اخبار کوتاه

کلوپ: آخرین باری که دو بازی پیاپی را بردیم کی بود؟

سرمربی آلمانی لیورپول از کسب دومین پیروزی پیاپی تیمش در لیگ برتر انگلیس با نتیجه ۳ بر ۲ ناتینگهام فارست را از پیش رو برداشت و موقتا با ۵۰ امتیاز در رده هفتم ایستاد. این پیروزی صدمین برد کلوپ در لیگ در ورزشگاه خانگی لیورپول یعنی آنفیلد محسوب می‌شد. در واقع سرمربی آلمانی در ۱۴۴ بازی خانگی موفق شد به رکورد ۱۰۰ برد برسد. تنها ۲ مربی در تاریخ لیورپول توانستند به این مهم برسند بیل شنکلی در ۱۳۹ بازی خانگی و باب پیزلی در ۱۳۱ مسابقه خانگی زودتر و سریع‌تر از کلوپ به این رکورد رسیده بودند.

یورگن کلوپ بعد از این دیدار گفت: آخرین باری که دو بازی متوالی بردیم چه زمانی بود؟ کسی می‌داند؟ ماه گذشته؟ فکر می‌کردم آخرین بار پارسال بود. همه چیز تغییر کرده است. ما خیلی بهتر دفاع می‌کنیم و توپ را هدف می‌گیریم و فشرده بازی می‌کنیم. امروز ضد پرسینگ زیادی دیدم که برای ما بسیار مهم است. انگار همه چیز تغییر کرده است. اگر در دفاع و حمله همیشه این‌طور باشیم می‌توانیم در هر دیدار برنده شویم. امیدوارم این اتفاق‌های مثبت خیلی دیر رخ نداده باشد و بتوانیم سهمیه(اروپا) کسب کنیم

هفته پیش نیز لیورپول در ورزشگاه آندرود میهمان لیدزیونایتد بود و توانست میزبانش را با نتیجه شش بر یک مغلوب کند تا پس از پنج بازی، دوباره طعم پیروزی را بچشد.

رونی: باید از بازی هالند لذت برد، حتی اگر در سیتی باشد

مهاجم پیشین منچستریونایتد و انگلیس، ارلینگ هالند را تحسین کرد و او را مدعی اصلی توپ طلا در این فصل خواند.

به گزارش پیام آشنا نقل از مترو؛ وین رونی، مهاجم پیشین یونایتد به تمجید از ارلینگ هالند نروژی پرداخت و او را بهترین بازیکن جهان توصیف کرد. رونی درباره هاجم گلزن سیتی گفت: ارلینگ هالند بهترین بازیکن حال حاضر جهان است. درست است که لیونل سیتی بهترین است اما این روزها هیچکس بهتر از هالند بازی نمی‌کند. هرچند من خودم زمانی که در این پست بازی کردم رکورد زدم. اگر صحبت کنیم که چه کسی باید توپ طلا را دریافت کند، باید هالند گزینه اول باشد، به شرط این که او فرم فعلی خود را حفظ کند. ۲۲۴ گل در ۲۶۴ مسابقه نشان از کم‌نشدن تعداد گل‌های او دارد.

رونی در بخش دیگری از صحبت‌هایش افزود: ما قبلا دوران مسی و رونالدو را داشتیم. حالا نوبت دوران هالند و کیلیان امباپه است. وقتی استعدادی مثل او دارید، فقط باید از بازی او لذت ببرید. حتی اگر او پیراهن سیتی را بر تن کرده باشد. عطش او برای گلزنی چشمگیر است.

هالند ۲۳ ساله در این فصل ۴۸ گل و ۶ پاس گل در ۴۲ بازی سیتی در تمامی رقابت‌ها به ثبت رسانده است.

منچستریسیتی دیشب (شنبه) در مرحله نیمه نهایی رقابت‌های جام حذفی انگلیس موفق شد شفیلد یونایتد از چمپیونشیپ را شکست دهد و به دیدار نهایی برسد. هت تریک «ریاض محرز» باعث شد تا سیتی بدون گل خورده به فینال جام حذفی راه یابد. بعد از آن که ارلینگ هالند در دیدار با بایرن مونیخ پنالتی خود را از دست داد، گواردیولا تصمیم گرفت تا «محرز» پنالتی بزند و ستاره نروژی در این دیدار گل نزد.

اختلاف رئال با صدر جدول موقتا تک‌رقمی شد

رئال مادرید توانست برد خانگی دلچسبی را برابر سلتاویگو به دست بیاورد.

به گزارش پیام آشنا. در هفته سی ام رقابت های لالیگای اسپانیا چند دیدار برگزار شد که در مهمترین بازی رئال مادرید تیم دوم جدول رده بندی که به نیمه نهایی لیگ قهرمانان اروپا هم رسیده است در خانه با دو گل سلتاویگو را شکست داد.

در این دیدار رئالی ها در نیمه اول بسیار خوب عمل کردند و پارها تا آستانه فروبشکنی دروازه حریف پیش رفتند ولی ضربات سیالیوس، آسنسیو، بنزما و وینیسیوس راهی به دروازه حریف نداشت.

در نهایت نفوذ عالی وینیسیوس از سمت چپ و پاس رو به عقب او را مارکو آسنسیو به گل اول رئال مادرید در نیمه نخست تبدیل کرد تا نیمه اول با برتری رئال به پایان برسد. در نیمه دوم نیز ادر میلیتائو توانست گل دوم را برای تیمش به ثمر برساند و در نهایت ۳ امتیاز از دیدار نصیب تیم کارلو آنچلوتی شود.

به این ترتیب رئال مادرید توانست اختلاف خود را با بارسلونا به ۸ امتیاز کاهش دهد و منتظر دیدار یکشنبه بارسلونا برابر اتلتیکومادرید خواهد بود.

رئال مادرید در دیدار بعدی خود باید سه شنبه ۵ اردیبهشت به مصاف خیرونا برود.

کهکشانی ها این فصل به فینال کوپا دل ری هم راه یافتند که باید در دیدار نهایی برابر لوسلسوتا قرار گیرند و در نیمه نهایی لیگ قهرمانان اروپا نیز مصاف با منچستریسیتی در انتظار رئال است.

سیتی بدون گل خورده فینالیست جام حذفی شد

منچستریسیتی با برتری برابر شفیلدیونایتد به فینال جام حذفی انگلیس راه یافت.

به گزارش پیام آشنا. در مرحله نیمه نهایی رقابت های جام حذفی انگلیس منچستریسیتی موفق شد شفیلد یونایتد از چمپیونشیپ را شکست دهد و به دیدار نهایی برسد. هت تریک «ریاض محرز» باعث شد تا سیتی بدون گل خورده به فینال جام حذفی راه یابد.

آخرین تیمی که بدون گل خورده به فینال جام حذفی رسیده بود، اورتون در فصل ۶۶-۱۹۶۵ بود.

«ریاض محرز» (دقیقه ۴۳، ۶۱، ۶۶) در این دیدار هت تریک کرد. گل اول او از روی نقطه پنالتی به ثمر رسید و این بار بعد از آنکه ارلینگ هالند در دیدار با بایرن مونیخ پنالتی خود را از دست داد گواردیولا تصمیم گرفت تا «محرز» پنالتی بزند.

منچستریونایتد دوراینون در دومین دیدار نیمه‌نهایی یکشنبه ۳ اردیبهشت به مصاف هم خواهند رفت تا تکلیف دیگر تیم حاضر در نیمه نهایی جام حذفی انگلیس مشخص شود.

منچستریسیتی بدون دریافت حتی یک گل به فینال جام حذفی رسید که نکته جالبی محسوب می‌شود.

لیورپول فصل گذشته با شکست جلسی در فینال جام حذفی را به دست آورد. منچستریسیتی آخرین بار در سال ۲۰۱۹ در فینال جام حذفی بازی کرد که جام را به دست آورد.

رئیس فدراسیون والیبال:

البرز هنوز جایگاه واقعی خود را در والیبال به دست نیاورده است

رئیس فدراسیون والیبال با بیان اینکه هیئت های استانی در موفقیت های والیبال نقش بر رنگی دارند البرز را از مستعدترین استانهای کشور در والیبال دانست.

به گزارش پیام آشنا، محمدرضا داورزنی روز چهارشنبه ۳۰ فروردین ماه در حاشیه برگزاری مجمع انتخاباتی هیات والیبال البرز اظهار کرد: از مدیرکل ورزش و جوانان البرز که بعد از مدت های طولانی طلسم برگزار نشدن این مجمع را شکستند تشکر می کنم. وی افزود: حقیقتا البرز یکی از پر پتانسیل ترین استان های کشور است اما هنوز نتوانسته نقش خود را در والیبال به خوبی ایفا کند.

داورزنی با بیان اینکه البرز، استانی ارزشمند برای ورزش کشور است گفت: تعداد زیادی از مربیان و ورزشکاران خوب کشور در استان البرز فعالیت دارند که باید از این ظرفیت بهتر استفاده شود.

وی با اشاره به جایگاه هیئت های استانی، عنوان کرد: موفقیت های والیبال حاصل تلاش هیئت های استانی است و استان‌ها در پیشرفت این رشته نقش کلیدی و محوری داشته اند.

رئیس فدراسیون والیبال تأکید کرد: رئیس منتخب هیئت باید به گونه ای کار کند که تعامل خوبی بین اداره کل، فدراسیون و هیئت برقرار باشد.

وی با بیان اینکه همدلی و اتحاد، راه استفاده صحیح از ظرفیت های موجود است گفت: خوشبختانه ریل گذاری درستی برای والیبال کشور انجام گرفته و ما امروز جزو ۱۰ قدرت برتر جهان در این رشته هستیم. داورزنی خاطرنشان کرد: رده های سنی پایه، پشتوانه تیم های ملی هستند و هیئت های استانی از جمله البرز می بایست توجه به استعدادیابی و برگزاری مسابقات و لیگ های پویا را در دستور کار قرار دهند.

وی وجود قومیت های مختلف در البرز را یک فرصت با ارزش ارزیابی و تصریح کرد: انتظار ما از والیبال البرز بسیار بیشتر از شرایط فعلی است و در راه توسعه و پیشرفت این رشته در استان به هیئت کمک خواهیم کرد.

جوانان ایران به دنبال تکرار قهرمانی کشتی فرنگی در آسیا و جهان

مربی تیم ملی کشتی فرنگی جوانان ایران با ابراز رضایت از شرایط فنی این تیم گفت: امیدوارم که امسال نیز به مانند سال های گذشته، قهرمانی های خود در آسیا و جهان را تکرار کنیم.

به گزارش پیام آشنا، روح اله دل اگمیز مربی تیم ملی کشتی فرنگی جوانان در گفت و گو با روابط عمومی فدراسیون کشتی، در مورد شرایط و برنامه های این تیم گفت: پس از رقابت های قهرمانی کشور، ۵ اردو را برگزار کردیم که آخرین اردوی ما نیز ۴ متر از شهر اهواز و به میزبانی هیئت کشتی استان خوزستان در حال برگزاری است.

وی افزود: در ۴ اردویی که پشت سر گذاشتیم، شرایط نسبتا خوبی فراهم شد تا کشتی گیران از لحاظ فنی و آمادگی جسمانی رو به رشد باشند.

دل اگمیز در مورد اردوی پنجم تیم ملی کشتی فرنگی جوانان گفت: جا دارد از مهندس جمال پور همکاران ایشان در هیئت کشتی خوزستان تشکر کنم. این دومین اردوی ما به میزبانی اهواز است و این عزیزان تمام تلاش خود را کردند تا شرایط خوبی برای انجام تمرینات ما فراهم شود. وی تصریح کرد: پس از پایان اردوی پنجم، تعدادی از کشتی گیران ما در جام قهرمانان ترکیه حضور خواهند داشت و این مسابقات برای ما ملاک انتخابی دارد و گره اوزان ۶۰، ۸۲، ۸۷ و ۱۳۰ کیلوگرم در این رقابت ها باز خواهد شد.

مربی تیم ملی کشتی فرنگی جوانان در پایان با قدردانی از فدراسیون کشتی و تمام کسانی که برای آمادگی این تیم تلاش می کنند، خاطرنشان کرد: امیدوارم که در چند اردوی باقی مانده شرایط بهتری فراهم شود و بتوانیم با انسجام بیشتر تمرینات خود را پیگیری کنیم و شاء الله کشتی گیران با آمادگی کامل راهی رقابت های قهرمانی آسیا و جهان شوند و قهرمانی سال های گذشته را بار دیگر تکرار کنیم.

بهترین بوکسور حال حاضر جهان از نظر مایک تایسون

مایک تایسون، قهرمان اسبق سنگین وزن جهان.

تایسون فیوری را بهترین بوکسور حال حاضر جهان می دانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا قهرمان اسبق سنگین وزن جهان گفت که تایسون فیوری بریتانیایی جانیه اصلی بوکس و شناخته شده ترین شخصیت در این ورزش است.

تایسون ۵۶ ساله گفت: بهترین بوکسور دنیا تایسون فیوری است. اکنون او اصلی ترین جانیه بوکس و شناخته شده ترین شخصیت در این ورزش است. فیوری قهرمان سنگین وزن شورای جهانی بوکس (WBC) است. بوکسور ۳۴ ساله انگلیسی ۳۳ برد در ۳۴ مبارزه در رینگ حرفه ای و یک تساوی در دوئل با دیونتای وایلدر آمریکایی در سال در کارنامه دارد.

این بوکسور اولین عنوان خود را در سال ۲۰۱۵ در مبارزه با ولادیمیر کلیچکو به دست آورد. فیوری تمام عناوین خود را به دلیل دوری سه ساله از بوکس به دلیل دوبینگ و همچنین افسردگی و اعتیاد به مواد مخدر از دست داد.

در فوریه ۲۰۲۰، بوکسور بریتانیایی با ناک اوت کردن وایلدر دوباره قهرمان سنگین وزن شورای جهانی بوکس شد.

تایسون ۵۶ ساله در رینگ حرفه‌ای بوکس ۵۰ پیروزی کسب کرد که ۴۴ مبارزه با ناکاوت به پایان رسید او در مجموع تنها متحمل شش شکست شد. تایسون قهرمان بلامنازع سنگین وزن جهان بود و کمربندهای شورای جهانی بوکس، انجمن جهانی بوکس و فدراسیون جهانی بوکس را کسب کرد.

مربی تیم ملی وزنه‌برداری بانوان:

منکر زحمات کادر فنیِ دوره‌های گذشته نیستیم

مربی تیم ملی وزنه‌برداری بانوان گفت: منکر زحمات کادر فنی تیم ملی در دوران گذشته نیستیم و اکنون کادر فدراسیون وزنه‌برداری از نظر فنی بسیار قوی است و امیدوارم وزنه‌برداران با حضور این کادر خود بدرخشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مهسیما بابایی درباره شرایط تیم ملی وزنه‌برداری بانوان گفت: اردوهای بانوان از هفتم فروردین در استان سمنان در شهرستان مهدیشهر تشکیل شد و این اردو تا زمان اعزام مسابقات قهرمانی آسیا- کره‌جنوبی- در یازدهم اردیبهشت ادامه دارد. در این اردو ۱۷ ورزشکار از سه رده نوجوانان، جوانان و بزرگسالان از استان‌های مختلف حضور داشتند.

هفته گذشته رکوردگیری از بین ۱۰ نفر از رده بزرگسالان انجام شد.

وی افزود: پنج نفر بیشترین رکورد را ثبت کردند و طبق تصمیم کادر فنی و کورش باقری مدیر تیم‌های ملی این پنج نفر انتخاب شدند و ترکیب معرفی شده برای حضور در مسابقات آسیایی کره‌جنوبی عبارتست از: ریحانه کریمی در دسته ۵۹ کیلوگرم، فاطمه کشاورز دسته ۶۴ کیلوگرم، الهام حسینی و پریسا نورعلی دسته ۸۱ و زینب شیخ حسن ارباب دسته ۸۷.

مربی تیم ملی وزنه‌برداری بانوان اضافه کرد: شرایط وزنه‌برداران الان خوب است و مسابقات قهرمانی آسیا در کره جنوبی دشوار تر است. اما انتظار داریم تا وزنه‌برداران رکوردهای خوبی را ثبت کنند. امیدوارم آنها آفرایش رکورد داشته باشند. ما از مدال تامید نیستیم. باید از سجاد گودرزی و آقای دکتر (رئیس فدراسیون) هم تشکر کنم که در زمینه وزنه‌برداری بانوان خیلی قوی عمل و ما را حمایت می کنند. یکی از دغدغه‌های بزرگ او بخش بانوان است تا بتوانند با کسب سهمیه راهی المپیک شوند.

وی درباره شرایط الهام حسینی نیز گفت: او هم وضعیت خوبی دارد و تاکنون رکوردهای قابل قبولی زده و امیدوارم علاوه بر حسینی دیگر وزنه‌برداران هم رکوردهای بیشتری بزنند. از آنجایی که در آسیا کشورهای قوی حضور دارند، شرایط سخت‌تر می‌شود. با بررسی‌هایی که از رکوردهای سال گذشته بانوان انجام دادیم، آنها برای ثبت رکوردهای خوب نیازمند مسابقات بیشتری هستند.

بابایی با اشاره به اینکه «منکر زحمات کادر فنی تیم ملی وزنه‌برداری در دوران گذشته نیستیم»، یادآور شد: اکنون کادر فدراسیون وزنه‌برداری از نظر فنی بسیار سطح بالا است. سجاد انوشیروانی، کوروش باقری و بهداد سلیمی جزو بزرگان این رشته محسوب می‌شوند و امیدوارم با حضور چنین کادر فنی قوی قزایش رکورد داشته باشیم و وزنه‌برداران در مسابقات خوش بدرخشند. همانطور که در قهرمانی آسیا بحرین، الهام حسینی موفق به کسب مدال طلا شد، در این رقابت‌ها هم به مدال برسیم.

وی در زمینه استعدادیابی در وزنه‌برداری بانوان نیز گفت: مانند همه رشته‌ها، در وزنه‌برداری هم بانوان بسیاری به این رشته علاقه‌مند هستند مربیان سرآمده در استان‌ها بسیار تلاش می کنند تا وزنه‌برداران خوبی را به تیم ملی معرفی کنند. ریحانه کریمی در رده سنی نوجوانان، فاطمه کشاورز از رده جوانان و زینب شیخ ارباب در بزرگسالان استعدادهای خوبی در وزنه‌برداری هستند.

آگهی دوم - دعوت برای مجمع عمومی عادی سالانه

به اطلاع اعضاء محترم لجمن حمایت از حقوق مصرف کنندگان شهرستان فردیس می رساند مجمع عمومی عادی سالانه لجمن در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰ ساعت ۹ الی ۱۳ در دفتر لجمن واقع در فردیس، مشکین دشت، خیابان شهید هدایتکار، خیابان شهید کشوری، نبش کوچه احسان ۱ پلاک ۱ واحد ۱۲ با دستور جلسه: انتخابات هیأت مدیره و بازرس برگزار می گردد.

هر یک از اعضا، محترم لجمن که تمایل دارند داوطلب عضویت در هیأت مدیره و بازرس لجمن حمایت از حقوق مصرف کنندگان شهرستان فردیس باشند می بایست از مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۶ لغایت ۱۴۰۲/۰۲/۲۱ شخصاً نسبت به حضور در دفتر لجمن و تکمیل فرم درخواست داوطلبی و ارائه مدارک لازم اقدام نمایند همچنین برای سهولت تردد اعضای ساکن در شهر فردیس مراجعه به اداره صنعت، معدن و تجارت شهرستان فردیس واقع در جاده ملارد، منظریه، خیابان ۱۶ متری حافظا، ساختمان ایساکو طبقه اول و تکمیل فرم درخواست داوطلبی و ارایه مدارک امکانپذیر است.

مدارک لازم جهت ثبت نام داوطلبان عضویت در هیأت مدیره و بازرس:

-تکمیل فرم اعلام داوطلبی

- دو نسخه تصویر برابر با اصل کارت ملی (پشت و رو) و تمام صفحات شناسنامه

-دو نسخه تصویر برابر با اصل آخرین مدرک تحصیلی

- تعداد ۶ قطعه عکس رنگی ۴*۶ پرسنلی

- دو نسخه تصویر برابر با اصل کارت پایان خدمت سربازی یا معافیت دائم برای داوطلبان ذکور

-تصویر سند مالکیت یا اجاره نامه محل اقامت.

-تکمیل و امضا، فرم تعهدنامه، حضور منظم در جلسات هیأت مدیره

شرایط لازم جهت داوطلبی عضویت در هیأت مدیره و بازرس طبق اساسنامه:

۱) عضویت در مجمع عمومی لجمن

۲) نداشتن سابقه ورشکستگی به تقصیر یا تقلب

۳) عدم وابستگی به احزاب، سازمانها و گروههای مخالف نظام جمهوری اسلامی ایران

۴) عدم اعتیاد به مواد مخدر و عدم اشتهار به فساد مالی و اخلاقی

۵) عدم عضویت در هیات مدیره سازمان‌ها، لجمن‌ها، اتحادیه‌ها و تشکل‌های تولیدی، توزیعی، خدماتی و صنفی

۶) حداقل مدرک تحصیلی لیسانس و داشتن حداقل سه سال سابقه فعالیت علمی یا تجربی (در شهرستانهایی که به تعداد کافی (هشت نفر) داوطلب لیسانس وجود ندارد دارا بودن دیپلم با پنج سال سابقه کار مرتبط در سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی ملاک می‌باشد. مدرک فوق لیسانس دو سال و دکترا سه سال سابقه فعالیت محسوب می‌شود)

۷) داشتن کارت پایان خدمت سربازی یا معافیت دائم برای داوطلبان ذکور

۸) عدم عضویت در مجمع عمومی موسس و هیات نظارت بر انتخابات لجمن

۹) نداشتن هر گونه سوء پیشینه کیفری مؤثر

۱۰) داوطلب بومی شهرستان محل تقاضا باشد (متولد شهرستان محل تقاضا بوده و یا حداقل شش ماه متوالی قبل از تسلیم درخواست داوطلبی، در آن شهرستان مقیم باشد، بطوریکه فعالیت حرفه‌ای وی در آن شهرستان متمرکز بوده و اقامت غالب وی در آن شهرستان باشد.

نکته

آرامش عضلات با اسموتی

بر اساس نتایج تحقیق جدید، نوشیدن شیر میوه‌ای به آرامش عضلات تحت‌فشار کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایکولوژی، بعد از سپری کردن یک روز سخت در محل کار، عضلات شما گاهی اوقات مقداری از تنش‌های مربوط به کار را جذب می‌کنند. به گفته لجمن رول‌شناسی آمریکا، علت این است که ماهیچه‌ها سعی می‌کنند شما را از یک تهدید محافظت کنند و اگر اقداماتی برای کاهش استرس در ذهن خود انجام ندهید، بدن شما این تنش را حفظ کرده و باعث اختلالات مرتبط با استرس می‌شود. مطمئنا، می‌توانید به‌طور منظم ورزش کنید تا بدن خود را با اندورفین پر کنید و بخشی از استرس را از عضلات خود دور کنید. مدیتیشن و یوگا نیز می‌تواند به آرامش ذهن و بدن شما کمک کند. با این حال، گاهی اوقات یک لیوان شیر خوب نه تنها می‌تواند به شما کمک کند کمی بهتر بخوابید بلکه محلول کردن یک موز با شیر می‌تواند به کاهش استرس عضلات شما نیز کمک کند.

شیر موز به تنهایی به شما مواد مغذی خاصی می‌دهد که می‌تواند به آرامش و خواب شما کمک کنند.

طبق گفته بنیاد خواب، تریپتوفان موجود در شیر، سروتونین و ملاتونین را آزاد می‌کند تا به خواب شما کمک کند. اگر یک موز را به شیر اضافه کنید، مواد مغذی خاصی نیز دریافت خواهید کرد که می‌تواند ماهیچه‌های شما را آرام کند.

طبق گفته موسسه ملی بهداشت، منیزیم به عملکرد عضلات و اعصاب شما کمک و در عین حال فشار خون شما را تنظیم می‌کند. همچنین به بدن شما در تولید انرژی و سنتز استخوان کمک خواهد کرد. یک موز هفت اینچی (۱۷۷/۸ سانتی‌متری) تقریبا ۳۲ میلی‌گرم منیزیم دارد که به مردان حدود ۷ درصد از مقدار توصیه شده روزانه و به زنان حدود ۱۰ درصد منیزیم می‌دهد.

موز همچنین دارای ۴۲۲ میلی‌گرم پتاسیم است که می‌تواند مردان را به ۲۴۰۰ میلی‌گرم توصیه شده همچنین ۲۶۰۰ میلی‌گرم توصیه شده برای زنان، برساند. پتاسیم به حفظ مایعات در سلول‌های شما و به انقباض ماهیچه‌ها کمک می‌کند.

می‌توانید با مخلوط کردن یک موز رسیده با نصف فنجان شیر و نصف فنجان آب، شیر موز خانگی درست کنید. برای کمی شیرینی بیشتر، یک قاشق غناخوری عصاره افرا و یک قطره عصاره وانیل اضافه کنید. البته در نسخه گیاهی شیر را حذف و فقط از آب استفاده می‌کنند. در هر صورت، مطمئن شوید که موز پخته زده است تا مطمئن شوید که شیر موز شما سرد است.

اخبار

پورتو با گلزنی طارمی به یک امتیازی بنفیکا در صدر رسید

پورتو با برتری ۲ بر صفر برابر پاکوس فریرا به یک امتیازی بنفیکا در صدر جدول رسید.

به گزارش پیام آشنا، در هفته بیست و نهم رقابت های لیگ پرتغال تیم پورتو توانست با دو گل، پاکوس فریرا را شکست دهد و خود را به یک امتیازی بنفیکای صدرنشینی برساند که در هفته های اخیر ضعیف ظاهر شده است.

مهدی طارمی در دقیقه ۶۶ از روی نقطه پنالتی تیمش را پیش انداخت و در ادامه تونی مارتینز گل دوم را برای پورتو به ثمر رساند.

طارمی در دقیقه ۷۷ جای خود را به دنی لودر داد و زمین بازی را ترک کرد.

در ادامه این رقابت ها یکشنبه بنفیکای صدرنشین باید در خانه به دیدار اشتوریل برود که در بین تیم های پایین جدولی است.

صدرنشین فوتبال پرتغال هفته قبل با قبول شکست برابر اینتر در مجموع دو دیدار رفت و برگشت از لیگ قهرمانان اروپا کنار رفت.

فیلادلفیا، اولین صعود کننده پلی آف NBA

تیم بسکتبال فیلادلفیا توانست به مرحله یک هشتم نهایی بسکتبال NBA صعود کند.

به گزارش پیام آشنا، تیم بسکتبال فیلادلفیا سونی سیکسرز توانست با برتری برابر بروکلین تنس، اولین تیم صعود کننده به یک هشتم نهایی صعود کند.

فیلادلفیا در این بازی با وجود این که در کوارتر نخست با نتیجه ۱۴ به ۴ عقب افتاد، توانست بازی را با نتیجه ۹۶ به ۸۸ پیروز شود و با پیروزی در ۴ بازی این سری، به یک هشتم نهایی صعود کند. در این بازی توبیاش هریس، ستاره فیلادلفیا بود و ۲۵ امتیاز کسب کرد. لسینسر دینویدی، ستاره بروکلین بود اما ۲۰ امتیاز او نشد مانع از شکست تیمش شود.

در سه بازی قبلی، فیلادلفیا توانسته بود با نتایج ۱۲۱ به ۱۰۱، ۹۶ به ۸۴ و ۱۰۲ به ۹۷ بروکلین را شکست دهد.

سومین برد تیم اسکیت رولبال ایران در جام جهانی

تیم ملی اسکیت رولبال آقایان ایران سومین برد خود در رقابت‌های جام جهانی را کسب کرد.

به گزارش پیام آشنا، در گروه B از مسابقات جام جهانی رولبال، ملی‌پوشان کشورمان موفق شدند با نتیجه ۷بر صفر سریلانکا را شکست دهند.

ملی پوشان دیروز و در چهارمین دیدار به مصاف تیم ملی کنیا می‌روند. مسابقات جام جهانی رولبال از اول اردیبهشت آغاز شده و تا ششم ادامه خواهد داشت که تیم ایران با فرانسه، ساحل عاج، سریلانکا، سیرالئون و کنیا همگروه است.

تیم ایران پیش از این فرانسه و ساحل عاج را شکست داده بود. این مسابقات به میزبانی هند در حال برگزاری است.