اخبار کوتاه

نزار اشرف: ایران شماره یک آسیاست

مربی عراقی قبل از رویارویی حساس عراق برابر ایران به ستایش از شاگردان اسکوچیچ پرداخت و آنها را بهترین تیم آسیا دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت عراق، تیم ملی فوتبال عراق در دومین بازی خود در انتخابی جام جهانی سه شنبه در قطر به مصاف ایران می رود. نزار اشرف مربی و بازیکن سابق تیم ملی فوتبال عراق که در یک برنامه زنده تلویزیونی شرکت کرد، گفت: چه بخواهیم و چه نخواهیم ایران تیم شماره یک در آسیاست. حضور ادوکات در کادر فنی عراق باعث می شود که بازیکنان بدرخشند و نهایت تلاش خود را به کار گیرند. این بازی درحالی برگزار می شود که عراق در دیدار قبلی خود برابر کره جنوبی به تساوی دست پیدا کرد و ایران سوریه را با یک گل شکست داد.

تیم ملی والیبال امروز عازم ژاپن می‌شود

تیم ملی والیبال ایران روز سه شنبه برای حضور در مسابقات قهرمانی آسیا عازم ژاپن می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بیست و یکمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی مردان آسیا از ۲۱ تا ۲۸ شهریورماه به میزبانی ژاپن برگزار می‌شود. ملی پوشان با هدایت بهروز عطایی در مسابقات شرکت خواهند کرد. تیم ملی امروز ساعت ۹:۳۰ به محل برگزاری رقابت‌ها اعزام خواهد شد. چند دیدار تدارکاتی در برنامه پیش بینی شده است که در صورت فراهم شدن شرایط برگزار می‌شود.

برنامه دیدارهای تیم ملی در مرحله گروهی:
ایران -هنگ کنگ -یکشنبه ۲۱ شهریور ماه
ایران -تایلند- دوشنبه ۲۲ شهریور ماه
ایران -پاکستان -سه‌شنبه ۲۳ شهریور ماه

ایتالیا به رکورد شکست ناپذیری برزیل رسید

تیم ملی فوتبال ایتالیا در جریان تساوی با سوئیس با رکورد شکست ناپذیری برزیل برابری کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیاست، ایتالیا بعد از قهرمانی در یورو در دومین دیدار پیاپی نتوانست برنده شود و برابر سوئیس به تساوی رسید. در این دیدار جورجینیو بهترین بازیکن سال یوفا یک ضربه پنالتی را از دست داد به این ترتیب ایتالیا به رکورد ۳۶ بازی بدون باخت رسید که عملکرد فوق العاده این تیم را با هدایت روبرتو مانچینی نشان می دهد. ایتالیا در ۳۶ بازی اخیر خود شکست ناپذیر بوده است (۲۷ برد و ۹ تساوی) که این روند در تاریخ فوتبال این کشور بی سابقه است و اکنون ایتالیا توانست به رکورد برزیل دست یابد. تیم ملی ایتالیا در دیدار بعدی خود چهارشنبه به مصاف لیتوانی می رود. ۳۶ بازی بدون شکست در فوتبال اروپا یک رکورد است و حالا در بین تیم های اروپایی ایتالیا صاحب این رکورد شکست ناپذیری است.

اسکالونی: بسیار ناراحتم

سرمربی تیم ملی فوتبال آرژانتین به لغو دیدار تیمش برابر برزیل واکنش نشان داد و ابراز ناراحتی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسکای اسپورت، تیم ملی فوتبال آرژانتین قرار بود در انتخابی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر به مصاف برزیل برود که این بازی لغو شد. لیلیانو مارتینس، کریستین رومرو و جووانی لوسلسو با وجود کسب جواز حضور در این بازی به دلیل طی نکرده دوره قرنطینه و دروغ گفتن به پلیس در این زمینه تحت تعقیب قرار گرفتند و در نهایت بازی لغو شد. اسکالونی، سرمربی تیم ملی فوتبال آرژانتین در واکنش به لغو این بازی گفت: بسیار ناراحت هستیم. زمان مناسبی برای لغو بازی نبود. قرار بود که این بازی فرصتی برای لذت بردن و شادی کردن باشد اما اینگونه نشد. او ادامه داد: هیچ کسی هشداری به ما درباره لغو بازی نداد و به یکباره چنین تصمیمی گرفته شد. نماینده کومبیول به من گفت که باید به رختکن برویم و ما هم این کار را انجام دادیم. همه بازیکنان ما و هم برزیل خواستار انجام بازی بودند اما متاسفانه اینگونه نشد. برزیل از ۷ بازی خود با ۲۱ امتیاز در صدر قرار دارد این درحالی است که آرژانتین با ۱۵ امتیاز در رده دوم است.

فروش پیراهن رونالدو رکورد زد

فروش پیراهن فوق ستاره پرتغالی با ۳۲ میلیون پوند در ۱۲ ساعت رکورد زد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بی ساکر، آنچه کریستیانو رونالدو ایجاد می کند فراتر از منطق است. مهاجم پرتغالی تنها در ۱۲ ساعت تمام رکوردهای فروش تاریخ لیگ برتر را شکست. پیراهن "۷" جدید منچستریونایتد بیشترین طرفدار را دارد و در حال حاضر در مجموع ۴۰۶،۲۵۰ دست از آن فروخته شده است که به ۳۲ میلیون پوند می رسد. بازگشت کریستیانو رونالدو به منچستریونایتد به یکی از برزگترین رویدادهای جهان تبدیل شده است. همه طرفداران باشگاه منچستریونایتد بازگشت ستاره پرتغالی به اولدترافورد را جشن می گیرند. مهاجم ۳۶ ساله پرتغالی با دیدگر پیراهن "۷" را که بیشتر دوران حرفه ای خود بر تن داشت، بر تن خواهد کرد. در ۱۲ ساعت پس از انتشار پیراهن رونالدو، این پیراهن رکورد تاریخ لیگ برتر را شکست تا سود سرانتری را نصیب شرکت تولیدکننده لباس یونایتد یعنی آدیداس کند. لازم به ذکر است که حدود ۱۰ درصد از سود حاصل از فروش این پیراهن ها نیز به باشگاه منچستریونایتد خواهد رسید.

انتخابی جام جهانی ۲۰۲۲؛

برنامه فشرده اسکوچیچ برای بازی با عراق

سرمربی تیم ملی فوتبال ایران برنامه فشرده ای را برای بازی با عراق پشت سر می گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دراکان اسکوچیچ پس از پشت سر گذاشتن دوران نقاهت خود به دلیل ابتلاء به کرونا صبح روز یکشنبه در جمع ملی پوشان حاضر شد تا تمرینات این تیم را برای بازی با عراق در کشور قطر زیر نظر بگیرد.

سرمربی کروات تیم ملی ایران که در دو هفته گذشته در قرنطینه بود با بازگشت به جمع اردوشینان جلسات متوالی با دستیاران خود برگزار کرده است.

اسکوچیچ همچنین با بازیکنان تیم نیز گفتگو داشته است تا شرایط روحی آنها را برای دیدار با عراق بسنجد.

او در جلسه با دستیاران خود آنالیز ملی پوشان در جریان برد یک بر صفر مقابل سوریه را نیز زیر ذره بین قرار داد تا بهترین ترکیب را با توجه به شیوه بازی عراق در نظر بگیرد.

اسکوچیچ قصد دارد ترکیب تیم ملی را برای بازی سه شنبه با عراق تغییر دهد تا حریف سنتی ایران نیز با کمترین شناخت وارد بازی شود.

تیم ملی فوتبال ایران ساعت ۲۲:۳۰ سه شنبه هفته جاری مقابل عراق در گروه A انتخابی نهایی جام جهانی قطر بازی می کند.

مشاور فنی هندبال زنان:

اولین بازی مقابل ژاپن سخت است

شافعیان گفت: متاسفانه کشورهای عربی چیدمان بازی‌های قهرمانی زنان آسیا را تغییر دادند و اولین بازی ما مقابل ژاپن خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مشاور فنی تیم ملی هندبال زنان در خصوص لغو تورنمنت قطر پیش از مسابقات قهرمانی زنان آسیا اظهار کرد: قرار بود ما یکشنبه به قطر برویم و دیدارهای تدارکاتی با تیم ملی قطر و چند روز اردو داشته باشیم و بعد از آن به اردن محل برگزاری مسابقات برویم اما به دلیل شیوع کرونا کشور قطر با این اردو موافقت نکرد و از این میزبانی منصرف شد.

نشیمن شافعیان در خصوص ادامه اردوهای تیم ملی گفت: اردوی ما در تهران تمام شد و برای ادامه اردوها به مشهد آمدیم. چند روزی اردوها را در مشهد ادامه می‌دهیم و ۲ روز به اعزام به تهران می‌آییم. احتمالا ۲۲ شهریور به اردن اعزام می‌شویم.

شافعیان در خصوص آمادگی بازیکنان تیم ملی هندبال زنان گفت: خدا‌لرشکر شرایط بازیکنان بد نیست. در این یک هفته پایانی هم تمرینات مختصری خواهیم داشت. امیدوارم که مصدوم نداشته باشیم و بتوانیم با ترکیب کامل به مسابقات برویم و نتیجه مطلوب بگیریم.

وی در ادامه در مورد اولین بازی تیم ملی گفت: قرار بود اولین بازی ما با کویت باشد اما گویا جدول را به صلاحدید خودشان تغییر دادند و اولین بازی ما قرار است با ژاپن باشد. متاسفانه کشورهای عربی چیدمان بازی‌ها را تغییر دادند و ما با ژاپن بازی خواهیم داشت. دو تیم اصرف داد و دو تیم اضافه شد. گروهبندی تغییر نکرده است و تنها ترتیب بازی‌ها عوض شده است.

وی افزود: اولین بازی ما مقابل ژاپن قطعا بازی سنگینی خواهد بود. سعی می کنیم همه انرژی تیم را برای آن بازی نگذاریم و بازی آرامی داشته باشیم. نباید بازیکنان استرس داشته باشند و تیم هم نباید آنالیز شود. امیدوارم که بازی خوبی با ژاپن داشته باشیم.

وی در خصوص قرارگیری تیم در میان ۶ تیم نخست و کسب سهمیه جهانی گفت: پیش بینی کردن آسان نیست. گروهی که در آن قرار داریم شاید به ظاهر گروه آسانی باشد اما باید دانست که همه تیم‌ها با حداکثر آمادگی به این مسابقات می‌آیند. با توجه به تجربه بازی‌های غرب آسیایی دانیم تیم‌های شرکت کننده تمام انرژی خود را می گذارند تا نتیجه مطلوبی کسب کنند. ما نیز از این قاعده مستثنی نیستیم.

شافعیان درباره تغییر همگروه‌های ایران و جایگزین شدن دو تیم سوریه و فلسطین در این دوره گفت: هند جزو اصلی ترین رقیبان ما بود که از این مسابقات انصراف داد. کویت و اردن تیم‌های خیلی خوبی آماده کرده‌اند. سوریه هم جزو تیم‌های خوب آسیاست ولی از فلسطین شناخت چندانی نداریم. به هر حال هر بازی شرایط خاص خود را دارد. تلاش می کنیم بازی به بازی برنامه خاصی از نظر تکنیکی و تاکتیکی داشته باشیم و نتایج خوبی بگیریم.

مسابقات هندبال قهرمانی زنان آسیا از ۲۴ شهریور آغاز و تا ۳ مهر ادامه دارد. در این مسابقات ۱۲ تیم شرکت می کنند و ۶ تیم نخست جواز حضور در مسابقات قهرمانی جهان را کسب خواهند کرد. ایران در این مسابقات با سوریه، فلسطین، اردن، ژاپن و کویت همگروه است و در دیگر گروه کره قزاقستان، هنگ کنگ، سنگاپور، قطر و ازبکستان با هم رقابت می کنند.

ورمزیار: عراق زنگ خطر را به صدا در آورد

یک کارشناس فوتبال می گوید تیم ملی ایران در دیدار با عراق که پس از تساوی مقابل کره‌جنوبی زنگ خطر را برای تیم‌های گروه به صدا در آورده، باید با آنالیز و تدبیر بهتری بازی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، صادق ورمزیار درباره پیروزی خفیف تیم ملی ایران برابر سوریه و صدرنشینی در گروه□ و هم‌چنین انتقادها به عملکرد شاگردان اسکوچیچ در این مسابقه گفت: از این بازی سه امتیاز شیرین کسب کردیم. در دیداری که شاید یک بازی کاملا برابر بود. درست است که مالکیت توپ تیم ملی ۷۰ درصد بود اما سوریه در ۳۰ درصد مالکیت توپ خود برنامه بهتری داشتند. ما در مالکیت توپ خود طراحی حمله و کارهای تاکتیکی را ندیدیم.

او به غایبان تیم ملی اشاره کرد و گفت: اگرچه یک مقدار هم جابه‌جایی‌ها زیاد بود و چند بازیکن به ما اضافه شده بودند. نبود سردار آزمون در تیم محسوس بود. با همه این احوال، بار فنی زیادی در بازی با سوریه نداشتیم. هر چند در زمین خودمان بازی می کردیم. فکر می کنم سه امتیازی را گرفتیم که در شروع مسابقات خوب بود.

مدافع پیشین تیم ملی خاطرنشان کرد: سوریه همیشه تیمی دردسرساز برای ایران بوده است. سوریه، عراق و بحرین تیم‌هایی هستند که تقریبا مانند ما فوتبال بازی می کنند. فوتبال این کشورها مبتنی بر فیزیک بدنی و تکنیک است و تیم‌های ما هم مقابل این تیم‌ها به مشکل می‌خورند. ما جلوی تیم‌هایی که سرعت دارند از قدرت استفاده می کنیم. ممکن است زورمان به این تیم‌ها بچربد اما در برابر کشورهایی که مانند ما فوتبال بازی می کنند، کار دشوار است. ما این موضوع را در برابر سوریه دیدیم.

وی با بیان این که باید تا زمان دیدار با عراق به خوبی این تیم را آنالیز کنیم، گفت: عراق زنگ خطر را در این گروه صدا در آورده است و با مساوی گرفتن کره‌جنوبی نشان داد که حرفی برای گفتن دارد. نظرم این است که بایستی یک مقدار آنالیز را قوی‌تر کنیم و با تدبیر به میدان برویم.

ورمزیار با تاکید بر این که عراق و کره‌جنوبی تیم‌های قدرتمند این گروه هستند، اظهار کرد: ما تیم پرمهره‌ای نسبت به لبنان و امارات هستیم اما عراق و کره جنوبی نیز ژنوبزهای زیادی دارند. ما در چندین بازی از نظر مهره خوب هستیم. در خط حمله طارمی، آزمون، انصاری‌فرد، جهانبخش و سایرین می‌توانند برای ما کار را در بیاورند اما در خط هافبک در بخش بازی‌سازی مشکل داریم. وقتی هفتاد درصد بازی در اختیارمان است و موقعیتی نداریم، یک مشکلی وجود دارد، ما کم‌تر از قلی‌زاده و سلمانی در جناحین استفاده کردیم.

او به غیبت حاج‌صفی اشاره کرد و افزود: نبود احسان حاج صفی هم در این بخش مشکل ساز شده است. حاج صفی به خوبی می‌تواند در حملات موثر ظاهر شود. در پست کناری و دفاع ناهماهنگی‌هایی داریم. درست است که لژیونر داریم اما تقریبا این بایکنان در خط حمله هستند و در دفاع ناهماهنگ هستیم. نبود یورعلی گنجی در خط دفاعی برای ما مشکل ساز شده است.

این کارشناس فوتبال درباره میزبانی عراق در دوحه که تقریبا به نفع تیم ملی ایران شده است گفت: الان میهمان و میزبان را نداریم و فقط از زمین استفاده می کنیم. خیلی این موضوع پر رنگ نیست. شاهد بودیم که سوریه در ایران یک بازی خوب را انجام داد. فکر می کنم بایستی عراق را به خوبی آنالیز کنند و از نقاط قوت و ضعف این تیم استفاده کنند. ما نمی‌توانیم ۹۰ دقیقه دفاع و یا فشار بیاوریم. باید تلفیقی از این دو عملکرد را داشته باشیم. عراق از نظر فیزیک بدنی شرایط بهتری هم نسبت به سوریه دارد.

ورمزیار به حاشیه‌سازی عراقی‌ها در جریان مسابقه پرداخت و گفت: در جنگ‌های روانی هم تیم عراق است که بهتر از ما عمل می کند و در این زمینه تبحر دارد. بایستی آنالیز خوبی داشته باشیم و به خوبی دفاع کنیم. در این صورت می‌توانیم در ضد حملات عراق را زمین‌گیر کنیم.

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی)
آگهی مزایده اموال غیرمنقول پرونده اجرایی کلاسه ۹۵۰۰۰۴۳

به موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق شندغائک یکدستگاه آپارتمان مسکونی تحت پلاک ثبتی ۶۱۲۸۱ فرعی از ۱۶۳ اصلی و مفروز و مجزا شده از ۷۰۱۴۴ فرعی از ۱۶۳ اصلی مذکور قطعه ۵۷ واقع در بخش ۰۰ ناحیه ۰۲ حوزه ثبت ملک فردیس استان البرز به مساحت ۱۰۲/۸۵ مترمربع که مقدار ۳۱/۱۵ مترمربع آن بالکن مسقف است و مورد ثبت واقع در سمت جنوب میانی می باشد.
مفروزی مورد ثبت پلاک ۱۳۰۳۴ فرعی باقیمانده بوده است که در اجرای بخشنامه استقراری سازی ۳۲۵۱۱ پلاک مذکور به ۷۰۱۴۴ فرعی تغییر یافته است.
به حدود شمال: اول دیوار ست مشترک با باقیمانده ۱۳۰۳۴ فرعی دوم درب و دیوار ست به راه پله مشاعی سوم در دو قسمت که قسمت اول شرقی است هر دو قسمت دیوار ست مشترک با پلاک ۶۱۰۲۸۰ فرعی شرقاً اول در سه قسمت که قسمت دوم شمالی است هر سه قسمت دیوار ست مشترک با پلاک ۶۱۲۸۰ فرعی دوم در دو قسمت که قسمت اول جنوبی است هر دو قسمت دیوار ست بفضای حیاط مشاعی جنوباً. لبه بالکن مسقف و دیوار و پنجره است بفضای حیاط مشاعی غرباً. اول دیوار ست به مسیر لوله ها دوم در سه قسمت که قسمت دوم شمالی و قسمت سوم بصورت مورب است هر سه قسمت دیوار ست مشترک با باقیمانده ۱۳۰۳۴ فرعی.
به انضمام انباری قطعه ۲۷ به مساحت ۲/۴ مترمربع واقع در زیرزمین به حدود اربعه: شمالاً: دیوار ست به پرعرصه شرقاً دیوار ست به پیلوت مشاعی جنوباً. غرباً. دیوار ست مشترک با انباری ۳۶
به انضمام پارکینگ قطعه ۵۷ به مساحت ۱۱ مترمربع واقع در طبقه همکف به حدود اربعه: شمالاً: به پارکینگ ۵۶ شرقاً. خط مستقیم مفروض به پیلوت مشاعی جنوباً. خط مستقیم مفروض به پیلوت مشاعی غرباً. خط مستقیم مفروض به پیلوت مشاعی به مالکیت زینب خرائی با جز سهم ۶ به عنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان موضوع سند مالکیت اصلی بشماره چاپی ۱۸۵۶۹۳ سری الف سال ۹۹ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۳۹۹۲۰۲۳۱۰۱۰۰۲۲۷۸۸ ثبت گردیده است. و برابر سند رهنی شماره ۷۳۴۵ دفتر ۱۲۵ کرج در رهن بانک تجارت قرار گرفته است. به نشانی کرج فردیس خ کاظل بعد از خ امام حسن مجتمع پارستان بلوک جنوبی طبقه ۵ سمت جنوب میانی واحد ۵۷ که در موخ ۱۴۰۰/۳/۳۰ توسط کارشناس رسمی دادگستری به مبلغ ۱۶/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است.
توصیف اجمالی: ملک مذکور در یک مجتمع مسکونی در دو بلوک جنوبی و شمالی که بلوک جنوبی دارای ۵ طبقه که دارای سی واحد مسکونی به انضمام طبقه همکف و زیرزمین جهت پارکینگ و انباری و مشاعات می باشد واقع شده دارای پوشش کف از نوع پارکت و کابینت از نوع ام دی اف سیستم گرمایش موتور خانه مرکزی دو خواب و سالن پذیرایی و سرویس بهداشتی با کلیه انشعابات دایر بوده در زمان بازدید در اختیار مستاجر بوده از چگونگی اجاره نامه اطلاعاتی در اختیار کارشناس قرار نداشد پلاک فوق از قسمت ۹ الی ۱۲ روز سه شنبه مبلغ ۱۴۰۰/۶۳۰ در اداره اجرای ثبت کرج واقع در میدان آزادگان ابتدای خ مطهری از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۱۶/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به اب، برق، گاز اعم از حق الشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق دولت نقدا وصول می گردد ضمنا چنانچه برنده مزایده تعطیل رسمی گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. شایان ذکر است که شرکت در مزایده منوط به پرداخت ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده است برنده مزایده ملک است مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت پنج روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت تودیع نماید و در صورتی که ظرف مهلت مقرر مابقه فروش را به حساب سپرده ثبت واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد در این صورت عملیات فروش از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید می گردد و پلاک تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۳۳ تحت پوشش بیمه ایران می باشد. ۸۳۰/۱۴۰۰ م الف
تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۶/۱۶
معاون اجرای ثبت کرج - قاسمی

نکته

نقش پروتئین در ورزش‌های استقامتی

در دوره تمرینات استقامتی، میزان مصرف و عملکرد پروتئین به ذخایر گلیکوژنی وابسته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در دوره تمرینات استقامتی، میزان مصرف و عملکرد پروتئین در نهایت وابسته به ذخایر گلیکوژنی است و اگر ذخایر گلیکوژن کم باشد ممکن است در طول تمرین، بیش از ۱۵ درصد انرژی مصرفی از اکسیداسیون پروتئین تامین شود و اگر ذخایر گلیکوژن کافی باشد، ممکن است پنج درصد انرژی مصرفی از پروتئین تامین شود.

از سوی دیگر مصرف بیش از حد کربوهیدرات به منظور جلوگیری از مصرف پروتئین روش عاقلانه ای نیست، بنابراین کمبود طولانی مدت پروتئین مصرفی می تواند منجر به افزایش تجزیه پروتئین و کاهش سنتز آن شود، به ویژه در موقعیت هایی که دریافت کالری محدود است.

بر اساس این مطلب که از سوی مجتبی خادم متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: مصرف ۱.۲ گرم پروتئین برای هر کیلوگرم از وزن بدن توصیه می شود که این میزان مصرف برای رشته های تخصصی ورزشی با توجه به شدت، مدت و نوع تمرین متفاوت است و یک ورزشکار باید اطمینان حاصل کند که پروتئین ۱۲ تا ۱۵ درصد از انرژی مصرفی او را تامین می کند.

قهرمان هایی که تمایل دارند حجم ماهیچه های خودشان را افزایش دهند نیاز دارند مقداری بیش از حد طبیعی پروتئین مصرف کنند و به مراتب این افراد اغلب به غذاهای با پروتئین زیاد روی می آورند و فرآورده های پروتئینی و اسیدهای آمینه را جهت افزایش توده ماهیچه مصرف می کنند.

اخبار

پیروانی:
با جیب خالی نمی توان رقابت کرد

مدیر تیم فوتبال پرسپولیس گفت: پرسپولیس بدون یک ریال دریافتی بازیکن گرفت و این کار بسیار سختی است. ۵۰ میلیون هوادار داریم که از ما توقع قهرمانی دارند و با جیب خالی نمی‌توانیم رقابت کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، «افشین پیروانی» دیروز در حاشیه تمرین تیم فوتبال پرسپولیس در جمع خبرنگاران گفت: جمعه عصر به تاجیکستان سفر می‌کنیم. شرایط پرسپولیس خوب است و تمرینات خوبی را برگزار کرده‌ایم.

وی افزود: بزرگترین مشکل پرسپولیس بازی‌های رسمی است. شما دیدید که ۵۰، ۶۰ درصد بازیکنان تیم‌ملی با بازی نکرده بودند یا در باشگاه‌هایشان ذخیره بودند و این باعث شد تیم‌ملی بازی خوبی به نمایش نگذارد. ما از این موضوع مستثنی نیستیم و اگر بازی تدارکاتی و رسمی انجام ندهیم کارمان سخت می‌شود.

مدیر فنی پرسپولیس خاطرنشان کرد: برای بازی مرحله یک چهارم نهایی هم باید ۲۴ و ۲۷ مهر بازی کنیم که باز هم بازی رسمی نخواهیم داشت و این نشان می‌دهد که چقدر برنامه‌ریزی‌مان خوب بوده است و یک تیم آماده و بدون بازی رسمی راهی لیگ قهرمانان می‌شود.

پیروانی تصریح کرد: خبر استعفای سیمی را شنیدیم، فکر می‌کنم آقای سیمی زحمت‌شان را کشیدند و امیدوارم که در این شرایط کنار تیم باشند. بزرگترین دغدغه تیم و مدیرعامل باشگاه بحث مالی است.

وی تاکید کرد: اگر حرفی می‌زنم و بحثی می‌کنم، منظورم دفاع از پرسپولیس است و هواداران از من توقع دارند. اگر صحبت من باعث شده که به مدیرعامل سپاهان بی‌احترامی شود، همین جا از آقای ساکت عذرخواهی می‌کنم.

مدیر تیم فوتبال پرسپولیس در پایان گفت: پرسپولیس بدون یک ریال دریافتی بازیکن گرفت و این کار بسیار سختی است. ۵۰ میلیون هوادار داریم که از ما توقع قهرمانی دارند و با جیب خالی نمی‌توانیم مبارزه و رقابت کنیم.

غیبت پرحاشیه چهار استقلالی در سفر به امارات

کاروان تیم فوتبال استقلال در حالی راهی دبی شد که آغاز اردوی آیی پوشان با حاشیه هایی همراه بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیم فوتبال استقلال که روز ۲۲ شهریور در دبی میزبان الهلال عربستان است، یکشنبه شب به منظور برپایی اردوی یک هفته‌ای قبل از این بازی عازم امارات شد تا در این اردو آیی پوشان به هماهنگی بیشتری برای این بازی بزرگ برسند.

استقلال که هفته‌هاست فضای ملتهبی دارد و حاشیه‌هایی پیرامون این تیم را گرفته است، شب گذشته نیز در حالی عازم اردوی امارات شد که بنا به دلایلی ۳ بازیکن و یک مربی این تیم را همراهی نکردند.

محمد دانشگر که در فصل نقل و انتقالات یک رفت و برگشت عجیب، داشت حاضر به همراهی آیی پوشان در این سفر نشد و گفته می‌شود وی بار دیگر خواهان فسخ قرارداد با استقلال به بهانه دریافت یک پیشنهاد خارجی شده است.

همچنین محمدحسین مرادمند و رشید مظاهری هم تیم شان را در این سفر همراهی نکردند که دلایل مختلفی برای نبود حضور شان مطرح شده که این دو در اعتراض به عدم دریافت مطالبات خود حاضر به همراهی استقلال نشدند و برخی دیگر بر این باورند که بدهولی باشگاه منجر به برگشت خوردن چک‌های آنها و ممنوع‌الخروجی شان شده است. بهزاد غلامپور مربی دروازه‌بان‌های استقلال هم به دلیل عدم صدور ویزا نتوانست تیم را همراهی کند.

آیی پوشان در حالی با این حواشی عازم اردوی امارات شدند که باشگاه استقلال هیچ توضیحی در این خصوص نداد تا این سکوت باعث افزایش شایعات و خبرسازی‌های مختلف شود.

رواسی: انتظار بیشتری از وزنه برداران در پارالمپیک داشتیم

سرمربی تیم ملی پاراوزنه برداری گفت: هر چند از ۵ وزنه بردار اعزامی به بازیهای پارالمپیک توکیو موفق به کسب ۵ مدال شدیم، اما انتظار ما از وزنه برداران بیشتر بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی اصغر رواسی در ارزیابی از عملکرد وزنه برداران در بازیهای پارالمپیک توکیو، اظهار کرد: نتایج بازیهای پارالمپیک برخلاف پیش بینی های ما بود و وزنه برداران نتوانستند رکوردهای ثبت شده در تمرینات را به ثبت برسانند و عملکردشان از حدودی ضعیف بود، اما در مجموع کسب یک مدال طلا ۳ نقره و یک برنز نتیجه بدی نبود و ما از ۵ وزنه بردار اعزامی به این بازیها موفق شدیم به ۵ مدال دست پیدا کنیم.

وی افزود: البته ما انتظار بیشتری از وزنه برداران داشتیم و ورزشکاران کمتر از انتظار ما در پارالمپیک ظاهر شدند.

روآسی با اشاره به کسب جایگاه سوم وزنه برداری در بازیهای پارالمپیک توکیو، گفت: انتظار ما قهرمانی در این دوره از بازیها بود که متاسفانه محقق نشد. البته معتقدم که تیم در مجموع عملکرد بدی نداشت.

وی همچنین در پاسخ به این پرسش که با حداحافظی منصور پورمیرزایی از وزنه برداری آیا در فوق سنگین جشنین مناسبی وجود دارد یا خیر، خاطرنشان کرد: در حال حاضر دو وزنه بردار خوب در فوق سنگین داریم که می توانند در آینده حرف زیادی برای گفتن داشته باشند، البته دادم که انتخاب دارند بسنگی به صلاحدید فدراسیون دارد.

وی در پایان افزود: مسابقات جهانی گرجستان آذرماه برگزار می شود و هر وزنه برداری که بتواند بهترین رکورد را به ثبت برساند عازم مسابقات جهانی خواهد شد.