



وقتی فوتبال می تواند کشنده باشد

فوتبال بدون ضربه سر، ورزشی عجیب خواهد شد که ارسال های بلند در آن هیچ نقشی نخواهد داشت



حسین طالب پور

همه چیز از تحقیقاتی شروع شد که ثابت می کرد رابطه مستقیمی بین ضربه به سر با زوال عقل و بیماری هایی مثل پارکینسون و آلزایمر وجود دارد. تحقیقات دانشگاه یومی سوئد نشان داده اند آسیب شدید به سر نظیر ضربه در حین ورزش یا تصادف با وسیله نقلیه با خطر کوتاه مدت زوال عقل مرتبط است. اما تحقیق جدید نشان می دهد این خطر تا سال هایتمادی و حتی تا چندین دهه بعد ادامه خواهد داشت. در سال ۲۰۱۷، بی بی سی در گزارشی به رابطه بین ضربه سر در فوتبال و زوال عقل پرداخت. اتحادیه فوتبال اروپا، بعد از آن تحقیقات اعلام کرد یک پروژه تحقیقاتی را با هدف به اثبات رساندن خطرانی که بازیکنان جوان در طول مسابقات و تمرین ها با آن روبه رو هستند به اجرا در می آورد. دکتر ایان بیسلی، رئیس کمیته پزشکی فدراسیون فوتبال انگلیس در واکنش به این اتفاقات گفت که این سازمان از فیفا خواسته در این باره تحقیق کند. او گفت بلافاصله بعد از این که مشخص شد سه نفر از بازیکنان تیم ملی انگلستان در جام جهانی ۱۹۶۶ – مارتین پیترز، نابی استیلز و رایان ویلسن –

خطره ای از استاد محمدرضا حکیمی درباره دکتر علی شریعتی

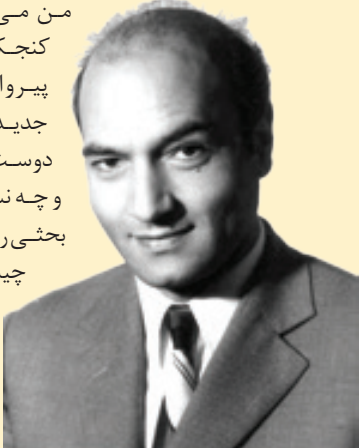
باید علی و فاطمه را به مردم بشناسانیم



استاد محمدرضا حکیمی در مقدمه ای که بر کتاب «شعله بی قرار» آقای محمد اسفند یاری نوشته اند، خاطره ای از دیدار خود با دکتر علی شریعتی بیان می کنند.

«... هنگام تحصیل در پاریس، برای مدتی کوتاه به ایران آمد. در آن سفر کوتاه، میان من و او گفت و گویی شد که مایلم با نقل آن، نکته ای را یادآور شوم. من می دانستم که شریعتی، با آن شور و نبوغ و کنجکاوی، با بسیاری از متفکران و انقلابیون و پیروان مکتب های دیگر تعامل داشته و مطالبی جدید افر اگر فته و آفاتی دیگر را دیده است. از این رو دوست داشتم، بدانم که به چه نتیجه ای رسید است و چه نسخه ای برای نجات مردم و کشور خود دارد. بحثی را آغاز کردم در این باره که راه نجات جامعه ایران چیست ؟!

و او سخنی گفت که هرگز فراموش نمی کنم: «ماتا هنگامی که علی و فاطمه را داریم، به هیچ مکتبی و ایسمی نیاز نداریم؛ اما باید علی و فاطمه را به مردم بشناسانیم.»



کتاب استاد محمدرضا حکیمی

تحقیقات که بعد از مرگ این شش نفر انجام شده، دانشمندان در چهار مورد به نشانه هایی از یک ضایعه مزمن مغزی که با ز دست دادن حافظه، افسردگی و فراموشی مرتبط است، برخوردند. آسیبی که در ورزشکاران سایر رشته های ورزشی که در آن ها برخورد وجود دارد هم دیده شده است.

سه سال پس از این تحقیقات، مسئولان فوتبال اسکاتلند تصمیم گرفتند یک واکنش جدی به این موضوعات داشته باشند. آن ها در مسابقات فوتبال زیر ۱۲ سال، زدن ضربه سر را ممنوع کردند اما پیش از این که اسکاتلندی ها این کار را بکنند، آمریکایی ها زدن ضربه سر در مسابقات فوتبال پایه را ممنوع کردند. این قانون از اول ژانویه ۲۰۱۶ در همه تیم های ملی فوتبال جوانان و آکادمی های فوتبال ایالات متحده و تیم های جوانان در کلوب های لیگ های برتر فوتبال اجرا شد. متن این قانون جدید به این شکل است: «اگر بازیکنی به عمد در بازی ضربه سر بزند، یک ضربه آزاد غیر مستقیم به تیم مقابل در همان نقطه تعلق می گیرد. اگر ضربه سر عمدی در محوطه دروازه انجام شود، ضربه آزاد غیر مستقیم به موازات خط محوطه دروازه در نزدیک ترین نقطه به محل خطا انجام می شود.» در این قوانین همچنین آمده است بازیکنی که مشکوک به آسیب ناحیه سر باشد، برای رسیدگی می تواند تعویض شود بدون آن که این تعویض در تعداد تعویض های مجاز هر تیم در بازی فوتبال حساب شود. این قانون اثری جدی روی شکل فوتبال خواهد داشت و اگر بخواهد به سایر کشور ها هم تسری پیدا کند، فوتبال با آن چیزی که تا کنون می دیدیم، متفاوت خواهد شد. فوتبال بدون ضربه سر، ورزشی عجیب خواهد شد که ارسال های بلند در آن هیچ نقشی نخواهد داشت.

بازیکنان بسیاری در فوتبال دلیل حضورشان ضرات سر است. چه آن هایی که ضربه سر می زنند و چه آن هایی که توانایی ارسال توپ های بلند را دارند. تا کنیک های فوتبال جابه جا خواهد شد و باید دید آیا فیفا می پذیرد این قانون در تمام مدارس فوتبال اجرایی شود یا خیر. با توجه به تحقیقات علمی که انجام شده، مشخص است که ضربه سر می تواند در آینده روی سلامت بازیکنان فوتبال تاثیر گذار باشد. حتی این ضربات می تواند روی آن دسته از فوتبالیست هایی که هرگز به صورت حرفه ای این ورزش را پیگیری نکرده اند و تنها در آکادمی ها حضور داشتند هم اثر گذار باشد. نباید فراموش کرد که در ورزش هایی مثل بوکس و دیگر هنر های رزمی و حتی فوتبال آمریکایی و راگبی، آسیب هایی که به سر وارد می شود به مراتب بیشتر از فوتبال است. اما موضوع خیلی مهم این جاست که باید تمام افراد را از این خطرات آگاه کرد تا با چشمی باز درباره آینده شان تصمیم بگیرند.

نویسنده ای که جاسوسی را دوست داشت

نکاتی جالب درباره نویسنده شهیر فرانسوی، ویکتور هوگو



«ویکتور هوگو، شاعر و نویسنده فرانسوی شهرت اصلی خود را مدیون رمان های رمانتیکیی است که به نگارش در آورده.

جهان، هوگو را بارمان های «بیتوایان» و «گوژپشت نتردام» می شناسد اما در فرانسه بیشتر با شعارش شناخته می شود. شاید کمتر کسی بداند که هوگو در کنار نویسندگی به کار نقاشی هم می پرداخت. ویکتور هوگو در دوران ناپلئون ۱۵ سال در تبعید زندگی کرد اما این هانتها نکات جالب درباره هوگو نیست. بعضی از واقعیات عجیب در باره این نویسنده بزرگ را با هم بخوانیم؛

● **بالای کوه به دنیا آمد**؛ لئوپاردو سوفی، والدین ویکتور هوگو در ارتفاع ۳ هزار فوتی بالای دریا زندگی می کردند. در سال ۱۸۰۱ پدر ویکتور در ارتفاعات کوهستان با قاچاقچیان مبارزه می کرد.

● **بدون لباس کتاب نوشت**؛ از ندگی ویکتور

کاناپه



بسته ای برای آخر هفته ویژه آن ها که مطالعه را دوست دارند

ظهر وقت مناسبی

برای جر و بحث است!



عاطفه رضوان کیا | مترجم

طبق نظر یک کارشناس ریتم های شبانه روزی بدن، زوج ها باید بحث های خود را به میانه روز موکول کنند و رؤسائیز باید از اخراج کارمندان تا وقت ناهار بپرهیزند؛ زیرا لازم است از موقعیت های استرس زا در اول صبح و آخر روز پیشگیری کرد.

دکتر گرگ پورتر، کارشناس کرونوبیولوژیست که پیش از این محقق دانشگاه لیدز بوده می گوید، اجتناب از موقعیت های استرس زا در اول صبح بسیار مهم است؛ زیرا حمله قلبی در ساعات اولیه روز محتمل تر است. او همچنین پیشنهاد می دهد افراد بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب ورزش نکنند و به همان دلیلی که گفته شد حداقل یک ساعت بعد از بیداری به تمرین های ورزشی بپردازند. او معتقد است ورزش های قدرتی باید به عصر ها موکول شود که بدن گرم تر است و بهترین عملکرد خود را دارد.

درست به همین شکل، موقعیت های استرس زا اگر به پایان روز موکول شوند باعث اختلال خواب افراد می شوند. دکتر پورتر که در اجلاس بیوهکر در هلسنکی سخنرانی می کرد، گفت: «من فکر می کنم خیلی منطقی به نظر می رسد طوری برنامهریزی کنیم که موقعیت های استرس زا به میانه روز زبستی موکول شوند. واضح است که همیشه نمی توانید در زمان رخ دادن این موقعیت ها تاثیر گذار باشید ولی اگر امکان آن وجود داشته باشد، بهترین شرایط ممکن است.»

«اگر این موقعیت ها را به آخر شب موکول کنید، خوابتان را دچار اختلال می کنید و اگر صبح خیلی زود خودتان را درگیر این مباحث کنید، سیستم قلبی و عروقی تان بیشترین پاسخگویی و واکنش را به استرس نشان می دهد و این واکنش یکی از دلایلی است که حملات قلبی در اول صبح بیشتر رخ می دهند؛ افزایش بار ذهنی می تواند واکنش های قلبی را چند برابر کند. به همین دلایل انجام ورزش های بسیار قدرتی بلافاصله بعد از بیداری توصیه نمی شود.»

انجام حرکات ورزشی در ساعات اولیه صبح به این دلیل که ستون فقرات در طول شب کشیده می شود، توصیه نمی شود زیرا امکان بیرون زدن دیسک افزایش پیدا می کند. تمرینات ورزشی قدرتی باید بعد از ظهر ها انجام شوند که دمای بدن بالاتر است، مایه نخاعی چسبناکی کمتری دارد و عصب ها با سرعت بیشتری کار می کنند.

او همچنین پیشنهاد می کند افراد سخت ترین کار ها را در اول صبح انجام دهند که مغز بیشترین پاسخگویی و بالاترین سطح تمرکز را دارد. همچنین بهتر است فهرست «کارهای روزمره» را دو ساعت پیش از رفتن به رخت خواب تهیه کنیم تا نگرانی از انجام کار ها در روز بعدی باعث اختلال در خواب نشود.

نگه داشتن یک دفتر چه یادداشت در کنار تخت خواب نیز به خواب بهتر کمک می کند؛ زیرا فرد می تواند قبل از آن که افکار جدید، خواب او را مختل کنند، آن ها را سریع یادداشت کند.

یک دوش ۱۰ دقیقه ای در دمای ۴۰ درجه سانتی گراد نیز به خوابیدن کمک زیادی می کند زیرا باعث می شود بدن آرام آرام قبل از خواب شروع به خنک شدن کند که همین فعل و انفعالات باعث ایجاد احساس خواب آلودگی می شود.

پورتر در خصوص حالت بدن در زمان ناهار گفت: کاهش انرژی و خواب آلودگی در زمان ناهار اجتناب ناپذیر است و احتمالاً باقی مانده زبستی تکامل در نزدیکی خط استواست که آن قدر گرم بود که مانع از فعالیت فرد در میانه روز می شد.

عکس هفته

المپیک در آسمان

نیروی دفاع ضد هوایی ژاپن با نمایش حلقه های پنج گانه المپیک در آسمان به استقبال مسابقات تاستانی المپیک رفته است. این مسابقات از ۲۴ ژوئیه تا ۹ اوت در توکیو برگزار می شود. ▼



شورشیان مسلح به آرد و تخم مرغ

در ایالت «آلیکانته» اسپانیا هر سال وضعیت اضطراری و جنگ خیابانی برقرار است. در این مراسم سنتی برخی شهروندان با کت و شلوار و کلاه شاپو در نقش نیروهای شورشی ظاهر می شوند و دست به قیام برای تصرف قدرت می زنند اما سلاح این افراد آرد و تخم مرغ است. ▼

