اخبار کوتاه

بزرگترین قرارداد تاریخ NBA برای جوکر صربستانی

ارزشمندترین بازیکن NBA صاحب بزرگترین رقم قرارداد تاریخ این رقابت‌ها نیز شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از راشاتودی، نیکولا جوکیچ سنتر غول پیکر صربستانی و برنده دو بار ارزشمندترین بازیکن NBA، بر سر تمدید قرارداد پنج ساله ۲۷۰ میلیون دلاری با دنور ناگتس به توافق رسیده است. این بزرگترین قراردادی است که تا به حال در تاریخ لیگ NBA وجود داشته است. این بازیکن ۲۷ ساله به این ترتیب برای چند فصل بعدی در این تیم حضور خواهد داشت. این قرارداد از فصل ۲۴-۲۰۲۳ اجرایی می شود.

فوق ستاره صربستانی که در سال ۲۰۱۴ در دور دوم درافت انتخاب شد، در ۷۴ بازی دور در فصل گذشته میانگین ۲۷.۱ امتیاز، ۱۳.۸ ریباند و ۷.۹ پاس منجر به گل را ثبت کرد و دهمین بازیکن تاریخ NBA شد که دو جایزه MVP متوالی را به دست آورد.

جوکیچ که در سال ۱۹۹۵ در سومبور صربستان به دنیا آمد از استعداد بالایی در بسکتبال برخوردار است. استعداد جوکیچ برای اولین بار در کشورش مورد توجه قرار گرفت و در ادامه راهی دنور شد. این ستاره ملقب به جوکر همچنین اولین بازیکن تاریخ NBA شد که در یک فصل ۲۰۰۰ امتیاز، ۱۰۰۰ ریباند و ۵۰۰ پاس منجر به گل را به ثبت رساند.

پیش از این جیانیس آنتتوکومپو دو بار پیاپی به عنوان بهترین بازیکن فصل انتخاب شد.

موزرسکی در ژاپن ماندنی شد

ستاره جهان والیبال اعلام کرد که قراردادش را با تیم ژاپنی تمدید کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دیمیتری موزرسکی ستاره روس والیبال جهان اعلام کرد که در تیم ژاپنی به بازی باشگاهی خود ادامه خواهد داد. موزرسکی که سابقه قهرمان المپیک با تیم ملی والیبال روسیه در سال ۲۰۱۲ دارد، اعلام کرده که قرارداد ش را با باشگاه ژاپنی سانتوری سایتریز برای فصل ۲۰۲۲-۲۳ تمدید کرده است.

ستاره فنافای ۳۳ ساله که از سال ۲۰۱۸ برای باشگاه ژاپنی بازی می کند، موفق شده دو بار متوالی (در دو فصل گذشته) تیمش را قهرمان لیگ والیبال ژاپن کند.

به گزارش ایسنا در دیدار فینال والیبال باشگاه‌های ۲۰۲۲ آسیا تیم‌های پیکان ایران و سانتوری سایتریز ژاپن در سالن ۱۲ هزار نفری آزادی به مصاف هم رفتند که در آخر تیم پیکان در حضور تماشاگران خود با پیروزی نفس‌گیر سه بر دو (۲۱ بر ۲۵، ۲۶ بر ۲۸، ۲۵ بر ۲۵، ۲۵ بر ۱۳ و ۱۵ بر ۱۲) مقابل ساتوری ژاپن قهرمان باشگاه‌های آسیا شد و سهمیه رقابت‌های جهانی را به دست آورد.

موزرسکی که به همراه تیمش به ایران آمده بود با استقبال هواداران ایرانی رو به رو شد و او در رقابت‌های آسیایی درخشید تا یکی از مهره های اصلی تیمش نام بگیرد.

هیجان سویلار از حضور در رم ایتالیا

مایل سویلار که پس از پایان قراردادش با بنفیکا با انتقال آزاد به طور رسمی به رم پیوست، از هیجان خود برای بازی در این تیم گفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فوتبال ایتالیا، مایل سویلار، دوزبان ۲۲ ساله صربستانی پس از پیوستن به اندرلخت با قراردادی به ارزش ۲.۵ میلیون یورو، پنج سال را در بنفیکا گذراند او ۲۳ بازی برای تیم اصلی انجام داد و ۸ بار نیز دروازه خود را بسته نگه داشت و ۲۰ گل دریافت کرد.

سویلار در صحبت با توتوسر کاتو در مورد انتقال خود به رم و هیجان خود از همکاری با ژوزه مورینو گفت: من از حضور در این جا هیجان زده هستم و نمی توانم صبر کنم تا کارم را در تیم شروع کنم. وقتی در مورد علاقه رم به خودم شنیدم هیجان زده شدم. این که بتوانم با مربی‌ای مانند ژوزه مورینو کار کنم باور نکردنی است و من آماده هستم تا هر کاری که می‌توانم برای کمک به تیم انجام دهم.

او قراردادی پنج ساله با رم امضا کرده است و تا سال ۲۰۲۷ در پایتخت ایتالیا خواهد بود. او امیدوار است در رم جایگاه اصلی را به دست بیاورد. برای رسیدن به این هدف، او باید با روی پائولو رونالدو، پرتغالی رقابت کند.

دروازه‌بان ۲۲ ساله صربستانی تجربه حضور در لیگ قهرمانان اروپا را دارد و در فصل ۱۸-۲۰۱۷ سه بازی انجام داد.

رئیس باشگاه چاوز: برای جذب «عبدی» درخواست دادیم

رئیس باشگاه چاوز پرتغال گفت: برای جذب مهدی عبدی درخواستمان را ارسال کردیم و منتظر پاسخ باشگاه اسپورتینگ هستیم.

به گزارش پیام آشنا: در چند روز گذشته اخباری مبنی بر علاقه باشگاه تازه لیگ برتری شده چاوز پرتغال نسبت به جذب مهدی عبدی مطرح شد. در همین راستا یک نشریه پرتغالی به این موضوع واکنش نشان داد. زوزه کاردالیو رئیس باشگاه چاوز با بیان اینکه تیمش نسبت به خرید عبدی علاقه دارد گفت: پیشنهادی برای خرید این بازیکن ارائه کردیم. می خواهیم با شاکله اصلی تیم را حفظ کنیم. اما باید هافبک‌ها و مهاجمان بیشتری به خدمت بگیریم تا در پایان فصل برای بقا دست به محاسبات جدولی نبریم. تلاش ما بقا در لیگ برتر پرتغال است. می خواهیم فصل آرامی داشته باشیم و فوتبال خوبی به نمایش بگذاریم.

بیست و پنجمین دوره رقابت‌های تکواندو قهرمانی جهان به پایان رسید

تاریخ‌سازی تکواندوبانوان ایران

بیست و پنجمین دوره رقابتهای تکواندو قهرمانی جهان در حالی با قهرمانی تاریخی بانوان ایران به پایان رسید که بررسی های صورت گرفته ایجاد تغییرات در بخش مردان را ضروری نشان می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، این دوره از مسابقات با حضور ۲۶۹ تکواندوکار از ۳۴ کشور به مدت چهار روز به میزبانی کره جنوبی و در سالن «هووان» شهر چانچئون برگزار شد که در پایان تیم مردان ایران با سه مدال نقره و یک برنز عنوان پنجمی را کسب کرد و تیم بانوان با شایستگی در جای نخست ایستاد و جام قهرمانی را بالای سر برد.

بررسی دقیق و موشکافانه این دوره از رقابت‌ها شاید نقشه راه جدیدی را پیش روی مردان فنی و تصمیم گیرنده فدراسیون تکواندو قرار دهد. وقتی فدراسیونی کمیته فنی یا حضور قهرمانان پرافتخار، با تجربه و البته تحصیل کرده در بدنه خود دارد، می‌بایست بدون فوت وقت با تشکیل جلسات منظم و بررسی دقیق نتایج این رقابت‌ها، استراتژی آینده این رشته را ترسیم کند.

در نگاهی آماری و فنی به این رقابت‌ها اولین تصویری که به نمایش در می‌آید موفقیت فوق العاده بانوان و تداوم افت مردان خواهد بود. ولی هر کدام از این دو بخش دلایل و شرایط متفاوتی دارد که باید به جد مورد بررسی قرار گرفته، عوامل موفقیت بانوان تقویت شده و نقاط ضعف مردان به نقطه قوت تبدیل شود. یک نکته بسیار مهم که باید در مباحث کارشناسی مورد توجه قرار گیرد اینکه، چگونه است موفقیت بانوان در ادامه روند رو به رشد چند سال اخیر ارزیابی شده و نقش مدیریت جدید فدراسیون و کادر فنی نادیده گرفته شده، ولی عنوان پنجمی مردان پای ساعی و کادر فنی نوشته می‌شود؟ چرا مردان تکواندو در مدت دو ماه از قبول مسئولیت برای تحول تیم و نتیجه گرفتن روند لازم و کافی فراتحیل داشته اند. ولی کادر فنی بانوان برای رساندن به سکوی قهرمانی تیم ملی زمانی نداشته و این قهرمانی نتیجه عملکرد کادر فنی قبلی تیم ملی است؟ اظهار نظرهای این چنینی، دوگانه و بدون ارائه راهکار از سوی کارشناسان و اهل فن قطعاً نمی تواند مثمر ثمر باشد.

چرا باید نقش مینو مداح و همکاران او که در سکوت و آرامش کار خود را پیش بردند و موفقیتی بیاد ماندنی کسب کردند فراکار شود؟ بدون شک در بخش بانوان یک اتفاق تاریخی در مسابقات قهرمانی آسیا افتاد و آن نیز قهرمانی تیم ملی ایران بود. اما این قهرمانی چگونه به دست آمد؟

اگر همان کادر فنی قبلی، تیم ملی را در اختیار داشت، بازهم تیم ملی ایران می‌توانست به این مهم دست پیدا کند؟ این سوالی است که شاید رسیدن به جواب آن چندان سخت نباشد! اصرار بر مبارزه نامید کیانی در وزن ۵۷- کیلوگرم، اعتماد نکردن به خداینده و از همه مهمتر عدم توجه به تغییر وزن زهرا پورالسماعیل، اشتباهاتی بزرگی بود که کادر فنی قبلی تیم ملی علی رغم هشدار کارشناسان مدام تکرار شد. تکرار اشتباهاتی که به از دست رفتن یک سهمیه المپیک و حتی مدال المپیک ختم شد؟ اما همین تغییرات که با جسارت و تجربه مداح، زارع و ساعی اتفاق افتاد و کسی به آن توجه نمی کند سه طلای با ارزش برای کشورمان همراه داشت.

در اینکه دختران تکواندو ایران شایسته هستند و با کادر فنی قبلی تیم ملی چقدر برای این تیم زحمت کشیده و این زحمات قابل تقدیر است، هیچ شکی نیست، ولی گویا اتفاقات پیش از المپیک ریو را فراموش کرده اند. شاید بررسی نتایج چند سال اخیر گویایی خیلی مباحث باشد که در همین صفحه بارها و بارها از آن نوشتیم و کسی توجهی نکرد. حتی نگاهی به نتایج دقیق وزن به وزن رقابتهای دوره قبل قهرمانی آسیا به خوبی ثابت می کند که کیفیت فنی تیم هم تفاوت‌های زیادی داشته است. در واقع برتری مقابل تکواندوکاران کره جنوبی و پیروزی برای رقبای عنوان داری از ازبکستان و چین گویایی این مدعاست.

در بخش مردان پایین آمدن از سکوی قهرمانی که بیش از ۲۰ سال یکی از جایگاه‌های اول تا سوم آن را در اختیار داشت، قابل دفاع نیست و جای نقد بسیار دارد. تیمی که سه نماینده در بازی‌های فینال دارد و هر سه فینال را از دست می‌دهد، بدون شک مشکل فنی دارد و باید برای رفع آن برنامه‌ای از سوی کادر فنی طراحی شود. برنامه‌ای که در کمیته فنی به جد مورد بررسی قرار گرفته شود.

اما همین تیمی که عنوان پنجم آسیا را کسب کرد، نقاط مثبتی هم داشت که نباید در پس از دست رفتن سکو پنهان شود. تیمی که به سه جوان با آتیه اولین حضور در میدان آسیایی را داد و نتیجه آن را با دونقره و یک برنز گرفت. اینکه برخی کارشناسان ادعا می کنند کادر فنی از تکواندوکاران شناخت نداشت، چندان دلایل فنی ندارد، چرا که عملکرد فنی چنین ادعایی را ثابت نمی کند.

از سوی دیگر بررسی موضوع فوق از دیدگاه سکو و از دست رفتن عنوان سومی دوره قبل تنها نگاهی نتیجه گراست. چرا که تکواندو مردان در چند سالی است روند نزولی دارد، نزولی که از ریو ۲۰۱۶ آغاز شد. در جهانی ۲۰۱۹ منچستر تداوم داشت. حتی نتایج دوره قبل قهرمانی آسیا و بازی‌های المپیک گویایی ادامه همان شرایط بودیم. در چنین شرایطی نمی توان انتظار داشت. کادر فنی تیم ملی در همین مدت کوتاه که قبول مسئولیت کرده، این خلأ را پر کرد. تکواندو مردان نیاز به زمان دارد تا با ورود جوانان مستعد و با آتیه‌ای که اکنون در اردوهای تیم ملی در کنار با تجربه‌ها حضور دارند، با حضور در اردوهای تیم ملی، کمپ‌های بین المللی و تورنمنت‌های معتبر، میدان‌های متعدد و رقبایی از جنس و نوع تکواندو متفاوت را تجربه کنند و به شرایط مدال آوری در سطح اول جهان برسند.

در مجموع به لحاظ فنی رقابت‌های قهرمانی قاره کهن همانند ادوار گذشته در سطح مطلوبی برگزار شد. کره جنوبی در هر دوره قهرمانی آسیا با تیمی جوان به میدان می‌آید. ازبکستان و اردن همه ستاره‌های خود را همراه داشتند و چین نیز یکی از بهترین تیم‌ها بود. تک چهره‌های سایر کشورها چون «پانی پاک» تایلندی با عنوانین متعدد نیز حضور داشتند و رقابتهای با کیفیتی را شاهد بودیم. با بیان مواردی چون نبود تیم‌های قدرتمند آسیا و یا غیبت ستاره‌ها، نباید و نمی‌تواند قهرمانی بانوان را بی ارزش و یا نتایج مردان را بیزگ جلوه کرد.

در پایان باید عنوان کنیم که قهرمانی ارزشمند و تاریخی بانوان در این دوره، نتیجه تلاش کادر فنی و تکواندوکاران، تدابیر هادی ساعی و تیم مدیریتی جدید فدراسیون است و این قهرمانی تاریخی و با ارزش همانند همه جامعه تکواندو بخصوص مربیان زحمتکش است.

همانطور که در خصوص نتایج مردان همین شرایط وجود دارد و نمی‌توان با طرح مسائلی خلاف واقع مسئولیت را از دوش فدراسیون برداشت. اگر قرار است به تکواندو کمک کنیم که بازهم شاهد حضور در جمع قدرت‌های دنیا باشیم، باید کلیه موارد، نقاط ضعف و قوت به خوبی بررسی شود. تا از آن برای ساختن آینده‌ای روشن به بهترین شکل درس گرفت. تاکید می‌کنیم که تکواندو مردان نیاز به زمان دارد و باید به تیم مدیریتی ساعی فرصت داد تا برنامه‌های خود در آرامش کامل پیش ببرد.

«خسروشاهی» قهرمان دوچرخه‌سواری ایران شد

بهنام خسروشاهی عنوان قهرمانی دوچرخه سواری ایران را به دست آورد.

به گزارش پیام آشنا، مسابقات دوچرخه سواری قهرمانی ایران درکمربندی فرودگاه امام خمینی برگزار شد و عنوان قهرمانی به نماینده آذربایجان شرقی رسید.

رقابت استقامت جاده در مسیری به مسافت ۱۳۰ کیلومتر برگزار شد و ۷۷ رکابزن از ۲۲ استان به رقابت پرداختند و در پایان بهنام خسرو شاهی از آذربایجان شرقی اول شد.

حسن سیف‌الهی دیگر رکابزن آذربایجان شرقی در رده دوم قرار گرفت و میلاد قالیچی از تهران سوم شد.

نکته عجیب این است رکابزنان مطرح زیادی در این مسابقه شرکت کردند نظیر محمد گنج خانلو، سعید صفرزاده، میرصمد پورسیدی، حسین عسگری، علیرضا حقی، بهنام آرین اما هیچ کدام موفق به قرار گرفتن روی سکو نشدند.

دومین روز مسابقات امروز (یک‌شنبه) برگزار می‌شود که رکابزنان در ماده تایک تریل انفرادی به رقابت می‌پردازند.

افشین ملایی:

بانوان گوی «کم تحرکی» را از آقایان ربوده‌اند

رئیس فدراسیون ورزشهای همگانی نسبت به پیشی گرفتن کم تحرکی بانوان نسبت به آقایان هشدار داد و گفت: وظیفه همه نهادها و سازمان‌هاست که به ورزش بانوان توجه ویژه‌تری داشته‌باشند.

به گزارش پیام آشنا، آیین رونمایی از لیگ «ایروبیک ایرانیان» دیروز با حضور افشین ملایی رئیس فدراسیون، لیلا زکی‌زاده سرپرست دفتر سیاستگذاری و توسعه ورزش زنان وزارت ورزش و جوانان، نسیم بن یعقوب نایب رئیس بانوان فدراسیون، علیرضا مهدوی سرپرست سازمان ورزش‌های تفریحی و رقابتی و مریم عزیزالله رئیس انجمن ایروبیک در آکادمی ملی المپیک برگزار شد.

افشین ملایی در این مراسم با تاکید بر این که «بانوان گوی سبقت را از آقایان ربوده اند»، گفت: لیگ ایروبیک بانوان آغازی برای انجمن «ایروبیک و استپ» برای مواجهه فعال و ساختارمند با مسئله کم تحرکی بانوان است که باید جامعه مخاطبان آن رصد و جمعیت بانوان ورزشکار ایروبیک پس از لیگ اضافه شوند.

وی ادامه داد: چرا ورزش در بین بانوان از توسعه قابل قبولی برخوردار نیست؟ این پرسشی است که باید مسئولان ارشد ورزش کشور به آن توجه کنند و برایش پاسخ درستی پیدا کنند.

ملایی ادامه داد: فدراسیون ورزش‌های همگانی وظیفه خود می داند که زمینه را برای مشارکت بانوان فراهم کند. متاسفانه اکثر فدراسیون های ما فقط به فکر ورزش قهرمانی هستند و هیچ توجهی به ورزش همگانی و عمومی ندارند. به همین خاطر ما باید تلاش کنیم این نقیصه را برطرف کنیم.

رئیس فدراسیون ورزشهای همگانی تاکید کرد: تنها فدراسیونی که برای رفع کم تحرکی برنامه

دارد فدراسیون ورزش‌های همگانی است و با تمام توان در این مسیر حرکت خواهد کرد. در فدراسیون ورزش‌های همگانی به عنوان مجموعه ای منحصر به فرد است برای گروه های مختلف جمعیتی تعریف برنامه شده است.

ملایی تاکید کرد: ما بعد از دوران کرونا تصمیم گرفتیم که ظرفیت درونی انجمن ها را فعال کنیم و هر انجمن با کمیته های متناظرش همانند یک فدراسیون به منظور رفع کم تحرکی مخاطبان بالقوه و بالفعل عمل کند.

وی ادامه داد: برای اینکه یک رویداد تبدیل به یک رویداد شود چند سال زمان نیاز است. بنابراین ثبات قدم شرط اصلی تداوم رویداد است. در صورتی که تمرکز انجمن ایروبیک معطوف به افزایش جامعه مخاطبان خود باشد، در آینده ای نه چندان دور با حمایت فدراسیون و وزارت ورزش و جوانان تبدیل به یک فدراسیون خواهند شد.

در این مراسم همچنین مریم عزیزالله رئیس انجمن ایروبیک و استپ با اشاره به ضرورت کاهش کم تحرکی بانوان کشور گفت: تجربه موفق فدراسیون ورزش‌های همگانی در برگزاری لیگ تندرستی ایرانیان و جذب پویش های ملی فدراسیون، با همفکری با مسئولان فدراسیون و با برنامه ریزی به سمت برگزاری لیگ ایروبیک همگانی ایرانیان رفتیم.

عزیزالله تاکید کرد: در نظر داریم این رویداد را هر سال برگزار کنیم و با برگزاری رویداد های متعدد به سمت افزایش فعالیت بدنی بانوان برویم.

نسیم بن یعقوب نایب رئیس بانوان فدراسیون ورزشهای همگانی نیز با ابراز خرسندی از برگزاری این لیگ و دیگر فعالیت های ورزش بانوان خاطرنشان کرد: در صورتی که لیگ ایروبیک تداوم داشته باشیم می توانیم این رویداد را با همراهی کشورهای خلیج فارس به صورت منطقه‌ای برگزار کنیم.

تراتلون را نمی توان با تراتل مقایسه کرد!

رئیس فدراسیون تراتلون گفت: تراتلون را نمی توان با تراتل قابل مقایسه کرد. تراتلون یک رشته استقامتی است ولی در تراتلون ضرب آهنگ بالا است و می توانیم فاصله را رقبا را کم کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهدی گودرزی در خصوص حضور ورزشکاران در مسابقات تراتلون قهرمانی آسیا که زیر نظر اتحادیه پنتاتلون مدرن (پنج‌گانه مدرن) است، اظهار کرد: از سال گذشته فعالیت پنتاتلون مدرن که یک رشته المپیکی است به فدراسیون تراتلون واگذار شد. دو سال با اتحادیه جهانی پنتاتلون مدرن فعالیت می‌کردیم و از سال گذشته وزارت ورزش مجوز انجمن را برای فدراسیون ما صادر کرد. تراتلی اتل (شنا دو و تیراندازی) و بای اتل (دو و شنا) هم دو شاخه از این رشته هستند که در سطح جهان مسابقات مشخصی دارند. بعد از این مسابقات آسیایی در اکتبر هم قرار است مسابقات جهانی این رشته برگزار شود. این اولین جشنواره‌یی ما است که بعد از گرفتن مجوز این رشته انجام شده است.

خدارائک که با کسب مدال آسیایی همراه شد.

رئیس فدراسیون تراتلی اتلون در ادامه گفت: پنتاتلون مدرن همانند تراتلی اتلون شاخه‌های مختلف دارد که هر کدام از شاخه‌ها مسابقات جهانی یا آسیایی مخصوص به خود را دارند. در دواتلون ورزشکاران در المپیک تنها پنتاتلون مدرن را خواهیم داشت.

در مسابقات بای اتل قهرمانی آسیا قزاقستان ورزشکاران با چهارم و پنجم شدند اما در تراتلی اتل توانستیم مدال بگیریم. جابه جایی جایگاه در تراتلی اتل به سبب شلیک‌های خوب در تیراندازی بود که توانستیم به مدال برسیم.

وی در پاسخ به این سوال که گفته می‌شود سطح رقابت‌های تراتلی اتل خیلی پایین‌تر است، تا جایی که همین ورزشکاری که در این مسابقات برنز گرفت در تراتلی اتلون ۴۴ شد. گفت: تراتلی اتلون را نمی توان با تراتلی اتل مقایسه کرد. تراتلی اتلون یک رشته استقامتی است. برای ساختن یک ورزشکار استقامتی باید سال‌ها تلاش کرد. باید او را از ۶ سالگی تحویل گرفت، ۱۲ سال روی او کار کرد تا به سطح رقابت برسد. خلایی که در تراتلی اتلون داریم به خاطر عقب ماندگی است که در رشته‌های پایه داریم و امکان جبران هم نیست. وقتی در این رشته فاصله می‌افتد دیگر نمی‌توان آن را جبران کرد. ولی در تراتلی اتل چون آهنگ بالا است، چند مرحله کار انجام می‌شود و می توانیم نزدیک شویم.

نکته

نسخه رهایی از پوکی استخوان در سالمندی

ورزش موجب رهایی از مشکلات شایع نظیر شکستگی لگن و استخوان و به ویژه پوکی استخوان در دوران سالمندی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بر اساس باور کلی فیزیوتراپی یک روش درمانی است که در آن فیزیوتراپیست خدماتی را به بیمار ارائه می‌دهد تا به درمان ضایعه و به دست آوردن توان قبلی بیمار کمک کند. موضوعی که باید به آن توجه کرد این که فیزیوتراپیست‌ها با توجه به تحصیلات و آموزش خود متخصصان سلامت حرکت هستند و این بدان معناست که با درک کامل از تمامی عوامل موثر بر حرکت انسان می‌توانند حتی قبل از بروز ضایعات جسمانی افراد جامعه را با آموزش‌ها و تمرینات ارائه شده که منطبق با زندگی خاص فرد حاضر است از بسیاری مشکلات عضلانی و اسکلتی حفظ کنند.

بر اساس این مطلب که از سوی علیرضا شهاب، فیزیوتراپیست و رئیس شاخه ورزشی انجمن فیزیوتراپی ایران تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است در میان بسیاری از اختلالات بالقوه که ممکن است به عنوان نمونه انتخاب شود با توجه به سالمند شدن جوامع بشری، پوکی استخوان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

پوکی استخوان در جوامع غربی بسیار شایع است و تقریبا ۶۶ درصد زنان و ۲۲ درصد مردان بالای ۶۵ سال به این بیماری مبتلا هستند به عنوان مثال سالانه بیش از ۲۰۰ هزار شکستگی لگن به دلیل پوکی استخوان در ایالات متحده وجود دارد و روشن است که روش‌های ساده مانند مکمل کلسیم و به ویژه سطوح مطلوب فعالیت تا سنین بالا می‌تواند سطح از دست دادن استخوان را به میزان قابل توجهی کاهش دهد و حتی باعث افزایش تراکم استخوان شود.

ضروری است از دانش فیزیوتراپیست‌ها به عنوان متخصصان سلامت حرکت که ادبیات این موضوع را درک می‌کند در نظام سلامت کشور به خوبی بهره جست و این توجه به سالمندان فعلی و آینده کشور موجب افزایش استقلال، تحرک و کیفیت زندگی آنان خواهد شد و علاوه بر آن ضمن کاهش هزینه‌های مراقبت بهداشتی باعث می‌شود از جامعه‌ای سالمتر بهره‌مند شویم.

استخوان بافت زنده است و سلول‌هایی درون بافت استخوان قرار دارند که دائما در حال نوسازی هستند و سلول‌هایی نیز وجود دارند که کلسیم جذب می‌کنند.

انجام ورزش و فعالیت بدنی مانند پیاده‌روی دویدن، کوهنوردی و فعالیت بدنی مستمر باعث می‌شود تا استخوان به صورت مرتب در معرض نیروهای جاذبه و عضلات قرار گیرد و موجب خواهد شد در مجموع، استخوان بیشتری ساخته شود و تراکم بافت استخوان افزایش یابد.

با انجام ورزش و فعالیت بدنی می‌توان استخوان‌های قوی‌تر و با تراکم بالاتری داشت تا در سالمندی از خیلی مشکلات شایع نظیر شکستگی لگن و استخوان رهایی یافت و زندگی سالم‌تری تجربه کرد.

اخبار

بازی ایران و اروگوئه؛ این بار در اروپا؟

رسانه‌های اروگوئه از توافق ایران و این کشور برای انجام بازی تدارکاتی خبر دادند؛ خبری که به تایید مسئولان فدراسیون فوتبال ایران رسیده اما هنوز هیچ توافق‌نامه‌ای میان طرفین به امضا نرسیده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بعد از برگزار نشدن بازی ایران و اروگوئه در پنجره بازی‌های ملی خرداد به علت مخالفت دراگان اسکوچیچ با سفر به آمریکای جنوبی برای جلوگیری از حستگی بازیکنان ایران، دو کشور مجددا مذاکراتی را برای برگزاری این دیدار در مهر ماه و این بار در اروپا انجام دادند.

یک خبرنگار مطرح اروگوئه‌ای روز گذشته اعلام کرد که تیم ملی اروگوئه روز ۲۳ سپتامبر (یکم مهر) به مصاف تیم ملی ایران خواهد رفت و چهار روز بعد هم با قطر میزبان جام جهانی ۲۰۲۲ دیدار خواهد کرد. مسئولان فدراسیون فوتبال در واکنش به این مطلب می‌گویند مذاکرات خوبی انجام شده اما هنوز توافقنامه میان دو کشور نوشته نشده است.

حسن کامرانی‌فر، دبیر کل فدراسیون فوتبال در واکنش به مطرح شدن دوباره بازی ایران و اروگوئه گفت: "منبع این خبر رسانه‌های خارجی هستند. در مورد هیچ تیمی اظهار نظر نمی‌کنم. ۴.۳ گزینه داریم اما تا زمان قطعی شدن اسامی تیم‌ها را اعلام نمی‌کنیم. با اتریش هم نمی‌توانیم بازی کنیم اما برای محل اردو ۳ گزینه اروپایی داریم که هر کدام بهتر بود، آن را انتخاب خواهیم کرد."

در واقع فدراسیون فوتبال برای جلوگیری از اتفاقات بازی با کانادا ابتدا به دنبال انجام رایزنی‌های خود با کشورهای اروپایی برای صدور ویزا و همینطور اجاره ورزشگاه محل مسابقه است؛ مواردی که در اردوی این تیم در خرداد بروز کرد و کانادا به دلایل سیاسی از برگزاری بازی با ایران امتناع کرد.

فیفادی پیش رو قرار است از ۱۶ تا ۲۷ سپتامبر برگزار شود و مسئولان فدراسیون فوتبال از جمله میرشاد ماجدی عنوان کردهاند در حال انجام مذاکرات برای برگزاری دو بازی تدارکاتی خوب هستند تا تیم ملی آخرین پنجره بازی‌های ملی قبل از جام جهانی را از دست ندهد.

تیم ملی ایران در صورتی که بازی با اروگوئه را در یکمهر هماهنگ کند، باید بازی دیگر را هم در همین پنجره انجام دهد. پیش از این از اتریش نام برده می‌شد که این تیم در لیگ ملت‌های اروپا بازی دارد و به نظر می‌رسد دومین حریف تیم ملی هم آمریکایی یا آفریقایی خواهد بود.

سه رشته در آستانه حذف از بازیهای اسلامی

دو یا سه فدراسیون از جمله دوومیدانی اسامی خود را تا پایان مهلت تعیین شده برای حضور در بازیهای همبستگی کشورهای اسلامی نداده اند که در صورت حذف، مسئولیت با خود فدراسیون است.

به گزارش پیام آشنا: اصغر رحیمی سرپرست کاروان اعزامی به پنجمین دوره بازیهای همبستگی کشورهای اسلامی که در حال حاضر در قونیه بسر می برد ضمن بیان این مطلب، اعلام داشت: به رغم زمان تعیین شده برای اعلام اسامی ورزشکاران و کادر فنی برای فدراسیون ها جهت حضور در بازیهای قونیه، متاسفانه هنوز دو سه فدراسیون از جمله دوومیدانی اسامی نفرات خود را برای ثبت نام اعلام نکرده اند که با توجه به اتمام زمان تعیین شده، ممکن است از سوی مسئولان برگزار کننده بازیها از حضور در این رقابت ها حذف شوند که در این صورت مسئولیت هرگونه عواقبی بر عهده خود فدراسیون خواهد بود.

وی در ادامه ابراز داشت: طی نامه ای مکتوب به فدراسیون ها اعلام کرده بودیم که زمان نهایی معرفی کادر فنی و ورزشکاران ۵ تیر ماه می باشد ولی به رغم گذشت تقریبا یک هفته و پیگیریهای لازم هنوز دو سه فدراسیون اسامی نفرات خود را اعلام نکرده که در خطر حذف از بازیها قرار دارند.

اصغر رحیمی گفت: همچنین با توجه به تخصیص سهمیه ۲۵ درصدی کادر فنی از سوی کمیته برگزاری بازیها که شامل همه ۵۷ کشور حاضر در این رقابت ها می باشد تلاش کردیم تا این درصد سهمیه سرپرستان و مربیان را افزایش دهیم که موفق هم شده ایم ولی هنوز به نقطه ایده آل نرسیدیم لذا با توجه به محدودیت میزبان برای اسکان مربیان در دهکده ورزشکاران، شاید مجبور شویم برخی از اعضای کادر فنی تیمها را در خارج از دهکده اسکان دهیم.

سرپرست کاروان اعزامی به بازیهای همبستگی کشورهای اسلامی در حال حاضر در نشست کشورهای اسلامی در قونیه بسر می برد و پیگیر برنامه ها و ثبت نام تیمهای اعزامی کشورمان، اسکان، حمل نقل و موضوعات مختلف است تا کاروان ورزشی کشورمان بدون دغدغه عازم این بازیها شود.

آگهی دعوت به مجمع عمومی
صاحبان سهام شرکت مهستان نقش جهان

بنا به دعوت هیات مدیره مجمع عمومی عادی سالانه شرکت مهستان نقش جهان به شماره ثبت ۴۰۷۳ در تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۵ درمحل قانونی شرکت برگزار می گردد.
مراتب جهت اطلاع سهامداران وحضور درجلسه مذکور منتشر می گردد.

شرکت مهستان نقش جهان