اخبار کوتاه

زمان چهار بازی لیگ برتر تغییر کرد

زمان برگزاری چهار مسابقه از هفته‌های سوم و چهارم لیگ برتر دستخوش تغییر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سازمان لیگ فوتبال، از تغییر زمان برگزاری چهار مسابقه لیگ برتر خبر بداد.
بدین ترتیب مسابقه دو تیم صنعت نفت آبادان – پیکان تهران از هفته سوم لیگ برتر روز چهارشنبه اول شهریور به جای ساعت ۲۲:۳۰ در ساعت ۲۱ در ورزشگاه تختی آبادان برگزار می‌شود.
همچنین زمان سه مسابقه از هفته چهارم لیگ برتر به شرح زیر تغییر کرد:

چهارشنبه ۸ شهریور
ذوب آهن اصفهان – هوادار تهران ساعت ۱۹:۳۰ ورزشگاه فولادشهر اصفهان
آلومینیوم اراک – شمس آذر قزوین ساعت ۲۰ ورزشگاه امام خمینی(ره) اراک
فولاد خوزستان – پرسپولیس ساعت ۲۱:۳۰ ورزشگاه شهدای فولاد اهواز
پیش از این قرار بود این مسابقات روز پنجشنبه ۹ شهریور برگزار شود.

عبدی به تراکتور پیوست

مهاجم تیم فوتبال پرسپولیس با عقد قراردادی قرضی راهی تراکتور شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، باشگاه پرسپولیس روز یکشنبه اعلام کرد: با موافقت یحیی گل‌محمدی، باشگاه پرسپولیس با درخواست باشگاه تراکتور تبریز برای انتقال قرضی مهدی عبدی به آن باشگاه موافقت کرد و توافق مالی نیز در این ارتباط حاصل شد.
این توافق تا پایان فصل جاری رقابت‌ها اعتبار دارد و بر اساس آن، نام مهدی عبدی از فهرست آسیایی پرسپولیس نیز حذف خواهد شد.
گفتنی است این بازیکن تا خرداد سال ۱۴۰۶ تحت قرارداد با باشگاه پرسپولیس است.

کامیابی‌نیا به بازی با پرسپولیس نمی‌رسد

ستاره سابق پرسپولیس به بازی برابر تیم محبوب خود نمی‌رسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، تیم فوتبال ذوب‌آهن در هفته سوم لیگ برتر فوتبال به مصاف پرسپولیس می‌رود؛ اما خبرها حاکی از آن است که کمال کامیابی‌نیا به این بازی هم نمی‌رسد.
او در دیدار اول برابر ملوان حضور نداشت، اما قرار بود که در دربی حساس اصفهان برابر سپاهان بازی کند که این اتفاق هم نیفتاد و در نهایت بازی برابر تیم محبوب خود را هم از دست داد.
ستاره سابق پرسپولیس در دیدار تدارکاتی برابر فجر سیاسی مصدوم شد و به مدت ۳ هفته است که در تمرینات و میادین ورزشی حضور ندارد.
دیدار تیم‌های پرسپولیس و ذوب آهن اصفهان در چارچوب هفته سوم لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های کشور (جام خلیج فارس) روز جمعه دوم شهریور از ساعت ۱۹ در ورزشگاه آزادی تهران برگزار خواهد شد.

ووشو قهرمانی جوانان آسیا طلا به ثنا رسید

در پیکارهای بخش تالو مسابقات ووشو قهرمانی جوانان آسیا ثنا پناهی به مدال طلا دست یافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یازدهمین دوره مسابقات ووشو جوانان و رده‌های سنی قهرمانی آسیا از صبح روز پنجشنبه ۲۶ مردادماه به صورت رسمی در ماکائو آغاز شد. در چهارمین و آخرین روز این پیکارها، صبح امروز (یکشنبه ۲۹ مردادماه ۱۴۰۲) رقابت‌های تالو پیگیری شد که ثنا پناهی نماینده کشورمان در فرم نن گوئن به مدال طلا دست یافت. در این فرم نمایندگان مالزی و ماکائو به مقام‌های دوم و سوم دست یافتند.
ثنا پناهی پیش از این در فرم نان‌چوان به مقام دوم دست یافته و صاحب گردن آویز نقره شده بود.
همچنین نرگس شهبازی که پیش‌تر نخستین مدال طلای کاروان کشورمان را کسب کرده بود، امروز در فرم چیانگ‌شو به مصاف حریفان خود رفت و در جایگاه چهارم ایستاد و موفق به کسب مدال نشد.
تیم ملی کشورمان تنها با ۱۴ ورزشکار و در کیفی‌ترین حالت ممکن در این پیکارها حضور یافته است.

دعوت از ۱۱ بوکسور برای برگزاری اردوی مشترک با ترکیه

مرحله جدید تمرینات تیم ملی بوکس ایران از فردا (دوشنبه) در سالن حاج احمد ناطق نوری مجموعه ورزشی انقلاب آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بوکسورهای کشورمان پس از حضور در شهر امان و برگزاری اردوی مشترک با تیم ملی اردن، استراحت کوتاهی داشته و از عصر فردا دوشنبه مرحله جدید تمرینات را آغاز می‌کنند.
در این اردو، تیم ملی ترکیه (نایب قهرمان اروپا) نیز حضور خواهد داشت و تمرینات مشترکی را به مدت ۱۲ روز با تیم ملی ایران برگزار می‌کند.
تیم ملی ترکیه، بامداد فردا وارد تهران خواهد شد و از عصر همان روز تمرینات با تیم ملی ایران را آغاز می‌کند.
دانیال شه‌بخش، علی حبیبی‌نژاد، اشکان رضایی، مسلم مقصودی، مهدی سرباز، سالار رادمرد، شاهین موسوی، میثم قشلاقی، سیدعلی صدری، طوفان شریفی و ایمان رمضان‌پور نفراتی هستند که از سوی کادر فنی به این مرحله از اردو دعوت شده‌اند.
تیم ملی بوکس ایران در سال جاری، بازی‌های آسیایی و مسابقات قهرمانی قاره کهن را در پیش دارد.

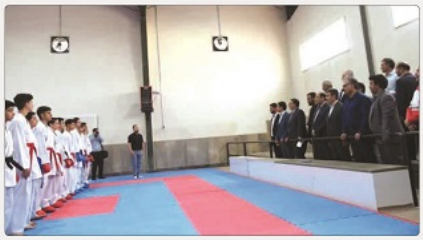
توزیع ۱۲۴ مدال در یازدهمین روز المپیاد استعدادهای برتر

تا پایان روز یازدهم چهارمین المپیاد استعدادهای برتر ورزش کشور ۱۲۴ مدال قهرمانی توزیع شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، تا پایان روز یازدهم چهارمین المپیاد استعدادهای برتر ورزش کشور، کاروان ورزشی فارس همچنان در صدر جدول قرار دارد.
روز یازدهم ۸ مدال قهرمانی بین ۶ استان در رشته ورزشی ترامپولین پسران توزیع شد.
۲۰ استان در جدول مدال‌ها قرار گرفتند.
تاکنون از ۵۱ رشته ورزشی در چهارمین دوره المپیاد ۷ رشته ورزشی قهرمانان و مستعدین خود را شناختند.
از فردا رقابت‌های دوچرخه‌سواری دختران با حضور ۲۳ استان به میزبانی مشهد آغاز خواهد شد.

چهار هیات ورزشی البرز در هفته دولت صاحب خانه شدند

مدیر کل ورزش و جوانان استان البرز گفت: با بهره برداری از سالن طبقاتی ورزشی شهید عجمیان در هفته دولت، چهار هیات ورزشی بوکس، کاراته، ووشو و بیماری های خاص صاحب خانه شدند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، «بهزاد فروغی» عصر دوشنبه در نشستی که با حضور خبرنگاران برگزار شد، افزود: در این ایام شاهد بهره برداری از یک استخر در شهرک وحدت فردیس نیز بودیم.
وی به کلنگ زنی یک زمین چمن مصنوعی در شهرستان فردیس اشاره کرد و افزود: تا ۲ یا سه ماه آینده بهترین زمین استاندارد چمن مصنوعی با همکاری وزارت نفت در اختیار مردم فردیس قرار خواهد گرفت.
مدیرکل ورزش و جوانان استان البرز در ادامه با بیان اینکه ورزش بانوان نیاز به ارتقا و رشد دارد، گفت: ورزشکار علاوه بر اینکه بایستی بار علمی خود را ارتقاء دهند بایستی به مربیان خود نیز اعتماد کنند.
وی تصریح کرد: ورزش بانوان بایستی همچون ورزش آقایان رشد یافته و به استقلال برسد که برای رسیدن به این هدف علاوه بر اینکه آقایان نباید در حوزه بانوان ورود کنند، قانون گذار نیز دست بخش ورزش بانوان را باز گذاشته تا در تمام رشته ها و موضوعات ورزشی به صورت مستقل عمل کنند.
وی با بیان اینکه بایستی اعتماد به نفس بانوان ورزشکار بالا برود و به مربیان خود نیز اعتماد کنند، اظهار کرد: بایستی ساختار ورزشی این بخش تقویت شود.

کمیته استقبال از ورزشکاران قهرمان در البرز تشکیل شود

فروغی ادامه داد: به زودی کمیته استقبال از ورزشکاران قهرمانی که در خارج از کشور صاحب مقام های برتر شده اند تشکیل می شود تا در زمان بازگشت آن ها از مسابقات آسیایی و بین المللی در هنگام ورود به کشور به استقبال آن ها بروند.
وی اضافه کرد: برای تشکیل این کمیته هیات های ورزشی و روسای ادارات ورزش و جوانان شهرستان تعیین کننده هستند.
وی در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه بانک اطلاعاتی در حوزه ورزش البرز به شدت ضعیف است، گفت: تا چندی پیش حوزه قهرمانی البرز نیز به دلیل مشکلات زیرساختی بسیار ضعیف بود ولی اکنون شرایط بهتری را می گذراند.
مدیرکل ورزش و جوانان استان البرز در ادامه به موضوع ورزش های همگانی در البرز نیز اشاره کرد و افزود: در استان با زیرساخت های ضعیفی که وجود دارد اگر هم افزایی بین دستگاهی وجود نداشته باشد ورزش همگانی ارتقاء نمی یابد.
وی تاکید کرد: در ورزش همگانی باید کار دقیق انجام دهیم و مربی های این ورزش را تربیت کنیم تا متناسب با سن و شرایط جسمی افرادی که در این رشته ورزشی فعال هستند، تمرین ها را ارایه دهند.

فاصله بین ورزش و آموزش و پرورش بسیار زیاد است

فروغی همچنین به موضوع ارتباط بین ورزش و معلمان اشاره کرد و گفت: فاصله بین ورزش و آموزش و پرورش بسیار زیاد است و کانون های آموزشی فوق برنامه آموزش و پرورش به بنگاه اقتصادی تبدیل شده اند.
وی افزود: آموزش و پرورش برنامه های کلاسیک خوبی دارد ولی عملیاتی شدن آن مقداری مشکل دارد ضمن اینکه بایستی استعداد یابی در مدارس انجام شود و دانش آموزان مستعد به باشگاه های خوب معرفی شوند.

تاکنون ۲۲ ورزشکار البرزی آماده سفر به هانگژو شده اند

مدیرکل ورزش و جوانان استان البرز در ادامه با بیان اینکه مسابقات آسیایی و پارا آسیایی هانگژو در شهریور ماه جاری در کشور کره جنوبی برگزار خواهد شد، گفت: تاکنون ۲۲ ورزشکار البرزی شامل ۱۲ جانباز و ۱۰ نفر از بقیه ورزشکاران در رشته های مختلف ورزشی آماده سفر به این کشور شده اند.
وی افزود: چند نفر دیگر از ورزشکاران نیز در اردوی انتخاباتی هستند تا در صورت انتخاب راهی این مسابقات شوند.
وی در ادامه در پاسخ به سوال یکی از خبرنگاران در خصوص حضور برخی از ورزشکاران برای انجام مسابقات در دیگر استان ها، اظهار کرد: هندبال دختران البرز از این پس با ورود یک حامی به کرج باز می گردد ضمن اینکه در ورزش های رزمی نیز باید دقت لازم انجام شود.
فروغی گفت: ورزش های رزمی پس از آمادگی جسمانی و پرورش اندام بیشترین آمار ورزشکاران را به خود اختصاص می دهد که چند سالی است بدون رییس است که باعث سرگشتگی ورزشکاران این رشته و حضور آن ها در مسابقات دیگر استان ها شده است.
وی افزود: تا چند روز دیگر این هیات نیز تعیین تکلیف شده و رییس هیات مشخص می شود تا سامانی به ورزش بدهد و مربیان متخصص و حرفه ای بالای سر ورزشکاران باشند.

صعود سارینا غفاری به فینال سنگ‌نوردی نوجوانان جهان

سارینا غفاری به فینال مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی نوجوانان جهان کره جنوبی راه یافت.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در ادامه رقابت‌های سنگ‌نوردی قهرمانی نوجوانان و جوانان جهان در سئول کره جنوبی، سارینا غفاری که در مرحله مقدماتی رده سنی نوجوانان A با کسب رتبه نهم به مرحله نیمه نهایی ماده لید (سرطناب) راه یافته بود، موفق شد با کسب رتبه پنجم راهی مرحله نهائی این رقابت‌ها در این ماده شود.
پیش از این نیز در مرحله مقدماتی نیز مهدیسا حمیدنژاد با رتبه ۴۹ به کار خود پایان داد.
اعضای تیم‌ملی سنگ‌نوردی در مواد لید و بولدر و در رده‌های سنی نوجوانان و جوانان عازم سئول برای شرکت در مسابقات قهرمانی جهان شدند. این تیم متشکل از سنگ‌نوردان سارینا غفاری، مهدیسا حمید نژاد و رادین فروغیان است و رضا چاشی به عنوان مربی و همایون بختیاری به عنوان سرپرست، تیم را همراهی می کنند.
مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی جهان طی روزهای ۲۷ مرداد تا ۵ شهریور در شهر سئول برگزار خواهد شد.

تیراندازی قهرمانی جهان؛ رستمیان در تپانچه ۲۵ متر فینالیست شد

بانوی المپیکی ایران در تپانچه ۲۵ متر راهی فینال شد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در چهارمین روز از مسابقات تیراندازی قهرمانی جهان در باکوی آذربایجان و در پایان مرحله سرعت و دقت در تپانچه ۲۵ متر بانوان، هانیه رستمیان با امتیاز ۲۹۴ به عنوان نفر سوم راهی فینال شد.
این بانوی تیرانداز ایران پیش از این در این ماده موفق به کسب سهمیه المپیک شده است. گلنوش سبقت الهی با ۲۸۴ و زینب طوماری با ۲۸۱ امتیاز به ترتیب در رده‌های شصت‌وششم و هشتادویکم ایستادند.
مسابقات تیراندازی قهرمانی جهان و توزیع سهمیه المپیک از ۲۶ مرداد ماه آغاز و تا سوم شهریورماه با حضور ۱۰۱ کشور و بیش از ۱۲۰۰ تیرانداز در باکوی آذربایجان ادامه دارد.
تیراندازی ایران تاکنون یک مدال نقره در میکس تفنگ توسط شرمینه چهل امیرانی و امیر محمد نکونام و یک برنز تپانچه تیمی توسط هانیه رستمیان، مینا قربانی و گلنوش سبقت الهی و همچنین یک سهمیه توسط شرمینه چهل امیرانی در تفنگ ۱۰ متر را به دست آورده است.

فداکار: استقلال یک موقعیت هم مقابل ما نداشت

مهاجم تیم فوتبال ملوان گفت: کل بازی دست ما بود. استقلال روی تجربه برد و حتی تک موقعیت هم نداشت تا بتواند به ما گل بزند و در نهایت از روی کرنر با ضربه آزادی که کاشته بودند توانستند دروازه ما را باز کنند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سهیل فداکار درباره وضعیت مصدومیت خود اظهار داشت: در دیدار دوستانه پیش از آغاز فصل برابر تیم چادر ملو در برخوردی آسیب دیدم و از ناحیه کشاله ران دچار پارگی شدم. ۶ تا هشت هفته را از دست دادم. فعلا که چهار هفته گذشته است و حال با کمک کادر پزشکی و مربی تیم به تدریج تمریناتم را شروع کردم و در همین چند روز مشخص می‌شود که در بازی بعدی برابر فولاد هستم یا خیر.
وی درباره تجربه بازی زیر نظر مهدی تارتار، گفت: تارتار یکی از مربیان بزرگ فوتبال کشور است و با علمی که داشته توانسته در این فصل تیم خوب و منسجمی را ببندد. به نظرم در دو بازی که برابر تیم‌های ذوب آهن و استقلال داشتیم، عالی بازی کردیم.
مهاجم ملوان با اشاره به اینکه برابر استقلال نباید می‌باختیم، خاطرنشان کرد: موقعیت‌های زیادی داشتیم و استقلال موقعیتی نداشت. کل بازی دست ما بود. استقلال روی تجربه برد و حتی تک موقعیت هم نداشت تا بتواند به ما گل بزند و در نهایت از روی کرنر با ضربه آزادی که کاشته بودند توانستند دروازه ما را باز کنند. حق ما این نبود تا ببازیم و حداقل باید مساوی می‌کردیم.
وی یادآور شد: در دیدار برابر ذوب آهن هم خیلی موقعیت داشتیم. این تیم روی اتفاق دروازه ما باز کرد و دو گل به ثمر رساند و در نهایت با بدشانسی این بازی را از دست دادیم.
فداکار تاکید کرد: دیدار بعدی فولاد است تیمی که دو بازی اول را باخته و برای برد می‌آید. در خانه بازی می‌کنیم و صدرصد می‌توانیم برابر فولاد امتیاز بگیریم.
وی درباره گله بازیکنان ذوب آهن از زمین ملوان در انزلی، گفت: آخرین بازی فصل ما برابر مس کرمان بود. زمین ما در آن زمان یکی از بهترین زمین‌های ایران محسوب می‌شد و هر تیمی که می‌آمد، از بازی در چمن ما لذت می‌برد. صدردصد کیفیت زمین روی بازی ما اثر می‌گذارد و امیدوارم مسئولان به این موضوع زودتر رسیدگی کنند.
مهاجم ملوان ادامه داد: نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد که وضعیت چمن ما انقدر بد شده است. در دیدار برابر استقلال روی زمین خوبی در ورزشگاه آزادی بازی کردیم و امیدوارم زودتر این مشکل برطرف شود تا از میزبانی خود به خوبی استفاده کنیم.
وی گفت: فصل گذشته بعد از هفت سال به لیگ برتر آمدیم و اکثر بازیکنان تجربه بازی در لیگ را نداشتند؛ اما در این فصل بیشتر بازیکنان با تجربه و بزرگی به تیم اضافه شدند و نسبت به پارسال ملوان تغییرات زیادی داشت و تغییرات زیادی داشتیم و امسال امیدوارم نتیجه خوبی بگیریم.

پس از اتفاقات اخیر؛

مدیرعامل یک تیم صنعتی در آستانه استعفا

مدیرعامل یکی از تیم‌های صنعتی فوتبال کشور به خاطر رعایت نکردن برخی موارد قانونی در آستانه کناره‌گیری از مسئولیتش قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران در حالی هفته چهارم خود را پشت سر می‌گذارد که حاشیه‌های نقل و انتقالاتی همچنان روی سر فوتبال باشگاهی کشور سایه افکنده است.
قوانین جدید نقل و انتقالاتی فوتبال ایران با تعیین سقف بودجه برای باشگاه‌ها تنظیم شد تا بعضی از باشگاه‌ها پس از ورود سازمان بازرسی کل کشور به سیستم قراردادهایشان با اخطاریه‌هایی روبرو شوند.
نمایندگان سازمان بازرسی کل کشور با بررسی نحوه عقد قراردادها در چند باشگاه لیگ برتری تخلف دو مدیرعامل را محرز دانستند تا طبق گفته منصور قنبرزاده نایب رئیس فدراسیون فوتبال پرونده‌هایشان به کمیته انضباطی ارسال شود.
نایب رئیس فدراسیون فوتبال درباره نامه یکی از نهادهای نظارتی به فدراسیون فوتبال در مورد تخلفات دو باشگاه صنعتی تاکید کرد: در جریان نامه هستم اما به دلیل محرمانه بودن، عرف اداری و اخلاق حکم می‌کند، عمومی نکنیم. اثباتا و اصالتاً چیزی را تأیید یا رد نمی‌کنم. با سازمان لیگ، دو بار مکاتبه شده و حتی در مورد یک بازیکن ایرانی خود ما را زیر سوال بردند. گفتند چرا سازمان لیگ کنترل نکرده است. اخلاقی نیست اسم باشگاه متخلف را بیاورم ولی شاید موضوع به کمیته انضباطی ارجاع شود.
موضوعی که باشگاه‌های متخلف صنعتی نیز از دو هفته قبل در جریان این موضوع قرار گرفته بودند تا مدیران ارشد آنها خواستار بازرسی از موضوع شوند.
همین امر باعث بروز اختلاف نظرهای شدیدی در نحوه مدیریت یکی از تیم‌های صنعتی در هفته گذشته شده تا این مدیرعامل از سوی مقامات و مسئولان بالادستی مرتبط با باشگاهش تحت فشار قرار گرفته تا چاره‌ای جز فکر کردن به کناره گیری نداشته باشد.
هر چند مدیرعامل مذکور در حال رسیدگی به امور جاری باشگاه است، اما به نظر می رسد فشارهایی که به خاطر رعایت نکردن برخی موارد قانونی روی او وارد شده است، چاره ای جز استعفاء برایش نگذاشته باشد. این اتفاق ممکن است به زودی رخ دهد.

نکته

آیا رژیم غذایی خاصی برای افزایش هورمون جنسی مردانه وجود دارد؟

بسیاری از مردان با افزایش سن درباره کاهش میزان هورمون جنسی مردانه یا تستوسترون در بدنشان نگران می‌شوند و ممکن است به خوردن غذاها یا رژیم‌های غذایی خاصی روی آورند که ادعا می‌شود میزان این هورمون را در بدنشان بالا می‌برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، هورمون جنسی مردانه یا هورمون تستوسترون در ساختن عضلات، میل جنسی و بنیه جسمی مردان نقش دارد. میزان طبیعی این هورمون از ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ نانوگرم در دسی لیتر خون متفاوت است. بعید است که نوسان‌های این هورمون درون این طیف طبیعی اثری بر میل جنسی یا سرزندگی فرد بگذارد. فقط هنگامی که میزان این هورمون به‌طور مداوم به زیر ۳۰۰ نانوگرم در دسی لیتر افت می‌کند، علائمی مانند کاهش میل جنسی، اختلال کارکرد نعوظی، خستگی یا از دست رفتن توده عضلانی ظاهر می‌شود.
میزان هورمون تستوسترون در خون با افزایش سن از حدود ۴۰ سالگی به‌تدریج کاهش پیدا می‌کند و هرسال به‌طور میانگین حدود یک درصد پایین‌تر می‌آید.
بااین‌وجود میزان این کاهش تستوسترون در میان مردان بسیار متفاوت است و میزان تستوسترون در برخی از مردان سالمند مشابه با میزان آن در مردان جوان سالم است. از طرف دیگر در مردانی که با افزایش سن وزن اضافه می‌کنند، سرعت و میزان این کاهش تستوسترون بیشتر است.
ازجمله روش‌هایی که برای بالا بردن میزان هورمون تستوسترون مطرح شده است، مصرف غذاها یا رژیم‌های غذایی معین است. بررسی‌هایی بر روی غذاها و رژیم‌های غذایی معین به عنوان افزاینده هورمون جنسی مردانه انجام شده است، اما این بررسی‌ها عموماً کوچک بوده‌اند و یافته‌هایشان قطعی نیست. چند بررسی نشان داده‌اند که مصرف رژیم‌های غذایی پرچربی نسبت به رژیم‌های غذایی کم‌چربی ممکن است باعث افزایش میزان تستوسترون خون شوند. اما متخصصان تغذیه می‌گویند که توصیه نمی‌کنند فردی برای افزایش میزان هورمون جنسی مردانه میزان چربی رژیم غذایی‌اش را بالا ببرد، مگر در مورد خاصی که میزان تستوسترون خون پایین باشد، علائم کمبود تستوسترون در فرد ظاهر شده باشد و فرد از قبل چربی رژیم غذایی‌اش را محدود کرده باشد.
بررسی‌ها درباره رژیم غذایی بسیار پیچیده هستند و با توجه به اینکه تغییر سهم یک جزء رژیم غذایی مثلاً میزان چربی باعث تغییر سهم بقیه اجزا مانند کربوهیدرات‌ها یا پروتئین‌ها هم می‌شود، نمی‌توان با قطعیت گفت تغییرات هورمونی ناشی از این کدام‌یک از این اجزا است.
از طرف دیگر میزان تستوسترون تحت تأثیر عوامل دیگری هم قرار می‌گیرد، ازجمله مدت خوابیدن یک فرد یا اینکه دچار جت زدگی شده است یا نه یا اینکه اغلب کالری‌های مصرفی‌اش را در شب می‌خورد یا آن را به‌صورت وعده‌های کوچک در طول روز مصرف می‌کند.

غذاهایی که تسوسترون را کاهش می‌دهند؟

یک نگرانی دیگر در برخی از مردان این است که خوردن زیاد غذاهای حاوی سویا باعث کاهش میزان تستوسترون آن‌ها می‌شود، زیرا سویا غنی از ترکیباتی به نام ایزوفلاوون‌ها است که ساختمان شبیه هورمون جنسی زنانه یا استروژن دارند. اما هیچ شاهد محکمی در حمایت از این نگرانی وجود ندارد.
یک عامل دیگر مؤثر رژیم غذایی بر میزان تستوسترون مصرف الکل است. سوءمصرف درازمدت الکل با تخریب سلول‌ها در بیضه‌ها که محل تولید تستوسترون است و نیز در تخریب سلول‌های کبدی که سوخت‌وساز این هورمون را انجام می‌دهند، می‌تواند میزان تستوسترون خون را کاهش دهد.
مردان چاقی که میزان هورمون تستوسترون در آن‌ها پایین است با کاهش کالری غذایی دریافتی و کاهش وزن – با هر نوع رژیم غذایی – می‌توانند میزان این هورمون را بالا ببرند.
از طرف دیگر مردان مبتلا به اختلالات بدشکل‌انگاری بدن (مانند بی‌اشتهایی عصبی) ممکن است دچار افت تستوسترون و به دنبال آن کاهش میل جنسی و خستگی شوند. محدود کردن شدید کالری دریافتی، ورزش کردن شدید و قرار گرفتن در معرض استرس مزمن نیز می‌تواند باعث کاهش میزان تستوسترون خون شود.
درمجموع، در مردان به‌طور کلی سالمی که از یک سبک زندگی سالم پیروی می‌کنند، بعید است مصرف غذاهای خاصی یا ترکیب رژیم غذایی تأثیر چندانی بر میزان هورمون جنسی آن‌ها داشته باشد.

خبر

مسابقات جهانی پاراوزنه برداری - امارات
روح‌الله رستمی موفق به کسب دو مدال طلا شد

روح‌الله رستمی دو طلای دیگر به نام ایران در رقابت‌های پاراوزنه‌برداری قهرمانی جهان ثبت کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مسابقات قهرمانی جهان وزنه برداری ۲۰۲۳ به میزبانی کشور امارات در حال برگزاری است و امروز سه شنبه هفتم شهریور ماه، در ادامه مسابقات در دسته ۸۰ کیلوگرم، روح‌الله رستمی ملی پوش کشورمان به روی تخته رفت. او در حرکت اول خود وزنه ۲۲۵ کیلوگرمی را مهار کرد. نماینده کشورمان در حرکت دوم خود توانست وزنه ۲۲۹ کیلوگرمی را بالای سر ببرد. رستمی در حرکت سوم خود وزنه ۲۳۲ کیلوگرمی را مهار کرد تا عنوان قهرمانی مسابقات را از آن خود کند. او همچنین موفق به کسب مدال طلای بخش مجموع شد. پیش از این احمد امین زاده در حرکت اول خود وزنه ۲۵۰ کیلوگرمی را مهار کرد. او در حرکت دوم خود توانست وزنه ۲۵۵ کیلوگرمی را مهار کند. امین زاده در حرکت سوم از مهار وزنه ۲۵۸ کیلوگرمی بازماند. ملی پوش کشورمان با مهار وزنه ۲۵۵ کیلوگرم به مدال طلای مسابقات رسید.
مهدی صیادی دیگر نماینده کشورمان در حرکت اول خود وزنه ۲۳۸ کیلوگرم را بالای سر برد. او در حرکت دوم توانست وزنه ۲۴۶ کیلوگرمی را مهار کند. صیادی در حرکت سوم خود از مهار وزنه ۲۴۸ کیلوگرم بازماند. ملی پوش کشورمان در نهایت با مهار وزنه ۲۴۶ کیلوگرم به مدال نقره مسابقات رسید. تیم ملی کشورمان در بخش آقایان در این دوره از مسابقات موفق به کسب ۹ مدال رنگارنگ شامل ۴ طلا، ۳ نقره و ۲ برنز شدند. در بخش بانوان نیز، مهدیه محمدیان توانست در جایگاه ششم جهان قرار بگیرد.