اخبار کوتاه

دعوت هفت البرزی به رقابت های انتخابی تیم ملی تنیس

هفت البرزی به جمع ۳۰ تنیسور برتر کشور برای رقابت‌های انتخابی تیم‌ملی تنیس جمهوری اسلامی ایران پیوستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مشکات الزهرا صفی، کیمیا اسبقی پور، آرشین خادم، ندا صدوقی، پونه طوافی، پادنا قورچیان و ستاره رسولی تنیسورهای البرزی هستند که به رقابت‌های انتخابی تیم ملی در رده آزاد دعوت شدند.
این رقابت ها با هدف تشکیل تیم فدکاپ برای شرکت در رقابت های مالزی ۲۰۲۱ برگزار می شود. رقابت های انتخابی تیم ملی تنیس از دوم تا هشتم اسفند برگزار خواهد شد.
رقابت مالزی در تیرماه سال ۱۴۰۰ انجام می شوند.

امیری خراسانی: به دنبال ایجاد ایستگاه‌بازی‌های بومی محلی هستیم

رئیس فدراسیون ورزش روستایی و بازی‌های بومی محلی گفت: توسعه و احیا بازی‌های بومی محلی در دستور کار است و ایجاد ایستگاه این بازی‌ها در امکان عمومی یکی از اولویت‌ها به شمار می رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدتقی امیری‌خراسانی» ضمن تشریح برنامه فدراسیون برای چهار سال آینده اظهارداشت: یکی از مهمترین اقدامات فدراسیون در دوره‌های گذشته و اکنون برگزاری جشنواره‌های مختلف فرهنگی‌وورزشی بود که در مناطق مختلف برگزار شد. امسال به خاطر شرایط سخت کرونایی این امکان فراهم نبود اما به دنبال آن هستیم به صورت نمادین این جشنواره‌ها را برگزار کنیم. همچنین با کمک اداره کل ورزش استان‌ها در مناطق سفید نیز جشنواره برگزار می‌شود این جشنواره‌ها یکی از مهمترین راهکارهای ترویج بازی‌های بومی و محلی در سطح کشور است.
رئیس فدراسیون ورزش روستایی در ادامه با اشاره به تشکیل ستاد دبیرخانه بازی‌های بومی و محلی در فدراسیون گفت: این جشنواره‌با نظر تمام کارشناسان بازی‌های مختلف اقدام به ثبت و ترویج بازی‌های بومی و محلی خواهد کرد. همچنین در این جشنواره به دنبال آن هستیم تا بتوانیم بازی‌های ثبت شده را اجرایی کنیم. باید بازی های بومی و محلی را مانند خیلی از ورزش‌ها در سطح جامعه گسترش دهیم تا مردم با آنها احساس بیگانگی نکنند.

سایت بلژیکی: بیرانوند حد متوسط ندارد!

فوتبال نیوز بلژیک به بررسی دیدار آنتورپ و عملکرد علیرضا بیرانوند برابر گلاسکو رنجرز پرداخت.

به گزارش پیام آشنا نقل از فوتبال نیوز بلژیک، آنتورپ در دور رفت مرحله یک شانزدهم نهایی لیگ اروپا با نتیجه ۴ بر ۳ در خانه به گلاسکورنجرز اسکاتلندباخت.
علیرضا بیرانوند دروازه بان تیم ملی فوتبال ایران روی گل اول اشتباه بزرگی داشت. او در بازیهای اخیر نیز نشان داده است حد متوسط ندارد یا در بازیها عملکرد بسیار خوبی دارد یا بسیار ضعیف.
روی صحنه اول که گلاسکورنجرز به گل رسید او ضعیف عمل کرد ولی در ادامه یک سیو بسیار خوب داشت.
بیرانوند یک گل را نیز از روی نقطه پنالتی دریافت کرد و در ادامه مصدوم شد و در حالی که تیمش ۲-۳ پیش بود، در دقیقه ۷۵ زمین بازی را ترک کرد تا نمره ضعیف ۵ را دریافت کرده باشد.

پیروزی وفایی مقابل مرد شماره یک اسنوکر جهان

حسین وفایی، ملی‌پوش اسنوکر ایران، مرد شماره یک اسنوکر جهان را شکست داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسین وفایی، ملی‌پوش اسنوکر ایران در مرحله سوم مسابقات جهانی ولز موفق شد جاد ترامپ، مرد شماره یک اسنوکر جهان را با نتیجه ۴ بر ۲ شکست دهد و به مرحله بعد این رقابت‌ها راه یابد.
وفایی در این رقابت‌ها موفق به کسب سه پیروزی در مقابل حریفانی از کشورهای انگلستان و چین شده و هفت هزار و پانصد پوند جایزه نقدی دریافت کرده است. مجموع جوایز این مسابقات ۴۵۰ هزار پوند جایزه نقدی است که ۷۰ هزار پوند آن سهم برنده خواهد بود. شان مورفی انگلیسی قهرمان سال ۲۰۲۰ است که برای دفاع از این عنوان در این رقابت‌ها حضور دارد.
رقابت‌های اسنوکر آزاد ولز ۲۷ بهمن‌ماه تا سوم اسفندماه در کشور ولز در حال برگزاری است. حسین وفایی در ادامه این رقابت‌ها امشب به مصاف مارک ویلیامز می‌رود.

آکادمی راد قهرمان لیگ کامپوند شد

در پایان رقابت های لیگ برتر تیروکمان که در رشته کامپوند زنان و مردان در سایت تیروکمان برگزار شد تیم آکادمی راد قهرمان این رقابتها شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در آخرین روز از رقابتهای لیگ برتر تیروکمان که در بخش کامپوند زنان و مردان برگزار شد، تیم آکادمی راد عنوان قهرمانی این دوره از رقابتها را به خود اختصاص داد.
در بخش کامپوند بانوان تیم توسعه معادن فولاد مکران ۳ بر ۲ برابر مس کرمان شکست خورد، مقاومت عاشورای آذربایجان شرقی نیز چهار بر یک برابر هیئت چهارمحال و بختیاری پیروز شد و آکادمی راد نیز ۵ بر صفر محبوب تهران را شکست داد. در رده بندی نهایی تیمها نیز آکادمی راد در بخش کامپوند بانوان و مردان قهرمان شد.

ملی‌پوش اسکی زنان: جای خالی زرگری اذیتمان کرد

شانس مدال نداریم اما می جنگیم

عاطفه احمدی در پایان روز نخست مسابقات اسکی قهرمانی جهان می گوید: سمیرا زرگری اجازه نداد که حواشی عدم حضورش روی تیم ملی تاثیر بگذارد اما جای خالی او اذیتمان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مسابقات قهرمانی جهان اسکی آلپاین به میزبانی کورتینا ایتالیا در حال برگزاری است و ۸ ملی‌پوش ایران در قالب تیم‌های زنان و مردان به این مسابقات اعزام شده‌اند.
ورزشکاران ایران در روز نخست در مارپیچ بزرگ به رقابت با حریفان خود پرداختند که در بخش زنان عاطفه احمدی به عنوان اولین زن ایران به مانش دوم این مسابقات راه پیدا کرد و در پایان چهل و ششم شد.
احمدی در مورد حضور در مانش دوم مارپیچ بزرگ قهرمانی جهان به ایسنا گفت: اولین زن ایرانی هستم که به فینال مارپیچ بزرگ قهرمانی جهان راه پیدا کردم. دوره قبل هم در مارپیچ کوچک تاریخ ساز شدم و انتظارت خیلی بیشتری از خودم داشتم اما تمام توانم را گذاشتم و خیلی خوشحالم که توانستم پرچم ایران را در لیست ۶۰ نفر برتر دنیا قرار بدهم.
او افزود: شرایط فوق‌العاده سخت بود اما همگی تمام توانمان را گذاشتیم. سطح مسابقات از دو سال قبل خیلی بالاتر و پیست فوق‌العاده یخ‌زده بود.
احمدی در مورد اینکه اسکی‌بازان ایران بدون تمرین در کورتینا در مسابقات شرکت کرده‌اند، گفت: در مسابقات قهرمانی جهان ۲۰۱۹ حدود ۱۰ روز زودتر به محل مسابقات رسیدیم و تمرین کردیم، به همین دلیل با برف و آب‌وهوای آنجا آشنا شدیم و از نظر روحی هم آماده‌تر بودیم، علاوه بر این در ایران و قبل از اعزام هم تمرینات زیادی داشتیم اما امسال به دلیل شیوع ویروس کرونا پیست‌های ایران دیر باز شدند و تنها حدود دو هفته تمرین کردیم.
او افزود: امسال یک روز قبل از مسابقه به کورتینا آمدیم و در روز مسابقه برای اولین بار اسکی کردیم. این شرایط روی نتایج خیلی تاثیرگذار بود. اگر ۱۰ روز زودتر می‌آمدیم شرایط تغییر و به برف و یخ اینجا عادت می‌کردیم، در نتیجه اختلاف‌هایمان برطرف می‌شد و عملکرد قابل قبول‌تری از خود نشان می دادیم. این اسکی باز با بیان اینکه شرایط تمرینی ما نسبت به ورزشکاران اروپایی متفاوت است، تاکید کرد: امکانات، تعداد مربیان، تعداد روزهای تمرین و برف ما خیلی کمتر و متفاوت‌تر است. همه این مسائل روی کار اسکی‌باز تاثیر می‌گذارد و نمی‌شود آنها را نادیده گرفت، چون اسکی وابسته به برف، سیستم و تکنولوژی است و اگر این امکانات فراهم نباشد، ورزشکار هر اندازه هم که قوی باشد از نظر فنی عقب می‌ماند.
او در مورد عملکرد تیم ملی اسکی زنان ایران در روز نخست مسابقات گفت: ۴ ورزشکار زن بودیم که فقط من و خانم عباسی به خط پایان مانش اول رسیدیم اما متاسفانه خانم عباسی به فینال راه پیدا نکرد. سه سال است که نفر اول ایران هستم و می‌شد حدس زد که در قهرمانی جهان هم عملکرد بهتری داشته باشم، اما شرایط خیلی سخت بود، همه زحمت کشیدند و تمام تلاش خود را کردند اما مسابقه برد و باخت دارد.
احمدی در پاسخ به این سوال که حواشی مربوط به ممنوعیت خانم زرگری (سرمربی تیم) برای حضور در کورتینا بر تمرکز و عملکردتان تاثیرگذار بود؟ بیان کرد: خوشبختانه خانم زرگری نگذاشتند حواشی به تیم ملی برسد و هیچ تاثیری روی ما نگذاشت. فقط جای خالی او حس می‌شد که خیلی اذیتمان کرد، چون خانم زرگری همه جوره برای تیم اسکی ایران امتیاز مثبتی محسوب می‌شود و وقتی که نیست خیلی چیزها لنگ می‌ماند.
او افزود: اگر خانم زرگری می‌آمد فشارها از روی آقای کلهر(سرمربی تیم ملی مردان) برداشته می‌شد و تقسیم کار صورت می گرفت. ضمن اینکه ما به مربی خودمان عادت داشتیم. خانم زرگری به المپیک اعزام شده و در دوره قبل قهرمانی جهان هم هدایت تیم ملی را برعهده داشت به همین دلیل شرایط را کامل می‌دانست و اگر بود شاید نتایج ما هم فرق می کرد.

اولین واکنش سرمربی اسکی زنان پس از ممنوع‌الخروجی توسط همسرش

تیم ملی اسکی آلپاین زنان و مردان ایران روز سه‌شنبه، به رقابت‌های قهرمانی جهان ایتالیا اعزام شدند اما سمیرا زرگری، سرمربی تیم زنان توسط همسرش ممنوع‌الخروج شد و نتوانست تیم ملی را همراهی کند.
زرگری به تازگی به این ماجرا واکنش نشان داده و در صفحه شخصی خود در اینستاگرام خواستار حمایت مسئولان شده است.
او نوشته "روزها، ماه‌ها و سال‌هاست که شغل من از طرف شوهرم مسخره می‌شود. شوهری که آمریکا به دنیا آمده و در ایران هم بزرگ نشده است. دلایل دیگر ممنوع‌الخروجی را هم خواهم گفت."
زرگری همچنین خطاب به مسئولان نوشته است که: "فقط به حمایت مسئولان محترم نیاز دارم چون سال‌هاست برای پرچم کشورم زحمت کشیده‌ام و عاشق کشورم هستم."

یک زن رئیس کمیته برگزاری بازی‌های ۲۰۲۰ توکیو شد

TOKYO 2020
United by Emotion
United by Emotion

هیات اجرایی المپیک و پارالمپیک ژاپن در پی اظهارات یوشیرو موری رئیس برکنارشده کمیته برگزاری بازی های توکیو بدلیل اظهارات جنسیتی علیه زنان، سیکو هاشیموتو را به عنوان رئیس جدید این کمیته‌برگزید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، انتصاب هاشیموتو وزیر امور المپیک و پارالمپیک به سمت رئیس کمیته برگزاری بازی ها در فاصله پنج ماه تا آغاز بازی‌ها انجام شد.
یوشیرو موری ۸۳ ساله به دنبال اظهاراتی علیه زنان عضو کمیته‌ها و فدراسیون‌های ورزشی از سمت ریاست کمیته برگزاری المپیک توکیو کناره‌گیری کرده بود.
هاشیموتو هم از سمتش به عنوان وزیر المپیک توکیو کناره‌گیری کرد تا بتواند رئیس کمیته برگزاری این رقابت‌ها شود.
هاشیموتو در گذشته یک اسکیت‌باز و دوچرخه‌سوار حرفه‌ای بوده است که سابقه هفت بار حضور در المپیک را دارد. او مدال برنز اسکیت سرعت ۱۵۰۰ متر را در المپیک ۱۹۹۲ کسب کرد. هاشیموتو در سال‌های ۲۰۰۸تا۲۰۰۹ نیز معاون وزیر امور خارجه ژاپن بود و از سپتامبر۲۰۱۹ به عنوان وزیر المپیک توکیو در دولت این کشور حضور یافت.
این دوره از بازی ها به دلیل پاندومی کرونا در جهان با یکسال تاخیر در مردادماه سال آینده به میزبانی توکیو برگزار خواهد شد.

تیم‌ملی با هشت کاراته کا به مراکش می رود

تیم ملی کاراته ایران با هشت کاراته کا در دو بخش مردان وزنان در رقابت‌های مهم کاراته وان مراکش به روی تاتامی می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دومین مرحله از سری رقابتهای لیگ جهانی کاراته موسوم به کاراته وان به میزبانی مراکش طی روزهای ۲۰ تا ۲۲ فروردین ماه در شهر رباط برگزار خواهد شد. این مسابقات از آن حیث اهمیت دارد که آخرین سری از رقابتهای کسب امتیاز ورودی المپیک می‌باشد و بهترین‌های دنیا برای تثبیت جایگاه خود راهی رباط خواهد شد.
بر همین اساس با تصمیم کادر فنی تیم ملی ثبت نام ۸ ملی پوش کشورمان روی سایت رسمی این مسابقات صورت گرفته است.
امیر مهدی زاده، بهمن عسگری، ذبیح الله پورشیب و سجاد گنج زاده در بخش مردان، فاطمه صادقی، سارا بهمنیار، رزیتا علیپور و حمیده عباسعلی در بخش بانوان در صورت برگزاری این مسابقات راهی مراکش خواهند شد.
مرحله نخست ثبت نام این رقابتها از ۹ فوریه (۲۱ بهمن) آغاز شده و در فاصله چهار به پایان مهلت ثبت نام در این مرحله تاکنون تنها ۳۷ نفر از ۷ کشور ایران، ژاپن (۱۲ نفر)، عربستان (۵ نفر)، استونی(۲ نفر)، نروژ(۳ نفر)، پرتغال(۲ نفر) و سوئیس (۵ نفر) برای حضور در این رقابتها ثبت نام کرده‌اند. تیم ملی کاراته ایران تاکنون در اوزان ۷۵- و ۷۵+ کیلوگرم مردان و ۵۵- و ۶۱+ کیلوگرم زنان موفق به کسب سهمیه شده و برای کسب سهمیه وزن ۶۱- کیلوگرم زنان و تعیین تکلیف نماینده وزن ۸۴+ کیلوگرم مردان راهی مراکش خواهد شد.

تصمیمات مهم کشتی فرنگی با توجه به شرایط کرونایی

کادر فنی تیم ملی کشتی فرنگی کشورمان با توجه به شرایط کرونایی، برنامه مدون و مشخصی را برای کسب سهمیه‌های باقیمانده و همچنین انتخاب ملی‌پوشان اعزامی به المپیک دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کشتی فرنگی ایران موفق شد در رقابت‌های جهانی ۲۰۱۹ قزاقستان سه سهمیه المپیک را توسط علیرضا نجاتی، محمدعلی گرایی و امیر قاسمی منجزی در اوزان ۶۰، ۷۷ و ۱۳۰ کیلوگرم کسب کند. با این وجود هنوز سه سهمیه دیگر باقی مانده تا شاگردان محمد بنا با ترکیبی کامل (۶ ملی پوش) راهی المپیک شوند.
در همین راستا فرنگی کاران منتخب کشورمان باید فروردین ماه سال ۱۴۰۰ با حضور در رقابتهای گزینشی المپیک، سهمیه باقیمانده در اوزان ۶۷، ۸۷ و ۹۷ کیلوگرم را نیز کسب کنند در آستانه حضور در بازی‌های المپیک ۲۰۲۱ توکیو قرار گیرند.
البته محمد بنا و همکارانش در کادر فنی تیم ملی کشتی فرنگی تا آن زمان برنامه‌های مختلفی را در دستور کار دارند تا بتوانند بعد از اردوهای تیم ملی، حضور در چندین رویداد تدارکاتی و بین المللی و همچنین ارنج نهایی تیم ملی، در نهایت تیمی قبراق و آماده را راهی المپیک کنند.
در این بین باید به اظهارات حبیب الله اخلاقی یکی از مربیان تیم ملی کشتی فرنگی در گفتگو با خبرنگار مهر اشاره کرد که برنامه‌های کادر فنی را زیر سایه محدودیت‌ها و شرایط کرونایی تشریح می‌کند: «مطمئنا اگر وضعیت اینگونه نبود، بسیاری از مدعیان از سراسر کشور می‌توانستند با حضور در رقابتهای استانی و قهرمانی کشور و حتی جام تختی، شانس خود را امتحان کنند. بدیهی است اگر اینچنین می‌شد، رقابتهای انتخابی هم به گونه دیگری برگزار و شرایط کاملا متفاوت می‌شد. به هر حال باید بپذیریم که در شرایط کرونایی هستیم و چرخه انتخابی تیم ملی به نوعی معیوب شده و ما مجبوریم با شرایط موجود تصمیم‌بگیریم»
به گفته این مربی خوزستانی تیم ملی، چرخه انتخابی از همان نخستین اردوی تیم ملی آغاز و مسیری که مدعیان باید طی کنند، مشخص شده است. به عنوان مثال تمامی نفرات مدعی از جمله نفرات برتر جام تختی، فرنگی‌کاران مدال‌آور، سهمیه داران المپیک در رقابتهای جهانی قزاقستان و کشتی گیرانی شاخص لیگ برتر به اردوی تیم ملی دعوت شدند تا در نهایت بهترین تصمیمات از سوی کادر فنی اتخاذ شود.
اخلاقی در پایان خاطر نشان کرد: «مطمئنا اگر بتوانیم سه سهمیه باقیمانده المپیک را کسب کنیم و با ترکیبی کامل در توکیو به میدان برویم، احتمال کسب موفقیت و مدال ما بسیار بیشتر خواهد شد از سوی دیگر بعد از بازی‌های المپیک، پیکارهای جهانی سال ۲۰۲۱ و همچنین رقابت‌های زیر ۲۳ سال قهرمانی جهان را هم پیش‌رو داریم. به همین دلیل در ترکیب تیم اعزامی به تورنمنت اوکراین در اوزان غیرالمپیکی هم نفرات جوانی را داریم تا بتوانند ضمن تجربه اندوزی، مورد ارزیابی و بررسی کادر فنی هم قرار بگیرند.»
رقابت‌های گزینشی المپیک در قاره آسیا طی روزهای ۲۰ تا ۲۲ فروردین ۱۴۰۰ و رقابت‌های قهرمانی آسیا روزهای ۲۳ تا ۲۸ فروردین ۱۴۰۰ در شهر آلماتی قزاقستان برگزار خواهد شد.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

دهیاری اغلان تپه
اغلان تپه

دهیاری اغلان تپه در نظر دارد با توجه به مصوبه شماره ۳۸ مورخه ۹۹/۱۱/۴ بخشداری محترم چهارباغ نسبت به برداشت جدول گذاری، زیرسازی و آسفالت خیابانهای ذیل اقدام نماید لذا از کلیه پیمانکاران دعوت به عمل می آید به مدت ۷ روز از تاریخ انتشار روزنامه جهت دریافت اسناد مناقصه به دهیاری اغلان تپه مراجعه نمایند.
۱- مهلت زمان ارائه پیشنهادات تا آخر ساعت اداری روز شنبه مورخه ۹۹/۱۲/۹ می باشد.
-۲ زمان بازگشایی پاکات ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخه ۱۰/ ۱۲ / ۹۹ می باشد.
۳- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشند.
-۴ واریز حداقل ۵٪ برآورد به حساب شماره ۵۵۰۳۷۷۶۷۰۳۲۱۳۵۰۲ پست بانک بنام دهیاری اغلان تپه نزد شعبه ملک آباد و یا ارائه ضمانت نامه بانکی جهت شرکت در مناقصه
-۵ دهیاری در قبول یا رد کلیه بشهادات مختار می باشد.
-۶ میزان پیش پرداخت ۳۵٪ مبلغ قرارداد با ارائه ضمانت نامه بانکی می باشد.
-۷ محل پروژه روستای اغلان تپه، خیابانهای گلبرگ ۱ و ۲، گلستان ۳ و شقایق ۵ و ۶ می باشد.
کلیه پرداخت ها پس از تایید دفتر فنی فرمانداری ساوجبلاغ و چهارباغ قابل پرداخت می باشد.

عنوان پروژه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد
زیرسازی و جدول گذاری و آسفالت	۱۰/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵۱۰/۰۰۰/۰۰۰	۴ماه

چاپ نوبت اول ۲۵ / ۱۱ / ۹۹
چاپ نوبت دوم: ۹۹/۱۲/۲
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۲۶۴۴۵۸۴۰۸۰ تماس حاصل فرمایید

محمد سلیمان فلاح دهیار اغلان تپه

نکته

۱۰ حرکت ورزشی برای تقویت زانو

با حرکات مختلفی می‌توانید زانوی‌های خود را تقویت کرده و مانع ابتلا به آرتروز شوید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، یکی از راه های تقویت زانو این است که بنشینید و پاها را مقابل خود دراز کنید، زانوی خود را هرچه محکم تر راست کنید، آن را به زمین فشار دهید و همزمان پا را از مچ به سمت خود بکشید. پس از آن زانو را تا پنج شماره راست نگه دارید و سپس آن را کاملا شل کرده و بهتر است سه بار در روز هر بار ۱۰ مرتبه این حرکت را تکرار کنید.

محکم کردن زانو در حالت ایستاده یا نشسته

بر اساس این مطلب که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا گرفته است، دومین حرکت که باید در فعالیت های روزمره خود بگنجانید، این است که بعد از نشستن طولانی مدت، به دفعات زانوی خود را راست کنید.

محکم کردن زانو با حمایت پاشنه

بنشینید و پاها را در مقابل خود دراز کنید. پس از آن جسمی (مانند حوله ای تا شده یا یک تکه چوب به ارتفاع پنج سانتی‌متر) را زیر پاشنه خود قرار دهید، عضلات ران را سفت کنید و انگشتان را از مچ پا به سمت خود بکشید تا ۱۰ بشمارید، سپس عضلات را شل کنید و این تمرین را حداقل دو بار در روز و هر بار ده مرتبه انجام دهید.

بالا بردن پا در وضعیت کشیده

بنشینید و پاها را راست کنید. در حالی که زانو را در وضعیت کشیده قفل کرده‌اید، پای آسیب دیده را بالا ببرید، سپس تا نزدیکی زمین پایین بیاورید. این تمرین را به صورت متوالی و سریع ۱۰ بار انجام دهید و سعی کنید به ۳۰ بار برسانید.

بالا بردن پا با وزنه

بنشینید و پاهای خود را راست کنید. وزنه‌ای روی مچ پا قرار دهید، پاها را در همان حالت راست بودن بالا ببرید و سپس به آرامی پایین بیاورید. برای شروع، وزنه نباید از یک کیلوگرم بیشتر باشد و وزنه را به تدریج سنگین تر کنید. مراقب باشید که زانو در وضعیت کشیده باشد. تمرین را با پنج بار شروع کنید و به تدریج به پنج نوبت ۱۰ تایی برسانید.

چرخش مفصل ران

بنشینید و مفصل پاهای خود را راست کنید. در حالی که زانو را در همان وضعیت کشیده قفل کرده‌اید پا را بالا ببرید و دایره هایی را با پای خود در فضا به سرعت رسم کنید و آن را به سه نوبت ۱۰ تایی برسانید. این تمرین را با افزودن وزنه به مچ پا انجام دهید.

حرکت الفبا

بنشینید و پاها را راست کنید، در حالی که زانو را صاف نگه داشته اید پا را بالا ببرید و بدون توقف حروف الفبا را در فضا بنویسید. وقتی این تمرین برایتان آسان شد، آن را با افزودن وزنه به مچ پا ادامه دهید.

بالا بردن پا در وضعیت نشسته

بنشینید و پاها را راست کنید. در حالی که زانو را در وضعیت کشیده قفل کرده‌اید، پا را بالا ببرید به صورت عرضی آن را به یک سو ببرید و به آرامی به سمت مرکز برگردانید و آن گاه به نرمی پایین بیاورید. این حرکت را با هر پا پنج بار تکرار کنید و به تدریج به سه نوبت ۱۰ تایی برسانید، سپس این تمرین را با افزودن وزنه به مچ پا ادامه دهید.

دور کردن مفصل ران

به پهلو بخوابید، به نحوی که پای آسیب دیده بالا قرار گیرد. زانو را راست نگه دارید و پا را از زانو بالا ببرید، تا سه بشمارید و سپس به آرامی پایین بیاورید. با پنج بار شروع کنید، به تدریج تعداد تمرین به سه نوبت ۱۰ تایی برسانید و سپس با افزودن وزنه به مچ پا آن را ادامه دهید.

بالا بردن پا در وضعیت دمر

روی شکم بخوابید. زانو را راست نگه دارید و پا را از عقب کمی بالا ببرید. این وضعیت را تا سه شماره حفظ کنید، سپس به تدریج پا را پایین بیاورید. تمرین را با هر پا پنج بار انجام دهید، به تدریج آن را به سه نوبت ۱۰ تایی برسانید و سپس با افزودن وزنه به مچ پا ادامه دهید. کلید اصلی تسکین بیشتر دردهای زانو انجام ندادن حرکاتی است که درد را شروع کرده‌اند. تکرار این حرکات جرقه شعله ور شدن پاسخ‌های شدید درد است و زانوی دردناک را با ملایمت و آرامش درمان کنید.

خبر

قهرمانی کیانوش رستمی در لیگ برتر وزنه برداری

ملی پوش دسته ۹۶ کیلوگرم ایران در فینال رقابت های لیگ برتر وزنه برداری با مهار مجموع ۳۷۰ کیلوگرم توانست به عنوان قهرمانی این دسته از رقابت ها برسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کیانوش رستمی که مدال طلا وزنه برداری بازی های المپیک ۲۰۱۶ ریو را در کارنامه دارد و اکنون یکی از مدعیان دسته ۹۶ کیلوگرم در ایران و جهان به شمار می رود پنجشنبه در فینال رقابت های لیگ برتر وزنه برداری با مهار ۳۷۰ کیلوگرم در مجموع به عنوان قهرمانی این وزن رسید.
رستمی زیر نظر بهداد سلیمی برای تیم گهر زمین سیرجان وزنه می زند. او در این رقابت ها که در شهر اهواز برگزار می شود در حرکت یک ضرب ۱۶۷ کیلوگرم و در دوضرب نیز موفق به مهار ۲۰۳ کیلوگرم گرم شد و در جایگاه نخست این وزن قرار گرفت.
در این دسته رضا دهدار از باشگاه حفاری اهواز با مهار ۱۶۶ کیلوگرم در یک ضرب و ۲۰۲ کیلوگرم در دوضرب به عنوان نایب قهرمانی رسید و سپهر مردانی از تیم مناطق نفت خیر جنوب سوم شد.
کیانوش رستمی در حالی عنوان قهرمانی این دسته را از آن خود کرد که باید برای رسیدن به توکیو با رقیب سرسختی به نام سهراب مرادی دارنده مدال طلا وزنه برداری المپیک ۲۰۱۶ ریو رقابت کند. البته شرایط این ۲ وزنه بردار برای رسیدن به توکیو مناسب نیست و با لغو مسابقات گزینشی کلمبیا خطر حذف زودهنگام از توکیو آنان را تهدید می کند.
سهراب مرادی هم اکنون دوران مصدومیت را پشت سر گذاشته و به دنبال حضور قدرتمند در مسابقات قهرمانی آسیا است. این مسابقات فروردین در ازبکستان برگزار می شود.

(جناب آقای غلامرضا تیموری نژاد فرزند سلیم بیگ همسر شما سرکار خانم لیلا تیموری فرزند علی اصغر، با در دست داشتن دادنامه شماره ۹۹۰۹۹۷۳۰۵۷۳۰۱۸۶۳ تاریخ تنظیم ۱۳۹۹/۹/۳۰ به کلاسه پرونده ۹۹۰۹۹۸۳۰۵۷۳۰۰۲۹۰ به شماره بایگانی شعبه ۹۹۰۰۳۴۸ از شعبه یک دادگاه عمومی حقوقی شهرستان چهارباغ به این دفترخانه جهت ثبت طلاق مراجعه نموده است به شما هم اخطار می شود در مدت ده روز پس از نشر این آگهی در این دفترخانه حضور به هم رسانید، در صورت عدم حضور اقدام شرعی و قانونی به عمل خواهد آمد. سردفتر ازدواج ۸۶ و طلاق یک کرج علی اصغری. آدرس: البرز، کرج، میانجاده بلوار حدادی (کرج نو سابق) نبش کوچه توحید درب اول سمت راست طبقه دوم. تلفن : ۰۲۶۳۴۲۴۴۳۷۲ ، همراه : ۰۹۱۲۲۵۳۱۹۶۸ و ۰۹۱۲۵۵۳۹۰۶۵)
۹۹/۱۲۱ف م/الف

سردفتر ازدواج ۸۶ و طلاق یک کرج علی اصغری