اخبار کوتاه

روز سرنوشت ساز مسی و بارسلونا فرا رسید

رسانه آمریکایی از فرا رسیدن روز سرنوشت ساز برای مسی و بارسلونا خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، شبکه «ESPN» آمریکا خبر داد باشگاه بارسلونا جدول برنامه های نزاع مالی اش را به لالیگا داده و منتظر پاسخ این سازمان است تا کارش را برای جذب بازیکنان جدید و به خصوص برای برگرداندن مسی آغاز کند.

طبق گزارش های رسیده قرار است لالیگا ابتدای هفته گذشته یعنی دوشنبه پاسخ بارسلونا را بدهد. دوشنبه مشخص می شود که بارسلونا برای بازگشت مسی به نیوکمپ را می تواند محقق کند.

البته رسانه های عربستان دیروز از توافق نهایی مسی با الهلال با دستمزد تجویزی ۴۰۰ میلیون یورویی خبر دادند. هنوز آینده مسی مشخص نیست و باید دید در دوماه پیش رو چه اتفاقی می افتد.

باشگاه بارسلونا برای دومین بار برای ثبت قرارداد بازیکنان جدید اقدام کرده است. لالیگا درخواست اولیه کاتالان ها را رد کرد و خواهان کاهش نزار مالی اش را تا بتواند بازیکن جدید به خدمت بگیرد.

توافق ژاردیم با الریان قطر

سرمربی پرتغالی که الاهلی رافهرمان لیگ امارات کرد رابی لیگ ستارگان قطر می شود تا هدایت الریان را برعهده بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از الوطن، ژاردیم درنخستین فصل حضورش در الاهلی توانست این تیم رافهرمان لیگ امارات کند.

قرارداد این سرمربی سرشناس پرتغالی با الاهلی به پایان رسیده است و او درخواست باشگاه را برای تمدید قرارداد رد کرد.

ژاردیم با الریان به توافق نهایی رسیده است و باقراردادی دوساله راهی این تیم خواهد شد تا حضور در لیگ قطر را هم تجربه کند.

این مربی پرتغالی بعد از سال ها مربیگری در اروپا راهی خاورمیانه شد. او ابتدا هدایت الهلال را برعهده گرفت و توانست این تیم راقهرمان لیگ قهرمانان آسیا و سوپرجام عربستان کند.

او در الاهلی هم بسیار خوب نتیجه گرفت و توانست در فوقانی بعد از سال ها تیم را درحالیکه نوراللهی را هم در ترکیب داشت به قهرمانی در لیگ امارات برساند.

اتهام رفع شد: ستاره آرسنال شرط بندی نکرده بود

گرایت واکاما ستاره آرسنال، از اتهام همکاری با شبکه‌های شرط بندی و مافیامبرا شد.

به گزارش پیام آشنا، واکاما در جریان بازی آرسنال برابر لیدز که ۱۷ ماه قبل برگزار شد به دلیل وقت‌کشی کارت زردی از داور دریافت کرد که توجه اتحادیه فوتبال انگلیس را جلب کرد.

آنها معتقد بودند که دریافت این کارت زرد با گلوهای مربوط به سایت‌های شرط بندی همخوانی داشته است و همین باعث شد که این پرونده به آژانس جرائم ملی منتقل شود.

تحقیقات بسیاری در طول ۱۷ ماه گذشته روی این پرونده انجام وجوب از تمامی جهات سنجیده شد و درنهایت اعلام شد که هیچ ارتباطی بین این هافبک سوئیسی و شبکه‌های شرط بندی و مافیا وجود ندارد.

آژانس جرائم ملی و همچنین کمیته شرط بندی اتحادیه فوتبال انگلیس اعلام کردند که تمامی تحقیقات به پایان رسیده و آنها توانستند به هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای برای متهم کردن این بازیکن دست پیدا کنند.

یکی از انتقالات عجیب که توجه این سازمان‌ها را به خود جلب کرده، بود این بود که شرطی روی این موضوع بسته شده بود که واکاما در ۱۰ دقیقه بازیی کارت زرد خواهد گرفت و مبلغ این شرط تا ۵۲ هزار پوند هم رفته بود.

آرسنال در زمان دریافت کارت زرد توسط این بازیکن به دلیل وقت کشی یاسه گل از حریف پیش بود و همین موضوع به شایعات پیرامون ارتباط او و شبکه‌های مافیایی دامن زده بود.

آنری محرم اسرار دی‌بروینه

تیری آنری گفت: دی‌بروینه روزهای سخت و پرفشاری را تجربه می‌کند. او چیزی را به من گفته است که نمی‌توانم آن را فاش کنم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اومونو، منچسترسیتی در دیدار برابر رئال مادرید با چهار گل به پیروزی دست پیدا کرد و راهی فینال لیگ قهرمانان اروپا شد.

دربکی از صحنه‌های بازی گواردیولا بر سر دی‌بروینه فریاد زد و از خواست که توپ را پاس دهد اما این بازیکن بلژیکی حرفی نزدن کاری را نکرد و توپ را هم از دست داد. دی‌بروینه پس از آنکه توپ را از دست داد برسر گواردیولا فریاد زد و با واژه «خفه شو» سرمربی خود را وادار به سکوت کرد.

تیری آنری درباره جنگ لفظی دی‌بروینه و گواردیولا گفت: دی‌بروینه روزهای سخت و پرفشاری را تجربه می‌کند. او چیزی را به من گفته است که نمی‌توانم آن را فاش کنم. من به دی‌بروینه و سبک بازی او احترام می‌گذارم. او به خاطر موفقیت تیمش از جان مایه می‌گذارد و تلاش زیادی از خود نشان می‌دهد. نمی‌توانم رازی را که به من گفت فاش کنم.

او ادامه داد: با وجود اتفاقی که در دیدار برابر رئال مادرید افتاد باید اعتراف کنم که دی‌بروینه مهم‌ترین بازیکن منچسترسیتی است.

خود پپ گواردیولا هم به درگیری لفظی با دی‌بروینه واکنش نشان داد و گفت که بارها در تمرین چنین درگیری‌هایی را با دی‌بروینه داشته و مشکلی در این زمینه ندارد.

اقدام عجیب آرتتا: درخت زیتون سر تمرین آرسنال!

میکل آرتتا سرمربی آرسنال فاش کرد که درخت زیتونی را بر سر تمرین تیمش برده تا درس مهمی را به بازیکنانش بدهد.

به گزارش پیام آشنا، آرسنال این فصل تحت هدایت آرتتا پیشرفت قابل توجهی داشت و موفق شد به رقیب اصلی منچسترسیتی برای کسب عنوان قهرمانی تبدیل شود.

هرچند نتایج آنها در چند هفته پایانی بافت شد که کوبس قهرمانی را به شاگردان پپ گواردیولا واگذار کنند اما این تیم ثابت کرد که قدرت و توانایی کسب عنوان قهرمانی در لیگ برتر را دارد.

یکی از اقدامات جالبی که آرتتا برای تغییر ذهنیت و روحیه بازیکنانش در طول این فصل به کار برده استفاده از درخت زیتون و بردن آن بر سر تمرینات آرسنال بوده است.

این مربی جوان اسپانیایی در این باره گفت: «درخت زیتون بسیار قدرتمند است اما به مراقبت خیلی زیادی نیاز دارد. ما باید هر روز مراقب ریشه‌های آن باشیم و اطمینان حاصل کنیم که مسموم نشده‌اند. آسیبی به آنها نرسیده و همچنان در شرایط درستی قرار دارند و باید درس خوبی برای ما باشد.» سرمربی آرسنال همچنین درختی با ۱۵۰ سال سن را در بیرون دفترش در مجموعه تمرینی لندن کولنی گلاشته است تا به صورت مداوم بر اهمیت مراقبت برای پیشرفت و رشد درست تاکید کند.

ایران نادو:

مسئله آلودگی عمدی یا سهوی غذا یا آب قابل قبول نیست

قائم مقام دبیرکل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) درمورد مثبت شدن نمونه دوپینگ دونکودوکار تیمچلی ایران در رقابت‌های گرندسلام چین و ادعای دوپینگ سازمدفعی شده از طریق آلودگی غذایی ملی‌پوشان نکوئدو، توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فرداد شارکی درباره مثبت شدن تست دوپینگ دو ملی‌پوش نکوئدوی ایران در جریان رقابت‌های گرندسلام چین و شیهات مطرح شده از سوی برخی مسئولان فدراسیون فدراسیون نکوئدو، اظهار کرد: نمونه‌های دوپینگ از سوی نادو چین با دستور فدراسیون جهانی نکوئدو از نفرات برتر مسابقات اخذ شده است و پیگیری تخلف صورت گرفته بر عهده آژانس بین‌المللی نمونه‌گیری دوپینگ (ITA) به نیابت از فدراسیون جهانی صورت می‌گیرد.

قانون در مورد دوپینگ چه می‌گوید؟

به گفته وی، مطابق مقررات سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ (وادا) وجود ماده ممنوع در نمونه ورزشکار، تخلف بند ۲.۱ تلقی شده و بر اساس بند دیگری از مقررات، مسئولیت مطلق ورود هر نوع ماده ممنوع به بدن، صرفا با شخص ورزشکار است. قصد و نیت موثر بودن یا نبودن ماده ممنوعه در عملکرد ورزشی نیز تاثیری بر روند دادرسی و میزان محرومیت ندارد. همچنین اظهار نداشتن اطلاعات کافی برای ورزشکاران ملی و بین‌المللی عذری نباشد و نیز، مطابق کد وادا، تمامی ورزشکاران به خصوص سطوح ملی و بین‌المللی موظف هستند اطلاعات کافی درباره مقررات مبارزه با دوپینگ و لیست ممنوع داشته باشند. حتی در مواردی که به دلیل بیماری، پزشک دارویی را تجویز کند ورزشکار موظف به بررسی نبود منع مصرف این دارو و مصرف دارو یا روشی ممنوع به هیچ عنوان، مگر در مورد اورژانسی پیش از دریافت مجوز مصرف درمانی از نهاد مبارزه با دوپینگ مجاز نیست.

اکسی متولون؛ ماده مصرفی دوپینگ نکوئدوکاران

قائم مقام دبیرکل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) با بیان اینکه ماده ممنوعه گزارش شده در نمونه نکوئدوکاران ایرانی حاضر در مسابقات چین، اکسی‌متولون بوده که در نمونه هر ۲ نکوئدوکار ایرانی مثبت گزارش شده و موجب ثبت تخلف دوپینگ برای آن‌ها شده است، خاطرنشان کرد: این ماده دارای کاربرد درمانی بسیار محدود بوده و در بیماران بسیار بدحال سرطانی یا مبتلا به ایدز کاربرد دارد که به ساخت و رشد عضلات بدن، افزایش تعداد گلبول‌های قرمز و کمک به رفع کم‌خونی، ایجاد انرژی بیشتر در بدن، افزایش قدرت و استقامت در بیماران سرطانی و بدحال، بهبود سطح اکسیدنیتریک در بدن و افزایش خون‌رسانی منجر می شود و در عین حال بسیار پر عارضه و برای افراد سالم مضر است.

شارکی افزود: به طور معمول میزان محرومیت برای مصرف این دسته از مواد ۴ ساله است و به شرط پذیرش تخلف و عوالب آن ورزشکار می‌تواند از یک سال تخفیف برخوردار شود؛ پرونده این دو در مراحل ابتدایی بررسی تخلف است و تا رسیدن به تصمیم نهایی چندین ماه زمان خواهد برد، همچنین علاوه بر محرومیت ورزشی، امتیازات و مدال‌های کسب شده نیز از ورزشکار گرفته می‌شود.

قائم مقام دبیرکل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) با بیان اینکه اکسی‌متولون قرصی ۵۰ میلی‌گرمی است که معمولا در بندسازی و به صورت خوراکی مورد سوء استفاده قرار می‌گیرد و مصرف آن قطعا مصداق دوپینگ است، عنوان کرد: یکی از کاربردهای درمانی اکسی متولون معمولا در بیماری است که سرطان خون دارند و مغز استخوان آن‌ها خونسازی ندارد و مصرف این قرص باعث می‌شود میزان گلبول‌های قرمز در بدن افزایش یابد و تحمل خستگی بالاتر برود و فرد دیرتر خسته شود؛ همانطور که قبلا گفته شد اطلاع وجود یا عدم وجود تاثیر مثبت یا منفی ماده در عملکرد ورزشی فرد، تاثیری بر روند پیگیری تخلف ندارد.

احتمال آلودگی غذایی وجود دارد؟

شارکی با تاکید بر این‌که مسئله آلودگی عمدی یا سهوی غذا یا آب در رابطه با مثبت شدن تست دوپینگ، دلیل موجه و قابل قبولی نیست و فرد متخلف از این ادعا منفعتی نخواهد برد، اظهار کرد: این موضوع در نهایت بر مدت محرومیت ورزشکار بی‌تاثیر است.

جزییات نمونه‌های دوپینگ اخذ شده از نکوئدوکاران توسط ایران نادو

وی در خصوص اخذ نمونه دوپینگ از سوی ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) از نکوئدوکاران، اظهار کرد: بر خلاف رول معمول که در اولین مرحله اردوها تست گرفته می‌شود، چنین هماهنگی از سوی فدراسیون نکوئدو انجام نشد و در اردوی مرحله دوم و حدود ۱۰ روز پس از رقابت‌های گرندسلام چین از ۳۳ نکوئدوکار کل مرد و زن توسط ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) در اردوی تیمچلی نکوئدو نمونه دوپینگ گرفته شد که به آزمایشگاه کلن آلمان ارسال شده است. قائم مقام دبیرکل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ (ایران نادو) ادامه داد: انتظار می رود حدود ۲ هفته دیگر نتایج نمونه‌ها گزارش شود. ولی تلاش می‌کنیم تا زودتر از زمان معمول، آنالیزها انجام شده و نتایج گزارش شوند. البته نتیجه نسخه‌های کنترل دوپینگ تهران حتی اگر منفی باشد نیز بر تخلف و تست مثبت قبلی ورزشکار تاثیری ندارد.

شارکی در مورد وضعیت نکوئدوکاران دوپینگی، تصریح کرد: با توجه به نوع ماده مصرفی که از گروه استروید آناباليک است و بر اساس تعریف لیست ممنوعه غیر خاص (دارای کاربرد درمانی نادر) قلمداد می‌شود، ورزشکار از زمان آنالیز مثبت و دریافت ایمیل ابلاغ اولیه تخلف، به اجبار از هر نوع فعالیت های ورزشی تعلیق خواهد شد و نمی‌تواند در هیچ رقابتی از جمله مسابقات جهانی شرکت کند.

شاهین ایزدیار:

در ۴ ماده سهمیه مسابقات جهانی انگلیس را گرفتم

پرمدال‌ترین شناگر ایران در جاکارتا از کسب ۳ سهمیه مسابقات جهانی انگلیس در رقابت‌های قهرمانی کشور بازتاب خبر داد و گفت: هدفم کسب سهمیه پارالمپیک پاریس در جهانی انگلیس و حضوری پررنگ‌تر در هانگژو نسبت به جاکارتا است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شاهین ایزدیار در ارزیابی از عملکردش در مسابقات پارالشنای قهرمانی کشور، اظهار کرد: در این رقابتها در ۳ ماده ۵۰ متر کرال سینه، ۱۰۰ متر کرال پشت و ۲۰۰ متر مختلط انفرادی شنا کردم که در ۵۰ متر کرال سینه و ۲۰۰ متر مختلط انفرادی توانستم رکورد جدیدی به ثبت برسانم و سهمیه مسابقات جهانی انگلیس را کسب کنم. البته پیش از این در ۱۰۰ متر قورباغه نیز سهمیه مسابقات جهانی را در ایتالیا کسب کرده بودم. وی همچنین با اشاره به ثبت رکورد جدیدی در ۲۰۰ متر مختلط انفرادی بعد از ۶ سال در مسابقات قهرمانی کشور، گفت: ۲۰۰ متر مختلط انفرادی سنگین‌ترین ماده شناست که رکوردشکنی در این ماده به راحتی امکان‌پذیر نیست. در مسابقات قهرمانی کشور بعد از ۶ سال توانستم دوباره رکورد این ماده را ۹ صدم ثانیه نسبت به قبل ارتقاء دهم و در کلاس S10 به نام خود ثبت کنم که افتخار بزرگی برای من بود. پرمدال‌ترین شناگر ایران در بازی‌های پارآسیایی جاکارتا در ارزیابی از سطح مسابقات قهرمانی کشور، افزود: هر چند در این مسابقات رکوردهای زیادی توسط شناگران جلجا شد اما متاسفانه فقط در حد ملی بود و هیچ شناگری موفق نشد رنکینگ آسیا را که کمیته ملی پارالمپیک برای شناگران از سال ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۳ در نظر گرفته بود را جلجا کند. حتی تعداد شناگران نیز نسبت به سال گذشته کاهش پیدا کرده بود. ایزدیار اضافه کرد: در حال حاضر در ۴ ماده ۲۰۰ متر مختلط انفرادی، ۵۰ متر کرال سینه، ۱۰۰ متر کرال پشت و ۱۰۰ متر قورباغه رنکینگ یک آسیا هستم و تلاشم بر این است که در مسابقات جهانی منچستر انگلیس که برداده‌اه برگزار می شود سهمیه پارالمپیک پاریس را در این ماده‌ها کسب کنم. وی در پایان درباره برنامه آینده خود گفت: بعد از چند روز استراحت تمرینات خود را برای شرکت در مسابقات جهانی انگلیس آغاز خواهم کرد و بعد از موفقیت در این مسابقات هدف بعدی بازی‌های پارآسیایی هانگژو چین است. سعی دارم حضوری پررنگ‌تر و به نتایجی بهتر از جاکارتا در هانگژو دست پیدا کنم.

کوهنورد زن ایرانی به لوتسه صعود کرد

قلعه حسامی فرد موفق به فتح قله لوتسه شد

به گزارش پیام آشنا، قلعه حسامی فرد، کوهنورد ایران موفق به صعود قله ۸۵۱۶ متری لوتسه شد. لوتسه چهارمین کوه مرتفع جهان در رشته کوه‌های هیمالیا است.

حسامی فرد در ۲۷ فروردین نیز به قله ۸۰۹۱ متری آنپورنا صعود کرد. علاوه بر این او رست، کی۲، بروپیک و ماناسلو از دیگر قله‌هایی است که این کوهنورد موفق به صعود به آنها شده است. به این ترتیب حسامی فرد تعداد صعود به قله‌های بالای ۸۰۰۰ متر را به عدد ۶ رساند.

لژیونر فوتسال زنان:

حضور در اسپانیا رویای همیشگی من بود

بلوی لژیونر ایرانی تیم اتلتیکو اسپانیا گفت: یک تورنی بازیکنان دیگر من را مسخره می‌کردند و می‌گفتند که نمی‌توانی آمامن به هدفم رسیدم.

به گزارش پیام آشنا، زهرا لطف‌آبادی دروازه‌بان تیم ملی فوتسال زنان ایران بود که حتی عنوان بهترین سنگربان رقابت‌های چهار جانبه روسیه را در سال ۱۳۹۷ کسب کرد. او مدتی در تیم لیگ برتری مس رفسنجان بازی مکرد و بعد از آن به تیم فوتسال اتلتیکو تورکال اسپانیا انتقال پیدا کرد تیمی که ۲۶ مسابقه دور گروهی مرحله نخست لیگ یک فوتسال اسپانیا را با موفقیت و صدرنشینی پشت سر گذاشت تا راهی دور پلی‌آف شود و در مسیر رسیدن به قهرمانی قدم بردارد.

زهرا لطف‌آبادی در گفتوگو با ایرنا درباره چگونگی رفتن به تیم فوتسال اتلتیکو تورکال، گفت: در تورنمنت چهارجانبه روسیه در سال ۲۰۱۸ وقتی عنوان بهترین دروازه‌بان را کسب کردم، در این تورنمنت تیم‌های اسپانیا و پرتغال هم حضور داشتند و همان جا یکی از اعضای کادر اسپانیا به سمتم آمد و من را به اعضای کادر فنی این تیم معرفی کرد. وی افزود: اکنون در سطح یک اسپانیا با تیم اتلتیکو بازی می‌کنم. این سطح بالاترین لیگ حاضر در اسپانیاست که ۱۶ تیم برگزار می‌شود و سطح نوم لیگ در چهار گروه ۱۴ تایی برپا می‌شود. ما این هفته آخرین بازی لیگ را انجام دادیم و با ۶۶ امتیاز و ۱۲ اختلاف با تیم دوم لیگ را تمام کردیم و قهرمان گروه خود شدیم و به مرحله پلی‌آف صعود کردیم.

لژیونر فوتسال زنان کشورمان درباره تفاوت سطح لیگ ایران با اسپانیا گفت: تفاوت تیم‌های حرفه‌ای اسپانیا با ایران این است که بازیکن هر ماه برای گرفتن حق خود دنبال پول و مدیرعامل نمی‌دود. در اینجا بازیکن هر ماه در موعد مقرر دستمزدش را دریافت می‌کند و نگران این نیست که باشگاه آخر فصل به هر دلیلی که دوست دارد ۲۵ درصد یا ۱۵ درصد از دستمزد بازیکنان کم کند. مگر ما در ایران چقدر دستمزد می‌گرفتیم که در پایان فصل آن را هم چند درصد کم می‌کردند؟

وی اضافه کرد: تنها تفاوت بزرگ اسپانیا با ایران این است که در اینجا حق با بازیکن است، اما در ایران حق با باشگاه‌هاست. بازی‌های لیگ اسپانیا خیلی با کیفیت‌تر و رقابت بیشتری میان تیم‌ها وجود دارد. هیچ تیمی حالت دفاعی ندارد و کلاتیم‌ها در بازی‌ها از جلوی دروازه برس می‌شوند.

لطف‌آبادی یادآور شد: حضور در لیگ اسپانیا رویا و هدف همیشگی من بود. یک تورنی بازیکنان دیگر من را مسخره می‌کردند و می‌گفتند که چنین چیزی برای تو مقدور نیست و هیچ بولی هم در اسپانیا به تو نمی‌دهند. اما من به هدفم رسیدم و این موضوع اهمیت دارد. در این سال‌ها هر چقدر که دستمزد گرفتم را پس‌انداز و برای بازی کردن در لیگ اسپانیا فشار زیادی را تحمل کردم و نوام آوردم. نقطه قوت لیگ اسپانیا در سطح بالای بازی‌ها، رقابت بالا و نحوه پرداختی‌هاست.

وی خاطرنشان کرد: اسپانیایی‌ها خونگرم و خوب هستند و همیشه سعی می‌کنند تا حرفی نزنند که دیگران آزار ببینند. البته این اخلاقیات را در این تیم دیدم و نمی‌توانم به همه ربط دهم، اما اینجا ما مراکش نزدیک است و مردم عرب زبان زیاد هستند که از نظر فرهنگی به ما نزدیک هستند و این خود یک امتیاز است.

بازیکن تیم اتلتیکو اسپانیا تاکید کرد: تفاوت دستمزد اینجا بیشتر از ایران است اما هزینه‌های خوراک و رفت و آمد با خود بازیکن است که هزینه‌ها بسیار چشمگیرو بالاست.

وی گفت: ۱۱ ماه است که به اسپانیا آمدم و اولین حضورم را در این لیگ دارم که بهترین اتفاق قهرمانی تیم ما و صعود به پلی‌آف بود. ما ایرانیان بازیکنان تکنیکی خیلی خوبی داریم، اما ضعف بزرگ ما برخلاف کشورهای اروپایی در کار تاکتیکی است.

کسب اولین طلای فیتنس چلنج ایران در آرنولد کلاسیک

تیم نو نرفه فیتنس چلنج ایران در سطح برنزی مسابقات آفریقای جنوبی به عنوان قهرمانی رسید.

به گزارش پیام آشنا، در روز نخست مسابقات آرنولدکلاسیک دو ورزشکار فیتنس چلنج ایران در سطح برنزی رقابت‌ها با تیم‌های همچون مصر، الجزایر، آفریقای جنوبی و چند تیم دیگر به رقابت پرداختند.

شهروز سمیعی و کسری خسروی در بخش دونفره این رقابت‌ها موفق به ثبت رکورد ۷۹۷ امتیاز در مجموع همه حرکات شدند و به عنوان قهرمانی و مدال طلا دست یافتند.

روز شنبه مسابقات در سطح نفره ای و روز یکشنبه مسابقات در سطح طلایی با حضور نمایندگان ایران برگزار خواهد شد.

نکته

بهترین رژیم، رژیم نداشتن است!

یک مطالعه ۱۰ ساله روی نزدیک به ۵ هزار جوان نشان داد که کسانی که به بهترین شکل وزن خود را کنترل کردند و چاق نمی شدند، اصلا رژیم نمی‌گرفتند. اما چه چیزی به آنها کمک کرد وزن خود را حفظ کنند و لاغرتر نباید؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ژورنال rsc، ورزش و رژیم غذایی دو مقوله‌ای هستند که برای وزن کم کردن بسیار مورد توجه قرار دارند و معمولا با یکدیگر مرتبط هستند. در طول یک دهه، گروهی از محققان فنلاندی عادات حفظ وزن بیش از ۴۵۰۰ نفر را دنبال کردند: ۲۴۵۲ زن و ۲۲۲۷ مرد. آنها دریافتند که به طور متوسط، حدود یک چهارم مردان و زنان چاقی که در این مطالعه شرکت کردند وزن خود را به مدت ۱۰ سال حفظ کردند. درصد بسیار کمتری (۳.۸٪ از مردان، ۷.۵٪ از زنان) در واقع وزن کم کردند. آنهایی که وزن بدن خود را حفظ کردند، دو چیز مشترک داشتند: هرگز وعده های غذایی خود را حذف نکردند و هرگز رژیم نداشتند.

در میان زنان، ورزش عامل مهمی برای حفظ وزن افراد بوده است و افزایش وزن تحت تأثیر عوامل زیر قرار گرفته است:

- داشتن دو یا چند فرزند
- مصرف مکرر نوشیدنی‌های شیرین
- وعده های غذایی نامنظم
- سابقه رژیم غذایی (کاهش وزن عمدی)
- رضایت کم از زندگی

در مردان، شاخص توده بدنی و سطح تحصیلات بالاتر عوامل مهمی برای حفظ وزن بودند در حالی که عوامل زیر بر افزایش وزن تأثیر داشتند:

- وعده های غذایی نامنظم
- تاریخچه رژیم غذایی
- سیگار کشیدن

چگونه بدون رژیم، غذای سالم بخوریم

یکی از جایگزین های رایج برای رژیم غذایی معمولی، «رژیم غذایی انعطاف پذیر» است. ایده پشت این رویکرد خوردن غذاهای کامل یا غذاهای کم‌فرآوری شده است که به شما کمک می کند به اهداف تغذیه ای روزانه خود برسید اما به طرق مختلف. یعنی گروه های غذایی محدود نشوند و احساس نکنید رژیم دارید.

رژیم غذایی انعطاف پذیر به عنوان یک سبک زندگی آگاهانه

در این رژیم فرد بر روی مقدار پروتئین، کربوهیدرات و چربی هایی که مقدار مشخصی کالری در روز را تشکیل می دهند تمرکز می کند. در این روش، انعطاف پذیری زیادی در مورد غذاهایی که می توانید برای رسیدن به آن استفاده کنید دارید.

پروتئین با کیفیت بالا را به مقدار لازم، به طور مساوی در طول روز مصرف کنید. این ماده معدنی برای بسیاری از فرآیندهایی که در بدن اتفاق می‌افتد، ایجاد بافت ها و ماهیچه های جدید و سنتز پروتئین ضروری است. گوشت و ماهی، بدون چربی و محصولات لبنی با کیفیت در این طبقه قرار می گیرند.

کربوهیدرات‌ها منبع انرژی ها هستند. در رژیم غذایی به غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و انواع توت ها توجه داشته باشید. کربوهیدرات‌ها را با پروتئین برای صبحانه یا اضافه کردن انواع توت ها به پنیر اضافه کنید. بنابراین به سرعت وعده راحتی به یک رژیم غذایی متعادل و انعطاف پذیر خواهید رسید.

چربی ها نیز برای تامین انرژی، حفظ دمای بدن، ایمن نگه داشتن اندام های داخلی و ترویج تولید هورمون ها ضروری هستند. از آجیل ها، میوه دلیل کاری بالا، پنیرهای چرب، تخم مرغ، روغن های گیاهی و زیتون، کنجد و سایر دانه های سالم به مقدار کم استفاده کنید.

توصیه

اگر می خواهید بدون رژیم از سلامتی خود مراقبت کنید، خوردن آگاهانه، انتخاب هوشمندانه غذا و برنامه‌ریزی به شما کمک می کند در درازمدت برنده شوید. وقت بگذارید و جنبه های لازم، کالن و تغذیه اولیه را مطالعه کنید. اندام باریک و لعکاف دلپذیر در آینه بهترین نشانه های یک زندگی موفق بدون رژیم های خاص خواهد بود.

نویسنده: ایرنا رونانج

اخبار

حسینی از سرمربیگری تیم امید انصراف داد

گزینه اصلی هدایت تیم فوتبال امید ایران از حضور در این تیم انصراف داد.

به گزارش پیام آشنا، در روزهای که انتخاب سرمربی تیم فوتبال امید به یکی از دغدغه‌های اصلی مسئولان فدراسیون فوتبال و کمیته ملی المپیک تبدیل شده است، در پی جلسات متعددی که بین این دو نهاد برگزار شد، افشین قطبی و مجتبی حسینی به عنوان گزینه‌های اصلی نشستن روی نیمکت امید ایران معرفی شدند؛ اما حسینی از حضور روی نیمکت تیم امید انصراف داد. او به دلیل فراهم نشدن خواسته‌هایش و اینکه معتقد بود امکان موفقیت در این شرایط وجود ندارد، عطای کار در تیم امید را به لقایش بخشید و از حضور در این تیم انصراف داد. مسئولان فدراسیون فوتبال بارها اعلام کردند که مربی تیم امید انتخاب شده و تنها اعلام رسمی آن باقی مانده است اما حالا با انصراف حسینی به نظر می‌رسد که کار رابرانی مسئولان سخت تر شده است. امیر قلعه‌نویی سرمربی تیم ملی تاکید زیادی داشت تا حسینی به عنوان سرمربی تیم امید انتخاب شود.

مسابقه جذاب فوتبال بین جو کوویچ و رانندگان فرمول یک!

نواک جوکوویچ به همراه بزرگان ورزش جهان مسابقه فوتبال برگزار می‌کند

به گزارش پیام آشنا، نواک جوکوویچ در مسابقه فوتبال بزرگان جهان ۲۰۲۳ در موناکو شرکت خواهد کرد که در آن بسیاری از افراد مشهور در یک بازی دوسَتَه مقابل یکدیگر قرار خواهند گرفت. این رویداد جذاب که بزرگان مشهور جهان را گرد هم آورده قرار است قبل از مسابقه فرمول یک موناکو برگزار شود. در این مسابقه نواک جوکوویچ ستاره تنیس جهان به همراه چارلز لکلرک، راننده مطرح فراری حضور خواهند داشت. در تیم جوکوویچ بازیکنان مطرح فوتبال همچون لیزاندرو مارتینز، فائوندو رودریگز دیهو کلود پوئل، سباستین پرز، گرگ کامپی و والنتین لیناد حضور خواهند داشت. در تیم لکلرک هم پیر گسلی، کارلوس سانز، فرناندو آلونسو و سباستین فری خواهند بود. مسئولان برگزاری با انتشار بیانیه‌ای گفتند: «می‌خواهیم از ۲۸۵ عضو بازیکنان، افراد مشهور، مردم و حامیانی که در طول سال‌ها به ما پیوسته‌اند تشکر کنیم. با تشکر و کمک آنها می‌توانیم به برنامه‌های ورزشی و خیریه خود برای جمع آوری کمک‌های مالی به کودکان محروم ادامه دهیم.