

آنچه با مصرف تخم مرغ در بدن رخ می‌دهد



خواب آلودگی
راننده
نخبه‌ها را
به کشتن داد

آب با املاح زیاد برای سنگ کلیه مضر نیست

رقابت بازیگران تلویزیونی در مناسبتی دیگر

نقشه کثیف سعیده برای نوعروس خوشبخت



همکاری
VMware و QTC
در زمینه خدمات ابری

باید سوریه را ببریم



واکنش «جوان»
به تبلیغ توهین آمیز
«خندوانه»



www.nesfejahan.net

با تخفیف ۵۰٪
همین حالا سُرک شوید!
ارسال رایگان + طرح اشتراک نشریات
eshterak.ir

nesfejahan newspaper
@nesfejahan
باما همراه شوید

طرح نیمروزی ویژه
شرکت‌ها و سازمان‌ها

۱ بامداد تا ۱ ظهر
۱۲ ساعت دائلود نامحدود
رایگان بدون افت سرعت

مزیت ویژه

- هزینه راه اندازی و ارائه مخابراتی کاملاً رایگان می باشد.
- به مبلغ فوق ۹% عوارض و مالیات بر ارزش افزوده اضافه می گردد.

۵ ماهه / ۵ / مگ / ۱۲ ساعت نامحدود

۸۹ هزار تومان

گروه ارتباطی شبکیه
www.shabakieh.com

شماره تماس جهت خرید سرویس :
۰۳۱-۳۶۲۰۴۵۲۰-۳۲۰۵۵

@shabakieh

دارنده پروانه خدمات ارتباطی ثابت (Service) به شماره ۴۷-۹۵-۱۰۰ صادره از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی

مشکلات بازیگر

«هممای شاه»

برای تأمین

هزینه‌های بیمارستان



بازرگر سینما و تلویزیون گفت: حال این روزهایم خوب است اما مشکلی که تمام خنتم را به هم ریخته و زندگیام را تحت تأثیر قرار داده، هزینه‌های درمان است.

حسین محب‌اهری، بازیگر سینما و تلویزیون در خصوص آخرین وضعیت درمان بیماری‌اش گفت: امروز (دربور) برای ادامه درمان بیماری‌ام به بیمارستان مراجعه کردم تا تحت درمان باشم.

او ادامه داد: به احتمال زیاد امروز (دربور) پس از انجام مراحل آزمایش‌هایم تا سه ماه در بیمارستان بستری شوم و برای آزمایش‌های مختلف به بیمارستان‌های مختلف منتقل و سپس به بیمارستان لولم باز می‌گردم.

محب‌اهری افزود: حال این روزهایم خوب است اما مشکلی که تمام ذهنم را بر هم ریخته و زندگی‌ام را تحت تأثیر قرار داده، هزینه‌های درمان است.

این هنرمند پیشگسوت بیان کرد: من هر چند ماه یک بار، یک کار می‌کنم و سپس باید فوراً برای درمان به بیمارستان مراجعه کنم و در این صورت هیچ پولی برای نمی‌ماند که بخواهم آن را پس‌انداز کنم.

بازیگر سریال «هممای شاه» ادامه داد: در حال حاضر مشکل اقتصادی زیادی دارم و نمی‌دانم هزینه سه ماه درمان را چگونه تهیه کنم و از طرفی هیچ از گانهی نیست که من را حمایت کند، در حال حاضر نمی‌توانم کاری کنم جز توکل بر خدا.

محب‌اهری در خصوص برنامه کاری‌اش خاطر نشان کرد: در حال حاضر نمایش «خسین» را به پایان رساندم و تا پایان دوران درمانم در هیچ کاری نمی‌توانم بازی کنم.

تمسخر دخترانی که در سن ازدواج هستند
واکنش «جوان»
به تبلیغ توهین آمیز
«خندوانه»

تبلیغ اسپانسر «خندوانه» این بار با طعم تمسخر دخترانی همراه بود که در سن ازدواج هستند. پنجشنبه شب، در بخشی از برنامه «خندوانه» که به تبلیغ شرکت اسنوا، یکی از اسپانسرهای این برنامه تلویزیونی اختصاص داشت، «دانیال» یکی از همکاران رامید در اجرای برنامه، سراغ رامید جوان می‌آید و از وی می‌خواهد تا دخترش را شوهر بدهد و به رغم اینکه رامید می‌گوید که دختر ندارد، دانیال تا آنکه می‌کند که دختر را شوهر بدهد تا پیر دختر نشود و برای جهیزه‌اش از لوازم خانگی اسنوا خرید کند. برنامه «خندوانه» دو اسپانسر دارد که یکی از آنها تولیدکننده لوازم خانگی است که اتفاقاً تبلیغات پر رنگتری نیز در برنامه دارد.

مدیران شبکه نسیم سیمای یکی از دلایل ادامه برنامه تبلیغ و پخش برنامه «خندوانه» را تعامیل اسپانسرها عنوان کرده‌اند و قاعدتاً دست‌اندر کاران برنامه تلاش می‌کنند با راضی نگه‌داشتن اسپانسرها زمینه حضور طولانی‌تر خود را در شبکه تضمین کنند، برای همین در مقاطع مشخصی از برنامه، رامید جوان و همکارانش شروع به تعریف و تمجید از اسپانسر کرده و از کیفیت کالا و شرایط شگفت‌انگیز فروش این محصولات می‌گویند. در این بین بعضاً رامید و همکارانش خودشان را سوز کرده و درباره اینکه حتی باید اسنوا بخردند می‌گویند یا این همه، هیچکدام از این روش‌های تبلیغاتی که گاهی خیلی گل درشت و غیر مؤثر است، نمی‌تواند مجوزی باشد تا پخش از جامعه برای اینکه محصولات لوازم خانگی فروش بیشتری داشته باشد، مورد تمسخر قرار گیرند. بالا رفتن سن ازدواج و اینکه بخشی از دختران جامعه به دلیل نبود تعامیل به ازدواج شانس زندگی متأهلی را از دست می‌دهند، واقعیتی است که با آن روبرو هستیم، اما اطلاع و آگاهی از «پیر دختر» برای دخترانی که نتوانسته‌اند همسر مناسب پیدا کنند، آن هم برای اینکه به برند تولید لوازم خانگی نتواند فروشی بیشتری داشته باشد، کاری اخلاقی است؟

اجرای تبلیغ توهین آمیز حامی مالی برنامه «خندوانه» توسط رامید جوان و همکارانش دانیال، بازتاب‌های منفی زیادی در شبکه‌های اجتماعی داشته است. حتی آنکه به دختر هم‌امشب پیش خوددهانش از شنیدن «ختر تو بده» و «پیر دختر» تو «خندوانه» خجالت کشیده باشه مسئولی آقای رامید جوان، «تو خندوانه» برای تبلیغ خرید محصولات اسنوا رو آوردن به تحقیر دخترانی تو خونه، لطف کردن نکنن ترشیده گفتن می‌خواهی دخترتو تو نگه داری پیر دختر بشه؟ اینها دو نمونه از این واکنش‌های اعتراضی به «خندوانه» است. اما مدیر و ناظر پخش شبکه نسیم، نسبت به این موارد حساسیت ندارند؟

روز جمعه رامید جوان با انتشار در اینستاگرامش توضیحاتی درباره این اتفاق داد و عذر خواهی کرد.



خندوانه

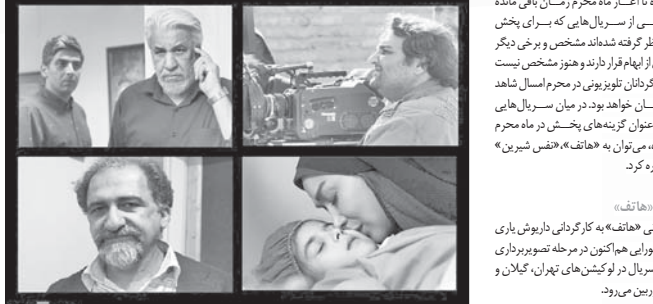
یادداشت مادر بهاره رهنما، درباره ازدواج دخترش
مامان! من خانواده می‌خواهم

دخترش نوشته‌شده را بخوانید: «بهاره عزیزم، دختر خوب و مهربانم، دختری که همیشه به وجود افتخار کرده و منی کنتم، عزیزم تو سوا از بچگی همیشه خاص بودی و کارهای خستگی انجام می‌دادی و اما اکنون که سنالیاتی از زندگی قشنگ و پر بار می‌گذرد، باز هم باعث شگفتی خانواده و زنان دنیای خودت شدی. عزیزم، دختر قشنگم، بادم هست چند روز قبل از این که با امیر خسروی عزیزم ازدواج کنی، ما هم مثل پدر و مادرهای دیگره دغدغه‌های خودمان را داشتیم، حرفی که تو به ما زدی اقدر بر منم و پر محبت بودی که تا دو سه روز پیش فکر می‌کردم و کاملاً ذهن مرا درگیر کرده بود. درست بادم



مادر بهاره رهنما بازیگر سینما و تلویزیون، که انتشار تصاویر ازدواجش در فضای مجازی، بحث‌برانگیز شد است یادداشتی در این باره منتشر کرد. یادداشت بهرین قائم مقامی که خطاب به

تدارک تلویزیون برای پخش سریال در ماه محرم
رقابت بازیگران تلویزیونی در مناسبتی دیگر



- سریال «هاتف»
سریال تلویزیونی «هاتف» به کارگردانی داریوش باری باضمون عاشورایی ماکنین در مرحله تصویربرداری قرار دارد. این سریال در لوکیشن‌های تهران، گیلان و عراق جلوی دوربین می‌رود.
سریال «هاتف» داستان یک دبیر ریاضی پایه ابتدایی به نام «علیرضا حقیق» که ۴۳ سال سن دارد را روایت می‌کند. علیرضا به اصرار پدرش راهی سفر زیارتی کربلا می‌شود در کربلا پدرش بر اثر یک سگه قلمی فوت می‌کند و او را با یک وصیتنامه نصفه و نیمه رها می‌کند. وصیتنامه‌ای که زندگی علیرضا و خانواده‌اش را وارد چالش‌های جدیدی می‌کند. مفهوم مرق طلیعی و پایبندی مضمون داستان و مستندجوهایی علیه برای افضای حقیقت در این

کنایه مهرباب قاسم‌خانی به تلویزیون
مهرباب قاسم‌خانی با اشاره به حذف نام او و برادرش از تیتراژ یک سریال نوشت: «خندوانه هیچکسی رو به این حد از حقارت نرسونه که مجبور بشه از این کاری چرک بکنه».
مهرباب قاسم‌خانی درباره حذف نام خود و برادرش از تیتراژ سریال «گسل» در اینستاگرام نوشت: «دیروز به من و پیمان خبر دادن که یکی دو شبه اسممون رو از تیتراژ سریال «گسل» که داره از تلویزیون پخش میشه در آوردن. بانگش اینه که چختمون تا همین دیروز که این خبر رو داندم نمی‌دونستم نوی تیتراژ پایانی ازمون تشکر شده بود. ممنونم از دوستان تلویزیون من که این کار رو انجام دادن که اقلأ ما خبردار بشیم و به تشکر از همکارمون بکنیم که لطف رو همچون داشتن. متأسفانه اسم ما هنوز نوی تیتراژ سریال‌های «پاروچین» و «ساختنم بزرگان» ... که هر کدام رو ۴۰۰ بار پخش می‌کنن، هست. گفتیم با داری کیم که به وقت از دستتون در نرفته باشه که خدای نکرده مردم به گناه بیافتن. حالا این خسارت روحی ناشی از حذف اسممون از تشکرهای تیتراژ پایانی رو کی جبران می‌کنه؟ هر کی پاسخگوئه؟ خندوانه هیچکسی رو به این حد از حقارت نرسونه که مجبور بشه از این کاری چرک بکنه».

افزار از زندان بازیگر در فیلم علی عطشانی
در حالی که علی عطشانی پیش از این اعلام کرده بود فیلم جدیدش محصول مشترک ایران و هالیوود خواهد بود و از بازی «آل کلمبو» در آن خبر داده بود، «ویریتی» در خبری اختصاصی اعلام کرده که «رابرت نیر» بازیگر نقش «تی‌بک» در سریال «فرار از زندان» به این فیلم بیوسته است.
ورایتی نوشته که نیر و «آرمان امیری» در کنار کلمبو، «علی‌امان باله‌پوین» و «جی ایمو» در کمدی «اولین تولد» بازی خواهند کرد و این فیلم قرار است به عنوان محصول مشترک ایران و هالیوود ماه آینده کید بخورد.
این نشانه به همچنین داستان «اولین تولد» را اینطور توصیف کرده است: «بن» که یک ایرانی است و «کیت» که یک آمریکایی است، زوج تازه ازدواج کرده‌ای هستند که در کالیفرنیا پیچیدگی می‌شود. کل خانواده کنار هم می‌آیند.
آرمان امیری نقش نیر را بازی می‌کند و جی ایمو در نقش پدر او مقابل دوربین می‌رود. به نوشته ویریتی، نیر نقش یک کهنه سرباز عراقی را بازی خواهد کرد که دوست پدر نیر است.
نکته جالب آن است که نیر بعد از مدت‌ها با نقشی در فصل سوم «توین پیکی» مورد توجه قرار گرفته است.



کمک ماساژ به افزایش شیر مادران

علوی گفت: مادر شیرده بهتر است هر روز صبح بدن خود را با آب گرم شستنیو دهد، بعد از استحمام، ماساژ معتدل دست و پا و سینه را انجام دهد چرا که ماساژ سینه‌ها به افزایش تولید و کیفیت شیر کمک می‌کند و توصیه می‌شود که مادر شیرده پس از ماساژ، غذای مقوی که خون خوبی در بدن تولید می‌کند مانند زرد تخم مرغ غسلی، نان و شیره انگور، سیب زنده‌شده با عسل... مصرف کند.

این کار شناس طب سنتی تصریح کرد: مادر شیرده در ابتدای صبح بهتر است ابتدا دو سه بار شیر خود را بدوشد و دور بریزد و پس از آن به کودک خود شیر دهد؛ مادر شیرده باید همواره به تغذیه خود توجه داشته و از غذاهای مقوی و حافظ سلامتی کودک مصرف کند تا مزاج کودک از ابتدا قوی شکل بگیرد.

توصیه‌های بعد از هر وعده شیردهی

علوی خاطر نشان کرد: بعد از شیردهی توصیه می‌شود مادر نوزاد را بخواباند زیرا خواب به هضم بهتر کمک می‌کند در هنگام خواب، حرارت غریزی به درون متوجه می‌شود، در نتیجه خون متوجه احشا شده و اعمال دستگاه گوارشی مثل هضم و جذب به بهترین وجه انجام می‌شود.

وی یادآور شد: در شیر خوارانی که دستگاه گوارش هنوز تکامل نیافته و هضم ضعیف است، خواب بعد از شیردهی به هضم شیر کمک می‌کند، بعد از خواب و سبک شدن معده مادر باید دوباره به نوزاد شیر دهد.

تأثیر ماساژ در افزایش شیر مادران

یک کارشناس طب سنتی گفت: مادر شیرده بهتر است هر روز صبح بدن خود را با آب گرم شستنیو دهد، بعد از استحمام، ماساژ معتدل دست و پا و سینه را انجام دهد چرا که ماساژ سینه‌ها به افزایش تولید و کیفیت شیر کمک می‌کند.

مادران بهتر است در دوران شیردهی نکاتی را رعایت کنند، سید علوی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران پویا درباره

ویتامین های ب-کمپلکس برای سلامت پوست، مو، چشم و با کبد ضروری هستند. افزون بر ویتامین B2، تخم مرغ حاوی ویتامین های B5 و B12 نیز است. این ویتامین ها به عملکرد درست سیستم عصبی نیز کمک می‌کنند. مصرف تخم مرغ یکی از ساده‌ترین و کم هزینه‌ترین روش ها برای دریافت پروتئین مورد نیاز بدن محسوب می‌شود. هر تخم مرغ حدود ۸۵ کالری و ۷ گرم پروتئین دارد و افزون بر تأمین پروتئین روزانه می‌تواند به بهبود سلامت انسان نیز کمک کند.

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از «ایب دیس»، تخم مرغ منبع خوبی برای اسید آمینه ها، آنتی اکسیدان ها و آهن است. سفیده تخم مرغ بیشترین میزان پروتئین را در خود دارد اما زرده تخم مرغ نیز دارای یک ماده مغذی به نام کولین است که مبارزی توانمند در برابر چربی محسوب می‌شود و از این رو، مصرف تخم مرغ می‌تواند گزینه ای خوب برای کمک به کاهش وزن باشد.

تقویت سیستم ایمنی
برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود می‌توانید یک یا دو تخم مرغ را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. یک تخم مرغ بزرگ می‌تواند ۲۲ درصد از مقدار توصیه شده مصرف روزانه سلنیوم را تأمین کند. این ماده مغذی از سیستم ایمنی حمایت کرده و هورمون های تیروئید را تنظیم می‌کند. اگر کودکان و بزرگسالان به میزان کافی سلنیوم دریافت نکنند، امکان ابتلا به بیماری کتان و بیماری کاشین بکه، دو بیماری که قلب، استخوان ها و مفاصل را تحت تأثیر قرار می‌دهند، افزایش می‌یابد.

پهلو در شرایط پوست و مو
ویتامین های ب-کمپلکس برای سلامت پوست، مو، چشم و با کبد ضروری هستند. افزون بر ویتامین B2، تخم مرغ حاوی ویتامین های B5 و B12 نیز است. این ویتامین ها به عملکرد درست سیستم عصبی نیز کمک می‌کنند.

نجات زندگی
بدن توانایی تولید ۱۱ اسید آمینه اساسی را دارد، که برای حفظ حیات ضروری هستند. اما بدن نیازمند ۲۰ اسید آمینه اساسی است. حسن بزیند ۹ اسید آمینه باقیمانده را از گیاه می‌توان تأمین کرد؛ البته، درست حدس زده اید. کمبود این ۹ اسید آمینه می‌تواند به انحطاط عضلاتی، افت واکتس سیستم ایمنی، ضعف، خستگی و تغییر در بافت پوست و مو منجر شود.

کاهش استرس و اضطراب
اگر با کمبود ۹ اسید آمینه در تخم مرغ بافت می‌شوند، مواجه شوید، این شرایط می‌تواند اثرات روانی نیز به همراه داشته باشد. مطالعه ای که در سال ۲۰۰۴ انجام شد، نشان داد که کنجاندن لیزین در رژیم غذایی افراد به طور قابل توجهی سطوح اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد، که تعدیل سروتونین در سیستم عصبی می‌تواند دلیل آن باشد.

محافظت از چشم ها
آنتی اکسیدان موجود در تخم مرغ به نام های لوتئین و زاکسانتین اثرات محافظتی قوی روی چشم ها دارند. این آنتی اکسیدان ها تنها در زرده تخم مرغ بافت می‌شوند. لوتئین و زاکسانتین به طور قابل توجهی خطر ابتلا به انحطاط ماکولا و آب مروارید را کاهش می‌دهند، که در دلایل اصلی اختلال بینایی و نابینایی در میان افراد مسن محسوب می‌شود.

تقویت استخوان ها و دندان ها
تخم مرغ از جمله معدود منابع طبیعی ویتامین D است، که این ماده مغذی برای سلامت استخوان ها و دندان ها ضروری محسوب می‌شود. ویتامین D برای جذب کلسیم ضروری است و از این طریق به تقویت استخوان ها و دندان ها کمک می‌کند. کلسیم برای سلامت قلب، روده بزرگ و سوخت و ساز اهمیت دارد.

کمک به کاهش وزن
به واسطه قدرت سیرکنندگی خود، تخم مرغ با کاهش چربی بدن پیوند داشته است. طی مطالعه ای که در یک بازه زمانی هشت هفته ای گزارش شد، شرکت کنندگان به دو دسته تقسیم شده و یک گروه برای صبحانه دو عدد تخم مرغ و گروه دیگری نان شیرینی حلقوی که حاوی میزان کالری مشابه با دو عدد تخم مرغ بود را مصرف کردند. کاهش وزن در گروهی که تخم مرغ مصرف کرده بودند ۶ درصد بیشتر بود و همچنین آنها ۱۶ درصد چربی بیشتر از دست دادند. ۶۱ درصد کاهش بیشتر در شاخص توده بدنی خود را تجربه کردند و ۲۳ درصد کاهش بیشتر در اندازه دور کمر خود را نشان دادند.

چرا رنگ مورا پشت گوش و داخل آرنج امتحان می‌کنند

یک کارشناس نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی بر لزوم توجه به ضرات مواد آرایشی مو تأکید کرد و نسبت به توضیح امتحان رنگ مو در پشت گوش و داخل آرنج توضیح داد.

مريم قیاسی با بیان اینکه رنگ‌های تدریجی مو، تغییر رنگ را برای دو یا سه هفته ایجاد می‌کنند، اظهار داشت: این رنگ‌ها معمولاً باعث ایجاد مشکل نمی‌شوند. افزون‌رنگ موهایی نیمه دائمی بعد از ۴ تا ۶ بار شستشو از بین می‌روند و رنگ‌های دائمی که شسته نمی‌شوند، باعث ایجاد حساسیت می‌شوند.

قیاسی بیان داشت: این محصولات بهتر است قبل از رنگ کردن موی، بر روی بخش کوچکی از پوست امتحان شود (۲۳ ساعت قبل از مصرف، پشت گوش یا داخل آرنج).

وی با اشاره به اینکه عواملی که برای روشن کردن مو به کار برده می‌شود می‌تواند باعث contact dermatitis شود، اظهار داشت: این ماده ممکن است باعث حساسیت ناگهانی مثل سرخچه و سوزش شود.

کارشناس نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه همدان با بیان اینکه آدامه، پیونددهای شیمیایی را در موهایی صاف می‌شکند و باعث ایجاد فر در مو می‌شود، افزود: این عمل موی تواند مو را تخریب کند. موهایی که بیش از هر سه ماه یک بار در معرض محلول فر قرار گیرند، اگر مایع فر برای مدت طولانی تر روی مو بماند، بسیار قوی تر عمل می‌کند و موها را خشک و بی رنگ می‌سازد و باعث شکنندگی مو می‌شود. تخریب پوست سر هم می‌تواند اتفاق بیفتد.

نباید روی پهلو راست خوابید

اینکه انسان به خواب کافی نیاز دارد تا سالم بماند برای کسی پوشیده نیست آنچه تا کنون کمتر از آن سخن رفته وضعیت بدن به هنگام خواب است به کدام پهلو باید خوابید؟ آیا وضعیت بدن بر افزایش برخی خواب تأثیر خواهد گذاشت؟ به گزارش جام جم آنلاین، طبق یک بررسی نتایج آن در مجله «کلینیکال گاسترونتروپولوژی» چاپ شده، پزشکان دریافتند که خوابیدن روی پهلو چپ سالم تر است. طبق گزارش منتشره در پایگاه اینترنتی فو کوس، دلایل زیادی برای این ادعا وجود دارد. خواب روی پهلو چپ جریان خون را آسان تر می‌سازد. شریان اورت که سرخرک اصلی خون رساننده به بدن است در قسمت فوقانی یا وضعیت بدن به سمت چپ انجمن می‌یابد. بنابراین وقتی به پهلو راست خود می‌خوابید خون را مجبور می‌کنیم در این قسمت بر خلاف جاذبه زمین جریان یافته و به بالا برود. همچنین طبق این مطالعه، کسی که از مشکلات گوارشی مثل سوزش سر معده رنج می‌برد نیز بهتر است بر پهلو چپ بخوابد.

به گزارش دوپچه‌وله، علت هم این است که چون مری از سمت راست به معده وصل می‌شود وقتی روی پهلو چپ می‌خوابد می‌تواند به سبب خوابیدن معده نمی‌تواند به مری برگردد.

سیگار، عامل خستگی و ضعف جسمی

کارشناسان سلامت معتقدند افراد مستنی که سیگار می‌کشند نسبت به همسالان غیرسیگاری خود بیشتر به لحاظ جسمی ضعیف و کم‌بینه هستند.

به گزارش ایسنا، پزشکان انگلیسی اظهار داشتند: افراد مستنی که سیگاری هستند در مقایسه با همسالان خود که در گذشته سیگاری می‌کشیدند و اکنون آن را ترک کرده یا هرگز از محصولات دخانی استفاده نکرده‌اند از نظر جسمی ضعیف تر هستند.

در این بررسی پزشکان انگلیسی به مطالعه روی افراد ۶۰ ساله به بالا پرداختند که پس از مدت چهار سال مشخص شد سیگاری‌ها ۶۰ درصد ضعیفتر از افرادی هستند که سیگار نمی‌کشند.

به گفته متخصصان دانشگاه کالج لندن افرادی که در گذشته سیگار را ترک کرده‌اند با افزایش مشابه خطر ضعف و سستی روبرو نیستند و این یافته نشان می‌دهد که ترک سیگار حتی در اواخر دوران زندگی هم مفید است.

آنها تأکید کردند ترک سیگار به طور بالقوه می‌تواند از میزان ضعف و سستی در سنین بالاتر بکاهد.

به گزارش خبرگزاری «هپورتز»، ضعف و کم‌بینه شدن با ران یافتن سن همراه بوده و اجتناب‌ناپذیر است. علایم آن نیز شامل کاهش وزن، خستگی، کاهش سرعت راه رفتن و پایین آستن سطح فعالیت جسمی می‌شود. همچنین افراد مسن کم‌بینه بیشتر احتمال دارد با مشکلاتی چون شکستگی استخوان، افت شناختی و بستری شدن در بیمارستان دچار شوند که البته سیگار کشیدن به این مشکلات دامن می‌زند.

با ۱۱ ماده غذایی پایین آورنده «قند خون» آشنا شوید

برخی از مواد غذایی باعث کاهش سطح قند خون می‌شوند که در ادامه به بررسی این مواد غذایی می‌پردازیم.

پیاز و سیر باعث افزایش میزان آسولین خون می‌شوند، هر چقدر مصرف این مواد بیشتر باشد، قند خون بیشتر کاهش پیدا می‌کند.

شنبلیله باعث تحریک لوزالمعده برای ترشح انسولین می‌شود؛ با برگ های آن سوب پیاز و با آبغوره میل کنید.

هر روز ۲۵ گرم اسفزه را در آب سرد بریزید و خوب به هم بزنید و آن را نام به جای آب خوردن، نوشید.

عرق شنبلیله، عرق گردو و عرق بوقناق (روزی دو قاشق غذاخوری به طور اختصاصی) برای کاهش قند خون مفیدند.

برای صبحانه از سیب و خاگردو و کاه استفاده کنید.

بیماران می‌توانند از دم کرده چای به جای چای استفاده کنند که مفید است.

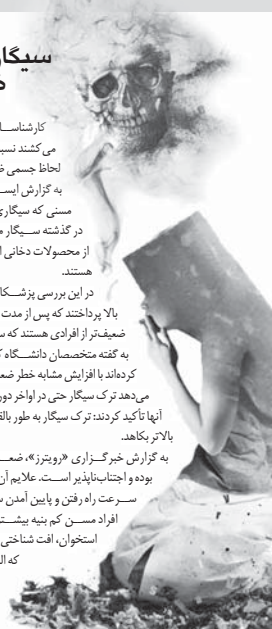
آب با املاح زیاد برای سنگ کلیه مضر نیست

متخصص اورولوژی و مجاری ادراری گفت: آب با املاح زیاد برای سنگ کلیه مضر نیست و رسوباتی که زمان جویشن آب رسوب می‌کند، مشکل ساز نیست.

به گزارش مهر، دکتر فراد علامه متخصص اورولوژی و مجاری ادراری بیان این مطلب گفت: آب بهترین نوشیدنی است. صرف چای کمربند و نوشابه های گازدار در صورتی که مشکل انرژی و یا قند نداشته باشند، با دماغ است. علامه افزود: مصرف آب مرکبات به عنوان آیم میوه برای مبتلایان به سنگ کلیه مفید است.

وی با اشاره به اینکه نمک و سدیم منجر به تشکیل سنگ کلیه می‌شود، افزود در صورت رسوب سدیم یا اسید اوریک، سنگ کلیه تشکیل می‌شود. بنابراین، افرادی که از این مشکل رنج می‌برند باید سبب مصرف نمک را کاهش دهند. علامه در پاسخ به سئوالی مبنی بر اینکه آیا مصرف گوشت قرمز در برابر سدیم سنگ کلیه می‌شود، خاطر نشان کرد: بر اساس مطالعات انجام شده، مصرف این ماده غذایی می‌تواند ایجاد مشکل کند. مبتلایان به تقریباً و افرادی که مستعد سنگ های اوریک هستند، حتماً تحت نظر پزشک باشند تا دراز از حالت اسیدی خارج شده و رسوب این مشکل برای آنها کاهش یابد.

این اورولوژیست همچنین متذکر شد تا چند سال پیش این باور غلط وجود داشت که مصرف آب های که املاح زیادی دارند، سنگ کلیه را افزایش می‌دهد که درست نیست. زمانی که گفته می‌شود رسوبات آب زیاد است، منظور آهک موجود در آب است که اصطلاحاً اسید سخت می‌شود. این باور دیگر، هر اندازه میزان کربنات کلسیم در آب بیشتر باشد، سختی آب افزایش می‌یابد. علامه تأکید کرد: در هوایی که در زمان جویشن آب رسوب می‌کند، مشکل ساز نیست.



آنگاه با مصرف تخم مرغ کوبیده می‌تواند

باران کوثری در نقش نیلوفر



فیلمبرداری عرق سرد یا موضوع ورزش بانوان به پایان رسید تا در این نمایش به مشکلات دختران ورزشکار پرداخته شود.

باران کوثری برای نقش ایفای نیلوفر اردلان، مسلی پوش فوتبال بانوان مجبور به کاهش ۳۱ کیلوگرم وزن شد. کوثری در فیلم "عرق سرد" ایفای نقش کرده تا به مشکلات ورزش بانوان پرداخته شود. ورزش بانوان مشکلات بسیار زیادی دارد که در این نمایش به آن پرداخته شد و باران کوثری نقش دارد به جای نیلوفر اردلان ایفای نقش کند که او به دلیل مشکلات خانوادگی مجبور شد تیم را در قهرمانی آسیا همراهی نکند.

مشکلات خانوادگی و موانع پیش روی یک بانوی ورزشکار در راه پوشیدن پیراهن تیم ملی محوریت این فیلم را تشکیل می دهد که باران کوثری نقش اول آن خواهد بود.

باید سوریه را ببریم



تیم ملی فوتبال ایران در حالی سه شنبه در ورزشگاه آزادی به مصاف تیم ملی سوریه می رود که بسته نگهداشتن دروازه و پیروزی دیدار دو انقحاق مهم برای ملی پوشان «کارلوس و کیروش» به شمار می رود.

تیم ملی فوتبال ایران در حالی سه شنبه در ورزشگاه آزادی به مصاف تیم ملی سوریه می رود که بسته نگهداشتن دروازه و پیروزی دیدار دو انقحاق مهم برای ملی پوشان «کارلوس و کیروش» به شمار می رود.

تیم ملی فوتبال ایران در حالی سه شنبه در ورزشگاه آزادی به مصاف تیم ملی سوریه می رود که بسته نگهداشتن دروازه و پیروزی دیدار دو انقحاق مهم برای ملی پوشان «کارلوس و کیروش» به شمار می رود.

تنبانی نمی کنیم!



نصف جهان در شرایطی که دیدار تیم ملی مقابل سوریه برای حریف کشورمان اهمیت فوق العاده زیادی دارد، شایعاتی مطرح شده مبنی بر اینکه به دلیل رابطه خوب دو کشور شاید ایران جلوی مسوویه از تمام قدرتش استفاده نکند یا پتیر فدراسیون فوتبال آن را شدیداً تکذیب کرده است.

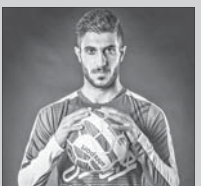
رؤیاهای انصاری فرد



باشگاه المپیکوس نام مهاجم ایرانی خود را در فهرست بازیکنانش برای بازی در لیگ قهرمانان اروپا قرار نداد.

به گزارش خبرگزاری ها و به نقل از اسپورت بونان، باشگاه المپیکوس در آستانه شروع مرحله گروهی لیگ قهرمانان اروپا فهرست نفرات خود را برای این رقابت ها اعلام کرد که نامی از کریم انصاری فرد در آن دیده نمی شود. این تصمیم سرمدی آلبانیایی المپیکوس یک بار دیگر بیانگر این موضوع است که او اعتقاد زیادی به مهاجم ایرانی اش ندارد و انصاری فرد گزینه اول او در خط حمله محسوب نمی شود. به این ترتیب رؤیای بازی کریم انصاری فرد در لیگ قهرمانان اروپا در این فصل به باد رفت و بازی این بازیکن ایرانی را در رقابت های این فصل لیگ قهرمانان اروپا نخواهیم دید.

برزای بالاخره رفت



مهاجم فصل گذشته استقلال بالاخره ویزایش برای حضور در کشور سوئد منتهی شد و به این کشور سفر کرد. بهنام سزایی با وجود نمایش قابل قبول در استقلال از سوی علی رضا منصوریان نامش در لیست مازاد این باشگاه قرار گرفته است. او در این فصل از ذوب آهن، صمت نفت حتی سابقا هم پیشنهاده است؛ اما ترجیح داد به تیمی نرود تا توانمند شرایط حضور در فوتبال اروپا را پیدا کند. برزای برای او همه کار می کردند. ظاهراً او پیشنهادهی در حدود شش میلیارد تومان مواجه شده اند که باعث شد ذوب آهن تا برترش برای این قرارداد بزرگ کشیده شود. البته در کار مبلغ بالا خود اشکان نیز خیلی تأثیر دارد. در این مقطع به لیگ برتر ایران بیاید.



نصف جهان

ماجراهای خسته کننده شکاری و ذوب آهن

نصف جهان کسمکش های بین باشگاه ذوب آهن و رضا شکاری به یک موضوع تکراری و خسته کننده تبدیل شده است. رضا شکاری با قراردادی پنج ساله به لیگ روسیه رفت تا فوتبالش را در تیم روسین کاران ادامه دهد.

اما مستولان ذوب آهن اصفهان بلافاصله پس از عقد قرارداد این بازیکن با باشگاه روسین کاران روسیه واکنش نشان داده و قرارداد شکاری را غیر قانونی دانستند. اینها مستفند این بازیکن طلق حکم کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال ایران، بازیکن این تیم محسوب می شود و بدون اجازه این باشگاه، حق امضای قرارداد با هیچ باشگاهی را ندارد. مستولان ذوب آهن قصد دارند از شکاری بابت عدم توجه به قوانین حرفه ای شکایت کنند تا مجوز حضورش در لیگ روسیه تأیید نشود. سمدی آذر مدیرعامل باشگاه ذوب آهن اصفهان ضمن تأیید این خبر اعلام کرد موضع رسمی باشگاه، شکایت از شکاری، مدبر برنامه هایش و باشگاه روسین کاران است؛ اما ابتدا آژی کمیته انضباطی را برای باشگاه روسی می فرستیم اما اگر ببینیم ترتیب ترتیب آن دادند اقدامات مؤثر بعدی را انجام می دهیم.

باشگاه ذوب آهن قیلا هم از شکاری به دلیل عقد قرارداد با تیم وستوف روسیه شکایت کرده بود. دیدار این ماجرای خسته کننده در نهایت چه فرجامی خواهد داشت.

کریمی به زودی سپاهانی می شود



نصف جهان

همه شرایط برای پایان ناز و اداهای علی کریمی برای پویستن به سپاهان مهیا شده است. بنچرخنقل و انتقالات اروپا بسته شد و دیداست که کریمی توانه حضور در فوتبال اروپا تیمی تازه پیدا کند. هافبک سابق سپاهان و دنیموزاکر کرولسی که همچنان به دنبال بازی در اروپاست تا آخرین لحظهها منتظر آخرین شانس های ماندو چون بازیکن آزاد است سمدیست که هنوز هم چشم به راه است.

شمن مسیری برای ادامه حضورش در اروپا باشد. البته او از سپاهان پیشنهادی جدی دارد و با توجه به حضور رالاکو کرانچا که روی نیمکت اصفهانی ها شادیم تصمیم گیری برای کریمی راحت تر شود. هافبک تیم ملی از بازیکنان موردعلاقه کرانچا است و توانایی های این مربی حرفه ای هم خیال او را بابت آملانگی روشی، بدنی و فنی اش راحت می کند. البته این انتظارها چنان برای سرمدی سپاهان خوشایند نبوده در آخرین گفتارن سلفر است که هم به رفتار کریمی زده بود اما همچنان محتمن ترین گزینه برای پُر شدن لیست سپاهان، هافبک سابق این تیم است و کرانچا هم تصمیمی برای بستن درهای روی او ندارد. بهار دیدار ایران-سوریه باید منتظر بود تا کریمی دوباره به خانه بازگردد.

با کی روش خیالمان راحت است

سوند و نمایش شکاران کی روش را با لذت ادامه می شکستی ایران نظاره کنند. هوداران تیم ملی که با شروع مسابقات قهرمانی جام جهانی در دیدارهای خانگی تیم ملی حضور پر رنگی در ورزشگاه آزادی داشتند، روز سه شنبه نیز با خیالی آسوده و برای لذت بردن از جشن صعود به جام جهانی، روز ورزشگاه آزادی حاضر خواهند شد. تا تیم ملی در آخرین دیدار مقدماتی جام جهانی با خیالی آسوده جشن برد را برگزار کند.

خود را برزای کرد. تیم ملی در حالی این مربی بزرگ متعلق به ایران است. با کارلوس کی روش خیالمان حسایی راحت است.

نصف جهان هوداران فوتبال ایران با داشتن «کارلوس کی روش» و نسل طلایی که توسط او آماده شده روی خوبی را پشت سر می گذرانند. رویی ایرها هستند. روزی برای تیم فوتبال ایران حالا به مال و سام رسیده تا هوداران تیم ملی با خیالی آسوده بازی های تیم ملی را دنبال کنند. شکاران کی روش با عملکردی بی نقص حضور در جام جهانی را کسب کرده و بی آنکه غلی در رقابت ندهند، بدلیل تیمی پر از بازیکنان با تجربه است که در آنجا می گردند تا هوداران تیم ملی خیالی آسوده در دیدار با کره جنوبی همیشه مدعی در میان هوداران بر استرس گروهای حاضر

عددی که

ترمز سپاهان را کشید

نصف جهان اشکان با دید هر چه سریع تر با باشگاهی قرارداد ببندد. این خواسته عمده رسانه ها و کارشناسان از بازیکن شاخص تیم ملی ایران است که باید هرچه زودتر عملی شود. شاید اگر مبلغ فوق العاده گران و با وسوساں او برای حضور در لیگ برتر ایران نبوده و می آه اکنون در یکی از دو تیم سپاهان و پارسویوس عضویت داشت.

کریمی



نصف جهان

همه شرایط برای پایان ناز و اداهای علی کریمی برای پویستن به سپاهان مهیا شده است. بنچرخنقل و انتقالات اروپا بسته شد و دیداست که کریمی توانه حضور در فوتبال اروپا تیمی تازه پیدا کند. هافبک سابق سپاهان و دنیموزاکر کرولسی که همچنان به دنبال بازی در اروپاست تا آخرین لحظهها منتظر آخرین شانس های ماندو چون بازیکن آزاد است سمدیست که هنوز هم چشم به راه است.



نگاهی آماری بر ۵ هفته گذشته از لیگ برتر

«پارس» شگفتی آفرین



تیم فوتبال پارس جنوبی جم توانست با استنادن صدر جدول رده بندی لیگ برتر در ۵ هفته ابتدایی لیگ هفدهم، خود را بعنوان تیم شگفتی ساز این دوره از مسابقات معرفی نماید.

هدفمین دوره از مسابقات لیگ برتر در حالی ۵ هفته ابتدایی خود را پشت سر گذاشت و به اولین تعطیلی بلند مدتش به دلیل دو بازی پانزدهم تیم ملی در مسابقات انتخابی جام جهانی روسیه رسید که تیم فوتبال پارس جنوبی جم با قرار گرفتن در صدر جدول این مسابقات بعنوان تیم شگفتی ساز این دوره از مسابقات شناخته شد.

این تیم که تا دو فصل پیش در رانگت‌های لیگ دسته دوم فعالیت داشت، بعد از صعود به دسته اول دست به کار بزرگی زد و در همان اولین سال حضورش در این مسابقات قهرمان شد تا اولین تیم صعود کننده به لیگ برتر باشد. حال این تیم در پایان هفته پنجم و البته احتساب یک بازی بیشتر نسبت به پرسپولیس در صدر جدول رده بندی قرار گرفته است.

بیرون از خانه انجام داده که دو بار پیروز از میدان خارج شده و یکبار یکبار بیرون از خانه تن به تساوی داده تا با کسب ۷ امتیاز بیرون از خانه، بهترین عملکرد را در نظر امتیاز گیری داشته باشند.

شاگردان مهدی تارآرا بهترین نتیجه این فصل خود را در یک بازی خارج از خانه به دست آوردند و در تبریز توانستند گسترش را با حساب ۴ بر یک مغلوب کنند. آنها در یک بازی خارج از خانه هم استقلال خوزستان را حساب یک بر صفر مغلوب کردند و تنها در اصفهان به سب مساوی یک - یک مقابل سپاهان امتیازات کامل را نگرفتند.

- **آمار عجیب سپاهانگان**
سپاهانگان تنها تیم در بین ۱۶ تیم لیگ برتری است که تاکنون در بازی‌های خانگی‌اش به پیروزی نرسیده است. این تیم که در پایان هفته چهارم با کسب ۶ امتیاز در جایگاه هشتم جدول قرار گرفته است، ۳ بار از خانه خودش نیز بهترین عملکرد را در بین ۱۶ تیم داشته و تنها ۲ بار دروازه‌اش باز شده است. سپاهان و گسترش فولاد تیم‌هایی هستند که در این بازی‌ها دروازه پارس جنوبی را باز کرده‌اند.
- **بهترین تیم داخل خانه**
تیم فوتبال صنعت نفت آبادان ۱۳ بار در خانه به میدان رفته و با دو پیروزی و یک مساوی بیشترین امتیاز را در خانه گرفته است. شاگردان کاماندو در خانه ۵ بار گلزنی کرده‌اند.



حاج صفی یک رقمی شد!

احسان حاج صفی بازی ملی شماره ۸۳ خود را انجام داد و از اینجاست از حمید استیلی عبور کرد. او حالا در رده نهمین سردر پر فیسات تاریخ تیم ملی است و می‌تواند لیگ زود خودش را به باشگاه صد تایی‌ها نزدیک کند.

در این عرصه، حالا جواد نکونام، علی دایی، علی کریمی، مهدی مهدوی کیا، سید جلال حسینی و آندرانیک تیموریان در باشگاه صد تایی‌ها هستند و نفراتی چون حسین کیمی و کریم باقری هم بین ۸۲ تا ۱۰۰ بازی دارند. بعد از هشت مرد فوق احسان حاج صفی ۸۲ بازی در رده نهم است و حمید استیلی با ۸۲ بازی ملی مرد دوم در تاریخ فوتبال ملی است. نفراتی چون جواد زینجی، یحیی گل محمدی، عابدزاده، مهدی رحمتی، علی پروین و... در رده‌های بعدی این فهرست قرار دارند.

عابدزاده بالاخره بازی کرد

ماریتیمور در جام حذفی پرتغال از دروازه‌بان ایرانی خود در ترکیب برهه برهه پیروزی رسید. امیر عابدزاده تا قبل فصل سال گذشته که به عضویت ماریتیمور در آلمان فصل تنها در یک بازی جام حذفی به میدان رفت و در لیگ پرتغال فرصتی پیدا نکرد اما این حال برای فصل دینیز نیز در این تیم ماند.

ماریتیمور در چهار هفته اخیر لیگ پرتغال سه پیروزی و یک شکست داشته که عابدزاده در تمام این مسابقات نیمکت نشین بوده است. تیم ماریتیمور در مرحله اول جام حذفی پرتغال در ورزشگاه خانگی ورزشگاه دو س باروسو میزبان استوریل بود که عابدزاده برای نخستین بار در این فصل در ترکیب شش قرار گرفت و در حضور ۹۰ دقیقه‌ای موفق به بسته نگه داشتن دروازه خود شد. ماریتیمور در این دیدار با تک گل «رودریگو پینهو» در دقیقه ۲۱، موفق به پیروزی برابر استوریل شد.



رومبایی از سامان در آزادی

مصطفی ظاهر اقمست بر این بوده تا اولین دیدار سامان قیوس برای تیم ملی ایران در ورزشگاه آزادی باشد. مهاجم جدید ایران بدون هیچ غنچه‌ای می‌تواند در آزادی به میدان برود. سامان به دلیل تک نشن یکسری از مراحل اداری، توانست در دیدار ایران و کره جنوبی به میدان برود. این مراحل اداری گویا از دست قهرمانی خارج بوده است و مستولان دولتی ایران هم مربوط نمی‌شود. به گفته مستولان تیم ملی مشکل سامان برای دیدار با سوریه به طور قطع حل می‌شود و می‌تواند در این مسابقه برای ایران به میدان برود و اولین بازی رسمی‌اش را انجام دهد.



پیروزی پیکان بر ذوب آهن

تیم فوتبال پیکان در دیداری دوستانه برابر ذوب آهن قرار گرفت و در پایان موفق به شکست میزبان خود شد. در این دیدار که با حضور ۳ هزار شاگردان جلالی خانم بافت، مرتضی آقاخان (۲-۱) و ابوالفضل ابراهیمی



پیام پله برای رونالدو

اسطوره فوتبال برزیل بعد از اینکه «کریستیانو رونالدو» توانست رکورد گلزنی او در بازی‌های ملی را بشکند برای او پیام تبریک نوشت.

به گزارش اسکای اسپورتن، کریستیانو رونالدو توانست در دیدار تیم ملی فوتبال پرتغال برابر جزایر فارو، توه تبریک کند. این بازیکن پرتغالی با سه گل که در این دیدار به ثمر رساند تعداد گل‌های ملی خود را به عدد ۷۸ رساند تا «پله» اسطوره فوتبال برزیل را پشت سر بگذارد.

پله بعد از اینکه رونالدو توانست رکورد گل‌های ملی او را پشت سر بگذارد برای او پیام تبریک نوشت. او در صفحه رسمی خود در توئیتر نوشت: «پله رونالدو تبریک می‌گویم. او آلان جزو بهترین برتر تاریخ فوتبال جهان در بازی‌های ملی است. آفرین به تو»

بهترین گلزن تاریخ فوتبال جهان در بازی‌های ملی «علی دایی» اسطوره فوتبال ایران است که توانسته «پله» با ۷۸ گل در رده دوم است. «کاماموتو ژاپنی» با ۸۰ گل بعد از او «پوشاکتن» با ۸۴ گل در رده دوم است. «کاماموتو ژاپنی» با ۸۰ گل زده سوم است و «چیتالو» از ازمبیا با ۸۶ گل در رده چهارم است. «حسین سدید» و «کریستیانو رونالدو» هم با ۷۸ گل به صورت مشترک در رده پنجم جای دارند.

دور جدید جنگ رحیمی و درخشان

مدیرعامل جدیدتف تهران علاقه‌ای به همکاری با حمید درخشان ندارد. علیرضاحیمی در آستانه مدیرعاملی باشگاه نفت تهران قرار دارد و جالب اینکه او بازم هم حاضر نیست با حمید درخشان کار کند.

مدیرعامل پیشین پرسپولیس پیش از این در زمان مدیریتش در این باشگاه نیز وقتی هیئت مدیره وقت پرسپولیس به او اوجاز کرد تا دایی را بر کنار و حمید درخشان را جایگزین او کند ترجیح داد به جای این کار از سمت خود استعفا کند. در حال حاضر هم رحیمی به مالک باشگاه نفت اعلام کرده در صورتی مدیرعامل نفت تهران خواهد شد که با کارفرمی دیگری کار کند.

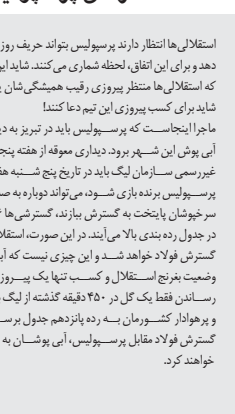
با توجه به اینکه مالک باشگاه نفت هم دلخوشی از درخشان و برخی دستیارانش ندارد، احتمال برکناری این مربی خیلی زیاد است. درخشان با توجه به همین موضوع دیروز (شنبه) حاضر نشده هم‌راه تیمش به اردوی عباس ابراهیم‌پور سرمربی پیشین تیم جوانان ایران به عنوان جانشین حمید درخشان برآمده تیم بود.



دعای استقلال‌ها در حق پرسپولیس!

استقلال‌ها انتظار دارند پرسپولیس حرف روز پنج شنبه خود را شکست دهد و برای این اتفاق لحظه شماری می‌کنند. شاید این جزو ممودود فدهاتی باشد که استقلال‌ها منتظر پیروزی رقیب همیشگی‌شان یعنی پرسپولیس هستند و شاید برای کسب پیروزی این تیم دعا کنند!

ماجرا اینجاست که پرسپولیس باید در تبریز به دیدار گسترش فولاد تیم آبی پوش این شهر برود. دیداری موقه از هفته پنجم لیگ برتر که با اعلام غیررسمی سازمان لیگ باید در تاریخ پنج شنبه هفته جاری برگزار شود. اگر پرسپولیس برنده بازی شود، می‌تواند دوباره به صدر جدول برگردد اما اگر سرخوشان با پیخت به گسترش بازنده، گسترش‌ها ۶ امتیازی شده و پنج رتبه در جدول رده بندی بالا می‌آیند. در این صورت، استقلال در قهر جدول، جانشین گسترش فولاد خواهد شد و این چیزی نیست که آبی پوشان را راضی کند. وضعیت پرتغ استقلال و کسب تنها یک پیروزی در پنج بازی و به ثمر رساندن فقط یک گل در ۳۵۰ دقیقه گذشته از لیگ باعث شده تیم پرتغافتخار و بهرآورد کنشورمان سه رده پانزدهم جدول برسد و در صورت پیروزی گسترش فولاد مقابل پرسپولیس، آبی پوشان به آخرین رتبه جدول سقوط خواهند کرد.



سررمی تیم فوتبال بانوان آینده‌سازان:

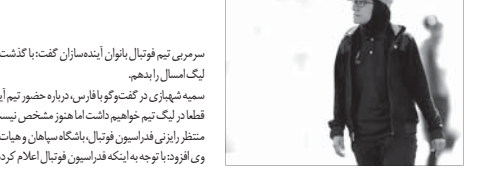
منتظر راینی قدراسیون و سپاهان هستیم
۲۲ مرداد مالیات‌شان بخشیده می‌شود این احتمال وجود دارد تا سپاهان همین ۲ اردو را برای حمایت از ما هزینه کند. باید بپذیریم تکلیف تیم چه خواهد شد.

سررمی آینده‌سازان با اشاره به اینکه هنوز تمرینات این تیم آغاز نشده، عنوان کرد: اواسط هم‌راه مسابقات لیگ شروع می‌شود اما هنوز ما تمرین نداشتیم. البته فکر می‌کنم تیم‌های دیگر هم به صورت جدی تمرینات خود را شروع نکرده‌اند و اگر تمرین دارند با بازیکنان بومی است. منتظریم تکلیف تیم مشخص شود تا بتوانیم بازیکن بگیریم. این احتمال وجود دارد که با ۲ بازیکن غیر

سررمی تیم فوتبال بانوان آینده‌سازان گفت: با گذشت زمان و بدون تعیین نمی‌توانم قول سکود لیگ اسپال بدهم.

سمیه شهزادی گفت و گفت و با فارسی، درباره حضور تیم آینده‌سازان در لیگ برتر فوتبال بانوان گفت: ما قطعا در لیگ تیم قوی‌تر خواهیم داشت اما هنوز مشخص نیست با چه نامی در مسابقات شرکت کنیم. فعلا منتظر این‌ها هستیم. فوتبال باشگاه سپاهان و هیات فوتبال استان هستیم.

وی افزود: با توجه به اینکه قدراسیون فوتبال اعلام کرده تیم‌هایی که در بخش بانوان تیمداری کنند



دوباره وینکو بگوویچ قلعه‌نویی را آورد منصوریان را می‌برد؟

همشهری آتلاین - شاید فصل گذشته در آن روزهایی که استقلال منصوریان همه رقبایش را به ترتیب با سه گل شکست می‌داد، این مربی فکرها را هم نمی‌کرد تنها چند ماه بعد سرنوشته‌ها به بازی با گل گهر سیرجان در اولین مرحله جام حذفی گره خورد، اما حالا این اتفاق رخ داده است. گل گهر که سه سال پیش در بازی حذفی با پرسپولیس حساسی سرخوشان را ازاد داد و سابقه را به ضربات پناالتی کشاند، حالا قصد دارد موی دماغ استقلال شود؛ به‌خصوص که ششبه عمر منصوریان را هم دست این تیم نداده‌اند و اگر اعضای گل گهر پای حکم اخراج علی منصور بیفتند، اسم این تیم تا مدتها در حافظه فوتبال ایران ماندگار خواهد شد. در حال حاضر گل گهر با ۷ امتیاز از سه بازی روی پله پنجم جدول مسابقات دسته اول قرار گرفته و در مجموع تیم خوبی نشان می‌دهد. نکته جذاب‌تر اما به اسم سرمربی این تیم مربوط می‌شود: «وینکو بگوویچ»!



بگوویچ اسمی کاملاً آف‌آب برای هواداران فوتبال در کشورمان است؛ که مربی کی‌کرات که ۸ سال است در فوتبال ایران فعالیت می‌کند. لوح شهرت او اما مربوط به سال ۸۲ بود که در ابتدای لیگ سوم حرفه‌ای هدایت پرسپولیس را بر عهده گرفت. اکثر عموخوار، مدیرعامل وقت پرسپولیس که پروژه عبور از پروین را اولتیمتد بود، انبوهی از ستاره‌ها را برای وینکو خرید؛ از افشین بریانی و کریم باقری و علی دایی تا حامد کاپوتاپور و مهرداد میناوند و عیسی نازاره. تیم بگوویچ در سه بازی اول ۱۴ گل به پگاه گیلان و ابومسلم مشهد و فجر سپاسی شیراز زد تا همه سر قهرمانی این تیم شرط ببندند؛ با وجود این، پرسپولیس خیلی زود اسیر اختلافات داخلی و حواشی عجیب و غریب شد و همه چیز از دست داد.

سالی که بگوویچ سرمربی پرسپولیس شد، اسیر قلعه‌نوی جوان هم با هزار امید و آرزو نیکمت استقلال را تصاحب کرد. شاید بزرگ‌ترین نقطه عطف دوران میرکری امیر در فوتبال ایران، اتفاقاً مربوط به دو فصل با همین آقای بگوویچ باشد؛ دربی رفت لیگ سوم که استقلال کم‌ستاره امیر دو بر یک پرسپولیس کپکشتی بگوویچ را برد و قلعه‌نوی رسماً امیر توری‌اش در استقلال را بنا گذاشت. این همان مسابقه‌ای است که عموخوار قبل از آغازش مدعی شد پرسپولیس آن را با یک نتیجه رویایی خواهد برد، اما در میدان همه چیز برعکس شد! آن روز بگوویچ کاری کرد که دوران خود امیر هم یاد اضعاف بدهد که تیمش در آن بازی خیلی خوش‌شانسی بود. بعد از آن ۴ سال بعد از آن روز، وینکو با تیمی که قابل مقایسه با آن پرسپولیس نیست، می‌تواند به دوران حضور منصوریان در استقلال و شاید سطح اول فوتبال ایران اختصاص بدهد؛ آیا این کار از دست او ساخته است؟

نقشه کثیف سعیده برای نوعروس خوشبخت



کارآگاهان بازداشت شد.
 ● مزاحم اجیر شده
 بدین ترتیب مزاحم جوان پس از دستگیری به دادرسی امور جنایی تهران انتقال یافت. وی در تحقیقات مدعی شد برای این کار اجیر شد و قرار است بابت کارهایی که کرده مبلغی پول دریافت کند.
 او گفت: «مدتی قبل یکی از آشنایان دورمان را در میهمانی دیدم، سعیده بعد از کلی مقدمه چینی شماره‌های داد و از من خواست برای صاحب شماره تلفن مزاحمت ایجاد کنم. ابتدا قبول نکرد اما وقتی اسم پسرول به میان آمد و قرار شد برای این کار مبلغ خوبی پسر درازد موافقت کردم و مزاحمت‌هایم برای رزنی آغاز شد که تا به حال او راننده بوده و هیچ اختلافی هم با او نداشتیم.»
 با اظهارات مزاحم جوان، دستور بازداشت سعیده صادر شد و زمانی که زن جوان -خواهرزن شاکي- به دادرسی انتقال داده شد. در مزاحمت‌های سریالی افشا شد.
 سعیده که بدین خواهرش و شوهر او به شدت ابراز دشمنی می‌کرد گفت: «شما سلفه‌نقشه زندگی باسما را دارم و به دلیل رفتارهای بسیار او را از رفتنش حذف -بلاک- کرده‌ام اما هر بار با شماره‌های دیگری مزاحمت‌هایش از سر می‌گیرد ضمن اینکه ما به تازگی ازدواج کرده‌ایم و کارهای او دشمنی زندگی ما را به سمت فروپاشی کشیده است. من به همسر اعتماد دارم اما مرد ناشناس کوچک‌ترین جزئیات را در مورد همسر من می‌داند و همین مسئله باعث شده او مشکوک شوم. حال‌هم خواستار رسیدگی فوری به ماجرا هستم.»
 با شکایت مرد جوان، بازپرس دستور رسیدگی به پرونده را صادر کرد. همزمان با شروع تحقیقات تخصصی، آموزش‌های لازم به کیوان داده شد و هماهنگی‌های صورت گرفته، میانسهمر کیوان -با مرد ناشناس- قرار ملاقات حضوری گذاشت و زمانی که مزاحم تازه عروس در محل قرار حاضر شد توسط

فرمانده دستفروشان شناسایی و دستگیر شدند.
 سردار حیدر عباس زاده گفت: در پی اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر وقوع درگیری مزاحم به قتل در میدان ناهن شهرستان ایوان، با توجه به اهمیت موضوع، دستورات لازم صادر شد. عوامل انتظامی سریعا در محل درگیری حاضر شدند و ضمن تأیید وقوع قتل، نسبت به شناسایی و دستگیری عمده سه نفر از شاریان اقدام کردند.
 وی افزود: در تحقیقات به عمل آمده یکی از متهمان به تازگی اعتراف و علت آن اختلاف بر سر محل کسب عنوان کرد.

زن جوان در حصادات ازدواج خواهر کوچک ترش با مرد ثروتمند، نقشه‌ای برای نابودی زندگی آنها طراحی کرد و مرد جوانی اجیر شد تا این سناریو را به اجرا رساند.
 از زمانی که «مینا» -خواهر سعیده- ازدواج کرده بود، زندگی برای خواهر بزرگ ترش سخت شده بود. سعیده نمی‌توانست ببیند که خواهر و شوهر خواهرش اینقدر خوشبخت هستند و تازه داماد نام برای همسرش هدایای گرانبه‌ایم و طلا و جواهرات می‌خرید. او ده سال زندگی کرده و در این مدت همسرش یکی از خدایایی که شوهر می‌نماید خواهرش بوده، را نخریده بود و همین مسئله حس حسادتش را روز به روز بیشتر می‌کرد. تا اینکه سرانجام در اوج خشم و حسادت تصمیم به انتقام از خواهرش گرفت و ماجرای جیبی رقم خورد.

رئیس پلیس راه راهور ناجا علت قطعی حادثه و ازگونی اتوبوس حامل دانش آموزان هرمزگانی را اعلام کرد.
 سردار محمد حسن حمیدی با اشاره به بررسی تیم ویژه کارشناسی در خصوص حادثه صبح روز جمعه اتوبوس ولوو حامل دانش آموزان دختر در شمال استان فارس گفت: با توجه به بررسی وضعیت راه اتوبوس و راننده در این حادثه برابر نظر قطعی پلیس راهور، خواب آلودگی راننده اتوبوس محرز بوده و علیرغم زمان لازم برای استراحت وی به نظر می‌رسد راننده استراحت کافی نداشته و خواب آلودگی راننده علت این حادثه ناگوار بوده است.
 رئیس پلیس راهور ناجا افزود: اطلاعات سامانه «هپتکن» در خصوص این اتوبوس نیز نشان می‌دهد که سرعت تردد آن ۵۵ کیلومتر در ساعت بوده که در محدوده سرعت مجاز قرار دارد ولی تصاویر دوربین‌های پلیس نشان می‌دهد که راننده اتوبوس چهره خسته‌ای داشته است.
 حمیدی در ادامه با تأکید بر اینکه اتوبوس حامل دانش آموزان تمام معاینات فنی لازم را دارا بوده است، گفت: در اتوبوس مذکور دو راننده حضور داشتند و طبق مقررات و ضوابط موجود در حال تردد بوده و هیچ مشکل خاصی نداشته است.



علت قطعی تصادف اتوبوس دانش آموزان اعلام شد
خواب آلودگی راننده
نخه‌ها را به کشتن داد

تست الکل و مرفین راننده منفی بود
 جنت الاسلام و المسلمین سیدمحسن موسوی، رئیس دادگستری شهرستان داراب از اعلام نظریه پزشکی قانونی در رابطه با تست الکل و مرفین راننده خاطی خبر داد و گفت: طبق اعلام پزشکی قانونی تست الکل و مرفین وی منفی بوده است. پیش از این رئیس دادگستری شهرستان داراب از بازداشت راننده اتوبوس حامل دانش آموزان دختر هرمزگانی خبر داده بود.

● روایت یکی از دانش آموزان از سانحه
 یکی از دانش آموزان سانحه و ازگونی اتوبوس دانش آموزان هرمزگانی در استان فارس به شرح جزئیات این حادثه پرداخت.
 زینب رحیمی در خصوص این سانحه در جمع خبرنگاران با بیان اینکه ساعت ۱۶ روز ۹ شهریور همگی در اداره آموزش و پرورش شهرستان میانب حضور یافتیم، گفت: از آنجا حرکت کردیم به مسوی بندر عباس و ساعت ۲۰ پس از صرف شام و برگزاری جلسه و حفظ شعر برای افتتاحیه اردو در شیراز راهی استان فارس شدیم. رحیمی با اشاره به اینکه ساعت ۲۳ به سوی استان فارس حرکت کردیم، گفت: حوالی ساعت ۲ باامداد در جاده ایستادیم که راننده اعلام کرد تا استراحت می‌کنم شما برای خود مقصداری نقلات خریداری کنید.
 این دانش آموز گفت: تا ساعت ۳ باامداد بیدار بودیم که یکی از مربیان اعلام کرد بروید استراحت کنید تا راننده حواستش برت نشود. نیم ساعت نگذشته بود که مشاهده کردیم در بین زمین و هوا معلق هستیم.
 وی با بیان اینکه به عنوان اولین نفر از شیشه به بیرون پر تاب شدم، اضافه کرد: شیشه‌ای که حاوی میهمانها (از خوردنی‌های خوب) بود و بچه‌ها بسری پختن نان سنتی هم‌راه داشتند به سرم برخورد و همین امر باعث شد تا از شیشه اتوبوس به بیرون پر تاب شوم.

● تست الکل و مرفین راننده منفی بود
 جنت الاسلام و المسلمین سیدمحسن موسوی، رئیس دادگستری شهرستان داراب از اعلام نظریه پزشکی قانونی در رابطه با تست الکل و مرفین راننده خاطی خبر داد و گفت: طبق اعلام پزشکی قانونی تست الکل و مرفین وی منفی بوده است. پیش از این رئیس دادگستری شهرستان داراب از بازداشت راننده اتوبوس حامل دانش آموزان دختر هرمزگانی خبر داده بود.

● تست الکل و مرفین راننده منفی بود
 جنت الاسلام و المسلمین سیدمحسن موسوی، رئیس دادگستری شهرستان داراب از اعلام نظریه پزشکی قانونی در رابطه با تست الکل و مرفین راننده خاطی خبر داد و گفت: طبق اعلام پزشکی قانونی تست الکل و مرفین وی منفی بوده است. پیش از این رئیس دادگستری شهرستان داراب از بازداشت راننده اتوبوس حامل دانش آموزان دختر هرمزگانی خبر داده بود.

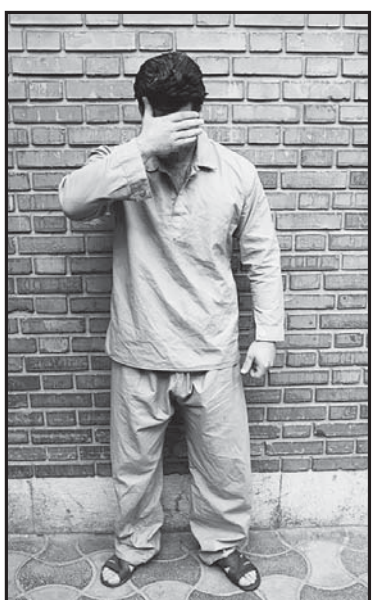
درگیری دستفروشان با یکدیگر

فرمانده دستفروشان شناسایی و دستگیر شدند.
 سردار حیدر عباس زاده گفت: در پی اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر وقوع درگیری مزاحم به قتل در میدان ناهن شهرستان ایوان، با توجه به اهمیت موضوع، دستورات لازم صادر شد. عوامل انتظامی سریعا در محل درگیری حاضر شدند و ضمن تأیید وقوع قتل، نسبت به شناسایی و دستگیری عمده سه نفر از شاریان اقدام کردند.
 وی افزود: در تحقیقات به عمل آمده یکی از متهمان به تازگی اعتراف و علت آن اختلاف بر سر محل کسب عنوان کرد.



گروگانگیری برای ایجاد رابطه نامشروع

با پیدا شدن جنازه دختر ۳۰ ساله در جاده نمین، پلیس توانست عامل اصلی جنایت و همدستش را شناسایی و دستگیر کند.
 در پی کشف جسد دختر ۳۰ ساله ای در جاده نمین -فدقلو، کارآگاهان تحقیقات ویژه خود را از اولیای دم آغاز کردند و در پیگیری سرخنها دریافتند که دو روز قبل از کشف جسد، فردی ناشناس با استفاده از گوشی متوفی با منزل وی تماس برقرار و اعلام کرده است نامبرده در نزد وی و در یکی از شهرستان‌های اردبیل است که قصد ازدواج با یکدیگر را دارند. اولیای دم با تصور موضوع ازدواج، از اعلام قفالی وی و به مراجع انتظامی خودداری می‌کنند.
 کارآگاهان با بررسی سرخنهای به دست آمده، خودروی سمنند بزرگی را که متعلق به فرد تماس گیرنده بود شناسایی کرده و در بررسی سوابق اخلاقی و رفتاری وی، طی هماهنگی قضایی او را دستگیر می‌کنند و در بازسازی از خودروی، با یکی از سرخنها که یو که سیمکارت دختر جوان بود، رویه رو شدند.
 با تحقیقات به عمل آمده از مظنون، وی ابتدا منکر قضیه شده، ولی در مواجهه با مدارک و مستندات پلیس، در نهایت لب به اعتراف گشود و از جنایت خود را با همکاری یکی از دوستانتش فاش ساخت.
 متهم اعلام داشت از طریق یکی از دوستانش با مقتول آشنا شده و با پیشنهاد دروغین ازدواج، وی را فریب داده و دختر جوان را به منزل مسکونی خالی خود انتقال داده و دو شبانه روز او را در آن محل نگهداری کرده است. با توجه به اینکه متهم هویت خود را به نام «حسن» به متوفی اعلام کرده بود و از بیان نام و مشخصات دقیق خویش خودداری می‌کرده است، متوفی در زمان حضور در منزل، مدارک شناسایی متهم را بافته و هویت پنهان و اصلی وی را شناسایی می‌کند.
 نظر به اینکه هیچکدام از متهمان قصد ازدواج با مقتول را نداشته و برای سوء استفاده از وی، او را فریب داده بودند، علت اعتراف و پشیمانی متهم برای رهایی از دست وی به بن بست رسیده و در هنگام شب، متهم به تهیه و با دستن خود با ایجاد فشار بر گلوئی مقتول، وی را به قتل رسانده و با انتقال جسد به خودروی، به سمت شهرستان نمین حرکت کرد و مسیر راه جسد دختر جوان را کنار جاده رها کرده و فرار می‌کند.
 متهم دیگر پرونده در تحقیقات پلیسی، اظهارات همدست خود را تأیید کرد. در نهایت و در کمتر از ۷۲ ساعت از پس از وقوع جنایت، متهمان دستگیر و به مراجع قضایی معرفی شدند.



گرفتار شدن راننده در اتاقک درهم پیچیده کامیونت



واژگونی کامیونت منجر به محسوس شدن راننده داخل اتاقک درهم پیچیده خودرو شد.
 ساعت ۹ و ۴ دقیقه صبح روز پنجشنبه گذشته واژگونی یک دستگاه کامیونت در بزرگراه شهبازی خرابی، بوستان ناهن کن به سامانه ۱۱۲ اعلام شد که به سرعت ستاد فرماندهی آتش نشانی تهران، آتش نشانی ایستگاه ۱۰۰ و گروه امداد و نجات ۸۱ را به محل حادثه اعزام کرد.
 ابراهیم نادرپور، افسر آماده منطقه یک عملیات آتش نشانی تهران درباره جزئیات این حادثه اظهار داشت: یک دستگاه کامیونت تاکیر با ظرفیت ۴۰۰۰ لیتر بار در یکی از راههای بوستان ناهن کن حرکت می‌کرد که به علت ناملمومی کنترل آن از دست راننده‌اش خارج و در کنار جاده به طور کامل واژگون شده بود.
 وی با اشاره به گرفتار شدن راننده کامیونت در داخل اتاقک درهم پیچیده این خودرو،



قتل با کارد میوه خوری

حکم قصاص تازه دامادی که برادر همسرش را کشته بود در دیوان عالی کشور مهر تأیید خورد تاوی در یک قدمی چوبه دار قرار بگیرد.
 شامگاه ششم آذر ماه سال ۸۸ یک نیکه جان یک مرد ۲۸ ساله به نام «صالح» به بیمارستانی در حوالی میدان شهدای تهران منتقل شد. صالح با یک ضرب به چاقو به شکمش مجروح شده بود. وی تحت عمل جراحی قرار گرفت اما به دلیل شدت جراحت جان سپرد. به این ترتیب شوهر خواهر وی به نام «حسن» که او را به بیمارستان منتقل کرده بود تحت بازجویی قرار گرفت.
 حسن ۲۹ ساله به پلیس گفت: «صالح برادر ناتنی همسر است. او دیرپوز به خانه مان آمده بود اما وقتی متوجه اختلاف های من و همسر شد به سمت من حمله کرد و مرا کتک زد. او که عصبانی بود با کارد میوه خوری خودنوی کرد و با چاقو به شکم خود زد. من بلافاصله او را به بیمارستان رساندم اما کار از کار گذشته بود.»
 در حالی که شواهد نتانن می داد قربانی نتواند نکرده است پزشکی قانونی نیز این فرضیه را رد کرد. به این ترتیب همسر حسن تحت بازجویی قرار گرفت. این تازه عروسش گفت: «من و حسن چند ماه است که ازدواج کرده ایم اما به هم اختلاف داریم. دیرپوز برادر ناتنی ما به خانه آمد و متوجه شد من و همسر با هم درگیر هستیم. برادرم به خواهرهای من از همسرم کرد و شوهرم با کارد میوه خوری یک ضرب به شکم او زد.»
 به دنبال اظهارات زن جوان، حسن لب به اعتراف گشود و به قتل اعتراف کرد. وی در شمع ۱۳ دادگاه کیفری سابق استان تهران پای میز محاکمه ایستاد. در آن جلسه پدر و مادر قربانی برای تازه داماد حکم قصاص خواستند.

افروید آتش نشانیان در نظر گرفتن اصول ایمنی و با استفاده از تجهیزات هیدرولیکی، راننده ۴۵ ساله را از میان اتاقک کامیونت خارج کردند و برای اعزام به مرکز درمانی داخل آمبولانس اورژانس قرار دادند.
 نادرپور خاطرنشان کرد: دو سرزین دیگر خودرو قبل از رسیدن آتش نشانیان با کمک رانندگان خودروهای عبوری از این کامیونت خارج شده بودند.

به جای گلکسی نوت ۸ چه گوشی بخریم؟

رأین مشکله

۲. گوشی وان پلاس ۵ (OnePlus 5)



دومین جایگزینی قدرتمندی که برای فیلت نوت ۸ معرفی می کنیم، گوشی وان پلاس ۵ است که از صفحه نمایشی ۵.۵ اینچی، تراشه اسنپدراگون ۸۳۵ و رمی ۸ گیگابایتی بهره می برد. همچنین دستگاه از یک حافظه داخلی ۱۲۸ گیگابایتی بهره مند خواهد بود و از همه نظر نیازهایشان را برطرف می کند. جالبتر از همه اینکه قیمت گوشی وان پلاس ۵ در حدود ۵۰۰ دلار خواهد بود، یعنی شما با خرید این گوشی به جای فیلت نوت ۸ تقریباً ۲۰۰ دلار جلو افتادها پیدا می کنید. وان پلاس ۵ هم می تواند یکی دیگر از جایگزین های عالی فیلت گلکسی نوت ۸ باشد.

۳. گوشی ال جی جی ۶ (LG G6)



برچسب سال ۲۰۱۷ را هم می توانستیم لازم برای جایگزینی با فیلت گلکسی نوت ۸ را دارد. این گوشی هوشمند از صفحه نمایشی ۵.۷ اینچی با نسبت تصویر ۱۸ به ۹ بهره مند است و مجموعه دوربین اصلی آن که از دو سنسور ۱۳ مگاپیکسلی تشکیل شده عملکردی کوشنظر دارد. اگرچه تراشه به کار گرفته شده در گوشی جی ۶ تراشه اسنپدراگون ۸۲۱ است، اما این حال در مجموع می توان آن را جایگزین خوبی برای فیلت نوت ۸ به شمار آورد. ضمناً با خرید گوشی جی ۶ به جای نوت ۸ تقریباً ۴۰۰ دلار جلو می افتید.

۴. گوشی موتورولا ۲ فورس (Motorola Moto Z2 Force)



گوشی هوشمند موتورولا موتورولا ۲ فورس هم با قیمتی در حدود ۷۲۰ دلار یکی دیگر از جایگزین های خوب فیلت گلکسی نوت ۸ محسوب می شود. این گوشی از نمایشگری ۵.۵ اینچی، رم ۴ گیگابایتی و تراشه اسنپدراگون ۸۳۵ بهره مند است و کیفیت ساخت و عملکرد بسیار مطلوبی دارد. بنابراین آن را هم به عنوان یکی از جایگزین های خوب فیلت نوت ۸ در نظر داشته باشید.

۵. گوشی اچ تی سی بی یو (HTC U11) - 11



برچسب سال ۲۰۱۷ شرکت اچ تی سی را هم باید به عنوان یکی از بهترین جایگزین های فیلت گلکسی نوت ۸ به شمار آوریم. این گوشی قیمت چندانی از نوت ۸ ندارد اما این حال در مقایسه با فیلت نوت ۸ به مراتب ارزان قیمت تر است. صفحه نمایش آن ۵.۵ اینچی در نظر گرفته شده و دستگاه مثل فیلت گلکسی نوت ۸ از رم ۶ گیگابایتی بهره می برد. تراشه اسنپدراگون ۸۳۵ و باتری ۳۰۰۰ میلی آمپر ساعتی هم از دیگر ویژگی های گوشی اچ تی سی بی یو محسوب می شوند.

۶. گوشی هواوی میت ۹ (Huawei Mate 9)



چه از شرکت چینی هواوی خوشتان بیاید و چه از آن دل خوشی نداشته باشید، باید قبول کنید که فیلت هواوی میت ۹ یکی از بهترین جایگزین های موجود برای گلکسی نوت ۸ محسوب می شود. این فیلت که قیمتی در حدود نصف قیمت فیلت نوت ۸ دارد از تراشه کرین ۹۶۰، رم ۴ گیگابایتی و صفحه نمایش ۵.۹ اینچی بهره مند خواهد بود و دوربین دوگانه آن قدرت عملکرد مطلوبی دارد. ضمناً نسخه پرو این فیلت هم می توان جایگزین خوبی برای فیلت نوت ۸ باشد.

۷. گوشی گلکسی اس ۸ پلاس (Samsung Galaxy S8 Plus)



شک نداشته باشید که گوشی هوشمند گلکسی اس ۸ پلاس سامسونگ یکی از بهترین جایگزین های موجود برای فیلت گلکسی نوت ۸ خواهد بود. تفاوت های چندانی زیادی مابین این دو گوشی وجود ندارد. اما باتری اس ۸ پلاس ۳۰۰۰ میلی آمپر ساعت از باتری نوت ۸ ظرفیت بیشتری دارد. صفحه نمایش آن فقط ۰.۱ اینچی از نمایشگر نوت ۸ کوچکتر است و دستگاه از رم ۴ گیگابایتی و تراشه قدرتمند اسنپدراگون ۸۳۵ بهره مند می شود. ضمناً قیمت آن کمی از فیلت نوت ۸ کمتر خواهد بود. پس گوشی گلکسی اس ۸ پلاس را به عنوان یکی از اصلی ترین جایگزین های فیلت گلکسی نوت ۸ به خاطر داشته باشید.

۷. سونی اکسپریا ۱ ایکس زد پریمیوم (Sony Xperia 1 Premium)



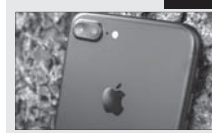
گوشی اکسپریا ۱ ایکس زد پریمیوم سونی با نمایشگر ۵.۴ اینچی و وضوح تصویر ۲۸۲۰ x ۲۱۶۰ پیکسل هم بدون تردید می تواند یکی از جایگزین های خوب موجود برای فیلت گلکسی نوت ۸ محسوب باشد. این گوشی از تراشه اسنپدراگون ۸۳۵ و رم ۴ گیگابایتی بهره می برد و دوربین اصلی آن ۱۹ مگاپیکسلی است. قیمت این گوشی چندانی از نوت ۸ و چیزی در حدود ۶۵۰ دلار می رسد. اما این حال در مقایسه با قیمت نوت ۸ به مراتب ارزان تر است.

۸. گوشی گوگل پیکسل ایکس ال (Google Pixel XL)



دنیال یک فیلت اندرویدی هستی؟ چرا فیلت پیکسل ایکس ال گوگل را انتخاب نمی کنید؟ این فیلت که تولید مستقیم شرکت گوگل است برخلاف دستگاه های سامسونگ سریع آپدیت های جدید اندروید را دریافت می کند. صفحه نمایش آن ۵.۵ اینچی است و تراشه به کاررفته در دستگاه اسنپدراگون ۸۲۱ است. همچنین این گوشی به رم ۴ گیگابایتی مجهز است. گوگل پیکسل ایکس ال با وجود قیمت نه چندان ارزان خود (در حدود ۸۰۰ دلار) باز هم از فیلت گلکسی نوت ۸ ارزان تر است.

۹. ایفون ۷ پلاس (Apple iPhone 7 Plus)



مطمئناً ایفون ۷ پلاس اپل می تواند یکی از بهترین جایگزین های موجود برای فیلت گلکسی نوت ۸ محسوب باشد. فراموش نکنید که با خرید این گوشی شما صاحب یک ایفون می شوید و کلاس کاری منحصر به فرد خود را خواهید داشت. ایفون ۷ پلاس ابل از نظر قیمت چندانی تفاوتی با گلکسی نوت ۸ ندارد و یکی از جایگزین های جالب این فیلت به شمار می رود.

بازی استراتژی جالب و فوق العاده اندروید



Boom Force: War Game for Free بازی فوق العاده زیبا با طراحی عالی و گرافیک دی جی در سبک بازی های استراتژی و اکشن برای اندروید است که استودیوی بازیسازی Fun Games برای آن رایج صورت رایگان در گوگل پلی عرضه کرده است و از محبوب ترین بازی ها به شمار می رود. همین ابتدای کار بگوییم که ساختار و طراحی بازی Boom Force شبیه به بازی معروف Clash Royale از کمپانی سوپر سل است و طوری که در آن شما باید با کاربران آنلاین سراسر جهان به رقابت بپردازید و وظیفه شماست که به کشف، جمع آوری و ارتقای بیش از ۲۵ نیرو و سلاح های مختلف از جمله هواپیماهای جنگنده و مین های زمینی بپردازید و از آنها برای منظر کردن رقیبان خود بهره ببرید. از میان هشت نوع مختلف از سرباز با توانایی های خاص و منحصر به فرد قادرید انتخاب کرده و آنها را وارد میدان نبرد کنید تا دشمنان را از بین ببرید. پیروزی و یا شکست در نبردها به استراتژی شما بستگی دارد و اگر از علاقه مندان بازی های استراتژی با شنیدن شک پیروز میان بازی Boom Force تجربه ای متفاوت از بازی های استراتژی را برایتان به ارمغان می آورد.

استفاده از سریال «بازی تاج و تخت» برای انتشار بدافزار

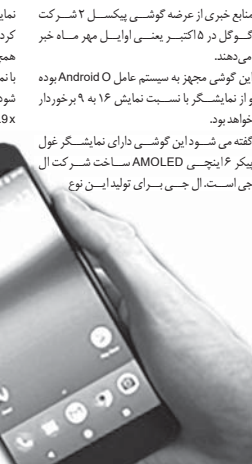
بر همین اساس نیز هرکدام می توانند با تلمیع کاربران به دریافت قسمت های بخشی نشده از این سریال، آنها را به وسایط های نامن گشته و بدافزار مورنظر خود را به عنوان بخشی از این سریال بر روی دستگاه قربانیان نصب کنند و این عمل آغاز دسر و آسیب برای قربانی به حساب می آید که در این دام گرفتار می شوند. روش کار هرگاه بدین ترتیب است که این کار را از طریق رسال ایمل به کاربر انجام می دهند، که در آن اعلام شده است که اگر کاربران می خواهند به قسمت های پادشاهی دسترسی داشته باشند، باید رقمی را به حساب یک فرد مشخص بپردازند.



لورتن قسمت های بخش شده سریال محبوب «بازی تاج و تخت» و اطلاع رسانی می کرد اکنون هر چند اصل این خبر دیگر چندان جدید به حساب نمی آید اما جوشی و چنجال برپروان آن یک دستاویز خوبی برای مهاجمان شده است. اکنون و بلافاصله پس از این ماجرا، به نظر می رسد که نسخه های ناسفته از این خبر، فرافک، تهاجمات استفاده از اینترنت و چندی پیش خبری در رسانه های جهان منتشر شد که هک شدن سرورهای شبکه مشهور اچ بی او (HBO) و در پی آن، به مهاجمان وب برای رسیدن به اهداف خود، از هر وسیله ممکن استفاده می کنند و گاه، نوآوری های عجیبی نیز به خرج می دهند.

انتشار خبرهای تازه در مورد گوشی پیکسل ۲

نمایشگرها ۹۰۰ میلیون دلار در ال جی سرمایه گذاری کرده است. همچنین ممکن است مدل کوچک تر از این گوشی به نام پیکسل ۲ ایکس عرضه شود. ابعاد این دو گوشی به ترتیب ۱۵7.6 x 76.3 x 7.9 میلیمتر و ۱۴۵.3 x 69.3 x 7.8 میلیمتر اعلام شده است. گوشی پیکسل ۲ دارای پردازنده Snapdragon 835 با ۸ گیگابایت رم، ۲۲ یا ۶۴ گیگابایت حافظه داخلی، بلندگوهای استریو بوده و از قابلیت ضد آب مبتنی بر استاندارد IP68 برخوردار است. در مورد دقت دوربین های این گوشی خبر دقیقی در دسترس نیست. قیمت این گوشی نیز بین ۷۰۰ تا ۸۰۰ دلار برآورد شده است.



آموزش حذف دایرکت در پیام های اینستاگرام

برای حذف دایرکت های پیام های دایرکت اینستاگرام کافی است به شرح زیر عمل کنید: نام اول برنامه Instagram را باز کرده و به بخش دایرکت و سپس پیام شخصی مورد نظر مراجعه کنید. نام در این مرحله نیاز است تا پیام هایی که ارسال کرده ام را به صورتی تکی حذف و طرفه کنید. برای این منظور پیام مورد نظر خود را چند ثانیه لمس کنید تا گزینه های مربوطه برای شما نمایان شود. گام سوم از بین گزینه های موجود بر روی گزینه Unsend Message ضربه بزنید. گام چهارم: سپس یک تیکه از صفحه که حاوی توضیحات است برای شما نمایش داده می شود. برای حذف و طرفه گزینه Unsend را انتخاب کنید. با انتخاب گزینه Unsend پیام شما برای همه حذف خواهد شد. اما ممکن است کاربران این پیام را از قبل دیده باشند. با انجام مراحل بالا، پیام شما دایرکت خود و فرد مقابل حذف کامل خواهد شد.

همکاری VMware و QTC در زمینه خدمات ابری

سرویس های جدیدی عرضه شدند. بر اساس جزئیات اعلامی این دو شرکت قرار است تا هدف از این همکاری، ارائه نسخه های ویژه از VMware برای منظر منظر عرضه باشد که به صورت کامل خدمات خود را در زمینه های ابری و برای مشتریان مختلف ارائه می کند. بر اساس بخشی از توافق این همکاری، مقرر شده است که نسخه ویژه بر پایه فناوری OXStack واحد دیتاسترهای محاسبات ابری شرکت QTC شکل گرفته و عمل کند و از آنجا که بازار بزرگ چین مورد نظر و هدف این پروژه مشترک است، طراحان امکان حاصل کرده اند که به هیچ مخالفتی در این زمینه رویه نرفته اند و بلکه می توانند به سهولت و سرعت، به بازارهای و ارائه خدمات بپردازند.

این بازار هتسیتی، به تازگی شرکت های VMware و QTC یک قرارداد همکاری ویژه را منعقد کرده اند تا راهکارهای ابری ویژه ای را به بازار مصرف عرضه کنند. شرکت VMware ویزیتور خود را در QTC با حضور اخیر در امتیاز کرده اند که حاکی از توافق آنان برای مشارکت خاص و منحصر به فرد است.



با توسعه فعالیت در فضای وب و در پی آن، ارائه خدمات پردازش و ذخیره سازی اطلاعات در فضای وب - رقابت نیز از آن خدمات جدید در این زمینه نیز گسترش یافته و به همین دلیل هر از چند گاهی شاهد شکل گیری همکاری های جدید برای حضور جدی تر در همکاری های جدید VMware ویزیتور خود را در QTC با حضور اخیر در امتیاز کرده اند که حاکی از توافق آنان برای مشارکت خاص و منحصر به فرد است.

سفر



منبع: میزان

خشکسالی در مازندران

همزمان با فرارسیدن عید سعید قربان آیین ذبح قربانی، منله ارحام، بازی و تفریح سنتی در منطقه راز و جرگلان استان خراسان شمالی برگزار شد.



منبع: جام آنلاین

ورود اولین پلنگ ایرانی از پرتغال به زادگاه اصلی اش در ایران

منبع: فارس



جلسه علنی مجلس



منبع: جام آنلاین



مبل ایتالیا

italian sofa

تعمیرات مبلمان رنگ و روکش
 نقد و اقساط با ضمانت

خیابان امام خمینی / خیابان بسیج / بسیج (۱۲۵)

آقای کوردزی

۰۹۱۳۱۱۱۶۱۰۵ ۰۹۳۹۱۱۱۶۱۰۵

با بهره‌ای متفاوت

رستوران نخل

مانند تفریح و تفریح با بهترین قیمت و بهترین کیفیت
 هر یک از این

ارائه‌دهنده‌ترین منوی غذایی در نایب‌ترین

ما بداییم که با بهترین کیفیت در محیطی آرام و دلنشین
 میزبانان دل انگیزترین روزها و شب‌هایمان باشیم

با یاری شما
 روزی در لاج
 خواهیم ایستاد

Coffee Shop
 کافی شاپ

بزرگترین رستوران و آشپزخانه در شهر
 دارای سالن‌ها جهت برگزاری همایش و تالارهای مجزا با ظرفیت بیش از ۱۵۰۰ نفر
 آماده همکاری با شرکتهای، ارگانهای دولتی و خصوصی جهت هرگونه مراسم

restaurant.nakhl.afshari

ناین، ابتدای جاده تهران، جنب نمایندگی ایران خودرو
 ۰۳۱-۴۶۲۶۶۶۴۰ ۰۳۱-۴۶۲۶۶۶۴۱