اخبار کوتاه

سردار آزمون،

زدن برخی حرف‌ها در مورد تیم ملی «زشت» است

مهاجم تیم ملـی فوتبال ایـران در واکنش به ناراضایتی برخی بازیکنان از سـرمربی تیم ملی گفت: مطرح کردن این حرف‌ها زشت است و در شان تیم ملی نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیم ملی فوتبال ایران در نخستین دیدار از مرحله مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر پنجشـنبه در ورزشگاه آزادی تهران به مصاف تیم ملی سوریه رفت که این دیدار با پیـروزی یک بر صفر ایران به پایان رسید. علیرضا جهانبخش(۵۷) برای ایران گل زد.

سردار آزمون که در این دیدار محروم بود، پیرامون بازی گفت: سـه امتیاز را گرفتیم اما خوب بازی نکردیم. باید خیلی بهتر از اینها بازی کنیم. غیبت سـرمربی تاثیر می گذارد اما باید در بازی بعدی جبران کنیم و نمایش بهتری داشته باشیم.

وی با بیان این که نباید اسـترس داشته باشیم گفت: قطعا نبودن سرمربی روی عملکرد بازیکنان تاثیر دارد. نباید

سـردار آزمون در مورد برنامه ریزی فدراسـیون برای تیم ملی گفت: فدراسـیون دارد تلاش می کند برای ما بهترین موقعیت را فراهم کند. همه بازیکنان از فدراسیون جدید راضی هستند.

مهاجم تیم ملی فوتبال ایران در پاسخ به پرسـشی که عنوان کرد شـما از سرمربی راضی نیستید و این مسئله را عنوان کرده اید گفت: ما مرد به دنیا آمدیم و مرد هستیم . اگر مشکلی داشته باشیم می آییم رو در روی طرف حرف مان را می زنیم. چنین حرف هایی را تکذیب می کنم.

وی در واکنش به پرسـش هایی کـه در مورد اختلاف بین کادر فنی و بازیکنان مطرح شد گفت: این حرف ها زشت است و در شان تیم ملی نیست. الان همه بازیکنان برای موفقیت تیم ملی یکدل و متحد هستند و هیچ مشکلی وجود ندارد.

سرمربی تیم ملی هاکی زنان،

می‌خواهیم روی سکو آسیا برویم

سرمربی تیم هاکی زنان ایران گفت: هدف هاکی زنان ایران این اسـت در مسابقات قهرمانی آسیا روی سکو رفته و بتوانند برای اولین بار در جمع سه تیم برتر قاره کهن قرار بگیرد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایرنا، «یلوفر عبدی» گفت: سومین اردوی تیم هاکی زنان ایران برای شرکت در مسابقات قهرمانی آسیا به بهترین شـکل ممکن و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی برگزار شد.

وی افزود: در مرحلـه اول و دوم بازیکنان از نظر فاکتورهای جسـمانی و فنی مورد ارزیابی قرار گرفتند و نظارت دقیقی بـه عملکرد بازیکنان داشتیم.

سـرمربی تیم ملی هاکی زنان ایران خاطرنشان کرد: چند اردوی دیگر برای تیـم زنان ایران در نظر گرفته شده است و امیدواریم با برگزاری منظم اردوها تیم به آمادگی مطلوب جهت حضور در مسابقات برسد.

عبدی تصریح کرد: ویروس کرونا کار ما را سخت کرده است اما فدراسـیون تلاش کرد شرایط لازم را برای تیم هاکی زنان فراهم کند تا برای برگزاری مسابقات آسیایی به مقامی شایسته برسیم.

وی تاکید کرد: هدف هاکی زنان ایران این اسـت در مسابقات قهرمانی آسیا روی سکو رفته و بتوانند برای اولین بار در جمع سه تیم برتر قاره کهن قرار بگیرد.

سرمربی تیم هاکی زنان ایران در پایان گفت: ما بازیکنان شایسـته‌ای را اختیار داریم که مستعد هسـتند و اگر به آنها بهای لازم داده شود حرف‌های زیادی برای گفتن دارند.

شکست اسپانیا، توقف ایتالیا و برد سایر مدعیان در اروپا

با شکست اسپانیا و توقف قهرمان اروپا و برتری آلمان، بلژیک و انگلیس رقابت‌های انتخابی جام جهانی در قاره اروپا پیگیری شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در ادامه دیدارهـای انتخابی جام جهانی در قاره اروپا تیم جوان شده اسپانیا با نتیجه ۲ بر یک مغلوب سوئد شد. ایتنا سوار برای اسپانیا گلزنی کرد و در ادامه الکساندر ایسـاک و امیل کرافت برای سوئد گل زدند تا ۳ امتیاز به این تیم برسـد و سوئد به صدر جدول راه یابد.

ایتالیا قهرمان اروپا در دیدار با بلغارسـتان به تساوی یک بر یک رسـید. فدریکو کیه‌زا برای ایتالیا گلزنی کرد و آتاناس لئیف تک گل بلغارها را به ثمر رساند.

بلژیک تیم اول رده بندی فیفا نیز به راحتی ۵ بر ۲ استونی را شکست داد. رومیلو لوکاکو ۲ بار، هاتس وایتان، آکسل ویتسل و فوکت برای شیاطین سرخ فوتبال اروپا گلزنی کردند. لوکاکو با این دو گل به رکورد ۶۶ گل زده می رسید.

تیم ملی فوتبال انگلیس نیز با ۴ گل توانسـت مجارسـتان را در خانه خود شکست دهد و خودی نشـان دهد. رحیم استرلینگ، هری کین، هری مگوایر و دکلان رایس برای تیم گرت سـاوت گیت گلزنی کردند.

تیم ملی فوتبال آلمان نیز در اولین حضور هانسی فلیک روی نیمکت مربیگری خود توانست با دو گل تیمو ورنر، مهاجم چلسی و لروی ساله، ویـنگر بایرن مونیخ از سد لیختن اشتاین عبور کند.

طلای کاروان پارالمپیک ایران ۲ رقمی شد

پیام آشـنا- رقابت های دوومیدانی بازی‌های پارالمپیک توکیو در ماده پرتاب نیزه کلاس f54 برگزارشـد و حامد امیری نماینده ایران در این رشته با پنج ورزشکار دیگر به رقابت پرداخت و در پایان مدال طلا را کسب کرد.

امیری با رکورد ۳۱.۳۵ علاوه بر مدال طلا، رکورد پارالمپیک توکیو را نیز شکست. تعداد مدال های طلای کاروان نیز دو رقمی و به عدد ۱۰ رسید.

مرد طلایی کاروان ورزش ایران: مدالم با عشق تقدیم به سردار دلها

حامـد امیری بعد از کسـب مـدال طلای پارالمپیک با بیان اینکه حدود سه ماه بدنسازی نداشتم و تنها پرتاب کردم گفت: مصدومیت پشـت بازو موجب شد تا من حتی اعلام کنم توانایی رسیدن به پارالمپیک را ندارم اما خدا کمک کرد و برگشتم. من پرتاب هایم را دلی و برای مردم انجام دادم و مدالم را نیز با عشق به سردار دل ها تقدیم می کنم.

او ادامه داد: باید از بهمن رضایی رئیس انجمن دوومیدانی، محمد شـروین اسـقبان رئیس فدراسـیون و محمود خسروی وفا تشکر کنم که به من اعتماد و من را اعزام کردم این مدالم پاسـخ اعتماد آنان است. باید بگویم تمرینات سختی در ۲ سال پیش داشتم و از تمام کسانی که همراه و یاورم بودند تشکر کنم. این مدال تنها برای امیری نیسـت بلکه متعلق به تمام زحمت کشان ورزش پارالمپیکی ایران است.

دارنده مدال طلای پارالمپیک توکیو در زمینه رکورد شکنی خود گفت: رکورد قبلی متعلق بـه یک ایرانی بود و افتخار می کنم به عنوان عضو کوچکی از ورزش، آن را به نام کشـورم ارتقا دادم.

وی در پایان این را هم عنوان کرد: کسب مدال پارالمپیکی بسیار سخت تر از ایتم های مردان اهنین است.

رکابزن ایران به دلیل لغزندگی به پایان خط نرسید

دوچرخه سـوار ایران در بازیهای پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو به دلیل لغزندگی زمین به پایان خط نرسید.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسـنا، مسابقات دوچرخه سـواری استقامت جاده کلاس C4_5 پارالمپیـک توکیو دیروز در پیست فوجی برگزار شد و مهدی محمدی به همراه ۲۴ رکابزن دیگر در خط شروع مسابقه قرار گرفت.

این رقابت زیر بارندگی شـدید برگزار شد و محمدی در حالی که سه دور تا پایان رقابتش داشت، به دلیل لغزندگی زمین خورد و از ادامه کار بازماند. خوشبختانه حال او خوب است و فقط کمی دستش زخم شده است.

علاوه بر محمدی چهار دوچرخه سوار دیگر هم به سرنوشت مشابهی دچار شدند.

محمـدی پیش از این در تایـم تریل جاده یازدهم شده بود و در پیست تعقیبی انفرادی هم به مدال نرسیده بود.

آزادپور: بی‌مهری دیدم، عطای ووشو را به لقایش بخشیدم

نخسـتین بانوی طلایی ورزش ایـران در تاریخ بازی‌های آسیایی، از پیوسـتش به انجمن موی تای خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، خدیجه آزادپور درباره تصمیمش برای جدا شدن از ووشو و پیوسـتنش به رشته رزمی موی‌تای، توضیح داد: موقعیت ارزنـده موی تای در مجامع بین المللی ورزشی از جمله کمیته بین‌المللی المپیک و مهم‌تر از آن، مدیریت صحیح و دلسـوزانه این رشته در کشور باعث شد تا تصمیم به پذیرش قوانین انجمن موی تای و پیوسـتن به خانواده بزرگ این رشته را بگیـرم. او با بیان اینکه از این پس در رشـته موی تای فعالیت رسمی خود را آغاز می کند، اظهار کرد: خوشحالم بعد از سالها سرانجام به خانه خود بازگشتم. من در گذشته سابقه فعالیت در موی تای و کیک‌بوکس را داشـتم و بـا این ورزش غریبه نیستم. مدرک مربیگری درجه سه موی تای خود را سال ۸۹ گرفتم و در کیک بوکسینگ نیز دان ۵ دارم. زمانی در کیک بوکسینگ فنی‌ترین بازیکن ایران بودم و حتی در تیم ملی کیک‌بوکسینگ واکو عضویت داشتم. علاوه بر آن، تکواندو، کاراته و کونگ فو هم کار کردم.

وی درباره دلایل کناره گیری‌اش از ووشو گفت: در این رشـته سقف آرزوهایم لبریز شده بود چرا که تمام افتخارات یک بقوی ورزشکار که آرزویش را داشت، نصیبم شـد. در حقیقت با مدال‌هایی که در این رشته بدست آوردم باعث شدم تا نگاهما به ورزش بانوان تغییر کند و راه را برای آیندگان هموار سازم، اما متاسـفانه در ووشو مورد بی مهری قرار گرفتم و هیچ گاه به حق واقعی خود دست نیافتم به همین خاطر بود تصمیم گرفتم عطای فعالیت در ووشو را به لقایش ببخشم.

نخستین بانوی طلایی ورزش ایران در بازی‌های آسیایی تاکید کرد: خوشحالم از اینکه مسئولان انجمن مـوی تای به من اعتمـاد کردند و مورد حمایت خود قرار دادند. ان شـاءالله بتوانم در کنار خانواده بزرگ موی تای، سـهمی هر چند ناچیز در مسـیر توسعه و پیشرفت این ورزش مدال آور داشته باشم.

آزادپور در پایان خاطرنشـان کـرد: اعتقاد دارم استحقاق موی تای ایران، جایگاهی فراتر از آنچه امروز شاهدش هستیم است و امیدوارم با تلاش‌های بی وقفه مدیریت انجمن، به زودی شاهد تشکیل فدراسیون مسـتقل موی تای باشیم تا قهرمانان کشـورمان با دلگرمی و انگیـزه مضاعف در پی افتخارآفرینی در میادین مهم جهانی و بین‌المللی باشند. من به آینده خوشبینم و افق روشنی را برای موی تای ایران و ورزشکارانش متصور هستم.

ضعف در مدیریت کرونا میزبانی هندبال را از ایران گرفت

رئیس فدراسـیون هندبال کشورمان در تشریح لغو مسـابقات قهرمانی آسـیا به میزبانی تهران گفت: وضعیت بد کرونا افزایش مرگ و میر و شـرایط بد واکسیناسـیون میزبانی ایران را به عربستان داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلیو، بیسـتمین دوره مسـابقات هندبال قهرمانی مردان آسیا قرار بود پس از سال‌ها به میزبانی کشورمان برگزار شود. ۲۸ دی تا ۱۱ بهمن ماه سالن دوازده هزار نفری آزادی تهران میزبان مردان آسیا در مهمترین رویداد این کاره بود تا چهره تیم‌های برتر برای حضور در مسابقات جهانی مشخص شود اما کرونا باعث شد تا کنفدراسیون هندبال آسیا روز پنجشـنبه طی نامه‌ای به ایران اعلام کند که به دلیل شرایط وخیم کووید ۱۶ در کشورمان کشورهای آسیایی حاضر به حضور در ایران نبوده و میزبانی را از ایران گرفته و در نهایت به کشور عربستان بدهد.

علیرضا پاکدل رئیس فدراسـیون هندبال در حاشیه بازدید وزیر ورزش و جوانان از اردوی تیم ملی هندبال بانوان توضیحاتی را پیرامون لغو این میزبانی و لغو دو دیدار تدارکاتی تیم ملی هندبال بانوان به دلیل شرایط وخیم کرونا در کشورمان ارائه داد.

علیرضا پاکدل رئیس فدراسیون هندبال در این رابطه گفت: ۲۵ روز پیش کنفدراسیون هندبال آسیا به ما اعلام کرد که بر اسـاس آمارهای سازمان بهداشت جهانی و مراکز بهداشـتی ایران در خصوص بحث کرونا وضعیت نامطلوبی دارد و با توجه به زمان زیادی که تا مسابقات نمانده است می‌خواهد میزبانی را از ایران بگیرد چرا که اگر کشور دیگری قرار باشد میزبان این رویداد باشد نمی‌تواند در فاصله یک ماه تا مسابقات شرایط را برای میزبانی مهیا کند و باید فرصت آماده سازی داشته باشد.

دکتر علی نژاد هم که خودشـان پزشـک هسـتند توضیحاتی ارائه دادند که در پیک‌های قبلی کرونا بعد از یک ماه شـرایط رو به افول گذاشت و بهتر شد و ما الان در پیک هسـتیم و تا یک ماه آینده ریزش‌ها شروع می‌شود و به همین واسطه به ما یک ماه فرصت بدهند. آنها ابتدا قبول نکردند و تنها دو هفته فرصت دادند و با اصرار ما این فرصت تا آخر اگوست یعنی سه شنبه اعلام شد. متأسفانه این کرونای جدید برخلاف پیک‌های قبلی طولانی‌تر شـده است ما تنها بعد از یک ماه شاهد کم شدن آمار نبودیم بلکه در آن زمان فوتی‌های ما ۲۵۰ نفر بود و الان به ۶۰۰ نفر یعنی دو نیم برابر شده است.

رئیس فدراسـیون هندبال کشورمان خاطرنشان کرد: در نهایت بعد از تشکیل دو مدت روز پنجشـنبه کنفدراسـیون هندبال آسـیا طی نامه‌ای از ایران عذرخواهی کرد و این میزبانی را از ما گرفت. آنها در نامه خود به این مسئله اشاره کردند که وضعیت کرونا در ایران وخیم است و بهتر نشده است. شما بیشترین تعداد کشته‌ها را در دنیا دارید و این مسئله برای ما قابل قبول نیست. با توجه به اینکه هندبال به عنوان یکی از رشـته‌های تویی مطرح دنیا دارای درگیری فیزیکی زیادی در زمین اسـت و تعداد هر تیم نیز متشکل از ۲۳ ورزشکار مربی و کادر است این واقعا شدنی نیست که میزبانی را به شما بدهیم. از آن طرف در نامه به بحث شرایط بد واکسیناسیون در ایران هم اشاره شده است که شما وضع خوبی ندارید و این یکی از مسائلی است که آمارها در ایران نشان داده است و قطعاً تا یک ماه آینده بهتر نمی‌شود تا تصمیم بگیریم.

وی در پاسخ به این سؤال که هر هر صورت میزبانی چنین رویدادی با این شرایط کرونا مسـئولیت سنگینی بوده و آیا شما تمهیداتی برای این مسـئله داشتید یا خیر هم»، گفـت: به هر حال مـا تمهیداتی برای برگزاری مسابقات لدشیده بودیم و وزارت ورزش و کمیته المپیک نیز در این بحث از ما حمایت می‌کردند اما این مکاتبات و پیگیری‌ها به نتیجه نشسـت. ظاهراً کشورهای آسیایی به کنفدراسـیون هندبال آسیا اعلام کردهاند که شرایط ایران خوب نیست و عادی و طبیعی نیست و این مسـئله نیز در نامه آسیایی‌ها اشاره شده بود.

پاکدل در ادامه پیرامـون وضعیت اردوی تیم ملی هندبال بزرگسـالان کشـورمان و اردوهای پیش رو هم گفت: اردوی دوم ما از دوم مهرماه در تهران آغاز می‌شـود. اردوی اول ما هم چند روز قبل با حضور مقوتل فرناندز برگزار شد که وی از شرایط و امکانات اردو راضی بود. با توجه به اینکه میزبانی از ما گرفته شـده و به کشور رقیب ما عربستان داده شده کار ما سخت‌تر خواهد شد. ما در کشور خودمان می‌توانستیم راحت‌تر سهمیه مسابقات قهرمانی جهان را بگیریم اما الان کار سخت شده است. امیدواریم این مسـئله باعث شود تا انگیزه بچه‌ها بالا رفته و با این انگیزه مضاعف برای مسابقات بهتر آماده شوند.

وی پیرامون چگونگی حضور لژیونرها در اردوی تیم ملی هم خاطرنشان کرد: در بحث لژیونرها هم باید گفت قرار است یک ماه آینده زمان تعطیلات مسابقات جهانی در اردوی داخلی با اردوی خارجی که پیش بینی کرده‌ایم حضور یابند.

اما مسـئله دیگری هم در کنار لغو مسابقات هندبال قهرمانی آسیای تهران فدراسیون را در این روز دچار چالش کرد بحث لغو اردوی تدارکاتی قطر برای تیم ملی هندبال بانوان به دلیل ادامه شرایط وخیم کرونا در کشورمان بود.

اخبار

نخستین واکنش دایی به شکسته شدن رکوردش توسط رونالدو

علی دایی در واکنش به شکسـته شدن رکوردش توسط کریستیانو رونالدو نوشت: امیدوارم این رکورد همچنان پابرجا بماند.

به گزارش پیام آشنا، در حالی که کریستیانو رونالدو توانسته بود در مسابقات یورو ۲۰۲۰ به رکورد گل های ملی علی دایی برسـد، این بازیکن چهارشنبه شب توانست از این رکورد عبور و عنوان آقای گلی فوتبال جهان را تصاحب کند. رونالدو در حالی که تیمش با نتیجه یک بر صفر از ایرلند عقب بود، با ۲ گل در دقایق ۸۸ و ۹۳ تیم ملی کشورش را برنده این دیدار کرد. این فوق ستاره پرتغالی پس از این رکوردشکنی، در اینستاگرام خود نوشت: نمی‌توانم با هیچ واژه‌ای احساسم را توصیف کنم. در میان همه رکوردشکنی‌هایم در دوران ورزشی، این یکی برای من ویژه بود و به آن افتخار می کنم. وی ادامه داد: در درجه اول اینکه هربار که برای کشورم به میدان می‌روم، لحظه ویژه‌ای است. به جهان نشان دادم که مردم پرتغال از چه چیزی ساخته شده‌اند. در درجه دوم از زمان کودکی، مسابقات ملی تاثیر عمیقی روی من می‌گذاشت: تماشای اسطوره‌های کودکی‌ام که هر تابستان در جام جهانی و یورو رقابت می‌کردند. و در پایان اینکه زدن ۱۱۱ گل برای پرتغال به این معنی است که ۱۱۱ بار میلیون‌ها پرتغالی در سراسر جهان شاد شده‌اند؛ آنها شایسته هر نوع فداکاری هسـتند. رونالدو گفت: دلیل دیگر برای من که این دستاورد را بسیار باارزش می‌کند این است که علی دایی استانداردها را در این سطح بسیار بالا قرار داده بود، به حدی که گاهی اوقات فکر می‌کردم هیچگاه آن نمی‌رسم به «شهریار» به خاطر اینکه برای مدتی طولانی این رکورد را در اختیار داشت تبریک می‌گویم و از او ممنونم که هربار که گل زدم و به او نزدیک‌تر شدم به من احترام گذاشت. همین مسئله موجب شد تا علی دایی نیز پاسخ این فوق ستاره پرتغالی را بدهد. دایی با انتشار تصویر CRY نوشت: تواضع و مهربانی‌ات، تو را قهرمانی بزرگتر می‌کند. امیدوارم رکوردت سال‌های طولانی پابرجا بماند.

جدال تنیسورهای کمتر از ۱۲ سال برای حضور در غرب آسیا

رقابت‌های انتخابی تیم ملی زیر ۱۲ سال با انجام پنجمین روز بازی‌ها در بخش دختران و پسران ادامه یافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، روز پنجم رقابت های انتخابی تیم ملی رده سنی زیر ۱۲ پسران و دختران در تهران ادامه یافت و تنیسورهای پیروز معرفی شدند. در بخش دختران، هانا شعبان پور با نتیجه (۶-۱ و ۶-۲) بازی خود را به فردخت علیمی واگذار کرد. صبا خیرمنش با نتیجه (۶-۰ و ۶-۲) از سد فریماه فرهی مقدم عبور کرد و غزل رضازاده با نتیجه (۷-۵ و ۷-۶) مقابل نازین پاشازاده به برتری رسید. در دیگر دیدارهای این مرحله، فردخت علیمی با نتیجه (۶-۰ و ۶-۳) نازین پاشازاده را شکست داد و صبا خیرمنش (۶-۱ و ۶-۱) از سد غزل رضازاده گذشت.

در بخش پسران نیز سروش معدنیان با نتیجه (۶-۱ و ۶-۱) مقابل آبریک عابدین زاده به برتری رسید. آرین چهاری با نتیجه (۶-۳ و ۶-۳) بازی خود را به علی تقی زاده واگذار کرد و امیر علی طالب زاده مقابل برهام پارسا به پیروزی دست یافت. در ادامه این مسابقات رامتین رقعی با نتیجه (۶-۱ و ۶-۱) رامتین اکبری را برد، کیاراش صادقی با نتیجه ۲ بر یک مقابل امیر بدیا کلانتری به پیروزی دسـت یافت و بردیا ملاحسنی با نتیجه ۲ بر یک مقابل آریا شعبان نژاد پیروز شد و دانیال مشتاقی فر فربد ایمانی را از پیش رو برداشت. این رقابت ها دیروز با برگزاری ۷ مسابقه دیگر پیگیری شد. مسابقات انتخابی تیم‌های ملی زیر ۱۲ سال از ۲ تا ۱۲ شهریور ماه با حضور تنیسورهای منتخب از استان‌های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، البرز، اصفهان، تهران، چهار محال و بختیاری، خوزستان، سیستان و بلوچستان، فارس، قزوین، قم، سمنان، کرمان، گلستان و مازندران برگزار می شود. نفرات برتر این مسابقات به رقابت های زیر ۱۲ سال غرب آسیا که از تاریخ ۲۶ شهریور ماه تا ۲ مهر سال ۱۴۰۰ به میزبانی اردن برگزار می‌شود اعزام می‌شوند. هنگامه عزیزی به عنوان سرمربی تیم ملی زیر ۱۲ سال دختران و فرهاد صانع به عنوان سرمربی تیم ملی پسران هدایت تیم‌های ملی کشورمان را بر عهده خواهند داشت.

نکته

سریع راه‌رفتن مفیدتر است یا دویدن؟

سریع راه‌رفتن می‌تواند مانند دویدن احتمال بروز بیماری هایی مانند دیابت، کلسترول بالا و فشار خون بالا را کم کند با این تفاوت که باید مدت بیشتری راه‌رفتن را تا تاثیر آن بر سیستم قلبی عروقی مانند دویدن باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دویدن و راه رفتن دو شیوه کمک به سیستم قلبی عروقی است ولی آیا راه رفتن تند می‌تواند مثل دویدن خوب باشد؟ تحقیقی که اخیرا توسط انجمن قلب آمریکا انجام شده به این سوال پاسخ مثبت می دهد و می گوید راه رفتن هم می‌تواند مانند دویدن ریسک بروز بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد.

محققان با بررسی وضعیت سلامتی حدود ۴۸ هزار نفر از افرادی که در دهه های پنجم و ششم عمر خود تعدادی از آن ها راه می‌رفتند و تعدادی می‌دویدند به این نتیجه رسیدند که راه رفتن تند می‌تواند مانند دویدن احتمال بروز بیماری هایی مانند دیابت، کلسترول بالا و فشار خون بالا را کم کند.

تفاوت تند راه رفتن و دویدن

این مطلب که از سوی حوریه گلینی، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: تفاوت این دو روش ورزشی کردن تنها در این است که باید مدت بیشتری راه بروید تا تاثیر آن بر سیستم قلبی عروقی مانند دویدن باشد؛ برای مثال ۳۰ دقیقه راه رفتن تند تاثیری مانند پانزده دقیقه دویدن دارد و به یاد داشته باشید که احتمال آسیب ورزشی در حین دویدن بیشتر است و دویدن فشار بیشتری به کل بدن و به ویژه مفاصل وارد می کند در نتیجه اینکه راه رفتن یا دویدن به نفع شما است بستگی به وضعیت بدنی شما دارد ولی هر دو آنهامی تواننددر شما کمک کنند.

اخطاریه

نام و نام خانوادگی مخاطب: جناب آقای حمیدرضا نظری

شغل:-

اقامتگاه آدرس: مجهول المکان می باشد

موضوع:

احتراما به استحضار می رساند همسر قانونی شما بدر دست داشتن دادنامه شماره ۶۹۶۴-۱۴۰۰ از شعبه ۳ دادگاه خانواده قطعیت حکم جهت ثبت طلاق به این دفترخانه مراجعه و تقاضای ثبت طلاق می باشد، این دفترخانه برابر روش معمول به شما مدت یک هفته پس از ابلاغ قانونی فرصت می دهد تا جهت ثبت طلاق به این دفترخانه مراجعه نمایید در صورت عدم مراجعه جنابعالی، مطابق مقررات رفتار خواهد شد. ۸۲۴/ف/۱۴۰۰ م الف

سردفتر طلاق ۱۴ کرج

محمدرضا قدیانی

فراخوان نوبت دوم: تمدید نوبت اول ثبت نام از داوطلبان هیات مدیره و بازرس اتحادیه صنف ابزار و یراق و رنگ شهرستان کرج

با توجه به نرسیدن تعداد داوطلبان به حد نصاب قانونی در مرحله اول و در راستای اجرای ماده ۷ آیین نامه انتخابات هیات مدیره و بازرسان اتحادیه های صنفی، مجددا از کلیه دارندگان پروانه کسب معتبر دائم اتحادیه صنف ابزار و یراق و رنگ شهرستان کرج که داوطلب عضویت در هیات مدیره و یا بازرس اتحادیه مذکور می باشند، دعوت بعمل می آید از روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۶/۱۶ لغایت روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۶/۲۵ مورخ به مدت ده روز ضمن ثبت نام در سامانه برگزاری انتخابات تشکل های صنفی به آدرس الکترونیکی «election.iranianasnaf.ir» جهت تکمیل ثبت نام شخصا با ارائه مدارک ذیل به دفتر هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنفی واقع «کرج، خیابان شهید بهشتی، بعد از ۴۵ متری گلشهر، جنب پمپ بنزین حصارک ج ولیعصر (عج)، سازمان صنعت، معدن و تجارت استان البرز» مراجعه نمایند.

شرایط داوطلبین:

۱- تابعیت ایرانی و اعتقاد و التزام به نظام جمهوری اسلامی ایران.

۲- نداشتن سوء پیشینه کیفری موثر و عدم ممنوعیت تصرف در اموال مانند حجر، ورشکستگی و افلاس.

۳- عدم اعتیاد به مواد مخدر و عدم اشتهار به فساد.

۴- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیات مدیره اتحادیه. (برابر مدرک تحصیلی یا گواهی معتبر از اداره آموزش و پرورش)

۵- حداکثر سن در زمان ثبت نام هفتاد و پنج سال.

۶- داشتن پروانه کسب معتبر دائم (تاریخ اعتبار منقضی نگردیده، صاحب آن تغییر شغل نداده و واحد صنفی خود را به غیر واگذار نکرده باشد. واحد صنفی فعال و مکان آن تغییر نیافته باشد).

۷- داشتن وثاقت و امانت

مدارک مورد نیاز جهت ثبت نام:

۱- اصل و فتوکپی پروانه کسب معتبر دائم

۲- اصل و فتوکپی تمام صفحات شناسنامه

۳- اصل و فتوکپی کارت ملی

۴- اصل و فتوکپی مدرک تحصیلی و یا گواهی معتبر از اداره آموزش و پرورش

۵- یک قطعه عکس رنگی ۴×۶

امیر علی عسگری

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