبود سلامت پوست و جلوگیری از پیری کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۷۰ است که به بهبود سلامت عروق و جلوگیری از تصلب شرایین کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۸۰ است که به بهبود سلامت کبد و جلوگیری از بیماری‌های کبدی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۹۰ است که به بهبود سلامت ریه‌ها و جلوگیری از بیماری‌های ریوی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۱۰۰ است که به بهبود سلامت مفاصل و جلوگیری از آرتروز کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۱۱۰ است که به بهبود سلامت پوست و جلوگیری از پیری کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۱۲۰ است که به بهبود سلامت عروق و جلوگیری از تصلب شرایین کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۱۳۰ است که به بهبود سلامت کبد و جلوگیری از بیماری‌های کبدی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۱۴۰ است که به بهبود سلامت ریه‌ها و جلوگیری از بیماری‌های ریوی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۱۵۰ است که به بهبود سلامت مفاصل و جلوگیری از آرتروز کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۱۶۰ است که به بهبود سلامت پوست و جلوگیری از پیری کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۱۷۰ است که به بهبود سلامت عروق و جلوگیری از تصلب شرایین کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۱۸۰ است که به بهبود سلامت کبد و جلوگیری از بیماری‌های کبدی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۱۹۰ است که به بهبود سلامت ریه‌ها و جلوگیری از بیماری‌های ریوی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۲۰۰ است که به بهبود سلامت مفاصل و جلوگیری از آرتروز کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۲۱۰ است که به بهبود سلامت پوست و جلوگیری از پیری کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۲۲۰ است که به بهبود سلامت عروق و جلوگیری از تصلب شرایین کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۲۳۰ است که به بهبود سلامت کبد و جلوگیری از بیماری‌های کبدی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۲۴۰ است که به بهبود سلامت ریه‌ها و جلوگیری از بیماری‌های ریوی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۲۵۰ است که به بهبود سلامت مفاصل و جلوگیری از آرتروز کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۲۶۰ است که به بهبود سلامت پوست و جلوگیری از پیری کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۲۷۰ است که به بهبود سلامت عروق و جلوگیری از تصلب شرایین کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۲۸۰ است که به بهبود سلامت کبد و جلوگیری از بیماری‌های کبدی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۲۹۰ است که به بهبود سلامت ریه‌ها و جلوگیری از بیماری‌های ریوی کمک می کند.

خرما همچنین حاوی ویتامین Q۳۰۰ است که به بهبود سلامت مفاصل و جلوگیری از آرتروز کمک می کند.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

نشانه‌های آنفلوآنزا که نباید نادیده گرفته شوند

اگر به سرماخوردگی مبتلا باشید به ندرت دچار لرز و تعریق می شوید. آنها نشانه های شایع ابتلا به آنفلوآنزا هستند.

سرماخوردگی و آنفلوآنزا می توانند موجب شکل گیری علائمی در قسمت بالایی دستگاه تنفسی آسان شوند که گرفتگی سینوس، آبریزش بینی، گلو درد و سرفه، و همچنین علائم سیستمیک مانند تب از آن جمله هستند.

اما باید به این نکته توجه داشت که نشانه های آنفلوآنزا به طور معمول سریع تر پدیدار می شوند و از شدت بیشتری نیز نسبت به سرماخوردگی بر خوردار هستند. در ادامه با برخی علائم آنفلوآنزا که نباید نادیده گرفته شوند، بیشتر آشنا می شویم.

آیا درد دارد؟

شما ممکن است هنگام سرماخوردگی متوجه دردهایی خفیف شوید، اما در صورت ابتلا به آنفلوآنزا شدت آنها بیشتر خواهد بود. اگر به آنفلوآنزا مبتلا باشید، در عضلات و مفاصل خود، اغلب در سر، کمر، و پاها احساس درد خواهید کرد. در این شرایط حتی حرکت نیز می تواند دردناک باشد.

آیا تب دارید؟

اگرچه ابتلا به سرماخوردگی می تواند درجه حرارت بدن شما را افزایش دهد، اما به ندرت به تب بالا منجر می شود. یکی دیگر از نشانه هایی که می توانید برای تشخیص ابتلا به آنفلوآنزا مدنظر قرار دهید، تب بالا. اغلب در محدوده ۱۰۰ تا ۱۰۲ درجه فارنهایت (۳۷٫۷ تا ۳۸٫۸ درجه سانتیگراد) است، اگرچه تب می تواند به ویژه در کودکان درجات بالاتری نیز داشته باشد. اگر تب چند روز ادامه داشت شگفت زده نشوید، اگرچه تب احساس ناخوشایندی را در انسان ایجاد می کند، اما به خاطر داشته باشید که یکی از روش های بدن برای مبارزه با عفونت محسوب می شود.

آیا لرز و تعریق را تجربه می کنید؟

اگر به سرماخوردگی مبتلا باشید به ندرت دچار لرز و تعریق می شوید. آنها نشانه های شایع ابتلا به آنفلوآنزا هستند. گاهی اوقات دردهای بدن می توانند موجب لرز شوند. گاهی اوقات تب نیز می تواند موجب لرز شود، اگرچه آنفلوآنزا ممکن است حتی بدون تب نیز موجب لرز شود.

آیا احساس ضعف و خستگی می کنید؟

سرماخوردگی می تواند گاهی اوقات شما را از یا بیندازد، با افت انرژی نسبت به حالت عادی را موجب شود. در صورت ابتلا به سرماخوردگی، این علائم به طور معمول تنها چند روز طول می کشند. اما در صورت ابتلا به آنفلوآنزا ممکن است برای چند هفته احساس خستگی و ضعف همراه شما باشد. احتمال احساس خستگی بیش از اندازه و شدید در زمان ابتلا به آنفلوآنزا بیشتر است و به عنوان مثال، ممکن است بیشتر روز را بخوابید.

وضعیت شکم شما چطور است؟

در شرایطی که همه ویروس ها موجب بروز مشکلات معده مانند استفراغ، اسهال، یا گرفتگی های معده نمی شوند، مواجه با این علائم می تواند نشانگر ابتلا به آنفلوآنزا باشد. اگر به طور مکرر به استفاده از توالت نیاز دارید، به احتمال زیاد با یک سرماخوردگی ساده مواجه نیستید.

در زمان ابتلا به آنفلوآنزا چه کارهایی باید انجام دهید؟

اگر فکر می کنید به آنفلوآنزا مبتلا شده اید، قدم بعدی چه خواهد بود؟ آیا باید صبر کرد تا علائم آنفلوآنزا بهبود یابند یا باید به پزشک مراجعه کرد؟ اگر در گروه یا خطر بالا قرار ن دارید و علائم خفیف هستند، معمولا نیازی به مراجعه به پزشک یا درمان با داروهای ضد ویروس نیست.

گروه های با خطر بالا شامل کودکان، افراد ۶۵ ساله یا پیرتر، زنان باردار، و آنهایی که به بیماری های خاص دیگر، مانند سینه پهلوی، مبتلا هستند، باید تحت درمان با داروهای ضد ویروس قرار بگیرند، زیرا برخی مطالعات نشان داده اند که ممکن است مدت بیماری را شدت علائم آن را کاهش دهند.

در صورت مواجهه با نشانه هایی هشدار دهنده مراجعه سریع به پزشک اهمیت دارد. از جمله این نشانه ها می توان به دشواری در تنفس یا تنگی نفس، درد و فشار در ناحیه سینه یا شکم، سرگشته ناگهانی، گیجی، استفراغ شدید یا پائیدر، یا نشانه های تکرار شونده آنفلوآنزا اشاره کرد. در مورد کودکان، پزشک باید از مسائلی مانند این که چه اندازه مایعات مصرف کرده اند، دچار کم آبی بدن هستند، یا بی اشتهایی را تجربه می کنند، آگاه شود.

و چه کارهایی را نباید انجام داد؟

اگر فکر می کنید به آنفلوآنزا مبتلا شده اید، از تماس با دیگران پرهیز کنید. از حضور در محل کار پرهیز کنید، زیرا تنها همکاران خود و دیگران را در معرض بیماری قرار می دهید. اگر باید از خانه خارج شوید، به عنوان مثال، برای مراجعه به پزشک، از یک ماسک استفاده کنید.

آنفلوآنزا بسیار مسری است و اغلب یک بیماری ناتوان کننده و حتی مرگبار است. بهترین کاری که می توانید برای کمک به پرهیز از انتقال بیماری انجام دهید، تزریق واکسن آنفلوآنزا است.

یک دندانپزشک مطرح کرد

مهم ترین علل ایجاد پوسیدگی دندان‌ها

یک دندانپزشک با تشریح علل ایجاد پوسیدگی دندان‌ها گفت: استفاده از دهان شویه‌ها باید با مشورت پزشک انجام شود.

عبدالجواد رحیم پور دندانپزشک در خصوص علل ایجاد پوسیدگی دندان‌ها توضیح داد: اگر پوسیدگی‌ها را از نظر محل پوسیدگی بررسی کنیم می‌توانیم عنوان کنیم که پوسیدگی در سه نقطه ایجاد می‌شود.

وی افزود: اولین نقطه سطح جونده در آسیاهای بزرگ و کوچک که روی این سطوح جونده شیارهای باریک ولی عمیقی وجود دارد که به علت عدم ورود موهای مسواک به داخل آنها محیط مناسبی برای زندگی میکروب‌ها فراهم می‌شود. لذا دندان‌ها در این نواحی خیلی زود دچار پوسیدگی می‌خوابی که اگر در این امر در مورد اولین آسیای بزرگ که در حدود شش سالگی می‌روید اهمیت بیشتری دارد. عضو شورای عالی دندان‌پزشکان ایران تصریح کرد: دومین محل اطراف ناحیه تماس بین دندان‌ها است، این ناحیه نیز به علت آنکه به وسیله مسواک قابل تمیز کردن نیست از نواحی مناسب پوسیدگی محسوب می‌آید که معمولا از سنین ۲۰ سالگی به بعد در این نواحی پوسیدگی دیده می‌شود، برای تمیز کردن این نواحی لازم است از نخ دندان استفاده کنیم.

رحیم‌پور افزود: سومین محل ناحیه اتصال لثه با دندان است که این نواحی بیشتر در اثر مسواک زدن غلط بسیار حساس شده و گاهی حتی در اثر زیادی حساسیت مجبور به ترمیم دندان در این نواحی می‌شویم. در مورد بهداشت و نحوه مسواک زدن و نوع مسواک و نخ دندان در قسمت پیشگیری بیشتر صحبت می‌کنیم. اما آنچه که باید متذکر شد شویم بهداشت استفاده از دهانشویه است بارها شاهده این که بسیاری از مردم به جای مسواک زدن از آب نمک رقیق شده استفاده نموده آنرا غرغره می‌کنند. این دندانپزشک با بیان اینکه استفاده از آب نمک یا دهان‌شویه‌ها در کل مفید بوده اما اگر کار مرتب ادامه یابد نه تنها مفید نخواهد بود بلکه مضر هم است، توضیح داد: در دهان باکتری‌های مفیدی وجود دارد که با این کار باعث از بین بردن این باکتری‌های مفید می‌شویم و در نتیجه دهان مواجه با بیماری‌های قارچی می‌شود و یا زمینه رشد باکتری‌های مضر فراهم می‌شود پس استفاده از دهانشویه باید در موارد خاص انجام گیرد یا اگر چنانچه عادت به استفاده از آب و نمک دارید هفته‌ای یک بار این کار انجام شود.

محققان عنوان می کنند؛

بادام زمینی به حفظ چابکی مغز کمک می کند

مطالعه جدید نشان می دهد مصرف روزانه مغزیجات آجیلی نظیر بادام زمینی و پسته می تواند فرکانس امواج مغزی در شبناخت، بهبود بیماری، یادگیری، حافظه و حفظ چابکی ذهن را ارتقا بخشد.

به گزارش مهر، مطالعات قبلی اثبات کرده اند که مغزیجات آجیلی نقش مهمی در حفاظت از قلب، مقابله با سرطان، کاهش التهاب و آهسته کردن روند پیری دارند.

در مطالعه جدید، تاثیرات مصرف منظم شش گونه مغز آجیلی شامل بادام، بادام هندی، بادام زمینی، پیکن (گردوی گرمسیری بومی آمریکا)، پسته و گردو بررسی شد. نوار مغز یا الکتروانسفالوگرام (EEG) بر روی شرکت کنندگانی که مغزیجات آجیلی خورده بودند انجام شد تا قدرت سیگنال های موج مغز اندازه گیری شود. نتایج نشان داد پسته موجب تولید بیشترین واکنش موج گاما می شود که در پردازش شناختی، حفظ اطلاعات، یادگیری، ادراک و حرکت سریع چشم در طول خواب نقش اساسی دارد. از سوی دیگر، بادام زمینی که جزء حبوبات رده بندی می شود، موجب تولید بالاترین واکنش دلتا می شود که با سیستم ایمنی سالم، التیام طبیعی زخم های بدن و خواب عمیق مرتبط است. لی برک، پژوهشگر ارشد از موسسه دین آمریکا، در این باره می گوید: «یافته های این مطالعه به خوبی اثبات کرد که مغزیجات آجیلی همان اندازه که برای سلامت بدن مفید هستند برای عملکرد مغز هم خوب هستند.»در این مطالعه مشخص شد تمامی مغزیجات آجیلی دارای میزان بالا آنتی اکسیدان های سودمند هستند و گردو حاوی بالاترین میزان آنتی اکسیدان در بین تمامی مغزیجات است.

با حمایت مردم از همه مشکلات عبور می کنیم

ند

بهتر شد، آن راه صندوق واریز کرده و اگر کمتر شد، از صندوق برداشت کند.

مجلس شورای اسلامی ایران در روزنامه کیهان، ۱۳۸۵/۱۰/۲۰

این خدمات شکر گزار بوده و اگر نقص و اشکالی وجود دارد آن را شوال دهم

استان مسکن و بلوچستان در دولت یازدهم انجام شده ۲۵،۵ بر لی

ای تسلیم حق می شود و برخی هم تسلیم شیطان که این
اضطحلال پیدا می کنند و تا آخر هم این روال ادامه دارد؛ هر
وقت لطیفی را در عالم غیبیت نخواهید یافت که خالص باشد
یعنی، بشر است، اهلوا (خواهش ها) و رزواهای (بغس) هم وجود

وی ادامه داد: آنها فکر عظیم جمهوری اسلامی را نمی بینند. نظام با این همه فشار و تحریم به دلیل بصیرت ملت و یک معجزه الهی است. ادعای مرتضی پهلوی و نیز خاندان ملات نیست به کشور حاکم می راند.

یسی از ۱۱ هزار قاضی در قوه قضائیه مشغول کار هستند.
رئیس قوه قضائیه با بیان اینکه دست قاضی را نمی توان در
قوه قضائیه کمزدگفت هر سال ۴۰ هزار نفر در آزمون قضایات
(گازتار) آزمون و نواب گزینی های علمی، دینی و روانشناختی

این عالِمِ مقدس مسافر نکر داشت.

تعلیم‌گزاران مسائل حل‌و میانه می‌گرفتند از آن جا که ولشکنین اعلام کرده بود به دنبال آن است مذاکرات متوقف شده صلح را با هر دیگری راه اندازی کند هر گونه تغییر

تولاب از زمان رقبت های استعماری قول داده بود که وعده های روسای جمهوری

برخی ناکامی‌ها را در پی اجرای چنین تصمیم اعلام کرد. کارشناس مسائل منطقه ای و حتی وزارت امور خارجه آمریکا هشدار داده است چنین اقدامی نقض قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل به شمار خواهد رفت.

فلسی سیاه موفق ترین نمایندگی ولی فقیه در سیاه قرارگاه حمزه و سیدالشهدا نیروی زمینی سیاه به فرماندهی سرانجام اوستوف موفق ترین یگان نیروی زمینی سیاه قرارگاه جنوب غرب نیروی زمینی ارتش به فرماندهی اسیر طرایی نگاه موفق ترین قرارگاه ارتش و معاصر نیروی هوایی وزارت دفاع با مسئولیت موشکی محمدرضا موفق ترین

در این جشنواره ارزیابی عملکرد و سبیلۀ دستی پرگزارش سازمان ها و نیروها از انجمن برای برنامه ها و تحقق اهداف اجرایی فرامین، رفع معایب و نواقص توسط معاونت های مرتبط در ستاد کل در قالب کار گروه های کلی فرمدهی، ارزیابی و اعتباردهی می شود. در این جشنواره ۵۲ فرمدهی معیار و شیوه دستور کار گروه به نامندگی

در حرکت انقلابی این است که انسان با ارزش علمی و ادبی و فکری و سیاسی و اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی و معنوی و جسمانی و روحانی و اخلاقی و علمی و فنی و هنری و ورزشی و تفریحی و سلامتی و ...

نظم یکی / نکات مطرح شده در مبحثیه را برهم زدن نظم
ت نظم دینی عالم یعنی تحت حق خواندن، بعد حق نیاید و
نفت ما بر تاب شده ای هستیم در دنیای بیگانه که البته بعدها

پس از آنکه به این نتیجه رسید که برخی از کورل‌ها در حال حاضر به صورت غیرقانونی در حال کار کردن در این کشور هستند، به این نتیجه رسید که برخی از کورل‌ها در حال حاضر به صورت غیرقانونی در حال کار کردن در این کشور هستند.

که بر خلاف برخی که می گویند ویرانه

خواست قانون

به ساخت و ساز نگاه شده است
سی نسبت و گفت مسئله نفعانی از



مستقیم وجود دارد. بنابراین از برای افراد
اکثر از یکی خوشحال آمد، بگوئیم در
دیواری خوشحال ایامد، بگوئیم آمدی، بد
رپس دستنگاه قضایی یا بیا این جا

نقد و نوشتار و تصویر
بل گرفت و نور را وارد

بوده حاکمی، نوکست و صنعت از یکی
۲۵ نفر انتخاب می
پرونده هاگام است
۱ میلیون پرونده تر

اوستقبال هم بود امام حسین (ع) که آمد یزید هم بود؛ یعنی
آن تسلیم حق می شود و برخی هم تسلیم شیطان که آیا
اضحاح پیدا می کنند و تا آخر هم این روای نامه دارد که
والتیغ بالیغ اذ علیه عیسى یخاضه بالکفر که حلقه بزرگوار

کشور است به اسباب دشمن می ریزند و فروغ های حبيب و
وی لاله ناد آنها کفر عظيم جمهوری اسلامی را نمی بیند
بناي نظام با این همه فتنه و تحریم به دلیل بصورت ملت و

ایب الله اعلیٰ لاریجانی افزود: حتی به مقام معظم رهبری
 پس از ۱۱ هزار قاضی در قوه قضائیه مشغول کار است

است لکن اصلی این بحثی افزود به غلط می گویند که سید

امروز با چه امری می‌تواند به سفارتخانه‌های خود در کشورهای خاورمیانه یک پیام سری ارسال کرد در این پیام مستقیم به احتمال وقوع ناآرامی و خطرات امنیتی پس از اعلام تصمیم واشنگتن در تغییر مکان سفارتخانه‌ها را نکو می‌کرد حتی یستاکون نیز وقوع برخی ناآرامی‌ها را در پی اجرای چنین تصمیم اعلام کرد کارشناسان مسائل منطقه

حائز امتیاز به فراموشی اسیر اسامی موفق ترین نیروی ارزش و نمایندگی ولی فقیه
در میدان ریاست حجت الاسلام سعیدی معاون موفق ترین رده علمی سیاسی
نیروهای مسلح معرفی شده در این آیین همچنین نمایندگی ولی فقیه در نیروی
نفس سپاه موفق ترین نمایندگی ولی فقیه در سپاه قرارگاه حمزه سیدالشهدا نیروی

به گزارش اینجانب هدف از برگزاری این جشنواره توسعه فرهنگ سلامت سالیانه دانشمندی معرفی و تقدیر از سازمان ها و یگان های موفق نیروهای مسلح هستی بر رسد و باطن عملکرد و وضعیت آنها عنوان شده است.

انجمن برای برنامه ها و تحقق اهداف اجرای فراموشین، رفع معاین و نواصی توسط معالمت های مرتبط در سداکل در قالب کار گروه های کلی فراموشی، ایزدایی و استیاری می شود. در این جشنواره ۵۲ فراموشی معالمت و ۵۲ کار گروه ایزدایی و استیاری شرکت کردند. ۹۵ انتخاب شدند به لیست جمعه تحت نام این جشنواره.

100

پیشگی بر مبنای ادب و سیاست

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

100

سید علی محمد نقوی

