اخبار کوتاه

گزینه جدی رئال مادرید برای جایگزینی بنزما

رئال مادرید قصد دارد که مهاجم لایپزیگ را در فصل نقل و انتقالات زمستانی با ۶۰ میلیون یورو جذب کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، کریم بنزما بازیکنی کلیدی و تأثیر گذار در خط حمله رئال مادرید است اما این بازیکن جایگزینی در خط حمله رئال مادرید ندارد و این نگرانی های را در تیم به وجود آورده است.

از یک طرف سن و سال بنزما و از طرف دیگر ترس از آسیب دیده گی این بازیکن باعث شده تا سران باشگاه به دنبال جایگزینی شایسته برای این بازیکن باشند.

لارینگ هالند و کیلیان امباپه دو بازیکنی بودند که رئال مادرید امیدوار به جذب آنها بود اما هر دو بازیکن به رئال پاسخ منفی دادند. برنامه دیونسا سترل اسپانیا اعلام کرد که افکونکو مهاجم لایپزیگ گزینه جدید رئال مادرید برای جایگزینی بنزما است به طوری که فلورنتینو پرس برای جذب این بازیکن اعلام آمادگی کرده است. انگونکو فصل قبل توانست در رقابت های مختلف برای لایپزیگ ۳۵ گل به ثمر برساند و رقم فسخ قرارداد او ۶۰ میلیون یورو است.

اعتراض پیانیچ به دیدار برابر روسیه

بازیکن کلیدی و سرشناس تیم ملی فوتبال بوسنی به دیدار دوستانه برابر تیم ملی فوتبال روسیه اعتراض کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از DPA، تیم ملی فوتبال روسیه به خاطر جنگ با اوکراین از سوی یوفا و فیفا با محرومیت مواجه شده است و به همین دلیل از انتخابی جام جهانی کنار گذاشته شد.

تیم ملی فوتبال بوسنی برای برگزاری یک دیدار دوستانه با روسیه در ۱۹ نوامبر سال جاری به توافق دست پیدا کرد.

این اقدام فدراسیون فوتبال بوسنی اعتراض سرشناس ترین بازیکن فوتبال این کشور را به دنبال داشت.

میرالم پیانیچ بازیکن سابق بارسلونا در اعتراض به تصمیم فدراسیون فوتبال کشورش گفت: تصمیم خوبی نیست و من از سخن گفتن عاجز هستم. فدراسیون فوتبال می داند که من به چه چیزی فکر می کنم.

ادین ژکو، بهترین گلزن بوسنی نیز به این دیدار اعتراض کرده است.

تیم ملی فوتبال روسیه علاوه بر بوسنی دیدارهای دوستانه‌ای را برابر ایران و قرقیزستان برگزار خواهد کرد.

تیم ملی فوتبال روسیه به همراه بوسنی از غایبان جام جهانی ۲۰۲۲ قطر هستند. آخرین باری که تیم ملی فوتبال روسیه در یک دیدار دوستانه به میدان رفته به نوامبر سال قبل برمی گردد.

فینالیست‌های تنیس آزاد آمریکا مشخص شدند

کسپر رود و کارلوس الکازر با برتری برابر رقیبان خود به فینال تنیس آزاد آمریکا راه یافتند.

به گزارش پیام آشنا، مرحله نیمه نهایی تنیس آزاد آمریکا بامداد دیروز به پایان رسید و در نهایت کسپر رود نروژی و کارلوس الکازر اسپانیایی با برتری برابر رقیبان خود به دیدار نهایی راه یافتند.

در اولین رقابت کسپر رود توانست با نتیجه ۳ بر یک کارن خاچانوف روس را از پیش روی بردارد و به دیدار نهایی برسد. در دیگر دیدار این مرحله از رقابت ها کارلوس الکازر ستاره جوان اسپانیایی توانست ۳ بر ۲ فرانسیس تیافو آمریکایی که از امتیاز میزبانی برخوردار بود را از پیش روی بردارد.

به این ترتیب روز دوشنبه کسپر رود و کارلوس الکازر برای کسب قهرمانی در این دوره از رقابت ها به مصاف هم خواهند رفت.

همچنین در بخش زنان روز یکشنبه دیدار نهایی برگزار می شود که طی آن انس جابر تونسی برابر ایگا سویاتک از لهستان قرار خواهد گرفت. جابر که در تنیس ویمبلدون در دیدار نهایی شکست خورد امیدوار است بتواند با قهرمانی در این دیدار به اولین تنیسور عرب تبدیل شود که فاتح گرندسلم می شود.

تنیس این امریکا آخرین گرندسلم فصل است که مجموع جوایز آن در این دوره از رقابت ها رکورد زده است و به ۶۰ میلیون دلار رسید.

واکنش ستاره بایرن به احتمال بازگشتش به لیگ جزیره

بازیکن جوان و آماده بایرن مونیخ به احتمال بازگشت به لیگ جزیره واکنش نشان داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اکیپ، جمال موسیالا بعد از جدایی روبرت لواندوفسکی به یکی از ستارههای خط حمله بایرن مونیخ تبدیل شده است و در فصل جاری عملکرد بسیار خوبی در تیم باواریایی ها داشته است.

موسیالا قبل از حضور در بایرن مونیخ و بوندسلیگا در رقابت‌های لیگ جزیره بازی می کرد و سابقه پوشیدن پیراهن ساوتهمپتون و چلسی را در کارنامه دارد.

درخشش این بازیکن جوان در بایرن مونیخ باعث شده است تا بار دیگر مورد توجه تیمهای حاضر در لیگ جزیره قرار بگیرد.

او در واکنش به بازگشت به این لیگ و جدایی از بایرن مونیخ گفت: پرمیر لیگ بسیار قوی است و ستارههای بزرگ راهی این لیگ می‌شوند. اما آیا من دوباره راهی این لیگ می‌شوم؟ فعلا به چنین چیزی فکر نمی کنم.

این بازیکن جوان ادامه داد: من زمانی در لیگ جزیره بازی کردم و اکنون از حضور در بایرن لذت می‌برم و واقعا نمی‌دانم که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد. بازی کردن در بایرن مونیخ برای من جذاب و لذت بخش است و اطمینان دارم که با این تیم موفقیت‌های زیادی به دست می‌آورم. موسیالا در اشتوتگارت به دنیا آمده است و به احتمال خیلی زیاد تیم ملی فوتبال آلمان را در جام جهانی همراهی کند.

نخستین پیروزی الاهلی با پاس گل نورالله‌ی

الاهلی در شبی که نورالله‌ی پاس گل داد برابر دیبا به پیروزی دست پیدا کرد.

به گزارش پیام آشنا، در هفته دوم لیگ امارات یک بازی برگزار شد. در این دیدار الاهلی که احمد نورالله‌ی را در اختیار دارد مهمان دیبا بود که با نتیجه دو بر یک به پیروزی دست پیدا کرد تا نخستین سه امتیاز خود را به دست آورد.

احمد نورالله‌ی هافبک ایرانی الاهلی در این بازی در ترکیب اصلی تیمش به میدان رفت و گل نخست الاهلی با پاس گل او به ثمر رسید تا در کسب سه امتیاز نقش داشته باشد.

نورالله‌ی در این بازی ۹۰ دقیقه برای الاهلی بازی کرد.

محمدبنا:

امیدوارم در نبود روس‌ها قهرمان جهان بشویم

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی اظهار امیدواری کرد تیمش در مسابقات قهرمانی جهان و در غیاب روسیه، به عنوان قهرمانی تیمی دست یابد.

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی در خصوص می گردد تا دل مردم را شاد کنیم.

به گزارش پیام آشنا، محمد بنا در خصوص آخرین وضعیت تیم ملی کشتی فرنگی قبل از شروع مسابقات جهانی در بلگراد گفت: شرایط بچه‌ها عالی است. یک تمرین عالی انجام دادیم. قرعه کشی ۱۰ وزن انجام و مسابقات چهار وزن آغاز شد.

وی افزود: در هر سه روز و هر وزن امید داریم که مدعی باشیم. کارهای لازم را انجام دادیم. بقیه اش به لطف خداوند بر اینکه در مجموع روی چند مدال حساب کرده است و اینکه آیا ایران می‌تواند در هر ۱۰ وزن صاحب مدال بشود؟ تاکید کرد: کار سختی است ولی در مجموع برای من مهم این است که از نظر تیمی روی سکو برویم. این برایم مهمتر است.

بنا ادامه داد: بچه‌های ما چهار سال زحمت کشیدند. نمی‌توان مدال‌ها را پیش بینی کرد ولی امیدوار در نبود روس‌ها، روی سکوی قهرمانی تیمی باشیم. دو سه تیم خیلی قوی هستند. بقیه کشورها مثل ترکیه آذربایجان و... تک ستاره دارند. صربستان از نظر تیمی خوب نیست ولی چند مهره خوب دارد. هیچ تیمی منسجم‌تر و کامل‌تر از ایران نیست.

دعوت از ۱۳ تکواندوکار به اردوی تیم ملی بانوان

دور جدید تمرینات تیم ملی تکواندو بانوان برای حضور در رقابت های گرندپری منچستر از دیروز در خانه تکواندو آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا، مرحله سوم رقابت‌های گرندپری در سال ۲۰۲۲ طی روزهای ۲۱ تا ۲۳ اکتبر (بیست و نهم مهر تا یکم آبان) به میزبانی کشور انگلستان در شهر منچستر برگزار می‌شود. بر همین اساس تمرینات تیم ملی تکواندو بانوان از دیروز آغاز شد.

با اعلام کادر فنی تیم ملی تکواندو، زهرا پوراسماعیل، زهرا شبدایی، زینب اسماعیلی، غزل سلطانی، کوثر اسامه، نرگس میرنورالله‌ی، نسترن ولی زاده، نگار اسماعیلی، اکرم خدابنده، سعیده نصیری، مبینا نعمت زاده، مهلا مؤمن زاده و ناهید کیانی در این دوره از تمرینات برای حضور پرقدرت در رقابت‌های پیش رو حضور خواهند داشت. گفتنی است، کادر فنی از ملیکا میرحسینی و کیمیا همتی نیز برای حضور در این اردو دعوت بعمل آورده بود که این تکواندوکاران برای کامل کردن دوران نقاهت، در مراحل بعدی به ملی پوشان اضافه خواهند شد.

اعتراف آمریکایی‌ها: یزدانی تیلور را شکست می‌دهد!

فدراسیون کشتی آمریکا در یک نظرسنجی از خبرنگاران و کارشناسان کشتی جهان خواست تا قهرمانان اوزان مختلف مسابقات جهانی بلگراد را پیش بینی کنند که در این نظرسنجی حتی بیشتر آمریکایی‌ها نیز حسن یزدانی را قهرمان وزن ۸۶ کیلوگرم جهان پیش بینی کردهاند.

به گزارش پیام آشنا: فدراسیون کشتی آمریکا هر ساله از کارشناسان کشتی جهان می‌خواهد تا قهرمانان اوزان مختلف مسابقات جهانی را پیش بینی کنند که امسال ۱۷ خبرنگار و کارشناس کشتی از سراسر دنیا قهرمانان مسابقات جهانی را پیش بینی کردند.

اما نکته جالب در این نظرسنجی این بود که از ۱۷ خبرنگار جهانی که بیشتر آنها هم آمریکایی بودند، تنها پنج نفر دیوید تیلور را قهرمان دانستند و ۱۲ نفر قهرمانی حسن یزدانی را پیش بینی کردند.

بسیاری مبارزه یزدانی – تیلور را بزرگترین و حساس‌ترین نبرد رودرروی کشتی جهان می‌دانند.

هم‌چنین از ۱۷ کارشناس، ۱۶ نفر محمدرضا گرایی را قهرمان وزن ۶۷ کیلوگرم پیش بینی کردهاند.

پولادگر: انتخابات سوار کاری قطعا تجدید می‌شود

معاون قهرمانی وزارت ورزش و جوانان گفت: انتخابات سوارکاری قطعا باید تجدید شود و اگر برخی افراد منافع شخصی را بر منافع ترجیح ندهند، مشکلی پیش نخواهد آمد.

به گزارش پیام آشنا، محمد پولادگر در حاشیه کاپ آسیایی رویینگ درمورد وضعیت بازنشستگی مسعود سلیمانی رئیس فدراسیون اسکواش و امکان حضور مجدد او در انتخابات فدراسیون بیان کرد: دوره آقای سلیمانی هنوز تمام نشده و چند روز دیگر باقی مانده است. او اعتراضی به نحوه محاسبات سنواتش داشت که ما در حال بررسی هستیم و اگر مشکلی نداشته باشد، قطعا می تواند حضور داشته باشد.

پولادگر در مورد تعیین تکلیف فدراسیون سوارکاری کاندیداهای انتخابات فدراسیون ژیمناستیک و برگزاری انتخابات دوچرخه سواری نیز گفت: در دوچرخه سواری کارها دارد طبق روال انجام می‌شود و امیدواریم در تاریخی که تعیین می‌شود، انتخابات برگزار شود. در ژیمناستیک شرایط خاصی به وجود آمد و دو جلسه گذاشتیم و امیدواریم در این هفته مشکلات و کارشکنی‌هایی که دارد صورت می‌گیرد، برطرف و انتخابات را برگزار کنیم. آنچه مسلم است و فدراسیون جهانی هم تاکید دارد برگزاری انتخابات با رعایت اساسنامه است که در دستور کار ما هم قرار دارد و قطعا و یقینا بر این اصل جلو می رویم. نه تنها این دو فدراسیون بلکه انتخابات بقیه فدراسیون ها را هم برگزار می‌کنیم

او در مورد تعیین تکلیف فدراسیون سوارکاری تصریح کرد: انتخابات سوارکاری قطعا باید تجدید شود. معذورات برای انتخابات کمیته داشتیم که انتخابات کمیته ملی المپیک هم برگزار شد و دیگر آن معذورات را هم نداریم.

او در پاسخ به این پرسش که نگرانی بابت اینکه فدراسیون جهانی سوارکاری واکنش نشان دهد، وجود دارد یا خیر؟ تاکید کرد: اگر بعضی از افراد در داخل منافع شخصی خود را بر منافع ملی ترجیح ندهند، هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد.

پولادگر در مورد انتخاب کی‌روش به عنوان سرمربی تیم ملی فوتبال و اینکه گفته می‌شود که مهدی تاج رئیس فدراسیون فوتبال هنوز پرونده باز دارد، گفت: تاج مصاحبه کرد و جواب تمام سوالات را در این مورد داد. پرونده باز، پرونده عجیب و غریبی نیست و هرکسی می تواند از کسی طرح دعوی کند و برای کسی پرونده باز کند. آنچه مسلم است رای نهایی ملاک تصمیم است. انتخابات طبق روال قانونی برگزار شده است و هر آنچه قانون بگوید عمل می کنیم. انتخاب سرمربی هم در حیطه وظایف هیات رئیسه است که هیات رئیسه این کار را انجام داده است و قطعا پاسخگوی تمام موضوعاتش خواهد بود.

او در مورد حضور در انتخابات کمیته ملی پارالمپیک گفت: تصمیم ندارم. من عضو هیات رئیسه پارالمپیک هستم.

پولادگر در مورد برگزاری کاپ یک رویینگ آسیا در ایران گفت: قایقرانی از رشته‌های پرافتخار ما است که مسیر خوبی را در راه کسب عناوین قهرمانی طی می‌کند. اولین چراغ قهرمانی را در سال ۱۴۰۱ این رشته روشن کرد و موفقیت‌های آنها در عرصه آسیایی و جهانی ادامه داشته است. مسابقات کاپ آسیا هم هر چند مورد استقبال خوبی از سوی کشورها قرار نگرفته، اما صرف اینکه یک میزبانی انجام می‌دهیم، میزبانی‌ها باعث اعتبار ایران می‌شود. امیدوارم در رویدادهای پیش رو میزبانی‌های بهتر با حضور کشورهای بیشتری داشته باشیم.

معاون حرفه‌ای و قهرمانی وزارت ورزش در مورد اینکه رئیس فدراسیون قایقرانی در اجلاس پیش رو، قرار است درخواست میزبانی‌های بیشتر بدهد، تصریح کرد: به فدراسیون‌ها تاکید می‌شود رویدادهای مهم منطقه و حتی جهان را میزبانی بگیرند، وزارت هم حمایت می‌کند. علاوه بر آن کسب کرسی آسیایی و جهانی در دستور کار ما است. ما نهایت همکاری را برای کسب این کرسی‌ها انجام می‌دهیم. همه می‌دانیم کرسی‌های تاثیر گذار در کسب میزبانی کمک زیادی می‌کند و وقتی کسی سمتی داشته باشد در به دست آوردن میزبانی‌ها تاثیر گذار است.

او افزود: در این چند سال موضوع میزبانی در ورزش قهرمانی مغفول مانده و یک حلقه مفقوده در ورزش قهرمانی است. ما هم می‌توانیم از امتیاز میزبانی استفاده کنیم و هم اینکه سطح فنی با گرفتن میزبانی بالا می‌رود، از همه مهمتر اینکه اعتبار جهانی‌مان افزایش می‌یابد. امیدوارم همه فدراسیون‌ها و رشته‌های ورزشی این موضوع را در دستور کار قرار دهند.

انگلیس و آمریکا نه؛

ولز مهم‌ترین دیدار ایران است

برخلاف آنچه تصور می‌شود، تیم ملی ولز می‌تواند اصلی‌ترین رقیب ایران در مسابقات جام جهانی باشد.

به گزارش پیام آشنا، تیم ملی فوتبال ایران در بازی‌های جام جهانی ۲۰۲۲ قطر با سه تیم انگلیسی‌زبان روبه‌رو است. انگلیس، ولز و آمریکا رقبای تیم ملی ایران در گروه B جام جهانی هستند.

به جز انگلیس که صاحب قدرتمندترین لیگ باشگاهی دنیا است و بسیاری این تیم را از مدعیان جام جهانی و حتی قهرمانی به شمار می‌آورند، بحث‌های مختلفی درباره دیدار با ولز و آمریکا مطرح است.

ایران در این رقابت‌ها به ترتیب با انگلیس، ولز و آمریکا رو به رو خواهد شد و شاید برای اهالی فوتبال دو بازی با انگلیس و آمریکا به دلایل مختلفی از اهمیت بیشتری برخوردار است اما شرایط گروه حاکی از این است که تیم ملی حساس‌ترین و مهم‌ترین بازی خود را برابر ولز برگزار خواهد کرد.

اگر بازی ایران و آمریکا را فارغ از هر نتیجه‌ای در جام جهانی یک دیدار حیثیتی برای دو طرف به شمار بیاوریم، باید روی بازی ایران و ولز حساب ویژه‌ای باز کرد.

مهدی مهدوی‌کیا، سفیر جام جهانی قطر و سرمربی تیم ملی امید در گفت‌وگوی خود با فیفا بر این مساله تاکید کرده بود که باید بازی ایران و ولز را مهم‌ترین بازی ملی‌پوشان ایران دانست چرا که به باور او اگر ایران بتواند از دیدار با ولز امتیازی را به دست آورد، در این صورت با امیدهای بسیاری راهی دیدار نهایی با آمریکا می‌شود اما اگر از بازی با ولز با دستان خالی خارج شود، در این صورت امیدواری ها کاهش خواهد یافت.

با بدون اشاره به انگلیس، به طور تلویحی اشاره کرد که شاید تیم ملی از بازی با سه شیر امتیاز چندانی به دست نیاورد و در این صورت باید بتواند خود را از نظر روحی، روانی و بدنی آماده دیدار با ولز کند و بتواند از این تیم قدرتمند امتیازی به دست آورد.

کسب امتیاز از ولز به معنی زنده ماندن امیدهای ایران برای راهیابی به مرحله دوم جام جهانی است چرا که در این صورت می‌تواند با امید به شکست دادن آمریکا و چه بسا صعود از گروه، پای در دیدار حساس و حیاتی با آمریکا بگذارد.

ولز کاملا آماده است!

اما برخلاف چیزی که تصور می‌شود، ولز بسیار قدرتمند و آماده است. شروع فصل جدید فوتبال باشگاهی در اروپا نشان می‌دهد که تیم ملی ولز می‌تواند روی بازیکنان سرحال و آماده خود حساب کند.

به جز گرت بیل، سرشناس ترین بازیکن و کاپیتان ولز که راهی آمریکا و تیم لس آنجلس افسی شده و گلزنی‌های خود را شروع کرده، سایر بازیکنان این تیم سهم پررنگی در تیم‌های انگلیسی خود دارند.

نکو ویلیامز در ناتینگهام فارست، دنی وارد در لستر سیتی، کریس مقام در بورنموث و بن دیویس در تاتنهام توانستند در همه دیدارهای لیگ برتر انگلیس حضور ثابت و کاملی داشته باشند. به این نفرات کفیر مور در بورنموث، آرون رمزی در رن فرانسه، رابی ماتوندو در رنجرز، کافر رابرتس در برنلی، سوربا توماس در هادرسفیلد، نوریگتون دیویس در شفیلد یونایتد، روبین کالاویل در کاردیف، جو الن در سوانسی و بسیاری دیگری از بازیکنان شاغل در تیم‌های را اضافه کنید که چندین برابر تعداد بازیکنان لژیونر ایران هستند.

اسامی بازیکنان ملی‌پوش ولز و نتایج این تیم در رقابت‌های اروپایی و همینطور جایگاه ولز را در مسابقات یورو ۲۰۲۰ و انتخابی جام جهانی حاکی از این است که باید ولز را دومین تیم مدعی برای صعود از گروه نام برد که از شرایط بهتری نسبت به آمریکا هم برخوردار است.

تیم ملی ایران برای تک تک دیدارهای جام جهانی از انگلیس تا ولز و آمریکا استراتژی مشخصی داشته باشد و با هر اتفاقی، روحیه و شرایط ذهنی و بدنی خود را برای کسب بیشترین امتیاز و صعود از گروه را حفظ کند.

نکته

چگونه ماساژ موجب کاهش وزن می‌شود؟

وقتی صحبت از کاهش وزن و مدیریت وزن به میان می‌آید، ایده‌ها، تمرین‌ها، رژیم‌های غذایی، مکمل‌ها یا اپلیکیشن‌های جدیدی که ادعا می‌کنند جدیدترین و بهترین‌ها را برای کمک به شما در رسیدن به وزن ایده‌آل ارائه می‌دهند، کم نیستند. در حالی که هر رژیم غذایی و روند تمرینی جدید ادعا می‌کند که به راحتی نتیجه می‌دهد اما تعداد بسیار کمی از آن نتایج قابل دستیابی یا قابل حفظ در طولانی‌مدت ارائه می‌دهند. به هر حال دستیابی به کاهش وزن حتی در بهترین روزها نیز دشوار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، اگر به تازگی برای کاهش وزن تلاش کرده‌اید، ممکن است به روشی برخورد کرده باشید که ادعا کند یک ماساژ خاص دارد و می‌تواند به کاهش وزن شما کمک کند. این ایده که یک ماساژ آرامش‌بخش می‌تواند جزئی از برنامه کاهش وزن شما باشد، ممکن است کمی عجیب به نظر برسد و لابد با خود فکر کرده‌اید که اگر به همین راحتی است افراد آن را انجام می‌دهند، اما ممکن است دانش استفاده از ماساژ برای کمک به کاهش وزن‌های سرسخت بیش از آنچه فکر می‌کنید توسعه یافته داشته باشد.

کلینیک مایوالات متحده توضیح می‌دهد ماساژ روشی عالی برای کسب آرامش است و حتی به بهبود عضلات درنتاک کمک می‌کند. اصطلاح ماساژ به فشار دادن، مالش و حرکات با مهارت بر پوست و بافت‌های ماهیچه‌ای اشاره دارد. نوع و فشار ماساژ می‌تواند متفاوت باشد؛ مماسلور که محل تمرکز ماساژ متفاوت است. برخی از انواع ماساژ رایج شامل ماساژ ورزشی، ماساژ عمیق، نقاط ماشه‌ای، سوئدی و فولک‌سلوژی است.

ماساژدرمانی جزئی از پزشکی یکپارچه در نظر گرفته می‌شود که رویکردی جامع‌تر برای مراقبت‌های پیشگیرانه و عملی ارائه می‌دهد. علاوه بر این دریافت ماساژ خوب، فواید زیادی برای سلامتی مانند کاهش استرس کلی، کاهش درد، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون و بهبود عملکرد سیستم ایمنی و گردش خون دارد؛ در حالی که ماساژهای هفتگی یا ماهانه ممکن است به کاهش فشار ناشی از یک روز کاری سخت و بهبود سلامت کلی شما کمک کند؛ اما واقعا می‌توانند در کاهش وزن سالم نیز موثر باشند؟

ماساژ ممکن است بتواند به روند کاهش وزن کمک کند؛ بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۰ در مجله آکادمی اروپایی درماتولوژی و ونورولوژی منتشر شد، ماساژ تخلیه لنفاوی کاهش چربی ران و شکم را در افراد مبتلا به سلولیت نشان داد پس از تقسیم شدن شرکت‌کنندگان به سه گروه مختلف، ضخامت چربی ران و شکم به ترتیب به ۱۶۶ و ۲.۴ میلیمتر در گروه یک کاهش یافت؛ در حالی که گروه دوم ۲.۲۱ میلیمتر در ران‌ها و ۱.۸۸ میلیمتر در هنگام رسیدن به شکم کاهش داشتند. گروه سه مطالعه را با از دست دادن ۳.۰۳ میلیمتر در ران و ۱.۲۳ میلیمتر در شکم به پایان رساندند.

با این وجود مزایای درمانی ماساژهای معمول در برنامه سلامت کلی شما ممکن است به شما کمک کند تا اهداف کاهش وزن خود را کمی سریعتر از یک رژیم غذایی استاندارد و ورزش به تنهایی انجام دهید.

ماساژ اغلب به عنوان یک روش لوکس یا یک ولخرجی در نظر گرفته می‌شود؛ با این حال ماساژ ممکن است یک عنصر انگیزشی اضافی ایجاد کند که حفظ عادات غذایی سالم و ورزش را کمی قابل کنترل‌تر می‌کند.

خبر

حمایت آجورلو از ساپینتو و آبی‌پوشان:

در استقلال همه باید از هم حمایت کنیم

مدیرعامل باشگاه استقلال گفت: ساپینتو صادقانه کار می‌کند و در این تیم همه باید از هم حمایت کنیم.

به گزارش پیام آشنا، مصطفی آجورلو مدیرعامل باشگاه استقلال جمعه شب با حضور در هتل محل اقامت آبی‌پوشان، دقایقی با بازیکنان و اعضای کادر فنی گفتگو کرد.

مدیرعامل باشگاه استقلال در این نشست صمیمی، خطاب به بازیکنان و مربیان استقلال گفت: من به مجموعه تیم استقلال باور دارم و مطمئن هستم که حتما موفق خواهید شد. شما قهرمان ایران هستید و حتما دوباره موفق خواهید شد. سال گذشته هم در مسیر قهرمانی روزهای سختی داشتیم، اما ایمانمان را حفظ کردیم و هر بار شخصیت خودمان را نشان دادیم و ادامه دادیم تا قهرمان شدیم و الان هم باید ایمانمان به تیم را حفظ کنیم و فردا هم شخصیت تیمی، مقتدر و برنده خودمان را نشان بدهیم و بگوییم که ما می‌خواهیم دوباره قهرمان شویم.

وی افزود: ما همه کنار هم هستیم و از یکدیگر حمایت می‌کنیم. دشمنان و رقبای زیادی داریم اما شک نکنید که از آن‌ها قوی‌تر هستیم. فوتبال همین است و روزهای سخت و شیرین کنار هم وجود دارد. تیم بزرگ و با شخصیت، تیمی است که بتواند در شرایط سخت، خودش را در مسیر قهرمانی حفظ کند. شما سال گذشته بارها این کار را انجام دادید و باز هم توانایی تکرار آن را دارید.

مدیرعامل باشگاه استقلال تاکید کرد که با آرامش و بدون فشار و استرس کار خودتان را انجام دهید. ما در بازی مقابل پیکان خوب عمل کردیم و حتما تیم ما بسیار بهتر هم خواهد شد. در بازی فردا با آرامش و اقتدار باید دوباره شخصیت بالای تیمی خودمان را نشان دهیم و با کسب نتیجه خوب، ثابت کنیم یک تیم حرفه‌ای هستیم و می‌خواهیم رقابت کنیم برای قهرمانی

آجورلو خطاب به آبی‌پوشان گفت: شما مجموعه تیمی با کیفیت، حرفه‌ای و خوبی هستید و حتما نتیجه تلاش و انسجام خود را می‌گیرید. مهم‌ترین عامل برای موفقیت، اول، وحدت و یکدلی است که به ما قدرت و نیرو می‌دهد و بعد، باور و ایمان به موفقیت است. همه ما باید به موفقیت ایمان داشته باشیم. این باور در کنار یکدلی و وحدت به ما نیروی چند برابر می‌دهد.

وی گفت: ساپینتو در این مدت با تمام وجود و صادقانه برای موفقیت تیم کار کرده است. او هم انسان خوبی است هم مربی خوب و حرفه‌ای. ما ایمان داریم که او می‌تواند به موفقیت برسد. وظیفه ما به عنوان مدیریت این است که از کادر فنی و تیم حفاظت و حمایت کنیم. مربی جدیدی آمده و ایده‌هایی دارد که در حال پیاده شدن است، همه باید در کنارش باشیم.