



موسوی لاری مطرح کرد:

# گام سوم اصلاح طلبان با «روحانی»

وزیر اسبق و نماینده دوره های گذشته مجلس معتقد است که گام سوم اصلاح طلبان انتخابات شوراها و ریاست جمهوری سال آینده است. او می گوید باید در گام سوم به گونه ای رفتار کنیم که اگر در رفتار انتخاباتی و سیاسی، ارزش ها و آرمان ها و فہم آنها از مسائل اجتماعی نقایضی وجود داشته است بتوانیم آن را اصلاح کنیم. در انتخابات ۹۶ ما باید با قدرت و قوت بیشتری وارد میدان شویم. باید به مردم بگوییم اگر ما باشیم قادر به حل مشکلات خواهیم بود و بر پیمان خود با آنها نیز باقی هستیم. وی معتقد است اصلاح طلبان آقای روحانی را در کنار خود تعریف کرده اند. تردیدی هم در حمایت از ایشان برای تحقق خواسته ها و مطالبات مردم ندارد…

وزیر کشور:

## سالی ۶۰۰ هزار نفر زندانی می شوند

آیت‌الله سبحانی:

## پرداخت یارانه به ۷۰ میلیون نفر اتلاف سرمایه است

مرجع تقلید شیعیان تاکید کرد: یارانه‌هایی که امروز دولت به این شکل و به ۷۰ میلیون نفر می دهد جز اتلاف سرمایه چیز دیگری ندارد.

آیت الله سبحانی در دیدار با دبیر کل، اعضای شورای

تواند مشکلات را حل کند ...

یک نماینده مجلس مطرح کرد:

## ۱۷ پرونده فساد در مجلس گم شد

## جمعه و شبه تعطیل می شود؟

حلول ماه مبارک رمضان را تبریک می گوئیم



آیت‌الله حسینی در دیدار وزیر و کارکنان وزارت امور خارجه:

# استقامت رمز بقاء نام نیک است



رئیس جمهوری ابلاغ کرد

### قانون الزام دولت به پیگیری خسارات ناشی از اقدامات و جنایات آمریکا

رئیس جمهوری، قانون الزام دولت به پیگیری جبران خسارات ناشی از اقدامات و جنایات آمریکا علیه جمهوری اسلامی ایران و اتباع ایرانی را برای اجرا به وزارت امور خارجه ابلاغ کرد.
این قانون در جلسه علنی روز سه‌شنبه مورخ بیست و هشتم اردیبهشت ماه یکپنژار و سیصد و نود و پنج مجلس شورای اسلامی تصویب و در تاریخ ۱۳۹۵/۲/۲۹ به تأیید شورای نگهبان رسیده است.

متن کامل این قانون به شرح زیر است:
قانون الزام دولت به پیگیری جبران خسارات ناشی از اقدامات و جنایات آمریکا علیه ایران و اتباع ایرانی

ماده ۱- به منظور استیفای حقوق ملت ایران، دولت موظف است رأسأ یا از طریق حمایت از انتخاضی و اتباع جمهوری اسلامی ایران، اقدامات مقتضی از جمله اقدامات حقوقی را جهت جبران خسارت و اخذ غرامت کامل از دولت ایالات متحده آمریکا به جهت نقض این کشور در مورد زیر بعمل آورد.
۱- خسارت‌های مادی و معنوی ناشی از کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲
۲- خسارت‌های مادی و معنوی ناشی از خسارت‌های مادی و معنوی ناشی از خسارت‌های مادی و معنوی ناشی از دارایی‌های جمهوری اسلامی ایران، نهادها و مؤسسات دولتی یا عمومی جمهوری اسلامی ایران یا مقامات آن
۹- کلیه خسارت‌های مادی و معنوی ناشی از اقدامات رژیم غاصب صهیونیستی که با حمایت یا نقش آفرینی آمریکا انجام

سخنگوی وزارت خارجه:

### ایران و عربستان مذاکراتی نداشته‌اند

سخنگوی وزارت امور خارجه ادامه داد: این مسئله که از موارد اختلاف اساسی است در اولویت های پیگیری های دستگاه دیپلماتی قرار دارد.

**۴ دیپلمات ایرانی از دیدگاه ایران در اختیار رژیم صهیونیستی هستند**

جباری اصراری در پاسخ به سوال دیگری در خصوص ادعای دیدار یک زندانی یونانی با یک از سفراء جمهوری اسلامی ایران و همچنین موضوع زنده بودن چهار دیپلمات ایرانی اظهار داشت: من گزارش چنین تماسی را ندیده ام و در این خصوص بعد از بررسی اطلاع رسانی خواهیم کرد. وی ادامه داد: دیپلمات های جمهوری اسلامی ایران توسط متحان فالانژ رژیم صهیونیستی در لبنان زنده شدند و بر اساس مجموع گزارش های موجود آنها در ابتدای ر بوده شنن در اختیار این رژیم قرار گرفتند. وی تصریح کرد:از دیدگاه جمهوری اسلامی ایران این دیپلمات ها در اختیار رژیم صهیونیستی هستند و مسئولیت آن بر عهده این رژیم است. سخنگوی وزارت امور خارجه از خبرنگاران خواست که گزارش های جدید و اطلاعات تکمیلی را هم از دوستی که در این خصوص اظهار نظر کرده اند، دریافت کنند. جباری اصراری در پاسخ به سوال دیگری در خصوص مذاکرات صلح افغانستان اظهار داشت: سیاست ثابت جمهوری اسلامی ایران کمک به پیشبرد روند صلح و آرامش در کشور همسایه افغانستان است و از هر اقدام دولت این کشور با هدف اعاده صلح و آرامش در افغانستان استقبال می کند.وی در پاسخ به سوال دیگری در خصوص نحوه فعالیت های سفارتخانه ها و نمایندگی های وزارت امور خارجه در ماه مبارک رمضان اظهار داشت: فعالیت های دستگاه دیپلماسی در ماه مبارک رمضان ادامه خواهد داشت و در این ماه تعطیلی در پیش نخواهد بود و اعمال خود ادامه می دهند.

## عده ای تلاش دارند انقلاب را از «انقلاب» تهی کنند

را نشانه ای از پیوند عمیق مردم با امام راحل و رهبر معظم انقلاب و پایبندی به آرمانهای انقلاب دانست و بر لزوم خدمت به مردم در پر تو حفظ وحدت و همدلی مسوولان و مقابله با دسیسه های دشمنان تاکید کرد.وی ادامه داد: این حضور گسترده نشانگر پیوند عمیق میان امام و مردم و تأثیر ماندگار صداقت رفتار و گفتار و اخلاص حضرت امامخمينی (ره) آن پير پاک نهاد در مواجهه با مردم است. وی با تشریح برخی تلاش ها به منظور تحریف شخصیت و آرمان های امام راحل افزود: به رغم تلاش های بسیار برای تحریف شخصیت و آرمان های امام راحل، هنوز هم آرمان های آن رهبر فقید انقلاب باقی است و شخصیت ایشان هم در جامعه و میان مردم عزیز تر از قبل است....

رئیس قوه قضایه:

ریاست کمیسیون های مجلس دهم به چه کسانی می رسد؟

## رقابت اصولگرایان اصلاح طلبان و مردان احمدی نژاد

گرچه کرسی های مهم مجالس هفتم، هشتم و نهم از هیات ریسه مجلس گرفته تا هیات ریسه کمیسیون ها بین اصولگرایان تقسیم می شد و فقط غلامرضا تاجگردون در مجلس اصولگرایانه نهم توانست بود بر کرسی ریاست کمیسیون برنامه و بودجه تکیه کند، اما مجلس دهم با حال و هوایی متفاوت وارد رقابت بر سر این کرسی ها شده است. حضور پایاپای اصولگرایان و اصلاح طلبان در مجلس دهم فضای هیات ریسه مجلس را متفاوت کرد، امری که به نظر می رسد در رقابت های کمیسیونی هم شاهد باشیم و دو جریان با کاندیداهای خود وارد میدان شوند. روز گذشته لیست اولیه عضویت نمایندگان مجلس شورای اسلامی در کمیسیون های تخصصی خانه ملت مشخص شد به روای ادوار گذشته کمیسیون های امنیت ملی، اقتصادی و برنامه و بودجه از محبوبترین کمیسیون ها بودند که با تعداد بالای متقاضیان برای عضویت روبرو شدند. کمیسیون های انرژی، صنایع، عمران و آموزش هم درخواست های به نسبه زیادی داشتند و برخی از اعضای آنها باید روانه دیگر کمیسیون ها شوند.

کمیسیون شوراها، قضایی و حقوقی، اصل نود و فرهنگی با وجود اهمیتی که دارند اما با کمترین تقاضا همراه بوده اند.

یک نماینده مجلس مطرح کرد:

## اخلالگری آسیب سیاسی سخت درمان

اخلالگری در مراسم و سخنرانی برخی چهره ها و مسوولان به رغم تذکرهای مقام های ارشد نظام به ویژه رهبری در پرهیز از اینگونه رفتارها، به تازگی تکرار شد؛ رفتاری که در نگاه تحلیلگران نه یک رفتار فردی بلکه سازماندهی شده به شمار می رود و در قامت آسبیمی سیاسی برخوردی جدی و قانونی را می طلبد. چند سالی است که در سخنرانی برخی مسوولان و چهره های شاخص نظام، شاهد هستیم که عده ای با هدف برهم زدن مراسم به رفتارهای خارج از حوزه قانون و اخلاق دست می زنند. در این پیوند، عده ای در سخنرانی «سیدحسین خمینی» یادگار امام (ره) در بیست و هفتمین سالگرد رحال بنیانگذار ...

معاون اول رئیس جمهور:

### مانع تراشی در مسیر راه اندازی تولید اخلال در اقتصاد مقاومتی است

معاون اول رئیس جمهوری با اشاره به اینکه راه اندازی تولید داخلی و احیای واحدهای راكد و نیمه فعال، راهه ای ملی است گفت: اگر مسئولی در هر دستگاهه ام از اجرایی یا بانکی نخواهد در این مسیر مانع تراشی کند، به معنای اخلال در اجرای اقتصاد مقاومتی است و باید مسولیت خود را در دیگری واگذار کند.

به گزارش ایرنا از پایگاه اطلاع رسانی معاون اول رئیس جمهوری، اسحاق جهانگیری در جلسه ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی ظهر دیروز -دوشنبه- با بیان این مطلب افزود: راه اندازی تولید داخلی و احیای واحدهای راكد و نیمه فعال از سوی مقام معظم رهبری و رئیس جمهور مورد تأکید قرار گرفته است. جهانگیری در این جلسه با اشاره به برنامه دولت برای شناسایی و به حرکت در آوردن واحدهای تولیدی نیمه فعال و راكد در سطح راه اندازی تولید داخلی و احیای واحدهای راكد و نیمه فعال از سوی مقام معظم رهبری و رئیس جمهور مورد تأکید قرار گرفته است. جهانگیری در این جلسه با اشاره به برنامه دولت برای شناسایی و به حرکت در آوردن واحدهای تولیدی نیمه فعال و راكد در سطح مرکزی که به بانکهای عامل ایلاخ و ضرورت حمایت از واحدهای تولیدی نیمه فعال و راكد تأکید شده است، افزود: دستورالعمل لازم از سوی بانک مرکزی به بانکهای عامل ایلاخ شده تا واحدهای تولیدی نیمه فعال و راكد که قادر به احیاء و راه اندازی مجدد هستند، بتوانند از امکانات نظیر سرمایه در گردش و تسهیلات برخوردار شوند که البته اجرای این مهم نیازمند پیگیری مجدد است. جهانگیری با یادآوری برگزاری مستمر جلسات مربوط به طرح اصلاح نظام بانکی، خاطر نشان کرد: امیدوارم این طرح هرچه زودتر نهایی و ایلاخ شود تا بتوانیم شاهد اصلاح نواقص و رفع مشکلات فعلی در نظام بانکی کشور باشیم.

معاون اول رئیس جمهوری توسعه صادرات را یکی از برنامه های اصلی دولت و نیز یکی از محورهای مهم اقتصاد مقاومتی دانست و افزود: باید وزارت صنعت، معدن و تجارت و اتاق بازرگانی، بسته ای برای حمایت از توسعه صادرات تدوین و ایلاخ شده است را بگیرد و دستگاهها تعهدات اعلام شده را بموقع انجام دهند. معاون اول رئیس جمهوری همچنین با تأکید بر لزوم تمرکز ویژه بر کشورهای که هدف اصلی صادرات غیرنفتی ایران هستند، گفت: باید با استفاده از تجربیات موفق سایر کشورها در زمینه صادرات غیرنفتی و نیز استفاده از توان بخش خصوصی، حادکز بهره مندی را از فرصت های پسایر برای افزایش صادرات غیرنفتی کشور داشته باشیم.

وزیر امور اقتصادی و دارایی:

### نرخ سود بانکی باید کاهش یابد

وزیر امور اقتصادی و دارایی با تأکید بر اینکه نرخ سود بانکی باید کاهش یابد، گفت: این نرخ باید از تباط منطقی باترخ بازدهی های حقیقی اقتصادی و نرخ تورم داشته باشد. علی طیب نیا بعد از ظهر دیروز در این تودیع و معارفه مدیران عامل بانک ملی، ضرورت افزایش سرمایه نظام بانکی باهدف تقویت توان پرداخت تسهیلات تأکید کرد و افزود: براین اساس بزودی لایحه ای را برای تبصره های مربوط به آن - که در بررسی قانون بودجه در مجلس حذف شد- به مجلس ارسال می کنیم. وی تصریح کرد که بانکها باید مطالبه دولت از آنها برای افزایش افزایش اعطای تسهیلات را از طریق فروش اموال مزاد بپردازند. وزیر اقتصاد با بیان اینکه اسسال در شرایط ویژه ای قرار داریم، افزود: بارسال اقتصاد ایران دو تگانه بسیار مهم یعنی تحریم های ظالمانه و کاهش شدید قیمت نفت را پشت سر گذاشت. وی تأکید کرد:نرخ بالای سود برای سپرده و تسهیلات قابل قبول نیست زیرا در شرایطی که نرخ تورم به ۱۰ درصد رسیده نرخ تسهیلات ۲۲ درصد است که فاصله ۱۲ درصدی دارد و به طور قطع نرخ سود باید کاهش یابد. وزیر اقتصاد جلویگیری از انحراف دیدگاهی در پرداخت تسهیلات تأکید کرد و گفت: بخش قابل ملاحظه ای از تسهیلات در فعالیت های تولیدی و کار گرفته نمی شود و برای تولید کارفرمایان و کارگران نیست. وی با تشریح برنامه های دولت برای رفع این چالش ها اظهار داشت: افزایش سرمایه نظام بانکی از این راهکارهاست و لذا تلاش می کنیم با احیای تبصره مربوط به افزایش سرمایه بانک ها از مجلی که آن متنفر نداشته باشند و به طور جدی دنبال شود و از همه بانک های این انتظار داریم. وزیر اقتصاد، تلاش برای کاهش تسهیلات بیشتری عنوان کرد و گفت: قرار نیست هر کس بانک تاسیس و از منابع بانک برای خود استفاده کند. وی یادآور شد، دولت با تسلط مالی بانک ها مقابله می کند و نباید موسسه های غیرمنضبط منابع را در جهت فعالیت های شخصی صاحبان این مؤسسات هدایت کرده و بانک هایز باید از اعطای تسهیلات به سهامداران خودداری کند.

طیب نیا بر بهبود وضعیت بازار سرمایه تأکید کرد: از اسسال فروش اموال مزاد بانک ها باید به طور جدی دنبال شود و از همه بانک های این انتظار داریم. وزیر اقتصاد، تلاش برای کاهش نسبت مطالبات غیر جاری را از دیگر انتظارات دولت از سیستم بانکی عنوان کرد و گفت: برای نمونه بانک ملی پارسال نسبت مطالبات غیر جاری خود را به هفت درصد رساند که موفقیت چشمگیری است.

طیب نیا بر کاهش قیمت تمام شده پول در بانک ها تأکید کرد و گفت: به طور جدی، تصمیم های شورای پول و اعتبار را دنبال می کنیم و انتظار می رود بانک ها نیز با کاهش هزینه های غیر ضروری و افزایش بهره وری، گام های مؤثری در این خصوص بردارند.





رئیس فدراسیون کشتی با اشاره به سطح بالای تیم‌های شرکت کننده در رقابت‌های جام جهانی

آمریکا گفت: با هدف ارزیابی حرفانم خارجی و همچنین کشتی‌گیران خودمان در این مسابقات

شرکت می‌کنیم و به دنبال کسب بهترین نتیجه نیز هستیم

رسول خادم در حاشیه آخرین تمرین تیم ملی کشتی آزاد پیش از حضور در رقابت‌های جام جهانی آمریکا. اظهار کرد: گمان نمی‌کردیم که جام جهانی با وجود این که تنها دو ماه مانده به المپیک برگزار می‌شود از چنین سطح بالایی برخوردار باشد. به غیر از آمریکا که به عنوان میزبان با تیم اصلی خود در این مسابقات شرکت خواهد کرد.

رئیس فدراسیون کشتی با اشاره به سطح بالای تیم‌های شرکت کننده در رقابت‌های جام جهانی آمریکا گفت: با هدف ارزیابی حرفانم خارجی و همچنین کشتی‌گیران خودمان در این مسابقات شرکت می‌کنیم و به دنبال کسب بهترین نتیجه نیز هستیم

رئیس فدراسیون کشتی با اشاره به اینکه تیم‌های جام جهانی به عنوان یک تورنمنت جدی پیش از المپیک مدنظر کادرفنی تیم ملی است، عنوان کرد: ما در این رقابت ها در هر وزن با دو کشتی‌گیر شرکت می‌کنیم که بر اساس ترکیب حرفانمان کشتی‌گیران را به روی تشک می‌فرستیم. ضمن آنکه در برخی از اوزان نیز طبق صوبه شورایی فنی

رئیس فدراسیون کشتی با اشاره به سطح بالای تیم‌های شرکت کننده در رقابت‌های جام جهانی آمریکا گفت: با هدف ارزیابی حرفانم خارجی و همچنین کشتی‌گیران خودمان در این مسابقات شرکت می‌کنیم و به دنبال کسب بهترین نتیجه نیز هستیم

رسول خادم در حاشیه آخرین تمرین تیم ملی کشتی آزاد پیش از حضور در رقابت‌های جام جهانی آمریکا اظهار کرد: گمان نمی‌کردیم که جام جهانی با وجود این که تنها دو ماه مانده به المپیک برگزار می‌شود از چنین سطح بالایی برخوردار باشد. به غیر از آمریکا که به عنوان میزبان با تیم اصلی خود در این مسابقات شرکت خواهد کرد.

رئیس فدراسیون کشتی با اشاره به اینکه تیم‌های جام جهانی به عنوان یک تورنمنت جدی پیش از المپیک مدنظر کادرفنی تیم ملی است، عنوان کرد: ما در این رقابت ها در هر وزن با دو کشتی‌گیر شرکت می‌کنیم که بر اساس ترکیب حرفانمان کشتی‌گیران را به روی تشک می‌فرستیم. ضمن آنکه در برخی از اوزان نیز طبق صوبه شورایی فنی

رئیس فدراسیون کشتی با اشاره به اینکه تیم‌های جام جهانی به عنوان یک تورنمنت جدی پیش از المپیک مدنظر کادرفنی تیم ملی است، عنوان کرد: ما در این رقابت ها در هر وزن با دو کشتی‌گیر شرکت می‌کنیم که بر اساس ترکیب حرفانمان کشتی‌گیران را به روی تشک می‌فرستیم. ضمن آنکه در برخی از اوزان نیز طبق صوبه شورایی فنی

سرپرست فعلی باشگاه استقلال با حضور در میان هواداران این تیم خطاب به آنها گفت که به وزیر ورزش و جوانان توهین نکنند و علیه او شعار ندهند.

در حالی که شعارهای هواداران استقلال مقابل وزارت ورزش و جوانان کم کم جدی‌تر می‌شد،بهرام افشارزاده،سرپرست فعلی باشگاه استقلال که گفته می‌شود به زودی جایش را به فرید دیگری می‌دهد، به جمع هواداران استقلال آمد و گفت: خواہش می‌کنم علیه کسی شعار ندهید.از احساسات شما باخبر هستم و می‌دانم که می‌خواهید با تیمی خوب و قدرتمند لیگ را شروع کنیم. من سال‌ها در ورزش بودام ولی از شما می‌خواهم که به وزیر ورزش و جوانان توهین نکنید چرا که توهین به او توهین به من است.

وی ادامه داد: با این کارها انتقاف رخ نمی‌دهد و همین الان من با منصوریان در حال گفت‌وگو هستم و به هم‌راه او با واحد امیری مذاکره کردیم تا به استقلال بیاید. تیم خوبی آماده می‌کنیم و تنها خواستهای آن‌ها شما داریم این است که به کسی توهین نکنید.

باشگاه گسترش فولاد اعلام کرده به احترام تراکتورسازی مذاکره ای با محمد نوری و کرار جاسم انجام نمی دهد. محمد نوری و کرار جاسم دو بازیکنی هستند که در لیست فراز کامپوند اورینو قلعه نوبی برای فصل آینده قرار دارند. در این باره چند روز قبل خبری از توافق کامپوند و قلعه نوبی برای حضور نوری در کرار و کرار در تراکتور مطرح شد.اما سرمربی تراکتورسازی اعلام کرد هر دو بازیکن را می خواهد.

بر این اساس مسئولان باشگاه گسترش فولاد تصمیم گرفتند تا زمان مشخص شدن تکلیف این دو بازیکن با تراکتورسازی هیچ مذاکره ای با آنها انجام ندهند. فراز کامپوند، سرمربی گسترش فولاد در این باره می گوید: ما همواره با باشگاه تراکتورسازی تعامل داشتیم و هر کمکی از دستمان برآمده به این تیم کرده ایم.ان‌هم به احترام باشگاه تراکتورسازی. هیچ مذاکره ای با کرار و نوری انجام نمی دهیم تا ببینیم وضعیت این دو بازیکن با تراکتور به کجای می‌انجامد.

کرار جاسم انجام نمی دهد. محمد نوری و کرار جاسم دو بازیکنی هستند که در لیست فراز کامپوند اورینو قلعه نوبی برای فصل آینده قرار دارند. در این باره چند روز قبل خبری از توافق کامپوند و قلعه نوبی برای حضور نوری در کرار و کرار در تراکتور مطرح شد.اما سرمربی تراکتورسازی اعلام کرد هر دو بازیکن را می خواهد.

کرار جاسم انجام نمی دهد. محمد نوری و کرار جاسم دو بازیکنی هستند که در لیست فراز کامپوند اورینو قلعه نوبی برای فصل آینده قرار دارند. در این باره چند روز قبل خبری از توافق کامپوند و قلعه نوبی برای حضور نوری در کرار و کرار در تراکتور مطرح شد.اما سرمربی تراکتورسازی اعلام کرد هر دو بازیکن را می خواهد.

بر این اساس مسئولان باشگاه گسترش فولاد تصمیم گرفتند تا زمان مشخص شدن تکلیف این دو بازیکن با تراکتورسازی هیچ مذاکره ای با آنها انجام ندهند. فراز کامپوند، سرمربی گسترش فولاد در این باره می گوید: ما همواره با باشگاه تراکتورسازی تعامل داشتیم و هر کمکی از دستمان برآمده به این تیم کرده ایم.ان‌هم به احترام باشگاه تراکتورسازی. هیچ مذاکره ای با کرار و نوری انجام نمی دهیم تا ببینیم وضعیت این دو بازیکن با تراکتور به کجای می‌انجامد.

## براتکو و دستیارانش جمعه برمی گردند

تیم فوتبال پرسپولیس اردوی آماده‌سازی پیش‌فصل خود را در کشور اتریش بر گزار می‌کند.

در حالی که دور جدید تمرینات تیم فوتبال پرسپولیس از روز شنبه در ورزشگاه شهید کاظمی آغاز خواهد شد، مدیران این باشگاه قصد دارند اردویی را جهت آماده‌سازی تیم تدارک ببینند.همین اساس پس از بررسی گزینه‌های مختلف به احتمال فراوان پرسپولیس پس از انجام ۱۰ روز تمرین در کشور اتریش اردویی را برگزار خواهد کرد. همچنین براتکو یوانکوویچ روز جمعه به همراه دستیارانش به ایران می‌رسد تا تمرینات آماده‌سازی پرسپولیس با حضور او آغاز شود.نخستین تمرین تیم فوتبال پرسپولیس از ساعت ۱۷ روز شنبه در ورزشگاه شهید کاظمی بر گزار می‌شود.

## پورقاز به استقلال خوزستان پیوست

مدافع ملی‌پوش تیم فوتبال ملوان بندرانزلی در بازهمین دوره لیگ برتر با عقد قراردادی دو ساله به استقلال خوزستان پیوست. عزت الله پورقاز، مدافع ملی‌پوش تیم فوتبال ملوان بندرانزلی با عقد قراردادی یک ساله به عضویت تیم استقلال خوزستان درآمد. علی پور کهنلی، قائم مقام باشگاه استقلال خوزستان در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم این خبر را تأیید کرد.

وی همچنین تأیید کرد: طبق صحبت‌هایی که با رحیم زهیوی انجام دادیم وی در استقلال خوزستان می‌ماند و به تیم دیگری نخواهد رفت.

## پادوانی و کوروشی، گزینه‌های مدنظر سایپا

سرمربی تیم فوتبال سایپا برای فصل بعد درصدد تقویت خط دفاعی این تیم است. حسین فرکی معتقد است که خط دفاعی سایپا نسبت به فصل گذشته نیاز به تقویت دارد به همین دلیل او نام دو بازیکن نفت تهران و سپاهان را به مسئولان سایپا داده تا این نفرات را جذب کنند.

پادوانی مدافع سپاهان و سایمک کوروشی از نفت تهران دو بازیکن مورد نظر سایپا هستند که مسئولان باشگاه دنبال جذب آنها هستند.

سایپا می‌خواهد با جذب ملی‌پوش طارمی این بازیکن را به تیم لگنفس بفرستد.

## طارمی و لکانس، مطرح نیست!

با وجود صعود تیم لگنفس به لایگا حضور مهدی طارمی در ترکیب این تیم محتمل نیست.

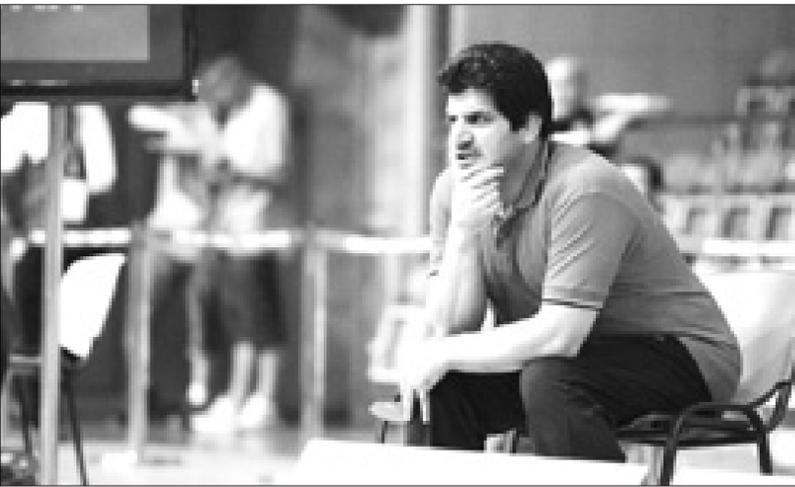
یک منبع موق در این باره فاش کرد: با وجود صعود تیم لکانس به لایگا مذاکره ای بین این باشگاه و مهدی طارمی صورت نگرفته است. مشتری واقعی مهدی طارمی تیم خیمناستیگ است که هم اکنون به مرحله پای آف راه یافته و باید منتظر ماند و دید که آیا این تیم لایگایی می‌شود یا نه البته تیم خیمناستیگ با لگنفس تبادل بازیکن می‌کند و شاید می‌خواست با جذب مهدی طارمی این بازیکن را به تیم لگنفس بفرستد.

## تار تار جانشین پیوس می‌شود

سپیدرود که به دسته اول لیگ آزادگان صعود کرده قصد تغییر روی نیمکت خود دارد. تیم ریشه دار سپیدرود بعد از صعود به دسته اول قصد دارد تدارک ویژه‌ای برای صعود به لیگ برتر داشته باشد و به همین منظور در اولین گام تغییراتی در نیمکت خود به وجود خواهد آورد. در این باره گفته می‌شود مهدی تار تار که فصل گذشته در راه راه آهن پشت سر گذاشته بود جدی ترین گزینه این تیم برای حضور روی نیمکت است و جانشین فرشاد پیوس خواهد شد.

## خادم:

# کشتی‌گیران شایسته‌طلای المپیک هستند



رقابت‌ها شرکت می‌کند سایر تیم‌ها مانند گرجستان که با تیم اول خود می‌آید و روسیه نیز با ترکیب نفرت اول ، دوم و سوم خود در این رقابت‌ها حضور پیدا می‌کنند. باید ببینیم که آیا تغییری در نفرت اعلام شده خود خواهد داد یا خیر.

رئیس فدراسیون کشتی با اشاره به این که رقابت‌های جام جهانی به عنوان یک تورنمنت جدی پیش از المپیک مدنظر کادرفنی تیم ملی است، عنوان کرد: ما در این رقابت ها در هر وزن با دو کشتی‌گیر شرکت می‌کنیم که بر اساس ترکیب حرفانمان کشتی‌گیران را به روی تشک می‌فرستیم. ضمن آنکه در برخی از اوزان نیز طبق صوبه شورایی فنی

رئیس فدراسیون کشتی با اشاره به اینکه تیم‌های جام جهانی به عنوان یک تورنمنت جدی پیش از المپیک مدنظر کادرفنی تیم ملی است، عنوان کرد: ما در این رقابت ها در هر وزن با دو کشتی‌گیر شرکت می‌کنیم و به دنبال کسب بهترین نتیجه نیز هستیم

رئیس فدراسیون کشتی با اشاره به اینکه تیم‌های جام جهانی به عنوان یک تورنمنت جدی پیش از المپیک مدنظر کادرفنی تیم ملی است، عنوان کرد: ما در این رقابت ها در هر وزن با دو کشتی‌گیر شرکت می‌کنیم و به دنبال کسب بهترین نتیجه نیز هستیم

رئیس فدراسیون کشتی با اشاره به اینکه تیم‌های جام جهانی به عنوان یک تورنمنت جدی پیش از المپیک مدنظر کادرفنی تیم ملی است، عنوان کرد: ما در این رقابت ها در هر وزن با دو کشتی‌گیر شرکت می‌کنیم و به دنبال کسب بهترین نتیجه نیز هستیم

نسبت به ارزیابی کشتی‌گیران میان برای حضور در المپیک اقدام خواهیم کرد و یکی از ملاک‌های مهم برای ارزیابی این کشتی‌گیران رقابت‌های جام جهانی خواهد بود.

وی ادامه داد:ما در نقطه اول آمادگی در این مسابقات شرکت نمی‌کنیم و کشتی‌گیران را به سیستم تمرین سرعتی وارد نکرده‌ایم، چرا که فرصت چندانی تا المپیک نداریم و اگر می‌خواستیم کشتی‌گیران را به اوج برسایم برای حضور در المپیک با مشکل برخورد می‌کردیم و آنها نمی‌توانستند مجدداً بار دیگر خود را به نقطه لوج بازی رسیدن به المپیک برسانند.

سرمربی تیم ملی کشتی آزاد درباره پیش‌بینی خود

از نتیجه آزادکاران ایران در جام جهانی، خاطر نشان

کرد: کار سختی پیش‌رو داریم ، ولی کشتی‌گیران با روحیه جنگندگی که همیشه دارند، به این رویداد به یک تورنمنت جدی و هم از آنجا که سه، چهار سال است که در این رقابت‌ها حضور موفقیت دارند به دنبال کسب بهترین نتیجه خواهند بود. امیدوارم که بتوانیم به نتایج خوبی در این مسابقات دست یابیم.

خادم درباره صحبت‌های خود با کشتی‌گیران برای

افزایش روحیه آنها که پیش از آخرین تمرین تیم ملی در استانه حضور در جام جهانی صورت گرفت، اضافه کرد: پس از کارهای سنگین جسمانی و تمرینی اگر قهرمانان ما به لحاظ روحی – روانی به خوبی آماده نباشند نمی‌توانند قابلیت‌های خود را بر روی تشک به معرض نمایش بگذارند. جنگ اصلی ما در جام جهانی که یک رقابت تیم به تیم است در بعد روانی خواهد بود. بنابراین کشتی‌گیران باید از لحاظ مسائل روحی – روانی بسیار منسجم باشند تا بتوانند قابلیت های فنی خود را به نمایش بگذارند.

وی درباره آخرین وضعیت رضا یزدانی نیز گفت: او روند رو به جلو دارد و تمرین بر روی تشک را آغاز کرده است ، ولی فعلاً نمی‌تواند تمرینات سنگین را انجام دهد. امیر توکلیان در نحوه کار او نظارت دقیقی دارد و منتظر هستیم تا او را به دست آوردن بهبودی خود تمرینات خود را با او بر چند که زمان کمی تا رقابت‌های المپیک پیش‌رو داریم.

سرمربی تیم ملی کشتی آزاد درباره علت آسیب‌پذگی زیاد کشتی‌گیران ایران در اردوهای تیم ملی ، بیان کرد:این طور نیست خیلی از کشتی‌گیران در دنیا دچار آسیب‌پذیدی‌های جدی می‌شوند چرا که کشتی یک ورزش سخت و سنگین است. همچنین هر چه که به رقابت‌های مهم نزدیک می‌شویم و فشار تمرینات بالا می‌رود رسیدن آسب‌پذیدی‌گی نیز به همان میزان بالا می‌رود. البته بیشتر این آسیب‌پذیدی‌ها که کشتی‌گیران دچار آن می‌شوند آسیب‌پذیدی‌گی قدیمی نیست و فقط یکی، دو مورد آسیب‌پذیدی‌گی جدید

ایران -قرقیزستان

# دومین محک شاگردان کی‌روش در راه آماده‌سازی جام جهانی

شاگردان کارلوس کی‌روش در اردوی آماده‌سازی تیم ملی فوتبال ایران

در ورزشگاه آزادی به مصاف هم می‌روند.

به گزارش ایسنا، تیم ملی فوتبال ایران امروز (سه‌شنبه) در ورزشگاه آزادی به مصاف تیم ملی فوتبال قرقیزستان می‌رود، با توجه به همزمانی این روز با نخستین روز از ماه مبارک رمضان، این مسابقه ساعت ۲۱ و پس از اذان مغرب برگزار می‌شود.

شاگردان کارلوس کی‌روش پیش از این مسابقه روز پنجشنبه در اسکویبه توانستند مقدونیه را با حضور بازیکنی مانند گوران پلدف ستاره سابق اینترمیلان با حسبل ۳ بر یک شکست دهد. در این بازی سردار آزمون هر سه گل تیم ملی فوتبال ایران را به ثمر رساند.

تیم ملی فوتبال ایران بامدار روز یکشنبه به تهران رسید و پس از استراحتی کوتاه نخستین تمرین خود را نیز در همین روز انجام داد تا با آماده‌گی نسبی برای دیدار با قرقیزستان دست یابد. اما قرقیزستان بامداد دوشنبه به تهران می‌رسد و نخستین تمرین خود را نیز در همین روز و در ورزشگاه آزادی انجام می‌دهد.

آخرین بازی قرقیزستان به حدود ۳ ماه قبل بازمی‌گردد که توانستند تاجیکستان را با حساب ۳ بر یک شکست دهند. البته قرار بود ۴ روز پیش دیداری تدارکاتی را مقابل لبنان انجام دهند که این دیدار به دلایلی لغو شده است. قرقیزستان رتبه ۱۱۱ جهان را در اختیار دارد و جزو کنفدراسیون فوتبال آسیاست اما هیچ گاه نتوانست در این قاره افتخار آفرین آن‌ها، سنگین‌ترین شکست تاریخ

# پیروانی: مشکل اصلی ما کمبود بازی دوستانه است

رازرایی‌کنیم.

او ادامه داد: از روز ۲۲ خرداد اردوی ما مجدداً در تهران شروع می‌شود و ۲۴ خرداد عازم بیرجند می‌شویم و پس از آن سوم تیر به آلمان می‌رویم و در آنجا چند دیدار تدارکاتی انجام می‌دهیم.

پیروانی درباره حضور بازیکنان تیم ملی جوانان در تیم‌های لیگ برتری و رشد فنی آنها گفت: سال گذشته زمانی که تیم ملی جوانان را تشکیل دادیم هیچ بازیکن لیگ برتری در تیم ما وجود نداشت، اما رفته بازیکنان مان توانایی خودشان را به نمایش گذاشتند و به تیم‌های لیگ برتری راه پیدا کردند.این بازیکنان در آینده در تیم‌های ملی امید و بزرگسالان به میدان می‌روند. البته امیدوار هستیم که با شروع لیگ نهم تعداد بازیکنان شاغل در لیگ برتر تیم ملی جوانان افزایش پیدا کند. خوشبختانه پراکندگی بسیار خوبی هم در تیم ملی فوتبال وجود دارد.

پیروانی درباره قرار گرفتن تیم ملی فوتبال جوانان در مرحله نهایی قهرمانی آسیا با تیم‌های ژاپن، قطر و یمن خاطرنشان کرد: با توجه به این که در دوره قبل عملکرد ضعیفی از خودمان داشتیم در سید چهارم این رقابت‌ها قرار گرفتیم و با تیم‌های قدرتمندی هم هم‌گروه شدیم. قطر قهرمان دوره گذشته این رقابت‌هاست و ژاپن هم همواره تیم قدرتمندی بوده است. یمن هم در دوره قبل تا مرحله یک چهارم نهایی صعود کرد، اما ما هم تیم ضعیفی نیستیم و همان قدر که آنها می‌توانند برای ما در درس‌ساز شوند به همان نسبت ما هم رقیب قدرتمندی هستیم. ما تا حدی کرد، گفتیم. مشکل دیگر ما نیز نبود زمین تمرین مناسب است و به همین دلیل اکثر کادربانان ما در استان‌های مختلف کشور بر گزار می‌شود و هیات‌های استان‌ها هم نهایت همکاری را با ما دارند. تقاضای من این است که با تیم‌های استرالیا، عرب، جنوبی، عراق و امارات که با ما هم‌گروه نیستند بازی تدارکاتی انجام دهیم.

پیروانی در پایان افزود: بازیکنان ما نیازمند بازی‌های تدارکاتی هستند تا هماهنگی لازم را به دست بیاورند و از طرفی با تفکرات ما آشنا شوند. البته مکاتباتی را با فدراسیون فوتبال انجام داده ایم تا این مشکل مرتفع شود.

## رستمی: به غیر از جایزه مسابقات پاداش دیگری نگر قفتم

من به عشق مردم و با وجود حاشیه‌هایی که برابم درست کردند و گفتند کیناوش رستمی تنها تمرین می‌کنند، نمی‌تواند رکورد بزند یا ورزشکار سال‌ار است این کار را انجام دادم. من اگر ورزشکار سالار بودم نباید به پرچم ایران و وارد شدن نامش در جدول رکوردشکنان فکر می‌کردم. رکورددار وزنه برداری جهان در پاسخ به این پرسش که به فکر شکستن رکورد المپیک نیز هست، تصریح کرد: مهمتر از هر چیزی اول به اهتزاز در آمدن پرچم ایران است و بعد اتفاقات فشنگنشر. در حال حاضر رکورد جهان به اسم من است و لرومی ندارد یا خودم لیجپازی کنم.

او درباره اینکه در این مدت باقی مانده برنامه تمرینی‌اش به چه صورت است، گفت: باید بیشتر باشم تا آمپیک ۶۰ روز و انجام هم تا پیشرفت خوبی داشته باشم. تا المپیک ۶۰ روز باقی مانده و در این مدت می‌توان تمرینات خوبی انجام داد. رستمی روموردبازتاب رکوردشکنی‌اش میان مردم تصریح کرد: بازتاب خوبی بین مردم و همشهری‌های من داشت که از مسئولان کرمانشاه هیچ کسی با من تماس نگرفت که تبریک بگوید. البته احساس می‌کنم مدبر کل ورزش و جوانان کرمانشاه در سان بوده است، اما اگر بود جلوی من آمد.

و تبریک می‌گفت و شاید حضورش صحت نداشته باشد. بد نبود حداقل از اداره کل ورزش و جوانان کرمانشاه تماس می‌گرفتند.

او ادامه داد: بعضی از روسای هیات‌های شهرهای مختلف از ورزشکاران‌شان قبل از مسابقه تجلیل کردند اما من شهر من حتی یک بنر نصب نکرده بودند. رکورد می‌کنم که ثبت کردیم بعد از ۱۸ سال شکسته شد و به خوشی می‌توانم بگویم رکوردشکنی از مدال جهانی و المپیک مهمتر است زیرا تا چندین سال باقی می‌ماند.

کشته‌شدن هادی توپچی‌زاده در جریان بازی تیم فوتبال ایران

سه‌شنبه هجدهم خرداد ۱۳۹۵ | سال نوزدهم شماره ۱۹ ۴۰

## آکساید

مقاله روزنامه نگار ابرنشدی در مورد پدیده فوتبال ایران

## آزمون می تواند دایی را پشت سر بگذارد



هیچ فوتبالیستی بیشتر از اسطوره ایرانی فوتبال، علی دایی، گل ملی زنده است. در واقع خوشحالی منحصr به فرد او پس از گلزنی همواره در ذهن فوتبال دوستان آسیایی باقی خواهدماند.

دایی که شایستهٔ این وجهه جهانی است، در ۱۴۹ بازی ملی برای ایران ۱۰۹ گل به ثمر رساند و در سال ۲۰۰۶ از فوتبال بازنشسته شد. رکوردی که به نظر می‌تواند تا همیشه باقی بماند ولی ممکن است توسط یک رقیب جوان شکسته شود. سردار آزمون هنوز ائقدری زمان دارد که به رکوردشکنی فکر نکنیم ولی او در ۱۷ بازی ملی برای ایران، ۱۴ گل به ثمر رسانده که نسبت به علی دایی در این مقطع ۸ گل بیشتر است. نه تنها آزمون می‌تواند به علی دایی برسد، بلکه می‌تواند بهتر از او نیز باشد و رکورد بهتر ی ثبت کند.

مشخصاً کیفیت اصلی علی دایی ثبات بی‌نظیرش در طول دوران فوتبال و حفظ شم گلزنی بوده ولی آزمون، ۵ سال زودتر از دایی فوتبالش را آغاز کرد و می‌تواند موفقیت‌های بزرگی کسب کند. کارلوس کی‌روش، سرمربی تیم ملی ایران استعدادهای تیمش را به خوبی می‌شناسد. او به آزمون در سال ۲۰۱۴ برای اولین بار بازی داد. سرمربی سابق رئال

مادرید می‌داند که نباید بیش از حد از این مهاجم جوان خود تعریف و تمجید کند ولی باز هم نمی‌تواند هیجان و حس متفخر بودنش را پنهان کند. او در مصاحبه با ESPN در سال ۲۰۱۵ گفته بود: «او تمام کیفیت‌های لازم برای موفقیت در بالاترین سطح را دارد. ما در حال پیشرفت است. اگر رویایی نشود و سخت تلاش کند و درست تصمیم بگیرد موفق خواهد بود و می‌تواند به ستاره بزرگ ایران و فوتبال آسیا در سال‌های پیش رو تبدیل شود.»

دایی، به نظر آینده خیلی سریع تر از آنچه کی روش متصور می‌شود در حال پیشروی است. روز پنجشنبه گذشته، سردار در پیروزی ایران مقابل مقدونیه، هت تریک کرد و هر ۳ گل ایران را به ثمر رساند. گل اول با یک فرار خوب و یک ضربه از فاصله نزدیک به ثمر رسید. گل دوم روی یک ارسال بلند و فرار خوب آزمون که مدافع کمانش را جا گذاشت و تک و تک خود ضربه زیمزبایی زد. گل سوم از تمامی گل‌ها بهتر بود ولی یک پاس دقیق، چرخشی زیبا داشت و با یک ضربه آرام و دقیق و فنی، دروازه مقدونیه را باز کرد. فقط به

گلی که او در جام ملت‌های آسیا مقابل قطر زد و چرخشی مثل چرخش معروف دنیس پرککمب داشت نگاه کنید. چنین توانایی‌هایی مثل سرعت،کنترل بر توپ، درمیل زنی و قدرت هذنی، سردار آزمون را به جذاب ترین مهاجم حال حاضر آسیا تبدیل می‌کند. او هیچگاه در لیگ ایران بازی نکرد و در سال ۲۰۱۲ از تیم جوانان سپاهان به روین کارزان پیوست. در سال ۲۰۱۵، او به صورت قرضی به روستوف رفت و ستاره ی تیمش شد. او در ۱۵ بازی برای تیمش تا به اینجا ۹ گل به ثمر رسانده و همچنین گل مهم کسب سهمیه چمپیونزلیگ را مقابل ازل یکتا رینرر که در ثمر رساند. آزمون خیلی خوب خودش را در اروپا مطرح کرده و اینکه خیلی مورد توجه رسانه‌ها قرار نگرفته به او کمک کرده تا فشار کمتری را حس کند و باانتظارات کمتر، پیشرفت بیشتری از او حاصل شود. حالا با وجود پیشنهاد از سوی اسپر تاک مسکو، به نظر سردار قصد دارد بیشتر به سمت غرب بیاید. صحبت‌های زمانی از حضور او در باشگاه‌های مطرح اروپایی شنیده می‌شود که با لقب “مسئ ایران” که برای او انتخاب شده، به این شایعات لامن زده می‌شود. با وجود اینکه سبک او هیچ شباهتی به مهاجم آرزانتینی ندارد، او دوست دارد در تیم رقیب مسی بازی کند. او اخیراً گفته:” من طرفدار رئال مادرید هستم ولی دوست دارم در لیگ برتر بازی کنم و حضور در این لیگ برایم مثل یک روایت” شکی نیست که او می‌تواند به این آرزو برسد. در ۱۸ سالگی حضور در روسیه کار آسانی نیست و یختگی او داخل و خارج زمین کلاما مشهود است. به نظر انگلیس می‌تواند مقصد مناسبی برای او باشد و اینکه ایران در حضور دو بهترین مهاجم آسیا قرار گرفته ، با توجه به فوئنتینی که سال گذشته وضع شد کار چندان اش راحت تر می‌کند. آلمان هر یک گزینه دیگری است مخصوصاً اینکه بهترین دوران ایران در بوندس لیگا به نظر پایان یافته است. دایی از آرمنییا بیله‌فلد به بایرن مونیخ رفتی ولی زمان کم بازی رسیدن به او، حتی با وجود اینکه در قیبال چمپیونزلیگ نیز حضور یافتند او نیمکت نشین نبود، باعث شد تا سال بعدش به هراتار یان برود و عملکردند چندان موفقیت آمیز در این تیم نیز باعث شد در سال ۲۰۰۲ او به دایلمپاگرردد. آزمون مسلماً می‌تواند بهتر از علی دایی باشد ولی اگر نتواند رکورد ملی دایی را هم بشکند، اتفاق جالبی خلق شده است. شاید صحبت از چنین چیزی وقتی که این بازیکن هنوز جوان محسوب می‌شود کمی عجیب باشد ولی مهاجم روستوف، به نظر آنچه باید را در کار دارد.

## اخبار

نه بزرگ تا نجیبی پوشان به سرخالی‌ها

## موضع سایپا در قبال جدایی مهدی ترابی

مهدی ترابی به عنوان شاه مهره نقل و انتقالات محسوب می‌شود و اکنون تیم های زیادی را خواهان خود می بینند.

ترابی که در پس درخشش فوق العاده اش به یکی از مهره های اصلی لیست تیم ملی و کارلوس کی روش تبدیل شده است، مورد توجه استقلال و پرسپولیس است و البته باشگاه سایپا موضع رسمی خود را بر این انتقال با کلمه هرگز مشخص کرد.

رضا درویش، مدیرعامل سایپا در صحبت با خبرنگار ورزش سه درباره موضع این باشگاه در قبال مشتریان داخلی ترابی و اینکه حاضرند او را با مبلغی در قبال رضایتنامه اش به استقلال یا پرسپولیس واگذار کنند گفت: هرگز و به هیچ عنوان. ترابی یکی از بازیکنان خوب ماست که هم از نظر فنی و هم اخلاقی شرایط فوق العاده ای دارد و باشگاه سایپا حاضر نیست هرگز سرمایه اش را از دست بدهد. مدیرعامل سایپا ادامه داد: مطمئن باشیم ترابی تنها در صورتی از باشگاه سایپا خارج خواهد شد که با پیشنهاد باشگاه خارجی خوب مواجه شد و البته این مساله هم مورد بررسی قرار خواهد گرفت که این انتقال به باشگاه خارجی به سود این بازیکن باشد و در حال حاضر صلاح این بازیکن حضور در سایپاست.

زولا تحت فشار است؛

## العربی، دژاگه و تگونام را نمی خواهد

باشگاه العربی قطر به دو بازیکن ایرانی خود تیزی ندارد ولی برای قطع همکاری با اشکن دژاگه یک مشکل وجود سر راه این باشگاه وجود دارد.

بازیکنان ایرانی لیگ ستارگان قطر این روزها به یکی از سوزناهم اصلی رسانه‌های قطری تبدیل شده‌اند و هر روز اخبار مختلفی درباره وضعیت ادامه یا قطع همکاری آنها مطرح می‌شود. روزنامه «الشرق» در گزارشی به وضعیت نامناسب تیم العربی قبل از برگزاری انتخابات ریاست این باشگاه پرداخت و راهکارهای خروج تیم از این وضعیت را عنوان کرد.

در بخشی از این گزارش آمده است که باشگاه باید قرارداد «زولا» سرمربی تیم را تمدید کند و وی و تغییر و تحولات زیادی را در تیم ایجاد کند.

این روزنامه همچنین به وضعیت بازیکنان خارجی العربی اشاره کرده و عملکرد آنها از ماریتوس اورتونیدس، سرمربی ۴۷ ساله تیم پانینویوس علاقمندی خود را برای صعود قرارداد مهاجم ایرانی اعلام کرد تا در صورت جذب احتمالی باکاستانس و باکاراموئس استراس، نوبت به حفظ کیابرتیوس رسیده‌است.

باشگاه پانینویوس در راستای سیاست‌های جدید خود و حضور قهر قرتمند در فصل آینده سوپر لیگ یونان و لیگ اروپایی می‌خواهد قراردادهای دوساله‌ای با بازیکنانش منعقد کند. لئونیدس و حتی اناستاسیوس باکاستانس احتمالاً با پیشنهادهای تمدید قراردادشان مواجه خواهند شد.

در این میان کریم انصاری فرد، مهاجم ایرانی تیم پانینویوس پس از پایان اردوی تیم ملی ایران راهی یونان خواهد شد و به احتمال زیاد قرارداد این بازیکن نیز تمدید می‌شود.

قرارداد مهاجم ایرانی اعلام کرده تا در صورت جذب احتمالی باکاستانس و باکاراموئس در خط حمله با مشکل جدی مواجه نشود.

انصاری فرد در فصل اخیر سوپر لیگ و کاپ یونان گل‌های حساسی به ثمر رساند و یکی از ارکان اصلی موفقیت‌های این تیم بود.

## مکث

## ۱۰ اثر فند علمی برای تقویت حافظه

برای تقویت حافظه خود به فعالیت‌های پیچیده نیاز ندارید و تنها با انجام کارهای ساده زیر می توانیید حافظه خود را تقویت کنید.

فرایند افزوده است در ادامه ۱۰ راه تقویت حافظه که از نظر علمی نیز مورد تایید قرار گرفته‌اند را به هم مرور می کنیم:

### ۱.نشانی کنید

مطالعات جدیدنشان می دهند که نقاشی کردن تصاویر لغات کمک می کند تا خاطرات قوی تر و قابل اعتمادتری بسازید.البته مطالعات نشان داده است که کیفیت نقاشی شما چندان اهمیتی ندارد.این امر به این دلیل است که هر کسی می تواند از این تکنیک سود ببرد حتی اگر استعداد زیادی در نقاشی کردن نداشته باشد.

### ۲.چشمبان خود را ببینید

طریق جدیدترین مطالعات صورت گرفته، بستن چشم‌ها واقعا به شما کمک می کند تا خاطرات را بیاد بیآورید. کسانی که شاهد عینی جرایم بوده‌اند یا بستن چشم‌های خود دو برابر بیش از حالتی که چشم‌هایشان باز بوده جزئیات حادثه را به یاد آورده‌اند. این موضوع باعث شده تا نتایجی که این افراد برای پلنس بازگوه کرده‌اند مفیدتر باشد.

### ۳.تصور کنید که چطور آن موضوع به شما مربوط است

تحقیقات روانشناسی نشان داده است که تصور این که چطور موضوعاتی به شما مربوط می شوند کمک می کند تا یادآوری مسائل برای شما ساده‌تر شود. در این مطالعه هم افرادی که دچار مشکلات حافظه بودند هم افرادی که چنین مشکلاتی نداشتند مورد مطالعه قرار گرفتند و در نتیجه مشخص شد که این روش برای هر دو گروه مفید بوده است.

نتایج نشان داد که چه افراد دارای مشکلات حافظه باشند و چه نباشند، تصور کردن خود و پیدا کردن رابطه خود با خاطرات بهترین استراتژی بوده است. در مقایسه با شرایط عادی،این استراتژی حتی کمک کرده تا مقدار جزئیاتی که افراد بیاد می آورند ۳ برابر شود.

### ۴۰۴.ثابته تمرین

طبق مطالعات انجام شده، ۴۰ ثانیه تکرار و تمرین خارطه می تواند کلیدی برای یادآوری دائمی خارطه باشد.وقتی شروع به گفتن و تمرین خارطه می کنید همان نقطه‌های از مغز شما فعال می شود که پیش از این ملغ از بیادآوری خارطه بود. این نقطه از مغز (قشر خاستری پشتی) همان نقطه‌ای است که در بیماری آلزایمر آسیب می بیند.

اسکن‌های مغزی صورت گرفته نشان می دهند که هر چه فعالیت‌ک به هنگام یادآوری خارطه صورت می گیرد با خارطه مورد نظر مرتبط تر باشد افراد بیشتر می توانند به یاد بیاورند.

### ۵.با پرهنه بدوید

مطالعات جدید نشان می هند که بارهنه دویدن بیشتر از با کفش دویدن باعث بهبود حافظه می شود.احتمالا مزایای بارهنه دویدن در این است که در زمان بارهنه دویدن درخواست‌های بیشتری به مغز ارسال می شود؛برای مثال لازم است که شما از سنگ‌ها و هر چیز دیگری که ممکن است به پایتئان آسیب برزند دوری کنید. نوعی از حافظه که در این مطالعه مورد آزمایش قرار گرفته حافظه در حال کار نامیده می شود.مغز از حافظه در حال کار برای یادآوری و پردازش اطلاعات استفاده می کند.

### ۶.با دستخط خود بنویسید

طبق تحقیقات جدید، نوشتن با دست حافظه را در مقایسه با استفاده از کیبوردهای واقعی و مجازی بیشتر تقویت می کند.باوردی حاصل از نوشتن در کنار کش لمس کاغذ و خودکار به یادگیری افراد کمک می کند.متن خطی از مغز که برای زدن حیاتی هستند از طریق فعالیت‌های فیزیکی بیشتر فعال می شوند.

### ۷.طول بلند کنید

طبق مطالعات جدید، یک تمرین با وزنه می تواند فقط حافظه بلند مدت شما را تا ۲۰ درصد افزایش دهد. با وجود این که در حال حاضر مشخص شده است که چند ماه تمرین ایروبیک می تواند باعث بهبود حافظه شود،این اولین تحقیقی است که تاثیرات تمرینات قدرتی کوتاه مدت را بررسی می کند.

### ۹.۸.۱۰.فعالیت‌های دوران کودکی

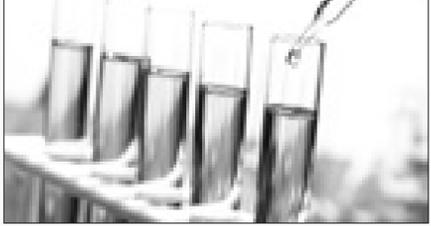
با رفتن از درخت تا ۵۰ درصد بر حافظه در حال کار تاثیر مثبت دارد. این موضوع در رابطه با فعالیت‌های دوران کودکی نظیر حفظ نگاه تعادل هنگام بیامه‌روی بر روی جدول کنار خیابان و پیدا کردن مسیر در بین موانع نیز صادق است.

دکتر تینیس الپوی - یکی از محققان این مطالعه می گویند بهبود حافظه در حال کار تاثیرات مثبتی روی جنبه‌های مختلف زندگی ما داشته باشد و خیلی جالب است که می بینیم حتی تحریکات ناشی از فعالیت‌های بدنی هم در مدت زمان کوتاهی روی بهبود حافظه تاثیر دارند.

# علم- فناوری

## آزمایش خون برای تشخیص زود هنگام سرطان

محققین آمریکایی روشی را برای تشخیص بافت های سرطانی ایجاد کرده اند که به جای بیوسی فقط ازانجام یک آزمایش ساده خون می توان سرطان را تشخیص داد.
به گزارش خبرگزاری مهر، یکی از رایج ترین روش های برای تشخیص سرطان، نمونه برداری از بافت یا همان بیوسی است که بتوان تغییرات در «دی ان ای» بافت سرطانی را ارزیابی کرد.محققین دانشگاه کالیفرنیا» آمریکا روشی را ابداع کرده اند که با گرفتن نمونه خون به بررسی سرطان پرداخت.
در واقع با این روش می توان DNA های مرتبط با سلول های تومور را در خون شناسایی کرد.
در این شیوه پزشکی با بررسی «دی ان ای» مرتبط با سرطان و تغییرات در آن قادر به تشخیص میزان پیشرفت سرطان در بدن بدون نمونه برداری است.
محققین آمریکا نام این تکنیک را «نمونه برداری مایع» گذاشته اند.به کار گیری این شیوه می تواند جایگزین منسلبی برای نمونه برداری از بافت باشد که در پاره ای از مواقع به هنگام جدا سازی بافت، آسیب به آن وارد می شود و آزمایش به طور دقیق صورت نمی گیرد.
بکار گیری این روش از این جهت حائز اهمیت است که تغییرات ژنتیکی در DNA های سرطانی قبل از رشد بافت صورت می گیرند که با انجام یک آزمایش ساده خون می توان از پیشرفت بیشتر تومور جلوگیری و درمان زود هنگام را متناسب با نوع شرایط پیشرفت سرطان شروع کرد.
این آزمایش بر روی ۱۵ هزار نفر با ۵۰نوع تومور موفقیت انجام شده است.



محققان دریافتند

### گیاهان با انسان از تباط بر قرار می کنند

محققان دریافتند گیاهان نسبت به لمس، از خود پاسخ نشان می دهند.
به گزارش ایسنا، منطقه خراسان و به نقل از اینیهیتت، محققان از مدت‌ها پیش در مورد اینکه آیا گیاهان قادر به تعامل با انسان و یا دیگر گیاهان هستند بررسی‌هایی انجام داده و به نتایجی هم دست یافته‌اند.
داشمنندان دانشگاه غرب استرالیا (UWA) با انجام مطالعه‌ای نشان دادند، گیاهان از طریق خاک با یکدیگر صحبت می کنند و نسبت به لمس پاسخ می دهند.
نتایج تحقیقات که در مجله Plant Physiology به گیاه رسیده است نشان داد، هیچ نشانه‌ای از پاسخ به لمس مشاهده نشد، اما محققان دریافتند بعد از این که روی گیاه با آب اسپری شود، تغییرات ژنی بعد از چند دقیقه آغاز می شود و به مدت نیم ساعت طول می کشد.
پژوهشگران همچنین دریافتند هیچ نوع ترکیبات را دارد.



محققان مرکز ملی ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران در بازه زمانی کمتر از یک سال موفق به تولید و تکثیر یکی از گونه‌های نادر گیاهی در معرض خطر انقراض شدند.
به گزارش سرویس علمی ایسنا، دکتر سید ابوالحسن شاهزاده فاضلی، رییس مرکز ملی ذخایر ژنتیکی و زیستی ایران با بیان این که گیاه سوسن چلیچراغ (Liliumledebouri Boiss) یکی از گونه‌های نادر

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه هنگام روزه داری یک فرآیند سم زدایی در بدن اتفاق می افتد، گفت:با گذشت چند روز از روزه داری و با افزایش سطح آندورفین ها درخون احساس آرامش ذهنی و هوشیاری بیشتر می کنید.
زهر غلامپور افزود:در شرایط عادی، بدن از گلوکز ذخیره شده در کبد و عضلات به عنوان منبع اصلی تامین انرژی استفاده می کند.اما در طی روزه داری ابتدا از ذخیره گلوکز برای تامین انرژی استفاده می کند و در اواخر روزه داری وقتی گلوکز به پایان رسید، سوختن چربی ها آغاز می شودوی در خصوص فرایند روزه داری با بیان اینکه در دوران روزه داری دریافت متعادل غذا و مایعات بسیار مهم است، گفت:کلیه ها در حفظ وضعیت آب و املاح بدن مثل سدیم و پتاسیم بسیار کار آمد هستند.برای جلوگیری از تحلیل عضلات،وعده های غذایی باید حاوی غذاهای پر کالری مثل کرهوبهدیات واوج چربی ها باشد.
به گفته وی الگوی غذایی در ماه رمضان باید مشابه زمان های دیگر باشد و یک رژیم متعادل با همه گروه های غذایی را شامل شود.

غلامپور با اشاره به اینکه در ماه رمضان، تغییرات فیزیولوژیک زیادی در بدن اتفاق می افتد، اظهار کرد:افزایش گلبول های قرمز و سفید خون، افزایش پلاکت ها، افزایش کلسترول خوب خون (HDL)، کاهش تری گلیسرید، کاهش کلسترول تام(کلی) و کاهش کلسترول بد خون (LDL) همچنین وزن، دور کمر، نمایه تنه بندی (BMI)، قند خون، چربی خون، فشار خون و همچنین سطح اضطراب نیز کاهش می یابند. وی با بیان اینکه در افراد سالم هیچ عوارض جانبی ناشی از روزه داری بر مریز، قلب، ریه، کبد، کلیه و عملکرد غدد داخلی بدن مشاهده نشده است، گفت: نرزه داری یک اقدام غیردارویی برای به حداقل رساندن عوامل خطر سزا و بهبود سلامتی است. غلامپور توصیه کرد:روزه داری برای همه بزرگسالان سالم می تواند ایمن باشد اما افراد دارای مشکلات جدی از قبیل دیابت، بیماری قلبی، بیماری کلیوی و چشمی باید قبل از اقدام به روزه گرفتن با پزشک خود مشورت کنند.

### \*برای شروع افطار چه ماهه غذایی پیشنهاد می شود

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی در باره اینکه برای شروع افطار چه ماده غذایی پیشنهاد می کند،توصیه کرده‌باید اولین بوش قند خون، وعده افطار باید با یک ماده قندی مناسب مثل خرما، عسل و غلات شروع شود تا میزان قند خون به تدریج به حد طبیعی خود برسد. وی ادامه داد:مصرف بالای قندهای ساده و غذاهای چرب سبب افزایش بیش از حد ترشح انسولین شده و در نتیجه افت قند خون اتفاق می افتد که عوارضی چون افزایش ضربان قلب، تعریق، رنگ پریدگی، دو بینی و گاهی اختلال عصبی را به همراه خواهد داشت.
غلامپور یاد آور شد مصرف مایعات، شیر گرم، چای و خرما برای افزایش فشار خون بدن ضروری است البته باید متذکر شد این مواد برای شروع عملکرد دستگاه گوارش مناسب هستند و نان، پنیر و سبزی نیز بهتر است در شروع افطار مصرف شود.

### \*حذف وعده سحری و عوارض آن بر بدن

غلامپور در باره حذف وعده سحری و عوارض آن توضیح داد:برخی معتقدند که اگر سحری نخورند مشکلی نداشت‌ه و به راحتی روزه های ماه مبارک را سپری می کنند.این افراد بهتر است بدانند که ممکن است از نظر گوارشی نخوردن سحری برای برخی افراد مشکل ظاهری ایجاد نکند،اما از نظر علم تغذیه تنها سحری شکمی رهنم نبوده ،بلکه سیری سلولی بسیار اهمیت دارد. وی اظهار کرد: فردی که سحری نمی خورد به بدن خود فشار بسیاری وارد می کند که در نهایت علاوه بر سوءتغذیه، احتمال واکنش بدن برای مقابله با گرستگی بسیار طولانی را به همراه دارد که این خود احتمالاً منجر به کاهش انرژی مورد نیاز شده و افراد ممکن است دچار حالت چاقی ظاهری (که گاه در اثر تورم بدن اتفاق می افتد) نیز شوند.
غلامپور همچنین گفت : با نخوردن سحری، مواد زائد حاصل از سوخت چربی در بدن تجمع یافته و باعث بروز حالت خستگی زیاد در ابتدای روز می شود در بعضی دفعه وعده غذایی سحری منجر به افزایش زمان گرسنگی بید و وعده افطار و شام تا وعده ناهار شده و این امر به هیچ عنوان برای سلامتی مناسب نیست.
وی توضیح داد:سدترسی نداشتن به منبع انرژی کافی در طول روز موجب اختلال در فعل و انفعالات بدن، از جمله روند ترشح اسید و آنزیم های گوارشی و عوارض گوارشی مثل سوزش سر دل، اشتهای یازخم معده و سندرمی نداشتن به آب سبب تمرکز فکری نداشتن ،سرگرد سردرد،گیجه ضعف عمومی وبی حالی،بی خوابی،عصبانیت،برخاستگی و ناپهائات در در میزان و کیفیت فعالیت افراد ها و توان کلی فرد می شود.

### \*روزه داری و تاثیر آن بر سلامتی افراد با لاغر

وی با اشاره به اینکه روزه داری سلامتی افراد چاق را تهدید نخواهد کرد مگر این که یک کاهش وزن خیلی سریع و زیاد روی دهد، گفت:افراد چاق اگر رژیم کم کالری متعادل داشته باشند، می توانند کاهش تدریجی بافت چربی را داشته باشند از افراد دارای اضافه وزن عدالت به ویژه خوری و نخوردن غذاهای فرآوری گزرازی انرژی زیاد دارند. وی ادامه داد: هنگام روزه داری این ریزه خوری متوقف می شود و بدن فرد فرصتی پیدا می کند تا چربی های اضافه خود را آزاد سازد و بدن ترتیب وزن به خوبی کاهش می یابد.

غلامپور در مورد افراد خیلی لاغر نیز گفت: البته نمی توان به صراحت فاد داد که آیا روزه داری برای آنان ضرر دارد یا نه، زیرا یک فرد خیلی لاغر ممکن است دارای بیماری خاصی باشد

# روزه داری و سم زدایی بدن



که نیاز به بررسی داشته باشد. وی اضافه کرد: به طور کلی به فرد خیلی چاق می توان گفت که مشکلی پیش نخواهد آمد، ولی به فرد خیلی لاغر نمی توان چنین اطمینانی داد.افراد لاغر به علت کم اشتهاهی، کاهش دریافت مواد غذایی و از دست دادن بیشتر توده عضلات، به تدریج ضعیف می شوند و در معرض آسیب قلبی قرار می گیرد.

غلامپور اظهار کرد:نکته مهم این است که افراد لاغر اغلب در خوردن و اشتها مشکل دارند و با روزه گرفتن ممکن است وضعیت تغذیه ای آنان بدتر بشود.افراد خیلی لاغر هرچه میزان چربی بدنشان کمتر باشد، از دست دادن پروتئین های بیشتر است و در معرض آسیب بیشتری هستند.

### \*علت سردرد های ماه رمضان

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی در باره سردرد های ماه رمضان نیز اظهار کرد: بروز سردرد ها در ماه رمضان بیشتر ناشی از افت قند و نیز افزایش کتون ها است که با سوختن چربی ها برای تامین انرژی بدن ایجاد می شوند.

وی اضافه کرده:مطمین کاهش آب بدن و نمک ها نیز در بروز این سردرد ها مؤثر است.

بنابراین، توصیه می شود برای تنظیم قند خون و جلوگیری از این مشکل در وعده های اصلی و به ویژه سحر از میوه ها وغلات سبوس دار وحویات که حاوی قند مناسبی هستنداستفاده شود.

قند اینگونه ترکیبات به آهستگی در طول روز آزاد می شود.

### \*میزان کاهش آب بدن در طول ماه رمضان

غلامپور افزود: میزان کاهش آب بدن در یک فرد روزه دار سالم، به دمای محیط، رطوبت، سطح فعالیت فیزیکی و مدت زمانی که از نوشیدن آب می گذرد بستگی دارد.
بنابراین، وقتی که رمضان به تاستان نزدیک می شود، انتظار می رود به دلیل افزایش دما و طول روز فشار بیشتری به علت کاهش آب بدن، به بدن وارد شود.

### \*نکاتی که روزداران باید رعایت کنند

\*بهرتاست افطار ، مایعات گرم و یک ماده قندی مناسب و یا حجم کمی از سوپ غلات آغاز شود.

\*توصیه می شود،روزه داران برای حفظ آب بدن در وعده سحر از سبزیجات، مواد ناشسته ای که هضم متن نال های سبوس دار و میوه ها استفاده کنند.

\*حذف وعده سحری سبب افت قند خون و بروز علائم آن مثل سردرد ، گیجی، و کاهش تمرکز می شود.

\*بمحدود کردن مصرف پروتئین و نمک برای کاهش تشنگی مؤثر است و برای جلوگیری از

گرسنگی باید از غذاهای پر پروتئین استفاده کرد.

\* در وعده سحری غذاهای دارای پروتئین ها و کرهوبهدیات های پیچیده و فیبرهای زیاد نگهداشته شود.

\* در ماه رمضان افراد به مصرف انواع میوه ها، سبزیجات و همچنین لبنیات توجه داشته باشند.

\* بهتر است هر وعده افطار، شام و سحری در رژیم غذایی گنجانده شوند تا بدین با کمبود مواد روزه دار مواجه نشود.

\* وعده افطار خیلی سنگین نباشد.

\*فاصله مناسب میان وعده شام تا زمان خواب (حدود ۳ ساعت) رعایت شود.

\*مصرف یک باره مایعات در وعده سحر نه تنها باعث جلوگیری از تشنگی در طی روزه داری نمی شود،بلکه باعث ضعف سریعتر آب بدن و تشنیدان خواهد شد.بنابراین بهتر است مایعات در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به صورت تدریجی مصرف شود.

# زیست

## بیخ شکن سازگار با محیط زیست خودرو ساخته شد



حاصله از بارش برف نیز شور نخواهد شد و می تواند به درستی وارد آب های زیر زمینی شود.
وی با اشاره دیگر مزایای این طرح اظهار داشت: همچنین این سیستم می تواند در دماهای منفی ۱۵ درجه و بیشتر فعال باشد و آسیبی که زنجیر چرخ به جاده ها و لاستیک خودرو وارد می کند را نداشته باشد.

نوذری گفت: عدم بستن زنجیر چرخ و فعال کردن این بیخ شکن باعث حرکت بهتر خودرو، عدم آسیب به لاستیک، فتر بندنی جلو و افزایش عمر لاستیک های خودرو خواهد شد.
وی مطرح کرد: این سیستم برای محیط زیست بسیار شایسته است.
این کار می تواند به صنعت خودرو کمک بسیاری کند.

وی با بیان اینکه معمولاً در مکان هایی که برف و یخ زیاد است، دید نیز کاهش می یابد، افزود: برای این منظور ترکیب امواج ماگروویو و لیزر های نوری باعث شکستن بلورهای یخ در کف جاده شده و جلوی ماشین را برای حرکت آماده می کند این حرکت باعث می شود از آلودگی جاده ها و در عین حال کثیفی جاده و خورده شدن کف جاده ها جلوگیری

## فلج خواب یا بختک چیست؟

یکی از موارد دپوانه کننده که هر یک از ما در خواب تجربه کرد داریم فلج خواب است. این حالت زمانی رخ می دهد که شما بیدار هستید اما قادر به حرکت بدن خود نیستید. فلج خواب فقط زمانی رخ می دهد که سعی در خواب رفتن داریم اما دچار بیدار خوابی شده ایم و در همان زمان به خواب می رویم. این حالت به تجربه های افراد در زمان هوشیاری کامل و ترس هابستگی دارد.

از اظهارات افراد با تجربه فلج خواب می شنویم که از احساس ترس از نشستن چیزی بر روی قفسه سینه که اجازه حرکت به آنان داده نمی شود آزرده هستند. فلج خواب هیچ آسیبی به شما نمی رسد اما شما در خواب احساس می کنید چیزی به شما آسیب می رسد ولی حقیقت ندارد.

فلج خواب در زمان آغاز خواب عمیق hypnagogic یا رویا دیدن hypnopompic اتفاق می افتد.

بر حقیقت با استراحت و هوشیاری کمتر، مغز آرامش یافته و hypnagogic فلج خواب آغاز می شود. البته در این زمان ذهن ما هنوز درگیر محیط اطراف است اما بدن به بی اختیاری دچار شده و در حال استراحت است و قادر به حرکت نیست. علت ترس و هذیان ها در این حالت قدرت تخیل و با احساس جادو شدن در هنگام خواب است.

این حالت بیشتر در افرادی که اختلالات روحی دارند رخ می دهد. بیشتر اوقات اولین تجربه این حالت موجب اضطراب و افسردگی در افراد می شود.

آمار نشان می دهد افرادی که دچار اینه خواب هستند، درواهی خاصی مصرف می کنند و از این حالت مستثنی نیستند و فلج خواب را بیشتر از افرادی که دچار افسردگی و اضطراب هستند تجربه می کنند.



## علمی و سلامت

## توصیه ها و هشدارها

## ۱۳ روش ساده برای تمیز کردن کبد

یک حبه سره را پوست گرفته و به سه قسمت تقسیم کنید و با یک لیوان آن به صورت ناشتا میل کنید. اگر نگران بوی بدن آن هستید کمی آب لیموترش میل کنید.
جویدن آدامس نیز برای رفع بو و طعم سریر از دهان موثر است.
مصرف سریر به صورت ناشتا یک روش فوق العاده برای زدودن سموم و فلزات سنگین از کبد هستند.

این فلزات سنگین در کبد جمع شده و در طولانی مدت باعث بروز مشکلات جدی در سلامتی می شوند. بنابراین لازم است که به فکر سم زدایی از کبدتان باشید. در این مطلب را راه می دهیم.

### اهمیت دفع فلزات سنگین از کبد

این سموم دو دسته هستند: از گلیتیک و غیر ارگانیک.
سموم ارگانیک به ویژه از داروهای مصرفی فرد، جذب بدن می شوند. البته در این گروه عناصر مضر دیگری هم هستند که از طریق مصرف الکل و دخانیات وارد بدن می شوند. در برخی موارد مامجربو به مصرف داروها هستند و کاری نمی شود کرد. اما سعی کنید حتماً مصرف الکل و دخانیات را ترک کنید.

سموم غیر ارگانیک از طریق مصرف مواد غذایی و همچنین آلودگی هوا جذب می شوند. این فلزات موثر کار کردن در کارخانه ها و پالایشگاه ها فلزات سنگین در آنجا بیشتر است. باعث تجمع هر چه بیشتر این سموم در بدن می شود. متأسفانه این سموم در سیستم لمفاتیک و به ویژه در کبد ما تجمع می کنند و سلامتی را به خطر می انانزند.

از همین امروز گشتنیز راه پالادها وسوپ هایتان اضافه کنید. این سبزی معطر برخاصیت برای سیستم ایمنی بدن مفید بوده و جیوه، آلومینیموم و سرب را از بدن دفع می کند

### شناخته ترین فلزات سنگین که در کبد جمع می کنند

حتی اگر تلاش کنید سبک زندگی سالمی داشته باشید باز هم بعضی از سموم وارد بدن می شوند. آلودگی هوای شهری، آب شیر و ترکیبات شیمیایی موجود در مواد غذایی، منابع شناخته شده ی آلودگی به این سموم هستند. در اینجا فهرستی از فلزات سنگین را ارائه می دهیم که بیشترین تجمع را در بدن دارند

### آرسنیک

زیان آروترین ترکیبی که وارد بدن می شود آرسنیک است که بیشتر مواقع از طریق مصرف آب شیر وارد بدن می شود.

### سرب

این ترکیب نیز بیشتر از طریق لوله کشی های قدیمی و فرسوده ی منازل وارد بدن می شود. اما آفت کش هاو سمومی که برای محصولات کشاورزی استفاده می شود نیز حاوی سرب است و بیشتر مواد غذایی مصرفی روزانه ی ما به این ترکیب آلوده است.

### جیوه

این فلز سنگین نیز در غذاهای دریایی و ماهی ها وجود دارد.

### کادمیوم

کادمیوم در اکثر کودهای شیمیایی موجود است. در نتیجه بدون اینکه متوجه باشیم با مصرف میوه ها و سبزیجات وارد بدنمان می شوند که برای سلامتی بسیار خطرناک هستند. اگرچه میزان جذب این ترکیب نسبت است اما جوی طولانی مدت آن به سلامتی آسیب می زند.

### روزتان را با یک حبه سره شروع کنید

یک حبه سره را پوست گرفته و به سه قسمت تقسیم کنید و با یک لیوان آن به صورت ناشتا میل کنید. اگر نگران بوی بدن آن هستید کمی آب لیموترش میل کنید.
جویدن آدامس نیز برای رفع بو و طعم سریر از دهان موثر است.
مصرف سریر به صورت ناشتا یک روش فوق العاده برای زدودن سموم و فلزات سنگین از کبد هستند.

### گیاه قاصدک را در بیاید

دم کرده ی گیاه قاصدک بعد از صبحانه نیز یکی از بهترین و ساده ترین روش های پاک سازی بدن از شر فلزات سنگین است.

### بفرمایید آب آرتیشو

مصرف دو بار در هفته از آب آرتیشو باعث سم زدایی از بدن می شود. دو عدد آرتیشو را داخل یک لیتر آب بجوشانید. رنگی که آرتیشو تازم شدند آب آن را صاف کرده و در طول روز میل کنید. می توانیید آب یک عدد لیموترش را گرفته و به آن اضافه کنید.

### کرفل و کلم سفید است

کارولین درازرشته ها با عطاری ها تهیه کنید. این ماده ی طبیعی برای مراقبت از کبد که در بین زنان و مردان بسیار شایع است.

### گشتنیز سم زدای قوی

از همین امروز گشتنیز راه پالادها وسوپ هایتان اضافه کنید. این سبزی معطر برخاصیت برای سیستم ایمنی بدن مفید بوده و جیوه، آلومینیموم و سرب را از بدن دفع می کند

### آب گریپ فروت و پرتقال، دو یار مفید

این ترکیب ویتامین C پابکننده ی عمقی بدن است. شما می توانیید هر روز صبحتان را با آب این دو میوه آغاز کنید.

### چودوسر را در بیاید

چودو سر یک انتخاب فوق العاده برای صبحانه است. چودو سر سرشار از زینک و سلنیوم است. این دو ماده ی معدنی بهترین مراقب سیستم ایمنی بدن است که به دفع فلزات سنگین از بدن کمک می کند.

دم کرده ی گیاه قاصدک بعد از صبحانه نیز یکی از بهترین و ساده ترین روش های پاک سازی بدن از شر فلزات سنگین است.

### برنج کامل

برنج قهوه ای سرشار از زینک است که برای سلامتی مفید است. این برنج، خوش طعم است و به پاک سازی بدن کمک می کند.

### هلو، یک میوه ی مفید

این میوه ی آبدار و شیرین تغذیه سالم زندگی سالم - فوق العاده ی ویتامین ها و مواد معدنی است که برای دفع فلزات سنگین بسیار مفید است.

### برو کلی شاهیکار خلقت

برو کلی یکی از سبزیجات مفید برای مراقبت از کبد است. حوستان باشد که برو کلی هایی را انتخاب کنید که حاوی کمترین میزان آلودگی به آفت کش ها باشد.

### اسفناج خام

اسفناج سرشار کرفیل است. مصرف خام این سبزی باعث می شود از خواص آن بیشتر بهره ببرید.

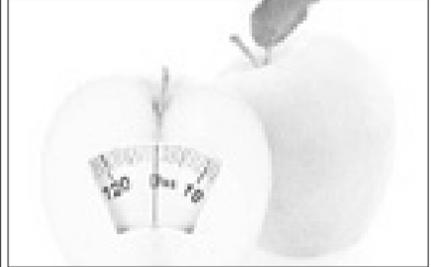
### گردو را در بیاید

گردوی برزلی بسیار خوشمزه و حاوی زینک و سلنیوم است. این دو ترکیب ایده آل باعث حذف فلزات سنگین می شود.

### پیاز، مفید و موثر

ایا امروز پیاز خورده اید؟ حتماً در کنار غذا پیاز میل کنید. این ماده ی غذایی سرشار از گوگرد است که برای خشکی کردن فلزات سنگینی مانند آلومینیموم فوق العاده است.

## مصرف این غذاها لاغر تان می کند



می توان با مصرف برخی غذاهای میل به پر خوری را کم کرد و از این طریق کاهش وزنی سالم را تجربه کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ یکی از مهم ترین دلایل چاقی و اضافه وزن پر خوری است. گاهی به علت فشار روحی، استرس و افسردگی فرد به پر خوری روی می آورد و بدون آنکه بداند کالری های بسیار زیادی را وارد بدن خود می کند. به همین دلیل یکی از ترفندهای موثر در لاغری کنترل اشتها و پیشگیری از پر خوری است. می توان با کمک مواد غذایی کم کالری و کاهش دهنده اشتها میل به پر خوری را مهار کرد از این طریق می توان پس از گذشت مدت زمان کوتاه به وزن و اندامی متناسب رسید. این مواد غذایی عبارتند از:

**تخم مرغ:** اگر برای صبحانه دو عدد تخم مرغ تریحا پخته مصرف کنید تا زمان مصرف ناهار احساس سیری خواهید کرد. تخم مرغ سرشار از پروتئین است و می تواند تا ساعت ها از پر خوری جلوگیری کند.

**سیب:** سیب سرشار از فیبر و آب است که شما را تا چند ساعت سیر نگه داشته و سبب می شود بین وعده های اصلی پر خوری کنید. علاوه بر این، سیب حاوی یتکثیر بوده و از میل شدید به غذا خورند پیشگیری می کند.

**ماهی:** فرآورده های دریایی به خصوص ماهی سالمون یکی از سالم ترین غذاهای برای کاهش میل شدید به پر خوری هستند. علاوه بر این، مصرف ماهی ۷۵ درصد کالری کمتری وارد بدن می کند.

**حبوبات:** دانه های خوراکی همچون لوبیو عدس، ماش و نخود از جمله حبوباتی هستند که سبب افزایش احساس سیری می شوند. غذاهای حاوی این مواد سرشار از فیبر ویتامین و مواد معدنی هستند که متابولیسم بدن را افزایش داده و سریع سیرتان می کند.

### بذر کتان: بذر کتان سرشار از اسید چربی های مفید و فیبر هستند به همین دلیل با متابولیسم شما را افزایش داده و از پر خوری جلوگیری کند.

**آوکا دو:** اوکادو ترکیب مناسبی از چربی های مفید، ویتامین ها و املاح معدنی لازم است و با خوردن مقدار کمی از آن کمتر احساس گرسنگی و پر خوری به شما دست می دهد.

**خشکیکار:** خشکیکار سرشار از پروتئین، چربی های مفید و فیبر هستند به همین دلیل با افزایش انرژی، مدت زمان طولانی تر شما را سیر نگه می دارند.





