اخبار کوتاه

اعلام اسامی داوران لیگ برتر در هفته ششم

داوران بازی‌های هفته ششم لیگ برتر فوتبال کشور مشخص شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اسامی داوران در هفته ششم لیگ برتر فوتبال کشور به شرح زیر است:

سه‌شنبه ۲۵ مهر
نساجی مازندران و آلومینیوم اراک
داوران: علی صفایی، رحیم جاجیلو، مرتضی سلمان‌نژاد، علی بای
ناظر: حسن کاظم‌نی‌فر

پنجشنبه ۲۷ مهر
پیکان تهران و پرسپولیس
داوران: احمد محمدی، بهزاد پناهی، محمدصالح عرب آبادی، ایمان کهیش
ناظر: علیرضا کهوری

صنعت نفت آبادان و ملوان بندرانزلی
ناظر: امیرسامان سلطانی، علی رعیت، اسماعیل احمدی، امیر ایار
ناظر: حسین نجاتی

جمعه ۲۸ مهر
استقلال و هوادار
داوران: بیژن حیدری، سیدیعقوب حجتی، محمدعطایی، سعاد وفاپیشه
ناظر: حاتم یک‌پور

فولاد خوزستان و استقلال خوزستان
داوران: یاسر هرمزگ، حمید نادری، صادق رستمی، عباس راکی
ناظر: یدالله جهانبازی

شنبه ۲۹ مهر
ذوب‌آهن و مس رفسنجان
داوران: روح‌اله شریفی، عباس پورحیدری، حامد تازه‌پور، فرزاد منصوری
ناظر: ابوطالب طاهریان

کاروا خال: اجازه ندادیم هالند راحت باشد

دنی کاروا خال فاش کرد که چگونه اسپانیا در دیدار مقابل نروژ ارلینگ هالند را مهار کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا دنی کاروا خال توضیح می‌دهد که تیم ملی اسپانیا در مصاف با نروژ چگونه مانع از عملکرد خطرناک ارلینگ هالند شد. اسپانیا شب گذشته با گل گلوی موفق شد یک بر صفر نروژ را شکست دهد و به مسابقات یورو ۲۰۲۴ صعود کند.

کاروا خال پس از این بازی به شبکه اسپانیایی تله‌دیبورته گفت: ما برای پیروزی به نروژ آمده بودیم و یک بازی بی‌نقص انجام دادیم. حریف به سختی به ما اجازه خلق موقعیت می‌داد. ما خوشحال و با بلیت صعود به یورو به خانه می‌رویم.

او در مورد خنثی کردن موقعیت‌های خطرناک هالند افزود: از نظر دفاعی، از اوناي سیمون تا آلوارو موراتا، ما بسیار منسجم بودیم. اجازه ندادیم هالند راحت باشد و به راحتی توپ دریافت کند. عملکرد مدافعان میانی تحسین برانگیز بود چون کار فوق‌العاده‌ای انجام دادند.

المپیک‌بازی‌های رایانه‌ای ایجاد می‌شود

رئیس کمیته بین‌المللی المپیک به دنبال رشد و توسعه بازی‌های رایانه‌ای است و قصد دارد رقابت‌های جهانی در این زمینه ایجاد کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کمیته بین المللی المپیک (IOC) در حال بررسی گزینه‌هایی برای رشد و توسعه بازی‌های الکترونیکی است. توماس باخ، رئیس کمیته بین‌المللی المپیک در صد و چهل و یکمین اجلاس این کمیته در مپمبئی هند اعلام کرد قصدش رشد بیشتر در این رشته جدید است.

باخ گفت: من از کمیسیون جدید ورزش‌های الکترونیکی خواستم که این موضوع را بررسی کند. این کمیسیون توسط رئیس کمیته ملی المپیک فرانسه اداره می‌شود.

رئیس کمیته بین‌المللی المپیک خاطرنشان کرد: ۳ میلیارد نفر در سراسر جهان به بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازند. تخمین زده می‌شود که بیش از ۵۰۰ میلیون نفر از آنها به ورزش‌های الکترونیکی علاقه‌مند هستند که شامل ورزش‌های مجازی و برنامه‌های شبیه‌سازی ورزشی است. باخ در بخش دیگری از صحبت‌هایش افزود: برای ما مهم‌تر این است که اکثر این افراد زیر ۳۴ سال سن دارند.

کمیته بین‌المللی المپیک از سال ۲۰۱۸، به طور گسترده در ورزش‌های الکترونیکی مشارکت داشته است. رئیس آلمانی کمیته بین‌المللی المپیک در بخش دیگری از صحبت هایش گفت: ما رویکردی را در پیش گرفتیم که به ما این امکان را می‌دهد که در فضای ورزش‌های الکترونیکی فعال باشیم و در عین حال به ارزش‌هایی که بیش از یک قرن داشتیم، وفادار بمانیم. یکی از نگرانی پیشرو در بازی‌های رایانه‌ای حتی بازی محبوب خود را کاملاً با ارزش‌های المپیک ما تطبیق داد به طوری که بازیکنان در این بازی محبوب، رایانه‌ای به سمت اهداف شلیک کنند نه به سمت مردم.

در ژوئن ۲۰۲۳، اولین رقابت‌های ورزش‌های الکترونیکی زیر نظر المپیک در سنگاپور برگزار شد. بیش از ۵۰۰ هزار نفر در آن شرکت کردند و ۶ میلیون بیننده بازی‌ها را تماشا کردند.

● انتقاد از دخالت دولت‌ها در ورزش

کمیته بین‌المللی المپیک همچنین درخواست‌های برخی از دولت‌ها برای ممنوعیت کامل ورزشکاران روسیه و بلاروس را به شدت رد کرد. جیمز مک‌لئود، مدیر دپارتمان روابط کمیته بین‌المللی المپیک در صحبت هایی گفت: مداخله مداوم دولت‌ها در ورزش ادامه دارد و برخی از کشورها از تعلیق کامل ورزشکاران روسیه و بلاروس یا امتناع از صدور روادید برای آنها حمایت می کنند. مک‌لئود گفت: کمیته بین‌المللی المپیک به شدت چنین دخالت‌های دولت‌ها را قبول ندارد و به نظارت دقیق اوضاع ادامه می‌دهد.

بسیاری از فدراسیون های ورزش های تابستانی ورزشکاران بی طرف از روسیه را به مسابقات بین المللی بازگردانده‌اند ولی هنوز رشته‌های ورزشی نیز هستند که این اجازه را به ورزشکاران روسیه و بلاروس نداده‌اند.

۱۱۹ برنامه فرهنگی ورزشی ویژه هفته تربیت‌بدنی در البرز تدوین شد

مدیر کل ورزش و جوانان استان البرز اعلام کرد: ۱۱۹ برنامه فرهنگی ورزشی برای غنی سازی هفته تربیت بدنی استان تدوین و پیش بینی شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، «بهزاد فروتنی» روز دوشنبه در نشست با خبرنگاران به تشریح برنامه های پیش بینی شده برای هفته تربیت بدنی پرداخت و افزود در این هفته اداره کل ورزش و جوانان استان البرز همچون سال های گذشته برنامه های متنوع و متعددی را برای گرامیداشت مقوله ی مهم تربیت بدنی پیش بینی کرده است.

وی با بیان اینکه این هفته فرصت مغتنمی است تا بیش از پیش ذهن و توجه عموم مردم را به موضوع بسیار مهم تربیت بدنی و ورزش جلب کنیم، اظهار کرد: برگزاری مسابقات ورزشی در بیشتر رشته ها، اجرای همایش های ورزشی، برگزاری دوره های آموزشی داوری و مربیگری، برگزاری همایش های مختلف به ویژه پیاده روی خانوادگی و ورزش صبحگاهی در پارک های استان از جمله برنامه های ورزشی این هفته خواهد بود.

فروغی اجرای برنامه های فرهنگی در این هفته را پررنگ ارزیابی کرد و گفت: گلبلران گلزار شهدا، اجرای برنامه های اوقات فراغت، دیدار با خانواده های معظم شهدای ورزشکار، برگزاری همایش راهیان پیشرفت ویژه جوانان، برگزاری جلسات ستاد ساماندهی امور جوانان در شهرستان‌ها، نشست جوانان با مدیر کل، مسابقات فرهنگی ویژه کارکنان، برگزاری کارگاه های پیش از ازدواج و مشاوره رایگان یک روز در هفته نیز از برنامه های فرهنگی هفته تربیت بدنی و ورزش است.

مدیر کل ورزش و جوانان استان البرز به برنامه های عمرانی این اداره کل اشاره کردو افزود: در حوزه عمرانی برنامه هایی نظیر افتتاح استخر سرپوشیده کلهر وحدت فردیس، افتتاح زمین چمن مصنوعی زمین فوتبال روستای گوران کلینک طالقان، بازسازی و بهسازی استخر شهدای فردیس، بهسازی سالن ورزشی شهدای فشند ساوجبلاغ و بهسازی سالن ورزشی آجین دوجین ساوجبلاغ در دستور کار قرار دارد.

۲۶ مهرماه تا دوم آبانماه هفته تربیت بدنی نامگذاری شده است.

طرح آموزش همگانی اسکواش در البرز اجرا شد

رییس هیات اسکواش استان البرز گفت: طرح همگانی اسکواش برای خانواده های البرزی طی ۲ روز گذشته در پارک شهید چمران شهر کرج اجرا شد.

به گزارش پیام آشنا، «حسین نیکنام» با بیان اینکه طرح آموزش همگانی اسکواش در سراسر کشور با شعار «هر خانواده یک تیم اسکواش» به اجرا درآمد، افزود: فدراسیون اسکواش کشور به مناسبت روز جهانی اسکواش این طرح را در ۲۲ استان اجرا کرد.

وی اظهار کرد: هیات اسکواش استان البرز به محض دریافت دستورالعمل برگزاری این رویداد نخستین اقدامات خود را با دریافت مجوز از شورای امنیت فرمانداری کرج، اداره اماکن فرهنگی ورزشی و اداره سیما و منظر و فضای سبز شهرداری کرج کار خود را آغاز کرد.

نیکنام با اشاره به برگزاری نشست های مختلف در خصوص این رویداد با کمیته های تخصصی هیات استان البرز ، گفت:برنامه ها و ایده های مختلف را در این نشست ها بررسی کردیم و در نهایت مقرر شد رویداد توسعه ورزش اسکواش که با شعر هر خانواده یک تیم اسکواش در بوستان شهید چمران برگزار شود.

طرح آموزش همگانی اسکواش در البرز اجرا شد

وی هدف اصلی از برگزاری این رویداد در استان را آشنایی خانواده ها با ورزش اسکواش عنوان کرد و افزود: این ورزش یک ورزش همگانی است که با توسعه آن در جامعه، خانواده ها در کنار فرزندانشان نشاط، شور و هیجان را تجربه می کنند.

نیکنام اظهار کرد: با برگزاری این جشنواره یک روزبه یادمانده‌ی را با حضور قهرمانان این ورزش در استان رقم زدیم ضمن اینکه از قهرمانان این رشته ورزشی در بخش دختران و پسران تقدیر شد.

وی به برگزاری نخستین لیگ استانی اسکواش در بخش دختران در سطح کشور اشاره کرد و گفت: در این رویداد از سه تیم اول این لیگ که در مجموع ۹ نفر از دختران بودند تقدیر شد ضمن اینکه از سه نفر برتر مسابقات قهرمانی استان در بخش پسران نیز تجلیل شد.

کورت پارک شهید چمران پایلوت همگانی دائمی اسکواش البرز می شود

رییس هیات اسکواش استان البرز در ادامه به بازخوردهای برگزاری این رویداد ورزشی اشاره کرد و افزود: یا برگزاری دو روزه این رویداد تصمیم بر آن شد تا کورت های (فضای ورزشی اسکواش) پارکی در پارک شهید چمران کرج به شکل پایلوت همگانی دائمی برای اواخر هفته ها در اختیار خانواده ها قرار داده شود.

وی تصریح کرد:با اجرای این طرح، اجرای همگانی اسکواش را به طور مداوم با انعقاد تفاهم نامه با سیما و منظر شهرداری کرج خواهیم داشت تا در طول سال و آخر هفته ها خانواده ها اوقات فراغت خود را در این فضا بگذرانند.

وی گفت:با اختصاص این فضای ورزشی، طرح آموزش همگانی اسکواش یا استقرار مربیان خواهیم داشت که اگر مربیان علاقه مند در این طرح شرکت کنند یک سری امتیازات و اعتبارات به آن ها اختصاص داده می شود.

نیکنام افزود: اختصاص این امتیازات به مربیان اسکواش برای افزایش انگیزه و ادامه کارهای همگانی موثر است که در نتیجه هم شور و نشاط خانوادگی و اجتماعی سالم را در استان خواهد داشت و علاوه بر آن منجر به آموزش و جذب بازیکنان مستعد از دل این کار می شود.

وی یادآور شد: در این رویداد ۲ روزه که با بازخورد خوبی مواجه بودیم حداقل ۱۰۰ خانواده یا اسکواش آشنا شدند و در کنار اعضای هیات استان با این رشته ورزشی آشنا شدند.

در گزارشی بررسی شد؛

سقوط استقلال و سهامدارانش در چاه

شفاف نبودن عملکرد مدیران استقلال باعث شده تا ارزش سهام این باشگاه افت چشمگیری داشته باشد و کار به جایی برسد که سهامداران باشگاه آبی هم در آستانه سقوط به چاه قرار بگیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در آخرین روزهای سال ۱۴۰۰ بود که پذیره‌نویسی سهام دو باشگاه استقلال و پرسپولیس در فرابورس انجام شد و پس از سال‌ها حرف و حدیث، واگذاری استارت خورد و رسماً ۱۰ درصد از سهام سرخابی‌ها با سلب حق تقدم به هواداران این دو باشگاه عرضه شد.

اتفاقی که امید می‌رفت باعث شفافیت در دو باشگاه پُر هوادار تهرانی شود و الزامات بورس، ابهامات سرمایه استقلال و پرسپولیس و اتفاقات آن را به «اتاق شیشه‌ای» وعده داده شده تبدیل کند و تمام دخل و خرج سرخابی‌ها اعلام شده و به اطلاع سهامدارانش برسد.

در گام اول، در این بین مجموع سهام خریداری شده پرسپولیس معادل ۳ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال و مجموع سهام خریداری شده استقلال ۳ هزار و ۵۹۰ میلیارد ریال است و حدود ۷۰۹ میلیارد تومان که در خزانه این دو باشگاه قرار گرفته پس از طی تشریفات اداری قابل برداشت شود.

فروش ۱۰ درصد سهام حدود ۳۵۰ میلیارد تومان به حساب هر یک از باشگاه‌های استقلال و پرسپولیس واریز کرد تا حداقل مشکلات یک سال و نیم اخیر این دو باشگاه با تاکید بر همین متایع مالی جمع‌وجور شود.

هر چند آبی‌پوشان به طور کامل و سرخ‌ها بخش اعظمی از این پول را خرج کردهاند اما حداقل الزام بورس به انتشار صورت‌های مالی، قرارداد بازیکنان و قراردادهای امضا شده در هر یک از باشگاه‌ها، اطلاعات زیادی را از فرآیند اقدامات هر دو باشگاه در اختیار هواداران قرار می‌داد.

● سقوط سهام استقلال در بورس

از طرفی هم کسانی که روی سهام استقلال سرمایه گذاری کرده‌اند حق دارند بدانند که چه اتفاقاتی در باشگاه در حال رخ دادن است. باشگاه استقلال با قیمت ۲,۹۱۰ ریال به صورت عرضه اولیه در فرابورس ایران عرضه شد که تاکنون بیش از یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون سهم به فروش رسیده است. مجموع معاملات باشگاه استقلال ۳۵۹/۷۰۴/۴۰۰/۰۰۰ بوده است اما با گذشت تقریباً ۳ سال از عرضه سهام این باشگاه با توجه به مشکلات و مالی و عدم شفافیت سازی توسط مسئولان باشگاه امروز هر سهم استقلال در بورس به ۱,۷۱۵ ریال رسیده است. با توجه به تعداد سهمی که باشگاه استقلال به فروش رسانده با افت قیمتی سهام این باشگاه اکنون مبلغ سهام این باشگاه به ۲۱۱/۳۷۲/۶۹۰/۰۰۰ رسیده است.

● خالی کردن جیب مردم از طریق بورس و سوخت ۱۰ درصد از سهام

اگر ادامه روند مدیریتی برای باشگاه استقلال به این شکل پیش برود باید پروژه خصوصی سازی و ورود این باشگاه به بورس را هم شکست خورده بدانیم. در این میان شکست خوردن پروژه ورود سهام دو باشگاه به بورس تنها به ضرر سهام داران خواهد بود چرا که پول خود را در چاه ویل ریخته‌اند که هیچ سودی نداشته است.

در این حدود دو سال سهام این باشگاه باید افزایش پیدا می‌کرد تا در ادامه راه به سود باشگاه و سهام داران باشد اما چنین نبوده است. باشگاه استقلال که در گذشته سابقه خواستن کمک از هواداران و دادن شماره حساب برای کمک کردن آنها را دارد، این بار به صورت محترمانه و از سوی بورس پولی را که مد نظر داشتند به دست آوردند و در ادامه به فکر بالا رفتن ارزش سهام خود نبودند.

با وجود این شرایط مشخص نیست که وزارت ورزش برنامه‌ای برای بهبود بخشیدن به سهام دو باشگاه استقلال و پرسپولیس دارد یا خیر.

مصوبات هیات رییسه سازمان لیگ فوتسال اعلام شد

نشست هیات رییسه سازمان لیگ فوتسال با حضور رییس فدراسیون برگزار شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جلسه هیأت رئیسه سازمان لیگ فوتسال با حضور مهدی تاج، احسان اصولی، وحید فدایی، محمدرضا غفاری، حسین باجیوند، حامد نجفی، علیرضا جنتی و احسان کامیابی امروز (دوشنبه ۲۴ مهر) در دفتر رئیس فدراسیون برگزار شد که موارد زیر به تصویب رسید:

● مقرر شد سوپرلیگ فوتسال بانوان با حضور ۸ تیم که تاریخ ۲۲ مهرماه مدارک شان را تکمیل و به سازمان لیگ فوتسال ارسال کرده اند، برگزار شود. لازم به ذکر قرعه کشی جدید این مسابقات فردا به صورت ویدئو برگزار خواهد شد.

● تیم‌های نصر پردیس و پیکان به استناد بند ۵ ماده ۶ آئین نامه برگزاری مسابقات فوتسال با توجه به عدم ارائه مدارک از جدول مسابقات حذف و به لیگ پایین‌تر سقوط کردند.

● مقرر شد تیم‌های صعود کننده از مرحله گروهی مناطق خواهان بانوان در فصل آینده در قالب لیگ برتر جوانان مسابقات شأن برگزار شود.

● در خصوص درخواست‌های هیأت‌های فوتبال استان‌ها و باشگاه‌ها مبنی بر اعطای امتیاز لیگ‌های دسته اول، دوم و پایه تصمیم‌گیری شد.

● درخصوص نحوه برگزاری مسابقات پایه فوتسال و استاندارد سازی لیگ مقرر شد به جهت خروجی مناسب، بازنگری صورت گیرد.

● مقرر شد تیم‌های حاضر در مسابقات دسته اول جوانان و نوجوانان، مجاز به استفاده ۴ بازیکن لیگ برتری استفاده کنند.

اخطاریه

دفترخانه ازدواج شماره ۶۴ و طلاق شماره ۱۸ شهر محمد شهر استان البرز
محمدشهر
۰۲۶-۳۲۲۰۲۹۳۹

مخاطب محترم آقای عبدالقدوس عزیزی به نشانی مجهول المکان

بسلام

به اطلاع می رساند همسرشما جهت اجرای دادنامه ۱۴۰۲۰۱۳۹۰۰۰۱۶۱۵۰۳۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۳ شعبه ۱۴ دادگاه خانواده مجتمع قضایی محمد شهر با مشخصات فوق الذکر به این دفتر مراجعه وتقاضای ثبت طلاق رامودند تلاش اینجانب جهت انصراف نامبرده از طلاق موثر واقع نشد لذا دراجرای قانون حمایت از خانواده به شما اخطار می گردد ظرف مدت یک هفته از تاریخ ابلاغ این اخطاریه جهت اجرای دادنامه به دفترخانه مراجعه نمایید وبفرصت وجود مانع شرعی یا قانونی مراتب راکتباً اعلام نمایید درغیراین صورت برابر مقررات وضوابط شرعی وقانونی نسبت به اجرای دادنامه اقدام می گردد.

نشانی دفترخانه کرج محمدشهر بلوارامام خمینی مقابل بانک صادرات ساختمان ثامن الائمه طبقه پایین تلفن ۰۲۶۳۶۲۰۲۹۳۹

شماره آگهی: ۱۵۸۶۶۷۲

سردفتر طلاق ۱۸ کرج رضا قدوسی

نکته

نکاتی برای حفظ سلامت مردان

آقایان توجه کنید که با انتخاب انواع و مقدار غذاهایی که نیاز دارید، مسئولیت عادت غذایی‌تان را بپذیرید! انتخاب‌های غذایی‌تان را در اولویت قرار دهید و از نظر فیزیکی فعال بشوید تا سالم بمانید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، نیازهای انرژی مردان با زنان متفاوت است. به مقدار غذا و نوع غذایی که نیاز دارید بر اساس قد، وزن، سن و سطح فعالیت بدنی‌تان با مطالعه و مشورت با متخصص یا مشاور تغذیه پی ببرید.

بعضی از غذاها هستند که مردان به خوردن آن‌ها نیاز دارند مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، غذاهای پروتئینی مانند حبوبات، تخمرغ یا گوشت‌های بدون چربی و لبنیات مانند شیر یک درصد. شما مواد مغذی را که برای سلامتی نیاز دارید شامل متیزیم، پتاسیم، کلسیم، ویتامین D، فیبر و پروتئین است که باید آن‌ها را دریافت کنید.

مردان می‌توانند غذاهای سالم را که به آمادسازی کمی نیاز دارند در یخچال نگهداری کنند. مردان می‌توانند یخچال‌شان را با هویج، سیب، پرتقال، ماست کم‌چرب و تخمرغ پر کنند. میوه‌ها و سبزیجات تازه، کنسرو شده یا منجمد، گوشت‌های بدون چربی، کنسرو حبوبات، ماهی تن یا سالمون را در مقادیر زیاد ذخیره کنید. در این صورت حتما گزینه‌های سالم‌تری برای جایگزینی گرم کردن یک پیتزای منجمد پیدا می‌شود.

همچنین غلات کامل به مردان کمک می‌کند. احساس سیری کنند. اطمینان حاصل کنید که نیمی از غلات مورد استفاده شما، کامل است. غلات کامل می‌توانند به ایجاد احساس سیری و تأمین مواد مغذی کلیدی کمک کنند. بر این اساس به جای برنج و نان سفید و سایر محصولات غله تصفیه‌شده مانند پاستا و نان تهیه‌شده از گندم کامل، برنج قهوه‌ای، بلغور و جو دوسر را انتخاب کنید.

عادتی بسازید که وزن شما را اضافه نکند با صرف‌نظر از غذاهایی که چربی‌های جامد و شکر اضافه‌شده بالایی دارند. کالری را کاهش دهید. گوشت‌های چرب مانند دنده، بیکن و هات‌داگ را محدود کنید. کبک‌ها، کلوچه‌ها، آبنبات‌ها و بستنی باید تنها گاهی مصرف شوند. برای تنظیم مقدار غذایی که می‌خورید از بشقاب‌های کوچک‌تری استفاده کنید.

آقایان باید بدانند که آب‌نسبت به بسیاری از انتخاب‌های روتین نوشیدنی، انتخاب بهتری است. نوشیدنی‌ها می‌توانند حدود ۴۰۰ کالری در روز به رژیم غذایی اضافه کنند. بنابراین نوشیدنی‌های دارای کالری بالا را محدود کنید. از نوشابه‌های انرژی‌زا، نوشابه‌های ورزشی و سایر نوشابه‌های شکردار، صرف‌نظر کنید.

بخارپز کردن سبزیجات و کباب کردن مرغ را امتحان کنید. خوردن غذاهایی که در منزل توسط خودتان پخته شده‌اند به شما اجازه می‌دهد مقدار و نوع چیزی را که می‌خورید کنترل کنید.

به محتویات غذاها توجه کنید از برچسب اطلاعات تغذیه‌ای و برچسب مواد تشکیل‌دهنده برای پی بردن به محتوای مواد مغذی غذاها و نوشیدنی‌ها استفاده کنید. مصرف غذاهایی را که شکر یا چربی تشکیل دهنده اول و اصلی‌شان است، کاهش دهید.

هر زمانی که می‌توانید فعال باشید از دوستان یا خانواده‌تان بخواهید زمانی که برای پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا دویدن طولانی می‌روید به شما بپیوندند. فعالیت‌هایتان را متنوع کنید تا انگیزه‌تان حفظ شود. با فعالیت بدنی بازوها، پاها و عضلات هسته‌ای خود را حداقل دو روز در هفته تقویت کنید. فعال بودن برای مدت ۱۰ دقیقه نیز تفاوت ایجاد می‌کند.

اخبار

مربی اسپانیایی استقلال بالاخره برگشت

مربی بدنساز استقلال در تمرینات این تیم حضور یافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، یوسو سسما و آنتونی دو مربی بدنساز اسپانیایی به تهران آمده‌اند و حتی در دیدار دوستانه استقلال مقابل پیام تهران هم حضور داشتند. او در هفته‌های ابتدایی لیگ در کنار استقلال بود و پس از آن به دلیل مشکلاتی که در ویزای کارش پیش آمده بود به اسپانیا بازگشت و حالا دوباره به ایران بازگشته است.

استقلال در چارچوب هفته ششم لیگ برتر روز جمعه در ورزشگاه آزادی و در حضور تماشاگران مرد و زن به مصاف تیم هوادار و محمود فکری می‌رود.

آغاز بلیت فروشی دیدار استقلال و هوادار

بلیت فروشی دیدار استقلال و هوادار در شرایطی آغاز شده که بانوان هم مجاز به حضور در ورزشگاه هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیم فوتبال استقلال در چارچوب هفته ششم رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران روز جمعه ۲۸ مهرماه از ساعت ۱۸ میزبان تیم هوادار خواهد بود. طرفداران فوتبال می‌توانند از لینک https://footballeticket.ir/ برای خرید بلیت این دیدار اقدام کنند. این دیدار با حضور ۲۵ هزار هوادار آقا و ۱۸۰۰ هوادار خانم برگزار می‌شود.

اعتراض باشگاه پرسپولیس به کسر یک امتیاز ثبت شد

باشگاه پرسپولیس اعتراض خود به حکم کمیته انضباطی مبنی بر کسر یک امتیاز از این باشگاه را تقدیم فدراسیون فوتبال کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیم حقوقی باشگاه با تکمیل مدارک، مستندات و تنظیم لایحه، روز یکشنبه اعتراض خود به رای صادره منجر به کسر یک امتیاز از پرسپولیس را جهت بررسی در کمیته استیناف، تقدیم فدراسیون فوتبال کرد.

قطری‌ها برای ملی‌پوشان فوتبال آنالیز شدند

امیر قلعه‌نویی سرمربی تیم ملی فوتبال ایران در آستانه دیدار برابر قطر، وضعیت فنی این تیم را برای بازیکنان تیم ملی تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بعدازظهر امروز بازیکنان تیم ملی فوتبال در جلسه فنی امیر قلعه‌نویی حاضر شدند و سرمربی تیم ملی درباره دیدار فردای ایران برابر قطر برای بازیکنان به صحبت پرداخت. در این جلسه نقاط ضعف و قوت حریف ایران در دیدار فینال تورنمنت اردن آنالیز شد تا بازیکنان با شناخت بهتری به مصاف حریف بروند. قلعه‌نویی بازی گذشته قطر در دیدار برابر عراق را هم از نزدیک به تماشا نشسته بود.