اخبار کوتاه

پیام توهین آمیز هواداران PSG برای نیمار

هواداران پاری‌سن‌ژرمن در دیدار برابر لانس نوشته‌ای توهین‌آمیز را برای خداحافظی با نیمار به ورزشگاه بردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، پاری‌سن‌ژرمن در هفته سوم رقابت‌های لیگ فرانسه به مصاف لانس رفت و توانست با نتیجه سه بر یک به پیروزی دست پیدا کند. هواداران این تیم در این دیدار نوشته‌ای توهین‌آمیز را برای خداحافظی با نیمار به ورزشگاه بردند. در این نوشته بزرگ این عبارت نوشته شده بود: «نیمار ... و سرانجام از دست بازیکن پست نجات یافتیم» نیمار سال ۲۰۱۷ بارسلونا را ترک کرد و با ۲۲۲ میلیون یورو به پاری‌سن‌ژرمن پیوست تا به گران‌ترین خرید تاریخ فوتبال جهان تبدیل شود. هدف اصلی پاریسی‌ها از جذب نیمار قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا بود اما هیچگاه به این هدفشان دست پیدا نکردند. نیمار بارها در پاری‌سن‌ژرمن مصدوم شد و حواشی زیادی برای این تیم درست کرد. این فوق ستاره برزیلی نتوانست انتظارها را در تیم پاریسی برآورده کند و به بازیکنی محبوب در این تیم تبدیل شود. نیمار با آن که تا سال ۲۰۲۷ با پاری‌سن‌ژرمن قرارداد داشت اما در تابستان سال جاری در فهرست انریکه قرار نگرفت و الهلال توانست او را جذب کند. به نظر می‌رسد هواداران پاری‌سن‌ژرمن از جدایی این ستاره برزیلی کاملا خوشحالند.

مسی این بار در MLS گلزنی کرد

مسی در ادامه روزهای خوش با اینترمیامی این بار در MLS و برابر تیم نیویورک ردبولز گلزنی کرد.

به گزارش پیام آشنا، نمایش درخشان لیونل مسی با پیراهن اینترمیامی ادامه دارد. اینتر میامی در هفته بیست‌وهشتم رقابت‌های لیگ آمریکا به مصاف نیویورک ردبولز رفت و توانست با دو گل به پیروزی دست پیدا کند. لیونل مسی در این بازی نیمکت‌نشین بود. او از دقیقه ۶۰ وارد زمین شد و توانست در دقیقه ۸۹ گل دوم تیمش را به ثمر برساند تا در کسب این پیروزی نقش داشته باشد.

کنایه انریکه به امباپه؟

با آنکه پاری‌سن‌ژرمن به لطف کیلیان امباپه توانسته نخستین پیروزی فصلش را به دست آورد اما لوئیس انریکه این پیروزی را مدیون ستاره فرانسوی تیمش ندانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از لوپاریزین، پاری‌سن‌ژرمن در حساس‌ترین بازی هفته سوم رقابت‌های لیگ فرانسه به مصاف لانس رفت. تیم پاریسی در حالی پای به این بازی گذاشت که در دو بازی قبلی خود به تساوی دست پیدا کرده بود تا فشارها روی انریکه بسیار زیاد شود. پاریسی‌ها در این بازی خانگی توانستند با نتیجه سه بر یک به پیروزی دست پیدا کنند تا سرمربی اسپانیایی از زیر فشار خارج شود. ستاره پاری‌سن‌ژرمن طبق معمول کیلیان امباپه بود که توانست دبل کند تا نشان دهد که در هر حالتی ستاره بدون جایگزین تیمش است. لوئیس انریکه اما قصد ندارد که از نقش کلیدی امباپه در پاری‌سن‌ژرمن حرفی بزند. او در نشست خبری بعد از بازی گفت: ما تنها به لطف امباپه و دمبله پیروز نشدیم بلکه به لطف همه بازیکنان پیروز شدیم. ما یک تیم هستیم و برای پیروزشدن نیاز به تلاش همه بازیکنان داریم. او ادامه داد: بازی در سطح لیگ قهرمانان اروپا بود: چرا که بین قهرمان و نایب‌قهرمان فصل قبل لیگ فرانسه بود. بازی خوبی را به نمایش گذاشتیم و با شایستگی به پیروزی دست پیدا کردیم. امباپه در دیدار نخست پاری‌سن‌ژرمن در فهرست قرار نگرفت و در دیدار دوم هم به عنوان بازیکن جایگزین وارد زمین شد. او با این حال با زدن سه گل بهترین گلزن تیمش است. انریکه در پایان بار دیگر به ستایش از بازیکن مورد علاقه خود در پاری‌سن‌ژرمن یعنی اوگارتی پرداخت و گفت: مانوئل در این بازی هم نمایش خوبی داشت. عملکرد او برای همه لذتبخش است.

روند خوب روسونری و ادامه تیره‌روزی‌های آقای خاص

هفته دوم سری آ با چهار مسابقه شروع شد که در مهم‌ترین بازی‌ها میلان و رم به مصاف رقبای خود رفتند.

به گزارش پیام آشنا، میلان در هفته دوم سری A هم در قواره یک مدعی ظاهر شد و با نتیجه چهار بر یک از سد تورینو گذشت. در این دیدار پولیسیچ، خرید جدید میلانی‌ها، موفق شد برای دومین بازی متوالی برای تیمش گلزنی کند. ژیرو، مهاجم کهنه‌کار فرانسوی، هم دوبار از روی نقطه پنالتی دروازه تورینو را گشود و هرناندس دیگر گلزن این تیم بود. در دیگر دیدار مهم شنبه‌شب ورونا موفق شد در خانه شاگردان آقای خاص را شکست دهد. رم برای دومین هفته متوالی در کسب سه امتیاز ناکام ماند تا با یک امتیاز از دو بازی شرایط بدی را تجربه کند. در این بازی سردار آزمون در فهرست رم حضور نداشت.

بازگشت رویایی شیاطین سرخ و فاجعه رمسدیل در امارات

هفته‌سوم لیگ جزیره شب گذشته با پیروزی مقتدرانه چلسی مقابل لوتون تاون آغاز شد و امروز در مهم‌ترین بازی‌ها منچستریونایتد و آرسنال به مصاف رقبای خود رفتند.

به گزارش پیام آشنا، در اولین بازی عصر شنبه لیگ برتر انگلیس، شاگردان پوستچاوغلو به روند خوب خود ادامه داده و موفق شدند با درخشش مدیسون از سد بورنموث عبور کنند. نایب‌قهرمان فصل گذشته لیگ جزیره روز خوبی را سپری نکرد و در حالی که خیلی زود با اشتباه رمسدیل از فولام عقب افتاده بود، در نیمه دوم با گل‌های ساکا و انکتیا به بازی برگشت اما تیم ۱۰ نفره فولام در آخرین دقایق موفق شد بازی را به تساوی بکشاند. شاگردان تن‌هاخ در منچستر روزی به‌یادماندنی را برای هواداران خود ثبت کردند. منچستریونایتد در چهار دقیقه نخست بازی دو مرتبه دروازه‌اش باز شد اما در ادامه موفق شد با فشار بی‌امان به فارست سه گل به ثمر برساند و یک پیروزی سخت اما شیرین را کسب کند.

روزهای خوش آلونسو و توقف زردپوشان در بوندسلیگا

هفته‌دوم‌بوندسلیگابادومین‌بردپیاپی‌بایرلوکوزن‌وتوقف‌بوروسیادورتموند همراه بود.

به گزارش پیام آشنا، هفته دوم بوندسلیگای آلمان با برگزاری شش دیدار ادامه یافت که در یکی از بازی‌های مهم بایرلورکوزن در خانه بوروسیامونشن‌گلادباخ با سه گل به برتری رسید و سه امتیاز را کسب کرد. ویکتور بونیفیس دو بار و جاناتان تاه برای شاگردان ژابی آلونسو در این بازی گل زدند تا این تیم با شش امتیاز از دو بازی شروع خوبی داشته باشد. بوروسیادورتموند و بوخوم نیز تلاششان با تساوی یک بر یک به پایان رسید. در این دیدار کوین اشتوگر ابتدا بوخوم میزبان را پیش انداخت ولی دونیل مالن کار را به تساوی کشاند.

شکست تلخ تیم ملی در فینال والیبال؛

سامورایی‌ها جام را ربودند

تیم ملی والیبال ایران که در لیگ ملت‌ها نتوانسته بود عملکرد قابل قبولی داشته باشد، امیدوار بود که در ارومیه جبران کند و عنوان قهرمانی را به خود اختصاص دهد اما برابر ژاپن شکست خورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دیدار فینال مسابقات والیبال قهرمانی مردان آسیا بین تیم های ملی ایران و ژاپن از ساعت ۱۸ امروز شنبه (۴ شهریور) در سالن غدیر ارومیه برگزار شد و در پایان سامورایی ها ۳ بر صفر به برتری رسیدند و جام قهرمانی را بالای سر بردند. بهروز عطایی سرمربی تیم، محمد موسوی، میلاد عبادی‌پور، میثم صالحی، امین اسماعیل‌نژاد، محمد طاهر وادی و محمدرضا حضرت پور را به میدان فرستاد.

ست اول؛ ۲۵ به ۲۰ به سود ژاپن

اولین امتیاز در شرایطی برای تیم ژاپن ثبت شد که توپ یک رفت و برگشت جذاب بین هر دو تیم داشت.

هواداران ارومیه‌ای با هر توپ به شدت بازیکنان والیبال ایران را تشویق می‌کردند. در ست اول هر دو تیم بازی پایاپای ارائه دادند. هواداران با سوت‌های بی‌امان و تشویق‌های مکرر یار هفتم ملی‌پوشان والیبال شده‌بودند.

اولین وقت استراحت فنی با برتری ایران همراه بود اما ژاپنی‌ها در دقایقی از بازی توانستند اختلاف امتیاز را به عدد ۳ برسانند و ژاپن با برتری ۱۶ بر ۱۳ به وقت استراحت فنی دوم رسید. در ادامه هماهنگی خوب بازیکنان اختلاف امتیاز را به یک رساند، هواداران ارومیه‌ای بی وقفه بازیکنان ایران را تشویق می‌کردند. در لحظات پایانی بازی، باز هم ژاپن اختلاف امتیاز را به عدد ۳ رساند و در نهایت توانست ست اول را ۲۵ بر ۲۰ به سود خود پایان دهد.

ست دوم؛ ۲۵ بر ۱۸ به سود ژاپن

اولین امتیاز در شروع ست دوم برای ایران به دست آمد، اما ژاپنی‌ها خیلی زود آن را جبران کردند و بازی با نتیجه ۳ بر ۳ به تساوی کشیده شد. جو ورزشگاه غدیر یک صدا بازیکنان تیم را تشویق می‌کرد تا راهی برای کسب عنوان قهرمانی در این فینال حساس بلشد، اما ژاپن حریف سرسخت ملی‌پوشان والیبال بود و به سرعت دو امتیاز دیگر جلو افتاد تا اولین وقت استراحت فنی با برتری این تیم همراه باشد.

در ادامه بازیکنان ژاپن ۴ امتیاز پیش افتادند و نتیجه ۱۱ بر ۸ به سود ژاپن شد، سرمربی تیم ملی ایران هم برای دومین بار تقاضای وقت استراحت کرد. در ادامه همچنان ژاپن تیم برتر میدان بود و ایران با ۷ اختلاف امتیاز از حریف خود عقب بود. حمایت هواداران هم از تیم ملی ثمری نداشت و این ست با نتیجه ۲۵ بر ۱۸ به سود ژاپن به پایان رسید.

ست سوم؛ ۲۵ بر ۱۸ به سود ژاپن

اولین امتیاز در شروع ست سوم برای ایران ثبت شد. سرمربی تیم ملی در شروع بازی دو تعویض انجام داد و محمد فلاح و آرمان صالحی را به زمین فرستاد. در این ست ژاپن چند امتیاز سرویس را از دست داد ولی با این حال به اولین امتیاز وقت استراحت فنی رسید. در ادامه با برخورد توپ به آنتن چند دقیقه بازی متوقف شد. هماهنگی خوب بازیکنان ژاپن در این ست هم منجر به برتری آنها شد، و در نهایت سامورایی ها با اقتدار توانستند ایران را در خانه اش شکست دهند و جام را به سرزمین آفتاب تابان ببرند.

دیدارهای نمایندگان ایران و عربستان در زمین بی‌طرف برگزار می‌شوند

روزنامه عربستانی عکاظ مدعی شد که دیدارهای نمایندگان عربستان با ایران در لیگ قهرمانان آسیا در کشور ثالث و بی‌طرف برگزار خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا، قرعه‌کشی مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا انجام شد و همه تیم‌های صعودکننده به مرحله گروهی حریفان خود را شناختند. پیش‌بینی می‌شد که با ازسرگیری روابط سیاسی بین ایران و عربستان نمایندگان دو کشور در لیگ قهرمانان آسیا در زمین یکدیگر به میدان بروند اما ظاهرا این اتفاق رخ نخواهد داد.

روزنامه عکاظ عربستان در شماره دیروز خود مدعی شد که دیدارهای نمایندگان عربستان با ایران در لیگ قهرمانان آسیا در کشور ثالث و بی‌طرف برگزار خواهند شد.

این روزنامه نوشت: «منابع آگاه به ما خبر دادند که کنفدراسیون فوتبال آسیا به‌زودی اعلام خواهد کرد که بازی‌های نمایندگان ایران و عربستان در زمین بی‌طرف برگزار خواهند شد: به طوری که النصر که با پرسپولیس همگروه است قطر را به عنوان میزبان خود انتخاب کرده است. این در حالی است که الهلال و الاتحاد که به ترتیب با نساجی و سپاهان همگروه‌اند قطر را به عنوان میزبان خود انتخاب کرده‌اند.»

این روزنامه عربستانی همچنین مدعی شد فدراسیون فوتبال ایران به نمایندگان این کشور توصیه کرده است امارات را به عنوان میزبان بازی‌های خانگی‌شان در نظر بگیرند.

فیفا رئیس فدراسیون اسپانیا را موقتا ۹۰ روز محروم کرد

فدراسیون بین‌المللی فوتبال(فیفا) رئیس فدراسیون اسپانیا را به‌دلیل آزار جنسی بازیکن زنان تیم فوتبال این کشور نقره داغ کرد.

به گزارش پیام آشنا، لوئیس روبیالس، رئیس فدراسیون فوتبال اسپانیا در جریان مراسم اهدای جام تیم ملی زنان این کشور در جام جهانی ۲۰۲۳، جنی هرموسو، بازیکن این تیم را مورد آزار جنسی قرار داد. هرموسو نیز دراین‌باره گفته بود که چنین رفتارهایی نباید «بدون مجازات» رها شود. یولاندا دیاز، معاون نخست وزیر اسپانیا آن را آزار جنسی توصیف کرد و خواستار استعفای او شد.

روبیالس در ابتدا منتقدانش را «احمق» توصیف و در ادامه در ویدئویی عذرخواهی کرد. او گفته است که استعفا نمی‌کند: موضوعی که خشم بازیکنان و وزرای دولت اسپانیا را برانگیخت و در همین راستا، ویکتور فرانسوس، رئیس شورای ملی ورزش این کشور گفت: دولت امروز روندی را آغاز می‌کند که براساس آن روبیالس باید در پیشگاه دیوان ورزش، توضیحات خود را ارائه دهد و در صورت موافقت دیوان، می‌توانم اعلام کنم که ما او را از فعالیتش تعلیق خواهیم کرد.

پیش‌تر کمیته اخلاق فدراسیون بین‌المللی فوتبال (فیفا) درباره حرکت منشوری رئیس فدراسیون فوتبال اسپانیا در جشن قهرمانی تیم زنان این کشور در جام جهانی، پرونده اخلاقی باز کرده بود و حالا در بیانیه‌ای از محرومیت موقت ۹۰ روزه وی از هرگونه فعالیت فوتبالی خبر داد.

بنابه اعلام فیفا، این محرومیت از امروز لازم‌الاجراست. علاوه بر این، این نهاد در دو حکم دیگر علیه روبیالس، اعلام کرد که رئیس فدراسیون فوتبال اسپانیا، چه به شخصه و چه از طریق شخص ثالث حق تماس یا تلاش برای تماس با هرموسو یا بستگان و نزدیکان او را ندارد، همچنین فدراسیون سلطنتی فوتبال اسپانیا و مقامات یا کارمندان این نهاد، چه مستقیم و چه از طریق شخص ثالث باید از تماس با هرموسو و نزدیکان وبستگان وی اجتناب کنند.

مربی دوومیدانی:

اعزام نفر سوم بانوان برای کسب تجربه به هانگژو کار درستی نیست

مسئول کمیته فنی بانوان فدراسیون دوومیدانی گفت: صلاح نیست که برای کسب تجربه نفر سوم ماده سرعت بانوان اعزام شود، فرزانه فصیحی و حمیده اسماعیل‌نژاد در آسیا مدعی هستند و می‌توان به کسب مدال امید داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، لیلا ابراهیمی درباره دلیل اعزام ۲ دوومیدانی‌کار به بازی‌های آسیایی، گفت: در بسیاری از مواد، دختران ما رکوردهای خوبی در لیگ ثبت کردند. قرار بود نفر سوم را در این مسابقات انتخاب و اعزام کنیم تا بتواند حداقل در رده ششم یا هفتم آسیا قرار بگیرد اما سطح بازی‌ها بالاست و بودجه نیز کم است.

وی افزود: دختران ما در لیگ دوومیدانی خوب عمل کردند؛ اما اگر بخواهیم واقع بین‌باشیم باید بگوییم که شرایط حضور در مسابقات در حال حاضر متفاوت است و مانند زمان ما نیست که بگویند که تنها یک بانوی ورزشکار ایرانی در مسابقات شرکت کرد. اکنون فرزانه فصیحی و حمیده اسماعیل‌نژاد در آسیا مدعی هستند و به همین دلیل ما می‌خواستیم نفر سوم را با این دیدگاه به بازی‌ها اعزام کنیم که سمبل یک زن ورزشکار ایرانی است که این کار درستی نیست.

مربی رده‌های پایه دوومیدانی ادامه داد: اگر ستاد بازی‌ها یک سهمیه اضافه در بخش بانوان به ما داده و بخواهیم یک نفر دیگر را اعزام کنیم، اشتباه و دیدگاه غلطی است. با عملکردی که دختران سرعت ما داشتند این دو ورزشکار می‌توانند رقابت خیلی خوبی در بازی‌های آسیایی داشته باشند.

وی خاطرنشان کرد: فصیحی ورزشکار با تجربه‌ای است و تاکنون در مسابقات برون مرزی زیادی شرکت کرده است و اگر بخواهیم یک نفر دیگر را برای اعزام به بازی‌ها انتخاب کنیم و بگوییم که رکورد زده، بی‌انصافی است زیرا دیگران هم می‌گویند ما هم رکورد زدیم.

ابراهیمی اضافه کرد: من سه دوره در بازی‌های آسیایی شرکت کردم و رقابت به اندازه‌ای سنگین است که باز هم نمی‌توانیم چیزی را پیش‌بینی کرد که آن ورزشکار جزو ۶ نفر برتر آسیا خواهد شد یا خیر. کاری به باز یا بسته بودن سایت بازی‌های آسیایی هانگژو ندارم و با دیدگاه فنی خودم به عنوان رئیس کمیته فنی مسابقات در این زمینه نظر می‌دهم. الان دختران ایرانی شناخته شده هستند و برای دیگر کشورها رقیب محسوب می‌شوند.

وی یادآور شد: اینکه دختران بیشتری عازم هانگژو شوند، خیلی خوب است اما وقتی تجربه حضور در مسابقات بین‌المللی را ندارد، نمی‌توانند به چنین بازی‌های مهمی اعزام شوند زیرا بازی‌های آسیایی میدان تجربه نیست بلکه المپیک آسیایی است. صلاح نیست که برای کسب تجربه نفر سوم لیگ به این بازی‌ها برود. اگر در دوران قدیم بود شرایط فرق می‌کرد اما الان دیدگاه‌ها تغییر کرده و کشورها تصور نمی‌کنند که ما نفر سوم را برای ششم شدن در آسیا می‌فرستیم. زیرا آنها بهترین ورزشکار خود را راهی این رقابت‌ها خواهند کرد تا برای کشور خود امتیاز بگیرند.

رئیس کمیته فنی مسابقات گفت: در ایران همه رکورددار و مدعی هستند؛ اما وقتی به بازی‌ها می‌رویم به اندازه‌ای رقبا قدر هستند که نمی‌توانیم به راحتی نتیجه بگیریم. زمانی که ورزشکار بودم و در این بازی‌ها نتیجه نمی‌گرفتم، ناراحت می‌شدم. الان هم افشین داوری به عنوان سرپرست آمده و تا الان خوب سازماندهی کرده است. دختران دیگر هم مانند فصیحی این ظرفیت را دارند تا به اردوهای خارجی و مسابقات برون‌مرزی بروند و به رکوردهای خوبی برسند. نه آنکه منتظر باشند تا در رقابت‌های انتخابی شرکت کنند و در بازی‌ها ششم یا هفتم شوند. رقبای خارجی ما دنیا دیده هستند و زحمتی زیادی می‌کشند و دختران ما هم باید به این مرحله برسند تا گام در چنین آوردگاه مهمی بگذارند.

رئیس کمیته‌شیرجه:

رقبای ایران در شیرجه قهرمانان جهان و المپیک هستند

رئیس کمیته‌شیرجه درباره رقابت نمایندگان کشورمان در بازی‌های آسیایی گفت: رقابت سختی در این مسابقات خواهیم داشت، زیرا حریفان ما در سطح آسیا نیستند بلکه باید با برترین‌های المپیک و جهان رقابت کنیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، امید حدیقی در خصوص نتیجه برگزاری المپیاد ورزشی گفت: طبق آیین‌نامه هر استانی که می‌خواست در این مسابقات شرکت کند باید ۳ شیرجه‌رو در هر رده سنی اعزام می‌کرد. از ۷ استان حدود ۴۰ نفر به رقابت پرداختند که تهران، آذربایجان شرقی، مرکزی، قزوین، قم، خراسان رضوی و فارس استان‌های حاضر در این المپیاد بودند. تعداد استان‌های شرکت کننده از پارسال بیشتر و کیفیت رقابت به گفته همه متخصصان، بیشتر از قبل شده بود. استعدادهای برتر تقریبا مثل سال گذشته بود ونتایج طبق پیش‌بینی‌هایی که داشتیم، بود.

وی با اشاره به مشکلات سخت‌افزاری در این رشته عنوان کرد: واردات تجهیزات این رشته، نیازمند بودجه مناسب است و ما فقط می‌توانیم به مدیران بالادستی نیازمندی‌ها را اعلام کنیم. به طور قطع ادامه کارها را پیگیری نیز می‌کنیم اما اینکه مسائل عملی شود و واردات نیز انجام شود، بر عهده ما نیست. با وضعیتی فعلی فکر نمی‌کنم بتوانیم تغییری ایجاد کنیم و سخت‌افزار جدیدی وارد کنیم.

رئیس کمیته شیرجه در مورد ورزشکار اعزامی این رشته به بازی‌های آسیایی گفت: سام واژیر، پدیده شیرجه ایران، مدتی قبل کمی مصدومیت پیدا کرد و خوشبختانه الان خوب شده است. در المپیاد استعدادهای ورزشی اول شد اما حرکات اصلی خودش را انجام نداد. محمد مقدسی رقیب سرسخت و پر تلاش سام است که روند تمرینی خوبی را در پیش گرفته و باید ببینیم تا روز مسابقه کدام یک شرایط بهتر و آمادگی بیشتری خواهند داشت. چند وقت دیگر یک مسابقه انتخابی برگزار می‌کنیم تا نفر اعزامی به هانگژو مشخص شود.

وی با تاکید بر کار سخت ایران در بازی‌های آسیایی، نتیجه ایران را اینطور پیش‌بینی کرد: اگر می‌توانستیم یک ورزشکار دیگر را نیز اعزام کنیم، قطعا بین ۵ یا ۶ کشور برتر قرار می‌گرفتیم اما حالا با وجود تدارکات ضعیف و حریفان قدرتمند فکر نمی‌کنم بتوانیم جایگاه خیلی بالایی کسب کنیم. حریفان ما در رشته شیرجه تنها در سطح آسیا نیستند بلکه با کشورهایی مثل مالزی و کره شمالی که برترین‌های المپیک هستند و یا مثل چین که در دنیا اول است، باید رقابت کنیم. با توجه به این که تدارکات و مسابقات بین‌المللی نداشتیم، اگر بتوانیم جزو فینالیست‌ها باشیم یعنی بهترین نتیجه ممکن را کسب کردیم.

قربونِ دَسّت، اون شیر آبُ ببند.

نکته

طب ایرانی چه ورزشی را مناسب‌می‌داند؟

یک پزشک متخصص طب ایرانی ورزش، گفت: ورزش مناسب شاه‌کلید تندرستی است و کم‌تحرکی و بی‌تحرکی در زندگی صنعتی امروز باعث تجمع مواد زائد در بدن می‌شود که ما در طب ایرانی به آن «امتلاء» می‌گوییم و خود زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف در بدن می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر یاشا شیرویه با اشاره به اهمیت ورزش در طب‌ایرانی، گفت: ورزش مناسب شاه‌کلید تندرستی است، به طوری‌که حکیم بوعلی سینا در کتاب قانون در بحث تدابیر مشترک، مهم‌ترین تدبیر در تندرستی را در درجه نخست، ورزش کردن و سپس تدبیر غذا و خواب می‌داند.

وی افزود: ورزش چند هدف مهم را تأمین می‌کند که مهم‌ترین آن‌ها تقویت انرژی حیات یا همان حرارت غریزی است، همان انرژی حیاتی است که باعث زنده ماندن انسان می‌شود، این حرارت غریزی یا همان انرژی حیات از بدو ایجاد نطفه تا لحظه مرگ با فرد هست و باعث زنده ماندن او می‌شود و به طبع تقویت حرارت غریزی باعث سلامتی جسم و روح و شادابی و جوان ماندن فرد می‌شود.

این پزشک ومتخصص طب ایرانی با اشاره به عوارض کم تحرکی و زندگی صنعتی امروزه، اظهار کرد: کم‌تحرکی و بی‌تحرکی و زندگی صنعتی باعث تجمع مواد زائد در بدن می‌شود که ما در طب‌ایرانی به آن بدن‌پاشت یا «امتلاء» می‌گوییم که خود زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف در بدن می‌شود و در طب رایج هم مطالعات مختلف نشان داده‌اند که کم‌تحرکی و بی‌تحرکی زمینه‌ساز بیماری‌های متخلفی همچون بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون، چربی خون، دیابت، حتی سکته‌های مغزی و قلبی و یا بیماری‌های عفونی می‌شود. ورزش صحیح، بدون هیچ گونه عارضه‌ای به دفع این مواد زائد کمک می‌کند.

شیرویه در خصوص ویژگی‌های ورزش مناسب، به ۵ شاخص زمان، مکان، مدت، شدت و نوع ورزش اشاره کرد و گفت: در مورد زمان ورزش باید بدانیم وقتی فرد گرسنه است، نباید ورزش کند. همچنین تا دو ساعت بعد از خوردن غذا ورزش ممنوع است. به خصوص اگر فرد غذای سنگینی خورده باشد البته اگر غذای سبکی می‌خورد می‌تواند یک ساعت بعد از غذا ورزش کند. همچنین در مورد مکان ورزش، ورزش باید جایی انجام شود که هوای مطبوع و تهویه خوبی داشته باشد.

وی ادامه داد: مدت، شدت و نوع ورزش در طب ایرانی شخصی و متناسب با شرایط فرد است: یعنی برای هر فرد با توجه به ویژگی‌هایی که دارد مثل سن، جنس، مزاج، شغل، آمادگی بدنی، شدت، مدت و نوع ورزش تعیین می‌شود و کاملا شخصی‌سازی شده است که این از زیبایی‌های طب‌ایرانی است.

او تاکید کرد: به طور کلی شدت و مدت ورزش باید در حدی باشد که ضربان قلب کمی افزایش پیدا کند، تنفس تند و عمیق باشد، در حالیکه فرد بتواند یک جمله سه کلمه‌ای را بگوید، مقداری عرق کند و این تعریق خیلی زیاد و بیش از اندازه نباشد. پوست صورت باید در حین ورزش یک مقدار برافروخته و قرمز شود و پوست بدن یک مقداری گرم شود. نکته بسیار مهم این است که بدن به مرز کوفتگی و خستگی نرسد به طوری که بعد از ورزش نیاز به استراحت داشته باشد و احساس کوفتگی کند.

شیرویه با اشاره به اینکه نمی‌توان برای همه افراد یک ورزش خاص را توصیه کرد، گفت: از لحاظ مزاج کسانی که مزاج سرد و تری دارند از همه بیشتر به ورزش نیاز دارند: این افراد ورزش شدید، سریع و طولانی مدت مثل فوتبال، بسکتبال، والیبال برایشان مناسب‌تر است، از همه کمتر مزاج گرم و خشک نیاز به ورزش دارند. مزاج‌های گرم و تر، ورزش‌هایی مثل اسکی، هاکی روی یخ برایشان مناسب‌تر است: یعنی ورزش‌هایی که طولانی باشند، هوازی باشند، اما خیلی شدید نباشند و در هوای خنک انجام شوند. در مزاج سرد و تر که اصطلاحاً به آن می گویند مزاج بلغمی، باید ورزش شدید و سریع باشد مثل دو سرعت.

وی ادامه داد: ورزش افراد دارای مزاج‌های سرد و خشک باید یک شدت متوسطی داشته باشد و کوتاه‌مدت باشد و مکرر و هر بار به مدت کوتاه ورزش کنند. مثل دویدن آهسته یا کشتی، ژیمناستیک، شنا کردن در آبی که دمایش معتدل مایل به گرم باشد و افراد با مزاج‌های گرم و خشک باید ورزشی که انجام می‌دهند شدت کمتر و مدت کوتاه‌تری داشته باشد. مثل شنا، واترپلو و دمای آبی هم که در آن شنا می‌کنند باید معتدل مایل به خنک باشد.

این پزشک و متخصص طب ایرانی تصریح کرد: همه افراد با هر سن و مزاجی، از بدو تولد تا لحظه مرگ به ورزش نیاز دارند. اما ممکن است در برهه‌ای نتواند ورزش کند، مثل دوران کودکی یا فرد سالمندی که در بستر است که در این شرایط ماساژها جایگزین ورزش می‌شوند.

بنابر اعلام روابط عمومی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، شیرویه در پایان گفت: ورزش باید به صورت روزانه و منظم انجام شود. ما در طب‌ایرانی اعتقاد داریم زمانی ورزش آن فوایدی را که می‌خواهیم به بدن می‌رساند که به صورت روزانه و مرتب انجام شود. نکته دیگر اینکه در فصل‌های مختلف ورزش در معتدل‌ترین زمان روز انجام شود، مثلاً در فصل بهار و تابستان بهتر است که اوایل صبح یا عصر انجام شود. در زمستان معتدل‌ترین وقت روز ظهر است، اما به دلیل اینکه افراد معمولا طبق عادت در وقت ظهر نهار میل می‌کنند توصیه می‌کنیم که عصرگاه ورزش را انجام دهند: یعنی تقریبا دو ساعت بعد از غذا ورزش کنند و در پاییز هم توصیه می‌کنیم که بین صبح تا ظهر حدود ۱۰ تا ۱۲ ظهر ورزش انجام شود.

خبر

تصویب دو طرح پیشنهادی ایران در جلسه فدراسیون جهانی تنیس روی میز

رئیس فدراسیون تنیس از تصویب دو طرح پیشنهادی ایران به فدراسیون جهانی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون تنیس روی میز، مهرداد علیقارداشی که در جلسه فدراسیون جهانی به میزبانی بانکوک حضور داشت عنوان کرد: فدراسیون ایران دو پیشنهاد در این جلسه مطرح کرد که هردو پیشنهاد با موافقت اکثریت اعضا به تصویب رسید.

ابتدا برگزاری جلسات فدراسیون جهانی، با حضور تمامی کشورهای عضو را که هر ساله به میزبانی یک کشور برگزار می شود، از این پس به میزبانی کشور میزبان رقابت‌های قهرمانی جهان برگزار شود که با موافقت اکثریت اعضا مورد تایید قرار گرفت و مقرر شد از این پس جلسات AGM در حین مسابقات قهرمانی جهان برگزار

شود، بدین صورت از صرف هزینه های اضافه برای سفر رؤسای فدراسیون های کشورها در تاریخی غیراز تاریخ برگزاری مسابقات جلوگیری می شود.

و دیگری افزایش تیم های حاضر در فینال مسابقات قهرمانی جهان از ۴۰ تیم به ۶۴ تیم بود که شانس تیمها برای حضور در مسابقات جهانی افزایش می یابد که این طرح نیز با اکثریت اعضا مورد تایید قرار گرفت.