اخبار کوتاه

سایت بلژیکی خبر داد؛ دروازه‌بان مجارستانی گزینه جانشینی علیرضا بیرانوند در آنتورپ!

یک سایت بلژیکی مدعی شد در صورتی که مشکلات علیرضا بیرانوند برای سفر به بلژیک و حضور در تیم آنتورپ ادامه داشته باشد، مسئولان این باشگاه سراغ یک دروازه‌بان مجارستانی می‌روند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سایت «voetbalbelgie» درباره آخرین وضعیت تیم فوتبال آنتورپ بلژیک نوشت: «همه چیز در تیم آنتورپ به سرعت پیش می‌رود. بعد از جذب «ژان پوتره» و «بیرگر»، «فرانک پوپاه» هم با آنتورپ قرارداد بست. علیرضا بیرانوند دروازه‌بان تیم ملی ایران هم گزینه مهمی است ولی آیا دنیس دیبوژ (دروازه‌بان مجارستانی) رقیب ژان پوتره می‌شود؟

بیرانوند هنوز به خاطر مشکلات ویزا هنوز نتوانسته از ایران خارج شود. ولی در اصل او باید قصل بعد با پوتر رقابت کند. طبق اعلام رسانه‌های مجارستان، آنتورپ همچنین به جذب دنیس دیبوژ که در حال حاضر در تیمی در مجارستان دروازه‌بانی می‌کند علاقه دارد اما به نظر می‌رسد که این بازیکن B است در صورتی که قرارداد با بیرانوند عملی نشود»

جدایی اشرف حکیمی از دورتموند قطعی شد

باشگاه دورتموند از جدایی ستاره مراکشی این تیم خبر داد و به احتمال خیلی زیاد این بازیکن جوان راهی اینتر خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از کیکر، اشرف حکیمی یکی از بهترین استعدادهای حال حاضر فوتبال جهان است که در بوروسیا دورتموند بازی می‌کند. این بازیکن ۲۱ ساله مراکشی در اصل بازیکن رئال است که به صورت قرضی راهی دورتموند شد و توانست در این تیم عملکرد خیره کننده‌ای داشته باشد.

باشگاه دورتموند تلاش زیادی کرد تا قرارداد این بازیکن را تمدید کند اما رئال مبلغ بسیار بالایی برای فروش این بازیکن می‌خواهد و به همین خاطر دورتموند اعلام کرد که نمی‌تواند این بازیکن را نگه دارد تا جدایی او قطعی باشد.

میخائیل تسورک مدیر ورزشی دورتموند گفت: رئال مادرید مبلغ فروش حکیمی را بسیار بالا برد! بنابراین ما ۵۰ میلیون یورو پیشنهاد دادیم اما اکنون رئال ۵۴ میلیون یورو می‌خواهد و به همین خاطر نمی‌توانیم این بازیکن جوان را حفظ کنیم و او جدا می‌شود.

روزنامه کیکر آلمان نوشت که رئال مادرید حکیمی را به اینتر خواهد فروخت. حکیمی در مرحله گروهی لیگ قهرمانان اروپا با وجود آنکه یک مدافع راست بود اما دو بار دبل کرد که یکی از آنها برابر اینتر بود. منچستر سیتی و یاری سن ژرمن هم از مشتریان جدی این بازیکن هستند.

از کرونا تا تمرین کشتی در ساحل با دخترمدال آور مسابقات جهانی!

فاطمه قناحی می‌گوید پس از شیوع ویروس کرونا و بسته شدن باشگاه‌ها تمریناتش را در کنار دریا ادامه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فاطمه قناحی، ملی‌پوش کشتی آزیش بلوان ایران که در مسابقات جهانی قزاقستان به مدال نقره رسید در مورد روند تمریناتش خود بعد از رقابتهای قهرمانی جهان گفت: تمریناتم را تا قبل از سال جدید که کرونا شیوع پیدا کرد در باشگاه ادامه دادم اما بعد از آن به صورت انفرادی در ساحل یا خانه تمرین کردم باشگاه‌ها اکنون باز شدند که طبق برنامه فدراسیون و برنامه شخصی خودم کار می‌کنم البته بیشتر مطابق با برنامه خودم پیش می‌روم و تمرینات هوازی، دوومیدانی و گاهی بدنسازی را در ساحل انجام می‌دهم.

او در این مورد افزود: خانم ستاره اسماعیلی (سرمربی تیم ملی آزیش بلوان) مربی من است اما اکنون به دلیل شیوع کرونا با هم تمرین نکردیم.

قناحی به تمرین در سالن اختصاصی اشاره کرد و گفت: دو یا سه نفری سالن اختصاصی می‌گیریم و با هم تمرین می‌کنیم اما حریف تمرینی‌هایم از نظر سنی کوچکتر از من هستند و خیلی به من کمک نمی‌کنند. تنها در این حد که مرور فن کنم. خوب است. او در مورد علاءمعندی بلوان به کشتی گفت: کشتی علاءمعندی زیادی مخصوصا این خانم دارد. او آنجایی که قبلا فقط مردان کشتی می‌گرفتند برخی در آغاز فعالیت بانوان تعجب می‌کردند اما اکنون متفاضلی زیادی دارد. البته در شهر من بیشتر دختران کم سن و سال به این رشته علاقه دارند و بزرگسالان کم هستند. شاید این نکته مثبتی باشد چون از پایه کار می‌کنند و وقتی به سن و سال ما برسند موفقیت‌های بیشتری به دست می‌آورند.

تعلیق ناعادلانه جودو ۹ ماهه شد؛

جودوی ایران در حالت انتظار...

لایحه دفاعی و پایانی پرونده جودو ایران که ملاک تصمیم گیری در دادگاه عالی حکمیت ورزش است در نشستی چهارساعته با حضور مهدی علی نژاد بررسی و نظرات وزارت ورزش در آن اعمال شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ۲۶ شهریورماه زمان مفرر دادگاه عالی ورزش (CAS) برای تشکیل جلسه و رسیدگی به پرونده جودو ایران است که قعلا مهر محرومیت تعلیقی روی آن زده شده است.

بر همین اساس بررسی و تکمیل آخرین لوایح دفاعی ایران در این جلسه ازجندی پیش آغاز شد تا اعضای تیم دفاع کننده ایران بتوانند حضوری «دست پُر» در لوزان سوئیس داشته باشند.

در همین رابطه آرش میرا سماعیلی رئیس فدراسیون جودو نشست هایی با مسعود سلطانی فر وزیر ورزش و سیدرضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک داشته است. نشست اخیر در رابطه با پرونده جودو و بررسی لایحه پایانی دفاع از آن هم با حضور مهدی علی نژاد معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش برگزار شد.

در این نشست که با حضور وکیل ایران در پرونده جودو همراه بود، بررسی های تکمیلی روی لایحه دفاعی و پایانی انجام و با اعمال نظرات وزارت ورزش، این لایحه برای ارسال به CAS نهایی شد.

آرش میراسماعیلی رئیس فدراسیون جودو در گفتگو با مهر ضمن اعلام این خبر گفت: در این نشست که ۴ ساعت ادامه داشت، با توضیحات وکیل پرونده آخرین لایحه دفاعی ایران بررسی و بازبینی شد. تکمیل آن با لحاظ کردن موارد مورد نظر وزارت ورزش انجام و برای ارائه به دادگاه عالی ورزش تکمیل و نهایی شد.

وی در مورد لایحه دفاعی و مسائل مطرح شده در آن نیز تصریح کرد: طرف مقابل ایران در پرونده جودو ادعاهایی را مطرح کرده که بر اساس آن تصمیم به تعلیق گرفته شد در حالیکه از نظر ما این تعلیق ناعادلانه بود. دلایل و شواهد ایران مبنی بر ناعادلانه بودن تصمیم اتخاذ شده در این لایحه پایانی مورد تاکید قرار گرفته است.

رئیس فدراسیون جودو با یادآوری اینکه بیش از ۹ ماه از تعلیق جودو ایران می گذرد، خاطرنشان کرد به خاطر این تصمیم ناعادلانه و از دست رفتن فرصت خیلی از اعزام ها و حضور در میادین بین المللی، جودو ایران متحمل خسارات های زیادی شده است. این هم جزو موارد است که در لایحه دفاعی به آن تاکید کرده ایم.

به گفته میراسماعیلی، در لایحه پایانی ایران برای دفاع در پرونده جودو بر لغو جودو لوزان و ابطال تصمیم اتحاد شوسط قدراسیون جهانی تاکید کرده ایم.

وی با اشاره به اینکه دادگاه عالی بین المللی ورزش ۲۶ شهریورماه برای رسیدگی به پرونده جودوایران تشکیل جلسه می دهد، گفت: لایحه پایانی باید تا پیش از این تاریخ در اختیار CAS قرار بگیرد. فرصت زیادی داریم اما تلاش می کنیم تا دو سه هفته آینده اقدام لازم برای ارسال لایحه انجام شود.

رئیس فدراسیون جودو با ابراز امیدواری از پیروزی جودو ایران در نشست تعیین دادگاه عالی ورزش گفت: البته نتیجه دادگاه همان روز تشکیل مشخص نمی شود. چند روز زمان می برد تا نتیجه نهایی اعلام رسمی شود.

استخر آزادی پس از ٤ ماه باز گشایی شد

پس از وقفه چهارماه تعطیلی استخرها به دلیل شیوع ویروس کرونا بالاخره مجوز بازگشایی استخر آزادی صادر و شناگران به آب زدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تمرینات تیم ملی شنا پس از چهار ماه دوری از استخر روز شنبه در آزادی انجام شد. مهدی انصاری، بنیامین قره حسنلو، متین بابسینی سه شناگر حاضر در تمرین بودند که با هدایت خشایار خضرئی به آب زدند.

خشایار حضرتی درباره شروع به کار تمرینات تیم ملی شنا پس از چهار ماه وقفه گفت: تمرین خوبی بود و شناگران تمرین نسبتا سبکی داشتند. روزی یک جلسه تمرین خواهیم داشت تا شرایط کم کم در آینده بهتر شود.

مربی تیم ملی شنا ادامه داد: مدت زمان طولانی بود که شناگران در آب نبودند و به همین دلیل کمی احساس سنگینی داشتند. از برگشت به تمرین خوشحال بودند. کمی زمان خواهد برد تا شرایط بدنی شناگران بهتر شود.

وی تاکید کرد: پیش از تعطیلی استخرها شناگران شرایط خوبی داشتند و برای کسب سهمیه المپیک مهیا می شدند. شیوع ویروس کرونا برنامه ها را به هم ریخت و تمرینات برای چهار ماه تعطیل شد. امیدوارم هرچه سریع تر به شرایط عادی بازگردیم. در حال حاضر مسابقه‌ای در پیش نیست و احتمالا تا دی و بهمن سال آینده خبری از مسابقات نباشد.

حضرتی در پایان گفت: از شما که مردم نکات بهداشتی را پیش تر رعایت کنند و مسئولان وزارت بهداشت در برخی نکات سخت گیری بیش تری اعمال کنند تا شرایط کاری و ورزش بهتر شود با این میزان مبتلایان باید نکات بهداشتی از سمت خانواده ها و صاحبان مشاغل بیشتر رعایت شود. فقط مسائل مال مطرح نیست اگر شدت بیماری بیشتر شود ممکن است یک بار دیگر شاهد تعطیلی مشاغل شویم. پس چه بهتر نکات بهداشتی را بیش تر رعایت کنیم.

مهدی انصاری، ملی پوش شنا در گفتگو با مهر درباره بازگشایی استخر پس از چهار ماه گفت: دلمان برای استخر تنگ شده بود. پس از چهار ماه بالاخره استخر باز شد. حس نانی بود. به دلیل اضافه وزن کمی سنگین شده بودیم. نیاز به زمان داریم به شرایط بدنی به حالت عادی بازگردد. یک فصل باید تمرین کنیم تا بدن هایمان آبدیت شود.

ملی پوش شنا ادامه داد: شنا با سایر رشته های ورزشی متفاوت است. با کمم مربیان و تلاش خودمان می توانیم به روزهای خوب بازگردیم. امیدوارم تمرینات ادامه دار باشد و در میانه راه کنسل نشود. برای ادامه مسیر نیاز به حمایت مسئولان و دلگرمی آنها داریم.

هیچکس در فوتبال بانوان پاسخگو نیست!

وضعیت لیگ برتر فوتبال بانوان هنوز مشخص نشده است و مسئولان نه تنها تصمیمی در این باره نگرفته‌اند بلکه تصمیم هم برای پاسخگویی ندارند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، با گذشت چند ماه از شیوع ویروس کرونا و تعطیلی لیگ برتر فوتبال بانوان هنوز تکلیف بازی‌های باقی مانده مشخص نیست و با اینکه اکثر مربیان و بازیکنان خواستار اعلام پایان لیگ هستند اما سازمان لیگ در این مورد تصمیم‌گیری نمی‌کند. با اینکه لیگ بانوان بلاتکلیف است اما مسئولان سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال حاضر به پاسخگویی نیستند و سکوت کرده‌اند. این رویه شاید بیانگر اهمیت کم فوتبال بانوان برای آنها باشد چرا که تکلیف لیگ مردان در همه رده‌های برتر و حتی دسته دو و سه مشخص شده است.

بازیکنان و مربیان مختلف بارها اعلام کرده‌اند که چهار بازی باقی‌مانده از لیگ تاثیری در جایگاه تیم‌های صدرنشین ندارد و تنها تغییراتی جزئی در اواسط جدول ایجاد می‌کند حتی وجان کردستان به عنوان دومین تیم جدول رده‌بندی که برای قهرمانی با شهرداری بم در رقابت بود، خواستار اعلام پایان مسابقات است.

بی‌توجهی به تصمیم‌گیری در مورد لیگ به معنی بی‌توجهی به وضعیت تعداد زیادی بازیکن و مربی است که ماهمهاست به صورت انفرادی تمرین می‌کنند و از این شرایط خسته شده‌اند.

گلاره ناظمی، مسئول کمیته مسابقات فوتبال بانوان حاضر به پاسخگویی و شفاف‌سازی در مورد وضعیت مسابقات نیست. از طرفی دیگر، لیلا صوفی‌زاده به عنوان نایب رئیس بانوان فدراسیون فوتبال هم سکوت کرده تا بی‌توجهی به وضعیت فوتبال بانوان بیش از پیش به چشم آید.

این وضعیت می‌تواند نشان‌دهنده قدرت و جسارت کم مدیران فعلی فوتبال بانوان برای تصمیم‌گیری باشد. در حالی که پیشرفت یک رشته نیازمند مدیرانی مقتدر است که در زمان لازم تصمیمات درستی را اتخاذ کنند اما مدیران فعلی بدون اینکه خود را ملزم به پاسخگویی به افکار عمومی بدانند سکوت پیشه کرده و وضعیت مبهم بانوان فوتبالیست هم ظاهرا برایشان اهمیتی ندارد.

معاون حقوقی، پارلمانی و امور استان های وزارت ورزش مطرح کرد؛

ملاک وزارت ورزش برای تعیین تکلیف بازنشسته‌ها قانون است نه بخشنامه

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، طبق قانون مدیریت خدمات کشوری افرادی که دارای مدرک کارشناسی هستند با ۳۰ سال خدمت و ۶۰ سال سن بازنشسته می شوند اما در مورد افرادی با مدرک کارشناسی ارشد و دکتری و ۳۵ سال خدمت و ۶۵ سال سن تاکید شده است. اخیرا اما سازمان اداری استخدامی کشور طی بخشنامه ای به نهادهای مختلف و با رویکرد جوانگرایی میان مدیران و حذف سن ۶۵ سال تاکید و اعلام کرده است که افراد بعد از ۳۵ سال خدمت بازنشسته شوند.

اجرای این بخشنامه در وزارت ورزش و دیگر نهادهای ورزشی منجر به کنار رفتن برخی از مدیران خواهد شد. این در حالی است که به گفته معاون حقوقی، پارلمانی و امور استان های وزارت ورزش ملاک عمل در رابطه با بازنشسته ها «قانون» است.

جمشید تقی زاده در گفت و گو با مهر، با تاکید بر اینکه وزارت ورزش تا به امروز در رابطه با موضوع بازنشستگی و اجرای آن در بدنه ورزش به طور کامل از قانون تبعیت کرده است، گفت: موضوع جدیدی که در رابطه با بازنشسته ها و نادیده گرفتن شرایط سنی مطرح شده در قالب یک بخشنامه و از طرف سازمان اداری و استخدامی ابلاغ شده است.

وی در واکنش به اینکه با شرایط جدید بخشنامه‌ارسالی.

وی توضیح کرد: بخشنامه سازمان اداری استخدامی و تاکیدی که بر حذف شرایط سنی شده در راستای جوانگرایی و استفاده از مدیران جدید در ساختارهای اداری است اما الزامی برای عمل به آن در رابطه با مدیران فعلی وجود ندارد در واقع این بخشنامه می تواند ملاکی برای چگونگی انتخاب ها و انتصاب ها برای بعد از این باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، وزارت ورزش البته در رابطه با قانون بازنشسته ها و بخشنامه ارسالی در این زمینه که محل اختلاف شده، از معاونت حقوقی ریاست جمهوری استعلام گرفته است.

نقی زاده در این زمینه و در واکنش به اینکه نتیجه این استعلام به وزارت ورزش اعلام شده است، به خبرنگار مهر گفت: از موضوع بی اطلاعم اما طبق قانون در مورد بازنشسته ها عمل خواهیم کرد. قانون هم می گوید افراد با ۳۵ سال خدمت و ۶۵ سال سن بازنشسته می شوند.

قانون ملاک عمل خواهد بود یا بخشنامه جدید تاکید کرد: قاعدتا برای ما قانون ملاک اصلی عمل در همه امور خواهد بود حتی موضوع بازنشسته ها البته منظور این نیست که بخشنامه های دریافتی را نادیده می گیریم اما تا زمانی که در مورد یک موضوع، قانون حکم داده است همان را ملاک عمل قرار خواهیم داد.

این معاون وزیر ورزش مجدد تاکید کرد: در رابطه با پرونده بازنشسته ها وزارت ورزش از قانون مربوطه تبعیت خواهد کرد نه

نکته

آیا در دوران قاعدگی نباید ورزش کرد؟

دکتر معصومه هلالی‌زاده قاعدگی زنان ورزشکار را عاملی برای کاهش عملکرد ورزشی آنها نمی‌داند بلکه معتقد است که شاهد بهبود رکورد آنها هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معصومه هلالی‌زاده، قوق دکترای فیزیولوژی ورزشی از دانشگاه ایالینویز آمریکا و عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران در گفت‌وگو با ایسنا به نحوه فعالیت زنان ورزشکار در دوران قاعدگی اشاره کرد و گفت: زنان در این دوران به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی معمولا احساس درد، ناراحتی و خون‌ریزی دارند. این باور غلط در جامعه جا افتاده که ورزش در دوره قاعدگی درد و خونریزی را افزایش می‌دهد در نتیجه بسیاری از زنان فعالیت‌های ورزشی و حتی فعالیت‌های جسمانی روزانه خود را محدود می‌کنند.

در حالی که به هیچ عنوان باعث افزایش درد و خونریزی نمی‌شود. افزایش سطح فعالیت و افزایش میزان کالری مصرفی، سرعت تخلیه خون را در خانم‌ها افزایش می‌دهد. البته میزان خونی که هر ماه از بدن یک خانم خارج می‌شود یکسان و از پیش تعیین شده است و هیچ ارتباطی به سطح فعالیت آنها ندارد. حتی افزایش سرعت تخلیه خون باعث کاهش درد می‌شود. او در پاسخ به این سوال که آیا افزایش سرعت تخلیه خون، دوره زمانی قاعدگی را کاهش می‌دهد؟ بیان کرد: خیر. افزایش سرعت تخلیه خون به معنی کوتاه یا بلند شدن دوره قاعدگی نیست بلکه میزان خونی که باید در طول یک روز خارج شود، حین و پس از فعالیت ورزشی نوسان دارد و سرعت تخلیه بیشتر می‌شود که در نتیجه آن زنان حس راحتی بیشتری را تجربه می‌کنند چون درد ناشی از انقباضات عضلات ناحیه رحم، کمر و شکم کمتر می‌شود. عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران در مورد انقباضات عضلانی در دوره قاعدگی گفت: این انقباضات نوعی گرفتگی عضلانی محسوب می‌شوند که ناشی از هیپوکسی یا کمبود اکسیژن است. اما در حین فعالیت ورزشی شاهد افزایش خون رسانی و اکسیژن‌رسانی به نواحی مختلف بدن از جمله عضلات ناحیه شکم و کمر هستیم، بنابراین گرفتگی عضلانی در این به نواحی به شکل مطلوبی کاهش پیدا می‌کند و به نیال آن درد را هم کاهش می‌دهد. دکتر هلالی‌زاده در مورد بی‌نظمی قاعدگی به دلیل فعالیت‌های ورزشی سنگین گفت: فعالیت‌های ورزشی بسیار سنگین و شدید که ورزشکاران حرفه‌ای تجربه می‌کنند: تا حدودی ریتم قاعدگی را بهم می‌ریزد یا ترشحات استروژن ناشی از فعالیت‌های ورزشی بسیار سنگین، نوسانات قاعدگی هم اتفاق می‌افتد یعنی ریتم قاعدگی مختل می‌شود. بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای این بی‌نظمی را تجربه می‌کنند اما در سلامت فیزیولوژی آنها و مواردی مثل قدرت بازوری تاثیری نمی‌گذارد. البته در صورت تکرار این بی‌نظمی باید به پزشک مراجعه و بر اساس نظر پزشک دارو مصرف کنند. او در این مورد افزود: منظور از بی‌نظمی قاعدگی این است که سیکل ۲۸ روزه رعایت نمی‌شود و احتمال پس و پیش شدن قاعدگی وجود دارد. این موضوع در ورزشکاران حرفه‌ای و رده قهرمانی بسیار شایع است اما نگران کننده نیست. برخی حس می‌کنند تحت چنین شرایطی قدرت باروری‌شان کاهش پیدا می‌کند و زندگی‌شان تحت تاثیر قرار می‌گیرد اما اصلا اینگونه نیست. قوق دکترای فیزیولوژی ورزشی در مورد دردهای شدید ناشی از فعالیت‌های ورزشی سنگین گفت: ورزشکاران حرفه‌ای موارد‌ی از آمنوره و دیسمنوره یا همان بی‌نظمی و درد را تجربه می‌کنند اما این ماهیت ورزش قهرمانی است. گلمی هدف، ورزش، توسعه سلامت جسمانی و برای برخی هدف کسب مدال و افتخار آفرینی است پس اگر ورزشکاران حرفه‌ای در دوران قاعدگی مشکل دارند نمی‌توانیم این نسخه را بپیچیم که در این دوره ورزش را کنار بگذارند. بهترین ایده انجام فعالیت‌های ورزشی سبک در این دوران است چون به کاهش درد کمک می‌کند و به دلیل افزایش خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی به نواحی مختلف بدن، کیفیت قاعدگی را بالاتر می‌برد. دکتر هلالی‌زاده در مورد بهبود عملکرد ورزشی زنان در روز دوم قاعدگی در شرایطی مانند دوومیدک قرار دارد و از نظر قاکتورهایی چون قدرت، توان، چابکی و سایر فاکتورهای آمادگی جسمانی میزان قابل توجهی از پیشرفت و بهبود را نشان می‌دهد. عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران به افزایش سطح هورمون آندروژن و تاثیر آن در نشاط زنان در دوران قاعدگی اشاره کرد و گفت: زنان در دوران قاعدگی حالات متفاوتی را تجربه می‌کنند اما به طور کلی حالاتی چون خونریزی، درد، نوسانات خلقی، افزایش سطح اضطراب و در برخی موارد افسردگی یکسان است. معمولا نوسانات خلقی، تحریک‌پذیری و حالات روحی نامساعد در خانم‌هایی که درد بیشتری دارند، بیشتر است به طور کلی فعالیت ورزشی در این دوره و در کل یک ماه باعث می‌شود که سطح هورمون‌های نشاط‌آور که یکی از آنها اندورفین است و تاثیر بسیار مطلوبی در کاهش نوسانات خلقی، استرس و افسردگی دارد، افزایش پیدا کند برای مثال افزایش سطح استروژن در فاکتورهای آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشکاران تاثیر گذار است و خانم‌ها که در سیکل زنانه بالاترین سطح این هورمون را دارند، رکوردهای ورزشی خیلی بهتری را ثبت می‌کنند و در انفه افزود: در روز دوم قاعدگی به دلیل افزایش این هورمون رکوردهای بهتری را ثبت می‌کنند. روز اول معمولا با درد بیشتری همراه است و خانم‌ها به خاطر نوسان خلقی، حس مطلوبی ندارند اما در روز دوم با کاهش درد، بهبود عملکرد ورزشی به خوبی نمایان می‌شود. به طوری که اغلب خانم‌های ورزشکار همین باز خورد را به مربیان می‌دهند. البته همه خانم‌ها اینگونه نیستند. اما بسیاری از آنها پیشرفت می‌کنند. قوق دکترای فیزیولوژی ورزشی برای جلوگیری از کاهش عملکرد ورزشکارانی که دچار نوسانات خلقی شدید می‌شوند، توصیه‌های را ارائه داد و گفت: در این دوران از ورزش‌های سنگین بپرهیزند و تنها فعالیت‌های ورزشی مفرح مثل یوگا، پیلاتس، تمرینات پلانک و تمرینات کمی‌باعث افزایش ترشح هورمون‌های نشاط‌آور و خون‌رسانی به عضلات ناحیه شکم و کمر می‌شوند، انجام دهند. علاوه بر این گیاهان دارویی مثل نعنوش بابونه، زعفران و گیاهان ضد التهاب و ضد درد، آثار کوتنگی عضلانی و التهاب را کاهش می‌دهند و آثاری شبیه به داروی ایبوپروفن دارد. او در مورد ورزشکاران حرفه‌ای که نمی‌توانند فعالیت خود را کاهش دهند، گفت: به هر حال ورزش دوشاخه با هدف سلامتی و قهرمانی دارد که در ورزش قهرمانی ممکن است مسائل سلامتی و تندرستی تحت شعاع قرار بگیرد اما توصیه کلی این است که تقویم ورزشی خود را به نوعی تغییر بدهند که در این دوران از فعالیت‌های ورزشی خود بکاهند تا سیکل قاعدگی خود را با آرامش بیشتری سپری کنند.

دکتر هلالی‌زاده در مورد آزمون همراهی مسئولان ورزشی تیم‌ها با زنان در دوران قاعدگی گفت: در برخی از کشورها قوانین قضایی به گونه‌ای بنیان گذاری شده که اگر خانم‌ها در دوران قاعدگی جرمی مرتکب شوند با تخفیف مجازات مواجه می‌شوند. پس باید از نظر اجتماعی به این نکته توجه خود، خانواده‌ها و اطرافیان زنان باید این نکته را در نظر داشته باشند که شرایط فیزیولوژیک زنان با مردان متفاوت است. مردان ممکن است در کل یک ماه هیچ تغییر خلق و خویی نداشته باشند اما در خانم‌ها به وضوح این تغییرات ایجاد می‌شود. در مورد جامعه ورزشکاران هم توجه به خلق و خوی آنها مخصوصا خانم‌هایی که نوسانات خلق و خویی بیشتری دارند، بسیار با اهمیت است. مربیان و سرپرستان تیم‌ها باید در مورد ورزشکاران خانم خود این حساسیت و دقت نظر را داشته باشند. از طرف دیگر ورزشکاران هم باید این موضوع را با مربیان و روانشناس تیم در میان بگذارند و نوسانات خلقی خود را شرح بدهند، یعنی یک موضوع دوطرفه از سمت ورزشکار و مربیان است.

آگهی ابلاغ اخطار ماده ۱۰۱ آیین نامه اجرا

بدینوسیله به آقای ابراهیم شفاعی ساکن کرج ۴۵ متری گلشهر خ ایوثر ب ۱۱ که امر ابلاغ به دلیل آنکه عدم شناسایی میسر نگردیده ابلاغ می گردد که ملک مورد رهن سند رهنی ۹۱۳۷۴ توسط کارشناس رسمی دادگستری پلاک ۶۷-۱۶۲/۲۱۰ به مبلغ ۳۴/۶۹۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردید چنانچه به ارزیابی مذکور مترضید ضمن تودیع مبلغ ۳۰/۷۱۴/۰۰۰ ریال دستمزد تجدید کارشناسی ظرف ده روز از تاریخ ابلاغ این اخطار باولیز دستمزد تجدید کارشناسی به شماره حساب ۰۲۵۰۰۰۰۰ - ۰۱۲۵۰ کانون کارشناسان به این شعبه اعلام در غیر اینصورت قیمت تعیین شده قطعی به اعتراض خارج از موعد مقرر و با فاقد قیش دستمزد تجدید کارشناسی ترتیب اثر داده نخواهد شد این آگهی یک نوبت در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار چاپ می گردد.

۹۹/۱۱۰ ف الف

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه: ۹۸۰۳۳۹۱

آقای بهروز اروهی به نشانی متن سند قردیس کرج قلکه سوم خیابان ۱۱ شرقی بن بست پرهام پلاک ۱۰ واحد ۴ بدینوسیله به آقای بهروز اروهی بدهکار پرونده کلاسه فوق که برلبر گزارش مامور ابلاغ آدرس فوق شناخته نگردیده ابد ابلاغ می گردد که برابر سند ازدواج شماره ۵۳۳۳ مورخ ۱۳۹۱/۸/۲۰ بین شما و الهه زمیلا تعداد ۱۳۵ عدد سکه تمام بهار آزادی بدهکار می باشید که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجرائه مطرح می باشد برابر گواهی مامور پست شما در آدرس اعلامی شناخته نگردیده اید و برابر تقاضای بستانکار لذا طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی به شما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار محلی درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد. ۹۹/۱۲۱ ف م الف

رئیس واحد اجرای اسناد رسمی کرج - ایرانی بجندی
از طرف والیج
رئیس اجرا واحد اجرای اسناد رسمی کرج - مریم ایرانی بجندی

آگهی تغییرات شرکت شتابدهندگان حریق قائم شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۳۵۲۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۲۲۹۷۷ به استناد صور تجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - آقای طاهر حسینی به کدملی ۰۳۲۲۳۵۱۶۶۹ دارنده ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه با دریافت مبلغ ۴۹۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال از صندوق شرکت، میزان سهم الشرکه خود را به ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال کاهش داد. - خانم زهرا امیری فر به کدملی ۰۳۲۳۶۰۶۱۵۶ دارنده ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه با دریافت مبلغ ۴۹۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال از صندوق شرکت، میزان سهم الشرکه خود را به ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال کاهش داد. - سرمایه شرکت از مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۱,۰۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به شرح ذیل اصلاح گردید - لیست شرکاء پس از کاهش سرمایه: آقای طاهر حسینی به کدملی ۰۳۲۲۳۵۱۶۶۹ دارنده ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم زهرا امیری فر به کدملی ۰۳۲۳۶۰۶۱۵۶ دارنده ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم کیانا محمدی پور به کدملی ۰۳۲۳۳۲۵۵۱۳ دارنده ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم معصومه محمدی پور کدملی ۰۳۲۲۳۶۷۲۴۲ دارنده ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرج (۸۹۴۴۵۲)