اخبار کوتاه

کارگروه نظارت بر قراردادها چهار ایراد گرفت؛ استقلال برای بلاتکو هم دفاعیه دارد

کارگروه نظارت بر قراردادهای سازمان لیگ با ارسال نامه‌ای به باشگاه استقلال خواستار ارائه مدارک لازم برای راستی آزمایی درباره چهار ایراد درباره مالیات کوین یامگا و بلاتکو پرداخت پول به مهدی هاشمی‌نسب و مبلغ رضایت‌نامه خالدی‌فر شده است که دفاعیات لازم آماده و به زودی فرستاده خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا کارگروه نظارت بر قراردادهای سازمان لیگ، پس از بررسی پرونده باشگاه‌های پرسپولیس و سپاهان که متجر به کسر امتیاز و جریمه نقدی برای این دو باشگاه شد پرونده استقلال را به طور کامل بررسی و آن را به کمیته انضباطی ارجاع داد.

کارگروه مربوطه پس از بررسی پرونده باشگاه استقلال ایراداتی گرفت که باشگاه استقلال باید از آنها دفاع کند.

بر خلاف شایعات مطرح شده کارگروه مربوطه فقط چهار ایراد از باشگاه استقلال گرفته است که عبارت هستند از:

کارگروه نظارت بر قراردادها چهار ایراد گرفته استقلال برای بلاتکو هم دفاع دارد

۱-مالیات کوین یامگا

دفاعیه استقلال: در بند قرارداد یامگا نوشته شده است مبلغ قرارداد او به صورت خالص است اما باشگاه استقلال متعهدی در این قرارداد اضافه نکرده است که مالیات وی را تقبل کرده است.

طبق قانون، مالیات بر عهده بازیکنان است و آنها موظف هستند قرارداد خود را پرداخت کنند. اینکه در بند قرارداد یامگا نوشته شده مبلغ وی خالص است بدان معنا نیست که باشگاه استقلال مالیات وی تقبل کرده است، بازیکنان داخلی نیز مبلغ خود را به صورت خالص دریافت می‌کنند. ماجرایی که باعث شد باشگاه پرسپولیس در پرونده گولیسانی جریمه و با کسر یک امتیازی روبرو شود متفاوت است چرا که باشگاه پرسپولیس در قرارداد گولیسانی نوشته بود مالیات وی را پرداخت می‌کنند!

۲-مبلغ قرارداد رضایت‌نامه محمدرضا خالدآبادی

دفاعیه استقلال: خالدآبادی در روز پایان استقلال در ابتدای فصل قرارداد پنج ساله‌ای را به امضا رساند و مبلغ رضایت‌نامه وی در مدت پنج سال تقسیط شده است تا تب چالشی شکل نگیرد!

۳- چرا مهدی هاشمی‌نسب با باشگاه استقلال قرارداد ندارد اما مبلغی به حساب وی واریز شده است؟

دفاعیه استقلال: مهدی هاشمی‌نسب با باشگاه استقلال، نه قراردادی دارد و نه کارت بازی وی صادر شده است به همین علت او شامل قانون سقف قرارداد نخواهد شد.

۴-تقبل مالیات بلاتکو

دفاعیه استقلال: باشگاه استقلال در بند قرارداد این بازیکن به صورت رسمی نوشته است مالیات وی باید توسط خودش پرداخت خواهد شد و باشگاه استقلال هیچ‌گونه تعهدی نسبت به پرداخت مالیات وی ندارد.

واکنش رئیس فدراسیون تیراندازی به حضور مربی خارجی

رئیس فدراسیون تیراندازی در خصوص جذب مربی خارجی گفت: مربیان ایرانی از بابت داشتن و تخصص کمبودی ندارند ضمن اینکه مربیان خارجی ۱۵ برابر مربی ایرانی هزینه دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا مرتضی قربانی روز سه‌شنبه در حاشیه مراسم تقدیر از مدال‌آوران بازی‌های آسیایی هانگژو در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: تیراندازی با همه رشته‌ها از جمله فوتبال، والیبال فرق دارد، این یک ورزش خاص، تخصصی و ظریف است که تا کسی به آن روی نیاورد، متوجه شرایط آن نمی‌شود.

وی ادامه داد: با این شرایط باید توجه داشت که تجهیزات ما قدیمی و مهمات موجود نیز غیراستاندارد است. ورزشکاری که به این رشته روی می‌آورد پس از ۷ تا ۸ سال می‌تواند به رکوردهایی برسد که شرایط حضور او در تیم ملی فراهم شود. با همه این شرایط برای ملی‌پوشان کوتاهی نکردیم و به بهترین شکل در خدمت آنها بودیم.

رئیس فدراسیون تیراندازی یادآور شد: در رویدادهای برون مرزی ورزشکاران ما با این تفاوت‌ها باید به مصاف رقبای خود بروند که این کار را سخت می‌کند. در هانگژو ورزشکاران ما برای آنکه در خط آتش قرار بگیرند از زمان بیدار شدن تا حضور در خط آتش ۳ تا ۴ ساعت معطل می‌شدند که این شادابی صبحگاهی آنها را از بین می‌برد و در نتایج تاثیر منفی داشت. قربانی در پاسخ به این سئوال که عملکرد کادر فنی ایرانی را چگونه ارزیابی می‌کند و امکان حضور مربی خارجی در ایران وجود دارد یا خیر، گفت: آنها در حد توان زحمت کشیدند و کار کردند تعامی ورزشکاران باید از کادر فنی و مربیان اطاعت کنند اما منافسانه روحی در ورزش ما حاکم شده که گزینه خارجی را به مربی ایرانی ترجیح می‌دهند و تصور این است که مربیان خارجی بهتر هستند فراموش نکنیم مربیان خارجی طلاقچه بالا گذاشته و ۱۵ برابر مربیان ایرانی هزینه دارند مربیان ایرانی مشکلی در داشتن و تخصص ندارند ونمی‌توانند با این شرایط معجزه کنند اما اگر کمیته فنی به این نتیجه برسد که مربی خارجی خوب است، به آن احترام می‌گذاریم.

محرومیت ۳ ساله ۲ ورزشکار وزنه‌برداری و دوومیدانی به دلیل دوپینگ

دوپینگ دو ورزشکار رشته‌های وزنه‌برداری و دوومیدانی مثبت اعلام شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا عباس فخرزاده ورزشکار وزنه برداری و رضا مقدم پرتابگر چکش به مدت سه سال از فعالیت در تمامی حوزه های ورزشی محروم شدند.

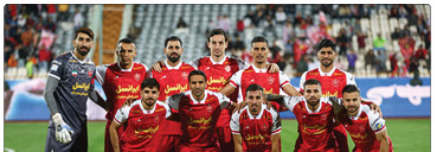
آزمایشگاه مرجع وادا دو ماده ممنوعه «خوآندرستورون و استانوزولول» از کلاس ماده ممنوعه S1 را در نمونه «عباس فخر زاده» شناسایی و تایید کرد. تیم کنترل دوپینگ ایران نامه در تاریخ ۱۴۰۲/۳/۱۹ و در اردوی تیم ملی وزنه برداری اقدام به نمونه گیری از این وزنه بردار نموده بود. همچنین این آزمایشگاه ماده ممنوعه «استانوزولول» از کلاس ماده S1 را در نمونه رضا مقدم پرتابگر چکش از رشته دوومیدانی را که افسران کنترل دوپینگ ایران نادو نمونه وی را در مسابقات جام امام رضا(ع)، در تاریخ ۱۴۰۲/۳/۱۷ گرفته بودند، تایید کرد.

لذا با عنایت به تخلف ماده ۱-۲ و ۲-۲ قوانین مبارزه با دوپینگ ایران که توسط هر دو ورزشکار صورت پذیرفته، «فخرزاده» و «مقدم» مشمول محرومیت ۴ ساله بودند؛ اما با توجه به پذیرش اولیه تخلف توسط ورزشکاران و اعلام رسمی آن به ایران نادو طبق بند ۱۰-۸-۱ مجموع قوانین مبارزه با دوپینگ ایران هر دوی این ورزشکاران با تخفیف یک ساله به ۳ سال محرومیت از فعالیت ورزشی محکوم می‌شوند.

گفتنی است زمان محرومیت عباس فخرزاد از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۸ لغایت ۱۴۰۵/۰۷/۰۷ و رضا مقدم از تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۸ لغایت ۱۴۰۵/۰۵/۲۷ خواهد بود.

ترکیب احتمالی پرسپولیس مقابل استقلال تحت تاثیر آنفولانزا

تیم فوتبال پرسپولیس ایران از هفته چهارم رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا در ورزشگاه پامیر مقابل استقلال تاجیکستان قرار می‌گیرد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا دیدار تیم‌های استقلال تاجیکستان و پرسپولیس ایران از هفته چهارم رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا امروز از ساعت ۱۷:۳۰ دقیقه در ورزشگاه پامیر برگزار می‌شود.

شرایط ۲ تیم در دور رفت مسابقات کاملا متفاوت بود. پرسپولیس با ۶ امتیاز در رتبه دوم و پشت سر النصر ۹ امتیازی قرار دارد و در مقابل استقلال تاجیکستان نیز با یک امتیاز در انتهای جدول قرار گرفته‌است.

تنها امتیاز استقلال در دیدار خانگی مقابل الدحیل در هفته اول مسابقات به دست آمد و در ادامه ۲ شکست مقابل النصر و پرسپولیس به کار خود پایان دادند. استقلال اما در دور برگشت ۲ دیدار خانگی مقابل دارند و قطعا این تیم با حضور هوادارانش بسیار بااُنگیزه و خطرناک‌تر است.

شاگردان ایگور چرفینکو در دیدار امروز چیزی برای از دست دادن ندارند و تنها ۳ امتیاز کامل این دیدار می‌تواند امید آن‌ها را به صعود زنده نگه دارد.

پرسپولیس که در شرایط خاصی قرار دارد برای کسب دومین پیروزی متوالی در مقابل حریف تاجیکی پا به این دیدار می‌گذارد تا با دست پر به کشور بازگردند و همچنان در کورس رقابت با تیم النصر عربستان برای صعود به مرحله بعد باشند.

شاگردان یحیی گل‌محمدی در ۲ دیدار قبلی خود مقابل ملوان بندرانزلی و صنعت‌نفت آبادان نتوانسته به پیروزی دست پیدا کنند و به نظر می‌رسد حواشی اخیر تاثیر منفی بر روی روحیه سرخ‌پوشان داشته و گل‌محمدی با توجه به ورود ویروس آنفولانزا به اردو پرسپولیس کار سختی برای انتخاب ۱۱ بازیکن منتخب خود در این دیدار دارد.

در چند روز اخیر حواشی و جنگ رسانه‌ای بین سرمربی سرخ‌پوشان و بازیکنان پرسپولیس به کار خود پایان دادند. البته مهدی تاج و امیر قلعه‌نویی از یحیی گل‌محمدی و جواد نکونام درخواست کردند که به این درگیری‌ها پایان بدهند.

به گفته گل‌محمدی در نشست خبری پیش از دیدار مقابل استقلال، نیمی از بازیکنان پرسپولیس بیمار هستند و ویروس آنفولانزا باعث شده تا کار او برای انتخاب بازیکنان دشوار شود. گل‌محمدی در این خصوص گفت که باید برای انتخاب ترکیب اصلی صبر کند تا مشخص شود کدام یک از بازیکنان این تیم به شرایط بازی رسیده‌اند.

حالا شنیده‌ها از اردوی تیم فوتبال پرسپولیس در تاجیکستان حاکی از آن است که علیرضا بیرانوند، محمد حسین کنعانی‌زادگان و مهدی ترابی به شرایط بازی در برای این دیدار رسیده‌اند و گل‌محمدی می‌تواند از این بازیکنان در ترکیب اصلی سرخ‌پوشان استفاده کند.

از طرفی فرشاد فرجی، دانیال اسماعیلی‌فر و سینا اسدبیگی هنوز به بهبود کامل نرسیده‌اند و شاید اگر نیاز باشد سرمربی پرسپولیس در نیمه دوم از آن‌ها استفاده خواهد کرد.

با این تفاسیر پرسپولیس در این دیدار با ترکیب ۱-۳-۳-۴ وارد میدان می‌شود علیرضا بیرانوند همانند دیدارهای گذشته مسئولیت حفاظت از دروازه پرسپولیس بر عهده دارد و قصد دارد سومین کلین‌شیت متوالی خود را در رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا به ثبت برساند.

با توجه به مصدومیت طولانی مدت مرتضی پورعلی گنجی، زوج خط دفاعی پرسپولیس را در این دیدار گئورگی گولسیانی و محمد حسین کنعانی‌زادگان تشکیل می‌دهند و حدت هنانوف مدافع تاجیکستانی که از همین تیم استقلال راهی پرسپولیس شد و در دیدار رفت نیز در ترکیب اصلی قرار داشت در جناح راست خط دفاعی و علی نعمتی در جناح چپ خط دفاعی پرسپولیس را کامل می‌کنند.

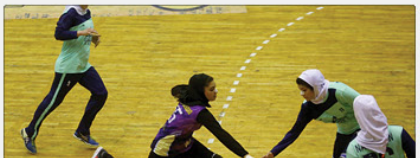
مسعود ریگی و سروش رفیعی زوج خط میانی سرخ‌پوشان را تشکیل می‌دهند و جلوتر از آن‌ها سعید صادقی، مهدی ترابی و محمد عمری قرار می‌گیرند و در نهایت همانند دیدار با صنعت‌نفت، نبیل باهویی در نوک خط حمله قرار می‌گیرد.

ترکیب احتمالی پرسپولیس:

علیرضا بیرانوند، گئورگی گولسیانی، محمدحسین کنعانی‌زادگان، علی نعمتی، وحدت هنانوف، مسعود ریگی، سروش رفیعی، سعید صادقی، مهدی ترابی، محمدعمری، نبیل باهویی.

نخستین دوره لیگ برتر هندبال نوجوانان دختر کشور در البرز آغاز شد

رییس هیات هندبال استان البرز گفت: نخستین دوره لیگ برتر هندبال نوجوانان دختر کشور با عنوان «لیگ آیندگان» از امروز سه شنبه در خانه تخصصی هندبال کرج آغاز شد.



به گزارش پیام آشنا «مرتضی خادمی» افزود: فدراسیون هندبال کشور در سال جاری نخستین دوره لیگ برتر هندبال نوجوانان دختر را برنامه ریزی کرد که این مسابقات به صورت رفت و برگشت و گروه بندی برگزار می‌شود.

وی اظهار کرد: در این دوره از مسابقات، تیم شهدای رزکان استان البرز در قالب گروه A با تیم های سپاهان اصفهان، اساطیر شرق مشهد و سنندج هم گروه شد. خادمی با بیان اینکه دور رفت این مسابقات ۲ هفته پیش در شهر مشهد برگزار شده گفت: دور برگشت این رقابت ها نیز به میزبانی البرز برگزار می شود که تا روز جمعه ۱۹ آبان ماه جاری ادامه دارد. وی افزود: در این رقابت ها تیم ها به صورت دوره ای با هم مسابقه می دهند که در نهایت ۲ تیم برای دور بعدی صعود می کنند.

رییس هیات هندبال استان البرز در خصوص تیم رد یافته البرز به عنوان نماینده این استان در لیگ دسته یک کشوری اظهار کرد: این تیم نیز در گروه A مسابقات به عنوان سرگروه با پنج تیم دسته یک هم گروه شده است.

وی گفت: این مسابقات به میزبانی سنندج برگزار می شود که در لیگ یک بزرگسالان نماینده البرز است. این تیم را برای قهرمانی بسته ایم و امیدوارم با قهرمانی رعد یادآور البرز در این مسابقات، این تیم به لیگ برتر بازگردد و نتایج خوبی را کسب کند.

حقوق ماهانه ۲۰۰ میلیونی در انتظار شانس‌های طلایی المپیک

دبیرکل کمیته ملی المپیک گفت: برای موفقیت در پاریس حقوق ماهانه ۲۰۰ میلیونی در انتظار دارندگان مدال طلا خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا سید مناف هاشمی دبیرکل کمیته ملی المپیک در پایان بیست و هشتمین نشست کمیته ملی البیک ضمن تشکر از برگزاری مراسم تقدیر از مدال‌آوران بازی‌های آسیایی که توسط شهرداری تهران برگزار شد. گفت: امیدواریم جوایزی که قولش را دادماند پرداخت شود.

وی افزود: شهرداری تهران کمک‌های دیگری هم در خصوص اقدامات عمرانی و نقدینگی و حوزه سازمان زیبا سازی شهر تهران و تبلیغات در حوزه ورزش به شکل رایگان برای کمیته درنظر گرفته که نقطه عطفی است. ورزشکاران باید در حوزه تامین مالی اشتغال و مسکن حمایت شوند و امیدواریم خوزهای دیگر از جمله استان‌دارن هم حمایت کنند. البته دستورالعملی را در این خصوص ابلاغ کرده‌ایم اما ورزشکاران توقع دارند. در سطح ملی در تلاش هستیم تفاهم‌نامه‌هایی داشته باشیم. با راه و شهرسازی و حوزه مالی تفاهم نامه‌هایی داشته‌ایم.

دبیرکل کمیته ملی المپیک در خصوص مصوبات بیست و هشتمین هیئت اجرایی عنوان کرد: در جلسه امروز ادامه مباحث جلسه قبل و گزارشات و آسیب‌شناسی، نکات مثبت و منفی بازی‌های آسیایی مطرح شد. گزارشی توسط رئیس کمیته ملی المپیک، بتده و تابع درخصوص برنامه‌های حمایتی کمیته که قرار است تا ۹ ماه دیگر در المپیک شرکت کنند، صورت گرفت. ورزشکاران به شکل گل خانه‌ای شناسایی می‌شوند توسط مرکز نظارت و مرکز سنجش ارزیابی می‌شوند و بر همان اساس در قالب یک بسته برایشان حقوق تعریف خواهد شد. بعد از کسب سهمیه المپیک یک حقوق پایه بر نظر گرفته می‌شود و با توجه به حضور ورزشکاران در رویدادهای مورد تایید کمیته و مدال‌هایی که گرفته می‌شود نیز عددی به حقوق اضافه می‌شود. بسته پیشنهادی در این خصوص توسط کمیته به هیئت اجرایی پیشنهاد شد که حاوی ۵ شاخص است. شاخص جایگاه مدالی فرد در گذشته، کسب مدال در رویدادهای مورد تایید کمیته، شرکت در سنجش آکادمی ملی المپیک، عملکرد فرد در رویدادهای گذشته و رعایت تدبیرو شئونات رفتار و نظم نهایتا این ۵ موضوع ما را به عدد حقوق می رساند. اگر تمام این ویژگی‌ها را یک فرد داشته باشد عدد بالایی برای حقوق که حدود ۲۰۰ میلیون تومان به صورت ماهیانه است، در نظر خواهیم گرفت.

هاشمی گفت: شاید امید طلایی ما در المپیک به اندازه انگشتان دست باشد بتدابرین رقم قابل توجهی بودجه نیاز ندارد برای سرمربیان هم حدود ۸ درصد رقمی که برای ورزشکار محاسبه می‌شود. لحاظ شده و اختیارات نهایی آن را هیئت اجرایی به کمیته داده است. به ترتیب تا برنز عدد حقوق کم می‌شود به ۶۰ میلیون تومان می‌رسد در واقع عدد حقوق بین سقف ۲۰۰ میلیون تا کف ۶۰ میلیون تومان در نظر گرفته شده است.

دبیر کل کمیته ملی المپیک عنوان کرد: در مرکز نظارت و مرکز سنجش ارزیابی ها آزمون امروز مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. رقم حقوق پایه بین ۱۵ تا ۲۰ میلیون تومان است و عدد بالایی نیست. ضمن این که سرانه اردویی، سرانه سفر و اردوهای خارج از کشور را هم در این ارزیابی ها مورد سنجش قرار خواهد گرفت. المپیک با تمام رویدادهای دیگر متفاوت است و بیش از ۲۰۰ کشور دنیا با هم رقابت سختی دارند و نتیجه تلاش چندین ساله ورزشکاران است و ایران با حمایت دولت و مجلس بتواند متابع مالی را تامین کرده و تصمیم خود را برای حمایت از ورزشکاران اجرایی کند. البته یک تیصره هم برای حقوق در نظر گرفته ایم و آن این که اگر فرد به هر دلیلی بتواند در نتیجه نهایی مدال طلا نگیرد و برنز بگیرد، برایش جبران می‌کنیم.

هاشمی درخصوص دیگر مصوبات نشست امروز گفت: امروز محمد تایع که رئیس مرکز سنجش بود، به عنوان رئیس مرکز نظارت با پیشنهاد رئیس کمیته انتخاب شد و جایگزین بیرانوند شد و دکترای تربیت بدنی دارد. تجربه ورزشی دارد. مدرس دانشگاه و از اساتید و مدیران خوب است. از زحمات بیرانوند که طی ۱۰ ماه پیش سرپرست مرکز نظارت بود تشکر شد و خوب کار کرد. پیمان فخری بعد از آمدن تیم جدید حتی یک هفته هم حضور نداشت ولی با حضور بیرانوند توانستیم موضوع را مدیریت کنیم. از حالا به بعد هم قرار شد بیرانوند به عنوان جانشین رئیس آکادمی ملی المپیک انتخاب شود که بتواند کمک حال صدر باشد. حمید قاسمی هم به عنوان رئیس کمیسیون صلح و ورزش انتخاب شد. دکترای تربیت بدنی مدیریت ورزشی است. مدرس و دانشیار دانشگاه است. سابقه کار در حوزه رسانه و ورزش را هم دارند.

نکته

یک نوشیدنی جادویی برای کاهش وزن

آب جو دوسر یک نوشیدنی سالم و مغذی است که می تواند به شما کمک کند تا وزن خود را کاهش دهید.

به گزارش پیام آشنا به نقل ازسلامت نیوز: غذاهای کمی وجود دارند که به اندازه بلغور جو دوسر سالم هستند. تحقیقات نشان داده است که این ماده غذایی فوق العاده برای تنظیم متابولیسم شماست. به عبارت دیگر، هر مواد زائدی را که در بدن داشته باشید را پاکسازی می کند و همه نیازهای شما را برآورده می کند، حتی اگر فکر می کنید هیچ نیازی ندارید.

همچنین قلب و روده های شما را سالم نگه می دارد. ناگفته نماند اگر به طور منظم آن را بخورید به کاهش وزن و کنترل وزنتان کمک می کند. آیا می خواهید بدانید بلغور جو دوسر (و به طور خاص، آب جو دوسر) چگونه می تواند به کاهش وزن به طور طبیعی به شما کمک کند؟

جو یکی از سالم ترین غذاهای موجود است و منبع انرژی و نشاط است که باید روزانه در رژیم غذایی خود بگنجانید. بنابراین، این یک راه طبیعی برای کاهش وزن بدون رنج زیاد و حتی بهتر از آن، بدون احساس گرسنگی است. بیایید نگاهی دقیق تر به برخی از مزایای آن بیندازیم.

آب جو دوسر یک نوشیدنی سالم و مغذی است که می تواند به کاهش وزن طبیعی کمک کند. این نوشیدنی سرشار از فیبر است که می تواند به شما کمک کند تا احساس سیری کنید و کالری کمتری مصرف کنید.

علاوه بر این، آب جو دوسر حاوی آنتی اکسیدان هایی است که می توانند به کاهش التهاب کمک کنند و خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش دهند.

فواید بلغور جو دوسر

۱. بلغور جو دوسر کلسترول را کاهش می دهد و سلامت قلب را افزایش می دهد

نوشیدن دم کرده بلغور جو دوسر با معده خالی می تواند به کاهش سطح کلسترول کمک کند. این به این دلیل است که بلغور جو دوسر سرشار از روغن‌های امگا ۶ و ۳ است. لینولئیک است که معمولا به عنوان چربی‌های خوب شناخته می‌شوند. این چربی ها می توانند سطح کلسترول بد را کاهش دهند و از سلامت قلب ما مراقبت کنند.

۲. بلغور جو دوسر یک غذای کم کالری است

بلغور جو دوسر کالری بسیار کمی دارد و علاوه بر این یک اثر سیر کننده دارد. حاوی چربی های سالم، فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی و عناصر کمیاب است. بدون شک، یک غذای فوق العاده است.

۳. بلغور جو دوسر تصفیه کننده است

بلغور جو دوسر حاوی لیسدهای آمینه خاصی است که باعث تولید لسیتین در کبد می شود که برای پاکسازی و سم زدایی بدن ضروری است. بنابراین، خوردن بلغور جو دوسر به ما این امکان را می دهد که با از بین بردن رسوبات چربی که در آنجا انباشته می شوند، دیواره رگ های خود را تمیز کنیم. این نیز به دلیل مقادیر بالای فیبر است که به طور طبیعی در بلغور جو دوسر یافت می شود.

۴. بلغور جو دوسر سطح قند خون ما را کنترل می کند

جو دوسر برای بیماران دیابتی بسیار توصیه می شود زیرا فیبر محلول آن هضم نشاسته و کربوهیدرات ها را بهبود می بخشد و سطح گلیسمی ما را ثابت نگه می دارد. بنابراین، یک ماده فوق العاده برای افراد مبتلا به دیابت است.

۵. بلغور جو دوسر هضم را بهبود می بخشد

بلغور جو دوسر اسید معده ما را کاهش می دهد و هضم را تسهیل می کند. بنابراین از پیوست جلوگیری می کند. علاوه بر این، کربوهیدرات های موجود در آن به آرامی جذب می شود که باعث می شود احساس سیری کنیم. اگر بخواهیم بدون نیاز به خوردن بین وعده های غذایی یا پرخوری، مقداری پوند از دست بدهیم، عالی است.

۶. بلغور جو دوسر ضد سرطان است

مطالعات زیادی در این زمینه انجام شده و به این نتیجه رسیده اند که برخی از فیتوکمیکال های موجود در بلغور جو دوسر می تواند از ما در برابر سرطان محافظت کند. بنابراین، مصرف روزانه بلغور جو دوسر به شدت توصیه می شود.

نوشیدن آب بلغور جو دوسر با معده خالی به دلیل ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر موجود در آن و این واقعیت که باعث احساس سیری در ما می شود به کاهش وزن کمک می کند. بنابراین، ما مجبور نیستیم بین وعده های غذایی میان وعده بخوریم یا مقدار زیادی غذا بخوریم. در حالی که وزن کم می کنیم کم کم خواص مفیدی برای بدن ما فراهم می کند.

بلغور جو دوسر به از بین بردن تمام سمومی که بدن ما تولید و ذخیره می کند کمک می کند. اگر خود را با آب بلغور جو دوسر تغذیه کنیم، پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و عناصر کمیاب برای ما فراهم می کند. علاوه بر این، بلغور جو دوسر ادرار آور است و از حفظ مایعات در بدن جلوگیری می کند که باعث می شود احساس بهتری داشته باشیم.

در مخلوط کن خود بلغور جو دوسر را به همراه یک لیوان آب اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوطی یکدست به دست آید. بعده می توانید بقیه آب دارچین و شیرین کننده دلخواه خود را اضافه کنید. چیزی شبیه استویا یا دو قاشق چایخوری عسل. اگر دیدید که هنوز تکه هایی از بلغور جو دوسر وجود دارد که به درستی با هم مخلوط نشده اند، می توانید مخلوط را صاف کنید.

سپس آب را در یخچال قرار دهید و در طول روز آب جو دوسر آماده برای نوشیدن خواهید داشت.

صبحانه خود را با یک لیوان شروع کنید. در حالت ایده آل باید آن را قبل از هر وعده غذایی بنوشید. این باعث می شود احساس سیری کنید و مواد مغذی زیادی در اختیار شما قرار دهد. همانطور که می بینید مهم ترین کاری که می توانید برای رژیم کاهش وزن خود انجام دهید این است که روز خود را با یک لیوان آب بلغور جو دوسر شروع کنید. در وعده های غذایی خود به عنوان نوشیدنی نیز بگنجانید. و به یاد داشته باشید که همیشه یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید و هرگز پرخوری نکنید. اگر این نکات را رعایت کنید و به مدت یک ماه به نوشیدن آب جو دوسر ادامه دهید، قطعا وزن کم خواهید کرد.

چند بار باید آن را بنوشم؟

برای کاهش وزن، باید آب جو دوسر را با معده خالی به مدت یک ماه کامل بنوشید. این به شما کمک می کند تقریبا در تمام صبح احساس سیری کنید و انرژی و فیبر لازم را برای شروع روز به شما می دهد. همچنین می توانید قبل از خوردن وعده های غذایی اصلی یک لیوان دیگر بنوشید.

کمیسیون نظارت بر سازمانهای صنفی مرکز استان البرز
هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی
آگهی فراخوان انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه صنف خیاطان و تولید کنندگان پوشاک کرج

در اجرای ماده ۱۱ آیین نامه اجرایی نحوه برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه های صنفی (موضوع تبصره ۳ ماده ۲۲و۲۳ق.ن.ص) بدینوسیله از کلیه اعضای دارای پروانه کسب معتبر (دائم یا موقت) آن اتحادیه دعوت میگردد با دردست داشتن اصل یا تصویر پروانه کسب ویا کارت شناسایی معتبر ازساعت ۹:۰۰ لغایت ۱۲:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۹ جهت شرکت در انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه شخصا به نشانی کرج - میدان طالقانی - بلوار تعاون- خیابان فرهنگ -روبروی تربیت ۴-سالن اجتماعات اتاق اصناف مراجعه و نمایندگان مورد نظر خود را از بین افراد ذیل به تعداد پنج نفر اعضای اصلی هیات مدیره و یک نفر بازرس اصلی انتخاب نمایند.

شایان ذکر است تعداد اعضای اصلی هیات مدیره پنج نفر، تعداد اعضای علی البدل هیات مدیره دو نفر و همچنین تعداد بازرس اصلی یک نفر و بازرس علی البدل نیز یک نفر می باشد.

ضمن اینکه ماسک میان رای دهندگان به صورت رایگان توزیع می گردد.

امیرعلی عسگری
رئیس هیات اجرایی برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه های صنفی شهرستان کرج

اسامی داوطلبان عضویت در هیات مدیره به ترتیب حروف الفبا

ردیف	نام خانوادگی	نام	ردیف	نام خانوادگی	نام
۱	آریاقیب	عماد	۸	سلمانی	یوسف
۲	اخلاقی	سارا	۹	عزیزیه	محسن
۳	اسماعیلی	علی	۱۰	فرخی	معصومه
۴	برخورداری	محمدرضا	۱۱	لطفی	علی
۵	خاکزادان‌محلق	محبوبه	۱۲	مهرابی شورستانی	معصومه
۶	رشوند،هراتکی	فاطمه	۱۳	وحدتیان	ندا
۷	زهتابان	آزاده			

اسامی داوطلبان عضویت در بازرسی به ترتیب حروف الفبا

ردیف	نام خانوادگی	نام
۱	خوش اخلاق	ولی اله
۲	لطفی	علی
۳	وفائی	معصومه