



## تخریب دولت کار بیهوده ای است

یک استاد حوزه و دانشگاه بر این عقیده است که روحانی دارای اکثریت قاطع مردم انتخاب شده است و تخریب دولت او هیچ‌گاه مثبتی ندارد. آیت الله محسن ترموپن، استاد حوزه و دانشگاه در گفت و گو با نامه نیوز با اشاره به بدامناکی و تخریب های که پس از انتخاب حسن روحانی علیه وی وجود دارد، گفت: همه‌جانبه انتقادات به غیر و خویشی بر گزار شد و مقام معشور و خبری و شورای نگهبان هم آن را تأیید کردند و خوشبختانه همه مراحل قانونی هم در این انتقادات طی شد، خود تخریب ایران به خوبی می‌داند، مسائلی که بعد از انتخابات

در جهت تخریب دولت عنوان می‌کنند اگر و فایده ای ندارد و فقط خودشان را در نزد ملت تخریب می‌کنند. وی با بیان اینکه تخریب دولت کار بیهوده ای است، خاطر نشان کرد، این تخریب ها هیچ فایده ای ندارد، چرا اینکه بخواهند مردم دولت و کابینه را به یکدستی مسائل در گیری ذهنی مشغول کنند کابینه دولت مردان هم باید توجه داشته باشند که به این بهانه گیری ها توجه نکنند.

اطلاعات سپاه در شرح اقدام تروریستی ایران

## انتقام می گیریم

سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در اطلاعیه‌ای با شرح اقدام تروریستی صبح دیروز تهران تأکید کرد: در پی کشته شدن صبح خون پاک را بدون انتقام نمی‌گذاریم و برای جفاکش از جان مردم انقلابی در ناک نخواهیم کرد.

ششگانی در دیدار فرماندهان و پوین تأکید کرد:

## سفر مقامات آمریکا به خاور میانه عامل بروز اختلافات

فهرست شورای عالی امنیت ملی به نقل از نشانی آفرین آمریکا در منطقه اشاره و تأکید کرد: پس از سفر مقامات این کشور به خاور میانه شاهد بروز اختلافات میان کشورها و توترات گروه های تروریستی و در نتیجه آن فروش بیشتر سلاح و گردش اقتصاد تروریسم توسط آمریکا هستیم. علی ششگانی این مطلب را در دیدار با کنگسفران ایران در منطقه منطقه ویزا در بیس جمهوری رومیه که به تهران سفر کرده است بیان کرد: در این اقدام همکاری های سازمانده میان جمهوری اسلامی ایران و فلسطین رومیه در سوریه در محافل امنیتی منطقه ای به خوبی موثر علیه تروریست ها تعبیر شده است که از بسیاری جنبه ها برقراری آتش بس و تعیین مناطق کاهش تنش بخشی از دستورهای آن است.

ششگانی در دیدار با فرماندهان و پوین تأکید کرد:

## خانه شیشه ای خود را در معرض ویرانی قرار ندهید



با انتشار سپاه و پلیس همه ترور بست ها به هلاکت رسیدند

# صبح بد پایتخت

چهارمین عملیات تروریستی در تهران

- حمله تروریستی به مجلس و حرم امام ۱۲ شهید و ۲۲ مصدوم برجای گذاشت
- شاهکار «لازجانی» در روز پر التهاب مجلس
- ورود ترور بست ها با لباس زنانه

### آگهی مزایده عمومی

## مزایده املاک بانک مهر اقتصاد شماره ۹۶/الف

بانک مهر اقتصاد در نظر دارد املاک مشروحه ذیل را از طریق مزایده به فروش برساند.

متقاضیان می توانند حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۶/۰۳/۲۷ جهت بازدید از محل و کسب اطلاعات بیشتر در یافت فرم شرکت در مزایده و تکمیل و ارائه پیشنهاد قیمت به نشانی های ذیل مراجعه نمایند.

ردیف	کد ملک	نوع ملک	موقع ملک	مساحت	قیمت	تاریخ مزایده	تاریخ تسویه		وضعیت املاک
							تاریخ تسویه	تاریخ تسویه	
۱	۱۳۲۱-۱	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۲	۱۳۲۱-۲	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۳	۱۳۲۱-۳	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۴	۱۳۲۱-۴	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۵	۱۳۲۱-۵	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۶	۱۳۲۱-۶	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۷	۱۳۲۱-۷	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۸	۱۳۲۱-۸	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۹	۱۳۲۱-۹	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۱۰	۱۳۲۱-۱۰	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۱۱	۱۳۲۱-۱۱	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۱۲	۱۳۲۱-۱۲	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۱۳	۱۳۲۱-۱۳	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۱۴	۱۳۲۱-۱۴	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۱۵	۱۳۲۱-۱۵	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۱۶	۱۳۲۱-۱۶	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۱۷	۱۳۲۱-۱۷	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۱۸	۱۳۲۱-۱۸	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۱۹	۱۳۲۱-۱۹	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر
۲۰	۱۳۲۱-۲۰	واحد مسکونی	واحد مسکونی	۶۰	۱۳۰۰۰۰۰۰	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۲۷	املاک مهر

**شرایط نقد:** واریز ۷۰٪ مبلغ پس از ۱۵ روز از تاریخ اعلام به برنده مزایده و ۳۰٪ مانده در دفتر خانه و هنگام انتقال قطعی

**شرایط تسهیلات:** ۳۰٪ بصورت نقدی و ۷۰٪ مبلغ بصورت تسهیلات اجاره به شرط تملیک با حداکثر باز پرداخت ۶۰ ماهه و نرخ تسهیلات طبق ضوابط بانک مهر اقتصاد می باشد.

**توضیحات:**

- جهت خرید اسناد شرکت در مزایده به نشانی: ۵۵ متری عمار پاسو بین کوچه ۳۶ و ۴۰ ساختمان سریرمستی بانک مهر اقتصاد مراجعه فرمایند.
- کلیه املاک با وضع موجود به فروش می رسد و جهت ارائه پیشنهاد بازدید از ملک ضروری است.
- صرف شرکت در مزایده هیچگونه تعهدی برای مزایده گر (متقاضی خرید) ایجاد نکرده و مزایده گزار (بانک) در رد یا قبول هر یک یا تمام پیشنهادات مختار خواهد بود.
- هزینه آگهی بر عهده برندگان مزایده می باشد.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید نشانی فوق الذکر مراجعه یا با شماره تلفن ۰۲۱-۶۷۵۵۵۱۵ و ۸۹۸۹ و ۲۷۷۱۱۵۰۰ تماس حاصل فرمائید.





عضو سابق هیات مدیره پرسپولیس با بیان اینکه جلسات هیات مدیره باید آنلاین بخش شود، گفت:باید جاه طلب باشیم و قهرمانی آسیا و حضور در جام باشگاه‌های جهان را بخواهیم. محمد زادهپر درباره قهرمانی پرسپولیس در لیگ برتر و همچنین صعود این تیم به جمع هشت تیم بر لیگ قهرمانان آسیا صحبت هایی را مطرح و تأکید کرد که پرسپولیس باید به جام باشگاه‌های جهان راه یابد.

وی همچنین ضمن اعلام دلایل جدایی اش از پرسپولیس، بزرگترین تفاوت فوتبال ایران با فوتبال دنیا را بحث فرهنگی دانست و از لزوم ترانسفر سه بازیکن در سال به کشورهای دیگر صحبت کرد. مشروح گفتگوی زاده‌پرا با خبرنگار مهر در ذیل می آید:

**کار گروهی موفقیت پرسپولیس را رقم زد**
مهمترین مسئله برای موفقیت، امید داشتن و تلاش برای به دست آوردن آن هدف است. در کنار اینها باید آرامش داشت و با یک کار گروهی موفقیت‌ها را رقم زد. در باشگاه پرسپولیس هم تک تک افراد از جمله بازیکنان، مربیان، کادر پزشکی، کادر تدارکات،مدیریت و هواداران این موفقیت را رقم زدند.

باید قهرمانی آسیا و حضور در جام باشگاه های جهان را بخواهیم
مهمترین مسئله برای موفقیت، امید داشتن و تلاش برای به دست آوردن آن هدف است. در کنار اینها باید آرامش داشت و بخوابیم که حداقلی به ۹۰ برسیم. به نظرم باید این تیم و هواداران را جهانی کنیم و به مسابقات جام باشگاه های جهان راه یابیم. باید جاه طلب و زیاده خواه باشیم و به آن چیزی که داریم قانع نشویم.

**پرسپولیس باقرعه خوبی روبوړ شد**
قرعه خوبی داریم ولی اگر به العین یا الهلال هم می خوردیم مشکلی نبود. پرسپولیس مصمم است با موفقیت در بازی رفت و برگشت از گروهش بالا یابد. وقتی نگاهمان این باشد فرقی نمی کند با چه تیمی بازی کنیم.فوتبال باید در فضای ورزشی نگه داشت و آنرا سیاسی نکنیم. خیلی ها دوست دارند این فضا سیاسی باشد.

**دوستان کشورهای آسیای میانه خوب نیست**
دوست داریم در بازی رفت با الاهلی عربستان، هواداران به ما نزدیک باشند ولی از آن همتر، کیفیت زمین چمن است. اگر نتوانسیم باید کشورهای آسیایی میانه مثل تاجیکستان و ترکمنستان را برای بازی رفت انتخاب کنیم با ولی چمن این کشورها خوب نیست. اگر هم این کشورها نباشد، باید امارات انتخاب شود که در این کشور تماشاگر داریم.با این حال معتقدم حتی اگر در خاک عربستان بازی کنیم نگاهمان باید این باشد که قوانین حرفه ای فوتبال وارد شویم. در فوتبال چیزی به اسم جنگ نداریم.

## اخبار

### خلعتبری، صادقی و کر می مدنظر پدیده

باشگاه پدیده مشهد در راستای تقویت خودش برای فصل آینده با چند بازیکن در حال مذاکره است.

تیم فوتبال پدیده مشهد تا به امروز دو بازیکن از سهمیه لیگ برتری‌اش را به خدمت گرفته و در صدد است چند بازیکن دیگر را هم به فهرست خودش اضافه کند. رضا مهاجری در صدد تقویت تیمش برای فصل بعد است و ۲ بازیکن را ۳ بست در نظر گرفته است. مهاجری از مسئولان باشگاه خواسته تا شرایط لازم را برای جذب محمدرضا خلعتبری، اکبر صادقی و عبدالله کر می فراهم کند.

## پیروانی، تکونام و روانخواه گزینه های اصلی سرمربیگری تیم های امید، جوانان و نوجوانان

بخت های اصلی سرمربیگری تیم های ملی امید،جوانان ونوجوانان مشخص شدند. جلسه کمیته فنی فدراسیون فوتبال ظهر دپروز برگزار شد. در این جلسه در خصوص مسائل مختلف از جمله تعیین نهایی سرمربیان تیم های ملی نوجوانان، جوانان و امید بحث و بررسی ای لازم انجام گرفت.امیر حسین پیروانی به عنوان بخت‌های اصلی سرمربیگری تیم ملی امید، جوانان تکونام به عنوان گزینه اصلی تیم ملی جوانان و امیدرضا روانخواه به عنوان گزینه اصلی سرمربیگری تیم ملی نوجوانان در جلسه کمیته فنی مشخص شدند. اگرچه که هنوز خبر رسمی این جلسه از سوی فدراسیون فوتبال اعلام نشده اما گفته می شود فدراسیون فوتبال به زودی سرمربیان جدید تیم های ملی را اعلام خواهد کرد.

## خانه‌نشینی مریمان قهرمان در لیگ هفدهم

چهار سرمربی‌ای که سابقهٔ قهرمانی در لیگ برتر را دارند فعلاً از لیگ کنار ماندند. تا به امروز ۱۱ سرمربی موفق شده اند قهرمانی در لیگ برتر را جشن بگیرند. علی پروین، فرهاد کاظمی، مجید جلالی، ملادن فرانچچ، امیر قلعه نویی(۵ بار)، علی دایی، افشین قطعی، عبدالله ووسی، حسین فرکی(۲ بار)، زالکو کرانچر و برانکو ایوانکوویچ این سرمربیان اند. در لیگ شانزدهم تنها علی پروین، افشین قطعی و ملادن فرانچچ فرصت حضور دوباره پیدا نکردند، با این حال با اتفاقاتی که در فصل نقل و انتقالات رخ داد در لیگ هفدهم اکثر سرمربیان قهرمان در شروع لیگ حضور ندارند. علاوه بر علی پروین، افشین قطعی و ملادن فرانچچ که بعید است دیگر در لیگ برتر ایران سرمربی گری کنند، امیر قلعه نویی، حسین فرکی، فرهاد کاظمی، عبدالله ووسی هم فعلاً با تیمی به توافق نرسیدند. به این ترتیب از قهرمانان ۱۲ دوره لیگ برتر خبری نخواهد بود. در لیگ هفدهم تنها چهار سرمربی سابقه قهرمانی در لیگ برتر را دارند:برانکو ایوانکوویچ،علی دایی، زالکو کرانچار و مجید جلالی. برانکو، دایی و کرانچار با همین تیم کنونی شان قهرمان ایران شده‌اند، مجید جلالی هم با پاس به این افتخار رسیده است.

## استقلال برای شجاعیان به گسترش نامه نوشت

باشگاه استقلال طی نامه‌ای به طور رسمی خواهان جذب داریوش شجاعیان شد. درحالی که روز گذشته منصوریان لیست بازیکنان خود را رسماً به افتخاری داد،روزوز (چهارشنبه) نامه رسمی باشگاه استقلال جهت جذب داریوش شجاعیان به باشگاه گسترش فولاد ارسال شد. گفته می‌شود که گسترش‌هی‌ها شرط جدایی شجاعیان را پرداخت حدود یک میلیارد به علاوه حق رشد این بازیکن اعلام کرده‌اند و به نوعی تلاش دارند تا این بازیکن را در جمع خودشان حفظ کنند. داریوش شجاعیان بازیکن ملی پوش گسترش فولاد است که دو سال دیگر با این تیم قرارداد دارد.

روشن:

## آقای عبداللهی، حرف نمی‌زنم ولی ساکت هم نمی‌شوم

پیشکسوت تیم فوتبال استقلال پاسخ اظهارات نصرالله عبداللهی را داد.

نصرالله عبداللهیی سرپرست تیم استقلال مدعی شد زمانی و روشن حرف نزند تا ما کارمان را ادامه بدهیم.
حسن روشن بعد از این اظهار نظر نصرالله عبداللهیی اظهار داشت: آقای عبداللهی‌از وقتی با به این مجموعه گذاشتی خیلی عوض شدی! چشم من حرفی نمی‌زنم ولی یادت باشد ساکت نمی‌شوم و حرفم را می‌زنم.وی در پایان گفت: چند وقت پیش هم در مراسم خداییم‌از یوز جیدری بودیم که دیدم حرفی زد و من هم گفتم عمود، من هر چه بدانم می‌گویم تا مردم همه چیز را بدانند.حالا هم اگر این حرف را می‌زند تعجب نمی‌کند چون او وارد این مجموعه که شده تغییر کرده است.

## عین افشار به سپاه‌جامگان برگشت

دروازه‌بان پیشین تیم سپاه‌جامگان به این تیم بازگشت.

محمد حسین عین‌افشار که فصل گذشته در تیم استقلال اهواز تیم می‌زد، با عقد قراردادی یک ساله، رسماً به تیم سپاه‌جامگان پیوست. این دروازه‌بان قبلاً هم در تیم سپاه‌جامگان حضور داشت.

تیم «ب» تشکیل شود؛

# زادمهر: پرسپولیس باید به حضور در جام باشگاه‌های جهان فکر کند

داده شد را دانست. اعتقاد دارم تمام بازیکنان همین شرایط را دارند و دنبال فرصت هستند.

**تفاوت فوتبال ایران و دنیا بحث فرهنگی است**

بزرگترین اختلاف ما با فوتبال روز دنیا امکانات نیست، بلکه بحث فرهنگی است. در بعضی از موارد حتی امکانات ما از فوتبال دنیا بیشتر است. توپ همان توپ است و زمین همان زمین. درست مثل این است که بگوییم اتومبیل بنز در آلمان و آمریکا همان اتومبیلی است که در ایران هست ولی فرهنگ استفاده از آن فرق می‌دهد. همانطور که گفتم از نظر بنده بزرگترین تفاوت فوتبال ایران با فوتبال دنیا بحث فرهنگی است.

**باشگاه‌نمی‌تواندمسائل خصوصی بازیکن را کنترل کند**

بعضی از بازیکنان حرفه‌ای نیستند، یک بازیکن فوتبال نهایتاً باید ساعت ۱۰ شب در رختخواب باشد ولی باشگاه نمی‌تواند این مسائل خصوصی را کنترل کند چراکه چنین مواردی به شخصیت فرد و نوع تربیت وی برمی‌گردد. شاید بازیکنی باشد که ۱۰ خط موبایل داشته باشد ولی باید اصول و طرز رفتارش را درست کنیم.

**ثروت پرسپولیس هوادارانش هستند**

باید نیمه پر لیون را هم ببینیم. با تمام ایرادات و مشکلاتی که هست پرسپولیس در حال حاضر یک استاندارد اختصاصی و دو زمین تمرین دارد. این آید نیست ولی برای پرسپولیس خوب است باید این توقع در بازیکنان ایجاد شود که پرسپولیس به جام باشگاه های جهان راه یابد. به خصوص اینکه ثروتی بنام هوادر داریم.

**وقفه در لیگ قهرمانان آسیا به نفع ما نیست**

یکی از ایرادات لیگ قهرمانان آسیا این است که کنفدراسیون فوتبال آسیا با ما هماهنگ نیست. مسابقات لیگ قهرمانان در شرایطی به اتمام می‌رسد که تیم‌های ما در اوج هستند ولی

با یک وقفه مواجه می‌شویم و تیم‌ها داگردگزی می‌شوند. شاید این وقفه‌ها برای تیمی مثل نفت تهران خوب باشد ولی برای پرسپولیس ضرایست.

**پرسپولیس شرایط بحرانی را پشت سر گذاشت**

امیدوارم طاهری با تدبیر و تعامل در پرسپولیس حفظ شود.او زحمات زیادی برای تیم کشید و شرایط بحرانی را با آرامش و تدبیر پشت سر گذاشت. او باز هم مشکلات را با همین شیوه و بدون تنش حل می‌کند.

**حل یک مشکل مثل زن سه گل به حرف بود**

خاطرات خوب از پرسپولیس زیاد است ولی وقتی یک مشکل حل می‌شد، درست مثل این بود که سه گل به حرف زده بودی. این دیگر بین خودمان می‌ماند که چطور بحران‌ها با تدبیر و خرد حل می‌شد.

آقای زمانی! خودتان را با مدیرعامل هماهنگ کنید

## عبداللهی: زمانی و روشن صحبت نکنند تا کارمان را انجام دهیم

باشند.بازیکنان برای تمدید قرارداد پول می‌خواهند.آقای زمانی! باشگاه مدیرعامل دارد و باید خودت را با او هماهنگ کنید. عبداللهی در پاسخ به این سوال که چطور زمانی صحبت از آمدن سرمربی خارجی می‌کند،گفت:از این مسائل خبر ندارم، و نظرش را داده است.باشگاه مدیرعامل دارد و دنبال بازیکنان مدنظر خود است.

وی در واکنش به اظهارات حسن روشن مبنی بر اینکه سرمربی خارجی برای استقلال انتخاب و منصوبان دستیارش شود، تصریح کرد: گفتن این حرف‌ها کاری ندارد. از روشن و زمانی خواهش می‌کنم اجازه همدن کارمان را با آرامش انجام دهیم. این شکست نخستین بار است که اتفاق می‌افتد. زمان رایکوف مگر این نتیجه رخ ندهد؟! آن زمان تماشاگران کمی داشتیم که یک گوشه می‌نشستند،اوا پس از آن نتایج خیلی خوبی با رایکوف گرفتیم و تماشاگران‌مان زیاد شدند. پس از آن عماد عالی ۱۵هفتهتعداد تماشاگران‌مان کم‌نشد،بلکه‌بیشتر شد.چون چند قهرمانی در ایران و آسیا کسب کردیم.متأسفانه برخی‌ها شیفتل می‌کنند. من از روشن و زمانی می‌خواهم حرف‌ها را آرام کنند.

سرپرست تیم فوتبال استقلال از عضو هیئت مدیره و پیشکسوت تیم استقلال خواست که صحبتی نکنند تا باشگاه کارش را انجام دهد. نصرالله عبداللهیی درباره اظهارات حسن زمانی علیه علی‌رضا منصوریان اظهار داشت:از زمانی خواهش می‌کنم دیگر صحبت نکنند. خودمان زخم‌خورده هستیم و او اجازه دهد این زخم التیام یابد و بتوانیم با آرامش کارها را انجام داده و بازیکنان‌مان را بگیریم. کادر فنی استقلال به‌غیر از نتیجه‌خبر برابر امین، خیلی خوب کار کرد. من کلمر مربیان زیادی حضور داشتم و می‌دیدم کادر فنی منصوریان چقدر زحمت می‌کشد و به کارشان علاقه دارد. درست نیست یک نفر از اعضای هیئت مدیره استقلال این حرف‌ها را بزند. حرف‌هایی که باعث تنش

سرپرست تیم فوتبال استقلال از عضو هیئت مدیره و پیشکسوت تیم استقلال خواست که صحبتی نکنند تا باشگاه کارش را انجام دهد. نصرالله عبداللهیی درباره اظهارات حسن زمانی علیه علی‌رضا منصوریان اظهار داشت:از زمانی خواهش می‌کنم دیگر صحبت نکنند. خودمان زخم‌خورده هستیم و او اجازه دهد این زخم التیام یابد و بتوانیم با آرامش کارها را انجام داده و بازیکنان‌مان را بگیریم. کادر فنی استقلال به‌غیر از نتیجه‌خبر برابر امین، خیلی خوب کار کرد. من کلمر مربیان زیادی حضور داشتم و می‌دیدم کادر فنی منصوریان چقدر زحمت می‌کشد و به کارشان علاقه دارد. درست نیست یک نفر از اعضای هیئت مدیره استقلال این حرف‌ها را بزند. حرف‌هایی که باعث تنش

باشگاه نفت:

## باشگاه سایپا پاسخگو باشد و حق باشگاه‌ها را تضییع نکند

باشگاه نفت تهران با صدور بیانیهای خطاب به باشگاه سایپا، نسبت به جذب دو بازیکن از این تیم واکنش نشان داد.

باشگاه نفت تهران مراتب اعتراض خود به فسخ قرارداد یک‌طرفه از سوی برخی بازیکنان را به سازمان لیگ اعلام کرده و انتظار دارد فدراسیون فوتبال نیز براساس مقررات در این باره مانع از تضییع حق و حقوق باشگاه‌ها شود.

در اطلاعیه باشگاه نفت آمده است:

«باشگاه نفت با توجه به اقدامات برخی بازیکنان در پایان فصل مبنی بر مذاکره با دیگر تیم‌ها، طی نامه‌ای به سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال اعلام کرده بود که هیچ‌یک از بازیکنان نفت که تحت قرارداد با دیگر تیم‌ها هستند، حق فسخ یک‌طرفه ندارند.

امروز نیز سرپرست باشگاه نفت با ارسال نامه‌ای به آقای بهاروند، رییس سازمان لیگ اعلام کرده که نفرات تحت قرارداد با این باشگاه براساس مقررات و مستندات حق فسخ ندارند.

باشگاه نفت از طریق کمیته تعیین وضعیت بازیکنان فدراسیون فوتبال نیز این موضوع را تا حصول نتیجه‌نهایی قویاًو قانوناً پیگیری خواهد کرد.امیدواریم باشگاه سایپا که با دو بازیکن تحت قرارداد نفت (عیلاری و اسدی) قرارداد بسته نیز در این باره پاسخگویی اقدام خود باشد و دست به اقداماتی نزند که نهایتاً به تضییع حق و حقوق باشگاه‌ها منجر شود.

باشگاه نفت با توجه به معیارهای قانونی و آیین نامه‌ها و مصوبات فدراسیون فوتبال، باید به این نکته نیز اشاره کنیم که یکی از بازیکنان با اعلام شماره حساب مسدود و عدم اعلام شماره حساب صحیح به باشگاه از دریافت مبلغ خودداری کرده تا بتواند اینگونه اقدام به عقد قرارداد با یک تیم دیگر بکند.باشگاه نفت همه این اتفاقات را به فدراسیون فوتبال گزارش کرده‌است.

همچنین اعلام می‌کنیم،محمد دانشگر که تأکید کرده با دو تیم مذاکرتی داشته، تحت قرارداد با نفت تهران است و نمی‌تواند همچون دیگر بازیکنان تحت قرارداد اقدام به فسخ یک‌طرفه بکند.

## پروین: تصمیم کی‌روش اوج حرفه‌ای گری بود

علی پروین درباره دیدار تیم ملی مقابل ازبکستان عنوان کرد: تیم ملی در این دوره با تفکرات کی‌روش مسیر مقتدرانه‌ای را پیش گرفته و خیلی خوشحالم که تا این جا ملی پوشان شایستگی‌های خود را با بهترین شکل نشان داده‌اند. جا دارد که کارلوس کی‌روش، دستیارانش و ملی پوشان بابت این نتایج ت تبریک بگویم.آفرین به این تیم شایسته که کسی نمی‌تواند به دروازه‌اش نزدیک شود چه برسد به این که گل بزند. وی ادامه داد: درست است که تیم ملی تا اینجا عالی کار کرده اما امنیتن دارم کارلوس کی‌روش همه تمرکز ترم را به بازی

## درخواست رسمی باشگاه تراکتورسازی از پرسپولیس برای فسخ قرارداد عالیشاه

باشگاه تراکتورسازی نیازمند فسخ قرارداد امید عالیشاه با باشگاه پرسپولیس است تا بتواند این بازیکن را به عنوان بازیکن سرباز جذب کند. باشگاه تراکتورسازی به دلیل شکایت بازیکنان خارجی و سابق خود از پنجره نقل و انتقالات تالیسانی محروم‌شده‌است.با درخواست رسمی به باشگاه پرسپولیس،ازین باشگاه خواسته‌است که قرارداد امید عالیشاه را فسخ کند تا تراکتورسازان بتوانند این بازیکن را به عنوان سرباز جزو سه سهمیه آزاد خود که بعد از پنجره رسمی نقل و انتقالات است، جذب کند.

از این رو باشگاه تیریزی مذاکراتی را با سرپوششان پایتخت انجام داده و در حال رایزنی با این

## اخبار

## شروط سازمان لیگ برای ثبت قرارداد باشگاه‌های بدهکار

مسئول نقل و انتقالات سازمان لیگ گفت:باشگاه‌ها باید تاییده کمیته بین‌الملل فدراسیون فوتبال، کمیته تعیین وضعیت بازیکنان و کمیته انضباطی را با امضای دبیرکل فدراسیون فوتبال به سازمان لیگ ارائه کنند تا اجازه ثبت قرارداد آن‌ها داده شود.

فریبرز محمودزاده درباره برنامه فصل ۹۷-۹۶ لیگ آزادگان اظهار کرد: ما پارسل رقابت‌ها را در تاریخ ۱۷ مرداد آغاز کردیم. امسال هم قطعا در دهه دوم مرداد، بین دهم تا پانزدهم آغاز می‌شود.

مسئول نقل و انتقالات سازمان لیگ در پاسخ به این سوال که باشگاه‌های بدهکار برای حضور در فصل نقل و انتقالات چه اقدامی باید انجام دهند گفت: در نیم فصل ۹۵-۹۶ تیم‌های لیگ برتری و لیگ یکی که برونده انضباطی درباره بدهی به بازیکنان داشتند، باید ۱۰ درصد از کل بدهی‌های‌شان به علاوه مبلغ قرارداد بازیکنی که قصد جذب آن را داشتند، به کمیته انضباطی پرداخت می‌کردند تا اجازه جذب بازیکن پیدا کنند.

اواافزوده،امسال کمیته انضباطی تعیین کرده‌است که باشگاه‌ها باید چیزی حدود ۳۰ درصد از بدهی‌ها به علاوه مبلغ بازیکنی که قصد جذب آن را دارند، به این کمیته پرداخت کنند.تیم‌ها باید تاییده کمیته بین‌الملل فدراسیون فوتبال، کمیته تعیین وضعیت بازیکنان و کمیته انضباطی را با امضای دبیرکل فدراسیون فوتبال به رییس سازمان لیگ ارائه کنند تا پس از آن ما اجازه ثبت رسمی قراردادهای آن‌ها را بدهیم. نقل و انتقالات از تاریخ ۲۵ خرداد آغاز می‌شود و تا ۱۵ ت شهریور ادامه دارد و در این مدت به هیچ عنوان قرارداد باشگاهی را بدون داشتن این تاییده ثبت‌نمی‌کنیم.

کی‌روش:

### در فوتبال برد ارزان به دست نمی‌آید

سرمربی تیم ملی فوتبال ایران در خصوص آخرین مرحله آماده سازی جهت رویارویی با ازبکستان بیانیهِ ای را صادر کرد.

متن بیانیهِ کارلوس کی روش، سرمربی تیم ملی فوتبال ایران به شرح زیر است:
تابلو نتیجه و قیمتی که باید پرداخت شود

در فوتبال یا در زندگی ما همیشه تابلی نتیجه‌ای داریم که شرایط ما را شرح می‌دهند. برای تیم ما تابلی نتیجه واضح است: در رده نخست گروه قرار داریم؛ هیچ باخت و گل خودهای نداریم.

اما ما هنوز در جایگاهی نیستیم که انتظارش را داریم. ما هنوز در جایگاهی نیستیم که می‌خواهیم باشیم.این درست است که ما بهتر از آنچه در گذشته بودیم هستیم اما تابلی نتیجه ما امروز فقط مسؤلیت ما را افزایش می‌دهد و دانستن این موضوع که استاندارد‌ها و خواسته‌های ما بالاتر رفته است.

این موضوع بسیار مهم است که گفته شود چون بازی ما هنوز به اتمام نرسیده است. درحقیقت ما ۰،۳- ۹۰ دقیقه‌ی دیگر برای بازی کردن داریم تا به آرزوهای موفقیت‌پرسیم.

دوباره در فوتبال و در زندگی، برد و موفقیت با قیمت ارزان بدست نمی‌آید!ما همه باید سخت‌تر از همیشه کار کنیم. ما همه باید یک چیز بیشتر و متفاوت‌تر داشته باشیم.
دلایل اینکه اگر ما می‌خواهیم تغییر ایجاد کنیم در نهایت این راهی است باید پیش بگیریم.

اگر می‌خواهیم موفق شویم یک قیمت وجود دارد که باید بپردازیم. دوباره، پیروزی‌ها هرگز آسان بدست نمی‌آیند. در این لحظه فداکاری و وقف کامل، تیم ملی را به جایگاهی که ما آرزویش را داریم، می‌رساند.

## واکنش دبیر کل AFC به مناقشه فوتبالی ایران و عربستان

دبیرکل کنفدراسیون فوتبال آسیا با اشاره به مناقشه فوتبالی ایران و عربستان گفت که تصمیم درباره بازی نکردن پرسپولیس و الاهلی عربستان در خانه، خارج از کنترل کنفدراسیون فوتبال آسیاست.

قرعه‌کشی لیگ قهرمانان آسیا روز سه‌شنبه برگزار شد و پرسپولیس ایران باید برابر الاهلی عربستان دیدار کند.

ویندسور جان دبیرکل کنفدراسیون فوتبال آسیا درباره این اتفاق، گفت: ما امیدواریم که الان که قرعه‌کشی صورت گرفته تاثیر اتفاقات سیاسی کم باشد. متأسفانه ما این فرصت را از دست دادیم که تیم‌های پرسپولیس و الاهلی در خانه بازی کنند. با این حال اینها تصمیماتی بوده که خارج از کنترل AFC بوده و در سطح دولت‌ها گرفته شده‌است.

این صحبت‌ها در حالی مطرح شده است که به نظر می‌رسد همچنان شیوخ سعودی در تصمیم‌گیری‌های کنفدراسیون فوتبال آسیا دخیل هستند.

جان همچنین درباره شهرهای میزبان این دیدار رفت و برگشت گفت: ایران، عمان را برای این بازی انتخاب کرده و عربستان پیش‌تر قطر را انتخاب کرده بود که اکنون می‌خواهد این مکان را عوض کند.

## این افتخار را به ورزش کشور تبریک می‌گویم

رییس فدراسیون فوتبال در پیامی صعود تیم ملی فوتبال ساحلی به رده سوم جهان را تبریک گفت.
در پیام مهدی تاج آمده است:

ملی پوشان فوتبال ساحلی علیرغم تمام کمبودهایی که در بخش امکانات دارند!اما همواره نام ایران عزیز را در سطح جهان مطرح ساخته‌اند. بدون شک افتخارآفرینی های مداوم اعضای تیم ملی فوتبال ساحلی به دلیل یکدلی، همدفندی و غروری است که یکایک بازیکنان در لباس مقدس تیم ملی دارند که اگر غیر از این بود، در سال های متوالی شاهد پیشرفت و ادامه روند صعودی پیوسته آنها در سطح جهانی آنها نبودیم. این افتخار که در پی آن برای نخستین بار تیم ملی فوتبال ساحلی کشورمان توانسته در رده سوم کنینگ جهانی و بالاترین رده ورزش گروهی قرار بگیرد را به همه اعضای جامعه ورزش کشور تبریک می‌گویم و ضمن قبولی طاعات و عبادات همه ورزشکاران مومن و پر تلاش شهروندان عزیزمان در ماه مبارک رمضان، برای بازیکنان، کادرفنی و سایر دست اندرکاران تیم ملی فوتبال ساحلی ادامه این روند، پر افتخار را آرزومندم.

منصوریان:

## ازبکستان حریف قدرتمندی است

سرمربی تیم استقلال گفت:روحیه پرتلاش و انگیزه بالای کی‌روش در همه این سال‌ها به تیم ملی و بازیکنان تیم هم تزریق شده است.

علیرضا منصوریان درباره دیدار تیم ملی مقابل ازبکستان عنوان کرده‌من به فوتبال ایران بابت جایگاه تیم ملی در مقدماتی جام جهانی تبریک می‌گویم‌به دوست و برادر عزیزم، کارلوس کی‌روش هم تبریک می‌گویم که خستگی ناپذیری برای موفقیت فوتبال ایران تلاش کرده است.

روحیه پرتلاش و انگیزه بالای او در همه این سال‌ها به تیم ملی و بازیکنان تیم هم تزریق شده است.

وی افزود:نیاید فراموش کنیم که دیدار با ازبکستان مسابقه بسیار سختی است و به هیچ عنوان نباید این بازی را آسان تلقی کرد!این نکته ای است که در صحبت های سرمربی تیم ملی هم دیده شده و کی‌روش هم گفته که باید تیم با همه توان در این بازی حاضر شود.

منصوریان خاطر نشان کرد:ازبکستان حریف قدرتمندی است و برای اینکه شانس صعودش را حفظ کند برای کسب سه امتیاز به تهران می‌آید!مدیوارم با تدابیر کادر فنی و تلاش بازیکنان نتیجه مدنظر دارم در حضور پرشمار تماشاگران مان کسب کنیم.

## دستیار کی‌روش نظاره‌گر دیدار حریف ایران

### مقابل تایلند

کمک مربی تیم ملی فوتبال ایران دیدار تدارکاتی ازبکستان و تایلند را از نزدیک نظاره کرد.

اوسانو کروز، کمک مربی تیم ملی به ازبکستان سفر کرد تا دیدار بین تیم ازبکستان و تایلند را که روز گذشته (۱۶ خردادماه) برگزار شد و با برتری ۲ بر صفر ازبکستان خاتمه یافت،از نزدیک نظاره کند.

همچنین کروز اطلاعاتی برای کادر فنی جمع‌آوری نمود که به آماده‌سازی بهتر جهت مسابقه با ازبکستان در تاریخ ۲۲ خرداد کمک می‌کند.

## بیشتر بدانیم

### هفت میوه برای لاغر شدن

شما می توانید در کنار یک برنامه غذایی درست و مناسب از این میوه‌ها مصرف کرده و نه تنها به هدف تناسب اندام نزدیک‌تر شوید بلکه ویتامین‌ها و مواد معدنی خوبی نیز دریافت کنید. «پارها و پارها در همین بخش خومنان گفته‌ام که لاغر شدن اصولی دارد. برای کاهش وزن نیازی نیست به خودتان گرسنگی بدهید و زجر بکشید. کافی است اصول لاغری را یاد بگیرید. یعنی این که میزان کالری دریافتی را کاهش دهید، ورزش کنید و در کنار آن از برخی مواد طبیعی لاغرکننده که متابولیسم بدن را تحریک می‌کنند به صورت اصولی بهره ببرید. از بین این مواد طبیعی، میوه‌های بیشترین اعتبار را دارند. میوه‌های کم کالری و سرشار از آب و فیبر که بدن را تصفیه کرده و به دفع توکسین‌ها کمک می‌کنند.شما می‌توانید در کنار یک برنامه غذایی درست و مناسب از این میوه‌ها مصرف کرده و نه‌تنها به هدف تناسب اندام نزدیک‌تر شوید بلکه ویتامین‌ها و مواد معدنی خوبی نیز دریافت کنید. اکثر افراد ارزش غذایی همه میوه‌ها را یکسان می‌دانند اما برخی از این میوه‌ها همان طور که دنیای رنگارنگی دارند، حاوی فیبرها و ویتکین بیشتری نیز هستند. این عناصر مغذی به طبیعی‌ترین شکل ممکن باعث تحرک متابولیسم می‌شوند. در نتیجه برخی میوه‌ها کمک بیشتری به کاهش وزن و جذب انرژی بیشتری می‌کنند.کافی است در انتخاب این میوه‌های لاغرکننده دقت کنید.

در ادامه ۷ میوه لاغری کننده را بیشتر معرفی می کنیم.
**گل‌ابی قه‌رمان فیبر:** گل‌ابی میوه خوشمزه، اب‌دار و پرطرفداری است که فیبر زیادی در خود جمع کرده است. زمانی که این میوه‌ها سرشار از فیبر را میل می‌کنید بدون شک احساس سیری زدهنگامی خواهید کرد که اتفاق مدت زیادی طول می‌کشد. در این صورت نیز مدده به مدت طولانی‌تری پر می‌شود و در نتیجه کمتر میل به غذا خوردن پیدا می‌کنید. گل‌ابی همچنین حاوی پتاسیم است. این ماده معدنی مهم باعث کاهش میزان کلسترول بد خون شده و قلب را در وضعیت بهتری نگه می‌دارد. اگر تکمیل گرفته‌اید، وزن کم کنید حتما گل‌ابی را در برنامه غذایی روزانه‌تان بگنجانید و از فوائد آن بهره‌مند شوید.

**سیب دشمن چربی و اضافه‌وزن:**قرنی نمی‌کند سیب سبز باشد یا قرمز. این میوه بهشتی نیز برای کاهش وزن فوق‌العاده است. سیب نه تنها میوه‌ای بسیار خوشمزه است بلکه حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری بوده و میزان انرژی زیادی فیبر است. اگر قصد دارید لاغر نشوید حتما این میوه را به صورت روزانه میل کنید.

**قرق‌قا‌ط یا سیاه گلبه منبع آنتی‌اکسیدان:**سیاه گلبه که به‌عنوان قرق‌قا‌ط نیز معروف است، شهرت زیادی در میزان آنتی‌اکسیدان خود دارد. این میوه کوچک خواص زیادی دارد و از بروز سرطان‌های متعدد پیشگیری می‌کند. قرق‌قا‌ط همچنین برای مقابله با چاقی مفرط و فشار خون بالا مفید است و به خوبی می‌تواند میزان چربی بد خون را پایین بیاورد. این میوه می‌تواند با سلول‌های چربی مقابله کند در نتیجه چربی‌سوز محسوس شده و به کاهش وزن کمک زیادی می‌کند.
**موز:**موز میوه‌ای سالم و حاوی میزان زیادی فیبر و همچنین پتاسیم است. این میوه برای افرادی که به دنبال کاهش وزن و تناسب اندم هستند نیز فوق‌العاده است. البته نباید در مصرف آن میوه دچار افراط شوید چند زبادی دارد و می‌تواند نتیجه عکس دهد. موز تنها میوه حاوی ویتامین B۶ بوده و می‌تواند دستگاه ایمنی بدن را تقویت کند و خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. توصیه می‌کنیم در چهارچوب یک رژیم متعادل و مناسب و برای افرادی که قصد لاغری دارند، پسندار توصیه می‌شود.
**گریپ فروت قاتل چربی:** گریپ فروت یکی از آن مرکبات مفیدی است که با مازاد چربی مقابله کرده و حاوی کالری بسیار اندکی است. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف نصف گریپ فروت نیم ساعت قبل از غذا باعث کاهش وزن می‌شود. اگر قصد کاهش وزن دارید حتما به مصرف روزانه گریپ فروت فکر کنید.

**توت‌فرنگی مفیدتر از آن چه فکرش را می‌کنید:** این میوه‌های کوچک و خوش‌رنگ در کاهش وزن تأثیر زیادی دارند. چون باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شوند که با تجمع چربی‌ها مقابله کرده و متابولیسم بدن را به کار می‌اندازند. توصیه می‌کنیم که از این میوه بدون افراط و تفریط و در چهارچوب یک رژیم غذایی سالم و مناسب بهره ببرید. توت‌فرنگی یک میوه ضد التهاب نیز محسوب می‌شود. نکتهٔ آخر این که با مصرف این میوه‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی خوبی جذب بدن‌تان می‌شود، زودتر به هدف‌تان می‌رسید و بسیار از بیماری‌هاز شما دور می‌شود؛ یعنی یک تیز و چندین نشان، توصیه می‌کنیم تا حد امکان از میوه‌های سالم، طبیعی و از گانیک استفاده کنید.»

## علمه فناوری

# آشنایی بیشتر با کم ماهیچگی

تصویر سه بعدی از یک ماهیچگی که یک پروتئین در آن برجسته شده است

کم ماهیچگی یا سارکوپنیا یک بیماری شایع است که ۱۰ درصد از بزرگسالان بالای ۵۰ سال را تحت تأثیر قرار می دهد. در شرایطی که این بیماری می تواند امید به زندگی و کیفیت زندگی را کاهش دهد، برخی اقداماتی می توانند به پیشگیری و حتی معکوس کردن آن کمک کنند.
به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از «انورتی نیوتوریشن»، اگرچه برخی دلایل کم ماهیچگی پیامدهای طبیعی افزایش سن هستند،مواوردیگر قبلی پیشگیری هستند. در حقیقت، یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم می تواند کم ماهیچگی را معکوس کرده، طول عمر و کیفیت زندگی را افزایش دهد.

### کم‌ماهیچگی چیست؟

کم ماهیچگی یک بیماری مرتبط با سن است که به واسطه آن فرد احتیاطات عضلانی را تجربه می کند و بیشتر در میان افراد بالای ۵۰ سال شایع است.پس از میانسالی،بزرگسالان هر ساله به طور میانگین سه درصد از قدرت عضلانی خود را از دست می دهند. این شرایط توانایی آنها در انجام فعالیت های روزانه را محدود می کند. متأسفانه، کم ماهیچگی امید به زندگی را در افراد مبتلا نسبت به افرادی که از نیروی عضلانی عادی برخوردار هستند، کاهش می دهد.

کم ماهیچگی به واسطه عدم تعادل بین سیگنال های رشد سلول عضلانی و سیگنال های پارگی رخ می دهد. فرآیندهای رشد سلولی به نام آنابولیسم شناخته می شوند و فرآیندهای پارگی سلول ها کاتابولیسم نام دارند. به عنوان مثال، هورمون های رشد به همراه آنزیم های تخریب کننده پروتئین عمل می کنند تا عضله طی یک فرآیند رشد،استرس یا آسیب، و با تخریب همچنان پایدار باقی بماند و سپس بهبود یابد. این چرخه همواره رخ می دهد و زمانی که همه چیز متعادل است، عضله قدرت خود را در طول زمان حفظ می کند. اما با افزایش سن، بدن در برابر سیگنال های رشد عادی مقاوم می شود و تعادل به سمت کاتابولیسم و کاهش عضله متمایل می شود.

**چهار عامل که از دست دادن عضله را تسریع می کند**
اگرچه افزایش سن شایع‌ترین دلیل کم ماهیچگی است، عوامل دیگری نیز می‌توانند محرک عدم تعادل بین آنابولیسم و کاتابولیسم عضلانی باشند.

**عدم تحرک، از جمله سبک زندگی کم تحرک**
استفاده نامناسب از عضله یکی از محرک های اصلی کم ماهیچگی است که به از دست دادن سریع‌تر عضله و افزایش ضعف منجر می شود.

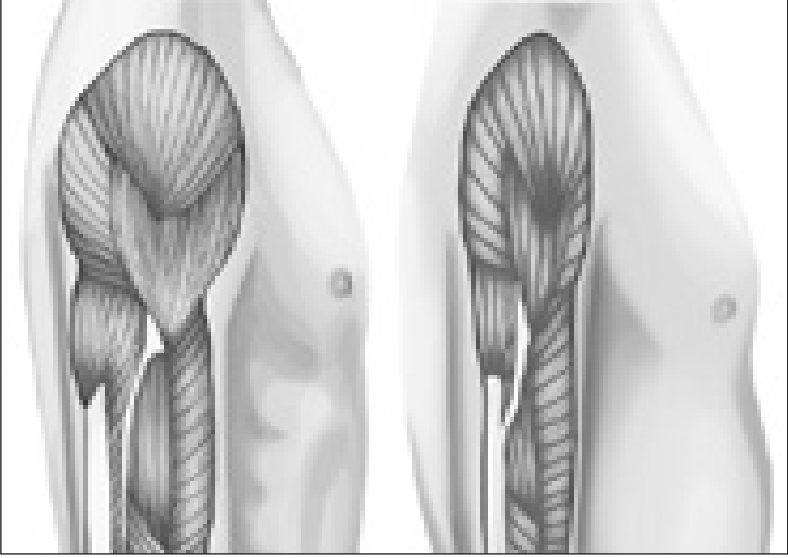
استراحت در تختخواب یا بی حرکتی پس از یک آسیب دیدگی یا بیماری می‌تواند به از دست رفتن سریع عضله منجر شود.

حتی دو تا سه هفته کاهش پیاده روی و دیگر فعالیت های منظم روزانه برای کاهش توده عضلانی و قدرت آن کافی است. دوره های کاهش فعالیت می تواند به یک چرخه معیوب تبدیل شوند. در این شرایط، قدرت عضلانی کاهش می یابد که افزایش خشکی و دشواری بیشتر در بازگشت به فعالیت عادی را به همراه دارد.

### رژیم غذایی نامتعادل

یک رژیم غذایی کم کالری و پروتئین مورد نیاز بدن را تامین نمی کند به کاهش وزن و از دست رفتن توده عضلانی منجر می شود.

مناسبانه،رژیم های غذایی کم کالری و کم پروتئین با افزایش سن و به واسطه تغییرات در حس چشایی، مشکلات دندان، لته و بلع، یا دشواری در خرید و پخت و پز بیشتر مورد توجه



قرار می گیرند. برای کمک به جلوگیری از کم ماهیچگی دانشمندان مصرف ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی را توصیه کرده اند.

### التهاب

پس از یک آسیب دیدگی یا بیماری، التهاب سیگنال هایی را به بدن برای پارگی و سپس بازسازی گروه های سلول های آسیب دیده ارسال می کند.
بیماری های بلند مدت یا مزمن نیز می توانند به شکل گیری التهاب منجر شوند که تعادل در پارگی و بهبود را بر هم می زنند و به از دست رفتن عضله منجر می شوند.

### استرس شدید

کم ماهیچگی در تعداد از بیماری های دیگر که استرس در بدن را افزایش می دهند، شایع است. به عنوان مثال، افراد مبتلا در ۳۰ درصد از افراد دارای نارسانی قلبی مزمن کم ماهیچگی را تجربه می کنند.

در بیماری مزمن کلیوی،استرس در بدن و کاهش فعالیت به از دست دادن عضله منجر می شود.
سرطان و روش های درمانی نیز استرس زیادی در بدن ایجاد می کنند و در نتیجه به کم ماهیچگی منجر می شوند.

### نشانه‌های کم‌ماهیچگی

نشانه های کم ماهیچگی در نتیجه از بین رفتن قدرت عضلانی شکل می‌گیرند.نشانه‌های اولیه شامل احساس ضعف جسمانی، و دشواری در بلند کردن اجسامی که تا پیش از این به راحتی صورت می گرفت، می شوند.

آزمایش قدرت پنجه دست در برخی معالعات برای کمک به تشخیص کم ماهیچگی مورد استفاده قرار گرفته و ممکن است در برخی کلینیک ها نیز از این روش کمک گرفته شود.
کاهش قدرت ممکن است خود را به روش های دیگر از جمله پیاده‌روی آرام‌تر، خشکی سریع و آسان و علاقه کمتر به فعال بودن نشان دهد.

کاهش وزن بدون دلیل مشخص نیز می تواند یکی از نشانه های کم ماهیچگی باشد.

### ورزش می‌تواند کم‌ماهیچگی را معکوس کند

قوی‌ترین روش برای مبارزه با کم ماهیچگی حفظ فعالیت عضلات است. ترکیبی از تمرینات ایروبیک، تمرینات مقاومتی و تمرینات تعادلی می‌تواند از احتیاط عضلات پیشگیری کرده

## علمی و سلامت

### توصیه‌ها و هشدارها

### این ۷ وسیله را ضدعفونی کنید

تمیز و ضدعفونی کردن لوازم خانه یکی از روش های تضمین سلامتی و دور ماندن از خطرات احتمالی برای سلامتی است، چون در اکثر مواقع از آلودگی احتمالی این لوازم غفلت می کنیم و ناخوسته مشکلاتی را برای سلامتی خود و اعضای خانواده به بار می آوریم.

اکثر خانم ها نسبت به تمیز بودن اتاق ها و گردگیری و غیره حساس هستند و می خواهند اطراف شان تمیز باشد، اما تمیزی و نظافت خانه به همین جا نمی ختم می شود. لازم است به طور روزانه کارهایی را برای از بین بردن لکه ها و باکتری ها و دیگر کثیفی ها انجام دهید.

برخی از لوازم نه تنها خیلی زود کثیف و آلوده می شوند، بلکه خیلی زود به لانه میکروب های مضر هم تبدیل می شوند،اگرچه در ابتدا این لوازم فقط کثیف به نظر می رسند، اما در طول زمان روی سلامتی تأثیر منفی می گذارند. بنابراین بهتر است به فکر ضدعفونی کردن این لوازم باشید.

### اسکاج و لیف

اسفنج و سیم و اسکاج ظرفشویی و همچنین لیف حمام جزو وسایلی هستند که اگر غفلت کنید خیلی زود کثیف و آلوده می شوند، چون این لوازم ملام با رطوبت و سلول های مرده بدن و بقایای مواد غذایی در تماس هستند که باعث رشد قارچ ها و باکتری های مضر برای سلامتی می شوند.

### چگونه ضدعفونی کنیم؟

کلیفایت اسکاج و لیف و غیره را در یک لیوان حاوی آب و سرکه سیب بخیسانید و سپس آنها را در معرض حرارت شدید مانند ماکروویو قرار دهید. البته نباید این روش را در خصوص اسکاج های فلزی و سیم ظرفشویی انجام دهید.

### روشویی

درست است که خیلی از خانم ها هر از گاهی با مواد شوینده روشویی و دستشویی را تمیز می کنند، اما لازم است که به طور روزانه به فکر ضدعفونی کردن این بخش از خانه باشید تا از تجمع کثیفی و باکتری ها جلوگیری شود.اگر با دقت به روشویی نگاه کنید، لکه های قارچ و جرم هایی که باعث تسریع رشد میکروارگانیسم ها می شوند را ملاحظه خواهید کرد.

### چگونه ضدعفونی کنیم؟

آب اکسیژنه را داخل بطری اسپری بریزید و روی روشویی اسپری کنید. اجازه دهید ۱۰ دقیقه بماند و سپس با کمک یک اسفنج تمیز و آب پاک کنید. هر روز این کار را تکرار کنید.

### تخته گوشت

تخته گوشت برای خرد کردن مواد غذایی استفاده می شود و یکی از لوازمی است که بیشترین امکان آلودگی به میکروب ها و قارچ ها را دارد. این وسیله به سلامتی رطوبت و دیگر بقایای مواد غذایی را جذب کرده و زمینه رشد میکروارگانیسم ها را فراهم می کند.

### چگونه ضدعفونی کنیم؟

آب لیموترش را بکشید و روی تخته گوشت بمالید. اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه بماند و با کمی نمک روی آن را بسایید. این دو ماده جزو ترکیبات ضدباکتری هستند و به خنثی شدن هر نوع میکروب و باکتری کمک می کنند.

### سبزه ها و اسفنج های آرایشی

با وجود اینکه نمی توان از چشم دید، اما قلموها و اسفنج های آرایشی که روی پوست به کار می روند ممکن مناسبی برای بکثیر باکتری ها هستند. تجمع آلودگی و کثیفی پوست، بقایای لوازم آرایشی و گرد و خاک، محیطی مناسب برای رشد باکتری ها را فراهم می کنند.

### چگونه ضدعفونی کنیم؟

مقداری صابون مایع را در یک لیوان آب ولرم حل کرده و این لوازم را به مدت نیم ساعت در آن قرار دهید. سپس آنها را به خوبی آب بکشید و بگذارید تا کاملا خشک شوند.

### کف حمام و دستشویی

ضدعفونی کردن روزانه کف حمام و دستشویی روشی مناسب برای پیشگیری از تشکیل لکه های تیره و بوی بد ناشی از کبک ها است. بهترین کار این است که بعد از هر بار حمام کردن و قبل از اینکه بقایای صابون و شامپو روی سطح زمین سفت و خشک شود کار ضدعفونی را انجام دهید.

### چگونه ضدعفونی کنیم؟

دو پیچماه سرکه سفید و آب ولرم را در بطری اسپری بریزید و آن را روی سطح موزاییک ها اسپری کنید. ۱۰ دقیقه صبر کرده و در نهایت با دستمال یا تی زمین را پاک کنید.

### دستمال‌های آشپزخانه

همه خانم ها در آشپزخانه دستمال هایی دارند که لوازم یا حتی مواد غذایی را با آنها پاک و خشک می کنند. این دستمال ها همیشه در تماس با مواد غذایی و باکتری ها هستند، بنابراین نیاز به ضدعفونی شدن دارند. عدم شستشوی این دستمال ها برای سلامتی خطرناک بوده و ممکن است بوی نامطبوعی ایجاد کنند که فضای آشپزخانه را در بر می گیرد.

### چگونه ضدعفونی کنیم؟

نصف لیوان آب لیموترش را با یک لیتر آب گرم مخلوط کرده و این دستمال ها را به مدت ۳۰ دقیقه در آن خیس کنید. بعد از این مدت دستمال ها را شسته و جلوی نور آفتاب پهن کنید.

### کلیدها

کلیدها بخشی از لوازم روزانه محسوب می شوند، اما اکثر افراد توجهی به تمیز کردن آنها ندارند. باید بدانید که همه کلیدها به باکتری های خطرناکی آلوده هستند. در واقع کلیدها روی سطوح مختلفی گذاشته می شوند و توسط افراد مختلفی دستمالی می شوند و حتی ممکن است روی زمین و جاهای آلوده بیافتند. بنابراین ضدعفونی کردن روزانه و منظم آنها بسیار ضروری است.

### چگونه ضدعفونی کنیم؟

روی کلیدها کمی آب اکسیژنه بریزید و با اینکه آنها را با آب و صابون ضدباکتری شستشو دهید.

## با بوی بد دهان در ماه رمضان چگونه

### مقابله کنیم؟

یک متخصص آسیبهای دهان، فک و صورت بیان کرد، روزهداران می‌توانند با شستشوی دهان بعد از وعده افطار و سحر از بوی بد دهان در طی روزهداری خودداری کنند.

دکتر نصرت الله عشقیار، متخصص آسیب‌های دهان، فک و صورت در گفت‌وگو با آنا دربارها راهکارهای مقابله با بوی بد دهان طی روزهداری، گفت: به روزهداران توصیه می‌شود برای مقابله با بوی بد دهان بعد از وعده افطار و سحری دندان‌های خود را به خوبی با مسواک شستشو دهندوی با بیان اینکه ماندن مواد غذایی در بین دندان‌ها عامل اصلی بوی بد دهان است، افزود: به همین دلیل توصیه می‌شود روزهداران بعد از مسواک از نخ دندان نیز استفاده کنند. عشقیار در ادامه درباره علت خشکی بیش از حد زبان در روزهداران، یادآور شد:به‌افراد توصیه می‌شود برای جلوگیری از بروز خشکی زبان بعداز افطار از آبنبات ترش و یا شربت آلیمو استفاده کنندوی افزود:بافراد باید توجه داشته باشند این مواد را نیز به تعداد محدود مورد استفاده قرار دهند زیرا مصرف بیش از حد احتمال پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهد.استاد دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران خاطرنشان کرد:هم‌چنین توصیه می‌شود روزهداران در وعده افطار پس از مصرف یک نوشیدنی گرم از نوشیدن آب، مایعات و مواد غذایی سرد و بالکس خودداری کنند زیرا تغییر دما ضریب پوسیدگی را افزایش می‌دهد.عشقیار یادآور شد: افرادی که چای خود را با مواد قندی از قبیل خرما، بامیه و زولبیا مصرف می‌کنند باید بافاصله دندان‌های خود را با شست‌وشو دهند تا احتمال پوسیدگی کاهش پیدا کند.

## نوشیدن آلیموی صبحگاهی واقعا مفید است؟!‌

روز را بهتر از این نمی‌شود آغاز کرد!نوشیدن یک فنجان آب گرم که در آن، آب لیموی تازه ریخته باتشید؛ این نوشیدنی برای تندرستی فولید زیادی دارد اما در عین حال باید مراقب دندان‌ها هم بود.

روز را با نوشیدن یک فنجان آب گرم همراه با آب لیموی تازه آغاز کردن، نسخ‌های سنتی برای تغذیه سالم است و فواید زیادی برای تندرستی به همراه دارد. این نوشیدنی دستگاه گوارش را فعال و کبد را پاکیزه می‌کند.

آب لیموی تازه همچنین به دلیل داشتن ویتامین ث، سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند. همچنین اگر بدن کسی دچار اختلال مزمن در تعادل اسید-باز باشد، آب لیمو به بازگرداندن این تعادل و ثبات آن یاری می‌رساند.

آب لیمو خاصیت سه‌زادایی نیز دارد و به طور طبیعی جزو مواد پیشابیز را با درازآور است و همین خاصیت سبب می‌شود که به بدن کمک کند تا مایعات و زهره‌ها (مواد سمی) را دفع کند. خاصیت دیگر آب لیمو شاداب و مرطوب نگه‌داشتن پوست است.
خاصه آب یک نیمه لیموی ترش در بماده هر روز بسیار سودمند است. فقط از آن جهت که لیمو ترش یکی از اسیدی‌ترین مرکبات است و محیط دهان را اسیدی می‌کند برای محافظت از دندان‌ها باید پس از نوشیدن، دهان را با آب شستشود.



محقق ایرانی دانشگاه کونوکوردیای کلاندا نسل جدیدی از صفحات خورشیدی را با استفاده از گرم های ضدآفتاب تولید می کند. تقریبا کسی نر نمی کند که گرم‌های ضدآفتاب به جز محافظت از پوست در برابر پرتوهای مضر خورشید کابایی دیگری هم داشته باشند اما گروهی از محققان ایده هیجان انگیز تولید برقی از این نوع گرم‌ها را دنبال می کنند.

## تولید نوشیدنی غنی شده با قارچ همراه با شیرین کننده طبیعی

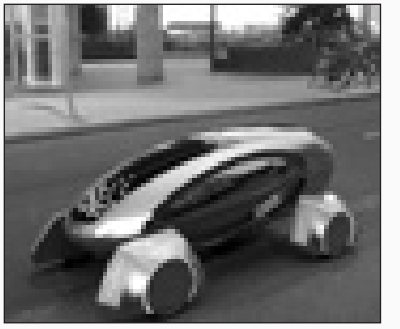
محققان دانشکده کشاورزی دانشگاه صنعتی اصفهان برای نخستین بار با بهره گیری از قارچ خوراکی موفق به تولید محصول نوشیدنی غنی شده با قارچ و شیرین کننده طبیعی شدند.

مریم حقیقی مجری این طرح گفت: تحقیقات پزشکی نشان می دهد که با مصرف قارچ، ضمن افزایش طول عمر، کاهش کلسترول و بهبود گردش خون در بدن، سیستم ایمنی بدن نیز تقویت می شود.

وی افزود: قارچ مقادیر زیادی کربوهیدرات و آهن دارد و بدین سبب پزشکان به بیماران دیابتی و افرادی که به تقویت دستگاه ایمنی بدن خود اهمیت می دهند و نیز افرادی که برنامه غذایی (رژیم) خاص دارند خوردن قارچ را توصیه می کنند.

عضو هیات علمی دانشکده کشاورزی دانشگاه صنعتی اصفهان با بیان اینکه قارچ های خوراکی دارای درصد بالایی از پروتئین با قابلیت جذبی بالا در بدن هستند، تصریح کرد: تحقیقات نشان می دهد که از مجموع ۲۰ نمونه از اسیدهای آمینه سازنده پروتئین های بدن، ۱۸ نمونه در قارچ ها موجود است. حقیقی، به جایگاه ویژه نوشیدنی قهوه همچون چای، در میان انواع نوشیدنی های گرم اشاره و افزود: قهوه دارای خاصیت نشاط بخشی و ضدافسردگی است و همچنین مصرف منظم آن به دلیل وجود اسید کاروژنیک خطر ابتلا به سرطان کبد را تا ۴۹ درصد کاهش می دهد.

عضو هیات علمی دانشگاه صنعتی اصفهان، اضافه کرد:با توجه به اثرات مثبت مصرف قارچ و افزایش مصرف قهوه در جامعه، افزایش بیماری های مربوط به سیستم ایمنی و دیابت می توان با فرآوری مناسب، این گیاهان را به صورت نوشیدنی فراسودمند در



یک کارآفرین انگلیسی خودرویی خودروان برای تحویل بسته های پستی ساخته که با کمک نرم افزار هوش مصنوعی خطرات اطراف را ردیابی می کند.

یک کارآفرین انگلیسی خودرویی به نام Kar-go



محققان دانشکده کشاورزی دانشگاه صنعتی اصفهان برای نخستین بار با بهره گیری از قارچ خوراکی موفق به تولید محصول نوشیدنی غنی شده با قارچ و شیرین کننده طبیعی شدند.

مریم حقیقی مجری این طرح گفت: تحقیقات پزشکی نشان می دهد که با مصرف قارچ، ضمن افزایش طول عمر، کاهش کلسترول و بهبود گردش خون در بدن، سیستم ایمنی بدن نیز تقویت می شود.

وی افزود: قارچ مقادیر زیادی کربوهیدرات و آهن دارد و بدین سبب پزشکان به بیماران دیابتی و افرادی که به تقویت دستگاه ایمنی بدن خود اهمیت می دهند و نیز افرادی که برنامه غذایی (رژیم) خاص دارند خوردن قارچ را توصیه می کنند.

عضو هیات علمی دانشکده کشاورزی دانشگاه صنعتی اصفهان با بیان اینکه قارچ های خوراکی دارای درصد بالایی از پروتئین با قابلیت جذبی بالا در بدن هستند، تصریح کرد: تحقیقات نشان می دهد که از مجموع ۲۰ نمونه از اسیدهای آمینه سازنده پروتئین های بدن، ۱۸ نمونه در قارچ ها موجود است. حقیقی، به جایگاه ویژه نوشیدنی قهوه همچون چای، در میان انواع نوشیدنی های گرم اشاره و افزود: قهوه دارای خاصیت نشاط بخشی و ضدافسردگی است و همچنین مصرف منظم آن به دلیل وجود اسید کاروژنیک خطر ابتلا به سرطان کبد را تا ۴۹ درصد کاهش می دهد.

عضو هیات علمی دانشگاه صنعتی اصفهان، اضافه کرد:با توجه به اثرات مثبت مصرف قارچ و افزایش مصرف قهوه در جامعه، افزایش بیماری های مربوط به سیستم ایمنی و دیابت می توان با فرآوری مناسب، این گیاهان را به صورت نوشیدنی فراسودمند در

### خودروهای خودران ارسال کالا در راهند

خدمت دربارنی دیجیتال MyCityVenue بود که ۱.۶ میلیون کاربر را به خود جذب کرد.

او درباره Kar-go می گوید: ما اکنون می توانیم حسگرهای خودروی خودران، نرم افزار هوش مصنوعی و سیستم مدیریتی را برای ارتقای این اتومبیل به کار ببریم. این خودرو با کمک نرم افزار هوش مصنوعی خطرات اطراف را ردیابی و دفع می کند. در بدنه خودرو نیز نوعی سیستم دسته بندی و ذخیره وجود دارد که بسته های مشتری را مختلف در آن قرار می گیرد.

هنگامیکه خودرو به هریک از آدرس های مورد نظر خود می رسد، این سیستم به طور خودکار بسته مربوط به مشتری ساکن آن آدرس را انتخاب می کند. به مشتری ساکن آن آدرس نیز اطلاع داده می شود. آخرین رونمایی خودروی ۱۴ رزین در لندن رونمایی خواهد شد.





### خبر

**مدیر کل اقتصاد و انرژی استان قم از تحقق درآمدهای مالیاتی استان قم در سال گذشته خبر داد.**  
 مدیر کل اقتصاد و انرژی استان قم از تحقق درآمدهای مالیاتی استان قم در سال گذشته خبر داد. وی در جلسه مشترک مسئولان ارشد ادارات کل اقتصاد و انرژی و امور مالیاتی قم با نمایندگان دستگاه های اجرایی و قضایی در سال گذشته از تحقق درآمدهای مالیاتی استان قم خبر داد و گفت: در سال گذشته در مجموع ۱۰۰ درصد از درآمدهای مالیاتی استان قم محقق شده است. وی همچنین گفت: در سال گذشته در مجموع ۱۰۰ درصد از درآمدهای مالیاتی استان قم محقق شده است. وی همچنین گفت: در سال گذشته در مجموع ۱۰۰ درصد از درآمدهای مالیاتی استان قم محقق شده است.

### کارگزاران

### دو حمله تروریستی ضد یوحنا در تهران



آیت الله مکارم شیرازی

### مردم و مسؤولان قدر انقلاب را بدانند

آیت الله مکارم شیرازی با بیان آن که فرموده ۱۵ خرداد سر آغاز نهضت بود و منجر به پیروزی انقلاب شد، گفت باید قدر این انقلاب را بدانیم که برای آن بسیار زحمت کشیده شده است.  
 این مرجع تقلید سه شنبه شب در برنامه چندم معرفی که از شبکه سیما پخش شد، با اشاره به راه های پیشگیری از گناه در اسلام گفت: اسلام به ۱۰ قسمت واجب، حرام، مستحب، مکروه و مباح تقسیم می شود. وی افزود: ما فرموده ایم که تا جایی که امکان دارد از مکروهات و مباحات خودداری کنید. او همچنین گفت: مردم باید بدانند که انقلاب را مردم هستند و نه دولت. او افزود: مردم باید بدانند که انقلاب را مردم هستند و نه دولت. او افزود: مردم باید بدانند که انقلاب را مردم هستند و نه دولت.

### نامحرمانه

جزئیاتی از نحوه به خاک سپردن آیت الله العظمی بروجردی در قم  
 آیت الله العظمی بروجردی در قم به خاک سپرده شد. این مراسم در شهر قم برگزار شد. این مراسم در شهر قم برگزار شد. این مراسم در شهر قم برگزار شد.

### شرح ماجرا از زبان نماینده های قم به دانشی های انقلابی کرد

شرح ماجرا از زبان نماینده های قم به دانشی های انقلابی کرد.  
 نماینده های قم در جلسه ای در قم سخن گفتند. آنها در مورد انقلاب و نقش مردم در آن صحبت کردند. آنها در مورد انقلاب و نقش مردم در آن صحبت کردند.

## اداره کل میراث فرهنگی صنایع دستی و گردشگری استان قم

### در نظر دارد بر اساس آیین نامه بند ه- ماده ۲۹ قانون برگزاری مناقصات و به روش کیفیت نسبت به انتخاب مشاور واجد شرایط برای انجام مطالعات طرح تفصیلی محدوده بافت تاریخی شهر مقدس قم را از دارندگان صلاحیت شهرسازی با پایه یک یا دو با سابقه کار در بافت های فرهنگی و تاریخی اقدام نماید.

واجدین شرایط محترم میتوانند همه روزه در ساعات اداری از روز پنجشنبه ۱۳۹۶/۰۳/۱۸ تا پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۳۹۶/۰۳/۲۲ با مراجعه به شرکت مهندسین مشاور محاسبان علم و تجربه به آدرس: قم، خیابان جمهوری اسلامی، خیابان حافظ، پلاک ۲۰، تلفن ۰۲۵-۳۲۹۴۰۴۰۲ نسبت به تهیه اسناد ارزیابی کیفی اقدام نمایند و تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه ۱۳۹۶/۰۳/۲۵ اسناد تکمیل شده را به دبیرخانه اداره کل میراث فرهنگی صنایع دستی و گردشگری استان قم عودت داده و رسید دریافت نمایند.

شرکت کننده در مناقصه باید قبل از ارائه اسناد مناقصه در سایت <http://iest.mporg.ir> و سامانه تدارکات دولت (سامانه ستاد) ثبت نام کند.

**هزینه آگهی با برنده مناقصه خواهد بود.**

## محل بزرگ

# آنس باقرآن

## آستان مقدس امامزاده علی بن جعفر علیه السلام

# با قرائت قاری مصری

## احمد احمد السید

**زمان: جمعه ۱۹ خرداد ۹۶ ساعت ۱۸:۳۰**

**به همراه ضیافت افطاری**

**مکان: انتهای خیابان انقلاب (چهارمردان)**

**آستان مقدس امامزاده علی بن جعفر علیه السلام**