اخبار کوتاه

برگزاری ضعیف لیگ وزنه برداری تیم قهرمان را فراری داد

ضعف‌های لیگ برتر وزنه برداری باعث دلسردی تیم قهرمان شد به گونه‌ای که قید تیمداری در این رشته را زد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا لیگ برتر وزنه برداری به دلیل کیفیت پایین برگزاری آن هر سال با انتقادهای زیادی روبرو بوده و البته قدمی هم برای برطرف کردن این ضعف‌ها برداشته نشده است.

چرا از اینکه باشگاه های صاحب نام رغبتی برای تیمداری در وزنه برداری نـدارند در لیگ هم نه خبری از پخش زنده است و نه تماشاگران استقبالی از مسابقات دارند و در هر مسابقه وزنه برداران روی تخته سیاقات مقابل البومی از صندلی های خالی از تماشاگر رقابت می کنند.

سال گذشته حضور دو تیم دانشگاه آزاد و ایران مال باعث شد کمی هیجان به لیگ وزنه برداری برگردد و در رقابـت این دو تیم، ایران مال که هدایت آن را بهداد سلیمی بر عهده داشت توانست قهرمان شود. اکنون هم که قرار است فصل جدید لیگ آغاز شود زمزمه هایی مبنی بر انصراف تیم قهرمان از حضور در لیگ شنیده می شود.

ضعف های لیگ وزنه برداری آن قدر پر رنگ هستند که باعث دلسرد شدن تیم قهرمان شده و تصمیم گرفته عطای حضور در لیگ وزنه برداری را به لقایش ببخشد.

بهداد سلیمی در این مورد بیان کرد: من چند جلسه با مدیرعامل و عضو هیات مدیره باشگاه داشتم. مساله این است که توقعاتشان بابت هزینه ای که انجام داده اند برآورده نشده است. نه مسابقات لیگ پخش زنده داشته و نه رسانه ها خیلی به آن پرداختند و لیگ تماشاگر هم ندارد آنها عنوان می کنند در کشتی که تیم داری می کنند مسابقات پخش زنده دارد و برای فینال مسابقات ۷-۸ هزار تماشاگر می آید بنابراین به این جمع بندی رسیدند که اصال در وزنه برداری تیمداری نکنند.

محمد فرح از ماده ۵۰۰۰ متر المپیک کنار کشید

دونده ۳۷ ساله بریتانیایی اعلام کرد که در ماده ۵۰۰۰ متر المپیک شرکت نخواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تایمز، محمد فرح قهرمان چهار دوره المپیک گفته است که سال آینده از عنوان ۵۰۰۰ متر خود در توکیو دفاع نخواهد کرد و در عوض در روی مسابقه ۱۰ هزار متر تمرکز خواهد کرد.

فرح ۳۷ ساله در هر دو رویداد بازی های ۲۰۱۲ لندن و همچنین ۲۰۱۶ ریو طلا گرفت و امیدوار است اولین ورزشکاری شود که در مسابقات المپیک سه بار قهرمان ۱۰ هزار متر می شود.

فرح به بی بی سی گفت: تازه کارم را شروع کردم و فکـر می کنم فقط باید روی یک ماده تمرکز کنم. مطمئنا انگیزه دارم. هنوز تشنه کسب قهرمانی ام و هنوز هم افتخارات بیشـتر می خواهم. این تاریخ خواهد بود که من ماند و من قبلاً از نظر مسـافت طولانـی رکوردهای خودم را ثبت کـردم و اولین ورزشـکار بریتانیایی بودم که به دو طلای پیاپی در المپیک رسـیدم. باید از این افتخارات لذت ببرم، لبخند بزنم و کاری را که دوست دارم ادامه دهم. این کار سخت خواهد بود اما امکان پذیر است. می خواهم در المپیک فقط در ماده ۱۰ هزار متر رقابت کنم.

بازیهای المپیک توکیو که به دلیل شیوع بیماری همه گیر کووید۱۹- به ژوئیه-آگوست ۲۰۲۱ موکول شد تقریبا ۱۰ ماه دیگر در ژاپن برگزار می شود.

تابع: پارالمپیک توکیو برگزار می‌شود

دبیر اجرایی کمیته ملی پارالمپیک در نشست خبری که دیروز به صورت آنلاین برگزار شد، گفت: با توجه به نامه ای که از کمیته بین المللی پارالمپیک دریافت کردیم بازیهـای پارالمپیک توکیو قطعاً برگزار می شود و تلاش ما حمایت از تیم های پارالمپیکی برای برگزاری هر چه سریع تر اردوهاست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد تابع، دبیر اجرایی کمیته ملی پارالمپیک در نشست خبری که دیروز به صورت آنلاین برگزار شد، اظهار کرد: نامه از کمیته بین المللی پارالمپیک برای ما ارسال شده که در آن گفته‌اند پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو قطعاً برگزار می‌شود. وظیفه ما در هر دمین راستا حمایت بیشتر در جهت برگزاری اردوهای مرتبط با پارالمپیک ۲۰۲۰ اسـت و به وجود آوردن شـرایط مورد نظر نتیجه بهتری کسب کنیم. در نشست اخیر ستاد بازی‌های پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو مصوبات نشست پیگیری مصوبات قبلی ستاد و پیگیری وضعیت مدال‌آوران صورت گرفت و باید این نکته را بگویم که صرف کسب سهمیه منجر به اعزام نمی‌شود و ورزشکاران برای اعزام به توکیو باید در گروه‌های منتظر قرار بگیرند.

وی افزود: با توجه به اینکه پارالمپیک برگزار می‌شود حمایت‌های کمیته برای برگزاری اردوها وجود دارد. شرایط ویژه‌ای برای برگزاری اردوها در نظر گرفته‌ایم اما شرط اصلی برای برگزاری این اردوها کسب مجوز از سـتاد مبارزه با کرونا در ورزش است. در واقع بعد از اخذ این مجـوز، حمایت‌های کمیته با توجه به اولویت‌هایی که ذکر شد، صورت می‌گیرد. با توجه به مصوباتی که داشته‌ایم، یک هزینه اردویی در نظر گرفته بودیم که به آنها پرداخت شود که الان شرایط بهتر شده و پرداخت انجام می‌شود. تابع خاطرنشان کرد: با توجه به شرایطی که داریم و به سمت فصل سرما می‌رویم، اولویت برگزاری اردو در شرایط آب و هوایی نزدیک‌تر به توکیو است. همه تلاش‌ها برای برگزاری بهتر اردوها با شرایط امن به منظور جلوگیری از ابتلا به کرونا‌سـت. باید خودمان را با این وضعیت وفق بدهیم و با رعایت پروتکل‌ها آماده شویم.

مدیر مسابقات تنیس جام حذفی کشور خبر داد؛

البرز میزبان مسابقات تنیس جام حذفی کشور

مدیر مسابقات تنیس جام حذفی باشگاه‌های کشور از برگزاری این مسابقات به میزبانی استان البرز خبر داد

به گزارش پیام آشنا، امیر آجرلو با بیان اینکه تنیس از ورزش‌هایی است که در چند سال اخیر با استقبال گسترده‌ای مواجه شده است، اظهار کرد: استارت مسابقات تنیس جام حذفی باشگاه‌های کشور پیش از این با حضور ۹۸ تیم در کیش خورد اما این مسابقات به خاطر شیوع کرونا نیمه‌تمام ماند.

وی با بیان اینکه با تمهیدات صورت گرفته مسابقات تنیس جام حذفی باشگاه‌های کشور به میزبانی اسـتان البرز برگزار خواهد شد، تصریح کرد: این مسابقات در دهکده چهارباغ کرج با حضور ۱۶ تیم و بیش از ۵۰ تنیسور برتر کشور برگزار می‌شود.

مدیر مسـابقات تنیس جام حذفی باشگاه‌های کشور در پایان با بیان اینکه سردار این مسابقات امین مهدویان دارنده نشان سفید بین‌المللی است، متذکر شد: این دوره از مسابقات با نام سردار شهید سلیمانی در بخش آقایان تا روز جمعه ۲۸ شهریور ادامه خواهد یافت.

دبیر اجرایی کمیته ملی پارالمپیک خبر داد؛

پرداخت حقوق ورزشکاران پارالمپیکی از مهرماه

دبیر اجرایی کمیته ملی پارالمپیک در نشسـت خبری که به صورت آنلاین برگزار شـد گفت: با تصمیم کمیته ملی پارالمپیک از ۶ ماهه دوم سال ۱۳۹۹ تمام حقوق و مزایای ورزشـکاران شانس نقره و برنز را پرداخت خواهد شد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایرنا نشست خبری دبیر اجرایی کمیتـه ملی پارالمپیک به صورت آنلاین با خبرنگاران برگزار شـد. «محمد تابع» در این نشسـت گفت: در برگـزاری اردو ورزشـکاران پارالمپیکی اولویت ما رعایت تمام پروتکل‌های بهداشتی است. این تاکید موجب شده تا سلامت ورزشکاران بر نتیجه‌گیری اولویت داشته باشـد. شـرایط ویژه برای اردوها در نظر گرفتیم و منتظر اخذ مجوز از سـتاد ملی مبارزه با کرونا هسـتیم. اگر فدراسـیون‌ها بتوانند مجوز لازم را کسب کنند کمیته نیز حمایت‌های لازم را انجام خواهد داد.

تابع در باره احتمال برگزاری پارالمپیک توکیو در سال ۲۰۲۱ افزود: طبق اعلام کمیته بین المللی پارالمپیک، بازی‌های توکیو به طور حتم سال آینده برگزار می‌شود و همین مساله امید و انگیزه ها را برای ورزشکاران زنده کرد.

دبیر اجرایی کمیته ملی پارالمپیـک ادامه داد: شـرایط ویژه‌ای برای ورزشـکاران زیر مجموعه فدراسـیون‌هایی که مجوز کسب کنند در نظر خواهیم گرفت. پیش‌بینی شـده که برای اردوها بهرتین امکانات لازم را فراهم کنیم. اگر اردو خارج از تهران باشد بدون شک بهترین پرواز و هتل رزو خواهد شد و حتی در نظر داریم برای هر ورزشکار ۲ سندلی هواپیما یا دیگر وسایل نقلیه رزو کنیم. همچنین بهترین هتل‌ها برای این ورزشـکاران در نظر گرفتـه خواهد شـد و اتاق‌ها تک نفره خواهد بود. البته تمام این شرایط به کسب مجوز فدراسـیون‌های زیر مجموعه بسـتگی دارد.

وی همچنین افزود: در فصل سرما به دنبال برگزاری اردو در استان‌هایی هسـتیم که از لحاظ آب و هوایی شرایطی نزدیک به توکیو دارند. همچنین یکی دیگر از ملاک‌های انتخاب این شهرها آن است که شهر محل اردو از لحاظ میزان ابتلا به ویروس کرونا در پایین‌ترین سطح ممکن باشد.

احتمال بازگشت «هیدمحمدشروین اسیقیان» بـه وزارت ورزش و جوانان از دیگر مباحث مورد توجه تابع بود. او گفت: از این موضوع خبر ندارم و امور فدراسـیون‌ها زیر نظر وزارتخانه است. اگر ما یا این فدراسـیون‌ها در ارتباط هسـتیم به خاطر این است که ورزشکاران پارالمپیکی با آن فدراسـیون در همکاری هسـتند. امیدوارم ثبات در مدیریت فدراسـیون جانبازان و معلولین بلند مدت باشد.

تابـع در مورد موضوع اسـتخدام ورزشـکاران پارالمپیـکی و انتظارات مطرح توسـط برخی از آنها نیز تصریح کرد: آیین نامه اسـتخدامی برای ورزشکاران داریم که مصوبه دارد، باید تلاش شود تا در صورت امکان و به نفع برخی ورزشـکاران جوان‌تر، تغییراتی در این آیین نامه اعمال شود. پیگیر این مسـاله هستیم.

سهراب آزاد عنوان کرد:

کمیته کراس فیت با تمام توان در خدمت پویش «آماده باش»

رئیس کمیته کراس فیت با تقدیر از فعالیت پویش های فدراسـیون ورزش های همگانی گفت: با تمام توان در خدمت پیشبرد اهداف این پویش ها خواهیم بود.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهر، سهراب آزاد رئیس کمیته کراس فیت در رابطه با تاثیرات طرح‌های آماده باش و آوای ورزش در همـایشی گفت: ضمن تشکر از فدراسـیون ورزش‌های همگانی در خصوص تدوین و برنامه ریـزی طرح‌های گوناگون خصوصا پویش آماده باش، که با هدف آگاهی بخشی، مقابله بـا کم تحرکی، ترغیب و تحریک افراد در راسـتای افزایش سطح سلامت شهروندان در ایام کرونا تا ۳۱ شهریور توسط هیات‌ها، انجمن و کمیته‌ها در حال برگزاری است. خانواده بزرگ کراس فیت از زمان آغاز ایـن پویش برنامه‌های متنوعی را در قالب اینوگرافی، فیلم‌های آموزشـی، لایو، چالش، مسابقه، وبینار و... برای ترغیب مردم به انجام ورزش همگانی و فعالیت بدنی آغاز نموده است.

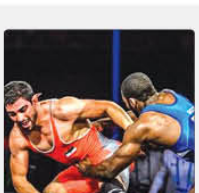
او ادامـه داد: کمیته کـراس فیت و کمیته‌های زیر مجموعـه آن، با تمام توان در پویـش آماده باش با ارائـه برنامه‌های متنوع و خلاقانـه با هدف افزایش سـهم ورزش همگانی در خانواده‌ها و توسعه رشته کراس فیت، مشـارکت قابل قبولی داشته و نتایج خوبی را رقم زده اسـت. اجرای پویش آماده باش به عنوان یکی از عوامل انگیزشی و محرک، موجب تلاش بسیار افراد و فعالیت کمیته‌های متناظر استانی شده است. تلاش‌های ارزنده کمیته‌های متناظر استانی این رشته و عملکرد قابل قبولشان در اجرای این مهم و حمایت هیات‌های همگانی استان‌ها، منجر به نشان دادن حداکثری ظرفیت و توانایی کمیته‌های متناظر و افزایش تحرک بدنی مردم، تولید محتوا، ایجاد رقابت و انگیزه و بررسی میزان پیشرفت و گسترش این رشته در سطح استان‌ها شد.

آزاد بیان کرد: همچنین کمیته کراس فیت در دوران کرونا در نظر دارد مسـابقه جایزه بزرگ ستاره‌های کـراس فیت در بخش (آقایـان - بانوان) در مهرماه و آبـان ماه به صورت مجازی برگـزار و به ده نفر از کراسـفیترهای برتر جوایز نقدی و غیر نقدی اهدا کند. ما برای توسـعه ورزش همگانی در آحاد مردم برنامه‌های گسترده‌ای با هدف گسترش رشته کراس فیت، آموزش و مسابقات در تمامی رده‌های سنی ویژه آقایان و بانوان در نظر داریم که امیدواسـت با برنامه ریزی مدلوم و تلاش خانواده بزرگ کراس فیت در این امر سربلند باشیم.

رئیس کمیته کراس فیت عنوان کرد: این کمیته اقدام بزرگ و ملی فدراسـیون در حوزه خدمات اجتماعی و سلامت شـهروندان که به عنوان طرح ملی (شفا) شهرهای فعال ایران به تازگی رونمایی شده است را به خانواده بزرگ ورزش همگانی و کراس فیت تبریک می‌گوید. امید دارد با اسـتفاده از فرهنگ سازی این طرح تاثیر مستقیم در زندگی شهروندان و سلامت آنان داشته باشـد. باتوجه برنامه‌های رئیس محترم فدراسـیون" امکان تحقق تحولی بـزرگ در ورزش همگانی دور از دسترس نیست.

مامیاشویلی اعلام کرد

مسابقات جهانی کشتی در صربستان پابرجا ماند



با اعلام یکی از اعضای اتحادیه جهانی کشتی، مسابقات جهانی کشتی در صربستان پابرجا ماند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرگزاری تاس، کمیته اجرایی اتحادیه جهانی کشتی (UWW)، تاریخ مسابقات جهانی کشتی را که قرار است در ماه دسامبر در بلگراد برگزار شود، تأیید کرد.

این در حالی است که مسابقات جهانی امیدهای جهان (زیر ۲۳ سال) در فنلاند به احتمال زیاد برگزار نمی شود. در پایان جلسه کمیته اجرایی، این موضوع توسط میخائیل مامیاشویلی رئیس فدراسیون کشتی روسیه و نایب رئیس اتحادیه جهانی به خبرگزاری تاس اعلام شد.

جلسه کمیته اجرایی UWW روز دوشنبه از طریق کنفرانس ویدیویی برگزار شد.

مامیاشـویلی گفت: "در حـال حاضر، کمیته اجرایی تصمیم گرفت تاریخ مسـابقات جهانی کشتی در صربستان را در ماه دسامبر حفظ کند، اما وضعیت اپیدمیولوژیک در کشور میزبان و جهان در زمان شروع مسابقات را در نظر خواهیم گرفت. مسـابقات جهانی کشـتی ۱۲ تا ۲۰ دسامبر در بلگراد برگزار می شود. همچنین قرار بود مسابقات قهرمانی زیر ۲۳ سال جهان در تاریخ ۲۳ تا ۲۹ نوامبر در تامپره فنلاند برگزار شود که به احتمال فراوان لغو خواهد شد.

این تصمیات باید به تائید هیات رئیسه اتحادیه جهانی برسد تا لازم الاجرا شود.

علی لطیفی:

استراماچونی برنمی گردد

پیشکسـوت ایی پوشـان گفت: حمایت هـواداران از استراماچونی خوب است و هواداران باید به جای حمایت از یک فرد، از استقلال با قدرت حمایت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی لطیفی در گفتگو با برنامه صبحگاهی شبکه خبر در خصوص کنار رفتن تیم اوحده از لیگ قهرمانان آسیا گفت: این یک فرصت خوب برای استقلال است که باید به بهترین شکل از آن استفاده کند. فشردگی بازیها فرصت استراحت را از تیم ها می گیرد و حالا استقلال از این فرصت می تواند برای ریکاوری بدنی اسـتفاده کند تا با قدرت به مصاف الشرطه برود. دیدار استقلال و الشرطه فینال واقعی این گروه است که با پیروزی در این بازی می توان راه صعود به مرحله بعدی را هموار کرد.

پیشکسـوت ایی پوشـان بیان کرد: همیشه عنوان شده هواداران صاحبان اصلی اسـتقلال هستند و من امروز خوشـحالم که این هواداران سـهم هواداری شان را به بهترین شکل ممکن ادا کردند. هواداران که اگر نبودند و دست به جیب نمی شدند، امروز شاکله استقلال حفظ نمی شـد و ستاره ها مثل سنوات قبل جدا می شدند. این هواداران که اینطور از جیب برای استقلال هزینه می کنند کم‌نیستند.

وی افزود: چون مدیران قرار نیسـت از جیب خود هزینه کنند بر بدهی های ایفاشده اضافه می کنند و می روند. برای همین گفته می شـود تنها راه نجات استقلال و پرسـپولیس خصوصی سازی است. همین هواداران که به میدان می آیند، دست به جیب می شوند و ستاره ها را حفظ می کنند. همین ها می توانند در بخش خصوصی تیم شان را اداره کنند.

لطیفی در خصوص اسـتراماچونی خاطرنشان ساخت: استراماچونی عملکرد خوبی داشت و همین باعث شد تا امروز هواداران اینچنین خواهان بازگشت وی باشند اما واقعیت این است که او برنمی گردد و هواداران هم باید با این واقعیت کنار بیایند. این حجم حمایت از استراماچونی ستودنی است، اما باید توجه داشت هدف ما استقلال و موفقیت آن است نه خود شخص استراماچونی. اگر این حجم حمایت از استراماچونی از خود استقلال صورت گیرد، ضریب موفقیت تیم ها بر هر مربی دیگری خود به خود بالا می رود.

مهاجم پیشین ایی پوشـان گفت: هواداران باید انرژی که صرف حمایت از استراماچونی می کنند را به سمت حمایت از اصل موضوع که استقلال باشد هدایت کنند و مطمئن باشند که اینطوری بهتر نتیجه می گیرند.

نکته

معضلی به نام «تکرر ادرار در ورزش» و راه‌های درمان آن

تکرر ادرار در بسـیاری از موارد موجب تداخل در تمرینات و حتی زمان استراحت یا خواب ورزشکار شده و بر عملکرد ورزشی تاثیر می گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، گرچه در همه توصیه های ورزشی، توصیه به نوشیدن مقدار فراوان مایعات در طول روز داریم، اما اگر مقدار دریافت مایعات خیلی بیشتر از مورد نیاز شود، موجب افزایش حجم و تعداد دفعات ادرار می شود. با این وجود اما تکرر ادرار دلایل و راه های درمان متفاوتی دارد که در ادامه به آن ها بر اساس مطلبی که از سوی لاله حاکمی، نایب رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، اشاره شده است.

عفونت های ادراری

عفونت های ادراری موجب احساس درد و سوزش در زمان ادرار کردن و تکرر ادرار و ادرار بدبو می شود و راه تشخیص آزمایش ادرار است و برای درمان در اغلب موارد از آنتی بیوتیک های خوراکی یا تزریقی استفاده می شود.

دیابت قندی

یکی از شایع ترین نشانه های بالا بودن قند خون، افزایش حجم ادرار است و در صورت بالا بودن قند خون، مقداری قند در ادرار دفع می شود و متعاقب آن، دفع مایعات از طریق ادرار افزایش می یابد.

دیابت بی مزه

این نوع دیابت به قند بالا ارتباط ندارد، بلکه علت آن کمبود هورمون وازوپرسین است و معمولا تعداد دفعات و حجم ادرار حدود چهار تا پنج برابر طبیعی است و فرد احساس گیجی و تشنگی بیش از اندازه می کند. درمان آن نیز دارویی انجام می شود.

مصرف مدرها

مدرها گاهی برای کنترل فشار خون مورد استفاده قرار می گیرند. با مصرف این داروها حجم و تعداد دفعات ادرار افزایش می یابد اما باید درنظر داشته باشیم این دسته از داروها در لیست ممنوعه دوپینگ قرار دارند.

مثانه تحریک پذیر

در این وضعیت تعداد دفعات ادرار زیاد و معمولا همراه با احساس درد و ناخوشایند، اما حجم ادرار در هر بار کم است. ایتدا باید علل دیگر مثل عفونت سیستم ادراری (از گائیسم های معمول و غیر معمول مثل سل) رد شود و متعاقب آن درمان دارویی و فیزیوتراپی توصیه می شود.

سنگ ادراری

سـنگ ادراری موجب ادرار خونی و درد پهلو یا انتشـار به کشـاله ران است. تحریق زیاد و دهیدراتاسـیون و عدم دریافت کافی مایعات و مصرف پروتئین یا مکمل های پروتئینی عللی هسـتند که ورزشکاران را مسـتعد سنگ ادراری می کنند.

هماتوری ورزشی

اگر ورزشکار مثانه خود را پیش از ورزش کاملا تخلیه کند و در ورزش جهش زیاد داشته باشد، دچار سایش دیواره های مثانه بر یکدیگر و ادرار خونی می شود. تشخیص با رد علل دیگر و برطرف شدن هماتوری بعد از ۷۲ ساعت از قطع ورزش است.

پارگی مثانه

در ورزش های تماسی، در صورتی که مثانه پر باشد، ممکن است ضربه غیرنافذ موجب پارگی جدار آن شود. بنابراین بهترین راه این است که ورزشکاران نیم ساعت پیش از ورزش ادرار کنند و یک لیوان آب بنوشند.

حاملگی

در بانوان باردار، افزایش اندازه جنین موجب فشار روی مثانه و کاهش ظرفیت آن می شودف اما حتی وقتی جنین بسـیار کوچک اسـت و هورمون hCG که از جفت آزاد می شود، موجب افزایش حجم و تعداد دفعات ادرار می خواهد شد.

ضایعات مغزی

ضایعات مغزی در ورزشکاران شایع نیسـت، اما در مواردی که علت دیگری برای دفع مکرر پیدا نمی شود، باید مورد بررسی قرار گیرند. سکته ها، تومورهای مغزی، پارکینسون، ام اس می توانند از علل دفع مکرر ادرار باشد.

واژینیت

التهاب و عفونت واژن می تواند موجب تکرر ادرار و سوزش شود. علل التهاب می تواند شیمیایی (جنس لیلس، مکانیکی (سایش های مگرر لباس) یا عفونی (باکتری، قارچ یا ویروس) باشد و در این رابطه تعریق زیاد از عوامل مستعد کننده است.

مصرف زیاد کافئین

کافئین در قهوه و برخی مکمل ها و نوشیدنی ها که ورزشکاران استفاده می کنند، یافت می شـود این ماده موجب افزایش حجم ادرار می شود و بهتر است ضمن رعایت مقدار مجاز مصرف، آب نیز همراه آن مصرف کنید.

ضعف عضلات کف لگن

معمولا بعد از یادداری، زایمان یا یائسگی ایجاد و باعث می شود فرد بی اختیاری استرسی (مثلا با سرفه یا خنده) پیدا کند. برای پیشگیری و درمان، تمرینات کف لگن مثل تمرینات کگل پیشنهاد می شود.

یائسگی

علاوه بر تشدید ضعف عضلات لگن، قطع ترشح هورمون استروژن موجب نکرر ادرار می شود. باید به یاد داشـته باشید در سه گانه زن ورزشکار یا نشانگان REDS نیز ترشح هورمون استروژن متوقف می شود.

تومور مثانه

با توجه به این که تومورهای مثانه موجب اشغال بخشی از حجم آن می شوند، ظرفیت آن کاهش و تعداد دفعات ادرار کردن افزایش می یابد و در صورتی که خون در ادرار باشد، احتمال بدخیمی تومور افزایش می یابد.

پیوست

پیوست موجب باقی ماندن حجم مدفوع در رکتوم شده و به مثانه فشار می آورد، به علاوه پیوست موجب ضعیف شدن عضلات کف لگن شده و تکرر ادرار را تشدید می کند و درمان در اغلب موارد با تغییر رژیم غذایی، ورزش و دارو همراه است.

آینه خواب

در خواب عمیق هورمون ADH آزاد می شود که مانعی برای دفع ادرار است. در افرادی که توقف تنفس در خواب دارند، به مرحله خواب عمیق نمی رسند و این هورمون آزاد نشده و مرتبا در خواب باید برای ادرار کردن برخیزند.

آگهی فقدان سند مالکیت

خانم محدثه ابراهیم زاده برابر وکالت شماره ۲۲۶۸۹ مورخ ۱۳۹۹/۶/۱۶ از طرف مالک محسن ابراهیم زاده ضمن تسلیم دو برگ استشهادیه تصدیق شده اعلام نموده است که سند مالکیت شدانگ یکدستگاه آپارتمان مسکونی واقع در سمت غربی طبقه ششم قطعه ۱۲ تفکیکی بمساحت ۱۸۰/۷۱ مترمربع بشماره پلاک ۲۰۶۴۶ فرعی از ۱۶۱ اصلی مفروز و مجزی شده از ۲۷۲۹ فرعی از اصلی مذکور واقع در اراضی حوزه ثبتی شهرستان کرج بنام مالک ثبت و سند بشماره چاپی ۲۴۶۴۲۰ و دفتر الکترونیکی بشماره ۱۳۹۷۲۰۲۳۱۰۰۹۰۲۶۴۴۲ صادر و تسلیم شد که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است. لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی به ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود و یا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد از تاریخ این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم تا وفق مقررات عمل گردد بدیهی است چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی واصل نشود و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نگردد سند مالکیت المثنی طبق مقررات به متقاضی تسلیم خواهد شد. ۹۹/۵۸۰ف م الف

عباسعلی شوش پاشا- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک کرج
از طرف اسماعیل کلانتری