اخبار کوتاه

واکنش لواندوفسکی به حذف بارسلونا از لیگ اروپا

ستاره بزرگ بارسلونا نسبت به حذف از لیگ اروپا واکنش نشان داد.

به گزارش پیام آشنا، شب گذشته بارسلونا در پلی آف لیگ اروپا مقابل منچستریونایتد شکست خورد تا بازهم دربک رقابت اروپایی کنار رود. لواندوفسکی که مهره اصلی ژاوی برای گلزنی درمقابل شیاطین سرخ بود، پس از حذف بارسلونا نسبت به شکست واکنش نشان داد.

مهاجم بارسلونا گفت: ما تا لحظه آخر جنگیدیم ولی متاسفانه تلاش ما لشب کافی نبود. بسیار ناراحت وناامید هستیم ولی همچنان می‌توانیم برای کسب جام در این فصل تلاش کنیم. از هواداران ممنونم که برای حمایت ما به اولدترافورد آمدند.

بارسلونا در لالیگا با ۵۹ امتیاز درصدر جدول قرار دارد وبا رئال مادرید، تیم دوم ۸ امتیاز فاصله گرفته است.

این تیم یکشنبه درمسابقات لالیگامیهمان آلمریالست.

بارسلونا در این فصل قهرمان سوپرکاپ اسپانیا شد و این شانس را دارد که فاتح لالیگا و کوپادل ری شود.

آن ها ۲۷ اسفند در نیمه نهایی به مصاف رئال مادرید در جام حذفی خواهند رفت.

سرمربی انگلیسی تکلیف لژیونر استقلالی را مشخص کرد

سرمربی تیم فوتبال هال سیتی انگلیس تاکید کرد که قصد ندارد روی سلامت مهاجم ایرانی تیمش ریسک کند.

به گزارش پیام آشنا، تیم فوتبال هال سیتی در چارچوب هفته سی و چهارم چمپیونشیپ انگلیس فردا شنبه به مصاف بریستول سیتی می‌رود ولی همانطور که پیش بینی می‌شد الهلیار صیامنش مهاجم ایرانی باوجود اتمام مصدومیتش در این مسابقه غایب خواهد بود.

«لیام روسنیر» سرمربی هال سیتی درباره آخرین وضعیت مهاجم ۲۱ ساله و ایرانی تیمش گفت: الهلیار در حال حاضر به طول کامل به تمرینات بازگشته است ولی من برای منافع کوتاه مدت روی او ریسک نمی کنم. وی افزود: با کادر پزشکی تیم درباره الهلیار هفته آینده بحث و مشورت می کنم. اوبرای بازی روز شنبه در دسترس نخواهد بود. امیدوارم زمانی که برمی گردد آمادگی اش را حفظ کرده باشد.

ستاره الهلال: انگار در عربستان با فولاد بازی کردیم!

ستاره تیم ملی عربستان وباشگاه الهلال پس از پیروزی مقابل فولاد گفت: انگار در عربستان بازی می کردیم.

به گزارش پیام آشنا، تیم فوتبال فولاد خوزستان ایران در مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمان آسیا شب گذشته برابر الهلال عربستان با یک گل شکست خورد و حذف شد. الهلال که انتظار داشت بازی ساده ای در پیش داشته باشد، نتوانست به راحتی نماینده ایران را حذف کند و با گل دقیقه ۸۷ «هوسی مارگا» موفق به صعود شد.

«سالم الدوسری» ستاره تیم الهلال در پایان این مسابقه گفت: هدف ما در بازی قبلی مقابل شباب الاهلی و همچنین بازی مقابل فولاد و در بازی بعدی مقابل الدحیل مشخص است.

وی در مورد تاخیر گلزنی الهلال مقابل فولاد نیز افزود: همه بازی‌های ما سخت است. تا آخرین لحظه و با تاکتیکی که راموس دیاز سرمربی از ما می‌خواست بازی کردیم. ما همیشه در چنین مسابقات و تورنمنت‌های بزرگی تحت فشار بازی می‌کنیم.

الدوسری در واکنش به حضور پرشمار هواداران الهلال در قطر و حمایت از این تیم در لیگ قهرمانان آسیا در بازی با فولاد گفت: همه ما یک کشور هستیم. شرایط برای الهلال طوری است که انگار در عربستان بازی می‌کنیم.

تن‌هاخ: قادر به شکست هر تیمی هستیم

سرمربی تیم فوتبال منچستریونایتد، پیروزی برابر پارسا را بزرگ توصیف کرد و گفت که شیاطین سرخ توانایی شکست هر تیمی را دارند.

به گزارش پیام آشنا، اریک تن‌هاخ سرمربی منچستریونایتد پس از پیروزی مقابل پارسا و صعود به مرحله بعد لیگ اروپا گفت: پارسا‌ولا صدرنشین لالیگا است و هشت امتیاز بیشتر از رئال مادرید دارد و دیدیم که رئال این هفته مقابل لیورپول چه نتیجه‌ای کسب کرد. فکرمی کنم برد مقابل بارسا یک پیروزی بزرگ است.

تن‌هاخ با اشاره به بازیکنان تیمش اضافه کرد: ما شخصیت‌های بزرگی مانند رافائل آوارا و آلیساندرو مارتینز در تیم داریم، آنها از هیچکس نمی‌ترسند. وی گفت: بازیکنانی در اینجا داریم که شخصیت‌های فوق‌العاده‌ای دارند و زمانی که عقب‌نشینی می‌کنید، بازهم آنها به کارخود ادامه می‌دهند. لعطاف پذیر هستند. می‌خواهند نتیجه بگیرند. وقتی در یک بازی بزرگ مانند این بازی، پس از یک برصفر مقابل فاتحان برنده می‌شویم، این نشانه خوبی از عملکرد ما در این فصل است.

سرمربی منچستریونایتد در پاسخ به این سوال که دوست دارد در مرحله بعد با چه تیمی روبرو شود، خاطرنشان کرد: برایم مهم نیست. در حال حاضر روی بازی با نیوکاسل تمرکز کرده‌ام. مهم نیست با چه تیمی روبرو می‌شویم، ما باید آنها را شکست دهیم. به هر حریفی احترام می‌گذاریم، اما اگر خوب آماده باشیم و اعتقاد قوی داشته باشیم، می‌توانیم این کار را انجام دهیم.

ژاوی: حذف شدیم اما در حال پیشرفت هستیم

سرمربی تیم فوتبال بارسلونا معتقد است این تیم به‌رغم یک حذف زودهنگام دیگر از رقابت‌های اروپایی، در حال پیشرفت است!

به گزارش پیام آشنا، تیم فوتبال بارسا پنجشنبه شب با شکست مقابل منچستریونایتد از لیگ اروپا کنار رفت تا رکورد ضعیف این تیم در اروپا در فصول اخیر ادامه پیدا کند. آنها در ۲ فصل گذشته نتوانستند از مرحله گروهی لیگ قهرمانان اروپا صعود کنند و آوریل گذشته در مرحله یک چهارم نهایی به اندازه کافی خوب نبودیم.

پس از ناکامی در لیگ قهرمانان، حالا آنها از لیگ اروپا هم کنار رفتند. ژاوی هرنانذز سرمربی بارسا پس از شکست این تیم مقابل منچستر و حذف از لیگ اروپا، گفت: نسبت به فصل گذشته خیلی بهتر بودیم و این بار مقابل بایرن مونیخ، ایستر و منچستریونایتد که تیم‌های بزرگ و قدرتمندی هستند قرار گرفتیم اما به اندازه کافی خوب نبودیم.

سرمربی بارسا درباره بازی با منچستر نیز تصریح کرد: کل اول آنها آسیب زیادی به ما وارد کرد و توپ‌های ۵۰-۵۰ را از دست دادیم. در نیمه دوم دوئل‌های انفرادی را باختیم و بوئیانذ با فشار زیادی بازی کرد. مقابل یک تیم بزرگ با فرم عالی شکست خوردیم. ژاوی افزود: این باخت بیشتر به ما مربوط بود. در نیمه دوم صبر نداشتیم. اگر پدری و گاوی بازی می‌کردند، فکرمی کنم نیمه دوم می‌توانست متفاوت باشد.

مدیر روابط عمومی وزارت ورزش:

حال وزیر ورزش بهتر شده است

مدیرکل روابط عمومی وزارت ورزش و جوانان آخرین وضعیت وزیر ورزش و سایر مصدومان سلحه سقوط بالگرد در کرمان را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا، محسن معتمدکیا مدیرکل روابط عمومی وزارت ورزش و جوانان که از مصدومان سلحه بالگرد وزیر ورزش در بلقت کرمان بود، در گفت‌وگو با برنامه تلویزیونی ورزش و مردم درباره این حادثه گفت: همراه با وزیر ورزش روز چهارشنبه پس از جلسه هیئت دولت راهی سیرجان شدیم و پس از بازدیدهایی که صورت گرفت، ساعت یک و نیم صبح به کرمان رسیدیم و صبح پنج شنبه اجلاس سراسری مدیرکل کل ورزش و جوانان کشور برگزار شد و پس از آن بر اساس برنامه قرار بود برای بازدید از پروژه‌های ورزشی به چند شهرستان سربزنیم.

معتمدکیا افزود: ابتدا به شهر راور رفتیم و وزیر در جمع مردم این شهر هم حضور پیدا کرد و پس از آن راهی بلقت شدیم که در دقایق آخر بالگرد در هنگام فرود دچار نقص فنی شد و دیدم که دو محافظ ایستادند و پس از آن چیزی یادم نمی‌آید تا اینکه در بیمارستان بلقت به هوش آمدم.

مدیرکل روابط عمومی وزارت ورزش و جوانان درباره آخرین وضعیت حمید سجادی، وزیر ورزش نیز اضافه کرد: جا دارد از پرسنل و پزشکان بیمارستان شهید باهنر کرمان تشکر کنم. ما و وزیر در اتاق‌های متفاوتی هستیم و دسترسی به بخش آی‌سی‌یو نداریم. اما دقایقی پیش با دوستانی که با اتاق مسئولان سرکشی می‌کنند، به صورت تلفنی صحبت کردم. حال وزیر از دیشب بهتر شده و همه چیز تحت کنترل است.

وی درباره وضعیت علی جوادی، مدیرکل ورزش و جوانان استان تهران که گفته می‌شود دچار ضایعه نخاعی شده هم گفت: ضایعه نخاعی برآورد اولیه بود و اینطور نیست. او به هوش آمده و وضعیت خوبی دارد. از مردم می‌خواهم برای همه فرزندان میهن که مامور یت بودند دعا کنند که به سلامت به دامن خانواده‌ها برگردند.

لیگ جهانی کاراته - فجیره؛

۸ مدال رنگارنگ حاصل تلاش کاراته کاهای ایران در روز اول

کاراته کاهای ایرانی حاضر در مسابقات لیگ جهانی «کارانتوان» فجیره موفق به کسب یک مدال طلا، دو مدال نقره و پنج مدال برنز شدند.

به گزارش پیام آشنا، نخستین دوره رقابتهای لیگ جهانی کاراته در سال ۲۰۲۳ در رده سنی جوانان با حضور ۱۱۴۶ کاراته کا از ۶۷ کشور جهان از روز گذشته به میزبانی امارات در شهر فجیره آغاز شد.

کاراته ایران با ۱۲۹ کاراته کا، بالاتر از میزبان با ۱۰۴ کاراته کا و قزاقستان با ۹۰ کاراته کا، بیشترین شرکت کننده را در این مسابقات دارد. کاراته کاهای رده سنی زیر ۲۱ سال در اولین روز از این مسابقات در دو بخش کاتا و کومیته به روی تاتامی رفتند که نتیجه تلاش نمایندگان گشورمان کسب یک مدال طلا دو نقره و پنج برنز بود. سیده مبینا موسوی نژاد صاحب مدال طلا ۶۸- دختران شد. مرتضی کریمی در وزن ۶۰- و محمد مهدی مهاجری در وزن ۸۴- زیر ۲۱ سال مدال نقره این رقابتها را به دست آوردند. امیر حسن معین الدینی در کاتا انفرادی، محنا پور احمدیان در وزن ۵۰- زیبا بروفه و ستایش نادری در وزن ۵۵- و سوما اکبری در وزن ۶۸- صاحب مدال برنز این مسابقات شدند.

دیروز جمعه پنجم اسفندماه و در دومین روز از مسابقات لیگ جهانی کاراته وان فجیره ۲۰۲۳ رقابتهای کاتا انفرادی جوانان در دو بخش دختران و پسران، کومیته اوزان ۴۸-، ۵۳-، ۵۹-، ۵۹- دختران و اوزان ۵۵-، ۶۱-، ۶۸-، ۷۶-، ۷۶+ پسران در رده سنی جوانان پیگیری شد.

تجربیات متفاوت دختر دوچرخه‌سوار ایران در اروپا

دختر دوچرخه‌سوار ایران با رکابزدن در یک تیم اروپایی تجربیات متفاوتی داشته است و بدون نگرانی تمام تمرکز خود را روی تمرین می گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در روزهای خفه‌نشینی بسیاری از رکابزنان ـ به دخترانِ شاس را دانشند که بتوانند خارج از مرزهای ایران به دنبال پیشرفت باشند. مدتها دهقان رکابی جاده ایران یکی از آ نبه دختر است که توانست برای سومین بار در یک تیم اروپایی رکاب بزند. او لتبا عضو یک تیم هلندی بود و سپس به اسپانیا رفت و در این کشور در دو تیم رکاب زد. تجربه رکاب زدن در اروپا برای این ملی‌پوش کاملا متفاوت از چیزی است که در ایران تجربه کرده است.

دهقان در مورد تفاوت رکابزدن در یک تیم اروپایی بیان کرد: همه چیز از امکانات گرفته تا برنامه ریزی، تعداد مسابقاتی که شرکت می کنیم و سطح مسابقات اصلا قابل قیاس نیست. ما در اسپانیا هم در جاده تمرین می کنیم اما در امنیت کامل است، بدون اینکه کسی بخواهد ما را اذیت کند. در سیرهایی که بدانند دوچرخه‌سوار تردد دارد، هر ۴ کیلومتر یک تابلو نصب کرده اند که نشان می دهد محل تردد دوچرخه‌سوار است و راننده یک ونیم متر فاصله را باید رعایت کند. فکر نمی کنم در ایران یکی از این تابلوها وجود داشته باشد و به چشم من نخورده است.

او ادامه داد: دور مجموعه ورزشی آزادی محل تردد تعداد زیادی از دوچرخه‌سوارها است اما یک تابلو نیست و فکر نمی کنم تهیه چهار تابلو کار سختی باشد. این تابلوها می تواند کمک کننده را راننده دقت بیشتری داشته باشد و جلوی خیلی از تصادف ها را می گیرند. تقریبا در ماه برای هر دوچرخه‌سوار چند مرتبه اتفاق می افتد که مورد اذیت و آزار قرار بگیرند و متاسفانه راننده ها اذیت می کنند. در اسپانیا واقعا چنین مسائلی نیست و آرامش ذهنی آرام هستم.

دهقان با اشاره به اینکه در تیم های اروپایی همه مسائل طبق روال است و آرامش ذهنی داریم و تمام تمرکز خود را روی تمرین می گذاریم که برای نتیجه گیری بهتر، مهم است. تمام برنامه‌ها روی نظم است مثلا اگر قرار است صبحانه ساعت ۷ باشد همه اعضای تیم، ساعت ۶ و ۵۹ دقیقه صبح حاضر هستند یا اگر قرار است ساعت ۱۰ صبح تمرین باشد، تمرین راس ساعت تعیین شده آغاز می شود. این در حالی است که در ایران باید نگران دوچرخه، انتخابی ها، تغذیه باشیم و ورزشکار همیشه خیالش راحت نیست.

دختر رکابزن ایران در مورد تفاوت علم تمرین تصریح کرد: علم تمرین در اروپا براساس علم روز دنیا است و نسبت به آنها خیلی عقب هستیم. در واقع می توانم بگویم تفاوت از زمین تا آسمان است. در تیم آلبازور داریم که تمام عملکردهای ما را آنالیز و نقاط ضعف و قوت را مشخص می کند و باعث می شود که خیلی بهتر پیشرفت کنیم.

او افزود: گذاشتن مسابقه انتخابی دیگر منسوخ شده است و میلگین عملکرد ورزشکار مشخص می کند که چه کسی نفر اول تیم است و همه باید برای آن کار کنند. مثلا اگر می گویند مثلدا دهقان لیدر تیم است، اگر بیتجر هم کنم، هم تیمی‌ها باید دوچرخه‌اش را در اختیار من قرار دهد تا بتوانم بسلقه را تمام کنم حتی اگر خودش پیاده شود و مسابقه را تمام نکند. در ایران همیشه همه نتیجه انفرادی را می بینند و هیچ وقت جوابز تقسیم نشده است و همین باعث می شود که همه به فکر نتیجه انفرادی باشند تا کار گروهی، امیدوارم در دوچرخه‌سواری ایران هم تغییراتی صورت بگیرد و اتفاقات خوبی بیفتد.

کشتی رنکینگ دار مصر؛ ساروی دومین طلای ایران را کسب کرد

روز نخست پیکرهای رنکینگ اتحادیه جهانی کشتی با کسب مدال طلای «محمدهادی ساروی» برای نمایندگان ایران به پایان رسید.

به گزارش پیام آشنا، دومین رقابت‌های رنکینگ اتحادیه جهانی کشتی در سال ۲۰۲۳ (جام ابراهیم مصطفی) از دیروز و با برگزاری مسابقات ۷ وزن نخست کشتی فرنگی در شهر اسکندریه مصر برگزار شد. در رقابت های مقدماتی دیروز ۲ نماینده کشورمان به مصاف حریفان خود رفتند که با شکست تمامی رقبا به دیدار فینال راه یافتند.

در وزن ۹۷ کیلوگرم محمدهادی ساروی پس از استراحت در دور اول، در دور دوم با نتیجه ۲ بر صفر مقابل گئورگی ملیا از گرجستان به برتری دست یافت و به مرحله یک چهارم نهایی راه یافت.

وی در این مرحله تماش لوای از مجارستان را با نتیجه ۵ بر ۲ مغلوب کرد و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. ساروی در این دیدار با نتیجه ۵ بر ۲ از سد آرتور عمراف از چک گذشت تا در فینال حریف روبرتی کوبلیاشویلی از گرجستان شود.

کوبلیاشویلی دارنده مدال برنز جهان از گرجستان در دیدار نهایی وزن ۹۷ کیلوگرم به روی تشک نیامد تا ساروی بدون مبارزه صاحب گردن آویز طلا شود.

پیش از ساروی، میثم دلخانی موفق به کسب مدال طلا در وزن ۶۳ کیلوگرم شده بود. میثم دلخانی در دور نخست وزن ۶۳ کیلوگرم با نتیجه ۷ بر صفر سیمیک محمودآف از قرقیزستان را مغلوب کرد و وی در نوربعد و در مرحله یک چهارم نهایی ویکتور سیوبلو دارنده مدال طلا و نقره جهان از مولداوی را با نتیجه ۴ بر صفر از پیش رو برداشت و به مرحله نیمه نهایی راه یافت.

دارنده مدال طلا کشتی فرنگی جهان در سال ۲۰۲۱ لسلو درلین مرحله مقابل ماریار مالتکیاف از قزاقستان با نتیجه ۲ بر ۱ به پیروزی رسید و به دیدار فینال راه یافت. ملی پوش وزن ۶۳ کیلوگرم ایران در دیدار پایانی با شکست لری ابولادزه دارنده مدال نقره جهان از گرجستان نخستین مدال طلای نمایندگان ایران را در این مسابقات ضرب کرد.

مسابقات سه وزن دوم کشتی فرنگی فردا برگزار می شود که محمدرضا گرایی نماینده کشورمان در وزن ۷۲ کیلوگرم است.

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 ۱۴۰۱۶۰۳۳۱۰۵۷۰۰۲۴۹۲ هیات اول لوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دوتصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم حسین حمزه لوئی فرزند علی مرتضی به شماره شناسنامه ۱۷ صادره از اسفن دریک یک قطعه زمین بلنای احداثی به مساحت ۲۰۲ مترمربع ازپلاک ۶۷ فرعی از ۳۶۲ اصلی واقع در کرج محمدشهر ولد آباد خ امیرکبیر نبش کوچه تارا خریداری از مالک رسمی آقای/خانم محمد منصور بخت محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که لتخاص 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. ۵۷۹ ف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۱۲/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۲/۲۴

مهران رشیدی رئیس ثبت اسناد و املاک

سازمان ثبت اسناد واملاک کشور
حوزه ثبت ملک اشتهارد

آگهی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۱۰۱۴۰۰۰۵۳۷ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک اشتهارد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی شرکت تعاونی مرغ سپید اشتهارد بشماره ثبت ۳۹۲ وشناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۸۱۰۲۵ نسبت به قسمتی از شدانگ یک قطعه زمین بلنای احداثی (بصورت مرغداری) به مساحت ۳۰۰۰۰ مترمربع پلاک فرعی از اصلی مفروز و مجزی شده ازپلاک ۲۲۱ اصلی واقع درمزرعه لجمن اشتهارد خریداری از (ورثه) مملک رسمی آقای غلامحسن واحدی محررگردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در 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. ۵۸۰ ف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۱۲/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۲/۲۲

حمیدشهددوست
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک

نکته

ورزشکاران برای رفع خستگی چه بخورند؟

جهت رفع خستگی در ورزشکاران می توان برخی ویتامین‌ها و املاح را مصرف کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، خستگی یکی از مشکلاتی است که ورزشکاران بعد از انجام ورزش با آن روبرو هستند و این امر منجر به کاهش عملکرد آن ها می شود. در این بین می توان با مصرف برخی ویتامین ها و املاح، خستگی در ورزشکاران را برطرف کرد.

آهن

کم خونی شرایطی است که در آن میزان آهن در خون کاهش می‌یابد. آهن برای تولید گلبول های قرمز که اکسیژن را در بدن حمل و جابجا می کند، بسیار لازم است، بنابراین کم خونی منجر به کمبود اکسیژن و در نتیجه کمبود انرژی می‌شود و مصرف آهن، مخصوصا در ورزش های هوازی منجر به افزایش اکسیژن ونهایتا انرژی بیشتر می‌شود.

ویتامین B6

ویتامین B6 برای تبدیل کربوهیدرات به انرژی و متابولیسم اسیدهای آمینه موجود در پروتئین‌ها در بدن بسیار ضروری است. کربوهیدرات منبع اصلی انرژی دربدن به شمار می رود و به همین دلیل ورزشکاران با مصرف منابع غذایی ویتامین B6 ومکمل های ویتامین B6 می‌توانند درصد بیشتری از کربوهیدراتهایی که مصرف می کنند را به انرژی تبدیل کنند.

روی

دریافت روی برای مبارزه با خستگی مفید است: برای مثال قدرت عضلات را افزایش داده و درنتیجه احساس کوفتگی دربدن ورزشکاران را کاهش می‌دهد. در عین حال روی برای بسیاری از آنزیم ها که در تجزیه موادغذایی و واکنش های شیمیایی نقش دارند، مفید است.

منیزیم

منیزیم برای تولید ATP از گلوکز دربدن بسیار ضروری است: ATP در واقع یک نوع منبع ذخیره انرژی دربدن محسوب می‌شود.

کلسیم

کلسیم نه تنها استخوان ها را تقویت می کند بلکه در تقویت رباطها و زردپی‌های بدن نیز بسیار موثر است و در نتیجه مصرف آن انقباض و انبساط عضلانی و ماهیچه‌ای را حتر تر وقوی تر خواهد کرد. این امر در کاهش خستگی (درخیلی موقع به دلیل خستگی عضلانی)، موثر است و علاوه بر آن کلسیم باعث کاهش استرس نیز می‌شود.

ویتامین C

ویتامین C، ویتامینی است که برای تقویت سیستم ایمنی بسیار مهم و مفید و در متابولیسم کربوهیدراتها و لیپدهای آمینه نقش دارد، خوشبختی را تسریع می کند، موجب افزایش میزان گلیکوژن در کبد و عضلات می‌شود و همچنین برای فسفرلاسیون ویتامین B2 و B1 لازم است.

این مطلب از سوی لاله کیومرث، کارشناس تغذیه ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته است.

اخبار

محرومیت ساپینتو را می‌شکنیم

مدیرعامل باشگاه استقلال اعلام کرد که به دنبال شکستن محرومیت بیکار دوسایینتو سرمربی این تیم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تمرین دیروز استقلال با حضور علی فتح الله زاده مدیرعامل این باشگاه و با حضور رسانه‌ها برگزار شد. فتح الله زاده در حاشیه این تمرین گفتگویی را با خبرنگاران انجام داد که گزیده‌ای از آن در ادامه می‌آید.

-با آقای ساپینتو هماهنگ کردیم که تمرین‌های استقلال هفته‌ای یک بار با حضور تماشاگران برگزار شود.

-یکی از دوستان پرسپولیسی گفت که چرا می گویی پول کلدرون را دولت داده، پول استراماچونی را هم دولت بدهد که من گفتم ناراحت نیستم چرا دولت پول کلدورن را داده است و کار درستی بود اما اگر به استقلال کمک نشود کار ما سخت است.

-تاسال قبل می‌شد طلب استراماچونی را با ۲۰-۳۰ میلیارد پرداخت کرد ولی الان با افزایش یورو و دلار نزدیک به ۱۰۰ میلیارد شده و رقماً برای یک باشگاه پرداخت آن خیلی سخت است و همه باید کمک کنند تا از این گردنه عبور کنیم.

- به آقای تاج هم گفتم پول ما نزد AFC است و وقتی ما را ملزم به پرداخت پول استراماچونی می کنند، خودشان هم باید پول ما را بدهند. اگر این پول را بدهند و با توجه به ۳۰۰ هزار دلاری هم برای ملی پوشانمان داریم، به ما کمک می‌شود.

- برخلاف شایعات، هیات مدیره موافقت کرده که وام بگیریم. اینها شایعاتی است که می‌خواهند آرامش ما را برهم بزنند.

-من را تنها با ۴۰۰ میلیارد تومان بدهی رها کرده‌اند، و رقماً سخت است و باید کمک شود. اگر دیگران و دولت در این قضیه به ما کمک کنند، مابقی مشکلات را خودمان حل می کنیم.

-محرومیت ساپینتو را می شکنیم چون حق او این محرومیت نیست.

شاگردان نیلوفر اردلان در یک قدمی قهرمانی سوپر لیگ فوتسال

هفته بیستم سوپر لیگ فوتسال زنان با پیروزی شاگردان نیلوفر اردلان در تیم پیکان به پایان رسید.

به گزارش پیام آشنا، هفته بیستم سوپر لیگ فوتسال زنان جمعه، پنجم اسفند با برگزاری چهار دیدار به پایان رسید.

تیم پیکان تهران این هفته به مصاف مس رفسنجان رفت و با سه گل به پیروزی رسید و با ۴۵ امتیاز جایگاه خود را در صدر جدول رده‌بندی تثبیت کرد.

تیم نصر فردیس نیز که برای قهرمانی، رقابت نزدیکی با پیکان دارد دیروز با هشت گل صنعت فجر شیراز از از پیش رو برداشت و با ۴۴ امتیاز در جایگاه دوم جدول رده‌بندی قرار گرفت.

یک هفته از سوپرلیگ فوتسال زنان باقی مانده است تا تکلیف قهرمان این دوره از مسابقات مشخص شود.

نتایج هفته بیستم سوپرلیگ فوتسال زنان به شرح زیر است:

پیکان تهران ۳ -صفر مس رفسنجان

نصر فردیس ۸ -صفر صنعت فجر شیراز

پالایش نفت آبادان ۱ -۲ هیات فوتبال نطنز

رایزکو صفادشت ۲ -۳ ملی حفاری ایران