

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: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۳۹۰ / ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

آنچه در مرحله مقدماتی در انتظار تیم ملی فوتبال کشورمان است

امید یوزها برای صعود



در جام جهانی ۲۰۱۸، مصدومیت سنگین محمد صلاح در فینال لیگ قهرمانان اروپا تأثیر مهمی گذاشت و مصر در تمامی بازی‌های مرحله گروهی با شکست مواجه شد.

هدایت فعلی تیم مصر را حسام حسن، از چهره‌های اسطوره‌ای فوتبال این کشور بر عهده دارد. او که سه بار قهرمان جام ملت‌های آفریقا شده، رکورددار گلزنی ملی مصر با ۶۹ گل است و یکی از بهترین مهاجمان تاریخ فوتبال این کشور محسوب می‌شود. حسن که بازیکن تیم ملی مصر در جام جهانی ۱۹۹۰ بود، زمانی بزرگ‌ترین تابوی فوتبال مصر را شکست و از باشگاه الاهلی به رقیب دیرینه‌اش الزمالک پیوست. او با الزمالک در سال ۲۰۰۲ قهرمان آفریقا شد. این سرمربی ۵۹ ساله از سال ۲۰۲۴ هدایت تیم ملی مصر را بر عهده دارد، اگرچه تاکنون موفق به کسب جام در دوران مربیگری نشده‌است.

شکی نیست که محمد صلاح یکی از مهم‌ترین چهره‌های فوتبال مصر به شمار می‌آید. برخلاف اسطوره‌های پیشین فوتبال این کشور، او در تیمی نه‌چندان قدرتمند بازی کرده، اما نقشی کلیدی در رساندن مصر به جام جهانی ۲۰۱۸ پس از ۲۸ سال ایفا کرد. اکنون در ۳۴ سالگی، صلاح به دنبال آن است که اولین پیروزی تاریخ مصر در جام جهانی را رقم بزند و همچنین رکورد گل‌های ملی حسام حسن را که ۶۹ گل است بشکند. او تاکنون ۶۳ گل ملی به نام خود ثبت کرده و جام ملت‌های آفریقای پیش‌رو می‌تواند فرصت مناسبی برای نزدیک شدن یا حتی شکستن این رکورد باشد. اگر صلاح به این دستاوردها برسد و مصر را برای نخستین بار به مرحله حذفی جام جهانی برساند، بدون شک به بزرگ‌ترین اسطوره تاریخ فوتبال این کشور تبدیل خواهد شد.

نیوزیلند

نیوزیلند احتمالاً ضعیف‌ترین تیم گروه G جام جهانی ۲۰۲۶ است. این تیم که در رده

مرحله مقدماتی ثابت بود، ۵ گل به ثمر رساند و ۳ پاس گل ثبت کرد. مهارت فوق‌العاده او در دریل‌زنی، نقش ویژه‌ای در ترکیب تیم ملی بلژیک برای او به همراه داشته است. از سوی دیگر، کوین دی‌بروینه با وجود مصدومیت جدی عضله همسترینگ همچنان یکی از بازیکنان مهم بلژیک محسوب می‌شود، اما با رسیدن به سن ۳۴ سالگی (و ۳۵ سالگی در زمان برگزاری جام جهانی)، دیگر نقطه اتکای اصلی تیم نیست. همچنین، با آمدن دومنیک گارسیا به عنوان سرمربی جدید بلژیک، تیپو کورتوا نیز پس از اختلاف با تدسکو بار دیگر به ترکیب تیم ملی بازگشته است. دروازبان رئال مادرید که پیش‌تر اعلام کرده بود با سرمربیگری تدسکو برای بلژیک بازی نخواهد کرد، پس از اتمام رقابت‌های یورو ۲۰۲۴ بار دیگر به تیم ملی ملحق شد و اکنون دروازبان شماره یک این تیم است.

مصر

تیم ملی مصر به عنوان یکی از تیم‌های سید سوم، در قرعه‌کشی جام جهانی ۲۰۲۶ هم‌گروه ایران شد. این تیم آفریقایی که برای چهارمین بار راهی جام جهانی شده است، در جایگاه سی‌وچهارم رده‌بندی فیفا قرار گرفته و بدون شکست وارد این تورنمنت شده‌است.

مصر در گروه A مرحله مقدماتی آفریقا عملکرد بسیار موفقی داشت و با کسب ۸ پیروزی و ۲ تساوی صعود خود را قطعی کرد. آخرین دیدار آن‌ها مقابل جیبوتی با پیروزی ۳ بر صفر (دوبل محمد صلاح) همراه شد که مهر تأییدی بر صدرنشینی و صعودشان بود.

این تیم از پیشگامان حضور در جام جهانی به شمار می‌رود، چراکه اولین کشور عربی و آفریقایی بود که در سال ۱۹۳۴ در این رقابت‌ها حاضر شد؛ اما تاکنون حتی یک پیروزی هم به دست نیاورده است. پس از آن، تنها دو بار دیگر (در سال‌های ۱۹۹۰ و ۲۰۱۸) موفق به صعود به جام جهانی شده که هر دو دفعه در مرحله گروهی حذف شد.

اتحادملت - گروه ورزش؛ با انجام مراسم قرعه‌کشی جام جهانی ۲۰۲۶، تیم ملی فوتبال ایران حریفان خود را شناخت.

مراسم قرعه‌کشی جام جهانی ۲۰۲۶ روز جمعه در ایالات متحده آمریکا برگزار شد و تیم ملی ایران در گروه G این رقابت‌ها قرار گرفت. همگروه‌های ایران شامل تیم‌های بلژیک، مصر و نیوزیلند هستند. این دوره از جام جهانی به دلیل افزایش تعداد تیم‌ها به ۴۸، ساختار متفاوتی دارد؛ از هر گروه علاوه بر دو تیم اول، هشت تیم برتر از میان دوازده تیمی که در جایگاه سوم گروه‌ها قرار می‌گیرند نیز به مرحله بعد صعود خواهند کرد. این تغییر شانس ایران برای ثبت اولین صعود به مرحله حذفی در تاریخ جام جهانی را افزایش می‌دهد.

بلژیک

نیرومندترین حریف ایران در مرحله گروهی تیم بلژیک است که در رتبه هشتم رده‌بندی فیفا قرار داشته و برای چهاردهمین بار به جام جهانی راه یافته‌است.

بلژیک عملکرد قدرتمندی در مرحله مقدماتی داشت و در هشت بازی حتی یک شکست را تجربه نکرد. با وجود دو تساوی مقابل مقدونیه شمالی و قزاقستان که صعود آن‌ها را کمی به تأخیر انداخت، بلژیک سرانجام با اقتدار صدرنشین گروه شد. این روند نشانگر برتری تاریخی بلژیکی‌ها است، چرا که آن‌ها بیش از یک دهه است که در مراحل مقدماتی جام جهانی با یورو شکست نخورده‌اند. تنها شکست آن‌ها طی این مدت مقابل ولز بود؛ اما در همین دوره انتقام گرفتند و در دو بازی رفت و برگشت با نتایج ۳-۴ و ۲-۴ پیروز شدند.

بلژیک اولین بار در سال ۱۹۸۶ در جام جهانی موفق به درخشش شد. آن‌ها در حالی که آرژانتین با رهبری مارادونا مانع راهیایی به فینال شد، در نهایت جایگاه چهارم را کسب کردند.

دوره مدرن طلایی این تیم از جام جهانی ۲۰۱۴ آغاز شد و در جام جهانی ۲۰۱۸ جزو مدعیان اصلی بودند، اما با شکست ۱-۰ مقابل فرانسه قهرمان از راهیایی به فینال بازماندند. آن‌ها در نهایت عنوان سوم را کسب کردند که بهترین عملکرد تاریخ‌شان محسوب می‌شود. با این حال، حذف زودهنگام از مرحله گروهی جام جهانی ۲۰۲۲، به عقیده بسیاری پایان عصر "نسل طلایی" بازیکنان بزرگی نظیر ی‌بروینه، هازارد، لوکاکو و ورتوگن بود.

هدایت تیم بلژیک اکنون برعهده رودی گارسیا است؛ مربی فرانسوی که در ژانویه ۲۰۲۵ جانشین دومنیکو تدسکو شد. گارسیا، مربی ۶۱ ساله‌ای که در کارنامه خود عناوین برجسته‌ای دارد، شامل قهرمانی با لیل فرانسه در سال ۲۰۱۱ و دو نایب‌قهرمانی سری آ با رم. او همچنین در سال ۲۰۲۰ لیون را به نیمه‌نهایی لیگ قهرمانان رساند، پس از حذف منچسترسیتی. باین‌حال، تجارب اخیر او با النصر عربستان و نابولی موفقیت‌آمیز نبودند.

ژرمی دوکو، وینگر ۲۳ ساله و ستاره باشگاه منچسترسیتی، یکی از کلیدی‌ترین بازیکنان تیم ملی بلژیک به شمار می‌رود. او در تمامی ۸ بازی

کوناکون یکشنبه ۱۶ آذر ۱۴۰۴ شماره ۲۰۹۹ ۱۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ ۷ دسامبر ۲۰۲۵	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: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۳۹۰ / ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز
---	--

زندگی بهتر

آیا دنبه گوسفندی چربی شکم را کاهش می‌دهد؟



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با رد باور نادرست «کاهش چربی شکم با مصرف دنبه گوسفندی» اعلام کرد: نتایج مطالعات تغذیه‌ای نشان می‌دهد که ۴۶.۷ درصد دنبه گوسفندی از چربی‌های اشباع تشکیل شده و برخلاف تصور عمومی، نه‌تنها به کاهش چربی شکمی کمک نمی‌کند، بلکه موجب افزایش توده چربی بدن، به‌ویژه در ناحیه شکم، می‌شود.

به گزارش ایسنا به نقل از وبدا، بر اساس شواهد علمی، دریافت کالری از منابع چربی‌های غیراشباع چندان‌هم مانند سالمون، روغن زیتون و مغزها سبب افزایش توده عضلانی می‌شود اما چربی‌های اشباع شامل کره، چربی‌های هیدروژنه و دنبه گوسفندی باعث تجمع چربی در کبد و شکم می‌شود و روند چاقی را تشدید می‌کنند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توضیح داد: مصرف بیش از حد چربی‌های ناسالم موجب رسوب چربی در شریان‌ها، پاریک شدن رگ‌ها و افزایش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود. چربی شکم ارتباط مستقیمی با فشار خون بالا، تری‌گلیسرید بالا، بیماری‌های متابولیک و به‌ویژه دیابت نوع ۲ دارد.

طبق یافته‌های علمی، چربی‌های اشباع علاوه بر اختلال در متابولیسم بدن، باعث افزایش کلسترول بد، کاهش قابل توجه کلسترول خوب و افزایش ذخیره چربی در اطراف اندام‌ها می‌شوند. این عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

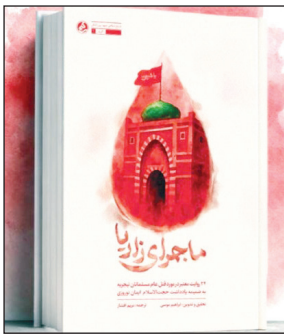
دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: جایگزینی چربی‌های اشباع‌شده با چربی‌های غیراشباع سالم‌تر در رژیم غذایی—از جمله چربی‌های موجود در ماهی و گوشت سفید—به کاهش وزن کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد افراد دارای رژیم‌های غنی از چربی‌های تک‌غیراشباع (مثل روغن زیتون) حتی با مصرف سطح بالاتر کربوهیدرات نیز چربی بدن را از دست داده‌اند، در حالی که رژیم‌های غنی از چربی اشباع موجب افزایش وزن و تجمع چربی شکمی شده است.

این دفتر در پایان تأکید کرد: با توجه به شواهد قطعی علمی، مصرف دنبه نه‌تنها باعث از بین رفتن چربی شکم نمی‌شود بلکه به یکی از عوامل اصلی افزایش چاقی شکمی و اختلالات متابولیک تبدیل می‌شود.

کتابخانه

«ماجرای زاریا» منتشر شد

روایت شاهدان عینی از قتل عام مسلمانان نيجريه



کتاب «ماجرای زاریا»، روایت مستند و تکان‌دهنده‌ای از قتل عام مسلمانان نيجريه در سال ۲۰۱۵، با ترجمه مریم افشار، توسط انتشارات راه‌یار منتشر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، این کتاب که پیش‌تر توسط ابراهيم موسى بر اساس شهادت‌ها و روایت‌های ۲۴ شاهد عینی تدوین و به زبان انگلیسی منتشر شده بود، اکنون با هدف آشنایی بیشتر

مخاطبان ایرانی با این واقعه مغفول مانده به فارسی ترجمه شده است.

قتل عام زاریا و همچنین شخصیت و نقش آفرینی شیخ ابراهيم زکراکی و جنبش اسلامی نيجريه در رسانه‌ها و فضای عمومی ایران کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این در حالی است که در جنایت سال ۲۰۱۵ میلادی، شمار زیادی از پیروان شیخ زکراکی به شهادت رسیدند و سه تن از فرزندان او نیز جان باختند. شیخ زکراکی نیز در همین دوره بازداشت شد و چندین سال در زندان به‌سر برد.

ترجمه فارسی «ماجرای زاریا» با این هدف صورت گرفته است که مخاطبان ایرانی ضمن آشنایی با ابعاد انسانی این فاجعه، با شخصیت و محبوبیت شیخ زکراکی نیز بیشتر آشنا شوند؛ شخصیتی که به‌گفته محققان، در اندیشه و روحیه خود عمیقاً متأثر از امام خمینی(ره) بوده و همین ارتباط فکری، نقش مهمی در شکل‌گیری و گسترش جنبش اسلامی در نيجريه داشته است. این کتاب می‌تواند دریچه‌ای تازه به شناخت پیوندهای فکری میان انقلاب اسلامی ایران و جنبش‌های دینی در آفریقا بگشاید و بخش کمتر روایت‌شده از تاریخ معاصر مسلمانان را در برابر مخاطب فارسی‌زبان قرار دهد.

اینفوگراف

جزئیات حریق در جنگل‌های هیرکانی و اطفای آن

	
علل گسترش آتش‌سوزی	تجهیزات انفرادی
- وجود لاش‌برگ‌های خشک و انباشته - وجود درختان خشک و افتاده - مسیرهای دسترسی محدود - رطوبت کمتر از ۳۰ درصد - شیب بالای ۸۰ درصد - فقدان بارندگی - وزش باد گرم	۵۰۰ عدد بیل ۳۵ دستگاه دمنده ۲۵۰ عدد آتش‌کوب ۱۰ دستگاه اره‌موتوری ۳۰ دستگاه فلکس بک ۵۰ دستگاه موتورآپاش دوشی
روند عملیات اطفای حریق	
- جداسازی درختان خشک از منطقه آتش ۱۲۰ سورتی پرواز بالگرد برای اطفای حریق ۲ هواپیمای تخصصی آپاش ۴۰ تنی ۱۵ متر عرض	- لکه‌گیری ۱۲۰ سورتی پرواز بالگرد برای اطفای حریق ۱۵ متر عرض

