

### اهدای توتاه

## پایان زود هنگام لیگ هندبال در روسیه با اعلام قهرمانی صدر نشین

با تصمیم مسئولان فدراسیون هندبال روسیه رقابت‌های فصل جاری مختومه و تیم صدر نشین فعلی به عنوان قهرمان شناخته شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرگزاری تاس، فدراسیون هندبال روسیه (FGR) تصمیم گرفت تا سرگیری مسابقات قهرمانی کشور در فصل جاری - که به دلیل بیماری کرونا قطع شد - را ادامه ندهد. بر این اساس تیم‌های صدر نشین مردان و زنان به عنوان قهرمان شناخته شدند.

این تصمیم زود هنگام در جلسه آنلاین کمیته اجرایی FGR گرفته شد. به گفته جرجوف پیرس در ترکیبی سکوی برنده روسیه هم در تاریخ قهرمان روسیه در بین آقایان شد. مقام دوم به استیوول پیکور و مقام سوم به سن ژوربیرگ نوا رسید. بازیکنان هندبال روسیه - جنون نیز که در مسابقات جدول امتیازات زنان روسیه بودند به عنوان قهرمان شناخته شدند.

توتاهلی "لا" مقام دوم و ویتسکوسکو بر سکوی سوم قرار گرفت. کمیته اجرایی FGR تصمیم گرفت که پایان فصل فدراسیون کشور که توسط هیئت مدیره گونا فیرقیل پیش بینی است و همچنین خبری برهه در بی پایان بودن مسابقات است ادامه دادن برای فصل بعدی را نیز تحت تأثیر گذار دهد. در همین زمان، مقرر شد هیچ بازیکنی در بخش‌های دیگر مردان و زنان به دست نیاورد. به سبب سقوط توتاهلی که تیم دوم در مسابقات بود، کوروتسارین فصل ۱۳ تیم به عنوان صدر نشین شناخته شد. لیگ روسیه لیگ آقایان

فدراسیون روسیه فصل آینده لیگ را به دو تیم فصل جاری به یک ششگانه و شش دیگر بازیکن باید شامل ماکسیم کوروتسارین، یوریان بایدا و آندریا رودس و روس کوروتسارین برای فصل بعدی در مسابقات قهرمانی حتی بدون تلاش‌های ناموفق نمی گذارد. FGR مقام اول را به تیم صدر نشین در مسابقات زنان روسیه اختصاص داد.

توتاهلی "لا" مقام دوم و ویتسکوسکو بر سکوی سوم قرار گرفت. کمیته اجرایی FGR تصمیم گرفت که پایان فصل فدراسیون کشور که توسط هیئت مدیره گونا فیرقیل پیش بینی است و همچنین خبری برهه در بی پایان بودن مسابقات است ادامه دادن برای فصل بعدی را نیز تحت تأثیر گذار دهد. در همین زمان، مقرر شد هیچ بازیکنی در بخش‌های دیگر مردان و زنان به دست نیاورد. به سبب سقوط توتاهلی که تیم دوم در مسابقات بود، کوروتسارین فصل ۱۳ تیم به عنوان صدر نشین شناخته شد. لیگ روسیه لیگ آقایان

## آخرین بازمانده بسکتبال ایران از المپیک ۲۸ لندن در گذشت

ملی پوش دهه ۲۰۰۰ بسکتبال ایران دیروز در قافلی را پناه گفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دیروز فصلی ملی پوش سابق بسکتبال ایران در قافلی ۲۰ دیروز ۸ اردیبهشت ماه ۱۳۹۹ در قافلی را پناه گفت.

او متولد سال ۱۳۰۲ شمسی بوده و در سال ۱۳۲۰ خورشیدی برای ایران به دو ملی همدین آخرین بازیکن تیم ملی بسکتبال ایرانی ایران در المپیک ۱۹۶۸ لندن بود. پیام آشنا این شایعه را به خانواده آن مرحوم و جامعه بسکتبال تسلیت می گوید.

## بشار رسن نامزد بهترین لیونر فوتبالی عراق

هاکبر تاجایی پرسپولیس نژاد بهترین لیونر فوتبالی کشور شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از حساب رسمی IQ-FPRO در توئیتر، بشار رسن بهترین عراقی تیم فوتبال عراق در چند فصل اخیر شده است.

بعد از توقف رقابت‌های فوتبالی این نظر سنجی برگزار شده بهترین بازیکن ملی فوتبال عراق شناخته شد.

غیر از بشار رسن که در چند فصل اخیر در پرسپولیس عملکرد خوبی داشته و با این تیم نایب قهرمانی در لیگ قهرمانان آسیا را نیز به دست آورده است، جستن میرام بازیکن تیم زغال سفید لیبی که مدخلی از ونکوور و پانکیس، لسه رشیدی بازیکن تیم سانتاکلاوا احمدیاسین بازیکن تیم هاکان سوز نیز در این نظر سنجی حضور دارند.

## الاهی به دنبال بازگرداندن امید ابرهیمی

باشگاه الاهلی قطر از اینکه لیدر ایرانی را به رختی از دست داد بیخندان شده و به دنبال بازگرداندن این هافبک بر تلاش ایرانی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسناد الودجه لیدر ایرانی یعنی دوسال پیش بعد از ترک استقلال اهلی را یک سیزده ساله شد تا فوتبال اهلی را بر ترک ایرانی در یک فصلی که برای اهلی به میدان رفت عملکرد خوبی از خود نشان داد اما ویون دی لایرا سرمربی الاهلی اعلام کرد که به این هافبک ایرانی نیاز ندارد و او را فرستاد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسناد الودجه لیدر ایرانی یعنی دوسال پیش بعد از ترک استقلال اهلی را یک سیزده ساله شد تا فوتبال اهلی را بر ترک ایرانی در یک فصلی که برای اهلی به میدان رفت عملکرد خوبی از خود نشان داد اما ویون دی لایرا سرمربی الاهلی اعلام کرد که به این هافبک ایرانی نیاز ندارد و او را فرستاد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسناد الودجه لیدر ایرانی یعنی دوسال پیش بعد از ترک استقلال اهلی را یک سیزده ساله شد تا فوتبال اهلی را بر ترک ایرانی در یک فصلی که برای اهلی به میدان رفت عملکرد خوبی از خود نشان داد اما ویون دی لایرا سرمربی الاهلی اعلام کرد که به این هافبک ایرانی نیاز ندارد و او را فرستاد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسناد الودجه لیدر ایرانی یعنی دوسال پیش بعد از ترک استقلال اهلی را یک سیزده ساله شد تا فوتبال اهلی را بر ترک ایرانی در یک فصلی که برای اهلی به میدان رفت عملکرد خوبی از خود نشان داد اما ویون دی لایرا سرمربی الاهلی اعلام کرد که به این هافبک ایرانی نیاز ندارد و او را فرستاد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسناد الودجه لیدر ایرانی یعنی دوسال پیش بعد از ترک استقلال اهلی را یک سیزده ساله شد تا فوتبال اهلی را بر ترک ایرانی در یک فصلی که برای اهلی به میدان رفت عملکرد خوبی از خود نشان داد اما ویون دی لایرا سرمربی الاهلی اعلام کرد که به این هافبک ایرانی نیاز ندارد و او را فرستاد.

## صالحی امیری:

# برنامه‌های ۱۵ گانه برای کمیته المپیک اعلام می شود



استداهای دهه نیروی انسانی، جذب منابع و ایسپرس از جمله دلائل آن است. ضمن اینکه در زیر بنای مشترک با اهالی کشتی دارد.

امکان دریافت بودجه از زیر ناظران مالی المپیک که برای اختصاص به کمیته های ملی المپیک پیش بینی شده است. کمیته المپیک ایران در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

سروسامان به تشکیلات کمیته المپیک صالحی امیری با یادآوری طراحی برنامه های ۱۵ گانه برای کمیته ملی المپیک تصریح کرد: گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

نیاز ۶۰ میلیون به المپین ها و ورزشکاران المپیک در صورت بودجه کمیته بین گزاریش با کمیته ملی المپیک در گزارش عملکرد سالانه در بخش مالی المپیک و همچنین برخی مسائل جانبی توجیحانی ارائه دهد. وی در آغاز این نشست با تبریک حلول ماه رمضان ابراز ایسپور کرد که به برکت آن ماه، بحران کرونا از ایران و جهان ریشه کن شود.

صالحی امیری با تأکید بر اینکه شرایط خراشه دولت مناسب نیست، یادآور شد: توزیع بودجه در چهار فصل است که اولین آن کمک مستقیم به فدراسیون ها است. برای این برنامه در سال جاری ۲۰ میلیارد پیش بینی شده است. معادل همین مبلغ هزینه های اعلامی است. بنی مالی با خواهد بود.

رئیس کمیته ملی المپیک با بیان اینکه بودجه پرسنال رفیق سوم بودجه کمیته ملی المپیک را تشکیل می دهد، خاطر نشان کرد که رفیق چهارم مربوط به تجهیزات و خرید آنها می شود. صالحی امیری با تأکید دوباره بر اینکه بودجه ۹۹ فدراسیون ها یا ۱۰ درصد نسبت به سال گذشته اعمال می شود، خاطر نشان کرد که پرداختی کمال به فدراسیون ها منوط به دریافت کمال کمیته است. دولت خواهد بود.

اولین پرداختی چه زمانی خواهد بود؟ صالحی امیری در محض اولین دریافتی از خزانه و احتمالاً تا پایان اردیبهشت ماه اولین مرحله پرداختی به فدراسیون ها انجام می شود. این احتمال را بدیده که در صورت تشدید شرایط کرونا دولت باید به بیمه بیکاری تخصصی بود که مالوف داده شده که اولین پرداختی نیمه دوم اردیبهشت ماه انجام می شود. اما در صورت این مشکلات و ادامه بحران ها احتمال توقیف به خریدار خواهد بود.

روشن محاسبه بودجه فدراسیون ها صالحی امیری در مورد بودجه مصوب در اردیبهشت ماه در سال جاری بحث داشت، تصریح کرد: جدول بودجه فدراسیون ها طراحی و رقم ها مشخص است. بودجه سال قبل به علاوه افزایش ۱۰ درصدی اصل این برنامه است. با این تفاوت که روند اجرایی برنامه در ارتباط با تعیین منابع است.

تلقینی: اگر تاپ ترین مربی جهان هم بیاید تیم ملی والیبال نتیجه نخواهد گرفت

سال‌های پس از ریاست زبدهی خرم گفت: در رشته‌های مختلف ورزشی شاید صد سال پیش بکنند که فدراسیونی یک نسل کامل داشته باشد که البته نسل طلایی والیبال ایران شامل معروفه موسوی، غفور و هم در کمیته استعدیابی فدراسیون زبدهی خرم توسط ایوان بولگاکوف پرورش یافته بودند. متأسفانه فدراسیون دوازده در زمینه استعدادیابی هم بسیار معیوب عمل کرده و قطعاً این موضوع برای ملی تیم بزرگسالان در آینده مشکل ساز خواهد شد.

او ادامه داد: مشکل والیبال در حال حاضر انتخاب سرمربی (چه خارجی یا ایرانی) نیست) و اگر بهترین مربیان دنیا هم به ایران بیایند من ملی ما نتیجه نخواهد گرفت چرا که در فدراسیون دوازده افراد متخصص و کارشناس با تجربه والیبال اصلاً وجود ندارد و تا زمانی که هم که در زمین فدراسیون باشد هرگز اجازه نخواهد داد که افراد والیبال مطرح و متخصص و با تجربه در فدراسیون والیبال صاحب پست‌های مهم و کلیدی شوند.

رئیس پیشین فدراسیون فوتبال درباره اینکه چرا مجلسی تا الان نتیجه‌ای نداشته است و مجلسی نتوانسته کاری انجام دهد گفت: می‌ناید چرا؟ چون بااستدای هم گرفتار هستند. ۶۶ نفر از نمایندگان مجلس ره صلاحیت می‌شوند به خاطر فساد. ۴۰ نفر نمی‌آیند چون می‌گویند آبروی من می‌شود یا آن مجلسی چه چیزی را می‌تواند برای منی است؟

داکان در خصوص اینکه نمایندگان مجلس تا تأیید شورای نگهبان از این مشکلات ندراند، تأکید کرد: مگر قبلی‌ها را ششورای نگهبان تأیید نکرده بود؟

وی در بخش دیگری از صحبت‌هایش گفت: می‌گویند مجلسی تا تأیید شورای نگهبان از این مشکلات ندراند، تأکید کرد: مگر قبلی‌ها را ششورای نگهبان تأیید نکرده بود؟

داکان سرور مدتی پیش از این هیات مدیره باشگاه‌ها در انتخاب مدیرعامل اظهار کرد: همه این‌ها تا جایی می‌گذرد و هیات مدیره مدیرعامل را انتخاب می‌کند. در کشور ما مدیرعامل انتخاب می‌شود به معنی معرفی می‌شود چه از طرف فدراسیون یا نه. فساد ایجاد می‌کند و فساد در جامعه ما فراگیر است. فوتبال هم جزوی از این جامعه است.

رئیس پیشین فدراسیون فوتبال درباره اینکه چرا مجلسی تا الان نتیجه‌ای نداشته است و مجلسی نتوانسته کاری انجام دهد گفت: می‌ناید چرا؟ چون بااستدای هم گرفتار هستند. ۶۶ نفر از نمایندگان مجلس ره صلاحیت می‌شوند به خاطر فساد. ۴۰ نفر نمی‌آیند چون می‌گویند آبروی من می‌شود یا آن مجلسی چه چیزی را می‌تواند برای منی است؟

داکان در خصوص اینکه نمایندگان مجلس تا تأیید شورای نگهبان از این مشکلات ندراند، تأکید کرد: مگر قبلی‌ها را ششورای نگهبان تأیید نکرده بود؟

وی در بخش دیگری از صحبت‌هایش گفت: می‌گویند مجلسی تا تأیید شورای نگهبان از این مشکلات ندراند، تأکید کرد: مگر قبلی‌ها را ششورای نگهبان تأیید نکرده بود؟

داکان سرور مدتی پیش از این هیات مدیره باشگاه‌ها در انتخاب مدیرعامل اظهار کرد: همه این‌ها تا جایی می‌گذرد و هیات مدیره مدیرعامل را انتخاب می‌کند. در کشور ما مدیرعامل انتخاب می‌شود به معنی معرفی می‌شود چه از طرف فدراسیون یا نه. فساد ایجاد می‌کند و فساد در جامعه ما فراگیر است. فوتبال هم جزوی از این جامعه است.

رئیس پیشین فدراسیون فوتبال درباره اینکه چرا مجلسی تا الان نتیجه‌ای نداشته است و مجلسی نتوانسته کاری انجام دهد گفت: می‌ناید چرا؟ چون بااستدای هم گرفتار هستند. ۶۶ نفر از نمایندگان مجلس ره صلاحیت می‌شوند به خاطر فساد. ۴۰ نفر نمی‌آیند چون می‌گویند آبروی من می‌شود یا آن مجلسی چه چیزی را می‌تواند برای منی است؟

داکان در خصوص اینکه نمایندگان مجلس تا تأیید شورای نگهبان از این مشکلات ندراند، تأکید کرد: مگر قبلی‌ها را ششورای نگهبان تأیید نکرده بود؟

## چگونه در ماه رمضان ورزش کنیم؟

یک فیزیولوژیست ورزشی با بیان این که انجام فعالیت ورزشی در ماه مبارک رمضان ایرادی ندارد، گفت: پیشنهاد می‌شود که افراد در این ماه فعالیت ورزشی سنگین نداشته باشند، چرا که به واسطه کاری زیادی که از دست می‌دهند، این مهم می‌تواند به سلامتی‌شان آسیب بزند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر حامد رضایی نسب درباره چگونگی فعالیت ورزشی در ماه مبارک رمضان، اظهار کرد: ورزش چه در ماه مبارک رمضان و چه خارج از این ماه امری لایف‌بک برای همه مردم است و افراد با توجه به نیازی که دارند باید به انجام فعالیت ورزشی بپردازند، ضمن این که افراد ورزشکار مجبورند که در ماه رمضان نیز فعالیت ورزشی داشته باشند. زیرا نمی‌تواند، ۱۱ ماه تمرین و یک ماه تمرین نکنند که در این صورت، همه آمادگی جسمانی‌شان پایین می‌آید و هم این که هر چند برای بالا بردن آمادگی جسمانی خود در ماه‌های دیگر تلاش کرده‌اند، هنر نمی‌رود. پس اساساً فعالیت ورزشی با رعایت اصول لازم برای ورزشکاران و دیگر افراد ایرادی ندارد. در ماه مبارک رمضان، فعالیت ورزشی سنگین نداشته باشد، چرا که به واسطه کاری زیادی که از دست می‌دهند، این مهم می‌تواند به سلامتی‌شان آسیب بزند. پس در این ماه فعالیت ورزشی باید با شدت متوسط باشد.

این مدرس دانشگاه گفت: شرایط ورزشی در صورتی است که نمی‌توان در حین ورزش کلمات تشویقی یا اگر در حین ورزش دچار کمبود انرژی و ضعف شدید، توتاهلی از مواد غذایی استفاده کنیم، پس پیشنهاد می‌شود که ساعت ورزش کردن در ماه مبارک رمضان را به زمان افطار تا سحر موکول کنیم. البته به این منظور که فرد، سریعاً پس از افطار، شروع به ورزش کردن کند. او باید اجازه دهد، حجم معداش خالی و سیستم هضم در حالت متوقف شود. پس فرد سه ساعت بعد از صرف افطار می‌تواند به ۲۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت ورزشی سبک یا متوسط بپردازد.

وی بیان کرد: همچنین افراد باید آب و هوای محل زندگی خود را هم در نظر بگیرند؛ طبیعتاً باید در یک محیط خنک ورزش کنند. زیرا در محیط گرم به واسطه تعریق بدن، ملاح و آب بدن از خارج می‌شوند.

رضایی نسب عنوان کرد: برخی افراد در ماه مبارک رمضان، به دنبال کاهش وزن هستند. اما در طول روز به فعالیت ورزشی می‌پردازند، که این نظر از سلامت جسمانی پیشنهاد نمی‌شود. زیرا وقتی چیزی‌ها به صورت خاص می‌خورند، این مهم باعث تعویض سیستم ایمنی بدن و مشکلات قلبی و عروقی می‌شود.

وی درباره کنترل مواد غذایی در ماه مبارک رمضان نیز گفت: نباید نگاه به ماه رمضان این باشد که قرار است یک شرایط بحرانی را تجربه کنیم که از نظر علمی نیز غیر معمول است. شخص باید ریتم زندگی خود را با اصول مربوط به ماه مبارک رمضان تنظیم کند. شخص در دوران روزهای به جای این که مواد غذایی بسیاری را وارد بدن و سیستم گوارش خود را درگیر کند، باید غذاهای گرانگینک و با کالری زیاد مصرف کند.

این فیزیولوژیست ورزشی گفت: برای تمرین اثری بدن، قندها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را در رژیم خود حذف نکنید. پس فرد در این ماه باید ذخایر قندی بدن خود را افزایش دهد و باید مواد غذایی از جمله ماکارونی، برنج و سیب‌زمینی مصرف کند. شخص در دوران روزهای باید از چربی‌های غیراشباع که منبع گیاهی دارند، بسیار استفاده کند. از جمله این منابع، روغن‌های گردو و بادام هستند. همچنین از همه مهم‌تر این که، فرد باید مواد غذایی مثل غلات و آرد سبوس‌دار که دیر هضم هستند، مصرف کند.

وی عنوان کرد: با توجه به این که مدت زمان روزهای زیاد است و بدن فرد دچار کم آبی می‌شود، پیشنهاد می‌شود که فرد در زمان‌های افطار و سحر، مایعات بسیاری بنوشد. البته نباید مایعاتی مصرف کند که منجر به از دست رفتن آب بدن شود. در ماه رمضان، نوشیدن چای و کافئین پیشنهاد نمی‌شود. رضایی نسب بیان کرد: با توجه به این که با کرونا مواجهیم، افراد باید به تکیه بر غذاهای پخته و فاصله‌گذاری اجتماعی توجه کنند. در خانه بمانند، اگر باشگاه‌ها در این دوران، فعالیت ورزشی دارند باید فعالیت آن‌ها سبک و خارج از باشگاه‌ها و در محیط‌های خلوت و با رعایت اصول بهداشتی باشد.



## از سرگیری تمرینات تیم‌های NBA از جمعه

تیم‌های NBA برای تمرین بسکتبال‌های جمعه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آس، NBA به حرکت در آمد. بر اساس گفته آخرین مدیرعامل باشگاه‌های بسکتبال آمریکا، تمرینات تیم‌های NBA از جمعه آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آس، NBA به حرکت در آمد. بر اساس گفته آخرین مدیرعامل باشگاه‌های بسکتبال آمریکا، تمرینات تیم‌های NBA از جمعه آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آس، NBA به حرکت در آمد. بر اساس گفته آخرین مدیرعامل باشگاه‌های بسکتبال آمریکا، تمرینات تیم‌های NBA از جمعه آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آس، NBA به حرکت در آمد. بر اساس گفته آخرین مدیرعامل باشگاه‌های بسکتبال آمریکا، تمرینات تیم‌های NBA از جمعه آغاز می‌شود.