

افکار کوتاه

لیگ کشتی ۱۰ مهر
آغاز می شود

پس از برگزاری جلسه مسئولان فدراسیون کشتی و سازمان لیگ رتبه‌بندی و تقابلی لیگ کشتی ۱۰ مهر آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رسانه‌های کشتی لیگ کشتی آزاد در دوم مهر آغاز می شود و قرقر است لیگ کشتی فرنگی نیز به احتمال زیاد با یک دور بازی اختصاصی آغاز شود.

فیروز جازان هم برابری کارسن شکست خورد

علیرضا فیروزجا نایب قهرمان طبرستان در مسابقات آنلاین مقابل کارسن، نقر اول طبرستان قرار گرفت و شکست خورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رسانه‌های کشتی لیگ کشتی آزاد در دوم مهر آغاز می شود و قرقر است لیگ کشتی فرنگی نیز به احتمال زیاد با یک دور بازی اختصاصی آغاز شود.

لیون آرتینان در چهارم و نیم استرژ در رده اول و کارسن با چهار استرژ در رده دوم قرار دارد.

امپایه جدایی از پاری سن ژرمن
خواهناست

مهاجم پاری سن ژرمن در پی شکست با گل‌های کده است که نیتلین بعد از پنج ماه خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تامیز، کیلیان امپایه از پاری سن ژرمن در پی شکست با گل‌های کده است که نیتلین بعد از پنج ماه خواهد شد.

بازداشت‌کنگر
با اتهام از جنسی

قهرمان پراون UFC چین به اتهام از جنسی در جزیره کریس فرانسه دستگیر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تامیز، کانگ مک گیگور، مبارز معروف ابراردنی به اتهام از جنسی در جزیره کریس فرانسه دستگیر شد.

رئیس فدراسیون جودو با بیان اینکه هیات ایرانی در حضور در دادگاه عالی ورزش استن استن (کشتی) با پیوستن می شود گفت: نظریه رای دادگاه CAS در خصوص تعلیق جودو ایران عادلانه باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، هارل میسرماعلی گفت: هر ۶ نفری که نیاز بود راهی سوئیس شوند یا تلاش زیاد در دادگاه حاضر خواهند شد. نسراله سجادی، محمدرضا لادونی، مجید زرعیان، ساسان کیم، پوریا، پوریا، پوریا، نرغانی هتیم که لقب راهی توجه خواهد بود.

فرانز فواید به سوئیس می رسد و دادگاه نیز روز ۲۶ شهریورماه برگزار خواهد شد. دادگاه از سلامت معنای حق می شود و حاضرین زمان

دریافت صورت حساب های جدید؛
بدهی ستاد ملی مبارزه با دوپینگ به آلمانی ها و قطری ها سنگین تر شد

مسئولان آزمایشگاه کلن صورت حساب آنتیز دموپینگ اخیر دریافتی از ایران را بر روی ستاد ملی مبارزه با دوپینگ کشورمان ارسال کرده اند. این صورت حساب رقم بدهی ایران به آلمان سنگین تر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران، طبق قرارداد همکاری که آزمایشگاه کلن و قطر امضا کرده است، نمونه گیری هر هفته شده است. روزشکاران کشورمان را برای این دو آزمایشگاه ارسال می کند تا آنالیز و نتیجه آنها مشخص شود.

این همکاری با توجه به رقم تعیین شده برای آنالیز هر تست در قطر و در ایران برای نقل توجه برای این ایجاد می کند که به امروز به خاطر عدم شفافیت حساب به موقع منجر به بدهی سنگینی شده است.

طباطبایی:
بهرتر است در آلمان پلاتین پای عباسعلی خارج شود

شود با توجه به توییت یک المپیک لایم تلحق نظر پرتکلم مانند این که صورت گیرد. طباطبایی فرمانده عملی که بر روی واری و انجام شد عمل ویژه و جدید بود و از کم است عمل پزشکی که در آلمان او را جراحی کرد، برای خارج کردن پلاتین از بدنش ضروری است.

بیانیه رسمی AFC
تست کرونا ۷ نفر در لیگ قهرمانان آسیا مثبت شد

قهرمانان آزاد (دوشنبه) با برگزاری چند دیدار در غرب آسیا پیگیری می شود.

ادامه تعطیلی استخرهای سرپوشیده تهران تا پایان شهریور

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضا محمدی، مدیر کل ورزش و جوانان استان تهران اظهار کرد: استخرهای سرپوشیده و رشته های ورزشی بازگردانده می شود.

بازداشت‌کنگر
با اتهام از جنسی

قهرمان پراون UFC چین به اتهام از جنسی در جزیره کریس فرانسه دستگیر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تامیز، کانگ مک گیگور، مبارز معروف ابراردنی به اتهام از جنسی در جزیره کریس فرانسه دستگیر شد.

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاس: ۹۹۰۱۳۷۳

رئیس واحد اجرا اجرائیه استاندار رسمی کرج - مریم ایرانی پهنجندی



مشخصی برای اول توضیحات دارند و سپس سولاتی از سوی قاضیان مطرح می شود. میسرماعلی این داد را در این مدت سختی های زیادی متحمل شدیم و با دشواری توانستیم مقدمات

دریافت صورت حساب های جدید؛
بدهی ستاد ملی مبارزه با دوپینگ به آلمانی ها و قطری ها سنگین تر شد

مسئولان آزمایشگاه کلن صورت حساب آنتیز دموپینگ اخیر دریافتی از ایران را بر روی ستاد ملی مبارزه با دوپینگ کشورمان ارسال کرده اند. این صورت حساب رقم بدهی ایران به آلمان سنگین تر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران، طبق قرارداد همکاری که آزمایشگاه کلن و قطر امضا کرده است، نمونه گیری هر هفته شده است. روزشکاران کشورمان را برای این دو آزمایشگاه ارسال می کند تا آنالیز و نتیجه آنها مشخص شود.

این همکاری با توجه به رقم تعیین شده برای آنالیز هر تست در قطر و در ایران برای نقل توجه برای این ایجاد می کند که به امروز به خاطر عدم شفافیت حساب به موقع منجر به بدهی سنگینی شده است.

طباطبایی:
بهرتر است در آلمان پلاتین پای عباسعلی خارج شود

شود با توجه به توییت یک المپیک لایم تلحق نظر پرتکلم مانند این که صورت گیرد. طباطبایی فرمانده عملی که بر روی واری و انجام شد عمل ویژه و جدید بود و از کم است عمل پزشکی که در آلمان او را جراحی کرد، برای خارج کردن پلاتین از بدنش ضروری است.

بیانیه رسمی AFC
تست کرونا ۷ نفر در لیگ قهرمانان آسیا مثبت شد

قهرمانان آزاد (دوشنبه) با برگزاری چند دیدار در غرب آسیا پیگیری می شود.

ادامه تعطیلی استخرهای سرپوشیده تهران تا پایان شهریور

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضا محمدی، مدیر کل ورزش و جوانان استان تهران اظهار کرد: استخرهای سرپوشیده و رشته های ورزشی بازگردانده می شود.

بازداشت‌کنگر
با اتهام از جنسی

قهرمان پراون UFC چین به اتهام از جنسی در جزیره کریس فرانسه دستگیر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تامیز، کانگ مک گیگور، مبارز معروف ابراردنی به اتهام از جنسی در جزیره کریس فرانسه دستگیر شد.

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاس: ۹۹۰۱۳۷۳

رئیس واحد اجرا اجرائیه استاندار رسمی کرج - مریم ایرانی پهنجندی

رئیس فدراسیون جودو:
امیدوارم رای دادگاه عالی ورزش عادلانه باشد

سفر تست کرونا داریم که خوشبختانه برای هر ۶ نفر منفی بود و دادگاه عالی ورزش استن استن (کشتی) با پیوستن می شود گفت: نظریه رای دادگاه CAS در خصوص تعلیق جودو ایران عادلانه باشد.

دریافت صورت حساب های جدید؛
بدهی ستاد ملی مبارزه با دوپینگ به آلمانی ها و قطری ها سنگین تر شد

مسئولان آزمایشگاه کلن ارسال شده است. نانو از ایران برای آزمایشگاه قطر ارسال شده است. این حالت با این حال بدهی ۶۰۰ دلاری به بدهی برای نانو به قطر اضافه شده است. این رقم بدهی به آلتیز مجدد سه نمونه ای می شود که بیش از این در اختیار قطری ها گذاشته شده بود و بافت قرمز ۹۷۱۵ دلاری بدهی به آنها شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران، طبق قرارداد همکاری که آزمایشگاه کلن و قطر امضا کرده است، نمونه گیری هر هفته شده است. روزشکاران کشورمان را برای این دو آزمایشگاه ارسال می کند تا آنالیز و نتیجه آنها مشخص شود.

این همکاری با توجه به رقم تعیین شده برای آنالیز هر تست در قطر و در ایران برای نقل توجه برای این ایجاد می کند که به امروز به خاطر عدم شفافیت حساب به موقع منجر به بدهی سنگینی شده است.

طباطبایی:
بهرتر است در آلمان پلاتین پای عباسعلی خارج شود

شود با توجه به توییت یک المپیک لایم تلحق نظر پرتکلم مانند این که صورت گیرد. طباطبایی فرمانده عملی که بر روی واری و انجام شد عمل ویژه و جدید بود و از کم است عمل پزشکی که در آلمان او را جراحی کرد، برای خارج کردن پلاتین از بدنش ضروری است.

بیانیه رسمی AFC
تست کرونا ۷ نفر در لیگ قهرمانان آسیا مثبت شد

قهرمانان آزاد (دوشنبه) با برگزاری چند دیدار در غرب آسیا پیگیری می شود.

ادامه تعطیلی استخرهای سرپوشیده تهران تا پایان شهریور

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضا محمدی، مدیر کل ورزش و جوانان استان تهران اظهار کرد: استخرهای سرپوشیده و رشته های ورزشی بازگردانده می شود.

بازداشت‌کنگر
با اتهام از جنسی

قهرمان پراون UFC چین به اتهام از جنسی در جزیره کریس فرانسه دستگیر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تامیز، کانگ مک گیگور، مبارز معروف ابراردنی به اتهام از جنسی در جزیره کریس فرانسه دستگیر شد.

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاس: ۹۹۰۲۳۷۴

رئیس واحد اجرا اجرائیه استاندار رسمی کرج - مریم ایرانی پهنجندی

کتاب

راهکارهای شکست ضعف عضلانی کرونا

ضعف عضلانی ناشی از ویروس کرونا لاابالی دارد اما با استفاده از فعالیت های توجیهی و تغییر در سبک زندگی می توان این ضعف عضلانی را بهبود بخشید.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ضعف عضلانی ناشی از ویروس کرونا در طول مدت مدتی دراز اما در مورد مهم ترین آن ها می توان به دراز کشیدن طولانی مدت روی تخت بیمارستان یا در خانه اکت عملکرد را به ما نانی یا بالتهاب و نیز تخریب بافت عضلات ناشی از ابتلا به ویروس اشاره کرد.

استراحت طولانی در رختخواب تقریباً یواز به یک تا ۱۵ درصد از قدرت عضلانی فرد یک سالم کم می کند و در بین بیماران این میزان بیشتر است. همچنین وقتی به راه می توانند به طور موثر از هوا بر شوند، بقیه قسمت های بدن نیز از این آسیب گریز ناگهانی ستاز و در نتیجه دچار ضعف می شوند و در عین حال از بیم های در بیماری تخریب عضله وارد خون می شوند که در خون بیمار کربناتی هم وجود دارد.

مقایسه با ضعف عضلانی

بر اساس آنچه از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی به منظور مقابله با ضعف عضلانی ناشی از ابتلا به ویروس کرونا در اختیار ایسنا قرار گرفته است، تغییراتی در سبک زندگی برای عملکرد ماهیچه ها امکان پذیر است که شامل اجتناب از دویدن است. تمرینات ترک سیگار در صورت سیگاری بودن، انجام ورزش های هوازی مانند پیاده روی و تمرینات تنفس عمیق مانند یوگا و مدیتیشن از جمله راه های مقابله با ضعف عضلانی است.

توانبخشی و فیزیوتراپی

انجام تمرینات قدرتی توصیه شده توسط فیزیوتراپیست و از سرگیری کارهای روزانه به صورت تدریجی از جمله راه های توانبخشی به منظور بهبود وضعیت ناشی از ضعف عضلانی ابتلا به ویروس کرونا است.

کبابی جایگزین ماز ناراضی در فدراسیون اتومبیلرانی شد

وزارت ورزش و جوانان شهردار کبابی را به عنوان سرپرست جدید فدراسیون موتورسواری و اتومبیلرانی جایگزین ماز ناراضی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پس از کنایه‌های ماز ناراضی در انتخابات فدراسیون موتورسواری و اتومبیلرانی، مسعود سلطانی وزیر ورزش و جوانان، شهردار کبابی را به عنوان سرپرست جدید فدراسیون موتورسواری و اتومبیلرانی معرفی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پس از کنایه‌های ماز ناراضی در انتخابات فدراسیون موتورسواری و اتومبیلرانی، مسعود سلطانی وزیر ورزش و جوانان، شهردار کبابی را به عنوان سرپرست جدید فدراسیون موتورسواری و اتومبیلرانی معرفی کرد.

بازداشت‌کنگر
با اتهام از جنسی

قهرمان پراون UFC چین به اتهام از جنسی در جزیره کریس فرانسه دستگیر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تامیز، کانگ مک گیگور، مبارز معروف ابراردنی به اتهام از جنسی در جزیره کریس فرانسه دستگیر شد.

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاس: ۹۹۰۲۳۷۴

رئیس واحد اجرا اجرائیه استاندار رسمی کرج - مریم ایرانی پهنجندی

بازداشت‌کنگر
با اتهام از جنسی

قهرمان پراون UFC چین به اتهام از جنسی در جزیره کریس فرانسه دستگیر شد.

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاس: ۹۹۰۲۳۷۴

رئیس واحد اجرا اجرائیه استاندار رسمی کرج - مریم ایرانی پهنجندی