اخبار کوتاه

بررسی دیدار سوم پرسپولیس در لیگ قهرمانان

کارشناس فوتبال ایران با اشاره به شیوه بازی استقلال تاجیکستان به بازیکنان پرسپولیس توصیه کرد که برابر این تیم کاملا متعلق عمل کنند تا سه امتیاز کامل را به دست بیاورند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، اسماعیل حلالی با اشاره به شرایط پرسپولیس در آستانه بازی با استقلال تاجیکستان در هفته سوم لیگ قهرمانان آسیا گفت: بازی در آسیا کاملا با لیگ برتر خودمان فرق دارد. چنین دیدارهایی نیاز به تمرکز بسیار بالای تیمی دارد. پرسپولیس باید متعلق بازی کند تا سه امتیاز را بگیرد.

پیشکسوت پرسپولیس درباره بازیکنان تأثیرگذار استقلال تاجیکستان افزود: این تیم یکی از بهترین تیم‌های تاجیکستان است که به تهران می‌آید. قطعا تیمی که بتواند اتمسفر را برای دقایقی از بازی غافلگیر کند حریف سرسختی محسوب می‌شود. در لیگ برتر ایران هم تصور تیمی از پیش بازنده اشتباه است چه برسد برای لیگ قهرمانان آسیا که بازیکنان با کلاس بالاتری حضور دارند. استقلال تاجیکستان تیم زرنگی است و از کمترین موقعیت‌های خودش نهایت استفاده را می‌کند.

حلالی درباره تأثیر حضور تماشاگران در این دیدار تصریح کرد: انرژی مثبت هواداران وجود دارد اما فکر می‌کنم نباید بازیکنان پرسپولیس هیجانی و احساسی شوند. بازی متعلقی پرسپولیس می‌تواند سه امتیاز خالگی را به همراه داشته باشد. جای اشتباه نباید بگذارند. پرسپولیس قطعا قدرت خیلی بیشتری با تماشاگران دارد که باید حریف را تحت تأثیر قرار دهد نه اینکه خودش در آن حل شود.

او درباره مشکلات اولیه در فوتبال کشور همچون زمین چمن تمرین و بازی متاسب تاکید کرد: باید بپذیریم چه اقداماتی داشته‌ایم که حالا انتظار چنین موضوعاتی را هم داریم. ما باید بهترین خودمان باشیم. هیچ اقدامی برای زیرساخت‌های متاسب نداشته‌ایم که حالا انتظار داشته باشیم یک شبه مشکلات اینچنینی حل شود.

کارشناس فوتبال ایران در خصوص ادامه مشکلات اقتصادی باشگاه‌ها در پرداختی‌های خود با وجود تعیین سقف بودجه از سوی فدراسیون فوتبال خاطرنشان کرد: مشکل تا تعیین سقف بودجه حل نمی‌شود. مشکلات باید ریشه‌یابی برطرف شود. حقوق ملی باشگاه‌داری باید تأمین شود تا مدیران بتوانند متایع درآمدی خود را داشته باشند. شما نمی‌توانید بدون داشتن حقوق قانونی دنبال حل آن باشید. حق بخش فوتبال باید در همین چرخه خرج شود و فوتبالی‌ها از آن بهره ببرند تا کمبودی احساس نشود.

محمدحسین کریمی درشنای ۱۰۰ متر پروانه برنز گرفت

ملی پوش پارالمپیک ایران با کسب مدال برنز به کار خود در ماده ۱۰۰ متر پروانه S۱۲ پایان داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدحسین کریمی شناگر ایرانی با ثبت زمان ۱:۰۳.۴۷ دقیقه به مدال برنز این ماده دست پیدا کرد. **هنگ»** از چین با ثبت زمان ۱:۰۱.۱۳ طلایی شد و **«ریفکی یاوبلدنا»** از اندونزی با زمان ۱:۰۱.۱۷۹ به مدال نقره رسید.

سینا صیغمی نژاد و شاهین ایزدیار نیز عصر امروز سه شنبه با دیگر حریفان خود در ماده ۲۰۰ متر مختلط انفرادی SM۱۰ به رقابت پرداخته بودند و در پایان با کسب مدال های نقره و برنز به کار خود پایان داده بودند.

چهارمین دوره بازی های پارآسیایی روز یکشنبه به طور رسمی با حضور ۳۰۰۰ ورزشکار از ۴۳ کشور آسیایی در هانگژو چین آغاز شده است.

۱۴ برد، ۵ تساوی و ۱۳ شکست شطرنجبازان در دور سوم و چهارم

دور سوم و چهارم مسابقات شطرنج بازی های پارآسیایی با ۱۴ برد، ۵ تساوی و ۱۳ شکست برای ایران همراه بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شطرنج‌بازان ایران امروز سه شنبه و در روز دوم بازی های پارآسیایی، دیدارهای خود در دورهای سوم و چهارم را برگزار کردند. ۱۴ برد، ۵ تساوی و ۱۳ شکست نتیجه عملکرد نمایندگان ایران در این دو دور بود.

در کلاس **PI** و در دور سوم فاطمه بیات مقابل نماینده چین پیروز شد. اما در دور چهارم به حریف هندی باخت.

در کلاس **VI-B1** و دور سوم محمدرضا علیزاده به علیرضا قورچی بیگی باخت و هادی مشیرآبادی برابر حریفی از مغولستان به برتری دست یافت. در دور چهارم نیز علیرضا قورچی بیگی مقابل نماینده ویتنام به تساوی رسید و هادی مشیرآبادی به همراه محمدرضا علیزاده به حریفانی از ازبکستان و ویتنام باختند. در کلاس **B۲/VI-B۲** و در دور سوم امیر ربی خوراسگانی مقابل نماینده ترکمنستان به تساوی رسید و مجید باقری به همراه حمزه مصلح رشت آبادی به حریفانی از فیلیپین باختند.

در دور چهارم نیز امیر ربی خوراسگانی از سد نماینده هند گذشت و مجید باقری به همراه حمزه مصلح با همین نتیجه به دراماقبل نمایندگان چین و مغولستان کسب کردند. در کلاس **PI** مردان و در دور سوم، امیر کچیان حریفی از تایلند را شکست داد. مجید کاظمیان مقابل شطرنج باز قزاقستانی به تساوی رسید و لیدا ذاکری به نماینده مغولستان باخت. همچنین در دور چهارم امیر کچیان مقابل نماینده قزاقستان مساوی کرد. ابوالفضل کاظمیان و امید ذاکری مقابل حریفانی از قرقیزستان و ترکمنستان پیروز شدند.

در کلاس **VI-B1** و در دور سوم، ملیحه صفایی حریف اهل ویتنام را مغلوب کرد. سمیرا اقایی نماینده اندونزی را از پیش رو برداشت و لیلا زارع زاده برابر نماینده هند به تساوی بسنده کرد. همچنین در دور چهارم ملیحه صفایی و لیلا زارع زاده از سد نمایندگان اندونزی و هند گذشتند و سمیرا اقایی به حریفی از ویتنام باخت.

در کلاس **B۲/VI-B۲** و در دور سوم، عاطفه تقوی نماینده اندونزی را شکست داد. فاطمه رحیمی به همراه مریم رحیم زاده به شطرنج بازانی از اندونزی باختند. در دور چهارم نیز عاطفه تقوی، مریم رحیم زاده و فاطمه حریفی به ترتیب مقابل نمایندگان اندونزی، ویتنام و ویتنام شکست خوردند.

بسکتبال با ویلچر فیلیپین مغلوب ایران شد

تیم ملی بسکتبال با ویلچر ایران در مصاف با فیلیپین به برتری دست یافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بسکتبال با ویلچر یکی از رشته هایی بود که رقابت آن در روز دوم بازی های پارآسیایی پیگیری شد. در این روز از بازی های هنگ چین ملی بسکتبال بالویلچر ایران در بخش مردان به مصاف فیلیپین رفت. این دیدار با برتری ۹۰ بر ۳۲ ایران به پایان رسید. ملی پوشان بسکتبال با ویلچر ایران که پیش از این برابر افغانستان و چین پیروز شده بودند، با برتری در این دیدار صدرنشین شده و صعود خود را قطعی کردند.

سرمربی شهدای رزکان:

برای کسب افتخار البرز تلاش خواهم کرد

سرمربی تیم فوتبال شهدای رزکان استان البرز با بیان اینکه برای کسب سه امتیاز به مصاف نیروی زمینی می رویم، گفت: برای کسب افتخار استان تلاش خواهم کرد تا باعث خوشحالی فوتبال دوستان البرزی شویم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا «صهدی محمدزاده» روز سه شنبه در جمع خبرنگاران در خصوص وضعیت آخرین شرایط تیم شهدای رزکان افزود: خوشبختانه تیم از لحاظ روحی در شرایط خوبی قرار دارد و تمرین های خوبی را پشت سر گذاشت و برای کسب سه امتیاز به مصاف نیروی زمینی می رویم.

وی ادامه داد: هر بازی برای ما حکم فینال را دارد و ما می دانیم حریف فرداد در زمین خود بازی خوبی به نمایش می گذارد ولی هدف ما کسب سه امتیاز است.

محمدزاده به ادامه فصل اشاره کرد و گفت: تلاش ما این است تا روند رو به رشدی داشته باشیم و امسال هم نتایج خوبی کسب کنیم و من برای کسب افتخار برای شهرم تلاش خواهم کرد.

وی با بیان اینکه شهدای رزکان تنها با حمایت حمید کریمی رافی لیگ دسته دوم شده و از تلاش ها و حمایت این مدیر قدردانی می کنم، اظهار کرد: ما نماینده استان البرز هستیم و حمایت فوتبال دوستان البرزی به ما امید می دهند تا با تلاش بیشتر و کسب پیروزی باعث خوشحالی آنها شویم.

شهدای رزکان فردا ساعت ۱۴:۴۵ در ورزشگاه غدیر تهران به مصاف تیم نیروی زمینی می رود.

شهدای رزکان که در لیگ دسته دوم کشوری بازی می کند با ۲ بازی ۲ امتیاز کسب کرده است.

سومین دوره مسابقات ورزشی و تفریحی ایثارگران کشور در البرز پایان یافت

سومین دوره مسابقات ورزشی و تفریحی ایثارگران سراسر کشور عصر شنبه در سالن شهید باهنر مجموعه فرهنگی و تفریحی ایثار استان البرز در بخش آقایان به کار خود پایان داد.

به گزارش پیام آشنا، سومین دوره مسابقات ورزشی ایثارگران کشور در بخش آقایان به همت اداره ورزش و اردویی بنیاد شهید و امور ایثارگران استان البرز از ۲۵ لغایت ۲۹ مهرماه با حضور ۱۵۰ ایثارگر باهدف ایجاد انگیزه و نشاط دربین این عزیزان در مجموعه فرهنگی و ورزشی ایثار استان البرز برگزار شد.

شرکت کنندگان این مسابقات در رشته های پیاده روی و ورزش های ایستگاهی شامل دارت، پرتاب حلقه، جلچیلی، توپ مدیسین بال، حلقه دستمال، بولس، فریزبی، دوچرخه سواری و تیراندازی با یکدیگر به رقابت پرداختند.

در پایان استان های کرمان، البرز و مازندران در بخش تیمی به ترتیب مقام های اول تا سوم را کسب کردند.

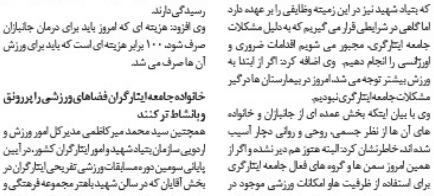
مسابقات ورزشی در بخش بانوان نیز از ۲ الی ۷ برگزار خواهد شد.

۲ هزار ایثارگر البرزی فعالیت های ورزشی دارند

در آیین پایانی این مسابقات مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان البرز ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهدا و امام راحل گفت: برنامه ریزی های لازم صورت گرفت تا پیشکسوتان مقام مقدس و جانبازان علاقه مند به ورزش های گروهی و هوازی از سراسر کشور، چند روز در محیطی باانشاط با یکدیگر به رقابت بپردازند.

«سلیمان رستمیان» با بیان اینکه استان البرز ۵۲۵۰ شهید را تقدیم این نظام و انقلاب کرده و ۱۳ هزار جانباز، ۱۰۵۲ آسیده سرافراز و ۱۷ هزار ایثارگر از سراسر کشور را در خود جای داده است، افزود: جمعیت فعال ورزشی استان که به صورت مرتب در اماکن ورزشی حضور می یابند و برای مسابقات تمرین می کنند حدود ۵۷۰ نفر است اما حدود ۲ هزار نفر ورزشکار در حوزه ایثارگران در رشته های مختلف به صورت مقطعی و غیرحضوری فعالیت می کنند. وی اظهار کرد: بی شک نقش ورزش در سلامتی هرکسانی غیرقابل انکار است اما برای جانبازان امری ضروری محسوب می شود. بنابراین بنیاد شهید و امور ایثارگران نیز به دنبال تعمیم و گسترش ورزش در بین جامعه ایثارگری است که این امر نیاز به مشارکت این جامعه نیز دارد.

وی ادامه داد: ما در برخی مخافل امکانات و تجهیزات لازم را داریم اما استفاده کننده نداریم و در برخی اماکن نیز متقاضی داریم اما به صورت مقطعی حضور می یابند.



رستمیان با اشاره به اینکه در مقطعی، جانبازان در ورزش های پارالمپیک دنیا حرف اول را می زدند و علاوه بر آن، در ورزش کشور نیز نقش فعالی داشتند، اظهار کرد: انتظار جامعه ایثارگری پرداختن و توجه بیشتر به ورزش است که بنیاد شهید نیز در این زمینه وظایفی را بر عهده دارد اما گلفی در شرایطی قرار می گیریم که به دلیل مشکلات جامعه ایثارگری، مجبور می شویم اقدامات ضروری و اورژانسی را انجام دهیم. وی اضافه کرد: اگر از اینجا به ورزش بیشتر توجه می شد، امروز در بیمارستان ها درگیر مشکلات جامعه ایثارگری نبودیم.

وی با بیان اینکه بخش عمده ای از جانبازان و خانواده های آن ها از نظر جسمی، روحی و روانی دچار آسیب شده اند، خاطرنشان کرد: البته هنوز هم دیر نشده و اگر از همین امروز سعی ها و گروه های فعال جامعه ایثارگری برای استفاده از ظرفیت هاو امکانات ورزشی موجود در کشور تلاش کنند شور و نشاطی در خانواده های این عزیزان ایجاد می شود؛ هرچه در حوزه ورزش هزینه شود، سرمایه گذاری است.

مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران استان البرز تاکید کرد: انتظار ما از سازمان مرکزی نیز توجه بیشتر به امور نشاط آور و برنامه های اردویی است.

وی حل مسائل و مشکلات موجود در این حوزه را نیازمند مشارکت جامعه ایثارگری و تنگدر برنامه ریزان کشور دانست و بیان کرد: از سفرای استان های مختلف کشور انتظار می رود که تمام تلاش خود را برای فراهم کردن شرایط جهت حضور جانبازان در عرصه های ورزشی و مسابقات بکار گیرند حتی اگر به دنبال قهرمان پروری هم نباشیم، حداقل باید برنامه ریزی های لازم را انجام دهیم و فضا را برای افزایش نشاط جامعه ایثارگری فراهم کنیم.

رستمیان خاطرنشان کرد: بیشتر جانبازان اعصاب و روانی که طی حدود پنج سال گذشته کارشان به بیمارستان کشیده شده، به دلیل افسردگی مشکلات زندگی و دوری از محیط های ورزشی بستری دائم و دچار آسیب های مختلف شده اند. مردانی که روزگاری ملتد شیر در برابر دشمن می غریدند، امروز با گذر زمان و به دلیل مصرف داروهای متعدد و بعضا غیراستاندارد، نیاز به توانبخشی و رسیدگی دارند.

وی افزود: هزینه ای که امروز باید برای درمان جانبازان صرف شود، ۱۰۰ برابر هزینه ای است که باید برای ورزش آن ها صرف می شد.

خانواده جامعه ایثارگران فضاهای ورزشی را پررونق و بانشاط تر کنند

همچنین سید محمد میرکاظمی مدیرکل امور ورزش و اردویی سازمان بنیاد شهید و امور ایثارگران کشور، در آیین پایانی سومین دوره مسابقات ورزشی تفریحی ایثارگران در بخش آقایان که در سالن شهید باهنر مجموعه فرهنگی و تفریحی ایثار برگزار شد، با اشاره به اینکه تاکید ایثارگران بر تحرک و نشاط در زندگی جای خرسندی دارد، افزود: بی شک این گردهمایی یک مسابقه به معنای معمول آن در عرصه های ورزشی نیست، بلکه زمینه ای برای دوستی و آغازی برای یک حرکت نشاط آفرین است.

وی خطاب به جانبازان حاضر در مراسم مطرح کرد: شما زمانی در مسابقه بزرگ رشادت و ایثارگری، دوشادوش یکدیگر حضور یافتند و برای دریافت مدال های ارزشمند به نبرد با دشمن پرداختید.

وی با بیان اینکه ورزش زمینه های بسیار مهمی دارد و حضور شما در عرصه ها و میادین ورزشی نیازمند حمایت خانواده، اطرافیان و وابستگان شماست تاکید کرد: خانواده های شما شاهد پرودتان به عرصه مسابقات باشند زیرا آن ها نقش بسیار مهم و متحصر به فردی در نگهداشت شما در عرصه ورزش و تحرک دارند.

مدیرکل امور ورزش و اردویی بنیاد شهید و امور ایثارگران افزود: این موضوع شاید در اجتماعات دیگر صدق نکند اما در جامعه ایثارگری، یک ورزشکار قطعا به همراهی خانواده به ویژه همسر و فرزندان خود نیاز دارد بتوانیم آن ها باید شاهد تحرک و برنده شدن جانبازان در مسابقات باشند.

ما صحبتی از باختن نمی کنیم زیرا در این عرصه باخت معنایی ندارد؛ همین که شما عزیزان همت کرده و از راه دور و نزدیک در این مکان گرد هم آمده اید یعنی همه برنده هستید.

میرکاظمی از پیش بینی ویژه برنامه گردشگری برای خانواده های ایثارگران و جانبازان خبر داد و بیان کرد: امکانات بنیاد شهید در عرصه ورزش محدود است اما امکانات ملی آنقدر بسیار هستند که اگر همه ایثارگران که حدود چهار میلیون نفر هستند به همراه نوه هایشان از آن ها استفاده کنند، باز هم فضای خالی خواهیم داشت.

وی اضافه کرد: نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، امکانات، سالن ها، تجهیزات، بودجه، ساختار و سازمان های ورزشی بسیاری را فراهم کرده است که می توانیم از آن ها به بهترین نحو استفاده کنیم که این امر مستلزم پای کار آمدن همه مجموعه ها برای استفاده ایثارگران از امکانات و تجهیزات ملی است.

وظیفه بنده به عنوان مسئول ورزش بنیاد شهید، بهره برداری از امکانات و تجهیزات اندک بنیاد شهید نیست، بلکه وظیفه دارم تمام ظرفیت های ملی را برای استفاده ایثارگران آزاد کنم.

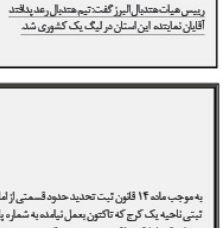
مدیرکل امور ورزش و اردویی بنیاد شهید و امور ایثارگران با اشاره به اینکه این فرایند آغاز شده و ادامه خواهد داشت، بیان کرد: ورزش و گردشگری در ساختار بنیاد شهید و امور ایثارگران در معاونت فرهنگی تعریف شده که این امر نشان می دهد نگاه برنامه ریزان کشور به ورزش نگاهی صرفا خدماتی نیست.

وی یادآور شد: هدف از ورزش، ساختن روحیه و ترویج فرهنگ جوانمردی، رشادت و پهلوانی است؛ چیزی که شما در طول سالیان گذشته آموخته اید و امروز استاد این فرهنگ هستید.

میرکاظمی با بیان اینکه امروز به دلیل هجوم فرهنگ های بیگانه، آسیب های اجتماعی نسل جوان ما را تهدید می کنند، اظهار کرد: عرصه ها و میادین مسابقات ورزشی که ایثارگران در آن گام بر می دارند، باید مظهر آموزش و ترویج فرهنگ قهرمانی، پهلوانی، رشادت، شجاعت و مردانگی باشد؛ جامعه ایثارگری باید پیام رسان فرهنگ ایثار، رشادت و پهلوانی باشد که این همان چیزی است که دستاورد ما و شما را این جمع بانشکوه و باانشاط خواهد بود.

سومین دوره مسابقات ورزشی و تفریحی ایثارگران سراسر کشور در بخش آقایان با حضور ۱۵۰ ایثارگر ورزشکار برگزار شد.

تیم رعد پدافند نماینده البرز در لیگ یک هندبال کشور شد



رییس هیات هندبال البرز گفت: تیم هندبال رعد پدافند آقایان نماینده این استان در لیگ یک کشوری شد.

به گزارش پیام آشنا، «حرتضی خادمی» با اشاره به برگزاری قرعه کشی مسابقات لیگ یک کشوری هندبال، افزود: تیم رعد پدافند تیم هایی را که باید در این لیگ با آن ها به رقابت بپردازد شناخت و از ۲ یا سه هفته آینده مسابقات لیگ یک آغاز خواهد شد.

وی به حضور تیم هندبال شهدای رزکان در لیگ برتر کشور نیز اشاره کرد و گفت: چهار هفته از برگزاری مسابقات این لیگ گذشته که شهدای رزکان در هفته چهارم در کرج میزبان نفت گاز گچساران بود و موفق به برتری بر این تیم شد.

وی اظهار کرد: در هفته جاری که هفته پنجم این مسابقات است شهدای رزکان برای بازی با تیم سیاهان عارم اصفهان می شود.

خادمی به برگزاری اردوی تیم ملی جوانان نیز اشاره کرد و گفت: البرز در این اردو پنج نماینده دارد که بیانگر جایگاه خوب البرز در این رشته ورزشی و همچنین وجود نماینده های خوبی در رده های پایه هستیم.

دروازه بان البرزی سنگربان تیم ملی ایران در مسابقات انتخابی المپیک

رییس هیات هندبال استان البرز در ادامه به برگزاری مسابقات انتخابی المپیک اشاره کرد و افزود: «محمد سیاوشی» دروازه بان البرزی تیم ملی ایران عازم این مسابقات شده و تاکنون ستگربانی سه مسابقه را عهده دار بوده است.

وی تصریح کرد: در این مسابقات تیم ملی ایران موفق به برتری بر تیم کویت شد ولی بازی با آژبن را واگذار کرد و روز گذشته نیز از تیم قزاقستان برد ضمن اینکه فردا دوشنبه نیز با تیم ملی بحرین رقابت می کند که اگر موفق به پیروزی بر این تیم شدیم به مرحله بعد صعود می کنیم.

مسوولان استانی صدای ما را نمی شنوند

خادمی به عدم حمایت مسوولان استان البرز از تیم هندبال اشاره کرد و گفت: از تمام مسوولان استان خواستار حمایت هستیم در حالیکه هیچ حمایتی از ما نمی شود و تنها هستیم که بازی در این شرایط بسیار سخت است.

وی افزود: صدای ما گویی به گوش هیچکدام از مسوولان نمی رسد در حالیکه باید بتوانیم به نحو احسن نماینده خوبی از البرز در مسابقات کشوری و مسابقات بیرون مرزی و اردوهای تیم ملی باشیم تا شرایط ایده آلی برای مربیان و بازیکنان ایجاد کنیم.

نکته

بهترین میان وعده های ورزشی را بشناسید

اسفناج سرشار از مواد معدنی، آهن و نوعی از استروئید است که باعث افزایش رشد ماهیچه های بدن می شود. برای تهیه این امات باید سفیده تخم مرغ را با شیر و اسفناج مخلوط کنید و درون تابه سرخ کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، از باشگاه که بیرون می آیید حسابی خسته هستید و دوست دارید یک نوشیدنی خنک یا یک غذای سبک میل کنید. اما همان طور که حتما شنیده اید پس از ورزش نباید بلافاصله غذاهای چرب و شیرین خورد. ما در اینجا میل وعده هایی به شما معرفی کرده ایم که نه تنها بد نیست پس از ورزش میل کنید بلکه توصیه هم می کنیم حتما آنها را میل کنید آنها سرشار از پروتئین و کربوهیدرات هستند که برای ماهیچه ها و تقویت بدن لازمند.

۱-مرغ سرخ شده

مرغ متبع غنی پروتئین و دیگر مواد مغذی همچون نیاسین و ویتامین B مورد نیاز برای سوخت و ساز کربوهیدرات است. برنج قهوه ای نیز مواد مغذی بیشتر از برنج سفید دارد. پس از ورزش و آمدن از باشگاه دوست دارید غذاهای شیرین میل کنید اما از آنجا که قند برای بدن و سلامت انسان ضرر دارد می توانید از غذاهایی که دوباره گلوکز ماهیچه های شما را تامین می کنند، استفاده کنید.

۲-خُرمَن با نان پیتا

بسیاری از رامتماهای تغذیه ای تاکید دارند هر چند وقت یکبار گوشت را کنار بگذارید و به جای آن مواد مغذی جایگزین مصرف کنید. خُرمَن یکی از بهترین جایگزین های گوشت است. این غذا از نخود، روغن کنجد و ارده تهیه می شود و سرشار از مواد مغذی، پروتئین و کربوهیدرات است.

۳-نان بیگل با کره بادام زمینی

نان بیگل در واقع نان حلقه‌ای شکل و سفت است که خمیر آن را پیش از طبخ آب‌پز کرده‌اند. نان بیگل گندمی کالری بالا و کربوهیدرات زیاد دارد. خوردن نان گندم با کره بادام زمینی همه مواد معدنی مورد نیاز بدن همچون پتاسیم و الکترولیت لازم برای انقباض های ماهیچه ها را در خود دارد.

۴-میوه خشک و آجیل

برای موقعی که پس از باشگاه دوست دارید خوراکی میل کنید، می توانید کیف خود را با میوه های خشک و آجیل پر کنید. مصرف میوه های خشک پس از باشگاه پروتئین لازم را به بدن شما می رساند. در ضمن باعث سیر شدن موقت هم می شوند. این میوه ها کربوهیدرات ساده در خود دارند و راحت هضم می شوند و گلیکوژن لازم برای ماهیچه ها را تامین می کنند.

۵-تن ماهی و کراکر گندمی

کراکر به بسکوئیت بی شکر گفته می شود. کراکرهای گندمی یکی از بهترین میل وعده هایی است که می توان پس از یک ورزش سخت و خسته کننده میل کرد. تن ماهی نیز چربی کمی دارد و معمولا از پروتئین و آمگا سه است که برای بدن مفید هستند. مقداری از تن ماهی را روی کراکر بگذارید و بدون استفاده از سس مایونز، با چکاندن چند قطره لیموترش، این استک ساده و خوشمزه را میل کنید.

۶-سالمون، پوره سیب زمینی و سالاد

همچون تن ماهی، سالمون نیز منبع پروتئین و آمگا سه است. در کنار سالمون، پوره سیب زمینی که سرشار از نشاسته است، میل کنید. اگر دوست دارید طعمی متفاوت را امتحان کنید، به جای سیب زمینی سفید از سیب زمینی شیرین استفاده کنید که سرشار از ویتامین و پروتئین است. برای لذت بردن از میل وعده خود، ظرفی پر از سالاد با سبزیجات تازه هم در کنار بشقاب غذای خود بگذارید.

۷-کورن فلکس و شیر

کورن فلکس در واقع غلات ورقه شده است که با شیر طعم عالی دارد. خوردن یک کاسه کورن فلکس با شیر پس از ورزش یک وعده سیر کننده و مقوی است. برگه های غلات در این میل وعده سرشار از پروتئین، کربوهیدرات و دیگر ویتامین های لازم برای بدن است.

۸-اعلت سفیده تخم مرغ و اسفناج

تخم مرغ سرشار از پروتئین است. پروتئین موجود در تخم مرغ بسیار کامل است و به همین دلیل این خوراکی کوچک یک منبع غذایی کامل به شمار می رود. برای رشد بدن باید تخم مرغ مصرف کرد. اگر کارتن پایای را دیده باشید، می بینید که با یک قوطی اسفناج چه اتری کی پیدایی کند. اسفناج سرشار از مواد مغذی، آهن و نوعی از استروئید است که باعث افزایش رشد ماهیچه های بدن می شود.

۹-اسموتی میوه‌ها

نوشیدنی ها بسیار سریع تر از غذا هضم می شوند و راحت تر هم خورده می شوند. در ضمن بهتر و سریع تر هم جذب بدن می شوند. برای اینکه یک نوشیدنی کامل و مقوی داشته باشید بهتر است سراغ درست کردن اسموتی میوه ها بروید. برای تهیه این اسموتی، میوه هایی همچون لیمو، موز و خربزه که سرشار از پتاسیم هستند را به همراه ماست یا شیر سویا مخلوط کنید.

۱۰-شیر شکلات

شاید برایتان عجیب باشد که پس از سوزاندن کالری از باشگاه، بیرون بیایید و شیر شکلات بخورید. جای تعجب هم دارد. اما منظور ما شیر شکلات معمولی نیست. شیر شکلاتی که چربی کم و پروتئین بالا دارد مصرف کنید. شیر شکلاتی که ۴۸ گرم کربوهیدرات و ۲۰ گرم پروتئین دارد بهترین گزینه برای نوشیدن است.

حوزه ثبت ملک کرج –ناحیه یک
آگهی تحدید حدود عمومی سال ۱۴۰۲
جهت قسمتی از املاک حوزه ثبتی ناحیه یک کرج

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت تحدید حدود قسمتی از املاک واقع در حوزه ثبتی ناحیه یک کرج که تاکنون بعمل نیامده به شماره پلاک اصلی وفرعی ومحل وقوع املاک مذکور به ترتیب نزدیک بودن به حوزه ثبتی تعیین می گردد ویرای اطلاع عموم به شرح ذیل اعلام میشود.

علیهذا تحدید حدود ملک مذکور راس ساعت ۸ صبح در روز و تاریخ های مقرر در ذیل جهت هر یک از مالکین موصوف درمحل وقوع ملک مزبور شروع وبعمل خواهد آمد.

املاک جاده چالوس
بخش شهرستانک
پلاک ۲ اصلی واقع در روستای سرک جاده چالوس

شششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی دران به نام های آقای محمد رضا ابراهیمی فرزند حجی رسول وخانم صدیقه فرخنده فرزند محمد علی بالمناصفه تحت پلاک ۳۰۴ فرعی از ۲ اصلی هریک نسبت به سه دنگ مشاع از شششدانگ به مساحت ۷۰۱/۱۵ مترمربع تقاضای ثبت گردید.
تاریخ و روز بازدید: یک شنبه ۱۴۰۲/۹/۵

بخش ارنگه
۱- پلاک ۵۳ فرعی از ۳۹ اصلی واقع در روستای کیاسر جاده چالوس شششدانگ یک قطعه زمین مشجر به نام نیاز علی مومن کیایی فرزند قلی تقاضای ثبت گردید سپس مع الواسطه به موجب سند انتقال قطعی شماره ۲۳۶۰۶ مورخ ۱۳۳۷/۰۲/۱۴ دفترخانه ۱۸ کرج به آقای حیدر مومن کیایی منتقل گردیده است ودرخواست تحدید حدود به موجب وکالت شماره ۱۴۸۸۱۰ مورخ ۱۴۰۲/۱/۱۷ دفترخانه شماره ۱۸ کرج توسط آقای هادی مومن کیایی وکیل مالک متشرر می گردد.
تاریخ و روز بازدید: یکشنبه ۱۴۰۲/۹/۵

۲- پلاک ۲۳۲ فرعی از ۳۹ اصلی واقع درروستای کیاسر جاده چالوس شششدانگ یک قطعه زمین مشجر به نام نیاز علی مومن کیایی فرزند قلی تقاضای ثبت گردید سپس مع الواسطه به موجب سند انتقال قطعی شماره ۲۳۶۰۶ مورخ ۱۳۳۷/۰۲/۱۴ دفترخانه ۱۸ کرج به آقای حیدر مومن کیایی منتقل گردیده است ودرخواست تحدید حدود به موجب وکالت شماره ۱۴۸۸۱۰ مورخ ۱۴۰۲/۱/۱۷ دفترخانه شماره ۱۸ کرج توسط آقای هادی مومن کیایی وکیل مالک متشرر می گردد.
تاریخ و روز بازدید: یکشنبه ۱۴۰۲/۹/۵

۳- پلاک ۲۴۸ فرعی از ۳۹ اصلی واقع درروستای کیاسر جاده چالوس شششدانگ یک قطعه زمین با استثناء نصف یک درخت گردو به نام نیازعلی مومن کیایی فرزند قلی تقاضای ثبت گردید سپس مع الواسطه به موجب سند انتقال قطعی شماره ۲۳۶۰۶ مورخ ۱۳۳۷/۰۲/۱۴ دفترخانه ۱۸ کرج به آقای حیدر مومن کیایی منتقل گردیده است ودرخواست تحدید حدود به موجب وکالت شماره ۱۴۸۸۱۰ مورخ ۱۴۰۲/۱/۱۷ دفترخانه شماره ۱۸ کرج توسط آقای هادی مومن کیایی وکیل مالک متشرر می گردد.
تاریخ و روز بازدید: یکشنبه ۱۴۰۲/۹/۵

بدینوسیله به اطلاع کلیه مالکین مجاور پلاک فوق الذکر می رساند در روز وساعت مقرر درمحل وقوع ملک حاضر وطبق ماده ۲۰ قانون ثبت چنانچه نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی اعتراض دارند ازتاریخ تحدید حدود به مدت ۳۰ روز اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد واملاک ناحیه یک کرج تسلیم ومعترضین مکلفند در اجرای ماده ۸۶ آیین نامه قانون ثبت باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست تنظیمی خود را که به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم نموده اند یا گواهی مربوطه را به اداره ثبت تسلیم ورسید دریافت دارند وبدیهی است درغیراینصورت حق واخواهی از آنان ساقط خواهد شد.
تاریخ انتشار: روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۸/۳

سازمان ثبت اسناد واملاک کشور
حوزه ثبت ملک اشتهارد

آگهی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی اراضی واستخدام های فاقد سند رسمی
برابر رای اصلاحی شماره۱۴۰۲۶۰۳۳۶۰۱۰۴۰۰۰۲۷۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۷ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک اشتهارد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای منصور اسماعیلی ملا حوئی فرزند موسی بشماره شناسنامه ۰۴۰۱۰۹۸۳۱۴ صادره از پارس آباد نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۴۹۰۳ متر مربع در قسمتی از پلاک ۹۸ اصلی واقع دریتگچه بخش ۱یبک اشتهارد خریداری از مالک رسمی آقای رضا خلیلی محرز گردیده است. لذا به عنتظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت 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. ۱۵۹۱۲۵۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۸/۰۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۸/۲۰