اخبار کوتاه

انریکه: اگر کاستاریکا صعودمی کرد سکته‌می کردم

سرمربی تیم ملی فوتبال اسپانیا از عملکرد شاگردش در دیدار برابر ژاپن راضی نیست، او می گوید که انتظار صعود به عنوان تیم صدرنشین را داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، تیم ملی فوتبال اسپانیا در بازی پایانی خود در مرحله گروهی جام جهانی با نتیجه دو بر یک برابر ژاپن شکست خورد.

با این نتیجه ژاپن با فرار گرفتن در صدر جدول رده بندی به دور بعد صعود کرد و اسپانیا هم به عنوان تیم دوم به دور بعد راه پیدا کرد این حرفاتی است که آلمان حذف شود.

لویس انریکه درنشست خبری بعد ازبازی گفت: من اصلا از نتیجه راضی نیستم. تیم در نیمه دوم به کی نلاود شد و به همین خاطر چیزی برای گفتن ندارم. صعود به عنوان تیم دوم در برنامه ما نبود و می خواستیم به عنوان تیم صدرنشین به دور بعد راه پیدا کنیم.

سرمربی اسپانیا در ادامه صحبت های خود گفت: ژاپن در کارهای دفاعی با جنگ‌های بالایی بازی کرد این درحالی بود که ما فرصت های خوبی را خلق کردیم و از دست دادیم. تلاش می کنیم تا در دیدارهای بعدی وضعیت را تغییر دهیم و بهتر ظاهر شویم. تمام تمرکز ما روی این بازی بود و اصلا نمی دانستیم که کلستاریکا با نتیجه دو بر یک برتری قاتد. اگر می دانستم که کلستاریکا صعود می کند واقعا سکته می کردم.

او درباره رویارویی با مراکش در بازی بعدی گفت: مراکش نشان داده است که تیم قوی است و بهترین عملکرد خود را برابر ما به نمایش خواهد گذاشت. باید این شکست را فراموش کنیم مراکشی ها در گروه شگفتی سازشدند و اگرمی خواهیم آنها را شکست دهیم باید بسیار بهتر ظاهر شویم و پیشرفت کنیم.

هاورتز بهترین بازیکن دیدار آلمان و کلستاریکا شد

مهاجم آلمانی ها عنوان بهترین بازیکن دیدار آلمان و کلستاریکا را به دست آورد.

به گزارش پیام آشنا، در دیداری از دور سوم مرحله گروهی گروه E جام جهانی قطر، دو تیم آلمان و کلستاریکا برابر هم به میدان رفتند که این دیدار با پیروزی ۴ بر ۲ آلمان به پایان رسید. زن‌ها با وجود پیروزی در این دیدار از صعود بازماندند.

کای هاورتز که در این دیدار دوبار دروازه کلستاریکا را باز کرد، عنوان بهترین بازیکن این دیدار را به دست آورد.

جدایی سرمربی عربستان منتفی است

یک روزنامه ورزشی عربستان خبر داد «هروه رنار» سرمربی تیم ملی این کشور تا سال ۲۰۲۷ روی نیمکت عربستان حضور خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا، تیم ملی فوتبال عربستان با هدایت «هروه رنار» سرمربی فرانسوی خود در نخستین بازی جام جهانی ۲۰۲۲ ارژانتین را شکست داد و یکی از بزرگترین شگفتی‌های جام را رقم زد. این برد بزرگ انتظارات را از عربستان برای صعود از مرحله گروهی افزایش داد اما «الاخضر» با دوباخت متوالی به لهستان و مکزیک، امید هواداران را ناامید کرد و با کسب سه امتیاز از جام جهانی حذف شد.

بعد از حذف عربستان، حرف و حدیث‌هایی در ارتباط با آینده هروه رنار و احتمال جدایی او از نیمکت عربستان مطرح شد. با این حال روزنامه «الریاضیه» عربستان امروز به نقل از یک منبع خبری در فدراسیون فوتبال عربستان خبر داد که رنار تا سال ۲۰۲۷ در این تیم ماندنی است.

به گفته این منبع، رنار در جام خلیج فارس و جام ملت‌های آسیا که سال بعد برگزار می‌شود و همچنین مسابقات مقدماتی آسیا برای جام جهانی ۲۰۲۶، تیم الاخضر را هدایت خواهد کرد.

رنار برای هواداران فوتبال ایران یادآور اتفاقاتی است که او را از نیمکت تیم ملی کشورمان دور کرد. بعد از جدایی کارلوس کی روش از تیم ملی ایران در سال ۲۰۱۹، فدراسیون فوتبال مذاکراتی با رنار انجام داد. این مربی در آن زمان با مراکش قرارداد داشت و از فدراسیون ایران درخواست کرد تا به او زمان بیشتری بدهند تا بعد از اتمام قراردادش با مراکش، هدایت تیم ملی را برعهده بگیرد.

فدراسیون اما در نهایت سراغ مارک ویلموتس بلژیکی رفت و فوتبال ایران را در مسیری قرار داد که حتی تیم ملی در آستانه حذف از مسابقات مقدماتی جام جهانی قرار گرفت.

پیروزی وفایی مقابل اسنوکر باز چینی

ملی پوش اسنوکر ایران در مسابقات آزاد اکلاند به پیروزی رسید.

به گزارش پیام آشنا، در دور سوم مسابقات آزاد اسنوکر اکلاند ۲۰۲۲، حسین وفایی -ملی پوش اسنوکر ایران به مصاف بینگتاگوفت و دریک بازی نزدیک با نتیجه ۴ بر ۳ به پیروزی رسید.

این پیروزی درحالی برای ملی پوش اسنوکر ایران به دست آمد که وفایی در رده ۲۰ جهان قرار دارد حریف چینی او در این دور از مسابقات در رده ۱۵ جهان قرار داشت.

وفایی با این پیروزی باید در دور بعدی این رقابتها به مصاف گری ویلسون برود. ویلسون در دور سوم این مسابقات موفق شده بود ستاره اسنوکر جهان یعنی اُسالیوان را شکست دهد.

با حذف اُسالیوان، شانس برگزاری رقابت جذاب بین وفایی و اُسالیوان از دست رفت.

به گزارش ایسنا، مسابقات آزاد اکلاند ۲۰۲۲ یک تورنمنت حرفه ای اسنوکر است که از ۲۸ نوامبر تا ۴ دسامبر ۲۰۲۲ در اکلاند پیگیری می شود. مجموع جوایز این رقابتها ۴۲۷ هزاریورو خواهد بود که جایزه نفر اول ۸۰ هزار یورو خواهد بود. همچنین به نفر دوم ۳۵ هزار یورو و به نفر سوم ۱۷ هزار و ۵۰۰ یورو خواهد رسید. لوکا برسل مدافع عنوان قهرمانی این مسابقات به شمار می رود. این اسنوکرباز در فینال (۲۰۲۱ جان هیگینز را با نتیجه ۵-۹ شکست داده بود.

دلیل عصبانیت هواداران رئال مادرید از «کاروخال»

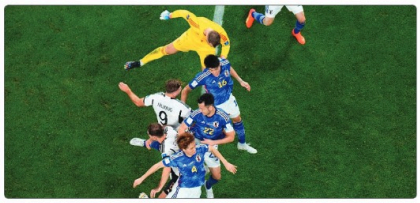
بازیکن تیم ملی فوتبال اسپانیا گفت: من پنج قهرمانی لیگ قهرمانان اروپا دارم و می توانم یکی از آنها را فدای جام جهانی کنم.

به گزارش پیام آشنا، اگرچه هواداران رئال مادرید از حضور کاروخال با تیم ملی اسپانیا در جام جهانی خوشحال هستند و او از نظر بدنی روزهای خوبی را سپری می کند، اما به دلیل اظهارات اخیر او که در آن درباره قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا و جام جهانی صحبت کرده بود، عصبانی هستند. کاروخال گفت: من یک عنوان لیگ قهرمانان را با قهرمانی در جام جهانی عوض می کنم. من پنج قهرمانی لیگ قهرمانان اروپا دارم و می‌توانم یکی از آنها را فدای جام جهانی کنم. این درحالی است که تونی کروس چند وقت پیش اعلام کرد که رئال مادرید و چمپیونزلیگ را بر هر تورنمنتی از جمله جام جهانی ترجیح می‌دهد.

هر روز با جام جهانی

سرمربی ژاپن: آسیا می تواند در رقابت های بزرگ بدرخشد

سرمربی تیم ملی فوتبال ژاپن از اینکه تیمش باشکست اسپانیا به عنوان تیم صدرنشین صعود کرد احساس افتخار می کند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، تیم ملی فوتبال ژاپن شگفتی ساز گروه مرگ جام جهانی شد. ژاپن برابر هر دو تیم مدعی عنوان قهرمانی اسپانیا و آلمان به پیروزی دست پیدا کرد تا به عنوان تیم صدرنشین راهی دور بعد شود. ژاپن در دیدار برابر اسپانیا هم باوجود آنکه با یک گل عقب افتاد اما در نیمه دوم به کلی متحول شد و دو گل به ثمر رساند تا به عنوان تیم نخست راهی دور بعد شود.

هوریلو - سرمربی ژاپن در نشست خبری بعد از بازی گفت: شکست برابر کلستاریکا را خیلی زود فراموش کردیم و روی بازی با اسپانیا تمرکز کردیم. اتحاد و همدلی کامل داشتیم و شعار پیروزی در این بازی سر دادیم. ما برابر بازیکنان صحبت کردم. از اینجا به دنبال پیروزی بودیم و این پیروزی را به هواداران ژاپنی که این سفر سخت را تا قطر برای حمایت تیم داشتند هدیه می کنم.

او ادامه داد: من بعد از شکست برابر کلستاریکا یک استراتژی جدید داشتم. برابر هر سه تیم گروه با یک تاکتیک و برنامه متفاوت به میدان رفتیم. وقتی پیش اقتادیم به کارهای دفاعی روی آوردیم و بیشتر ضد حمله زدیم.

موریلو درباره گل دوم تیمش گفت: به مهمترین هدف خود که پیروزی بود دست پیدا کردیم به نظر تکنولوژی VAR خوب و به فوتبال کمک کرده است. ما با این تکنولوژی احترام می گذاریم حتی اگر گل مردود می شد. از اینکه برابر یکی از بهترین تیم‌های جهان به پیروزی دست پیدا کردیم به خود افتخار می کنیم و می‌گویم با این حال هنوز چیزهای زیادی است که باید یاد گرفت. آسیا و به ویژه ژاپن می‌تواند در آوردگاه های جهانی بدرخشد.

خداحافظی مولر بعد از حذف تلخ آلمان

بازیکن باتجربه تیم ملی فوتبال آلمان بعد از ناکامی از صعود به دور بعد جام جهانی تصمیم به خداحافظی از بازی ملی گرفت.

تیم ملی فوتبال آلمان در آخرین بازی خود در مرحله گروهی جام جهانی با نتیجه ۴ بر ۲ برابر کلستاریکا به پیروزی دست پیدا کرد اما پیروزی ژاپن برابر اسپانیا باعث شد تا ژرمن ها از صعود به دور بعد بازمانند.

توماس مولر بعد از حذف تلخ ژرمن ها تصمیم به خداحافظی ازبازی های ملی گرفت.

او گفت: آخرین بازی من با غم و اندوه برای هواداران همراه شد. می‌خواهم کمی با هواداران تیم ملی فوتبال درد دل کنم. برایم بسیار خوشحال کننده و افتخار آمیز است که لحظات بزرگی را با این بیرهان تجربه کردم. هربازی که به میدان رفت نهایت تلاش خود را برای موفقیت تیم به کار گرفتم.

او ادامه داد: من لحظات بسیار شیرینی را با بیرهان آلمان تجربه کردم و البته لحظات غم انگیزی هم داشتم. روزهای بود که من ناکام بود و احساس غم و اندوه فراوان بود با این حال من در هر حالتی با عشق فراوان به میدان رفتم.

در این گروه ژاپن با ۶ امتیاز به عنوان تیم نخست صعود کرد. این درحالی بود که اسپانیا با ۴ امتیاز و تفاضل گل بهتر نسبت به آلمان به عنوان تیم دوم به دور بعد راه پیدا کرد.

خوش خدمتی VAR به ژاپنی ها

صحنه گل دوم ژاپن نشان می دهد که توپ کاملا از خط رد شده است اما به نظر می رسد که VAR هم ژاپنی ها را دوست داشت.

تیم ملی فوتبال ژاپن در دیدار برابر اسپانیا با نتیجه دو بر یک به پیروزی دست پیدا کرد.

گل دوم ژاپن فرشرایطی به نام رسید که لبتا کمک‌داور به خاطر خارج شدن کامل توپ آن را نپذیرفت.

داوربه کمک داور ویدئویی روی آورد اما جالب اینکه گل تایید شد این درحالی است که صحنه های تلویزیونی نشان می دهد که توپ کاملا از خط عبور کرده است. آیا کمک‌داور ویدئویی به ژاپنی ها خوش خدمتی کرد؟ حداقل قطری ها به عنوان میزبان جام از این صحنه خوشحال هستند چرا که باعث حذف ژرمن ها شد که از مخالفان اصلی جام جهانی قطر بودند.

رنگرز: کار سختی در رقابت‌های جهانی داریم

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی کشورمان معتقد است با توجه به تجربه پیکارهای جهانی امسال رقابت بسیار سختی را در مسابقات جهانی ۲۰۲۳ صربستان پیش رو خواهیم داشت.

به گزارش پیام آشنا، اتحادیه جهانی کشتی پس از لغو میزبانی رقابتهای جهانی ۲۰۲۳ در کشور روسیه به دلیل محرومیت‌های بین المللی، میزبان جدیدی را برای این دوره از مسابقات تعیین کرد بدین ترتیب کشور صربستان به عنوان زادگاه تناد لاووویچ رئیس اتحادیه جهانی کشتی برای دومین سال پیاپی میزبان رقابتهای جهانی شد تا نشان دهد این کشور عزم خود را جزم کرده تا در جمع مدعیان اصلی کشتی جهان قرار گیرد.

این در حالی است که تیم ملی کشتی فرنگی کشورمان با توجه به تجربه نتایج رقابتهای جهانی ۲۰۲۲ صربستان باید با سرمربی جدید خود در مسابقات جهانی ۲۰۲۳ حضور یابد و بتواند ناکامی قبلی را جبران کند.

در همین راستا حسن رنگرز سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی کشورمان گفت: مطمئناً کشوری که توانسته میزبانی رقابتهای جهانی قبل از المپیک ۲۰۲۴ پاریس را کسب کند می‌تواند نهایت استفاده از این میدان بین المللی را ببرد و این فرصت بی‌نظیر و بالقوه را به سود خود تمام کند. البته رقابت میزبانی بین ترکیه و آذربایجان بود که در نهایت میزبانی این مسابقات به کشور صربستان و شهربلگراد رسید تا این کشور تولد برای دومین بار چنین رویدادی را برگزار کند.

وی در خصوص رقبای ایران در رقابتهای جهانی گفت: علاوه بر حریفان همیشگی و سنتی ما باید به تیم صربستان هم اشاره کرد که استفاده از شرایط میزبانی می‌تواند به عنوان امری بدیهی و قانونی نادوشته به سود آنان باشد. البته ملی پوشان ما هم باید طوری عمل کنند که شایستگی خود را تمام و کمال نشانه داده و توان فنی خود را به حریف تحمیل کنند. البته باید به یاد داشت این رقابتها در کشوری برگزار می‌شود که سابقه خوبی در کشتی فرنگی میزبانی مسابقات بزرگ دارد.

سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی با تاکید بر اینکه هیچ مشکل با بحث میزبانی مسابقات ندارد و همیشه سعی کرده تیمه پر لیوان را در نظر بگیرد افزود ما کاری به رقابتهای جهانی ۲۰۲۲ صربستان نداریم که بدون طلا و سکو برای تیم کشورمان به پایان رسید. این مسائل جایی در ورزش قهرمانی و حرفه‌ای ندارد به همین دلیل روند و برنامه‌های به نتیجه خواهد رسید که طبق طراحی و زمان‌بندی مناسب تمرینات و حضور در تورنمنت‌های بین‌المللی و همچنین کار کردن طبق شاخص‌ها و آمادگی جسمانی در اردوها بدست می‌آید.

رنگرز در پایان خاطر نشان کرد: مطمئناً علاوه بر ارتقای سطح آمادگی جسمانی بچه‌ها باید روی بالا بردن و حفظ آمادگی روحی و روانی تیم هم کار کرد. به همین دلیل معتقدم مربیان خوبی در قالب کادر فنی در کنار بچه‌ها هستند تا آنها در بالاترین سطح اعتماد به نفس قرار دهند و بهترین نتیجه را بدست آورند. به هر حال باید به این نکته مهم اشاره کنم که هیچ موفقیتی تصادفی نیست و برنامه‌های مدون و علمی را می‌طلبد.

مدیر کل ورزش و جوانان البرز:

باید به سمت ورزشگاه‌هایی با چمن مصنوعی برویم

مدیرکل ورزش و جوانان البرز گفت: با توجه به کمبود منابع آب که وجود دارد باید به سمت چمن‌های مصنوعی در ورزشگاه‌ها برویم.

به گزارش پیام آشنا، بهزاد فروغی در نشست با خبرنگاران ورزشی استان گفت: اصحاب رسانه را مشاوران و همراهانی دلسوز و دغدغه مند در مسیر توسعه ورزش و جوانان استان در جهت رفع مشکلات می‌دانم و از نظرات و پیشنهادات این عزیزان بهره خواهم برد. سرپرست اداره کل ورزش و جوانان البرز در ادامه به تکمیل پروژه‌های در حال ساخت استان اشاره کرد و گفت: در جلسه شورای ورزش استان که به ریاست استاندار البرز برگزار شد بر تکمیل پروژه‌های نیمه تمام ورزشی با همکاری سازمان برنامه بودجه استان تاکید شد. بر همین اساس در صورت تامین اعتبارات لازم پروژه سالن ۶ هزار نفری اققلاب کرج، مجموعه ورزشی روستایی خور و سالن چند منظوره میلادخانه تا پایان سال جاری به بهره برداری خواهد رسید.

فروغی در ادامه به زمین‌های چمن موجود در سطح استان اشاره کرد گفت: قبل دارم که سطح کیفی چمن‌های زمین فوتبال در مجموعه های ورزشی استان از کیفیت قابل قبولی برخوردار نیست؛ با توجه به کمبود منابع آب که وجود دارد باید به سمت چمن‌های مصنوعی در ورزشگاه‌ها برویم.

فروغی با تاکید بر اینکه از ظرفیت ها و پتانسیل صنایع در جهت حمایت از ورزش استان بهره خواهیم برد گفت: دست یاری به سمت تمامی صنایع و کارخانجات استان می فشاریم و از همین جا از تمامی صنایعی که علاقه‌مند هستند ورزش را مورد حمایت قرار دهند دعوت می‌کنیم.

وی گفت سرانه ورزشی در استان با توجه به افزایش جمعیتی که وجود دارد پلنگوگو نیست، در تلاش هستیم تا از ظرفیت دستگاههای اجرایی استان که سالن های ورزشی در اختیار دارند با انعقاد تفاهم نامه ای این مجموعه های ورزشی را به جوانان و ورزشکاران اختصاص دهیم.

سرپرست اداره کل ورزش و جوانان استان البرز با بیان این که تلاش در جهت تسهیل ازدواج جوانان را وظیفه ذاتی خود می دانیم بر لزوم استفاده از ظرفیت خیرین برای کمک به تسهیل ازدواج جوانان تأکید کرد.

وی با اشاره به اهمیت استفاده از ظرفیت خیرین، در جهت ازدواج جوانان گفت: وجود و کمک خیرین در جهت تسهیل ازدواج جوانان، یک ظرفیت بسیار ویژه است که باید بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته و حمایت‌شود.

در حالی که بعضی از رسانه‌های روسی مدعی شدند سردار آزمون مهاجم تیم ملی ایران قصد دارد به باشگاه سوچی برود، مدیر برنامه سردار این خبر را تکذیب کرد.

به گزارش پیام آشنا، سردار آزمون که از نقل و انتقالات زمستانی فصل گذشته در باشگاه بایر لورکوزن آلمان حضور دارد، این روزها مورد توجه بعضی از باشگاه‌های روسی قرار گرفته است. این بازیکن با سابقه بازی در تیم‌های رویین کازان، روستوف و زنیت در روسیه راهی آلمان شد اما در باشگاه بایر به دلیل مصدومیت و دوربودن از شرایط ایده آلی نتوانست آمار خوب گذشته‌اش در روسیه را تکرار کند. به همین دلیل گفته می‌شود آزمون و بایر به دنبال انتقال این بازیکن به باشگاه دیگری هستند و بازگشت به روسیه هم یکی از گزینه‌هاست. در این ارتباط یکی از رسانه‌های ورزشی در روسیه خبر داد بعد از اینکه «ویان بردیف» سرمربی سابق تراکتور هدایت تیم سوچی را برعهده گرفت، سردار آزمون می‌خواهد به این تیم روسی برود. این خبر از طرف «تنیس بولرینتسف» دستیار سابق بردیف اعلام شد و بازتاب زیادی در روسیه داشت. به گفته «تنیس» سن آزمون بالاست و انتقال اومی تواند به سوچی اتفاق بیافتد. وی همچنین مدعی شد بردیف نه تنها رابط فوتبالی بلکه رابط شخصی خوبی هم با آزمون دارد و این موضوع می‌تواند انتقال او به سوچی را تسهیل کند.

نکته

درمان‌های پیچ‌خوردگی مچ پا در ورزشکاران

پیچ خوردن یا رگ به رگ شدن مفصل مچ پا از جمله شایع‌ترین آسیب‌های اندام تحتانی برای ورزشکاران است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینسا، مفصل مچ پا بیش از هر مفصل دیگر بدن پیچ می‌خورد و این پیچ خوردگی بیشتر در جوانان و افراد میانسال ورزشکار دیده و معمولا در حین ورزش اتفاق می‌افتد گرچه گاهی در حین راه رفتن روی زمین‌های ناهموار هم ایجاد می‌شود.

درمان غیر جراحی

زمان بهبودی رگ به رگ شدن مچ پا معمولا ۶-۴ هفته است و تنها کاری که در مدت بدت لجام داد حمایت از مچ پا است. حتی بارگی‌های کامل لیگامان هم معمولا با مدتی حمایت از مچ پا بهبود میابد. اقداماتی که برای آسیب‌های نوع یک لازم است مدنظر قرار گیرد شامل موارد مختلفی است از جمله اینکه پای آسیب دیده را زمین نگذارید، سرد کردن مچ پا با گلنائش کیسه پلاستیکی حاوی خرده‌های یخ روزی ۳-۴ بار و هر بار ۳۰-۲۰ دقیقه، بانسمان فشاری روی مچ پا یا بانداژ کشی یا مچ بند کشی ونیز بالانگه داشتن پا بالاتر از سطح قلب ۲۴-۱۲ ساعت اول است. اقداماتی که برای آسیب‌های نوع دوم انجام می‌شود مانند اقدامات آسیب‌های نوع اول است به علاوه اینکه مچ پا باید مدتی پا یک آتل بی‌حرکت شود و در آسیب‌های نوع سوم مچ پا باید به مدت ۳-۲ هفته توسط گچ‌گیری بی‌حرکت شود. بعد از انجام اقدامات فوق لازم است تا با انجام ترمش‌های هایپ خاص زیر نظر متخصص ارتوپد یا فیزیوتراپ، دامنه حرکات مچ پا را بهبود داد. قدرت عضلات ساق را افزایش دهم‌چنز از همه این‌ها ترمش‌های خاصی را برای افزایش حس درک وضعیت برای مچ پا انجام داد در غیر این صورت احتمال زیادی دارد که بعد از مدتی این پیچ خوردگی دوباره تکرار شود. در عین حال اگر رگ به رگ شدن مچ پا درست تشخیص داده و درمان نشود ممکن است در دراز مدت ایجاد درد مزمن و ناپایداری مچ پا صورت گیرد.

درمان جراحی پیچ‌خوردگی مچ پا

درمان جراحی پیچ‌خوردگی مچ پا به ندرت نیاز می‌شود و فقط در مواردی که بعد از ماهها بازیروری، ناپایداری مچ پا باقی می‌ماند انجام می‌شود و توسط عمل جراحی لیگامان پاره‌شده بازسازی صورت می‌گیرد.

پیشگیری از رگ به رگ شدن مچ پا

بهترین روش پیشگیری، حفظ قدرت وبالانس و همه‌هنگی عضلات ساق و کف پا و قابلیت انعطاف مفصل است. باید توجه داشته باشیم قبل از انجام هر ورزشی خود را با انجام ترمش‌های کششی مورد نیاز گرم کرد، روی زمین‌های صاف راه برویم و بدوید، کفش مناسب به پا کنید همچنین وقتی در حین ورزش احساس خستگی و درد در ساق و مچ پا کردید به ورزش ادامه ندهید اگر قبلا یک بار مچ پای شما رگ به رگ شده است در صورتی که لیگامان‌ها به خوبی بهبود نیابند ممکن است رگ به رگ شدن بعدها تکرار شود و اگر در دیش ارزشش هفته باقی بماند و مچ پای شما ناپایدار باشد وضعیت شما مزمن شده است. در این صورت باید تا مدتی مچ پای خود را از اعمال فشارهای نابجا محافظت کرد و با انجام ترمش‌های لازم انعطاف پا به مفصل و قدرت را به عضلات اندام تحتانی خود برگردانید و مهم‌تر از این‌ها حس تعادل وبالانس را که عموما بعد از پیچ خوردگی مچ پا مختل می‌شود، بهبود بخشید. بر اساس این مطلب که از سوی فدراسیون پزشکی در اختیار اینسا قرار گرفته آمده است: این اقدامات باید با راهنمایی متخصص ارتوپدی و زیر نظر یک فیزیوتراپ متبحر انجام شود. در این موارد گاهی اوقات استفاده از کفی خاصی در زیر کفش که قسمت خارجی پاشنه را چند میلیمتر بالاتر می‌آورد می‌تواند مشکلات بیمار را کمتر کند و در صورت عدم بهبودی ممکن است لازم شود تا لیگامان‌های مچ پا با عمل جراحی بازسازی شوند.

خبر

باشگاه روسی به دنبال مهاجم ایران

اگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه: ۱۴۰۱۰۳۹۳۹

به ورثه مرحوم بهروز کربلایی (تیرمان کربلایی و نیما کربلایی) به نشانی متن سند : کرج عظیمیه پلاک۲۵ بدینوسیله به ورثه مرحوم بهروز کربلایی بدهکاران پرونده کلاسه فوق که برابر گزارش مامور ابلاغ آدرس فوق شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابر سند ازدواج شماره ۲۹۸ مورخ ۱۳۶۰/۱۲/۲۷ بین شما و خانم وپدا املی تعداد ۷۲ عدد سکه تمام بهار آزادی می باشید که برائر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادرویکلاسه فوق دراین اجرا مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸/۱۹ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی به شما ابلاغ می گردد تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار محلی درج ومنتشر میگردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ودرغیر اینصورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد.

۵۳۷ ف

کفیل اداره اجرای اسناد ذمه کرج - محمد صمدیان

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دو

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سندرسمی

برابر رای شماره۱۳۶۷ ۱۴۰۱۶۰۳۳۱۰۵۷۰۰ هیات اول نوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دوتصرفات ملکانه بلامعارض متقاضی قای داود لوئی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۲۹۲۱ صادره ازتهران دریک قطعه زمین بابنای احداثی به مساحت ۱۱۹۰ مترمربع ازپلاک ۱۶۳۸ فرعی از ۹ اصلی واقع درکرج مافهدشت خیابان سرداران خیابان ششم شمالی حیدراری از ملک رسمی آقای یحیی اردیخانی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در نو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که لشخاص نسبت به صدور سند ملکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند ملکیت صادر خواهد شد. ۵۰۷ ف

تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۱/۰۸/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۱/۰۹/۱۲

مهران رشیدی
رئیس ثبت اسناد و املاک

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۱۰۱۱۰۰۲۴۸۸ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی قای سوره جباری طاوسلویی به شناسنامه شماره ۲۷۴ صادره از میانه فرزند علیمحمد در شندآباد یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۱۱۹/۶۱ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۲۴۲ فرعی از۱۴۴ اصلی واقع درالبرز وباخریداری ازآقای عباس کمالی روستا و با مالکیت مالک اولیه آقای یوسف گل سرخی تایید مینمایدلذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که لشخاص نسبت به صدور سند ملکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند ملکیت صادر خواهد شد. ۵۳۶ ف

تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۱/۰۹/۱۲
تاریخ انتشار نوبت ۱۴۰۱/۰۹/۲۸

حسین رضانوری شاد
سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج
ازطرف الهه عزیزی

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سندرسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۳۱۰۱۱۰۰۲۴۶۴ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی قای تراب جمالی به شناسنامه شماره ۵۳۹ صادره از مشترود فرزند محمدعلی در شندآباد یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۲۷۴/۳۴ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۶۸۱ فرعی از ۱۷۰ اصلی واقع درالبرز وباخریداری ازآقای ناعلی بهرامی و با مالکیت مالک اولیه آقای علی ترابی تایید مینمایدلذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که لشخاص نسبت به صدور سند ملکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند ملکیت صادر خواهد شد. ۵۳۵ ف

تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۱/۰۹/۱۲
تاریخ انتشار نوبت ۱۴۰۱/۰۹/۲۸

حسین رضانوری شاد
سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج
ازطرف عیسی شاهدی پاپکیاده