

اخبار

پژوهشگران بررسی کردند

روژه لاغر می کند؟



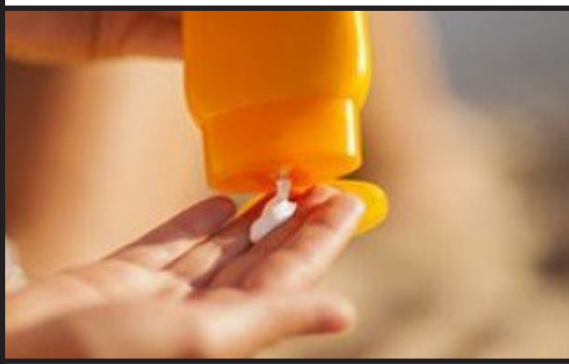
نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد روزه‌داری با ورزش منظم موجب لاغری نمی‌شود.

به گزارش ایسنا، میلیون‌ها مسلمان سالانه در ماه مبارک رمضان از فجر تا مغرب به طور متوسط ۱۴ ساعت از خوردن و آشامیدن پرهیز می‌کنند. طی ماه رمضان مصرف غذا بیشتر طی شب اتفاق می‌افتد و کمیت و تناوب مصرف غذا، میزان خواب شبانه و هم‌چنین میزان فعالیت بدنی کاهش پیدا می‌کند. پژوهشگران در پژوهشی به بررسی تأثیر روزه‌داری و فعالیت بدنی منظم بر سوخت‌وساز چربی و کربوهیدرات پرداخته‌اند. در پژوهشی که دکتر مینو باسامی، دکتر سجاد احمدی‌زاد، وریا طهماسبی، احسان خدمتگزار و سینا رخصتی انجام داده‌اند آمده است: «تعداد ۲۴ آزمودنی مرد غیر ورزشکار با میانگین سنی ۲۰ تا ۳۰ سال از راه اطلاعاتیه و به صورت داوطلبانه با دارا بودن شرایط و ویژگی‌های مورد نظر پژوهش، در این بررسی شرکت کردند. برای تعیین سطح سلامت و فعالیت بدنی از آزمودنی‌ها خواسته شد تا پرسش‌نامه مربوط به سلامت و سطح فعالیت بدنی را تکمیل کنند. هیچ یک از آزمودنی‌های پژوهش حاضر توسط پزشک از انجام فعالیت ورزشی منع نشده بودند و همگی سابقه انجام فعالیت ورزشی به صورت تفریحی را داشتند.»

در بخش دیگری از این مقاله آمده است: «آزمودنی‌ها در دو گروه ۱۲ نفری روزه‌داری و روزه داری به همراه تمرین استقامتی قرار گرفتند. طی اجرای پژوهش‌ها از گروه روزه داران دو نفر انصراف دادند بنابراین برنامه پژوهش با ۱۰ نفر از گروه روزه‌دار و ۱۲ نفر از افراد گروه روزه‌دار و تمرین استقامتی به پایان رسید. در طول ماه رمضان گروه F فقط روزه داشتند و گروه F+ ET علاوه بر روزه‌داری، تمرین‌های استقامتی خود را سه بار در طول هفته انجام دادند. در پایان هفته اول و هفته آخر ماه رمضان از تمام آزمودنی‌ها جمع‌آوری نمونه خونی دوم و سوم مانند نمونه خونی اول به عمل آمد، در همین جلسات اندازه‌گیری‌های تن‌سنجی و اندازه‌گیری گازهای تنفسی در حالت استراحت انجام شد.»

محققان در این پژوهش می‌گویند: «اصلی‌ترین یافته پژوهش حاضر، عدم تغییر معنادار وزن، BMI و درصد چربی بر خلاف تغییرات قابل ملاحظه در وعده‌های غذایی دریافتی و نیز تمرین منظم بود علت عدم تغییر وزن باوجود کاهش وعده‌های غذایی را می‌توان جبران آن در وعده‌های سحری و شام و نیز فواصل بین این دو دانست. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد ورزش منظم پس از افطار نیز نتوانسته عاملی بر کاهش وزن افراد باشد، یک دلیل مهم برای عدم تأثیر روزه‌داری و تمرین بر وزن بدن می‌تواند افزایش درصد چربی و رژیم غذایی دریافتی باشد که از ۳۱ درصد به ۳۸ درصد در هر دو گروه افزایش یافته است.» این پژوهش در چهارمین شماره دوره پانزدهم مجلهٔ «غدد درون‌ریز و متابولیسم ایران» منتشر شده است.

ترکیبات گرم ضد آفتاب وارد جریان خون می‌شود



استفاده از کرم‌های ضد آفتاب از جمله توصیه‌هایی است که همواره پزشکان بر آن تاکید داشته‌اند اما اکنون محققان نسبت به احتمال نفوذ ترکیب‌های موجود در آن به جریان خون هشدار داده‌اند.

به گزارش ایسنا، سازمان غذا و داروی آمریکا در گزارشی اعلام کرد: میزان نفوذ ترکیب‌های موجود در کرم‌های ضد آفتاب به جریان خون به اندازه‌ای زیاد است که کارشناسان سلامت را نسبت به اثرات مسموم کننده آن نگران ساخته است.

در این گزارش آمده است: در بررسی‌های انجام شده مشخص شد در مدت زمان چهار روز استفاده از کرم‌های ضد آفتاب سطح ترکیب‌های شیمیایی موجود در این کرم‌ها در جریان خون افزایش چشمگیری داشته است.

محققان آمریکایی همچنین تاکید کردند: در حال حاضر نمی‌توان استفاده از کرم‌های ضد آفتاب را منع کرد چرا که طبق مطالعاتی که تاکنون انجام گرفته خطرات ناشی از قرار گرفتن در معرض اشعه خورشید بیشتر از مضراتی است که این ترکیب‌های شیمیایی برای سلامتی به همراه دارند. محققان آمریکایی اظهار داشتند: ترکیب‌های شیمیایی موجود در کرم‌های ضد آفتاب بیش از آنچه مورد تایید سازمان غذا و داروست به جریان خون نفوذ پیدا می‌کند و اثرات مسموم کننده دارد با این وجود هنوز نمی‌توان به طور قطع در مورد تأثیرات آن بر سلامت انسان اظهار نظر کرد.

در بیشتر کرم‌های ضد آفتاب ترکیب‌هایی از قبیل اکسی‌بنزون، آووبنزون و اکتورکین وجود دارد که مانع از نفوذ اشعه‌های مضر به پوست می‌شود. هرچند، مطالعه انجام شده روی نمونه‌های حیوانی نگرانی‌هایی را در مورد تأثیرات مضر این ترکیب‌های شیمیایی به ویژه اکسی‌بنزون به دنبال داشته چرا که احتمال دارد تعادل هورمونی را در بدن انسان مختل کند.

به گزارش ایسنا به نقل از US News، محققان در بررسی‌های خود مشاهده کردند با استفاده از کرم‌های ضد آفتاب سطح این سه ترکیب شیمیایی در جریان خون افزایش داشته است.

اذان صبح	۴:۲۹
طلوع آفتاب	۶:۰۴
اذان ظهر	۱۳:۰۱
غروب آفتاب	۲۰:۵۶
اذان مغرب	۲۰:۱۶

روزنامه	سیاسی، اجتماعی، اقتصادی
ورزشی، فرهنگی	صبح ایران
صباح	

کارشناس ورزش مدارس:

مهم‌دانستن کسب‌مقام در مدارس ماهیت ورزش آموزشی را زیر سوال می‌برد



تاکید کرد: برای بازی در مدارس آنچنان نیازی به وسایل ورزشی نیست و بازی فقط وقت بچه‌ها را پر می‌کند در حالی که می‌دانیم ورزش در مدارس رسالت آموزشی دارد و یک نوع مبحث تربیتی است که با شاد کردن می‌تواند بچه‌ها و دانش آموزان را برای زندگی آینده آماده کنند. معاون تربیت بدنی سلامت اداره کل شهرستان‌های استان تهران، گفت: معتقدم زیرساخت‌ها با توجه به آموزش‌هایی که در مدارس می‌شود متفاوت است اما از اصلی‌ترین زیرساخت‌ها و سخت افزارها می‌توان به دیرک دروازه، میله والیبال و پایه‌ی بسکتبال و حتی در

بعضی از مدارس میز تنیس روی میز اشاره کرد. حتی می‌توان دوومیدانی که مادر ورزش‌ها است را در مدارس تقویت کنیم. این زیر ساخت‌ها در مناطق مختلف متفاوت است به عنوان مثال سخت افزارهای شهر تهران با سخت افزارهای شهرهای دیگر و حتی در بین مناطق شهر تهران هم متفاوت است. درست است که در تهران فضای کمی برای ورزش است ولی از نظر سخت افزارهای ورزشی و تجهیزات کمی جلو تر از مناطق دیگر است. او با بیان اینکه ورزش یک نوع فعالیت جمعی است، گفت: زمانی که ورزش در مدارس اجرا می‌شود به دلیل

معجزه در آنفیلد

لیورپول در شبی تاریخی فینالیست لیگ قهرمانان اروپا شد

در دقیقه ۵۰ ضربه «وان دایک» مدافع پیش تاخته لیورپول در آستانه تبدیل شدن به گل با واکنش عالی «مارک ترشتگن» همراه شد. یک دقیقه پس از آن «لوئیس سوارز» نتوانست از پاس «لیونل مسی» استفاده کند تا این بار فرصت بارسلونا از دست برود. در دقیقه ۵۳ پاس «آلکساندر آرنولد» را «واینالدوم» هلندی تبدیل به گل دوم لیورپول کرد تا این تیم در آستانه یک بازگشت رویایی قرار بگیرد. ۲ دقیقه پس از آن «واینالدوم» با ضربه سر استثنایی توپ را به تور دروازه بارسلونا دوخت و کار را سه بر صفر کرد.

پس از این گل «ارنستو والودره» سرمربی بارسلونا که کار را بسیار دشوار می دید دست به تعویضی کاملاً تدافعی زد و «نلسون سمدو» را جانشین «کوتینیو» کرد. در دقیقه ۷۹ اشتباه عجیب بارسلونا در یارگیری با پاس عالی «آرنولد» همراه شد تا «دیوگ اوریگی» گل دوم خود و چهارم لیورپول را به ثمر رسانده و معجزه را تکمیل کند.

در نهایت این بازی با پیروزی چهار بر صفر سرخپوشان آنفیلد به اتمام رسید تا بارسلونا برای دومین سال متوالی با شکست عجیب در بازی برگشت، حضور در فینال را از دست بدهد.

چهارشنبه شب و در دومین دیدار دور برگشت مرحله نیمه نهایی، آژاکس هلند از تاتنهام انگلیس پذیرایی می کند. بازی رفت با برتری ارزنمندی یک بر صفر آژاکس در لندن به اتمام رسید.

فینال لیگ قهرمانان در فصل جاری، روز شنبه ۱۱ خردادماه در ورزشگاه «واندا مترو پولیتانو» شهر مادرید اسپانیا برگزار می شود.



روی دروازه ها ایجاد شد.

در آخرین ثانیه های نیمه نخست بارسلونا در ضد حمله می توانست کار را به تساوی بکشاند که بازم «آلیسون بکر» دروازه بان برزیلی تیم لیورپول به خوبی واکنش نشان داد و ضرب «یوردی آلبا» را مهار کرد. بدشانسی های لیورپول پایان نداشت و «اندی رابرتسون» که در آخرین لحظات نیمه نخست مصدوم شد، جای خود را در ابتدای نیمه دوم به «واینالدوم» داد.

بهترین زمان عمل جراحی چشم

می‌شود، عمل جراحی نهایتاً با نظر پزشک و تیم درمانی صورت خواهد گرفت.
باب‌شریف ابراز داشت: برگشت ضعف چشم در بیشتر موارد ارتباطی با عمل‌ها ندارد، بلکه بیشتر به نوع چشم بازمی‌گردد و اینکه آیا شماره چشم قبل عمل ثبات پیدا کرده است یا خیر.

وی در مورد لنزهای بیرون چشمی نیز گفت: لنزهای تماسی چشمی سال‌هاست که توسط افراد استفاده می‌شود و اگر اصول اولیه نگهداری و بهداشت آنها به درستی انجام شود، باعث آسیب چشم نخواهد شد.

وی در مورد مراقبت‌های مهم بعد از عمل جراحی چشم گفت: افراد باید حدود یک هفته از فعالیت‌های چشمی مانند استفاده از موبایل، کامپیوتر و مطالعه تا حد امکان خودداری و استفاده مداوم از عینک‌های آفتابی در هنگام نور آفتاب و قطره‌های چشمی طی یک الی دوماه را فراموش نکنند.

یک توصیه برای یادگیری مهارت‌های جدید



کارشناسان معتقدند در فرآیند یادگیری مهارت‌های جدید، استراحت کردن‌های کوتاه مدت می‌تواند یادگیری بهتر کمک کند به گزارش ایسنا، کارشناسان با بیان اینکه مغز برای تقویت حافظه در فاصله زمانی کوتاه استراحت می‌کند، اظهار داشتند: وقفه‌های کوتاه در روند یادگیری مهارت‌های جدید به آموزش بهتر کمک می‌کند.

به گفته متخصصان آمریکایی اکثر افراد این باور را دارند که تمرین، تمرین و تمرین به یادگیری مهارت‌های جدید کمک می‌کند اما بررسی‌ها نشان می‌دهد که در روند یادگیری، استراحت‌های کوتاه مدت به اندازه تمرین کردن ضروری هستند