اخبار کوتاه

FIBA: ایران چهارمین تیم مسابقات کاپ آسیا ۲۰۲۱

با اعلام فدراسیون بسکتبال آسیا ایران چهارمین تیم راه یافته به مسابقات کاپ آسیا ۲۰۲۱ اندونزی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پس از پیروزی تیم ملی بسکتبال ایران مقابل قطر در پنجره سوم انتخابی کاپ آسیا ۲۰۲۱ اندونزی، فیبا نسبت به این پیروزی واکنش نشان داده و ایران را چهارمین تیم راه یافته به مرحله نهایی این رقابت‌ها معرفی کرد.

فیبا در واکنش به این پیروزی نوشت: «ایران با کسب پیروزی ۸۴ - ۴۶ برابر قطر در نخستین بازی‌اش از پنجره سوم انتخابی کاپ آسیا، به عنوان چهارمین تیم جواز حضور در این رقابت‌ها را کسب کرد.

پیش از این بحرین و لبنان حضورشان در مسابقات کاپ آسیا را قطعی کرده بودند و اندونزی نیز به عنوان میزبان رقابت‌ها دیگر تیم حاضر در مرحله نهایی است.

مسابقات کاپ آسیا ۲۰۲۱ اندونزی، با صعود ۱۲ تیم از دور مقدماتی به مرحله نهایی برگزار می‌شود که تا این لحظه، صعود چهار تیم قطعی شده است.»

ژاپن فاتح رقابتهای جودو قهرمانی جهان شد

پرونده رقابتهای جودو قهرمانی جهان در بخش انفرادی با قهرمانی ژاپنی‌ها بسته شد تا دیروز ۱۵ تیم حاضر در بخش تیمی به رقابت بپردازند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر- در پایان رقابتهای جودو قهرمانی جهان که با حضور ۶۶۱ جودوکار از ۱۱۸ کشور دوشنبه ۱۷ خردادماه به مرزبانی مجارستان در بوداپست آغاز شده بود، شب گذشته با قهرمانی ژاپنی‌ها به پایان رسید.

در مجموع مردان و زنان ژاپن با ۵ طلا، چهار نقره دو برنز روی سکوی نخست ایستاد و قهرمان شد. اسپانیا با ۲ طلا یک نقره و دو برنز تایپ قهرمان شد و روسیه با دو طلا یک نقره و یک برنز در جای سوم ایستاد. فرانسه با دو طلا و یک نقره به همراه مجارستان با دو طلا و یک برنز نیز چهارم و پنجم شدند.

در بخش مردان، جودوکاران روسیه که در این دوره با پرچم کمیته بین المللی المپیک شرکت کرده بودند با دو طلا یک نقره و یک برنز قهرمان شدند. ژاپن با دو طلا و یک برنز تایپ قهرمان شد و اسپانیا با دو طلا و یک برنز سوم شد. تیمهای گرجستان با یک طلا یک نقره و دو برنز به همراه ازبکستان با یک طلا و یک نقره عناوین بعدی را کسب کردند.

در روز پایانی این رقابتها جودوکاران اوزان ۱۰۰ کیلوگرم مردان و ۷۸+ کیلوگرم زنان به روی تاتامی رفتند که هر دو طلا را جودوکاران ژاپن کسب کردند. در ۱۰۰۰ کیلوگرم مردان، جایی که نفرانی عنوان داری چون «هارلسولا» از ژاپن، «لوکاس کارپلاک» از جمهوری چک و یا «دی رنز» فرانسوی حضور نداشتند این «کاگوراه» از ژاپنی بود که با برتری مقابل حریفانی از آمریکا، هلند، فنلاند و برزیل راهی فینال شد و در این مرحله نیز «مرملان بلشیف» از روسیه را شکست داد و طلا گرفت.

«کارمندان» پشت میز خود ورزش می کنند

با اجرای طرح «کارمند فعال - ایران پویا» کارکنان ادارات و کارمندان هم می‌توانند در محیط کار و پشت میز خود حرکات ورزشی را انجام دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فدراسیون ورزش‌های همگانی، طرح «کارمند فعال - ایران پویا» با محوریت هیأت ورزش‌های همگانی خراسانی جنوبی از روز ۵ تیرماه در سراسر کشور آغاز خواهد شد و تا پایان آذرماه سالجاری ادامه خواهد داشت.

کاظم چراغ بیرجندی رئیس هیأت همگانی استان خراسان جنوبی در تشریح بیشتر چگونگی اجرای این طرح گفت: این طرح به شکل مدون و پیوسته از شنبه ۵ تیرماه سالجاری به صورت هفتگی و طی یک برنامه چرخشی روزهای شنبه هر هفته رأس ساعت ۸:۳۰ صبح انجام خواهد شد.

وی ادامه داد: این طرح در قالب جلسات آموزش و تمرین ۲۰ دقیقه‌ای: (۱۰ دقیقه اول شنبه هر هفته آموزش و حرکات آمادگی جسمانی و ۱۰ دقیقه بعدی بصورت تناوبی هر برنامه درخصوص یکی از موارد تغذیه، روانشناسی، حرکات اصلاحی، مشاور خانواده، رشد و یادگیری) با استفاده از اساتید برجسته کشوری با هدف ارتقای سطح کمی و کیفی سلامت جسمانی، روانی و بهبود بهره وری سازمانی کارکنان دستگاههای اجرایی اجرا خواهد شد.

بیرجندی که خود یکی از مدرسان این طرح است در ادامه گفت: افراد علاقمند به مشارکت در این طرح با مراجعه به صفحه رسمی کارمند فعال در اینستاگرام به نشانی (-karmande faal@) و ورود به پخش زنده (Live) می‌توانند به این پویش ملی بپیوندند.

وی تأکید کرد: با اجرای این طرح کارمندان و کارکنان ادارات و نهادهای مختلف می‌توانند با ورود به صفحه اینستاگرام کارمند فعال به صورت زنده و از پشت میز کار خود حرکات ورزشی را انجام دهند. ضمن اینکه در بخش تدریس هم مواردی چون تغذیه، روانشناسی، خانواده و حرکات اصلاحی از سوی مدرسان باتجربه ارائه خواهد شد.

بیرجندی در پایان تاکید کرد: هر چند این طرح با عنوان کارمند فعال نامگذاری شده است اما عموم مردم کشورمان نیز می‌توانند از آن استفاده کنند و هیچ محدودیتی در این مورد وجود ندارد. هدف ما این است که بتوانیم زمینه عادت کردن مردم به ورزش در همه روزهای هفته را فراهم کنیم.

تیری در تاریکی برای سهمیه بدون صاحب

کوتاهی فدراسیون وزنه برداری در بررسی شانس سهمیه زنان

فدراسیون وزنه برداری در حالی که این شانس را داشت تا یک سهمیه در بخش زنان بگیرد اما این فرصت را با کوتاهی از دست داد و حداقل اکنون می تواند برای یک سهمیه باقی مانده در دسته ۸۷+ کیلوگرم رایزنی هایی را انجام دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، زمانی که فدراسیون وزنه‌برداری سهمیه‌های المپیک را توزیع کرد، فاصله کم پرسا جهانفکریان برای کسب سهمیه که می‌توانست تاریخ سازی برای ورزش ایران باشد- از نهاد همه بلند کرد که به چه راحتی این شانس از دست رفت.

جهانفکریان برای کسب عنوان بهترین وزنه بردار قاره آسیا در دسته ۸۷+ کیلوگرم، شانس داشت و با حضور در قهرمانی آسیای ازبکستان و کسب امتیاز لازم این شانس را داشت که به المپیک راه پیدا کند. زمانی که لاردوی تیم ملی برای حضور در قهرمانی آسیا برگزار شد و نام جهانفکریان نبود گفته شد به دلیل مصدومیت حضور ندارد. البته این وزنه بردار اکنون اعلام می کند که فدراسیون به دلیل تاخیر حضور در اردو که برای درمان مصدومیتش بوده است، نام او را خط زده است.

نکته ای که در این میان وجود دارد به نظر می رسد فدراسیون آنقدر درگیر کسب سهمیه در دسته ۹۶+ کیلوگرم مردان بود که دیگر توجهی به وضعیت دختران ایران برای کسب سهمیه نداشت در غیر این صورت سعی می کرد هر طور شده جهانفکریان را به قهرمانی آسیا برساند. به هر حال همان احتمالاتی که جهت رسیدن سهراب مرادی به سهمیه مطرح بود، می‌توانستند این احتمالات را برای جهانفکریان هم در نظر بگیرند.

در وزن ۸۷+ کیلوگرم، با انصراف کره شمالی از المپیک که از مدت ها پیش مشخص بود و پیش بینی حضور کدوزنی در رنکینگ هشت نفره، تنها ازبکستان و مغولستان پیش روی جهانفکریان بودند. ازبکستان هم دو سهمیه و سه مدعی در اوزان ۵۵، ۷۶ و ۸۷+ کیلوگرم داشت. بنابراین این احتمال وجود داشت که نخواهد نماینده اش را در دسته فوق سنگین زنان اعزام کند و چون فاصله امتیازی ایران و مغولستان هم زیاد نبود، باید برای کسب سهمیه تلاش می‌شد.

اگر بحث مصدومیت او مطرح است که در تیم مردان هم نفراتی بودند که مصدومیت داشتند اما وضعیت آنها رسیدگی شد و اکنون فدراسیون باید این را پاسخ دهد که به وضعیت مصدومیت جهانفکریان رسیدگی کرد؟

«یک سهمیه آفریقا بدون مدعی است؟

نکته دیگری که وجود دارد هنوز یک سهمیه دیگر در این وزن باقی مانده است. با توجه به اینکه قاره آفریقا نماینده ای در این وزن ندارد، فدراسیون جهانی در توضیحاتی که در بخش اعلام رنکینگ المپیک آورده است، اعلام کرد بعدا در مورد این سهمیه تصمیم می گیرد. حتی در مسابقات قهرمانی قاره آفریقا هم هیچ وزنه برداری در دسته ۸۷+ کیلوگرم شرکت نکرد، بنابراین فدراسیون ایران می تواند حداقل تلاش خود را کند و این درخواست را از فدراسیون جهانی داشته باشد که یک سهمیه باقی مانده را به نماینده ایران بدهد. به هر حال با توجه به اینکه راه اندازی وزنه برداری زنان در ایران مورد توجه فدراسیون جهانی قرار گرفت شاید روزنه امیدی در این مورد وجود داشته باشد.

فدراسیون ایران در کسب سهمیه چه در بخش مردان و چه زنان می توانست بهتر از این عمل کند تا کسب سهمیه به اما و اگر های فراوانی کشیده نشود. اکنون حداقل کاری که می تواند انجام دهد این است که این درخواست را بدهد که یک سهمیه باقیمانده را به ایران بدهند. ممکن است فدراسیون جهانی موافقت نکند اما حداقل می دانیم تلاشی در این زمینه انجام گرفته است.

جهانفکریان به سرنوشت مرضیه قنبری دچار نشود

پس از این اتفاقات، جهانفکریان در صفحه شخصی خود لب به گلایه باز کرد و نوشت: برای رسیدن به آرزوهایم خیلی تلاش کردم. بدون داشتن حتی یک حامی در مسیر قهرمانی پیش رفتم با آرزوی پا گذاشتن در صحنه المپیک که بی شک بزرگترین آرزوی هر ورزشکاری است. اما من زن هستم و در فضایی تلاش می کنم که برابری و مساوات برای ما معنایی ندارد. از فدراسیونی که برای مصدومیتم نه تنها کاری نکرد بلکه بخاطر تاخیر در ورود به اردو که برای درمان مصدومیتم بود، از مسابقات حذفم کرد تا باز دیگر نشان دهد سلامتی و موفقیت من برایشان آخرین اولویت است.

پیش از این مرضیه قنبری که در اولین تیم اعزامی زنان به قهرمانی آسیا حضور داشت، در صفحه شخصی خود انتقاداتی را نسبت به نبود امکانات در شهرش مطرح کرده بود و نام برخی از افرادی که کاندیدای انتخابات فدراسیون وزنه برداری بودند را تگ کرد، پس از آن دیگر به لاردوی تیم ملی دعوت نشد و فدراسیون علت آن را فنی اعلام کرد در شرایطی که آن موقع عملکرد اعضای تیم زنان ایران مشابه یکدیگر بود. اکنون نیز با توجه به انتقادی که جهانفکریان مطرح کرده است باید دید فدراسیون باز هم دست به حذف یک وزنه بردار منتقد دیگر می زند یا پاسخ شفافی در مقابل از دست رفتن یک شانس کسب سهمیه المپیک ارائه می کند.

برنامه رقابت ملی پوشان تکواندوی ایران در قهرمانی آسیا

رقابت‌های قهرمانی آسیا در ۳ بخش پومسه، پاراتکواندو و کیوروگی از امروز در بیروت آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مسابقات قهرمانی آسیا در ۳ بخش پومسه، پاراتکواندو و کیوروگی از امروز به مدت ۵ روز و در استادیوم «وهاد نوفال» بیروت برگزار می‌شود.

ششمین دوره مسابقات قهرمانی پومسه آسیا امروز (دوشنبه - ۲۴ خرداد) از ساعت ۱۰:۳۰ تا ۲۰ به وقت تهران با حضور ۸۸ ورزشکار از ۱۱ کشور برگزار می‌شود که ایران با ۱۱ نماینده حضور دارد.

تیم ملی پومسه مردان با ترکیب محمدامین گماریان، امیررضا مهربان، علی سهرابی، رضا نظری، علی سلمانی، حسین بهشتی و رضا نظری و تیم ملی پومسه زنان با ترکیب مرجان سلحشوری، رضیه آقایی، فاطمه حسام و آتوسا فرهمند در این رویداد حضور پیدا می کنند.

هدایت تیم ملی پومسه مردان بر عهده حسینعلی نظری به عنوان سرمربی است و سرمربیگری بانوان را فاطمه اسدپور برعهده دارد.

شاگردان خانم خاخرخانی سه شنبه به میدان می‌روند. ششمین دوره مسابقات قهرمانی پاراتکواندو آسیا روز سه شنبه - ۲۵ خردادماه از ساعت ۱۰:۳۰ تا ۲۰:۳۰ با حضور ۸۴ ورزشکار از ۲۰ کشور پیگیری خواهد شد که پاراتکواندو کشورمان با ۸ نماینده به مصاف رقبای خود می‌رود.

مهدی پوررهنما، اصغر عزیزی، سعید صادقیان پور، حامد حق شناس و مهدی بهرامی آذر در ترکیب تیم ملی پاراتکواندو مردان قرار دارند و فاطمه دودانگه، رایحه شهاب و مهتاب نبوی نیز به عنوان نمایندگان پاراتکواندو بانوان ایران در این رقابت‌ها شرکت می کنند.

پیام خاخارخانی سرمربیگری و مهدی احمدی مربیگری تیم ملی پاراتکواندو را برعهده دارد؛ عاطفه کشاورز نیز سرمربی و الهه مهربانی مربی تیم ملی پاراتکواندو بانوان است.

بیست و چهارمین دوره این رقابت‌ها در بخش کیوروگی نیز از روز چهارشنبه - ۲۶ خردادماه آغاز می‌شود؛ در روز نخست، مسابقات اوزان ۵۴- ۶۸- و ۸۷- کیلوگرم مردان و ۴۶-، ۵۳-، ۵۷- و ۷۳- کیلوگرم گروه زنان انجام خواهد شد که میرهاشم حسینی (۶۸- کیلوگرم)، نگار اسماعیلی (۴۶- کیلوگرم)، غزل سلطانی (۵۳- کیلوگرم) و ناهید کیانی (۵۷- کیلوگرم) نمایندگان تیم ملی کشورمان هستند.

حسین لطفی (۵۴- کیلوگرم)، محمدرضا خانی (۸۷- کیلوگرم)، فرشته خزایی (۴۶- کیلوگرم) و زینب اسماعیلی (۷۳- کیلوگرم) نیز که در مسابقات جام ریاست فدراسیون جهانی در آسیا —کیش موفق به کسب سهمیه حضور در این مسابقات شدند بر روی شیاپ چاتگ می‌روند.

پنجشنبه - ۲۷ خردادماه و در روز دوم این رویداد، مبارزات اوزان ۵۸- ۷۴- و ۸۷+ کیلوگرم مردان و ۴۹- ۶۲- و ۷۳+ کیلوگرم گروه زنان برگزار می‌شود که آرمین هادی پور (۵۸- کیلوگرم)، امیرمحمد بخشی (۷۴- کیلوگرم)، سجاد مردانی (۸۷+ کیلوگرم)، پریسا جوادی (۶۲- کیلوگرم) و زهرا پورساعیل (۷۳+ کیلوگرم) ملی پوشان تکواندو کشورمان هستند که به مصاف حریفان خود می‌روند.

همچنین مهدی جلالی (۷۴- کیلوگرم) و نفیسه رنگرزاده (۷۳+ کیلوگرم)، نیز که به سهمیه حضور در این مسابقات را داشتند، دیگر نمایندگان ایران هستند.

اما جامعه - ۲۸ خردادماه و در روز پایانی، رقابت‌های اوزان ۶۳- و ۸۰- کیلوگرم گروه مردان و ۶۷- کیلوگرم گروه زنان پیگیری خواهد شد. سروش احمدی (۶۳- کیلوگرم)، مهران برخورداری (۸۰- کیلوگرم) و ملیکا میرحسینی (۶۷- کیلوگرم) به عنوان نمایندگان تیم ملی در این روز بر روی شیاپ چاتگ می‌روند. سینا بهرامی (۶۳- کیلوگرم) و یلدا ولی نژاد (۶۷- کیلوگرم) نیز از طریق کسب سهمیه جواز حضور در این مسابقات را داشتند که در این روز رو در روی رقبایشان قرار می‌گیرند.

هدایت تیم ملی مردان برعهده فریبرز عسکری به عنوان سرمربی و وحید عبداللهی به عنوان مربی است. مهرو کمرانی سرمربی تیم ملی بانوان است و فاطمه صفریور و ریحانه فولادی مربیان تیم هستند.

نکته

بهترین تمرینات ورزشی برای مدیریت خشم

خشم یک احساس عادی و سالم است که هر فردی در طول زندگی خود گاهی اوقات آن را تجربه می کند. احساسات زمینه ای مانند غم، ترس، یا احساس گناه نیز ممکن است به صورت خشم بروز کنند. زمانی که استرس دارید، مانند دوران همه گیری بیماری کووید-۱۹، ممکن است خشم را بیش از حد معمول تجربه کنید.

به گزارش پیام آشنا، هری ول فیت نوشت: خشم زمانی مشکل‌ساز می شود که از کنترل خارج شود. برخی افراد برای مدیریت و کنترل احساسات خود ورزش می کنند. پژوهشگران دریافته اند که تمرینات اپروبیک می تواند به کاهش اضطراب، افسردگی و عصبانیت کمک کند. برخی پژوهش ها نشان داده اند که حتی یک ورزش کوتاه نیز ممکن است به پیشگیری از خلق و خوی عصبانی کمک کند. از نظر تئوری، ورزش راه حلی خوب است اما برخی افراد ممکن است از انرژی کافی برای انجام ورزش، زمانی که خشم سطوح آن را کاهش داده است، برخوردار نباشند.

آثار خشم بر بدن

پژوهشگران خشم را به عنوان یک حالت عاطفی مشکل از احساساتی که از نظر شدت متغیر هستند، تعریف می کنند. به طور کلی، خشم بر دو نوع است: خشم سازنده، خشمی که می تواند به شما در حل مشکلات کمک کند و در درمان و حرکت رو به جلو مؤثر باشد. خشم مخرب، خشمی که برای توجیه احساسات فردی یا تشدید حالت خشم فردی استفاده می شود. اگرچه خشم می تواند یک احساس سالم باشد، اما می تواند به بدن آسیب برساند. به عنوان مثال، اثر خشم بر سیستم عصبی سمپاتیک نشان داده است که با آزمایشگاه بیماری عروق کرونر قلب ارتباط دارد و احساسات منفی، از جمله خشم، به عنوان یک عامل برای پرخوری در نظر گرفته شده است. خشم، بالتبلا به دیابت نوع ۲ و افزایش خطر تصادفات جاده ای نیز مرتبط است. از سوی دیگر، ورزش، با کاهش خطر بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی مرتبط است. همچنین، ورزش نشان داده است که انعطاف‌پذیری عاطفی فرد در برابر استرس حاد را افزایش می دهد. از این رو، زمانی که خشم را تجربه می کنید، ورزش ممکن است روشی مثبت برای تسکین تنش باشد.

تمرینهای برای مدیریت خشم

روش های مختلفی برای تحرک بدن هنگام تجربه خشم وجود دارند. برخی افراد ممکن است ترجیح دهند خشم خود را با انجام حرکات سریع و فلجزایی مانند بوکس و تمرینات چرخشی کاهش دهند. دیگران ممکن است ترجیح دهند ریتم تنفس خود را آرام کرده و ضربان قلبشان را با تمرینات ذهن-بدن، مانند یوگا، تای چی یا مدیتیشن کاهش دهند. برخی نیز ممکن است ترکیبی از این دو، مانند پیاده‌روی در مسیرهای ناهموار طبیعت را ترجیح دهند. همچنین، ممکن است تمریناتی که یک بار به شما کمک کرده‌اند در رویدادی دیگر به همان اندازه مؤثر نباشند. تلاش کنید ذهن خود را باز نگه داشته و تمرینات ورزشی مختلف را برای تسکین خلق و خوی خود امتحان کنید. به خاطر داشته باشید که هدف از انجام ورزش لزوماً از بین بردن خشم نیست. تجربه خشم طبیعی است و می تواند سالم باشد. ورزش روشی برای بیان و مدیریت سالم آن محسوب می شود.

تمرینات اپروبیک

تمرینات اپروبیک به طور خاص نوسط پژوهشگران به عنوان روشی برای کاهش برخی از کودکان و بزرگسالان توصیه شده است. از این رو، تعریق به واسطه فعالیت بدنی ممکن است به آرامش اعصاب شما کمک کند. فعالیت هایی مانند دویدن روی تردمیل یا کار با دستگاه ورزشی قایقرانی با کاهش خشم و اضطراب پیوند خورده‌اند.

بوکس

تمرینات بوکس شما را وادار می کنند تا روی ترکیبات مختلف پرتاب مشت متمرکز شوید. از این رو، حواس شما از منبع خشم، حداقل به طور موقت منحرف شود. تمرینات بوکس کل بدن را درگیر می کنند. کلاری‌سوز هستند، قدرت بدن به ویژه در نیم تنه بالایی بدن را افزایش می دهند. برای تمرین در خانه می توانید از اپلیکیشن هایی که برای این منظور طراحی شده‌اند استفاده کنید. همچنین، نیازی نیست تجهیزاتی گران قیمت را خریداری کنید. یک جفت دستکش و یک کیسه بوکس ساده‌ای می توانند همراه با اپلیکیشن تمرینات بوکس، همه آن چیزی باشند که نیاز دارید.

طنابزنی

طنابزنی یک تمرین ورزشی با شدت بالا محسوب می شود که نیازمند تمرکز زیاد است. از این طریق شما می توانید ضربان قلب خود را به سرعت افزایش دهید و کالری بسوزانید. همچنین، طنابزنی به تجهیزات بسیار کمی نیاز دارد و با خرید یک طناب، ارزان می توانید آن را در فضایی کم نیز انجام دهید. فردی با وزن ۱۵۰ پوند (۶۸ کیلوگرم) طی ۱۰ دقیقه طنابزنی سریع احتمالاً حدود ۱۴۳ کالری می سوزاند.

تمرینات چرخشی

نکته جالب درباره تمرینات چرخشی این است حرکت بدن متوقف نمی شود. شما می توانید از یک ایستگاه به ایستگاه دیگر بروید و بخش های مختلف بدن خود را برای بازه های زمانی کوتاه درگیر تمرینات کنید. از این رو، زمان کمی برای فکر کردن به مشکلات یا موضوعاتی دارید که ممکن است موجب خشم شما شده باشند. برای انجام تمرینات چرخشی در خانه ممکن است به تجهیزاتی ساده مانند دمبل، کتل بل یا کش های ورزشی نیاز داشته باشید. همچنین، شما می توانید از وزن بدن خود برای انجام تمرینات چرخشی استفاده کنید که به افزایش قدرت بدن و تعریق کمک می کند.

تمرینات ذهن -بدن

تمرینات ذهن-بدن مانند تای چی و یوگا نشان داده اند که به کاهش فشار خون کمک می کنند. یک مطالعه که در آن یوگا با پیاده‌روی مقایسه شده نشان داد که یوگا در بهبود خلق و خوی کاهش اضطراب بسیار کارآمدتر عمل کرده است. از این رو، زمانی که با احساس خشم مواجه هستید، یکی از تمرینات زیر ممکن است به تسکین آن کمک کند.

یوگا

زمانی که احساس می کنید به چیزی برای تسکین خشم خود نیاز دارید، سبک های مختلف یوگا یکی از مواردی است که می توانید امتحان کنید. هاتا یوگا به طور معمول شامل حرکات آهسته‌تر و ملایم‌تر می شود. از سوی دیگر، یوگای قدرتی و وینیاسا یوگا شامل حرکات سریع‌تر و تمریناتی با شدت بیشتر می شوند. بیکرام یوگا نیز در یک اتاق گرم انجام می شود که می تواند شما را برای تمرکز بر حرکاتی ویژه طی یک کلاس ۹۰ دقیقه‌ای به چالش بکشد. بدون در نظر گرفتن این که چه روشی را انتخاب می کنید، اگر قصد انجام یوگا در خانه را دارید، به تجهیزاتی ساده مانند یک زیرانداز یوگا و مقداری فضا نیاز دارید. کلاس های آنلاین و اپلیکیشن های ویژه یوگا نیز می توانند شما را برای انجام حرکات راهنمایی کنند.

دهیاری
فرخ آباد

آگهی مناقصه ۱۲۳۳ مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۲۲

برون سپاری بخشی از امورات حوزه خدمات روستایی

دهیاری فرخ آباد زیبادشت در نظر دارد برابر ماده۷ از بخش ۲ آئین نامه معاملاتی و اعتبار مصوب سال ۱۴۰۰ و باستناد مجوز رسمی بند یکم صورتجلسه ۹۹ شورای اسلامی فرخ آباد زیبادشت به شماره ۵/۵۰۴ ش.ف مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۰۶ و تائیدیه کمیسیون انطباق بخشداری مشکین دشت به شماره ۲۱۳۳/۲/۱/۹۶ مورخ ۱۴۰۰/۰۳/۰۶ به شرح جدول ذیل جهت جذب پیمانکاران واجد صلاحیت و دارای شرایط مربوطه از سازمان های ذیربط اقدام نماید، لذا از کلیه پیمانکاران واجد صلاحیت که دارای سابقه کاری مرتبط و گواهینامه صلاحیت در رشته مربوطه هستند دعوت می گردد مطابق جدول زمانبندی ذیل به امور مالی و کارپردازی دهیاری فرخ آباد زیبادشت واقع در فردیس، مشکین دشت، بلوار شهید جلال لو، روستای فرخ آباد زیبادشت مراجعه نمایند.

ردیف	موضوع	برآورد اولیه(ریال)	مدت قرارداد	آخرین مهلت خرید اسناد	آخرین مهلت تحویل پاکتها	شماره و تاریخ مناقصه	مبلغ تضمین ۵٪ از مبلغ کل(ریال)
۱	برون سپاری بخشی از امورات در حوزه خدمات روستایی (رفت و روب، جمع آوری زباله و نخاله و ...) در قالب قرارداد حجمی	۱۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	ده (۱۰) ماه	۱۴۰۰/۰۴/۰۷	۱۴۰۰/۰۴/۰۸	۱۲۳۳ ۱۴۰۰/۰۳/۲۲	۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰
	جمع کل مبلغ مناقصه	۱۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	مبلغ به حروف: ده میلیارد ریال (معادل یک میلیارد تومان)				

شرایط عمومی:

۱-تضمین شرکت در مناقصه می بایست به صورت ضمانت نامه بانکی یا واریز وجه نقد به حساب سپرده شماره ۴۰۱۵۲۰۱۰۰۲۷۷۸۳۱۴۶۸۰۲ نزد پست بانک ایران شعبه فرخ آباد زیبادشت ارائه گردد.

۲-متقاضیان محترم باید جهت شرکت در مناقصه و خرید اسناد مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۴۰۱۵۲۰۱۰۰۲۷۷۸۳۱۴۶۸۰۱ نزد پست بانک ایران شعبه فرخ آباد زیبادشت واریز و فیش آن را پیوست اسناد نمایند.

۳-به این پیمان هیچگونه تعدیلی تعلق نمی گیرد.

۴-متن آگهی در شبکه اطلاع رسانی دهیاری فرخ آباد زیبادشت به آدرس: www.dehyarifz.ir درج گردیده است.

۵-هزینه درج آگهی در دو نوبت به عهده برنده مناقصه میباشد.

۶-دهیاری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است در این صورت سپرده ها مسترد خواهد شد.

۷-سایر جزئیات و شرایط در اسناد مناقصه درج شده است.

شناسه آگهی: ۱۱۴۸۸۰۱

محمد احمدی – دهیار فرخ آباد زیبادشت