

رییس هیات تحقیق و تفحص از ستاد سوخت تشریح کرد:

تخلفات میلیاردی در ستاد سوخت

صفحه ۳



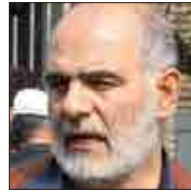
تهیه ۵۰۰۰ سی دی انتخاباتی

وزیر اطلاعات با توصیه احزاب، جناح‌ها و کاندیداهای مختلف به رعایت اخلاق ... صفحه ۳



لیست واحد، حکم مرگ و زندگی دارد

کوشکی در مورد شرایط حساس اصولگرایان گفت: هر انتخاباتی حساس است اما ... صفحه ۳



اعتدال وجود ندارد

رئیس شورای هماهنگی نیروهای حزب‌الله دلیل هجمه برخی به شورای نگهبان را کتمان ناکارآمدی عملکردشان ... صفحه ۳



به شورای نگهبان امیدواریم

حسینعلی امیری: قائم مقام وزیر کشور حضور نامزدهای انتخاباتی گروه‌ها و تشکل‌های مختلف را عامل افزایش مشارکت دانست و گفت: هنوز زمان بررسی صلاحیت‌ها تمام نشده و به شورای نگهبان امیدوارم. حسینعلی امیری افزود: شورای نگهبان تا جمعه وقت دارند و باید صبر بکنیم و ببینیم در مدت باقی مانده به کجا ختم می‌شود. وی همچنین درباره رایزنی دولت نسبت به تایید صلاحیت نامزدهای انتخاباتی، اظهار داشت: بعنوان یک دانش‌آموخته حقوق از لفظ لابی استفاده نمی‌کنم. با توجه به تأییراتی که رد و یا تایید صلاحیت‌ها بر بحث‌های اجتماعی، امنیتی و شرایط کشور می‌گذارد ما به شورای نگهبان مشورت می‌دهیم و نظر ما به شورا مشورتی و ... صفحه ۲

کلین نشیت رحمتی به ۷ رسید

مهدی رحمتی در بازی با ذوب آهن موفق شد تعداد کلین شیت‌های خود را به عدد هفت برساند. مهدی رحمتی با درخشش خیره‌کننده خود در بازی با ذوب آهن موفق شد دروازه تیمش را بسته نگه دارد و یک امتیاز ارزشمند خانگی را برای تیمش کسب کند ... صفحه ۷



سه‌شنبه ۱۳ بهمن ماه ۱۳۹۴ | ۲۲ ربیع‌الثانی ۱۴۳۷ | ۲ فوریه ۲۰۱۶ | اوقات شرعی: اذان صبح: ۵:۳۷ | اذان ظهر: ۱۲:۱۸ | غروب آفتاب: ۱۷:۳۰ | اذان مغرب: ۱۷:۵۰

تابستان

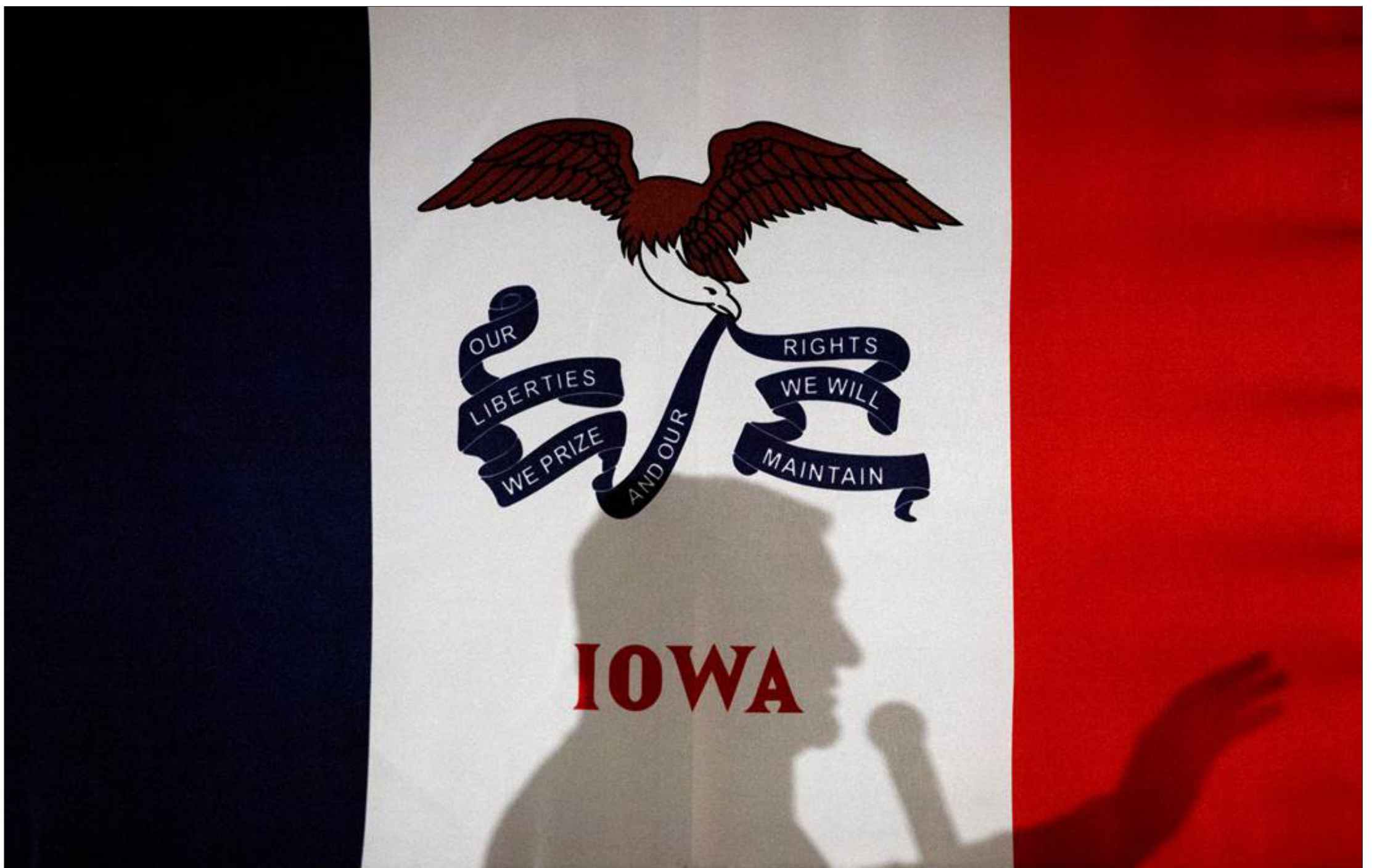
افتخاری بالاتر از قهرمانی

بیانات حضرت آیت الله خامنه‌ای در دیدار دست‌اندرکاران برگزاری کنگره شهدای ورزش کشور که در تاریخ ۲۱ دی ماه ۹۴ برگزار شده بود، امروز (سه شنبه) در همایشی که به همین منظور در سالن ۱۲ هزار نفری ورزشگاه برگزار گردید منتشر شد. مشروح بیانات در دیدار دست‌اندرکاران کنگره شهدای ورزش کشور ... صفحه ۷

نتایج نخستین انتخابات درون‌حزبی آمریکا، بر خلاف پیش‌بینی‌ها از آب درآمد

آغاز غیر منتظره

صفحه ۴



این همه مماشات با آل سعود و AFC برای چیست؟

رئیس فدراسیون فوتبال ایران در جدیدترین اظهاراتش موضعی عجیب نسبت به مناقشه ایران و عربستان اتخاذ کرده، موضعی که این پرسش را مطرح می‌کند، که این همه تعامل با شیخ سلمان بحرینی چه نفع ملی برای ایران دارد؟ علی‌کفاشیان رئیس فدراسیون فوتبال ایران در تازه‌ترین اظهاراتش در موضعی به شدت منفعلانه در رابطه با احتمال برگزاری دیدارهای تیم‌های ایرانی در کشوری ثالث ... صفحه ۷

سیب زمینی؛ آب‌پز، تنوری یا سرخ‌شده؟

اگر به یک اغذیه‌فروشی یا رستوران بروید و در منوی غذاها با انواع سیب‌زمینی سرخ‌شده و تنوری مواجه شوید، کدامیک را انتخاب می‌کنید؟ آن سیب‌زمینی ویژه‌ای را که روی خلال‌های تیل آن کالباس و قارچ برشته‌شده به همراه پنیر کشدار و مقدار زیادی سس قرمز و سفید افزوده شده برمی‌گزینید یا سیب‌زمینی‌هایی که با پوست در داخل فویل قرار گرفته و به همراه مقداری پنیر و سبزی‌های معطر تنوری شده ... صفحه ۶

عقب‌نشینی سعودی‌ها

در حالی که طی ماه‌های اخیر بهای نفت رکورد‌های پیاپی را در سقوط به ثبت رسانده است اکنون خبر از آن میرسد که عربستان سعودی بعد از مدت‌ها فشاری بر تثبیت حجم تولید نفت اوپک و برای وارد آوردن فشار اقتصادی و سیاسی به برخی کشورهای از جمله ایران، از مواضع قبلی خود به تدریج کوتاه می‌آید و خواستار همکاری اوپک در راستای اتخاذ تدابیری برای افزایش قیمت نفت شده است. با این اساس که بنا به گزارشات منتشر شده به نقل از یک منبع سعودی، ریاض ... صفحه ۵

واکنش‌های تند به اظهارات تند هاشمی

اظهارات تند دیروز هاشمی رفسنجانی، واکنش‌های تندی را در پی داشت. نه تنها اصولگرایان تندرو و رسانه‌ها و روزنامه‌هایشان امروز را به حمله به هاشمی اختصاص دادند، بلکه این بار برخی اصلاح‌طلبان نیز از او انتقاد کردند. به علاوه شایعاتی در خصوص حذف هاشمی از لیست جامعه روحانیت مبارز برای انتخابات خبرگان منتشر شد. شایعاتی که البته از سوی مسئول رسانه‌ای جامعه روحانیت مبارز تکذیب و اعلام شد که در خصوص ... صفحه ۳

عده‌ای فقط چوب‌لای چرخ امور می‌گذارند

با حصول توافق هسته‌ای و لغو تحریم‌ها، ایران پس از سال‌ها دوباره به عرصه سیاسی و اقتصادی جهان دارد باز می‌گردد و سفر اخیر رئیس‌جمهور به فرانسه و ایتالیا به دعوت مقامات آن‌ها پیش درآمد خوبی بر باز شروع حیات بین‌المللی ایران محسوب می‌شود. با این حال عده‌ای بهانه‌جویی‌های همیشگی خود را دنبال می‌کنند که برگزاری مجمع مقابل وزارت نفت در اعتراض به قراردادهای نفتی و نیز اظهارات سردار نقدی ... صفحه ۲

شیخ‌الامرا تشییع شد

مراسم تشییع پیکر امیر سرلشکر محمد سلیمی فرمانده‌پیشین ارتش جمهوری اسلامی ایران صبح امروز با حضور مسئولان لشکری و کشوری در ستادکل ارتش برگزار شد.

حجت الاسلام والمسلمین محمدی گلپایگانی رئیس دفتر رهبر انقلاب در حاشیه مراسم در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: درگذشت این امیر فداکار و باسابقه خوب برای نیروهای مسلح به ویژه ارتش یک ضایعه بزرگ است. او امیری لایق، فداکار و مومن و پایبند به ارزش‌های انقلاب بود که همواره مقام معظم رهبری را همراهی می‌کرد و با ایشان همگام بود.

وی ادامه داد: بنده مرحوم سلیمی را از زمانی که سروان بودمی شناختم که در دفتر مشاورت امام (ره) مسئولیت داشت‌و در طول این مدت همواره ثابت‌قدم بود. او در دوران دفاع مقدس خدمات ارزنده‌ای داشت و به تدریج مسئولیت‌های بالاتری گرفت. متأسفانه یک دوران طولانی بیمار بود که همین بیماری او را از پا درآورد.

سردار مسعود جزایری معاون هماهنگی و تبلیغات نیروهای مسلح از دیگر شخصیت هایی بود که در حاشیه این مراسم با خبرنگاران گفت و گو کرد. او گفت: عشق به ولایت و تبعیت از رهبری از اصلی‌ترین ویژگی‌های مرحوم سلیمی بود و در جلسه‌ای نبود که یادی از مقام معظم رهبری نکند. او الگویی برای ارتش و آینده نظام محسوب می‌شد.

علی شمخانی دبیر شورای عالی امنیت ملی نیز به خبرنگاران گفت: بنده از روزهای آغاز جنگ که مرحوم سلیمی مسئول جنگ‌های نامنظم بود در خدمت مقام معظم رهبری با ایشان آشنا شدم. او اولین ارتشی بود که از تهران به اهواز آمد. وی ادامه داد: مرحوم سلیمی انسانی کم‌گو، خوهان وحدت ارتش و سپاه و اخلاق‌مدار بود که این‌اخلاق در رفتارش نیز متجلی بود.

شمخانی همچنین یادآور شد: از همان لحظات اولی که با مرحوم سلیمی برخورد کردم می‌شد این اخلاق را در او کشف کردو در دوران زندگانی‌اش نیز هیچ‌گاه این فضایلش تغییر نکرد.

الغاملعی حداد عادل نماینده مردم تهران در مجلس در اظهاراتی گفت: از دوران ستوان‌یکی مرحوم سلیمی که ۵۲ سال از آن می‌گذرد با او آشنایی داشتم و فردی بسیار متدین، بااخلاق، متدین، فهیمده و باقنوا بود. وی همچنین خاطرنشان کرد: مرحوم سلیمی هم‌قبل از انقلاب و هم‌بعد از انقلاب خدمات شایسته‌ای به اسلام کرد و بنده جز خوبی و خدمت خاطره‌ای دیگر از ایشان ندارم.

گفتنی است در این مراسم حجت الاسلام والمسلمین محمدی گلپایگانی رئیس دفتر مقام رهبری، علی لاریجانی رئیس مجلس شورای اسلامی، سردار محمدعلی جعفری فرمانده کل سپاه پاسداران، محسن رضایی دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام، امیر سرلشکر عطاءالله صالحی فرمانده کل ارتش، علی شمخانی دبیر شورای عالی امنیت ملی، حجت الاسلام والمسلمین محمود علوی وزیر اطلاعات، محمداقرا قالیباف شهردار تهران، سردار حسن فیروزآبادی رئیس ستاد کل نیروهای مسلح، سردار محمدعلی ایزدی معاون راهبردی نیروهای مسلح، امیر پوردستان فرمانده نیروی زمینی ارتش و تعدادی از مقامات کشوری و لشکری و جمعی از مردم حضور داشتند.

سوزه روز

انسداد کامل مرزها صورت نگرفته است

سردار حسین اشتری فرمانده نیروی انتظامی جمهوری اسلامی در همایش رؤسا و معاونین پلیس مبارزه با مواد مخدر فرماندهی انتظامی استان‌ها، در جمع خبرنگاران در خصوص وضعیت انسداد مرزها گفت: برای انسداد کامل مرزها نیازمند خرید تجهیزات و امکاناتی هستیم تا مبارزه با مواد مخدر به شکل کامل صورت گیرد و پیشنهادهای لازم در خصوص خرید این تجهیزات به دولت ارائه شده است.وی تصریح کرد: امیدواریم این پیشنهادها در بودجه امسال و برنامه پنج‌ساله ششم لحاظ شود.سردار اشتری ابراز امیدواری کرد: با دستیابی به این تجهیزات روز مبارزه با مواد مخدر قوی‌تر و سریع‌تر انجام شود.وی در پاسخ به این سوال که چه مقدار از مرزها مسدود شده‌اند، گفت: بخش هایی که

اولویت داشته است مسدود شده است اما مناطقی است که مسدود نشده و باید به صورت الکترونیکی تحت نظارت قرار گیرد.فرمانده ناجا ادامه داد: امیدوارم با حمایت دولت و تلاش همکاران انسداد کامل مرزها صورت گیرد.وی در خصوص کمک‌های بین‌المللی در خصوص مبارزه با مواد مخدر گفت: کمک‌های لازم از طرف سازمان‌های بین‌المللی انجام نشده است اما ما اتکای زیادی به کمک‌های سازمان‌های بین‌المللی نداریم هر چند گزارش‌هایی از عملکرد خود را به این سازمان‌ها ارسال کردیم و بیشتر از سازمان‌ها بر این باورند که پلیس جمهوری اسلامی ایران با قاطعیت با مواد مخدر مبارزه می‌کند و سند این مطالب ارائه شده شهدای ما هستند.سردار اشتری در پاسخ به سوالی در خصوص بودجه لازم برای افزایش حقوق کارکنان ناجا گفت: در خصوص معیشت و حقوق کارکنان نیروی انتظامی پیشنهادهایی به ستاد کل و دولت ارائه داده‌ایم که امیدواریم در این خصوص گشایشی انجام شود هرچند با همکاری ستاد کل و سخت‌کوشی کارکنان ناجا اقدامات اولیه در این خصوص انجام شده است.

در آستانه انتخابات باید آرامش جامعه حفظ شود

دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام تأکید کرد که در آستانه انتخابات باید آرامش جامعه حفظ شود.محسن رضایی در حاشیه مراسم تشییع پیکر امیر سرلشکر محمد سلیمی در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: ایجاد التهاب در آستانه انتخابات زمینه به هم خوردن آرامش جامعه را فراهم می‌کند و در آستانه انتخابات آرامش جامعه باید حفظ و از هر گونه احساسات و رفتار غیرعقلانی باید جلوگیری شود.وی ادامه داد: کسی نباید حادثه تلخ فتنه ۸۸ را از یاد ببرد و در انتخابات آینده نیز همه چیز باید به شکل قانونی پیش برود و نخبگان کشور و فعالان سیاسی دست به دست هم بدهند تا آرامش جامعه حفظ شود.رضایی همچنین در باره مرحوم سلیمی یادآور شد: از ابتدای انقلاب با ایشان آشنا شدم و در روزهای اول انقلاب فداکاری زیادی از خود نشان داد. تا سه ماه قبل نیز با او ارتباط داشتم. فردی متدین و مسلمان بود و با وجود اینکه قبل از انقلاب در ارتش شاهنشاهی خدمت کرده بود، تدین خود را در یادگان‌ها نشان داده بود.وی در ادامه خاطرنشان کرد: مرحوم سلیمی یک ارتشی شجاع بود و به هماهنگی میان ارتش و سپاه اعتقاد داشت. در پشتیبانی جنگ نیز معتقد بود که باید پیروز از جنگ بیرون بیاییم. او هم نسبت به انقلاب و هم نسبت به سرزمینش غیرتمند بود.



عده‌ای فقط چوب لای چرخ امور می‌گذارند

اظهارات تندبرخی، ظلم به اقتصاد مقاومتی و رهبری است



مشخص نیست. این در حالی است که برخی از این گروه‌ها به دلیل بی‌تدبیری برخی مدیران انجام‌شده‌ها امروزی عده‌ای با عقل و منطق درصدباز کردن این گروه‌ها بلند شده‌اند.

وی با اشاره به دوران پساپیرام و شرایط این دوران، خاطرنشان کرد: امروز که وارد دوران پساتحریم شده‌ایم به اداره کشور بر مبنای اصول و عقلا‌دینت علاقه‌مند هستیم. معتقدیم که لازمه این اقدام آن است که همه متخصصان و فعالان صاحب‌نظر، نظرات خود را اعلام کنند. چرا که ما در این دوران نیازمند سیاست‌های جدی برای حرکت کشور هستیم.

شعارهای تند خود را به اقتصاد و رهبری نجسباند

جهانگیری در بخش دیگری از صحبت‌های خود با تأکید بر لزوم توجه به سیاست‌های اقتصاد مقاومتی، اظهار کرد: دولت یازدهم نسبت به اقتصاد مقاومتی بسیار جدی است و دیگران نباید با شعارهای تند سیاسی خود را به این اقتصاد و رهبری پچسباند.

وی با اشاره به انتقادات برخی در باره سفر اخیر رئیس جمهوری به کشورهای اروپایی، اظهار کرد: اینکه بگویند سفر به فرانسه و ایتالیا خنجری از پشت به اقتصاد مقاومتی بود ظلم به اقتصاد مقاومتی و رهبری است. اینکه بیاییم چنین مسائلی را مطرح کنیم در حق مدیرانی که با اتکاء به سیاست‌های اقتصاد مقاومتی خدمات بسیاری انجام داده‌اند جفا کرده‌ایم.

معاون اول رئیس جمهور با بیان اینکه باید اقتدار اقتصادی کشور را افزایش دهیم، به انتظارات مردم در دوران پساتحریم اشاء کرد و گفت: مردم انتظار دارند که در این دوران اقتدار اقتصادی کشور افزایش یابد.

جهانگیری با اشاره به عبور کشور از شوک بزرگ نفتی، اظهار کرد: آقایان یادشان است که در سال ۹۰ درآمد ارزی کشور از محل نفت و فرآورده‌های آن ۱۱۹ میلیارد دلار بود و امسال کل این میزان به ۳۰ میلیارد دلار نیز نمی‌رسد اما مشاهده می‌کنیم که بتدبیر و آماده‌سازی اقتصاد توسط افراد متخصص کشور از این شوک بزرگ عبور کرد.

جهانگیری با بیان اینکه کاهش قدرت خرید مردم نیز دیگر چالش پیش روی اقتصاد کشور است، افزود: بر اساس برنامه چشم‌انداز ۱۴۰۴ قرار بود که قدرت اقتصادی ایران در این سال تبدیل به قدرت اول در منطقه شود اما مشاهده می‌کنیم که به دلیل برخی کم‌کاری‌ها و ضعف‌هایی که در مدیریت انجام شد امروز در مقایسه با کشورهای منطقه قدرت اقتصادی‌مان کاهش یافته است. این در حالی است که امروز ایران به کشوری تبدیل شده که حرف اول را در منطقه می‌زند.

وی با تأکید بر اینکه همه دنیا می‌دانند که ایران کشوری است که باید در منطقه

به حل مسائل کمک کند، خاطرنشان کرد: در اقتدار امروز کشور، نیروهای مسلح نیز تلاش بسیاری داشته‌اند که باید از آنها تقدیر و تشکر کرد چرا که بدون تردید، همگان می‌دانند که هدف اصلی داعش ضربه زدن به ایران بود اما آنها حتی نتوانستند به مرزهای ما نزدیک شوند.

برخی با گردن کلفتی بدهی‌های خود را نمی‌دهند

جهانگیری در بخش دیگری از سخنان خود موقعات و مطالبات غیرجاری بانک‌ها را از دیگر مسائل پیش روی دولت یازدهم در بخش مالی دانست و گفت: گرچه از نظر درصدی رقم مطالبات غیرجاری بانک‌ها کاهش یافته است اما معتقدیم که این میزان باید بیشتر کاهش یابد. بر این باوریم که بدهکاران بانکی دو دسته‌اند؛ عده‌ای به دلایل واضح و برخی مشکلات که برای همگان مشخص است توان ازپرداخت بدهی خود را ندارند که باید به آنها کمک کنیم اما برخی با گردن کلفتی حاضر به پرداخت در یافتی‌های خود از بانک‌ها نیستند که باید در مقابله با این افراد با شجاعت عمل کنیم و به آنها نشان دهیم که قانون از همه گردن کلفت‌تر است.

جهانگیری با تأکید بر لزوم فعالیت قانون‌مند موسسات غیرمجاز؛ به نقش بانک مرکزی در ساماندهی این موسسات مالی اشاره و خاطرنشان کرد: این موسسات باید تحت کنترل و نظارت بانک مرکزی در بیاید و قوی‌ترین ابزارهای قانونی برای برخورد با آنها نیز تحت کنترل بانک مرکزی قرار دارد. جهانگیری با بیان اینکه خوشبختانه تا به امروز برخی از این موسسات در کنترل بانک مرکزی قرار گرفته‌اند، اظهار کرد: بانک مرکزی باید با شجاعت حرکت کند و همه موسسات مالی را در چارچوب قانون و سیاست‌های خود قرار دهد.

معاون اول رئیس جمهور همچنین با تأکید بر لزوم نظارت بیشتر در نظام بانکی، خاطرنشان کرد: با وجود مجموعه‌های وسیع نظارتی در بانک‌ها قابل قبول نیست که حتی در یک شعبه بانکی تخلفی بارها تکرار شود. یک مدیر سیستم بانکی باید بپذیرد که زمانی که در بانک او تخلفی صورت می‌گیرد کفایت مدیریت ندارد و باید از سمت خود استعفا دهد.

معاون اول رئیس جمهور همچنین تفاوت میان نرخ تورم و نرخ تسهیلات بانکی را به عنوان یکی از دغدغه‌های اقتصاددانان مطرح کرد و گفت: زمانی که دولت یازدهم را تحویل گرفتیم نرخ تورم ۴۰ درصد و نرخ سود تسهیلات بانکی با تفاوتی بسیار نسبت به تورم ۱۷ درصد بود. اما دولت و بانک مرکزی توانست به عنوان یکی از توفیقات مهم خود کاهش معناداری در نرخ تورم طی دو سال ایجاد کند؛ به گونه‌ای که امروز با افتخار می‌گوییم که تورم نقطه به نقطه اقتصاد یک رقمی شده و این سیاست‌ها را در آینده نیز ادامه خواهیم داد.

پیگیری روز

به شورای نگهبان امیدواریم

قائم مقام وزیر کشور حضور نامزدهای انتخاباتی گروه‌ها و تشکل‌های مختلف را عامل افزایش مشارکت دانست و گفت: هنوز زمان بررسی صلاحیت‌ها تمام نشده و به شورای نگهبان امیدوارم.

حسینعلی امیری افزود: شورای نگهبان تا جمعه وقت دارند و باید صبر بکنیم و ببینیم در مدت باقی مانده به کجا ختمی شود. وی همچنین درباره رازرنی دولت نسبت به تأیید صلاحیت نامزدهای انتخاباتی، اظهار داشت: بعنوان یک دانش آموخته حقوق از لفظ لایبی استفاده نمی‌کنم. با توجه به تأثیراتی که رد و یا تأیید صلاحیت‌ها بر بحث‌های اجتماعی، امنیتی و شرایط کشور می‌گذارد ما به شورای نگهبان مشورت می‌دهیم و نظر ما به شورا مشورتی و نه مستشاری است.

امیری با تأکید بر این که باید صبر بکنیم و منتظر اقدامات شورای نگهبان باشیم، ادامه داد: آنچه مهم است اینکه در شرایط فعلی کشور با توجه به نا امنی‌هایی که در اطراف کشور وجود دارد و وحدت و انسجام ملی نیاز داریم و هیچگاه نباید به نحوی عمل کرد که این‌ها مخدوش شود.

قائم مقام وزیر کشور اضافه کرد: رهبر معظم انقلاب اسلامی همواره بر مشارکت حداکثری تأکید دارند و این مشارکت ابزار و لوازمی دارد، بخشی از این لوازم به عهده علما، مراجع تقلید، رسانه‌ها، احزاب سیاسی و دستگاه مجری و ناظر است.

امیری اظهار امیدواری کرد که شرایط به شکلی باشد که همه گروه‌ها و تشکل‌ها برای خود در انتخابات نامزدی داشته باشند که مردم به آن‌ها رای دهند تا مشارکت حداکثری مدنظر رهبر معظم انقلاب محقق شود.

شورای نگهبان شانزدهم بهمن ماه نتایج بررسی خود را درباره داوطلبان معترض به نظر هیات نظارت بر انتخابات اعلام خواهد کرد.



جزئیاتی از طرح داعش برای تشکیل «ارتش بزرگ مهاجرین تروریست»

یک نشریه انگلیسی اعلام کرد گروه تروریستی داعش به فقیرترین شهروندان آفریقایی ۷۰۰ پوند رشوه می‌دهد تا ارتش بزرگ مهاجران تروریست را فقط در چند مایلی سواحل اروپا تشکیل دهند. به نوشته روزنامه «اکسپرس»، گروه تروریستی و تکفیری داعش به ایجاد پایگاه‌های قدرت بین شبه‌نظامیان آفریقایی در چاد، نیجریه، مالی و سودان جهت تشکیل ارتش خود در لیبی روی آورده است. گفته می‌شود این گروه تروریستی به منظور تقویت مواضع خود در سوریه و عراق، ۷۰۰ پوند (۱۰۰۰ دلار) به هزاران نفر از مزدورانش از کشورهای آفریقایی اطراف پیشنهاد داده است. تاکنون تعدادی از شهرهای لیبی از جمله «سرت»، زادگاه معمر قذافی، رئیس جمهوری سابق لیبی، تحت کنترل گروه تروریستی داعش است. برآوردها نشان می‌دهد که سه هزار تروریست در شهر سرت لیبی مستقر هستند که گفته می‌شود ۷۰ درصد از آن‌ها اهل لیبی نیستند. انگلیس در حال حاضر در زمره بسیاری از کشورهای غربی است که با ناامیدی تلاش می‌کنند لیبی را در باره پذیرش پیشنهاد اعزام هزاران سرباز انگلیسی برای جنگ با موج فرآینده افراط‌گرایی متقاعد کنند. آمریکا به ویژه نقش بیستاری را برای جلوگیری از تبدیل شدن سرت به پایگاه دیگری برای داعش همچون «رقه» در سوریه ایفا می‌کند. نگرانی‌های بسیاری وجود دارد که داعش، از لیبی به عنوان سکوی برای سازماندهی حملات در اروپا و حتی قاچاق جنگجو از دریای مدیترانه تحت عنوان مهاجر استفاده کند. مقام‌های لیبی اذعان دارند که تقریباً قدرتی برای جلوگیری از تردد انبوهی از جنگجویان خارجی ندارند اما در عین در مورد اجازه مداخله نظامی کشورهای غربی نیز نگران هستند. انگلیس و آمریکا به دولت لیبی، اعزام نیروهای را برای ایفای نقش آموزشی در مقابله با تروریست‌ها پیشنهاد داده‌اند.

آغاز غیر منتظره

نتایج نخستین انتخابات درون حزبی آمریکا، بر خلاف پیش‌بینی‌ها از آب درآمد

کروز، همچنین این پیام را می‌تواند مخابره کند که او در آستانه یک پیروزی خیره‌کننده است؛ اما به این نکته نیز باید دقت کرد که در نتایج نهایی در ایالت آیووا، آرای اوانجیلیست‌ها موثر بود و این شرایط در همه ایالات جاری نیست. نتایج انتخابات در آیووا نشان داد که دیگر نامزد دموکرات‌ها، یعنی مارتین اومالی، فرماندار سابق مریلند، درصد بسیار کمی از آرا را به دست آورد و شخصاً مبارزات خود را به حالت تعلیق درآورد و در میان جمهوری خواهان هم مایک هاکمی پایان مبارزاتش را اعلام کرد.

فارغ از جریان رقابت در میان جمهوری خواهان، در رقابت‌های مقدماتی حزب دموکرات، فاصله هیلاری کلینتون، وزیر خارجه سابق و سناتور برنی سندرز بسیار اندک است و نسبت آرای کلینتون و سندرز ۵۰، ۱ به ۴۹، ۴ است. کلینتون در این رابطه گفته که ادعای پیروزی ندارد و بیش از آنکه منافع خودش برایش مهم باشد منافع حزب دموکرات و آینده آمریکا برایش مهم است. او به هواداران خود گفت: «من دوست دارم یک رقابت واقعی وجود داشته باشد و من سخت به این فکر می‌کنم که آنچه حزب دموکرات می‌خواهد چیست و آنچه ما از آینده آمریکا می‌خواهیم چیست.» او اضافه کرد درباره مناظرات با سندرز، همچنان هیجان زده است و پس از پایان رقابت‌های حزبی در آیووا، الان می‌تواند یک نفس راحت بکشد.

برنی سندرز نیز در برابر شور و شوق هوادارانش که با تکرار کلمه «برنی، برنی» از او حمایت می‌کردند و پس از رقابت نفس گیر او با هیلاری کلینتون به وجد آمده بودند، گفت: «۹ ماه پیش، ما به این ایالت زینا آمدیم و در حالی وارد جریان رقابت‌های انتخاباتی شدیم که نه پول داشتیم و سازمان سیاسی مشخص و نه کسی ما را به رسمیت می‌شناخت و نه کسی از ما حمایت می‌کرد. امشب، در حالی که هنوز نتایج مشخص نیست، به نظر می‌رسد که رقابتی بسیار تنگاتنگ در جریان است.» گفتنی است پس از آیووا، ۴۹ ایالت دیگر در مرحله مقدماتی برای تعیین نامزد هر حزب در جریان انتخاب رقابت خواهند کرد و نهایتاً نامزد هر حزب در تابستان پیش رو مشخص خواهد شد.



شاسی در انتخابات نداریم، ولی ما به آن‌ها ثابت کردیم که در رقابت جدی هستیم». مارکو روبیو در جمع هواداران خود افزود: «آن‌ها به من گفته بودند تو باید در صف صبر کنی تا توبت برسد، اما امشب در آیووا، مردم این ایالت بزرگ یک پیام را اعلام کردند و آن، این بود که پس از گذشت هفت سال دیگر صبر مردم ما تمام شده است و ما بیشتر از این نمی‌توانیم صبر کنیم تا کشورمان را از دست دموکرات‌ها پس بگیریم.

نتایج انتخابات درون حزبی ایالت آیووا همچنین این پیام را می‌دهد که تد کروز به عنوان سناتور تگزاس، این امکان را دارد تا در ادامه بر روش‌های غیر معمول مبارزات انتخاباتی ترامپ، از جمله قدرت اقتصادی و شهرت او پیروز شود. مغلوب ساختن ترامپ و دیگر جمهوری خواهان توسط تد

انتخاباتی آتی، به ویژه رقابت انتخاباتی هفته آینده در ایالت نیوهمپشایر تمرکز کرده و تلاش می‌کند، در آن ایالت پیروز رقابت‌های جمهوری خواهان باشد. ترامپ همچنین با دادن امیدواری به هواداران خود در جمع آن‌ها گفت، من به شما افتخار می‌کنم و به آینده امیدوار هستم. اما فارغ از نتایج نهایی ایالت آیووا، نباید از نمایش قوی و حمایت‌های خوبی که از مارکو روبیو انجام گرفت، غافل شد و این مهم، می‌تواند او را در ادامه به عنوان یک رقیب جدی برای ترامپ و کروز معرفی کند. مارکو روبیو که از نتایج اعلام شده خیلی خوشحال بود و به عنوان نفر اول پشت دوربین‌های تلویزیونی برای اظهار نظر ظاهر می‌شد، به مخاطبان گفت: «این لحظه شاید در ماه‌های دیگر اتفاق نیفتد، زیرا رقبای ما تصور می‌کردند، ما هیچ

سناتور تد کروز که از تگزاس خود را نامزد انتخابات ریاست جمهوری آمریکا کرده، موفق شد در میان انجمن‌های حزبی جمهوری خواهان ایالت آیووا، بیشترین رأی را از آن خود کند که این مهم را می‌توان یک پیروزی بزرگ برای او و یک شکست بزرگ برای دونالد ترامپ عنوان کرد. پیروزی قاطع تد کروز در حالی اتفاق افتاده که در آن سوی رقابت و در جریان رقابت‌های درون حزبی دموکرات‌ها، سندرز و کلینتون در یک رقابت تنگاتنگ با یکدیگر قرار دارند و اختلاف آن‌ها کمتر از یک درصد است. نظرسنجی‌های جمهوری خواهان که پیش از این، از پیشنازی دونالد ترامپ در رقابت‌های جمهوری خواهان خبر می‌داد، در ایالت آیووا یکباره شرایط را تغییر داد و نتایج نهایی انتخابات انجمن‌های حزبی قوانین متعارف سیاست را کنار زد و باعث شد تد کروز از یک تاجر میلیارد (دونالد ترامپ) پیشی بگیرد.

واقعیت اتفاقی که در ایالت آیووا افتاد، این بود که ترامپ با همه هواداران و هزینه‌های تبلیغاتی‌اش در برابر رویکرد سنتی تد کروز شکست خورد. یکی از دلایل موفقیت کروز در جریان انتخابات را می‌توان رویکرد سنتی او و حمایت اوانجیلیست‌ها از او دانست. در حال حاضر، پیروزی تد کروز در ایالت آیووا، او را به عنوان یکی از نامزدهای قدرتمند جمهوری خواهان مطرح کرده و برای سایر ایالت‌ها، به ویژه ایالات جنوبی آمریکا، این امید را زنده کرده است که یک نامزد محافظه کار بتواند پیروز نهایی باشد. پس از اعلام این نتایج، تد کروز در اظهاراتی گفت، نتایج نهایی جمهوری خواهان در ایالت آیووا این پیام را برای همه دارد که رئیس جمهوری آتی آمریکا را رسانه‌ها و مقامات سیاسی واشنگتن نمی‌توانند انتخاب کنند و این مردم هستند که حرف آخر را باید بزنند. شمارش آرا نشان می‌دهد سناتور تد کروز با کسب ۷۲، ۲ درصد آرا، برنده رقابت جمهوری خواهان شده است و دونالد ترامپ با ۳۰، ۲ درصد آرا دوم و سناتور مارکو ریبو با ۲۳، ۱ درصد سوم شده‌اند.

پس از اعلام نتایج، دونالد ترامپ نیز در یک سخنرانی کوتاه اما پر شور در جمع هواداران گفت ایالت آیووا و مردمانش را دوست دارد و به رقابت‌های

رصدخانه



ادامه تظاهرات کشاورزان فرانسوی در اعتراض به کاهش قیمت محصولات کشاورزی در این کشور.

عکس مرتضی احمدی، کودک ۵ ساله افغان که شقیته لیونل مسی است و به زودی با یکدیگر ملاقات خواهند کرد.



هیلاری، بیل و جسی کلینتون در جریان مبارزات انتخاباتی ایالت آیووا در کنار یکدیگر در هنگام اعلام آراء. مادر برزیلی سردختر کوچکش رادر دستانش نگه داشته است. دختر او به بیماری میکروسفالی مبتلاست.



المیادین



حمله توپخانه‌ای ترکیه به خاک سوریه

بگان‌های توپخانه ارتش ترکیه، مواضع ارتش سوریه در لاذقیه را گلوله‌باران کرده‌اند. بگان توپخانه ارتش ترکیه روز یکشنبه ۱۱ گلوله به سمت کوه عطیره در حومه شمالی لاذقیه شلیک کرد. در این حملات، یک نظامی ارتش سوریه کشته و چند نفر دیگر زخمی شدند. در همین حال، ایگور کوناشنکوف، سخنگوی وزارت دفاع روسیه، روز دوشنبه گفت ویدئویی که مسکو از ستاد کل ارتش سوریه به دریافت کرده، نشان می‌دهد ترکیه در یک بیست مریز با سوریه توپخانه‌های سنگین مستقر کرده است. این ویدئو نشان می‌دهد توپخانه‌های ترکیه منطقه‌ای غیرنظامی را در خاک سوریه هدف قرار داده‌اند.

FOX NEWS CHANNEL



نشانه‌های گرمی روابط میان فرانسه و کوبا

فرانسوا اولاند، رئیس جمهور فرانسه، از ایالات متحده خواسته آثار به جای مانده از جنگ سرد را از بین برده و تحریم‌های اقتصادی موجود علیه کوبا را لغو کند. سفر راتول کاسترو به پاریس، نخستین سفر رئیس جمهوری کوبا به فرانسه محسوب می‌شود و هدف اصلی آن، تقویت پیوندهای اقتصادی میان دو طرف عنوان شده است. درخواست اولاند برای پایان تحریم‌های آمریکا علیه کوبا در حالی مطرح می‌شود که باراک اوباما، رئیس جمهور آمریکا، نسبت به این موضوع ابراز تمایل کرده، اما تنها گنگره آمریکا اختیار و قدرت برداشتن تحریم‌های کوبا را دارد.

REUTERS



برگزاری کنفرانس رم با هدف هماهنگی مبارزه با داعش

بیش از ۲۰ کشور جهان امروز در رم، پایتخت ایتالیا گرد هم آمدند تا در باره مبارزه با داعش در سوریه و عراق به گفت‌وگو بپردازند. در همین حال، مقامات آمریکایی گفته‌اند، بودجه سال ۲۰۱۷ وزارت دفاع این کشور (پنتاگون)، ۷ میلیارد دلار بیشتر برای مبارزه با داعش در نظر گرفته است. در نشست رم، هم مسائلی از قبیل برقراری ثبات در مناطق آزاد شده از دست داعش و هم موضوعاتی از قبیل تلاش برای قطع منابع مالی این گروه، جلوگیری از جریان یافتن تروریست‌های خارجی به سوی داعش و مقابله با پیام‌رسانی و تبلیغات این گروه مورد بحث و تبادل نظر قرار خواهد گرفت.

The Washington Post



ادامه تلاش‌ها برای پیشبرد مذاکرات صلح ژنو

مذاکرات صلح سوریه روز دوشنبه با نشانه‌هایی از پیشرفت همراه بود؛ زیرا نماینده ویژه سازمان ملل به طور رسمی آغاز مذاکرات غیرمستقیم نمایندگان دولت سوریه و معارضین اعلام کرد. استغاف دی میستورا اکنون تلاش می‌کند این روند مذاکراتی را زنده نگه‌داشته و قدرت‌های بزرگی را که به زمینه‌سازی مذاکرات کمک کردند، متقاعد سازد که در راه برقراری آتش بس در سوریه تلاش کنند. دی میستورا اعلام کرد که صرف حضور پیدا کردن هیأتی از «کمیته عالی مذاکرات» (هیأت مذاکراتی معارضین مورد حمایت عربستان) در ژنو، برای اعلام آغاز مذاکرات غیرمستقیم کافی است.

سلامت

نابناک

همه چیز در مورد زیکا

ایرنا- این ویروس در سال ۱۹۵۲ در اوگاندا و تانزانیا برای اولین بار در انسان مشاهده شد. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، شیوع اصلی بیماری در آفریقا بود ولی پس از آن به طور پراکنده در آسیا دیده شد، تا اینکه در سال ۲۰۰۷ در جزیره‌ای به نام یاپYap در میکرونزی واقع در اقیانوس آرام غربی شیوع گسترده‌ای یافت و نزدیک به ۷۵درصد ساکنین این منطقه را آلوده کرد.

در حال حاضر، برزیل میزبان اصلی این ویروس است و سازمان جهانی بهداشت به تازگی در مورد شیوع این ویروس هشدار داده است و پیش بینی می کند که در سال جاری میلادی، سه تا چهار میلیون نفر در سراسر آمریکا به زیکا مبتلا خواهند شد. در سال ۲۰۱۴ میلادی، شیلی اولین مورد انتقال ویروس در جزیره ایسترا تائید کرد و در ماه مه سال ۲۰۱۵، اولین مورد انتقال در ناحیه شمال شرق برزیل تائید شد. بنا به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در آمریکا، انتقال ویروس از طریق مکانیسم دیگری به جز انتقال فرآورده های خونی، تماس جنسی و نیش پشه آلوده، تقریبا غیر ممکن است.

حقایق کلیدی در مورد زیکا

-زیکا از طریق یک پشه به نام Aedes که عامل انتقال تب دانگ و تب زرد نیز به شمار می آید، منتقل می شود. -تب خفیف، خارش پوست و ورم منحنمه، اولین علایم بیماری هستند که معمولا دو تا هفت روز طول می کشند. درحال حاضر هیچ درمان خاصی برای این بیماری وجود ندارد و بهترین شکل پیشگیری، محافظت در برابر نیش حشره است.

علائم و نشانه های بیماری

تب، سردرد، قرمزی چشم ها، خارش و درد مفاصل و عضلات، مهمترین نشانه های ویروس زیکا به شمار می آیند و معمولا این نشانه ها از هر چهار بیمار، در یک تن ظاهر می شود. بسیاری از افرادی که به این ویروس آلوده هستند، به دلیل عدم مشاهده علایم اولیه، از بروز عفونت آگاهی ندارند. شرایط بیماری در زنان باردار بسیار خطرناک است و سبب می شود ویروس از طریق جفت به جنین منتقل شده و سبب میکروسفالی در جنین شود.

روش تشخیص

بیماری از طریق واکنش زنجیره ای پلیمراز و جداسازی ویروس از خون تشخیص داده می شود. تشخیص این بیماری معمولا به دلیل شباهت به تب دانگ و تب زرد دشوار است.

روش های پیشگیری

استفاده از پشه بند، حشره کش ها و پوشاندن بدن، بستن در و پنجره و توجه به نظافت منزل، به ویژه دور کردن زباله از خانه، مهمترین روش های پیشگیری از ویروس هستند. معمولا این حشره در آب ساکن موجود در سطل، گلدان، ظروف و پارچ تخم ریزی می کند. در حال حاضر هیچ درمان و واکسنی برای این عارضه وجود ندارد و بهترین روش، پیشگیری از تماس با پشه ناقل بیماری است.

عوارض پُر خوابی و کم خوابی بر پوست



تسنیم- ناصر رضایی پور دستیار تخصصی طب سنتی گفت: کم‌خوابی موجب تیرگی رنگ پوست و اطراف چشم‌ها می‌شود و پُر‌خوابی موجب تورم صورت، پلک‌ها و بذرنگی پوست می‌شود.

برای داشتن پوست روشن، شفاف و

شاداب، داشتن خواب شبانه کافی بسیار کمک کننده است. مصرف زیاد بادنجان، باعث درد و سنگینی پهلو، تیره و بذرنگ شدن پوست، غلظت خون، بواسیر و واریس، آندوه و افسردگی، و تولید سودا در بدن می‌شود. وی افزود: برای اصلاح عوارض بادنجان باید

آن را با روغن، گوشت و سرکه پخت همچنین مصرف زیاد غذاهایی مانندبادنجان، کلم، عدس، گوشت گاو و سوسیس و کالباس، باعث ایجاد رُویاهای سیاه، ترسناک و خواب‌های پریشان می‌شود. طبیعت گیاه اسطوخدوس گرم

است؛ آرام‌بخش اعصاب، تقویت‌کننده سلول‌های مغز بوده و در درمان برخی سردردها مفید است همچنین این دمنوش برای رفع بی‌خوابی و پر خوابی افراد مفید است. افراد بسیار گرم‌مزاج باید از مصرف زیاد آن بپرهیزند زیرا باعث بی‌قراری و تشنگی می‌شود.

خواص مصرف پوست لیمو در کنترل دیابت



انسولین می‌شوند. در این شرایط، مانع از تجمع چربی در منطقه دور شکمی می‌شود.

همچنین وجود ترکیباتی نظیر نارینگین و هسپریدین به کنترل دیابت کمک می‌کند و موجب کاهش تجزیه گلوکز در کبد شده

و متابولیسم گلوکز (تولید مولکول های گلوکز جدید در کبد) را متوقف می‌کند. با وجود فواید متعدد پوست لیمو شما می‌توانید از خلال پوست لیمو به شکل های گوناگون از جمله در سالاد استفاده کنید.

سیب زمینی؛ آب‌پز، تنوری یا سرخ‌شده؟

داده و با کمی سبزی و چاشنی‌های معطر و پنبه ورقه‌ای پیتزا در داخل فویل قرار داده و سپس با حرارت فر می‌پزند. مزیت اصلی این روش ارزش غذایی بیشتر و حذف روغن و پخت سیب‌زمینی با پوست است و کاری آن از سیب‌زمینی سرخ‌شده، آب‌پز و پوره کمتر است. البته باید بدانید پنبه پیتزای اضافه شده منبع چربی است و حداقل کالری زمانی با خوردن سیب‌زمینی وارد بدن می‌شود که آن را کبابی یا تنوری کرده و هیچ ماده غذایی دیگری به آن اضافه نشود و بهتر آن که برای جذب کمتر نشاسته سیب‌زمینی، چه آب‌پز و چه سرخ‌شده آن را با سالاد یا انواع سبزیجات میل کنید.

مقایسه سیب‌زمینی تنوری با آب‌پز و پوره

سیب‌زمینی تنوری در مقایسه با سیب‌زمینی آب‌پز و پوره به مدت زمان بیشتری برای هضم نیاز دارد و دیرتر فرد را گرسنه می‌کند. علت آن است که با تنوری یا کبابی شدن سیب‌زمینی ذرات نشاسته رطوبت خود را از دست داده و امکان دسترسی آنزیم‌های گوارشی به هضم و جذب نشاسته کمتر و سخت‌تر می‌شود و هر چه غذا دیرتر به روده منتقل شود، گلوکز موجود در آن دیرتر جذب شده و باعث افزایش ناگهانی قند خون و گرسنگی زود هنگام نمی‌شود، اما اگر ورزش‌کار هستید و می‌خواهید پس از تمرین کربوهیدرات‌ها سریع‌تر هضم و جذب شود و نیاز به افزایش سریع قند خون دارید سیب‌زمینی را به شکل پوره البته بدون کره و چربی میل کنید.

سیب‌زمینی را با پوست بخورید

اما چرا می‌گوییم پوست سیب‌زمینی آب‌پز یا تنوری خاصیت دارد؟ بخش اعظم پروتئین، ویتامین C، پتاسیم، منیزیم، آهن، مس و فیبر سیب‌زمینی در پوست و بخش نزدیک به پوست ذخیره شده‌است. به همین سبب بهتر است سیب‌زمینی آب‌پز و تنوری به همراه پوست پخته و مصرف شود. البته به دلیل آن که پوست سیب‌زمینی پتاسیم بالایی دارد افرادی که مبتلا به نارسایی کلیوی هستند خوب است از مصرف پوست آن بپرهیزند. پوست یک سیب‌زمینی فیبر زیادی دارد و موجب تنظیم گوارش و کاهش ریسک ابتلا به بیماری قلبی و دیابت می‌شود و به سبب ماندگاری بیشتر در معده به مدت طولانی‌تری، ما را اسیر نگاهداشته و از ریزه‌خواری بعد از صرف وعده اصلی غذا جلوگیری می‌کند، اما این نکته را به یاد داشته باشید پوست سوخته سیب‌زمینی کبابی به دلیل مجاورت نزدیک با زغال و آتش حاوی گازهای سمی بوده و حتما باید پوست‌گیری شود.

سیب‌زمینی سبز شده را دور بیندازید

به یاد داشته باشید جوانه یا قسمت‌های سبز سیب‌زمینی حاوی سم است. در واقع سیب‌زمینی جوانه‌زده بر خلاف جوانه غلات و حبوبات نه تنها ارزش تغذیه‌ای ندارد بلکه در جوانه‌اش مواد شیمیایی و سمی زیانباری تولید می‌شود که تهدیدکننده سلامت بوده و مصرف آن سبب افزایش فشار خون، تنگی نفس، سردرد و اسهال می‌شود. بنابراین لزوما قسمت جوانه‌زده را جدا کرده و سیب‌زمینی‌های سبز حتی اگر قسمت کوچکی از آن سبز شده‌را، دور بیندازید، زیرا این سم در بافت سالم سیب‌زمینی هم نفوذ کرده، اما هنوز قابل رویت نیست.

و سیب‌زمینی ماده‌ای سمی به نام آکریلامید تولید می‌شود که سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن، افزایش بیماری‌های عفونی، نابوری، سقط جنین و تغییر رفتارهای جنسی می‌شود. سوء جذب و سوءتغذیه ناشی از آن نیز می‌تواند به کم‌خونی، کوتاهی قد، پوکی استخوان و ریزش مو مخصوص در کودکان در حال رشد منجر شود.

لازم است بدانید اگر سیب‌زمینی به صورت سرخ شده یا چپیس درآید حاوی ۴۵۰ تا ۵۰۰ کالری می‌شود. یعنی در هر ۱۰۰ گرم آن حدود ۳۰۰ کالری انرژی نهفته است که این میزان با کالری کالباس، پنیر و سس سفید همراه آن می‌تواند در یک وعده بیش از نیمی از کالری بدن را تامین کند. یعنی چیزی حدود ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری. حال اگر در همین وعده به همراه سیب‌زمینی سرخ شده ویژه، یک عدد ساندویچ یا پیتزا مصرف شود کالری آن از نیاز بدن ما بالاتر می‌رود و از مرز ۲۰۰۰ کالری عبور می‌کند.

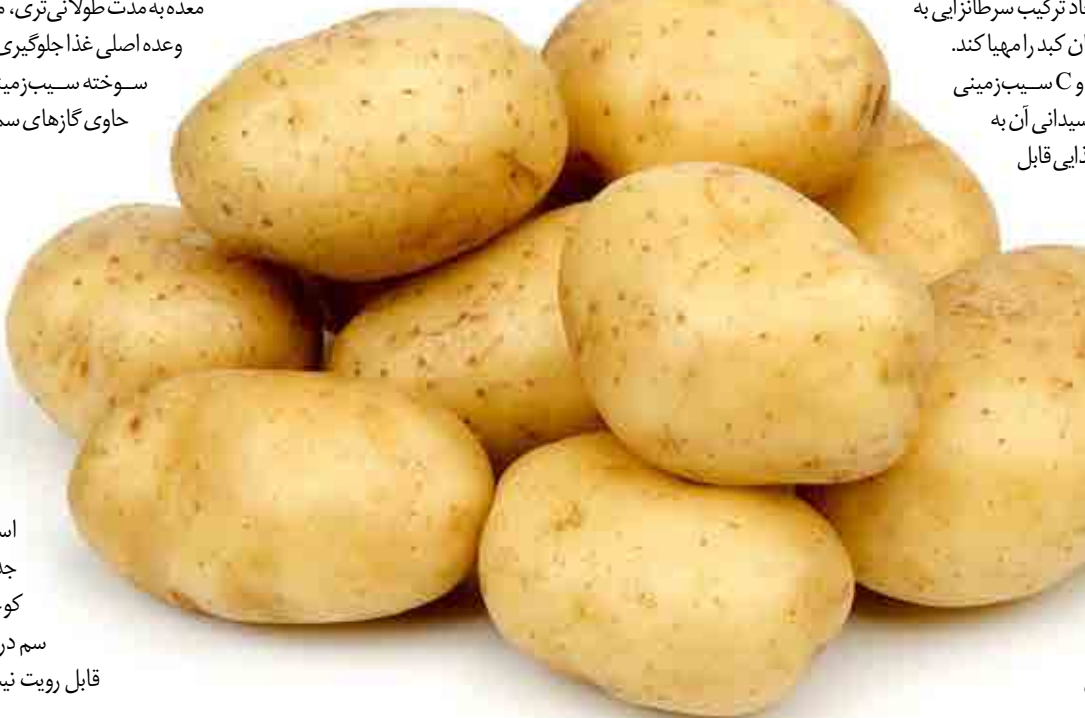
سیب‌زمینی آب‌پز یا پوره؟

نشاسته ماده اصلی سیب‌زمینی است و یک عدد آب‌پز آن بین ۸۰ تا ۱۳۰ کالری انرژی دارد و اندکی پروتئین و تقریبا بدون چربی است. میزان اندیس گلیسمی یا قند سیب‌زمینی آب‌پز کمتر از پوره و کم کالری‌تر است. میزان شاخص گلیسمی در پی تنوری، کبابی و سرخ‌شدن سیب‌زمینی کمتر می‌شود، اما مصرف روغن در روش سرخ کردن مساله‌ساز است.

به دلیل آن که سیب‌زمینی آب‌پز و سرد شده حاوی نشاسته مقاوم است یک ماده فیبری بوده و با لینت مزاج از افزایش سریع وزن جلوگیری می‌کند. برای یک فرد میانسال یا سالمند بهتر است سیب‌زمینی به شکل آب‌پز و برای کودکان کم سن به شکل پوره همراه با شیر و کره مصرف شود. البته لازم است بدانید بر اثر آب‌پز کردن مقدار زیادی از ویتامین B، C و پتاسیم سیب‌زمینی کاسته می‌شود.

سیب‌زمینی تنوری انتخاب اول

بتازگی در برخی اغذیه‌فروشی‌ها سیب‌زمینی را به صورت تنوری هم سرو می‌کنند. یعنی سیب‌زمینی‌ها را با پوست یا به صورت حلقه‌ای برش



تنوع در صبحانه کودکان را جدی بگیرد

باشگاه خبرنگاران- محمد حسین عزیزی، متخصص صنایع غذایی گفت: با توجه به اینکه کودکان در سن رشد هستند، از این لحاظ وعده صبحانه از اهمیت زیادی برخوردار است و همچنین از آنجایی که معمولا کودکان برای این وعده غذایی مهم میلی از خودشان نشان نمی دهند، والدین باید با انجام راهکارهایی این مشکل را رفع کنند.

وی افزود: وجود تنوع در این وعده غذایی یکی از راهکارهای مهم و موثر برای افزایش میل و اشتهای کودکان است که با توجه به اینکه کودکان در حال رشد تقریبا به تمام مواد مغذی نیازمند هستند، باید سعی شود برنامه غذایی در این وعده به گونه‌ای باشد که متشکل از مواد مغذی باشد، ضمن اینکه بهتر است از شیرینینها مثل: چای شیرین، شکلاتها و ... به دلیل مضراتی که دارند، کمتر استفاده شود. اما برای تنوع در صبحانه هر از گاهی نقلاتی مانند شیرین گندمک، شیرهای طعم دار و ... نیز مصرف شود.



پنجره

مسکن‌های جدید جایگزین مرفین

شفافاً آنلاین - اختلال حرکتی و دپرسیون تنفسی، برخی از عوارض احتمالی استفاده از این داروها به شمار می‌آیند اما اعتیاد، بزرگ‌ترین خطری است که مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کند. محققان به‌تازگی مسکن جدیدی را ساخته و ادعا کرده‌اند که به‌اندازه مورفین قوی اما بدون خطرات ناخواسته آن است. دانشمندان دانشگاه تولان نیواورلئان، تولید نمونه‌ای از یک ماده شیمیایی به نام اندومورفین را که به‌طور طبیعی در بدن یافت می‌شود، طراحی و اجرا کرده‌اند. این داروی مبتنی بر پپتید همانند مورفین، گیرنده‌های شبه افیونی را هدف قرار می‌دهد، بنابراین محققان با اندازه‌گیری عملکرد این دو دارو به‌موازات یکدیگر در پی سنجش امنیت و اثر بخشی آن برآمدند. نویسنده اصلی تحقیق، جیمز زادینا، استاد پزشکی، داروشناسی و علوم اعصاب می‌گوید: اثرات جانبی استفاده از داروی جدید یا کم بودند یا به‌طورکلی وجود نداشتند. چنین مسکن درد قدرتمند و با عوارض جانبی کم برای یک پپتیدی بی‌سابقه بوده است.



افتخاری بالاتر از قهرمانی

رهبر معظم انقلاب: ایستادن بانوی ورزشکار بر سکوی قهرمانی با حجاب کامل اسلامی افتخاری بالاتر از قهرمانی است



بیانات حضرت آیت الله خامنه ای در دیدار دست‌اندرکاران برگزارکننده کنگره شهدای ورزش کشور که در تاریخ ۲۱ دی ماه ۹۴ برگزار شده بود، امروز (سه شنبه) در همایشی که به همین منظور در سالن ۱۲ هزار نفری ورزشگاه برگزار گردید منتشر شد.

مشروح بیانات در دیدار دست‌اندرکاران کنگره شهدای ورزش کشور:

بسم‌الله الرحمن الرحیم (۱)

اولاً خیلی تشکر میکنم از اینکه برادران و خواهران عزیز ورزشی، به این فکر افتادید که شهدای ورزشکار را از خیال عظیم شهدای کشور بیرون بکشید و معرفی کنید تا جامعه بفهمد که فداکاری در راه خدا و در راه دین و در راه انقلاب با دادن جان و یا معلول شدن، مخصوص یک قشر خاصی نیست؛ همه‌ی قشرهای کشور در این مسابقه‌ی عظیم و معنوی که «سابقوا الی مغفرة من ربکم» (۲) [است]. شرکت داشته؛ به نظر من این خیلی کار جالب و ابتکار جالبی است که شهدای ورزشکار را معرفی کنید. و شاید بنده هم مثل دیگران نمیدانستم که ما پنج‌هزار شهید ورزشکار داریم، یا در بین همین شهدای اخیز دفاع از ولایت اهل بیت (علیهم‌السلام) و دفاع از حرم اهل بیت (علیهم‌السلام) ورزشکارانی هستند، قهرمانانی هستند؛ اینها خیلی با ارزش است. شما با این کارتان روحیه‌ی انقلابی را در کشور تقویت میکنید، فکر انقلابی را اعتلاء مبخشید؛ بله، شما (۳) درست گفتید که جوان ورزشکار، درواقع به‌طور طبیعی یک الگو است برای بخش مهمی از جوانها و اخلاق او، رفتار او، کیفیات زندگی او، سبک زندگی او میتواند اثر بگذارد. چقدر مهم است که جوان ورزشکار با حوزه‌ی تأثیر و نفوذی که شخصیت او دارد، بتواند انسانها را به‌سوی دین، اخلاق، معنویت سوق بدهد.

من همیشه در دل تحسین کرده‌ام و تمجید کرده‌ام این فرمایش امام (رضوان‌الله‌تعالی‌علیه) را که همان اوایل انقلاب از ورزشکار با یک بیان کاملاً قابل فهم و کاملاً بومی تمجید کردند و تکریم کردند و فرمودند «پهلوان» (۴). پهلوانی به‌اصطلاح یک لقب دارای امتیاز است در نظر ملت ما و در ادبیات بومی ما و ملی ما؛ [ایشان] تعبیر پهلوان را به‌کار بردند؛ خیلی حرف خوبی است.

خب، خوشبختانه، در طول این سالها ورزشکارهای ما در محیط ورزشی کارهای خوب و برجسته‌ای هم انجام داده‌اند؛ نمیخواهم بگویم همه‌ی ورزشکارها این جوری بوده‌اند اما بوده‌اند در بین ورزشکارها کسانی که مایه‌ی افتخار شده‌اند. خب، افتخار فقط این نیست که سرود ملی مان را بخوانند؛ البته این افتخار است، خوب است و چیز برجسته‌ای است اما بالاتر از این افتخار، این است که مثلاً فرض کنید کشتی‌گیر ما با آن حریف صهیونیست کشتی نگیرد؛ این خیلی کار بزرگی است؛ یا آن قهرمان خانم بیاید روی سکوی قهرمانی با چادر بایستد، (۵) این خیلی مهم است. ببینید چه کسی طاقت می‌آورد در مقابل چشمهای ملامتگر و پرسشگر دنیای مادی که افتخار زن به این است که حتماً لخت بیاید [این کار را بکند]؟ مردها سرتا پایشان پوشیده است، زن حتماً بایستی لخت بیاید؛ یعنی حتماً بایستی یک قسمتی از بدنش برهنه باشد و دیده بشود؛ یعنی کار غلط، کار عوضی، کار کاملاً موزیانه و سیاست‌بازی شده؛ در یک چنین دنیایی یک خانمی با چادر یا یک حجاب کامل اسلامی می‌رود روی آن سکو می‌ایستد و جایزه‌ی قهرمانی‌اش را میگیرد؛ این خیلی مهم است؛ این از آن پرچم که می‌رود بالا مهم‌تر است؛ این نشان‌دهنده‌ی روحیه‌ی قوی ایرانی مسلمان است؛ این نشان میدهد که

در مقابل موج توهमत و احساسات توهیم‌آمیز، این [فرد] شکست نمیخورد و مغلوب نمیشود. هویت یک ملت و استحکام عنصر و فلز یک ملت را که فلز محکم و مقاومی دارد، این‌جوری میشود فهمید؛ اینها خیلی با ارزش است. خب الحمدلله ما داشته‌ایم؛ حالا من کشتی را مثال زدم؛ در والیبال و در جاهای دیگر [هم] داشتیم که حاضر نشدند در مقابل دشمن بازی کنند و موجب این شده که اینها عقب‌مانند در مسابقه؛ قبول کردند؛ اما دنیا اینها را تحسین کرد. این مثل همان رفتن به میدان جنگ است؛ یعنی همان روحیه، همان استحکام شخصیت و هویت را که آنجا انسان مشاهده میکند. اینجا هم مشاهده میکنید؛ اینها خیلی با ارزش است. ان‌شاء‌الله باید شما کاری بکنید که محیط ورزش این جور محیطی بشود. عکس این را هم داشته‌ایم؛ ما در محیطهای ورزشی، جور دیگرش را هم داشته‌ایم، دیده‌ایم، شنیده‌ایم، اطلاع پیدا کرده‌ایم. کاری کنید که ان‌شاء‌الله محیط ورزش به این سمت حرکت کند. البته این کار شما، ابتکار «بزرگداشت شهدای ورزشکار» یک قدم خیلی خوبی است؛ این بسیار قدم خوبی است و همین چند موردی که ذکر کردید مهم است.

آقای کفاشیان! این همه ماماشات با آل سعود و AFC برای چیست؟

پیرسیم که چرا جناب کفاشیان به اسم ایران علنا از کسی حمایت کرده که متهم به آزار معترضان شیعی است. شیخ سلمانی که حاضر نشده از نفوذش در کمیته مسابقات کنفدراسیون فوتبال آسیا به نفع ایران استفاده کند و تاکنون فقط برای هم‌زبانان عربش خوش‌رقصی کرده است؟ اگر کفاشیان هم راست می‌گویند و شیخ سلمانی نفوذی در کمیته مسابقات کنفدراسیون فوتبال آسیا ندارد، چرا باید ایران از او در انتخابات فیفا حمایت کند؟ فارغ از این مسائل اکنون سوال اساسی از علی کفاشیان این است که آیا برگزار کردن بازی‌های تیم‌های ایرانی در کشوری ثالث به عزت نفس ما لطمه نمی‌زند؟ واقعا آقای کفاشیان چنین اعتقادی دارد؟ آیا به نظر ایشان برگزاری بازی‌ها در کشوری ثالث با منافع ملی هم‌خوانی دارد؟ این روزها کفاشیان در حد مهدی تاج هم ظاهر نشده است. او ظاهراً به خاطر رفاقتش با رییس ضد شیعی AFC حتی حاضر به تهدید هم نشده است! تهدید به اینکه اگر تصمیمات AFC خلاف عزت‌ت ملی ایران باشد تیم‌های ایرانی از رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا کنار خواهند کشید. قطعاً افتخار بازی نکردن با عرب‌هایی که ایران را تا نامن جلوه داده‌اند کمتر از عدم رویارویی با آرمان انقلابی ایرانیان ورزشکار در بازی نکردن با نمایندگان رژیم صهیونیستی نخواهد بود. موضوعی که ظاهراً اینروزها درک

رئیس فدراسیون فوتبال ایران در جدیدترین اظهاراتش موضعی عجیب‌نسبت به مناقشه ایران و عربستان اتخاذ کرده، موضعی که این پرسش را مطرح می‌کند، که این همه تعامل با «شیخ سلمان» بحرینی چه نفع ملی برای ایران دارد؟ علی کفاشیان رئیس فدراسیون فوتبال ایران در تازه‌ترین اظهاراتش در موضعی به شدت متفلسفانه در رابطه با احتمال برگزاری دیدارهای تیم‌های ایرانی در کشوری ثالث در چارچوب رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا گفته که شیخ سلمان دخالتی در برگزاری بازی‌های تیم‌های ایرانی در کشور ثالث ندارد و اساساً نمی‌تواند هم داشته باشد. او با صراحت گفته که شکایتی در این باره نخواهد کرد. این اظهارات در حالی مطرح شده که بارها و بارها از سوی کارشناسان و مدیران فوتبال بر این نکته تأکید شده که فضای AFC فضایی کاملاً لایق گونه‌است و هیچ چیز غیرممکنی در کنفدراسیون فوتبال آسیا وجود ندارد و اگر این چنین نبود چند کشور عربی نمی‌توانستند خیلی راحت ایران را در پیش چشم نمایندگان ایران به عنوان کشوری ناامن معرفی و محکوم کنند. نمی‌خواهیم به موضوع حمایت عجیب و وسواس برانگیز علی کفاشیان از شیخ سلمان بپردازیم، همان شیخ سلمانی که متهم به سرکوب انقلابیون شیعه در بحرین است. حتی نمی‌خواهیم

تیترو دو

گودرزی

پیام شهیدان باید سرلوحه رفتار ورزشکاران باشد

محمود گودرزی امروز (سه‌شنبه) در این کنگره که هم‌زمان با آغاز سی و هفتمین سالروز پیروزی انقلاب اسلامی ایران در مجموع ۱۲ هزار نفری آزادی در حال برگزاری است، افزود: به‌شهادی بزرگوار انقلاب اسلامی درودی فرستیم و ایام الله دهه مبارک فجر را که با نام و یاد امام راحل و شهدای گرانقدر مزین شده است تبریک می‌گویم. شهدای گرانقدر همواره حاضر، شاهد و نظارگر هستند و نزد بزرگوارگانش روزی می‌خورند.

وی گفت: این کنگره از فعالیت‌های بسیار ارزشمند است که باعث می‌شود در ورزش کشور فضایی معنوی، اخلاقی و پاک ایجاد شود تا قهرمانان هم بتوانند از این حال و هوا بهره‌مند شوند و با تاسی از خلق و خو، مرام و منش آنها به سیره شهدا عمل کنند.

وزیر ورزش و جوانان با یکی و معنویت، صداقت و معرفت، مردانگی و جوانمردی و ایثار را جزو پیام‌های شهدا برشمرد و گفت: مرام و مسلک و پیام شهدا همواره باید سرلوحه رفتار و منش ورزشکاران در عرصه‌های مختلف باشد. امیدواریم با برگزاری این برنامه‌ها بتوانیم در جهت احیاء پیام شهدا تلاش کنیم.

گودرزی اظهار امیدواری کرد که این نوع فعالیت‌ها بتواند تأثیرات سازنده‌تری در ورزش در عرصه‌های داخلی و بین‌المللی بگذارد و باعث تغییر فضای فرهنگی ورزشی کشور شود.

وی ادامه داد: البته ورزشکاران ما همیشه به بزرگان چون حضرت علی (ع) اقتدا می‌کنند و باید تلاش کنیم تا هرچه بیشتر فضای ورزش ایران در عرصه‌های داخلی و خارجی بهتر شود. نخستین کنگره پنج‌هزار شهید ورزش کشور هم زمان با آغاز سی و هفتمین سالروز پیروزی انقلاب اسلامی ایران صبح امروز (سه‌شنبه) با حضور وزیر ورزش و جوانان، رئیس کمیته ملی المپیک و خانواده‌های معظم شهدا در سالن ۱۲ هزار نفری مجموعه ورزشی آزادی تهران آغاز شد.

افضلی: شرایط تغییر نکند قایقرانی را کنار می‌گذارم

اردوی تیم ملی قایقرانی آب‌های آرام از اول بهمن ماه در دریاچه آزادی آغاز شد، اما در این میان عده‌ای از قایقرانان به دلیل اعتراض نسبت به کادرفنی تیم ملی از حضور در تمرین‌ها خودداری کردند. هیوا افضلی یکی از ملی‌پوشانی است که در اردوهای تیم ملی حاضر نشده است، او در گفت‌وگو با ایسنا درباره علت نرفتن خود به اردوی تیم ملی، گفت: دلیل نرفتن من به اردوی تیم ملی به خاطر شرایط اردو بود. مربی خوب و تخصصی در اردوها حاضر نبود. آقای امینی گفته که باید به مربی آینده‌دار فرصت داد. من این حرف را قبول دارم، اما نه به‌ای این که ما تلف شویم. عمر ورزشی یک ورزشکار کوتاه است و نمی‌توان به این دلیل شرایط قایقرانان را نامناسب کرد. افضلی در ادامه افزود: قیل از این که به اردو نرویم ما صحبت‌هایی انجام دادیم، اما آقای امینی به قول خود عمل نکرد.

بازی مرگ و زندگی کاله در هفته بیست و یکم لیگ برتر والیبال

در یکی از مهمترین دیدارهای هفته بیست و یکم لیگ برتر والیبال، کاله مازندران در شرایطی به مصاف ثامن الحجج می‌رود که در صورت شکست از حضور در جمع هشت تیم پلی آف ناامید خواهد شد. هفته بیست و یکم لیگ برتر والیبال فردا (چهارشنبه) ۱۴ بهمن ماه در شهرهای تهران (دو دیدار)، اردکان و مشهد پیگیری می‌شود. تیم‌های شهرداری تبریز، سایپای تهران، متین صالحین ورامین، آرمان ورزشی اردکان و کاله مازندران به ترتیب در رتبه‌های پنجم تا نهم جدول لیگ برتر والیبال قرار دارند و در دو هفته باقی‌مانده از دور مقدماتی تنها برای کسب چهار سهمیه باقی‌مانده پلی آف رقابت خواهند کرد. در بین این تیم‌ها شرایط کاله مازندران از همه سخت‌تر است زیرا با هفت برد در رتبه نهم است و در صورت شکست در یکی از بازی‌های باقی‌مانده از حضور در مرحله پلی آف ناامید خواهد شد. این تیم در هفته بیست و یکم میهمان ثامن الحجج خراسان در سالن مهران مشهد خواهد بود.

قطعا در روینگ المپیک می‌شویم

نایب رییس فدراسیون قایقرانی روند حرکتی این رشته را مناسب توصیف و ابراز امیدواری کرد بتواند دینش به این رشته را ادا کند. خسرو ابراهیمی گفت: مسیر حرکتی فدراسیون رو به جلو است و با زحمت همه‌دوستان در فدراسیون و حمایت‌های مسوولان مطمئناً از این بهتر هم خواهد شد. قایقرانی ایران پتانسیل بسیار بالایی دارد و با برنامه‌هایی که در این مدت طراحی شده اتفاق‌های بزرگی در این رشته خواهد افتاد. پیشکسوت قایقرانی ایران با اشاره به شانس زیاد روینگ در کسب سهمیه المپیک گفت: اکنون رقابت‌های بسیار مهمی پیش‌رو داریم. روینگ ایران در مسیر کسب سهمیه المپیک است و با توجه به شرایطی که تیم و ورزشکاران دارند قطعاً سهمیه خواهیم گرفت. حتی در اسلاوم هم شانس داریم و می‌توانیم المپیک شویم.

چهره روز

کلین شیت رحمتی به ۷ رسید
مهدی رحمتی در بازی با ذوب آهن موفق شد تعداد کلین شیت‌های خود را به عدد هفت برساند. مهدی رحمتی با درخشش خیره‌کننده خود در بازی با ذوب آهن موفق شد دروازه تیمش را بسته نگه دارد و یک امتیاز ارزشمند خانگی را برای تیمش کسب کند. رحمتی در این بازی بارها و بارها دروازه استقلال را نجات داد و تا بهترین بازیکن زمین لقب بگیرد. البته کاپیتان استقلال در دقایق پایانی بازی با کارت زردی که از شاهین حاج بابایی دریافت کرد، بازی هفته بعد برابر استقلال اهواز را از دست داد.



اینستوگرافی

امیر قلعه‌نویی این روزها در تمرینات تیمش با چهره‌ای متفاوت حضور می‌یابد. او هر از گاهی و در قسمتی از تمرینات تیمش با عینکی بر چشمان خود حضور می‌یابد تا عملکرد شاگردان خود را دقیق‌تر زیر نظر بگیرد. این اتفاق در حالی می‌افتد که این مربی تاکنون (حتی در بازی‌های این تیم و روی نیمکت) با این چهره دیده نشده است.

