اخبار کوتاه

کارواخال: باوجود شکست سنگین خوب ظاهر شدیم

مدافع رئال مادرید باوجود آنکه تیمش شکست سنگینی را برابر بارسلونا تجربه کرد از بازی راضی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، رئال مادرید در دیداری دوستانه در اردوی آمریکا با نتیجه سه بر صفر برابر بارسلونا شکست خورد.
دنی کارواخال بعد از بازی گفت: به نظرم باوجود شکست سنگین، ما دست به حرکات مثبت زیادی در این بازی زدیم. ما سبک و سیستم جدیدی را آزمایش می‌کنیم و طبیعی است که به زمان نیاز داریم. اگر در زدن ضربات نهایی دقت می‌کردیم اکنون نتیجه‌ای متفاوت رقم خورده بود.
او ادامه داد: بازی سنگین و پر برخوردی بود. دو تیم تلاش زیادی از خود نشان دادند. به نظرم بازیکنان جدید و جوان ما خوب ظاهر شدند و تنها به کمی اعتماد به نفس بیشتر نیاز دارند. بارسلونا در نیمه نخست بهتر بازی کرد اما در نیمه دوم ما تیم برتر میدان بودیم و کاملا بازی را در اختیار داشتیم. ۵ توپ به تیر دروازه حریف زدیم و این نشان از کیفیت بالای تیم است. اطمینان دارم که در بازی‌های بعد بهتر از این هم ظاهر خواهیم شد.
او درباره جذب امپاپه هم گفت: دوست ندارم درباره امپاپه صحبت کنم چرا که او بازیکن تیم دیگری است. تنها می‌توانم درباره بازیکنانی صحبت کنم که در رئال هستند.

ابراز رضایت آنچلوتی باوجود شکست سنگین برابر بارسلونا

سرمربی رئال مادرید باوجود شکست سنگین در ال کلاسیکوی دوستانه از عملکرد شاگردانش راضی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، رئال مادرید در دیداری دوستانه در اردوی آمریکا به مصاف بارسلونا رفت و با سه گل شکست خورد.
کارلو آنچلوتی باوجود شکست سنگین رئال از عملکرد شاگردانش در این بازی راضی است.
سرمربی رئال مادرید گفت: شکست تلخی بود. شکست همیشه تلخ است آن هم اگر در ال کلاسیکو باشد اما باید گفت که ما باوجود آن که در این بازی شکست خوردیم اما بازی بسیار خوبی را به نمایش گذاشتیم.
او ادامه داد: این بازی نکات مثبت زیادی داشت. بازی خوبی بود و به خوبی روی حریف فشار آوردیم. فرصت‌های خوبی را روی دروازه حریف خلق کردیم اما به گل نرسیدیم. نکته منفی این که روی توپ‌های ثابت خوب نبودیم. بازی سراسر هجومی ما تاوان هم داشت و باعث شد تا دو بار در دقایق پایانی دروازه ما باز شود. ما در بازی‌های دوستانه در حال آزمایش کردن بازیکنان هستیم. مودریچ غایب بود و اگر حضور داشت ضربه پنالتی را می‌زد. وینیسیوس و رودریگو هم می‌توانند ضربه پنالتی بزنند.
آنچلوتی درباره نمایش وینیسیوس گفت: او در پست جدید خود هم خوب ظاهر می‌شود و با وجود آن که پنالتی را از دست داد اما دو توپ به تیر دروازه کوبید. او از بازیکنان خوب این بازی بود. در بازی بعدی بازیکنانی بازی خواهند کرد که دقایق کم‌تری در این دو بازی دوستانه حضور داشته‌اند.
سرمربی ایتالیایی رئال مادرید ادامه داد: ما در این بازی ۵ توپ به تیر دروازه زدیم که این در دوران سرمربیگری من اتفاقی نادر بوده است و نشان می‌دهد که ما بدشانس بوده‌ایم. انگار که دیوار و مانعی برابر دروازه بارسلونا بود که اجازه نمی‌داد دروازه آن‌ها باز شود. بازی خوبی بود هر چند که ما در آن شکست خوردیم.

خوشحالی ژاوی از درخشش دو ستاره بارسلونا در ال کلاسیکو

سرمربی آبی اناری‌ها بعد از پیروزی در ال کلاسیکو به ستایش از دو بازیکن تاثیرگذار تیمش در این بازی پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، دو تیم رئال مادرید و بارسلونا در دیداری دوستانه در آمریکا به مصاف هم رفتند که این بازی با پیروزی ۳ بر صفر بارسلونا به پایان رسید.
ژاوی در نشست خبری بعد از بازی به ستایش از دمبله زننده گل نخست تیم پرداخت.
دمبله این روزها مورد توجه پاری سن ژرمن قرار گرفته است و گمانه‌زنی‌های زیادی درباره جدایی او وجود دارد. ژاوی گفت: خوشحالیم که در این بازی توانستیم به پیروزی دست پیدا کنیم. دمبله یک نمایش خوب دیگر داشت و توانست گل نخست را به ثمر رساند. او در برنامه ما برای فصل بعد قرار دارد.
ژاوی ادامه داد: معمولا نمی‌توان بازار نقل و انتقالات را پیش‌بینی کرد و احتمال هر چیزی وجود دارد. به نظرم که دمبله در بارسلونا خوشحال است و می‌خواهد در تیم بماند. او اگر پیشنهاد خوبی داشت قطعا به من می‌گفت. دمبله کاملا در بارسلونا جا افتاده است. او یک بازیکن متفاوت و جزیی از خانواده بارسلونا است.
ستاره آبی اناری‌ها در این بازی مارین جوان بود. او در دقیقه ۶۶ وارد زمین شد و توانست یک گل زیبا به ثمر رساند و یک پاس گل هم بدهد.
ژاوی در ستایش این بازیکن گفت: من بارها گفته‌ام که در این تیم هیچ بازیکنی بر دیگری برتری ندارد و هر کسی که بهتر تمرین کند و آماده‌تر باشد بازی خواهد کرد. مارین عملکرد بسیار باکیفیتی داشت. او با اعتماد به نفس بالایی بازی کرد و می‌تواند کمک زیادی به ما کند. او هم گل زد و هم پاس گل داد. شخصیت این بازیکن به گونه‌ای است که قطعا در فصل بعد به ما کمک زیادی خواهد کرد. او از هیچی نمی‌ترسد. مارین با پای چپ یک گل زیبا به ثمر رساند و با پای راست هم پاس گل داد که این کیفیت بالای او را نشان می‌دهد.
سرمربی آبی اناری‌ها در پایان گفت: ما بازیکنان باکیفیت خوبی جذب کرده‌ایم و می‌توانیم یک فصل متفاوت را رقم زنیم.

تحقیر رئال برابر بارسلونا در ال کلاسیکو دوستانه

رئال مادرید در دیدار دوستانه برابر بارسلونا که در آمریکا برگزار شد با سه گل شکست خورد.

به گزارش پیام آشنا، دو تیم رئال مادرید و بارسلونا برای برگزاری اردوی تابستانی خود راهی آمریکا شده‌اند.
دو غول بزرگ فوتبال اسپانیا دیروز در دیداری دوستانه به مصاف هم رفتند که بارسلونا پیروز این بازی شد. آبی‌اناری‌ها در این بازی توانستند حریف سنتی و رقیب دیرینه خود را با سه گل شکست دهند تا برای فصل جدید خط و نشان بکشند. در این بازی بارسلونا شروع بهتری داشت و در دقیقه ۱۵ توسط عثمان دمبله به گل رسید. ۵ دقیقه بعد رئال مادرید این فرصت را داشت که از روی نقطه پنالتی کار را به تساوی کشاند.
وینیسیوس جونیور که قرار است در فصل جدید و در غیاب بنزما پنالتی زن نخست رئال مادرید باشد نتوانست این پنالتی را تبدیل به گل کند و کار را به تساوی بکشاند.
نیمه نخست با همین تک گل به سود آبی اناری‌ها به پایان رسید.
شاگردان ژاوی در دقایق پایانی نیمه دوم دو گل دیگر به ثمر رساندند. مارین در دقیقه ۸۵ و فران تورس در دقیقه ۹۱ دو بار دیگر دروازه رئال را باز کردند تا این تیم شکست سنگینی را متحمل شد.

سی و یکمین یونیورسیاد دانشجویان - چین

اولین طلای کاروان ایران به دست آمد

دومین روز از مسابقات یونیورسیاد دانشجویان جهان با کسب نخستین طلای کاروان ایران توسط سید محمد حسینی در تالو آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا، دومین روز از سی و یکمین دوره بازی‌های یونیورسیاد دانشجویان جهان در چنگدو چین یکشنبه ۸ مردادماه با برگزاری مسابقات مختلف برای نمایندگان ایران در رشته‌های ووشو تالو، تیراندازی، پومسه پیگیری خواهد شد.
در اولین مسابقه دیروز، سید محمد حسینی در فرم گوئن شو تالو موفق شد بر سکوی نخست ایستاده و ضمن کسب عنوان قهرمانی اولین مدال طلای کاروان ایران را در این رویداد کسب کند.
در این رشته ورزشکاران آمریکا و ماکائو نقره و برنز گرفتند.
حسینی دیروز هم در سبک دائو شو مسابقه داد. تالوکاران روز گذشته هم اولین مدال کاروان را به رنگ برنز توسط شاهین بنی طالبی کسب کردند.
با کسب این مدال طلا جمع مدال‌های ایران به عدد ۵ رسید. هم اکنون ایران یک طلا و چهار برنز دارد.
سی و یکمین دوره یونیورسیاد دانشجویان جهان از ۶ الی ۱۷ مردادماه در چنگدو چین برگزار می‌شود. کاروان ایران در ۱۱ رشته در این رویداد حاضر است.

آشفته بازار در دریاچه آزادی

بهروزی راد: کف دریاچه را می‌بینیم



دارنده مدال برنز جهانی ۲۰۱۹ مجارستان در پاراکائو با بیان این که ما ورزشکاران سرباز وطن هستیم و سلاحمان قایق و پارو است، گفت: متاسفانه شرایط دریاچه آزادی به حدی بحرانی است که حتی زمان تمرین کف دریاچه دیده می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شهلا بهروزی راد درباره وضعیت خود برای شرکت در مسابقات جهانی آلمان اظهار کرد: این مسابقات برای کسب سهمیه پارالمپیک پاریس است که ۶ نفر اول جهان می‌توانند سهمیه را کسب کنند. برای حضور هر چه قویتر در این رقابت‌ها از ابتدای سال تاکنون مرتب تمرینات خود را در دریاچه آزادی پیگیری می‌کنم تا سهمیه را برای سومین بار کسب کنم اما متاسفانه شرایط دریاچه آزادی به حدی بحرانی است که هنگام تمرین حتی کف دریاچه دیده می‌شود و با کمبود آب روبرو هستیم.
وی با بیان این که پیست استاندارد برای تمرین نداریم، گفت: مسئولین فدراسیون قایقرانی مرتب پیگیر وضعیت آب دریاچه آزادی هستند و تلاش می‌کنند تا این مشکل را به گوش مسئولین برسانند تا فکری به حال قایقرانان اعزامی به بازی‌های آسیایی و پاراآسیایی کنند. قایقرانی رشته پرمدالی است و برای اولین بار می‌توانیم در بازی‌های پاراآسیایی حرفی برای گفتن داشته باشیم. اما الان شرایط دریاچه به گونه‌ای است که حتی پیست استاندارد برای تمرین نداریم.
دارنده مدال برنز جهانی ۲۰۱۹ مجارستان در پاراکائو با اشاره به پایین بودن عمق آب دریاچه، خاطرنشان کرد: ما در شرایطی در دریاچه آزادی پارو می‌زنیم که عمق آب بسیار پایین است و این مساله روی تایم ورزشکاران تاثیر نامطلوبی می‌گذارد و سبب می‌شود تا مربی در جریان تایم واقعی قرار نگیرد.
وی ادامه داد: کمبود آب دریاچه آزادی از یک طرف و از سوی دیگر تداخل تمرینات ملی پوشان با قایقرانان هیات تهران و البرز باعث شده در جریان تمرینات ورزشکاران تداخل ایجاد شود. البته صبح‌ها مشکلی نداریم و تایم‌ها برای هر گروه مشخص است اما بعدازظهر تداخل تمرینات سبب می‌شود تا ملی پوشان فضای کافی برای تمرینات نداشته باشند و به هم برخورد می‌کنند.
بهروزی راد افزود: با توجه به این که اواخر مرداد باید برای کسب سهمیه پارالمپیک پاریس به همراه اسلام جاهدی و سعید حسین پور به مسابقات جهانی آلمان اعزام شویم ای کاش مسئولین به داد ورزشکاران قایقرانی برسند تا ببینند در چه شرایطی خود را برای حضور در مسابقات جهانی و بازی‌های پاراآسیایی هانگژو چین آماده می‌کنیم. ما ورزشکاران سرباز وطن هستیم و سلاحمان قایق و پارو است، مسئولین باید به دادمان برسند تا سهمیه را از دست ندهیم.
وی در پایان در پاسخ به این پرسش که آیا فدراسیون قایقرانی برای رفع این مشکل تدارکات خاصی در نظر گرفته است یا خیر؟ گفت: سهرابیان در تلاش بود تا اردوی برون مرزی برای ملی‌پوشان شانس کسب مدال تدارک ببیند که کادر فنی به خاطر مسابقات جهانی مخالفت کرد. چاره‌ای نداریم با همین وضعیت دریاچه آزادی تمرینات را پیش ببریم تا خود را برای مسابقات جهانی آلمان آماده کنیم. وضعیت آب دریاچه به شکلی است که تایم ورزشکاران حداقل ۲ تا ۳ ثانیه نسبت به قبل فرق می‌کند. ما امیدوار هستیم که به خاطر کمبود آب دریاچه سهمیه را از دست ندهیم و اتفاقات خوبی همانند مسابقات جهانی ۲۰۱۹ مجارستان رقم بخورد و علاوه بر کسب مدال سهمیه پارالمپیک را نیز کسب کنم.

تانک روس: اسنایدر حامی ما در دوران سخت بود



دارنده ۷ مدال طلای کشتی جهان و المپیک با اشاره به برگزاری رقابت انتخابی با جبرییل اف برای حضور در مسابقات قهرمانی جهان، گفت: طبق برنامه‌ای که دارم آماده حضور در رقابت‌های جهانی بلگراد می‌شوم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، عبدالرشید سعدالله‌یف دارنده ۷ مدال طلای جهان و المپیک پس از قهرمانی در تورنمنت کنکورد روسیه، اظهار کرد: فکر می کردم کار سخت‌تری در این مسابقات داشته باشم. مدت هاست که فقط تمرین داشتم و از مسابقات دور بودم. شرایط تمرین با مسابقات کاملاً متفاوت است. به این شروع نیاز داشتم چرا که این امید وجود دارد که اجازه ورود به مسابقات جهانی بلگراد را داشته باشیم. هدفم از حضور در این مسابقات این بود که خودم را ارزیابی کنم.
دارنده ۷ مدال طلای جهان و المپیک که از سوی اتحادیه جهانی کشتی لقب تانک روس را دارد، درباره دلیل غیبت تاج‌الدینوف در دیدار فینال، گفت: او مصدومیت جزئی داشت و برای تشدید نشدن آن تصمیم گرفت مبارزه نکند.
وی درباره رقابت با علیخان جبرییل‌اف برای حضور در مسابقات جهانی بلگراد، خاطرنشان کرد: من و علیخان روابط گرمی داریم و رقابت برای حضور در مسابقات قهرمانی جهان این رابطه را خراب نمی‌کند. خوب می دانیم که رقابت ما بر روی تشک است و هر که قوی‌تر باشد پیروز می شود. قرار است مبارزه ما در جریان اردوی تیم ملی برگزار شود. من طبق برنامه جلو می‌روم و هدفم حضور در مسابقات قهرمانی جهان است.
آزادکار وزن ۹۷ کیلوگرم روسیه، درباره رفاقتی که با کایل اسنایدر آمریکایی در عین رقابت در وزن ۹۷ کیلوگرم دارد، گفت: ما مرتب با هم در تماس هستیم. او بعد از رقابت های جهانی ۲۰۲۲ اعلام کرد دوست ندارد که من در مسابقات غایب باشم. چهره شاخص و عنوان‌دار کشتی جهان، خاطرنشان کرد: کایل مردی با اراده است. او هرگز فرصت رقابت با بهترین ها را از دست نداد و در بسیاری از تورنمنت ها در روسیه قهرمان شد. کایل یکی از معدود کسانی بود که اعلام کرد مسابقات جهانی بدون ورزشکاران روس جذابیتی ندارد. او در این دوران سخت سیاسی حمایت خود را از ما اعلام کرد.

ارمغانی: قرار نبود سرمربی تیم ملی بسکتبال باشم



سرمربی اسبق تیم ملی بسکتبال ایران با اشاره به اینکه هنوز روی کاغذ مسئولیت این تیم با من است، گفت: جواد داوری از من کمک خواست و به ایران آمدم و بعد از آن من را کنار گذاشتند. اگر به نقطه‌ای برسم که مشکلم حل نشود، شاید اقدام به شکایت کنم، اما همچنان اعتقاد دارم که این کار را نکنم چرا که از جامعه بسکتبال خجالت می‌کشم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سعید ارمغانی در واکنش به آخرین شرایط خود با فدراسیون بسکتبال ایران تاکید کرد: هنوز به نتیجه نرسیده‌ایم، اما جواد داوری (رئیس فدراسیون بسکتبال) به من گفت کارها در حال انجام است؛ البته این موضوع نباید تا امروز ادامه پیدا می‌کرد چرا که همه چیز روشن و مشخص است، امیدوارم که شرایط به خوبی مدیریت شود.
وی ادامه داد: قرار است موضوع من در نشست هیئت رئیسه فدراسیون بررسی شود، البته اعلام آمادگی کردم که در این جلسه به صورت آنلاین حضور داشته باشم تا صحبت کنم اما رئیس فدراسیون گفت نیازی به این کار نیست و موضوع حل می‌شود.
ارمغانی یادآور شد: متاسفانه این ماجرا خیلی طول کشیده و نباید این طور پیش می‌رفت؛ ما دو راه بیشتر نداریم و راه سومی در کار نیست. راه اول این است که دوباره صبر کنیم و راه دوم ورود به پروسه شکایت است اما همچنان اعتقاد دارم که وارد راه دوم نشوم چرا که از جامعه بسکتبال خجالت می‌کشم که این گونه به دنبال حق و حقوق خودم باشم اما این هم خوب نیست که فدراسیون بسکتبال تا امروز این ماجرا را تمام نکرده است.
وی ادامه داد: داوری خوب می‌داند که قرار نبود من سرمربی تیم ملی بسکتبال شوم، در آن زمان صحبت از این بود که من به کمک بسکتبال ایران بیایم اما به دلیل اینکه گزینه‌هایی که داوری داشت به سرانجام نرسید از من خواست تا هدایت تیم را قبول کنم و من تنها به این دلیل که گزینه و راه دیگری نبود، برای کمک به بسکتبال کشورم این مسئولیت را قبول کردم. در بین گزینه‌ها چهره‌های ایرانی و خارجی بودند اما هر کدام بنا به دلایلی نهایی نشد در نهایت از من کمک خواست و با توجه به شرایط آن روزهای فدراسیون، قبول کردم.
سرمربی اسبق تیم ملی بسکتبال ایران گفت: صبر و آرامش اندازه دارد، من در این مدت خیلی صبوری کردم و منتظر ماندم تا موضوع از سوی فدراسیون مدیریت شود اما اگر به نقطه‌ای برسم که ببینم کارها به درستی و طبق اصول پیش نمی‌رود، شاید وارد راه دوم شوم (شکایت) که هیچ تمایلی به آن نداشته و ندارم.
وی گفت: بعد از این اتفاقات، داوری پیشنهادهایی داشت که من قبول نکردم و اگر دوباره پیشنهاد بدهد بازهم حرفم همان است و به تهران نخواهم آمد. من در ۹ ماهی که در تهران بودم مسائل مختلفی را تجربه کردم و واقعیت این است که از نظر روحی آمادگی این کار را نخواهم داشت و نمی‌توانم خودم را راضی کنم تا دوباره با فضای کنونی کنار بیایم. متاسفانه آن اتفاقات، زخمی را ایجاد کرد که هنوز التیام پیدا نکرده است.
سرمربی سابق تیم ملی بسکتبال در خصوص شرایط این روزهای تیم ملی بسکتبال ایران با هاکان دمیر نیز گفت: در مورد شرایط تیم ملی نمی‌توانم صحبتی کنم چرا که عادلانه نبوده و از انصاف به دور است، متاسفانه برخی عادت دارند وقتی از بطن کار دور بوده و مسئولیتی ندارند صحبت‌های مختلفی را مطرح می‌کنند. نه تنها هاکان دمیر بلکه هر فرد دیگری که سکان هدایت تیم ملی را در اختیار بگیرد نیازمند زمان و صبر است چرا که تغییر در یک ماه و یک سال شدنی نیست و باید برای هر کاری صبوری کرد اما امیدوارم تیم ملی بسکتبال ایران در مسیری که پیش رو دارد، موفق باشد.

حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه سه
آگهی فقدان سند مالکیت

آقای عبدالعظیم جوادی ضمن تسلیم دو برگ استشهادیه تصدیق شده اعلام نموده است که سند مالکیت سه دانگ مشاع از ششدانگ یک دستگاه آپارتمان مسکونی به مساحت ۱۰۷٫۷۰ مترمربع قطعه ۲ تفکیکی پلاک ۵۰۱۶۶ فرعی از ۱۷۰ اصلی مفروز و مجزی شده ۵۳۷۲ فرعی از اصلی مذکور واقع در اراضی حوزه ثبتی شهرستان کرج به شماره چاپی ۶۲۲۸۸۷ بنام مشارالیه صادر گردیده بعلت جابه جایی مفقود و مالک تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک مرقوم را نموده است لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی به ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود و یا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم تا وفق مقررات عمل گردد بدیهی است چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی واصل نشود و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نگردد سند مالکیت المثنی طبق مقررات به متقاضی تسلیم خواهد شد. شناسه آگهی: ۱۵۳۹۸۴۹

نکته

بهترین رژیم غذایی برای ورزشکاران

رژیم غذایی بزرگترین تاثیر را بر تمرینات ورزشکار می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا، پیروی از یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند به پیشگیری از بروز آسیب‌ها و بیماری‌ها در جریان تمرینات شدید کمک کند و در عین حال باعث ایجاد سازگاری سریع‌تر نسبت به محرک‌های تمرینی شود.
هیچ ورزشکاری کاملا شبیه ورزشکار دیگری نیست و هیچ نوع رژیم غذایی خاصی نمی‌تواند نیازهای ورزشکاران را در تمام مواقع برآورده کند. نیازهای فردی و اختصاصی نیز در طول فصل تغییر می‌کند و ورزشکاران باید به خوبی این نکته را درک کرده و به کار گیرند.
کربوهیدرات‌ها مهم‌ترین منبع تامین انرژی هستند و ورزشکاران باید غذاهای غنی از کربوهیدرات را بشناسند و آن‌ها را به عنوان بخش اصلی رژیم غذایی خود قرار دهند.
غذاهای پروتئینی برای ساختن و ترمیم آسیب‌های عضلانی اهمیت دارند اما باید بدانیم که در یک رژیم غذایی روزانه و متنوع، پروتئین بیش از مقادیر مورد نیاز افراد عادی وجود دارد و حتی در غذاهای گیاهی نیز می‌توان مقادیر مناسبی از انواع پروتئین‌ها را یافت.
رژیم غذایی مناسب برای ورزشکاران مبتنی بر سبزیجات، میوه‌ها، بنشنجات، غلات، حبوبات، روغن و کربوهیدرات و مقادیر کافی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است.
بر اساس این مطلب که توسط فدراسیون پزشکی تهیه شده، آمده است: حفظ مایعات بدن در اجرای ورزشی اهمیت دارد. مصرف مایعات قبل، حین و پس از تمرین به ویژه در آب و هوای گرم اهمیت دارد و جایگزینی نمک وقتی اهمیت پیدا می‌کند که تعریق زیاد باشد.

فواید تغذیه مناسب در ورزشکاران

دستیابی به بهترین فواید تمرین، تسریع بازیابی و تجدید قوای ورزشکار بین دو جلسه تمرین یا مسابقه، دستیابی به یک وزن و ترکیب بدنی مناسب و حفظ آن، کاهش خطر بروز آسیب و بیماری‌ها و نیز حفظ سطوح بالای عملکرد ورزشی از جمله فواید تغذیه مناسب در ورزشکاران است.

چالش‌های موجود

علی‌رغم وجود این فواید، شماری از ورزشکاران به هدف‌های تغذیه‌ای خود نمی‌رسند و مشکلات رایج و چالش‌های موجود شامل دانش ناکافی از غذاها و مهارت‌های آشپزی، مشکلات اقتصادی، عدم دسترسی مناسب به غذاهای مناسب، مسافرت‌های مکرر، مصرف بی هدف مقادیر زیاد مکمل‌ها و غذاهای ورزشی است.

اخبار

درویش: لیست پرسپولیس جای خالی ندارد

مدیرعامل پرسپولیس می‌گوید لیست تیم جای خالی ندارد و برای جذب بازیکن خارجی باید بازیکن از لیست خارج کنیم.

به گزارش پیام آشنا، رضا درویش در حاشیه نشست مدیران عامل باشگاه‌های لیگ برتری برای صدور مجوز حرفه‌ای درباره پرداخت مطالبات دیابانه و پریرا اظهار کرد: هنوز موعدش فرا نرسیده است. او درباره جذب بازیکن خارجی گفت: ابتدا باید بازیکن از لیست خارج کنیم تا بتوانیم جذب کنیم. لیست ما پر است و برای جذب بازیکن جای خالی ندارد.

صعود حسین وفایی به جدول اصلی مسابقات مسترز اروپا

حسین وفایی موفق شد به جدول اصلی مسابقات مسترز اروپا ۲۰۲۳ برسد.

به گزارش پیام آشنا، حسین وفایی، ملی پوش اسنوکر ایران که در مسابقات انتخابی مسترز اروپا شرکت کرده است، موفق شد مقابل حریفش به پیروزی قاطع ۵ بر ۱ برسد. وفایی که به مصاف نماینده انگلستان رفته بود با این پیروزی توانست راهی جدول اصلی مسابقات مسترز اروپا شود. مسابقات اصلی قرار است در آلمان کار خود را دنبال کند که وفایی با پیروزی در دور مقدماتی توانست به مرحله اصلی صعود کند.
مسابقات انتخابی این رقابت‌ها در مورنینگ آرنا شهر لسترسیتی انگلستان کار خود را دنبال کرد.

کار برای کارلسن در جام جهانی آسان نیست

جام جهانی شطرنج در حالی برگزار می‌شود که چهره‌هایی مانند مگنوس کارلسن در آن دست به مهره خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا، شنبه افتتاحیه مسابقات جام جهانی شطرنج برگزار شد. فدراسیون جهانی شطرنج درباره این افتتاحیه نوشت: با نمایشی باشکوه از نور و صدا و بازیگرانی که لباسی شبیه به مهره‌های شطرنج به تن کرده بودند، افتتاحیه جام جهانی شطرنج ۲۰۲۳ در باکو در کشور آذربایجان آغاز شد. این مراسم مملو از بازیکنان، مهمانان و ... بود.
آرکادی دوورکوویچ، رئیس فدراسیون جهانی شطرنج در حاشیه این افتتاحیه گفت: از برگزارکنندگان این مسابقات تشکر می‌کنم. کار سختی است که چنین رقابت بزرگی با حضور ده‌ها کشور و صدها بازیکن برگزار شود. ما می‌خواهیم از همه کارکنان برای سازماندهی این رویداد تشکر کنیم. من از این رقابت‌ها انتظار دارم قطعا بازی جوانمردانه پیروز خواهد شد و بازیکنان با بهترین عملکرد خود، تماشاگران را سرگرم می‌کنند.
او هم‌چنین افزود: مطمئنم که مگنوس کارلسن قصد دارد جام جهانی را بالای سر ببرد، اما رقابت بسیار قوی بوده و آسان نیست.
هم‌چنین تیمور رجبوف، استاد بزرگ آذربایجانی در حاشیه این افتتاحیه گفت: سخت‌ترین کار این است که در تمام ماه رقابت کنم اما من خوشحالم که در کشورم می‌مانم. فیده کار بزرگی انجام می‌دهد. خوشحالم که اینجا هستم.
به گزارش ایسنا، جام جهانی فیده از سال ۲۰۰۵ آغاز شده و هر دو سال یک بار برگزار می‌شود. اولین جام جهانی زنان در سال ۲۰۲۱ برگزار شد. مگنوس کارلسن مرد شماره یک شطرنج جهان در این مسابقات حضور دارد و بسیاری او را شانس قهرمانی این مسابقات می‌دانند. از کشور ایران، مرد شماره یک شطرنج ایران یعنی پرهام مقصودلو در این مسابقات دست به مهره خواهد شد.
هم‌چنین سید محمد امین طباطبایی، بردیا دانشور و پوریا درینی، دیگر شطرنج‌بازان ایرانی هستند که در این مسابقات حضور دارند.
جام جهانی شطرنج ۲۰۲۳ یک تورنمنت شطرنج با حضور ۲۰۶ بازیکن است که از ۳۰ جولای تا ۲۴ آگوست ۲۰۲۳ در باکو برگزار می‌شود.