اخبار کوتاه

بهترین فصل فوتبالی رشفورد در پیش است

مارکوس رشفورد پیش‌بینی کرد که در این فصل ۴۰ گل بزند تا رکورد گلزنی وین رونی در منچستریونایتد را بشکند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بی ساکر، وین رونی با ۲۵۳ گل در صدر فهرست گلزنان تاریخ یونایتد قرار دارد اما رشفورد ۲۵ ساله با امضای قراردادی ۵ ساله شرایط خوبی دارد تا بتواند روزی به این رکورد برسد. ۳۰ گلی که او فصل گذشته زد باعث شد تا رشفورد به رکورد ۱۲۳ گل برای یونایتد برسد.

رشفورد در پاسخ به سوالی درباره رسیدن به رکورد تاریخی رونی در یونایتد گفت: شما هرگز نمی‌دانید قرار است چه اتفاقی بیفتد اما من تمام تلاشم برای گلزنی و برای پاس گل دادن است. قطعا این احتمال وجود دارد که این اتفاق بیفتد. من در واقع با وین رونی در مورد آن صحبت کردم. او از من خواست که این کار را انجام دهم. امیدوارم این فرصت را پیدا کنم تا آن را محقق کنم.

مهاجم منچستریونایتد در مصاحبه‌ای با گری نویل گفت که معتقد است اگر بتواند فصل آینده آمادگی خود را حفظ کند، می‌تواند ۴۰ گل بزند. او افزود: قبل از فصل گذشته، همیشه می‌گفتم باید به ۲۰ گل برسم که برای یک وینگر آمار خوبی است اما در فصل قبل، من به عدد ۳۰ رسیدم. بنابراین باید تلاش کنم و رکورد گلزنی را فراتر ببرم. در اواخر فصل قبل، من با چند مصدومیت دست و پنجه نرم کردم و شرایط خوبی نداشتم. اگر مصدوم نشوم و احساس راحتی کنم می‌توانم ۲۵ یا ۴۰ گل در فصل جدید به ثمر برسانم. تجربیات شگفت‌انگیزی در یونایتد داشتم. جام‌هایی کسب کردم ولی مصمم به کسب جام‌های بیشتر در سال‌های آینده هستم. می‌توانم به شما اطمینان دهم که همه توانم را برای کمک به تیم انجام دهم.

این مهاجم که سال ۲۰۱۶ اولین بازی‌اش را برای یونایتد انجام داده است تاکنون ۲۵۹ بازی انجام داده و ۱۲۳ گل برای این باشگاه به ثمر رسانده است و فصل گذشته ستاره یونایتد بود. رشفورد فصل گذشته ۳۰ گل در تمام رقابت‌ها به ثمر رساند تا جایزه بهترین بازیکن سال را به دست بیاورد. درخشش رشفورد به یونایتد کمک کرد تا در جمع چهار تیم برتر لیگ برتر باشد و به لیگ قهرمانان صعود کند.

یونایتد اکنون یک دهه تمام را بدون قهرمانی در لیگ برتر سپری کرده ولی امیدوار است این فصل با هدایت اریک تن‌هاگ هلندی بتواند با سینی برای کسب قهرمانی تلاش کند. با حضور کن‌هاگ و کسب سهمیه لیگ قهرمانان، پیشرفت‌هایی به دست آمده و برخی امیدوارند که این بار یونایتد برای قهرمانی تلاش کند.

ستاره جدید رئال مادرید کاکا را به وجد آورد

بازیکن سابق رئال مادرید از جود بلینگام تمجید کرد و گفت هافبک سابق دورتموند بسیار جوان است و کیفیت چشمگیری دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بی ساکر، ریکاردو کاکا، ستاره سابق برزیل در مصاحبه‌ای که از تلویزیون رئال مادرید پخش شد، به تمجید از جود بلینگام پرداخت و عنوان کرد این ستاره انگلیسی کیفیت قابل توجهی دارد. کاکا با تمجید از جود بلینگام گفت: من بلینگام را دوست دارم. او بازیکن بسیار جوانی است و کیفیت قابل توجهی دارد. او از نظر بدنی بسیار قوی است و همیشه در زمین موقعیت بسیار خوبی دارد و خیلی به دروازه نزدیک می‌شود. او باعث خوشحالی هواداران خواهد شد.

بلینگام ۲۰ ساله تابستان امسال از بوروسیا دورتموند به مادرید پیوست و در دیدارهای دوستانه پیش فصل به عنوان یک هافبک بازیساز درخشید. کاکا برنده توپ طلای ۲۰۰۷، که او از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۳ برای مادرید بازی کرد گفت که مادرید را به عنوان تیمی بسیار قوی، بسیار جوان و با آینده ای درخشان می بیند. او همچنین خوشحالی خود را از دیدن هموطنانی مانند وینیسیوس جونیور و رودریگو پنهان نکرد و در بخش دیگری از صحبت‌هایش افزود: رای ما بسیار خوب است که ببینیم این برزیلی‌ها در رئال مادرید عملکرد بسیار خوبی دارند. در حال حاضر من در برزیل زندگی می‌کنم و رئال مادرید خیلی خوب کار می‌کند. بازیکنان برزیلی رئال بسیار قوی و خوب هستند. من بسیار خوشحالم که برزیلی‌ها در تیمی مانند رئال ستاره شدند. کاکا در نهایت درباره کارلو آنچلوتی که با او در میلان نیز کار کرد گفت: من او را شش فصل به عنوان مربی کنارم داشتم. توانایی او در مدیریت بازیکنان بزرگی مانند بازیکنان رئال مادرید، بسیار خوب است.

محکومیت بازیکن سابق NBA به ۱۰ سال حبس

ترنس ویلیامز بازیکن سابق NBA به ۱۰ سال زندان محکوم شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رویترز، ترنس ویلیامز که در NBA برای نیوجرسی، ساکرامنتو، هیوستون و یوستون بازی کرده است، در رابطه با پرونده کلاهبرداری از شرکت بیمه محکوم شد.

این بازیکن سابق بسکتبال طرحی را تنظیم کرد که در آن حداقل ۱۹ بازیکن از برنامه‌های بیمه درمانی NBA از طریق اقدامات پزشکی جعلی استفاده کردند. در آگوست سال گذشته ویلیامز به جرم خود اعتراف کرد. ویلیامز همچنین موظف است ۲.۵ میلیون دلار به صندوق سلامت و رفاه بازیکنان NBA بپردازد. ویلیامز از ماه مه ۲۰۲۲ در زندان بروکلین به سر می‌برد و بر اساس حکم دولت بایدن ۱۰ سال را در زندان بماند.

ویلیامز در «فرصت ۲۰۰۹» NBA برای تیم نیوجرسی نت‌ز انتخاب شد. او همچنین برای هیوستون راکتس، ساکرامنتو کینگز و یوستون سلتیکس بازی کرد و در مجموع ۱۵۳ بازی در NBA انجام داد که در آنها میانگین ۷.۱ امتیاز و ۳.۶ ریباند ثبت کرد.

ارزیابی پوچتینو از مصدومیت ستاره جدید تیمش

کریستوفر انکونکو ممکن است دیدارهای هفته‌های آغازین لیگ برتر را از دست بدهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، چلسی فصل نقل و انتقالات تابستانی را با جذب یک مهاجم سرشناس آغاز کرد. کریستوفر انکونکو مهاجم فصل قبل لایپزیگ با قراردادی ۶ ساله به چلسی پیوست.

انکونکو ۱۰ بار پیراهن تیم ملی فوتبال فرانسه را بر تن کرده است. چلسی رقم این انتقال را اعلام نکرد اما گزارش‌ها حاکی از این است که او با ۵۳ میلیون پوند راهی این تیم شده است.

مهاجم ۲۵ ساله در بازی دوستانه مقابل بوروسیا دورتموند مصدوم شد. ماوریتسیو پوچتینو سرمربی چلسی درباره مصدومیت مهاجم جدید تیمش گفت: پزشکان در حال معاینه او هستند و امیدوارم مشکل بزرگی نباشد. امیدوارم او به زودی به تیم بازگردد.

چلسی فصل جدید لیگ برتر انگلیس را با دیدار خانگی مقابل لیورپول آغاز خواهد کرد و هواداران چلسی حساب زیادی روی او باز کردند.

کریستوفر انکونکو فصل قبل در کنار نیکلاس فولتگروگ مهاجم دورمن با زدن ۱۶ گل به عنوان برترین گلزنان این فصل بوندسلیگا انتخاب شدند. فصل گذشته انکونکو در ۲۶ بازی برای لایپزیگ در تمام رقابت‌ها ۲۳ گل و ۹ پاس گل به ثبت رساند.

دومین پیروزی نوجوانان والیبال ایران در رقابت‌های جهانی

تیم ملی والیبال نوجوانان ایران موفق شد در مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۲۳ به دومین پیروزی متوالی دست پیدا کند.

به گزارش پیام آشنا، در دومین بازی از دور گروهی مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان ۲۰۲۳، تیم ملی والیبال ایران به مصاف پورتوریکو رفت و موفق شد با نتیجه ۳ بر صفر به پیروزی برسد.

این بازی در سه ست و به ترتیب با نتایج ۲۵ بر ۱۸، ۲۵ بر ۱۵ و ۲۵ بر ۱۲ به سود والیبال ایران پایان یافت.

محمد وکیلی سرمربی تیم ملی والیبال نوجوانان ایران در ابتدای این مسابقه از ترکیب ابوالفضل مهدیان، سیدمتین حسینی، طاها یهودنیا، آرمین قلیچ نیازی، عمران کوک جیلی، ماهان برزکار و مرتضی طباطبایی (لیبرو) استفاده کرد.

والیبال ایران در بازی دوم خود مقابل پورتوریکو بدون نقص ظاهر شد و توانست به پیروزی قاطع دست یابد.

به گزارش ایسنا، مسابقات والیبال قهرمانی نوجوانان جهان با حضور ۱۹ تیم در سن خوان آرژانتین به مدت ۱۰ روز کار خود را دنبال می کند. تیم ملی والیبال نوجوانان ایران در مرحله مقدماتی این رقابت‌ها در گروه C با تیم‌های نیجریه، کلمبیا، پورتوریکو و کره‌جنوبی هم‌گروه است.

تیم ملی والیبال نوجوانان ایران ساعت ۲۰:۳۰ دقیقه روز شنبه ۱۴ مرداد در آخرین دیدار خود در مرحله گروهی به مصاف کلمبیا می‌رود.

پیش از این والیبال نوجوانان ایران در بازی اول خود موفق شد کره جنوبی را با نتیجه قاطع ۳ بر صفر شکست دهد.

ساعی: در تکواندوی مردان عقب هستیم

رئیس فدراسیون تکواندو با اشاره به شرایط حضور نمایندگان ایران در بازی‌های المپیک، گفت: حضور ناهید کیانی در پاریس تثبیت شده است اما در بخش مردان عقب هستیم و باید از آن را جبران کنیم.

به گزارش پیام آشنا، هادی ساعی در واکنش به آخرین وضعیت حضور تکواندوکاران کشورمان برای کسب سهمیه بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس، توضیح داد: از روزی که به فدراسیون تکواندو آمدم هدفم این بود که در همه اعزام‌ها، ورزشکاران را در میادین داشته باشیم و بتوانیم عقب‌ماندگی گذشته را جبران کنیم.

وی ادامه داد: متاسفانه به دلیل برخی اتفاقات گذشته، در رنکینگ عقب بودیم اما از زمانی که مسئولیت کار را گرفتم با همه مشکلاتی که داشتیم در همه اعزام‌ها حضور پیدا کردیم تا بتوانیم ضمن کاهش این فاصله از رنکینگ سیستم استفاده کرده و نماینده‌گانی را در پاریس داشته باشیم.

رئیس فدراسیون تکواندو در خصوص شرایط کنونی نیز گفت: جدا از عقب‌ماندگی که داشتیم برخی نفرات هم جدید اضافه شده بودند و طبیعی است که با رنکینگی نداشتند و یا خیلی پائین بودند. اکنون ۱۰ تا ۱۲ نفر را در سیستم رنکینگ داریم و با توجه به این که در هر وزن می‌توانیم ۲ نماینده داشته باشیم این اتفاق رخ داده و باید به آینده امیدوار بود. هر چند در برخی اوزان ۳ نفر هم داریم که تنها می‌توانیم از دو نفر آنها طبق قوانین استفاده کنیم.

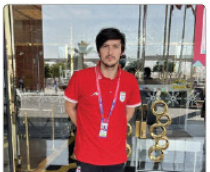
ساعی در مورد ناهید کیانی گفت: این بانوی تکواندوی ایران در حال حاضر رنکینگ نخست جهان را دارد و در گزندپری هم رنکینگ ۵ را در اختیار دارد اما در ماه آینده شاهد ارتقای او خواهیم بود و این احتمال وجود دارد تا رده سوم و حتی دوم هم بالا بیاید. تقریبا می‌توان گفت او تثبیت شده اما در پسران کار بسیار سختی را خواهیم داشت ولی اعتقاد من این است که قابل جبران بوده و می‌توانیم به اهداف خود دست یابیم.

او تاکید کرد: در بازی‌های آسیایی و گرندپری (چین) می‌توانیم امتیاز بگیریم و تا نفر هفتم یا هشتم خودمان را بالا بکشیم و بعد از آن باید خودمان را به رده پنجم برسانیم. گرندپری هم در چین است و با توجه به زمان بسیاری اندکی که بین این دو رویداد وجود دارد، خواستار جابه‌جایی زمانی شدیم تا تکواندوکاران کشورمان فرصت ریکاوری مناسب را داشته باشند.

رئیس فدراسیون تکواندو در پاسخ به این سئوال که با رایزنی‌های صورت گرفته شرایط فاصله زمانی بازی‌های آسیایی هانگژو و گرندپری چین تغییر می‌کند یا خیر، گفت: قبلا دو روز فاصله در نظر گرفته شد اما با رایزنی‌هایی که صورت دادیم و با ارتباطی که با اتحادیه آسیا و شورای المپیک این قاره داشتیم در نهایت موفق شدیم یک فاصله ۴ تا ۱۰ روزه را ایجاد کنیم تا مابی‌پوشان کشورمان بتوانند در یک دوره کوتاه خودشان را آماده حضور در گرندپری کنند.

وی در مورد نفرات حاضر در این رویداد هم تصریح کرد: برخی از نفرات از بازی‌های آسیایی در گرندپری نیز به میدان می‌روند و تعدادی هم از تهران به تیم ملحق خواهند شد. در بخش بانوان هم نماینده خواهیم داشت و همین روند را در تیم بانوان هم شاهد هستیم. البته بازی‌های آسیایی سخت‌تر است چرا که اکثر رقیبان خوب جهانی تکواندو در آسیا هستند و باید برای رسیدن به سکوی قهرمانی با آنها به رقابت بپردازیم، تیم‌هایی مانند کره‌جنوبی، ازبکستان، چین، چین تایپه از جمله رقبای ما هستند که در جهان نیز برای خود اسم و رسمی دارند اما هدف ما مشخص است و طبق برنامه پیش می‌رویم.

تکذیب بازگشت سردار آزمون به روسیه



رئیس هیئت مدیره زنیت در گفتگو با شبکه تلویزیونی مچ تی وی اعلام کرد که اخبار بازگشت سردار آزمون مهاجم ایرانی به این باشگاه صحت ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مچ تی وی، الکساندر مدودف، رئیس هیئت مدیره زنیت در مورد بازگشت احتمالی سردار آزمون به روسیه صحبت کرد. پیش از این، فابریزیو رومائو گزارش داده بود که زنیت در مورد انتقال این بازیکن با بایرلورکوزن، تماس گرفته است. مدودف، رئیس هیئت مدیره زنیت گفت: یک شایعه ایجاد می شود و از این خانه به خانه دیگر می رود و خیلی زود در تمام شهر منتشر می شود. شایعات در مورد آزمون صحت ندارد.

آزمون از سال ۲۰۱۹ برای زنیت بازی کرد و در سال ۲۰۲۲ به بایر لورکوزن رفت. فصل گذشته این بازیکن ایرانی در ۳۳ بازی برای این باشگاه آلمانی ۴ گل به ثمر رساند. انتقال این مهاجم به تیم لورکوزن با نارضایتی سران زنیت همراه شد. آزمون در جریان تمرین زمستانی زنیت در امارات بدون اعلام باشگاه زنیت سن پترزبورگ با بایر قرارداد امضا کرد.

سران زنیت گمان می کردند آزمون فصل را در زنیت به پایان برساند، اما در نهایت او در نقل و انتقالات زمستانی راهی آلمان شد. قرارداد آزمون با بایرلورکوزن تا تابستان ۲۰۲۷ اعتبار دارد.

مهاجم ۲۸ ساله گذشته در اردوی تمرینی تیمش از ناحیه ساق پای چپ مصدوم شد. اکنون مشخص شده است که مصدومیت این بازیکن تا حدودی جدی است و او تا ماه سپتامبر از میادین دور خواهد بود.

او اکنون شش تا هشت هفته از میادین دور خواهد بود. به همین خاطر سردار آزمون بازی دور اول لورکوزن در جام حذفی و سه بازی نخست بوندسلیگا را از دست خواهد داد.

شکست سنگین کشتی گیر ایرانی الاصل انگلیس در جهانی استانبول

رقابتهای ۵ وزن نخست کشتی آزاد نوجوانان جهان از دقایقی پیش در استانبول ترکیه آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا، در آغاز رقابت های کشتی آزاد نوجوانان جهان در ترکیه، در وزن ۵۵ کیلوگرم امیررضا تیموری زاد در دور نخست با نتیجه ۲ بر ۱ مغلوب مارکوس بلازی از آمریکا شد و باید منتظر حضور حریفش در دیدار فینال باشد تا وی نیز شانس ادامه کار در گروه بازنده ها را بدست آورد.

در همین وزن دانوش جوکار کشتی گیر ایرانی بریتانیا در دور نخست مقابل آنکوش از هند با نتیجه سنگین ۷ بر صفر شکست خورد. این کشتی گیر هندی در دور دوم به مصاف آریا پوشیدا دیگر کشتی‌گیر دورگه ایرانی ژاپنی می رود و در صورت باخت، جوکار از دور مسابقات کنار خواهد رفت.

در وزن ۶۵ کیلوگرم سینا خلیلی در دور اول با نتیجه ۱۱ بر صفر ساموئل سدلاک از اسلواکی را مغلوب کرد. وی در دور دوم با برنده کشتی میان ولادیمیر آزاریان از ارمنستان و واسیلیوس کسمیدیس از یونان مبارزه می کند.

در وزن ۸۰ کیلوگرم نزد ابوالفضل رحماتی در دور نخست با با نتیجه ۱۰ بر صفر گریگور چرناتکوف از بلغارستان را شکست داد. وی در دور دوم به مصاف تاتسوا اوکازاوا از ژاپن می رود.

تیلور معادلات بزدانی را به هم ریخت

غیبت جادوگر آمریکایی در آخرین پیکارهای رنکینگ اتحادیه جهانی در مجارستان، احتمالات را در خصوص دوئل ششم تیلور با ترال هشت ستاره کشتی ایران را با ابهام مواجه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، براساس آخرین رنکینگ اتحادیه جهانی کشتی حسن یزدانی با ۴۸ هزار امتیاز در رده پنجم وزن ۸۶ کیلوگرم قرار گرفته و دیوید تیلور آمریکایی نیز با ۴۵ هزار امتیاز در رده هفتم قرار دارد با توجه به قدرتنمایی این ۲ قهرمان جهان و المپیک در دسته ۸۶ کیلوگرم خروج آنها در جمع چهار نفر برتر رنکینگ اتحادیه جهانی می‌تواند یکی از مهمترین اخبار جهان کشتی باشد.

اما چرا یزدانی و تیلور با وجود سلطه بلامنازع در وزن ۸۶ کیلوگرم جایی در بین برترین‌های این وزن ندارند؟ برای پاسخ به این سوال لازم است روند مسابقات رسمی و بین‌المللی این ۲ قهرمان جهان را در یک سال گذشته بررسی کنیم. یزدانی بعد از شکست در فینال مسابقات جهانی ۲۰۲۲ بلگراد برابر تیلور در رقابت‌های رنکینگ‌دار زاگرب حضور پیدا کرد و قهرمان شد اما تیلور بعد از فینال جهانی ۲۰۲۲ بلگراد در هیچ رقابت بین‌المللی حضور پیدا نکرده و این موجب سقوط وی در جدول رنکینگ اتحادیه جهانی شد.

مسابقات کشتی رنکینگ‌دار اتحادیه جهانی در سال ۲۰۲۳ شامل مسابقات زاگرب کروئشی (۱۲ تا ۱۶ بهمن ۱۴۰۱)، قاهره مصر (۴ تا ۷ اسفند ۱۴۰۱)، بیشکک قرقیزستان (۱۱ تا ۱۴ خرداد ۱۴۰۲) و بوداپست مجارستان (۲۲ تا ۲۵ تیر ۱۴۰۲) بود. نفرات برتر این مسابقات با توجه به امتیاز کسب شده در رنکینگ اتحادیه جهانی صاحب جایگاه هستند. براساس امتیاز رنکینگ اتحادیه جهانی کشتی و در پیکارهای قهرمانی جهان ۴ نفر برتر در قرعه‌کشی به صورتی در دو سمت جدول قرار می‌گیرند که نفر اول با چهارم و نفرات دوم و سوم نیز در سمت دیگر جدول حضور خواهند داشت و با این کار مدعیان اصلی تا مرحله نیمه‌نهایی و فینال با یکدیگر روبرو نخواهند شد.

تیلور در یکسال گذشته تنها در فینال ایکس کشتی آزاد آمریکا که اواخر خرداد ماه امسال در نیویورک برگزار شد حضور پیدا کرد و با پیروزی مقابل آرون بروکسی صاحب دونده تیم ملی کشتی آزاد آمریکا در پیکارهای جهانی شد. اما یزدانی در لیگ برتر، جام باشگاه‌های جهان و جام تختی نیز به روی تشک رفت نتایج درخشانی را رقم زد و همچنان مرد شکست ناپذیر مسابقات داخلی است.

براساس اعلام سایت کشتی آمریکا قرار بود دیوید تیلور در بوداپست حضور داشته باشد اما او در آخرین روزهای اعزام از سفر به مجارستان منصرف شد تا مایلس امینه آزادکار سن مارینویی عنوان قهرمانی این وزن را کسب کند. امینه با این قهرمانی جای حسن یزدانی را در رده چهارم جدول رنکینگ اتحادیه جهانی گرفت. در صورت حضور تیلور در بوداپست و کسب عنوان قهرمانی، او بالاتر از امینه و کورگولیف آزادکار روسی الاصل خواهد کرد و نه یزدانی دوست دارد اتفاقات سال ۲۰۱۸ برای وی تکرار شود.

نفر برتر احتمال برخورد آنان را پیش از فینال رقابت‌های جهانی بالگراد افزایش داده است. خبری که نمی‌تواند برای یزدانی کاپیتان تیم کشتی آزاد ایران خوشایند باشد چون او تجربه خوبی در دیدار با تیلور در مرحله مقدماتی یا پیش از فینال ندارد. یزدانی در مسابقات جهانی سال ۲۰۱۸ مجارستان در دیدار تخست برابر تیلور قرار گرفت و نتیجه او به جادوگر آمریکایی واگذار کرد تا دومین شکست خود را در برابر قهرمان جهان و المپیک تجربه کند. سقوط آزاد یزدانی و تیلور در رنکینگ اتحادیه جهانی کشتی موجب شده تا این ۲ عنوان‌دار جهان و المپیک برخلاف ادوار گذشته، چشم به انتظار قرعه خود در پیکارهای جهانی بالگراد باشند که آیا در دو سوی جدول هستند یا در یک سمت جدول.

بی تردید عدم حضور تیلور در مسابقات رنکینگ اتحادیه جهانی بسیاری از معادلات وزن ۸۶ کیلوگرم را به هم ریخته و ممکن است شاهد یک دیدار زودهنگام بین یزدانی و تیلور در بلگراد باشیم دیداری که بدون شک نه تیلور از آن استقبال خواهد کرد و نه یزدانی دوست دارد اتفاقات سال ۲۰۱۸ برای وی تکرار شود.

نکته

اثر فعالیت‌های روزانه شدید بر کاهش خطر ابتلا به سرطان

براساس یافته‌های جدیدبه کمک فعالیت‌های روزانه شدید می‌توانیم خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بسیاری از مردم می‌دانند که ورزش خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها از جمله کبد، ریه، سینه و کلیه را کاهش می‌دهد اما ورزش ساختاریافته وقت‌گیر است، به تعهد قابل توجهی نیاز دارد و اغلب هزینه‌های مالی یا رفت‌وآمد به باشگاه را در پی دارد و امکان تحقق این موارد می‌تواند آن را برای بیشتر بزرگسالان غیر ممکن و دور از دسترس کند.

تحقیقات بسیار کمی در مورد پتانسیل فعالیت بدنی جزئی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان وجود دارد. فعالیت‌های جزئی می‌تواند شامل پیاده‌روی، فعالیت‌های مربوط به کارهای خانه به‌عنوان بخشی از کارهای روزمره باشد. به این ترتیب، چنین فعالیت‌هایی به تعهد زمانی بیشتر، تجهیزات ویژه یا هیچ ترتیبات عملی خاصی نیاز ندارند.

تحقیق جدیدی به سرپرستی امانوئل استاماتاکیس، استاد فعالیت بدنی، سبک زندگی و سلامت جمعیت و متیو احمدی، پژوهشگر فوق دکتری، دانشگاه سیدنی استرالیا، پتانسیل سلامتی دوره‌های کوتاه فعالیت‌های بدنی شدید که در زندگی روزمره گنجانده شده را بررسی کرده است. این فعالیت‌ها می‌تواند پیاده‌روی کوتاه و با سرعت برای رسیدن به ایستگاه اتوبوس یا ترامواو بالا رفتن از پله‌ها، خریدهای سنگین، انجام کارهای خانه یا بازی پرانرژی با کودکان باشد.

تحقیق کنونی شامل ۳۲هزار و ۳۹۸ شرکت‌کننده در بانک زیستی بریتانیا بود که پیش از این هرگز سابقه ابتلا به سرطان نداشتند و هیچ ورزش ساختاری در اوقات فراغت خود انجام نمی‌دادند. حدود ۵۵ درصد از شرکت‌کنندگان زن یا میانگین سنی ۶۲ سال بودند. شرکت‌کنندگان به‌مدت یک هفته از ردیاب‌های فعالیت که روی مچ دست بسته می‌شد استفاده می‌کردند. چنین ردیاب‌هایی سطوح فعالیت را به‌طور مداوم و با جزئیات دقیق در طول روز کنترل می‌کنند و به ما امکان محاسبه میزان سختی و مدت دقیق حرکت افراد را می‌دهند.

سپس فعالیت و سایر اطلاعات شرکت‌کنندگان با ثبت‌های سرطان آینده و سایر پرونده‌های سلامت مرتبط با سرطان برای ۶.۷ سال آینده بررسی شد. به این معنی که می‌توانیم خطر کلی سرطان را یا سطوح مختلف آنچه که «سبک زندگی فعالیت بدنی متلوب و شدید» می‌نامیم، یعنی دوره‌های جزئی فعالیت در زندگی روزمره، برآورد کنیم.

محققان همچنین گروهی متشکل از ۱۳ منطقه سرطان در بدن را با پیوندهای ثابت‌تری با ورزش، مانند سرطان‌های سینه، ریه، کبد و روده به‌طور جداگانه تجزیه و تحلیل کردند. تجزیه و تحلیل‌های آنان عوامل دیگر تأثیرگذار بر خطر سرطان مانند سن، سیگار کشیدن، رژیم غذایی و عادت نوشیدن الکل را نیز در نظر گرفت.

یافته‌های تحقیق

حتی با وجود اینکه شرکت‌کنندگان در تحقیق هیچ تمرین ساختاری انجام نمی‌دادند، حدود ۹۴ درصد دوره‌های کوتاهی از فعالیت شدید را ثبت کردند. حدود ۹۲ درصد از تمام بازه زمانی فعالیت در فواصل زمانی بسیار کوتاه و حداکثر تا یک دقیقه انجام شد. حداقل حدود ۳.۵ دقیقه در روز یا کاهش ۱۷ تا ۱۸ درصدی خطر ابتلا به سرطان در مقایسه با عدم انجام چنین فعالیتی همراه بود.

نیمی از شرکت‌کنندگان حداقل ۴.۵ دقیقه در روز فعالیت انجام دادند که با کاهش ۲۰ تا ۲۱ درصدی در کل خطر سرطان همراه بود.

برای سرطان‌هایی مانند سرطان سینه، ریه و روده، که می‌دانیم تحت تأثیر میزان ورزش افراد است، نتایج قوی‌تر و کاهش خطر واضح‌تر بود. به‌عنوان مثال، حداقل ۳.۵ دقیقه در روز فعالیت شدید تصادفی، خطر ابتلا به این سرطان‌ها را ۲۸ تا ۲۹ درصد کاهش می‌دهد. فعالیت شدید تصادفی به میزان ۴.۵ دقیقه در روز، این خطرات را ۳۱ تا ۳۲ درصد کم می‌کند.

به‌طور کلی در مورد سرطان و نیز برای سرطان‌هایی که با ورزش مرتبط هستند، نتایج به وضوح مزایای انجام فعالیت‌های روزانه را که باعث نفس زدن می‌شود را نشان می‌دهد.

محدودیت‌های تحقیق

این مورد، تحقیق مشاهده‌ای است، به این معنی که ما به گروهی از افراد و نتایج آنان به‌صورت گذشته‌نگر نگاه کردیم و مداخلات جدید را آزمایش نکردیم به این معنی که نمی‌تواند به‌طور مستقیم علت و معلول را با قطعیت بررسی کند. با این حال، ما چندین اقدام آماری انجام دادیم تا این احتمال را به حداقل برسانیم که افراد با پایین‌ترین سطح فعالیت، ناسالم‌ترین افراد نباشند و از این رو بیشترین احتمال ابتلا به سرطان را داشته باشند، پدیده‌ای که «علت معکوس» نامیده می‌شود.

تحقیق ما نمی‌تواند مکانیسم‌های بیولوژیکی را توضیح دهد که چگونه فعالیت شدید ممکن است خطر سرطان را کاهش دهد. آزمایش‌های مرحله اولیه قبلی نشان می‌دهد که این نوع فعالیت منجر به بهبود سریع در آمادگی قلبی و ریوی می‌شود و آمادگی بالاتر با کاهش مقاومت به انسولین و کاهش التهاب مزمن مرتبط است. سطوح بالای این موارد، خطر خطرزای ابتلا به سرطان هستند.

تحقیقات بسیار کمی در مورد فعالیت بدنی جزئی و سرطان به‌طور کلی وجود دارد زیرا بیشتر شواهد علمی در مورد رفتارهای بهداشتی سبک زندگی و سرطان بر اساس پرسشنامه است. این روش دوره‌های کوتاه فعالیت را ثبت نمی‌کند و برای اندازه‌گیری فعالیت‌های اتفاقی زندگی روزمره بسیار نادرست است. بنابراین، زمینه فعالیت یا شدت زیاد و خطر ابتلا به سرطان در مراحل ابتدایی خود قرار دارد. علیرغم برخی یافته‌های اخیر، سایر امیدوارکننده‌مبنی بر اینکه فعالیت شدید در دوره‌های کوتاه در طول هفته می‌تواند خطرات سلامتی را کاهش دهد.

در تحقیق اخیر دیگری که انجام دادیم، ما فواید سبک زندگی با فعالیت بدنی متلوب و شدید را برای خطر مرگ به‌طور کلی و مرگ ناشی از سرطان یا علل قلبی عروقی دریافتیم.

در برنامه روزانه خود، حرکت را بگنجانید

نتایج تحقیق ما نشان داد که سه تا چهار دقیقه فعالیت شدید تصادفی در هر روز یا کاهش خطر سرطان مرتبط است. این مقدار بسیار کمی از فعالیت در مقایسه با توصیه‌های فعلی مبنی بر ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت زیاد در هفته است. فعالیت بدنی تصادفی شدید، یک راه امیدوارکننده برای پیشگیری از سرطان در میان افرادی است که نمی‌توانند در اوقات فراغت خود ورزش کنند یا بی‌انگیزه هستند.

یافته‌های ما همچنین پتانسیل فناوری را برجسته می‌کند. این نتایج فقط یک نکته اجمالی است که چگونه ابزارهای پوشیدنی همراه با یادگیری ماشینی که تحقیق ما از آن برای شناسایی دوره‌های کوتاه فعالیت شدید استفاده کرد، می‌تواند مزایای سلامتی جنبه‌های ناشناخته زندگی ما را آشکار کند. تأثیر احتمالی آینده چنین فناوری‌هایی برای پیشگیری از سرطان و شاید تعدادی از بیماری‌های دیگر می‌تواند بسیار بزرگ باشد. یافته‌های این تحقیق در مجله JAMA Oncology منتشر شده است.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۳۱۰۱۱۰۰۰۸۷۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد قوچانی بشناسنامه شماره ۶۶۵۸ صادره از تهران فرزند قربانعلی در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی درآن به مساحت ۱۱۳/۶۰ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۵۱۹ فرعی از ۱۴۴ اصلی واقع در قیطریه و باخریداری از آقای قربانعلی قوچانی وبا مالکیت مالک اولیه آقای غلامعلی کمالی دهقان تایید میناید لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

شناسه آگهی: ۱۵۴۰۱۶۵۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۵/۱۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰