اخبار کوتاه

رد درخواست اسطوره ۴۵ ساله برای حضور در المپیک

کمیته بین‌المللی المپیک به‌طور رسمی درخواست ملی پاگیلو اسطوره بوکس فیلیپین برای حضور در بازی‌های المپیک پاریس را رد کرد.

به گزارش پیام آشنا نقل از ایسنا، کمیته بین‌المللی المپیک به کمیته المپیک فیلیپین اعلام کرد که ملی پاگیلو نمی‌تواند در بازی‌های پاریس شرکت کند. این کمیته محدودیت سنی برای بوکسورها برای حضور در بازی‌های المپیک تعیین کرده است و در این لیگ بوکسورهای زیر ۴۰ سال مجازبه حضور در المپیک‌اند.

فاکس نیوز در خبری نوشت: با توجه به اینکه پاگیلو اکنون ۴۵ سال دارد، واجد شرایط حضور در المپیک نخواهد بود.

ابراهام تولنتینو، رئیس کمیته المپیک فیلیپین، با تراحتی از این اتفاق در پیام‌های گفت: حیف است که نماد بوکس محبوب ما به دلیل سنش رد صلاحیت شده‌اند و به حضور در المپیک نیست. بهترین همه در مسابقات انتخابی حضور پیدا می‌کردند و هر بوکسوری که کسب سهمیه می‌کرد به المپیک راه می‌یافت.

پاگیلو که سال ۲۰۲۱ بازنشسته شد، سال گذشته گفت که دوران درخشان ۲۶ ساله او نتها یک چیز کم دارد و آن هم حضور در بازی‌های المپیک است. «از ابتدا می‌خواستم در المپیک باشم ولی هر بار اتفاقی رخ داد و مانع از حضورم در المپیک شد. آرزوی من کسب مدال طلا در المپیک است.»

اگرچه او در بازی‌های المپیک نابسالی حضور نخواهد داشت اما طرفداران این بوکسور می‌توانند مبارزه او و فائود می‌ودر را که در ژاپن قطعی شده است، تماشا کنند. زمان این مبارزه بوکس هنوز اعلام نشده است. این دو قبلا نیز با هم ریمورو شده بودند. فائود می‌ودر، بوکسور بدون شکست آمریکایی، در مبارزه قبل در لاس‌وگاس برنده شد. از این مسابقه می‌ودر ۱۸۰ میلیون دلار و پاگیلو ۱۲۰ میلیون دلار درآمد کسب کردند.

ادعای مارکا: امپاپه با رئال قرارداد بست

مارکا و چند رسانه دیگر اسپانیایی از امضای قرارداد کیلیان امپاپه با رئال خبر دادند

به گزارش پیام آشنا نقل از ایسنا، رسانه‌های اسپانیایی اعلام کردند کیلیان امپاپه قراردادش را با رئال مادرید تا سال ۲۰۲۹ امضا کرده است.

فوق ستاره فرانسوی سال‌ها مورد نظر رئال قرار داشت و بالاخره این انتقال نهایی شد و اکنون مارکا گزارش داده است که امپاپه دو هفته پیش قراردادش را برای پیوستن به فوهای سپید امضا کرده است.

رئال حدود ۸۵.۵ میلیون یورو برای امضای قرارداد پرداخت خواهد کرد و مایل است امپاپه را به پرداخت‌ترین بازیکن باشگاه تبدیل کند. در حال حاضر جود بلینگهام و وینیسیوس جونیور با حدود ۱۰۳ میلیون یورو، هر فصل بیشترین درآمدی را در رئال دارند.

نیمار غایب بزرگ برزیل در کوپا آمه‌ریکا

طبق اعلام سخنگوی تیم ملی فوتبال برزیل نیمار قطعا رقابت‌های کوپا آمه‌ریکا را از دست خواهد داد و به احتمال بسیار زیاد به بازی‌های انتخابی جام جهانی ۲۰۲۶ می‌رسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نیمار بعد از انجام چند بازی برای الهلال با بدشانسی مواجه شد و بار دیگر رباط صلیبی پاره کرد. این ستاره برزیلی اکنون در عربستان به سر می‌برد و برنامه‌های درمانی‌اش را زیر نظر ریکاردو روزا فیزیوتراپ شخصی‌اش، پشت سر می‌گذارد.

به نوشته ایرانیه، فدراسیون فوتبال برزیل رسما اعلام کرد که نیمار به رقابت‌های کوپا آمه‌ریکا نخواهد رسید.

سخنگوی فدراسیون فوتبال برزیل گفت: اصلا وری نیمار برای رقابت‌های کوپا آمه‌ریکا حساب باز نکرده‌ایم و غیبت او در این بازی‌ها قطعی است. پیش‌بینی ما این است که نیمار به رقابت‌های انتخابی جام جهانی برسد.

روزنامه الریاضیه عربستان هم نوشت نیمار به فصل جاری نخواهد رسید و پیش‌بینی می‌شود ماه آوت که مصادف با آغاز فصل جدید لیگ عربستان است، بتواند برای الهلال به میدان برود.

نیمار گران‌ترین خرید تاریخ باشگاه الهلال است که از یاری‌سن‌ژرمن به این تیم غربستانی پیوست البته او تنها چند بازی برای تیمش به میدان رفت. الهلال اصلا جای خالی نیمار را احساس نکرده است؛ چرا که در ۲۰ بازی خود در لیگ عربستان ۱۸ پیروزی را به دست آورده و در دو بازی دیگر هم به تساوی رسیده است. و با اقتدار در صدر جدول رده‌بندی قرار دارد. این تیم در لیگ قهرمانان آسیا هم از مدعیان اصلی کسب عنوان قهرمانی به شمار می‌آید.

کمپ تمرینی چهار هزار متری وزنه‌برداری در آزادی

فدراسیون وزنه‌برداری برای احداث کمپ تمرینی شماره دو چهار هزار متر زمین در مجموعه ورزشی آزادی گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فدراسیون وزنه‌برداری به دنبال ساختن کمپ شماره دو تپه‌های ملی است و از این رو در مجموعه ورزشی آزادی چهار هزار متر زمین گرفت تا این کمپ را احداث کند.

سجاد آبشوری در این مورد بیان کرد: چهار هزار متر زمین در مجموعه آزادی گرفتیم و از شرکت توسعه و تجهیز و مدیریت مجموعه آزادی تشکر می‌کنیم. شرکت توسعه و تجهیز شرکت مشاور برای ما گرفت و قرار است کمپ تمرینی شماره دو را احداث کنیم.

او ادامه داد: از وزیر ورزش تشکر می‌کنم که دستورات لازم برای احداث کمپ تمرینی را داده است و نامه به سازمان برنامه‌ریزی و بودجه ارسال کرده است و پیگیر هستیم ردیف اعتباری آن مشخص شود تا کانگورتی کنیم. البته نقشه و جزئیات کار مشخص است و در مرحله تعیین ردیف بودجه است.

طلا و نقره، ارمغان دختران دونده کشورمان در ماده ۸۰۰ متر

دختران دونده کشورمان در ماده ۸۰۰ متر پیکارهای دوومیدانی داخل سالن قهرمانی آسیا موفق به کسب طلا و نقره شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، آخرین روز یازدهمین دوره رقابت‌های دوومیدانی داخل سالن قهرمانی آسیا امروز (دوشنبه) در تهران برگزار شد. در این رقابت‌ها تکنم دستارنیان با ثبت زمان ۲:۰۹.۱۲ دقیقه در ۸۰۰ متر بقوان قهرمان شد و مدال طلا گرفت.

همچنین نگین آذری عداقت با زمان ۲:۱۱.۹۳ دقیقه به عنوان نایب قهرمانی رسید. مریم احمدی دیگر نماینده کشورمان با زمان ۲:۱۹.۷۲ دقیقه در جایگاه پنجم قرار گرفت.

احداث بزرگترین زمین چمن مصنوعی فردیس

مدیر کل ورزش و جوانان استان البرز از بهره‌برداری بزرگترین زمین چمن مصنوعی در شهرستان فردیس طی روزهای آینده خبرداد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بهزاد فروغی با اعلام این خبر اظهار کرد: بزرگترین و تنها زمین چمن مصنوعی مسابقاتی فردیس با رعایت استانداردهای لازم در زمینی به متراژ ۶۶۰۰ متر مربع آماده بهره برداری است.

مدیر کل ورزش و جوانان البرز تصریح کرد: این تیم پس از رعایت تمامی استانداردهای لازم و بنا به درخواست ورزشکاران فردیسی و براساس درخواست هیات فوتبال استان و شهرستان فردیس احداث شد تا علاقمندان به فوتبال در این شهرستان شاهد یک زمین چمن مصنوعی مسابقاتی باشند.

وی تاکید کرد این زمین چمن که در مدت سه ماه با اعتباری بالغ بر ۱۰ میلیارد تومان ساخته شده، در روزهای آینده افتتاح خواهد شد و در اختیار علاقمندان به فوتبال شهرستان فردیس قرار خواهد گرفت.

دیزین سرمایه ارزشمند البرز

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری البرز با اشاره به رفع پلمپ بیست بین المللی دیزین بسی از یکسال تعطیلی، گفت: بیست بین المللی دیزین سرمایه‌ای ارزشمند برای استان البرز در حوزه گردشگری ورزشی به شمار می‌رود و می‌تواند به رونق اقتصادی منطقه کمک کند.

به گزارش پیام آشنا، احمد قضلی گفت: بیست بین المللی دیزین طی یکسال گذشته به دلیل عدم استانداردسازی توسط پیمانکار وقت، از طرف سازمان استاندارد پلمپ شده بود.

وی افزود: خوشبختانه بعد از گذشت یکسال و با استانداردسازی متناسبی که در این مجموعه صورت گرفت، بار دیگر شاهد راه اندازی آن هستیم.

قضلی افزود: این اتفاق مبارک با پیگیری مجدانه دکتر عبدالقلی استاندار البرز، همکاری و مساعدت دادستانی و سازمان استاندارد و تلاش‌های شبانه روزی اهالی روستای ولایت رود و همچنین اداره کل ورزش و جوانان انجام گرفت.

وی خاطرنشان کرد: در حال حاضر بهره بردار این مجموعه شرکت تعاونی روستای ولایت رود است.

به گفته معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری البرز بیست بین المللی دیزین سرمایه‌ای ارزشمند برای استان البرز در حوزه گردشگری ورزشی به شمار می‌رود و می‌تواند به رونق اقتصادی منطقه کمک کند.

چرا فرشید اسماعیلی به استقلال نرفت

هافبک سابق نساجی درباره جدایی اش از نساجی و عدم حضور در استقلال توضیحاتی را ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فرشید اسماعیلی هافبک سابق نساجی درباره جدایی از این تیم اظهار کرد: لبتدا باید از هواداران نساجی تشکر کنم که در طول تیم فصل اول از من حمایت کردند و بارها در ورزشگاه وطنی تشویقم کردند و باید بگویم هرگز آنها را فراموش نخواهم کرد. همین جا از آنها بابت مشکلات پیش آمده عذرخواهی می‌کنم و آرزوی موفقیت برای این تیم پرطرفدار و با ریشه دارم.

او ادامه داد: بعد از پیشنهاد و نامه‌ی باشگاه استقلال به نساجی دوست داشتم دوباره پیراهن استقلال را بپوشم چون به هر حال سالهای خوبی را با این تیم داشتم و بازیبند کاپیتانی را به بازو بسته بودم و همین جا هم می‌گویم، اگر اسم و رسمی را در فوتبال دارم به خاطر استقلال است.

هافبک سابق استقلال افزود: با صحبتهایی که با نکونام انجام دادم قرار بود اتفاقاتی بیفتد که به استقلال بازگردم اما واقعا نمی دانم چرا جوی درست شد که نتوانم دوباره به استقلال بازگردم.

این هم در شرایطی که به خاطر این تیم حتی ۴ هفته صبر کردم، قسمت نشد دوباره به استقلال بازگردم اما امیدوارم روزی اگر مربی بازیکنی را نیاز داشت فضا برای آمدنش فراهم باشد. اما باید از مجموعه نساجی تشکر کنم که در این مدت که در کنار آنها حضور داشتم کمک کردند و باید بگویم که ماندن این مجموعه در فوتبال کم پیدا می‌شود. البته دردوگر هم تا زمانی که در نساجی بود رابطه خیلی خوبی با هم داشته و همچنان داریم.

اسماعیلی درباره حضورش در پیکان در نیم فصل دوم لیگ برتر بیان کرد: درباره حضورم در پیکان با عنایتی و آقای مددی صحبت کردم. آقا رضا تماس گرفت و جلسه‌ای را با یکدیگر برگزار کردیم که در نهایت تصمیم گرفتم به این تیم بروم. امیدوارم با تلاش بازیکنان و کادرفنی پیکان جایگاه خوبی در جدول رده بندی لیگ برتر پیدا کند.

زهرا نعمتی به امارات نمی‌رود؛ خداحافظی با پارالمپیک؟

تیم ملی پارالتیروکمان در حالی ۱۰ اسفند برای شرکت در آخرین مرحله مسابقات کسب سهمیه پارالمپیک پاریس به فزاع امارات می‌رود که زهرا نعمتی در این اعزام حضور نخواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، میلاد وزیری درباره علت عدم اعزام زهرا نعمتی به مسابقات جهانی فزاع امارات که آخرین فرصت برای کسب سهمیه پارالمپیک پاریس است، اظهار کرد: طی صحبتی که با زهرا نعمتی داشتیم به این نتیجه رسیدیم که در این اعزام حضور نداشته باشد تا تصمیم نهایی خود را برای شرکت در پارالمپیک پاریس بگیرد.

وی در پاسخ به این پرسش که با اعزام نشدن زهرا نعمتی به این تورنمنت امکان دارد سهمیه پارالمپیک پاریس را از دست بدهد، گفت: سهمیه‌هایی که گرفته می‌شود به نام ایران است و به نام شخص خاصی نیست، بنابراین عدم حضور وی در این تورنمنت به این معنا نیست که وی پارالمپیک را از دست می‌دهد.

طی ۶ ماهی که تا پارالمپیک پاریس فرصت داریم در رشته‌های رینگرو، کلمبوند زنان و مردان و W1 از ورزشکاران چند مرحله رکوردگیری انجام می‌شود و در نهایت بهترین‌ها را برای پارالمپیک گزینش می‌کنیم. زهرا نعمتی بعد از بازی های پارآسیایی هانگژو چین به دلیل شرایط روحی و روانی و مشکلات شخصی که داشتند تمرینات خود را به طور منظم پیگیری نکردند و آماده اعزام به این تورنمنت نبودند، بنابراین تصمیم گرفتند که در این اعزام حضور نداشته باشند و استراحت کنند. ما نیز به تصمیم او احترام گذاشتیم. البته طی چند روز گذشته خیلی سعی کردیم که او را متقاعد کنیم تا همراه غلامرضا رحیمی و زندی به امارات بروند اما ترجیح دادند فعلا استراحت کنند تا بعد از این مسابقات ببینیم چه تصمیمی خواهد گرفت. به هر صورت ما دوست داریم در این دوره از بازی‌های پارالمپیک نیز حضور داشته‌باشند.

وزیری تصریح کرد: سلامتی جسمی و روانی ورزشکار از کسب مدال برای ما ارزش بیشتری دارد به ویژه زهرا نعمتی که سرمایه ملی ما است و باید به نظرش احترام گذاشت.

سرمربی تیم ملی پارالتیروکمان خاطرنشان کرد: در حال حاضر ۶ سهمیه کسب شده و به دنبال کسب ۲ سهمیه دیگر در امارات هستیم. این که با چه تعداد ورزشکار در پارالمپیک پاریس شرکت کنیم بستگی به سیاست کمیته ملی پارالمپیک دارد. در این زمینه ما بهترین نفرات را برای اعزام به کمیته ملی پارالمپیک اعلام می‌کنیم و در نهایت کمیته ملی پارالمپیک تصمیم می‌گیرد که با چه تعداد ورزشکار به این رویداد مهم اعزام شویم.

وی درباره زمان تشکیل اردوی تیم ملی پارالتیروکمان گفت: اردوی دو ورزشکار اعزامی از اول اسفند شروع می‌شود و تا ۹ اسفند ادامه خواهد داشت. سپس این دو ورزشکار ۱۰ اسفند به امارات می‌روند و ۱۲ اسفند مسابقات شروع می‌شود.

وزیری درباره علت عدم برگزاری اردو برای سایر کمدارن با توجه به این که از بازی های پارآسیایی هانگژو چین تاکنون هیچ اردویی نداشتند، خاطرنشان کرد: بعد از این که پارالتیروکمان از فدراسیون تیروکمان جدا شد با یکسری مشکلات از نظر فضای تمرینی مواجه شدیم که قرار است بعد از بازگشت از امارات مشکل برطرف شود تا اردویی با حضور تمام کمدارن برگزار کنیم. تلاش بر این بود که تمام ورزشکاران به اردوی آمادگی دعوت شوند اما نبود فضای تمرینی دغدغه‌ای است که فدیوارم فدراسیون جانبازان و توان‌یابان و کمیته ملی پارالمپیک هر چه سریعتر فضای مناسبی را برای کمدارن در نظر بگیرند.

وی اظهار کرد: در حال حاضر تمرینات را با غلامرضا رحیمی و زندی در یک باشگاه پیگیری می‌کنیم و بعد از این که فضای مناسب فراهم شد برنامه‌های آماده سازی خود را تا پارالمپیک پاریس به کمیته اعلام خواهیم کرد تا طبق برنامه کارها را پیش ببریم.

سرمربی تیم ملی پارالتیروکمان گفت: البته هر دو کمدارن اعزامی تمرینات خود را به صورت غیرمتمرکز از هانگژو تاکنون داشتند و آماده شرکت در این تورنمنت هستند. البته زندی یکسری مشکلاتی از نظر کمان دارد که فدیوارم تا قبل از اعزام به امارات این مشکل برطرف شود تا دو سهمیه باقی مانده را نیز در امارات کسب کنیم.

وی در پایان افزود: از ۲۳ بهمن که من به همراه دو مربی دیگر هدایت تیم پارالتیروکمان را برعهده گرفتیم سعی کردیم شرایط آماده‌سازی این دو ورزشکار را به بهترین شکل ممکن فراهم کنیم تا بدون استرس و دغدغه برای کسب سهمیه راهی امارات شوند.

سهمیه ایران در لیگ نخبگان آسیا مشخص شد؛ صعود مستقیم قهرمان و نایب قهرمان لیگ برتر

سهمیه ایران در لیگ نخبگان آسیا مشخص شد؛ صعود مستقیم قهرمان و نایب قهرمان لیگ برتر

تهران- ایرنا- مدیر صعود حرفه‌ای فدراسیون فوتبال در خصوص مکانیزم انتخاب نمایندگان باشگاه ایران در رقابت‌های باشگاهی آسیا توضیحاتی را ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مصطفی زارعی، مدیر صعود حرفه‌ای فدراسیون فوتبال درباره مکانیزم انتخاب نمایندگان باشگاه‌های ایران در رقابت‌های باشگاهی آسیا (لیگ نخبگان آسیا و لیگ ۲ACL) از سال ۲۰۲۴ - ۲۰۲۵ به بعد اظهار داشت: در نشست هیات رئیسه فدراسیون فوتبال بحث مکانیزم انتخاب نمایندگان باشگاه‌های ایران در رقابت‌های باشگاهی آسیا (لیگ نخبگان آسیا و لیگ ۲ACL) از سال ۲۰۲۴ - ۲۰۲۵ به بعد تصویب شد بر همین اساس این مسابقات با تصمیم هیات اجرایی کنفدراسیون فوتبال آسیا در سه سطح برگزار می‌شود.

وی ادامه داد: مسابقات در سه سطح نخبگان آسیا (۲۴ تیم)، لیگ قهرمانان آسیا (۳۲ تیم) و لیگ قهرمانان آسیا (۲۰ تیم) است و به احتمال فراوان باشگاه‌های ایران ۲۰۱ سهیمه در لیگ نخبگان و یک سهیمه در سطح نیم با همال لیگ قهرمانان آسیا خواهد داشت. با توجه به این تغییرات نیاز است که مکانیزم انتخاب نمایندگان ایران برای مسابقات آتی طبق موارد مطرح شده رعایت شود.

مدیر صدور حرفه‌ای فدراسیون فوتبال افزود: پس از بررسی‌های صورت گرفته و با توجه به نظرات کارشناسی، مصوب شد قهرمان و نایب قهرمان لیگ برتر به عنوان سهمیه‌های مستقیم و قهرمان جام حذفی به عنوان سهمیه play off برای شرکت در لیگ نخبگان آسیا معرفی شوند. همچنین تیم سوم لیگ برتر نیز به عنوان نماینده باشگاه‌های ایران برای شرکت در سطح نوم لیگ قهرمانان آسیا معرفی می‌شود.

زارعی در پایان گفت: شرط کسب مجوز باشگاهی، برای معرفی باشگاه‌ها الزامی است و در صورت عدم کسب مجوز باشگاهی از سوی یک یا چند باشگاه واجد شرایط (شامل قهرمان جام حذفی) با اشتراک قهرمان جام حذفی با باشگاه‌های حایز شرایط موارد فوق، سهیمه‌ها بر اساس رتبه به باشگاه‌های واجد شرایط بعدی در جدول مسابقات لیگ برتر تعلق خواهد گرفت. بر همین اساس موارد فوق که در هیات رئیسه مصوب و از سوی دبیرکل فدراسیون به باشگاه‌های لیگ برتر و لیگ یک ابلاغ شده است.

رقابت‌های باشگاهی در قاره آسیا از سال آینده در حالی پیگیری خواهد شد که براساس تصمیم کنفدراسیون فوتبال آسیا، قرار است مسابقات در قالب ۳ سطح پیگیری شود. با تشکیل لیگ نخبگان آسیا، ۲۴ تیم برتر قاره آسیا در این تورنمنت حضور پیدا می‌کنند و از این پس، لیگ قهرمانان آسیا به عنوان سطح نوم، رقابت‌های باشگاهی در قاره کهن شناخته می‌شود که در این تورنمنت ۳۲ تیم حضور خواهند داشت و لیگ کاپ آسیا هم با حضور ۳۲ تیم کار خود را پیش خواهد برد.

ایران خشک شد. از بس که آب ندارد.

نکته

اهمیت میوه و سبزی در برنامه غذایی ورزشکاران

مصرف انرژی اکسیدان برای ورزشکاران لازم است اما اینکه از چه راهی میزان آنتی اکسیدان لازم را دریافت کنند، موضوع مهمی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل ازسلامت نیوز، ورزشکاران انرژی بیشتری می‌سوزانند، بنابراین اکسیژن بیشتری نیز مصرف می‌کنند. به همین دلیل دانشمندان معتقدند که این افراد باید آنتی اکسیدان بیشتری را دریافت کنند. چطور می‌توان به بهترین شکل ممکن آنتی اکسیدان دریافت کرد؟

usnews بر اهمیت میوه و سبزی در برنامه غذایی ورزشکاران تاکید کرده است.

میوه‌ها و سبزیجات برای عملکرد ورزشی

خوردن یک سیب در روز برای دریافت تمام ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز یک ورزشکار کافی نیست. علاوه بر این، یکی از مهمترین چیزهایی که دن بنارودت، متخصص تغذیه تیم المپیک آمریکا توصیه می‌کند این است که میوه‌های متنوعی بخورید.

برخی دیگر از میوه‌ها و سبزیجات مورد علاقه ورزشکاران عبارتند از:

موز سرشار از پتاسیم است و می‌تواند یک غذای عالی قبل از تمرین برای کمک به جلوگیری از گرفتگی عضلات باشد.

چغندر آنتی اکسیدان زیادی دارد و مطالعات نشان داده‌اند عملکرد ورزشی فرد را بهبود می‌بخشد.

بلوبری برای کل بدن فواید زیادی دارد و منبع خوبی از فیبر و آنتی اکسیدان است. آنها را برای صبحانه بعد از تمرین به ماست یونانی تان اضافه کنید.

سبزیجات با برگ سبز، گل کلم، اسفناج و کلم بروکلی دارای مواد مغذی بسیار مهمی از جمله آهن‌اند. بنارودت می‌گوید برای استفاده بیشتر از این سبزیجات، آنها را در آب جوش بریزید و آب لیمو را روی آن اضافه کنید. این به شما کمک می‌کند آهن بیشتری از سبزیجات نسبت به خوردن خام آنها جذب کنید.

برای اینکه مواد مغذی مورد نیاز را از راه خوردن میوه‌ها و سبزیجات دریافت کنیم می‌توانیم علاوه بر خوردن این محصولات به صورت تازه مقداری را نیز در فریزر نگه‌داری کنیم تا بعدا به صورت اسموتی در برنامه غذایی‌مان داشته باشیم.

تحقیقات تازه نشان داده‌اند خوردن سبزیجات و میوه همراه با میوان کمی مکمل می‌تواند چهار برابر بیشتر از تنها خوردن مکمل‌ها به بدن آنتی اکسیدان برساند.

نتایج دیگری که درباره میوه‌ها و سبزیجات به دست آمده، نیز بسیار امیدبخش است:

- دوجزء خصوصاً می‌توانند با خوردن انگور، کشمش و تمشک میزان آسیب دیدگی‌های ماهیچه‌های شان را کاهش دهند.

- ورزشکاران استقامتی که از آب آلبالو قبل و بعد از ورزش استفاده کنند، سوزش ماهیچه‌ای کمتری خواهند داشت و قدرت بیشتری پیدا می‌کنند.

بهتر است برای دریافت آنتی اکسیدان از انواع مختلف آن‌ها هم استفاده کنید. معمولا هر قدر رنگ میوه‌ها تندتر و تیرهتر باشند، آنتی اکسیدان بیشتری دارد. میوه‌ها و سبزیجات قرمز بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات سبز آنتی اکسیدان دارند و سبزیجات سبز بیشتر از سبزیجات سفید این خاصیت را دارا هستند.

اخبار

استقلال و پرسپولیس ۱۴ اسفند به مصاف حریفان می روند

کمیته مسابقات سازمان لیگ فوتبال ایران، برنامه سه دیدار معوقه از مرحله یک شانزدهم نهایی مسابقات جام حذفی فوتبال کشور (بادواره آزادسازی خرمشهر) را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، برنامه دیدارهای معوقه مرحله یک شانزدهم نهایی مسابقات جام حذفی (بادواره آزادسازی خرمشهر) فصل ۱۴۰۳-۱۴۰۲ به شرح زیر است:

مرحله یک شانزدهم نهایی - دوشنبه ۱۴ اسفند ۱۴۰۲

* مس رفسنجان - استقلال - ساعت ۱۷ - ورزشگاه شهدای مس رفسنجان
* سایپا اصفهان - شمس آذر قزوین - ساعت ۱۷:۳۰ - ورزشگاه نقش جهان اصفهان
* پرسپولیس - نفت و گاز گچساران - ساعت ۲۰ - ورزشگاه آزادی تهران

آخرین وضعیت فرنگی کاران پیش از اعزام به جام «وهبی امره»

اردوی تیم ملی کشتی فرنگی از پنجم اسفند ماه تعطیل خواهد شد و پس از آن فرنگی کاران به مسابقات جام وهبی امره اعزام خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسن حسین زاده مربی تیم ملی کشتی فرنگی درباره برنامه فرنگی کاران پیش از اعزام به جام وهبی امره ترکیه گفت: اردوی تیم ملی تا پنجم اسفند ادامه دارد بعد از آن تعطیل می‌شوم و روز ۱۵ اسفند هم به مسابقات جام وهبی امره ترکیه اعزام خواهیم شد. ما دو مسابقه تا پایان سال پیش رو داریم و تمامی اوزان را به این دو مسابقه اعزام خواهیم کرد. در این رقابتها اوزان ۵۵، ۷۷، ۹۷، ۱۳۰ کیلوگرم به این مسابقات اعزام می‌شوند. وی با بیان اینکه در وزن ۷۷ کیلوگرم، چهار کشتی گیر اعزام می‌شوند، گفت: در وزن ۷۷ کیلوگرم، علی لنکوی، امین کاویانی نژاد، مختاری و امیر عبدی اعزام خواهند شد. خدا را شکر وضعیت کشتی گیران الان خیلی خوب است. تمرینات خوبی داشتند بعد از مسابقات جام وهبی امره هم چند روز استراحت می‌کنیم و بلافاصله تمرینات را شروع می‌کنیم. ما تا پایان سال مسابقات بالغ بر استان را هم پیش رو داریم که محدوده‌ا گرایی در وزن ۷۳ کیلوگرم به این مسابقات اعزام می‌شود. مربی کشتی فرنگی تاکید کرد در سال آینده هم مسابقات گزینشی و قهرمانی آسیا را پیش رو داریم که در نهایت تصمیم نهایی را برای حضور در المپیک خواهیم گرفت. در دسته سنگین وزن امین میرزازاده و فردین هدایتی با هم کشتی می‌گیرند این دو رو در رو باهم کشتی می‌گیرند و بعد از آن کادر فنی تصمیم می‌گیرد. حسین زاده گفت: هدایتی در رنکینگ کرویلی علی کشتی گرفت و با امین میرزازاده به جام وهبی فیره اعزام خواهند شد تا عملکردش را کادر فنی زیر نظر بگیرد. سعید اسماعیلی هم در وهبی امره کشتی می‌گیرد و بعد از آن به آسیایی اعزام می‌شود. اسماعیلی در رده بزرگسالان هیچ تورنمنت بین المللی میدان ندیده و باید در چند مسابقه شرکت کند. اگر او نتواند در وهبی امره ترکیه و مسابقات قهرمانی آسیا طلا بگیرد آن وقت کادر فنی در مورد این کشتی گیر تصمیم گیری خواهند کرد.