

در شرایطی که در چودوی ایران آماده حضور در المپیک ۲۰۱۶ می‌شود، خطرانی که این رشته را در گذشته تهدید می‌کرد، همچنان وجود دارد و این در حالی است که وزارت ورزش و جوانان باید ناگاهی ویژه به اتفاقات این رشته داشته‌باشد.

اتفاقاتی که در چند سال اخیر در جودو افتاده هر کدام از حوادث نادر و عجیب ورزش ایران و جهان است، وقتی نگاهی گذرا به ۱۰ سال اخیر جودو بیندازیم به این نکته می‌رسیم که بعد از جدایی محمد درخشان از است فدراسیون تقریبا آسمان این رشته هیچ‌گاه افتلی نبوده و هر از چند گاهی شاهد تغییرات عجیب و غریب در این رشته المپیکی بودیم.بعد از خداحافظی درخشان،سید عبدالجلیل رضوی سکان هدایت این فدراسیون را در دست گرفت و تقریبا تا ااردیبهشت ۸۸ به‌عنوان رئیس به هدایت این رشته پرداخت.رضوی به دلیل دو شغله بودن مجبور به استعفا شد و از ۱۷ اردیبهشت ۸۸ کناره‌گیری او مورد قبول قرار گرفت تا علیرضا امینی که خود بیش از ۲۰ سال به عنوانی مختلف در کنار تیم‌های ملی بود این‌بار به عنوان رئیس در فدراسیون کارش را شروع کند. شاید دوران تاریک جودو بعد از رفتن درخشان از همین برهه آغاز شد زیرا دو دستگی از این تاریخ به بعد در این رشته کاملا آشکار شد. علیرضا امینی هم با این شرایط در سال ۹۰ مجبور به استعفا شد تا باز هم روسای این فدراسیون نتوانند دوره چهار ساله مدیریت خود را به پایان برسانند.بعد از امینی،محمدعلی رستگار در آبان ۹۱ رئیس فدراسیون جودو شد تا به این ترتیب جودویی‌ها وارد دوره جدیدی از مدیریت شوند. رستگار که بیشتر با توجه به آمار و ارقام حرکت می‌کرد ابتدا توانست در ظاهر آرامش را در این رشته حکم‌فرما کند اما مدتی طول نکشید که این آرامش نصف‌ونیمه نیز از بین رفت. در عین نابوری درست بعد از چند ماه اختلافات شدیدی بین رئیس و برخی مسئولان فدراسیون بوجود آمد. یک روز دبیر استعفا می‌کرد و روز دیگر رئیس قصد بر کناری نایب رئیسش را داشت. البته لایه‌ای این اختلافات و بر کناری‌ها بهتر بگوییم استغفاها تغییرات در راس کادر فنی تیم ملی نیز امری طبیعی شده بود. مدیر تیم‌های ملی که تقریبا همه مسئول فنی را در اختیار داشت در نزدیکی بازی‌های آسیایی اینچئون شانه‌هایش را از زیر بار مسئولیت خالی کرد تا مسعود

اخبار

قوچان‌نژاد:

می‌خواستیم انتقام گیر باشیم، اما نیستیم

دو گل مهاجم ایرانی هیرنویون در بازی تدارکاتی برابر تیم دسته اولی اف سی امن باعث شد رسانه‌های هلندی نگاه ویژه‌ای به او داشته باشند.

سایت فوتبال برتر هلند در خصوص عملکرد رضا قوچان‌نژاد در بازی تدار کاتی هیرنویون و اف سی امن نوشت: رضا قوچان‌نژاد به فوتبال هلند بازگشت.او در اولین بازی خود برای تیم هیرنویون در مصاف با تیم اف سی امن دو بار گلزنی کرد. این عملکرد خوبی برای مهاجم ایرانی است. قوچان‌نژاد از بازگشت به تیم هیرنویون و عدم تمدید قراردادش با تیم چارلتون انگلیس خوشحال است. او که برای ماندن در لندن و بازگشت به هیرنویون تردید داشت سرانجام بازی کردن در هلند را ترجیح داد. مهاجم ایرانی پس از سقوط چارلتون به سطح سوم باشگاهی انگلیس پیشنهادهایی از تیم‌های چینی و کشورهای عربی داشت، اما در نهایت به هیرنویون پیوست. او در سال ۲۰۰۹ بازیکن تیم بود و سپس به صورت قرضی راهی تیم اف سی امن شد. قوچان‌نژاد در بازی تدارکاتی برابر اف سی امن خیلی به آب و آتش نژد.او در این رابطه گفته‌می‌خواستیم انتقام گیر باشیم،اما این گونه نیستیم.سبک بازی پیشنهادی از سوی سرمربی هیرنویون را به انتقام جویی خودم از «تیم امن» ترجیح دادم. نیاز به تفکر بیشتری نبود. در نهایت فوتبال تهاجمی را بیشتر دوست دارم و این مسئله را سرمربی تیم هیرنویون نیز به من سفارش کرده بود.هیرنویون در بازی تدارکاتی برابر اف سی امن با نتیجه پنج بر یک به پیروزی رسید و رضا قوچان‌نژاد در دقیق ۲۵ و ۳۷ گلزنی کرد.

ایرانهیمی:

قلعه‌نویی سابقه‌م‌ریگری در تیم‌های پرستاره را دارد

بازیکن جدید تیم فوتبال تراکتورسازی تاکید کرد در این تیم کسی نمی‌خواهد حاشیه درست کند.

محمد ابراهیمی باشاره به حضور پرشمار ستاره‌ها در تراکتورسازی و اینکه برخی معتقدند این تیم شاید دچار حاشیه می‌شود، گفت: تراکتورسازی بازیکنان باتجربه‌ای دارد و در این تیم کسی نمی‌خواهد حاشیه درست کند.قلعه‌نویی سابقه‌م‌ریگری در تیم‌های پرستاره را دارد و از طرفی مدافعان باشگاه هم سابقه زیادی در فوتبال ایران دارد. همه چیز در تیم ما خوب پیش می‌رود و بازیکنان به خوبی می‌دانند که اگر قهرمان شویم، این موضوع به سود خودشان نیز خواهد بود.وی در ادامه در خصوص شانس قهرمانی تراکتورسازی و اینکه چه تیمی اصلی‌ترین رقیب آنها محسوب می‌شود، گفت: در سال‌های اخیر مشخص شده که کدام تیم‌ها برای قهرمانی جنگنده‌اند،ولی گاهی اوقات تیم‌هایی قهرمان شده‌اند که کسی پیش‌بینی نمی‌کرد. ما جزو مدعیان اصلی هستیم و امیدوارم قهرمان شویم تا هواداران تراکتورسازی خوشحال شوند.السته کار آسانی نداریم.مطمئنا حریفان مانیز دنبال قهرمانی هستند.مهاجم جدید تیم فوتبال تراکتورسازی در پاسخ به این سؤال که آیا ترافیک در خط حمله تراکتورسازی در دمرس‌سال نخواهد شد، گفت: تراکتورسازی در همه سمت‌ها بازیکنان خوبی دارد و این قضیه فقط به خط حمله مربوط نمی‌شود. همه بازیکنان تلاش می‌کنند تا در ترکیب ثابت قرار بگیرند و هر بازیکنی که بیشتر تلاش کند حشن را خواهد گرفت. ابراهیمی راجع به مسابقات جام ملت‌های اروپا و اینکه طرفدار کدام تیم است، گفت: من به‌خاطر رونالدو طرفدار بر تغال هستم، چون این بازیکن را دوست دارم.

خشار اشکری کم کم دلی به صبا آمده است، چون او اولین مربی‌ای بود که در لیگ برتر به من میدان داد. وی در واکنش به این پرسش که آیا باشگاه نفت مشکلات سال گذشته را از بین خواهد برد، عنوان کرد: مسئولان جدید تا حدودی به قول‌های‌شان عمل کرده‌اند و یکسری از بازیکنان بابت طلب‌های سال گذشته پول گرفته‌اند.

امیدوارم که نفت تهران مشکلات سال گذشته را نداشته باشد و ما بتوانیم فصل را خیلی خوب شروع کنیم و یکی از تیم‌های پر قدرت لیگ برتر باشیم. دروازه‌بان تیم فوتبال نفت تهران در مورد دیدار فینال جام ملت‌های ۲۰۱۶ اروپا گفت: من طرفدار ایتالیا بودم که حذف شد، ولی حالا طرفدار فرانسه هستم. فکر می‌کنم پرتغال خیلی شانس بالا آمد و شانس قهرمانی فرانسه را بیشتر می‌دادم.

وزار تخانه، حمایت‌خانه نشود

گوش شنوایی برای شنیدن زنگ خطر برای جودو نیست



حاجی آخوندزاده به‌عنوان سرمربی مسئولیت‌ناکامی این بازی‌ها را عهده‌دار شود. بعد از این ماجرا مجید زارعیان بصورت غیرمنتظره به راس کادر فنی تیم ملی جودو رسید تا فصولی جدید در راس هدایت تیم ملی‌ای که قرار بود برای حضور در المپیک ریو کسب سهمیه کند، باز شود. در این برهه لوج اختلافات زمانی پدیدار شد که رستگار تصمیم گرفت برخی از دوستان و همکارانی که به او برای رسیدن به ریاست فدراسیون کمک شایانی کرده بودند را بر کنار کند. او حتی این موضوع را بر روی سایت فدراسیون نیز اعلام کرد اما در عین نابوری خبر بر کناری نایب رئیسش به ناگاه از روی سایت فدراسیون برداشته شد. در این شرایط برخی مسئولان وزارت ورزش و جوانان وارد عمل شدند و با پادرمیانی سعی کردند مشکل بوجود آمده را حل کنند.

در واقع این موضوع جرقه‌ای بود برای آتش گرفتن

مجمع برخی افراد اقدام به ثبت نام کرده‌اند که حتی خوش‌بین‌ترین علاقه‌مندان خودشان نیز احتمال تأیید صلاحیت آنها را نمی‌دهند. به طور مثال فردی که با محرومیت‌های جهانی نیز روبه‌رو است اقدام به این کار کرد که تعجب اهالی جودو و البته جامعه ورزش را در پی داشته است و اینکه گفته می‌شود این فرد محروم از برخی حمایت‌ها در خارج از فدراسیون برخوردار است.

به هر صورت در این آشفتنه بازار طاهرا تنها موضوعی که به آن توجه خاصی نمی‌شود حضور تیم سه نفره ایران در المپیک است. جواد محبوب، سعید ملایی و علیرضا خجسته تا کمتر از ۳۰ روز دیگر به ریو اعزام می‌شوند تا نماینده جودوی کشورمان در میدان بزرگ المپیک باشند اما در این میان هنوز درگیری‌هایی در کادر فنی دیده می‌شود و برخی از مربیان که تا دیروز مربی تخصصی اوزان بودند از اینکه نصرت ازبکی قرار است تیم ایران را در این میدان همراهی کند گلایه دارند. این شرایط حتی در سفر اخیر تیم ملی به اسپانیا سرین جدید تیم به همراه ملی‌پوشان اعزام نشد تا نفرت بدون حضور او آخرین برنامه‌های آماده‌سازی را دنبال کنند و در این میان سؤال این است که آیا مسئولان وزارتتشنش از این مسائل بی‌اطلاع هستند؟! چرا باید به مربی‌ای که همراه تیم به مسابقات یا اردوها اعزام نمی‌شود حقوق پرداخت شود و اساسا چرا در فاصله چند ماه مانده به المپیک به صورت ناگهانی باید

مربی خارجی که اصلا به نحوه کار و روحیه ملی‌پوشان کشورمان آشنایی ندارد نقش شود. ختم کلام اینکه در لایه‌ای تمام این اتفاقات نقش وزارت ورزش چیست؟! اینکه با حمایت از برخی افراد قائله را ختم کنند یا با ایجاد دور جدید تغییر و تحولات احتمالی گویای مسائل ایفای نقش مهم و تاثیر گذار محسوب می‌شود؟ باید از وزوی ترسید که شرح وظایف برخی افراد در وزارت ورزش به حمایت از فرد یا گروه خاصی تغییر پیدا کند. آن زمان است که اگر به جای نام وزارتخانه از نام حمایت‌خانه استفاده کنیم به جاتر خواهد بود. هرچند قلعلا مسئولان ورزش تقریبا مثل ۳ سال گذشته سعی در آرام جلوه دادن شرایط دارند و به شکلی عمل می‌کنند که انگار آب در دل ورزش کشور تکان بخورد ولی لاقال در جودو زنگ خطر خیلی وقت است که به صدا در آمده‌ا ما گوشی، شنوای آن نیست.

رکورد ملی پر تپاب چکش شکست

سهمیه المپیک دوومیدانی ایران به ۱۰ رسید



دو پرتابگر چکش ایران با شکستن رکورد ملی این رشته دو سهمیه المپیک را کسب کردند البته این سهمیه‌ها در حالی که فدراسیون ایران و بلاروس تأیید کنند به سهمیه‌های ایران اضافه می‌شود. رقابت‌های دوومیدانی بلاروس جمعه شب برگزار شد و پزمان قلعه‌نویی و کاوه موسوی موفق شدند و ردی المپیک ۲۰۱۶ ریو را کسب کنند. کاوه موسوی با پرتاب معادل ۷۷ متر و ۴۰ سانتیمتر و پزمان قلعه‌نویی با پرتابی ۷۷ متر و ۱۸ سانتیمتری با شکستن رکورد ملی این رشته جواز حضور در المپیک ۲۰۱۶ ریو را به دست آوردند. رکورد ملی پرتاب چکش با ۷۵ متر و ۹۶ سانتیمتر در اختیار پزمان قلعه‌نویی بود. وردی المپیک ۲۰۱۷ متر است. البته تأیید این سهمیه‌ها منوط به گرفتن تست دوپینگ از این دو ورزشکار و هم چنین تأیید فدراسیون بلاروس است. تیم ملی دوومیدانی ایران در دوره قبل این رقابت‌ها که ورزشکاران را ورودی A و B المپیک می‌شدند نیز ۱۰ سهمیه گرفتند.اما در حال حاضر تیم ملی با وجود اینکه تنها یک ورودی برای کسب سهمیه المپیک تعیین شده‌است ۱۰ سهمیه را تاکنون کسب کردند.

(آگهی مزایده در مرحله‌ای)(نوبت اول)

اداره کل ورزش و جوانان استان قم

در نظر دارد در اجرای ماده ۸۸ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت، مکان‌های ورزشی به شرح جدول ذیل را از طریق **مزایده** به اشخاص

حقیقی و حقوقی واجد شرایط واگذار نماید.
متقاضیان می‌توانند از **روز دوشنبه ۱۳۹۵/۴/۲۱** به مدت (۵) روز کاری تا پایان وقت اداری **روز شنبه**

۱۳۹۵/۴/۲۶ جهت دریافت پاکت به این اداره کل واقع در بلوار امین -جنب سالن شهید رضائیان مراجعه یا اسناد و مدارک را از سایت اداره کل ورزش

و جوانان به آدرس الکترونیکی **www.ghomsportir** اخذ و مدارک تکمیل شده را تا پایان وقت اداری **(ساعت ۱۴) روز چهارشنبه ۱۳۹۵/۵/۶** تحویل این اداره کل نمایند.
ضمنا **تاریخ باز گشایی پاکات روز پنجشنبه ۱۳۹۵/۵/۷ ساعت ۱۰ صبح** در این اداره کل می‌باشد.

ردیف	نام مکان	آدرس	مساحت (مترمربع)	تیم های حاضر	تیم های حاضر
۱	سالن ورزشی	بلوار امین	۱۵۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	استخر آبی	بلوار امین	۱۵۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۵۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰

شرایط عمومی شرکت در مزایده:

- داشتن حداقل ۲۵ سال تمام برای اشخاص حقیقی
- داشتن مدرک تحصیلی حداقل دیپلم برای اشخاص حقیقی
- دارا بودن کارت پایان خدمت یا معافیت برای متولدین ۱۳۳۸ به بعد
- عدم سوء پیشینه کیفری موثر و تأیید صلاحیت‌های فردی متقاضی از سوی واحد حراست
- الزام و اعتقاد به نظام جمهوری اسلامی ایران و قانون اساسی و تابعیت ایران

شرایط اختصاصی شرکت در مزایده:

- داشتن صلاحیت فنی و تخصصی: (داشتن سابقه ورزشی باشگاه‌های ورزشی رسمی دارای مجوز؛ بازنشستگان سازمان تربیت‌بدنی؛ فارغ‌التحصیلان رشته تربیت‌بدنی، تعاونی‌های فعال ورزشی، هیئت‌های فدراسیون‌های ورزشی)
- داشتن دسته چک معتبر و ارائه گردش کار بانکی ۳ ماهه اخیر حساب شرکت کننده در مزایده .
- پیشنهاد دهنده نباید مشمول قانون منع مداخله کارکنان دولت (اعم از رسمی، پیمانی و قراردادی و ...) در معاملات دولتی باشد.
- اداره کل ورزش و جوانان در قبول یا رد برگ از پیشنهادها مختار است.
- طبق جزء (۵) بند (الف) ماده (۱۴) قانون برگزاری مزایداات اعتبار پیشنهاد قیمت برنده مزایده حداکثر **تا ۱۰ روز** کاری پس از ابلاغ می‌باشد که برنده باید با سپردن تضمین بانکی انجام تعهدات برای استخر و زمین فوتبال معادل ۴۰٪ قیمت سالیانه و برای سالن‌های ورزشی معادل ۲۵٪ قیمت سالیانه مباردت به انعقاد قرارداد نماید در غیر این‌صورت نسبت به ضبط سپرده اقدام خواهد شد.
- ارائه بیمه‌نامه ورزشکاران و بیمه مکان مورد مزایده جهت انعقاد قرارداد الزامی است .
- متقاضی می‌تواند حداکثر دو مکان را اجاره نماید. **(افزایش نرخ تعرفه‌ها در امکان ورزشی سالیانه حداکثر ۱۰در صد بوده که از سوی اداره کل به مستاجر اعلام می‌گردد)**

- اخذ مجوز فعالیت ورزشی از اداره کل ورزش و جوانان استان قم جهت انعقاد قرارداد الزامی است.

- در جلسه بازگشایی پاکت‌ها چنانچه مدارک مندرج در پاکت (ب) کامل نباشد پیشنهاد نامبرده مردود اعلام می‌گردد.

۱۰- متقاضی شرکت در مزایده ملزم به امضاء کلیه اوراق دریافتی می‌باشد، در صورت عدم رعایت، پیشنهاد ایشان مردود اعلام می‌گردد، ضمنا تعداد شرکت کنندگان در مزایده جهت بازگشایی پاکت‌ها محدودیت ندارد.
(شرکت کننده در مزایده می‌تواند در جلسه باز گشایی حضور بهم رساند)

۱۱ - برنده مزایده مکلف است در راستای نگهداری و بهره برداری صحیح از تاسیسات و تجهیزات فنی از قبیل موتور خانه، سیستم گرمائی و سرمایی، تصفیه‌خانه و غیره ظرف مدت دو هفته پس از تحویل مکان نسبت به عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی صلاحیت‌دار مورد تأیید این اداره کل اقدام نماید.
(برنده مزایده حق تغییر کاربری رشته ورزشی مکان مورد مزایده را ندارد)

۱۲- لازم به ذکر است مزایده در دو مرحله انجام می‌شود، ابتدا پاکات (الف) و (ب) باز می‌شود و در صورت داشتن شرایط لازم و کسب امتیاز بر اساس ارزشی کمیته فنی و بازرگانی، پاکات (ج) باز و برنده مزایده اعلام می‌گردد.

اداره کل ورزش و جوانان استان قم	
دبیرکل ماده ۸۸ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت	
محل مهر و امضاء پیشنهاد دهنده	

یکشنبه بیستم تیر ۱۳۹۵ – سال نوزدهم – شماره ۴۰۴۴

آفساید

تاج در ست می گوید با هیات ریسسه؟

تناقض‌های حضور یک دبیر کل در فدراسیون فوتبال



عدم تصمیم‌گیری درباره سمت دبیر کلی فدراسیون فوتبال، اظهارنظرهای متناقض رییس و اعضای هیات ریسسه این فدراسیون را به همراه داشته و مشخص نیست چه کسی بااستناد به چه قانونی صحبت می‌کند.

مهدی تاج در آخرین اظهارنظر خود درباره عدم تعیین و تکلیف سمت دبیر کلی فدراسیون فوتبال و ادامه فعالیت علیرضا اسدی، حضور او را قانونی دانست و با استناد به اینکه انتصاب‌های فدراسیون فوتبال چهار ساله است و تنها یک سال از حضور اسدی در فدراسیون فوتبال می‌گذرد، تلویحا گفت که دبیر کل فعلی فدراسیون به کارش ادامه می‌دهد و نیازی به تصمیم‌گیری جدید نیست.

پس از این اظهارنظر محمود شعبی عضو هیات ریسسه فدراسیون فوتبال با بیان اینکه نباید در فدراسیون فوتبال سلیقه‌ای کار کرد، تعیین تکلیف سمت دبیر کلی را ضروری دانست و اعلام کرد که تاج باید هر چه سریعتر دبیر کل پیشنهادی خود را به هیات ریسسه معرفی کند تا اعضای هیات ریسسه در این‌باره تصمیم‌گیری کنند. عبدالکلام طالقانی، عضو دیگر هیات ریسسه فدراسیون فوتبال نیز در گفت‌وگو با ایسنا، با اظهار بی اطلاعی از موضع مهدی تاج درباره سمت دبیر کلی، نظر او را رد کرد و گفت: طبق چیزی که ما از اساسنامه منوچه می‌شویم، پس از انتخاب اعضای هیات ریسسه و رییس فدراسیون فوتبال در هر دوره، درباره ارکان مختلف فدراسیون تصمیم‌گیری می‌شود. اگر درباره دبیر کل تصمیم‌گیری نشود، برای او قراردادی هم در نظر گرفته نمی‌شود او در پاسخ به این سوال که تاج گفته سمت دبیر کلی نیاز به تصمیم‌گیری ندارد تأکید کرده‌اند: اینطور نیست و باید دبیر کل پیشنهادی رییس فدراسیون به هیات ریسسه معرفی شود. اگر درباره دبیر کل تصمیم‌گیری نشود، برای او قراردادی هم در نظر گرفته نمی‌شود و نمی‌تواند به صورت قانونی امورات فدراسیون فوتبال را پیش برد و حقوقی هم برای او تعلق نمی‌گیرد مگر اینکه دبیر کل پیشنهادی به هیات ریسسه معرفی شود و ما درباره آن تصمیم‌گیری کنیم.

عضو هیات ریسسه فدراسیون فوتبال با بیان اینکه اسدی در هیات ریسسه حق رای ندارد، گفت‌او حتی جزو هیات ریسسه فدراسیون فوتبال هم محسوب نمی‌شود چرا که هنوز اعضا درباره سمت دبیر کلی تصمیم‌گیری نکرده‌اند.

طالقانی در واکنش به اینکه آیا اعضای هیات ریسسه قصد ندارند در این باره ضرب الاجلی را برای انتخاب دبیر کل فدراسیون فوتبال تعیین کنند، گفت: قطعا در جلسات صحبت‌هایمان را انجام می‌دهیم اما نمی‌خواهیم آنها را ر سله‌ای کنیم. تمام موارد در هیات

رییس مطرح می‌شود منتهی نمی‌خواهیم آن‌ها را بازگو کنیم. او در پاسخ به این سوال که چرا در روزهای آرام فوتبال ایران که در حال حاضر قبل از شروع لیگ‌بتر و آغاز بازی‌های تیم ملی به سر می‌بریم، درباره سمت دبیر کلی و رییس سازمان لیگ تصمیم‌گیری نمی‌شود، اظهار کرد: این هم جزو موارد است. رییس سازمان لیگ هم نیاز به تصمیم‌گیری دارد و در این باره که چرا زودتر تصمیم‌گیری نمی‌کنند می‌توانید از تاج پرسید.

عضو هیات ریسسه فدراسیون با رد چند دستگی و اختلاف در هیات ریسسه فدراسیون فوتبال تأکید کرد: چنین چیزی صحت ندارد، ما هماهنگ نیستیم. اختلاف نظر امری بدیهی است و زمانی می‌توان گفت که اختلاف وجود دارد که اشخاص باهم مشکل داشته باشند. این‌طور نیست که رییس فدراسیون نخواهد به اعضای هیات ریسسه بازی بعدها، این بحث‌ها را تأیید نمی‌کنم.

او درباره اینکه آیا تاریخ جدید برای برگزاری جلسه هیات ریسسه فدراسیون فوتبال نشده گفت: اگر قرار باشد جلسه ای را برگزار کنیم از سه روز قبل به ما اعلام می‌کنند. فعلا هیچ تاریخ جدیدی اعلام نشده اما احتمالا در روزهای پیش‌رو این جلسه برگزار شود. به گزارش ایسنا، مطابق بند ۶ ماده ۳۵ اساسنامه فدراسیون فوتبال، رییس فدراسیون باید کاندیدای دبیر کلی خود را به هیات ریسسه معرفی کند و هیات ریسسه اختیار عزل و نصب دبیر کل را دارد اما با این صراحت اساسنامه، مشخص نیست این همه تضاد در اظهارات رییس و اعضای هیات ریسسه فدراسیون فوتبال در موضوع دبیر کل برای چیست؟

اخبار

جلالی:

بهترین تصمیم درباره جام حذفی گرفته شد

سرمربی تیم فوتبال پیکان می‌گوید طولانی شدن زمان نقل و انتقالات روی لیگ تاثیر منفی می‌گذارد.

محمد جلالی درباره دیدار تیمش برابر تراکتورسازی تبریز، اظهار کرد: به عنوان اولین مربی که برای ما بود، این بازی رضایت بخش بود. در طول بازی اشتباههای ناایر گذار زیادی داشتیم که باید آنها را قبل از شروع لیگ مرتفع کنیم تا در بازی‌ها کمتر اشتباه کنیم. وی در پاسخ به این پرسش که آیا از عملکرد بازیکنانتان رضایت دارید یا خیر، توضیح داد: برای من مهم این بود که بازیکنان هماهنگ با هم بازی کنند و کارهایی که از آنها می‌خواهم را انجام بدهند. ما ۱۵ بازیکن را از فصل قبل حفظ کردیم و حدود ۱۰ بازیکن جدید هم به ما اضافه شدند بنابراین نیاز به هماهنگی هر چه بیشتر داریم.

جلالی در ادامه در پاسخ به این پرسش که آیا پس از منتفی شدن حضور آندرانیک تیموریان، بازیکنی به جای او به پیکان خواهد آمد یا خیر، گفت: خیر. تیم ما کامل شده است و در پست آندرانیک تیموریان، ابوالفضل ابراهیمی را در اختیار گرفتیم.

سرمربی تیم فوتبال پیکان در پاسخ به این سوال که قرار است در دو مرحله اول جام حذفی تیم‌ها بدون ملی‌پوشانشان شرکت کنند، نظر شما در این باره چیست افزود: با توجه به شرایط جدول رده‌بندی و برنامه بازی‌ها اگر بخواهیم غیر از این عمل کنیم اجتناب ناپذیر است.

به دلیل این که اگر باشگاه‌ها بخواهند با ملی‌پوشان از همان ابتدا در جام حذفی شرکت کنند باید برنامه بازی‌ها را تغییر دهیم و این موضوع برای لیگ مشکل ایجاد می‌کند. من برنامه بازی‌ها را به طور کامل مطالعه کرده‌ام و دیدم که این بهترین برنامه‌ای است که با توجه به دیدارهای تیم ملی و همین بازی‌های نمایندگان ایران در آسیا می‌شود برنامه‌ریزی کرد.

وی همچنین درباره کیفیت فنی لیگ هم افزود: کیفیت فنی به عوامل مختلفی بستگی دارد که یکی از آنها توسعه علم مربیگری است. البته در تدوین قوانین هم می‌توانیم کاری کنیم که به پیشرفت فنی لیگ کمک کند.

به طور مثال قانون ۱۸ بازیکن برگزار کاری کرد تا باشگاه‌ها بازیکنان جوان بیشتری در تیم خود استفاده کنند و همین موضوع کمک زیادی به پیشرفت فنی لیگ کرده‌است. البته این را باید بگویم که طولانی شدن زمان نقل و انتقالات تاثیر منفی روی این موضوع خواهد گذاشت.

باید فاصله نقل و انتقالات کمتر باشد و بازیکنان هم قرارداد یک ساله نبینند. جلالی در پایان در پاسخ به این پرسش که پیشنهاد داده بودید مبنی بر این که روی نیمکت تیم‌ها در بازی‌ها به جای ۱۸ بازیکن ۲۰ بازیکن بنشینند آیا این موضوع را بپذیری کردید یا خیر، گفت: یک هفته پیش از انتخابات فدراسیون فوتبال با آقای تاج صحبت کردم و او به من گفت با توجه به موافقت اعضای هیات ریسسه این قانون در فصل آینده حتما اجرایی خواهد شد و تیمی به جای ۱۸ بازیکن ۲۰ بازیکن را برای بازی های معرفی کند.

طباطبایی ضمن تأیید ساخت پیست دوچرخه سواری خیرداد:

صندلی گذاری ورزشگاه آزادی تا مقدماتی جام جهانی تمام می‌شود

مدیر مجموعه ورزشی آزادی ضمن تأیید خبر شروع ساخت پیست جدید دوچرخه سواری گفت: به دلیل فرسوده بودن بخشی از طبقه دوم ورزشگاه آزادی صندلی گذاری را رقابت‌های مقدماتی جام جهانی طول خواهد کشید.

سید حسن طباطبایی پیرامون نصب صندلی گذاری طبقه دوم ورزشگاه آزادی گفت: مناصحه این کار برگذار شده و چند روزی هم هست که کار این صندلی گذاری آغاز شده و تاکنون سه یا چهار هزار صندلی در ورزشگاه آزادی نصب شده است. در این صندلی گذاری‌ها به این توجه به آنکه بخشی از طبقه دوم ورزشگاه آزادی فرسوده است و باید باز سازی شود، من فکر می‌کنم برای لیگ برتر نه اما برای رقابت‌های مقدماتی جام جهانی این طبقه هم صندلی داشته باشد تا ورزشنده مردم نشویم.

طباطبایی تأکید کرد: چون صندلی‌ها جنس خاصی دارد و باید ضد حریق باشد در حال تولید است و مرحله به مرحله نصب می‌شود.

رئیس مجموعه ورزشی آزادی در مورد ساخت پیست دوچرخه سواری بی‌ایپکس در مجموعه گفت: این پیست با توجه به اینکه رشته نوبایی محسوب می‌شود در ایران وجود ندارد اما با دستور آقای گودرزی و حمایت‌های جناب مناف هاشمی و پس از صحبت‌هایی که با آقای مدیر داشتم قرار شد ساخت این پیست را آغاز کنیم.

بیشتر بدانیم

یک پزشک طب سنتی گفت :

برای جلوگیری از سقط جنین قید این خوراکی ها را بنید

یک پزشک طب سنتی گفت : پرخوری نکردن و پرهیز از گرستگی مفراط می توانند از بروز سقط جنین جلوگیری کنند.

بهباد قادری اظهارداشت : اکثرًا اسقط در ماه دوم و سوم به علت یاد و یا رطوبت زیاد رحم است اما گاه می تواند به علت سوء المزاج (بیماری) گرم یا سرد رحم باشد.اگر سقط مکرر اتفاق بیافتد ، رحم دیگر توانایی نگهداشتن جنین را ندارد و استعداد نگهداری جنین از او گرفته می شودوی افزود:افراد لازم است توسط یک پزشک با تجربه طب سنتی مورد معاینه قرار بگیرد تا مشخص شود علت سقط چیستسبب یا توجه به علت اقدام به ارائه برنامه درمانی صحیح ننماید.بیشتر سقطها در سه ماهه اول بارداری بعلت" غلبه بلغم" در بدن مادر است که با اصلاح مزاج و تنظیم تغذیه بر طرف می شوندوی با اشاره به اینکه این وضعیت در بدن قابل کنترل است افزود: پرهیز از بیبوست با خوردن سوپ ساده به همراه روغن زیتون و اگر کارساز نبود استفاده از شیرخشت، ورزش در حد متعادل که بهترین ورزش ها پیاده روی، پرهیز در زیاد حمام کردن اجتناب از حرکات شدید مثل رقصیدن ، و پریدن از ارتفاع و دویدن،ممانعت از اینکه در معرض ضربات قرار گیرند،پرخوری نکردن و پرهیز از گرستگی مفراط می توانند از بروز سقط جنین جلوگیری کنندقادری در پایان یادآور شد دوری از عصبانیت و ناراحتی و حتی شادی شدید بویژه در ۵ ماه اول بارداری برپرهیز از خوردن غذاهای تند ، تلخ ،شدیدا گرم و شدیدا سرد،دوری از خوردن موادی که احتمال خونریزی را افزایش می دهد مثل کنجد، سیاهدانه مویز، به شیرین و گلابی از جمله نکاتی هستند که باید در این دوران رعایت شود.

اوج گرما رسید؛ مراقب آفتاب سوختگی باشید

یک متخصص پوست و مو گفت :آفتاب سوختگی مشکلی است که در فصل تابستان بر اثر تابش مستقیم نور خورشید ایجاد می شود.

فرهاد مستوفی متخصص پوست و مو؛ اظهار داشت:آفتاب سوختگی نوعی التهاب پوستی است که در اثر مجاورت طولانی در معرض آفتاب یا دستگاه برنزه کننده(سولاریوم) ایجاد می شود. وی ادامه داد: نور خورشید برای بدن مفید و برای ساختن ویتامین در بدن ضروری است و کودکی که نو نور خورشید کافی به آنها نمی رسد دچار نرمی استخوان می شوند اما در صورتیکه منابع نوری حاوی اشعه ماوراء بنفش بیش از توانایی رنگدانه های محافظت کننده پوست باشد، التهاباتی بر روی پوست ایجاد می کند که با علائمی همراه است.مستوفی اظهار داشت: آفتاب زیاد باعث تغییر رنگ و فعالیت غیر طبیعی رنگدانه های پوستی می شود به این صورت که بعضی از قسمت های پوست تیره و برخی نواحی رنگ روشن تری خواهند داشت.وی در خصوص علائم ناشی از آفتاب سوختگی اظهار داشت: از علائم این مشکلات می توان از قرمزی، تحریک پذیری خارش پوست و در آفتاب سوختگی شدید تورم، درد و تاول نام برد.همچنین جدی ترین عارضه ناشی از آن لکه های کوچک قرمز و قهوه ای رنگ است که بیشتر در سر ،گردن و دست ها مشاهده می شود و برای درمان آن باید سریعاً به پزشک مراجعه کرد.این متخصص پوست بیان کرد: از گرم های ضد آفتاب مناسب پوست استفاده شود، از گرفتن حمام، برنزه کردن پوست استفاده از سالن های مخصوص برنزه کردن و اشعه مصنوعی پرهیز کنند و در صورت مبتلا شدن افراد به آفتاب سوختگی مراجعه به پزشک الزامی است تا متناسب با نوع و شدت آسیب وارد شده به پوست درمان لازم انجام شود.همچنین بهتر است از گرم و ژل های مرطوب کننده استفاده شود.



علم- فناوری

خودروی اینترنتی با قابلیت گرفتن عکس سلفی

یک شرکت آسیایی با ساخت خودروی اینترنتی وارد عرصه رقابت با شرکت های صاحب نام در این حوزه شد.

گروه علی بابا از اتومبیل اینترنتی جدیدی رونمایی کرد که قرار است به بازار چین عرضه شود.این خودرو جدید از نوع شاسی بلند و نام آن RX۵ است.خودرویی جدید اینترنتی مجهز به سیستم عامل Yim است و می تواند به صورت خودکار به اینترنت متصل شود.گروه علی بابا اعلام کرد، در حالیکه بعضی از خودروها بوسیله یک سری اپلیکیشن ها و نرم افزار های شخص ثالث به اینترنت متصل می شوند، فناوری رفته رفته در اتومبیل های این شرکت به صورت هوشمندانه اقدام به جمع آوری و رد و بدل کردن داده ها می کنند تا کاربر با این نوع از خودرو شرایط متفاوتی را تجربه کند.در خودرو RX۵ سامانه ای تعبیه شده که ازنده می تواند به وسیله آن زورو پارکینگ، پرداخت آن، پرداخت هزینه سوخت گیری و هزینه کافه شاپ را انجام دهد. از ویژگی دیگر این سامانه نشان دادن رستوران هایی است که در نزدیکی مسیر راننده قرار گرفته اند.خودروی اینترنتی جدید علی بابا دارای سامانه ناوبری و دوربین ۳۶۰ درجه ای است ضمن اینکه با دوربین آن می توان از قسمت های مختلف مسیر، فیلمبرداری و همچنین عکس سلفی گرفت.این خودروی جدید فناوری Internet ID بهره می برد که امکان شناسایی صاحب خودرو از طریق گوشی و با ساعت هوشمند فراهم می شود.قیمت خودرو RX۵ در حدود ۲۲ هزار و ۲۰۰ دلار و قرار است در ماه اگوست سال جاری میلادی رونله بازار شود.



تولید حیوانات آزمایشگاهی ارگانیک در موسسه رازی

رئیس بخش تولید و پرورش حیوانات آزمایشگاهی می‌دهند.

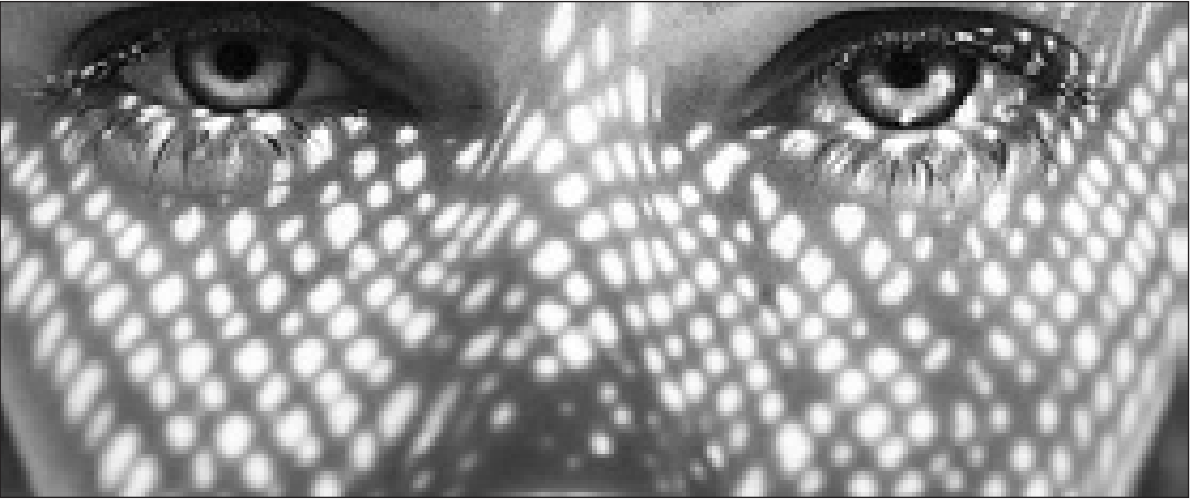
تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی از تولید حیوانات آزمایشگاهی ارگانیک در این موسسه خبر داد و گفت: این حیوانات بهترین پاسخ را به آزمایش‌های کنترل کیفی تولید واکسن و فرآورده‌های بیولوژیک نشان می‌دهند.

دکتر روزبه فلاحی با اعلام این خبر اظهار کرد: به سبب گسترده‌گی استفاده از حیوانات آزمایشگاهی در طرح‌های تحقیقاتی پزشکی و دامپزشکی و حوزه‌های مختلف دیگر، سلامت این حیوانات در نتیجه‌نهایی آزمایش‌ها تأثیر به‌سزایی دارد.

وی گفت: با توجه به اینکه موسسه رازی از مراکز بزرگ و عمده تولید و پرورش حیوانات آزمایشگاهی در کشور است که علاوه بر داخل موسسه نیاز سایر مراکز تحقیقاتی و دانشگاهی کشور را تأمین می‌کند، بحث سلامتی این حیوانات را در طول دوره رشد مورد توجه ویژه قرار داده است.

دکتر فلاحی تأکید کرد: در این موسسه در روند پرورش حیوانات آزمایشگاهی نه تنها این حیوانات در معرض آلودگی و عوامل بیماری زا قرار نمی‌گیرند بلکه هیچ دارو و واکنشی هم به آنها تزریق نمی‌شود و به صورت کاملاً ارگانیک رشد می‌یابند در نتیجه بهترین پاسخ را به آزمایش‌های کنترل کیفی واکسن

۶ سم تخریب کننده پوست



بدون شک پوستی زیباتر دیده می شود که در گام اول سالم باشد. اما متأسفانه در طول روز

ما به دست خودمان سم های به خورد پوست می دهیم که برای سلامتی آن کاملاً مضر است.

درست است که این اثرات مخرب به سرعت تأثیر خود را بیروزی نمی دهند، اما با گذشت زمان پوست را کدر، چروک، حساس و تحریک پذیر می کنند و حتی خطر ابتلا به سرطان را نیز افزایش می دهند. در این مطلب چند سم مخرب پوست را بیشتر معرفی می کنیم.

خورشید کلان را تخریب می کند

امروزه اکثر مردم به دلیل کار و فعالیت های روزمره به طور مکرر در معرض نور شدید آفتاب قرار می گیرند. نتایج پژوهش های متعدد نشان داده است که اولین عامل پیری زود هنگام پوست، اشعه های ماورای بنفش نور خورشید است.

تأثیر نور خورشید روی پوست

نور خورشید به سه دلیل یعنی دارا بودن اشعه های ماورای بنفش UVA و UVB و اشعه های مادون قرمز برای پوست مضر است. اشعه های UVB باعث تحمیل استرس به سلول های اپیدرم (روی پوست) شده و تغییراتی در DNA ایجاد می کنند. قرار داشتن مکرر در معرض آفتاب شدید مانع از احیای سلول ها و رفع آسیب ها می شود.

از طرف دیگر UVA نیز باعث اکسیداسیون در سطح پوست شده و لکه هایی روی آن ایجاد می کند. در نهایت اینکه اشعه های مادون قرمز نیز به سطوح عمیق پوست نفوذ کرده و کلانن را تحت تأثیر قرار می دهد.

امروزه محققان به این نتیجه رسیده اند که پوست به طور ویژه در معرض استرس اکسیداتیو ناشی از آلاینده های هوا قرار می گیرد و آسیب می بیند.

چرا اشعه های خورشید خطرناک هستند؟

این سه نوع اشعه باعث آسیب و تخریب کلانن و دیگر پروتئین های پوست شده و مانع از ساخت مولکول ها در حین احیای پوست می شوند. در نتیجه پوست ما به مرور نازک، چروک و لک دار می شود.

زمانی که این آسیب ها کم و سطحی باشند، مشکل خاصی به وجود نمی آید، اما زمانی که تأثیر اشعه ها به طور مکرر روی پوست جمع پیدا کنند، زمینه را برای ابتلا به سرطان پوست مهیا می سازد.

برخی داروها پوست را نسبت به نور خورشید حساس می کنند

مصرف برخی داروها و قرار داشتن در معرض نور خورشید، برای پوست خطرناک است. برخی از این داروها پوست را نسبت به اشعه های خورشید بسیار آسیب پذیرو حساس می کنند. از بین این داروها می توان به «امیدارون» که برای بیماری های قلبی یا مواری مانند تشنج تجویز می شود، اشاره کرد.

برخی آنتی بیوتیک ها مانند سایکلین ها که برای مقابله با آکنه (به عنوان مثال تری سایکلین) مصرف می شوند، با فلوروکینولون ها که برای آکنه یا مقابله با عفونت ادراری یا عفونت دندان تجویز می شوند نیز همین تأثیر را دارند.

سولاریوم: خطر اندر خطر

بر خلاف باورهای رایج، دستگاه های سولاریوم برای آماده شدن پوست برای قرار گرفتن در معرض آفتاب مناسب نیستند. افرادی که در سنین جوانی یا کودکی زیاد در معرض آفتاب بوده اند، ممکن است در سنین بزرگسالی پوست بسیار حساسی داشته باشند. همچنین افرادی که

شنستشو و بانسمان اتوماتیک زخم در بیمارستانهای ایران

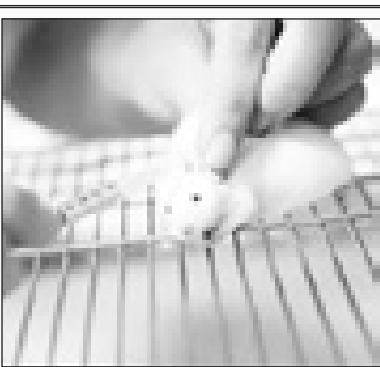
محققان یک شرکت دانش بنیان دستگاه تری شنستشوی

زخم را طراحی کرده اند که به صورت اتوماتیک و در شرایط استریل زخم های بیمار را با پانسمان می کند. این سیستم متناسب با هر بخش بیمارستانی ساخته شد.

محمد نادری راده، مدیرعامل یک شرکت دانش بنیان و مجری طرح «ساخت تریال شنستشو و پانسمان اتوماتیک» در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: ما توانستیم در این شرکت، برای اولین بار تریال شنستشو و پانسمان را به صورت اتوماتیک طراحی کنیم.

وی با بیان اینکه شنستشو و پانسمان زخم بیمار باید در محیط استریل انجام گیرد تا از انتقال عفونت به بیمار بعدی جلوگیری شود، گفت: در حال حاضر از تریال های شنستشو و پانسمانی استفاده می شود که می تواند عفونت بیماری را به بیمار دیگری انتقال دهد. این تریال که طراحی کرده ایم به صورت اتوماتیک و در شرایط استریل زخم های بیمار را پانسمان می کند.

وی افزود: در این تریال شنستشو، دو سطل برای مواد عفونی و غیر عفونی، لگن با قابلیت تنظیم ارتفاع به صورت برقی، سیستم شنستشو با پمپ پرسرعت، یک محفظه جداگانه برای ماده ضد عفونی کننده با سنسور چشمی وجود دارد تا اعمال پانسمان زخم یک بیمار به صورت اتوماتیک انجام گیرد. نادری راده در خصوص مزایای این طرح اظهار کرد: قابلیت حمل و نقل آسان، انجام شنستشو و پانسمان استریل با کمک یک نفر و قابلیت شارژ مجدد و کم مصرف بودن از مزایای دستگاه تریال شنستشو و پانسمان اتوماتیک به شمار می رود. مدیر عامل این شرکت دانش بنیان بیان کرد اکنون این



دکتر فلاحی تولید نوعی خوکچه هندی فاقد مو را از دیگر در موسسه، موفق شدیم برای نخستین بار در کشور، نژاد جدید موش آزمایشگاهی تحت نام "رازی A" تولید کنیم که در منابع بین المللی نیز به ثبت رسیده است.

دکتر فلاحی اضافه کرد: این نژاد به علت خصوصیات بیولوژیکی، در تحقیقاتی خاص همچون تحقیقات مربوط به تومورهای پستانلی منحصراً به‌فرد است.

رازی همچنین خبر داد: نژاد آزمایشگاهی جدید، غیرمخون تولیدی و تحقیقاتی، به زودی سه نژاد جدید به موش های آزمایشگاهی موجودافزوده می‌شود.

روباتی که عامل تیراندازی دالاس را از پای در آورد

پلیس دالاس از روبات خشنی گر بمب برای کشتن عامل تیراندازی این شهر استفاده کرد.

در تیراندازی شهر دالاس آمریکا که کشته شدن ۵ پلیس و زخمی شدن ۷ تیروی پلیس دیگر شد، سرانجام پلیس این شهر برای کشتن عامل اصلی این تیراندازی ها ناگزیر به روبات متوسل شد. این روبات که بازوهای آن مسلح به مواد منفجره بوده، به سمت مظنون حرکت کرد و با انفجار محل اخفاء مجرم، باعث مرگ این تک تیرانداز شد.

رئیس پلیس شهر دالاس در این باره گفت: هیچ گزینه ای جز به کار گرفتن این روبات برای ما وجود نداشت و راهکارهای دیگر منجر به به خطر افتادن جان نیروهای پلیس می شد.

در واقع هدف اصلی از این نوع روبات جلوگیری از مرگ افراد است نه کشتن آنها. اکنون سوالی که در اندان عمومی در هاله ای از ابهام قرار می گیرد این است که آیا روبات ها در آینده برای کشتن افراد به کار گرفته می شوند.

اینته این اولین باری نیست که پلیس دالاس از روبات برای کشتن عاملین تیراندازی استفاده می کند.

علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

عاداتی که به سلامتی تان صدمه می زند

همه ی ما از اهمیت بالای ورزش منظم و مصرف وعده های غذایی سالم و کافی مطلع هستیم، اما تقریباً اکثر ما آدم های ناکتار نادیده می گیریم و عاداتی را دنبال می کنیم که به سلامتی مان لطمه وارد می کنند. ما پنج عادت ناسالم و بسیار جدی را شناسایی کرده و برایتان از عوارض بد آن ها خواهیم گفت.

خواب بسیار کم

شواهد بسیار بسیار کمی وجود دارد که نشان می دهد کم خوابی خوب است. خواب ناکافی می تواند با افزایش سن منجر به زوال عقلی فرد شود و در نهایت بیماری آلزایمر را به دنبال بیاورد. خواب کمتر از شش تا هشت ساعت در شب، پیروی زودرس پوست را به دنبال دارد.

خواب بیش از اندازه

بررسی بر روی تعداد زیادی از افراد نشان می دهد که خواب بیش از هفت یا هشت ساعت در روز موجب کاهش عملکردهای شناختی خواهد شد.

کسانی که بیش از دیگران در معرض نور خورشید هستند، برای جلوگیری از پیری پوست و ایجاد لکه های قهوه ای، استفاده از کرم های ضدآفتاب را بیش از سایرین جدی بگیرند البته خواب بیش از اندازه از سه تا پنج سال به بالا این عارضه را به دنبال دارد.

خواب بیش از حد خوابی است که از نه ساعت بیشتر باشد که یکی از دلایل مهم مرگ و میر زودرس و زوال عقلی است.

دست کشیدن از کرم ضد آفتاب

خورشید نقش مهمی را در پیری پوست ایفا می کند. حتی مقدار کمی از نور فرابنفش خورشید می تواند بر فعال کردن آنزیم کلانژانز و الاستاز (آنزیم تجزیه کننده ی کلانژ و الاستین) اثر بگذارد.

کلانژ و الاستین در شاداب و جوان نگه داشتن پوست موثر هستند و اگر از بین بروند، پوست شانایی و خاصیت کشسانی خود را از دست می دهد و دچار افتادگی می شود. کسانی که بیش از دیگران در معرض نور خورشید هستند، برای جلوگیری از پیری پوست و نیز ایجاد لکه های قهوه ای و خاستکری روی پوست، استفاده از کرم های ضدآفتاب را بیش از سایرین جدی بگیرند.

مصرف زیاد شیرینی جات

مصرف مقدر زیاد قند در هر روز می تواند شادابی و جوانی تان را بگیرد. در فرایندی که کلانژ و الاستین گلیکولیزه شدن می نامند، مولکول های قند در جریان خون به مولکول های پروتئینی کوچکی متصل می شوند و محصول نهایی این فرایند باعث پیری زودرس فرد می شود.

گلیکولیزاسیون می باشند. بنابراین مصرف رژیم غذایی دارای قند بالا واقعاً آسیب رسان است.

فراموش کردن سياه

نور خورشید نه تنها بر پوست اثر سوء دارد، بلکه منجر به آسیب های چشمی نیز می شود و می تواند موجب ابتلا به آب مروارید و آبسه به سن گردد. قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور مایرانبهش می تواند منجر به آب مروارید و سایر بیماری های چشمی شود. بنابراین استفاده از عینک آفتابی مناسب و دور ماندن از نور خورشید را جدی بگیرید.

محققان ادعا می کنند:

تأثیر خوردن پاستا در کاهش وزن

تحقیق جدید محققان ایتالیایی نشان می‌دهد برخلاف باور عمومی، مصرف پاستا، بخصوص نودل، نهفتگی در چاقی ندارد و حتی با کاهش شاخص توده بدنی هم مرتبط است. به گزارش مهر، تحقیقات محققان ایتالیایی نشان می‌دهد مصرف پاستا با کاهش احتمال هر دو نوع چاقی عمومی و چاقی شکمی مرتبط است.

در این تحقیق، بالغ بر ۲۲ هزار فرد شرکت کردند در دو مطالعه بزرگ اپیدمیولوژیکی مورد بررسی قرار گرفتند. با تحلیل داده های مربوط به سایز و وزن شرکت کنندگان و عادات غذایی شان، محققان مشاهده کردند مصرف پاستا بر خلاف باور عمومی، را تباطی با افزایش وزن بدن ندارد.

جرج پودینس، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «داده های ما نشان می دهد خوردن پاستا برطبق علاقه و لذت فرد در شاخص توده بدنی سالم، کاهش اندازه دور کمر و تناسب کمر را ن بهتر نقش دارد.»

تاکنون مطالعات زیادی نشان داده اند که چطور رژیم غذایی مدیترانه ای یکی از سالم ترین رژیم های غذایی بوده و حتی در کنترل وزن هم نقش دارد.

به گفته لیسیا لاگوپولو، یکی از اعضای تیم تحقیق، «طبق دیده گاه های متداول، بااستا جزء غذاهای ممنوعه در رژیم غذایی لاغری تلقی می شود. اما در سایه این تحقیقات ما توانسیم در بایکیم که هیچ دلیل بی اثری حذف پاستا از رژیم غذایی وجود ندارد.»

حال محققان بعد از تحلیل داده های مربوط به هزاران ایتالیایی دریافته اند که مصرف متعادل پاستا با کاهش احتمال چاقی مرتبط است.

کارشناسان تغذیه می گویند:

مصرف سبزی هایی که با سرطان مقابله می کنند

به گفته کارشناسان تغذیه، برخی گیاهان می توانند به پیشگیری از سرطان و کاهش عوارض منفی شیمی درمانی کمک کنند.

به گزارش مهر، به گفته محققان چینی، گنجچلندن برخی گیاهان در رژیم غذایی می تواند به پیشگیری از سرطان کمک کرده و در درمان سرطان موثر باشند. در ادامه به برخی از سبزیجات و گیاهان خوراکی مفید اشاره می شود.

ریحان: جویند چند برگ ریحان به هنگام صبح با افزودن ریحان تازه به سالاد با سوپ می تواند فواید ضدسرطانی آن را متجلی سازد. خواص ضدکاسه ای و ضد جهش ژنی ریحان به وجود ترکیبات لینئال، آگنول، و استراگل نسبت داده می شود؛ این ترکیبات به پیشگیری از تشکیل تومورها کمک می کنند. این سبزی خوراکی بسیار در مقابله باسرطان سینه و سرطان کبد موثر است.

گشنیز: این سبزی دارای فواید ضدسرطانی است. ماده تشکیل دهنده فعال آن لینئالول است که موجب تحریک فعالیت ضدکاسه ای سلول های کبد شده و در نتیجه رسک آسیب کبدی و سرطان کبد را کاهش می دهد.

شوید: برگ های شوید مملو از ترکیبات ضدسرطانی هستند. مواد تشکیل دهنده فعال آن شامل آنتوفوران و کاروون است که از سلول های سالم در مقبل رادیکال های آزاد حفاظت می کند. همچنین دارای خواص سم زدایی است که به بهبود بعد از شیمی درمانی کمک می کند.

زرماری: روغن زرماری دارای عطر و رایحه منحصراً به فردی است و حاوی ترکیبات فعالی نظیر اسید کارنوسیک و اسید زرمارونیک است. این ترکیبات از جمله آنتی اکسیدان های قوی ای هستند که در جلوگیری از تکثیر سلول های سرطانی نیز نقش مهمی ایفاء می کنند. همچنین با توقف تأثیرات منفی برخی داروهای شیمی درمانی به روند درمانی سرطان کمک می کند.

آویشن: وجود ترکیبات فینولیک نظیر تیمول و کارواکرول در آویشن، آن را تبدیل به گیاه ضدسرطانی قوی ای کرده است. مطالعات نشان داده اند که آویشن مانع از رشد سلول های سرطانی کبد و روده شده و از ابترا و بروز این سرطان ها پیشگیری می کند.

تحقیقات نشان می دهد:

ارتباط مصرف چربی ها و طول عمر افراد

به گفته محققان، مصرف مقادیر بیشتر چربی های غیراشباع با کاهش مرگ و میر مرتبط است.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه هاروارد با مطالعه بیش از ۱۲۶ هزار فرد به مدت سه دهه، دریافته اند که مقادیر بالای چربی های اشباع شده و چربی های ترانس مصرف کرده بودند زودتر از افرادی که از رژیم غذایی حاوی چربی های سالم تر اشباع نشده پیروی کرده بودند فوت کردند.

چربی های اشباع نشده شامل چربی های تصفیه نشده گیاهی نظیر روغن زیتون، کانولا یا سوپاست.

این تیم تحقیق به سرپرستی دکتر فرانک هوا از دانشگاه هاروارد نتیجه گیری کردند: «این یافته ها از توصیه های رژیمی متداول برای جایگزینی چربی اشباع شده و چربی ترانس با چربی های اشباع نشده پشتیبانی می کنند.»

مصرف چربی غذایی شرکت کنندگان در ابتدای مطالعه ازبلی شد و بعد از آن هر دو یا چهار سال یکبار ازبلی می شد. سپس رژیم غذایی و سلامت آنها به مدت بالغ بر ۲۲ سال تحت نظر بود.

به گفته هو، در طول این مدت، بیش از ۲۳،۲۰۰ نفر از این شرکت کنندگان جان خود را از دست دادند. به گفته محققان، خوردن چربی اشباع شده بیشتر و چربی ترانس با ریسک بیشتر مرگ در طول مطالعه مرتبط بود.

محققان دریافته اند به ازای هر ۲ درصد افزایش در مصرف چربی ترانس، ۱۶ درصد احتمال مرگ در طول مدت مطالعه بیشتر بود.

همچنین یافته ها نشان داد هر ۵ درصد افزایش در میزان مصرف چربی اشباع شده با ۸ درصد افزایش ریسک مرگ در طول مدت مطالعه مرتبط بود.

پژوهشگران دریافته اند مصرف چربی پلی اشباع نشده با مونواسباع نشده به ترتیب با کاهش ۲۷ و ۱۲ درصدی ریسک مرگ در طول مطالعه مواجه بود.



