## اخبار کوتاه

### مدافع فرانسوی بارسلونا مجوز بازی گرفت

طبق اعلام روزنامه اسپورت اسپانیا خرید جدید آبی اقاری‌ها می‌تواند در هفته سوم رقابت‌های لالیگا به میدان برود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از اسپورت، ژول کنده یکی از خریدهای گران قیمت و بزرگ بارسلونا در فصل نقل و انتقالات تابستانی بود. این مدافع فرانسوی که از سویا به آبی اقاری‌ها پیوست در دو بازی ابتدایی نتوانست برای تیم جدید خود به میدان برود.

بارسلونا به خاطر مشکلات مالی نتوانست مجوز بازی برای کنده بگیرد و نام او را در فهرست تیم به ثبت رساند اما با اعلام روزنامه اسپورت این مدافع فرانسوی می‌تواند در هفته سوم به میدان برود. اسپورت نوشت: سرانجام بارسلونا توانست برای ژول کنده مجوز بازی بگیرد و نام او به فهرست تیم برای دیدار برابر وایادولید اضافه شده است. باوجود آنکه هنوز لوپامیناک و ممفیس دپای تیم را ترک نکرده اند اما جدایی ساموئل اومتیتی و بابلو توره باعث شد تا آبی اقاری ها مشکلی برای کسب مجوز بازی ژول کنده نداشته باشند.

بارسلونا در دو بازی که در فصل جدید رقابت های لالیگا به میدان رفته یک پیروزی و یک تساوی به دست آورده است.

### لورکوزن مهاجم جدید می‌خرد

با تایید باشگاه بایر لورکوزن این تیم به زودی یک مهاجم جدیدی را به خدمت خواهد گرفت.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از بیلد، بایر لورکوزن می خواهد قبل از پایان مهلت نقل و انتقالات تابستانی در پنجشنبه آینده به خاطر مصدومیت امین عدلی و کریم باعبری یک مهاجم جدید بخرد. کاوم هادسون اودوی به شدت منتظر سران بایر لورکوزن است و این تیم آلمانی به دنبال خرید اوست.

پاتریک شیک و سردار آزمون روی هم تاکنون یک گل به ثمر رسانده‌اند و نتوانسته‌اند انتظارات را برآورده کنند.

سیمون رولفس، مدیر لورکوزن قبل از دیدار با ماینتس به اسکای گفت: قصد داریم یک بازیکن هجومی به خدمت بگیریم و این یک راز نیست که من بخواهم از خبرنگاران دور نگه دارم. مصدومیت طولانی مدت دو بازیکن خودمان یعنی عدلی (شکستگی استخوان ترقوه) و کریم باعبری (پارگی مینیسک) باعث شده شرایط برای ما در خط حمله سخت شود و قصد داریم به زودی بازیکن جدیدی به خدمت بگیریم.

طبق گزارش رسانه ها، کاوم هادسون اودوی در صدر لیست خریدهای لورکوزن در خط حمله است.

این وینگر تا سال ۲۰۲۴ با چلسی قرارداد دارد ولی به دلیل پارگی تاندون آشیل و آسیب های دیگر برای تیم توماس توخل بازی نمی کند.

بایر علاقه‌مند است که این بازیکن ۲۱ ساله را برای فصل جاری قرض کند.

رولفس در پایان درباره خرید این بازیکن گفت: تا زمانی که چیزی قطعی نشود صحبت نخواهم کرد و هیچ اسمی نمی برم.

### صحبت‌های آرتتابعد از صدرنشینی آرسنال در لیگ برتر

سرمربی توپچی‌های لندن از برد مهم تیمش در دیدار برابر فولام و حفظ صدرنشینی ابراز خوشحالی کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ساکرنت، آرسنال در استادیوم امارات میزبان فولام بود که در پایان با حساب ۲ بر ۱ از سد همشهری خود گذشت و صدرنشینی خود را در لیگ برتر ادامه داد.

مایکل آرتتا بعد از برتری برابر فولام و رسیدن به ۴ برد از ۴ بازی در شروع فصل گفت: خوشحال تر از هفته گذشته هستم. فکر می کنم عملکرد تیم عالی بود. از ابتدا تا انتها تسلط کامل بر بازی داشتیم و موقعیت‌های زیادی ایجاد کردیم. شوت‌های زیادی به سمت دروازه حریف زدیم و شایسته برد بودیم. یک مسابقه فوتبال خوب و هیجان انگیز از هر دو تیم را در این دیدار شاهد بودیم. در کل خوشحالیم چون به نتیجه‌ای که می خواستیم رسیدیم و ۳ امتیاز را به دست آوردیم. هفته پیش برد بر گالی داشتیم ولی اینکه ابتدا گل بخوریم و در ادامه شخصیت خودمان را نشان دهیم و به بازی برگردیم ارزشمندتر است و من را بیشتر خوشحال می کند.

این برد آرسنال را در صدر جدول نگه می‌دارد. حالا این تیم باید برابر استون‌ویلا قرار گیرد و در صورت برد در این دیدار خانگی می تواند روند ۱۰۰ درصدی خود را ادامه دهد.

در این هفته منچسترسیتی، چلسی، آرسنال و یونایتد همگی توانستند برنده شوند و باید دید تاتنهام در دیدار یکشنبه خود در زمین ناتینگهام چه نتیجه‌ای به دست خواهد آورد.

آرسنال مجموعاً ۷۷ میلیون پوند برای دو بازیکن منچسترسیتی گابریل ژسوس والکساندر زینچنکو هزینه کرد و امیدوار است بعد از مدت‌ها بتواند در بین چهار تیم نخست قرار گیرد و سهمیه لیگ قهرمانان را کسب کند. این تیم فصل قبل سهمیه لیگ اروپا را کسب کرد تا در کنار یونایتد در این رقابت‌ها حضور داشته باشد.

---

ماندانا دهقان اولین بانوی لژیونر دوچرخه سواری:

# جرات رکاب زدن در جاده را نداریم

اولین بانوی لژیونر دوچرخه سواری ایران پس از کسب موفقیت در بخش جاده بازیهای کشورهای اسلامی از مصائب و مشکلات این رشته و آرزوهایش برای تصاحب مدال و حضور در المپیک گفت.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، چهارمین دوره بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی برای دوچرخه سواری ایران مدال‌های خوبی را به همراه داشت. تلاش‌های ماندانا دهقان رکابزن ۳۱ ساله اهل استان البرز تلاش ۱۱ ساله اش برای موفقیت در رشته سنگین و سخت استقامت جاده به ثمر رسیده و در سال میلادی ۲۰۲۲ دو مدال را برای این ورزشکار پر تلاش به ارمغان آورده است. وی که چند سالی است به مربیگری حمید خمسه همسرش تمرینات اختصاصی خود را به صورت انفرادی و مداوم دنبال می کند. سال ۲۰۱۷ با تیم اماراتی الاصیل قرارداد امضا کرد تا به عنوان اولین بانوی دوچرخه سوار لژیونر ایران تبدیل شود. وی پس از آن سابقه حضور در تیم‌های باشگاهی ژاپن، ویتنام و مکس وانرزلی هلند و زاف اسپانیا را در کارنامه کاری خود ثبت کرد.

دوچرخه سوار هلال کرج در مسابقات قونیه بعد از دو ورزشکار ازبک در رده سوم ایستاد و مدال برنز را دریافت کرد. این اولین مدال انفرادی وی در مسابقات بین المللی استقامت جاده بود. وی در ماده تایم تریل انفرادی هم شانس مدال داشت اما به دلیل نابرابری در تجهیزات مدرن میان او و رقبایش شانس نتیجه بهتر و مدال را با عنوان پنجمی جابجا کرد.

بانوی رکابزن ملی پوش ایران معتقد است با سختی زیادی مزد زحماتش را گرفته و اگر تجهیزات اش به روز شود جواب اعتماد فدراسیون و مسئولین را به مدال و نتیجه در مسابقات آسیایی خواهد داد. وی معتقد است مشکل دوچرخه سواری امروز ایران، نبود تجهیزات وگران بودن وسایل، عدم حمایت حامیان مالی و اسپانسرها، مشکلات اقتصادی رکابزنان، عدم سرمایه گذاری باشگاه‌ها در این رشته و تعداد کم ورزشکاران، نبود برنامه ریزی در بخش استعدادیابی و ورزش پایه و جاده‌های نامناسب همراه با نبود فرهنگ دوچرخه سواری در جاده هاست که اگر برنامه ریزی جدی در این بخش شود دوچرخه سواری می‌تواند در آسیا موفق تر از قبل باشد. بخشی از گفت و گو این ورزشکار که در خبرگزاری مهر منتشر شده است را می خوانیم:

**شما اولین لژیونر دوچرخه سواری زنان ایران بودید. حضور در این تیم‌ها در عملکرد مثبت شما و کسب این مدال تأثیر گذار بوده است؟**

صد در صد تأثیر گذار بود. همواره با تیم‌های اروپایی در مسابقات بیشتری حاضر بوده‌ام. تعدد مسابقاتی که تیم ام را همراهی کردم در رشد و بهبود شرایط ام تأثیر گذار بود. ما در ایران در طی یکسال سه مسابقه رسمی بیشتر نداریم اما در اسپانیا پیش می‌آید که هفته‌ای سه مسابقه داشته باشیم. قطعاً این روند در بهبود شرایط تکنیکی و تاکتیکی یک رکابزن تأثیر گذار است. سطح دوچرخه سواری اروپا به همین دلیل از آسیا بهتر است و متأسفانه ما هم در شرایط کنونی از آسیا هم ضعیف‌تر شده ایم. کلاً تکنیک رکابزنان جاده قاره اروپا با آسیا فرق دارد.

**آیا می‌توان گفت جاده‌های نا ایمن هم در شرایط تکنیکی ما در بخش استقامت تأثیر دارد؟**

آنها جاده‌های مناسب در شرایط سرپائینی و سربالایی و پرپیچ و خم مانند جاده چالوس داشته که ایمنی بالایی دارند. این جاده‌ها مختص ورزشکاران است یا اینکه برای رکاب زدن ایمن شده اند. اما ما چنین جاده‌هایی نداریم. در اسپانیا تمام جاده مخصوص دوچرخه سواران تجهیز شده و خورده‌ها فاصله ایمن را با رکابزنان حفظ می کنند اما ما در ایران جرأت نداریم در جاده‌هایی مانند چالوس رکاب بزنیم چیزی به نام سبقت گیر مجاز در جاده‌های اسپانیا نیست و این قوانین فرهنگ سازی شده و مردم هم به خوبی رعایت می کنند. به همین دلیل هم در ترافیک شهری آنها دوچرخه سواری کردن ایمن تر بوده و تعداد مسابقات و رکابزنان زیادتر است.

**آیا می‌توان گفت جاده‌های نا ایمن هم در شرایط تکنیکی ما در بخش استقامت تأثیر دارد؟**

آنها جاده‌های مناسب در شرایط سرپائینی و سربالایی و پرپیچ و خم مانند جاده چالوس داشته که ایمنی بالایی دارند. این جاده‌ها مختص ورزشکاران است یا اینکه برای رکاب زدن ایمن شده اند. اما ما چنین جاده‌هایی نداریم در اسپانیا تمام جاده مخصوص دوچرخه سواران تجهیز شده و خورده‌ها فاصله ایمن را با رکابزنان حفظ می کنند اما ما در ایران جرأت نداریم در جاده‌هایی مانند چالوس رکاب بزنیم چیزی به نام سبقت گیر مجاز در جاده‌های اسپانیا نیست و این قوانین فرهنگ سازی شده و مردم هم به خوبی رعایت می کنند. به همین دلیل هم در ترافیک شهری آنها دوچرخه سواری کردن ایمن تر بوده و تعداد مسابقات و رکابزنان زیادتر است.

---

ابراهیمی:

# برای المپیک پاریس انگیزه زیادی دارم

دارنده مدال طلای آسیا پس از انجام موفقیت آمیز عمل جراحی، با اعلام اینکه با قدرت تمرینات را دنبال می کند، گفت: از انگیزه زیادی برای بازگشت به تیم ملی و حضور در المپیک برخوردارم.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، محمدجواد ابراهیمی درباره شرایط خود پس از انجام عمل جراحی، اظهار کرد: خدا را شکر با پیگیری و کمک علیرضا دبیر رئیس فدراسیون کشتی و محسن کلوه، شرایط برای انجام عمل جراحی در تهران مهیا شد و توسط دکتر کیهانی جراحی شدم که جا دارد از همه این عزیزان تشکر و قدردانی کنم. امیدوارم با کسب نتایج خوب پاسخ این زحمات را بدهم. خوشبختانه دوران درمان را خیلی خوب سپری کردم و در حال حاضر نیز مدتی است تمریناتم را بدون مشکل پیگیری می کنم.

دارنده ۲ مدال طلای بزرگسالان آسیا و یک طلای جوانان جهان، درباره زمان بازگشت به میادین، گفت: حدود ۲ ماه است که تمریناتم را دنبال می کنم و چند وقتی است که تمرینات روی تشک را آغاز کرده‌ام. خدا را شکر شرایط خوبی دارم و از انگیزه زیادی برای بازگشت به میادین برخوردارم. در حال حاضر تمریناتم را برای حضور در لیگ کشتی دنبال می کنم و پس از آن برای رسیدن به دوبنده تیم ملی تلاش خواهم کرد. وی خاطرنشان کرد: با انجام عمل جراحی بعد از سال‌ها تحمل درد، شرایط خوبی برای مبارزه دارم و فعلا منتظر هستم تا پیشنهادات را برای حضور در لیگ بررسی کنم. از دو سه تیم پیشنهاد دارم اما هنوز این موضوع نهایی نشده و منتظر هستم ببینم چه تیم‌هایی امسال وارد لیگ کشتی می شوند.

ابراهیمی درباره تلاش برای بازگشت به تیم ملی، گفت: انگیزه زیادی دارم تا به دوبنده تیم ملی برسم. قصد دارم از مسابقات قهرمانی کشور کارم را شروع کنم تا به امید خدا با ارائه بهترین عملکرد در نهایت صاحب دوبنده تیم ملی شوم. فعلا قصدم ادامه کشتی در وزن ۹۲ کیلوگرم است و برای رسیدن به المپیک تغییر وزن خواهم داد. سال‌های زیادی زحمت می کشم و باید یک روز مزد زحماتم را بگیرم. از نظر بدنی و روحی در شرایط خوبی هستم و به مرور آماده حضور پرقدرت در میادین می‌شوم. اگر قصدم حضور در وزن ۹۷ کیلوگرم باشد قطعا به شکلی به این وزن می آیم که به المپیک برسم. آزادکار وزن ۹۲ کیلوگرم ایران، درباره پیش بینی خود از نتایج تیم ملی کشتی آزاد در رقابت‌های قهرمانی جهان، اظهار کرد: همه بچه‌ها زحمت زیادی کشیده‌اند و همه آن‌ها لایق رسیدن به خوشرنگ‌ترین مدال و عنوان قهرمانی تیمی در جهان هستند. برای تمامی نفرات تیم و کادر فنی دعا می کنم تا تیم ایران به بهترین نتیجه و قهرمانی در رقابت‌های جهانی برسد. امسال در غیاب روسیه نیز شرایط برای قهرمانی تیم ایران مهیاتر از همیشه است و به امید خدا پرچم ایران در این رقابت ها برافراشته خواهد شد.

---

## تیم ملی بوکس هند برای اردوی مشترک وارد ایران شد

تیم ملی بوکس هند برای برگزاری یک اردوی مشترک با تیم ملی ایران، دیروز وارد تهران شد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از فدراسیون بوکس، اردوی مشترک ملی‌پوشان هندوستان با بوکسورهای ایرانی از دیروز (یکشنبه – ششم شهریور ۱۴۰۱) در تهران آغاز شد و به مدت ۱۰ روز ادامه خواهد داشت.

بوکسورهای هندوستان دیروز از طریق فرودگاه بین‌المللی امام خمینی وارد ایران شدند که پس از استراحتی کوتاه، تمرینات خود را با ملی‌پوشان ایرانی آغاز خواهند کرد. طبق توافقات صورت گرفته میان کادر فنی تیم ملی ایران و هند، در جریان برگزاری این اردوی مشترک دو تیم در دو دیدار دوستانه به مصاف یکدیگر می‌روند.

ابتدا روز پنج‌شنبه ۱۰ شهریور گروه دوم بوکسورهای ایران دیدار غیر رسمی را با ملی‌پوشان هندوستان خواهند داشت و پس از آن در روز دوشنبه ۱۴ شهریور، گروه اول بوکسورهای ایران مبارزات تدارکاتی خود را با ملی‌پوشان هند برگزار می‌کنند.

ملی‌پوشان بوکس ایران در سال جاری مسابقات قهرمانی آسیا، سال آینده رقابت‌های قهرمانی جهان و سپس بازی‌های آسیایی را پیش رو دارند. هدایت تیم ملی ایران را علیرضا اسکی به عنوان سرمربی بر عهده دارد.

## سرمربی پورتو: مهدی می‌تواند در دسترس باشد

سرمربی تیم فوتبال پورتو تاکید کرد که مهدی طارمی باوجود مصدومیت می‌تواند برای بازی فردا مقابل ریواوه در دسترس باشد.

**به گزارش پیام آشنا**، مهدی طارمی مهاجم ایرانی تیم فوتبال پورتو در بازی هفته گذشته مقابل لیسبون مصدوم شد و از آن زمان، همراه با تیم تمرین نکرده است.

پورتو در حالی فرداشب در هفته چهارم لیگ برتغال به مصاف ریواوه می‌رود که طارمی تا روز گذشته زیر نظر کادر پزشکی پورتو بود.

با این حال «مرجیو کونسیساو» سرمربی پورتو اطمینان دارد که طارمی از نظر فیزیکی می‌تواند در دسترس باشد.

کونسیساو در نشست خبری پیش از بازی با ریواوه گفت: متأسفانه ما نمی‌توانیم روی مارکو گروویچ که آسیب دیده است حساب کنیم. وضعیت طارمی در تردید است. این هفته برای او سخت بود و [یکشنبه] چون صبح تمرین داریم، خواهیم دید که شرایطش چگونه خواهد بود. اما مطمئنم او می‌تواند از نظر فیزیکی در دسترس باشد. سپس بسته به اینکه چه چیزی را برای بازی تعریف می‌کنم، حضور یا عدم حضورش در ترکیب مشخص می‌شود.

---

# ایران – استرالیا به روایت کاپیتان پیشین تیم ملی بسکتبال

کاپیتان پیشین تیم ملی بسکتبال ایران گفت: به نسبت شرایطی که داریم، روند تیم ملی را مثبت می‌بینم.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، سعید تلیش‌نیا درباره عملکرد تیم ملی بسکتبال ایران مقابل ژاپن توضیح داد: در این مسابقه شاهد یکی از بهترین بازی‌های بهنام یخچالی بودیم که با تمرکز بالا وارد زمین شد. حامد هم ستون تیم ایران است که نمی‌توان این واقعیت را انکار کرد ولی متأسفانه روز جمشیدی نبود. البته محمد در کارهای دفاعی خوب بود اما در حمله که فاکتور مهمی هم در پست او است انتظارات را برآورده نکرد.

او ادامه داد: واقعا می‌توانم بگویم یخچالی جور همه را کشید. با توجه به حوالثی چند وقت اخیر نیز به نظرم بازیکنان تمرکز خوبی داشتند و نسبت به قبل تیمتر بودیم. ژاپن هم با وجود اینکه نفرات اصلی و سرمربی اصلی خود را نداشت، برفشار و بالگیر کار کرد که فکر می‌کنم این موضع می‌تواند برای بازی با استرالیا اتفاق خوبی باشد.

کاپیتان سابق تیم ملی بسکتبال ایران، در پاسخ به این سوال که آیا تغییرات فنی و تاکتیکی خاصی در کارهای تیمی ملی‌پوشان نسبت به کاپ آسیا وجود داشت یا خیر؟ اظهار کرد: من فکر می‌کنم یکدست‌تر شده بودند و طبیعی هم هست که بعد از مدتی وقتی با یک نگرش جدید کار می‌کنید باید این دیدگاه اشتباه شود. اینکه بازیکنان نظرات مربی جدید را کامل بفهمند و مربی هم بازیکنان را بهتر بشناسد زمان می‌خواهد. به نظرم رفته رفته در حال بهتر شدنیم و البته جا دارد بهتر هم شویم.

او درباره بازی فردای (دوشنبه) تیم ملی بسکتبال مقابل استرالیا در پنجره چهارم انتخابی جام جهانی ۲۰۲۳ نیز توضیح داد: ما سه غایب بزرگ داریم: بهنام یخچالی، حامد حدادی و ارسلان کاظمی. قاعدتا ترکیب ایران متفاوت می‌شود اما از نظر من بازیکنان باید در هر صورت آن بازی خوبی که مد نظر هست را با تفکرات مربی اجرا کنند. ممکن اینکه باید در کنار آن‌ها از جوانان خود نیز استفاده کنیم تا برای بازی‌های بعد آماده‌تر شوند.

تلیش‌نیا تصریح کرد: به نظر من باید محتمل بدانیم که این تغییرات تا حدودی با سیاست‌های کلی آقای ارمغانی انجام شده و صرفا بد نیست. نکات مثبتی مثل ناشناخته بودن ترکیب هم دارد.

دیدار تیم‌های ملی بسکتبال ایران و استرالیا امروز (دوشنبه) ساعت ۱۴:۳۰ آغاز می‌شود.

---

## نکته

### تبدیل بدن به ماشین چربی‌سوز

محققان تمرینی را معرفی کردند که بدن را به یک «ماشین چربی‌سوز» تبدیل می‌کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از سایتک دیلی، پروفسور زلکو پدیسی می‌گوید: اگر چربی‌های سرسخت بدن از بین نمی‌روند، تمرینات تناوبی با شدت بالا یا هیت (HIIT) را به برنامه ورزشی خود اضافه کنید. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که هیت، چربی‌سوزی را بیشتر از ورزش هوازی افزایش می‌دهد.

برای این تحقیق، محققان نتایج ۱۸ کارآزمایی مداخله‌ای کنترل شده را در مورد تأثیرات هیت بر میزان چربی‌سوزی حین ورزش جمع‌آوری کردند. کارآزمایی‌های مداخله‌ای شامل ۵۱۱ شرکت‌کننده بزرگسال بود که در گروه هیت تحت نظارت ورزش هوازی با شدت متوسط یا یک گروه کنترل غیرورزشی شرکت داشتند.

مدت مداخلات ورزشی از دو تا ۱۴ هفته متغیر بود. به طور تقریبی در تمام تحقیقات، شرکت‌کنندگان در سه جلسه هیت در هفته شرکت کردند.

**یافته‌های کلیدی تحقیق**

طبق تحقیقات، چند جلسه هیت در هفته بدن شما را به یک «ماشین چربی‌سوز» تبدیل می‌کند. هیت باعث می‌شود نه تنها در طول جلسات این نوع تمرین بلکه در طول سایر انواع فعالیت بدنی مانند پیاده‌روی سریع، شنا و ورزش نیز شروع به سوزاندن چربی بیشتری کنید.

متابولیسم چربی تنها پس از چهار هفته هیت بهبود می‌یابد و با گذشت زمان بهتر می‌شود.

پس از ۱۲ هفته تمرین هیت، می‌توان انتظار داشت که هر دقیقه فعالیت بدنی ۰.۱۳ گرم چربی اضافی را بسوزاند. برای افرادی که ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی دارند، این تمرین می‌تواند منجر به سوزاندن حدود ۱۰ کیلوگرم چربی اضافی در یک دهه شود.

بر اساس یافته‌ها، افراد دارای اضافه وزن ممکن است در مقایسه با افراد دارای وزن طبیعی، انتظار افزایش بیشتری در چربی‌سوزی داشته باشند. در حالی که افراد می‌توانند متابولیسم چربی خود را با شرکت در ورزش‌های هوازی (برای مثال دویدن) بهبود بخشند، ورزش‌های هوازی به صرف زمان بسیار بیشتری نیاز دارد و پیشرفت‌ها کمتر خواهد بود.

**اهمیت یافته‌ها**

این نتایج ممکن است به بیش از ۲ میلیارد فرد دارای اضافه وزن در جهان کمک کند تا متابولیسم چربی خود را بهبود بخشند و وزن خود را کاهش دهند.

این یافته‌ها همچنین ممکن است به میلیاردها نفر دیگر برای پیشگیری از افزایش وزن ناخواسته در طول زمان کمک کنند.

خود را ۱۰ سال دیگر با ۲۲ پوند چربی اضافی تصور کنید. شاید هیت به شما کمک کند از چنین تغییری در ترکیب بدن خود جلوگیری کنید.

طبق نظرسنجی اخیر روندهای آمادگی جسمانی در سراسر جهان، هیت یکی از محبوب‌ترین انواع تمرینات است. اگر قبل‌تر این کار را انجام نمی‌دادید، شاید باید آن را انجام دهید.

یافته‌های این تحقیق در مجله British Journal of Sports Medicine منتشر شده است.

## اخبار

### پایان کار نمایندگان شنا کارگران ایران با کسب ۱۹ مدال در جهانی فنلاند

تیم شنا فولاد مبارکه سپاهان که به‌عنوان نماینده ورزش کارگری در رقابت‌های جهانی فنلاند حضور داشت با کسب ۱۹ مدال به کار خود در این رقابت‌ها پایان داد.

**به گزارش پیام آشنا**، در آخرین روز از رقابت‌های جهانی شنا کارگران که در فنلاند برگزار شد، تیم شنای فولاد مبارکه سپاهان که به عنوان نماینده ورزش کارگری ایران در این رقابت‌ها حضور داشت با کسب ۱۹ مدال به کار خود پایان داد.

تیم شنا کارگران که با ۱۳ ورزشکار در این مسابقات شرکت کرده بود در روز اول این رقابت‌ها موفق به کسب ۲ مدال طلا، ۲ نقره و ۵ برنز شد و در روز دوم با کسب دو طلا، سه نقره و پنج برنز و در مجموع با کسب ۱۹ مدال عملکرد قابل توجهی در رقابت‌های جهانی فنلاند داشت. این مسابقات که از روز جمعه ۴ شهریور آغاز شده بود، دیروز یکشنبه ۶ شهریور به کار خود پایان داد.

### کناره‌گیری فخری از سرپرستی کاروان ایران

پیمان فخری از سرپرستی کاروان ایران در بازی‌های آسیایی و ریاست مرکز نظارت بر تیم‌های ملی کمیته ملی المپیک کناره گیری کرد.

**به گزارش پیام آشنا**، پیمان فخری در مورد انصراف خود از سرپرستی بازی‌های آسیایی بیان کرد: به دلیل مشکلات شخصی و در آستانه انتخابات کناره‌گیری می کنم. با توجه به در پیش بودن انتخابات، ترجیح می دهم رئیس بعدی سرپرست کاروان را انتخاب کند. این مسئولیتی بود که توسط ریاست و هیات اجرایی بر عهده من گذاشته شد اما با توجه به تعویق یک ساله بازی ها، امکان همراهی کاروان ندارم.

او در پاسخ به این پرسش که در صورت تعویق انتخابات باز هم سرپرست کاروان می ماند یا خیر؟ گفت: در صورت برگزاری و عدم برگزاری انتخابات، تصمیم را گرفته ام در جلسه ای و به صورت شفاهی آن را به رئیس کمیته ملی المپیک اعلام کرده‌ام. البته این تصمیم ریاست مرکز نظارت بر تیم های ملی نیز شامل می شود.

او در پایان گفت: اعتقادی به ارائه گزارش عملکرد ندارم و قضاوت را بر عهده کمیته ملی المپیک روسای فدراسیون و ورزشکاران می گذارم. برای ورزش ایران آرزوی موفقیت می کنم.

---

موضوع: اعلام ثبت طلاق
آقای حمیدرضا خورس صدقی فرزند مصطفی به شماره ملی ۰۰۶۵۲۲۴۲۸۰
بسلام
با توجه به دو اخطار قبلی وعدم حضور جنابعالی جهت اجرای صیغه طلاق وثبت یائوچه به دادنامه قطعی شماره ۳۲۱۲۵۳۷ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۴ ازشعبه ۱۰ دادگاه خانواده کرج طلاق بائن یائسه نوبت اول به شماره ترتیب ۳۶۶۳ مورخ ۱۴۰۱/۶/۲ مابین شما وخانم پری ترکیان دراین دفتر جاری شد وبه ثبت رسید مراتب جهت اطلاع به شما اعلام می گردد۶۲۹/ف
سردفتر طلاق ۳۴ کرج
دکترعلی‌عاشری

**آگهی موضوع ماده ۳ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی**
برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۱۰۵۵۰۰۰۵۳۷ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۶ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نظرآباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم رضا نازی زاده فرزند بهروز به شماره شناسنامه ۴۸۹۰۰۸۷۰۹۵ صادره از کرج فرزند بهروز در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۹۹/۴۰ مترمربع از پلاک ۳۵ اصلی از مالکیت رمضان مرتضائی از صفحه ۳۱۵ دفتر ۱۱۳۵ واقع در سیدجمال الدین محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند . بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م.الف: ۱۳۱۴
تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۱/۰۵/۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۱/۰۶/۰۷
مسیب محمدی
رئیس ثبت اسناد و املاک نظر آباد