

اتحادملت - گروه ورزش؛ در حالی که لیگ برتر فوتبال ایران در فصل بیست‌وپنجم، شش هفته پر چالش و بحث‌برانگیز را پشت سر گذاشته، نگاهی به آمارها نشان می‌دهد وضعیت این رقابت‌ها بیش از پیش نگران‌کننده شده است. اگر بخواهیم به نتایج این شش هفته نگاه کنیم، تصویری تاریک و مبهم از کیفیت لیگ نمایان می‌شود. هیچ تیمی پس از ۴۸ دیدار نتوانسته امتیازات خود را به دو رقمی برساند و صدر جدول تنها ۹ امتیاز دارد؛ آماری که در سطح فوتبال حرفه‌ای دنیا تا حد زیادی غیرقابل تصور به نظر می‌رسد.

لیگ بدون هیجان و بدون ستاره

وقتی دوربین‌ها فوتبال جهانی را با بازی‌های پرانرژی، حرکت‌های سریع و تاکتیکی و حضور ستاره‌های جذاب به تصویر می‌کشند، لیگ ایران در نقطه مقابل قرار گرفته است. تیم‌ها بیشتر برای نیاختن تلاش می‌کنند تا کسب یک پیروزی دلچسب. زمینی که زمانی پر بود از پاس‌کاری‌های زیبا، بازی هجومی و حرکات ترکیبی، حالا جای خود را به توپ‌های بلند، ارسال‌های بی‌هدف و اعتراضات بی‌پایان داده است. در این میان، ستاره‌هایی که زمانی روح زمین مسابقه بودند، یکی پس از دیگری رنگ باخته‌اند و ابتکار عمل جایش را به احتیاط داده است.

چشم‌ها نمی‌خواهند باور کنند آمار گل‌ها تا این حد پایین باشد. اکثر بازی‌ها بدون موقعیت جدی و با نتیجه مساوی به پایان می‌رسد. تنها چهار تیم توانسته‌اند در شش هفته به ۹ امتیاز برسند، عددی که نشانگر سقوط نگران‌کننده کیفیت رقابت‌ها است.

نگاهی به آمار نشان می‌دهد نیمی از بازی‌های برگزارشده در این فصل با نتیجه مساوی خاتمه یافته‌اند: ۲۴ تساوی در ۴۸ دیدار! از این تعداد، ۲۱ بازی یا بدون گل بوده یا با نتیجه یک – یک پایان یافته است. این آمار تصویری ناخوشایند از لیگی است که تیم‌ها در آن بیش از هر چیز، نگران نیاختن‌اند.

چند دیدار پرگل مثل تساوی های ۳-۳ یا ۴-۴ تلاش کردند حال و هوای لیگ را عوض کنند، اما این نگاه کوتاه‌مدت نتوانست از کلیت خسته‌کننده رقابت‌ها بکاهد. هفتهٔ سوم و پنجم رکورددار تساوی بودند، در حالی که هفته‌های اول و چهارم سهم کمتری از

توان بالای ایران در صادرات محصولات بهداشتی

مدیرکل نظارت بر فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: تولیدکنندگان داخلی نه تنها در رقابت با برندهای خارجی موفق هستند، بلکه توان صادرات محصولات ایرانی را نیز دارند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، محمود

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etihademelat.ir / ایمیل: etihademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

کیفیت لیگ بر تر در سراسییبی؛ قراردادها رو به اوج!

یگ گرفتار باتلاق تساوی‌ها



هیجان را به فوتبال کشور بازگرداند.

هزینه‌های سنگین با نتیجه‌ای ناامیدکننده

پیش از شروع فصل، بازار نقل‌وانتقالات پرتپوتابی را شاهد بودیم و چهار تیم مطرح لیگ — پرسپولیس، استقلال، سپاهان و تراکتور — سرمایه‌های زیادی برای جذب بازیکنان شاخص خرج کردند. امیدها بر این بود که فصل جدید با جذابیت، گل‌های بیشتر و بازی‌های مهیج همراه باشد. اما اکنون، بعد از گذشت شش هفته، نتایج تنها سرشار از ناامیدی است.

با اینکه نیمی از دیدارها به تساوی ختم شده‌اند و هیچ تیمی نتوانسته فاصله قابل توجهی با رقیبا ایجاد کند، جدول لیگ تصویری از سردرگمی کامل را نشان می‌دهد. به حدی که میان صدرنشین جدول تا تیم سیزدهم تنها سه امتیاز اختلاف وجود دارد. چنین رقابت فشرده‌ای، در شرایطی که هیچ کدام از تیم‌ها عملکرد برجسته‌ای ندارند، نه جذابیت، بلکه تنها ضعف کلی تیم‌ها را آشکار می‌کند. بارها گفته‌ایم که وضع از سال قبل بدتر شده است؛ قراردادهای سنگین و کیفیت بازی‌ها در پایین‌ترین سطح ممکن قرار دارند. **رنگ خطر بلندتر از همیشه!** هفته ششم با بازی استقلال و چادرملو در ورزشگاه تختی تهران به پایان رسید و حالا به

کوناکون

چهارشنبه ۱۶ مهر ۱۴۰۴

شماره ۲۰۵۷

۱۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷

۱۸ اکتبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

چهار روش برای پیشگیری از سرماخوردگی



برای پیشگیری از سرماخوردگی، دریافت ویتامین D، مصرف سبزیجات سبز و چای سبز، و حفظ تحرک بدنی توصیه می‌شود. این روش‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از ابتلا به ویروس‌ها جلوگیری می‌کنند.

به گزارش خبرآنلاین، چهار روش برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی وجود دارد که با به‌کارگیری آنها می‌توانید از بیمار شدن خود جلوگیری کنید:

۱. دریافت ویتامین D: کمبود ویتامین D سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند و همین امر موجب می‌شود بدن توانایی لازم برای مبارزه با ویروس سرماخوردگی را نداشته باشد. از منابع سرشار ویتامین D می‌توان به زرده تخم‌مرغ، قارچ، ماهی قزل آلا، کنسرو ماهی تن و جگر گاو اشاره کرد. همچنین می‌توانید مکمل ویتامین D را در داروخانه خریداری کنید. برای اثربخشی بیشتر، مکمل‌های حاوی D۳ (کلکالیسیفرول) را انتخاب کنید، زیرا سطح ویتامین D خون شما را افزایش می‌دهد.

۲. مصرف سبزیجات سبز: سبزیجات سبز رنگ منابع سرشار ویتامین هستند که به شما در حفظ یک رژیم غذایی سالم و متعادل کمک کرده و سیستم ایمنی را در مبارزه با ویروس‌ها تقویت می‌کنند.

۳. نوشیدن چای سبز: فواید چای سبز برای حفظ سلامتی بر کسی پوشیده نیست؛ منشأ این فواید، سطوح بالای آنتی‌اکسیدان موجود در چای سبز است که آن را نام فلاونوئید می‌شناسند. بر اساس مطالعات منتشرشده، مصرف روزانه چند فنجان چای سبز تازه‌دم می‌تواند فواید بسیاری برای سلامتی به‌همراه داشته باشد؛ از جمله کاهش فشار خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی. ۴. حفظ تحرک: فعالیت و تحرک در کنار رعایت یک برنامه غذایی سالم کمک شایانی به حفظ سلامتی و محافظت از بدن در برابر بیماری‌ها می‌کند و خاصیتی بیش از حفظ تناسب اندام دارد. بر اساس مطالعه‌ای که در مجله Neurologic Clinicians منتشر شد، ورزش منظم همچنین:

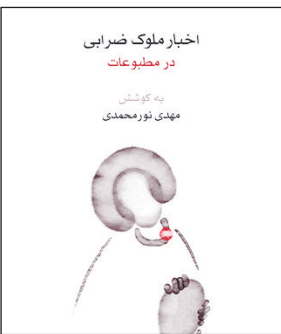
۱- التهاب و بیماری‌های مزمن را از شما دور نگه می‌دارد.

۲- استرس و ترشح هورمون‌های مرتبط با استرس را کاهش می‌دهد.

۳- گردش گلبول‌های سفید خون (WBCs) را تسریع می‌بخشد، که به بدن در مبارزه با سرماخوردگی کمک می‌کنند.

کتابخانه

کتابی درباره اولین خواننده «مرغ سحر» منتشر شد



کتاب «اخبار ملوک ضرابی در مطبوعات» به همت مهدی نورمحمدی روانه بازار کتاب شده است.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «اخبار ملوک ضرابی در مطبوعات» به کوشش مهدی نورمحمدی توسط نشر ماهور منتشر شده است.

در معرفی این کتاب آمده است: ملوک ضرابی به دلیل حضور جدی و مؤثر در عرصهٔ موسیقی

و تئاتر، تداوم فعالیت در ضبط صفحات گرامافون، پیوستگی فعالیت در اجرای کنسرت طی سال‌های ۱۳۰۷ تا ۱۳۳۵، همکاری با نوازندگان طراز اول و برجسته و نخستین ضبط تصنیف مرغ سحر نامی مطرح و در خور اعتنا در تاریخ موسیقی و هنر ایران است. کتاب پیش رو که حاصل جستجوهای گسترده در مطبوعات قدیمی است، در راستای شناخت هرچه بیشتر زندگی و آثار این هنرمند معروف فراهم آمده است.

در این کتاب، تا حد امکان هر گونه خبر مرتبط با ملوک ضرابی، اعم از اعلان و گزارش کنسرت‌ها، اپرت‌ها و نمایش‌ها، فعالیت‌های هنری، زندگی، آثار، گفت‌وگوها و خاطرات وی گردآوری شده است که اطلاعات مهم و تازه‌یابی را در اختیار قرار می‌دهد.

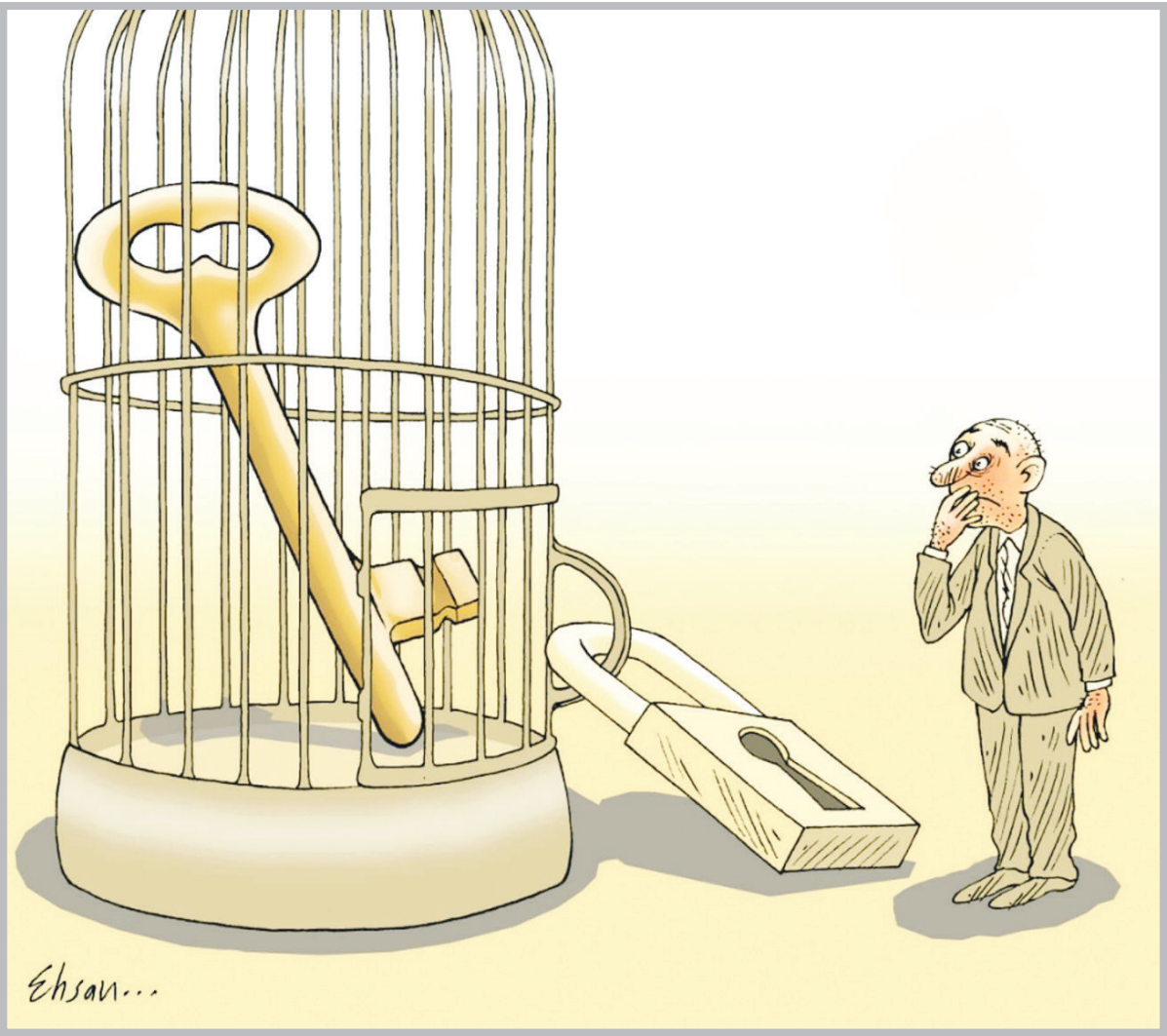
مهدی نورمحمدی از پژوهشگران تاریخ است که آثار متعددی در موضوع تاریخ موسیقی ایران از او منتشر شده است. آثاری همانند اخبار و اسناد قمرالملوک وزیری، عارف موسیقی‌دان، اخبار و اسناد کلنل علیقنی وزیری، اخبار کنسرت، اخبار و اسناد درویش‌خان، خاطرات رسام ارزنگی و... از او منتشر شده است. کتاب «اخبار ملوک ضرابی در مطبوعات» در ۲۲۸ صفحه با قیمت ۳۴۰ هزار تومان روانه کتابفروشی‌ها شده است.

اینفوگراف

هنر مند :احسان گنجی

داستان مصور

بدون شرح



ماینها چه بلایی بر سر برق می آورند؟

ماینها یا دستگاه های استخراج رمزارز، به دلیل مصرف بالای برق، ضربه سنگینی به شبکه توزیع و اقتصاد کشور زده‌اند

- سهم در قطعی برق: **۲۰٪**
- توان مصرفی هرماینر: **۳/۵ کیلووات**
- مصرف برق تا امروز: **۲۴۵۰ مگاوات**
- هزینه استخراج هر بیت کوین: **۱۳۰۰ دلار**
- قیمت فروش: **۱۰۸ هزار دلار (قیمت متناوب جهانج)**
- مصرف هرماینر: **برابر با کارکرد ۲۴ ساعته یک کولرگازی**

مجازات در ایران

- ورود ماینر: **حکم قاچاق**
- جریمه: **معادل ۳ برابری قیمت دستگاه**
- پاداش اعلام مراکز غیرمجاز: **۳۰۰ میلیون تومان**

