

پنر روز

رژیم غذایی که به حفظ کاهش وزن کمک می کند



متخصصان تغذیه و سلامت تاکید دارند که رژیم های غذایی کم کربوهیدرات به حفظ کاهش وزن کمک می کند. به گزارش ایسنا، کارشناسان تغذیه معتقدند رژیم غذایی کم کربوهیدرات به افراد چاقی کمک می کند تا روند کاهش وزن خود را از طریق افزایش میزان کالری که بدن می سوزاند حفظ کنند.

متخصصان در آمریکا در بررسی های خود دریافتند رژیم های غذایی با میزان کربوهیدرات پایین به بیماران مبتلا به چاقی کمک می کند که با حفظ کاهش وزن، زندگی سالم تری داشته باشند.

در روش های درمانی مرسوم برای مقابله با چاقی با تمامی کالری ها به یک شکل رفتار می شود و بر اساس این قاعده است که تنها با کمتر خوردن وزن بدن کاهش پیدا خواهد کرد. هرچند، نتایج چندین مطالعه نشان می دهد این کمبود کالری دریافتی باعث می شود در طولانی مدت بر سوخت و ساز بدن در حفظ انرژی تاثیر نگذارد و کاهش وزن را سخت تر سازد.

در این بررسی متخصصان در آمریکا رویکرد جدیدی را مورد مطالعه قرار داده و تاثیر رژیم های غذایی که در میزان چربی و کربوهیدرات متفاوت بودند در دوره زمانی ۲۰ هفته ای مورد ارزیابی قرار دادند.

آنها به انجام آزمایشاتی روی ۲۳۴ فرد مبتلا به اضافه وزن که شاخص توده بدنی آنان ۲۵ یا بالاتر بود پرداخته و رژیم غذایی کالنده وزن را برای مدت زمان ۱۰ هفته روی آنان امتحان کردند سپس از افرادی که به وزن مطلوب خود دست پیدا کردند درخواست شد تا رژیم های غذایی با میزان کربوهیدرات پایین و بالا را امتحان کنند. به گزارش زاین تودی، این متخصصان مشاهده کردند افرادی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات داشتند در مقایسه با افرادی که از رژیم غذایی با میزان کربوهیدرات بالا مصرف می کردند روزانه ۲۷۸ کالری بیشتری از دست می دادند.

چگونه با درد آرتروز کنار آییم؟



آرتروز به معنای ساییدگی مفصل است و می تواند محدودیت حرکت در آن مفصل ایجاد کند و امروزه برای درمان این بیماری روش های درمانی مختلفی ارائه می شود.

دکتر سید مسعود هاشمی - رییس انجمن درد ایران در گفت و گو با ایسنا، درباره بیماری آرتروز گفت: در دنیا با پیشرفت بهداشت و درمان، سن و امید به زندگی نیز افزایش یافته است. یکی از دردهای شایع ناشی از افزایش سن در جوامع بشری آرتروز است. همچنین نوع زندگی ماشینی که با بی تحرکی همراه است و هم فعالیتها با تکنولوژی پیش می رود، در بروز آرتروز تاثیرگذار است. وی افزود: آرتروز یک بیماری التهابی است، به دلیل عکس العمل طبیعی مفصل و ترشح ماده های برای کنترل آسیب موجب بروز التهاب و درد شدید می شود. هاشمی با بیان اینکه آرتروز یک بیماری مزمن است، گفت: درمان آن نیازمند استفاده طولانی مدت از مسکن هاست. در عین حال استفاده از مسکن ها عوارضی برای بیمار ایجاد می کند که این عوارض او را بیشتر آزار می دهند. وی درباره عوارض مصرف مسکن ها گفت: مصرف مسکن در مدت زمان کوتاه نیز عوارض زیادی را به بار می آورد. مصرف زیاد مسکن ها می تواند موجب بروز عوارض قلبی خصوصا در سنین بالا، عوارض گوارشی که عمده مسکن ها عوارض گوارشی دارند (یک خونریزی مده در سن بالا می تواند کشنده باشد)، عوارض کلیوی و همچنین موثر در فشار خون شود. بنابراین باید برای درمان آرتروز به دنبال روش های درمانی جایگزین باشیم.

به گفته وی، نندیمت زیادی چه در ایران چه در کشورهای درحال توسعه، با دردهای ناشی از آرتروز زندگی می کنند. این افراد برای کاهش درد و داشتن زندگی راحت تر نیاز به درمان های غیر از جراحی دارند.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی در ادامه گفت: بیماری آرتروز در مفصلی مانند زانو، لگن، شانه، ستون فقرات، مچ دست یا پا و ... شایع است، اما آرتروز زانو جزو شایع ترین آرتروزهاست. سال هاست برای درمان آرتروز زانو از دارو درمانی و درمان های تزریقی استفاده می شود. تاثیر روش های تزریقی کوتاه مدت است، اما موجب کاهش مصرف مسکن می شوند.

وی درباره راه های درمانی آرتروز گفت: یکی از روش های درمانی آرتروز، استفاده از روش های درمانی کم تهاجمی است. مدت زیادی است که بر روی روش های کم تهاجمی درمان آرتروز تحقیق می شود.

هاشمی با بیان اینکه یکی از روش های نوین و کم تهاجمی درمان آرتروز، روش آرتوکتین تریایی است، گفت: در این روش درمانی فاکتورهای رشد و پروتئین های ضد التهابی، همراه با آنژیومی به نام آرتوکتین از خون بیمار گرفته و در مفصل مورد نظر تزریق می شود. این روش موجب کنترل و کاهش درد و التهاب مفصل و تحریک غضروف سازی مجدد می شود. استفاده از روش آرتوکتین در مراحل اولیه آرتروز بسیار اثربخش است، اما در مرحله بالاتر فقط اثر ضد التهابی طولانی مدت دارد.

وی ادامه داد: در حال حاضر در مراحل اولیه تحقیقاتی درمان سلول های بنیادی هستیم. قطعا در آینده نیز باید به دنبال راه های جدیدتر درمان آرتروز باشیم؛ چرا که جمعیت ایران روند سالمندی را طی می کند. همچنین آرتروز در نژاد ایرانی ها بسیار شایع است.

رییس انجمن درد ایران در پایان افزود: بیماری آرتروز نه تنها موجب درد و مصرف مسکن می شود بلکه به مرور موجب ناتوانی و عدم تحرک فرد نیز می شود. بنابراین حتما باید آن را درمان و کنترل کرد. درمان آرتروز هرچه زودتر و در مراحل اولیه انجام شود، موثرتر خواهد بود.

مدیرعامل باشگاه پرسپولیس می گوید در زمینه قانون منع به کارگیری بازیکنان منتظر تصمیم وزارت ورزش و جوانان هستیم.

حمیدرضا گرشاسبی در گفت و گو با ایسنا، درباره نایب قهرمانی پرسپولیس در لیگ قهرمانان آسیا به صحبت پرداخت. مدیرعامل باشگاه پرسپولیس اشاره ای هم به حاشیه آخر بازی و خوشحالی الکساندر، مربی دروازه بانان تیم ملی داشت و عنوان کرد که موارد این چنینی پیش از این هم رخ داده بود اما به خاطر منافع ملی باشگاه در قبال آنها سکوت اختیار کرده است. در ادامه گفت و گوی حمیدرضا گرشاسبی با خبرنگار ایسنا را می خوانید:

*** پرسپولیس نایب قهرمان آسیا شد اما هواداران راضی بودند. از بازی فینال برابر کاشیما آنتلرز صحبت کنید؟**

همه دیدند در این بازی چه اتفاقاتی رخ داد. تیم ما با چند مصدوم و محروم به فینال لیگ قهرمانان آسیا رسید و در ادامه در بازی رفت برابر تیم ژاپنی، سیامک نعمتی را هم با کارت قرمز جریمه کردند و دیگر نتوانستیم در بازی برگشت از او استفاده کنیم. این موضوع ضربه سنگینی به پرسپولیس وارد کرد. البته امید عالی شاه هم اواسط هفته قبل از بازی برگشت آسیب دید و نتوانست ما را همراهی کند. از سوی دیگر محمد انصاری در میانه بازی دچار مصدومیت شد و کار را برای ما سخت کرد. بازیکنان ما واقعا غیرت به خرج دادند و با تمام وجود تلاش کردند اما ما نتوانستیم از فرصت های موجود به خوبی بهره ببریم و به گل برسیم و در نهایت شرایط طوری رقم خورد که نتوانستیم قهرمان شویم. بعد از سال ها ما به فینال لیگ قهرمانان آسیا صعود کردیم و نتوانستیم قهرمان شویم.

*** بخش زیادی از جامعه فوتبال ایران از پرسپولیس به خاطر عملکردش و همین طور بضاعتی که داشت و به فینال رسید، رضایت داشتند. نظر تان چیست؟**

اولین علت این موضوع این است که ما تلاش کردیم صادقانه و شفاف با هواداران روبرو شویم. تلاشمان بر این بود که همه موارد را با صاحتان اصلی باشگاه به صورت شفاف در میان بگذاریم. دومین دلیل رضایت هواداران هم این بود که همه دیدند ما چطور یک سال بدون جذب بازیکن کار کردیم و توانستیم با اتکا به غیرت و شجاعت بازیکنانمان به فینال صعود کنیم. به خاطر همین، هواداران فهیم و دوست داشتنی باشگاه نشان دادند که همیشه تلاش بازیکنان را می بینند. پس از پایان بازی زمانی که شیخ سلمان و اینفانتینو تشویق هواداران را می دیدند به من گفتند برایمان جالب است که تیم شما با وجود قهرمان نشدن مورد تحسین هواداران قرار گرفته است و کسی اعتراض نمی کند و چیزی به زمین نرتاب نمی شود. واقعا برایشان جالب بود که پس از پایان بازی کسی به ورزشگاه را ترک نکرده بود و همه یک صدا پرسپولیس را تشویق می کردند. من فکر می کنم همین که جام اخلاق را در کل آسیا به پرسپولیس اهدا می کنند نشان دهنده عملکرد خوب ما در مباحث اخلاقی بوده است. این جام متعلق به هواداران است که در ۱۴ بازی لیگ قهرمانان آسیا بهترین عملکرد را داشتند.

*** پس از این دیدار یک اتفاق حاشیه ای هم رخ داد. در خبرها داشتیم که مربی دروازه بانان تیم ملی پس از سوت پایان بازی با مشت های گره کرده به خوشحالی پرداخته است. واکنش شما به این مسائل چیست؟**

من این صحنه را ندیدم اما شش می را که چنین مساله ای را مطرح کرده است می شناسم. او فرد صادق و درست کاری است. او کسی نیست که بخواهد داستان ساختگی مطرح کند.

این رفتارها که پس از پایان بازی رخ می دهد شخصی است و ما نمی خواهیم روی آن نظری بدهیم اما می خواهیم بگویم این مسائل و رفتارها هیچ وقت از دید مردم پنهان نمی ماند. این ها اگر این کارها را نمی کردند خیلی بهتر بود.

*** یعنی باشگاه پرسپولیس به دنبال طرح شکایت یا پیگیری این موضوع نیست؟**

چون من خودم این صحنه را ندیدم ضرورتی نمی بینم که بخواهم آن را پیگیری کنم اما مورد بدتر از این را سراغ دارم که به خاطر منافع ملی صلاح نمی دانم در حال حاضر در مورد آن صحبتی کنم. ما به خاطر منافع ملی روی این مسائل چشم پوشی می کنیم.

*** پرسپولیس در حالی نتوانست جام قهرمانی را در آسیا بالای سر ببرد که خیلی ها دلیل ناکامی را مدیران سابق و عملکردشان می دانند چون اگر پرسپولیس محروم نبود شاید الان جام قهرمانی آسیا به ویتنرین افتخارات باشگاه اضافه شده بود.**

از نظر من این مسئولیت ها که به ما می دهند مثل دوی امدادی است یعنی من چوب امداد را که می گیرم باید به سمت جلو حرکت کنم تا این چوب را به نفر بعدی برسانم. اگر بخواهم به عقب برگردم و به گذشته نگاه کنم مطمئنا زمان را از دست می دهم و سرعتم کم می شود لذا خواهیم از هواداران این است که اگر واقعا عاشق پرسپولیس هستند گذشته را کاملا فراموش کنند و به هیچ کسی توهمین نکنند. هر چه بود تمام شد و همین که پرسپولیس با این ندری ها و مشکلات خودش را به فینال رساند، بزرگ ترین افتخار است. در حال حاضر هم بدهی آن چنانی نداریم و تلاش می کنیم از نظر مسائل مالی همه چیز عالی باشد. تا نیم فصل هم باید شش بازی انجام دهیم در حالی که می دانیم مشکلات زیادی از نظر بازیکن داریم اما باید

واکنش گرشاسبی به رفتار مربی تیم ملی:

بدتر از این هم دیده ام اما سکوت کرده ام



تلاشمان را انجام دهیم تا با داشته هایمان نیم فصل را به خوبی به پایان برسانیم. هواداران مطمئن باشند زمانی که نیم فصل فرا برسد، بازیکنان جدیدی که به تیم ملحق شده اند باعث تقویت ما خواهند شد. البته ما در صدد هستیم تا با نظر برانکو یکی، دو بازیکن جدید هم به جمع خودمان اضافه کنیم تا نیم فصل دوم با قدرت به سمت قهرمانی لیگ برتر، لیگ قهرمانان آسیا و سوپر جام حرکت کنیم. بنابراین باید ببینیم که در حال حاضر از نظر بازیکن بحران داریم اما با همین داشته هایمان تا نیم فصل پیش می رویم.

*** دیدار برابر پیکان را باید بدون ملی پوشان برگزار کنید**

قبل از بازی با السد که دیداری بسیار حساس برای ما بود باید با پیکان بازی می کردیم. بنا به درخواست برانکو و کادر فنی تلاش کردیم این دیدار به تعویق بیفتد. از باشگاه پیکان هم آقای جلالی همکاری خوبی با ما داشتند و به خاطر این که سه، چهار بازی ما عقب افتاده بود اما صحبت کردیم تا بازی با پیکان عقب بیفتد تا مشکلی با السد نداشته باشیم. مسئولان سازمان لیگ این همکاری را انجام دادند و در همان جا هم من گفتم اگر قرار است بعدا با پیکان و سپاهان بازی کنیم باید ملی پوشانمان را در اختیار داشته باشیم اما آقای فتاحی گفتند شما قبول کنید تا فعلا بگذرد و بهانه ای به سایر تیم ها ندهید، بعدا در مورد آن صحبت خواهیم کرد و همکاری لازم را خواهیم داشت. در ادامه هم برنامه لیگ برای ۲۸ آبان ماه اعلام شد و الان باید در این تاریخ با پیکان بازی کنیم و مجبوریم با داشته هایمان به مصاف پیکان برویم.

*** جایزه نایب قهرمانی پرسپولیس در لیگ قهرمانان آسیا، ۲ میلیون دلار است. تدبیری اندیشیده اید که با توجه به شرایط تحریم، این پول به دست باشگاه برسد؟**

همگره های والیبالی ایران با روسیه در انتخابی المپیک ۲۰۲۰



خواهد شد. همچنین از هر قاره یک تیم جواز حضور در المپیک را کسب خواهد کرد. تیم ملی والیبالی ایران هم که در رده بندی فدراسیون جهانی در جایگاه هشتم قرار دارد، در مرحله نخست انتخابی المپیک ۲۰۲۰ با تیم های روسیه کوبا و مکزیک هم گروه شد. گروه بندی مرحله نخست مسابقات انتخابی المپیک ۲۰۲۰ به ترتیب زیر است: گروه اول: برزیل، مصر، بلغارستان، کره جنوبی یا پورتوریکو گروه دوم: آمریکا، بلژیک، هلند، کره جنوبی یا پورتوریکو گروه سوم: ایتالیا، صربستان، استرالیا و کامرون گروه چهارم: لهستان، فرانسه، اسلوانی و تونس گروه پنجم: روسیه، ایران، کوبا و مکزیک گروه ششم: کانادا، آرژانتین، فنلاند و چین

با رای دانشمندان

تعاریف کیلوگرم، آمپر، کلون و مول تغییر کرد

تعریف کیلوگرم و همچنین سه واحد دیگر اندازه گیری یعنی آمپر، کلون و مول رای دادند و آن را تصویب کردند. این رای گیری در کنفرانس عمومی اوزان و مقیاس ها (General Conference on Weights and Measures) در ورسای فرانسه برگزار شد و تعاریف جدید بر پایه آنچه ما آنها را پایه های اصولی طبیعت می نامیم، اعمال می شود. دانشمندان اداره بین المللی اوزان و مقیاس ها می گویند تعاریف جدید، دقیق تر هستند. به عنوان مثال، کیلوگرم توسط یک وزنه به شکل یک استوانه فلزی که به عنوان Le Grand K شناخته می شود و در پاریس نگهداری می شود، تعریف شده است. اداره بین المللی اوزان و مقیاس ها International Bureau of Weights and Measures (of) یکی از سه سازمانی است که برای نگهداری از سیستم استاندارد بین المللی یکاها (SI) پایه گذاری شده است. این سازمان که معمولا با اختصار فرانسوی آن، BIPM، شناخته می شود، در سال ۱۸۷۵ و پس از امضای پیمان متر ایجاد شد.

تعریف های جدیدی است که مورد بحث هستند. تری کوبین، مدیر بازنشسته BIPM سال گذشته گفته بود: این شاید مهم ترین تصمیمی است که BIPM در ۱۰۰ سال اخیر می گیرد. ممکن است حرفم کمی اغراق آمیز باشد، اما حداقل از سال ۱۹۶۰، هنگامی که سیستم بین المللی یکاها را تصویب کردند، این مهم ترین تصمیم



چهار کمیت رای دادند و این تغییر از سال آینده در جهان علم اعمال خواهد شد. به گزارش ایسنا و به نقل از انگجت، امروزه دانشمندان به تغییر

وزنه های که کیلوگرم بر اساس آن تعریف شده است و در پاریس نگهداری می شود. دانشمندان کنفرانس عمومی اوزان و مقیاس ها به تغییر تعریف

ما برای صرف این پول برنامه خاصی داریم تا ان شاءالله بتوانیم به باشگاه کمک کنیم اما مشکل عمده ما این است که راهکاری پیش پای ما نگذاشتند که این پول را چگونه از AFC بگیریم. ما با این مشکل واقعا روبرو هستیم و مجبوریم این پول را نقدی به ایران بیاوریم و بعد هم باید به دستگاه های نظارتی پاسخگو باشیم که چگونه این پول را وارد کرده ایم. البته این کار هم خلاف است. AFC هم قبول نکرد که بخشی از پول را به حساب برانکو واریز کند و فعلا واقعا مشکلات زیادی در این زمینه داریم.

*** این روزها صحبت های زیادی درباره احتمال حضور علیرضا بیرانوند در بین نامزدهای برترین آسیا مطرح می شود. آیا باشگاه پرسپولیس برنامه ای دارد تا حمایت های لازم را از او در این زمینه انجام دهد؟**

باشگاه پرسپولیس هر چه در توان دارد می گذارد تا بازیکنانی که مطرح می شوند بتوانند پیشرفت کنند. ما از علیرضا بیرانوند برای حضور در برترین های آسیا و کسب عنوان مرد سال تمام قد حمایت خواهیم کرد.

*** به عنوان سوال پایانی می خواهیم درباره بحث بازیکنان و جدایی احتمالی تان از باشگاه پرسپولیس صحبت کنید. آیا به عنوان مدیرعامل در باشگاه پرسپولیس به کار تان ادامه می دهید یا قرار است از این باشگاه جدا شوید؟**

من در باشگاه پرسپولیس فعالیت می کنم و چیزی به طور رسمی به من ابلاغ نشده است. منتظر هستیم که ببینیم نظر وزارت ورزش و جوانان در این زمینه چیست. اگر این قانون شامل حال ما هم شود که ما مطیع هستیم و کنار می رویم. اگر هم بخواهند در باشگاه به کارمان ادامه می دهیم. در این زمینه منتظر تصمیم وزارت ورزش و جوانان هستیم.

همگره های والیبالی ایران با روسیه در انتخابی المپیک ۲۰۲۰



با رای دانشمندان

تعاریف کیلوگرم، آمپر، کلون و مول تغییر کرد

تعریف کیلوگرم و همچنین سه واحد دیگر اندازه گیری یعنی آمپر، کلون و مول رای دادند و آن را تصویب کردند. این رای گیری در کنفرانس عمومی اوزان و مقیاس ها (General Conference on Weights and Measures) در ورسای فرانسه برگزار شد و تعاریف جدید بر پایه آنچه ما آنها را پایه های اصولی طبیعت می نامیم، اعمال می شود. دانشمندان اداره بین المللی اوزان و مقیاس ها می گویند تعاریف جدید، دقیق تر هستند. به عنوان مثال، کیلوگرم توسط یک وزنه به شکل یک استوانه فلزی که به عنوان Le Grand K شناخته می شود و در پاریس نگهداری می شود، تعریف شده است. اداره بین المللی اوزان و مقیاس ها International Bureau of Weights and Measures (of) یکی از سه سازمانی است که برای نگهداری از سیستم استاندارد بین المللی یکاها (SI) پایه گذاری شده است. این سازمان که معمولا با اختصار فرانسوی آن، BIPM، شناخته می شود، در سال ۱۸۷۵ و پس از امضای پیمان متر ایجاد شد.

تعریف های جدیدی است که مورد بحث هستند. تری کوبین، مدیر بازنشسته BIPM سال گذشته گفته بود: این شاید مهم ترین تصمیمی است که BIPM در ۱۰۰ سال اخیر می گیرد. ممکن است حرفم کمی اغراق آمیز باشد، اما حداقل از سال ۱۹۶۰، هنگامی که سیستم بین المللی یکاها را تصویب کردند، این مهم ترین تصمیم