اخبار کوتاه

براوو از فوتبال خداحافظی کرد

دروازه‌بان سرشناس شیلیایی در ۴۱ سالگی بازنشستگی خود را اعلام کرد

به گزارش پیام آشنا. کلودیو براوو دروازه‌بان شیلیایی در ۴۱ سالگی بازنشستگی خود را اعلام کرد و به دوران فوتبال پایان داد. این دروازه‌بان بااشتهار بدنی‌اش در شبکه اجتماعی‌اش درباره این تصمیم صحبت کرد. براوو در پست خود نوشت: من فوتبال حرفه‌ای را ترک می‌کنم و این یک تصمیم عاقلانه است. خیلی درباره این موضوع با خانواده‌ام مشورت کردم تا در بهترین زمان ممکن این تصمیم را بگیرم. زمان آن فرا رسیده که دوران جدیدی را شروع کنم. بیش از ۲۳ سال در فوتبال حرفه‌ای بودم و روزهای تلخ و شیرین زیادی را تجربه کردم. می‌خواهم از پدر و مادرم، برادرم، همسرم کارلا و چهار فرزندم تشکر کنم که با آنها این فرصت را داشتم که سال‌ها فوتبال بازی کنم. به گزارش گاردین، براوو همچنین از همه کسانی که در دوران حضورش در کوپولو-کولو، رئال سوسیداد، بارسلونا، منچستر سیتی، یتس و تیم ملی شیلی با آنها کار کرد تشکر کرد. کلودیو براوو در دوران حرفه‌ای خود ۲۲ عنوان قهرمانی کسب کرد و از دروازه‌بان برتر قاره جهان است. او دو بار قهرمان کوپا آمریکا با تیم ملی شیلی شد و لیگ قهرمانان اروپا دو لالیگا-سه کوپادل ری-سوپرکاپ اسپانیا-سوپرکاپ یوفا، جام باشگاه‌های جهان، لیگ برتر و جام اتحادیه انگلیس را به دست آورد.

قولی که فابرگاس داد

سرمربی اسپانیایی کوموقول داد نتایج تیمش در سری A بسیار بهتر شود

به گزارش پیام آشنا. کومو با هدایت سسک فابرگاس به سری A ایتالیا صعود کرده ولی نتایج خوبی را در دوبازی آغازین این رقابت‌ها کسب نکرده است. این تیم در این دوبازی تنها یک امتیاز به دست آورده است. شکست در دیدار نخست برابر یووتوس و تساوی برابر کالیاری باعث شده‌اند تا زنگ خطر برای شاگردان فابرگاس به صدا درآید. این سرمربی اسپانیایی قول داد که نتایج تیمش تغییر کند. به نوشته DAZN او بعد از تساوی برابر کالیاری گفت: به نظرم شایسته نتیجه بهتری بودیم؛ به بهره‌ور در نیمه دوم که با شخصیت و جرات زیادی بازی کردیم. این در حالی بود که بازیکنان جوانی در ترکیب داشتیم. از این تساوی خوشحالم اما باید به پیشرفت کردن بیشتر شدن داریم. اولاوه داد: بازگشت بازیکنان و حضور منظم در کارهای دفاعی ضروری است و اگر این کار را انجام ندهیم به هیچ وجه نمی‌توانیم به پیروزی برسیم. ما همچنین یک خط‌دفاع و برای موفقیت تیم باید در کنار هم تلاش کنیم. فابرگاس در پایان گفت: ما بدتازگی به سری A صعود کرده‌ایم و طبیعی است که مشکلاتی داشته باشیم. نتایج تیم در دو-سه ماه پیش رو تغییر خواهد کرد و بهتر و بهتر خواهیم شد. فابرگاس در دیدار برابر کالیاری از سرجیو روبرتو خرید جدید تیمش رونمایی کرد.

تغییر مسیر کیه‌زا از نوکمپ به آنفیلد

ستاره یووتوس که خبرها حاکی از حضورش در بارسلونا بود تغییر مسیر داد و رامی لیگ جزیره می‌شود تا پیراهن فرمزپوشان آنفیلد را بپوشد.

به گزارش پیام آشنا. فدریکو کیه‌زا یکی از بازیکنانی است که جدایی او از یووتوس قطعی است. موناد سرمربی یووتوس، اعتقادی به این بازیکن ندارد و او را در فهرست فروش بااشگاه قرار داده است. از بارسلونا به عنوان مشتری جدی این بازیکن بالتجربه ایتالیایی یاد می‌شد و حتی بعضی از رسانه‌های اسپانیایی و ایتالیایی از موافقت او با حضور در بارسا خبر دادند اما ظاهرا او رامی لیگ جزیره می‌شود. لیورپول مشتری جدی کیه‌زا است و این بازیکن به توافق رسیده است. فابرزیو رومانو هم این خبر را تایید کرد و در پستی نوشت: کیه‌زا بعد از مذاکراتی که با لیورپول داشت موافقتش را با حضور در این تیم اعلام کرده است. او بی‌صبرانه منتظر چنین فرصتی است. یووتوس با این انتقال موافق است. رقم این انتقال ۱۵ میلیون یورو و در آستانه نهایی شدن است. لیورپول فرضل جدید لیگ برتر انگلیس با هدایت اسلوت همکارد خوبی داشته و در هر دوبازی آغازینش به پیروزی دست پیدا کرده است تا نشان دهد که با سرمربی هلندی از مدعیان اصلی کسب عنوان قهرمانی است.

نه قاطع رئال مادرید به عربستانی‌ها

طبق اعلام رومانو رئال مادرید به هیچ وجه به ینیسیوس در تابستان سال جاری اجازه جدایی نمی‌دهد.

به گزارش پیام آشنا. بعد از پیوستن کیلیان امباپه به رئال مادرید گمانه‌زنی درباره جدایی وینیسیوس از این تیم زیاد شد. عربستانی‌ها حاضرند رقم فسخ قرارداد این بازیکن برزیلی را که یک میلیارد یورو است پرداخت و او را جذب کنند. فابرزیو رومانو در توییتی جدایی وینیسیوس از رئال مادرید را منتفی دانست. او نوشت: بسیاری از من درباره وینیسیوس سوال می‌کنند و می‌پرسند که آیا او رامی لیگ‌باز می‌شود؟ باید تاکید کنم که وینیسیوس به هیچ وجه در تابستان سال جاری رئال مادرید را ترک نخواهد کرد. او در سال‌های پیش رو قطعا با عربستانی‌ها مذاکره خواهد داشت ولی احتمال وجود دارد که روزی راهی لیگ عربستان شود اما در تابستان جاری رئال به هیچ وجه به او اجازه جدایی نمی‌دهد. این ستاره برزیلی در اوج دوران فوتبالش به سر می‌برد. او فصل قبل قهرمانی در لالیگا و لیگ قهرمانان اروپا را با رئال تجربه کرد و همین باعث شده است شانس اصلی کسب توپ طلای ۲۰۲۴ باشد.

پاداش مالی عجیب داغستان برای مدال آوران کشتی در المپیک

در حالی که کشتی‌گیران داغستانی در المپیک برای کشورهای دیگری صاحب مدال شدند اما پاداش‌های مالی قابل توجهی از سوی داغستانی‌ها به آنها پرداخت شد.

به گزارش پیام آشنا. فدراسیون کشتی داغستان گزارش داد که به برندگان مدال در المپیک ۲۰۲۴ پاریس جوایزی اهدا شده است. با وجود محبوبیت کشتی گیران شناخته شده‌ای چون رگوبرک سیداکوف، عبدالرشید سعدالطیف و اوگوبیک داغستانی در المپیک، کشتی گیران داغستان در المپیک پاریس صاحب ۳ مدال طلا برای دیگر کشورها شدند. رامیک جعالوف (ازبکستان)، احمد جاج‌الدینوف (بحرین) و ماگومد رمضانوف (بلغارستان) توانستند در المپیک به مدال طلا برسند و هر کدام ۵ میلیون روبل (تقریبا ۳ میلیارد تومان) دریافت کردند. داوون کوچالیف (یونان) و ماگومدخان ماگومدوف (آذربایجان) که مدال برنز کسب کردند نیز هر کدام دو میلیون روبل جایزه گرفتند. در مراسم استقبال ورود این کشتی‌گیران به داغستان چهره‌های سرشناسی همچون بولیارسلان‌اف، عبدالرشید سعدالطیف، رامیز اوگوبیف و ساجید ساجیدوف حضور داشتند. پیش از این اعلام شده بود که یک آیارتمان نیز در داغستان به کوچالیف اهدا شد. پیش از این کمیته بین‌المللی المپیک به کشتی‌گیران روسیه اجازه شرکت در بازی‌های ۲۰۲۴ المپیک پاریس را نداد و بر این لباس چهره‌هایی چون عبدالرشید سعدالطیف، آرتور نایفونوف، رگوبرک سیداکوف، رامیز اوگوبیف، میلاد علیریزاف و سرگالی مسنوف از جمله غایبان بزرگ کشتی جهان در المپیک بودند.

دبیر کل کمیته ملی المپیک:

پاداش مدال نقره کیانی، طلا حساب شد

دبیرکل کمیته ملی المپیک گفت: مدال نقره نافیبد کیانی معادل طلا است و هم دولت و هم کمیته ملی المپیک پاداش طلا را برای قدردانی از او اختصاص خواهند داد.

به گزارش پیام آشنا. مناف هاشمی دبیرکل کمیته ملی المپیک دیروز (سه شنبه) در نشست خبری این کمیته گفت: نشست ما به پهانه سی وپهمین هیات اجرایی کمیته ملی المپیک است که با گزارش از المپیک پاریس آغاز شد و همه از نتایج مطلع هستید. دومین نتیجه خوب تایج المپیک ایران بعد از المپیک لندن، پهام مقام معظم رهبری شادی بخش ورزشکاران و مردم را در پی داشت. ۱۲ مدال گرفته شد و می‌توانست دو یا سه نقره ما به طلا تبدیل شود. در پاریس اولین‌هایی زیادی داشتیم. تکواندو و کشتی بهترین مدال‌ها را آوردند و ۸ مدال از کشتی و ۴ مدال از تکواندو بدست آمد که این در تاریخ بی‌نظیر بود.

وی افزود: رنکینگ ما جایگاه ۲۱ شده و این نتیجه در طول تاریخ المپیک ایران دومین نتیجه‌ای بوده که بعد از المپیک لندن گرفتیم. هرچند می‌توانستیم به طلا برسیم و بالاتر برویم. امید داریم رشته‌های زمینه‌ساز یک صخره نوردی و شمشیربازی و تیراندازی به جمع مدال‌آوران ورود کنند. دو رشته که برای اولین بار به فینال رسید بسیار جذاب بود و برای آن‌ها بادلالی در نظر گرفتیم خصوصا برای رضا علیپور و مهدی الفتی بادلالی و تجهیزاتی در نظر گرفتیم.

هاشمی ادامه داد: مدال کیانی طلا محاسبه شده و کمیته ملی المپیک این قدردانی را از این ورزشکار عزیز انجام داد. مصوبه دیگر قدردانی از حسین رضازاده به عنوان مشاور کمیته ملی المپیک بود. جلسه امروز ما تلفیقی از مباحث جدید در خصوص بازی‌های آسیای پایان یافته و المپیک پاریس بود. ما برای ورزشکاران ۲۰ ماه قبل از بازی‌های آسیایی حقوق در نظر می‌گیریم و از ۲۵ تا ۱۵۰ میلیون تومان برای ورزشکارانی که آن شاخص‌ها را دارند، جایگاه ویژه‌ای در نظر بگیریم.

وی تصریح کرد: ستاد ناگویا را فعال کردیم. تعداد رشته‌های ما بلد ۵ رشته در لس‌آنجلس بیشتر از پاریس شود و تواقیم جایگاه ایران را در المپیک بعدی و بازی‌های آسیایی حفظ کنیم.

دبیرکل کمیته ملی المپیک خاطر نشان کرد: اعضای هیات اجرایی به صورت منتخب از رئیس فدراسیون‌ها و ورزشکاران تقدیر کردند. ما عملکرد رشته‌های حاضر در المپیک را به ۳ دسته خیلی خوب، خوب و متوسط تقسیم کردیم که رشته‌های تکواندو و کشتی خیلی خوب، زمینه‌سازیک، سنگ‌اندازی و شمشیربازی خوب و شمشیربازی تیروکمان و تنیس روی میز و دوچرخه سواری متوسط و رضایت بخش بودند. ما در برخی رشته‌ها با مدال فاصله داریم ولی در این رشته‌ها با به فینال رسیدیم یا رکوردها ارتقا یافت. شاید برخی به دوچرخه‌سواری ایراد بگیریم اما بعد از ۱۲ سال به خط پایان رسیدیم. دوبیدلی و شنا خیلی متوسط بودند و خیلی بهتر می‌توانستند عمل کنند. باید انتخابات سر تاریخ مشخص انجام شود. تیراندازی و وزنه برداری دور از انتظار بودند. این رشته‌ها در گذشته مدال آوربودند اما در این دوره نتوانستند.

وی عنوان کرد: بیرلی بازی‌های رستگی هاربین، علیرضا پاکدل به عنوان نماینده انتخاب شده است.

دبیر کمیته ملی المپیک گفت: قرار شد از دو نیرو فدراسیون برتر یعنی کشتی و تکواندو قدردانی شود. اعضای هیات اجرایی از رئیس کمیته ملی المپیک قدردانی کرد و ما جلسات زیادی داشتیم و جلسه خیلی خوبی با تومانس باغ رئیس کمیته بین‌المللی المپیک داشتیم و او درباره حضور برینگ بلون تقدیر کرد و از رشته های کشتی و تکواندو هم تقدیر کرد. روابط جمهوری اسلامی ایران با کمیته بین المللی المپیک خیلی خوب شده و از تعلیق تا تحریم بسیاری از مشکلات رفع شده است. ما حوالتی زیادی قبل از المپیک پاریس داشتیم و جدا از بحث نتایج هیچ حادثه‌ای که تولد کاروان را دچار مشکل کند نداشتیم. در هر دو موضوع برد داشتیم و امید داریم در بازی‌های آسیایی و المپیک نمود آن بیشتر شود. بعد از المپیک پرداخت خیلی خوبی برای فدراسیون‌ها نهایی کردیم و کمیته در چارچوب برنامه جلو می‌رود و در بین آن مسابقات کشورهای اسلامی هم داریم. بازی‌های داخل سالن آسیا تایلند هم لغو شد و در نهایت دیدند دولت تایلند توانایی میزبانی برگزاری بازی‌های داخل سالن ۲۰۲۴ را ندارد. وی درباره تیم امید فوتبال گفت: در جلسه هیات اجرایی این موضوع مطرح نشد و ما بعد از بازی‌های آسیایی هانگژو رسما اعلام کردیم هیچ فدراسیونی در ایران دو مدیریتی نیست و ما هماهنگ کننده بین ۴۵ کشور آسیا و نماینده ایران هستیم تا کار فدراسیون‌ها را حمایت کنیم و پاداش دهیم. ما ۸۸ میلیارد تومان پاداش آنلاین به ورزشکاران پرداخت کردیم. در خصوص رشته‌های توپی همه بلندگویی برعهده خود فدراسیون‌هاست. در جلسه هیات اجرایی این موضوع را مطرح و حتی تصویب می‌کنیم. فدراسیون فوتبال را قدام کند و تا زمانی که تیم امیدی را فعال نکند، ما به آنها پرداختی نداریم. آنها اگر بعد تیم قرن تیم را فعال کنند و بعد از سال‌ها کسب سهمیه کنند، پرداختی انجام می‌شود.

وی یادآور شد: تعامل خیلی خوبی بین کمیته ملی المپیک و وزیر جدید می‌تواند رخ دهد. او مدیری توانمند است. در زمان کیومرث هاشمی او همه اختیارات را به کمیته ملی المپیک داد و برای‌های آسیایی و المپیک همه مسئولیت برعهده ما بود.

هاشمی درباره سفر دو نفر از اعضای هیات اجرایی گفت: عزیزان ما در این دوره کمترین زمان حضور خود را در المپیک داشتند حق آنهاست تا به المپیک بروند و اگر عزیزی با هزینه شخصی خود بخواهد برود و می‌خواهد کاری انجام دهد ما نمی گوییم خبر اینکه برود. نباید با این حالت‌ها مستاورد ما زیر سوال برود. یکی از عزیزان کل هزینه سفر را خودش پرداخت کرد و زمان سفر ۲۰ تا ۱۵ روز شرکت می‌کردند این دوره چرخشی بود و آی دی کارت‌ها را برای ورزشکاران در نظر گرفتیم ما در کنار کشتی ۲۰ همراه گذاشتیم و کادر سرپرستی در برخی روزها فقط ۵ نفر در دهکده بودیم.

وی درباره اختلاف خود با علیرضا دبیر رئیس فدراسیون کشتی گفت: دبیر بهترین عملکرد را داشت و اختلافی نداریم. در هتل آنها بودم و حتی تا روز آخر اتاق‌هایی که دبیر در دهکده داشت من خالی نگاه داشتم. قدردان زحمات دبیر و هادی سافی و ورزشکاران هستیم.

وی درباره اختلاف خود با علیرضا دبیر رئیس فدراسیون کشتی گفت: دبیر بهترین عملکرد را داشت و اختلافی نداریم. در هتل آنها بودم و حتی تا روز آخر اتاق‌هایی که دبیر در دهکده داشتم من خالی نگاه داشتم. قدردان زحمات دبیر و هادی سافی و ورزشکاران هستیم. کل موضوع را مطرح و حتی تصویب می‌کنیم. فدراسیون فوتبال را قدام کند و تا زمانی که تیم امیدی را فعال نکند، ما به آنها پرداختی نداریم. آنها اگر بعد تیم قرن تیم را فعال کنند و بعد از سال‌ها کسب سهمیه کنند، پرداختی انجام می‌شود.

رونالدو: با پیراهن النصر از فوتبال خداحافظی می‌کنم

کریستیانو رونالدو تاکید کرد که به احتمال خیلی زیاد با پیراهن النصر از فوتبال خداحافظی خواهد کرد

به گزارش پیام آشنا. کریستیانو رونالدو در ۳۹ سالگی همچنان اصرار به حضور در میادین دارد. این فوق ستاره پرتغالی زمان خداحافظی اش از فوتبال را اعلام کرد.

او در یک برنامه تلویزیونی گفت: شاید دو-سه سال دیگر بازی کردم به احتمال بسیار زیاد با پیراهن النصر از فوتبال خداحافظی می‌کنم. هنوز چیزی مشخص نیست و شاید النصر آخرین ایستگاه فوتبالی من باشد.

رونالدو درباره وضعیت فرانک عربستان گفت: من اوضاع بسیار خوبی در النصر و عربستان دارم. اینجا همه چیز خوب است و من خوشحالم.

او درباره این سال که آیا تایج تیجه‌ای قبلی خود را تکرار می‌کند: بله هر وقت که فرصت داشته باشم این کار را می‌کنم. من نتایج رئال مادرید، منچستریونایتد و یوونتوس را پیگیری می‌کنم. حتی لیگ پرتغال و نتایج لیورپول و بایرن لیورکوزن را دنبال می‌کنم.

رونالدو فصل جدید لیگ عربستان را هم با گلزنی آغاز کرد و در دیدار برابر الرائد یک گل دیدنی را به ثمر رساند؛ هر چند که النصر در این بازی متوقف شد تا در همین ابتدای کار دو امتیاز از روشمند را از دست بدهد.

سنگ‌اندازی برای حضور مربی خارجی در تیم ملی والیبال

در حالی که فدراسیون والیبال ایران به نهایی کردن یک مربی خارجی برای هدایت تیم ملی والیبال نزدیک شده است برخی به دنبال جریان‌سازی برای انتخاب گزینه ایرانی برای نیمکت تیم ملی هستند

به گزارش پیام آشنا. میلاد تقوی رئیس فدراسیون والیبال ایران بارها اعلام کرده است که تکلیف سرمربی تیم ملی را تا ۱۵ شهریور ماه مشخص می‌کند و گزینه رسمی و نهایی هدایت تیم ملی را اعلام خواهد کرد. در این راستا رایزنی با گزینه‌های مختلف خارجی هم در دستور کار فدراسیون قرار دارد.

در این میان فدراسیون به برخی از گزینه‌ها بیشتر نزدیک شده و رایزنی‌های خوبی هم انجام داده است تا در زمان موعد گزینه نهایی را اعلام کند. خاویر ورا، رنان دال زوتو، روبرتو پاتازا و مندز چهار گزینه اصلی فدراسیون والیبال هستند که به احتمال زیاد از بین آنها یک نفر انتخاب خواهد شد. البته مندز از بین گزینه‌ها حاضر شده است چرا که این مربی رقم بالایی را درخواست کرده و تا اردیبهشت ماه نمی‌تواند به ایران بیاید که فدراسیون با آن موافق نیست. در طرف مقابل امامحسن زین گزینه خاویر ورا است.

در این میان اما برخی در حال جریان‌سازی برای نشاندن سرمربی ایرانی روی نیمکت تیم ملی والیبال هستند. این در حالی است که فعلا اقبال عمومی از سرمربی ایرانی وجود ندارد از طرف دیگر تیم ملی شرایط حساسی دارد و در صورتی که در لیگ ملت‌های ۲۰۲۵ عملکرد خوبی نداشته باشد از لیگ ملت‌ها نیز سقوط خواهد کرد و والیبال ایران دوباره به روزهایی برمی‌گردد که باید برای رسیدن به لیگ ملت‌ها تلاش کند.

میلاد تقوی بارها اعلام کرده به دنبال انتخاب یکی از مربیان سطح بالای والیبال است اما جریان‌سازی‌های روزهای اخیر در والیبال فضای خوبی را ایجاد نکرده است. البته مربیان ایرانی می‌توانند عضو کادر فنی باشند و با دانش خود به تیم ملی کمک کنند. مربیانی که سال‌ها برای والیبال این کشور زحمت کشیده‌اند قطعا باید در کادر فنی حضور داشته باشند اما اکنون تیم ملی در برهه حساسی به سر می‌برد و سرمربی‌گری گزینه ایرانی ریسک بزرگی هم برای مربی ایرانی و هم برای تیم ملی است.

اداره کل آموزش و پرورش استان البرز

اداره آموزش و پرورش ناحیه دو کرج و شهرستان فردیس در نظر دارد، نسبت به اجاره فضاهای مازاد بر نیاز جهت آموزش از راد دور به متقاضیان واجد شرایط که دارای مجوز می باشند به صورت اجاره بها به مدت یک سال طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری اقدام نماید. متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۲ به سامانه تدارکات ستادیران مراجعه نمایند. تلفن تماس: ۳۲۸۰۶۷۰۱
شناسه آگهی: ۱۷۷۵۱۴۱

نکته

معجزه ورزش هوازی برای رفع کبد چرب

فعالیت‌های ورزشی هوازی می‌تواند سبب کاهش میزان چربی بافت کبدی شود

به گزارش پیام آشنا، فعالیت‌های ورزشی هوازی می‌تواند سبب کاهش میزان چربی بافت کبدی شود و از مهم‌ترین مسائل درخصوص میزان چربی بافت کبدی می‌توان به شیوع بالا و فزاینده بیماری، افزایش شیوع در سنین پایین و کودکان (کاهش سن ابتلا)، مشکل تغذیه‌ای و نقش الگوی تغذیه صحیح در پیشگیری از ابتلا، نقش ورزش در پیشگیری، بهبود و کنترل بیماری، اشاره کرد.

یکی از مشکلات تندرستی امروز مردم در جهان و ایران، فراوانی فزاینده شیوع بیماری کبد چرب از نوع غیرالکلی آن و جنبه مهمتر و نگرانی در زمینه لزوم توجه به این بیماری، کاهش سن ابتلا به آن است که در سالیان اخیر به فراوانی دیده می‌شود.

کبد چرب که به نوشکل لکلی (AFLD) و بیشتر غیرالکلی (NAFLD) دیده می‌شود، ناشی از سبک زندگی (Style Life) انتشاهی است که با تغییر در نافقه ناشی از گذر تغذیه‌ای جوامع، همراه بوده است؛ هرچند این بیماری بیشتر در افراد چاق و دارای اضافه‌وزن به ویژه چاقی شکمی دیده می‌شود، با این حال، افراد کم‌وزن نیز به آن مبتلا شده‌اند و تداوم این بیماری، منجر به سیروز کبدی و تخریب کامل بافت کبد می‌شود که نیاز به پیوند کبد یا مرگ را به دنبال دارد.

متخصصان جرایی چرب شدن کبد و شروع این پروسه را در برخی عوامل از جمله ژنتیک، اضافه وزن و چاقی، مقاومت به انسولین (تجویز داروهای کاهنده قند در این بیماران)، دیابت نوع ۲، میزان بالای چربی خون و...می‌دانند و بیان می‌شود که همراهی این مجموعه مشکلات سلامتی، می‌تواند مرتبط با بروز کبد چرب باشد.

راهکارهای ساده قابل اجرا و سالم

بر اساس مطالبی که از سوی فرید اردبخانی، کارشناس تغذیه ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: در کنار برنامه غذایی پیشنهادی متخصص تغذیه، پیروی از برنامه ورزشی منظم و متناسب، نقش حیاتی داشته و ضروری برای بهبود وضعیت این بیماری بوده و باید به شکل روزانه انجام شود.

تنها، فعالیت‌های ورزشی هوازی می‌تواند سبب کاهش میزان چربی بافت کبدی شود و این ورزش‌ها، شامل انواع ورزش‌های هوازی قابل اجرا به تناسب فرد همراه با افزایش ضربان قلب با کمینه زمانی ۳۰ دقیقه‌ای است.

در عین حال افزایش دفعات، زمان و شدت ورزش‌های هوازی در بهبود سریعتر این بیماری اثرگذاری بهتری دارد و هرچند تبعیت از برنامه غذایی مناسب، اصل اول است. همچنین باید یادآور شد، تاکید به انجام ورزش از سنین پایین (در خانواده و مدارس)، در پیشگیری از بروز بیماری‌های متابولیک و نیز کبد چرب، سیاستی پسندیده است که همراهی نهادهای سیاست گذار را نیز می‌طلبد.

خبر

پیروزی مردان گلبالیست برابر مصر پیش از شروع بازی‌های پارالمپیک

در حالی که تنها ۲ روز به شروع هفدهمین دوره بازی‌های پارالمپیک پاریس باقی مانده است، تیم گلبال مردان ایران در بازی تدارکاتی برابر مصر به پیروزی رسید.

به گزارش پیام آشنا. هفدهمین دوره بازی‌های پارالمپیک پاریس در حالی از روز پنجشنبه ۸ شهریور آغاز می‌شود که تیم ملی گلبال مردان پیش از شروع این رقابت‌ها دریک دیدار تدارکاتی دیروز سه‌شنبه ۶ شهریور به مصاف تیم مصر رفت و این تیم را با نتیجه ۷ بر یک شکست داد.

تیم ملی گلبال مردان در حالی در این دوره از بازی‌های پارالمپیک حضور پیدا کرده است که بعد از پارالمپیک لندن امکان حضور در بازی‌های پارالمپیک را نداشت و بعد از ۱۲ سال به عنوان دومین رشته تیمی در پاریس حضور پیدا می‌کند.

پاریس چهارمین تجربه پارالمپیکی گلبال ایران است و برابرلس قرعه کشی صورت گرفته در مرحله مقدماتی با تیم‌های برزیل، آمریکا و فرانسه هم‌گروه است.

محمد یزدا، حسن جعفری، نعمت اله سرافراز، میلاد سوری، مهدی عیالی و محمدمهدی نفیسی گلبالیست‌های اعزامی به پاریس هستند که هدایت این تیم را بهمن دوستی (سرمربی) و محمد کرم کلیلوند (مربی) برعهده دارند.

ملی پوشان گلبال ایران در اولین بازی خود روز جمعه ۹ شهریور ساعت ۱۳:۱۵ به مصاف فرانسه می رود. در دومین دیدار روز شنبه ۱۰ شهریور ساعت ۱۷:۲۰ با برزیل رقابت خواهد کرد و در سومین بازی مقدماتی روز یک شنبه ۱۱ شهریور ساعت ۱۲:۱۵ با آمریکا دیدار خواهد داشت.

تیم‌های چین، اوکراین، مصر و ژاپن نیز در گروه دیگر با یکدیگر رقابت می‌کنند.

مسابقات رده‌بندی و فینال گلبال پارالمپیک پاریس ۲۰۲۴ یازدهم شهریورماه برگزار می‌شود.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی وساختمان های فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۳۵۱۵۰۰۰۲۸۰۴ مورخ ۱۴۰۳۶۰۳۳۱ هیات اول/ نوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نظرآباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای خلم نبی له دهقانی پور فرزندحسنقلی بشماره شناسنامه۳ صادره ازساوجبلاغ دریک دانگ مشاع از ششدانگ عرصه واعیان یک قطعه زمین کشاورزی باکاربری گلخانه به مساحت ۱۱۳ صادره ازمیانه درسه دانگ مشاع از ششدانگ عرصه واعیان یک قطعه زمین کشاورزی باکاربری گلخانه به مساحت ۱۲۷۹/۹۴ مترمربع از پلاک شماره۳۸ اصلی از مالکیت وراث مرحوم عبدالحسین برنشکیور موضوع سند۳۴۱۷ مورخ ۱۳۵۱/۱۱/۱۷ نقترخانه۲۵ کرج واقع در مزرعه قزلحصارمحرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در نو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراضی داشته باشند میتوانند 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 نمایندبدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد .م.الف ۱۷۴۰
نوبت اول ۱۴۰۳/۵/۲۳
نوبت دوم ۱۴۰۳/۶/۷
مهدی خان آشنا
رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان نظرآباد

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی وساختمان های فاقد سند رسمی برابر رای شماره۱۴۰۳۵۱۵۰۰۰۲۸۰۴ مورخ ۱۴۰۳۶۰۳۳۱ هیات اول/ نوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نظرآباد تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای خلم موسی محمدزاده بنگحه فرزند بدیرخان بشماره شناسنامه ۱۱۳ صادره ازمیانه درسه دانگ مشاع از ششدانگ عرصه واعیان یک قطعه زمین کشاورزی باکاربری گلخانه به مساحت ۱۲۷۹/۹۴ مترمربع از پلاک شماره۳۸ اصلی از مالکیت وراث مرحوم عبدالحسین برنشکیور موضوع سند۳۴۱۷ مورخ ۱۳۵۱/۱۱/۱۷ نقترخانه۲۵ کرج واقع در مزرعه قزلحصارمحرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در نو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراضی داشته باشند میتوانند 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 نمایندبدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد .م.الف ۱۷۳۹
نوبت اول ۱۴۰۳/۵/۲۳
نوبت دوم ۱۴۰۳/۶/۷
مهدی خان آشنا
رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان نظرآباد