اخبار کوتاه

شرط امباپه برای پیوستن به الهلال

امباپه برای پیوستن به الهلال یک شرط سخت‌گیرانه دارد که بعید است که باشگاه عربستانی با آن موافقت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسکای اسپورت، به نظر می‌رسد که تا حدود زیادی جدایی کیلیان امباپه از پاری سن ژرمن قطعی است.

امباپه یک فصل دیگر با پاری سن ژرمن قرارداد دارد. او درخواست تمدید قراردادش را رد کرده است و باشگاه از او خواسته است که یا تمدید کند و یا در همین تابستان تیم بعدی خود را انتخاب کند.

الهلال تیمی است که به جذب کیلیان امباپه ابراز علاقه نشان داده است. صندوق سرمایه‌گذاری عربستان به الهلال برای جذب ستاره پاری سن ژرمن اوکی داده است و این باعث شده است تا آن‌ها رسما به این بازیکن پیشنهاد دهند.

الهلال حاضر است که برای جذب امباپه ۲۰۰ میلیون یورو به این بازیکن در سال و ۲۰۰ میلیون یورو به پاری سن ژرمن بدهد.

اما امباپه برای پیوستن به تیم عربستانی یک شرط سخت‌گیرانه گذاشته است. او در صورتی با پیشنهاد الهلال موافقت می‌کند که با این تیم قرارداد یک ساله ببندد تا بتواند در تابستان سال بعد راهی رئال مادرید شود و این باعث می‌شود تا این تیم بی‌خیال جذب این بازیکن شود.

باشگاه پاری‌سن ژرمن برای برگزاری اردوی پیش از فصل خود راهی ژاپن شد و تصمیم گرفت که امباپه را با خود به این کشور نبرد تا جنگ با این بازیکن کاملا علنی شود.

به نظر می‌رسد که امباپه به یک بحران بزرگ در پاری‌سن‌ژرمن تبدیل شده است. او اعلام کرده است که حتی در صورتی که در فصل پیش‌رو کاملا نیمکت‌نشین شود بازهم حاضر به تمدید قراردادش نیست و می‌خواهد تا پایان قرارداد در تیم پاریسی باقی بماند.

گورتسکا حاضر به ترک بایرن نیست

هافبک ملی‌پوش بایرن مونیخ با وجود آنکه سرمربی تیم از عملکرد او رضایت ندارد اما تاکید کرد که باواریایی‌ها را ترک نخواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، لئون گورتسکا یکی از بازیکنانی بود که با آمدن توماس توخل با افت محسوسی مواجه شد و نتوانست انتظارات را برآورده کند.

این بازیکن باتجربه در دوران ناگلزمن از بهترین و آماده ترین بازیکنان بایرن بود اما با آمدن توخل ناامیدکننده ظاهر شد و حتی انتقادهای این سرمربی را هم به دنبال داشت.

توخل درباره عملکرد گورتسکا گفت: لئون در بازی‌های پایانی فصل خوب ظاهر نشد و نتوانست انتظارات را برآورده کند. باتوجه به سن و سال و وضعیتی که گورتسکا دارد انتظار بیشتری از او داریم از او می‌خواهیم که مسئولیت خود را در تیم درک و به تیم بیشتر کمک کند. فرصت برای بهتر شدن این بازیکن وجود دارد.

گورتسکا در واکنش به این صحبت‌های توخل گفت: به نظرم این سخنان قانونی است و مشکلی ندارد. من به بایرن مونیخ، به این باشگاه، به این شهر و به این هواداران علاقه زیادی دارم. به سادگی و وضوح بگویم دوست دارم که در بایرن مونیخ باقی بمانم و به هیچ وجه به جدایی از این تیم فکر نمی‌کنم.

او ادامه داد: به باشگاه بایرن مونیخ اختیار تام می‌دهم. من به عنوان یک بازیکن نهایت تلاشم را به کار می‌گیرم تا بهترین عملکرد را داشته باشم. متاسفانه فصل قبل در هفته‌های پایانی دو جام از دست دادیم و می‌توانستیم بهتر از این ظاهر شویم. می‌خواهیم خود را از این شرایط خارج کنیم و برای فصل بعد بهترین عملکرد را داشته باشیم. من به این تیم امیدوار هستم.

انریکه: پاری‌سن‌ژرمن هنوز کامل نشده است

سرمربی اسپانیایی پاری‌سن‌ژرمن با وجود جذب ۷ بازیکن جدید تاکید کرد که تیمش نیاز به خریدهای جدید دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از لوپاریزین، پاری‌سن‌ژرمن در تابستان نقل و انتقالات سال جاری فعالیت خوبی داشته است و تاکنون با اوگارته، اشکرینار، لوکاس هرناندس، مارکو آسنسیو، کانگ این لی، چر اندرو و زاوی سیمونز قرارداد امضا کرده است.

لوئیس انریکه، سرمربی جدید و اسپانیایی پاری‌سن‌ژرمن که در تابستان جایگزین گالتیه شد تاکید کرد که تیمش هنوز کامل نشده است و به بازیکنان جدید نیاز دارد.

او گفت: تیم هنوز نیاز به تقویت و جذب بازیکنان جدید دارد. به نظرم بازیکنانی هستند که تیم را در تابستان ترک خواهند کرد و باید برای آنها جایگزین پیدا کنیم. اردوی که اکنون داریم و بازی‌های دوستانه بسیار برای تیم مفید است و باعث می‌شود نقاط ضعف را شناسایی کنیم.

انریکه ادامه داد: برای رسیدن به اهداف خود باید تیمی قدرتمند و پر مهره داشته باشیم. هنوز تیمی که من دوست دارم نشده‌ایم. به بازیکنان جدیدی نیاز داریم و تلاش خواهیم کرد در ادامه فصل نقل و انتقالات تابستانی بهترین تصمیم را بگیریم.

لوئیس انریکه درباره آینده کیلیان امباپه توضیح نداد و آن را به باشگاه پاری سن ژرمن واگذار کرد.

امباپه کلیدی‌ترین و بهترین بازیکن پاری‌سن‌ژرمن است که به نظر می‌رسد در تابستان سال جاری تیم را ترک خواهد کرد چرا که او درخواست باشگاه را برای تمدید قرارداد رد کرده است و به همین خاطر در سفر به ژاپن هم در فهرست پاری سن ژرمن قرار نگرفت.

بازیکن سابق بارسلونا به الهلال پیوست

باشگاه الهلال در ادامه فعالیت خود در فصل نقل و انتقالات این بار با مالکوم بازیکن سابق بارسلونا قرارداد امضا کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ReNgo sport، خریدهای بزرگ الهلال در تابستان ادامه دارد.

الهلال که پیش از این با کولیبالی، نوس و ساویچ قرارداد امضا کرده بود، این بار با مالکوم به توافق نهایی دست پیدا کرد.

مالکوم که سابقه حضور در بارسلونا را هم در کارنامه دارد روزهای بسیار خوبی را با زنیت روسیه تجربه کرد و به روزهای اوج خود در این تیم برگشت.

باشگاه زنیت انتقال مالکوم به الهلال را رسما اعلام کرد تا این بازیکن خرید جدید تیم آبی‌پوش عربستان شود.

باوجود آنکه رقم این انتقال به صورت رسمی اعلام نشده است اما رسانه‌های عربی پیش از این اعلام کردند که الهلال برای جذب این بازیکن برزیلی ۶۰ میلیون یورو هزینه کرده است.

استعفای سجادی در انتظار تایید رئیس جمهور

احتمال موافقت رئیس‌جمهور با استعفای حمید سجادی وزیر ورزش قوت گرفته است.

به گزارش پیام آشنا، سید حمید سجادی وزیر ورزش به دلیل عارضه ناشی از سقوط بالگرد و ضرورت ادامه درمان، تاکنون دوبار تقاضای استعفای خود را تقدیم رئیس‌جمهور کرده است.

سجادی در روزهای اخیر نیز به دلیل آسیبی که به طحال وی در همان سانحه هلیکوپتر وارد شده، تحت عمل جراحی قرار گرفته است و به همین دلیل ادامه کار پرحجم و پرفشار برای مدتی برای او مقدور نیست.

احتمال اینکه رئیس‌جمهور برای رعایت حال سجادی این بار با استعفای او موافقت کنند وجود دارد.

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی اعلام کرد:

تست دوپینگ از رشته‌های خاص تا بازی‌های آسیایی هانگژو

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی از انجام نمونه‌گیری دوپینگ تا فاصله زمانی باقی مانده به بازی‌های آسیایی هانگژو از برخی رشته‌های ورزشی خاص کاروان اعزامی ایران، خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، غلامرضا نوروزی درباره نمونه‌گیری دوپینگ از ورزشکاران اعزامی ایران به بازی‌های آسیایی هانگژو، گفت: در خصوص مبارزه با دوپینگ، اجباری به نمونه‌گیری دوپینگ از سوی ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) نیست و تست‌گیری صرفا یکی از راهکارهای اعزام کاروان پاک به مسابقات به ویژه بازی‌های آسیایی هانگژو است.

وی ادامه داد: حتی نمونه‌گیری دوپینگ یک راه مطمئن و صد در صدی برای جلوگیری از دوپینگ ورزشکاران نیست و ممکن است ورزشکار پس از نمونه‌گیری و تا حد فاصل برگزاری مسابقات اقدام به مصرف ماده ممنوعه دوپینگ کند.

دبیر کل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) با اشاره به اینکه راه اصلی و مهم مبارزه با دوپینگ در کشور، آموزش، دانش‌افزایی و اطلاع رسانی است، عنوان کرد: در کنار معاینات پزشکی ورزشی ورزشکاران اعزامی به بازی‌های آسیایی هانگژو، مشاوره‌های آنتی دوپینگ به صورت جدی در دستور کار قرار گرفته است.

نوروزی با تاکید بر اینکه تا روز اعزام ورزشکاران به بازی‌های آسیایی هانگژو، ارائه مشاوره‌های مقابله با دوپینگ به صورت پیوسته با همکاری فدراسیون‌های مختلف ورزشی منتظر قرار دارد، اظهار کرد: همچنین با هماهنگی شورای مرکزی ایران نادو، نمونه‌گیری از ورزش‌های خاص اعزامی به بازی‌های آسیایی هانگژو در دستور کار قرار دارد.

وی افزود: در فاصله زمانی باقی‌مانده تا بازی‌های آسیایی هانگژو، نمونه‌گیری دوپینگ صورت می‌گیرد و ورزشکاران باید بدانند هر لحظه ممکن است مورد نمونه‌گیری واقع شوند و اگر مشکلی پیش بیاید غیرقابل جبران خواهد بود و ممکن است آن‌ها را از حضور در بازی‌های آسیایی محروم کند.

ست کیج: تنیس ایران ظرفیت بالایی دارد

تنیسور بوسنیایی و حریف تمرینی جوکوویچ که برای کمک به ملی‌پوشان کشورمان در رقابت‌های دیویس کاپ به تیم ملی ایران ملحق شده است، گفت: تنیس ایران ظرفیت بالایی دارد اما کار برای صعود به پیش‌مقدماتی مسابقات جهانی سخت است.

به گزارش پیام آشنا، ست کیج که برای کمک به تیم ملی ایران در رقابت‌های دیویس کاپ حضور یافته با اشاره به شرایط خوب موجود، تاکید کرد: پتانسیل و ظرفیت بالایی را در تیم ملی ایران می‌بینم و فکر می‌کنم شرایط خوبی حاکم است. هرچند برای صعود کار بسیار سختی داریم چراکه تیم‌های دیگر نیز با آمادگی و تمام توان به میدان آمده‌اند.

این تنیسور بوسنیایی ادامه داد: جو خوبی در تیم ملی ایران حاکم است و با این شرایط هر روز شانس ما برای موفقیت بیشتر می‌شود تلاش خواهم کرد تا در موفقیت تیم ملی تنیس ایران سهیم باشم.

حریف تمرینی جوکوویچ گفت: تیم و بازیکنان تنیس ایران را دوست دارم، همه تلاشم این است که بتوانم کمکی کرده باشم و برای همین خودم را به کلمبو رساندم. خوشبختانه فدراسیون تنیس ایران همه امکانات لازم را تدارک دیده و مشکلی از بابت پشتیبانی نداریم و تلاش خواهیم کرد تا به هدفی که داریم برسیم.

گفتنی است رقابت های دیویس کاپ از چهارم تا هفتم مردادماه در شهر کلمبو برگزار می شود که طی آن تیم های تنیس ایران، ویتنام، جزایر پاسفیک، اردن، عربستان، مالزی، سریلانکا و کامبوج در این رویداد حضور دارند. حمیدرضا ندافه، سینا مقیمی، امیرحسین بادی، علی یزدانی و سامیار الیاسی ملی پوشان کشورمان در این رویداد هستند و محمدرضا توکلی و فرشاد صفتی نیز به عنوان سرمربی و سرپرست تیم اعزامی را همراهی می‌کنند

مراحل تور دوچرخه سواری ایران - آذربایجان مشخص شد

مراحل پنجگانه سی و ششمین دوره تور بین المللی دوچرخه سواری ایران - آذربایجان اعلام شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، این دوره از تور چهارم تا نهم شهریور ماه سالجاری و در مسیر استان های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی و اردبیل برگزار می شود و طبق گفته مدیرکل ورزش و جوانان آذربایجان شرقی، ۱۴ تیم برای شرکت در این تور اعلام آمادگی کرده اند.

در مرحله نخست این تور دوچرخه سواران از تبریز تا ارومیه رکاب خواهند زد و از ارومیه به تبریز ترانسفر خواهند شد.

در ادامه و در مرحله دوم رکابزنان از تبریز به جلفا رکاب زده و پس از استقرار در جلفا روز بعد در مرحله سوم از جلفا تا بنیس شبستر حرکت خواهند کرد.

در مرحله چهارم این تور دوچرخه سواران مسیر تبریز تا شورابیل اردبیل را رکاب خواهند زد و پس از استقرار در اردبیل، رکابزنان در روز پایانی و مرحله آخر در مسیر سرعین تا عینالی تبریز رقابت خواهند کرد.

قبل از این قرار بود دوچرخه سواران در مرحله چهارم مسیر تبریز تا سرعین را رکاب بزنند که با تصمیم ستاد برگزاری و در بازدیدی که مسئولان ورزش و جوانان استان های اردبیل و آذربایجان شرقی از دریاچه شورابیل داشتند این دریاچه به عنوان خط پایان مرحله چهارم تعیین شد.

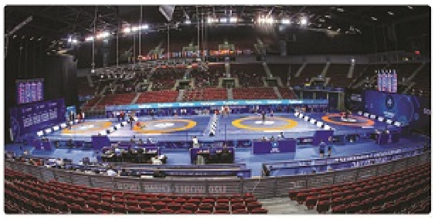
دوچرخه سواران پس از این مرحله به سرعین ترانسفر می شوند و در مرحله پایانی از این شهر به سمت عینالی تبریز رکاب خواهند زد.

پشت پرده شکست‌های عجیب آزادکاران جوان در اردن

تیم کشتی آزاد جوانان کشورمان در حالی در پیکارهای قاره کهن قهرمان شد که برخی نفرات در اردن دچار مسمومیت و بیماری ناشناخته شده بودند.

به گزارش پیام آشنا، مسابقات کشتی آزاد جوانان آسیا در روزهای ۲۸ و ۲۹ تیرماه در شهر امان اردن برگزار شد که تیم ایران با کسب ۳ مدال طلای علی رضایی در وزن ۷۰ کیلوگرم، محمدمبین عظیمی در ۹۲ کیلوگرم و امیرعلی پولادی در وزن ۱۲۵ کیلوگرم و ۵ مدال نقره ابراهیم خواری در ۵۷ کیلوگرم، ابراهیم الهی در ۶۵ کیلوگرم، حسین محمدآقایی در ۷۴ کیلوگرم فرزادصفی جهان‌شاهی در ۷۹ کیلوگرم و امیرحسین علیزاده در ۸۶ کیلوگرم و با ۱۹۱ امتیاز قهرمان آسیا شد.

در روز نخست سه کشتی‌گیر جوان ایران در فینال و یک نماینده دیگر کشورمان در رده‌بندی، نتیجه را به حریفانی از هند واگذار کردند در وزن ۵۷ کیلوگرم ابراهیم خواری با نتیجه ۷ بر ۴ مغلوب یودیت، در وزن ۶۵ کیلوگرم ابراهیم الهی با نتیجه ۹ بر ۱ مغلوب سینگ جلسکاران، در وزن ۷۹ کیلوگرم فرزاد صفی با نتیجه ۶ بر ۳ مغلوب ساگار ساگلان شد و سه نشان نقره را بدست آوردند. همچنین در دیدار رده‌بندی نیز در وزن ۹۷ کیلوگرم، ابوالفضل بابالو با نتیجه ۶ بر ۵ شکست خورد و دستش از مدال برنز کوتاه ماند.



از اتفاقات این دوره از مسابقات مسمومیت بیشتر اعضای تیم کشتی آزاد جوانان کشورمان از کشتی‌گیران گرفته تا کادر فنی در حین برگزاری مسابقات در اردن بود که این نفرات با تحلیل بدنی و ضعف جسمانی به روی تشک رفتند. این مسمومیت که سایر ورزشکاران از تیم‌های دیگر را نیز درگیر کرده بود علائمی از جمله سردرد، دل درد، اسهال، استفراغ و تحلیل بدنی داشت.

یک منبع آگاه در فدراسیون کشتی در این خصوص گفت: مشخص نیست که این ویروس از کجا و به چه صورتی (هوا یا غذا) به کاروان ایران راه یافته است ولی پس از رویت علائم به شورای پزشکی کشتی آسیا گزارش شد و با هماهنگی پزشکان شورای پزشکی کشتی آسیا برخی نفرات از دارو برای درمان بیماری خود استفاده کردند. مصرف هرگونه دارو در زمان مسابقات قانونی نیست و باید مصرف دارو با هماهنگی پزشکان مسابقات به نفرات تجویز شود.

وی ادامه داد: البته این مشکل برای تیم کشتی ایران نبود بلکه برخی از تیم‌های دیگر در اردن با این مشکل مواجه بودند میزان این مسمومیت به حدی بود که برخی از آزادکاران ایرانی با کاهش یک تا سه کیلوگرمی وزن اصلی خود در مسابقات حضور پیدا کردند.

سرپرست تیم ملی والیبال تغییر کرد

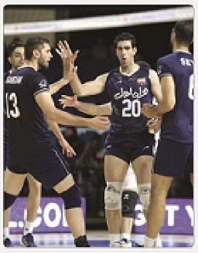
رئیس فدراسیون والیبال سرپرست تیم ملی ایران را برای رقابت‌های قهرمانی مردان آسیا ۲۰۲۳ منصوب کرد.

به گزارش پیام آشنا، بیست‌ودومین دوره رقابت‌های والیبال قهرمانی مردان آسیا از ۲۸ مرداد تا چهارم شهریور به میزبانی شهر ارومیه و با شرکت ۱۸ تیم برگزار خواهد شد.

رئیس فدراسیون والیبال دیروز (دوشنبه) در حکمی مصطفی کارخانه را به عنوان سرپرست تیم ملی ایران در این رقابت‌ها منصوب کرد.

در قسمتی از حکم محمدرضا داورزنی برای کارخانه آمده است: با عنایت به برگزاری مسابقات قهرمانی مردان آسیا در شهر ارومیه و حسن سوابق و توانمندی ارزشمند جنابعالی در حوزه مدیریت تیم‌های ملی در سطوح مختلف ملی و بین‌المللی، به موجب این حکم به عنوان سرپرست تیم ملی والیبال ایران در مسابقات قهرمانی آسیا منصوب می‌شوید.

گفتنی است تمرینات تیم ملی والیبال ایران برای حضور شایسته در رقابت‌های قهرمانی مردان آسیا از امروز (سه‌شنبه) با حضور ۱۸ بازیکن شامل سیدمحمد موسوی، میلاد عبادی‌پور، مهدی جلوه، امیررضا سرلک، محمد ولی‌زاده، پوریا حسین‌خانزاده، میثم صالحی، شهروز همایونفرمنش، امیرحسین اسفندیار، مبین نصری، امین اسماعیل‌نژاد، بردیا سعادت، صابر کاظمی، محمدرضا حضرت‌پور، آرمان صالحی، محمدطاهر وادی، علی رمضانی و جواد کریمی در سالن فدراسیون والیبال آغاز می‌شود.



آگهی تاسیس کانون کارگران بازنشسته شهرستان نظر آباد

به استناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آیین نامه مصوب ۷۲/۰۸/۱۲ هیات وزیران و به موجب صورت جلسه های مجمع عمومی مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۸ و هیات مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ و سایر مدارک تسلیمی اسامی و سمت هر یک از اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره کانون و بازرسان از تاریخ فوق به مدت ۴ سال انتخاب شده اند به شرح ذیل می باشد.

۱- آقای علیرضا سبیلی رئیس هیات مدیره
۲- آقای پرویز شیخی نایب رئیس هیات مدیره
۳- آقای جواد یکه زنجیر خزانه دار هیات مدیره
۴- آقای علی نجفی عضو اصلی و دبیر هیات مدیره
۵- آقای قربان تکزارع عضو اصلی هیات مدیره
۶- آقای سید عباس حسینی عضو علی البدل هیات مدیره
۷- آقای سید محمد حسینی عضو علی البدل هیات مدیره
۸- نبی اله دهقان آزاد بازرس اصلی هیات مدیره
۹- محمدرضا نجفی بازرس اصلی هیئت مدیره

ضمنا برابر ماده ۲۰ اساسنامه کانون امضای کلیه چک ها، اسناد، اوراق بهادار و تعهد آور بر عهده رئیس هیات مدیره یا نایب رئیس و خزانه دار و ممهور نمودن آن به مهر کانون معتبر خواهد بود.

عبدالله دارایی
رئیس کل تعاون کار و رفاه اجتماعی استان البرز

آگهی تغییرات شرکت مجتمع صنعتی پیل سان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۰۱۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۵۴۴۵۵ به استناد صور تجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - امیر لشکری به شماره ملی ۰۹۴۵۴۷۹۱۴۱ به سمت رئیس هیات مدیره و مهدی احمدی به شماره ملی ۰۰۶۹۲۳۹۷۳۸ به سمت نائب رئیس هیات مدیره و بهنام نجاری به شماره ملی ۰۰۷۰۱۴۱۸۰۰ به سمت عضو هیات مدیره و نیما بسنده به شماره ملی ۰۰۶۵۷۹۵۹۱۱ به سمت عضو هیات مدیره و محمد جواد گرامی به شماره ملی ۰۳۸۱۰۱۷۸۴۲ به سمت عضو هیات مدیره و مدیر عامل برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند. - کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، برات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مشترک دو تن از اعضا هیات مدیره همراه با مهر شرکت و یا با امضا مشترک مدیر عامل و هر یک از اعضا هیات مدیره با مهر شرکت معتبر می باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری

ساوجبلاغ (۱۵۳۵۱۶۴)

نکته

میزان مصرف آب برای زنان و مردان ورزشکار

بدن به طور مداوم در طول روز آب خود را از دست می دهد و بیشتر این اتفاق از طریق ادرار، ورزش، تعریق و همچنین از طریق عملکردهای منظم بدن مانند تنفس رخ می‌دهد و برای جلوگیری از کمبود آب بدن باید روزانه مقدار زیادی آب از نوشیدنی و غذا دریافت کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نظرات مختلفی در مورد میزان آب مصرفی روزانه وجود دارد. متخصصان تغذیه معمولا هشت لیوان هشت اونسی (هر اونس ۳۰ گرم) در روز را توصیه می کنند که برابر با حدود ۲ لیتر یا نصف گالن است و این قانون هشت در هشت نامیده می‌شود و به خاطر سپردن آن بسیار آسان است با این حال برخی از متخصصان بر این باورند که شما باید در طول روز دائما آب بنوشید حتی وقتی که احساس تشنگی ندارید. این موضوع به سلیقه شخصی بستگی دارد و عوامل زیادی در نهایت بر میزان آب مورد نیاز شما تاثیر می گذارند.

ورزشکاران مرد و زن چه مقدار آب نیاز دارند؟

بر اساس این مطلب که از سوی میرزایی مسئول کمیته تغذیه هیات پزشکی ورزشی استان هرمزگان تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: میزان آب مورد نیاز ورزشکاران به موارد زیادی بستگی دارد و از فردی به فرد دیگر متفاوت است؛ برای بزرگسالان، توصیه عمومی آب و مایعات مورد نیاز در روز عبارت است از ۱۱.۵ لیوان (۲.۷ لیتر) در زنان و ۱۵.۵ لیوان یا ۳.۷ لیتر برای مردان که شامل مایعات، آب، نوشیدنی‌هایی مانند چای، آبمیوه و آب موجود در مواد غذایی است.

شما به طور متوسط ۲۰ درصد آب مورد نیاز بدن خود را از غذاهایی که می‌خورید، دریافت می کنید و میزان آب مورد نیاز به موارد مختلفی از جمله محل زندگی، رژیم غذایی، دما یا فصل، محیط زندگی، میزان فعالیت، وضعیت سلامتی، داروها، بارداری یا شیردهی بستگی دارد.

محل زندگی

در مناطق گرم، مرطوب یا خشک افراد به آب بیشتری احتیاج خواهند داشت، همچنین اگر در کوهستان یا در ارتفاع زیاد زندگی می کنید نیز به آب بیشتری احتیاج خواهید داشت.

رژیم غذایی

اگر مقدار زیادی قهوه و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین می‌نوشید ممکن است با افزایش ادرار آب بیشتری از دست دهید. اگر رژیم غذایی شما سرشار از غذاهای شور، ادویه یا شیرینی جات باشد احتمالا باید آب بیشتری بنوشید همچنین اگر مقادیر زیادی از غذاهای حاوی آب بالا مانند میوه‌ها و سبزیجات تازه یا پخته شده نمی خورید، به آب بیشتری نیاز دارید.

دما یا فصل

در ماه‌های گرم به دلیل تعریق ممکن است به آب بیشتری احتیاج داشته باشید.

محیط زندگی

اگر اوقات بیشتری را در فضای باز زیر آفتاب یا گرمای هوا یا در یک اتاق گرم می‌گذرانید، ممکن است سریع‌تر احساس تشنگی کنید و به آب بیشتری نیاز داشته باشید.

میزان فعالیت

اگر در طول روز فعالیت داشته باشید یا زیاد پیاده‌روی کنید یا بایستید بیش از کسی که پشت میز نشسته است به آب احتیاج خواهید داشت. اگر ورزش می‌کنید یا فعالیت شدید انجام می‌دهید برای هیدراته نگه داشتن بدن باید بیشتر آب بنوشید.

وضعیت سلامتی

اگر دچار عفونت یا تب هستید و یا استفراغ و اسهال دارید، باید آب بیشتری بنوشید همچنین اگر بیماری مانند دیابت دارید به آب بیشتری احتیاج خواهید داشت.

داروها

برخی از داروها مانند داروهای ادرار آور نیز می‌توانند باعث شوند که آب بدن شما از دست برود.

بارداری یا شیردهی

اگر باردار هستید و یا به کودک خود شیر می دهید، باید آب بیشتری بنوشید تا بدن خود را هیدراته نگه دارید.

آیا نوشیدن آب به کاهش وزن کمک می کند؟

ادعاهای زیادی وجود دارد که نوشیدن آب بیشتر ممکن است با افزایش متابولیسم بدن و کاهش اشتها وزن بدن را کاهش دهد. طبق یک مطالعه، نوشیدن آب بیشتر از حد معمول با کاهش وزن و بهبود ترکیب بدن ارتباط دارد. بررسی دیگری نشان داد که کم آبی مزمن با چاقی، دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی همراه است.

محققان در یک مطالعه قدیمی دیگر تخمین زدند که نوشیدن ۲ لیتر آب در یک روز به دلیل افزایش واکنش گرمازایی یا افزایش سرعت متابولیسم، مصرف انرژی را حدود ۲۳ کالری در روز افزایش می دهد.

نوشیدن آب حدود نیم ساعت قبل از غذا نیز می تواند میزان کالری کلی که مصرف می کنید را کاهش دهد. یک مطالعه نشان داد افرادی که قبل از هر وعده غذایی ۵۰۰ میلی لیتر آب نوشیدند، در مقایسه با افرادی که این کار را نکردند ۴۴ درصد کاهش وزن بیشتری نشان دادند به طور کلی، به نظر می رسد که نوشیدن مقادیر کافی آب به ویژه قبل از غذا، ممکن است به کنترل اشتها و حفظ وزن بدن کمک کند به ویژه هنگامی که با یک برنامه غذایی سالم همراه شود.

شاخص‌های هیدراتاسیون

حفظ تعادل آب برای زنده ماندن ضروری است. به همین دلیل، بدن یک سیستم پیچیده برای کنترل زمان و میزان نوشیدن دارد. وقتی مقدار کل آب بدن از حد معینی پایین می رود، احساس تشنگی شروع می‌شود. بدن می‌داند که چگونه سطح آب خود را متعادل کند و چه زمان به شما علامت دهد که بیشتر آب و مایعات بنوشید. اگر چه احساس تشنگی ممکن است شاخص قابل اعتمادی برای از دست دادن آب بدن باشد، اما تکیه بر احساس تشنگی برای سلامت مطلوب یا عملکرد ورزشی کافی نیست.

در زمان عطش، ممکن است برخی از اثرات کم آبی بدن مانند خستگی یا سردرد را احساس کرده باشید. رنگ ادرار نیز می‌تواند شما را راهنمایی کند. ادرار باید کم رنگ و شفاف باشد و در واقع باید بدانیم هیچ دلیل علمی پشت قانون هشت در هشت نیست.

علل افزایش مصرف آب

برخی شرایط خاص ممکن است باعث افزایش مصرف آب شوند. مهمترین این موارد افزایش تعریق است که با ورزش و در هوای گرم به ویژه در آب و هوای خشک اتفاق می افتد. اگر زیاد عرق می کنید، مطمئن شوید که مایعات از دست رفته را با نوشیدن آب جبران کنید. ورزشکارانی که تمرینات طولانی و شدید انجام می‌دهند نیز ممکن است نیاز به جبران الکترولیت‌هایی مانند سدیم و سایر مواد معدنی همراه با آب داشته باشند.

باید بدانیم نیاز آب شما در دوران بارداری و شیردهی افزایش می یابد و در هنگام تب، استفراغ یا اسهال به آب بیشتری نیاز دارید. اگر می خواهید وزن کم کنید، مصرف آب خود را نیز افزایش دهید. علاوه بر این، افراد مسن باید از مصرف آب مورد نیاز خود مطمئن شوند، زیرا مکانیسم‌های تشنگی ممکن است با افزایش سن از کار بیفتند. مطالعات نشان می‌دهد بزرگسالان بالای ۶۵ سال در معرض خطر بیشتری از جهت کمبود آب بدن هستند.

جمع‌بندی

در پایان روز هیچ کس نمی‌تواند دقیقا مقدار آب مورد نیاز بدن شما را تعیین کند. این نیاز به عوامل زیادی بستگی دارد. برخی از افراد ممکن است با مصرف آب بیشتر از حد معمول عملکرد بهتری داشته باشند، در حالی که برای برخی دیگر فقط به رفت و آمد مکرر به دستشویی منجر می‌شود.

دستورالعمل ساده مصرف آب برای ورزشکاران

در طول روز به اندازه‌ای آب بنوشید که ادرارتان کمرنگ و روشن شود. وقتی احساس تشنگی کردید حتما آب بنوشید. در گرما و ورزش زیاد و سایر موارد ذکر شده حتما به اندازه آب کافی بنوشید تا مایعات از دست رفته یا اتفاقی مورد نیاز بدن را جبران کنید.