اخبار کوتاه

ناگلزمن: باشایستگی به پیروزی دست پیدا کردیم

سرمربی بایرن مونیخ با وجود آنکه از عملکرد تیمش در نیمه نخست بازی برابر پاری سن ژرمن راضی نیست با این حال شاگردانش را شایسته پیروزی وصعود به دور بعد دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از کیکر، بایرن مونیخ دردیدار برگشت یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان اروپا در آلیانس آره نا از پاری سن ژرمن پذیرایی کرد.

بایرن مونیخ که در دیدار رفت در پاریس با یک گل به پیروزی دست پیدا کرده بود در دیدار برگشت هم کار راحتی پیش رو داشت و توانست با دو گل به پیروزی دست پیدا کند تا صعودی راحت به دور بعد داشته باشد.

سرمربی بایرن مونیخ با وجود آنکه از عملکرد تیمش در نیمه نخست بازی برابر پاری سن ژرمن راضی نیست با این حال شاگردانش را شایسته پیروزی وصعود به دور بعد دانست.

ناگلزمن در نشست خبری بعد از بازی گفت: در نیمه نخست نتوانستیم بازی خوبی را به نمایش بگذاریم به طوری که فضای زیادی در اختیار بازیکنان حریف گذاشتیم اما در نیمه دوم عملکرد بهتری از خود نشان دادیم. در نیمه دوم در کارهای دفاعی بسیار خوب بودیم و هر وقت توپ را در اختیار داشتیم دروازه حریف را تهدید کردیم. به نظرم با شایستگی توانستیم به پیروزی دست پیدا کنیم.

او ادامه داد: تیم در نیمه نخست دستورات تاکتیکی را اجرا نکرد و از صبر و حوصله لازم برخوردار نبودیم اما در نیمه دوم همه چیز تغییر کرد. به نظرم در هر دو دیدار رفت و برگشت بسیار بهتر از حریف بودیم.

ناگلزمن درباره این سوال که بایرن تا چه مرحله ای می تواند پیش برود، گفت: اگر در هر دیداری این سطح کیفی را از خود نشان دهیم توانایی پیروزی برابر هر تیمی را خواهیم داشت. ما از سطح کیفی بالایی برخوردار هستیم و فعلا با قدرت ادامه می دهیم.

او درباره لیونل مسی و اهیابه گفت: ما توانستیم با از کار انداختن دو مهره سرشناس پاری سن ژرمن این تیم را مهار کنیم. اهیابه در این بازی نتوانست کاری انجام دهد و این نشان داد که ما چقدر خوب بودیم. مسی هم به کلی از جریان بازی خارج شد.

سرمربی بایرن مونیخ درپایان درباره اویمکاومدافع فرانسوی تیمش گفت: او خیره کننده بود. این عملکرد بسیار خوب من را غافلگیر نکرد چرا که سطح کیفی بسیار بالای این بازیکن را می دانم و حتی او در جام جهانی هم بسیار خوب ظاهر شد. او اسلحه اهیابه را کاملا مهار کرد. او قبلا صبر و حوصله لازم را نداشت اما اکنون درپهترین دوران خود است.

کونته بعد از ناکامی بر ابر میلان: می توانستیم بهتر باشیم

سرمربی ایتالیایی تاتنهام بر این باور است که تیمش می توانست بازی بهتری برابر میلان به نمایش بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ای تی اسپورت، تاتنهام در دومین بازی برابر میلان، از گلزنی ناکام ماند. تیم لندنی که در دیدار رفت برابر میلان با یک گل شکست خورده بود در دیدار برگشت با تساوی بدون گل متوقف شد تا این میلان باشد که راهی دور بعد شود.

کونته درنشست خبری بعد از بازی گفت: این دومین بازی پیاپی بود که از گل زدن ناکام بودیم. بر این باور هستم که بازی پایاپای بود. می توانستیم بهتر از این ظاهر شویم به ویژه در کارهای هجومی. من از کل تیم صحبت می کنم و نه فقط از مهاجمانی که در جلوبازی می کنند. تیم می توانست بهتر از این ظاهر شود اما این اتفاق رخ نداد.

او ادامه داد: نمی توانم هیچ چیز منفی را درباره تیمم بگویم. بازیکنان نهایت تلاش خود را به کار گرفتند و برای دقایقی هم ۱۰ نفره بازی کردیم. به نظرم این بازی یک گام رو به جلو برای ما بود. ما فصل قبل در لیگ اروپا بازی کردیم و نتوانستیم از مرحله گروهی صعود کنیم اما در فصل جاری از مرحله گروهی لیگ قهرمانان اروپا صعود کردیم و این نشان می دهد که پیشرفت کرده ایم. اگر می خواهیم در لیگ قهرمانان اروپا بهتر ظاهر شویم باید جنگنده تر از این بازی کنیم.

این مربی ایتالیایی در پایان گفت: در نیمه نخست برابر میلان اذیت شدیم و نتوانستیم فرصت های خوبی خلق کنیم. اگر کمی با نظم و جنگندگی بیشتر بازی می کردیم می توانستیم دروازه حریف را باز کنیم. به هر حال این بازی تمام شد و باید به آینده فکر کرد.

پیولی: باید به قهرمانی فکر کنیم

سرمربی میلان بعد از صعود به یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا امیدوار به قهرمانی در این رقابت بزرگ شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از کالچومیرکاتو، جدال میلان و تاتنهام در بازی برگشت یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان اروپا برنده نداشت و با تساوی بدون گل به پایان رسید تا این میلان باشد که با توجه به پیروزی در دیدار رفت راهی دور بعد شود.

پیولی در نشست خبری بعد از بازی گفت: در این بازی در تمام دقایق با قدرت بازی کردیم و لحظه ای ناامید ننشدیم. به نظرم با شایستگی راهی دور بعد شدیم. او ادامه داد: ابتدا هدف ما صعود از مرحله گروهی بود و پس به یک چهارم نهایی فکر کردیم و اکنون هم نمی خواهیم در این مرحله حذف شویم. فعلا برنده لیگ قهرمانان اروپا را می بندیم و روی رقابت های داخلی تمرکز می کنیم. پیولی درباره وضعیت تیمش در سری A گفت: متاسفانه فاصله زیادی با صدر جدول رده بندی داریم. میلان باشگاه بزرگی است و باید حضور این تیم در لیگ قهرمانان اروپا ادامه داشته باشد. دوراه پیش رو نداریم یا اینکه در بین چهار تیم نخست باشیم تا دچاره سهمیه لیگ قهرمانان یا قهرمانی در فصل جاری لیگ قهرمانان اروپا را کسب کنیم. به نظرم چیزی غیر ممکن نیست و حتی می توانیم در فصل جاری قهرمان لیگ قهرمانان شویم. در یک چهارم نهایی هم با قدرت و اعتماد به نفس بالا به میدان می رویم.

مولر: مشکل ما رونالدو بود نه مسی

ستاره بایرن مونیخ بعد از پیروزی برابر پاری سن ژرمن گفت که پیروزی برابر مسی آسان است این درحالی است که مشکل او و هم تیمی هایش رونالدو بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از کیکر ، لیونل مسی بار دیگر برابر بایرن مونیخ ناکام ماند.

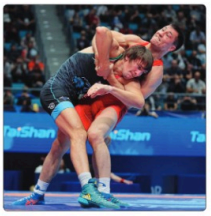
پاری سن ژرمن در دیدار برگشت یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان اروپا با دو گل برابر بایرن مونیخ شکست خورد تا مسی و هم تیمی هایش وداعی زود هنگام و تلخ با لیگ قهرمانان اروپا داشته باشند.

مولر بعد از بازی گفت: من احترام زیادی به مسی می گذارم و نمایش او در جام جهانی را مورد ستایش قرار می دهم اما باید بگویم که برابر مسی همواره نتایج به سود ما بوده است و مشکل اصلی ما کریستیانو رونالدو و دوران حضورش در رئال مادرید بود.

مسی تاکنون ۸ بار با پیراهن بارسلونا و پاری سن ژرمن برابر بایرن مونیخ بازی کرده است که تنها دوبار به پیروزی دست پیدا کرده است به طوریکه ۴ گل برابر این تیم به ثمر رسانده و دو پاس گل داده است این درحالی است که کریستیانو رونالدو در ۸ بازی که برابر بایرن مونیخ به میدان رفته ۹ گل به ثمر رسانده و یک پاس گل داده بود.

رقابت‌های جام دیمیتریف – روسیه

دو آزادکار جوان ایران فینالیست شدند



مسابقات پنج وزن نخست رقابت های کشتی آزاد جوانان جام رومین دیمیتریف که به میزبانی روسیه در جریان است با رامیایی دومالی یوش ایران به دیدار فینال و چهار کشتی گیر به شانس مجدد هم راه بود.

به گزارش پیام آشنا، در پایان مسابقات مقدماتی پنج وزن نخست که ۶ نماینده کشورمان در آن حضور داشتند، محمدرضا شاکری در وزن ۶۵ کیلوگرم و هومن بهزادپور در وزن ۸۶ کیلوگرم به دیدار فینال راه یافتند.

علی مومنی و ابراهیم خوای در وزن ۵۷ کیلوگرم، ابراهیم الهی و آرمین حبیب زاد در وزن ۶۵ کیلوگرم نیز در گروه بازنده ها حضور دارند.

نتایج نمایندگان کشورمان به شرح زیر است:

۵۷ کیلوگرم علی مومنی پس از استراحت در دورنخست، در دور دوم با توجه به حاضر نشدن الکساندروف از روسیه پیروز شد. وی در دور بعد با نتیجه ۵ بر صفر مقابل کشتی گیری از روسیه شکست خورد. ابراهیم خوای دیگر نماینده کشورمان پس از استراحت در دور اول در دور دوم با نتیجه ۱۰ بر صفر اوخلیوکوف از روسیه را مغلوب کرد و در دور سوم نیز با نتیجه ۱۰ بر صفر از سد دیگر حریف روس گذشت. وی در دور چهارم مقابل حریفی از روسیه با نتیجه ۴ بر ۴ مغلوب شد. دو نماینده کشورمان با توجه به حضور حریفشان در دیدار فینال به گروه بازنده ها رفتند.

در وزن ۶۵ کیلوگرم آرمین حبیب زاده در دور اول با ضربه فنی گولایف از روسیه را مغلوب کرد. محمدرضا شاکری دیگر نماینده کشورمان با نتیجه ۱۰ بر ۵ ماکاروف از روسیه را مغلوب کرد. حبیب زاده و شاکری در دور بعد به مصاف هم رفتند که این دیدار با نتیجه ۹ بر ۱ به سود شاکری پایان یافت. وی در دور سوم با نتیجه ۵ بر صفر از سد آبراهامیان از ارمنستان گذشت و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. شاکری در این مرحله با نتیجه ۱۰ بر صفر از سد حریف خود گذشت و راهی دیدار فینال شد. ابراهیم الهی نیز در دور اول با نتیجه ۱۰ بر صفر خاگالیف از روسیه را از پیش رو برداشت. وی در دور دوم با نتیجه ۸ بر ۲ کشتی گیری از روسیه را از پیش رو برداشت. الهی در دور سوم با نتیجه ۵ بر ۳ مقابل آوتسیان از ارمنستان مغلوب شد و با توجه به حضور حریفش در دیدار فینال برای کسب مدال برنز به گروه بازنده ها رفت. در این وزن با توجه به حضور شاکری در دیدار فینال، حبیب زاده به گروه بازنده ها رفت.

در وزن ۸۶ کیلوگرم هومن بهزاد پور در دور نخست با نتیجه ۱۰ بر صفر از سد ماکاروف روسیه را مغلوب کرد. هومن بهزاد پور در دور بعد وی را مغلوب کرد. وی در دور سوم با نتیجه ۵ بر صفر از سد ممدوف از روسیه گذشت و راهی مرحله نیمه نهایی شد. بهزادپور در این مرحله کشتی گیری از روسیه را با نتیجه ۱۰ بر صفر مغلوب کرد و به دیدار فینال راه یافت.

برلساس برنامه این رقابت ها، مسابقات اوزان ۵۷، ۶۵، ۷۴، ۸۶ و ۹۲ کیلوگرم روزهای ۱۹ و ۲۰ اسفند و مسابقات اوزان ۶۱، ۷۰، ۷۹، ۹۲ و ۱۲۵ کیلوگرم روزهای ۲۰ و ۲۱ اسفند، به برگزار می شود.

لژیونر تیم ملی فوتسال ژاپن از همین حالا به فکر انتقام از ایران!

لژیونر تیم ملی فوتسال ژاپن که در لیگ اسپانیا بازی می کند پس از باخت به ایران در تورنمنت تایلند درباره این مسابقه صحبت کرد.

به گزارش پیام آشنا، تیم ملی فوتسال ایران روز سه شنبه گذشته در دیدار فینال تورنمنت ۶ جانبه تایلند موفق شد ژاپن را با نتیجه ۴ بر ۱ شکست بدهد و به عنوان قهرمانی این رقابت ها برسد.

ژاپن در حالی با به این مسابقه گذاشت که ایران قصد داشت انتقام فینال جام ملت‌های ۲۰۲۲ آسیا را بگیرد؛ دیداری که ایران با نتیجه ۳ بر ۲ نتیجه را به ژاپن واگذار کرد و از رسیدن به قهرمانی در قاره کهن بازماند.

اهمیت قهرمانی در تورنمنت تایلند هرچند از نظر اعتبار به اندازه فینال آسیا نبود اما برای تیم وحید شمسایی اهمیت زیادی داشت چرا که توانست آن باخت آسیایی را جبران کرده و اعتبار دوباره ای به فوتسال ایران برابر ژاپن بدهد.

ژاپنی‌ها که شاید باخت به ایران را در تایلند انتظار نداشتند از همین حالا برنامه ریزی را برای دیدارهای مقدماتی جام ملت‌های آسیا و سپس مرحله نهایی این بازی‌ها در سال ۲۰۲۴ آغاز کرده‌اند؛ با این امید که بتوانند انتقام شکست برابر ایران را در آن مسابقات بگیرند.

«کایتو یاماد» بازیکن تیم ملی فوتسال ژاپن که در تورنمنت تایلند حضور داشت و یکی از لژیونرهای این کشور در لیگ اسپانیا محسوب می‌شود، به بازار به ایران گفت: این سفر با نایب قهرمانی به پایان رسید. احساسم این است که در هر مسابقه به عنوان یک تیم در حال رشد و پیشرفت هستیم.

وی تاکید کرد: می‌توانم نقاط قوت هر بازیکن را احساس کنم و وقتی به تیم خودم بازگشتم باید از آن به عنوان تجربه استفاده کنم.

بازیکن ژاپنی تیم اینترموی لستار لسپانیا همچنین گفت: تمام تلاشم را می‌کنم تا یک بار دیگر این لباس را بپوشم تا بتوانیم این شکست به ایران را جبران کنیم (انتقام بگیریم).

چرا مدال آوران ناشنوا دیده نمی شوند

رئیس لجنمن تکواندوی ناشنوایان گفت: با وجود این که تکواندوکاران ناشنوا همواره در تمام مسابقات جهانی، المپیک و آسیایی سکوی قهرمانی را به خود اختصاص می دهند، اما از نظر دریافت پاداش همیشه مورد بی توجهی مسئولین ورزش قرار می گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، غلامرضا عزیزی در ارزیابی از عملکرد تکواندوکاران ناشنوا در رقابت‌های قهرمانی آسیا قرقیزستان، اظهار کرد: در شرایطی در این مسابقات توانستیم سکوی قهرمانی را به خود اختصاص دهیم که به دلیل کمبود منابع مالی با تیم ناقص و تنها با برگزاری ۳ مرحله ارنو در این رقابتها حضور داشتیم در حالی که حریفان ما همچون کره، چین تایپه، چین، ازبکستان و قرقیزستان با نفرات کامل در هر دو رشته پومسه و کیوروگی شرکت کرده بودند.

وی در پاسخ به این پرسش که چقدر امینوار به کسب عنوان قهرمانی در این مسابقات بودید، گفت: با پتانسیل بالایی که تکواندوکاران ما در هر دوبخش دختران و پسران داشتند، به جز قهرمانی به چیز دیگری فکر نمی‌کردیم. اگرچه سطح مسابقات بالا بود، اما تکواندوکاران ما توانستند بهترین جایگاه را به خود اختصاص دهند.

رئیس لجنمن تکواندوی ناشنوایان ادامه داد: در قهرمانی آسیا که برای اولین بار در قرقیزستان برگزار شد ما موفق به کسب ۹ مدال طلا شدیم که البته عملکرد دختران در پومسه و کیوروگی بهتر از پسران بود.

وی یکی از برنامه های تیم تکواندوی ناشنوایان در سال آینده را شرکت در مسابقات جهانی کرولسی عنوان کرد و افزود: سال گذشته که رقابت‌های جهانی به میزبانی ایران برگزار شد ما توانستیم بر سکوی قهرمانی قرار بگیریم، تلاش بر این است که در مسابقات جهانی کرولسی دوباره قهرمانی خود را تکرار کنیم.

عزیزی در پایان با انتقاد نسبت به بی‌توجهی مسئولین نسبت به پرداخت پاداش مدال آوران ناشنوا گفت: با وجود این که تکواندوکاران ناشنوا در تمام میادین جهانی، المپیک و آسیایی با کمترین امکانات همیشه حرف اول را می زنند، اما از نظر دریافت پاداش همیشه از سوی مسئولین ورزش مورد بی توجهی قرار می‌گیرند و دیده نمی‌شوند

تیم ملی کبدی در انتظار یک دیدار تدارکاتی؛

وعده‌هایی که محقق نمی‌شود

سرمربی تیم ملی کبدی می گوید بیشترین نیاز تیم ملی در حال حاضر اردوی تدارکاتی است که البته قول های فدراسیون در این مورد عملیاتی نمی‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، غلامرضا مازندرانی در مورد برنامه‌های تیم ملی کبدی مردان در آستانه بازی‌های آسیایی هانگژو اظهار کرد: بیشترین نیاز ما در این مرحله بحث اردوهای تدارکاتی است و چندین بار هم با فدراسیون رایزنی کردیم اما هنوز موفق نشده‌ایم بازی تدارکاتی داشته باشیم. این خودش یکی از معضلات تیم است.

سرمربی تیم ملی کبدی مردان افزود: با توجه به اینکه جولگرایی کردیم و چند بازیکن کم تجربه‌تر به تیم اضافه شده، نیاز به بازی تدارکاتی داریم تا نقاط ضعف، وقوت بازیکنان مشخص شود و بتوانیم قبل از بازی‌های آسیایی آنها را برطرف کنیم. این اصلی‌ترین مشکل ما است.

وی در مورد دیدارهای تدارکاتی گفت: بیشترین تلاش ما این بود که قبل از پایان سال یک بازی تدارکاتی خوب برگزار کنیم. از سوی فدراسیون نیز قول‌های زیادی به ما داده شد اما متاسفانه هیچ کدام انجام نشد. چند گزینه مثل کره و پاکستان را مدنظر داشتیم. حتی تلاش کردیم تیم جوانان هندوستان که برای مسابقات قهرمانی جوانان جهان به ایران آمده بود بیشتر بماند و بعد از مسابقات چند دیدار تدارکاتی داشته باشیم اما متاسفانه هیچ کدام تا الان عملیاتی نشد.

مازندرانی در خصوص اضافه شدن لژیونرها به تیم ملی کبدی گفت: لژیونرهایی که نیاز تیم بودند دعوت شدهاند. برنامه ما این است که اگر در بازی‌های تدارکاتی احساس کردیم بازیکنان لژیونر دیگری هم باید به تیم اضافه شوند، آنها را دعوت کنیم. اگر هم که همین‌ها نفرات حاضر در اردو نیاز تیم را برطرف کنند با همان‌ها ادامه بدهیم.

سرمربی تیم ملی کبدی افزود: در آخرین اردو ۲۴ بازیکن در تیم داشتیم که ۶ یا ۷ نفر از آنها لژیونر هستند. در برخی از بسته‌ها افراد جوانتری را مرحک زدیم و امیدواریم که آنها هم در بازی‌های تدارکاتی اطمینان لازم را به ما بدهند. دیدگاه من به عنوان مربی این است که هر تیم نیاز به روحیه، جوانی و جنگندگی دارد. تلاش هم می‌کنیم از تجربه بازیکنانی که سالها در تیم ملی بوده و یا به عنوان لژیونر فعالیت داشته‌اند به اندازه نیاز استفاده کنیم.

وی گفت: زمان مفید تا بازی‌های آسیایی کمتر از ۵ ماه است. تاکنون به لحاظ اردوها طبق برنامه پیش رفته‌ایم اما به جهت برگزاری دیدار تدارکاتی و به چالش کشیدن بازیکنان موفق نبوده‌ایم. امیدواریم این اتفاق بیفتد. تا زمان برگزاری بازی‌های آسیایی ۱۰ تا ۱۲ دوره دیگر اردو خواهیم داشت. پیش‌بینی ما این است که یکی از اردوها در خارج از کشور باشد تا بازیکنانی که اولین تجربه شان است از شرایط سفر، اختلاف آب وهوا، شرایط زمانی و رژیم غذایی آگاهی نسبی پیدا کنند. اگر فردی در این شرایط دچار مشکل شود ما آگاه می‌شویم تا بتوانیم نفرات نهایی اعزامی را مشخص کنیم.

او گفت: همه اینها به شرایط فدراسیون برمی‌گردد، ما برنامه را می‌دهیم و اجرا کننده فدراسیون است. آنها باید کارهای هماهنگی را فراهم کنند تا عملیاتی شود. اگر فدراسیون به هر دلیلی موفق نشود بخشی از کارهای ما نیمه‌تمام خواهد ماند.

وی در خصوص اردوی بعدی تیم ملی کبدی گفت: برنامه اردوی بعدی قرار بود از ۱۷ تا ۲۷ اسفند در آکادمی ملی المپیک باشد که ظاهرا قرار است مسابقات نوروزگاه برگزار شود و به ما جا ندادهاند. حل قرار است این اردو در مجموعه بعثت برگزار شود که البته آن هم هنوز ۱۰۰ درصدی نشده است. اگر این برنامه نهایی شود می‌توانیم از ۱۸ تا ۲۶ اسفند در بعثت اردو داشته باشیم.

ماده ۸۷

پلاک ۱۶۱/۹۶۸۱ متعلق به مورث شما دربقلیا طبق زهرا رسمی بازداشت گردیده لذا طبق ماده ۸۷ آئین نامه اجرای مرائب شما اخطار میشود ضمنا هرگونه نقل انتقالی ازطرف شما نسبت به مورد بازداشت ممنوع است وترتیب اثر داده نمی شود م الف:۵۸۵۵/ف

مشخصات ابلاغ شونده:
ابلاغ شونده:محمدسعید حلاجها
آدرس متن سند ک

اجرائیه

درخصوص پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۱۰۲۲۷۰ به موجب گزارش مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ کارشناس رسمی دادگستری اعلام میدارد شش دانگ عرصه واعیان پلاک ثبتی ۱۶۱/۹۶۸۱ به مبلغ ۳۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده لذا چنانچه به مبلغ ارزیابی پلاک مذکور معترض می باشید اعتراض کتبی خود را ظرف مدت پنج روز از تاریخ ابلاغ این اخطاریه به ضمیمه فیش بانکی دستمزد هیات سه نفره کارشناسی به مبلغ ۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به دفتر این اجرا تسلیم نمایید ضمنا به اعتراضی که خارج از موعد یا فاقد فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدید نظر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد م /الف:۵۸۴۰/ف

مشخصات ابلاغ شونده:
ابلاغ شونده:محمدسعید حلاجها
آدرس متن سند ک

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه: ۱۴۰۱۰۲۲۷۰

محمد سعید حلاجها به نشانی : کرج عظیمیه خیابان مهرگان پلاک ۱۳۴ ساختمان سحر واحد ۱۰

بدینوسیله به وراث مدیون (مرحوم محمدرضا حلاجها) بدهکار پرونده کلاسه فوق که برابر گزارش مامور ابلاغ در آدرس فوق شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که به موجب سند ازدواج شماره سند ۴۱۱۵ تاریخ سند: ۱۳۸۳/۰۳/۲۱ دفترخانه صادر کننده : دفترخانه ازدواج شماره ۷۰ شهر کرج استان البرز ابلاغ میگردد که مدیون تعداد چهارده عدد سکه طلا تمام بهار آزادی رایج کشوری به خانم زهرا رستمی بدهکار می باشد که براثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر وبکلاسه فوق دراین اجرا مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸/۱۹ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی بشما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار محلی درج ومنتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ودرغیراینصورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد. م الف:۵۸۳/ف

سرپرست اداره اجرای اسناد ذمه کرج
محمد صمدیان

نکته

راهکار ورزشکاران برای تناسب اندام چیست؟

ورزشکاران اظهار کردند که خواب بخشی ضروری از برنامه‌های تناسب اندام آنهاست زیرا نقش کلیدی در متابولیسم، رشد و ترمیم بافت‌ها همچنین عملکرد مغز دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یوهوم، شاید بسیاری از ما ندانیم که خواب ممکن است نقش مهمی برای ورزشکاران داشته باشد اما بسیاری از بهترین ورزشکاران جهانی اظهار کردند که خواب نقش مهمی از برنامه تمرینی آنهاست و برای کمک به عملکرد خوب آنان مؤثر است. برای مثال برخی از ورزشکاران ساعت ۸ شب می‌خوابند و بعضی ۸ تا ۱۰ ساعت در شب به خواب می‌روند زیرا خواب نقشی مهمی در متابولیسم، رشد و ترمیم بافت‌ها دارد. ما همه این‌ها و تضمین می‌کند که حافظه، واکنش افراد و تصمیم‌گیری آنان به خوبی عمل می‌کنند و همه این فرآیندها بر عملکرد ورزشی تأثیر می‌گذارد.

البته تنها ورزشکاران نیستند که می‌توانند از خواب مناسب بهره‌مند شوند بلکه افراد دیگر نیز می‌توانند با داشتن خواب کافی در هر شب، فواید ورزش را برای تناسب اندام و سلامت خود به حداکثر برسانند.

یکی از عوامل مؤثر در بهبود تناسب اندام، عملکرد میتوکندری بدن است. میتوکندری‌ها ساختارهای کوچکی در سلول‌های ماهیچه‌ها هستند که مسئول ایجاد انرژی مورد نیاز عضله در طول تمرین هستند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که خواب کم (چهار ساعت در شب برای پنج شب) می‌تواند عملکرد میتوکندری را در شرکت‌کنندگان سالم کاهش دهد.

رشد عضلانی زمانی اتفاق می‌افتد که پروتئین‌های جدیدی به ساختار عضلانی اضافه می‌شوند که فرآیندی به عنوان سنتز پروتئین شناخته می‌شود. این فرآیند با ورزش و مصرف غذا و به ویژه پروتئین تحریک می‌شود و می‌تواند حداقل ۲۴ ساعت بعد از تمرین ادامه یابد. این مورد نشان می‌دهد که خواب ضعیف ممکن است عضلاتی را برای بدن سخت‌تر کند.

دو هورمون تستوسترون و هورمون رشد که در طول خواب ترشح می‌شوند، ممکن است برای بهبودی و سازگاری با ورزش نیز مهم باشند. این هورمون‌ها نقش‌های متعددی در بدن دارند و با بهبود چربی کمتر بدن و توده عضلانی بیشتر مرتبط هستند. مقدار بیشتر توده عضلانی و چربی کمتر بدن می‌تواند برای ورزش و سلامتی مفید باشد.

وقتی خواب فقط به پنج ساعت در شب محدود می‌شود، سطح تستوسترون در مردان جوان سالم کاهش می‌یابد. محدودیت خواب با مدت مشابه نیز باعث تغییر ترشح هورمون رشد در خواب می‌شود. در حالی که تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، به دلیل ارتباط آنها با بهبود ترکیب بدن، این احتمال وجود دارد که این هورمون‌ها ممکن است در میلغچی رابطه بین خواب و تناسب اندام نقش داشته باشند.

مطالعات متعدد نشان می‌دهند که خواب ناکافی اثر انسولین را کاهش می‌دهد و می‌تواند بر توانایی بدن برای جایگزینی ذخایر گلیکوژن تأثیر بگذارد. ذخایر خالی گلیکوژن می‌تواند عملکرد ورزشی بعدی را در کوتاه‌مدت و بلندمدت مختل کند؛ بنابراین مهم است که اطمینان حاصل شود که ذخایر گلیکوژن پس از ورزش دوباره پر می‌شوند.

اخبار

محرومیت مادام العمر کاپیتان سابق سوریه از فوتبال

با اعلام فدراسیون فوتبال سوریه، کاپیتان سابق این کشور به صورت مادام العمر از فوتبال محروم شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رویترز، فدراسیون فوتبال سوریه احمد الصالح، کاپیتان سابق این کشور را به دلیل پرتاب آب دهان به روی یک داور و حمله به او هنگام اخراج در لیگ این کشور مادام العمر از فوتبال محروم کرد.

صالح، مدافع ۳۲ ساله الجیش به دلیل خطای شدید روی بازیکن الوثیه در لیگ برتر سوریه، کارت قرمز دریافت کرد. او همچنین بعد از این اتفاق به داور بازی حمله کرد.

تصاویر تلویزیونی نشان داد که این بازیکن در حالی که با عصبانیت زمین بازی را ترک می کند به صندلی کنار زمین نیز لگد زد.

کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال سوریه پس از بررسی گزارش داور مسابقه دریافت که الصالح با لگد به داور ضربه زده و ضمن فحاشی، آب دهان نیز به داور بازی پرتاب کرده است.

اکنون کمیته انضباطی الصالح را نه تنها مادام العمر محروم کرده، بلکه پیشنهاد اخراج وی از سازمان فدراسیون ورزش سوریه را نیز داده است. این بدان معناست که او نمی تواند در آینده هیچ نقشی در هیچ فعالیت ورزشی از جمله مربیگری ایفا کند.

جدای از این، الصالح به دلیل توهین های مکرر هوادارانش به داور معادل ۵۹۷ دلار و باشگاه الجیش نیز دو برابر این مبلغ جریمه شدند. فدراسیون فوتبال سوریه گفت: تمام مجازات ها نهایی هستند و قابل تجدیدنظر نیستند.

در این دیدار حساس، الوثیه الجیش را با نتیجه یک بر صفر در جدال بالای جدول شکست داد.

با اعلام معاون باشگاه؛

محرومیت سرمربی استقلال تمام شد

معاون حقوقی باشگاه استقلال اعلام کرد که ریکاردو سلیپنتو برای بازی این تیم مقابل فولاد محروم نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رسانه باشگاه استقلال، با اعلام فرشید سمیعی معاون حقوقی این باشگاه، ریکاردو سلیپنتو مشکلی برای حضور روی نیمکت در دیدار مقابل فولاد خوزستان ندارد.

سمیعی در این خصوص اظهار کرد: رای کمیته استیناف در خصوص آقای سلیپنتو به باشگاه ابلاغ شد و در مجموع آقای ریکاردو سلیپنتو به مبلغ ۵۲۵ میلیون تومان جریمه نقدی و ۳ جلسه محرومیت قطعی محکوم شد.

وی افزود: از آنجایی که سرمربی استقلال بلیت کارت قرمز بازی با مس کرمان در بازی با نفت مسجد سلیمان روی نیمکت نبود و بلیت رای بدوی کمیته انضباطی از حضور در بازی‌های ملوان، نساجی و گل گهر محروم شد از این‌رو با توجه به رای کمیته استیناف جهت حضور در بازی با تیم فولاد خوزستان هیچ‌گونه منع قانونی ندارد.

به گزارش خبرنگار مهر: تیم‌های فوتبال استقلال و فولاد یکشنبه هفته آینده در چارچوب هفته بیست و سوم لیگ برتر به مصاف هم می‌روند.