

چگونه به طور سالم، وزن اضافه کنید؟



افزایش وزن باید به شیوه‌ای سالم و درست انجام شود، نه با روی آوردن به عادت‌های ناسالمی مانند هله‌هوله خوری. پس متصفانه است که بگوییم این فقط کاهش وزن نیست که سخت است، بلکه حتی افزودن وزن به روشی سالم نیز به همان اندازه دشوار است.

وزن گرفتن چیست و چرا مهم است؟

وزن گرفتن یعنی افزایش وزن بدن که منجر به افزایش توده عضلانی، انباشت چربی یا تجمع مایعات اضافی در بدن می‌شود. در دنیای امروز انگار همه قصد دارند وزن کم کنند، یکی از دلایل این موج فراگیر هم می‌تواند آگاهی گسترده نسبت به مضرات اضافه وزن باشد؛ اما واقعیتی که شاید زیاد به آن پرداخته نشده این است که افرادی که کمبود وزن دارند هم در معرض مرگ زودرس هستند. طبق مطالعات، زنانی که کمبود وزن دارند ۱۰۰ درصد بیشتر در معرض مرگ زودهنگام و مردانی که کمبود وزن دارند ۱۴۰ درصد بیشتر در معرض مرگ زودهنگام هستند. در حالی که افراد چاق، ۵۰ درصد بیشتر از بقیه در معرض مرگ زودهنگام‌اند. کمبود وزن با افزایش خطر تحلیل عضلانی مرتبط با سن و افزایش ریسک زوال عقل نیز مرتبط است. بنابراین برای افراد لاغر و کم وزن ضروریست که وزن خود را افزایش دهند. وقتی می‌خواهید وزن‌تان را افزایش دهید در ابتدا باید علت لاغری‌تان را بدانید. دلیل کمبود وزن همیشه کم‌خوری و یا فعالیت بدنی بیش از حد نیست. گاهی پای یک مشکل در میان است که با حل و یا کنترل آن، وزن‌تان کم‌کم زیاد می‌شود.

دلائل کمبود وزن

• تیروئید: پرکاری تیروئید، سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و منجر به کاهش وزن ناسالم و شدید می‌شود.

• اختلال خوردن: اختلالات جدی روانی مانند آنورکسیا و روابی اشتباهی عصبی می‌توانند موجب کاهش وزن قابل توجهی شوند.

• عفونت‌ها: عفونت‌های انگلی یا مالاریا، اسهال، بیماری سل و... می‌توانند موجب کاهش وزن ناسالم شوند.

• دیابت: دیابت کنترل نشده‌ی نوع اول

• سرطان: بیماران سرطانی معمولاً ضعیف‌ترند و به مرور بیشتر و بیشتر وزن کم می‌کنند.

• ژنتیک: گاهی کم‌وزن بودن فرد فقط جنبه ژنتیکی دارد.

• استرس: این روزها خیلی از افراد به دلایل شغلی یا خانوادگی با استرس زیادی مواجه‌اند و این استرس علاوه بر ایجاد اختلال در خواب و اشتها، در نهایت متابولیسم بدن را نیز مختل کرده و فرد ضعیف‌تر می‌شود، در نتیجه کاهش وزن ناسالمی رخ

این بار لاغرها بخوانند؛

کمک کرده و سلامت روحی و هیجانی‌تان را تقویت می‌نماید. تمام این فاکتورها در نهایت منجر به روح و روانی آرام‌تر شده و جلوی کاهش وزن بی‌دلیل‌تان را می‌گیرند، اشتهایتان بیشتر شده و وزن می‌گیرید.

با این الگو غذا بخورید

اگر بشقاب غذایتان ترکیبی از انواع مواد مغذی است، بهتر است کربوهیدرات‌ها و مواد پرکالری‌تر را ابتدا بخورید و سبزیجات را بعد از آن. این الگو کمک می‌کند تا سیستم گوارش شما کربوهیدرات‌ها و پروتئین را پیش از چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح گوارش نماید. در نتیجه کالری که ابتدا دریافت کرده‌اید زودتر می‌سوزانید و تدریجاً دوباره می‌خورید.

از بشقاب بزرگ‌تر استفاده کنید

این یک واقعیت پذیرفته شده است که وقتی در بشقاب‌ی بزرگ غذا می‌خورید، در تلاش برای پُرتر به نظر رسیدن آن، معمولاً کمی هم بیشتر غذا می‌خورید. این ترفند هم می‌تواند به افزایش اشتها و بالا رفتن وزن‌تان کمک کند.

چند تغییر کوچک

یک سری از چیزهای کوچک در زندگی روزمره مثل افزودن خامه به قهوه، خوردن شیک‌های غلیظ و مایه‌دار به جای نوشیدن آمبیوه، گاهی خوردن بستنی یا انواع دسرها و... به افزایش وزن کمک می‌کنند. البته در مصرف قند و شکر زیاده‌روی نکنید و از شیرهای طبیعی مثل شیر خرم‌ا و انگور و توت و... استفاده کنید.

میان وعده بیشتر بخورید

خوردن میان وعده‌های بیشتر به افزایش وزن بدن کمک می‌کند.

آب بنوشید

پیش از غذا آب نوشید چون معدۀتان پُر شده و جایی برای غذا نمی‌ماند. عادت کنید مرتباً آب بنوشید؛ اما فقط بعد از غذا.

روزه متناوب نگیرید

روزه متناوب شیوه‌ای است که برای کاهش وزن به کار می‌رود و خوب هم جواب می‌دهد. بنابراین وقتی قصد افزایش وزن دارید، لازم است حتماً مرتباً غذا بخورید، یا حتی تعداد وعده‌های غذایی‌تان را در طول روز بیشتر کنید.

برنج و گوشت قرمز

یک بشقاب برنج تقریباً ۲۰۰ گرم، منبع خوبی از کربوهیدرات‌هاست و باید در رژیم غذایی‌تان وجود داشته باشد. مصرف گوشت قرمز نیز، عضله سازی را تقویت می‌کند.

نان گندم کامل

نانی که نشاسته دارد، بهترین منبع کربوهیدرات‌ها بوده و به افزایش وزن کمک می‌کند.

تخم مرغ

بهترین غذایی که سال‌های سال است که نه تنها پزشکان بلکه اجداد ما آن را به عنوان یکی از سالم‌ترین و مقوی‌ترین غذاها می‌دانند تخم‌مرغ است که به وزن گیری کمک می‌کند. حتی بدنسازها در تلاش برای بالا بردن وزن خود، تخم‌مرغ زیاد می‌خورند. بنابراین خیلی مهم است که هر روز تخم‌مرغ بخورید.

پرکاری‌های خوشمزه

ماست پر چرب بخورید و سراغ ماست‌های میوه‌ای کم‌چرب نروید. آووکادو و روغن زیتون را در رژیم غذایی خود بگنجانید زیرا برای قلب بسیار مفید بوده و دارای چربی‌های غیراشباع هستند.

در آخر این که:

تکنه‌ی مهم‌تر از همه‌ی موارد گفته شده این که افزایش وزن شما باید به شیوه‌ای سالم و درست انجام بشود، نه با روی آوردن به عادت‌های ناسالمی مانند هله‌هوله‌خوری. پس متصفانه است که بگوییم این فقط کاهش وزن نیست که سخت است، بلکه حتی افزودن وزن به روشی سالم نیز به همان اندازه دشوار است.

اینفوگرافه



سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

متخصص طب ایرانی: علانم گرم‌زادگی چیست؟

با شربت تمبر هندی از گرم‌زادگی جلوگیری کنید

اگر از بزرگترها پرسید حتماً برایتان می‌گویند که از روزگار جوانی آنها تابستان‌ها انقدر گرم نبودند. تغییرات آب و هوایی و دخالت‌های انسان در طبیعت، گرم شدن بیشتر هوا را حتی نسبت به سی‌یا چهل سال گذشته هم محسوس کرده است. حالا ما در بسیاری از شهرهای کشور تابستان‌هایی را در پیش داریم که ممکن است در یک روز عادی، فردی را دچار گرم‌زادگی شدید کند. به همین خاطر هم اطلاع از علانم، پیشگیری و درمان گرم‌زادگی اهمیت پیدا می‌کند. گرم‌زادگی از آن دست بیماری‌هایی است که در با علانم خفیف و در صورت درمان به موقع مشکل خاصی برای فرد ایجاد نمی‌کند. اما به همین اندازه آگاه نبودن درباره آن می‌تواند منجر به بروز علانم‌شدیدتر و حتی بیهوشی و تشنج بشود.

در این گفت‌گو؛ دکتر مریم مشهدی؛ پزشک و متخصص طب سنتی ایرانی، ضمن برشمردن علانم خفیف و حاد گرم‌زادگی، چند توصیه خانگی برای پیشگیری و درمان گرم‌زادگی را مطرح کرده‌اند.

چه زمانی گرم‌زادگی برای فرد رخ می‌دهد؟

گرم‌زادگی زمانی ایجاد می‌شود که فرد در معرض گرمای بیش از حد آفتاب یا حرارت مصنوعی قرار می‌گیرد. در این وضعیت سیستم تنظیم گرمای بدن توانایی خودش را برای تعادل‌سازی با دمای بیرون از دست می‌دهد و بدن دیگر قدرت ندارد که گرمای اضافی را از خود دفع کند. بنابراین دمای بدن به صورت حاد بالا می‌رود و حتی ممکن است با علانمی شبیه‌ت‌با هم اشتباه گرفته بشود.

علانم گرم‌زادگی چه مواردی هستند؟

بسیار علانم متنوعی هستند. می‌تواند شامل بی‌حالی، احساس گرما، عطش و تعریق شدید و پوست گرم، مشابه تب باشد. علانم حادتر مثل تشنج، افت فشار و در برخی افزایش فشار، بی‌حالی و از دست دادن هوشیاری، افزایش ضربان قلب، حالت تهوع و ضعف نیز قابل ذکر هستند.

اگر فردی دچار گرم‌زادگی شد، باید چه اقداماتی برای او انجام داد؟

در صورت بروز علانم حاد مثل از دست رفتن هوشیاری یا تشنج حتماً باید فرد را به مرکز درمانی رساند. اما اگر علانم گرم‌زادگی در حدی نباشد که فرد دچار کاهش هوشیاری بشود، می‌شود با یک سری اقدامات خانگی به کاهش دمای بدن فرد کمک کرد. مهمترین نکته در این بین این است که سطح بدن با مایعات خنک شستشو داده بشود. اختلاف دمای آب و بدن نباید خیلی زیاد باشد. در واقع باید از آب ولرم رو به خنک استفاده کرد. شستشوی سر، صورت، دست و پا باید انجام بشود. اگر فرد می‌تواند به حمام برود خوب است یک حمام با آب ولرم رو به خنک انجام بدهد. نکته بعدی درباره کاهش آب بدن یا دهیدراتاسیون است. در این مورد باید جایگزینی مناسبی از نظر آب و الکترولیت برای بدن فرد گرم‌زاده باید مهیا بشود. چون افرادی که دچار گرم‌زادگی می‌شوند مقدار زیادی آب و الکترولیت از دست می‌دهند. یعنی یک سری از یون‌ها مثل سدیم، پتاسیم دچار عدم تعادل در بدن می‌شوند. به همین خاطر بهتر است از سرم‌هایی که این یون‌ها را دارند برای فرد استفاده بشود تا تعادل یونی و الکترولیتی بدن برگردد. استراحت در محل خنک، نوشیدن مایعات خنک، پوشیدن لباس خنک هم در اندام برای برطرف کردن گرم‌زادگی مهم است.

از دیدگاه طب سنتی با چه نوشیدنی‌هایی می‌شود از گرم‌زادگی جلوگیری کرد؟

چند مدل شربت هستند که به رفع حرارت بدن و از بین رفتن گرم‌زادگی کمک می‌کنند. مهم است بدانیم که این شربت‌ها برای زمانی مفید هستند که فرد در حالت گرم‌زادگی شدید و بیهوشی و تشنج نباشد. در این صورت قبل از هر چیز نیاز به اقدامات پزشکی مثل استفاده از سرم و... است.

شربت زرشک، شربت سکنجبین، ترکیب کاهو و سکنجبین، ترکیب خیار و سکنجبین، شربت تمبرهندی، شربت آلو جز نوشیدنی‌هایی هستند که برای درمان و هم‌پیشگیری گرم‌زادگی‌های خفیف‌موثر هستند.

همچنین شربت خاکشیر با چندقطره آب لیموترش تازه یا شربت آلبلیموی با لیموی تازه می‌تواند برای برطرف کردن علانم گرم‌زادگی کمک‌کننده باشد.

فوق تخصص گوارش:

نشانه‌های مهم خون‌ریزی داخلی بدن چیست؟

فوق تخصص گوارش گفت: وجود خون در استفراغ و مدفوع، ضعف عمومی، بی‌حالی و سرگیجه نشانه‌هایی از خونریزی داخلی هستند که گاهی فقط با آزمایش‌نمایان می‌شوند.

ایرج خسرونیا درباره عواملی که موجب خون‌ریزی داخلی می‌شوند؟ گفت: منظور از این خون‌ریزی، خون‌ریزی داخلی شکمی ارگان‌هایی مثل طحال، کبد، کیسه صفرا، روده، معده، اثنی عشر، آئورت و رگ‌هاست. وی ادامه داد: شایع‌ترین خون‌ریزی شکمی با ایجاد زخم در معده و اثنی عشر رخ می‌دهد. این زخم می‌تواند ناشی از استفاده زیاد مسکن‌ها مثل پروفن و ژلوفن باشد. آنورسم و پارگی جدار آئورت هم بسیار خطرناک و کشنده است. در هنگام تصادف، طحال اولین ارگان بدن است که دچار خون‌ریزی می‌شود؛ خون‌ریزی کیسه صفرا و کبد هم خطرناک است. این فوق تخصص گوارش با اشاره به علانم ناشی از خون‌ریزی داخل شکمی، گفت: وجود خون در استفراغ و مدفوع، ضعف عمومی، بی‌حالی و سرگیجه نشانه‌هایی از خون‌ریزی داخلی هستند که گاهی فقط با آزمایش‌نمایان می‌شوند. بیمار باید تحت بررسی آندوسکوپی و رادیوگرافی قرار گیرد. خسرونیا ابراز داشت: بنابراین با ضعف عمومی و کم‌رنگ شدن پلک چشم و ناخن‌ها باید به خون‌ریزی داخلی توجه کنیم. در خون‌ریزی آئورت فرد دچار شوک می‌شود؛ چون خون زیادی به یکباره از بدن خارج می‌شود و بیمار غش می‌کند. وی تأکید کرد: هر فردی باید هر ۶ ماه یکبار تحت بررسی کلی قرار گیرد. به عنوان مثال آنورسم آئورت با یک سونوگرافی ساده مشخص می‌شود. اگر درد و ناراحتی معده داریم هم باید به پزشک مراجعه کنیم. این فوق تخصص گوارش یادآور شد: هر چه سن بالاتر می‌رود خطر خون‌ریزی داخلی به دلیل سفت‌تر شدن جداره رگ‌ها بیشتر می‌شود. افرادی که تصادف می‌کنند و افرادی که مشکل معده دارند هم باید تحت نظر پزشک باشند. وی افزود: درمان زخم معده و اثنی عشر بسیار آسان است و با انجام آندوسکوپی به راحتی تشخیص داده شده و با مصرف دارو قابل درمان است. پارگی کبد، طحال و آنورسم آئورت هم با عمل جراحی برطرف خواهد شد.

استاد بیماری‌های عفونی کودکان:

کدام کودکان باید «ماسک» بزنند؟

استاد بیماری‌های عفونی کودکان گفت: ماسک زدن توسط کودکان را توصیه می‌کنیم اما کودکان زیر دوسال اصلاً نمی‌توانند استفاده کنند؛ همچنین کودکان دارای مشکلات تنفسی، ربیو، دارای معلولیت و مشکلات ذهنی و حرکتی نیز نمی‌توانند از ماسک استفاده کنند. صدیقه رفیعی طباطبایی، در پاسخ به این پرسش که آیا همه کودکان باید از ماسک استفاده کنند؟ گفت: ماسک زدن توسط کودکان را توصیه می‌کنیم اما کودکان زیر دوسال اصلاً نمی‌توانند استفاده کنند؛ همچنین کودکان دارای مشکلات تنفسی و کودکانی که تنگی نفس می‌گیرند نیز نمی‌توانند ماسک استفاده کنند.

آفساید

بحران مالی، لیگ برتر فوتبال را خالی می‌کند؟

چوب حراج به ستاره‌ها



در روزهای پایانی لیگ برتر بیستم فوتبال، خیلی از باشگاه‌ها به بازیکنان خود بدهکار هستند و همین موضوع موجب جذاب‌تر شدن پیشنهادات خارجی برای جلب نظر ستاره‌هاشده است.

از کاپیتان تیم ملی تا ستاره های استقلال و پرسپولیس در انتظار اتمام فصل و خروج از ایران هستند؛ علت را باید در پرداخت نشدن مطالبات داخلی و قراردادهای چرب و شیرین خارجی جست‌وجو کرد که در کنار افزایش درآمد، بهبود زندگی حرفه ای و شخصی را هم برای ستاره های فوتبال ایران به دنبال دارد.

احسان حاج صفی، پیام نیازمند، مهدی قایدی، محمدحسین کنعانی‌زادگان، احمد نوراللهی، سیاوش یزدانی، محمد محبی و ... بازیکنانی هستند که جزو سهمیه ملی پوشان لیگ برتری هم به شمار می روند ولی حالا بیش از هر زمان دیگری به خروج از ایران نزدیک شده اند.

بحران مالی در چندین سال گذشته، ضربات خود را به باشگاه‌های مختلف لیگ برتری هم زده است. دیگر خبری از سرمایه گذاری های بخش خصوصی مانند آنچه نژوزی در تراکتور پیاده کرده بودنیست و از طرفی استقلال و پرسپولیس هم توان پرداخت تعهدات بازیکنان خود را ندارند.

به طور کلی وابستگی بسیاری به منابع دولتی برای ایجاد تعادل در بودجه وجود دارد اما در حال حاضر با توجه به افزایش تورمی دستمزدها و کاهش منابع دولتی، شرایط نامتعادل‌تر است.

***بازیکنان تلپیکار وعلاقهمندبه جدایی**

در حال حاضر که مسابقات به پایان فصل رسیده و فقط ۸ دیدار دیگر از مسابقات باقی مانده، خیلی از تیم‌ها فقط حدود ۵۰درصد مطالبات بازیکنان خود را پرداخت کرده اند. در نتیجه بازیکنانی که پیشنهاد خارجی داشته باشند، در رفتن از ایران درنگ نخواهند کرد.

استقلال وپرسپولیس هنوز نتوانسته‌اند بازیکنان معمولی خود را هم باری تمدید قرارداد متقاعد کنند. در واقع بازیکن هم حق دارد که با توجه به دریافت نکردن مطالبات فصول گذشته، پای میز مذاکره نمی نشیند.

طبیعتا هوادار و علاقهمند به فوتبال هم مانند آنچه در گذشته شاهد بودیم، مشکلی با این قضیه نخواهد داشت و مجبور است تضعیف شدن و کاهش کیفیت مسابقات باشگاهی وپایمان این اتفاق در لیگ قهرمانان آسیا را نظاره کنند.

با در نظر گرفتن این موضوع، فصل آینده فوتبال باشگاهی ایران را بدون ستاره هایش تصور کنید؛ فوتبالی که در فصل جاری با انتقال بازیکنان به فوتبال قطر و اروپا، از نووغ و تکنیک گذشته خالی شده است.

***هستاره‌های می‌ماند، نه ستاره‌های می‌آید**

از طرفی در همین وضعیت موجود شاهد بودیم که تیم‌هایی مانند استقلال، پرسپولیس و تراکتور در پرداخت مطالبات بازیکنان خارجی خود در مانده‌اند. پرسپولیس به زحمت را دوشوینج را به تهران برگرداند، حمزوی با دردرسر از ایران رفت و ملیچ به قراردادش را با استقلال فسخ کرده است. بهترین گلزن فصل گذشته یعنی دیباچه به بعد از شل کن و سفت کن‌های فراوان از آمادگی دور شده است.

با این اتفاقات، آیا به صلاح است که جای خالی ستاره های ایرانی که به علت دریافت نکردن دستمزدهای خود، وطن را به مقصد لیگ های خارجی منطقه و اروپا ترک کرده اند، با بازیکنان خارجی جدید و احتمالا با کیفیت فنی به مراتب کمتر پر کرد؟

بحران کنونی فوتبال ایران که ریشه در مسائل مالی دارد، روز به روز بیشتر تشی به ریشه فوتبال داخلی می‌زند. با این قراردادهای سنگین که خارج از توان باشگاه‌هاست، فوتبال ایران رو به زوال می‌رود.

***میدان دادن به جوانان**

در صورت عدم بهبود وضعیت مالی، باشگاه‌ها دست کم باید قید بازیکنان گران قیمت را بزنند و به سراغ جوانان با استعداد آوند که طبیعتا دستمزد کمتری را هم مطالبه می کنند. البته در گذشته هم شاهد بودیم که با توجه به نبودمدیران کارآمد و ساختار مدیریتی مناسب، قیمت‌ها یک‌طوریک شبه سر به فلک گذاشتند.

به همین دلیل این احتمال هم می‌رود که اگر ستاره‌ها از ایران بروند، بازیکنان جوان به لطف دلال‌های فرصت طلب و مدیران کم دانش، همچنان دستمزدها را در بالاترین حد ممکن نگه دارند و وضعیت کنونی و بدهکاری تیم‌ها ادامه داشته باشد.

خبر

خوشحالم پرسپولیس باکادر ایرانی قهرمان شد

علی پروین :هنوز به رکورد من نرسیده‌اند



پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس می‌گوید این باشگاه با وجود سختی‌های فراوان به قهرمانی رسید که این یک هنر است. علی پروین در گفت‌وویی درباره قهرمانی پرسپولیس در لیگ بیستم اظهار کرد: چند ماه پیش گفته بودم پرسپولیس قهرمان است و الان هم همان حرفی که زدم درست از آب درآمد. خیلی خوشحالم که با کادر فنی ایرانی قهرمان شدند. به همه اعضای تیم، از جمله تدارکات، پزشکان، اعضای کادر فنی، بازیکنان و مدیران باشگاه کسب این قهرمانی را تبریک می‌گویم. افشین پیروانی، یحیی گل‌محمدی، داود فندلی، کریم باقری و حمید مطهری خیلی در این تیم زحمت کشیدند و به آن‌ها به طور ویژه تبریک می‌گویم. وقتی حمید مطهری در تلوزیون صحبت می‌کند، آدم لذت می‌برد. وی افزود: مدیران باشگاه هم برای قهرمانی تیم زحمت کشیدند و به آنها هم تبریک می‌گویم. به هواداران و فوتبال‌دوستان ایرانی هم تبریک می‌گویم. امسال لیگ بسیار خوبی را شاهد بودیم که هم برای کسب عنوان قهرمانی هیجان داشت و هم در انتهای جدول شاهد حساسیت بودیم. البته متأسف شدیم که سالیان‌با این همه سابقه، فصل بعد را باید در لیگ پایین‌تر بازی کند. پروین همچنین گفت: وقتی‌ها بازی‌ها را می‌دیدم واقعا لذت می‌بردم. بازیکنان با دل و جان بازی می‌کردند. اگر بازی برابر یکپکان در ورزشگاه آزادی بود حتما برای تماشا می‌رفتم اما در ورزشگاه شهر قدس برابیم سخت بود به آنجا بروم. مدیران باشگاه مخصوصا آقای سمعی، صدری، علیدور و فیاض واقعا زحمت کشیدند و تلاش کردند که تیم قهرمان شود. به آنها هم تبریک می‌گویم. تیم بی حاشیه به کارش ادامه داد و به قهرمان شد. باشگاه سختی‌های زیادی را متحمل شد اما مبارزه با همین سختی‌ها هنر است. پروین ادامه داد: اگر همین روند ادامه داشته باشد، با همین کادر فنی و بازیکنان امسال می‌توانیم قهرمان آسیا بشویم. در تیم همه بازیکنان بسیار عالی کار کردند و طوری کار می‌کرد که هر جایی توپ بود، چند بازیکن فرمز پوش هم آنجا بودند، به همه بازیکنان خسته نیاشید می‌گویم. او درباره تیت رکود پنج قهرمانی پایایی هم گفت: البته رکود من را هنوز نشکسته‌اند (با خنده). خیلی خوشحالم که با کادر فنی ایرانی دوفصل پیاپی قهرمان شدند و این موفقیت‌ها به دست آمد. رزم موفقیت پرسپولیس رفاقت تیم بود. یحیی گل‌محمدی و کار فنی‌اش به خوبی توانست بین تیم و بازیکنان رفاقت ایجاد کند و این امر کمک شایانی کرد که تیم قهرمان شود. بازیکنان زمین‌برای یکدیگر جان می‌دهند. هیچ فرقی بین کسی که روی نیمکت نشسته و کسی که بازی می‌کند نیست. در لیگ امسال هم استقلال و هم سپاهان و همه تیم‌ها خوب بودند و لیگ بسیار خوبی داشیم.

نیکخواه‌بهرامی:

شاید دیگر در خدمت تیم ملی نباشم



کاپیتان تیم ملی بسکتبال ایران گفت: به احتمال خیلی زیاد بازی مقابل فرانسه آخرین مسابقه من با پیراهن تیم ملی بسکتبال باشد.

کاپیتان تیم ملی بسکتبال ایران گفت: به احتمال خیلی زیاد بازی مقابل فرانسه آخرین مسابقه من با پیراهن تیم ملی بسکتبال باشد.

صمد نیکخواه بهرامی روز شنبه پس از شکست ۷۹ بر ۶۲ تیم ملی بسکتبال ایران

سر مربی تیم بسکتبال فرانسه:

«حدادی» در ۳۶ سالگی فوق‌العاده بازی می‌کند

سر مربی تیم ملی بسکتبال فرانسه گفت: ایران مقابل ما خوب بازی کرد. به خصوص حامد حدادی که بازیکن فوق‌العاده‌ای است. او در ۳۶ سالگی عالی بازی می‌کند. «وینسنت کوله» روز شنبه در نشست خبری پس از دیدار برابر تیم ایران اظهار داشت: خوشحالم که این مرحله از رقابت‌ها را با عملکرد خوبی پشت سر گذاشتیم. در اصل از هفته اول با شرایط خوبی عبور کردیم و حالا همه تمرکز ما، مرحله یک چهارم نهایی است. وی ادامه داد: ما این شانس را داشتیم که خیلی خوب بازی کنیم اما این را هم نادیده نمی‌گیریم که دفاع ما تحت فشار بود. سرمربی تیم ملی فرانسه در واکنش به سوال خبرنگاری درباره عملکرد تیم ایران در این بازی و مقایسه با دوبازی قبل گفت: ایران مقابل ما خوب بازی کرد. به خصوص حامد حدادی که بازیکن فوق‌العاده‌ای است. حدادی ۳۶ سال دارد و با این سن، عالی بازی می‌کند. در مجموع تیم ایران خوب کار کرد اگر چه سه بازی، برای اتالیز کامل یک تیم کافی نیست. کوله با اشاره به بازی دوم ایران مقابل امریکا گفت: «طبیعی است که بین ایران و امریکا اختلاف وجود دارد. اما امریکا هم مقابل ایران مثل همیشه نبود نه به خاطر اینکه بابت تیم ملی ایران نگران بودند بلکه آنها به خاطر بازی که مقابل ما داشتند، استرس و نگرانی داشتند. سرمربی تیم ملی بسکتبال فرانسه به بازی اول ایران هم اشاره کرد و اظهار داشت: در بازی با آمریکا هم مقابل ایران مثل همیشه نبود نه به خاطر اینکه بابت تیم ملی ایران نگران بودند بلکه آنها به خاطر بازی که مقابل ما داشتند، استرس و نگرانی داشتند. سرمربی تیم ملی بسکتبال فرانسه به بازی اول ایران هم اشاره کرد و اظهار داشت: در بازی با یک تیم نیست. ضمن اینکه ایران یکی از بهترین‌های آسیا است. کوله در واکنش به صحبت اسلان کاظمی که گفت، فرانسه شانس اصلی قهرمانی است، گفت: هنوز زود است که به آخر این تورنمنت فکر کنیم. سه روز وقت داریم برای رویارویی با حریفی که فعلا نمی‌دانم چه تیمی است. در حال حاضر مرحله یک چهارم نهایی را پیش رو داریم و فقط همین بازی که پیش رویمان است، اهمیت دارد. از اینجا به بعد دو انتخاب بیشتر نداریم. یا بر گردیم خانه؛ یا اینکه برنده شویم و در المپیک بمانیم.

عضو پیشین شورای فنی تیم‌های ملی کشتی آزاد:

نباید حریف امریکایی «یزدانی» را بیش از حد بزرگ کرد



در المپیک تاکتیک خود را برای مبارزه با حریف تغییر دهد. ضمن اینکه نباید تیبلور را بیش از حد برای یزدانی بزرگ کرد، چرا که مبارزه با توانمندترین حریفان را هم می‌توان با یک نقشه و برنامه ریزی دقیق به راحت‌ترین کشتی تبدیل کرد. وی در پایان به حساسیت و اهمیت روزهای باقی مانده به المپیک اشاره کرد و گفت: هر کاری که باید در خصوص آماده سازی فنی و روحی بچه‌ها انجام

دبیر فدراسیون بوکس:

هدف اصلی موفقیت در بازی‌های آسیایی است

مطمئن باشید حضور خوبی در قهرمانی جهان خواهیم داشت و از آنجا استارت موفقیت در بازی‌های آسیایی را خواهیم زد.

دبیر فدراسیون بوکس، اضافه کرد: نتیجه نگرفتن در المپیک دلیلی به ضعف نیست و مطمئن باشید حرکت بهتر بوکس می‌شوند، ممنونم و از آنها می‌خواهم مثبتی که بوکس ایران آغاز کرده به‌زودی نتیجه خواهد داد.

قطعا از تیم ایران در آینده زیاد خواهیم شنید. وی گفت: از منتقدانی که با نقدهای سازنده خود موجب حرکت بهتر بوکس می‌شوند، ممنونم و از آنها می‌خواهم که واقع بین باشند. مهم بوکس است و نباید نگاه شخصی داشته باشیم چرا که همه ما می‌رویم و این موفقیت بوکس است که باید در اولویت قرار بگیرد.

احسان حدادی:

فلا قصد خدا حافظی ندارم

هر چند سال یکبار شانس بازی با تیم‌های بزرگ را داریم و باید از این فرصت‌ها بهترین استفاده را کنیم. به‌خاطر مصدومیتی که داشتم امروز نمی‌خواستم بازی کنم، اما با خوردن مسکن تمام تلاشم را کردم. بعضی صحنه‌ها به خاطر دردی که داشتم عقب می‌ماندم، اما بچه‌ها سعی کردند به من کمک کنند.

وی افزود: به علت آسیبی که دارم باید بیشتر به بدنم برسم تا بتوانم بیشتر بازی کنم. من بیش از اندازه از بدنم استفاده کردم به همین علت آسیب‌ها وجود دارد. حدادی در خصوص بلاک شات روی دست رودی گوبرت، گفت: در آن صحنه

سی و دومین دوره المپیک - ژاپن؛

احتمالات صعود تیم ملی والیبال ایران



تیم ملی والیبال ایران فقط در صورت پیروزی مقابل ژاپن به مرحله بعد صعود خواهد کرد.

تیم ملی والیبال ایران در آخرین بازی مرحله گروهی بازی های المپیک فردا یکشنبه مقابل تیم ملی ژاپن، میزبان رقابت‌ها صف آرایی خواهد کرد. ملی پوشان کار سختی مقابل رقیب دیرینه خود دارند چرا که هر دو تیم برای صعود به مرحله حذفی نیاز به پیروزی دارند. تیم‌های لهستان، ایتالیا و کانادا صعودشان به مرحله بعد قطعی شده است و دو تیم ایران و ژاپن فقط در صورت برد می‌توانند سهمیه حضور در مرحله بعد را کسب کنند. کانادایی‌ها با دو پیروزی و ۷ امتیاز در جایگاه سوم جدول گروه A قرار دارند. شیوه رده بندی در جدول والیبال ابتدا پیروزی و سپس امتیاز محاسبه می‌شود و در صورت شرایط برابر کار به ست شماری کشیده می‌شود. بنابراین تیم ایران در صورت شکست مقابل ژاپن و شکست کانادا مقابل لهستان دیگر شانس صعود ندارد چرا که در امتیاز شماری از کانادا عقب است. ژاپنی‌ها نیز در صورت شکست مقابل ایران و شکست کانادا برابر لهستان شانس ندارند چرا که در ست شماری شرایط خوبی نسبت به کانادا ندارند. پس تیم‌های ایران و ژاپن محکوم به پیروزی هستند. ژاپن میزبان رقابت‌ها است و سرمایه گذاری بسیاری برای المپیک توکیو انجام داده است و حتی تیم ایران را نیز در لیگ ملت‌های ۲۰۲۱ شکست داده اند. شاگردان الکتو کار بسیار سختی مقابل ژاپن دارند و برای صعود باید با تمام قوا در زمین حاضر شوند.

گوبرت بین لاین آپ و دانک دو دل بود، می‌خواست دانک کند، اما دید من آنجا هستم و برای لاین آم اقدام کرد و من رسیدم، اگر برای دانک اقدام می‌کرد من نمی‌رسیدم.

او بازیکن با احترامی است و جزو ۵ مدافع برتر NBA است. در کل فرانسه تیم خوبی دارد و بسیار خوب بازی می‌کردند.

ستاره تیم ملی بسکتبال ایران افزود: من فلا قصد خدا حافظی از تیم ملی را ندارم، اما سعی می‌کنم کمتر باشم و فقط برای بازی‌های مهم حضور پیدا کنم.

