اخبار کوتاه

عابدزاده در اندیشه جدایی؛ وست برومویچ انگلیس و رایو وایکانو مشتریان دروازه‌بان ایران

امیر عابدزاده دروازه‌بان لیگ تیم فوتبال پونفرادینا پیشنهاداتی را از لیگ‌های انگلیس دریافت کرده است.

به گزارش پیام آشنا، قرارداد امیر عابدزاده دروازه‌بان لیگ تیم فوتبال پونفرادینا این فصل به پایان می‌رسد. عابدزاده که سابقه پوشیدن پیراهن تیم ملی ایران و حضور در جام‌های جهانی روسیه و قطر را دارد، به احتمال زیاد از این تیم، که در رده بیستم لیگ دسته دوم لیگ اسپانیا است، جدا می‌شود. به گفته ای جنت عابدزاده این دروازه‌بان از لایگ لیگ دسته دوم لیگ اسپانیا و همچنین از چم‌پوشیپ لگلیس پیشنهاداتی دارد.

طبق گزارش وب سایت aficiondeportiva لیگ اسپانیا، تیم رایو ویکانو که در حال حاضر در رده نهم لالیگا قرار دارد، پیشنهادی را برای جذب عابدزاده ارائه کرده است.

رئال سارآگوسا و لگانس هم تیم‌های حاضر در لیگ دسته دوم لیگ اسپانیا هستند که پیشنهاداتی را به دروازه‌بان ایران داده‌اند.

در لگلیس تیم وست برومویچ که در رده نهم رقابت‌های چم‌پیونشیپ بازی می‌کند علاقه مند است عابدزاده را جذب کند.

رسانه اسپانیایی مدعی شده است که دروازه بان ایران به دنبال یک پروژه جالب و همچنین بازی کردن برای دقایق بیشتری است اما هنوز مقصد او مشخص نیست.

حمایت باشگاه استقلال بعد از شکست در دربی از سایپنتو

سرپرست باشگاه استقلال گفت: حاشیه‌هایی که سعی می‌کنند برای سایپنتو درست کنند، بی‌فایده است و باشگاه حمایت کامل خود را از سرمربی اعلام می‌کند.

به گزارش پیام آشنا، حجت کریمی سرپرست مدیرعاملی باشگاه استقلال دیروز در گفت‌وگویی در خصوص برگزاری مجمع باشگاه اظهار کرد امروز جلسه مجمع باشگاه استقلال برگزار شد و بر اساس تصمیم اتحاد شده اعضای هیئت مدیره طبق روال فعلی به کار خود ادامه می‌دهند. به این ترتیب اگر قرار به تغییری باشد، در روزهای آتی اتفاق می‌افتد.

وی با اشاره به برگزاری دربی پایتخت، اظهار کرد: جا دارد از کادر فنی و بازیکنان عزیز بابت تلاش‌هایشان تشکر کنم. چیزی را ارزش‌های تیم ما کم نشده و به طور قطع در دل بازی‌های بعدی و جام حذفی، با تمام قدرت، برای کسب بهترین نتایج و شاد کردن دل هواداران به میدان می‌رویم و ان‌شاءالله هم در پایان فصل هواداران از عملکرد تیم راضی باشند. باشگاه استقلال از تلاش‌ها و زحمات ریکارد و سایپنتو سرمربی ارزشمند خود تشکر و قدردانی می‌کند. حاشیه‌هایی که سعی می‌کنند برای او درست کنند، بی‌فایده است و باشگاه حمایت کامل خود را از سرمربی اعلام می‌کند.

سرپرست مدیرعاملی باشگاه استقلال در پایان گفت: در تلاش هستیم، تا به زودی بتوانیم بخش دیگری از مطالبات بازیکنان را پرداخت کنیم.

نیکبخت واحدی سرمربی تیم دسته سومی شد

علیرضا نیکبخت واحدی سرمربی یک تیم مشهدی شد.

به گزارش پیام آشنا، پس از برکناری سعید خانی از هدایت شادکام مشهد، با اعلام این باشگاه علیرضا نیکبخت واحدی به عنوان سرمربی جدید شادکام مشهد معرفی شد.

تیم شادکام که ۲ سال پیش تلیس شد هم اکنون در لیگ دسته سوم فعالیت دارد.

PSG امیدوار به جذب هری کین

باشگاه پاری‌سن‌ژرمن با توجه به رقمی که تاتنهام برای فروش هری کین در نظر گرفته است نزدیک‌ترین باشگاه به جذب این بازیکن باتجربه خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیلی‌تلگراف، پاری‌سن‌ژرمن فصل نامیدکننده دیگری را تجربه کرد. تیم پاریسی با مثلث سرشناس و گرانقیمت خود امید زیادی به درخشش و قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا داشت اما باز هم نتوانست عملکرد خوبی نشان دهد و این بار در یک هشتم نهایی و با شکست در هر دو بازی رفت و برگشت برابر بایرن‌مونیخ حذف شد.

پاری‌سن‌ژرمن برای تقویت خط حمله خود به دنبال جذب یک مهاجم نوک است. کولوموئنی، ویکتور لوسیمن و هری کین سه مهاجمی هستند که در فهرست خرید پاری سن ژرمن قرار دارند.

طبق اعلام روزنامه دیلی تلگراف، پاری سن ژرمن به جذب هری کین بیشتر نزدیک است؛ چرا که تاتنهام رقم فروش کاپیتان خود به تیم‌های خارج از لیگ جزیره را ۹۰ میلیون پوروا اعلام کرده است این در حالی است که این رقم برای تیم های حاضر در لیگ برتر انگلیس ۱۱۰ میلیون یورو است.

دیلی تلگراف در ادامه گزارش خود نوشت که ارزش لوسیمن و موئنی بیش از ۱۰۰ میلیون یورو است و به همین خاطر پاری سن ژرمن تلاش خواهد کرد تا هری کین را جذب کند. البته بایرن مونیخ هم سخت به دنبال جذب کین است و باید دید که رقابت این دو باشگاه متمول به کجا منجر می شود. هری کین با آن که از بهترین مهاجمان لیگ جزیره و فوتبال اروپا در سال‌های اخیر بوده اما در تاتنهام موفق به کسب هیچ جامی نشده است و همین باعث شده تا به جدایی از این تیم علاقه داشته باشد.

سعیدعلی حسینی مربی تیم ملی وزنه‌برداری ازبکستان شد

سرمربی پیشین تیم ملی وزنه برداری ایران وارد کادرفنی تیم ازبکستان شد.

به گزارش پیام آشنا، سعید علی حسینی ملی‌پوش سابق وزنه‌برداری ایران پس از اینکه از هدایت تیم ملی ایران کنار رفت، تصمیم گرفته است در کشور دیگری مربیگری کند.

علی حسینی مسئولیت تیم وزنه‌برداری ازبکستان را برعهده گرفته است و تا المپیک ۲۰۲۴ پاریس هم با ازبکستان قرارداد دارد. او در حال حاضر در ازبکستان به سر می برد و این تیم را برای قهرمانی آسیا ۲۰۲۲ کره جنوبی که گزینشی المپیک پاریس است، آماده می کند. علی حسینی در گفت‌وگو با ایسنا این خبر را تایید کرد.

او از خرداد تا بهمن ۱۴۰۱ سرمربی تیم ملی ایران بود و سپس از سمت خود استعفا داد که این استعفا مورد موافقت فدراسیون قرار گرفت.

تیم ملی وزنه‌برداری ازبکستان یکی از رقیبان ایران در قهرمانی آسیا خواهد بود و ترکیب نفرات اعزامی ازبکستان به قهرمانی آسیا نیز پس از رکوردگیری که جمعه برگزار می شود، مشخص خواهد شد.

در دسته‌های وزنی که ایران و ازبکستان با هم نماینده دارند، به نظر می رسد رقابت جذابی بین دو کشور با هدایت دو مربی ایرانی برگزار شود.

سرپرست فدراسیون همگانی:

برای قشر کم تحرک جامعه برنامه داریم

سرپرست فدراسیون ورزش همگانی گفت: در حال حاضر ۶۹۸ درصد مردان و ۷۳ درصد بانوان ورزش نمی‌کنند که بنا داریم تا با برنامه‌های مختلف این فقر حرکتی را در جامعه کاهش دهیم.

به گزارش پیام آشنا، علی خلیلی روز سه‌شنبه در نشست خبری فدراسیون ورزش همگانی اظهار کرد: در سال گذشته ۳۱ استان همایش پیاده‌روی داشتیم. ۳۰۱ مورد برنامه در سطح کشور برگزار شد که از این حیث شاهد رشد ۷ برابری نسبت به سال قبل آن بودیم.

سرپرست فدراسیون همگانی ادامه داد: دهه فجر همایش پیاده روی از دماوند تا خلیج فارس برگزار شد و در ۲۳ شهرستان برگزار شد. به همین نام با همکاری سازمان امور اجتماعی وزارت کشور برنامه طلایه داران خلیج فارس از خوزستان تا خلیج فارس از دهه فجر تا اسفند ماه سال گذشته با همکاری ۱۶ شهر انجام شد.

خلیلی با اشاره به اینکه همه ساله ورزش کارکنان در دفتر ملی وزارت ورزش برگزار می‌شود گفت: سال گذشته این طرح را فدراسیون انجام داد که در ان ۲ هزار ۷۲ تیم در قالب ۶ رشته و با مشارکت ۲۰ هزار ۶۰ نفر حضور داشتند. بنا داریم امسال این طرح ورزشی با میزبانی استان مازندران با مشارکت بیش از ۴ هزار نفر برگزار کنیم.

خلیلی توضیح داد: امسال نیز با همکاری سازمان امور اداری و استخدامی کشور صحبت لازم انجام شده و آیین نامه آن رقابل شود.

وی به رویدادهای مهم دهه فجر نیز اشاره کرد و گفت: در دهه فجر رویداد خوبی برگزار ۵ هزار رویداد و در هفته تربیت بدنی نیز ۴ هزار ۴۶۳ رویداد خوب ورزشی در ۳۱ استان برگزار شد که در نهایت ۸۲۷ دوره آموزشی دوره داوری و داوری در سطح کشور برگزار شد.

خلیلی به فقر حرکتی نیز اشاره کرد و گفت: سیاست مهم دفتر توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش ابلاغ می‌شود در راستای کاهش کم تحرکی ما امروزه ۶۹۸ درصد در بین آقایان و بین خانم ها ۷۳ درصد ورزش نمی‌کنند باید به گونه‌ای کار کرد که کاهش کم تحرکی را داشته باشیم جز برنامه روزمره باشد سیاست ما را برای تسهیل در ورزش ارزان سازی و دسترسی آسان برای مردم قرار دادیم تا مردم تا مردم کشورمان دسترسی آسان داشته باشند که این امر نیازمند حمایت سایر دستگاه‌های اجرایی است.

آندرانیک تیموریان:

بهترین‌ها به تیم ملی دعوت می‌شوند

مربی تیم ملی فوتبال ایران نسبت به صحبت‌هایش در پایان دربی واکنش نشان داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، آندرانیک تیموریان، مربی تیم ملی فوتبال ایران در خصوص بیانیه باشگاه پرسپولیس علیه خوش‌بینی مبنی بر اینکه نگاه مربیان تیم ملی نباید رنگی باشد اظهار کرد: به باشگاه پرسپولیس احترام می‌گذارم و باید بگویم نگاه ما در تیم ملی نگاه ملی است. به عنوان یک مربی جوان، صحبتم را تصحیح می‌کنم. انتظار دارم پیشینه من هم در انتقادها مورد نظر قرار بگیرد و این داستان همین‌جا به پایان برسد.

وی ادامه داد: دستیاران تیم ملی کل بازی‌ها را تماشا می‌کنند تا بهترین نفرات به اردو دعوت شوند. آقای تیموریان برای نشستن چند بار جایم را عوض کردم به هر حال همانطور که گفتم به باشگاه پرسپولیس احترام می‌گذارم. تیموریان در خصوص اینکه ظاهرا تیم ملی به تورنمنت کافا اعزام نخواهد شد، افزود: آقای قلعه نویی در این خصوص تصمیم گیری خواهد کرد و اگر قرار باشد تیم به این مسابقات اعزام نشود فدراسیون جایگزین لازم را تدارک خواهد دید.

قلعه نویی ساعت‌ها وقت می‌گذارد تا تیم ملی بتواند در ادوها و بازی‌ها بهترین عملکرد را داشته باشد.

مربی تیم ملی در خصوص بیانیه پرسپولیس مبنی بر اینکه وی مدعی شده ۴۰ دقیقه از دربی را ندیده است، تصریح کرد: با هماهنگی‌هایی که فدراسیون انجام داده بود با بلیت وارد ورزشگاه شدیم ولی رفت و آمد حتی برای آن‌هایی هم که داخل ورزشگاه بودند سخت بود.

پرداخت پاداش پای سکوی مدال آوران هانگژو به صورت ریالی

پاداش پای سکوی مدال‌آوران بازی‌های آسیایی هانگژو به صورت ریالی پرداخت خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا، نوزدهمین دوره بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ درحالی قرار است از اول تا ۱۶ مهرماه به میزبانی شهر هانگژو چین برگزار شود که با تصمیم مسئولان، پاداش پای سکوی مدال‌آوران به صورت ریالی پرداخت خواهد شد.

این درحالی است که در ادوار گذشته بازی‌ها، پاداش پای سکوی مدال‌آوران و قهرمانان در سال‌های گذشته به صورت ارزی پرداخت می‌شد.

طبق شنیده‌ها پیشنهاد پاداش پای سکوی کمیته ملی المپیک برای طلا ۵۰۰ میلیون تومان، نقره ۱۰۰ میلیون تومان و برنز ۵۰ میلیون تومان است.

گفتنی است در هجدهمین دوره بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا پاداش پای سکوی مدال‌آوران طلا ۵ هزار دلار، نقره ۲ هزار دلار و برنز ۱۰۰۰ دلار بود.

واکنش شرکت توسعه به اخبار منتشر شده:

هیچ خطر نشست یا ریزشی در ورزشگاه آزادی وجود ندارد

مدیرعامل شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی با بیان این که دغدغه‌ای برای تماشای فوتبال در استادیوم آزادی وجود ندارد، گفت: سلامت فوتبال دوستان اولویت و خط قرمز ماست، اگر احساس کنیم خطری تماشاگران فوتبال را تهدید می‌کند آن سکو را بر روی فوتبال دوستان باز نمی‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهیار عسگریان در پاسخ به این پرسش که چرا در آغاز نیمه دوم بخشی از هواداران پرسپولیس در طبقه دوم، جایگاه خود را ترک کرده و به سکوهای پشت دروازه رفتند، اظهار کرد: جابه‌جایی تماشاگران بین دو نیمه شهرآورد، بابت نگرانی از خطر ریزش و تخریب نبوده و به دلیل آن این بود که تماشاگران در سکوهایی مستقر شده بودند که به لحاظ ظاهری مناسب نیست و ظاهر آن‌ها می‌توانست موجب نگرانی هموطنان شود، برای همین تصمیم به جابه‌جایی صورت گرفت، چرا که نباید برای مردم ایجاد یأس و نگرانی می‌شد.

نگهداری مناسبی از این سرمایه ملی صورت نگرفته است

وی افزود: نزدیک به نیم قرن از بهره برداری مجموعه بزرگ آزادی می گذرد و در این سال ها متاسفانه نگهداری مناسبی از این سرمایه ملی صورت نگرفته است. بنابراین بهسازی و ترمیم سطح رویه سکو ها در دستور کار این شرکت قرار گرفت و با انجام این عملیات نه تنها توقعی ظاهری که موجب نارضایتی هموطنان عزیز شده برطرف می شود، بلکه با سبک سازی و به کارگیری مصالح ساختمانی به روز، موجب افزایش طول عمر مفید این سازه نیز خواهد شد. البته اولویت بازسازی با بخش هایی است که به لحاظ ظاهری وضعیت نامناسب تری دارند زیرا همزمانی بهسازی و برگزاری بازیها نیز باید در آن لحاظ شود، بنابراین جابجایی بین دو نیمه به دلیل همین موضوع بوده است.

سازه اصلی استادیوم مشکلی به لحاظ مقاومت ندارد

عسگریان گفت: مطابق آزمایشات انجام شده سازه اصلی استادیوم مشکلی به لحاظ مقاومت ندارد و فقط سطح رویه به دلیل بهره برداری بلند مدت و بارندگی و یخ زدگی سطوح دچار خستگی و ترک های ریز شده است و نیاز به بازسازی و بهسازی دارد اما هیچ مشکلی برای حضور تماشاگران فوتبال ندارد و دغدغه‌ای ایجاد نمی کند. خانواده‌ها نگران حضور فرزندان خود در استادیوم آزادی نباشند و تلاش ما بر این است که این نگرانی را از خانواده‌ها دور کنیم

تا فوتبال دوستان بدون دغدغه بازیها را از نزدیک تماشا کنند.

برخی با بی‌اخلاقی و جوسازی در فضای مجازی تلاش می‌کنند حال مردم را خراب کنند

مدیرعامل شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور خاطرنشان کرد: برای افزایش طول عمر مفید استادیوم آزادی که نزدیک به نیم قرن از تاسیس آن می گذرد، سعی داریم همزمان در حین برگزاری مسابقات براساس یک برنامه ریزی مدون و زمانبندی مناسب سبک سازی و بهسازی سکوهای دیگر را نیز انجام دهیم. برخی‌ها متاسفانه با بی‌اخلاقی و جوسازی در فضای مجازی تلاش می‌کنند تا حال مردم را خراب کنند در حالی که این جوسازیها بی‌اساس است و مردم با خیال راحت می‌توانند روی سکوها بنشینند و مسابقات را تماشا کنند.

هیچ خطر نشست یا ریزشی در ورزشگاه آزادی وجود ندارد

عسگریان اضافه کرد: قبل از مسابقات شرایط مربوط به حضور تماشاگران در سکوها مورد بررسی قرار گرفت و پیش از بازی نیز در این خصوص صحبت‌های لازم انجام شد که بنا بر گزارش مرجع اصلی تصمیم گیری در خصوص ساختمان های بحرانی یعنی مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی هیچ خطر نشست یا ریزشی در ورزشگاه آزادی وجود ندارد. قطعا اگر مشکل سازه بود مجوز حضور تماشاگران صادر نمی شد.

مدیرعامل شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور اضافه کرد: با توجه به اهمیت این سرمایه ملی و برگزاری مسابقات مجبور هستیم که در حین برگزاری مسابقات بازسازی را نیز انجام دهیم. در ورزشگاه آزادی یک سازه اصلی و سکوها روی آن وجود دارد که ما سکوهای رویی را برمی‌داریم تا سبک‌سازی کنیم، البته قبل از سبک سازی باید عایق کاری مناسب انجام شود تا آب بندی صورت بگیرد به هر صورت استادیوم آزادی هنوز در حال بهسازی و مرمت است و با حساسیت زیاد و توجه به تراکم جمعیت سعی می کنیم کار اصولی انجام دهیم تا کمترین مشکل متوجه تماشاگران شود.

وی در پایان با بیان این که دغدغه‌ای برای تماشای فوتبال در استادیوم آزادی وجود ندارد، گفت: سلامت هموطنان خط قرمز شرکت توسعه و وزارت ورزش و جوانان است و اگر در سکویی خطر تهدید یا ریزش وجود داشته باشد، اجازه نمی‌دهیم آن سکو به روی تماشاگران فوتبال باز شود.

نکته

قاعدگی زنان بر تمرینات مقاومتی اثرگذار است؟

سیکل قاعدگی زنان بر عملکرد حاد قدرتی یا سازگاری با تمرینات مقاومتی بی‌تاثیر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سازگاری‌های عضلانی با ورزش شامل سلول‌ها و ساختارهای متعدد مرتبط با یکدیگر است و در این راستا باید به مکانیسم‌های فیزیولوژیکی که برخی از آن‌ها تحت تأثیر جنسیت بیولوژیکی قرار دارند نیز، توجه داشت. گفتنی است هر دو جنسیت، مردان و زنان در پاسخ به تمرینات مقاومتی به یک اندازه قدرت عضلانی را به دست می آورند.

در گذشته فرض بر این بود که رابطه جنسیت ممکن است شرایط متفاوتی را با توجه به تفاوت‌های هورمونی ایجاد کند. این در حالی است که سطح هورمون‌های جنسی در مردان نسبتا ثابت است و در زنان طی چرخه قاعدگی، متفاوت بوده و تغییراتی را ایجاد می کند. همچنین با توجه به پیچیدگی بالقوه مرتبط با نوسانات هورمونی در زنان، سوءگیری نسبت به مردان و خلق زنان در تحقیقات علوم ورزشی منتظر قرار می گرفت.

بنابراین، اگرچه میزان تأثیر عوامل خاص جنسی بر سازگاری عضلانی ناشی از تمرینات مقاومتی، هنوز نامشخص است اما محققان و پزشکان اغلب تصور می کنند که نتایج مداخلات در مردان و زنان یکسان بوده و قابل اجرا برای زنان است. در حالی که اثرات آناباولیک هورمون‌های آندروژنیک (عمدتا تستوسترون) به خوبی مستند شده است، تأثیر هورمون‌های تخمدان (عمدتا استرادیول و پروژسترون) در تنظیم توده عضلانی، کمتر واضح است. هر چند بیشتر تحقیقات برای روشن کردن مکانیسم‌های اساسی مورد نیاز است و سیگنال دهی استروژن ممکن است بر برخی مسیرها و فرآیندها تأثیر بگذارد که سازگاری عضلانی در جریان تمرینات مقاومتی از جمله پروتئین‌ها تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در تحقیقات مختلف، عملکرد دیویژن و فعالیت سلول‌های ماهواره‌ای در خصوص اثرات کمبود استروژن در درجه اول مورد مطالعه قرار گرفته است و مکانیسم‌هایی که توسط پروژسترون می تواند توده عضلانی را تا حد زیادی تنظیم کند، ناشناخته است. این حالت در زنانی که قبل و بعد از یائسگی هستند قابل تصور است و می‌تواند تأثیر استروژن را بر سازگاری عضلانی مشخص کند.

با این وجود باید دانست، انتقال یائسگی در زنان ناگهانی نیست و این نوسانات و تغییرپذیری، مدتی قبل از شروع یائسگی، آغاز می‌شود. سطح استرادیول و پروژسترون در طول این مدت، شروع به کاهش می کند. زنان یائسه مستعد از دست دادن توده و قدرت عضلانی اسکلتی به دلیل کمبود استروژن و کاهش گیرنده استروژنی هستند و به نظر می‌رسد سیگنال‌دهی تعداد سلول های ماهواره‌ای در عضلات کاهش می‌یابد که به طور بالقوه از دست دادن توده عضلانی را تسریع می کند.

در تحقیقی به کاهش قدرت در زنانی که تخمدان‌های آن‌ها برداشته شده بود یا الیوفورکتومی شده بودند، بیانگر این مسائل بود اما مدل‌ها منعکس کننده کاهش تدریجی و غیرخطی هورمونی که با یائسگی همراه است نمی‌شود. علاوه بر این با توجه به تعامل بین هورمون‌های تخمدان، مشخص نیست که چگونه پروژسترون به کاهش توده عضلانی مرتبط با افزایش سن کمک می کند در حالی که سطوح هورمونی پس از یائسگی به طور پیوسته کاهش می‌یابد. فیزیولوژی زنان در دوران پیش از یائسگی منحصر به فرد است از آن بابت که سطح هورمون در هر چرخه قاعدگی تحت نوسانات قرار دارد.

سطح استروژن در اواخر فولیکولی به اوج خود می‌رسد، مرحله قبل از تخمک‌گذاری در حالی که سطح پروژسترون پس از تخمک‌گذاری در مرحله میانی لوتئال در بالاترین حد ممکن است. در دوران یائسگی، کاهش و حذف طولانی مدت هورمون‌ها بر عملکرد عضلانی تاثیرات را محتمل می کند اما آیا نوسانات هورمونی در طول چرخه قاعدگی که کوتاه مدت بوده و طی چند روز رخ می دهد به قدری عمیق است که نوسانات حاد عملکرد و سازگاری طولانی مدت عضلانی را با تمرینات مقاومتی تحت تاثیر قرار دهند؟

بر اساس این مطلب از سوی بیتا برهبار آذری، متخصص فیزیولوژی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: چندین متآنالیز و مرورهای سیستماتیک، تأثیر فاز سیکل قاعدگی را بر عملکرد ورزش و سازگاری مزمن با تمرینات مقاومتی ارزیابی کرده‌اند در حالی که برخی از نویسندگان گزارش می‌دهند که عملکرد ورزش مقاومتی هنگامی که استروژن بالاتر است (یعنی فاز فولیکولی) افزایش می‌یابد دیگران نتیجه می گیرند که هیچ تفاوتی بین انواع مختلف تغییرات هورمونی و تغییرات مقاومتی وجود ندارد اما در بررسی‌های اخیر، شکاف‌های دلش مربوط به این موضوع که چگونه فاز چرخه قاعدگی، ممکن است بر عملکرد ورزش و افزایش اندازه و قدرت عضلات تاثیر بگذارد، برداشته شده است.

تمرین مبتنی بر فاز چرخه قاعدگی یک تمرین موثر است؟

نویسندگان نشان دادند که مرحله چرخه قاعدگی، بی اهمیت است و تغییرات هورمونی بر حداکثر نیروی انقباض ارادی، پیک ایزوکنتیک و قدرت فنجاری تاثیری ندارد آن‌ها به این نتیجه رسیدند که مرحله چرخه قاعدگی بر نتایج مرتبط با قدرت تأثیر نمی گذارد این پارادایم یک تعمیم کاملا نادرست است که فرض شود تغییرات قدرت در فازهای قاعدگی اتفاق می‌افتد و تجویز تمرین بر اساس این فرض، خودسرانه است.

آیا فاز چرخه قاعدگی تاثیری بر عملکرد قدرت حاد دارد؟

مطالعات هیچ تفاوتی در عملکرد قدرت پیدا نکردند و تناقضات در روش های ارزیابی فراهاست. روش‌های تشخیص فاز برای تفسیر نتایج مطالعه حیاتی هستند که بعضا به جنبه‌های تشخیصی فازفولیکولار در افراد مورد تحقیق توجه نشده و نتایج متناقضی را ایجاد کرده است. این گفته ها که فاز چرخه ممکن است بر پاسخ های تمرین مقاومتی تأثیر بگذارد، توصیه ها بر این پایه قرار می گرفت که افراد در این دوران بارهای تمرینی کمتر یا ریکاوری طولانی‌تر را در نظر بگیرند.

پشتیبانی از مقاومت مبتنی بر فاز چرخه قاعدگی

توصیه‌های آموزشی از شواهد اولیه به این نتیجه رسیدند که زنان می‌توانند تمرین در مرحله فولیکولی یا نیمه اول چرخه قاعدگی را نیز در مقایسه با تمرین مبتنی بر فاز لوتئال به طور موثرتر قدرت و اندازه عضلانی در این دوران را بدست آورند. نتایج برخی مقالات مبتنی بر اجرای فعالیت و تمرین منظم را در فاز فولیکولی، برتر می‌دانند که نتیجه آن شگفت‌انگیزی است. ادبیات فیزیولوژی با وجود عمق درون فردی، تنوع در میزان پاسخ هیپروتروفیک به تمرینات مقاومتی هم در زنان و هم مردان، وجود دارد. علاوه بر این ما به جزئیات اشاره می‌کنیم: مقایسه مردان و زنان در تمایل آن‌ها به هیپرتروفی نامتی از تمرینات مقاومتی، نشان دهنده گرایش نسبی، معادل اندازه و در بیشتر موارد، مقاومت در عضله است. همچنین در غیاب شواهد صحیح نوسانات هورمونی دوره‌ای، عدم توجه به تاثیرات تمرینات مقاومتی در زنان، همانند مردان صحیح نیست و زنان همانند مردان از مزایای تمرینات مقاومتی نیز سود می‌برند.

اداره کل ثبت اسناد واملاک استان البرز
اداره ثبت اسناد واملاک حوزه ثبت ملک اشتهارد

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان 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 ۱۴۰۱۶۰۲۳۱۰۱۴۰۰۰۵۲۲ مورخ ۱۴۰۱/۱/۲۷ هیات اول 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 مصطفی فوجاری فرزند محمدقاسم بشماره شناسنامه ۶۱ صادره از کرج با شماره ملی ۲۳۳۱۴۸۸۴۰ - نسبت به مشدات یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۵۵،۲۷ مترمربع پلاک ۵ فرعی از ۲۵۱ اصلی مفروز ومجزی شده ازپلاک ۵ فرعی از ۲۵۱ اصلی واقع در شهر اشتهارد بخش مرکزی حوزه ثبت ملک اشتهارد خریداری ازمالک رسمی مرحوم آقای نبی اله فرجی 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 مفررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۵۶۳ف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۱/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۲/۰۶

حمید شهدوست
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اشتهارد

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان 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 ۱۴۰۱۶۰۲۳۱۰۱۱۰۰۳۸۲۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فرشته شهرابیور بشناسنامه شماره ۱۵۱ صادره از کرمانشاه فرزند محمدولی در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۱۱۲/۴۹ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۲۸۰ فرعی از ۱۴۳ اصلی واقع درالبرز پلاخریداری ازآقای عباس خلوردی و با مالکیت ملک اولیه خانم آذردخت کمال زاده تایید میتمایدلذا 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 مفررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۵۸۹ف

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۱/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۲/۰۶

حسین رضا نوری شاد
سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج
از طرف الهه عزیزی