











هفته ششم لیگ بر تر فوتبال

# برانکو به دنبال هت تریک در چهارمین دربی



هفته ششم لیگ برتر فوتبال در شرایطی برگزار می‌شود که دیدارهای این هفته زیر سایه برگزاری دربی قرار دارد.

اگر اگر باشد فرش قرمزی برای یک بازی فوتبال در ایران و حتی آسیا پهن کرد، آن بازی قطعاً دربی بزرگ پایتخت است.دیداری که برای هشتاد و سومین بار بین پرسپولیس و استقلال برگزار می‌شود.دیداری که هر وقت نوبت به آن رسیده، تمام بازی‌ها را تحت تأثیر قرار داده و به نوعی می‌توان گفت تمام بازی‌ها در هفته‌ای که دربی برپا می‌شود، کم‌اهمیت می‌شوند.

در لیگ برتر شانزدهم نیز این اتفاق در هفته ششم و البته هفته بیست و یکم در دور برکشت رقم خواهد خورد و این هم از جنبه‌های فوتبال ایران به شمار می‌رود.

با این حال هفته ششم رقابت‌های لیگ برتر تحت تأثیر دربی و البته با دیدارهایی حساس برگزار خواهد شد.شاید حساس‌ترین مسابقات پس از دربی پایتخت بازی مقابل گسترش فولاد هم نتوانست هفته گذشته را از نظر نتیجه‌گیری جذاب کند، اما به هر حال یکی از دو تیم پیروز هفته پیروز سپاه‌جنگان بود. تیمی که این هفته باید در مشهد از صیای یک پدربازی آید

هم در تبریز میهمان ماشین‌سازی است.

**سپاه‌جنگان مشهد-صیای قم**
هفته پنجم لیگ برتر از نظر نتیجه جذابیت خاصی نداشت.حتی پیروزی سپاه‌جنگان در فثیه‌های پایانی بازی مقابل گسترش فولاد هم نتوانست هفته گذشته را از نظر نتیجه‌گیری جذاب کند، اما به هر حال یکی از دو تیم پیروز هفته پیروز سپاه‌جنگان بود. تیمی که این هفته باید در مشهد از صیای یک پدربازی آید و باتوجه به شرایط جدول و نتایج هفته‌های گذشته به نظر می‌رسد که شاگردان فرهاد کاظمی کارشان به دشواری هفته‌های گذشته نیست چرا که صبا همیشه جزو تیم‌های پرسوناسی بوده که این فصل هم شرایط سخت‌تری را سربری می‌کند.

صبا دچار آیدر بسته شدن در این فصل، با مشکلات عدیده مالی هم مواجه است و همین مسئله تأثیر زیادی روی تیم صمد مرفاوی گذاشته است.تیمی که در پنج هفته ابتدایی فقط تلاش کرده شکست نخورد

## مکث

**تنها خواسته قهرمان ۲۱ ساله المپیک چیست؟**

کمیل قاسمی و حسن یزدانی، بره‌های در بیشه مازندران که باروان پهلوانی جویباری‌ها را به رخ چهلپیان کشیدند، پشت حرف را در خاک نشاندند تا دل هزاران ایرانی را وطن شاد شود.
هم دیار بود تو ن قهرمان المپیک جویباری مازنران رفتم، همراه با گروه بازبید کننده بسیج دانشجویی متشکل از معاون اجرایی بسیج دانشجویی کشور و مسئول سازمان بسیج دانشجویی استان ابتدا به سراغ خانواده کمیل قاسمی رفتم.بر هر چند کمیل در منزل حضور نداشت اما پدرش به استقبال این هیئت آمد و با گرمی پذیرای ما شد.
مهمان نوازی خانواده کمیل نشان می داد که او در چه خانواده‌ای بزرگ شده‌است.خانواده قاسمی متشکل از چهار پسر است که هر کدام در یک رشته ورزش فعالیت می کنند و فعلا یکمیل قهرمان المپیک از آب درآمده‌است.
چهره آرام و مهربان پدر کمیل موجب می شد با خانواده قهرمان المپیک احساس غربیتی نکنیم. صفا و صمیمت حاکم بر منزل او موجب شد اعضای هیئت بازبید کننده بسیار راحت در مورد کمیل و فعالیت‌های او کنجگویی کنند.

**از کسی توقع نداریم!**

از پدر کمیل قاسمی پرسیدم تا به الان چه مسئولیتی به شما سر زده اند؟ او با چهره ای که لاسف از آن بیرون می زد، گفت تا به الان از مسئولان مازندرانی کسی به ما سر نزده و مراسم تجلیلی نیز برای بچه های المپیک صورت نگرفته است.
وی در ادامه افزود: وظیفه کمیل خوشحال کردن مردم بود که خدا را شکر صورت گرفت و ما از کسی توقعی نداریم.

**مدال کمیل به برکت شهدا بوده‌است**
پدر کمیل در پاسخ به سوال که چرا مدال نقره او را به شهدای مدافع حرم اهدا کردید، گفت: تا اینجا که کمیل در میدان های الملی مسابقه می داد نذر می کردم که مدال های او را به شهدا تقدیم کنم و روی این کار هم اصرار داشتم چون کمیل هرچه به دست آورد از برکت همیاری شهدا بود.

**چهره‌مانی از جنس روستا**

پس از این دیدار به سمت منزل قهرمان طلایی المپیک: حسن یزدانی حرکت کردیم. منزل حسن یزدانی با کمیل قاسمی فاصله زیادی داشت. در راه به این فکر بودم که قهرمان المپیک حتما از وضع مالی خوبی برخوردار است و زندگی مرفهی دارد که تمام وقت خود را در این راه گذاشته است اما زمانی که به منزل حسن یزدانی رسیدیم نظرم عوض شد. حسن یزدانی از همان بچه های روستاست که در کشور اول می شوند و در المپیک قهرمان منزل ساده و بی آرایش و خانواده دوست داشتنی حسن یزدانی، تو را به شوق می آورد. اینجا قهرمان طلایی المپیک مدیر برنامه نداشت که از قبل باو هماهنگ کنید، خوش به استقبال ما آمد و دست مهمانشان را به گرمی فشرد. حسن یزدانی آقدر خالی و بی آرایش برخورد کرد که ابتدا اعضای گروه او را نتشناختند و از هم می پرسیدند حسن یزدانی کدام یکی است؟ پدر حوئی که در صورت روم کرده از نشان از غیرت مازندرانی اش در میدان نبرد با رقیبش می داد خبر نداشت.
پدر این نشست پدر قهرمان طلایی المپیک گفت: حسن به عنوان یک قهرمان به مردم کمشور خدمت کرد و این کاری بزرگی نبود!

**تنها خواسته من خامدنی امام رضا(ع) است**

حسن یزدانی پرسیدم که مهم ترین خواسته تو چیست؟ او در پاسخ گفت خانه می خواهد یا توقع مالی دارد، دارنده طلای المپیک در پاسخ سؤالم گفت: فقط آرزو دارم خادم امام رضا(ع) شوم و بارها در خواست داده ام و منتظر جواب هستم و منتظر ام قرا مرا بطلبد.

**عشق بی وصفی به الله اظهار دارم**

حسن یزدانی در ادامه افزود: مدال طلایم را به امام رضا(ع) هدیه دادم و در چند روز آینده به پدر یزدانی روم تا مدالام را به ایشان تقدیم کنم.
قهرمان المپیک با بیان اینکه عشق و علاقه می وصفی به الله اظهار دارم، اظهار کرد: تمامی مسابقه هایم به الله مبارک و ویژه امام رضا(ع) افتتا کرده ام و اکثر مدال هایی را که به دست آوردم به استان مهاباد که هدیه کرده ام، وی تصریح کرد: مدال طلای المپیک را که سبب شادی مردم کشورم شده نیز تقدیم امام رضا(ع) می کنم و فقط آرزو دارم آنقدر نظر کند تا من بتوانم خادم بارگاه او شوم!
شوق بی وصف حسن یزدانی در بیان این خواسته اش به حدی بود که دل های همه ی ما را به شوق دیدار حرم حبیب خراسان هوایی کرد و اشک را بر چشمانمان جاری ساخت. پدر حسن یزدانی در ادامه گفت: با درآمد حلال کشاورزی، فرزندانم را بزرگ کردم و خودم مدیر تمامی برنامه هایش بودم به حدی بود که با او به تمرین می آمدم و با هم به خابرمی گشتم.

از پدر حسن پرسیدم از مسئولان مازندران کسی به منزل شما آمده است؟ او در پاسخ گفت: تا به الان در استان و شهرستان به ما سر نزده اند. وی افزود: ما انتظار نداریم وظیفه ما ادای دین به کشور است و تا به الان نیز فقط یک کار در این راه انجام داده ایم و از کسی توقعی نداریم!

حسن یزدانی آقدر دوست داشتنی و بی آرایش بود که پس از این دیدار یک ساعت وقت گذاشت تا اعضای کاروان با او عکس بگیرند و از دادن مدال المپیک به دست دیگران واهمه ای نداشت. باید درود به غیرت این جوانان گفت که در اخلاقی و منش پهلوانی سرآمد جامعه الگوینی برای نسل جوان هستند.

روحی وروانی روی بازیکنان پیکان تأثیر نگذاشته باشد، باید منتظر یک بازی خوب از شاگردان مجید جلالی باشیم.تیمی که دراصفهان هم تاآستانه پیروزی مقابل سپاهان پیش رفت، اما در نهایت سوغاتی این تیم از اصفهان فقط یک امتیاز بود. در تیم مقابل تیم نفت با علی دایی در پنج هفته ابتدایی نتایج خوبی کسب کرده و قرار گرفتن در رتبه سوم جدول به این تیم انرژی خوبی داده است. تیمی که با زدن ۸ گل بهترین عملکرد را در خط حمله داشته و مطمئنا مدافعان پیکان و رحمان احمدی روز سختی خواهند داشت.

**سایبا-گسترش فولاد تبریز**

شاگردان حسین فرکی شب سختی در اهواز داشتند. در دیدار هفته پنجم مقابل فولاد خوزستانی که سایبا را شکستزده کرد و البته این شکستزگی متوجه گسترش فولاد هم شد. آن هم در خانه و مقابل سپاهجنگان تا شاگردان فراز کمالوند فراموش نکنند که فولال تا آخرین لحظه مقابل فولاد ناامید نشدند.فرق روی یک فلابگیری کلی دریافت شود و نتیجه از دست برود. این اصل را شاگردان حسین فرکی خوب رعایت کردند و تا آخرین لحظه مقابل فولاد ناامید نشدند.فرق سایبا و گسترش فولاد اینجاست که سایباهفته گذشته در لحظات پایانی از شکست تسلوی ساخت و گسترش فولاد در لحظات پایانی گل خورد و با شکست از زمین خارج شد. این هفته نیز گسترش فولاد چارهای جز پیروزی ندارد، چراکه اگر این اتفاق رخ ندهد این تیم از هدفش دورتر خواهد شد. تیمی که ابتدایی فصل با هدف قرار گرفتن در رتبه‌های بالای جدول بسته شد و اکنون با ۳ امتیاز در قعر جدول قرار دارد. سایپا نیز در میانه‌های جدول ۶ امتیازی است.

**پرسپولیس-استقلال**

نه فقط حساس‌ترین دیدار هفته، بلکه حساس‌ترین دیدار فصل است، هم به لحاظ نتیجه‌گیری برای دو تیم و هواداران‌شان و هم برای سرمربیان سرخ‌لی؛ به خصوص علیرضا مصحوبان که شاید تضمین ماندنش روی نیمکت استقلال حداقل قوت‌بخش نخورد، در این بازی باشد. سرمربی آبی‌پوشان که با شکست پرسپولیس در فصل گذشته در قامت سرمربی نفت خوش را به استقلال نزدیک کرد، حالا خیلی به سبک بازی‌شان که پرس کردن حریف و استفاده از سرعت خط حمله است، با این شرایط می‌توان گفت

ماشین‌سازی در خانه می‌تواند تیم خطرناک‌تری باشد و حداقل به لحاظ رونی روی این تیم باشد. تیمی که پس از ۲۰ سال به سطح اول فوتبال ایران برگشته و شاید تازه از هفته گذشته بیشتر شناخته‌شد. مهر‌های این تیم و سبک بازی‌شان که پرس کردن حریف و استفاده از سرعت خط حمله است، با این شرایط می‌توان گفت ماشین‌سازی در خانه می‌تواند تیم خطرناک‌تری باشد

و حداقل به لحاظ رونی روی این تیم تأثیر گذار است. سپاهانی هانوز آن تیم واقفانده و مطمئن نیستند که اگر بودند پس از تعطیلات لیگ در خانه مقابل پیکان تا آستانه شکست پیش نمی‌رفتند و در نهایت با یک تسلوی از زمین بیرون می‌پایند.

**پیکان -نفت تهران**

همه در شوک درگشت پدر و مادر پهلار عیدی هستند که شاگردان پیکان‌ها یکشنبه شب در یک ستاره راندگی پدر و مادرش را از دست داد تا همه اهالی بزرگان لیگ گرفته و البته بازی‌های خوبی هم به نمایش گذاشته است. جدا از اینکه صنعت نفت هفته گذشته مقابل نفت تهران اولین شکست را متحمل شد، اما باید به تیم نفت دستنشان تا به اینجا یک کار احترام گذاشت. تیمی که موفق به شکست استقلال و سپاهان شده و البته مقابل تراکتورسازی و صیای قم هم مساوی گرفته است. حالا صنعت نفت‌ها که

این بازی نگاهی بیندازیم، می‌توان گفت اگر مسائل

مقایسه خط به خط سرخابی‌ها در آستانه دربی ۸۳

## پرسپولیس هماهنگک و با اعتماد به نفس استقلال ناشناخته و دنبال آرامش



برآروند اولین دربی خود را تجربه می‌کند، رحمتی بیشتر از تمام بازیکنان دو تیم این مسابقه را تجربه کرده‌است. **بهترین دفاع و بی ثبات‌ترین دفاع لیگ**
برانکو ایوانکوویچ از هفته اول ترکیب ۴ نفره دفاع تیمش را تغییر نداده و این خط دفاعی در جاذب بازیکنان گل خورده بهترین دفاع لیگ به حساب می‌آید. امکان اینکه برانکو بخواهد به این ترکیب موفق به متشکل از مسیجلال حسینی، محمد انصاری، فرهادی و فرهادی و خواجه حسین مایلید، دست بزند خیلی کم است. در سوی مقابل منصوریان بعد از سپری شدن ۵ هفته از لیگ هنوز ترکیب دفاعی تیمش را پایدا نکرده و مدام عناصر دفاعی تیمش را جا به جا کرده است. ۷ گل خورده در ۵ بازی حاصل این خط دفاعی بی ثبات بوده که باعث می‌شود هواداران استقلال بیشترین تگرانی را در این مورد داشته باشند. امکان اینکه در دربی پالوانی، راسمن، مگویران و غفوری روی ۴ نفره ۹ لیگ و نشان را تشکیل دهند زیاد است.

**جدال اصلی در میانه میدان**

هافبک‌های دو تیم نقش اصلی را در موفقیت تیمشان در دربی ایفا می‌کنند. پرسپولیس در خط هافبک هم از پنج خود را شناخته و بیشترین هماهنگی را در این قسمت از زمین برخوردار است. جایی که کمال کاملیابی نیاتوپ‌گیری می‌کند، محسن مسلمیان با پس‌های به موقع و بدون مکث حملات را طرح ریزی کرده و احمدزاده با دوندگی بی‌ایمان فضاها را در اشغال خود در می‌آورد. امید عالیپناه هم سعی می‌کند با دور زدن مدافعان کناری حریف برای تیمش موقعیت‌سازی کند. این ۴ نفر به خاطر یک فصل بازی در کنار هم کاملاً با یکدیگر هماهنگ بوده و قدرت دوندگی بالایی دارند.

در مقابل، هافبک‌های استقلال همانند خط دفاع این تیم چندان با یکدیگر هماهنگ نیستند. وظایف امید ابراهیمی و فرشید باقری بیشتر در کارهای دفاعی خاصه می‌شود. در سمت راست خسرو حیدری بار سنگینی را در حملات تیمش به دوش کشیده و به نوعی نقطه قوت و امید آبی‌پوشان در دربی ۸۳ است. اینکه منصوریان بخواهد در بازی روز جمع از بختیار رحمانی طرح و تیزهوش استفاده کند یا فرشید اسماعیلی دوندته و انگیزه، هنوز مشخص نیست. جابر انصاری هم سعی خواهد کرد با دوندگی زیاد در

**فولاد خوزستان - پدیده خراسان**
شاید جایگاه فولاد خوزستان در انتهای جدول چندان مطلوب نباشد، اما شاگردان نعیم سعداوی هفته گذشته بازی امیدوار کننده‌ای را مقابل سایپا به نمایش گذاشتند آن هم با بازگشت ساسان انصاری که وقتی دید جایی در پرسپولیس ندارد، دوباره به خوزستان بازگشت تا برای فولاد بدرخشد. فولاد که اکنون سه امتیازی است، این فرصت را دارد که در بازی خانگی مقابل پدیده جایگاه خود را بهتر کند، اما اگر این اتفاق رخ ندهد کمی شرایط سخت می‌شود. فولاد اگر بخواهد در خانه امتیازی از دست بدهد و به روند امتیازگیری‌اش مانند پنج بازی گذشته ادامه بدهد ممکن است که مسئولان باشگاه فولاد فکری به حال نیمکت تیم‌شان کنند حالا یا تقویت کردن کادرفنی یا با تغییر نعیم سعداوی که خودش هم خوب می‌داند این فصل کار سختی در فولاد خواهد داشت. همانطور که این بازی برای او و شاگردانش سخت است. مقابل پدیده که در این فصل شرایط نسبتاً مناسبی دارد و با یک شکست در پنج بازی نشان داده به راحتی امتیاز از دست نمی‌دهد. شاگردان مهاجری در خارج از خانه سپاهان را هم شکست داده‌اند که این مسئله از نظر روانی می‌تواند کار را برای فولاد سخت‌تر کند.

**برنامه کامل بازی‌های هفته ششم به شرح زیر است:**

هفته ششم، بزرگداشت ولادت امام هادی(ع)، روز شعر و ادب فارسی و گرامی‌داشت استاد شهریار

پنجشنبه ۲۵ شهریور ۹۵

سپاه‌جنگان مشهد - صیای قم - ورزشگاه ثامن

مشهد ساعت ۱۸

یاس هرنگ - محمدحسین طالقانی - حمزه علی سلمی - حسین زبایر - ناظر: رسول فروری

ذوب‌آهن افغان - تراکتورسازی تبریز - ورزشگاه فولادشهر اصفهان ساعت ۱۸:۳۰

پیام حیدری - مهدی الوندی - علی اکبر نوری - سیدمحمض مهدوی - ناظر: محسن قهرمانی

صنعت نفت آبادان - استقلال خوزستان - ورزشگاه تختی آبادان ساعت ۱۸:۴۵

رضا کرمانشاهی - بابک دلوری - فرزاد بهرامی - جواد

محمدی - ناظر: زاهد بحرینی

ماشین‌سازی تبریز - سپاهان اصفهان - ورزشگاه یادگار امام تبریز ساعت ۱۹:۰۰

سیدمهدی سیدعلی - توحج عبوضی محمدی - مهدی باقیرد - علی صفاپی - ناظر: بهرام مهریما

قدس تهران - نفت تهران - ورزشگاه شهدا شهر

قدس ساعت ۱۸:۳۰

محسن ترکی - حسن انتظاری - میر یعقوب ججتی

پیروز سیفاله‌پور - ناظر: خداداد افشاریان

سپاهان تهران - گسترش فولاد تبریز - ورزشگاه پلاس

قوامین تهران ساعت ۱۸:۳۰

محمدرضا اکبریان - علی اکبر عظیم‌پور - جلیل

شعرانی - سیدعلی میرغفرانی - ناظر: علیرضا زندانی

فولاد خوزستان - پدیده خراسان - ورزشگاه غدیر

اهاوز ساعت ۱۸:۴۵

محمدرضا غفغلی - محمدجواد مداح - محمد راهی - وحید صالحی - ناظر: ایرج نظری

پرسپولیس - استقلال تهران - ورزشگاه آزادی تهران

علیرضا ضاغلی - رضا سختدان - محمد رضا منصوری

بیژن حیدری - ناظر: فریدون اصفهانیان

## دیدگاه

چینی

**به بودن یا نبودن امیری فکر نمی کنیم**

مری تیم فوتبال استقلال امیدوار است که تیمش در بازی با پرسپولیس اولین برد را در لیگ برتر به‌دست آورد.

علی چینی در مورد دیدار روز جمعه با پرسپولیس در هفته ششم گفت: پرسپولیس تیم بزرگی است و ما برای حریف احترام قائل هستیم. مطمئنا در این بازی دنبال گرفتن سه امتیاز هستیم تا شرایطمان را در جدول بهبود ببخشیم. چیزی که برای ما نگران کننده‌است بدانشی‌های اخیر خواهد بود و امیدوارم دیگر در دربی اسیر بدانشی نشویم.

او در خصوص اینکه برخی پرسپولیس را برای برد بیشتر می‌دانند، عنوان کرد: هر فردی می‌تواند نظر خودش را بدهد، ولی تیم ما کاملاً برای این مسابقه آماده است. بازیکنان به‌خوبی اهمیت این بازی را درک می‌کنند و امیدوارم شروع درهای ما از بازی مقابل پرسپولیس باشد. چینی درباره انتقادهایی که از علیرضا منصوریان از سوی پیشکوتان استقلال صورت گرفته است، گفت: هر فردی اگر متعقد نداشته باشد باید به او شک کرد. مطمئنا ما به نظر منتقدان احترام می‌گذاریم، ولی بهتر است آنهایی که در گود نیستند برخی فضیولتها را انجام ندهند. تیم ما در الان نیاز به آرایش دارد و باید با تمرکز بالا مقابل پرسپولیس قرار بگیرد. مری استقلال در واکنش به اینکه غیبت احتمالی وحید امیری در ترکیب پرسپولیس به سود آنها خواهد بود، با خبر، خاطرنشان کرد: من برای امیری آرزوی سلامتی می‌کنم. او دو سال در نفت تهران شاگرد ما بود یک فوتبالیست باخلاق و توانا محسوب می‌شود. با این حال بودن یا نبودن امیری فرقی برای ما ندارد.

روشن

## استقلال مثل شیر زخمی است

مهاجم پیشین تیم فوتبال استقلال حساب دربی را جدا از دیگر بازی‌ها دانست و تأکید کرد، تیم پیشین او در این بازی همچون شیر زخمی خواهد بود. حسن روشن در مورد دربی هشتادوسوم تهران گفت: متأسفانه استقلال در پنج بازی قبلی نتایج خوبی نگرفت و همین موضوع فشار سنگینی را روی این تیم ایجاد کرده است. با این حساب دربی جدا از دیگر بازی‌هاست و استقلال در این بازی به آب و آتش خواهد زد تا پیش‌بینی‌ها را برهم بزند. اینکه می‌گویند پرسپولیس تیم قوی‌تری است دلیل نمی‌شود که آنها حتماً دربی را ببرند. مهاجم پیشین تیم فوتبال استقلال در ادامه افزود: استقلال الان مثل یک شیر زخمی است و شلشن چنین تیمی خطرناک است، چون بازیکنان این تیم می‌خواهند از شخصیت تیم و خودشان دفاع کنند. آنها بچه‌های اکادمیک استقلال نیستند و در این تیم به اندازه کافی تجربه ندارند، ولی طبیعتاً برای نتیجه گرفتن در دربی تلاش خواهند کرد. وی در واکنش به اینکه انتقاری گفته بود بعد از دربی در مورد منصوریان تصمیم خواهند گرفت، اظهار داشت: من نمی‌دانم بر چه اساسی این حرف‌ها زده شده‌است. منصوریان مری خوبی است و دوست دارم او نتیجه بگیرد، ولی او در استقلال تنهاست. این بر خور‌ها با منصوریان درست نیست، مسئولان باشگاه باید از او و بازیکن حمایت کنند.

باید به استقلال فرصت دهیم

## همدانی: منصوریان باید خودش را نشان دهد

مری پیشین تیم فوتبال استقلال معتقد است که دربی روز جمعه بازی زیبایی نخواهد شد. سناز همدانی در خصوص دربی روز جمعه گفت: هر دو تیم در این بازی با ترس بازی خواهند کرد. پرسپولیس مقابل تراکتورسازی تیم همیشگی خود چنی نمی‌خواست صدر جدول را از دست بدهد و با ترس بازی کرد تا آن بازی را فدا کند. این شرایط در بازی با استقلال هم برای پرسپولیس وجود خواهد داشت و تیم برانکو این ترس را دارد که صدر جدول را از دست بدهد. او ادامه داد: استقلال هم می‌تواند در صورت شکست در این بازی وضعیت بدتری پیدا کند ولی این تیم می‌خواهد با مساوی یا برد در دربی، نتایج ضعیف قبلی را پوشش دهد. از طرفی می‌گویند تیمی که در شرایط بدی قرار دارد می‌تواند نتیجه بگیرد و همین موضوع ترس پرسپولیس را بیشتر می‌کند. من معتقدم این بازی شکست نخواهد شد و به خاطر حساسیت و ترس دو تیم، یکی از بدترین دربی‌ها را خواهیم دید. همدانی تأکید کرد: به عنوان یک استقلایی دوست دارم استقلال برنده دربی شود تا از این وضعیت بیرون بیاید. من نمی‌گویم که استقلال بحران دارد چون تیمی که با تغییر مواجه شده نیاز به زمان دارد و باید به استقلال فرصت دهیم. استقلال در گذشته نشان داده که تیم ورزشی سخت است و امیدوارم منصوریان هم خودش را نشان دهد. او باید خودش را در این بازی نشان دهد.

رضا شاهرودی:

## استقلال همیشه تیم بزرگی بوده، البته بعد از پرسپولیس!

پیشکسوت پرسپولیس گفت: جلال حسینی در دفاع، بیراوند در دروازه و طارمی در فوروراد در این بازی ستاره می شوند.

رضا شاهرودی درباره دربی ۸۳ اظهار داشت: اینکه می‌گویند استقلال ته جدول و پرسپولیس صدر جدول است، مهم نیست. این حساسیت همیشه بوده و رقیب دیرینه ما همیشه استقلال بوده است. هم برای استقلال و هم برای پرسپولیس این بازی مهم است. این بازی خاصی است و اصلاً ربطی ندارد به اینکه دو تیم در کجای جدول هستند. وی افزود: خاطرم خوب که بعد از مدت ها اولین دربی که خودم بودم، ضربه کاشته ای شد و از سمت چپ من سناتر کردم و هاشمی نسب آن را گل کرد و دقیقه ۷۵ بازی را یک بر هیچ بردیم، خاطره بد نیز این بود که در دربی اکبر پور گل زد و یک بر هیچ ما باختیم. پیشکسوت پرسپولیس تصریح کرد: توصیه ام این است که پرسپولیس غرور نداشته باشد. به این نگاه نکند که استقلال ته جدول است. استقلال همیشه تیم بزرگی بوده، استقلال و پرسپولیس و رقیب دیرینه است. امیدوارم حساسیت بازی را درک کنند. من خودم می‌گویم که دو بر هیچ بازی را پرسپولیس می‌برد. ولی ادامه داد: فوتبال یک بازی است که درگیر در آن زیاد است. بازیکنان فقط خودشان از نظر فنی آماده کنند.از حاشیه‌ها بپرهیزند. همین طور هواداران عزیز فقط تیم خودشان را تشویق کنند. شاهرودی در پاسخ به این سوال که چه بازیکنی شما را در دربی ادیت کرد، گفت: همه بازیکنان قابل احترام هستند اما من بیشتر آنها را از دیدگاه خودم و بیان داشت متفاوت، من مسافرت هستم اما اگر دوستان پرسپکوتان عزیز اگر تهران هستند به ورزشگاه بروند چون انرژی مضاعف به پرسپولیس می‌دهد. پیشکسوت پرسپولیس درباره ستاره های پرسپولیس گفت: جلال حسینی در دفاع، بیراوند در دروازه و طارمی در فوروراد در این بازی ستاره می شوند. وی در پایان درباره احتمال استفاده از رضاییان اذعان داشت: فکر می‌کنم استفاده کند. چون در بازی با تراکتور استفاده نکرد و به نظرم خواست که رامین را آماده بازی کند و باید حتماً از او در این بازی استفاده کند.

پپوس:

**پر سپولیس نباید دلخوش به وضعیت استقلال باشد**

مهاجم پیشین تیم فوتبال پرسپولیس معتقد است که این تیم نباید به وضعیت استقلال در جدول دردمندی و بحران این تیم دلخوش باشد. فرشاد پپوس در مورد شرایط پرسپولیس در آستانه دربی روز جمعه گفت: پرسپولیس وضعیت خوبی دارد. این تیم فصل آسامداری (به خوبی) بهتر شد. گشت و برانکو ایوانکوویچ هم اشراف کلمبی به تیمش دارد. پرسپولیس تا الان نتایج خوبی گرفته و فکر می‌کنم در شرایط خوب مقابل استقلال قرار خواهد گرفت. طبیعتاً پرسپولیس از استقلال قوی‌تر است، ولی شرایط دربی متفاوت است.

و در ادامه افزود: پرسپولیس به هیچ عنوان نباید به وضعیت استقلال در جدول و مشکلات این تیم در پنج هفته دلخوش باشد. استقلال هم یک تیم بزرگ است و طبعیتاً در دربی دنبال اعاده حیثیت خواهد بود. آنها بازیکنان بسیار خوبی دارند که می‌توان در سمت راست به خسرو حیدری اشاره کرد. استقلال در خط حمله هم بازیکنان خیلی مثلی کوازه رضایی و فرشید اسماعیلی دارد.

مهاجم پیشین تیم فوتبال پرسپولیس در پایان تصریح کرد: پرسپولیس هم در خط هافبک و همچنین قدرت بسیار بالایی دارد و می‌تواند به یک شکست مهم این است که بازی بازی ریا و فشنگ را باهمد باشیم و امیدوارم این اتفاق رخ دهد. هر تیمی کمتر اشتباه کند و تمرکز بالایی داشته باشد شانس زیادی برای پیروزی خواهد داشت.

آشتیانی:

## استقلال را ۲ بر صفر شکست می دهیم

پیشکسوت باشگاه پرسپولیس گفت: بازیکنان پرسپولیس نباید مغرور شوند و تصور کنند چون تیم اول جدول هستند و نتایج خوبی کسب کرده‌اند پس مطمئناً برنده دربی خواهند شد.

ابراهیم آشتیانی در خصوص بازی روز جمعه پرسپولیس و استقلال اظهار داشت: برای تماشاگران دو تیم فرقی ندارد تیم مجبوحشان کجای جدول باشد و همه برای تماشاای این بازی به ورزشگاه می‌آیند. دیدار این دو تیم همیشه با استرس و حوشی زیادی همراه بوده است. به دلیل این حاشیه‌های روانی و روحی در بین بازیکنان و کادرفنی به مسائل فنی می‌چرد. هر تیمی حاشیه و استرس را از تیم خود دور کند و روی مسائل فنی تمرکز داشته باشد می‌تواند پیروز این دیدار شود.

وی در پایان در مورد پیش‌بینی این دیدار گفت: به نظر من پرسپولیس این بازی را ۲ بر صفر پیروز می‌شود.



## بیشتر بدانیم

مطالعه جدید نشان می دهنده

## آسیب دیابت بارداری به نوزاد

طبق یک مطالعه جدید، نوزادان متولدشده از زنان مبتلا به دیابت یا دیابت دوره بارداری در معرض ریسک بالای مشکلاتی به هنگام تولد هستند.

به گزارش مهر، طبق یافته های محققان ایتالیایی، این مشکلات به هنگام تولد می توانند جدی باشند و شامل قندخون پایین، نفخ مادرزادی و بیش از اندازه کوچک یا بزرگ بدنیا آمدن نوزاد باشد.

به گفته محققان، عدم کنترل مناسب دیابت می تواند پیامدهای بدی در طول بارداری به همراه داشته باشد.

در این مطالعه، تیم تحقیق از بیمارستان نینگورا کاکارلدا میلان به سرپرستی دکتر باسلیو پینتوادی، نتایج زایمان زنان بارداری که مبتلا به دیابت یا دیابت بارداری بودند و بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۲، یک نوزاد بدنیا آورده بودند، را مورد تحلیل و بررسی قرار دادند. محققان بعد از در نظر گرفتن سن زنان، مصرف دارو، و سایر موضوعات سلامت نظیر فشارخون بالا، با استفاده از مدل های کامپیوتری ریسک برخی مشکلات به هنگام تولد را محاسبه کردند.

این بررسی شامل بیش از ۱۲۵ هزار زن باردار بود. از بین این تعداد زنان، ۱۳۵۷ نفر مبتلا به دیابت بارداری و ۲۲۴ نفر هم از قبل از بارداری مبتلا به دیابت بودند.

وضعیت بارداری این گروه از زنان با وضعیت بارداری زنانی که هیچ یک از دو دیابت را نداشتند مقایسه شد. طبق این مطالعه مشخص شد زنان مبتلا به دیابت، ۲۶برابر بیشتر در معرض تولد نوزادی با قندخون پایین بودند، در حالیکه این ریسک در زنان مبتلا به دیابت بارداری ۱۰ برابر بیشتر بود.

زنان مبتلا به دیابت بارداری ۷۰ درصد بیشتر در معرض ریسک تولد نوزادی بیش از اندازه کوچک یا بزرگ یا نوزاد مبتلا به زردی بودند. این زنان تقریباً دو برابر بیش از دیگران نیاز به زایمان به شیوه سزارین داشتند، یا نوزادی با نقض مادرزادی یا سطح پایین کلسیم و منیزیم بدنیا می آوردند.

یک متخصص تغذیه:

## با دانستن این نکات به سرماخوردگی لبخند بزنید

یک متخصص تغذیه با اشاره به راهکارهای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی گفت: خوردن مواد مغذی در فصل پاییز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل ویروس‌ها شده و سرماخوردگی را از بدن دور می‌کند.

زهرا اصغرپور، متخصص تغذیه، گفت: در فصل پاییز، سرماخوردگی یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه به پزشک محسوب می‌شود که به طور متوسط بزرگسالان ۲ الی ۳ بار و کودکان ۸ الی ۱۲ بار در سال این بیماری را تجربه می‌کنند.

وی با بیان اینکه مصرف ویتامین‌ها از بروز سرماخوردگی در افراد جلوگیری می‌کند، اظهار داشت: مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین همچون حبوبات، غلات سبوس دار، میوه‌جات مانند پرتقال، لیمو، نارنگی، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، سیب زمینی و سبزیجات تازه باعث کاهش طول مدت سرماخوردگی در افراد می‌شود و در صورت کمبود آنها در بدن خطر ابتلا به عفونت‌ها افزایش پیدا می‌کند.این متخصص تغذیه با بیان اینکه مصرف سیب‌زمین باعث کاهش عفونت‌های سرماخوردگی در بیماران می‌شود، اضافه کرد: آهن موجود در سیر سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از ورود هر گونه عفونت به بدن جلوگیری می‌کند.اصغر پور به خوردن ماهی در فصل پاییز اشاره کرد و افزود: امگا ۳ یک اسید چرب ضروری است که بدن انسان برای ادامه زندگی به آن احتیاج دارد به همین دلیل با خوردن برخی غذاهاهمچون انواع ماهی، تخم کنار، تخم کدو حلواپی و روغن شاه‌دانه، بدن مواد امگا ۳ را تامین می‌کند.وی با بیان اینکه با مصرف دارو و روغن ویروس‌ها را در بدن کاهش داد، تصریح کرد: داروهای بسیاری برای درمان سرماخوردگی تولید شده است اما باید توجه داشت که درمان مشخصی برای آن وجود ندارد و اغلب داروها جهت کاهش علائم بیماری مصرف می‌شوند.این متخصص تغذیه به انواع داروهای این بیماری اشاره کرد و یادآور شد: مصرف داروهای مانند داروی رفع گرفتگی بینی، اسبروی، تب‌سوز، ضد احتقان، داروی ضد سرفه، داروهای کمک از آبریزش بینی و داروهای خلط‌آور تا تجویز پزشک به کاهش سرماخوردگی افراد وجود اثر ضد درد و ضد تب و برای مقابله با ویروس‌های موجود در بدن استفاده می‌شوند.

## علم- فناوری

## شناسایی ترکیبات جدید در درمان سرطان و ام‌اس توسط محققان کشور

اولین پایان‌نامه دکتری ازتنتیک مولکولی دانشگاه شهید چمران اهواز با عنوان «برآوردی از دایم‌این دکتری ازتنتیک دانشگاه غده سمی ِعرق ایرانی اودنتوبوتوس دوره ا ح طریق ساخت کتابخانه «cDNA» از تبث ۵۲ زن جدید در بانک داده‌های ازتنتیک عرق‌های چاهان و شناسایی ترکیبات جدید در درمان بیماری‌هایی مانند سرطان و ام‌اس دفاع شد.

مریم نریزانی سوری یکی اولین دانش‌آموخته دکتری ازتنتیک مولکولی دانشگاه شهید چمران اهواز، در خصوص نتایج این طرح در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این که راهنمایی این پایان‌نامه را دکتر حمید گلهداری و دکتر امیر جلالی بر عهده داشتند، اظهار کرد: زهر عرق‌ها مخلوطی از مولکول‌های زیستی از جمله سموم اختصاصی است که کاربردهای پزشکی و فیزیولوژیکی در زمینه درمان بیماری‌ها و طراحی بیموارگرهای زیستی دارد. وی افزود: «اودنتوبوتوس دوره» از خانواده بوئیده، یکی از خطرناک‌ترین عرق‌های ایران است که از سال ۲۰۰۵ مورد توجه قرار گرفته است؛ در این پایان‌نامه برای اول بار، کتابخانه «cDNA» را از زده‌ری این عرق ایرانی با هدف شناسایی انواع روشتنه‌های آن ساختیم. سپس هر کدام از توالی‌های بیانی کتابخانه را برای شناسایی

## سنتر نانوپودر سرمایکی در تولید ایمپلنت‌های دندان‌ای

روشن‌ها سازخ سرمایک‌های پیشرفته محسوب می‌شود که در دهه‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. امروزه تحقیقات بسیاری به منظور افزایش کارایی و کاهش هزینه تولید نانوذرات به روش سنتر احتراقی در حال انجام است. مهندس سرور صادق زاده مجری طرح، با تأکید بر این موضوع که روش به کار گرفته شده در این طرح یک روش آسان و ارزان

است، افزود: «هدف از تحقیق حاضر، سنتر نانوذرات سرمایکی با مورفولوژی یکناخت و خلوص بالا با بهره‌گیری از روش سنتر احتراقی محلول بوده است. وی در رابطه با مزایای روش مورد استفاده و خواص نانوذرات تولید شده در این طرح گفت: استفاده از روش سنتر

احتراقی محلول در تولید نانوذرات سرمایکی موجب کاهش هزینه کلی فرایند سنتر نانوذرات شده است. همچنین، این نانوذرات عملکرد مکانیکی و زیستی بالایی را به دلیل مورفولوژی یکناخت گرمی شکل و ابعاد کمتر از ۴۰ نانومتر به نمایش می‌گذارند. مواد نانوساختار به دلیل ساختمان متحصربه‌فردشان رفتار مکانیکی هیزکی و بعضاً زیستی متفاوتی نسبت به موادغیر نانویی از خود بروز می‌دهند. ابعاد نانویی سرمایک‌های زیستی بهبود واکنش‌های جذب‌ورشد سلولی را نیز در پی دارد. همچنین این موضوع موجب بهبود عملکرد سلول‌های استخوان ساز و رسوب‌گذاری ماده معدنی کلسیم در مقابل با سلول‌های استخوان ساز و پروتئین‌ها شده و عمر ایمپلنت را در بدن افزایش می‌دهد. این مواد به دلیل برخورداری از نسبت سطح به حجم بالا نسبت به مواد معمولی، پیوند ایمپلنت با بافت استخوانی اطرافش را بهبود می‌بخشد. به گفته

صادق زاده، در این طرح نانوذرات سرمایکی هاردتیتونیّت با استفاده از روش سل- ژل احتراقی محلول سنتر شده و اثر بارم‌تراهای فرایند از قبیل دما و غلظت ساکاروز بر روی خلوص، ابعاد و مورفولوژی نانوذرات مورد بررسی قرار گرفته است. در این راستا دما و غلظت بهینه ساکاروز تعیین شده و نانوذرات حاصله با سوسپانسیون پراش اشعه ایکس و میکروسکوپ الکترونی روشی و عبوری مشخصه یابی شده‌اند. بر اساس بررسی‌های صورت گرفته، نسبت مولی بهینه ساکاروز به یون فلزی دو به یک و دمای بهینه تفجوشی ۱۰۵۰ درجه سانتی‌گراد بوده است.

## تولید برق از بدن با روش بهینه شده

این ابداع گفت: روشی که ما آن را ابداع کرده ایم، می تواند محلی مناسبی برای گرفتن گرما است. و شایلی اضافه کرد: با تا ۲۰ میکرووات برقی را در هر سانتیمتر مربع بدون استفاده از گرمای پوست تولید کند. سرپرست این تیم تحقیقاتی در از گرمای پوست تولید کند. سرپرست این تیم تحقیقاتی در ادامه افزود: روش فعلی در مقایسه با شیوه قبلی بسیار سبک تر و آسوده تر است. این محقق شیوه جدید تولید برق از بدن را اینگونه توصیف کرد: در این روش یک لایه از مواد رسانای گرمایی بر روی پوست قرار می گیرد تا گرما را در بدن پخش می‌کند. این مواد رسانا لا لایه پلیمر پوشیده شده اند تا مانع از ورود گرما به همراه یافته‌های خارج از بدن شوند. و شایلی گفت: این روش باعث می‌شود که گرما ی بدن به یک ژنراتور مولدولتریک پوشیدنی به اندازه یک سلفیتمتر یا ضخامت ۲ میلی‌متر یک پوشیدنی به اندازه یک سلفیتمتر یا ضخامت ۲ میلی‌متر یک پوشیدنی به اندازه یک سلفیتمتر یا ضخامت ۲ میلی‌متر هدایت شود. البته می توان اندازه آن را بزرگ تر نیز کرد. محققان دانشگاه کارولینای شمالی با انجام آزمایش به روشی که با ساخت ژنراتور ترمولتریک پوشیدنی برای رسیدن به روی قسمت های مختلف بدن متوجه شدند که ناحیه بازو و این واقعیت نزدیک تر شده ایم.

## علائمی که می گویند اضطراب دارید



تا اینکه در یک شرایط خاص قرار می گیرند و به خاطر ترس حتی اگر شخص سطحی از PTSD را نداشته باشد، نگرانی ها و اضطراب بعد از هر واقعه ی آسیب برخوردار یابد؛ برای مثال برخی از مردم پس از تجربه ی یک تصادف، نجات دهد و آن را برپا تر سازد. همیشه یک نگرانی خاص در هنگام رانندگی دارند.  **شما یک یا چند حمله ی هراس داشته اید**

یک حمله ی ترس ضرورتا نشان دهنده ی وجود یک اختلال اضطرابی نیست، حملات ترس طبیعی است و پاسخ به آن معمولاً شدید است. اما برخی افراد حملات هراس زیادی را تجربه می کنند که می توان آن را اختلال ترس نامید حمله ی هراس، مجموعه ای کامل از پاسخ جنگ و گریز است که کاملاً مطابق طبیعت و تکامل موجودات است. این هنگامی که ضربان قلب شدید و درد و ترس زیاد با حمله ی هراس همراه می شود و قابل توجیه نیست، نیاز به درمان خواهد داشت.

**اضطراب، شما را از فعالیت های اجتماعی که به آن علاقه دارید دور نگه می دارد**

شما شدن و استرس و اضطراب در هنگام روبرو شدن با یک جمعیت بسیار طبیعی است و ممکن است شما قبل از سخنرانی به طور طبیعی دچار ترس شوید. اما اگر به راحتی در برابر افراد عادی و برتان دچار اضطراب می شوید، شما دچار اضطراب اجتماعی هستید. اگر متوجه شدید که هر وقت افرادی در اطرافتان هستند دچار ضربان قلب سریع، حالت برافروختگی و حالت تهوع و یا چیزی شبیه به اینها می شوید، باید به مشکل فراتر از یک اضطراب طبیعی است. شما زندگی تان را در حاشیه ترس هایتان جای داده اید. بسیاری از مردم مبتلا به اختلالات اضطرابی بدون آنکه متوجه شوند کارهای خود را به خوبی انجام می دهند، زیرا آن هارو مواجهه با آنچه آنها را می ترسند و نگرانیشان می کند اجتناب می کنند. برخی افراد هم زندگی خودشان را می کنند و تلاشی برای خارج شدن از این اوضاع و با اجتناب از آن ندارند، اما ظاهراً مشکل خاصی نیز وجود ندارد. لزوماً این افراد تلاخی در زندگی خود احساس نمی کنند



یک نظامی بازنشسته انگلیسی نوعی پشه‌پا با بال‌های خوراکی ساخته که می‌تواند تا ۴۵ کیلوگرم غذای پسته‌پندیده شده و تجهیزات پزشکی را حمل کند.

استفاده از اسل‌های هوا برای امداد رسانی به مناطق آسیب‌دیده ممکن است مراحل ساده‌ای به نظر برسد اما این مأموریت‌ها با دقت کم همراه بوده و هزینه‌ی بی‌فایده هستند. ناپیل گیفور، پوسنه‌پند این پشه‌پا را از ترمولاستیک روست تخریب‌پذیر مبتنی بر نانوشسته ساخته که با بسته‌های مواد غذایی و تجهیزات پزشکی پُر می‌شود. این پشه‌پا که Pouncer نام دارد، اکنون در مراحل پایانی ساخت قرار داشته و در زمان استفاده از یک هواپیما با توسط یک شش‌په به شعاع ۴۰ کیلومتری هدف پرتاب می‌شود.

گیفور صاحب یک شرکت ماهواره فرسودهی موسوم به "Ascental" بود که در سال ۲۰۱۴ با قیمت ۲۰ میلیون دلار به فیسبوک فروخته شد. هدف فیسبوک از خرید این شرکت، ساخت پشه‌پادهایی بوده که می‌تواند چندین ماه در ارتفاع ۶۰ هزار پایی زمین پرواز و

سیگنال‌های پادهای پهن را به جهان سوم مخابره و به مناطق دورافتاده، صعب‌العبور و پشه‌پا "Pouncer"، به نیاز سرع برای انتقال مواد غذایی به مناطق دورافتاده، صعب‌العبور و آسیب‌دیده از طریق پرواز روی موانع رسیدگی می‌کند.

می‌توان از این پشه‌پا برای انتقال آب و سوخت برای یخ‌تویز نیز استفاده کرد. پشه‌پا در زمان‌های بروز بلایای طبیعی، هواپیماهای نظامی یا پرواز بر روی این نواحی بوسیلهٔ چتر، جت‌پا برای نجات، بافتگان مواد غذایی و تجهیزات پزشکی می‌فرستند. اما این روش همیشه دقیق نیست و گاهی حتی بی‌فایده است.

به جز بال‌های خورندنی این پشه‌پا، سایر بخش‌های آن از چوب ساخته شده که می‌توان از آن برای گرم کردن و یخ‌تذ غذا استفاده کرد.

نیروی "Pouncer" با هوای فشرده شده یا سوخت جامد تغذین می‌شود.

ایده ساخت این پشه‌پا خوراکی از تجربیات گیفور در پنج مأموریت به کوه اورست به دست آمده که طی آن‌ها بیش از هزار پشه با چتر نجات را به منظور کمک‌رسانی به ساکنان مناطق در گیر جنگ تحریک کرد. سال آینده آغاز خواهد شد و به زودی تجاری‌سازی می‌شود.

## دو چرخه دریایی ایرانی ساخته شد

یک مخترع ایرانی موفق به طراحی و ساخت دوچرخه دریایی برای ترویج صنعت سبز و تفریح با یک وسیله کم‌لایر ایرانی است.

حسن حسین پور، سازنده «دوچرخه دریایی» در پارک علم و فناوری مازندران در گفتگو با خبرنگار مهر اظهار داشت: دوچرخه دریایی وسیله ای برای تفریح در دریا و دریاجه هاست، از این رو در صدد امدیم تا بتوانیم این وسیله را برای تفریح طراحی کنیم.

وی با بیان اینکه این دوچرخه دریایی با سرعت ۱۰ کیلومتر بر ساعت حرکت می‌کند، اظهار داشت: این وسیله نمونه خارجی دارد ولی نمونه آن در ایران وجود نداشت؛ به همین دلیل توانستیم با دانش خود و از تجهیزات ایرانی برای ساخت این دوچرخه استفاده کنیم.

حسین پور با اشاره به اینکه نمونه خارجی دوچرخه‌های دریایی نسبت به نمونه‌های ایرانی از قیمت بالایی برخوردارند، اظهار داشت: بدون اینکه نمونه خارجی را داشته باشیم اقدام به طراحی و ساخت این دوچرخه دریایی کردیم.

به گفته وی، تمام وسایل این دوچرخه از جنس آلومینیم است، گفت: در ساخت این دوچرخه از دو کیسول با جنس‌های بدی و قابیر گلاس استفاده شده است به همین دلیل هیچ‌گاه دریعی نمی‌شود.

وی عنوان کرد: برای حرکت این دوچرخه از هیچ نوع سوختی استفاده نمی‌شود و تنها با انرژی انسان حرکت می‌کند؛ به دلیل اینکه دو کیسول در دوچرخه دریایی به کار گرفته شده، از روع مز دریا به راحتی عبور می‌کند.

حسین پور تأکید کرد: در این دوچرخه از سوخت استفاده نمی‌شود و می‌توان از آن به عنوان صنعت سبز یاد کرد؛ استفاده از دوچرخه دریایی جالبیت خاصی دارد و ایده نوبی به شمار می‌رود. حسین پور با بیان اینکه می‌توانیم روی دوچرخه دریایی موتور نصب کنیم، گفت: در حال انجام مقدمات هستیم که بتوانیم آن را به تولید انبوه برسانیم.

## علمی و سلامت

## توصیه‌ها و هشدارها

## ۱۰ نکته برای جلوگیری از درد گردن

خواه درد گردن ناشی از یک بیماری مزمن باشد و یا فقط به دلیل بد خوابیدن، نکات زیر به شما کمک می‌کند تا درد کمتری را تجربه کنید. برای محافظت از گردن تان در برابر آسیب دیدگی، این ۱۰ نکته را دنبال کنید.

**۱- یک بالش جدید را امتحان کنید**

بهرتر است از بالش‌های استفاده کنید که ستون فقرات گردنی شما را در هم تراز ی خنثی نگه دارد، یعنی انحنا ی طبیعی گردن شما حفظ شود. در اینجا چند نمونه را بیان می‌کنیم.

برخی افراد متوجه می‌شوند که گردن درشان هنگامی کاهش می‌یابد که به پشت دراز می‌کشند و سرشان توسط یک بالش نسبتاً تخت یا یک بالش از تپیدی حمایت می‌شود.

برخی دیگر، لم دادن در یک صندلی یا مبل راحتی و یا خوابیدن در یک تخت قابل تنظیم که قسمت بالای بدن در شیب قرار بگیرد را ترجیح می‌دهند. در موقعیت لم داده، آنها می‌توانند از یک بالش کوچک یا نسبتاً تخت استفاده کنند.

**۲- اگر می‌توانید، به پشت بخوابید**

بطور کلی، خوابیدن به پشت بهترین وضعیتی است که به ستون فقرات شما اجازه می‌دهد استراحت کند. برخی افرادی که مشکلات گردن دارند، در می‌یابند که خوابیدن به پشت و قرار دادن یک بالش در زیر هر بازو برایشان مفید است، زیرا حمایت از هر دو بازو، فشار را از روی گردن بر می‌دارد.

استفاده زیاد از موبایل، آن هم در حالیکه سرمان، در یک وضعیت خمیده به پایین قرار دارد، فشار زیادی به گردن وارد می‌کند.

اگر ترجیح می‌دهید به پهلو بخوابید، باید بالش تان بیش از حد بلند نباشد.

این ارتفاع باید مانع جرحیدن یا خم شدن سر و گردن تان بطور غیر طبیعی به هر طرف شود.

**۳- اطمینان حاصل کنید که ماینیتور کامپیوتر شما در سطح چشم تان قرار دارد**

راحت جلوی کامپیوتر تان بنشینید و چشم هایتان را ببندید. هنگامی که آنها را باز می‌کنید، نگاه شما باید بطور مستقیم در وسط صفحه نمایش کامپیوتر باشد. اگر متوجه شدید که باید به پایین نگاه کنید، آنگاه باید چیزی زیر ماینیتور تان قرار دهید تا بالا نیاید. لب تاپ‌ها اغلب، به‌دلیل به‌دلیل نام مجبور می‌کنند که برای دیدن صفحه، سر تان را پایین بیاورید، بنابراین کنترل کل لب تاپ تان به یک ماینیتور یا صفحه نمایش جداگانه، اغلب بسیار مفید است.

**۴- گردن تان را ورزش دهید و بکشید**

راحت‌ترین تمریناتی که می‌توانید انجام دهید، تمرین چین تاک، یا غب است. این تمرین به تقویت عضلاتی که باعث کشیدن سر برای هم تراز شدن به شانه‌ها می‌شوند، کمک می‌کند. همچنین، عضلات اسکال و زیر پشت سری را امتداد می‌دهد.

این تمرین را به این صورت انجام دهید: در حالی که کمر و گردن شما صاف و شله‌های شما کمی عقب باشند، بنشینید یا بایستید. تا جایی که احساس درد نکنید و یک کشیدگی خفیف تا متوسط احساس شود، چانه خود را پایین و عقب بیاورید.

**۵- از وارد آمدن فشار بر گردن در هنگام کار با تلفن همراه، اجتناب کنید**

اغلب ما متوجه نمی‌شویم که چقدر زمان را صرف نگاه کردن به گوشی مان می‌کنیم، آن هم در حالیکه سر و گردن مان، در یک وضعیت خمیده به پایین قرار دارند. این وضعیت فشار زیادی به گردن وارد می‌کند.

نکات لازم برای جلوگیری از آسیب دیدگی ناشی از استفاده از تلفن همراه، شامل بالا آوردن تلفن یا تماس سطح چشم، به حداقل رساندن زمان ارسال پیام، زنگه دادن دست‌ها و دستگاه تان روی یک بالش و ایجاد وقفه های مکرر در هنگام کار با گوشی است.

**۶- از یک هدست استفاده کنید**

اگر شما زمان زیادی را صرف صحبت کردن با تلفن می‌کنید، باید از کج کردن سر تان به یک طرف یا قرار دادن گوشی بین شانه و سر تان اجتناب کنید.

حمل یک کیف سنگین روی یک طرف از بدن باعث می‌شود شانه های شما ناصاف شده و بر عضلات گردن شما فشار وارد شود

هر نوع دستگاه هندفرقی مانند یک هدست، یک روش عالی برای صحبت کردن با گوشی است، بدون آنکه سوسه شوید که تلفن تان را بطور اشتباه نگه دارد.

**۷- یخچویی هیدراته بمانید**

یک لیدل دیگر برای نوشیدن مقدار زیادی آب در طول روز، تغذیه و آرسانی به دیسک هاست. دیسک‌ها، ساختارهای اسفنج مانند ی هستند که بین مهره ها در گردن شما قرار گرفته اند. این دیسک ها عمدتاً از آب ساخته شده اند، بنابراین یخچویی هیدراته ماندن، به قوی و منعطف نگه داشتن دیسک های شما کمک خواهد کرد. در حالت ایده آل، سعی کنید حداقل ۸ لیوان آب در روز بنوشید.

**۸- بار را بطور مساوی حمل کنید**

اشتباه متداولی که مردم مرتکب می‌شوند، حمل کردن یک کیف سنگین روی یک طرف از بدنشان است. این بار نامعوم می‌تواند باعث شود شانه های شما ناصاف شده و بر عضلات گردن شما فشار وارد شود.

اول اینکه سعی کنید فقط لوازم ضروری تان را در کیف تان بگذارید تا بار تان سبک شود. دوم اینکه سعی کنید در تمام اوقاتی که آن را حمل می‌کنید، شانه هایتان را در یک سطح نگه دارید. همچنین به فکر استفاده از یک کوله پشتی باشید، چون وزن را بطور مساوی در امتداد هر دو شانه پخش می‌کند.

**۹- وضعیت بدنی مناسب را حفظ کنید**

وضعیت قرارگیری نادرست بدن، با فشار آوردن بر عضلات و رباط هایی که از گردن پشتیبانی می‌کنند، می‌تواند باعث درد گردن شده و به مرور زمان، به آسیب دیدگی منجر شود. متداول ترین وضعیت بدنی نارسا است که گردن به پایین خم شده و سر در جلوی شانه ها قرار بگیرد.

به ازای هر ۳ سانتی که سر به سمت پایین می‌رود، ۵ کیلو فشار بیشتری به عضلات پشت و گردن وارد می‌شود. به یاد داشته باشید که برای اجتناب از این مسئله، چانه تان را به سمت داخل فشار دهید. این وضعیت بدنی باعث می‌شود قسمت فوقانی پشت نیز به سمت جلو خم شود و بر کل ستون فقرات فشار وارد می‌کند.

**۱۰- در تفرقه ای ماشه ای را تسکین دهید**

لتاب در فصل تابستان مهره های پایین گردن، می‌تواند به درهای نقطه ای ماشه ای عضلانی منجر شود. نقاط ماشه ای، گره های کوچکی در عضله یا فاسیا (که یک لایه از بافت زیر پوست دور عضله شمامت) هستند که می‌توانند به درد منجر شوند. ماساژهای خاصی وجود دارند که می‌توانید برای کار کردن روی این نقاط ماشه ای و کاهش درد، خودتان انجام دهید.

کارشناسان تغذیه عنوان می‌کنند:

## عدم تأمین مواد مغذی ضروری بدن در رژیم غذایی گیاهی

طبق مطالعه جدید محققان آلمانی، رژیم غذایی به شدت گیاهی مانع از دسترسی فرد گیاهخوار به بسیاری از مواد مغذی مهم می‌شود.

به گزارش مهر، انجمن تغذیه آلمان در مقاله منتشرشده اخیر خود عنوان می‌کند که رژیم غذایی گیاهی نمی‌تواند تمام ویتامین‌ها و مواد مغذی موردنیاز بدن را تأمین کند که از آن جمله می‌توان به بیهیدروکسی کوآنزیم ۱۲-ب که در تخم مرغ و گوشت یافت می‌شود و امگا-۳ که در ماهی‌های چرب یافت می‌شود اشاره کرد. در یک رژیم غذایی صرفاً گیاهی، دسترسی به منبع کافی برخی مواد مغذی غیرممکن یا دشوار است. از اینرو افراد گیاهخوار باید برای تحوه تغذیه این مواد مغذی از طریق گیاهان یا پزشک خود مشورت کنند. به عنوان مثال، ویتامین ۱۲-ب که معمولاً در حیوانات یافت می‌شود و نقش مهمی در تشکیل غلات خونی و عملکرد مغز ایفاء می‌کند، غالباً به مواد غذایی غیرحیوانی، نظیر غلات غنی شده افزوده می‌شود.

همچنین برای جبران کمبود امگا-۳ می‌توانند از روغن دانه کتان استفاده کنند.

مختصان قلب هشدار دادند:

## دود سیگار سلامت قلب کودکان را به خطر می‌اندازد

طبق بیانیه جدید انجمن قلب آمریکا، کودکان به هیچ عنوان نباید در معرض دود دست دود سیگار قرار گیرند.

به گزارش مهر، دکتر گیتا راگورور، رئیس هیئت منتشرکننده بیانیه، در این باره می‌گوید: «والدین باید محیط زندگی فرزندشان را عاری از دود سیگار نمایند چراکه قرارگیری در معرض دود سیگار برای سلامت بلندمدت قلب آنها بسیار مضر است و امید به زندگی آنان را کاهش می‌دهد» وی در ادامه می‌افزاید: «کودک‌هایی که در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند ممکن است در سنین بالاتر مبتلا به بیماری قلبی شوند که ناشی از عملکرد ضعیف و عروق خونی سخت تر است.»

طبق این بیانیه، دود دست دوم سیگار علاوه بر آسیب به عروق خونی، با سایر فاکتورهای برخطر بیماری‌های قلبی نظیر چاقی، کستروز بالا و مقاومت‌اسولین که عامل بروز دیابت نوع ۲ تلقی می‌شود، نیز مهم می‌باشد.

محققان تأکید دارند که تشویق بزرگسالان به ترک سیگار هم به لحاظ هزینه موثر است و هم برای بزرگسالان و کودکان قایده دارد.









