اخبار کوتاه

مارسی به دنبال جذب مهاجم تیم ملی

باشگاه مارسی به دنبال جذب سردار آزمون از لورکوزن است.

به گزارش پیام آشنا به گفته رومئو، یکی از مطرح‌ترین خبرنگاران حوزه نقل و انتقالات، باشگاه مارسی فرانسه به دنبال عقد قراردادی دگمی با سردار آزمون است و نخستین پیشنهاد خود را به باشگاه لورکوزن آلمان ارائه داده است.

آزمون، تیم‌فصل سال گذشته با عقد قراردادی به بایرلورکوزن بیوست اما مصدومیت‌ها و نیمکت‌نشینی او اجازه درخشش به مهاجم تیم ملی را در بوندسلیگا نداد، او در این فصل نیز دقایق کمی برای تیمش به میدان رفته و بسیاری از رسانه‌ها معتقد هستند که آزمون در روز آخر نقل و انتقالات زمستانی از تیم آلمانی جدا خواهد شد. البته به گفته رومئو، مهاجم تیم ملی از دو تیم دیگر نیز پیشنهاد دارد اما جدی‌ترین آنها، مارسی فرانسه است.

مارسی اکنون با ۴۳ امتیاز در رده سوم لوشامپیونه قرار دارد.

کارت قرمز دایره‌ای در جام حذفی انگلیس

در بازی رکسهام مقابل شفیلد در جام حذفی انگلیس، دین ویلیتسون از کارت قرمز دایره‌ای شکل استفاده کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیلی میل، در بازی رکسهام مقابل شفیلد در جام حذفی انگلیس، دین ویلیتسون داور بازی دست به ابتکار جالبی زد و از کارت قرمز دایره‌ای شکل استفاده کرد.

دلیل این کار توسط اتحادیه داوران این است که داوران راحت‌تر بتوانند کارت‌ها را از هم تمییز دهند و همچنین برای هواداران که کوررنگی دارند نیز راحت است که تشخیص دهند داور از چه کارتی استفاده کرده است.

بارسلونا مشتری آمرابات شد

آبی اتاری هافصد دارند که به صورت قرضی و تا پایان فصل هافیک مراکشی فیورنتینا را جذب کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، سفیان آمرابات یکی از ستاره‌های جام جهانی ۲۰۲۲ بود که در ترکیب تیم ملی فوتبال مراکش بازی‌های درخشانی را به نمایش گذاشت.

این بازیکن مراکشی در فیورنتینا بازی می‌کند و مشتریان زیادی پیدا کرده است به طوری که از لیورپول و اتلتیکو مادرید به عنوان دو مشتری بزرگ او یاد می‌شد.

روزنامه اسپورت اسپانیا اعلام کرد که بارسلونا هم به جذب این بازیکن ابراز علاقه نشان داده است و در تلاش است که بتواند او را به صورت قرضی و تا پایان فصل جاری جذب کند.

آمرابات در فصل جاری ۱۷ بازی برای فیورنتینا انجام داده است که ۱۴ بازی آن در ترکیب اصلی بوده است. او از آمادگی بالایی برخوردار است و می‌تواند جایگزینی شایسته برای سرخیو بوسکتس در میانه میدان آبی اتاری‌ها باشد.

فروز آخرین روز فصل نقل و انتقالات زمستانی است و به همین خاطر تیم‌ها نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرند تا بازیکنان مورد نظر خود را جذب کنند.

اکیپ از توافق حکیم زیاش با پاری‌سن‌ژرمن نوشت

روزنامه اکیپ فرانسه اعلام کرد که حکیم زیاش باشگاه پاری‌سن‌ژرمن به توافق دست پیدا کرده و در آستانه پیوستن به این تیم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اکیپ، پاری سن ژرمن بعد از جدایی سارابیا به دنبال جایگزینی شایسته برای این بازیکن در میانه میدان است و به نظر می رسد که حکیم زیاش رافی تیم خواهد شد.

زیاش در آژاکس به یک ستاره بزرگ تبدیل شد و با پیشنهادهای زیادی مواجه بود. در نهایت این چلسی بود که توانست او را جذب کند اما این بازیکن مراکشی در چلسی نتوانسته است که انتظارات را برآورده کند و تراکم در خط حمله باعث شده تا کمتر فرصت بازی به او برسد.

طبق اعلام روزنامه اکیپ پاری سن ژرمن با زیاش برای جایگزینی سارابیا به توافق رسیده است و این بازیکن در آستانه عقد قرارداد با تیم پاریسی است.

روزنامه اکیپ در ادامه گزارش خود نوشت که هنوز دو باشگاه چلسی و پاری سن ژرمن بر سر مسائل مالی به توافق نهایی دست پیدا نکرده اند و در صورتی که پاری سن ژرمن رقم خود را بالا ببرد چلسی مشکلی با جدایی زیاش نخواهد داشت.

پاری سن ژرمن روزهای خوبی را تجربه نمی کند این تیم سال ۲۰۲۳ را ناامید کننده آغاز کرده است و در ۴ بازی خود در لیگ فرانسه دو بار شکست خورده و تنها یک پیروزی را کسب کرده است. این تیم در لیگ قهرمانان اروپا بازی بسیار حساسی برابر بایرن‌مونیخ دارد و طبق اعلام سرمربی این تیم آنها به جذب دو بازیکن جدید نیاز دارند.

پرس: رئال بهترین باشگاه قرن ۲۱ بوده است

رئیس باشگاه رئال مادرید بر این باور است که این باشگاه بهترین در قرن ۲۱ بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، رئال مادرید با ۱۴ قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا پرافتخارترین تیم در تاریخ این رقابت‌هاست.

پرس در مراسم رونمایی از کتابی به نام «۱۴ قهرمانی» گفت: هواداران و دوستداران رئال مادرید در سراسر جهان هرگز فراموش نمی کنند که چگونه ما توانستیم در تاریخ ۱۲۰ ساله خود ۱۴ قهرمانی را در لیگ قهرمانان اروپا به دست آوریم. شب های جنون آمیز ما در برنابئو و خوبی ارزش های ما را به تصویر می کنند. رئال هیچ‌وقت تسلیم نمی شود و همواره تا پایان برای پیروزی خواهد جنگید.

او ادامه داد: فصل قبل ما دوباره دست به تاریخ سازی زدیم و یک قهرمانی بانشکوه را در لیگ قهرمانان اروپا با بازیکنانی که به خوبی ارزش این پیراهن را درک می کردند به دست آوردیم. بازیکنان و کارلو آنچلوتی شایسته حضور در رئال و دفاع از پیراهن تیم هستند. همه این افتخاراتی که به دست آوریم به لطف شور و شوق و انگیزه بالای خانواده رئال مادرید بود. برنابئو و ورزشگاهی جادویی برای کسب افتخارات است. ما بهترین باشگاه در قرن بیست و یکم بودیم و به درخشش خود ادامه خواهیم داد.

رئال مادرید در فصل جاری رقابت‌های لالیگا عملکرد خوبی نداشته و با ۵ امتیاز اختلاف نسبت به بارسلونا در رده دوم جدول رده بندی قرار دارد اما در لیگ قهرمانان اروپا به دور بعد راه پیدا کرده و یکی از شش‌های قهرمانی است.

کافا ۲۰۲۳ ازبکستان؛

کریمی بهترین بازیکن و شیربیگی خانم گل شدند

دو ملی‌پوش ایران عنوان بهترین بازیکن و خانم گل تورنمنت کافا را به خود اختصاص دادند.

به گزارش پیام آشنا، مراسم اختتامیه تورنمنت فوتسال بانوان کافا دوشنبه از ساعت ۱۹ به وقت محلی برگزار شد که طبق اعلام مسئولان برگزار کننده، بهترین‌های این مسابقات معرفی شدند.

بر این اساس سارا شیربیگی خانم گل و فرشته کریمی عنوان بهترین بازیکن را کسب کردند. همچنین تاجیکستان جایزه بازی جوانمردانه را به خود اختصاص داد.

در پایان این مسابقات تیم‌های ایران، ازبکستان، تاجیکستان و قرقیزستان عناوین اول تا چهارم را از آن خود کردند.

زهرا رحیمی و سمیه طاهری هم به عنوان داور به همراه داورانی از ازبکستان، قرقیزستان و تاجیکستان در این تورنمنت قضاوت کردند.

ملی پوشان ایران سال گذشته نیز با شکست تیم‌های ازبکستان، قرقیزستان و تاجیکستان در شهر تاشکند، قهرمان شده بودند.

اظهارات سرمربی تیم ملی فوتسال زنان ایران بعد از قهرمانی در کافا

سرمربی تیم ملی فوتسال زنان ایران گفت: دیدار با تاجیکستان و قرقیزستان بیش از رویارویی با ازبکستان برای ما حکم بازی تدارکاتی داشت.

فروزان سلیمانی سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان درباره پیروزی شاگردانش برابر ازبکستان و قهرمانی در رقابتهای کافا گفت: بازیهای ازبکستان را آنالیز کرده و نقاط ضعف و قوتشان را به ملی‌پوشان گوشزد کرده بودیم. سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان ادامه داد: ازیک ها بسیار فیزیکی بازی می کردند. سه ماه از ازدواجی تدارکاتی این تیم می گذرد و کاملا آماده بودند اما شاگردانم با تلاش و غیرت و انجام سه روز اردوی تدارکاتی به این تورنمنت گذاشته و درنهایت با تلاش قهرمان شدند. این قهرمانی مبارک مردم ایران باشد.

سلیمانی در پایان گفت: بازی برابر تاجیکستان و قرقیزستان جنبه بازی‌های تدارکاتی برای ما داشت و به هماهنگی و آمادگی بازیکنانمان کمک بسزایی کرد. در نهایت نوشتیم از ست تیم بسیار خوب ازبکستان بگذریم.

سرپرست دفتر امور بین‌الملل وزارت ورزش:

پیگیر استفاده از عنوان مجعول هستیم

سرپرست دفتر امور بین‌الملل وزارت ورزش و جوانان گفت: ایران در قبال استفاده از عنوان مجعول در رقابت‌های فوتبال و بسکتبال سکوت نخواهد کرد و دلیل کارهای اینفانتینو رئیس فدراسیون بین‌المللی فوتبال (فیفا) نیز مشخص است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدحسن تقی‌زاده سرپرست دفتر امور بین‌الملل وزارت ورزش و جوانان به تشریح آخرین اقدامات و پیگیری‌های انجام شده در خصوص برگزاری مسابقات بسکتبال غرب آسیا در ایران و استفاده از عنوان مجعول برای این رقابت‌ها، اظهار کرد ما این اتفاق را بیشتر به چشم یک شیطنت رسانه‌ای می‌بینیم. البته تابلویی در محل ورزشگاه میزبان نصب شد که حاوی یک عنوان جعلی بود. موضوع رسمی ما این است که خلیج فارس همیشه خلیج فارس است. نه یک کلمه کمتر و نه یک کلمه بیشتر. مسئولان و مردم ما روی این مسئله حساسیت دارند. جامعه بسکتبال هم از این قاعده مستثنا نیست. نکته عجیبی که وجود دارد این‌که چرا در این برهه زمانی چنین حواشی برای فدراسیون بسکتبال ما ایجاد می‌شود؟ آن هم فدراسیونی که درحال رقم زدن نتایج خوب است و باید این مسئله مورد توجه و بررسی قرار گیرد. تقی‌زاده با اشاره به تقسیم‌بندی قاره آسیا توسط کنفدراسیون آسیا به ۶ زون مرکزی، شرقی، جنوبی، جنوب‌غربی، غربی و خلیج (فارس) گفت: درحقیقت کشورهای حاشیه خلیج فارس در زمره زون خلیج قرار می‌گیرند که حدود ۲۵ سال پیش مورد تقسیم‌بندی قرار گرفته‌اند. این اسم از این تقسیم‌بندی نشات گرفته است. البته مسئولان فدراسیون بسکتبال بعد از اتفاقات اخیر بیانیه‌ای صادر و موضوع رسمی خود را اعلام کردند. حتی بنده طی صحبتی که با داوری رئیس فدراسیون داشتم، وی گفت طراحی این تابلو برعهده فیبا بوده و وی نیز تذکرات لازم را داده تا برطرف شود.

فدراسیون همچنان درحال پیگیری و رایزنی است.

سرپرست دفتر امور بین‌الملل وزارت ورزش و جوانان درواکنش به رخ دادن اتفاق مشابه در جریان مسابقات فوتبال جام کشورهای عربی به میزبانی عراق، اعتراض رسمی ایران به فیفا و بی‌توجهی اینفانتینو و نگرانی از تکرار این بی‌توجهی توسط فیبا، گفت: ما به منشور المپیک پایبندیم و طبق قاعده، فدراسیون‌های جهانی و کنفدراسیون آسیا هم باید به منشور المپیک پایبند باشند. فدراسیون فوتبال ما اعتراض رسمی خود را انجام داد و درحال پیگیری است.

وی ادامه داد: ما با چنین مقوله‌هایی کنار نمی‌آییم. به‌خصوص این‌که یک کشور از عنوانی جعلی استفاده کند. حتی اگر این نام مجعول را ثبت هم کرده باشند، محلی از اعراب ندارد. جمهوری اسلامی ایران سکوت نخواهد کرد و نهادها و مسئولان مربوطه درحال کار هستند. همان‌طور که معاون حقوقی وزارت ورزش اعلام کرد، پیگیری‌های حقوقی با همکاری نهادهای مرتبط در کشور در حال انجام است و ان شاءالله... از طریق نهادهای بین‌المللی موضوع را پیگیری خواهیم کرد.

تقی‌زاده در واکنش به تکرار عنوان جعلی توسط اینفانتینو رئیس فدراسیون بین‌المللی فوتبال هم عنوان کرد: دلایل کار اینفانتینو مشخص است و هر بیننده و خواننده‌ای می‌تواند متوجه داستان و چرایی کار او شود.

رئیس هیات تنیس استان خبر داد:

حضور البرز به عنوان مدافع عنوان قهرمانی در مسابقات تنیس کشور

رئیس هیات تنیس البرز از حضور پنج بازیکن خارجی در تیم‌های تنیس استان البرز در مسابقات جام حذفی تنیس کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، جعفر سهرابی گفت: البرز امسال به منظور دفاع از عنوان قهرمانی که سال گذشته هم در رده آقایان و هم در رده بانوان موفق به کسب آن شده بود شرکت خواهد کرد.

سهرابی افزود: در این دوره از مسابقات از تیم‌های بسیار قدرتمند بهره خواهیم برد و امیدواریم بتوانیم یک بار دیگر جام قهرمانی را برای دومین بار از آن خود کنیم.

وی گفت: تیم‌های «نیرو تابلو ریلی»، «فولاد مبین البرز»، «باشگاه تنیس مهر کرج»، «پایگاه قهرمانی تنیس البرز الف»، «پایگاه قهرمانی تنیس البرز ب»، «عظیمیه کرج» در بخش آقایان و «لپلیکیشن یر ب یر» و «زیبان» در بخش بانوان هشت تیم حاضر در این دوره از رقابت‌ها از استان البرز هستند.

رئیس هیات تنیس البرز عنوان کرد، در بخش بانوان اولین تیمی هستیم که از حضور یک بازیکن خارجی از کشور ترکیه در قالب یکی از تیم‌های استان البرز بهره خواهیم برد.

وی ادامه داد: همچنین در بخش آقایان نیز دو بازیکن ترکیه ای و دو بازیکن مجارستانی که دارای رنکینگ جهانی هستند برای تیم‌های استان البرز به میدان مسابقات خواهند رفت.

سهرابی خاطر نشان کرد از مشارکت حامیان مالی این دوره از مسابقات که تیم های استان البرز را با هدف ترویج و توسعه ورزش قهرمانی مورد حمایت قرار دادند، تشکر می کنم.

مسابقات تنیس جام حذفی کشور از چهاردهم الی بیست و چهارم بهمن در قسمت بانوان از و از بیست و چهارم الی پنجم اسفند در قسمت آقایان به میزبانی جزیره کیش برگزار خواهد شد.

«تایسون آسیا» از ضعف بوکس ایران می گوید

ستاره تیم ملی بوکس ایران گفت: متاسفانه در ایران مسابقات تدارکاتی کافی نداریم تا به شرایط ایدهآل

بر صفحه ۴

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، میثم قشلاقی درباره شرایط فعلی خود، بعد از پشت سر گذاشتن دوران مصدومیت، توضیح داد: الان نزدیک به یک سال است که از عمل من می‌گذرد و خدا را شکر در حال حاضر وضعیت خوبی دارم. با قدرت تمرین می کنم تا به شرایط ایدهآل قبل از مصدومیت برسم.

او درباره تاثیرات منفی مصدومیت خود روی عملکردش در مسابقات قهرمانی آسیا نیز گفت: شک نکنید که یکی از دلایل اصلی عدم کسب مدال من در قهرمانی آسیا، همین مصدومیت از ناحیه کتف بود که روی آمادگی من تاثیر گذاشت.

قشلاقی که به لو لقب تایسون بوکس آسیا را داده‌اند، در ادامه گفت: من برای حضور در قهرمانی آسیا کلا دو ماه تمرین بوکس کردم که کافی نیست. نمی‌دانم چرا متاسفانه در کشور ما مسابقه کم است و نمی‌توانیم در مسابقات تدارکاتی زیادی به اردوهای خارجی شرکت کنیم تا سطح ملی پوشان بالا بیاید.

دارنده مدال نقره آسیا تصریح کرد: مجبور شدم بدون آمادگی ۱۰۰ درصدی در قهرمانی آسیا شرکت کنم و به حریفی از کشور میزبان خوردم که خیلی قدرتمند کار کرد و با بردن همه مدعیان از کشورهایی مثل ازبکستان و قزاقستان طلا گرفت.

او درباره تغییرات در کادرفنی تیم ملی و انتخاب نهرودی به عنوان سرمربی نیز گفت: وضعیت کلی تیم خوب است به هر حال آقای نهرودی ۴۰ سال در بوکس بوده و در این دو هفته اردو خوشبختانه نکات قابل توجه و مهمی را از آنان یاد گرفته‌ایم. امیدوارم روند خوبی طی شود.

ملی‌پوش بوکس در پایان نیز گفت: خوشبختانه الان شرایط اردوها مناسب است و من شخصا همه تلاشم را می‌کنم تا بهترین نتیجه را در مسابقات قهرمانی جهان بگیرم. امیدوارم همه چیز خوب پیش برود.

او درباره شرایط فدراسیون نیز گفت در جایگاهی نیستم که راجع به این موارد صحبت کنم، اما امیدوارم بهترین اتفاق رخ دهد.

به گزارش ایسنا، میثم قشلاقی، در اولین حضور خود در مسابقات قهرمانی آسیا ۲۰۲۱ به میزبانی امارات، موفق به کسب مدال نقره و گرفتن لقب تایسون آسیا، از کنفدراسیون آسیا (ASBC) شد.

وضعیت بغرنج «طبقه دوم» آزادی

ورزشگاه پیر آزادی تهران در شرایطی پس از ماهها میزبان تماشاگران است که طبقه دوم آن به واسطه ورود کارشناسان حقوقی و اعلام خطر، وضعیت بغرنجی پیدا کرده و منتظر اعلام نتیجه یک آزمایش است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تماشاگران و بلیت فروشی برای آنها، محل چالش برای فصل جاری مسابقات لیگ برتر فوتبال شده است حتی حالا که بعد از بیش از سه ماه آنها اجازه حضور در ورزشگاه را پیدا کرده اند.

البته این چالش بیشتر مربوط به تماشاگران تیم های پایتخت نشین پرسپولیس و استقلال می شود که برگزارکننده دیدارهای خانگی خود در ورزشگاه آزادی هستند. ورزشگاهی که این روزها بیشتر و همیشه در معرض صحبت ها و انتقادات به حق پیرامون فرتوتی و فرسودگی قرار دارد.

این انتقادات البته بیش از هر بخش دیگری، متوجه «طبقه دوم» ورزشگاه یکصدهزار نفری می شود که به زبان عام از رده خارج شده و به همین دلیل کارشناسان نسبت به آن احتمال خطر کرده‌اند.

همین مسئله و نیاز مبرمی که برای مرمت و بازسازی در این طبقه احساس می شود، فعلا بهره برداری از آن را از دستور کار خارج کرده است

طوریکه حتی برای دیدار پیش روی پرسپولیس در لیگ برتر (هفته هجدهم) بلیت فروشی طبقه دوم ممنوع اعلام شده است.

البته اعلام خطر در مورد ورزشگاه آزادی و سکوهای متزلزل آن از خیلی سال پیش احساس می شد اما به نظر می رسد بعد از ورود مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی و اعلام نظر کارشناسان این مرکز، با جدیت بیشتری مورد توجه مسئولان قرار گرفت و باعث شد تصمیمات امروز در مورد ممنوعیت ورود تماشاگران به طبقه دوم ورزشگاه گرفته شود.

مورد نظر مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی انجام و در اختیار کارشناسان این مرکز قرار داده شد. هنوز نتیجه این تحقیقات تکمیلی اعلام نشده است تا مبنا و ملاک عمل در مورد تصمیم جدی و قطعی پیرامون طبقه دوم آزادی باشد یا این حال بهره برداری از این طبقه در دیدار اخیر استقلال و دیدار آینده پرسپولیس ممنوع اعلام شد.

با وضعیت کاملا نابسامان و به نظر غیرقابل تردیدی که طبقه دوم ورزشگاه آزادی دارد، اعلام ممنوعیت بلیت فروشی برای آن تا زمان اعلام نظر قطعی کارشناسان در مورد آزمایشات تکمیلی معقول و منطقی است.

این در حالی است که طبقه اول ورزشگاه آزادی هم اوضاع صد درصدی ایده آل و به روزی ندارد طوریکه به دلیل محدودیت‌های فنی، مهندسی و ایمنی برای همین طبقه هم فعلا ۳۰ درصد بلیت فروشی صورت می گیرد.

قدر مسلم آنکه بعد از گذشت بیش از نیم قرن از آغاز بهره برداری از ورزشگاه بزرگ آزادی، این ورزشگاه نیاز به بهسازی و بازسازی اساسی و پایه ای دارد اما تنگناهای مالی و زمان بر بودن این پروسه، تا به امروز کار را به تعویق انداخته و بر وامدادگر ها و خطرات با پیگیری شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی اخیر ابا رگذاری و آزمایشات تکمیلی مجدد از ۸ زمین طی ماه های اخیر و در راستای ارزیابی فنی و علمی از وضعیت طبقات استادیوم یکصدهزار نفری آزادی، بازگذاری و آزمایش های مختلفی از زون های هر دو طبقه این استادیوم انجام و در اختیار مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی قرار گرفت. کارشناسان این مرکز پس از بررسی و آنالیزهای علمی و فنی، بهره برداری از این طبقه را اعلام کردند به غیر از ۸ زون که آزمایش تکمیلی از آنها در دستور کار قرار گرفت.

نکته

خطرهای ورزش و کوهنوردی در هوای سرد!

ورزش یا کوهنوردی در هوای سرد قواعدی دارد که باید مورد توجه قرار گیرد در غیر این صورت با مخاطراتی برای ورزشکار همراه خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ورزش تقریبا برای همه، حتی در هوای سرد بی خطر است اما اگر شرایط خاصی مانند آسم، مشکلات قلبی یا بیماری رینود دارید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید تا اقدامات احتیاطی خاصی را که بر اساس وضعیت یا داروهایتان نیاز دارید، بررسی کند.

نکات زیر می تواند به شما کمک کند تا هنگام ورزش در سرما، ایمن و گرم بمانید:

شرایط آب و هوایی را بررسی کنید

بر اساس این مطلب که از سوی سازاز کیبری، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: هواشناسی را قبل از کوهنوردی یا ورزش در فضای باز بررسی کنید. مهاد باد و رطوبت همراه با مدت زمانی که بیرون از خانه خواهید بود، عوامل کلیدی در برنامه‌ریزی یک تمرین ایمن در هوای سرد است و سرمای شدید همراه باد، می‌تواند ورزش در فضای باز را حتی با لباس گرم ناامن کند.

باد می‌تواند به لباس شما نفوذ کرده و لایه عایق هوای گرمی که بدن شما را احاطه کرده است از بین ببرد و باعث شود در معرض سرمازدگی قرار بگیرید. اگر دمایه کمتر از منهای ۱۸ درجه سلسیوس گراد رسید یا باد شدید بود، استراحت کنید یا به جای آن یک ورزش در داخل خانه را انتخاب کنید. اگر باران یا برف می‌بارد تمرین خود را به تعویق بیندازید مگر اینکه تجهیزات ضد آب داشته باشید.

علائم سرمازدگی و هیپوترمی (کاهش دمای بدن) را بشناسید

سرمازدگی آسیبی است به بدن که در اثر یخ‌زدگی ایجاد و بیشتر در پوست‌های در معرض دید مانند گونه‌ها، بینی و گوش‌ها دیده می‌شود. همچنین می‌تواند در دست و پا دیده می‌شود. علائم هشدار دهنده اولیه شامل بی‌حسی یا احساس سوزش است و اگر مشکوک به سرمازدگی هستید فوراً از محیط سرد خارج شوید و به آرامی ناحیه آسیب دیده را گرم کنید اما آن را مالش ندهید زیرا می‌تواند به پوست شما آسیب برساند و اگر بی‌حسی برطرف نشد به دنبال مراقبت‌های اورژانسی باشید.

در هیپوترمی دمای بدن به طور غیر طبیعی پایین است. هنگامی که در معرض دمای سرد قرار می‌گیرید، بدن شما سریع شروع به از دست دادن گرما می‌کند. ورزش در هوای سرد و بارانی خطر هیپوترمی را افزایش می‌دهد. افراد مسن و کودکان خردسال در معرض خطر بیشتری هستند. خیس شدن شما را در برابر سرما آسیب پذیرتر می‌کند و اگر خیس شوید، ممکن است نتوانید دمای بدن خود را به اندازه کافی بالا نگه دارید. علائم و نشانه‌های هیپوترمی نیز شامل لرز شدید، لکنت زبان و خستگی است.

لایه لایه لباس بپوشید

لباس خیلی گرم پوشیدن هنگام ورزش در هوای سرد اشتباه بزرگی است. ورزش مقدار قابل توجهی گرما تولید می کند و به اندازه‌ای است که باعث می‌شود احساس کنید هوا گرمتر است. با این حال تبخیر عرق، گرما را از بدن شما بیرون می‌کشد و احساس سرما می‌کنید.

توصیه می شود که چند لایه لباس بپوشید که به محض شروع عرق کردن بتوانید آن‌ها را بردارید و سپس در صورت نیاز دوباره بپوشید. به خاطر داشته باشید که فعالیت‌های همراه با توقف مانند ترکیب راه رفتن با دویدن اگر باعث شوند به طور مکرر عرق کنید و سرد شوید، می‌تواند شما را در برابر سرما آسیب پذیر تر کند.

از سر، دست‌ها، پاها و گوش‌های خود محافظت کنید

وقتی هوا سرد است، جریان خون در مرکز بدن شما متمرکز می‌شود و سر، دست‌ها و پاهای شما در برابر سرمازدگی را آسیب‌پذیر می‌کند. یک جفت دستکش نازک زیر یک جفت دستکش سنگین‌تر بپشمی بپوشید و دستکش را قبل از سرد شدن دستتان تن کنید و وقتی دستتان عرق کرد جفت بیرونی را بردارید. همچنین از کلاه برای محافظت از سر یا هدبند برای محافظت از گوش خود استفاده کنید.

تجهیزات ایمنی و ضد آفتاب را فراموش نکنید

آفتاب سوختگی در زمستان مانند تابستان حتی اگر در برف یا در ارتفاعات بالا ورزش می کنید، بسیار محتمل است. از ضد آفتابی استفاده کنید که هم از اشعه های UVA و هم UVB پیشگیری می کند و با عینک از چشمان خود در برابر تابش برف محافظت کنید.

به مقدار زیاد مایعات بنوشید

هیدراتاسیون را فراموش نکنید، زیرا به همان اندازه که در گرما اهمیت دارد، در هوای سرد نیز مهم است. قبل، حین و بعد از تمرین یا کوهنوردی آب یا نوشیدنی های ورزشی بنوشید. حتی اگر واقعا تشنه نیستید. شما در سرما به دلیل تعریق، تنفس و افزایش تولید ادرار، ممکن است دچار کم آبی بدن شوید، اما در هوای سرد به سختی متوجه این موضوع می شوید و از آن غفلت می کنید.

تمام موارد را کنار هم قرار دهید

این نکات می تواند به شما کمک کند که با کاهش دما به طور ایمن و لذت بخش ورزش کنید. برای کمک به جلوگیری از آسیب‌هایی مانند سرمازدگی، وضعیت بدن خود را در طول ورزش در هوای سرد به دقت بررسی کنید. در سرمای شدید، تمرین در فضای باز را کوتاه یا به طور کلی آن را حذف کنید و بدانید چه زمانی باید به خانه بروید و بدن خود را گرم کنید.

ثبت طلاق

جناب آقای عبدالحسین خدادادیان فرزند علی اکبر به شماره ملی ۳۲۵۱۵۲۴۷۹۸ به اطلاع می رساند طلاق همسر شما خانم راضیه جمهور فرزند قربانعلی در مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۹ به نوع بائن خلع وشماره ترتیب ۳۳۳ دراین دفترخانه به ثبت رسیده است. ۵۶۲/ف

سردفترازدواج ۳۹ وطلاق ۳۵ محمدشهر
محمد فیضی