رویداد ورزشی

اسکیت روی زمین کمبودها

وحدانی- تنها مربی درجه یک اسکیت بانوان از نبود زیرساخت مناسب اسکیت در استان خبر داد که متاسفانه چندان برای رشد و توسعه این ورزش در استان مطلوب نیست.«روشندل» که هم اکنون به مربیگری این رشته ورزشی در تهران می پردازد، اظهار کرد: اسکیت خراسان شمالی از ظرفیت نیروهای بااستعداد خود بی بهره است و از حضور مربیان مجربی که به شکل تخصصی به این رشته ورزشی می پردازند استفاده نمی کند.وی با بیان این که بانوان رشد قابل توجهی در رشد این ورزش در کشور داشتند، از نامناسب بودن بستر فعالیت در این ورزش گلایه کرد.
وی پیشنهاد می کند: برای رونق این رشته و استفاده از ظرفیت نیروی انسانی باید محلی مناسب برای تمرینات حرفه ای اسکیت سواران در نظر گرفت.
وی نگاه سلیقه ای و حذف اسکیت سواران توانمند را از نقاط ضعف این ورزش بیان کرد.

علم ورزش

ورزش و کاهش وزن

ورزش کردن کمک چندانی به کاهش وزن نمی‌کند. ما فقط می‌توانیم ۱۰ تا ۳۰ درصد از ۱۰۰ درصد انرژی را که از طریق غذا دریافت می‌کنیم از راه فعالیت فیزیکی مصرف کنیم.یکی از مربیان هیئت ورزش های همگانی خراسان شمالی می گوید: مقدار غذایی که مصرف و همچنین نوع مواد غذایی که میل می‌کنید بر وزن شما تأثیر می‌گذارد.به گفته «الهام نورمحمدزاده» بنابراین نباید توقع داشته باشید تنها با خسته کردن خودتان با انجام فعالیت‌های فیزیکی بتوانید مقدار زیادی وزن کم کنید.وی می افزاید: هرچند ورزش تأثیر زیادی در سلامت کلی بدن‌تان دارد اما در نهایت مقدار و نوع غذایی که می‌خورید تعیین‌کننده اندازه دور کمرتان است.«محمدزاده» می گوید: افزایش فعالیت‌های فیزیکی تأثیر بسیار کمی بر کاهش وزن و در واقع تأثیری کمتر از آن چه شما روی آن حساب باز می‌کنید، دارد. به گفته وی، شما بعد از مقدار مشخصی ورزش کردن دیگر به اندازه اول کالری نمی‌سوزانید و در واقع ممکن است به فلات مصرف انرژی برسید، یعنی وقتی مصرف انرژی به حد معینی رسید بدن شما سعی می‌کند انرژی خودش را حفظ کند و مهم نیست شما چقدر فعالیت می‌کنید.

سوژه ویژه

در گفت و گو با خراسان شمالی مطرح شد؛

چرایی حضور «مجرد» در سپاهان

سیما وحدانی- در خبرها داشتیم که مدافع روی تور تیم ملی والیبال که در سال ۹۷ قهرمانی در لیگ ایران را با شهرداری ورامین تجربه کرد، در ۲۲ سالگی با مسئولان باشگاه سپاهان برای فصل پیش رو به توافق رسید.
«علی اصغر مجرد» بعد از پایان قرارداد یک ساله با تیم ورامین، این بار قرارداد تازه ای را با تیم سپاهان به امضا رسانده و قرار است در لیگ برتر پیراهن این تیم را به تن کند.
بلند قامت بجنوردی عضو تیم ملی پیشنهادهای بسیاری از تیم های خارجی داشته اما شیوع کرونا و مسائل مالی از مهم ترین عواملی است که باعث شده با تیم ایرانی قرارداد ببندد و همچنین فعالیت زیر نظر سرمربی تیم سپاهان نیز از دیگر انگیزه های این بازیکن تیم ملی است.
او «رحمان محمدی راد» را از بهترین مربیان ایرانی می داند که در باشگاه سپاهان فعالیت کرده و می تواند بازیکن سازی های بسیاری داشته باشد و قدم های زیادی برای توسعه والیبال ایران بردارد.
«مجرد» با بیان این که هم اکنون تمرینات خود را به دلیل شیوع کرونا به صورت شخصی زیر نظر مربی بدن ساز خود پیگیری می کند، افزود: از شهریور رقابت های لیگ برتر در حالی برگزار می شود که می توان انتظار رقابتی با سطح بالا و باکیفیت را داشت و سطح کیفی تیم ها نشان از وجود بازیکنان سطح بالا در تیم ملی دارد.
به گفته وی، سرمربی تیم ملی هنوز تعیین نشده اما قطعاً پیگیری رقابت های لیگ برتر نقطه عطفی برای توسعه این رشته خواهد بود چرا که کیفیت رقابت ها افزایش یافته است و حتی امکان پیش بینی رقابت های رده بندی و فینال را نیز نداریم.
وی سپاهان را از بزرگ ترین باشگاه ها دانست که شرایطش سبب رغبت هر بازیکنی برای توپ زدن در آن می شود.

سومی شطرنج باز بجنوردی در مسابقات آنلاین

مسابقات شطرنج آنلاین جام رمضان ۹۹ با شرکت ۲۳ بازیکن در حالی برگزار شد که شطرنج باز بجنوردی در جایگاه سوم ایستاد. در پایان رقابت های اولین دوره مسابقات شطرنج آنلاین «رضا محمدی» از قوچان، قهرمان، «حسین محمدی» از قوچان، نایب قهرمان و «حسین رحمانی» از بجنورد سوم شد.

گفت و گو با دوومیدانی کار موفق استان

نبود حامی مالی، دغدغه دوومیدانی کاران

سیما وحدانی

دوومیدانی خراسان شمالی سال هاست قهرمانان بسیاری را در تمام رده های سنی پرورش داده است که چندان فضای مطلوبی را در اختیار نداشتند اما با افتتاح پیست تارتان برای کسب عنوان در رقابت های بین المللی امید دارند، اگرچه این مهم پیش از این اتفاق افتاد و عنوان نایب قهرمانی رقابت های بین المللی سال گذشته در کارنامه این هیئت به ثبت رسید و انتظار از این هیئت بالا رفت.
پیست تارتان آرزوی دوومیدانی کارانی بود که در پیست خاک آجری تختی می دویدند و بعد از افتتاح، دور بودن مسافت گاهی آن ها را با دغدغه مواجه می کرد اما هیئت با اختصاص وسیله مشکل رفت و آمد ورزشکاران خانم را برطرف کرد.
اگرچه تمرینات در این پیست به شکل فصلی برگزار می شود و عملاً زمستان سالنی برای تمرین ندارند و نمی توانند در پیست تمرین کنند اما علاقه مندان دوومیدانی تمایل دارند در همه فصول تمرین کنند.
«ستایش یزدانی» دوومیدانی کار موفق هم استانی مواد ۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر است که با وجود سن و سال کمی که دارد پرونده ورزشی اش پر از مدال های رنگارنگ است.«یزدانی» در گفت و گو با خبرنگار ما از پدرش که استعدادش را کشف کرد، تقدیر می کند و می افزاید: قبلاً وقتی با پدرم در پارک می دویدیم، من خستگی ناپذیر بودم و آن قدر می دویدم که باعث تعجب او می شد و همین باعث شد مرا به هیئت دوومیدانی معرفی کند و خوشبختانه توانستم مدال های خوبی کسب کنم اما هدف من خیلی بالاتر از کسب این مدال هاست.
او در لیگ کشوری، مسابقات «دستجات آزاد» کشور، مسابقات کشوری جام خوشه چین و ... خوش درخشید و همواره مدال آوری اش زبانزد دوومیدانی کاران استان بود.

هدف اصلی

وی هدف اصلی خود را پوشیدن پیراهن تیم ملی و حضور در مسابقات برون مرزی از جمله رقابت های جهانی و آسیایی اعلام می کند.
وی شرایط و امکانات رشد در این ورزش را قابل توجه می داند و اظهارمی کند: خود ورزشکار برای تمرینات باشگاهی و بدن سازی اقدام می کند و حامی مالی برای تهیه لباس ورزشی و دیگر تجهیزات این ورزش نداریم و عمده دغدغه ورزشکاران همین است.
به گفته وی، پیست ۱۹ مهر در تابستان شرایط تمرین را دارد و وسیله رفت و آمد دوومیدانی کاران مهیاست.
«یزدانی» که پیش از این در تمام روزهای هفته تمرینات مستمر خود را پیگیری می کرد، این روزها تمریناتش کمتر از روزهای قبل از شیوع کروناست و تعطیلی اماکن ورزشی را از مهم ترین عواملی ذکر می کند که ورزشکاران را با چالش رو به رو کرده است و باعث شده آن ها در فضای باز به تمرین بپردازند.
وی از مهم ترین عوامل تمرینات فشرده خود در پارک ها به کاهش افت بدنی خود اشاره می کند.
وی ابراز امیدواری می کند: با حضور حامی مالی مشکلات دوومیدانی کاران برطرف و برای تمرینات فصلی دوومیدانی کاران اقدامات درخور توجهی انجام شود تا بیش از پیش بتوان انتظار مقام آوری را از آن ها داشت زیرا این استان ورزشکاران مستعد بسیاری در این رشته ورزشی دارد و نیاز است برای استعدادیابی آن ها اقدام شود.

تمرینات در این پیست به شکل فصلی برگزار می شود و عملاً زمستان سالنی برای تمرین ندارند و نمی توانند در پیست تمرین کنند اما علاقه مندان دوومیدانی تمایل دارند در همه فصول تمرین کنند

آگهی تحدید حدود اختصاصی ثبت املاک یک قسمت از بخش پنج حوزه ثبتی شهرستان اسفراین

پیرو آگهی قبلی به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک تحدید حدود شماره زیر: قریه حسن آباد قصبه پلاک شصت و پنج (۶۵) اصلی ۱۴۳۸ فرعی مفروز از ۱۱۳ فرعی آقای ابراهیم مهدویان فرزند برات محمد ششدانگ یک باب مغازه در روز شنبه ۱۳۹۹/۰۴/۰۷ ساعت ۹ الی ۱۲:۳۰ قبل از ظهر در محل به عمل خواهد آمد. (در اجرای قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی) لذا به موجب ماده چهارده قانون ثبت اسناد و املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار میگردد که در روز و ساعت بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشد مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین، تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضی ثبتی، معترضین میبایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت اسناد ظرف مدت یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مراجع ذیصلاح قضائی تقدیم و گواهی لازم را از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. **تاریخ انتشار: چهارشنبه ۱۳۹۹/۰۳/۰۷**

۲۷۳/ م الف — **اکبر اقبالی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسفراین** — ۹۹۰۱۱۸۳۱/و

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی مکانیزاسیون کشاورزی فیروزه لنگر

بدینوسیله از کلیه اعضاء شرکت دعوت میگردد در روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۰۱ ساعت ۱۱ صبح در محل مانه و سملقان- روستای لنگر منزل جواد فیروزه جهت تصمیم گیری در موارد دستور جلسه ذیل حضور به هم رسانند.
دستور جلسه: ۱-استماع گزارش هیات مدیره و بازرسان از عملکرد سال ۱۳۹۸
۲- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۳۹۸ شامل عملکرد سود و زیان و ترازنامه
۳- تصمیم گیری در مورد سود ویژه سال ۱۳۹۸ *۴- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی هیات مدیره برای سال ۱۳۹۹
۵- انتخاب هیات مدیره برای مدت سه سال *۶- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یک سال مالی
داوطلبان سمت هیأت مدیره و بازرسی ظرف یک هفته پس از انتشار آگهی جهت ثبت نام و تکمیل فرم به دفتر شرکت مراجعه نمایند.
مدارک لازم (اصل و کپی گواهی تحصیلی، کارت ملی و پایان خدمت)

هیأت مدیره شرکت تعاونی مکانیزاسیون کشاورزی فیروزه لنگر — ۹۹۰۱۲۶۵۶/و

آگهی تجدید فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی(فشرده)
(مناقصه شماره ۹۸/۳۹۷) نوبت دوم شماره مجوز: ۱۳۹۹.۶۹۱

۱ـ **موضوع مناقصه:** تهیه مصالح و اجرای شبکه توزیع گاز و نصب انشعابات مناطق ملحق شده به طرح هادی روستاهای گرکز و یکه سعود از توابع شهرستان راز و جرگلان
۲ـ **نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار:** شرکت گاز خراسان شمالی به آدرس بجنورد- خیابان طالقانی شرقی- نبش خیابان دهخدا- کد پستی ۷۵۹۴۹ - ۹۴۱۵۶
۳ـ **نحوه دریافت اسناد ارزیابی و مهلت ارائه مدارک:** از پیمانکاران واجد شرایط (دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری تأسیسات و تجهیزات یا نفت و گاز، توانایی مالی، ظرفیت آزاد کاری، تخصص و سابقه کاری مرتبط) دعوت به‌عمل می‌آید ضمن ثبت نام در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (درصورت عدم عضویت قبلی) جهت شرکت در مناقصه از طریق سامانه ستاد اقدام نمایند. لازم است کلیه مدارک خواسته شده براساس اسناد مناقصه و ارزیابی کیفی که در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) www.setadiran.ir و پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات http://iets.mporg.ir درج گردیده را تکمیل و حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۳/۲۴ از طریق سامانه ستاد ارسال نمایند. (ضمناً لازم است نسخه فیزیکی اسناد مناقصه (بجز اسناد ارزیابی کیفی) نیز ارسال گردد.) بدیهی است بارگذاری (آپلود) و ارسال مدارک مذکور صرفاً پس از دریافت (دانلود) اسناد مربوطه از سامانه ستاد در مهلت مقرر امکان پذیر می باشد. لازم به توضیح اینکه شرکت های دارای هیأت مدیره/سهامدار مؤثر مشترک مجاز به ارائه پیشنهاد قیمت همزمان در این مناقصه نخواهند بود.
۴- **نوع و میزان تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:** مطابق با بند الف ماده ۶ آئین‌نامه تضمین معاملات دولتی به مبلغ ـــ/ ۵۸۵/۲۵۰/۰۰۰ ریال (پانصد و هشتاد و پنج میلیون و دویست و پنجاه هزار ریال) می‌باشد.
۵- **مبلغ برآورد اولیه:** برآورد مناقصه به مبلغ: ـــ ۱۱/۷۰۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یازده میلیارد و هفتصد و پنج میلیون ریال) می باشد.
۶- **نحوه و زمان توزیع اسناد مناقصه:** اسناد مناقصه حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۳/۱۲ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) قابل دریافت می باشد.
شماره مرکز تلفن: کد شهری (۰۵۸) ۹ - ۳۲۴۰۳۳۳۳
تلفن مستقیم امور قراردادها: -۳۲۴۰۳۳۴۱ فاکس امور قراردادها: ۳۲۴۰۳۳۴۲
کد فراخوان مناقصه مندرج در پایگاه ملی اطلاع‌رسانی مناقصات: ۴۱۱۰۹۰۶

روابط عمومی شرکت گاز استان خراسان شمالی — م الف /۸۵۶۸۱۵ — ۹۹۰۱۲۶۰۶/و

وزارت جهاد کشاورزی
شماره: ۵۵/۷۵/۹۹/ ۵۳۵
نوبت اول
تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای
شرکت خدمات حمایتی کشاورزی
تاریخ : ۹۹/۰۳/۰۶
شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان خراسان شمالی

شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان خراسان شمالی وابسته به وزارت جهاد کشاورزی در نظر دارد (فعالیتهای امور حفاظتی و نگهبانی) خود را بصورت حجمی از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای و در بستر سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد)به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از "دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها " از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام درسایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی(توکن) را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند،

۱- شماره فرآخوان و تاریخ انتشار مناقصه در سامانه: ۲۰۹۹۰۰۴۱۴۴۰۰۰۰۳ مورخ ۹۹/۰۳/۰۷
۲- نام و نشانی مناقصه گزار: شرکت خدمات حمایتی کشاورزی استان خراسان شمالی به آدرس: بجنورد بلوار مدرس بین مدرس ۱۹ و ۲۱ پلاک ۵۵۵
۳- هزینه خریداسناد مناقصه: مبلغ ۵۰۰.۰۰۰ ریال می باشد که از درگاه بانکی موجود در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت انجام می گیرد.
۴- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سامانه: از روزچهارشنبه مورخ ۹۹/۰۳/۰۷ لغایت ساعت ۱۸:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۹۹/۰۳/۱۲
۵- آخرین مهلت ارائه پاکت های پیشنهادی بارگزاری در سامانه ستاد : (به صورت PDF) تا ساعت ۱۸:۰۰ روز جمعه مورخ ۹۹/۰۳/۲۳
*لازم به ذکر است پیشنهادات ارسالی باید حداقل ۴۵ روز از تاریخ آخرین روز تسلیم پیشنهادها اعتبار داشته باشند.
۶- تاریخ گشایش پیشنهاد ها: روز شنبه مورخ ۹۹/۰۳/۲۴ ساعت ۱۰:۰۰ در محل سالن جلسات استان می باشد.
۷- مبلغ و نوع تضمین فرآیند ارجاع کار: مبلغ ۵۰۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال که به دو صورت ضمانتنامه بانکی و یا فیش واریزی به شماره حساب شبای IR۲۵۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۳۹۷۰۴۰۰۵۷۹۱ نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران بنام خزانه داریکل از طریق دستور پرداخت ساتنایا پایا با شناسه واریز ۳۰کاراکتری۳۴۰۰۳۹۷۷۹۲۶۳۵۰۰۶۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۶ قابل ارائه می باشد.
۸- آدرس و زمان تحویل اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (پاکت الف) علاوه بر بارگزاری در سامانه، می بایست بصورت فیزیکی و در پاکت دربسته و ممهور ، حداکثر تا پایان وقت اداری روز پنج شنبه مورخ ۹۹/۰۳/۲۲ به دبیرخانه کمیسیون معاملات مناقصه گزار در آدرس فوق الذکر تحویل و رسید دریافت شود.

ضمنا جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید ضمن تماس با شماره تلفن ۳۲۲۴۴۱۱۹-۰۵۸ به آدرس اینترنتی شرکت www.assc.ir وآدرس پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات http://iets.mporg.ir نیز مراجعه فرمائید.
-شماره تماس پشتیبانی سامانه : ۵۷۸۹۵۰۰۰-۰۲۱ تماس بادفتر ثبت نام در سامانه اداره کل صنعت ،معدن و تجارت استان خراسان شمالی ۳۱۵۵۲۵۱۰ - ۰۵۸ آقای مروتی

م الف /۸۵۸۸۵۶ — ۹۹۰۱۲۶۰۵/و