اخبار کوتاه

مورینیو: مانمی توانیم ۱۰۰ میلیون بدهیم و مودریک را بخریم

ژوزه مورینیو پس از پیروزی مقابل فیورنتینا ۱۰ نفره اذعان کرد که رم در ترکیب خود کیفیت ندارد و باید با این موضوع کنار بیاید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فوتبال ایتالیا، رم توانست با برتری ۲ بر صفر برابر فیورنتینا در خانه ۳ امتیاز حساس بازی را به دست بیاورد، با این حال مورینیو از شرایط تیم خود رضایت ندارد. جالوروسی ها خوش شانس بودند که دودو، مدافع فیورنتینا بعد از ۲۵ دقیقه از بازی اخراج شد و پائولو دیبالا توانست دو گل به تیم برساند.

ژوزه مورینیو بعد از این دیدار گفت: سعی کردم آرامش خود را حفظ کنم زیرا از داور چهارم می‌ترسیدم. می دانم که بارها کلمات تندی بر زبان می‌آورم. فیورنتینا تیم بسیار خوبی است و به خوبی سازماندهی می شود. آنها فصل گذشته نیز کار را به دشوار کردند و برابر این تیم همیشه بازی‌های سختی داشتیم. من دوست دارم بازیکنانی با کیفیت‌تر در تیم ببینم. در این دیدار کنترل توپ و میدان باید ما بود ولی باید بهتر از این ها بازی کنیم.

این صحبت‌های مورینیو در فصل نقل و انتقالات می تواند این مفهوم را برساند که او به دنبال خرید بازیکن جدید در این پنجره نقل و انتقالات زمستانی است. سرمربی رم درباره این موضوع گفت: من انتظار ندارم رم در این روزها بازیکن جدیدی بخرد. مربیان همیشه می خواهند بشنوند که باشگاه پول زیادی دارد و می تواند خریدهای زیادی کند ولی در این این شرایط نیست و من از مدیران خیلی تشکر می کنم که صادق هستند و خیلی رک و مستقیم گفتند که رم توانایی این کار را ندارد. ما باید راه حلی پیدا کنیم، مانمی توانیم مودریک را با ۱۰۰ میلیون یورو بخریم. در کل پس از جام جهانی، سه رد مقابل بولونیا، جنوا و فیورنتینا داشتیم و توانستیم دو روزمان را بسته نگه داریم. این بسته نگه داشتن دو روزه شانس خوبی برای پیروزی به ما می‌دهد چون ما تیمی هستیم که معمولا گل‌های زیادی نمی‌زنیم.

او در پایان گفت: می‌خواهم از لورنزو پالگرینی تشکر کنم که سه روز پیش آسیب دید و حتی دیروز صبح ما مطمئن نبودیم که می‌تواند بازی کند یا خیر اما او تلاش زیادی کرد تا ۷۵ دقیقه بازی کند. از این بابت از او تشکر می‌کنم.

رم اکنون با میلان، تیم دوم جدول رده بندی تنها ۴ امتیاز فاصله دارد و در دیدار بعدی خود باید به دیدار اسپزیا برود که این دیدار در زمین تیم اسپزیا برگزار می‌شود.

بنزما وسوسه نمی‌شود!

طبق اعلام رسانه فرانسوی بنزما در برابر پیشنهاد وسوسه انگیز تیم عربستانی وسوسه نمی شود و می خواهد قرارداد‌اش را با رئال مادرید تمدید کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فوت میرکاتو، کریم بنزما کاپیتان رئال مورد مورد توجه تیم النصر قرار گرفته است و این تیم عربستانی حاضر است که برای جذب ستاره فرانسوی رئال رقم بسیار بالایی را پیشنهاد دهد.

اما طبق اعلام فوت میرکاتو، بنزما در برابر پیشنهاد نجومی تیم عربستانی وسوسه نمی شود و می‌خواهد قرارداد‌اش را با رئال تمدید کند و در تیم بماند.

فوت میرکاتو نوشت: بنزما تا ماه ژوئن ۲۰۲۳ با رئال مادرید قرارداد دارد. اوبا پیشنهادی وسوسه انگیز از النصر مواجه شده است اما قصد ترک رئال را ندارد و می‌خواهد حداقل یک فصل دیگر قراردادش را با این تیم تمدید کند.

این تصمیم، بنزما خیر بسیار خوبی برای رئالی ها است چرا که او از کلیدی ترین و تاثیر گذارترین بازیکنان تیم به شمار می آید.

بنزما در سال ۲۰۲۲ نمایش خیره کننده در رئال مادرید داشت و با درخشش اوبود که تیم توانست قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا و رقابت های لالیگا را به دست آورد و سال قبل توپ طلا را برای نخستین بار به دست آورد.

بوسکتس: گاوی مثل یک هیولا است

کاپیتان یاراسلوا از قهرمانی در سوپر جام اسپانیا بسیار خوشحال است و به ستایش از هم تیمی جوان خود پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از الموندو، یاراسلوا در فینال سوپر جام اسپانیا به مصاف رئال مادرید رفت و توانست با نتیجه سه بر یک به پیروزی دست پیدا کند و جام قهرمانی را بالای سر برد.

سرخیو بوسکتس، کاپیتان آبی آنارای هابعد از بازی گفت: می دانستیم که باید از این فرصت بسیار خوب استفاده کرد و قهرمان شود. ما دوران تغییر رایشت سرمی گذاریم و به چنین قهرمانی نیاز داشتیم. این باعث می‌شود تا انگیزه ما برای ادامه فصل بسیار بیش تر شود.

او ادامه داد: هواداران به خوبی از ما حمایت کردند و در رقم خوردن این قهرمانی نقش بسزایی داشتند. در یاراسلوا همواره از بازیکنان پیروزی می‌خواهند و بسیار خوشحلیم که توانستیم با این قهرمانی هواداران را خوشحال کنیم. سرانجام امشب با ژاوی نخستین قهرمانی خود را به دست آوردیم و این راه باید ادامه داشته باشد.

بوسکتس به ستایش از گاوی ستاره این بازی پرداخت و گفت: او راه وشیوه رقابت را بسیار خوب بلد است. گاوی بازیکن جوان و بسیار آینده‌ای است. او یک هیولا است که هم در تمرین و هم در مسابقات بسیار خوب کار می کند و آینده‌ای درخشان در انتظار اوست. می‌خواهم به اوبگویم که از بازی کردن لذت ببرد و به پیشرفتش ادامه دهد. امیدوارم که بهترین روزها را در یاراسلوا تجربه کند.

بوسکتس در پایان گفت: یاراسلوا در سال های اخیر تغییرات زیادی داشته است و این بهترین فرصت بود تا نمره این تغییرات را بگیرد. ما از انگیزه بسیار بالایی برخوردار هستیم. در یاراسلوا همواره از شما پیروزی می‌خواهند و ژاوی بارها این جمله را برای تشویق کردن ما گفته است.

سقوط سابریست‌های ایران در رنکینگ جهانی

عملکرد ضعیف سابریست‌ها در گرند پری تونس باعث که در رنکینگ فدراسیون جهانی سقوط کنند.

به گزارش پیام آشنا، با پایان یافتن مسابقات گرند پری تونس، فدراسیون جهانی شمشیربازی رنکینگ جدید بازیکنان اسلحه سابر را اعلام کرد که یاراسلی آن نمایندگان ایران سقوط کردند.

علی پاکدامن، محمد رهبری و محمد فتوحی نمایندگان ایران در مسابقات تونس بودند که عملکرد ضعیفی داشتند. پاکدامن در دور جدول اصلی و رهبری در اول جدول مقدماتی حذف شدند و فتوحی نیز از مرحله گروهی صعود نکرد.

نیما زاهدی و فرزاد باهر هم به این مسابقات اعزام نشدند.

لیگ فوتسال زنان مثل جگر زلیخاست!

معصومه رضازاده در مورد وضعیت لیگ برتر فوتسال زنان و نامه‌نگاری وبی‌نظمی در انجام دیدارهای این سطح از فوتسال زنان صحبت کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، یازده هفته از لیگ برتر فوتسال زنان گذشته است و تا این مرحله تیم هیات فوتبال آمل با ۳۳ امتیاز در صدر جدول ردهبندی قرار دارد.

تیم‌های فولاد هرمزگان و سایپا تهران نیز به ترتیب با ۲۶ و ۲۲ امتیاز در جایگاه دوم و سوم قرار گرفته‌اند. معصومه رضازاده، سرمربی تیم فوتسال زنان سایپا تهران در گفت‌وگو با ایسنا به مشکلات برگزاری لیگ برتر اشاره و بیان کرد: هر سال در مورد انجام یکسری کارهایی که به پیشرفت فوتبال کمک می‌کند، صحبت می‌کنیم اما در نهایت اهمیت نمی‌دهند. امسال هم که لیگ جگر زلیخاست! مخالف برگزاری سوپر لیگ بودم. معتقدم باید ۱۲،۱۰ تیم سطح بالا در یک لیگ شرکت کنند و مسابقه بدهند اما الان سوپر لیگ و لیگ برتر جدا هستند. برخی تیم‌هایی که در سوپر لیگ بازی می‌کنند چه فرقی با تیم‌های لیگ برتر دارند؟

او به وضعیت نامناسب برگزاری مسابقات در لیگ برتر اشاره کرد و گفت: هفته یازدهم با لغو این بازی دانشجو که بازیکنان ما هم به سالن آمده بودند اما تیم مقابل گفت در راه است و بازی را به ساعت ۱۸ موکول کنید. بچه‌های ما مجبور شدند به خانه برگردند. سالن را هم از دست دادیم و بعد از ساعت‌ها پیگیری بالاخره یک سالن برای ساعت ۱۵ هماهنگ کردیم. به ما گفتند طبق قانون باید ۲۴ ساعت برای تیمی که راه افتاده صبر کرد.

رضازاده در این مورد افزود: اگر قانون است در آیین نامه بنویسید ما هم اینگونه می‌توانیم دیرتر راه بیفتیم و به بازیکنان‌مان بیشتر استراحت بدهیم. بازی ما ساعت ۱۱ بود اما تیم مقابل به جای اینکه هفت شب راه بیفتد تا به موقع برسد، ساعت یک نصف شب حرکت کرده بود، ما به عنوان تیم میزبان نمی‌دانستیم چه زمانی می‌رسند که سالن بگیریم و درنهایت برای ساعت ۱۵ هماهنگ کردیم. لغو این بیشتر از ما لغو است. کرج چون مستقیم به سالن آمدند اما بازیکنان ما از ساعت ۹ صبح در سالن بودند و مجبور شدند دوباره به خانه برگردند. همین موضوع باعث شد روز مسابقه مصدوم بدهیم.

سرمربی تیم سایپا با بیان اینکه اگر قرار بر پیشرفت است باید مشکلات را حل کنیم، تاکید کرد: به سختی جلومی رویم. باشگاه و مدیرعامل حمایتمی کنند اما بودجه تعریف شده‌ای داریم. روز بازی با لغو این نزدیک پنج میلیون تومان به باشگاه ضرر زدیم چون سالن‌مان را از دست دادیم و سالن دیگری گرفتیم. هفته گذشته هم ساعت ۱۱ با مهرعظام بازی داشتیم اما ساعت ۱۰ یادشان افتاد که دستگاه شوک ندارند به همین دلیل ۴۵ دقیقه صبر کردیم. آن بازی آنقدر عجیب بود که داور هم بخاطر سرد و گرم کردن‌های مکرر آسیب دید و وسط بازی کمرش گرفت متاسفانه چیدمان داوری هم به نوعی بود که اگر داور نمی‌توانست مسابقه را قضاوت کند، نفر جایگزینش اصلا تجربه قضاوت نداشت.

او ادامه داد: در این مدت تا جایی که توانستیم راه آمدیم اما بالاخره یک جایی صدای ما هم درمی‌آید. از روز اول گفتیم اجازه ورود رسانه و پخش مسابقات را بدهید. اجازه دهید مدیرعامل باشگاه به سالن بیاید و کاری کند که لیگ‌برها حمایت کنند. چه ایرادی دارد پخش اینترنتی داشته باشیم. اعلام کردند باشگاه‌ها می‌توانند از صفحه مجازی خود پخش زنده داشته باشند اما ۱۰ بازی گذشته و پخش نداشتیم.

«پادشاه» به رکورد تاریخی عبدالجبار نزدیک شد

لبرون جیمز دومین بازیکن در تاریخ NBA شد که مرز ۳۸ هزار امتیاز را رد کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رویترز، لبرون جیمز به نومین بازیکن تاریخ NBA تبدیل شد که به رکورد ۳۸ هزار امتیاز می‌رسد و بر این اساس او به رکورد تاریخی کریم عبدالجبار نزدیک شد.

جیمز که در بیستمین فصل خود در رقابت‌های NBA بازی می‌کند، به ۱۱ امتیاز برای رسیدن به رکورد ۳۸ هزار امتیاز نیاز داشت و در کوارتر اول بازی خانگی لس‌آنجلس لیکرز مقابل فیلادلفیا به این مهم رسید.

این بسکتبالیست ۳۸ ساله در این فصل به طور میانگین ۲۹ امتیاز در هر بازی کسب کرده است و در مسیر شکستن رکورد عبدالجبار، بسکتبالیست پیشین لیکرز قرار دارد که در مجموع ۳۸۳۸۷ امتیاز کسب کرده است و جیمز می‌تواند به این رکورد هم برسد و پرامتیازترین بسکتبالیست تاریخ NBA لقب گیرد.

۵۳ میلیون دلار جایزه برای اولین گرند اسلم ۲۰۲۳ در استرالیا

استرالیا از دیروز میزبان اولین گرند اسلم تنیس در سال جدید است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرگزاری تاس، رقابت های تنیس این استرالیا به عنوان اولین گرند اسلم سال جدید میلادی از دیروز دوشنبه در کشور استرالیا شروع می شود. این مسابقات از سال ۱۹۰۵ برگزار می‌شود و تا سال ۱۹۸۸، ورزشکاران در زنان و مردان داده می شود. بروکس تنیسور استرالیایی بود که پس از بازنشستگی رئیس انجمن تنیس چمن شد. این جایزه به نام اولین قهرمان تنیسور استرالیایی است که در این بازی‌ها به مقام نخست دست یافت.

نواک جوکوویچ صرب که ۹ بار قهرمانی این استرالیا را به دست آورده است، اولین بازی این مسابقات را مقابل رهرتو کاریالس، بازیکن اسپانیایی انجام خواهد داد. سال گذشته، جوکوویچ حواشی زیادی را در این رقابت ها تجربه کرد و ویزای استرالیا او لغو و از کشور اخراج شد چرا که او در ارائه مدارک معافیت پزشکی، برای واکسینیلیون کرونا که برای خارجی هایی که وارد استرالیا می‌شوند اجباری بود، ناکام ماند.

اولین گرند اسلم سال از ۶۰۰ کانال تلویزیونی پخش خواهد شد. اما هیچ چیز قابل مقایسه با تماشای بازی‌ها است.

جایزه قهرمان "تورمن بروکس" نام دارد و به نفر اول زنان و مردان داده می شود. بروکس تنیسور استرالیایی بود که پس از بازنشستگی رئیس انجمن تنیس چمن شد. این جایزه به نام اولین قهرمان تنیسور استرالیایی است که در این بازی‌ها به مقام نخست دست یافت.

نواک جوکوویچ صرب که ۹ بار قهرمانی این استرالیا را به دست آورده است، اولین بازی این مسابقات را مقابل رهرتو کاریالس، بازیکن اسپانیایی انجام خواهد داد. سال گذشته، جوکوویچ حواشی زیادی را در این رقابت ها تجربه کرد و ویزای استرالیا او لغو و از کشور اخراج شد چرا که او در ارائه مدارک معافیت پزشکی، برای واکسینیلیون کرونا که برای خارجی هایی که وارد استرالیا می‌شوند اجباری بود، ناکام ماند.

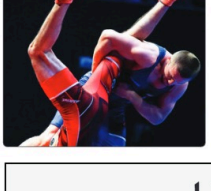
اولین گرند اسلم سال از ۶۰۰ کانال تلویزیونی پخش خواهد شد. اما هیچ چیز قابل مقایسه با تماشای بازی‌ها از نزدیک نیست. بلیت‌های ملبورن پارک از قیمت ۴۰ دلار در روزهای اول مسابقات شروع می‌شود و تا ۱۵ هزار دلار برای آخرین بازی پایانی در روز اول آرنا هم می‌رسد.

حضور تنیسورهای روس در رقابت‌ها

در فوریه ۲۰۲۲، کمیته بین المللی المپیک توصیه کرد که ورزشکاران روسیه و بلاروس اجازه شرکت در مسابقات بین المللی را نداشته باشند. فدراسیون بین‌المللی تنیس (ITF) در اول مارس عضویت فدراسیون‌های تنیس روسیه و بلاروس را تعلیق و تورنمنت‌های این کشورها را لغو کرد و در ۱۴ مارس نیز حذف تیم‌های روسیه و بلاروس از جام دیویس و بیلی ژان کینگ را تایید کرد.

اما در این رقابت ها به تنیسورهای این دو کشور نیز اجازه حضور در رقابتها داده شده است.

رقابت‌های کشتی آزاد قهرمانی کشور بدون حضور تماشاگران برگزار می شود



فدراسیون کشتی اعلام کرد: علی‌رغم پیگیری برای حضور تماشاگران در سالن رقابت‌های کشتی آزاد قهرمانی کشور، ستاد مبارزه با کرونا مجوز حضور تماشاگران را صادر نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فدراسیون کشتی، رقابت های کشتی آزاد قهرمانی بزرگسالان کشور (مرحله اول چرخه انتخابی تیم ملی) طی روزهای ۲۸ لغایت ۳۰ دی ماه در سالن شهدای هفتم تیر تهران برگزار می‌شود.

علیرغم پیگیری فدراسیون کشتی برای حضور تماشاگران علاقمند به ورزش اول کشور در سالن شهدای هفتم تیر محل برگزاری رقابت های کشتی آزاد بزرگسالان قهرمانی کشور(مرحله اول چرخه انتخابی تیم ملی)، اما مجوز حضور تماشاگران از سوی ستاد مبارزه با کرونا به دلیل شیوع گسترده این بیماری صادر نشد.

قهرمانی مقتدرانه بارسا در سوپر کاپ اسپانیا

بارسلونا در نمایشی برتر در الکلاسیکو سوپرکاپ اسپانیا توانست رئال مادرید را با نتیجه ۳ بر یک از پیش رو بردارد و به عنوان قهرمانی برسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بارسلونا و رئال مادرید یکشنبه شب در چاچوپ فینال سوپرکاپ اسپانیا در ورزشگاه ملک فهد ریاض به مصاف هم رفتند که این دیدار در نهایت با پیروزی ۳ بر یک بارسلونا به پایان رسید تا ژاوی به نخستین جلفش در مقام سرمربی گری بارسا برسد.

حملات بارسلونا در نیمه نوم هم ادامه پیدا کرد و نوباره روی همکاری گلوی و لوندوفسکی، گلوی توپ را به دهانه دروازه فرستاد تا پدری در دقیقه ۶۸ دروازه خالی رئال مادرید را باز کند و بازی ۳ بر صفر به سود بارسلونا شود.

رئال مادرید در ادامه بازی تلاش کرد که فاصله را کم کند اما حملاتش زمر گاقی را نداشت. با این حال در آخرین دقیقه بازی، کریم بنزما پس از این که شوت اولش را ترشتگن مهار کرد، رباند و راه به جهت مخالف حرکت ترشتگن زد تا دروازه بارسا بالاخره در دقیقه ۹۰+۳ باز شود.

در این دیدار بارسلونا از همان ابتدا توانست موقعیت‌های بهتری روی دروازه ایجاد کند تا در نهایت در دقیقه ۳۳ روی اشتباه فرلاند مندی در دادن پاس به کالوینگا، لوندوفسکی توپ را به گلوی رساند تا او در موقعیت تک به تک دروازه کورتوا را باز کند.

در آخرین دقیقه نیمه اول هم پاس هوشمندانه فرانکی دی یانگ، دفاع رئال مادرید را محو کرد تا گلوی در موقعیتی علی صاحب توپ شود و این بار او باشد که برای لوندوفسکی گل‌سازی کند تا دروازه رئال مادرید برای بار دوم باز شود.

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 ۱۴۰۱۶۰۳۳۱۰۵۷۰۰۱۸۷۴ هیات اول نوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد باصفا فرزند فرملعلی به شماره شناسنامه ۱۶ صادره از ماهدشت در یک قطعه زمین به صورت ساختمان به مساحت ۳۰۰ متر مربع از پلاک ۱۰۰۹۲ فرعی از ۹ اصلی واقع در کرج ماهدشت خیابان بیبی سکینه کوچه بن بست وحدت ۲ (شهید مرشدی) بلاک ۴ خریداری از مالک رسمی علی اولجلو محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در نو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صور 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. ۵۵۲ ف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۱۰/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۰/۲۷

مهران رشیدی
رئیس ثبت اسناد و املاک

اخطاریه

دفترخانه ازدواج ۸۰ وطلاق ۱۴ شهر کرج استان البرز
کرج -شهرک اوج انتهای نواب ۷ روبروی پارک مینای ۲ شماره ۶۶
۰۲۶۳۲۵۱۳۱۳۳

مخاطب محترم اقای عطافلاح مهرجردی

به اطلاع می رساند همسر شما خانم سعیده عباس پور جهت اجرای دادنامه شماره ۱۴۰۱۰۱۳۹۰۰۰۳۵۴۳۸۷۹ به مورخه ۱۴۰۱/۷/۱۶ صادره ازشعبه ۹ کرج به این دفتر مراجعه وتقاضای ثبت طلاق را نمودند تنازل اینجانب جهت انصراف نامبرده ازطلاق مونر واقع نشد لذا درجرای قانون حمایت از خلوده به شماخطار میگردد ظرف مدت یک هفته ازتاریخ ابلاغ این اخطاریه جهت اجرای دادنامه به دفترخانه مراجعه نمایید وبا در صورت وجود مانع شرعی یاقانونی مراتب راکتبا اعلام نمایید در غیر این صورت برابر مقررات وضوابط شرعی وقانونی نسبت به اجرای دادنامه اقدام میگردد. ۵۶۵ ف

نشانی زوج: مجهول المکان میباشد.
نشانی کرج شهرک اوج انتهای نواب ۷ پ ۶۶
تلفن ۳۲۵۱۳۱۳۳ - ۰۲۶۳

با احترام دفتر ازدواج ۸۰ وطلاق ۱۴ کرج
محمدرضا قدیانی

نکته

برنامه ورزشی برای بیماران دیابتی

آگاهی از تکنیک تمرینات جهت جلوگیری از آسیب‌های ورزشی برای بیماران دیابتی امری ضروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بیماران دیابتی دچار اختلال متابولیسم کربوهیدرات، چربی و پروتئین هستند و در دیابت نوع ۱ کمبود انسولین و در دیابت نوع ۲ و دیابت بارداری، مقاومت یافت به انسولین وجود دارد. دیابت نوع ۱ قابل پیشگیری نیست ولی نوع ۲ با تغییر شیوه زندگی، رژیم غذایی مناسب و ورزش قابل جلوگیری و در عین حال ورزش در پیشگیری، کنترل و جلوگیری از عوارض دیابت موثر است.

در هنگام ورزش باید سطح گلوکز خون تثبیت شده باشد تا اختلال هشیاری و عملکرد پیش نیاید و در واقع تنظیمات هورمونی بدن است که در این بحران به تثبیت قند خون کمک می‌کنند.

در فعالیت بدنی با کاهش ترشح انسولین و افزایش ترشح گلوکاگون وکاتکولامین‌ها این امر صورت می گیرد و این تنظیمات هورمونی در دیابتی‌ها مختل است. در دیابت نوع ۱ احتمال قند خون در ضمن فعالیت‌های ورزشی بیشتر است و خطر کتواسیدوز دیابتی و کاهش یا افزایش سطح قند خون بیشتر وجود دارد اما در دیابت نوع ۲ بروز این خطرات کمتر است و به هر صورت در بیماران دیابتی، برنامه تمرین ورزش باید زیر نظر تیم و با مشورت افراد متخصص طب ورزشی صورت پذیرد.

بر اساس این مطلب که از سوی عابدی فرد، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: ارزیابی بیماران دیابتی قبل از شرکت و شروع ورزش لازم است و اول باید پزشک متخصص از سطح وضعیت بیمار از نظر کنترل قند، سلامت ارگان‌ها و بروز عوارض دیابت در قلب، کلیه، چشم، اعصاب محیطی و اتونوم اطلاعات دقیقی به دست آورد، سپس برای فعالیت ورزشی وی برنامه ورزشی تنظیم کرد و ثابت شده در دیابت نوع ۲ برنامه ورزشی بلندمدت در درمان و جلوگیری از بروز عوارض و تثبیت مناسب سطح هموگلوبین بسیار مؤثر خواهد بود.

فردی که GTT مختل دارد با ۱۵۰ دقیقه ورزش منظم در طول هفته در سطح متوسط می‌تواند از بروز دیابت جلوگیری کند و ورزش‌های هوازی برای افراد مبتلابه دیابت نوع ۲ بسیار مفید است.

با این وجود چون اکثر این افراد چاق هستند، سن بالا دارند و از مشکلات و دردهای استخوانی رنج می‌برند، بیشتر تمرینات مقاومتی در این گروه پیشنهاد می‌شود ولی آگاهی از تکنیک تمرینات جهت جلوگیری از آسیب‌های ورزشی در این مورد ضروری است که در ادامه به برنامه ورزشی پیشنهادی برای این گروه از بیماران اشاره شده است.

این افراد ابتدا دوی آرام یا دوچرخه ثابت در حد سبک به مدت ۱۰ دقیقه داشته باشند و سپس ۵ الی ۱۰ دقیقه تمرینات کشش و انعطاف پذیری انجام دهند و بهتر است عضلات را در وضعیت کشش به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارند، سپس تمرینات اصلی که به صورت مقاومتی است را شروع کنند که این تمرینات در هر ست، ۱۰ تا ۱۵ تکرار داشته باشد.

برای همه گروه‌های عضلات بزرگ، تمرین در نظر گرفته شود و ۳ جلسه در هفته به صورت منظم و منظور قرار گیرد. همیشه از سطح کم وشدت کم و تکرار کم شروع و به تدریج افزایش یابد، البته اگر تمرینات در روزهای بیشتری از هفته باشد، سطح قند خون ثابت‌تر می‌ماند.

پس از تمرینات اصلی، ۱۰ دقیقه سرد کردن با فعالیت‌هایی مشابه گرم کردن داشته باشند. باید در نظر داشت که هرچه محدودیت حرکت‌پذیری تحرکی بیشتر باشد، باید زمان سرد کردن و گرم کردن طولانی‌تر باشد در صورتی که قندخون قبل از تمرین کمتر از ۱۰۰ باشد بهتر از انجام فعالیت ورزشی خودداری کرد.

همچنین در قند خون بالای ۳۰۰ نیز فعالیت ورزشی متوسط و سنگین مجاز نیست و در این بیماران معمولا ۶ تا ۱۴ ساعت پس از تمرینات ورزشی، سطح قند خون پائین می‌آید و دچار هیپوگلیسمی می‌شوند. برای جلوگیری از این هیپوگلیسمی ابتدا می‌توان مصرف کربوهیدرات به خصوص در تمرینات سبک و متوسط قبل از تمرینات افزایش یابد، سپس کم کردن مقدار انسولین مصرفی به خصوص در تمرینات شدید و نیز تزریق‌های مکرر انسولین با استفاده از پمپ انسولین در جلوگیری از هیپوگلیسمی مفید است.

اگر سطح قندخون کمتر از ۱۲۵ باشد، باید قبل از مسابقه ۲۰ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات و اگر ۱۸۰-۱۲۵ باشد ۱۰ تا ۲۰ گرم کربوهیدرات مصرف کند. در فعالیت‌های سنگین و تمرینات که بیش از ۴ ساعت طول می‌کشد باید ۵۰-۳۰ درصد میزان انسولین را کاهش داد. لازم است ورزشکار، مربی و کادر بهداشتی علائم کاهش قندخون را بدانند و در صورت بروز از منابع قندی مانند آب میوه، آب نبات یا قند، قرص گلوکز استفاده کنند و سپس کربوهیدرات پیچیده و یا مواد حاوی پروتئین مصرف کنند.

اگر فرد متوجه نشود و به حالت نیمه هشیاری درآید باید از تزریق زیر جلدی یا عضلانی mg۱ گلوکاگون استفاده کرد و اگر به حد تشنج رسید باید قبل از IV تزلیم و تزریق گلوکاگون همزمان صورت گیرد و بعد از هشیاری از منابع کربوهیدرات خوراکی و پروتئین استفاده شود.

در صورت وجود عوارض دیابت در این بیماران باید دقت کرد. اگر رتینوپاتی دیابتی وجود دارد از انجام فعالیت قدرتی سنگین و شدید نیاز به حس نفس نداشته باشند چرا خودداری شود. همچنین باید از پرش‌ها و حرکاتی که بدن در حالت وارونه قرار می‌گیرد، پرهیز و اگر نوروپاتی محیطی وجود دارد از ورزش هایی که باعث آسیب پاها می‌شوند (دویدن های طولانی دارند) خودداری کرد.

خبر

اتفاق عجیب و باورنکردنی در طولانی‌ترین بازی فوتبال؛ داور از سرما غش کرد

بیست و چهارم دی ماه اتفاقات عجیبی در طولانی‌ترین مسابقه فوتبال بلوان میان تیم‌های زاغ بازی سنندج و سیاهان رخ داد که رئیس هیئت فوتبال استان کردستان در این زمینه توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بیست و چهارم دی ماه دیدارهای هفته دوازدهم لیگ برتر فوتبال بلوان برگزار شد که اما یکی از این دیدارها حاشیه‌های فراوانی داشت و در سرمای شدید و زیر بارش برف سنگین و اصرار داور و نماینده فدراسیون فوتبال برگزار شد. دیدار زاغ بازی سنندج و سیاهان که در نهایت با برتری ۲ بر یک سیاهان به پایان رسید اما این بازی ۶ ساعت به طول انجامید. این موضوع سبب شد تا ایرنا به گفت وگو با رضا رحمانی رئیس هیئت فوتبال استان کردستان بپردازد. وی درباره حواشی رخ داده در طولانی‌ترین مسابقات فوتبال بلوان، گفت: این بازی قرار بود ساعت ۱۳ بیست و چهارم دی ماه برگزار شود. اما با استعلایی که روز قبل از زمان هواشناسی گرفتیم، متوجه شدیم که در روز بازی شرایط جوی به دلیل بارندگی سخت خواهد شد. به همین دلیل اعلام کردیم تا بازی ساعت ۱۲ برگزار شود. تیم‌ها از ساعت ۱۰:۳۰ شروع به گرم کردن در زمین کردند و قبل از بارش برف، زمین رختکن و سیستم گرمایشی را بررسی کردیم و مشکلی نبود اما با آغاز بارش، به داور و نماینده فدراسیون فوتبال گفتیم که زمین شرایط بازی را ندارد حتی خاک کنار زمین نیز کاملا مخوف و سیاهان تیره به ادامه بازی اعتراض کرد. رئیس هیئت فوتبال استان کردستان عنوان کرد وقتی به داور و نماینده فدراسیون فوتبال اعتراض کردیم، آنها گفتند که امکان اینکه بازی معوقه شود، وجود ندارد. حتی نماینده فدراسیون اصرار کرد تا کنار زمین را رنگ بزنیم تا خط زمین مشخص شود. گفتیم خط توسط برف محو شده است و چنین چیزی ممکن نیست. بازیکنان عوض کرده بودند و لباس‌ها و کفش‌های آنها خیس شد به همین دلیل بازی ۴۰ دقیقه متوقف گردید.