

بهترین‌های دوچرخه‌سواری کشور از آن استان آذربایجان شرقی ستوده‌نژاد به عنوان برترین مدیر کل ورزش و جوانان



استانی انتخاب شد. از حبیب پورمحمد مدیر تیم دوچرخه‌سواری دانشگاه آزاد تبریز به عنوان قهرمان لیگ ۱۴۰۲ هم تجلیل شد. غلامعلی تاج احمدی، سعید قفیه و سودابه هشتودی داوران تبریزی به عنوان برترین داور کشوری انتخاب شد. علی لیبب دوچرخه‌سوار تبریزی به عنوان برترین رکابزن کشور انتخاب شد. محمدرضا امیدفر رئیس هیات شهرستان مرند و جاوید مهتایی علمداری رئیس هیات منطقه آزاد ارس بواسطه برگزاری تور بین‌المللی مرند-ارس و میزبانی لیگ‌های متعدد، به عنوان برترین روسای شهرستانی معرفی شدند. از مرتضی قوبدل صاحب مجموعه ارمنان قوبدل تبریز، بواسطه تیمداری در رشته دوچرخه‌سواری نیز تجلیل شد.

عصر آزادی / سرویس ورزشی: ستوده‌نژاد به عنوان برترین مدیر کل ورزش و جوانان از دیدگاه فدراسیون دوچرخه‌سواری انتخاب شد. آیین برگزاری مراسم اختتامیه لیگ‌های دوچرخه‌سواری کشور دیروز به میزبانی تهران برگزار شد. در این مراسم از تیم‌ها و رکابزنان برتر کشور در سال گذشته و سال جاری تقدیر به عمل آمد که از عناوین برتر هم تجلیل شد که سهم استان آذربایجان شرقی بیشتر بود و به شرح ذیل می‌باشد: حبیب ستوده‌نژاد به عنوان برترین مدیر کل ورزش و جوانان از دیدگاه فدراسیون دوچرخه‌سواری انتخاب شد. ناصر هوشیار رئیس هیات دوچرخه‌سواری آذربایجان شرقی به عنوان بهترین رئیس هیات

واکنش خمز به پیشنهاد باشگاه اسپانیایی:

اطلاعی ندارم

لطفاً دست از حاشیه‌سازی بردارید



عصر آزادی / سرویس ورزشی: سرمربی تراکتور از پیشنهاد باشگاه اسپانیایی ابرازی اطلاع می‌کند. «پاکو خمز» در رابطه با خبر منتشر شده مبنی بر پیشنهاد تیم دیورتیو لاکرونیا و احتمال جدایی‌اش از تراکتور، گفت: من در حال حاضر در هتل باشگاه حضور دارم و از پیشنهاد مطرح شده، بی‌اطلاع هستم. در روز تعطیلی تمرینات، من هم می‌خواهم استراحت کنم. کسانی که این موضوعات را مطرح می‌کنند، لطفاً دست از حاشیه‌سازی بردارند.

گرامی داشت هفته بسیج در عجب شیر

عصر آزادی / سرویس ورزشی: در گرامیداشت هفته بسیج سالروز تاسیس بسیج به فرمان امام راحل همایش رزمی کاران با همکاری هیات ورزش های رزمی شهرستان عجب شیر در سالن رزمی با حضور بیش از ۲۰۰ ورزشکار برگزار شد. در گرامیداشت هفته بسیج همایش ورزشی از سوی رزمی کاران شهرستان با حضور مسئولین شهرستان روز یکشنبه ۵ اذر ماه ۱۴۰۲ برگزار شد.



در این همایش ضمن اجرای برنامه های نمایش از سوی رزمی کاران شهرستان از رئیس هیات کونگ فو شهرستان به خاطر کسب رتبه اول استان توسط هیات مذکور و همچنین از آقای مهدی آجیر دارای مدال برنز مسابقات تورنمنت بین المللی کیک جیتسو تجلیل گردید. در این برنامه افشار رئیس اداره ورزش و جوانان عجب شیر در مورد اهمیت ورزش و هفته بسیج و کلمه بسیج به مطالبی را بیان کردند.

معارفه رئیس هیات تکواندو اهر

عصر آزادی / سرویس ورزشی: حضور مسئولان تکواندو استان آذربایجان شرقی، رئیس هیات شهرستان اهر معرفی شد.



با حضور استاد رنجبرپور رئیس هیات تکواندو استان آذربایجان شرقی، استاد پوراصل و استاد فرجی از هیات رئیسه هیات، مسئول کمیته شهرستان های استان و نیز رئیس شورای اسلامی شهرستان اهر، رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان اهر و جمعی از اساتید و پیشکسوتان تکواندو این شهر، مصطفی رستمی زاده به عنوان رئیس هیات شهرستان اهر معرفی شد. در این جلسه رنجبر پور رئیس هیات استان آذربایجان شرقی ابراز امیدواری کرد که اهر بتواند در تکواندو استان در جایگاه بالایی قرار گرفته و این شهرستان که اخیراً یک مدال برنز جهانی در رده نونهالان هم کسب کرده، پتانسیل خوبی در این رشته برخوردار بوده و می تواند قهرمانان بیشتری به استان و کشور تحویل دهد و این با وحدت و همدلی میسر خواهد شد.

رقابت برترین تیراندازان آذربایجان شرقی

عصر آزادی / سرویس ورزشی: برترین‌های تیراندازی آذربایجان شرقی در دو ماده تفنگ بادی و تیانچه بادی به مصاف هم رفتند.

عصر آزادی آنلاین: تیراندازان منتخب ۶ ماهه اول سال ۱۴۰۲ در مسابقات برترین‌های استان در رده آقایان و بانوان در سالن فجر میرداماد آذربایجان شرقی به مصاف هم رفتند که در پایان نفرات برتر به شرح زیر معرفی شدند:

- نتایج تیانچه بادی بانوان: مقام اول: مبینا پرواس / مقام دوم: آ ایسان راستی / مقام سوم: ضحی حداد
- نتایج تیانچه بادی آقایان: مقام اول: مهدی رحیمی وند / مقام دوم: احمد عباسی / مقام سوم: سپهر رسولی
- نتایج تفنگ بادی بانوان: مقام اول: فاطمه قربانزاده / مقام دوم: رحیمه موسوی / مقام سوم: مهسا امینی وش
- نتایج تفنگ بادی آقایان: مقام اول: رضا عباسپور / مقام دوم: فردین شریفی / مقام سوم: کیوان عباسعلیزاده

بهترین تمرین ورزشی برای بهبود سریع حافظه کدام است؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که دوره‌های کوتاه ورزش با شدت بالا، تقویت قابل‌توجهی برای حافظه است.

به نقل از هلث، نتایج پژوهش کنونی نشان داد که جوانان سالم با این راهکار توانستند عملکرد حافظه خود را در مدت زمان نسبتاً کوتاهی افزایش دهند. هر جلسه تمرینی تنها ۲۰ دقیقه طول می‌کشید و طی آن دوره‌های کوتاهی از تمرینات شدید انجام می‌دادند.

کسانی که بیشترین افزایش تناسب اندام را داشتند شاهد افزایش فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) بودند، پروتئینی که از عملکرد، رشد و بقای سلول‌های مغز پشتیبانی می‌کند.

محقق ارشد این تحقیق، دکتر جنیفر هابز گفت: بهبود حافظه ناشی از ورزش، ممکن است به توضیح ارتباط قبلی بین تمرین هوازی و عملکرد تحصیلی بهتر کمک کند.

همچنین با رسیدن به سنین بالا، ممکن است انتظار داشته باشیم که مزایای بیشتری را در افراد مبتلا به اختلال حافظه ناشی از شرایطی مانند زوال عقل مشاهده کنیم.

برای این پژوهش، تمرین ورزشی با گروه کنترل در بین ۹۵ نفر مقایسه شد، تمرین با شدت بالا به ویژه برای حافظه با تداخل بالا مفید بود.

هنگامی که ما سعی می‌کنیم چیزی را از حافظه بازیابی کنیم، فرآیند بازیابی می‌تواند توسط سایر خاطرات مشابه مختل شود. برای مثال، زمانی که سعی می‌کنید نام شخصی را که با حرف «جی» شروع می‌شود، به خاطر بیابورید، ممکن است حافظه «جک»، «جیمز» و «جرمی» را به خاطر آورد، قبل از اینکه نام آن مرد که «جف» است را بازیابی کنید.

پس از ورزش، یادآوری خاطرات در این نوع موارد برای افراد آسان‌تر بود. دکتر هابز گفت که اکنون افراد مسن را بررسی می‌کنند که آیا همان یافته‌ها در مورد آنان صدق می‌کند یا خیر.

فرضیه این است که با توجه به اینکه این نوع حافظه با افزایش سن کاهش می‌یابد، ما مزایای بیشتری برای افراد مسن خواهیم دید. با این حال، در دسترس بودن عوامل نوروتروفیک نیز با افزایش سن کاهش می‌یابد و این مورد ممکن است به این معنی باشد که ما اثرات هم‌افزایی را دریافت نمی‌کنیم.

نتایج این تحقیق در نشریه علوم اعصاب شناختی (COGNITIVE NEUROSCIENCE) منتشر شده است.

داشته باشد. هافیک عراقی تراکتور درمورد کار کردن زیر نظر پاکو خمز و شناس قهرمانی این تیم، عنوان کرد: خمز مربی بسیار خوبی است. البته می‌توانیم قهرمان شویم. تراکتور در حال حاضر تیم خوبی است که بازیکنان خوبی هم دارد. الان باید برای دیدار بعدی تمرکز کنیم و امیدوارم شرایط به خوبی پیش برود. هادی درمورد زندگی کردن کنار هواداران تبریزی، گفت: همه در ایران می‌داند تراکتور تیم بزرگی است و هواداران بزرگی هم دارد. وی در پاسخ به این سوال درخصوص اینکه خودش به نوعی به لیدر تراکتوری‌ها برای تشویق معروف این تیم تبدیل شده است، یا خنده گفت: هواداران تراکتور شگفت‌انگیز هستند. زمانی که به اینجا آمدم، از من حمایت کردند.

عصر آزادی / سرویس ورزشی: بازیکن عراقی تیم فوتبال تراکتور گفت: بازیکنان و تیم خوبی داریم و می‌توانیم قهرمان شویم. صفا هادی، بازیکن عراقی تراکتور که برای تماشای بازی تیم هم وطنش با سپاهان به ورزشگاه آمده بود در جمع خبرنگاران، اظهار داشت: امیدوارم بازی زیبایی از هر ۲ تیم شاهد باشیم. برای حمایت از تیم وطنم به ورزشگاه آمدم. وی درمورد اینکه تراکتور نیز به حضور در مرحله گروهی لیگ قهرمانان نزدیک شده بود، گفت: می‌دانید آن بازی پلی آف آغاز راه ما بود. مرحله به مرحله پیش می‌رویم و تراکتور هم نتایج خوبی می‌گیرد. امیدوارم در بازی بعدی هم عملکرد خوبی



بازیکن عراقی تراکتور: تراکتور می‌تواند قهرمان لیگ شود

اورسجی: مقام معظم رهبری نگاه عمیقی به همه رشته‌های ورزشی دارند

ورزشی مشاهده شود و جامعه ورزش بزرگ و روح نشاط و شادابی به جامعه افزوده می‌شود. این موضوع دوری از آسیب‌های اجتماعی و همگانی شدن رشته‌های ورزشی را دربرمی‌گیرد. وی یادآور شد: یکی از دغدغه‌های اتحاد جوانان یک مملکت بحث اشتغال و مسکن است اما وقتی فردی وارد یک مقوله تخصصی در ورزش و نتایج آن در جامعه ایران و خارج از کشور می‌شود، توقعات به این سمت می‌رود که دغدغه‌های ورزشکاران برای مدال‌آوری و اهتزاز پرچم کشورمان در آسیا، جهان و المپیک باید کم شود. دولت اگر جمع‌بندی جدی روی بحث جوانان مدال‌آور داشته باشد و مسکن و اشتغال را به عنوان پاداش آنها در نظر بگیرد، به کاهش دغدغه ورزشکاران برای کسب مدال و در کنار آن افزایش ازدواج و فراهم شدن رشد جامعه ای جوان کمک می‌کند.



رئیس فدراسیون کبیدی گفت: رهبر معظم انقلاب با وجود مشغله‌های بزرگ کشور بسیار ریز به مسائل ورزش پرداختند و نگاه عمیقی به همه رشته‌های ورزشی دارند و درباره اتخاذ تدابیر درست در همه رشته‌های ورزشی صحبت کردند. عباس اورسجی در گفت‌وگو با ایرنا درباره دیدار جامعه ورزش با مقام معظم رهبری اظهار داشت: این دیدارها سنت بسیار خوب و حسنه‌ای است که بعد از بازی‌های آسیایی انجام می‌شود. در واقع ایشان به جامعه ورزش بسیار اهمیت می‌دهند و حرف‌های اثرگذاری مطرح می‌کنند و باید مجلس به این صحبت‌ها جامه عمل بپوشاند. وی درباره اتخاذ تدابیر درست در همه رشته‌ها، خاطر نشان کرد: رهبر معظم انقلاب با وجود مشغله‌های بزرگ کشور بسیار ریز به مسائل ورزش پرداختند و نگاه عمیقی به همه رشته‌های ورزشی دارند و درباره اتخاذ تدابیر درست در همه رشته‌های ورزشی صحبت کردند. در واقع مسئولان باید توجه لازم به همه رشته‌ها داشته باشند. حتی در رتینگ‌هایی که به دست می‌آید بسیاری از رشته‌های ورزشی دیده نشدند یا کم دیده شدند. برخی رشته‌ها هم از بودجه، فضا و امکانات کمتری برخوردار هستند اما از طرف دیگر نقش بی‌بدیلی

در مدال‌آوری دارند. رئیس فدراسیون کبیدی ادامه داد: در واقع جمله رهبری درباره اتخاذ تدابیر درست در همه رشته‌ها بسیار عمیق است و همه مسئولان ورزش باید به این نکته توجه کنند تا شرایط را برای رشد همه رشته‌ها فراهم سازند. تنها بحث مدال‌آوری نیست و وقتی علاقه‌مندی در رشته‌های

شناسه آگهی: ۱۶۱۲۳۵۰

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۹/۰۸

فراخوان طراحی

المان های شهری، آثار نوری، دیوارنگاری، مبلمان شهری و سازه های گل بهار

"مهلت ثبت نام و ارسال آثار تا پانزدهم آذرماه سال ۱۴۰۲"

سپاس مؤثر و فضای سبز شهرداری منطقه یک تبریز

جهت اطلاعات بیشتر به کانال تلگرامی زیر مراجعه فرمائید

t.me/farakhan_tabriz

شناسه آگهی: ۱۶۱۲۳۵۰

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۹/۰۸

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت اول)

(فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه گران) شماره ۲۲۰۱/۱۴۰۲/۶۹

شرکت گاز استان آذربایجان غربی در نظر دارد مناقصه با مشخصات زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه (دریافت استعلام ارزیابی کیفی، ارائه اسناد ارزیابی کیفی، دریافت مابقی اسناد مناقصه، ارائه پیشنهاد قیمت، مهر و امضای اسناد مناقصه، بازسازی پاکت‌ها) بصورت الکترونیکی و از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد گرفت.

۱- مناقصه گزار: شرکت گاز استان آذربایجان غربی

۲- موضوع مناقصه: پروژه خدمات بهره برداری و امداد گاز در سطح شهرستان ششامین دژ

۳- محل اجرای پروژه: شهرستان ششامین دژ

۴- استاندارد اجزای کار: مطابق مشخصات فنی و استانداردهای پذیرفته شده شرکت ملی گاز ایران

۵- شرایط متقاضیان:

- داشتن شخصیت حقوقی
- داشتن کواچی صلاحیت معتبر پایه پنج یا بالاتر در رشته تاسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه یا داشتن کواچی صلاحیت معتبر از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی در زمینه امور تاسیساتی (کد ۷) و مجری طرح طبقه بندی مشاغل
- داشتن ظرفیت خالی ارجاع کار
- توانایی تهیه و تسلیم انواع ضمانتنامه های مورد نیاز
- نحوه دریافت کاربرگهای استعلام ارزیابی: از طریق درگاه سامانه

تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir

۷- مهلت زمانی دریافت کاربرگهای استعلام ارزیابی: ساعت ۱۶ تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۲

۸- مهلت زمانی ارائه و بازسازی کاربرگها و اسناد استعلام ارزیابی: ساعت ۱۶ تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۶

۹- شماره مناقصه ثبت شده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد): ۲۰۰۲۰۹۱۳۱۰۰۱۶۵

۱۰- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مطابق مصوبه شماره ۱۳۳۰۲/۱۳۳۰۵ مورخ ۹۴/۹/۲۲ هیات وزیران و اصلاحیه های بعدی آن خواهد بود.

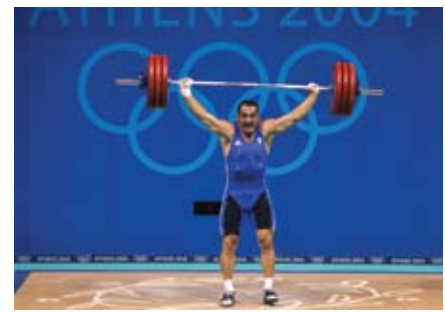
۱۱- اطلاعات تماس مناقصه گزار: مناقصه گران می‌توانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر یا در صورت داشتن هرگونه ابهام در خصوص اسناد مناقصه، با تلفن شماره ۳۳۳۷۷۱۰-۰۴۴ تماس یا از طریق نمابر شماره ۳۳۳۴۴۴۵-۰۴۴ مکاتبه نمایند.

آدرس: دفتر امور پیمانها واقع در ارومیه، خیابان مولوی، شرکت گاز استان آذربایجان غربی، طبقه اول، اتاق ۱۰۲

مسئولیت اطلاع از روند برگزاری الکترونیکی مناقصه و کنترل های لازم بر عهده مناقصه گران می باشد. برای آگاهی از اخبار، آگهی های مناقصه، مزایده و عملکرد شرکت گاز استان آذربایجان غربی می توانید به کانال پیام رسان سروش به آدرس [@WAZARGAS](https://www.wazargas) مراجعه فرمایید.

روابط عمومی شرکت گاز استان آذربایجان غربی

پیروسی دیماس: وزنه برداری جهان از دوپینگ آسیب زیادی دید



پرافتخارترین المپین رشته وزنه برداری از مشکلات پیش این رشته و همچنین احتمال افزایش سهمیه‌های المپیک در آیند پرده برداشت.

پیروسی دیماس در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا در خصوص مسابقات جهانی جوانان در مکزیک اظهار داشت: رقابت‌های بسیار خوبی بود و استعدادها در اینگونه پیکارها حضور در یک تورنمنت بین‌المللی را تجربه خواهند کرد تا بتوانند در آینده بهترین عملکرد ممکن را داشته باشند. نتیجه و مدال برای جوانان بسیار مهم است اما در شرایط مسابقه قرار گرفتن نیز می‌تواند یک ورزشکار جوان را برای آوردگاه‌های بزرگ آماده کند.

دارنده ۶ مدال طلای جهان و المپیک در خصوص کاهش سهمیه‌های این رشته در المپیک اظهار داشت: دوپینگ مشکلات زیادی را برای رشته وزنه برداری ایجاد کرد و باید بگویم که این رشته از دوپینگ ورزشکاران و مثبت شدن تست آنان در رقابت‌های جهانی و المپیک آسیب زیادی دید. مدال شمار زیادی از ورزشکاران گرفته شد. مثبت شدن نمونه‌های زیاد در رشته وزنه برداری موجب شد تا این رشته در آستانه حذف از المپیک قرار گیرد در حالی که وزنه برداری یکی از قدیمی‌ترین رشته‌های المپیک است.

اعضوه یونانی رشته وزنه برداری در خصوص احتمال افزایش سهمیه‌های این رشته برای المپیک ۲۰۲۸ لس آنجلس عنوان کرد: زمانی هر کشور می‌توانست ۶ سهمیه در المپیک داشته باشد اما اکنون شمار این سهمیه‌ها به عدد سه در بخش مردان و سه سهمیه در بخش زنان رسیده است. در المپیک قبلی (توکیو) شمار سهمیه‌ها چهار بود اما اکنون به سه سهمیه کاهش پیدا کرده است و این برای رشته جذاب وزنه برداری خوب نیست.

پیروسی دیماس این را هم افزود: تمام تلاش خود را به کار خواهیم گرفت تا سهمیه‌ها به مانند گذشته به عدد پنج یا ۶ برسد. افزایش سهمیه‌های وزنه برداری می‌تواند هیچان را به این رشته برگرداند. امیدوارم بتوانیم این کار را انجام دهیم تا انگیزه‌های برای پولادمدان این رشته باشد.