اخبار کوتاه

محرومیت چهار ساله کشتی گیر روس به دلیل دوپینگ

قهرمان کشتی آزاد روسیه در رقابت های اروپایی به مدت ۴ سال از صحنه کشتی محروم شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرگزاری تاس، الکسندر بوگومویف که قهرمان کشتی آزاد ۲۰۲۰ اروپا شد چهل و یکمین ورزشکار روسی شد که به دلیل استفاده از ماده ممنوعه ملدونیوم محروم شد. این خبر را اژانس ضد دوپینگ روسیه اعلام کرد. بوگومویف ۲۳ ساله که در بازی های اروپایی ۲۰۱۵ باکو نیز قهرمان شد، به مدت چهار سال محروم شد تا عملا دوران حرفه ای او در کشتی به پایان برسد. مدت مجازات ورزشکار از ۴ دسامبر ۲۰۲۰ محاسبه می شود.

ملدونیوم از اول ژانویه ۲۰۱۶ در فهرست مواد ممنوعه آژانس جهانی ضد دوپینگ وادا قرار گرفته است. در ماه های اول سال ۲۰۱۶، آزمایش دوپینگ تقریبا ۳۰۰ ورزشکار روسی برای این ماده مثبت شد.

راهکار عربستانی ها برای کشاندن هواداران به ورزشگاه

سران باشگاه اتحادیون با مجانی کردن بلیت دیدار برابر سپاهان قصد دارند هواداران را به ورزشگاه بکشاند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از الریاضیه، اتحادیون عربستان در سومین بازی خود در مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا به مصاف سپاهان خواهد رفت. شیخ علی التویجری عضو باشگاه اتحادیون ۵۰ هزار ریال سعودی برای خرید بلیت اختصاصی داد تا هواداران بتوانند به صورت مجانی بلیت تهیه کنند و دیدار سپاهان و اتحادیون را از نزدیک تماشا کنند. این بازی درحالی برگزار می شود که هر دو تیم یک شکست و یک پیروزی در کارنامه دارند.

اتحادیون در دیدار نخست الدحیل را شکست دادها در بازی بعدی با یک گل برابر پاختاکور شکست خورد این درحالی است که سپاهان، پاختاکور را شکست داد اما برابر الدحیل شکست خورد تا این بازی بسیار مهم باشد.

دیدار اتحادیون عربستان و سپاهان ایران ساعت ۴:۵ دقیقه بامداد روز جمعه ۲۶ فروردین ۱۴۰۱ در عربستان برگزار می شود.

مسیر لیورپول و سیتی تا رسیدن به قهرمانی لیگ برتر

سیتی و لیورپول رقابت تنگاتنگ و پایاپایی تا رسیدن به عنوان قهرمانی در لیگ دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تایمز، پس از تساوی منچسترسیتی و لیورپول، رقابت برای قهرمانی در لیگ برتر هوجنان باز است. اکنون هفته های حساسی در راه است. هفته هایی که قهرمان لیگ را مشخص می کنند. هم «سیتی» و هم «قرمزها» هنوز در سه جام حضور دارند و رقابت دارند. دوئل جذاب این دو تیم در اخر هفته، دنیای فوتبال را خوشحال کرد و روزنامه بریتانیایی سان پرسید: "آیا این دو تیم نمی توانند هر هفته با یکدیگر بازی کنند؟" شاید این آرزو محقق نشود، اما تکاملی به ادامه برنامه نشان می دهد که دو باشگاه برتر در این فصل حداقل یک بار دیگر این لذت را برای علاقمندان به فوتبال رقم خواهند زد البته نه در لیگ برتر.

منچسترسیتی با یک امتیاز برتری در رده اول قرار دارد با این حال، تفاضل گل در حال حاضر به سود "قرمزها" است. در صورت مساوی بودن امتیازها بعد از بازی هفته سی و هشتم، ابتدا تفاضل گل و سپس تعداد گل های زده شده محاسبه می شود.

تمدید یک ماهه مهلت ثبت نام ورزشکاران برای بازی های آسیایی

با اعلام کمیته برگزارکننده بازی های آسیایی، آخرین مهلت ثبت نام کاروان کشورها برای حضور در این بازی ها با تمدید یک ماهه به ۱۰ تیرماه موکول شد.

به گزارش پیام آشنا، کمیته برگزارکننده بازی های آسیایی ۲۰۲۲ پیش از این ۱۰ خردادماه را به عنوان آخرین مهلت برای ثبت نام ورزشکاران کاروان کشورهای مختلف تعیین کرده بود.

همین مسئله با توجه به فاصله زمانی باقی مانده تا بازی ها و اتفاقات احتمالی که می تواند گریبانگیر ورزشکاران شود با اعتراض ایران و برخی دیگر از کشورها مواجه شد.

در همین راستا برگزارکنندگان بازی های آسیایی اقدام به اضافه کردن یک ماه فرصت برای ثبت نام نهایی ورزشکاران کردند. بر این اساس ۱۰ تیرماه آخرین زمان مقرر برای ثبت نام کاروان کشورها خواهد بود.

نوزدهمین دوره بازی های آسیایی طی روزهای ۱۹ شهریورماه تا ۳ مهرماه سال آینده به میزبانی هانگژو چین برگزار می شود.

دوومیدانی، بسکتبال، بوکس، شمشیربازی، والیبال، تیراندازی، قایقرانی، وزنه برداری، کشتی، تکواندو، کاراته، کورش، ووشو، ورزش های صعودی، کبدی، اسکیت، تیروکمان، فوتبال، هندبال، شنا، شیرجه، واترپلو، ژیمناستیک، دوچرخه سواری، شطرنج، بازی های الکترونیک، سپک تاکرا، تنیس روی میز، اسکواش (بانوان)، بدمینتون، تنیس (بانوان)، سه گانه و سوارکاری ۳۱ رشته ای هستند که اعزامشان به بازی های آسیایی تصویب شده است.

اردونشینان تیم ملی بدمینتون زنان مشخص شدند

مسابقات انتخابی تیم ملی بدمینتون زنان با معرفی ۴ نفر برتر به پایان رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در پایان مسابقات انتخابی تیم ملی بدمینتون زنان نفرات برتر انتخاب شدند. چهار ورزشکار برتر این مسابقات جهت حضور در اردوی آمادهسازی برای اعزام به مسابقات آسیایی هانگژو مشخص شدند.

مسابقات انتخابی تیم ملی بدمینتون به میزبانی کرج و با رقابت ۱۲ بدمینتون باز دعوت شده انجام شد. در پایان مرحله نخست ۸ بازیکن صعود کننده مشخص شدند. آنها در دو جدول ۴ نفره به صورت دوره ای به رقابت پرداختند و در نهایت رومینا تاجیک از تهران، کیانا هاشمی از البرز، یگانه کرمانی از اصفهان و فاطمه بابایی از آذربایجان شرقی موفق شدند به جمع ۴ بازیکن برتر این مسابقات راه پیدا کنند.

این ۴ بازیکن در اردوهای مشخص به تمرین و رقابت خواهند پرداختند تا در نهایت نفرات اعزامی به مسابقات آسیایی هانگژو مشخص شوند.

در روزهای ۲۴ تا ۲۶ فروردین هم مسابقات انتخابی تیم ملی مردان جهت اعزام به مسابقات آسیایی هانگژو در کرج برگزار خواهد شد.

مجمع انتخاباتی هیات والیبال البرز به زودی برگزار می شود

سرپرست هیات والیبال استان البرز گفت: مجمع انتخاباتی هیات والیبال استان البرز پس از تایید صلاحیت کاندیداها به زودی برگزار می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سعید نوری گفت: در شش ماه که سرپرستی هیات والیبال استان را برعهده داشتم از هر تلاشی برای جذب اسپانسر برای حضور در لیگ برتر والیبال کشور دریغ نکردم.

وی افزود: متاسفانه علی رغم پیگیری های فراوان نتوانستم حامی مالی که بتواند حامی تیم والیبال البرز برای حضور در لیگ برتر باشد پیدا کنم.

سرپرست هیات والیبال استان البرز تصریح کرد: به همین دلیل تصمیم گرفتم در مجمع انتخاباتی ریاست هیات والیبال استان شرکت نکنم تا شخصی سکان هدایت این هیات را به دست گیرد تا بتواند نقش به سزایی در پیشرفت والیبال البرز داشته باشد.

این مسئول گفت: بنده در کنار والیبال خواهم بود و از هیچ تلاشی برای اعتلای والیبال استان دریغ نخواهم کرد.

نوری اظهار کرد: استان البرز از پتانسیل بسیار بالایی در والیبال کشور برخوردار است به جرات می توان گفت اگر در لیگ برتر کشور حضور پیدا کنیم بدون شک یکی از تیم های موفق والیبال کشور خواهیم بود.

وی بیان کرد: به دلیل نبود تیم مستقل از البرز در لیگ برتر تمامی بازیکنان شاخص والیبال البرز جذب باشگاه های پنام والیبال کشور شده‌اند.

جودوکاران نابینا و کم بینا به گرند پری قزاقستان اعزام می شوند

رئیس فدراسیون جودو نابینایان و کم بینایان از اعزام ۱۰ جودوکار به مسابقات گرند پری قزاقستان برای قجام کلاس بندی بین المللی جهت شرکت در بازیهای پارالمپیکی چین خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علیرضا امینی اظهار کرد: سومین اردوی آمادگی تیم ملی جودو نابینایان و کم بینایان برای شرکت در بازیهای پارالمپیک هم چنین از اعزام ۱۰ جودوکار به مسابقات گرند پری قزاقستان خبر داد و افزود: این مسابقات به منظور تدارکات و قجام کلاس بندی بین المللی قبل از شرکت در بازیهای پارالمپیکی است که جودوکاران برای اولین بار در دو بخش B1 (نابینای مطلق و B2 کم بینا) به طور جداگانه به رقابت خواهند پرداخت.

بنا بر این اعزام فدراسیون جودو نابینایان و کم بینایان هم چنین از اعزام ۱۰ جودوکار به مسابقات گرند پری قزاقستان خبر داد و افزود: این مسابقات به توجه به عملکرد موفقی که جودوکاران نابینا و کم بینا در پارالمپیک توکیو داشتند، تلاش بر این است که با اعزام کیفی، تعداد مدال های خود را در بازیهای پارالمپیکی چین افزایش دهیم.

امینی اضافه کرد: در گذشته به دلیل این که رقابتهای جودو نابینایان و کم بینایان در ۳ کلاس B1، B2 و B3 در هم ادغام می شد و ورزشکار نابینای مطلق با کم بینا با یکدیگر رقابت می کردند، این مساله نه تنها حواشی به دنبال داشت، بلکه سبب می شد تا در حق جودوکار نابینا اجحاف شود. با تغییر قوانین کلاس بندی که در سال جدید از سوی فدراسیون جهانی اعلام شد، بعد از این در مسابقات، جودوکاران B1 با یکدیگر رقابت خواهند کرد و ورزشکاران B2 و B3 در هم ادغام خواهند شد که این مساله در مجموع به نفع جودوکاران نابینا است. وی در پایان گفت: با توجه به عملکرد موفقی که جودوکاران نابینا و کم بینا در پارالمپیک توکیو داشتند، تلاش بر این است که با اعزام کیفی، تعداد مدال های خود را در بازیهای پارالمپیکی چین افزایش دهیم.

حضور کم رنگ در وزنه برداری جوانان جهان

بنابر اعلام فدراسیون وزنه برداری تنها ۲ ورزشکار در بخش مردان و زنان به پیکارهای قهرمانی جوانان جهان در یونان اعزام خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا، مسابقات قهرمانی جوانان جهان از ۱۲ اردیبهشت در کشور یونان آغاز خواهد شد. با تصمیم فدراسیون وزنه برداری قرار است تنها ۲ ورزشکار شامل علیرضا یوسفی رکورددار جوانان جهان در دسته فوق سنگین و یکتا جمالی دارنده مدال برنز جوانان جهان در دسته ۸۷ کیلوگرم، نمایندگان ایران در آوردگاه یونان هستند.

علیرضا یوسفی در گفت وگو با خبرنگار ایرنا با تایید اعزام خود به یونان گفت: در چند ماه اخیر تمرینات خوبی زیر نظر کادر فنی داشتم و اعزام تیم در هالهای از ابهام قرار داشت اما با تصمیم فدراسیون قرار است که بازنده اردیبهشت ماه به مسابقات قهرمانی جوانان جهان اعزام شوم. رکورد ورودی یوسفی برای مسابقات قهرمانی جوانان جهان ۴۰۰ کیلوگرم است و یکتا جمالی نیز با رکورد ۲۱۰ کیلوگرم به یونان خواهد رفت. یوسفی که در مسابقات وزنه برداری قهرمانی ۲۰۲۱ جهان در ازبکستان با مهار ۲۳۸ کیلوگرم موفق به شکستن رکورد جوانان جهان در دسته به اضافه ۱۰۹ کیلوگرم شد، رکورد قبلی این دسته به ۲۳۷ کیلوگرم در اختیار علی داودی دارنده مدال نقره المپیک توکیو بود.

یکتا جمالی که از وی به عنوان دختر تاریخ ساز ایران یاد می شود خواهرداه سال ۱۴۰۰ با کسب مدال برنز مسابقات قهرمانی جوانان جهان در ازبکستان تاریخ سازی کرد.

اعزام جمالی و یوسفی به مسابقات جهانی در حالی است که پیش از این اعلام شده بود که از ایران هیچ وزنه برداری در مسابقات یونان حضور نخواهد یافت و این موجب شد تا تمرینات تیم وزنه برداری جوانان که زیر نظر سعید علی حسینی برگزار می شود تعطیل شود.

گفته می شود علی مرادی رئیس فدراسیون وزنه برداری به عنوان داور به این دوره از مسابقات خواهد رفت. این خبر تاکنون از سوی فدراسیون تایید یا تکذیب نشده است.

با پیگیری اعضای مجمع؛

درخواست عزل چهار عضو هیات رئیسه فدراسیون فوتبال ثبت شد

نامه ای که تعداد زیادی از اعضای مجمع فدراسیون فوتبال برای برکناری چهار عضو هیات رئیسه امضا و منتشر کرده بودند به دبیرخانه فدراسیون رسید تا در دستور کار مجمع ۱۰ خردادماه قرار گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فدراسیون فوتبال در حالی با سرپرستی میرشاه ماجدی امور جاری خود را دنبال می کند که تیم ملی فوتبال برای حضور مقتدرانه در جام جهانی ۲۰۲۲ نیاز به بازی و ارده های تدارکاتی فراوان دارد اما هنوز هیچ خبری از نهایی شدن این برنامه نیست و مدیران این مجموعه در گیر ادامه حضور خود در پستهای فعلی هستند.

هیأت رئیسه فدراسیون فوتبال که ۲۸ بهمن ماه سال گذشته به اتفاق آرا حکم عزل موقت شهاب الدین عزیزی خادم از ریاست این نهاد حقوقی را امضا کردند با مشکلات جدی در اداره امور مالی و اجرایی روبرو هستند.

حاشیه های فراوان برگزاری بازی تیم ملی ایران و لبنان در مشهد به دلیل راه ندادن بانوان، عدم تأمین منابع مالی لازم برای پرداخت مطالبات مربیان تیم های ملی، عدم تنظیم قرارداد برای ادامه همکاری مربیان تیم ملی برز گسالان، پرواز نامرفوق برای جذب سرمایه در راستای برگزاری بازی ها و از دعوای تدارکاتی تیم ملی ایران نه تنها باعث ایجاد شکاف عمیق بین اعضای هیأت رئیسه فدراسیون فوتبال شد بلکه ورود تعداد زیادی از اعضای مجمع عمومی فدراسیون فوتبال را برای عزل چهار تن از آنها به همراه داشت.

تعدادی از اعضای مجمع عمومی فدراسیون فوتبال که بالاترین نهاد تصمیم گیرنده برای ادامه فعالیت ریاست و اعضای هیأت رئیسه فدراسیون فوتبال است خواستار برکناری احسان اصولی، احمدرضا برگی، مهرداد سراجی و طهمورث حیدری شدهاند.

اعضایی که خوشان نیز با همبیگر اختلاف نظر شدید داشته و عملکرد سایرین را مورد نقد قرار می دادند تا نشان دهند تنها برای عزل موقت عزیزی خادم اتحاد داشته و پس از آن چندان تلاش برای کاهش مشکلات و برائت نمی کنند.

نامه درخواستی اعضای مجمع عمومی که بیش از ۴۰ امضا دارد در دبیرخانه فدراسیون فوتبال به ثبت رسیده است. آنها خواستار رسیدگی به این درخواست از سوی میرشاه ماجدی سرپرست و حسن کلمرانی فر دبیرکل فدراسیون برای رسیدگی به این موضوع در دهم فروردینماه در جلسه مجمع عمومی شدند.

نشستی که قرار بود برای بررسی عزل موقت عزیزی خادم باشد حالا اهمیتی دو چندان با درخواست عزل چهار تن از اعضای هیأت رئیسه پیدا کرده است.

طبق اساسنامه فدراسیون فوتبال، رئیس مجمع عمومی ملزم به اجرای این خواسته در دستور کار مجمع است و به هیچ وجه حق عبور از این خواسته اعضای مجمع را ندارد.

تنش و درگیری در راهروهای فدراسیون فوتبال در حالی ادامه دارد که نامه های دراکل اسکوچیچ برای رسیدگی به وضعیت مالی کادر فنی خود و همچنین برگزاری بازی های دوستانه همچنان نادیده گرفته می شود تا بار دیگر شعار بدون عمل حمایت از تیم ملی در سال برگزاری رقابتهای جام جهانی بیشتر دیده شود.

جشن مازنی ها در تهران؛

اتفاقات بعد از حذف استقلال

اعضای کادر فنی تیم فوتبال استقلال پس از حذف این تیم در سکوت کامل بودند و فقط در زمین راه می رفتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دومین دیدار از مرحله یک چهارم نهایی رقابتهای فوتبال جام حذفی باشگاه های کشور از ساعت ۲۰:۳۰ دقیقه دوشنبه بین تیم های استقلال و نساجی مازندران در ورزشگاه آزادی تهران آغاز شد که این بازی با تساوی بدون گل در پایان ۹۰ دقیقه و وقت های اضافه همراه شد و در نهایت نساجی در ضربات پنالتی ۵ بر ۴ حریف خود را شکست داد و به مرحله نیمه نهایی صعود کرد.

حاشیه های بعد از این بازی را می خوانید:

* هواداران به شدت از عملکرد آماتوف در ضربه پنالتی ناراحت بودند و اعتقاد داشتند بازیکنان بهتری هم بودند که بتوانند دروازه نساجی را باز کنند.
* بازیکنان استقلال در پایان بر روی زمین افتادند و کادر فنی در زمین راه می رفت.
* بازیکنان نساجی به سمت هوادارانشان رفته و جشن شادی برگزار کردند. چند تن از بازیکنان نساجی پیراهن های خود را به سمت هوادارانشان انداختند تا از آنها بابت حمایتشان تشکر کنند.
* فرهاد مجیدی که ۲۴ هفته بود در لیگ نباخته بود از این شکست ناراحت بود و به تنهایی راهی رختکن شد.
* ساکت الهامی از سوی هواداران نساجی مورد تشویق قرار گرفت. آنها از عملکرد او برابر استقلال رضایت کامل داشتند.
* طرفداران استقلال رفته رفته ورزشگاه را ترک کردند اما هواداران نساجی همچنان به جشن و پایکوبی می پرداختند.
* مسعود شجاعی که در جایگاه ویژه قرار داشت بسیار از این برد خوشحال بود و به جمع بازیکنان اضافه شد.

یادداشت

وعده‌های گل محمدی پر پر شد
قرارداد سنگین یحیی بلای جان سرخ‌ها

سریال ناکامی پرسپولیس با شکست برابر آلومینیوم اراک وارد مرحله جدیدی شد تا بخش عمده‌ای از هواداران پرسپولیس پس از حذف لیس تیم از گردونه مسابقات حذفی خواستار کناره‌گیری یحیی گل‌محمدی شوند.

اما نکته جالب توجه اینجاست یحیی گل محمدی هیچ واکنشی به این موضوع نداشت و بعید به نظر می‌رسد او تصمیمی برای جدایی از پرسپولیس داشته باشد. گل محمدی بر خلاف نوسان‌های قبلی که موضوع خداحافظی و استعفایش را خودش رسانه‌ای می‌کرد این بار قصدی برای کنار رفتن ندارد و حتی با خارج کردن صفحه اینستاگرام خود از مسئرس مخاطبان به نوعی پیش‌دستی کرد تا تحت فشار اعتراض هواداران قرار نگیرد.

با این حال هواداران نارضی با موضع‌گیری‌های بسیار تند خواستار کناره‌گیری دسته جمعی کادر فنی و تصمیم‌گیری فوری جهت مدیره‌ برای پایان دادن به وضعیت موجود شدند. اما مسئله اینجا بود که رضا درویش و هیئت مدیره باشگاه پرسپولیس نیز تولمندی کافی برای کنار گذاشتن یحیی و همـــیاران او را ندارند چون در صورت اخذ چنین تصمیمی، باید مبلغ کامل قرارداد گل‌محمدی به وی پرداخت شود که این مسئله بار مالی بسیار سنگینی برای باشگاه پرسپولیس در بر خواهد داشت.

گل محمدی که در دوره مدیریت مجید صدری قرار دادش را به مدت سه فصل تمدید کرد به راحتی قید همکاری با پرسپولیس را نمی‌زند و حالا با توجه به قرایش فشار هواداران با محدود کـــردن ارتباطات خود با هواداران تنها به دریافت حق و حقوقش فکر می‌کند چون می‌داند در صورت کناره‌گیری، سرنوشت تلخی در انتظار او است و مجبور می‌شود بدون دریافت مطالبات معوقه‌اش با این تیم خداحافظی کند.

دستیاران گل محمدی نیز دقیقا چنین شرایطی دارند، به همین دلیل آن‌ها نیز حداقل تا پایان فصل در پرسپولیس باقی خواهند ماند و به راحتی بی خیال دریافت مطالبات معوقه خود نخواهند شد. در این میان سکوت اعضای هیئت مدیره باشگاه پرسپولیس نیز کاملا بحث‌برانگیز است. هرچند آن‌ها تا ساعتی قبل از بازی با آلومینیوم از یحیی با قاطعیت حمایت می‌کردند و موضوع متاکره با محمد ربیعی و مهدی تارتار را با قاطعیت رد کردند اما حالا با توجه به اعتراض‌های موجود در لایه‌های هواداری و انتقادات زهرآلود پیشکسوتان ترجیح می‌دهند به سایه‌نشینی خود ادامه دهند. در سرهای هیئت مدیره پرسپولیس به قدری زیاد است که به هیچ وجه نمی‌توان آن‌ها را عادی توصیف کرد. آن‌ها هنوز تکلیف بدهی به شهرخودرو بابت استخدام یحیی گل محمدی را مشخص نکرده‌اند و به همین دلیل حالا اگر بنای برکناری این سرمربی را داشته باشند باید رقمی هنگفت را خرج این اتفاق کنند که این موضوع فشار بیش از اندازه‌ای را به بدنه این باشگاه وارد خواهد کرد. تا جایی که ممکن است برخی اعضای هیئت مدیره به دلیل اینکه گرفتار مشکلات مالی و تبعات پر حاشیه آن نشوند همانند بیژن ذوالفقارنسب عطای کار را به لقایش ببخشند و قید حضور در این هـــته مدیریتی را بزنند.

بر این اساس پرسپولیس را می توان بلاتکلیف‌ترین تیم حاضر در فوتبال ایران دانست و منتظر روزهای تیره بیشتر این تیم در آینده باشیم.

سمیه‌حسینی
Alborz.payam@gmail.com

نکته

قبل یا بعد از افطار ورزش کنیم؟

انجام ورزش قبل و بعد از افطار شرایط خاصی دارد که حتما باید به آن توجه شود. در عین حال توصیه می‌شود فعالیت بدنی ۳ ساعت پس از افطار و همراه با کامل شدن فرآیند هضم و ترجیحا در مکانی با تهویه مطبوع انجام شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تحقیقات نشان داده است که روزه گرفتن به مدت ۲۰ روز متوالی بدون انجام ورزش با فعالیت بدنی باعث کاهش قدرت و آمادگی جسمانی می‌شود و روزه‌داران باید در ماه رمضان فعالیت فیزیکی منظم داشته باشند تا سالم بمانند اما بهترین زمان ورزش برای روزه‌داران چه زمانی است؟ قبل یا بعد از افطار؟

ورزش قبل از افطار

بر اساس این مطلب که از سوی سازاز کبیری، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است جهت انجام تمرینات ورزشی قبل از افطار باید ملاحظاتی در نظر گرفته و دستورالعمل‌های مناسب رعایت شود. ورزش صحیح قبل از افطار باید محدود و کمتر از ۶۰ دقیقه و ترجیحا در مکانی با تهویه مطبوع باشد و پس از افطار، مقدار کافی مایعات و آب نوشیده تا املاح و مواد معدنی از دست رفته بدن جبران و همینطور استراحت مناسبی لحاظ شود.

ورزش بعد از افطار

توصیه می شود فعالیت بدنی ۲ ساعت پس از افطار و کامل شدن فرآیند هضم انجام شود. ملاحظات لازم جهت انجام ورزش در ماه مبارک رمضان باید به گونه‌ای باشد که انجام حداقل ۳۰ دقیقه روزانه فعالیت بدنی در مکانی با تهویه مطبوع منتظر قرار گیرد.

از ورزش های تهاجمی و با شدت بالا در طول روز و به خصوص در هوای گرم خودداری شود چراکه گرما از دست دادن مایعات بدن را افزایش می دهد و می تواند منجر به کم آبی بدن شود. باید زمان مناسبی برای تمرین در ماه رمضان انتخاب کنید و این زمان یا قبل از افطار یا ۲ تا ۳ ساعت بعد از افطار است. همچنین بلافاصله پس از افطار از فعالیت بدنی خودداری کنید زیرا تمام فرزی بدن به سمت هضم غذا هدایت می‌شود.

افراد باید عدم تحرک بدنی مانند نشستن در مقابل تلویزیون برای مدت طولانی را کاهش دهند و به جای آن فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی را انجام دهند و اگر دچار سرگیجه، حالت تهوع، مشکل در تنفس یا درد قفسه سینه شدند، بلافاصله هر گونه فعالیت بدنی را متوقف کرده و بین افطار و سحری به مقدار کافی آب بنوشند تا در طول روزه داری دچار کم آبی نشوند.

نکته مهم نیز اینکه اگر افرادی که از سلامت خود مطمئن نیستند و یا بیماری زمینه‌ای دارند باید قبل از شروع هر گونه فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنند.

خبر

پایان نگرانی ادغام بودجه کمیته ملی المپیک با وزارت ورزش

نگرانی که کمیته ملی المپیک از ادغام بودجه خود با وزارت ورزش داشته مرتفع شده است و به نظر می رسد کمیته به صورت مستقل بودجه خود را دریافت می کند.

به گزارش پیام آشنا، زمانی که لایحه بودجه ۱۴۰۱ اعلام شد، بر خلاف سال های گذشته در بخش اعلام بودجه ورزش، کمیته ملی المپیک و پارالمپیک زیر مجموعه وزارت ورزش قرار گرفته بودند و این نگرانی به وجود آمد که بودجه کمیته ملی المپیک و وزارت ورزش ادغام شده است اما آکنون به نظر می رسد این نگرانی تا حدودی برطرف شده است.

کیکاووس سعیدی دبیر کل کمیته ملی المپیک در گفت وگو با ایسنا درباره ی این مسئله بیان کرد: بودجه ادغام نشده است. هر سال برای بودجه کمیته ملی المپیک ردیف های اصلی و متفرقه پیش بینی می شد الان نیز در بودجه کل کشور همان ردیف ها به نام کمیته ملی المپیک است.

او در پاسخ به این پرسش که یعنی بودجه کمیته ملی المپیک به حساب وزارت ورزش واریز نمی شود؟ تصریح کرد: به وزارت ورزش واریز نمی شود. فقط در سرجمع اعتبارات بودجه ورزش وزارت ورزش به عنوان دستگاه اصلی و کمیته ملی المپیک به عنوان بخش دیده شده است اما در ردیف های مستقل بودجه کمیته ملی المپیک لحاظ شده است و بودجه به حساب خود کمیته ملی المپیک واریز می شود.