ادعای عجیب روزنامه سعودی:

## چشم الهلال به مهدی قایدی

**روزنامه سعودی اسپورت مدعی شد که الهلال چشم انتظار است که مهدی قایدی راهی السد شود تا آنها بتوانند اکرم عفیف را جذب کنند.**

به گزارش ایسنا و به نقل از سعودی اسپورت، الهلال که به مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا راه پیدا کرده است به دنبال تقویت خود در تابستان است.

این تیم تاکنون دو بازیکن جدید جذب کرده است؛ نخست موسی مارگا مهاجم پورتو و دومی حمد الیامی بال راست القادیسه. اما این تیم همچنان به دنبال تقویت خط حمله خود است. اکرم عفیف ستاره السد قطر بازیکنی است که الهلال به دنبال جذب او است اما برای جذب این بازیکن باید السد جایگزین او را پیدا کند که او کسی جز مهدی قایدی نیست. این سایت عربستانی در ادامه نوشت: سایت ترانسفر مارکت از نزدیک شدن مهدی قایدی بهترین بازیکن جوان آسیا به السد در تابستان سال جاری خبر داد. قایدی ۲۲ ساله در همان پست اکرم عفیف بازی می کند و در صورت پیوستن او به السد، الهلال می تواند امیدوار به جذب اکرم عفیف شود. الهلال و استقلال باید در یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا به مصاف هم بروند و قطعا در صورت انتقال قایدی به السد و عفیف به الهلال، این استقلال خواهد بود که ضرر خواهد کرد.

## اولین طلایی تاریخ المپیک ایران ۹۰ ساله شد

**مراسم تولد ۹۰ سالگی امامعلی حبیبی اولین طلایی تاریخ المپیک ایران برگزار شد.**

به گزارش ایسنا، امامعلی حبیبی زاده ۵ خردادماه ۱۳۱۰ در درزی کلای بابل، دارنده مدال طلای المپیک ۱۹۵۶ ملبورن و سه مدال طلای جهان در سال های ۱۹۵۹ تهران، ۱۹۶۱ یوکوهاما و ۱۹۶۲ تولیدو و مدال طلای بازی های آسیایی ۱۹۵۸ توکیو یکی از بهترین کشتی گیران آزادکار جهان محسوب می شود که سرعت و مهارت خاصی در اجرای فنون مختلف کشتی داشت. مراسم تولد ۹۰ سالگی این قهرمان بزرگ کشتی ایران به همت دوست داران این پیشکسوت قدیمی ورزش ایران برگزار شد که محمد نصیری قهرمان وزنه برداری المپیک و جهان، علی اکبر حیدری سرمربی تیم ملی کشتی آزاد پیشکسوتان و دارنده مدال برنز المپیک و علی اکبر جیرسرایی رئیس کمیته پیشکسوتان نیز به نمایندگی از فدراسیون کشتی در این مراسم حضور داشتند. رئیس فدراسیون کشتی نیز در این مراسم به صورت تلفنی تولد این کشتی گیر پرافتخار مازندرانی را به وی تبریک گفت. حبیبی در المپیک ۱۹۵۶ ملبورن اولین مدال طلای تاریخ ورزش ایران در بازیهای المپیک را بدست آورد. در همان مسابقات جهان پهلوان غلامرضا تختی نیز چند ساعت پس از حبیبی مدال طلای المپیک را بر گردن انداخت.

## لیگ فوتسال زنان؛ سایپا در جاده قهرمانی قرار گرفت

**هفته پنجم رقابت‌ها لیگ فوتسال زنان با ۲ دیدار پیگیری شد و تیم سایپا یک گام دیگر به قهرمانی نزدیک شد.**

به گزارش ایرنا، هفته پنجم دور نهایی فوتسال زنان با برگزاری ۲ دیدار پیگیری شد، در یکی از دیدارهای فینال گونه این رقابت‌ها، تیم فوتسال پالایش نفت آبادان با نتیجه سه بر یک مغلوب سایپا شد. برای تیم فوتبال سایپا در این دیدار فاطمه تراهی، فرزانه توسلی و مارال ترکمان گلزنی کردند. با این برد سایپا با این برد با ۱۲ امتیاز به صدر جدول رسید و پالایش نفت آبادان با ۱۰ امتیاز به رده دوم سقوط کرد. در دیگر دیدار امروز هیات خراسان رضوی میزبان شرکت ملی حفاری بود که ۵ بر ۳ پیروز شد.

## برد یاران موسوی و حیدری‌راد در کاپ هندبال رومانی

**یاران موسوی و حیدری‌راد در جریان رقابت‌های هندبال کاپ رومانی به برتری رسیدند و بدین ترتیب تیم دینامو بخارست به دور بعد راه یافت.**

به گزارش ایسنا، تیم هندبال دینامو بخارست رومانی که سعید حیدری‌راد و علیرضا موسوی - لژیونرهای ایرانی - را در اختیار دارد در جریان رقابت‌های کاپ رومانی مقابل تیم چسمه بخارست با نتیجه ۳۴ بر ۳۲ به برتری رسید و به دور بعدی رقابت‌ها راه یافت. پیش از این، تیم دینامو در مرحله یک شانزدهم نیز به برتری رسیده بود و به مرحله یک‌هشتم راه یافته بود. دینامو بخارست پیش از این در لیگ رومانی به عنوان قهرمانی رسیده بود.

## پرسپولیس به برانکو: مالیات قراردادت را می‌دهیم

**باشگاه پرسپولیس به سرمربی کروات سابق خود وعده داده که در نزدیک‌ترین زمان ممکن، مالیات قراردادش را پرداخت کند.**

به گزارش ایسنا، پس از پرداخت تمام مطالبات برانکو ایوانکوویچ از سوی باشگاه پرسپولیس، این مربی کروات بر اساس مفاد قراردادش از پرسپولیس خواست تا مالیات قراردادش را نیز پرداخت کرده و برگه تسویه مالیاتی را به او تحویل دهد اما حالا پرسپولیس هنوز موفق نشده مالیات قرارداد او را به اداره مالیات بپردازد. بر اساس قوانین مالیاتی، با وجود اینکه در قرارداد برانکو ذکر شده باشگاه پرسپولیس باید مالیات قرارداد او را بپردازد اما اداره مالیات صرفا مودی مالیاتی را به عنوان شخص پرداخت کننده می‌شناسد و به خاطر تسویه نشده مالیات برانکو، عملا او ممنوع‌الخروج است و اگر به ایران سفر کند مشکل خواهد داشت. در ماه‌های اخیر مذاکراتی میان برانکو و برخی مقامات باشگاه پرسپولیس انجام شد تا این مشکل حل شود. با وجود اینکه پرسپولیس به برانکو قول داده بود تا پایان سال ۹۹، مالیات قرارداد او را بپردازد اما این کار انجام نشد.

## رای کمیته استیناف درباره متخلفان شهرآورد و بازی سپاهان اعلام شد

**کمیته استیناف فدراسیون فوتبال با بررسی شکایات سه باشگاه لیگ برتری، آرا خود را درباره احکام کمیته انضباتی این فدراسیون را اعلام کرد.**

به گزارش ایرنا، کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال ۳۰ اردیبهشت احکامی درباره متخلفان دیدار تیم‌های سپاهان اصفهان و پرسپولیس تهران صادر کرد، همچنین این کمیته نسبت به درگیری‌های پایان دربی تهران نیز واکنش نشان داد. احکام کمیته انضباتی فدراسیون فوتبال موجب شد تا برخی از بازیکنان جریمه و برخی دیگر با محرومیت روبرو شوند.

صدور این احکام موجب موجب اعتراض سه باشگاه استقلال، سپاهان و پرسپولیس شد. پیرو این اعتراضات کمیته استیناف رای قطعی خود را اعلام کرد که به شرح زیر است:

در خصوص تجدیدنظرخواهی باشگاه پرسپولیس نسبت به دادنامه شماره ۳۵۵ مورخ ۳۰ اردیبهشت صادره از کمیته انضباطی که به موجب آن حکم بر محرومیت یک جلسه سیدجلال حسینی، سعید آقایی و هر یک به پرداخت جریمه به مبلغ ۷۵۰ میلیون ریال که محرومیت سعید آقایی تا پایان فصل جاری تعلیق شده است و نیز محکومیت حسین کنعانی زادگان به پرداخت ۷۵۰ میلیون ریال و باشگاه پرسپولیس به پرداخت یک میلیارد ریال و انجام بازی رفت و برگشت مقابل تیم فوتبال سپاهان در فصل آتی در ورزشگاه خارج از خانه صادر شده است، نظر به ملاحظه محتویات پرونده و درخواست توقف اجرای حکم از سوی تجدیدنظر خواه، اولا در خصوص محرومیت سیدجلال حسینی و سعید آقایی چون مطابق بند «د» ماده ۱۰۲ مقررات انضباطی قابلیت تجدیدنظرخواهی ندارد و از سویی چون اجرای احکام قطعی برابر بند ۱ ماده ۱۱۲ از همان مقررات تحت نظر رکن قضایی بدوی است، لذا اجرای مقررات بند ۵ همان ماده از حیث توقف اجرای حکم به عهده رکن قضایی بدوی و صادر کننده حکم قطعی است. از این رو قرار رد درخواست تجدیدنظر تجدید نظرخواه صادر و اعلام می شود و در خصوص سایر موارد محکومیتی معروضه و نظر به گزارشات منعکس در پرونده و سوابق چند بازی گذشته بین تیم های پرسپولیس و سپاهان، تجدیدنظرخواهی وارد نیست مستندا به ماده ۱۰۶ مقررات انضباطی دادنامه تجدیدنظر خواسته در بخش قابل تجدیدنظر عینا تایید و اعلام می شود این رای قطعی است. همچنین درخصوص درخواست استیناف باشگاه پرسپولیس نسبت به بخش قابل تجدیدنظر رای شماره ۳۵۶ مورخ ۳۰ اردیبهشت کمیته انضباطی فدراسیون مبنی بر محکومیت تجدیدنظرخواه به پرداخت مبلغ یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال به عنوان جریمه نقدی و محرومیت فرشاد فرجی به دو جلسه که یک جلسه آن تعلیق شده و نیز محرومیت یک جلسه تعلیقی مهدی ترابی و هر یک به پرداخت ۷۵۰ میلیون ریال جریمه به لحاظ ایراد ضرب و جرح و بدرفتاری در بازی مورخ ۲۴ اردیبهشت مقابل تیم استقلال تهران، با عنایت به مجموع محتویات پرونده و استدلالات مندرج در رای صادره ایراد و اعتراض موثری که خدشه بر دادنامه معترض عنه وارد نماید به عمل نیامده مستندا به ماده ۱۷ آیین نامه انضباطی فدراسیون فوتبال ضمن رد اعتراض دادنامه صادر عینا تایید می گردد. رای صادره قطعی است.

سیدصالحی:

# بگذاریم فوتبال در مسیر سالمش حرکت کند

**بازیکن سابق سپاهان و استقلال گفت: باید در فوتبال برای اصل اخلاق مداری و انسانیت احترام قائل شویم و بگذاریم فوتبال در مسیر سالمش حرکت کند.**

سید مهدی سیدصالحی در گفت‌وگو با ایسنا درباره رقابت پرسپولیس و سپاهان برای قهرمانی لیگ بیستم اظهار کرد: هر دو تیم از لحاظ تنوع تاکتیکی شباهت زیادی به همدیگر دارند و بازیکنانی دارند که می‌خواهند بازیسازی را از دروازه خود شروع کنند و بازی مالکانه داشته باشند. کارهای ترکیبی و بازی‌های مستقیم و غیرمستقیم انجام می‌دهند و از لحاظ تنوع تاکتیکی هم شباهت دارند. این دو تیم توانستند رقابتی داشته باشند که اکنون با فاصله کم برای قهرمانی می‌جنگند و هر تیمی که بتواند از لحاظ انگیزشی، روحی و روانی، اعتماد به نفس و تمرکز بهتر باشد، در این مسیر موفق می‌شود و قهرمانی را به دست می‌آورد.

او ادامه داد: اختلاف پرسپولیس و سپاهان با استقلال بیشتر شده و با این‌که فوتبال یک قانون نانوشته است و هیچ چیز مشخص نیست اما به احتمال خیلی زیاد قهرمانی در مسیر این دو تیم خواهد بود. کادرفنی این تیم‌ها باید روحیه و انگیزه را در تیم نگه دارند و بازی به بازی جلو بروند و بتوانند از موقعیت‌شان استفاده کنند. پرسپولیس مقابل ذوب‌آهن بازی بسیار خوبی انجام داد و توانست بازی را برگرداند و پیروز شود و همچنین سپاهانی‌ها هم تیم خوب مس را گل باران کردند و تفاضل گل‌شان را بالا بردند تا شانس خوبی برای قهرمانی داشته باشند. همین تعداد گل می‌تواند برای قهرمانی تاثیرگذار باشد.

سیدصالحی درباره اختلافات‌هایی که اخیرا در بین باشگاه‌ها و هواداران برخی تیم‌های لیگ برتر فوتبال ایران رخ داده است، عنوان کرد: کسانی که در راس کار هستند باید با صحبت‌های‌شان این جو و این شرایطی که پیش می‌آید را آرام کنند و به نظر من پشت حرفی که می‌زنند باید فکر باشد و بتوانند تفکر داشته باشد. ما آمده‌ایم فوتبال بازی کنیم تا هوادار لذت ببرد نه این‌که خدایی ناکرده دعوا و درگیری به وجود بیاید و اعتبار فوتبال ما زیر سوال برود.

او اضافه کرد: ما باید در فوتبال به اصل اخلاق مداری و انسانیت احترام بگذاریم و بگذاریم فوتبال در مسیر سالمش حرکت کند. کاری باید انجام دهیم تا اخلاق مداری در بین هواداران رواج داده شود و این کار از دل باشگاه‌ها شروع می‌شود. این‌که بخواهیم کینه ورزی در دل هواداران ایجاد کنیم خوب نیست. این هواداران پولی نمی‌گیرند و فقط به عشق تیم‌شان به ورزشگاه می‌آیند. هر تیمی برای خودش شخصیت دارد و هر هواداری برای تیمش دل می‌سوزاند. من هم باید به شکلی صحبت کنم که به هوادار و تیمی توهین نشود و باید این مسیر را رواج دهیم.

بازیکن سابق سپاهان درباره درگیری‌های اخیر بازیکنان در بازی‌های لیگ برتر گفت: ویروس کرونا استرس خاصی بین همه افراد در دنیا به جود آورده و فوتبالیست‌ها هم از این قاعده مستثنی نیستند. بازیکنان هم در کورس رقابت‌ها هستند و به خاطر این ویروس در شرایط سخت تری قرار دارند و استرس این را دارند تا کرونا نگیرند. بازیکنان هم می‌خواهند خودشان را نشان دهند و بسیار به فکر این هستند که به کرونا مبتلا نشوند.

او ادامه داد: مورد دیگر این است که داوران از نظر آمادگی بدنی صددرصد نیستند و جا می‌مانند و همین مساله باعث دعوا و درگیری بین تیم‌ها می‌شود. این سوت‌های اشتباه باعث دعوا و درگیری می‌شود و از نیمکت‌ها به زمین فوتبال سرایت می‌کند. مورد دیگر مصاحبه‌های برخی‌ها علیه یکدیگر هم است که باعث التهاب می‌شود، چون احترام همدیگر را نگه نمی‌دارند. این‌ها برای ما خوب نیست چون جوانان ما می‌خواهند وارد فوتبال شوند و یاد بگیرند، نه این‌که از همان اول حاشیه‌ها را یاد بگیرند و به دنبال حاشیه سازی باشند. این به آینده فوتبال ما ضربه می‌زند و همه این‌ها از راس باشگاه‌ها تا کادرفنی و بازیکنان و هواداران ادامه خواهد داشت. همه دخیل و به همدیگر وصل هستند.

سیدصالحی درباره لغو قانون منع ورود خارجی‌ها بیان کرد: اصلا معلوم نشد که این قانون را به چه دلیل گذاشتند و اکنون به چه دلیل برداشتند و ما داریم صورت مساله را پاک می‌کنیم. ابتدای فصل در پرونده‌های‌مان به مشکلات زیادی خوردیم و به جای تشویق تیم‌هایی که در قراردادها خوب عمل کردند و پرداخت‌های درستی داشتند، آن‌ها را تنبیه کردیم. این قانون به خاطر برخی باشگاه‌ها بود که از سوء مدیریت رنج می‌برند و همین مساله باعث شد بقیه باشگاه‌ها هم آسیب ببینند. حالا دوباره آمدند این قانون را اجرا می‌کنند و مطمئن باشید دوباره همان اتفاق تکرار می‌شود. این نشان دهنده این است که درست تصمیم نمی‌گیریم، چون اگر حرفی می‌زنیم و تصمیمی می‌گیریم باید پای تصمیم‌مان محکم بایستیم.

تصمیم AFC در پی انصراف کره شمالی از رقابت‌های مقدماتی جام جهانی؛

# ایران با دوم شدن در گروه صعود نمی کند

**کنفدراسیون فوتبال آسیا در مورد انصراف کره شمالی از رقابت‌های مقدماتی جام جهانی تصمیم گیری کرد.**

به گزارش ایلنا، سایت AFC نوشت: در پی کناره گیری کره شمالی در تاریخ ۲۱ ماه می سال ۲۰۲۱ از این رقابت ها، کنفدراسیون فوتبال آسیا تصمیم این سازمان در رابطه با تیم های شرکت کننده در مسابقات مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر و جام ملت های آسیا در سال ۲۰۲۳ در چین را اعلام کرد. به عنوان بخشی از تلاش های این کنفدراسیون برای اطمینان از رعایت عدالت برای همه تیم های شرکت کننده، تصمیم گرفته شد که نتایج همه مسابقات کره شمالی باطل اعلام شود.

بنابراین پس از خاتمه تمام مسابقات در مرحله مقدماتی آسیا، نتایج مسابقات بین تیم های دوم و پنجم در گروه های A تا G برای اطمینان از منصفانه بودن مقایسه نهایی بین تمام تیم های دوم گروه ها محاسبه نخواهد شد. در نتیجه هرگونه عدم تعادل احتمالی بین هفت گروه شرکت کننده در مرحله مقدماتی در پی کاهش ناگهانی گروه H به تنها

چهار تیم، کاهش خواهد یافت. پس از دستیابی به این رده بندی، چهار تیم دوم برتر گروه ها به ترتیب زیر مشخص خواهند شد:

۱.بیشترین امتیازات کسب شده از مسابقات گروهی
۲.تفاضل گل در مسابقات گروهی
۳.بیشترین تعداد گل زده در مسابقات گروهی
۴.سیستم امتیازی فیرپلی: رده بندی با توجه به تعداد کارت های زرد و قرمز دریافت شده توسط تیم ها در دور مقدماتی
۵.قرعه‌کشی

مسابقات مقدماتی آسیا برای جام جهانی قطر ۲۰۲۲ و جام ملت های آسیا چین ۲۰۲۳ روز جمعه ۲۸ ماه می ۲۰۲۱ از سر گرفته خواهند شد که قرار است ۵۷ مسابقه طی ۱۹ روز برگزار شود و آخرین مسابقات این مرحله در تاریخ ۱۵ ژوئن برگزار خواهند شد.

به گزراش ایلنا، بدین ترتیب حالا دوم شدن در گروه، با انصراف کره شمالی و نامه فیفا دیگر سناریوی مطلوب تیم ملی نخواهد بود چرا که طبق تصمیم فیفا، بعد از اتمام مرحله دوم گروهی و مشخص شدن تیم‌های دوم، بازی‌های رفت و برگشت تیم دوم هر گروه با تیم پنجم بی‌اثر می‌شود و به این شکل به مشخص کردن چهار تیم دوم برتر گروه‌ها می‌پردازند.

## تصمیم نهایی فیفا درباره کره‌شمالی

**فیفا تصمیم نهایی خود برای حذف کره‌شمالی و جلوگیری از تاثیرگذاری این اتفاق بر سرنوشت بازی‌های برگزار شده و تیم‌های صعود کننده را اعلام کرد.**

به گزارش ایسنا، با انصراف کره‌شمالی از ادامه حضور در مرحله دوم انتخابی جام جهانی در قاره آسیا، تصمیم‌گیری برای انتخاب برترین تیم‌های دوم گروه های هشت‌گانه برای صعود به مرحله سوم تحت‌الشعاع انصراف این کشور قرار گرفت.

در نتیجه بعد از گمانه‌زنی‌های بسیار، فیفا تصمیم نهایی خود برای انصراف کره‌شمالی و تاثیر این اتفاق بر بازی های گروه H و همچنین سرنوشت چهار تیم برتر دوم را اعلام کرد.

بر این اساس، نتایج بازی‌های برگزار شده کره‌شمالی در مرحله گروهی حذف و بی‌اثر می‌شود و تعداد تیم‌ها در گروه H به چهار تیم کاهش خواهد یافت. از طرفی برای رعایت توازن، بعد از اتمام مرحله دوم گروهی و مشخص شدن تیم‌های دوم، بازی‌های رفت و برگشت تیم دوم هر گروه با تیم پنجم بی‌اثر می‌شود و به این شکل به مشخص کردن چهار تیم دوم برتر گروه ها می‌پردازند.

به طور مثال اگر ایران در مرحله گروهی با کسب ۱۶ امتیاز دوم شود، برای تعیین تیم‌های دوم صعود کننده مسابقات، بازی ایران و سایر تیم‌های دوم با تیم آخر و پنجم هر گروه را بی‌اثر می‌کنند و با کاهش امتیازات، به ارزیابی چهار تیم صعود کننده از هشت تیم می‌پردازند.

اگر ایران تیم دوم گروهش شود، در این صورت ۱۴ گل زده ایران به کامبوج در شمارش امتیاز و تفاضل گل تیم‌های دوم بی‌اثر می‌شود.

به گزارش ایسنا، این قانون، به نفع تیم‌هایی است که در مرحله گروهی مقابل تیم‌های پنجم امتیاز از دست داده‌اند و با بی‌اثر شدن این بازی‌ها، همه چیز به نفع این قبیل تیم‌ها تمام خواهد شد.

البته نگاهی به گروه‌های هشت‌گانه نشان می‌دهد تیم‌های پنجم که به عبارتی ضعیف‌ترین تیم‌های مسابقات هستند، هرگز موفق به کسب امتیازی از رقبای قدرتمند خود در رده‌های اول یا دوم گروه‌ها نشده‌اند و در واقع فیفا بهترین راهکار ممکن را اتخاذ کرده است و در این میان تنها تفاضل گل بازی بین تیمهای دوم و پنجم می توانست کمک کننده باشد که البته حالا با تصمیم جدید فیفا، بی تاثیر است.

## نقش ورزش در پیشگیری از سرطان

**بی‌تحرکی احتمال ابتلا به سرطان را در انسان افزایش می‌دهد و ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط در بیشتر روزهای هفته و در صورت امکان، هفت روز هفته می‌تواند موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان شود.**

به گزارش ایسنا، بی تحرکی احتمال ابتلا به سرطان را در انسان افزایش می دهد و علاوه بر این در درازمدت منجر به نیاز بیشتر به دارو، بستری در بیمارستان و ملاقات بیشتر با پزشک می شود و با توجه به بررسی های انجام شده، درصد بالایی از افراد ۱۵ تا ۶۴ ساله کشور در اوقات فراغت خویش هیچگونه فعالیت فیزیکی انجام نمی دهند. تحقیقات نشان داده که ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط به گونه ای که تنفس و ضربان قلب افزایش یابد در بیشتر روزهای هفته و در صورت امکان، هفت روز هفته می تواند سبب حفظ سلامتی بدن و کاهش خطر ابتلا به سرطان شود. بر اساس این مطلب که از سوی زهراخسروی زادگان تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: تحرک و فعالیت بدنی متناسب با شرایط و وضعیت بیماران در بهبود وضعیت روحی و افزایش مقاومت بدنی افراد مؤثر بوده و منجر به افزایش طول عمر افراد می شود.

**فعالیت بدنی چگونه بر بدن تاثیر می گذارد؟**

فعالیت بدنی منظم، خطر سرطان را به روش های مختلف نظیر تنظیم وزن بدن، کاهش عوامل التهابی، تنظیم سطح هورمون ها، تنظیم کارکرد انسولین و تقویت دستگاه ایمنی کاهش می دهد. همچنین فعالیت بدنی منظم می تواند احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش دهد. برآورد می شود که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه با شدت متوسط تا زیاد لازم است تا از بدن در برابر سرطان روده بزرگ محافظت شود و شواهد موجود حاکی از آن است که با انجام فعالیت بدنی در دوره های پیش و پس از یائسگی خطر سرطان پستان کاهش می یابد و خطر سرطان رحم در بانوانی که از نظر بدنی فعال هستند، به میزان ۲۰ تا ۴۰ درصد کاهش می یابد و بیشترین میزان کاهش خطر در بانوانی دیده می شود که سطح فعالیت بدنی بیشتری دارند. مطالعات نشان داده که فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز، با کاهش خطر سرطان پستان همراه است و بین فعالیت بدنی و خطر سرطان ریه نیز رابطه معکوسی وجود دارد و در افرادی که از نظر بدنی فعال تر هستند، این خطر به میزان نزدیک به ۲۰ درصد کاهش می یابد.

در واکنش به شکست در انتخابی المپیک

# سرمربی تیم ملی بسکتبال زنان ایران: اعتماد به نفس نداشتیم

**نیکا بیک‌لیک لی می‌گوید از آنجایی که زنان بسکتبالیست ایران بدون بازی تدارکاتی راهی انتخابی المپیک شده‌اند، در دیدار اول مقابل ژاپن اعتماد به نفس لازم را نداشتند اما در دیدار برابر تایلند مستحق پیروزی بودند.**

به گزارش ایسنا، تیم ملی بسکتبال سه نفره زنان ایران در اولین روز از رقابت‌های انتخابی المپیک دو بازی انجام داد که مقابل ژاپن با نتیجه ۴ بر ۲۱ و برابر تایلند با حساب ۲۰ بر ۲۱ شکست خورد.

نیکا بیک‌لیک‌لی، سرمربی ایران در مورد دیدار مقابل ژاپن به ایسنا گفت: ژاپن تیمی بسیار قوی است و با توجه به اینکه قهرمان جام جهانی ۲۰۱۹ بود، می‌دانستیم حریف بسیار قدری است. تمام کسانی که در محل مسابقات بودند از عملکرد این تیم مقابل استرالیا شوکه شدند، چون استرالیا تا مسابقات روز گذشته مقابل ژاپن نباخته بود، اما ژاپن نشان داد که با برنامه بلند مدت، سیستم و سطحی بالا وارد مسابقات شده و در بسکتبال سه نفره پیشرفت فوق‌العاده‌ای داشته است.

او افزود: ژاپن برخلاف تصور ما و حتی فیبا روز اول خارق‌العاده بود. از طرفی ما از سال ۲۰۱۹ تا الان در هیچ مسابقه بین‌المللی شرکت نکرده بودیم، بنابراین بازی برابر تیم‌هایی که همیشه در اردو و مسابقه به سر می‌برند، خیلی شرایط سختی است. بازی اول را در

شوک و عدم اعتماد به نفس به دلیل کمبود مسابقه پیش از این رویداد بودیم، کارهای مد نظرمان به دلیل فشار دفاعی ژاپن قابل اجرا نبود و نتیجه را واگذار کردیم. بیک‌لیک‌لی به دیدار دوم ایران مقابل تایلند اشاره و بیان کرد: در بازی دوم خیلی قشنگ‌تر بازی کردیم اما متاسفانه نتیجه چیزی نشد که می‌خواستیم. تایلند چند شوت که شاید تاکتیتک خاصی هم نداشت، انجام داد و پیروز شد. شوت دو امتیازی ثانیه‌های آخر و پس از آن امتیاز تک به تکی که گرفت، همه دست به دست هم داد و نتوانستیم نتیجه را حفظ کنیم. او عملکرد تیم ایران مقابل تایلند را خوب ارزیابی کرد و گفت: ما در کاپ آسیا ۲۰۱۹ مقابل این تیم بازی کرده بودیم و با نتیجه ۱۴ بر ۲۱ شکست خوردیم اما اکنون که خودمان را با خودمان در آن سال مقایسه می‌کنم، استحقاق برد داشتیم. سرمربی تیم ملی ایران به دیدارهای روز جمعه، ۷ خرداد اشاره کرد و گفت: دو بازی خیلی سخت با اوکراین و استرالیا داریم. اوکراین در دیدار با استرالیا تا دقایق آخر گام به گام پیش رفت و نشان داد که تیم قابلی است. استرالیا هم برای همه بسکتبالیست‌ها شناخته شده است، بنابراین کار بسیار سختی داریم اما تمام تلاش خود را می‌کنیم که بتوانیم گوشه‌ای از زحمات بازیکنان و کل مجموعه‌ای که کنارمان بودند را نمایش دهیم.

به گزارش ایسنا، تیم ایران در روز پایانی دور گروهی، دو بازی انجام می‌دهند. ملی‌پوشان از ساعت ۱۵ و ۳۵ دقیقه مقابل اوکراین به میدان می‌روند و از ساعت ۱۷ و ۴۰ دقیقه برابر استرالیا قرار می‌گیرند.

این مسابقات ۵ تا ۹ خرداد ۱۴۰۰ به میزبانی اتریش و در دو بخش مردان و زنان برگزار و ۳ سهمیه المپیک (در هر بخش مردان و زنان) توزیع می‌شود. ایران در گروه B با ژاپن، اوکراین، تایلند و استرالیا هم‌گروه است.

ایران با ترکیب شادی عبدالوند، معصومه اسماعیل‌زاده، دلارام وکیلی و نگین رسولی‌پور و با سرمربیگری نیکا بیک‌لیک‌لی در این مسابقات شرکت کرده است.