



امروز در «زندگی زیبا» بخوانید:  
مروری بر فلاسفه تاسیسی و  
احیاکننده مکتب فلسفی اصفهان

جامعه + ۰۹

آمار از بیماران کلیوی  
در اصفهان نداریم!

آمار از بیماران کلیوی در اصفهان نداریم! این جمله ای بود که در نشست خبری روز جهانی کلیه با حضور مسوولان دانشگاه علوم پزشکی، پزشکان متخصص و جمعی از اصحاب رسانه برگزار شد، از سوی مسوولان بیان شد...

ویژه نامه + پناقی

۴ شگفت انگیز



دکتر جمالی نژاد در نشست پایان سال با خبرنگاران  
مهم ترین فعالیت های عمرانی در دست اجرای شهرداری اصفهان را تشریح کرد

# بیش از ۲۰ ابر پروژه و ۱۱۸۰ پروژه محله محور

۴



دستمزد کارگری با نرخ تورم تناسب دارد؟

## حداقل معیشت با حداقل دستمزد کارگری

کارگران هر ساله در روزهای پایانی سال، گوش به زنگ تعیین میزان دستمزد و حقوق خود هستند.

محاسبه نرخ این دستمزدها و درصد افزایش آن موضوعی است که هم مورد توجه کارگران قرار گرفته و هم اینکه کارفرمایان در شرایط رکود نسبت به آن بی توجه نیستند؛ مورد توجه کارگران از این بابت که دستمزدی عادلانه برای آنها تعیین شود تا قادر به تامین مایحتاج زندگی خود باشند و مورد توجه کارفرمایان از این بابت که با توجه به هزینه های تولید، قادر به پرداخت این میزان دستمزد به کارگران باشند.

اما نکته ای که مقامات کارگری همواره نسبت به عدم اجرائی شدن آن معترض هستند، عدم توجه به نرخ تورم برای تعیین نرخ دستمزد آنهاست. در حالی که توجه به نرخ تورم برای محاسبه میزان دستمزد کارگران در ماده ۴۱ قانون کار عنوان شده، اما در تعیین دستمزدها به این قانون عمل نمی شود. به باور کارشناسان، نرخ مولفه اصلی برای تعیین نرخ دستمزد کارگران هستند.

امسال هزینه معیشت کارگران معیاری برای تعیین دستمزد سال آینده قرار گرفته است و براین اساس ۱۲ گروه هزینه ای در برآورد این هزینه نقش داشته اند که هزینه سبد معیشت کارگران با استناد به آمارهای بانک مرکزی و انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی و با توافق سه جانبه نمایندگان کارگری، کارفرمایی و دولت دومیلیون و ۴۸۹ هزار تومان تعیین شده است...

۵



اگر می خواهید دشمن را از تهاجم منصرف کنید اظهار ضعف نکنید

خبر + ۰۳

۱۷۰۰ هکتار زمین خواری در اصفهان

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری اصفهان به ۱۷۰۰ هکتار زمین خواری در استان طی سال جاری اشاره و عنوان کرد: در این خصوص ۵۲۶ فقره پرونده قضایی تشکیل شده است. محمدحسین شاملی از تشکیل ۴۳ فقره پرونده پیشگیری از تصرف به مساحت ۱۹۸ هکتار خبر داد...

فرهنگ + ۱۰

خدا حافظ عزیز!



احمد عزیزی که ۹ سال پیش در چنین روزهایی به کما رفته بود، دیروز دوشنبه (۱۶ اسفندماه) از دنیا رفت...

پویش مردمی  
**#درفتی برای مردم**  
A TREE FOR MY MOM  
هفته درختکاری گرامی باد... ۱۵ الی ۲۲ اسفند  
معاونت فرهنگی اجتماعی  
**منطقه ۹ شهرداری اصفهان**  
ویژه برنامه  
**اکسیژن گردی**  
از ۱۵ الی ۲۱ اسفند ماه  
ساعت: ۱۵:۳۰ الی ۱۸  
خیابان آتشگاه - خیابان قدس  
ثبت نام برای دریافت نهال  
**isfahan.ir**  
عضویت در پویش #درفتی برای مردم:  
@d\_barayemadaram  
روابط عمومی منطقه ۹ شهرداری اصفهان  
اطلاعات بیشتر « شماره تماس شهر ۱۳۷۷ »

اولین نمایشگاه تخصصی تلفن ثابت، همراه تجهیزات مخابراتی و ارتباطی  
زمان: ۱۶ تا ۲۰ اسفندماه ۱۳۹۵  
ساعات بازدید: ۱۵ تا ۲۲  
اصفهان، پل تاریخی شهرستان، محل برگزاری نمایشگاه های بین المللی  
تلفن: ۰۹۳۲۶۳۶۰۶۶ - ۰۳۱-۳۲۵۰۲۵۱۱  
1st Exhibition of Landline & Mobile Phones & Telecommunication Equipment  
6 - 10 March 2017 www.celcam.ir  
با همکاری اتحادیه صنف فروشندگان و تعمیر کنندگان تلفن های ثابت و همراه شهرستان اصفهان  
تازه ترین اخبار و اطلاعات نمایشگاه در: isfahanfair

### آیا آمریکا به دنبال ایجاد دولت مستقل کرد در منطقه است؟

مساله مهمی که ذهن بسیاری از تحلیلگران و سیاستمداران را به خود مشغول کرده ، این است که پس از نابودی داعش در عراق و سوریه و خروج این دو کشور از بحران ، سرنوشت کرده‌ها چه خواهد شد ؟ در این میان ، رویکرد آمریکا نسبت به کرده‌ها و خواسته های آنها اهمیت اساسی ، هم برای خود کرده‌ها و هم برخی از کشورهای منطقه (از جمله ترکیه) و همچنین نظم امنیتی آینده خاورمیانه دارد. به گزارش «تانیاک» ، بسیاری بر این باورند که آمریکا به انجام اعمالی پلید پس از پایان جنگ‌ها اشتها دارد.

ایالات متحده آمریکا تا حدود زیادی عراقی‌ها و افغان‌هایی را که جانشان را در راه همکاری با ایالات متحده طی ۱۵ سال گذشته به خطر انداخته اند رها کرده است؛ بنابراین، از نظر آنها آمریکایی یک بار دیگر این بدعهدی را نیز در قبال کرده‌ها دنبال خواهد کرد و در مقابل دولت‌های ملی در عراق ، سوریه و ترکیه آنها را تنها خواهند گذاشت.

در مقابل برخی دیگر از تحلیلگران برای عقیده اند که باید منتظر تغییر رویه غیر منتظره آمریکایی‌ها باشیم و این کشور ممکن است با حمایت از تشکیل دولت کردی ، نظم امنیتی خاورمیانه را دچار تحول جدی کند. در همین زمینه ، «جنگزین‌تومار» استاد انستیتو تحقیقات خاورمیانه ( ODE ) دانشگاه در مطلب خود در پایگاه خبری «الجزیره» اظهار داشت: تصمیم دونالد ترامپ ، رییس جمهور آمریکا درباره عملیات آزادسازی رقه ، سناریوی آمریکا در برابر یو.اچ.دی. پی و پی.اچ.دی. پی (YPG و PYD) رقه را آزاد کند-که تحولات موجود چنین سیاستی را نشان می دهد- در آن صورت آمریکا در شمال سوریه ، طرحی مانند طرح اجرایی «نیروی چکشی در شمال عراق» را پیاده خواهد کرد.

پس از آن نیز آمریکا تلاش خواهد کرد بخشی از خاک ترکیه و ایران را جدا کرده و دولت سکولار کردستان وابسته به آمریکا را تأسیس خواهد کرد. « چندی پیش نیز» آمیتای اتریونی»، استاد روابط بین‌الملل در دانشگاه جورج واشنگتن نیز گفته بود: «آمریکا باید از ایجاد دولتی کردی حمایت کند.

البته چنین کاری با مخالفت حکومت‌های بغداد و آنکارا مواجه می‌شود. با این حال ، کرده‌ها از حق استقلال برخوردارند. به علاوه ، چنان حمایتی ، اطمینان بخشی به دیگر متحدان ایالات متحده در منطقه، اروپا و جنوب شرق آسیا را به همراه خواهد داشت و بدان معنا خواهد بود که ایالات متحده در کنش‌شان خواهد ماند، نه آنچنان که قبلا بارها کرده‌ها را رها کرده است ،»

سخنگوی وزارت امور خارجه کشورمان با اشاره به اقدامات حاکمان بحرین، خواهان این شد که دولت این کشور به جای فراقتنی و ایجاد مشکل برای مردم خود رویکرد جدیدی داشته باشد و به جای امنیتی کردن فضا راهکار سیاسی و تعامل را در نظر بگیرد. به گزارش تسنیم ، بهرام قاسمی در نشست مطبوعاتی خود با خبرنگاران در خصوص تلاش مسکو برای نزدیکی تهران و ریاض و موضع ایران گفت: هر تلاشی که بتواند در مسیر صلح ، ثبات و امنیت منطقه و به خصوص حوزه خلیج فارس سازنده باشد، می‌تواند مورد استقبال ایران باشد. قاسمی در خصوص توصیه اروپایی‌ها به ترامپ برای پاره نکردن برجام و سخت‌گیری بیشتر علیه ایران گفت: مواضع اروپا نسبت به برجام و ایران روشن است و آنها حامی برجام و بخشی از آن هستند و در بحث هسته‌ای حضور داشته‌اند و رسماً خبری

سخنگوی وزارت امور خارجه:

## بحرین درباره شیخ عیسی قاسم عاقلانه رفتار کند

دریافت نکرده‌ام که خواهان فشار به ایران باشند و به عکس، آنها علاقه‌مند به توسعه روابط با ایران هستند. سخنگوی وزارت امور خارجه در خصوص گفت‌وگوهای هیات ایرانی برای برگزاری حج در عربستان گفت: مسوولیت مذاکره با عربستان در خصوص حج با سازمان حج و زیارت است و تا جایی که اطلاع دارم ، مذاکرات مثبت پیش رفته و برقراری سازوکار برای امکانات کنسولی مورد مذاکره قرار گرفته است. قاسمی در خصوص اقدامات آل خلیفه علیه انقلابیون بحرین گفت: مواضع ایران درباره بحرین مشخص است. دولت بحرین به جای فراقتنی و ایجاد مشکل برای مردم خود نیاز به این دارد که رویکرد جدیدی داشته باشد و به جای امنیتی کردن فضا راهکار سیاسی و تعامل را در نظر بگیرد. امیدوارم درباره شیخ عیسی قاسم عاقلانه رفتار کند. وی در خصوص بحران سوریه و حضور نیروی زمینی آمریکا

## صحفان زیبا

سال دوازدهم ، شماره ۲۸۸۰  
سه شنبه  
۱۷ اسفند ۱۳۹۵

رهبر انقلاب در دیدار با دست اندرکاران راهبان نور:

# اگر می خواهید دشمن را از تهاجم منصرف کنید اظهار ضعف نکنید



درما احساس ضعف کردند و اگر از تصرف جزیره نورهان مطمئن نبودند، قطعاً جنگ را آغاز نمی‌کردند. ایشان تاکید کردند: این، یک قاعده کلی است که «احساس ضعف موجب تشویق دشمن به حمله خواهد شد»، بنابراین اگر می‌خواهید دشمن را از تهاجم منصرف کنید، باید از نشان دادن احساس ضعف پرهیزیم و نقاط قوت فراوانی را که در اختیار داریم، آشکار کنیم. رهبر انقلاب اسلامی با تاکید بر اینکه این قاعده کلی در عرصه‌های فرهنگی و اقتصادی نیز صادق است، افزودند: اشتباه

شد که مقامات دو کشور بیش از آنکه در رسانه‌ها سخن بگویند، در دیدارها سخن بگویند و طرفین از همکاری‌های موجود در بحث استانه اظهار رضایت کردند و تفاهم داشتند که این نشست‌ها برای دو کشور و محوریت سه کشور استمرار یابد. این دیداری به جا، به هنگام، درست و با نتایج مثبتی است که باید در زمان آتی دنبال شود. وی در خصوص اتفاقات مرزی بین ایران و ترکیه گفت: ما همواره شهروندان خود را به احتیاط ترغیب کرده‌ایم که با توجه به شرایط خاص این کشور بعد از کودتا احتیاط لازم را خرج کنند. بعد از اتفاق اخیر دستورات لازم به سفارت داده شد، خبرهایی مبنی بر برخورد رسیده ، اما کافی نیست و منتظریم یک امنیت و شرایط ویژه در مرزها به وجود آید. بهتر است هموطنان از ناوگان هوایی استفاده کنند تا مرزهای زمینی امیدوارم که این مسائل از سوی ترکیه تکرار نشود.🇮🇶

## سیاست

### برخورد با تبلیغات زود هنگام انتخاباتی در فضای عمومی

وزیر کشور با اشاره به تنظیم برنامه های وزارت کشور برای برگزاری انتخاباتی باشکوه، درباره تبلیغات زود هنگام انتخاباتی در فضای عمومی هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، عبدالرضارحمانی فضلی در جمع خبرنگاران در خصوص اعلام نامزدی برخی فعالان سیاسی در روزهای اخیر گفت: افرادی که از اکنون اعلام نامزدی می‌کنند یقیناً هر نوع فعالیتی در عرصه عمومی داشته باشند از نظر ما تبلیغاتی است و حتماً هم با آن برخورد خواهد شد.

وزیر کشور در خصوص تبلیغات انتخاباتی تاکید کرد: به معاونت سیاسی وزارت کشور و استانداری‌ها ابلاغ شده است کسانی که اعلام کاندیداتوری می‌کنند به هیچ عنوان نباید در اماکن عمومی اقدامات تبلیغاتی داشته باشند.🇮🇶



### لغوسفر پادشاه عربستان به لبنان

پس از مواضع صریح رییس جمهوری لبنان در حمایت از حزب الله ، پادشاه عربستان سفر خود به لبنان را لغو کرد.

به گزارش ایلنا به نقل از روزنامه النهار، «سلمان بن عبدالعزیز» پادشاه عربستان که قرار بود از لبنان دیدار کند ، پس از اتخاذ مواضع صریح توسط «میشل عون» رییس جمهوری این کشور در خصوص حزب الله ، سفر خود را لغو کرد. پس از سفر میشل عون به عربستان ، مقام‌های عربستان با مناسب قلمداد کردن فاصله سیاست‌های عون با حزب الله ، برنامه‌ای برای سفر پادشاه عربستان به بیروت ترتیب داده بودند که پس از اتخاذ مواضع جدید عون درباره حزب الله این سفر به حالت تعلیق درآمد.

این سفر قرار بود پیش از آغاز اجلاس سران کشورهای عربی در اردن صورت گیرد. برخی از گزارش‌ها حاکی از این است که دلیل لغو این سفر، مواضع میشل عون در قبال حزب‌الله است که این خبر تکذیب نشده است.

عون پیش از این، توان نظامی حزب‌الله را مکمل ارتش لبنان خوانده بود.

همچنین تلاش بیروت برای بازگرداندن سوریه به اتحادیه عرب و همچنین ایفای نقش میانجی میان سوریه و ایران با دیگر کشورهای عربی که با سیاست‌های ریاض در تناقض است، از دیگر اموری است که ممکن است در اتخاذ این تصمیم موثر باشد.🇮🇶

۲۰٪  
تخفیف ویژه

## طرح عیدانه کتاب نشر آرما { کتاب عیدی بدهید



## ارسال با پیک رایگان

در محدوده شهر اصفهان

خرید آنلاین در **4Soooq.ir**



صحفان زیبا



#### «آگهی تجدید مزایده» ( نوبت دوم)

**سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان در نظر دارد اقدام مازاد خود شامل اقلام برقی، آهن آلات، پیچ و مهره و یراق آلات ، لوازم اتومبیل ، لوازم و ابزار آلات بنایی و ...، لوله و اتصالات فلزی، پلی اتیلنی و ... واقع در میدان مرکزی میوه و تره بار، کیلومتر پنج جاده اصفهان- نائین را با شرایط ذیل از طریق مزایده به فروش رساند.**

لذا متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۱۰ تا پایان وقت اداری مورخه ۱۳۹۵/۱۲/۲۲ به دبیرخانه سازمان واقع در اصفهان ، کنار گذر غربی بزرگراه شهید صیاد شیرازی ، حدفاصل خیابان های هشت بهشت و رکن الدوله ، نبش کوچه احسان ، پلاک ۵ ، طبقه اول مراجعه و پس از کسب اطلاعات لازم با ارائه فیش مربوط به واریز «هزینه تهیه اسناد مزایده» به مبلغ ۷۰۰٫۰۰۰ ریال در وجه سپرده کوتاه مدت شماره ۷۰۰۲۱۴۰۹۴۸ نزد بانک شهر شعبه حکیم نسبت به دریافت اسناد مزایده اقدام نمایند.
تلفن تماس ۴-۳۲۶۸۳۶۰۱

- ارائه سپرده شرکت در مزایده طی فیش بانکی الزامی است.
- مهلت ارسال پیشنهادات تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخه ۱۳۹۵/۱۲/۲۳ می باشد.
- پیشنهادات در تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۳ بازگشایی می شود.
- سازمان در رد یا قبول پیشنهادات مختار می باشد. **سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان**
- هزینه انتشار آگهی بر عهده برنده مزایده است.



#### «آگهی مناقصه» ( نوبت دوم)

**سازمان میادین میوه و تره بار و ساماندهی مشاغل شهری شهرداری اصفهان در نظر دارد اجرای عملیات تهیه مصالح و اجرای نازک کاری و تأسیسات برقی و مکانیکی بازر روز کوثر ۱۴ به مساحت حدود ۴۴۰۰ مترمربع واقع در بلوار شفق به مبلغ تقریبی ۲۶٫۶۱۵٫۷۶۵٫۷۳۵ ریال را بر اساس فهارس بهای سال ۱۳۹۵ و با شرایط پرداخت بصورت ۵۰ درصد نقدی و ۵۰ درصد ملکی مطابق با لیست املاک سازمان که در شرایط مناقصه درج گردیده است از طریق مناقصه به پیمانکاران واجد صلاحیت واگذار نماید.**

متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۱۰ تا پایان وقت اداری مورخه ۱۳۹۵/۱۲/۲۲ با ارائه معرفی نامه معتبر و مدارک مربوطه و سوابق کاری به دفتر فنی سازمان واقع در کنار گذر غربی بزرگراه شهید صیاد شیرازی ، حد فاصل خیابان های هشت بهشت و رکن الدوله ، نبش کوچه احسان ، پلاک ۵ مراجعه نموده و پس از اخذ تأییدیه دفتر فنی اقدام به واریز مبلغ ۷۰۰٫۰۰۰ ریال بابت هزینه تهیه اسناد مناقصه در وجه حساب سپرده کوتاه مدت شماره ۷۰۰۲۱۴۰۹۴۸ نزد بانک شهر شعبه حکیم نموده و اسناد مناقصه را دریافت نمایند.
تلفن تماس ۴-۳۲۶۸۳۶۰۱

- شرکت کنندگان بایستی دارای رتبه بندی چهار انبیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور باشند.
- ارائه سپرده شرکت در مناقصه به مبلغ ۸۶٫۴۰۰٫۰۰۰ ریال طی ضمانت نامه بانکی یا فیش پرداختی الزامی است.
- مدت اجراء ۱۰۰ ماه شمسی می باشد.
- مهلت ارسال پیشنهادات تا ساعت ۱۲:۰۰ مورخه ۱۳۹۵/۱۲/۲۳ می باشد.
- پیشنهادات در تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۳ بازگشایی می شوند.
- سازمان در رد یا قبول پیشنهادات مختار می باشد.
- هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه است.







## ۱۷ اسفند روز سرنوشت ساز هندبال



امروز مجمع انتخاباتی فدراسیون هندبال برگزار می شود. امید است که بعد از برگزاری این مجمع انتخاباتی صرف نظر از اینکه چه فردی به عنوان رییس برصندلی این فدراسیون تکیه می زند، این رشته بتواند به سرمقصد منزل خود برسد. به گزارش ایسنا، امروز ساعت ۱۰ صبح مجمع انتخاباتی فدراسیون هندبال در محل آکادمی ملی المپیک برگزاری شود و رییس جدید این فدراسیون از میان ۱۵ کاندیدای ثبت نام شده انتخاب خواهد شد. حمید آقاعلی نژاد، علیرضا پاکدل، مرتضی حسن پور، هادی خلیلی، کاظم دل قندی، شهرداد مرتضی، میترا نوری، احمد سعادت مند، کیوان صادقی، حمیدرضا عباسی مقدم، ولی فرنام، ناصر قاسمی، حمید مدنی، محمد ناصر نجف پور و علیرضا رحیمی اسامی نفراتی است که برای کسب کرسی این فدراسیون ثبت نام کرده و تایید صلاحیت شدند.

خسرو نصیری نیز به عنوان کاندیدای این فدراسیون ثبت نام کرده بود که بعد از تایید صلاحیتش در پنجم اسفندماه انصراف خود را رسماً اعلام کرد.

پیش از این دبیر مجمع انتخاباتی این فدراسیون محمدرضا رجیبی، مهدی بیجاری و الناز قاسمی را به عنوان نماینده ورزشکاران، علیرضا حبیبی را به عنوان نماینده داوران و باشگاه اراک و نفت و گاز گچساران را نیز به عنوان نماینده باشگاه ها اعلام کرده بود که در روز مجمع انتخاباتی حضور و حق رای خواهند داشت. فدراسیون هندبال در این سال های اخیر شرایط خوبی از سبزی نکرده است. بازماندن تیم ملی بزرگسالان از کسب سهمیه المپیک و بازماندن آنها از مسابقات جهانی فرانسه، نرفتن تیم ملی هندبال نوجوانان به مسابقات آسیایی، هفتمی تیم ملی جوانان در آسیا و عدم راهیابی آنها به مسابقات جهانی، برگزاری لیگ ها بدون حضور ستاره های هندبال ایران ناکامی است که هندبال ایران در چند سال اخیر همراه داشته است.

بعد از برگزاری مجمع انتخاباتی فدراسیون هندبال، صرف نظر از اینکه چه فردی به عنوان رییس برصندلی این فدراسیون تکیه می زند، بعد از بازگشت آرامش و همدلی به خانواده هندبال، باید مواردی را برای پیشرفت این رشته در دستور کار خود قرار دهد.

## مسابقات یخ نوردی قهرمانی کشور آتش نشان اصفهانی روی سکوی اول ایستاد



آتش نشان اصفهانی ضمن کسب مقام سرعنی ترین یخ نورد ایران، بر روی سکوی قهرمانی مسابقات یخ نوردی قهرمانی کشور ایستاد. محمدرضا صفدریان در گفتمت و گویا فارس اظهار کرد: مسابقات یخ نوردی قهرمانی کشور برای نخستین بار در گرایش سرعت برگزار شد که از سطح کیفی قابل قبولی برخوردار بود. وی افزود: تمام ورزشکاران در این رقابت ها در مرحله مقدماتی روی یک مسیر ۱۵ متری پوشیده شده از یخ به رقابت پرداختند. ملی پوش یخ نوردی اصفهانی یادآور شد: پس از پایان مرحله مقدماتی، ۱۸ نفر به فینال راه پیدا کردند که در مرحله فینال نقرات راه یافته با سه بار تلاش روی مسیر، بهترین رکورد آنها ثبت شد. وی

ادامه داد: من بابت زمان شش ثانیه و ۵۲ صدم ثانیه دیواره ۱۵ متری یخ را بپیمایش کردم و در پایان سرعتی ترین یخ نورد ایران شناخته شده و به مقام قهرمانی دست پیدا کردم. صفدریان که در آتش نشانی اصفهان فعالیت دارد، گفت: به منظور پاسداشت و یادبود چهلین روز شهدای حادثه پلاسکو و ارج نهادن به مقام شامخ آتش نشانان بالباس آتش نشانی بر روی سکوی قهرمانی ایستادم. مدتی قبل نیز با حضور در مسابقات جام جهانی یخ نوردی کشور فرانسه به مربیگری آتش یار پیام رحمان ستایش از قهرمانان ملی پوش سابق هیمالیانوردی و از فرماندهان ارشد آتش نشانی موفق به کسب مقام سوم جهان در بخش تیمی شدیم.

## امیدوارم کاشان با زهم به لیگ برتر بازگردد غفور: شادی حضور در فینال تمام شد



پشت خط زن تیم والیبالی پیکان گشت؛ خوشحالم که فینالیست شدیم، اما شادی حضور در فینال دیگر تمام شد. امیرغفور در گفت و گو با فارس، در مورد پیروزی تیمش برابر شهرداری ارومیه و صعود به فینال رقابت های دیگ برتر باشگاه های کشور اظهار داشت: بازی کیفیت فنی بالایی نداشت، چرا که هر دو تیم استرس داشتند و می خواستند با هر شرایطی پیروز شوند و در فینال حضور پیدا کنند. وی ادامه داد: بازیکنان هر دو تیم تمرکز بالایی روی امتیازهای حساس نداشتند و فکر می کنم همین موضوع، یعنی عدم تمرکز کافی و استرس زیاد موجب شد تا کیفیت بازی چندان بالا نیاشد.

غفور ادامه داد: تعدادی از تماشاگران در بازی برابر ارومیه از همسهریان من بودند. آنها از کاشان خود را به سالن مسابقه رساندند که از آنها هم تشکر می کنم. کاشان بعد از بازیچ اسانس تیمی در لیگ نداشت، اما کاشانی ها به شدت عاشق والیبالی هستند. امیدوارم که دوباره کاشان بتواند در لیگ تیم داری کند. پشت خط زن تیم والیبالی پیکان در خصوص بازی فینال مقابل سرمایه تصریح کرد: از اینجا به بعد شادی کردن تمام شد و فقط به بازی فینال و کسب قهرمانی فکرمی کنیم. سرمایه هم بازیکنان خوبی دارد و شکست دادن پیکان برای بانک سرمایه و برعکس کار سختی خواهد بود.

## برگزاری مسابقات ورزشی تفریحی و خانوادگی

مسابقات ورزشی، تفریحی و خانوادگی در مجموعه ورزشی سردار شهید حمید رفیعی (اتوبان شهید آقابابایی، اطشاران، کوی میلاد) در روز پنجشنبه نوزدهم اسفندماه از ساعت چهار تا هفت همراه با اهدای جوایز با شرکت عموم مردم به ویژه اهالی این محلات برگزار خواهد شد. در این برنامه که با هدف نشاط و شادابی خانواده در کنار هم برگزار می شود، برنامه های متنوع ورزشی و تفریحی شامل ایستگاه های دارت، بهکاپ، پناستی گل کوچک، پناستی بسکتبال و دوچرخه با مانع اجرا خواهد شد.

## برپایی مراسم اختتامیه و تجلیل از مدال آوران

به همت سازمان ورزش شهرداری اصفهان ویژه برنامه اختتامیه رقابت های ورزشی سازمان ورزش شهرداری برای تجلیل از مقام آوران در این رقابت ها در حضور مدیرعامل محترم و مسوولین سازمان ورزش با اهدای مدال و جوایز به ایشان در روز جمعه بیستم اسفندماه سال جاری در ورزشگاه پیروزی برگزار خواهد شد.

## تغییر زمان برگزاری مسابقات پاراتکواندوی قهرمانی آسیا

مسابقات پاراتکواندوی قهرمانی آسیا که قرار بود فروردین ماه در کشور کره جنوبی برگزار شود، تیرماه برگزار خواهد شد. به گزارش سایت کمیته ملی پارالمپیک، مسعود لشکری، رییس انجمن پاراتکواندو با اعلام این خبر، گفت: زمان برگزاری رقابت های پاراتکواندوی قهرمانی آسیا برای دومین بار تغییر کرد. این مسابقات ابتدا قرار بود تیرماه سال ۱۳۹۶ در کشور کره جنوبی برگزار شود که زمان آن جلو افتاد و مقرر شد فروردین ماه سال آینده برگزار شود. در حالیکه برای برگزاری اردوهای تیم ملی برنامه ریزی کرده بودیم، فدراسیون جهانی تکواندو با دیگران تغییر زمان این بازی ها خبر داد.

مسعود لشکری اظهار داشت: بر اساس اعلام جدید فدراسیون جهانی تکواندو، این رقابت ها تیرماه سال ۱۳۹۶ در کشور کره جنوبی برگزار خواهد شد. وی در خصوص لغو اردوهای تیم ملی گفت: اردوهای آمادگی تیم ملی نیز قرار بود از پنجشنبه پنجم اسفندماه آغاز شود که با تغییر زمان برگزاری رقابت های قهرمانی آسیا اردوهای نیز لغو و به سال آینده موکول شد.

# صفهان زیبا

سال دوازدهم، شماره ۲۸۰  
سه شنبه  
۱۷ اسفند ۱۳۹۵

گلایه های شدید ووشوکار اصفهانی، قهرمان دولین جهان

## سکه های ما را به خورزوخان دادند



در مسابقات آسیایی و جهانی مدال کسب کنیم، باید پولی را هم به آقایان پرداخت کنیم. احمدی در ادامه صحبت های خود، خاطر نشان کرد: سال ۲۰۱۵ نایب قهرمان جهان در اندونزی شدیم و عملکرد ما واقعا با تازاب بسیار زیادی از سوی کشور میزبان داشت. به همین دلیل ۲۰ روز پس از اینکه به ایران بازگشتیم، فدراسیون چین ما را به کشورشان دعوت کرد و قرار شد یک نمایش ۳۰ ثانیه ای برای جینی ها برگزار کنیم. در آن مقطع هزینه تمام سفر ما را آنها پرداخت کردند و فقط پنج میلیون تومان پول توجیبی به ما دادند. اما ما مسافانه در مراسم تقدیر از قهرمانان به

طی چند روز گذشته، مسوولان ورزش، مراسم تجلیل از ورزشکاران و مدال آوران ایران در بازی های المپیک و پارالمپیک ریو ۲۰۱۶ و مدال آوران ورزش ایران در سال ۹۴ را با حضور رییس جمهور و وزیر ورزش و جوانان برگزار کردند. سهم مدال آوران تالو که نایب قهرمان مسابقات جهانی اندونزی بودند، تنها پنج سکه طلا بود. محسن احمدی، عضو تیم دولین به پاداشی که از سوی مسوولان ورزش و دولت پرداخت شده به شدت معترض است.

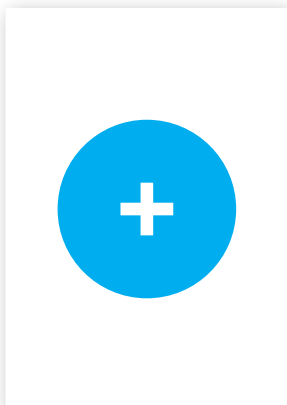
محسن احمدی در گفت و گو با فارس، گلایه از پاداشی که به او از سوی مسوولان ورزش پرداخت شده است، گفت: تنها تالوکاری هستم که ۱۶ سال سابقه حضور در تیم ملی تالو را دارم. سال ۲۰۰۸ قهرمان آسیا شدیم و ۲۰۰۹ قهرمان جهان در کانادا شدیم و به همین دلیل در آن مقطع ۴۰ سکه برای نتایج رقم خورده در سال ۲۰۰۸ و ۸۰ سکه برای مدال آوری در سال ۲۰۰۹ به ما پرداخت کردند. ما تیم سه نفره دولین هستیم که به هر کدام از ما این تعداد سکه ها را به عنوان پاداش پرداخت کردند. وی در ادامه صحبت های خود عنوان کرد: متاسفانه هر چه رو به جلو می رویم و مدال های خوش رنگ تری کسب می کنیم، تعداد سکه های ما کمتری می شود. حالا با این شرایط نگران این هستیم که اگر دوره بعدی

بررسی قیمت و راهنمای خرید هر آنچه که ممکن است در ایام عید به آن نیاز داشته باشید



# Bazaarche

## Buying Tips & Advice



بیشه با و ارائه راه حل برای عدم انتقال و جلوگیری از سکونت پاساژها

بررسی قیمت و معرفی بهترین خودروهای تولید داخل قهرمون طلایی













باستان‌شناسی در حال تبدیل شدن به یک دغدغه ملی است

سبک زندگی + ۱۴

## مسابقه پیامکی اعتیاد

برای شرکت در این مسابقه جذاب که هر هفته سه شنبه‌ها برگزار می‌شود، شما می‌توانید با توجه به متن زیر، عدد گزینه پاسخ صحیح را ارسال کنید تا به قید قرعه هدایایی ارزنده تقدیم شود...

سلامت + ۱۵

## هفت توصیه به دیابتی‌ها در سال نو

دکتر فرهاد گودرزیان، کارشناس امور دارویی و پزشک دیابت ضمن دادن توضیحاتی راجع به دیابت، به شش توصیه در سال نو برای مبتلایان به این بیماریان اشاره می‌کند: یکی از مهم‌ترین اصول درمانی در بیماران دیابتی، نظم و استمرار در کنترل قند خون است. برخی از ایام سال مانند ایام نوروز، موجب به هم خوردن این نظم و استمرار شده و...

گردشگری + ۱۳

## به صرف «چی گفته» در آسانجاک!

از میر که در جنوب شرقی ترکیه قرار گرفته، کمتر، مقصد توریستی برای گردشگران ایرانی است. اگرچه بسیاری از آنان برای رفتن به مقصد کوش آداسی یا بدروم از فرودگاه این شهر گذشته‌اند و شاید چند ساعتی را در بازار قدیمی یا خیابان اصلی گذرانده باشند، اما اینها برای شناخت آنچه تمدن اروپایی و گاه مدیترانه‌ای ترکیه نامیده می‌شود، کافی نیست. تعداد ایرانی‌هایی که ترکیه را برای مقصد سفرهای تفریحی انتخاب می‌کنند، کم نیست...

تازه‌های + اینترنت

## افزایش حداکثر سایز فایل پیوست Gmail



بسیاری از کاربران سرویس ایمیل گوگل یعنی «جی‌میل» (Gmail)، از محدودیت حجمی فایل‌های پیوست یا همان Attachment ناراضی هستند.

در گذشته، کاربران جی‌میل می‌توانستند فایل‌هایی با حجم کمتر از ۲۵ مگابایت را در پوشه ایمیل خود دریافتی خود مشاهده کنند و ایمیل‌هایی که حاوی فایل‌هایی با حجم بالاتر بودند، به طور خودکار مسدود می‌شد. گوگل اخیراً محدودیت حجمی فایل‌های پیوست را تا ۵۰ مگابایت افزایش داده است.

این امکان جی‌میل تنها برای ایمیل‌های دریافتی است و همچنان نمی‌توان فایلی با حجم بالاتر از ۲۵ مگابایت ارسال کرد. به بیان ساده، اکنون با جی‌میل می‌توانید فایل‌هایی با حجم ۵۰ مگابایت را دریافت کنید.

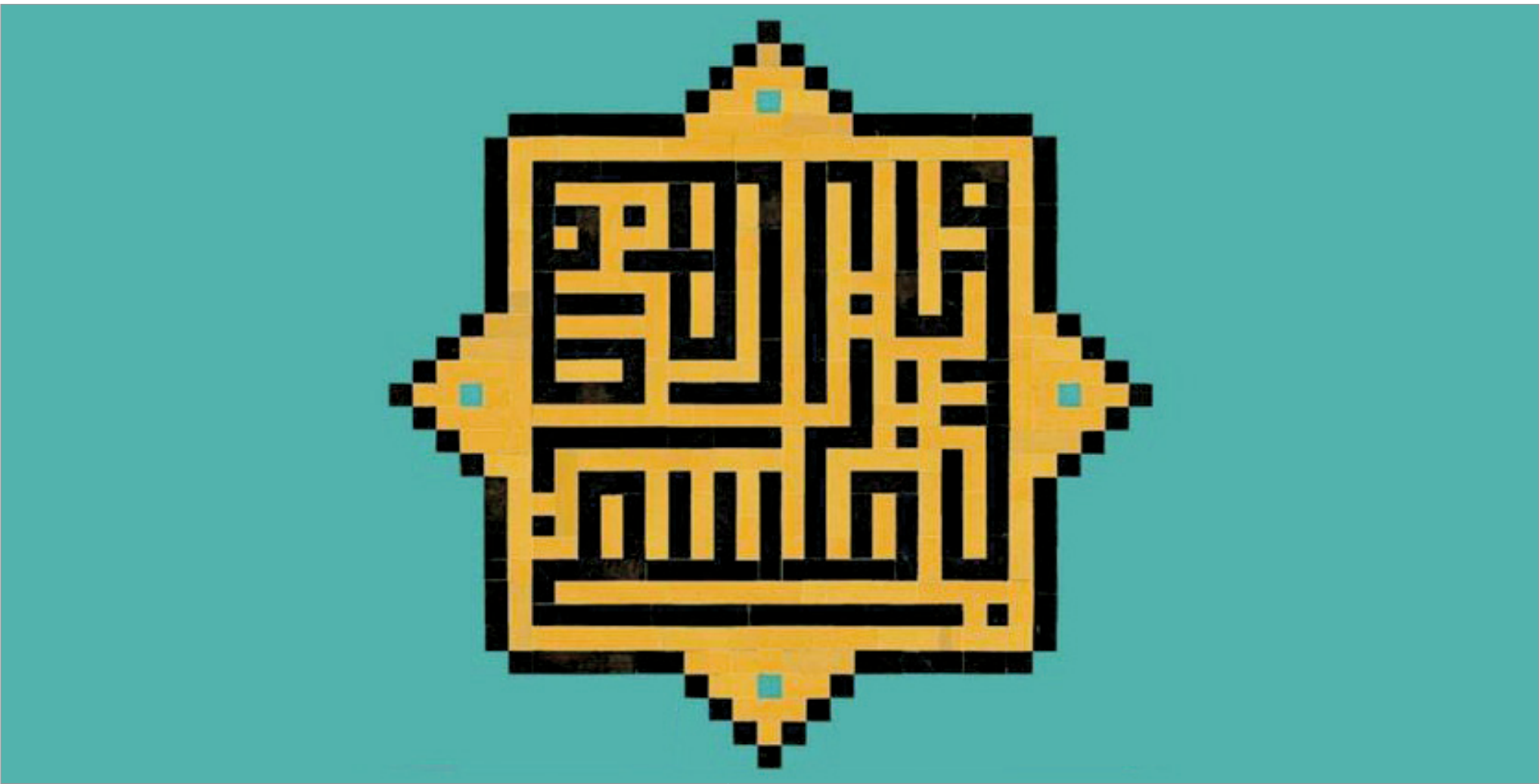
با این وجود، این امکان جی‌میل تنها برای ایمیل‌های دریافتی است و همچنان نمی‌توان فایلی با حجم بالاتر از ۲۵ مگابایت ارسال کرد.

ممکن است تعجب کنید چطور ممکن است کاربران جی‌میل ایمیل‌هایی با حجم ۵۰ مگابایت دریافت کنند در حالی که نمی‌توانند ایمیلی با حجم فایل بالاتر از ۲۵ مگابایت، ارسال کنند؟

دلیل این موضوع این است که منابع دیگر ایمیلی وجود دارد که به کاربرانشان اجازه می‌دهد فایل‌های بزرگ‌تری همراه ایمیل‌شان بفرستند. گوگل این امکان جدید را طی یک پست در وبلاگ خود موسوم به IG Suite اعلام کرد.

گوگل نوشت: «اکنون کاربران Gmail می‌توانند ایمیل‌هایی را که تا حجم ۵۰ مگابایت فایل پیوست دارند، دریافت کنند. این ایمیل‌ها دیگر هنگام دریافت بلاک نمی‌شوند.»

به طور قطع این تغییر مثبت است، با این حال مطمئناً بسیاری از کاربران خواهان تغییر مشابهی در افزایش حداکثر حجم فایل‌های پیوست برای ایمیل‌های ارسالی هستند تا بتوانند فایل‌های بزرگ‌تری را با استفاده از سرویس ایمیل گوگل بفرستند.



دومین همایش ملی مکتب فلسفی اصفهان شروع به کار کرد

# مروری بر فلاسفه تاسیسی و احیاکننده مکتب فلسفی اصفهان

تازه‌ترین رتبه‌بندی موسسه رتبه‌بندی شاتگهای در سال ۲۰۱۶ در هفت حوزه فنی و مهندسی منتشر شد، بر اساس این رتبه‌بندی بهترین دانشگاه‌های جهان در این حوزه‌ها معرفی شدند. به گزارش مهر، تازه‌ترین رتبه‌بندی موسسه رتبه‌بندی شاتگهای در سال ۲۰۱۶ در پنج حوزه علمی منتشر شد که بر اساس آن برترین دانشگاه‌های جهان در این حوزه‌ها معرفی شدند. در زیر به معرفی این دانشگاه‌های برتر پرداخته ایم.

خبر + روز

## هکرها چگونه به ایمیل پنس معاون ترامپ دستبرد زدند؟



هکرها با هک سرور AOL سال گذشته توانستند ایمیل‌های مایک پنس، معاون ترامپ را به سرقت ببرند. به گزارش خبرآنلاین، وی که در آن زمان فرماندار ایندیانا بود از باکس شخصی ایمیل‌های دولتی به دیگران زده که این امر موجب رسوایی جدید برای مدیریت جدید کاخ سفید به رهبری ترامپ شده است. هکرها با استفاده از تکنیک فیشینگ و ارسال ایمیل به دفترچه ایمیل پنس در سرور AOL انتشار خبر کمک مالی وی و همسرش در سفر به فیلیپین، باعث شدند تا آنها روی ایمیل حساس شده و بعد از کلیک روی این ایمیل، هک شوند. پنس اکانت مذکور را از دهه ۱۹۹۰ روی سرور AOL داشت که پس از هک شدن اکانت دیگری را برای خود روی AOL ساخت.

طبق قانن ایندیانا استفاده از ایمیل شخصی برای مقامات غیرقانونی است و از سوی دیگر این‌گونه مقامات حق ندارند از اکانت دولتی برای مقاصد سیاسی استفاده کنند. «ایندی استار» که بخشی از این ایمیل‌ها را برای اولین بار منتشر کرده، نوشته است اطلاعات حساس حکومتی توسط مایک پنس از طریق ایمیل‌های کامپیرومایز شده جابه جاشده است. در این ایمیل‌ها تماس پنس با رییس دفتر خود و نیز مشاور امنیت داخلی خود به وضوح قابل مشاهده است. مارک لوتر، مسئول رسانه‌ای معاون ترامپ در این باره گفت: استفاده از باکس شخصی برای ارسال داده‌های دولتی توسط فرمانداران قبلی نیز مسبوق به سابقه است که بر اساس قانون موسوم به Indiana's Access to Public Records Act ضبط و بایگانی شده است.

برترین دانشگاه‌های مهندسی دنیا را بشناسید

## دو دانشگاه ایرانی در جمع برترین‌های حوزه فنی و مهندسی

تازه‌ترین رتبه‌بندی موسسه رتبه‌بندی شاتگهای در سال ۲۰۱۶ در هفت حوزه فنی و مهندسی منتشر شد، بر اساس این رتبه‌بندی بهترین دانشگاه‌های جهان در این حوزه‌ها معرفی شدند. به گزارش مهر، تازه‌ترین رتبه‌بندی موسسه رتبه‌بندی شاتگهای در سال ۲۰۱۶ در پنج حوزه علمی منتشر شد که بر اساس آن برترین دانشگاه‌های جهان در این حوزه‌ها معرفی شدند. در زیر به معرفی این دانشگاه‌های برتر پرداخته ایم.

- ۱- دانشگاه Wageningen- هلند
- ۲- دانشگاه برکلی کالیفرنیا- آمریکا
- ۳- دانشگاه هاروارد- آمریکا
- ۴- دانشگاه استنفورد- آمریکا
- ۵- دانشگاه استکهلم- سوئد

رتبه‌بندی جهانی شاتگهای ۲۰۱۶ در موضوع «مهندسی و علوم مواد»

- ۱- انستیتو فناوری ماساچوست MIT- آمریکا
- ۲- دانشگاه استنفورد- آمریکا
- ۳- دانشگاه برکلی کالیفرنیا- آمریکا
- ۴- دانشگاه کمبریج- انگلستان
- ۵- دانشگاه نورث وسترن- آمریکا



منطقه آمریکا با ۲۷۲ دانشگاه برتر موضوعی در رده اول قرار دارد و پس از آن منطقه اروپا ۲۳۲ دانشگاه برتر قرار گرفته است

رتبه‌بندی جهانی شاتگهای ۲۰۱۶ در موضوع «مهندسی مکانیک»

- ۱- انستیتو فناوری ماساچوست MIT آمریکا
- ۲- دانشگاه استنفورد- آمریکا
- ۳- دانشگاه کمبریج- انگلستان
- ۴- دانشگاه نورث وسترن- آمریکا
- ۵- انستیتو فناوری جورجیا- آمریکا

در میان مناطق پنج‌گانه دنیا در ۱۰۰ دانشگاه برتر دنیا نیز، منطقه آمریکا

بر این اساس، دو دانشگاه ایرانی نیز در جمع برترین‌های حوزه فنی و مهندسی حضور دارند. نظام رتبه‌بندی «شاتگهای» موسسه‌های پیشرو دنیا در هفت حوزه مهندسی شیمی، مهندسی عمران، مهندسی برق و الکترونیک، مهندسی و علوم انرژی، مهندسی و علوم محیط زیست، مهندسی و علوم مواد و مهندسی مکانیک بر پایه شش سنجه کمی ارزیابی کرده است.

برای این رتبه‌بندی، حداقل تعداد نشریات پژوهشی، تعداد مهندسی‌ن و خروجی علمی ۲۰۰ مقاله در طول پنج سال گذشته و سایر سنجه‌های مقالات دریاگاه داده اسکوپوس بررسی شده است.

رتبه‌بندی جهانی شاتگهای ۲۰۱۶ در موضوع «مهندسی شیمی»

- ۱- انستیتو فناوری ماساچوست MIT آمریکا
- ۲- دانشگاه استنفورد- آمریکا
- ۳- دانشگاه برکلی کالیفرنیا- آمریکا
- ۴- دانشگاه ملی سنگاپور- سنگاپور
- ۵- دانشگاه توکیو- ژاپن

رتبه‌بندی جهانی شاتگهای ۲۰۱۶ در موضوع «مهندسی عمران»

- ۱- دانشگاه یارو، لافایت غربی آمریکا
- ۲- دانشگاه فنی دانمارک- دانمارک
- ۳- دانشگاه شینهوا- چین
- ۴- دانشگاه پلی تکنیک هنگ‌کنگ

رتبه‌بندی جهانی شاتگهای ۲۰۱۶ در موضوع «مهندسی و علوم محیط زیست»

- ۱- دانشگاه استنفورد- آمریکا

## ساخت ماده‌ای که هم جامد است و هم سیال

شروع به گردش کنند که این نظریه به صورت عملی پیاده‌سازی نشده است. ساخت این ماده با استفاده از ترکیب روش‌های سرمایه‌گذاری و لیزری و تبخیری انجام شده است که در آن اتم‌های سدیم در درجه‌های نانوکولوبی سرداده می‌شوند. نتایج تحقیقات محققان دانشگاه ام. آی. تی در مجله علمی Nature منتشر شده است.

ابریسانا و سامانه‌های بهینه حمل‌ونقل کمک فراوانی کند. ولفگانگ کنترل، محقق ارشد این تحقیق گفت: این ماده دو خاصیت متضاد جامد و ابرشاره را با هم ترکیب کرده است. می‌تواند جریان یابد. تا پیش از این نمونه‌ای از این مواد تولید نشده بود و دانشمندان فقط وجود آنها را به صورت تئوری مطرح کرده بودند. این کشف می‌تواند به پیشرفت در آهن‌ریاهای

یک فئانج به هم زده شود، تا ابد در آن فئانج خواهد چرخید. ابرشاره حالتی از مایع است که گران روی آن به صفر تبدیل می‌شود و مایع بدون اصطکاک می‌تواند جریان یابد. تا پیش از این نمونه‌ای از این مواد تولید نشده بود و دانشمندان فقط وجود آنها را به صورت تئوری مطرح کرده بودند. این کشف می‌تواند به پیشرفت در آهن‌ریاهای

محققان دانشگاه ام. آی. تی موفق به ساخت ماده‌ای شدند که وجود فاز آن از نظر فیزیکی غیرممکن است و در عین حال که جامد است، خواص ابرشاره‌ای دارد. به گزارش ایسنا، این ماده دارای یک ساختار سفت و سخت مانند جامدات است، ولی در عین حال می‌تواند مانند یک ابرشاره (superfluid) بدون گران روی جریان داشته باشد. ویژگی دیگر این ماده این است که اگر در داخل







به آنچه می خوریم بنگریم



شمس الملوک داری، مشاوره طب سنتی و تغذیه سالم در همایش بازار گیاهان دارویی به نکاتی در رابطه با تغذیه مفید پرداخت و چنین گفت: در حال حاضر که آلودگی هوا و آلودگی صوتی و همچنین آلودگی های نوری و امواج الکترونیکی از ماهواره و موبایل و لپ تاپ و غیره بسیار است و بالطبع بیماری ها را افزایش می دهد، برای مقابله کردن با این امواج و بیماری ها باید بینیم چه باید بکنیم؟

فست قود و خشمگینی!

حتما می دانید که در گذشته آب و هوا و غذای سالم تری داشتیم و گذشتگان برای ما از خود منابع سالمی باقی گذاشتند، در حالی که اکنون چنین نیست. ما به این نتیجه رسیدیم که جوانان ما ثروت مملکت هستند، بنابراین نیروی جوان باید همیشه فعال و خلاق باشد و این شدنی نیست، مگر در سایه غذای سالم. همانطوری که آب آلوده و هوای آلوده، گیاهان ما را نابود می کند، غذای ناسالم هم جوانان ما را نابود خواهد کرد. تا جندی پیش وقتی خانه مادر بزرگ ها می رفتیم با غذای سالم روبه رو می شدیم و انواع غذاهای سنتی و مفید خوراک ما می شد، اما متاسفانه کودکان و جوانان امروز ما بیشتر تمایل به مصرف فست قود دارند که آنها را به سمت خشمگینی و پرخاشگری رانده است.

فرهنگسازی یا صرف غذاهای قدیم

به هر حال الان هم می توانیم با کمترین هزینه آن غذاها را تهیه کرده و سلامت خود و جامعه مان را تا حدود زیادی تضمین کنیم و بدانیم همانطور که ماشین نیاز به کارواش دارد، دستگاه گوارش هم نیاز به پاک سازی دارد. غذاهای گذشته بیشتر آش بود که حالا هم بهتر است انواع آش، خورش و دمی ها و حتی فست قوده های سالم و خانگی با نوشیدنی ها و دمنوش های سالم را به جای سرخ کردنی ها و تنقلاتی چون چیپس و پفک مصرف کنیم، در عین حال که می توان تنقلاتی مثل خرما، توت خشک، انجیر خشک، نخودچی، عناب و کشمش مصرف کرد. بهترین راه برای فرهنگ سازی، استفاده از غذاهای سالم و آموزش به کودکان است که باید این آموزش ضمن ارائه در خانه توسط مادران، در مهد های کودک و مدارس اعمال شود. در واقع فرهنگ سازی باید از دوران کودکی صورت گیرد تا نسل جوانی سالم و با نشاط تحویل دهیم.

سلامت

میوه محبوب برای گرمسیری ها

موز به حفظ بینایی کمک می کند

موز یکی از میوه های مناطق گرمسیری است که در کشورهای آفریقایی و خاورمیانه رشد می کند و یکی از محبوب ترین میوه ها در طب سنتی و درمان بیماری هاست که مورد استفاده قرار می گیرد. هر ۱۰۰ گرم موز ۱۰۰ کالری انرژی دارد و دارای کلسیم، فسفر، آهن و پتاسیم فراوانی نیز است، همچنین ویتامین A و C قابل توجهی هم دارد. ویتامین A موجود در این میوه برای حفاظت از چشم ها و حفظ بینایی مناسب است و با پتاسیم فراوانی که دارد، ضد سرطان محسوب می شود و ماده غذایی خوبی برای ماهیچه ها به حساب می آید. ضمنا موز با مقدار آهنی که دارد، باعث تولید هموگلوبین در خون می شود، در نتیجه برای افرادی که کم خونی دارند، مفید است. علاوه بر این دارای ماده ای است که باعث می شود دستگاه گوارش به خوبی کار کند و هضم غذا به خوبی انجام شود. همچنین برای جلوگیری از التهاب معده مناسب است. این ماده قابلیت جذب کلسیم در بدن را تقویت می کند و به خاطر ویتامین B۱۲، B۶، پتاسیم و منیزی می هم که دارد برای افرادی که سیگار را ترک می کنند، مفید است، زیرا اثرات ترک نیکوتین را در بدن کم می کند. علاوه بر این پتاسیم موجود در این میوه به کاهش فشار خون کمک می کند. در ضمن بد نیست بدانید زمانی که استرس دارید، سوخت و سازتان افزایش یافته و سطح پتاسیم بدنتان کاهش می یابد که با خوردن موز، میزان پتاسیم در بدن

افزایش یافته و استرس شما کنترل می شود. موز برای بهبود سلول های فرسوده و زخم ها و نیز برای افرادی که فشار خون بالایی دارند، مفید است. موز نارس باعث ایجاد بیوست می شود، در حالی که موز رسیده ملین بوده و برای درمان اسهال و به خصوص درمان اسهال خونی موثر است، اما به بیمارانی که به دیابت مبتلا هستند، توصیه نمی شود، به دلیل اینکه میزان قند موز رسیده بسیار زیاد است. از دیگر خواص اینکه موز نفاخ بوده و به خصوص در سرد مزاج ها باعث تولید گاز معده فراوان می شود و برای کودکان می تواند یک غذای اصلی باشد. موز رسیده به راحتی قابل هضم است و برای کودکانی که در غذا خوردن مشکل دارند، بسیار مفید است.

همچنین این میوه برای افرادی که ورزش بدن سازی انجام می دهند، بسیار مناسب است و به تقویت عضلات و تاندون ها و رباط ها کمک کرده و قبل و حین ورزش باعث سنتز آدنالین در خون شده و منجر به هیجان آمدن ورزشکار می شود. ضمنا در برابر فشار ناشی از ورزش، سیستم ایمنی بدن را بالا می برد، به خاطر اینکه موز دارای سه نوع قند و فیبر بوده که انتخاب مناسبی جهت پیر کردن ذخیره گلیکوژنی و ایجاد انرژی مناسب در حین تمرین است.



شناخت + اختلالات بدن

زخم چیست؟

زخم یا جراحت، آسیبی است که در آن پوست خراشیده، پاره، بریده، سوراخ و یا دریده شود و یا به علت یک تروما یا اینکه پوست سالم مانده، ولی در زیر آن آثار قرمزی و یا کبودی دیده شود. جراحت به دو نوع بسته و یا زخم تقسیم می شود. بریدگی یا پارگی پوست از جمله جراحت های باز و کوفتی ها از جمله جراحت های بسته اند.

انواع زخم

**زخم باز:** زخمی است که در آن به دلیل نوع ضایعه ایجاد شده بر روی پوست و قسمت های زیر پوست مانند عضلات و استخوان ها نمایان شده است.

مشکل اینگونه زخم ها خطر ایجاد عفونت در اثر نفوذ باکتری ها از هوا و محیط بیرون به داخل زخم است.

**زخم بسته:** در این نوع زخم فقط آسیب به بافت های زیرین می رسد، ولی پوست، سالم باقی می ماند و به همین دلیل در این نوع زخم هیچ ارتباطی بین بدن و محیط خارج وجود ندارد. مثلا آسیب احساسی داخل شکم که به علت دریافت یک ضربه سنگین مشتمل به قسمت هایی از شکم به وجود می آید.

**پارگی:** نیروهایی که در اثر تصادف یا له شدن به قسمتی از بدن وارد می شود، سبب به وجود آمدن پارگی یا شکاف می شود.

این زخم ها اغلب نسبت به بریدگی ها خونریزی کمتری دارند، اما معمولا در این نوع زخم ها آسیب بیشتری به بافت ها و اعضا می رسد و کبودی بیشتری داریم. ضمنا در این نوع زخم ها خطر عفونت نیز بیشتر است.

۱۵

سال دوازدهم، شماره ۲۸۸۰  
سه شنبه  
۱۷ اسفند ۱۳۹۵

صفهان زیبا

قند خون در ایام نوروز در خطر است

هفت توصیه به دیابتی ها در سال نو

دکتر فرهاد گودرزیان، کارشناس امور دارویی و پزشک دیابت ضمن دادن توضیحاتی راجع به دیابت، به شش توصیه در سال نو برای مبتلایان به این بیماریان اشاره می کند: یکی از مهم ترین اصول درمانی در بیماران دیابتی، نظم و استمرار در کنترل قند خون است. برخی از ایام سال مانند ایام نوروز، موجب به هر خوردن این نظم و استمرار شده و می تواند موجب مخاطرات جدی برای بیمار شود. در واقع تغییر در زمان و حجم و نوع مواد غذایی می تواند فرد را با افزایش شدید قند خون روبه رو کند، بنابراین بیماران دیابتی برای داشتن تعطیلات مطلوب باید دارای اطلاعات لازم و برنامه مناسب باشند.



- ۱- در طی ایام نوروز ممکن است حجم غذای بیشتری در وعده های اصلی مصرف شود. همچنین مصرف انواع شیرینی ها، شکلات ها و غذاهای چرب افزایش یابد.
- ۲- استفاده از آجیل در این ایام افزایش می یابد که اگر به صورت آجیل شور باشد می تواند موجب افزایش فشار خون شود، بنابراین توصیه می شود حتی الامکان از آجیل های غیر شور استفاده شود.
- ۳- مغزهای روغنی مثل گردو، بادام و پسته دارای چربی های مفیدی هستند، اما با توجه به اینکه این مغزها دارای کالری و انرژی زیادی هستند، استفاده بیش از حد آنها ممکن است موجب افزایش وزن و قند خون فرد شود.
- ۴- معمولا در این ایام به دلیل مصرف تنقلاتی که در دید و بازدیدها مصرف می شود، میزان کالری دریافتی بدن نسبت به گذشته افزایش می یابد، بنابراین بیماران دیابتی باید غذای کمتری مصرف کنند.
- ۵- به طور کلی توصیه می شود که در دید و بازدید های عید بیشتر از میوه ها استفاده شود که در این مورد نیز باید تعادل را در میزان مصرف حفظ کرد.
- ۶- در این ایام میزان فعالیت های بدنی کاهش می یابد و زمان استراحت بیشتری می شود، لذا برنامه ریزی برای انجام فعالیت های ورزشی روزانه ضروری

**کاخ چهل ستون**  
میراث جهانی یونسکو

بهترین زمان بازدید: یک بعد از ظهر گرم تابستانی حداقل زمان برای بازدید: ۴ ساعت

توصیه ویژه: تعداد ستون های ایوان کاخ را حتما بشمارید

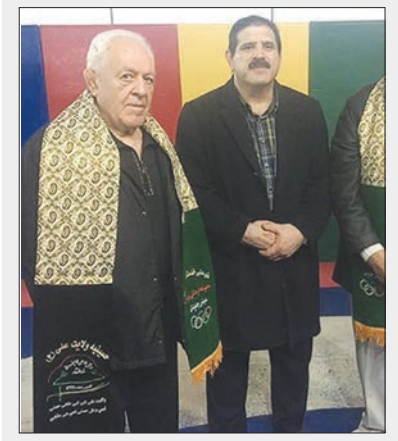
اصفهان، خیابان سپه

Myjahan

اصفهان، من، راهنمای گردشگری اصفهان







۱

یک مراسم تجلیل باحضور استاد طالقانی و بزرگمرد عرصه سلفی و عکس یادگاری، برادر عباس جدیدی



۲

کسی نیست وساطت کند و مشکل پیش آمده بین مهدی احمدوندی و آن اسب قهوه‌ای راحل کند؟



۳

صایرجان! در انتخاب لباس دقت کن و سعی کن لباسی انتخاب کنی که تشخیص آن با حوله تن پوش حمام انعقد سخت نباشد.



۴

حمید حامی پس از بازگشت از بوتیک

اطلاعات + مدیریتی

زبان بدن شما را لومی دهد

زبان بدن، اطلاعات قابل توجهی در مورد آنچه افراد در حال فکر کردن به آن هستند، در اختیار ما قرار می‌دهد. البته باید بدانیم که در زبان بدن فرد مورد نظریه دنبال چه نکاتی بگردیم.

روی هم انداختن دست‌ها و پاها... دست‌ها به سینه بودن یا انداختن یک پا روی دیگری، معنای فیزیکی هستند که نشان می‌دهد شخص مقابل، آنچه می‌گوید را نمی‌پذیرد. حتی اگر آنها در حال لیخنند وزن هستند یا در مکالمه ای خوشایند شرکت می‌کنند، باز هم زبان بدن آنها داستان اصلی را تعریف می‌کند. جرارد آی. نیرنبرگ و هنری ایچ. کارلو نواری ویدیویی بیش از ۲۰۰۰ مژده در مورد کتابی که با موضوع خواندن زبان بدن تالیف کرده بودند را بررسی کردند.

لیخندهای واقعی... وقتی زمان لیخنند زدن می‌رسد، دهان می‌تواند دروغ بگوید، اما چشم‌ها نمی‌توانند. وقتی لیخندهای واقعی به چشم‌ها می‌رسند، پوست اطراف چشم را جمع می‌کنند تا چروک‌های ریزی اطراف چشم شکل بگیرد.

اغلب افراد، لیخنند می‌زنند تا آنچه واقعاً در موردش فکرو احساس می‌کنند را پنهان سازند، بنابراین اگر می‌خواهید بدانید آیا لیخنند شخص مقابلتان واقعی است یا خیر، به چین و چروک گوشه چشم‌ها نگاه کنید. اگر این چین‌ها دیده نشوند، آن لیخنند در حال پنهان کردن چیزی است.

سرگرمی

صحنه‌ان‌ریا

تعریف حبی گوگردچی از اتفاقات زیباسازی در شهر مجسمه آقانا را بسازن، اینا خیلی خبسن



سال دوازدهم، شماره ۲۸۸۰، سه‌شنبه، ۱۷ اسفند ۱۳۹۵

همه شایلا تیکا پاره شدن، اینا که دیگه آدم نیمیشن. اون روز یاد مه‌س گفتمی شهردار میخواد موتور برقی جالینا بذاره. پس چیتور شد؟

کاری ضربتی میخواد این ماجرا. آگه هی اسخون لا زخم بذاریا بوگویی حالا بذار تا بیبینم چیتور میشه، فایده نداره. چارصا دیگه آگه‌می مثی پاکستانا اندونزی اینا شد، دیگه آب از سرمون گذشته سا!

این یکی، یکیم اینکه عزیزانی من! آقایون استادنار، نمایندگان محترمی مجلس، شورا شهریا، حجبی مرده سا کدو شده س، اما شوما زنده. اصفانا آگه هفت قلم و رسمه سورمه بکشیندا، به سرا وضعیت برسین، تا رود خونه ش خشک باشد خشک نیس.

اصح الان یکی داش هم می‌زند پردمی پلی خواجو. به چه جیکه آیم تو این رود خونه نیس. توریسته امروز آمده س در ی کافه، به من میگد حیف ازین شهری به این خبی نیس. چرا آب ندارید؟ گفتم آب داریم، بلد نیسیم چیکارش کنیم.

یخده شا کارخونا می‌برن، یخده همسادی بندین جلوشا، بقیه شم نیگر میدانن، سالی دو، سه ماه میدانن بیاد که چخ دانجی ما تازه شه. این بیست روز که آبا و آبا کردن، مردم عرشا سیر می‌کردن. انگار تاجی طلا را بشون داده باشن.

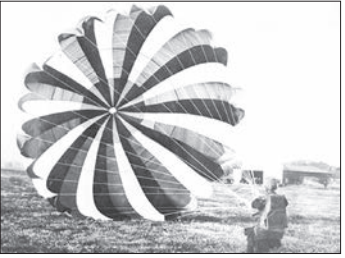
همین حج خانوم می‌میگفت منا ورم دار برید دنبال رود خونه تا بم بده. گفتم زیادی خوشدون نباشند. همین شد. حالا برو بیبین مارمالی کفی این رود خونه له له می‌زند.

به کاری فوری براین دو مورد بایس انجام داد. بیجه م‌گلی نردبون پرد ما حرفی نداریم (شاره به نماد های نصب شده در شهر). چی چی بوگم دیگه شهردار ادوسش می‌دارم.

امسال هم مثل سال گذشته، شهرداری اصفهان با نزدیک شدن به عید نوروز در حال زیباسازی شهر اصفهان است. رنگ کردن دیواره بزرگراه‌ها، نصب نمادهای حجی در شهر، جدول بندی و پیاده‌رو سازی و خیلی کارهای دیگر، کارهایی هستند که در راستای زیبایز کردن چهره شهر اصفهان صورت می‌پذیرند. حجی گوگردچی که خیلی به اصفهان علاقه دارد و حاضر نیست زندگی در آن را با هیچ نقطه دیگری در دنیا عوض کند و دوست دارد همیشه این شهر تمیز و زیبا به نظر بیاید، با دیدن این فعالیت‌ها گفت: «خب کار یه سا اینا، دروا دارا رنگ ازین بزنن، دیواری اونوانا را چیز چیسونن، مجسمه آقانا را بسازن، اینا خیلی خبسن. بر مکرشم نعلت، پولم بالاش رفته س، مفتی که نیس. پارسل یاد رس پنجاه هزار تا بودن ازین کفتر بلاستیکا»

پیشتر اسماعیلی

اولین زن چتر باز تاریخ چه کسی است؟



دختر ۲۰ ساله اهل کارولینای شمالی اولین زنی است که موفق شد از یک هواپیما با چتر نجات به پایین برسد.

در ۲۱ ژوئن سال ۱۸۱۴ «جورجیا آنا تامسون» توانست از یک هواپیمای بلند پرواز بر فراز آسمان لس آنجلس به پایین بیفتد و نام خود را در تاریخ آمریکا ثبت کند.

وی که هشتم اپریل ۱۹۸۳ در آکسفورد ایالت کارولینای شمالی به دنیا آمده بود، پس از آنکه چارلز برادر کوچک یک چتر باز بود و از بالان پرش می‌کرد، او را به فرزند خواندگی پذیرفت و بعدا به نام «برادویک» شناخته شد.

جورجیا از آنجا که قدی کوتاه (۵ فوت) و تنها ۳۹ کیلوگرم وزن داشت بعدا به «تانی» مشهور شد.

تانی دومین پرش را بر فراز یک پارک عمومی در لس آنجلس انجام داد و بار سوم بر فراز دریا پرید. وی پس از یک هزار و ۱۰۰ پرش از هواپیما در سال ۱۹۷۸ در کالیفرنیا درگذشت و نامش بر بزرگراهی در ایالت کارولینای شمالی گذاشته شد.

هزینه یک مراسم عروسی متوسط در ایالات متحده آمریکا به رقم سرسام آور ۳۰۰۰/۳۵ دلار رسیده که بدون شک از درآمد سالانه بسیاری از افراد نیز بیشتر خواهد بود. اما این هزینه در مقابل هزینه‌هایی که افراد مشهور حتی برای خرید انگشتر نامزدی خود نیز صرف می‌کنند ناچیز است. البته این افراد با توجه به درآمدها و دستمزدهای نجومی شان مشکی در زمینه صرف مبالغ هنگفت نخواهند داشت.

اگر می‌خواهید با پرهزینه‌ترین مراسم‌های عروسی آشنا شوید، ادامه مطلب را دنبال کنید.

پرد پیست و جنیفر آلیسون: یک میلیون دلار. اگرچه این زوج سعی کردند که جزئیات مراسم عروسی خود را پنهان نگه دارند، اما با توجه به استخدام یک گروه کرمعرف، چهار گروه موسیقی، آتش بازی‌های گسترده و ۵۰۰۰ شاخه گل‌های سفارش داده شد و البته با توجه به عروسی باشکوهی که در ساحل شهر مالمیو (malibu) برگزار شد، به نظر می‌رسد که هزینه این مراسم بالغ بر یک میلیون دلار بوده باشد.

دونالد ترامپ و ملانیا ترامپ: یک میلیون دلار. دونالد ترامپ نیز برای سومین ازدواج خود مانند دخترش ایوانکا، بیش از یک میلیون دلار هزینه کرده است.

کیک عروسی این دو بیش از ۴۵ کیلوگرم وزن داشته که روی آن بیش از ۳۰۰۰ گل رز قرار داده شده بود که به گفته طراح آن، وی بیش از دو ماه برای طراحی این کیک زمان صرف کرده است. اما بیشتر هزینه مربوط به لباس عروس می‌شد که با ۱۵۰۰۰ سنگ قیمتی از جمله مروارید ترمین شده بود. هزینه غذای ۴۰۰ هممان این مراسم نیز بیش از ۱۱۰۰۰۰ دلار برآورد شده است.

تام کروزی و کیتی هولمز: ۲ میلیون دلار. لباس کیتی هولمز در این مراسم بیش از ۵۰۰ هزار دلار قیمت داشت و کت و شلوار طرح نظامی تام کروزی نیز همانند لباس عروس توسط کمپانی جیورجیو آرمانی طراحی شده بود.

مراسم عروسی این دو در قصر اودسکالچی (Odeschalchi Castle) در ایتالیا برگزار شد و هزینه غذا در آن بیش از ۱۸۰۰۰ دلار برآورد می‌شد. در آخر شب نیز مهمانان شاهد یک آتش بازی فوق العاده بودند و بعد از آن نیز همگی به پایکوبی پرداختند.

گوناگون مکتب روبیک را حل کنیم؟ بازی و سرگرمی. شامل بخش‌های: مواردهی که باید قبل از شروع بدانید، حرکات (پایین، بالا، راست، چپ، جلو)، لایه‌ها (پایین معکوس، بالا معکوس، وسط معکوس)، قدم چهارم: علامت به اضافه در بالا، قدم پنجم: گوشه‌های بالا، قدم نهم: گوشه‌ها، قدم دهم: وسط معکوس، قدم یازدهم: حالت صلیب (بیاض)، قدم یازدهم: حالت صلیب (سبز)، قدم یازدهم: حالت صلیب (آبی)، قدم یازدهم: حالت صلیب (قرمز).

بازی کلمات. جدول ۱۰×۱۰ حروف الفبا برای بازی کلمات. لیست کلمات: MG SPECIAL, FORD RILEY, MORRIS VOLKSWAGEN, ZIL, AUDI AUTO UNION, AUSTIN HILLMAN, VOLVO MERCEDES, LADA ROVER, HUMBER SUNBEAM, RENAULT WOLSEY, LOTUS.





عکس از: شهنام شریفی

## به بهانه خداحافظی محرم نویدکیا از مستطیل سبز

# ۴ شگفت‌انگیز

[ مهری مصور ]

سال ۹۵ با

خداحافظی پرافتخارترین کاپیتان لیگ برتری همراه بود و محرم نویدکیا برای همیشه از مستطیل سبز خداحافظی کرد. روزهای پایانی سال، بهانه ای شد تا ادای دینی داشته باشیم به بازیکنی که تاریخ فوتبال اصفهان را از نو نوشت. در مورد سال تولد نویدکیا روایت های مختلفی وجود دارد، اما دهم آبان سال ۶۱ جدی ترین روایت است. وی که از زمین های خاکی هفتون فوتبالش را آغاز کرد، سال ۱۳۷۷ با اعتماد مهدی مناجاتی به تیم بزرگسالان سپاهان وارد شد. اما در نیم فصل دوم سال ۷۹، حمید ندیمیان برای اولین بار او را در ترکیب فیکس تیم قرار داد تا دوران ۱۵ ساله امپراطوری بازیکنی آغاز شود که در ایران برای تیمی به جز سپاهان به میدان نرفت.

### لیگ برتر

محرم در لیگ برتر، ۲۸۰ بار برای سپاهان به میدان رفت و در این مدت ۴۲ گل به ثمر رساند. وی پرافتخارترین کاپیتان لیگ برتری به شمار می آید.

### جام حذفی و لیگ قهرمانان

کاپیتان زردها در دیدارهای جام حذفی و لیگ قهرمانان آسیا هم ۱۰۴ بار برای سپاهان بازی کرد که نایب قهرمانی در مسابقات فوتبال باشگاهی قاره کهن، نقطه عطفی در کارنامه وی محسوب می شود.

### لژیونر

محرم در سال های ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۶ به بوخوم آلمان پیوست تا اولین لژیونر اصفهانی در فوتبال اروپا لقب بگیرد. وی در این دو سال، ۱۲ بار برای این تیم به میدان رفت و در ۲۸۴ دقیقه، یک پاس گل هم داد.

### تیم ملی

کاپیتان محرم ۲۵ بار پیراهن تیم ملی را پوشید و یک گل ملی هم زد. تنها گل ملی محرم در دیدار مقدماتی جام ملت های آسیا ۲۰۰۴ مقابل کره شمالی به ثمر رسید، اما مصدومیت های متوالی مانع از آن شد که در تیم ملی بتواند به بازیکن شاخصی مبدل شود.

### افتخارات بین المللی

- نایب قهرمانی در لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۰۷
- مقام پنجم در جام باشگاه های جهان ۲۰۰۷
- مدال طلای بازی های آسیایی ۲۰۰۲
- سومی در مسابقات فوتبال غرب آسیا ۲۰۰۲
- بازیکن سال فوتبال ایران ۸۲-۱۳۸۱
- بازیکن سال فوتبال ایران ۹۲-۱۳۹۱

### آقای پاس گل

محرم را فوتبالی ها با پاس های دقیق و فنی اش می شناسند. وی در طول سال هایی که برای سپاهان به میدان رفت، پایه گذار گل های بسیاری در این تیم بود و در تمام دوران بازیگری، همواره یکی از تبه های اول تاسومی هافبک های گل ساز را در اختیار داشت.

### افتخارات

- قهرمانی در لیگ برتر ۸۲-۱۳۸۱
- قهرمانی در لیگ برتر ۸۹-۱۳۸۸
- قهرمانی در لیگ برتر ۹۰-۱۳۸۹
- قهرمانی در لیگ برتر ۹۱-۱۳۹۰
- قهرمانی در لیگ برتر ۹۴-۱۳۹۳
- نایب قهرمانی در لیگ برتر ۸۷-۱۳۸۶
- قهرمانی در جام حذفی ۸۲-۱۳۸۲
- قهرمانی در جام حذفی ۸۵-۱۳۸۴
- قهرمانی در جام حذفی ۸۶-۱۳۸۵
- قهرمانی در جام حذفی ۹۲-۱۳۹۱

روز + نوشت

## گزارشی از تهدید بازیکنان استقلال پادرمیانی منصوریان جواب نداد



خوبی پیدا کرده و از شمامی خواهیم که این روند را به هم نزدیک و تمرینات را ادامه بدهید و مقابل سایپا به میدان بروید، اما با وجود اصرار منصوریان، بازیکنان این حرف را نپذیرفتند و تمرین نکردند.

دیدارهای لیگ برتر به میدان نروند. سیدرضا افتخاری مدیرعامل باشگاه استقلال در همان لحظات با حضور در رختکن این تیم اعلام کرد که مطالبات بازیکنان، قبل از بازی با سایپا جامگان پرداخت خواهد شد. به این ترتیب تهدید بازیکنان مسکوت ماند، اما پس از بازی با سایپا جامگان، رختکن استقلال دوباره مشوش شد و به این ترتیب بازیکنان قرار گذاشته که تا زمان دریافت قراردادهایشان، در دیدارهای بعدی بازی نکنند. در میان بازیکنان معترض، حتی مهدی رحمتی و خسرو حیدری که مطالبات خود را از استقلال گرفته اند هم دیده می شوند. هرایر مگویان که از سال گذشته از استقلال طلب دارد و همچنین بهنام برزای، محسن کریمی و فرشید اسماعیلی هم به خاطر مشکلات مالی در کنار سایر بازیکنان هستند.

با این وجود منصوریان پس از بازگشت از کنفرانس خبری بازی با سایپا جامگان سعی کرد بازیکنان را متقاعد کند که در تمرین بعد از بازی با سایپا جامگان (روز یکشنبه) حاضر شوند. منصوریان در رختکن به بازیکنانش گفت: استقلال شرایط

بازیکنان تیم فوتبال استقلال در حالی روز یکشنبه تمرین نکردند که از دید فیزیکی مسوولان باشگاه ناراحتند. آنها حتی تهدید کرده اند در صورت عدم پرداخت قراردادشان، مقابل سایپا ولوکوموتیو بازی نمی کنند. به گزارش مهر، هرچند بحث اعتصاب بازیکنان تیم فوتبال استقلال در تمرین روز یکشنبه از سوی این باشگاه تکذیب شد، ولی شاگردان علیرضا منصوریان به خاطر بدقولی مسوولان باشگاه حتی تصمیمات بزرگ تری در سر دارند و تهدید کرده اند مقابل سایپا در لیگ برتر ولوکوموتیو ازبکستان در لیگ قهرمانان آسیا هم بازی نمی کنند. موضوع اعتراض استقلالی ها بابت عدم دریافت مطالباتشان موضوع امروز دیروز نیست. برخی از بازیکنان این تیم با وجود آنکه رقم قرارداد بالایی ندارند، اما از سال گذشته حقوق و مطالبات خود را دریافت نکرده اند.

این مشکل به صورت جدی و بعد از بازی استقلال با التعاون عربستان در مسقط عمان خودش را نشان داد؛ زمانی که بازیکنان به جای جشن پیروزی و در حالی که منصوریان در کنفرانس خبری بود، تصمیم گرفتند در صورت عدم دریافت مطالبات و پاداش هایی که به آنها وعده داده شده بود در

در حالی رخ می دهد که حسن زمانی، عضو هیات مدیره باشگاه استقلال بی خبر از جزئیات اتفاقات برای بازیکنان این تیم گفت: بازیکنان استقلال ۵۰ درصد قراردادشان را گرفته اند و بعضی ها حتی بیشتر از این هم پول دریافت کرده اند. هم بازی با سایپا در خطر تحریم بازیکنان است و هم دیدار با ولوکوموتیو که آخرین دیدارهای مهم قبل از عید است و بازیکنان مدت هاست که مطالبات خود را دریافت نکرده اند. برخی از بازیکنان استقلال در این رابطه اعلام کرده اند پرسپولیس که دو برابر استقلال بدهی دارد و بیش از ۱۲ پرونده بین المللی را سال گذشته بسته، مطالبات بازیکنان خود را بیشتر از استقلال پرداخت کرده و با این وضعیت آنها نمی توانند مقابل سایپا به میدان بروند. هرچند این ادعا در حالی مطرح می شود که معمولاً این اعتصاب ها به نتیجه نمی رسد، اما واقعیت این است که استقلال در این شرایط متضرر خواهد شد و افتخاری هم در رابطه با این موضوع مهم تا نون هیچ اظهار نظری نکرده است.





بامسی همه چیز ممکن است.



وقتی به عنوان یک تیم بازی می کنید.



این است مادرسد!



اکسپس سانچز فصل بعد از ارسال نمی ماند.

جدول + لیگ

جدول لیگ برتر ایران table with columns: تیم, بازی ها, امتیاز

جدول لالیگا اسپانیا

جدول لالیگا اسپانیا table with columns: تیم, بازی ها, امتیاز

جدول لوشامپیون فرانسه

جدول لوشامپیون فرانسه table with columns: تیم, بازی ها, امتیاز

این جوانگرایی نیست

استقلال و پرسپولیس داستان رونالدینیو را بخوانند

استقلال و پرسپولیس که دست به جوان گرایی زده اند، باید اصول قرارداد بلندمدت با این بازیکنان را هم رعایت می کردند...

پس اشکال کار کجاست؟ یکی از بزرگترین قضاها در این رابطه، ماجرای رونالدینیو و میلان بود...



میلان بماند و هر روز آماده تر و با تجربه تر شود. میلان در آینده فوتبالش را در همان سطح بالا طی سال ها...

تماشا می کند. در واقع استقلال برای رساندن نورا فکن به اوج فوتبالش قبل از این نقطه باید کمیته فنی هائی...

است، اما اصول استفاده از بازیکنان هم باید مورد نظر قرار بگیرد. در واقع امروزه اجرای پرسپولیس هم تا حدودی...

نیاز یونایتد به ایبرا در فصل آینده

منجسترون یونایتد از منظر دفاعی نمایش ضعیفی مقابل ساوتهمپتون داشت و خط میانی اش هر در نیمه اول کادایی لاغر را نداشت...

Zlatan Ibrahimovic player profile with stats: Appearances: 24, Goals/Assists: 15/4, Shot Accuracy: 41.1%

دوگلی که ابراهیموویچ در این شب زد نشانگر جنبه های مختلف بازی و توانایی های متفاوتش بود...

ایبراهیموویچ در دفاعی پایانی فینال جام اتحادیه خسته به نظر می رسید، اما این وضعیت برای هر بازیکنی که در ۱۱ روز چهار بار بازی کرده...

جدول + لیگ

جدول بوندسلیگا آلمان table with columns: تیم, بازی ها, امتیاز

جدول لیگ برتر سری آ ایتالیا

جدول لیگ برتر سری آ ایتالیا table with columns: تیم, بازی ها, امتیاز

جدول لیگ برتر انگلیس

جدول لیگ برتر انگلیس table with columns: تیم, بازی ها, امتیاز





