اخبار کوتاه

تیم ملی تنیس بانوان ایران در سربالاتکا به میدان می رود

تیم ملی تنیس بانوان ایران از ۱۸ مردادماه در مسابقات فدکاپ به میزبانی سربالاتکا حضور پیدا می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون تنیس: بنا بر اعلام فدراسیون جهانی تنیس (ITF) مسابقات گروه ۲ بیلی جین کاپ (فدکاپ) در قاره آسیا اقیانوسیه که تیم ملی بانوان ایران هم در آن حضور دارد و پیش از این قرار بود در مالزی برگزار شود در تاریخ ۹ آگوست ۲۰۲۱ مطابق با ۱۸ مردادماه ۱۴۰۰ در شهر کلمبو سریلانکا برگزار خواهد شد. در همین راستا جلسه ای روز شنبه مورخ ۲۲ خردادماه ۱۴۰۰ با حضور فرناز فصیحی سرمربی تیم ملی تنیس کشورمان در خصوص بررسی ادامه فرآیند آماده سازی تیم ملی تنیس بانوان در محل فدراسیون تشکیل خواهد شد.

اعطای میزبانی بازی های المپیک ۲۰۳۲ به استرالیا در ماه آینده

شهر برزبین استرالیا در ماه آینده به عنوان میزبان رسمی بازی های المپیک ۲۰۳۲ معرفی می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: هیات اجرایی کمیته بین المللی المپیک در جلسه خود تصمیم گرفت میزبانی های المپیک و پار المپیک ۲۰۳۲ را به برزبین استرالیا واگذار کند. قرار است رای گیری از اعضای کمیته بین المللی المپیک به اعطای رسمی میزبانی بازی ها در نشستی که ۲۱ جولای ۲۰۲۱ (۳۰ تیر ۱۴۰۰) در توکیو برگزار می شود انجام شود. در بیانیه کمیته بین المللی المپیک برای میزبانی استرالیا از المپیک ۲۰۳۲ آمده است: برزبین برنامه قوی برای میزبانی از المپیک با استفاده ۸۴ درصدی از زیرساخت های موجود و موقتی ارائه کرده است. IOC به این نتیجه رسید که میزبانی برزبین از المپیک ۲۰۳۲ مورد حمایت دولت استرالیا و مقام های محلی قرار دارد. برنامه ارائه شده معیارهای لازم برای شروع گفت وگوی هدفمند را دارد.

نظر رئیس جمهور فرانسه درباره توپ طلای احتمالی کانته

امانوئل ماکرون ابراز امیدواری کرد هافبک تیم ملی فوتبال فرانسه توپ طلای این فصل را به دست بیاورد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساکرنت: امانوئل ماکرون رئیس جمهور فرانسه در صحبت هایی عملکرد انگولو کانته هافبک تیم ملی فرانسه را تمجید کرد و ابراز امیدواری کرد که او در پایان فصل توپ طلا را بدست آورد. ماکرون گفت: کانته بازیکن بزرگی است دقیقا همانطور که کیلیان ام بابه ستاره است. کانته نمونه ای از جوانان کشور است. اگر دوباره عملکرد بازیکنان در فصل قبل را نگاه کنیم متوجه درخشش زیاد کانته می شویم . من امیدوارم که او توپ طلا را برنده شود و خود را در یورو ثابت کند. در فصل ۲۰۲۰/۲۱ کانته با چلسی قهرمان لیگ قهرمانان شد و در سال ۲۰۱۸ با تیم ملی فرانسه قهرمان جهان شد. در مرحله گروهی یورو ۲۰۲۰ فرانسه به مصاف تیم هایی از آلمان، پرتغال و مجارستان می رود.

برنامه کامل یورو ۲۰۲۰ به وقت ایران

یورو ۲۰۲۰ به میزبانی ۱۲ شهر در قاره اروپا با حضور ۲۴ تیم برگزار می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: یورو ۲۰۲۰ از جمعه ۲۱ خرداد با حضور ۲۴ تیم برتر اروپا در ۱۲ شهر قاره سبز آغاز می شود. در دوره قبل تیم ملی فوتبال پرتغال با برتری برابر فرانسه عنوان قهرمانی را در سال ۲۰۱۶ کسب کرد و در حالی که قرار بود این رقابت ها تابستان سال قبل برگزار شود به دلیل شیوع ویروس کرونا یک سال به تعویق افتاد. در ادامه، گروه بندی و برنامه و نتایج این دوره از رقابت ها را می بینید که به طور زنده به روزرسانی می شود.

ترکیب گروه های یورو ۲۰۲۰ به شرح زیر است:

گروه A: ایتالیا، ترکیه، ولز، سوییس
گروه B: بلژیک، روسیه، دانمارک، فنلاند
گروه C: اوکراین، هلند، اتریش، مقدونیه شمالی
گروه D: انگلیس، کروآسی، جمهوری چک، اسکاتلند
گروه E: اسپانیا، سوئد، لهستان، اسلواکی
گروه F: آلمان، پرتغال، فرانسه، مجارستان

مرحله گروهی

جمعه ۲۱ خرداد ۱۴۰۰ ساعت ۲۳:۳۰/ایتالیا - ترکیه/رم
شنبه ۲۲ خرداد ۱۴۰۰ ساعت ۱۷:۳۰/ولز - سوئیس/باکو
شنبه ۲۲ خرداد ۱۴۰۰ ساعت ۲۰:۳۰/ دانمارک-فنلاند/کپنهاگ
شنبه ۲۲ خرداد ۱۴۰۰ ساعت ۲۳:۳۰/بلژیک -روسیه/سن پترزبورگ
یکشنبه ۲۳ خرداد ۱۴۰۰ ساعت ۱۷:۳۰ / انگلیس-کروآسی/لندن
یکشنبه ۲۳ خرداد ۱۴۰۰ ساعت ۲۰:۳۰ / اتریش-مقدونیه شمالی/بخارست

با حضور نفرات مدعی در تورنمنت لهستان

ترکیب تیم ملی کشتی آزاد در المپیک توکیو مشخص شد

در پایان جام زیلکوفسکی لهستان و مشخص شدن نتایج آزادکاران ایران در ۳ وزن المپیکی ۹۷.۷۴ و ۱۲۵ کیلوگرم، ۶ آزادکار ایران در المپیک توکیو مشخص شدند.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از ایسنا، رقابت های بین المللی کشتی آزاد جام زیلکوفسکی لهستان به پایان رسید و نمایندگان اوزان ۹۷.۷۴ و ۱۲۵ کیلوگرم ایران در المپیک توکیو تقریبا مشخص شدند.

کادر فنی تیم ملی کشتی آزاد با هدف نهایی کردن ترکیب تیم ملی در المپیک یونس امامی و مصطفی حسین خانی در وزن ۷۴ کیلوگرم، علیرضا کریمی، علی شعبانی و محمدحسین محمدیان در ۹۷ کیلوگرم و امین طاهری و امیرحسین زارع در ۱۲۵ کیلوگرم را عازم این رقابت ها کرد تا در نهایت با مشخص شدن ۳ نماینده ایران در المپیک توکیو، پرونده انتخابی تیم ملی کشتی آزاد برای حضور در این رقابت ها بسته شود.

در وزن ۷۴ کیلوگرم، یونس امامی آزادکار جوان و با آتیه ایران که پیش از این رقابت ها و با توجه به کسب سهمیه المپیک، گزینه اصلی کادر فنی برای حضور در المپیک بود، در دومین مبارزه خود در جام زیلکوفسکی بر خلاف انتظارات به خلاجی مراد گادجیف کشتی گیر نه چندان مطرح آذربایجانی که سال گذشته در رقابت های قهرمانی اروپا به عنوانی بهتر از دهمی نرسید ۴ بر ۲ باخت.

اما در مقابل مصطفی حسین خانی کشتی گیر کهنه کار تیم ملی که انگیزه زیادی داشت تا با حضور در المپیک به دوران قهرمانی خود پایان دهد، از تجربه بالای خود بواسطه سال ها حضور در تیم ملی استفاده کرد و در نیمه نهایی مقابل این کشتی گیر آذربایجانی به برتری ۳ بر صفر رسید تا امامی از دور رقابت ها کنار برود و حسین خانی مدعی اصلی کسب دونده تیم ملی در المپیک شود.

وی قرار بود در فینال به مصاف فرانک چامپزو کشتی گیر کوبایی الاصل ایتالیا و عنوان دار جهان و المپیک برود اما چامپزو به دلیل درد از ناحیه شانه ترجیح داد مبارزه نکند تا عیار واقعی حسین خانی برای کادر فنی مشخص شود.

هر چند نمی توان حسین خانی را بخاطر کسب پیروزی مقابل حریف نه چندان مطرح آذربایجانی که امامی را شکست داده بود، به طور قطع وی را شایسته حضور در المپیک دانست اما شنیده می شود بحث برگزاری انتخابی رو در رو میان او و امامی در لهستان راه به جایی نبرده تا وی صاحب دونده وزن ۷۴ کیلوگرم تیم ملی در المپیک شود.

قرار است پس از بازگشت سرمربی تیم ملی از لهستان، کمیته فنی در اینباره تشکیل جلسه بدهد اما شنیده ها حاکیست با توجه به نتایج بدست آمده، بیشتر افراد تاثیر گذار در مسائل فنی موافق حضور حسین خانی در المپیک هستند.

وزن ۹۷ کیلوگرم: محمدیان با شکست نزدیک کریمی و شعبانی ملی پوش شد

محمدحسین محمدیان دوری ۴ ساله از میادین کشتی را با انگیزه حضور در المپیک توکیو پشت سر گذاشت و در نهایت نیز به آرزوی خود رسید.

محمدیان در این رقابت ها علیرضا کریمی را ۲ بر ۲ برد و در فینال نیز علی شعبانی را یک بر یک شکست داد تا انتقام شکست ۸ بر ۲ در انتخابی تیم ملی در سال گذشته را بگیرد و بی حرف و حدیث المپیکی شود

بسیاری معتقدند محمدیان بهترین گزینه برای رویارویی با عنوان دارانی مثل عبدالرشید سعدالله یف روس و کایل اسنایدر آمریکایی در المپیک توکیو خواهد بود.

وزن ۱۲۵ کیلوگرم: طاهری به مصر باخت

پس از کش و قوس های فراوان امین طاهری برای شانس را داشت تا به پشتوانه شکست زارع در انتخابی سال گذشته و با درخشش در این رقابت ها کادر فنی تیم ملی را قانع کند و به دونده تیم ملی برسد اما او باز هم مثل رقابت های قهرمانی آسیا ناملمطمئن نشان داد و با شکست دور از انتظار مقابل حریف مصری از دور رقابت ها کنار رفت.

اما امیرحسین زارع پس از قت و خی یکی دو سال اخیر، اینبار و در آستانه المپیک با شکست حریف آمریکایی و نفر سوم جهان در فینال تا حد زیادی مطمئن نشان داد تایی حرف و حدیث صاحب دونده تیم ملی در المپیک توکیو شود.

نمایش ضعیف اطری در زیلکوفسکی

هر چند رضا اطری طی سال ها حضور در میادین بین المللی هیچگاه در حد مدعی در چه یک ظاهر نشده اما در شرایطی که دست کادر فنی در سبک وزن خالی بود وی به لطف پیروزی نزدیک مقابل رحمان عموزاد در انتخابی به دونده تیم ملی رسید.

وی در این مسابقات در یک وزن بالاتر کشتی گرفت و در آستانه المپیک باز هم پر ایراد نشان داد.

اطری در این مسابقات این وزن که به صورت دوره ای برگزار شد دو مرتبه با نتایج ۴ بر یک و ۵ بر صفر مغلوب نورسلیم سنایف دارنده مدال های نقره و برنز جهان از قزاقستان شد و یک شکست دیگر نیز مقابل راوی کومار دارنده مدال برنز جهان و قهرمان آسیا از هند بانتیجه ۷ بر ۴ داشت تا اینبار نیز نشان دهد در سال های پایانی کشتی خود هنوز تا رسیدن به سطح نخست کلاس جهانی فاصله زیادی دارد.

اطری در این یک ماه و اندی باقی مانده تا المپیک باید تلاش خود را مضاعف کند چرا که ممکن است دیگر چنین موقعیتی نصیب او نشود.

پیش از این حسن یزدانی و مرتضی قیاسی نیز با پیروزی در انتخابی رو در رو مقابل کامران قاسمپور و امیرمحمد یزدانی در تهران، صاحب دونده اوزان ۸۶ و ۶۵ کیلوگرم در المپیک توکیو شده بودند.

به این ترتیب، بر اساس شواهد موجود ترکیب تیم ملی کشتی آزاد در المپیک توکیو به شرح زیر خواهد بود:

وزن ۵۷ کیلوگرم: رضا اطری
وزن ۶۵ کیلوگرم: مرتضی قیاسی
وزن ۷۴ کیلوگرم: مصطفی حسین خانی
وزن ۸۶ کیلوگرم: حسن یزدانی
وزن ۹۷ کیلوگرم: محمدحسین محمدیان
وزن ۱۲۵ کیلوگرم: امیرحسین زارع

کلهر خبر داد:

شرکت ۱۵ کشور در رقابت های جام جهانی اسکی چمن دیزین

مدیر داخلی مجموعه بین المللی پیست اسکی دیزین البرز با اشاره به برگزاری فینال رقابت های جام جهانی اسکی روی چمن به میزبانی این پیست در شهریورماه امسال گفت: ۱۵ کشور در این دوره از رقابت ها حضور می یابند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، صادق کلهر افزود: به همین منظور اردوهای آمادگی بالای خود بواسطه سال ها حضور در تیم ملی استفاده کرد و در نیمه نهایی مقابل این کشتی گیر آذربایجانی وی اضافه کرد: حدود ۴۵ ورزشکار خانم و آقا در رشته های سوپرلیگ سرعت، مارپیچ بزرگ و مارپیچ کوچک در فینال رقابت های اسکی روی چمن دیزین با یکدیگر به رقابت می پردازند.

کلهر گفت: ورزشکارانی از کشورهای ایران، اتریش، آلمان، چک، سوئیس، ایتالیا، فرانسه، اسلواکی، ترکیه، سوئد و ژاپن در این دوره از مسابقه ها با یکدیگر به رقابت می پردازند.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به آغاز جشنواره لاله ها در پیست بین المللی دیزین و گفت: حدود ۱۲ میلیون گل از جمله بزرگترین گل کوهستان دنیا در این جشنواره که تا اواخر تابستان فعال است، در معرض دید عموم قرار داده شده است.

مدیر داخلی پیست بین المللی دیزین خاطر نشان کرد: جشنواره لاله ها هر روزه آماده بازدید علاقه مندان است.

کلهر با اشاره به استقبالزایی جشنواره گل لاله ها در پیست بین المللی دیزین گفت: امسال با برگزاری این جشنواره شاهد استقبالزایی ۱۰۰ نفر به صورت مستقیم در پیست بوده ایم.

ابهامات در لیگ دسته اول فوتبال

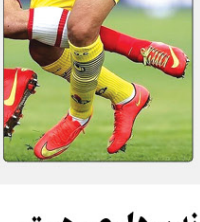
ماجرای گل ریحان به کجا رسید؟

رئیس هیئت فوتبال استان البرز در خصوص حواشی تیم فوتبال گل ریحان و گمانه زنی هایی در خصوص تأثیر شرط بندی و تبانی بر نتایج این تیم در بازی های گذشته، گفت: هنوز سند و مدرکی در خصوص اینکه زد و بندی صورت گرفته و یا مبالغی رد و بدل شده باشد به دست ما نرسیده است

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: منصور بیک وردی در خصوص بحث شرط بندی و تبانی در لیگ دسته اول فوتبال کشور و موضوع گل ریحان در این قضیه، گفت: حرف و حدیث هایی که در این خصوص وجود دارد را شنیده ایم اما چیزی به صورت مستند متولی نرسیده است. وی ادامه داد: باید اسنادی در این خصوص وجود داشته باشد تا ما بتوانیم آن را پیگیری کنیم ولی تاکنون هیچ سند و مدرکی ارائه نشده است.

این مسئول خاطرنشان کرد: آقای رضایی به عنوان مدیرعامل تیم صحبت هایی در خصوص اینکه در زمان مربیان قبلی کارهایی انجام شده داشتند اما سندی به ما ارائه نشد. آقای شافعی سرمربی کنونی تیم هم مصاحبه هایی در خصوص اینکه در تیم گل ریحان هم شرط بندی و هم بازیکن پولی وجود دارد داشتند.

وی ادامه داد: ما به عنوان متولی باید مدارک و مستندی در اختیار داشته باشیم تا بتوانیم موضوع را پیگیری کنیم بر این اساس هر زمان که مدارک و مستندات به دست ما برسد سریعا موضوع را دنبال خواهیم کرد. از همین ترریبون هم اعلام می کنم هر کسی که در این مدت با این موضوع برخورد کرده و در ارتباط با باشگاه گل ریحان کسی از او درخواست خارج از چارچوب داشته گزارش دهد تا ما به صورت محرمانه موضوع را پیگیری و نتیجه آن را از طریق رسانه ها اعلام کنیم. رئیس هیئت فوتبال البرز در پاسخ به اینکه آیا بررسی فیلم بازی های گذشته هم می تواند به عنوان سند و مدرک تلقی شود، گفت: این موضوع در اختیار کمیته اخلاق و انضباطی است و در صورت درخواست ما می توانیم نظر کارشناسی بدهیم.



هاشمی: برای اعزام به توکیو تابع تصمیم فدراسیون وزنه برداری هستم

قهرمان وزنه برداری ۲۰۱۸ جهان در دسته ۱۰۹ کیلوگرم گفت: امتیاز لازم را برای حضور در توکیو کسب کردم اما نظر نهایی درباره اعزام را فدراسیون و کادرفنی خواهد داد و من تابع دستورات آنان هستم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: «علی هاشمی» با اشاره به آغاز اردوهای وزنه‌برداران المپیکی گفت: به‌زودی این اردو با حضور چند نفر از مدعیان حضور در توکیو آغاز خواهد شد و من نیز در اردو حضور دارم.

وی ادامه داد: امتیاز من برای رسیدن به توکیو کافی است و اکنون در جمع نفرات برتر دسته ۱۰۹ کیلوگرم قرار دارم و بنا به سیستم گزینشی المپیک مشکلی برای اعزام به توکیو ندارم. اما تنها امتیاز نیست که من و دیگر ملی‌پوشان را راهی المپیک خواهد کرد بلکه نظر کادرفنی، رکوردها و تصمیم کمیته فنی در این اعزام موثر است. من تلاش خود را انجام داده و تابع دستورات فدراسیون و تصمیم گیران هستم.

ملی‌پوش وزنه‌برداری ایران ادامه داد: همه کارشناسان وزنه‌برداری ایران نسبت به سخت بودن دسته ۱۰۹ کیلوگرم هم نظر هستند و جایی که اکبر زورایف و سیمون ماتروسیان مدعیان حضور در این دسته باشند رسیدن به مدال راحت نیست. البته روسلان نورالدینف نیز حضور دارد که به توکیو اعزام نخواهد شد.

وی افزود: وزنه‌بردار چینی نیز در این دسته ورزشکاری توانمند است. من نیز در بین این مدعیان هستم چون ۲ عنوان قهرمانی جهان را در کارنامه دارم و در صورت اعزام تمام تلاش خود را برای رسیدن به سکو انجام خواهم داد.

دارنده مدال طلا مسابقات قهرمانی ۲۰۱۸ وزنه‌برداری جهان این را هم گفت: متاسفانه پیش از اعزام به مسابقات قهرمانی آسیا از ناحیه زانو مصدوم شدم و عملا حضور در این تورنمنت را از دست دادم. مصدومیت تنها دلیل عدم حضور من بود که اجازه نداد به‌خوبی تمرین کنم و به رکورد موردنظر کادر فنی برسم. خوشحالم که دیگر ملی‌پوش ایرانی (کیا قدمی) توانست در بین مدعیان مدال برنز را از آن خود کند. باید از فدراسیون و کادر فنی تشکر کنم که با اردو پیش رو به دنبال رساندنم به آمادگی هستند تا بتوانم شانس خود را برای حضور در المپیک آزمایش کنم.

وی در پایان تصریح کرد: وزارت ورزش، کمیته ملی المپیک و فدراسیون تمام تلاش خود را برای حضور قدرتمند در المپیک انجام می دهند. در کنار تمریناتی که در دستور کار است واکسیناسیون ورزشکاران اقدام مهمی بود که موجب شد تا دغدغه ورزشکاران کم شود و آنان به آینده بهتر که کسب مدال است فکر کنند. من هم تمام تلاش خود را خواهم کرد چون باور دارم که حضور در المپیک یک افتخار است و اگر اعزام شوم برای سربلندی کشورم در این آوردگاه خواهم جنگید.

به گزارش ایرنا، علی هاشمی که اکنون با کسب ۳۶۷۲ در جایگاه هشتم جدول گزینشی المپیک در دسته ۱۰۹ کیلوگرم قرار دارد. البته این جایگاه قطعی نیست چون جدول ریزش های زیادی دارد و هر کشور یک سهمیه به المپیک اعزام خواهند کرد. با این شرایط به احتمال زیاد هاشمی در بین پنج نفر نخست قرار می گیرد.

اکنون هاشمی سهمیه خود را برای رسیدن به المپیک قطعی کرده و در صورت تشخیص فدراسیون به همراه علی داودی به توکیو اعزام خواهد شد. وی که از استان ایلام به وزنه برداری کشور گام گذاشته ۲ مدال طلا قهرمانی جهان در این رشته را دارد. وی در سال ۲۰۱۷ و ۲۰۱۷ به مدال طلا رسید و سال ۲۰۱۵ نیز مدال برنز کسب کرد.

سیمون ماتروسیان ارمنی و اکبر زورایف ازبک مهمترین رقیبان هاشمی در توکیو به شمار خواهند رفت.

نکته

تاثیر ورزش بر حافظه چیست؟

ورزش منظم رشد رگ های خونی جدید را در مناطق مغزی که در آن نوروژنز اتفاق می افتد، افزایش می دهد و خون رسانی بیشتری را ایجاد می کند، همچنین ورزش موجب می شود که از پرفشاری خون (فشار خون بالا) که یک عامل خطر برای ابتلا به زوال عقل است، جلوگیری و حتی آن را درمان کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، با افزایش سن، عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن کاهش می یابد و خطر ابتلا به بیماری عصبی مانند بیماری آلزایمر افزایش پیدا می کند. با افزایش سن، میکروگلیاها (یاخته هایی کوچک و غیرعصبی و میان‌بافتی با منشا میان‌پوستی هستند که بخشی از ساختار حمایتی دستگاه عصبی مرکزی را تشکیل می‌دهند) در پاکسازی آسیب کارایی کمتری پیدا می کنند و توانایی کمتری در جلوگیری از بیماری و التهاب را دارند؛ این بدان معنی است که التهاب عصبی می تواند پیشرفت و عملکرد مغز از جمله حافظه را مختل کند.

بر اساس این مطلب که از سوی رمضان حیدریان متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: ورزش می تواند این میکروگلیاها را در مغز دوباره احیا (برنامه ریزی) کرده و باعث شود میکروگلیاها انرژی بیشتری کسب کنند و توانایی مقابله با تغییرات التهابی عصبی را که عملکرد مغز را مختل می کند، داشته باشند. بنابراین چگونه می توانیم اطمینان حاصل کنیم که برای محافظت از مغز، نوع ورزش صحیح را انتخاب کرده ایم یا به اندازه کافی ورزش می کنیم؟

تاکنون شواهد کافی برای تهیه دستورالعمل های خاص برای سلامت مغز وجود ندارد، هرچند یافته ها حاکی از آن است که بیشترین فواید حاصل از ورزش هوازی مانند پیاده روی، دویدن یا دوچرخه سواری است و به بزرگسالان توصیه می شود حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش هوازی با شدت متوسط همراه با فعالیت هایی که قدرت و انعطاف پذیری را حفظ می کنند، داشته باشند تا سلامت عمومی نیز به خطر نیافتد.

چند روش وجود دارد که بر اساس آن ورزش باعث تغییر ساختار مغز می شود. بسیاری از مطالعات نشان می دهد که ورزش می تواند با افزایش سن حافظه ما را محافظت کند و به این دلیل ثابت شده که ورزش از کاهش حجم کل مغز جلوگیری می کند (می تواند منجر به کاهش عملکرد شناختی شود) و همچنین از جمع شدن در مناطق خاص مغز مرتبط با حافظه جلوگیری کند.

مغز به شدت وابسته به جریان خون است و تقریبا ۱۵ درصد از حجم خون کل بدن را دریافت می کند (علی رغم اینکه اندازه آن فقط ۲-۳ درصد از کل بدن است) و به این دلیل است که بافت های عصبی ما برای عملکرد و زنده ماندن به اکسیژن رسانی دائمی نیاز دارند و هنگامی که سلول های عصبی فعال تر می شوند، جریان خون در منطقه ای که این سلول های عصبی واقع شده اند افزایش می یابد تا تقاضا را برآورده کند، به همین ترتیب حفظ مغز سالم به حفظ شبکه سالم عروق خونی بستگی دارد.

ورزش منظم رشد رگ های خونی جدید را در مناطق مغزی که در آن نوروژنز اتفاق می افتد، افزایش می دهد و خون رسانی بیشتری را ایجاد می کند که از رشد این سلول های عصبی جدید پشتیبانی می کند. ورزش همچنین سلامت و عملکرد رگ های خونی موجود را بهبود می بخشد و اطمینان حاصل می کند که بافت مغز به طور مداوم برای تامین نیازها و حفظ عملکرد خود، خون کافی دریافت می کند.

سرانجام، ورزش منظم می تواند از پرفشاری خون (فشار خون بالا) که یک عامل خطر برای ابتلا به زوال عقل است، جلوگیری و حتی آن را درمان کرده و به چندین روش برای افزایش سلامت و عملکرد رگ های خونی در مغز کار می کند.

خبر

کریمی به جمع ملی پوشان پیوست

با تصمیم ولادیمیر الکنو کریمی جایگزین شفیعی در تیم ملی والیبال شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: با ورود جواد کریمی به جمع ملیپوشان حاضر در حباب لیگ ملتها با تصمیم ولادیمیر الکنو، علی شفیعی محل مسابقات را ترک میکند. جواد کریمی پلسور ۲۳ ساله تیم ملی که با فراخوان سرمربی تیم ملی سه‌شنبه به ایتالیا پرواز کرد و سه روز در منطقه زرد لیگ ملتها واقع در شهر بولونیا در قرنطینه بود، روز جمعه اجازه مییابد تا با ورود به حباب لیگ ملتها به جمع ملیپوشان حاضر در این مسابقات بپیوندد.

بنا به مقررات برگزاری مسابقات تعداد اعضای هر تیم در حباب لیگ ملتها نباید بیش از ۲۵ نفر باشد و با توجه به اینکه ورود کریمی جمع اعضای تیم ایران را به ۲۶ نفر میرساند، ضرورتا باید یک فرد از لیست تیم ملی در حباب مسابقات کاسته شود که با تصمیم ولادیمیر الکنو این فرد علی شفیعی نام گرفت.

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک اشتهارد

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 ۱۴۰۰۰۱۶۷ مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۱۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک اشتهارد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سیدولی عرب فرزند سید محمود بشماره شناسنامه ۵۰ صادره از کرج با کد ملی ۰۳۲۳۱۴۱۹۷۸ در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن (بصورت یکباب مرغداری) بمساحت ۹۷۷۶/۱۱ مترمربع در قسمتی از پلاک ۳۷۲ فرعی که مقدار ۷۰۰۰ مترمربع داخل در پلاک ۳۰۷ فرعی از ۳۰۷ اصلی و مابقی بمیزان مساحت ۲۷۷۶/۱۱ مترمربع داخل در پلاک ۳۰۷ اصلی) خریداری از مالک رسمی آقای سید فیضعلی عرب 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. ۸۴۱/ ۱۴۰۰ الف م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۳/۲۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۴/۰۸

حمیدشهدوست
رئیس ثبت اسناد و املاک