## اخبار کوتاه

### فاصله ۵ قدمی نوشاد تا خروج از جمع بهترین‌های جهان

تنیس روی میز ایران تنها یک بازیکن با رنکینگ دو رقمی در فدراسیون جهانی دارد که وضعیت این بازیکن هم نگران کننده است.

**به گزارش پیام آشنا،** نوشاد عالمیان چند سالی است که جزو بازیکنان زیر ۱۰۰ رنکینگ جهان قرار دارد اما اکنون وضعیت او در این رنکینگ نگران کننده شده است.

نوشاد عالمیان در حال حاضر در رده ۹۵ رنکینگ جهان قرار دارد و تنها پنج پله دیگر با این اتفاق فاصله دارد که رنکینگ دو رقمی جهان را از دست بدهد. نیما عالمیان هم قبلا رنکینگ دو رقمی جهان را در اختیار داشت که بعد این جایگاه را از دست داد و فعلا هم نتوانسته خودش را به رنکینگ دو رقمی برساند. اگر این اتفاق برای نوشاد هم رخ دهد اتفاق بدی برای تنیس روی میز ایران خواهد بود و عملا دیگ ایران بازیکنی در رنکینگ زیر ۱۰۰ جهان نخواهد داشت. فدراسیون نباید به سادگی از کنار این مسئله بگذرد و به دنبال راهی باشد تا رنکینگ بازیکنان ارتقاء پیدا کند.

### تنکابن میزبان کشتی آزاد جام تختی شد

رقابت‌های بین‌المللی کشتی آزاد جام تختی روزهای ۱۸ تا ۲۰ خرداد ماه به میزبانی تنکابن در استان مازندران برگزار می‌شود.

**به گزارش پیام آشنا،** با توجه به اینکه مسابقات جام تختی مرحله چهارم انتخابی تیم ملی کشتی آزاد بزرگسالان محسوب می‌شود، هیچ کشتی‌گیری خارج از لیست اعلام شده حق شرکت در این مسابقات را ندارد.

لازم بذکر است نفراتی که موفق به کسب سهمیه شدهاند می‌توانند در یک وزن بالاتر وزن‌کشی نمایند و به هیچ عنوان نمی‌توانند در یک وزن پایین‌تر وزن‌کشی نمایند.

این پیکارها طی ۲ روز و با یک کیلوگرم ارفاق وزن برگزار خواهد شد.

### پیشنهاد ۳۲ میلیون یورویی بارسلونا به لواندوفسکی

باشگاه بارسلونا برای جذب مهاجم لهستانی بایرن مونیخ پیشنهاد ۳۲ میلیون یورویی به این باشگاه داده است.

**به گزارش پیام آشنا،** به نظر می رسد که روبرت لواندوفسکی باوجود آنکه یک فصل دیگر با بایرن مونیخ قرارداد دارد اما قصد جدایی از تیم را دارد.

بارسلونا مشتری جدی لواندوفسکی است و در تلاش است تا این بازیکن را در تابستان جذب کند.

سایت Meczyki" از نخستین پیشنهاد رسمی باشگاه بارسلونا برای جذب لواندوفسکی خبر داد و نوشت که آلی لاری ها پیشنهاد ۳۲ میلیون یورویی را برای انتقال لواندوفسکی داده اند و منتظر پاسخ باشگاه بایرن هستند.

ژاوی در واکنش به جذب لواندوفسکی گفت: لواندوفسکی به دنبال جدایی است و ما هم به جذب این بازیکن علاقه داریم اما مذاکره با بایرن آسان نیست.

رئیس باشگاه بایرن مونیخ اخیرا اعلام کرد که قصد فروش لواندوفسکی را ندارند و باید دید که آیا بایرن می تواند این مهاجم خود را متقاعد به ماندن کند.

### ابراز خوشحالی رونالدینیو از تمدید قرارداد امباپه

مهاجم پیشین پارسلونا از این که امباپه در پاری سن ژرمن باقی ماند و راهی رئال نشد ابراز خوشحالی کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از اسپورت، داستان جدایی کیلیان امباپه از پاری سن ژرمن به پایان رسید و این بازیکن قراردادش را با تیم پاریسی تمدید کرد. رونالدینیو از این که امباپه در پاری سن ژرمن ماندنی شد خوشحال است.

او که سابقه حضور در تیم پاریسی را دارد، گفت: خوشحالم که امباپه تصمیم به ماندن گرفت و قراردادش را تمدید کرد. لومی دلد که چه می خواهد. مهم این است که او اکنون خوشحال است.

رونالدینیو درباره این سوال که آیا دوست دارد وارد دنیای مربیگری شود؟ گفت: من قصد مربیگری ندارم و می خواهم در زمینه موسیقی فعالیت کنم.

### ۱۴ بازیکن به اردوی گروه ب تیم ملی والیبال دعوت شدند

بهروز عطایی سرمربی تیم ملی والیبال ۱۴ بازیکن را به تمرینات گروه ب این تیم برای اعزام به بازی‌های کشورهای اسلامی دعوت کرد.

**به گزارش پیام آشنا،** ۱۴ بازیکن دعوت شده به تمرینات گروه ب تیم ملی باید چهارم خردادماه خود را به امیرعوض خبرسرپرست تیم ملی معرفی کنند. اشکان حق دوست، امیرحسین تقوی، امیرمحمد فلاحت‌خواه، علی حاجی‌پور، کاریل دادائی آده، محمدولی زاده، محمدکاظم غفاری، آرمان رحمانی، اسماعیل طالبی، شهروز همایونفرمنش، قاسم کارخانه، سینا نیک‌پور، امین خواجه‌خلیلی و عرفان جلالی‌نژاد ۱۴ بازیکن دعوت شده به تمرینات گروه ب تیم ملی هستند. گروه‌بندی بازیکنان حاضر در اردوی تیم ملی والیبال ایران برای تمرینات آماده‌سازی است و احتمال جابجایی آنان بر اساس تشخیص سرمربی تیم ملی وجود دارد.

بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی از ۱۸ تا ۲۸ مرداد ماه در شهر قونیه کشور ترکیه برگزار می‌شود و تیم ملی ب والیبال ایران در این رقابت‌ها حضور خواهد یافت.

# تیم کشتی آلیش زنان ایران قهرمان آسیا شد

تیم ملی کشتی آلیش زنان ایران قهرمان رقابت‌های آسیا در کشور قزقیزستان شد.

**به گزارش پیام آشنا،** رقابت‌های کشتی آلیش کلاسیک قهرمانی آسیا در شهر اوش قزقیزستان برگزار شد که در پایان تیم ایران با کسب یک طلا، چهار نقره و یک برنز به عنوان قهرمانی رسید.

در رده‌بندی تیمی ایران با ۱۱۵ امتیاز به عنوان قهرمانی دست پیدا کرد و تیم‌های قزقیزستان و ازبکستان به ترتیب با ۱۱۲ و ۹۴ امتیاز دوم و سوم شدند.

تیم ایران در این مسابقات با ۶ نماینده شرکت کرده بود که سارا علیپور در وزن ۷۵ کیلوگرم به مدال طلا، سپیده یایلی در وزن ۵۵ کیلوگرم، شیدا فهیمی در وزن ۶۵ کیلوگرم، سحر غنی‌زاده در وزن ۷۰ کیلوگرم و هلیه عاشوری در وزن ۷۵+ کیلوگرم به مدال نقره و فاطمه فتاحی در وزن ۶۰ کیلوگرم به مدال برنز رسیدند.

همچنین در مسابقات مردان که با حضور ۶ نماینده از ایران برگزار شد، محمد نبی زاده در وزن ۷۰ کیلوگرم به مدال برنز دست یافت و محمد نیکومنش در وزن ۹۰ کیلوگرم نیز چهارم شد.

روح الله نعمتیان، هادی سلیمی، محمد ریاحی دهکردی و حمیدرضا آذرمهر دیگر نمایندگان کشورمان در اوزان ۶۰، ۸۰، ۱۰۰ و ۱۰۰+ کیلوگرم صاحب‌عنوانی نشدند.

### سرمربی کشتی زنان: جنگیدیم اما داوری علیه ما بود

آنا یراتی، سرمربی تیم ملی کشتی آلیش زنان ایران در مورد سطح این مسابقات و کسب قهرمانی به ایسنا گفت: سطح مسابقات خیلی خوب بود و قزاقستان، قرقیزستان و ازبکستان به عنوان رقبای اصلی ما شرکت کرده بودند. دخترانم با جنگیدند و تا قبل از فینال خیلی خوب بودند. برخی از جداول هم به صورت دوره‌ای بود و باید تعدادی بیشتری مسابقه می‌دادند اما متاسفانه فضای مسابقات مطابق با پیش‌بینی ما نبود و در فضای آزاد برگزار شد، در حالی که قبلا به ما اطلاع نداده بودند.

او افزود: می‌توانستیم طلای بیشتری بگیریم اما داوری در چند وزن به شدت علیه ما بود و از آنجایی که تماشاگران زیادی از قرقیزستان حضور داشتند، داوران تحت تاثیر قرار گرفته بودند و به نفع کشور میزبان می‌گرفتند. از طرفی دیگر در مسابقات کلاسیک نمی‌توان از پا استفاده کرد، در حالی که شاگردانم بیشتر با کار هستند و می‌توانند با استفاده از پا امتیازات بیشتری بگیرند.

سرمربی تیم ملی کشتی آلیش زنان ایران در مورد داوری مسابقات بیان کرد: بهانه نمی‌آورم اما واقعا داوری کل مبارزه را تغییر می‌داد. تمام تلاش خود را کردند تا برای قرقیزستان میزبان دو طلا بگیرند. جز خانم فتاحی بقیه دختران ما به فینال رسیده بود اما طلا را از ما گرفتند.

یراتی در مورد اینکه تیم ملی آلیش ایران قهرمانی جهان و آسیا را در کارنامه داد اما مثل سایر رشته‌ها مورد توجه مسئولان قرار نمی‌گیرد، گفت: به ما قول پاداش داده نشده است و فقط گفتند اما پیگیری می‌کنیم. ما تنها به حال هیچ پاداش خوبی دریافت نکرده‌ایم. دخترانم با جان و دل کار می‌کنند اما وقتی حمایت نشوند، دلسرد می‌شوند. واقعا نمی‌دانم به آن‌ها چه بگویم، بگویم این همه زحمت می‌کشید اما کسی شما را نمی‌بیند و حمایت‌نمی‌کند؟

# ترکیب تیم ملی تکواندو بانوان اعلام شد

کادر فنی تیم ملی بانوان اساسی تکواندوکاران اعزامی به مسابقات قهرمانی آسیا را اعلام کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از روابط عمومی فدراسیون تکواندو، مرحله نهایی رقابت‌های انتخابی درون اردوی تیم ملی پنجشنبه ۲۹ اردیبهشت ماه با حضور اعضای کمیته فنی و کادر فنی تیم و با قضاوت داوران رسمی در محل خانه تکواندو برگزار شد.

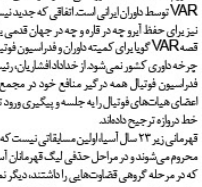
بر همین اساس و پس از بررسی نتایج این رقابت‌ها در نهایت مبینا نعمت زاده (وزن ۴۹- کیلوگرم)، ناهید کیانی (وزن ۵۳- کیلوگرم)، زهرا شیدایی (وزن ۵۷- کیلوگرم)، نسترن ولی زاده (۶۲- کیلوگرم)، زهرا پور اسماعیل (۷۳- کیلوگرم) و اکرم خدابنده (وزن ۷۳+ کیلوگرم) به مسابقات قهرمانی آسیا اعزام خواهند شد.

لازم به ذکر است به دلیل آسیب دیدگی تکواندوکاران اوزان چهارم و پنجم (شیدایی و ولی زاده) کادر فنی تیم ملی علل سلطانی و نرگس میرنوالهی را انتخاب کرده اند که تا پایان هفته کمیته پزشکی فدراسیون در خصوص میزان آسیب دیدگی و شرایط حضور این تکواندوکاران در ترکیب تیم ملی تصمیم گیری خواهند کرد.

گفتنی است مینو مداح به عنوان سرمربی، ندا زارع و مهرورز ساعی به عنوان مربی هدایت تیم ملی بانوان را در مسابقات قهرمانی آسیا برعهده دارند.

بیست و پنجمین دوره رقابت‌های تکواندو قهرمانی آسیا سوم تا ششم تیرماه به میزبانی کره جنوبی برگزار خواهد شد.

# محرومیت داوران ایرانی از مسابقات آسیایی به دلیل نداشتن مدرک VAR



نداشتن لایسنس VAR باعث شده برای مسابقات قهرمانی زیر ۲۳ سال آسیا و همچنین مرحله حذفی لیگ قهرمانان آسیا، لایقهای برای داوران فعال در لیگ ایران نیاید و آن‌ها از تلویزیون سوت زدن دیگر داوران آسیایی را در این مسابقات نظاره‌گر باشند.

**به گزارش پیام آشنا،** مسابقات قهرمانی زیر ۲۳ سال فوتبال آسیا از ۱۱ خرداد در کشور ازبکستان و با حضور تیم ملی امید ایران برگزار خواهد شد که تیم ملی ایران با تیم‌های قطر، ازبکستان و ترکمنستان هم گروه است.

بر خلاف تیم ملی فوتبال ایران که در این مسابقات شرکت می‌کند، داوران ایرانی از حضور در این مسابقات محروم شده‌اند! البته محرومیتی که از جریمه‌ای نشات نمی‌گیرد و تنها دلیل اصلی آن نداشتن مدرک VAR توسط داوران ایرانی است. اتفاقی که جدید نیست و حتی مسئولان داوری و فدراسیون فوتبال ایران نیز برای حفظ آبرو چه در قاره و چه در جهان قدمی برای پیشبرد آن برنداشته‌اند.

قسه VAR گویا برای کمیته داوران و فدراسیون فوتبال تکراری شده است و دیگر تلاشی برای آمدن آن به چرخه داوری کشور نمی‌شود. از خداداد افشاریان، رئیس فعلی کمیته داوران تا میرشاد ماجدی، سرپرست فدراسیون فوتبال همه درگیر منافع خود در مجمع انتخاباتی پیش رو هستند و شرکت در جلسات با اعضای هیات‌های فوتبال را به جلسه و پیگیری ورود تکنولوژی‌هایی مثل کمک داور ویدیویی و تکنولوژی خط دروازه ترجیح داده‌اند.

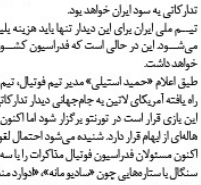
قهرمانی زیر ۲۳ سال آسیا اولین مسابقاتی نیست که داوران ایرانی به خاطر نداشتن لایسنس VAR از آن محروم می‌شوند و در مراحل حذفی لیگ قهرمانان آسیا نیز، داورانی مثل موعود بنیادی‌فر و بیژن حیدری که در مرحله گروهی قضاوت‌هایی را داشتند، دیگر نمی‌توانند سوت بزنند و نوعی از آن محروم شده‌اند.

حضور داورانی چون منصوری، فغانی و ایوالفضلی در مسابقاتی مانند لیگ قهرمانان آسیا و جام جهانی تنها به این دلیل است که با پیگیری‌های AFC این داوران توانسته‌اند در کلاس‌های مربوط به آموزش VAR شرکت کنند و اندک آبرویی که برای داوری فوتبال ایران مانده است را حفظ کنند.

پس از این که لایقهایی برای داوران ایرانی حاضر در لیگ ایران برای سوت زدن مسابقات زیر ۲۳ سال آسیا هم نیامد، تعدادی از داوران بین‌المللی ایران نیز از کوره در رفتند و پارهایه انواع مختلف اعتراض خود را به افشاریان و هیات رئیسه فدراسیون فوتبال منتقل کردند. تعدادی از آن‌ها در گفتوگو با خبرنگار ایسنا، اذعان کردند که این وضعیت برای آن‌ها نگران کننده شده زیرا انگیزه و شور و اشتیاقی برای ادامه داوری برایشان باقی نمانده است. نبود VAR و یا برگزار نشدن کلاس‌های مربوط به آن عملا پیشرفت را از داوری و داوران فوتبال ایران گرفته است و به نوعی فوتبال ایران در حال در جا زدن است.

باید دید مسئولان مربوطه چه زمانی به خودشان می‌آیند و قرار است برای داوری کاری انجام دهند.

# در صورت لغو دیدار با اکوادور؛ سنگال یا نیوزلند جایگزین می‌شوند



چنانچه دیدار دوستانه تیم ملی فوتبال ایران برابر اکوادور لغو شود؛ سنگال، نیوزلند و البته یک گزینه دیگر که مسئولان فدراسیون فوتبال در حال مذاکره با آن هستند، جایگزین خواهند شد.

**به گزارش پیام آشنا،** تیم ملی فوتبال ایران در راستای برنامه‌های آماده‌سازی خود بمنظور حضور در جام‌جهانی ۲۰۲۲، اواسط خردادماه راهی کانادا خواهد شد.

بر این اساس شاگردان اسکوچیچ بامداد ۱۶ خردادماه در ورزشگاه BC Place شهر ونکوور به مصاف تیم ملی کانادا می‌روند. کانادا با عملکردی درخشان در منطقه کونکاکاف بالاتر از تیم‌های مدعی مکزیک و آمریکا جواز حضور در جام‌جهانی را کسب کرد.

با توجه به همگروهی ایران با آمریکا در جام‌جهانی و شباهات بازی این تیم با کانادا، قطعا این دیدار تدارکاتی به سود ایران خواهد بود.

تیم ملی ایران برای این دیدار تنها باید هزینه بلیت را پرداخت کند که رقمی حدود ۱۵۰ هزار دلار می‌شود این در حالی است که فدراسیون کشورمان حدود ۴۰۰ هزار دلار برای این دیدار دریافتی خواهد داشت.

طبق اعلام «حمید استیلی» مدیر تیم فوتبال، تیم کشورمان ۲۱ خرداد هم با اکوادور یکی از تیم‌های راه یافته آمریکای لاتین به جام‌جهانی دیدار تدارکاتی خواهد داشت.

این بازی قرار است در تورنتو برگزار شود اما اکنون مشکل محل برگزاری وجود دارد و انجام بازی در هالهای از ابهام قرار دارد. شنیده می‌شود احتمال لغو این بازی بسیار زیاد است.

اکنون مسئولان فدراسیون فوتبال مذاکرات را با سه کشور برای جایگزینی اکوادور انجام دادهاند.

سنگال با ستارههایی چون «سادیو مانه»، «ادوارد مندی» و «کالیدو کولیبالی» اعلام کرده که برای بازی تدارکاتی با تیم ملی ایران به تهران سفر خواهد کرد. یک بازی تدارکاتی خوب برای تیم ایران با قهرمان قاره سیاه که ستارههایش در لیگهای اروپایی می درخشند.

نیوزلند یکی دیگر از گزینههایست که آماده بازی تدارکاتی با ایران در خردادماه و البته در قطر است.

البته اسکوچیچ چندی قبل اعلام کرده بود چندان موافق برگزاری این دیدار نیست.

یک گزینه دیگر هم در دسترس است که مسئولان فدراسیون در حال مذاکره با آن هستند اما هنوز نام این تیم اعلام نشده است.

در هر صورت مسئولان فدراسیون در تلاش هستند تا دیدارهای تدارکاتی خوبی را برای تیم ملی فراهم کنند تا به انتقادات در راستای نداشتن بازی‌های تدارکاتی خوب پایان دهند.

تیم ملی فوتبال ایران در گروه دوم جام‌جهانی قطر با انگلیس، آمریکا و برنده پلی‌آف اروپا (ولز یا برنده اسکاتلند و لوکزین) رقابت خواهد کرد.

اداره کل ثبت اسناد واملاک استان البرز
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک اشتهارد

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر اراء شماره ۱۴۰۰۰۸۲۷ و۱۴۰۰۶۰۳۳۱۰۱۴۰۰۰۸۲۸ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک اشتهارد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمید مرتضایی فرزند قلی بشماره شناسنامه ۱۳۴ صادره از کرج به کد ملی ۰۳۲۳۱۴۴۳۶۵ واصغر حذرخانی فرزند علی اکبربشماره شناسنامه ۵۳۸ صادره از کرج به کدملی ۰۳۲۱۱۰۴۳۹۰ هرکدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن (بصورت ساختمان مسکونی) به مساحت ۲۷/۳۳ مترمربع پلاک * فرعی از۶۰۸ اصلی مفروز ومجزی شده ازپلاک * فرعی از* اصلی قطعه * واقع درشهراشتهارد بخش مرکزی حوزه ثبت ملک اشتهارد خریداری از مالک رسمی مرحوم آقای سید کمال موسوی 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. ۸۹۷/ف

تاریخ انتشار نوبت اول:روز دوشنبه ۱۴۰۱/۰۳/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم:روز چهارشنبه ۱۴۰۱/۰۳/۱۸

حمیدشهدوست
رئیس ثبت اسناد و املاک

## نگاه

### قبل از مسابقه چه بخوریم؟

تغذیه قبل از برگزاری مسابقه با شرایط خاصی روبرو است که باید از سوی ورزشکاران مورد توجه جدی قرار گیرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، تغذیه قبل از مسابقه با این فرض ارائه می‌شود که ورزشکار هنگام تمرین از یک رژیم غذایی صحیح پیروی کرده باشد. هرچند ورزشکارانی که در اثر مصرف کربوهیدرات اضافی با مشکلاتی روبرو می‌شوند ممکن است ناچار باشند تا از مکمل‌های تجاری پر کربوهیدرات استفاده کنند.

ویژگی‌های تغذیه قبل از مسابقه شامل بارگیری کربوهیدرات، غذای مصرفی شب قبل از مسابقه، وعده غذایی یا میان وعده غذایی دقیقا قبل از مسابقه و میان وعده غذایی انتخابی در بین مسابقه‌هاست.

همچنین تغذیه قبل از مسابقه شامل غذاها و مایعاتی است که برای ورزشکار مناسب هستند و به آسانی به وسیله ورزشکاران مصرف شده و به سرعت جذب می‌شوند. علاوه بر این تغذیه مربوطه باید ذخایر گلیکوژن عضله و کبد را به بالاترین مقدار خود برساند، کمک به آب رسانی کافی بدن داشته باشد، با تامین گلوکز خون، هوشیاری و تمرکز ذهنی ورزشکار را تضمین کند.

بارگیری کربوهیدرات

بر اساس این مطلب که از سوی اکبر فاضل قبلا تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: برای جبران ذخایر گلیکوژن ورزشکارانی که در رویدادهای استقامتی (بیشتر از ۹۰ دقیقه) شرکت می‌کنند، بارگیری کربوهیدرات توصیه می‌شود.

علاوه بر این ورزشکار باید تمرین‌های سنگین را سه روز قبل از مسابقه کاهش داده چرا که فعالیت زیاد و یا استفاده از یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باعث می شود که منابع گلیکوژن تهی شوند.

نکته دیگر اینکه سه روز مانده به مسابقه، کربوهیدرات مصرفی باید تا تقریبا ۶۵ تا ۷۰ درصد کل انرژی دریافتی افزایش یابد و ورزشکارانی که در اثر مصرف کربوهیدرات اضافی با مشکلاتی روبرو می‌شوند، ممکن است ناچار شوند تا از مکمل‌های تجاری پر کربوهیدرات استفاده کنند، درضمن آن‌ها باید چربی غیرضروری دریافتی خود را کاهش دهند.

هنگام بارگیری کربوهیدرات، ورزشکاران باید مایعات مصرفی را دست کم تا ۱ لیتر در روز افزایش دهند. غذای شب قبل از مسابقه باید دارای ۶۵ تا ۷۵ درصد کربوهیدرات، پروتئین در حد متوسط، چربی ناچیز و مقدار زیادی مایعات باشد. همچنین باید از خوردن نوشیدنی‌های پر کافئین اجتناب شود و در این وعده غذایی، غذاهایی را باید گنجاند که ورزشکار با آن‌ها مأنوس بوده و از غذاهایی نباشد که احتمالا سبب ناراحتی دستگاه گوارشی می‌شود.

وعده یا میان وعده غذایی که برای قبل از مسابقه انتخاب می‌شود به تحمل فردی ورزشکار و نیز ماهیت فعالیت ورزشی بستگی دارد. هرچه شدت فعالیت ورزشی پیش رو بیشتر باشد، زمان صرف غذایی قبل از مسابقه نیز باید عقب‌تر رفته تا معده زمان کافی برای تخلیه داشته باشد.

همچنین قبل از مسابقه، چنانچه صرفا کربوهیدرات‌های ساده (به‌استثنای فروکتوز) مورد مصرف قرار گیرد، می‌تواند به هیپوگلیسمی واکنشی در نزد برخی ورزشکاران منجر شود و درست قبل از مسابقه، یک منبع فروکتوزی، می‌تواند یک منبع انرژی فوری در اختیار خون قرار گیرد.

## اخبار

### اعلام پاداش پای سکوی بازی‌های کشورهای اسلامی

پاداش پای سکوی برای بازی های کشورهای اسلامی اعلام شد.

**به گزارش پیام آشنا،** هیات اجرایی کمیته ملی المپیک در جلسه خود پاداش پای سکو برای بازی های کشورهای اسلامی قونیه را تصویب کرد.

پاداش مدال طلا ۱۵۰۰ یورو، مدال نقره ۱۲۰۰ یورو و برای برنز ۸۰۰ یورو است. این پاداش را کمیته ملی المپیک به مدال آوران بازی های کشورهای اسلامی پرداخت می کند.

در بازی های سال ۲۰۱۷ کشورهای اسلامی که در باکو برگزار شد، پاداش پای سکو به ترتیب ۶۰۰ دلار، ۴۰۰ دلار و ۳۰۰ دلار بوده است.

همچنین در این جلسه اعلام شد که ۴۰ تا ۴۵ میلیارد هزینه کلی اعزام کاروان به این بازی ها خواهد بود.

برند تولیدی لیفن یکی از ورزشکاران نفدار رشته بسکتبال هم در منقصه برای خرید لباس کاروان ایران انتخاب شده است.

بازی‌ها ۱۸ تا ۲۷ مرداد در قونیه ترکیه برگزار می‌شود.

### ماجرای عجیب جریمه ۳۰۰ میلیونی فدراسیون ژیمناستیک!

فدراسیون ژیمناستیک بابت سنوات جمعی یکی از مسئولان سابق این فدراسیون به پرداخت جریمه ۳۰۰ میلیون تومانی حق بیمه محکوم شده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، فدراسیون ژیمناستیک به خاطر مسئول یکی از مسئولان سابق این فدراسیون محکوم به پرداخت جریمه ۳۰۰ میلیون تومانی به بیمه تامین اجتماعی شده است. این مبلغ به صورت اقساط پرداخت می‌شود که طی روزهای گذشته دومین قسط به مبلغ ۵۰ میلیون تومان از سوی فدراسیون ژیمناستیک پرداخت شده است.

این محکومیت در نتیجه شکایت و ادعایی است که این مقام مسئول سابق فدراسیون ژیمناستیک بابت سال‌هایی که ظاهرا مدعی اشتغال در این فدراسیون را داشته اعمال شده است. البته به گفته درویش‌زاده، رئیس سابق فدراسیون ژیمناستیک ادعای این فرد، برای فعالیت در سال‌های ریاست او و محتشمی جعلی و غیر واقعی است.

مبلغی که این فرد از بیمه به عنوان سنوات سال‌هایی که در فدراسیون کار کرده دریافت کرده مبلغ ۱۷۰ میلیون تومان بوده است. البته طبق شنیده‌ها فرد دیگری نیز از کارمندان فدراسیون با همین شرایط مبلغ ۱۴۰ میلیون بابت سنوات گرفته که هنوز برای آن از سوی بیمه اجرایی‌بابت سنوات تامین اجتماعی صادر نشده است.

### اعلام شرایط میزبانی جام ملت‌های ۲۰۲۳ آسیا

شرایطی که کنفدراسیون فوتبال آسیا برای اعطای میزبانی جام ملت‌های ۲۰۲۳ آسیا به جای چین در نظر گرفته شده است، اعلام شد.

**به گزارش پیام آشنا،** مسابقات جام ملت‌های ۲۰۲۳ فوتبال آسیا قرار بود به میزبانی چین برگزار بشود اما این کشور به دلیل مشکلات کرونایی، از این میزبانی انصراف داد تا کار برای تعیین جایگزین چین از سوی AFC آغاز بشود.

از کشورژاپن در شرق و از کشور قطر در غرب آسیا به عنوان میزبان‌های احتمالی این رقابت‌ها به جای چین نام برده می‌شد اما روز نامه «الاتحاد» به عربستان اطلاعات و جزئیات بیشتری را در این خصوص منتشر کرده است.

یک منبع خبری در کنفدراسیون آسیا به این روزنامه گفت: در وهله اول، کنفدراسیون مایل است میزبانی مسابقات قهرمانی آسیا ۲۰۲۳ را به هر فدراسیونی که شرایط خاص و اعلام شده را داشته باشد، اعطا کند.

به گفته این منبع، ترجیح AFC دادن میزبانی به کشوری است که قبلاً جواز حضور در جام ملت‌های آسیا را کسب کرده است تا جنجل برای معاکیت سهمیه صعود به عنوان میزبان جلوگیری کند.

در ادامه این خبر آمده است که کشور ویتنام هم علاوه بر ژاپن، دلیطلب برگزاری جام ملت‌های آسیا به جای چین شده است.

بر این اساس شرایط ارائه میزبانی جام ملت‌های آسیا به این ترتیب است:

داشتن حداقل ۵ ورزشگاه با ظرفیت ۲۰ هزار تماشاگر
ورزشگاه افتتاح‌شده و آماده‌شده با ظرفیت ۴۰ هزار نفر
وجود دو زمین تمرین برای هر گروه از مسابقات
داشتن هتل‌های استاندارد
سهولت رفت و آمد و داشتن خطوط هوایی آزاد به کشورهای جهان
داشتن پروازهای داخلی برای مسافت‌های بیش از ۲۰۰ کیلومتر
طرح‌های امنیتی و حفاظتی برای تماشاگران