اخبار کوتاه

پست بین المللی دیزین تعطیل شد

مدیر داخلی پست بین المللی دیزین استان البرز گفت که این پست به دلیل شیوع دوباره ویروس کرونا و قرمز شدن وضعیت استان از پنجشنبه به مدت یک ماه تعطیل شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، صادق کلهر افزود: با وجود مساعد بودن شرایط از قله تا نیم قله از نظر میزان برف و اینکه این امکان وجود داشت تا نسبت به برگزاری رقابت ها و یا حضور ورزشکاران و گردشگران اقدام کرد اما با توجه به قرمز شدن وضعیت کرونایی پست تعطیل شد.

وی با بیان اینکه استاندارد سازی و به روز رسانی تجهیزات در طول این مدت در پست بین المللی دیزین انجام خواهد شد گفت در صورت بهتر شدن وضعیت از نظر شیوع ویروس کرونا از بیست و پنجم اردیبهشت ماه سال جاری دشت لاله ها در پست دیزین برای علاقه مندان و گردشگران بازگشایی می شود.

احسان پور از دنیای کشتی خداحافظی کرد

بهنام احسان پور دارنده مدال برنز کشتی آزاد جهان بالانشار پیامی از دنیای قهرمانی کشتی خداحافظی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بهنام احسان پور که چندین سال به عنوان عضو تیم ملی کشتی آزاد در میادین مختلف به میدان رفته و توانسته بود مدال برنز قهرمانی جهان، ۲ مدال طلا و ۲ مدال نقره قهرمانی آسیا را برای کشورمان کسب کند با انتشار پیامی در صفحه شخصی اش از دنیای قهرمانی خداحافظی کرد.

جامعه‌ی کشتی کشور برای این کشتی گیر خوشنام و با اخلاق تیم ملی در آینده پیش رو از جمله عرصه‌های مربیگری و مدیریتی آرزوی موفقیت و سربلندی دارد.

کمانداران ایران از تورنمنت بین المللی ترکیه حذف شدند

چهار کماندار ایران در تورنمنت بین‌المللی ترکیه با شکست مقابل حریفان خود در مرحله حذفی، از دور رقابت‌ها کنار رفتند. نتایج کمانداران کشورمان در مرحله حذفی مسابقات بین‌المللی تیراندازی با کمان ترکیه

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون تیراندازی با کمان، مرحله حذفی تورنمنت بین‌المللی تیراندازی با کمان آنتالیای ترکیه در پخش مردان با حضور ۱۰۸ شرکت‌کننده از ۲۹ کشور برگزار شد.

رضا شایانی در دور نخست مسابقات حذفی با نتیجه ۶ بر صفر مقابل کمانداری از ترکیه به پیروزی رسید. وی در دور دوم مقابل نماینده ایتالیا با نتیجه ۶ بر صفر شکست خورد و حذف شد.

امین پیرعلی در دور نخست مسابقات حذفی با نتیجه ۶ بر ۲ مغلوب نماینده ایتالیا شد و از گردونه مسابقات کنار رفت. میلاد وزیری در دور نخست رقابت‌های حذفی با نتیجه ۶ بر ۲ مقابل کماندار از اسلوونی به برتری رسید. وی در دور دوم این رقابت‌ها با نتیجه ۷ بر ۳ مقابل کماندار از آلمان شکست خورد و حذف شد.

اعلام جدایی «امباپه» از پاری‌سن‌ژرمن

فوق ستاره جوان پاری‌سن‌ژرمن پس از پیروزی سه بر دو مقابل بایرن‌مونیخ به باشگاه خود اعلام کرد که قصد جدایی از این تیم را دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا «کیلیان امباپه» تا تابستان سال ۲۰۲۲ با پاری‌سن ژرمن قرارداد دارد و تا کنون در سه مرحله پیشنهاد تمدید قرارداد باشگاهش را رد کرده است. این بازیکن ۲۲ ساله با عملکرد خیره کننده خود چشم خیلی بزرگ‌ترین باشگاه‌های اروپا را به خود جذب کرده است.

یکی از این تیم‌ها رئال مادرید است که پس از جدایی «کریستیانو رونالدو» نتوانست ستاره‌ای در آن حد و اندازه داشته باشد. این باشگاه که همیشه انتقال‌های گران‌قیمت را رقم زده حالا به طور جدی به خرید امباپه فکر می‌کند و امیدوار است که این ستاره با تیم پاری‌سن‌ژرمن برای تمدید قرارداد به توافق نرسد.

سایت اسپانیایی کاتالان اسپرت خبر داد که ستاره فرانسوی پاری‌سن‌ژرمن پس از پیروزی سه بر ۲ این تیم مقابل بایرن مونیخ در لیگ قهرمانان اروپا به باشگاهش اعلام کرده که قصد جدایی از این تیم را دارد و نمی‌خواهد برای تمدید قرارداد مذاکره کند.

بادبانی ایران سهمیه المپیک نگرفت

ملی‌پوش قایق بادبانی ایران از گرفتن سهمیه المپیک بازماند و دو سهمیه آسیا به سنگاپور و هند رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، احمد احمدی، ملی‌پوش قایق بادبانی ایران برای کسب سهمیه المپیک در مسابقات انتخابی المپیک قاره آسیا که به میزبانی عمان برگزار شد، شرکت کرد.

این رقابت‌ها در ۱۰ دور برگزار شد و در نهایت ملی‌پوش ایران در مجموع ۱۰ دور در رده بیستم قرار گرفت و از رسیدن به سهمیه المپیک بازماند.

در این مسابقات دو سهمیه المپیک توزیع شد که نمایندگان کشورهای سنگاپور و هند که به ترتیب اول و دوم شدند، این دو سهمیه را کسب کردند.

قایقرانی ایران در رشته‌های آبهای آرام و روینگ نیز به دنبال سهمیه است و مسابقات انتخابی المپیک این رشته‌ها در اردیبهشت برگزار می‌شود.

کشتی انتخابی المپیک-قزاقستان؛

گرایی و ساروی مسافر توکیو شدند

محمد علی گرایی و محمدهادی ساروی با صعود به دیدار نهایی مسابقات کشتی فرهنگی انتخابی المپیک در آسیا سهمیه خود برای حضور در بازی های المپیک توکیو را قطعی کردند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در ادامه رقابت های کشتی فرنگی گزینشی المپیک در قاره آسیا که در آلماتی قزاقستان جریان دارد، دیروز جمعه در وزن ۶۷ کیلوگرم محمدرضا گرایی در دور اول و کمتر از یک دقیقه با نتیجه ۸ بر صفر «شروز لوچیلوف» از تاجیکستان را از پیش رو برداشت.

وی در دور بعد مقابل «احمد داحشان» از اردن با نتیجه ۸ بر صفر پیروز و راهی مرحله نیمه نهایی شد.

گرایی در این مرحله «آشو» دارنده مدال برنز آسیا از هند را با نتیجه ۹ بر صفر مغلوب کرد و ضمن راهیابی به دیدار فینال، سهمیه المپیک توکیو را نیز کسب کرد.

دیگر سهمیه المپیک توکیو توسط محمد هادی ساروی به دست آمد. این فرنگی کار وزن ۹۷ کیلوگرم کشورمان پس از استراحت در دور نخست در دور دوم با نتیجه ۸ بر صفر جهانگیر «توردیف» دارنده مدال نقره آسیا از ازبکستان را از پیش رو برداشت و راهی مرحله نیمه نهایی شد. وی در این مرحله با نتیجه ۱۰ بر ۲ یاقان چن از چین را مغلوب کرد و ضمن کسب سهمیه المپیک به دیدار فینال راه یافت.

در چارچوب این رقابت ها و در وزن ۸۷ کیلوگرم حسین نوری در کشتی نخست با نتیجه ۹ بر صفر «شاگلدی آنایف» از ترکمنستان را مغلوب کرد و به مرحله نیمه نهایی راه یافت. وی در این مرحله مقابل «فی پنگ» دارنده مدال برنز بازی های آسیایی از چین با نتیجه ۴ بر ۴ مغلوب و سهمیه المپیک را از دست داد.

فدراسیون جودو خبر داد:

امضا تفاهم نامه فدراسیون جودو با قرقیزستان و ترکمنستان

رئیس فدراسیون جودو کشورمان در دیدارهای خود با روسای فدراسیون های آسیایی دو تفاهم نامه امضا کرد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون جودو، آرش میراسماعیلی دیروز در جلسه رسمی با «کولایوف» و «ارکین بیک راخیموف» رئیس و دبیر فدراسیون قرقیزستان در هتل آورین شهر بیشکک تفاهم نامه همکاری امضاء کردند.

تبادل مربیان، برگزاری کمپ‌های تمرینی، برگزاری مسابقات چند جانبه، مبارزه با دوپینگ، حمایت و پشتیبانی از منافع دو فدراسیون ایران و قرقیزستان در رویدادهای جودو، برگزاری دوره‌های آموزشی دوطرفه، تبادل برای آموزش داوران، کارشناسان و مدرسین، شرکت در سمینارهای دو طرفه، مساعدت و حمایت دو طرفه برای آماده سازی تیم‌های ملی ایران و قرقیزستان در رویدادهای بین‌المللی و... از جمله توافقات بین دو رئیس فدراسیون جودو ایران و قرقیزستان بود.

«کولبایوف» رئیس فدراسیون جودو قرقیزستان، در پایان این جلسه رسمی ضمن آرزوی موفقیت برای جودو ایران در رویدادهای پیش رو ابراز امیدواری کرد که این تفاهم نامه باعث ارتباط بیشتر بین دو فدراسیون ایران و قرقیزستان شود.

همچنین در جلسه دیگری بین رئیس فدراسیون جودو کشورمان و نماینده فدراسیون ترکمنستان مقرر شد با موافقت دو طرف تفاهم نامه همکاری بین شهر مشهد مقدس و عشق آباد امضا شود.

لازم به ذکر است، با توجه به نزدیکی مرز عشق آباد و مشهد، نسبت به برگزاری کمپ‌های تمرینی، برگزاری لیگ‌های دو جانبه، تبادل مربیان، برگزاری دیدارهای دو جانبه به صورت رفت و برگشت و... توافقات اولیه صورت گرفت.

در این جلسه قرار بر این شد در جلسات بعدی، در مورد هرنوع همکاری که می‌تواند به سود جودو ایران و ترکمنستان باشد در ایران، بین مشهد و عشق آباد در این تفاهم نامه امضا شود.

عزیزی خادم:

کرسی‌های مادر AFC خنثی هستند

رئیس فدراسیون فوتبال گفت: طرفیت‌های ما در کنفدراسیون فوتبال آسیا نشان داده‌اند که خنثی هستند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، «شهاب‌الدین عزیزی خادم» در یک برنامه تلویزیونی گفت: شرایط فدراسیون مشخص است و در حال حاضر در شرایط سختی قرار دارد که البته ما نیز به صورت آگاهانه مسئولیت فدراسیون را پذیرفتیم و جای گلایه‌ای نیست. درست کردن مسائل مختلف در فدراسیون زمان می‌خواهد. ما تلاش خود را به کار می‌گیریم تا همه مسائل با برنامه ریزی‌ها درست شود.

وی ادامه داد: بی برنامگی و بدهی‌های مختلفی از قبل وجود داشته و ما قصد داریم با برنامه ریزی و در زمان کافی کارها را جلو ببریم. در همین راستا یک حسابرسی انجام می‌شود.

رئیس فدراسیون فوتبال در خصوص موضوع میزبانی‌هایی که از ایران گرفته شد، گفت: این موضوع نکته مهمی است و باید مردم در جریان این موضوع قرار بگیرند. ما بعد از اعتماد مجمع دیدیم که نامه‌ای زده شده بود برای میزبانی‌ها و این شوکی به فوتبال ایران بود. میزبانی که حق واقعی ما بود را به ناحق جابجا کردند.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا موضوع قبول کردن بحث‌های میزبانی توسط خودمان بوده یا خیر، گفت: این موضوع صحت ندارد. مهدی خراطی رئیس دپارتمان تیم‌های ملی و دراگان اسکوچیچ سرمربی تیم ملی در جلسه‌ای که برگزار شده بود، زیر بار این بحث نرفتند و بعد از آن من با محمدجواد ظریف وزیر امور خارجه جلسات متعددی داشتیم و غیر از آن در بحث حقوقی از همه ظرفیت ها استفاده کردیم.

نکته

تمرین مناسب بیماران پیش دیابتی

استفاده از تمرین تناوبی شدید، برای بیماران پیش دیابتی مناسب‌تر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بر اساس طرح پژوهشی با عنوان «چه نوع تمرینی برای بیماران پیش دیابتی ازنظر پاسخ‌های اکسایشی مناسب‌تر است؟ تداومی یا تناوبی شدید؟» که از سوی هادی روحانی، عضو هیات علمی گروه فیزیولوژی ورزشی پژوهشگاه انجام شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: پیش دیابت به عنوان یک اختلال متابولیک شایع و گسترده در دنیا، به وسیله تغییرات قند خون که بالاتر از سطح طبیعی و پایین‌تر از آستانه دیابت است، مشخص می‌شود.

عواملی همچون سن، جنسیت، شاخص توده بدنی، فشارخون، سابقه خانوادگی دیابت، تری گلیسرید بالا، کلسترول پر چگال (HDL) پایین، نوع سبک زندگی و استرس اکسیداتیو می تواند پیش‌بینی کننده خطر ابتلا به دیابت را نشان دهد و وضعیت پیش دیابتی با افزایش شاخص‌های استرس اکسیداتیو و کاهش آنتی اکسیدان‌ها مرتبط است.

هدف از این پژوهش، بررسی اثر ۱۲ هفته تمرین تداومی با شدت‌های Fatmax و آستانه بی‌هوازی و تمرین تناوبی شدید بر آنتی اکسیدان‌های آنزیمی و شاخص پر اکسیداسیون لیپید در بیماران پیش دیابتی بود.

بنابراین ۳۲ بیمار پیش دیابتی در چهار گروه هشت نفری کنترل، گروه تمرین تناوبی، گروه تمرین تداومی با شدت و گروه تمرین تداومی با شدت آستانه بی‌هوازی قرار گرفتند. به طورکلی، تمرینات ورزشی صرف نظر از نوع آن، شاخص‌های استرس اکسیداتیو را در کنار شاخص‌های گلایسمیک در بیماران پیش دیابتی بهبود می‌بخشد.

با این حال، یک فرد پیش دیابتی با صرف زمان کمتری در تمرینات تناوبی شدید و صرف انرژی برابر، می تواند به فوایدی مشابه با تمرینات تداومی با شدت کم در ارتباط با شاخص‌های استرس اکسیداتیو دست یابد که توصیه نهایی، استفاده از تمرین تناوبی شدید برای این بیماران است.

با توجه به اینکه ۱۲ هفته تمرین ورزشی با شدت متفاوت سبب کاهش شاخص‌های استرس اکسیداتیو شد، اما به نظر می رسد تمرینات تناوبی شدید و یا تمرین تداومی با شدت کم تا حدودی می‌توانند اثرات بیشتری داشته باشند.

در نهایت با توجه به اینکه شخص با انجام تمرین تناوبی شدید می تواند در زمانی معادل نصف زمان تمرین تداومی، انرژی مصرفی برابر مصرف کند و اثراتی تقریبا یکسان را در کاهش شاخص های استرس اکسیداتیو داشته باشد، توصیه نهایی، استفاده از تمرین تناوبی شدید است.

خبر

متهم شدن آرمسترانگ به استفاده از موتور در دوچرخه‌های تور

قهرمان پیشین دوچرخه سواری تورد‌وفرانس متهم به استفاده از موتور در دوچرخه‌های خود شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آس، ژان پیر وردی، رئیس پیشین آژانس ضد دوپینگ فرانسه لانس آرمسترانگ، قهرمان پرآوازه و سابق دوچرخه سواری را متهم به استفاده از موتور در دوچرخه‌های تور کرده است.

زندگی لانس آرمسترانگ را می‌توان در چند کلمه خلاصه کرد: از لمس بهشت تا سقوط به جهنم. این آمریکایی هفت قهرمانی تورد‌وفرانس را به دست آورد و قبل از آن نیز سرطان را شکست داده بود اما بعدا به یکی از بزرگترین رسوایی‌های تاریخ این ورزش یعنی دوپینگ اعتراف کرد. حال بعد از حواشی زیادی که برای او و پیرش رخ داده است، این قهرمان سابق دوچرخه سواری با یک معضل جدی دیگر روبه‌رو است و اتهام جدید استفاده از موتور در دوچرخه‌های خود بوده است.

ژان پیر وردی، رئیس پیشین آژانس ضد دوپینگ فرانسه از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۵، در آخرین کتاب خود درباره استفاده لانس از دوچرخه‌های تور گفت: آرمسترانگ کلاهبردار ماهری است. بسیاری به من گفتند که نباید به اسطوره های ورزش نزدیک شوم. من علاوه بر این اتهامات یک حقیقت تازه رو می کنم و معتقدم که او یک موتور روی دوچرخه داشته است.

این صحبت ها باعث ایجاد حواشی زیاد و جدیدی درباره آرمسترانگ شده است و باید دید آیا اتهامات وارد شده به آرمسترانگ بار دیگر بررسی می شود و پرونده قبلی به جریان خواهد افتاد یا خیر.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

دهیاری رامجین

دهیاری رامجین در نظر دارد با عنایت به فرم ۷ بودجه سال ۱۴۰۰، اجرای عملیات عمرانی آسفالت کوچه های گلستان ۵ و تاکستان را از طریق مناقصه عمومی برگزار نماید. لذا از متقاضیان شرکت در مناقصه دعوت می گردد جهت دریافت اوراق مناقصه به آدرس: استان البرز، شهرستان چهارباغ، بخش رامجین، روستای رامجین، دفتر دهیاری رامجین مراجعه یا با شماره ۰۲۶۴۴۳۶۳۱۷۷ تماس حاصل نمایند.

۱-مبلغ برآورد پروژه ۷،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال معاول هفتصد هزار ریال معادل هفتصد میلیون تومان می باشد. قیمت پیشنهادی می بایست با احتساب ۹درصد ارزش افزوده ارائه گردد.
۲-محل اجرای پروژه روستای رامجین می باشد.
۳-مدت زمان اجرای پروژه از تاریخ انعقاد قرارداد به مدت ۱ ماه می باشد.
۴-مناقصه گران می بایست مبلغ پیشنهادی خود را در داخل پاکت لاک شده و ممهور به مهر شرکت قرار دهند.
۵-محل توزیع اوراق مناقصه دفتر دهیاری رامجین به آدرس: استان البرز، شهرستان چهارباغ، بخش رامجین، دهیاری رامجین می باشد.
۶-مدت قبول پیشنهادها حداکثر تا پایان ساعت: ۱۴:۳۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۲/۶ در دفتر دهیاری رامجین می باشد.
۷-محل تسلیم پیشنهاد ها و اخذ اسناد مناقصه دفتر دهیاری رامجین می باشد.
۸-واریز مبلغی به میزان ۵درصد کل برآورد پروژه به حساب سپرده دهیاری به شماره ۵۴۹۷۷۳۸۵۵۹۷۹۷۸۰۲ با ارائه ضمانت نامه معتبر بانکی به میزان ۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال معادل سی و پنج میلیون تومان الزامیست.
۹-در صورتیکه برندگان اول و دوم و سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند و سپرده شرکت در مناقصه آنان ضبط و وصول خواهد شد.
۱۰-میزان سپرده شرکت در مناقصه ۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می باشد و مناقصه گران ملزم به تهیه آن می باشند و در صورت برنده نشدن به متقاضی استرداد خواهد شد.
۱۱-حداکثر مدت برای بررسی پیشنهادها و تشخیص برنده مناقصه و ابلاغ به برنده تا پایان ساعت کاری روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۲/۶ ساعت ۱۴:۳۰ در محل دفتر دهیاری رامجین می باشد.
۱۲-روز قرائت پیشنهادها ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۲/۸ در محل دفتر دهیاری رامجین می باشد.
۱۳-ارائه آساسنامه، مستندات رتبه ۵ (ابنیه یا راه و شهرسازی)، گواهی معتبر ثبت نام مالیات بر ارزش افزوده و آخرین تغییرات شرکت الزامی است.
۱۴-مناقصه گران جهت دریافت اسناد مناقصه می بایست نسبت به ارائه معرفی نامه شرکت و کارت شناسایی معتبر بهمراه مهر شرکت اقدام نمایند.
۱۵-دهیاری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
۱۶-این مناقصه با همکاری بنیاد مسکن شهرستان ساوجبلاغ صورت می پذیرد و مفاد آن بدین شرح است (بنیاد استان موظف است پس از اخذ اسناد و مدارک مورد تأیید دهیاری - پیمانکار و بنیاد شهرستان نسبت به محاسبه میزان قیر مصرفی در پروژه اقدام و صرفا نسبت به ارائه اسناد خزانه با نرخ ۹۰۹ (سررسید ۱۴۰۲/۳/۱۶) و ۹۱۴ (سررسید ۱۴۰۲/۱۰/۲۵) بنام پیمانکار بابت میزان قیر مصرفی در پروژه (کلیه هزینه های حمل، پخش، انبارداری و ... بعهده پیمانکار می باشد) اقدام نماید)
۱۷-هزینه چاپ ۲ مرحله آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
۱۸-شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف دهیاری موضوع ماده (۱۲) آیین نامه مالی دهیاری ها میباشد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۱/۲۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱/۲۸

جلیل پور محمد- دهیار رامجین