

کوچ موقتی شاگردان آیت الله مصباح به پستوی سیاست

سکوت از سر ناچاری پایداری ها

زمستان سال ۹۰ بخش مهمی از هواداران محمود احمدی نژاد ساز جدایی زدند. املعه های جبهه پایداری زمانی بسته شد که کشور به انتخابات مجلس نهم نزدیک می شد. پایداری های در عمل با اصولگرایان دچار چالش اساسی بر سر لیست بستن شدند و اعلام جنایی کردند اما در مقام نتوری خودشان را مقابل «حریان اصلاح طلب» (فتنه)، «ساکتین فتنه» و «جریان انحرافی» (مشایی) تعریف کرده بودند...

عربستان مارهایی که ساخته، روزی خودش را می گزند

تصمیم جنجالی ترامپ تعارض بنیادین با ملل اسلامی

تصمیم جنجالی «دونالد ترامپ» در شناسایی بیت المقدس به عنوان پایتخت رژیم صهیونیستی به معنای دور انداختن نقاب میثاقی گنت و گوهای سازش در سرزمین اشغالی، رخدادی عبرت آموز برای آن دسته از سردمداران کشورهای اسلامی است که سودای شراکت و جلب حمایت آمریکا را در سر می پروراند. رئیس

«رد صلاحیت» همچنان بزرگترین چالش اصلاح طلبان

علت انتخاب استانداران غیر بومی

عاشق زایی نماینده مردم تهران
اصولگرایان مسئولیت حمایت از احمدی نژاد را بپذیرند

نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی گفت: معتقدم که دوستان اصولگرا بایستی بیایند و به طور شفاف مسئولیت حمایت های خود از آقای احمدی نژاد و تئویشان را بپذیرند. بالاخره کشور سرنه خورده است. عیدانگرا ما هائشورایی اظهار داشت: من خدمت از نیروهای اول انقلاب هستم. استاندار و نماینده مجلس بودم. آن زمان طرف های سیاسی به نام های امروزی «اصلاح طلب» و «اصولگرا» نبود. آن زمان، «جبه» و «راسته» نام داشتند.

آیت الله هاشمی شاهرودی در دیدار معاون دبیر کل حزب الله لبنان
انتقال پایتخت رژیم صهیونیستی توهین به مقدسات اسلامی است

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام گفت: انتقال پایتخت رژیم صهیونیستی به قدس اشغالی را نوظنه ای جدید برای پایمال کردن حقوق مردم فلسطین و توهین به مقدسات اسلامی توصیف کرد. وی و خواستار استنادگی ملت ها و همکاری دولت های مسلمان در برابر این اقدام خطرناک شدند. آیت الله هاشمی شاهرودی، عصر روز پنجشنبه در دیدار با شیخ نعیم قاسم، معاون دبیر کل حزب الله لبنان، از حزب الله را مایه عزت و آبروی اسلام دانستند.



فریاد اذکار مردم ایران از طرح شیطنانی ترامپ

فلسطین باید پایتخت فلسطین باقی خواهد ماند

معاون آمار و اطلاعات سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان قم: **نیمی از خانوارهای قمی صاحبخانه هستند**

معاون آمار و اطلاعات سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان قم گفت: ۶۰ درصد از خانوارهای کشور و ۵۰ درصد از خانوارهای استان مالک واحد مسکونی هستند و مستاجرین ۳۹ درصد جمعیت استان را تشکیل می دهند.

شهردار قم مطرح کرد: **تسهیل شرایط سرمایه گذاری برای توسعه امکانات گردشگری**

شهردار قم در خصوص سرمایه گذاری در شهر قم گفت: مباحث سرمایه گذاری در قم در حال افزایش است و ما از تمام فعالان این بخش دعوت می کنیم تا سرمایه گذاری در حرم اهل بیت(ع) داشته باشند.

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

املاک بنیاد مسکن واقع در روستای چشمه علی

بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم در نظر دارد **املاکی با کاربری تجاری واقع در روستای چشمه علی بخش سلفچگان** به شرح جدول ذیل را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

متقاضیان می توانند از تاریخ **۱۳۹۶/۹/۱۶ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۶/۹/۲۶** همه روزه در ساعات اداری برای دریافت اسناد شرکت در مزایده به نشانی قم، انتهای بلوار امین، ابتدای بلوار غدیر، کوچه شماره ۱۱، ساختمان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان قم، واحد امور قراردادها مراجعه نمایند.

ردیف	شماره قطعه	مساحت زمین (مترمربع)	قیمت پایه هر مترمربع (ریال)	قیمت پایه کل (ریال)
۱	۱۶۲	۳۵	۱/۶۰۰/۰۰۰	۵۶/۰۰۰/۰۰۰
۲	۱۶۳	۳۵	۱/۶۰۰/۰۰۰	۵۶/۰۰۰/۰۰۰

خلاصه شرایط مزایده:

- لزوم خرید اسناد مزایده و ارائه سپرده تضمین شرکت در مزایده به مبلغ ۱۰٪ ارزش قیمت پایه کل ملک مورد نظر.
- پیشنهادهای فاقد سپرده، مخدوش، مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط و رعایت ضوابط شرکت در مزایده الزامی است.
- زمین مورد نظر با مباحثه نامه واگذار می شود و اخذ سند پس از طی کلیه مراحل قانونی و به هزینه و بعهده متقاضی می باشد.
- زمین های فوق الذکر فاقد پروانه ساخت می باشد و صدور پروانه ساخت از طریق مراجع قانونی مربوطه و به هزینه و بعهده متقاضی می باشد.

آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده	ساعت ۱۴:۳۰ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۶/۹/۲۶
آخرین مهلت تسلیم پیشنهاد قیمت	ساعت ۱۳:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۷
بازگشایی پاکتهای مزایده	ساعت ۱۳:۳۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۶/۱۰/۷

مهر ایران خودرو

X22 **حس جوانی**

شرایط ویژه فروش تحویل دیمه ۹۶

اقساط ۳۶ ماهه / پیش پرداخت به انتخاب شما

رنگ های موجود: سفید - قرمز - آبی - مشکی - لوک مدلی

گیربکس اتوماتیک ۴ سرعته یا ۵ دنده دستی - کروزر کنترل - صفحه نمایش ۸ اینچ لمسی

مجموعه نمایندگی های مجاز مدیران خودرو در استان قم	نام نمایندگی	شهر	تلفن
	زمینی	قم	۳۲۹۲۱۱۸۰
	آجودنی	قم	۳۶۵۰۰۹۵
	آذایی	قم	۳۶۶۰۲۰۵۱

امکان تست خودرو قبل از خرید در محل نمایندگی ها

جهت اطلاع از اطلاعات تماس سایر نمایندگی ها به وبسایت شرکت مدیران خودرو مراجعه نموده و یا کد مندرج در طرح را اسکن نمایید.

ایفنانتینو به صراحت گفت که راه سیاست از فوتبال جداست

تاج: حق کاملاً با ماست و اظهارات دبیر کل AFC برای مان سند نیست



رئیس فدراسیون فوتبال می‌گوید که صحبت‌های دبیر کل کنفدراسیون فوتبال

آسیا در خصوص میزبانی تیم‌های ایرانی از عربستانی سند نیست.

بعد از صحبت‌های ویندزور جان، دبیرکل کنفدراسیون فوتبال آسیا درباره ابقای تبصره بازی در زمین بی‌طرف، بسیاری از رسانه‌ها پرسش‌های عمومی قوتبالدوستان ایرانی را مطرح کردند. درباره همه این مسائل و پرسش‌های مطرح شده، مهدی تاج، رئیس فدراسیون فوتبال پاسخ داده است:

امیدواریم دادگاه CAS ظرف چند روز آینده به نفع‌مان رای دهد

گوشاسبی: برانکو علاقمند به ادامه همکاری است

سرپرست باشگاه پرسپولیس گفت: با فدراسیون فوتبال راییزی خواهیم کرد تا نه باشگاه دچار افت شود و نه اینکه تیم ملی ضرر کند و بتواند همچنان افتخار آفرینی کند.

حمیدرضا گرشاسبی در حاشیه تمرین امروز تیمش در جمع خبرنگاران گفت: ما در سیستم و چارت سازمانی باشگاه، در جایی قرار داریم که اگر خودم هم نیستم کل باشگاه باید انجام شود. افرادی باید باشند که بتوانند این کارها را پیش ببرند و به همین دلیل آقای عرب را به باشگاه آوردیم تا در صورت نبود بنده، بتواند کارهای باشگاه را انجام بدهد.

وی افزود: عرب از افراد باتجربه و قدیمی وزارت ورزش است و می‌تواند در کارهای اجرایی باشگاه پرسپولیس به ما کمک زیادی کند.

سرپرست باشگاه پرسپولیس در پاسخ به این سؤال که «آیا این باشگاه حاضر است با خواسته کارلوس کی‌روش مبنی بر حضور ملی‌یوشان تیم‌ها بعد از انجام هر هفته از بازی‌های لیگ در اردوی تیم ملی موافقت کند؟»، عنوان کرد: به هر صورت هدف اصلی ما کمک به تیم ملی است در مورد موضوعی که شما مطرح می‌کنید هنوز ابلاغ رسمی به باشگاه پرسپولیس نشده است.اگر این اتفاق رخ دهد با برانکو تشکیل جلسه داده و نظر او را می‌شنویم. پس از تصمیم‌گیری با فدراسیون فوتبال راییزی خواهیم کرد تا نه باشگاه دچار افت شود و نه اینکه تیم ملی ضرر کرده و بتواند همچنان

سرعت این تیم پایین است

طباطبایی: استقلال خوب بازی نکرد؛ خوب گل زد



پیشکسوت تیم فوتبال استقلال، گفت: در بازی دربروز به جای اینکه بگویم استقلال خوب بازی کرد باید بگویم خوب گل زد. هادی طباطبایی در مورد پیروزی ۳ بر صفر استقلال مقابل سپاهان گفت: در بازی دربروز به جای اینکه بگویم استقلال خوب بازی کرد باید بگویم خوب گل زد یک بخش از این گل‌ها را مدیون اشتباهات سپاهان بودیم البته نباید ارزش‌های استقلال را نادیده بگیریم. در نیمه دوم یک بازی بیروح را مشاهده کردیم در شرایطی که استقلال راحت می‌توانست به روند خوب خود ادامه دهند یازده نفر بازیکن استقلال در پشت توپ و در حال دفاع بود.

وی افزود: شاید باید به این نوع بازی عادت کنیم. شفر در مصاحبه‌اش گفته بود استقلال ۱۱ نفر خوب دفاع می‌کند او باید بداند استقلال تیم کوچکی نیست ما تیمی بودیم که ۱۱

نفره خوب حمله می‌کردیم الان استقلال در فاز حمله دچار مشکل است. ما امروز پیروزی خوبی به دست آوردیم اما این ملاک ما نیست. در این هفته‌ها با تیم‌هایی بازی کردیم که خیلی نمی‌توانند عیار ما را مشخص کنند. سپاهان پتانسیل بالایی دارد ولی از لحاظ روحی، فنی و تاکتیکی دچار مشکل است برخی از بازیکنان این تیم امروز برای خودشان بازی می‌کردند. پیشکسوت استقلال در پاسخ به این سؤال که آیا او معتقد است که نباید با یک پیروزی پرگل خیال کرد مشکلات برطرف شده است، گفت: استقلال در بحث دفاعی خوب شده اما هنوز فشار چندانی را متحمل نشده است سپاهانی که امروز با استقلال بازی کرد مشکلات زیادی داشت. به هر حال باید منتظر دیدارهای آینده باقی ماند.

وی در مورد هم گروهی استقلال در لیگ قهرمانان با تیم‌های الهلال عربستان، الریان قطر و تیمی که در پلی‌اف مشخص خواهد شد، اظهار داشت: فکر می‌کنم بیشترین سختی کار در مورد خود استقلال است. استقلال باید خودش را درست کند و ضعف اصلی آنجا است. ما ابتدا باید مشکلاتی که خودمان داریم را حل کنیم و بعد به حرفان ببرداریم. طباطبایی در مورد اینکه مشکل استقلال چیست، عنوان داشت: استقلال در ساختار حمله مشکل دارد این نوع بازی استقلال نیازمند ویژگی خاصی است که الان در تیم نمی‌بینیم. وی در مورد اینکه منظوروش چه ویژگی‌است، گفت: استقلال ویژگی سرعت ندارد سرعت استقلال بسیار پایین است. طباطبایی در مورد اینکه آیا استقلال باید به فکر مهاجمان جدیدی باشد، گفت: استقلال دچار تغییر و تحولات می‌شود بدون شک یک عده از بازیکنان مورد توجه شفر نیستند برخی از بازیکنان می‌روند و عده‌ای جدید جذب می‌شوند باید دید در خط حمله چه جلیجایی صورت می‌گیرد. وی در پایان گفت: باید به استقلال فرصت داد. شفر دائم می‌گوید تیمش از لحاظ بدنی و تاکتیکی مشکل دارد اما او زمان کمی هدایت استقلال را برعهده نداشته است حداقل باید او را در نظر گرفت. شفر می‌شود و کم می‌کند تا لحاظ تاکتیکی به هدف اولیه می‌رسید به هر حال سرسر می‌کنیم تا ببینیم وضعیت استقلال به چه شکلی رقم خواهد خورد.

رده‌بندی نفرات اول تا پنجم فهرست توپ طلای ۲۰۱۷

رونالدو پنجمین توپ طلا را گرفت

افسانه‌ای یوونتوس در رده چهارم قرار گرفت و لوکا مودریچ، هافبک خلاق رئال مادرید هم رده پنجم را از آن خودش کرد.

رده‌بندی نفرات اول تا س‌ام به‌شرح زیر است:

۱- ر کریس رونالدو ۲- لیونل مسی ۳- نیمار ۴- جان لوئیجی بوفون ۵- لوکا مودریچ ۶- سرخیو راموس ۷- کیلیان امباپه ۸- آنگولو کانه ۹- روبرت لواندوفسکی ۱۰- هری کین، ۱۱-دنیسون کاولتی ۱۲- ایسکو ۱۳- لوئیس سوارس ۱۴- کوین دی‌بروین ۱۵- پائولو دیبالا ۱۶- مارسلو ۱۷- تونی کروس ۱۸- آنتوان گریزمان ۱۹- ادن ازر ۲۰- دلوید دخ‌آ ۲۱- لئوناردو بونوچی و پیر امریک اوبامیانگ ۲۳- سادویو مانه ۲۴- رادامل فالکائو ۲۵- کریم بنزما ۲۶- بن اوبلاک ۲۷- متسن هولمس ۲۸- ادین زکو ۲۹- دریس مرتنس و فیلیپه کوتینیو.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمانشاه

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرمانشاه ناحیه یک

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقدسند رسمی آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده ۱۱۳این نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی

اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر ای شماره ۲۵۵۸/۰۱۰۰۳۱۶۰۰۰۱۳۹۶۶ مورخ ۰۷/۰۲/۱۳۹۶ هیات اول ا/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرمانشاه ناحیه یک تصرف مالکانه بلاعارض متقاضی اعیان آقای محسن سلیمانی فرزند مسعود به شماره شناسنامه ۳ صا دره ۰ کرمانشاه در سه دانگ مشاع از ششدانگ اعیان یک باب ساختمان به مساحت ۱۰ مترمربع پلاک ۱ و ۵ اصلی با عرصه موقوفه واقع در گذرنامه بلوار نجیح مرکز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.
بدهی است در صورت انقضای مدت مگر ذوم و عدم وصول اعتراضی

شنبه-هجدهم آذر ماه ۱۳۹۶ - سال بیستم - شماره ۴۴۴۱

دروچه

فروش های جام جهانی برای ایران

صاحقر رئیس‌ی کیا*

جام جهانی فوتبال به عنوان دومین رویداد بزرگ بین‌المللی ورزشی پس از المپیک، آوردگاهی است که فرصت‌هایی فراتر از یک جام ورزشی بیش روی ما قرار می‌دهد. ما باید به این نکته توجه کنیم که نگاه صرفاً ورزشی به این رویداد سبب از دست دادن فرصت‌ها و غفلت از دیگر جنبه‌ها آن نشود. شاید بتوان گفت برگزاری دو جام جهانی ۲۰۱۸ و ۲۰۲۲ در روسیه و قطر که هر دو از همسایگان ما هستند فرصتی است که طی آن کشورهای منطقه می‌توانند در جریان آن قابلیت‌ها و دسترهای صنعت ورزش را برای تحرک بخشی به گردشگری و اقتصاد و فناوری و حتی امنیت، هم‌گرایی و توسعه خود مورد لحاظ قرار دهند. ما می‌توانیم از جوانب و جنبه‌های زیر نگاه متفاوتی به جام جهانی روسیه و قطر داشته باشیم.

دبیل‌ماسی ورزشی

حضور ما در جام جهانی ویرگزاری جام جهانی در منطقه ما زمینه خوبی برای حضور فعالانه ایران در روند جهانی شدن در جهت معرفی هنجارها، آموزه‌ها و ارزش‌های ایرانی و اسلامی است. برگزاری دو جام جهانی بی در پی در همسایگی ما زمینه را برای توجه به تجربیات روسیه و قطر و انتقال دانش فنی و ساختمانی و مدیریتی جهت میزبانی رویدادهای بزرگ فراهم می‌کند. منطقه ما در جهت توسعه اقتصادی و اجتماعی نیاز به هم‌گرایی دولت‌ها و ملت‌ها دارد. برگزاری رویدادی به بزرگی جام جهانی اقتضای کند کشورهای میزبان یک مدل همکاری جمعی منطقه‌ای را برای امنیت مسابقات و برگزاری مپینه آن در نظر بگیرند. فعال شدن دبیل‌ماسی ورزشی می‌تواند دولت‌های میزبان و دولت‌های منطقه را حول محور ورزش و فوتبال برای نمایش سطح بالاتر توسعه یافتگی و امنیت گرد هم آورد و به سرمایه‌گذاران بین‌المللی نشان بدهد که امنیت و زمینه برای سرمایه‌گذاری در این منطقه فراهم است.

اقتصادورزشی

جام جهانی فوتبال و قرار گرفتن ورزش در صدر اخبار و توجه مردم، مدیران و فعالان اقتصادی کمک می‌کند به فراهم شدن زمینه اجتماعی و فضای عمومی برای طرح بیشتر مباحث مرتبط با انگذاری پروژه‌ها و اماکن و باشگاه‌های ورزشی دولتی به بخش خصوصی و توجه به مقوله کارآفرینی ورزشی به ویژه با توجه به این که گفته می‌شود حدود ۶۰ هزار فارغ التحصیل در رشته‌های مختلف ورزشی داریم. برگزاری مسابقات جام جهانی، ویتزین نمایش حامیان مالی و چگونگی و میزان نقش آنها در این رویداد است. بنابراین قرار گرفتن جام جهانی در کانون توجه مردم و فعالان اقتصادی، رونق گرفتن و قوت یافتن بحث اسپانسر ورزشی و مدل‌های صحیح و خلاقانه آن را فراهم خواهد کرد.

اجتماعی

مجموعه‌ای از مبادلات فرهنگی و آموزشی با آموزه‌هایی که از رفتار بازیکنان و مربیان و هنجارهای حاکم بر برگزاری مسابقات به نمایش در می‌آید اتفاق خواهد افتاد. جام جهانی فوتبال فرصتی است برای تقویت انسجام ملی از این دیدگاه که مردممان در تماشای مسابقات تیم ملی بر محور هویت ملی و ارزش‌های ایرانی اجتماع می‌کنند و تیم ملی فوتبال در حقیقت بخشی از داشته‌ها و سرمایه‌های اجتماعی و ورزشی همه ایرانیان در یک رویداد بزرگ جهانی در کانون توجه همه اقشار و گروه‌ها قرار می‌گیرد. هیچان و شور و شوقی که در جریان تماشای مسابقات تیم ملی برای ملت ایجاد می‌شود می‌تواند دستمایه نشاط و شادی مردم و افزایش بهرهوری ملی قرار گیرد.

جام جهانی فوتبال برای به نمایش در آوردن جنبه‌های مثبت و خوب اخلاق ورزشی و اجتماعی از این فرصت به درستی بهره بگیریم. به از تقا رفتارهای اجتماعی خود در قبال نقش آفرینان جام جهانی توجه داشته باشیم. به نقش آنان و به صفحات اجتماعی آنان احترام بگذاریم. قرار گرفتن مسابقات جام جهانی در کانون توجه مردم و به ویژه جوانان می‌تواند به کاهش میزان آسیب‌های اجتماعی و کاهش جرایم در دوره برگزاری جام جهانی منتهی شود.

فنی و ورزشی

از دیدگاه فنی و ورزشی می‌تواند امکان انتقال بازیکنان ما به لیگ‌ها و باشگاه‌های بزرگ را فراهم نماید و به بازیکنان ما به ویژه آنهایی که جوان تر هستند یک فرصت بازاریابی جهانی اعطا کند و با توجه به حضور داروان ایرانی در این رویداد جهانی، فرصتی برای معرفی یک چهره قابل احترام از فوتبال ایران فراهم آورد. حضور و مسابقات ما در جام جهانی فوتبال امکان یک ارزیابی عینی و واقعی از توانمندی مدیریتی و فنی کشور در زمینه ورزش مبتنی بر نتایج و عملکرد تیم ملی در جام جهانی به ما خواهد داد. این یک فرصت عینی و مطالعاتی برای ارزیابی مدیریت ورزشی ایران تلقی می‌شود. برگزاری جام جهانی قطر در نزدیکی ما و شرایط مشابه محیطی و آب و هوایی ما با قطر و امکانات و دسترهای ایران در هنر و صنایع دستی و حمل و نقل و … می‌تواند یک فرصت برای توجه به مقوله گردشگری ورزشی در صنعت ورزش ایران و کسب درآمد از محل آن تلقی شود.

مدیرعامل پیشین باشگاه راه‌آهن

اخبار

طبق ادعای نشریه ۴-۴-۲۰۴

کی‌روش سرمربی مازنی می‌شود؟!

نشریه ۴-۴-۲۰ مدعی است مقامات فوتبال مازنی به دنبال راهی برای مذاکره و عقد قرارداد با کارلوس کی‌روش هستند و تنش‌های اخیر بین او و فدراسیون فوتبال را بهترین فرصت برای این مهم می‌دانند. به گزارش فارس، با توجه به اخباری که دربارۀ بلو وینگاندا منتشر شده، اتحادیه فوتبال مازنی (FAM) در تلاش است تا سرمربی جدیدی برای تیم ملی فوتبال این کشور پیدا کند. این البته چندان عجیب نیست و بحث بر سر قرارداد با یک مربی بزرگ و نامی است. ۴-۴-۲۰ با توجه به استدلال و مدارک عنوان شده از سوی مقامات فوتبال مازنی بر این باور است که حداقل ۵ نامزد تا کنون با اتحادیه فوتبال مازنی در تماس بوده‌اند و شاید یکی از این گزینه‌ها کارلوس کی‌روش باشد. درست است که گزینه وینگاندا جواب ندهاده اما رییس قدیمی او چطور؟ به هر حال کی‌روش کسی است که با او در جام جهانی زیر ۲۰ سال ۱۹۸۹ و ۱۹۹۱ کار کرده و وینگاندا اختصار دستیار او را داشته است. وینگاندا نیز ابتدا فوتبال ایران غریبه نیست. کی‌روش که از سال ۲۰۱۱ با فوتبال ایران همکاری داشته اکنون در شرایط سختی به سر می‌برد، شرایط سخت‌و آبروی ادامه کار با فوتبال ایران، مقامات فدراسیون فوتبال این کشور را نیز تحت فشار قرار داده و به نظر می‌رسد شایعه مربوط به اختلاف بین کی‌روش و فوتبالی‌ها چندان هم کتب و بی‌باید نیست. پدندویی که کی‌روش منتشر کرد و در آن مقامات فوتبال ایران را تهدید به افشاشگری کرد در تحریک سایر مشتریان برای عقد قرارداد با وی تاثیر نبوده است.

تعمیلت‌خواهی سعودی‌ها پایان‌ناده!

فشار عربستان بر ای لغو مصوبه کنفدراسیون فوتبال آسیا

فدراسیون فوتبال عربستان برای لغو مصوبه کنفدراسیون فوتبال آسیا در تباط با بازی در کشور بی‌طرف، دادخواستی را ارسال کرده است. به گزارش مهر، تعمیم‌ت‌خواهی فدراسیون فوتبال عربستان برای بازی با تیم‌های ایرانی و قطری در لیگ قهرمانان آسیا در زمین بی‌طرف پایان ندارد. در حالی که کنفدراسیون فوتبال آسیا روز گذشته اعلام کرد بازی تیم‌های ایرانی و عربستانی در لیگ قهرمانان آسیا در زمین بی‌طرف برگزار می‌شود، عربستانی‌ها دست به کار شده‌اند تا دیدار با تیم‌های قطری را هم به سرنوشته ایران دچار کنند. مشکلات سیاسی بین کشور قطر و عربستان، این امید را در سعودی‌ها ایجاد کرده بود که بتوانند با فشار با کنفدراسیون فوتبال آسیا، دیدار تیم‌هایشان را گذشته از لغو بازی در کشور بی‌طرف به جز بازی ایرانی‌ها و عربستانی‌ها خیر داده بود. سخت‌گویی فدراسیون فوتبال عربستان روز گذشته از تنظیم دادخواستی برای تجدیدنظر رأی AFC برای برگزاری بازی در کشور بی‌طرف خبر داد و گفت: خواستار آن هستیم که بازی با تیم‌های قطری هم در کشور بی‌طرف برگزار شود. به گزارش مهر، قرعه‌کشی لیگ قهرمانان آسیا روز گذشته برگزار شد که طی آن، تیم فوتبال استقلال ایران با تیم‌های الهلال عربستان، الریان قطر و برنده دیدار العین و المالکی بحرین هم‌گروه شد. همچنین تراکتورسازی تبریز در کتل‌الاعلی عربستان و الجزیره امارات، برنده بازی الغرافه قطر باختاکور ازبکستان قرار گرفت.

با تلاش وزارت ورزش و سازمان میراث فرهنگی؛

چوگان بنام ایران ثبت جهانی شد

با تلاش های مؤثر و فراوان وزارت ورزش و جوانان و سازمان میراث فرهنگی صنایع دستی و گردشگری چوگان بنام ایران ثبت جهانی شد.

به گزارش پایگاه خبری وزارت ورزش جوانان؛ بعد از سه سال تلاش گسترده و رازنبانی های بین المللی و همکاری نزدیک وزارت ورزش و جوانان اسلجان کمیته بین‌الدول فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری در دوازدهمین اجلاس کمیته بین‌الدول کنواسیون حفاظت میراث نامموس یونسکو در کره جنوبی، رشته چوگان با نام ایران ثبت جهانی شد.
آرا بنام جمهوری اسلامی ایران ثبت جهانی شد. این پرونده پس از ۲۰ ماه بررسی و همچنین بر اساس ۵ معیار ثبت جهانی در اجلاس کره، مورد تصویب نهایی قرار گرفت.



رویارویی با تیم‌هایی با این کیفیت در آسیا سخت است

پاشازاده: در استقلال مشکل مهاجم وجود دارد



پیشکسوت تیم فوتبال استقلال، گفت: واقعاً در تیم مشکل مهاجم وجود دارد. شما می‌بینید، در هر بازی چند موقعیت به دست می‌آید؟ در برخی اوقات هم بازی گره می‌خورد و بازیکنان باید با عملکردشان به اصطلاح بازی را در بیاورند. مهدی پاشازاده در مورد هم گروهی استقلال با تیم‌های الهلال، الریان و یک تیم که در پلی‌اف مشخص خواهد شد، عنوان کرد: همه بازی‌ها سخت است. اینکه در مرحله مقدماتی با این تیم‌ها روبه‌رو شوید سخت‌تر است. امیدواریم استقلال در نیم‌فصل خط حمله خود را ترمیم کند هر چند که در دفاع هم نیاز به جذب بازیکنان خوب دارد تا با همه قوا به جنگ رقیبان برود.

وی در مورد اینکه سجاد شهبازاده از لیست ۱۸ نفره با

سپاهان هم خط خورد، گفت: واقعاً در تیم مشکل مهاجم وجود دارد. شما می‌بینید، در هر بازی چند موقعیت به دست می‌آید؟ در برخی اوقات هم بازی گره می‌خورد و بازیکنان باید با عملکردشان به اصطلاح بازی را در بیاورند. باید با عملکردشان به اصطلاح بازی را در بیاورند. باید به نظر

سرمربی و کادر فنی احترام گذاشت. سرمربی نساجی مازندران در رابطه با شرایط تیمش، عنوان کرد: ما امتیازاتی را از دست دادیم ولی هنوز بازی‌های زیادی

تا پایان فصل باقی مانده ما هم مثل استقلال احتیاج به گل‌ها داریم. این در شرایطی است که استقلال مهاجم دارد و زمانی وقتی مهاجمان مام مصدوم شدند کارمان بسیار سخت شده است. در حال جذب بازیکنان خوبی هستیم و حتماً نیم‌فصل دوم شرایط بسیار خوبی نسبت به نیم‌فصل اول خواهیم داشت. پاشازاده در مورد اینکه گفته می‌شود چند بازیکن این تیم از لیست خارج می‌شود و آیا لیست خروجی دارند، بیان داشت: هنوز نه، چرا که یک بازی باقی مانده است ما ۳-۴ جای خالی داریم و احتیاج به اینکه حتماً خارج شود نداریم چهار جای خالی داریم و شاید یکی دو بازیکن ما را ترک کنند البته با کمبود بازیکن هم روبه‌رو شدیم از اول فصل



طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۳/۹/۱۳۹۶
جعفر نظری رئیس ثبت اسناد و املاک
توضیح: لازم به ذکر است آگهی های که خارج از زمان مقرر شده چاپ شود برای این هیئت قابل پذیرش نمی باشد.

آگهی وقت رسیدگی

در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آئین دادرسی کیفری مصوب ۱۳۹۲ به آقای امیر سهرابی فرزند بشیر که در پرونده کلاسه پایگاتی ۹۶۰۲۱۷ به اتهام انتقال مال غیر تحت تعقیب می باشد ابلاغ می گردد، تا ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی در این شعبه جهت پاسخگویی به اتهام خویش حاضر شود در صورت عدم حضور دادسرا عیناً اتخاذ تصمیم می نماید.

دادیار شعبه بیستم دادسرای عمومی و انقلاب کرمانشاه

آرزو چرافی

فواید سلامت ورزش در آب



هر نوع ورزشی برای سلامت بدن انسان خوب است، و ورزش هایی که با آب سرو کار دارند، در زمره تمرینات کم فشار قرار می گیرند، که می تواند از بسیاری جهات برای انسان مفید باشد.

هنگامی که در آب هستید، بدن حدود ۹۰ درصد سبکتر احساس می شود. این به معنای آن است که هنگام ورزش در آب، بدن اثری مشابه با ورزش در خشکی را تجربه نمی کند.

همچنین، ورزش در آب شما را از روتین های یکنواخت در باشگاه دور می کند. با انجام ورزش های آبی، شما می توانید طی مدت زمان انجام تمرینات ورزشی شادایی خود را حفظ کنید، در شرایطی که یک روتین تمرینات ورزشی در خشکی می تواند به طور معمول با خستگی و اقت سطوح انرژی همراه باشد. افزون بر این، ورزش در آب سرگرم کننده و لذت بخش است.

ورزش در آب برای تمام گروه های سنی از کودکان تا افراد سالمند - مفید است. حتی افرادی که با آسیب دیدگی های عضلانی، تاندون یا استخوان مواجه شده‌اند و همچنین افرادی دارای اضافه وزن و زنان باردار می توانند ورزش در آب را امتحان کنند. همچنین این نوع از ورزش معمولاً به تجهیزات اضافه خاصی نیاز ندارد. تنها کافی است تا در استخر شنا کرده و آماده جلسه تمرینی خود شوید.

ورزش کردن در آب یک نوع فعالیت درمانی است که هم از نظر جسمانی و هم از نظر روانی برای انسان مفید است. در ادامه با برخی از فواید ورزش در آب بیشتر آشنا می شویم.

کمک به کاهش وزن
ورزش های آبی می توانند به کاهش وزن سریع کمک کنند. در ورزش های آبی، تمرینات قدرتی و هوازی با مقاومت آب ترکیب می شوند. این به معنای آن است که بدن کل به فعالیت وارد می شود.

با توجه به شدت تمرینات و وزن شما، زمانی که روزانه برای حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه

ورزش ای انجام می دهید، شما می توانید ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری در روز بسوزانید. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۰ در نشریه Journal of Obesity منتشر شد، نشان داد

که دویدن در آب می تواند به کاهش چربی بدن و اندازه دور کمر و همچنین بهبود تناسب هوازی و کیفیت زندگی کمک کند.

مطالعه ای دیگر که در سال ۲۰۱۴ در نشریه Journal of Exercise

Rehabilitation منتشر شد نیز نشان داد که ورزش آبی منظم می تواند به کاهش درصد چربی بدن کمک کند.

بهبودسلامت مفاصل

همان گونه که پیش از اشاره شد، ورزش های آبی در دسته ورزش های کم فشار قرار دارند، که به بهبود سلامت مفاصل کمک می کنند. هنگام انجام یک ورزش آبی، شاوری در آب موجب می شود تا فشار زیادی روی مفاصل وارد نشود. همچنین، این شرایط اثرات منفی مانند درد و خستگی را به حداقل می رساند.

این برای افرادی که از برخی بیماری های مرتبط با مفاصل، مانند آرتریت، رنج می برند یا افرادی که دوره توانبخشی جسمانی را پشت سر می گذارند، بسیار مفید است.

بهبودانعطاف پذیری و تحرک

طی انجام ورزش هایی که در خشکی انجام می شوند حرکات بدن به واسطه اثرات نیروی کشش زمین و نگرانی از زمین خوردن محدود می شوند. اما هنگام ورزش در آب، قرار گرفتن بدن در برابر مقاومت آب به انعطاف پذیری بیشتر و افزایش دامنه حرکت مفاصل کمک می کند.

ورزش های آبی برای بهبود انعطاف پذیری پشت و قسمت پایین بدن مفید هستند. انعطاف پذیری عنصری مهم برای تناسب اندام محسوب می شود؛ زیرا انعطاف پذیری کم می تواند دامنه حرکت و تحرک را محدود کرده، تعادل و هماهنگی را کاهش دهد.

اگر گرم بهترین گزینه برای افزایش انعطاف پذیری است، زیرا به انعطاف بیشتر عضلات کمک می کند. از این رو، برای افزایش انعطاف پذیری و تحرک انتخاب استخرهای آب گرم بهترین گزینه است.

کاهش فشار خون

هنگامی که در آب ورزش می کنید، مقاومت آب به گردش کارآمدتر خون در سراسر بدن کمک می کند. این شرایط فشار خون را کاهش می دهد و در بلندمدت، نرخ ضربان قلب در حالت استراحت را نیز کاهش می دهد.

به طور همزمان، ورزش های آبی روشی خوب برای تقویت استقامت قلبی هستند.

مطالعه ای که در سال ۲۰۱۷ در نشریه Journal of Preventive Cardiology منتشر شد، نشان داد که همانند ورزش در خشکی، ورزش آبی نیز اثر مثبتی در زمینه کاهش فشار خون دارد.

افزایش قدرت عضلانی

به دلیل این که آب به طور مداوم در جریان است و تغییر جهت می دهد، در مقایسه با هوا مقاومت بیشتری ایجاد می کند. بر همین اساس است که یک مایل شنا کردن در آب به زمان بیشتری نسبت به یک مایل پیاده روی در خشکی نیاز دارد.

هنگامی که در آب ورزش می کنید، عضلات شما به صورت جدی درگیر فعالیت می شوند. همان گونه که برای غلبه بر مقاومت آب تلاش می کنید، عضلات رشد کرده و قوی تر می شوند. این شرایط به بهبود انعطاف پذیری و چالاکی عضلانی نیز کمک می کند.

کاهش استرس

هر نوع ورزش آبی می تواند در کاهش استرس و اضطراب مفید باشد. فعالیت در آب می تواند یکی از آرامش بخش ترین فعالیت هایی باشد که به کاهش استرس کمک می کند. قرار گرفتن در آب برای بدن و ذهن بسیار آرامش بخش است. در حقیقت، از صدای آب برای مدیتیشن نیز استفاده می شود.

تمرینات ورزشی آبی مغز را برای ترشح هورمون های احساس خوب که به نام

اندورفین شناخته می شوند، تحریک می کند، که این شرایط استرس را کاهش داده و موجب شکل گیری احساسی خوب در شما می شود.

همچنین، انجام ورزش در آب جریان اکسیژن به عضلات را بهبود بخشیده و تنفس را تنظیم می کند.

عدم نیاز به تجهیزات اضافی

تمرینات ورزشی در آب می توانند بدون استفاده از هیچ گونه وسیله یا تجهیزات جانبی انجام شوند. مقاومت آب می تواند به عنوان وزنه یا عامل مقاومت درونی برای انجام تمرینات هوازی و قدرتی عمل کند.

مقاومت آب موجب می شود تا عضلات سخت تر کار کنند. این شرایط تسهیل چربی سوزی، کمک به کاهش وزن، و بهبود انعطاف پذیری را در پی دارد.

ورزش های آبی، زمانی که بدون وزنه انجام می شوند، می توانند به طور خاص برای افرادی که از دردهای مفصلی، یا برخی آسیب دیدگی ها که امکان کار با وزنه را به آنها نمی دهد، رنج می برند، مفید باشد.

با این وجود، اگر از نظر کار با وزنه محدودیت ندارید، می توانید برای کسب بهترین نتیجه هنگام انجام ورزش های آبی از آنها استفاده کنید. کار با وزنه برای جلوگیری از کاهش تراکم توده استخوانی و پوکی استخوان بسیار مهم است.

۶ خاصیت غذایی برای کدو تنبل

کدو تنبل یکی از آن غذاهای فصلی است که الان دقیقاً در فصلش قرار داریم. اگر به دنبال خوردن غذایی سالم هستید، کدو تنبلی یکی از بهترین‌های این فصل است. در ادامه می‌خواهم شمارا با خواص کدو تنبل آشنا کنم تا بتوانید برای مصرف بیشتر آن باشد

۱۱. احساس سیری کنید

۲۸ گرم تخم کدو تنبل، حاوی ۱.۷ فیبر است و هر فنجان پوره کدو تنبل حاوی ۵۰ کالری و ۳ گرم فیبر است. فیبر کمک می‌کند برای مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید؛ بنابراین جلوی اشتها گرفته می‌شود و در کل کمتر غذا می‌خورید.

۲. تقویت بینایی

تنها مقدار کمی کدو تنبل، دو برابر نیاز روزانه ویتامین A، دارد که بنیانی را بهبود می‌بخشد. همچنین این ویتامین، اختلال در عملکرد شبکیه را در افراد مبتلا به رتینیت پیگمانتوزا کند می‌کند؛ این بیماری چشمی می‌تواند حتی باعث کوری شود.

ویتامین A، همچنین به شکل گیری پوست، دندان و استخوانی سالم کمک می‌کند.

۳. کاهش فشار خون

روغن تخم کدو تنبل سرشار از فیتواسترولزن ها است که طبق تحقیقات، برای پیشگیری از فشار خون مناسب است. وقتی محتقان، موش‌ها را با مکمل خوراکی روغن کدو تنبل تغذیه کردند، منجر به نشانه‌های ۱۲ هفته‌فشار خون سرسوزناکی و دیاستولیک آن‌ها کاهش یافته‌است.

۴. خواب راحت‌تر

تخم کدو تنبل سرشار است از تریپتوفان، آمینواسیدی که می‌تواند باعث احساس خواب‌آلودگی شود. تریپتوفان همچنین به بدن کمک می‌کند سروتونین تولید کند. انتقال دهنده عصبی که باعث می‌شود احساس آرامش و راحتی کنید. تخم کدو تنبل نه تنها به خوابی بهتر کمک می‌کند، بلکه سروتونین حاصل از آن نیز باعث بهتر شدن خلق و خوی می‌شود.

۵. از یکجیمان محافظت می‌کند

کدو تنبل مخصوصاً تخم کدو تنبل حاوی مقدار زیادی بتا کاروتن و دیگر آنتی‌اکسیدان‌ها است که خواص ضد سرطانی دارند. تخم کدو تنبل می‌تواند مخصوصاً برای آقایان مفید باشد. تحقیقات نشان داده روغن تخم کدو تنبل، باعث جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات در موش‌ها نر شده‌است. یک چهارم فنجان تخم کدو تنبل، همچنین حاوی ۲.۷۵ میلی گرم زینک است (حدود ۱۷ درصد نیاز روزانه برای افراد بالغ) که با سلامت جنسی آقایان در ارتباط است.

۶. داشتن قلبی سالم‌تر

تحقیقات نشان داده می‌شود در کدو تنبل، می‌تواند از قلب نیز محافظت کند. در یک تحقیق که روی ۴۰۰۰۰ مرد انجام شده بود، مشخص شد آن‌هایی که برنامه غذایی سرشار از فیبر استفاده می‌کنند در مقایسه با کسانی که فیبر برنامه غذایی شان کمتر است ۴۰ درصد کمتر در خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند. در تحقیقی دیگر که روی خانم‌ها انجام شده بود، محققان پی بردند خانم‌هایی که رژیم غذایی سرشار از فیبر دارند در مقایسه با آن‌هایی که کمتر فیبر مصرف می‌کنند تا ۲۵ درصد کمتر در خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند.

می‌توانید کدو تنبل و تخم کدو تنبل را از راه‌های مختلفی به برنامه غذایی تان اضافه کنید و از خواصش بهره‌مند شوید.

علمی – فناوری



آنان در یافتند وقتی نپولوها یا اسباب‌بازی‌های کمتری بازی می‌کردند بسیار خلاق تر بودند. همچنین با افزایش سن برابری زمان بازی، استفاده از هر اسباب‌بازی نیز افزایش یافت. محققان نتیجه گرفتند والدین، مدارس و مهدکودک‌ها باید اسباب‌بازی کمتری در اختیار کودکان قرار داده و به طور مرتب آنها را تغییر دهند تا کودکان خلاق تر شوند. محقق این تحقیق دکتر Carly Dauch اظهار کرد:

دفع پشه‌های ناقل مالاریا با نانو لارو کش گیاهی

مالاریا در شبه جزیره عربستان، شبه هند و افغانستان وجود دارد.
اصالو در ادامه گفت: نتیجه این طرح در صنایع تهیه سموم حشره‌کش و آفت‌کش قابل استفاده است و به صورت تجاری سازی، نیاز کشور از واردات حذف می‌شود.
این محقق یادآور شد: نکته قابل توجه در مورد این حشره کش آن است که با تغییر گروه هدف یعنی حشره مورد مطالعه، می‌توان بر حسب نیاز هر گونه سم گیاهی را بر علیه حشرات مهم به لحاظ بهداشتی و یا آفات کشاورزی تهیه کرد.
وی با اشاره به مقایسه عملکرد نانولاروکش نهایی ساخته شده با نمونه‌های عادی خاطر نشان کرد: با کیسولر کردن اسانس گیاه درون نانوذرات کیتوزان، کارایی لاروکشی آنها به نحو چشمگیری افزایش می‌یابد. اسانس فرموله شده در شرایط شبیه سازی شده میدانی در غلظت ۳۳۱ ppm لاروکشی کامل دارد، حال آنکه این عدد برای عصاره فرموله نشده ۸۰۰ ppm است. به گفته این محقق طول مدت دوره لاروی پشه‌ها، ۸ تا ۱۰ روز است از این رو هر چه دوام خاصیت لاروکشی بیشتر باشد، تعداد دفعات سم پاشی کاهش می‌یابد.
اصالو همچنین یادآور شد: از آنجا که دوام خاصیت لاروکشی نانوفرمولاسیون نهایی ۴٫۵ برابر اسانس فرموله شده است، لذا به همین مقدار در هزینه، نیروی انسانی و نیز زمان سم پاشی صرفه جویی می‌شود. در واقع دوام خاصیت لاروکشی در شرایط شبیه سازی شده میدانی برای نانوفرمولاسیون تهیه شده به ۹ روز افزایش یافت، اما این مقدار برای اسانس فرموله نشده فقط ۲ روز است.
از این طرح اختراعی با عنوان «نانوکیتول‌های حاوی اسانس ترخون با اثر لاروکشی بلند مدت بر علیه آنوفل استنفسی» و با شماره ۹۱۵۴۷ در مرکز مالکیت‌های معنوی ثبت شده است.

چین راکتور نمک مذاب می سازد

محققان چینی قصد دارند با بودجه ۳.۳ میلیارد دلاری راکتورهای نمک مذابی بسازند و از آن برای تولید نسل جدیدی از پهپادهای سریع تر و ازراتر استفاده کنند.
چین قصد دارد با بودجه ۳.۳ میلیارد دلاری راکتورهای نمک مذاب بسازد. از این راکتورها برای تولید هواپیماها و پهپادهای سریع تر ساخت.
این راکتورها در صحرای گوئی در شمال چین ساخته می‌شوند. میزان زباله هسته‌ای تولیدی چنین راکتورهایی یک هزارم راکتوری های معمولی است.
احتمالا در آنها از فلز توریم استفاده می‌شود زیرا چین بزرگترین ذخایر این فلز را دارد.



پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی تهران از اسانس گیاه “ترخون نانو اومولسیون” به عنوان سم گیاهی برای از بین بردن لاروهای ناقل مالاریا استفاده کردند که به گفته آنها در شرایط میدانی شبیه‌سازی شده دوام خاصیت آن ۹ روز بوده است.

بیماری‌های قابل انتقال توسط پشه‌هایی نظیر مالاریا، تب زرد و زیکا سالیانه سبب مرگ بسیاری از افراد در سراسر دنیا می‌شوند و این در حالی است که درمان مالاریا هزینه‌های قابل توجهی را برای افراد و دولت‌ها به بار می‌آورد.
تنها در سال ۲۰۱۴، کمک مالی بین‌المللی برای کنترل مالاریا در سراسر جهان، ۱٫۹ میلیارد دلار آمریکا بوده است و از طرفی براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO)، دو میلیارد نفر در جهان در مناطق پرخطر زندگی می‌کنند که احتمال ابتلا به مالاریا بیش از یک نفر در ۱۰۰۰ نفر است. براس این محققان دانشگاه علوم پزشکی تهران با استفاده از اسانس گیاه “ترخون نانو اومولسیون” برای از بین بردن لاروهای ناقل مالاریا استفاده کردند.
دکتر محمود اصالو دانش‌آموخته دکتری تخصصی نانوفناوری پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران و از محققان این طرح استفاده مداوم از سموم صنعتی را موجب بروز مقاومت در بسیاری از پشه‌ها و نیز آلودگی‌های زیست محیطی دانست، گفت: لارو کت‌های گیاهی جایگزین‌های مطلوبی برای این سموم به شمار می‌روند. به همین دلیل در این پژوهش سعی شد تا به کمک فناوری نانو و با بررسی عصاره گیاهان مختلف نانو لاروکشی در این زمینه تهیه کنیم.

وی با بیان اینکه در این پژوهش تمرکز اصلی بر روی لاروهای اصلی ناقل بیماری مالاریا در ایران بوده است، اظهار کرد: لارو ناقل بیماری مالاریا در ایران “آنوفل استنفسی” (Anopheles stephensi) است و اینگونه همچنین ناقل اصلی بیماری

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

عوامل مستعد کننده یا تشدید کننده فشار خون

«قاتل بی صدا»؛ قابل پیشگیری است

۳۰ درصد از مردم ایران از «قاتل بی صدا» در بدن خود بی‌خبر هستند؛ بیماری فشار خون که به دلیل بی‌علامت بودن تا مراحل انتهایی، به این نام شناخته می‌شود، به راحتی قابل پیشگیری است و می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد.

فشار خون بالا به معنی افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ‌های خونی است. این بیماری گاهی «قاتل بی‌صدا» نیز نامیده می‌شود؛ چون معمولاً تا مراحل انتهایی هیچ علامتی ندارد. فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونی بالاتر از حد طبیعی دارد. رژیم‌های نادرست غذایی، مصرف زیاد غذاهای چرب و پر نمک، بی‌تحریک و زندگی ماشینی از جمله عوامل مستعد کننده برای ابتلا به بیماری فشار خون بالاست.

بسیاری از افراد که دچار فشار خون بالا هستند، علامتی نداشته و احساس بیماری ندارند. ۳۰ درصد مردم در ایران فشار خون دارند، اما از آن بی‌اطلاع هستند. مگر آنکه فشار خون آنها به طور ناگهانی افزایش پیدا کند؛ به این ترتیب تنها راه تشخیص فشار خون بالا، اندازه‌گیری میزان آن است. از میان هر ۱۰ نفر مبتلا به فشار خون بالا، علت دقیق فشار خون در ۹ نفر مشخص نیست. در تعداد کمی از افراد مبتلا به فشار خون بالا (نوع ثانویه این بیماری) عواملی همچون تنگ شدن سرخرگ کلیوی و یا اختلال در تولید هورمون‌های مترشحه از غند فوق کلیوی و بیماری‌های بافت کلیه در ایجاد بیماری نقش دارند.

عوامل مستعد کننده یا تشدید کننده فشار خون

چاقی و اضافه وزن، سیگار کشیدن، مصرف الکل، رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد، عدم مصرف میوه و سبزی، کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی و استرس جزو عوامل موثر در ایجاد این بیماری به شمار می‌آیند. علاوه بر آن از عوامل ژنتیکی در این میان به عنوان عامل مستعد کننده برای بیماری یاد می‌شود؛ اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است. سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکنه مغزی و حمله قلبی احتمال ابتلا را افزایش می‌دهد.

یکی از مهم‌ترین پیشینه‌دهایی که برای کنترل فشار خون مطرح می‌شود، کنترل وزن است. اگر اضافه وزن دارید، رژیم بگیرید. کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن‌تان هم مفید است. همچنین باید مرتب ورزش کنید. ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است. کاهش مصرف روزانه نمک نیز اهمیت زیادی در پیشگیری از ابتلا به فشار خون دارد. سدیم علاوه بر نمک، در بسیاری از غذاهای بسته‌بندی شده وجود دارد. برای اطلاع یافتن از مقدار سدیم بکار رفته در موادغذایی پرچسب آنها را قبل از مصرف به دقت مطالعه کنید. اگر می‌خواهید از مواد جایگزین سدیم استفاده کنید، حتماً با پزشک مشورت کنید؛ زیرا برخی از این مواد برای همه افراد مناسب نیست. همچنین می‌توانید از رژیم غذایی کم‌نمک و سبزیجات فراوان و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سیوس‌دار و خشکبار استفاده کنید. پتاسیم از فشار خون بالا جلوگیری می‌کند.

لوبیا، عدس، نخود، آب میوه، میوه‌جات تازه به ویژه زردآلو، موز، گلاب، هندوانه، کیوی، انبه، شلیل، بر نغال، هلو، تمشک و نارنگی حاوی پتاسیم بالایی هستند. دانه کنجد و سبزی‌های برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند. سبیز نیز به کاهش فشار خون کمک می‌کند. از مصرف مشروبات الکلی نیز باید پرهیز کرد.

فشار خون تان را کنترل کنید

علاوه بر این توصیه‌ها لازم است اندازه‌گیری فشار خون را در برنامه بررسی سلامت خود قرار دهید؛ زیرا اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود و درمان به موقع انجام شود، از عوارض آن پیشگیری می‌شود. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید حداقل سالی یکبار کنترل شود. اگر باردار هستید، مرتب برای انجام مراقبت‌های دوره بارداری به مراکز درمانی مراجعه کنید تا ضمن انجام سایر مراقبت‌ها فشار خون شما نیز به موقع کنترل شود. اگر از قرص‌های ضد بارداری حاوی استروژن استفاده می‌کنید یا تحت هورمون درمانی هستید، فشار خون تان را به طور منظم کنترل کنید.

سکنه مغزی، حمله قلبی، نارسایای احتقانی قلب، نارسایای کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. هر چه فشار خون بالاتر باشد، طول عمر افراد پایین‌تر خواهد بود. اگر فشار خون بالا به مدت طولانی بدون درمان باقی بماند، ممکن است نارسایای کلیوی رخ دهد و یا حتی به بینایی آسیب وارد شود. در ضمن امکان دارد که قلب به طور غیرطبیعی بزرگ شده و کارایی آن کم شود که چنین وضعیتی می‌تواند منجر به نارسایای قلبی و اختلال در پمپاژ خون توسط قلب شود.

اگر فشار خون بالا درمان شود، از خطر ابتلا به حملات قلبی کاسته می‌شود. فشار خون بالا از ابتدایی‌ترین عوامل بروز بیماری‌های قلبی و سکنه است. طبق آمارهای جهانی، از هر پنج مورد نارسایای قلبی در زنان، سه مورد به دلیل تنگی نکردن فشاری خون بالا ایجاد می‌شود. فشار خون بالا به کلیه‌ها آسیب می‌رساند و موجب نارسایای کلیوی، سکنه مغزی، حمله قلبی و بیماری‌های مرگبار دیگری می‌شود. همچنین افرادی که علاوه بر فشار خون بالا به بیماری دیابت مبتلا هستند، به مراتب بیشتر از سایرین به نارسایای کلیوی و سکنه مغزی دچار می‌شوند.

فشار خون را چگونه درمان کنیم؟

علاوه بر اندازه‌گیری فشار خون ممکن است بنا بر تشخیص پزشک، برخی بررسی‌های تشخیصی دیگر برای تعیین علت ابتلا به فشار خون بالا یا بررسی عوارض و آسیب‌های احتمالی آن لازم باشد. اقدامات درمانی با توجه به ویژگی‌های هر فرد تعیین می‌شود و ممکن است شامل کم کردن وزن، ترک دخانیات، برنامه ورزش مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند. در صورتی که اقدامات غیردارویی اثر نداشته باشند، با استفاده از داروهای ضد فشار خون می‌توان فشار خون را پایین آورد. این داروها باید به طور مستمر و تحت نظر پزشک مورد استفاده قرار گیرند. اگر فرد علاوه بر فشار خون بالا به بیماری دیگری نیز مبتلا باشد، به عنوان مثال به دیابت نیز مبتلا باشد، درمان دارویی فشار خون بالا از همان ابتدای تشخیص شروع می‌شود.

معکوس کردن دیابت نوع ۲ با یک رژیم غذایی

یک مطالعه جدید می‌کند که دیابت نوع ۲ می‌تواند توسط یک رژیم غذایی دقیق به طور موثر درمان شود.

به گزارش ساینس و به نقل از گیزمگ، در اوایل ماه نوامبر، گزارش شد که چگونه تیمی در دانشگاه ییل (Yale) مکملزهای کلیدی متابولیک برای کاهش غلظت گلوکز خون را در کسانی که رژیم غذایی کم کالری دارند، کشف کردند.
در حال حاضر یک مطالعه جدید منتشر شده که شواهد بیشتری را برای پشتیبانی از این نظریه که دیابت نوع ۲ می‌تواند به طور موثر از طریق رژیم غذایی شدید و مدیریت وزن درمان شود، ارائه کرده است.
آخرین تحقیقات انجام شده توسط تیمی به رهبری مستعد تیمی در دانشگاه گلاسگو، موفق به اثبات این نکته شده است که دیابت نوع ۲ در واقع تنها با یک برنامه مدیریت وزن می‌تواند معکوس شود.

این مطالعه نشان داد که تقریباً نیمی از همه شرکت کنندگان، یک سال پس از رعایت این برنامه غذایی، بدون استفاده از داروهای ضد دیابت، به حالت غیر دیابتی بازگشته‌اند.

«ماکی لین» سرپرست مطالعه می‌گوید: یافته‌های ما حاکی از آن است که حتی اگر شما ۶ سال دیابت نوع ۲ داشته باشید، شش‌هفته ماهن دهن بیماری رو به بهبودی امکان‌پذیر است. برخلاف رویکردهای دیگر، ما بر نیاز به کنترل طولانی‌مدت از دست دادن وزن از طریق رژیم و ورزش تمرکز می‌کنیم و انعطاف‌پذیری را برای بهینه‌سازی نتایج فردی تشویق می‌کنیم.

آزمایشات روی ۲۹۸ بزرگسال طی دو سال انجام شد. نیمی از شرکت‌کنندگان تحت برنامه مدیریت وزن جدید قرار گرفتند، در حالی که نیمه دوم به عنوان گروه شاهد به دنبال درمان‌های معمول دیابتی با بهترین عملکرد، رفتند.

برنامه مدیریت وزن شامل افرادی بود که به طور کامل از مصرف داروهای ضد دیابتی دور شده بودند و یک رژیم غذایی کامل به عنوان جایگزین داشتند. هر شرکت کننده برای سه تا پنج با یک رژیم غذایی را که به میزان حدود ۸۰۰ کالری در روز دریافت می‌کرد، اتخاذ کرد.

نتایج قابل توجه بود. تقریباً نیمی از همه شرکت‌کنندگان یک سال پس از رعایت این رژیم، بهبودی کامل دیابت را نشان دادند. حتی جالب‌تر هم ارتباط بین میزان بهبودی و میزان کاهش وزن بود که ۸۶ درصد شرکت‌کنندگان وزن خود را به میزان بیش از ۱۵ کیلوگرم کاهش دادند.

“روی تیبلور” یکی دیگر از محققان از دانشگاه ییل نکاسل گفت: دستورالعمل‌های مدیریت و کنترل دیابت نوع ۲ به جای درک علت اصلی، بر کاهش سطح قند خون از طریق درمان‌های دارویی تمرکز می‌کنند.

وی افزود: رژیم غذایی و شیوه زندگی مسائل اصلی هستند، اما کنترل دیابت با کاهش دریافت کالری به ندرت مورد بحث قرار می‌گیرد.

این آزمایش، همراه با مطالعات اخیر، شواهد محکمی را نشان می‌دهد که رژیم غذایی مخصوص باید اولین شیوه درمان برای میلیون‌ها نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ باشد.



