اخبار کوتاه

کریستیانو رونالدو بازنده ۱۰ فینال!

شکست برابر الهلال در فینال جام پادشاهی عربستان دهمین فینالی بود که کریستیانو رونالدو در آن بازنده از زمین بیرون آمد.

به گزارش پیام آشنا، در فینال جام پادشاهی عربستان دو تیم النصر و الهلال به مصاف هم رفتند. بازی در دقایق اصلی و اضافی با تساوی یک بر یک به پایان رسید تا کار به ضربه‌های پنالتی کشیده شود در پنالتی‌ها این الهلال بود که با درخشش یاسین بونو به پیروزی دست پیدا کرد تا جام قهرمانی را بالای سر ببرد.

کریستیانو رونالدو در این بازی درخشید. او پنالتی خود را گل کرد و یک ضربه آکروباتیک دیدنی - تقریبا مشابه گلی که به بوفون زد - روانه دروازه بونو کرد که با بشاشی توپش به تیر دروازه خورد.

این فوق ستاره پرتغالی بعد از بازی از شکست بسیار ناراحت بود و برای دقایقی اشک ریخت تا ناراحتی شدیدش را از این شکست نشان دهد.

باخت برابر الهلال در فینال نخستین شکست کریستیانو رونالدو در فینال نیست. او تاکنون با پیراهن تیم‌هایی که به میدان رفته ۱۰ بار شکست در فینال را تجربه کرده است. نخستین بازی که رونالدو شکست در فینال را تجربه کرد با پیراهن تیم ملی فوتبال پرتغال بود. او زمانی که تنها ۱۹ سال سن داشت در فینال یورو برابر یونان شکست خورد و آخرین شکست در فینال هم که همین شکست دیشب برابر الهلال در ۳۹ سالگی بود.

۱۰ فینالی که رونالدو در آن شکست خورده است:

- یورو ۲۰۰۴ برابر یونان
- برابر آرسنال با پیراهن منچستریونایتد در FA CUP در سال ۲۰۰۵
- برابر چلسی با پیراهن منچستریونایتد در FA CUP سال ۲۰۰۷
- فینال لیگ قهرمانان اروپا برابر یاسلاویا با پیراهن منچستریونایتد سال ۲۰۰۹
- سوپرجام اسپانیا برابر یاسلاویا در سال ۲۰۱۱ با پیراهن رئال
- جام حذفی اسپانیا برابر اتلتیکومادرید در سال ۲۰۱۳
- سوپرجام اسپانیا برابر اتلتیکومادرید در سال ۲۰۱۴
- سوپرجام ایتالیا در سال ۲۰۱۹ با پیراهن یووتنوس برابر لاتزیو
- جام حذفی ایتالیا برابر ناپولی در سال ۲۰۲۰
- جام پادشاهی عربستان در سال ۲۰۲۴

۳ قانون مورینیو برای بازیکنان فنرباغچه

سرمربی پرتغالی برای حضور در فنرباغچه ترکیه آماده می‌شود و بازیکنان این تیم ترکیه‌ای باید قوانین این مربی را برای فصل بعد رعایت کنند.

به گزارش پیام آشنا، ژوزه مورینیو پرتغالی پس از اخراجش از رم بیکار بوده است و از آن زمان با تیم‌هایی چون چلسی، بایرن‌مونیخ و منچستریونایتد مرتبط بوده اما قرار است هدایت فنرباغچه در سوپرلیگ ترکیه را بر عهده بگیرد.

مورینیو به خاطر رویکرد سختگیرانه‌اش شناخته می‌شود. او در مصاحبه با آدیداس تاکید کرد قوانینی برای بازیکنانش وضع می‌کند که همگی باید از آنها پیروی کنند. مورینیو گفت: شما باید شخصیت قوی داشته باشید تا بگویید: «من رئیس هستم من تصمیم می‌گیرم» این قابل مذاکره نیست. وقت‌شناسی، احترام و مسئولیت‌پذیری سه قانونی که که همه بازیکنان باید آنها را جدی بگیرند.

او افزود: متلاا کار تمرین‌ها ساعت ۱۰ صبح شروع شود، حتی یک دقیقه هم منتظر نمی‌مانم. حتی اگر شما دیگو مارادونا باشید - که من هرگز افتخار میبرگری او را نداشتم - تیم مهم‌ترین چیز است. حتی اگر بهترین بازیکن دنیا باشید همه باید قوانین را رعایت کنند و به همکارانشان احترام بگذارند.

جان‌او کا دی‌مارتینو، خبرنگار اسکای‌اسپورت، مدعی است که مورینیو با فنرباغچه بر سر قرارداد دوساله به توافق رسیده است. با بازگشت مورینیو به مربیگری، نگاهی به چند بازیکن می‌اندازیم که او می‌تواند برای ساختن تیمی خوب در فنرباغچه سراغشان برود.

هم تیمی طارمی اولویت نخست لیورپول

سرمربی جدید لیورپول جذب هافیک پیرتو را اولویت نخست نقل و انتقالات تابستانی در نظر گرفته است.

به گزارش پیام آشنا، لیورپول یکی از تیم‌هایی است که در تابستان تغییراتی خواهد داشت. این تیم پس از جدایی یورگن کلوپ تصمیم گرفت آرنه اسلوت هلندی را به عنوان جایگزین انتخاب کند.

به نوشته آس، اسلوت جذب یک هافیک را اولویت خود در تابستان قرار داده است و به همین خاطر گزینه اصلی او آلن ولارا، هافیک پورتو، است. ولارا فصل بسیار خوبی را با پورتو تجربه کرد و قهرمانی در جام حذفی را به دست آورد. رقم فسخ قرارداد این بازیکن آرژانتینی با پورتو ۷۰ میلیون یورو است و ظاهرا لیورپول مشکلی برای پرداخت این رقم ندارد.

طبق نوشته روزنامه آس، لیورپول بازودی مذاکرات رسمی‌اش را با پورتو برای این انتقال انجام خواهد داد.

ولارا به تیم امید آرژانتین برای حضور در المپیک پاریس ۲۰۲۴ دعوت شده و قرار است در این رقابت‌ها زیر نظر ماسکرانو به میدان بروند.

این بازیکن ۲۲ ساله آرژانتینی تا سال ۲۰۲۸ با پورتو قرارداد دارد.

وینیسیوس: برای من قهرمانی مهم‌تر از توپ طلاست

ستاره برزیلی رئال مادرید تاکید کرد که قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا برایش مهم‌تر از کسب توپ طلاست.

به گزارش پیام آشنا، وینیسیوس جونیور در فصل جاری عملکرد خیره‌کننده‌ای در رئال مادرید داشته و در بهترین دوران فوتبالش به سر می‌برد.

این مهاجم جوان برزیلی یکی از گزینه‌های اصلی کسب توپ طلا در سال جاری است و چنانچه بتواند زمینه‌ساز قهرمانی رئال مادرید در لیگ قهرمانان اروپا باشد به احتمال بسیار زیاد این جایزه بزرگ را به دست می‌آورد.

به نوشته اسپورت، وینیسیوس اینگونه به نزدیک‌شدنش به توپ طلا واکنش نشان داد: به این موضوع فکر نکرده‌ام؛ چرا که تمام تمرکزم روی فینال لیگ قهرمانان اروپاست. قهرمانی در لیگ قهرمانان را به توپ طلا ترجیح می‌دهم.

او درباره آمادگی‌اش برای بازی فینال گفت: شرایط تیم و من خوب است. آمادهام تا در هر بستی که سرمربی تیم می‌گوید به میدان بروم. آنچنانی من را تغییر داد و به همین خاطر با صحبت‌های او - هر چه باشد - مشکلی ندارم. او مدتها پیش به من گفت می‌توانم به یک بازیکن گلزن تبدیل شوم و حال اینگونه شده است و می‌توانم حتی به عنوان مهاجم نوک هم بازی کنم. می‌خواهم مانند تونی کروس تا آخرین روز دوران فوتبالم پیشرفت کنم و بهتر شوم.

وینیسیوس در ۲۳ بازی اخیرش با بیرانس رئال مادرید ۱۷ گل به ثمر رسانده است. او سهم بسزایی در صعود رئال به فینال لیگ قهرمانان اروپا داشته است و اوج درخشش او به دیدار رفت برابر بایرن‌مونیخ در نیمه‌نهایی برمی‌گردد که دبل کرد.

کاهش تعداد تیم‌های لیگ برتر؟

فشردگی تقویم بازیکنان در لیگ برتر باعث شده است فیفا به فکر کاهش تعداد تیم‌ها در لیگ‌های داخلی بیفتد.

به گزارش پیام آشنا، این احتمال وجود دارد که فیفا به دلیل گسترش جام جهانی باشگاه‌ها، خواستار کاش تعداد تیم‌ها در لیگ‌های مختلف جهان شود. بر این اساس ممکن است لیگ برتر و لالیگا تبدیل به جای بیست، هجده تیمی شوند.

فیفا اعلام کرد قصد دارد تابستان آینده جام جهانی باشگاه‌ها را با ۳۲ تیم به میزبانی برگزار کند تا بهترین تیم باشگاهی جهان مشخص شود. تیم‌هایی مانند منچستریتی، رئال مادرید و چلسی همگی قرار است در اولین دوره این رقابت‌ها حضور داشته باشند.

افزایش تعداد تیم‌ها که از پورو، جام جهانی و جام جهانی باشگاه‌ها شروع شد، باعث شده است تا تقویم باشگاهی و ملی فشرده شود و به همین خاطر فیفا در تدارک کاهش تعداد تیم‌ها در لیگ‌های داخلی است. در گام نخست قرار است لیگ‌های بیست تیمی به هجده تیم کاهش پیدا کنند؛ یعنی هر باشگاه به جای ۳۸ بازی، ۳۴ بازی انجام خواهد داد.

در حال حاضر در لیگ برتر، لالیگا و سری آ بیست تیم حضور دارند اما لیگ‌های فرانسه و بوندسلیگا با هجده تیم برگزار می‌شوند.

خاویر تباس، رئیس لالیگا، نظرش را درباره این تصمیم اعلام کرد و گفت: اگر ما اقدامی نکنیم، فوتبال با خطر روبه‌روست. راه حل فیفا فقط ایجاد مسابقات جدید است. چرا برای اینکه این اتفاق بیفتد، باید دو باشگاه از لالیگا را کنار بگذاریم؟ این بدان معناست که ما باید ۷۰ بازیکن را بیکار کنیم و مشکلات زیادی ایجاد شود.

ماه گذشته، ریچارد مسترز، مدیر اجرایی لیگ برتر نیز به انتقاد از فشردگی تقویم بازی‌های فوتبال اشاره و عنوان کرد شرایط سلامت بازیکنان در خطر است.

سجاد انوشیروانی مطرح کرد

پاداش ویژه برای وزنه‌برداران طلایی

رئیس فدراسیون وزنه‌برداری از پاداش یک میلیارد و ۵۰۰ میلیونی به وزنه‌برداری که در المپیک مدال طلا بگیرند، خبر داد و گفت: اگر شانس های مدال طلا در المپیک موفق نبودند تکلیف حقوق شان چه می‌شود؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سجاد انوشیروانی در مورد اعتراض وزنه‌بردران به حقوقی که از سوی کمیته ملی المپیک برای آن‌ها در نظر گرفته شده و سیاست سکوت کمیته در برابر اعتراض وزنه‌بردران گفت: ما گزارش‌های لازم را ارسال کردیم، کمیته ملی المپیک در بحث ارزیابی‌ها رنکینگ را ملاک قرار داده است، هر دو وزنه‌بردران ما در رنکینگ در جایگاه چهارم قرار دارند.

وی ادامه داد: این دو وزنه‌بردار شانس کسب مدال دارند. سوال من این است که چطور ما این دو نفر را شانس کسب مدال نمی‌دانیم؟! اگر وزنه‌بردران ایران در رنکینگ جهانی در جایگاه دهم بودند و با نفرات برتر ۲۰ کیلوگرم فاصله رکوردی داشتند ما به این موضوع اعتراض نمی‌کردیم اما الان شرایط به خصوص در دسته ۸۹ کیلوگرم متفاوت شده است.

مصطفی جوادی جز سه نفر برتر رنکینگ جهانی است

وی بااشاره به اینکه امیدوار است مسئولان کمیته ملی المپیک نسبت به این موضوع توجیه شده باشند، گفت: دوستان حاضر در کمیته ملی المپیک آقایان هاشمی و خسروی وفا به ما خیلی لطف دارند و انصافا این مجموعه به وزنه‌برداری نگاه مثبت دارد و همیشه ما را حمایت کردند. اما در خصوص حقوق وزنه‌بردران به نظرات کارشناسان بسنده کردند و ما در اینجا دچار مشکل شدیم. وزنه‌بردار چینی در دسته ۸۹ کیلوگرم در رنکینگ بوده اما برای حضور در المپیک اسم او را در لیست قرار ندادند، یعنی عملاً حذف می‌شود. پس از این اتفاق عملاً مصطفی جوادی جز سه نفر برتر قرار می‌گیرد.

نباید برای کسانی که سهمیه گرفتند شانس مدال قائل شد

رئیس فدراسیون وزنه‌برداری عنوان کرد: نفر دومی که در رنکینگ بالاتر از مصطفی قرار گرفته است جز نفرات مدعی این وزن نبوده و تازه از وزن پایین به این دسته آمده است و مشخص نیست در این وزن چه شرایطی خواهد داشت. پس با این شرایط ما اگر مصطفی جوادی به لحاظ روحی تقویت کنیم شانس بالایی برای کسب مدال دارد. ما به اعضای هیأت اجرایی و کمیته ملی المپیک پیشنهاد دادیم اما متأسفانه مطرح نکردند. پیشنهاد ما این بود برای همه کسانی که سهمیه گرفتند شانس مدال قائل نشویم. در المپیک توکیو چه کسی فکر می‌کرد جواد فروغی به مدال طلای المپیک برسد؟! ولی این اتفاق رخ داد.

اگر ورزشکاری به مدال طلای المپیک نرسد تکلیف حقوقش چه خواهد شد؟

انوشیروانی تأکید کرد: ما از الان چرا باید حدس بزنیم که چه کسی مدال طلا یا نقره می‌گیرد؟! بهتر است به همه ورزشکارانی که سهمیه کسب کردند یک حقوق ثابت بدهیم؛ در المپیک هر کسی به مدال طلا یا نقره رسید از آذرماه سال ۱۴۰۲ تا زمان المپیک که حدوداً ۸ ماه است، ماهیانه تفاوت حقوق ۲۰۰ میلیونی خود را بگیرند. هر کسی که مدال برنز و نقره هم گرفت چنین شرایطی داشته باشد. به نظرم این راه کاملاً منطقی است؛ تا اینکه از الان بگوییم فلان ورزشکار در المپیک مدال طلا می‌گیرد پس باید حقوق ۲۰۰ میلیونی او را بدهیم اگر همین ورزشکار در المپیک به مدال طلا نرسد، تکلیف حقوق او چه می‌شود؟! با اینکه ورزشکاری طلا بگیرد و حقوق کامل هم نگرفته باشد. آن وقت تکلیف چه خواهد شد؟!

برای وزنه‌برداران المپیکی حقوق را افزایش دادیم

رئیس فدراسیون وزنه‌برداری در پاسخ به این سوال که آیا مسئولان کمیته ملی المپیک نسبت به این موضوع توجیه شدند، خاطرنشان کرد: قرار است این موضوع در هیأت اجرایی مطرح شود. وزنه‌برداران المپیکی ما حق دارند به این موضوع اعتراض کنند؛ البته ما خودمان در فدراسیون اجازه نمی‌دهیم نگران این مسائل باشند. تحت هر شرایطی آن‌ها را حمایت می‌کنیم. فدراسیون برای ورزشکاران المپیکی حقوق در نظر گرفته و نسبت به سال گذشته هم افزایش حقوق داشتیم. از آن طرف طبق وزنه‌هایی که کادر فنی تعیین کرده و اگر هر کدام از وزنه‌بردران تا المپیک بتواند آن وزنه‌ها را بزند یک جایزه ریالی به حساب آن‌ها پرداخت خواهیم کرد.

طلایی‌های وزنه‌برداری در المپیک یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون پاداش می‌گیرند

انوشیروانی با اشاره به پاداش ویژه فدراسیون برای مدال آوران المپیک گفت: وزنه‌برداری که در المپیک پاریس موفق به کسب مدال طلا شوند؛ از سوی فدراسیون وزنه‌برداری پاداش یک میلیارد و نیمی به آن‌ها تعلق می‌گیرد: نقره و برنز المپیک ۷۰۰ و ۵۰۰ میلیون پاداش دریافت خواهند کرد. البته این موضوع باعث مورد تأیید هیأت رئیسه فدراسیون هم قرار بگیرد. کمیته ملی المپیک و شخص آقای خسروی وفا به ما خیلی لطف و عنایت دارند بودجه ما را چند برابر کردند. ما فدرشناس همه این حمایت‌ها هستیم اما در بحث تصمیمات هیأت اجرایی انتقادهایی نسبت به آن داریم که امیدوارم حل و فصل شود. از اعضای هیأت اجرایی انتظار زیادی داریم چرا که اکثر آن‌ها به ورزش آگاه هستند و انتظار تصمیم معقول داریم. رفته رفته نزدیک به المپیک و با افزایش تعداد سهمیه ورزشکاران در مسیر این موضوع بیشتر خواهد شد.

کمیته ملی المپیک برای وزنه‌برداری ۲۰ میلیارد بودجه در نظر گرفته است

وی در مورد بودجه‌ای که کمیته ملی المپیک و وزارت ورزش به وزنه‌برداری اختصاص دادند، گفت: قرار است یکشنبه تفاهم نامه با وزارت ورزش امضا کنیم و عدد بودجه آن‌جا مشخص خواهد شد. اما کمیته ملی المپیک نزدیک ۲۰ میلیارد تومان برای ما درنظر گرفته است. برآورده هزینه ما در سال جاری، ۱۶۵ میلیارد تومان است که نسبت به سال گذشته به دلیل تجهیزات و زیرساخت‌ها و اعزام‌ها رشد صد در صدی داشته است. عمده این هزینه‌ها را از طریق اسپانسر هم تأمین می‌کنیم اما اعتقادمان بر این است که کمیته ملی المپیک و وزارت ورزش و جوانان نگاه ویژه‌ای به وزنه‌برداری داشته باشند. من از آقای وزیر تشکر می‌کنم که درصد مبلغ بودجه فدراسیون وزنه‌برداری را نسبت به سایر فدراسیون‌ها افزایش دادند اما باز هم همان مبلغ خیلی کم است و این رشته باید حتماً جزء رشته‌هایی باشد که بالاترین مبلغ را دریافت می‌کند. ما در مسیر روزهای خوب وزنه‌برداری هستیم و به آن نزدیک هستیم. در این مسیر باید همه نگاه‌ها به این رشته عوض شود و ما را بهتر ببینند.

انوشیروانی همچنین درباره جزئیات جلسه با رؤسای فدراسیون‌های کشتی و بسکتبال گفت: این جلسه در مورد مشکلات زیرساخت‌های استادیوم آزادی در بحث تأسیسات بود. چاهها به مشکل خورده و باید لایروبی شوند تا در تابستان به مشکل آب برنخوریم. قرار شد به صورت مشترک هزینه‌های لایروبی را انجام دهیم تا مشکلات آن برطرف شود.

ابلاغ اتهام

خانم فاطمه حافظ فرزند هاشم به شماره پرسنلی ۲۴۰۱۰۷۸۸

نظر به این که پرونده تخلفاتی شما به اتهام بند ۲۹ ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات اداری در هیات بدوی رسیدگی به تخلفات آموزش و پرورش استان البرز در حال رسیدگی است؛ لذا به استناد ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی، لازم است حداکثر ظرف مدت یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی به کارشناسی امور اداری محل خدمت خود مراجعه نمایید. بدیهی است در صورت عدم مراجعه، اقدامات قانونی معمول خواهد شد.

شناسه آگهی: ۱۷۲۶۶۳۰

رای قابل پژوهش

آقای اسماعیل علی دادی تلخستانی فرزند علی محمود با شماره پرسنلی ۱۲۶۹۱۵۶۵

بدینوسیله به استناد ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی مدنی، رای قابل پژوهش شماره ۱۲۳۲ مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱ صادره از هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری آموزش و پرورش استان البرز به شما ابلاغ می گردد. لازم است یک ماه پس از تاریخ انتشار این آگهی جهت دریافت رای به کارشناسی امور اداری محل خدمت خود مراجعه نمایید. بدیهی است در صورت عدم مراجعه، اقدامات قانونی معمول خواهد شد.

شناسه آگهی: ۱۷۲۶۶۳۴

رای قابل پژوهش

آقای علیرضا شاطری ثانی فرزند قاسم با شماره پرسنلی ۹۶۰۲۳۸۷۱

بدینوسیله به استناد ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی مدنی، رای قابل پژوهش شماره ۱۲۳۲ مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱ صادره از هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری آموزش و پرورش استان البرز به شما ابلاغ می گردد. لازم است یک ماه پس از تاریخ انتشار این آگهی جهت دریافت رای به کارشناسی امور اداری محل خدمت خود مراجعه نمایید. بدیهی است در صورت عدم مراجعه، اقدامات قانونی معمول خواهد شد.

شناسه آگهی: ۱۷۲۶۶۳۱

رای قابل پژوهش

آقای متین کاخ ساز فرزند غلامحسین با شماره پرسنلی ۹۴۰۱۲۵۲۲

بدینوسیله به استناد ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی مدنی، رای قابل پژوهش شماره ۱۲۳۲ مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۱ صادره از هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری آموزش و پرورش استان البرز به شما ابلاغ می گردد. لازم است یک ماه پس از تاریخ انتشار این آگهی جهت دریافت رای به کارشناسی امور اداری محل خدمت خود مراجعه نمایید. بدیهی است در صورت عدم مراجعه، اقدامات قانونی معمول خواهد شد.

شناسه آگهی: ۱۷۲۶۶۲۹

نکته

بهترین و کم‌هزینه‌ترین پروتئین برای ورزشکاران!

امروزه تخم‌مرغ به عنوان یکی از بهترین و کم‌هزینه‌ترین مواد غذایی برای دریافت پروتئین مورد نیاز بدن، محسوب می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، تخم‌مرغ منبع خوبی جهت دریافت اسیدهای آمینه ضروری، آنتی‌اکسیدان‌ها و آهن است. پروتئین موجود در سفیده تخم‌مرغ یا کیفیت‌ترین نوع پروتئین است که به عنوان پروتئین استاندارد هم شناخته شده است. زرده تخم‌مرغ نیز حاوی پروتئین بوده و مصرف آن کلسترول خوب (HDL) را افزایش و میزان کلسترول بد (LDL) را کاهش می‌دهد و از این طریق به کاهش خطر بیماری قلبی عروقی کمک می کند. همچنین زرده تخم‌مرغ حاوی یک ماده مغذی به نام کولین بوده که یکی از اجزا غشاهای سلولی است.

تخم مرغ یکی از منابع طبیعی ویتامین D است که برای جذب کلسیم ضروری است و از این طریق به تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند. این ماده غذایی به واسطه قدرت سیرکنندگی به کاهش چربی و وزن بدن کمک می‌کند و دو آنتی‌اکسیدان موجود در تخم‌مرغ به نام‌های لوتئین و زاکسنتین اثرات محافظتی قوی روی چشم‌ها دارند و مشخص شده، پروتئین تخم‌مرغ می‌تواند به افزایش قد در کودکان کمک، و از بیماری کواشیورکور محافظت کند.

پروتئین تخم‌مرغ برای سلامت عضلات اسکلتی و محافظت در برابر سارکوپنی (از دست رفتن و زوال توده ماهیچه) مهم است. تخم‌مرغ به سبب تامین ۲۲ درصد از مقدار توصیه شده مصرف روزانه سلنیوم در بهبود سیستم ایمنی موثر است و هورمون‌های تیروئید را تنظیم می‌کند. تخم‌مرغ حاوی ویتامین های گروه ب است و این گروه ویتامین‌ها به سلامت پوست، مو، چشم‌ها و کبد کمک می‌کند.

فایده مصرف تخم‌مرغ برای ورزشکاران

ورزشکاران در هر رشته ورزشی به خاطر انجام فعالیت‌های بدنی نیاز به مصرف پروتئین بیشتری (جهت ساختن عضله و ترمیم بافت‌های آسیب دیده) دارند. تخم‌مرغ به عنوان یک منبع پروتئینی کامل می‌تواند بهترین گزینه برای عضله سازی در ورزشکاران باشد. همچنین این ماده غذایی به خاطر داشتن مقدار زیادی ویتامین Br در آزادسازی انرژی از مواد غذایی و در نهایت بهبود سطح انرژی ورزشکاران موثر است.

مصرف تخم‌مرغ در ورزشکاران به عضله‌سازی و بازسازی بافت‌های آسیب کمک می‌کند و سفیده تخم‌مرغ به سبب داشتن pH حدود ۹ (وضعیت قلیایی) برای حفظ تعادل pH بدن موثر است و باعث کاهش اسیدیته خون و عضله می‌شود.

بهترین شکل مصرف تخم‌مرغ، آب‌پز کردن آن است چرا که در شکل آب‌پز میزان جذب و هضم آن افزایش می‌یابد و کاری اضافی بابت مصرف به صورت نیمرو یا املت دریافت نمی‌شود.

ورزشکارانی که به دنبال کاهش وزن هستند می‌توانند با مصرف پروتئین به ویژه پروتئین موجود در سفیده تخم‌مرغ سریع‌تر به هدف خود برسند. یک تخم مرغ بزرگ حدود ۸۵ کالری و ۶ گرم پروتئین دارد و ورزشکاران بهتر است حدود یک تا ۲ ساعت قبل از شروع تمرینات و همچنین بلافاصله پس از اتمام تمرینات ورزشی، تخم مرغ مصرف کنند. این طریقه زمان مصرف تخم‌مرغ می‌تواند به جلوگیری از تحلیل عضلات و آسیب به بافت‌های بدن کمک کند.

میزان مصرف تخم‌مرغ برای ورزشکاران غیرحرفه‌ای

میزان مصرف تخم‌مرغ تحت تاثیر عوامل مختلفی از جمله ژنتیک، سابقه خانوادگی، نحوه تهیه تخم‌مرغ، رژیم غذایی کلی و میزان کلسترل دریافتی از راه مواد غذایی قرار دارد. ورزشکاران و افرادی که هیچ گونه بیماری ندارند می توانند هر روز ۱ تا ۲ عدد تخم مرغ مصرف کنند اما بهتر است ۴ روز در هفته مصرف شود. افرادی که دارای بیماری‌های قلبی عروقی، کلیوی و نیز هستند، می‌توانند سه روز غیر متوالی در هفته تخم‌مرغ مصرف کنند.

اخبار

محرومیت ۳ ساله کشتی گیر پهلوانی به دلیل دوپینگ

ستاد ملی مبارزه با دوپینگ، محمد رمضانی، ورزشکار رشته کشتی پهلوانی را به ۳ سال محرومیت از تمامی فعالیت‌های ورزشی محکوم کرد.

به گزارش پیام آشنا، طبق اعلام آزمایشگاه مورد تایید وادا، وجود ماده ممنوعه "نوراندروسترون" از کلاس ماده‌های ممنوعه S1 در نمونه این ورزشکار تایید شد با عنایت به پذیرش اولیه تخلف و قبول مجازات تعیین شده توسط ورزشکار و طبق ماده ۱-۸-۱۰ از مجموعه قوانین و مقررات مبارزه با دوپینگ ایران، حکم محرومیت وی بدون انجام مراحل دادرسی و تشکیل جلسه شورای صدور رای مستقیما توسط کمیته انضباطی ایران نادو صادر گردید. با عنایت به اینکه حکم محرومیت برای این تخلف ۴ ساله است اما با در نظر گرفتن پذیرش تخلف صورت پذیرفته توسط ورزشکار، ایران نادو با تخفیف یک ساله حکم محرومیت وی را از تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۸ لغایت ۱۴۰۶/۰۱/۱۷ به مدت ۳ سال صادر کرد.

چالش جدید استیوسون در فوتبال آمریکایی

دارنده مدال طلای المپیک کشتی آزاد آمریکا بنا دارد توافبی خود را در رشته دیگر ورزشی به چالش بکشد.

به گزارش پیام آشنا، گیبل استیوسون در فینال وزن ۱۲۵ کیلوگرم کشتی آزاد در بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ توکیو در حالی که تا ثانیه‌های پایانی برابر گئورپتریاشویلی آذرباگار نامدار گرجستانی عقب بود، توانست حریفش را در عین ناباوری شکست دهد و قهرمان المپیک شود. استیوسون که در بی ورود به کشتی کج، از کشتی آزاد فاصله گرفته بود چند وقت پیش قرارداد خود را فسخ کرد و تصمیم گرفت دوباره به کشتی آزاد برگردد و با وجود قوانین سفت و سخت انتخابی آمریکا و ملی پوش شدن میسون پاریس امکان دادن فرصت به این کشتی گیر وجود نداشت و او رسما المپیک ۲۰۲۴ را از دست داد. تیم پوفالو بیلز روز گذشته از امضای قرارداد با قهرمان المپیک ۲۰۲۰ و قهرمان دو دوره NCAA در حساب رسمی خود در X خبر داد. قرارداد استیوسون در لیگ فوتبال آمریکایی ۳ سال خواهد بود. گیبل استیوسون که توانسته بود در رقابت‌های انتخابی کشتی آزاد آمریکا در سال ۲۰۲۳ مجوز حضور در رقابت‌های جهانی را بدست آورد با نظر فدراسیون کشتی آمریکا از ترکیب تیم کنار گذاشته شد نامیسون پاریس در رقابت جهانی ۲۰۲۳ بلگراد حضور یافت و در نهایت صاحب مدال برنز شد. پاریس در بازی‌های المپیک پاریس نیز نماینده وزن ۱۲۵ کیلوگرم آمریکا است.