

اخبار

مهم‌ترین خوردنی‌های ضد التهاب



سیستم ایمنی بدن به گونه‌ای است که از طریق فرآیندی موسوم به التهاب با عوامل تهدیدزا همچون آلودگی‌های عفونت‌زا مقابله می‌کند. به گزارش ایسنا، اگرچه این یک واکنش دفاعی است اما ماندگاری التهاب در بدن می‌تواند به امراض مختلفی از قبیل دیابت، بیماری‌های خودایمنی، بیماری قلبی و سرطان منجر شود. بسیاری از تهدیدهایی که سلامتی را به خطر می‌اندازند از عوامل خارجی همچون باکتری‌ها ناشی نمی‌شوند بلکه خوراکی‌هایی که روزانه مصرف می‌کنیم نیز می‌توانند تاثیر نامطلوب و بیماری‌زا بر بدن داشته باشند. حذف مواد غذایی التهاب‌زا از رژیم غذایی با محدود کردن مصرف آن‌ها به فرد کمک می‌کند تا از سلامت خود به شکل بهتری مراقبت کند. در بسیاری از بیماری‌های مزمن و شایع که التهاب نقش تحریک کننده دارد، چاقی نقطه شروع به حساب می‌آید و چاقی اغلب نتیجه زیاده‌روی در مصرف غذاهایی است که التهاب را تشدید می‌کنند. بیشتر خوراکی‌هایی که موجب التهاب می‌شوند حاوی کمترین میزان مواد مغذی هستند. غذاهای فرآوری شده حاوی آرد سفید تصفیه شده و شکر سفید از جمله خوراکی‌هایی هستند که بیشترین اثرات منفی را روی بدن و سلامتی دارند. غذاهای سرخ شده و چربی‌هایی از قبیل مارگارین نیز التهاب را تشدید می‌کنند. کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند خوراکی‌هایی با خواص ضد التهابی و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی و دیگر ترکیب‌های نگهدارنده باید جایگزین غذاهای التهاب‌زا شوند. به گزارش یو اس نیوز، ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، روغن‌های گیاهی اشباع نشده، بیشتر انواع دانه‌ها و خشکبار از جمله این خوراکی‌ها با خاصیت ضدالتهابی هستند. سایر مواد غذایی با خاصیت ضدالتهابی که باید به منوی غذایی خود اضافه کنید شامل غلات کامل، سبزیجات سبزی، گوجه فرنگی، مرکبات، انواع توت و آلبالو و گیلاس هستند.

ارتباط چاقی و افسردگی در کودکان



بررسی‌ها نشان می‌دهد که چاقی و افسردگی دو فاکتور مرتبط به هم در کودکان هستند. به گزارش ایسنا، مطالعه‌ای که اخیراً در انگلیس انجام شده حاکی از آن است که کودکان چاق و هفت ساله بیشتر احتمال دارد در سن ۱۱ سالگی به مشکلات روانی و عاطفی همچون اضطراب و بی‌حوصلگی دچار شوند. متخصصان انگلیسی بر این باورند که چاقی و سلامت روان به یکدیگر مرتبط هستند و این ارتباط در سال‌های کودکی به تدریج افزایش پیدا می‌کند. همچنین دختران بیش از پسران احتمال دارد شاخص توده بدنی بالاتر داشته باشند و در نتیجه به مشکلات عاطفی و روانی دچار شوند. اگرچه در این مطالعه علت ارتباط این دو فاکتور مورد بررسی قرار نگرفته اما فقر از جمله عواملی معرفی شده که هر دو مشکل را تشدید می‌کند. محققان به مطالعه روی اطلاعات بیش از ۱۷ هزار کودک که در فاصله سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۲ در انگلیس متولد شده بودند، پرداخته و با استفاده از مدل‌های آماری ارتباط بین چاقی و مشکلات عاطفی و روانی را در این کودکان ارزیابی کردند. به گزارش شبکه خبری بی‌بی‌سی، به گفته محققان این مشاهدات نشان می‌دهد که از سن هفت سالگی ارتباط بین چاقی و مشکلات عاطفی در کودکان بیشتر بوده است.

مصرف ماهی چرب خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد



متخصصان علوم پزشکی در سوئد عوامل جدیدی را شناسایی کرده‌اند که ۵۰ درصد خطر مرگ زودرس را در انسان افزایش می‌دهند. به گزارش ایسنا، این عوامل «بی‌فیل پل‌کلر شده» یا (PCB) هستند که در طول زندگی فرد در خون وی ذخیره می‌شوند. متخصصان علوم پزشکی در دانشگاه «اوپسالا» پس از مطالعه روی افراد مسن طی ۱۰ سال از زندگی آن‌ها دریافته‌اند که این عوامل با مواد غذایی به بدن انسان وارد می‌شوند. همچنین رگ‌رگ‌ها غلظت بی‌فیل پل‌کلر شده ماهی‌های چرب، ماهی قزل‌آلا و شاه‌ماهی هستند. بر اساس این مطالعات مرگ و میر در افراد با سطوح بالای PCB در خون، ۵۰ درصد بیشتر از افرادی است که سطوح ناچیزی از این مواد خطرناک در بدن آن‌ها وجود دارد. به گزارش اسپوتنیک، بی‌فیل پل‌کلر شده یک ترکیب آلی کلر است که برای محیط زیست، سمی بوده و در رده آلاینده‌های آلی دیرپا جای دارد.

کانون هواداران؛

مدرسه‌ای برای پرورش بی‌اخلاق‌ها



خود نمی‌توانند مروج فرهنگ و فرهنگ سازی باشند. زیرا مقوله فرهنگ و جهت دهی به رفتار بیش از ۵۰ هزار نفر نیاز به تخصص در حوزه‌های مختلف دارد حوزه‌هایی که بتواند هم‌نوا با فرهنگ غالب جامعه حرکت کند.

اما با وجود چنین ضرورت‌هایی مشاهده می‌شود که کانون هواداران و مسوولیت آن در دست کسانی است که تنها تخصص آنان رفتار و گفتار خاص است و ادبیات آنان بیشتر به سمت ادبیات لمپنی سوق داده می‌شود؛ ادبیاتی که دیگر جایی در کنش‌های اجتماعی و ورزشی جامعه ندارد.

الگو قرار دادن چنین شخصیت‌هایی برای جهت‌دهی به رفتار جوانان و نوجوانان در استادیوم‌ها نه تنها زمینه را برای دیگر اقشار جامعه مانند بانوان فراهم نمی‌کند بلکه یک تناقض تربیتی برای قشر جوان ایجاد خواهد کرد که با الگوهای تربیتی خانواده و نهادهای آموزشی متفاوت است.

در حالی است که تشویق با هر وسیله و روشی به یک کار خودجوش در ایران تبدیل شده و بعد فرهنگی و نظم‌دهی به چنین تشویق‌هایی در ورزشگاه‌های ایران به صورت چشمگیر دیده نمی‌شود.

لازم است برای پایان به این مشکلات و بی‌نظمی در ورزشگاه‌ها، معاونت فرهنگی و کمیته اخلاق فدراسیون فوتبال باید پر دیگر به صورت جدی به اساسنامه کانون هواداران ورود کند این ورود در نهایت باید به تدوین یک قانون منجر شود که پشتوانه اجرایی داشته باشد.

کانون هواداران به خاطر برخورد با توده‌های مختلف مردم در ورزشگاه‌ها بدون شک وظیفه خطیری بر عهده دارد. این وظیفه و رسالت را نباید به کسانی محول شود که با شرایط خاص از یک یک بوقچی معمولی به ریاست یکی از مهمترین کانون‌های فرهنگی - ورزشی برسند. بدون شک کسانی که شایع‌ترین در زمینه‌های اخلاقی در حواشی آنان می‌چرخد

تیم‌های نگرفته است. کانونی که باید در راستای فرهنگی سازی در فوتبال و توجه به اهمیت فرهنگ در ورزش، زمینه را برای ورود اقشار مختلف جامعه به این مکان‌ها فراهم کند.

اما کانون هواداران تیم‌های فوتبال نه تنها اقدام لازم برای منزه کردن ورزشگاه از شعارهای خاص انجام نخواهند داد بلکه با تأیید خود زمینه را برای هرج و مرج در سکو‌ها فراهم می‌کنند. بهتر است در این زمینه کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال کانون هواداران را موظف کند که در انتخاب لیدرها دقت کافی داشته باشند. زیرا آنکه موجب جهت‌دهی به رفتار و شعار هواداران در سکو خواهد شد.

اما این دقت عمل در حالی از سوی کانون هواداران به پایین‌ترین سطح خود رسیده است که این کانون وظایف فرهنگ سازی و نظم را به حاشیه برده و تربیت بوق‌چی و تهیج‌کننده تماشاگران را برجسته کرده است. این اقدام

جذب هوادار، فرهنگ سازی، نظم در ورزشگاه‌ها، انجام کارهای فرهنگی و ... از جمله وظایفی است که اتحادیه فوتبال ایران برای کانون هواداران مشخص کرده است.

به گزارش ایسنا، با وجود وظایف پر تعداد کانون هواداران فوتبال، واکاوی اتفاقات شکل گرفته سکو‌ها در لیگ هفدهم و هجدهم نشان از آن دارد که این کانون با وجود پذیرش این اساسنامه، بحث نظم و فرهنگ سازی را به حاشیه برده و جذب تماشاگر و تهیج آن با ابزارهای مختلف برجسته کرده است.

هر چند که محیط‌های ورزشی جایی برای ایجاد و تخلیه هیجان به شمار می‌رود اما این هیجانات نباید تحت تاثیر جهت‌دهی‌های خاص از هواداران فوتبال تماشاگرینما بسازد؛ تماشاگرانی که با سردادن شعارهای احرافی و قومی مسیر مسابقه را از بعد ورزشی خارج کرده و به تهدید قومی و امنیتی کلان تبدیل می‌کنند.

اگر واقعیت خروج هواداران را از مسیر درست تشویق مورد واکاوی قرار گیرد بدون شک نقصان در یک اصل مورد تأیید کانون هواداری موجب کژکاری در دیگر وظایف خواهد شد؛ وظایفی که زنجیری از متغیرها است که نقصان در هر کدام از آنان، دیگری را از مسیر اصلی خارج خواهد کرد.

یکی از مهمترین وظایف کانون هواداری جذب و تهیج کردن هوادار برای تشویق تیم محبوب توسط لیدرها است؛ لیدرهایی که در سکو‌ها گفتار و رفتار انبوه تماشاگران را جهت‌دهی و هیجان را به تیم تزریق می‌کنند. اگر لیدرهای مورد تأیید کانون هواداران مسیر هیجان را از بعد ورزشی آن خارج کرده و به سمت و سوی خاص هدایت کنند، بدون شک تشویق تیم جای خود را به توهین خواهد داد و نخستین حلقه وظایف این کانون از حوزه کاری خارج و به بیراهه درگیری‌ها خواهد رفت.

پیرو این نقصان هیاهو و توهین در نهایت به درگیری‌های فیزیکی تبدیل خواهد شد که نظم ورزشگاه را نه تنها از دست لیدرها خارج می‌کند بلکه موجب ورود نیروهای نظامی و انتظامی به ماجرا خواهد شد؛ این اقدام در یک ورزشگاه خاص ممکن است در ورزشگاه دیگر با پاسخ مشابه روبرو شود.

بی‌نظمی در ورزشگاه‌ها موجب خواهد شد که در نهایت کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال وارد کار شود و تیم‌ها را از تماشاگر محروم و جریمه‌های زیادی نیز به آنها تبدیل می‌کند. اما در هیاهوی بی‌نظمی ورزشگاه‌ها و شعارهای خاص برخی از تماشاگران تا کنون کسی سراغی از کانون هواداران

تصمیم نهایی هیات مدیره استقلال

قلعه نویی یا سرمربی خارجی

باشگاه استقلال برای فصل آینده محسوب می‌شود اما بزرگ‌ترین مشکل برای این مهم قرارداد قلعه نویی برای فصل آینده با سپاهان است و بعید به نظر می‌رسد مسعود تابش تحت هیچ شرایطی راضی به این انتقال باشد. به جز این دو عضو هیات مدیره باشگاه استقلال به دنبال حضور یک مربی خارجی هستند و از مدت‌ها قبل با برخی از گزینه‌هایشان مذاکره‌ای داشته‌اند! این که هدایت استقلال در فصل آینده بر عهده مربی خارجی باشد همچنان در حاله‌ای از ابهام قرار دارد چرا که با توجه به مشکلات اقتصادی و هزینه‌های بالای مربیان خارجی برخی بر این باور هستند باید سکان هدایت این تیم بر عهده یک مربی باشد.

یک عضو هیات مدیره باشگاه استقلال در این باره به خبرنگار ورزشی ایرنا گفت: «من مخالف مربی خارجی در استقلال هستم و به طور حتم این موضوع را در نشست هیات مدیره مطرح خواهیم کرد. ما نباید پول هایمان را به مربیان خارجی پرداخت آن هم در شرایطی که جامعه با مشکلات اقتصادی زیادی روبروست».

در همین راستا قرار است هیات مدیره باشگاه استقلال نشست اضطراری تشکیل و در خصوص قطع همکاری با وینفرد شفر تصمیم‌گیری کند. در ابتدا قرار بود این جلسه امشب برگزار شود اما به دلیل این که کاروان استقلال عصر امروز به تهران می‌رسد گردهمایی مدیران ارشد استقلال به احتمال زیاد به فردا موکول خواهد شد.

جلسه فتنی و شفر

این احتمال وجود دارد فردا و پیش از این که هیات مدیره باشگاه استقلال تشکیل جلسه بدهد امیرحسین فتنی و وینفرد شفر رودرویی یکدیگر نشسته و پیرامون قطع همکاری با هم به بحث و تبادل نظر بپردازند. بزرگ‌ترین مشکل برای قطع همکاری با شفر این است که او یک فصل دیگر با استقلال قرارداد دارد و شفر اگر رضایت ندهد و به فیفا نامه بزند ۱ میلیون و ۲۰۰ هزار دلار فصل بعد را هم تا ریال آخر از باشگاه خواهد گرفت.



مدیران استقلال برای این که هدایت این تیم را تا پایان فصل به فرهاد مجیدی بسانند به توافقات کامل رسیده‌اند اما بزرگ‌ترین مشکل برای تحقق این امر موافقت کاپیتان سابق آبی پوشان است. او علاقه‌ای به سرمربی‌موقت بودن ندارد و نمی‌خواهد برای مدت کوتاهی سکان هدایت استقلال را بر عهده بگیرد. مجیدی برای قبول این پست با تردید بزرگی روبروست و می‌ترسد در صورت عدم موفقیت آینده مربیگری‌اش به خطر بیفتد. البته یکی از مسولان استقلال در این باره به خبرنگار ورزشی ایرنا اظهار داشت: «مجیدی یک استقلالی است و به طور حتم اگر احساس کند در این برهه حساس تیمی که سال‌های سال برای آن زحمت کشیده است به او نیاز دارد پاسخ منفی نخواهد داد».

گزینه‌های هیات مدیره استقلال

امیر قلعه نویی یکی از گزینه‌های مورد علاقه برخی از اعضای هیات مدیره

مدیران باشگاه استقلال برای قطع همکاری با وینفرد شفر به توافق رسیده‌اند اما در خصوص انتخاب مربی داخلی یا خارجی برای فصل بعد با اختلاف نظر روبه‌رو هستند.

به گزارش ایرنا؛ به نظر می‌رسد استقلال و «وینفرد شفر» به خط پایان رسیده‌اند و سرمربی آلمانی هفته‌ها و شاید روزهای آخری حضورش را بر روی نیمکت این تیم پشت سر می‌گذارد. تیم استقلال دیروز در هفته بیست و هفتم لیگ برتر فوتبال ایران و در حالی که می‌توانست شانس خود را برای قهرمانی افزایش دهد با ارائه یک بازی بی‌برنامه و تکیه به تاکتیکی غیر مفید، با نتیجه یک بر صفر مغلوب پدیده مشهد شد تا کورسوی امید این تیم برای قهرمانی به یاس تبدیل شود. این در حالی است که این شکست با توجه به تأثیری که در روحیه مجموعه تیم می‌گذارد، شاید شانس کسب سهمیه فصل بعد لیگ قهرمانان آسیا را برای این تیم به خطر بیندازد. در همین راستا اخباری مبنی بر برکناری شفر به گوش رسید و به نظر می‌رسد این موضوع تا فردا نهایی شود.

سه عضو هیات مدیره خواهان برکناری شفر

مصاحبه تند کامران منزوی عضو هیات مدیره باشگاه استقلال پس از شکست پرآبرو پدیده حکایت از تغییرات در کادر فنی استقلال می‌داد. او که به شدت از این باخت ناراحت بود اعلام کرد: بازی تمام شد. بازی با عواطف و احساسات هواداران تمام شد. هر کسی که مسبب چنین اتفاقاتی است باید جوابگو باشد و من به عنوان عضو هیات مدیره استقلال که یک رأی دارم اما به عنوان کسی که ۳۵ سال است در کنار هواداران هستم کوتاه نخواهم آمد. او یکی از مخالفان ادامه همکاری باشگاه استقلال با وینفرد شفر است و این موضوع را رسماً به امیرحسین فتنی اعلام کرده البته دو عضو دیگر هیات مدیره باشگاه استقلال نیز با منزوی هم عقیده هستند و رأی آنها، به قطع همکاری با پیرمرد آلمانی است.

چرا مجیدی دستیار موقت نمی‌شود؟

فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه خرید (دومر حله ای)

شماره درخواست (۹۷۰۰۶۰۱) شماره مناقصه (۱۴۱۷/ج غ/۹۸) نوبت اول



شرکت بهره برداری نفت و گاز گچساران در نظر دارد قطعات پمپ مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. لذا مناقصه گران می‌توانند با رعایت نکات درج شده در سایت‌های [HTTP://IETS.MPORG.IR](http://IETS.MPORG.IR) (پایگاه ملی مناقصات) و پرتال شرکت بهره برداری نفت و گاز گچساران - بخش مزایده و مناقصات (gsoGPC.misoc.ir) نسبت به دریافت و تکمیل اسناد ارزیابی کیفی، مطابق برنامه زمانبندی شده ذیل اقدام و مدارک مربوطه را به آدرس گچساران: شرکت بهره برداری نفت و گاز گچساران دبیرخانه کمیسیون مناقصات اتاق ۲۴ ارسال نمایند.

آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی: ۱۳۹۸/۳/۰۸
تاریخ گشایش پاکات ارزیابی کیفی: ۱۳۹۸/۳/۱۲

لازم به ذکر است برنامه زمانبندی و تحویل اسناد مناقصه پس از ارزیابی کیفی برای شرکت‌هایی که حداقل نمره اعلام شده را کسب نمایند طی دعوت نامه اطلاع رسانی خواهد شد. در ضمن ارائه تصویر برابر با اصل آخرین تغییرات صاحبان امضاء مجاز درج شده در روزنامه رسمی الزامی بوده و امکان ارائه ۲۵ درصد پیش پرداخت مقدور نمی‌باشد.

طبق قانون حمایت از تولیدکنندگان داخلی، در صورت وجود سازندگان تولیدکنندگان داخلی، مشروط به تأیید فنی کالای پیشنهادی اولویت خرید با آنها می‌باشد.

روابط عمومی شرکت بهره برداری نفت و گاز گچساران (سهامی خاص)

شماره مجوز ۱۳۹۸،۵۹۳