

## علم ورزش

## ورزش و سلامت زنان

امروزه، نه تنها ضرورت و اهمیت ورزش بر کسی پوشیده نیست، بلکه فعالیت های جسمانی و ورزش، برای بانوان نیز ضرورت بیشتری پیدا کرده است. دختران از نظر بدنی، دوره های مختلفی را در زندگی باید پشت سر بگذرانند که این دوره ها تغییرات زیادی در جسم و روان آن ها ایجاد می کند، از این رو، داشتن برنامه ویژه فعالیت های جسمانی و تمرین های ورزشی در این دوره ها، ضروری است.

یکی از مربیان هیئت ورزش های همگانی خراسان شمالی اظهار می کند: بهتر است دختران خود را از کودکی با ورزش آشنا کنیم تا در کنار دیگر عوامل سلامت از جمله تغذیه سالم و استراحت کافی همزمان با بالا رفتن سن، زندگی توأم با سلامت جسم و روح داشته باشند.

«محبوبه صدقیانی» به فعالیت بدنی و ورزش اشاره می کند که موجب افزایش تراکم استخوان می شود و می افزاید: زنان در سنین بعد از میان سالی، به دلیل کاهش هورمون، با کاهش تراکم استخوان و احتمال ابتلا به پوکی استخوان رو به رو می شوند که برای جلوگیری از بروز این عارضه، دختران و زنان به تغذیه و ورزش مناسب نیاز دارند.

به گفته وی، حرکت و فعالیت، گزینه طبیعی در انسان است و نداشتن تحرک کافی و فعالیت های مناسب بدنی، دستگاه های مختلف بدن را با مشکل رو به رو می کند و این مشکل با احساس ضعف و تبدیل آن به انواع بیماری ها نمایان می شود که به عنوان مثال، بالا رفتن سریع ضربان قلب با انجام کوچک ترین حرکت، به خستگی زودرس منجر می شود. وی تأکید می کند: دختران به دلیل نقش مادری، در جامعه سهمی بزرگ دارند و ورزش، آن ها را برای انجام وظایف مقدس مادری، آماده تر می سازد و سبب می شود، نسلی سالم، پویا و نیرومند به وجود آیند.

«صدقیانی» با بیان این که زنان ورزشکار در مقایسه با زنان دیگر در هنگام بارداری و زایمان، مشکلات کمتری خواهند داشت، تصریح می کند: زنان با ورزش کردن می توانند ویژگی های رفتاری، اخلاقی و شخصیتی مطلوبی را برای یک زندگی سالم و شاداب به دست آورند.

وی می افزاید: شخصیت کودک با فعالیت های مادر در دوران بارداری شروع به شکل گیری می کند و از آن پس، در آغوش مادر و در کنار او از نظر جسمانی، روانی، اخلاقی، اجتماعی و معنوی رشد و تکامل می یابد و بی شک، مادر سالم و با نشاط بهتر می تواند از پس مسئولیت های مادرانه برآید و خود نیز الگوی عملی و طبیعی سالم تری برای فرزند خود خواهد بود.

## خبر

## پرمدال اما بدون پیست

**وحدانی-** رئیس هیئت دوچرخه سواری خراسان شمالی نوبد پیست را از مهم ترین دغدغه های دوچرخه سواران ذکر کرد.«کشمیری» با بیان این که نداشتن پیست مانع مدال آوری نشده و در بدترین شرایط امکان مدال آوری دوچرخه سواران مهیا شده است، اظهار کرد: در سال ۹۸ در رقابت های جوانان ایران کسب عنوان دومی و سومی بانوان در ماده ۲۰۰ متر پیست، مدال نقره و برنز پسران و دختران در رقابت های المپیاد استعدادهای برتر و دعوت از ۲ دوچرخه سوار استان به رقابت های انتخابی اردوی تیم ملی از مهم ترین افتخارات دوچرخه سواران استان بوده است. به گفته وی، دوچرخه سواران استان بدون امکانات تمرینی و با دوچرخه های کرایه ای به مسابقات اعزام می شوند اما همواره صاحب عنوان هستند.«کشمیری» از اختصاص فضایی در حدود ۴ کیلومتر در فرودگاه بجنورد به دوچرخه سواران خبر داد.

وی افزود: خراسان شمالی تاکنون توانسته است تنها به رشته های کورسی، کوهستان و مهارت های فردی بپردازد. لازم به ذکر است، طبق آن چه اعلام شده بود امروز مجمع انتخاب رئیس هیئت دوچرخه سواری استان با رقابت ۴ کاندیدا و حضور اعضای فدراسیون بر برگزار می شود.



سوزّه ویژه

## فرا استانی اما اختصاصی قهرمان بجتوودی شانس جودوی ایران

## سیما وحدانی

خداحافظی از جودو در یک قدمی المپیک برای تنها شانس المپیکی ایران در این رشته که اتفاقا جودوکار پرافتخار بجنوردی است، بدترین اتفاقی است که می تواند برای پایان فعالیت این قهرمان در این رشته رقم بخورد.

با توجه به تعلیق فدراسیون جودوی ایران از سوی فدراسیون جهانی، بلاکلیفی و نداشتن انگیزه کافی برای تمرین بر سختی های تمرینات این ورزشکار می افزاید اما چاره ای نیست جز ادامه این راه سخت که معلوم نیست پایانی خوشی دارد یا نه.

## خداحافظی یا جنگ برای قهرمانی المپیک؟

«محمد محمدی بریمانلو» به گفت و گو با خبرنگار ما از روزهای سختی می گوید که در نقطه عطف خواسته هایش باید با ورزش دلخواه خود خداحافظی کند یا برای دفاع از نام کشورش بجنگد.او از دیگر کشورها نیز دعوت نامه دارد تا بتواند در المپیک حضور یابد اما می گوید برای ورزش حرفه ای تنها زیر پرچم کشورش می جنگد. این روزهای «بریمانلو» خلاصه شده در تمرینات سخت و بلاکلیفی های محض که نمی داند نتیجه دادگاه عالی ورزش در خصوص پرونده تعلیق فدراسیون جودوی ایران چه خواهد بود.

پیش از این بنا شده بود فروردین و بعد از آن اردیبهشت جواب قطعی مبیی بر تعلیق یا رفع تعلیق این فدراسیون صادر شود اما به تازگی اعلام شده شهرویر جواب قطعی به دادخواست ایران داده می شود که امید می رود با رفع تعلیق، پهلوان هم استانی بتواند با انگیزه تر به نقطه عطف هدف خود و درخشش در المپیک بپیوندد.

«بریمانلو» می گوید: در روز عموماً ۳ ساعت تمرین سخت دارم و برنامه تمرینی خود را پیش از این از مربی تیم ملی گرفته بودم و طبق آن تمرینات وزنه، هوازی و... را پشت سر می گذارم. به گفته وی، شهرویر جواب دادگاه عالی ورزش اعلام می شود که اگر در تعلیق نمایانم به طور قطع روزهای بهتری را در پیش رو خواهیم داشت.

وی می افزاید: بعد از اعلام جواب قطعی تا المپیک ۱۰ ماه فرصت دارم و می توانم با انگیزه بیشتر به تمرینات خود بپردازم. وی البته می گوید: اگر جودو تعلیق شود در دیگر رشته های ورزشی فعالیت خواهم کرد و از جودو در یک قدمی المپیک خداحافظی می کنم.

## خداحافظی بعد از المپیک

جودوکار ۲۷ ساله بجنوردی که در ۹ سالگی وارد این رشته ورزشی شد و از سال ۸۷ پیراهن تیم ملی جودو را بر تن کرد، اظهار می کند: نقطه عطف تلاش من المپیک بوده است و سال ها برای رسیدن به این نقطه تلاش کرده ام و مایلم بعد از المپیک از این ورزش خداحافظی کنم.

وی به جودوکاران دیگر کشورها اشاره می کند که همگی به خاطر ویروس کرونا امکان تمرین و حضور در اردو را ندارند و تنها جودوکاران ژاپن و ازبکستان در اردو به سر می برند.«بریمانلو» جودوکاران ژاپن و کره را مهم ترین حریفان خود در المپیک معرفی می کند.

جودوکار ۲۲ کیلوگرم بجنوردی در مسابقات جهانی ۲۰۱۸ باکو به عنوان نماینده ایران شرکت کرد و به مقام سوم جهان رسید. او در مسابقات اوپن آسیای ۲۰۱۹ در قزاقستان به مقام دوم رسید و در بازی های آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا نیز برنده مدال برنز شد.

## سیما وحدانی

رئیس فدراسیون سوارکاری کشور از ثبت ۲۵ هزار رأس اسب ورزشی از نژادهای مختلف خبر می دهد و می گوید: تاکنون مشخصات ۸۰۰ رأس اسب اصل ترکمن در جلد اول کتاب تبارنامه به چاپ رسیده است و مورد آزمایش قرار گرفتند.دکتر «مسعود خلیلی» در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار ما با بیان این که خراسان شمالی قدمت دیرینه ای در پرورش اسب اصل ترکمن دارد، به کیفی سازی تولیدات اشاره می کند و می افزاید: برای جلوگیری از خام فروشی اسب های اصل باید زیرساخت های آن در استان مهیا شود و تاکنون این مسئله مورد بی توجهی مسئولان قرار گرفته است.وی با بیان این که با توجه به افزایش هزینه نگهداری اسب خوب باید برای تولیدات کیفی اقدامات اساسی صورت گیرد، به اهداف فدراسیون اشاره می کند و ادامه می دهد: پیگیری برای راه اندازی چندین میدان کورس انجام شد تا بیشتر امکان نمایش اسب های اصل و فروش آن ها با قیمت های مناسب فراهم شود.

## سطح پایین آموزش

وی سطح آموزش در این بخش را در استان پایین ارزیابی می کند و برگزاری دوره های متعدد به منظور راه اندازی باشگاه های سوارکاری را از مهم ترین برنامه هایی بیان می کند که رئیس جدید هیئت سوارکاری استان باید برای تحقق آن ها پیگیری کند. رئیس فدراسیون سوارکاری، فعالیت بخش خصوصی در راه اندازی باشگاه ها را قابل توجه می داند و معتقد است: ۹۵ درصد از ۴۸۰ باشگاه سوارکاری کشور متعلق به بخش خصوصی است. وی فعالیت این رشته ورزشی در تمام استان های کشور را نقطه عطفی برای توسعه سوارکاری می داند و خاطرنشان می کند: ۳۱ استان در این رشته ورزشی فعالیت می کنند و خوشبختانه رقابت بالایی در تمام استان ها وجود دارد.«خلیلی» فراهم شدن زیرساخت ها برای این رشته ورزشی را از مهم ترین عواملی ذکر می کند که می تواند مانع از خام فروشی اسب ها شود و آزمایش های ژنتیک نیز از سویی منجر به تایید خلوص اسب ها می شود.

## اقدام برای راه اندازی میدان اسب دوانی

به گفته وی، ۷ میدان سوارکاری در کشور در حال راه اندازی است و در خراسان شمالی نیز با حمایت استاندار ورزشی استان و

## ورزشی

## گفت و گوی اختصاصی با رئیس فدراسیون سوارکاری

## پیچ و خم ها در شیشه کشیدن اسب ترکمن

شمالی خالص هستند.وی می افزاید: هم اکنون این رشته به لحاظ منابع مالی دچار مشکل است و این مسئله به ویژه امسال با توجه به محدودیت های مالی دولت بیشتر به چشم می آید اما استفاده بیشتر از ظرفیت های بخش خصوصی برای خروج از بحران موجود، تأثیرگذار است.«خلیلی» از سوارکاری به عنوان زنجیره به هم پیوسته اشتغال و ورزش یاد می کند و می افزاید: در کنار هر اسب حداقل ۲/۵ نفر اشتغال مستقیم می توان ایجاد کرد و با توجه به علاقه بالای موجود در استان به اسب و گرایش بالا به این رشته، در صورتی که این رشته در استان به خوبی جا بیفتد می تواند به بازار اقتصادی خوبی تبدیل و موجب رونق اقتصادی این ورزش و فعالان آن شود.وی با بیان این که باید زیرساخت های متناسب را به کمک

مدیرکل ورزش و جوانان در زمینه راه اندازی میدان اسب دوانی و اختصاص زمین اقدام می شود.وی از خراسان شمالی به عنوان مهد پرورش اسب اصل ترکمن و خاستگاه اصلی آن در کشور یاد می کند و ارزیابی ژنتیکی اسب به منظور تولیدات ارزشمند و خالص را قابل توجه تولید کنندگان می داند. به گفته وی، نباید اجازه دهیم تمام اسب ها بدون ارزیابی ژنتیکی تولید کننده باشند تا از این طریق اسب های ارزشمند تولید شوند. وی یادآور می شود: برخی اسب ها دچار تلاقی نژادی شده اند و از درجه خلوص پایین تری برخوردار هستند بنابراین باید به دنبال تولید اسب های دارای نژاد خوب برویم زیرا آینده این صنعت متعلق به آن هاست و در صورتی که به درجه خلوص برسیم می توان بازار خوبی برای آن ها داشت. وی تصریح می کند: خراسان

شمالی اسب های خوبی دارد و باید این سرمایه ها را حفظ کند ولی مدعیانی دارد که اعلام می کنند اسب ها خالص نیستند و باید با دلایل منطقی این ادعا را رد کرد.وی از پیشنهاد تشکیل گروه ۱۱ نفره متشکل از ورزش و جوانان، فدراسیون، مالکان و هیئت سوارکاری استان برای بررسی اسناد و مدارک اسب ها خبر می دهد تا اصلاح اسب ها در آن لحاظ شود و بتوان ثابت کرد که اسب های خراسان

## خبر مرتبط

## مدیرکل ورزش و جوانان:

## برگزاری جشنواره ها نیازمند منابع مالی بالاست

تعیین تکلیف وضعیت اسب های سیلمی خراسان شمالی و ارائه جواب قطعی در این خصوص شد.وی مشکل سوارکاری استان را در زیرساخت های ضعیف دانست و افزود: این امر باعث شده در برگزاری مسابقات در رشته های مختلف سوارکاری با کمبودهایی مواجه شویم.به گفته وی، این استان ظرفیت بالایی در زمینه اسب اصیل ترکمن دارد و می تواند بسیار مورد توجه واقع شود.

مدیرکل ورزش و جوانان خراسان شمالی برگزاری جشنواره های متعدد در بخش اسب را نیازمند جذب منابع مالی بالا دانست.به گفته «بهادری» هم اکنون با توجه به محدودیت های مالی اداره کل ورزش و جوانان خیلی امکان کمک نداریم بنابراین لازم است خود هیئت برای جذب منابع و سرمایه گذار اقدام کند.وی توسعه سوارکاری در استان را نیازمند نگاه ویژه فدراسیون دانست و خواستار



## فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی به روش فشرده

**اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای خراسان شمالی در نظر دارد پنابر برگزاری مناقصات نسبت به پیمانکار واجد شرایط جهت مناقصه عمومی یک مرحله ای اقدام نماید:**

شماره مناقصه	عنوان پروژه	برآورد اولیه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه(ریال)
۹۹/۳۲/13	تهیه کاردردیل و متعلقات مربوطه (نوبت دوم)	۲۶,۰۶۶,۶۰۰,۰۲۷۴	۱,۳۰۳,۳۳۱,۰۰۰
۹۹/۳۲/14	تهیه و نصب بلوی مفصلی (نیوجرسی) محور بجنورد-جنگل گلستان(نوبت دوم)	۶,۰۱۱,۲۵۷,۶۲۹	۳۰۰,۵۶۳,۰۰۰
۹۹/۳۲/15	عملیات اجرایی باقیمانده زیرگذر ا...وردي خان(نوبت دوم)	۱۷,۵۶۵,۹۹۹,۹۹۹	۸۷۸,۳۰۰,۰۰۰
۹۹/۳۲/۱۶	بهبازری و تقویت بل مفت دهانه کرمه	۲۳,۹۹۵,۶۵۱,۶۶۰	۱,۱۹۹,۷۸۳,۰۰۰
۹۹/۳۲/۱۷	احداث بلد باکسی محور روستایی گرکز شهرستان رازو جرگلان	۲۱,۷۸۳,۱۳۰,۹۷۸	۱,۰۸۹,۱۵۷,۰۰۰
۹۹/۳۲/۱۸	احداث بلد باکسی محور کیلویپنجه شهرستان رازو جرگلان	۲۳,۳۱۳,۶۳۳,۲۷۲	۱,۱۶۵,۶۸۲,۰۰۰

**\* مهلت دریافت اسناد :جهت دریافت اسناد به سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به نشانی [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) تا ساعت ۱۹:۰۰روز شنبه مورخ ۹۹/۰۳/۰۳ مراجعه نمایند.**

**\* مهلت و محل تحویل اسناد :تا ساعت ۱۴:۱۵ روز سه شنبه مورخ ۹۹/۰۳/۲۰ در سامانه درج نمایند و پاکات مربوط به ضمانت نامه را تا پایان وقت همان روز تحویل دبیرخانه اداره کل نمایند.**

**\* ساعت،روز و محل بازگشائی پیشنهادها: روز چهارشنبه ساعت ۱۲:۰۰ مورخه ۹۹/۰۳/۲۱ به ترتیب شماره مناقصه در محل دفتر مدیر کل**

**م/ا/۸۵۳۵۷۱ احتیاط و گذشت را در هنگام رانندگی فراموش نکنیم**