

تعطیلی کامل ۱۰ روزه اصفهان منتفی شد

۳



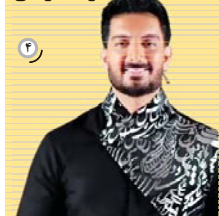
اعلام آمادگی اصفهان
برای افزایش تولید مرغ

روزهای سختی
پیش روی اصفهان است

۹۰۰ میلیارد ریال کمک

یلا عوض به متقاضیان مسکن
محرمان اصفهان

فصل دوم «منو بشاس»
۳۰ قسمتی است
ادامه چالش اجرا برای
فرزاد فرزین



چرا از خوردن چیپس سیر نمی شویم؟

این یک بازی رسانه ای بوده است
اعتراضت سرپایی بود آقای تاج؟!

مطابق اسناد و منابع موجود، مهدی تاج در طول جلسه کمیته اجرایی AFC، فرصتی برای اعتراض به موضوع میزبانی بحرین نداشته و طرح مباحثی غیر از این موضوع، سندیت ندارد و جریان رسانهای است که نزدیکان به او راه انداخته اند. موضوع اعطای میزبانی به بحرین در انتخابی جام جهانی فوتبال و سلب میزبانی از ایران...

در صفحه ۵ بخوانید



سیاست آبفا

جیره بندی آب شرب
در اصفهان نیست

۲



اجرای پارک ساعتی هوشمند در ۱۳ خیابان



www.nesfejahan.net

روزنامه مستقل استان اصفهان

یک شنبه ۲۳ فروردین ماه ۱۴۰۰ / ۱۱ آوریل ۲۰۲۱ / شماره ۴۰۰۸ / صفحه ۸ / ۲۰۰۰ تومان

تخمین خسارت
۲۰۰ میلیارد تومانی
طوفان در اصفهان

مدیر کل مدیریت بحران استانداری اصفهان با اشاره به اینکه طوفان اسفند در مقطع ۵ تا ۷ فروردین ۵۴ میلیارد تومان خسارت به دنبال داشت، گفت: این مرحله اول بود و تخمین می‌زنیم خسارت به ۲۰۰ میلیارد تومان برسد. منصور شیشه‌فروش با اشاره به تنبادهای فروردین اسفند اظهار کرد: سرعت وزش باد به ۱۲۰ کیلومتر بر ساعت رسید و به دلیل خشک بودن رودخانه زاینده‌رود، گرمای هوا و عدم بارش سبب شد که کانون‌های جدید گرد و غبار فعال شوند و در این ایام شرایط گرد و غبار را داشته باشیم. مدیر کل مدیریت بحران استانداری اصفهان گفت: طوفان اسفند در مقطع ۵ تا ۷ فروردین ۵۴ میلیارد تومان خسارت به ۵۰۰ کنتی زنیور، ۷۰۰ هکتار از باغات، مزارع، گلخانه‌ها...

در صفحه ۳ بخوانید

دانا نوروزی
شهباززاده با ادامه
این روند رکورد من را
می‌شکند



جزئیات فعالیت مساجد در اصفهان اعلام شد



نوشیدن زیاد قهوه یا دیگر نوشیدنی‌های قندی ممکن است به احساس اضطراب منجر شود اما نوشیدن چای نیز اثرات جانبی خاص خودش را دارد. نوشیدن چای اغلب جنبه دارویی دارد به عنوان مثال برای معده درد چای زنجبیل، برای بی خوابی چای بابونه و برای گلو درد...

در صفحه ۳ بخوانید

کمتر چای
بخورید

جهان‌نما

ماجرای پرواز آبادان-مشهد چه بود؟

فرهنگ

آکشی: ظرافت‌های شخصیت مصدق را می‌شاسم

استان

اجرای پارک ساعتی هوشمند در ۱۳ خیابان

ورزش

استارت رفاقت سپاهان و زینت

سلامت

در آیینی با حضور فرماندار اصفهان صورت گرفت

آغاز احداث ۲ واحد آموزشی خیر ساز در روستای اشکانوند



حمایت از نظام و انقلاب و همدلی و همزبانی بین مسئولان زمینه ساز رفع بسیاری از موانع و مشکلات خواهد بود. وی همچنین از زحمات و همکاری ارزنده رئیس تسنوری اسلامی و دهیار روستای اشکانوند در خصوص احداث دو واحد آموزشی خیر ساز مهندس مهدی هادی نصرآبادی تقدیر کرد.

مهدی عابدی، رئیس شورای اسلامی روستای اشکانوند هم در حاشیه این مراسم کلنگ زنی ضمن تشکر از مسئولان و خیر محترم با اشاره به اجر معنوی ساخت مدرسه خاطر نشان کرد: هیچ معامله‌ای بالاتر از معامله با خدا نیست زیرا همان طور که خداوند می‌فرماید مرا یاری کن تا یاریتان کنم.

وی افزود: همچنین هیچ خدمتی بالاتر از این نیست که امکانات کسب علم را برای سایر افراد آماده و فراهم سازیم.

محمدرضا صیام پور، دهیار اشکانوند هم ضمن تبریک سال نو و خوشامدگویی به مسئولان استان که در این مراسم شرکت نمودند و همچنین تشکر از خیر محترم، مهدی هادی نصرآبادی در حاشیه این آیین خاطر نشان کرد با توجه به کمبود فضای آموزشی جهت دختران و همچنین فرسودگی برخی از مدارس اضافه شدن دو مدرسه ابتدایی و دبیرستان دخترانه برگ زرین دیگری بر صفحه افتخارات این روستا در دوره پنجم دهیاری و شورای اسلامی افزود.

در آیینی با حضور فرماندار اصفهان، کلنگ احداث دو واحد آموزشی خیر ساز مهندس مهدی هادی نصرآبادی در روستای اشکانوند به زمین زده شد. در این آیین با حضور سیستمی فرماندار اصفهان، مقتدایی نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی، جمعی از مسئولان استان و شهرستان، کلنگ احداث دو واحد آموزشی خیر ساز دبستان دخترانه ۶ کلاسه و دبیرستان دخترانه متوسطه اول ۶ کلاسه در زمینی به مساحت ۲۴۰۰ متر مربع در روستای اشکانوند از توابع بخش مرکزی به زمین زده شد.

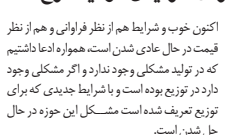
گفتنی است، زمین این دو واحد آموزشی توسط خیر نیک اندیش مهندس مهدی هادی نصرآبادی اهدا و یکی از این دو واحد آموزشی توسط این خیر نیک اندیش ساخته خواهد شد.

حسین سیستمی، معاون استاندار و فرماندار اصفهان در این آیین، با بیان اینکه اقدامات خیر خواهانه خیران در کشور ما ستودنی است، اظهار داشت: خیران با اقدامات خیر خواهانه خود، یاد و نام ماندگار و جاوید برای خدمتگزاری صادقانه و بی منت در آذهنان مردم خواهند داشت.

فرماندار اصفهان افزود: خدمات ارزنده مجمع خیرین مدرسه ساز اصفهان در کشور زبان زد و شایسته تقدیر است و این روند همواره باید ادامه یابد.

سیستمی خاطر نشان کرد: علیرغم تحریم ها و تنگناهای اقتصادی موجود، حضور پرشور مردم در همه صحنه های





کرونا نمی گذارد دیگر به بازیگری فکر کنم



شمسی فضل اللهی پیرامون شیوع موج تازه بیماری کرونا و شرایط کاری خود گفت: ایام نوروز سال ۱۴۰۰ با توجه به تعطیلات ۱۵ روزه خود می توانست به بهترین زمان برای مبارزه با کرونا مبدل شود، اما با وجود مسافرت‌های نوروزی و دید و بازدیدهای فراوان این فرصت کاملاً از دست رفت و بیشتر به یک خطر مبدل شد.

این بازیگر پیشکسوت سینما و تلویزیون گفت: ما می توانستیم کمی با مدیریت بهتر و جلوگیری از مسافرت های نوروزی به موج چهارم کرونا نزسیم، پیش از آن نوروز آمار مبتلایان بسیار پایین بود اما امروز شاهد آن هستیم که بار دیگر مجبور شدیم که اکثریت شهرها را تعطیل کنیم.

وی اضافه کرد: کرونا نمی گذارد دیگر به بازیگری فکر کنم، وضعیت خطرناک است و طبیعتاً ما سن نمی شود.

این خطر دو چندان می شود، به هیچ وجه نباید یکسک کرد، البته هیچ بازیگری را منع نمی کنیم زیرا بالاخره باید به فکر معاش بود و وقتی هیچ کمکی نمی شود خدما ن باید کار کنیم، بازیگری که بدون ماسک جلوی دوربین می رود علناً جانش را کف دستش گذاشته است اما جلوی من توان به وی ایراد گرفت وقتی این حرفه برایش شغل بوده و بازی زندگی خود و خانواده خود را از این راه نامین کند. شک نکنید همه بازیگرانی که امروز جلوی دوربین می روند از این خطر آگاهند اما مگر چاره دیگری هم دارند؟

فضل اللهی تصریح کرد: همه فکر می کنند که دستمزد بازیگران بالا است، همگی تروتمند هستند و به راحتی زندگی می کنند، اما به واقع این مبالغه شاید تنها برای چند نفر خاص باشد، اکثر بازیگران دستمزد های بسیار کمی را می گیرند و گاهاً مالیاتشان پرداخت نمی شود.

علی صبوری تمام زندگی اش را در تئاتر باخته بود



با به این دلیل انتخاب کردم که تئاتر کار کرده بود، علی یک سال قبل، تمام زندگی اش را در تئاتر باخته بود، تهیه کننده یک تئاتر شده بود و نزدیک ۸۰ میلیون تومان در یک تئاتر سرمایه گذاری کرده بود و ضرر کرده بود و زمانی که من او را انتخاب کردم، فالواری نداشتم تا در فضای مجازی خیلی شناخته شده بود چون فیلم برداری «آخر خط» طول کشید، یک مقار هم چه عوض شده، و در آن بازه زمانی در فضای مجازی بیشتر شناخته شد و جلوی دوربین که آمد همه گفتند اینستاکرامی است.»

داد که هم دستکاری اش را انجام داده بود و هم در تئاتر کار کرده بود.»

این کارگردان درباره علت همکاری با علی صبوری در سریال «خطا آخر» گفت: «درباره علی صبوری هم این موضوع صق می کند، من علی صبوری را به این دلیل انتخاب کردم که در «خاندانه شو» امید جوان هر اجزایی می خواست انجام دهد، شب قبلم می آمد دفتر من، منتش را با من چک می کرد و فردای آن اجماع می کرد، زمانی که در «خاندانه شو» اجرا می کردم من این جوان



علی مسعودی، نویسنده و کارگردان سریال «نوروز رنگی» در واکنش به حواشی و انتقادات همکاری با علی صبوری و جواد خواجوی معتقد است که این افراد واقعا هنرمند هستند و خاک صحنه خورده و بعد در فضای مجازی دیده شده اند.

علیرضا مسعودی در پاسخ به انتقادها و درباره دلیل همکاری اش با جواد خواجوی گفت: «هن اگر می خواهم با کسی همکاری کنم می روم قشنگ ریشه آن آدم را در می آورم، تا آلا ن دو کار انجام دادم و خیلی از خبرنگاران

به من انتقاد کردند که علی مشهدی آنهایی که در فضای مجازی بودند را جلوی دوربین آورده است. در صورتی که من جواد را روی صحنه تئاتر دیدم و درباره او تحقیق کردم، جواد سالیان سال در مشهد تئاتر خیابانی کار کرده است، دستکاری کرده و خاک صحنه خورده، بچه پولدار نبوده است که بگویم پول داد و وارد این حرفه شده است، جواد از ابتدا دنبال همین هنر بوده، حتی کارش در فضای مجازی هم یک هنر است، اگر هنرمند نبوده، صدفحاشا این همه دنبال کننده نداشتند و زمانی هم این کار را انجام

چالش های بازی در نقش مهم آخرین فیلم مسعود کیمیایی

آئیش: ظرافت های شخصیت مصدق را می شناسم



آندال سید طیب / خبرنگار اعزامی

فرهاد آئیش شاید تنها بازیگری است که تاکنون سه بار نقش دکتر محمد مصدق را بازی کرده است. او اولین بار با بازی در نمایش «اپورت های شبانه دکتر مصدق» از اسفر خلیلی در نقش دکتر مصدق مصدق روی صحنه رفت و بعد از آن هم همین نقش را در فیلم «حتی» ساخته بهرام توکلی ایفا کرد. آئیش به تازگی در فیلم «خاکن کشی» تازه ترین کار مسعود کیمیایی نیز در نقش این سیاستمدار

مقابل دوربین قرار گرفته است. مقابل بازی در نقش مردی مانند محمد مصدق ساده نیست، سیاستمداری که برای غذای رنگی از اسلحه دارد و از سوسی دیگر نزدیک دوره حیات او به دوره زندگی ما سبب می شود تا کار بازیگر دشوار تر شود زیرا هنوز این شخصیت در خاطره بخشی از مردم ما زنده و حاضر است.

آئیش اسرار دهنده دشواری بازی در نقش مصدق می گوید: «بازی در چنین نقشی، مسئولیت بزرگی بر دوش بازیگر می گذارد، او باید تلاش کند به محبوبیت و دوره تاریخی آن شخصیت وفادار باشد و به او خیانت نکند. این احساس مسئولیت در ناخودآگاه من است. این بازیگر، برادر گزینش جالش خود را برای بازی در نقش مصدق، نزدیکی به این مرد و شناختن او می داند و اضافه می کند: همیشه برای بازی در نقش افراد واقعی نگرانی داشتم چون همواره می گویم: نقش را در خود پیدا کنم و ممکن است توانم بسیاری از شخصیت های تاریخی را بازی کند. دشوار تر است. آئیش او که اولین بار با بازی در نمایش «اپورت های شبانه

دکتر مصدق» در نقش این سیاستمدار روی صحنه رفته است، یادآوری می کند: برای بازی در آن نمایش به مدت دو سه ماه در دنیای مصدق غرق شدم و تلاش کردم او را از جنبه های مختلف روشناسی هم بشناسم. نه اینکه فقط بر زندگی سیاسی اش تمرکز کنم. تلاش کردم به کمک شنیده هایم، با تحلیل تصمیمات سیاسی اش، دیدن عکس ها و فیلم های اندکی که از او بر جای مانده و همینطور با شنیدن سخنرانی هایش به او نزدیک شوم.

آئیش ادامه می دهد: هر بار که قرار است این نقش را بازی کنم تمام مدت عکس های او را بر دیوار اتاقم نصب می کنم، در لپ تاپم تصاویر او را به صورت اسلاید تماشا می کنم، حتی عکس هایش را بر دیوار پشت صحنه تئاتر مان، نصب کرده بودم.

اما چرا فرهاد آئیش برای بسیاری از کارگردان ها اولین گزینه بازی در نقش مصدق است، خود او معتقد است این موضوع به دلیل شباهت های ظاهری است: از چند زاویه دوربین، خیلی شبیه ایشان هستم، البته اگر قرار باشد از رو به رو فیلم بگیرند، به گرمی بیشتری نیاز پیدا می کنیم، از گرمی که در فیلم آقای کیمیایی داشتم، راضی بودم و حس خیلی خوبی از آن گرفتم، این بازیگر تاکید می کند: می توانم ادعا کنم بسیاری از ظرافت های شخصیت مصدق را می شناسم؟ آرمات گرای هایش، عصبانیتش و ... می دلم به زمانی را رفته می شده یا بیماری اش چرا عود می کرد.

یکی از مشکلات ما نبود اسناد و مدارک کافی درباره شخصیت ها و وقایع تاریخی است و همین موضوع شاید کار را برای بازیگری که قرار است نقش یک شخصیت تاریخی را بازی کند، دشوار تر کند. آئیش در این باره توضیح می دهد: درباره مصدق اسناد

سیاسی زیادی وجود دارد. تمام سخنرانی دادگشاش را سخنرانی اش را در لاهه را از بر هستم، می دانم چه ظرافت هایی در صحبت هایش بوده است. تک تک واژگانش را از حفظ هستم.

او ادامه می دهد: ویدیوهای خیلی کمی از مصدق وجود دارد، فیلم کوتاهی او باقی مانده که در آمریکا با بررسی جمهوری این کشور دیدار دارد و از ظاهرش پیداست که دچار کمردرد بوده است. حتی همین فیلم کوتاه هم به شناخت زمان بدن این شخصیت خیلی کمک می کند ولی متأسفانه چون فیلم های خیلی کمی داریم، بیشتر به عکس ها تکیه کرده و تلاش کردم شخصیت او را کشف کنم.

آئیش درباره یکی دیگر از چالش های خود برای بازی در این نقش توضیح می دهد: در تئاتر خیلی توانستم به صدای او نزدیک شوم ولی در فیلم آقای کیمیایی توانستم نزدیک بیشتری ایجاد کنم، نمی خواستم صدای بازیگر کنم بلکه دوست داشتم خود کارکتر به صدای درست خویش دست پیدا کند.

او اضافه می کند: نوع سخنرانی و گفتار مصدق را خوب می شناسم که حالت انشاد داشت. جملات او بسیار طولانی بود در حالیکه سیاستمداران جهان امروز آموتخاندن ما فهمیدم مورد نظر خود را در محلات و تاناه و با مکت ارایه دهند و با باز کردن مفاهیم می گویند: اربابا داشتی ما مردم برقرار کنند ولی مصدق شیوه خود را به دست ما اجمال طوای او گاهی می کار را برای بازیگر دشوار می کند، به همین دلیل فکر می کنم برخلاف روشنگران، مردم عادی لزوماً از سخنرانی هایش تاثیر نمی گرفتند بلکه بیشتر تحت تاثیر شخصیت، عملکرد و تصمیم های سیاسی او بودند و البته تاثیر بسیاری او بر روشنگران زمان خودش انگار نشدنی است.

همکاری ترانه علی دوستی با نوید محمدزاده



«تفریق» به کارگردانی مانی حقیقی پروژه سینمایی تازه نوید محمدزاده و ترانه علی دوستی، و نخستین همکاری سینمایی این دو بازیگر است.

فیلمبرداری «تفریق» از اسفند سال پیش شروع شده است. در این فیلم سینمایی ترانه علی دوستی برای

نخستین بار کنار نوید محمدزاده جلوی دوربین رفته است.

این فیلم به نویسندگی امیررضا کوهستانی و مانی حقیقی و مدیریت فیلمبرداری مرتضی نجفی تولید خواهد شد.

سوپرمن رکورد زد

یک جلد از کمیک که برای اولین بار شخصیت سوپرمن را به دنیای کتاهیای مصور معرفی کرد، در یک جراحی خصوصی شکستی ساز شد.

این نسخه کمیک که اولین شماره از مجموعه کمیک های «تفریق» است در وسایات کامیک کانکت به حراج گذاشته شد و با فروش بی سابقه ۳ میلیون و ۲۵۰ هزار دلاری رکورد جدیدی از خود بر جای گذاشت. فروشنده این کمیک آن را در سال ۲۰۱۸ حدود ۲ میلیون دلار خریده بود.

وینست زورولو از مدیران سایات کامیک کانکت معتقد است این کتاب مصور که در سال ۱۹۸۲ منتشر شد، آغازگر زائر ابرقهرمانی بود. این کمیک به خوانندگان از خاستگاه

فصل دوم «هنو شناس» ۳۰ قسمتی است

ادامه چالش اجرا برای فرزند فرزین

فرزاد فرزین فصل دوم برنامه اینترنتی «هنو شناس» را در ۳۰ قسمت اجرا خواهد کرد.

برنامه «هنو شناس» با اجرای فرزاد فرزین در تعطیلات نوروز سال ۱۴۰۰ از پلتفرم روبیکا پخش شد. پس از انتشار قسمت آخر، فرزاد فرزین مجری برنامه، در بخشی از پست اینستاکرامی خود تولید فصل دوم این برنامه را تأیید کرد. وی نوشت: «هنو شناس» در فصلی کاملاً متفاوت به زودی باز خواهد گشت.

حال شنیده ها حاکی از آن است که فصل دوم این برنامه در حال طراحی است و نخستین قسمت آن تا پایان بهار ۱۴۰۰ منتشر خواهد شد.

«هنو شناس» در فصل دوم، در ۳۰ قسمت تولید خواهد شد و برخلاف فصل اول، پخش هفتگی خواهد داشت. بنابراین انتشار فصل دوم این برنامه تا زمستان ادامه خواهد یافت.

برنامه اینترنتی «هنو شناس» با سرمایه گذاری همراه اول و برای پخش اختصاصی از پلتفرم روبیکا به تولید می رسد.



زمزمه انتخاب شدن «جیمز باند» جدید

هنوز تهیه کنندگان بازیگر نقش جیمز باند را انتخاب نکرده اند. اما به جهات مختلف رابرت پیتسون می تواند در قالب جیمز باند ظاهر شود. در وهله نخست انگلیسی است، خوش تیپ است و جلالتی دارد که علاقه مندان مامور ۰۰۷ از جیمز باند انتظار دارند.

یک صفحه اینستاکرامی به نام برت دیجیتا آرت، تصاویری از رابرت پیتسون در قامت جیمز باند منتشر کرده است. این فرد با الهام از بازی پیتسون در «هنت» این تصاویر را ساخته است. تصاویر ساخته شده مخلوطی از تانگسودی دانیل کریگ در فیلم آماده نمایش «زمانی برای مردن نیست» و تصاویر پیتسون در «هنت» است.

پیتسون به تازگی نقش بروس وین و جوانی هانی بتن را در فیلمی به همین نام به کارگردانی مت ریزو بازی کرده که فیلمبرداری آن به پایان رسیده است.

تهیه کنندگان جیمز باند هنوز بازیگری را برای این نقش معرفی و انتخاب نکرده اند. اما از زمان خدافحالی دانیل کریگ، این نقش، رسانه ها مگانه زنی های مختلفی برای حضور بازیگر بدی رسانه انجام داده اند.



این یک بازی رسانه ای بوده است

اعتراضت سرپایی بود آقای تاج؟!!

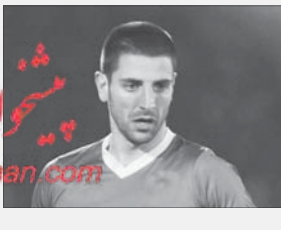


این نشست نکرده بود. هم چنین تاکنون هیچ سندی درباره گنجاندن موضوع میزبانی رقابت‌های قلمانی جام جهانی در دستور کار جلسه مذکور و حتی درخواست مهدی تاج برای اظهار نظر در جریان این نشست در دستور کار جلسه میزبانی منتشر نشده است. در این رابطه، غلامرضا رفیعی، مشاور عالی حقوقی رئیس فدراسیون فوتبال، طرح اعتراض به میزبانی بحرین از نسو مهدی تاج را نادرست دانست و گفت: برخلاف آنچه که در برخی از رسانه‌ها مطرح شده است، طبق اعلام رسمی صبح امروز کنفدراسیون فوتبال آسیا، موضوع اعتراض ایران به میزبانی بحرین در مسابقات باقیمانده گروه C AFC، عنوان شده است. مهدی تاج در این جلسه به موضوع نبوده است. زمانی که موضوعی در دستور کار جلسه نباشد، طرح برخی از موارد یا توجه به اعلام رسمی AFC، ادعایی واقع و قریب افکار عمومی می‌باشد. اعتراض نماینده ایرانی عضو هیات رئیسه AFC، هم زمانه که موضوع در دستور جلسه نبود بسیار دیر هنگام و نمی‌داند چه نتایجی داشته است. در واقع آنچه رفیعی، خواندگان بین المللی هم عنوان کرد، تنها مسائلی در جلسه کمیته اجرایی AFC طرح می‌شود که از قبل در دستور این جلسه وجود داشته باشد و هیچ فرصتی به اعضا حتی رئیس کنفدراسیون برای طرح مفاد خارج از دستور جلسه داده نمی‌شود. مدافع همین موضوع، مهدی تاج هم طبعاً هیچ فرصتی برای طرح اعتراض به میزبانی بحرین نداشته است و انتشار خبر اعتراض تاج به این میزبانی هم بیش از آنکه واقعیت داشته باشد به نظر جریان سازی رسانه‌ای یاران نزدیک به او، برای تطهیر و موثر نشان دادن حضور مهدی تاج در پست نایب ریسی AFC است. هر چند بر اساس آنچه از تصاویر منتشره از این خبر مشخص است، دیدار تاج و دبیر کل AFC خارج از جلسه و به صورت سرپایی بوده که طبعاً یک عکس از یک گفتگو کوتاه نمی‌تواند سندی برای طرح اعتراض مورد ادعا باشد. متأسفانه این یک واقعیت درست است که هیچ یک از کرسی‌ها بین المللی فوتبال ایران در چند دهه گذشته نتوانسته هیچ منفعتی را نصیب فوتبال ایران کند و در جایگاه دفاع از منافع ایران ظاهر شود. ادعای فوتبال ایران در که در فدراسیون جدید این روندها نیز تغییر کرد.

حدادی فر و بیدفور گرفتار مصدومیت



دارکو بیدفور مهاجم صربستانی تیم فوتبال ذوب آهن اصفهان زانوی خود را به تیغ جراحت رساند. امیرحسین شریفیان پور پزشک تیم فوتبال ذوب آهن اصفهان شرایط دارکو بیدفور را پس از عمل جراحی اینطور توصیف کرده است: «این بازیکن مدتی بود که از ناحیه زانو دچار آسیب دیدگی جزئی شده بود که با نظر کادر پزشکی تیم فوتبال و مشورت با پزشک متخصص روز جمعه زانوی خود را عمل کرد. پزشک باشگاه ذوب آهن در مورد زمان بازگشت این بازیکن به میادین نیز حرف زد و افزود و پیش بینی می‌شود حداقل سه هفته از میادین به دور باشد. شریفیان پور همچنین از مصدومیت جزئی قاسم حدادی فر خبر داد و گفت: «قاسم حدادی فر کاپیتان با اخلاق تیم فوتبال ذوب آهن نیز دچار آسیب دیدگی مختصری گردیده که وی نیز چند هفته را به استراحت خواهد پرداخت.»



مطابق اسناد و منابع موجود، مهدی تاج در طول جلسه کمیته اجرایی AFC، فرصتی برای اعتراض به موضوع میزبانی بحرین نداشته و طرح مباحثی غیر از این موضوع، سندیت ندارد و جریان رسانه‌ای است که نزدیکان به او راه انداخته‌اند. موضوع اعلام میزبانی به بحرین در انتخابی جام جهانی فوتبال و سلب میزبانی از ایران، یکی از مسائل مهم چند روزهای اخیر فوتبال ایران است. عدم واکنش مهدی تاج، نایب رئیس ایرانی AFC به این موضوع در ماه‌های گذشته نیز یکی از موضوعات مورد بحث بوده که بارها بازتاب‌های رسانه‌ای به همراه داشته است. از اینکه در روزهای گذشته و بعد از برگزاری جلسه کمیته اجرایی AFC، عنوان شده است که مهدی تاج در این جلسه به موضوع میزبانی بحرین اعتراض کرده است. انتشار این خبر در کنار پاسخ کوتاه و مبهم زان، دبیر کل AFC به این موضوع آن هم همراه با عکس از دیدار تاج و دبیر کل در لابی محل برگزاری جلسه کمیته اجرایی کنفدراسیون فوتبال آسیا، در شرایطی بود که پیش از آن AFC هیچ اشاره‌ای به میث میزبانی به بحرین به عنوان دستور کار این جلسه و اعتراض مهدی تاج در

عذر بدتر از گناه برای انتخاب سرپرست تیم ملی این دفاع بود یا تخریب؟



عزیزی خادم در دفاع از حضور مجتبی خورشیدی در سمت سرپرستی تیم ملی دفاع عجیبی از او داشت. رئیس فدراسیون فوتبال گفت برای پست سرپرستی تیم ملی با چند چهره شاخص صحبت کرده و هیچ یک از آنها قبول نکردند این سمت را بپذیرند و تاگزیر مجتبی خورشیدی به این سمت برگزیده شد. عذر بدتر از گناه برای انتخاب سرپرست تیم ملی، اینکه چهره‌هایی چون مجتبی خورشیدی و یا محمد خاکپور یا حسین فرکی قبول کرده‌اند سرپرستی تیم ملی را قبول کنند جای تازش و نگرانی دارد. پست سرپرستی تیم ملی که در فوتبال حرفه‌ای و امروز به آن مدیر تیم ملی گفته می‌شود پست کوچکی نیست و می‌تواند در کشورها صاحب سبک فوتبال این پست در اختیار افراد بزرگ و شناخته شده است. مثلاً در تیم ملی فوتبال آلمان اولیور لیووف، متأسفانه این سمت در برخی سالها در اختیار افرادی قرار گرفته که نه این سمت را کوچک کرده‌اند و این شاید یکی از دلایل عدم پذیرش این سمت از سوی چهره‌های شاخص و صاحب‌سبک فوتبال کشور بوده است. کما اینکه اکنون فاش شده است که مجتبی خورشیدی حکم سرپرستی تیم ملی برای مجتبی خورشیدی زده شده است که در چند ساله اخیر در فوتبال کشور به‌شمار نمی‌رود و به جای اینکه با حضور روی تیمکت ملی به تیمکت تیم ملی وزن بدهد خود را نشستن روی سبک می‌داند و این می‌تواند به عنوان یک اشتباه باشد. سوال مهم و اساسی اینجاست که چرا در حضور این‌ها در پست سرپرستی تیم ملی شده است یا تنها به این فکر

ماسک بزیند آقایان

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی گفت به فوتبالی‌هایی که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند، تذکر خواهد داد. غلامرضا نوروزی با حضور در استودیو شبکه سوم، درخصوص مسائل مختلفی در زمینه کرونا و ورزش صحبت‌هایی را مطرح کرد که در بخشی از آن، او به ماسک نزدن فوتبالی‌ها نیز واکنش نشان داد. نوروزی درباره شادی گل بازیکنان در مسابقات فوتبال و اینکه آیا این مسئله مشکلی ایجاد نمی‌کند، گفت: پروتکل‌های شروع مسابقات، گلزنی و پایان مسابقات با یکدیگر متفاوت بود. دست دادن در شروع و پایان مسابقات یا تجمع پس از گلزنی، خطر ابتلا را افزایش می‌دهد. در پروتکل‌ها قید شده که اردوهای تیم‌های ملی و لیگ با شرایط خاصی که با جزئیات کامل توضیح داده شده، در اختیار مسئولین مسابقات، مسئولین تیم‌ها و حتی ورزشکاران توضیح داده شده است. وی در واکنش به ماسک نزدن اسکوچج سرمری تیم ملی و بازیکنان دیگری نظیر وریا غفوری، رشید مطهری، میلاد سرلک، شجاع خلیل‌زاده، رادوشوویچ و... گفت: درست است که فدراسیون پزشکی ورزشی و ستاد کرونا در ورزش مسئولیت رعایت و نظارت پروتکل‌ها را بر عهده دارد ولی درخصوص فوتبال، مسئولین نیز قضا به عهده مسئولین پزشکی فدراسیون است.

یک اتفاق خوب برای فوتبال ایران اگر به سرانجام برسد

فدراسیون فوتبال در تلاش برای ساختن دومین کمپ تیم‌های ملی اینبار در چهار محال و بختیاری است. این یک اتفاق مثبت برای فوتبال ایران خواهد بود چرا که تیم‌های ملی دارای تنها یک کمپ در تهران هستند که این کمپ به اندازه کافی زمین تمرین برای تیم‌های ملی ندارد. در حال حاضر تنها زمین شماره ۲ وضعیت مناسبی برای تمرین دارد که مختص تیم ملی بزرگسالان است و از سویی دیگر تیم‌های ملی باید در زمین شماره یک تمرین کنند که قرار بود مدت‌ها پیش زیر کشت برود که به دلیل مشکلات مالی فدراسیون فوتبال که عزیزی خادم هم بدان اشاره داشته این پروژه مسکوت مانده است. تحریم فدراسیون فوتبال از سوی خانه‌های آمریکا و بلو که شدن درآمدهای فدراسیون فوتبال ایران نزد قیفا موجب شده در همه پروژه‌های در حال احداث این فدراسیون از جمله ساختن ادارتی در کمپ تیم‌های ملی متوقف شود. اما ماجرای کمپ تیم‌های ملی در چهار محال و بختیاری چیست؟ آیا فدراسیون فوتبال بضاعت ساخت کمپ برای تیم ملی در این استان و شهر یاسوج را دارد. اقبال عباسی، استاندار چهار محال در این باره صحبت کرده و می‌گوید: قطعی‌های بسیاری برای توسعه ورزش فوتبال در چهار محال و بختیاری به علت شرایط خاص جغرافیایی و آب و هوایی وجود دارد. چهار محال و بختیاری به علت ارتفاع بالا از سطح دریا می‌تواند محل مناسبی برای انجام تمرینات ورزشی تنگنویز به‌ویژه فوتبال باشد. دستورات لازم به معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری، اداره کل ورزش و جوانان، منابع طبیعی و آب منطقه‌ای برای امکان‌سنجی و شناسایی سه قطعه زمین مناسب برای احداث این کمپ در استان صادر شده است. با شناسایی مکان‌های مورد نظر و تأیید کارشناسان فدراسیون فوتبال، اقدامات بعدی برای احداث این کمپ انجام می‌شود. با استناد به صحبت‌های استاندار چهار محال و بختیاری کمپ تیم‌های ملی در شهر یاسوج با بودجه دولتی ساخته می‌شود و علاوه بر تیم‌های ملی مورد استفاده ورزشکاران بومی هم قرار خواهد گرفت.

حضور کی روش در تیم ملی آفریقای جنوبی منتفی است

در شرایطی که شایعاتی پیرامون انتخاب کارلوس کی‌روش برای سرمربیگری آفریقای جنوبی وجود داشت اما یک عضو فدراسیون فوتبال این کشور، اعلام کرد که انتخاب فدراسیون آفریقای جنوبی سرمربی داخلی خواهد بود. تاکی تیم ملی آفریقای جنوبی در راه رسیدن به جام ملت‌های آفریقا سبب شد تا فدراسیون فوتبال این کشور تصمیم به برگزاری موفقی اینترنتی سرمربی ۵۱ ساله بگیرد. کسی که دو سال پیش به عنوان دستیار وارد تیم ملی شد و خیلی زود هدایت آفریقای جنوبی را بر عهده گرفت و البته نتوانست به توفیقی برسد. حالا قرار است تا پایان ماه آپریل یعنی ۲۰ روز دیگر، فدراسیون فوتبال آفریقای جنوبی سرمربی جدید این تیم را معرفی کند تا «فایانا» آماده حضور در مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۲ شود. در روزهای اخیر شایعات زیادی پیرامون پیشنهاد فدراسیون این کشور به کارلوس کی‌روش وجود داشت و گفته می‌شد که او قرار است دوباره به این تیم بازگردد اما حالا «کیک آف» ادعای دیگری را مطرح کرده است. کارلوس کی‌روش در سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۲ سرمربی آفریقای جنوبی بود و نتوانست این تیم را به جام جهانی هدایت کند. آن‌ها در جام جهانی کره-ژاپن اگرچه به مرحله حذفی راه پیدا کردند اما بهترین تیم حذف شده در مرحله گروهی لقب گرفتند. پس از جدایی کی‌روش، آفریقای جنوبی هرگز نتوانست از مرحله مقدماتی جام جهانی صعود کند و تنها یک بار به واسطه میزبانی، در مهم ترین تورنمنت فوتبال جهان بازی کرد. نشریه «کیک آف» به نقل از یک عضو فدراسیون فوتبال نوشته که «سرمری بعدی قطعاً داخلی» خواهد بود. او همچنین گفته که کمیته فنی چند نفر را معرفی کرده و مذاکرات به زودی آغاز خواهند شد.

استارت رقافت سپاهان و زینت



تفاهنامه همکاری دو جانبه میان باشگاه فولاد که سپاهان و باشگاه زینت سن پترزبورگ در راستای توسعه همکاری‌های بین‌المللی به امضای دو طرف رسید. این جلسه با حضور بورس بوریستروف سرکنسول روسیه در اصفهان، الکساندر مودوف مدیرعامل باشگاه زینت و محمدرضا ساکت مدیرعامل باشگاه فولاد مبارک به سپاهان به صورت آنلاین برگزار شد. به موجب این تفاهنامه این دو باشگاه در زمینه‌های فنی ورزشی، برگزاری دوره‌های آموزشی، استعدادهای، توسعه فوتبال بانوان و تیم‌های پایه با یکدیگر همکاری خواهند کرد. برگزاری دوره‌های مربیگری در سن پترزبورگ و ایران، همکاری جهت پرورش استعدادهای دو باشگاه و برگزاری بازی‌های دوستانه از دیگر مفاد این تفاهنامه است. ضمناً محمدرضا ساکت مدیرعامل باشگاه سپاهان از تیم فوتبال زینت برای انجام دیداری دوستانه در زمان مقتضی دعوت کرد. مدت این تفاهنامه دو سال است و در صورت تمایل طرفین قابل تجدید است. سردار آزمون یکی از بازیکنان آکادمی سپاهان به شمار می‌رود که البته در دوران حضورش چندان فرصت حضور در تیم اصلی را به دلیل ستاره‌های پرشمار که در ترکیب این تیم در سال‌های انتهایی دهه هشتاد حضور داشتند، پیدا نکرد ولی پس از جدایی از جمع طلایی پویشان در فوتبال روسیه خودش را پیدا کرد و حالا یکی از موفق ترین بازیکنان تاریخ فوتبال ایران به شمار می‌رود. به صورتی که زینت برای انجام بازی دوستانه به ایران و اصفهان سفر کند، بازگشت آزمون به این شهر و نقلی با سپاهان روز جلدی را برای فوتبال ایران رقم خواهد زد.

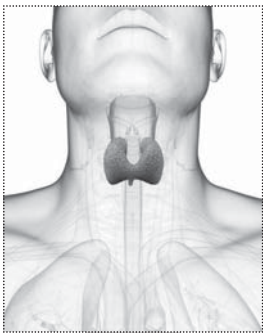
رضا نوروزی: شهباززاده با ادامه این روند رکورد من را می‌شکند

رضا نوروزی، مهاجم سابق تیم‌های فوتبال و رکورددار گلزنی در یک فصل لیگ برتر است این روزها به یک رشته ورزشی جدید روی آورده و در مسابقات فینتس حاضر شده است و در اولین دوره این رقابت‌ها هم روی سکوفت و مدال نقره را بر گردن آویخته. او می‌گوید حس می‌کنم در فوتبال به آنچه که استحقاقی را داشته ترسیدم و خیلی زود به مجبور شدم حادحفاظتی کنم. مصدومیت‌های پشت سر هم خیلی من را آزار داد و من برایم در سال من گرفته بود و در آخرین مصدومیت که از ناحیه زانو بود خیلی شدید بود و تصمیم گرفتم فوتبال را کنار بگذارم ولی اگر مصدوم نمی‌شدم حداقل سه چهار سال دیگر با دقت در فوتبال باشم. حالا هم با وجود اینکه رشته فینتس را دنبال می‌کنم فوتبال را کنار گذاشته و رها نکردم و به دنبال مربیگری هستم و در کلاس‌ها حتما حاضر خواهم شد و مدارک لازم را می‌گیرم و تصمیم جدی دارم در کنار فینتس، مربیگری در فوتبال را هم انجام دهم و به وکالت به فوتبال و در عرصه‌ای جدید بر می‌گردم. وی درباره رکورد گلزنی اش هم می‌گوید: رکورد را برای شکستن هستند و هیچ رکوردی قرار نیست تا بد یا بر جا بماند. من یک رکورد فرست این را داشته که رکورد آقای غایتی را بشکنم و قطعاً روزی می‌رسد که رکورد من هم شکسته شود. حالا توسط هر بازیکنی. سجاد شهباززاده مهاجم هم می‌گوید: من هم اسامی کار کرده و فکر می‌کنم اگر به همین روند ادامه دهم می‌توانم رکورد من را بشکنم و فکر می‌کنم این اتفاق رخ دهد.



[illegible]

لزم توجه به گره تیروئیدی پیش از بدخیم شدن



مژگان میرعلی‌احق؛ متخصص داخلی و فوق تخصص در خصوص گره تیروئیدی گفت: گره تیروئیدی از بیماری‌های نسبتاً شایع است که به صورت برجستگی خیم خود را نشان می‌دهد و بیمار با این علامت به پزشک مراجعه می‌کند اما گاهی ممکن است خود فرد متوجه ابتلا به گره تیروئیدی نشود و در معاینه توسط پزشک این مشکل کشف شود.

او افزود: در مواردی هم به دلیل کوچک بودن گره تیروئیدی پزشک در معاینات متوجه آن نمی‌شود و گره در سونوگرافی از گردن خود را نشان می‌دهد.

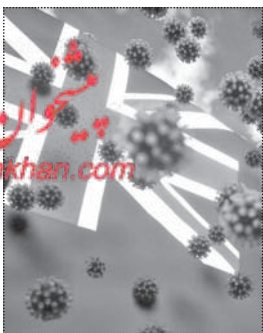
میرعلی‌احق در خصوص انواع گره تیروئیدی توضیح داد: گره‌های تیروئیدی عمدتاً خوش خیم هستند اما در مواردی ممکن است بدخیم شوند. فاکتورهای تحت عنوان فاکتورهای خطر وجود دارند که اگر فردی آن‌ها را داشته باشد احتمال بدخیم شدن گره تیروئیدی در او وجود دارد.

او ادامه داد: اگر فرد در جوانی سابقه رادیوتراپی از سر و گردن یا سابقه سرطان تیروئید در خانواده داشته باشد علاوه بر این اگر فرد خیلی جوان (زیر ۱۰ سال یا بالای ۶۰ سال) باشد احتمال بدخیم شدن گره تیروئیدی در او بیشتر می‌شود. احتمال بدخیم شدن در مردان بیش از زنان است.

این متخصص غدد عنوان کرد: نحوه تشخیص به این صورت است که پزشک معاینات لازم را انجام می‌دهد و در مرحله بعدی برای بیمار سونوگرافی درخواست می‌کند. در سونوگرافی انواع و نوع گره تیروئیدی مشخص می‌شود و براساس آن پزشک در خواست نمونه برداری می‌دهد. اگر نیاز به نمونه برداری وجود داشته باشد پس از این پزشک منتظر جواب پاتولوژی می‌شود. میرعلی‌احق بیان کرد: اگر گره تیروئیدی در یافته‌های پاتولوژی نتایج‌های بدخیمی داشت پزشک بیمار را به جراح ارجاع می‌دهد.

اهمیت توجه به گره تیروئیدی از این باب است که بیمار باید سریعتر به پزشک مراجعه کند تا اقدامات لازم برای او زودتر انجام شود.

علائم جدید کروناوی انگلیسی



یک متخصص بیماری‌های عفونی تاریخ شریع علامت حال حاضر کروناوی انگلیسی را علائم گوارشی عنوان کرد.
دکتر علیرضا جانشین با متعیر خواندن طیف علائم بیماری کروناوی انگلیسی گفت: در حال حاضر یکی از شایع‌ترین علائم این بیماری، علائم گوارشی است. وی افزود: تعداد زیادی از مبتلایان کرونا در حال حاضر با علائم گوارشی از جمله درد شکم، اسهال، حالت تهوع و تب خفیف مراجعه می‌کنند.
جانشین گفت: در طیف زیادی از مبتلایان این علائم به تنهایی بروز کرده و در دسته دیگری ممکن است همراه با علائم تنفسی شامل تنگی نفس، درد قفسه سینه، تنگی نفس و... باشد.
این متخصص بیماری‌های عفونی یادآور شد: در این بیماران که علائم تنفسی دارند نیز علائم عمومی شامل سردرد، چشم، درد، بویژه درد کمر و ساق پای دیده می‌شود.

جانشین خاطرنشان کرد: در بیماری‌هایی که تنها دچار علائم گوارشی می‌شوند، بطور معمول علائم عمومی شامل سردرد، چشمت، خستگی این علائم با عوارض گوارشی همراه نیست.

او افزود: بیشترین خطر متوجه بیماران است که دچار علائم تنفسی می‌شوند و این امکان هست که با وجود این علائم افراد دچار عوارضی از جمله تغییرات عروقی، بارسایلی تنفسی، سکنه قلبی، سکنه مغزی و درگیری عضله قلب شوند.

کمتر چای بخورید



فنجان چای صبحگاهی ریفلاکس اسید را تشدید کند اما حتی اگر ریفلاکس اسید نداشته باشید هم گالغین موجود در چای می‌تواند موجب شل شدن اسفنکتری شود که مری را از مده جدا کرده و در نتیجه محتوای اسیدی مده راحت تر به سمت مری باز می‌گردد. اگر متوجه رابطه‌ای بین نوشیدن چای و سوزش سر دل شدید میزان مصرف چای را کاهش دهید.

۴. دل درد های مکرر دارید
مصرف زیاد چای می‌تواند سبب دل درد و حالت تهوع شود. تانن‌های موجود در برگ چای طعم تلخ آن را فراهم می‌کند. تانن‌ها در ترکیبات تلخ و قابضی هستند که بسیاری از آن‌ها می‌توانند باعث گوارشی را تحریک و سبب دل درد و حالت تهوع شوند. فنجان چای چه بعد از نوشیدن چای به دل درد مبتلا شدید ممکن است خوابیده مقداری نان تست یا پنیر بخورید اما توجه داشته باشید که تانن‌ها به پروتئین و کربوهیدرات‌ها متصل شده و می‌توانند احتمال تحریک گوارشی را به حداقل برسانند.

۵. سر گیجه خوابیده داشت
اگر چه احساس سبکی را سر گیجه که عارضه جانبی کمتر شایع است اما نوشیدن یکی دو فنجان چای رخ نمی‌دهد: به طور معمول نوشیدن بیش از فنجان چای و کافئین آن سبب ایجاد چنین مشکلی خواهد شد.

۶. سر درد های مکرر خوابیده داشت
مصرف مکرر کافئین ممکن است به درمان برخی سردرد‌ها کمک کند اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند سبب ایجاد سردرد شود. اگر دچار سردرد‌های مکرری می‌شوید مصرف کافئین خود را به کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در روز کاهش دهید زیرا نوشیدن مکرر چای باعث این اتفاق خواهد شد.

۷. احساس وابستگی به کافئین خوابیده داشت
مصرف کافئین در کوتاه مدت و از طریق چای یا قهوه عالی است اما افراط باعث ممانعت وابستگی به کافئین می‌شود

نوشیدن زیاد قهوه یا دیگر نوشیدنی‌های قندی ممکن است به احساس اضطراب منجر شود اما نوشیدن چای نیز اثرات جانبی خاص خودش را دارد. نوشیدن چای اغلب جنبه دارویی دارد. به عنوان مثال برای مده درد چای زنجبیل، برای بی خوابی چای بابونه و برای گلو درد چای سیاه یا مقداری عسل توصیه می‌شود. خواص درماتی چای می‌تواند بیشتر بیماری‌های های جسمی را تسکین دهد و حتی خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان، التهاب، دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد به طوری که از فواید درمانی آن مدت‌هاست استفاده می‌شود. اما اگر شما هم زیاد چای می‌خورید حتما:

۱. احساس اضطراب و بی‌قراری خوابیده داشت
ممکن است برای مقابله با احساس استرس، اضطراب، بی‌قراری و در گپ‌های شبانه خود به چای قهوه چای نوشیده‌اما توجه کنید که چای به طور طبیعی حاوی کافئین است و در صورت مصرف بیش از حد این احساسات نیز تشدید خواهد شد. بنابراین اگر برای دوری از فشار روانی خود چای زیادی می‌نوشید؛ بدانید که با دم کشیدن طولانی مدت چای، یک فنجان از آن حاوی مقادیر بالایی کافئین خواهد شد. بسته به نوع چای زیاد بیش از ۲۰۰ میلی گرم (سه فنجان) از آن را در روز مصرف نکنید تا سطح اضطراب‌تان متعادل گردد.

۲. خواب خوب و یا کیفیت نخوابیده داشت
معمولاً کافئین موجود در چای سیاه از سایر چای‌ها بیشتر است. برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف ۲۰۰ میلی گرم کافئین ۶ ساعت یا بیشتر پیش از زمان خواب می‌تواند اثر منفی بر کیفیت خواب داشته باشد زیرا کافئین بر هورمون ملاتونین که تحریک کننده خواب است غلبه می‌دهد. البته این امر به شخص، متابولیسم و میزان کافئین مصرفی او از دیگر منابع نیز بستگی دارد. اگر روزانه بیش از سه فنجان چای می‌نوشید و یا دیگر منابع نیز کافئین دریافت می‌کنید احتمال بیشتر خواب‌دارد که خواب شما تحت تاثیر قرار بگیرد.

۳. سوزش سر دل را تجربه می‌کنید
چنانچه تشنگی خود را با نوشیدن چای برطرف می‌کنید و سوزش سر دل را تجربه می‌کنید ممکن است نوشیدن یک

نوشیدن زیاد قهوه یا دیگر نوشیدنی‌های قندی ممکن است به احساس اضطراب منجر شود اما نوشیدن چای نیز اثرات جانبی خاص خودش را دارد. نوشیدن چای اغلب جنبه دارویی دارد. به عنوان مثال برای مده درد چای زنجبیل، برای بی خوابی چای بابونه و برای گلو درد چای سیاه یا مقداری عسل توصیه می‌شود. خواص درماتی چای می‌تواند بیشتر بیماری‌های های جسمی را تسکین دهد و حتی خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان، التهاب، دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد به طوری که از فواید درمانی آن مدت‌هاست استفاده می‌شود. اما اگر شما هم زیاد چای می‌خورید حتما:

۱. احساس اضطراب و بی‌قراری خوابیده داشت
ممکن است برای مقابله با احساس استرس، اضطراب، بی‌قراری و در گپ‌های شبانه خود به چای قهوه چای نوشیده‌اما توجه کنید که چای به طور طبیعی حاوی کافئین است و در صورت مصرف بیش از حد این احساسات نیز تشدید خواهد شد. بنابراین اگر برای دوری از فشار روانی خود چای زیادی می‌نوشید؛ بدانید که با دم کشیدن طولانی مدت چای، یک فنجان از آن حاوی مقادیر بالایی کافئین خواهد شد. بسته به نوع چای زیاد بیش از ۲۰۰ میلی گرم (سه فنجان) از آن را در روز مصرف نکنید تا سطح اضطراب‌تان متعادل گردد.

۲. خواب خوب و یا کیفیت نخوابیده داشت
معمولاً کافئین موجود در چای سیاه از سایر چای‌ها بیشتر است. برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف ۲۰۰ میلی گرم کافئین ۶ ساعت یا بیشتر پیش از زمان خواب می‌تواند اثر منفی بر کیفیت خواب داشته باشد زیرا کافئین بر هورمون ملاتونین که تحریک کننده خواب است غلبه می‌دهد. البته این امر به شخص، متابولیسم و میزان کافئین مصرفی او از دیگر منابع نیز بستگی دارد. اگر روزانه بیش از سه فنجان چای می‌نوشید و یا دیگر منابع نیز کافئین دریافت می‌کنید احتمال بیشتر خواب‌دارد که خواب شما تحت تاثیر قرار بگیرد.

۳. سوزش سر دل را تجربه می‌کنید
چنانچه تشنگی خود را با نوشیدن چای برطرف می‌کنید و سوزش سر دل را تجربه می‌کنید ممکن است نوشیدن یک

نوشیدن زیاد قهوه یا دیگر نوشیدنی‌های قندی ممکن است به احساس اضطراب منجر شود اما نوشیدن چای نیز اثرات جانبی خاص خودش را دارد. نوشیدن چای اغلب جنبه دارویی دارد. به عنوان مثال برای مده درد چای زنجبیل، برای بی خوابی چای بابونه و برای گلو درد چای سیاه یا مقداری عسل توصیه می‌شود. خواص درماتی چای می‌تواند بیشتر بیماری‌های های جسمی را تسکین دهد و حتی خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان، التهاب، دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد به طوری که از فواید درمانی آن مدت‌هاست استفاده می‌شود. اما اگر شما هم زیاد چای می‌خورید حتما:

۱. احساس اضطراب و بی‌قراری خوابیده داشت
ممکن است برای مقابله با احساس استرس، اضطراب، بی‌قراری و در گپ‌های شبانه خود به چای قهوه چای نوشیده‌اما توجه کنید که چای به طور طبیعی حاوی کافئین است و در صورت مصرف بیش از حد این احساسات نیز تشدید خواهد شد. بنابراین اگر برای دوری از فشار روانی خود چای زیادی می‌نوشید؛ بدانید که با دم کشیدن طولانی مدت چای، یک فنجان از آن حاوی مقادیر بالایی کافئین خواهد شد. بسته به نوع چای زیاد بیش از ۲۰۰ میلی گرم (سه فنجان) از آن را در روز مصرف نکنید تا سطح اضطراب‌تان متعادل گردد.

۲. خواب خوب و یا کیفیت نخوابیده داشت
معمولاً کافئین موجود در چای سیاه از سایر چای‌ها بیشتر است. برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف ۲۰۰ میلی گرم کافئین ۶ ساعت یا بیشتر پیش از زمان خواب می‌تواند اثر منفی بر کیفیت خواب داشته باشد زیرا کافئین بر هورمون ملاتونین که تحریک کننده خواب است غلبه می‌دهد. البته این امر به شخص، متابولیسم و میزان کافئین مصرفی او از دیگر منابع نیز بستگی دارد. اگر روزانه بیش از سه فنجان چای می‌نوشید و یا دیگر منابع نیز کافئین دریافت می‌کنید احتمال بیشتر خواب‌دارد که خواب شما تحت تاثیر قرار بگیرد.

۳. سوزش سر دل را تجربه می‌کنید
چنانچه تشنگی خود را با نوشیدن چای برطرف می‌کنید و سوزش سر دل را تجربه می‌کنید ممکن است نوشیدن یک

مصرف زیاد استامینوفن خطرناک است

پزشکان همواره توصیه می‌کنند که قرص یا شربت استامینوفن را بدون نظر پزشک و خودسرانه مصرف نکنید. یکی از قرص‌هایی که بدون نسخه پزشک قابل تهیه است و افراد زیادی را کوچکترین درد آن را مصرف می‌کنند قرص استامینوفن است.

قرص‌های استامینوفن دارای ۳۲۵ تا ۵۰۰ میلی گرم ماده موثر هستند بنابراین مصرف بیش از ۸ تا ۱۰ عدد قرص در روز خطرناک است و عوارض زیادی به همراه دارد. بررسی‌های ۶ ساله روی افرادی که مرتب این دارو را استفاده می‌کنند نشان می‌دهد مصرف بیش از حد مجاز این دارو موجب خاصیت سمی آن می‌شود و عوارض بسیاری ایجاد می‌کند.

پزشکان همواره توصیه می‌کنند که قرص یا شربت استامینوفن را بدون نظر پزشک و خودسرانه مصرف نکنید و از دادن آن به کودکان به دنبال مشاهده هر گونه علامت سرماخوردگی و ناخوشی، هر بهیز کنید.

سمومیت استامینوفن، یک علت شایع از تراسای حاد کبدی در کودکان و نوجوانان و یا حتی بزرگسالان است. استامینوفن، همچنین به عنوان پاراستامول نیز نامیده می‌شود و برای درمان‌های اولیه درد یا تب استفاده می‌شود، اما همچنین جزء داروهای متعددی از قبیل پیر پت، کوست، اکاستارز، سرماخوردگی، سینوس و اکسدرین می‌باشد.

استامینوفن یک عامل موثر در کاهش درد و تب در هنگام مصرف دوز توصیه شده روزانه است و سمومیت استامینوفن با مصرف بیش از حد آن می‌تواند به صورت ده‌فصد اتفاق بیافتد (هنگامی که یک شخص به طور آگاهانه بیشتر از مقدار حاکثر دوز روزانه مصرف می‌کند) یا به طور تصادفی (زمانی که شخصی متوجه نمی‌شود و نا آگاهانه چندین قرص که حاوی استامینوفن هستند مصرف می‌کند که بیش از حد اکثر دوز توصیه شده روزانه است).

حداکثر دوز توصیه شده استامینوفن ۴ گرم در روز برای بزرگسالان و ۹۰۰ میلی گرم در روز برای کودکان است. افرادی که به بیماری کبد مبتلا هستند، با مصرف استامینوفن خطر ابتلا به سیدم کبدی (کبد آسیب دیده از مواد شیمیایی) را افزایش میدهد.



چرا از خوردن چیپس سیر نمی‌شویم؟

اگر به حال به خوندان قول داده‌اید که یک‌دانه یا حتی یک مشت بیشتر چیپس نخورید اما نتانگان به خود آمده و دیده‌اید که هر چه چیپس بوده را خورده‌اید، خوب می‌دانید که خوردن این خوراکی شور و نمکی را که شروع کنید دست کشیدن از آن خیلی دشوار است. اما علت اینکه دست‌مان را مدام به داخل بسته چیپس برمی‌گردانیم چه آن نیست.

در پژوهشی محققان به موش‌ها اجازه دادند از میان ۴ نوع خوراکی مختلف خود گزینه دلخواه‌شان را انتخاب کنند. یکی از آن‌ها یک خوراکی استاندارد، دیگری ترکیبی از چربی و کربوهیدرات و آخری چیپس بود. موش‌ها بیشتر چیپس را به دو گزینه‌ی دیگر ترجیح می‌دادند. پس اگر فقط به خاطر چربی و کربوهیدرات موجود در چیپس نیست، ماجرا چیست؟

چیپس بیشتر به دو چیزش مشهور است: نمک و یکدیگر چربی‌اش. تحقیقات نشان داده خوردن نمک باعث ترشح دوپامین می‌شود، یک پیام‌رسان شیمیایی که کنترل‌تر مزه را در دست‌دارد یک بار که مزه آن حس‌ل‌ت را به عنوان پاداش دریافت کند، از آن به بعد باز هم طلیش خواهد کرد.

وجود چربی معمولاً به سیر کننده بودن بیشتر غذا کمک می‌کند به همین دلیل فرد میلی به ادامه غذا خوردن پیدا نمی‌کند، به خصوص وقتی به مزه چربی حساس باشد. وقتی غذا کم نمک باشد، راحت‌تر می‌توان خود را کنترل و از برخوردی پر بهیز کرد، اما با اضافه شدن نمک به غذا، همه‌ی آن خودکنترلی‌ها- تا ناگهان از بین می‌روند. بنابراین اگر در چیپس‌های پرچرب نمک زیادی وجود نداشته همه چیز جور دیگری بود. با اضافه شدن نمک به این موازنه، مزه دوست‌دارد هر قدر که بشود سدیم (و دوپامین) بیشتری دریافت کند.



ارتباط عجیب طرز خوابیدن با شخصیت افراد



احتمالاً بجز راحتی برای خوابیدن، زیاد به معنای واقعی حالت خوابیدن خود فکر نمی‌کنید. این در حالی است که بسیاری از روانشناسان و متخصصان خواب گفته‌اند که شخصیت هر فردی در طرز خوابیدن وی تاثیرگذار بوده و می‌تواند اطلاعاتی را راجع به ویژگی‌های روان‌فنا‌های یک فرد ارائه دهد. کریس ایدنزیکوفسکی، استاد و متخصص خواب، بیش از هزار فرد بزرگسال انگلیسی را مورد بررسی قرار داد تا ارتباط بین وضعیت خواب و شخصیت را کشف کند. وی از این نتایج برای برقراری ارتباط بین موقعیت‌های معمول خواب و ویژگی‌های شخصیتی استفاده کرد. چند نتیجه از این بررسی بدست آمد:

- خوابیدن به شکل جینی بیشتر در زنان شایع است. این شکل خوابیدن احتمالاً با کمرویی و حساسیت اخلاقی مرتبط است.
- افرادی که به یک‌شانه یا دست‌های‌باز می‌خوابند احتمالاً از نظر ظاهری روحیه‌ای آزاد داشته اما با حدودی مشکوک هستند. آنها همچنین به تصمیمات خواب‌پندیده می‌مانند.
- کسانی که بر روی مده خود خوابیده و دستانتان را زیر بالش می‌خوابانند، سیراش می‌گذرانند، طبیعتی اجتماعی داشته و از انتقاد گریزان هستند.
- بدیهی است که بر این نتایج اثر نمی‌توان به همه افراد در تمامی جوامع نسبت داد.
- بررسی دیگری که توسط انجمن خواب پاتر آمریکا انجام گرفت، حاوی چند دیدگاه دیگر بود:
- افرادی که در حالت چوبی می‌خوابند (به یک‌شانه یا دو بازو پایین) معتقدند که خواب کافی داشته و "سالم‌تر" از افرادی هستند که موقعیت‌های دیگر خوابیدن را ترجیح می‌دهند.
- افرادی که دارای مرکز تحصیلات تکمیلی یا بالاتر هستند بیشتر از سایر افرادی که تحصیلات کمتری داشته‌اند وضعیت خوابیدن چینی را ترجیح می‌دهند.
- افراد درون‌گرا عموماً از خوابیدن روی شکم و با بازوهای باز بهیز می‌کنند.

مواد قندی برای رشد مغز کودک مضر است

تحقیقات جدید محققان دانشگاه جورجیا بر روی یک مدل حیوانی نشان داده است که مصرف روزانه نوشیدنی‌های شیرین شده با قند در دوران بلوغ باعث اختلال در عملکرد یادگیری و حافظه در بزرگسالی می‌شود. این گروه همچنین نشان داد که تغییر در باکتری‌های روده ممکن است عامل اصلی اختلال حافظه ناشی از قند باشد.

رژیم غذایی غنی از قند با تأثیرات سلامت نظیر چاقی و بیماری قلبی و حتی اختلال در عملکرد حافظه مرتبط است. «امیلی نوبل»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «مصرف مواد قندی در اوایل عمر موجب افزایش میزان باکتری‌های مضر-موسوم به Parabacteroides-ها می‌شود و هر قدر میزان این باکتری‌ها در روده بیشتر باشد، عملکرد مغز حیوانات مورد آزمایش بدتر است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «ما دریافتیم که این باکتری‌ها به تنهایی برای ایجاد اختلال در حافظه همانند مواد قندی عمل می‌کنند، اما در انواع دیگر عملکردهای حافظه نیز اختلال ایجاد می‌نمایند.» محققان توصیه می‌کنند مصرف مواد قندی باید کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه باشد.

محققان در مطالعات خود مشاهده کردند مصرف مواد قندی در اوایل عمر موجب اختلال در بخش حافظه و یادگیری حیوان‌ها می‌شود.



همانا انسان در دنیا تخته نشان تیرهای مرگ و ثروتی است دستخوش تاراج مصیبت ها: با هر جرعه نوشیدنی، گلو گرفتگی و در هر لقمه ای، گلو گیر شدنی است و بنده نعمتی به دست نیاید و جز آنکه نعمتی از دست بدهد و روزی به عمرش افزوده نمی شود جز با کم شدن روزی دیگر! پس ما یاران مرگیم و جان های ما هدف نابودی ها، پس چگونگی به ماندن جاودانه امیدوار باشیم؟ (مولای علی ع)

۹۰۰ میلیارد ریال کمک بلاعوض به متقاضیان مسکن محرومان اصفهان



۱۴ فروردین ۱۴۰۰ حدود ۴ هزار و ۱۲ واحد ارزیابی شده است. وی بیان کرد: تا تاریخ مورد بررسی بالغ بر ۳ هزار و ۵۵۰ پرونده تشکیل شده است و ۳ هزار واحد به بانک های عامل معرفی شدند و ۲ هزار و ۹۷۶ قرارداد با بانک های عامل منعقد شده است. خانی در توضیح جزئیات پیشرفت فیزیکی واحدهای مسکن محرومان استان گفت: هزار و ۹۰۶ واحد در مرحله پی کی قرار گرفته است و ۲ هزار و ۸۵۱ واحد در مرحله اجرای فونداسیون قرار دارد. مدیر کل بنیاد مسکن اصفهان تأکید کرد: حدود هزار و ۷۱۷ واحد مسکونی در مرحله اجرای اسکلت قرار دارد و هزار و ۵۸۷ واحد به مرحله اجرای سقف رسیده است. وی در ادامه بیان کرد: ۸۴۴ واحد مسکن محرومان در مرحله اجرای کچ و خاک است و ۳۷۵ واحد به مرحله سکونت رسیده است. خانی با اشاره به پرداخت کمک بلاعوض به متقاضیان مسکن محرومان گفت: بالغ بر ۹۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای پرداخت کمک بلاعوض به متقاضیان مسکن محرومان در نظر گرفته شده است که از این رقم بالغ بر ۴۳۳ میلیارد و ۶۰۰ میلیون ریال کمک بلاعوض پرداخت شده است و ۴۶۶ میلیارد و ۴۰۰ میلیون ریال نیز مانده بلاعوض کلی است. لازم به ذکر است به هر خانوار متقاضی مسکن محرومان رقم ۲۰ میلیون تومان کمک بلاعوض و بنیاد مسکن برای هر خانواده ۵۰ میلیون تومان تسهیلات کم بهره در نظر گرفته شده است.

مدیر کل بنیاد مسکن اصفهان گفت: بالغ بر ۹۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای پرداخت کمک بلاعوض به متقاضیان مسکن محرومان در نظر گرفته شده است که از این رقم بالغ بر ۴۳۳ میلیارد و ۶۰۰ میلیون ریال کمک بلاعوض پرداخت شده است. غلامحسین خانی در خصوص آخرین وضعیت پیشرفت ساخت مسکن محرومان در استان اصفهان گفت: براساس تقاضای مابقی میان سازمان برنامه و

مدیر کل ستاد اجرایی فرمان امام (ره) منصوب شد

تورج حاجی رحیمیان با صدور حکمی که از سوی رئیس ستاد اجرایی فرمان امام (ره) صادر شد، به عنوان مدیر کل ستاد اجرایی فرمان امام در استان اصفهان منصوب شد. مدیر کل ثبت احوال استان اصفهان، مدیر کل نظارت و بازرسی منطقه ۴ دانشگاه آزاد کشور (استان های اصفهان، چهارمحال بختیاری و بزد)، مشاور عالی شهردار و مدیر پروژه سالن اجلاس (همایش های بین المللی امام خاتمه ای) اصفهان، عضو شورای معاونین شهرداری اصفهان و قائم مقام شهردار اصفهان در حوزه رسانه، مدیر امور فرهنگی - پرورشی از سوابق مدیر کل جدید است. همچنین مدیر کل مطالعات و نیازسنجی آموزشی

برنامه های مخابرات اصفهان در سال ۱۴۰۰

۱۴۰۰ اظهار کرد: یکی از مأموریت های مجموعه مخابرات استان در سال جدید افزایش کیفیت سرویس ها و خدمات ارائه شده بر بستر شبکه ثابت و سیار در راستای افزایش رضایتمندی مشترکین عزیز در سراسر استان است که با حرکت چهلدی همکاران ما به زودی شاهد آثار و برکات آن خواهیم بود. وی افزود: در سال گذشته با توجه به ضرورت نیاز مردم به پهنای باند، در بسیاری از نقاط استان ظرفیت چندین برابر برای دسترسی مردم عزمنا به سرویس های اینترنت ایجاد شد و در سایر نقاط نیز متناسب با حجم سرمایه گذاری و اعتبار موجود اقدامات لازم جهت افزایش پهنای باند، صورت خواهد گرفت.

مدیر روابط عمومی بانک ایران زمین:

بانکداری دیجیتال بدون روابط عمومی دیجیتال مفهوم ندارد



سازی شده، اعتماد مشتریان را جلب کنند. مدیر روابط عمومی بانک ایران زمین با اشاره به این موضوع که بانکها امروز برای ارائه خدمات مالی باید یک رابطه دیجیتالی با مشتریان خود ایجاد کنند گفت: این رابطه باید فراتر از پشتیبانی و ارائه خدمات آنلاین به مشتریان باشد. ما در آینده باید ابزارهای در اختیار مشتریان قرار دهیم که ضمن دریافت خدمات آنلاین بتوانند به مشتری در پس انداز، سرمایه گذاری، نحوه استفاده از خدمات، انتخاب گزینه های مختلف و ارائه خدمات شخصی سازی شده کمک کنند. استاد افزود: مشتری در فضای دیجیتال منتظر نخواهد بود، در واقع ما باید در همه حال کنار مشتری باشیم در تمامی کانال هایی که او در آنها حضور دارد، خواه شبکه های اجتماعی و یا کانالهای آنلاین تعریف شده در سایت بانکها و فضاهای دیگر باشد. وی گفت: بانکداری دیجیتال از آنهایی است مانند ابزار دیجیتال، روابط عمومی دیجیتال، ارتباط با مشتری دیجیتال و مشتریان دیجیتال می خواهد و هر کدام از اینها که نباشد خللی در کار ایجاد خواهد کرد.

اجتماعی ظهور یافته اند بنابراین روابط عمومی باید این موضوعات را به هم ترکیب کنند. از این رو اجرای بانکداری دیجیتال بدون اجرای روابط عمومی دیجیتال و بدون ارائه خدمات در شبکه های اجتماعی مفهومی نخواهد یافت. استاد با بیان این موضوع که شبکه های اجتماعی، روابط عمومی و ارتباطات را تقویت کرده است اظهار داشت: پیش از این روابط عمومی ها تمرکز خود را بر روی ذی نفعان، افراد پرفروش، سرمایه گذاران و طبقی اندک از جامعه قرار می دادند. اما با ایجاد شبکه های اجتماعی و رشد آنها در میان طیف های گسترده ای از جامعه، سرعت انتقال پیام و ماندگاری آن و گستردگی دریافت کنندگان پیام بیشتر شده است. وی افزود: مشتریان دیجیتال دیگر به شمع مرآمجه نمی کنند، اما به لحاظ ارتباطی، رابطه آنها با بخشهای مختلف بانکها بیشتر شده است. بانکها امروز از طریق بررسی رفتار مشتری و همچنین دنبال کردن خواسته های آنها در شبکه های اجتماعی سعی دارند با ایجاد یک رابطه یک تر نزدیکتر ضمن ارائه خدمات شخصی

