وقت اضافه

اما و اگرهای ورزش در منزل

سیما وحدانی- این روزها که تمام مسابقات ورزشی و باشگاه ها تعطیل شده و حتی امکان پیاده روی و ورزش در پارک ها به خاطر شیوع کرونا ویروس وجود ندارد، ورزشکاران حرفه ای ممکن است در مسابقات آینده افت بدنی شان مانع از کسب مدال شود اما با این حال ترجیح می دهند برای پیشگیری از شیوع این ویروس در خانه ورزش کنند. ورزشکاران مبتدی نیز به همین شکل تنها به ورزش های منزل اکتفا کرده اند اما آن چه بیش از هر چیزی سبب نگرانی کارشناسان ورزشی شده تبلیغات مجازی فعالیت های ورزشی در خانه است که گاهی نه تنها فایده ای ندارد بلکه بدن ورزشکار دچار آسیب می شود.

از متخصصان کمک بگیرید

یک کارشناس ورزشی که دکترای تربیت بدنی دارد در گفت و گو با خبرنگار ما به علاقه مندان توصیه می کند: انجام برخی ورزش ها در باشگاه های خصوصی که در فضای مجازی معرفی شده صرفا برای تبلیغ باشگاه شان است و گاهی شاهد اجرای تمریناتی هستیم که به بدن ورزشکار آسیب می زند.

«رضا ابراهیمی» می گوید: این روزها برخی افرادی که کمترین تخصص را در حوزه ورزش دارند به تبلیغ فعالیت های ورزشی در منزل می پردازند و باید افراد متوجه باشند از کسانی که به طور تخصصی به ورزش می پردازند، کمک بگیرند.

وی با بیان این که ورزش در منزل باید تخصصی باشد و فعالیت غیر علمی در هر نیم مترمربع فضا می تواند عرق ورزشکار را درآورد، اظهار می کند: در همان متراژ می توان تمریناتی ارائه داد که خوشایند و مفید باشد و آسیبی در کمین ورزشکار نباشد.

استفاده از تجهیزات منزل

به گفته وی، ورزشکاران حرفه ای حجم فعالیت شان بالاست و تمرین در منزل جوابگوی شان نخواهد بود و برای فعالیت در منزل باید ابتدا از تجهیزات آن نظیر پله، بالشت و پشتی استفاده کرد.وی با بیان این که فضایی را برای فعالیت با موزیک باید در نظر گرفت، می افزاید: کش بهترین وسیله تمرین در منزل است که خاصیت ایزوکنتیک آن سبب می شود تمام عضلات یکسان رشد کنند. دومین خاصیت استفاده از کش ریکاوری عضوهای آسیب دیده است و با این وسیله می توان به طور ایستاده، نشسته و درازکش به ورزش پرداخت.«ابراهیمی» خاطرنشان می کند: در منزل امکاناتی نظیر دمبل و هالتر می تواند به فعالیت های ورزشکار حرفه ای کمک کند.

تمرین ورزشکاران آماتور

وی در ادامه به تمرین ورزشکاران آماتور اشاره می کند که می توانند از کش، هالتر، دمبل و وسایل خانه کمک بگیرند و ظرفیت هوازی خود را حفظ کنند.به گفته وی، ورزشکاران حرفه ای دنبال چربی سوزی نیستند و غیر حرفه ای ها به دنبال افزایش ظرفیت هوازی اند که می توانند از ایروبیک و موزیک استفاده و عضلات و مفاصل خود را درگیر کنند.«ابراهیمی» از تمام ورزشکاران درخواست می کند در خانه بمانند و سلامتی خود را از طریق ورزش در آن جا حفظ کنند.

سوژه ویژه

المپیک؛ هدف بوکسور بجنوردی

مشت به کمبودها

سیما وحدانی- رینگ مشکلات بوکسورها همچنان پابرجاست و نبردهای تن به تن با کمبودهای این ورزش و دغدغه مندی قهرمانان بوکس که برای کسب مدال سال ها در حال تمرین هستند، به قوت خود باقی است.

خاک خورده های این ورزش مانده اند بعد از دوران حرفه ای به چه کاری بپردازند و اصلاً می توانند کار کنند یا با ویترینی از مدال باید بیکار در کنج خانه ها با یادآوری بر سکو رفتن های شان خاطره بازی کنند.

«نورانی» بوکسور ۲۰ساله بجنوردی از ۵سال پیش فعالیت در این رشته ورزشی را با تشویق های «میثم قشلاقی» از نام آوران این ورزش که هم محله‌ای او بوده است، آغاز کرد.

وی سال های ۹۶و۹۷عضو تیم ملی جوانان و به رقابت های آسیایی اعزام شد و کسب ۲ عنوان نایب قهرمانی کشور، قهرمانی شمال شرق کشور و قهرمانی تیم ملی جوانان ایران از برگ های کارنامه پر افتخار این مشت زن خوش آتیه است.

«نورانی» عشق و علاقه را تنها عاملی بیان می کند که یک ورزشکار می تواند سال های متمادی در عرصه ورزش، سختی ها را به جان بخرد.به گفته وی، باید روحیه ورزشکار سازگار با رشته انتخابی اش باشد در غیر این صورت مدال آوری و درخشش یا موفقیتی را به دنبال ندارد.وی از دید منفی برخی خانواده ها نسبت به رشته بوکس خبر می دهد که در مورد وی این امر صدق کرده است و با وجود دغدغه خانواده اش و مخالفت های شان این ورزش را در پیش گرفت و چیزی از علاقه و اشتیاقش کم نشد.وی اظهار می کند: اردوهای طولانی در تهران و کیش سبب شد از تحصیل جا بمانم و نتوانم آن طور که باید در تمام زمینه ها فعالیت کنم.

هدف؛المپیک

وی هدف خود را رسیدن به المپیک می داند اما از جایگاه خود راضی نیست و می گوید: باید وقت بیشتری را صرف تمرین برای رسیدن به سکوهای دلخواه خود کنم.وی از مهم ترین برنامه های پیش رو را عضویت در تیم ملی بزرگ سالان و حضور در رقابت های آسیایی ۲۰۲۲ بیان می کند.وی از این که سالن تمرین بوکسورها خوشبختانه از فضای ۷۰متری به سالن بزرگ تری انتقال یافت، ابراز خوشحالی می کند اما نبود باشگاه بدن سازی و تجهیزات کم را از دیگر مشکلات بوکسورها برمی شمرد.

ضرورت دیدارهای تدارکاتی

«محمد نورانی» سطح مربیان بوکس استان را بالا ارزیابی می کند اما برای ارتقای سطح مشت زنان برگزاری دیدارهای تدارکاتی و رقابت های چند جانبه را بهترین رویکرد می داند.

به گفته وی، بوکس ورزش زود بازده است و بوکسورها بعد از مدت کمی به درآمد زایی می رسند.وی می گوید: مسئولان توجه ویژه ای به قهرمانان استان داشته باشند و شرایطی را فراهم کنند که کمتر دغدغه کار و تحصیل را داشته باشند.وی از مربی خود «مجید حصاری» که در ۵سال فعالیت اش او را همراهی کرده و پا به پای وی عرق ریخته است، تشکر می کند.

حلقه های کم توجهی در زمین ژیمناستیک

سقف های کوتاه سدی برای جهش ژیمناستیک کاران

سیما وحدانی

ژیمناستیک ورزش پایه و مادری است که طی سال های اخیر خانواده ها بیش از گذشته به آن توجه دارند اما به آن کم توجهی می شود. دیر بازده بودن این ورزش سبب شده کمتر خانواده ای برای فعالیت قهرمانی فرزند ژیمناستیک کار خود صبر کند و این گونه شاید دوران ورزشی فردی که برای تصاحب سکوهای قهرمانی امید دارد، خیلی زود به پایان برسد.

یکی از مربیان با سابقه و صاحب نام این رشته که شاگردانی نظیر «یاسین شفاهی» و «مهرداد قدیمی» را پرورش داده، معتقد است: ژیمناستیک رشته تخصصی است و حضور مسئولان غیر تخصصی، مربیان و ورزشکاران را دچار سردرگمی می کند و وفاق و همدلی به وجود نخواهد آمد.

دیربازده بودن

«سعید احمدی» با بیان این که دیربازده بودن ژیمناستیک سبب می شود برخی ورزشکاران عطایش را به لقایش ببخشند و از ادامه راه بازبمانند، تصریح می کند: گاهی هیئت برنامه خاصی ندارد و ورزشکار با وجود تحمل سختی های بسیار به خاطر بی برنامگی از ادامه راه انصراف می دهد.وی زمینه و بستر این ورزش را نسبتاً قابل قبول می داند و یادآور می شود: اکثر سالن ها سقف کوتاه دارد و از تمام تجهیزات و امکانات ژیمناستیک استفاده بهینه نمی شود.

دغدغه مربیان

وی با بیان این که از مهم ترین دغدغه‌های مربیان، نداشتن بیمه و اطمینان خاطر است، اضافه می کند: در حالی که برای تمرکز بر قهرمانی ژیمناستیک کاران استان به آسودگی خاطر مربیان نیاز است اما به این مقوله کمتر توجه می شود و عمدتاً مربیان مورد بی مهری قرار می گیرند و این مهم به بی انگیزگی آن ها می انجامد و در نهایت با دلزدگی از ورزش، مربی و ژیمناستیک کار به فعالیت خود پایان می دهند.

وی به سطح ورزشکاران خراسان شمالی در رشته ژیمناستیک اشاره می کند که نیاز به تمرینات مستمر برای کسب مدال دارند.

به گفته «احمدی» در رده های انفرادی به طور قطع صاحب عنوان خواهیم بود و از سال بعد با شروع تمرینات مداوم و برنامه ریزی های منسجم ژیمناستیک استان باید صاحب عنوان شود و سکوهای کشوری را تصاحب کند.

وی ابراز امیدواری می کند: نمایندگان ژیمناستیک استان در رقابت های انتخابی تیم ملی نوجوانان بتوانند به اردو راه پیدا کنند.

این مربی درجه یک ژیمناستیک استان از خانواده ها تقاضا می کند برای قهرمانی فرزندان شان و کسب مدال صبر و حوصله بیشتری به خرج دهند زیرا عجله آن ها مانع از کسب مدال می شود. وی تصریح می کند: برای کسب دانش و مهارت در این ورزش باید انتظار خود را مطابق زمان صرف شده برای این ورزش دیر بازده تنظیم کرد.

اکثر سالن ها سقف کوتاه دارد و از تمام تجهیزات و امکانات ژیمناستیک استفاده بهینه نمی شود

۹۸۱۱۶۸۸۱/و

تاسیس شرکت سهامی خاص صنعت سازان توکان نظر آزند اترک درتاریخ ۱۳۹۸/۱۱/۲۷

به شماره ثبت ۵۳۳ به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۹۹۳۸۶۳

ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :ساختمان : امور پیمانکاری مربوط به ساخت ساختمانها اعم از اجری سنگی بتنی فلزی،سازه های ساختمانی،محوطه های کوچک،دیوارکشی و اجرای پیاده رو ها تاسیسات و تجهیزات : امور پیمانکاری مربوط به خطوط انتقال (آب نفت و گاز) شبکه های گازرسانی تاسیات مکانیکی وهیدرومکانیکی و سیستم های سردکننده ساختمان تاسیات و تجهیزات ساختمان (آب برق گاز و فاضلاب) و انتقال زباله و تاسیسات و تجهیزات تصفیه خانه های آب وفاضلاب و وسایل انتقال (اسانسور و پله برقی)سیستم های خبر و هشدار دهنده تجهیزات آشپزخانه و سلف سرویس و رختشویخانه و سیستم های ارتباطی و شبکه های رایانه ای ساختمان و ماسه پاشی (سندبلاست) و حفاظت کانودی و پوشش (لاینینگ) و ایستگاههای پمپاژ (در صورت ضرورت قانونی پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح). در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان خراسان شمالی ، شهرستان جاجرم ، بخش مرکزی ، شهر جاجرم، محله شهید مصطفی خمینی ، کوچه شهیدعباسعلی نابیی(ولیعصر ۲۸) ، خیابان ولیعصر ، پلاک ۸ ، طبقه همکف کدپستی ۹۴۴۱۶۱۶۳۷۳ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰۰ سهم ۱۰۰۰۰۰ ریالی تعداد ۱۰۰ سهم آن با نام عادی مبلغ ۳۵۰۰۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۳۶۴ مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۱۰نزد بانک بانک سپه شعبه جاجرم با کد ۱۲۳۲ پرداخت گردیده است والباقی در تعهد صاحبان سهام می باشد اعضا هیئت مدیره آقای امیرحسین نابیی به شماره ملی ۰۷۵۰۱۰۲۹۷۷و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای محسن نوروزی به شماره ملی ۰۷۵۰۱۰۳۰۸۶و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۲ سال آقای احمد ناصری به شماره ملی ۲۰۲۰۵۴۵۶۱۶و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت ۲ سال دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادها عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری باامضاء احمد ناصری مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و امیرحسین نابیی رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه بازرسان آقای بابک رضایی به شماره ملی ۰۷۵۰۰۹۸۰۷۴ به سمت بازرس اصلی به مدت یک سال مالی آقای حامد شریفی به شماره ملی ۰۷۵۰۱۲۵۵۷۸ به سمت بازرس علی البدل به مدت یک سال مالی روزنامه کثیر الانتشار خراسان شمالی جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

م الف/۸۰۶۰۰۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری جاجرم

۹۸۱۵۰۹۲۷/و

آگهی تغییرات شرکت خدماتی نگار بهاران قوچان

شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۳۰۲۰۴۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - موارد ذیل به موضوع فعالیتهای شرکت به شرح ذیل الحاق یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید : طراحی و اجرای کلیه پروژه های صنعتی، خدماتی ، فنی ، ریخته گری ، قالب سازی ، جوشکاری ، برش کاری ، تراشکاری ، لوله کشی خطوط ، رنگ آمیزی ، سند پلاست عایق بندی ، داربست بندی ، تهیه ، نصب ، نگهداری ، تعمیر و تجهیز ماشین آلات سبک و سنگین و خریدوفروش آن . طراحی و اجرای کلیه پروژه های تأسیساتی شامل : تأسیسات مکانیکی ، الکتریکی ، هیدرومکانیکی ، حرارتی پرودتی ، تهویه مطبوع ، سیستم های هشدار دهنده ، تجهیزات آشپزخانه وسلف سرویس ، آسانسور، پله برقی ، آب و فاضلاب ، گازرسانی، برق رسانی و تأسیسات و تجهیزات تصفیه خانه های آب و فاضلاب . طراحی ، نظارت اجراء ، ساخت و مشاوره کلیه پروژه های عمرانی شامل : ساختمان سازی ، محوطه سازی ، بند سازی ، سد سازی ، راه سازی . اجرای کلیه پروژه های مربوط به شبکه های توزیع و جمع آوری و انتقال فاضلاب ، کانال های انتقال آب و شبکه های آبیاری و زهکشی و سازه های دریایی و ساحلی و احداث حوضچه ها و استخرهای پرورش و تکثیر آبزیان و عملیات ساختمانی تصفیه خانه های آب و فاضلاب و امور مربوط به انتقال شبکه های گازرسانی و انتقال زباله. انجام سرویس های ایاب وذهاب.انجام امورتصدی،تأمین نیروی انسانی وکلیه خدمات عمومی شامل:اداره جات ،کارخانجات،درمانگاه ها بیمارستان ها و اماکن عمومی. تنظیفات اماکن و معابر خصوصی و عمومی ، اداری ، خانگی ، بیمارستان ، دانشگاه ها ، شرکت های خصوصی ودولتی.ارائه کلیه امور خدماتی مربوط به برگزاری جشنها و همایش ها از قبیل آذین بندی ، طبخ و پخت و پخش غذا ، تحویل غذای آماده، سفره آرایی . صادرات و واردات و تولید و فرآوری وبسته بندی انواع خشکبار-صادرات و واردات و تولید فرآوری و پاک کردن بسته بندی انواع میوه و میوه های خشک برگه و خشکبار- صادرات و واردات و تولید وفرآوری و بسته بندی انواع دانه های روغنی و مغز تخمه ها ذرات یو داده- صادرات و واردات و تولید وفرآوری و بسته بندی انواع نان سنتی وسبوس دار- صادرات و واردات و تولید وفرآوری وبسته بندی انواع سبزی خوردن - خورشتی- آشی- سوپ - صادرات و واردات و تولید و فرآوری و بسته بندی زرشک-صادرات و واردات و تولید وفرآوری وبسته بندی کشک خشک و قره قورت- صادرات و واردات و تولید وفرآوری و بسته بندی مواد آشامیدنی از قبیل نوشابه و شربت و آب معدنی- صادرات و واردات تولید وفرآوری و بسته بندی مواد و فرآورده های لبنی شیر - صادرات و واردات تولید و فرآوری وبسته بندی مواد پروتئینی و گوشت و فرآورده های دام و طیور-راه اندازی و تأسیس دامداری گوسفند و گاوداری- صادرات و واردات و تولید و فرآوری وبسته بندی زرشک و زعفران – راه اندازی و تأسیس مرغ داری سنتی و صنعتی - صادرات و واردات و تولیدوفرآوری بسته بندی داروهای گیاهی، احداث گلخانه ها . (در صورت لزوم پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح) .

م.الف/۸۰۵۹۲۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان شمالی – مرجع ثبت شرکت ها و مؤسسات غیرتجاری فاروج

۹۸۱۵۰۹۳۰/و