اخبار کوتاه

استقلال به ترکیه رفت

کاروان تیم فوتبال استقلال برای برپایی اردوی تدارکاتی راهی ترکیه شد.

به گزارش پیام آشنا تیم فوتبال استقلال (یکشنبه) با پرواز اختصاصی راهی ترکیه شد. شاگردان ساپینتو اردوی ۸ روزه خود را در شهر آنکارا و در کمپی کوهستانی برگزار می‌کنند. قرار است آبی‌پوشان پایتخت در طول اقامت خود دو بازی تدارکاتی را برگزار کنند.

موافقت بایرن مونیخ برای جذب دلیخت

بایرن مونیخ با یووِنتوس به توافق شفاهی رسیده است تا مانیسی دی لیخت مدافع میانی این تیم را با مبلغی بالغ بر ۸۰ میلیون یورو به خدمت بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت روزنامه گاردین، در این خرید به یووِنتوس تضمین شده است که ۷۰ میلیون یورو دریافت خواهد کرد و افزودنی‌ها در میزان احتمال دستیابی به آنها متفاوت است. پس از یک روز مذاکرات بین باشگاه‌ها، قراردادی منعقد شد دی لیخت که با شرایط شخصی به توافق رسیده، در حال آماده شدن برای امضای قرارداد تا سال ۲۰۲۷ با این غول فوتبال آلمان است.

تیم برشسلس آلمانی برای جذب دی لیخت ۸۰ میلیون یورو پرداخت کرد تا این بازیکن گران‌ترین مدافع تاریخ این باشگاه لقب گیرد. قهرمان آلمان پس از امضای قرارداد فروش روبرت لواندوفسکی مهاجم به بارسلونا را مبانی کسب می‌کند و می‌تواند به ۵۰ میلیون یورو برسد. مذاکرات برای دی لیخت را افزایش داد دی لیخت که مورد نظر چلسی نیز بود. در سال ۲۰۱۹ از آژاکس به یووِنتوس پیوست و در این مدت نزدیک ۱۱۷ بازی را برای تیم فوتبال یووِنتوس به میدان رفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت تبدیل شدن به دومین ملی پوش هلندی است که در تابستان امسال پس از هافبک رایان گراونبرچ به بایرن می‌پیوندد. بایرن همچنین سدیو مانه را از لیورپول و نوشیر مزروی مدافع راست را از آژاکس خریداری کرده است.

برنارد و سیلوا در سیتی ماند

با اعلام رسمی باشگاه منچستر سیتی، برنارد سیلوا در این تیم ماندنی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساکرنت، بر اساس اطلاعاتی که توسط دیلی میرور فاش شد، منچستر سیتی با وجود تلاش‌های بارسلونا برای جذب برنارد سیلوا بازیکن پرتغالی، اجازه جدایی به او را نخواهد داد چرا که این بازیکن یک بازیکن کلیدی در اتحاد محسوب می‌شود. سیلوا در فصلی که گذشت یکی از بهترین بازیکنان منچستر سیتی بود و سهم بسزایی در قهرمانی این تیم در لیگ برتر انگلیس داشت. او با ۱۳ گل و ۶ پاس گل از ستاره های تیم گواردیولا بود.

بارسلونا به خاطر مشکلات مالی که سال قبل داشت مجبور به فروش مسی شد. از طرف دیگر آبی آلبای ها نتوانست بازیکنان سرشناس و گران قیمتی را جذب کند اما به نظر می رسد که وضعیت مالی این تیم پرطرفدار اسپانیایی کمی بهتر شده است.

برنارد سیلوا ستاره پرتغالی منچستر سیتی بازیکنی بود که آبی آلبای ها به جذب او علاقه داشتند. باشگاه منچستر سیتی برای فروش این بازیکن ۱۰۰ میلیون یورو خواست ولی در نهایت بعد از مذاکره با این بازیکن اعلام کرد سیلوا به هیچ وجه فروشی نیست. پپ گواردیولا، برنارد سیلوا را بازیکنی ضروری می داند تا دوباره آرزوی کسب همه قهرمانی ها را در فصل آینده داشته باشد. علاوه بر قهرمانی مجدد در لیگ برتر تیم انگلیسی به‌دنبال اولین لیگ قهرمانان اروپا است. آن‌ها معتقدند با حضور سیلوا در جمع خود شانس بیش‌تری برای قهرمانی خواهند داشت. سیلوا یک فصل دیگر با منچستر سیتی قرارداد دارد. این باشگاه انگلیسی اگر نمی خواهد که این بازیکن را مجانی از دست بدهد باید در تابستان جاری قرارداد او را تمدید کند در غیر این صورت فصل بعد می تواند به صورت مجانی جدا شود.

ناگلزمن: رونالدو را نمی خواهم

سرمربی تیم فوتبال بایرن مونیخ می گوید که علاقه‌ای به خرید قوی ستاره پرتغالی منچستر یونایتد ندارد.

به گزارش پیام آشنا در هفته‌های اخیر خبرهای زیادی درباره تمایل «کریستیانو رونالدو» برای جدایی از منچستریونایتد منتشر شده است. رسانه‌های جهان مدعی شده‌اند که مدیر برنامه‌های او، این بازیکن را به باشگاه‌های متقاضی از جمله بایرن مونیخ پیشنهاد داده است.

در چند روز گذشته برخی خبرنگاران فعال در حوزه نقل و انتقالات از احتمال پیوستن رونالدو به بایرن خبر دادند. این گمانه‌زنی‌ها به‌خصوص پس از انتقال «روبرت لواندوفسکی» به بارسلونا قوت گرفت. اما امروز سرمربی بایرن آب پاکی را روی دست رونالدو ریخت. «هوليان ناگلزمن» درباره اینکه گفته می‌شد به حضور رونالدو در ترکیب تیمش علاقه دارد، گفت: من هم این خبر را خواندم اما این موضوع واقعیت ندارد. ناگلزمن درباره جدایی لواندوفسکی هم اظهار کرد او هشت سال در خشان را در بایرن پشت سر گذاشت. واقعن جانشینی برای او چالش برزگی است اما نگران نیستم زیرا در شرایط خوبی هستیم و گزینه‌های مهاجمی زیادی داریم.

وی ادامه داد: اوا بازیکنی بود که در هر فصل ۴۰ گل می‌زد اما می‌توانیم تیم را بدون او هم برازیم. این وظیفه جذابی برای من و مدیران باشگاه است. سرمربی بایرن مونیخ گفت: «سادیو مانه» در برخش زیادی از فصل گذشته به عنوان مهاجم نوک لیورپول بازی می کرد البته او یک مهاجم کلاسیک نیست اما علاوه بر او بازیکنان زیاد دیگری داریم که می‌توانیم با ۲ مهاجم بازی کنیم.

رئیس هیات اسکی البرز خبر داد:

برگزاری جام جهانی اسکی چمن در پیست دیزین



رئیس هیات اسکی البرز با اشاره به میزبانی البرز از جام جهانی اسکی روی چمن گفت: تمامی اعضای تیم ملی آقایان اسکی چمن ایران اسکی بازان البرزی هستند.

به گزارش پیام آشنا، سید مجتبی صید اظهار کرد: رقابت‌های جام جهانی اسکی چمن دوم تا چهارم شهریور ماه به میزبانی ایران در پیست بین المللی دیزین برگزار می شود.

صید افزود: در این دوره از مسابقات اسکی بازانی از کشورهای صاحب نام دنیا با حضور در پیست بین المللی دیزین با یکدیگر به رقابت خواهند پرداخت.

رئیس هیات اسکی البرز با اشاره به اینکه تقریبا ۱۰۰ درصد اعضای تیم ملی اسکی چمن آقایان را اسکی بازان البرزی تشکیل می‌دهند، گفت: تیم ملی اسکی چمن آقایان متشکل از ۱۰ اسکی باز با هدایت محمود غلامی است.

صید ادامه داد: با برگزاری ردوهای مختلف از ابتدای تیرماه در پیست دیزین امیدوار هستیم در این رقابت‌ها کشور ایران صاحب مقام گردد که این مهم دور از انتظار نیست.

رئیس کمیته اسکی چمن فدراسیون اسکی تصریح کرد: در تلاش هستیم تا با حمایت فدراسیون اسکی و با همکاری هیات‌های استانی، علاقه‌مندان به این رشته را استعداد یابی کنیم تا بتوانیم از هر استان نماینده‌ای در تیم ملی اسکی چمن داشته باشیم.

وی تصریح کرد: نفرات برتر این دوره از مسابقات به فینال رقابت‌های جام جهانی اسکی چمن که پایان شهریور ماه به میزبانی کشور ایتالیا برگزار خواهد اعزام می‌شوند.

اسکوچیچ سرمربی تیم ملی فوتبال ایران ماند



فدراسیون فوتبال در حالی تصمیم به ابقای سرمربی کروات تیم ملی ایران برای حضور در جام جهانی گرفت که کمیته فنی این فدراسیون صلاحیت فنی او را تایید نکرده بود!

به گزارش پیام آشنا، احسان اصولی پس از خروج از جلسه یکشنبه هیأت رئیسه فدراسیون فوتبال با کمیته فنی درباره آینده نیمکت تیم ملی ایران خبر از ابقای دراگان اسکوچیچ در تیم ملی ایران داد.

سخنگوی هیأت رئیسه فدراسیون فوتبال در حالی خبر از ابقای اسکوچیچ داد که علی دایی به عنوان جدی ترین گزینه پیشنهاد فدراسیون را برای نشستن روی نیمکت تیم ملی ایران نپذیرفت.

سرمربی کروات تیم ملی فوتبال ایران در حالی تصمیم به ابقای اسکوچیچ گرفتند که خودشان از حدود سه هفته پیش بحث درباره انتخاب جانشین داخلی برای او را با چراغ خاموش وزارت ورزش آغاز کردند.

میرشاد ماجدی پس از اینکه اتمسفر هواداران فوتبال ایران بدرباره بازگشت کارلوس کی روش و برانکو ایوانکوویچ را دید سمت مربی داخلی چرخید تا بتواند گزینه داخلی را برای او انتخاب کند اما پاسخ منفی علی دایی به درخواست فدراسیون فوتبال باعث شد تا آنها چره ای جز ابقای اسکوچیچ نگیرند.

مرد کروات در حالی به فوتبال ملی ایران بازگشت که مخالفان سرسختی همچون مهدی طارمی، علیرضا جهانبخش، کریم انصاریفرد و ... در رختکن تیم ملی دارد. باید دید او واقعا تا روز بازی نخستی ایران در جام جهانی مقابل انگلیس دوام خواهد آورد یا انتخاب هشتم شهرورماه فدراسیون بار دیگر او را در گرداب می‌اندازد.

۴ کشور خواهان میزبانی جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۳ شدند

چهار کشور آسیایی خواهان میزبانی جام ملت‌های ۲۰۲۳ شدند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از AFC، کنفدراسیون فوتبال آسیا از تمایل ۴ کشور برای میزبانی مسابقات جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۳ خبر داد به دنبال دعوت کنفدراسیون فوتبال آسیا از همه کشورها برای جانشینی چین در جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۳، چهار کشور تمایل خود را نشان دادند تا میزبان این دوره از رقابت‌ها شوند.

بر این اساس فدراسیون فوتبال استرالیا، فدراسیون فوتبال اندونزی، فدراسیون فوتبال کره جنوبی و فدراسیون فوتبال قطر خواهان جانشینی چین به عنوان میزبان جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۳ شدند.

کارشناسان کنفدراسیون فوتبال آسیا در روزهای آینده با بررسی دقیق امکانات این کشورها میزبان جام ملت‌های ۲۰۲۳ را اعلام خواهد کرد ولی گفته می‌شود که جنوبی شانس بیش‌تری برای این میزبانی دارد و باید دید در نهایت کدام کشور به عنوان چین میزبان جام ملت‌های می‌شود.

سران دولت چین شرایط مربوط به کرونا را دلیل صرف نظر از میزبانی این رقابت‌ها اعلام کردند. کنفدراسیون فوتبال آسیا اعلام کرد که تصمیم در مورد میزبانی این مسابقات در زمان مناسب مشخص خواهد شد.

جام ملت‌های آسیا آخرین رویداد ورزشی بین‌المللی در چین است که لغو می‌شود یا به تاخیر می‌افتد. پیش‌تر چین از میزبانی رقابت‌های یونیورسیاد ۲۰۲۲، بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ و بازی‌های آسیایی جوانان ۲۰۲۲ که قرار بود در این کشور برگزار شود، انصراف داده بود.

اکثر رویدادهای ورزشی بین‌المللی در چین از زمان شروع همه‌گیری به تعویق افتاده یا لغو شده‌اند، به استثنای بازی‌های المپیک زمستانی که در ماه فوریه در پکن تحت کنترل‌های بهداشتی شدید برگزار شد.

آگهی مناقصه عمومی از طریق سامانه ستاد (نوبت اول)

شهرداری فردیس در نظر دارد بر اساس بودجه مصوب سال ۱۴۰۱ پروژه ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به متقاضیان شرکت های واجد شرایط به شرح ذیل واگذار نماید لذا متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار آگهی (چاپ اول) تا ساعت ۱۹:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۹ جهت خرید اسناد مناقصه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) مراجعه نمایند.

۱- مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان هزینه خرید اسناد می بایست به حساب ۴۰۰۸۱۹۶۸۸۶۴۵ به نام شهرداری فردیس از طریق سامانه الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir واریز گردد.

۲- شرکت کنندگان می بایست نسبت به تحویل (صرفا پاکت الف) اصل ضمانت نامه یا فیش واریز نقدی به شماره حساب ۰۱۰۰۸۳۲۰۰۰۴۱۳۹ تا پایان وقت اداری ساعت ۱۳۳۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۳ روز یکشنبه به آدرس فردیس- بلوار تهرانی مقدم نرسیده به چهار راه فرگاز- دبیر خانه شهرداری مرکزی فردیس طبقه منفی یک اقدام نمایند و هم زمان با پاکت الف- ب و ج در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) بارگذاری نمایند.

۳- در صورت بروز هر گونه تناقض در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.

۴- پیشنهادات رسیده در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۳ ساعت ۱۴:۰۰ در کمیسیون عالی معاملات شهرداری فردیس مطرح و پس از بررسی و کنترل برنده مناقصه اعلام خواهد شد.

۵- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد ۶- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۶۶۵۸۱۱۱-۰۲۶ داخلی ۱۵۸ تماس و یا به سایت www.shahrdarifardis.ir مراجعه نمایید. شناسه آگهی: ۱۳۴۹۰۴۰

نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۴/۲۸ (سه شنبه)

نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۵/۵ (چهار شنبه)

ردیف	شرح عملیات	بر آورد مبالغ ریالی پروژه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به ریال	محل اجرا	حداقل رتبه لازم	درصد نقدو تهاتر	مدت
۱	چاپ و نصب، حمل و نقل، حفظ و نگهداری بنر (به متراژ ۱۶۰۰ متر مربع) شماره فراخوان ۲۰۱۰۵-۲۸۸۰۰۰۰۱۸-۲۰۱۰۵	۱۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	سطح شهر فردیس	شرکت ها با اساس نامه مرتبط با موضوع با ارائه مجوز رسمی از صنف مربوطه. اعم از صنف عکاسان، چاپ، نشر و یا اداره فرهنگ و ارشاد با ابواب های مشابه (اشخاص حقیقی و حقوقی)	۱۰۰ درصد نقد	از زمان ابلاغ قرارداد تا پایان روز ۲۹ اسفند ماه سال ۱۴۰۱
۲	کرایه وسایط نقلیه (جمع آوری و حمل نخاله ها و پسماندهای عمرانی و ساختمانی) شماره فراخوان ۲۰۱۰۵-۲۸۸۰۰۰۰۲۹-۲۰۱۰۵	۱۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰	سطح منطقه ۲ شهرداری فردیس	۵ رشته راه و باند یا ۵ ابنیه	۱۰۰ درصد نقد	یک سال کامل شمسی
۳	تک گیری آسفالت معابر سطح منطقه یک شماره فراخوان ۲۰۱۰۵-۲۸۸۰۰۰۰۳-۲۰۱۰۵	۱۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۸۷۵/۰۰۰/۰۰۰	سطح منطقه ۱ شهرداری فردیس	۵ راه و ترابری	۱۰۰ درصد نقد	چهار ماه
۴	تک گیری آسفالت معابر سطح منطقه دو شماره فراخوان ۲۰۱۰۵-۲۸۸۰۰۰۰۴-۲۰۱۰۵	۱۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۸۷۵/۰۰۰/۰۰۰	سطح منطقه ۲ شهرداری فردیس	۵ راه و ترابری	۱۰۰ درصد نقد	چهار ماه

شهرداری فردیس

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود هونام تجهیز سلامت گستر طب ایرانیان در تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۲ به شماره ثبت ۴۲۹۸۰ به شناسه ملی ۱۴۰۱۱۳۳۳۲۴۴ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت: تهیه و توزیع ملزومات پزشکی، دامپزشکی، بیمارستانی و آزمایشگاهی. کلیه محصولات مصرفی درمانی و خدماتی و دارویی و مکمل های غذایی و درمانی. واردات و صادرات کلیه کالاهای مجاز بازرگانی. تعمیرات و نگهداری دستگاههای پزشکی و درمانی. شرکت در مناقصات و مزایدات اشخاص حقیقی و حقوقی. اخذ وام و اعتبار از بانک ها و موسسات مالی داخلی و خارجی درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان البرز، شهرستان کرج، بخش مرکزی، شهر کرج، محله دولت آباد، خیابان هاتف، کوچه نشاط ۱۵ [شهید فلاحت]، پلاک ۱۷، طبقه همکف کدپستی ۳۱۳۶۷۱۶۹۹۴ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا خانم سارا گلستانی به شماره ملی ۰۰۸۰۷۰۷۱۲۲ دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای مهرداد رحیمیان شوشتر به شماره ملی ۰۰۸۰۷۰۷۱۲۲ دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای مهرداد رحیمیان شوشتر به شماره ملی ۳۳۳۶۲۵۹۴۰ دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره خانم سارا گلستانی به شماره ملی ۰۰۸۰۷۰۷۱۲۲ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود آقای مهرداد رحیمیان شوشتر به شماره ملی ۳۳۳۶۲۵۹۴۰ به سمت مدیر عامل به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها، عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار پیام آشنا جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرج (۱۳۵۱۴۶۱)

نکته

چرا ورزش کردن آی کیو را تقویت می کند؟

مافکر می کنیم که هیکل ازتباطی با مغز ندارد اما هر روز بیشتر مشخص می‌شود که این فرضیه غلط است. طبق مطالعات تمرین بدنی یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت هوش و حفظ آن تا دوران پیری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینسا، فرادید نوشت: «اگر به دنبال ارتقاء بهره هوشی‌تان هستید باید ورزش کنید. اما ورزش دادن عضلات چطور به قدرت مغز کمک می کند؟ ما فکر می کنیم که هیکل ازتباطی با مغز ندارد اما هر روز بیشتر مشخص می‌شود که این فرضیه غلط است. طبق مطالعات تمرین بدنی یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت هوش و حفظ آن تا دوران پیری است.

مطالعه‌ای که در آلمان انجام شده است، نشان می‌دهد که افراد مسنی که ورزش‌های خفیف - مثل بادبادکی - انجام می‌دهند، ۵۰ درصد کمتر احتمال دارد که در دوران پیری دچار زوال شناخت شوند.

آزمایش دیگری نشان داد افراد مسنی که چند دقیقه در طی هفته پیاده‌روی آهسته داشتند، امتیاز بهتری در آزمون‌های توجه و حافظه کسب می کردند. اما فقط افراد مسن نیستند که از ورزش چنین بهره‌ای می‌برند. کودکانی که تا مدرسه پیاده‌روی می کنند تمرکز بالاتری نسبت به سایر همکلاسی‌هایشان که با خودرو تا مدرسه رسانده می‌شوند، دارند و در آزمون‌ها نیز نمرات بهتری کسب می کنند.

یکی از دلایلش آن است که ورزش گردش خون (و البته اکسیژن‌رسانی) به مغز را بهبود می‌دهد که باعث می‌شود که انرژی بیشتری برای فکر کردن تأمین شود.

دلیل دیگر می‌تواند این باشد که ورزش رشد سلول‌های عصبی را تقویت می کند و احتمالا آزادسازی برخی انتقال دهنده‌های عصبی و هورمون‌های رشد را که برای سلامتی کلی مغز ضروری هستند، تقویت می کند. همه این موارد به تمرکز و حافظه بهتر منجر می‌شود.»

اخبار

رازموفقیت لواندوفسکی:

رژیم غذایی برعکس

مهاجم لهستانی جدید بارسلونا در سال‌های اخیر تغییر مهمی در سبک زندگی خود ایجاد کرده است؛ رژیم غذایی برعکس.

به گزارش پیام آشنا «روبرت لواندوفسکی» یکی از بهترین بازیکنان سال‌های اخیر فوتبال جهان سرانجام دیروز از بایرن مونیخ به بارسلونا پیوست تا یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین نقل و انتقالات امسال اروپا رقم بخورد.

لواندوفسکی در ۳۴ سالگی آمادگی خیره‌کننده‌ای دارد. مارکا در گزارشی به پشت صحنه این آمادگی پرداخته و دلایل آن را بررسی کرده است. در یک کلام می‌توان این موضوع را «رژیم غذایی برعکس» خلاصه کرد.

این بازیکن لهستان در چند سال اخیر برنامه غذایی خود را تغییر داده و باعث شده که عملکرد او به بالاترین سطح برسد. رژیم غذایی برعکس به این معناست که او غذای خود را از دسر شروع می‌کند. مثلا برلونی شکلات. سپس به سراغ گوشت یا ماهی به عنوان غذای اصلی می‌رود. در نهایت هم با سوپ یا سالاد به کار خود خاتمه می‌دهد.

او برای صبحانه هم تن می‌خورد و از هر غذایی که گلوتن یا گلوکوز دارد پرهیز می‌کند.

«آنا» همسر لواندوفسکی در این شرایط سهم ویژه‌ای دارد. او فارغ‌التحصیل رشته تربیت بدنی و متخصص تغذیه است. آنا در این حوزه فعال است و کانال یوتوبیی با موضوع ورزش هم دارد. این روزها معمولا فیلم ورزش خود را در شبکه‌های اجتماعی نیز منتشر می کند. همین تغییر سبک زندگی به این بازیکن کمک کرد که در هفت سال گذشته همواره بیش از ۴۰ گل بزند.

رضایی: پشتوانه‌سازی روند موفقیت والیبال نشسته را تضمین می کند

سرمربی تیم والیبال نشسته ایران با اشاره به دعوت چند ورزشکار جوان این رشته به اردو تیم ملی گفت: این رشته در این ظرفیت های زیادی دارد و با پشتوانه‌سازی درست می‌توانیم موفقیت این رشته را در بلندمدت تضمین کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، هادی رضایی گفت: تیم ملی والیبال نشسته ایران یک دوره اردو در کشور ترکیه برگزار کرد و در چند روز دوستانه نیز به میدان رفت. تیم ایران در ترکیه به مصاف چند تیم از کشور میزبان و تیم عراق رفت. قرار بود مصر نیز در این تورنمنت حضور داشته باشد که در آخرین روزها انصراف داد. تمام هزینه این اردو بر عهده کشور ترکیه بود و ما نیز چند هدف از این اردو داشتیم که برآورده شد. نخستین هدف ما سنجش توانایی چند بازیکن جوان در دیدار بین‌المللی بود. جوانانی از والیبال نشسته به تیم اضافه شدند. البته در اردوهای مختلف توانایی این جوانان سنجیده می‌شود تا در صورت رضایت کادر فنی به تیم اضافه شوند.

سرمربی تیم ملی والیبال نشسته گفت: در کنار اردو تیم ملی، کشور ترکیه یک دوره کلاس دانش‌افزایی برگزار کرد که من مدرس آن بودم. در این کلاس‌ها مربیان تیم ملی و باشگاهی ترکیه حضور داشتند. آنان به دنبال تقویت این رشته هستند. ترکیه ورزشکاران خوبی در این رشته دارد اما از رسیدن به قله افتخار زمان نیاز دارند. سابقه والیبال نشسته در این کشور کمتر از یک دهه است و باید بیشتر برنامه‌ریزی داشته باشند. مسئولان ورزش این کشور یک مربی ایرانی را برای هدایت تیم خود دعوت کردند. دانش ایران در والیبال نشسته در سطح جهان زبانزد است و این موجب گرایش کشورها به استخدام مربی از ایران شده است.

رضایی ادامه داد: شمار زیاد ورزشکاران والیبال نشسته در ایران موجب شده تا بتوانیم به راحتی نفرات جوان را به اردو تیم ملی دعوت کنیم. اکنون نیز پنج ورزشکار را به اردو دعوت کردیم و باید توانایی آنان سنجیده شود. لازم است برای نسل کنونی که افتخارات زیادی کسب کردند پشتوانه لازم را داشته باشیم. پشتوانه سازی برای تیم والیبال نشسته موجب خواهد شد تا روند موفقیت آن در سطح جهان و پارالمپیک قطع نشود و به مانند گذشته شاهد ضرب مدال‌های طلا و سکوهای جهانی باشیم.

وی در زمینه بازگشت داود علیپوریان کاپیتان والیبال نشسته ایران به تیم گفت: علیپوریان برای حضور در تیم من هیچ مشکلی ندارد زیرا بلور دارم وی سرمایه این رشته و از قهرمانان ملی به شمار می رود اگر مشکلی بوده به گذشته ربط دارد و به زمانی برخواهد گشت که من در تیم نبودم.

پرافتخارترین مربی تیمی ورزش ایران تصریح کرد: تیم والیبال نشسته برای مسابقات قهرمانی جهان آماده خواهد شد و باید برای سهمیه پارالمپیک پاریس تلاش کند. ما باید تا آن زمان چند اردو داشته باشیم. اردو بعدی تیم از روز چهارم مردادماه شروع خواهد شد.

اخطاریه

دفتر خانه ازدواج ۸۰ وطلاق ۱۴ شهر کرج استان البرز
کرج- شهرک اوج انتهای نواب ۷ روبروی پارک مینای ۲ شماره ۶۶
۰۲۶۳۲۵۱۳۱۳۳

مخاطب محترم سرکار خانم یادامیلیا النسیا زبارالدو

به اطلاع می رساند همسرشما جناب آقای حمیدرضا سلطانی جهت اجرای دادنامه شماره ۱۴۰۰۰۶۸۳۹۰۰۱۰۲۲۴۱۲۴ به موخته ۱۴۰۰/۰۷/۲۵ صادره ازشعبه ۱۲۶۱ تهران به این دفتر مراجعه وتقاضای ثبت طلاق رانموده تلاش اینجانب جهت انصراف نامبرده ازطلاق موثر واقع نشد لذا دراجرای قانون حمایت ازخانواده به شما اخطارمی گردد ظرف مدت یک هفته ازتاریخ ابلاغ این اخطاریه جهت اجرای دادنامه به دفترخانه مراجعه نمایید ویا در صورت وجود مانع شرعی یا قانونی مراتب راکتبا اعلام نمایید درغیر این صورت برابر مقررات وضوابط شرعی وقانونی نسبت به اجرای دادنامه اقدام می گردد۹۱۲ف

نشانی زوجه مجهول المکان می باشد