



مدیرکل امور سرمایه‌گذاری و اشتغال استانداری قم:

اجازه استقرار صنایع مشکل ساز را نمی‌دهیم

♦ اولویت‌تأمین زیرساخت‌ها و ارائه‌تسهیلات است

مدیرکل امور سرمایه‌گذاری و اشتغال استانداری قم گفت: استان شود. ابوالفضل شهیدی مهر درگفت‌وگویی اظهار نباید صنایع و فعالیت‌های اقتصادی را در استان مستقر کنیم که در آینده مسائل و مشکلات آن‌ها دامن‌گیر مردم

مدیرعامل شرکت گاز استان قم:

پنج روستای باقیمانده قم به شبکه گاز متصل می‌شوند

معاون سلامت و تربیت‌بدنی آموزش و پرورش استان قم:

والدین از فرستادن دانش آموزان بیمار به مدارس خودداری کنند

وضعیت شیوع آنفلوآنزا در مدارس قم نگران‌کننده نیست

معاون سلامت و تربیت‌بدنی آموزش و پرورش استان قم با تأکید بر اینکه والدین از فرستادن دانش آموزان بیمار به مدارس خودداری کنند تا مانع شیوع این ویروس در میان

سخنگوی شورای اسلامی شهر قم مطرح کرد:

انتقاد از نگاه نادرست عدم توسعه شهر قم در سطح ملی

آیت‌الله‌نورمفیدی:

گفت‌وگو نباید محدود به یک عده خاص شود



نماینده ولی فقیه در استان گلستان گفت: جامعه‌نیاز به گفتگو دارد گفتگو هم نباید محدود به یک عده خاص شود، اینگونه رفتارها زخم بر پیکر جامعه وارد می‌کند. آیت‌الله سیدکاظم نورمفیدی در جلسه شورای فرهنگ عمومی گلستان اظهار داشت: جامعه نیاز به گفتگو دارد و با وجود آنکه رهبر

رئیس قوه قضائیه:

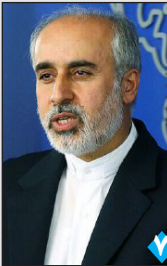
مدیریت‌ها به دست متخصص نماها سپرده نشود



رئیس قوه قضائیه گفت: باید امور و مدیریت‌ها را به متخصصین واگذار کرد. سپردن بعضاً مشاهده می‌شود که برخی کارها و مدیریت‌ها به افراد غیرمتخصص سپرده می‌شود؛ قطعاً در این صورت کار به درستی پیش نمی‌رود؛ لذا تخصص‌گرایی و بکارگیری

سخنگوی وزارت امور خارجه:

شرط بندی روی تحولات داخلی ایران اشتباه است



سخنگوی وزارت امور خارجه با تأکید بر اینکه آمریکایی‌ها در موضوع مذاکرات همچنان دچار دوگانگی هستند، گفت: آمریکایی‌ها حتماً می‌دانند که جمهوری اسلامی ایران از شرایط جاری عبور کرده است و اگر روی تحولات داخلی ایران شرط‌بندی کردند،

با حکم وزیر علوم؛

«شریفی» جانشین «دیرباز» در دانشگاه قم شد



معاون سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری قم خبرداد:

راه اندازی خانه کشتی، پیست اسکیت و دوچرخه سواری

معاون ورزشی و تفریحات سالم سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری قم از برگزاری پنجمین دوره «المپیاد تفریحی ورزشی فرزندان انقلاب» و رونمایی از خانه کشتی و پیست اسکیت و دوچرخه سواری در قم خبرداد. حمیدرضا داوودی در گفت‌وگویی اظهار داشت: پنجمین دوره «المپیاد تفریحی ورزشی فرزندان انقلاب» امسال در دو بخش آقایان و بانوان و ۴ رده سنی و در ۵ رشته طناب‌زنی، طناب‌کشی سه نفره، فوتبال دستی، تنیس روی میز و دارت برگزار

سرپرست سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری قم:

مقاصد گردشگری مقاومت در قم ایجاد می‌شود

سرپرست سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری قم گفت: شهرداری قم با ایجاد خانه موزه‌های دفاع مقدس، خانه موزه شهید فخری زاده و شهید شفیعی در مسیر ایجاد مقاصد گردشگری مقاومت تلاش می‌کند. حجت‌الاسلام سیداحمد طباطبایی نژاد روز دوشنبه در نشست تخصصی گردشگری مقاومت در سالن رضوان شهرداری قم، بیان کرد: ایجاد و تکمیل مقاصد گردشگری مقاومت مانند خانه موزه شهیدان زین‌الدین، شهید محسن

سرمقاله

دانش بنیان‌های تشنه شفافیت

امیر خداداد همدانی*

فعالیت شرکت‌های دانش بنیان در عرصه ارزهای دیجیتال به نحوی است که تاکنون شرکت‌های متعددی فعالیت خود را در زمینه بلاک چین و ارزهای دیجیتال آغاز کرده اند. آموزش و تحلیل در زمینه ارزهای دیجیتال و همچنین طراحی، توسعه، مشاوره و آموزش راهکارهای مبتنی بر بلاک چین و ماینینگ بخشی از فعالیت‌های این مجموعه هاست. با توجه به نبود بسترهای مناسب و عدم پیشرفت اکوسیستم رمز ارزها در کشور، ممکن است ایرانی‌ها، سرمایه‌های خود را به سمت بسترهای خارجی سوق دهند و مخاطرات فردی و اجتماعی را شاهد باشیم. در این راستا، بررسی تجربه‌های جهانی و ابعاد حقوقی کریپتو، خالی از لطف نیست.

طبق پیش‌بینی‌ها تا سال ۲۰۳۰ بلاک‌چین برای کسب‌وکارهای ارزشی ۳۵٫۵ تریلیون دلاری ایجاد می‌کند و در نقاط مختلف جهان، رمز ارزها از بهترین عوامل اشتغال‌زایی و درآمد هستند و نمودار اقتصادی لینکدین و شاخص‌های پیشرفت نشان می‌دهد که لیست مشاغل کریپتو و بلاک‌چین در سال ۲۰۲۱ در مقایسه با سال ۲۰۲۰ در برخی کشورها از جمله آمریکا بیش از ۵۰۰ درصد افزایش داشته است. به چند نمونه توجه کنید:

الف- در آسیای جنوب شرقی، بزرگترین اقتصاد رمازها با حجم عظیم بیش از ۸۵۹٫۴ تریلیون روپیه، متعلق به اندونزی است که ارزش آن معادل ۵۷٫۲۷ میلیارد دلار است. بنابراین قانونگذار در این کشور برای محافظت از دارایی‌های مردمی و ملی دست به کار شده و با صدور یک قانون جدید بر مبادلات ارزهای دیجیتال قصد کنترل بیشتری را دارد. در قانون جدید، باید حداقل دو سوم از تعداد کل هیئت مدیره و کمیسرهای مؤسسات مربوط به تبادلات ارز دیجیتال شهروندان بومی اندونزی باشند. علاوه بر این، معاون وزیر بازرگانی اندونزی هم اعلام کرده که مدیران و کمیسیون‌های حاکم بر مبادلات رمزنگاری، طبق قانون ملزم به اقامت در این کشور هستند. این رویکرد در جهت محافظت از شهروندان اندونزی در برابر مبادلات پر ریسک ناشی از افزایش محبوبیت تراکنش‌های ارزهای دیجیتال در آسیا است. ب- پاراگوئه با تزریق سرمایه به تولید رمز ارز و تقویت خصوصی‌سازی در این حوزه، استخراج کریپتو را به عنوان یک فعالیت صنعتی به رسمیت شناخت و فعالیت رمز ارزها در پاراگوئه قوت گرفت.

ج- در امارات متحده عربی، رمزنگاری را با سه رویکرد در نظر می‌گیرند اولاً آنها می‌خواهند استفاده از مالی دیجیتال توسط افراد و مشاغل را تشویق کنند. ثانیاً، آنها می‌خواهند یک محیط نظارتی و اقتصادی مطلوب را فراهم کنند و سوم، آنها می‌خواهند همکاری بین صنعت و کشورها را در سطح جهانی تشویق کنند. بنابراین گام‌های مهمی در امارات متحده عربی برای اعمال قوانین و تجارت‌های دوستدار رمزنگاری برداشته شده است تا جایگاه راه اندازی سازمان تنظیم مقررات دارایی‌های مجازی دبی (VARA) یکی از این موارد است. در این بین با مرور روند فعالیت کریپتو در کشورمان، امکان سو استفاده از ارز دیجیتال در پول‌شویی، سرقت‌های رایانه‌ای، معاملات تقلبی از نکات قابل تأمل است که با تقویت مقررات گذاری در رمز ارزها، می‌توان در شفافیت بخشی به این حوزه کمک کرد. سرانجام اینکه با توجه به حضور نزدیک به ۱۲ میلیون ایرانی در بازار رمز ارز و تجربه کشورهایی مانند پاراگوئه، اندونزی و امارات که در قانون گذاری رمز ارزها منعطف، هوشمندانه و موفق عمل کرده اند زیرا در صدد حضوری پررنگ و قوی در این فناوری نوین هستند، بنابراین با وجود بخش خصوصی، فعالان و تشکل‌های صنفی تخصصی و شرکت‌های دانش بنیان که به این عرصه ورود کرده اند لازم است، قانون گذاران هم این اشتیاق را مورد توجه ویژه قرار دهند تا شاهد تغییرات مثبتی در مقررات گذاری رمز ارزها باشیم.

مدرس دانشگاه و حقوقدان فناوری‌های نوین

خبر

رئیس کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی:

حضرت معصومه (س) بعنوان الگو به بانوان معرفی شود

حجت‌الاسلام والمسلمین آقا تهرانی روز دوشنبه با حضور در حرم مطهر بانوی کرامت با آیت‌الله‌سیدعلی‌ولایت‌آستان مقدس و امام جمعه قم دیدار و گفت‌وگو کرد. حجت‌الاسلام والمسلمین مرتضی آقا تهرانی رئیس کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی، روز دوشنبه با حضور در حرم مطهر بانوی کرامت در سالن محراب این آستان مقدس با آیت‌الله‌سید محمد سعیدی دیدار کرد. حجت‌الاسلام والمسلمین آقا تهرانی در این دیدار با اشاره به ویژگی‌های شخصیتی حضرت معصومه سلام‌الله‌علیها اظهار کرد: معرفی ایشان به‌عنوان یک الگو برای افراد جامعه به ویژه بانوان باید با مشارکت‌های مجموعه‌ها و دستگاه‌های فرهنگی دنبال شود.

(آگهی مزایده نوبت اول)

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

در نظر دارد مکان ذیل را از طریق مزایده عمومی به اشخاص واجد شرایط اجاره دهد.

موضوع مزایده: اجاره عرصه دو قطعه زمین با متراژ تقریبی ۳۰۰ متر مربع و ۱۰۰ متر مربع واقع در پارکینگ ضلع شرقی حرم

مطهر پشت منزل نیازمند و پائین پله‌های صحن فاطمی

بهای پایه اجاره طبق نظر کارشناس رسمی دادگستری، میزان تضمین شرکت در مزایده، نوع کاربری و مدت

قرارداد به شرح ذیل می‌باشد:

نوع کاربری	مدت قرارداد	اجاره بهاء پایه ماهیانه (ریال)	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)	افزایش اجاره بهاء پایه ماهیانه طبق مبلغ پیشنهادی در سال بعد
ایجاد نمایشگاه عرضه محصولات فرهنگی و صنایع دستی و هدایا و سوغات با سازه اسپس و چادر	دو سال شمسی	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۰٪ افزایش نسبت به سال قبل

- نوع تضمین شرکت در مزایده: به صورت ضمانتنامه بانکی در وجه سازمان (با حداقل اعتبار ۳ ماه) یا واریز وجه نقد به

حساب بانک ملی شعبه میدان تره بار به شماره ۰۱۱۵۴۲۷۰۸۹۰۰۴ بنام سازمان میادین میوه و تره بار ارائه و رسید آن به

ضمیمه پیشنهاد تسلیم‌شود.

- هر گونه کپی برداری از اسناد ممنوع بوده و فقط اشخاصی مجاز به ارائه پیشنهاد می‌باشند که اسناد را به نام خود خریداری

کرده باشند.

- فروش اسناد از مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۷ لغایت ۱۴۰۱/۰۸/۱۷ می‌باشد.

- مبلغ خرید اسناد مزایده ۵۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد و شرکت کننده می‌بایست مبلغ آن را به شماره حساب

۰۱۱۳۱۲۷۵۸۸۰۰۱ بانک ملی به نام سازمان میادین شهرداری قم واریز نماید. (هزینه خرید اسناد مزایده غیر قابل استرداد

می‌باشد).

محل دریافت اسناد و تسلیم پیشنهادها: قم- جاده قدیم قم تهران- روبروی بهشت معصومه (س) - بلوار شهید رجایی

میدان بزرگ میوه و تره بار شهید رجایی- ساختمان اداری سازمان میادین- امور قراردادهای جهت دریافت اسناد مراجعه نمایند

/ همچنین جهت تسلیم پیشنهادها به آدرس فوق دفتر حراست سازمان مراجعه شود.

-پیشنهاد دهندگان باید یک نسخه از اسناد مزایده را دریافت و با قید قبولی و بدون قید و شرط، امضا کرده و به پیشنهاد خود

ضمیمه نمایند. عدم انجام این مهم از جانب هر یک از شرکت کنندگان باعث حذف آنان از فرایند مزایده می‌گردد.

-هزینه درج آگهی بر عهده برنده مزایده می‌باشد

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۱۳۲۷۰۳۶۶۴ (۰۲۵) تماس حاصل فرمایید.

مهلت تحویل اسناد و تسلیم پیشنهادات: تا پایان اداری روز پنجشنبه ۱۴۰۱/۰۸/۱۹ می‌باشد.

-سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده موجود می‌باشد.

تاریخ آگهی نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۷

روابط عمومی سازمان میادین شهرداری قم

شناسه آگهی: ۱۳۹۹۱۹۵

اخبار

شهردار قم:

انقلاب اسلامی تبلور تمام حرکت‌های آزادی‌بخش است

شهردار قم نهضت‌های آزادی‌بخش یک قرن گذشته را زمینه‌ساز شکل‌گیری انقلاب اسلامی دانست و گفت: تبلور تمام جنبش و حرکت‌های آزادی‌خواه ۲ قرن گذشته در انقلاب اسلامی ایران متجلی شده است. سید مرتضی سقایان نژاد روز دوشنبه در اولین نشست تخصصی گردشگری مقاومت در سالن رضوان شهرداری قم افزود: انقلاب اسلامی در زمانی شکل گرفت که اندیشمندان شرق و غرب نقطه پایانی بر حکومت دینی گذاشته بودند و معتقد بودند در دوران بعد از رنسانس و پیشرفت‌های علمی، دین جایی در سیاست و اجتماع ندارد. وی اضافه کرد: نهضت فکری امام خمینی (ره) درست در مقابل اندیشه‌های شرق و غرب قرار داشت و بنیان‌های فکری هر ۲ مکتب را زیر سوال می‌برد و تفکر و طرح تازه‌ای مبتنی بر اندیشه ناب اسلام محمدی پایه‌ریزی کرد و از همین رو دنیا در برابر انقلاب اسلامی قرار گرفت و با ترور، حمایت از نهضت‌های دروغین، جنگ ترکیبی در ایجاد مختلف، تحریم و غیره تلاش کردند مانع از گسترش انقلاب و فرهنگ ایثار و شهادت شوند. سقایان نژاد یادآور شد: انقلاب اسلامی و هشت‌سال جنگ تحمیلی جلوه بی نظیری از صبر و مقاومت در برابر مستکبران جهانی بود که نتیجه آن پیروزی شد. شهردار قم همچنین تصریح کرد: گردشگری و مقاومت هر کدام طرایف خاص خود را دارد که باید با دقت دنبال شود تا آسیبی به هیچ کدام از آن‌ها وارد نشود. وی در ادامه با اشاره به نام گذاری سالروز ورود حضرت فاطمه معصومه به قم به نام «روز قم»، ادامه داد: هدف مجموعه مدیریت شهری از این ابتکار، معرفی و به‌فعلیت رساندن ظرفیت‌های فرهنگی، گردشگری، زیارتی و اقتصادی بوده است.

معاون استاندار قم:

رویکرد زیارت ارزان در قم دنبال می‌شود

معاون هماهنگی امور زائرین استانداری قم با اشاره به حضور میلیونی زائران در قم گفت: بسترسازی برای زیارت ارزان و سهولت در رفت و آمد و اسکان زائران در دستور کار مجموعه مدیریت استان قرار دارد.

ابوالقاسم قمی روز دوشنبه در نشست تخصصی گردشگری مقاومت در سالن رضوان شهرداری قم، بیان کرد: گفتمان و رویکرد مقاومت از شهرهای زیارتی شکل گرفته است، مؤلفه‌های اصلی مقاومت نیز مانند استقلال طلبی، آزادی‌خواهی و عدالت‌طلبی همواره در شهرهای زیارتی مورد بحث و توجه بوده است. معاون هماهنگی امور زائرین استانداری قم ادامه داد: شکل‌گیری جبهه مقاومت بیانگر قداست شهرهای زیارتی است، تهدید شهرهای زیارتی در سطح منطقه و توسعه و تقویت فرهنگ زیارت طی سالهای اخیر منجر به ارتقای فرهنگ مقاومت شده است. قمی یادآوری ر این‌که از از جاده‌های دیگر تقویت فرهنگ مقاومت یادکرد و اظهار داشت: اتصال شهرهای زیارتی و تعمیق ارتباط بین آن‌ها سبب تقویت محور و جبهه مقاومت اسلامی خواهد شد. وی بابیان اینکه قم دروازه ورود شیعیان به ایران است، تصریح کرد: شهر قم در طول سال میزبان میلیون‌ها زائر ایرانی و غیر ایرانی است: علاوه بر اینکه صدها تن از شهدای مدافع حرم از کشورهای مختلف در این شهر مدفون هستند. معاون هماهنگی امور زائرین استانداری قم اضافه کرد: نزدیکی اندیشه و فکر، تقارب فرهنگی و توسعه گردشگری اقتصاد از مباحثی است که می‌تواند به توسعه و تقویت محور مقاومت کمک کند. وی ابراز داشت: توسعه گردشگری مقاومت می‌تواند در حوزه اقتصاد گردشگری استان تحول آفرین باشد.

معاون گردشگری وزارت میراث فرهنگی مطرح کرد:

ورود گردشگران به کشورهای حوزه مقاومت تسهیل می‌شود

معاون گردشگری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی نیز گردشگری مقاومت را مسئله‌ای مهم میان کشورهای محور مقاومت دانست و افزود: کشورهای مختلف حول فرهنگ و هویت مقاومت شکل گرفته‌اند که باید با افزایش مراودات زمینه‌های آشنایی بیشتر مردم جریان مقاومت از ظرفیت‌های گردشگری یکدیگر فراهم شود.

علی اصغر شالیا با فان روز دوشنبه در نشست تخصصی گردشگری مقاومت در سالن رضوان شهرداری قم از پیگیری طرح تسهیل ورود گردشگران در بازار هدف کشورهای حوزه مقاومت خبر داد و گفت: مفهوم سازی، تولید و ایجاد گفتمان موضوعات مهمی است که باید در این زمینه مورد توجه قرار بگیرد. معاون گردشگری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی روایت گری صحیح و ایجاد روایت اول را از دیگر برنامه‌های در دست اقدام این وزارت خانه در بحث گردشگری مقاومت اعلام کرد و افزود: در کتب جدید راهنمایان گردشگری به این موضوع توجه شده و قرار است بحث روایت‌گری صحیح از اماکن و رویداد تاریخی کشورمان در متون جدید راهنمایان گنجانده شود.

آیا سیگار الکترونیکی کم‌ضررتر از سیگار معمولی است؟

سیگارهای الکترونیکی و مضرات آن‌ها



سیگارهای الکترونیکی شکل‌ها و اندازه‌های بسیار گوناگونی دارند و شبیه سیگارهای معمولی و پیپ هستند. طعم و عطر خیلی از سیگارهای الکترونیکی جوری طراحی شده‌اند که برای جوانان جذاب باشند؛ مثلاً شکلاتی، نعنائی، میوه‌ای و ... با توجه به این طعم‌های جذاب ممکن است استفاده از ویپ بی‌ضرر به نظر برسد اما مواد این سیگارها واقعا بی‌ضرر نیستند

سیگار الکترونیکی یا ویپ وسیله‌ای باتری‌خور و حاوی مایعی است که داغ شده و سپس بخار و دود آن مثل سیگار معمولی استنشاق می‌شود. این مایع حاوی نیکوتین مشتق شده از تنباکو، طعم دهنده، پروپیلن گلیکول، گلیسرین گیاهی و دیگر مواد است. این مایع وقتی داغ می‌شود، بخاری را اسبری می‌کند که استنشاق می‌شود. خیلی از افراد سیگاری تصور می‌کنند

استفاده از ویپ به جای سیگارهای معمولی، بهتر و سالم‌تر است زیرا به جای دود تنباکو، بخار آب استنشاق می‌شود اما این باور کاملاً اشتباه است.

بخار عناصر موجود در سیگارهای الکترونیکی توسط سازمان غذا و دارو ارزیابی نشده‌اند. بنابراین نمی‌توان آن‌ها را به عنوان یک جایگزین بی‌ضرر سیگار توصیه کرد.

تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از سیگار الکترونیکی می‌تواند موجب آسیب‌های جدی به ریه شود؛ مثلاً نیکوتین یک تنگ‌کننده‌ی رگ است که

می‌تواند عوارض سمی برای بدن داشته باشد که پزشکان به تازگی در حال تشخیص آن هستند. دیگر مضرات سیگارهای الکترونیکی شامل موارد زیر می‌شود:

. مشکلات مزمن تنفسی: استفاده از سیگارهای الکترونیکی ارتباط بسیار قوی با سرفه‌های مزمن، برونشیت و آسم در جوانان و نوجوانان دارد.

. افزایش ریسک سرطان: با استفاده از سیگارهای الکترونیکی، عوامل سرطان‌زایی تنفس می‌شوند که در بدن تشکیل فرمالدهید می‌دهند.

. افزایش ریسک لخته خون: خصوصاً در افرادی که قرص‌های ضدبارداری مصرف می‌کنند.

. اعتیاد به نیکوتین: ۹۹ درصد سیگارهای الکترونیکی موجود در بازار نیکوتین دارند، حتی اگر روی برچسب محصول ذکر نشده باشد. نیکوتین بی‌نهایت اعتیادآور است چون اندورفین را بالا می‌برد. نیکوتین سطح دوپامین را نیز افزایش می‌دهد که یک فرارسان عصبی بوده و نیاز به سیگار کشیدن را تقویت می‌کند.

آیا سیگار الکترونیکی کم‌ضررتر از سیگار معمولی است؟

سیگار الکترونیکی کم‌ضررتر از سیگار سنتی نیست و روز به روز بیشتر متوجه می‌شویم که داغ شدن مایع سیگار الکترونیکی چه عوارضی برای سلامتی دارد. ضمناً با استفاده از این سیگارها، سلامت اعضای خانواده و دوستانتان را نیز به خطر می‌اندازید.

آیا سیگار الکترونیکی به افراد در ترک سیگار کمک می‌کند؟

همانطور که گفتیم سیگار الکترونیکی هنوز به عنوان وسیله‌ای برای کمک به ترک سیگار توسط سازمان غذا و دارو تأیید نشده است، چون هنوز تحقیقات کافی در این مورد صورت نگرفته. از سویی دیگر، شواهد بسیار زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد داروهای مورد تأیید سازمان غذا و دارو که برای کمک به ترک سیگار ساخته شده‌اند، راه‌های سالم‌تر و موثرتری برای کمک به افراد در ترک سیگار هستند، خصوصاً اگر همراه با مشاوره و تریپی باشند.

اعتیاد به نیکوتین چه اثری بر سلامت روان جوانان می‌گذارد؟

وقتی فرد وابسته یا معتاد به نیکوتین می‌شود و مصرف آن را متوقف می‌کند، بدن و مغز او مجبور است به عدم وجود نیکوتین عادت کند و این باعث علائمی موقتی از ترک نیکوتین می‌شود.

علائم ترک نیکوتین شامل تحریک‌پذیری عصبی، بی‌قراری، احساس اضطراب یا افسردگی، مشکل در خواب، مشکل در تمرکز و هوس نیکوتین می‌شود. افراد ممکن است برای کمک به تسکین این علائم همچنان به استفاده از محصولات تنباکو ادامه دهند.

جوانان ممکن است برای مقابله با استرس و اضطراب سراغ سیگارهای الکترونیکی بروند و سیکل معیوبی از وابستگی به نیکوتین ایجاد شود، چون خود نیکوتین می‌تواند منبعی از استرس باشد.

استفاده‌ی جوانان از سیگار سنتی و سیگار الکترونیکی می‌تواند با عارضه‌هایی در سلامت روان، مانند افسردگی، مرتبط باشد.

بالاخره اینکه هر نوع سیگاری بکشید، سلامتی‌تان به خطر خواهد افتاد. اگر سعی دارید سیگار را ترک کنید، راه‌های بهتری از سیگارهای الکترونیکی وجود دارد.

اینفوگرافه

◀ استرس چه تأثیری روی دستگاه گوارش دارد؟

تاثیر استرس بر دستگاه گوارش

عوارض گوارشی ناشی از استرس

تاثیر بر معده معده درد، سوء هاضمه، سوزش سردل و حالت تهوع	تاثیر بر روده اسهال	تشدید برخی بیماری‌ها مانند بیماری‌های التهابی روده مثل کرون

راهکارهایی برای کاهش استرس

انجام ورزش به صورت منظم و پیاده روی در فضای باز	شناسایی عوامل استرس‌زا و اجتناب از آن‌ها تا حد امکان	اختصاص دادن زمانی از روز برای کارهای آرامش بخش مورد علاقه

مدیریت و درمان اسهال ناشی از استرس

مصرف ماکمل‌ها یا نوشیدنی‌های پروبیوتیک مانند کفیر	مصرف آب و مایعات کافی و محلول قند و نمک	شناسایی غذاهای محرک و اجتناب از آن‌ها
عدم مصرف آیمپیه‌ها و نوشابه‌های قندی	مصرف وعده‌های غذایی به صورت کوچک‌تر و مکرر	مصرف داروی ضد اسهال مثل لوپرامید با نظر پزشک



راهکارهایی برای افزایش سلامت روده

سلامت روده نقش بسزایی در سلامتی بدن دارد، بنابراین باید با انجام راهکارهایی سلامت روده‌های خود را حفظ کنید.

به نقل از روابط عمومی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، برخی از راهکارهایی که به حفظ سلامت روده کمک می‌کند، به این شرح است:

۱- غذاهای تخمیر شده بخورید، زیرا غذاهای تخمیری مانند ماست، کفیر، برخی پنیرها و کیمچی به طور طبیعی سرشار از پروبیوتیک هستند که به حفظ میکروبیوم روده سالم کمک می‌کند.

نکته غذایی: در تهیه صبحانه یا میان وعده از اسموتی ماست، کفیر و توت‌های یخ‌زده استفاده کنید.

۲- غذاهای کامل و کم فرآوری شده را در برنامه غذایی خود بگنجانید، زیرا بسیاری از غذاهای کم فرآوری شده و کامل مانند ماست، دانه‌های سبوس دار، میوه‌ها، سبزیجات، لوبیا، آجیل و ماهی‌های چرب مقدار قند کمتری در مقایسه با غذاهای فرآوری شده دارند که می‌توانند بیماری‌های التهابی روده را کاهش دهند.

نکته غذایی: به عنوان یک میان وعده صبح یا بعد از ظهر میوه‌ها و آجیل را به ماست اضافه کنید.

۳- در برنامه غذایی روزانه سعی کنید از همه گروه‌های غذایی استفاده کنید، زیرا در یک روده سالم، طیف گسترده‌ای از باکتری‌های مفید وجود دارد. خوردن غذاهای مختلف از همه گروه‌های غذایی، مواد مغذی لازم برای رشد انواع باکتری‌های مفید را تأمین می‌کند، همچنین منجر به ایجاد کلونی متنوعی از باکتری‌ها می‌شود که به حفظ سلامت روده کمک می‌کند.

نکته غذایی: در هنگام درست کردن یک میان وعده حداقل از دو گروه غذایی، مانند سبب یا پنیر یا شیر با غلات کامل سبوس دار ترکیب کنید.

۴- از مواد غذایی که دارای فیبر بالایی هستند استفاده کنید، زیرا فیبر موجود در مواد غذایی برای فعالیت میکروب‌های روده مفید است و به افزایش تنوع و تعداد باکتری‌های مفید روده، کمک می‌کند. لوبیا، دانه‌های کامل، میوه‌ها و سبزیجات، منابع خوبی از فیبر هستند، بنا بر این از بکار بردن آن‌ها را در الگوی غذایی روزانه خود غافل نشوید.

نکته غذایی: لوبیا و انواع سبزیجات را به سوپ، سالاد یا برنج اضافه کنید.

۵- فعال باشید، زیرا تحقیقات نشان می‌دهد ورزش به افزایش تنوع باکتری‌های مفید در روده کمک کند. توصیه می‌شود بزرگسالان ۵ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند، همچنین فعالیت‌های تقویت عضلانی نیز در چند روز هفته توصیه می‌شود. ورزش یا خوردن انواع غذاهای غنی از مواد مغذی، یک راهکار مفید برای بهبود سلامت روده است.



توصیه‌ها و هشدارها

علامتی که خاص آنفلوآنزا است؛

دوره درمان بیماری آنفلوآنزا چند روز است؟

یک متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با اشاره به علائم آنفلوآنزا گفت: آنچه در آنفلوآنزا بسیار اهمیت دارد این است که نگران هسیتیم بیمار در دوره یک آنفلوآنزای ساده دچار ذات‌الریه شود که در صورت درمان نشدن به موقع، باعث مرگ بیمار می‌شود.

مهرناز باناوشرف گنججویی در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، در مورد علائم آنفلوآنزا گفت: علائم بیماری آنفلوآنزا مثل خیلی از عفونت‌های ویروسی تنفسی، به صورت شروع تب ناگهانی، بدن درد، لرز، کوفتگی عضلات و درد ماهیچه‌ها شروع می‌شود.

وی افزود: بیمار بر خلاف ویروس‌های دیگر سرماخوردگی، رینوویروس و ویروس‌های دیگر معمولاً علائمی مثل آبریزش بینی را ندارد. گاهی اوقات بیمار ممکن است علائم گوارشی مثل حالت تهوع، اسهال خفیف، دل درد و دل‌پیچه داشته باشد.

علامتی که خاص آنفلوآنزا است

گنججویی در ادامه علامت عنوان کرد: مسئله خیلی مهم در آنفلوآنزا این است که به طور ناگهانی تب و بدن درد بیمار شروع می‌شود. در حالی که در عفونت‌های تنفسی ویروسی دیگر، معمولاً بیمار این قدر به وضوح این علامت مشخص را ندارد.

دوره نهفتگی و درمان آنفلوآنزا

وی در مورد دوره نهفتگی و درمان این بیماری گفت: دوره نهفتگی آنفلوآنزا کوتاه است و معمولاً بین ۳ تا ۷ روز است. در مورد دوره درمان، معمولاً دو الی سه روز بیمار این علائم را دارد و در کمتر از سه، چهار روز علائم با استراحت، مصرف مایعات و مسکن تخفیف پیدا می‌کند.

چهارماتی آنفلوآنزا کشنده می‌شود؟

گنججویی در مورد خطر مرگ در اثر این ویروس تنفسی گفت: چیزی که ما در آنفلوآنزا به آن بسیار اهمیت می‌دهیم این است که نکند بیمار در دوره یک آنفلوآنزای ساده دچار ذات‌الریه شود. معمولاً ذات‌الریه، هم می‌تواند با خود ویروس باشد و هم با عفونت‌های باکتریال باشد. در گذشته آن چیزی که باعث بالا رفتن آمار مرگ و میر آنفلوآنزا می‌شد همین ذات‌الریه‌های باکتریال بود.

وی در مورد این عفونت‌ها گفت: باکتری «استافیلوکوک اورئوس» یکی از عوارض کشنده آنفلوآنزا می‌تواند باشد که بیمار دچار سرفه شده و تب قطع نمی‌شود. ترشحات خلطی و گاهی خونی پیدا می‌کند که حتماً باید از نظر عفونت میکروبی بررسی شود.

گنججویی ادامه داد: در این حالت باید عکس ریه گرفته شود، بیمار معاینه شود و آنتی‌بیوتیک علیه آن میکروب که در واقع یک عفونت ثانویه است تجویز شود که اگر به موقع درمان شروع شود معمولاً بیمار می‌تواند از این بیماری جان سالم به در ببرد.

راه انتقال آنفلوآنزا شبیه کرونا

این متخصص بیماری‌های عفونی افزود: راه انتقال آنفلوآنزا تقریباً همانند کرونا است. از طریق قطرات تنفسی آلوده بین بیمار و فرد سالم و همچنین استفاده از وسایل مشترکی که آلوده به ترشحات تنفسی فرد آلوده باشد (مثل حوله و یا لیوان مشترک) می‌تواند باعث انتقال بیماری به فرد سالم شود.

وی در ادامه گفت: در حال حاضر، هنوز اولویت اصلی جامعه ما ویروس کرونا است. نباید این را از ذهن خود خارج کنیم، بنابراین همه تمهیداتی که باید برای کرونا انجام شود خیلی مهم است که آن را مدنظر داشته باشیم. گنججویی در پایان خاطرنشان کرد: الان وضعیت ویروس آنفلوآنزا در کشور خیلی شدت ندارد. علت این است که هنوز مردم پروتکل‌های بهداشتی را رعایت می‌کنند، زدن ماسک، شستن دست و غیره کمک می‌کند که انتقال ترشحات آلوده صورت نگیرد.

فواید آلو برای پوکی استخوان



بر اساس تحقیقات جدید، گنجاندن آلو در رژیم غذایی روزانه ممکن است به سلامت استخوان کمک کند.

پوکی استخوان، یا از دست دادن توده و تراکم استخوان، به ویژه در افراد بالای ۵۰ سال رخ می‌دهد که منجر به افزایش خطر شکستگی می‌شود. یک مطالعه جدید از سوی محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می‌دهد که خوردن ۵ تا ۶ آلو خشک در روز می‌تواند توده و تراکم استخوان را حفظ کرده و از ابتلاء به پوکی استخوان جلوگیری کند.

همین محققان در مطالعه دوم دریافتند که از دست دادن سلامت استخوان با فرآیندهای التهابی در بدن مرتبط است و آلو خشک به عنوان ضد التهاب شناخته شده است.

پوکی استخوان وضعیتی است که در آن استخوان‌های فرد تراکم و جرم خود را از دست می‌دهند و احتمال شکستگی استخوان‌ها افزایش می‌یابد.

نیمی از زنان بالای ۵۰ سال و از چهار مرد یک نفر در معرض خطر شکستگی استخوان قرار دارند. از دست دادن توده و تراکم استخوان می‌تواند در هر سنی رخ دهد. با این حال، پوکی استخوان در میان افراد مسن شایع‌تر است. پوکی استخوان بیشتر در زنان یائسه رخ می‌دهد.

استخوان‌های لگن، مهره‌های نخاعی و مچ دست شایع‌ترین محل شکستگی استخوان به دلیل پوکی استخوان هستند، اگر چه ممکن است در هر استخوانی رخ دهند. برای افراد مسن، شکستگی‌های لگن می‌تواند بسیار شدید باشد. دکتر «مری جین سوزا»، سرپرست تیم تحقیق، بیان کرد: «التهاب ممکن است عامل مهمی برای از دست دادن استخوان پس از یائسگی و یک هدف بالقوه برای درمان‌های تغذیه‌ای باشد.»

او گفت: «آخرین تحقیقات ما بزرگترین کارآزمایی را با گروهی متشکل از بیش از ۲۰۰ زن یائسه برای بررسی ارتباط بین آلو خشک و سلامت استخوان نشان می‌دهد.»

وی در ادامه افزود: «مطالعه ما اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد مصرف فقط ۵ تا ۶ آلو خشک در روز از کاهش تراکم استخوان در لگن جلوگیری می‌کند، جایی که بیشترین نگرانی برای مردان و زنان مسن است، زیرا شکستگی‌های لگن معمولاً منجر به بستری شدن در بیمارستان و کاهش کیفیت زندگی می‌شود.»

اگر چه لزوماً مشخص نیست که چه چیزی در آلو خشک وجود دارد که این اثر مطلوب را بر سلامت استخوان‌ها به همراه دارد، اما این میوه کامل حاوی چندین ویتامین و مواد معدنی مهم برای استخوان‌ها، از جمله پتاسیم، مس، و ویتامین K است. آلو همچنین حاوی پلی فنول است؛ ترکیباتی بیواکتیوی که به نظر می‌رسد در تشکیل استخوان نقش دارند.

اخبار

عضو هیات مدیره باشگاه استقلال:

راهکار های خوبی برای پرداخت پول استراماچونی داریم

عضو هیات مدیره باشگاه استقلال گفت: اگر چه در کار تیمی نقص وجود دارد اما پیشرفت محسوسی داشتیم.

محمد مومنی در گفت‌وگویی، در خصوص جلسه یکشنبه شب گذشته هیات مدیره باشگاه استقلال با علی فتح‌الله زاده، اظهار داشت: جلسه خوبی برگزار شد و راهکارهایی برای درآمدزایی بررسی شد. مدیرعامل باشگاه گزارشی را در مورد چگونگی درآمدزایی برای باشگاه مطرح کرد. در این مورد هرکسی ایده‌های خودش را مطرح کرد و همفکری شد تا ان‌شاءالله بتوانیم مشکلات را حل کنیم.

عضو هیات مدیره باشگاه استقلال در مورد پرداخت بدهی‌های باشگاه عنوان کرد: فتح‌الله زاده گزارشی را در مورد همه پرونده‌ها مانند استراماچونی، محبی، قائندی و بین ارائه کرد. در مورد همه آن‌ها صحبت شد. مدیرعامل و بخش مالی باشگاه راهکارهایی دارند که در این زمینه انجام خواهند داد.

وی در مورد اینکه آیا قسط دوم انتقال محبی از سانتا کلارا به استقلال پرداخت شده، گفت: بله، تا جایی که من اطلاع دارم این پول پرداخت شده است.

عضو هیات مدیره باشگاه استقلال در مورد اینکه پس از اظهارات رئیس سازمان خصوصی سازی مبنی بر برداشت ۲۰۰ میلیارد خارج از مصوبات کمیته مصارف، نمداد معاملاتی باشگاه تعلیق‌ش‌دو از طرفی پرونده سنگین استراماچونی هم وجود دارد که نگرانی‌های زیادی را ایجاد کرده، گفت: شکی ندارم با هم اندیشی یکدیگر می‌توانیم به باشگاه کمک کنیم تا این چالش برطرف شود. دنبال راهکار هستیم که بتوانیم پول استراماچونی را بدهیم. راهکارهای خوبی هم داریم که تا صددردصd نشود نمی‌توانیم در مورد آن‌ها صحبت کنیم.

مومنی در خصوص اینکه آیا ترکیب هیات مدیره دستخوش تغییر خواهد شد، اظهار داشت: نمی‌دانم. در این مورد مدیرعامل باشگاه تصمیم می‌گیرد. مهاجم اسبق استقلال در مورد بازی این هفته مقابل هوادار، عنوان کرد: هوادار تیم خوبی است. سرمربی دارد که چندسال است با او چالش داریم و نتوانستیم نتیجه دلخواه را کسب کنیم. این تیم تغییرات زیادی داشته و هنوز به مرز پختگی نرسیده است. از طرفی ما تیم جوان و دهنده‌ای داریم. استقلال با تفکرات هجومی فوتبال روانی را بازی می‌کند. اگر چه هنوز در اجرای کارهای تیمی نقص داریم هم زمان نیاز است تا این نقص برطرف شود ولی پیشرفت محسوسی داشتیم. امیدوارم در این بازی بتوانیم امتیازات کامل را بگیریم و همچنان بالای جدول حضور داشته باشیم.

مدیرکل ورزش و جوانان استان قم:

۳۰ باشگاه ورزشی در مساجد استان قم فعال است

مدیرکل ورزش و جوانان استان قم با تاکید بر این که مساجد به جز پایگاه اصلی عبادی خود باید پایگاه های فرهنگی و ورزشی نیز باشند گفت: هم اکنون تعداد ۳۰ باشگاه ورزشی در مساجد این استان فعال است.

همسئیم که مساجد به امر ورزش توجه ویژه داشته باشند.

وی بیان کرد: کانون های فرهنگی هنری مساجد نقش مهمی در جذب جوانان به فعالیت های ورزشی دارند و باید از این ظرفیت به خوبی استفاده کرد.

وی گفت: سادگی فعالیتها یکی از ویژگی های ورزش مساجد است و گاهی می توان با هزینه ای ناچیز ده ها نوجوان و جوان را در مسجد به صورت منظم به فعالیت های ورزشی سوق داد.

سانی خانی گفت: مساجد می تواند پایگاه خوبی برای ورزش های رزمی از جمله کشتی و کاراته باشد که استان قم در این دوره ورزشی از گذشته های دور حرف های زیادی برای گفتن داشته است.

وی افزود: د اداره کل ورزش و جوانان استان قم آمادگی داریم با همکاری کانون های فرهنگی هنری مساجد باشگاه های موجود در مساجد را حرفه ای کنیم تا تبدیل به الگویی برای سایر مساجد کشور باشند.

وی بیان کرد: اداره کل ورزش و جوانان قم آمادگی کامل دارد تا برنامه های مشترک ورزشی را با کانون های فرهنگی هنری مساجد استان برگزار کند.

با حضور مدیرکل ورزش و جوانان استان قم؛

پیشکسوتان کشتی قم تجلیل شدند

همزمان با آخرین روز از هفته تربیت بدنی ورزش جمعی از پیشکسوتان کشتی قم شامگاه یکشنبه با حضور مدیرکل ورزش و جوانان استان قم تجلیل شدند.

رئیس هیات کشتی استان قم در حاشیه این آیین که در مجتمع سینرگ قم برگزار شد اظهار داشت: کشتی قم از دیرباز دارای قهرمان نام آشنایی بوده که همواره در سطح ملی و بین المللی درخشیده اند.

هادی علیایی افزود: با هدف گرامیداشت زحمات پیشکسوتان کشتی قم تصمیم به تجلیل از آنان گرفتیم.

وی ابراز داشت: بسیاری از قهرمانان امروز کشتی قم در رده های مختلف سنی که برخی از آنان در عضویت تیم های ملی هستند نتیجه تلاش های پیشکسوتانی هستند که امشب تجلیل شدند.

وی یادآور شد: هم اکنون کشتی گیرانی از قم در رده های مختلف سنی در عضویت تیم ملی هستند و کشتی فرنگی قم حرف های بسیاری برای گفتن دارد. در این آیین با اهدای تندیس از پیشکسوتان کشتی قم تجلیل شد.

آگهی فقدان سند مالکیت

هادی فلاح با ارائه دوبرگ استشهاد شهود مصدق اعلام داشته سند مالکیت تکبرگی شش دانگ پلاک ۱۱/۱۸۴۵۱ اصلی واقع در بخش دوشبث قم در دفتر الکترونیکی ۱۳۹۷/۰۳/۰۳ شماره سریال ۱۳۹۷/۰۳/۰۳ ۹۷ بنام هادی فلاح صادره و تسلیم شده که نامبرده اعلام داشته سند مالکیت در اثر سهل انگاری مفقود گردیده. لذا مراتب به استناد تبصره ۱ اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در نوبت به تاریخ ذیل آگهی می گردد تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود و یا انجام معامله باشند مراتب را همراه با مدارک خود پس از انتشار آگهی ظرف مدت ۱۰ روز کتبا به این اداره اعلام و ارسال و رسید اخذ نمایند تا مورد رسیدگی قرار گیرد. بدیهی است پس از انقضای مهلت مقرر نسبت به صدور سند مالکیت المثنی برابر مقررات اقدام خواهد شد. (ام الف ۱۵۹۲)

رونوشت به ستاد اجرایی فرمان امام (ره)
عباس پور حسنی حجت آبادی- رئیس ثبت اسناد منطقه دو قم

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای محمد قهرقانی طی وکالت شماره ۱۱۷۱۱/۱۳۹۸/۰۳/۰۳/۱۱۷۵۶- ۱۳۹۸/۱۲/۰۳ دفتر ۱۰۷ قم با ارائه دو برگ استشهاد شهود مصدق اعلام داشته سند مالکیت دفترچه ای سه دانگ مشاع ازشش دانگ پلاک ۱۳۹۵/۹۳ اصلی واقع در بخش ۲ ثبت قم در صفحه ۱۵۱ دفتر ۷۶ ذیل ثبت ۱۳۹۷ شماره سریال ۸۲۵۰۷۲ از ۸۱ به نام عیسی نصیری صادره و تسلیم شده که محمد قهرقانی بوکالت از ورئه نامبرده اعلام داشته سند مالکیت در اثر نامعلوم مفقود گردیده. لذا مراتب به استناد تبصره ۱ اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در ا نوبت به تاریخ ذیل آگهی تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود و یا انجام معامله باشند مراتب را همراه با مدارک خود پس از انتشار آگهی ظرف مدت ۱۰ روز کتبا به این اداره اعلام و ارسال و رسید اخذ نمایند تا مورد رسیدگی قرار گیرد. بدیهی است پس از انقضای ا مهلت مقرر نسبت به صدور سند مالکیت المثنی برابر مقررات اقدام خواهد شد. (م الف ۱۵۹۱)

رونوشت به ستاد اجرایی فرمان امام (ره)
عباس پور حسنی حجت آبادی- رئیس ثبت اسناد منطقه دو قم

وزیر ورزش و جوانان:

افزایش تعداد فدراسیون ها به نفع ورزش است



ساعی مشککش را به خود ما بگوید

او ادامه داد: سعی می‌کنیم با استفاده از ظرفیت‌های وزارت ورزش رشته‌هایی که در قالب انجمن یا کمیته در فدراسیون‌ها محدود شده‌اند را به فدراسیون تبدیل کنیم، البته اگر استانداردهای لازم را داشته باشند. ضمن اینکه خود من معتقدم باید تعداد فدراسیون‌ها را افزایش دهیم و این موضوع به پیشرفت ورزش ایران کمک می‌کند.

سجادی درباره ادعای ساعی مبنی بر اینکه هنوز تفاهنامه مالی میان فدراسیون تکواندو و وزارت ورزش امضا نشده است، توضیح داد: همانطور که می‌دانید ما چیزی به اسم بودجه نداریم و این تفاهنامه بهانه‌ای است برای کمک‌های مالی به فدراسیون‌ها. ما میز تاکنون تلاش کرده‌ایم در حد توان وبضاعت به فدراسیون‌هایی که نیاز دارند کمک کنیم. آقای ساعی هم اگر مشککش را به خود ما بگوید حل می‌کنیم

همه تلاش می‌کنیم تا نیم فصل دوم از VAR استفاده کنیم

سجادی درباره ورود VAR به فوتبال ایران نیز گفت: با آقای تاج در حال انجام مطالعات هستیم تا بهترین شرکت که مورد تایید AFC هم هست را انتخاب کنیم. روز شنبه گزارشی را هم به بنده ارائه داده‌اند که مطالعات نهایی را انجام می‌دهند.

یک پیشکسوت استقلال :

استقلال بازیکن بازپساز و خلاق ندارد

یک پیشکسوت استقلال با بیان اینکه سرمربی استقلال به دلیل بازی ندادن به چند بازیکن آنها را بی انگیزه کرده، گفت: او نباید انتظار داشته باشد بازیکن در فایق پایانی به زمین بیاید و معجزه کند. هاشم حیدری در گفتگویی در خصوص تساوی بدون گل استقلال برابر آلومینیوم ارک گفت: آلومینیوم یک بازی بسته را مقابل استقلال به نمایش گذاشت و نواست یک امتیاز را از دین دیدار حساس به دست بیاورد. آبی پوشان در طول ۹۰ دقیقه به دلیل بازی بسته‌ای که آلومینیوم انجام داد نتوانستند موقعیت‌های زیادی را به وجود بیاورند.

وی با اشاره به سخت تر شدن شرایط تیم ها برای ادامه مسابقات افزود: هر چه از زمان بازی‌ها می‌گذرد بازی‌ها سخت‌تر می‌شود. استقلال با اینکه بازیکنان خوبی دارد اما نمی‌تواند نتیجه درخشانی بگیرد و این نشان می‌دهد که ضعف‌هایی در استقلال است که هنوز برطرف نشده است.

حیدری در ادامه گفت: یکی از ضعف‌های استقلال نبود یک بازیکن بازپساز و خلاق است، مشکلی از ابتدای فصل وجود داشته و هنوز آبی پوشان نتوانستند آن را برطرف کنند.

وی تاکید کرد: استقلال مهره سوزی هم می‌کند. متأسفانه سایپنتو به برخی بازیکنان آنقدر بازی نداده که آنها بی انگیزه شده اند. آمانوف، حردانی و نیک نفس بازیکنانی هستند که کیفیت خوبی دارند اما اینکه چرا هیچ کدام بازی نمی‌کنند مشخص نیست. ضمن اینکه آنها نمی‌توانند با حضور ۱۰ یا ۱۵ دقیقه‌ای در زمین برای استقلال معجزه کنند. با این روش استقلال شرایطش سخت‌تر خواهد شد مگر اینکه سرمربی استقلال در خصوص تفکرات تاکتیکی اش تجدیدنظر کند.

کارشناس فوتبال تصریح کرد: خط هافبک استقلال هنوز ضعف دارد، بازیکنی که بتواند از لحظه‌ها استفاده کند و نتیجه را تغییر دهد در تیم وجود ندارد. مهدی پور تلاش زیادی می‌کند ولی او به تنهایی نمی‌تواند همه چیز را تغییر دهد.

وی خاطرنشان کرد: استقلال مقابل پیکان و آلومینیوم به خاطر بازی تدافعی حریفان نتوانست پیروز شود. در مقابل ذوب آهن هم با اشتباه بازیکن حریف به پیروزی رسید و اگر تیم‌های دیگر هم بخواهند مقابل استقلال تدافعی بازی کنند این آبی پوشان هستند که باز هم امتیاز از دست خواهند داد.

حیدری افزود: آبی‌ها مقابل آلومینیوم خسته بودند و نمایش قابل قبولی نداشتند و نتوانستند دفاع حریف را وادار به اشتباه کنند. آنها دو امتیاز از دست دادند تا پرسپولیس که برنده بازی برابر ملوان بود تا حدودی خیالش بابت صدرنشینی راحت باشد.

وی در مورد دیدار آینده استقلال برابر هوادار تهران گفت: هوادار یک تیم جوان و با انگیزه است. کار فنی اش همه استقلال‌ی هستند و شناخت خوبی از این تیم دارند. انگیزه‌های بالایی دارند تا بتوانند استقلال را شکست داده و با حداقل به یک مسابوی دست پیدا کنند. آبی پوشان هم باید تغییراتی را در تیم خودشان بیاورند. برخی بازیکنان را بی انگیزه نگند و مراقب باشند که اگر هوادار در مقابل آنها همانند آلومینیوم تدافعی بازی کرد راهکاری برای پیروزی در این دیدار داشته باشند.

حیدری در پایان با اشاره به مشکلاتی که برای داوری مسابقات لیگ برتر وجود دارد، گفت: دوا رهکار وجود دارد که بازیکنان و حتی کار فنی تیم‌ها کمتر اعتراض کنند. اول جریمه‌های سنگین است که می‌تواند بازدارنده باشد و دوم که محتر را هر چیزی است اوربن سیستم VAR به فوتبال است که بتواند میزان اشتباهات را به حداقل برساند تا شاهد این حجم از اعتراضات و رفتارهای غیر حرفه ای در فوتبالمان نباشیم.

ناصر فریادشیران:

سجادی باید شبهات برکناری آجورلو را بر طرف کند



بود که بازیکن برای هر بازی، ۵۰ میلیون تومان دریافت می‌کرد و اگر ۳۰ بازی را برای می‌کرد در فصل نزدیک به هشت و نیم میلیارد تومان دریافت می‌کرد. برای قراردادهای درجه پایین‌تر هم این روال با قیمت کم وجود داشت. آقای مجیدی و کادرش هم کمک کردند و این تیم بدون باخت قهرمان شد و این افتخار شکل گرفت. این قهرمانی در دوره مددی رخ نداد اما تیم قهرمان در دوره مددی بسته شد. و افزود: زمانی که آقای آجورلو آمدند، بر طبق چیزی که برای سازمان خصوصی سازی ارائه شد، مبالغ قراردادها بسیار سرسام‌آور بود. چیزی که من دیدم،

باشگاه روسی دست بردار نیست؛

«آزمون» هدیه ز مستانی به سرمربی زنیت

او به همراه «واگنر لاو» مهاجم سابق باشگاه زسکا، ۸۵ گل زده در روسیه دارد. پیش از این خبرهایی از علاقه باشگاه زنیت و دینامو روسیه به آزمون منتشر و از سوی بعضی از رسانه‌های این کشور تکذیب شده بود. خبر امروز سایت sports جدیدترین خبر در ارتباط با مهاجم تیم ملی ایران است.

قرارداد قرضی آزمون را ترتیب دهد. این امکان وجود دارد که قرارداد، گزینه خرید دائمی داشته باشد. سایت ترانسفر مارکت قیمت سردار آزمون را ۱۸ میلیون یورو برآورد کرده است. «آزمون در حالی مدنظر باشگاه زنیت قرار دارد که سه فصل در این تیم حضور داشت و رکورددار بیشترین گل زده در بین بازیکنان خارجی روسیه است.

درخواست جذب سردار آزمون را داشته و از مهاجم تیم ملی ایران به عنوان یکی از هدیه‌های زمستانی برای سماک نام برده است. در بخشی از گزارش این سایت آمده است: «زنیت تلاش خواهد کرد تا سردار آزمون را از بایر لورکوزن که اخیراً به

سختی در آن بازی کرده است، بازگرداند. بازرگانان، گزارش‌ها حاکی از آن است که باشگاه روسی قصد دارد

سرمربی تیم فوتبال زنیت سنت پترزبورگ خواهان جذب سردار آزمون مهاجم تیم ملی ایران شده است.

به گزارش مهر، سایت sports روسیه روزدوشنبه در خبری

مدعی شد سردار آزمون در آستانه بازگشت به تیم زنیت سنت پترزبورگ قرار دارد.

این رسانه اعلام کرد «سرگنی سماک» سرمربی زنیت

