اخبار کوتاه

سقوط عجیب نیما عالمیان در اولین رنکینگ جهانی سال ۲۰۲۳

نیما عالمیان در اولین رنکینگ فدراسیون جهانی سال جدید میلادی، ۴۰ پله سقوط کرد و به رده ۱۹۹ جهان آمد.

به گزارش پیام آشنا فدراسیون جهانی تنیس روی میز لوامین رانکینگ بازیکنان بزرگسال در سال ۲۰۲۳ میلادی را اعلام کرد در بخش مردان، نوشاد عالمیان سه پله تنزل جایگاه را داشت اما نیما ۴۰ پله سقوط کرد و به رده ۱۹۹ جهان آمد. نیما در حال حاضر بین بازیکنان ایرانی حاضر در رنکینگ جهانی، چهارم است.
در بخش زنان، بازیکنان ایران صعود کردند.

مارکا: مسی این هفته تمدید می کند

روزنامه مارکا اعلام کرد که لیونل مسی قرارداد ش را در هفته جاری با پاری سن ژرمن تمدید خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مارکا، لیونل مسی دومین فصل حضورش با پاری سن ژرمن را تجربه می کند.
قرارداد مسی با پاری سن ژرمن با پایان فصل جاری تمام می شود و این بازیکن می تواند تیم را ترک کند.
با وجود آنکه عربستانی ها سخت به دنبال جذب مسی و وسوسه کردن این بازیکن آرژانتینی هستند، اما او با سران پاری سن ژرمن برای تمدید قرارداد به توافق رسیده است.
مارکا در ادامه گزارش خود نوشت که مسی در هفته جاری قرارداد ش را تا سال ۲۰۲۴ با پاری سن ژرمن تمدید خواهد کرد و به شایعه جدایی خود از این تیم پایان خواهد داد.
به نظر می رسد که مسی با توجه به قهرمانی در جام جهانی و آمادگی بسیار بالایی که از خود نشان داده است فعلا قصد ترک سطح نخست فوتبال اروپا را ندارد و به حضورش در پاری سن ژرمن ادامه خواهد داد.
پاری سن ژرمن با مثلث آماده و سرشناس خود در فصل جاری عملکرد بسیار خوبی در لیگ قهرمانان اروپا و لیگ فرانسه داشته و از مدعیان اصلی قهرمانی در هر دو جام است.

بنزما: در سال جدید تا جایی که ممکن است باید جام بگیریم

مهاجم رئال مادرید، کریم بنزما، اعلام کرد که این تیم در سال جدید میلادی همه قهرمانی های بزرگی کسب کند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسا، کریم بنزما، مهاجم سال ۲۰۲۲ فرانسوی که شنبی بود، خانگی شب های شگفت انگیز بر لیگ قهرمانان اروپا، بازیکنان رئال مادرید خواسته است که در این فصل تا جایی که ممکن است جام های بیشتری کسب کنند.
او به کافل تلویزیونی باشگاه گفت از بازی های سال ۲۰۲۲ و قهرمانی در لیگ قهرمانان خوشحلم برای سال جدید، مثل همیشه می خواهیم تا جایی که ممکن است جام ها را به دست بیاوریم چون فوتبال ترین باشگاه جهان ما همیشه باید جام ها را به ریم ما تمام تلاش مان را می کنیم تا سال خوبی داشته باشیم این مهاجم فرانسوی و برنده آخرین توپ طلا از هواداران به خاطر حمایت شان تشکر کرد و افزود: آن ها از ما بسیار راضی هستند. این قدرت از برای آن هاست. ما خیلی وقت نداریم و باید خودمان را برای بازی های دشوار در این فصل آماده کنیم. امسال، ما مدت سال گذشته خواهد بود، ما جام های بیش تر و لیگ قهرمانان را فتح خواهیم کرد.

اوچوا به دنبال ششمین جام جهانی

گیرمو اوچوا اعلام کرد که می خواهد، به جام جهانی ۲۰۲۶ برسد و بعد از پایان راز بازنشسته شود.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از آس، گیرمو اوچوا که اخیرا با سارنیتاها قرارداد بست اظهار کرد که هدفش این است که تا سال ۲۰۲۶ به عنوان دروازه بان مرکزی در جام جهانی بازی کند و بدین ترتیب، به کار خود پایان دهد. مرکزی یکی از مهره های مشترک دوره به دوره ی رقابت هاست. اوچوا در این باره گفت: امید من این است که در جام جهانی بعدی در مرکزی بازی کنم و بتوانم کارم را با آن جام جهانی به پایان برسانم. در طول زندگی حرفه ای طولانی مدت خود، همیشه سعی کرده ام الگویی برای جوان ترها باشم. به نظرم آن زمان خیالی مرا قبول باشم.
اوچوا پس از حضور در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر که در آن ۳ گل در سه بازی دریافت کرد رهایی سارنیتاها شد.
این اولین حضور اوچوا در سری آ خواهد بود و از ۱۲۱ بازی در لیگ یک فرانسه و ۲۹ بازی در لالیگا انجام داد.
او کاپیتان مرکزی در قطر بود ولی نتوانست با این تیم از گروه خود راهی دور حذفی شود.
سارنیتاها در بازی بعدی در یک دوبدو خانگی مقابل میلان مدافع عنوان قهرمانی سری آ به میدان خواهد رفت.

رئال به دنبال بلینگام

رئال مادرید به صورت جدی می خواهد برای جذب جود بلینگام اقدام کند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از آس، درخشش بلینگام در ترکیب دورتموند و تیم ملی انگلیس باعث شده که بسیاری از باشگاه های بزرگ اروپایی در فکر جذب او باشند و در این بین رئال مادرید محتمل ترین گزینه برای اوست. عثمان دمبله، جدوبن سانچو و رافینگ هالند از جمله بازیکنانی هستند که از دورتموند با ارقام بالا راهی تیم های دیگر شدند. بلینگام برخلاف هالند که تابستان گذشته با مبلغ ۷۵ میلیون یورو به منچستر سیتی رفت، هیچ بند خروجی در قرارداد ش ندارد. سران بوروسیا دورتموند ۱۴۰ میلیون یورو روی این بازیکن قیمت گذاشتند و اعلام کردند حاضر به مذاکره هستند. آس گزارش داده است که دورتموند برای فروش بلینگام ۱۰۰ میلیون یورو نقد، به علاوه ۴۰ میلیون یورو بعد اش بر اساس عملکرد طلب کرده است. رئال، باشگاه و این بازیکن بسیار خوب است اما درخشش او در جام جهانی مانع از او در دورتموند تاثیر بد اغیر ممکن کرده است. والرکاه، مدیر ورزشی اخیرا گفت: ما با پدر بازیکن بسیار صمیمی هستیم و در او، نه او مناسب و معقول رفتار خواهیم کرد. بلینگام به طرفداران خود اعلام کرده است که می خواهد در رئال مادرید بازی کند.

بیدوف نیامده از ذوب آهن جدا شد!

با نظر کادرفنی ذوب آهن، مهاجم صربستانی این تیم از جمع شاگردان تارتار جدا شد.

به گزارش پیام آشنا، دراگو بیدوف، مهاجم صربستانی ذوب آهنی ها که به تازگی در جهت برطرف شدن نقطه ضعف گلزدها در خط حمله، به این تیم پیوسته بود، با نظر فنی مهدی تارتار و کادرفنی این تیم مواجه شد و در نهایت از ذوب آهن جدا شد. طول جدایی این بازیکن نامآدافی اوبود. بیدوف پس از توافق دوطرفه، با باشگاه ذوب آهن طی یک مراسم رده ۴ از این تیم جدا شد و اصفهان را ترک کرد.

نمایندگان قانع نشدند:

دومین کارت زرد مجلس به وزیر ورزش

نمایندگان مجلس شورای اسلامی از توضیحات حمید سجادی، وزیر ورزش قانع نشده و بنابراین وزیر ورزش دومین کارت زرد خود را از مجلس دریافت کرد.

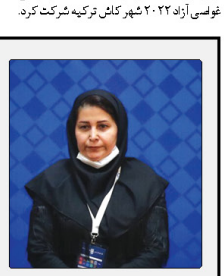
به گزارش پیام آشنا، نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جریان جلسه علنی دیروز مجلس سوال مجتبی یوسفی نماینده اهواز از وزیر ورزش و جوانان در خصوص سوء مدیریت در برنامه های ورزش حرفه ای و به طور خاص فوتبال و هزینه های نامتعارف و عدم برخورد با سوء استفاده کنندگان از بیت المال در قراردادهای مربیان خارجی تیم فوتبال و باشگاه های پر طرفدار استقلال و پرسپولیس و بستن قرارداد نجومی با برخی بازیکنان و مربی های خارجی و عدم پیگیری به موقع حقوقی و محکومیت های مکرر و پرداخت جریمه ها از بیت المال و دیپلماسی ضعیف ورزشی را بررسی کردند.
پس از استماع توضیحات وزیر ورزش مجتبی یوسفی از توضیحات وی قانع نشد و بیان کرد: در عین احترام به چهره ارزشی وزیر ورزش برای حفظ شعار و آرمان های کشور سوال را به رای می گذارم.
در ادامه نمایندگان از توضیحات وزیر ورزش و جوانان قانع نشده و بدین ترتیب وزیر ورزش دومین کارت زرد خود را از مجلس شورای اسلامی دریافت کرد.

بانوان ایرانی موفق به ثبت رکوردهای ملی غواصی آزاد شدند

یکی از اعضای تیم بانوان غواصی آزاد ایران موفق به ثبت رکورد در رشته های «بدون فین به عمق ۳۰ متر» و رشته «مونوفین عمق ۳۵ متر» و دیگری در رشته «فری پرسرشن با عمق ۳۶ متر» به رکورد ملی مسابقات جام جهانی غواصی آزاد شدند.

به گزارش پیام آشنا، تیم بانوان غواصی آزاد ایران برای نخستین بار در مسابقات جام جهانی غواصی آزاد ۲۰۲۲ شهر کاش ترکیه شرکت کرد.
در جریان این رقابت ها که زیر نظر فدراسیون جهانی CMAS برگزار شد، سمیرا کملفرد با ثبت دو رکورد ملی در رشته های «بدون فین به عمق ۳۰ متر» و رشته «مونوفین عمق ۳۵ متر» به عنوان نفر اول ایران در رنکینگ های جهانی فدراسیون جهانی قرار گرفت.
در این رقابت ها فاطمه صادری غوص بسیار خوب ۴۷ متر را اجرا کرد و مژگان شکوری هم عمق ۳۰ متر در رشته فین دوتایی را به ثبت رساندند.
در ادامه رقابت های مسابقات جام جهانی غواصی آزاد ۲۰۲۲ ترکیه، مژگان شکوری در رشته فری پیرسرشن (غواص با حبس نفس و با کشش طناب به سمت عمق رفته و بازمی گردد) با عمق ۳۶ متر به رکورد ملی دست پیدا کرد.
شکوری بعد از پشت سر گذاشتن کمپ های تمرینی و آمادگی کامل در مسابقات جام جهانی CMAS در شهر کاش ترکیه حاضر شد اما به دلایل فنی موفق به ثبت رکورد ملی نشده بود اما دی ماه سال جاری موفق به ثبت رکورد ملی ۳۶ متر شد.

بر کناری نایب رئیس بانوان فدراسیون فوتبال



شهره موسوی از سمت نایب رئیس بانوان فدراسیون فوتبال برکنار شد و در مجمع آینده فوتبال درباره جانشین او تصمیم گیری می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شهره موسوی، نایب رئیس زنان فدراسیون فوتبال در پی غیبت مکرر در جلسات هیات رئیسه و پرونده های مالی در قوه قضاییه که منجر به بازداشت او و لیجاه حاشیه برای فدراسیون فوتبال شد از این سمت برکنار شد.
شهره موسوی سال ۹۹ همراه با شهاب الدین عزیزی خادم در انتخابات شرکت کرد اما حواشی فعالیت های اقتصادی او در این مدت مانع از فعالیت مستمر او در فدراسیون فوتبال شد.
اصولی در خصوص اینکه آیا شایعات منتشر شده درباره فشار به رئیس فدراسیون پیرامون گزینه نایب رئیسی بانوان صحیح است، توضیح داد: به هر حال شرایطی پیش آمد که دیگر در خدمت شهره موسوی نیستیم. طبق اساسنامه ریاست فدراسیون فوتبال فردی را برای سرپرستی نایب رئیسی بانوان یا کمیته بانوان که مهم است و نیازمند سازماندهی این حوزه است معرفی خواهد کرد. منتظر پیشنهاد رئیس به هیات رئیسه هستیم. تاپس از تشکیل مجمع، این فرد پیشنهادی به رای مجمع هم گذاشته شود.
وی اضافه کرد: اینکه رئیس فدراسیون از جلسه فراد یا جلیقبی تحت فشار باشد، درست نیست و کاملا آن را تکذیب می کنیم. فردی که پیش از این در فدراسیون سمت مشاور داشته، این روزها اخبار کذب مطرح می کند که پیش از این هم سابقه داشته است. همان زمانی که این فراد با رئیس معزول فدراسیون آمد و پس از عزل عزیزی خادم هم رفته مطالب کذبی را به شکل شایعه مطرح می کند که آن ها را تکذیب می کنیم. هیچ فشاری وجود ندارد و مطابق اساسنامه فدراسیون رئیس و اعضای هیات رئیسه تصمیم گیری خواهند کرد.
به گزارش ایسنا اعضای هیات رئیسه فدراسیون فوتبال طبق اساسنامه حق دارند یکی از اعضای خود را به صورت موقت برکنار کنند تا در مجمع بعدی فدراسیون درباره او تصمیم گیری شود. هرچند با توجه به صحبت های اصولی به نظر می رسد برکناری شهره موسوی قطعی است اما دلیل این کار و جزئیات آن به صورت دقیق و شفاف بیان نشده است.

افشار دوست:

برگزاری لیگ به شکل فعلی به ضرر تیم ملی والیبال است

مدرس فدراسیون جهانی والیبال گفت: اگر کیفیت فنی لیگ را مبنا قرار دهیم، برگزاری دور برگشت به صورت رفت و برگشت تصمیم درستی نبود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمود افشاردوست در خصوص اینکه فدراسیون والیبال از تصمیم خود مبنی بر خرید کفپوش استاندارد توسط تیم های لیگ برتری کوتاه آمد، گفت: پیش از آغاز لیگ، فدراسیون والیبال اصرار زیادی به استانداردسازی سالن ها کرد و تیم ها مجاب شدند تا کفپوش های استاندارد تهیه کنند.
وی افزود: تصمیم فدراسیون والیبال برای استانداردسازی سالن ها تصمیم درستی بود؛ اما یک موضوع درنظر گرفته نشد. اکثر تیم های لیگ برتری سالن اختصاصی ندارند و در سالن هایی که متعلق به ادارات کل ورزش و جوانان استان ها هستند، بازی می کنند. این سالن ها هم چندمنظوره هستند و نمی شود فقط مختص والیبال باشد. با این حال تنها چند باشگاه توانستند الزامات فدراسیون والیبال را برای خرید کفپوش و ...انجام دهند و سایر باشگاه ها موفق به انجام این الزامات نشدند.
عضو هیئت رئیسه فدراسیون والیبال درباره برگزاری ادامه لیگ به صورت رفت و برگشت گفت: اکثریتم دیوان بلشگاه ها تصمیم گرفتند ادامه ملیگ به صورت رفت و برگشت باشد. این تصمیم از نگاه مدیران باشگاه ها می تواند تصمیم درستی باشد؛ چرا که آنها می خواهند برند تیم در شهرشان دیده شود؛ اما اگر کیفیت فنی لیگ را مبنا قرار دهیم برگزاری دور برگشت به صورت رفت و برگشت تصمیم درستی نبود. با این شرایط سلامتی بازیکن ها و به خصوص ملی پوشان در خطر است.
مشاور باشگاه شهداب یزد عنوان کرد: هفته ای ۲ بازی شرایط را برای تیم ها سخت می کند. اگر بازی یک تیم به دلایل مختلف لغو شود این تیم باید در یک هفته ۲ بازی انجام دهد. کار برای داوران هم سخت می شود. تفاقات ناگواری می تواند در رفتن آنها رخ دهد. تصمیم درستی در این خصوص گرفته نشد و باید امید وار باشیم بازیکنان و به خصوص ملی پوشان آسیب ندیدند چرا که تیم ملی متضرر خواهد شد.
مدرس فدراسیون جهانی والیبال در خصوص آمار فنی نیم فصل اول لیگ برتر والیبال گفت: این آمار در برخی موارد قابل قبول هست. اما باید آن را با آمار لیگ کشورهایی که در رنکینگ جهانی از ما بالاتر هستند مقایسه کنیم. امسال ما بازی های ۵ گیمه زیادی را شاهد بودیم و این موضوع از نوما به معنای رقابت نزدیک تیم ها نیست و می تواند به خاطر تعداد زیاد خطاها هم باشد. والیبال ایران در دریافت ها همیشه مشکل داشته و نمود آن را در تیم ملی می بینیم. آمار سرویس هم شاید آماربدی نباشد اما در بازی های حساس خطاهای زیادی در سرویس داریم. در حملات برگشتی هم شرایط سختی وجود دارد. خطاهایی که در دفاع روی تور داریم را هم باید به حداقل برسانیم.
عضو کمیته مربیان کنفدراسیون والیبال آسیا در پایان درباره اینکه قرار است یک مربی خارجی به کادرفنی تیم ملی اضافه شود، خاطرنشان کرد: در حال حاضر عطایی تجربه دو رویداد مهم لیگ ملت ها و مسابقات جهانی را در اختیار دارد و بر اساس همین تجربه نقاط ضعف کادرش را شناسایی کرده است. باید دید نیاز عطایی چیست و آیا او به دنبال مربی ای است که تمرینات را طراحی کند یا مربی ای که بتواند در لحظات حساس به او مشاوره دهد. در هر صورت نیاز است که این مربی دارای تجربه ملی باشد.

پیست اسکی توچال بازگشایی شد

پیست اسکی توچال دیروز (سه‌شنبه) با حضور اصحاب رسانه و «روح‌الله سداد» مدیرعامل مجموعه ورزشی تفریحی توچال بازگشایی شد.

به گزارش پیام آشنا، پیست بین‌المللی اسکی توچال در سال ۱۴۰۱ در حالی دیروز به صورت رسمی بازگشایی شد که هتل توچال با ظرفیت ۷۵ نفـر و ۲۹ اتاق آماده ارائـه خدمات به اسکی‌بازان و مسافران است.
روح‌الله سداد مدیرعامل مجموعه ورزشی توچال در توضیح امکانات و جزئیات پیست، گفت: در پیست اسکی توچال ۲ تله‌کابین داریم و لاینی به پیست اضافه شده که علاقمندان شب‌ها بتوانند از امکانات آن استفاده کنند. امسال خطی به طول ۶۷۰ متر توسط مجموعه طراحی و ساخته شده و در حال حاضر مجموعه به‌صورت غیررسمی پیست را افتتاح کردیم. لذا کسانی که برای آموزش علاقمند بودند، آمدند و استفاده کردند.
وی ادامه داد: از سه شنبه هم به‌صورت رسمی افتتاح پیست اسکی توچال را اعمال‌ایی کردیم و علاقمندان زیادی برای استفاده حضور دارند. در پیست اسکی توچال ظرفیت پذیرش ۱۲۰۰ نفر را داریم و ۲ دستگاه تله‌سیژ با طول‌های مختلف در این محل مستقر است. پیش‌تر یک دستگاه داشتیم که سال گذشته دستگاه دیگری هم اضافه کردیم.
مدیرعامل مجموعه ورزشی توچال یادآور شد: لاینی به پیست اضافه شده که علاقمندان شب‌ها بتوانند از امکانات آن استفاده کنند. امسال خطی به طول ۶۷۰ متر توسط مجموعه طراحی و ساخته شده و در حال حاضر مجموعه توچال با افزایش عرض همراه شده و شرایط بسیار خوبی برای افرادی که قصد اسکی دارند به‌وجود آمده است. این توچال کمک می‌کند حوادث کم‌تر باشد چون اسکی‌بازان در پهنه وسیعی پخش می‌شوند و برخوردها به حداقل رسیده است.
سداد در خصوص امکانات هتل، گفت: هتل ۳ ستاره توچال یکی از مرتفع‌ترین هتل‌های کوهستانی کشور محسوب می‌شود و در واقع یکی از مرتفع‌ترین هتل‌های کوهستانی دنیاست که شامل ۳۰ اتاق و ظرفیت پذیرش حدودی ۷۵ نفر است. در هتل امکانات خدمات مختلفی داریم؛ رستوران‌ها، کافی‌شاپ‌های مختلف و امکانات متفاوتی وجود دارد و علاقمندان می‌توانند در تابستان و زمستان، از هتل استفاده کنند. در واقع در فصل گرم ما یک منظره طبیعی برای علاقمندان به کوهستان داریم. در فصل زمستان که هوا سرد می‌شود، علاقمندان به اسکی فرصت طلایی دارند که بیایند و از این دنیای تمام برفی استفاده کنند. اگر کسی بلیت تله کابین تهیه کند بقیه امکانات رایگان خواهد بود و نیازی به پرداخت هزینه جداگانه به دفعات هم نیست.

نکته

ساعت بدن درباره فعالیت ورزشی چه می گوید؟ (بخش اول)

همه ما از ساعت زنگدار بیولوژیکی پیروی می کنیم و ریتم های روزانه، بیشترین تأثیر را دارند و کسی که به ساعت های درونی توجه داشته باشد، بهتر می تواند تمرین کند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا: تقریبا تمام بافت های فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی در بدن انسان از یک ریتم شبانه روزی پیروی می کنند و در انسان، هسته سوپراکیاسماتیک فرخته خوابه، بیداری و سایر ریتم های روزانه را مطابق با زمان خورشیدی تنظیم می کند.
با توجه به این اطلاعات فیزیولوژیکی روزانه، چندین تحقیق در مورد عملکرد عصبی-عضلانی طی یک ریتم شبانه روز در طول فعالیت ورزشی گزارش و به طور کلی مشخص شده است که اوج عملکرد در اوایل عصر، نقرب به اوج های مرکزی بدن رخ می دهد.
افزایش های مرکزی بدن باعث افزایش متابولیسم قرری، بهبود اعمال قلبی عضلانی و تسهیل جفت شدن اکتین-میوزین می شود. علاوه بر این، هورمون های استروئیدی مانند تستوسترون و کورتیزول نیز ریتم شبانه روزی واضحی را نشان می دهند و اثرش تستوسترون در بدن حفظ آناباولیسم از طریق فرآیند دستنز پروتئین است.
در مقابل، کورتیزول یک عملکرد کاتابولیکی دارد که در پاسخ به استرس است. همچنین با توجه به، به اهمیت آناباولیک و کاتابولیک هر دو هورمون فرض شده که یک رابطه علی ممکن است بین ریتم شبانه روزی تستوسترون، کورتیزول و عملکرد عضلانی وجود داشته باشد.
عملکرد شما در طول روز ۲۶ درصد در توسان است و این مسئله روی فعالیت شما موثرتر است زیرا زمان هایی از روز وجود دارد که شما در شرایط عالی هستید و زمان هایی وجود دارد که، به جای آن باید استراحت کنید. و اگر در طول تمرین، به بهوریتم خود توجه داشته باشید می توانید به طور موثرتری تمرین کنید.
بر اساس این مطلب که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در پاسخ به سوال ایسنا تهیه شده آمده است، ساعت بدن مثل اسباب بازی هایی که با تیزری کار می کنند، مکرر و با روشن و خاموش کرده و باعث می شود روز را با نبض و فشار خون بالا شروع کنیم و زمانی که به تجدید انرژی بدن نیاز داریم به خواب برویم.
هر سلول یک ساعت داخلی را با خود حمل می کند. آن ها کار شیفتی اندام های ما را سازماندهی و مراقبت می کنند که غذا در زمان های مشخصی مرتب و فرآوری شود. علاوه بر این، آن ها تصمیم می گیرند که چه زمانی در ورزش کار امتر هستیم و بر اساس یک مطالعه در فرگالیس، عملکرد ۲۶ درصد در طول روز متفاوت است و این به طور طبیعی روی تمرین تاثیر می گذارد.
کسی که به ساعت های درونی توجه داشته باشد، بهتر می تواند تمرین کند. همه ما از ساعت زنگدار بیولوژیکی پیروی می کنیم و ریتم های روزانه، بیشترین تأثیر را دارند. هر ۹۰ دقیقه یک مرحله از خستگی وجود دارد و همه ما از ساعت زنگ دار بیولوژیکی در مغز خود اطاعت می کنیم اما تک تاک ساعت برای هر فرد کمی متفاوت است.
هر کس که قبل از زنگ ساعت بیدار بشد، بیدار نمی ای است که چست و خیز می کند. حدود ۲۰ درصد از همه انسان ها این گونه هستند. هر کسی که صبح به سختی از رختخواب بلند می شود و عصر با سرعت تمام می دود، مانند چند است و حدود ۳۰ درصد از کل مردم چنین هستند. همه چیز از نظر ژنتیکی تعیین می شود و مطالعات متعدد ثابت می کند کسانی که با ریتم زندگی می کنند راحت تر و سازنده تر هستند.

اخبار

اعلام زمان برگزاری جلسه شورای فنی بوکس

جلسه شورای فنی فدراسیون بوکس روز شنبه هفته آینده برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، پس از پنداهنده شدن حسین ثوری رئیس سابق فدراسیون بوکس، روح‌الله حسینی به عنوان سرپرست این فدراسیون انتخاب شد که در اولین اقدامات خود تصمیم به تشکیل شورای فنی گرفت که اکنون قرار است نخستین جلسه این شورا، روز شنبه هفته آینده برگزار شود.
شنیده شده است که یکی از اصلی‌ترین اهداف از تشکیل جلسه این شورا در هفته آینده تصمیم گیری راجع به ادامه یا عدم ادامه فعالیت علیرضا استکی به عنوان سرمربی تیم ملی بزرگسالان است که باید دید نتیجه آن به چه شکل رقم خواهد خورد.
البته فعلا تا این لحظه فدراسیون بوکس هیچ گونه اظهارنظر رسمی درباره مباحث مورد نظر خود جهت مطرح شدن در این جلسه برای اعضای شورا ارسال نکرده است.
ریاست این شورا را حسین نهروندی، سرمربی سابق تیم ملی و پیشکسوت بوکس ایران بر عهده دارد.

کاوه رضایی در استقلال؟

با اعلام مدیرعامل جدید تراکتور، مهاجم این باشگاه می‌تواند به صورت توافقی از جمع پرشورها جدا شود.

به گزارش پیام آشنا، کاوه رضایی در ابتدای لیگ بیست و دوم، زمانی که نتوانست به لیست استقلال اضافه شود به تراکتور پیوست. حضور ناگهانی رضایی در تراکتور از همان ابتدا باعث شد که شایعاتی درباره قرارداد او به وجود بیاید که آن شایعه امکان جدایی این بازیکن در نیم فصل و پیوستنش به استقلال برای سلس مفاد قراردادش با تراکتور بود.
این شایعه وقتی قوت گرفت که سابینتو در همان هفته‌های ابتدایی لیگ برتر فوتبال و زمانی که در مراسم رونمایی از کاپ جام جهانی حضور پیدا کرده بود عنوان کرد که کاوه رضایی در بخش مهمی از فصل برای استقلال بازی خواهد کرد.
حالا با نزدیک شدن به نیم فصل رقابت‌های لیگ برتر و شروع نقل و انتقالات، هواداران استقلال و تراکتور منتظر هستند تا ببینند تکلیف کاوه رضایی چه می‌شود. هوشنگ نصیرزاده، مدیرعامل جدید تراکتور و رئیس کمیته تدوین مقررات فدراسیون فوتبال درباره این موضوع می‌گوید که تفسیر مختلفی از قرارداد کاوه رضایی می‌توان کرد اما قرارداد این بازیکن به شکلی است که طرفین در صورت توافق می‌توانند قرارداد را فسخ کنند.
با این اوصاف احتمالا امکان جدایی کاوه رضایی از تراکتور وجود دارد اما باید دید که تکلیف مهاجم سابق کلوب بروژ بلژیک چه می‌شود و او در نیم فصل دوم برای تراکتور به میدان می‌رود یا استقلال.

اهداء خون اهداء زندگی