



فرماندار شهرستان قم:

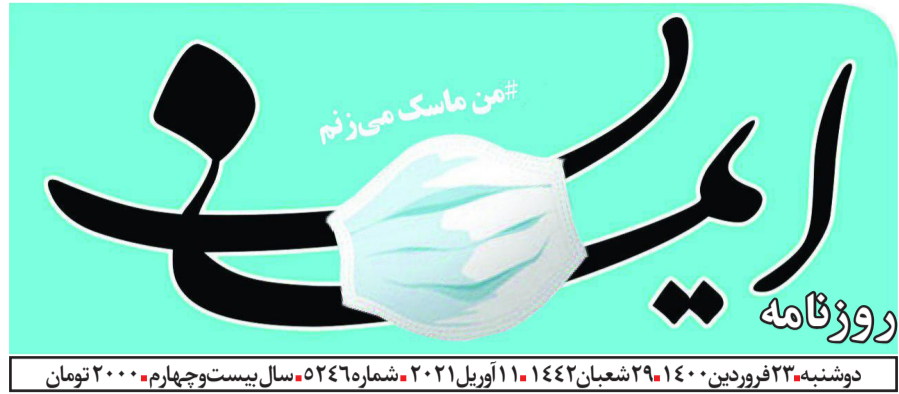
تمام فعالیت نامزدهای انتخاباتی رصد می شود

فرماندار شهرستان قم با بیان اینکه نامزدهای انتخاباتی باید اخلاق انتخاباتی را رعایت و از تبلیغات زندهنگام در فضاهای مختلف اجتناب کنند، گفت: تمام فعالیت نامزدهای انتخاباتی رصد می شود و به افراد اجازه داده نخواهد شد که نسبت به دیگران تهمت های ناروا بزنند. مرتضی حیدری پیش از ظهر شنبه در گفتگو با خبرنگاران با بیان اینکه ثبت نام از نامزدهای حضور در انتخابات شوراهای روستا انجام شده و تا به حال ۶۳۳ نفر ثبت نام کرده اند، گفت: از این تعداد ۱۴۳ نفر از بخش

مدیرکل پیشگیری و رفع تخلفات شهری شهرداری قم:

تخلفات شهری در قم به شدت کاهش یافته است

مدیرکل پیشگیری و رفع تخلفات شهری شهرداری قم گفت: ساخت وسازه های غیرمجاز و غیراستاندارد، علاوه بر مشکلات سیما و منظر شهری و گسترش غیراصولی شهری می تواند حوادث ناگوار احتمالی ناشی از ناایمنی و عدم استحکام بنا را برای شهروندان به همراه داشته است. احمدرضا شفیعی با اشاره به اهمیت نظارت بر روند ساخت وسازه های شهری، اظهار داشت: ایجاد حساسیت و تشدید بر نظارت ساخت وسازه در شهرستان از توسعه بی رویه حاشیه نشینی و ساخت وسازه های غیراصولی در



دوشنبه ۲۳ فروردین ۱۴۰۰، ۲۹ شعبان ۱۴۴۲، ۱۱ آوریل ۲۰۲۱، شماره ۵۲۶، سال بیست و چهارم، ۲۰۰ تومان

وزیر بهداشت:

نقشه کرونا در کشور قرمز تر و سیاه می شود

♦ هفته آینده باید منتظر خیز سنگین تر بستری ها باشیم ♦
♦ با هر پروتکل شکنی به صورت جدی برخورد شود

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: وضعیت نقشه های کرونا در کشور نشان می دهد که به سمت قرمز تر شدن کشور و به سمت زرد سیاه پیش می روم. سعید نمکی، روز ۱۴ ماه گذشته ندانسته اند بسیار مهمتر است یکی از دلایل بی

معاون حمایت و سلامت خانواده کمیته امداد استان قم مطرح کرد:

پرداخت ۶۹ میلیارد تومان مستمری به مددجویان

استاندار قم تأکید کرد:

رعایت مسائل زیست محیطی شرط بهره برداری از دریاچه نمک

استاندار قم گفت: شرط لازم برای فعالیتهای اقتصادی اعم از روز یکشنبه در جلسه «مدیریت زیست بومی دریاچه نمک صنعتی و گردشگری در دریاچه نمک قم، رعایت مسائل زیست محیطی و حفاظت از زیست بوم منطقه است. بهرام سرمست تهدیدات است و هم باید نسبت به حفظ و حراست از دریاچه

عاون دانشگاه علوم پزشکی قم خبر داد:

ثبت آمار بی سابقه نمونه گیری کرونا



رئیس حوزه های علمیه کشور خبر داد:

خدمات رسانی ۱۰ هزار طلبه جهادی در حوزه کرونا

معاون امور عمرانی استانداری قم:

شهرداری به ساختمان های با نمای رومی پایان کار ندهد

معاون امور عمرانی استانداری قم با بیان اینکه در ساخت و ساز به داشته های اصیل و تاریخی خود توجه نداریم افزود: نمای رومی مصداق بارز تهاجم فرهنگی است، اما متأسفانه حساسیت کمتری را برمی انگیزد و همین سبب افزایش روز افزون این نماها در سطح شهر می شود. محسن بهشتی در خصوص مولفه های نمای ساختمان بیان کرد: یک نما در وهله اول باید از زیبایی های بصری برخوردار باشد و همان گونه که نمای داخل یک ساختمان بر آراش روانی ساکنین موثر است، نمای خارج ساختمان هم بر آراش شهروندان تأثیر خواهد داشت. معاون امور عمرانی استانداری قم افزود: با وجود

مدیرکل بیمه سلامت استان قم خبر داد:

تمام خدمات درمانی بیمه سلامت الکترونیکی می شود

مدیرکل بیمه سلامت استان قم گفت: از ابتدای اردیبهشت ماه دریافت تمامی خدمات تشخیصی درمانی بیمه شدگان صندوق بیمه سلامت همگانی بصورت الکترونیکی انجام می شود. دکتر محمد رضا فخاریان قمی با اعلام این خبر اظهار داشت: در راستای اجرای بند "ج" و "ز" تبصره ۱۷ قانون بودجه سال ۱۴۰۰ و بر اساس بخشنامه صادره از سوی ستاد مرکزی سازمان بیمه سلامت ایران و همچنین پیرو فراهم شدن زیرساخت های لازم در مطبها و کلیه مراکز تشخیصی و درمانی طرف قرارداد در جهت کاهش کاربرد دفترچه کاغذی و حذف تدریجی آن، از اول اردیبهشت ماه سال جاری

معاون امور عمرانی استانداری قم:

شهرداری به ساختمان های با نمای رومی پایان کار ندهد

معاون امور عمرانی استانداری قم با بیان اینکه در ساخت و ساز به داشته های اصیل و تاریخی خود توجه نداریم افزود: نمای رومی مصداق بارز تهاجم فرهنگی است، اما متأسفانه حساسیت کمتری را برمی انگیزد و همین سبب افزایش روز افزون این نماها در سطح شهر می شود. محسن بهشتی در خصوص مولفه های نمای ساختمان بیان کرد: یک نما در وهله اول باید از زیبایی های بصری برخوردار باشد و همان گونه که نمای داخل یک ساختمان بر آراش روانی ساکنین موثر است، نمای خارج ساختمان هم بر آراش شهروندان تأثیر خواهد داشت. معاون امور عمرانی استانداری قم افزود: با وجود نمایش گذار، در صورتی که نمای رومی تصویب شده است، باید شرایط آلبومی رانیز در طراحی نما در نظر گرفت. بهشتی با اشاره به استقبال مردم از نماهای رومی تصریح کرد: نمای رومی با وجود محبوبیت نزد مصرف کنندگان، نمی تواند شکوه و عظمت معماری ایرانی-اسلامی را به نمایش گذار. بهشتی همچنین از اهمیت مصوبه کمیسیون ماده ۵ قانون تاسیس وزارت مسکن و شهرسازی در خصوص ممنوعیت به کارگیری نمای رومی در ساختمان ها خبر داد و گفت: با توجه به اهمیت این موضوع، شهرداری به ساختمان هایی که از نمای رومی استفاده کرده اند، نباید مجوز پایان کار بدهد. وی در ادامه با بیان اینکه طراحی نمایی کار تخصصی است، خاطر نشان کرد: طراحان برای طراحی یک نمای مطلوب باید از تجربه و مهارت کافی برخوردار باشند و سابقه تاریخی و جغرافیایی هر منطقه را مدنظر قرار دهند. معاون امور عمرانی استانداری قم اظهار کرد: متأسفانه اطلاعات و ظرفیت های معماری اصیل و سنتی ایران در اختیار طراحان و معماران قرار نگرفته است و به همین دلیل میل به ساخت و استفاده از ساختمان های دارای نمای رومی افزایش یافته است. **نمای مطلوب سبب ارتقای کیفیت زندگی شهروندان می شود** وی ضمن اظهار تعجب در خصوص دلایل کارفرمایان به استفاده از نمای رومی، خاطر نشان کرد: همیشه مرغ همسایه برای ما غاز است، چراکه برخی کارفرمایان به دلیل قدیمی بودن معماری ایرانی از نمای سنتی استفاده نمی کنند، در صورتی که نمای رومی قرن ها قبل از نماهای ایرانی طراحی شده است. بهشتی در ادامه بیان کرد: نمای مطلوب سبب ارتقای کیفیت زندگی شهروندان می شود و باید در این زمینه فرهنگ سازی های لازم انجام گیرد چراکه هویت ساختمان های هر شهر نمایشگر فرهنگ و اصالت آن منطقه است. معاون امور عمرانی استانداری قم با بیان اینکه در ساخت و ساز به داشته های اصیل و تاریخی خود توجه نداریم افزود: نمای رومی مصداق بارز تهاجم فرهنگی است، اما متأسفانه حساسیت کمتری را برمی انگیزد و همین سبب افزایش روز افزون این نماها در سطح شهر می شود.

توبت اول

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای (همراه با ارزیابی کیفی) شماره ۱/الف/۱۴۰۰

بانک کشاورزی بر اساس قانون برگزاری مناقصات و بنابر آیین نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون مذکور، در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی، از طریق تامین کنندگان صاحب صلاحیت و دارای سوابق کاری در خصوص موضوع مناقصه در بستر سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) تحت شماره ۰۲/۰۰۰۰۰۲۲۸۳/۰۰۰۰۰۲۰۰۰ به شرح زیر اقدام نماید:

- ۱) نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: بانک کشاورزی به آدرس قم-خیابان امام-روبروی تولید دارو-مدیریت شعب بانک کشاورزی استان قم
- ۲) موضوع مناقصه: واگذاری امور خدمات عمومی مدیریت شعب بانک کشاورزی استان قم و شعب تابعه
- ۳) مدت و محل اجرا: محل و مدت زمان انجام کار به شرح اسناد مناقصه می باشد.
- ۴) نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: یک فقره ضمانتنامه بانکی (به غیر از بانک کشاورزی) دارای حداقل ۳ ماه اعتبار و واریز وجه به حساب شماره ۸۷۳۱۷۲۷۶۰ (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک کشاورزی) به میزان ۷۵۹،۰۲۸،۶۵۱ ریال (یک میلیارد و ششصد و پنجاه و یک میلیون و هفتصد و پنجاه و نه هزار و بیست و هشت ریال) به نام بانک کشاورزی استان قم
- ۵) نحوه دریافت اسناد استعلام: کلیه مراحل برگزاری مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. پس از برگزاری فرایند ارزیابی کیفی، از تامین کنندگان صاحب صلاحیت که حداقل امتیاز کیفی لازم را کسب نموده باشند جهت حضور در جلسه گشایش پاکات دعوت به عمل خواهد آمد.

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱

مهلت دریافت اسناد مناقصه: تاریخ انتشار فراخوان در سامانه ستاد روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱/۲۳

بوده و متقاضیان می توانند حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱/۳۰ اسناد استعلام ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه را از سامانه ستاد دریافت نمایند.

مهلت ارسال پاسخ: حداکثر تا ساعت ۱۴:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۲/۱۵

سایر موارد:

- فراخوان ارزیابی کیفی از طریق پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات <http://iets.mporg.ir> نیز اطلاع رسانی خواهد شد.
- هزینه فروش اسناد مناقصه ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می باشد.
- هزینه چاپ و نشر آگهی مناقصه (نوبت اول و دوم) بعهدۀ برنده مناقصه میباشد.

سرمقاله

علم در کوره کرونا

با گذشت یک سال از کرونا، و با توجه به اظهار نظرهای فراوانی که در این مدت در باره مسائل علم پزشکی شاهد بودیم حالا می توان تصور کرد که انعقاد مفهوم علم در بخش مهمی از بدنه جامعه ما تقریباً ناممکن است. منهای آنچه جانبداران طب سنتی و دینی به اعتبار منافع مالی خود گفته و می گویند، و اینها هم فراوان هستند، بخش مهمی از کسانی که در این باره مطالبی گفته اند، کسانی هستند اساساً به علم باور ندارند، چنان که اصلاً آمادگی آن را ندارند. ممکن است بخشی از این مطالب ناشی از سوخ برخی از پرداخت های دینی ناشی از حدیث گرایان متقدم و نیز باورهای اشعری گونه حاکم بر افکار دینی باشد، اما به طور کلی، دوست دارم فکر کنم گرایش های شرقی که ایران بخش مهمی از آن است، افکاری مثل افکار دکتر نصر و بسیاری دیگر، تمایل به این نوع تفکر بوده و تمایل به علمی اندیشیدن ندارند و آن را انحراف می دانند. این مساله ربط زیادی به اسلام ندارد و پیش از اسلام نیز در ایران وضعیت علم همین بوده است. البته حالا آنچه شاهدیم در این ظرف گفته می شود، در مصاحبه هایی که هر روز از سوی برکشیدگان جدید در برخی از مراکز حزوی می شنویم، شاهد آن هستیم. این که جامعه ای ترک علمی کافی نداشته باشد، در جهان سنتی، به این معنا نیست که هیچ امتیاز و قدرتی دیگری ندارد. اقوام زیادی بودند که به رغم نداشتن ترک علمی، برای قرنها بر بخش های مهمی از جهان مسلط بودند. به نظر می رسد، این علم صرفاً در جهان سنتی که هنوز نمی شود از پیشرفت علمی یک منطقه در مقابل مناطق دیگر جهان و کارسازی آن در تسلط بر عالم سخن گفت، صدق می کند. به هر حال، نوعی صنعت گرایی قوی در جهان فزاینده امکانات طبیعی اقتصادی و شرایط ژئوپولیتیک بیان که قومی با استفاده از تسلط بر اقوام دیگر و گرفتن مالیات های سنگین و تقویت جایگاه اقتصادی خود بتواند سلطه خویش را حفظ کند، و یا فراوانی نیروی انسانی، امری ممکن بوده است. اما در دنیای جدید که بخشی از جهان عمدتاً با تسلط بر ترک علمی سنگین خود و استفاده از آن در صنعت، از دیگران جلو افتاده، شاید تکرار وضعیت گذشته قدری دشوار باشد.

امروز چه نیز نتقدم خود را مشروط به پیشرفت علمی می بیند و صرفاً برای مثال به نیروی انسانی خود فکر نمی کند. به هر روزی، سخن اصلی بنده این است که در حال حاضر، بر اساس آنچه امروز در بخش مهمی از شرق شاهدیم، ترک علمی جدی وجود ندارد و عمدتاً آنچه هست، بسن طرفی است که آبی از بیرون در آن ریخته می شود. این را خود کسانی هم که از بومی شدن علم سخن می گویند (صرف نظر از این که حرف درستی باشد یا نه)، قبول دارند که آنچه دارند، متعلق به خودشان نیست.

در اینجا حداقل کاری که می شود کرد، پاک نگاه داشتن این آب و افزایش آن در همان چارچوب روشهای تولید و مبنای مدرن آن است، اما این که در اینجا آب زلال ادعایی متفاوت از آن که هنوز نمی دانیم چیست، تولید شود، امری است که باید صبر کرد و دید که چه خواهد شد.

سخنگوی وزارت بهداشت: کرونا جان ۲۵۸ نفر دیگر را در ایران گرفت

در برابر خوابیدن مقاومت می کنید؟



بی‌خوابی مشکل رایجی است و دلایل مختلفی برای آن وجود دارد. اما یکی از متفاوت‌ترین آن‌ها حس «انتقام» است.

آیا با وجود اینکه می‌دانید فردا باید صبح زود بیدار شوید، سرکار بروید یا به کارهای مهم خود رسیدگی کنید، باز هم بیدار می‌مانید؟ بسیاری از افراد با وجود اینکه می‌دانند باید زود بخوایند اما باز هم بیدار می‌مانند و انقدر سر خودشان را با کارهای مختلف از بازی با گوشی گرفته تا انجام کارهای غیر ضروری گرم می‌کنند که کار از کار می‌گذرد و به زوال همیشگی خود باز هم دیر به رخت‌خواب می‌روند.

چرا با وجود خواب‌آلودگی به خواب نمی‌رویم؟

در حقیقت این افراد با مانع‌تراشی خواب‌بین را به تأخیر می‌اندازند. ایده به تعویق انداختن خواب در مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ در هلند مطرح شد که تعریفش این است: «نخوابیدن در زمان مقرر به طوری که هیچ دلیل بیرونی مشخصی برای این کار وجود نداشته باشد.» مفهوم «انتقام گرفتن» در سال ۲۰۲۰ به این عنوان اضافه شد. در واقع به تعویق انداختن خواب در افرادی که حس می‌کنند بر زمان خود کنترل ندارند و به دنبال راهی برای پیدا کردن اوقات فراغت شخصی هستند اتفاق می‌افتد. این افراد انگار در حال انتقام گرفتن از اوقات کار هستند و برای به دست آوردن اوقات فراغت بیشتر بیدار می‌مانند. این افراد به هر تریبی که هست تلاش می‌کنند بیدار بمانند و در این میان انگار می‌خواهند از زندگی انتقام بگیرند. عوامل شخصیتی نیز در این عمل دخیل هستند. بین میزان تأخیر در زندگی روزمره و تعویق خواب رابطه وجود دارد. ویژگی‌هایی مانند تکانشگری، حواس پرتی، و فقدان خودتنظیمی با تعویق خواب رابطه دارند. افرادی که دارای این ویژگی‌ها هستند در زمان قبل از خواب شروع به پردازش احساساتی می‌کنند که در طول روز سرکوب کرده‌اند. احساساتی از قبیل ناامیدی، ترس، عصبانیت و اضطراب که در طول روز خاموش بوده‌اند در هنگام شب باز می‌گردند. برخی تحقیقات نشان می‌دهند هر چه افراد بتوانند خودشان و زمانشان را بیشتر تنظیم کنند این امکان دارد که بتوانند در خواب خودشان نیز کنترل بیشتری داشته باشند.

تمرین کندو زومابندی داشته باشید

اخیراً تکنیکی مطرح شده است به نام «ساعت خاموشی» که به بیماران مبتلا به اختلال خواب کمک کرده است. این تکنیک‌ها برای یک ساعت قبل از خواب برنامه‌ریزی می‌کند و به این معنی است که شما باید یک ساعت پیش از ساعتی که می‌خواهید به خواب بروید، در حقیقت آماده خواب شوید. این تمرین‌ها آماده سرعت پردازش ذهنی را کاهش می‌دهند و به شما کمک می‌کنند در هنگام خواب از فناوری فاصله بگیرید.
این تکنیک از سه بخش تشکیل شده است:

۲۰ دقیقه دوم برای بهداشت اختصاص داده شده است. (مانند حمام رفتن یا مسواک زدن)
۲۰ دقیقه آخر برای آرامش است. (مانند مراقبه، سکوت، بستن چشم‌ها یا نوشتن یادداشت‌های روزانه کوتاه)

با استفاده از این روش، شما فقط به رفتارهای خاص خودتنظیمی نمی‌پردازید بلکه افکار و احساسات خود را در نظر دارید. یک زمان سنج تنظیم کنید و برای هرکاری زمانبندی در نظر بگیرید. برای مسواک زدن، زمان حمام رفتن زمان و کارهای آخر شب خود از زمان سنج استفاده کنید، سعی کنید فرار خود را حفظ کنید و در زمان تعیین شده کارتان را انجام دهید. سعی کنید حساسیت‌هایتان را خواب‌آیندن را بشناسید؛ از حساسیت به نور گرفته تا سکوت محیط. فراموش نکنید که به تعویق انداختن خواب می‌تواند نوعی انتقام‌گیری از خود و زندگی باشد برای همین با علم به این احساسات سرکوب شده سعی کنید روند و ضربه‌هنگ رفتارهای قبل از خوابتان را به دست بگیرید. مطابق یک برنامه مشخص قبل از خواب رفتار کنید. اگر برنامه مشخصی نداشته باشید همواره دچار یک اضطراب و احساس دنگانه خواهید بود. وقتی دیر می‌خوابید دچار عذاب خواهید شد و صبح هم که سر حال نیستید خودتان را به خاطر دیر خوابیدن ملامت خواهید کرد اما این احساس ملامت لزوماً به شما کمک نمی‌کند. شما باید ضربه‌هنگ زمان قبل خوابتان را تنظیم کنید تا بتوانید از اثر احساسات منفی خاض شوید. وقتی احساس کنترل بر زمان خود را ندارید بیشتر خودتان را سرزنش می‌کنید و این فرایند مانند یک چرخه تکرار خواهد شد. راهی وجود ندارد، شما باید تلاش کنید حداقل به زمان قبل خوابتان کنترل بیشتری اعمال کنید و از این طریق به خودتنظیمی برسید.

چای سبز به درمان کرونا کمک می کند؟ چقدر بخوریم

تحقیقات جدیدی که دانشمندان انجام داده اند ادعا می کند که ماده‌ای در چای سبز وجود دارد که می‌تواند با جلوگیری از اتصال ویروس کرونا به سلول‌های انسانی، از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ (انواع جهش یافته ویروس، جلوگیری کند. در همین رابطه یک فوق تخصص جراحی ریه و ففسه سینه در گفت‌وگو با ایسنا به اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی چای سبز اشاره کرد و گفت: نوشیدن این چای در بهبود بیماری‌های قلبی موثر است و همچنین در درمان بیماری‌های خود ایمنی نظیر بیماری روماتیسم نیز مصرف می‌شود، همچنین ممکن است در جلوگیری از رشد سلول‌های سرطانی به ویژه سلول‌های سرطانی دستگاه گوارش انسان تأثیرگذار باشد. دکتر سیدمهدی فراسد مصرف چای سبز را عاملی برای کاهش فشار خون بالا دانست و افزود: در طب سنتی نیز به نوشیدن چای سبز برای درمان انواع بیماری‌ها توصیه‌شده و نتایج خوبی نیز در پی داشته است.

وی به تحقیقات جدیدی که دانشمندان بر روی چای سبز انجام داده اند اشاره کرد و گفت: در این تحقیق مشخص شده است که چای سبز می‌تواند از رشد و تکثیر ویروس کرونا جلوگیری کند. البته این مطالعه و تحقیق صورت گرفته آزمایشگاهی بوده و در این پرسوه، سلول‌های بدن انسان به موادی که از چای سبز استخراج شده اند آغشته شده و در مجاورت ویروس های کرونا حتی نوع جهش یافته کروناویروس قرار گرفته است. دکتر فرساد ادامه داد: در این فرآیند تحقیقاتی مشخص شده است ماده‌ای به نام "EGCG" موجود در چای سبز می‌تواند از اتصال ویروس کرونا به سلول‌های بدن و گیرنده ویروس جلوگیری کند. بنابراین ویروس نمی‌تواند وارد بدن شده و تکثیر شود و تا حد زیادی می‌تواند در جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا تأثیرگذار باشد. وی با تأکید بر اینکه براساس این تحقیق، مصرف چای سبز در پیشگیری و درمان ویروس کرونا موثر است، افزود: این تحقیق در مرحله آزمایشگاهی است و هنوز بطور کامل بر روی بدن انسان آزمایش نشده است. او تصریح کرد: در یک کار تحقیقاتی و مطالعاتی دیگر که در کشور اوکراین انجام شده، مشخص شده است که افرادی که چای سبز مصرف می‌کردند، نسبت به افرادی که چای سبز مصرف نمی‌کردند کمتر دچار بیماری کروناویروس شدند و آمار مرگ و میر در بین آنها کمتر بوده است. این فوق تخصص جراحی ریه و ففسه سینه در ادامه تصریح کرد: باید دید در سایر مطالعات بالینی بیشتر بر روی مصرف چای سبز به چه میزان نوشیدن این چای می‌تواند سد راه ورود ویروس به بدن انسان شود. او تأکید کرد: به مردم توصیه می‌شود تا زمان انتشار نتایج تحقیقات کامل بالینی، در مصرف چای سبز زیاده روی نکنند چرا که مصرف زیاد آن می‌تواند آسیب‌های کبدی به همراه داشته باشد. بهتر است حداکثر روزانه دو تا سه فنجان چای سبز مصرف شود تا اثرات ضد التهابی‌ای و موثر در بهبود فشار خون و بیماری‌های قلبی دیده شود.

رژیم‌های غذایی محبوب که می‌توانند به روده بزرگ آسیب بزنند

یک ملین مصرف کنید، وزن شما کاهش می‌یابد، اما آیا میزان چربی بدن شما کاهش می‌یابد یا فقط کاهش وزن آبی بدن خود را تجربه می‌کنید؟ احتمالاً خود شما پاسخ را می‌دانید. همچنین، دکتر سالیج بلنیک به پژوهشی جدید اشاره داشته است که نشان می‌دهد گرسنه نگه داشتن بدن و میکروبیوم روده و مصرف نا کافی غذاهای سالم مانند خوراکی های سرشار از فیبر از جمله میوه ها، سبزیجات و غلات کامل ممکن است مدیریت وزن را هرچه بیشتر چالش برانگیز کند. به جای دنبال کردن یک رژیم غذایی مانند اسناد پاکسازی، بهتر است یک رژیم غذایی سرشار از فیبر را دنبال کرده و کالری مصرفی را کنترل کنید تا وزن خود را بهتر مدیریت کنید.

رژیم غذایی کم فودمپ (FODMAP)

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی کم فودمپ می‌تواند در کنترل علائم افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر بسیار موثر باشد. فودمپ‌ها کربوهیدرات‌هایی هستند که توسط باکتری های روده تخمیر می‌شوند که برای افرادی سالم شرایط خوبی است، اما برای افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر می‌تواند موجب ناراحتی در دستگاه گوارش شده و به گاز، نفخ، اسهال یا یبوست منجر شود. از آنجایی که یک رژیم غذایی کم فودمپ حاوی فیبر و غذاهای سرشار از مواد مغذی کم است، یک رژیم غذایی پایدار محسوب نمی‌شود.

به گفته دکتر هریس پینکس، نکته مهم این است که رژیم غذایی کم فودمپ را طی یک دوره کوتاه مدت زیر نظر و هدایت یک متخصص تغذیه دنبال کرده تا مشخص شود کدام مواد غذایی موجب بروز علائم می‌شوند و مواد غذایی دیگر تا حد امکان به رژیم غذایی باز گردانده شوند تا در بلند مدت به بهبود سلامت روده بزرگ کمک شود.

رژیم غذایی پالئو

رژیم غذایی پالئو بر این اصل استوار است که همانند اجداد خود در دوران پارینه سنگی، دوره ای پیش از کشاورزی مدرن در حدود ۱۰ هزار سال پیش. غذا بخوریم. این رژیم غذایی مصرف میزان زیاد میوه ها و سبزیجات، گوشت های بدون چربی، و غذاهای دریایی و میزان کم غذاهای فرآوری شده از جمله غلات و لبنیات را توصیه می‌کند زیرا فرض بر این است که این خوراکی‌ها در آن دوران مصرف نمی‌شدند. طی مطالعه ای در سال ۲۰۱۹ داده‌ها برای تعیین واکنش میکروبیوم روده به رژیم غذایی پالئو مورد بررسی قرار گرفت. داده‌ها از شهروندان ایتالیایی که رژیم غذایی پالئو را دنبال می‌کردند جمع‌آوری شده بود و با داده‌های افرادی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال می‌کردند، مقایسه شد. پس از بررسی میکروبیوم روده افرادی که رژیم غذایی پالئو را دنبال می‌کردند، پژوهشگران نتیجه‌گیری کردند که مصرف میزان زیاد میوه‌ها و سبزیجات در این رژیم غذایی (حتی اگر از غلات، لوبیابها، نخودها، و عدس‌ها هر هیز شود) و مصرف حداقلی غذاهای فرآوری شده می‌تواند به بازسازی میکروبیوم روده کمک کند. اما هشدار این نیز داده شد که این نوع رژیم غذایی نباید در بلند مدت مصرف شود زیرا این که آیا می‌تواند اثر منفی بر روده بزرگ داشته باشد یا خیر نامشخص است.



بزرگ برای بقا و تکثیر خود به فیبر نیاز دارند. به گفته لورن هریس پینکس، متخصص تغذیه، زمانی که به میزان کافی فیبر مصرف نمی‌کنیم، سلامت روده بزرگ خود را در معرض خطر قرار می‌دهیم که می‌تواند التهاب و خطر بیماری قلبی، دیابت و برخی انواع سرطان را افزایش دهد.

اگر احساس می‌کنید که باید از یک سبک زندگی کم کربوهیدرات پیروی کنید، هریس پینکس توصیه می‌کند که کربوهیدرات های اختصاصی خود را عقلاانه انتخاب کرده تا شامل دریافت فیبر کافی از سبزیجات، میوه ها، مغز دانه ها، لوبیابها، و برخی انواع غلات کامل باشد.

رژیم غذایی استاد پاکسازی

رژیم غذایی استاد پاکسازی (The Master Cleanse) که به نام رژیم غذایی لیموناد نیز شناخته می‌شود، توسط برخی از سلبریتی‌ها برای کاهش وزن سریع تبلیغ می‌شود. این رژیم غذایی شامل ترکیبی از آب طعم‌دار شده با لیمو، نوشیدنی های آب نمک، یک چای ملین، و مصرف غذای کم کالری طی یک دوره حداقل یک هفته ای می‌شود. به گفته دکتر جوان سالیج بلنیک، هیچ چیز جادویی در این زمینه وجود ندارد.

اگر میزان کالری مصرفی خود به این اندازه کاهش دهید و همراه آن

چرا پس از تزریق واکسن بازو درد می گیریم؟



ایالات متحده آمریکا از طریق آموپل به بازو تزریق می‌شوند و همه آنها همان درد ناشی از فشار ضربه سریع را دارند. اما

میزان احساس درد متفاوت است. بعد از دریافت اولین دوز ۸۷ درصد از افراد زیر ۶۵ سال و ۷۴ درصد از افراد ۶۵ ساله و بالاتر درد موضعی را گزارش کردند، همان تحقیقات نشان می‌دهد که واکنش ایمنی با افزایش سن کاهش می‌یابد. پس از تزریق دوم، این گزارش‌ها به ۹۰ درصد گروه سنی جوان‌تر و ۸۲ درصد افراد مسن رسید. اولین تزریق فایزر، در آزمایش‌ها باعث درد زیادی شد: ۸۳ درصد افراد ۵۵ ساله و ۷۱ درصد افراد مسن درد را گزارش کردند. واکسن یک دوزی جانسون و جانسون باعث درد بازوی کمتری شد. ۵۹ درصد افراد زیر ۶۰ سال و ۲۳ درصد افراد مسن درد را گزارش کردند.

افزایش میزان درد در بازو با واکسن‌های فایزر و مدرنا

در برخی از افراد، همین روند التهابی می‌تواند باعث تب، در درد

بدن، درد مفاصل، جوش یا سردرد شود.

دلایل اینکه برخی از واکسن‌ها بیش از سایر واکسن‌ها علائم ایجاد می‌کنند به دلیل استراتژی‌ها و مواد تشکیل دهنده آن‌ها است. به عنوان مثال، واکسن سرخک، اوریون و سرخچه از اشکال زنده و ضعیف شده ویروس‌ها ساخته می‌شوند که به عمده‌باعث ایجاد نوع خفیف عفونت می‌شوند. این واکسن‌ها پاسخ ایمنی ذاتی بدن را تحریک می‌کنند و منجر به بروز علائم خفیف بیماری در بازوها می‌شوند. برخی از واکسن‌ها مانند آنفولانزا هم از ویروس‌های غیرفعال استفاده می‌کنند. واکسن هیباتیت ب بخش‌هایی از ویروس راه‌مه‌را با مواد شیمیایی خاصی به کاری‌گیرد.

کدام واکسن‌ها باعث بازو درد می‌شوند؟

هر سه واکسن کووید-۱۹ مورد تأیید سازمان غذا و دارو

همه ما ممکن است پس از تزریق واکسن احساس کوفتگی، درد و خم در بازو را تجربه کرده باشیم. این درد از کجایی آیدو چقدر می‌تواند خطرناک باشد.

درد و زخم پاسخی طبیعی بدن به ورود مواد خارجی است. اما میزان این دردها به عوامل زیادی بستگی دارد. بیشتر کسانی که واکسن کووید-۱۹ دریافت می‌کنند احساس سوزش در محل تزریق دارند که ساعتی بعد از تزریق آغاز می‌شود. شیوع گسترده درد بازو در بین دریافت‌کنندگان واکسن نگرانی و سؤالاتی را ایجاد کرده است که چرا برخی از افراد چنین درد و سوزشی را حس نمی‌کنند و برخی دیگر دچار درد شدید می‌شوند. در این گزارش علت بروز درد بازو پس از تزریق واکسن را بررسی می‌کنیم.

بیشتر واکسن‌ها به زخم‌هایی در اطراف محل تزریق ایجاد می‌کنند و این امری شایع است. سلول‌های آنتی‌ژن در عضلات، پوست و سایر بافت‌ها وجود دارند. وقتی این سلول‌ها یک مهاجم خارجی را تشخیص دهند به صورت زنجیره‌ای واکنش‌نشان می‌دهند تا پاتوژن و مهاجم‌در برابر عوامل بیماری‌زا ایجاد کنند. این روند که نوعی پاسخ ایمنی سازگار است وین یک تا دو هفته طول می‌کشد تا به صورتی

پایدار دربیاید. در این فاصله درد و سوزش ممکن است وجود داشته‌باشد. جوش یا سردرد نیز، سلول‌های آنتی‌ژن که در معرض مستقیم تزریق هستند شروع به فرستادن پیام به سلول‌ها می‌کنند که یک خطر خارجی را گزارش می‌دهد. این واکنش سریع نوعی واکنش ایمنی ذاتی است که طی آن تعداد واکنش‌نشان‌ها را افزایش می‌دهد. سیتوکین‌ها، کمپوکی‌ها و پروستاگلاندین‌ها را به محل تزریق فرا می‌خواند. سیتوکین‌ها رنگ‌های خونی را گشاد کرده و جریان خون را افزایش می‌دهند و باعث تورم و قرمزی می‌شوند. آنها همچنین می‌توانند اعصاب را تحریک کرده و باعث درد شوند. سیتوکین‌ها و کمپوکی‌ها التهاب ایجاد می‌کنند، که دردها ک نیز است. پروستاگلاندین‌ها مستقیماً باعث گیرنده‌های درد موضعی ارتباط برقرار می‌کنند. پاسخ ایمنی ذاتی در بازو متوقف نمی‌شود و به‌سرتاسر بدن گشاده می‌شود و در

فواید بی‌شمار بستنی؛ بستنی بر تقویت عملکرد مغز هم تأثیر ویژه‌ای دارد

مرتبدا ناستند.

البته باید توجه داشت تأثیر این محصول محبوب روی مغز بسیار مشابه اثری است که مواد مخدر در مغز ایجاد می‌کند و باعث اعتیاد می‌شود، در نتیجه نباید بستنی خوردن را به یک روند همیشگی تبدیل کنید و به آن معتاد شوید.

افزایش انرژی و تقویت سیستم ایمنی

از دیگر فواید بستنی می‌توان به غنی از کربوهیدرات، چربی و پروتئین بودن آن اشاره کرد که سهم بالقوه‌ای در افزایش انرژی دارد. یکی دیگر از فواید بستنی که شاید تصورش را نمی‌کردید، تقویت سیستم ایمنی بدن است. بستنی نوعی فرآورده لبنی تخمیرشده است. فرآورده‌های تخمیری باعث تقویت سیستم گوارشی و تنفسی در مقابل عفونت‌ها می‌شوند. هرچه سیستم گوارش و سیستم تنفسی قوی‌تر باشد، ایمنی بدن هم بالاتر می‌رود.

افزایش باروری و کمک به ساخت استخوان در جنین

با مطالعه‌ای که روی ۱۸ هزار خانم بین ۲۴ تا ۳۲ ساله صورت گرفت، ثابت شد که مصرف شیر کامل با بستنی به دلیل وجود نوعی چربی، شانس باروری در زنان را افزایش می‌دهد. خوردن بستنی پس از آن یعنی در دوران بارداری هم به تأمین مواد معدنی مورد نیاز برای تشکیل و استحکام استخوان در جنین کمک می‌کند. شایان ذکر است که نباید در مصرف بستنی در این دوران زیاده‌روی کرد و ترجیح برآن است که بستنی را خودتان با استفاده از میوه‌های یخ‌زده درست کنید.

اخبار

محمدفناایی:

حال فوتبال ایران خوب نیست



کارشناس دآوری فوتبال کشورمان با اشاره به اعتراض های صورت گرفته به داوران، گفت: حال فوتبال ایران خوب نیست و باشگاه ها یاد گرفته اند برای رسیدن به حق خود اعتراض کنند.

محمد فناایی گفت: سال ها است که نسبت به چانمایی دوربین های تلویزیونی بحث می کنیم اما گوش کسی بدهکار نیست. مشکل فوتبال ما یک یا دو گل آقساید نیست بلکه مساله مهم این است که مشکلات را می بینیم اما برای حل آن کاری نمی شود اما در این میان به دنبال مقصر هم هستیم.

وی ادامه داد: یاد شده روز چهارم پخش شده در همه جای دنیا حل شده اما در ایران هنوز درگیر ابتدایی ترین چیزها هستیم، اگر دوربین های جای درستی نصب شود این همه جنجال نداریم چرا که با بررسی تصاویر می توان به درستی یا عدم درستی گل رسید.

پیشکسوت دآوری فوتبال ایران افزود: اگر بخواهیم در مورد درستی گل ها صحبت کنیم باید تصاویر را به دقت بررسی کرد البته اگر تصویر خوبی ثبت شده باشد. به نظر من بهترین تصویر را کمک داور بازی می بیند اما در برخی مواقع سرعت توپ و بازی آنقدر سریع بوده که ممکن است او هم اشتباه کندو این مساله در فوتبال وجود دارد.

فناایی گفت: در مورد هر دو گل پرسپولیس واقعا نمی توانم بر درستی یا عدم درستی آن تاکید کنم چرا که تصویر خوبی دریافت نکردیم. متأسفانه همه بد عادت شده اندو با یک سوت اعتراض و جنجال به پا می کنند که این آفت فوتبال ما شده و باید هر چه زودتر با آن برخورد جدی شود.

وی تاکید کرد: از فوتبال بیزار شده ام چرا که همیشه باید اعتراض دید، مری، بازیکن و همه افراد بیرون زمین به خود اجازه می دهند یک سوت جنجال به پا کنند که این مساله برای داور و تیم دآوری مشکل ایجاد می کند. تمرکز آن ها به هم می ریزد چرا که باید بخشی از حواسشان به بیرون زمین، حرف ها و رفتار نیمکت نشین‌ها باشد که این‌هم از شگفتی های فوتبال ایران است. متأسفانه یاد گرفتیم برای آن که نشان بدهیم عاشق تیم و باشگاه خود هستیم در کنار زمین داد بزنیم و جنجال به پا کنیم اما شیوه و راه درستی نیست و امیدوارم حداقل از فوتبال روز چهارم و اروپا فرهنگ درست را در فوتبال خود نهادینه کنیم.

پیشکسوت دآوری فوتبال ایران از وجود پول های بی رویه در این ورزش هم گلایه کرد و یادآور شد: متأسفانه پول زیاد فوتبال را خراب کرده است، درگیر حاشیه‌هایی شدیم که قبل از آن نبود اما اکنون با مسایلی درگیر هستیم که جای تأسف دارد. باید با بهره گیری از قانون، خیلی جدی با خاطیان برخورد کرد تا این شیوه غلط از فوتبال ما برود و فرهنگ اخلاق مدارانه در این ورزش تسری پیدا کند.

مدیر تیم فوتبال سپاهان اصفهان:

بعد از زاینده رود، سپاهان دلخوشی مردم اصفهان است

مدیر تیم فوتبال سپاهان اصفهان گفت: دلخوشی مردم اصفهان بعد از زاینده‌رود این تیم است و امیدواریم در پایان فصل هدیه خوب و شیرینی به آن‌ها بدهیم.

رضا فتاحی ، در خصوص شرایط حال حاضر تیم سپاهان اظهار داشت: خدا را شکر شرایط تیم خیلی خوبی است. بازیکنان با برنامه‌های کار فنی تمرینات خوبی را پشت سر می گذارند و می‌توانم بگویم واقعا جو خیلی خوبی در تیم حاکم شده است. مدیران باشگاه، مسئولان کارخانه و همچنین استانی در این شرایط اقتصادی حمایت خیلی خوبی از تیم دارند و به همین خاطر باید از آن‌ها تشکر ویژه داشته باشیم. ان‌شاءالله روند خوب تیم تا پایان فصل حفظ شود و بتوانیم بعد از چند سال که نتایجی در شان سپاهان نگرفتیم با این شرایط کرونایی به قهرمانی برسیم. دلخوشی مردم اصفهان بعد از زاینده‌رود این تیم است و امیدواریم هماغطور که استاندار اصفهان هم از ما خواست بتوانیم در پایان فصل هدیه خوب و شیرینی به هواداران مردم اصفهان بدهیم.

مدیر تیم سپاهان در مورد بازی فردا مقابل نفت مسجدسلیمان عنوان کرد: نفت مسجدسلیمان تیم خیلی خوبی است. کادرفنی جدیدی به این تیم اضافه شده، محدود فکری از مرزبان خوب، با سابقه و فیهیم فوتبال ما است. ان‌شاءالله بازیکنان ما با ارائه بازی خیلی خوب سه امتیاز این بازی را کسب کنند و جایگاه مان در صدر جدول محکم‌تر شود.

فتاحی در مورد اینکه سپاهان در بازی جام حذفی مهمان خوشه‌طلایی خواهد بود و آیا کیفیت زمین شهر ساوه مطلوب برگزاری این مسابقه است، گفت: کیفیت زمین باید طبق استانداردهای AFC باشد. ما چند بازیکن ملی پوش داریم که آن‌ها باید برای بازی‌های مقدماتی جام جهانی آماده باشند. اگر مصدوم شوند علاوه بر سپاهان تیم ملی هم ضرر می‌کند.

فتاحی در خصوص برنامه مسابقات لیگ برتر گفت: ما تابع برنامه مسابقاتی سازمان لیگ هستیم. مسابقات لیگ برتر و جام حذفی را پیش رو داریم. تعدادی از تیم‌ها در لیگ گرفتارمان آسیا حضور دارند. برای همه نمایندگان ایران در آسیا آرزوی موفقیت می‌کنیم و امیدواریم همه از گروه‌هایشان صعود کنند. ضمن اینکه باید صعود تیم فولاد ایران به مرحله گروهی را، هم به این مجموعه و هم به مردم خوزستان تبریک بگوییم.

ستاره‌مدانی:

صعود استقلال به انگیزه باز یکنان بستگی دارد

پیشکسوت استقلال گفت: آبی‌پوشان می‌توانند به عنوان تیم نخست از گروه خود در لیگ قهرمانان آسیا صعود کنند که البته بستگی به انگیزه و تلاش بازیکنان دارد.

«ستاره‌مدانی» اظهار داشت: استقلال همیشه در آسیا شرایط سختی داشته‌و در گروه‌های سختی قرار گرفته است اما همواره با چاشنی غیرت و تلاش موفق بوده است.

وی افزود: به طور حتم رقبای استقلال روی این تیم حساب ویژه‌ای باز کرده‌اند و می‌دانند بازی با پرافتخارترین تیم ایران در قاره کهن آسان نخواهد بود. پیشکسوت استقلال خاطرنشان کرد: فرهاد مجیدی و کادرفنی استقلال به طور حتم در این مدت تألیف دقیقی از رقبای خود در آسیا داشته‌اند و تیمشان را با آمادگی کامل به زمین خواهند رفت.

مدانی تصریح کرد: استقلال باید در خط دفاعی کمترین اشتباه را داشته باشد چرا که اشتباه مقابل تیم‌های قدرتمند آسیایی می‌تواند تبعات سنگینی را برای آنها به همراه داشته‌باشد.

وی تأکید کرد: استقلال می‌تواند به عنوان تیم اول صعود کند و همه چیز در این باره به انگیزه و تلاش بازیکنان بستگی دارد و امیدوارم شاهد موفقیت‌های این تیم باشیم.

سازینک اسبق استقلال در پایان گفت: خط هافبک استقلال نقش تعیین

کننده‌ای در بازی‌های مرحله گروهی لیگ قهرمانان می‌تواند داشته‌باشد و آنها با

دوندگی و طراحی خود کار بازیکنان را راحت کنند.

انتقاد صریح دبیر از بودجه کشتی؛

در المپیک انتظاری نداشته باشید!



رئیس فدراسیون کشتی پس از کسب ۱۱ سهمیه توسط آزاد و فرنگی کاران ایران برای حضور در المپیک از بودجه ناچیز این رشته پرافتخار گلایه کرد.

علیرضا دبیر ظهر دیروز بعد از کسب سه سهمیه المپیک در کشتی آزاد که به

تکمیل شدن تیم ملی منتهی شد، با اظهار گلایه از بودجه ناچیز کشتی در مقایسه با برنامه‌های متعدد این رشته گفت: به تمامی مسئولان ورزش و مردم و اهالی کشتی می‌گویم. کمترین زحمت را من کشیدم و به همه خسته‌نباشید می‌گویم.

در دوره جدید فویتال باشگاه‌های کشور صورت گرفت؛

دومین ناکامی متوالی فوتسالیست های قم

فوتسالیست‌های تیم دلسوختگان اهل بیت قم دومین بازی متوالی خود از دوره جدید فوتسال باشگاه‌های کشور را باخت و ناکامی پشت‌سر گذاشتند.

برپایه این گزارش ، در حالی که بازی‌های گروه چهارم از مرحله مقدماتی فصل ۱۴۰۰ لیگ دسته دوم فوتسال باشگاه‌های کشور از هجدهم فروردین ماه در قم جریان دارد، تیم دلسوختگان اهل بیت قم در سالن دو هزار نفری شهید جعفر حیدریان قم از رقبای خود میزبانی می‌کند.

بازی‌های این گروه با حضور ۶ تیم دلسوختگان اهل بیت قم، جنرال ویند سفَر، لاهیگ لاهیجان، شهید کیان پارس‌آباد، دلسوختگان اهل بیت قم و پارس‌آباد ماکو به انجام می‌رسد و تیم‌ها بعد از انجام پنج بازی به تعطیلی یک ماهه خواهند رفت تا برای بازی‌های دور برگشت بعد از ماه مبارک رمضان آماده شوند.

تا کنون چهار روز از دیدارهای گروه چهارم مرحله مقدماتی لیگ دسته دوم فوتسال باشگاه‌های کشور در سالن دو هزار نفری مجموعه ورزشی شهید حیدریان قم‌سپری شده اما نکته قابل تامل و تعجب‌آور، ثبت دو باخت در کارنامه تیم فوتسال دلسوختگان اهل بیت قم است، تیمی که بازی‌ها را با اقتدار شروع کرد اما در ادامه خوب کار نکرد.

تیم دلسوختگان اهل بیت قم در روز نخست با حساب ۵ بر ۲ تیم آروین قالا ماگورا شکست داد و در بازی دوم خود با نتیجه ۴ بر ۲ از سد تیم جنرال ویند سفَر گذشت اما دو بازی بعدی را به ترتیب برابر تیم‌های شهید کیان پارس‌آباد و لاهیگ لاهیجان بر خلاف انتظار واگذار کرد.

شاگردان سیدوحید غیانی برابر تیم شهید کیان پارس‌آباد با نتیجه سه بر صفر شکست خوردند و در جدال با تیم لاهیگ لاهیجان با نتیجه نزدیک ۵ بر ۴ باختند تا از چهار بازی ۶ امتیاز دوخته و در رده سوم جدول رده‌بندی گروه خود قرار بگیرند، ضمن اینکه باید در روز پایانی با تیم ميثاق از دبيل روبرو و شوند که یک دیدار سخت و حساس است.

سخنگوی باشگاه استقلال:

مجیدی صلاح بداند دانشگر به تیم ملحق می شود

تصریح کرد: دانشگر تست‌های لازم مربوط به کرونا را پشت سر گذاشته و حتی برای وی ویزا هم درخواست شده است.

مجموع شرایط را آماده کرده‌ایم که هر زمان کادرفنی به این جمع‌بندی برسد که باید از وی استفاده کنند این امکان وجود داشته باشد. فریبی و فردمجوری عبور کنیم. یکی از مهمترین مؤلفه‌هایی که می‌تواند منجر به پیروزی یک تیم در یک تورنمنت شود و شرایط تیمی را فراهم کند، نظم و انضباط تیمی است. کادرفنی برای حاکم کردن نظم و انضباط تمام تیم‌ها باید از انجام داده است. فکر می‌کنم برخی مواقع با وجود اینکه برای ما محروم بودن از یک بازیکن خوبمان سخت است اما برای حفظ انسجام تیمی نیاز است اینگونه تصمیم‌ها گرفته‌شود. مدیریت باشگاه هم همیشه از این‌گونه تصمیمات

داشت. شرایط مطلوب است. البته در گروه سختی قرار داریم و قطعاً کار استقلال در عربستان دشوار است. با این وجود تلاش کرده‌ایم شرایط مختلفی که می‌تواند در طول این سفر به ما کمک کند، فراهم شود. امیدواریم مجموعه افرادی که می‌توانند در بهبود این شرایط کمک کنند، از هیچ تلاشی دریغ نکنند. از مدیریت فعلی، مدیریت اداری، هواداران و پیشکسوتان می‌خواهم این تلاش‌ها را انجام دهند تا استقلال با بهترین نتیجه از این مرحله صعود کند. ان‌شاءالله استقلال با سوغاتی خوبی برگردد. فکر می‌کنیم وضعیت تیم خوب است هر چند در فوتبال بحث ۹۰ دقیقه و مستطیل سبز در میان است و برخی مسائل می‌تواند نتیجه را تغییر بدهد.

امیدواریم مجموع شرایط به بهترین شکل باشد و با بهترین نتایج به ایران برگردیم. وی درباره آخرین شرایط محمد دانشگر گفت: دانشگر باشگاه استقلال گفت: دانشگر همراه کاروان استقلال به عربستان نمی‌رود ولی شرایط برای او مهیاست چرا که تست‌های کرونای خود را پشت سر گذاشته و تست این بازیکن هم منفی بوده است.

حجت نظری در گفتوگو با برنامه رادیویی تهران ورزشی، درباره اثر وضعیت تیم فوتبال استقلال اظهار داشت: امیدوارم مشکلاتی که در روزهای اخیر برای برخی تیم‌های دیگر پیش آمد برای سایر تیم‌ها پیش نیاید. همچنین امیدوارم این عزیمت توشه‌ای داشته باشد و درگام نخست استقلال و کام‌مدی سایر نمایندگان ایران با سوغاتی دوست‌داشتنی برای مردم ایران به میهن بازگرداند.

وی در ادامه خاطرنشان کرد: الحمدلله شرایط خوبی داریم و تمرینات تا روز گذشته زیر نظر فرهاد مجیدی و کادرفنی ادامه

دوشنبه - بیست‌وسوم فروردین ماه ۱۴۰۰ - سال بیست‌وچهارم - شماره ۵۲۴۶

می‌شد سهمیه‌های مان در کشتی فرنگی هم ۶ عدد شود که امیدوارم با تجربه‌ای که محمد بنا دارد، در بلغارستان هم آن سهمیه کسب شود.

دبیر به مشکلات مالی کشتی اشاره کرد و گفت: یک صحبت کلی دارم. با این پول‌ها و اعتباری که می‌دهید دیگر نمی‌شود کار کرد. نمی‌گویم وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک که البته یک جاهایی هم به آنها برمی‌گردد، اما روی سخنم با دولت و مجلس است. کشتی مثل فرش، خاویار، نفت و انرژی هسته‌ای برای ایران است. با تمام احترامی که برای همه رشته‌ها قائلم این را می‌گویم که شما صد را دارید چرا از دستش می‌دهید؟ به والله با این پول‌ها نمی‌شود کار کرد. آن زمان که این بودجه را می‌دادید دلار سه هزار تومان بود. شما دارید بودجه دلار سه هزار تومانی را به ما می‌دهید در حالی که دلار هشت برابر شده و همه هزینه‌های ما اینجا دلاری است.

رئیس فدراسیون کشتی افزود: می‌توانستیم همه سهمیه‌ها را بگیریم. من به شما محکم می‌گویم با این اعتبارهایی که می‌دهید روی کشتی در المپیک حساب نکنید. نه تنها در این المپیک که المپیک‌های بعدی ما هم دارد خراب می‌شود. برای المپیک‌های ۲۰۲۴ و ۲۰۲۸ باید از الان کار کنیم. رئیس بعدی هم بیاید، من باید برایش زیرساخت آماده کرده باشم. باید نوجوانان و جوانان را برای رئیس بعدی آماده کنم که با این پول‌ها نمی‌توانم.

وی با اشاره به اینکه هزینه‌های ارزی اعزام‌های اخیر ۱۴۴ هزار یورو شده، خاطرنشان کرد: در همین فروردین ماه ۶ اعزام داشتیم. دو تا گزینشی آزاد و فرنگی، دو تا آسیایی آزاد و فرنگی و دو تیم آزاد و فرنگی هم به بلغارستان. ببینید فقط هزینه‌های ارزی ما چقدر شده است. نزدیک دو میلیارد هزینه بلیت آسیایی و گزینشی شده و بابت بلیت بلغارستان هم ۶۰۰- ۷۰۰ میلیون هزینه کرده‌ایم. همین الان ۷ میلیارد از بودجه سالانه ما رفته است. آقایان! با این بودجه کشتی ما نمی‌چرxd و کشتی روز به روز خراب‌تر می‌شود. اگر کشتی می‌خواهید و می‌خواهید در المپیک موفق باشد در جیب‌تان دست کرده و درست و حسابی خرج کنید.

رئیس فدراسیون کشتی در پایان افزود: رئیس جمهور هم اینجا نشیند می‌گویم کشتی با این پول‌ها نمی‌چرxd. چون کشتی را دوست دارم اعلام می‌کنم که ۱۰ مرداد المپیک برای ما شروع می‌شود اما با این اعتبارات، کشتی امیدوار به المپیک ن‌باشد. این را از دو سال پیش هم گفتم. حرفی که می‌زنم خواسته ما از دولت و مجلس است. کشتی برای من نیست، کشتی پرند جمهوری اسلامی است و وظیفه مجلس و دولت است که از آن حمایت کنند.

