اخبار کوتاه

کمپ تیم‌های ملی به روی پولادمردان باز شد

زمان ومکان دور جدید اردوی تیم ملی وزنه‌برداری ایران مشخص شد. این اردو با حضور جوانان وبانجرهها برگزار خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا،نواب نصیرشالل در خصوص زمان ومکان دور جدید اردو تیم ملی وزنه‌برداری اظهار داشت: دور جدید اردوی تیم ملی از یکم اسفندماه با حضور ۱۵ پولادمرد برگزار خواهد شد. در این اردو نفرات ترکیبی از جوانان وبانجرهها که هم مسافران جام چهلی تایلند حضور دارند و هم اینکه در راستای برنامه‌های پشتوانه‌سازی از نفرات مورد نظر دعوت کردیم تا همچنان در سطح آمادگی بالا حضور داشته باشند.

دارنده نشان طلای المپیک ۲۰۱۲ لندن افزود: اردو در سالن وزنه‌برداری مجموعه ورزشی آزادی برگزار خواهد شد که بعد از مدت‌ها اکنون آماده شده و میزبان اردوی پولادمردان خواهد بود.

نصیرشالل در خصوص حضور جوانان در این اردوها اظهارداشت: راهبرد فدراسیون و شخص سجاد انوشیروانی توجه ویژه به جوانان و پشتوانه‌سازی برای وزنه‌برداری ایران است. ما در کنار افراد باتجربه از جوانان نیز دعوت کردیم. در راستای ایجاد انگیزه برای آینده‌های وزنه‌برداری ایران، سه وزنه‌بردار جوان ما نیز به مسابقات قهرمانی آسیا اعزام شدند که نتایج بسیار خوبی کسب کردند. این آوردگاهها و اردوهای تیم ملی می‌تواند برای جوانان ما تجربه بسیار عالی باشد.

سرمربی تیم ملی با گلایه از برخی انتقادات گفت: زمانی که من سه نفر از جوانان را به تالشکند اعزام کردم انتقادهای زیادی علیه من بود و این انتقادات را هم می‌پذیرم اما زمانی که نتایج خوبی کسب کردند چرا منتقدان اشاره‌ای به نتایج نکردند؟

علی داپودی، علیرضا یوسفی، آیت شریفی، مصطفی جوادی، رضا دهدار، علیرضا امینی، مسعود میبوند، علیرضا عباسپور، سپهر مردانی، ایلیا صالحی‌پور، علی علی‌پور، علیرضا نصیری، ابوالفضل زارع، آریا بابدار وعبدالله پرلوند نفرات دعوت شده به این دوره از اردو تیم ملی هستند. نواب نصیرشالل به عنوان سرمربی و بهمن زارع، سهراب مرادی و احسان دالربیگی در کسوت مربی فعالیت دارند.

جام چهلی تایلند به عنوان آخرین مرحله گزینشی المپیک پاریس روزهای ۱۳ تا ۲۳ فروردین ۱۴۰۴ برگزار خواهد شد.

فصیحی بار کوردشکنی قهرمان آسیاشد

فرزانه فصیحی موفق شد در دو ۶۰ متر داخل سالن آسیا به مدال طلا دست یابد و سه صدم ثانیه رکورد خود را ارتقا بخشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، دومین روز از یازدهمین دوره مسابقات دوومیدانی داخل سالن آسیا در بخش زنان با رکوردشکنی و قهرمانی فرزانه فصیحی در دو ۶۰ متر داخل سالن پایان یافت و او توانست با ثبت رکورد ۷.۲۰ ثانیه در این مسابقات، ۳ صدم ثانیه رکورد ملی این ماده را که ۷.۲۳ صدم ثانیه بود، ارتقا بخشد. همچنین حمیده اسماعیل نژاد با رکورد ۷.۴۱ ثانیه در رده پنجم قرار گرفت.

عضویت رسمی ایران در کنفدراسیون جهانی ورزش‌های قومیتی

فدراسیون ورزش روستایی، عشایری و بازی‌های بومی محلی ایران به‌صورت رسمی عضو کنفدراسیون جهانی ورزش‌های قومیتی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ششمین اجلاس جهانی ورزش‌های قومیتی با حضور نمایندگان بیش از ۶۰ کشور از جمله ۱۳ وزیر ورزش کشورهای مختلف در آنتالیای ترکیه از ۲۷ تا ۲۹ بهمن برگزار شد.

در جریان این اجلاس که به بررسی راهکارهای توسعه ورزش‌های سنتی در سطح جهان پرداخته می‌شد، عضویت رسمی فدراسیون ورزش روستایی، عشایری و بازی‌های بومی محلی ایران در کنفدراسیون جهانی ورزش‌های قومیتی از سوی کنفدراسیون جهانی مورد تأیید قرار گرفت و گواهی رسمی عضویت ایران توسط نجم‌الدین بلال اردوغان رئیس کنفدراسیون جهانی به علیرضا پسندیده رئیس فدراسیون ورزش روستایی ایران اهدا شد.

همچنین در این اجلاس، وزرای ورزش کشورهای روسیه، جمهوری آذربایجان، ترکیه، کنگو، ازبکستان، سیرالئون و قرقیزستان در پنل وزرای ورزش بر اهمیت توسعه ورزش‌های سنتی به عنوان عاملی برای ترویج و احیای فرهنگ کشورها تأکید کردند و اعلام داشتند حمایت ویژه از توسعه ورزش‌های سنتی خواهند داشت.

حقیقی: شجاعی بازیکن بزرگی بوده و در ابتدا راه مربیگری قرار دارد

دروازه‌بان تیم فوتبال هوادار گفت: مسعود شجاعی بازیکن بزرگی بوده و در حال حاضر نیز در ابتدا راه مربیگری قرار دارد و امیدوارم که همین روندی که در چند بازی گذشته داشته را ادامه دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علیرضا حقیقی دروازه‌بان تیم فوتبال هوادار فیروز (یکشنبه) در حاشیه تمرین این تیم، اظهار داشت: خدا را شکر شرایطمان نسبت به نیم فصل اول خیلی بهتر است، با اضافه شدن شجاعی به تیم نیز امیدوارم به هدفی که در انتهای فصل داریم دست پیدا کنیم.

وی در رابطه با کار با مسعود شجاعی که در گذشته به عنوان کاپیتان در این تیم حضور داشته گفت: خدارا شکر همه چیز خوب است، بالاخره شجاعی بازیکن بزرگی بوده و در حال حاضر نیز در ابتدا راه مربیگری قرار دارد و امیدوارم که همین روندی که در چند بازی گذشته داشته را ادامه دهد.

حقیقی در رابطه با مشکلات تیم هوادار در زمان مربیگری محمود فکری و عدم نتیجه‌گیری این تیم اظهار داشت: بهتر است که در رابطه با گذشته صحبتی نکنیم و هرچیزی که بوده تمام شده است، از محمود فکری برای زحماتی که در این مدت کشیدند تشکر می‌کنم و برایش در ادامه مسیر آرزو موفقیت می‌کنم.

وی در رابطه با عملکرد تیم ملی فوتبال در جام ملت‌های آسیا اظهار داشت: البته من هنوز به سنی نرسیدم که به عنوان کارشناس در این رابطه نظری داشته باشم. اما در کل فوتبال همین است. بالا و پایین و برد و باخت دارد و امیدوارم که از این باخت‌ها درس بگیریم.

در حال حاضر تیم فوتبال هوادار با ۱۵ امتیاز در رتبه یازدهم قرار دارد و در هفته هفدهم رقابت‌های فوتبال لیگ برتر فوتبال پنج شنبه ۳ اسفند از ساعت ۱۵ میزبان تیم فوتبال شمس آذر قزوین خواهد بود.

ورزشکار البرزی راهی رقابت‌های آسیایی دوچرخه‌سواری شد

مل پوشان دوچرخه‌سواری ایران راهی رقابت‌های آسیایی به میزبانی کشور هند شدند که در این میان نام نبی میربقری ورزشکار البرزی نیز می‌درخشد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ملی پوشان دوچرخه سواری ایران راهی رقابت‌های آسیایی به میزبانی کشور هند شدند که در این میان نام نبی میربقری ورزشکار البرزی نیز می‌درخشد. همچنین محمود وفایی و محمود حضوری اعضای کادر فنی نیز از البرز ملی پوشان را همراهی می‌کنند.

برومند نظری، رئیس هیأت دوچرخه سواری استان البرز در این رابطه بیان کرد: بسیار خرسندیم از اینکه یک ورزشکار البرزی در ترکیب تیم ملی حضور دارد؛ استان البرز همواره سهم بزرگی در موفقیت‌های ملی داشته و دارد.

وی خاطرنشان کرد: تلاش ما بر آن است که تعداد بیشتری از ورزشکاران پرتلاش البرزی را به تیم ملی معرفی و راهی مسابقات جهانی کنیم که به زودی شاهد این اتفاق خوب خواهیم بود.

هدفگذاری تیم فوتبال رزکان البرز برای صدرنشینی جدول

مدافع تیم فوتبال شهدای رزکان البرز با بیان اینکه این تیم تمرین خوبی در هفته های اخیر زیر نظر کادر فنی داشته است ، اعلام کرد؛ برای صدرنشینی لیگ ۲ کشور هدفگذاری کرده ایم.

به گزارش پیام آشنا، آیتین محمد علی با اشاره به بازی روز چهارشنبه این تیم مقابل پاس همدان افزود؛ یک دیدار حساس در پیش خواهیم داشت البته همه بازیکنان با انگیزه هستند تا بتوانیم سه امتیاز این دیدار خانگی را از آن خود کنیم.

وی با اشاره افزوده شدن محسن کریمی به عنوان سرمربی به بنده این تیم، تصریح کرد: با آمدن این سرمربی بومی به تیم، خون تازه ای به تیم شهدای رزکان تزریق شده و همه بازیکنان فقط برای خوشحالی هواداران فوتبال در استان البرز تلاش خواهند کرد.

محمدعلی گفت: روز چهارشنبه نیاز به حمایت مسوولان و هواداران کرجی داریم تا با همدلی سه امتیاز با ارزش را کسب کنیم.

نماینده البرز روز چهارشنبه ساعت ۱۵ در ورزشگاه انقلاب میزبان پاس همدان خواهند بود.

تیم فوتبال شهدای رزکان البرز در رقابت های لیگ دسته۲ فوتبال کشور حضور دارد.

نیازهای چند وجهی هیات اسکواش البرز

رییس هیات اسکواش البرز، نبود خانه اسکواش و مشکلات دیگر به عنوان دغدغه اصلی این هیات برای برگزاری مسابقات ملی و بین‌المللی عنوان کرد و گفت: در زمان حاضر، هیات اسکواش استان شرایط برگزاری این مسابقات را ندارد.

به گزارش پیام آشنا، نسرین نیکنام اظهار کرد: دغدغه ما، پیگیری تملک مکانی مناسب در استان به نام هیات اسکواش به کمک اداره کل ورزش و جوانان، شهرداری و بخش خصوصی است تا خانه اسکواش چند کورته را داشته باشیم، هیات اسکواش البرز در زمان حاضر شرایط برگزاری رویدادهای ملی و بین‌المللی به دلیل فضای رقابت‌های ورزشی در استان را ندارد.

وی درباره عملکرد هیات اسکواش البرز گفت: برای افزایش تعداد مربیان و داوران هیات اسکواش استان برنامه ای تنظیم شد تلتوانیم مربیان و داوران سطح کشور تربیت کنیم که دراین زمینه تاکنون سه دوره آموزش مربیگری سطح عمومی، دوره مربیگری سطح یک ملی و دوره عمومی داوری اسکواش توسط این هیات برگزار شده است.

رییس هیات اسکواش البرز در خصوص ارتقای سطح کاری مربیان داوران و مدرسان هم گفت: امسال هفت داور فعال استان به دوره کشوری رفرشینگ داوری اعزام شدند که شرکت کنندگان در چهار سطح عمومی، ملی، نخبه و باشگاهی ارزیابی می شوند و از بین آنان تعدادی برای قضاوت مسابقات قهرمانی کشور و آزاد دعوت خواهند شد.

نیکنام افزود: امسال در ارتقای مربیان به سطح مدرسی هم اقدام شد و سه نفر از بهترین های استان در آخرین دوره مدرسی حضور داشتند.

رییس هیات اسکواش البرزا اشاره به اینکه هدف ما توسعه ورزش اسکواش و سطح قهرمانی است، از ارتقای رتبه هیات از ۲۳ به هشت در نیمه اول امسال خبر داد و گفت: امید است با عملکرد امسال این رتبه کمتر شده و به صدر جدول برسیم.

شجاعی: تیم ملی برنامه‌ریزی منطقی و اصولی ندارد

سرمربی تیم فوتبال هوادار تهران گفت: تیم ملی در جام ملتها برنامه‌ریزی منطقی و اصولی نداشت؛ نمی‌خواهم دخالت کنم چرا که کارشناسان باید نظر بدهند و انتظارات باید به اندازه باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مسعود شجاعی امروز (یکشنبه) در حاشیه تمرین تیم هوادار در جمع خبرنگاران اظهار کرد: سه یا چهار بازی است که کارم را با تیم هوادار آغاز کردم و ارزوی‌های خوبی را پشت سرگذاشتیم و پس از اعلام سرمربی‌گری به صورت رسمی ۲ تا سه روز شروع کردیم.

وی بیان کرد: در خصوص جایگاه هوادار در لیگ برتر، پیش‌بینی سخت و کلیشه‌ای است. تیم‌های خوبی در لیگ هستند البته ظرفیت تیم هوادار نه اینکه از قبل گفته بودم باوجود ترکیبی از بازیکنان خوب، با کیفیت و جوان تا آخر فصل خیلی بیشتر از آنها می‌شویم این ترکیب اگر خوب مدیریت شود اتفاقات خوب و بیشتر از حد تصور برای هوادار اتفاق خواهد افتاد.

وی در خصوص بازنشستگی‌اش از فوتبال ملی نیز گفت: قبلا هم به آن فکر می‌کردم خیلی سخت بود. اکنون با آن کنار آمده؛ من عاشق فوتبال هستم و زندگی‌ام با فوتبال است.

وی در خصوص تجربه حضور تراکتور نیز اظهار داشت: تجربه بزرگی برای من بود که قیمتی نمی‌توان برایش گذاشت. تراکتور هواداران با شور زیادی دارد، همان فشار هوادار و کنترل کردن آن سخت است. خدا را شکر تجربه خوبی است و کمک می‌کند ایرادانم را برطرف کنم تا بتوانم بهتر کار کنم.

شجاعی در خصوص برخی پیشنهادات تیم‌ها به بازیکنان هوادار نیز گفت: تنها در نیم فصل دوم توانستیم پورعلی را به تیم اضافه کنیم، شرایط باشگاه به گونه‌ای نیست بازیکن بگیریم. و باید بازیکنان خودمان را نگه داریم. مهدی قودرزی و چند نفر از بچه دیگر، پیشنهاد دارند که با توجه به شرایط باید آنها را حفظ کنیم.

وی در خصوص اینکه بی سروصدا از تیم ملی خدا حافظی کرد، خاطر نشان کرد: زمانی که برخی بزرگان بی سر و صدا خداحافظی کردند نه رسم و نه بدعت است بلکه من انتظاری ندارم و طبق روال پیش رفتم.

کاپیتان سابق تیم ملی در خصوص ناکامی تیم ملی در جام ملت‌های آسیا گفت: با تیم ملی نبودیم نمی‌توانم نظر بدهم. باید موضوعی را بگویم البته نه برای این تیم بلکه برای تیم‌های ملی‌ما در سال‌های قبل و رده‌های مختلف، چه کاشته‌ایم که بخواهیم برداشت کنیم. نزدیک جام ملت‌ها و جام جهانی بازی دوستانه فشرده انجام می‌دهیم. فکر می‌کنم برنامه‌ریزی منطقی و اصولی نداشتیم و من نمی‌خواهم دخالت کنم چرا که کارشناسان باید نظر بدهند و انتظارات باید به اندازه باشد.

شجاعی در خصوص شکست تیم ملی مقابل قطر نیز توضیح داد: نمی‌توان گفت که کم انگیزه شدیم، بحث آن مفصل است و جا و زمان آن نیست. استرالیا را در سال ۸۷ بردیم و آمریکا را هم در جام جهانی شکست دادیم و حتی در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه نیز مراکش از پیش رو برداشتیم؛ هر چند وقت یکبار یک اتفاق اینگونه داریم چون برنامه‌ریزی نشده است و توانایی بچه‌ها و کادر فنی مشخص نیست و برنامه‌ریزی بلند و طولانی مدت نداریم. اتفاقات خوب هر چند وقت یکبار در فوتبال کشورمان داریم.

وی همچنین در خصوص لغا قلعه‌نویی در تیم ملی فوتبال نیز گفت: فدراسیون پشت قلعه‌نویی مانده و تا به کارش ادامه دهد و این نکته مثبتی است. این خوب نیست که هر بار یک نفر نتیجه خوب یا بد گرفت، او جلیجا کنیم چرا که به تیم ملی ضربه می‌زند.

حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه سه

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۳۱۰۱۱۰۰۴۰۱۷ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اکبربیاتی بشناسنامه شماره ۱۷۴۱ صادره از کرج فرزند قاردانعلی در ششدانگ اعیانی یکباب ساختمان به مساحت ۷۰/۱۱ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۱۰۳ فرعی از ۱۴۴ اصلی واقع درالبرز و باخریداری از خانمها صحرا نوروزی و فاطمه بیادی و با مالکیت مالک اولیه آقای علی اکبر ناصرخت تائید مینماید لذا به منظور 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.
۱۶۵۵۳۲۶
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۱/۳۰

اداره کل ثبت اسناد واملاک استان البرز
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک اشتهارد

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

برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۳۱۰۱۴۰۰۰۶۶۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۲ 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 غلامرضا ترابی فرزند ابوالفضل بشماره ملی ۰۳۲۳۱۴۱۱۱۰ وشماره شناسنامه ۷۳ صادره از کرج نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۹۴۵/۲ مترمربع فرقسمتی از پلاک ۰ فرعی از ۲۴۵ اصلی مفروز ومجزی شده از پلاک ۰ فرعی از ۰ اصلی قطعه ۰ واقع درمزرعه علی اکبرسفلی بخش مزارع حوزه ثبت ملک اشتهارد خریداری از مالک رسمی مرحوم حسن خلج 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. ۱۶۶۸۹۸۸
تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه ۱۴۰۲/۱۱/۳۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۲/۱۶
حمیدشهدوست
رئیس ثبت اسناد و املاک اشتهارد

اخطاریه

دفترخانه ازدواج ۸۰ وطلاق ۱۴ شهر کرج استان البرز
کرج-شهرک اوج انتهای نواب ۷ روبروی پارک مینای ۲ شماره ۶۶
۰۲۶۳۲۵۱۳۱۳۳
مخاطب محترم جناب آقای ناصروکیلی طلقلی
به اطلاع می رساند همسر شما سرکار خانم شهلا وطنجی جهت اجرای دادنامه شماره ۱۴۰۲۰۱۳۹۰۰۰۰۴۷۹۱۱۹۸ به مورخه ۱۴۰۲/۰۸/۲۹ ازشعبه ۹ دادگاه خانواده شهرستان کرج(۲۸خانواده سابق) بمشخصات فوق انذکر به این دفترمراجعه وتقاضای ثبت طلاق را نمودندتلاش ایجانب جهت انصراف نامبرده ازطلاق موثر واقع نشد.لذا دراجرای قانون حمایت از خانواده به شماخطار میگردد ظرف مدت یک هفته ازتاریخ ابلاغ این اخطاریه جهت اجرای دادنامه به دفترخانه مراجعه نمایید ویا در صورت وجود مانع شرعی یاقانونی مراتب راکتبا اعلام نمایید. درغیراین صورت برابر مقررات وضوابط شرعی وقانونی نسبت به اجرای دادنامه اقدام میگردد.شناسه آگهی: ۱۶۶۲۹۹۴
زوج مجهول المکان میباشد.

نکته

این میوه‌ها و سبزیجات شما را لاغر می کنند

میوه‌ها و سبزیجات مجموعه‌ای از چندین‌ها، مواد معدنی، فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر مواد مغذی ضروری را به منظور ارتقای سلامتی و طول عمر به بدن می‌رسانند. فواید کلی این گروه از مواد غذایی عبارتند از: کاهش خطر بیماری‌های مزمن (مانند بیماری قلبی، دیابت و چاقی)، بهبود سلامت روده و هضم، کاهش التهاب، افزایش انرژی و مدیریت سالم وزن.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز: اگر می‌خواهید وزن کم کنید، افزودن مواد از گلیک همچون میوه و سبزیجات به برنامه غذایی یک روش مؤثر و سالم است. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات در زنان منجر به کاهش وزن سالم و پایدار، کاهش خطر اضافه وزن و چاقی می‌شود.

میوه‌ها و سبزیجاتی که به کاهش وزن کمک می‌کنند، عبارتند:

۱) سبزیجات چلیپایی

سبزیجات چلیپایی، مانند کلم بروکلی، گل کلم، کلم پیچ و کلم بروکسل، سرشار از مواد مغذی هستند و علاوه بر اینکه فواید ضد سرطان دارند، یک گزینه مناسب برای کمک به کاهش وزن هستند زیرا کالری کم، فیبر بالا و مواد مغذی متراکم دارند.

۲) سیب زمینی

سیب زمینی معمولا از مواد مغذی، کربوهیدرات‌های سالم و فیبر است و یک مکمل سالم برای کاهش وزن محسوب می‌شود. نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ نشان داد که مصرف سیب زمینی با بهبود کیفیت رژیم غذایی و دریافت مواد مغذی مرتبط است.

۳) خیار

خیار یک میان وعده مناسب برای کاهش وزن به شمار می‌آید. هر یک عدد خیار متوسط حاوی ۹۶ درصد آب و ۴۵ کالری است و بدن را به خوبی آبرسانی می‌کند. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که خیار منبع عالی آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین هاست و مصرف آن سلامت کلی را تقویت کرده و به کاهش وزن اضافی کمک می‌کند.

۴) هندوانه

هندوانه میوه‌ای آبدار و کم‌کالری است؛ همین ویژگی‌ها آن را به گزینه‌ای مطلوب برای کاهش وزن تبدیل می‌کند. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۱۹، خوردن هندوانه می‌تواند وزن بدن، شاخص توده بدن (BMI)، فشار خون و اندازه دور کمر را کاهش دهد؛ به این دلیل که محتوای بالای آب و قندهای طبیعی موجود در هندوانه به ایجاد حس سیری کمک می‌کند و جلوی پرخوری را می‌گیرد.

۵) کرفس

کرفس سرشار از فیبر است، مصرف کافی فیبر، بدن را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد و از این طریق می‌تواند به افرادی که سعی در کاهش وزن دارند کمک کند.

۶) هلو

هلو یک میوه آبدار و خوش‌طعم است که هر یک عدد از آن حاوی ۲ گرم فیبر و ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌های ضروری است که سلامت و تندرستی کلی را بهبود می‌بخشد و از ایجاد حس گرسنگی جلوگیری می‌کند.

۷) اسفناج

اسفناج به دلیل دارا بودن مواد مغذی، آب فراوان و کالری کم می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. یک فنجان اسفناج حاوی ۲۷ گرم آب، ۷ کالری و ۱ گرم فیبر است. فیبر موجود در اسفناج به وعده‌های غذایی حجم بیشتری می‌دهد و با افزایش سیری، کاهش اشتها و کاهش دریافت کالری، از افزایش وزن جلوگیری می‌کند.

اخبار

فرزانه فصیحی طلایی شد

فرزانه فصیحی در دومین روز از مسابقات دوومیدانی داخل سالن قهرمانی آسیا به مقام قهرمانی رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در دومین روز مسابقات دوومیدانی داخل سالن قهرمانی آسیا رقابت ماده ۶۰ متر زنان در حالی برگزار شد که فرزانه فصیحی دونده تیم ملی کشورمان به مقام قهرمانی رسید. این اولین طلای ایران طی ۱۱ دوره فینالی رقابت‌های دوومیدانی داخل سالن آسیا است. یازدهمین دوره رقابت‌های دوومیدانی داخل سالن آسیا روزهای ۲۸ تا ۳۰ بهمن با حضور ۴۰۰ ورزشکار از ۲۶ کشور در سالن آفتاب انقلاب تهران برگزار می‌شود.

نقره و برنز ماده ۴۰۰ متر به ایران رسید

نازنین فاطمه عیدیان در مسابقات دوومیدانی داخل سالن آسیا برسکوی دوم ایستاد و نایب قهرمان شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در جریان رقابت‌های دوومیدانی داخل سالن آسیا امروز یکشنبه نازنین فاطمه عیدیان در ۴۰۰ متر با زمان ۵۵.۱۴ ثانیه بر سکوی دوم ایستاد و نایب قهرمان شد. کژال رستمی نیز با زمان ۵۵.۳۳ ثانیه به مدال برنز دست یافت. همچنین دیگر نماینده کشورمان شهلا محمودی با زمان ۵۶.۴۱ ثانیه در جایگاه ششم قرار گرفت.

سلیمی و نعمت زاده نمایندگان تکواندوی ایران در انتخابی المپیک

دو تکواندوکار ایران برای حضور در مسابقات انتخابی المپیک پاریس ۲۰۲۴ در قاره آسیا از سوی کمیته فنی انتخاب و معرفی شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رقابت‌های انتخابی المپیک پاریس ۲۰۲۴ در قاره آسیا طی روزهای ۲۵ و ۲۶ اسفندماه به میزبانی چین در شهر «تای آن» برگزار خواهد شد. بر همین اساس کمیته فنی آسیایی از نماینده ایران برای حضور در این رقابت‌ها را اعلام کرد. بر همین اساس کمیته فنی پس از بررسی نتایج نمایندگان ایران در ۲ رویداد لیگ برتر و رقابت‌های بین المللی فجیره، در نهایت به انتخاب آرین سلیمی در وزن ۸۰+ کیلوگرم برای حضور در این مسابقات رأی داد.

ضمن اینکه مبینا نعمت زاده در وزن ۴۹- کیلوگرم نماینده ایران در بخش بانوان خواهد بود.