اخبار کوتاه

نماینده تالوایران به مدال نقره دست یافت

اولین مدال ایران در سومین دوره بازی‌های رزمی جهان توسط سامان احمدی در تالو به دست آمد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سومین دوره بازی‌های رزمی جهان «کاشیت گیمز» از ۲۸ مهرماه لغایت ۲ آبان ماه در ریاض عربستان برگزار می‌شود که تیم ملی ووشوایران با ۷ ورزشکار (شامل ۳ ساندا کار و ۴ ورزشکار تالو) صبح روز پنجشنبه ۲۷ مهرماه جهت حضور در این بازی‌ها عازم ریاض شد.

بر همین اساس در روز نخست این بازی‌ها، سامان احمدی در فرم چانگ‌چوان با نمره ۹.۵۸۳ به عنوان دومی دست یافت و صاحب گردن آویز نقره بازی‌های رزمی جهان شد. این نخستین مدال کاروان کشورمان در این بازی‌ها است.

«سینجالی» از نپال با نمره ۹.۷۲۳ به عنوان نخست دست یافت و «فلیپه داسیلوا» از برزیل سوم شد.

در این رقابت‌ها و در بخش ساندا، شهریاو منصوریان تنها نماینده ساندا زنان ایران در این بازی‌ها در وزن ۷۰- کیلوگرم به مصاف «ساکا توکچوم» از هند رفت و ضمن ناکاوت کردن حریف خود راهی دیدار نهایی این وزن شد.

وی در دیدار پایانی باید فردا یکشنبه به مصاف «کریستینا دی اولیویرا» از برزیل برود.

واکنش «کوین یامگا» به رکوردشکنی در تاریخ باشگاه استقلال

«کوین یامگا» بازیکن فرانسوی استقلال پس از دستیابی به عنوان بهترین بازیکن خارجی این تیم در لیگ برتر، نسبت به این موضوع واکنش نشان داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیم فوتبال استقلال تهران موفق شد در هفته ششم لیگ برتر ایران با نتیجه سه بر دو تیم هوادار را شکست دهد. «کوین یامگا» بازیکن فرانسوی استقلال در این بازی موفق شد گل اول تیمش را در دقیقه ۲۳ از روی نقطه پنالتی به ثمر برساند.

یامگا با گلزنی در بازی دیروز موفق به ثبت رکورد جدیدی در فوتبال ایران شد. او با ۱۸ گل زده به بهترین گلزن خارجی استقلال در تاریخ لیگ برتر تبدیل شد. این بازیکن استقلال در واکنش به این رکوردشکنی در صفحه اینستاگرام خود نوشت: «افتخار می‌کنم که بخشی از تاریخ این باشگاه بزرگ هستم. تلاش تیمی عالی، حمایت عالی از طرف هواداران».

واکنش «کوین یامگا» به رکوردشکنی در تاریخ باشگاه استقلال

تیم تنیس دختران ایران به گروه دوم آسیا و اقیانوسیه صعود کرد

تیم تنیس دختران ایران با کسب سه پیروزی متوالی در رقابت‌های بیلی جین کینگ کاپ به دسته دوم آسیا و اقیانوسیه صعود کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سومین دیدار تیم تنیس بانوان ایران در رقابت‌های بیلی جین کینگ کاپ امروز برابر لاتوس برگزار شد که طی آن تیم کشورمان به برتری ۲ بر یک، دست یافت.

تیم ایران پیش از این در مصاف با تیم‌های عراق و عربستان به برتری دست یافته بود.

بدین ترتیب تیم تنیس دختران ایران با کسب سه پیروزی متوالی در رقابت‌های بیلی جین کینگ کاپ راهی گروه دوم آسیا و اقیانوسیه شد. مسابقات بیلی جین کینگ کاپ به میزبانی بحرین در جریان است.

مجمع استقلال و پرسپولیس به تعویق افتاد

مجمع دو باشگاه استقلال و پرسپولیس که قرار بود فردا برگزار شود به تعویق افتاد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مجمع عمومی فوق‌العاده باشگاه‌های استقلال و پرسپولیس که قرار بود فردا یکشنبه ۳۰ مهرماه برگزار شود، به تعویق افتاد.

قرار بود این مجمع در محل آکادمی ملی المپیک برگزار شود اما با تصمیم وزارت ورزش برگزاری مجمع در موعد از پیش تعیین شده متنفی شده است.

هنوز زمان جدید تشکیل مجمع سرخ‌ابی‌ها اعلام نشده است.

کیومرث هاشمی وزیر ورزش و جوانان نیز در آئین بازگشایی سالن دوومیدانی مجموعه شهید کشوری در پاسخ به سوالی مبنی بر برگزاری مجامع دو باشگاه استقلال و پرسپولیس گفت: زمان برگزاری این مجمع به تعویق افتاده و به آنها تنفس داده شده است.

پایان کار بوچیا در روز نخست بازی‌های پارا آسیایی

دو مسابقه آخر بوچیا ایران در نخستین روز این رشته در چهارمین دوره بازی‌های پارا آسیایی به پایان رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهران افراشته، در دومین مسابقه خود در کلاس BC3 به مصاف نماینده سنگاپور رفت و با نتیجه ۶ بر ۳ شکست خورد.

فرشید استجلو نیز چهارمین ملی پوش بوچیا بود که امروز مسابقه داد. او در کلاس BC4 با نماینده دیگری از هنگ کنگ رقابت کرد که این بازی نیز با نتیجه ۷ بر یک به سود حریف به پایان رسید.

با این حساب چهار نماینده بوچیا ایران در مرحله گروهی پنج مسابقه داشتند و رقابت‌های خود را روز دوشنبه ادامه می‌دهند. مهران افراشته ورزشکاری است که دو مسابقه را پشت سر گذاشت.

تیم ملی فریب قهرمانی خود را نخورد

بازیکن پیشین پرسپولیس و استقلال در ارزیابی خود از عملکرد تیم ملی فوتبال گفت: بدون شک نیاز به پیشرفت تاکتیکی برای موفقیت در جام ملت‌های آسیا داریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرزاد آشوبی، با اشاره به قهرمانی تیم ملی فوتبال ایران در تورنمنت چهار جانبه اردن که با پیروزی سه بر یک مقابل میزبان و برد پرگل چهار بر صفر برابر قطر در فینال به دست آمد، گفت: با نتایج پرگلی بازی‌ها یمان را بردیم اما کاملا محسوس است که باید پیشرفت کنیم. عملکرد ما در دفاع و حمله باید شکل استراتژیکی بهتری داشته باشیم.

پیشکسوت فوتبال ایران درباره تأثیر این پیروزی‌ها در فاصله کم باقیمانده تا جام ملت‌های آسیا افزود: نباید با قهرمانی‌های اینچنینی فریب بخوریم. قطعا در جام ملت‌های آسیا با رقیبان با کیفیتی بازی داریم. همین قطر هم قطعا خیلی بهتر از این خواهد بود.

او با اشاره به بازیکنان حاضر در اردوهای اخیر تیم ملی ایران با سرمربیگری امیر قلعه نویی تاکید کرد: من فکر می‌کنم گروه فوق‌العاده‌ای از نسل بازیکنان ملی را در اختیار داریم که با آنها هر ایده‌ای به راحتی در زمین مسابقه قابل اجراست. کمبود بازیکن یا فقر پتانسیل نداریم بلکه استراتژی مشخص نداشتیم و خوشبختانه بازی به بازی با توجه به نمایش بازی حریف پیشروی کنیم که در یک تورنمنت طولانی قطعا آسیب خواهد زد. آشوبی درباره انتقاد از سیستم دفاعی تیم ملی ایران در تقابل با اردن تصریح کرد: در دفاع نه بلکه در ساختار دفاعی مشکلی داریم. ساختار تیمی بهتری باید پیدا کنیم. به ویژه اینکه در هر دو بازی با دو مهاجم بازی کردیم و این نشان می‌دهد می‌خواهیم همین شیوه را داشته باشیم.

او با اشاره به تعامل کادر فنی به گلزنی هرچه بیشتر نظر خودش را درباره این استراتژی اینگونه عنوان کرد: در چنین سیستمی باید عاقبت‌اندیش باشیم. از فاز تدافعی فوق‌العاده باشند. آنها باید دوندگی لازم را داشته باشند. من فکر می‌کنم وقتی چنین شیوه بازی اتخاذ می‌شود نیاز به از خودگذشتگی بیشتر و دوندگی تمام بازیکنان است. هرگز نمی‌توان با این روش از بسته ماندن دروازه خودی اطمینان داشت.

آشوبی در پایان در پاسخ به اینکه آیا می‌توان روی قهرمانی این تیم امیدوار بود، تاکید کرد: ما تیمی با تجربه داریم که توانایی‌های بزرگی دارد. فکر می‌کنم به لیست بازیکنان نگاه کنیم می‌توانیم خوشبین باشیم اما وقتی اسامی رقیبان را نگاه می‌کنیم باید بترسیم چون آنها سالهاست برنامه‌ریزی می‌کنند تا به این نقطه برسند.

روایت فرنگی کار طلایی ایران از مبارزه با «کایالپ»

دارنده مدال طلای جهان گفت: مقابل رضا کایالپ، با برنامه پیش رفتم اما انحطار داوران همه چیز را بهم ریخت با این حال روحیاتم را ساختم و توانستم برنده میدان شوم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، امین میرزازاده فرنگی‌کار ایران، درباره کسب دو مدال طلا در مسابقات جهانی و بازی‌های آسیایی هانگژو گفت: مسابقات جهانی یکی از رقابت‌های کسب سهمیه المپیک بود. بنابراین سطح بسیار بالایی داشت. تمام کشورها با همه توان در این رقابت‌ها شرکت کرده بودند تا بتوانند سهمیه المپیک را کسب کنند و پس از آن در مدت زمان باقی مانده بتوانند برنامه‌ریزی لازم را برای المپیک انجام دهند.

وی گفت: خیلی خوشحالم در مسابقات قهرمانی جهان به مدال طلا رسیدم. رضا کایالپ کشتی‌گیر قدرتمند و شناخته شده‌ای است. در مسابقات قهرمانی جهان سال گذشته برابر این کشتی‌گیر شکست خوردم و به مدال نقره رسیدم. امسال در مسابقات قهرمانی جهان با کمک مربیان سازنده شهرستان گتوند تمرینات خوبی داشتم. برنامه‌ریزی زیادی با کادرفنی برای شکست این کشتی‌گیر داشتم که خدا را شکر به خوبی هم اجرا کردم و او را شکست دادم.

دارنده مدال طلای جهان و آسیا درباره شکست رضا کایالپ در دقایق پایانی کشتی عنوان کرد: ما از قبل برای مبارزه با این کشتی‌گیر یک تاکتیک انتخاب کرده بودیم. همه چیز خوب پیش رفت اما در وقت دوم کشتی، داوران یک اخطار به من دادند و با این شرایط برنامه‌ریزی ما بهم ریخت. اما خدا را شکر روحیه خودم را نباختم و توانستم برنده این دیدار شوم.

روایت فرنگی‌کار طلایی ایران از مبارزه با «کایالپ»/ خودم را نباختم

میرزازاده در مورد کسب مدال طلای بازی‌های آسیایی هانگژو گفت: بازی‌های آسیایی به فاصله چند روز بعد از مسابقات جهانی برگزار شد و شرایط کمی سخت‌تر بود. ما وقتی از مرسرستان به ایران بازگشتیم تنها ۴۸ ساعت در ایران بودیم و پس از آن بلافاصله به سمت هانگژو حرکت کردیم. واقعا کار سختی بود که دو بار در فاصله کم به اوج آمادگی برسیم اما با همه این سختی‌ها توانستم مدال طلای این بازی‌ها را هم بگیرم. خدا را شکر کشتی فرنگی نتایج خوبی در این دو مسابقه اخیر کسب کرد. در بازی‌های آسیایی با نتایج خوب کشتی جایگاه ورزش ایران تغییر کرد.

وی در مورد رکابگیری برای بازی‌های آسیایی هانگژو اظهار داشت: ما از قبل تاریخ مسابقات را می‌دانستیم و نسبت به قدرگذری رقبا تا آگاهی کاملی داشتیم. طبق این شرایط خودمان را از نظر بدنی و ذهنی آماده کرده بودیم.

قهرمان جهان در واکنش به تلمشخص بودن پاداش‌ها عنوان کرد: ما با همه توان تلاش می‌کنیم که در هر مسابقه‌ای پیروز میدان شویم. امیدوارم مسئولان هم این تلاش ما را ببینند. امسال سال منتهی به المپیک است و امیدوارم مسئولان به ورزش و به خصوص کشتی که یار مدل‌آوری کاروان را دارد، دید بهتری داشته باشند.

وی در مورد حضور اویز در المپیک پاریس و مسابقات پیش‌رو گفت: هر چقدر حریفان قدرتمند در این وزن حضور داشته باشد رسیدن به مدال المپیک شیرین‌تر است. هیچ کس در دنیا شکست ناپذیر نیست. من تمام تلاشم را به کار می‌گیرم که در این مدت باقی مانده بهترین شرایط آمادگی را کسب کنم و امیدوارم نماینده شایسته‌ای برای ایران در المپیک باشم.

کی‌روش مقابل ایران حیله گری کرد

مربی پیشین تیم ملی فوتبال ایران گفت: نقطه قوت بازی با اردن آشنایی با مشکلات فنی بود. ما در برخی از پست‌ها مشکلات فردی داشتیم و ساختار تیمی هم سکته داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیم ملی فوتبال ایران با برتری سه بر یک مقابل اردن به فینال تورنمنت چهارجانبه در این کشور رسید و در این مرحله با زدن چهار گل به قطر تیم ملی قطر به قهرمانی این رقابت‌ها دست یافت. جلال چراغپور با بررسی عملکرد تیم ملی ایران و حریفانش نسبت به نقاط ضعف و قوت شاگردان امیر قلعه نویی نکاتی را اشاره کرد که در پی می‌خوانید:

اردن کلاس درس بود

کارشناس فوتبال ایران با اشاره به نقاط ضعف پرتعداد تیم ملی فوتبال ایران در جدال با اردن گفت: اردن ما را خیلی اذیت کرد. ملی پوشان اردن در زدن ضربات نهایی حواس جمع نبودند و گرنه تلوان سنگینی به خاطر استیفاهای فردی و تاکتیکی می‌دادیم.

مربی پیشین تیم ملی ایران تاکید کرد: نقطه قوت بازی با اردن آشنایی با مشکلات فنی بود. ما در برخی از پست‌ها مشکلات فردی داشتیم. ساختار تیمی هم سکته داشت. اردن خیلی راحت اراده می‌کرد بازی را به هم بریزد. آنها فوتبال واضحی بازی نمی‌کردند اما باعث آشفتگی در تاکتیک‌های تیم ملی ایران شدند.

بازی متفاوت مقابل قطر

چراغپور درباره عملکرد کم نقص شاگردان امیر قلعه نویی مقابل قطر یادآور شد: بازی با قطر کاملاً متفاوت بود. ۱۰ بازیکن شاگرد کارلوس کی روش بودند و یا او به فوتبال ملی معرفی شدند. معمار تیم ملی ایران حالا داشت بازیکنان خودش را محک می‌زد. کی روش اول از همه و بهتر از قلعه نویی می‌دانست مشکل تیم ما چیست اما خوشبختانه در بازی با قطر کمترین ایراد را داشتیم تا حادثه خاصی به وجود نیاید و بازی با بردی پرگل تمام شود.

دوندگی تیم ملی ایران ستودنی است

او با اشاره به نقطه قوت ایران در بازی قبلی تصریح کرد: اتفاق خوب تیم ملی ایران در این دیدار دوندگی بالای بازیکنان برای جلوگیری از معماری حریف بود. تیم ملی ایران تنها یک صحنه خطرساز داشت که روی اشتباه فردی بیرانوند بود. نکته دوم قابل توجه تسلط روی توپ در محیط بود. ما در نیمه دوم توانستیم بین ۲۰ تا ۲۵ پاس بدهیم. یکی از صحنه‌ها هم ۲۳ پاس سالم داشتیم که منجر به ایجاد موقعیت گل برای محمد محبی شد. این رفتارهای تاکتیکی ستودنی است.

قدوس را به خوبی یافتیم

او با اشاره به نقش کلیدی هافبک میانی برای گردش توپ گفت: بالاخره توانستیم شیوه بازی تخریبی به همراه بازی‌سازی را با سامان قدوس ایجاد کنیم. او جانشین خیلی خوبی برای امید ابراهیمی است. فوق‌العاده در آن منطقه میانی بازی می‌کند. کشف تازه‌ای برای بازیکن میانی بود. سعید عزت اللهی خیلی خوب بازی حریف را تخریب می‌کند اما در بازی پرفشار اخطارهای نابجا می‌گیرد که می‌تواند برای ما بحران آفرین شود.

کی روش حیله‌گری کرد

چراغپور درباره ضعف‌های تیم ملی قطر نیز صحبت کرد و آن را فریب کی روش دانست. این کارشناس فوتبالی درباره راهکارهای تاکتیکی و ذهنی کی روش اظهار داشت: من فکر می‌کنم تیم ملی قطر کاملاً متفاوت با این وضعیت در جام ملت‌های آسیا خواهد بود. کی روش حیله‌گری فنی کرد. او همه چیز را مخفی کرد. من اصلاً نمی‌خواهم منکر زحمات تیم ملی ایران شوم. اتفاقاً خیلی خوشحالم چهار گل زدیم اما آنچه ذهن من را درگیر کرده است عملکرد قطر در این بازی‌ها بود. به نظرم تیم ملی قطر میزبانی فنی متفاوتی خواهد داشت. قطر اگر در خط حمله کار کند می‌تواند عملکرد ایده آلی در جام ملت‌های آسیا داشته باشد.

نیاز به تفکر جدید در دفاع داریم

او درباره مشکلات دفاعی به تاریخ بازی‌های تیم ملی ایران از گذشته تا به امروز اشاره کرد و گفت: همیشه این مشکل را داشتیم. حتی در جای دهه اخیر با سرمربی مؤلف دفاعی در دنیا هم این مشکل را داشتیم. کی روش در هشت سال توانست هشت بازیکن را با یکدیگر به آمادگی تعادل برساند اما باز هم بین دو مدافع میانی با نفوذ بازیکن حریف روبرو می‌شویم. شاید مهم‌ترین صحنه‌ای که ضعف ما را نشان داد همان صحنه برخورد بیرانوند با مجید حسینی در جام جهانی ۲۰۲۲ مقابل انگلیس بود.

چراغپور خاطرنشان کرد: یکی از مهم‌ترین نکاتی که ما باید در ساختار دفاعی به آن توجه کنیم این است که حفره دفاعی را با دو هافبک دفاعی می‌خواستیم پر کنیم تا فاصله بین دو مدافع میانی گرفته شود اما باز هم مشکل داریم. سامان قدوس در بازی با قطر وارد فاز دفاعی نمی‌شد و باعث شد عزت الهی به دفاع‌های مرکزی کمک کند تا کمترین مشکل را داشته باشیم.

حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه سه

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 ۱۴۰۲۰۳۳۱۰۱۱۰۰۲۲۹۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم خاقان طالبی بشناسنامه شماره ۴۹۹ صادره از چاراویماق فرزند عطا در شادلنگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۲۱/۵۰ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۴۹۹ فرعی از ۱۷۰ اصلی که برابرنامه شماره ۱۴۰۲/۳۳۲۶۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۹ اداره کل راه وشهرسازی استان البرز بصورت دایر باغ و دارای کاربری مسکونی می باشد واقع درالبرز با خریداری از آقای یداله اصلپور و با مالکیت ملک اولیه خانم عفت منصوریان تایید مینماید 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:۷۳۷/ف م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۳۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۸/۱۶

حسین رضانوری شاد

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج

ازطرف یوسف کشتکاردینه رودی

حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه سه

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 ۱۴۰۲۰۳۳۱۰۱۱۰۰۲۲۹۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مهدی ولیئی بشناسنامه شماره ۲۳۰ صادره از کرمشاه فرزند محمدرضا در شادلنگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۲۱۸/۷۲ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۲۰۵ فرعی از ۱۴۶ اصلی واقع درالبرز و با مالکیت ملک اولیه خود متقاضی تایید مینماید 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:شماره آگهی: ۱۵۸۵۷۳۰

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۲/۰۷/۳۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۸/۱۶

نکته

۸ اتفاق ترسناکی که با حذف وعده های غذایی برای بدن می افتد

به گفته آنجمن غدد درون ریز، وقتی بیش از حد طولانی گرسنه می مانید، قند خون شما کاهش می یابد و به بدن شما سیگنال می دهد که شروع به تولید کورتیزول کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، طولانی شدن زمان بین وعده های غذایی می تواند عواقب جدی برای بدن ما داشته باشد. غذا به تقویت هر سیستم بدن ما کمک می کند. بنابراین تقریبا هر قسمت از بدن شما با حذف یک وعده غذایی یا نائتنا تحت تأثیر قرار می گیرد. از کریستی هریسون، نویسنده Anti-Diet، محری یدکست Food Psych، و همچنین Jessica Ball، پرامبرتار تغذیه EatingWell درباره عواقب بالقوه ای که حذف یک وعده غذایی ممکن است داشته باشد، توضیح می دهد. هریسون هشدار می دهد: هر حالی که طرفداران روزه دوست دارند علمی را تبلیغ کنند که ظاهراً از حذف وعده های غذایی پشتیبانی می کند، این علم بسیار متقاعدکننده است و به هیچ وجه برای حمایت از توصیه روزه یا توجه به همه خطرات کافی نیست. از نظر من، روزه داری یا حذف وعده های غذایی هیچ مزیت بالقوه ای ندارد و خطرات بسیار وقتی برای بدن دارد» در اینجا به چند مورد از آن خطراتی اشاره می کنیم که با حذف وعده های غذایی آن را تجربه می کنیم.

افت طراب

حذف یک وعده غذایی (یا به طور کلی طولانی گرسنگی طولانی مدت) می تواند تأثیر جدی بر سلامت روان شما داشته باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ در مجله بین المللی تحقیقات محیطی و بهداشت عمومی نشان داد که حذف صبحانه با خطر بیشتری برای تجربه استرس، وافسردگی در نوجوانان نسبت به خوردن صبحانه منظم مرتبط است. به گفته آنجمن غدد درون ریز، وقتی بیش از حد طولانی بدون غذا می مانید، قند خون شما کاهش می یابد و به بدن شما سیگنال می دهد که شروع به تولید کورتیزول کند. کورتیزول که معمولا به عنوان "هورمون استرس" شناخته می شود، برای کمک به تنظیم این قند قند خون ترشح می شود. اما همچنین واکنش استرس را در بدن ایجاد می کند که می تواند نه تنها شما را مضطرب یا افسرده کند، بلکه باعث بدخلقتی، تحریک پذیری و گیجی می شود.

انرژی پایین

فقط به این فکر کنید که وقتی "گرسنه" هستید چقدر احساس وحشتناکی دارید! به علاوه، طبق کتاب سال ۲۰۲۱، پیشرفت‌های اخیر در میکروبیولوژی کاربردی و بیوشیمی، مغز ما به معنای واقعی کلمه از گلوکز استفاده می کند که ترجیح می دهد از مصرف کربوهیدرات‌ها دریافت کند. نه تنها حذف یک وعده غذایی به معنای سوخت کمتری برای مغز شماست بلکه کاری کمتری نیز برای بدن شما به همراه دارد و باعث می‌شود که بدن شما گرسنه شود و مطمئناً اگر یک وعده غذایی را حذف کرده اید، نباید از طریق ورزش کاری سوءتفاهم، زیرا فقط مقتدار کمتری انرژی برای مصرف مغز شما باقی می گذارد.

نشانه های گرسنگی و سیری در هم آمیخته می شود

بدن ما نشانه های درونی گرسنگی و سیری به شکل هورمون دارد. به عبارت ساده، لبتین هورمونی است که مسئول کاهش اشتهای شما در زمانی که بدن شما غذای کافی داشته باشد و گرلین باعث می شود زمانی که بدن به سوخت بیشتری نیاز دارد، احساس گرسنگی کند. وقتی به آنها گوش نمی دهید، می تواند باعث شود که این هورمون ها با یکدیگر آشفته گردند. بنابراین، نشانه‌های گرسنگی و سیری بدن شما یک شاخص عالی از زمانی است که شما نیاز به تغذیه دارید. نادیده گرفتن این موارد برای پیروی از یک برنامه غذایی متمرکز می تواند منجر به از دست دادن ارتباط با این نشانه‌ها در طول زمان شود. درواقع از دست دادن درک احساس گرسنگی و سیری برای شما می تواند منجر به عواقب منفی برای سلامتی شود و ممکن است برای شما دشوار باشد تا دوباره به تعادل هورمونی برسید.

هوس های غذایی

یکی از عواقب پایین بودن قند خون و نادیده گرفتن نشانه های گرسنگی و سیری می تواند هوس شدیدا به ویژه برای کربوهیدرات های ساده و قند! باشد. هر دوی این موارد به شما انرژی سریع می دهند اما این انرژی به سرعت سقوط می کند. چیزی که بدن شما در این مرحله حاقدر است به آن بسنده کند، زیرا به سادگی به دنبال نوعی انرژی است.

دو پیامد نادیده گرفتن وعده‌های غذایی به‌اختصار:

ظاهر شدن افکار مزاحم و مداوم در مورد غذا

همچنین از دست دادن کنترل بر خوردن وعده غذایی با میل وعده ها به‌ویژه وقتی صحبت از این منابع کربوهیدرات تصفیه‌شده باشد، این بدان معناست که نائتن های شما برای کاهش وزن با حذف وعده‌های غذایی با نادیده گرفتن نشانه‌های گرسنگی می‌تواند در واقع نتیجه معکوس داشته باشد و منجر به پر خوری شود. حذف وعده‌های غذایی در تلاش برای کاهش وزن ممکن است در واقع منجر به افزایش وزن شود. در واقع، طبق یک بررسی در سال ۲۰۲۲ در Nutrients، مطالعات زیادی وجود دارد که حذف وعده‌های غذایی (به ویژه صبحانه) و خوردن نامنظم غذا را با چندین عواقب منفی برای سلامتی از جمله افزایش خطر چاقی و سندرم متابولیک مرتبط می کند.

کمبود مواد مغذی

حذف وعده های غذایی به دلایل مختلفی می تواند منجر به کمبود مواد مغذی شود. طبق مطالعه سال ۲۰۲۱ در Proceedings of the Nutrition Society در مورد حذف صبحانه، حذف یک وعده غذایی به این معنی است که شما فرصت تغذیه بدن خود را با ماده مغذی ضروری که برای رشد به آن نیاز دارد، از دست می دهید. علاوه بر این، تسلیم شدن به هوس کربوهیدرات های تصفیه شده پس از گرسنگی طولانی مدت شما را برای ابتلا به کمبود آب می کند. اما این غذاها فاقد مواد مورد نیاز برای تغذیه بدن در سطح عمیق تر هستند.

هضم‌ناملتهم

حذف وعده های غذایی می تواند منجر به حالت تهوع و اسهال شود و حتی ممکن است دچار یبوست شوید. به گفته انجمن روانشناسی آمریکا، واکنش استرسی که بدن با طولانی شدن زمان بین وعده های غذایی ایجاد می کند، مشابه زمانی است که احساس اضطراب می کنید که می تواند سیستم گوارشی را از دهد. اگر در یک جرعه از حذف یک وعده غذایی و سپس پر خوری زیاد هستید این امر فرآیند هضم شما را بیشتر مختل می کند. بدن شما دقیقا نمی داند که چقدر می تواند تحمل کند و گوش دادن به این نشانه های گرسنگی و سیری (همراه با خوردن غذاهای گیاهی غنی از فیبر و نوشیدن آب فراوان) به شما کمک می کند تا عادات گوارشی مناسب را به دست آورید.

افزایش خطر ابتلا به اختلال خوردن

هریسون می گوید: «افرادی که روزه می گیرند یا وعده های غذایی خود را حذف می کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به اختلالات خوردن هستند. همه این پیامدها برای رفاه کلی افراد مضر است و در سطحی عمیق‌تر، ما را از حضور کامل در زندگی‌مان، انجام هدفمان و استفاده از قدرت خود برای تغییر جهان لازمی دارند.» بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ در ژورنال Eating and Weight Disorders، زمره غذایی و حذف وعده های غذایی به شدت با ابتلا به یک اختلال خوردن مرتبط است. حذف یک وعده غذایی به منظور مصرف کالری کمتر، چه به دلیل احساس گناه برای چیزی که قبلاً خورده‌اید و چه به دلیل اینکه غذای اطرافتان «بد» است، نه تنها برای مغز، بلکه برای ذهنیت و بدن شما نیز مضر است.

کاهش لذت از غذا

بال می گوید: «انسان یک رژیم غذایی سخت گیرانه ممکن است برای روتین غذایی تان خوب، نباشد و برای زمانی که همه چیز طبق برنامه پیش نمی‌رود، فضای زیادی برای انعطاف ایجاد نمی کند.» اگر خانه خودرن را بیشتر شبیه یک کار طاقت فرسا کنید، می تواند کمتر لذت بخش باشد و بیشتر شبیه به یک کار برای انجام دادن باشد. غذا یک نیاز اساسی است. اما همچنین باید لذت بخش و مفیدی باشد.

دیروزتی که مزایای وقفی و تحقیقاتی برای سلامتی و مدیریت وزن دارند، غذا خوردن آگاهانه و غذا خوردن تنهودی است. غذا خوردن آگاهانه باعث می شود از تمام حواس خود برای لذت بردن از غذا استفاده کنید. به جای خوردن ناهار پشت میز تان در میانه‌ی یک پروژه، حواس‌پرتی‌ها را کنار بگذارید و به سادگی روی لذت بردن از غذایی که می‌خورید تمرکز کنید. غذا خوردن آگاهانه یکی از جنبه های غذا خوردن تنهودی است که رویکرد شخصی تری دارد و شما را تشویق می کند که ذهنیت رژیم غذایی را کنار بگذارید و در عوض به بدن خود اعتماد کنید تا راهنمای شما باشد.

در آخر

بدن شما رمانی بهترین عملکرد را دارد که تغذیه کافی داشته باشید تا انرژی و سوخت مورد نیاز خود را دریافت کند. این شامل تغذیه منظمی شود که برای بالا نگه داشتن سطح انرژی و تمرکز مغز شما نیاز دارد. حذف وعده‌های غذایی یا چندین پیامد منفی برای سلامتی، از جمله بیماری‌های خاص، اندازه‌گیری‌های ضعیف سلامت، اختلالات خوردن، لرزی کم و اضطراب مرتبط است. اگر مدت به حذف وعده‌های غذایی دارید، روی یک رویال سالمتر کار کنید و با علائم گرسنگی و سیری بدن خود آشنا شوید.