اخبار کوتاه

نامه اعتراضی به AFC ارسال شد
ایران امیدوار به بازگشت به جام جهانی فوتبال ساحلی

فدراسیون فوتبال نامه اعتراضی خود را نسبت به حذف از جام جهانی فوتبال ساحلی به AFC ارسال کرد

به گزارش پیام آشنا، به نقل از سایت AFC، مراسم قرعه‌کشی جام جهانی فوتبال ساحلی روسیه حضور خواهند داشت. طبق اعلام AFC، مکانیسم این انتخاب لحاظ کردن امتیاز کشورها در سه دوره مسابقات قهرمانی آسیا در سال‌های ۲۰۱۵، ۲۰۱۷ و ۲۰۱۹ بوده است.

فدراسیون فوتبال همان روز با انتشار امتیازات ایران در سه دوره گذشته مسابقات قهرمانی آسیا اعلام کرد که باید به عنوان تیم سوم بعد از ژاپن و امارات به جام جهانی برود.

رفعی افزود: شب گذشته نامه‌ای را برای کنفدراسیون آسیا تهیه کردیم و نظرمان را بر اساس اطلاعاتی که در وب سایت AFC و رنکینگ تیم‌ها در سه دوره گذشته بود آوردیم. در حال حاضر منتظر پاسخ این نامه هستیم.

شهر تاریخی قونیه میزبان رقابت‌های کاراته قهرمانی جهان شد

فدراسیون جهانی کاراته با انتشار پیش‌نویس تقویم سال ۲۰۲۲ خبر از برگزاری ۸ مرحله از مسابقات لیگ جهانی و همچنین میزبانی ترکیه در مسابقات نوجوانان، جوانان و زیر ۲۱ سال جهان داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تقویم فدراسیون جهانی کاراته در حالی منتشر شده که شیوع ویروس کرونا در ۱۵ ماه اخیر رقابت‌های کاراته در سطح دنیا به حالت تعلیق درآورده بود و مسابقات ترکیه اولین مرحله از رقابت‌های «کاراته وان» در سال ۲۰۲۱ و بعد از همه گیری ویروس کرونا است. به همین دلیل هم در متن خبر فوق که روی سایت جهانی کاراته منتشر شده احتمال تغییر در این برنامه داده شده است. مهمترین نکته این برنامه توجه ویژه به رده‌های سنی پایه است که طی آن چهار تورنمنت تحت عنوان کاراته وان در مونتری در مکزیک، قبرس، کروئشیا و نیز در ایتالیا پیش بینی شده است. ضمن اینکه مسابقات رده‌های سنی مختلف قهرمانی جهان به میزبانی ترکیه در شهر تاریخی قونیه طی روزهای ۴ تا ۸ آبان ۱۴۰۱ می‌باشد. رقابتهایی که مسئولان فدراسیون کاراته کشورمان می‌بایست از هم اکنون برای آن برنامه ریزی کرده و با جدیت بیشتری اجرایی کنند. چرا که مسابقات آسیایی را در نیمه دوم سال جاری در پیش خواهیم داشت.

در تقویم فوق ۲۵ رویداد مختلف پیش بینی شده که ۵ مرحله لیگ جهانی کاراته وان به میزبانی امارات (دبی)، مراکش (رباط)، پرتغال (لیسبون)، آذربایجان (باکو)، روسیه (مسکو) و سه مرحله سری A به میزبانی اتریش (سالزبورگ)، مصر (قاهره) و چین (هوانگزو) برگزار خواهد شد.

اولین ابتلا به ویروس کرونا در مراسم حمل مشعل المپیک

کمیته برگزاری بازی‌های المپیک اعلام کرد که تست کوونای یکی از شرکت کنندگان در مراسم حمل مشعل المپیک مثبت شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از Inside the games، مراسم حمل مشعل المپیک توکیو در حال برگزاری است و اولین مورد ابتلا به ویروس کرونای مرتبط با این مراسم گزارش شد.

کمیته برگزاری بازی‌های المپیک توکیو تایید کرد که آزمایش یک فرد ۲۰ ساله پس از شرکت در مراسم حمل مشعل المپیک، مثبت شده است.

نقش او هنوز مشخص نیست اما گفته می‌شود که او در مراسم حمل مشعل در جزیره شیکوکو شرکت کرده است. مسئولان شهرها خواستار این شده‌اند که مراسم حمل مشعل در خیابان‌های عمومی برگزار نشود. مراسم حمل مشعل المپیک ۲۵ مارس (۵ فروردین) آغاز شده و حدود ۱۰ هزار نفر مشعل را در ۱۲۱ روز حمل می‌کنند.

فینال جام حذفی آلمان بدون تماشاگر در برلین

اتحادیه فوتبال آلمان اعلام کرد که دیدار نهایی جام حذفی این کشور بدون حضور تماشاگر در ورزشگاه المپیک برلین برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بلید، اتحادیه فوتبال آلمان اعلام کرد فینال جام حذفی این کشور در تاریخ ۲۳ اردیبهشت در ورزشگاه المپیک برلین و در دیگر دیدار بوروسیا دورتموند از هولشتاین کیل تیم دسته دومی استقبال می کند. مدافع عنوان قهرمانی بایرن مونیخ حذف زود هنگامی داشت.

قول قطری‌ها:

پاک‌ترین جام جهانی تاریخ را برگزار می کنیم

مسئولان قطری خاطرنشان کردند به دنبال این هستند تا تمیزترین جام جهانی تاریخ را در سال ۲۰۲۲ میزبانی کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرگزاری تاس، کمیته عالی میزبانی جام جهانی فیفا ۲۰۲۲ متعهد شده است که پاک ترین جام جهانی فوتبال را تاکنون برگزار کند. کمتر از دو سال تا شروع جام جهانی باقی مانده است و در این زمان مسئولان قطری اعلام کردند ۲۰ درصد اتوبوس های مسابقات جام جهانی برقی خواهند بود و بقیه از استاندارد زیست محیطی یورو ۶ برخوردارند که محتوای مواد مضر در گازهای خروجی را تنظیم می کند.

شارژ اتوبوس برقی نیز به نوبه خود با انرژی خورشیدی کار می کند یعنی اتوبوس ها از صفحات خورشیدی شارژ می شوند.

مترو در دوحه پایتخت قطر فرودگاه را به پنج ورزشگاه متصل می کند و هواداران می توانند از آن استفاده کنند. به طور کلی، مقامات قطر اطمینان می دهند که دسترسی به همه استادیوم‌ها تقریباً از هر نقطه قطر چه با مترو و چه با اتوبوس امکان پذیر خواهد بود. در این حالت، ایستگاه ها در مجاورت هتل ها واقع خواهند شد.

علاوه بر مترو، اتوبوس و تراموای بدون ریل و تراموای معمولی مسافران را در طول مسابقات حمل می کنند.

تمام مسابقات جام جهانی قطر در ورزشگاه هایی برگزار می شود که فاصله آنها با هم ۷۵ کیلومتر بیشتر نخواهد شد. بنابراین، کمیته عالی گفت، بازدید کنندگان از مسابقات قهرمانی و بازیکنان نیازی به انجام پروازهای داخلی ندارند که همچنین به کاهش قابل توجهی در انتشار دی اکسید کربن در مقایسه با سایر مسابقات بین المللی کمک می کند.

افتتاح ۲۰۰ تا ۵۰۰ ایستگاه شارژ وسایل نقلیه الکتریکی در قطر در نزدیکی مراکز خرید، مناطق مسکونی، استادیوم ها، پارک ها و دفاتر دولتی نوآوری دیگر برای جام جهانی خواهد بود به موازات این، کشور در حال حاضر به طور فعال اجازه اسکوترهای برقی و دوچرخه را توسعه می دهد و قصد دارد تعداد آنها را برای مسابقات قهرمانی فوتبال بیشتر کند.

جام جهانی از ۲۱ نوامبر تا ۱۸ دسامبر ۲۰۲۲ در پنج شهر و هشت استادیوم برگزار می شود.

رئیس هیات:

راه اندازی سالن بدمینتون البرز در گرو تخصیص بودجه است

رئیس هیات بدمینتون البرز با اشاره به پیش بینی اعتبار برای راه اندازی سالن بدمینتون استان در سال گذشته گفت که با این وجود هنوز این بودجه تخصیص نیافته و همچنان در حال پیگیری هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، میثم پور کریمان افزود: در حالی که دیگر استان های کشور در حال راه اندازی دومین و سومین سالن اختصاصی برای رشته بدمینتون هستند، البرز هنوز از داشتن یک سالن محروم است، اگر چه گام هایی برداشته شده اما به هیچ وجه این اقدامات جوابگو نیست.

وی نداشتن حامی مالی را دیگر مشکل هیات بدمینتون البرز عنوان و گفت: شرکت در رقابت های لیگ برتر در بخش آقایان و بانوان هزینه زیادی را می طلبد که بدون داشتن حامی مالی، هیات از عهده این هزینه ها بر نمی آید.

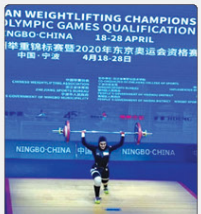
پور کریمان در بخش دیگری از سخنان خود به برنامه های ۱۴۰۰ هیات بدمینتون البرز اشاره کرد و گفت: مهم ترین اقدامات حضور در لیگ برتر در بخش بانوان و آقایان است که مستلزم این بوده که باید بتوانیم حامی مالی خوبی برای این ۲ تیم جذب کنیم

وی ادامه داد: همچنین برگزاری رقابت های روستایی در فضای باز، پارکی و همگانی و اعزام به تمام رقابت هایی که فدراسیون قرار است برگزار کند از دیگر برنامه های هیات بدمینتون البرز در سال جاری است.

الناز باجلانی، ملی‌پوش وزنه‌برداری زنان:

برای مسابقات قهرمانی جوانان جهان آماده می‌شوم

ملی‌پوش وزنه‌برداری دسته ۸۱ کیلوگرم گفت: چون در رده جوانان هستم مسابقات قهرمانی آسیا ازبکستان رقابت اصلی من محسوب نمی‌شود و خودم را برای مسابقات جوانان جهان آماده می‌کنم و امیدوارم بتوانم در آن رقابت‌ها عملکرد خوبی داشته باشم.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، الناز باجلانی سومین زن وزنه‌برداری است که در گروه اول دسته ۸۱ کیلوگرم با ورودی ۲۰۵ کیلوگرم به روی تخته می‌رود. وی پیش از این در مسابقات قهرمانی آسیا ازبکستان و چین و قهرمانی نوجوانان آسیا ازبکستان حضور یافته بود.

باجلانی گفت: خوشبختانه شرایط تمرینی مناسبی در این مدت در اردوهای تیم ملی داشتم و توانستم رکوردهای خوبی را به ثبت برسانم در این بحران کرونا فدراسیون وزنه‌برداری شاهکار بزرگی انجام داد که توانست اردوهای تیم ملی را با همه سختی‌ها برگزار کند

وی ادامه داد: ما هم وضعیت دشواری داشتیم چون بحران کرونا محدودیت‌های زیادی برای همه ورزشکاران ایجاد کرده بود و این قضیه سبب می‌شد تا به سختی تمرینات را دنبال کنیم. هر چند روند خوبی را در این مدت سپری کردیم و در دوران تجربه قرار داریم. همچنین در کنار دیگر دختران وزنه‌بردار همدلی خوبی ایجاد شده است و به سخت کوشی تمرینات را ادامه می‌دهیم.

ملی‌پوش دسته ۸۱ کیلوگرم یادآور شد در این مدت شاهد این بودیم که وزارت ورزش و جوانان چه نگاه مثبتی به وزنه‌برداری زنان دارد و باید از حمایت آنان و فدراسیون وزنه‌برداری نهایت تشکر را بکنم.

وی ادامه داد: چون در رده جوانان هستم مسابقات قهرمانی آسیا ازبکستان رقابت اصلی من محسوب نمی‌شود و خودم را برای مسابقات جوانان جهان آماده می‌کنم و امیدوارم بتوانم در آن رقابت‌ها عملکرد خوبی داشته‌باشم.

پیش از این فروغ یونسی در دسته ۷۱ کیلوگرم وزنه‌برداری زنان ایران در رقابت‌های قهرمانی آسیا نتوانست عنوانی بهتر از ششم در بین نفرات حاضر در گروه اول رقابت‌ها کسب کند.

همچنین پویک بسامی هم در دسته ۵۵ کیلوگرم گروه دوم کرد و از رقابت ها خارج شد.

رقابت‌های وزنه‌برداری قهرمانی آسیا از بیست و هشتم فروردین آغاز و تا پنجم اردیبهشت ادامه دارد.

از همه المپین‌ها تست سریع کرونا گرفته خواهد شد

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی تاکید کرد که با وجود واکسیناسیون ورزشکاران المپیکی، گرفتن تست سریع کرونا (رپید تست) از تمام آنها تا پیش از اعزام به المپیک در دستور کار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غلامرضا نوروزی با تاکید بر اینکه مرحله نخست واکسیناسیون ورزشکاران اعزامی به بازی های المپیک با تزریق واکسن به ورزشکاران جامانده در حال پیگیری است، گفت: طبق استاندارد مربوط به واکسیناسیون کرونا از سه هفته دیگر واکسیناسیون المپین ها در مرحله دوم را آغاز می کنیم تا ایمنی ورزشکاران برای حضور در بازی های ۲۰۲۰ توکیو را به حداکثر برسانیم.

وی در عین حال تصریح کرد: واکسیناسیون ورزشکاران درصد میزان ابتلای آنها به کرونا را کاهش می دهد اما با وجود انجام این اقدام طی دو مرحله، ایمنی بدن‌شان نسبت به کرونا و آلوده نشدن به این ویروس را صد درصد نمی کند به همین دلیل کماکان ورزشکاران المپیکی باید پروتکل های بهداشتی که استفاده از ماسک و حفظ فاصله اجتماعی از مهمترین آنهاست را رعایت کنند.

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی ادامه داد: با وجود اینکه واکسیناسیون دوم مرحله ای مسافران توکیو به طور کامل انجام خواهد شد، گرفتن رپید تست با همان تست سریع کرونا از این افراد را هم در برنامه داریم این برنامه به خاطر همان موضوع عدم ایمنی صد درصدی ورزشکاران نسبت به کووید ۱۹ - با وجود واکسیناسیون - و نیاز به رعایت پروتکل های بهداشتی انجام می شود. در واقع می خواهیم با انجام تست سریع، این اطمینان را پیدا کنیم که هیچ ورزشکاری آلوده نیست.

به گفته نوروزی، رپید تست کرونا از ورزشکاران المپیکی به فاصله دو سه هفته بعد از واکسیناسیون مرحله دوم آغاز می شود. گرفتن تست سریع از ورزشکاران به صورت رندم انجام می شود و احتمال اینکه تا زمان اعزام به توکیو در چند مرحله از یک ورزشکار انجام شود هم وجود دارد. این اقدامات به منظور در اختیار داشتن کاروانی پاک و عاری از آلودگی است.

وی تاکید کرد: دیگر اقدامی که برای داشتن کاروانی پاک باید انجام شود در زمینه دوپینگ است و کنترل آن در میان ورزشکاران؛ به همین منظور برنامه آموزشی آنتی دوپینگ را برای ورزشکاران داریم که با توجه به شرایط کرونایی کشور نسبت به همیشه متفاوت انجام خواهد شد. پیش از این آموزش دوپینگ و مبارزه با آن به صورت چهره به چهره انجام می شد اما حالا به صورت گروهی و وبینار نسبت به آموزش های دوپینگ و دانش افزایی افراد اقدام می کنیم. تاکیدمان این است که در صورت مهیا شدن شرایط حتماً آموزش چهره به چهره را داشته باشیم.

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی با تاکید بر اینکه آموزش در صدر اقداماتمان برای کنترل دوپینگ قرار دارد، گفت: البته تست دوپینگ و مدیریت نتیجه آن را هم دنبال خواهیم کرد. نمونه گیری از المپین ها از سال گذشته در قالب نمونه گیری کلی از ورزشکاران در جریان مسابقات آغاز شد اما در فاصله زمانی باقی مانده تا المپیک، از هر یک از المپین ها در دو مرحله نمونه گیری خواهد شد.

نوروزی با بیان اینکه نمونه گیری از ورزشکاران المپیکی در جریان مسابقه و اردو یا خارج از آن انجام می شود، گفت: مدیریت نتیجه در مورد هر یک از تست ها را به گونه ای دنبال می کنیم که روند آن تا پیش از المپیک تمام شده باشد. در واقع نمونه ها را در کمترین فاصله زمانی ممکن برای آزمایشگاه کلن ارسال می کنیم تا بتوانیم درکوتاه ترین زمان نتیجه آن را دریافت کنیم. در کل اینکه تا پیش از اعزام ورزشکاران به توکیو باید نتیجه هر دو مرحله نمونه گیری انجام شده از آنها مشخص شده باشد.

نکته

بهترین ورزش ها در ماه رمضان

بهترین ورزشها در طول ماه مبارک رمضان، شنا، پیاده روی و ورزش های هوازی و بهترین زمان سه ساعت پس از صرف افطار است که البته این موضوع برای ورزشکاران تا حدودی متفاوت از سایرین است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ورزش در ماه مبارک رمضان، از تجمع چربی در بدن جلوگیری و عمل سوخت و ساز را تسهیل می کند. همچنین ورزش علاوه بر تاثیر مثبت بر توانایی های جسمانی، سهم زیادی در افزایش قدرت یادگیری و توانایی های ذهنی انسان دارد و از آنجا که در سال جاری ماه مبارک رمضان با بهار و شیوع ویروس کرونا همزمان شده است، روزه داران باید قدری بیشتر مراقب حفظ سلامت خود باشند. چرا که ممکن است علاوه بر روزه داری، گرمای هوا نیز انجام فعالیت های جسمی روزانه از جمله ورزش را با مشکل مواجه کند.

اگر شما به ورزشی منظم و مرتب عادت داشته اید، شاید نخواهید که یکباره تمام فعالیت های خود را متوقف کنید اما چگونه باید در طول این ماه ورزش را ادامه داد؟ تداوم ورزش، راهی مناسب برای سلامت و لذت بردن بیشتر از این ماه است و اگر فرد اصول تغذیه‌ای صحیح را رعایت کند، می‌تواند در کنار روزه داری به ورزشی منظم و ملایم نیز بپردازد و این گونه سلامت جسمی خود را تامین کند. در ضمن این نکته مهم را در نظر داشته باشید که قطع تمامی فعالیت ها به مدت یک ماه، ممکن است قدرت و استقامت قلبی - عروقی شما را با مشکل مواجه سازد.

کاهش شدت ورزش کردن

بر اساس این مطلب که از سوی ابوالفضل هاشم پور، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: برای جلوگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه رمضان باید از انجام حرکات سنگین ورزشی اجتناب کرد و فعالیت زیاد فرد روزه دار در ماه رمضان به صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق طی ساعات روز منجر می شود که می‌تواند موجب عطش فراوان و افت فشار خون فرد شود.

با کاهش شدت برنامه ورزشی، می‌توانید فعال بمانید و در عین حال انرژی خود را از دست ندهید به عنوان مثال اگر همیشه می دویدید، آن را به پیاده روی سریع تبدیل کنید یا اگر همیشه به مدت یک ساعت ورزش می کردید، زمان آن را (بسته به قدرت جسمانی خود) به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه کاهش دهید.

تداوم در فعالیت های بدنی

نکته مهم آن است که در این ماه به ورزش ادامه دهید. ثبات و تداوم فعالیت بدنی، عنصری کلیدی برای حفظ سلامت و تناسب اندام است که نباید فراموش شود و با این که شاید در ماه مبارک رمضان، فرصت زیادی برای ورزش و انجام تمرینات بدنی نباشد، اما حداقل ۲۰-۳۰ دقیقه فعالیت هم کمک زیادی به حفظ سلامت و وزن مناسب می کند و این گونه پس از ماه رمضان برگشتن به برنامه ورزشی عادی، ساده تر خواهد بود.

لازم نیست که یک ساعت تمام و به همان شدت سابق ورزش کنید، فقط همان قدر که می توانید تلاش کنید تا در طول این ماه نیز تداوم برنامه ورزشی را حفظ کرده باشید.

بهترین زمان

به جای این که هر زمان راحت بودید ورزش کنید، زمانی را انتخاب کنید که بیشترین میزان انرژی را دارید و ورزش لطمه ای به روزه شما نمی زند. شاید راحت باشید اگر ۲۰ دقیقه زودتر از خواب بلند شوید و قبل از خوردن سحری ورزش کنید گروهی نیز ممکن است ترجیح دهند پس از وعده افطار ورزش کنند، اما به یاد داشته باشید که بلافاصله بعد از مصرف غذا نباید ورزش کرد. در عین حال گروهی هم پیشنهاد می کنند بلافاصله قبل از افطار ورزش کنید تا بتوان بعد از فعالیت ورزشی آب و مواد غذایی کافی مصرف کرد.

پس به میزان انرژی خود در طول روز دقت کرده و زمان مناسب را پیدا کنید و هر زمان از شبانه روز که شما بتوانید بدون لطمه به روزه و احساس خستگی ورزش کنید، همان زمان مناسب خواهد بود.

بهترین ورزش

بهترین ورزش در طول ماه رمضان، شنا، پیاده روی و ورزش های هوازی، سه ساعت پس از صرف افطار است چرا که از گرفتگی های هوازی عضلات پیشگیری می کند.

ورزش های تفریحی، ملایم و با نشاط (به ویژه تمرینات هوازی) موجب تسریع گردش خون می شوند، به این ترتیب خون و در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز می رسد و شادابی و نشاط را در ورزشکاران روزه دار به دنبال دارد و ذهن را برای یادگیری و تمرین، خلاق تر می کند. این امر تنها منحصر به نوجوانان و جوانان نمی شود، بلکه در بزرگسالان نیز صادق است.

گفتنی است به انواع ورزش هایی که به طور مستمر و طولانی مدت (بیش از ۲۰ دقیقه) طول می کشند و ضربان قلب در هنگام تمرین کمتر از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب است تمرینات هوازی گفته می شود؛ پیاده روی، دوی نرم، دوی استقامت، شنا و دوچرخه سواری، استفاده از ترمیل و دوچرخه ثابت جزء ورزش های هوازی به شمار می روند.

اهمیت مصرف مایعات و آب

استفاده به موقع و به اندازه از آب از دیگر نکاتی است که باید در طول این ماه به آن توجه کرد. در ماه مبارک رمضان کم آبی می تواند در برخی از موارد به خصوص هنگام ورزش کردن مشکل ساز شود، اما با تغییر زمانی در برنامه های ورزشی می توان با این مشکل مقابله کرد.

خودداری از ورزش در محیط های گرم

شرایط محیطی در حین ورزش در طی ساعات روزه داری اهمیت زیادی دارد و اگر در چنین ساعاتی قصد ورزش کردن دارید با توجه به اینکه مجاز به مصرف مایعات نیستید از ورزش در محیط گرم و مرطوب یا با لباس های گرم و چسبان خودداری کنید و سطح بدن خود را خنک نگه دارید تا دچار گرمازدگی و از دست دادن آب بدن نشوید. بلافاصله بعد از صرف غذا به خصوص غذای جامد و پرچرب ورزش نکنید و باید بدانید از زمان سحر تا افطار قند خون به تدریج کاهش می یابد، بنابراین اگر قصد دارید در ساعات روزه داری ورزش کنید به ویژه در تمریناتی که مهارت های حرکتی زیادی می طلبد یا حافظه، توجه و تمرکز زیادی لازم دارد، بهتر است این تمرینات را صبح ها انجام دهید یا آن را به بعد از افطار موکول کنید. با این وجود برخی از ورزشکاران ترجیح می دهند جلسات تمرینی خود را نزدیک افطار انجام دهند و در این صورت بهتر است مدت با شدت کاهش داده شود تا افت قند خون ایجاد نشود.

خواب کافی

تغییر در ساعات خواب و بیداری در ماه رمضان ممکن است کارایی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد، بنابراین اگر نمی‌خواهید عملکرد شما کاهش یابد، سعی کنید ساعات استراحت و خواب شما مشابه روزهای عادی سال باشد. شما می توانید شب ها زودتر بخوابید و یک چرت میان روز هم داشته باشید تا ساعات کل خواب شما به دلیل بیدار شدن زود هنگام در سحر کاهش نیابد.

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 آرای شماره ۰۳۰۳-۱۳۹۹۶۰۳۳۱۰۰۹۰۰۲۳۰۲ مورخ ۹۹/۱۲/۱۷ و شماره ۱۳۹۹۶۰۳۳۱۰۰۹۰۰۲۳۰۲ مورخ ۹۹/۱۲/۱۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان خانم آزیتا فلاحت پیشه فرزند اسداله به شماره شناسنامه ۹۰۵۳ و کد ملی ۰۰۵۴۴۱۱۳۹۴ و آقای یحیی باجلان فرزند ابراهیم به شماره شناسنامه ۴۷۳ و کد ملی ۴۸۴۹۱۹۳۶۰۹ هر یک نسبت به سه دانگ مشاع، به صورت شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۹۰ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۰۴۹ فرعی از ۱۵۴-اصلی واقع در حسن آباد که انتقال مساحت ۲۶۶/۵۴ مترمربع از مورد تقاضا طبق سند رسمی (سند رسمی شماره ۹۰۶۱۵ مورخ ۹۱/۱۲/۲۴ دفترخانه ۳۲ کرج) و وکالتنامه به خانم آزیتا فلاحت پیشه و آقای یحیی باجلان از مالک رسمی ذیل ثبت صفحه ۴۲۷ دفتر ۱۲۵۶ و مساحت ۲۳/۴۶ مترمربع از مورد تقاضا برابر قوانینامه عادی از طرف آقای سید امین حسینی مالک رسمی ذیل ثبت صفحه ۲۶۶ دفتر ۱۲۵۸ به متقاضیان منتقل شده است و تصرفات متقاضیان (توضیحا خانم آزیتا فلاحت پیشه مالک مشاعی می باشد) نسبت به مورد تقاضا 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. ۸۰۹ف م الف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۲/۴
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۲/۱۹

عباسعلی شوش پاشا
رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی فقدان سند مالکیت

خانم طاهره رنجکش کیسمی و آقای علی ابراهیمی چوری ضمن تسلیم دو برگ استشهادیه تصدیق شده اعلام نموده است که سند مالکیت ششدانگ آپارتمان مسکونی به مساحت ۶۲/۲۵ مترمربع قطعه ۹ تفکیکی به شماره ۱۲۲۵۸ فرعی از ۹ از اصلی مفروز از پلاک ۲۶۷۳ فرعی از اصلی مذکور واقع در طبقه چهارم سمت شمالی جزء حوزه ثبتی ناحیه دو کرج مورد ذیل دفتر الکترونیکی ۰۰۵۰۸۲۶۴ املاک به نام مرتضی خوش قدم اخلاقی ثبت و صادر گردیده و برابر سند قطعی ۵۲۶ مورخ ۰۳-۱۳۹۹۰۴/۰۲ دفترخانه ۹ ماهدشت به متقاضی منتقل شده و به موجب سند رهنی شماره ۵۲۷ مورخ ۰۳-۱۳۹۹۰۴/۰۲ دفترخانه ۹ ماهدشت در رهن بانک مسکن می باشد به علت سرقت مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است. لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی به ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود و یا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم تا وقتی مقررات عمل گردد بدیهی است چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی واصل نشود و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نگردد سند مالکیت المثنی طبق مقررات به متقاضی تسلیم خواهد شد. ۸۱۱ف م الف

محمدابراهیم بحیرایی
سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه دو کرج
از طرف عباس صبوری