

تمرینات کششی را فراموش نکنید

سیما وحدانی- تمرینات کششی در مجموع باعث می شوند عضلات شما دور از هر گونه تنش و کاملاً ریلکس باشند. یک دکترای تربیت بدنی با تاکید بر انجام تمرینات کششی اظهار می کند: تنش های عضلانی موجب خستگی، توانایی نداشتن در انجام حرکات و گاهی اوقات درد و همچنین باعث می شوند هر مفصل و عضله مربوط به آن، دامنه و محدوده حرکتی طبیعی خود را حفظ کند و فرد از انعطاف پذیری بالایی برخوردار باشد.

«رضا ابراهیمی» تصریح می کند: بعد از اتمام مرحله اصلی تمرینات، مرحله خنک شدن فرا می رسد. فعالیت های این مرحله با توجه به نوع تمرینات اصلی متفاوت است. برای مثال بعد از تمرینات تقویت عضلات، مرحله خنک شدن ممکن است شامل تقلید آهسته و کنترل شده تمرینات اصلی توأم با کش و قوس باشد اما معمولاً بعد از تمرینات انعطاف پذیر به فعالیت های خنک شدن نیاز نیست.

به گفته وی، در تمرینات تقویت قلب، تمرینات خنک شدن ممکن است ادامه همان فعالیت با شدت کمتر باشد.

وی می افزاید: فعالیت های خنک شدن مانع کاسته شدن ناگهانی مقدار جریان خون به اندام نهایی بدن می شود و به قلب فرصت می دهد به تدریج به حالت اولیه برگردد و خون اضافی رانده شده به بافت ها به قلب بازگردد.

وی با بیان این که نباید تمرینات اصلی یک باره قطع شوند، تصریح می کند: اگر تمرینات اصلی را یک باره قطع کنید قلب شما به مدت چند دقیقه به همان شدت می تپد و خون فراوان را به ماهیچه ها می فرستد اما به دلیل این که ماهیچه ها دیگر منقبض نمی شوند تا خون را به طور مجدد به سوی قلب برانند، خون اضافی در آن انباشته می شود و در نتیجه در بعضی از موارد موجب سیرگیچه یا از حال رفتن می شود

بنابراین معمولاً یک دوره ۵ تا ۱۰ دقیقه ای برای خنک شدن کافی است.

وی تاکید می کند: توجه کنید ۵ تا ۱۰ دقیقه دودیدن آهسته برای کاهش تدریجی دمای بدن و دفع مواد زائد حاصل از متابولیسم در عضلات (اسید لاکتیک) و ۵ تا ۱۰ دقیقه حرکات کششی ایستا و پویا برای کاهش گرفتگی، درد عضلات و دفع اسید لاکتیک پس از فعالیت ورزشی در پایان تمرینات اصلی باید مورد توجه قرار گیرد.

به گفته وی، توجه داشته باشید در هر فعالیت ورزشی ۳ مرحله آن متناسب با نوع فعالیت باید رعایت شود.

گل به خودی به خاطر بی تجربگی

سیما وحدانی

«بستر فعالیت فوتبال و فوتسال برای بانوان مهیاست و همچون سال های گذشته مشکل نبود فضای تمرین کمتر به این ورزش آسیب می زند. علاوه بر بستر فعالیت، امکانات و تجهیزات مناسبی داریم و ورزشکاران استان از ظرفیت و توانمندی بالایی برخوردارند اما آن چه سبب شده است تاکنون از کسب عنوان بازیمانیم بی تجربگی بازیکنان و نداشتن تمرینات مستمر است. «سمیه وحدانی» نایب رئیس هیئت فوتبال بجنورد با بیان این مطلب، کم تجربگی بازیکنان و نداشتن تمرین را از مهم ترین موانعی ذکر می کند که بر دلایل کسب نشدن عنوان صحه می گذارد. طی سال های اخیر، رشد فزاینده ای را در فوتسال و فوتبال بانوان شاهد بوده ایم.

■ سطح بالای مربیان

وی با بیان این که مربیان فوتسال و فوتبال بانوان سطح بالایی دارند و هم اکنون مربیان نونهالان و نوجوانان دارای مدرک سطح یک فوتسال آسیا هستند و سراسعدادیاب برتر کشور از بانوان استان است، تصریح می کند: خوشبختانه همه چیز برای به اوج رساندن این ورزش مهیاست و بازیکنان استان با کسب تجربه بیشتر به طور قطع صاحب رتبه می شوند.

■ میزبانی و ارتقای بازیکنان

به گفته وی، میزبانی از لیگ دسته یک فوتبال بانوان در رده سنی بزرگ سالان اتفاق خوبی برای فوتبال استان بود و برگزاری چنین رویدادهایی به ارتقای سطح بازیکنان می انجامد. وی خاطرنشان می کند: خوشبختانه مشکل فضای تمرین نداریم و آن چه برای یک تمرین استاندارد مورد نیاز بوده، فراهم است.

وی ادامه می دهد: عمده تمرینات در استادیوم تختی و فستیوال ها، همایش های استعدادیابی و مسابقات در زمین استادیوم ۱۹ مهر پیگیری می شود.

«وحدانی» با بیان این که عمدتاً ساعت های نامناسبی به فعالیت بانوان فوتبالیست اختصاص می یابد، می افزاید: تمرینات فوتبال بانوان در زمستان تعطیل شد و عموماً به شکل فصلی تمرین می کنند. وی یادآور می

شود: فوتسال بانوان استان در لیگ برتر تیم ندارد و مسابقات لیگ دسته یک به شکل مجتمع برگزار می شود. وی به وضعیت مناسب تر فوتسال استان اشاره و اظهار می کند: در لیگ

دسته یک فوتسال بانوان هم اکنون کمیهای اسفرااین تیم دارد و در لیگ برتر جوانان سال گذشته چهارم و سال

ششم کشور شدیم، ضمن این که سال گذشته تیم رویکرد جوان گرایی

داشت و کاپ اخلاق به تیم استان اختصاص یافت.

به گفته «وحدانی»، سال گذشته میزبانی لیگ

دسته ۳ فوتسال را داشتیم که در حد قابل قبولی

برگزار و از این هیئت توسط فدراسیون تقدیر

شد.



بریمانلو؛ می ماند یا خدا حافظی می کند؟

سیما وحدانی

تعلیق فدراسیون جودوی ایران تنها امید المپیک این رشته در کشورمان را که اتفاقاً از ورزشکاران بنام و توانمند خراسان شمالی است در انتظار رأی دادگاه حکمیت ورزش (CAS) نگه داشته است تا بعد از فروردین برای المپیک آماده شود یا به کلی از جودو خداحافظی کند. «محمد محمدی بریمانلو» در پیک آمادگی خود برای رفتن به المپیک دغدغه رفتن یا نرفتن را دارد و دلهره اش خداحافظی در آستانه حضور در المپیک است.

■ انتظار برای درخشش با پرچم ایران

بریمانلو می گوید که از کشورهای اروپایی و آمریکایی نیز دعوت نامه داشته اما منتظر خارج شدن فدراسیون ایران از تعلیق است تا هر طور شده پرچم ایران را به اهتزاز درآورد و درخشش خود را در سایه نام میهن اش جشن بگیرد هر چند به قیمت کناره گیری اش از این رشته باشد.

بریمانلو هم اکنون در بجنورد زیر نظر «مهنائی» یکی از مربیان شاخص این رشته ورزشی تمرین می کند و امید به جواب مثبت CAS دارد.

وی قهرمانی کوراش کشور در سال ۹۸ را نیز در کارنامه ورزشی خود به ثبت رساند و اگر نتواند در جودو فعالیت کند باید در رقابت های کوراش به ورزش حرفه ای بپردازد. «محمد» قرار بود اردیبهشت در رقابت های آسیایی قرهیزستان حضور یابد و مرداد ۹۸ در مسابقات کاپ جهانی

قزاقستان در رشته جودو مدال نقره را به دست آورد. وی هم اکنون روزی ۲ ساعت تمرین دارد و معتقد است بزرگ ترین ضربه به تک نماینده کابوس سخت پایان جودو در اوج فصل مدال آوری اش باشد.

وی از مسئولان ارشد استانی و ورزشی می خواهد بیش از پیش به این ورزش بپردازند زیرا ورزشکاران المپیک هزینه های زیادی دارند در حالی که حقوق تیم ملی ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان است و هزینه های مکمل، خوراک و لباس از آلمان با پورو تامین می شود که سرسام آور است و معمولاً به خود ورزشکار تحمیل می شود.

■ دغدغه شغل

وی مسئله شغل را از مهم ترین دغدغه های ورزشکاران حرفه ای می داند و از مسئولان می خواهد شغل های مناسبی را که در شان ورزشکاران هستند برای شان در نظر بگیرند و به اعتقاد وی این قانون که تنها مقام آوران جهانی و المپیک می توانند در ادارات استخدام شوند کم لطفی به سایر ورزشکارانی است که مدال آوری شان در حد و اندازه جهانی است.

وی از ۹ سالگی جودو را شروع کرد و در سال ۸۷ ملی پوش شد و قهرمانی های رده های سنی نوجوانان، جوانان و بزرگ سالان در آسیا، برنز قهرمانی جهان، برنز بازی های آسیایی، نقره کاپ جهانی قزاقستان و دو برنز رقابت های

کسب سهمیه المپیک در مسابقات ترکیه و چین را در کارنامه خود به ثبت رسانده است.

■ خاطره خوب

جودوکار با کارنامه استان از بهترین خاطرات خود به مسابقات قهرمانی ۲۰۱۸ جهان اشاره می کند که روز سختی را باید می گذراند؛ ۱۲۸ نفر در وزن ۷۳ کیلوگرم باید رقابت می کردند و همگی از برترین ها و مدال آوران این ورزش بودند که توانست بعد از ۷ مسابقه در ۱۰ ثانیه حریف خود را ضربه فنی کند و عنوان دومین فنی کار سال ۲۰۱۸ را به نام خود به ثبت برساند. وی با بیان این که وعده های مسئولان خانه، کار و خودرو بوده اما تاکنون محقق نشده است، می افزاید: از مسئولان می خواهم ۵ ماه مانده به المپیک از تک نماینده هم استانی شان در این رقابت ها حمایت کنند و تیم ملی مربی و وسایل اولیه مورد نیاز این ورزش را که کمترین نیاز یک ورزشکار المپیک است، فراهم نکرده که امیدوارم مسئولان استانی بتوانند این کمبودها را جبران کنند.

“

تنها امید المپیک جودوی ایران منتظر رأی دادگاه حکمیت ورزش

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر آراء هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اسفرااین تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کنترل انتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می شود. بخش ۵ پلاک ۱-۱ اصلی روئین ۱-۱-۱۶۰۰۰۲۵۴-۷۱۱۶۰۰۰۲۵۴-۱۳۹۸۱۱۴۴ آقای اسماعیل عمادی فرزند رضاء الدین شش دانگ منزل به مساحت ۱۱۴۲/۱۲ متر از پلاک ۱۷۳۳ فرعی از محل مالکیت اسماعیل عمادی برابر رأی ۹۸/۴۵۰۹ لذا به این وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الحاق در محل تا ۲ ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترضین باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارایه ننماید اداره ثبت محل برابر مقررات مبادرت به صدور سند خواهد نمود. ضمن این که صدور سند مالکیت جدید مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: دوشنبه ۹۸/۱۲/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: شنبه ۹۹/۰۱/۱۶

اکبر اقبالی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفرااین

۲/۵۱ م الف

۷۵۲-۹۸۱۵۰/۹

آگهی تجدید مناقسه عمومی یک مرحله ای به شماره :

۲۰۹۸۰۰۳۲۵۱۰۰۰۰۱۲

نام و نشانی مناقسه گزار : سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی - بجنورد -بلوار مدرس - نبش مدرس ۲۰

عنوان مناقسه : واگذاری مشارکتی ایستگاه پرورش و اصلاح نژاد فوج کردی حسین آباد شیروان

مبلغ برآورد اولیه : ۶,۴۹۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال از محل اعتبارات استانی

محل تامین اعتبار: استانی

مبلغ شرکت در فرایند ارجاع کار: ۳۴۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال

زمان و محل دریافت کلبه اسناد : بعد از چاپ آگهی نهایت پایان وقت اداری (۱۴/۱۵) مورخه ۹۹/۰۱/۲۰ از طریق پایگاه ملی مناقصات و سامانه تدارکات الکترونیکی دولت setadiran.ir لازم است مناقسه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقسه محق سازند .

برنده مناقسه : علاوه بر تضمین انجام تعهدات ،از بابت حفظ ونگهداری اموال تحویلی وسالم نگهداشتن آنها تضمین مطابق با آئین نامه تضمین برای معاملات دولتی به میزان آورده سازمان (اعم از اموال منقول و غیر منقول) ارائه نماید.

زمان تحویل اسناد : مورخه ۹۹/۰۱/۳۰ پایان وقت اداری (۱۴/۱۵) زمان گشایش اسناد : مورخه ۹۹/۰۱/۳۱ ساعت ۱۸ حداقل رتبه و گرید مورد نیاز : الف: رشته امور دام و طیور تمام پایه ها

ب: تعاونی های موضوع ماده ۹ آئین نامه اجرایی ماده ۲۲ قانون مدیریت خدمات کشوری وسایر هویت های بخش غیر دولتی ماده۱ آئین نامه ماده ۲۲ قانون مذبور. سایر اتحادیه ها تعاونیها و تشکلهای بخش کشاورزی

ج: تشکلهای موضوع مواد ۵۲ قانون افزایش بهره وری و ماده ۱۵ قانون نظام جامع دامپروری شامل تعاونی ها و شرکت های سهامی زراعی و تشکل های بخش کشاورزی وسایر موسسات و نهاد های حقوقی که منشا ایجاد آنان قوانین و مقررات ناظر بر بخش کشاورزی می باشند .

مراجع صادر کننده: سازمان نظام مهندسی کشاورزی و منابع طبیعی ،سازمان تعاون روستائی و سایر مراجع ذیربط نشانی محل تحویل و بررسی اسناد : فیزیکی- به نشانی ردیف اول و سیستمی - سامانه تدارکات الکترونیکی دولت setadiran.ir میباشد . مرجع پاسخگویی دستگاه مناقسه گزار: مهندس حماری ۰۵۸-۳۲۲۶۰۱۷۰

برای دریافت اسناد از سایت مذکور ، ثبت نام و ارایه کد کاربری و موجود بودن نام در فابل دریافت کنندگان اسناد الزامی است و اطلاعات تماس جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز با شماره ۰۲۱-۳۱۹۳۳ و اداره کل صنعت و معدن خراسان شمالی با

شماره ۰۵۸-۳۲۲۵۹۵۵ داخلی ۲۲۵ آقای مروتی

سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مندرج میباشد .

هزینه درج آگهی نوبت اول و دوم به عهده برنده مناقسه میباشد.

سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی

م الف ۸۰۸۰۸۳

۷۵۲-۹۸۱۵۰/۹

ردیف	پلاک اصلی	پلاک فرعی	نوع	مساحت	کاربری	آدرس
۱	۴	۲۴۱۹	زمین	۹۰۸/۹ مترمربع	اداری	مانه و سملقان ، آشخانه ، خیابان شهید باهنر ، کوچه بسیج

ضمناً رعایت موارد ذیل الزامی است:

۱- برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده (در صورت وجود هزینه مربوطه)، ارسال پیشنهاد قیمت ، بازگشایی پاکتها و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم در بستر سامانه از این طریق امکان پذیر می باشد.

۲- پیشنهاد می گردد قبل از ارایه پیشنهاد از موضوع مزایده بازدید به عمل آورید.

۳- علاقه مندان به شرکت در مزایده می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضا الکترونیکی (توکن) با دفتر ثبت نام بجنورد به شماره ۰۵۸۳۱۵۵۲۵۱۰ آقای مروتی (اداره کل صنعت و معدن) و مرکز تماس ۰۲۱۴۱۹۳۳ (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) تماس حاصل نمایند و یا به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند . اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها در سایت سامانه www.setadiran.ir بخش ثبت نام/پروفایل مزایده گر موجود است. کلیه اطلاعات مربوط به مورد مزایده شامل مشخصات و شرایط و نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده بررسی و انتخاب می باشد.

۴- علاقه‌مندان به شرکت در مزایده می بایست فیش واریزی بابت ودیعه شرکت در مزایده را در سامانه بازگزاری نمایند .

۵- زمان انتشار در سامانه : ۱۳۹۹/۰۱/۱۶

۶- مهلت دریافت اسناد مزایده از سامانه : ۱۳۹۹/۰۱/۲۵

۷- تاریخ بازدید: ۱۳۹۹/۰۱/۱۶ لغایت ۱۳۹۹/۰۱/۲۵

۸- آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت در سامانه : ۱۳۹۹/۰۱/۲۶ ساعت ۸ صبح

۹- زمان بازگشایی در سامانه: ۱۳۹۹/۰۱/۲۶

۱۰- زمان اعلام برنده در سامانه : ۱۳۹۹/۰۱/۲۶

متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند با شماره تلفن ۰۵۸۳۲۷۴۰۲۲۳ دفتر اداره منابع انسانی و پشتیبانی ثبت احوال خراسان شمالی تماس حاصل نمایند.

ثبت احوال خراسان شمالی