اخبار کوتاه

طارمی - راموس نبرد تیراندازان نخبه

روزنامه رکورد دیدار بنفیکا - پورتو را جدال حساس مهدی طارمی برابر گونچالو راموس دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رکورد، دو تیم بنفیکا و پورتو در حساس‌ترین بازی لیگ پرتغال این هفته به مصاف هم خواهند رفت. بنفیکا که در لیگ قهرمانان نیز حضور دارد و توانسته است بروژ بلژیک را حذف کند و راهی یک‌چهارم نهایی شود با ۱۰ امتیاز بیشترین نسبت به حریفش در صدر جدول قرار دارد و پورتو اگر قصد قهرمانی دارد باید این دیدار را ببرد تا اختلاف را کم کند.

نشریه رکورد این دیدار را تقابل مهدی طارمی، مهاجم تیم ملی فوتبال ایران، و گونچالو راموس، مهاجم تیم ملی فوتبال پرتغال، دانست و از این دو بازیکن به عنوان دو گلزن نخبه یاد کرد.

گونچالو راموس در این فصل با ۱۷ گل زده در کنار هم‌تیمی خود ژوائو در صدر جدول گلزنان لیگ قرار دارد و مهدی طارمی با ۱۳ گل زده در تعقیب این دو است. راموس در ۳۸ بازی خود در این فصل ۲۵ گل به ثمر رسانده و در طرف دیگر طارمی در ۴۱ بازی ۲۲ گل زده است.

در واقع مهدی طارمی با ۲۲ گل در تمامی رقابت‌ها بهترین گلزن این فصل پورتو است. مهاجم ایرانی آخرین بار در دیدار با استوریل گلزنی کرد و از آن بازی تاکنون نتوانسته است در امر گلزنی موفق باشد.

بنزما ۲۰۲۳، باز هم متوقف‌ناشدنی

کریم بنزما در چهار روز دو بار هت‌تریک کرد تا سال ۲۰۲۳ به بهترین شکل برای او ادامه یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اس، کریم بنزما در سال ۲۰۲۲، سالی که توپ طلا را برد، غیر قابل توقف بود. حالا در سال ۲۰۲۳ او قدرتمندتر از قبل شده و با هت‌تریک‌های متوالی برابر رئال بایادولید و بارسلونا بهترین گلزن پنج لیگ برتر اروپا در سال ۲۰۲۳ نیز است.

این مهاجم فرانسوی ۱۷ گل در تمامی رقابت‌ها در سال ۲۰۲۳ به ثمر رسانده است. البته مارکوس رشفورد نیز همین تعداد گل را دارد ولی در تعداد بازی‌های بیشتر. در واقع مهاجم مارپدی بیشترین بهتری در گلزنی داشته است. لاپورتا هالند که در دو بازی اخیرش هشت گل به ثمر رسانده است با ۱۵ گل در کنار ویکتور اوسیمن در رده بعدی جای دارند و کیلیان امباپه نیز با ۱۴ گل زده پایین‌تر از این سترگان قرار دارد.

بنزما سال ۲۰۲۳ را با نزدیک به ۱۰ گل در یازده بازی آغاز کرد اما درست قبل از تعطیلات برای دیدارهای ملی دچار افت شد و چند دیدار گل نزد. این بازیکن ۳۵ ساله از تعطیلات استفاده کرد و اکنون در دو بازی دو بار هت‌تریک کرد و جواز حضور در فینال کوپا دل ری را با رئال به دست آورد. بنزمای ۲۰۲۳ بیشتر و بیشتر شبیه بنزمایی است که توپ طلا را برده است. آمار گلزنی او بعد از رفتن کریستیانو رونالدو از رئال روز به روز بهتر شده است. بنزما در سال ۲۰۲۳ در ۱۸ بازی ۱۷ گل زده است. او حالا با روبرت لواندوفسکی برای کسب عنوان آقای گلی در لیگ هم می‌جنگد. مهاجم لهستانی که ۴۰۰ دقیقه بیشتر از او بازی کرده است ۱۷ گل در لیگ به ثمر رسانده در حالی که بازیکن فرانسوی ۱۴ گل زده است.

او فصل قبل هم در نیوفصل دوم بود که با درخشش خیره‌کننده خود رئال را به قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا و رقابت‌های لالیگا رساند و در فصل جاری هم تازه در نیوفصل دوم موتورش روشن شده است و هواداران رئال امید زیادی دارند که با درخشش کاپیتان خود قهرمانی در جام حذفی و لیگ قهرمانان اروپا را به دست آورند اما تیم آنها برای تکرار قهرمانی در لالیگا با توجه به فاصله زیاد با بارسلونا کار سختی دارند.

رئال مادرید فراداشب باید ابتدا در خانه به دیدار ویارئال برود و در ادامه چهارشنبه‌شب در دور رفت یک‌چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا به دیدار چلسی خواهد رفت. قطعا بنزمای آماده می‌تواند کمک شایانی به رئال برای لیگ قهرمانان باشد.

خاکیو: وقتش رسیده کیفیت لیورپول را نشان دهیم

کودی خاکیو اطمینان داد لیورپول کیفیت خود را در دیدار با آرسنال صدرنشین نشان دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیلی میرر، لیورپول در چهار بازی اخیرش در رقابت‌های لیگ برتر یک امتیاز کسب کرده و باید یکشنبه به دیدار آرسنال، صدرنشین جدول رهسپاری برود. کودی خاکیو از ستاره‌های تیم ملی فوتبال هلند در جام جهانی ۲۰۲۲ بود. این بازیکن ۲۳ ساله نمایشی فراتر از انتظار داشت و همین باعث شد تا مورد توجه تیم‌های بزرگ قرار گیرد از لیورپول و منچستریونایتد به عنوان مشتریان جدی خاکیو یاد شد و در نهایت او با لیورپول به توافق دست پیدا کرد.

کودی خاکیو، مهاجم لیورپول، در آستانه بازی هفته سی‌ام لیگ برتر انگلیس با آرسنال به ارزیابی نتایج این تیم پرداخت و گفت: فکر می‌کنم اگر به بازی مقابل چلسی نگاه کنید، ما یک امتیاز گرفتیم و عملکرد بدی نداشتیم و این دیدار کلمی کوچک در مسیر درست بود. برای من مهم است که بلنگاه دوباره شتاب بگیرد و شروع به سبک پیروزی کند. بدیهی است که وقتی از حمایت هواداران خود برخوردار نیستیم، اوضاع کمی متفاوت است. در دیدار قبل می‌خواستیم برنده شویم اما در نهایت نسبت به بازی گذشته در مسیر درستی قدم برداشتیم و باید این روند را در دیدار با آرسنال نشان دهیم.

دیدار تیم‌های لیورپول و آرسنال یکشنبه ۲۰ فروردین در ورزشگاه آنفیلد برگزار می‌شود.

فرانکی دوباره با چلسی کمی هالیوودی

فرانک لمپارد گفت کار ناتمامی در چلسی ندارد و تنها به فکر کسب نتایج بهتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسپورت، با آنکه خبرها حاکی از این بود که لوییس تریکه هدایت چلسی را بر عهده خواهد گرفت اما باشگاه لندنی تصمیم دیگری در سر داشت. آبی‌های لندن فرانک لمپارد را به عنوان سرمربی جدید خود انتخاب کردند تا جایگزین پاتر شود. قرارداد لمپارد تا پایان فصل جاری است و در صورت عملکرد خوب، تمدید خواهد شد.

فرانک لمپارد، سرمربی تازه‌وارد چلسی، اولین نشست خبری‌اش را پس از جلسه‌ی گراهام پاتر برگزار کرد و درباره افکارش پیش از بازگشت گفت: راستش را بخواهید فکر می‌کردم این بود که به عنوان سرمربی چلسی برگردم. حضور دوباره در چلسی را به عنوان یک کار ناتمام می‌بینم. اکنون در دوره متفاوتی اینجا هستم و فقط می‌خواهم تا آنجا که می‌توانم عملکرد مثبتی داشته باشم. انجام کارهای ناتمام فقط کمی هالیوودی به نظر می‌رسد.

او در پایان گفت: باشگاه‌های بزرگ بازیکنان بزرگی دارند اما باید کاری کنید که هر بازیکن احساس کند در تیم تازه خویش دارد حضور در اینجا در کوتاهمدت یک نکته مثبت برای من است. همدیگر را به جلو سوق خواهیم داد و تلاش خواهیم کرد تا تیم را مدیریت کنم.

لمپارد اسطوره باشگاه چلسی است و در بین هواداران تیم از محبوبیت بالایی برخوردار است و باید دید آیا می‌تواند عملکرد خوبی در این تیم به‌پویژه در لیگ قهرمانان اروپا داشته باشد یا نه. چلسی در لیگ قهرمانان اروپا به مصاف رئال مادرید خواهد رفت.

ایران در سید یک جام ملت‌های فوتبال آسیا

تیم ملی فوتبال ایران همراه با ژاپن، کره جنوبی، عربستان، استرالیا و قطر در سید یک قرعه‌کشی جام ملت‌های فوتبال آسیا قرار گرفت.

به گزارش پیام آشنا، قرعه‌کشی جام ملت‌های فوتبال آسیا یازده می (۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۲) برگزار می‌شود و تیم ملی ایران به عنوان دومین تیم برتر آسیا در رنکینگ جهانی در سید یک قرعه‌کشی قرار گرفته است.

پس از اعلام رنکینگ فدراسیون جهانی فوتبال، کنفدراسیون فوتبال آسیا هم سیدبندی نهایی قرعه‌کشی جام ملت‌های آسیا را اعلام کرد که ایران به همراه ژاپن، کره جنوبی، استرالیا، عربستان و قطر در سید یک قرار دارد و شش تیم برتر این مسابقات هستند.

سید ۱: قطر (میزبان) - ژاپن - ایران - کره جنوبی - عربستان - استرالیا

سید ۲: عراق - امارات متحده عربی - عمان - ازبکستان - چین - اردن

سید ۳: بحرین - سوریه - فلسطین - ویتنام - قرقیزستان - لبنان

سید ۴: هند - تاجیکستان - تایلند - مالزی - هنگ‌کنگ - اندونزی

۲۴ کشور برتر آسیا برای کسب معتبرترین جایزه فوتبالی در آسیا با هم رقابت خواهند کرد.

کنفدراسیون فوتبال آسیا و کمیته سازماندهی جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۳ قطر تایید کردند که دوره آتی این رقابت‌ها از ۲۲ دی تا ۲۱ بهمن برگزار خواهد شد. جام ملت‌ها قبل از این قرار بود خرداد سال جاری در چین برگزار شود که به علت انصراف این کشور به علت شیوع ویروس کرونا، قطر میزبانی بازی‌ها را بر عهده گرفت که با چند ماه تاخیر در نخستین روزهای سال ۲۰۲۴ برگزار می‌شود.

این رقابت‌ها قرار است در هشت ورزشگاه برگزار شود که شش تای آنها محل برگزاری جام جهانی فوتبال قطر ۲۰۲۲ بودند، یعنی ورزشگاه الجنوب، ورزشگاه الاَیت، احمد بن علی، ورزشگاه الثومه، ورزشگاه شهر آموزش و ورزشگاه بین‌المللی خلیفه این ورزشگاه‌ها هستند که در کنار ورزشگاه‌های جاسم بن حمد و عبدالله بن خلیفه ورزشگاه های این دوره از رقابت‌ها را تشکیل خواهند داد.

دستور اینفانتینو برای بررسی اتفاقات جنجالی در فوتبال هلند

دولت هلند پس از دستور اینفانتینو متعهد شد که تحقیقاتی را در سطح عالی برای بررسی اتفاقات دیدار فاینورد و آژاکس انجام دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بی‌ساکر، دیدار دو تیم فاینورد و آژاکس در جام حذفی هلند با حاشیه‌های زیادی همراه بود. دیوی کلامن، هافبک آژاکس، در جریان این دیدار از ناحیه سر مورد اصابت یک شی پرتاب‌شده از سوی هواداران قرار گرفت که باعث شد بازی تقریباً ۳۰ دقیقه متوقف شود. همچنین جمعیت با آتش‌بازی و شعارهای خود حواشی زیادی ایجاد کردند. دیلان بیشلوژ زگربیوس، وزیر دادگستری هلند، گفت که این حادثه در بالاترین سطح مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

او کنی هلدر، وزیر ورزش، با فدراسیون فوتبال هلند، باشگاه‌ها، شهرداری و پلیس گفتگو خواهند کرد تا بفهمند چه اتفاقی افتاده است.

بازی‌های آژاکس آمستردام - فاینورد، روتردام اغلب جنجالی و حاشیه‌آمیز بوده‌اند ولی باید توجه داشت که خشونت فوتبال در هلند رو به افزایش است. در این راستا جبالی اینفانتینو، رئیس فیفا، از مقامات هلندی خواست تا اقدامات لازم را انجام دهند.

اینفانتینو در اکلت اینستاگرامش نوشت: هیچ جایی برای خشونت در فوتبال، در داخل یا خارج از زمین وجود ندارد. همه بازیکنان باید برای انجام بازی مطمئن باشند و من از مسئولان مربوطه می‌خواهم اطمینان حاصل کنند که این امر در همه سطوح رعایت می‌شود.

فدراسیون فوتبال هلند نیز این حادثه را محکوم و در بیانیه‌ای اعلام کرد: فوتبال هلند به پایین‌ترین سطح خود رسیده است. هزاران نفر برای تماشای فوتبال به استادیوم می‌روند، سپس این اتفاقات رخ می‌دهد.

آلارد لیندموت، داور مسابقه در دقیقه ۶۳ و پس از پرتاب فندک از جایگاه تماشاگران به کلامن که دچار خونریزی از ناحیه سر شد، بازی را به مدت نیم‌ساعت متوقف کرد. آژاکس در نهایت دو بر یک پیروز شد و جواز حضور در فینال را گرفت و در آنجا با پی‌اس‌وی ایندهوون بازی خواهد کرد.

مینو مداح، سرمربی تیم ملی تکواندوی بانوان:

مقایسه نتایج تکواندوی زنان با مردان درست نیست

سرمربی تیم ملی تکواندوی بانوان، با بیان اینکه توجهی به انتقادات از نتایج تیم بانوان ندارد، گفت: منتقدان حتی پس از قهرمان شدن در آسیا هم از بانوان انتقاد کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مینو مداح درباره ارزیابی خود از عملکرد بانوان تکواندوکار ایران در رقابت‌های مقدماتی و فینال گرندسلام چین، اظهار کرد: ولی زاده خیلی کمتر از حد انتظار ظاهر شد. هر چند او نیز به دلیل شکستگی استخوان ترقوه از شرایط ایده‌آل دور بود. به غیر از او سایر نفرات مخصوصا نصیری و گیانی عملکرد خوبی داشتند. آن‌ها علاوه بر کسب مدالی که در مرحله مقدماتی داشتند در مرحله نهایی نیز گیانی مقابل حریف کره‌ای که قهرمان جهان بود، بازی خیلی خوبی را ارائه داد. گیانی مقابل این حریف راند اول را برد و تا نقاب‌های پایانی راند دوم نیز پیش بود اما بازی را واگذار کرد و در راند سوم نیز نتوانست نمایش خوبی داشته باشد و شکست خورد.

سرمربی تیم ملی تکواندوی بانوان، درباره انتقادها از عملکرد تیم بانوان در این مسابقات و مقایسه این تیم با تیم مردان به لحاظ کسب نتیجه، گفت: مقایسه تیم زنان با مردان از نظر ارقام و تعداد مدال اصلا درست نیست چرا که در شرایط برابری نیستند. تیم مردان در این مسابقات در هر وزن ۴ ورزشکار اعزام کرد که همدیگر را سایپورت می‌کردند. هر کدام از این نفرات وقتی به پیروزی می‌رسیدند، یک نفر از حریفان را از جدول ۱۶ نفره حذف می‌کردند که برای تیم مردان ما یک پوئن بود.

وی افزودبه تیم مردان برای کسب مدال در مرحله فینال تبریک می‌گویم اما مقایسه تیم زنان با مردان به هیچ عنوان درست نیست. در مجموع عملکرد بانوان در این مسابقات خوب و قابل قبول بود. ما می‌دانستیم گرفتن مدال در مرحله فینال گرندسلام کار راحتی نیست کما اینکه خیلی از نفراتی که در مرحله مقدماتی طلا گرفتند در مرحله فینال حذف شدند. اگر واقعا هدف ما موفقیت تیم بانوان است بدون توجه به نتایج باید در مسابقات زیادی شرکت کنیم

مداح با اشاره به تجربه کم بانوان ایران، گفت: در تیم ۵ نفره ما فقط خانم کیانی با تجربه بود. نصیری، سومین رویداد بین‌المللی خود را پشت سر می‌گذاشت اما با این وجود عملکرد قابل قبولی داشت. اگر در فینال برای او مشکل پیش نمی‌آمد شاید می‌توانست حتی مثل مرحله مقدماتی به مدال هم برسد.

سرمربی تیم ملی تکواندوی بانوان درباره عملکرد کیانی پس از حواشی ماه‌های گذشته و دوری از تیم ملی که به نظر می‌رسد به لحاظ روحی بر روی او تاثیرگذار بوده است، گفت: او از نظر روحی و روانی شرایط خوبی دارد و خیلی بهتر شده است. دیگر مواردی که در گذشته به او انتقاد می‌شد را کنار گذاشته است. او با وجود دوری ۳ ماهه از تمرینات تیم ملی خیلی باهوش مسابقه داد و قطعا می‌تواند یکی از شانس‌های کسب سهمیه المپیک برای ایران باشد.

وی درباره کار سخت بانوان برای کسب سهمیه المپیک از طریق گرندسلام، گفت: کار سختی است اما باز هم این بچه‌ها باید در رقابت‌های گرندسلام شرکت کنند. اگر بخواهیم صرفا نگران این باشیم که بانوان بعد از هر رویداد چه نتیجه‌ای می‌گیرند و بر اساس آن تصمیم به اعزام یا عدم اعزام بگیریم کمکی به آینده تیم نخواهد کرد.

مداح خاطرنشان کرد: هدف ما این بود که با ورزشکار بیشتری در این مسابقات شرکت کنیم اما بخاطر شرایط مالی فدراسیون و تصمیم کمیته فنی با اعزام ۵ ورزشکار ما موافقت شد. من ترسی از باخت بچه‌ها ندارم. اگر اینطور بود باید کنار می‌ایستادم و تا مسابقات قاره‌ای برای کسب سهمیه صبر می‌کردم.

سرمربی تیم ملی تکواندوی بانوان، در پاسخ به این سوال که به نظر می‌رسد با توجه به اعزام ۵ بانوی تکواندوکار در مقابل ۱۶ ورزشکار مرد به رقابت‌های گرندسلام، توجه جدی به تیم بانوان نمی‌شود، گفت: تعداد و پتانسیل تیم مردان با بانوان یکسان نیست. به هر حال اعزام به این مسابقات برای ۵ تکواندوکار ما مفید بود. ممکن است فدراسیون بخاطر شرایط مالی یا خیلی مسائل دیگر مثلا بخاطر ترس از اینکه بعد از نگرفتن نتیجه چه جوابی بدهند، با اعزام تعداد بیشتر نفرات تیم بانوان به مسابقات مخالفت کنند اما ما نباید هیچوقت به حرف‌های بعد از مسابقه توجه کنیم و من نیز توجهی به انتقادها ندارم چرا که منتقد کارش انتقاد کردن است. ما حتی قهرمان آسیا هم شدیم انتقاد کردند. اگر ما ناگاه بلند مدت داریم صرف نظر از هر نتیجه‌ای باید بانوان را به مسابقات بین‌المللی اعزام کنیم تا با کسب تجربه هر چه بیشتر در مسیر پیشرفت قرار بگیرند. اگر نگاه حمایتی به بانوان داشته باشیم به جای انتقادهای متعدد می‌توانیم به آن‌ها فرصت بدهیم تا نتایج خوبی مثل قهرمانی آسیا و بازی‌های اسلامی را تکرار کنیم.

بدهی مالیاتی چند ساله یک فدراسیون!

سرپرست فدراسیون ورزش روستایی و بازیهای بومی و محلی گفت: بدهی‌های مالیاتی این فدراسیون که مربوط به سال‌های گذشته است شرایطی را فراهم کرده که در پرداخت آنها ناتوان هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علیرضا پسندیده اظهار کرد: طی ۴ ماهی که سرپرستی فدراسیون ورزش روستایی و بازیهای بومی و محلی را برعهده گرفته‌ام، متاسفانه با یکسری بدهی‌های مالیاتی که مربوط به سال‌های گذشته است و جریمه نیز به آنها خورده بود، مواجه شدم که برای جلوگیری از مسدود شدن حساب فدراسیون یک بخشی از آنها پرداخت شد و برای بخش دیگر نیز از سازمان امور مالیاتی تا اردیبهشت ماه مهلت قانونی گرفتیم تا دفاع کنیم.

وی گفت: تلاش بر این است که این بدهی‌ها را طوری حل و فصل کنیم که حساب فدراسیون مسدود نشود.

سرپرست فدراسیون ورزش روستایی و بازیهای بومی و محلی پیرامون این پرسش که چقدر در اجرای برنامه‌های سال گذشته فدراسیون موفق بودید، افزود: براساس تقویم فدراسیون یکسری از برنامه‌ها که اهمیت زیادی داشتند را اجرا کردیم و در سایر برنامه‌ها با کمبود زمان و اعتبارات مواجه شدیم.

پسندیده همچنین از اجرای مسابقات جام پرچم در اردیبهشت خبر داد و خاطرنشان کرد: سال گذشته این جام در رشته مینی فوتبال تا سطح استانی برگزار شد و اردیبهشت سطح ملی آن در دو بخش زنان و مردان برگزار خواهد شد. با توجه به این که انجمن مینی فوتبال زیر نظر فدراسیون همگانی فعالیت می‌کند با توافق به عمل آمده با این فدراسیون قرار است طی روزهای ۱۹ و ۲۰ اردیبهشت بین برترین‌های این جام رقابت انتخابی جهت دعوت به تیم ملی برگزار شود.

وی از اعزام برترین‌های جام پرچم به مسابقات جام جهانی مینی فوتبال در ترکیه خبر داد و گفت: جام جهانی مینی فوتبال خرداد ماه در ترکیه برگزار می‌شود که طبق توافقی که با فدراسیون همگانی داشتیم، قرار است منتخبین جام پرچم که ورزشکاران روستایی و عشایری را تشکیل می دهند برای اولین بار به این تورنمنت اعزام شوند.

سرپرست فدراسیون ورزش روستایی و بازیهای بومی و محلی در پایان در خصوص زمان برگزاری انتخابات این فدراسیون، اظهار کرد: به دنبال آن هستیم انتخابات این فدراسیون تا پایان اردیبهشت برگزار شود.

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 سند رسمی
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 ۱۴۰۱۶۰۳۳۱۰۵۷۰۰۲۶۱۵ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم بهروز مهرجو فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۱۱۹۶ صادره از مهاجران دریک قطعه زمین که در آن بنا احداث گردیده است به مساحت ۵۳ مترمربع از ۹ اصلی واقع در کرج – ماهدشت انتهای بلوار سردارآن بعد از خیابان دهم جنب گلوداری خریداری از مالک رسمی شرکت تعاونی روستایی ماهدشت (هیات هفت نفر) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت 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 در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۵۸۶ م الف

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۱/۱۲/۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۲/۰۱/۱۹

مهران رشیدی رئیس ثبت اسناد و املاک

نکته

آمادگی جسمانی ناجی بیماران با فشار خون بالا است

فشار خون بالا یک عامل خطر عمده برای حملات قلبی است. اگر فشار خون فردی ۶ میلی‌متر جیوه کاهش یابد، کاهش ۱۶ درصدی در مشکلات قلبی عروقی و ۴۲ درصدی کاهش در سکته مغزی وجود دارد بنابراین ورزش برای محدود کردن فشار خون ضروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندین اکسپرس، به گفته محققان سطوح بالای آمادگی جسمانی ممکن است خطر مرگ‌ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را در میان افراد مبتلا به فشار خون بالا کاهش دهد. به گفته پروفسور باری لاوکلن، محقق دانشگاه شرق فنلاند در کوپیو، این تحقیق ۲۶ ساله، اولین مطالعه‌ای بود که به، تاثیر ترکیبی آمادگی جسمانی و فشار خون بر احتمال مرگ‌ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی پرداخت.

وی گفت: یافته‌هایشان می‌دهد که فعالیت بدنی ممکن است به محافظت در برابر برخی از پیامدهای مضر فشار خون بالا کمک کند. پروفسور راجش ویجایور گیاز از دپارتمان قلب و عروق، مرکز پیشرفته قلب، موسسه تحصیلات تکمیلی آموزش و تحقیقات پزشکی چندی‌گر هند، توضیح می‌دهد که به به هر حال سطح بالایی از آمادگی جسمانی کاهش می‌یابد اما خطر مرگ قلبی عروقی در مردان، از بین نمی‌برد با فشار خون بالا ما باید فشار خون را کنترل کنیم و این باید در افرادی که فشار خون بالایی دارند یک هدف باقی بماند وی با ساندوی با آمادگی قلبی تنفسی در بیماران مبتلا به فشار خون تاکید می‌کند و می‌گوید تمرینات ورزشی قلب را تقویت می‌کند و به پمپاژ خون بیشتر با تلاش کمتر کمک می‌کند نیروی وارد بر رگ‌ها کاهش می‌یابد و به‌طور خودکار فشار خون کاهش می‌یابد.

چگونه و چرا فشار خون بالا برای سلامت قلب و عروق خطرناک است؟ آیا رابطه مستقیمی بین فشار خون و بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارد؟

فشار خون بالا منجر به افزایش بار روی قلب و عروق خونی خواهد شد که در دراز مدت منجر به آسیب دائمی می‌شود. ارتباط مستقیمی بین افزایش فشار خون با بیماری‌های قلبی عروقی مختلف مانند حمله قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی یا فلج، نارسایی کلیوی و سایر بیماری‌های عروقی وجود دارد.

آیا فشار خون بالا یکی از عوامل خطرزای اصلی حمله قلبی و سکته مغزی و عامل اصلی مرگ زودرس است؟ آیا می‌توانید داده‌ها یا نمونه‌هایی را به ما بدهید؟

فشار خون بالا یک عامل خطر اصلی برای حملات قلبی است. اگر فشار خون فردی ۶ میلی‌متر جیوه کاهش یابد ۱۶ درصد در حوادث قلبی عروقی و ۴۲ درصد کاهش در سکته مغزی وجود دارد این اثر کاهشی بر فشار خون بالاست. فشار خون بالا به‌طور مستقیم مسئول ۵۷ درصد از کل مرگ‌های ناشی از سکته مغزی و ۲۴ درصد از کل مرگ‌های قلبی است.

پارامترهای آمادگی قلبی تنفسی چیست؟

اصطلاح آمادگی قلبی تنفسی شامل آمادگی سه اندام قلب، ریه‌ها و ماهیچه‌ها می‌شود. فرد با آمادگی قلبی تنفسی بالا به دلیل توانایی قلب در پمپاژ خون بیشتر با هر ضربان قلب می‌تواند فعالیت بدنی شدید انجام دهد. ریه نیز می‌تواند اکسیژن بیشتری را با خون ترکیب کند و ماهیچه‌ها می‌توانند به‌طور موثر بدن خستگی یا درماندگی تمرین کنند. پارامترهای مختلفی که برای ارزیابی آمادگی قلبی تنفسی فردی مورد استفاده قرار می‌گیرند عبارتند از حداکثر اکسیژن مصرفی (VO₂Max)، افزایش ضربان قلب، فشار خون و تعداد تنفس و زمان خستگی حین ورزش.

دلایل اصلی فشار خون بالا چیست؟ آیا چاقی یک عامل است؟ آیا سن و ژنتیک نیز در این امر نقش دارند؟

حدود ۲۵ درصد از جمعیت شهری و ۱۰ درصد از جمعیت بزرگسال روستایی از فشار خون بالا رنج می‌برند. فعالیت بدنی کم، وزن بالا، افزایش مصرف نمک و الکل، استعمال دخانیات، بالا رفتن سن و استعداد ژنتیکی چند دلیل مهم برای فشار خون بالا هستند.

پروتئین واکنشی C با حساسیت بالا (نشانگر التهاب) و نقش آن در فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی چیست؟

پروتئین واکنشی C با حساسیت بالا، یک نشانگر خونی برای التهاب عمومی در بدن یک فرد است. محیط متابولیک غیرطبیعی بدن به‌دلیل عادات غذایی نامناسب، افزایش وزن، فعالیت‌های بدنی کم، دیابت، بیماری‌های مزمن غیر قلبی و غیره باعث افزایش سطح این نشانگر می‌شود که بر سلامت قلب و عروق تأثیر منفی می‌گذارد.

چگونه آمادگی قلبی تنفسی بالا با طول عمر بیشتر مرتبط است؟ آیا حقیقت دارد؟ پیشنهاد شما برای بهبود آن چیست؟

فعالیت بدنی و ورزش منظم همیشه در حفظ سلامت جسمی و روانی مفید است. یک رژیم ورزشی منظم مانند دویدن، دوچرخه سواری، شنا و بازی‌های خارج از منزل مانند بدمینتون، تنیس روی میز و غیره به حفظ آمادگی قلبی تنفسی بالا کمک می‌کند. سعی کنید هر روز برای پیاده‌روی بیشتر وقت بگذارید. هفته ۱۰ هزار گام در روز قبل از خواب شبانه است که راه خوبی برای داشتن آمادگی قلبی تنفسی بالاست. آمادگی قلبی تنفسی بالا با کاهش وزن، کاهش فشار خون، سطوح پایین نشانگر خونی پروتئین واکنشی C با حساسیت بالا و سطوح پایین قند خون و گلسترول همراه است که سلامت قلب و عروق را بهبود می‌بخشد.

میزان فشار خون طبیعی در مردان و زنان چیست؟ و سطوح فشار خون بالا چقدر است؟ به غیر از سکته مغزی و بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا چگونه می‌تواند بر سلامت ما تاثیر بگذارد؟

بطور کلی فشار خون باید کمتر از ۹۰/۱۴۰ میلی‌متر جیوه باشد. اگر فردی فشار خون بالاتر از سطوح توصیه شده ۹۰/۱۴۰ میلی‌متر جیوه دارد، باید تغییرات خاصی در سبک زندگی خود انجام دهد، مانند کاهش وزن (شاخص توده بدنی باید کمتر از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع باشد)، منظم کردن ورزش‌ها، محدود کردن نمک و کافری مصرفی، افزایش میزان میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی و غیره. توجه به توصیه یک پزشک برای پرفشار خونی مزمن در پیشگیری از عوارض جانبی طولانی مدت آن که طبق توافقی که با فدراسیون همگانی داشتیم، قرار است منتخبین جام پرچم که ورزشکاران روستایی و عشایری را تشکیل می دهند برای اولین بار به این تورنمنت اعزام شوند.

پیشنهاد شما برای کسانی که مشکل قلبی ندارند چیست؟

بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی زمینه‌ای مانند سکته قلبی، نارسایی کلیوی، سکته مغزی و دیابت باید در مورد فشار خون بالا احتیاط کنند. زیرا فشار خون بالا در این افراد در مقایسه با افراد بدون این بیماری‌ها مضرتر است. کنترل تهاجمی فشار خون، سازگاری خوب دارویی برای سال‌ها و معاینات منظم سلامت برای کسانی که از بیماری‌های قلبی عروقی زمینه‌ای مبتلا به پرفشار خونی رنج می‌برند ضروری است. افراد مبتلا به پرفشار خونی و بدون بیماری‌های قلبی عروقی باید عادات غذایی سالم داشته باشند. با انجام تمرینات ورزشی منظم آمادگی قلبی تنفسی بالایی داشته باشند، وزن بدن خود را حفظ کنند. غربالگری منظم برای عوامل خطرزای مختلف مانند کلسترول یا قند خون بالا داشته باشند و فشار خون را به‌طور منظم کنترل کنند.

آیا ورزش شدید برای افراد مبتلا به فشار خون بالا و بیماری قلبی توصیه می‌شود؟ اگر نه، آنان برای بهبود سطح آمادگی جسمانی، کنترل فشار خون و حفظ سلامت قلب خود چه کاری می‌توانند انجام دهند؟ نقش رژیم غذایی چیست؟

بدون کنترل و درمان موثر فشار خون بالا و بیماری زمینه‌ای قلبی، هیچ یک از افراد نباید در فعالیت‌های ورزشی شدید شرکت کنند. از سوی دیگر هر فرد سالم باید بیش از ۴۰ سالگی یک معاینه منظم و معمول آمادگی قلبی تنفسی داشته باشد. تنها پس از توصیه پزشک است که فرد باید در یک رژیم ورزشی شدید شرکت کند. افرادی که کمتر از ۴۰ سال سن دارند اما دارای عوامل خطرزای خاصی مانند سیگار کشیدن، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و سابقه خانوادگی بیماری قلبی هستند، باید آمادگی قلبی عروقی خود را پس از مشاوره با پزشک قبل از انجام فعالیت‌های شدید ورزشی، ارزیابی کنند. یافته‌های این تحقیق به‌تازگی در مجله اروپایی Preventive Cardiology منتشر شده است.