

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

زیرنظر شورای سردبیری

دفتر مرکزی: خیابان شهید سپهبد قرنی، بین خیابان فلاح پور و محدوی پلاک ۲۴ طبقه سوم واحد ۶
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

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

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

چالش جدی امیر قلعه‌نویی برای تابستان ۱۴۰۵

وضعیت نگران‌کننده لژیونرها در سال جام جهانی



وضعیت نگران‌کننده لژیونرها در سال جام جهانی؛ وقتی همه نگاه‌ها به طارمی است!

در میان ملی‌پوشان ایرانی کلیا، محمدمهدی محبی شرایط بدی دارد و حتی گفته می‌شود ممکن است از این تیم جدا شود و سامان قدوس هم گرچه وضعیتش بهتر است ولی او هم فصل گذشته عملکرد بهتری داشت.
شهریار مغانلو هم که مدتی است به تیم ملی دعوت نشده، پس از یک افت مقطعی، در چند دیدار اخیر عملکرد بهتری داشته و هنوز شانس دعوت به تیم ملی را دارد.
در این بین محمد قربانی عجیب‌ترین وضعیت را بین لژیونرهای ملی‌پوش دارد. او که یکی از مهره‌های کلیدی الوحده بود، پس از جدایی ژوزه مورایس کاملا نیمکت‌نشین شده و جایگاه خود را در ترکیب از دست داده است.

فاجعه جهانبخش در قعرنشین بلژیک
علیرضا جهانبخش که فصل را بدون تیم آغاز کرد، در نهایت راهی دندر، قعرنشین لیگ بلژیک شد تا در این تیم احیا شود. ولی شرایط برای او

تعداد زیادی از لژیونرهای ایرانی این روزها شرایط خوبی ندارند.

به گزارش خبرآنلاین؛ در شرایطی که کمتر از ۵ ماه تا آغاز جام جهانی ۲۰۲۶ فرصت مانده، کادر فنی تیم ملی مشغول انجام آخرین بررسی‌ها برای انتخاب نفرات حاضر در فهرست نهایی ایران برای حضور در این رقابت‌هاست.
در چند حضور اخیر تیم ملی در جام جهانی، بازیکنان لژیونر نقش مهمی در ترکیب داشتند و این دوره هم نفراتی مثل مهدی طارمی، سردار آزمون، علیرضا جهانبخش، سعید عزت‌اللهی، سامان قدوس و مهدی قایدی جزو نفرات کلیدی تیم ملی محسوب می‌شوند. با این وجود به جز مهدی طارمی که طی ماه‌های اخیر عملکرد فوق‌العاده‌ای در المپیک‌کوس یونان داشته، بسیاری از لژیونرها در بهترین فرم‌شان قرار ندارند که این موضوع در سال جام جهانی یک زنگ خطر برای تیم ملی ایران محسوب می‌شود.

سردار آزمون در انتظار پایان روزهای تلخ مصدومیت

در روزهایی که مهدی طارمی مشغول درخشش برای المپیک‌کوس است، سردار آزمون تلاش می‌کند تا از بند یک مصدومیت سخت رها شود و به ترکیب شباب‌الاهلی برگردد.
بهترین بازیکن فصل قبل لیگ امارات، این فصل هنوز برای تیمش بازی نکرده و باید دید پس از بازگشت به ترکیب شباب‌الاهلی، چقدر برای اوج‌گیری دوباره زمان می‌خواهد.
آزمون در جام جهانی ۲۰۲۲ هم به‌دلیل مصدومیت در بهترین فرم خودش نبود و نتوانست برای تیم ملی گل بزند.
هم‌تیمی سردار در شباب‌الاهلی یعنی سعید عزت‌اللهی، این فصل یکی از بازیکنان کلیدی تیمش بوده و در لیگ امارات و لیگ نخبان آسیا شرایط خوبی داشته است.

مهدی قایدی، دیگر ستاره ایرانی لیگ امارات هم فصل را با چند مصدومیت آغاز کرد و گرچه این روزها شرایط بهتری دارد ولی با ۲ گل زده در ۷ بازی برای النصر هنوز از فرم عالی فصل گذشته‌اش دور است.

۳۳ سالن سینما میزبان فجر می‌شوند

تعداد سینماهای چهل و چهارمین جشنواره ملی فیلم فجر اعلام شد.

به گزارش مهر، ۳۳ فیلم حاضر در بخش سینمای ایران چهل و چهارمین جشنواره ملی فیلم فجر در ۳۳ سالن سینمای شهر تهران روی پرده می‌روند.

در این دوره از جشنواره در بخش سینمای ایران ۳۳ فیلم، شامل ۳۱ فیلم در بخش رقابتی و ۲ فیلم خارج از مسابقه، حضور دارند.

برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته در جشنواره چهل و چهارم بر این اساس بوده که ضریب اشغال سالن‌ها بالا رفته و هدررفت انرژی در سالن‌ها به کمترین میزان برسد. این رویکرد با هدف تجمع مخاطبان جشنواره و رسیدن به فضای نشاط جمعی و بر اساس ایجاد بیشترین ضریب اشغال سینماها در نظر گرفته شده است.

چهل و چهارمین جشنواره ملی فیلم فجر از ۱۲ تا ۲۲ بهمن برگزار می‌شود.

کوناکون

یکشنبه ۵ بهمن ۱۴۰۴

شماره ۲۱۳۳

۵ شعبان ۱۴۴۷

۲۵ ژانویه ۲۰۲۶

زندگی بهتر

پنج ویتامین مورد نیاز برای روزهای سرد سال



در فصل پاییز و زمستان نیاز بدن به انرژی افزایش می‌یابد. در این فصل، سرما باعث ایجاد التهاب مفصل و درد می‌شود و از طرفی سرماخوردگی و آنفولانزا شیوع پیدا می‌کند؛ بنابراین مهم است که بتوان از بروز چنین بیماری‌هایی پیشگیری کرد.

به گزارش ایسنا، بسیاری از این بیماری‌های زمستانی به علت کمبود مواد معدنی یا ویتامین رخ می‌دهد؛

از این رو با مصرف ویتامین‌ها، می‌توان انرژی مورد نیاز بدن را تامین و از بروز این بیماری‌ها پیشگیری کرد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، پنج ویتامین مورد نیاز بدن برای فصول سرد سال شامل موارد ذیل است:

_ ویتامین C: شروع پاییز و زمستان همراه با عفونت‌هایی مانند سرماخوردگی، سرفه، تب و آنفولانزا است. این در حالی است که مصرف ویتامین C منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش طول دوره این بیماری‌ها می‌شود.
ویتامین C نوعی آنتی اکسیدان است که باعث کاهش التهاب در بدن نیز می‌شود. در زمستان می‌توانید ویتامین C مورد نیاز خود را از طریق مصرف مرکبات، سبزیجات تیره رنگ و مکمل‌های این ویتامین دریافت کنید.

ویتامین D: اگرچه مصرف ویتامین D در تمام طول سال مورد نیاز است، اما در فصل زمستان و با مایل شدن نور خورشید، نیاز شما به این ویتامین بیشتر می‌شود. در طول زمستان احتمال بروز دردهای استخوانی و مفصلی به دلیل عدم تابش کافی نور خورشید بیشتر است. به گفته متخصصان تمام بزرگسالان زیر ۷۰ سال باید روزانه ۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین D مصرف کنند و حداقل ۳۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید باشند.

ویتامین E: مصرف این ویتامین برای کمک به حفظ سلامت پوست ضروری است و از خشکی پوست در زمستان جلوگیری می‌کند. گوشت و ماهی، اسفناج، بروکلی، بادام سرشار از این ویتامین هستند.

ویتامین B کمپلکس: تمام ویتامین‌های گروه B را در زمستان به میزان کافی مصرف کنید. این ویتامین‌ها کربوهیدرات را به انرژی تبدیل می‌کند تا چربی‌ها و پروتئین‌ها برای سوخت، مصرف شود. به همین دلیل است که با مصرف ویتامین B به ویژه ویتامین B ۱۲ اسپردگی و اضطراب ناشی از کوتاه شدن روزها در زمستان را کاهش می‌دهد.

امگا ۳: این یک ویتامین نیست اما نقش مهمی در فصل زمستان برای سلامت شما دارد. اسیدهای چرب امگا ۳ سطح چربی خوب خون یا "اچ دی ال" را حفظ می‌کنند. بسیاری از افراد در طول زمستان دچار بیماری‌های مفصلی می‌شوند و این در حالی است که مصرف امگا ۳ منجر به کاهش درد و سفتی مفصلی که از نشانه‌های آرتروز و آتریت روماتوئید است، می‌شود.

کتابخانه

فرز ند یک دیکتاتور بودن چگونه است!!

«دیکتاتورزاده‌ها (دیکتاتورها چه جور فرزندانی پرورش می‌دهند؟)» نوشته جی نوردلینگر با ترجمه زینب کاظم‌خواه توسط بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه به چاپ چهارم رسید.

به گزارش خبرآنلاین، «دیکتاتورزاده‌ها (دیکتاتورها چه جور فرزندانی پرورش می‌دهند؟)» براساس کنجکاوی جی نوردلینگر در مورد پاسخ این سوال شکل گرفت که: «دختر یا پسر یک دیکتاتور بودن -نامی که مترادف با سرکوب، قتل، وحشت و دیورشتی است- چگونه است؟....»

او در «دیکتاتورزاده‌ها» ۱۸ دیکتاتور و فرزندان‌شان را معرفی می‌کند. نوردلینگر در مقدمه کتاب در مورد این دیکتاتورها چنین آورده است: «..... تمام آن‌ها دیکتاتورهای مدرن هستند که در قرن بیستم حکمرانی کردند (دوتای آن‌ها تا قرن بیستم‌ویکم در راس قدرت ماندند، یکی فیدل کاسترو و دیگری نوه یکی از دیکتاتورها که بر کره شمالی حکم می‌راند و از پدرش، پسر دیکتاتور اصلی، این مقام به او رسیده بود).....»

جی نوردلینگر در مورد بنیان‌های انتخابش نیز چنین توضیح داده است: «..... به عنوان یک اصل، من سراغ بدترین‌ها رفته‌ام. در ضمن فرد مورد نظر باید خیلی بد می‌بود-تا مرقع غرق در خون- تا وارد کتابم می‌شد. شاید باید در این‌باره اهریمنی می‌بودم اما تعداد اجسادى که بر جا گذاشته بودند اهمیت داشت.....»

«دیکتاتورزاده‌ها (دیکتاتورها چه جور فرزندانی پرورش می‌دهند؟)» نوشته جی نوردلینگر با ترجمه زینب کاظم‌خواه توسط بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه به چاپ چهارم رسید.

اینفوگراف

۹ کالای مشخص کالابرگ، در روش دوم به چه میزان ارائه می‌شوند



هنر مند:منصوره ملکی جهان

داستان مصور

ظاهر سازی

