

در گفت‌وگو با مربی بدنسازی بانوان مطرح شد:

در سیرجان از ورزش بدنسازی بانوان حمایت می‌شود



عکس: امین ارجمند | پاسارگاد

کافی است با تنظیم و اصلاح رژیم غذایی خود در این رشته ورزشی فعالیت داشته باشند. حتی خیلی بهتر از ورزش‌های هوازی می‌تواند سلامت بدن را تأمین کند.

این تغییر دیدگاه در مسئولان هم اتفاق افتاد؟

خوشبختانه مسئولان هم پای کار هستند و رشته بدنسازی بانوان را به رسمیت شناخته‌اند. رشته بدنسازی و پرورش اندام بانوان از آن حالت ناشناخته بودن خارج شده و همه آن را به عنوان یک رشته عمومی پذیرفته‌اند. خصوصاً در سیرجان اگر بخواهیم در مسابقات شرکت کنیم ما را حمایت می‌کنند و طوری نیست که مسئولان بخواهند سنگ اندازی کنند. فعلاً که پشتیبان هستند و امیدواریم در آینده هم این حمایت ادامه داشته باشد.

از نظر تجهیزاتی و تأمین لوازم و زیرساخت‌ها حمایت می‌شود؟

بله تقریباً. ورزش بدنسازی و پرورش اندام از جمله ورزش‌هایی است که نیاز به دستگاه‌های متعددی دارد. در باشگاه‌های بدنسازی سیرجان که ما در حال فعالیت و کار هستیم و ورزشکاران را آموزش می‌دهیم، دستگاه‌ها و لوازم مورد نیاز موجود است و از این نظر مشکلی نداریم، مگر در رشته‌های تخصصی و خیلی حرفه‌ای این حوزه

مسابقات هم در زمینه می‌اندازی و پاور برای بانوان در سطح ملی برگزار می‌شود که فکر می‌کنم در بهمن‌ماه پیش رو هم یک دوره از این مسابقات را داشته باشیم. این مسابقات در سطح پیشرفته هم برگزار می‌شود و فرصت مناسبی است برای حضور بانوان در مجامع ملی

ورزش بدنسازی برای خانم‌ها و آقایان متفاوت است؟

خیر. همه مراحل آموزش، تمرینات و فرآیند این رشته ورزشی برای خانم‌ها و آقایان یکسان است. تنها تفاوت این رشته ورزشی در مسابقات بین‌المللی آن است که حضور داشته باشند اما خانم‌ها حضور ندارند، به دلیل نوع پوشش خاصی که برای حضور در این مسابقات لازم است و این نوع پوشش این رشته تعاریف و قوانین ایرانی-اسلامی مورد تأیید کشورمان نیست. اما برگزاری مسابقات در سطح ملی برای خانم‌ها و بانوان کاملاً یکسان است.

می‌دانند و کمی سخت بود پذیرش این که خانم‌ها هم بتوانند در این حوزه ورزشی فعالیت کنند. ولی اخیراً با روی کار آمدن دکتر نصیرزاده رئیس جدید فدراسیون شرایط خیلی تغییر کرده و به این رشته ورزشی توجه بیشتری شده و از آن به خوبی حمایت می‌شود. مسابقات بسیاری هم برگزار می‌شود و می‌توان گفت شرایط رشته‌های بدنسازی بانوان رو به بهبود است.

چند روز قبل مدیر کل اداره ورزش و جوانان استان اصفهان اعلام کرد فعالیت این رشته ورزشی برای بانوان ممنوع است و البته بلافاصله تکذیب شد. این اتفاق نشان‌دهنده محدودیت بانوان در این رشته ورزشی نیست؟

این خبرها ممکن است منتشر شود تا به ساحت این رشته ورزشی لطمه بزنند. اما خوشبختانه دکتر نصیرزاده و معاون ایشان خانم شامحمدیان با جدیت پای این خبر ایستادند و با رایزنی‌هایی که انجام شد مشکل برطرف شد. چرا که خودشان از توانمندی بانوان برای انجام همه رشته‌های ورزشی آگاه هستند

محدودیتی برای حضور در رشته‌های بدنسازی برای بانوان قایل نمی‌شوند. در حال حاضر هم از این رشته ورزشی حمایت می‌کنند و ایستادند و با رایزنی‌هایی که انجام شد مشکل برطرف شد. چرا که خودشان از توانمندی بانوان برای انجام همه رشته‌های ورزشی آگاه هستند

مکمل‌ها آسیبی به بدن نمی‌رساند چون مکمل غذایی است و چه افراد عادی و چه ورزشکاران باید از همه مکمل‌ها در رژیم غذایی خود استفاده کنند. چرا که امکان رساندن مواد غذایی و رساندن املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن صرفاً از طریق خوراکی‌ها امکان‌پذیر نیست. معمولاً از این مکمل‌ها بهره‌گرفته می‌شود برای عضله‌سازی. این که می‌گویند مصرف مکمل ضرر دارد مربوط به مکمل‌هایی است که به صورت غیرقانونی و غیراصولی ساخته می‌شود. اینها مکمل‌های تقلبی هستند. ضمن اینکه در مصرف هر خوراکی اگر افراط شود آسیب‌رسان است و مکمل هم استثنا نیست.

برخی می‌گویند استفاده از مکمل‌ها در پرورش اندام و بدنسازی آسیب‌رسان است. چقدر با این حرف موافقت می‌کنید؟

این مکمل‌ها آسیبی به بدن نمی‌رساند چون مکمل غذایی است و چه افراد عادی و چه ورزشکاران باید از همه مکمل‌ها در رژیم غذایی خود استفاده کنند. چرا که امکان رساندن مواد غذایی و رساندن املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن صرفاً از طریق خوراکی‌ها امکان‌پذیر نیست. معمولاً از این مکمل‌ها بهره‌گرفته می‌شود برای عضله‌سازی. این که می‌گویند مصرف مکمل ضرر دارد مربوط به مکمل‌هایی است که به صورت غیرقانونی و غیراصولی ساخته می‌شود. اینها مکمل‌های تقلبی هستند. ضمن اینکه در مصرف هر خوراکی اگر افراط شود آسیب‌رسان است و مکمل هم استثنا نیست.

بانوان سیرجانی برای فعالیت در رشته بدنسازی باید چه کار کنند؟

باید حتماً آزاره درست و صحیح وارد شوند. حتماً به فرد متخصص و تحصیل‌کرده این رشته مراجعه کنند و برنامه تمرینی بگیرند. اگر این ورزش را اصولی شروع کنند و آن را انجام دهند، قطعاً در آن موفق خواهند شد. مربیان خوبی در رشته بدنسازی در سیرجان داریم و بانوان سیرجانی می‌توانند در صورت علاقه برای انجام تمرینات بدنسازی به آن‌ها مراجعه کنند.

نقره هم کسب کنیم.

چرا ورزش بدنسازی بانوان آطور که باید به رسمیت شناخته نشده؟

قبلاً این طور بود و توجهی به این رشته ورزشی در حوزه بانوان نمی‌شد؛ چرا که رشته‌های بدنسازی را معمولاً مختص آقایان

در این مسابقات شرکت کرده؟

در رشته بدنسازی بانوان فعلاً اعزام بین‌المللی و آسیایی نداریم. بانوان ایران فقط می‌توانند در رشته میج‌اندازی شرکت کنند. از سیرجان هم فقط برای رشته پاورلیفتینگ بانوان اعزامی داشتیم. خوشبختانه تاوستیم ۴ مدال

مسئله به دنبال حل مسأله؟!



فوتبال و هم‌سویی صدا و سیما با دولت کنونی شاید پرداختن به ریشه‌های حذف از لیگ آسیایی از دستور کار آن خارج شود.

به هر رو اگر باشگاه‌ها حق پخش تلویزیونی خود را دریافت کنند بخش قابل توجهی از مشکلات مالی آنها هم حل می‌شود و بیشتر از این منظر اهمیت دارد و گرنه می‌دانیم راه‌هایی برای توضیح و توجیه دارند. / عصرایران

سیما در حالی به این موضوع می‌پردازند که یکی از مزایای حرفه‌ای شدن این دو باشگاه، محرومیت از «حق پخش تلویزیونی» است.

آیا برنامه‌سازان صدا و سیما حاضرند به این موضوع هم بپردازند؟ اگر «مسئله» این است، آیا خود «مسئله» می‌تواند به دنبال حل مسأله باشد، یا باید از خود شروع کنند؟

بهاغه صدا و سیما این است

سروش بامداد

هر چند حذف استقلال و پرسپولیس از لیگ آسیایی در نهایت به نفع فوتبال و عرصه‌های دیگر است، چون سرانجام یک روز باید کوس ادعاهای غیر واقعی درباره نوع مالکیت یا راه ندادن دختران به ورزشگاه‌ها و فقدان معیارهای حرفه‌ای از پام به زمین می‌افتاد، اما نکته‌های دیگر مد نظر است.

این که برنامه‌های مختلف صدا و

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای انجام عملیات جمع‌آوری، بارگیری، حمل و تخلیه پسماندهای ساختمانی در محدوده منطقه دو شهرداری سیرجان (نوبت اول)

شهرداری سیرجان در نظر دارد مناقصه عمومی خدمات (شرح مختصر): انجام عملیات جمع‌آوری، بارگیری، حمل و تخلیه پسماندهای ساختمانی در محدوده منطقه دو شهرداری سیرجان) به شماره ۰۵۶۷۴۰۰۰۰۹۹/۲۰۰۰۰۰۰۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۰ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از تاریخ انتشار اسناد مناقصه تا ساعت ۱۸:۰۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۸

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از تاریخ دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۹

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۵:۴۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۰

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها آدرس: سیرجان- میدان انقلاب- شهرداری مرکزی- امور قراردادهای شماره تماس: ۰۳۴-۴۱۳۳۵۰۷۷-۰۳۴

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱

دفتر ثبت‌نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای واگذاری امور طبخ و توزیع غذای بیمارستان امام رضا (ع)

دانشکده علوم پزشکی سیرجان در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای واگذاری امور طبخ و توزیع غذای بیمارستان امام‌رضا (ع) به شماره ۰۹۲۹۶۲۰۰۰۰۳۲/۲۰۰۰۰۰۰۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۰ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۴:۰۰ روز سه‌شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۸

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۴:۴۵ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۰

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۹ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۱

زمان جلسه توجیهی: ساعت ۱۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۴

جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها به آدرس ذیل مراجعه نمایند.

الف: آدرس: بلوار سیدجمال- جنب پارک ترافیک- دانشکده علوم پزشکی. تلفن: ۴۲۳۴۰۶۲۵

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۳۴

دفتر ثبت‌نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

روابط عمومی دانشکده علوم پزشکی سیرجان

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای انجام عملیات جمع‌آوری، بارگیری، حمل و تخلیه پسماندهای ساختمانی در محدوده منطقه یک شهرداری سیرجان (نوبت اول)

شهرداری سیرجان در نظر دارد مناقصه عمومی خدمات (شرح مختصر): انجام عملیات جمع‌آوری، بارگیری، حمل و تخلیه پسماندهای ساختمانی در محدوده منطقه یک شهرداری سیرجان) به شماره ۰۵۶۷۴۰۰۰۰۹۸/۲۰۰۰۰۰۰۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۰ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: از تاریخ انتشار اسناد مناقصه تا ساعت ۱۸:۰۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۸

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: از تاریخ دریافت اسناد مناقصه تا ساعت ۱۹:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۹

زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۴:۴۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۰

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت‌ها آدرس: سیرجان- میدان انقلاب- شهرداری مرکزی- امور قراردادهای شماره تماس: ۰۳۴-۴۱۳۳۵۰۷۷-۰۳۴

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۴۱۹۳۴-۰۲۱

دفتر ثبت‌نام ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

مدیریت ارتباطات شهرداری سیرجان

آگهی مناقصه عمومی تجدید شده (نوبت دوم) شماره ۵۴/۱۴۰۰/ع

شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر (سهامی عام) در نظر دارد «خرید، نصب و راه‌اندازی سویچ‌های شبکه CISCO» مجتمع خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط و دارای گواهی شورای عالی انفورماتیک در رشته‌های مرتبط و با رتبه حداقل ۳ واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس الکترونیکی WWW.GEG.IR مراجعه و اسناد مذکور را از بخش مناقصه و مزایده دانلود نمایند. مهلت تحویل پاکت ساعت ۹ الی ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۲ در محل دفتر کمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران می‌باشد. ضمناً بازدید از محل اجرای موضوع مناقصه روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۲۶ مقرر شده است. شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات بدون نیاز به ذکر دلیل و بدون جبران خسارت مختار می‌باشد.

کمیسیون معاملات شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر