اخبار کوتاه

سرمربی اوکراین: ولز خوش شانس بود

سرمربی تیم ملی فوتبال اوکراین با وجود شکست برابر ولز به ستایش از عملکرد تیمش پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، تیم ملی فوتبال اوکراین در پلی آف جام جهانی با یک گل برابر ولز شکســت خورد و نتوانست جواز صعود به جام جهانی را به دست آورد.
الکساندر پتراکوف ســرمربی اوکراین بعد از بازی گفت: برای پیروز شدن در این بازی تلاش زیادی از خود نشان دادیم. فرصت های زیادی را روی دروازه حریف خلق کردیم اما متاسفانه به گل نرسیدیم. به هر حال این فوتبال اســت و گاهی اوقات گل زدن غیرممکن است.
او ادامــه داد: نمی‌توانم به خاطر این شکســت از بازیکنانم انتقاد کنم چرا که آنها همگی تلاش خود را کردند. ولز با خوش شانســی پیروز بازی شد. در این بازی یک تیم خوش شانس بود و تیم دیگر بد شانس. از بازیکنان تیمم انتقاد نکنید. اگر انتقادی دارید از من بکنید. ســرمربی دلیل اصلی شکست است.

سانتوس: تکرار می کنم، رونالدو بهترین بازیکن جهان است!

سرمربی تیم ملی فوتبال پرتغال بار دیگر به تمجید از فوق ستاره تیمش پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رکورد، تیم‌های ملی پرتغال و سوئیس در ورزشگاه ژوزه آلوالاده شهر لیسبون برابر هم به میدان رفتند که با درخشش رونالدو این دیدار با نتیجه ۴ بر صفر به سود پرتغال به پایان رسید. در این دیدار رونالدو ۲ بار موفق به گلزنی شد و بر این اساس تعداد گل‌های کاپیتان تیم ملی پرتغال به عدد ۱۱۷ رسید.
فرناندو ســانتوس پس از این بــازی با تمجید از درخشــش بازیکن تیمش در این دیــدار گفت: نمی‌دانم دربــاره او چه باید بگویم. همه این دیدار را دیدند و مشاهده کردند که رونالدو از چه توانایی برخوردار است. سرمربی پرتغال با بیان اینکه نمی‌دانم چه چیز دیگری می‌توانم بگویم، افزود: تکرار می‌کنم که او بهترین بازیکن جهان است و در این دیدار بار دیگر توانایی خود را به رخ کشید.
سانتوس به عملکرد کلی پرتغال اشاره کرد و افزود: من مربی هســتم که وقتی برنده می‌شوم و وقتی تیم به گونه‌ایی بازی می‌کند که از آنها انتظار دارم خوشحالی خود را بروز می‌دهم. امشب هم به همین خاطر خوشحالم. سوئیس مشکلاتی ایجاد کرد اما ما بر بازی مســلط بودیم و توانستیم به چیزی که می‌خواهیم برسیم.

مسی پوشکاش را پشت سر گذاشت

کاپیتان تیم ملی فوتبال آرژانتین با پنج گلی که در دیدار برابر استونی به ثمر رساند توانست به چهارمین گلزن برتر فوتبال جهان در رده ملی تبدیل شود.

به گزارش پیام آشنا، مسی توانست یک رکورد جدید را با پیراهن تیم ملی فوتبال آرژانتین به ثبت برساند. این فوق ستاره بزرگ در دیدار دوستانه برابر استونی پنج گل به ثمر رساند.
مسی شمار گل‌های ملی خود را به عدد ۸۶ رساند تا با پشت سر گذاشتن پوشکاش به چهارمین گلزن برتر تاریخ فوتبال جهان در رده ملی تبدیل شود.
کریســتیانو رونالدو با زدن ۱۱۷ گل بهترین گلزن تاریخ فوتبال جهان در رده ملی است. بعد از او علی دایی با زدن ۱۰۹ گل قرار دارد و مختار داهاری هم با ۸۹ گل در رده سوم است.

زینچنکو: همه‌دنیا برای مقابله با جنگ متحد باشند

بازیکن تیم ملــی اوکراین، اتحاد مردم جهان برای مقابله با جنگ را خواستار شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، تیم ملی فوتبال اوکراین در پلی آف جام جهانی با یک گل برابر ولز شکست خورد و نتوانست جواز صعود به جام جهانی را به دست آورد. به این ترتیب ولز در گروه دوم جام جهانی در کنار انگلیس، آمریکا و ایران قرار گرفت. الکساندر زینچنکو، بازیکن منچسترسیتی و تیم ملی اوکراین بار دیگر بر اهمیت پایان جنگ‌ها در جهــان تاکید کرد و گفت: مایلم دوباره به بقیه جهان بگویم همه ما باید با هم بایستیم، باید با هم در برابر جنگ متحد باشیم. ما باید جنگ را متوقف کنیم. زیرا امروز جنگ در اوکراین است، فردا می‌تواند در هر کشور دیگری باشد. همه می‌خواهند در صلح زندگی کنند. من واقعــاً می‌خواهم مردم اوکراین تلاش‌های ما را به خاطر بسپارند. اوکراین برتر بود و موقعیت‌های بیش‌تری برای گلزنی داشت.

والیبال قهرمانی نوجوانان آسیا؛

استرالیا مغلوب دختران والیبالیست ایران شد

سرمربی تیم‌والیبال نوجوانان دختر با اظهار رضایت از پیروزی برابر اســترالیا گفت: این تیم غافلگیر کننده ظاهر شد؛ اما بازیکنان ایران قابلیت‌های بالایی دارند و می‌توانند بهتر هم بازی کنند.

به گزارش پیام آشنا، تیم والیبال نوجوانان دختر ایران دیروز در نخستین دیدار خود در رقابت‌های قهرمانی آسیا مقابل استرالیا به میدان رفت و با حساب سه بر صفر (۲۵ بر ۱۹، ۲۵ بر ۱۸ و ۲۵ بر ۱۶) به پیروزی رسید و در دیدار بعدی به مصاف تایلند می‌رود.
میترا شعبانیان درباره پیروزی مقابل استرالیا گفت: بــا توجه به اینکه اولین بازی رســمی تیم ایران بود، بازیکنان مقداری استرس داشتند؛ اما بعد با راهنمایی کادر فنی و تلاش خودشان، توانستیم بــازی را ببریم. موقع گرم کردن فکر نمی‌کردیم استرالیا خیلی خوب بازی کند چون خیلی روی تور گرم نکردند و اسپک‌های نمایشی نزدند؛ اما در بازی بهتر شدند و تیم ایران را غافلگیر کردند. با شروع بازی بازیکنان تاثیرگذارشان را شناسایی کردیم و با هماهنگی روی تور، دریافت‌های اول و طراحی حمله توانستیم نتیجه را سه بر صفر به سود خود کنیم.
وی با ابراز رضایت از عملکرد شاگردانش، تاکید کرد: بازیکنانم می‌توانند بهتر از این ظاهر شوند. چون قابلیت‌های آنها را دیــده‌ام؛ اما با توجه به شرایط سالن، استرس و جو رسمی مسابقات خوب بودند.
شعبانیان درباره ارزیابی خود از دومین دیدار ایران مقابل تایلند گفت: خوشبختانه فردا بازی نداریم و می‌توانیم بازی تایلند را ببینیم. تمرین هم داریم تا بازی خوبی داشته باشیم. دیدار راحتی نیست چون تایلند تیم خوبی دارد؛ اما تمام تلاشمان را می‌کنیم که بهترین نتیجه را بگیریم.
هادی: باهمدلی پیروز شدیم
ستایش هادی پس از پیروزی مقابل استرالیا گفت: امروز بازی خوبی داشــتیم. بچه‌ها همدل بودند، کادر هم به خوبی حریف را آنالیز کرده و گفته بود استرالیا تیم قدبلندی دارد و می‌توانیم برنده شویم. خدا را شکر پیروز شدیم.
ســرعتی‌زن تیم والیبال درباره بــازی دوم ایران مقابل تایلند گفت: بازی سنگینی با تایلند داریم. تیم خیلی خوبی است، سرعت بازی‌شان بالاست و سرویس و دریافت خوبی دارند؛ اما کادر فنی این تیم را خوب آنالیز کرده و گفته‌اند باید چکار کنیم که برنده شویم. امیدوارم بازی خوبی داشته باشیم. انگیزه بالایی داریم و همه امیدوار به کسب مقام هستیم
استرالیا، تایلند، ازبکستان و کره‌جنوبی تیم‌های هم گروه ایران هستند که در پایان رقابت دور گروهی تنها دو تیم برتر این گروه راهی مرحله نیمه‌نهایی می‌شوند.
دیدار بعدی تیم ملی ایران روز چهارشنبه مقابل تایلند است.

خواهران منصوریان سرمربی و مربی تیم ووشو جوانان شدند

با حکم امیر صدیقی، سرمربی و مربی تیم ملی ووشــو جوانان ایران انتخاب و معرفی شدند

به گزارش پیام آشــنا به نقــل از روابط عمومی فدراسیون ووشــو، طی حکمی از سوی امیر صدیقی رئیس فدراسیون ووشو «الهه منصوریان» به عنوان سرمربی تیم‌های ملی ساندا جوانان بانوان منصوب شد.
همچنین در حکمی جداگانه از سوی رئیس فدراسیون نیز، شهربانو منصوریان به عنوان مربی این تیم معرفی شد.
هشــتمین دوره مســابقات ووشو قهرمانی جوانــان جهان طی روزهــای ۲ لغایت ۱۰ دسامبر (۱۱ لغایت ۱۹ آذرماه) سال جاری به میزبانی اندونزی برگزار خواهد شد و خواهران منصوریان تا پایان این مسابقات هدایت تیم ملی بانوان را بر عهده خواهند داشت.

رئیس هیات تنیس البرز خبر داد:

شرکت ۹۰ ورزشکار در رقابت های جهانی تنیس زیر ۱۸ سال به میزبانی البرز

رئیس هیات تنیس البرز با اشاره به برگزاری رقابت های جهانی تنیس زیر ۱۸ سال به میزبانی این استان گفت: بیش از ۹۰ ورزشــکار در این دوره از رقابت ها شرکت دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، جعفر سهرابی با بیان اینکه برای نخســتین بار است که این رقابت ها به میزبانی البرز برگزار می شود، افزود: رقابت های جهانی تنیس از ۲۱ تا ۲۸ خرداد با حضور ورزشکارانی از کشــورهای ترکیه، هند، روسیه و ایران در دهکده ورزشی چهار باغ برگزار خواهد شد.
وی با اشــاره به اینکه ایــن دوره از رقابت ها دارای رنکینگ جهانی است گفت: در بخش آقایان بیش از ۴۶ نفر و در بخش بانوان حدود ۴۰ ورزشکار در این رقابت ها حضور دارند. ســهرابی در بخش دیگری از سخنان خود به برگزاری رقابت های آسیایی تنیس زیر ۱۴ سال به میزبانی البرز اشاره کرد و گفت: این دوره از رقابــت ها نیز از یازدهم تا هفدهم تیرماه در دهکده ورزشــی چهار باغ با حضور ورزشــکارانی از ایران، سوریه، لبنان و عراق برگزار خواهد شد.
رئیس هیات تنیس البرز با اشاره به انجام رقابت های هزار امتیازی بانوان به میزبانی البرز افزود: نخستین دوره رقابت های یک هزار امتیازی آزاد بانوان کشور در سال ۱۴۰۱ در بخش های انفرادی و ۲ نفره از سوم تا دهم تیرماه به میزبانی استان انجام می شود.
سهرابی ادامه داد: این دوره از رقابت ها در رده سنی آزاد بانوان در دهکده ورزشی چهار باغ برگزار و پیش بینی می شــود که ورزشکارانی از استان های تبریز، اصفهان، البرز، تهران، گیلان و مازندران در آن شرکت کنند

تصمیم جنجالی قهرمان شطرنج جهان عملی خواهد شد؟

ســتاره شــطرنج جهان دیگر نمی‌خواهد در رقابت‌های قهرمانی جهان شرکت کند!

به گزارش پیام آشــنا، قرار است مسابقات شطرنج قهرمانی جهان اوایل سال ۲۰۲۳ برگزار شود. کارلســن پس از قهرمانی قبلی در سال ۲۰۲۱ گفــت که انگیزه کافی برای حضور در مسابقات قهرمانی جهان را ندارد و ممکن است در سال ۲۰۲۳ مسابقه ندهد، مگر اینکه رقیب علیرضا فیروزجا باشــد! پس از این صحبت‌ها قهرمان نروژی در مصاحبــه‌ای اعلام کرد که بعید است در این مسابقات بازی کند درحالی که او هیچ اشاره ای به فیروزجا نکرد!
حال این صحبت‌های مرد شماره یک شطرنج جهان در رسانه‌های شطرنجی تحلیل می شود. بسیاری معتقدند که تصمیم بالقوه مگنوس کارلســن برای کنار گذاشــتن عنوان خود و کنار گذاشتن مســابقات قهرمانی جهان می تواند پیامدهای بزرگی برای دنیای شــطرنج داشته باشــد. واکنش‌ها متفاوت بوده و برخی از بازیکنان برتر نسبت به جدی بودن یا نبودن بازیکن نروژی ابراز تردید کرده‌اند و برخی دیگر پا را فراتر گذاشته و از اظهارات قهرمان جهان انتقاد کرده‌اند. مگنوس کارلسن بار دیگر و در ماه گذشته تکرار کرد که بعید است دیگر در مسابقات قهرمانی جهان بازی کند، او قبلاً گفته بود که انگیزه ای بــرای بازی ندارد، زیرا نکات مثبت بیشتر از موارد منفی نخواهد بود.
با این تفاســیر باید دید که آیا دوران قهرمانی ســتاره نروژ پس از ۱۰ ســال به پایان خواهد رســید یا خیر؟ واکنش‌ها در دنیای شطرنج متفاوت بوده و عده‌ای ابراز ناباوری، ناامیدی و تعجب کرده‌اند. یوردن ون فارست، عضو تیم کارلســن نیز به روزنامه نــروژی VG درباره پیامدهای این که بهترین بازیکن جهان دیگر در مســابقات قهرمانی جهان بازی نمی کند، گفت: این موضوع باعث بی ارزش شدن مسابقه قهرمانی جهان می شــود. به همین دلیل من واقعا امیدوارم که مگنوس بازی کند و از عنوان خود دفاع کند.

چند بلیت بازیهای جام جهانی به تماشاگران ایرانی می‌رسد؟

معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان با اشاره به ظرفیت های اقتصادی ورزش، اظهار کرد: برگزاری جام جهانی در منطقه فرصتی اســت که شاید تا سال ها تکرار نشود و تجار و بازرگانان ایرانی باید از این ظرفیت استفاده کنند.

به گزارش پیام آشنا، سینا کلهر در نشست تجار و بازرگانان ایرانی که در نخستین روز سفر بزرگترین هیات تجاری ایران به قطر در دوحه برگزار شــد، با اشــاره به ظرفیت های اقتصادی نهفته در ورزش، اظهار کرد: در حال حاضر مهمترین رویدادی که در پیش داریم، جام جهانی است که در این زمینه دغدغه اصلی وزارت ورزش و جوانان، آماده ســازی تیم ملی برای حضور قدرتمند در این رقابت ها است. در این زمینه از تجار و بازرگانان کشورمان می خواهیم هر کمکی می توانند انجام دهند و اگر ایده و پیشــنهادی دارند، آن را به وزارت ورزش و جوانان منتقل کنند تا بتوانیــم حضوری قدرتمند در مسابقات داشته‌باشیم.
وی افــزود: موضوع دوم، حضور تماشــاگران ایرانی در ورزشگاه و تماشــای مسابقات تیم ملی است. متوسط ظرفیت ورزشــگاه های محل برگزاری مســابقات، ۴۰ هزار نفر اســت که از این تعــداد ۸ درصد برای ایرانیان داخل کشور اختصاص یافته است که تعداد آن ۵۷۰۰ قطعه بلیت برای سه بازی ایران خواهد بود. ۵۹ هزار نفر متقاضی تهیه بلیت بودند که قرعه کشی انجام شده و هفته گذشته نیز بلیت ها فروخته شده است. مرحله دوم فروش بلیت‌ها نیز ویژه افرادی است که مسترکارت دارند و بــا توجه به اینکه امکان خرید این بلیت ها در داخل کشور وجود ندارد، امید ما به ایرانیان مقیم کشور قطر است که این سهمیه را نیز خریداری کنند و سکوهای ایران در مسابقات کاملا پر شود. ۱۰۵۰ قطعه بلیت نیز به خانواده فوتبال اختصاص یافته است.
کلهر با اشاره به سفر هفته آینده وزیر ورزش و جوانان به کشور قطر، تصریح کرد: در حوزه ورزش در دو بخش می توان تبادلاتی با کشور قطر داشت. در حال حاضر بین ۳ تا ۵ هزار میلیارد تومان ارزش کالاهای ورزشی تولید داخل است که بخشی از این کالاهای تولید شده قابلیت صادرات به کشورهای دیگر را دارند. در حال حاضر نیز یکی از برندهای ورزشی ایرانی به بیش از ۲۰ کشور دنیا صادرات دارد و با توجه به اینکه تبادل کالاهای ورزشی در تفاهم نامه ای که در جریان سفر رئیس جمهور به قطر نیز پیش بینی شده است، ظرفیتی است که تجار ایرانی می توانند از آن استفاده کنند.
وی افزود: فرصت دیگر، تبادل دانش است و با توجه به اینکه ایران در ۷ تا ۱۱ رشــته ورزشی از جمله تکواندو، وزنه برداری و والیبال و بســکتبال در ردیف رشته های برتر دنیا اســت، می‌توانیم تبادلات خوبی با کشور قطر داشته باشیم. ورزش ظرفیت های بسیاری دارد و علاوه بر ظرفیت های اجتماعی و عمومی، لازم است به ظرفیت های اقتصادی آن نیز بیشــتر توجه شود. برگزاری جام جهانی در منطقه فرصتی است که شاید تا سال ها تکرار نشود و باید از این ظرفیت بهره برداری کنیم.

فرو رفتن وزنه‌برداری در گرداب مشکلات

یکی از پرافتخارترین رشــته‌های ورزشی ایران در المپیک در حالی ماه‌های اخیر را پشت سر گذاشت که اهالی آن مجموعه‌ای از اتفاقات ناامیدکننده و عجیب را در میان سکوت وزارت ورزش تجربه کرده‌اند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، وزنه برداری ایران طی سالهای اخیر بارها شاهد روزهای پر فراز و نشیبی بوده که گاهی اوقات شیرینی افتخارآفرینان میادین جهانی و المپیک را به کام اهالی ورزش تلخ کرده است. هر چند موج اتفاقات بد و ناگوار این رشته المپیکی بارها آمده و از صحنه ورزش کشورمان رد شده، اما انگار این بار دریای طوفانی وزنه‌برداری ایران خیال آرامش ندارد و هر روز نیز بر وخامت اوضاع افزوده می‌شود.
بی تردید اتفاقات اخیر از برکناری علی مرادی رئیس فدراسیون وزنه برداری به دلیل حکم بازنشســتگی آغاز شد که وی بعد از مدتی توانســت با جلب نظــر وزارت ورزش و و بدون آنکه توضیحی در مورد دلایل بازگشت او داده شود، دوباره به رأس امور فدراسیون بازگردد. اتفاقی که به عقیده کارشناسان باعث شد رئیس برکنار شده بر خلاف بسیاری از ماده‌ها و تبصره‌های قانونی، مجدداً بر صندلی ریاست تکیه زند.
بسیاری از منتقدان علی مرادی و سیاست‌های سختگیرانه او در فدراسیون معتقد بودند وزارت ورزش در این میان نقشی خنثی و سوال برانگیز ایفا کرده و بنا بر دلایلی مبهم تصمیم گرفته، رئیس بازنشسته دوباره بر امور وزنه برداری ایران ریاست کند.
البته مصائب وزنه‌برداری با پناهندگی یکی از ملی پوشان دختر اعزامی به رقابت‌های جهانی جوانان در یونان آغاز شد و سپس با مهاجــرت یکی دیگر از بانوان ملی پوش کشــورمان ادامه یافت. جالب اینکه فدراسیون و رئیس بازنشسته اش در کوران انتقادات، باز هم از گزند هر توجیه و پاسخ‌دهی به متولیان ورزش و اهالی وزنه برداری مصون ماند.
اما سریال پر فراز و نشیب فدراسیون وزنه برداری به همین جا ختم نشد و این بار اردوی نوبت به تیم ملی بزرگسالان رسید که مرکز حوادث جدید این رشته لقب گیرد. جایی که ملی‌پوشان اردونشین به دلیل آنچه امکانات و کاستی‌های معمول اردو عنوان شد از ادامه تمرینات دست کشیده و عزم ترک اردو کردند.
در ادامه نیز محمدحسین برخواه سرمربی تیم‌ملی در حمایت از شاگردانش، سکوتش را شکست و در تأیید خواسته اردونشینان به کمبودهای موجود و بی توجهی‌های فدراسیون اشاره کرد که در نهایت با حکم شــتاب زده علی مرادی از سرمربیگری کنار گذاشته شد!
البته اردونشــینان تیم ملی همچنان طــی روزهای اخیر بر خواسته‌های خود اصرار ورزیده و بیانیه‌ای با مضمون «پشت یکدیگر را خالی نمی کنیم» صادر کردند تا نشان دهند عزم‌شان را برای تغییر این وضعیت جزم کرده اند.
در ایــن میان آنچــه بیش از هر چیز باعــث تعجب اهالی و کارشناسان وزنه برداری شــده، سکوت شائبه برانگیز وزارت ورزش است که هیچ واکنشی به این اتفاقات نداشته اند و خود را مطیع تصمیمات علی مرادی می دانند.
علی مرادی که مدیری ســرد و گرم چشیده است خوب می داند که اگر این روند ادامه پیدا کند وزنه برداری ایران بیشتر از قبل در گرداب مشکلات فرو خواهد رفت و این صورت بیرون کشاندن آن و بازگرداندن به شرایط نرمال کار سخت و دشواری خواهد بود.

نکته

قواعد ورزش در تابستان

ورزش در گرما و به ویژه تابســتان برای ورزشکاران، نیازمند رعایت نکات خاصی است که در صورت عدم توجه به آن، عملکرد مطلوب تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

به گزارش پیام آشنا، محققان معتقدند تابستان زمان مناسبی برای تمرینات بدنی تیم‌های دانشــجویی و آمادگی به منظور شرکت در مسابقات ورزشی طی فصل پیش‌رو اســت و به دلیل اینکه بســیاری از ورزشکاران دو تا سه بار در روز تمریــن می‌کنند که باعث تخلیه مواد مغذی از بدن می شــود، نیاز به حمایت تغذیه‌ای دارند، بنابراین برای کســب موفقیــت در ورزش باید از تغذیه کافی و مناسبی برخوردار شوند.

روزانه مایعات زیادی بنوشید
اگر بدن دچار کم آبی شود، دیگر نمی توان با توان کافی به ورزش ادامه داد، حتی کاهش یک تا ۲ درصد از آب بدن، روی بازدهی ورزشــکار موثر اســت و بیشتر ورزشکاران روزانه به ۲۵۰۰ تا ۴۵۰۰ کالری نیاز دارند، بنابراین میزان آب مورد نیاز بدن بین ۲.۵ تا ۴.۵ لیتر در روز است.
همچنین ورزشکاران باید قبل و بعد و در حین انجام تمرین، آب و مایعات بنوشند که به ترتیب شــامل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از ورزش به میزان ۳۶۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر آب، حین ورزش هر ۱۵ دقیقه یک بار به میزان ۲۴۰ میلی لیتر و همچنین بعــد از ورزش به ازای هر نیم کیلوگرم کاهش وزن به میزان ۳۶۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر آب می‌شود.

توصیه‌های لازم برای تامین مایعات مورد نیاز بدن
قبل از تشنه شدن، آب بنوشید. هر کجا می روید، یک بطری آب همراه خود داشته باشید. مقدار زیادی میوه و سبزی بخورید، زیرا حاوی آب زیادی هستند. به مقدار کافی غذا مصرف کنید تا انرژی لازم را برای ورزش کردن داشته باشید.
نیاز به مواد غذایی در فصل تابستان نسبت به دیگر فصول افزایش می‌یابد و بالا بودن سطح فعالیت بدنی و مقدار عضلات بدن در ورزشکاران باعث می‌شود نسبت به دیگر افراد، انرژی بیشتری مصرف کنند.

تذکرات مهم برای تعیین کالری مورد نیاز
وعده‌های غذایی را به صورت پیوســته، منظم و سر ساعت مصرف کنید و هیچ وعــده‌ای را حذف نکنیــد. میان وعده نیز مصرف کنید. غذاهــای انرژی‌زا مثل کشمش، آجیل، پنیر، شیر، ماکارونی، برنج، نان و غلات را مصرف کنید.
در تمام وعده‌های غذایی خود نوشیدنی‌های پر انرژی مثل شیر و نوشیدنی‌های مخصوص ورزش نظیر آب پرتقال و سایر آب میوه‌ها را مصرف کنید و یک تا دو ساعت بعد از هر بار تمرین ورزشی نیز یک وعده غذایی که حاوی کربوهیدرات، پروتئین و مایعات فراوان است را مصرف کنید.
وعــده غذایی بعد از تمرین، مواد مغذی لازم برای ترمیم و بازیافت عضلات بدن ورزشکار را تامین می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد یک تا دو ساعت بعد از تمرین، بدن آماده دریافت مواد غذایی اســت و در این زمان باید مایعات، کربوهیدرات و پروتئین کافی به بدن فرد برســد تا ذخایر گلیکوژنی عضلات پر و فرآیند سنتز پروتئین برای ساخت عضلات شروع شود.

یک رژیم غذایی متعادل با تمام گروه‌های غذایی
هر کــدام از این گروه‌های غذایی دارای یک نقش خاص و اساســی در فعالیت ورزشکار هستند. میوه‌ها و سبزی‌ها دارای انواع ویتامین‌ها و املاح، مایعات و مواد آنتی اکسیدانی هستند و تمام این مواد مغذی برای عملکرد موثر بدن، لازم هستند.
ورزش کردن، یک نوع استرس طبیعی است که به بدن وارد می‌شود و باعث تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود. رادیکال‌های آزاد، سلول‌های بدن را تخریب می‌کنند و سرعت بهبود و ترمیم عضلات را کاهش می‌دهند.
آنتی اکسیدان‌ها به عنوان یک مکانیزم طبیعی از بدن در برابر حمله رادیکال‌های آزاد دفاع می‌کنند و سرعت ترمیم را افزایش می‌دهند. میوه‌ها و سبزی‌ها نیز منبع خوبی از آنتی اکســیدان‌ها هستند و به همین دلیل مصرف فراوان آن‌ها توصیه می‌شود.
ورزش کردن به خصوص در آب و هوای گرم باعث دفع آب و الکترولیت زیادی از بدن به وسیله تعریق می‌شود و پتاسیم و سدیم دو الکترولیت مهم موجود در بدن هستند که تعادل مایعات بدن را حفظ می کنند و باید بدانیم که میوه‌ها و سبزی‌ها سرشار از پتاسیم هستند.
سدیم نیز در نمک و بسیاری از غذاهای آماده و فرآیند شده وجود دارد به این دلیل که این الکترولیت‌ها به آسانی و به مقدار زیاد از طریق تعریق از بدن دفع می‌شوند، بنابراین جایگزینی این مواد مغذی برای ورزشکاران در اولویت قرار دارد.
نان، غــلات و برنج حاوی کربوهیدرات و ویتامین B زیــادی بوده که برای سوخت و ساز انرژی در بدن نیز لازم هستند. همچنین غذاهای کربوهیدراتی، مهم ترین منبع تولید انرژی در یک ورزش طولانی و شدید هستند و بدون دریافت کافی آن‌ها، بدن قدرت و توان کافی برای اجرای تمرین ورزشــی را نخواهد داشت.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه یک
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقدسند رسمی
آگهی موضوع ماده۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۳۱۰۰۹۰۰۰۲۱۱ مورخ ۹۸/۱۲/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج – ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد سعیدی دره چی فرزند یوسف به شماره شناسنامه ۱۶۲ به صورت اعیان شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت۱۶۷/۰۸ مترمربع مفروز از اعیان پلاک ۴۵۷ فرعی از ۱۶۲ اصلی واقع در کرج خریداری از ورثه مالک رسمی آقای علی کشاورز (حسن کشاورز احمدآقا کشاورز و محمود کشاورز و ورثه خانم سرور کشاورز و ورثه خانم سکینه کشاورز)به طور قولنامه ای که مالکیت نامبرده در جریان ثبت می باشد محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۸۹۵/ف م/الف
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۳/۱۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱
مسلم مرزآرا
رئیس ثبت اسناد و املاک