اخبار کوتاه

قطر میزبان ۵ دوره جام جهانی زیر ۱۷ سال شد

طبق اعلام فیفا قطر به عنوان میزبان ۵ دوره جام جهانی زیر ۱۷ سال انتخاب شد

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایرنا، قطر همچنان به میزبانی رقابت های بزرگ فوتبال در سطح جهان ادامه می دهد. طبق اعلام فیفا جام جهانی زیر ۱۷ سال هر ساله برگزار خواهد شد و کشور قطر به عنوان میزبان ۵ دوره پیاپی پیش رو انتخاب شد. به این ترتیب جام جهانی زیر ۱۷ سال در سال های ۲۰۲۵، ۲۰۲۶، ۲۰۲۷، ۲۰۲۸، ۲۰۲۹ و ۲۰۳۰ به میزبانی کشور قطر برگزار خواهد شد. فیفا همچنین میزبانی ۵ دوره پیاپی جام جهانی زیر ۱۷ سال زنان را به مراکش داد.

خواسته پیولی از مهاجم تیمش بعد از صعود راحت در اروپا

سوریچی میلان از پیروزی ۳ بر یک تیمش مقابل لیورپول برای اروپا خوشحال کرد

به گزارش پیام آشنا، میلان در دیدار برگشت یک هشتم نهایی لیگ اروپا ۳ بر یک از سد لیورپول برای گذشت. این نتیجه باعث می شود که میلان در مجموع ۳-۷ به مرحله یک چهارم نهایی لیگ اروپا برسد. رافائل لیائو، کریستین پولیسیچ و روبن لوفتوس چیک برای روسونری گلزنی کردند. استفانو پیولی بعد از این دیدار به لیگای گفت: ما در فرم خوبی هستیم و نتوانستیم برابر دیگر قدرتمندان رالنشان دهیم چیزی که من را بیشتر خوشحال می کند درخشش مهاجمان و بازیکنان هجومی تیم است. آنها باید آمار گلزنی شان را بالا ببرند. او درباره وضعیت رافائل لیائو افزود: ما هر کاری از دستمان بر می آمد انجام داده ایم و او الان سلامتش را به دست آورده است. حالا این به بستگی دارد که چقدر خودش را نشان دهد. او تجربه، کیفیت و قدرت لازم برای رهبری خط حمله میلان را دارد. امیدوارم از نظر ذهنی همیشه به اندازه کافی قوی باشد که این کار را بتواند انجام دهد. میلان که از قهرمانی در لیگ دست رفته است، تنها به قهرمانی در لیگ اروپا چشم دوخته ولی کار آسانی برای رسیدن به این هدف نخواهد داشت.

دیلی میل: گل فوق العاده آزمون سوخت

دیلی میل به مردود اعلام شدن گل سردار آزمون برابر برایتون واکنش نشان داد

به گزارش پیام آشنا، در دیدار برگشت یک هشتم نهایی لیگ اروپا رمدیا یک گل برابر برایتون شکست خورد ولی در مجموع با برتری ۴ بر یک به دور بعد رسید. در این دیدار سردار آزمون به جای رومالو لوکاکو در ترکیب اصلی جالوروسی قرار گرفت و در نیمه اول نتوانست با ضربه آکروبانیک دروازه برایتون را باز کند ولی داور آلمانی بافتاده در سوت خود دمید و این گل را مردود اعلام کرد. علت مردود اعلام شدن این گل بازی خطرناک آزمون اعلام شد که پای خود را بیش از حد بالا آورد و نزدیک به سر مدافع برایتون بود. دیلی میل در ادامه نوشت: سردار آزمون به دلیل قوانین فیفایی مالی از شهریت رم برای لیگ اروپا در دو گروهی کنار گذاشته شده بود ولی تالیه دروسی او را به فهرست بازگرداند. در نهایت رم که در دورقبلی نتوانسته بود فینالیست را کسب کند به دور بعدی رسید و برایتون نیز از لیگ اروپا کنار رفت. حریف بازان سردار آزمون در یک چهارم نهایی لیگ اروپا مشخص شد. رم فصل قبل به فینال لیگ اروپا رسید ولی با شکست برابر سویلا از رسیدن به جام بازماند.

تاریخ سازی صلاح با پیراهن لیورپول

محمد صلاح با گلزنی برابر اسپارتاک در تاریخ باشگاه لیورپول جاودانه شد

به گزارش پیام آشنا، لیورپول در دیدار برگشت یک هشتم نهایی لیگ اروپا توانست با نتیجه ۶ بر یک اسپارتاک جمهوری چک را شکست دهد. محمد صلاح با گلزنی در این دیدار توانست به رکورد ۷۰ گل زده در یک فصل برسد. به گزارش دیلی استار، به این ترتیب محمد صلاح اولین بازیکن تاریخ لیورپول شد که در هفت فصل پیاپی به رکورد حداقل ۲۰ گل زده می رسد. صلاح همچنین ۱۰ پاس گل نیز داده است. یورگن کلوپ سرمربی لیورپول با خوشحالی از نتیجه کسب شده گفت: امشب از بازی کردن لذت بردیم و توانستیم گلهای زودهنگامی به لمبر برسانیم و بازی را در کنترل داشته باشیم.

شکست ناپذیر مثل لورکوزن

باير لورکوزن بازگشت رونالدو برابر فره باغ آذربایجان در لیگ اروپا داشت تا نشان دهد دفعی قهرمانی در لیگ اروپا است

به گزارش پیام آشنا، در حالی که باير لورکوزن در خانه با دو گل از فره باغ آذربایجان عقب افتاده بود توانست به بازی برگردد و ۳ بار دروازه حریفش را باز کند. در انتها فره بهوزنگ توانست گلزنی کند و سپس نوبت به بازیک شیک مهاجم اهل جمهوری چک رسید تا دو بار برای تیمش گلزنی کند و لورکوزن راهی یک چهارم نهایی لیگ اروپا شود. پاتریس شیک در دیدار رفت نیز قهرمان تیمش بود و توانسته بود در وقت اضافه برای لورکوزن گلزنی کند. لورکوزن با برتری در دیدار برگشت به رکورد ۳۷ بازی بدون باخت در این فصل رسید که چشمگیر است و حالا تیم زابی آلونسو قهرمانی در لیگ اروپا را نیز نشانه گرفته است.

تکلیف لواندوفسکی برای فصل بعد مشخص شد

مهاجم لهستانی بارسلونا عنوان کرد فصل بعد هم در بارسلونا بازی خواهد کرد

به گزارش پیام آشنا، روبرت لواندوفسکی مهاجم لهستانی بارسلونا تکلیف خود را برای فصل بعد مشخص کرد و گفت: همه چیز واضح و مشخص است. من فصل بعد هم در بارسلونا خواهم بود و در این تیم بازی خواهم کرد. رسانه های اسپانیایی هر روز چیزهای متفاوتی می نویسند ولی من هیچ توجهی به این اخبار نمی کنم. به گزارش آس، مهاجم بارسلونا در بخش بعدی درباره پیوستن کیلیان امبابه به رئال مادرید گفت: البته این موضوع هنوز قطعی نیست. اجازه دهید اول پیوستن امبابه به رئال قطعی شود تا نتوانیم صحبت کنیم ولی من قبلا برابر او بازی کردم و فکر می کنم تقابل با او در لالیگا جالب خواهد بود.

استقلال صفر – پرسپولیس صفر؛ دربی کسل کننده

نیمه‌های فوتبال پرسپولیس و استقلال در شرایطی حدود سومین دربی خود را برگزار کردند که سرمربیان دو تیم در بین دو نیمه نتوانستند تاثیر مثبتی روی روند بازی داشته باشند و بازی به شدت افت کرد

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مهر، حدود سومین دیدار تاریخ دو تیم استقلال و پرسپولیس در هفته بیستم از بیست و سومین دوره رقابت‌های لیگ برتر ساعت ۲۰ چهارشنبه ۲۳ اسفند به قضاوت وحید کاظمی در ورزشگاه آزادی تهران برگزار شد که این دیدار با تساوی بدون گل به پایان رسید.

ترکیب پرسپولیس:

علیرضا بیرانوند، علی نعمتی، فرشاد فرجی، کامال اسماعیل‌زاده، عبدالکریم حسن، مسعود ریگی، سروش رفیعی (کارت زرد - ۷۶)، محمد خدابنده لو، مهدی ترابی (۸۳)، سعید صادقی، امید عالیشاه (۷۶)، وحید امیری، عیسی آل کثیر و لوستون اورووکو.

ترکیب استقلال:

سیدحسین حسینی، آرمین سهرابیان، رافائل سیلوا (۶۲)، یمان سلیمی، امید حامدی فر (۷۲ زیبر نیک نفس)، سید ابوالفضل جلالی، رویزه چشمی، صالح حردانی، مهدی مهدی‌پور، آرش رضاوند (کارت زرد)، جلال الدین ملتاریوف (۷۲)، یمان بلیلی، و گوستاوو بولاتکو (۶۰)، آرمان رمضانی.

استقلال هجومی شروع کرد

آبی های تهران که توپ را به گردش درآوردند در دو دقیقه ابتدایی کار با هجومی آغاز کردند و تا درون محوطه جریمه هم رفتند اما ضربه سر بلاتکو در آغوش علیرضا بیرانوند آرام گرفت. با این حال استقلال به روند هجومی خود ادامه داد و در دقیقه سوم خطای اسماعیلی در روی ملتاریوف یک ضربه ایستگاهی خوب نصیب آبی ها کرد که ایسال لین توپ توسط مهدی پهبا دفع درست پیرانوند همراه شد.

سرخ ها بازی را کنترل کردند

پس از آن که استقلال در پنج دقیقه ابتدایی صاحب توپ و میدان بودند، سرخپوشان بازی را در اختیار گرفتند اما پاس های اشتباه شاگردان اوسمار اجازه نداد به دروازه حریف نزدیک شوند و این آبی پوشان بودند که در ضد حمله، بازمحور صاحب یک موقعیت شدند اما ارسال جلالی در اختیار پیرانوند قرار گرفت.

چپ پر پرسپولیس علیه استقلال

در دقیقه ۱۱ پرسپولیس که از جناح چپ حملاتش را روی دروازه حریف آغاز کرده بود توسط عبدالکریم حسن توپی را به صورت زمینی درون محوطه جریمه ارسال کرد اما طیل از این که توپ به آن کشیر برسد، رویه چشمی با تکانی بلند تن به کرنر داد که این ضربه هم لمری برای سرخپوشان نداشت.

مهم‌ترین اتفاق دو اولین VAR

در دقیقه ۲۰ ارسال امید عالیشاه از سمت راست درون محوطه جریمه رافائل سیلوا روی عیسی آل کثیر مرتکب خطا شد اما در حالی که سرخپوشان اعتقاد به پنالتی داشتند داور لحظاتی برای چک کردن کمک داور پیدائیی صرف کرد اما برای بازیبنی صحنه نفرفت تا احتمال پنالتی منتفی شود.

پرسپولیس بازی را در اختیار گرفت

پرسپولیس که از روی استقلال به جهتی آلیز شده بود، در دقیقه ۲۰ بازی را در اختیار گرفت و چند موقعیت را روی دروازه حریف ایجاد کرد که مهمترین آن شوت اورووکو بود که توسط حسینی دفع شد و در برگشت هم توپی که نصیب سرخپوشان شده بود لمری برای آبی‌ها داشت.

نیمه اول، پرتوسان اما بدون گل

هر چند در نیمه اول دو تیم نمایش قابل قبولی داشتند و صاحب موقعیت هایی هم شدند اما به اندازه ای خوب نبودند که بتوانند قفل دروازه ها را باز کنند تا نیمه اول با تساوی بدون گل به پایان برسد.

شروع نیمه دوم کم فروغ تر از نیمه اول

دو تیم نیمه دوم را در شرایطی آغاز کردند که میل نهاجمی آنها نسبت به نیمه اول کمتر بود. با این حال توپ در وقت برگشت بود اما در خلق موقعیت دو تیم راه به جایی نبردند چرا که پاس های اشتباه بازیکنان اجازه نزدیک شدن به دروازه حریف را نمی داد.

پنج بازی آب شد

در دقیقه ۶۱ امید عالیشاه از جناح راست استقلال به سمت دروازه آبی پوشان حرکت کرد و با عبور از یک بازیکن توپ را درون محوطه جریمه به مهدی ترابی رساند که این بازیکن پس از دریبل کمپینی سیاوانوپ را به سمت دروازه زد که حسینی با تا توپ را برگرداند.

تعویض هایی برای بهتر شدن بازی

هر چند دو تیم در نیمه اول نمایش بهتری داشتند اما در ۲۰ دقیقه باقی‌مانده اوسمار و نکونام تلاش کردند تا با انجام تعویض هایی شرایط بازی را تغییر دهند اما به نظر می رسید این تعویض ها کمی دیر انجام شد و نتوانست تاثیری روی روند بازی داشته باشد.

نیمه دوم ضعیف و کسل کننده

دقایق باقی‌مانده از نیمه دوم هم جذابیت خاصی نداشت و دو تیم هر چند توپ را در مرکز زمین به گردش درآوردند اما برای حمله کردن ترس و واهمه داشتند و سعی بر حفظ توپ داشتند تا لحظات باقی‌مانده هم سپری و امتیازات تقسیم شود. پرسپولیس در این دقایق میل تهاجمی بیشتری داشت اما استقلال با دفاع چند لایه و کم اشتباه خود به دنبال گرفتن یک امتیاز بود تا همچنان فاصله اش با رقیب را در صدر جدول حفظ کند.

نکونام به هدفش رسید

استقلال که با فاصله سه امتیازی نسبت به پرسپولیس در صدر جدول قرار داشت در این دیدار هم یک امتیاز گرفت تا همچنان این فاصله را حفظ کند. جواد نکونام که تیمش زیبا بازی نمی کند اما امتیازات را جمع می کند. در این دیدار هم به خواسته اش رسید چرا که اکثر دقایق بازی را به دفاع پرداخت بااین تساوی استقلال ۴۲ امتیازی شد و پرسپولیس هم ۳۰ امتیازی شد.

مبینا نعمت زاده به المپیک پاریس رسید

نماینده وزن ۴۹- کیلوگرم تکواندوی بانوان ایران صاحب سهمیه المپیک پاریس شد.

به گزارش پیام آشنا، در جریان رقابت های وزن ۴۹- کیلوگرم تکواندوی انتخابی المپیک در قاره آسیا، مبینا نعمت زاده نماینده وزن ۴۹- کیلوگرم ایران با راهیابی به فینال صاحب سهمیه المپیک ۲۰۲۴ پاریس شد. نعمت زاده در دور نخست این مسابقات استراحت کرد، سپس برابر آنا داکلنا از کشور تیمور ۲ بر صفر به برتری رسید و راهی نیمه نهایی شد. وی در این مرحله نیز مقابل روکا لوکامونو از ژاپن در ۲ راند و با نتایج ۸ بر صفر و ۱۱ بر ۴ به برتری رسید و ضمن راهیابی به فینال، صاحب سهمیه المپیک پاریس شد.

پیش از این نامید کیلی نیز در تکواندوی بانوان صاحب سهمیه المپیک شده بود. به این ترتیب برای نخستین بار تکواندوی بانوان ایران با ۲ نماینده عازم المپیک پاریس خواهد شد

فرزانه فصیحی: حضور در المپیک افتخار بزرگی است

دونده المپیکی دوومیدانی، بیان این که دختران ایران تمام تلاش شان را برای موفقیت انجام می دهند گفت: همین که به المپیک راه یافتیم اتفاق بزرگ رقم خورده است.

به گزارش پیام آشنا، فرزانه فصیحی در مورد تست دادن فرصت حضور در مسابقات جهانی اگنالند گفت: سهمیه المپیک من ۲ ماه پیش قطعی شد اما زمانبندی المپیک برای سهمیه رنکینگ ۳ هفته قبل از المپیک بسته می‌شود. وی افزود: به همین دلیل اجازه اعلام رسمی کسب سهمیه را ندارم اما حضور من در المپیک قطعی شده است. آن اتفاق تلخ و بزرگ بود و دوست داشتم در مسابقات اگنالند حتم شود. شرایط خوبی هم داشتم و اتفاق بزرگی برای ورزش کشور بود چرا که می‌توانستم به نهایه نهایی برسم. دونده دوی سرعت کشورمان که برای حضور در المپیک مورد حمایت گراد قرار گرفته است، افزود: دوست داشتم فقط آنجا حضور داشته باشم و برای دختران ایرانی کاری انجام دهم اما متأسفانه نشد. کار سختی در المپیک در پیش داریم فینال صد متر فینال سایپوست هاست. اسال با سهمیه‌ای که خودم گرفتم عازم پاریس می‌شوم که کار بزرگی است. فصیحی خاطرنشان کرد: فینال سختی است اما تلاش می‌کنم که بهترین خودم باشم. از همه می‌خواهم برای دختران ایرانی دعا کنند که با همه وجودشان تلاش می‌کنند تا موفق شوند. دونده ملی پوش ایران در پایان گفت: برخی می‌گویند عدالت کجاست؟ من می گویم همین که به المپیک رفتیم، کار بزرگی است. خیلی‌ها آرزوی رفتن به المپیک را دارند. همین که به المپیک رسیدیم جای ستایش دارد.

آگهی فقدان سند مالکیت

خانم منیژه طاهری ضمن تسلیم دبورگ استشهادیه تصدیق شده اعلام نموده است که سندمالکیت مساحت ۱۹۰۰۰ سهم مشاع از ۱۱۶۷۱۲ زمین بمساحت ۱۱۶۷۱۲ مترمربع قطعه ۵۴۲ تفکیکی پلاک ۶۶۸ فرعی از ۱۹۶۱ اصلی مفروز مجزی از ۲و۳ فرعی اصلی واقع درعلی آباد گچی خریده ثبتی شهرستان کرج به شماره چاپی ۵۵۹۸۴۲۹ گم صادر وتسلیم شده لذا به علت سهل انگاری گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است. لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی به ماده ۱۲ آئین نامه قانون ثبت به آن دفترخانه اعلام تا چنانچه سند مالکیت مذکور را جهت انجام هرگونه معامله به آن دفترخانه ارائه نمودند قبل از انجام هرگونه معامله آن را اخذ و به این اداره ارسال فرمایند پس از صدور المثنی درصورتیکه انجام معامله پرسش از اداره ثبت ضروری می باشد.

شناسه آگهی: ۱۶۸۵۶۰۷

مهران رشیدی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه دو کرج
ازطرف عباس صبوری

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دو

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 رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۲۱۰۵۷۰۰۲۶۰۴ هیات اول ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دو نصرات مالکانه بلامعارض متقاضی قالی اخلم حیدر رحیم زاده دیزآبادی فرزند قربان بشماره شناسنامه ۸۹۰ صادره از خداب در یک قطعه زمین با بنای اعیانی به مساحت ۹۸۲ مترمربع از پلاک ۱۸۸۲ فرعی از ۹ اصلی واقع در کرج ماهدشت خیابان امام خمینی خیابان سلمان فارسی بعداز کمپ خیرداری از ملک رسمی آقای اخلم زیاد علی بیات وعیالش بیات 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.

شناسه آگیهی: ۱۶۸۴۸۶۱

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۳/۱/۲۶
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۱/۱۸

مهران رشیدی
رئیس ثبت اسناد و املاک

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دو

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 رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۲۱۰۵۷۰۰۲۶۰۴ هیات اول ادوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دو نصرات مالکانه بلامعارض متقاضی قالی اخلم حیدر رحیم زاده دیزآبادی فرزند قربان بشماره شناسنامه ۸۹۰ صادره از خداب در یک قطعه زمین با بنای اعیانی به مساحت ۹۸۲ مترمربع از پلاک ۱۸۸۲ فرعی از ۹ اصلی واقع در کرج ماهدشت خیابان امام خمینی خیابان سلمان فارسی بعداز کمپ خیرداری از ملک رسمی آقای اخلم زیاد علی بیات وعیالش بیات 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.

شناسه آگهی: ۱۶۸۴۸۵۸

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۳/۱/۲۶
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۰۱/۱۸

مهران رشیدی
رئیس ثبت اسناد و املاک

نیمه‌ی خالی لیوان را [هم] ببینیم!

نکته

در ماه رمضان چه زمانی و چقدر ورزش کنیم؟

ورزش در ماه رمضان به دلیل تغییر شرایط مصرف مواد غذایی باید با رعایت اصول خاصی برای ورزشکاران همراه باشد.

به گزارش پیام آشنا، وقتی ماه رمضان از راه می‌رسد بسیاری از ورزشکاران درباره تداوم برنامه‌های تمرینی و تغذیه‌ای خود در این ماه، دچار سردرگمی می‌شوند و از طرفی به دلیل افت آمادگی بدنی نمی‌توانند در ماه رمضان، ورزش را کنار بگذارند؛ روزه‌داری در ماه رمضان و تغییر میوتکل ریتمی منجر به سازگاری‌های فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی می‌شود و ورزشکاران و مربیان باید بتوانند تصمیم‌گیری مناسبی در ارتباط با توقف ورزش در ماه رمضان (یا آگاهی از عوارض قطع ورزش)، کاهش بار ورزشی (با توجه به اثرات کاهش دریافت مواد مغذی و مایعات در طول روز) یا ادامه ورزش معمول (به منظور جلوگیری از اثرات قطع ورزش) داشته باشند.

از آنجا که سلامتی ورزشکار برای انجام بهتر ورزش ضروری است، ثبات سیستم‌های فیزیولوژیکی فرد به ویژه در مورد بدنی که استرس فیزیکی یا فیزیولوژیکی بالا است از اهمیت زیادی برخوردار است. همچنین سازگاری با ترکیب و زمان مصرف غذا با پاسخ‌های متابولیک و فیزیولوژیک ورزشکارانی که در ماه رمضان به ورزش کردن ادامه می دهند، ارتباط دارد.

اثر گرسنگی بر متابولیسم انرژی در بدن

مرحله اول عادت کردن به گرسنگی، مرحله سپس از جذب نام دارد که دوره زمانی، تا ۱۶ ساعت پس از صرف غذا است؛ در این مرحله، سوخت و ساز گلوکز ۲ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و ممکن است غلظت سرمی گلوکز تا حدود ۶۰ تا ۸۰ میلی‌گرم بر دسی لیتر کاهش یابد. با این حال، گلوکز خون بیشتر از این مقدار کاهش نمی‌یابد چرا که در ابتدا با مقدار کافی کربوهیدرات مصرفی، گلوکز مورد نیاز در اختیار بافت‌های بدن قرار می‌گیرد سپس گلوکز خون از طریق تجزیه ذخایر گلیکوژن کبد و گلوکونئوژنز در محدوده طبیعی حفظ می‌شود تا نیاز بافت‌های وابسته به گلوکز تأمین شود. علاوه بر این گلیکوژن موجود در کبد تقریبا معادل ۴۰۰ کیلوکالری است که میزان گلوکز مورد نیاز بدن را به مدت پنج تا شش ساعت تأمین می‌کند.

روزه‌داری مانع ورزش کردن نمی‌شود

اگر قرار به مدت یک ماه تمامی فعالیت‌های بدنی خود را قطع کنید، ممکن است توان، سرعت، قدرت و استقامت قلبی عروقی آن‌ها با مشکل مواجه و عضلات‌شان ضعیف شود و بعد از این ماه به زمان بیشتری برای بازگرداندن عضله به چرخه کار طبیعی نیاز است، بنابراین اگر قرار اصول تغذیه‌ای و ورزشی صحیح را رعایت کنید، می‌توانید به طور منظم تمرینات خود را در ماه رمضان انجام دهید و سلامت جسمی خود را تامین کنید.

منع تمرینات سنگین ورزشی در ماه رمضان

در این ماه برای جلوگیری از ضعف قوای جسمانی، کاهش فشار خون، سرگیجه، سردرد و تهوع باید از انجام تمرینات سنگین اجتناب کرد چرا که فعالیت زیاد باعث از دست رفتن نمک، آب زیاد و در نتیجه عطش فراوان و افت فشار خون و ضعف شدید می‌شود.

نوشیدن کافی آب و مایعات در وعده‌های افطار و سحر باعث می‌شود افراد دچار کم‌آبی نشوند زیرا همان طور که در مقالات معتبر تاکید شده، یکی از دلایل درمان‌های عضلانی در ورزشکاران، کاهش آب میان‌بافتی و به‌هم خوردن تعادل الکترولیت‌های بدن است. همچنین علاوه بر کاهش شدت تمرینات، مدت زمان انجام تمرین را نیز باید کاهش داد و توصیه می‌شود حداکثر روزی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت با شدت کم تا متوسط انجام شود.

بعد از افطار ورزش کنید

نکته مهم دیگر، انتخاب زمان مناسب برای انجام تمرینات است. توصیه می‌شود زمانی که بیشترین میزان انرژی را دارید برای انجام تمرینات انتخاب کنید. فاتیه یاد داشته باشید بافاصله پس از خوردن غذا نباید تمرین انجام داد و افراد عادی و بیماران که شدت تمرین‌هایشان سبک است، می‌توانند تمرینات خود را صبح انجام دهند.

افراد ورزشکار که تمرینات سنگین‌تری دارند بهتر است یک تا سه ساعت پس از افطار تمرین کنند. در کل، بهترین زمان انجام تمرینات یک تا سه ساعت پس از افطار است و در صورتی که مجبور به فعالیت قبل از افطار بودید باید تمرین با افطار حداقل یک تا دو ساعت فاصله داشته باشد. برای جلوگیری از کاهش فشار خون، سرگیجه، سردرد و تهوع که در شرایط بی‌غذایی پس از تمرین به وجود می‌آید لازم است فعالیت با شدت سبک و متوسط انجام شود.

ورزش پس از افطار

اغلب توصیه می‌شود که فعالیت‌های ورزشی و به ویژه مسابقات ورزشی به پس از وعده افطار موکول شود زیرا در این صورت تأمین کربوهیدرات، مایعات و سایر مواد مورد نیاز قبل، حین و پس از ورزش امکان پذیر بوده و از کاهش توان ورزشی پیشگیری خواهد کرد البته رعایت شرایط و مقدار دریافت کالری و سهم دریافت مغذی‌ها مانند قندها، چربی‌ها و پروتئین‌ها بر اساس فاصله زمانی صرف افطار تا شروع فعالیت بدنی باید مورد توجه قرار گیرد؛ به طور مثال اگر افطار سبک با درصد بیشتر کربوهیدرات مصرف شود، حدود ۶۰ الی ۹۰ دقیقه به بدن فرصت بدهید و پس از آن فعالیت ورزشی با شدت کم تا متوسط را آغاز کنید. این زمان برای غذاهای پرکالری‌تر به همراه چربی و پروتئین بیشتر، حدود ۲ الی ۳ ساعت است.

فواید ورزش هوازی در زمان روزه‌داری

بهترین ورزش در طول ماه رمضان، پیاده‌روی و نوجرخه‌سواری و ورزش‌های هوازی با شدت کم تا متوسط (۵۰ تا ۵۵ درصد حداکثر ضربان قلب) است که باعث تسریع گردش خون می‌شود و در نتیجه خون و اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و شادابی و نشاط را در پی دارد و با توجه به کم بودن شدت این نوع فعالیت‌ها، افراد و ورزشکاران کمتر دچار کم‌آبی و خستگی ناشی از روزه‌داری می‌شوند.

سخن پایانی

بر اساس این مطلب، که از سوی سید امید حمیدی پرچیکلایی، متخصص فیزیولوژی، بیوشیمی و متابولیسم ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است؛ روزه داری ممکن است تنها برخی جنبه‌های ورزش مانند احساس خستگی را افزایش دهد اما به دلیل کاهش توان ورزشی، توقف ورزش در ماه رمضان توصیه نمی‌شود بلکه با استفاده از برخی تغییرات رفتاری و زمان بندی مناسب می‌توان در ماه رمضان به انجام تمرینات ورزشی ادامه داد.