

فروش ملک

ملک حاشیه ۳۲ متری شهدا با دهه ۱۴ متر
 ۳۳۰ متر مربع متراژ کل زمین دارای ۱۰۰ متر مربع تجاری با ۳ منظره
 ۲۵۰ تا ۳۰۰ متر مربع مسکونی به فروش میرسد
 (معاوضه با آپارتمان و ملک ویلایی هم میشود)
 ۰۹۱۵۹۸۶۱۵۵۷ - خاکی - ۰۹۱۵۷۷۲۸۳۷۰ - طی آبادی

امام جمعه بجنورد:

واقعۀ غدیر باید در جامعۀ تبیین شود



دبستان ۱۲ کلاسه عدالت بجنورد با حضور وزیر آموزش و پرورش افتتاح شد

اخبار

امام جمعه بجنورد در دیدار با وزیر آموزش و پرورش: وزارت آموزش و پرورش، آینده کشور است

مدیر حج و زیارت استان خبر داد: اعزام ۵ کاروان از خراسان شمالی به حج تمتع

ورزش

خانه تکواندو استان میزبان مسابقات کیوروگی بانوان شد

اقتصاد

خبر مهم رییس کل بانک مرکزی درباره پول جدید ایران

امام جمعه بجنورد: واقعۀ غدیر باید در جامعۀ تبیین شود

نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی و امام جمعه بجنورد گفت: واقعۀ غدیر به دلیل برخورداری از ویژگی ولایت پذیری باید در جامعۀ تبیین شود. حجت الاسلام رضا نوری روز یکشنبه در جلسه ستاد استانی بنیاد بین المللی غدیر خراسان شمالی اظهار داشت: مسالۀ غدیر باید مثل فرهنگ عاشورا که مردم خود را وقف امام حسین (ع) کرده اند، پررنگ و گسترش یابد و در این راستا تلاش کنیم که جزو میثاق احیای این سنت تاریخی باشیم. وی تصریح کرد: پیامبر اکرم (ص) عید غدیر را با فضیلت ترین عید امت اسلام می داند، چرا که در این روز بهترین ولی خدا حضرت علی (ع) به جانشینی ایشان برگزیده شدند. امام جمعه بجنورد ادامه داد: بنیاد غدیر به عنوان سیاست گذار و هدایت کننده تلاش می کند با هماهنگی سایر ادارات و نهادهای دولتی و غیردولتی جهت دهی معنوی و اجتماعی به برنامه های دهه ولایت و امامت را برعهده دارد و ضرورت دارد تا همه دستگاه ها به این نهاد معنوی کمک کنند. وی با بیان اینکه ولایت حضرت علی (ع) انتخاب و



انتصاب الهی بود، خاطر نشان کرد: عقل بشر از دریافت مقام معنوی امامت کوتاه است، از این رو عید غدیر باید بیش از پیش احیا شود و با توسعه قلمرو آن، به صورت یک فرهنگ در آید. حجت الاسلام رضا نوری با قدرانی از بنیاد بین المللی غدیر خراسان شمالی در اجرای برنامه های فرهنگی و مذهبی، اظهار داشت: مدیران ادارات، سازمان ها و نهادهای دولتی و غیردولتی می توانند با پررنگ کردن برنامه های غدیر در ایام دهه امامت و ولایت، غبار مظلومیت و غربت را از چهره غدیر بزدایند. وی ادامه داد: برنامه های دهه ولایت نیز امسال همانند

سنوات گذشته ادامه داشته باشد و طرح های سفره غدیر بازسازی واقعۀ غدیر باید پررنگتر از گذشته برگزار شود. نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی اضافه کرد: طرح اطعام خانوادگی باید از هم اکنون توسط رسانه ها تبلیغ شود و هر کسی به اندازه نیاز خود در این ایام نذری دهد. وی عنوان کرد: سازمان تبلیغات و هیات های مذهبی باید از تمامی ظرفیت ها برای برگزاری ایامی معنوی و پرشور در دهه ولایت استفاده کنند و در این زمینه حساسیت بیشتری خرج دهند. واقعۀ غدیر از مهم ترین وقایع تاریخ اسلام است که در آن، پیامبر اسلام (ص) هنگام بازگشت از حجه الوداع در ۱۸ ذی الحجه سال دهم قمری در مکانی به نام غدیر خم، امام علی (ع) را ولی و جانشین خود معرفی کرد و حاضران که بزرگان صحابه نیز در میان شان بودند در آنجا با امام علی (ع) بیعت کردند. پیامبر (ص) و دیگر معصومان این روز را عید خوانده اند و مسلمانان، به ویژه شیعیان این روز را جشن می گیرند. واقعۀ غدیر در تمامی کتب شیعه و در کتب معروف اهل سنت به صورت متواتر نقل شده است.

کاری از کارگاه آثار مهم

صنم آفا

دوشنبه ۹ خرداد تا پنجشنبه ۱۲ خرداد
 ۱۸:۳۰ و ۲۰:۳۰
 تماشاخانه شمس

نویسنده و کارگردان:

آغاز اجراها از خراسان شمالی
 تهیه کننده: وحید لک
 مشاور پروژه: مهرناز جهان شاهی

بازیگران:
 سمیه رضایی / احمد جعفری / سیمین بهفر

تهیه بلیت از
golshanonline.ir

آگهی مناقصه

موضوع مناقصه: اگذاری امور خدماتی، حمل و نقل و نگهداری سازمان مدیریت و برنامه ریزی خراسان شمالی در سالهای ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲.

بدینوسیله از کلیه شرکتهای خدماتی واجد شرایط استان دعوت به عمل می آید جهت شرکت در مناقصه تا تاریخ ۱۴۰۰/۳/۲۱ به سامانه ستاد مراجعه نمایند.

ضمناً مشاهده جزئیات مناقصه و شرایط موجود در سامانه ستاد می باشد.

شماره آگهی: ۱۳۲۴۷۴۰
 سازمان مدیریت و برنامه ریزی خراسان شمالی

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی در نظر دارد بنابر قانون برگزاری مناقصات نسبت به انتخاب پیمانکار واجد شرایط جهت مناقصه عمومی یک مرحله ای به شرح جدول ذیل اقدام نماید:

شماره مناقصه	عنوان پروژه	برآورد اولیه	مبلغ تضمین شرکت (در مناقصه ریال)	مهلت تحویل	زمان بازگشایی
۰۱۳۲۱۱	انجام تعمیر و نگهداری ماشین آلات و تامین قطعات بدکی (تعمیر یک دستگاه بیل مکانیکی چرخ لاستیکی و یک دستگاه گریدر کماتسو ۶۶۱ و یک دستگاه کلبون ده چرخ)	۱۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸۵,۰۰۰,۰۰۰	روز دو شنبه ۱۴۰۱/۰۳/۲۳ ساعت ۱۴:۰۰ تا ۱۴:۳۰	روز سه شنبه ۱۴۰۱/۰۳/۲۴ ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۲:۰۰

* زمان انتشار در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir روز دوشنبه ۱۴۰۱/۰۳/۰۹

* مهلت دریافت اسناد: جهت دریافت اسناد به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir تا ساعت ۱۹ روز پنجشنبه ۱۴۰۱/۰۳/۱۲ مراجعه نمایند.

* مهلت و محل تحویل اسناد: مطابق با جدول فوق در سامانه درج نمایند و پاکت مربوط به ضمانت نامه را تا پایان وقت اداری همان روز تحویل دبیرخانه اداره کل نمایند.

* ساعت، روز و محل بازگشایی پیشنهادها: مطابق با برنامه زمان بندی مندرج در جدول فوق و در محل دفتر مدیر کل.

شماره آگهی: ۱۳۲۵۲۶۹
 اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی

خبر

تعیین تکلیف ۱۹ واحد صنعتی راكد و بدهكار در شهر كهای صنعتی خراسان شمالی

سرپرست شركت شهركهای صنعتی خراسان شمالی گفت: در راستای فعال سازی قراردادهای واكذارى حق بهره بردارى راكد در شهرك ها و نواحى صنعتی استان ۱۹ قرارداد در جلسه هیئت حل اختلاف بررسی و تعیین تکلیف شد. محمدعلی نوائى اظهار کرد: به منظور تعیین تکلیف واحدهای صنعتی راكد و بدهكار، هیات حل اختلاف و داوری با حضور نماینده حقوقی سازمان صنایع كوچك و شهرك های صنعتی ایران و مدیر حقوقی و امور قراردادهای شركت و طرف قرارداد تشكيل و پس از بررسی های لازم و دعوت از طرف قرارداد تعداد ۱۹ پرونده در جلسه مورد بررسی قرار گرفت. وی ادامه داد: از پرونده های مطروحه در جلسه ۱۸ مورد به رغم گذشت مدت زمان طولانی از واكذارى زمین، اقدام موثری در جهت اجرای طرح مطابق برنامه زمان بندی مندرج در قرارداد بنا به دلایل غیر موجه از اشخاص طرف قرارداد صورت نپذیرفته و عملا فرصت سرمایه گذاری و تولید از سایر متقاضیان موجود و باقوه سلب شده است، فسخ شد. نوائى خاطرنشان کرد: يك قرارداد نیز با توجه به پروانه احداث صادره و دارا بودن مهلت ساخت و ساز، از دستور كار خارج شد.

تلف شدن ۱۵۰ رأس گوسفند در حمله يك كله گرگ در خراسان شمالی

فرمانده نیروی انتظامی بجنورد از حمله گرگهای گرسنه به يك كله ۱۵۰ راسی گوسفندان و تلف شدن همه آنها خبر داد.

به گزارش روابط عمومی نیروی انتظامی خراسان شمالی، سرهنگ مسعود وحیدی اظهار کرد: در پی مراجعه حضوری یکی از ساکنان روستای «رئین» شهرستان بجنورد به پاسگاه انتظامی خوش منظر مینی بر این كه تعداد زیادی گرگهای گرسنه با حمله به كله احشام در منطقه تنگه روستای رئین تعداد ۱۵۰ رأس گوسفند را تلف کرده‌اند، بلافاصله تیمی از عوامل انتظامی برای بررسی موضوع به محل حادثه اعزام شدند.

وی با بیان اینکه در بررسی‌های اولیه مشخص شد كه تعداد ۱۵۰ رأس گوسفند، بر اثر حمله گرگ‌های گرسنه تلف‌شده و از پای درآمده‌اند، تصریح کرد: برابر اعلام كارشناسان خسارت واردشده به دامداران دو میلیارد و ۵۵۰ میلیون ریال، برآورد شده است. فرمانده نیروی انتظامی شهرستان بجنورد از دامداران خواست تا همواره در نگهداری احشام خود، با كماردن چوپان مناسب و استفاده از سگ‌های گله نكات ایمنی را رعایت کرده و در صورت مشاهده موارد مشکوك، مراتب را از طریق سامانه تلفنی ۱۱۰ به پلیس اطلاع دهند.

دستیند پلیس بر دستان سارق بدل انداز طلاجات در بجنورد

رئیس پلیس آگاهی خراسان شمالی نیز از دستگیری زن سارق بدل اندازی طلاجات در بجنورد خبر داد. سرهنگ مقصود رستگار گفت: در پی اعلام نارضایتی در بازار طلافروشان مینی بر اینکه فرد نامعلومی با شیوه بدل اندازی مقادیری طلا به همراه داشته و آن را به فروش رسانده مراتب جهت بررسی و صحت و سقم موضوع به عوامل پلیس آگاهی استان ارجاع شد.

وی تصریح کرد: با حضور مأموران در صحنه‌ها وقوع سرقت و اقدامات تخصصی کارآگاهان فردی سابقه‌دار شناسایی و طی هماهنگی قضایی دستگیر و به مقر انتظامی دلالت شد.

رئیس پلیس آگاهی خراسان شمالی تصریح کرد: در این راستا در بازرسی از منزل متهم اموال مسروقه از جمله دو حلقه انگشتر طلا و تعدادی انگشتر بدل كشفت و ضبط كه در تحقیقات تكمیلی متهمه به ۱۲ ققره سرقت به شیوه بدل اندازی معترف شد كه مراتب پس از تكمیل پرونده به دادسرا اعزام و سپس با قرار كفالت مناسب تحویل زندان شهرستان بجنورد شد.

مدیر حج و زیارت استان خبر داد: اعزام ۵ كاروان از خراسان شمالی به حج تمتع

مدیر حج و زیارت خراسان شمالی از اعزام ۵ كاروان از استان به حج تمتع طی امسال خبر داد. محمد باقر قاضری با اشاره به اینکه سهمیه استان برای اعزام به حج تمتع امسال ۵۳۵ نفر است، اظهار کرد: ۱۰۰ درصد سهمیه تکمیل شده و متقاضیان در سامانه مربوطه ثبت نام کرده‌اند كه اعزام آنها نیز در پایان خردادماه انجام می‌شود.

وی با بیان اینکه ۵ كاروان از خراسان شمالی به حج تمتع اعزام می‌شوند، اضافه کرد: ۴ كاروان اهل تشیع و يك كاروان اهل تسنن امسال به حج تمتع اعزام می‌شوند كه در حال حاضر به طور قطعی نمی‌توانیم تعداد اعزام آقا و خانم را به تفكیک اعلام كنیم. مدیر كل حج و زیارت خراسان شمالی با تأکید براینكه در سال ۹۸، ۱۶۲۰ زائر را از خراسان شمالی به حج تمتع اعزام كردیم، ادامه داد: سهمیه اعزام كشور به ۳۸ هزار نفر کاهش پیدا کرده و از طرفی بنا به اعلام كشور عربستان، امکان اعزام افراد بالای ۶۵ سال وجود ندارد.

قاضری با بیان اینکه افرادی می‌توانند طی امسال به حج تمتع اعزام شوند كه تا سال ۹۹ ثبت نام کرده و پول خود را نیز واریز کرده باشند، افزود: در حال حاضر ۱۳۷۰ نفر از خراسان شمالی برای حج تمتع ثبت نام کرده‌اند و واریز وجه داشته‌اند اما محدودیت‌های موجود برای اعزام، موجب کاهش تعداد اعزامی‌ها از استان و كشور شده است.

دبستان ۱۲ كلاس‌ه عدالت بجنورد با حضور وزیر آموزش و پرورش افتتاح شد



به معلمین مناطق مرزی توجه ویژه ای شود

این مدرسه با اعتباری بالغ بر ۱۰۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات سفر رهبری افتتاح شد. دكتر نوری در آیین افتتاحیه مدرسه ۱۲ كلاس‌ه دبستان عدالت بجنورد نیز در خصوص رتبه بندی فرهنگیان گفت: لایحه رتبه بندی فرهنگیان در قانون رتبه بندی در دست اجرا بوده كه پس از جلسه نهایی به صحن دولت ارائه داده می‌شود. وی افزود: قانون رتبه بندی فرهنگیان از ۶۳۱ ۱۴۰۰ قابل اجرا بوده كه به زودی پس از جلسه نهایی اعلام میشود. وی با اشاره به برچیده شدن مدارس خشتی و گلی ادامه داد: در كل كشور ۱۲ هزار مدرسه خشتی و گلی وجود دارد كه با مشاركت خیرین و ستاد اجرایی امام رحمت (ره) در حال جمع آوری می‌باشد. نوری خاطرنشان کرد: از ۱۲ هزار مدرسه خشتی و گلی تعدادی به اتمام و تعدادی در دست اجراست كه پیش بینی میشود در طول این سه سال جمع آوری شود. وزیر آموزش و پرورش با اشاره به مهاجرت و اضافه شدن مدارس خشتی افزود: این به معنای نیست كه مدرسه ای خشت و گلی وجود نداشته باشد ولی امیدوار هستیم با توجه به عملیات ابلاغ اعتبارات كه به پروژه‌ها تحمیل می‌شود طی ۳ سال آینده به اتمام برسد.

نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی گفت: با توجه به اینکه طرح معلم سرراها انجام شده باید این معلم سرراها در کنار مدارس مرزی ایجاد شود تا شأن معلم حفظ شود. دكتر وحیدی افزود: آموزش و پرورش كانون

بیشتری استفاده شود. دكتر وحیدی با اشاره به اینکه فضای آموزشی و ورزشی نیازمند توجه بیشتری است افزود: بعد از سفر مقام معظم رهبری به استان به فضای آموزشی توجه شد كه اکنون نیازمند توجه بیشتری در این زمینه هستیم. وی گفت: با توجه به تحول سند

توزیع علم برای نسل آینده است. وی ادامه داد: در استان خراسان شمالی تعداد دانش آموزان روستایی از جمعیت بلایی برخوردار است. وی با اشاره به اینکه باید نیروی انسانی بیشتری برای مدارس روستایی جذب شود خاطرنشان کرد: باید در این زمینه از نیروی های انسانی

امام جمعه بجنورد در دیدار با وزیر آموزش و پرورش:

وزارت آموزش و پرورش، آینده کشور است



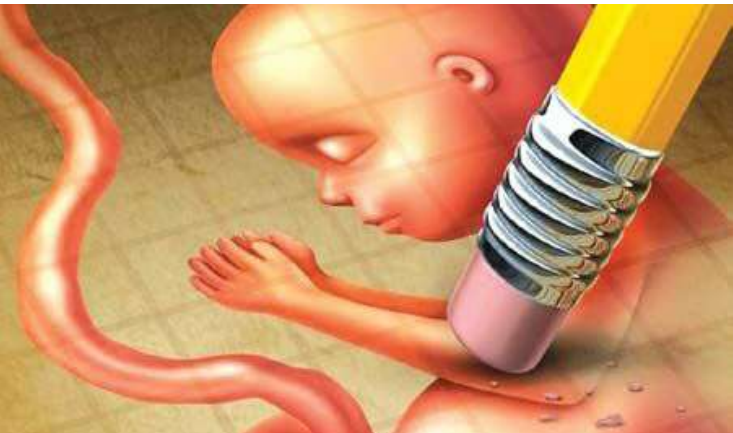
نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی گفت: وزارت آموزش و پرورش آینده کشور است و جمعیت زیادی با این وزارت خانه در ارتباط است.

حجت‌الاسلام رضا نوری، دیروز ۹ خردادماه، در دیدار وزیر آموزش و پرورش كه در دفتر نماینده ولی فقیه در بجنورد انجام شد، اظهار کرد: ۱۲ سال دانش آموزان با آموزش و پرورش در ارتباط هستند و باید تلاش شود كه دانش آموزان به درستی تربیت شوند.

وی با بیان اینکه انقلاب ما انقلاب فرهنگی بوده، اضافه کرد: آموزش و پرورش یکی از

مجموعه‌هایی است كه در حوزه فرهنگی باید با قدرت وارد شود. نوری با تأکید بر اینکه توجه به جذب معلمان، تجهیزات مدارس و... اهمیت بسیاری دارد، افزود: دانشگاه فرهنگیان در استان موفقیت مناسبی ندارد و نیاز است آموزش و پرورش آنچه در توان دارد در این خصوص به كار گیرد. نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی با اشاره به اینکه در جذب معلمان و مدیریت حوزه های مربوط به آموزش و پرورش باید حساسیت‌های بسیاری به كار گرفته شود، افزود: دلیل تحقق انقلاب را باید معلمان دنبال كنند

۴۰ درصد از خانم‌ها بعد از سقط، دچار احساس گناه و سرزنش می‌شوند



زهرآ یوسف‌نژاد گفت: ۴۰ درصد خانم‌ها بعد از سقط دچار علائم غم و اندوه، اشتیاق به داشتن بچه از دست رفته، تمایل به صحبت راجع به احساس فقدان و اختلالات خواب می‌شوند و احساس گناه و سرزنش نیز می‌تواند در مادر وجود داشته باشد.

زهرآ یوسف‌نژاد، مدیر گروه سلامت روان علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به اینکه سقط جنین چه با تجویز پزشك و چه به صورت غیرقانونی، عوارض روحی و روانی بسیاری را برای مادر به دنبال دارد، اظهار داشت: غذاب روحی ناشی از مرگ يك موجود زنده برای مادری كه به طور عمدی به سقط جنین اقدام کرده و او را دچار عذاب وجدان می‌كند.

وی با اشاره به اینکه از دست دادن جنین می‌تواند چرخه هورمونی را مختل كند، ادامه داد: بنابراین می‌توان احساسات منفی بعد از سقط را به این تغییرات هورمونی هم نسبت داد. یوسف نژاد اضافه کرد: بلافاصله بعد از سقط، فرد احساس می‌كند از بار و فشار مسئولیتی بزرگ رها

باید دوره‌های درمانی خود را تا مدت‌ها ادامه دهند. یوسف‌نژاد با اشاره به اینکه سوگ بعد از سقط می‌تواند به شدت «سوگ از دست دادن یکی از اعضای خانواده» باشد، یادآور شد: ۴۰ درصد خانم‌ها بعد از سقط دچار علائم غم و اندوه، اشتیاق به داشتن بچه از دست رفته، تمایل به صحبت راجع به احساس فقدان و اختلالات خواب

چینی بودن قطعات خودرو، ۱۰۰ درصدی نیست

كشور، تمایل به این سمت بوده است و زنجیره قطعه سازی برای متوقف نشدن خطوط تولید در این ریل قرار گرفته است كه در صورت صلاحدید مسئولان كشور و فراهم شدن شرایط، آمادگی كامل برای همکاری با سایر كشورهای صاحب تکنولوژی فراهم است. نایب رئیس هیئت مدیره انجمن تخصصی صنایع همگن نیرو محرکه و قطعه سازان خودروی استان تهران با اشاره به اینکه سهم خودرو از كشتار جاده ای در این خبر، ۲۷ درصد عنوان شده است، گفت: این عدد نیز كاملا اشتباه بوده و بر اساس آمارهای اعلام شده از سوی سازمان‌ها و مراجع مسئول نظیر سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای و سایر مطالعات، حدود ۲ درصد بوده و مقصر بیش از ۵۰ درصد مرگ و میر ناشی از تصادفات، عامل انسانی بوده كه این مورد به راحتی از طریق نصب دوربین های كنترل سرعت و سایر روش‌های پیشگیرانه توسط پلیس قابل کاهش تا سطح ۷۰ درصد است.

كه در ایران نیست، برخی تراشه ها و قطعاتی كه تولید آن به صرفه نیست و... می‌شود. جلالی تأکید كرد: از سوی دیگر، ۱۲۰۰ قطعه ساز در كشور با بیش از ۵۰۰ هزار شغل ایجاد شده، مشغول تولید قطعه هستند و وزارت خانه بسیار بزرگی، اطلاعات این مجموعه ها و میزان تولیدات را به روز در اختیار داشته و از سوی دیگر میزان مالیات پرداختی و لیست بیمه این شركتها نشان می‌دهد كه چه میزان تولید در سال محقق می‌شود. وی با بیان اینکه اخیرا موجی از نارضایتی در بین روسای پلیس، نمایندگان مجلس و سایر مسئولان از سهم چینی ها در زنجیره خودروسازی ایران ایجاد شده كه آقای دكتر وحیدی به عنوان عضو هیات ریسه فراكسیون راهبردی مجلس نیز در همین راستا مصاحبه کرده است، افزود: ذكر این نکته ضروری است كه زنجیره خودروسازی دوربین های کنترل سرعت و سایر روش‌های پیشگیرانه توسط پلیس قابل کاهش تا سطح ۷۰ درصد است.

وی ادامه داد: به عبارتی بهبود عملکرد قانون و پلیس سالانه می‌تواند حدود ۷ هزار نفر از تعداد ۳ میلیون و ۲۰۰ میلیون تومان برای این بیماران از محل منابع داخلی كمیته امداد و دولتی هزینه شده است.

بجنورد در گفت و گوی خود اعلام کرده ۱۰۰ درصد قطعات خودروهای داخلی چینی است. در حالی كه سالانه حدود ۹۰۰ هزار خودرو در كشور تولید می‌شود كه اگر تعداد را در قیمت ضرب كنیم به عددی حد اقل حدود ۸ میلیارد دلار می‌رسیم. وی ادامه داد: با این حساب باید سالانه ۸ میلیارد دلار صرف واردات قطعات خودروهای تولید داخل شود و این عدد باید در آمار كمرك نشان داده شود كه چنین نیست و اصلا در شرایط فعلی دولت در تگنای ارزی است و امکان تأمین آن را ندارد. بنابر آمار اعلام شده كل نیاز ارزی كل زنجیره خودروسازی حدود يك و نیم میلیارد دلار در سال است كه صرف واردات ماشین آلات، مواد اولیه ای



نایب رئیس هیئت مدیره انجمن تخصصی صنایع همگن نیرو محرکه و قطعه سازان خودروی استان تهران از رضایت فعالان بخش خصوصی زنجیره خودروسازی با واردات خودرو به كشور خبر داد. امیر حسین جلالی با اشاره به خبری كه با عنوان «۱۰ درصد قطعات خودرو در ایران چینی است» در ایسنا منتشر شده بود، اظهار کرد: عموم فعالان بخش خصوصی زنجیره خودروسازی، موافق واردات خودرو بوده و شرایط برابر در همه زمینه ها از جمله محیط كسب و كار بین فعالان داخلی و رقیب خارجی را از مسئولان كشور درخواست دارند. وی هم‌چنین افزود: دكتر وحیدی عضو هیأت ریسه فراكسیون راهبردی مجلس و نماینده

حمایت درمانی از بازنشتگان بالای ۶۵ سال تامين اجتماعی خراسان شمالی

حمایت درمانی از بازنشتگان بالای ۶۵ سال تامين اجتماعی خراسان شمالی

طرح حمایت مالی از بازنشتگان بالای ۶۵ سال تامين اجتماعی استان خراسان شمالی اجرائی شد. مدیر درمان تامين اجتماعی خراسان شمالی با بیان این خبر، تكريم بازنشتگان كه سالیانی از عمر گرانبهای خود را وقف خدمت به جامعه کرده اند را واجب و از توصیه های بزرگان دین و نظام مقدس جمهوری اسلامی دانست و اظهار کرد: ما نیز ضمن قدردانی و تكريم این عزیزان، سعی بر آن داریم تا از تجربیات ارزنده آنان بهره كافی را ببریم.

دكتر سعید صدرمئنش اظهار کرد: هدف اصلی ما در این مدیریت، ارتقای شاخص های كمی و کیفی درمانی در سطح استان است و در این راه از هیچ كوششی دریغ نخواهیم كرد.

وی ادامه داد: در جلسه ای كه با حضور ریاست دانشگاه علوم پزشکی، مدیر كل تامين اجتماعی، رؤسای كانون های بازنشتگی، تشكیل‌های كارگری و كارفرمایی و خانه كارگر برگزار شد این طرح وارد مرحله اجرا شد.

دكتر صدرمئنش با قدردانی دانشگاه علوم پزشکی استان در اجرای این طرح ملی، بیان كرد: در راستای ارائه خدمات بهینه و مطلوب به جامعه بازنشتگان تامين اجتماعی استان، تفاهم نامه فی مابین سازمان تامين اجتماعی و وزارت بهداشت با موضوع حمایت مالی از بازنشتگان بالای ۶۵ سال در مراكز درمانی دانشگاهی از اول خرداد اجرائی شد.

وی افزود: با اجرای این طرح، بازنشتگان بالای ۶۵ سال تامين اجتماعی خراسان شمالی كه برای بستری به مراكز درمانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی مراجعه می‌كنند، از پرداخت هرگونه فرانشیز معاف شده و مدیریت درمان استان هزینه های آنان را پرداخت می‌كند.

مدیر درمان تامين اجتماعی خراسان شمالی گفت: بر اساس این تفاهم نامه، در شهر هایی كه سازمان تامين اجتماعی فاقد مراكز ملکی درمانی است، بیمه شدگان، بازنشتگان و مستعمری بگيران این سازمان می‌توانند با مراجعه به مراكز درمانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی از خدمات بستری رایگان بهره مند شوند و این مدیریت تمامی هزینه ها را پرداخت خواهد كرد.

افزایش قیمت مرغ، لازمه تولید این محصول در دوره های بعدی

رئیس اتحادیه قصابان و مرغ فروشان خراسان شمالی گفت: برای اینکه تولید مرغ در دوره بعد جوجه ریزی ادامه یابد باید قیمت این محصول افزایش یابد.

قاسم زاده اظهار کرد: اگر قیمت مرغ همچنان همانند امروز و چند روز گذشته باشد، با قیمت نهاده های دامی كه قرار است تولیدكنندگان به صورت آزاد خریداری كنند تولید آن برای دوره های بعدی برای تولید كننده صرفه اقتصادی نخواهد داشت.

وی افزود: طی روز گذشته قیمت هر كيلوگرم مرغ گرم ۴۰ هزار و ۷۰۰ تومان و پرپرو ۴۵ هزار تومان بود این در حالی است كه قیمت تنظیم بازار اعلام شده ۵۹ هزار و ۸۰۰ تومان است.

قاسم زاده ادامه داد: در این دور از جوجه ریزی كه مرغدارها در حال توزیع مرغ گرم به بازار هستند، از نهاده های دامی پراهنه دار استفاده شده به همین دلیل مرغدار متضرر نخواهد شد اما برای دوره بعدی كه باید نهاده ها به صورت آزاد تامين شود قیمت های كنونی برای مرغدار صرفه اقتصادی ندارد.

وی به میزان توزیع مرغ نیز اشاره كرد و گفت: طی روز گذشته ۳۳ تن مرغ گرم در بازار توزیع شده و این در حالی است كه میزان نیاز روزانه استان ۴۰ تن است.

این مسئول بیان كرد: از آنجاییكه قبل از شروع طرح تنظیم بازار بسیاری از افراد اقدام به خرید مرغ زیادی كردند سبب شده تا طی دو هفته میزان خرید مرغ و توزیع آن در استان کاهش یابد

حمایت کمیته امداد خراسان شمالی از ۲۹ بیمار ام اس

مدیر كل كمیته امداد خراسان شمالی گفت: كمیته امداد خراسان شمالی از ۲۹ بیمار ام اس تحت پوشش این نهاد حمایت کرده است. مجید الهی راد، با اشاره به حمایت های ویژه این نهاد از بیماران نیازمند استان اظهار کرد: اکنون ۱۰۶ بیمار خاص، ۱۸۰۰ بیمار صعب العلاج و بیش از ۳۰۰ بیمار زمین گیر تحت حمایت این نهاد قرار دارند كه از تمامی خدمات بیمه‌ای و درمانی این نهاد بهره مند هستند.

به گزارش ایسنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی كمیته امداد، الهی راد افزود: سال گذشته بیش از ۳ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان برای این بیماران از محل منابع داخلی كمیته امداد و دولتی هزینه شده است.

وی با بیان اینکه از مجموع بیماران خاص، ۲۹ نفر بیماران ام اس هستند، افزود: ماهانه ۲۰۰ هزار تومان به عنوان كمك هزینه نگهداری به خانواده دارای بیماران زمین گیر واریز می‌شود. الهی راد با تأکید بر ارتقای كمی و کیفی شاخص‌های بهداشتی و پیشگیرانه برای مددجویان اظهار کرد: این نهاد سالانه با اولویت مناطق محروم، خدماتی از قبیل غربالگری انواع بیماری‌های غیر واگیر، برگزاری كلاس‌های آموزش بهداشتی و سلامت، تحویل سبد اقلام، كمك هزینه پزشکی در قالب خدمات چشم پزشکی و دندان پزشکی به مددجویان ارائه می‌دهد.

خبر مهم رییس کل بانک مرکزی درباره پول جدید ایران

خط قرمز به شمار می‌رود و گفت: یکی دیگر از سیاست‌ها اصلاح ساختار حکمرانی بانک مرکزی و اصلاح ساختار بانک‌ها و بانک مرکزی به شمار می‌رود.

کشف برداشت بانک‌ها از بانک مرکزی به کمتر از نصف کاهش یافت

رییس کل بانک مرکزی با برشمردن پایه‌های اصلی اصلاح نظام بانکی، گفت: استقراض دولت از بانک مرکزی خط قرمزی که رعایت شده و همچنان در دستور کار است.

وی افزود: اضافه برداشت بانک‌ها از بانک مرکزی، خرداد ۱۴۰۱ نسبت به مدت مشابه سال قبل به کمتر از نصف کاهش یافت.

وی با بیان اینکه باره بانک‌های دولتی مطالبات قابل توجهی از دولت دارند، گفت: دیروز در جلسه هیات دولت مصوب شد که تا آخر اسامیل بدهی دولت به بانک‌ها و بانک مرکزی از روش‌های غیر از چاپ پول پرداخت شود.

صالح آبادی گفت: امکان انتشار گواهی سپرده بانکی و سایر اسناد بانکی توسط بانک‌ها به جای اضافه برداشت بانک‌ها از منابع بانک مرکزی در دستور کار قرار گرفته است.

طرح جدید بانک مرکزی برای مقابله با حساب‌های اجاره‌ای

غساری، معاون اداره مبارزه با پولشویی بانک مرکزی گفت: در طرح جدید بانک مرکزی برای مقابله با حساب‌های اجاره‌ای، سقف تراکنش سالانه برای اشخاص بازنشسته، مستمری بگیران و اشخاص بیکار و غیر فعالان مالیاتی (اشخاص حقوقی غیر فعال) به ترتیب ۲ میلیارد، یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان تعریف شده است.

وی عنوان کرد: ما در این مقررات در رابطه با این اشخاص یک سطح فعالیت مورد انتظار را تعریف کردیم؛ به این صورت که انتظار می‌رود هر کدام از این اشخاص با توجه به شرایطشان، هر کدام در یک آستانه‌ای گردش مالی داشته باشند.



منتشر شد و در حال حاضر این رقم به ۷۵ هزار میلیارد تومان رسیده است، یعنی ۲۰ هزار میلیارد تومان اوراق دولتی عرضه و فروخته شده است.

رییس کل بانک مرکزی همچنین یکی از سیاست‌های کنترل تورم را کاهش استقراض دولت از بانک مرکزی دانست که به عنوان یک

در سایر بانک‌ها مسدود شود که این مسأله کام مهمی در اجرای قانون چک به شمار می‌رود.

صالح آبادی اظهار داشت: یکی دیگر از سیاست‌های بانک مرکزی استفاده از اوراق بانک مرکزی است، سال گذشته ۹۵ هزار میلیارد تومان حجم اوراق بانک مرکزی شامل اوراق بدهی و اسناد خزانه

رییس کل بانک مرکزی با اعلام اینکه رمز ریال شهریورماه سال جاری متولد خواهد شد، گفت: برای کنترل تورم به راه حل‌های خوبی نیز رسیده ایم.

وی محورهای اصلاح نظام بانکی و سیاست‌های پولی را نام برد و گفت: اصلاح رابطه دولت با بانک مرکزی و نظام بانکی یکی از محورهای لازم برای نظام بانکی است که تکالیف بودجه‌ای یکی از موضوعات مهم در این زمینه است.

صالح آبادی تصریح کرد: به زودی اوراق ارزی به زودی منتشر می‌کنیم که هم به این وسیله ارز را از بازار جمع‌آوری کنیم و هم سود و بازپرداخت آن به شکل ارزی خواهد بود.

وی همچنین گفت: با توجه به اینکه اسامیل ارز مورد نیاز کالاهای اساسی از طریق سامانه نیما تامین می‌شود، بنابراین مصرف ارز برای کالاهای اساسی کاهش پیدا کرده و هم اکنون میزان عرضه ارز در سامانه نیما بیش از تقاضای آن شده است.

به گفته صالح آبادی سال گذشته ۵۷ میلیارد دلار در سامانه نیما ارائه شد که شامل ارز کالاهای اساسی هم بود و اسامیل در دو ماه اول سال ۷۵ میلیارد دلار ارز در سامانه نیما ارائه شده است، در حالی که سال قبل در این مدت ۴۵ میلیارد دلار ارائه شده بود و بنابراین از رشد ۶۷ درصدی برخوردار شده است.

رییس کل بانک مرکزی همچنین گفت: در راستای سیاست اصلاح رابطه بین دولت و بانک مرکزی قرار شده است تنخواهی که دولت از خزانه دریافت می‌کند در آخرین مرحله باشد و به جای آن دولت از مانده حساب‌های خود در خزانه استفاده کند، به گونه‌ای که در دو ماه اول اسامیل دولت هنوز از تنخواه بانک مرکزی در خزانه استفاده نکرده است.

وی به بحث اجرای قانون جدید چک اشاره کرد و گفت: از روز شنبه این هفته قرار شد کسری مبالغ چک از سایر حساب‌های فرد

یادداشت

صنعت خودروسازی ایران بر ریل اقتصاد حیثیتی، مافیائی یا دو دوتا چهارتا؟

غلامرضا مصدق

اخیراً در ادامه اعتراض مستمر مسئولان راهور کشور، سردار حسینی، جانشین فرماندهی راهور، در سخنانی با اشاره به حجم تلفات مادی و انسانی خودروهای بی کیفیت ساخت داخل، مدعی شدند، اگر صنعت خودروسازی را تعطیل و به همه پرسنل شغال خود در این صنعت حقوق بدهیم تا در خانه خود بمانند باز هم به نفع کشور خواهد بود. سخنان ایشان چقدر به واقعیت نزدیک است؟

صنعت خودرو سازی کشور به دو ستون اشتغالزائی و صرفه جویی ارزی بنا شده، اما واقعیات ورای این دو پایه چیست؟ انسانی

الف- اشتغالزائی:

آمارها نشان می‌دهد به ازای تولید سالانه حداکثر ۵/۱ میلیون خودرو ۱۲۰ هزار شغل مستقیم در این صنعت ایجاد شده است. صنعت خودروسازی آمریکا با اشتغال مستقیم ۳۰۰ هزار نفر سالانه ۱۲ میلیون خودرو تولید میکند. بنابراین با معیارهای جهانی بر مبنای یک تناسب ساده با ۱۲۰ هزار نفر باید سالانه ۲/۷ میلیون خودرو تولید شود، این یعنی بهره وری نیروی انسانی ما در این بخش ۱۷ برابر از استاندارد جهانی کمتر است.

ب- صرفه جویی ارزی:

تلفات جاده ای ناشی از سه عامل، خطای انسانی، جاده نامناسب و ایمن نبودن خودروها است. با وجود خودروهای ایمن منطقات تلفات ناشی از دو عامل دیگر می‌بایست کاهش زیادی داشته باشد.

آمار تلفات جاده ای سالانه ما بطور متوسط ۳۰ هزار کشته و بیش از ۳۰۰ هزار مجروح و معلول است. اگر به تسامح سهم ایمن نبودن خودروها را ۵۰٪ کل تلفات در نظر بگیریم، سهم خودروها ۱۰ هزار کشته و ۱۵۰ هزار معلول و مجروح است (در سالهای اخیر وضعیت جاده ها و سختگیری پلیس برای کاهش تخلفات بهبود زیادی پیدا کرده)، اگر هزینه مادی و اجتماعی هر کشته را حداقل ۵ میلیارد و هر معلول و مجروح را ۱۵۰ میلیون تومان حساب کنیم، جمعاً سالانه بیش از ۷۲۵،۰۰۰ هزار میلیارد تومان خسارت وارد میشود.

مصرف روزانه بنزین کشور ۱۰۰ میلیون لیتر است، اگر فقط ۲۰٪ این مقدار ناشی از کیفیت پایین خودروهای تولید داخل باشد، روزانه بیش از ۳۰ میلیون لیتر هر دقت سوخت است. می‌توان در یک بازه زمانی ۵ ساله با جایگزینی خودروهای با مصرف استاندارد به جای خودروهای با مصرف بالا، با فرض قیمت جهانی هر لیتر بنزین یک دلار حداقل روزانه ۲۰ میلیون دلار و سالانه ۱۹۷ هزار میلیارد تومان صرفه جویی کرد.

مجموع خسارات مستقیم مادی و اجتماعی تلفات تصادفات و صرفه جویی ناشی از سوخت کمتر با نرخ دلار ۲۷ هزار تومن فعلی ۱۰ سالانه میلیارد است.

خودروهای ایرانی اگر چه عنوان پرطمطراق تولید داخلی را یکد میکشند، اما به شدت مستقیم و غیر مستقیم ازبهر هستند. بر مبنای اطلاعاتی که به تواتر توسط مدیران این صنعت داده شده، ازبهری مستقیم هر خودروی ایرانی بطور متوسط ۳۰٪ قیمت تمام شده آن است، از آنجا که خودرو سازان، فولاد، تایر، شیشه، کابل، مواد پلیمری... مصرفی در ساخت خودرو را خود تولید نمیکنند، باید ازبهری غیر مستقیم این مواد را هم به ازبهری مستقیم اضافه کرد. چنانچه ازبهری غیر مستقیم مواد مذکور به تسامح ۱۰٪ قیمت تمام شده خودرو حساب کنیم، حداقل ازبهری خودروهای تولید داخل ۴۰٪ قیمت تمام شده خواهد بود. با احتساب قیمت جهانی ۱۲ هزار دلاری خودروهای خارجی در کلاس خودروهای مثل، پراید، سمند، پژو ۴۰۵ و غیره که ۹۰٪ تولید داخلی از این نوع خودروهاست، هزینه سالانه واردات ۵/۱ میلیون خودرو ۱۸ میلیارد دلار است. اگر ۴۰٪ ازبهری خودروهای داخلی را از آن کم کنیم، نیاز ارزی برای واردات ۵/۱ میلیون خودرو ۸/۱۰ میلیارد دلار خواهد بود. اگر خسارات مادی و معنوی غیر قابل محاسبه این صنعت مثل، ناراضیتهای شدید مردم، آلودگی محیط زیست، اتلاف ده‌ها میلیون ساعت وقت مردم و هزاران میلیارد تومان هزینه تمویض قطعات و تعمیرات مکرر، بیمه، هزینه‌های معنوی تلفات انسانی، فساد و زیانده بودن نجومی شرکت‌های دولتی و خصوصی خودرو ساز و غیره را محاسبه کنیم، حداقل ۱۰ برابر تفاوت ۸۰۰ میلیون دلاری تولید داخل با واردات خودرو از خارج خواهد بود.

داستان غم انگیز صنعت خودروی ما حکایت خردن توأمان چوب و پیاز برای مردم است که نه اشتغال کم هزینه ای دارد و نه کیفیت و نه قیمت و ایمنی درخوری که موجب رضایت مردم شود و نه عمق واقعی ساخت داخل که موجب وابستگی شدید ارزی نشود. تعطیلی صنعت خودروسازی داخلی البته بدترین گزینه پیش رو است، شراکت با خودروسازان بزرگ دنیا، آزاد سازی واردات، کاهش تدریجی تعرفه گمرکی و خصوصی سازی واقعی سایپا و ایران خودرو گزینه‌های بهتر و منطقی‌تری هستند که فعلاً چشم اندازی برای اتخاذ این سیاست‌ها در افق دیده نمی‌شود. قطعاً ادامه رویه فعلی بجز هدر دادن جان و مال مردم نتیجه دیگری در بر ندارد.

علی دیواندری، مدیر بانکی تبرئه شد

مدیر در کيفخواست تبرئه شد. دادگاه طی این حکم با استناد به اصل ۲۷ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و ماده ۱۴۰ قانون مجازات‌های اسلامی، اتهامات وارده به علی دیواندری مبنی بر اختلال در نظام اقتصادی را وارد ندانسته و آنرا رد کرده است.

در حکم صادره از سوی دادگاه مذکور، بیان شده که با هدایت یک ابر بدهکار بانکی و همدستش که داماد یکی از وزرای دولت سابق است، فساد حادث شده است. منظور از کيفخواست تبرئه شدن، صدور حکم برائت علی دیواندری است. دیواندری در جریان دادگاه مدعی شد که او با هدایت یک ابر بدهکار بانکی و همدستش که داماد یکی از وزرای دولت سابق است، فساد حادث شده است. منظور از کيفخواست تبرئه شدن، صدور حکم برائت علی دیواندری است.

مدیر در کيفخواست تبرئه شد. دادگاه طی این حکم با استناد به اصل ۲۷ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و ماده ۱۴۰ قانون مجازات‌های اسلامی، اتهامات وارده به علی دیواندری مبنی بر اختلال در نظام اقتصادی را وارد ندانسته و آنرا رد کرده است.

در حکم صادره از سوی دادگاه مذکور، بیان شده که با هدایت یک ابر بدهکار بانکی و همدستش که داماد یکی از وزرای دولت سابق است، فساد حادث شده است. منظور از کيفخواست تبرئه شدن، صدور حکم برائت علی دیواندری است.

از عادات ضروری روزانه برای سلامتی غافل نشوید



که بدن به آن روزانه نیاز دارد تا سالم بماند و بهترین احساس را داشته باشد. سعی کنید یک میوه یا سبزی را به هر وعده غذایی یا میان وعده اضافه کنید تا کل مصرف روزانه خود را افزایش دهید. اگر از خوردن تخم مرغ برای صبحانه لذت می‌برید کمی اسفناج یا برش‌های گوجه فرنگی را تفت دهید. اگر ترجیح می‌دهید ساندویچ بخورید حتما مقداری سبزی، برش‌های خیار و یا جوانه به تکه‌های نان خود اضافه کنید.

میان وعده

میان وعده‌های غذایی می‌تواند راهی آسان برای دریافت کالری اضافی به نظر برسند، اما در واقعیت، این یک راه عالی برای کاهش پرخوری در هنگام غذا است. البته انتخاب میان وعده ضروری است. از میان وعده‌های شور و چرب خودداری کنید. در میان وعده‌ها به غذاهای کم کربوهیدرات مانند سبزیجات و هموس یا انگور تکیه کنید. مطمئن شوید که پیش از شام گرسنه نمی‌شوید و پیش از خواب یک وعده غذایی بزرگ نمی‌خورید.

تحرك بيش تر

احساساتی می‌گوید: «بیش‌تر ما در طول روز کاملاً بی‌تحرك هستیم، زیرا بیش‌تر روز را جلوسای راهانه کار می‌کنیم یا پشت میز می‌نشینیم. سپس وقتی روز کاری ما تمام شد

احتمالاً در خودروی خود نشسته و سپس بقیه شب را روی کاناپه می‌نشینیم. بنابراین، در نهایت عمدتاً بی‌تحرك می‌مانیم و به اندازه کافی در طول روز حرکت نمی‌کنیم.»

بسیاری از ساعت‌های هوشمند این قابلیت را دارند که هر ساعت به شما یادآوری کنند که بیدار شوید یا هشدار برای حرکت بیش‌تر تنظیم کنید.

فعالیت‌هایی را پیدا کنید که از انجام آن لذت می‌برید این واقعا مهم است. برخی از افراد فکر می‌کنند که برای فعال ماندن و تمرینات ورزشی باید هر روز ۳۰ دقیقه روی تردمیل باشند، اما یافتن فعالیت یا تمرینی که واقعا از انجام آن لذت می‌برید به شما کمک می‌کند به این پاینده باشید و آن را بیش‌تر و طولانی‌تر انجام دهید.

به فعالیت‌هایی که در کودکی از انجام آن لذت می‌بردید مانند دوچرخه سواری یا ورزش بتوانید این فعالیت‌ها را انجام دهید. احساس می‌کند وقت کافی ندارد؟ ورزش خود را در طول روز بچسب کنید. ۱۵ دقیقه پیاده روی سریع پیش از کار سپس ۱۵ دقیقه دیگر در زمان استراحت ناهار و سپس ۱۵ دقیقه دیگر بعد از کار را در نظر بگیرید

بار در هفته می‌تواند خطر ایجاد خطوط ریز و پوست را کاهش دهد.

پوست بزرگ‌ترین عضو بدن شماست. به همین دلیل است که نیاز به مراقبت روزانه دارد. درست مانند تمرین عضلات، ما نیز باید سلول‌های پوست خود را تمرین دهیم. ملزومات یک رژیم اولیه مراقبت از پوست عبارتند از: کرم ضد آفتاب، پاک کننده ملایم، مرطوب کننده و یک رتینوئید موضعی است. کرم ضد آفتاب برای پیشگیری و کاهش سرطان پوست شناخته شده و به عنوان یک عارضه جانبی، خطر آسیب ناشی از نور خورشید را که به پیری نور کمک می‌کند نیز کاهش می‌دهد. استفاده روزانه از کرم SPF ۳۰+ برای صورت و گردن ضروری است.

همه افراد نیاز به لایسه بیهوشی شده را افزایش می‌دهد. این صبح است که شما را برای مقابله با روز آماده‌تر می‌کند.

مصرف روزانه بیش از ۱۰۰۰ میلی گرم سدیم بیش‌تر از نیاز بدن ما است. یکی از بزرگ‌ترین مقصران سدیم اضافی، غذاهای فرآوری شده است. محتوای بالای سدیم می‌تواند طعم بهتری به مواد غذایی داده و ماندگاری بسترهای بسته‌بندی شده را افزایش دهد. رستوران‌ها نیز در افزودن سدیم مقصر هستند. با این وجود، پخت و پز در خانه و تکیه بر گیاهان و ادویه‌جات تازه راهی عالی برای کاهش نمک و کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری قلبی هستند.

روال منظم برای مراقبت از پوست داشته باشید

پوست بزرگ‌ترین عضو بدن شماست. به همین دلیل است که نیاز به مراقبت روزانه دارد. درست مانند تمرین عضلات، ما نیز باید سلول‌های پوست خود را تمرین دهیم. ملزومات یک رژیم اولیه مراقبت از پوست عبارتند از: کرم ضد آفتاب، پاک کننده ملایم، مرطوب کننده و یک رتینوئید موضعی است. کرم ضد آفتاب برای پیشگیری و کاهش سرطان پوست شناخته شده و به عنوان یک عارضه جانبی، خطر آسیب ناشی از نور خورشید را که به پیری نور کمک می‌کند نیز کاهش می‌دهد. استفاده روزانه از کرم SPF ۳۰+ برای صورت و گردن ضروری است.

همه افراد نیاز به لایسه بیهوشی شده را افزایش می‌دهد. این صبح است که شما را برای مقابله با روز آماده‌تر می‌کند.

مصرف روزانه بیش از ۱۰۰۰ میلی گرم سدیم بیش‌تر از نیاز بدن ما است. یکی از بزرگ‌ترین مقصران سدیم اضافی، غذاهای فرآوری شده است. محتوای بالای سدیم می‌تواند طعم بهتری به مواد غذایی داده و ماندگاری بسترهای بسته‌بندی شده را افزایش دهد. رستوران‌ها نیز در افزودن سدیم مقصر هستند. با این وجود، پخت و پز در خانه و تکیه بر گیاهان و ادویه‌جات تازه راهی عالی برای کاهش نمک و کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری قلبی هستند.

دور انداختن نامه‌های قدیمی

دور انداختن نامه‌های قدیمی فواید زیادی برای سلامت روان دارد. نامرتب بودن باعث بدخلقی می‌شود و دور انداختن نامه‌های قدیمی میزان فضای فیزیکی را که نامه شما اشغال می‌کند کاهش می‌دهد. توصیه می‌کنم حداقل هر ماه (یا هر یک هفته در میان اگر نامه‌های زیادی دریافت می‌کنید) این کار را انجام دهید. هرچه منسجم‌تر باشید کم‌تر مجبور خواهید بود بی‌نظم باشید!

مرتب کردن تختخواب‌تان

یکی از نادیده گرفته‌ترین روال‌های تمیز کردن، مرتب کردن تخت است. نه تنها مرتب کردن تخت شما باعث می‌شود که از نظر زیبایی ظاهری تمیزتر به نظر برسند و بوی تازه‌تری داشته باشید، بلکه این کار می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی منجر شود.

خوردن غذاهای با سدیم پایین

مصرف روزانه بیش از ۱۰۰۰ میلی گرم سدیم بیش‌تر از نیاز بدن ما است. یکی از بزرگ‌ترین مقصران سدیم اضافی، غذاهای فرآوری شده است. محتوای بالای سدیم می‌تواند طعم بهتری به مواد غذایی داده و ماندگاری بسترهای بسته‌بندی شده را افزایش دهد. رستوران‌ها نیز در افزودن سدیم مقصر هستند. با این وجود، پخت و پز در خانه و تکیه بر گیاهان و ادویه‌جات تازه راهی عالی برای کاهش نمک و کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری قلبی هستند.

منزل مانند نشستن کنار ساحل و تماشای امواج، مدیتیشن در پارک، یا حمام کردن در جنگل نیز ممکن است مزایای داشته باشند.»

«کسانا احسانی» متخصص تغذیه می‌گوید: «بدن ما از ۶۰ درصد آب تشکیل شده بنابراین نوشیدن آب فراوان در هر روز مهم است. با این وجود، بسیاری از مردم برای نوشیدن مقدار توصیه شده آب روزانه تلاش می‌کنند. هیدرات ماندن به خوبی می‌تواند به مرکز شما کمک کند، عملکرد ذهنی و روغن نارگیل). از سوی دیگر، شما می‌خواهید غذاهای تان سرشار از فیبر، امگا ۳، پروتئین و هم چنین ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند پتاسیم باشند.

در طبیعت وقت گذرانی کنید

دکتر هارکین می‌گوید: «بسیاری از ما می‌دانیم که گذراندن وقت در طبیعت باعث بهبود خلق و خو، تسکین استرس و اضطراب و کاهش خستگی می‌شود. با این وجود، در چندین پژوهش ارتباط مثبتی بین زمان صرف شده در طبیعت و بهبود سلامت قلب و عروق مشاهده شده است. افرادی که به فضای سبز دسترسی دارند سطوح پایین‌تری از کورتیزول (هورمون استرس)، فشار خون و ضربان قلب دارند را که همگی عواملی هستند که منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی می‌شود. پیاده روی یا آهسته دویدن، سایر فعالیت‌های خارج از

اقتصاد

روزنامه صبح استان خراسان شمالی

ETEFAGHYEH DAILY NEWSPAPER
ECONOMIC, POLITICAL NEWSPAPER

اسراری در مورد چربی و اضافه وزن

یادداشت _ الهام نور محمد زاده

رئیس کمیته فریزی هیئت ورزش های همگانی خراسان شمالی
دانشه مدرک مربیگری آمادگی جسمانی،ایروبیک،ورزش های روزانه و تندرستی



چربی کلمه ای است که اکثر ما نمی خواهیم حتی اسمش را بشنویم، به خصوص وقتی صحبت از بدن خودمان به میان میآید. چربی ما را یسادهیکی چاق، لباس های تنگ و زندگی نا متوازن می اندازد. با وجود اینکه چربی نقش بسیار مهمی در بعضی از عملیات

روزانه بدن دارد و هم جنبه های مثبت و هم منفی دارد. این کلمه ی چهار حرفی رازهایی در خود پنهان دارد که شما نمیدانید.

۱- سلول های چربی می توانند شش برابر خود بزرگ شوند وقتی بیش از مقداری که می سوزانید کالری مصرف می کنید، سلول های چربی شش برابر اندازه ی خود بزرگ می شوند و شروع به زیاد شدن می کنند-از ۴۰ بیلیون گرفته و در بزرگسالان به ۱۰۰ بیلیون نیز می رسد. همه سلول های چربی را در خود دارند. این سلول ها قبل از تولد شروع به شکل گیری می کنند. تقریباً در ۱۶ سالگی، سلول های چربی بدن بالغ می شوند و بعد از این زمان شیوه ی زندگی و ژن ها در کاهش یا افزایش وزن تاثیر می گذارند. سلول های چربی برای زنده ماندن ضروری هستند و به سیستم انرژی ذخیره ی بدن کمک می کنند. چربی که فوراً به منظور سوخت استفاده نشود، برای استفاده های آتی ذخیره می شود. به همین دلیل، وقتی هسر روز غذاهای پر کالری می خورید، سلولهای چربی تان بزرگتر و بیشتر می شوند و باعث افزایش وزن تان می شود.

۲- سلول های چربی استروژن اضافی در خود پنهان می کنند حتی مقدار کمی اضافه وزن روی تعادل هورمون های تان تاثیر میگذارد و به بیماری های مختلفی منجر می شود. استروژن که هورمونی مخصوص

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

تصویر: دکتر سحر کرمی، متخصص تغذیه و ورزش، در حال توضیح اهمیت چربی در رژیم غذایی

خانم هاست در خود چربی ذخیره می کند و به میزان بسیار کم این

هورمون در آقایان هم دیده شده است. اما زمانی که وزن اضافه می کنید، میزان استروژن در بدن بالا رفته و منجر به سایر بیماری ها می شود. اگر چه وجود هورمون استروژن در مردها نیز ضروری است چون تمایلات جنسی را کنترل کرده، عملکرد مغز را بسالا میبرد و از قلب محافظت می کند. زمانی که میزان این هورمون در بدن بالا می رود، میزان تستوسترون کاهش می یابد و بسیاری از مردها در این شرایط احساس خستگی کرده، عملکرد جنسی شان پایین میآید. به عبارت دیگر باید بگویم که افزایش میزان استروژن در مردها هیچ عوارض جانبی خوبی ندارد.

۳- اگر وزن زیادی کم کنید، سلول های چربی در بدنتان کوچک و جمع می شوند، اما از بین نمی روند داشتن ۱۰۰ بیلیون سلول چربی به این وزن زیاد ترسناک به نظر می رسد. خبر خوبی که می توانم بدهم این است که شما حتی بعد از اینکه سلول های چربی در بدنتان بزرگتر و بیشتر شده اند هنوز می توانید وزن کم کنید. در واقع، وقتی وزن کم می کنید، سلول های چربی تان متقبض و کوچک می شوند. اگرچه تعداد کل شان کم می کاهش می یابد، این سلول ها از نظر متابولیسمی فعالیت کمتری پیدا می کنند و در بدن باقی می مانند و منتظر می مانند تا شما دوباره به سمت غذاهای پر کالری بروید تا دوباره متورم شسوند.به این معنی است که بهتر است همیشه در وزنی نرمال باقی بمانید تا مداوماً کاهش یا افزایش وزن داشته باشید. کسی که همیشه وزن نرمال خود را حفظ کرده است خیلی راحت تر می تواند برای همیشه در آن وزن باقی بماند نسبت به کسی که سلول های چربییش بزرگتر و بیشتر شده است.

۴- بافت های عصبی سلول هایی را جذب می کنند که قابلیت تورم داشته باشند به غیر از احساس بدی که خودتان وقتی اضافه وزن دارید حس می کنید، از نظر درونی نیز دچار مشکلات زیادی خواهید شد. بافتهای چربی سلول های سیستم دفاعی بدن را که قابلیت تورم دارند را جذب می کند. بنابراین اگر اضافه وزن دارید، بدنتان شروع به واکنش دفاعی می کند همان طور که در هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا بیماری های دیگر این کار را می کند. دلیل تورم این سلول ها مقابله با بیماری

بهرتری دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

هامان: تیاگو بیش از حد قدر دیده است

هامان در یادداشتی برای اسکای تنها به انتقاد از عملکرد تیاگو در بازی فینال بسنده نکرد بلکه کل ارزش او به عنوان فوتبالیست را

بهدی بلکه در انتخاب مربی دروازه‌بان‌های تیم نیز حق اظهار نظر نخواهد داشت. همچنین پیام نیازمند که گفته می‌شد یکی از گزینه های پرسپولیس برای دروازه این تیم است، جایی در لیست خرید یحیی گل محمدی ندارد.

بیرانوند که امیدوار است در سال جام جهانی جای خود را در تیم ملی ایران محکم کند، عکس یادگاری اش را نیز با مدیران باشگاه پرسپولیس گرفته است اما برای انتشار این عکسها از سوی باشگاه پرسپولیس به دلیل بسته بودن پنجره نقل و انتقالی هجمنان احتیاطا به خرج داده می‌شود.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

هامان: تیاگو بیش از حد قدر دیده است

هامان در یادداشتی برای اسکای تنها به انتقاد از عملکرد تیاگو در بازی فینال بسنده نکرد بلکه کل ارزش او به عنوان فوتبالیست را

بهدی بلکه در انتخاب مربی دروازه‌بان‌های تیم نیز حق اظهار نظر نخواهد داشت.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

هامان: تیاگو بیش از حد قدر دیده است

هامان در یادداشتی برای اسکای تنها به انتقاد از عملکرد تیاگو در بازی فینال بسنده نکرد بلکه کل ارزش او به عنوان فوتبالیست را

بهدی بلکه در انتخاب مربی دروازه‌بان‌های تیم نیز حق اظهار نظر نخواهد داشت.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

بهرتی دارد و حتی شروع به تمرین و گرم کردن با دیگر بازیکنان تیم کرد. درحالیکه هواداران لیورپول از رسیدن تیاگو به بازی خوشحال بودند او در جریان مسابقه در پاریس نمایش ضعیفی داشت و در دقیقه ۷۷ تعویض شد. تیاگو به دلیل عملکرد ضعیف خود با انتقادهای بسیاری مواجه شد ولی یکی از تندترین انتقادها به او توسط دیتمار هامان اسطوره آلمانی لیورپول انجام شد.

است. به همین دلیل بدن شما به کالری های اضافه ی مصرفی تان به چشم یک تهدید و بیماری نگاه می کند. اما نگران نباشید. نیازی نیست که خوردن غذاهای مورد علاقه تان را به کل کنار بگذارید. تحقیقات نشان می دهد که کم کردن اضافه وزن حتی ۱۰درصد هم می تواند به بهبود سلامتی تان و محدود کردن واکنش های سیستم دفاعی بدنتان کمک کند.

۵- سلول های چربی در قسمت های مختلف بدن، متفاوت عمل می کنند برخلاف معمولاً در قسمتهای میانی بدن وزن اضافه می کنند. به همین دلیل اگر وزن اضافه کنید، بیشتر آن به سمت شکم تان خواهد رفت. چاقی شکم توازن کلسترول را بر هم خواهد زد، چربی خون، قند خون و فشار خون را نیز بالا خواهد برد. چربی های موجود در قسمت شکم معمولاً فعالیت بیشتری نسبت به چربی های سایر نقاط بدن دارند.

اسید چربی بیشتری تولید می کنند که به دیابت، بیماری های قلبی و سرطان های بخصوص منجر می شود. چربی های شکمی همچنین عملکرد کبد را نیز به خطر می اندازند. متأسفانه، هیچ راه طبیعی برای کاهش وزن موضعی نیست، بنابراین برای این منظور باید کل بدن را ورزش دهید. معمولاً وزن اضافی در قسمت های میانی بدن بسیار سریعتر کاهش می یابد.

۶- اگر اصلاً چربی مصرف نکنید، عملکرد بدنتان را مختل خواهید کرد اگر از مصرف چربی به طور کلی بپرهیز کنید، عملکرد طبیعی بدنتان را برای انتقال ویتامین ها و تنظیم میزان کلسترول بدن مختل خواهید کرد. همان طور که قبلا ذکر شد، وجود چربی ها برای حفظ عملکرد بدن(A, D, E و K) طبیعی بدن مثل جذب ویتامین ها و تولید انرژی مورد نیاز و ضروری است. بدون ویتامین های محلول در چربی نمی

تواند به راحتی کلسیم جذب کند، تولید هورمون ها مختل می شود و مشکلات خونی نیز ایجاد می شود. کمبود ویتامین های محلول در چربی سلامتی بدن را دچار مشکلات جدی مثل شب کوری، نرمی استخوان، کم خونی و خونریزی داخلی خواهد کرد. و زمانی که بدن نتواند به خوبی کلسیم جذب کند، استخوان ها نیز ضعیف و شکننده خواهند شد.

۷- کالری های چربی باید ۳۰ درصد کل کالری های مصرفی روزانه باشند برخلاف معمولاً ی مشکلاتی که گفته شد، چربی دشمن سلامتی شما نیست. مقدار معینی از چربی برای حفظ عملکرد طبیعی بدن مورد نیاز است. چربی به جذب ویتامین هایسی بخصوص کمک می کند و بالاتر از همه انرژی مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند. در هر برنامه ی غذایی خوب باید حداکتر ۳۰ درصد نیز چربی وجود داشته باشد. اما به یاد داشته باشید که چربی دو برابر کربوهیدرات ها و پروتئین ها در خود کالری دارد. و چربی ها انواع مختلفی دارند که بعضی از آنها سالمتر هستند. چربی اشباع شده که از گوشت قرمز و محصولات لبنی به دست میآید، کلسترول را بالا می برد و نسبت به چربی های اشباع نشده که از خشکبار، روغن زیتون و ماهی به دست میآید برخطر تر است. با چربی ها کنار بیایید با وجود شهرت بدی که دارد، شما باز می توانید با چربی ها رابطه ی سالمی برقرار کرده و همیشه در وزنی مناسب بمانید. در اینجا به چند نکته اشاره می کنیم سعی کنید از چربیهای سالم(روغن زیتون، خشکبار و روغن ماهی)استفاده کنید و از استفاده ی چربی های زیان آور دوری کنید. سعی کنید از محصولات حیوانی(گوشت و لبنیات) به تعادل استفاده کنید. اگر دیدید که به خاطر زیاد پشت میز یا ماشین نشستن شکم آورده اید، به باشگاه های ورزشی بروید.

تواند در لحظات حساس خود را به بازی تحمیل کند و در طراحی بازی تیمش نقش داشته باشد. هامان در ادامه انتقادهایش می‌گوید لیورپول در ادامه می‌گوید متوجه نمی‌شود که دلیل این همه تعریف و تمجید از این فوتبالیست اسپانیایی چیست.

لیورپول طرح بازی ندارد

هامان در این باره نوشت:« وقتی اوضاع خوب است و تیم درصد مالکیت بالایی دارد تیاگو بازیکن خوبی است. ولی وقتی شرایط سخت می‌شود از او چیزی نمی‌بینید.»

هامان معتقد است ستاره اسپانیایی لیورپول بازیکنی نیست که

تواند در لحظات حساس خود را به بازی تحمیل کند و در طراحی بازی تیمش نقش داشته باشد. هامان در ادامه انتقادهایش می‌گوید لیورپول در ادامه می‌گوید متوجه نمی‌شود که دلیل این همه تعریف و تمجید از این فوتبالیست اسپانیایی چیست.

هامان در این باره نوشت:« کتا هم مایه ناامیدی است. هندرسون هم نقش یک کارگر را دارد. لیورپول به بازیکنی احتیاج دارد که بتواند در زمین عامل برتری تیم بشود و چیزی فراتر از نقشهای عادی را به عهده بگیرد.»

تواند در لحظات حساس خود را به بازی تحمیل کند و در طراحی بازی تیمش نقش داشته باشد. هامان در ادامه انتقادهایش می‌گوید لیورپول در ادامه می‌گوید متوجه نمی‌شود که دلیل این همه تعریف و تمجید از این فوتبالیست اسپانیایی چیست.