

سلامت

کاهش وزن؛ رژیم غذایی یا ورزش؟



یک رژیم غذایی متعادل و انجام فعالیت بدنی، شاه‌کلید کاهش وزن اصولی است.

به گزارش ایسنا، آمارها نگران‌کننده‌اند. بیش از نیمی از بزرگسالان اضافه‌وزن دارند و این مسئله روی سلامتی جسمی و روانی آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

اضافه وزن نه‌تنها خطر بیماری‌هایی مانند دیابت و فشارخون را افزایش، بلکه کیفیت زندگی را نیز کاهش می‌دهد اما نباید ناامید شوید چرا که کاهش وزن می‌تواند ساده‌تر از آن چیزی باشد که تصور می‌کنید البته اگر آن را به روشی درست انجام دهید.

چرا کاهش وزن مهم است؟

بر اساس این مطلب که توسط امید صالحیان، متخصص تغذیه ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: بیشتر ما وقتی به کاهش وزن فکر می‌کنیم، انگیزه‌مان بیشتر می‌شود.

اما دلایل مهم‌تری هم وجود دارد. کاهش وزن باعث می‌شود بدن سالم‌تری داشته باشیم، خواب بهتری تجربه و انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزمره پیدا کنیم و به جای تمرکز روی رژیم‌های سخت و موقت، بهتر است روی یک سبک زندگی سالم‌تر تمرکز شود.

چرا رژیم جواب نمی‌دهد؟

رژیم‌های سخت معمولاً فقط برای مدتی کوتاه مؤثرند، چرا که به شما حس محرومیت می‌دهند.

انسان‌ها برای لذت بردن از غذا برنامه‌ریزی شده‌اند و وقتی این لذت را از خودتان بگیرید، بالاخره به عادت‌های قبلی بازمی‌گردید.

اما راه‌حل چیست؟ پاسخ ایجاد تعادل است و شما می‌توانید غذاهای دلخواهتان را بخورید اما در حد اعتدال. **چطور انگیزه پیدا کنیم؟**

انگیزه یکی از کلیدهای موفقیت در کاهش وزن است. شاید بخواهید برای یک مناسبت خاص وزن کم کنید، اما بهترین انگیزه سلامتی و حال خوب است و باید به فواید کاهش وزن فکر کنید؛ از انرژی بیشتری گرفته تا احساس سبکی و شادابی از جمله این فواید به شمار می‌روند.

غذاهای سالم و دشمنان پنهان
یکی از مشکلات اصلی، غذاهای فرآوری‌شده و پرکالری است که در دسترس همه ما قرار دارند. اندازه پوس‌ها در رستوران‌ها زیاد است و مواد اولیه اغلب ناسالم‌اند. برای شروع، سعی کنید غذاهای خانگی بیشتری مصرف کنید و از مواد اولیه سالم استفاده کنید.
فعال‌تر شوید

ورزش یکی از ساده‌ترین و بهترین راه‌ها برای کاهش وزن است اما ورزش نباید خسته‌کننده باشد. فعالیت را پیدا کنید که از آن لذت می‌برید مثل پیاده‌روی، رقصیدن یا حتی بازی با کودکان و بچه‌ها از جمله این فعالیت‌ها محسوب می‌شوند و وقتی از ورزش لذت ببرید به‌راحتی آن را ادامه خواهید داد.

چگونه تغییرات کوچک ایجاد کنیم؟

کاهش وزن یک مسیر تدریجی است. لازم نیست همه چیز را یکباره تغییر دهید. از تغییرات کوچک شروع کنید:

- اندازه وعده‌ها را کاهش دهید.

- آب بیشتری بنوشید.

- میان‌وعده‌های سالم انتخاب کنید.

- فعالیت‌های ساده‌ای مثل پیاده‌روی را به برنامه روزانه‌تان اضافه کنید.

کمک گرفتن از دیگران

اگر احساس می‌کنید به تنهایی نمی‌توانید مسیر کاهش وزن را طی کنید از دیگران کمک بگیرید. دوستان، خانواده یا حتی مشاوران تغذیه می‌توانند همراه شما باشند. شنیدن داستان موفقیت دیگران هم، انگیزه‌دهنده است.

یک برنامه ساده

برای کاهش وزن موفق، باید برنامه‌ای متناسب با نیازهای خودتان طراحی کنید.

این برنامه می‌تواند شامل تعیین هدف‌های واقع‌بینانه، انتخاب غذاهای سالم و افزودن فعالیت بدنی باشد. اما یادتان باشد، این مسیر باید به سبک زندگی تبدیل شود، فقط یک تلاش موقت نباشد.

نتیجه‌گیری

کاهش وزن فقط برای داشتن ظاهری بهتر نیست و یک سرمایه‌گذاری برای سلامتی و زندگی بهتر است. از تغییرات کوچک شروع کنید و با پشتکار ادامه دهید. چرا که بدن شما ارزش این تلاش را دارد!

گشتی



آخرین رده‌بندی کشتی‌گیران آزاد جهان در سال جاری میلادی اعلام و نام رحمان عموزاد به عنوان تنها ایرانی صدرنشین در آن دیده می‌شود.

به گزارش ایسنا، اتحادیه جهانی کشتی آخرین رده بندی کشتی‌گیران برتر در سال ۲۰۲۴ را منتشر کرد. نتایج بازی‌های المپیک، مسابقات قهرمانی جهان و قاره و همچنین مسابقات رنکینگ در این رده‌بندی مورد بررسی قرار گرفته است.

رحمان عموزاد در وزن ۶۵ کیلوگرم تنها ایرانی صدرنشین در این این رده‌بندی است و نکته جالب اینکه هیچ کشتی‌گیری از آمریکا در صدر اوزان مختلف کشتی آزاد قرار ندارد. کشتی‌گیران آزاد آمریکا که در سال‌های اخیر عملکرد خیلی خوبی داشتند، سال گذشته و امسال عملکرد ضعیفی داشتند.

پایان شبِ سیه سفید است؟

جدولی که به سرخابی‌ها برای صعود دلگرمی می‌دهد



شب گذشته توانست مقابل قهرمان آسیا قدرت‌نمایی کند و العین را با نتیجه ۲ بر یک شکست داد تا سیزپوشان شهر جده با ۱۵ امتیاز و حفظ رکورد ۱۰۰ درصد پیروزی، صعودشان به مرحله بعدی را مسجل کنند.

النصر هم از سد العرافه گذشت و ۱۳ امتیازی شد تا دومین تیم صعودکننده به جمع ۱۶ تیم برتر قاره باشد. الهلال هم در شرایطی از ۴ بازی توانسته ۱۲ امتیاز به‌دست آورد که آبی‌پوشان امشب باید در جدالی حساس به مصاف السد بروند.

شاگردان ژرژ ژوسوس اگر حتی یک امتیاز از ۳ بازی آینده به‌دست آورند، صعودشان به مرحله حذفی مسجل است، البته که حفظ رکورد ۱۰۰ درصد پیروزی از سوی الهلال‌ها دور از ذهن نیست.

بسا توجه به اهمیت موقعیت جدولی تیم‌ها در لیگ نخنگان، به نظر می‌رسد که ۳ تیم پرستاره عربستانی تا روز پایانی مرحله گروهی برای کسب رتبه نخست با یکدیگر در حال رقابت خواهند بود.

استقلال در منطقه صعود است.

سرخ‌ها هم شانس دارند

آبی‌پوشان با وجود آنکه فقط یک برد در ۵ بازی آسیایی‌شان دارند، به‌واسطه گل زده کمتر در قیاس با الریان رده ششمی، در رتبه هفتم جدول نام‌شان به چشم می‌خورد و همچنان در منطقه صعود حضور دارند؛ آن‌هم در شرایطی‌که حتی اگر الشرطه مقابل الوصل پیروز شود، بازهم موقعیت استقلال در بین ۸ تیم برتر جدول تثبیت شده است.

آبی‌ها در ۳ هفته پایانی باید به مصاف الاهلی عربستان، الشرطه عراق و الریان قطر بروند که به نظر می‌رسد که مسیر هموارتری برای صعود در انتظار استقلال نسبت به پرسپولیس است. پرسپولیس هنوز بردی در لیگ نخنگان به‌دست نیاورده و سرخ‌پوشان با کسب ۳ امتیاز فقط به لطف گل زده بیشتر در قیاس با پاختاکور در رتبه نهم هستند.

شاگردان خوان کارلوس گاریدو که یک امتیاز منطقه صعود فاصله دارند، باید بتوانند ۳ بازی آینده خود حذاکثر امتیاز را به‌دست آورند؛ آن‌هم در شرایطی‌که الشرطه عراق در کنار النصر و الهلال عربستان رقبای بعدی پرسپولیس هستند و سرخ‌پوشان فقط در دیدار با النصر احتمالاً در تهران به مصاف باران کریستیانو رونالدو در میدان خواهند رفت و ۲ بازی دیگر باید در خارج از ایران برگزار شود که این مسئله می‌تواند پیش از پیش کار سرخ‌ها را برای صعود دشوار کند؛

هر چند که روی کاغذ همچنان پرسپولیس شانس خوبی برای صعود به جمع ۱۶ تیم برتر آسیا دارد.

مقابل قطر ناهماهنگی داشتیم



سرمربی تیم ملی بسکتبال تأکید دارد که برخی ناهماهنگی‌ها، آمار بالای خطاها و عملکرد نامناسب در ریاندن حمله باعث شد که تیمش با وجود جنگندگی نتیجه بدسار برابر قطر را واگذار کند.

به گزارش مهر، تیم ملی

بسکتبال ایران در پنجره دوم انتخابی کاپ آسیا شامگاه دوشنبه در العرافه به مصاف تیم ملی قطر رفت و در وقت اضافه با نتیجه نزدیک ۷۸ به ۷۷ متحمل شکست شد.

«سوتیریس مانولوپولوس» سرمربی تیم ملی بسکتبال ایران در ایطه با این دیدار با تأکید بر اینکه بازی خوبی بود، گفت: هر دو تیم ایران و قطر دو تیم بسیار خوب جنگیدند. به بازیکنانم خسته نباشید می‌گویم.

وی ادامه داد: به بازیکنان افتخار می‌کنم، آنها با همه توان تلاش کردند تا برنده باشند اما نتیجه را خیلی نزدیک واگذار کردند.

سرمربی یونانی تیم ملی بسکتبال با اشاره به آمار بازی و ۲۱ ترن آوور که برای ایران در این بازی ثبت شد، تصریح کرد: این آمار اصلاً خوب نیست. وقتی مرتکب اشتباهات زیادی می‌شوید، نمی‌توانید پیروز شوید. البته در ریاندن حمله هم عملکرد خوبی نداشتیم. این در حالی است که قطر در این دو بخش بهتر از ما بود.

مانولوپولوس از عملکرد ملی پوشان بسکتبال ایران در ضد حملات ابراز رضایت کرد و گفت، خطاهایی که بازیکنان مرتکب شدند در عملکرد کلی تیم تأثیر داشت. باید میزان خطاها برای دیدارهای بعدی کمتر شود. این مربی یونانی که برای نخستین بار در یک دیدار رسمی روی نیمکت تیم ملی بسکتبال ایران نشست با اشاره به اینکه‌هاکان دمیر هم به تازگی در راس تیم ملی قطر قرار گرفته است، گفت:قطری‌ها دومین بازی خود را با این مربی داشتند و ما اولین بازی، بازی با قزاقستان برگزار نشد به همین دلیل بازی با قطر اولین بازی ما بود. باید ناهماهنگی‌ها را برای بازی‌های آینده کمتر کنیم.



یک نبرد maratن‌گونه داشتند و این جدال تا

پنالتی نهم برای هر دو تیم به طول انجامید و در نهایت ذوب‌آهن با مهار ۳ پنالتی توسط محمدرشید مظاهری از اولین مرحله جام حذفی صعود کرد. در همان فصل نفت‌گاز گچساران یکی از شگفتی‌سازان مسابقات بود و توانست به مرحله یک‌چهارم نهایی راه یابد. صعود این تیم به جمع ۸ تیم با درخشش دروازه‌بان تیم گچسارانی برابر فولاد در ضربات پنالتی همراه بود. آرمان فرهنگیان از ۵ پنالتی‌ش حریف، ۳ ضربه را مهار کرد. مهدی رحمتی که پنالتی‌گیرترین دروازه‌بان

محکومیت فدراسیون وزنه برداری قطعی است



دادگاه بدوی، فدراسیون محکوم به پرداخت ۲۴ میلیارد تومان شده است که البته

ورزشی ۹

فوتبال

آخرین وضعیت امید عالیشاه



مدیرعامل باشگاه پرسپولیس با حضور در بیمارستان از کاپیتان تیم عبادت کرد و پیگیر وضعیت پزشکی او شد. خوشبختانه مشکل و عارضه حاد و خاصی ایجاد نشده است.

رضا درویش پس از بازی سرخ‌پوشان ایران مقابل الریان به بیمارستان رفت تا از نزدیک در جریان شرایط امید عالیشاه قرار بگیرد. پزشکان درباره آخرین وضعیت بازیکن پرسپولیس اعلام کردند؛ حال عمومی او خوب است.

سعی‌تی اسکن انجام شده نیز هیچ عارضه مغزی را نشان نداد و تنها به دلیل شدت ضربه، سینوس‌ها درگیر شدند و عالیشاه تحت درمان است. همچنین اعلام شد؛ کاپیتان پرسپولیس مرخص خواهد شد یا این که به جهت حادثه از ناحیه سر، در نهایت ۲۴ ساعت تحت نظر خواهد بود و مشکل حاد و خاصی وجود ندارد.

امید عالیشاه در جریان مسابقه پرسپولیس و الریان به دلیل برخورد سر به سر با بازیکن حریف از ناحیه ابرو دچار پارگی و خونریزی شد و برای بررسی‌های پاراکلینیکی و انجام اقدامات پزشکی به بیمارستان منتقل گردید.

تمرین ریکآوری استقلال در امارات



تمرین نوبت صبح آبی‌پوشان یک روز پس از بازی با پاختاکور ازبکستان در سالن وزنه برگزار شد.

به گزارش ایسنا، بازیکنان تیم فوتبال بزرگسالان استقلال که برابر پاختاکور ازبکستان در زمین حضور داشتند با تشخیص سرمربی تیم به سالن وزنه رفتند. کادر فنی آبی‌پوشان به منظور ریکواری بازیکنانی که به میدان رفتند، تمرین سبکی را در نظر گرفت تا به این ترتیب آنها برای آغاز روز جدید تمرینات آماده شوند.

در این جلسه کابلو مربی بدنساز استقلال پس از تمرینات هوازی برای بازیکنان، کارهای کششی و استقامتی را در نظر گرفت تا میزان آسیب پذیری آنها بعد از بازی با پاختاکور کاهش یابد.

پیتسو موسیمانه با حضور در سالن وزنه به دقت عملکرد بازیکنان را زیر نظر داشت و با دستیاران خود برنامه‌های تمرینی استقلال برای دیدار بعدی خود را مرور می‌کردند تا طبق برنامه فرایند آماده‌سازی آبی‌پوشان سپری شود. تیم فوتبال استقلال در هفته ششم رقابت‌های لیگ نخنگان آسیا دوشنبه روزدهم آذرماه در عربستان به مصاف الاهلی خواهد رفت.

پرسپولیس و نساجی در شهر قدس



دیدار تیم‌های پرسپولیس تهران و نساجی مازندران از هفته یازدهم لیگ برتر در ورزشگاه شهر قدس برگزار خواهد شد. به گزارش ایسنا، هفته یازدهم رقابت‌های لیگ برتر از اواسط آذرماه استارت خواهد خورد و تیم فوتبال پرسپولیس در این هفته از رقابت‌ها میزبان تیم فوتبال نساجی مازندران خواهد بود.

سازمان لیگ قصد دارد این دیدار را در ورزشگاه شهر قدس برگزار کند.

به گفته مسئولان، ورزشگاه آزادی تهران از اواخر همین ماه می‌تواند میزبان رقابت‌های فوتبال باشد که طبق شنیده‌ها کمی بعید به نظر می‌رسد.

والیبال

اولین تغییر سرمربی در لیگ والیبال



امیرحسینی از سوی هیات مدیره باشگاه سپهر صدرا مشهد از سرمربیگری تیم والیبال این باشگاه کنار گذاشته شد.

به گزارش ایسنا، تیم والیبال سپهر صدرا مشهد از ابتدای فصل درگیر مشکلات مالی زیادی شد تا آنجا که برخی از بازیکنان این تیم حاضر به بازی در برخی از هفته‌های لیگ نشدند و امیر حسینی سرمربی تیم خودش به عنوان پاسور وارد زمین شد. این تیم نتایج ضعیفی هم تا به اینجا کسب کرده و قعر جدول رده‌بندی قرار دارد. بر این اساس مسئولان باشگاه سپهرصدرا کادر فنی این تیم را برکنار کردند که اولین تغییر سرمربی در فصل جاری است.

این باشگاه اعلام کرد «با تصمیم هیات مدیره باشگاه ضمن قدردانی از تلاش‌های سرمربی و کادر فنی پس از بررسی و ارزیابی‌هایی که از نتایج و عملکرد تیم تا به اینجای فصل انجام شد و همچنین برگزاری جلسات متعدد مشورتی در اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی، باشگاه سپهر صدرا با جمع بندی نهایی تصمیم به قطع همکاری با سرمربی و کادر فنی تیم گرفت. این تصمیم در راستای تغییرات در بخش فنی و ساماندهی شرایط برای ادامه فصل از سنسوی هیات مدیره باشگاه گرفته شده و به زودی سرمربی و نفرت جدید در بخش فنی معرفی خواهند شد.

لازم به ذکر است تمام تلاش و هدف باشگاه تغییر شرایط و ایجاد روندی مناسب در بازی‌های پیش رو خواهد بود و انتظار می‌رود با حمایت تمامی علاقه مندان از جمله پیشکسوتان و بزرگان والیبال خراسان در روزهای پیش رو شاهد اتفاقات خوبی باشیم.»