

رونالدو: لالیگا دشوار ترین لیگ دنیا است



مهاجم تیم فوتبال رئال مادرید گفت: لیگ فوتبال اسپانیا(لالیگا) سخت ترین لیگ دنیا به شمار می رود.

کریستیانو رونالدو مهاجم برتغالی رئال مادرید معتقد است لالیگا دشوارترین لیگ فوتبال در میان سایر لیگ های باشگاهی در سطح جهان به شمار می رود. ملی پوش برتغالی نقش مهم و تعیین کننده ای در موفقیت قوهای سفید مادرید در فصل گذشته داشت و پایان دادن به سه دوره متوالی قهرمانی بارسلونا در لالیگا مهمترین هدف رئالی ها بود که موفق به انجام آن شدند.

رونالدو که با یک شبکه تلویزیونی تایلندی صحبت می کرد اظهار داشت: بهترین لحظه برای من قهرمانی در لالیگا بود. و به نظر من لیگ فوتبال اسپانیا سخت ترین لیگ دنیا به شمار می رود.

وی افزود: ما موفق شدیم با اختلاف ۹ امتیاز نسبت به تیم بزرگی مثل بارسلونا عنوان قهرمانی را بدست آوردم.

رونالدو که برای استراحت در تایلند به سر می برد درباره حذف تیم فوتبال برتغال توسط اسپانیا در مرحله نیمه نهایی جام ملت های اروپا هم صحبت هایی را انجام داد. تیم وی در ضربات پنالتی با نتیجه ۴ بر ۲ از اسپانیا شکست خورد و این در شرایطی بود که کریس در انتظار زدن ضربه پنجم پنالتی برای برتغال بود و در نهایت قبل از اینکه پنالتی را به ثمر برساند، تیمش مقابل ماتادورها شکست خورد و از بورو ۲۰۱۲ حذف شد.

رونالدو افزود: آن فقط یک تصمیم بود که گرفته شد. در لیگ قهرمانان هم وقتی رئال مقابل بایرن مونیخ قرار گرفت، ضربه پنالتی را از دست دادم. بنابراین هر اتفاقی ممکن است در ضربات پنالتی رخ دهد. این ضربات شانس هستند.

مسابقات پرس سینه انتخابی استان فارس ر ورزشگاه شهید اعتمادی برگزار گردید

✍محمد رضا پولاد ی

مسابقات پرس سینه انتخابی استان فارس روز دوشنبه ۲۶ تیرماه در ورزشگاه شهید اعتمادی برگزار گردید که در نهایت با قهرمانی باشگاه فرهنگي ورزشي کشاورز با مربیگری فرهاد راهرو ومدیریت حاج شکرالله شهیدی وکسب ۸۲امتیازبه پایان رسید .

وتیمهای پارسیان ۴۸، پویا۳۶ ، بهمن ۳۶، پارس قایمی۲۵جاوید۲۴، و آرتای ۱۹وفراهادی عبداللهی۰به ترتیب دوم تاهم شدند.

این مسابقات در سه رده سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان برگزار گردید که نفرات برتر هر وزن عبارتند از: نوجوانان محمد طعیری ۵۳کیلو باشگاه کشاورز، حمزه کریمی ۵۹ از کشاورز، ۶۶محمد خرسند از پارسیان، فرهنگ شهبازی ۱۷۴ از پارسیان، اشکان رضایی مقدم ۸۳ از کشاورز، محمدبختیاری ۹۴ از بهمن ، علی تقی نژاد ۱۰۵ از پارسیان ،اشکان فضل پور ۱۱۰ از کشاورز.

رده جوانان : حسن نیاکان ۵۳ کشاورز، محمد مویدی ۵۹ بهمن، اسماعیل شهرباری ۶۶ کشاورز، محمدخواجه پور ۷۴ کشاورز، عباس خیاط ۸۳ پارس قایمی، رضاخیاط ۹۴ پارس قایمی، مرتضی زنگنه ۱۰۵ از پارسیان، بزرگسالان: الیاس پور سید علی ۵۹ جاوید، بهنام گلچین ۶۶ پویا،علی دهقان ۷۴ کشاورز، علی کارگر ۸۳ پویا، جوادکارگر ۹۴ پویا، حسین خاگسیز ۱۰۵ جاوید، مهدی پرویزی ۱۱۰ پویا.

نفرات برتر به مسابقات استان فارس راه پیدا نمودند.مهمانان ویژه مسابقه حسین رحیمی قهرمان پنج دوره پاورلیفتینگ آسیا ومهدی مرتضوی قهرمان پرس سینه آسیا

خانواده

مشکلات من مشکلات تو

دادند. جوان بیست و سه ساله سعی می کرد با همان لیخند دلنشین بخوابد. همین کلمه سعی گره اصلی این قصه است. او انگار نتوانست راحت بخوابد. وقتی پرسیدم چرا نمی خوابی؟ گفت: حالا که وقت خواب نیست و حرف های دیگری زد، حرف هایی که آن روی سکه شادمانی های او بود. گفت: آگه بدونی من چقدر مشکل دارم. الان به زحمت این بچه ها رو جمع کردم. وزیم به دل این جنجک که مشکلاتت رو فراموش کنم.

این که می بینی هی میگم و می خندم و سر به سر بچه ها میذارم به خاطر اینه که میگم آگه ساکت باشم با همون مشکلات میاد سراغم. گفت: نه بابا، اصلا تو فکر تو خواستگاری و عشق و ازدواج و اینها نیستم. گفت: خوب، شکر خدا کارمو دوست دارم و در آمدم بد نیست. گفت: اما به هر حال مشکلاتم زیاده. توضیح دیگری نداد و ساکت شد. و من به مشکلات فکر کردم. به این فکر کردم که جوان ۲۳ ساله چه مشکلاتی و در چه سطحی دارد که می گوید از آنها فرار کرده و می خواهد به آنها فکر نکند. با خودم فکر کردم: مثلا جوان های ۲۳ ساله ۱۰ سال قبل یا سال های دور تر، آنها که دانشجو بودند یا سرپاز بودند یا شاغل بودند چه مشکلاتی داشتند در حدی که بخواند اصلا به آنها فکر نکنند. با خودم فکر کردم که اصلا مشکلی که با زدن به کوه و بیابان و جنگل و دریا و با در جمع رفیقان بودن از ذهن برود چه مشکلی است؟ با خودم فکر کردم که راه حل چیست.

آیا باید به مشکل فکر نکرد؟ با خودم فکر کردم که راستی زمانی که ۲۳ سالم بود و دانشجو بودم کار هم می کردم و در آمدم هم بد نبود چه مشکلی داشتم؟ یاد می آید مشکلی را که بخوام بگویم: می خواهم از آن فرار کنم. مشکلی را که بخندم تا فراموش کنم. در دسر نام ندهم. با خودم فکر کردم که راستی، مشکلات با ما چه کرده است.

نوجوان های حساس

نوجوانی دوران حساسی است و می تواند بسیار مشکل آفرین باشد و بنابراین والدین باید به شدت مراقب نوجوانان خودباشند.
نوجوانی دوران حساسی است و می تواند بسیار مشکل آفرین باشد و بنابراین والدین باید به شدت مراقب نوجوانان خودباشند. به موارد زیر توجه کنید:

۱ مشکلات وزن
کودکان جانی معمولا در نوجوانی از مشکل اضافه وزن رنج می برند. آنها فعالیت

بدنی کمی دارند و از انواع فست فودها و تنقلات ناسالم استفاده می کنند. چاقی یکی از رایج ترین مشکلات سلامتی در نوجوانان محسوب می شود. صحبت کردن با نوجوانان در مورد رژیم غذایی سالم کار آسانی نیست. به جای این کار بهتر است یخچال را پر از مواد غذایی سالم و میوه ها و سبزیجات کنید!

۲ بی نظیلی در تغذیه
نوجوانان به شدت تحت تاثیر هسملان و رسانه ها قرار دارند. در این سالها بی نظمی در تغذیه بسیار رایج است و بی اشتهاهی، گرسنگی مفرط و سایر مشکلات، سلامتی نوجوانان را تهدید می کند. اگر نوجوان شما دچار بی نظمی در تغذیه شده بهتر است با متخصص مشورت کنید.

۳ اهمیت دادن به ظاهر
بسیاری از نوجوانان به ظاهر خود اهمیت زیادی می دهند در حالی که بسیاری از آنها نیز ظاهر خود را دوست ندارند.

در این دوران مشورت با یک متخصص و فعالیت بدنی بیشتر می تواند بسیار مفید باشد.
نوجوانی دوران حساسی است و می تواند بسیار مشکل آفرین باشد و بنابراین والدین باید به شدت مراقب نوجوانان خودباشند.

دربی های استقلال ، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

✍محمد رضا پولاد ی

مهراب شاهرخی به پرسپولیس پیوستند تاج تهران بجز این سه نفر از پرویز قلیچ خانی بازیکن نامدار تیم کیان نیز در این دیدار استفاده کردند.

نیمه اول با برتری مطلق تاجی ها همراه بود دیدنی ترین صحنه های این نیمه را دوبار قدیمی که سالها در کنار هم در تیم دارایی درخشیده بودند ایجاد کردند جدال جلال طالبی و عزیز اصلی که باعث هیجان در بین تماشاگران شدند. در نیمه دوم با فروکش کردن حملات تاجیها این تیم پرسپولیس بود که حملاتی را بر روی دروازه تاج نهاد و نکته قابل اشاره حضور سه مدافع فرمز پوشان در پیکان خط حمله بود.

عزیز اصلی ملقب به عزیز شاه فتر ستاره این بازی بود و با نتیجه مساوی این تیم



پرسپولیس بود که برای اولین بار به نمایندگی از فوتبال ایران وارد مسابقات آسیایی شد.

کسب قهرمانی لیگ برتر اولویت اصلی من یونایتد



آلکس فرگوسن سرمربی تیم فوتبال منچستریونایتد انگلیس اعلام کرد قهرمانی در رقابت های لیگ برتر باشگاه های این کشور اولویت شماره یک وی محسوب می شود.

وی در حالی این اظهارات را بیان کرد که منچسترسیتی رقیب دیرینه منچستریونایتد، در رقابت های لیگ برتر سال دو هزار و دوازده به قهرمانی دست یافت. فرگوسن در کنفرانسی مطبوعاتی گفت: کسب مجدد قهرمانی در لیگ برتر اولویت شماره یک به شمار می رود.

به گزارش خبرگزاری فرانسه از دوربین، فرگوسن که برای برگزاری چند دیدار دوستانه در آفریقای جنوبی به سر می برد افزود: منچستریونایتد باید بار دیگر اوج بگیرد.

منچستریونایتد در فصل گذشته با کسب هشتاد و نه امتیاز و به خاطر تفاضل گل کمتر در رده دوم قرار گرفت.

عسل قوی ترین آنتی بیوتیک طبیعی

از زمان قدیم،عسل همیشه به عنوان دارویی سنتی برای زخم و سوزش معده مورد مصرف قرار می گرفت.تحقیقات نشان می دهند که عسل از رشد هلیکوباکتری پیلوری (باکتری موجود آوزنده ی زخم معده) راجلوگی می کند وهمچنین اسید کافتیک موجود در عسل از بروز سرطان روده بزرگ پیشگیری می کند.اما از خوردن عسل به بچه های کمتر از یک سال باید پرهیز کرد، زیرا ممکن است باعث مسمومیت بو تولیس (توسط باکتری کلستریدیوم بوتولینوم) در آنها شود.

خواص دارویی و درمانی عسل

جلوگیری از سرماخوردگی: یک قاشق مرباخوری عسل همراه با یک حبه سیر رنده شده را در نصف استکان آبمیوه و آب گرم حل کنید و در آغاز پیدایش علائم

سرماخوردگی میل کنید.این معجون به بهبود سریع شما کمک می کند.

درمان زخم ها: از گاز استریل

آغشته به عسل برای درمان سوختگی ها وزخم ها می توان استفاده کرد. عسل در تسکین درد ناشی از نیش حشرات و جلوگیری از بروز عفونت ،نیز کاربرد دارد.

تسکین دهنده در گلو: یک

قاشق جای خوری عسل را در آب ولرم و کمی آبلیمو حل کنید و میل کنید با اینکار گلردر خود را تسکین دهید.
درمانی برای آلرژی ها: استفاده

روزانه از یک قاشق چایخوری عسل تازه و طبیعی، برای درمان حساسیت ها بسیار مفید است. درمان سرفه، گلابی را از وسط به دو نیم کنید و آنرا گود کنید. سپس مقداری عسل در وسط گلابی بریزید و آن را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بخارپز کنید. یا به طور معمولی بپزید. از این ماده غذایی ۳ بار در روز مصرف کنید تا ریه های شما قوت بگیرند. با این کار از دست سرفه های آزاردهنده راحت می شوید.

همچنین می توانید وسط شلغم را خالی کنید و مقداری عسل داخل آن بریزید. پس از ۲۴ ساعت، آنرا میل کنید. سرفه شما بهبود خواهد یافت.

درمان بیوست: هر روز صبح قبل از صبحانه، آب ولرم را همراه با یک قاشق غذاخوری عسل، میل کنید.

خواص موم کندو و عسل

عسل حاوی انواع ویتامین ها، مواد معدنی، آنزیم ها و آمینو اسیدها می باشد و نشاط انرژی شما را در وجدان خواهد می کند. عسل کبد را از تاثیرات ترکیبات سمی حفظ می کند و برای جلوگیری از بیماری پروستات در مردان بسیار مفید است. پروپولیس، صنعتی است که به وسيله زنبور عسل ترشح می شود و زنبور ها از این صمغ برای ترمیم کندوهای خود استفاده می کند. این ماده به صورت لایه ای محافظ در برابر میکروب ها عمل می کند. این صمغ باعث مصونیت در برابر بیماری ها می شود صمغ زنبور عسل سرشار از فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان ها می باشد. همچنین دارای مقادیر زیادی از ماده Terpenoid است که این ماده ضد ویروس، ضد باکتری و ضد قارچ می باشد.

مشابه تعدادی از آنتی بیوتیک هایی که توسط پزشک تجویز می شود، پرو پولیس نیز مانند تعدادی از آنتی بیوتیک هایی که توسط پزشکان تجویز می شود، از تقسیم سلولی باکتری جلوگیری می کند و دیواره ی سلولی میکروب ها را تخریب می کند. این ماده در عسل های غنی شده از پرو پولیس یا کیپسول های حاوی پرو پولیس وجود دارد.

(نویسنده : دکتر مسعودهاشمی)

طریقه رفتار بانوجوانان

آیا می دانید که با نوجوان خود چگونه رفتار کنید؟ توصیه های زیر می تواند بسیار مفید باشد:
۱- سعی کنید به شیوه ای مناسب و بدون اینکه عصبانی شوید در مورد مسائل مختلف با نوجوان خود حرف بزنید. بهتر است نوجوان خود را یک بزرگسال فرض کنید و با مطالعه او به راه حل مناسب دست یابید.
۲- به فرزند خود نشان دهید که حرفهایش را می فهمید و برای کمک کردن به او آماده اید.
۳- انتظار نداشته باشید که در تمام مسائل شما و فرزندتان همانند یکدیگر بیندیشید. برای درک نظرات فرزندتان تلاش کنید و اجازه دهید در صورت امکان انتخاب های خودش را داشته باشد.
۴- زمان مناسبی را برای صحبت کردن انتخاب کنید و صراحتا به بیان نظرات خود بپردازید. امکان دارد در برخی از مسائل مجبور به مصالحه شوید. یادتان نزد که شنونده خوبی باشید.
۵- هرگز به استهزای نظرات فرزند خود نپردازید.
۶- هیچ وقت احساسات فرزندتان را دستکم نگیرید. به جای اینکه بگویید: «برن تا تو باعث می شوی احساس کنم...» این جمله را به کار ببرید که: «حساس می کنم...» در بیان احساسات خود دقیق باشید تا فرزندتان دچار اشتباه نشود.
۷- کاری کنید که فرزندتان متوجه شود که به نظرات وی اهمیت می دهید. یادتان باشد او هنوز به شنیدن جهات محبت آمیز نیاز دارد.
۸- اگر به فرزند خود احترام بگذارید، او نیز به شما احترام خواهد گذاشت. او را آماج انتقادات قرار ندهید. نوجوانان برای تقویت اعتماد به نفس خود به شدت نیاز به دلگرمی و تشویق دیگران دارند.
۹- مهارت های زندگی را به فرزندتان بیاموزید. مثل طریقه گرفتن گواهینامه رانندگی، پر کردن فرم استخدام، حضور در مصاحبه ها، بر نامه ریزی در خرج کردن پول، باز کردن حساب بانکی و... خانم «الف» می گوید: اخیرا در برقراری ارتباط با دختر ۱۴ ساله ام مشکلات زیادی داشته ام. او به ندرت با من حرف می زند و اوقات زیادی را صرف تلفن زدن به دوستانش می کند. من چگونه می توانم با او ارتباط برقرار کنم؟ قبلا من و دخترم در مورد تمام مسائل با یکدیگر حرف می زدیم. معمولا نوجوانان از والدین خود فاصله می گیرند و به دوستانشان نزدیک تر می شوند. در این زمان است که والدین نمی دانند در ذهن فرزندشان چه می گذرد

توصیه ما به خانم «الف» و سایر والدین این است که:
۱- نوجوانان غالبا از این مسئله گله و شکایت دارند که والدین شان بارها و بارها یک موضوع را تکرار می کنند. به فرزند خود اجازه دهید به بیان نظراتش بپردازد و در مورد یافتن راه حل مشکلات فکر کند. هرگز به یک موضوع پيله نکنید!
۲- از بحث هایی که نوجوانان را در موضع تدافعی قرار می دهد خودداری کنید. بحث های توأم با تهدید و خصومت ثمری نخواهد داشت. اگر فکر می کنید پیش کنشیدن برخی از بحث ها فرزندتان را عصبانی می کند بهتر است آنها را بر روی کاغذ یابورید.
۳- فرزند خود را نصیحت کنید ولی او را زیر ذره بین قرار ندهید! اجازه دهید فرزندتان خودش راه حل مناسب را پیدا کند. در این صورت او به اشتباهاتش پی می برد و درصدد جبران آنها برمی آید.
۴- از فرزند خود بخواهید حین صرف شام در مورد مسائل مهم حرف بزند. هنگام صرف شام فرصت خوبی برای بیان نظرات اعضای خانواده است و تمایل شما را برای حرف زدن در مورد مسائل مهم نشان می دهد.
۵- زمانی را به نوجوان خود اختصاص دهید و در آن هنگام با او به طور خصوصی حرف بزنید و به نظراتش گوش دهید.
۶- این حقیقت را بپذیرید که شاید نوجوان دوست نداشته باشد در مورد برخی مسائل حرف بزند. در این مواقع همواره پشتیبان او باشید. به حریم خصوصی فرزندتان احترام بگذارید ولی برای کمک به او اعلام آمادگی کنید. خانم تب می گوید: «از کجا می توانم بفهمم که پسر ۱۷ ساله ام دچار افسردگی شده است یا خیر؟» افسردگی یک شکل رایج در میان نوجوانان است که معمولا تشخیص داده نمی شود و درجات مختلفی دارد. از عوامل افسردگی در نوجوانان می توان به اعتماد به نفس پایین، از دست دادن یکی از نزدیکان، مناجرات خانوادگی و اختلاف نظر با دوستان اشاره کرد. نوجوانانی که دچار استرس مزمن هستند و یا در خانواده آنها افسردگی به چشم می خورد بیشتر در معرض ابتلا به این مشکل قرار دارند.