

هفته سی‌ودوم لیگ دسته اول فوتبال با دیدار حساس تیم‌های رده‌های دوم و سوم پیگیری می‌شود. هفته سی‌ودوم لیگ دسته اول فوتبال امروز با برگزاری ۹ دیدار پیگیری می‌شود و در حساس‌ترین بازی، تیم‌های رده دومی و سومی پارس جم جنوبی و ملوان بندرانزلی به مصاف یکدیگر می‌روند. در دیگر دیدار مهم این هفته تیم صدرنشین سپیدرود رشت باید میزبان تیم اتفهای جدولی ایرانجوان بوشهر باشد.

***فولاد (وحدت) -یزد -سنجاسی قائمشهر ساعت ۱۶:۴۵**
در سه هفته پایانی، هر بازی برای تیم فولاد حکم فینال را دارد. با توجه به اخراج چند بازیکن نساجی، این فرصت برای فولاد فراهم شده تا بتواند سه امتیاز بازی حساس این دیدار را بدست بیاورد. این تیم هفته گذشته در حالی که از حریفش پیش بود، در نهایت بازی را به حریف خود واگذار کرد و به رتبه شانزدهم جدول سقوط کرد. یزدی‌ها برای فرار از سقوط علاوه بر اینکه خودشان باید بتوانند امتیازات لازم را کسب کنند، باید امیدوار به نتیجه نگرفتن دیگر رقیبا هم باشند. از طرف دیگر حسین مسگرساواری سرمربی نساجی مازندران اصلا از شرایط تیمش راضی نیست و به همین دلیل تصمیم به کنار گذاشتن شش نفر از بازیکنان خود گرفت. نساجی در میانه فصل وضعیت خوبی در جدول داشت و هواداران این تیم تا حد زیادی امیدوار بودند تا این سال‌ها، تیم محبوب خود را در لیگ برتر ببینند، اما تصمیمات اشتباه مدیران این تیم سبب شد نساجی اکنون هیچ امیدی به لیگ برتری شدن نداشته باشد.

***مس رفسنجان -بادران تهران ساعت ۱۶:۴۵**
جدال تیم‌های یازدهم و پنجم جدول رده‌بندی؛ مس دیگر نه امیدی برای صعود دارد و نه دیگر خطر سقوط تهدیدش می‌کند. این تیم در ابتدای فصل جزو تیم‌های قعر نشین بود اما پس از کار آرمند کریستووویچ توانست نتایج خوبی بگیرد. مس می‌تواند با امتیازگیری از سه دیدار باقیمانده، چند رتبه در جدول رده‌بندی بالا برود و وضعیت مناسب‌تری کسب کند. بادران نیز با وجود اینکه هنوز روی کاغذ شانس صعود به لیگ برتر را دارد، اما ریعی سرمربی این تیم امید چندانی به لیگ برتری شدن ندارد. تازنجی پوشان تهرانی از ابتدای لیگ دسته اول، چه در زمانی که نمایان هدایت این تیم را بر عهده داشت و چه بعد از آنکه ریعی به این تیم اضافه شد، همواره جزو تیم‌های مدعی و بالاشین جدول بوده‌اند.

***خونه‌به‌خونه‌بایل -خیرسپاسی شیراز ساعت ۱۶:۴۵**
رویارویی دو تیم آماده و خونه‌به‌خونه در حالی که هر دو تیم از سه بازی گذشته خود هفت امتیاز بدست آورده‌اند، می‌تواند جذاب باشد. تیم خونه‌به‌خونه در دو دیدار گذشته خود مقابل دو تیم مدعی مس کرمان و گل‌گهر موفق شده به برتری برسد. شاگردان دست‌نشان همچنان در انتظار نتیجه رای دیدار مقابل نساجی هستند. در صورت تکرار رای کمیته انضباطی مبنی بر ۳ بر صفر برنده اعلام شدن نیم‌بالی، این تیم می‌تواند تا رتبه پنجم جدول بالا بیاید و باز هم کورس صعود امیدی برای لیگ برتر شدن پیدا کند، اما خونه‌به‌خونه برای کسب سه امتیاز

هفته سی‌ودوم لیگ دسته اول فوتبال

جنگ صعود تارتار و مایلی کهن در بوشهر



این مسابقه، کار آسانی پیش رو ندارد و باید مقابل تیم آماده فخر با هدایت غلامحسین بیروانی هفته گذشته پس از چند هفته بالاخره موفق شد از رده هفدهم جدول جدا شود و یک گل در جدول با بیاید. حالا شاگردان بیروانی روحیه مضاعفی گرفته‌اند و قطعا تلاش می‌کنند تا با پیروزی در این بازی و در صورت نتیجه نگرفتن خیبر خرم‌آباد، یک پله دیگر در جدول صعود کنند.

***آلومینیوم اراک -گل‌گهر سیرجان ساعت ۱۶:۴۵**
عملکرد موفق مهدی پاشازاده در آلومینیوم باعث شده تا زرمزهای تمدید قرارداد این مربی با باشگاه آلومینیوم برای فصل آینده نیز به گوش برسد. آلومینیوم دو دیدار گذشته خود را با پیروزی پشت سر گذاشته و عملکرد مناسبی را از خود جا به گذاشته است. آلومینیوم از جمله تیم‌هایی است که عملکردش در سه هفته پایانی تأثیر فراوانی بر سرنوشت تیم‌های صعود کننده به لیگ برتر و سقوط کننده به لیگ دسته دوم دارد. این تیم پس از این دیدار به تیم‌های بادران تهران و فخرسپاسی شیراز مصاف کند.

گل‌گلر در بدترین زمان ممکن دچار افت شد و دو بازی گذشته خود را شکست خورد. شاگردان گویوجی هفته گذشته در خانه خود مقابل پارس جنوبی یکی از رقبای اصلی‌شان برای صعود شکست خوردند و بازی شش امتیازی را به حریف

رستگیمش واگذار کردند. همین باخت باعث شد این تیم به درجه چهارم جدول سقوط کند و حالا در فاصله سه هفته مانده به پایان مسابقات، باید منتظر شکست تیم‌های بالاشین خود باشد. گل‌گلر علاوه بر این بازی، هفته آینده نیز دیدار حساسی مقابل سپیدرود دارد و شاید در آن مسابقه تکلیف تیم‌های صعودکننده مشخص شود. گل‌گهر با ۴۳ گل زده، بهترین خط حمله لیگ را در اختیار دارد اما در دو هفته گذشته عملکرد مناسبی در این زمینه نداشته و فقط یک گل به ثمر رسانده است.

***راه‌آهن تهران -مس کرمان ساعت ۱۶:۴۵**
شکست خورده‌های هفته سی‌ویکم به صاف هم می‌روند. مس کرمان و راه‌آهن هر دو در چند هفته گذشته روند رو به نزولی داشته‌اند تا جایی که تیم مس از کورس صعود به لیگ برتر جامد و راه‌آهن نیز در خطر سقوط به لیگ دسته دو قرار گرفته است. راه‌آهنی که در نیم فصل نخست با هدایت پاشازاده توانسته بود نتایج خوبی کسب کند، به دلیل مشکلات مالی و سرمربی خود و چند بازیکن تأثیرگذارش را از دست داد. این تیم در نیم‌فصل دوم به دین‌محمدی سپرده شد اما هر چه به پایان لیگ نزدیک می‌شویم، این تیم هم با مشکلات بیشتری مواجه شد و اکنون جایگاه خود را حتی برای ملدن در لیگ دسته اول هم در خطر می‌بیند. از سوی دیگر تیم مس کرمان نیز در نیم فصل دوم عملکرد فوق‌العادمانی داشت و توانست خود

کفالتین:

برای حضور در فیفا اراده داخلی را ندیدیم

جدید از ۶ تیر ماه آغاز می‌شود. البته سال آینده سال شلوغی برای فوتسال در رده بین‌المللی است. هر چند که تاج در اجلاس اخیر فیفا دفاع خوبی از این رشته به عمل آورد. کل حاضر ما ۲ هزار و ۳۰۰ مسابقه فوتسال را در ایران انجام می‌دهیم. ضمن اینکه در حال اقداماتی هستیم که به برنامه‌های آماده‌سازی تیم ملی لطمه‌ای وارد نشود. کفالتین در مورد اینکه چرا فوتسال ایران در رتبه‌یک AFC تا این حد نزول کرده و در رده هشتم قرار دارد، گفت: تیم ملی امسال‌های سال است که در صدر تیم‌های آسیایی قرار دارد و مشکلی از این بابت نداریم اما از اتفاق باعث شده تا رتبه‌یک باشگاهی ما نزول کند. اول اینکه باشگاه‌های ما با معضلات مالی زیادی روبرو هستند و تا مشکل حق پخش حل نشود هر سال ضعیف‌تر هم می‌شوند. حریفان آسیایی نیز بودجه‌های هنگفتی را صرف می‌کنند و همین رقابت اقتصادی نابرابر باعث ضعف باشگاه‌های ما شده است.

ناب‌رئیس فدراسیون فوتبال افزود: از سوی دیگر هر چند رقابت‌های اقیانوسی تر شود تیم‌های ملی اقیانوسی‌تر می‌شود و معتقدم باید بنیة اقتصادی باشگاه‌هایمان را قوی کنیم. اتفاق دوم این است که امتیازات تیم‌های ملی کم شده و به امتیاز تیم‌های باشگاهی اضافه شده و آمادوم باشگاهها بتوانند مثل تیم ملی در آسیا در رده اول قرار بگیرند

کفالتین در مورد اینکه چرا در انتخابات شورای فیفا شرکت نکرد، گفت: چون دولت او را به رده زدند، به عنوان اعتراض در دور دوم شرکت نکردم. دلایلی نداشت انتخابات دفعه اول به هم بخورد هر چند که حمایت داخلی قوی نیز صورت نگرفت. این در حالی است که نامزدهای چینی و کرای از حمایت‌های دولتی کشورهای خود برخوردار بودند.

ناب رئیس AFC در مورد اینکه آیا وزارت ورزش از او حمایت نکرد یا فدراسیون فوتبال، گفت: ما و فدراسیون یکی هستیم ولی آن اراده را ندیدیم که در انتخابات شورای فیفا شرکت کنیم. البته نمی‌گویم وزارت حمایت نکرد اما حمایت‌های داخلی نشد. شاید هم چنین موضوعی جزو

بدنه کاغذ دیواری و زیر سقف سفیدکاری با گچبری معمولی و یکی از اتفاقا دارای کمندی است-) سرویس بهداشتی و حمام (کف سرامیک بدنه کاشی و درب چوبی)- ترانس سقفدار (کف سرامیک و بدنه سنگ-میباشد-ساختمان دارای آسانسور و ایفون تصویری است.

انتخابات ساختمان شامل : آب برق و گاز بصورت مستقل و دارای یک خط تلفن است.

گرمایش ساختمان شوفاژ-سرمایش کولر آبی و گازی است.

نظریه با عنایت به مراتب مذکورابعاد و مساحت ۲کم و کیف اجرا موقعیت و سایر عوامل تاثیر گذار ارزش شش‌دانگ واحد آپارتمانی مذکور مجموعاً"مبلغ ۰/۵۰۰/۲۱۲/۳۱۸ ریال در مزایده که چهار دانگ متعلق به خواننده مبلغ ۰/۳۳۳۳/۲۵۴۳۴۸/۰(دومیلیارد و پانصد و سی و چهار میلیون و هشتصد و سه هزار و سیصد و وسی ریال محاسبه می گردد.

۴-در پایان خاطر نشان می سازد:

الف:کابری ملک مسکونی قابلیت فروش دارد بر اساس اظهار مالک دارای مستاجر تا تاریخ ۱۳۹۶۰/۷/۳۰ می باشد که در قبال مبلغ ۰/۰۰۰/۰۰۰/۷۰ ریال به عنوان رهن در اختیار مستاجر است.

ب:ملک با وضعیت موجود و با فرض اینکه فاقد هر گونه بدهی به خصوص دارای سازمان‌هایالت-شرکت های دولتی و بانک‌هایاینکداری گزیده و در خصوص موارد مطروحه و هر گونه محدودیت نقل و انتقال مستلزم پرسش از مراجع ذیربط است.

مقرر گردیده موارد فوق الذکر در تاریخ ۱۳۹۶۰/۲/۱۶ ساعت ۰۹:۳۰ الی ۱۰/۰۰ صبح به آدرس قم خیابان ساحلی جنب زنان ساحلی دادگاه‌های حقوقی واحد اجرای احکام مدنی اتاق مزایده از طریق مزایده حضوری به فرمایش پرسیدلنا افرادی که قصد بازدید از مورد مزایده را دارند می توانند در مدت پنج روز مانده به مزایده با هماهنگی این اجراء مورد مزایده بازدید و در صورت تمایل در جلسه مزایده شرکت نمایند قیمت پایه از مبلغ کارشناسی شروع وبه کسانی که بالاترین مبلغ را پیشنهاد دهند واگذار می گردد. برنده مزایده باید ده درصد از مبلغ پیشنهادهی رافی المجلس نقل و مابقی آن طرف مدت یکماه از تاریخ مزایده برهه‌ارزاد این آگهی یک نوبت در یکی از روزنامه های محلی درج می گردد جهت اطلاعات بیشتر به واحد مراجعه نمایند.

دادوز اجرائی احکام دادگستری شهرستان قم -زارعی

رادر قامت یک مدعی صعود معرفی کند، اما تحمل سه شکست در چهار هفته اخیر باعث شد تا این تیم کرمانی به رتبه ششم جدول سقوط کند و دیگر امیدی به صعود نداشته باشد.

***سپیدرود رشت -ایرانجوان بوشهر ساعت ۱۶:۴۵**
سپیدرود برای صعود به لیگ برتر و ایرانجوان برای فرار از سقوط مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند. سپیدرود نزدیک‌تر از همیشه به لیگ برتر است و هوادانش امیدوار به صعود به لیگ برتر هستند. بازیکنان این تیم در این فصل با وجود تمام مشکلات مالی که داشتند توانستند عملکرد فوق‌العادمانی داشته باشند و مدعی اصلی قهرمانی لیگ دسته اول هستند. نظر محمدی و شاگردانش تلاش می‌کنند هر سه امتیاز بازی را به دست بیاورند و یک گام دیگر به صعود نزدیک‌تر شوند. ایرانجوان نیز با پیروزی که هفته گذشته مقابل فولاد یزد به دست آورد، تا حد زیادی شانس بقای خود را در لیگ دسته اول افزایش داد اما باز هم برای فرار از جمع تیم‌های انتهایی جدولی نیاز به این سه امتیاز دارد.

***اکسین البرز -نفت مسجدسلیمان ساعت ۱۶:۴۵**
انتظار می‌رفت در نیم فصل دوم و بعد از اینکه یحیی گل‌محمدی هدایت اکسین را بر عهده گرفت، این تیم بتواند عملکرد بهتری نسبت به نیم‌فصل اول از خود نشان دهد و برآورد کند. یحیی گل‌محمدی و تیمش با ۴۲ امتیاز در رده دهم جدول قرار دارند و دیگر هیچ امیدی به ادامه لیگ ندارند. نفت مسجدسلیمان نیز همچنان در منطقه خطر قرار دارد و برای اینکه خیالش از بابت عدم سقوط به لیگ دسته دو راحت شود، نیاز به شش امتیاز از سه دیدار آینده دارد.

***پارس جنوبی جم بوشهر -ملوان بندر انزلی ساعت ۱۷**

بی‌شک این بازی، حساس‌ترین دیدار این هفته است. تیم‌های پارس جنوبی و ملوان با ۵۶ امتیاز و بر حسب تفاضل گل در رتبه‌های دوم و سوم جدول قرار دارند و نزدیک‌ترین تیم‌های متعقب کننده سپیدرود، صر‌نشین هستند. هر کدام از این دو تیم که بتواند سه امتیاز این بازی را بدست بیاورد، گام بلندی را برای صعود به لیگ برتر برداشته است. پارس جنوبی با ۱۲ گل خورده عملکرد فوق‌العادمانی در خط دفاع داشته و تا‌ر تاز امیدوار است در دیدار فردا مقابل ملوان، با تک‌په بر همین قدرت دفاعی بتواند دست پر از زمین خارج شود. قوهای سپید انزلی نیز با توجه به اینکه هفته آینده باید به مصاف خونه‌به‌خونه بایل بروند، نیاز فراوانی به سه امتیاز این بازی دارند تا با خیال راحت گام به این بازی حساس بگذارند.

***استقلال اهواز -خیبر خرم‌آباد ساعت ۱۷:۱۵**
استقلال اهواز سقوط کرده به لیگ دو بدرترین عملکرد را در همه سطوح داشته و به نوعی باستقلال کابل به لیگ پایین‌تر سقوط کرده‌است. این بازی بهترین فرصت برای تیم خیبراست تا سه امتیاز خارج از خانه حساس اما راحت را بدست بیاورد. آبی‌های اهواز در چند هفته گذشته همواره تیم شکست‌خورده زمین بوده‌اند و به احتمال زیاد خیبر در دیدار مقابل این تیم کار سختی نخواهد داشت.

آفساید

نگاهی به عملکرد سرخ‌پای‌ها در دربی در فصل قهرمانی

پرسپولیس بر انکو، نخستین تیمی که دربی را باخت و قهرمان شد



سرخ‌پوشان تهرانی در لیگ برتر امسال، نخستین تیمی بودند که در دربی شکست خوردند و به مقام قهرمانی رسیدند.

پرسپولیس روز (شنبه) با شکست مانشین‌سازی، به حسرت ۹ ساله هواداران خود در کسب مقام قهرمانی لیگ برتر و نیز به دوری یک‌ساله مانشین‌سازان از لیگ دسته اول پایان داد. این در حالی است که سرخ‌پوشان در فصلی این عنوان را به دست آورده که در دربی مقابل آبی‌های پایتخت شکست خوردند.

نکته جالب این قهرمانی این بود که تا به حال تیمی که در دربی شکست خورده بود، موفق به کسب عنوان قهرمانی نشده‌بود. در نخستین فصل لیگ برتر فوتبال (سال ۸۱ - ۸۰) تیم پرسپولیس موفق شد در جدالی به یاد ماندنی و در آخرین هفته، از شکست استقلال مقابل ملوان انزلی نهایت استفاده را ببرد و جام قهرمانی را فتح کند. هر دو دربی این فصل با تساوی همراه بود. دربی رقت با تساوی ۱-۱ و مسابقه برکشت دو تیم بدون رد شدن توبی از خط دروازه‌ها به پایان رسید.

استقلال در فصل ۸۵ - ۸۴، توانست نخستین قهرمانی خود را در لیگ برتر در سومین فصل حضور امیر قلعه‌نوی روی نیمکت خود به دست آورد. زنگار آبی‌ها در این سه سال، سه تساوی و سه پیروزی در دربی کسب کرد. دربی لیگ پنجم که با قهرمانی شاگردان قلعه‌نویی به پایان رسید، استقلال یک‌تساوی و یک پیروزی در دربی کسب کرد. بازی رقت دو تیم با تک‌گل رضا عنایتی، به سود استقلال خاتمه یافت و بازی برکشت هم با تساوی بدون گل به اتمام رسید.

نخستین فصل حضور افشین قطبی در ایران به عنوان سرمربی (فصل ۸۷-۸۶)، با قهرمانی درانامیک سرخ‌ها همراه بود، آن هم در مسابقه‌ای که سپهر حیدری در دقیقه ۹۰+۶، نقش یک منجی را برای پرسپولیس ایفا کرد و جام قهرمانی را در تهران نگه داشت. دو دربی این فصل هم دو تساوی یک - یک منجر شد. امید روزخواه و محسن خلیلی در هر دو دربی گلزنی کردند. البته هماهنگی این دو به همین جا ختم نشد و فصل بعد، هر دو بازیکن رباط صلیبی پاره کردند.

بارکشت امیر قلعه‌نوی به تیمیکت استقلال (پس از نجات مس کرمان از سقوط در فصل قبل)، فصل ۸۸ - ۸۷ بود که آبی‌ها به مدد مجید جلالی و شاگردانش در تیم فولاد، با پیروزی مقابل پیام مشهد و به لطف قاضل گل بهتر نسبت به ذوب‌آهن منصور ابراهیم‌زاده به مقام قهرمانی دست یافتند. تلاش سرخ‌پای‌ها در کسب پیروزی مقابل یکدیگر در این فصل هم در نهایت و سرپال ناشکی‌های کسل کننده ۰-۱، حوصله هواداران را در این فصل نیز سربرد.

فصل ۹۲ - ۹۱، باز هم بازگشت قلعه‌نویی به استقلال و باز هم به‌تک‌زای آبی‌ها، تیم برسناره استقلال با بازیکنانی چون نکونام، مجیدی، رحمتی، جباری و منتظری، یک هفته مانده به پایان لیگ یازدهم، سومین قهرمانی تیم برطرفران تهرانی در لیگ برتر را به هواداران استقلال هدیه کردند. هر دو دربی این فصل با تساوی بدون گل به پایان رسید تا شائبه تلاش قلعه‌نوی برای ایگه‌داشتر رکورد، نباختن در دربی را تقویت کند. رکوردی که دو سال بعد و با شکست استقلال مقابل شاگردان حمید درخشان شکست‌شد.

سومین فصل حضور برانکو در پرسپولیس در لیگ اسمال با قهرمانی پرسپولیس در سه هفته مانده به پایان لیگ قطعی شد. این مربی کروات هم بارها صحبت از ماندن در جمع سرخ‌پوشان کرده تا او هم نخستین سرمربی باشد که یک دربی را می‌یازد و فصل بعد هم در آن تیم می‌ماند. دربی رقت با تساوی بدون گل و دربی برکشت با شکست ۳ بر ۲ پرسپولیس در دربی همراه بود. مسابقه‌ای که به تا‌کامی پنج ساله آبی‌ها در پیروزی در دربی خاتمه داد و اندکی، به حسرت هواداران استقلال در کسب جام در این فصلی پایان بخشید.

مکش

لوشیرولی:

در مورد رستمی، فدراسیون تصمیم گیرنده است



سرمربی تیم ملی وزنه‌برداری با بیان اینکه امیدوار است مشکل سهراب مرادی حل شود، گفت: برای مسابقات آسیایی قول قهرمانی نمی‌دهم اما قول می‌دهم جایگاه خوبی داشته‌باشیم.

سجاد لوشیرولی در خصوص آماده‌سازی تیم وزنه‌برداری جهت حضور در مسابقات قهرمانی آسیا اظهار داشت: اتفاقاً رخ داده که دستمان بسته شده و هدف اولمان این بود که دو تیم متفاوت را راهی مسابقات آسیایی و کشورهای اسلامی کنیم. متأسفانه این هدف ما محقق نشده و باید از برخی نفرات مخصوص در ۴ وزن دوم در هر دو تورنمنت استفاده کنیم.

وی خاطر نشان کرد: ادامه مسابقات یهداد سلیمی که تازه خوب شده و امیدوارم به چهلگی امسال برسد، در نامه شکست‌انگشت پای سلیمانی و مصدومیت بهرام‌زاده در خلال برگزاری لیگ باعث شد برخلاف لیست اولیه تصمیم بگیریم و ترکیب را تغییردهیم.

لوشیروالی عنوان کرد: سهراب مرادی هم هنوز به اردو نرسانده و دوست دارم مشکلات او نیز که عمدتاش مشکلات مالی است حل شود و باز دیگر سهراب را در اردو‌ها ببینیم. سرمربی تیم ملی در ارتباط با اینکه آیا سهراب مرادی به مسابقات آسیایی و کشورهای اسلامی می‌رسد یا خیر، عنوان کرد: لزومی ندارد که مرادی به این مسابقات برسد و امیدوارم برای مسابقات جهانی آماده‌شود.

لوشیروالی در خصوص برخی انتقادات از وی و وجود نفرات مصدوم در اردوها گفت: در زمانی که تیم ملی دست من بوده کم آسیب‌ترین تیم را داشته‌ام و جدا از آن از لحاظ دارویی هم حساسیت‌ها در جهان بالا رفته و مثل سابق نیست اما شرایطی ایجاد کردیم که ریکازوری به موقع باشد و تمرینات هم فشار متوازنی ایجاد کند. تا امروز در این امر موفق بودیم و یک سالی که در راس امور هستیم آسیب جدی نداشتیم. آسیب‌ها جزئی بوده و منتقدان باید دوه‌های قبلی را هم ببینند، هر چند این نفرات شاید از دوستان ما باشند.

نایب قهرمان المپیک لندن در خصوص غیبت مرادی و رستمی و البته مصدومیت سلیمانی و اینکه نبود احتمالی این نفرات در مسابقات جهانی آمریکا آیا مشکل ساز نخواهد شد، تصریح کرد: تا مسابقات تمام مشکلات حل می‌شود. اگر شرایط مدیریت شود در مسابقات جهانی تیم فوق‌العادمانی خواهیم داشت ولی به شرطی که برنامه‌های ما به خوبی پیاده‌شود تا با آسایش در مسیر موفقیت‌قرار بگیریم. اگر شرایط مهیا‌شود قهرمان دنیا می‌شویم.

سرمربی تیم ملی وزنه‌برداری ادامه داد: امیدوارم رستمی را دم رشته‌باشم و هیچ مربی منکر این موضوع نیست و همه چیز به فدراسیون بستگی دارد و آنها نیز درصدد هستند جولیانی را به حداقل برسانند تا تیمی یکپسخت داشته‌باشیم. امیدوارم این مشکل نیز حل شود تا رستمی و مرادی در کنار سلیمی ایران را دست‌نیافتنی کنند. لوشیروالی گفت: برای مسابقات آسیایی قول قهرمانی نمی‌دهم اما قول می‌دهم جایگاه خوبی داشته‌باشیم. ما به جوانان میدان دادایم ولی چشم‌اندازی ۲ و ۴ ساله داریم تا در المپیک و بازی‌های آسیایی موفق باشیم.

وی با اشاره به تغییر وزن برخی ملی‌پوشان به تنسیم گفت: جابر بهروزی به ۷۷ کیلوگرم آمده و مجید عسکری نیز به ۶۹ کیلو آمده است و نیاز به تمرینات و مسابقات بیشتری دارند. ایوب موسوی نیز به دسته ۹۴ آمده و علی هاشمی در ۵۱ کیلو روی تخته می‌رود. بی‌شک اگر همین روند خوب را ادامه دهیم چند مدعی کسب مدال جهانی در آمریکا خواهیم داشت.

فواید شگفت انگیز دارچین برای دیابتی ها

دارچین، قهرمان مبارزه با قند خون و دیابت



دارچین از طریق افزایش حساسیت به انسولین، قند خون را کاهش می دهد زیرا انسولین را در انتقال گلوکز به سلول ها کارآمدتر می کند.

دیابت بیماری است که به واسطه قند خون بالا توصیف می شود.اگر به درستی کنترل نشود، این بیماری می تواند به عوارضی مانند بیماری قلبی، بیماری کلیوی و آسیب عصبی منجر شود.

به گزارش عصر ایران به نقل از اتوریته نیوتریشن، درمان دیابت اغلب شامل مصرف داروها و تزریق انسولین می شود، اما بسیاری از مردم مصرف مواد غذایی که به کاهش قند خون کمک می کنند نیز را مد نظر قرار می دهند. یک نمونه دارچین است که به عنوان ادویه ای محبوب در شیرینی پزی و آشپزی مورد استفاده قرار می گیرد.

دارچین فواید سلامت مختلفی ارائه می کند که از آن جمله می توان به توانایی کاهش قند خون و کمک به مدیریت دیابت اشاره کرد.

دارچین چیست؟

دارچین ادویه ای معطر است که از گونه های مختلف از درختان دارچین (Cinnamomum) گرفته می شود. در شرایطی که ممکن است دارچین را به غذا یا سرپال صیقله خود اضافه کنید، این ادویه هزاران سال است که در پزشکی سنتی و حفظ مواد غذایی مورد استفاده قرار می گیرد.

برای به دست آوردن دارچین، پوست درونی درختان دارچین باید کنده شوند. سپس، پوست های تهیه شده خشک می شوند که موجب لوله ای شکل شدن پوست و شکل گیری چوب های دارچین می شود، که می تواند با پردازش بیشتر از آنها پودر دارچین تهیه کرد.

انواع مختلفی از دارچین به فروش می رسند، اما به طور معمول در دو دسته مختلف طبقه بندی می شوند:

سیلان: «دارچین واقعی» نیز شناخته می شود و گران قیمت ترین نوع دارچین است.

کاسیا: نمونه ای ارزان تر است و در اکثر محصولات غذایی حاوی دارچین یافت می شود.

در شرایطی که در قالب دو نوع به فروش می رسد، اما تفاوت های مهمی بین این دو نوع دارچین وجود دارد که در ادامه این مقاله به آنها اشاره خواهد شد.

دارچین حاوی آنتی اکسیدان هایی است که فواید سلامت بسیاری ارائه می کنند تاگاهی سریع به ارزش تغذیه ای دارچین ممکن است به این باور منجر نشود که با یک برآمده غذایی مواجه هستید. اما در شرایطی که در دارچین از ویتامین ها یا مواد معدنی فراوان بهره نمی برد، حاوی مقدار زیادی از آنتی اکسیدان ها است که فواید

علمی- فناوری

طراحی ساعت هوشمند ویژه جمع آوری اطلاعات پزشکی

فعالیت های الکتتری قلب یک هم استفاده کرد. اطلاعات مذکور برای شناسایی مشکلات قلب قابل استفاده است.
نمایشرگ این ساعت برخی اطلاعات پایه ای مانند تاریخ، ساعت، و دستورالعمل ها را برای استفاده کاربران نمایش می دهد و رابط کاربری ساده آن برای ارتقای کارایی طراحی شده است. این ساعت با هر بار شارژ تا یک هفته قابل استفاده است، و البته برنامه های معمول گوشی های هوشمند قابل نصب بر روی آن نیست.
گوگل امیدوار است با استفاده گسترده از این ساعت انجام تحقیقات نوین پزشکی با موضوعات متنوع با توجه به انبوه داده های خام به دست آمده از ساعت مذکور ممکن شود. یکی از طرح های تحقیقاتی قابل انجام با استفاده از این ساعت بررسی وضعیت بیماران مبتلا به پارکینسون است که توسط دو دانشگاه و مرکز پزشکی در هلند در دست انجام است.



ژاپنی ها با ربات ها و الیبال بازی کردند

اسپک های اعضای تیم ملی ژاپن پرداختند.

در جریان انجام حملات تیم ملی ژاپن سه ربات طراحی شده به این منظور با هوشمندی و جاگیری مناسب به دفاع روی تور پرداخته و دست های خود را به سبک بازیکنان واقعی والیبال در مسیر توپ قرار می دادند تا جلوی اصابت توپ را بپذیمای بگیرند.

ربات های یادشده از سرعت جابجایی بالایی برخوردار بوده و قدشان نیز برای انجام دفاع مناسب به سرت افزایش می یابد. سرعت جابجایی این ربات ها که ماشین سیاه شهرت یافته اند ۳۰.۷ متر در ثانیه است و از قابلیت خودآموزی و هوش مصنوعی بالایی برخوردارند. از این ربات ها در جلسات تمرین تیم ملی والیبال زنان ژاپن با موفقیت استفاده شده است. البته این ربات ها فعلا تنها می توانند در مسیرهای از قبل تعیین شده حرکت کنند، اما در آینده مثل انسان ها غیرقابل پیش بینی شده و خود می توانند در این زمینه تصمیم بگیرند. استفاده از ربات ها به عنوان حریف ورزشی کم کم در حال تسری به برخی رشته های دیگر ورزشی و از جمله فوتبال آمریکایی است و ربات های فوتبالیست نیز چندسالی است به شیوه های متنوع در دست طراحی و ساخت هستند.

پتوی هوشمند با قابلیت تغییر دما!

آن را گرمتر و طرف دیگر را خنک تر کرد.

همچنین می توان آن را طوری تنظیم کرد تا در زمان مشخصی از روز خود را مرتب کند.

این گجت هوشمند سال گذشته برای جمع آوری سرمایه در وب سایت کیک استارتز معرفی شد و توانست ۲۵ هزار پوند سرمایه برای تجاری سازی جمع آوری کند.

چون پتوی هوشمند گرما یا سرمای مورد نیاز برای کاربرانش را حین خواب فراهم می کند به این ترتیب از هزینه های انرژی مربوط به تهیه اتاق می کاهد.

وقتی بزوجه ها زندگی انسان ها را نجات می دهند

دانشمندان می گویند گونه ای از بزوجه ها موسوم به اژدهای کومودو می توانند با کمک به مداوای عفونت ها زندگی انسان را نجات دهند.

بررسی های علمی در دانشگاه جرج میسون ویرجینیا منجر به شناسایی ماده ای موسوم به پپتید در پلاسمای این بزوجه ها شده که از آن می توان به عنوان آنتی بیوتیک استفاده کرد. پپتید متشکل از پلیمرهای کوچکی است که از به هم پیوستن اسیدهای آمینه با ترتیب مشخصی و با پیوند پپتیدی تشکیل شده‌اند.

ماده مذکور در بزاق دهان این حیوانات موجود است و محققان قصد دارند با استخراج آن استفاده پزشکی از پپتید را آغاز کنند. نوعی از پپتید که قرار است بر مبنای این یافته علمی در مقیاس آزمایشگاهی تهیه شود ۱-DRGN نام دارد و از این محصول به عنوان آنتی بیوتیک موضعی برای مقابله با برخی میکروب ها استفاده خواهد شد. این آنتی بیوتیک برای درمان برخی انواع زخم های مقاوم که به سختی التیام می یابند نیز قابل استفاده خواهد بود.

بررسی ها نشان می دهد ۱-DRGN سرعت التیام زخم های پوستی و درمان آنها را افزایش داده و میزان آلودگی ها را به سرعت کاهش داده است.

فواید شگفت انگیز دارچین برای دیابتی ها

دارچین در کاهش قند خون پس از وعده های غذایی از مسدود کردن آنزیم های گوارشی که کربوهیدرات ها را در روده کوچک تجزیه می کنند، ناشی می شود.

دارچین ممکن است خطر عوارض شایع دیابت را کاهش دهد

مصرف دارچین ممکن است خطر عوارض شایع دیابت را کاهش دهد. افراد مبتلا به دیابت نسبت به افراد سالم دو برابر بیشتر با خطر ابتلا به بیماری قلبی مواجه هستند. دارچین با محدود کردن عوامل خطر آفرین بیماری قلبی مانند سطوح بالای کلسترول بد و یا فشار خون بالا ممکن است به کاهش این خطر کمک کند.

افزون بر این، نقش دیابت به طور فزاینده در ابتلا به بیماری آلزایمر و دیگر بیماری های زوال عقل مورد توجه قرار گرفته و بسیاری از افراد در حال حاضر بیماری آلزایمر را به عنوان «دیابت نوع ۳» رچاع می دهند.

مطالعات نشان داده اند که عصاره دارچین ممکن است توانایی دو پروتئین بتا آمیلوئید و تاو را در تشکیل پلاک ها که به طور معمول با ابتلا به بیماری آلزایمر پیوند خورده اند، کاهش دهد. با این وجود، این پژوهش تنها به صورت آزمایشگاهی و حیوانی انجام شده و انجام مطالعات بیشتر روی انسان برای تأیید این یافته ها نیاز است.

سیلان در برابر کاسیا: کدام بهتر است؟

دارچین به طور معمول در دو نوع مختلف گروه بندی می شود که شامل سیلان و کاسیا می شوند.

دارچین کاسیا می تواند از چند گونه مختلف درخت دارچین گرفته شود. به طور کلی گزینه ای ارزان است و در بیشتر محصولات غذایی و ادویه فروشی ها یافت می شود.

دارچین سیلان به طور ویژه از درخت Cinnamomum Verum تهیه می شود. به طور کلی گزینه ای گران قیمتتر و کمتر شایع نسبت به دارچین کاسیا است و مطالعات نیز نشان داده اند که دارچین سیلان از آنتی اکسیدان های بیشتری برخوردار است.

برخوردار است، که دارچین سیلان از محتوای آنتی اکسیدانی بالاتر بهره می برد، این امکان وجود دارد که فواید سلامت بیشتری را ارائه کند.

برخی با بد نسبت به مصرف دار چین محتاط باشند

دارچین کاسیا نسبت به نوع سیلان نه تنها از آنتی اکسیدان های کمتری برخوردار است، بلکه محتوای یک ماده بالقوه مضر به نام کومارین، یک ماده ارگانیک که در بسیاری از گیاهان یافت می شود، در آن بیشتر است.

چندین مطالعه که روی موش ها صورت گرفت، نشان داد، کومارین می تواند برای کبد سمی باشد و از این رو، نگرانی هایی درباره این که می تواند به کبد انسان نیز آسیب وارد کند، ابراز شده اند.

اداره ایمنی مواد غذایی اروپا دوز قابل مصرف روزانه کومارین را ۰/۱ میلی گرم در هر کیلوگرم در نظر گرفته است. در صورت استفاده از دارچین کاسیا، این می تواند معادل مصرف نصف یک قاشق چایخوری (۲/۵ گرم) در روز برای فردی ۷۵کیلوگرمی باشد.

دارچین کاسیا از سطوح کومارین بالا برخوردار است و از این رو، به راحتی ممکن است میزان بیش از حد توصیه شده از کومارین را مصرف کنید.

دارچین سیلان از میزان کومارین بسیار کمتر برخوردار است و در نتیجه، مصرف بیش از اندازه توصیه شده در صورت استفاده از این نوع دارچین دشوار خواهد بود.

افزون بر این، افراد مبتلا به دیابت که دارو یا انسولین استفاده می کنند باید نسبت به افزودن دارچین به روال روزانه خود دقت داشته باشند. افزودن دارچین ممکن بر روند درمان فعلی ممکن است بیپار را در معرض خطر سطوح پایین قند خون قرار دهد که به نام «هیپوگلیسمی» شناخته می شود.

هیپوگلیسمی به عنوان وضعیتی بالقوه کشنده در نظر گرفته می شود و پیش از مصرف دارچین به منظور مدیریت دیابت توصیه می شود با پزشک خود مشورت کنید. در نهایت، کودکان، زنان باردار و افرادی که از سوابق پزشکی گسترده برخوردار هستند باید پیش از مصرف دارچین با پزشک خود مشورت کنند تا مشخص شود آیا فواید بر خطرات غالب است یا خیر.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

نشانه های مسواک زدن اشتباه



شاید اغلب ما در طول روز بیش از دو بار مسواک می زیم و گمان می کنیم به خوبی مراقب دندان هایمان هستیم، اما آیا می دانیم که ممکن است در مسواک زدن نیز دچار اشتباه شویم؟ در این جا مورد نشانه وجود دارد که نشان دهنده ی خطای ما در تمیز کردن دندان ها است.

استفاده از مسواک نامناسب

از چه نوع مسواکی استفاده می کنید؟ این واقعاً باعث تفاوت خواهد شد. اغلب ما می خواهیم از مسواکی با موهای نسبتاً نرم و پریش‌ت استفاده کنیم. که البته دندان های ما نیز به یک مسواک با موهای سرگرد احتیاج دارد نه مسواکی با قلموی تیز و تکه تکه شده. اگر از مسواک نادرست استفاده می کنید، تمیز کردن دندان ها به خوبی صورت نمی گیرد و به مینای دندان نیز آسیب می رسد.

بعد از یک دوره استفاده از یک مسواک، آن را بررسی کنید و ببینید آیا فرسوده است. طول عمر متوسط یک مسواک سه ماه است. اگر پس از شش هفته استفاده ، مسواک فرسوده شود، فشار، صدمه ی زیادی به دندان وارد می آورد. زیرا برخی از افراد می گویند دندان هایشان به خوبی تمیز نمی شود مگر آن که با فشار زیاد مسواک بزنند. این در صورتی است که مسواک زدن باید یک فرآیند کلاملا ملایم باشد.

مشاهده ی پلاک و تار تار روی دندان ها

هنگامی که مواد غذایی مانند کربوهیدرات ها و قند به درستی از دندان ها پاک نشود، پلاک های میکروبی از آن ها تشکیل کرده و اسید تولید می کنند. اسید موجب پوسیدگی دندان و بیماری های لثه می شود. پلاک ها معمولاً بی رنگ هستند.

اگر دندان ها تحت پوشش این پلاک ها قرار بگیرند به مرور زمان تار تار ساخته می شود که شکل سختی از پلاک است و سخت تر از بین می رود. اگر شما در حال حاضر علائتی از پلاک و تار تار نازک پیدا کردید نشانه نسبتاً نرسیده ی مسواک زدن نادرست می باشد. مینای دندان تغییر روش مسواک زدن دارد.

ملتهب شدن لثه ها

لثه خود می تواند نشان دهد که دهان به درستی مسواک نمی شود. آیا هنوز تقریباً در هر مسواک زدن لثه تان خونریزی می کند؟ یا لثه قرمز، درنداک یا پف کرده است؟ اینها همه نشان دهنده التهاب لثه هستند که خود ناشی از وجود پلاک ها بر دندان است.

یکی دیگر از نشانه ها کنتر رفتن لثه های بالا و پایین است. اگر شکافی کوچک در لبه ی لثه ها مشاهده می کنید، خود نشانه ی مسواک زدن نادرست می باشد. مینای دندان با فشار مسواک می زیند.

نگرانی از بخند زدن

آیا شما نگران این هستید که دندان هایتان زرد به نظر می رسند و بوی دهانتان آزاردهنده است؟ آیا لیخند خود را زرد یا زردیاب می کنید؟ یا لثه قرمز، درنداک یا پف کرده است؟ اینها همه اساسی مانند بیماری لثه ایته باشد.و یا به سادگی بتوان با جرم گیری و سیقل دادن دندان هاشمگل را حل کرد. بهتر است مشکل ثان را با دندانپزشک درمیان بگذارید.

نکته یایی: دندان هایتان را به آرامی مسواک بزنید، نه خیلی محکم. به صورت رفت و برگشتی مسواک بزنید و تنها در امتداد طول زبان، مسواک را به جلو و عقب ببرید. با احتیاط مسواک بزنید. در یک زمان تنها بر روی یک ناحیه از دندان ها تمرکز کنید. توجه کنید که امتداد خط لثه را خوب تمیز کرده اید و دوشک کنید. دو دقیقه کامل مسواک بزنید.

دوستان سبزی سلول‌های خاکستری

این خوراکی هانمی گذارند آلزایمر بگیرد

استرس مداوم، چاقی و حتی افسردگی، احتمال تش شدن روند پیری مغز را بیشتر می کنند. اگر می ترسید مغزتان با گذشتن به میانسالی و سالخوردگی پری شود، به جای حل کردن جدول و شطرنج بازی کردن، سراغ این خوراکی ها بروید. محققان می گویند کسانی که این اصول را در تغذیه خود رعایت می کنند، به احتمال ۳۰ تا ۵۰ درصد کمتر گرفتار آلزایمر می شوند.

سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و کاهو، محققان می گویند برای اینکه این سبزیجات تاثیر مثبتی بر سلامت مغزتان بگذارند، باید حداقل شش وعده در هفته سراغشان بروید. از نظر آنها سبزی هر چه سبزتر، بهتر.

دیگر سبزیجات برای جوان نگه داشتن مغز، تنها نباید سراغ برگ سبزها بروید. مغز شما به دیگر سبزیجات هم نیاز دارد و حداقل یکبار در هفته باید آنها را مصرف کنید. آجیل: نه تنها به خاطر کنترل شدن اشتها، بلکه برای سالم ماندن مغزتان، هر هفته پنج بار سراغ آجیل بروید و هر بار لاقبل یک مشت از آن را میل کنید. راه دیگر مصرف آجیل اضافه کردن آن به سالادتان است. از طرف دیگر، به جای مصرف شیرینی در میانه روز، می توانید سراغ آجیل بروید. بررسی‌ها نشان می‌دهد کسانی که کمتر از پنج بار در هفته شیرینی جات میل می‌کنند، مغز سالم‌تری دارند.

میوه‌های پنفش: آلو سیاه، انگور سیاه، شاتوت و خالصه میوه‌هایی که رنگ پنفش دارند دوست مغز شما هستند. به گفته محققان، اگر در هفته دوبار یا بیشتر آنها را مصرف کنید، کمک بزرگی به حافظه و کارکرد مغزتان خواهید کرد.

لوبیا: حداقل سه بار در هفته لوبیا را به غذایانتان اضافه کنید تا دیرتر پیرمغزی بگیرید. حیوانات از جمله مواد غذایی هستند که باید جایگزین لبنی در سفره شما داشته باشند. غلات سبوس‌دار: سه وعده یا بیشتر در روز سراغ غلات سبوس‌دار بروید. مصرف نان‌های سبوس‌دار هم به حفظ جوانی مغز شما کمک خواهد کرد. ماهی: یکبار در هفته ماهی بخورید. بیشتر هم شد، بهتر. قزل‌آلا و سالمون گزینه‌های مناسبی برای دور زدن این بیماری هستند. در نظر محققان شما تنها تا چهاربار در هفته اجازه دارید گوشت قرمز میل کنید. برای فرار از گوشت قرمز، به هیچ وجه سراغ سوسیس و کالباس و فرآورده‌های گوشتی آماده نروید. نباید بیشتر از یکبار در هفته آنها را میل کنید.

مغز (مرغ یا بوقلمون): به جای طبخ هرروزه گوشت قرمز، دوبار در هفته سراغ ماکیان بروید. این گوشت‌های سفید، برخلاف گوشت‌های قرمز، دوست مغز شما هستند. روغن زیتون: چربی‌های غیراشباع و حاوی امگا ۳ باید همیشه در غذاهای شما استفاده شوند. روغن زیتون یکی از محبوب‌ترین انواع این چربی‌هاست که نه تنها می‌تواند آن را به سالادتان اضافه کنید، بلکه باقی‌باقی طبخش را هم می‌توانید در پخت‌وپز به خدمت بگیرید. یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات شما هنگام پخت‌وپز این می‌تواند: زمینه‌ساز ابتلا به آلزایمر هم شود. استفاده از چربی‌های اشباع‌شده مثل کره و مارگارین در طبخ غناست. نباید بیش از یک قاشق چایخوری در روز از این چربی‌ها استفاده کنید.

ماس:ت فرآورده‌های پروبیوتیک مثل ماست دوست مغز شما هستند. اما در مقابل مصرف زیاد پنیر می‌تواند زمینه ابتلا به آلزایمر را فراهم کند. محققان می‌گویند بیش از یک وعده در هفته پنیر مصرف نکنید.

نکاتی در مورد آنتی بیوتیک و مصرف خودسرانه آن

مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک چه عوارضی برای مصرف کنندگان به دنبال دارد. دکتر «محمد حسینی» دروساز در این خصوص گفت: مقاومت میکروبی داروهای آنتی بیو تیک دوگونه است که یا به‌صورت جهش داخلی در میکرووب اتفاق می افتد یا مقدار آنتی‌بیوتیک مصرف‌شده برای زمین‌پرن میکرووب کافی نیست و با تغییر در ساختار میکرووب، مقاومت میکروبی ایجاد می‌شود.

با مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک، نوع دوم مقاومت که اتفاقاً مهم‌تر است، ایجاد می‌شود و فراموش کنیم‌که مشکلات ناشی از مقاومت میکروبا کاهش یافته و علامت بیماریی فروکش می‌کند، اما میکرووب هنوز به‌طور کامل از بین نرفته و درست در این مرحله است که با قطع مصرف دارو، رشد میکرووب افزایش یافته و به‌عنوان مثال در گلودرد چرکی، میکرووب می‌تواند در مفاصل، قلب و کلیه تکثیر یابد. در حالت دیگر از مقاومت میکروبی، علامت بیماری دو تا پنج روز بعد از قطع خودسرانه دارو، مجدداً مشاهده شده و فرد مصرف آنتی‌بیوتیک را از سر می‌گیرد.

با توجه به اینکه حصول بهبودی طولانی‌تر است، چنین تصور می‌شود که بدن نسبت به دارو مقاوم شده‌ه در صورتی‌که باید مدت طولانی‌تری دارو مصرف شود تا میکرووب به‌طور کامل از بین برود. با مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک، خطر مقاومت عفونت نسبت به دارو وجود دارد. اگر فردی با مصرف آنتی‌بیوتیک خوراکی دچار ناراحتی گوارشی می‌شود، تغییر در نوع مصرف دارو باید با نظر و تأیید پزشک متخصص مربوطه انجام شود.

مقاومت میکروبی نسبت به آنتی‌بیوتیک، می‌تواند از طریق آلودگی زیست‌محیطی نیز رخ دهد. به‌همین دلیل بر مصرف منطقی دارو تأکید می‌شود. دور ریختن نادرست و غیرمسئولانه آنتی‌بیوتیک، موجب می‌شود که این دارو وارد محیط‌زیست شده و از طریق آب‌های زیرزمینی وارد بدن افراد شود. ریختن دارو و آنتی‌بیوتیک‌ها در فاضلاب، فاجعه زیست‌محیطی است. بهتر است افراد داروهای اضافه را به داروخانه برده و نحوه صحیح احمای آن را فرآیند؛ ضمن اینکه توصیه می‌شود از ریختن دارو در زباله هرپیز و در این مورد حتماً با دروساز مشورت شود.



