اخبار کوتاه

ژوتا: باید جای خالی صلاح را پر کنیم

مهاجم لیورپول درباره حضور محمد صلاح در جام ملت‌های آفریقا صحبت کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساکرنت، جام ملت‌های آفریقا در ساحل عاج برگزار می‌شود و بسیاری از ستاره‌های آفریقایی حاضر در اروپا برای مدتی راهی این رقابت‌ها خواهند شد. یکی از این ستاره‌ها محمد صلاح است. مصر در گروه B با غنا، کیپ‌ورد و موزامبیک در یک گروه قرار دارد و انتظار می‌رود که مانند سه دوره گذشته به مراحل آخر برسد. صلاح ۳۱ ساله بعد از زدن دو گل برای لیورپول، برابر نوکاسل راهی مصر شد.

دیگو ژوتا با اشاره به غیبت صلاح گفت: اگر درست بدانم باشد، دو سال پیش که صلاح به این رقابت‌ها رفت کار بسیار خوبی را انجام دادیم اما برگردن جای خالی او به هیچ عنوان آسان نیست. چون تیم به صلاح در جناح راست عادت کرده است و ما می‌دانیم که او چه نوع نقشه‌ای را برای حریف ایجاد می‌کند. فقط حضورش در زمین کافی است و گاهی حتی نیازی به لمس توپ هم ندارد.

او افزود: باید خودمان را با شرایط جدید سازگار کنیم. می‌دانم آنفلد بازیکن خوب در تیم دارم که قیمت صلاح را جبران کنیم. امیدوارم این طور باشد. و غیبتش حس نشود.

صلاح در این فصل ۲۷ بازی برای لیورپول در تمامی رقابت‌ها انجام داده و ۱۸ گل به ثمر رسانده و ۹ پاس گل هم به هم‌تیمی‌هایش داده است.

ژاوی: شایسته پیروزی بر لاس پالماس بودیم

سرمربی بارسلونا تیمش را شایسته برد در هفته پایانی نیمفصل نخست لالیگا دانست

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، هفته نوزدهم و پایانی نیمفصل نخست لالیگا بامداد (جمعه) با برگزاری یک دیدار به پایان رسید که در آن تیم فوتبال بارسلونا توانست میزبانش لاس پالماس را دوبار یک شکست دهد. منیر الحدادی در دقیقه ۱۲ دروازه بارسلونا را بار اول باز کرد ولی در ادامه شاگردان ژاوی هرنانذس توانستند به بازی برگردند. فران تورس در دقیقه ۵۶ گل را به تساوی کشاند و لاپاگای گودوفان در دقیقه ۹۰ از روی نقطه پنالتی گل دوم را به ثمر رساند.

سرمربی بارسا پس از این دیدار گفت: تاکید زیادی در این دیدار روی پاس‌های عملی داشتیم. در نیمه نخست خوب کار نکردیم اما در نیمه دوم شرایط بهتر شد. بعد از دریافت گل، تحت فشار خوب بازی کردیم. فکرمی‌کنم روی هم رفته برای برد، بازی کردیم و شایسته پیروزی بودیم.

ژاوی در بخش دیگری از صحبت‌هایش گفت: لاس‌پالماس در خانه تیم قدری است و بخوبی دفاع می‌کند. در این دیدار به مهاجمی نیاز داشتیم که بتواند دفاع حریف را عقب ببرند. گل فران به ما انگیزه داد و ما را به بازی برگرداند و فکرمی‌کنم منصفانه پیروز شدیم.

سرمربی بارسلونا درباره مصدومیت زائو کانسلو نیز صحبت کرد: به نظر جدی نمی‌رسد و فکر کنم او شرایط خوبی داشته باشد. این مدافع پرتغالی در دقیقه یازده بازی مصدوم و آندرانس کریستنسن به جایش وارد زمین شد.

با این نتیجه بارسلونا دوازدهمین پیروزی‌اش را در این فصل لالیگا کسب کرد و ۴۱ امتیازی شد. در پایان نیمفصل نخست لالیگا، رئال مادرید با ۴۸ امتیاز در صدر قرار دارد. ویریوا رتبه دوم را با همین تعداد امتیاز و تفاضل گل کمتر در اختیار دارد و بارسلونا با ۴۱ امتیاز در رده سوم جدول ایستاده است.

تکلیف کریستال پالاس و اورتون به بازی برگشت کشیده شد

دیدار نیمه‌های کریستال پالاس و اورتون از دور سوم جام حذفی انگلیس با تساوی بدون گل به پایان رسید

به گزارش پیام آشنا در دور سوم رقابت‌های جام حذفی باشگاه‌های انگلیس، کریستال پالاس از اورتون میزبانی کرد و این بازی به تساوی بدون گل به پایان رسید. این تساوی در حالی رقم خورد که اورتون، به دلیل اخراج دامینیک کالورت-هوین از دقیقه ۷۹ بازی را با یک بازیکن کمتر دنبال کرد. به دلیل تساوی بدون گل در این بازی، تکلیف تیم رامپاشه به دو بعدی در دیدار مجدد دو تیم به میزبانی اورتون در ورزشگاه گودیسون پارک مشخص می‌شود.

صعودی رحمانه یوونتوس به یک چهارم نهایی کوپا ایتالیا

یوونتوس با برتری شش بر یک مقابل سالرنیتانا به دور یک چهارم نهایی کوپا ایتالیا صعود کرد

به گزارش پیام آشنا در دور یک هشتم نهایی جام حذفی باشگاه‌های ایتالیا، یوونتوس از سالرنیتانا میزبانی کرد و با نتیجه شش بر یک، برنده شد. در این بازی ایگوئیسی در دقیقه یک برای تیم میهمان گلزنی کرد اما در ادامه یوونتوس به بازی برگشت و حریفش را با شش گل از دور مسابقات کنار گذاشت.

در این دیدار به ترتیب فیلیومیرتی، آندرا کلمیلو، دنیله روگانی، دیلان برون، کنان ایلماز و تیم‌وتی وا گلزنی کردند.

یوونتوس با این نتیجه به دور یک چهارم نهایی صعود کرد و حریف فرورینوئه شد.

ام پایه: با رئیس توافق کرده ام

ستاره یاری سن زمین تاکید کرد که درباره آینده اش با رئیس باشگاه به توافق رسیده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، بحث ماندن ام بایه در یاری سن زمین به یکی از داغ ترین و البته تکراری ترین بحث های فوتبال جهان در سال های اخیر تبدیل شده است.

کیلیان ام بایه رویای حضور در رئال مادرید را دارد با این حال یاری سن زمین به راحتی دست بردار این فوق ستاره خود نیست.

ام بایه دو سال پیش تا آستانه پیوستن به رئال مادرید رفت اما در نهایت قراردادش را با یاری سن زمین تمدید کرد. این فوق ستاره فرانسوی از تابستان پیش رو با آنچه پاریسی قرارداد دارد.

او پیشنهاد باشگاه برای تمدید قرارداد را رد کرده است و این بدین معنا است که در تابستان می توانند به صورت مجانی راهی تریمی شود که دوست دارد و این همان چیزی است که مشتریان بزرگ او می خواهند.

ام بایه در گفت و گویی که با فابریزیو رومئو در تویتر داشت، درباره آینده خود گفت: هنوز هیچ تصمیمی درباره آینده ام نگرفته ام هیچ تصمیمی را تاکنون نگرفته ام و این یک واقعیت است. هر چند که تصمیم نهایی خود را نگرفته ام اما با ناصر الخلیفی رئیس باشگاه به توافقی رسیده ایم. دیدار کرده ام که به سود همه خواهد بود. او درباره تاثیر تصمیم او روی باشگاه یاری سن زمین گفت: در باشگاه یاری سن زمین اولویت آینده باشگاه است نه من. کسی درباره من صحبت نمی کند و همه تمرکز روی موفقیت تیم است.

جدایی گل‌محمدی از پرسپولیس قطعی شد

مدیر برنامه‌های سرمربی تیم فوتبال پرسپولیس به مدیران این باشگاه اعلام کرد که گل‌محمدی قطعا از پرسپولیس جدا خواهد شد

به گزارش پیام آشنا، بعد از استعفای یحیی گل‌محمدی از هدایت پرسپولیس، مدیران این باشگاه به دنبال جلب نظر او برای بازگشت بودند و از این رو جلسه‌ای هم با سرمربی مستعفی خود برگزار کردند اما حالا خبر رسیده که تصمیم گل‌محمدی برای جدایی قطعی است.

مدیر برنامه‌های سرمربی پرسپولیس در تمامی با رادیوش اعلام کرده که گل‌محمدی دیگر حاضر به بازگشت نیست و از این رو روز یکشنبه به باشگاه پرسپولیس خواهد رفت تا برای قاله قرارداد توافق کند.

ملی‌پوش کامپوند:

۲ ماه بدون سرمربی هستیم

ملی‌پوش کامپوند گفت: فدراسیون تیرندازی با کمان، سرمربی کامپوند و ریکورو را از هم جدا کرد و ۲ ماه است که سرمربی نداریم و تمرینات هم تعطیل است!

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدصالح یالپیان، فعلا تمرینات تیم ملی کامپوند گفت: تیم کامپوند فعلا تمرینی ندارد و تعطیل است. در حال حاضر چون تیم ملی ریکرو مسابقات کسب سهمیه دارد، فدراسیون برای آنها اردو گذاشته است. فعلا تمرین نمی‌کنم هرچند در سایت آزادی امکان تمرین هست اما دوست ندارم در آنجا تمرین و برای ملی‌پوشان ریکرو مزاحمتی ایجاد کنم. زیرا برنامه‌ریزی آنها بهمن می‌ریزد و تمرین ما روی برنامه سرمربی کره‌ای اثر می‌گذارد.

وی افزود: پیش از بازی‌های آسیایی سرمربی کره‌ای هدایت تیم‌های ملی ریکرو و کامپوند را برعهده داشت اما پس از بازی‌ها فدراسیون تیرندازی با کمان او را از کامپوند جدا کرد. این سرمربی اکنون تنها هدایت تیم ملی ریکرو را برعهده دارد ۲ ماه است که سرمربی نداریم و این در حالی است که مسابقات کاپ آسیا و جهانی را در پیش داریم.

ملی‌پوش کامپوند عنوان کرد: فدراسیون تیم ملی کامپوند را به مسابقات کاپ آسیا به بغداد اعزام نمی‌کند. با تصمیم کادر فنی قرار شد، باشگاه‌های کشور یک تیم منتخب را به این مسابقات اعزام کنند. رقابت‌های بعدی که تیم ملی باید به آن اعزام شود مسابقات جهانی در چین، کره جنوبی، ترکیه به ترتیب در فروردین، اردیبهشت و خرداد است و هنوز فدراسیون برنامه‌ای برای تیم ملی کامپوند اعلام نکرده است اما تیم ملی ریکرو ۱۰ درصد در این مسابقات شرکت می‌کند و اکنون در حال تمرین است.

وی اضافه کرد: کار با سرمربی کره‌ای بد نبود و تا قبل از بازی‌های آسیایی برنامه خوبی داشتیم اما به خاطر عدم هماهنگی فدراسیون با سرمربی، او با کمک مربی ایرانی در بخش کامپوند اختلاف پیدا کرد و همین موضوع سبب شد تا مربی ایرانی حذف شود و هنوز مربی جایگزین او نشده است.

یالپیان گفت: تیم ملی کامپوند در بازی‌های آسیایی نه تنها آنگونه که باید عمل نکرد، بلکه ضعیف‌ترین نتایج ادوار گذشته را به دلیل عدم هماهنگی کسب کرد. ۲ ماه است که ما اردو نداریم و اگر اردویی هم برگزار شود بدون سرمربی و اعزامی نتیجه است.

اعزام نیما با وایلد کارت؛

آغاز به کار ۲۰۲۴ پینگ پنگ‌بازان با حضور در جمع برترین های جهان

نمایندگان تنیس روی میز ایران با شرکت در مسابقات کلنتدر و استارکلنتدر قطر، حضور در مسابقات مصوب تقویم فدراسیون جهانی در سال جدید میلادی را آغاز می کنند.

به گزارش پیام آشنا، رقابت های «کلنتدر» و «استارکلنتدر» قطر از رویدادهای مصوب در تقویم فدراسیون جهانی تنیس روی میز (ITTF) است که باحضور برترین های جهان برگزار می شود و امتیاز آن روی رنکینگ بازیکنان شرکت کننده تاثیر دارد.

رقابت های «استار کلنتدر» قطر نسبت به «کلنتدر» از سطح بسیار بالاتری برخوردار است طوریکه فدراسیون جهانی تنها به بازیکنانی با رنکینگ بالا اجازه حضور در این رقابت ها را می دهد. نوشاد و نیما عالمیان و امیرحسین هدایی نمایندگان ایران هستند که در این رقابت ها شرکت می کنند.

نوشاد عالمیان و امیرحسین هدایی به لحاظ رنکینگ مشکلی بابت حضور در مسابقات استارکلنتدر نداشتند بنابراین ثبت نام آنها با موافقت ITTF روبرو شد اما نیما عالمیان از لحاظ رنکینگ شرایط حضور در این رقابت ها را نداشت به همین دلیل فدراسیون ایران درخواست کسب وایلد کارت برای وی را کرد که نتیجه بخش بود.

نیما عالمیان در جدیدترین رده بندی جهانی با ۱۶ پله صعود، جایگاه ۲۰۸ رنکینگ برترین پینگ پنگ بازان دنیا را به خود اختصاص داد. نوشاد عالمیان و امیرحسین هدایی به ترتیب در رده های ۵۳ و ۱۱۲ قرار دارند.

رقابت های تنیس روی میز استارکلنتدر قطر از یکشنبه آغاز می شود. برادران عالمیان و هدایی که در ترکیب تیم ملی برای مسابقات قهرمانی جهانی (بهمن - بوسان) هم قرار دارند شنبه همراه با جمیل لطف الله نسبی سرمربی تیم راهی قطر می شوند.

بلافاصله پس از اتمام مسابقات استارکلنتدر در دوحه، این شهر میزبان مسابقات کلنتدر است. نیما شمس، امیرمهدی کشاورز و مهشید لشتری هم در کنار برترین عالمیان و هدایی و در حضور در مسابقات استارکلنتدر و کلنتدر قطر اولین رویدادی است که نمایندگان تنیس روی میز ایران در سال جدید میلادی در آن شرکت می کنند.

ایران در آسان ترین گروه جام ملت‌هاست

کارشناس فوتبال ایران با بیان این که نباید بابت عدم دعوت از بازیکنان جوان به قلعه نویی معترض شد، گفت: در ایران تنها به نتیجه نگاه می کنند و سرمربی حق دارد از تجربه ها استفاده کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیم ملی فوتبال ایران خود را برای حضور در رقابت‌های جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۳ آماده می کند و امیر قلعه‌نویی و شاگردانش قصد دارند تا به بیش از ۴ دهه قهرمان نشدن ایران در این مسابقات پایان دهند.

این رقابت‌ها به میزبانی کشور قطر برگزار خواهد شد و قلعه نویی و دستیارانش به همراه ۲۶ بازیکن راهی این کشور می‌شوند. تیم ایران در گروه D با تیم‌های فلسطین، امارات متحده عربی و هنگ کنگ هم‌گروه است و در اولین بازی، شاگردان قلعه نویی باید شامگاه ۲۴ دی به مصاف فلسطین بروند.

ابراهیم قلمبور در رابطه با لیست بازیکنان دعوت شده به تیم ملی گفت: مربی در یک تیم اختیار تام دارد تا با توجه به ظرفیت تیم خود، بازیکنان منظورش را به تیم ملی دعوت کند. نمی‌شود اکنون به لیست تیم ملی برادری گرفت و بهانه جویی کرد. مربیگری سلیقه‌ای است و شاید بازیکنی که منظور ما باشد در نظر نمیر قلعه نویی سرمربی تیم ملی نباشد و نباید بگوییم که حتما باید فلان بازیکن به اردوی تیم ملی دعوت می‌شد.

دیدار با بورکینافاسو به ملی پوشان کمک می کند

کارشناس فوتبال در ارتباط با دو بازی دوستانه تیم ملی ایران پیش از جام ملت‌های آسیا برابر تیم‌های بورکینافاسو و لندوزی گفت: تیم‌های آفریقایی همیشه از کیفیت بالایی برخوردار بودهاند و با توجه به حضور بازیکنان این تیم در فوتبال اروپا می‌تواند حریف خوبی برای شاگردان قلعه نویی باشد. اما تیم لندوزی نمی‌تواند کمکی به ملی پوشان کند. سطح بازیکنان لندوزی اصلا در مقایسه با بازیکنان ایران نیست و ماندن دقعات گذشته که در انتخاب یک حریف تدارکاتی با مشکل مواجه بودیم، این بار هم خلف وعده نکردیم و یکی از تیم‌های سطح پایین را برای بازی دوستانه انتخاب کردیم.

در این مدت تنها بازی با ازبکستان به ایران کمک کرد

او ادامه داد: در دیدارهای اخیر تنها بازی با ازبکستان کمی برای تیم ملی ایران مفید بود و بقی دیدارها هیچ سودی برای شاگردان قلعه‌نویی نداشته است. مسؤولان باید در آستانه رویدادی های بزرگی مثل جام ملت‌های آسیا و جام جهانی دیدارهای بهتری را برای تیم ملی تدارک ببینند تا هم کادر فنی به اهداف خود برسد و هم بازیکنان با آمادگی بهتری وارد مسابقات شوند.

پیشکسوت فوتبال کشورمان درباره میانگین سنی بالای ایران نسبت به تیم‌های دیگر جام ملت‌های آسیا بیان کرد: اگر بخواهیم به دنبال آینده نگری باشیم باید از بازیکنان جوان بیشتری در تیم ملی استفاده شود زیرا ما دو سال دیگر جام جهانی ۲۰۲۶ را در پیش داریم و با توجه به شرایطی که فیفا اعلام کرده، صعود ایران به این مسابقات مثل گذشته سخت و دشوار نخواهد بود. در ایران هم مدیران و هم مربیان نتیجه گرا هستند و فکری به آینده نمی‌کنند.

نباید بابت دعوت از بازیکنان باتجربه به قلعه نویی معترض شد

قلمبور خاطر نشان کرد: برای جام ملت‌های پیش رو ما نباید از قلعه نویی بابت بازیکنان سِنی گلایه مند باشیم. او به دنبال کسب بهترین نتیجه برای ایران است و با توجه به استراتژی که دارد دوست ندارد ریسک کند و به همین دلیل از بازیکنانی در ترکیب تیم خود استفاده می کند که دارای تجربه بیشتری باشند. اما به نظرم پس از جام ملت‌ها فارغ از هر نتیجه‌ای که برای ایران خواهد داشت باید کم کم بازیکن جوان به ترکیب تیم ملی تزریق شود تا برای آینده هم شاهد حضور تیم خوبی از ایران در مسابقات مختلف باشیم.

ایران در آسان‌ترین گروه جام ملت‌های آسیا قرار گرفته است

کارشناس فوتبال ایران درباره هم گروهان ایران در جام ملت‌های آسیا بیان کرد: تیم‌های سختی در گروه ایران قرار ندارند و می‌توان گفت ما در یکی از آسان‌ترین گروه‌ها هستیم و به راحتی می‌توانیم به عنوان صدرنشین راهی دور حذفی شویم. دیدارهای سخت ایران در مراحل حذفی خواهد بود و با توجه به اینکه فوتبال رشته‌ای است که نمی‌شود آن را پیش‌بینی کرد از اکنون نمی‌توانیم بگوییم که ایران حتما صدرنشین خواهد شد.

او در پایان تصریح کرد: امیدوارم شرایط برای تیم ملی به گونه‌ای رقم بخورد که ما بتوانیم به راحتی تا مرحله فینال پیش برویم در صورتی که این اتفاق رخ دهد ظلم چندین ساله هم‌وطنان شدن تیم ملی نیز شکسته می‌شود و می‌توانیم پس از مدت‌ها بر بام آسیا بایستیم.

نکته

خوراکی‌هایی برای درمان آسیب‌دیدگی ورزشی

وضعیت تغذیه‌ای ورزشکار بر بروز آسیب‌های ورزشی بسیار تاثیر گذار است و همچنین حتی در صورت آسیب‌دیدگی، تغذیه مناسب می‌تواند روند درمان ورزشکار را بهبود بخشد و سرعت ریکاوری او را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، آسیب‌های ورزشی یکی از مشکلات جدایی ناپذیر در ورزش است که بسیاری از ورزشکاران در دوران ورزشی خود با آن روبرو می‌شوند و علاوه بر مشکلات جسمی، می‌تواند در روحیات ورزشکار نیز تاثیرات منفی گذاشته و باعث ناامیدی و ناکامی در ورزشکاران شود. همچنین آسیب‌های ورزشی می‌تواند عمر ورزشی یک ورزشکار را کم کند یا پایان دهند و در نتیجه توجه به آن‌ها و رعایت نکات مهم برای پیشگیری از بروز آسیب‌های ورزشی بسیار حائز اهمیت است.

بروز آسیب‌های ورزشی به عوامل مختلفی از جمله وسایل، امکانات، محیط ورزشی، ویژگی‌های ورزشکار (سن، تغذیه، بیماری، گرم نکردن قبل از ورزش، شدت تمرینات، رقابت‌های فشرده و سنگین و...) و همچنین رشته ورزشی بستگی دارد.

بر اساس این مطلب که از سوی فرناز نوری زاده کارشناس ارشد تغذیه ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است. سلامت که نقش تغذیه در پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی مورد بررسی قرار گرفته و لازم به ذکر است که وضعیت تغذیه‌ای ورزشکار بر بروز آسیب‌های ورزشی بسیار تاثیر گذار است و همچنین حتی در صورت آسیب‌دیدگی، تغذیه مناسب می‌تواند روند درمان ورزشکار را بهبود بخشد و سرعت ریکاوری او را افزایش دهد.

اگر ورزشکاری دچار آسیب‌دیدگی شد باید به تغذیه خود توجه کند. بسیاری از ورزشکاران در دوران مصدومیت برای جلوگیری از چاقی و اضافه وزن، دریافت کالری و هم چنین دریافت منابع غذایی حاوی کربوهیدارت را به شدت کاهش می دهند. غافل از آنکه این کاهش دریافت کالری و کربوهیدرات می‌تواند فرد را در معرض مشکلات زیادی قرار دهد و روند درمان او را کند.

ورزشکاران می‌توانند، با مراجعه به کارشناس تغذیه و دریافت برنامه غذایی مناسب هم از دریافت کالری خود مطمئن شوند و هم از ایتلاء به اضافه وزن و چاقی جلوگیری کنند. ورزشکار آسیب‌دیده مصرف منابع غذایی حاوی پروتئین را باید جدی بگیرد و بداند پروتئین برای ترمیم عضلات و پیشگیری از تحلیل آن‌ها، بسیار مهم و ضروری است.

بهتر است ورزشکاران پروتئین مورد نیاز خود در طول روز و در تمام وعده‌های غذایی را تقسیم کنند و از مصرف پروتئین، تنها به ذکر وعده خودداری کنند. توجه به سطح ویتامین D و کلسیم بدن در دوران مصدومیت بسیار ضروری است و کمبود کلسیم و ویتامین D روند بازسازی عضلات یا بهبود شکستگی‌ها و بافتی‌ها را با اختلال روبرو می‌کند و در صورت کمبود آن‌ها باید از مکمل‌ها زیر نظر پزشک و کارشناس تغذیه استفاده شود و منابع غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D را فراموش نکرد.

لبنیات از بهترین گزینه‌ها برای دوران مصدومیت است زیرا علاوه بر کلسیم و دیگر مواد معدنی، پروتئین با کیفیتی دارد که ورزشکاران می‌توانند با مصرف آن، درصدی از نیاز به پروتئین خود را تامین کنند. در این دوران منابع غذایی حاوی آمگا ۳ به شدت پیشنهاد می‌شود؛ آمگا ۳ به کاهش التهاب و جلوگیری از تحلیل توده عضلانی در طول دوره عدم فعالیت ورزشی بسیار کمک می‌کند.

از منابع بسیار خوب آمگا ۳ می‌توان به گردو، انواع ماهی، تخم کتان، دانه چیا و حتی ... و ... اشاره کرد. دریافت پلی فنول‌ها برای ترمیم عضله بسیار ضروری است و از منابع غذایی حاوی پلی فنول‌ها می توان به چای، غلات کامل، سیب، انگور، مرکبات، انواع توت، بیان، قهوه، شکلات تلخ، کلم قرمز، لسفاج، مغز دانه اشاره کرد. پلی فنول‌ها به کاهش التهاب و هم چنین کاهش رادیکال‌های آزاد کمک کرده و در نتیجه می‌توانند سرعت ریکاوری را افزایش دهند.

از دیگر موارد که ورزشکاران آسیب‌دیده باید به آن توجه کنند، دریافت مواد غذایی حاوی ویتامین C است. ویتامین C برای ساخت کلاژن که به نگهداری استخوان‌ها و تاندون و عضلات کمک می‌کند، ضروری است و از بهترین منابع ویتامین C می‌توان به مرکبات، فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی، کیوی، گوجه فرنگی، توت فرنگی، آناناس و لیمو اشاره کرد.

اخبار

دزدیده شدن کابل‌های برق ورزشگاه آزادی

فدراسیون تیراندازی اعلام کرد که با توجه به دزدیده شدن کابل‌های برق ضلع شرقی ورزشگاه آزادی، مسابقات قهرمانی کشور تنها در بخش مقدماتی انجام می‌شود

به گزارش پیام آشنا، کابل‌های برق ضلع شرقی مجموعه ورزشی آزادی صبح شنبه شب دزدیده شده و این موضوع سبب قطع برق فدراسیون تیراندازی از روز چهارشنبه شده است.

قطع برق فدراسیون تیراندازی سبب شده برگزاری پنجمین دوره مسابقات آزاد تفنگ و تپانچه مردان که قرار است پنج‌شنبه و جمعه برگزار شود، با مشکل روبه رو شود. با توجه به این که تعدادی از تیراندازان پیش از دزدیده شدن کابل‌های برق در تهران حاضر شده بودند، امکان لغو این رویداد وجود ندارد و مرحله مقدماتی با برق اضطراری برگزار می‌شود. این مسابقات تنها در مرحله مقدماتی برگزار می‌شود و فینال تفنگ و تپانچه نوجوانان، جوانان و بزرگسالان، برگزار نمی‌شود.

مسافران فرنگی کار اعزامی به زاگرب از یکشنبه در کمپ تیم‌های ملی

پنج فرنگی کاری که قرار است در تورنمنت رنکینگ‌دار زاگرب کشتی بگیرند، از روز هفدهم دی ماه به کمپ تیم‌های ملی خواهند آمد

به گزارش پیام آشنا، دومین اردوی تیم ملی فرنگی کشورمان که باز هم به نفرات معاف شده از مسابقات قهرمانی کشور اختصاص داشت، با حضور پوادالمرز در ۵۵ کیلو، مهدی محسن‌نژاد در ۶۰ کیلو، محمدرضا گرایی در ۶۷ کیلو، امین گیاوندی‌نژاد در ۷۷ کیلو، محمدهادی ساروی در ۹۷ کیلو و امین میرزازاده در ۱۳۰ کیلوگرم در کمپ تیم‌های ملی آغاز شد که تا نزدیک دی ماه (به‌مدت هفته آینده) ادامه خواهد داشت.

براساس این گزارش، دلیال سهرابی در ۶۷ کیلو، امیرعبدی در ۷۷ کیلو، علیرضا مهدی در ۸۷ کیلو، مهدی بالی در ۹۷ کیلو و فردین هدایتی در ۱۳۰ کیلوهم کشتی گیرانی هستند که قرار است در تورنمنت زاگرب کشتی بگیرند و از روز یکشنبه هفته آینده (۱۷ دی) به کمپ تیم‌های ملی خواهند آمد. احتمالا این نفرات بیستم دی ماه تهران را به مقصد زاگرب ترک می‌کنند.

از این جمع، پنج نفر، دلیال سهرابی از شرکت در مسابقات قهرمانی کشور معاف بود، اما چهار نفر بعدی عنوان قهرمانی لوزان خود را در قرعه به دست آوردند تا کاندیدای حضور در اولین مسابقه رنکینگ‌دار سال ۲۰۲۴ شوند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقدسند رسمی

برابر رای شماره۰۵۵۰۰۵۳۳۴-۱۴۰۲۰۳۳۱ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۱ هیئت اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نظرآباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اخلم رضوان محسنی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۴۷۳۴ صادره از گراش درسه دانگ مشاع ازشش دانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری گلخانه به مساحت ۳۳۳۸۹۷/۲۵ متر مربع از پلاک شماره ۵۶ اصلی از مالکیت قدرت الله اخلالی موضوع سند۴۳۳۰ مورخ ۱۳۴۷/۳/۲ دفترخانه ۱۷ تهران واقع در تنکمان محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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 رسید اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف۱۵۴۶

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۱۰/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۲/۱۱/۱

مهدی خان آشنا رئیس ثبت اسناد و املاک نظرآباد

آگهی موضوع ماده ۳ قانون ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقدسند رسمی

برابر رای شماره۰۵۵۰۰۵۳۳۴-۱۴۰۲۰۳۳۱ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۱ هیئت اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نظرآباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اخلم نبی له دهقان آزادفرزند قدرت اله به شماره شناسنامه ۴۴۱ صادره ازلرستان درسه دانگ مشاع ازشش دانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری گلخانه به مساحت ۳۳۳۸۹۷/۲۵ متر مربع از پلاک شماره ۵۶ اصلی از مالکیت قدرت الله اخلالی موضوع سند۴۳۳۰ مورخ ۱۳۴۷/۳/۲ دفترخانه ۱۷ تهران واقع در تنکمان محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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 به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف۱۵۴۷

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۱۰/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۲/۱۱/۱

مهدی خان آشنا رئیس ثبت اسناد و املاک نظرآباد

آگهی موضوع ماده ۳ قانون ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقدسند رسمی

برابر رای شماره۰۵۵۰۰۵۳۳۴-۱۴۰۲۰۳۳۱ مورخ ۱۴۰۲/۹/۲۷ هیئت اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نظرآباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اخلم نبی له دهقان آزادفرزند قدرت اله به شماره شناسنامه ۴۴۱ صادره ازکرج درشش دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۵۰/۴۴ مترمربع از پلاک شماره ۳۶ اصلی از مالکیت عبدالکریم اکبری محمودآبادی صفحه ۲۸۳ دفتر ۱۱۷۳ واقع در صالح آباد محمد گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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 به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف۱۵۴۳

تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۱۰/۱۶
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۲/۱۱/۱

مهدی خان آشنا رئیس ثبت اسناد و املاک نظرآباد