اخبار کوتاه

رکورد ۵۰ متر پروانه ایران باز هم شکسته شد

ملی پوش شنا برای سومین بار در یک هفته گذشته رکورد ملی را شکست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ملی پوش شنا و عضو تیم لیرس اصفهان در روز دوم مسابقات لیگ برتر شنا در ماه ۵۰ متر پروانه رکورد شکنی کرد. با اعلام فدراسیون شنا از موفق شد ماده ۵۰ متر پروانه را در زمان ۲۴:۱۵ (۲۴ ثانیه و ۱۵ صدم ثانیه) شنا کند و رکورد قبلی این ماده را ۲۴:۴۰ بود. ارتقاء داد. مهرشاد افقری پیش از این در جریان مسابقات قهرمانی جهان اپوطبی که هفته قبل برگزار شد، رکورد ماده‌های ۵۰ و ۱۰۰ متر پروانه استخر مسافت کوتاه را شکسته بود. او با هت تریک در رکوردشکنی، برای سومین بار در یک هفته گذشته رکوردهای ایران را به سطح جهانی نزدیک تر کرد. مرحله نخست هجدهمین دوره مسابقات قهرمانی شنای باشگاه‌های کشور با عنوان جام خلیج فارس با رعایت شیوه نامه های بهداشتی ستاد ملی مبارزه با کرونا، دوم و سوم دی ماه در استخر قهرمانی آزادی تهران برگزار شد.

حضور متفاوت مجتبی عابدینی در لیگ برتر شمشیربازی

تیم های دانشگاه آزاد و مس سونگون برای قهرمانی در لیگ برتر شمشیربازی سابر رقابت دارند و مجتبی عابدینی نیز هدایت یکی از این مدعیان قهرمانی را برعهده دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا دور رفت لیگ برتر شمشیربازی مردان از پنجم تا هفتم دی در سه اسلحه برگزار می شود. جذابت ترین رقابت لیگ شمشیربازی در بخش سابر و بین دو تیم دانشگاه آزاد و مس سونگون است. مجتبی عابدینی نیز برخلاف سال های گذشته این بار در قامت سرمربی در لیگ شرکت کرده است و سه نفر از اعضای تیم ملی نیز در تیم او حضور دارند.

***اسلحه سابر**

لیگ سابر ششم دی برگزار می شود و تیم های شهدای شوسمت، کانون شمشیربازی اردبیل، بسیج ورزشکاران گیلان، پرتو دنیز ارومیه، دانشگاه آزاد، مس سونگون و خانه شمشیربازی رشت به رقابت می پردازند. رقابت اصلی برای قهرمانی بین دو تیم دانشگاه آزاد و مس سونگون است و سابریست های ملی پوش ایران هم در این دو تیم حضور دارند. در مس سونگون علی پاکدامن، فرزاد باهر، نیما زاهدی به همراه مهدی مولایی حضور دارند که مجتبی عابدینی سرمربی است. در تیم دانشگاه آزاد که مربیان آن امین قربانی و امیر رضایی نژاد هستند، محمدرهبری، محمد فتوحی، امیرحسین شاکر و نیما آقایی حضور دارند. قربانی سرمربی تیم ملی سابر نیز هست.

***اسلحه‌ایه**

لیگ ایه در پنجم دی برگزار می شود و شش تیم به رقابت می پردازند. سپاهان اصفهان، هیات قائمشهر، کانون شمشیربازی اردبیل، باشگاه چادرملو یزد، هیات خوزستان و خانه شمشیربازی همدان تیم های حاضر در لیگ ۱۴۰۰ هستند. رقابت اسلحه فلوره هم در هفتم دی است.

کسب سهمیه بازیهای جهانی بیرمنگام توسط اسکیت‌باز ایرانی

محمدصالحی قهرمان اسکیت سرعت برای اولین بار در تاریخ اسکیت ایران سهمیه حضور در بازی های جهانی را کسب کرد.

به گزارش پیام آشنا براساس اعلام فدراسیون جهانی اسکیت محمد صالحی مرد طلایی اسکیت سرعت ایران توانست جواز حضور در بازیهای جهانی ۲۰۲۲ بیرمنگام را کسب کند. او در چندماه گذشته در مسابقات جهانی اسکیت سرعت در کلمبیا شرکت کرده بود. امروز فدراسیون جهانی اسکیت لیست افراد منتخب که می توانند سهمیه حضور در بازی های جهانی را کسب کنند منتشر کرد که محمد صالحی از ایران در جمع منتخبین بود. در این لیست ۱۶ نفر در ماده اسکیت سرعت مسافت کوتاه حضور دارند. این برای اولین بار در تاریخ اسکیت ایران است که یک ورزشکار از کشورمان در این رقابت ها حضور خواهد داشت. بازیهای جهانی بیرمنگام مختص ورزش های غیر المپیکی است که از ۵ تا ۱۱ جولای ۲۰۲۲ (۱۷ تا ۲۰ تیر ماه ۱۴۰۱) در بیرمنگام ایالات متحده آمریکا برگزار خواهد شد.

بوفون: اگر لیگ قهرمانان را می بردم تا الان بازنشسته می شدم

جانلوئیجی بوفون همچنان خیال بازنشستگی ندارد و عنوان کرد اگر لیگ قهرمانان را برده بود احتمالا تا الان بازنشسته می شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فوتبال ایتالیا جانلوئیجی بوفون ماه آینده ۴۴ ساله می شود اما دروازه بان پارما هنوز قصد بازنشستگی ندارد برنده جام جهانی در سال ۲۰۰۶ با ایتالیا که با شکست دادن فرانسه در ضربات پنالتی معتبرترین جام فوتبال را بالای سر برد، تصمیم گرفت در تابستان یوونتوس را ترک کند و راهی پارما تیم اول خود شود. بوفون درباره ادامه دوران فوتبال خود گفت: من دوست دارم در مکزیک با ایالات متحده بازی کنم. اینها تجربیاتی هستند که من دوست دارم امتحان کنم، اما خواهیم دید که چه اتفاقی می افتد. اگر از من بپرسید که در آینده چه خواهم کرد، حقیقت این است که من هنوز نمی دانم که آیا به عنوان یک مدیر یا یک مربی کار خواهم کرد یا به عنوان دروازه بان ادامه خواهم داد. شاید اگر لیگ قهرمانان را می بردم تا الان بازنشسته می شدم.

رئیس کمیته استیناف:

مشکل استقلال و پرسپولیس قابل حل است

رئیس کمیته استیناف صدور مجوز حرفه‌ای می‌گوید مشکل استقلال و پرسپولیس قابل حل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، داریوش مصطفوی رئیس کمیته استیناف صدور مجوز حرفه‌ای پس از برگزاری جلسه در فدراسیون فوتبال پیرامون نامه AFC مبنی بر حذف استقلال و پرسپولیس از لیگ قهرمانان، درباره این موضوع که قبلا گفته بود AFC با ایران راه می‌آید، اظهار کرد: من پای آن حرفم ایستاده‌ام. استیناف یک مهلت سه ماهه به باشگاه‌ها داد ولی AFC قبل از آن مهلت نامه‌ای نوشت که ۱۴ ملزومات اجباری دارد. از تیرک دروازه فوتبال مملکت هم ایراد گرفتند. من حس خودم را گفته بودم. ما هنوز کاری با AFC نکرده‌ایم. او در پاسخ به این سوال که آیا فدراسیون فوتبال به آن‌ها گزارش داده است، گفت: وله قسم می‌خورم دیگر شرایط سنی من طوری نیست که بخواهم دروغ بگویم. فدراسیون فوتبال بیشترین همکاری را با کمیته‌های استیناف بدوی و استقلال و پرسپولیس کرده است. آقای عزیزی خادم در جلسه اعلام کرد که حاضر است هر نامه سفیدی را برای استقلال و پرسپولیس امضا کند. قرار است وقتی بگیرند که ممکن است قبل از روز دوشنبه باشد که اعضای کمیته‌ها به ملازی بروند و با AFC گفت‌وگو کنند.

رئیس کمیته استیناف صدور مجوز حرفه‌ای ادامه داد: این موضوع دو راه دارد. یکی این که خودمان در داخل مملکت موضوع را حل کنیم. آجورلو و صدری استادان من هستند و قرار شد با وکلای حقوقی‌شان مشورت کنند و جواب نامه AFC را بدهند و از آن طرف، عزیزی خادم با وزیر ملاقاتی با شیخ سلمان داشته باشند. این کار چند مرحله داشته است و در آخر هم می‌تواند به CAS برود. چیزی حدود ۵۲ جلسه برای این کار برگزار شده است. ضمن این که آجورلو و صدری تازه آمده‌اند. ۳۰۰ میلیارد بدهی مالیاتی برای استقلال و پرسپولیس که این اواخر به وجود نیامده است. مصطفوی در پایان بیان کرد: من یادم است از دوره‌ی آقای خاتمی داد می‌زنیم و تا دوره آقای رئیسی ادامه پیدا کرده است. من به آقای رئیسی هم می‌گویم که اگر تکلیف استقلال و پرسپولیس را مشخص نکنید، اگر وضعیت مالیاتی آن‌ها را مشخص نکنید هر اتفاقی که برای استقلال و پرسپولیس بیفتد، بر عهده دولت است. AFC باشگاه‌های دولتی را نمی‌پذیرد. رئیس مجمع استقلال و پرسپولیس نمی‌تواند یک نفر و وزیر ورزش باشد. سالهاست AFC این موضوع را به ما نامه زده است.

بررسی وزنه‌برداران ایرانی در وزن‌های جدید المپیکی

دو راهی وزنه‌برداران برای رفتن به پاریس ۲۰۲۴

برخی از وزنه‌برداران با تایید وزن‌های جدید وزنه‌برداری در المپیک ۲۰۲۴، راهی جز تغییر وزن برای گرفتن سهمیه پاریس ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، وزن‌های جدید وزنه‌برداری برای المپیک پاریس انتخاب شد تا فدراسیون جهانی برنامه‌ریزی برای تعیین سیستم جدید کسب سهمیه المپیک را انجام دهد. در بخش مردان وزن‌های ۶۱، ۷۳، ۸۹، ۱۰۲ و ۱۰۲+ کیلوگرم تایید شده‌اند. وزنه‌برداران ایران پیش از این در وزن‌های ۸۹ و ۱۰۲ کیلوگرم راحت‌تر به مدال می‌رسیدند از این رو گفته می‌شود حضور این دو وزن در المپیک به نفع ایران شده است. البته در این میان تعدادی از وزنه‌برداران هستند که با حذف وزن‌هایشان از المپیک باید به فکر تغییر وزن باشند.

در ادامه نگاهی به داریم به وضعیت وزنه‌برداران پس از تغییر وزن‌های المپیکی:

***حافظ قشقایی: به دلیل این که مورد غضب سرمربی قرار گرفته به اردوی تیم ملی دعوت نمی‌شود اما او یکی از کسانی است که با استقبال از وزن‌های جدید اعلام کرد که خود را برای گرفتن سهمیه المپیک ۲۰۲۴ پاریس آماده می‌کند. قشقایی در ۶۱ کیلوگرم حضور خواهد داشت.**

***علی میری: از کسانی است که در دسته ۸۹ کیلوگرم مدال جهانی و آسیایی دارد و می‌تواند از مدعیان این وزن باشد.**

***مصطفی جلوی: در دسته ۸۱ کیلوگرم نایب قهرمان جهان شد اما اگر سهمیه المپیک پاریس را می‌خواهد باید افزایش وزن دهد و به دسته ۸۹ کیلوگرم برود.**

***ایوب موسوی: دسته اصلی او ۹۶ کیلوگرم است که در قهرمانی جهان در دسته ۸۹ کیلوگرم وزنه زد و اگر می‌خواهد به دنبال سهمیه باشد باید تغییر وزن دهد یا در همان ۸۹ کیلوگرم بماند و یا به ۱۰۲ کیلوگرم برود.**

***سهراب مرادی: وزنه‌بردار شاخص دسته ۹۶ کیلوگرم جهان است که در این وزن صاحب مدال طلای المپیک و جهان شد به نظر می‌رسد حضور وزن ۱۰۲ کیلوگرم در المپیک به نفع مرادی هم شد چون شنیده می‌شد او هم تمایل داشته دسته ۱۰۲ حضور خواهد داشت.**

***کیانوش رستمی: این وزنه‌بردار در دسته قدیمی ۸۵ کیلوگرم، مدال جهان و المپیک دارد که با تغییر وزن‌های وزنه‌برداری به دسته ۹۶ کیلوگرم آمد او موفقیت چشم‌گیری را در این وزن نداشت که اکنون این وزن هم از المپیک حذف شد. برنامه رستمی برای ادامه ورزش قهرمانی مشخص نیست اما اگر او هم به دنبال سهمیه باشد باید دوباره در مسیر تغییر وزن قرار بگیرد.**

***رضا دهدار: این وزنه بردار، هم در دسته ۹۶ کیلوگرم وزنه زده و هم در دسته ۱۰۲ کیلوگرم حتی در دسته ۱۰۲ کیلوگرم قهرمانی جهان ۲۰۱۹، سوم جهان شد. دهدار هم یکی از کسانی است که اگر می‌خواهد برای گرفتن سهمیه تلاش کند باید با دسته ۹۶ کیلوگرم خداحافظی کند و به طور کامل به ۱۰۲ کیلوگرم برود.**

***رسول معتمدی: با اعلام وزن‌های جدید وزنه‌برداری در المپیک پاریس شاید یکی از خوشحال‌ترین وزنه‌برداران باشد. معتمدی که در دسته ۱۰۲ کیلوگرم مسابقات جهانی، قهرمان شد اکنون با خیال راحت و بدون تغییر وزن، تنها باید به فکر افزایش رکوردهایش باشد.**

***امیر حقوقی: در دسته ۱۰۲ کیلوگرم بزرگسالان جهان مدال برنز گرفت که او هم نیازی به تغییر وزن ندارد اما با توجه به این که پیش‌بینی می‌شود مدعیان این وزن زیاد باشند، بنابراین او هم باید به فکر افزایش رکوردهایش باشد تا بتواند مدعی، باقی بماند.**

***۱۰۹ کیلوگرم، وزن بدشانس‌ترین‌ها**

برای وزنه‌برداران دسته ۱۰۹ کیلوگرم شاید بدترین اتفاق حذف وزن آن‌ها از المپیک باشد و این در مورد وزنه‌برداران مطرح جهان هم صدق می‌کند. در ایران نفراتی مانند علی هاشمی، کیاقدمی، امیر عزیزی در شرایط بدی قرار دارند. چون اگر بخواهند به دسته ۱۰۲ کیلوگرم بروند، باید وزن کم کنند که کم کردن وزن مشکلات خودش را دارد و احتمال آسیب دیدگی را افزایش می‌دهد و اگر بخواهند به دسته ۱۰۲+ کیلوگرم بروند که رقابت در آن جا بالا است.

وزنه بردارن ازبکستان و ارمنستان که از مدعیان کسب طلای المپیک در دسته ۱۰۹ کیلوگرم بودند هم حذف وزن‌شان از المپیک اتفاق تلخی برایشان محسوب می‌شود و اگر بخواهند به دسته ۱۰۲+ کیلوگرم بروند، با وجود چهره‌ای چون لاشا تاماخاندزه، وزنه‌بردار مطرح گرجستان باید قید مدال طلا را بزنند.

***فوق‌سنگین‌ها مشکلی ندارند**

تغییر اوزان المپیکی تنها برای وزنه بردارن فوق سنگین نظیر علی داودی و علیرضا یوسفی فرقی نداشت و آنها هم نیازی به تغییر وزن ندارند و فقط باید رکوردهای خود را افزایش دهند.

***ایران بدون مدعی در دسته ۷۳ کیلوگرم**

دسته ۷۳ کیلوگرم، یکی از وزن‌های المپیکی است که ایران فعالیت چندانی در آن ندارد و به نظر می‌رسد اگر بخواهد سهمیه بگیرد باید در وزن‌های دیگر این تلاش را داشته باشد.

لیلا سلامت، سرمربی تیم لیگ برتر بانوان:

بدمینتون البرز با کمبود سالن مواجه است

سرمربی تیم لیگ برتری بانوان بدمینتون البرز اعلام کرد که این رشته ورزشی در استان به صورت جدی با کمبود سالن برای تمرین تیم ها و برگزاری رقابت ها مواجه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، لیلا سلامت افزود: امسال تیم لیگ برتری بانوان بدمینتون البرز به نام پروتئین ۹۹ در رقابت های لیگ برتر شرکت آنها در بین پنج تیم شرکت کننده به مقام چهارمی بسنده کرد.

وی اضافه کرد: مهم ترین عاملی که سبب شد تا تیم نتواند بین سه تیم برتر قرار بگیرد در مرحله اول دیر بسته شدن تیم بود که از تیرماه امسال تمرین های تیم لیگ برتری بدمینتون بانوان کار خود را آغاز کرد که زمان زیادی نبود.

سلامت گفت: از سوی دیگر به دلیل نداشتن سالن اختصاصی تمرین ها به خوبی انجام نشد ضمن آنکه بازیکنان ما زمان زیادی از تمرین و رقابت ها دور بودند در نتیجه معلوم می شود که ظرف مدت ۶ ماه تیم به نتیجه ای که مد نظرش بود نخواهد رسید.

سرمربی تیم لیگ برتری بدمینتون بانوان البرز خاطر نشان کرد: از هفته گذشته که رقابت ها به پایان رسیده تا امروز هنوز یک تمرین با هدف آمادگی بازیکنان برای رقابت های سال آینده نداشته ایم و یک سالن در اختیار ما نیست که بتوانیم تمرین های تیم را به صورت منسجم در طول سال داشته باشیم.

سلامت گفت: بدون داشتن یک سالن این امکان که بتوانیم برای تیم برنامه ریزی مناسبی داشته باشیم وجود ندارد، این در حالی است که این مشکلات همیشه در البرز وجود داشته و هست.

وی در بخش دیگری از سخنان خود ضمن تقدیر از سرپرست هیات بدمینتون البرز افزود: در رقابت های تیم لیگ برتر طبق نامه نگاری و جلساتی که از سوی سرپرست هیات برگزار شد توانستیم سالن را تا پایان لیگ که هفته گذشته بود حفظ کنیم و در رقابت ها حضور یابیم اما به دلیل اینکه همزمان سالن مختص به چند تیم بود برنامه تمرین ها لغو و یا جابه جا می شد که این مساله ضربه اساسی به تیم وارد کرد.

واکنش دپارتمان داوری به وضعیت نامناسب داوران زن

رضا سخندان می‌گوید با پیگیری های کمیته داوران و دپارتمان داوری، به زودی تمام مشکلات داوران زن کشور برطرف خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مشکلات داوری در فوتبال آقایان کم نبود که حالا مشکلات بانوان هم اضافه شده و بانوان داور فوتبال ایران مشکلات پایه‌ای و سلامتری دارند که از چشم کمیته داوران، فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ به دور مانده و به آن‌ها توجه خاصی نمی‌شود. همین امر موجب شده تا صدای داوران خانم فوتبال ایران هم درآید و به شرایط موجود اعتراض کنند.

رضا سخندان، سرپرست دپارتمان داوری در گفت‌وگو با ایسنا در خصوص این مشکلات گفت: مشکلات داوری چه در بخش آقایان و چه در بخش بانوان زیاد است و ما به آن‌ها واقف هستیم. در بخش بانوان، یک سری مشکلات ساختاری، از تهیه البسه گرفته تا هزینه و نوع رفت و آمد آن‌ها به شهرهای مختلف برای قضاوت وجود دارد. ما با همکاری کمیته داوران و فدراسیون فوتبال در صدد حل این مشکلات هستیم و در تلاشیم تا هر چه زودتر دغدغه آن‌ها را هم رفع کنیم. چنین تفکری که بین آقایان و بانوان فرق گذاشته شود وجود ندارد و ما سعی در حل مشکلات داریم.

سرپرست دپارتمان داوری درباره حل مشکلات بانوان داور توضیح داد: یک سری تیم‌ها برای محل اسکان خانم‌ها، آن‌ها را به مجتمع‌های سطح پایین یا خانه‌های شخصی می‌برند که این باشگاه‌ها را مجاب کردیم تا برای بانوان داور هتل تهیه کنند و هیچ باشگاهی حق ندارد جز هتل، مکان دیگری را برای خانم‌ها در نظر بگیرد. همچنین فکر جدی برای رفت و آمد این داوران و هزینه‌های آن شده است که به زودی آن هم به سازمان لیگ ابلاغ می‌شود تا با حواسی جمع، ناظر به اجرای آن توسط باشگاه‌ها باشد.

وی ادامه داد: حقوق بانوان نیز مانند آقایان ۲ برابر شده و پرداخت حقوق و مطالبات آن‌ها برعهده سازمان لیگ است که آن را هم به زودی پیگیری می‌کنیم تا دغدغه بانوان داور را برطرف کنیم. پیگیر حل شدن کلیه مشکلات جامعه داوری هستیم و امیدوارم این اتفاقات هم زودتر برطرف شود و ناراحتی را در جامعه داوری شاهد نباشیم.

نکته

تغذیه مناسب برای زنان ورزشکار

تغذیه مناسب سنگ بنای سلامت زنان و به ویژه زنان ورزشکار است و آن‌ها نسبت به مردان نیازهای تغذیه‌ای خاصی دارند که در مراحل مختلف زندگی متفاوت است.

به گزارش پیام آشنا، غذاهای مناسب و سرشار از مواد معدنی، شرایط را برای داشتن زندگی فعال و سالم فراهم می کند و در عین حال در پیشگیری از بیماری ها بسیار موثر است. هم‌چنین زنان به علت شرایط فیزیولوژیک خاصی که دارند باید به نیازهای تغذیه‌ای آن‌ها توجه ویژه‌ای داشت.

تغییرات هورمونی ماهانه در زنان، تغییراتی در خلق و خو و وضعیت عمومی ایجاد می کند که بهبود وضعیت تغذیه و کاهش استرس می تواند به کم شدن علائم کمک کند. مصرف شکلات و قهوه (کافئین) عامل تشدید سردردها و تحریک پذیری ناشی از PMS است و به همین دلیل توصیه می‌شود یک تا دو هفته پیش از قاعدگی مصرف آن‌ها محدود شود.

مصرف غذاهای حاوی منیزیم (دانه‌ها، مغزها، غلات سبوس‌دار، سبزی‌ها)، ویتامین ب ۶ (گوشت‌ها، فرآورده‌های غلات کامل مثل گندم، سبزی‌ها و مغزها)، کلسیم، منگنز، پروتئین و رژیم غذایی کم نمک به بهبود علائم و دریافت ویتامین سی، با مصرف منابع غنی از این ویتامین به کاهش خونریزی شدید قاعدگی کمک می‌کند.

مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ سبب کاهش اقیانوس‌های درد ناک قاعدگی و مصرف منابع غذایی غنی از آهن در دوران قاعدگی برای جبران بخشی از آهن از دست رفته در دوران قاعدگی توصیه می‌شود.

زنان در سنین آخر میانسالی نیز توجهات خاص تغذیه‌ای دارند و به علت افت هورمون استروژن که به میزان ۶۰ درصد در حدود ۵۰ سالگی اتفاق می‌افتد، علائم واژوموتور مانند گرگرفتگی بروز می‌کند و مصرف غذاها بر پایه گیاهی که حاوی فیبر و فیتواستروژن است از جمله غلات کامل مانند نان‌های سبوس‌دار، سبزی و میوه، حبوبات و سویا بر کنترل علائم تاثیر گذار است.

در عین حال مصرف منابع کلسیم و ویتامین دی، ویتامین K، منیزیم برای حفاظت از سلامت استخوان ضروری است و بیماری‌های قلبی، سکته، سرطان، بیماری‌های شایعی هستند که در زنان منجر به مرگ می‌شوند و اضافه وزن و مصرف غذاهای چرب عامل خطر بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها به ویژه سرطان سینه هستند.

بر اساس این مطلب که از سوی فرناز نوری‌زاده متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: زنان ورزشکار نباید مصرف غذاهای غنی از آهن را فراموش و در صورت کمبود آهن حتما نیاز است که از مکمل آهن استفاده کنند. در سنین باروری، نیز باید مصرف اسیدفولیک را جدی بگیرند چرا که مصرف اسیدفولیک خطر تولد نوزاد با نقص‌های مادرزادی را کاهش می‌دهد.

زنان روزانه به کلسیم بیش‌تری نیاز دارند و غذاهای غنی از کلسیم عبارتند از شیر کم‌چرب، ماست، پنیر، کشک، حبوبات، لوبیا سبز، نخود فرنگی، انواع کلم، بادام، ماهی، غذاها و نوشیدنی های غنی شده با کلسیم که مصرف آن ها ضروری است.

روزانه مصرف ۴۰۰ میلی گرم ویتامین E عوارض یائسگی را به میزان زیادی کاهش می‌دهد و ورزش و فعالیت بدنی جزء مهمی از سلامت زنان به شمار می‌رود.

فعالیت بدنی با تاکید بر فعالیت‌های هوازی، استقامتی و تمرینات تحمل کننده وزن، نقش مهمی بر سلامت قلب و روان دارد و باید ورزش متناسب با وضعیت جسمانی و قلب و عروق قرد باشد. داشتن رژیم غذایی متعادل و مغذی (حاوی ریزمغذی‌ها به میزان کافی) و کم چرب کلید سلامت زنان است.

اخبار

رسانه فرانسوی مدعی شد

خروج دو مهاجم باشگاه لیون برای ورود سردار آزمون

باشگاه لیون فرانسه قصد دارد دو مهاجم خود را در نقل و انتقالات زمستانی به تیم‌های دیگری بفرستد تا لیست برای حضور سردار آزمون خالی شود.

به گزارش پیام آشنا، وب سایت football۳۶۵ فرانسه خبر داد باشگاه المپیک لیون برای باز کردن یک جا برای سردار آزمون مهاجم ایرانی و همچنین تکمیل منابع مالی خود در نظر دارد دو مهاجم خود را در نقل و انتقالات پیش رو به تیم‌های دیگری منتقل کند.

به نوشته این رسانه، باشگاه المپیک لیون قصد دارد بعضی از عناصر تیم اصلی خود از جمله دو مهاجم را به تیم‌های دیگری بدهد. بر اساس اطلاعات نشریه اکیپ، از «موسی دمبله» و «سلام سلیمانی» دو مهاجم فعلی لیون خواسته شده است تا مقصد جدیدی را پیدا کنند.

این تصمیم برای خالی شدن یک سهمیه و جذب سردار آزمون از یک سو و مسائل مالی باشگاه از سوی دیگر گرفته شده است چرا که المپیک لیون سومین فصل متوالی بدون حضور در لیگ قهرمانان اروپا را سپری کرد.

football۳۶۵ همچنین مدعی شد اسلام سلیمانی مهاجم الجزایری قصدی برای انتقال به تیم دیگر ندارد و از حضور در لیون راضی است. ضمن اینکه این مهاجم پیشنهادات زیادی ندارد.

طائرپور: عملکرد تیم ملی بسکتبال زنان در آسیا رضایت‌بخش نبود

سرمربی تیم گروه بهمن گفت: عملکرد تیم ملی بسکتبال زنان در مسابقات سطح ب کاپ آسیا رضایت بخش نبود. چگونه از جایگاه ششمی قاره کهن راضی هستند، وقتی می‌توانستیم بهتر باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، فرناز طائرپور گفت: امسال بازیکن آمریکایی فصل گذشته تیم ترابسینا را جذب کردیم تا کیفیت بازی تیم را بالا ببریم.

وی عنوان کرد: در این فصل از لیگ برتر چند تیم نامی نزد، ترابسینا و مهرام شرکت نکردند. با این حال شیمبدر در مسابقات حضور یافت که بازیکنان مهرام، هفت ملی پوش و ۲ بازیکن خارجی را جذب کرد.

سرمربی تیم بسکتبال زنان گروه بهمن یادآور شد: تیم‌هایی چون نفت آبادان، اکسون و اصفهان سطح خوبی دارند. تیم‌های دیگر هم نفرات جوان و ملی‌پوشی را در اختیار دارند.

وی اضافه کرد: هر چند در این فصل چند تیم به لیگ برتر اضافه شده اما کیفیت لیگ برتر در صورتی بالا می‌رود که تیم‌ها در لیگ دسته ۲ شرکت کنند و به لیگ برتر بیایند.

برخی از این تیم‌ها این مراحل را طی نکرده‌اند و همین امر سبب بی‌کیفیت شدن بازی‌ها می‌شود.

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه ۱۴۰۰۰۴۰۸۷

آقای ابراهیم باستانی به نشانی متن سند: ده مرقومه

بدینوسیله به آقای ابراهیم باستانی بدهکار پرونده کلاسه فوق که برابر گزارش مامور ابلاغ آدرس فوق شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابر سند ازدواج شماره ۵۲۷۴ مورخ ۱۳۶۰/۷/۵ بین شما و طیبه سرحدی مبلغ ۶۳۸/۵۸۵/۴۷۰ ریال بدهکار می باشید که بر اثر عدم پرداخت وجه، بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجرائیه مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸/۱۹ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی بشما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار محلی درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد.

۱۴۰۰/۸۷۱ف م/الف

مسئول واحد اجرای اسناد رسمی کرج - ایرانی بجندی از طرف تقوی