اخبار کوتاه

آغاز فصل جدید لیگ قهرمانان بانبرد پاریس-منچستر

فصل جدید رقابت‌های لیگ قهرمانان اروپا از سه شنبه شب با برگزاری چند دیدار شروع می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا فصل جدید رقابت‌های لیگ قهرمانان اروپا ۲۰-۲۰۲۱ از دیروز (سه‌شنبه ۲۹ مهر) با برگزاری چند دیدار شروع شد فصلی که از اینجا تحت تاثیر کروناست هر چند در بعضی شهرهایی اروپا هواداران به صورت محدود می توانند در ورزشگاه ها حضور داشته باشند.

گروه E

چلسی-سویا

رن - کراسنودار

آبی های لندن فصل جدید لیگ برتر را با خرید چند بازیکن بزرگ با توان زیاد شروع کردند توقف خلاقی برابر ساوتهمپتون باعث شد این تیم ۲ امتیاز دیگر از دست بدهد. شاگردان فرانک لمپارد که فصل گذشته نیز موفق به صعود از گروه خود شدند توسط باین مونیخ حذف شدند. تیم پرستاره اما ناامعاعنک چلسی در حالی به این دیدار می رسد که احتمالا مندی دروازه‌بان خود را باز هم در اختیار نداشته باشد و کپا آریزابالاگا جای او به میدان خواهد رفت.

سویا نیز در دیدار این هفته برابر گرتافا شکست خورد تا در رده ۱۰ جدول لالیگا باشد. تیم یوان اونیتگی فصل قبل قهرمانی در لیگ اروپا را با شکست اینتر به دست آورد.

در دیگر دیدار این گروه رن در خانه پذیرای کراسنودار روسیه است.

گروه F

زنیت‌سن‌پترزبورگ-بروخه

لاتزیو-دورتموند

زنیت و بروخه هر دو فصل جدید را خوب شروع کردند و در این دیدار هواداران زنیت به صورت محدود حضور خواهند داشت. دو تیم می دانند که شانس زیادی برای صعود از گروه ندارند و به همین خاطر این دیدار برای هر دو تیم جدی است. در دیگر دیدار لاتزیو که فصل جدید را ضعیف شروع کرده است و در دیدار برابر سامپدوریا نیز با ۳ گل شکست خورد در اولین حضور در مرحله گروهی لیگ قهرمانان اروپا از سال ۲۰۰۷ در خانه پذیرای بوروسیا دورتموند است چیرو ایمویله که کفش طلای فوتبال اروپا را با ۳۶ گل در فصل قبل کسب کرد برابر تیم سابق خود دورتموند قرار خواهد گرفت. با این حال او کار آسانی مقابل رزیوشان ندارد. مارکو رویس و لارینگ هالند در بازی برابر هوفنهایم از دقیقه ۷۵ به زمین آمدند تا برای این دیدار استراحت کرده باشند.

گروه G

دینامومکف-یووِنتوس

بارسلونا-فرانس‌واروش

یووِنتوس که کریستیانو رونالدو را به دلیل ابتلا به کرونا در اختیار ندارد در اوکراین به دیدار دینامومکف خواهد رفت. یووه قهرمان ایتالیا بدون رونالدو گلزن اول خود نتوانست در ابتدای هفته کوتونه را شکست دهد و برای این تیم به تساوی رسید. حالا در اولین تجربه میبگری بیرلو در لیگ قهرمانان، یووه امیدوار به شروع قدرتمندانه است. در دیگر دیدار این گروه بارسلونا در خانه به دیدار فرانس واروش مجارستان خواهد رفت. فرانس واروش باید جدی گرفته شود این تیم توانست در فصل هشت مثبت شدن نتیجه دینامو اگر برابر لیگ قهرمانان اروپا شکست دهد و حذف کند وقطعا برای خلق یک شگفتی به نیو کمپ خواهد رفت.

گروه H

یاری‌سن‌ژرمن-منچستریونایتد

لایپزیگ-باشاک‌شهیر

یاری سن ژرمن تایب قهرمان فصل قبل لیگ قهرمانان اروپا باید در خانه به دیدار منچستریونایتد برود دو فصل قبل منچستریونایتد توانست ۳ و یک پاریس را در خانه شکست دهد و یک برد بزرگ کسب کند. شاگردان توخل با تمام توان خود در خانه میزبان بوناید هستند و امیدوار هستند از شرایط نه چندان مطلوب حریف خصوصا در خط دفاع نهایت استفاده را ببرند. در دیگر دیدار این گروه لایپزیگ در خانه در دیداری که به نظر نمی رسد چندان سخت باشد با باشاک شهیر ترکیه مصاف خواهد کرد.

انتقاد باشگاه‌ها از نحوه برگزاری لیگ بسکتبال

نمایندگان حاضر در آخرین جلسه هماهنگی برگزاری لیگ بسکتبال انتقاداتی را نسبت به نحوه برگزاری مسابقات انجام دادند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا جلسه نهایی هماهنگی لیگ برتر بسکتبال ایران میان نمایندگان ۱۶ باشگاه شرکت کننده با مسئولان فدراسیون برگزار شد که در جریان این نشست تعدادی از مربیان تیم‌های شهرستانی به نمودبرگزاری مسابقات اعتراض کردند در جریان این نشست محمدرضا اسلامی سرمربی جدید تیم بسکتبال شهرداری قزوین گفت متاسفانه پس از اعلام نتایج تستها متوجه شدیم که ۸ بازیکن مابه ویروس کرونا مبتلا هستند که نشان از جدیت موضوع دارد. امیدوارم با یک برنامه و همکاری مناسب این شرایط کنترل شود او در مورد برگزاری تمرینات تیم شهرداری قزوین در چنین شرایطی نیز گفت: در حال حاضر تمرینات ما تنها با حضور شش بازیکن پیگیری می‌شود که کار را سخت می کند. امیدوارم در ادامه راه با شرایط بهتری به تمرینات بپردازیم البته‌می خواهم بگویم که حداقل بهتر است پلی آف لیگ همانند فصول گذشته برگزار شود تا شاهد عملکرد خوب تیم‌ها باشیم. رضا هنگام‌پور سرمربی تیم شهرداری بندرعباس نیز نسبت به نحوه برگزاری لیگ انتقاداتی داشت که با این شرایط باید قید فدراسیون چه تصمیمی خواهد گرفت. البته بیشتر انتقادات راتیم‌های شهرستانی کم درآمدتر بخاطر سفرهایی که به تهران خواهند داشت ارائه کردند.

در سومین پویش ارتقای نشاط و سلامت زنان در ورزش مطرح شد؛

تعداد ورزشکاران زن و مرد تقریبا برابری می کند

سومین پویش ارتقای نشاط و سلامت زنان در ورزش با حضور ایتکار معاون بانوان در ریاست جمهوری و معاونان وزیر ورزش و جوانان برگزار شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سومین پویش ملی ارتقای نشاط و سلامت زنان در ورزش با حضور معصومه ایتکار معاون رئیس جمهور، مهدی علی‌نژاد معاون ورزش حرفه ای و قهرمانی وزارت ورزش، مهین فرهادی زاد معاون امور بانوان وزارت ورزش، طاهره طاهریان نایب رئیس کمیته ملی المپیک، عبدالحمید احمدی معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی، ژاله فرامرزیان معاون توسعه منابع انسانی، فراخلق‌ورتیس آکادمی ملی المپیک و نواب بانوان فدراسیون های ورزشی در آکادمی ملی المپیک برگزار شد.

مهدی علی‌نژاد، معاون وزیر ورزش و جوانان در این مراسم گفت: اگر در بخش بانوان بتوانیم ورزش را ارتقا دهیم می توانیم شرایط بسیار خوبی را در ورزش داشته باشیم. بانوان ورزشکار به عنوان دروازه‌بان تلقی می شوند و در خانه می توانند همسر و فرزندان را به ورزش تشویق کنند و برای تشویق کل جامعه به ورزش نقش آفرین باشند. علی نژاد افزود: اگر در گذشته تعداد ورزشکاران زن و مرد تفاوت چشمگیری داشت الان در بسیاری از رشته ها تعداد ورزشکاران زن و مرد برابری می کند. مثلا در بخش ژیمناستیک الان تعداد بانوان و آقایان ورزشکار یکسان شده و دیگر تفاوت چشمگیری در تعداد ورزشکاران زن و مرد نمی بینیم.

معاون وزیر ورزش و جوانان تصریح کرد: در حال حاضر در بسیاری از رشته ها حجاب اسلامی مصوب شده و تعداد بانوان ورزشکار ارتقا پیدا کرده است. با این حال نباید به این شرایط قانع باشیم و باید برای ارتقای سلامت بانوان بیشتر تلاش کنیم. امیدوارم در آینده قدمات خوبی را برای ارتقای ورزش بانوان انجام دهیم.

او همچنین در جمع خبرنگاران گفت: برگزاری این همایش هانشان دهنده توجه به ورزش زنان است و یکی از پایه های سلامت جامعه ارتقا حوزه زنان است و توجه آنها به ورزش سبب تغییر سبک زندگی می شود. اگر به ورزش بانوان توجه کنیم در حقیقت به ورزش کل جامعه توجه شده است. در برخی رشته ها تعداد زنان حتی بیشتر از مردان شده است و توفیقات خوبی کسب کردیم. به طوری که در بازی های آسیایی جاکارتا ۲۵ درصد مدال ها را بانوان کسب کردند.

معاون وزیر ورزش در پاسخ به این پرسش که چقدر به مدال آوری بانوان در المپیک توکیو امیدوار است گفت: در این دوره از بازی های المپیک در چند رشته از بانوان امید به کسب مدال داریم که امیدوارم به تعداد مدال ها در حوزه زنان اضافه شود زیرا ظرفیت کسب بیش از یک مدال که در المپیک ریو کسب شده است را داریم.

علی نژاد درباره وضعیت الهام هاشمی سرمربی تیم ملی تیراندازی نیز گفت: در این خصوص موضوعات داخلی به وجود آمده که جلساتی در کمیته المپیک و وزارت ورزش با حضور کارشناسان برگزار شد که امیدواریم از ظرفیت ها استفاده شود. اگر به دنبال موفقیت در بازی های المپیک هستیم باید این اختلافات به وجود بیاید.

وی در پایان پیرامون سفر حمیده عباسعلی به آلمان برای درآوردن پلاتین از پایش افزود: موضوع سفر وی در دستور کار فدراسیون پزشکی قرار دارد و کارگروهی در این خصوص تشکیل شده که پس از بررسی های لازم تصمیم گیری نهایی انجام خواهد شد.

بدهی‌ها دردسرساز شد؛

آزمایشگاه کلن آلمان آنالیز تست دوپینگ ورزشکاران ایران رامتوقف کرد

آزمایشگاه کلن آلمان که طرف قرارداد ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران برای آنالیز نمونه‌گیری ورزشکاران کشورمان است به دلیل بدهی سنگین این ستاد بررسی نمونه‌های دریافتی را متوقف کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بدهی سنگین ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران (نادو) به آزمایشگاه کلن آلمان موضوعی است که پیش از این خبرگزاری مهر در مطالب مجزا به آن پرداخته بود و حتی در آخرین مطالب با عنوان «خطر توقف آنالیز تست دوپینگ ورزشکاران ایران در آزمایشگاه کلن» به تبعات عدم اقدام به موقع برای تسویه حساب اشاره کرده بود. این تبعات در نهایت با نامه رسمی مسئولان آزمایشگاه کلن به نادو خود را نشان داد. در این نامه که به تاریخ ۱۵ اکتبر برای ستاد ملی مبارزه با دوپینگ کشورمان ایمیل شده مسئولان آزمایشگاه کلن ضمن اعلام متوقف کردن آنالیز تست‌های دریافتی از ورزش ایران، ادامه همکاری با نادو را به بعد از پرداخت بدهی و تسویه حساب موکول کردند.

مسئولان آزمایشگاه کلن در عین حال بابت اقدام پیش بینی شده عذرخواهی کرده و تاکید داشتند که ۱۱۰ هزار و ۱۵۳ یورو مبلغ بدهی نادو ایران به این آزمایشگاه است که باید پرداخت شود.

در واقع بدهی ستاد ملی مبارزه با دوپینگ به آلمانی‌ها بابت ۵ صورت حساب مجزایی بود که از آنها دریافت شده اما قلمی برای پرداخت انجام نشده بود. مسئولان آزمایشگاه کلن بعد از هر مرحله دریافت نمونه گیری به عمل آمده از ورزشکاران ایران، صورتحساب مربوطه را به صورت مجزا تهیه و ارسال می کنند.

آخرین صورتحسابی که ستاد ملی مبارزه با دوپینگ از آلمان دریافت کرد مربوط به ۵۲ نمونه‌ای بود که جهت آنالیز و اعلام نتیجه در اختیار آزمایشگاه کلن قرار گرفته بود. این صورتحساب دو هفته پیش برای نادو ایمیل شد در حالی که این نهاد بایست چهار صورتحساب قبلی همچنان بدهکار بود.

در هر صورت اینکه آزمایشگاه کلن بر اساس مکاتبه رسمی با ستاد ملی مبارزه با دوپینگ فعلاً آنالیز تست دوپینگ ورزشکاران ایران را از دستور کار خارج کرده این در حالی است که آزمایشگاه قطر هم فعلا در این زمینه با ایران همکاری ندارد.

همکاری نادو ایران با آزمایشگاه قطر از بهمن ماه سال گذشته آغاز شد. مسئولان این آزمایشگاه ادامه در شرایط پاندمی کرونا دریافت هر نمونه از ورزش ایران و آنالیز آن را مشروط به همراه داشتن تست کرونا عنوان کردهاند. آنها برای اطمینان از اینکه ورزشکاری که قرار است نمونه آن در آزمایشگاهشان آنالیز شود به کرونا مبتلا نیست چنین شرطی گذاشتهاند. ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران اما با این شرط مخالفت کرد و بر همین اساس طی دو سه ماه گذشته نمونه‌ای جهت آنالیز برای قطر ارسال نشد.

البته اینکه ستاد ملی مبارزه با دوپینگ علاوه بر بدهی به آلمان، به قطری‌ها هم ۹.۷۱۵ دلار بدهکار است.

تکلیف لیگ برتر والیبال هفته آینده مشخص می‌شود

تکلیف شیوه برگزاری لیگ برتر والیبال ایران هفته آینده براساس دیدگاه باشگاه‌های حاضر در مسابقات مشخص می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، همه‌گیری ویروس کرونا ادامه برگزاری لیگ برتر والیبال ایران را با چالش جدی مواجه کرده است. مثبت شدن نتیجه آزمایش کرونای تعداد زیادی از اعضای تیم‌های حاضر در مسابقات، فدراسیون را مجبور کرد که مسابقات را چند هفته تعطیل کند و به دنبال راه چاره‌ای برای حل مشکل باشد.

برگزاری مسابقات ۲ روز مانده به هفته هشتم متوقف شد و بر اساس اعلام فدراسیون، قرار است از هفتم آبان از سر گرفته شود اما با افزایش همه‌گیری ویروس کرونا در کشور و رکوردشکنی تعداد مبتلایان مرگ و میر ناشی از ابتلا به بیماری کووید ۱۹، مشخص نیست امکان ادامه دادن به مسابقات با همان شیوه گذشته وجود دارد یا نه. در همان هفته برگزار شده لیگ هم کرونا یارها درد سرساز شد. در هفته نخست مسابقات تیم هورسان رامسر فقط هشت بازیکن در اختیار داشت و هر سه پاسور پیکان کرونایی شده بودند. در هفته هفتم هم مسابقه سایپا و شهرداری ورامین به دلیل ابتلای ۲۵ نفر از اعضای تیم شهرداری لغو شد. در روزهای گذشته که هیچ مسابقه‌ای هم برگزار نمی‌شد، سایپا سه کرونایی، پیکان ۱۱ و آذربایجاری ارومیه ۱۷ کرونایی جدید داشتند. تیم‌هایی مثل رامیاب ملل مریوان هم چند مورد مثبت در تیم خود گزارش دادند. دیروز (سه‌شنبه) لیگ برتر فوتبال ایران هم که قرار بود از ۱۰ آبان آغاز شود، با تصمیم ستاد مقابله با کرونا در ورزش، به تعویق افتاد و ۱۶ آبان به عنوان تاریخ جدید اعلام شد. در این شرایط ممکن است اجازه برگزاری مسابقات والیبال در روز هفتم آبان صادر نشود. فدراسیون والیبال که با چالش بزرگی روبرو شده است، هفته گذشته سه شیوه پیشنهادی خود را به باشگاه‌ها ارائه داد تا درباره برگزاری نیم‌فصل دوم مسابقات تصمیم‌گیری شود. باشگاه‌ها تا امروز فرصت داشتند که دیدگاه‌های خود را به صورت کتبی به فدراسیون ارائه کنند و در نهایت به گزینه‌ای که بیشترین رای را کسب کند عمل شود.

بیشتر مربیان تیم‌های لیگ برتری در روزهای اخیر اعلام کرده‌اند که با برگزاری مسابقات به شیوه متمرکز موافق هستند و به نظر می‌رسد در نهایت هم این شیوه انتخاب شود اما سوال دیگر این است که این رقابت‌ها در یک گروه برگزار شود یا ۲ گروه؟ انتخاب میزبان مسابقات متمرکز هم چالش دیگر پیش روی فدراسیون است زیرا باید شهری برای این کار انتخاب شود که هم به اندازه کافی سالن برای تمرین و مسابقه داشته باشد و هم امکانات کافی برای اسکان و حمل و نقل تیم‌ها.

امروز میلاد تقوی دبیر فدراسیون والیبال اعلام کرد که هفته آینده تصمیم درباره شیوه برگزاری ادامه لیگ اعلام می‌شود. فعل گذشته لیگ برتر به دلیل همه‌گیری ویروس کرونا نیمه‌تمام ماند و نه قهرمان مشخص شد و نه تیم‌های سقوط‌کننده. این بار فدراسیون باشگاه‌ها تضمین دارند رفتارهایی برای برگزاری لیگ در روزهای کوتاه‌تر پیدا کنند.

کمیسیون نظارت بر سازمان های صنفی مرکز استان البرز

هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی

آگهی فراخوان انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه صنف پوشاک فروشان شهرستان کرج

در اجرای ماده ۱۱ آیین نامه اجرایی نحوه برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه های صنفی (موضوع تبصره ۳ ماده ۲۲ و ۲۳ ق.ن.ض) بدینوسیله از کلیه اعضاء دارای پروانه کسب معتبر (دائم یا موقت) آن اتحادیه دعوت می گردد با در دست داشتن اصل یا تصویر پروانه کسب و یا کارت شناسایی معتبر از ساعت ۹:۰۰ لغایت ۱۷:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۹۹/۰۹/۱۸ جهت شرکت در انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه شخصا به نشانی کرج: سه راه رجائی شهر به سمت میدان سپاه بعد از بازار ملاصدرا، کانون فرهنگی شهید سبحانی مراجعه و نمایندگان مورد نظر خود را از بین افراد ذیل به تعداد هفت نفر اعضای اصلی هیات مدیره و یک نفر بازرس اصلی انتخاب نمایند.

شایان ذکر است تعداد اعضای اصلی هیات مدیره هفت نفر، تعداد اعضای علی البدل هیات مدیره سه نفر و همچنین تعداد بازرس اصلی یک نفر و بازرس علی البدل نیز یک نفر می باشد.

ضمن اینکه ماسک و دستکش میان رای دهندگان به صورت رایگان توزیع می گردد.

اسامی داوطلبان عضویت در هیات مدیره به ترتیب حروف الفبا

ردیف	نام خانوادگی	نام	ردیف	نام خانوادگی	نام
۱	اثناعشری	کاظم	۱۰	علیان زمانی	محمدعلی
۲	اسماعیلی	رضا	۱۱	کارآمد	حامدرضا
۳	بگلری	نقی	۱۲	کمالی	ناصر
۴	حیدری	کمال	۱۳	لطفی قره حسنلو	طاهر
۵	رحیم کن رازلیق	علی	۱۴	مولائی	اسمعیل
۶	ریالی	رسول	۱۵	مهدی زاده شالمانی	یوسف
۷	سلطانی بالدور آناجی	مهدی	۱۶	نصیری آذر	شامل
۸	صادقی	فاطمه	۱۷	نظام دوست	بهرام
۹	صدیق	میراسماعیل	۱۸	نوری	غلامعلی

اسامی داوطلبان عضویت در بازرسی به ترتیب حروف الفبا

ردیف	نام خانوادگی	نام
۱	خلیل اللهی	مهدی
۲	مدرس	علی اصغر
۳	معصومی	محمد مهدی

داود مرادی
رئیس هیات اجرایی برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه های صنفی شهرستان کرج

نکته

ورزش، ابزار غیردارویی ارزان در درمان بیماری‌ها

یک فیزیولوژیست ورزشی با اشاره به نقش فعالیت ورزشی به عنوان یک ابزار غیردارویی در درمان بیماری ها گفت ورزش به عنوان یک ابزار غیردارویی ارزان و قوی در پیشگیری و درمان خیلی از بیماری ها، بهبود سلامتی و رفاه اجتماعی و افزایش نشاط و کیفیت زندگی در یک جامعه امری مهم و ضروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، توجه به ورزش و تلاش بر توسعه آن در میان همه اقشار جامعه، به دلیل آثار سودمندی است که از این امر به دست می آید و در مبارزه با کسالت و تنبلی، افزایش توانایی های جسمی و روحی، شجاعت، سلامت جسمانی و فکری تاثیر داشته و نیز وسیله ای برای جمع گرایی و اجتماعی شدن است.

هفته تربیت بدنی همه ساله از ۲۶ مهر تا دوم آبان به منظور آشنایی جامعه با اهمیت و اثرات کاربردی ورزش در زندگی فردی و اجتماعی، اشاعه و ترویج ورزش در خانه و خانواده و هدایت و ارشاد جامعه به ورزش های همگانی برگزار می شود.

دکتر حامد رضایی نسب در گفت و گو با ایسنا درباره تاثیر ورزش بر سلامتی افراد و داشتن یک زندگی سالم، پرنشاط و بدون نیاز به تحمیل هزینه های اقتصادی، اظهار کرد: مقتضیات زندگی امروز باعث شده که افراد خواسته یا ناخواسته بخش بسیاری از زمان خود در طول روز را بدون انجام فعالیت ورزشی و جسمانی سپری کنند. همچنین تکنولوژی و فناوری مدرن امروز باعث شده که خیلی از کارهای روزانه افراد که با صرف انرژی و در واقع با فعالیت جسمانی انجام می شدند، با فشار دادن یک کلید یا تنظیم ماشین های خودکار انجام شوند. به طور کلی رشد علم و تکنولوژی باعث شده مردم یک جامعه دچار فقر حرکتی شوند و این بی تحرکی نیز باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری هایی در افراد شده است.

ارتباط بی تحرکی و ابتلا به بیماری

وی ادامه داد: تحقیقات گذشته نشان می دهد، افرادی که سرانه ورزشی آن ها در طول روز زیاد است و فعالیت حرکتی مناسبی دارند، می توانند از ابتلا به خیلی از بیماری های ناشی از فقر حرکتی در امان باشند. بیماری هایی چون بیماری های قلبی عروقی (عروق کرونر و فشار خون بالا)، دیابت، چاقی، افزایش کلسترول، مشکلات روحی روانی، آلزایمر، پارکینسون، سارکوپنیا، یوکی لیستخوان، سرطان ها، کمر درد، دردهای عضلانی و اسکلتی، برگرفته از فقر حرکتی هستند و می توانند باعث آسیب هایی به شخص در طول عمر آن شوند.

بی توجهی ۶۰ درصد از افراد بزرگسال به میزان فعالیت بدنی

عضو خوزستانی بنیاد ملی نخبگان کشور با بیان این که فعالیت های ورزشی و جسمانی، نقش تعیین کننده ای در سلامت جسمی، روحی روانی و قلبی عروقی افراد یک جامعه دارد، گفت: در حالی که فعالیت بدنی منظم تاثیرات مفیدی در پیشگیری از شروع و درمان و حتی پیشرفت خیلی از بیماری های مزمن دارد، تحقیقات نشان می دهد که بیش از ۶۰ درصد از افراد بزرگسال در سراسر جهان به میزان فعالیت بدنی که توسط مراجع مربوطه توصیه می شود، عمل نمی کنند.

ورزش برای همه

وی با تاکید بر این که ورزش برای قشر خاصی نیست، افزود: فعالیت ورزشی منظم، مربوط به قشر خاص یا افراد خاصی از جامعه نیست زیرا ورزش و فعالیت جسمانی عامل تعیین کننده و مهم در حفظ سلامت تمام اقشار جامعه از جمله زنان، مردان، افراد دارای معلولیت جسمی، اختلالات روانی، افراد دارای مشکلات جسمانی و ... است. پس به طور کلی نقش تعیین کننده فعالیت بدنی از هیچ کسی در جامعه ساقط نمی شود و تمام افراد جامعه متناسب با جنس، سن و شرایط جسمانی شان باید از ورزش به عنوان امر لاینفک در طول زندگی سود ببرند.

ورزش یک ابزار غیردارویی برای درمان بیماری

رضایی نسب با اشاره به نقش فعالیت ورزشی به عنوان یک ابزار غیردارویی، عنوان کرد: ورزش به عنوان یک ابزار غیردارویی ارزان و قوی در پیشگیری و درمان خیلی از بیماری ها، بهبود سلامتی و رفاه اجتماعی و افزایش نشاط و کیفیت زندگی در یک جامعه امری مهم و ضروری است. همچنین منظور از فعالیت ورزشی صرفا فعالیت های شناخته شده و مشخص نیست که اصولا در باشگاه ها و پرداخت هزینه ها باشد. فعالیت بدنی یا سوخت و ساز بدن ارتباط دارد، یعنی وقتی قرد فعالیت بدنی دارد، انرژی مصرف می کند. پس فعالیت بدنی روزمره مثل کار کشاورزی، انجام کارهای روزانه و از پله بالا رفتن و ... نیز می تواند منجر به بهبود و سلامتی شخص شوند. افراد یک جامعه باید به فعالیت ورزشی به عنوان یک وظیفه اساسی و امر مهم در زندگی نگاه کنند یعنی به طور مثال بتوانند برای انجام کارهای روزانه خود مسافت زیادی را بدون خودرو و یا با طی کنند.

تاثیر ورزش بر کاهش هزینه ها

وی با بیان این که قبل از این که به یکسری بیماری ها مبتلا شویم باید بدانیم هزینه های مرتبط برای درمان این بیماری ها برای یک نفر در جامعه چقدر می تواند آسیب زا باشد، گفت: سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده هزینه های مرتبط با سلامت جوامع به عنوان بیشترین هزینه هایی است که می تواند برای یک شخص در جامعه ایجاد شود: هزینه اضافه وزن و چاقی و خطرات مرتبط با آن، هزینه بیماری های قلبی، سکته، دیابت، فشار خون، کلسترول، یوکی استخوان، اختلالات اسکلتی مثل آرتروز و کمردرد، مشکلات روانی و افسردگی، دردهای مزمن، بیماری های ناشی از عدم تحرک، مرگ زودرس و ... می تواند هزینه زیادی بر دوش یک شخص بگذارد. اما تحقیقات نشان می دهد که ورزش می تواند باعث کاهش چاقی شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، سکته، دیابت، فشار خون و بیماری های مرتبط با این بیماری را کاهش دهد.

ورزش پلی برای صلح و دوستی

این مدرس دانشگاه بیان کرد: همچنین ورزش از آسیب دیدگی های مزمن و مشکلات ستون فقرات جلوگیری می کند و خطر مرگ زودرس نیز به صورت معنا داری کاهش پیدا می کند. انجام فعالیت ورزشی، کیفیت خواب را بهبود بخشیده و در کاهش استرس و افزایش اعتماد به نفس تاثیری بسیاری دارد و در استقلال افراد، افزایش انگیزه و جلوگیری از افسردگی در افراد سالمند نیز کمک شایانی دارد.

ارمغان یک عمر سلامتی با ورزش

وی با بیان این که تحقطفات نشان می هد، ورزش می تواند یک عمر سلامتی را برای فرد به ارمغان آورد نیز عنوان کرد: ورزش به عنوان یک ابزار غیر دارویی برای خیلی از بیماری های مزمن پیشنهاد می شود و تحقیقات نشان می دهد، هزینه های دی تحرکی در جوامع آنقدر زیاد است که می تواند مشکلات عدیده ای برای جوامع ایجاد کند. بنابراین پیشنهاد می شود که فعالیت جسمانی و بدنی با شدت مناسب حداقل یک ساعت در روز جهت محافظت از افراد مقابل خیلی از بیماری های مزمن و بهبود سلامت جسمانی و روانی و حل مشکلات اجتماعی در هر سن و جنس، مفید است. بنابراین افراد باید به ورزش به عنوان یک ضرورت در طول زندگی نگاه کنند نه یک چالش.

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای اسمعیل مروتی ماهینی ضمن تسلیم دو برگ استشهادیه تصدیق شده اعلام نموده است که سند مالکیت شدهاثگ یک قطعه زمین به شماره پلاک ۹۰ قطعه اول تفکیکی مفروز و مجزی شده از پلاک ۹ فرعی از اصلی مذکور واقع در اراضی حوزه ثبتی شهرستان کرج مورد ثبت ۱۱۷۷ صفحه ۲۰۱ دفتر ۱۰ بنام عبداله لـد ثبت و سند به شماره چاپی ۲۷۱۸۷۴ صادر و تسلیم شد سپس تمامی مورد ثبت برابر سند انتقال شماره ۵۲۹۸۸ مورخ ۱۳۷۴/۶/۶ دفتر ۱۹ کرج به متقاضی منتقل 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 یا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد از تاریخ این آگهی به 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. ۹۹/۷۲۳/ف م الف

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