اخبار کوتاه

بلیت فروشی دیدار نساجی و سپاهان رایگان شد

در هفته هشتم لیگ برتر فوتبال، تیم فوتبال نساجی مازندران میزبان سپاهان اصفهان خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، با درخواست باشگاه و موافقت رضا حدادیان مالک این باشگاه، کلیه سهمیه بلیت‌های این باشگاه خیداری شده و هواداران می‌توانند به‌طور رایگان این دیدار را تماشا کنند.

دیدار تیم‌های نساجی مازندران و سپاهان اصفهان از هفته هشتم لیگ برتر فوتبال، یکشنبه ۷ آبان ساعت ۱۵ در ورزشگاه شهید وطنی قائم‌شهر برگزار خواهد شد.

عملکرد پرمدال شطرنجبازان در روز پایانی

شطرنجبازان ایران در روز پایانی بازی های پاراآسیایی و در بخش سرعت صاحب ۸ مدال شامل ۲ طلا، ۴ نقره و ۲ برنز شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رقابت های شطرنج بازی های پاراآسیایی امروز شنبه با برگزاری دیدارهای دورهای باقی مانده بخش سرعت پیگیری شد که حاصل آن برای نمایندگان ایران کسب هشت مدال بود.

نتایج شطرنجبازان به این شرح است:

مدال طلا

* بخش تیمی بانوان و در کلاس VI-B1. تیم ایران صاحب مدال طلا شد
* در انفرادی بانوان کلاس VI-B1، ملیحه صفایی طلا گرفت.

مدال نقره

* در بخش تیمی مردان و در کلاس VI-B1. تیم ایران به مدال نقره رسید
* در بخش تیمی مردان کلاس PI. تیم ایران به مدال نقره دست یافت.
* در انفرادی مردان و در کلاس PI. ابوالفضل کاظمیان صاحب مدال نقره شد.
* در بخش تیمی مردان کلاس Br۲VI-B۲. تیم کشورمان به مدال نقره رسید.

مدال برنز

* در انفرادی بانوان و در کلاس Br۲VI-B۲. عاطفه نقوی مدال برنز گرفت.
* در انفرادی بانوان کلاس VI-B1 لیلا زارع زاده به مدال برنز دست یافت.

بازیکن تیم فوتبال مس محروم شد

کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال برای بازیکن تیم مس سونگون به خاطر تخلفاتش در جریان دیدار برابر با آریو اسلامشهر، دستور موقت صادر کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دیدار تیم‌های مس سونگون و آریو اسلامشهر از سری دسته رقابت‌های لیگ دوم هفته نهم برگزار و از سوی پیمان کشاورز، بازیکن مس سونگون تخلفاتی رخ داد. از آنجایی که تخلف حادث شده با توجه به نوع آن که عبارت از عدم رعایت ماده ۷۱ مقررات انضباطی مبنی بر اظهارات علیه داور مسابقات است، در خور صدور قرار دستور موقت می‌باشد.

بر همین اساس به استناد ماده ۱۰۰ مقررات انضباطی و تا صدور رأی مقتضی، نامبرده از همراهی تیم خود در مسابقات محروم بوده و لازم است مظاهرات خود را ظرف مهلت ۴۸ ساعت به کمیته انضباطی فدراسیون ارسال کند.

رأی صادره ظرف مهلت دو روز پس از ابلاغ قابل تجدید نظر خواهی در کمیته استیناف است.

سجاد گنج‌زاده موفق به کسب مدال برنز شد

در فاصله یک روز به پایان بیست و ششمین دوره رقابت‌های کاراته قهرمانی جهان، سجاد گنج‌زاده موفق به کسب مدال برنز این مسابقات در سنگین وزن شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در روز پنجم (شنبه ۶ آبان) مسابقات کاراته قهرمانی جهان ۲۰۲۳ به میزبانی بوداپست مجارستان رقابت‌های کسب مدال در بخش انفرادی برگزار می‌شود. در وزن ۸۴+ کیلوگرم، سجاد گنج زاده نماینده شایسته کاراته ایران در دیدار رده‌بندی به مصاف مصاف «آنجیلو کاسیچ» از کرواسی رفت و در پایان با نتیجه یک بر صفر به پیروزی رسید تا علاوه بر کسب مدال برنز جهانی، نخستین مدال کاراته ایران در مسابقات کاراته قهرمانی جهان ۲۰۲۳ را به دست آورد. گنج زاده در مسابقات قهرمانی جهان ابتدا نماینده مقدونیه را ۲ بر یک شکست داد. او در مبارزه دوم کاراته کای چین تایپه با ۵ بر صفر شکست داد. قهرمان المپیک ۲۰۲۰ توکیو در مبارزه سوم و حساس خود موفق شد ۳ – ۲ از سد طارق حمدی عربستانی عبور کند. گنج زاده در بازی‌های المپیک نیز در فینال برابر این کاراته کای عربستانی به برتری رسیده بود. نماینده کاراته ایران در مبارزه چهارم ۵ بر ۳ از سد نماینده اسپانیا عبور کرد. گنج‌زاده در نیمه نهایی با نتیجه ۸ بر ۳ برابر مهرداد فیلالی از فرانسه شکست خورد و به دیدار رده‌بندی وزن مسابقات قهرمانی جهان راه یافت.

در رقابت‌های امروز و در فینال وزن ۸۴+ کیلوگرم مهدی خدابخشی نماینده شایسته کشورمان به مصاف «بداوی» از مصر قهرمان دوره گذشته این رقابت‌ها می‌رود و در صورت پیروزی صاحب گردن آویز طلا می‌شود. در وزن ۵۵- کیلوگرم بانوان هم فاطمه سعادتی در صورتی که پزشکان به وی مجوز حضور در میدان را بدهند برابر «آنجلیکا ترایگله» از اوکراین حاضر می‌شود. سعادتی در آخرین مبارزه خود از ناحیه زانو دچار مصدومیت شد و به همین دلیل از ترکیب کومیته تیمی بانوان کنار گذاشته شد.

ریکاوری بازیکنان استقلال پس از پیروزی و صدرنشینی

بازیکنان استقلال پس از پیروزی در هفته هشتم لیگ برتر فوتبال امروز ریکاوری کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیم فوتبال استقلال تهران شامگاه جمعه در دیدار برابر آلومینیوم که از هفته هشتم لیگ برتر برگزار شد، با تک گل آرمان رمضانی به برتری دست یافت و صدرنشین جدول رده‌بندی شد.

بازیکنان استقلال پس از پیروزی در دیدار روز گذشته امروز تمرینات ریکاوری خود را پشت سر گذاشتند.

با ۱۳۱ مدال و جایگاه دومی؛

تاریخ‌سازی «فرزندان ایران» در پاراآسیایی

کاروان «فرزندان ایران» پس از ۶ روز رقابت رسمی در چهارمین دوره بازی های پاراآسیایی با کسب جایگاه دومی به کار خود پایان داد. این بازی نخستین بار است که ایران در این جایگاه قرار می‌گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کاروان ورزش ایران در چهارمین دوره بازی های پاراآسیایی در حالی روز جمعه به کار خود در روز پنجم این بازی ها پایان داد که پس از چهار روز جایگاه دومی جدول توزیع مدال ها را از دست داد.

در پایان روز پنجم بازی ها ژاپنی ها در تعداد ۳۹ مدال طلا با ایران برابر شدند، و به واسطه مدال های نقره بیشتر جایگاه دومی ایران را از آن خود کردند. این جایگاه اما امروز با طلایی شدن نمایندگان کشورمان در پارالمپیک، پارالتطریح و پاراوزنه برداری دوباره به ایران بازگشت شد و در نهایت به نام ایران ثبت شد.

ورزشکاران ایران امروز شنبه و در روز پایانی چهارمین دوره بازی های پاراآسیایی در مجموع ۵ طلا، ۷ نقره و ۴ برنز در رشته های پارالمپیک، پاراتیروکماندو، پارالتطریح، پاراوزنه برداری و تیم‌های فوتبال نابینایان کسب کردند.

بدین ترتیب کاروان ورزش ایران با ۱۳۱ مدال شامل ۴۴ طلا، ۴۶ نقره و ۴۱ برنز در جدول توزیع مدال ها در جایگاه دوم ایستاد و به کار خود پایان داد.

این برای نخستین بار است که ایران در بازی های پاراآسیایی صاحب جایگاه دومی می شود. کاروان ورزش ایران در دو دوره ابتدایی این بازی ها چهارم شد و در دوره پیشین هم در رده سوم قرار گرفت.

عملکرد نمایندگان ایران در روز ششم و پایانی چهارمین دوره بازی های پاراآسیایی به این شرح است:

نایب قهرمانی تیم ملی فوتبال نابینایان

تیم ملی فوتبال نابینایان ایران با کسب عنوان نایب قهرمانی به کار خود در بازی های پاراآسیایی پایان داد.

دو مدال طلا و نقره برای پاراوزنه برداران

در جریان رقابت‌های دسته فوق سنگین پاراوزنه برداری احمد امین زاده و مهدی صیادی با ثبت رکورد ۲۶۶ و ۲۴۴ کیلوگرم موفق به کسب مدال های طلا و نقره شدند.

نماینده اردن هم در جایگاه سوم قرار گرفت و به مدال برنز دست یافت.

شطرنجبازان صاحب هشت مدال شدند

رقابت های شطرنج بازی های پاراآسیایی با برگزاری دیدارهای دورهای باقی مانده بخش سرعت پیگیری شد که حاصل آن برای نمایندگان ایران کسب هشت مدال بود. بر این اساس بخش تیمی بانوان و در کلاس VI-B1 و ملیحه صفایی در انفرادی بانوان کلاس VI-B1 مدال طلا گرفتند. در بخش تیمی مردان در کلاس های VI-B1 و کلاس Br۲،VI-B۲، PI ایران مدال نقره گرفت. دیگر مدال نقره ایران توسط ابوالفضل کاظمیان به دست آمد. همچنین عاطفه نقوی و لیلا زارع زاده هم مدال برنز گرفتند.

«نیکو» پاراوزنه برداری برنز شد

در جریان رقابت های پاراوزنه برداری بازی های پاراآسیایی، نیکو روزبهانی با مهار وزن ۱۲۶ کیلوگرمی موفق شد در جایگاه سوم دسته ۸۶+ کیلوگرم بانوان بایستد. در این دسته ورزشکاران چین و اندونزی قهرمان و نایب قهرمان شدند.

آخرین تیر زندی بر نزی شد

در مرحله رده‌بندی مسابقات پارتیروکماندو بازی های پاراآسیایی در ماده W۱ محمدرضا زندی در رقابت با حریفی از ژاپن با نتیجه ۱۲۶ بر ۱۳۰ به پیروزی رسید و صاحب مدال برنز شد. زندی در مرحله نیمه‌نهایی ذل کامادری از چین با نتیجه ۱۳۷ بر ۱۲۶ شکست خورد و از صعود به فینال بازماند.

ظفر به دومین دال نقره خود رسید

در جریان رقابت برتاب نیزه مردان کلاس F۵۵، ظفر ذاکر که پیش از این یک مدال نقره در برتاب وزنه کسب کرده بود، به حدنصاب ۳۳.۵۵ متر به عنوان بهترین رکورد شخصی اش به مقام نایب قهرمانی رسید و یک مدال نقره دیگر برای کاروان ایران کسب کرد. حامد امیری اما با رکورد ۲۸.۸۳ متر به مقام پنجم بسنده کرد.

دختر دونده ایران قهرمان شد

فاطمه امیرزادگانی علی‌پوش پاراتوموبیلی ایران امروز با حریفانش در ماده دوی ۴۰۰ متر کلاس T۱۲ رقابت کرد‌ولو در این مسابقه با اثبت زمان ۵۹.۸۸ ثانیه که بهترین عملکرد شخصی اش نیز بود، به مقام قهرمانی دست یافت و مدال طلا را به خود اختصاص داد.

آغاز دوباره پایانی بازی ها با طلای مرادی

فینال مسابقه دوی ۴۰۰ متر مردان در کلاس T۱۲ در حالی برگزار شد که مهرداد مرادی علی‌پوش کشورمان در آن حضور داشت. مرادی در مسابقه امروز با زمان ۴۹.۶۰ ثانیه زودتر از سایر دونده‌ها از خط پایان عبور کرد و قهرمان شد. وی پیش از این هم یک مدال کسب کرده بود.

مدال آوران ایران در چهارمین دوره بازی های پاراآسیایی:

مدال طلا

۱- مهدی لواد (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه کلاس F۱۱)
۲- رضا حاتمی (پاراتوموبیلی - نو چهار در صد متر)
۳- وحید علی نجمی (پاراتوموبیلی - نو صد متر)
۴- حنان کعب امیر (پاراتوموبیلی - پرتاب دیسک)
۵- شاهین ایزدیار (پارالتسا - ۱۰۰ متر قورباغه)
۶- اسدالله مظیمی (پاراتوموبیلی - پرتاب دیسک)
۷- شاهین ایزدیار (پارالتسا - ۵۰ متر آزاد)
۸- محمدحسین کریمی (پارالتسا - ۱۰۰ متر کرل پشت)
۹ - شهلا بهروزی راد (تکو کلاس ۱kl)
۱۰ - صادق بیت سیاح (پرتاب نیزه)
۱۱- حسین بختیار (پاراوزنه برداری)
۱۲ - امیر خسروانی (پرش طول - پاراتوموبیلی)
۱۳- ساجد نیک پرست (پاراتوموبیلی - پرتاب نیزه)
۱۴ - ساره جؤامردی (پارانرانداز - تیلچه ۱۰ متر)
۱۵- سعید صافیان پور (پاراتکواندو)
۱۶- مومنی غلامی (پاراجودو)
۱۷- رومینا چمسوری (پاراتکواندو)
۱۸- امیر جعفری (پاراوزنه برداری)
۱۹- اسینا ضیغمی نژاد (پارالتسا - ۲۰۰ متر مختلط انفرادی)
۲۰ - پرستو حبیبی (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۲۱ - مهدی مرادی (پاراتوموبیلی - پرش طول)
۲۲- زهرا آزمند نسبی و سمیه رحیمی (تیم دوبل ریکرو)
۲۳- علیرضا مختاری (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۲۴ - هرمز صیدی (پاراتوموبیلی - پرتاب نیزه)
۲۵- علیرضا بخت (پاراتکواندو)
۲۶- لیلا میرزایی (پاراتکواندو)
۲۷- روح الله رستمی (پاراوزنه برداری)
۲۸- سعید افروز (پاراتوموبیلی - پرتاب نیزه)
۲۷ - حامد صفزاده (پاراتوموبیلی - ۲۰۰ متر)
۲۸ - تیمی B1 دمبترنج
۲۹ - مهدی لواد (پاراتوموبیلی - پرتاب دیسک)
۳۰ - تیم تیراندازی با کمان (ریکرو میکس تیمی)
۳۱ - حامد امیری (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۳۲ - ملیحه صفایی (شطرنج)
۳۳ - سامان باکیلا (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۳۴ - مرهان بندری (پاراتوموبیلی - پرتاب نیزه)
۳۵ - علی سیناسنداوند (پاراتیراندازی با کمان)
۳۶ - علی اکبر غریب شاهی (پاراوزنه برداری)
۳۷ - زهرا نعمتی (پاراتیراندازی - ریکرو)
۳۸ - تیم ملی والیبال نشسته مردان
۳۹ - غلامرضا رحیمی (پاراتیراندازی با کمان)
۴۰ - مهرداد مرادی (پاراتوموبیلی - نو ۴۰۰ متر)
۴۱- ظاهره امیرزادگانی (پاراتوموبیلی - نو ۴۰۰ متر)
۴۲ - تیم شطرنج بانوان (سرعت)
۴۳ - ملیحه صفایی (شطرنج)
۴۴ - احمد امین زاده (پاراوزنه برداری)

مدال نقره

۱- مهدی لواد (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه کلاس F۱۱)
۲- رضا حاتمی (پاراتوموبیلی - نو چهار در صد متر)
۳- وحید علی نجمی (پاراتوموبیلی - نو صد متر)
۴- حنان کعب امیر (پاراتوموبیلی - پرتاب دیسک)
۵- شاهین ایزدیار (پارالتسا - ۱۰۰ متر قورباغه)
۶- اسدالله مظیمی (پاراتوموبیلی - پرتاب دیسک)
۷- شاهین ایزدیار (پارالتسا - ۵۰ متر آزاد)
۸- محمدحسین کریمی (پارالتسا - ۱۰۰ متر کرل پشت)
۹ - شهلا بهروزی راد (تکو کلاس ۱kl)
۱۰ - صادق بیت سیاح (پرتاب نیزه)
۱۱- حسین بختیار (پاراوزنه برداری)
۱۲ - امیر خسروانی (پرش طول - پاراتوموبیلی)
۱۳- ساجد نیک پرست (پاراتوموبیلی - پرتاب نیزه)
۱۴ - ساره جؤامردی (پارانرانداز - تیلچه ۱۰ متر)
۱۵- سعید صافیان پور (پاراتکواندو)
۱۶- مومنی غلامی (پاراجودو)
۱۷- رومینا چمسوری (پاراتکواندو)
۱۸- امیر جعفری (پاراوزنه برداری)
۱۹- اسینا ضیغمی نژاد (پارالتسا - ۲۰۰ متر مختلط انفرادی)
۲۰ - پرستو حبیبی (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۲۱ - مهدی مرادی (پاراتوموبیلی - پرش طول)
۲۲- زهرا آزمند نسبی و سمیه رحیمی (تیم دوبل ریکرو)
۲۳- علیرضا مختاری (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۲۴ - هرمز صیدی (پاراتوموبیلی - پرتاب نیزه)
۲۵- علیرضا بخت (پاراتکواندو)
۲۶- لیلا میرزایی (پاراتکواندو)
۲۷- روح الله رستمی (پاراوزنه برداری)
۲۸- فاطمه دیبایی (پاراتوموبیلی - پرتاب دیسک)
۲۹- ساجد محمدیان (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۳۰- ابوالفضل ظریف (پارالتسا - ۵۰ متر آزاد)
۳۱ - مرفان رضایی (پاراتوموبیلی - پرتاب نیزه)
۳۲ - آتنا محمدی ها (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۳۳ - ظفر ذاکر (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۳۴ - امیر دبی (شطرنج)
۳۵ - تیم شطرنج Br-Br بانوان
۳۶ - تیم شطرنج Br-Br آقایان
۳۷ - تیم ملی والیبال نشسته بانوان
۳۸ - علی نجمی (پاراتوموبیلی - نو ۴۰۰ متر)
۳۹ - هادی کلیدی (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۴۰ - ظفر ذاکر (پاراتوموبیلی - پرتاب نیزه)
۴۱ - تیم شطرنج مردان - کلاس VI-B1 (سرعت)
۴۲ - تیم شطرنج مردان - کلاس PI (سرعت)
۴۳ - ابوالفضل کاظمیان (شطرنج - سرعت)
۴۴ - تیم شطرنج مردان - کلاس Br۲VI-B۲ (سرعت)
۴۵ - مهدی صیادی (پاراوزنه برداری)
۴۶ - تیم ملی فوتبال نابینایان

مدال برنز

۱- سارا عبدالملکی (پاراقایقرانی - کایاک)
۲- مریم عبداله پور (پاراتکواندو)
۳- نرگس جوادی (پاراتکواندو)
۴- مهدیه سادات حسینی (پاراتکواندو)
۵- سعید کوهکن (پاراجودو)
۶- شید مسجدی (پاراتوموبیلی - پرتاب دیسک)
۷- رویا سلطانی (تکو کلاس ۱kl)
۸- سید یوسف یوسفی (پاراوزنه برداری)
۹- محمد دلیر (پاراوجوخه سواری - تایم تریل)
۱۰- مهدی برجلو (پاراجودو)
۱۱- شاهین ایزدیار (پارالتسا - ۲۰۰ متر مختلط انفرادی)
۱۲ - محمدحسین کریمی (پارالتسا پروانه)
۱۳- مریم بلوریور و فرزانه عسگری (پاراتوموکمان - تیم دوبل کامپوندیانوان)
۱۴ - لیلا کیک زن (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۱۵ - مهدیه محمدیان (پاراوزنه برداری)
۱۶- حسن جلفشانی (پارالتنیس روی میز)
۱۷ - میلاد رمضانی (پاراتوموبیلی - نو ۴۰۰ متر)
۱۸ - ماهی نوابی (پاراجودو)
۱۹- شاهین ایزدیار (پارالتسا - ۱۰۰ متر آزاد)
۲۰ - بتول جهانگیری (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۲۱ - فرشته مرادی (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۲۲ - زهرا آقایی (پاراوزنه برداری)
۲۳ - تیم شطرنج B1 آقایان
۲۴- علیرضا قوچی بیگی (شطرنج)
۲۵ - تیم تیراندازی با کمان (میکس کامپوند)
۲۶ - الهام صالحی (پاراتوموبیلی - پرتاب نیزه)
۲۷ - حسن باجولند (پاراتوموبیلی - پرتاب دیسک)
۲۸ - شاهین ایزدیار (پارالتسا - ۱۰۰ متر کرل پشت)
۲۹ - علی شمشیری (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۳۰ - امید ظریف (پاراتوموبیلی - نو ۴۰۰ متر)
۳۱ - تیم ملی گلبال آقایان
۳۲ - تیم ملی بسکتبال بوئیلچر
۳۳ - سامان رضی (پاراتوموبیلی - پرتاب وزنه)
۳۴ - تیم دوبل پارانتیس روی میز
۳۵- وجیه هوشمند (پرتاب دیسک)
۳۶ - علیرضا نگارستانی (پارالتسا - ۱۰۰ کرل پشت)
۳۷ - محمدحسین کریمی (پارالتسا - ۱۰۰ متر کرل پشت)
۳۸- محمدرضا زندی (پاراتیروکمان)
۳۹- نیکو روزبهانی (پاراوزنه برداری)
۴۰ - عاطفه نقوی (شطرنج)
۴۱ - لیلا زارع زاده (شطرنج)

نکته

بهترین نوشیدنی‌ها برای آب کردن شکم

نوشیدنی‌های زیر اگر صبح مصرف شوند از متابولیسم بدن شما حمایت می کنند و باعث کاهش چربی شکمی می شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز ، اگر برای کم کردن وزن تلاش می کنید، آنچه برای نوشیدن انتخاب می کنید می تواند به اندازه آنچه می خورید بسیار مهم باشد. در حالی که نوشیدنی ها اغلب در مدیریت وزن نادیده گرفته می شوند، نقش مهمی در مدیریت وزن دارند. از افزایش متابولیسم گرفته تا تقویت عضو و کاهش هوس های غذایی، نوشیدنی‌های مناسب می‌توانند به شما در دستیابی به شکمی صاف کمک کنند.

در حالی که گزینه‌های زیر اکسیرهای جادویی برای کاهش وزن نیستند، اما مطمئناً می‌توانند مکمل یک رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم باشند تا به شما در رسیدن به اهداف کاهش وزن کمک کنند.

آب

اگر روز خود را با یک لیوان آب شروع کنید، متابولیسم شما را سریع تر فعال می کند و می تواند به کنترل اشتهای شما کمک کند. این به این دلیل است که هیدراته ماندن در طول روز از توانایی بدن شما برای متابولیسم موثر چربی پشتیبانی می کند.

مطالعات نشان می دهد که نوشیدن آب قبل از غذا نیز می تواند باعث احساس سیری بیشتر شود و احتمال پرخوری را کاهش دهد.

حداقل هشت لیوان آب در روز برای هیدراتاسیون کارامد و سلامت دستگاه گوارش بنوشید. فراموش نکنید که هیدراته ماندن برای سلامت کلی بسیار مهم است و می تواند به کنترل اشتهای شما، جلوگیری از پرخوری و حمایت از متابولیسم کمک کند.

چای سبز

چای سبز به دلیل محتوای بالای کاتچین که دارد متابولیسم شما را فعال تر می کند. این آنتی اکسیدان های طبیعی باعث اکسیداسیون چربی، بهبود حساسیت به انسولین و حمایت از مدیریت وزن سالم می شوند.

علاوه بر این، محتوای متوسط کافئین موجود در چای سبز می تواند انرژی شما را به شکل ملایم افزایش دهد و آن را جایگزینی عالی برای نوشیدنی های شیرین و پر کالری می کند.

چای سبز همچنین حاوی آنتی اکسیدان ها و ترکیباتی مانند کاتچین است که ممکن است به افزایش متابولیسم و افزایش اکسیداسیون چربی کمک کند.

آب لیمو

آب لیمو سرشار از ویتامین C است که از فرآیند اکسیداسیون چربی بدن شما پشتیبانی می کند.

اگر صبح خود را با نوشیدن آب لیمو گرم شروع کنید، متابولیسم شما سریع تر فعال می شود و احساس سیری شما را تقویت می کند و به طور بالقوه از پرخوری در طول روز جلوگیری می کنید.

آب لیمو کالری کمی دارد و می تواند به هضم و سم زدایی بدن نیز کمک کند همچنین به آب ساده طعم می بخشد و نوشیدن آن را لذت بخش تر می کند و از هیدراته ماندن بدن شما حمایت می کند.

چای زنجبیلی

بر اساس یک بررسی در سال ۲۰۲۱، نوسیدن چای زنجبیل می تواند ناراحتی معده را تسکین دهد. نفخ و التهاب دستگاه گوارش را کاهش دهد.

این مزایا با جلوگیری از مشکلات گوارشی که می‌توانند باعث اتساع موقت معده شوند، از شکم صاف‌تر حمایت می‌کنند. دروافق زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است و می‌تواند به هضم غذا کمک کند. در نتیجه به طور بالقوه نفخ را کاهش داده و شکم شما را صاف‌تر می کند.

نوشیدنی خیار

نوشیدنی خیار فواید زیادی برای شما به همراه دارد و می تواند ابزار مفیدی برای حفظ هیدراتاسیون و مدیریت وزن باشد. خیار از بیش از ۹۵ درصد آب تشکیل شده است و این ویژگی دمنوش را بسیار آبرسان می کند.

علاوه بر این، آنها حاوی ترکیباتی هستند که ممکن است به کنترل اشتها کمک کنند و به طور بالقوه باعث کاهش کالری دریافتی کلی شود. دمنوش خیار با طراوت و کم کالری است که می تواند به شما کمک کند هیدراته بمانید و ممکن است اثر مدر خفیف نیز داشته باشد.

چای نعنا

به گفته کارشناسان، چای نعناع یک نوشیدنی تسکین دهنده اختلالات گوارشی است. این نوشیدنی می تواند گاز، نفخ و سوء هاضمه را کاهش دهد. احساس راحتی بیشتری در شکم شما ایجاد کند و شکمی صاف به شما بدهد.

سرکه سیب

یک متاآنالیز در سال ۲۰۲۱ که در BMC منتشر شد به این نتیجه رسید که سرکه سیب (ACV) ممکن است به کنترل سطح قند خون و افزایش احساس سیری کمک کند.

برخی از مطالعات همچنین نشان می‌دهند که ACV می‌تواند باعث کاهش چربی شود. به خصوص زمانی که با یک رژیم غذایی سالم و ورزش ترکیب شود. برای اضافه کردن سرکه سیب به روتین خود، یک قاشق غذاخوری را در یک لیوان بزرگ آب رقیق کنید و قبل از غذا مصرف کنید.

برخی افراد ادعا می کنند که سرکه سیب می تواند به کاهش وزن و کاهش چربی شکم در صورت مصرف متعادل کمک کند.

چای گیاهی

تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن دمنوش‌های گیاهی در طول روز می‌تواند شما را هیدراته نگه دارد و در عین حال مزایای بالقوه برای گوارش و مدیریت وزن ارائه دهد. چای‌های گیاهی مانند قاصدک، بلوته و رازیانه می‌توانند از هضم غذا حمایت کرده و احتباس آب را کاهش دهند و به طور بالقوه به داشتن شکمی صاف‌تر کمک کنند.

شیک‌های پروتئینی

شیک‌های پروتئینی روشی مناسب برای افزایش مصرف پروتئین است که طبق یک مطالعه در سال ۲۰۲۰، می تواند کنترل اشتها و حفظ عضلات را افزایش دهد.

شیک های پروتئینی کم قند را انتخاب کنید که ترکیب متعادلی از پروتئین، فیبر و مواد مغذی ضروری را برای بدن شما فراهم می کند. مصرف شیک پروتئینی به عنوان یک میان وعده یا جایگزین غذا می تواند به شما کمک کند سیر بمانید و کل کالری دریافتی خود را کاهش دهید

شیک‌های پروتئینی با کیفیت بالا می‌توانند به کنترل اشتها و حمایت از رشد عضلات کمک کنند که می‌تواند به مدیریت کلی وزن کمک کند.

آب نارگیل

در حالی که آب نارگیل مستقیماً چربی شکمی را هدف قرار نمی دهد، می تواند عملکرد متابولیک شما را تقویت کند، از احتباس آب جلوگیری کند و با هیدراته نگه داشتن شما به اندازه کافی نفخ را کاهش دهد.

همچنین آب نارگیل یک نوشیدنی طبیعی غنی از الکترولیت است که می تواند به جلوگیری از کم آبی بدن کمک کند و تعادل مایعات را متعادل کند.

پزشک معالج تشریح کرد:

دلیل جراحی ۶ ساعته حسن یزدانی

پزشک جراح حسن یزدانی ضمن تشریح دلیل طولانی بودن مدت زمان جراحی این ملی‌پوش کشتی آزاد در مورد زمان پیشی‌تیتی شده برای بازگشت وی به میدان و مرور فن کشتی توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسن یزدانی ستاره کشتی آزاد ایران و جهان و دارنده ۹ مدال مسابقات جهانی و المپیک روز جمعه در بیمارستان بهمن تهران با حمایت فدراسیون پزشکی ورزشی توسط دکتر خمیدرضا اصلانی فلوشیپ جراحی دست تحت عمل جراحی موفقیت آمیز قرار گرفت.

در این راستا علامرضا نوروزی رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی به همراه دکتر اصلانی ساعتی قبل با حضور در بیمارستان، آخرین شرایط حسن یزدانی را بررسی کردند.

غلامرضا نوروزی در این خصوص اظهار داشت: حسن یزدانی سرمایه ورزش کشور است و فدراسیون پزشکی ورزشی وظیفه خود می‌داند در کنار این قهرمان شایسته باشد تا در مرحله اول سلامتی کامل خود را به دست آورده و در ادامه ضمن بازگشت به دنیای قهرمانی، شاهد کسب مدال خوشرنگ او در المپیک پاریس باشیم.

نوروزی خاطر نشان کرد: طبیعی است پس از انجام عمل جراحی و با نظر پزشک معالج فدراسیون پزشکی ورزشی هر اقدامی در جهت فیزیوتراپی و توانبخشی نیز لازم باشد برای بازدهی دریغ نخواهد کرد و این قهرمان عزیز ما نباید دغدغه‌ای جز بازگشت پرقدرت به دنیای قهرمانی داشته باشد.

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی ادامه داد: جا دارد از دکتر اصلانی بابت عمل جراحی ستگین و موفقیت آمیز این قهرمان ورزش کشور قدردانی نمایم چرا که این پزشک متبحر مثل همیشه یار فدراسیون پزشکی ورزشی و یاور قهرمانان عزیز ما است.

همچنین دکتر اصلانی در این خصوص گفت: حسن یزدانی از ناحیه تاندون‌های شانه راست دچار آسیب دیدگی شده بود و طی یک عمل جراحی شش ساعته تمام اقدامات لازم به شکل موفقیت آمیز انجام شد.

وی در تشریح دلیل طولانی مدت بودن این عمل جراحی گفت: عمل پیچیده‌ای بود و از سه ناحیه نیاز به ترمیم وجود داشت. در واقع می‌توان گفت سه آسیب طی یک عمل ترمیم شد.

این فلوشیپ جراحی دست دربواره زمان بازگشت یزدانی به دنیای قهرمانی گفت: بین ۵ تا ۶ ماه دیگر او می‌تواند مرور فن کشتی را آغاز کند که در این رابطه توصیه‌ها و نکات لازم را تا زمان بازگشتش به دنیای قهرمانی به او خواهیم داشت و به امید خدا با آمادگی کامل راهی المپیک و صاحب مدال شاود.

جواد نکونام محروم شد

با اعلام کمیته انضباطی و به دلیل اظهارنظر در مورد قضاوت دیدار برابر آلومینیوم، جواد نکونام تا صدور رأی مقتضی محروم شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کمیته انضباطی پس از اخذ گزارشات مقامات رسمی مسابقات هفته هفتم لیگ برتر مبادرت به صدور ۲ قرار دستور موقت به شرح ذیل کرد:

۱- جواد نکو نام سرمربی تیم استقلال تهران بدلیل عدم رعایت مفاد ماده ۷۱ آئین نامه انضباطی مبنی بر اظهارات علیه داور مسابقه پس از دیدار مورخ پنجم آبان ماه مقابل آلومینیم اراک به استناد ماده ۱۰۰ مقررات انضباطی و تا صدور رأی مقتضی، از همراهی تیم خود در مسابقات محروم بوده و لازم است دفاعیات خود را ظرف مهلت ۴۸ ساعت به کمیته انضباطی فدراسیون ارسال کند.

۲- مسعود سرآبادانی بازیکن تیم شمس آذر قزوین بدلیل عدم رعایت مفاد ماده ۷۱ آئین نامه انضباطی مبنی بر اظهارات علیه داور مسابقه پس از دیدار مورخ پنجم آبان مقابل فولاد خوزستان به استناد ماده ۱۰۰ مقررات انضباطی و تا صدور رأی مقتضی، از همراهی تیم خود در مسابقات محروم بوده و لازم است دفاعیات خود را ظرف مهلت ۴۸ ساعت به کمیته انضباطی فدراسیون ارسال کند.

رأی صادره ظرف مهلت دو روز پس از ابلاغ قابل تجدید نظر خواهی در کمیته استیناف است.

محمدعلی گرایی از ترکیب تیم ملی کشتی فرنگی حذف شد

دور جدید اردوی تیم ملی کشتی فرنگی در حالی آغاز می شود که محمد علی گرایی در جمع اردوتشینان حضور ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، اردوی تیم ملی کشتی فرنگی بزرگسالان از ۱۶ آبان در استان مازندران برگزار می‌شود، اسامی نفرات دعوت شده به این اردو به شرح زیر است:

۵۵ کیلوگرم: پویا دلمرز (خوزستان)
۶۰ کیلوگرم: مهدی محسن‌نژاد (خوزستان)
۶۳ کیلوگرم: ایمان محمدی (خوزستان)
میثم دلخانی (فارس)
۶۷ کیلوگرم: محمدرضا گرایی (فارس)
دانیال سهرابی (خوزستان)
۷۷ کیلوگرم: امین کاویانی‌نژاد (خوزستان)
۸۷ کیلوگرم: علیرضا مهمدی (خوزستان)
۹۷ کیلوگرم: محمدهادی ساروی (مازندران)
۱۳۰ کیلوگرم: امیر میرزازاده (خوزستان)
سرمربی: حسن رنگرز
مربیان: حسن حسین‌زاده - مجید رمضانی
بدنساز: دکتر سید فواد سیدرحمانی
ماساژور: امین حق پناه

نفرات دعوت شده روز ۱۶ آبان در محل اردو حضور خواهند داشت.

محمدعلی گرایی در جریان مسابقات جهانی صربستان در حین مبارزه محمدرضا (برادرش) با پرتاب بطری آب به تشک، باعث توقف مبارزه و تعویق یک دقیقه‌ای آن شد تا برادرش پس از تجدید قوا، پیروز میدان شود. همین موضوع باعث شد تا اتحادیه جهانی کشتی با ارسال نامه‌ای به فدراسیون کشتی خواستار پاسخگویی در مورد این موضوع شود. البته حسن رنگرز سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی موضوع تعلیق گرایی را رد کرد، اما این کشتی‌گیر در لیست اردوی تیم ملی حضور ندارد، تا اتحادیه جهانی با بررسی توضیحات او و فدراسیون کشتی در مورد این کشتی‌گیر تصمیم نهایی را بگیرد.