اخبار کوتاه

۵۰۰ میلیون تومان پاداش قهرمانی شطرنجبازان در بازی‌های آسیایی

به گفته سرپرست فدراسیون شطرنج، پاداش مصوب ۵ میلیارد ریالی بابت قهرمانی شطرنجبازان در بازی‌های آسیایی به آنها پرداخت شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شهرام عظیمی سرپرست فدراسیون گفت: طبق وعده‌ای که پیش از بازی‌های آسیایی میتی بر پرداخت پاداش ۵۰۰ میلیون تومانی به ملی پوشان در صورت کسب افتخار و مدال داده بودم، به حول قوه الهی وفای به عهد کردیم و پاداش وعده داده شده به ملی پوشان تیم ملی آقایان، قهرمان رقابت های شطرنج بازی‌های آسیایی هانگژو ۲۰۲۲ پرداخت شد. عظیمی افزود: در مدت فعالیتم به عنوان سرپرست فدراسیون نهایت سعی و کوشش خود را برای خدمت صادقانه به کشور عزیزم و جوانان مستعد و نخبه شطرنج به کار بستم و خوشحالم در این مدت به یاری خداوند و حمایت های دلسوزان کشور و نظام در بخش های مختلف توانستیم به وعده های خود جامه عمل بپوشانیم. ۵ ملی پوش کشورمان، برهام مقصودلو، سید محمدنامین طباطبایی، پویا ایدنی، بردیا دلشور و امیررضا پیرافقیلا پاداش های مقررات داده شد و از فدراسیون بصورت کامل دریافت کردند. لازم به ذکر است این پاداش صرفا پاداش در نظر گرفته شده توسط فدراسیون شطرنج بوده و مجوز از پاداش وعده داده شده توسط وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک است.

پینگ پنگ باز نوجوان ایران دومین بازیکن برتر جهان شد

با اعلام فدراسیون جهانی تنیس روی میز و بر اساس رده‌بندی جدید منتشر شده، تیمافین فرجی در رده دوم برترین بازیکنان زیر ۱۵ سال جهان قرار گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در جدیدترین رنکینگ جهانی تنیس روی میز که در پایان ماه اکتبر منتشر شد، تیمافین فرجی ملی پوش اردنه پینگ پنگ کشورمان در رتبه دوم برترین های دنیا در رده سنی زیر ۱۵ قرار گرفت. در این رنکینگ، بازیکنی از کشور استرالیا صدرنشین است و فرجی در مکان دوم قرار گرفته است.

جریمه عجیب باشگاه استقلال به خاطر محل مصاحبه جواد نکونام!

عدم شرکت سرمربی استقلال در نشست خبری هفته ششم لیگ برتر در محل تعیین شده از سوی سازمان لیگ باعث جریمه باشگاه شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در خصوص گزارش مطروحه علیه باشگاه استقلال مبنی بر عدم شرکت سرمربی این تیم (جواد نکونام) در نشست خبری هفته ششم لیگ برتر در محل تعیین شده از سوی سازمان لیگ، این کمیته پس از بررسی مدارک و مستندات و لایحه دفاعیه ارسالی، اقدام باشگاه استقلال را متطبق با مواد ۵۱ و با رعایت ماده ۹۲ مقررات انضباطی و ماده ۲۱ آئین نامه برگزاری مسابقات لیگ برتر و دسته اول فوتبال ایران تشخیص و با عنایت به محرز بودن تخلف انتسابی مبنی بر نقض اصول کلی رفتار این باشگاه به پرداخت ۵۱۰ میلیون ریال جریمه نقدی محکوم شد. این رأی روز هشتم آبانماه صادر شد. رأی صادره غیر قابل اجرا بوده و ظرف مدت ۷ روز پس از تاریخ ابلاغ (۸ آبانماه ۱۴۰۲) قابل تجدید نظر خواهی در کمیته استیناف است.

* در خصوص اظهارات امیر مسعود سرآبادانی، بازیکن تیم شمس آذر قزوین پس از پایان بازی با تیم فولاد خوزستان درمورد وضعیت داوری که متطبق با نقض ماده ۷۱ مقررات انضباطی و آز مصادیق تخلف نشر اکاذیب تشخیص و با رعایت ماده ۹۳ و ۹۴ همین مقررات نامبرده به یک جلسه از همراهی تیم خود به مدت ۶ ماه تعلیق می شود و باید ۴۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی پرداخت کند. این رأی در بخش محرومیت قطعی و در بخش جریمه نقدی غیر قابل اجرا و ظرف مهلت ۷ روز پس از ابلاغ (۸ آبانماه ۱۴۰۲) قابل تجدید نظر در کمیته استیناف است. ضمناً با صدور این رأی، دستور موقت صادره به شماره ۱۲۲۶ نیز ملغی اثر می‌شود.

یک پیشکسوت مطرح کرد

استقلال مثل تیم «کی‌روش» نتیجه می‌گیرد

کارشناس فوتبال با تأکید بر این که روش مربیگری جواد نکونام در استقلال مانند روش سرمربی سابق تیم ملی است گفت: آبی‌ها در این فصل با ساختار دفاعی مستحکم‌تر صفر ابه دنبال نتیجه گرفتن هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی لطیفی با اشاره به اختلاف‌های موجود بین مدیرعامل و سرمربی تیم فوتبال استقلال در خصوص این باشگاه و نتایجی که کسب شده است، اظهار داشت: استقلال در ابتدای فصل دچار تلاطم‌ها و اختلافات زیادی بود و همین موضوعات باعث ایجاد برخی حاشیه‌ها شد اما خدا را شکر که این اختلافات از بین رفت. هرچند از اینکه یک کشتی گیر برای حل اختلافات باشگاه قدم برداشت، عصبانی بودم اما از تشکر می کنم که باقی خبر شد تا استقلال بعد از مدتی به آرامش برسد. از اینکه یک کشتی گیر بازمدیانی کرده است، عصبانی نبودم بلکه از این عصبانی بودم که چرا استقلال با پیشکسوتان بزرگی که دارد در شرایطی قرار گرفته است که یک نفر از یک رشته دیگر بیاید و مشکل آبی‌ها را حل کند.

* استقلال باید به صلابت همیشگی خود بازگردد

وی افزود: جواد نکونام تا به امروز در استقلال نتایج بسیار خوبی را گرفته است اما استقلال آن صلابت همیشگی را ندارد و قطعاً هواداران با بازی خوب از بازیکنان استقلال می‌خواهند. کادر فنی استقلال باید تلاش کنند تا استقلال به صلابتی که همیشه داشته بازگردد و بازی‌های خوبی را از خود به نمایش بگذارد. چیزی که نکونام امروز با آن دست و پنجه نرم می کند متعادل نبودن تیم است. همین موضوع باعث شده تا استقلالی‌ها جناب بازی نکنند.

* نتیجه گرایی نکونام در استقلال الگو برداری از تفکرات کی‌روش

لطیفی در ادامه در خصوص روند کاری جواد نکونام سرمربی تیم فوتبال استقلال گفت: نکونام مربی نتیجه گرایی است. او کار خود را با کی‌روشی آغاز کرد که مربی سطح یک دنیا بود و ذهنیت نتیجه گرا داشت. معمولاً این تفکرات در نکونام هم تأثیر داشته و از بابت رسیدن به نتیجه در استقلال جای نگرانی نیست. کادر فنی استقلال تنها باید کار کند تا بازیکنان فوتبال جنابی را بازی کنند. مربیان به طور طبیعی به دو شکل آسیب می‌بینند. تیم‌هایی که صرفا تنافعی و صرفا تهاجمی بازی می‌کنند همیشه در معرض خطر هستند اما تیم‌هایی که تلفیقی کار را دنبال می‌کنند موفق‌تر هستند.

* پرهیز مربیان و مدیران استقلال از اعتراض به داوری‌ها

پیشکسوت باشگاه استقلال در خصوص اعتراض جواد نکونام به داوری دیدار آلومینیوم گفت: بیبیتود مدیران و کادر فنی نباید تیم داوری را نقد کنند چرا که این موضوع باعث می‌شود تا حساسیت‌های بیهوده و لیچ‌ابجازی‌های بچه‌گانه در بحث داوری رخ بدهد. متأسفانه همیشه کسی هم که ضرر می‌بیند مربی و تیمی است که اعتراض می‌کند. قطعاً استقلال هم اگر بخواهد روند اعتراض به داوری را پیش بگیرد ضرر خواهد کرد. بازیکنان و مربیان باید بازی خود را انجام دهند و مدیران هم بازی تیمشان را تماشا کنند و بعد از بازی‌ها بر خصوص تیم داوری صحبتی نکنند.

* بازی استقلال و شمس آذر جنگی بین جوانی و تجربه

مهاجم سابق تیم فوتبال استقلال در خصوص بازی هفته نهم آبی‌های پایتخت مقابل شمس آذر در قزوین عنوان کرد: فوتبال مال جوان‌هاست. هرچند شمس آذر تیم تازه لیگ برتری و نوپایی به نظر می‌رسد اما تیم بسیار خوب و جذابی است. قطعاً بازی جنابی را در قزوین خواهیم دید و امیدوارم استقلال با اقتدار به نفس پیروز بازی کند و پیروز شود تا روند صدر نشینی این تیم حفظ شود. بازی استقلال و شمس آذر جنگ بین جوانی و تجربه است.

* تمرکز داوران روی قضاوت و دوری از لیچ‌ابجازی

لطیفی در پایان خاطر نشان کرد: امیدوارم در آینده داوران در لیگ دقت و توجه خود در بازی‌ها را بالا ببرند و متمرکز در قضاوت‌ها باشند. چرا که با لیچ‌ابجازی چیزی درست نمی‌شود. ما در بحث فوتبال خیلی از دنیا عقب مانده‌ایم اما باید این را در نظر داشته باشیم که فوتبال ایران بتانسیل و ظرفیت بالایی دارد.

وی افزود: حیف است که VAR به فوتبال ما نیاید. شما نگاه کنید یک کشور کوچکی مانند قطر از جام جهانی میزبانی می‌کند اما کشور ما با این عظمت در داشتن یک VAR ناموفق است و امیدوارم روی این موضوع توجه خاصی شود تا فوتبال ما هم جذابیت‌های خود را پیدا کند.

کاراته ایران و تداوم روزهای «ناخوش»

کاراته ایران در حالی مسابقات قهرمانی جهان را با دو مدال نقره و برنز به پایان برد که بعد از کم فروغ بودن در بازیهای آسیایی تغییراتی در ترکیب داد که به نظر می رسد این تغییرات هم موثر نبود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر- محمد بیرامی: کاراته ایران در یک ماه گذشته دو رویداد مهم را پشت سر گذاشت که یک طلا، یک نقره و سه برنز حاصل تلاش کاراته کای اعزامی به این دو رویداد بود. تیم ملی ایران در بازی‌های آسیایی که شاید برای ورزش ایران اهمیت بالاتری داشت، یک طلا و دو برنز کسب کرد. سجاد گنج زاده تنها طلای ایران را به گردن آویخت. فاطمه سعادتی و سارا بهمنیار هم برنز گرفتند.

این تیم کمتر از دو هفته بعد از بازگشت از شرق آسیا راهی مرکز اروپا و شهر بوداپست شد و در این رقابت‌ها هم دو نقره و برنز به دست آورد. مهدی خدابخش نقره و سجاد گنج زاده هم برنز گرفت. در واقع همین ۵ مدال را نیز چهار نفر کسب کردند. در نگاه اول انتظار از کاراته ایران در هر دو بخش مردان و زنان به حدی بود که نتایجی بهتر را هر دو رویداد شاهد باشیم ولی رسیدن به این سطح از کاراته که تیم‌های ملی کشورمان از این دو رویداد مهم به ۵ مدال بسنده کنند، دلایل متعددی دارد که می‌توان با بررسی دقیق به آن نقطه رسید که راه برون از شرایط فعلی چیست و به کجا ختم خواهد شد.

نکته اول و مهمترین آن غیبت در مسابقات جهانی است. تیم ملی کاراته ایران سال گذشته به دلایل مختلف حضور در رقابت‌های جهانی امارات را از دست داد. خبرگزاری مهر همان زمان در گزارشی به اثرات و تبعات مبارزه نکردن کاراته کاها روی تاتامی جهانی پرداخت و هشدار داد که اعزام نشدن تیم ملی به «دبی» که برای کاراته کاهای سراسر دنیا اهمیت ویژه‌ای دارد چه عواقبی می‌تواند داشته باشد.

تا چند ماه پس از غیبت در امارات، کاراته کاهای ایران به هیچ تورنمنتی اعزام نشدند. همین غیبت در سطح اول کاراته دنیا و از دست دادن کاراته وان‌ها یکی بعد دیگری به لحاظ فنی کاراته ایران را تحت شعاع قرار داد. بدون شک برای بازگشت به روزهایی که ایران به عنوان یکی از قدرت‌های برتر کاراته دنیا در کاراته وان‌ها و جهانی‌ها طلادرو می‌کرد به زمان و البته بازسازی از پایه نیاز دارد.

تیمی که در آخرین حضور خود عنوان قهرمانی جهان در بخش مردان و نایب قهرمانی مجموع را در اختیار داشت، با همین غیبت‌ها، چند رده در جدول رده بندی پایین آمد. فدراسیون کاراته باید بررسی کند آن تیم با چه ابزار و امکاناتی به سکوی نخست جهان رسید و همان تیم چگونه فقط به یک نقره و برنز بوداپست بسنده می‌کند.

البته که با نگاهی دقیق به جدول توزیع مدال‌ها می‌توان این ادعا را داشت که تیم جوان شده مردان ایران نتیجه قابل قبولی کسب کرد. در بین مدعیان آسیایی ژاپن که در کومیته مردان موفق به کسب مدال نشد، قزاقستان نتیجه‌ای مشابه ایران کسب کرد. اردن در انفرادی همانند عربستان به یک برنز رسید.

از سوی دیگر بعد از شکست‌هایی که در هانگژو شاهد آن بودیم، سید شهرام هروی راه ورود جوانان را به ترکیب تیم ملی در کومیته انفرادی باز کرد. موضوعی که خیلی قبل‌تر، شاید بعد از بازی‌های المپیک توکیو باید به آن توجه می‌شد و به اجرا در می‌آمد. کادر فنی حتی می‌توانست در دو رویداد قهرمانی آسیا به جوانان میدان بدهد تا آنها تجربه مبارزه با بهترین‌های دنیا را کسب کنند.

بدون شک مسابقات قهرمانی جهان که در همه ادوار با حضور بهترین‌های دنیا برگزار می‌شود و «خوب» های دنیا در بهترین شرایط فنی خود به روی تاتامی حاضر می‌شوند، جای چوگالزنی و کسب تجربه نیست! اما هروی دست به ریسک زد که این کار او بدون شک نتایج خوبی در آینده خواهد داشت.

اینکه در بخش مردان از ۵ فرصت کومیته انفرادی یک مدال نقره و یک برنز به دست می‌آید، می‌تواند یک نکته مثبت برای تیمی باشد که با شاکاله جوان پای به آوردگاه جهانی گذاشت. تیمی که سه نفر اصلی آن تاتامی جهانی را برای نخستین بار تجربه می‌کردند، عدالتی غیر از دو مبارزه در کومیته تیمی، مسابقه مهمی را پشت سر نگذاشته بود، خدابخشی هم اولین بار در کومیته انفرادی میدان جهانی را با مدال نقره پشت سر گذاشت.

موضوع دیگری که اهمیت ویژه‌ای در این زمینه دارد، اقبال چهره‌های صاحب نام کاراته ایران است. ستاره‌های که تا همین دو سال قبل در هر میدانی می‌درخشیدند، این روزها فروغ همیشگی را ندارند، یا یا به سن گذاشته و یا از فرم همیشگی فاصله دارند که دیگر نمی‌توان انتظاری از آنها داشت و شاید باید مدت‌ها قبل از تاتامی قهرمانی خداحافظی می‌کردند.

تیم ملی با تغییر نگرش سرمربی خود راهی مسابقات جهانی شد و برای به ثمر نشستن تفکرات و برنامه‌های جدید باید ابزار لازم را در اختیار کادر فنی قرار داد. حضور مستمر در مسابقات کاراته وان‌ها یکی از همین شرایط است که فدراسیون باید فراهم کند. جوانان با آتیه کاراته ایران باید با بهترین‌های دنیا مبارزه کنند تا پخته شد و با رفع نقاط ضعف خود برای کسب مدال در میادین جهانی و آسیایی سطح فنی خود را بالا ببرند.

در بخش بانوان اختلاف درونی در کادر فنی دلیل عمده این نتایج بود. اینکه در آستانه اعزام به بازی‌های آسیایی و حتی چند روز پیش از سفر به بوداپست اتفاقاتی می‌افتد که رئیس فدراسیون را مجبور به اتخاذ تصمیمی متفاوت می‌کند را نباید نادیده گرفت.

کادر فنی تیم ملی بانوان به خصوص ارباب باید در این خصوص بهتر عمل کرده و در فاصله کُدکی تا این دو رویداد بر اهمیت کار را مدیریت کرده و اجازه نمی‌دادند با کشانده شدن این مسائل به رسانه، کار را خراب‌تر از قبل کنند. از لیلا بهرامی هم که تنها چند روز مانده به اعزام تیم را تحویل گرفت نمی‌توان انتظار معجزه داشت.

به نظر می‌رسد تنها راه بیرون رفت از این شرایط توجه به جوانان و رسیدن آنها به ابزار و امکانات لازم است. ضمن اینکه ساختن تیمی جوان نیاز به صبر و البته دوری از نتیجه‌گرایی دارد که امید می‌رود فدراسیون کاراته و کمیته فنی بیشتر به آن توجه کنند.

نکته

معجزه انبه برای سلامت بدن

میوه «انبه» طعمی تابستانی و شیرین دارد و برای آنکه بدانیم چه کسانی بیشترین بهره سلامتی را از خوردن این میوه می‌برند، لبتدا باید مشخص کنیم که در این میوه پُرفیبر و آبدار چه ترکیباتی نهفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز: «کارلی سدلاچک»، متخصص تغذیه در کلینیک «کلیولند»، «فواید برجسته این میوه شیرین برای سلامت بدن را با توجه به ویتامین‌ها و نحوه هضم و جذب آن در بدن توضیح می‌دهد. انبه سرشار از ویتامین و مواد معدنی و فیبر است. این میوه مقدار زیادی مواد مغذی و در عین حال کالری کمی دارد. یک فنجان انبه خردشده ۹۹ کالری و ۲.۶ گرم فیبر دارد. همچنین با خوردن این مقدار انبه، این میزان از مصرف توصیه‌شده روزانه ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای بدن تامین می‌شود:

- ۶۷ درصد ویتامین سی (C)
- ۳۰ درصد مس
- ۱۰ درصد ویتامین آ (A)
- ۱۰ درصد ویتامین ای (E)

انبه همچنین منبع خوبی از فولات (ویتامین ب۹)، منیزیم، پتاسیم، ویتامین ب۶ و ویتامین ک (K) است.

فواید انبه برای سلامت بدن

انبه به تنهایی هیچکدام از مشکلات سلامت را برطرف نمی‌کند اما قطعاً ارزش غذایی فوق‌العاده‌ای دارد. وقتی این میوه را به عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم می‌خورید، فواید زیر را برای شما به ارمغان خواهد آورد:

۱. سلامت روده‌تان را بهبود می‌بخشید

انبه منبع خوبی از هر دو نوع فیبر محلول و نامحلول است. فیبر، کربوهیدراتی در غذاهای گیاهی است که نمی‌توانید آن را هضم کنید. فیبر نامحلول در دستگاه گوارش تجزیه نمی‌شود و به حجم مدفوع می‌افزاید و در نتیجه اجابت مزاج راحت‌تر می‌شود.

دکتر سدلاچک می‌گوید: رژیم غذایی با فیبر زیاد راهی موثر برای مبارزه با یبوست و نفخ است. فیبر همچنین با کنترل‌های مفید در روده را تغذیه و به حفظ تعادل میکروبیوم روده کمک می‌کند.

۲. وزن مناسب را حفظ می‌کنید

فیبر فقط برای روده مفید نیست بلکه برای حفظ اندازه دور کمر و جلوگیری از بزرگ شدن شکم نیز می‌تواند مفید باشد. یک مطالعه نشان داد که انبه ممکن است به کنترل گرسنگی کمک کند که این خود می‌تواند به شما کمک کند به برنامه تغذیه سالم خود پایبند بمانید.

دکتر سدلاچک می‌گوید: در مقایسه با غذاهای کم‌فیبر، هضم انبه بیشتر طول می‌کشد. بنابراین، پس از خوردن غذاهای فراوری‌شده با غذاهایی که ممکن است از نظر تغذیه‌ای متراکم نباشند، مانند چیپس، با خوردن انبه کمتر متوجه ضعف و گرسنگی می‌شوید. با مصرف انبه، بدون نیاز به مصرف کالری زیاد برای مدتی طولانی‌تر احساس سیری بیشتری می‌کنید و در این فرایند، مواد مغذی بیشتری نیز دریافت می‌کنید.

۳. تقویت سلامت مو و پوست

ویتامین‌های آ، تِ، و ای (A, C, E) آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که وجودشان برای سلامت مو و پوست ضروری است. این ویتامین‌ها به مقابله با آسیب‌هایی کمک می‌کنند که هر روز از محیط به پوست مشاوره می‌شود. مصرف مستقیم این ویتامین‌ها روی پوست می‌تواند مفید باشد به همین دلیل است که بسیاری از محصولات مراقبت از پوست حاوی این موادند اما شما به این مواد مغذی در رژیم غذایی تان نیز نیاز دارید. انبه می‌تواند بخشی از این ویتامین‌های لازم را تامین کند.

سدلاچک می‌گوید: همه ما برای سلامت پوست خود به ویتامین‌های آ و تِ و ای نیاز داریم اما بهتر است آن‌ها را از غذاهای کامل دریافت کنیم نه مکمل‌های غذایی. مصرف زیاد این ویتامین‌ها به صورت مکمل‌های غذایی می‌تواند مضر و با داروهایی که مصرف می‌کنیم تداخل داشته باشد. همچنین مدت بیشتری طول می‌کشد که این مکمل‌ها در بدن تجزیه شوند. ویتامین‌ها به صورت مکمل به راحتی جذب نمی‌شوند. خوردن انبه در خوبی از این مواد مغذی را بدون خطرهای موجود در مکمل‌ها به بدن شما می‌رساند.

۴. کمک به کاهش کلسترول

فیبر محلول موجود در انبه می‌تواند به کاهش کلسترول کلی و کلسترول ال‌دی‌ال (LDL) کمک کند (این همان کلسترول بد است که باعث ایجاد پلاک در رگ‌های خونی می‌شود که جریان خون و اکسیژن را مسدود می‌کند).

سدلاچک می‌گوید: میزان فیبر محلول در انبه به اندازه آنچه در غلات کامل یا میوه‌های پوست‌دار یافت می‌شود نیست، با وجود این، مفید است.

۵. کمک به تنظیم فشار خون

به بدن بسیاری از مردم پتاسیم کافی نمی‌رسد. پتاسیم ماده‌ای معدنی است که به مقابله با اثر سدیم (موجود در نمک خوراکی) در بدن کمک می‌کند. سدیم بیش از حد و پتاسیم ناکافی ممکن است به فشار خون بالا یا «هایپرتنشن» منجر شود.

سدلاچک می‌گوید: فشار خون بالا هیچ علامتی ندارد. بنابراین، بدون معاینه نمی‌توانید متوجه شوید که فشارتان بالا است. به همین دلیل است که همیشه باید معاینه سالانه شوید. پتاسیم به مبارزه با فشار خون بالا کمک می‌کند که عامل خطرناک اصلی در ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته است. خوردن انبه و سایر غذاهای سرشار از پتاسیم در روز به تقویت سلامت قلب و عروق شما کمک می‌کند.

افرادی که بیماری مزمن کلیوی (CKD) دارند یا داروهای خاصی مصرف می‌کنند، ممکن است نیاز به محدود کردن مصرف پتاسیم داشته باشند. در مورد میزان پتاسیمی که در روز باید مصرف کنید با پزشک خود مشورت کنید.

۶. کمک به پیشگیری از ابتلا به برخی از انواع سرطان

انبه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است که موادی طبیعی‌اند که از سلول‌های شما در برابر آسیب محافظت می‌کنند. انبه حاوی نوع خاصی از آنتی‌اکسیدان به نام «مانگیفرین» است که در برابر آسیب‌هایی که منجر به سرطان می‌شود از سلول‌ها محافظت می‌کند. مشخص شده است که مانگیفرین احتمالا خطر ابتلا به سرطان‌های مغز، پستان، دهانه رحم، روده و پوست را کاهش می‌دهد.

دکتر سدلاچک می‌گوید: هیچ غذایی نمی‌تواند به طور کامل از شما در برابر سرطان محافظت کند اما انبه قطعاً حاوی مواد مغذی ضدسرطان است. خوردن انبه و دیگر محصولات به‌جای غذاهای فراوری‌شده، راهی موثر برای کاهش خطر کلی ابتلا به سرطان است.

حساسیت به انبه

همیشه قبل از خوردن انبه آن را کاملا بشویید و پوست بگیرید. اگرچه پوست انبه خوراکی است اما بهتر است از خوردن آن خودداری کنید، زیرا حاوی «اوروشیول» است، روغنی طبیعی که مسوول خارش‌های ناشی از پیچک سمی و بلوط است.

سدلاچک هشدار می‌دهد: بعضی از افراد بر اثر تماس با پوست انبه دچار واکنش آلرژیک می‌شوند اما برخی دیگر هیچ واکنشی نشان نمی‌دهند. اگر هنگام پوست کندن انبه دچار خارش دست می‌شوید، برای شستن و پوست کندن آن دستکش به دست کنید.

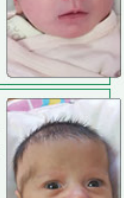
جویندگان عاطفه (۰۲۶ ۳۲۵۴۰۰۹۹ روابط عمومی اداره کل بهزیستی البرز)

اینجا بهشت کودکان است! شاید دیوارهای رنگارنگی دارد و کودکان لباس های شیک و اسباب بازیهای خوبی دارند و می خندند اما... آغوش مادر و دستان نوازشگر پدر را گم کرده اند. در عمق چشمان مربیان شیرخوارگاه بهزیستی استان البرز غم موج می زند و همیشه چشم انتظار ند ما در و پدر یکی از این کودکان شیرین زبان با دلتنگی به سراغ کوچولوهایشان بروند... برای آنها که از خانواده این کودکان اطلاعی در دست دارند.

فرزند امید در مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۶ متولد و رها گردیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۴۰۲/۰۸/۰۴ توسط مدد کار اورژانس اجتماعی نظر آباد در در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.

فرزند نیایش در مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ در بیمارستان کمالی متولد و رها گردیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۶ توسط مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.

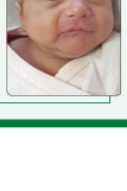
فرزند ستایش در مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۵ متولد و رها گردیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۶ توسط مدد کار اورژانس اجتماعی ساوجبلاغ در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.



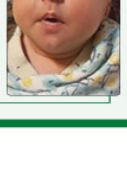
فرزند ماندانا در مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۰ در بیمارستان کمالی متولد و رها گردیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۶ توسط مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.

فرزند نازنین در مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۱۱ متولد و بدسرپرست می باشد و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۵ توسط اورژانس اجتماعی کرج در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.

فرزند سیاوش در مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ متولد و بدسرپرست می باشد و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۳ از طریق اورژانس اجتماعی کرج در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.



فرزند محیا در مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۹ در بیمارستان کمالی متولد و رها گردیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۰ از طریق مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.



فرزند مریم در مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۸ در بیمارستان کمالی متولد و رها گردیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۰ از طریق مدد کار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.