اخبار کوتاه

گزینه جدی رئال برای جانشینی کارلتو

سرمربی اسپانیایی بایرلوکوزن از گزینه‌های جدی رئال مادرید برای جایگزین کارلو آنچلوتی است.

به گزارش پیام آشنا، کارلو آنچلوتی تا پایان فصل جاری با رئال مادرید قرارداد دارد از هم‌اکنون گمانه‌زنی‌ها درباره انتخاب جایگزین او زیاد است و از بازی آنتونیو به عنوان یکی از گزینه‌های جدی جانشینی او یاد می‌شود. فلوریتزیو رومئو خبرنگار سرشناس ایتالیایی، چنین احتمالی را تایید کرد و در پستی اینستاگرامی نوشت: آنتونیو در فهرست رئال مادرید برای انتخاب جایگزین آنچلوتی در سال ۲۰۲۴ قرار دارد.

آنتونیو که سابقه بازی‌کردن در رئال مادرید را دارد، نشان‌های یک مربی بزرگ را بروز داده است. او لیر کوزن را به یکی تغییر داده است و این تیم آلمانی پس از حضور او فوتبالی متفاوت را به نمایش می‌گذارد. بایرلوکوزن در فصل جاری بوندسلیگا با هدایت آنتونیو عملکرد بسیار خوبی داشته و رقابت تنگاتنگی را با بایرن‌مونیخ برسَرِ برای کسب عنوان قهرمانی آغاز کرده است. تیم آنتونیو در پنج هفته سپری‌شده از فصل جاری بوندسلیگا ۱۲ امتیاز کسب کرده است.

سرمربی الهلال به موضوع اختلاف با نیمار واکنش نشان داد

سرمربی پرتغالی الهلال بعد از پیروزی در جام حذفی به گمانه‌زنی‌ها درباره اختلاف نظرش با نیمار واکنش نشان داد و آن را رد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از «سعودی‌اسپورت»، نیمار خرید بزرگ الهلال در فصل نقل و انتقالات تابستانی بود.

این بازیکن برزیلی به استثنای بازی نخست نتوانسته انتظارات را در الهلال برآورده کند. او در دیدار اخیر آبی‌پوشان در جام حذفی به میدان نرفت و این باعث شد تا شایعات زیادی درباره اختلاف نظر این بازیکن با سرمربی تیم به گوش برسد.

رسانه‌ها به اختلاف نظر با نیمار واکنش نشان داد. این سرمربی با تجربه پرتغالی گفت: من حتی قبل از انتقال نیمار به الهلال رابطه خوبی با او داشتم. باید تأکید کنم که خط عمدتا الهلال با بازگشت نیمار به شرایط آماده بدنی و روحی متفاوت خواهد بود.

او درباره این سوال که چرا در دیدار با الجبلین نیمار را در فهرست قرار ندادید، گفت: با نیمار صحبت کردم و به من گفت که کمی احساس خستگی می‌کند و به همین خاطر تمرین‌های خاصی را برای او در نظر گرفتیم تا با آمادگی بیشتری به میدان برگردد. نیمار بعد از مدت‌ها آسیب‌دیدگی به میدان رفت و دو بازی با تیم ملی برزیل و دو بازی با الهلال انجام داد طبیعی است که بدن او با مشکل مواجه شود.

الهلال در دیدار بعدی خود در لیگ قهرمانان آسیا به مصاف ساجی مازندران می‌رود و پیش‌بینی می‌شود که در این بازی ستاره برزیلی این تیم در میدان حاضر باشد.

احتمال سقوط بارسا به دسته دوم لالیگا

رئیس لالیگا که مهمان یکی از شبکه‌های تلویزیونی بود از احتمال جریمه سنگین آبی- قاری‌ها در پرونده نگریز اخبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، بارسلونا یکی از متهمان در پرونده نگریز است و در صورت محکومیت آبی- قاری‌ها در بدترین حالت این احتمال وجود دارد که آنها به لیگ دسته دوم فرستاده شوند.

خاویر تباس، رئیس لالیگا به پرونده نگریز و احتمال جریمه سنگین آبی- قاری‌ها واکنش نشان داد.

او که مهمان یکی از شبکه های تلویزیونی بود، گفت: باید یک پرونده انضباطی باز شود و جریمه آن می‌تواند از یک هشدار تا سقوط به لیگ دسته دوم باشد. بله این احتمال وجود دارد که دادگاه در صورت تایید جرم محرز توسط باشگاه بارسلونا چنین حکمی را بدهد. فصل قبل به خاطر مسائلی مثل نژادپرستی و پرونده نگریز اپرآشوب و جنجالی بود. ما برای مبارزه با نژادپرستی و عدم تعصب در ورزش نهایت تلاش خود را به کار می‌گیریم.

او درباره احتمال سقوط بارسلونا به لیگ دسته دوم گفت: اگر قاضی حکم بدهد باید اجرا شود. چندسال قبل هم درباره لیگ چنین حکمی داده و اجرا شد. به عنوان رئیس لالیگا تنها قدرتی که دارم این است که آن (هر گونه تخلف) را محکوم کنم. سطح و شدت جریمه‌ها مسئولیت من نیست.

بارسلونا در فصل جاری رقابت‌های لالیگا هم عملکرد خوبی از خود نشان داده است و از شش بازی ۱۶ امتیاز کسب کرده و در صدر جدول رده بندی قرار دارد.

پیش‌بینی‌هایی درباره تیم ملی آلمان در دوران ناگلزمان

رکورددار فوتبال ملی آلمان گفت: ما نمی‌توانیم به کلی فلسفه فوتبال آلمان را تغییر دهیم اما می‌توانیم تغییرات مثبتی را در تیم به وجود آوریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسکای‌اسپورت، شکست سنگین تیم ملی فوتبال آلمان برابر ژاپن باعث شد تا سرلن فدرلسوین فوتبال این کشور هاتسی فلیک را از کار برکنار کنند. همچنان که پیش‌بینی می‌شد، یوهان ناگلزمان، سرمربی سابق بایرن‌مونیخ به عنوان جایگزین فلیک انتخاب شد تا سکان هدایت تُرزمن‌ها به یک مربی جوان سپرده شود.

لوتار ماتئوس، کاپیتان سال‌های درخشان بایرن‌مونیخ و تیم ملی فوتبال آلمان، درباره تاکتیک ملشافت یا ناگلزمان جوان گفت: پیش‌بینی می‌کنم او تیم را با سیستمی که در بایرن پیاده می‌کرد به میدان بفرستد. به نظرم او سیستم ۱-۳-۲-۴ را اجرا خواهد کرد که بر خلاف دوران فلیک است در چنین سیستمی تیم یک مهاجم نوک خواهد داشت و به نظرم که این بازیکن نیکلاس فلوکروگ خواهد بود.

او ادامه داد: بازی‌دفاع به یک مهاجم نوک باعث می‌شود تا تیم ملی فوتبال آلمان به روزهای خوش برگردد. در بایرن‌مونیخ حضور لوئدوفسکی باعث شده بود تا مشکل گلزنی حل شود و در تیم ملی فوتبال آلمان هم نیاز به چنین مهاجمی احساس می‌شود. ما نمی‌توانیم به کلی فلسفه فوتبال آلمان را تغییر دهیم اما می‌توانیم تغییرات مثبتی را در تیم به وجود آوریم.

ماتئوس در پایان درباره یوزوآ کیمیش هم گفت: به نظرم بهتر است که از کیمیش در سمت راست به جای میانه میدان استفاده شود؛ چرا که در سمت راست بیشتر به این بازیکن نیاز داریم. ناگلزمان باید از بازیکنی استفاده کند که در تاکتیک و تفکراتش به آنها نیاز دارد و اصلا حضور بازیکنان در یک باشگاه بزرگ ملاک و معیار اصلی او نباشد.

در سومین روز از بازی‌های آسیایی دو چهره شاخص ورزش ایران از رقابت‌ها حذف شدند و ملی‌پوش تکواندو مدال نقره گرفت.

نتایج سومین روز بازی‌های آسیایی

تکواندو نقره گرفت، چهره‌ها باختند

به گزارش پیام آشنا، در سومین روز بازی‌های آسیایی هانگژو، تکواندو یک مدال نقره دیگر برای کاروان ایران گفت. علیرضا حسین‌پور در فینال تکواندو مردان مقابل نماینده تایلند شکست خورد و به مدال نقره رسید.

تیراندازی در ماده میکس تفنگ بادی مدل برنز را از دست داد.

ناهید کیانی پرچمدار کاروان و قهرمان جهان نیز در تکواندو با شکست در دور نخست از دور رقابت‌ها حذف شد.

دانیال شمبخش که با گرفتن برنز قهرمانی جهان تاریخ سازی کرده بود، در نخستین مبارزه خود مغلوب یوکسور چینی شد و از بازی‌ها کنار رفت.

نتایج کامل روز دوم بازی‌های آسیایی هانگژو:

تکواندو

علیرضا حسین‌پور در مرحله یک‌شانزدهم وزن منهای ۶۳ کیلوگرم مقابل نماینده اندونزی و در یک هشتم برابر نماینده پاکستان پیروز شد. او در مرحله یک‌چهارم نهایی به مصاف لی کی بنوم از کره جنوبی رفت و پیروز شد. حسین‌پور در نیمه نهایی ارش راملوب کرد اما در فینال مقابل نماینده تکواندو تن به شکست داد و مدال نقره گرفت.

ناهید کیانی پرچمدار کاروان ایران در اولین مبارزه خود مقابل تکواندوکوری از تایلند به میدان رفت و با حساب سه بر دو شکست خورد و حذف شد.

ترگس میرنوروالهی، تکواندوکار وزن منهای ۵۷ کیلوگرم کاروان ایران ناکنون صاحب چهار نقره و پنج برنز شده است.

فائیقرلی روبینک چهارنفره و دونفره زنان، مهدی حاج موسایی و علیرضا حسین‌پور در تکواندو مردان مدال نقره گرفتند. فرلنگ پرتوآذر در دوچرخه‌سواری، محمد رهبری در شمشیربازی میبنا نعمت‌زاده و مرجان ساحت‌وری در تکواندو دو تیم‌ملی پهنه‌چندنفره به مدال برنز رسیدند.

تیراندازی

تیم میکس تفنگ ایران با ترکیب امیرمحمد نکونام و شرمینه چهل‌امیرانی در مجموع امتیاز ۶۲۹ در رده پنجم ایستاد و فینالیست شد. این تیم در فینال با شکست مقابل قزاقستان مدال برنز را از دست داد.

ووشو

در تاولو زنان، حلیمه رجبی در فرم نان‌چوان با امتیاز ۹۶۵۳ هشتم شد اما مینا پناهی به دلیل مصدومیت مسابقه را تمام نکرد.

در تاولو مردان شاهین بن‌علایی و محمدعلی مجیری از کسب مدال بازماندند، و در مجموع اجرای دو فرم فرم نان‌چوان و فرم لن‌گون، مجیری نهم و بن‌علایی دهم شدند.

جودو

قلم‌باقچی نماینده وزن منهای ۹۰ کیلوگرم در مرحله یک شانزدهم نهایی در مصاف فارس بدلوی از فلسطین پیروز شد. او در دور یک هشتم در مصاف جودوکار قزاقستان ایبون شد.

بسکتبال

تیم ملی بسکتبال ایران در اولین دیدار خود از دور گروهی مقابل امارات به میدان رفت و ۸۱ به ۵۷ به پیروزی رسید.

بوکس

دانیال شمبخش ملی‌پوش بوکس ایران در دور یک شانزدهم نهایی وزن ۵۷ کیلوگرم مردان برابر ایو پینگ از چین قرار گرفت و مغلوب شد و از بازی‌ها کنار رفت.

ایمان رمضان‌پور در وزن ۹۲۰ کیلوگرم مقابل جوتاینونگ از کره‌جنوبی به پیروزی رسید و به دور بعد صعود کرد.

والیبال ساحلی

تیم ملی والیبال ساحلی ایران «ب» در مرحله نیمه‌نهایی مقابل چین شکست خورد.

تیم ایران «ب» با ترکیب عباس پورعسگری و علیرضا آقاجانی ست اول این دیدار را با حساب ۲۶ - ۲۴ واگذار کرد و در ست دوم هم ۲۱ - ۱۶ باخت.

مسابقات استانی چهار جانبه بسکتبال بانوان ساوجبلاغ برگزار شد

غلامرضا زارع خبرنگار پیام آشنا در ساوجبلاغ- به مناسبت هفته ی دفاع مقدس و به میزبانی هیئت بسکتبال شهرستان ساوجبلاغ مسابقات استانی چهارجانبه بسکتبال بانوان با شرکت ۴ تیم از شهرستان های ساوجبلاغ ، نظر آباد و ماهدشت در سالن پوریای ولی شهر مهستان برگزار شد .

سپهر نصرالهی رئیس هیئت بسکتبال شهرستان ساوجبلاغ از همکاری شایسته ی شورای اسلامی و شهرداری شهرهای هشتگرد و مهستان ، هیئت اداره ورزش جوانان شهرستان ساوجبلاغ در برگزاری این مسابقات تشکر نمود و گفت: ۶۰ بسکتبالیست در قالب ۴ تیم ایرا و آلفا از ساوجبلاغ، هما نوین البرز از نظر آباد و جهش از ماهدشت در مسابقات استانی چهار جانبه بسکتبال بانوان هیئت بسکتبال استان البرز انجام شده که در پایان تیم های شرکت کننده به مقام های زیر دست یافتند مقام اول: هما نوین البرز مقام دوم: آیرا مقام سوم : جهش. تیم اخلاق: آلفا که در پایان با اهدا حکم قهرمانی و هدایایی از بازیکنان و مربیان حاضر در این مسابقات تجلیل شد . همچنین در پایان این مراسم هیئت بسکتبال شهرستان ساوجبلاغ با اهدای کتاب آزمون های تخصصی بسکتبال نوشته ی سپهر نصرالهی و کتاب ۱۰۰ سال بسکتبال نوشته ی افشین رضاپور از داوران و پیشکسوتان حاضر تجلیل کرد.

وبا همکاری کمیته ی داوران هیئت بسکتبال استان البرز انجام شده که در پایان تیم های شرکت کننده به مقام های زیر دست یافتند مقام اول: هما نوین البرز مقام دوم: آیرا مقام سوم : جهش. تیم اخلاق: آلفا که در پایان با اهدا حکم قهرمانی و هدایایی از بازیکنان و مربیان حاضر در این مسابقات تجلیل شد . همچنین در پایان این مراسم هیئت بسکتبال شهرستان ساوجبلاغ با اهدای کتاب آزمون های تخصصی بسکتبال نوشته ی سپهر نصرالهی و کتاب ۱۰۰ سال بسکتبال نوشته ی افشین رضاپور از داوران و پیشکسوتان حاضر تجلیل کرد.

مربیان بانوان کونگ فو کار ساوجبلاغ تجلیل شدند

از سوی اداره ورزش وجوانان ساوجبلاغ از مربیان بانوان کونگ فو شهرستان تجلیل و قدردانی شد.

به گزارش خبرنگار پیام آشنا در ساوجبلاغ، دراین آیین که با حضور کاظم پورغلامی رئیس کمیسیون ورزش شورای اسلامی شهر مهستان مربی با سابقه و دارای عناوین متعدد قهرمانی جهانی و ملی در رشته‌ی کونگ فو و پرورش دهنده ی تعداد زیادی قهرمان در رده های مختلف سنی این رشته در دو دهه ی اخیر بوده است بر گزار گردید بدلیل موفقیت و مدال آوری مربیان بانوان کونگ فو شهرستان در مسابقات نوجوانان کشوری و انتخابی تیم ملی صورت گرفت.

طارمی، ام‌باپه و موراتا در جمع ستارگان بدون قرارداد اروپا

مهاجم تیم ملی ایران در فهرست بازیکنانی قرار دارد که در تابستان قراردادشان به پایان می‌رسد و بازیکن آزاد به شمار خواهند آمد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیمتاک، بسیاری از ستارگان فوتبال در اروپا قراردادشان در تابستان آتی به پایان خواهد رسید و باشگاه‌ها باید تصمیم بگیرند در قلوه به این بازیکنان را بفروشند یا اینکه در تابستان آنها را رایگان از دست بدهند. البته ممکن است گزینه سومی هم در کار باشد و این ستاره‌ها تصمیم به تمدید قرارداد‌شان بگیرند. نگاهی به ۱۰ تن از بهترین بازیکنانی انداخته‌ایم که در پایان فصل جاری قراردادشان تمام می‌شود.

کیلیان‌امباپه

امباپه سال ۲۰۱۸ با قراردادی ۱۶۶ میلیون پوندی به پاری‌سن‌ژرمن پیوست و ممکن است جمع پلیسی‌ها را در پایان فصل جاری به صورت رایگان ترک کند و پس از اینکه از تمدید قرارداد‌شان که تابستان اینده منقضی می‌شود، امتناع کرد، از تیر پیش‌فصل اسپانیایی پلیسی‌ها کنار گذاشته شد و در فهرست فروش باشگاه قرار گرفت. پاری‌سن‌ژرمن در تابستان پیشنهاد ۲۵۸ میلیون پوندی لیورپول را پذیرفت ولی ملی‌پوش فرانسوی از پیوستن به این تیم خودداری کرد. او پس از انجام مذاکرات سازنده با ناصر الخلیفی در نهایت به تیم اصلی پیوست.

ظاهرا این بازیکن ۲۴ ساله موافقت کرده است از پاداش ۶۹ میلیون پوندی بندوقفاداری قرارداد‌ش چشم‌پوشی کند اما همچنان اصرار دارد که فعلا قرارداد جدیدی در پارک دو پرنس امضا نشود. طبق گزارش روزنامه اکیپ، سران پاری‌سن‌ژرمن معتقدند امباپه تصمیم دارد تابستان آینده به رایگان به رئال مادرید بپیوندد.

آلوارو موراتا

موراتا فصل گذشته در تمامی رقابت‌ها برای اتلتیکو مادرید، ۱۵ گل به ثمر رساند. او شروعی چشمگیر در فصل جاری داشته و در شش بازی، نُه گل به ثمر رسانده است. موراتا در حال حاضر حدود ۱۸۸ هزار یورو در هفته دستمزد می‌گیرد و مؤکدا اعلام کرده اتلتیکومادرید تمایل دارد قراردادش را تمدید کند. البته در رسانه‌های ایتالیایی گزارش شده است که مدیرعامل لاتسیو، لوتو با تیاگو پینتو مدیر ورزشی مادرید مذاکره داشته است. این ملی‌پوش ۳۰ ساله اسپانیایی همچنین با پیوستن نیز صحبت‌هایی داشته است.

مهدی طارمی

طارمی یکی از بهترین بازیکنان خارج از پنج لیگ برتر اروپاست که سال ۲۰۲۰ با قرارداد‌ی ۲.۲۵ میلیون پوندی به یوونتوس پیوست. او از آن زمان تاکنون ۸۲ گل در ۱۵۹ بازی در تمامی رقابت‌ها به ثمر رسانده است. ملی‌پوش ایرانی که در جام جهانی ۲۰۲۲ نیز دو گل مقابل انگلیس به ثمر رساند، در تابستان خیابی به یوونتوس به میلان و اتالنتا می‌رود. یوونتوس ایتالیا این انتقال در نهایت محقق نشد. به گزارش اسکای‌اسپورت ایتالیا، میلان می‌تواند در قلوه دوباره علاقه‌اش را به این مهاجم ابراز کند.

تیموئو بایلماتو

برادر توچوکیتر لیناکی و بایلماتو، مدر اتلتیکومادرید و خود را به عنوان یکی از بهترین هافبک‌های جوان جهان معرفی کرد. او فصل جاری را بسیار خوب شروع کرده و در چهار بازی در لالیگا چهار پاس گل به ثبت رسانده است. به نوشته روزنامه اسپورت اسپانیا، سران بارسلونا با مدیر برنامه‌های این ملی‌پوش اسپانیایی در تماس بوده تا در مورد احتمال جذب او در سال ۲۰۲۴ صحبت کنند.

تمامی‌ی تیم‌های لیگ برتری از جمله منچستریونایتد، علاقه دیرینه‌ای به این هافبک ۲۸ ساله دارد که به تیم‌ویکلی نیز مرتبط شده است. فلاسکو اعتراف کرد دوست دارد در فلکلیس بازی کند و باید دید در تابستان راضی بوناپارت می‌شود یا خیر.

پیوترزیلینسکی

زیلینسکی بیش از ۲۰۰ بازی برای ناپولی انجام داده و نقش مهمی در قهرمانی تاریخی آنها در سری آ داشت. با این حال این هافبک یکی از پرمراقدترین بازیکنان اینهاست و مالک ناپولی به او اعلام کرده تنها در صورت کاهش قرارداد‌ش با این تیم می‌تواند. فصل بعد را هم در نایل بماند.

او پیشنهاد خوبی از الاهلی عربستان را در پنجره نقل و انتقالات تابستانی رد کرد. بر اساس گزارش‌های رسانه‌های ایتالیایی، این ملی‌پوش ۲۹ ساله لهستانی فینوار است تابستان آینده با انتقالی آزاد به رئال مادرید بپیوندد.

یوسف‌فوفانا

فوفانا از زمان پیوستن به موناکو در ژانویه ۲۰۲۰، خود را به عنوان یکی از بهترین هافبک‌های لیگ ۱ فرانسه معرفی کرده است. ملی‌پوش فرانسوی همچنین بخشی از تیم دیدبه دشان در جام جهانی بود و در شش بازی از هفت بازی فرانسه در قطر حضور داشت.

گفته می‌شود یوونتوس این بازیکن ۲۴ ساله را به عنوان یکی از هدف‌های اصلی نقل و انتقالاتش معرفی کرده است.

آدرین رابیو

رابیو در پایان فصل احتمال خروج رایگان از یوونتوس را رد و قرارداد جدیدی در اپالین تیم قضا کرده که تا تابستان اینده اعتبار دارد. منچستریونایتد، علاقه دیرینه‌ای به این مدافع ۳۱ ساله دارد که به تیم‌ویکلی نیز مرتبط شده است. فلاسکو اعتراف کرد دوست دارد در فلکلیس بازی کند و باید دید در تابستان راضی بوناپارت می‌شود یا خیر.

آرون‌وان‌بیساکا

وان‌بیساکا برای رفتن از منچستریونایتد آماده است. این بازیکن ۲۵ ساله در ماه‌های اخیر دوباره به دوران اوج برگشته است ولی به نظر می‌رسد اینده‌ای در ورزشگاه اولدترافورد ندارد. او حالی که قرارداد او در پایان فصل جاری به پایان می‌رسد، بوناپارت می‌تواند این قرارداد را برای یک سال دیگر تمدید کند.

برسنل‌کیمیه‌یه

کیمیه‌یه در پاری‌سن‌ژرمن بیش از ۲۰۰ بازی انجام داد و در تابستان به دنبال رفتن به تیم دیگری است. او مدیر برنامه‌هایش را به لاتزیو تغییر داده و به نظر می‌رسد تابستان آینده به تیم دیگری است.

نکته

ورزش در این ساعت وزن را کاهش می‌دهد

می‌خواهید وزن کم کنید؟ وقت آن است که سحرخیز شوید.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ملشت، نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که ورزش متوسط تا شدید بین ساعت ۷ صبح تا ۹ صبح بهترین زمان برای کاهش وزن است. محققان دانشگاه فرلکلین پیوس ایالات‌متحده می‌گفتند، فردی که در اولین صبح ورزش می‌کنند، شاخص توده بدنی (BMI) و دور کمر کمتری دارند. جالب اینجاست که این گروه در بین ورزشکاران صبح، ظهر و عصر بی‌تحرک‌ترین افراد بودند.

دکتر ریکا کروکوفسکی، روانشناس بالینی می‌گوید: «این تحقیق جدید هیجان‌انگیز است و با یک نکته رایج برای رسیدن به اهداف ورزشی مطابقت دارد. یعنی برنامه ورزش صبحگاهی قبل از ایمیل، تماس‌های تلفنی یا جلسات کسب‌وکار که ممکن است حواس شما را پرت کنند.»

دکتر تلک و ملا استادیار گروه علوم بهداشتی در دانشگاه فرلکلین پیرس می‌گویند: «یافته‌ها ما نشان می‌دهد که الگوی روزانه فعالیت بدنی متوسط تا شدید می‌تواند، بعد مهم دیگری برای توصیف پیچیدگی حرکت‌تان باشد.»

مطالعه ما ابزار جدیدی برای بررسی الگوی فعالیت بدنی روزانه و بررسی تاثیر آن بر نتایج سلامتی ارائه کرد.»

از نظر تاریخی، بیشتر تحقیقات بر فراوانی، شدت و مدت فعالیت بدنی متمرکز بوده و تعداد کمی در نظر گرفته‌اند که چگونه زمان تمرین ممکن است بر نتایج آن تاثیرگذار دهد. همچنین قبلا مشخص نبود که آیا استیلی به ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید در هفته، بدون توجه به زمان انجام آن، همان اثر کاهش بخشد یا چاقی را دارد یا خیر.

برای رسیدگی به این موضوع، محققان داده‌های ۵۷۸۵ فرد را از چرخه‌های سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ بررسی سلامت و تغذیه ملی توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها تجزیه و تحلیل کردند. برای اهداف این مطالعه که در مجله Obesity منتشر شد، فعالیت روزانه شرکت‌کنندگان به دسته‌های صبح، نیمه‌روز و عصر تقسیم شد.

ورزشکاران صبحگاهی نه تنها دارای شاخص توده‌بدنی و دور کمر کمتری بودند، بلکه رژیم غذایی سالم‌تری را گزارش کردند و نسبت به سایر گروه‌ها کالری کمتری نسبت به وزن بدن مصرف کردند. به طور جالبی، گروه صبحگاهی زمان بی‌تحرکی بیشتری را ثبت کردند اما معیارهای سلامت برتر آنان همچنان ادامه داشت.

از نظر جمعیتی، ورزشکاران صبحگاهی به‌طور متوسط ۱۰ تا ۱۳ سال از شرکت‌کنندگان در دو گروه دیگر مسن‌تر بودند. این گروه همچنین شامل درصد بیشتری از زنان و عمدتا سفید، پوست‌غیر اسپانیایی بودند. اکثر آنها مدرک دانشگاهی یا بالاتر داشتند و اکثریت قابل توجهی هرگز از تنباکو یا الکل استفاده نکرده بودند.

کروکوفسکی می‌گوید: «مشخص نیست، اما قراری که صبح‌ها به‌طور مداوم ورزش می‌کنند ممکن است به‌طور سیستماتیک با قراری که در زمان‌های دیگر ورزش می‌کنند به روش‌هایی که در این مطالعه اندازه‌گیری نشده است متفاوت باشند یا خیر.»

کروکوفسکی ادامه داد: «به‌عنوان مثال، فردی که صبح‌ها به‌طور منظم ورزش می‌کند، می‌تواند برنامه‌های قابل پیش‌بینی‌تری داشته باشد، از جمله احتمال کمتری دارد که شیفت‌کاری یا کمتر مسئولیت‌های مراقبتی که مانع ورزش صبحگاهی می‌شود، داشته باشند.»

برنامه‌های قابل پیش‌بینی می‌تواند اثر مضعف دیگری مانند طول آیه‌فیت خواب و سطح استرس بر وزن داشته باشند که در این مطالعه اندازه‌گیری نشدند. به‌علاوه، قرار سحرخیز که به‌طور مداوم برای ورزش صبحگاهی به‌اندازه کافی زود بیدار می‌شوند، ممکن است از نظر بیولوژیکی با متمایل شب‌زنده‌دار خود متفاوت باشند.

پروفسور کروکوفسکی، مدیر مشترک مرکز عدالت سلامت مبتنی بر جامعه دانشگاه وربجینیا (دانشکده پزشکی، گروه علوم بهداشت عمومی، در این تحقیق شرکت نکرده است.

خبر

ماجرای حمله به داور و محرومیت ۱۰ بازیکن تماشاگران چه بود؟

شهرام حمیدی مربی دایو به سید خمیر اشتباه کرده است و می‌خواسته با گزارش نفرست از اتفاقات مسابقه این اشتباه را جبران کند.

به گزارش پیام آشنا، در جریان هفته چهارم لیگ نسته یک فوتبال ایران، دیدار تیم‌های خیبر خرم آباد و دماوندان کلاس به دلیل اعتراض تیم مهمان به داوری و درگیری فیزیکی با داور مسابقه، نیمه تمام ماند و در فاصله کمتر از چند ساعت، کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال ۱۳ تن از بازیکنان و عوامل فنی و تماشاگرت دماندان را اخلاق‌تی‌تی محروم کرد.

شهرام حمیدی سرپرست دماندان گیلان در گفتوگو با ایسنا در باره اتفاقات نیمکت و تاتمام ماندن بازی تیمش برابر خیبر خرم‌آباد در چارچوب هفته چهارم لیگ یک عنوان کرد: در نقیقه ۵ دایو یک پنالتی را برای ما نگرفت و حتی در بدترین حالت مهاجم ما توپ را به پای کیروش مثلثی زد که داور باید احداقل برای ما یک کرنر می‌گرفت اما نزدیکان حیف از مقابل دروازه ناخواسته را شروع کرد و تبدیل به گل اول آن‌ها شد که بازیکنان و کادر فنی ما به داور اعتراض کردند.

فقط تماشاگران داور مسابقه را حل داد

وی ادامه داد: داور اشتباه کرد به دو و نیمکت و بازیکنان ما، به این موضوع اعتراض داشتند و متاسفانه تماشاگرت ما اشتباه کرد که داور را حل داد و با او برخورد فیزیکی داشت. سایر بازیکنان ما که داور آن‌ها را در گزارشش اوشت فقط اعتراض کردند و کار خاصی انجام ندادند. همچنین بعد از اعتراض ما به داور اشتباه کرد که بازی را از سر بگیرد اما او اعلام کرد که امنیت ندارد و تصمیم گرفت بازی را ادامه ندهند.

کسانی محروم شدند که نیمکت نشین بودند!

وی ادامه داد: دیرنه این که با توجه به محرومیت تعداد زیادی از بازیکنان این تیم، اینه برای بازی بعد، بازیکن کافی برای به زمین فرستش داشته باشه. پلنج داد خیر. ۱۳ نفر از ما را محروم کردند که ۱۰ بازیکن شامل آن‌ها می‌شوند و ما بازیکن کافی برای بازی بعدی خود نداریم. متاسفانه بازیکنانی را دلو نوشته و محروم کردند که اکثرا روی نیمکت بودند و این عجیب است. ما تیم اینده‌ی هم نداریم که بخواهیم برای بازی بعد از آن‌ها بازیکن بگیریم و دچار مشکل خواهیم شد.

حوزه ثبت ملک کرج -ناحیه سه
آگهی انتشار اخطار افراز

خواهان: ۱- خانم نفید درویشی ۲- خانم زینب مشهدی رضا
خواندگان: ۱- خانم معصومه درویشی ۲- خانم محبوبه درویشی ۳- خانم جمیله درویشی
بامنابت به اینکه خانم نفید درویشی و خانم زینب مشهدی رضا از مالکین مشاعی پلاک ثبتی ۱۶۹۲۹ فرعی از ۱۷۰ اصلی به موجب درخواست شماره ۷۱۰۳ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ تقاضای افراز سهمی خود را از این اداره نموده و نیز وجه‌ارشد مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۱۲ ساعت ۱۲ برای بازدید از محل وقوع ملک تعیین گردیده با عنایت به مرقب فوق و دراجرای ماده ۱۸ آئین نامه اجرائی اسناد رسمی لازم الاجرا اخطار افراز یک نوبت در روزنامه رسمی جهت ابلاغ آگهی می گردد تا خواهان وخوندگان درتاریخ مذکور درلین اداره با درمحل وقوع ملک جهت بازدید ازمحل حضور ودر صورت عدم حضور مخالفتی این اداره وفق مفررات به وظیفه قانونی خود عمل می نماید. شناسه آگهی: ۱۵۷۵۳۹۹

حسین رضانوری شاد
رئیس اداره ثبت اسناد واملاک ناحیه سه کرج

دومین آگهی مناقصه_چاپ اول

سازمان نظام مهندسی معدن استان البرز در نظر دارد عملیات نقشه برداری بهپادی معادن استان البرز را وفق لیست معادن اعلامی سازمان صمت البرز در سال ۱۴۰۲ را که در بر گیرنده مناطق عملیات استخراجی و باطله برداری معادن مذکور می باشد از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی واجد شرایط ((طبق پیوست ۲ خدمات نقشه برداری)) که شرایط مصوب سازمان نقشه برداری کشور و سازمان هواپیمایی کشوری را دارند وفق بند ۲ بخشنامه ۶۰/۲۲۶۴۹۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۰ وزارت صمت واگذار نماید.(تامین اعتبار مالی مناقصه برعهده دارندگان مجوزات معدنی است)

لذا متقاضیان شرکت در مناقصه می توانند جهت آگاهی و کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه از مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۹ لغایت پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۷ به دفتر سازمان نظام مهندسی معدن استان البرز به نشانی : کرج ، گلشهر خیابان درختی جنب میدان عطار ساختمان گارنت طبقه ۶ واحد ۶۰۶، تلفن ۳۳۵۳۸۲۳۶-۰۲۶ و یا وبسایت سازمان به آدرس http://alborz.imeo.ir مراجعه نموده و نسبت به دریافت مدارک مناقصه و ارائه پاکت پیشنهادی اقدام نمایند. بازگشایی پاکت های واصله توسط کمیسیون مناقصه در روز ۱۴۰۲/۰۷/۲۹ راس ساعت ۹ صبح در دفتر ریاست سازمان نظام مهندسی معدن استان البرز انجام خواهد پذیرفت.

سازمان نظام مهندسی معدن استان البرز