اخبار کوتاه

روزهای جهنمی در انتظار پوچتینو

آبی‌های لندن در حالی در رده چهارهم جدول رده‌بندی لیگ برتر انگلیس قرار دارند که یک تونل وحشت واقعی در انتظار آبی‌های لندن در هفته‌های پیش رو قرار دارد؛ دیدارهای سختی که می‌تواند به برکناری ماوریتینیو پوچتینو بیانجامد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از بی‌ساکر، جلسی فصل قبل عملکرد کلوپ‌واری در لیگ برتر داشت و در رده دوازدهم لیگ برتر قرار گرفت که پایین‌ترین رتبه‌اش از سال ۱۹۹۴ در لیگ برتر بود چلسی به دنبال بازگشت پس از یک فصل تلخ است. این تیم لندنی در اولین اقدام ماتئوریتسیو پوچتینو سرمربی آرژانتینی سابق ناتینگهام‌وباری‌سن‌ژرمن را به عنوان سرمربی جدید منصوب کرد ولی تاکنون تغییری در نتایج این تیم حاصل نشده است. چلسی بعد از شش هفته با یک برد، دو مساوی و سه باخت در رده چهاردهم ایستاده و نکته نگران کننده برای هواداران چلسی این است که بازی‌های سخت این تیم در راهند. آبی‌های لندن دیروز یکشنبه در ادامه ناکامی‌هایشان در خانه با تک گل اولی وانکینز مغلوب آستون‌ویلا شدند تا فشار را روی پوچتینو افزایش پیدا کند چلسی از دقیقه ۶۰ با اخراج گوئنو ۱۰ نفره به کار خود ادامه داد. روند نسبتا جهنمی چلسی از ۲۱ آذر با میزبانی آرسنال در استمفورد‌بریج آغاز می‌شود و یک هفته بعد با دیدار برابر برنتفورد ادامه می‌یابد. چلسی ۴ نوامبر به شمال لندن سفر می‌کند تا مقابل تاتنهام قرار گیرد و هفته پس از آن میزبان منچسترسیتی قهرمان فصل قبل خواهد بود. شاگردان پوچتینو پس از تعطیلات و برگزاری دیدارهای ملی دیدار سختی در سنت جیمز پارک مقابل نیوکاسل خواهند داشت و سپس به دیدار برایتون خواهند رفت که در لیگ اروپا حضور دارد. آبی‌های لندن بلافاصله بعد از این دیدار به مصاف منچستریونایتد می‌روند و در ادامه در گودیسون پارک با والترون بازی خواهند داشت. این چند دیدار سخت ممکن است باعث شود تا ماوریتینیو پوچتینو به برنگاه اخراج نزدیک شود. از چیزی که قطعی است، این است که چلسی قطعا روزهای خوبی در پیش ندارد و در صورتی که نتایجش در هفته‌های بعد بهبود پیدا نکند، ممکن است فصلی تلخ‌تر از فصل قبل برای این تیم رقم بخورد و چلسی را در بین تیم‌های قعرنشین ببینیم. لندنی‌ها در نایستان نیمه‌شان را به طور کامل زیر و رو و ۴۶۴.۱ میلیون یورو برای این کار هزینه کردند. پیش از این هیچ باشگاهی در نایستان بیش از ۳۵۰ میلیون یورو برای نقل‌وانتقالات خرج نکرده بود. رکورد قبلی متعلق به رئال مادرید بود که سال ۲۰۱۹، ۳۳۵.۵ میلیون یورو هزینه کرده بود.

طعنه مورینیو به تورینی‌ها: دیگر به ورزشگاه المپیکو توهین نمی کنم

سرمربی برتغالی رم از توقف برابر تورینو در سری آ ابراز ناراحتی کرد به این حال گفت از عملکرد شاگردانش راضی است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از DAZN، رم در هفته پنجم سری A برابر تورینو به نتیجه‌ای بهتر از تساوی یک بر یک دست نیافت. ژوزه مورینیو در نشست خبری بعد از بازی گفت: روی یک توپ مرده دروازه ما باز شد. بازی کردن برابر تیمی که با بازیکنان زیاد دفاع می‌کند و توان بدنی بالایی دارد بسیار سخت است. به نظرم بازی خوبی را به نمایش گذاشتیم و فرصت‌های خوبی را روی دروازه حریف خلق کردیم. مورینیو به انتقاد از ورزشگاه خانگی تورینو پرداخت و گفت: بازی کردن در چنین ورزشگاهی به خاطر کیفیت بد زمین آسان نیست. ورزشگاه المپیکو در مقایسه با ورزشگاه تورینو یک ورزشگاه لوکس است. قول می‌دهم که دیگر به ورزشگاه المپیکو توهین نکنم. سرمربی برتغالی رم در ادامه صحبت‌هایش گفت: خوردن گل در دقایق پایانی بسیار سخت است، با وجود احترام به تیم حریف باید بگویم که ما دو امتیاز از دست دادیم و شایسته پیروزی بودیم. از تساوی ناراحتم و احساس ناکامی می‌کنم، با این حال از عملکرد بازیکنانم راضی‌ام؛ چرا که نهایت تلاش‌شان را به کار گرفتند. وضعیت ما در جدول رده‌بندی خوب نیست اما فعلا ابتدای لیگ است و می‌توانیم در بازی‌های بعدی خود را بالا کشیم. رم با تساوی در این بازی پنج امتیازی شد و در رده سیزدهم جدول رده‌بندی قرار گرفت. اینتر با ۱۵ امتیاز صدرنشین فصل جاری سری A است.

به وجد آمدن انریکه از ستاره مراکشی

سرمربی پاری‌سن‌ژرمن پس از پیروزی برابر مارسی به ستایش از لشرف حکیمی پرداخت و او را بهترین بازیکن جهان در پست خود دانست.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از لوپاریزین، پاری‌سن‌ژرمن در حساس‌ترین بازی هفته ششم رقابت‌های لیگ فرانسه به مصاف المپیک مارسی رفت و توانست با چهار گل به پیروزی دست پیدا کند. لوئیس انریکه در نشست خبری بعد از بازی به ستایش از اشرف حکیمی پرداخت و گفت: اشرف بازیکنی با کیفیت بسیار بالاست. او روی ضربات آزاد تمرین می‌کند و شوت‌های بسیار خوبی می‌زند. به نظرم حکیمی در پست خود بهترین در جهان است. او تنها یک مدافع کناری نیست بلکه توانایی بازی کردن در میانه میدان را هم دارد و این را بارها ثابت کرده است. بسیار خوشحالم که بازیکنانی با کیفیت بالا را در اختیار دارم. او ادامه داد: من به همه بازیکنان نیاز دارم. تیم ما نیاز به ۲۳-۲۴ بازیکن آماده و باکیفیت دارد تا توانایی رقابت در هر جایی را داشته باشیم. امشب بازی بسیار خوبی را به نمایش گذاشتیم و با شایستگی به پیروزی دست پیدا کردیم. این بازی بهترین عملکرد تیم ما از زمان آمدن من است. هم بازی خوبی را به نمایش گذاشتیم و هم با شایستگی به پیروزی دست پیدا کردیم. انریکه درباره آسیب‌دیدگی امپایه و تعویضش گفت: فکر نمی‌کنم آسیب او جدی باشد. امپایه احساس درد کرد و ما نخواستیم که ریسک کنیم. فکر می‌کنم که در دیدارهای بعدی آماده بازی کردن باشد. پاری‌سن‌ژرمن با پیروزی که در این بازی به دست آورد، یازده امتیازی شد تا در رده سوم جدول رده‌بندی قرار گیرد. پرست با ۱۳ امتیاز در صدر قرار دارد.

آنچلوتی: خوب نبودیم و من مقصرم

سرمربی اینتامیامی رئال مادرید به مسئولیت شکست در دربی شهر مادرید را به عهده گرفت و از عملکرد ضعیف خط دفاعی تیمش انتقاد کرد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مارکا، رئال مادرید نخستین شکستش را در فصل جاری رقابت‌های لالیگا تجربه کرد. رئال در حساس‌ترین بازی هفته ششم لالیگا به مصاف اتلتیکومادرید رفت که این بازی در نهایت با پیروزی سه بر یک شاگردان سیمئونه به پایان رسید. کارلو آنچلوتی در نشست خبری بعد از بازی گفت: متاسفانه مثل بازی‌های قبلی خوب آغاز نکردیم و عقب افتادیم. اتلتیکومادرید پس از آن که گل زودهنگامی را به ثمر رساند نمایش بهتری از خود نشان داد. می‌خواستیم نبض بازی را در میانه میدان به دست بگیریم. در دفاع متزلزل بودیم. تیم در نیمه نخست توازن و نظم لازم را نداشت. او ادامه داد: در سه گلی که دریافت کردیم خط دفاعی عملکرد خوبی را نشان نداد. فضا در قلب خط دفاعی وجود داشت و نتوانستیم توازن و استحکام لازم را داشته باشیم. سرمربی رئال مادرید درباره بازی دادن به کروس و مودریچ در ترکیب اصلی گفت: می‌خواستم که کنترل میانه میدان را در اختیار داشته باشیم. شواستی در بازی فیلی حضوری فعال و در این بازی نیاز به استراحت داشت.

رئال مادرید با این شکست ۱۵ امتیازی شد و در رده سوم جدول رده‌بندی قرار گرفت این در حالی است که اتلتیکومادرید با ۱۰ امتیاز در رده ششم قرار گرفت. بارسلونا با ۱۶ امتیاز صدرنشین لالیگاست.

تیم چهار نفره روئینگ بانوان صاحب مدال نقره شد

تیم روئینگ چهار نفره بانوان به مدال نقره بازی های آسیایی دست یافت.

به گزارش پیام آشنا، فینال روئینگ ۴ نفره بانوان دیروز از ساعت ۱۰/۳۰ دقیقه به وقت محلی هانگژو در مجموعه ورزشی اختصاصی این دوره از مسابقات (فوبانگ سنتر) با حضور فینالیست‌های این بخش یعنی تیم ۴ نفره روئینگ بانوان ایران، چین، اندونزی، قزاقستان و ویتنام طبق رامبندی طراحی شده آغاز شد. ترکیب تیم ۴ نفره روئینگ بانوان ایران در فینال شامل (نازنین ملایی، مهسا جاور، زینت نوروزی و فاطمه مجنل) بود. بانوان ملی پوش کشورمان که در خط ۴ رقابت فینال پارو می‌زدند در خاتمه فینال چهار نفره با بلست زمان و رکورد ۶ دقیقه و پنجاه و یک ثانیه و هشتاد و دو صدم ثانیه بعد از چین میزبان نایب قهرمان بازی‌های آسیایی شد. چین با ۶ دقیقه و چهل و دو ثانیه هشتادوچهار صدم ثانیه صاحب سکوی قهرمانی شد.

مناف هاشمی:

جای خوشحالی است که زنان ایران جایگاه‌های خوبی کسب کردند

دبیرکل کمیته ملی المپیک گفت: جای خوشحالی است که زنان ایران جایگاه های خوبی را کسب کردند، این نشان می دهد که ورزش بانوان در ایران در حال ارتقاء است.

به گزارش پیام آشنا، مناف هاشمی، دبیرکل کمیته ملی المپیک و سرپرست کاروان ایران در دومین روز نوزدهمین دوره بازی های آسیایی هانگژو درباره اینکه شروع مدال آوری ایران با چهار مدال زنان بود، گفت: جای خوشحالی است که زنان ایران جایگاه های خوبی را کسب کردند، این نشان می دهد که ورزش بانوان در ایران در حال ارتقا است. البته این پیام را هم به ما می رساند که باید توجه بیشتری به این موضوع داشته باشیم و جایگاه زنان را در حوزه ورزش ارتقا بدهیم. همچنین زیرساخت‌ها و امکانات‌شان را بهتر کنیم تا در عرصه‌های بین‌المللی بتوانند بهترین مدل‌ها را برای ما بیاورند.

برادران عالمیان و هدایی تاریخ‌سازی کردند

وی افزود: خدا را شکر تا اینجا در قایقرانی زنان دو نفره گرفتیم که جای خوشحالی است. این نتیجه نشان داد که ما در قایقرانی زمینه خلا را داشتیم ولی شرایط به نحوی نبود که بتوانیم با میزبان رقابت کنیم. به هر حال میزبان شرایط متفاوتی دارد. در حوزه تکواندو هم اتفاق خوبی افتاد و خانم سلحشوری مدال برنز گرفت. در تکواندو به شرایط ورزشکارمان امیدوار هستیم. همچنین در تنیس روی میز بچه‌ها جایگاه خوبی را کسب کردند، مدال برنز ما قطعی است. برادران عالمیان و هدایی کار بزرگی را با تاریخ سازی انجام دادند. دبیر کل کمیته ملی المپیک با اشاره به مدال برنز دختر رکابزن ایران عنوان کرد: قطع مهمی رخ داده و اولین مدال برنز زنان ایران در این رشته و در بازی‌های آسیایی کسب شده است. از تمام این گروه مدال آور تشکر می‌کنم. چهار مدال گرفتیم و پنجمی هم قطعی است. او ادامه داد: باید از اتفاقاتی که می‌افتد خوشحال باشیم. بعضی از رشته‌های ما مثل زمینه‌استیک که در آخرین لحظات لایسنس‌شان را گرفتند و بعضی از دوستان از نگاه کارشناسی کمتر به آنها امیدوار بودند. به فینال رفتند اتفاقی که اگر قبلا هم داشتیم، معدود بوده است. جا دارد از خانم اینجدرگاهی تشکر کنم و همچنین از کادر فعلی فدراسیون همگی همکاری کردند و زحمت کشیدند. به مدل نزدیک شدیم و شرایط خوبی در فینال داریم. قابل تقدیر است. در والیبال ساحلی هم اتفاقات خوبی افتاده است. چهار برد پیاپی داشتیم. والیبال سالنی ما تا کنون تمام تیم‌ها را برده و به فینال رفته است و نفر اول، قطعی است و ان شاءالله فردا شب، طلایی می‌گیرند. ووشو، کورانی و در کل تمام رشته ها خوب کار کردند و تا جایی که من خبر دارم نسبت به کشورهای اطراف خودمان شرایط هشتم یا نهم را داریم، اما طلایی‌های ما به ما ملحق خواهند شد و جبران می‌کنند. امیدواریم شرایط روز به روز بهتر شود. در جدول جایگاه خوبی داشته باشیم و رتبه قبلی‌مان را ان‌شاءالله حفظ کنیم و حتی ارتقا بدهیم. دبیر کل کمیته ملی المپیک درباره اینکه برای انتخاب بار روستایی از لباس کاروان ایران و رژه بی‌حاشیه بود، خاطرنشان کرد: راستش من دیشب از تمام کادر سرپرستی، ورزشکاران، مربیان و همگی تشکر و قدردانی داشتم. در این مرحله واقعا همه چیز بی‌حاشیه بود و علتش همدلی و هماهنگی بود. سازماندهی خوبی بین بچه‌ها بود و برچم ایران بالا رفت. کاروان بزرگ ایران با نام شهید محسن حججی بسیار هماهنگ و منظم بودند. ما می‌توانستیم جمعیت بیشتری را با همین کیفیت داشته باشیم و حتی بهتر اما چون چند رشته مهم ما فردای افتتاحیه در گیر مسابقات بودند، ترجیح این بود که بچه‌ها را خسته نکنیم تا به مدل‌ها نزدیک‌تر باشیم. به همین خاطر گروه ۱۲۰ تا ۱۳۰ نفره‌ای را آماده کرده بودیم که شاهد بودید رژه خوبی داشتند و خدا را از این بابت شاکر هستیم

حاج‌موسایی فینالیست بازیهای آسیایی شد

حاج موسایی با پیروزی مقابل حریف چینی فینالیست بازیهای آسیایی شد.

به گزارش پیام آشنا، در ادامه رقابت‌های تکواندو بازی‌های آسیایی هانگژو مهدی حاج‌موسایی در مرحله یک‌چهارم نهایه به مصاف تکواندوکار قرقیزستان رفت و پیروز شد. حاج‌موسایی حریفش را در دو راند با امتیازهای پازده بر صفر و ۱۶ بر هشت شکست داد و راهی نیمه‌نهایی شد. ملی‌پوش وزن ۵۸ کیلوگرم ایران همچنین حریف چینی را در سه راند (۱۹-۱۶، ۹-۵ و ۱۷-۱۹) شکست داد و به فینال بازیهای آسیایی رسید. رقیب او در مسابقه نهایی کره جنوبی است.

حاج‌موسایی در مرحله یک‌شانزدهم وزن منهای ۵۸ کیلوگرم مردان تکواندوکاری از بنگلادش را شکست داد. سپس مقابل نماینده ازبکستان به پیروزی رسید و با پیروزی برابر قرقیزستان به دور نیمه‌نهایی رسید.

مبینا نعمت‌زاده، تکواندوکار وزن منهای ۴۹کیلوگرم ایران، نیز مقابل تکواندوکاری از قزاقستان در دو راند با امتیازهای ۱۳ بر ۴ و ۲۰ بر هشت پیروز شد و به نیمه‌نهایی صعود کرد.

نتایج ایران در روز دوم بازی‌های آسیایی

دومین روز بازی‌های آسیایی برای ایران با مدال نقره قایقرانی و دو برنز تکواندو و دوچرخه‌سواری کوهستان آغاز شد و تاکنون هر ۵ مدال کاروان را زنان گرفته‌اند.

به گزارش پیام آشنا، دومین روز از بازی‌های آسیایی هانگژو با مدال آغاز شد و تکواندو، قایقرانی و دوچرخه سواری ایران صاحب مدال شدند. فرفنک پرتو آذر در دوچرخه کوهستان مدال برنز گرفت و قایق چهارنفره زنان صاحب مدال نقره شد.

در تکواندو نیز مبینا نعمت‌زاده به مدال برنز دست یافت و پنجمین مدال کاروان ایران را گرفت.

در حال حاضر مهدی حاج موسایی در تکواندو راهی فینال شد و در شمشیربازی، محمد رهبری به نیمه نهایی رفت و مدال برنز را برای خود قطعی کرد.

در روز نخست نیز نمایندگان ایران موفق به کسب یک مدال نقره و یک برنز شدند که هر دو مدال روز نخست هم توسط زنان بدست آمد.

نتایج کامل روز دوم بازی های آسیایی هانگژو:

دوچرخه‌سواری

در رقابت دوچرخه سواری کوهستان زنان فرفنک پرتوآذر در ماده کراس کانتری زنان زمان یک ساعت و ۴۲ دقیقه و ۴۴ ثانیه را ثبت کرد و سوم شد. او تاریخ سازی کرد و این اولین مدال دوچرخه‌سواری زنان ایران در تاریخ بازی‌های آسیایی است.

شمشیربازی

علی پاکدامن کاپیتان تیم ملی و قهرمان آسیا در مرحله یک هشتم نهایی بر خلاف انتظار با نتیجه ۱۵ بر ۸ شکست خورد و حذف شد.

محمد رهبری در مرحله یک هشتم نهایی بازیکن ژاپن را با نتیجه ۱۵ بر ۹ شکست داد و به مرحله یک چهارم نهایی رفت. محمد رهبری در مرحله یک‌چهارم نهایی برابر هیو یان از چین با نتیجه ۱۵ بر ۱۲ پیروز شد.

تکواندو

مهدی حاج موسایی در وزن منهای ۵۸ کیلوگرم مردان ایران، نماینده‌گان بنگلادش، قرقیزستان و چین را شکست داد و به فینال بازیهای آسیایی رسید. رقیب او در مسابقه نهایی کره‌جنوبی است.

مبینا نعمت‌زاده، تکواندوکار وزن منهای ۴۹کیلوگرم زنان ایران، نماینده‌گان قزاقستان را شکست داد و به نیمه نهایی رفت. نعمت زاده در نیمه نهایی مقابل نماینده چین شکست خورد.

به این ترتیب دختر تکواندوکار ایران به مدال برنز دست یافت و پنجمین مدال کاروان ایران را گرفت.

تیراندازی

در تفنگ بادی مردان پوریا نوروزیان با رکورد ۶۳۹.۲ در رده دهم ایستاد. امیرمحمد نکونام با ۶۲۸.۸ امتیاز در جایگاه دوازدهم قرار گرفت. مهیار صداقت با رکورد ۶۲۷.۶ در رده هفدهم ایستاد.

جودو

مهدی فتحی پور جودوکار منهای ۸۱ کیلوگرم ایران در مرحله یک‌شانزدهم نهایی به مصاف جودوکاری از عراق رفت و به پیروزی رسید. فتحی پور در مرحله یک هشتم نهایی برابر جودوکار بحرین شکست خورد و حذف شد.

مریم بربط جودوکار وزن منهای ۷۰ کیلوگرم ایران به مصاف نماینده ازبکستان رفت و به پیروزی رسید و به مرحله یک چهارم نهایی رفت. او در مرحله یک چهارم نهایی برابر نماینده ازبکستان با ضربه فنی شکست خورد. او برای مدال‌آوری در گروه شانس به رقابت می‌پردازد.

بربط در شانس مجدد مقابل جودوکار مغولستان شکست خورد و حذف شد.

شنا

در ماده ۵۰ متر آزاد، سامیار عبدلی با رکورد ۲۲.۸۰ در رده دهم قرار گرفت و ضمن جلجلایی رکورد ملی، رزرو فینال شد. سبهران نیز با رکورد ۲۳.۴۷ در رده پانزدهم ایستاد.

هومر عباسی در ۵۰ متر کرال پشت با ثبت زمان ۲۶.۳۲ ثانیه در جایگاه پانزدهم قرار گرفت.

تنیس

سینا مقیمی در دور اول استراحت داشت. در دور دوم به مصاف تونگ‌وو از چین تایپه رفت و با نتیجه ۲ بر صفر مغلوب شد.

شطرنج

در مرحله سوم بخش رپید، سیدامین طباطبایی مقابل حریف ازبکستانی و مبینا علی‌نسب برابر حریف اندونزیایی خود شکست خوردند و پرهام مقصودلو برابر حریف قزاقستانی به تساوی رسید.

تا پایان دور سوم طباطبایی به دو پیروزی و یک شکست، مقصودلو به دو تساوی و یک پیروزی و علی‌نسب به دو شکست و یک پیروزی رسیده‌اند.

نکته

بدون دارو از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کنید

یوگا ممکن است راهی بدون دارو باشد که زنان به کمک آن می‌توانند از ابتلا به بیماری آلزایمر جلوگیری کنند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از فایند، یوگاتنها راهی برای ورزش است بلکه می‌تواند به جلوگیری از زوال شناختی نیز کمک کند. محققان مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا آمریکا (UCLA) دریافتند که کندالینی یوگا، شکلی آرام از یوگا که بر تنفس، مدیتیشن و تجسم ذهنی تاکید دارد، برای زنان مسنی که دچار کاهش حافظه شدند و در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند، نویدبخش است. گروهی از دانشمندان موسسه Semel دانشگاه کالیفرنیا در علوم اعصاب و رفتار انسانی از یک نوع تخصصی ام ار ای (MRI) برای ارزیابی فعالیت در مناطق خاصی از مغز استفاده کردند. آنان دریافتند که یوگا کندالینی، ارتباطات را در ناحیه‌ای از مغز که در برقرار استرس آسیب‌پذیر و با کاهش حافظه مرتبط است، تقویت می‌کند. محققان تاثیرات یوگای کندالینی را با تمرین تقویت حافظه (MET) مقایسه کردند. تمرین تقویت حافظه، استفاده طلایی شناخته شده است که حافظه را از طریق تکنیک‌های ارتباط کلامی و بصری تقویت می‌کند. هیپوکامپ که برای یادگیری و حافظه حیاتی است، نقطه کانونی بود. رابینزنک هلن لاورتسکی می‌گوید: «به نظر می‌رسد که آموزش یوگای کندالینی اتصال هیپوکامپ مرتبط با استرس را بهتر هدف قرار می‌دهد، در حالی که تمرین تقویت حافظه ممکن است زیرمناطق یکپارچگی حسی هیپوکامپ را بهتر هدف قرار دهد و از قابلیت اطمینان بهتر حافظه پشتیبانی کند». نکته کلیدی این است که این مطالعه به حمایت از فواید یوگا برای سلامت مغز، به ویژه برای زنانی که استرس درک شده و اختلال ذهنی دارند، اضافه می‌کند. این شکل ملایم یوگا که بیشتر بر روی تنفس و درگیری ذهنی تمرکز می‌کند تا حرکت، مانند سایر اشکال یوگا، برای افراد مسن که ممکن است محدودیت‌های فیزیکی داشته باشند، ایده‌آل است. این مطالعه شامل ۲۲ شرکت‌کننده بود که میانگین سنی افرادی که یوگا تمرین می‌کردند حدود ۶۱ سال و در گروه تمرین تقویت حافظه حدود ۶۵ سال بود. هر یک از شرکت‌کنندگان کاهش عملکرد حافظه را طی سال گذشته گزارش کردند و یک یا چند عامل خطر برای آلزایمر مانند دیابت، حملات قلبی اخیر یا تجمع پلاک در شریان‌ها را نشان دادند طی یک دوره ۱۲ هفته‌ای، هر دو گروه تحت جلسات تمرینی هفتگی ۶۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند که با تمرین روزانه تکمیل شد. گروه یوگای کندالینی همچنین با یکی دیگر از انواع یوگا موافقه‌ای به نام کیرتان کریا آشنا شدند. هر دو سبک یوگا شامل حواس جندگانه هستند و شامل آواز دستجمعی می‌شوند و نتایج مطالعات گذشته نشان می‌دهد، می‌تواند برای سلامت تنفس و قلب و عروق مفید باشد. نتایج تحقیقات قبلی نشان داد که کندالینی و کیرتان کریا تاثیر مثبتی بر افسردگی، تاب‌آوری و عملکرد اجرایی در افراد مسن دارند. این مطالعه اخیر از تکنیک‌های پیشرفته fMRI برای مقایسه قرات یوگا در برابر تمرینات حافظه در مورد هیپوکامپ استفاده کرد. محققان معتقدند که یوگا کندالینی ممکن است به ویژه در پردازش اطلاعات مرتبط با صورت، در حافظه موثر باشد و به مزایای طولانی‌مدت محافظت عصبی آن اشاره دارد. از سوی دیگر، تمرین تقویت حافظه، در ادغام اطلاعات حسی در حافظه موثرتر به نظر می‌رسد و در نتیجه به طور بالقوه قابلیت اطمینان حافظه را افزایش می‌دهد. نتایج این تحقیق در نشریه Alzheimer منتشر شده است.

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 شماره۱۴۰۲۶۰۳۳۱۰۵۷۰۰۲۱۷۲ هیات اول لوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دوتصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم اکرم نصراله نژاد سپهری فرزند اصغر بشماره شناسنامه ۶۴۷ صادره از رجیل درسه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای اعدانی به مساحت ۱۸۰ مترمربع ازپلاک ۱۳ فرعی از ۳۶۴ اصلی واقع در کرج محمد شهر گلستانگ خیابان گلها کوچه کاکتوس خریداری از مالک رسمی آقای / خانم هوشنگ جولدار محرز گردیده است. لذابه 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 دوماه اعتراض خود رابه این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود رابه مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. شناسه آگهی: ۱۵۷۴۰۵۰۵
تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۰۴
تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹
مهران رشیدی -رئیس ثبت اسناد واملاک

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 شماره۱۴۰۲۶۰۳۳۱۰۵۷۰۰۲۲۴۵ هیات اول لوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دوتصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم اکرم نصراله نژاد سپهری فرزند اصغر بشماره شناسنامه ۱۴۵۱۱۱۰۸۱۲ صادره از رجیل درسه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای اعدانی به مساحت ۱۸۰ مترمربع ازپلاک ۱۳ فرعی از ۳۶۴ اصلی واقع در کرج محمد شهر گلستانگ خیابان گلها کوچه کاکتوس خریداری از مالک رسمی آقای / خانم هوشنگ جولدار محرز گردیده است. لذابه 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 دوماه اعتراض خود رابه این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود رابه مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. شناسه آگهی: ۱۵۷۴۰۵۰۴
تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۰۴
تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹
مهران رشیدی -رئیس ثبت اسناد واملاک

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 شماره۱۴۰۲۶۰۳۳۱۰۵۷۰۰۲۱۷۳ هیات اول لوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه دوتصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم اکرم نصراله نژاد سپهری فرزند اصغر بشماره شناسنامه ۶۴۷ صادره از رجیل درسه دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین با بنای اعدانی به مساحت ۱۸۰ مترمربع ازپلاک ۱۳ فرعی از ۳۶۴ اصلی واقع در کرج محمد شهر گلستانگ خیابان گلها کوچه کاکتوس خریداری از مالک رسمی آقای / خانم هوشنگ جولدار محرز گردیده است. لذابه 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 دوماه اعتراض خود رابه این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود رابه مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. شناسه آگهی: ۱۵۷۴۰۶۳
تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۰۴
تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹
مهران رشیدی -رئیس ثبت اسناد واملاک

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.