اخبار کوتاه

ماموریت اصلی بارسلونا در تابستان

روزنامه المونده دبیر تو لسپلیها اعلام کرد که ماموریت اصلی تی‌اِلّاری‌ها در تابستان بازگرداندن لیونل مسی است.

به گزارش پیام آشنا، قرارداد لیونل مسی با بارسی‌من ژرمن تابستان پیش رو به پایان می‌رسد و به نظر می‌رسد که جدایی این بازیکن از تیم بارسی قطعی است.

مسی از لیگ عربستان با پیشنهاد وسوسه‌انگیزی مواجه است و از طرف دیگر هم تی‌اِلّاری‌ها علاقه‌ی زیادی به بازگشت او دارند.

به نظر می‌رسد که بحث بازگشت مسی به تی‌اِلّاری‌ها کاملاً جدی است. روزنامه المونده دبیر تو لسپلیها اعلام کرد که ماموریت اصلی سرآن بانگاه بارسلونا در تابستان بازگرداندن لیونل مسی به تیم است و این خواسته هواداران بارسلونا است که دیوانه‌وار مسی را دوست دارند.

بانگاه الهلال برای جذب لیونل مسی پیشنهاد دستمزد ۴۰۰ میلیون یورویی رابه این بازیکن داد. مسی با وجود آن که در سال‌های بایلی فوتبال خود با بالاترین پیشنهاد تاریخ مواجه شده است اما رأفی لیگ عربستان نخواهد شد و به همین خاطر به پیشنهاد رسمی بانگاه الهلال پاسخ منفی داده است. مسی می‌خواهد فصل در فوتبال اروپا به کار خود ادامه دهد و به همین خاطر احتمال بازگشت او به جمع اِی‌اِلّاری‌ها زیاد است.

مسی در دهه حضورش در بارسلونا نمایش خیره‌کننده‌ای داشت و رکوردهای زیادی را به نام خود ثبت کرد و بهترین بازیکن تاریخ بارسلونا چه در لالیگا و چه در لیگ قهرمانان اروپا به شمار می‌آید.

لوکادیا به کانگژو چین پیوست

مهاجم هلندی سابق برسپولیس با قرارداد دایمی به عضویت تیم چینی کانگژو مایتی لاینز درآمد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، یورگن لوکادیا مهاجم هلندی که در نیم فصل برای سرخ پوشان تهرانی به میدان رفت و ۶ گل نیز به ثمر رساند، قرارداد خود را با برسپولیس فسخ کرد و از این تیم جدا شد.

لوکادیا به عنوان بازیکن آزاد با تیم چینی کانگژو به توافق رسید و راهی این تیم شد. البته باشگاه برسپولیس ۹ فروردین اعلام کرد که از یورگن لوکادیا مهاجم سابق هلندی خود به دلیل فسخ یک طرفه قرارداد به فیفا شکایت کرده است و قصد دارد این بازیکن را در فیفا محکوم کند.

یورگن لوکادیا ۲۱ مرداد ۱۴۰۱ با عقد قراردادی یک ساله به ارزش حدود یک میلیون یورو به برسپولیس پیوست و ۲۸ آذر ۱۴۰۱ - ۴۰ روز پیش از دیدار برسپولیس برابر استقلال در هفته دوازدهم لیگ برتر - اوران را ترک کرد و به کشور خود رفت و بعد از چند روز نامه فسخ یک طرفه قرارداد خود را برای برسپولیس ارسال کرد.

او در حالی از برسپولیس جدا شد که پیش از ترک تهران حدود ۵۰۰ هزار یورو از قرارداش را دریافت کرده بود.

اوپامکانو: می‌خواهیم سیتی را حذف کنیم

مدافع فرانسوی تیم فوتبال بایرن مونیخ از آمادگی بالای تیمش قبل از دیدار برابر منچسترسیتی در لیگ قهرمانان اروپا سخن به میان آورد.

به گزارش پیام آشنا تیم فوتبال بایرن مونیخ از آمادگی بالای تیمش قبل از دیدار برابر منچسترسیتی در لیگ قهرمانان اروپا سخن به میان آورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از گاردین، در یکی از حساس‌ترین و جنال‌ترین بازی‌های مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا سه‌شنبه شب در آلیگس آرنا دو تیم بایرن مونیخ و منچسترسیتی برابر هم صف‌آرایی خواهند کرد.

اوپامکانو قبل از این بازی حساس گفت: بازی بسیار سختی پیش رو داریم، منچسترسیتی تیم بسیار باکیفیتی دارد. آنها یک مربی بسیار خوب و سرشناس دارند. تیم سیتی تیمی ممتاز و خاص است اما ما هم در شرایطی خوبی هستیم و می‌خواهیم به دور بعد راه پیدا کنیم.

این مدافع فرانسوی درباره تقابل با ارلینگ هالند در این بازی گفت: هالند نشان داده است که چه مهاجم خوب و باکیفیتی است اما از نظر من امپاته بهترین مهاجم و بازیکن جهان است.

مارکینوش: پاری‌سن ژرمن نمرده است

کاپیتان برزیلی پاری‌سن ژرمن از عشق و علاقه زیاد خود به این تیم سخن به میان آورد و تاکید کرد که به زودی قراردادش را تمدید خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از RMC، مارکینوش از بازیکنان باتجربه و کلیدی پاری‌سن ژرمن به شمار می‌آید و بازوبند کاپیتانی تیم را هم بر بازو می‌بندد.

این مدافع برزیلی بعد از درخشش در رم بود که پیراهن پاری‌سن ژرمن را بر تن کرد و این باشگاه در تلاش است تا قرارداد او را که در سال ۲۰۲۴ به پایان می‌رسد به زودی تمدید کند.

مارکینوش گفت: باور نمی‌کنم که ۴۰۰ بار با پیراهن پاری‌سن ژرمن به میدان رفتم! اصلاً چنین تعداد بازی را پیش‌بینی نمی‌کردم. من در دوران جوانی به پاری‌سن ژرمن پیوستم و می‌خواهم از حضور در این تیم لذت ببرم.

او ادامه داد: نمیدوانم که قراردادم را با پاری سن ژرمن تمدید کنم و در این تیم بمانم. فعلاً که تا سال ۲۰۲۴ با تیم قرارداد دارم. من روزهای سخت و شیرین زیادی را با پیراهن پاری سن ژرمن تجربه کرده‌ام و هیچگاه از عشقم به تیم کم نشده است. می‌خواهم ۲۰۰-۳۰۰ بازی دیگر با پیراهن تیم انجام دهم.

مارکینوش در پایان گفت: پاری‌سن ژرمن نمرده است و همچنان در شرایط خوبی است با حمایت هواداران خود می‌خواهیم فصل را به بهترین شکل به پایان برسانیم.

تاریخ‌سازی یان اوبلاک با اتلتیکو مادرید

سنگربان اتلتیکو مادرید با حضور در دیدار برابر رایو ویلکاویک رکورد جدید را در تاریخ این باشگاه اسپانیایی به نام خود به ثبت رساند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، تیم فوتبال اتلتیکو مادرید در هفته بیست‌وهشتم رقابت‌های لالیگا به مصاف رایو ویلکاو رفت و توانست با نتیجه دو بر یک به پیروزی دست پیدا کند.

یان اوبلاک با حضور در این بازی توانست یک رکورد جدید را در تاریخ این باشگاه اسپانیایی به نام خود به ثبت رساند.

اوبلاک تعداد بازی‌های خود با پیراهن اتلتیکو مادرید را به عدد ۳۹۰ رساند که این بیشترین تعداد بازی است که یک بازیکن غیراسپانیایی در تاریخ باشگاه اتلتیکو به نام خود به ثبت می‌رساند.

اوبلاک در تابستان سال ۲۰۱۴ از بنفیکا به اتلتیکو مادرید پیوست و از آن زمان تاکنون دروازه‌بان اول تیم بوده و توانسته عملکرد خیره‌کننده‌ای داشته باشد.

او ۳۸۸ بار در ترکیب اصلی اتلتیکو مادرید به میدان رفته است که این هم یک رکورد در بین بازیکنان خارجی تاریخ اتلتیکو مادرید است.

تیم ملی کشتی فرنگی ایران قهرمان آسیا شد

دومین روز از سی و سومین دوره رقابت‌های کشتی فرنگی بزرگسالان قهرمانی آسیا در آستانه قزاقستان با صعود دو نماینده ایران به فینال و قهرمانی زودهنگام ملی‌پوشان کشورمان پیگیری شد.

به گزارش پیام آشنا، روز نخست این مسابقات با برگزاری رقابت‌های پنج وزن اول در شرایطی به پایان رسید که هر پنج نماینده ایران صاحب مدال شدند و چهار طلا و یک نقره را به خود اختصاص دادند.

مسابقات مقدماتی پنج وزن دوم سی و سومین دوره رقابت‌های کشتی فرنگی بزرگسالان قهرمانی آسیا، دیروز دوشنبه در شهر آستانه قزاقستان برگزار شد که در پایان دو نماینده کشورمان به دیدار فینال راه یافتند و دو نماینده دیگر نیز راهی دیدار رده بندی شدند. یک ملی پوش هم از دور مسابقات حذف شد.

با کسب چهار مدال طلا و یک نقره از پنج وزن نخست و حضور دو کشتی گیر در فینال و دو کشتی گیر در رده بندی، تیم ملی ایران با کسب امتیاز لازم عنوان قهرمانی آسیا را قبل از برگزاری دیدارهای فینال و رده بندی روز دوم به خود اختصاص داد.

عباسی به رده بندی راه یافت

در وزن ۶۷ کیلوگرم رضا عباسی پس از استراحت در دو نخست در دور دوم و در مرحله یک چهارم نهایی با نتیجه ۸ بر صفر بیگ میرات نوباتوف از ترکمنستان را مغلوب کرد و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. وی در این دیدار مقابل کیوتارو سوگایه از ژاپن با نتیجه ۵ بر ۱ مغلوب شد و به دیدار رده بندی رفت.

در وزن ۷۲ کیلوگرم سجاد ایمن طلب پس از استراحت در دو نخست، در دور دوم و در مرحله یک چهارم نهایی با نتیجه ۶ بر ۱ ویکاس از هند را از پیش رو برداشت و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. وی در این مرحله با نتیجه ۹ بر صفر مقابل جیان تان از چین به پیروزی رسید و به دیدار فینال راه یافت.

تنها حذف شده کشتی فرنگی ایران

در وزن ۶۰ کیلوگرم مهدی محسن نژاد پس از استراحت در دور اول، در دور دوم و در مرحله یک چهارم نهایی با نتیجه ۴ بر ۳ مغلوب برنور فیداخموف از قزاقستان شد. وی با توجه به شکست حریفش در مرحله نیمه نهایی از دور رقابت‌ها کنار رفت.

در وزن ۸۲ کیلوگرم علیرضا مهمدی پس از استراحت در دور نخست، در دور دوم و در مرحله یک چهارم نهایی با نتیجه ۷ بر صفر مقابل و هالیشان باهیجیانگ از چین به پیروزی رسید و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. وی در این مرحله به مصاف کشتی گیر قرقیزستان رفت و با قبول شکست ۸ بر صفر از رسیدن به فینال بازماند و راهی مبارزه رده بندی شد.

در وزن ۹۷ کیلوگرم مهدی بالی پس از استراحت در دور اول، در دور دوم و در مرحله یک چهارم نهایی با نتیجه ۷ بر ۵ مقابل یوتا نارا از ژاپن به برتری دست یافت و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. وی در این مرحله به مصاف کشتی گیری از چین رفت و با پیروزی ۷ بر یک برابر این حریف راهی دیدار فینال شد.

مسابقات رده بندی و فینال دومین روز از مسابقات قهرمانی آسیا برگزار خواهد شد تا تکلیف رده بندی نهایی این دوره از رقابتها مشخص شود.

اولین حضور زنان وزنه‌بردار ایران در بازیهای پاراآسیایی

نایب رئیس بانوان فدراسیون جانبازان و معلولین از حضور بانوان وزنه بردار در بازی های پاراآسیایی هانگژو چین خبر داد و گفت: بانوان وزنه‌بردار برای اولین بار در این رویداد شرکت خواهند کرد.

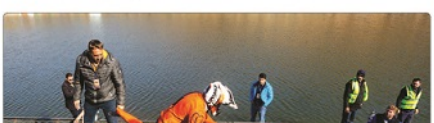
به گزارش پیام آشنا، مژگان نصیری اظهار کرد: بعد از مسابقات وزنه برداری قهرمانی کشور که بهمن سال گذشته زیر نظر کمیته بین المللی پارالمپیک برگزار شد، ۴ نفر از بانوان وزنه‌بردار که بالاترین رکورد را به ثبت رسانده بودند با تایید کمیته فنی فدراسیون جانبازان و معلولین به اردوی آماده سازی بازیهای پاراآسیایی هانگژو چین دعوت شدند.

این وزنه‌برداران زیر نظر مربیان تمرینات خود را پیگیری خواهند کرد که پس از حضور در چند مرحله اُردو، بهترین وزنه‌برداران که بالاترین رکورد را به ثبت رسانده باشند با نظر کادر فنی و ستاد بازیها برای هانگژو چین انتخاب خواهند شد.

وی از مهدیه محمدیان، زینب یعقوبی، زهرا جانبازان و معلولین به اردوی آماده سازی بازیهای پاراآسیایی هانگژو چین دعوت شدند. شرایط حضورشان در تیم ملی فراهم خواهد شد.

نایب رئیس بانوان فدراسیون جانبازان و معلولین در پایان پیرامون این پرسش که آیا تا زمان اعزام به هانگژو برای بانوان وزنه‌بردار اُردوی برون مرزی نیز پیش بینی شده است یا خیر؟ خاطرنشان کرد: در حال حاضر به جز برگزاری اُردوهای داخلی، برنامه دیگری برای بانوان وزنه‌بردار پیش بینی نشده است.

برگزاری مسابقات حرکات نمایشی با موتور در ورزشگاه آزادی



مسئول کمیته سوپربایک فدراسیون موتورسواری و اتومبیلرانی از برگزاری مسابقات حرکات نمایشی با موتور برای نخستین بار در کشور در اواخر اردیبهشت‌ماه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، سهند دلداده روز دوشنبه در گفت‌وگویی اظهار کرد: ۲۶ خردادماه مرحله نخست مسابقات سوپربایک را برگزار خواهیم کرد. با توجه به استقبال و درخواست علاقه‌مندان رشته موتورسواری به حرکات نمایشی، امسال مسابقات حرکات نمایشی در چند مرحله و کلاس مختلف برگزار خواهد شد که آیین‌نامه آن در حال تدوین است. وی ادامه داد: نخستین مرحله مسابقات حرکات نمایشی به میزبانی مجموعه ورزشی آزادی و فدراسیون موتورسواری و اتومبیلرانی در اواخر اردیبهشت‌ماه برگزار خواهد شد.

مسئول کمیته سوپربایک فدراسیون موتورسواری هدف از برگزاری این مسابقات را سلفه‌دهی موتورسواران که در معابر شهری قدام به حرکات نمایشی می‌کنند عنوان و تصریح کرد: ایجاد فضای ورزشی حرفه‌ای ایمن و پیگیری از سوقح برای این افراد از دیگر اهداف فدراسیون است تا این علاقه‌مندان هم دیده شوند و هم مدرک معتبری به‌عنوان قهرمانی به آنان ارائه شود.

سرپرست نایب رئیسی فدراسیون فوتبال:

به دختران فوتبالیست پاداش دادیم

مریم منظمی می‌گوید پس از پیروزی اول تیم ملی فوتبال زنان ایران مقابل میانمار در مقدماتی انتخابی المپیک به ملی‌پوشان مبلغی به عنوان پاداش داده شده است.

به گزارش پیام آشنا، تیم ملی فوتبال زنان ایران در انتخابی المپیک ۲۰۲۴ پاریس دو دیدار برابر میانمار انجام داد که با پیروزی یک بر صفر در دیدار اول و تساوی یک بر یک در مسابقه دوم به مرحله دوم این رقابت‌ها راه پیدا کرد.

مریم منظمی، سرپرست نایب رئیسی زنان فدراسیون فوتبال در مورد عملکرد تیم ملی در مرحله اول انتخابی المپیک به ایسنا گفت: خوشبختانه بازیکنان فعل خواستن را صرف کردند، عملکرد خوبی از خود به جای گذاشتند و به مرحله دوم رسیدند. این اتفاق مهم با تلاش بازیکنان و کادر فنی اتفاق افتاد.

او در مورد برنامه فدراسیون برای آماده سازی تیم ملی تا مرحله دوم انتخابی المپیک بیان کرد: تعدادی اردو طبق نظر سرمربی برنامه ریزی شده که بررسی خواهد شد و بازیکنان زیر نظر کادر فنی تمرین می‌کنند تا برای مرحله بعد آماده شود. در مورد بازی تدارکاتی خارجی هم باید با حضور مربی جلسه رسمی داشته باشیم و برنامه‌ها را بررسی کنیم.

سرپرست نایب رئیسی زنان فدراسیون فوتبال در پاسخ به این سوال که برنامه‌ای برای استفاده از مشاور فنی مرد در کادر فنی تیم ملی زنان داریم، بیان کرد: یکسری تصمیمات کلی می‌گیریم که در آینده اعلام می‌شود.

او با بیان اینکه هیچ چالشی در مدیریت فوتبال زنان نمی‌بیند، ادامه داد: اگر مسأله‌ای هم وجود داشته باشد به مرور زمان برطرف می‌شود. تمام سعی ما بر این است که مشکلات مرتفع شوند و در این راستا هم مدیران مرد فدراسیون فوتبال حامی دختران هستند.

منظمی در پاسخ به این سوال که برای صعود به مرحله دوم انتخابی المپیک به ملی‌پوشان پاداشی تعلق می‌گیرد، گفت: بعد از بازی اول با میانمار مبلغی را به بازیکنان پاداش دادیم.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرج
ناحیه دو

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۱۰۵۷۰۰۱۵۶۳۰ هیات اول لوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اکرم کرمعلی آنبه زوای فرزند عبدالعلی به شماره شناسنامه ۲۰۱ صادره از دریک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۴۳۶،۲۷ متر مربع ازپلاک ۱۲۷۱ فرعی از ۳۶۱ اصلی واقع در ولد آباد خیابان ۲۲ بهمن کوچه بهمن ۲۶ سمت چپ کوچه دوم احداثی خریداری از مالک رسمی آقای بیوک سمورچیان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند 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، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۵۹۳ م/الف

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۱/۲۲

مهران رشیدی
رئیس ثبت اسناد و املاک

دستور اجرا به ضابطین

احتراما در خصوص پرونده شماره ۱۴۰۱۵۰۹۲۰۰۰۱۳۶۲۸۰۲ مقرر است موارد ذیل اقدام گردد:
۱) باتوجه به اینکه نسبت به آقای اُمّاس اُسمعیلی فرزند حسن با کد ملی ۳۲۵۴۶۴۷۶۸۸ متولد ۱۳۰۹/۰۷/۰۷ درخواست صدور حکم موت فرضی شده است لذا مطابق با ماده ۱۰۳۳ ق.م می بایست ۳ نوبت دریکی از جراید محل با فاصله یک ماهه وسه نوبت در روزنامه کثیرالانتشار با فاصله یک ماهه اعلامی مبنی بر حضور افرادی که ممکن است اطلاعی ازنامبرده داشته باشند صورت گیرد لذا با کمک خواهان ومعرفی ایشان به روزنامه کثیرالانتشار و روزنامه های محلی اقدام مقتضی به عمل آید نتیجه اقدامات در اسرع وقت به این دادگاه اعلام گردد.م الف:۵۷۱/ف

دادرس شعبه ۱۴ دادگاه خانواده محمد شهرکرج
اسماعیل ولی پوری

اهداء خون اهداء زندگی

چرا باید خون بدهیم ؟

در هر ۲ ثانیه
یک نفر به خون نیاز پیدا می کند

کمتر از ۱۰٪
به طور سالانه خون خود را اهدا می کنند

فقط ۲۴٪
از جمعیت ، واجد شرایط خون دادن هستند

از هر چهار نفر ، یک نفر
در طول زندگی خود به انتقال خون نیاز دارد

نکته

قبل از تمرین ورزشی بادام بخورید

ممکن است مواد پروتئینی، لسوتی میوه‌ای یا ترکیب پنیر و کراکر میان وعده مورد علاقه شما باشد و کمک کند تا برای تمرین ورزشی آماده شوید یا بعد از ورزش ریکاوری کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، برای برخی افراد، میان وعده غذایی ممکن است شامل مشتی دانه باشد که معلمتا منطقی است، به هر حال دانه‌ها سرشار از مواد مغذی مختلف از جمله کلسیم، آهن، منیزیم و غیره هستند. در نتیجه آنها را به یک دارایی برای رژیم سلامت ماتبدیل می کند به ویژه بادام یکی از موادی است که باید آن را انتخاب کنید.

نتایج برخی تحقیقات نشان داده است که این دانه‌های قدرتمند با پیشگیری از سرطان، سلامت استخوان، سلامت قلب و تنظیم قند خون و فواید دیگر سلامت مرتبط هستند.

ممکن است در نظر داشته باشید یک رول تمرینی جدید را امتحان کنید و در مورد آماده‌سازی خود قبل از زمان تمرین با خوردن مقداری بادام فکر کنید.

نتایج تحقیقی در سال ۲۰۲۳، ارتباط بین مصرف روزانه بادام به مدت چهار هفته و بهبود ریکاوری عضلات پس از ورزش را نشان داد.

طی چهار هفته، به ۶۴ بزرگسال ۳۰ تا ۵۱ ساله به‌طور روزانه فقاث یا ۵۷ گرم بادام به عنوان مکمل رژیم غذایی داده شد. وعده‌ها به نصف تقسیم شدند و نیمی از بادام یا غالات برای صبحانه و نیمی دیگر بعد از ظهر مصرف می‌شدند. همچنین هیچ یک از شرکت کنندگان به‌طور معمول در تمرینات مقاومتی شرکت نکردند.

در پایان چهار هفته، شرکت کنندگان در یک چالش ورزشی غیرعادی ۹۰ دقیقه‌ای شرکت کردند که شامل برش‌های عمودی، تمرینات پرس روی نیمکت، فعالیت‌های قدرتی پشت یا موارد دیگر بود. آسیب قابل توجه عضلانی، التهاب، اختلالات خلقی، کاهش قدرت و تاخیر در درد عضلانی از جمله عوارض گزارش شده توسط شرکت کنندگان بود.

نمونه‌های خون نشان داد که بلافاصله پس از تمرین، سطح چربی مفید معروف به لیپوکین (DiHOME-۱۲،۱۳) در شرکت کنندگانی که هر روز بادام مصرف کرده بودند در مقایسه با افراد گروه کنترل، ۶۹ درصد بیشتر بود. تحقیقات نشان داده است که، همین لیپوکین و بهبود سلامت متابولیک و سطح گرمی در انسان به ویژه پس از ورزش، ارتباط وجود دارد. برعکس، سطح نوع دیگری از مولتکول معروف به اسید ۹، ۱۰-دی هیدروکسی-۱۲-اکتادسنوئیک که تصور می‌شود بعطور بالقوه مانع ریکاوری عضلات پس از ورزش می‌شود در میان شرکت کنندگان گروه کنترل بلافاصله پس از چالش ورزشی ۴۰ درصد بیشتر از مقایسه با کسانی بود که بادام خورده بودند.

بنابراین دانشمندان چگونه این رابطه بالقوه بین بادام و ریکاوری عضلات را توضیح می دهند؟ تا حدی، باسخ ممکن است در ارگله مواد مغذی منحصر به فرد بادام باشد از این گذشته، بادام سرشار از پروتئین، فیبر، مواد معدنی، ویتامین E و غیره است با این حال، این همه چیز نیست.

دکتر دیوید سی نیمن، نویسنده مقاله گفت: پوست قهوه‌ای بادام حاوی پلی‌فنول‌هایی است که به روده بزرگ می‌رسد و به کنترل التهاب و استرس اکسیداتیو کمک می‌کند.

متخصصان پیشنهاد کردند، بادام، ترکیبی از مواد مغذی و پلی فنول‌های موجود در پوشش پوست بادام، ممکن است پس از ورزش شدید، ریکاوری سریع‌تر عضلات را برای ما فراهم کنند.

اخبار

ایران میزبان نشست هیئت اجرایی کمیته پارالمپیک آسیا شد

برای نخستین بار نشست هیئت اجرایی کمیته پارالمپیک آسیا (APC) به میزبانی ایران برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، کمیته ملی پارالمپیک ایران برای اولین بار در طول فعالیت خود میزبان نشست هیئت اجرایی کمیته پارالمپیک آسیا خواهد بودایین نشست طی روزهای پنجم تا نهم خرداد ماه سال جاری در تهران و به ریاست مجید راشد رئیس کمیته پارالمپیک آسیا و با حضور اعضای هیئت اجرای از کشورهای ژاپن، فیلیپین، چین، ازبکستان، امارات متحده عربی، کره‌جنوبی، قزاقستان، پاکستان، مغولستان، عربستان و مالزی برگزار خواهد شد و آخرین نشست پیش از برگزاری بازی‌های پاراآسیایی هانگژو ۲۰۲۲ به شمار می‌رود.

پیشنهاد این میزبانی سال گذشته از سوی کمیته ملی پارالمپیک ایران عنوان شد و مورد موافقت قرار گرفت و پس از آن اقدامات و برنامه‌ریزی لازم جهت برگزاری این نشست در سال جدید در حال انجام است.

کمیته ملی پارالمپیک جمهوری اسلامی ایران پیش از این نیز در سال ۱۳۸۵ میزبان نشست هیئت رئیسه کمیته بین‌المللی پارالمپیک (IPC) به ریاست سرفیلیپ کرپون بود.

پیروزی وفایی در اسنوکر انتخابی قهرمانی جهان

ملی‌پوش اسنوکر ایران در بخش اول مسابقات اسنوکر انتخابی قهرمانی جهان به پیروزی دست یافت.

به گزارش پیام آشنا، در جریان مسابقات اسنوکر انتخابی قهرمانی جهان حسین وفایی، ملی‌پوش اسنوکر ایران، در بخش اول این مسابقات به مصاف لدریو پاجت ولزی رفت و موفق شد با نتیجه شش بر سه از حریف خود پیش ببفتد. حریف وفایی در این دوره از مسابقات در رده ۹۳ جهان قرار دارد در حالی که ملی‌پوش ایران در رده ۲۳ جهان ایستاده است.

مسابقات اسنوکر انتخابی قهرمانی جهان (Cazoo) ۲۰۲۳ از تاریخ سه تا ۱۲ آوریل ۲۰۲۳ در استیتو ورزش انگلیس واقع در شهر شفیلد برگزار می‌شود. این مسابقات یک رویداد انتخابی رنکینگ جهت انتخاب بازیکنان واجدشرایط برای حضور در مرحله اصلی مسابقات اسنوکر قهرمانی جهان ۲۰۲۳ است که در سالن کروسیبل برگزار خواهد شد. حسین وفایی، نماینده حرفه‌ای ایران، در مرحله سوم این مسابقات در بخش اول به مصاف لدریو پاجت ولزی رفت و به پیروزی رسید. همچنین این دو اسنوکربازباید در بخش دوم این رقابت‌ها از ساعت ۱۷ به وقت تهران بار دیگر رو به روی یکدیگر قرار بگیرند.

این چهل‌وهفتمین دوره برگزاری این رقابت‌ها و پانزدهمین و آخرین مسابقات رده‌بندی اسنوکر فصل ۲۰۲۳ - ۲۰۲۲ است. مدافع عنوان قهرمانی این مسابقات در سال گذشته رونی اُسالیوان انگلیسی بوده که موفق شد در دیدار نهایی هموطن خود جاد ترامپ را با نتیجه ۱۸ بر ۱۳ مغلوب کند و به عنوان قهرمانی دست یابد.