اخبار کوتاه

درویش: برای حل مشکل با مسئولان عربستان در ارتباط هستیم

مدیرعامل باشگاه پرسپولیس برای حل مشکل پرواز چارتر سرخپوشان با سفیر ایران در عربستان در تماس است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، وزارت خارجه و سفارت ایران در عربستان پیگیر حل مشکل پروازی سرخپوشان به ریاض هستند.

رضا درویش مدیرعامل باشگاه پرسپولیس گفت: پیگیری‌های لازم با مسئولان عربستان سعودی و سفارت جمهوری اسلامی ایران در ریاض جهت انجام پرواز حامل کاروان تیم پرسپولیس ادامه دارد.

وی در ادامه گفت: برخی اخبار مربوط به لغو مجوز دقیق نیست و مسئولان ذی ربط سعودی و ایران روند اخذ مجوز را دنبال می‌کنند.

باشگاه پرسپولیس با همراهی و کمک سفارت کشورمان در ریاض، پیگیری شرکت هواپیمایی و همچنین در ارتباط با باشگاه النصر عربستان، به عنوان میزبان مسابقه در انتظار حل مشکل است.

هاشمی نسب بالاخره به نیمکت استقلال رسید

مربی تیم فوتبال استقلال تهران که از ابتدای فصل برای حضور روی نیمکت با مشکل مواجه است فردا مجوز حضور خود در نیمکت استقلال را دریافت خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهدی هاشمی نسب مربی تیم فوتبال استقلال از ابتدای فصل به دلیل ثبت نشدن قراردادش در سازمان لیگ نمی‌توانست روی نیمکت استقلال بنشیند اما با صحبت‌هایی که باشگاه استقلال با سازمان لیگ داشت قرار شد تا زمان بر طرف شدن مشکل این مربی کنار تیم استقلال باشد اما با گذشت ۵ هفته با توجه به اینکه مشکل این مربی حل نشده بود سازمان لیگ از حضور در نیمکت استقلال در بازی‌های لیگ برتر جلوگیری کرد.

مسئولان باشگاه استقلال هم ۵ هفته‌ای می‌شود که تلاش می‌کند با کم کردن قرارداد بازیکنان خود، قرارداد هاشمی نسب و یوسوسا را ثبت کند تا آنها با خیال راحت تیم باشند. در روزهای اخیر با کم شدن قرارداد بازیکنان و مربیان باشگاه استقلال موفق شد وضعیت مربیان خود را مشخص کند.

بر این اساس مشکل مربی تیم فوتبال استقلال حل شده است و فردا با صدور کارت او از سوی سازمان لیگ می‌تواند در بازی با ذوب آهن روی نیمکت استقلال بنشیند و از زندیک به جوانه کوتاه کمک کند.

تیم فوتبال استقلال شنبه ۴ آذرماه از ساعت ۱۷:۳۰ در فولادشهر اصفهان میهمان ذوب آهن خواهد بود.

آلمان با شکست اسپانیا به نیمه نهایی صعود کرد

نوجوانان آلمان با غلبه بر نوجوانان اسپانیا در مرحله یک چهارم نهایی جام جهانی نوجوانان رافعی نیمه‌نهایی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در مرحله یک چهارم نهایی جام جهانی زیر ۱۷ سال لهستان امروز جمعه از ساعت ۱۲ تیم‌های نوجوانان اسپانیا و آلمان به مصاف هم رفتند. در این دیدار نوجوانان آلمان موفق شدند با نتیجه یک بر صفر مقابل حریف خود به برتری برسند و به عنوان نخستین تیم رافعی مرحله نیمه‌نهایی شوند.

تک گل آلمان این مسابقه را هرونز» در دقیقه ۷۴ از روی نقطه پنالتی به ثمر رساند.

در دیگر مسابقه مرحله یک چهارم نهایی امروز از ساعت ۱۵:۳۰ نوجوانان برزیل و آرژانتین رو در روی هم قرار خواهند گرفت.

مذاکره مس رفسنجان با مدافع عراقی

مسئولان باشگاه مس رفسنجان با یک بازیکن عراقی برای حضور در خط دفاع این تیم وارد مذاکره شده اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیم فوتبال مس رفسنجان تحت هدایت ساکت الهامی تاکنون با انجام ۱۰ بازی و کسب ۱۴ امتیاز در رده هفتم جدول رده‌بندی قرار گرفته است.

مس‌ها در این ۱۰ بازی، ۹ گل دریافت کرده‌اند و به درخواست کادرفنی، مدیران این باشگاه با یک مدافع عراقی جهت حضور در این تیم وارد مذاکره شده‌اند. این بازیکن مصطفی محمد نام و حدود ۲۰۰ هزار یورو قیمت دارد و لژیونر عراق آخرین بازیکنی بوده که در آن عضویت داشته است. او همچنین سه بازی ملی در کارنامه خود دارد.

اگر دروازه زمانی کنونی مس‌ها نتوانند این بازیکن را به خدمت بگیرند به احتمال زیاد لولین خرید آنها در تیم فصل خواهد بود. یک مقام مسئول در تیم مس رفسنجان در گفتگو با خبرنگار مهر مذاکره با مصطفی محمد را تأیید کرد.

سفر نماینده پرسپولیس به عربستان برای تشکیل جلسه با مسئولان النصر

مدیر امور بین‌الملل باشگاه پرسپولیس برای انجام هماهنگی‌ها و بررسی شرایط رافعی عربستان شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، امیرعلی حسینی، عصر دیروز چهارشنبه تهران را به مقصد ریاض ترک کرد تا هماهنگی و بررسی‌های لازم، برای ورود کاروان پرسپولیس به عربستان و تدارکات مطلوب چون اقامت و تمرینات صورت بگیرد.

مدیر امور بین‌الملل باشگاه در جریان این سفر از هتل و محل تمرین بازدید خواهد کرد و با مسئولان باشگاه النصر و فدراسیون فوتبال عربستان دیدار و جلساتی برگزار کرد. مدیر امور بین‌الملل باشگاه از روز پنج‌شنبه دو جلسه مجزا با مسئولان باشگاه النصر عربستان برگزار کرد.

در اولین جلسه، امیرعلی حسینی با بداوی مدیر تیم فوتبالی باشگاه و عبدالله هماهنگ کننده امور فوتبال باشگاه النصر تشکیل جلسه داد.

در جریان این نشست پیرامون مسائلی چون پیگیری ویزاها، بحث و تبادل نظر صورت گرفت. چرا که ویزاها هنوز به صورت کامل صادر نشده است.

همچنین موضوع «آی دی کارت» خبرنگاران و اصحاب رسانه و برخی مسائل لجستیک تیم، مثل خرام آوردن ماشین‌های سواری، اتوبوس‌های «وی آی پی» تیم، کامیونت حمل بار، اسکورت پلیس و موارد دیگر، هماهنگی‌های لازم صورت گرفت.

مدیر امور بین‌الملل باشگاه، در جلسه دوم هم با حسن، مدیر تیم اصلی النصر نشستی را در خصوص استادیوم تمرینات غیر رسمی باشگاه، برگزار کرد که ۹۰ درصد تمرینات این تیم در آنجا برگزار می‌شود و همچنین از برگزاری آخرین تمرین دو تیم در زمین ورزشگاه اصلی مسابقه، هماهنگی‌هایی صورت گرفت.

در بخش دیگری از این جلسه، در مورد ساعت تمرینات، تجهیزات لازم و بحث بلیت فروشی و مواردی که مربوط به تمرینات و مسابقه و مسائل فنی بود، تبادل نظر شد.

پرونده ویلموتس بسته شده است؛

مهدی تاج: سیستم کمک داور ویدئویی نقش جهان مورد تایید ما نبود

رئیس فدراسیون فوتبال در خصوص مسائلی چون جام ملت‌های آسیا، سیستم کمک‌داور ویدئویی، قانون سقف بودجه و پرونده مارک ویلموتس صحبت کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مسابقات جام ملت‌های آسیا از ۲۲ در کشور قطر برگزار خواهد شد و تیم ملی ایران باید در این رقابت‌ها حاضر شود.

مهدی تاج رئیس فدراسیون فوتبال در خصوص حضور تیم ملی در مسابقات جام ملت‌های آسیا گفت: هتل و زمین تمرین تیم ملی ایران برای جام ملت‌های آسیا در قطر رزرو شده است و هزینه‌های آن پرداخت شده است. درباره عدم حضور برخی بازیکنان کلیدی و لژیونر در جام ملت‌های آسیا صحبتی نشده است و امیدواریم همه بازیکنان در این رقابت‌ها حضور داشت باشند.

مهدی تاج همچنین ضمن اشاره به سیستم‌های کمک داور ویدئویی که در دو ورزشگاه نقش جهان و آزادی نصب شده بودند اعلام کرد: «وی ای آر» ورزشگاه نقش جهان مورد تأیید مجموعه ما نبود و از این ورزشگاه خارج شده است اما وی ای آر ورزشگاه آزادی ماندگار است و وقتی داوران ما آموزش دیدند و قیفا مجوز استفاده را داد می‌توانیم در لیگ هم از این دستگاه استفاده کنیم.

رئیس فدراسیون در خصوص موافقت مدیران باشگاه‌ها با قانون سقف بودجه گفت: مدیران باشگاه‌های لیگ برتری با من صحبت کردند و گفتند اگر قانون سقف بودجه نبود امسال باید شش هزار میلیارد هزینه می‌کردیم.

تاج در پایان در رابطه با پرونده مارک ویلموتس سرمربی سابق تیم ملی گفت: حقوق و دستمزد ویلموتس پرداخت شده است و نامه قیفا هم مشخصاً نوشته است این پول پرداخت شده است، مالیاتی به آقای ویلموتس تعلق نخواهد گرفت که ما پرداخت کنیم، این مالیات باید توسط خود ویلموتس و در کشور خودش پرداخت شود.

هر چه دارم از این تیم است؛

پیام مهدی طارمی به مناسبت شصت سالگی باشگاه پرسپولیس

مهدی طارمی شصتمین سالگرد تاسیس باشگاه پرسپولیس را تبریک گفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهدی طارمی بازیکن ملی پوش تیم فوتبال پورتو که سابقه بازی در تیم فوتبال پرسپولیس را در کارنامه دارد به مناسبت شصتمین سالگرد تأسیس این باشگاه پستی در صفحه شخصی خود منتشر کرد و این روز را تبریک گفت. او در این پست ضمن انتشار تصویری از جام‌های این باشگاه در سال‌های اخیر نوشت: مفتخرم که بازیکن باشگاهی بزرگ، با اصالت و پرافتخاری که همه چیز را از او دارم (پرسپولیس) بودم. تبریک به هواداران باشگاه مردمی پرسپولیس، مهدی طارمی از سال ۱۳۹۳ تا سال ۱۳۹۷ در پرسپولیس بازی کرد و در این مدت ۸۷ بازی و ۴۵ گل با پیراهن قرمزپوشان بابتخت ثبت کرد.

مجوز هاشمی نسب امروز صادر می شود

حضور بر روی نیمکت استقلال در اصفهان را پیدا خواهد کرد. هاشمی‌نسب امروز (جمعه) همراه کاروان استقلال به اصفهان سفر خواهد کرد.

تیم فوتبال استقلال روز شنبه از ساعت ۱۷:۳۰ در هفته یازدهم لیگ برتر باشگاه‌های ایران به مصاف ذوب‌آهن اصفهان خواهد رفت.

آبی‌پوشان تهرانی با کسب ۲۲ امتیاز در جایگاه اول رده‌بندی لیگ برتر باشگاه‌های ایران قرار دارند.

قدام لازم برای حضور مهدی هاشمی‌نسب بر روی نیمکت استقلال انجام و با بازگشت علی خطیر به ایران وی امروز برگه اصلی او را برای صادر شدن کارت بازی مهر و امضا خواهد زد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، باشگاه استقلال از ابتدای فصل جاری با چالش بزرگی به نام سقف قرارداد مواجه است. چالشی که باعث شد این تیم برای جذب برخی از بازیکنان و مربیان خود با مشکل روبه‌رو شود.

چند هفته پیش سرمربی و تعدادی از بازیکنان استقلال بخش از قراردادهای خود را کم کردند تا گوستاوو بلانکو مهاجم جدید و آرژانتینی استقلال بتواند در لیگ برتر به میدان برود.

بلانکو در سومین حضورش در ترکیب استقلال دست به کار بزرگی زد و توانست در بازی با تراکتور با ضربه سر دیدنی گلزنی کند تا به بهترین شکل ممکن بلسخ محبت سرمربی و همبازیان خود را بدهد. پس از حل شدن مشکل بلانکو، آرش رضاوند، صالح حردانی، محمد نوازی، کیانوش رحمتی و حمیدرضا رجبی قراردادهای خود را کاهش دادند تا جالش نشستن مهدی هاشمی‌نسب بر روی نیمکت استقلال آزبین برود.

پس از کاهش قراردادهای استقلالی‌ها این انتظار می‌رفت تا کارت بازی وی صادر شود اما مسئول کمیته نقل و انتقالات سازمان لیگ مصاحبه‌ای را انجام داد که باعث شد تا هواداران استقلال نگران شوند. فرشید طاهری مسئول کمیته نقل و انتقالات سازمان لیگ در رابطه با صادر شدن کارت بازی هاشمی‌نسب اظهار داشت: هنوز از سوی باشگاه استقلال اقدام لازم برای صدور کارت مربیگری هاشمی‌نسب انجام نشده و این مربی تا زمانی که مدارکش به ما نرسد، نمی‌تواند روی نیمکت استقلال بنشیند. این اظهار نظر باعث شد تا خیالی‌ها باشگاه استقلال را مورد انتقاد قرار دهند، چرا که اقدام لازم را برای صادر شدن کارت هاشمی‌نسب انجام نداده‌اند.

اما اصل ماجرا چیز دیگری بود

اقدامات لازم برای حضور هاشمی‌نسب بر روی نیمکت استقلال انجام و مدارک و قرارداد این بازیکن بازگذاری شده بود اما با توجه به اینکه علی خطیر مدیرعامل باشگاه استقلال در خارج از ایران به سر می‌برد، مهر و امضای او زیر برگه اصلی باقی مانده بود. حالا با بازگشت علی خطیر به ایران وی فردا (شنبه) اقدامات لازم را انجام و با امضا و زدن مهر به قرارداد هاشمی‌نسب زمینه را برای صدور کارت وی فراهم می‌کند.

به طور حتم با تایید مدارک هاشمی‌نسب، کارت بازی مربی استقلال که بین هواداران این تیم محبوبیت زیادی دارد صادر خواهد شد و مجوز

تعطیلی فعالیت های ورزشی در مکان های روباز البرز

اداره کل ورزش و جوانان البرز از تعطیلی تمام فعالیت های ورزشی روباز این استان از جمله بوستان های تفریحی به دلیل آلودگی هوا خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، به دنبال اعلام کمیته اضطرار آلودگی هوای استان ، تمام فعالیت های ورزشی روباز استان البرز (به استثنای مسابقات لیگ های کشوری) روز چهارشنبه ۲۴ آبان ماه جاری اعم از انفرادی، همگانی، باشگاهی، مسابقه، تمرینی و ... به دلیل آلودگی هوا تعطیل است.

وی اضافه کرد: تمام باشگاه ها و مجموعه های ورزشی روباز استان موظف به رعایت مصوبه مذکور است .

همچنین در صورت ادامه روند تعطیلی، از طریق همین سایت اطلاع رسانی صورت خواهد گرفت.

کیفیت هوای استان البرز امروز چهارشنبه در وضعیت اضطرار قرار گرفته و مدارس ابتدای استان مجازی شد.

فراخوان ثبت نام از داوطلبان هیات مدیره و بازرسی
اتحادیه جدید التاسیس صنف مواد خام پروتئینی شهرستان کرج

در راستای اجرای مصوبات چهاردهمین جلسه کمیسیون نظارت برسازمانهای صنفی مرکز استان البرز مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۳۰ و ماده ۶ آیین نامه اجرایی نحوه برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرسان اتحادیه های صنفی (موضوع تبصره ۳ ماده ۲۲ و۲۳ق.ن.ص) بدینوسیله از کلیه دارندگان پروانه کسب معتبر دائم اتحادیه صنف "مرغ و تخم مرغ " و صنف "قصابان" شهرستان کرج که داوطلب عضویت در هیات مدیره یا بازرس اتحادیه جدید التاسیس صنف مواد خام پروتئینی شهرستان کرج می باشند دعوت بعمل می آید از روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۷ لغایت روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۱ به مدت پانزده روز ضمن ثبت نام درسامانه برگزاری انتخابات تشکل های صنفی به آدرس الکترونیکی "election.iranianasnaf.ir " جهت تکمیل ثبت نام شخصا با ارائه مدارک ذیل به دفتر هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی واقع در کرج - خیابان شهیدبهشتی - بعد از ۴۵ متری گلشهر - جنب پمپ بنزین حصارک - خیابان ولیعصر (عج) - سازمان صنعت ،معدن وتجارت استان البرز مراجعه نمایند.

شرایط داوطلبان:

۱ - تابعیت ایرانی و اعتقاد والتزام به نظام جمهوری اسلامی ایران
۲ - نداشتن سوء پیشینه کیفری موثر، عدم ممنوعیت تصرف در اموال حجر، ورشکستگی وافلاس
۳ - عدم اعتیاد به مواد مخدر وعدم اشتهار به فساد
۴ - داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت درهیات مدیره
۵ - حداکثر سن درزمان ثبت نام هفتادو پنج سال
۶ - داشتن پروانه کسب معتبر دائم (تاریخ اعتبار منقضی نگردیده صاحب آن تغییر شغل نداده ،و واحد صنفی خود را به غیر واگذار واجاره نداده باشد واحد صنفی فعال ومکان آن تغییر نیافته باشد)
۷ - داشتن وثاقت وامانت

مدارک موردنیاز جهت ثبت نام:

۱ - اصل وتصویر پروانه کسب معتبر دائم
۲ - اصل وتصویر تمام صفحات شناسنامه
۳ - اصل وتصویر کارت ملی
۴ - اصل وتصویر مدرک تحصیلی یاگواهی معتبر از اداره آموزش و پرورش یا اعتبارنامه عضویت درهیات مدیره اتحادیه های صنفی
۵ - یک قطعه عکس پرسنلی

امیرعلی عسگری
رئیس هیات اجرایی برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرس
اتحادیه های صنفی شهرستان کرج

نکته

بهترین مغزها برای کاهش وزن

وقتی صحبت از کاهش وزن به میان می‌آید، فقط کمتر خوردن راه‌حلی برای کاهش وزن نیست؛ بحث درست خوردن نیز مطرح است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، آجیل یک مثال عالی است که چگونه نوع صحیح غذا خوردن می تواند منجر به کاهش وزن شود. بر اساس تحقیقات منتشر شده در Nutrients، آجیل ها سرشار از پروتئین و فیبر هستند، دو ماده مغذی که باعث افزایش سیری می شوند و به شما کمک می کنند مدت طولانی تری احساس سیری کنید. آنها همچنین سرشار از چربی های غیراشباع هستند که می تواند به کاهش تجمع چربی در بدن کمک کند. علاوه بر این، تحقیقات نشان داد که مصرف آجیل همچنین می‌تواند گرمازایی را افزایش دهد و به شما کمک کند کالری بیشتری بسوزانید.

اما آیا در مورد کاهش وزن همه آجیل ها برابر هستند؟ جواب کوتاه «نه» است.

در حالی که همه آنها فواید تغذیه ای دارند، برخی از آجیل ها بیشتر از سایرین برای کاهش وزن شما مفید هستند.

گردو

گردو سرشار از چربی های سالم، فیبر و پروتئین و یک میان وعده رضایت بخش است که به کنترل اشتهای شما کمک می کند. ترکیب منحصربه‌فرد آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در گردو آن‌ها را متمایز می‌کند و از کاهش وزن حمایت می‌کند و طیف وسیعی از فواید سلامتی را ارائه می‌دهد.

گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و زمانی که به طور منظم مصرف شود با سطوح پایین تر کلسترول LDL مرتبط است. تحقیقات همچنین نشان داده است که خوردن گردو باعث تغییر فعال شدن بخش خاصی از مغز مرتبط با محدودیت در مصرف غذاهای پرچرب و پر قند می شود و در نتیجه می تواند به کاهش وزن کمک کند.

بادام زمینی

در حالی که از نظر فنی بادام زمینی یک نوع حبوبات است، به دلیل مشخصات غذایی آن اغلب با آجیل گروه‌بندی می شود. این آجیل های رنگ‌دار قوی سرشار از پروتئین و فیبر بوده و در مهار گرسنگی عالی هستند.

چه از بادام زمینی لذت ببرید چه به شکل کره بادام زمینی آن را مصرف کنید، این آجیل سرشار از کالری و پروتئین می تواند به حفظ یا مدیریت وزن شما کمک کند. خوردن بادام زمینی پپتید YY را افزایش می دهد، هورمونی که اشتها را کاهش و احساس سیری را افزایش می دهد که به شما کمک می کند احساس رضایت بیشتری داشته باشید و میزان کالری دریافتی را کاهش دهید.

بادام

وقتی هوس یک خوراکی تره و رضایت بخش دارید، بادام بهترین میان وعده است.

بادام سرشار از چربی های سالم و پروتئین است که انرژی طولانی مدتی را برای شما فراهم می کند و شما را سیر و راضی نگه می دارد. یک بررسی گسترده در سال ۲۰۲۱ به این نتیجه رسید که بادام به طور قابل توجهی توده بدنی را کاهش می دهد.

محققان دریافته اند که خوردن بیش از ۴۲،۵ گرم (حدود ۱،۵ اونس) بادام در روز به طور قابل توجهی کلسترول LDL و فشار خون دیاستولیک را کاهش می دهد؛ همچنین بادام به طور قابل توجهی میانگین توده بدن و توده چربی را در مقایسه با رژیم های کنترل کاهش می دهد.

پسته

عمل پوست کندن پسته سرعت غذا خوردن شما را کاهش می دهد و به شما کمک می کند هر لقمه را به خوبی بجشید و کنترل قسمت را تمرین کنید. آنها نسبت به سایر آجیل ها کالری کمتری دارند که آنها را به یک انتخاب عاقلانه برای کاهش وزن تبدیل می کند.

یک مطالعه کوچک نشان داد که خوردن ۱،۵ اونس پسته در روز، علاوه بر مداخله کاهش وزن، نتایج کاهش وزنی مشابه با نتایج مداخله کاهش وزن بدون پسته دارد.

پسته همچنین دارای مزایای اضافی کاهش فشار خون و افزایش غلظت آنتی اکسیدان است.

بادام هندی

آنها نسبت به سایر آجیل ها چربی کمتری دارند و ترد بودن رضایت بخش آنها می تواند آنها را جایگزین مناسبی برای میان وعده های کمتر سالم کند.

بادام هندی منبع عالی منیزیم است و ۲۰ درصد از ارزش روزانه شما را تنها در یک اونس تامین می کند. در حالی که منیزیم ارتباط مستقیمی با کاهش وزن ندارد، بسیاری از افراد به اندازه کافی از این ماده معدنی ضروری مورد نیاز برای کنترل قند خون و تبدیل غذا به انرژی دریافت نمی کنند.

فندق

فندق سرشار از چربی ها و فیبرهای مفید برای قلب است و می تواند گرسنگی شما را بین وعده های غذایی حفظ کند. فندق لسترس اکسیدانتیو مضرو التهاب را کاهش می دهد و در عین حال از کاهش وزن حمایت می کند.

فقط یک اونس فندق، ۲۸ درصد از ارزش روزانه ویتامین E را تأمین می کند، یک ویتامین محلول در چربی با خواص آنتی اکسیدانی قوی برای حمایت از کاهش وزن سالم.