اخبار کوتاه

تیم ملی والیبال نشسته بدون باخت قهرمان شد

تیم ملی والیبال نشسته ایران با غلبه بر قزاقستان به عنوان قهرمانی در بازیهای پارآسیایی دست یافت. این قهرمانی بدون حتی یک ست باخته به دست آمد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فینال مسابقات والیبال نشسته مردان در بازیهای پارآسیایی امروز جمعه در سالن «لین پینگ اسپرت سنتر» شهر هانگژو برگزار شد.

در این دیدار تیمهای ایران و قزاقستان به مصاف هم رفتند که تیم ایران موفق شد حریف خود را ۳ بر صفر مغلوب کند و مدال طلای این دوره از بازیها را به خود اختصاص بدهد.

شاگردان هادی رضایی در این دیدار با نتایج ۲۵ بر ۱۴، ۲۵ بر ۱۶ و ۲۵ بر ۱۸ پیروز شدند.

تیم ایران که قزاقستان را در مرحله گروهی نیز شکست داده بود، در این مسابقات حتی یک ست هم به حریفان نداد و همچنین همیشه با اقتدار به مقام قهرمانی رسید.

پیروزی فوتبال نابینایان مقابل چین پیش از فینال

تیم ملی فوتبال نابینایان ایران در آخرین بازی مرحله گروهی به مصاف چین رفت و این تیم را شکست داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دو تیم ایران و چین در فاصله یک روز مانده تا فینال با هم روبرو شدند که این بازی با نتیجه یک بر صفر به سود ایران به پایان رسید.

صعود این دو تیم به فینال در پایان رقابت‌های روز پنجشنبه مشخص شده بود و این بازی حکم بازی تدارکاتی را برای هر دو تیم داشت چراکه چین و ایران باید فردا در فینال بازی‌های پارآسیایی هانگژو به مصاف هم بروند.

تیم ملی ایران با پیروزی در این دیدار برای تایپ قهرمان جهان خط ونشان کشید.

دو برنز دیگر به نام تیم پارآشنای کشورمان ثبت شد

شناگران کشورمان در فینال ماده ۱۰۰ متر کرال پشت و ۱۰۰ متر آزاد بازی‌های پارآسیایی هانگژو به دو مدال برنز دست یافتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در ادامه مسابقات پارآشنای بازی‌های پارآسیایی هانگژو، فینال ماده ۱۰۰ متر شنای کرال پشت کلاس S9 با حضور ابوالفضل نگارستانی و ابوالفضل ظریف‌پور و فینال ۱۰۰ متر آزاد کلاس S12 با حضور محمدحسین کریمی برگزار شد. در این رقابت نگارستانی با ثبت زمان ۱:۰۹.۰۰ توانست رده سوم را از آن خود کرده و به مدال برنز برسد. ظریف‌پور نیز با ثبت زمان ۱:۰۹.۲۷ در مکان چهارم ایستاد.

در ماده ۱۰۰ متر آزاد کلاس S12 نیز محمد حسین کریمی با ثبت زمان ۵۹.۱۷ در رده سوم ایستاد و به دومین برنز برتر دست یافت.

طلای ناب تیم والیبال نشسته مردان

تیم ملی والیبال نشسته مردان ایران با پیروزی ۳ بر صفر برابر قزاقستان مقتدرانه به مقام قهرمانی بازی‌های پارآسیایی هانگژو دست یافت و صاحب مدال طلا شد. شاگردان هادی رضایی در این دیدار با نتایج ۲۵ بر ۱۴، ۲۵ بر ۱۶ و ۲۵ بر ۱۸ پیروز شدند و سکوی قهرمانی را از آن خود کردند.

نعمتی طلا را از چنگ چین در آورد

دیدار فینال مسابقات پارانیزه‌اندازی با کمان چهارمین دوره بازیهای پارآسیایی در بخش ریکرو، بین زهرا نعمتی و حریف چینی در سایت تیراندازی مجموع ورزشی فوینگ برگزار شد. در این دیدار مهیج که حریف چینی از حمایت تماشاگران برخوردار بود، نعمتی توانست مدال طلا را از چنگ رقیب دریابود و با پیروزی ۶ بر ۲۵ به مدال طلا دست پیدا کند.

پرتاب وجیبه هوشمند برنز شد

وجیبه هوشمند ملی پوش پارانیوومیدانی کار ایران در ماده پرتاب دیسک کلاس F64 به مدال برنز بازی های پارآسیایی دست یافت و به میزان ۲۸ متر و ۹۲ سانتیمتر صاحب این مدال شد.

گلبال مردان ایران به مدال برنز رسید

تیم ملی گلبال مردان ایران در دیدار رده‌بندی این رشته در چهارمین دوره بازی‌های پارآسیایی هانگژو برابر کره جنوبی با نتیجه ۷ بر ۲ پیروز شد و به مدال برنز دست یافت. تیم ملی گلبال ایران در دوره قبل قهرمان شده بود.

پوشش زنده بازیهای پارآسیایی - چین

تیرهایی که ورزش ایران را طلایی کرد

روز پنجم از چهارمین دوره بازیهای پارآسیایی در شرایطی پشت سر گذاشته خواهد شد که کاروان ورزش ایران امیدوار است با کسب مدال های برتعداد طلا موقعیت خود در جدول رده بندی را تثبیت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کاروان ورزش ایران که با نام «ورزندان ایران» و با شعار «پسان، ایران، افتخار» و حضور ۲۱۰ ورزشکار در چهارمین دوره بازی‌های پارآسیایی به میزبانی چین شرکت کرده است، در چهارمین روز این بازیها صاحب ۹۶ مدال شامل ۳۲ طلا، ۳۶ نقره و ۲۸ مدال برنز شد و همچنان جایگاه دوم را در جدول رده بندی به خود اختصاص داده است.

در روز پنجم این مسابقات که امروز جمعه پیگیری خواهد شد، انتظار می رود ورزشکاران کشورمان با کسب مدال های برتعداد طلا، نقره و برنز موقعیت خود در جدول را تثبیت کنند. هر چند زاپنی ها در شروع روز با دو مدال طلا اختلاف در تعقیب ایران هستند.

نتایج ورزشکاران ایران در پنجمین روز بازیهای پارآسیایی هانگژو چین:

دو برنز برای تیم ملی پارآشنا

در ادامه مسابقات پارآشنا، فینال ماده ۱۰۰ متر شنای کرال پشت کلاس S9 با حضور ابوالفضل نگارستانی و ابوالفضل ظریف‌پور و فینال ۱۰۰ متر آزاد کلاس S12 با حضور محمدحسین کریمی برگزار شد. نگارستانی با ثبت زمان ۱:۰۹.۰۰ توانست به مدال برنز برسد. ظریف‌پور نیز با ثبت زمان ۱:۰۹.۲۷ در مکان چهارم ایستاد. در ماده ۱۰۰ متر آزاد کلاس S12 نیز محمد حسین کریمی با ثبت زمان ۵۹.۱۷ در رده سوم ایستاد و به دومین برنز برتر دست یافت.

ملی پارانشا ایران در چهارمین دوره بازیهای پارآسیایی

فینال رقابت های پارانیزه‌اندازی با کمان بخش ریکرو مردان برگزار شد و طی آن غلامرضا رضایی ملی پوش ایران طلایی شد. در این دیدار جذاب و تماشایی تو نیاندار با تساوی ۵ به ۵ به تیر طلایی رفتند که در این بخش غلامرضا رحیمی بهتر عمل کرد و برنده این مسابقه شد و مدال طلا را از آن خود کرد.

غلامرضا رضایی مرد طلایی پارانیزه‌اندازی با کمان ایران

در جریان رقابت های پارانیوومیدانی ماده پرتاب وزنه F34 که با حضور پنج ورزشکار برگزار شد، هادی کلایدی با پرتاب وزنه به میزان ۹/۱۱ - متر در جایگاه دوم قرار گرفت و مدال نقره دست یافت.

طلای ناب تیم والیبال نشسته مردان

تیم ملی والیبال نشسته مردان ایران با پیروزی ۳ بر صفر برابر قزاقستان مقتدرانه به مقام قهرمانی بازی‌های پارآسیایی هانگژو دست یافت و صاحب مدال طلا شد. شاگردان هادی رضایی در این دیدار با نتایج ۲۵ بر ۱۴، ۲۵ بر ۱۶ و ۲۵ بر ۱۸ پیروز شدند و سکوی قهرمانی را از آن خود کردند.

نعمتی طلا را از چنگ چین در آورد

دیدار فینال مسابقات پارانیزه‌اندازی با کمان چهارمین دوره بازیهای پارآسیایی در بخش ریکرو، بین زهرا نعمتی و حریف چینی در سایت تیراندازی مجموع ورزشی فوینگ برگزار شد. در این دیدار مهیج که حریف چینی از حمایت تماشاگران برخوردار بود، نعمتی توانست مدال طلا را از چنگ رقیب دریابود و با پیروزی ۶ بر ۲۵ به مدال طلا دست پیدا کند.

طلای دارایی و برنز برای رضی

در رقابت های پارانیزه‌اندازی در وزن ۱-۷ کیلوگرم، علی اکبر غریب شاهی و سلمان رضی به روی تخته رفتند. غریب شاهی موفق شد در اولین حرکت وزنه ۲۴۳ کیلوگرم را مهار کند در حرکت دوم وی وزنه ۲۴۷ کیلوگرم را نتوانست مهار کند اما در حرکت سوم وزنه ۲۵۱ کیلوگرم را مهار کرد و به مدال طلا رسید و رکورد بازی های پارآسیایی را شکست. سلمان رضی نیز وزنه ۲۲۰ را در حرکت اول ثبت کرد. وی در حرکت دوم وزنه ۲۲۵ را ثبت کرد. رضی در حرکت سوم وزنه ۲۳۵ کیلوگرم را مهار کرد و موفق به کسب مدال برنز شد.

عرفان بندری به مدال طلا رسید

در رقابتهای پارانیوومیدانی عرفان بندری در ماده پرتاب دیسک F54 موفق به کسب مدال طلای چهارمین دوره بازی های پارآسیایی شد. بندری با پرتابی به میزان ۲۸ متر و ۲۸ سانتیمتر به مدال طلا دست پیدا کرد.

پاکباز به مدال طلا رسید / شمشیری برنزی شد

سامان پاکباز از ایران موفق به کسب مدال طلا در ماده پرتاب وزنه کلاس F ۱۲ بازی های پارآسیایی هانگژو شد. پاکباز با پرتاب ۱۶ متر و ۱۵ سانتیمتر به این عنوان دست پیدا کرد. مدال تقره به نماینده ازبکستان با پرتاب ۱۵.۳۷ متر رسید و علی شمشیری از ایران در این ماده با پرتابی به میزان ۱۴.۱۴ متر به مدال برنز رسید.

مدال نقره برنز برای نجیمی و ظریف

در رقابتهای پارانیوومیدانی چهارمین دوره بازیهای پارآسیایی امروز جمعه علی نجیمی با زمان ۲۱۵۰- ثانیه به عنوان نفر دوم از خط پایان گذشت و به مدال تقره رسید. ظریف نیز با ۷۹۵۰ سوم شد و مدال برنز این دوره از بازیها را بر گردن آویخت. «جاکاوین نامونی» از تایلند با زمان ۵۱/۴۹ به مدال طلا رسید. در این ماده شش ورزشکار به رقابت با یکدیگر پرداختند.

علی نجیمی و امید ظریف

در روز پایانی مسابقات والیبال نشسته در بازی‌های پارآسیایی هانگژو، تیم بانوان ایران مقابل تایلند به میدان رفت و با پیروزی ۳ بر صفر مقابل این حریف به مقام نایب قهرمانی و مدال نقره رسید. این مسابقات به صورت دوره‌ای برگزار شد و والیبالیست های ایران فقط یک تکشت برابر چین داشتند و نایب قهرمان شدند.

مدال آوران ایران در چهارمین دوره بازی‌های پارآسیایی:

مدال طلا

۱- امیرحسین علی‌پور (پارانیوومیدانی - پرتاب وزنه کلاس F۱۱)

منشاءداده از پارانیزه‌اندازی با کمان طلایی شد

دیدار فینال رقابتهای تیراندازی با کمان چهارمین دوره بازیهای پارآسیایی در بخش کامپوند برگزار شد و علی آن علی سینا منشاءداده به مصاف حریفی از هند رفت که علی آن علی پوش ایران در تیر طلایی حریف خود را شکست داد و به مدال طلا دست پیدا کرد.

طلا برای غریب شاهی و برنز برای رضی

در رقابت های پارلیوزنه‌بردازی در وزن ۱-۷ کیلوگرم، علی اکبر غریب شاهی و سلمان رضی به روی تخته رفتند. غریب شاهی موفق شد در اولین حرکت وزنه ۲۴۳ کیلوگرم را مهار کند در حرکت دوم وی وزنه ۲۴۷ کیلوگرم را نتوانست مهار کند اما در حرکت سوم وزنه ۲۵۱ کیلوگرم را مهار کرد و به مدال طلا رسید و رکورد بازی های پارآسیایی را شکست. سلمان رضی نیز وزنه ۲۲۰ را در حرکت اول ثبت کرد. وی در حرکت دوم وزنه ۲۲۵ را ثبت کرد. رضی در حرکت سوم وزنه ۲۳۵ کیلوگرم را مهار کرد و موفق به کسب مدال برنز شد.

عرفان بندری به مدال طلا رسید

در رقابتهای پارانیوومیدانی عرفان بندری در ماده پرتاب دیسک F54 موفق به کسب مدال طلای چهارمین دوره بازی های پارآسیایی شد. بندری با پرتابی به میزان ۲۸ متر و ۲۸ سانتیمتر به مدال طلا دست پیدا کرد.

پاکباز به مدال طلا رسید / شمشیری برنزی شد

سامان پاکباز از ایران موفق به کسب مدال طلا در ماده پرتاب وزنه کلاس F ۱۲ بازی های پارآسیایی هانگژو شد. پاکباز با پرتاب ۱۶ متر و ۱۵ سانتیمتر به این عنوان دست پیدا کرد. مدال تقره به نماینده ازبکستان با پرتاب ۱۵.۳۷ متر رسید و علی شمشیری از ایران در این ماده با پرتابی به میزان ۱۴.۱۴ متر به مدال برنز رسید.

مدال نقره

۱- مهدی لواد (پارانیوومیدانی - پرتاب وزنه کلاس F۱۱)
۲- رضا حاتمی (پارانیوومیدانی - دو جهار در صد متر)
۳- وحید علی نجمی (پارانیوومیدانی - دو صد متر)
۴- حسان کعب امیر (پارانیوومیدانی - پرتاب دیسک)
۵- شاهین ازبدیل (پارالنشا - ۱۰۰ متر قورباغه)
۶- اسدالله عظیمی (پارانیوومیدانی - پرتاب دیسک)
۷- شاهین ازبدیل (پارالنشا - ۵۰ متر آزاد)
۸- محمدحسین کریمی (پارالنشا - ۱۰۰ متر کرل پشت)
۹- نهال بهروزی راد (کلاو کلاس klt)
۱۰- صادق بیت سیاح (پرتاب نیزه)
۱۱- محسن بختیار (پارلیوزنه بردازی)
۱۲- امیر خسروانی (پرش طول - پارانیوومیدانی)
۱۳- سجاد بلوکی پور (پارانیوومیدانی - پرتاب نیزه)
۱۴- ساره جواهرمردی (پارانیزه‌اندازی - تیلچه ۱۰ متر)
۱۵- سعید صادقیان پور (پارالنکوادو)
۱۶- موسی غلامی (پارالنکوادو)
۱۷- رومینا جمسوری (پارالنکوادو)
۱۸- امیر جعفری (پارلیوزنه بردازی)
۱۹- سینا ضیغمی نژاد (پارالنشا - ۲۰۰ متر مختلط انفرادی)
۲۰- پرستو حبیبی (پارانیوومیدانی - پرتاب وزنه)
۲۱- مهدی مرادی (پارانیوومیدانی - پرش طول)
۲۲- زهرا نعمتی و سمیه رحیمی (تیم دوبل ریکرو)
۲۳- علیرضا مختاری (پارانیوومیدانی - پرتاب وزنه)
۲۴- هرمز صیدی (پارانیوومیدانی - پرتاب نیزه)
۲۵- علیرضا بخت (پارالنکوادو)
۲۶- لیلا میرزایی (پارالنکوادو)
۲۷- روح الله رستمی (پارلیوزنه بردازی)
۲۸- فاطمه دیلمی (پارانیوومیدانی - پرتاب دیسک)
۲۹- سجاد محمدیان (پارانیوومیدانی - پرتاب وزنه)
۳۰- ابوالفضل ظریف (پارالنشا - ۵۰ متر آزاد)
۳۱- مرطان رضایی (پارانیوومیدانی - پرتاب نیزه)
۳۲- آتنا محمدی هلا (پارانیوومیدانی - پرتاب وزنه)
۳۳- ظفر ناظر (پارانیوومیدانی - پرتاب وزنه)
۳۴- امید دلیر (پارالنکوادو)
۳۵- تیم تطمزج Br-Br بانوان
۳۶- تیم تطمزج Br-Br آقایان
۳۷- تیم ملی والیبال نشسته بانوان
۳۸- علی نجیمی (پارانیوومیدانی - دو ۴۰۰ متر)
۳۹- هادی کلایدی (پارانیوومیدانی - پرتاب وزنه)

مدال برنز

۱- سارا عبدالملکی (پارانیزه‌اندازی - کایاک)
۲- مریم عبدالله پور (پارالنکوادو)
۳- نرگس جوادی (پارالنکوادو)
۴- مهدیه سادات حسینی (پارالنکوادو)
۵- سعید کوهکن (پارلیوجو)
۶- شید مسجدی (پارانیوومیدانی - پرتاب دیسک)
۷- رویا سلطانی (کانو کلاس klt)
۸- سیدیوسف یوسفی (پارلیوزنه بردازی)
۹- مهدی رضایی (پارلیوجو شوتی - تایم توبل)
۱۰- مهدی برجلو (پارلیوجو)
۱۱- شاهین ازبدیل (پارالنشا - ۲۰۰ متر مختلط انفرادی)
۱۲- محمدحسین کریمی (پارالنشا پروله)
۱۳- مریم بلوریور و فرزانه عسگری (پارانیزه‌کمان - تیم دوبل کامپوند بانوان)
۱۴- لیلا کبک زن (پارانیوومیدانی - پرتاب وزنه)
۱۵- مهدیه محمدیان (پارلیوزنه بردازی)
۱۶- حسن جانفشانی (پارانیس روی میز)
۱۷- میلاد رمضانی (پارانیوومیدانی - دو ۴۰۰ متر)
۱۸- علی نوایی (پارلیوجو)
۱۹- شاهین ازبدیل (پارالنشا - ۱۰۰ متر آزاد)
۲۰- بتول جهانگیری (پارانیوومیدانی - پرتاب وزنه)
۲۱- فرشته مرادی (پارانیوومیدانی - پرتاب وزنه)
۲۲- زهرا آقایی (پارلیوزنه بردازی)
۲۳- تیم تطمزج B1 آقایان
۲۴- علیرضا قورجی بیگی (تطمزج)
۲۵- تیراندازی با کمان (میکس کامپوند)
۲۶- الهام احمدی (پارانیوومیدانی - پرتاب نیزه)
۲۷- حسن باجوند (پارانیوومیدانی - پرتاب دیسک)
۲۸- شاهین ازبدیل (پارالنشا - ۱۰۰ متر کرل پشت)
۲۹- علی شمشیری (پارانیوومیدانی - پرتاب وزنه)
۳۰- احید ظریف (پارانیوومیدانی - دو ۴۰۰ متر)
۳۱- تیم ملی گلبال آقایان
۳۲- تیم ملی بسکتبال بلایند
۳۳- سامان رضایی (پارلیوزنه بردازی)
۳۴- تیم دوبل پارانیس روی میز
۳۵- وجیبه هوشمند (پرتاب دیسک)
۳۶- علیرضا نگارستانی (پارالنشا - ۱۰۰ متر کرل پشت)
۳۷- محمدحسین کریمی (پارالنشا - ۱۰۰ متر کرل پشت)

گلبال ایران در دوره قبل قهرمان شده بود.

نکته

غذاهایی که مقصر از بین رفتن عضلات شما هستند

این غذاهای ناسالم باعث ایجاد نوعی التهاب در بدن می شوند که می تواند ریکاوری و رشد عضلات شما را مختل کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، رژیم غذایی شما می تواند باعث پیشرفت یا شکست شما در عضله سازی شود. چرا که برخی غذاها برای عضله سازی مناسب نیستند یا تن عضلانی شما را از بین می برند؛ اگر می خواهید در عضله سازی پیشرفت کنید، باید از خوردن آنها اجتناب کنید.

جردن هیل، متخصص تغذیه می گوید: «رژیم غذایی شما نقش مهمی در حمایت از رشد عضلانی ایفا می کند، زیرا مواد مغذی مصرفی، مواد اولیه و انرژی لازم برای رشد و ترمیم بافت عضلانی را فراهم می کند. برخی از غذاهایی که می توانند به تقویت رشد عضلات کمک کنند، در حالی که برخی دیگر می توانند مانع رشد آن شوند.»

به عنوان مثال، پروتئین با کیفیت بالا، کربوهیدرات ها و چربی ها همگی می توانند از رشد و نگهداری عضلات شما حمایت کنند؛ چرا که دریافت پروتئین کافی، باعث سنتز پروتئین ماهیچه‌ها می شود. فرآیندی که بدن شما طی آن فیبرهای عضلانی جدید را ترمیم کرده و می سازد. در همین حال، کربوهیدرات‌ها، به ویژه بعد از تمرین، ترشح انسولین را تحریک می کنند، هورمونی که به عضله‌سازی کمک می کند و کربوهیدرات‌ها را به عضلات منتقل می کند تا ذخایر گلیکوژن دوباره تامین شود.

کربوهیدرات ها همراه با پروتئین، کورتیزول را در بدن کاهش می دهند(هورمونی که باعث تجزیه عضلات می شود) که می تواند به حفظ توده عضلانی فعلی کمک کند؛ همچنین چربی های سالم (غیراشباع) به دلیل نقش آنها در تولید هورمون، از جمله تستوسترون که برای رشد عضلات مهم است، ضروری می باشند.

از طرف دیگر، برخی از مواد مغذی، بعضی چربی‌های اشباع شده، چربی‌های ترانس و قند افزوده، می‌توانند با ایجاد التهاب که می‌تواند ریکاوری و رشد ماهیچه‌ها را مختل کند و همچنین افزایش حساسیت به انسولین که برای جذب مواد مغذی مهم است، مانع رشد عضلات شوند.

در زیر، رایج ترین غذاهای حاوی این مواد مضر که به نوبه خود بدترین غذاها برای ماهیچه های شما هستند، آورده شده است.

توجه به این نکته مهم است که این غذاها را می توان در یک رژیم غذایی متعادل گنجاند که همچنان از رشد و سلامت عضلات حمایت می کند. در واقع زمانی که این مواد غذایی بیش از حد مصرف می‌شوند و بخشی از یک رژیم غذایی متعادل و متنوع نیستند، می‌توانند تأثیرات منفی بر رشد و سلامت عضلات داشته باشند.

ساندویچ های سرد

ساندویچ های فوری سرد ممکن است غذایی راحت باشند، اما بهتر است آنها را در حد اعتدال مصرف کنید. این ساندویچ های تهیه شده از برش های چرب گوشت، سرشار از چربی اشباع شده است و ممکن است به اختلال عضلانی دامن بزنند.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ در Clinical Nutrition نشان داد که مصرف بیش از حد چربی های اشباع شده، به ویژه از غذاهای سرد، با اختلال عملکرد قدام‌ها مرتبط است.

به جای آماده کردن ساندویچ با ژامبون سرد و پنیر، گوشت بدون چربی مانند سینه مرغ یا سینه بوقلمون تازه را انتخاب کنید و وعده غذایی خود را با سالاد یا سیب‌زمینی سوخاری همراه کنید.

پیتزای بخ زده

یک تکه پیتزا بخ زده حدود ۹ گرم چربی اشباع شده دارد که تقریباً نیمی از ارزش روزانه مورد نیاز شما است.

خوردن بیش از حد چربی های اشباع شده می تواند باعث التهاب شده در نتیجه می تواند مانع از ریکاوری و رشد بافت عضلانی بعد از تمرینات ورزشی شود. علاوه بر این، بسیاری از پیتزاهای یخ زده حاوی قند افزوده بالایی هستند که اگر هدف شما رسیدن به بافت عضلانی است، بهتر است مصرف آن را محدود کنید.

نوشیدنی ها و قهوه ی شیرین

در حالی که کافئین موجود در قهوه می تواند به افزایش انرژی شما بعد از یک تمرین سخت کمک کند، بااین حال اگر شما چیزی مانند فراپه یا لاته کارامل را انتخاب می کنید، مقدار زیادی شکر دریافت می کنید. هماطور که می دانیم، مصرف بیش از حد شکر افزوده می تواند باعث سطح قند خون شما را به سرعت بالا و سپس پایین ببرد و احتمالاً زودتر از آنچه انتظار دارید متجر به سقوط انرژی شود.

شیرینی ها

مصرف بیش از حد مواد شیرین مانند کیک و کلوچه بدون رژیم غذایی متعادل و مغذی می تواند بر رشد و نگهداری عضلات تأثیر منفی بگذارد و این همه ماجرا نیست؛ مصرف زیاد قند با مقاومت به انسولین و التهاب مرتبط است که می تواند در متابولیسم پروتئین و ریکاوری عضلات اختلال ایجاد کند.

لازم نیست از خوردن شیرینی و کوکی دلخواهتان اجتناب کنید! فقط مطمئن شوید که تعداد وعده هایی را که از آن لذت می برید محدود کنید.

طبق یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ در مجله BMJ، کاهش مصرف قندهای اضافه شده به کمتر از ۲۵ گرم در روز می تواند به کاهش تأثیر منفی قندها بر سلامتی شما کمک کند.

آب نبات

آب نبات، چه ترش و چه شیرین، یکی از منابع اصلی قندهای افزوده است و خوردن بیش از حد مواد شیرین می تواند متجر به افزایش وزن و مقاومت به انسولین شود. مقاومت به انسولین توانایی بدن برای استفاده موثر از کربوهیدرات‌ها را مختل می کند که می‌تواند بر سطح انرژی در طول تمرینات و تحویل مواد مغذی به عضلات تأثیر بگذارد.

سیب‌زمینی سرخ کرده

سیب زمینی سرخ کرده، ممکن است در کنار همبرگر بسیار دلبذیر باشد. اما آنها هیچ خاصیتی برای شما ندارند. سیب زمینی سرخ شده، فوق العاده فرآوری شده و سرشار از چربی اشباع شده است. ترکیبی که می تواند به افزایش وزن متجر شود و مقصر ایجاد التهابی است که می تواند در ریکاوری و رشد عضلات اختلال ایجاد کند.

مرغ سوخاری

درست مانند سیب زمینی سرخ شده، مرغ سرخ شده سرشار از چربی و کالری اشباع شده است و خوردن کالری بیش از حد از غذاهای سرخ شده می تواند متجر به افزایش چربی اضافی به جای افزایش عضله شود.

به علاوه، مرغ سرخ‌شده در مقایسه با سایر منابع پروتئینی غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر زیرمغذی‌هایی که از رشد ماهیچه‌ها حمایت می کنند، دارای مواد مغذی کمی است. اگر به دنبال عضله سازی هستید، بهتر است سینه مرغ پخته یا کبابی را به جای مرغ سرخ شده انتخاب کنید.

نوشابه

به گفته CDC، نوشیدنی های شیرین شده با شکر مانند نوشابه متجر اصلی قندهای افزوده شده در رژیم غذایی ما هستند. مصرف بیش از حد قندهای افزوده شده به ویژه در نوشیدنی های شیرین، می تواند متجر به افزایش وزن و مقاومت به انسولین شود.

طبق یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ در BMJ، محدود کردن مصرف نوشیدنی های شیرین شده با شکر (مانند نوشابه) به کمتر از یک وعده در هفته می تواند به کاهش این عوارض کمک کند.

پیروزی مدعیان و ثبت دومین شکست سپاهان

هفته پنجم لیگ برتر هندبال بانوان باید مدعیان و ثبت دومین شکست سپاهان به پایان رسید

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، هفته پنجم از نوزدهمین دوره لیگ برتر هندبال بانوان بانگ‌های کشور امروز جمعه پنجم آبان با برگزاری ۴ دیدار به پایان رسید که طی آن فولاد هرمزگان- سنگ‌آهن باقق و زاگرس جنوبی کازرون مقابل حریفان خود به برتری رسیدند و فولاد مبارکه سپاهان دومین شکست فصل خود را متحمل شد.

صبح امروز فولاد هرمزگان- صدرنشین و پدیده این فصل لیگ برتر، میزبان نماینده سستنج بود که توانست در یک بازی برتر و جذاب با نتیجه ۴۶ بر ۲۸ مقابل حریفش به پیروزی برسد تا پنجمین برد خود در این فصل را جشن بگیرد.

سنگ آهن باقق که مهمان نفت و گاز گچساران بود با دست پر و پیروزی ۳۲ بر ۱۹ به یزد بازگشت. سنگ آهن باقق با این پیروزی ۴ برد و یک باخت از ۵ بازی خود در لیگ را در کارنامه خود ثبت کرد. نفت و گاز گچساران نیز نتوانست مقابل قهرمان فصل گذشته کاری از پیش ببرد و با این شکست با دو امتیاز در رده ششم باقی بماند.

زاگرس جنوبی کازرون نیز که مقابل تیم هم استانی خود بعثی شهید چمران لارستان به میدان رفته بود توانست حریفش را ۲۹ بر ۲۱ با شکست بدرقه کند تا با ۸ امتیاز بر رده دوم جدول تکیه زند. نماینده لارستان نیز با این باخت بدون امتیاز در جایگاه هفتم قرار گرفت.

اما در مهمترین دیدار هفته پنجم فولاد مبارکه سپاهان که پذیرای شهدای رزکان البرز بود نتوانست از امتیاز میزبانی خود استفاده کند و دومین شکست فصل را ثبت کرد. سپاهان هر چند در این دیدار نیمه نخست را با نتیجه ۱۳-۱۲ پیروز شد اما در نیمه دوم شاگردان ناهید رضایی توانستند جریان بازی را در دست گیرند و در نهایت نیز این دیدار را با پیروزی ۲۵ بر ۲۲ به پایان برسانند. با این پیروزی شهدای رزکان البرز به رده چهارم جدول رده بندی صعود کرد و سپاهان بر پله پنجم لیگ ایستاد.

نتایج کامل هفته پنجم لیگ برتر هندبال بانوان به این شرح است:

● نفت و گاز گچساران ۱۹ - ۳۲ سنگ آهن باقق
● فولاد هرمزگان ۴۶ - ۲۸ سستنج
● فولاد مبارکه سپاهان ۲۲ - ۲۵ شهدای رزکان البرز
● زاگرس جنوبی کازرون ۲۹ - ۲۱ شهید چمران لارستان

با پایان دیدارهای هفته پنجم فولاد هرمزگان با ۱۰ امتیاز از ۵ بازی خود بر صدر جدول تکیه زده، زاگرس جنوبی کازرون و سنگ آهن باقق نیز هر کدام با ۸ امتیاز دوم و سوم لیگ هستند.

شهدای رزکان البرز با پیروزی امروز خود برابر سپاهان ۶ امتیازی شد و به رده چهارم جدول صعود کرد و سپاهان با ۴ امتیاز در رده پنجم لیگ قرار گرفت.

نفت و گاز گچساران با ۲ و شهید چمران لارستان و سستنج نیز بدون امتیاز در رده های بعدی قرار دارند.

لازم به ذکر است مسابقات لیگ برتر هندبال بانوان به منظور حضور تیم ملی بانوان در رقابت های جهانی دفلمپک تعطیل شد و هفته ششم لیگ هشتم دی ماه برگزار می شود.

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای محمد خوشبخت برابر وکالتنامه های شماره و ۱۲۵۳۶۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۲ و ۱۲۴۹۲۸ مورخ ۱۴۰۲/۴/۱۴ دفتر ۴۳۴ تهران و۶۹۱۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۸ و ۷۰۰۳ مورخ ۱۴۰۲/۵/۲۸ دفتر ۱۷۱ کرج از طرف مالکین آقای احمدرضا عرشی وخانم آناهیتا عرشی ضمن تسلیم دوبرگ استشهادیه تصدیق شده اعلام نموده است که ستد مالکیت شدانلگ یک قطعه زمین به مساحت ۲۳۲۰ مترمربع قطعه ۴۶۶ تفکیکی بشماره پلاک ۱۷۲ فرعی از ۱۵۱ اصلی واقع درلواس حوزه ثبتی شهرستان ذیل صفحه ۱۶ دفتر ۱۶۸ وثبت ۵۰۴۷۹ بنام خانم فاطمه ممتحن ثبت وستد شماره چاپی ۱۵۸۸۲۸ صادر شد سپس تمامی مورد ثبت برابر ستد انتقال بشماره ۱۵۸۶۵ مورخ ۱۳۵۵/۳/۲۵ دفتر ۴۲۲ تهران به آقای احمدرضا عرشی نسبت به سه دانگ مشاع وخانم آناهیتا عرشی نسبت به دو نیم دانگ مشاع از ششدانگ منتقل وبرابر صورتجلس تفکیکی مورد ثبت بقطعات متعدد تفکیک میگردد لذا به دلیل درخواست ستد نسبت به قطعات یاقیمانده وعدم تسلیم ستد مالکیت اولیه که بعلت سهل انگاری مفقود گردیده تقاضای صدور ستد مالکیت المثنی نموده است. لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی به ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت دریک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود ویا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد ازتاریخ این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل ستد مالکیت به این اداره تسلیم تا وفق مقررات عمل گردد بدیهی است چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی واصل نشود ویا در صورت اعتراض اصل ستد ارائه نگردد ستد مالکیت المثنی طبق مقررات به متقاضی تسلیم خواهد شد.

محدودیت: تذکر: بازداشت موقت بموجب شماره ۷۰۴۰۰۰۷۰/۰۸ق مورخ ۱۳۷۷/۰۷/۰۸ صادره از اجرای احکام مدنی دادگستری کرج سری دفتر ۷۰۴۰۰۰۰ دفتر ۱۶۸ صفحه ۱۶ کد محل وقوع ۷۰۴۰۰۰۰. بازداشت موقت بموجب شماره ۳۷/۱۷۷ق مورخ ۱۳۷۷/۰۱/۱۸ صادره از اجرای احکام مدنی دادگستری کرج سری دفتر ۷۰۴۰۰۰۰ دفتر ۱۶۸ صفحه ۱۶ کد محل وقوع ۷۰۴۰۰۰۰. بازداشت موقت بموجب شماره ۳۴/۴۷ق مورخ ۱۳۷۷/۰۱/۲۳ صادره از اجرای احکام مدنی دادگستری کرج سری دفتر ۷۰۴۰۰۰۰ دفتر ۱۶۸ صفحه ۱۶ کد محل وقوع ۷۰۴۰۰۰۰. بازداشت موقت بموجب شماره ۳۴/۲۷ق مورخ ۱۳۷۷/۰۱/۲۵ صادره از اجرای احکام مدنی دادگستری کرج سری دفتر ۷۰۴۰۰۰۰ دفتر ۱۶۸ صفحه ۱۶ کد محل وقوع ۷۰۴۰۰۰۰. بازداشت موقت بموجب شماره ۴۰/۷۷ق مورخ ۱۳۷۷/۰۱/۲۵ صادره از اجرای احکام مدنی دادگستری کرج سری دفتر ۷۰۴۰۰۰۰ دفتر ۱۶۸ صفحه ۱۶ کد محل وقوع ۷۰۴۰۰۰۰. بازداشت موقت بموجب شماره ۴۰/۷۷ق مورخ ۱۳۷۷/۰۱/۲۵ صادره از اجرای احکام مدنی دادگستری کرج سری دفتر ۷۰۴۰۰۰۰ دفتر ۱۶۸ صفحه ۱۶ کد محل وقوع ۷۰۴۰۰۰۰. بازداشت موقت بموجب شماره ۳۷/۲۷۷ق مورخ ۱۳۷۷/۰۱/۲۵ صادره از اجرای احکام مدنی دادگستری کرج سری دفتر ۷۰۴۰۰۰۰ دفتر ۱۶۸ صفحه ۱۶ کد محل وقوع ۷۰۴۰۰۰۰. بازداشت موقت بموجب شماره ۵۸۷/۴/۸۹ مورخ ۱۳۹۲/۰۴/۱۵ صادره از ۴ محاکم عمومی حقوقی کرج سری دفتر ۷۰۴۰۰۰۰ دفتر ۰۰ صفحه ۰۰ کد محل وقوع ۷۰۴۰۰۰۰. بازداشت موقت بموجب شماره ۳۷/۲۷۷ق مورخ ۱۳۷۷/۰۱/۲۵ صادره از اجرای احکام مد