

دنیای ورزش

پیروزی مجدد خادم‌الشریعه مقابل حریف آمریکایی

فارس: نماینده ایران در مسابقات جایزه بزرگ شطرنج بانوان فیده بار دیگر مقابل حریف آمریکایی پیروز شد. مرحله سوم مسابقات جایزه بزرگ شطرنج سرعتی بانوان فیده به میزبانی سایت چس دات کام پیگیری شد و سارا اسادات خادم‌الشریعه موفق شد با نتیجه هفت بر شش مقابل ایرنا کراش از آمریکا به برتری برسد.بانوی شطرنج‌باز کشورمان در مرحله قبلی این مسابقات نیز موفق شده بود این حریف آمریکایی را از پیش‌رو بر دارد. خادم‌الشریعه با پیروزی مقابل نماینده آمریکا حریف جو ونجون از چین شد.

آغاز تحقیقات درباره مرگ مشکوک دروازه‌بان عراقی

ایلنا: بعد از مرگ مشکوک کرار ابراهیم دروازه‌بان عراقی در اتومبیل خود، تحقیقات در این زمینه آغاز شد. رسانه‌های خبری عراق به نقل از یک منبع امنیتی خبر دادند جسد کرار ابراهیم دروازه‌بان سابق تیم فوتبال امید عراق و باشگاه‌المنینا در حالی که در اتومبیل خود خفه شده بود، پیدا شد. به گزارش سایت «هوازین نیوز» این اتفاق در منطقه سعدون بغداد رخ داده بود. گفته می‌شود کرار قصد داشته است با سفر به بغداد، قراردادی را با تیم الطلبه امضا کند.

دخه آ رکورد اشمایکل راشکست

مهر: بازی مقابل آستون‌ویلا رکورد بیشترین حضور یک بازیکن خارجی در ترکیب منچستر یونایتد را که در اختیار پیتراشمایکل، گلر دنامارکی سابق شیاطین سرخ بود، کنار زد. دخه که از آل ۲۰۱۱ عضو شیاطین سرخ است، با بازی اخیر به حد نصاب ۳۹۹ بازی با پیراهن تیم سرخ پوش رسید. گلر اسپانیایی بعد از برد سه بر صفر تیمش مقابل آستون‌ویلا گفت: از اشمایکل عذرخواهی می‌کنم. وی ادامه داد: از این بابت افتخار می‌کنم. باعث خوشحالی است که در این تعداد بازی حضور داشته و تیمم را همراهی کردم. امیدوارم به ۴۰۰ بازی برسم.

مرگ یک رکابزن دیگر در هنگام تمرین

ایسنا: یک دوچرخه‌سوار دیگر به علت تصادف در حین تمرین جان خود را از دست داد. سیدمحمد حسینی از رکابزنان استان کرمان دو روز پیش در حین تمرین در جاده‌های رفسنجان دچار سانحه تصادف شد. این رکابزن پس از گذشت دو روز به علت شدت جراحات در بیمارستان فوت کرد. علت تصادف بر خورد کامیون به این رکابزن اعلام شده است. از ابتدای سال جاری مرحوم حسینی سوئین دوچرخه‌سواری است که به علت تصادف در حین تمرین جان خود را از دست می‌دهد. مهیار فرزانه و ونوس نوری رکابزنان بودند که در ابتدای سال ۹۹ جان خود را از دست دادند.

زوج ۲۸ کله ایرانی در اروپا

خبر آنلاین: دو مهاجم تیم ملی فوتبال ایران در این فصل تاکنون هر کدام ۱۴ گل برای تیم‌های خود به ثمر رسانده‌اند. ریوآوه در هفته سی و یکم لیگ یک پرتغال برابر پورتومونزه قرار گرفت و دو بر یک پیروز شد. مهدی طارمی توانست زمانی که تیمش با یک گل از حریف خود عقب بود یک پنالتی بگیرد و آن را بر خلاف جهت دروازه‌بان به گل اول تیمش تبدیل کند تا بتواند شمار گل‌های خود در لیگ پرتغال در نخستین فصل حضورش در فوتبال اروپا را به عدد ۱۴ برساند. طارمی با این گل در کنار یولیوئیسو ابراگا با ۱۴ گل در رده دوم مشترک برترین گلزنان فصل لیگ پرتغال قرار دارد و چه بسا اگر طارمی در ابتدای فصل پنالتی‌هایی که خودش می‌گرفت را می‌زد اکنون در صدر جدول گلزنان لیگ پرتغال قرار داشت. طارمی در حالی توانسته در این فصل با ۱۴ گل در لیگ پرتغال حسایی سه و صد کند که زوج او در تیم ملی فوتبال ایران یعنی سردار آزمون نیز همین شرایط را دارد. آزمون بعد از درخشش در هفته‌های اخیر توانست در لیگ روسیه ۱۴ گله شود و جام قهرمانی را نیز این هفته به‌دست آورد. در صدر جدول لیگ روسیه آرتم زربویا قرار دارد که ۱۶ گل به ثمر رسانده است. درخشش طارمی و آزمون زوج تیم ملی فوتبال ایران می‌تواند بهترین خبر برای اسکوچیچ باشد که تیمش باید بازی‌های بسیار حساسی در دور برگشت انتخابی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر انجام دهد.

ویسی: امیدوارم تیم‌های پولدار در لیگ بمانند

ایرنا: سرمربی پیکان حضور تیم‌های متمول و با امکانات لازم را به نفع لیگ برتر ایران می‌داند. عبدالله ویسی در نشست خبری پیش از دیدار تیمش مقابل گل‌گهر سیرجان گفت: هر چه بازی‌ها به هفته آخر نزدیک می‌شود، حساس‌تر و پر استرس‌تر می‌شود. بازی ما با گل‌گهر پایاپای خواهد بود چون هر دو تیم برای بقا در لیگ برتر بازی می‌کنند. امیدوارم با توجه به پیروزی هفته گذشته مقابل ذوب‌آهن، در این بازی هم به برد برسیم.

اعتراض ۴۶: ۸ دقیقه‌ای آنری در آمریکا علیه نژادپرستی

خبر آنلاین: اسطوره آرسنال و سرمربی مونترال ایمپکت در نخستین بازی این تیم به مدت هشت دقیقه و ۴۶ ثانیه در کنار زمین زانو زد و دستان خود را بالا آورد. رقابت‌های لیگ فوتبال MLS یک‌بار بعد از چند هفته تعطیلی برقرار شد و در نخستین دیدار مونترال ایمپکت که تیری آنری را به عنوان سرمربی در اختیار دارد به دیدار نیواگلند رفت. دیلی میرر در گزارشی نوشت تیری آنری سرمربی مونترال ایمپکت در نخستین بازی این تیم به مدت ۴۶: ۸ دقیقه در کنار زمین زانو زد و دستان خود را بالا آورد تا اعتراض خود را به نابرابری و بی‌عدالتی در آمریکا نسبت به سیاه‌پوستان نشان دهد. او همچنین یک تی‌شرتی به تن داشت که عبارت Black Lives Matter (جان سیاه‌پوستان مهم است) روی آن درج شده بود.

سرنوشت

خبر آنلاین: باشگاه‌های ایران معمولاً استاد رد کردن مربیان خارجی بدون توافق هستند. اگر رسانه‌ای هم بنویسد چرا توافق صورت نگرفته، متهم به این می‌شود که سهم‌خواهی کرده!مدت‌هاست همه اخبار نگران‌کننده‌ای درباره طلب مربیان خارجی می‌شنوند. در این مطلب مستند ثابت می‌شود این نگرانی کاملاً بجاست. بخشی از غرامت‌هایی را که باشگاه‌هایی چون استقلال و پرسپولیس و همین‌طور فدراسیون فوتبال باید به این مربیان بدهند، برآورد کردیم که حدود ۲۸۵ میلیارد، ۷۹۸ میلیون تومان می‌شود. این رقم حاصل کار مدیرانی است که حتی با مربیان خارجی برای توافق پای‌میز مذاکره نداشتند، وگرنه ممکن بود با نصف آن هم مشکل را حل و فصل کنند!

مارک ویلمستس ۱۷۵ میلپارد

حاصل فعالیت هفت‌ماهه او و سه دستیارش به همراه بادیگاردشان، دریافت دو میلیون یورو نقد و درخواست هفت میلیون یورو حدوداً ۱۷۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ میلیارد تومان غرامت بوده است. هر روز که می‌گذرد، رقم بالا و بالاتر می‌رود. خبرهای نگران‌کننده‌ای هم از فیفا به گوش می‌رسد. فدراسیون ادعا دارد طبق قرارداد فقط سه ماه حقوق به آن‌ها غرامت خواهد داد، ولی ویلموتس با استخدام یک وکیل سوئیسی در تلاش است تا پرونده را به نفع خود تمام کند. با توجه به اشتباهی بالای یورو برای بلعیدن ریال، با گذشت هر روز نگرانی‌ها بیشتر می‌شود. البته صادق درودگر، رئیس کمیته اقتصادی فدراسیون در آخرین ادعای خود اعلام کرده به احتمال زیاد رای به نفع ایران خواهد بود. همه امیدوارند این اتفاق رخ دهد وگرنه فدراسیون فوتبال با بحرانی بزرگ روبه‌رو خواهد گشت. برای فدراسیون با ویلموتس و دستیارانش این سه سال رقم ۹ میلیون یورو قرارداد امضا کرد.

برانکو ایوانکوویچ ۲۶.۵ میلپارد

پایان کار این مربی و پرسپولیس بعد از کسب سه قهرمانی، شکایت و شکایت‌کشی بود. برانکو در میانه‌های سال گذشته حاضر بود ۵۰ هزار یورو بگیرد و پرونده را ببندد، ولی فدراسیون پرسپولیس از او خواست طلبش را ببخشد. ادعایشان این بود که «چون از پرسپولیس رفته‌ای، می‌توانیم به فیفا

لیگ برتر

مورد عجیب یک تیم لیگ برتری

۱۶۱ روز بدون گلزن ایرانی

تیم فوتبال ذوب‌آهن ۱۶۱ روز است که توسط بازیکنان ایرانی خود به گل نرسیده است. ذوب‌آهن اصفهان یکی از تیم‌هایی است که این روزها خطر سقوط را حس می‌کند. آن‌ها بعد از شروع مجدد مسابقات هر دو بازی خود را با شکست پشت سر گذاشته‌اند و حضور لوکا بوناچیچ نتوانسته به وضعیت این تیم فعلاً سروسامان ببخشد. در حال حاضر ذوب‌آهن با ۲۲ امتیاز در رده یازدهم جای گرفته و با منطقه سقوط تنها چهار امتیاز فاصله دارد. این تیم باید این هفته به مصاف شاهین بوشهر برود که یک جدال شش امتیازی محسوب می‌شود. بازی قرار است در بوشهر به انجام برسد. اما نکته جالب توجه پیرامون تیم ذوب‌آهن این است که این تیم نتوانسته در ۱۶۱ روز اخیر توسط بازیکنان ایرانی خود به گل برسد. در این حدود پنج ماه نماینده سبز و سفیدپوش اصفهانی پنج بار به میدان رفته و پنج گل زده و در همه مسابقات موفق به باز کردن دروازه حریفان شده است، اما همه این گل‌ها به وسیله دو بازیکن خارجی این تیم زده شده است. پیش از تعطیل شدن مسابقات در سه بازی سه گل توسط ذوب‌آهن زده شد که زنده همه گل‌ها را کو بیدوف بود. مهاجم ۳۱ ساله و کروات ذوب‌آهن بعد از شروع مجدد دیدارها به ایران نیامد و جدا شد. با این حال ایوان مارکوویچ سرب و ۲۶ ساله در دو بازی اخیر نتوانسته هر دو گل نابود را مقابل شهرخودرو و پیکان به ثمر برساند تا جای خالی بیدوف پر شود.



مهر: علیرضا بیرانوند، ساعاتی قبل از عزیمت به بلژیک با سرمربی تیم ملی ایران دیدار و گفت‌وگو کرد.

طلب مربیان خارجی از پرسپولیس، استقلال و فدراسیون فوتبال چقدر است

۲۸۵۷۹۸۰۰۰۰۰۰۰ تومان ناقابل!



رقم‌های ریزتر میان منهای فوتبالی‌ها

از مدت‌ها قبل و با افزایش قیمت دلار، قرارداد مربیان خارجی در رشته‌های مختلف تمدید نشده است، حتی رشته‌هایی که المپیک هستند و شانس مدال دارند. قیمت بالای ارزهای خارجی باعث شده تا مسئولان ورزش کشور به فکر استفاده از مربیان نباشند و زمان کار را به مربیان وطنی بپسایند. مربیانی که در خوشبینانه‌ترین حالت رقم دریافتی سالانه‌شان شاید به صد میلیون تومان نرسد. این در حالی است که اگر یک مربی در حد و اندازه لاسلو فرنک (سرمربی سابق تیراندازی) بخواهد با شرایط فعلی به ایران بیاید برای فدراسیون رقمی حدود هشت میلیارد تومان آب می‌خورد! رقم‌هایی که در زیر آمده، قرارداد سالانه بعضی از سرمربیان سرشناس خارجی در رشته‌های مختلف بوده است. واسکو (الیپال) ۷۰۰ هزار دلار، سیچلو (الیپال) ۱۴۴ هزار دلار، پائولو (والیپال) ۷۲ هزار دلار، ژوراندیرو دوترادو آرزو (فوتسال) ۸۰ هزار دلار، کارلوس لوتیز آلوز پایم (فوتسال) ۶۷ هزار دلار، مهمد پجیروویچ (بسکتبال) ۲۰۰ هزار دلار، ایوان گرین چارسکی (اسکی) ۶۶ هزار دلار، امجدخان (اسکواش) ۳۶ هزار دلار، لاسلو فرنکسوکاچ (تیراندازی) ۳۶ هزار دلار و مک ویلکینز (دوومیدانی) ۲۵ هزار دلار.

شکایت کنیم! به رانکو هم سر لیح افتاده و حالا هم فقط یک جمله را تکرار می‌کند: «پرونده از دست من خارج شده!» رقم دریافتی برانکو با احتساب جرائم یک میلیون و ۵۰ هزار یورو (معادل حدود ۲۶ میلیارد و ۴۶۰ میلیون تومان) است. نباید طلب دستیاران رانکو را هم فراموش کرد. مثلاً زلاتکو، برادر او ۲۰۵ هزار یورو (حدوداً پنج میلیارد و ۱۶۶ میلیون تومان است) علیه قهرم‌ها حکم گرفته است. پانادچیچ دیگر دستیار رانکو هم که قبلاً ۷۶ هزار و ۸۴۰ یورو طلب داشت، حالا رقم خوبی هم

بابت جرمه دیرکردش خواهد گرفت. البته این دو تمام دستیاران رانکو نبودند. **وینفرد شفکر ۱۲.۳ میلپارد** شفکر حاضر بود ۳۰۰ هزار دلار از استقلال بگیرد و قراردادش را فسخ کند، ولی به لطف مدیران وقت این باشگاه، او بدون توافق از ایران رفت. با شکایت به فیفا، حالا شفکر علاوه بر دریافت ۳۰۰ هزار دلار خود، ۲۵ هزار دلار هم به عنوان غرامت دریافت خواهد کرد تا رقم دریافتی‌اش ۵۵۰ هزار دلار شود. این رقم در فوتبال دنیا اندک است، ولی برای باشگاه استقلال و شکایت کنیم! به رانکو هم سر لیح افتاده و حالا هم فقط یک جمله را تکرار می‌کند: «پرونده از دست من خارج شده!» رقم دریافتی برانکو با احتساب جرائم یک میلیون و ۵۰ هزار یورو (معادل حدود ۲۶ میلیارد و ۴۶۰ میلیون تومان) است. نباید طلب دستیاران رانکو را هم فراموش کرد. مثلاً زلاتکو، برادر او ۲۰۵ هزار یورو (حدوداً پنج میلیارد و ۱۶۶ میلیون تومان است) علیه قهرم‌ها حکم گرفته است. پانادچیچ دیگر دستیار رانکو هم که قبلاً ۷۶ هزار و ۸۴۰ یورو طلب داشت، حالا رقم خوبی هم



مهر: علیرضا بیرانوند، ساعاتی قبل از عزیمت به بلژیک با سرمربی تیم ملی ایران دیدار و گفت‌وگو کرد.

احتمال بازگشت سه مهره کلیدی در ترکیب استقلال

ورزش سه: به نظر می‌رسد با احتساب اینکه مدت زیادی از مبتلا شدن به ویرس کرونا چند بازیکن استقلال می‌گذرد، نتیجه تست آن‌ها منفی باشد.

با توجه به تست مجدد کرونای تعدادی از بازیکنان استقلال که بنا به نامه حیدر بهاروند سرپرست فدراسیون فوتبال و رئیس سازمان لیگ از بازیکنان این تیم گرفته‌شد، شنیده‌ها حاکی از آن دارد که با توجه به اینکه از ابتلای سه بازیکن استقلال یعنی مهدی قایدی، مسعود ریگی و آرش رضاونده به ویروس کرونا حدوداً دو هفته می‌گذرد، احتمال می‌رود نتیجه تست این سه بازیکن منفی باشد و این سه بازیکن بتوانند در هفته بیست و سوم در ترکیب استقلال در صورت صلاحدید کادر فنی قرار بگیرند. به این ترتیب دست فرهاد مجیدی برای به کارگیری از بازیکنانش در دیدار مقابل تراکتور باز شود.



با مربیان جداشده اعتقادی ندارد. به همین دلیل آن‌ها کالدرون و دستیارانش را به حال خود رها کردند تا از پرسپولیس شکایت کنند. حالا حکم فیفا رسیده و طبق آن باید ۵۷۹ هزار و ۵۰۰ دلار (حدوداً ۱۲ میلیارد و ۹۸۰ میلیون تومان) به او بدهند. آن‌ها باید حدود ۱۷۰ هزار دلار (حدود سه میلیارد و ۸۰۸ میلیون تومان) هم به دو دستیار کالدرون پرداخت کنند. البته باشگاه پرسپولیس هنوز موضع رسمی خود را در قبال مطالبات سررد آرژانتینی اعلام نکرده است، اما به‌نظر می‌رسد طی هفته‌های آینده، پرونده شکایت کالدرون و دستیارانش هم به معضلات این باشگاه اضافه شود. نکته جالب اینجاست که کالدرون هم مثل استراماچونی خودش به فعالیت فوتبالی‌اش در ایران پایان داد.

آندره آ استراماچونی ۴۵.۴ میلپارد

باشگاه استقلال در راستای پایان دادن به همکاری مربیان خارجی بدون توافق، درباره آندره آ استراماچونی ایتالیایی هم دقیقاً چنین کاری کرد. در ماجرای جدایی او مشخص شد حداقل ادعاهای خلیل‌زاده، رئیس هیئت مدیره استقلال درباره رقم قرارداد کادر او، درست نبوده است. خلیل‌زاده گفته بود، استراماچونی به دو دستیارش روی ۷۰۰ هزار دلار سالانه می‌گیرند، ولی خیلی زود مشخص شد فقط قرارداد سالانه خود استراماچونی سالی ۷۵۰ هزار یورو است. حالا این مربی به تنهایی از استقلال یک میلیون و ۸۰۰ هزار یورو (معادل ۴۵ میلپارد و ۳۶ میلیون تومان) درخواست غرامت کرده است. این پول بابت طلب فصل جاری او و قرارداد فصل بعدی این مربی است. بخشی از آن هم جرمه دیرکرد او برزی به حساب این مربی است. تازه هنوز جزئیات طلب دستیاران او مشخص نشده است.

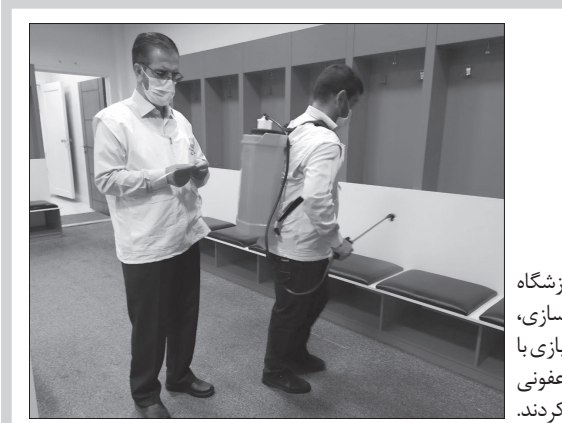
طلب نجومی بازیکنان حالا که به رقم طلب مربیان خارجی اشاره کردیم، گذری هم از رقم طلب بازیکنان خارجی می‌کنیم. بازیکنی مثل بودیمیر ۴۷۵ هزار یورو از پرسپولیس می‌خواهد. بویان تانفد که یک بازی خوب هم برای استقلال نکرده، حکم ۳۵۰ هزار دلاری گرفته. پادوانی از استقلال طلب ۹ میلیون یوروبی به خاطر رفتار بد و زورروشی داشته و این‌ها فقط بخشی از طلب بازیکنان است.

ورزش بانوان

دروازه‌بان هندبال بانوان؛ باید لیگ زودتر شروع شود

قرار داد سفید امکان ندارد

دروازه‌بان تیم ملی هندبال بانوان گفت: اگر می‌خواهند تیم ملی هندبال بانوان را به رقابت‌های قهرمانی آسیا اعزام کنند باید لیگ را زودتر آغاز کنند. هائیه لک در خصوص انتخاب کادر فنی تیم ملی هندبال بانوان گفت: فدراسیون اعلام کرده است که اسامی کادر فنی تیم ملی هندبال بانوان مشخص شده و به زودی اعلام می‌شود، اما هنوز تکلیف برگزاری لیگ برتر و حتی مسابقات قهرمانی آسیا به خاطر شیوع کرونا مشخص نیست. وی افزود: اگر قرار است تیم ملی بانوان به مسابقات قهرمانی آسیا اعزام شود، باید مسابقات لیگ برتر زودتر آغاز شود. ما هیچ‌گاه قبل از مسابقات قهرمانی آسیا به سبب کمبود بودجه بازی نداد کاتی نداشتیم بنابراین اگر زودتر مسابقات آغاز شود می‌توانیم در شرایط مسابقه قرار بگیریم. تا مسابقه نباشد در شرایط آن قرار نخواهیم گرفت. وی افزود: البته هنوز اردوی تیم ملی هندبال جوانان که ایران هم میزبان آن است و در مهر انجام می‌شود آغاز نشده و وزارت ورزش مجوز آغاز اردو نمی‌دهد. نمی‌دانم امیدی به شروع اردوهای تیم ملی بانوان وجود دارد یا خیر. لک در خصوص آغاز لیگ برتر گفت: شنیدم که قرار است مسابقات لیگ برتر بانوان به خاطر کرونا از آذر شروع شود، در حالی که مسابقات آقایان از شهریور استارت می‌خورد. وی در پاسخ به این سؤال که آیا قرارداد سفید امضا در لیگ برتر وجود دارد یا خیر گفت: من هم شنیده‌ام اما فکر نمی‌کنم صحت داشته باشد.



فارس: مسئولان ورزشگاه اختصاصی ماشین‌سازی، ورزشگاه میزبان بازی با پرسپولیس را ضدغفونی کردند.

یادداشت ورزشی

فرهادبازنده را دوست داریم اما فرهاد مسئولیت ناپذیر را هرگز

۱- دوست نداشتم وارد دو قطبی مجیدی-تکونام شوم ولی با مصاحبه فرهاد طاهرآچاره‌ای نمانده است.

۲- ما شاید می‌توانستیم «فرهادبازنده» را دوست داشته باشیم اما «فرهاد مسئولیت‌ناپذیر» را هرگز، مجیدی حالا بعد از کلک‌سپوینی از ناکامی‌ها زمین و زمان را مقصر می‌داند، از آسمان و زمین برای خودش دشمن می‌تراشد که بعد از اخراج احتمالی قن‌پنج‌هایش بگویند «نذاشتند کار کنند!»، فوتبالی که حالا استقلال به نمایش می‌گذارد یکی از رنج‌آورترین قاب‌هایی است که تا حالا از تلویزیون دیده‌ایم! اما مجیدی معتقد است دشمنان نمی‌گذارند!

۳- می‌دانید سسکوهای دو آتشه ورزشگاه و صفحات هواداری فوتبال دست زامبی‌هایی است که از هتاکی آن‌تراق می‌کنند، آن‌ها کاسبان «کری خوانی‌های بی‌مصرف» هستند، بله داخل این فوتبال امثال مجیدی که بی‌محایا به تیم حریف می‌تازند هوادار دارند و توی خیابان تحویلشان می‌گیرند! طبیعی است که تکونام را با صدوخورده‌ای بازی ملی توی ورزشگاه به اندازه مجیدی تشویق نکنند. همان‌طور که هیچ وقت رقیبا به تکونام به اندازه مجیدی فحش نمی‌دهند. آقای مجیدی تحویل گرفته شدن توسط این جماعت معلوم الحال آنقدرها که فکر می‌کنی فضیلت نیست! همین حالا شجاع خلیل‌زاده و فرشاد احمدزاده و مهردادمیناوند را توی خیابان بیشتر از محمدنصاری تحویل می‌گیرند، افشین پیروانی از روزی که نقاب از چهره برداشت و در مسابقه «کی بیشتر از همه می‌تواند به رقیبا توهین کند!» مدال طلا گرفت و محبوب و قهرم‌ها شد! برای اینکه تحویلشان بگیرند کافی است کمی به گیاه نفرت آب بدهید، همین!

منبع: خبر آنلاین

یادداشت پزشکی

سه عامل مهم کاهش وزن مطلوب

فریبا رابیهیان / گروه ورزش: اینکه چه مقدار غذای خوریم، چه غذایی می‌خوریم و چگونه ورزش می‌کنیم، سه عامل بسیار مهم هستند که نقش اصلی را در داشتن وزنی سالم یا کاهش وزن ایفا می‌کنند. داشتن وزن طبیعی برای سلامتی حائز اهمیت است و سال ها به نظر می‌رسید که رژیم غذایی کم چربی می‌تواند بهترین راه برای کاهش وزن باشد و نتایج مطالعات بسیاری نشان داد که رژیم غذایی کم چربی معمولاً مؤثر نیست، چرا که در این رژیم‌های غذایی معمولاً کربوهیدرات‌های راحت‌الیهضم جایگزین چربی می‌شوند. رژیم‌های غذایی بسیاری برای کمک به کاهش وزن سریع و پایدار پیشنهاد شده‌اند، حقیقت این است که هر رژیم غذایی در صورتی مؤثر خواهد بود که همراه با کاهش میزان کالری دریافتی باشد. بر اساس این مطلب که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار خبرنگار ایسنا قرار گرفته است، رژیم‌های غذایی معمولاً دو طریق اثر می‌کنند که شامل توصیه به مصرف غذاهای مفید و پر هیزز از مصرف غذاهای مضر و نیز تغییر رفتار و طرز تفکر درباره غذا (تغییر عادات و باورها) است.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای چیست؟

بهترین رژیم غذایی برای کاهش وزن آن است که به سلامتی بدن کمک کند، نه اینکه صرفاً باعث کاهش اندازه بدن و کاهش محیط دور شکم شود. علاوه بر این رژیم غذایی مناسب است که برای مدت زمان طولانی نیز قابل اجرا باشد؛ به عبارتی دیگر، رژیم غذایی باید انتخاب‌های مناسب غذایی را نشان دهد و نیاز به هزینه زیادی نداشته باشد. یکی از انواع این رژیم‌های غذایی، رژیم مدیترانه‌ای است که ویژگی‌های مختلفی دارد و در این رابطه می‌توان به تعداد واحدهای متعادلی از میوه‌ها و سبزیجات، نان و غلات سبوس دار، چربی‌های سالم مانند آجیل، دانه‌ها و روغن زیتون، پروتئین‌های کم چرب مانند ماکیان (مرغ، پوقلمون)، ماهی و لوبیاها و نیز مقادیر محدودی از گوشت قرم اشاره کرد. همچنین رژیم غذایی مدیترانه‌ای، الگوی غذایی انعطاف‌پذیری است. افراد معمولاً این رژیم غذایی را برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، دماس (زوال عقل) و سبایر بیماری‌های مزمن، اجرا می‌کنند.

ورزش منظم

در کنار رژیم غذایی مناسب، نهایت نباید فراموش کرد که ورزش منظم مزایای سلامتی را حتی برای افرادی که وزن سالم نداشته‌اند، ایجاد می‌کند و کاهش وزن تنها یکی از دلایل برای ورزش منظم است.