روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه۴، پلاک۴
فاکس: ۰۲۱۸۸۹۰۲۴۴۷ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷۰ / ۰۲۱۸۸۹۰۵۵۹۳
پست الکترونیک: Info@Etehademelat.ir / Etehademelat.ir
Etehademelat

اذان صبح	۴:۵۷
طلوع آفتاب	۶:۲۰
اذان ظهر	۱۲:۱۴
غروب آفتاب	۱۸:۰۷
اذان مغرب	۱۸:۲۷

پند روز

پرخوری در عید، ممنوع

مشاور رئیس انجمن تغذیه ایران، نکات تغذیه‌ای برای پیشگیری از چاقی در ایام عید را یادآور شد و بر لزوم مصرف سبزیجات به منظور جلوگیری از یبوست و همچنین جذب بهتر ویتامین‌ها و مواد معدنی تاکید کرد.

برلیانت بزرگمهر در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این که یکی از ویژگی‌های تغذیه مناسب، مصرف کافی غذاست؛ به طوری که تمام نیازهای روزانه ما را تامین کند، گفت: متاسفانه بزرگ‌ترین مشکلی که در ایام نوروز گریبانگیر افراد است، پر خوری است. از آنجا که در دید و بازدیدهای عید، افراد میزان شیرینی، میوه و آجیل بیشتری مصرف می‌کنند، از وعده‌های اصلی غذایی غافل می‌شوند و همین باعث به وجود آمدن یک الگوی غذایی غلط در افراد می‌شود.

وی در ادامه افزود: با به وجود آمدن بی‌نظمی در ساعات غذا خوردن، ریزه خواری‌ها، عدم مصرف سبزیجات و سالادها و کاهش تحرک در عید، مشکلات گوارشی نظیر یبوست هم به سراغ افراد می‌آید.

این کارشناس تغذیه درباره برخی تصورات مبنی بر اینکه مصرف زیاد میوه مشکل آفرین نخواهد بود، گفت: من منکر خواص بالای میوه‌ها نیستم، اما باید در نظر گرفت که مصرف زیاد هر چیزی باعث بروز مشکل خواهد شد.

مشاور انجمن تغذیه ایران ادامه داد: با توجه به بالا رفتن قیمت آجیل احتمالا کمتر شاهد مصرف آن در عید باشیم، اما این نکته خالی از اهمیت نیست که بهترین نوع آجیل آن است که بدون نمک و خام باشد؛ چرا که یکی از عوارض اصلی چاقی و مصرف نمک زیاد، ابتلا به فشار خون است.

وی در پایان با اشاره به فواید تغذیه مناسب برای بدن گفت: مقاومت در برابر بیماری‌ها، مناسب بودن وضعیت ظاهری و میزان شادابی و تحرک کافی در افراد از جمله اثرات برخورداری از تغذیه مناسب است. یکی از عوامل اصلی در داشتن تغذیه مناسب در عید، حذف نکردن سبزیجات از وعده های غذایی است و مصرف آن برای عدم یبوست و جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم است.

کاهش کالری مصرفی با تغییر در منوی غذا

نتایج یک مطالعه تازه نشان می‌دهد ترتیبی که برای مصرف وعده‌های غذایی انتخاب می‌کنیم بر مجموع کالری مصرفی ما در طول روز تاثیرگذار است.

به گزارش ایسنا، افراد به هنگام صرف وعده غذایی به خصوص در رستوران‌ها و در مواجهه با یک منوی غذایی با انتخاب‌های گوناگونی روبه‌رو می‌شوند.

انتخاب‌های آنها معمولا طبق یک نظم آشنا یعنی پیش‌غذا، غذای اصلی و دسر صورت می‌گیرد و وعده غذایی خود را با همان ترتیبی که منوی یک رستوران در اختیارشان قرار می‌دهد، انتخاب می‌کنند.

اما این نظم و ترتیب چقدر اهمیت دارد؟ و آیا اگر این نظم را به هم بریزیم، می‌توانیم در میزان کالری‌های مصرفی روزانه خود تغییری ایجاد کنیم؟ به تازگی متخصصان علوم تغذیه در دانشگاه آریزونا واقع در توسان آمریکا این موارد را بررسی کرده‌اند.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که طیف گسترده‌ای از عوامل فیزیکی مانند اندازه وعده‌های غذایی می‌توانند بر میزان کالری دریافتی ما تاثیرگذار باشند اما آیا ترتیب مصرف این غذاها نیز می‌تواند موثر باشد؟

متخصصان برای بررسی این سوال چهار آزمایش را صورت دادند که یکی از آن‌ها در بوفه یک دانشگاه و سه مورد دیگر از طریق یک وب‌سایت ساختگی سفارش غذا انجام شد. آنها در این آزمایش به طور خاص قصد داشتند دریابند که آیا صرف یک دسر سالم یا ناسالم در ابتدای عده غذایی می‌تواند بر انتخاب‌های غذایی بعدی شرکت‌کنندگان در این آزمایش تاثیر داشته باشد؟

به طور معمول دسرهای سالم یا ناسالم در انتهای منوهای غذایی یا صفحات انتخاب غذای وب‌سایت‌های سفارش غذا قرار دارند اما در این آزمایش این موارد به عنوان اولین گزینه‌ها در دسترس قرار داده شدند.

طی هر چهار آزمایش مشخص شد افرادی که دسرهای سنگین‌تری را انتخاب کردند، برای غذای اصلی و پیش غذا موارد سبک‌تر و کم کالری‌تری را انتخاب کرده و در نهایت مجموع کالری مصرفی‌شان نیز کمتر شد.

به طور میانگین افرادی که یک دسر پرکالری انتخاب کردند، ۳۰ درصد کمتر از افرادی که در ابتدا یک دسر سالم را سفارش داده بودند، کالری دریافت کردند.

به باور متخصصان افرادی که دسرهای پرکالری را انتخاب می‌کنند در انتخاب پیش‌غذا و غذای اصلی سعی می‌کنند غذاهای سالم‌تر و کم‌کالری‌تری را انتخاب کنند اما آن دسته از افرادی که در ابتدا دسرهای سالم انتخاب می‌کنند، تصور می‌کنند به همین دلیل مجاز هستند در انتخاب‌های بعدی، غذاهای پرکالری را سفارش دهند.

تاثیر بار شناختی بر انتخاب غذا

در پایان این چهار آزمایش متخصصان همچنین تاثیر بار شناختی مانند ایجاد یک دغدغه ذهنی بر نحوه انتخاب غذا در شرکت‌کنندگان را بررسی کردند. در این قسمت از آزمایش از شرکت‌کنندگان خواسته شد یک عدد دو یا هفت رقمی را به هنگام انتخاب غذا به یاد داشته باشند.

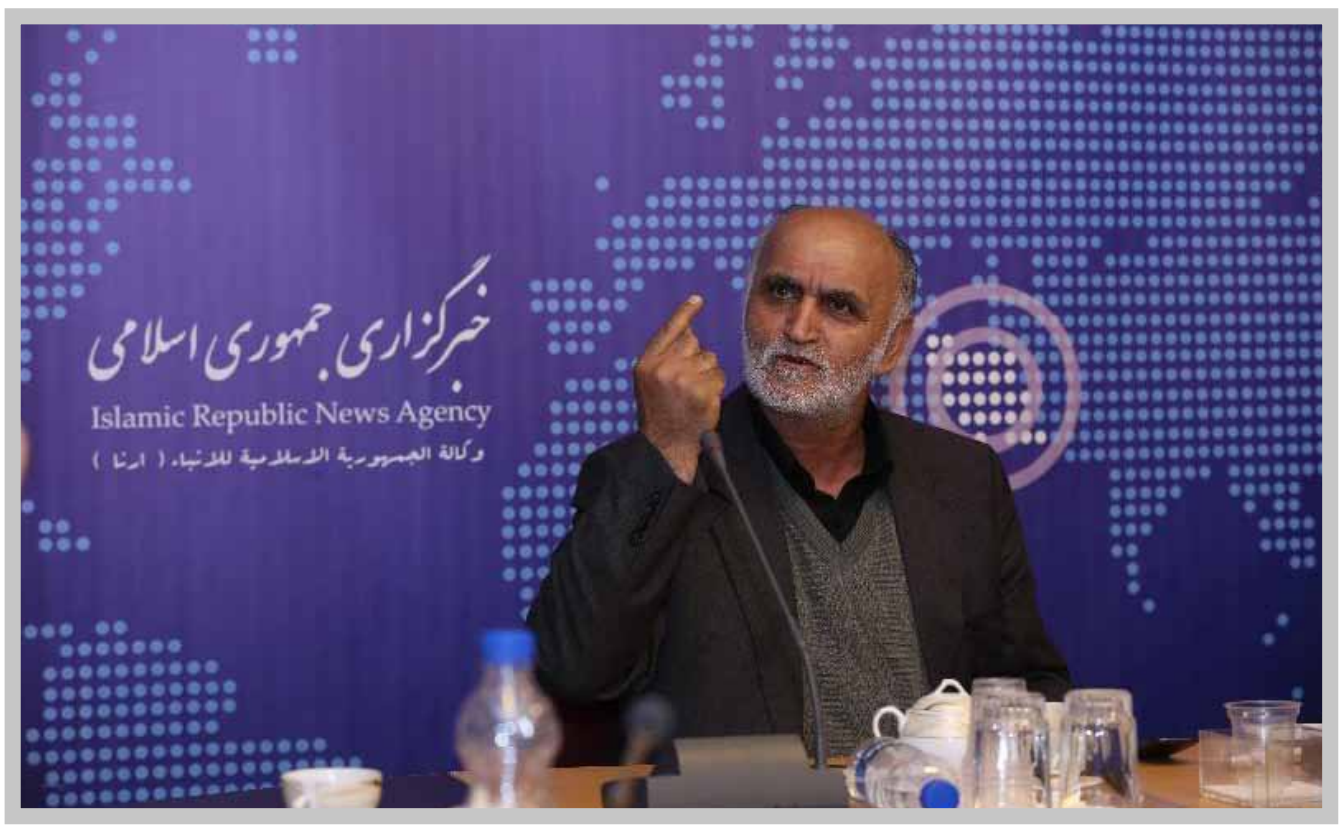
نکته جالب توجه آن است که این افراد به محض از یاد بردن این عدد، دچار پریشانی شده و صرف نظر از این که دسر سالم یا ناسالمی انتخاب کرده‌اند، شروع به انتخاب غذاهای ناسالم کردند.

بنا بر گزارش سایت تخصصی مدیکال نیوز تودی، با وجود محدودیت‌های پیش‌روی این آزمایش و تحقیقات بیشتری که در این زمینه مورد نیاز است، نتایج آن بسیار جالب توجه است چرا که نشان می‌دهد با یک تغییر ساده در منوهای غذایی می‌توان به کاهش مجموع کالری مصرفی روزانه افراد کمک کرد یا با ایجاد یک درگیری ذهنی حتی می توان روی انتخاب‌های تغذیه‌ای افراد تاثیر گذاشت.

اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی
شهرداری بندرعباس
مورخ ۹۷/۱۲/۱۵
برآورد اولیه ۱۳۴/۴۶۵/۲۷۹/۳۷۴ ریال می باشد.
روابط عمومی و امور بین الملل شهرداری بندرعباس

اولیایی:

پرخاشگری‌های فوتبال شرم‌آور است



هیات موسس اتحادیه باشگاه های فوتبال ایران گفت: پرخاشگری ها و ناهنجاری هایی که در فوتبال ایران وجود دارد واقعا شایسته فضای فوتبال نیست. احساس شرمساری و ناراحتی می کنم.

به گزارش ایرنا، «کاظم اولیایی» گفت و گوی مفصلی با ایرنا درباره خشونت، پرخاشگری در فوتبال ایران، اعتراضات بی شمار به قضاوت داوران و برگزاری مجمع فدراسیون فوتبال انجام داده است که شرح آن را در زیر می خوانید:

مجمع فدراسیون فوتبال برگزار شد. نظرتان به عنوان عضو هیات موسس اتحادیه باشگاه های فوتبال ایران چیست؟

موضوع مهمی که در این جلسه مورد بررسی قرار گرفت در مورد نحوه واگذاری ساختمان‌های دو باشگاه استقلال و پرسپولیس بود که من با آن مخالف هستم.

چرا؟

در مجمع فدراسیون فوتبال باید درباره مسائل تصمیم گیری شود نه این که موضوعی را بررسی و کارشناسی کنند. ضمن این که ۲ باشگاه استقلال و پرسپولیس سرمایه های ملی و معنوی هستند که نباید همه حسن ها و نکات مثبت آن‌ها را فراموش کرد. این کار اجحاف بزرگی در حق سرخابی هاست که خوب از دو تیم بزرگ پایتخت در مجمع فدراسیون فوتبال دفاع نشد.

این ساختمان ها از سوی محمد دادگان رئیس وقت فدراسیون فوتبال خریداری شد. آیا موضوعی که در مجمع مورد بحث قرار گرفت درست بود؟

تا جایی که من اطلاع دارم فدراسیون فوتبال وقت به دلیل اعتبار دو باشگاه استقلال و پرسپولیس از محل درآمدهای این دو تیم اقدام به خرید ساختمان کرد و قرار بر این شد هر کدام از آن ها که خواستند، مبلغ بیشتری پرداخت کنند. پرسپولیس این کار را انجام داد. به طور حتم این دو باشگاه این قدر درآمد داشتند که در سال های بعد، پول خرید ساختمان از حساب هایشان کسر شود. دادگان در این رابطه می تواند اطلاعات دقیق تری به شما بدهد.

شنبه شب برخی مسئولین فدراسیون به صورت زنجیره ای استعفا دادند اما این استعفاها در مجمع مطرح نشد. چرا؟

طبق قانون، استعفا از هیات رئیسه باید در مجمع فدراسیون فوتبال مطرح و در خصوص آن تصمیم گیری شود که این اتفاق رخ نداد. به نظر می رسد استعفاهای آن ها از سمت های اجرایی‌شان بود نه از هیات رئیسه.

جانشین اصفهانیان به عنوان رئیس کمیته داوران فدراسیون فوتبال انتخاب شد.

خب او از سمت اجرایی که در کمیته داوران داشت کناره گیری کرد اما همچنان عضو هیات رئیسه فدراسیون فوتبال است.

از این بحث خارج شویم و به موضوعی بپردازیم که فوتبال ایران را با چالش بزرگی روبرو کرده است. پرخاشگری و ناهنجاری که روز به روز شکل گسترده تر به خود می گیرد.

متاسفانه این ضعف مدیران فوتبال ایران است چون با شعارهای سطحی به دنبال مدیریت هستیم. این اتفاق ناخوشایندی است که به طور حتم عوارض نامطلوبی برایمان خواهد داشت همان طور که تاکنون داشته است. انگار بسیاری از افرادی که در این فوتبال صاحب نفوذ هستند نمی خواهند آن را ببینند و چاره ای برایش بیاندیشند. این پرخاشگری از فوتبال پایه آغاز و به بزرگسالان منتقل می شود و واقعا شایسته فضای فوتبال نیست.

ریشه این ناهنجاری ها در کجاست؟

این مشکل ریشه در تربیت دارد. ما دو نوع تربیت داریم؛ تربیت انفرادی که مسئولیت آن بر عهده خانواده است و دوم تربیت اخلاقی که یک نوجوان و جوان از بزرگان و الگوهای خود در جامعه پیروی می کند. وقتی یک جوان الگوهای رفتاری خود را عاصی و پرخاشگر می بیند چه توقعی از او می توانید داشته باشید؟ وقتی یک مربی کنار زمین داد و فریاد راه می اندازد و به زمین و زمان اعتراض می کند بازیکن از وی پیروی نمی کند؟ این خشونت و ناهنجاری به سکوهای ورزشگاه منتقل نمی شود؟

چاره چیست؟

باید با خاطیانی که از دایره اخلاق خارج می شوند برخوردی صورت بگیرد تا آن ها متوجه شوند با این رفتارهایی که زشت و مذموم و به دور از اصول جوانمردی و روحیه ورزشی است مورد توجه جامعه قرار نمی گیرند و باید تاوان سنگینی را در قبال ناهنجاری شان پرداخت کنند.

در این زمینه باید نظارت درونی و بیرونی دقیقی صورت بگیرد. باشگاه های ما کمیته انضباطی دارند اما در کنارش باید کمیته اخلاق نیز داشته باشند. وظیفه کمیته اخلاق باشگاه ها باید آموزش درست اصول اخلاقی به بازیکنان باشد تا آن ها حرفه ای باشند.

زمانی که مدیرعامل استقلال بودم وقتی می خواستم با بازیکنان قرارداد بندم آیین نامه ای جاویشان می گذاشتم که بیش از ۷۰ صفحه بود. در این آیین نامه که متمم قرارداد بود مواردی همچون ساعت خواب بازیکن، نوع لباس پوشیدن بازیکن که مورد پسند جامعه باشد و چگونگی حضور او در اجتماعات ذکر شده بود که همگی باید آن را امضا می کردند.

این متمم های اخلاقی که از آن نام می برید از سوی بازیکنان اجرا می شد؟

قطعا اجرا می شد. خیلی از بازیکنان بزرگ که برای خود اسم و رسمی دارند آن را امضا می کردند و اگر هر کدام از اصول اخلاقی را رعایت نمی کردند با جریمه سنگین روبرو می شدند. می توانید تحقیق کنید تا متوجه شوید در آن ایام آیا مشکل اخلاقی یا پرخاشگری از بازیکنان ما وجود داشت یا خیر. بازیکن باید بداند وقتی از پول بیت المال برای شهرت او هزینه شده است چطور رفتار کند.

اعتراضات به داوری های فوتبال زیاد شده است. این داوری ها که اشتباه هم انجام می دهند چقدر در پرخاشگری بازیکنان نقش دارد؟

سطح داوری هم اندازه سطح فوتبال ماست. داور نیز اشتباه می کند اما دلیلی ندارد با یک اشتباه یقه گیری کنیم و او را در همه اتفاقات و نتیجه نگرفتن ها مقصر بدانیم. باید کار آموزش را از پایه ها آغاز کنیم تا به بزرگسالان تزریق شود.

فدراسیون فوتبال در این راه چقدر می تواند کمک کند؟

باید به عنوان متولی فوتبال در این رابطه فشار لازم را بیاورد. نقش کمیته انضباطی و کمیته اخلاق می تواند بسیار پررنگ و جدی باشد. کمیته اخلاق باید در راستای کمیته انضباطی حرکت کند. اما امروز مشاهده می کنیم کمیته اخلاق دارد جای کمیته انضباطی را می گیرد در حالی که وظیفه این کمیته ارشاد و راهنمایی و پیشگیری از هنجارشکنی است نه این که منتظر باشد اتفاقی بیفتد و سپس وارد عمل شود و حکم محرومیت صادر کند. این حکم صادر کردن ها وظیفه کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال است.

بازگشت سرخابی‌ها به فوتسال

از وعده تا عمل

اعضای جدید کمیته فنی فوتسال به دنبال بازگرداندن باشگاه‌های پرسپولیس و استقلال به فوتسال هستند اما تحقق این وعده چه‌قدر تا عملی شدن فاصله دارد؟

به گزارش ایسنا، کمیته فنی فوتسال بعد از این که محمدحسن انصاری‌فر ریاست آن را به عهده گرفت و افرادی هم‌چون وحید شمسایی، میرشاد ماجدی و شهاب سفال‌منش به عضویت آن درآمدند، ایده‌هایی برای پیشرفت فوتسال و رهایی آن از وضعیت فعلی مطرح کرد. یکی از این ایده‌ها، ترغیب باشگاه‌های بزرگ فوتبالی برای تیم‌داری در فوتسال بود و هر کدام از اعضا، مأمور مذاکره با این باشگاه‌ها شدند. وحید شمسایی و میرشاد ماجدی به عنوان استقلالی‌های کمیته فنی و محمدحسن انصاری‌فر نیز به عنوان پیشکسوت پرسپولیس قرار است با این دو باشگاه بزرگ پایتخت برای بازگشت‌شان به فوتسال مذاکره کنند.

این دو باشگاه که سال‌ها در حسرت قهرمانی آسیا هستند می‌توانند با هزینه معادل قرارداد یکی از بازیکنان تیم فوتبال‌شان و بستن تیمی مدعی در فوتسال به قهرمانی لیگ رسیده و در جام باشگاه‌های آسیا نیز افتخارآفرینی کنند. اما تیم‌داری در فوتسال بیش‌تر از این که با ریش‌سفیدی و توصیه قدیمی‌ها شدنی باشد، باید ابتدا تبدیل به یک انگیزه در باشگاه‌های بزرگ شود تا آن‌ها در مسیر ایجاد یک باشگاه واقعی، در رشته‌ها و رده‌های مختلف تیمداری کنند.

باشگاه استقلال که روزگاری یکی از بهترین تیم‌های لیگ برتر فوتسال ایران به شمار می‌رفت، بعد از قهرمانی در سال‌های ۱۳۸۰ و ۸۱ و درخشش بازیکنانی هم‌چون وحید شمسایی، رضا حیدریان، رضا ناصری و سیامک داداشی به دلیل اختلاف با کمیته فوتسال تیمش را در سال ۱۳۸۴ منحل کرد. هم‌چنین تیم فوتسال پرسپولیس در سال ۱۳۸۹ توسط مرحوم بابک معصومی و در زمان مدیرعاملی حبیب کاشانی از لیگ یک به لیگ برتر صعود کرد اما بعد از اثبات تبانی این تیم با گیتی‌پسند در فصل ۱۳۹۱ از سوی محمد رویانیان منحل شد.

حال وحید شمسایی به عنوان یکی از شناخته‌شده‌ترین چهره‌های فوتسالی کشور اعلام کرده برای کمک به تغییر وضعیت فوتسال به کمیته فنی رفته و اگر نتواند تأثیری بگذارد، کنار خواهد کشید. هم‌چنین انصاری‌فر و ماجدی که بعد از سال‌ها دوری به فوتسال بازگشته‌اند از انگیزه بالایی برای اجرایی کردن ایده‌های نو برخوردارند

اما باید دید این دو باشگاه پرطرفدار پایتخت برای هزینه کردن در رشته جدید ترغیب خواهند شد یا نه؟

طرح «مهندسی بهداشت محیط» در سلامت نوروزی آغاز شد

رییس اداره بهداشت مواد غذایی و بهسازی اماکن عمومی و مسئول برنامه مهندسی بهداشت محیط در سلامت نوروزی وزارت بهداشت، جزئیات طرح «بهداشت محیط در نوروز» را اعلام کرد.

سیدرضا غلامی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره جزئیات برنامه نوروزی وزارت بهداشت برای بازرسی اماکن عمومی، رستوران‌ها و ... اظهار کرد: برنامه «مهندسی بهداشت محیط» در سلامت نوروزی از امروز (دوشنبه) ۲۰ اسفند ماه با دستور مقام عالی وزارت بهداشت در سراسر کشور آغاز می‌شود و تا ۲۰ فروردین ماه تا مدت یک ماه ادامه دارد. امروز مانور نوروزی این طرح را با حضور سه دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران و شهید بهشتی آغاز می‌کنیم و این مانور به طور همزمان در سراسر کشور اجرایی می‌شود.

رییس اداره بهداشت مواد غذایی و بهسازی اماکن عمومی در ادامه، افزود: در روزهای تعطیل نوروز حدود هزار تیم عملیاتی سیار در اختیار داریم که اماکن مختلف را مورد بازرسی قرار می‌دهند. همچنین در روزهای اداری ۳هزار تیم بازرسی داریم که بالغ بر ۶ هزار بازرس در این برنامه درگیر هستند و کلیه مراکز و اماکن تهیه، توزیع و عرضه مواد غذایی، مراکز اقامتی، اماکن بین راهی، رستوران‌های بین راهی، پایانه‌های مسافربری، سرویس‌های بهداشتی درون و برون شهری و کلیه کمپین‌های مسافرتی جمعیت هلال احمر و غیره را مورد بازرسی قرار می‌دهند. غلامی با بیان این که مردم می‌توانند تخلفات بهداشتی را به سامانه ۱۹۰ اطلاع دهند، افزود: برخورد با متخلفان بر اساس قانون صورت می‌گیرد. به این صورت که ابتدا به آنها اخطار داده شده و خاطیان نیز به مراجع قضایی معرفی خواهند شد. در مراکز و اماکنی که نیاز باشد، همزمان با اخطار، تعطیلی موقت نیز داده می‌شود و مرکز پلمب خواهد شد.

مسئول برنامه مهندسی بهداشت محیط در سلامت نوروزی در پایان صحبت‌های خود، همچنین اضافه کرد:ما با مراجع قضایی بازدیدهای مشترک داریم و بعضا قاضی کشیک هم همراه تیم حضور دارد که می‌تواند بلافاصله با دستور قضایی برخورد لازم را انجام دهد.

جلوگیری از پوکی استخوان با مصرف انجیر خشک

مدیر آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به فواید بسیار میوه انجیر در سلامت، گفت: انجیر خشک به عنوان یکی از منابع خوب غیرلبنیاتی کلسیم در جلوگیری از پوکی استخوان موثر است.

مینا کاویانی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به فواید میوه انجیر برای سلامتی، گفت: انجیر میوه‌ای بهشتی، خوش طعم و شیرین و از جمله میوهایی است که در قرآن از آن یاد شده است. میوه انجیر تأمین کننده بخشی از انرژی و منبع خوبی از فیبر غذایی و برخی مواد مغذی مثل پتاسیم، آهن، کلسیم و ویتامین‌های C و فولات است.

وی با بیان اینکه انجیر با داشتن مقادیر مناسبی فیبر غذایی در پیشگیری و رفع یبوست بخصوص در کودکان موثر است، افزود: دو عدد انجیر تازه که حدوداً ۱۱۰گرم وزن دارد، بخشی از فیبر غذایی مورد نیاز روزانه (۱۱ نیاز روزانه) را تأمین می‌کند.

وی افزود: انجیر خشک حاوی مقادیر مناسبی از آهن با منشاء گیاهی است که می‌تواند در تأمین نیاز بدن به آهن بویژه برای افرادی که رژیم گیاه‌خواری دارند و دخترانی که در سنین بلوغ هستند، موثر باشد. همچنین انجیر خشک به عنوان یکی از منابع خوب غیرلبنیاتی کلسیم در جلوگیری از پوکی استخوان موثر است و با توجه به افزایش نیاز نوجوانان در سنین رشد و بلوغ، در تأمین بخشی از نیازهای این گروه سنی به کلسیم می‌تواند موثر باشد؛ به طوریکه سه عدد انجیر خشک ۲۱درصد کلسیم مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند.

کاویانی در پایان با بیان اینکه انجیر به عنوان یک میان وعده کم حجم و مغذی بویژه برای دانش آموزان توصیه می‌شود، گفت: همچنین تحقیقات نشان داده است که انجیر حاوی رنگدانه‌های گیاهی است که به مقدار زیاد در پوست این میوه وجود دارد و دارای اثرات آنتی اکسیدانی مفیدی بوده و در کاهش خطر بروز بیماری‌های مزمن موثر است.