اخبار کوتاه

استقلال تنها حذف شده این فصل آسیا

برنامه مرحله پلی آف فصل جاری لیگ قهرمانان آسیا در حالی اعلام شد که استقلال ایران تنها تیمی است که از رقابت‌ها کنار گذاشته شد.

به گزارش پیام آشنا، برنامه فصل جدید رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا اعلام شد و بر این اساس تراکتور برای حضور در مرحله گروهی باید از دور پلی آف به میدان برود.

استقلال به دلیل مشکل مجوز تنها محروم این فصل از رقابت‌هاست. این در حالی است که عمان و بنگلادش برای اولین‌بار مجوز حضور در لیگ قهرمانان آسیا را دریافت کردند و در این رقابت‌ها حاضر خواهند بود.

هم‌چنین النصر عربستان نیز با حضور کریستیانو رونالدو در پلی آف حضور دارد و باید برای حضور در مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا دیدار خود را برنده شود.

برنامه دور اول پلی آف لیگ قهرمانان آسیا به شرح زیر است:

شارجه امارات - الوحدات اردن —— برنده این دیدار به مصاف النصر عربستان می‌رود.

شباب الاهلی امارات - ال آحد لبنان —— برنده این دیدار به مصاف تراکتور ایران می‌رود.

آلماتی ازبکستان - باشداهرا بنگلادش —— برنده این دیدار به مصاف العربی قطر می‌رود.

نوبهار دمنگان ازبکستان و السیب عمان —— برنده این دیدار به مصاف الوکره قطر می‌رود.

پرسپولیس، سیاهان و نساجی سه نماینده مستقیم ایران برای حضور در دور گروهی هستند و حضور این تیم‌ها در دور گروهی لیگ قهرمانان آسیا قطعی است و تراکتور نیز برای حضور در دور گروهی باید حریف خود را شکست دهد.

قرعه‌کشی دور گروهی لیگ قهرمانان آسیا روز پنج‌شنبه (۳ شهریور) برگزار می‌شود.

مانیکونه در تمرین تیم ملی معارفه شد

آنتونیو مانیکونه به عنوان عضو جدید کادر فنی تیم ملی به بازیکنان معرفی شد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از فدراسیون فوتبال، پیش از تمرین، آنتونیو مانیکونه مربی ایتالیایی، به عنوان عضو جدید کادر فنی تیم ملی به بازیکنان معرفی شد.

امیر قلعه‌نویی با اشاره به سوابق مانیکونه، برای او و دیگر اعضای تیم ملی در مأموریت پیش رو آرزوی موفقیت کرد.

مانیکونه به صورت رسمی کار خود را در تیم ملی ایران آغاز کرد.

کریم بنزما رسما به الاتحاد پیوست

کریم بنزما با عقد قرارداد دو ساله به الاتحاد عربستان پیوست.

به گزارش پیام آشنا نقل از گل عربی، کریم بنزما در دیدار برابر فلنیکو بیابانوبرای آخرین بار با پیراهن رئال مادرید به میدان رفت و از هواداران تیم خداحافظی کرد. بنزما با عقد قرارداد دی ساله رسما به الاتحاد پیوست.

سایت گل عربی و دیگر رسانه‌های عربی هم این خبر را تایید کردند.

فابریزیو رومانو، خبرنگار سرشناس هم با نوییتی این خبر را رسما اعلام و تاکید کرد که کالینت پیشین رئال مادرید بعد از حضور در مراسم خداحافظی این باشگاه راهی عربستان می‌شود.

الاتحاد برای جذب بنزما سالی ۲۰۰ میلیون یورو به این بازیکن پرداخت می‌کند.

بازگشت میامی به فینال NBA

تیم بسکتبال میامی هیت در دومین بازی فینال NBA، دنور را در خانه خودش شکست داد.

به گزارش پیام آشنا، در پایان دومین بازی از فینال لیگ بسکتبال NBA، تیم میامی هیت موفق شد با نتیجه ۱۱۱ - ۱۰۸ دنور ناگتس را شکست داده و سری فینال را به تساوی یک - یک بکشاند.

در این دیدار که به میزبانی دنور برگزار شد، کوارترهای اول و چهارم با نتایج ۲۶-۳۳ و ۲۶-۲۶ به سود میامی پایان یافت تا با وجود برتری ۲۵-۳۴ و ۲۴-۲۶ دنور در کوارترهای دوم و سوم، این تیم میامی باشد که برنده بازی می‌شود. پیش از این در بازی نخست فینال، دنور ناگتس با نتیجه ۱۰۴ - ۹۳ به پیروزی دست یافته بود.

سری فینال لیگ NBA، به صورت ۴ از ۷ برگزار می‌شود و هر تیمی که ۴ بار حریف خود را شکست دهد، برنده سری شده و قهرمان این مسابقات می‌شود. دو بازی نخست فینال به میزبانی دنور برگزار شد و دو بازی آینده به میزبانی میامی برگزار خواهد شد. گیب وینسنت با ۲۳، جیم ابدیوا با ۲۱ و جیمی باتلر با ۲۱ امتیاز ستاره‌های تیم میامی در این دیدار بودند.

در تیم دنور هم نیکولا یوکیچ ۴۱ امتیاز و ۱۱ ریباند و جمال مارى ۱۸ امتیاز و ۱۰ پاس گل به ثبت رساندند.

آقای گلی لواندوفسکی در اولین حضور در لالیگا

مهاجم لهستانی تیم فوتبال بارسلونا در اولین فصل حضور در لالیگا، عنوان آقای گلی لیگ اسپانیا را از آن خود کرد.

به گزارش پیام آشنا، روبرت لواندوفسکی در حالی با ۲۳ گل زده در این فصل لالیگا، عنوان بهترین گلزن این رقابت‌ها (پیچیچی) را به دست آورد که کریم بنزما، ستاره رئال مادرید با ۱۹ گل دوم شد و خوزه مانوئل منتو بازیکن لیسابون با ۱۶ گل، بر سکوی سوم ایستاد که این بازیکن، برنده جایزه زاپاته عنوان برترین گلزن اسپانیایی هم شده است.

پس از منتو (اسپورتینگ)، گریزمان (آتلتیکو)، یوخا ایگلسیاس (بتیس) و موریکی (مایورکا) با ۱۵ گل در جایگاه‌های بعدی ایستادند.

مهاجم لهستانی بارسلونا، از لیگ اسپانیا با پایان این فصل در لیست گلزنان برتر قرار داشت. به این ترتیب لواندوفسکی با دریافت این جایزه در اولین سال حضورش در بارسا جشنین بنزما شد که فصل گذشته این جایزه را از آن خود کرده بود.

پیام احساسی نیمار به مسی

ستاره برزیلی بازی سن ژرمن واکنشی احساسی نسبت به جدایی مسی از این تیم نشان داد.

به گزارش پیام آشنا، شب گذشته باشگاه پاری سن ژرمن از جدایی لیونل مسی پس از ۲ سال بازی در این تیم خبر داد.

مسی که در بازی آخر فصل نیز توسط برخی هواداران فرانسوی هوشت شد، از این تیم رفت تا مسیری دیگر را برای ادامه انتخاب کند.

نیمار در پیامی احساسی به جدایی مسی از پاریس واکنش نشان داد و نوشت: برادر، به آن شکلی که می‌خواستیم، اتفاقات پیش نرفت ولی ما تلاشمان را کردیم. بهترین عملکردمان را گذاشتیم. برایم باعث افتخار است که ۲ سال بیشتر در کنار تو بودم. موفق باشی در فاز جدید زندگی‌ات و لیونارم خوشحال باشی. دوستت دارم مسی.

اولین مدال طلای تاریخ تکواندوی زنان ایران

«ناهید کیانی» تاریخ ساز شد

ناهید کیانی با کسب مدال طلای تکواندوی قهرمانی جهان تنها مدال آور کاروان ۱۵ نفره ایران در این مسابقات نام گرفت و برای نخستین بار مدال طلای جهان را برای تکواندوی زنان ایران بدست آورد.

به گزارش پیام آشنا، در ادامه رقابت‌های روز پایانی رقابت‌های تکواندوی قهرمانی جهان ۲۰۲۲ در باکو پایتخت آذربایجان، ناهید کیانی تنها نماینده فینالیست ایران در این مسابقات در دیدار نهایی وزن ۵۳ - کیلوگرم مقابل جو دو از چین به میدان رفت و در پایان با برتری ۲ بر صفر برای نخستین بار در تاریخ به مدال طلای جهان برای تکواندوی زنان ایران رسید و تنها مدال آور کاروان ۱۵ نفره ایران در این مسابقات نام گرفت.

کیانی در راند نخست با نتیجه قاطع ۱۴ بر صفر به برتری رسید و در راند دوم نیز با نتیجه ۱۰ بر ۷ پیروز شد تا در مجموع با برتری ۲ بر صفر به مدال طلای جهان برسد.

کیانی پیش از این با برتری مقابل رقبای خود از کره جنوبی، مجارستان، کرواسی و روسیه راهی فینال این مسابقات شد.

پیش از این علیرضا نادعلیان نماینده وزن ۸۷+ کیلوگرم مردان ایران در همان دور نخست برابر حریفی از بریتانیا با نتیجه ۲ بر صفر شکست خود تا دوازدهمین و آخرین حذف شده تکواندوی مردان و زنان ایران در این مسابقات باشد.

با حذف نادعلیان، تیم ملی تکواندوی مردان ایران تنها با ۲ مدال برنز و حذف ۶ تکواندوکار دیگر با عملکردی ناامید کننده و با هدایت بیژن مقائلو به کار خود پایان داد.

به این ترتیب در پایان رقابت‌های تکواندوی قهرمانی جهان ۲۰۲۳ در باکو، ناهید کیانی برای نخستین‌بار در تاریخ تکواندوی زنان ایران به مدال طلای جهان رسید.

متین رضایی و آرین سلیمی به مدال برنز رسیدند اما ۱۲ نماینده دیگر ایران به نام‌های مهدی حاجی موسایی در ۵۴+ علیرضا حسین‌پور در ۵۸+ فروزان عاشوری‌زاده در ۶۳+ میرهاشم حسینی در ۷۴+ مهران برخورداری در ۸۰+ و علیرضا نادعلیان در وزن ۸۷+ کیلوگرم مردان و سمیه نصیری در ۴۶+ غزل سلطانی در ۴۹+ تینا مطلوب در ۵۷+ ترگس میرنوراللهی در ۶۲+ زینب اسماعیلی در ۶۷+ و زهرا پورلساعیل در وزن ۷۲+ کیلوگرم زنان نیز از دور مسابقات حذف شدند.

پنجمی زنان و دوازدهمی مردان ایران

رقابت‌های تکواندوی قهرمانی جهان ۲۰۲۳ در باکو پایتخت آذربایجان به پایان رسید و تیم‌های برتر این رقابت‌ها مشخص شدند.

در بخش مردان کره جنوبی با ۲ طلا و یک نقره قهرمان شد. کرواسی با یک طلا، یک نقره و یک برنز دوم شد و ترکیه با یک طلا و ۲ برنز در رده سوم جهان جای گرفت. تیم ملی تکواندوی مردان ایران نیز با ۲ برنز در رده نازل دوازدهمی جای گرفت ۶ تکواندوکار تیم مردان ایران در این مسابقات حذف شدند.

در بخش زنان، ترکیه با ۲ طلا و یک نقره قهرمان شد، فرانسه با ۲ طلا دوم شد و کرواسی با ۲ طلا و یک برنز در رده سوم جای گرفت. در این بخش تیم پناهندگان، با یک طلا و ۲ برنز بالاتر از کرواسی قرار گرفت اما در رده‌بندی تیمی قرار داده نشد. تیم تکواندوی بانوان ایران نیز با تک مدال طلای ناهید کیانی در جایگاه پنجمی جهان قرار گرفت. ۶ نماینده تکواندوی بانوان ایران در این مسابقات حذف شدند.

هم‌چنین در مجموع تیمی مردان وزنان، کره جنوبی با ۳ طلا و یک نقره قهرمان شد، ترکیه با ۲ طلا و ۴ برنز دوم شد و کرواسی با ۲ طلا و یک نقره و ۳ برنز سوکوی سومی جهان ایستاد. ایران نیز در مجموع مردان و زنان با یک طلا و دو برنز در جایگاه ششم قرار گرفت.

مسابقات بزرگ قایقرانی -مسکو؛

پایان کار قایقرانان ایران با ۵ مدال برنز و ۱ مدال نقره

شصت و دومین دوره مسابقات بزرگ قایقرانی رونینگ مسکو با کسب ۱ مدال نقره و ۵ برنز برای نمایندگان ایران، به پایان رسید.

به گزارش پیام آشنا، شصت و دومین دوره مسابقات بزرگ قایقرانی رونینگ مسکو با حضور ورزشکارانی از کشورهای بلاروس، ازبکستان، روسیه، قزاقستان، صربستان، ارمنستان و ایران در قالب ۲۵ تیم طی چهار روز پیگیری شد. که در نهایت نمایندگان ایران با کسب ۳ مدال برنز در روز نهایی این رقابت‌ها جمع مدال‌های خود را به عدد ۶ رساندند. به این ترتیب تیم قایقرانی کشورمان با کسب یک مدال نقره، نازنین ملایی و ۵ مدال برنز به کار خود در این رویداد پایان داد.

فاطمه مجلل در رونینگ تکنفره ۵۰۰ متر بانوان ایستا در گروه اول دور مقدماتی دوم شد و به فینال راه یافت و در فینال با دو رقیب روسی، دو رقیب بلاروسی و نماینده قزاقستان رویه‌رو شد و در پایان با زمان ۱ دقیقه و ۵۳ ثانیه و ۶۵ صدم ثانیه در رده سوم قرار گرفت و موفق به کسب مدال برنز شد.

امیرحسین محمودپور در رونینگ تکنفره ۵۰۰ متر مردان ایستا در دور مقدماتی در رده نخست گروه اول مقدماتی قرار گرفت و در مسابقه فینال در رقابت با ۵ رقیب از روسیه، قزاقستان و بلاروس با زمان ۱ دقیقه و ۳۸ ثانیه و ۸۱ صدم ثانیه در جایگاه سوم ایستاد و مدال برنز به دست آورد.

در رونینگ چهارنفره سنگین‌وزن بانوان تیم ایران با ترکیب نازنین ملایی، مهسا جاور، زینب نوروزی و مریم امیدی پارسا در رقابت با ۲ حریف از روسیه و ۲ حریف از بلاروس با زمان ۱:۳۸.۴۰۵ دقیقه در جایگاه سوم قرار گرفت و صاحب مدال برنز شد.

اما نمایندگان کشورمان در روزهای گذشته هم صاحب مدال شده بودند. در دومین روز این رقابت‌ها نازنین ملایی در گروه اول مقدماتی رونینگ تکنفره سنگین‌وزن بانوان در رقابت با حریفانی از بلاروس و چهار رقیب از کشور میزبان روسیه با زمان ۸:۱۳.۰۸۷ دقیقه در رده نخست قرار گرفت و به فینال A راه یافت. نازنین ملایی در فینال A رونینگ تکنفره سنگین‌وزن بانوان در رقابت با حریف روسی و ۳ رقیب از بلاروس با زمان ۸:۲۹.۰۰ دقیقه در رده دوم قرار گرفت و صاحب مدال نقره شد.

همچنین نازنین ملایی و کیمیا زارعی در رقابت تعیین خط رونینگ دونفره سنگین‌وزن بانوان با ۵ رقیب از استان‌های روسیه مسابقه دادند و با زمان ۷:۳۰.۳۶۳ دقیقه اول شدند و راهی فینال A شدند. نازنین ملایی و کیمیا زارعی در رقابت نهایی رونینگ دونفره سنگین‌وزن بانوان با ۵ رقیب از استان‌های روسیه مسابقه دادند و با زمان ۷:۱۸.۲۶۴ دقیقه سوم شدند و مدال برنز را کسب کردند.

تیم رونینگ چهارنفره سنگین‌وزن بانوان با ترکیب نازنین ملایی، مهسا جاور، زینب نوروزی و مریم امیدی پارسا در فینال رقابت‌ها با ۵ رقیب از روسیه، قزاقستان و بلاروس رو به رو شد و در پایان با زمان ۷:۰۱.۹۸۲ دقیقه در رده سوم قرار گرفت و موفق به کسب مدال ارزشمند برنز مسابقات شد.

خط و نشان کاپیتان والیبال ژاپن برای ایران

کاپیتان تیم ملی والیبال ژاپن تاکید کرد این تیم در دیدار با ایران تنها به برد فکر خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا، دو تیم ملی والیبال ژاپن و ایران باید امروز سه شنبه اولین دیدار خود را در رقابت های لیگ جهانی والیبال ۲۰۲۳ در شهر ناگویا برگزار کنند.

یوکی ایشیکاوا کاپیتان تیم ملی والیبال ژاپن پیش از این دیدار در صحبت هایی گفت: ایران بزرگترین رقیب ما است و باید آنها را شکست دهیم. من تمام تلاشم را می کنم تا این اتفاق رخ دهد و بتوانیم در اولین دیدارمان برنده از زمین خارج شویم.

او در بخش دیگری از صحبت های خود نیز گفت: بزرگترین هدف من برای این فصل مسابقات مقدماتی المپیک است و رقابت های قهرمانی آسیا را نیز در پیش داریم. در رقابت های این فصل لیگ جهانی ما برای صعود به دور نهایی رقابت خواهیم کرد و هدف ما این است در بین چهار کشور برتر قرار بگیریم.

لیگ ملت‌ها (VNL) در سال ۲۰۱۸ توسط فدراسیون بین‌المللی والیبال (FIVB) تأسیس شد و هر ساله تیم های برتر جهان در این رقابت ها حضور دارند و در مجموع ۱۲ بازی در طول سه هفته برای تعیین رده بندی انجام می شود و ۸ تیم برتر بر اساس نتایج نهایی به دور بعدی صعود می کنند.

مرحله بعدی که فینال است در لهستان برگزار می شود. دیدار دو تیم ملی والیبال ژاپن و ایران امروز سه شنبه ساعت ۱۴:۱۰ دقیقه به وقت ایران برگزار می شود.

نصیر شلال: تمرین بدون برق و کولر سخت است

سرمربی تیم ملی ورزنه‌برداری ایران اعلام کرد ورزنه‌برداران بدون برق و کولر تمرین می‌کنند اما مجبوریم در این شرایط تمرینات را ادامه دهیم.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، نوساب نصیر شلال دبیره ی قطعی مدلوم برق در آکادمی ملی المپیک و تمرین وزنه برداران در سالن بدون برق بیان کرد برق و کولر نداریم و وزنه‌برداران با نور آفتاب تمرین می کنند. ما مجبوریم از دو را ادامه دهیم چون اگر بچه‌ها از شرایط خوب تمرین دور شوند، کار سخت می شود اما از طرفی تمرین در این شرایط هم سخت است چون روشنایی نداریم و امکان استفاده از وسایل سرمایشی هم وجود ندارد.

او در پاسخ به این پرسش که اطلاع دارید چه زمانی قرار است مشکل برق رفع شود؟ گفت: اطلاعی نداریم چه زمانی این مشکل حل می شود.

نصیرشلال در پاسخ به این پرسش که علیرضا یوسفی قرار بود از دستش MRI بگیرد و اکنون مشخص شده است که مصدومیت جدی دارد یا خیر؟ تاکید کرد: MRI انجام داد و چند متخصص و فیزیوتراپ MRI را بررسی کردند. یک مقدار آسیب‌دیدگی دارد و باید فیزیوتراپی انجام دهد.

او در پاسخ به پرسش دیگری مبنی براینکه یوسفی این شرایط می تواند به رقابت با سایر ورزشکاران برای حضور در قهرمانی جهان عربستان برسد؟ گفت: طبق نظر پزشکان اگر دوره درمانش یک ماهه تمام شود، می تواند برسد.

سرمربی تیم ملی در مورد علت نبودن رضا دهدار در اردوی تیم ملی ورزنه‌برداری تصریح کرد: بخاطر شرایط شغلی‌اش نیاز بود که به محل کارش مراجعه کند همچنین تمریناتش بهتر شود. ان شاءالله برای مسابقات قهرمانی جهان به اردو برمی گردد.

او در مورد شرایط رسول معتمدی پس از بازگشت مجدد به اردوی تیم ملی ورزنه‌برداری گفت: دو، سه روز است برگشته و با توجه به درمانی که داشته است، یک مقدار نیاز به زمان دارد. بعد از مسابقات کوپا فشار تمرین بیشتر می شود و انجا می‌بینیم شرایط به چه شکل است.

نصیرشلال در پاسخ به این پرسش که رسول معتمدی و علی داودی قرار است در مسابقات جایزه بزرگ کوپا سنگین وزنه بزنند؟ بیان کرد: معتمدی خیر اما داودی سنگین کار می کند.

نکته

با کدام ورزش راحت بخوابیم؟

یک جلسه تمرینی کشنی و مدیتیشن کوتاه قبل از خواب، می‌تواند خواب را بهبود بخشد. احساسات مثبت را تقویت کند و بهبودی از استرس روحی و جسمی را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا، ایجاد یک تغییر کوچک در برنامه شبانه می‌تواند به شما کمک کند بهتر بخوابید. انگیزه و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید، همزمان با کاهش غم و اندوه، اضطراب و تنش همراه باشید. اگر خوب نمی‌خوابید یا احساس استرس و اضطراب می‌کنید، مطمئناً تنها نیستید. و در سال‌های اخیر، «فقدان تندرستی» سیاره زمین را فراگرفته است و احساس اضطراب و افسردگی رانسل به نسل منتقل کرده است.

بر اساس گزارش سال ۲۰۲۲ بهداشت روانی سازمان جهانی بهداشت، میزان افسردگی و اضطراب در سال اول همه‌گیری ویروس کرونا، بیش از ۲۵ درصد افزایش یافت و به نزدیک به یک میلیارد نفر اضافه شد که قبلاً با یک اختلال روانی زندگی می‌کردند. تخمین زده می‌شود که در حال حاضر از هر هشت نفر یک نفر با بیماری روانی زندگی می‌کند. تنها در ایالات متحده ۵۰ میلیون نفر از بیماری روانی رنج می‌برند و ۲۱ میلیون بزرگسال آمریکایی با افسردگی زندگی می‌کنند.

شواهد و درک فزاینده‌ای در مورد اینکه چگونه فعالیت بدنی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های روانی را کاهش دهد و در عین حال به ارتقای سلامت روانی طولانی مدت کمک می‌کند، وجود دارد. یک متاآنالیز گسترده نشان داده است که ۸۹ درصد از تمام تحقیقات منتشر شده مرتبط بین سال‌های ۱۹۹۰ و ۲۰۲۰، یک رابطه مثبت آماری معنادار بین فعالیت بدنی و سلامت روان را نشان‌ایی کرده‌اند و به لطف آخرین یافته‌ها ما اکنون نسخه ورزشی بهینه‌ای را برای سلامت روان و همچنین انواع خاصی از تمرینات می‌دانیم که به کاهش مبتلی گرایی کمک می‌کند.

یک مطالعه تغییر دهنده زندگی اخیراً نشان داد که یک جلسه تمرینی کششی و مدیتیشن کوتاه قبل از خواب، می‌تواند خواب را بهبود بخشد، احساسات مثبت را تقویت کند و بهبودی از استرس روحی و جسمی را افزایش دهد. مزایای این کشش قبل از خواب زمانی آشکار شد که شرکت‌کنندگان در مطالعه یک توالی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای کشش و مدیتیشن ۱۰ دقیقه‌ای را بر اساس برنامه بادی بالانس انجام دادند. آن‌ها این کار را سه شب در هفته فقط به مدت دو هفته انجام دادند. در طول این مدت، محققان رضایت از زندگی، احساسات، کیفیت خواب و تغییرات ضربان قلب آنها (HRV) را ارزیابی کردند. نشان جلسه کوتاه در طول دو هفته تمام چیزی است که برای تقویت مثبت، خواب، انگیزه و شادی لازم است.

بر اساس این مطلب که از سوی بیتا بردیار آذری، متخصص فیزیولوژی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است بادی بالانس ترکیبی از منتخب حرکت‌های اصلاح شده تای چی، یوگا و پیلاتس است که در فنتهای برنامه تمرینی خود، دارای آرام‌سازی و ریلکسیشن خاص این رشته بوده و فرد تمرین کننده را پس از به چالش کشیدن ۴۵ دقیقه‌ای و داشتن برنامه تمرینی استفاده برای تمامی عضلات و ساختار بدن وارد فاز آرام‌سازی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای می‌کند. فوق العاده خواهد بود که هر فرد در هر جلسه تمرینی بدون نیاز به هر گونه ابزار ورزشی و و هم روان را از دغدغه‌های روزمره دور سازد؛ از این بابت عنوان بادی بالانس به معنای متعادل سازی جسم و روح، انتخاب شده است و همانطور که اشاره شد این رشته بدون ابزار بوده و فرد تمرین کننده نباید هیچ گونه کفش و پابوشی داشته باشد.

در دنیای مدرن امروز، ورزش بادی بالانس به عنوان ورزشی مهندسی شده به همه افراد توصیه می‌شود و با شعار کلی خلق جلوی تنلاسب اندام از جمله روش‌های مدرن علمی ورزش است که با رویکرد تلفیق روش‌های تمرینی همگن در سال ۱۹۹۷ ایجاد و در سال ۱۳۸۹ در کشور معرفی شد.

تغییرات ضربان قلب HRV اندازه‌گیری تغییر زمان بین ضربان قلب است. تفاوت‌های کوچک در طول این فواصل، نشانه‌ای از یک سیستم قلبی عروقی سالم است و نشان می‌دهد که یک فرد درو ضعیت بهینه بهبودی قرار دارد در کمال تعجب، هر چه تنوع بیشتری بین ضربات داشته باشیم، بهتر است! هر چه HRV بالاتر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که از استرس به آرامش تبدیل شویم. به این معنی که برای مقابله با فشارهای زندگی روزمره مجهزتر هستیم. مطالعات نشان می دهد HRV پایین با اضطراب و افزایش خطر بیماری قلبی عروقی مرتبط است.

انجام جلسه در عصر به طور طبیعی باعث ایجاد حس آرامش عمیق در پایان روز می‌شود که منجر به خواب با کیفیت و دیدگاه مثبت‌تری خواهد شد.

دکتر جینگر گوتشال، محقق ارشد، می‌گوید که در مقایسه با گروه کنترل، افرادی که بادی بالانس عصرانه انجام می‌دادند تغییرات قابل‌توجهی را در هر متغیر گزارش کردند؛ بهبود HRV، کیفیت خواب، اعتماد به نفس، انگیزه و کاهش اضطراب، تنش و غم. او توضیح می‌دهد که اهمیت انجام جلسه در عصر این است که به طور طبیعی با ایجاد حس آرامش عمیق در پایان روز همراه است و منجر به خواب باکیفیت و دیدگاه مثبت‌تری در آینده می‌شود.

تنها شش جلسه می‌تواند به اندازه کافی تغییر پذیری ضربان قلب (HRV) را افزایش دهد و مزایای کلیدی از جمله بهبود ۱۵ درصد کیفیت خواب، ایجاد ۳۹ درصد افزایش در احساسات مثبت مربوط به اعتماد به نفس، کاهش ۳۹ درصد احساس غم و اندوه و منفی‌گرایی، افزایش ۲۹ درصد انگیزه، کاهش ۲۶ درصدی در احساسات منفی و اضطراب و تنش و نیز افزایش ۱۸ درصدی رضایت از زندگی روزمره به همراه خواهد داشت.

برایس هستینگز، رئیس لس‌میلز، می‌گوید این یافته‌ها خبر خوبی برای هر کسی است که نیاز به بهبودی از استرس‌های روحی و جسمی زندگی مدرن دارد. محبوبیت زیاد «بازیابی و ریکاوری» اغلب نادرست نگسته می‌شود. فرض بر این است که این تنها چیزی است که ورزشکاران و افراد با عملکرد بالا به آن نیاز دارند. حقیقت این است که همه ما به بهبودی و ریکاوری نیاز داریم حتی در زندگی، نه فقط در ورزش. او می‌افزاید: «این مطالعه نشان می‌دهد که ما می‌توانیم از طریق تمرینات حرکتی ساده و هدفمند و تمرکز حواس، بهبودی از استرس و خستگی روزمره را افزایش دهیم.»

بهتر از همه، گوتشال می‌گوید: «تحول می‌تواند با تغییرات کوچک آغاز شود که برای همه قابل دسترسی است. رخ دهد. برای شروع بادی بالانس نیازی به داشتن سطح خاصی از تناسب اندام ندارید و با انجام منظم، آن می‌توانید از همان مزایایی که شرکت‌کنندگان در مطالعه به دست آوردند، لذت ببرید.»

مزایده عمومی

مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرج در نظر دارد تعدادی از فضاهای مازاد خود را جهت برگزاری کلاس پیش دبستانی از طریق مزایده عمومی به صورت اجاره یک ساله واگذار نماید. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۲۵۴۳۵۴۵ تماس حاصل فرمایید یا به آدرس setadiran.ir سامانه ستاد ایران مراجعه فرمایید.

شناسه آگهی: ۱۵۰۷۶۷۳

آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرج

آگهی مشارکت

اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان البرز در نظر دارد جهت مشارکت در ساخت مدارس در زمین های زیر از خیرین مدرسه ساز دعوت به عمل آورد لذا خیرین محترم جهت کسب اطلاعات بیشتر حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۸ به دفتر معاونت فنی اداره کل نوسازی مدارس استان البرز مراجعه نمایند.

۱- احداث مجتمع ۴۸ کلاسه فردیس
۲- احداث مدرسه ۱۲ کلاسه فردیس (شهرک نگارستان)
۳- احداث مدرسه ۱۲ کلاسه در سگن مهر ماهدشت
۴- احداث مدرسه ۱۲ کلاسه در سگن مهر ماهدشت
۵- احداث مدرسه ۱۲ کلاسه در سگن مهر ماهدشت
۶- احداث مدرسه ۱۲ کلاسه در شهرک اوریشم (چهارباغ)
۷- احداث مدرسه ۱۲ کلاسه در شهرک اوریشم (چهارباغ)
۸- احداث مدرسه ۱۲ کلاسه در شهرک اوریشم (چهارباغ)
۹- مجموعه فرهنگی ورزشی محمد شهر (زمین کرکوندی)

آدرس: کرج خطمه‌یه، بلوار افقیا ضلع شمال میدان بهشت، خیابان سرو، کدپستی: ۳۱۵۵۸-۷۵۶۱ تلفن: ۳۲۵۱۸۸۰۲ فاکس: ۳۲۵۳۱۶۶۲

اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان البرز