اخبار کوتاه

کمک یک میلیون دلاری فدراسیون فوتبال ترکیه به زلزله‌زدگان

فدراسیون فوتبال ترکیه با ایجاد کمپینی برای کمک مالی به زلزله‌زدگان ترکیه، یک میلیون دلاری به زلزله‌زده‌ها کمک کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیورت ۲۴، فدراسیون فوتبال ترکیه در واکنش به زلزله ویرانگر در ترکیه ۲۰ میلیون لیر (کمی بیش از یک میلیون دلار) به صندوق پیشگیری و اضطراری ترکیه (AFAD) کمک کرد و از جامعه فوتبالی لیگ کشور نیز درخواست کرد به این کمپین بپیوندند و کمک‌های مالی خودشان را به زلزله‌زده‌ها اهدا کنند. این خبر در سایت فدراسیون فوتبال ترکیه اعلام شده است.

بعد از زمین لرزه‌ای قوی به بزرگی ۷.۸ ریشتر که ترکیه را لرزاند، تاکنون بیش از ۲۴۰۰ نفر جان باختند و ۱۲۳۹۳ نفر دیگر مجروح شدند.

فدراسیون فوتبال ترکیه در واکنش به اتفاقی رخ داده بیانیه‌ای صادر کرد و نوشت: قلب ما با برادران و خواهران‌مان می‌تپد که در حال حاضر از زیر آوار بیرون کشیده می‌شوند. فکار تمام ترکیه با کسانی است که امروز در رنج هستند. ما بر این باوریم که با همبستگی رنج‌های این زلزله را که یکی از بزرگترین بلایایی بود که کشورمان در چند دقه اخیر با آن روبه‌رو شده بود، مرهم خواهیم کرد.

ما از همه اعضای تیم‌های ملی، باشگاه‌ها و مدیران آن‌ها، همه بازیکنان، مربیان، داوران و هواداران خود دعوت می‌کنیم تا با کمک‌های مالی از کمپین ما حمایت کنند.

به گزارش ایسنا، زلزله ویرانگر روز گذشته ترکیه با ۷.۸ ریشتر بزرگی، بزرگترین زلزله قرن ترکیه بود که در سوریه نیز تلفات و خسارات زیادی برجای گذاشته است و علاوه بر این دو کشور در لبنان و عراق هم احساس شده است.

بیش از ۱۰۰ مورد تخلف در پرونده سیتی

لیگ برتر بیش از صدها تخلف مالی در منچسترسیتی از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۸ پیدا کرد این باشگاه اکنون در خطر حذف از مسابقات قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساکرنت، منچسترسیتی با یک چالش بزرگ روبرو شده است. لیگ برتر انگلیس اعلام کرده است که این باشگاه قوانین ارائه اطلاعات دقیق مالی را نقض کرده است. از جمله موارد نقض شده در آمدهای باشگاه از جمله درآمد از طریق اسپانسرها و شرکت‌های وابسته بوده است. سیتی برای دومین بار به رعایت نکردن قوریانی مالی محکوم می‌شود. این اتفاق می‌تواند باستگین‌ترین جریمه روبرو شود و این تیم نخواهد توانست در فصل آینده لیگ قهرمانان شرکت کند.

این باشگاه همچنین متهم است که با تحقیقاتی که در دسامبر ۲۰۱۸ توسط لیگ برتر آغاز شد از ارائه کامل دستمزد مربیان زمانی که روبرتو مانچینی هدایت این تیم را بر عهده داشت نیز امتناع کرده است و به عدم رعایت قوریانی مالی متهم شده است.

یوفا نیز در راستا با سران لیگ‌های اروپایی به شدت در حال بررسی موضوع کمک‌های مالی خارج از قواعد به باشگاه‌ها برای تقویت تیم در بازار نقل و انتقالات است و جریمه معینی برای آنها در نظر گرفته است.

منچسترسیتی از انتشار این بیانیه از سوی لیگ برتر ابراز تعجب کرد در بیانیه آمده است: باشگاه از ارجاع این موضوع به یک هیات مستقل برای بررسی بی‌طرفانه استقبال می‌کند چون منابع و اسناد خوبی در اختیار داریم که مطمئنن هستیم هیچ کار نشایعی رخ نداده است.

در سال ۲۰۲۰، یوفا سیتی را به مدت دو سال از رقابت‌های اروپایی محروم و آنها را ۳۰ میلیون یورو جریمه کرد اما باشگاه به این تصمیم در دیوان داوری ورزش (CAS) اعتراض و این تعلیق را لغو کرد و جریمه را به یک سوم کاهش داد.

با این حال برزگترین جریمه برای سیتی، کنار گذاشته شدن از لیگ قهرمانان اروپا خواهد بود که باعث می‌شود ضرر هنگفت مالی به این تیم وارد شود و سیتی نتواند برای مدتی بازیکن جدیدی را به خدمت بگیرد و به ترکیب خود اضافه کند.

منچسترسیتی در حال حاضر در مرحله یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان اروپاست و در لیگ برتر و جام حذفی نیز حضور دارد و تنها از جام اتحادیه کنار رفته است.

گالاتاسرای ستاره رم را خرید

نیکولو زیولوا تیم گالاتاسرای به توافق رسید و به عضویت این تیم درآمد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از فوتبال ایتالیا، صنایع متعدد در ایتالیا از تایید پیشنهاد گالاتاسرای از سوی رم هستند. انتقال او به گالاتاسرای قطعی شده است ولی رفتن او به لیگ کشور باعث شد تا فعلا این خبر از سوی تیم ترکیه‌ای اعلام نشود.

زیولوا هم‌چنین پیامی در استوری اینستاگرام خود درباره زلزله زده‌های ترکیه منتشر کرد.

۱۶ میلیون یورو به اضافه ۴ تا ۵ میلیون یورو پاداش پیشنهادی است که گالاتاسرای برای زیولوا به رم پیشنهاد داده است که این پیشنهاد از سوی تیم ایتالیایی قبول شده و او به زودی برای امضای قرارداد به گالاتا خواهد پیوست.

این تیم قبلا چندین بازیکن سابق سری آ از جمله دریس مرتنس، مانوئو اپکاردی و لوکاس توریرا را به خدمت گرفته و اکنون زیولوا جدیدترین بازیکنی است که از فوتبال ایتالیا رهپی ترکیه می‌شود.

بند مهم دیگری که زیولوا روی آن اصرار داشت، بند آزادسازی بود که به او اجازه می‌داد فصل بعد به سری آ بازگردد.

مهاجم رم در سپتامبر ۲۰۲۰ دچار بازگی رباط صلیبی شد و او کل فصل خانه نشین شد و باعث شد او مسابقات یورو ۲۰۲۰ را از خانه تماشا کند. ایتالیا در این جام توانست بدون زیولوا عنوان قهرمانی را به دست بیاورد.

این بازیکن ۲۳ ساله مدتها مورد توجه چندین تیم در فوتبال ایتالیا قرار داشت و در نهایت در حالی که گفته می‌شد رهپی یک تیم بزرگ ایتالیایی می‌شود به عضویت تیم گالاتاسرای در خواهد آمد.

مسابقات تکواندو آزاد ترکیه به تعویق افتاد

با اعلام فدراسیون تکواندو ترکیه، رقابت‌های آزاد (ترکیش اوپن) به دلیل زلزله اخیر در این کشور به تعویق افتاد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون تکواندو ایران، علی بیابانی که فدراسیون تکواندو ترکیه منتشر کرده است، رقابت‌های آزاد (ترکیش اوپن) که قرار بود در ۲ گروه بالوان و آقایان از تاریخ ۱۰ الی ۱۴ فوریه سال جاری در استانبول ترکیه برگزار شود به دلیل زلزله اخیر در این کشور به زمان دیگری موکول شد.

در بیانیه فدراسیون تکواندو ترکیه آمده است:

«ما می‌دانیم خانواده بزرگ تکواندو در این شرایط در کنار ما ایستاده‌اند. می‌خواهیم از جامعه جهانی تکواندو و همچنین اتحادیه تکواندو اروپا که با تعویق رقابت‌های آزاد موافقت کردند، تشکر کنیم. فدراسیون تکواندو ترکیه در کنار دولت این کشور به سر و سامان دادن اوضاع که به واسطه زلزله اخیر ایجاد شده، کمک خواهد کرد. ممنون از ترک و فهیم خانواده تکواندو، لازم به ذکر است که در بخش پارا تکواندو دیروز (سه شنبه) آخرین روز مسابقات در گروه آقایان برگزار می‌شود.

اسبقیان اعلام کرد

بی‌خبری از وضعیت بازیکنان ایران در زلزله ترکیه

رئیس فدراسیون جانبازان و معلولان گفت: پیگیر وضعیت بازیکنان خود در ترکیه هستیم اما هنوز هیچ خبر قطعی از وضعیت آنها وجود ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد شروین اسبقیان در حاشیه مراسم رونمایی از کتاب «سلام پهلوان» در مورد اینکه لژیونر های فوتبال قطع عضو ایران در زلزله ترکیه نابدید شدند و خبری از آنها نیست، گفت: روابط بین الملل ما از شب گذشته با فدراسیون مرتبط در ترکیه تماس هایی داشته است. آنها هم پیگیر هستند و شهری که این بازیکنان حضور داشتند خسارت زیادی دیده است اما هیچ خبر قطعی از وضعیت آنها وجود ندارد. به ما اطلاع دادند که تلفن های همراه آن ها روشن است و زنگ می خورد اما کسی جوابگو نیست. امیدوارم سلامت باشند و برگردند.

فدراسیون پیگیری های لازم را می‌کند و اگر خبری به دستمان رسید در اولین فرصت اطلاع رسانی خواهیم کرد.

اسبقیان در مورد آماده‌سازی تیم های ملی جانبازان و معلولان برای حضور در بازی‌های پارالمپیایی هانگژو تاکید کرد: از دوماه‌های تیم‌های ملی ما در حال برگزاری است و تمام تلاش ما این است که یک کاروان پرقدرت را با حمایت وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک و پار المپیک همانند دوره‌های گذشته برای بازی‌های پارالمپیایی آماده کنیم.

او در مورد بودجه ورزش نیز گفت: صحبت کسانی که می‌گویند چانه بودجه ورزش کوچک گرفته شده است را تایید می کنم. با توجه به اینکه دولت به ویژه رئیس جمهور به توجه خاصی به ورزش دارند، امیدوارم در مورد بودجه تجدید نظر شود. بعضی از فدراسیون ها می‌ما چند رشته‌ای هستند و در بودجه‌های آنها باید عنایت ویژه‌ای شود.

او در مورد وضعیت ساره جوئمردی و زهرا نعمتی برای حضور در بازی های آسیایی تصریح کرد: خانم جوئمردی تمرینات خود را ادامه می‌دهد. به دلیل مسائل شخصی با خود من صحبت داشته و اجازه خواسته است که در بازی‌های پارالمپیایی شرکت نکند اما تمرینات را ادامه می دهد. قرار است در مسابقات پارالمپیک پاریس با قدرت شرکت کند. در مورد خانم نعمتی باید از آقای شعبانی بهار بپرسید اما تا جایی که اطلاع دارم، قرار است در بازی های آسیایی شرکت کند.

ابراز همدردی رئیس اتحادیه جهانی کشتی

مرگ ۷ کشتی گیر در زلزله ترکیه

اتحادیه جهانی کشتی از مرگ ۷ کشتی گیر ترکیه در پی زمین لرزه این کشور تا این لحظه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، در پی وقوع زلزله مهیب ۷ و ۸ دهم‌ریشتری در جنوب ترکیه که تاکنون به کشته شدن ۲۴۰۰ نفر منجر شده است، اتحادیه جهانی کشتی از مرگ ۷ کشتی گیر ترکیه تا این لحظه خبر داد.

طاها آکئل، چهره شاخص کشتی جهان و دارنده مدال‌های طلای جهان و المپیک روز گذشته دوشنبه با اعلام این که ۳۰ تا ۴۰ کشتی گیر یک باشگاه ورزشی زیر آوار یک ساختمان مانده‌اند، خواستار کمک فوری برای نجات این کشتی گیران شد. رسانه‌های ترکیه نیز دیروز اعلام کردند احساد دو کشتی گیر ۱۴ و ۱۵ ساله رابیرون کشیده‌اند. اتحادیه جهانی کشتی در این‌باره نوشت: زمین لرزه ورزشکارانی را که قرار بود در مسابقات بین‌المللی کشتی در استان کهرمان مارش شرکت کنند تحت تاثیر قرار داده است. جدیدترین گزارش‌ها حاکی از آن است که تیم‌های کشتی از فرانسه، کوزوو و ازبکستان از مناطق آسیب دیده به مناطق امن منتقل شده‌اند. با این حال، هفت کشتی گیر ترکیه‌ای جان خود را از دست داده‌اند و سرنوشت بسیاری از آن‌ها نامشخص است.

نداد لاوورج، رئیس اتحادیه جهانی کشتی گفت: شنیدن رابه حریف واگذار کند.

تیم شطرنج بابین مونیخ تا پایان دور هفتم این مسابقات در ۱۱ قرار دارد.

به گزارش ایسنا، یونسلیگا یکی از لیگ های برتر شطرنج جهان است که ۱۶ تیم برای قهرمانی آلمان با هم رقابت می کنند و تعدادی از بهترین بازیکنان جهان در آن دست به مهره شده اند. هر تیم متشکل از ۸ شطرنج‌باز است که مقصودلو و طباطبایی در تیم بابین مونیخ به مصاف حریفان خود خواهند رفت.

دو ملی‌پوش شطرنج ایران در ترکیب بایرن مونیخ

پرهام مقصودلو و سید محمد امین طباطبایی در لیگ شطرنج آلمان مقابل حریفان خود به تساوی رسیدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در جریان دور هفتم لیگ برتر شطرنج آلمان (یونسلیگا)، تیم شطرنج بایرن مونیخ که از دو ملی‌پوش ایران بهره می‌برد مقابل حریفش قرار گرفت و با نتیجه ۳ بر ۵ شکست خورد. پرهام مقصودلو مرد شماره یک شطرنج ایران که برای تیم بایرن مونیخ بازی می‌کند در میز یک این مسابقات به مصاف حریف آلمانی رفت و به تساوی رسید.

این تساوی درحالی برای ملی پوش شطرنج ایران به دست آمد که او با رتینگ ۲۷۲۱ در این مسابقات دست به مهره شده است. حریف مقصودلو در این دور از مسابقات دارای رتینگ ۲۶۴۷ بود.

سید محمد امین طباطبایی دیگر ملی پوش شطرنج ایران که هم تیمی مقصودلو در لیگ شطرنج آلمان است، در دور هفتم این رقابت‌ها به مصاف شطرنج باز آمریکایی رفت و به تساوی رسید.

طباطبایی که دارای رتینگ ۲۶۵۷ است توانست حریف آمریکایی خود با رتینگ ۲۶۶۶ را متوقف کند. تیم مقصودلو در این دور، بردی در کارنامه نداشت و ۴ شطرنج باز تیم بایرن مونیخ به تساوی رسیدند و ۲ شطرنج باز این تیم شکست خوردند تا این تیم نتیجه

حسن یزدانی از دیوید تیلور جلو زد!

رنکینگ جدید برترین آزادکاران جهان پس از برگزاری مرحله نخست رقابت‌های رنکینگ در زاگرب کروئسی اعلام شد که حسن یزدانی از دیوید تیلور جلو افتاد.

به گزارش پیام آشنا، پس از برگزاری مرحله نخست رقابت‌های رنکینگ کشتی جهان در سال ۲۰۲۳ در زاگرب کروئسی، اتحادیه جهانی کشتی رنکینگ جدید برترین آزادکاران جهان را اعلام کرد.

حسن یزدانی با کسب مدال طلای رقابت‌های رنکینگ کروئسی، پس از مدتها از دیوید تیلور جلو زد و با ۳ پله صعود در صدر رنکینگ قرار گرفت. یزدانی با ۴۸۰۰۰ امتیاز در صدر قرار دارد و دیوید تیلور نیز با ۴۵۰۰۰ امتیاز در رده دوم جای گرفته است. تیلور در مسابقات کروئسی غایب بود و پس از قهرمانی جهان در رویدادی شرکت نکرده است.

رضا اطاری در وزن ۶۱ کیلوگرم نیز پس از کسب مدال طلای مسابقات کروئسی به رده دوم رده‌بندی صعود کرد و یونس امامی نیز با تلیف قهرمانی در این مسابقات در رده دوم وزن ۷۴ کیلوگرم جای گرفت.

علی سوداکوهی نیز که در رقابت‌های وزن ۷۹ کیلوگرم موفق به کسب مدال طلا شد، با ۸۰۰۰ امتیاز این مسابقات در رده چهارم دهم قرار گرفت و امیرعلی آذرپیرا کشتی گیر دارنده ۲ مدال طلای قبلی‌های جهان نیز با کسب مدال نقره با ۹۴۰۰ امتیاز در رده سیزدهم جای گرفت.

در وزن ۱۲۵ کیلوگرم نیز امیرحسین زارع با کسب عنوان قهرمانی مسابقات رنکینگ زاگرب پاد از مدال آکئل در رده دوم رنکینگ قرار دارد.

رحمان عموزاد خلیلی در ۶۵ و کامران قاسمپور در وزن ۹۲ کیلوگرم نیز کماکان در صدر رنکینگ اوزان خود قرار دارند.

۳ مرحله دیگر از مسابقات موثر در رنکینگ سال ۲۰۲۳ کشتی جهان به ترتیب در کشورهای مصر، قرقیزستان و مجارستان برگزار می‌شود.

در پایان مراحل ۴ گانه مسابقات رنکینگ، نفرات اول تا چهارم رنکینگ در مسابقات کشتی جهان ۲۰۲۳ تا مرحله نیمه نهایی به همه برخورد نمی‌کنند و به این ترتیب کار راحت‌تری نسبت به سایر رقبا دارند.

اتحادیه جهانی کشتی همچنین در پایان سال ۲۰۲۲ به ۳۰ کشتی گیر برتر سال (۱۰ وزن رشته آزاد، ۱۰ وزن رشته فرنگی و ۱۰ وزن کشتی زنان) در مجموع مبلغ ۱۵۰ هزار فرنک سوییس به عنوان جایزه پرداخت خواهد کرد.

امکان حضور بانوان در ورزشگاه آزادی از هفته آینده فراهم است

رئیس فدراسیون فوتبال گفت: معاقدم زیرساخت های لازم برای حضور بانوان در ورزشگاه آزادی از هفته آینده فراهم است و بنده به این قضیه خوشبین هستم

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مهدی تاج اظهار کرد: دلیل عدم حضور بانوان در ورزشگاه‌ها به خاطر مخالفت ما با این قضیه نیست، بلکه به دلیل نبود برخی زیرساخت های لازم جهت حضور آنان است و به عقیده بنده شاید بتوان از حضور بانوان در ورزشگاه آزادی در تهران بهره برد.

وی یادآور شد: من توان از طبقه دوم ورزشگاه آزادی برای پذیرایی و حضور بانوان در مسابقات لیگ برتر فوتبال استفاده کرد.

رئیس فدراسیون فوتبال در ادامه بر لزوم تامین درآمد پایدار برای تیم های فوتبال به ویژه در استان ها تاکید کرد و افزود: اگر می‌خواهیم فوتبال در کشور به ویژه استان‌ها پیشرفت کند و دچار مشکل نشود، مسئولان و هیاتها حتما باید برای جذب حامی مالی و درآمد پایدار تلاش کنند.

تاج با بیان اینکه اگر درآمد پایدار نداشته باشیم، فوتبال ما دچار مشکل می‌شود، اضافه کرد: صنایعی مثل پتروشیمی در کردستان باید در کنار فعالیت خود، به مسئولیت‌های اجتماعی نیز عمل کرده و از ورزش حمایت کنند.

رئیس فدراسیون فوتبال یادآور شد: واحدهای صنعتی مثل پتروشیمی که برای استان آلودگی دارد، می توانند بخشی از درآمدش را به حمایت مالی از ورزش به ویژه فوتبال اختصاص دهند.

تاج با بیان اینکه در دنیا تیم‌ها هستند که کارخانه‌ها را اداره می‌کنند و این موضوع در ایران برعکس است، ادامه داد: اگر باشگاه‌هایی مانند استقلال و پیروزی هم درآمد پایدار نداشته باشند، حتما آسیب می‌بینند.

وی گفت: البته در برخی استان‌ها تیم های حاضر در لیگ دسته دو و سه، بیشتر از ظرفیت استان است اما چون کارخانه و حامی مالی دارند، تعداد تیم‌هایشان نیز در لیگ‌ها زیاد است.

رئیس فدراسیون فوتبال تاکید کرد: از همین کردستان بلوفی هستند که در تیم‌های فوتبال مطرح کشورمان و تیم ملی فعالیت دارند که باید از این ظرفیت برای پیشرفت فوتبال کردستان بهره برد. البته این مهم نیازمند حمایت مالی صنایع است.

نکته

راه‌های درمان «رگ به رگ شدن»

علائم رگ به رگ شدن در ورزشکاران شامل درد، تورم، کبودی و ناتوانی در حرکت مفصل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اگر فکر می‌کنید دچار رگ به رگ شدن هستید یا پزشک خود تمامی بگیرید به خصوص اگر درد آنقدر شدید است که نمی تولید روی پای شما وزن ایجاد کند. رگ به رگ شدن خود را با پیروی از قانون RICE یا استراحت، یخ، فشرده‌سازی و ارتفاع درمان کنید. استراحت کافی داشته باشید، از هر گونه فعالیتی که باعث درد می شود اجتناب کنید و سعی کنید پای خود را ثابت نگه دارید. سعی کنید به پای خود وزن وارد نکنید و در صورت لزوم، از عصا استفاده کنید.

یخ گذاشتن روی پای خود را تا زمانی که علائم شما فروکش کند ادامه دهید. یخ به کاهش تورم و التهاب کمک می کند و همچنین مقداری درد را تسکین می دهد. فشرده سازی به کاهش تورم پای شما پس از رگ به رگ شدن کمک می کند. پای خود را محکم بپیچید، اما گردش خون خود را قطع نکنید. اگر باند شما گیره دارد از آن‌ها برای نگه داشتن در جای خود استفاده کنید و در غیر این صورت از نوار پزشکی برای محکم کردن آن بهره مند شوید.

بر اساس این مطلب که از سوی محسن مردلی کیوی، متخصص صدمات ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: تا جایی که ممکن است پای خود را بالاتر از سطح قلب خود نگه دارید به طور مثال دراز بکشید و پای خود را روی ۲ یا ۳ بالش قرار دهید تا بالای سینه شما قرار گیرد. دارو‌های بدون نسخه بلید برای کنترل درد و تورم کافی باشد. هر دارویی را طبق دستورالعمل روی بطری یا طبق دستور پزشک مصرف کنید.

همچنین باید رگ به رگ شدن شدید را با استراحت، یخ، فشرده‌سازی و بالا بردن ارتفاع درمان کنید. با این حال، در حالی که پیچ خورد گی کمتر جدی می تولد در عرض ۲ تا ۶ هفته با کمتر بهبود یابد، پیچ خورد گی شدید ممکن است ماه ها طول بکشد تا بهبود یابد. وزن پای خود را کاهش دهید و در طول فرآیند بهبودی از درمان RICE استفاده کنید.

رگ به رگ شدن شدید آسیب قابل توجهی به رباط وارد می کند. برای بهبودی پای شما باید تا حد امکان بی حرکت باشد. پزشک به شما گچ یا چکمه بی‌حرکتی می دهد و به شما اطلاع می دهد که چه مدت آن را بپوشید. جدی‌ترین رگ به رگ شدن ممکن است نیاز به جراحی داشته باشد. اگر آسیب شدید رباط دارید، پزشک اصلی شما احتمالا شما را به یک متخصص ارجاع می دهد و پس از بازسازی جراحی شما باید به مدت ۴ تا ۸ هفته چکمه بپوشید.

قبل از وزن دادن به پای خود با پزشک خود مشورت کنید به خصوص اگر دچار رگ به رگ شدن متوسط یا شدید هستید. زمانی راه رفتن را شروع کنید که بتوانید وزن رابدون احساس درد تحمل کرده و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید.

پزشک شما ممکن است یک کفش سفت را برای حمایت از پای شما در طول دوران نقاهت توصیه کند اگر نه هر زمان که وزن را روی پای خود تحمل می‌کنید، کفش هایی با کف سفت بپوشید. در صورت احساس درد شدید، فوراً وزن خود را از پای خود بردارید و برای رفع نارحتی آن را به مدت ۲۰ دقیقه در یخ قرار دهید. در صورت قرارش ناگهانی درد و تورم پس از یک فعالیت با پزشک خود تماس بگیرید.

یخ خودگی بد می‌تولد منجر به آرتریت و سایر مشکلات مفصلی در آینده شود و اگر آسیب قابل توجهی به رباط وارد گردید برای جلوگیری از عوارض باید به فیزیوتراپ مراجعه کنید. اگر پزشک شما را به فیزیوتراپیست معرفی نکرد از او بخواهید که حرکات کشتی و ورزش هایی را که به آسیب خاص شما کمک می کند توصیه کند.

خبر

دارنده ۷ طلای المپیک بازنشسته شد

سوتلانا روماشینا، قهرمان هفت دوره المپیک در شنای موزون، به شبکه تلویزیونی Match TV گفت که بازنشسته شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرگزاری تاس، سوتلانا روماشینا یکی از پرافتخارترین ورزشکاران و شناگران در تاریخ بازیهای المپیک است. این ورزشکار که در المپیک توکیو نیز حضور داشت خبر از بازنشستگی خود داد.

او با اعلام خبر بازنشستگی خود گفت: بعد از بازی‌های توکیو به زمان نیاز داشتم تا استراحت و ریکاوری کنم و سپس به این نتیجه رسیدم که کارم را در ورزش انجام دادم و اکنون جا برای پیشرفت و بهتر شدن وجود ندارد. من دیگر در صحنه رقابت نخواهم بود ولی قطعا در ورزش باقی می مانم و دوست دارم مربی شوم و تجربه‌ای که در این سالها به دست آوردم را به نسل های بعد از خودم انتقال دهم.

این ورزشکار ۳۳ ساله در هر رقابتی که حضور داشته است توانسته مدال طلا کسب کند و یکی از پرافتخارترین ورزشکاران روسیه بوده است.

او اولین بار در المپیک ۲۰۰۸ پکن حضور داشت و یک طلا کسب کرد. چهار سال بعد در لندن دو طلا کسب کرد و در المپیک ۲۰۱۶ ریو و ۲۰۲۱ توکیو نیز دو مدال طلا کسب کرد تا در مجموع ۷ طلای المپیک داشته باشد.

این شناگر روس همچنین ۲۱ مدال طلا در قهرمانی جهان و ۱۳ طلا در قهرمانی اروپا نیز در کارنامه خود دارد و با ۷ طلا در رده بیست و چهارم پرافتخارترین ورزشکاران تاریخ المپیک است.

فهرستی که در صدر آن مایکل فلپس قرار دارد.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص بهار آوران عرصه پویش به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۳۴۴۳۸۱ و به شماره ثبت ۳۸۵۲۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد - حسین بیات به کدملی ۴۲۸۰۷۹۶۱۰۶ به عنوان نماینده قانونی شرکت بهار آوران نسترن به شناسه ملی ۱۰۸۶۰۹۶۹۵۹۶ و رئیس هیئت مدیره، محسن کهندانی به کدملی ۰۳۸۵۸۴۴۱۴۱ به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره، حمید رضا خرم به کد ملی ۶۱۹۹۶۶۱۱۱۷ عنوان مدیر عامل و محسن بیات به کدملی ۰۳۸۶۰۰۷۸۹۶ به عنوان نایب رئیس هیئت مدیره به مدت دو سال انتخاب گردیدند. -روزنامه کثیر الانتشار پیام آشنا برای درج آگهی های شرکت انتخاب شد. -کلیه اوراق و اسناد تعهدآور از قبیل چک و سفته و غیره و اوراق عادی با امضای رئیس هیئت مدیره و با مهر شرکت معتبر است. - مهدی غزی به کد ملی ۱۸۲۷۹۱۱۳۵۲ به عنوان بازرس قانونی اصلی و مهدی داودیان فر به کد ملی ۰۳۸۴۵۹۴۷۰۰ به عنوان بازرس قانونی علی البدل به مدت ۱ سال برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ انتخاب گردیدند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری کرج (۱۴۵۳۲۳۶)

آگهی مزایده (نوبت دوم)

اداره کل آموزش و پرورش استان البرز در نظر دارد نسبت به برگزاری مزایده اجاره فضاهای مازاد بر نیاز به شرح ذیل اقدام نماید. متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (سامانه ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

۱-اجاره مغازه خانه تکریم، واقع در چهارصد دستگاه، جنب مرکز راست روش.
۲-واحد سرایداری خانه تکریم، واقع در چهارصد دستگاه، جنب مرکز راست روش.
۳-واحد مسکونی واقع در میدان طالقانی، ساختمان شماره ۲ آموزش و پرورش استان البرز، نبش کوچه نرگس.
۴ -واحد سرایداری اداره کل آموزش و پرورش واقع در عظیمیه، خ بوستان ۱۹.

شناسه آگهی: ۱۴۵۲۲۹۲ تلفن تماس: ۳۲۵۱۰۴۰۴

اداره کل آموزش و پرورش استان البرز

قربونِ دَسِّت، اون شیر آبُ ببند.