


**پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک
و زیست فناوری**

فصل نامه خبری کمیته تربیت بدنی پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری مهرماه ۱۳۹۴
شماره "۴"

**فصل نامه
کمیته تربیت بدنی**



مصاحبه

خبر دار شدیم ورزش و پرداختن به آن از ابتدای شکل گیری و تاسیس پژوهشگاه حائز اهمیت بوده و سوابقی از این مهم در دست می باشد. در واقع این آقای تشت زین بود که به مدد حافظه قوی و جستجو در خاطرات این موضوع را مطرح نمود. ضمن کنکاش در گذشته و زیر و رو کردن خاطرات پی بردیم در سنوات گذشته پژوهشگاه نماینده ای در امر تربیت بدنی داشته و این شخص کسی نبوده غیر از سرکار **خانم دکتر مهوش خدابنده** و معرفی نامه ایشان در سال ۱۳۷۵ صادر شده است. در آن سال ها پژوهشگاه در محل سابق، کوچه شهید شفیعی، مستقر بود. در عین حال تعداد اعضا هیات علمی شاید از تعداد انگشتان دو دست کمی بیشتر بوده و در نتیجه تعداد دانشجویان و همکاران علمی و اداری بسیار کمتر بوده با اینحال نیاز به انجام ورزش و استفاده از امکانات ورزشی در افراد وجود داشته و همین موجب پیگیری و در نهایت معرفی نماینده در امر تربیت بدنی شده است. از همه جالبتر پیگیری همکاران خانم و پافشاری ایشان بوده که موجب شده ریاست وقت پژوهشگاه، جناب آقای دکتر گلیایی، معرفی نامه مذکور را به نام یکی از اعضا هیات علمی خانم صادر نماید.

با این تفصیلات سراغ خانم دکتر خدابنده رفتیم تا شرح موقوف را از خود ایشان جویا شوم. ایشان ضمن قبول انجام این مصاحبه معرفی نامه مذکور را نیز در اختیار بنده گذاشتند. همانگونه که پیشتر مکتوب شد همکاران پژوهشگاه با اطلاع از وجود امکانات مناسب ورزشی در سالن های تربیت بدنی دانشگاه تهران خواهان انجام مساعدت در بهره برداری از این امکانات توسط اعضا هیات علمی، کارمندان و کارکنان پژوهشگاه شده بودند. با توجه به وجود قراردادهای همکاری مابین دانشگاه تهران و پژوهشگاه نامه ای از سوی آقای دکتر گلیایی ریاست وقت پژوهشگاه خطاب به آقای دکتر روانی معاون مالی دانشگاه تهران تهیه شده و در آن خانم دکتر خدابنده بعنوان نماینده پژوهشگاه جهت پیگیری امر معرفی می شود. همچنین جهت تسهیل رفت و آمد همکاران به سالن های ورزشی دانشگاه تهران در ساعت اداری علاوه بر هماهنگی انجام شده با مدیران واحدها وسیله نقلیه از طرف پژوهشگاه نیز در اختیار ورزشکاران و ورزش دوستان قرار می گرفته است. لازم بذکر است این تسهیلات دو روز در هفته در اختیار علاقمندان بوده است. در سال ۱۳۷۶ با تغییر مدیریت و انقضای مهلت قرارداد فیمابین دانشگاه تهران و پژوهشگاه ماجرا خاتمه می یابد.

خانم دکتر خدابنده روحیه ورزش دوستی و ورزشکاری خود را حفظ کرده و از اعضا نسبتاً ثابت کلاس های ورزشی پژوهشگاه می باشند. ایشان با توجه به سوابق و علاقمندی شان ضمن مناسب خواندن امکانات ورزشی پژوهشگاه ضرورت فرهنگ سازی در زمینه انجام تمرینات ورزشی را یادآور شده و کاهش محدودیت های زمانی استفاده از این امکانات را با توجه به وجود دو سالن ورزش جداگانه خواستار شدند.

آسمانش را گرفته تنگ در آغوش
ابر؛ با آن پوستین سرد نمناکش.
باغ بی برگی،
روز و شب تنهاست،

با سکوت پاک غمناکش.
ساز او باران، سرودش باد.
جامه اش شولای عریانیست.
ورجز، اینش جامه ای باید .

باقته بس شعله ی زرتار پوشش باد .
گو بروید ، هر چه در هر جا که خواهد، یا نمی خواهد .

باغبان و رهگذران نیست .
باغ نومیدان
چشم در راه بهاری نیست

گر زچشمش پرتو گرمی نمی تابد،
ور برویش برگ لبخندی نمی روید؛
باغ بی برگی که می گوید که زیبا نیست؟
داستان از میوه های سربه گردونسای اینک خفته در تابوت پست خاک می گوید

باغ بی برگی
خنده اش خونبست اشک آمیز
جاودان بر اسب یال افشان زردش میچمد در آن.
پادشاه فصل ها **پاییز...** (مهدی اخوان ثالث)



تجهیز سالن ورزش شماره ۲

با مساعدت معاون محترم پشتیبانی و منابع انسانی جناب آقای دکتر سلمانیان و همکاران آن معاونت و پیگیری های رئیس کمیته تربیت بدنی جناب آقای حبیب قمی سرانجام سالن ورزش شماره ۲ با نصب آئینه و دوش اختصاصی تجهیز شد.



فست فود



بهتر است از خوردن فست فود ها پس از ورزش پرهیز کنید

به شما توصیه می کنیم که فست فودها را از رژیم غذایی خود حذف کنید، به خصوص اگر ورزش می کنید. طبیعی است که پس از فعالیت بدنی، به دلیل از دست دادن نمک بدن، به دنبال مواد شور باشید و نخواهید زمان زیادی را صرف آشپزی کنید و در این مواقع سوسیس و برگرها نخستین انتخاب شما هستند، اما بدانید که این مواد تاثیر منفی بر بدن تان خواهند داشت و با مصرف آنها تنها چربی های ترانس بد را به بدن تان راه می دهید، در این صورت تمام تلاش هایتان در باشگاه نابود می شود. بهترین انتخاب برای شما در این شرایط، آوآکادو و موز که سرشار از پتاسیم است، می باشند.

سبزیجات خام



سبزیجات خام کمبود ویتامین ها و مواد مغذی پس از ورزش را جبران

نمی کند

دانستنی های ورزش و سلامت

از این شماره بر آن هستیم نکاتی در مورد تغذیه درست پیش و پس از انجام تمرینات ورزشی، باید و نبایدهای تمرینات ورزشی و ... را به استحضار شما علاقمندان برسانیم.

از خوردن این مواد غذایی پس از ورزش خودداری کنید

اشخاصی که در پی یک زندگی سالم هستند، فعالیت ورزش و حرکات بدنی را در برنامه روزانه خود قرار می دهند. بعضی ها دویدن را بر می گزینند در حالی که بعضی دیگر باشگاههای ورزشی را بر می گزینند. بالاخره هر فعالیتی را که بر می گزینید، باید حواستان به رژیم غذایی نیز باشد.

شما زمان ورزش نیروی بسیاری هدر می دهید و بعد از آن نیاز به استک های مغذی دارید ولی مواظب برخی مواد غذایی باشید. ما موادی را که باید پس از تمرینات ورزشی از مصرف آنها خودداری کنید، برایتان نام برده ایم.

شیرینی



یکی از مواد غذایی که نباید بعد از ورزش مصرف کنید شیرینی است

فیبر و کربوهیدرات موادی هستند که مصرف آنها پس از تمرینات ورزشی ضرورت دارند. اگر چه شیرینی سرشار از این مواد است اما به دلیل کربوهیدرات زیاد، چربی، نمک، قند و کالری باید از مصرف آن پس از ورزش خودداری کرد. بهتر است مواد غذایی سالم دیگری مانند آجیل یا نان تست را جایگزین آن کنید.

رژیم غذایی سالم بدون میوه و سبزیجات تازه امکان پذیر نیست اما زمانی که صحبت از غذاهای مصرفی پس از ورزش می شود باید دور آنها را خط بکشید. ما در طول ورزش مواد معدنی، ویتامین و مواد مغذی زیادی را از دست می دهیم و متأسفانه سبزیجات خام کمبود آنها را جبران نمی کنند. علاوه بر کالری کم، سبزیجات خام گزینه مناسبی به عنوان مواد مصرفی پس از ورزش به شمار نمی آیند. بدن شما برای عضله سازی به فیبر و پروتئین احتیاج دارد بنابراین آنها را در کنار مواد دیگر مانند ماست مصرف کنید.

درخواست همکاری

کمیته تربیت بدنی از ورزشدوستان و ورزشکاران خوش فکر و علاقمند جهت ارائه هر گونه ایده و طرح برای فرهنگ سازی در زمینه انجام ورزش و استفاده از امکانات ورزشی پژوهشگاه دعوت به همکاری می نماید. جهت تماس لطفاً به varzesh@nigeb.ac.ir مراجعه فرمایید.

برگزاری مسابقات فوتبال گل کوچک

مسابقات از ابتدای اردیبهشت ماه با شرکت ۷ تیم ۵ نفره آغاز و با انجام ۴۲ بازی در مدت نزدیک به دو ماه و با شناخت تیم های برتر به پایان رسید.

- تیم اول یاران
- تیم دوم امید انتظامات
- تیم سوم پدیده

لازم بذکر است که انجام اینگونه مسابقات صرفاً جهت ایجاد حس دوستی بیشتر و انجام هر چند اندک ورزش در پژوهشگاه می باشد. با این امید که در افراد شاغل در پژوهشگاه انگیزه بیشتری جهت پرداختن به امر ورزش و حفظ سلامت خود ایجاد شود.

برنامه استفاده از سالن های ورزشی پژوهشگاه

سالن ورزشی شماره ۱				
ایام هفته	۹-۶ صبح	۱۳-۱۲	۱۴-۱۵/۳۰	۱۹-۱۵/۳۰
شنبه	آقایان	آقایان (اعضا هیات علمی)	آقایان	آقایان
یکشنبه	آقایان	آقایان (اعضا هیات علمی)	خانم ها تا ۱۵:۱۵	آقایان
دوشنبه	آقایان	آقایان (اعضا هیات علمی)	خانم ها تا ۱۵:۱۵	آقایان
سه شنبه	آقایان	آقایان (اعضا هیات علمی)	خانم ها تا ۱۵:۱۵	آقایان
چهارشنبه	آقایان	آقایان (اعضا هیات علمی)	آقایان	آقایان

سالن ورزشی شماره ۲				
ایام هفته	۹-۶ صبح	۱۳-۱۲	۱۴-۱۵/۳۰	۱۹-۱۵/۳۰
شنبه	خانمها	خانمها	خانمها	خانمها
یکشنبه	خانمها	خانمها	خانمها	خانمها
دوشنبه	خانمها	خانمها	خانمها	خانمها
سه شنبه	خانمها	خانمها	خانمها	خانمها
چهارشنبه	خانمها	خانمها	خانمها	خانمها