## اخبار کوتاه

### زیکو: کارلتوبهترین گزینه برای برزیل است

ستاره پیشین تیم ملی فوتبال برزیل از کارلو آنچلوتی به عنوان بهترین گزینه برای هدایت سلسائوتام برد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از فوتبال ایتالیا، تیم ملی فوتبال برزیل در جام جهانی ۲۰۲۲ عملکرد ناامید کننده‌ای داشت و با شکست برابر کروئسی در ضربات پنالتی از صعود به دور نیمه نهایی بازماند. در پی این ناکامی قرارداد سرمربی سلسائو تمدید نشد و در شرایط کنونی تیم ملی فوتبال برزیل بدون سرمربی است.

فدراسیون فوتبال برزیل برای نخستین بار در تاریخ خود قصد دارد که یک مربی خارجی را به عنوان سرمربی جدید خود انتخاب کند.

زیکو درباره حضور آنچلوتی در تیم ملی برزیل گفت: آنچلوتی گزینه ایده‌آل برای برزیل خواهد بود. او فوتبال را می‌شناسد و می‌داند که بازیکنان مهم تو از تاکتیک هستند. بازیکنان جوان برزیلی مثل وینی جونیور و رودریگو با او در مادرید درخشیدند.

آنچلوتی تا ژوئن ۲۰۲۴ با رئال مادرید قرارداد دارد و اخیراً مدعی شده است که قبل از پایان قرارداد فعلی‌اش به ترک برنامه و فکر نمی‌کند و این بدان معنا است که او دوست دارد فصل بعد هم در رئال مادرید بماند.

زیکو در پاسخ به این سوال که شکست برزیل مقابل ایتالیا در جام جهانی ۱۹۸۲ بزرگترین حسرت دوران فوتبالش است یا خیر؟ افزود: نه. ایتالیا مستحق بود آن روز بود چون ایتالیای آزوو برزیلوت بازیکنان ستاره بزرگی داشت. در فوتبال برد و باخت وجود دارد و باید نتیجه را بپذیرید. حتی با وجود این شکست، برزیل سال ۱۹۸۲ به عنوان یکی از بهترین تیم های تاریخ شناخته می‌شود. یا مثلاً ایتالیا در سال ۱۹۷۸ قهرمان جام جهانی نشد، اما آن‌ها تیم بزرگی داشتند.

زیکو که ملقب به پله - سفید است، در ادامه مصاحبه با تمجید از پله که اخیراً درگذشت گفت: او بهترین بود، بیش‌تر از هر کس دیگری مثل کروییف، گارینشا، مارادونا و خیلی‌های دیگر.

زیکو دو فصل در اودینزه از سال ۱۹۸۳ تا ۱۹۸۵ بازی کرد و در ۵۴ بازی ۳۰ گل به ثمر رساند.

او در پایان در پاسخ به این سوال که بهترین بازیکن حال حاضر دنیا چه کسی است افزود: مسی چون او چندین سال کامل‌ترین بازیکن در دنیای فوتبال بوده است. او مستحق قهرمانی در جام جهانی بود حتی اگر آرژانتین نسبت به بقیه تیم‌ها ضعیف‌تر بوده باشد.

از زیدان، مورینیو، فریکه و گواردیولا به عنوان دیگر چهره‌های سرشناس برای هدایت تیم ملی فوتبال برزیل سخن به میان آمده است.

### نواک جوکوویچ از ورود به آمریکا منع شد

ستاره صربستانی تنیس جهان به دلیل نداشتن واکسیناسیون از حضور در آمریکا منع شد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از championat، رسانه‌های آمریکایی می‌گویند که نواک جوکوویچ در ماه مارس از ورود به ایالات متحده منع شده است. ریک اسکات و مارکو روبیو، سناتورهای جمهوری‌خواه فلوریدا گفتند که نواک جوکوویچ صرب، قهرمان ۲۲ دوره گرند اسلم و شماره یک جهان، از اعطای مدارک خود به دولت آمریکا برای حق ورود به این کشور خودداری کرده و این به دلیل آن بوده که این ورزشکار واکسیناسیون کرونا نشده است.

سیاستمداران از دولت جو بایدن، رئیس جمهور این کشور خواستند تا در این موضوع مداخله کند. اسکات در شبکه‌های اجتماعی خود نوشت: «جو بایدن اکنون باید که این مشکل را برطرف کند و برای این ورزشکار استثنا قائل شود و اجازه دهد جوکوویچ در ایالات متحده بازی کند.»

پیش از این مقامات ایالات متحده ممنوعیت ورود اتباع خارجی واکسینه نشده را تا ۱۱ می تمدید کرده بودند. اگر دوباره این قانون تمدید نشود ورزشکار صربستانی می‌تواند در مسابقات آزاد در آمریکا بازی کند. با این حال برای نواک خطر از دست دادن دو مسترز به طور همزمان وجود دارد.

### اعتماد به نفس تن هاخ قبل از بازی با لیورپول در آنفیلد

سرمربی یونایتد می‌خواهد ۳ امتیاز دیدار حساس با لیورپول را در آنفیلد به دست بیاورد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از بی ساکر، در حساس‌ترین دیدار هفته بیست و ششم رقابت‌های لیگ برتر انگلیس، فردا یکشنبه یک دیدار حساس برگزار می‌شود و لیورپول در خانه برای امیدوار ماندن به کسب سهمیه لیگ قهرمانان اروپا باید منچستریونایتد، یکی از آماده‌ترین تیم‌های حال حاضر را از پیش رو بردارد.

اریک تن هاخ می گوید بازیکنان منچستریونایتد آماده هستند تا در آنفیلد فداکاری کنند. سرمربی هلندی منچستریونایتد که اخیراً قهرمانی در جام اتحادیه را با تیمش به دست آورد و توانست بعد از ۶ سال یونایتد را به جام برساند پیش از این دیدار حساس گفت: من مشتاقانه منتظر این دیدار هستم. در کل این دیدارها را دوست دارم چون همه بازیکنان انگیزه دارند تا خودشان را نشان دهند. من می دانم که این بازیکنان آماده خواهند بود که به آنجا بروند و بجنگند و با اعتماد به نفس بازی کنند. ما می دانیم که باید رنج بکشیم و فداکاری کنیم تا نتیجه خوبی بگیریم.

نتایج درخشان منچستریونایتد با هدایت اریک تن هاخ هلندی همچنان ادامه دارد و این تیم توانست در دیدار برابر وستهام در جام حذفی نیز به پیروزی دست پیدا کند. یونایتد بعد از فتح جام اتحادیه در سه هفته دیگر یعنی لیگ برتر، لیگ اروپا و جام حذفی نیز شانس قهرمانی دارد.

تن هاخ در بخش دیگری از صحبت های خود پیش از داربی حساس فوتبال انگلیس گفت: ما هنوز در این فصل شانس قهرمانی داریم. این همیشه باید یک اصل برای ما باشد. من مطمئن هستم که لیورپول تیم بسیار خوبی است که مربی بسیار خوبی نیز دارد. لیورپول فلسفه بازی و استراتژی واقعاً خوبی دارد. ما از این موضوع آگاه هستیم اما درباره باشگاه های دیگر صحبت نمی کنیم. ما در مورد خودمان صحبت می کنیم و فکر می کنم در مسیر خوبی هستیم و با فلسفه، استراتژی و فرهنگ خود باید به پیشرفت ادامه دهیم. بازی در آنفیلد همیشه یک چالش سخت و دشوار برای تیم‌های مهمان است ولی به نظرم این موضوع به ما انگیزه می دهد تا بهترین بازی خود را نشان دهیم و بتوانیم روند رو به رشد خودمان را ادامه دهیم.

شیاطین سرخ در ۱۹ بازی اخیر خود در اولدترافورد ۱۷ پیروزی و دو تساوی را به دست آورده‌اند تا نشان دهند که در خانه به تیمی شکست ناپذیر تبدیل شده‌اند.

یونایتد همچنین در رقابت‌های لیگ برتر انگلیس هم وضعیت خوبی دارد به طوری که با ۴۹ امتیاز در رده سوم جای دارد البته یک بازی کمتر نسبت به سیتی و آرسنال دارد.

البته نباید فراموش کرد که لیورپول نیز در هفته های اخیر توانسته نتایج بهتری نسبت به ابتدای فصل کسب کند. اخیراً لیورپول در دیدار معوقه هفته رقابت های لیگ برتر انگلیس به مصاف ولورهمپتون رفت و توانست با دو گل به پیروزی دست پیدا کند تا شکست دور رفت را برابر این تیم جبران کرده باشد.

دبیر فدراسیون همگانی خبر داد:

# آغاز به کار مجدد طرح ملی «شهرهای فعال ایران» برای کاهش کم‌تحرکی

سرپرست دبیری فدراسیون ورزشهای همگانی از آغاز به کار مجدد طرح ملی شهرهای فعال ایران(شفا) در راستای کمک به کاهش کم تحرکی بین مردم خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا**، ایمان متقیان‌نژاد در گفتگو با روابط عمومی فدراسیون ورزش های همگانی با تاکید بر ضرورت توسعه زیرساخت های ورزش شهروندی گفت: بر اساس دستورالعمل شهرهای فعال، زیرساخت های شهر باید دوستدار کودکان، دوستدار پیاده روی، دوستدار سالمندان، دوستدار آمادگی جسمانی و دوستدار ورزش باشد.

سرپرست دبیری فدراسیون ورزشهای همگانی ادامه داد: با نگاهی به شاخص هایی که عنوان شد، بسیاری از شهرهای کشور فاقد استانداردهای لازم هستند. از آنجایی که سرانه ورزش شهروندی در پایتخت کمتر از ۱۰۰ سانتیمتر است حرکت به سمت دستور العمل شهرهای فعال ایران یک الزام است.

وی با تاکید بر کمبود فضاهای ورزشی به ویژه برای پیاده روی همونان افزود: در تهران فضاهای شهری برای پیاده روی بسیار محدود است و تنها بلوار کشاورز است که ظرفیت مناسب برای پیاده روی دارد.

ایمان متقیان نژاد ادامه داد: در سایر شاهراه های اصلی تهران از جمله میدان ولیعصر تا میدان هفتم تیر هیچ ظرفیتی برای پیاده روی همشهریان تهرانی وجود دارد و وضعیت زیرساخت ها برای پیاده روی عمومی مطلوب نیست.

وی توسعه زیرساخت های دوچرخه شهروندی را یک ضرورت دانست و افزود: همانطور که زیرساخت شهر تهران برای پیاده روی مناسب نیست به همان اندازه در بُعد دوچرخه سواری شهروندی نیز دچار مسائل گوناگونی هستیم، بخشی از بلوار میرداماد می تواند پذیرای دوچرخه سواران شهری باشد، همینطور بخشی از خیابان طالقانی نیز چنین ظرفیتی دارد. بخشی از بلوار کریم خان زند نیز دارای پیست دوچرخه سواری است که عمدتا مورد استفاده موتور سیکلت ها قرار می گیرد. بنابراین تامین امنیت دوچرخه سواران شهری یک ضرورت است.

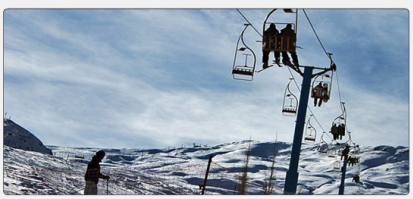
سرپرست دبیری فدراسیون ورزشهای همگانی تاکید کرد: تاکنون منطقه ۲۰ کلانشهر تهران، شهرستان سبزوار و دامغان خواستار بررسی شاخص های شهر فعال توسط فدراسیون ورزشهای همگانی شده‌اند. بنا بر خواست مراکز کلانشهرها و همچنین شهرداری های مناطق و شهرستان های مختلف، شاخص های شهر فعال در اختیار آنها قرار گرفته و بسیاری از شهرها در لیست انتظار نامزدی شهر فعال جهت بررسی از سوی فدراسیون قرار گرفته اند.

متقیان نژاد یادآور شد: نهادهای مرتبط با ورزش همگانی و مسئولان شهرداری کلانشهرها نسبت به ضرورت پروژه شفا آگاهی لازم را دارند و درخواست هایی را هم برای حضور در این طرح ارائه کرده اند که باید ظرفیت ها و زیرساخت های آنها بررسی و سپس تصمیم نهایی اتخاذ شود.

سرپرست دبیری فدراسیون ورزشهای همگانی در خاتمه گفت: پیوست فرهنگی و ضمانت اجرایی لازمه تحقق مفاد پروژه شهر فعال است و اگر این دو مقوله نباشد دریافت نشان شهر فعال یک کارنمادین و بدون پشتوانه خواهد بود.

# پیست اسکی دیزین خط قرمز است

کارشناس خبره فدراسیون اسکی و ورزش های زمستانی گفت: برخی به دنبال شیطنت هستند تا با ایجاد اختلاف بین افراد صورت مسئله علت بسته شدن دیزین را پاک کنند.



**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، صادق کلهر پیشکسوت و کارشناس خبره فدراسیون اسکی و ورزش های زمستانی گفت: پیست بین المللی اسکی دیزین پهناورترین پیست اسکی پایتخت چند روزی است که متاسفانه به علت عدم استانداردسازی بسته شده است.

کلهر ادامه داد: طی دو سال گذشته که افتخار خدمت رسانی در مجموعه دیزین را داشتیم با مشکلاتی که در حال حاضر هم وجود دارد روبه رو بودیم. علت اینکه در دو سال گذشته پیست را بهره برداری و حفظ کردیم این بود که با کمک پرسنل زحمتکش دیزین بحث استانداردسازی را با جدیت دنبال می کردیم.

وی افزود: از تابستان سال گذشته بعد از پایان بازدید گلها با حضور کارشناسان فنی موارد عدم انطباق ها را که شرکت های بازرسی زمستان قبل به ما اعلام کردند در نظر گرفته و با هماهنگی با پرسنل زحمتکش و مدیران فنی و تهیه و خرید لوازم و موارد مورد نیاز شرایط برای رفع عدم انطباق ها انجام شد. تیم را به ۵ گروه کاری تقسیم کردیم و تا پایان مهرماه و اوایل آبان عدم انطباق ها را برطرف کردیم.

کارشناس خبره فدراسیون بیان کرد: در واقع سال قبل هم قبل از بازگشایی پیست مجموعه پلمپ شده بود ولی با تلاش و پیگیری قبل از بازگشایی رفع پلمپ صورت گرفت و برای اولین بار ۴ خط از کابلراه ها استاندارد شد و اجازه ندادیم در فصل بهره برداری مشکلی پیش بیاید.

کلهر تاکید کرد: مشکل اصلی اینجاست که این عدم استانداردسازی که از طرف شرکت توسعه مطرح می شود در پی اختلافی که شرکت توسعه با شرکت تله کابین دربندسر دارد رخ داده و کار به اینجا رسید که برخی دوستان به خاطر یک کردن صورت مسئله شیطنت می کنند و می خواهند میان افرادی که در مجموعه دیزین با پتانسیل و تاثیر گذار هستند اختلاف بیاندازند.

کارشناس خبره فدراسیون ادامه داد: سیاست اینها این است که می خواهند بین افرادی که بخشی در شورا حضور دارند و برخی در هیات استان البرز هستند و بنده که کارشناس خبره هستم، چند دستگی و اختلاف بیاندازند.

وی تاکید کرد: باید عنوان کنم که دیزین خط قرمز عوامل هیات اسکی و شورای ولایتروه است. همه ما در دیزین رشد کردیم و مدیون دیزین هستیم. در این پیست تلاش کردیم و زحمت کشیدیم و چندین دوره نماینده این کشور بودیم. دیزین با خون و جان ما آمیخته شده است و نمی توانند با این شایعه پراکنی ها بین ما اختلاف بیاندازند.

کلهر بیان کرد: با جدیت و قطعیت می گویم که ما اتحاد داریم و با همدلی که بین ما وجود دارد ان شاالله دوباره دیزین را به روزهای اوج باز می گردانیم.

رقابت‌های بین‌المللی کشتی بلغارستان؛

# سه مدال طلا و یک برنز برای نمایندگان کشتی فرنگی و آزاد ایران

نمایندگان کشورمان در مسابقات چهارروزه نخست رقابتهای کشتی آزاد و فرنگی جام دانکلوف و نیکولای پتروف که در بلغارستان جریان دارد به ۳ مدال طلا و یک مدال برنز دست یافتند.

**به گزارش پیام آشنا**، در کشتی آزاد مصطفی قیاسی در وزن ۷۹ کیلوگرم و ارشک محبی در وزن ۹۲ کیلوگرم به مدال طلا و امیرمحمد یزدانی در وزن ۷۰ کیلوگرم به مدال برنز دست یافتند. در کشتی فرنگی نیز شاهین بداغی در وزن ۷۲ کیلوگرم صاحب مدال طلا شد.

**نتایج نمایندگان کشورمان به شرح زیر است:**

**کشتی آزاد:**

در وزن ۷۰ کیلوگرم امیرمحمد یزدانی در دور نخست با نتیجه ۱۰ بر صفر کالوبان آتانوف از بلغارستان را مغلوب کرد. وی در دور بعد و در مرحله یک چهارم نهایی با نتیجه ۱۱ بر صفر کرستانتین چیبریلوف از مولداوی را از پیش رو برداشت و به مرحله نیمه نهایی راه یافت.

یزدانی در این مرحله با نتیجه ۷ بر ۶ مقابل رمضان رمضان اف از بلغارستان شکست خورد و به دیدار رده بندی رفت. وی در این دیدار با نتیجه ۱۰ بر صفر ایوان استویانوف از بلغارستان را مغلوب کرد و به مدال برنز دست یافت.

در وزن ۷۹ کیلوگرم مصطفی قیاسی پس از استراحت در دور نخست، در دور دوم با نتیجه ۱۳ بر ۸ مقابل جابا ویدا از مجارستان پیروز شد و وی در دور بعد و در مرحله یک چهارم نهایی با نتیجه ۱۰ بر ۲ اخسریک گولاپف از اسلواکی را مغلوب کرد و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. قیاسی در این مرحله با نتیجه ۶ بر صفر رمضان ساری از ترکیه را شکست داد و به دیدار فینال راه یافت. وی در این دیدار با نتیجه ۹ بر ۲ دوین اسکاتزا از آمریکا را مغلوب کرد و به مدال طلا دست یافت. در وزن ۹۲ کیلوگرم ارشک محبی در دور اول با نتیجه ۱۰ بر صفر بوگومیل یونیف از بلغارستان را شکست داد و به مرحله یک چهارم نهایی راه یافت.

وی در این مرحله با نتیجه ۱۰ بر صفر اولین روسیف از بلغارستان را مغلوب کرد و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. محبی در این مرحله با نتیجه ۷ بر صفر از سد تاتسوپا شیرای دارنده مدال طلای زیر ۲۳ سال جهان از ژاپن گذشت و راهی دیدار فینال شد. وی در این دیدار با نتیجه ۶ بر ۴ احمد باتایف از بلغارستان را از پیش رو برداشت و به مدال طلا دست یافت.

**کشتی فرنگی:**

در وزن ۷۲ کیلوگرم شاهین بداغی پس از استراحت در دور اول، در دور دوم با نتیجه ۸ بر صفر فلورین کوزما از رومانی را مغلوب کرد و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. وی در این مرحله مقابل یوگا کاسوگای از ژاپن با نتیجه ۱۰ بر ۱ به پیروزی رسید و به دیدار فینال راه یافت. بداغی در دیدار فینال با نتیجه ۵ بر ۲ از سد کنستانتین استاس از بلغارستان گذشت و به مدال طلا دست یافت.

# طفره دوباره توماس باخ درباره ورزشکاران روسیه برای المپیک

رئیس کمیته بین‌المللی المپیک بار دیگر از صحبت درباره وضعیت ورزشکاران روسیه برای حضور در بازی‌های المپیک پاریس طفره رفت.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از سایت laprensalatina، توماس باخ، رئیس کمیته بین‌المللی المپیک گفت که فعلاً زمان مناسبی برای بحث در مورد این است که آیا ورزشکاران روسیه اجازه حضور در بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس را خواهند داشت یا خیر نیست.

تاکنون کشورهای اوکراین، لتونی و لهستان اعلام کرده‌اند که اگر روس‌ها و بلاروس‌ها اجازه حضور در المپیک را داشته باشند، تحریم المپیک پاریس را بررسی خواهند کرد و همین باعث شده است تا کمیته بین‌المللی المپیک نسبت به تعیین وضعیت ورزشکاران روسیه برای بازی‌های المپیک مردد باشد. توماس باخ به خبرنگاران در هاوانا در پاسخ به سوالی درباره احتمال حذف روس‌ها برای بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ به دلیل تهاجم مسکو به اوکراین گفت: برای این که خیلی واضح بخواهم صحبت کنم، هنوز وقت صحبت در مورد بازی‌های المپیک در پاریس نرسیده است.

خیلی زود است که درباره هر نوع تحریم بخواهیم صحبت کنیم. به این ترتیب، بار دیگر کمیته بین‌المللی المپیک خاطرنشان کرد که هنوز تصمیمی در مورد پذیرش روس‌ها و بلاروسی‌ها گرفته نشده است.

در سه المپیک تابستانی و زمستانی اخیر، ورزشکاران روسیه پس از رسوایی دوپینگ به عنوان ورزشکاران بی‌طرف به رقابت پرداختند و هنوز وضعیت آن‌ها برای بازی‌های المپیک پیش‌رو نیز مشخص نیست این در حالی است که به‌زودی رقابت‌های کسب سهمیه برای بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس شروع خواهد شد.

باخ که در المپیک ۱۹۷۶ به عنوان عضوی از تیم شمشیربازی آلمان غربی به مدال طلا دست یافت، گفت که رایزنی‌ها بین کمیته‌های ملی المپیک و فدراسیون‌های ورزشی در مورد حضور ورزشکاران روسیه و بلاروس در بازی‌های المپیک پاریس ادامه دارد.

توماس باخ در پایان خاطرنشان کرد باید وضعیت ورزشکاران را مدنظر قرار داد چرا که این ورزشکاران نباید قربانی تصمیم‌های سیاسی شوند.

# تیم ملی فوتبال ایران ۲۱ اردیبهشت حریفانش را می‌شناسد

زمان برگزاری مراسم قرعه کشی مسابقات جام ملت‌های ۲۰۲۳ آسیا مشخص شد.

**به گزارش پیام آشنا**، فدراسیون فوتبال هندوستان دیروز خبر داد که مراسم قرعه کشی مسابقات جام ملت‌های ۲۰۲۳ فوتبال آسیا روز ۱۱ می ۲۰۲۳ (۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۲) در کشور قطر برگزار می‌شود.

طبق ادعای هندی‌ها، کنفدراسیون فوتبال آسیا در نامه‌ای به تمام فدراسیون‌های عضو این خبر را اعلام کرده است. از سرمربی و مدیر هر تیم برای حضور در قرعه کشی دعوت شده است.

جام ملت‌های آسیا قرار بود ابتدا به میزبانی کشور چین برگزار بشود اما با شیوع ویروس کرونا چین از میزبانی انصراف داد و در نهایت قطر توانست میزبانی را به دست آورد. برگزاری مسابقات جام جهانی ۲۰۲۲ در قطر و همچنین شرایط آب و هوایی این کشور باعث شد تا AFC چند ماه جام ملت‌های آسیا را به تعویق اندازد و آن را در اوایل سال ۲۰۲۴ (بهمن ۱۴۰۲) برگزار کند.

تیم ملی فوتبال ایران پیش از این صعودش به جام ملت‌های آسیا را قطعی کرده بود و با حضور در سید ۱ این مسابقات باید منتظر قرعه کشی و تعیین حریفانش باشد.

## نکته

### مدیریت سلامت روان با ورزش

به نظر می‌رسد مداخله ورزشی به مدت ۱۲ هفته یا کمتر در کاهش علائم سلامت روان به ویژه برای کسانی که از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند، موثرترین روش است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از نوروساینس، ثابت شده که ورزش با شدت بالاتر، نسبت به برنامه‌های طولانی‌مدت در کاهش علائم اضطراب و افسردگی مفیدترین روش است.

محققان دانشگاه استرالیای جنوبی خواستار این هستند که ورزش به عنوان یک رویکرد اصلی برای مدیریت افسردگی باشد زیرا نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که فعالیت بدنی ۱۵ برابر موثرتر از مشاوره یا داروهای اصلی است.

این بررسی جامع‌ترین بررسی تا امروز و شامل ۹۷ بررسی، ۱۰۳۹ کارآزمایی و ۱۲۸ هزار و ۱۱۹ شرکت‌کننده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که فعالیت بدنی برای بهبود علائم افسردگی، اضطراب و پریشانی بسیار مفید است.

این بررسی به طور خاص نشان داد که مداخلات ورزشی که ۱۲ هفته یا کوتاه‌تر بود، بیشترین تأثیر را در کاهش علائم سلامت روان داشت و بر سرعتی که فعالیت بدنی می‌تواند باعث تغییر شود، تأکید کرد.

بیشترین مزایا میان افراد مبتلا به افسردگی، زنان بالرد و زنانی که تازه زایمان کرده بودند، افراد سالمو کسانی که مبتلا به ایدز یا بیماری کلیوی تشخیص داده شده بودند، مشاهده شد.

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، از هر هشت نفر یک نفر در سراسر جهان (۹۷۰ میلیون نفر) با یک اختلال روانی زندگی می‌کند. سلامت روان ضعیف سالانه حدود ۲.۵ تریلیون دلار برای اقتصاد جهان هزینه دارد؛ هزینه‌ای که پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۳۰ به ۶ تریلیون دلار افزایش یابد. در استرالیا تخمین زده می‌شود که از هر پنج نفر (۱۶ تا ۸۵ سال) یک نفر در ۱۲ ماه گذشته اختلال روانی را تجربه کرده باشد.

دکتر بن سینگ، محقق ارشد این تحقیق از دانشگاه استرالیای جنوبی، می‌گوید: برای مدیریت بهتر موارد فزاینده شرایط سلامت روان باید فعالیت بدنی در اولویت قرار گیرد.

وی خاطرنشان می‌کند: فعالیت بدنی برای کمک به بهبود سلامت روان شناخته شده است؛ با این حال علی‌رغم شواهد، به طور گسترده به عنوان یک درمان انتخاب اول مورد استفاده قرار نگرفته است. بررسی ما نشان می‌دهد که مداخلات فعالیت بدنی می‌تواند به طور قابل توجهی علائم افسردگی و اضطراب را در تمام جمعیت‌های بالینی کاهش دهد.

وی بیان کرد: ورزش با شدت بالا بهبود بیشتری برای افسردگی و اضطراب داشت؛ در حالی که مدت‌زمان طولانی‌تر در مقایسه با دوره‌های کوتاه‌مدت و میان‌مدت تأثیرات کمتری بر جای گذاشت.

همچنین دریافتیم که همه انواع فعالیت بدنی، ورزش از جمله ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، تمرینات مقاومتی، پیلاتس و یوگا مفید است. مهم‌تر از همه، نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد که برای ایجاد یک تغییر مثبت در سلامت روانی شما، ورزش زیاد لازم نیست.

پروفسور کارول ماهر، محقق بالا رتبه دانشگاه استرالیای جنوبی، بیان کرد: این مطالعه اولین تحقیقی است که اثرات انواع فعالیت‌های بدنی را بر افسردگی، اضطراب و پریشانی روانی در تمام جمعیت‌های بزرگسال ارزیابی می‌کند. بررسی این مطالعات به عنوان یک کل، روشی موثر برای بزرگسالان در درک آسان مجموعه شواهدی است که کل فعالیت بدنی در مدیریت اختلالات سلامت روان پشتیبانی می‌کند.

وی افزود: امیدواریم این بررسی بر نیاز به فعالیت بدنی از جمله مداخلات ورزشی ساختاریافته به عنوان یک رویکرد اصلی برای مدیریت افسردگی و اضطراب تاکید کند.

یافته‌های این تحقیق در مجله British Journal of Sports Medicine منتشر شده است.

## اخبار

### محرومیت ۳ ساله فوتسالیست لیگ برتری به دلیل دوپینگ

طالب عرب‌پور به دلیل دوپینگ به مدت ۳ سال از تمامی فعالیت‌های ورزشی محروم شد.

**به گزارش پیام آشنا**، شورای صدور رای ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) طالب عرب پور را به دلیل استفاده از ماده مصرفی «ستانوزولول» که از گروه S1 فهرست مواد و روش‌های ممنوعه آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ (واده) به شمار می‌رود به مدت ۳ سال از تمامی فعالیت‌های ورزشی محروم کرد.

نمونه این ورزشکار، آذر ماه در جریان رقابت های لیگ برتر فوتسال گرفته شده است.

برابر قوانین و مقررات ایران نادو، وی مشمول حکم محرومیت ۴ ساله بود که با عنایت به بند ۱-۸-۱۰ قوانین و مقررات ایران نادو و پذیرش اولیه تخلف توسط ورزشکار، یک سال از محرومیت وی کاسته شد و به ۳ سال کاهش یافت.

زمان آغاز و پایان محرومیت عرب پور از تاریخ ۲۷/۰۹/۱۴۰۱ تا ۲۶/۰۹/۱۴۰۴ خواهد بود.

### حریفان ایران در نوجوانان هندبال جهان مشخص شدند

مراسم قرعه‌کشی مسابقات قهرمانی نوجوانان جهان برگزار و رقبای ایران مشخص شدند.

**به گزارش پیام آشنا**، مراسم قرعه‌کشی دهمین دوره رقابت‌های قهرمانی نوجوانان پسر جهان برگزار شد و تیم ملی ایران با تیم‌های ملی سوئد، جزایر فارو و بوروندی هم‌گروه شد.

برهمین اساس تیم هندبال نوجوانان پسر ایران در گروه H رقابت‌های قهرمانی جهان با تیم‌های ملی سوئد و جزایر فارو از قاره اروپا و بوروندی از قاره آفریقا در مرحله گروهی مصاف خواهد کرد.

**گروه‌بندی کامل رقابت‌های هندبال قهرمانی نوجوانان پسر جهان ۲۰۲۳ به شرح زیر است:**

گروه A: پرتغال، کرواسی، روآندا، الجزایر

گروه B: مجارستان، اسلوونی، مراکش، نیوزلند

گروه C: مصر، ایسلند، ژاپن، جمهوری چک

گروه D: اسپانیا، کره‌جنوبی، برزیل، بحرین

گروه E: دانمارک، اتریش، شیلی، مکزیک

گروه F: نروژ، مونته‌نگرو، مقدونیه‌شمالی، برنده جام قاره‌های IHF

گروه G: آلمان، آرژانتین، عربستان سعودی، آمریکا

گروه H: ایران، سوئد، جزایر فارو، بوروندی

مسابقات هندبال قهرمانی نوجوانان پسر جهان از ۱۱ تا ۲۲ مرداد ۱۴۰۲ به میزبانی کرواسی برگزار می‌شود.

تیم هندبال نوجوانان پسر ایران با رأله یک نمایش درخشان و کسب عنوان نایب قهرمانی آسیا موفق شده بود جواز حضور در رقابت‌های قهرمانی جهان ۲۰۲۳ را کسب کند.