اخبار کوتاه

به تفکیک کشتی آزاد و فرنگی؛ حضور ایران، روسیه و کوبا با سهمیه‌های کامل در المپیک

در پایان روند تقسیم سهمیه بازی‌های المپیک بین کشورهای مختلف جهان، تیم‌های ایران و روسیه با ترکیب کامل در کشتی آزاد و کوبا با ترکیب کامل در کشتی فرنگی به توکیو خواهند رفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، هر چند حضور کشورهای مختلف با ترکیبی کامل (۶ وزن) در پیکارهای کشتی المپیک به هیچ عنوان ضامن کسب حداکثری مدال نیست، اما به نوعی می‌تواند شانس آن کشورها را برای رسیدن به نتیجه مطلوب بیشتر کند.

از این رو با بسته شدن پرونده سهمیه‌های کشتی آزاد و فرنگی در المپیک که در رقابتهای جهانی و گزینشی قاره‌ای بین کشورهای عضو اتحادیه جهانی تقسیم شد، ایران و روسیه تنها کشورهایی بودند که توانستند سهمیه کامل کشتی آزاد در المپیک را کسب کنند. همچنین کوبا هم توانست در کشتی فرنگی به هر ۶ سهمیه المپیک دست یابد تا با تیمی کامل به توکیو سفر کند.

تدارک ۷ بازی تدارکاتی برای جام جهانی فوتسال

تیم ملی فوتسال ایران پیش از حضور در جام جهانی فوتسال دو بازی دوستانه با تیم بلاروس در مشهد برگزار می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تیم ملی فوتسال ایران در راه آماده سازی برای حضور پرقدرت در جام جهانی فوتسال، برنامه ریزی هایی داشته است که تا کنون برگزاری ۷ بازی تدارکاتی قطعی شده است.

دو بازی دوستانه با ژاپن در سرزمین آفتاب تابان و سه بازی دوستانه نیز در تورنمنت چهار جانبه شیراز، ۵ دیدار تدارکاتی تیم ملی هستند. همچنین تیم بلاروس موافقت اولیه خود برای حضور در ایران و برگزاری دو بازی دوستانه با تیم فوتسال ایران را اعلام کرده است.

بر این اساس شاگردان ناظم الشریعه پیش از اعزام به لیتوانی در دو بازی دوستانه در مشهد با بلاروس روبرو می شوند.

مصدومیت بدموقع وزنه‌بردار ایران؛ سهراب مرادی المپیک ۲۰۲۰ توکیو را از دست داد

قهرمان چند دوره بازیهای جهانی و المپیک نتوانست سهمیه حضور در المپیک ۲۰۲۰ توکیو را به دست آورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، آخرین مرحله از رقابت‌های گزینشی وزنه برداری المپیک ۲۰۲۰ توکیو که در شهر کالی کلمبیا جریان دارد بامداد جمعه با رقابت دسته ۹۶ کیلوگرم پیگیری شد که سهراب مرادی به رقابت با رقیبان خود پرداخت.

مرادی در حرکت اول یک ضرب نتوانست وزنه ۱۷۰ کیلوگرمی را مهار کند اما در حرکت دوم موفق به مهار این وزنه شد. قهرمان جهان و المپیک در حرکت سوم یک ضرب به دلیل احساس درد در مچ دستش از ادامه رقابت انصراف داد.

سهراب مرادی برای حرکت دو ضرب هم به دلیل مصدومیت بدموقعی که برایش پیش آمد انصراف داد تا شانس حضور در المپیک ۲۰۲۰ توکیو که مردادماه سالجاری برگزار خواهد شد را از دست بدهد.

حضور چهار کاراته کا در رقابت‌های نهایی انتخابی المپیک

مرحله نهایی رقابت‌های کاراته انتخابی المپیک به میزبانی پاریس و با حضور چهار کاراته‌کا از ایران برگزار خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پس از پایان رقابتهای کاراته کسب امتیاز ورودی المپیک از طریق سیستم رنکینگ، آخرین مرحله از رقابتهای گزینشی کاراته در اوزان المپیکی طی روزهای ۲۱ تا ۲۳ خردادماه به میزبانی فرانسه در سالن «پیردوکوبرتن» شهر پاریس برگزار خواهد شد.

این رقابتها در اوزان المپیکی ۶۷-، ۷۵- و ۷۵+ کیلوگرم مردان، ۵۵-، ۶۱- و ۶۱+ کیلوگرم زنان و کاتای انفرادی مردان و زنان برگزار خواهد شد که تاکنون ۲۲۱ کاراته کا از ۵۱ کشور ثبت نام کرده‌اند و طبق پیش بینی سایت فدراسیون جهانی ۸۰۰ کاراته کا برای کسب ۲۴ سهمیه به رقابت خواهند پرداخت. کلیه کشورهامی‌توانند در اوزان و بخش‌هایی که از طریق سیستم رنکینگ موفق به کسب سهمیه نشده‌اند کاراته کاهای خود را به این مسابقات اعزام کنند.

از ایران نیز نام چهار کاراته کا در دو بخش کاتا و کومیته برای حضور در این دوره از رقابتها روی سایت رسمی مسابقات ثبت شده است. فاطمه صادقی و ابوالفضل شهرجردی در کاتای انفرادی، امیر مهدیزاده در کومیته وزن ۶۷- کیلوگرم و رزیتا علیپور در وزن ۶۱- کیلوگرم برای کسب سهمیه المپیک راهی پاریس خواهند شد.

کلیه کاراته کاهایی که موفق به کسب یکی از مدال‌های طلا، نقره و برنز شوند به صورت مستقیم جواز حضور در المپیک را دریافت خواهند کرد.

رئیس اداره ورزش و جوانان فردیس خبر داد:

درخشش «امیر جعفری» ورزشکار فردیسی در مسابقات جهانی پاراوزنه برداری

رئیس اداره ورزش و جوانان فردیس اعلام کرد که پارا وزنه بردار معلول فردیسی در مسابقات جهانی تایلند مدال طلا گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، داود عزیزی افزود: امیر جعفری وزنه بردار معلول در مسابقات جام جهانی ۲۰۲۱ تایلند در وزن ۶۵ کیلوگرم توانست با مهار وزنه ۱۹۷ کیلوگرمی در جایگاه نخست قرار گیرد.

وی گفت: این قهرمان تاکنون افتخارات زیادی را برای شهرستان فردیس و استان البرز در مسابقات جهانی و آسیایی به ارمغان آورده است.

وی افزود: به اهتزاز درآمدن پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی ایران درعرصه های ورزشی جهانی و آسیایی، بیانگر روح تعهد و اخلاص فرزندان این مرز و بوم برای خلق پیروزی و افتخارآفرینی است.

امیر جعفری در وزن ۵۹ کیلوگرم در مسابقات جانبازان و معلولان پاراآسیایی اینچئون که به تازگی در کره جنوبی برگزار شد، مدال طلا گرفت. همچنین این ورزشکار مدال طلای مسابقات ۲۰۰۸ آمریکا قهرمان بازی های آسیایی اینچئون، و مدال نقره مسابقات چین تایبو۲۰۰۷ را در کارنامه ورزشی خود دارد.

جعفری در رقابتهای پاراپاورلیفتینگ آسیا با مهار وزنه های ۱۷۳،۱۷۸ و ۱۸۴ کیلوگرمی به مقام قهرمانی دست یافت.

این ورزشکار در مسابقات قهرمانی جهان مکزیکوسیتی مدال نقره، سال ۲۰۱۸ مسابقات پارا آسیایی مدال طلا در جاکارتا اندونزی، سال ۲۰۱۹ مدال برنز مسابقات جهانی در قزاقستان را کسب کرد.

شافعی سرمربی گل ریحان البرز شد

محمود شافعی پیشکسوت سابق باشگاه پرسپولیس، شاهین بوشهر، گسترش تبریز، شهرداری فومن و پیکان به عنوان سرمربی جدید گل ریحان البرز معرفی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمود شافعی پیشکسوت سابق باشگاه پرسپولیس، شاهین بوشهر، گسترش تبریز، شهرداری فومن و پیکان به عنوان سرمربی جدید گل ریحان البرز معرفی شد.

عزت نوروزی مربی سابق سابق تراکتور و رایکا بابل به عنوان دستیار اول و بهادر عبدی کاپیتان سابق پرسپولیس و مربی سابق رایکا بابل نیز به عنوان دستیار، شافعی را در تیم گل ریحان همراهی خواهند کرد.

تیم فوتبال گل ریحان البرز از امروز قرار است تمرینات خود را با کادر فنی جدید در زمین شماره ۲ انقلاب پیگیری کند.

در همین ارتباط محمود شافعی سرمربی البرزی‌ها در جمع خبرنگاران گفت: متأسفانه گل ریحان شرایط مناسبی در جدول رده بندی ندارد و ادامه فصل برای نماینده البرز از حساسیت بالایی برخوردار است.

وی ادامه داد: باید تلاش کرد و تیم را از نظر تاکتیکی و روحی آماده ادامه فصل کنیم با توجه به شرایط جدول هنوز دیر نشده است و می‌توان امتیازات از دست رفته را جبران کنیم

شافعی به بازی آینده اشاره کرد و گفت: همه بازی‌ها از حساسیت بالایی برخوردار است و دیگر جایی برای اشتباه نیست، بادران از تیم‌های خوب لیگ یک است و باید تمام تلاش خود را انجام دهیم تا پیروز میدان باشیم.

سرمربی گل ریحان در پایان گفت: این روزها نیاز به حمایت مسؤولان استان البرز داریم خوشبختانه اهالی فوتبال و ورزش در روزهای اخیر پای کار آمدن که با همفکری و اتحاد یک اتفاق خوب رقم بخورد باید از گل ریحان حمایت شود تا بازیکنان و کادر فنی با آرامش به فکر بازی‌های آینده باشند.

الهام هاشمی، سرمربی تیم ملی تیراندازی:

ورزشکاران نیاز مبرم به مسابقه دارند

الهام هاشمی گفت: به منظور تهیه فشنگ و تجهیزات اردوهای تدارکاتی در کرواسی و مجارستان هماهنگ کردیم که این اردوها تا آخر اردیبهشت ادامه خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سرمربی تیم ملی تفنگ در خصوص اردوهای تدارکاتی تیم ملی در کشورهای مجارستان و کرواسی اظهار کرد: با توجه به ادامه شیوع کرونا، برای بار دوم همه برنامه ریزی های ما تا المپیک بهم خورد. به همین دلیل در روزهای آغازین سال ۱۴۰۰ با مکاتباتی که با دوستانم در کشورهای مختلف داشتم، توانستم برنامه ریزی جدیدی به منظور حضور در چند مسابقه و اردوی تمرینی با فشنگ انجام دهم. نهایتا با موافقت فدراسیون، حمایت‌های وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک و با توجه به اینکه تعدادی از المپین‌ها ویزای دوساله داشتند توانستیم آن را اجرایی کنیم. به امید خدا سایر ملی‌پوشان نیز از چهارشنبه به ما ملحق شدند. سرمربی تیم ملی تفنگ در خصوص حضور تیراندازان در مسابقات جایزه بزرگ کرواسی و اردوهای تدارکاتی گفت: بعد از حضور موفق در مسابقات جایزه بزرگ که در اوسییک کرواسی انجام شد ۵ روز همانجا به تمریناتمان ادامه دادیم. سپس

به منظور تهیه فشنگ، تجهیزات و ادامه تمرینات به مجارستان آمدیم. این اردو تا آخر اردیبهشت ماه ادامه خواهد داشت. تیم ملی اول خرداد با توجه به هماهنگی که از قبل انجام شده به عنوان مهمان به همراه ۳ کشور آسیایی دیگر یعنی چین، ژاپن و هند در مسابقات قهرمانی اروپا که در کرواسی انجام می‌شود حاضر خواهد شد.

هاشمی گفت: بعد از مسابقات قهرمانی اروپا به ایران برمی‌گردیم و به تمریناتمان ادامه می‌دهیم تا جهت حضور در جام جهانی اوسیک کرواسی آماده شویم. همچنین طبق برنامه‌ای که به فدراسیون ارائه کردم‌ام به منظور تمرین در شرایط آب و هوایی نزدیک به توکیو، قرار است اردوی ۱۰ روزه ای نیز خرداد در عمان داشته باشیم. سرمربی تیم ملی تفنگ گفت: تاکنون به لطف خدا همه چیز به خوبی و با آرامش پیش رفته است. تنها نگرانی من عدم حضور بقیه ملی پوشان بود که خدا راشکر ویزای آنها نیز صادر شد و آنها از چهارشنبه ۲۲ اردیبهشت به ما ملحق شدند و هفته آینده در مسابقات کشوری مجارستان نیز شرکت خواهیم کرد. در واقع از همه دوستانم در کشورهای مختلف خواسته‌ام هر مسابقه‌ای دارند چه حضوری و چه آنلاین از تیم ما نیز دعوت کنند چرا که تیراندازان ما نیاز مبرم و شدید به مسابقه دارند.

وی در خصوص حضور در جام جهانی کرواسی گفت: در واقع از دو هفته پیش فدراسیون جهانی اعلام کرده بود جام جهانی در "باکو" برگزار نخواهد شد. هیچ خبری از کنسل شدن آن مسابقات نبود چرا که بلافاصله پس از اعلام انصراف آذربایجان، به دنبال میزبان مناسب بودند. نهایتا شهر اوسیک با توجه به آمادگی برای برگزاری مسابقات قهرمانی اروپا، برای برگزاری جام جهانی نیز اعلام آمادگی کرد که واقعا اقدام به جایی بود. ورزشکاران غیر اروپایی خیلی وقت است مسابقه جدی نداشته اند. در واقع تنها مسابقه برگزار شده طی یکسال و نیم گذشته جام جهانی هند بوده که بعضی از کشورها از جمله المپینهای تفنگ ما نیز در آن شرکت نداشتند. به گزارش ایسنا، گروه اول ملی‌پوشان تفنگ با ترکیب نجمه خدمتی، آرمینا صادقیان و مهیار صداقت به همراه الهام هاشمی سرمربی تفنگ از هشتم اردیبهشت عازم اردوی تدارکاتی مجارستان و کرواسی شدند. گروه دوم تیم ملی متشکل از فاطمه کرمزاده، مه لقا جام بزرگ و پوریا نوروزیان به همراه مریم طالبی و هانیه رستمیان، جواد فروغی، گلنوش سبقت‌اللهی و سجاد پورحسینی به همراه نصر اصفهانی و احمد نجفی ۲۲ اردیبهشت به گروه اول ملحق شدند.

عضو تیم ملی ووشو:

ووشو کاران با ساندای حرفه‌ای به سالن بازمی گردند

عضو تیم ملی ووشو ایران گفت: طرح برگزاری مسابقات ساندا به شکل حرفه‌ای و مطابق با قوانین جام جهانی باعث بازگشت انگیزه در بین قهرمانان این رشته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، میلاد عارفی مقام با بیان مطلب فوق گفت: مدتهاست که به دلیل شرایط کرونا، تعطیلی سالن‌های ورزشی و از همه مهم‌تر لغو مسابقات مختلف بین المللی انگیزه‌ای برای تمرین نداریم. این موضوع تقریبا بین تمام ووشوکاران وجود دارد و طرح جدید فدراسیون روزنه‌ای برای آغاز تمرینات باز کرده است.

وی افزود: قهرمانان ووشو برای آنکه آمادگی نسبی خود را حفظ کنند باید در کوران مسابقات و تمرینات باشند. فدراسیون با طرح «SANDA WONE» قصد دارد به همین هدف برسد. سال آینده مسابقات مهمی پیش رو داریم و این رقابتها می‌تواند ووشوکاران را به سالن‌های تمرین بازگرداند، انگیزه‌ها را بالا ببرد و ووشوکاران با جدیت بیشتری تمرین کنند تا به آمادگی لازم برای حضور در این مسابقات برسند.

دارنده چهار طلای قهرمانی جهان ادامه داد: نکته مهم دیگر این طرح، ایجاد فرصت مناسب مبارزه با اعضای تیم ملی برای ووشوکاران مستعد است. پیش از این فقط در لیگ این فرصت ایجاد می‌شد و حالا ووشوکارانی که مدعی حضور در تیم ملی هستند، می‌توانند در پیکار با ملی پوشان خود این مسیر را زودتر طی کنند.

عارفی مقام در مورد حضور در رقابتهای حرفه‌ای یا همان MMA گفت: چند پیشنهاد در این خصوص داشته‌ام ولی واقعاً تمایلی به آن ندارم. دوست دارم روی رقابتهای ملی تمرکز داشته باشم و برای کسب مدال‌های جهانی و آسیایی تلاش کنم. شاید بعد از پایان دوران قهرمانی به این دست پیشنهادات فکر کنم، ولی در شرایط فعلی فقط هدفم موفقیت تیم ملی است.

وی در پایان به رقابتهای لیگ برتر هم اشاره کرد و گفت: ۵ سال است که در تیم پاس ناجا حضور داشته و کاپیتان این تیم هستم. اگر پاس بازهم در لیگ حضور داشته باشد، همچنان در خدمت این تیم خواهم بود.

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد رهنی)
آگهی مزایده اموال غیرمنقول پرونده اجرایی کلاسه ۹۲۰۰۵۲۹

به موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق ششدانگ یکدستگاه آپارتمان به شماره ۱۱۹۸۲ فرعی از ۱۶۸ اصلی مفروز و مجزا شده از ۲۰۹۴ فرعی از اصلی مذکور قطعه ۲۴ واقع در بخش ۰۰ ناحیه ۰۳ حوزه ثبت ملک کرج -ناحیه سه استان البرز به مساحت ۱۸۰/۰۹ مترمربع واقع در طبقه ۶ شمالی که ۱۴/۳۴ مترمربع آن بصورت سه بالکن مسقف است

به حدود: شمالا: اول دیوار و پنجره ای است دوم لبه دیوار بالکن و نرده ای است سوم دیوار و پنجره ای است بفضای حیاط مشاعی شرقا: دیواری است به درز انقطاع که ماورای آن قطعه ۶۰۰ تفکیکی سابق است جنوبا: اول دیوار مشترک با آپارتمان سمت جنوب در همین طبقه دوم که غربی است لبه دیوار بالکن و نرده ای است سوم دیوار و پنجره ای است بفضای نورگیر اشتراکی چهارم در ۸ قسمت که قسمت های دوم و چهارم آن غربی است و قسمت های ششم و هشتم آن شرقی است درب و دیواریست به آسانسور و راه پله اشتراکی پنجم دیوار و پنجره ای است ششم که شرقی است لبه دیوار بالکن و نرده ای است بفضای نورگیر اشتراکی هفتم دیوار مشترک با آپارتمان سمت جنوب در همین طبقه غربا: دیواریست به درز انقطاع که ماورای آن قطعه ۶۰۲ تفکیکی سابق است.

مشخصات منضمات ملک:

انباری شماره ۱۱ واقع در زیرزمین به مساحت ۷/۵۴ مترمربع بحدود شمالا: درب و دیواریست به محوطه مشاعی شرقا: دیوار مشترک با انباری قطعه ۱۲ جنوبا: دیواری است به قسمت پرعرصه غربا: دیواریست مشترک با انباری قطعه ۱۰ پارکینگ شماره ۲۴ واقع در زیرزمین به مساحت ۱۱ مترمربع بحدود شمالا: خط مستقیم مفروض به محوطه مشاعی شرقا: خط مستقیم مفروض به محوطه مشاعی جنوبا: خط مستقیم مفروض به محوطه مشاعی غربا: خط مستقیم مفروض به پارکینگ قطعه ۲۳

به مالکیت علی براتلو با جز سهم ۶ از کل سهم ۶ بعنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان عرصه و اعیان، موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۰۴۷۸۴۷۱ سری - سال ۹۱ که در صفحه ۲۹ دفتر املاک جلد ۱ ذیل شماره ۷ ثبت گردیده است.

توضیحا مورد ثبت برابر سند ۱۸۶۲۱ دفترخانه ۷۰۳ تهران در رهن بانک پاسارگاد قرار گرفته است به نشانی کرج خ درختی بعد از خروجی مهرویلا پ ۲۶۲ مجتمع ماه طبقه ششم شمالی قطعه ۲۴ که در مورخ ۹۹/۱۲/۰۳ توسط کارشناس رسمی دادگستری به مبلغ ۲۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است.

توصیف اجمالی: در عرصه ملک مورد نظر یک ساختمان ۹ طبقه در ۲۴ واحد و یک باب مغازه تجاری، شامل: زیرزمین بصورت پارکینگ و انباری، طبقه همکف بصورت پارکینگ، انباری، لابی و یک باب تجاری (بانک مسکن) و طبقات اول تا هفتم بصورت مسکونی، واحد مسکونی مورد نظر در سمت شمال طبقه ششم مجتمع مزبور واقع شده و دارای: هال، ۳ اتاق خواب، آشپزخانه، حمام، سرویس بهداشتی و بالکن مسقف است، که پوشش کف آن سرامیک، پوشش دیوارها بصورت ترکیبی نقاشی و ورق MDF است. پوشش کف و بدنه آشپزخانه حمام و سرویس بهداشتی کاشی و سرامیک، کابینت MDF ساختمان دارای اسکلت بتنی، نوع سقف تیرچه و بلوک، نما سنگ، دو اتاقک آسانسور، سیستم گرمایشی پکیج و رادیاتور، سیستم سرمایشی کولر آبی و انشعابات شهری آب و گاز مشاع و انشعاب برق اختصاصی می باشد. قدمت ساختمان حدود ۱۴ سال و ملک در حال حاضر در ید و تصرف مستاجر آقای جوادی قرار دارد که در این خصوص مدارکی به کارشناس ارائه نگردید. پلاک فوق در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۲ از ساعت ۹ الی ۱۲ ظهر در محل اداره اجرای اسناد رسمی کرج واقع در کرج میدان آزادگان ابتدای خیابان مطهری از طریق مزایده حضوری به فروش می رسد و مزایده از مبلغ ۲۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. شایان ذکر است که شرکت در مزایده منوط به پرداخت ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده است. برنده مزایده مکلف است مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت پنج روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت تودیع نماید و در صورتی که ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حساب سپرده ثبت واریز نکند، مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد. در این صورت عملیات فروش از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید می گردد. ضمنا طبق اعلامی بستانکار پلاک تا تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۹ تحت پوشش بیمه پاسارگاد می باشد. ۱۴۰۰/۸۲۱/ف م/الف

معاون اجرای ثبت کرج -قاسمی

نکته

بهترین تغذیه برای ورزشکاران نوجوان

نوجوان شما چه فوتبالیست باشد یا دیگر رشته ها مانند بسکتبال و والیبال را دنبال کند، نیاز به قدرت و سرعت برای تمرین و مسابقه دارد اما نکات مهمی در تغذیه ورزشکاران نوجوان وجود دارد که باید به آن توجه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نباید چربی و شکر زیاد و غذاهای ناسالم به بدن قهرمانان جوان وارد شود و نوجوانان ورزشکار پسر بین ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ کیلوکالری در روز و دختران بین ۲۲۰۰ تا ۳۰۰۰ کیلوکالری در روز نیاز دارند.

غذا همانند سوخت است!

بر اساس این مطلب که از سوی محمدجعفر دهزاد تهیه و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده آست: این میزان کالری باید با کیفیت مناسب و از میوه ها و سبزی های تازه، غلات کامل، لبنیات کم چرب، گوشت های بدون چربی و روغن ها و مغزهای سالم تامین شود. بهتر است صبحانه متشکل از غلات کامل، شیر کم چرب، میوه تازه مانند موز یا آبمیوه خانگی و چربی مناسب (مانند کره بادام زمینی) و یا تخم مرغ آب پز باشد. همچنین چنانچه نوجوان در دوران مدرسه ورزش می کند، بهتر است از مصرف تنقلات بی ارزش، مواد غذایی سرخ شده و آبمیوه های صنعتی در مدرسه بپرهیزد.

وعده ناهار نوجوانان ورزشکار نیز باید کمترین میزان مواد سرخ شده و گوشت های پرچرب را داشته باشد و به جای آن بهتر است از حبوبات، گوشت لخم، مرغ گریل شده، سالاد سبزی ها و روغن های سالم استفاده کرد. همچنین در وعده شام استفاده از غلات کامل مثل ماکارونی یا پاستا با آرد کامل یا نان کامل به همراه مقادیری گوشت یا سویا یا سایر منابع پروتئینی در کنار سبزی ها می‌تواند مناسب باشد، همچنین بهتر است در طول روز میان وعده های سالم مثل میوه، سبزی ها، ماست های میوه ای، شیرمیوه و یا پاپ کورن های کم چرب در دسترس نوجوان باشد.

اهمیت کربوهیدرات

کربوهیدرات مهم ترین گروه غذایی برای نوجوانان ورزشکار است و به عنوان سوخت ذخیره شده در عضلات یکی از مهم ترین سوخت های ورزشکار در هنگام مسابقه یا تمرین بوده و پس از ورزش نیز برای بازسازی و ریکاوری عضلات بسیار مهم است و تنها منبع سوختی بدن برای حرکات قدرتی شدید مانند یک استارت دویدن، یک پرتاب (اسلم دانک) بسکتبال و یا یک آبشار والیبال، کربوهیدرات است.

بهتر است پیش از ورزش، نوجوان یک میان وعده (اسنک) سبک دریافت کند به ویژه اگر فاصله بین ناهار تا ورزش طولانی شود؛ برای مثال یک ساندویچ کوچک مرغ یا بوقلمون به همراه یک تا دو لیوان آب (نیم تا یک ساعت پس از اسنک) مناسب است و بلافاصله پس از ورزش نیز لازم است نوجوان از نوشیدنی های ورزشی مخصوص یا شیر کاکائو کم چرب و یا موز برای ریکاوری بهتر استفاده کند.

ساخت عضلات

نوجوان برای ساخت و تقویت عضلات باید از منابع مناسب و سالم پروتئینی استفاده کند؛ برای مثال گوشت لخم، سینه مرغ، گوشت بوقلمون، انواع ماهی، تخم مرغ، شیر کم چرب، پنیر غیرخامه‌ای و ماست کم چرب از بهترین منابع پروتئین های باکیفیت هستند. همچنین حبوبات به ویژه لوبیا و عدس نیز منابع خوب پروتئین هستند و بهتر است در هر وعده غذایی نوجوان یک یا چند مورد از منابع غذایی پروتئینی یاد شده وجود داشته باشد، بدین ترتیب رشد عادی نوجوان و همچنین تقویت و رشد عضلات او بهبود می یابد. همچنین چنانچه نوجوان لازم دارد کالری بیشتری در روز دریافت کند، نوشیدنی های ورزشی مخصوص، اسموتی ها از قبیل مخلوط شیر، میوه، عسل و یخ، ساندویچ کره بادام زمینی و یا گرانول ها مناسب است.

خبر

برقی: کلیه امور مرتبط با بحث دوپینگ بر عهده نادو است

رئیس کمیته پزشکی فدراسیون فوتبال توضیحاتی را در خصوص موضوع دوپینگ و موارد مطرح شده درباره پزشک تیم ملی فوتبال امید مطرح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از از فدراسیون فوتبال، دکتر توحید سیف برقی در خصوص موضوع دوپینگ ورزشکاران فوتبال و انجام نمونه گیری ها در فوتبال گفت: کلیه امور مرتبط با بحث دوپینگ شامل نمونه گیری از تیم ها، مدیریت نتایج تا سال ۲۰۱۵ -۲۰۱۴ زیر نظر فدراسیون فوتبال بود، ولی بعد از آن بر اساس صلاحدید مدیران ارشد فدراسیون، تا کنون این مسئولیت بر عهده ستاد مبارزه با دوپینگ -نادو- قرار گرفته است و از آن سال، فدراسیون فوتبال در هیچ بخشی از روند کنترل دوپینگ شامل انتخاب تیم، انتخاب بازیکن، نمونه گیری و مدیریت نتایج، بر اساس قانون آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ و نیز قوانین مبارزه با دوپینگ فیفا ۲۰۲۱ دخالتی ندارد.

رئیس کمیته پزشکی در ادامه گفت: نهایتا مسولیت انتخاب تیم‌ها، بازیکنان، مدیریت نتایج، مجازات ها و تمامی بحث های حقوقی بر عهده نادوست و دوباره تاکید می کنم فدراسیون فوتبال هیچ مسئولیتی در این خصوص ندارد.

برقی گفت: تنها زمانی که تست یک بازیکن فوتبال مثبت اعلام می شود نماینده پزشکی فدراسیون فوتبال به جلسات دعوت می شود که معمولا خودم در نشست های نادو حضور پیدا می کنم

رئیس کمیته پزشکی فدراسیون در خصوص فعالیت پزشک تیم ملی فوتبال امید هم گفت: اینکه مطرح شده چرا یک دندانپزشک به عنوان پزشک در نیمکت تیم ملی فوتبال امید حضور داشته، باید بگویم ایشان دارای دو مدرک همزمان پزشکی و دندانپزشکی با تخصص جراحی فک و صورت هستند. ایشان از سال ۱۹۹۴ در دانشگاه هامبورگ، دوره های پزشکی را پشت سر گذاشته و به عنوان پزشک عمومی از سال ۲۰۰۱ فعالیت خود را در آلمان آغاز کرده و چون علاقه به رشته تخصصی در جراحی فک و صورت داشته، با گرایش به این رشته در دوره های تخصصی و فوق تخصصی تحصیلات عالیه را طی کرده است.

برقی با بیان اینکه به غیر از ایران و چند کشور محدود، یکی از قانون های کشورهای اروپایی، آلمان، کانادا و استرالیا این است که پزشکان عمومی جهت تحصیل در جراحی فک و صورت، باید در رشته دندانپزشکی نیز تحصیل می کردند، گفت: ایشان نیز از این قاعده مستثنی نبوده و با توجه به علاقه شخصی، سال ۲۰۰۵ مدرک دکتری دندانپزشکی گرفته و برای ورود به تخصص براساس قوانین اروپا و آلمان دارای مدرک دبل (دو مدرک) شده است.

وی در پایان گفت: پزشک اسبق تیم امید هنگام حضور در کنار تیم ملی امید، کلیه مدارک تحصیلی خود را به زبان آلمانی در اختیار کمیته پزشکی قرار داد و این مدارک بعد از ترجمه رسمی به انگلیسی و نیز رویت اصل مدارک به زبان آلمانی، مورد استعلام از نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران قرار گرفت که بعد از تایید توسط نظام پزشکی و رویت مجدد اصل پروانه کار پزشکی، مجوز حضور در تیم ملی امید را کسب کردند. ضمنا علاوه بر حضور در نیمکت تیم ملی امید، ایشان در سال‌های اخیر، در رشته بازسازی و در بیمارستان های کشور در درمان جراحی‌های مرتبط با سرطان و مشکلات مادرزادی کودکان فعالیت داشته‌اند.

گفتنی است طبق اعلام رئیس مرکز پزشکی سازمان لیگ فوتبال ایران (ایفمارک)، در استعلام صورت گرفته از مدارک نظام پزشکی، دکتر آقامحمدآبادی به عنوان دندان‌پزشک معرفی شده و مدارک پزشکی خود را دیرتر از زمان قانونی ارائه کرده بود.