



## زهرانعمتی اردوهای خود را از سر گرفت

زهرانعمتی، عضو تیم تیراندازی با کمان کشورمان پس از شکست ویروس کرونا از روز گذشته راهی اردو شد. زهرانعمتی پس از غلبه بر کرونا از روز گذشته و با هدایت بهزاد پاکزاد اردوی خود را در سایت تیراندازی با کمان آزادی آغاز کرده است. این اردو تا ۱۱ دی ادامه خواهد داشت.

## شهنازی سرمربی تیم والیبال سایپا شد

سرمربی پیشین تیم والیبال سایپا دیگر به عنوان سرمربی این تیم در لیگ برتر انتخاب شد. ناصر شهنازی، سرمربی پیشین تیم والیبال سایپا پس از استعفای مصطفی کارخانه به عنوان سرمربی جدید این تیم در لیگ برتر انتخاب شد. شهنازی فصل گذشته هدایت نارنجی پوشان را برعهده داشت. کارخانه به دلیل مشکلات جسمی پس از بیماری کرونا از سمت خود استعفا کرده بود. نخستین دیدار سایپا با هدایت شهنازی، روز سه شنبه ۲۵ آذر مقابل شهرداری ورامین در درباری معوقه از هفته هفتم خواهد بود.



گفت وگو با حانیه رجبی، تالوکار تیم ملی ووشو

# نمایش بلندیک زندگی در هشتاد ثانیه



آرزو قنبری

ورزش

فاصله یک نشان طلا، نقره، برنز با دست خالی به خانه برگشتن در ورزش حرفه ای می تواند در یک هزارم امتیازی باشد که تو در کسری از ثانیه می گیری یا از دست می دهی. که در این به دست آوردن و از دست دادن تفاوت از زمین تا آسمان است. تو سال ها فرصت داری، با همه نمی شود ها و نمی توانی ها در درون و بیرون مبارزه کنی. بروی، بیایی. از خیلی خراج کنی. تمرین کنی. تمرین کنی. عرق بریزی. آسیب ببینی. از فراز و نشیب ها با ایضا ها و لیخت ها بگذری تا برسی به آن رویداد مهم. یک دقیقه و ۲۰ ثانیه فرصت داری همه آنچه داری را مانند یک ساز موسیقی روی صحنه ببری و بنوازی. اعصاب و عضلات، جسم و چانت، هر دم و بازدمت و قدرت بی پایان ذهنت در هماهنگ و موجزترین حالت ممکن، فرمی زیبا را اجرامی کنند تا توافقاوت شوی و آن فاصله را پر کنی با اعشارها و اعدادی که نمی داند پشت صحنه نمایش زندگی در ۸۰ ثانیه، با چه رنج ها، بیم ها و امید هایی گذشته است.

## یک آغاز پر جنب و جوش از ژیمناستیک تا تالو

حانیه رجبی، ملی پوش ۲۵ ساله تهرانی تیم تالو کشورمان که در حال حاضر دانشجوی تربیت بدنی دانشگاه شهید بهشتی است درباره شروع زندگی ورزشی خود به جام جم می گوید: «من بسیار پرتحرک بودم. خانواده ام در پنج سالگی ژیمناستیک را مناسب شرایطم دیدند و ورزش از همان کودکی در زندگی ام آغاز شد. مدتی بعد، در چند مسابقه کشوری و مسابقات همبستگی کشورهای اسلامی صاحب مدال شدم اما در آن رشته هیچ رویداد بین المللی دیگری برای بانوان نبود بنابراین با وجود علاقه ای که به ژیمناستیک داشتم تغییر رشته دادم. به دنبال ورزشی بودم که شباهت هایی به حرکات ژیمناستیک داشته باشد که با ووشو آشنا شدم. ساندا مبارزه داشت ولی تالو به نظر با این که رزمی محسوب می شد پرش ها و فرم های نمایشی اش در عین زیبایی بی شباهت به ژیمناستیک هم نبود و خلاصه تالو شدن آن جایگزینی که برای ادامه زندگی ورزشی جستجو می کردم.» اولین بانوی دارنده دو مدال جهانی در دو سبک تالو اضافه می کند:

### تصویرسازی و کاهش استرس

عضو تیم ملی ووشو بانوان کشورمان با اشاره به تأثیر تصویرسازی ذهنی در ورزش، به ویژه در تالو، عنوان می کند: «من از دوران کودکی به صورت ناخودآگاه تصویرسازی را یاد گرفتم و بسیار خوب آن را انجام می دهم. در تمرینات تالو هم تصویرسازی بهترین اجرا و عملکردم را انجام می دهم، به مسابقات که نزدیک می شوم هر روز یا هر شب خودم را در فضای مسابقات تجسم می کنم، یکی از بهترین عملکردها

را در مسابقه و در ذهنم اجرا می کنم. تصویرسازی استرس ورزشکار را کاهش می دهد. تالو ورزشی است که در آن ذهنیات و تسلط بر مسائل روانی حرف اول را می زند، چون اگر در کسری از ثانیه کنترل ذهنی را از دست بدهیم، خطا می کنیم و ممکن است مسابقه و مدال را از دست بدهیم.»

## «نه» بلند به ترس های ذهنی و موسیقی که نجات دهنده شد

حانیه با تأکید بر اهمیت توانمندی ذهنی و شجاعت در تصمیم گیری ها ادامه می دهد: «حدود شش سال پیش تصادف کردم و در آن حادثه رباط های منج پایم آسیب جدی دید. پزشکان پیش بینی کردند که نمی توانم و نباید ورزش را ادامه دهم. چند ماهی خانه نشین شدم. در تمام آن مدت، فقط با این فکر که به زودی می توانم، در جلسات فیزیوتراپی شرکت می کردم. بعد از آن اتفاق و در آن روزها یک میل درونی قوی به ادامه تشویق می کرد و همین به من شجاعت در تصمیم گیری می داد. این که از پیش بینی های پزشکی نگرانی داشتم طبیعی بود ولی نمی خواستم در ذهنم به ترس ها اجازه تعیین تکلیف و تغییر مسیرم را بدهم.

من از قبل هم صدای ساز ویولن را دوست داشتم و گوشم به شنیدن آن عادت داشت اما هیچ وقت فرصت یادگیری پیش نیامده بود. به همین دلیل فکر کردم آموزش این ساز آرامش دهنده خواهد شد. در مدت شش ماه پیشرفت خوبی داشتم. توانستم بنوازم. حالا سال ها است که غیر از تمرینات بدنسازی و تالو، هنوز فیزیوتراپی می کنم و تمریناتی برای تقویت عضله و منج با انجام می دهم و از همراهی دو فیزیوتراپ خوب، دکتر علی بهرامی و نسرين داوودی بهره می برم که در اردوها و مسابقات شرایطم را تحت نظر دارند.»

چین بودم. فضای کار آنها در مقطعی که نیاز داشتم به من کمک کرد. چین مهد ووشو است و جمعیت ووشوکارانش بیشتر از ما. این نقطه قوتی است برای یک محیط ورزشی پویا. یکی از اصولی که چینی ها در تالو به آن معتقدند، تلاش و تمرین است. پشتکار خوبی داشتند و اگر ورزشکار در اجرای حرکتی مشکلی داشت به قدری آن را تکرار می کرد که روز بعد مشکلش برطرف می شد. در واقع من یاد گرفتم که هر روز تمرینم باید شبیه مسابقه باشد و تمام تلاشم را در هر جلسه انجام دهم طوری که ممکن است آخرین فرصت تمرینم باشد.»

### حامیان همیشگی و سفر به چین

«در زندگی همیشه دو حامی بزرگ داشتم: مادرم و پدرم که تا امروز در کنارم بوده اند و اگر جایی، ذره ای احساس خستگی داشتم آنها به ادامه ترغیب کرده اند. من سه بار با حمایت خانواده و هزینه شخصی برای ارتقای ورزشم به چین سفر کردم. دو مرتبه در سال ۲۰۱۵، هر دفعه به مدت یک ماه و بعد از تغییر سبکم، سال ۲۰۱۷ هم پنج ماه در اردوی

### گوهری

### که از دست می رود

با دارنده دو نشان نقره رقابت های جهانی ۲۰۱۹ شانگهای درباره ارزش زمان صحبت کردیم و از معنای این گوهر غیر قابل توقف در رقابت های تالو پرسیدیم: «زمان رسمی اجرای فرم ما در رقابت یک دقیقه و ۲۰ ثانیه است. بنابراین وقت برای یک تالوکار حکم الماس را دارد. در هر میدانی که حاضر می شوم، زمان، برایم یادآور زحماتم قبل از مسابقه و همه گذشته ورزش ام است. برای یک بیننده شاید یک نمایشی صرفا کوتاه باشد اما منتهای این زمان فرصت داریم بهترین اجرای خود را انجام دهیم، تقریباً به طور میانگین از یک رقابت تا رقابت بعدی یک سال تمرین، زحمت، آسیب دیدگی و مرارت در پیش است. البته این یک انتخاب شخصی است. من به آنچه انجام می دهم و حتی رنج هایش علاقه دارم.»



## اولین بانوی مدال آور

### تالو در آسیا



### چرا تالو از ساندا کمتر شناخته شده؟

من فکر می کنم میل مخاطبین ووشو بیشتر به تماشای مبارزه است تا فرم های نمایشی.

### و شاید نیاز به معرفی بیشتر.

بله. از سوی رسانه هم ساندا بیشتر معرفی شده. اگر مخاطبین تالو را بیشتر ببینند پی به زیبایی های آن می برند.

### چه خبر از لیگ؟

سال قبل با فولاد مبارکه سپاهان قرار داد داشتم و اول شدم. امسال هم فعلاً به دنبال اخذ مجوز برگزاری مسابقات هستند و من از تیم های سپاهان و دانشگاه آزاد پیشنهاد دارم.

### ترکیب لباس تالو و حجاب در مسابقات رسمی را چطور ارزیابی می کنی؟

حجاب هم بخشی از لباس ما شده. با همین پوشش در مسابقات مدال می گیریم. بازیکنان ترکیه هم از حجاب ما استقبال کردند و بعضی از آنها از مدل پوشش مان ایده گرفتند.

### تمرینات دوران کرونا را چطور پیگیری می کنی؟

اوایل در خانه و پارک ها با فضای خلوت البته. بعد در یک باشگاه خصوصی سناس گرفتیم و فدراسیون هم در سالن آکادمی سناسی را در اختیار مدال آوران گذاشته است.

## آگهی فراخوان شناسایی سرمایه گذار

تکمیل بخشی از تأسیسات فاضلاب شهر نیشابور استان خراسان رضوی به روش بیع متقابل (مزایده)

ب- شرایط کلی سرمایه گذار:

سرمایه گذار به صورت شخص حقیقی یا حقوقی با داشتن سابقه مدیریتی قابل قبول، تأمین و تخصیص سرمایه مورد نیاز را به عهده خواهد داشت.

تاریخ، مهلت و محل دریافت اسناد ارزیابی: سرمایه گذاران واجد شرایط می توانند از تاریخ ۱۳۹۹/۰۹/۲۴ لغایت پایان وقت اداری ۱۳۹۹/۱۰/۰۳ جهت دریافت اسناد ارزیابی یا در دست داشتن نامه اعلام آمادگی جهت سرمایه گذاری در طرح به دفتر امور قراردادهای شرکت آب و فاضلاب خراسان رضوی به آدرس: مشهد، بلوار وکیل آباد، ابتدای صفد، شرکت آب و فاضلاب استان خراسان رضوی مراجعه نمایند.

تاریخ، مهلت و محل تحویل اسناد ارزیابی: مهلت تحویل اسناد ارزیابی تکمیل شده، تا ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۲۳ در محل تحویل دفتر قراردادهای شرکت آب و فاضلاب خراسان رضوی می باشد.

بدیهی است پس از بررسی مدارک ارزیابی که توسط شرکت کنندگان تکمیل و تحویل می شود، از سرمایه گذاران واجد شرایط جهت مذاکرات قراردادی دعوت بعمل خواهد آمد.

سرمایه پذیر در رد یا قبول پیشنهادات فنی یا مالی سرمایه گذاران در تمام مراحل اختیار تام دارد.

دفتر روابط عمومی و آموزشی هفتانی  
شرکت آب و فاضلاب خراسان رضوی

شرکت آب و فاضلاب خراسان رضوی در نظر دارد، براساس ماده ۳۷ قانون برنامه ششم توسعه، ماده ۲ قانون تشکیل شرکت های آب و فاضلاب مصوب سال ۱۳۶۹، تکمیل بخشی از تأسیسات جمع آوری و تصفیه فاضلاب شهر نیشابور را در ازای تخصیص پساب تصفیه شده به منظور کاربری معین و با حجم مشخص برای دوره زمانی محدود و معین به روش بیع متقابل و با شرایط ذیل، به سرمایه گذار واجد شرایط واگذار نماید.

الف- شرح مختصری از پروژه:

موضوع پروژه: تکمیل بخشی از تأسیسات فاضلاب شهر نیشابور شامل: تصفیه خانه با ظرفیت ۴۰۰/۰۰۰ مترمکعب در شبانه روز، باقیمانده شبکه جمع آوری به طول حدود ۲۸۰ کیلومتر و باقیمانده انشعابات به تعداد ۵۰/۰۰۰ فقره

سرمایه پذیر: شرکت آب و فاضلاب استان خراسان رضوی

دوره احداث: حداکثر ۴ سال

دوره بهره برداری تجاری: با ارائه مدل مالی راندمان تصفیه: تخلیه به آب های سطحی

جمعیت تحت پوشش: ۴۲۶/۸۰۰ نفر (سال ۱۴۲۵)

محل اجرا: شهر نیشابور

## فراخوان ارزیابی کیفی پیمانکاران به منظور ساخت، حمل، نصب و راه اندازی سیستم های ماشینری و سازه های متحرک مجتمع های فرهنگی و هنری

وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در نظر دارد، نسبت به ساخت، نصب و راه اندازی سیستم های ماشینری و سازه های متحرک مجتمع های فرهنگی و هنری در برخی از استان های کشور طبق مشخصات ذیل در قالب مناقصه اقدام نماید، از پیمانکاران متقاضی دعوت می شود از تاریخ درج آگهی لغایت حداکثر ۳ روز کاری جهت دریافت اسناد ارزیابی کیفی به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس اینترنتی [setadiran.ir](http://setadiran.ir) مراجعه و حداکثر تا ۲ هفته پس از آخرین مهلت اعلام شده نسبت به تکمیل و بارگذاری اسناد مربوطه در سایت مذکور اقدام نمایند.

۱ کارفرما: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

۲ موضوع مناقصه: ساخت، حمل، نصب و راه اندازی سیستم های ماشینری و سازه های متحرک مجتمع های فرهنگی و هنری

۳ محل اجرای پروژه ها: مراکز استان ها

۴ مدارک مورد نیاز شرکت ها: ارائه گواهینامه صلاحیت یا گواهی استاندارد و پروانه بهره برداری و یا ارائه گواهینامه صلاحیت شرکت های دانش بنیان (مرتبط با موضوع مناقصه)

۵ نشانی تحویل مدارک درخواستی: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس اینترنتی [setadiran.ir](http://setadiran.ir)

ضمناً متقاضیان می بایست علاوه بر بارگذاری اسناد در سامانه مذکور در بازه زمانی مذکور در اسناد، نسبت به ارائه فیزیک اسناد نیز به آدرس: تهران، میدان بهارستان، خیابان کمال الملک وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، طبقه چهارم، اداره نظارت بر پروژه های عمرانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی (با معرفی نامه رسمی از شرکت) اقدام نمایند.

۶ قراردادهای پروژه های مذکور براساس آخرین فهرس بهاء اعلامی از سازمان برنامه و بودجه کشور منعقد می گردد.

## آگهی اصلاحیه

پیرو چاپ آگهی مناقصه شماره ۵۸۲۲ مورخ ۹۹/۰۹/۱۷ صفحه ۲ روزنامه جام جم، بدینوسیله مدت زمان تحویل اسناد تا مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۰۳ تمدید و اصلاح می گردد.

## تجدید مناقصه عمومی

شرکت پتروشیمی بوعلی سینا در نظر دارد، طراحی مجدد و بهینه سازی شرایط عملکرد پمپ های P-9002-3 مجتمع خود را واقع در ماهشهر، منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی بندر امام خمینی سایت ۱۴ از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی به اشخاص توانمند و واجد شرایط در این زمینه واگذار نماید.

۱ مهلت دریافت اسناد مناقصه: ۱۰ روز پس از انتشار نوبت دوم آگهی به نشانی مندرج در بند ۵

۲ آخرین مهلت تسلیم پاکت های مناقصه (الف، ب، ج) و پاکت ارزیابی کیفی: ۱۰ روز پس از خاتمه مهلت دریافت اسناد مناقصه به نشانی مندرج در بند ۵

۳ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰ (یکصد و هشتاد میلیون) ریال به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر یا سپرده نقدی در وجه شرکت پتروشیمی بوعلی سینا می باشد.

۴ زمان بازگشایی پاکت های مناقصه: زمان بازگشایی یک هفته پس از آخرین مهلت ارائه پیشنهاد می باشد.

۵ متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه پس از نوبت دوم آگهی به سایت اینترنتی شرکت پتروشیمی بوعلی سینا به نشانی: [www.BSPC.IR](http://www.BSPC.IR) مراجعه نمایند.

## آگهی مناقصه عمومی شماره ۱۶۰-۹۹

### (ساخت پالت چوبی دست دوم)

شرکت پتروشیمی سازند (سهامی عام) در نظر دارد، انجام مورد مشروح در بند (الف) را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه پیمانکاران و شرکت ها که علاقمند به همکاری بوده و دارای تجربه مفید و تخصص لازم می باشند، با مراجعه نماینده مطلع و آگاه ضمن در دست داشتن کلیه اسناد و مدارک مورد نیاز در بند (ب) به آدرس زیر، دعوت می گردد.

(الف) شرح کار: ساخت حداقل ۲۰/۰۰۰ پالت چوبی دست دوم به ابعاد 128\*110\*12/5 و 115\*115\*14/5 تا اتمام چوب های قابل مصرف موجود که به رویت پیمانکار رسیده باشد. (ب) اسناد و مدارک مورد نیاز: ۱ تصاویر اسانسمه، آگهی تأسیس و کلیه آگهی های تصمیمات / تغییرات و... بعدی شرکت متقاضی و مندرج در روزنامه رسمی و گواهینامه ثبت نام مؤدیان مالیاتی جهت اعلام کد اقتصادی برای اشخاص حقوقی ۲ پروانه کسب یا مجوز از اتحادیه مرتبط با موضوع مناقصه، کپی کارت ملی و شناسنامه و ارائه کد پستی برای اشخاص حقیقی ۳ فهرست کارهای انجام شده یا در حال انجام شرکت کنند با تأییدات مربوطه (گواهی پایان کار - مقاصح حساب و...) ارائه مدارک و سوابق کاری انجام شده مشابه موضوع مناقصه ۴ رضایت نامه یا تشویق نامه از کارفرمایان قبلی ۵ ارائه سایر مدارک و اطلاعات لازم که در ارزیابی توانمندی متقاضی مؤثر خواهد بود. ۶ مدت ارائه مدارک فوق الذکر از تاریخ نشر آگهی به مدت ۳ روز کاری و به صورت حضوری خواهد بود و ارسال یا پستی یا به طریق دیگری هیچگونه حقی را جهت متقاضیان برای شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد. ضمناً مدت یاد شده قابل تمدید نمی باشد. (ج) سایر شرایط: ۱ محل اجرای کار و خدمات مورد نیاز مجتمع پتروشیمی سازند واقع در کیلومتر ۲۲ جاده بروجرد می باشد. ۲ پیمانکاران باید توانایی لازم جهت تهیه ضمانت نامه های مورد نیاز شرکت در مناقصه و یا عقد قرارداد را طبق مقررات و ضوابط این شرکت داشته باشند. ۳ شرکت در رد یا قبول هر یک یا تمام پیشنهادها بدون آن که محتاج به ذکر دلیل باشد مختار است. ۴ محل و تحویل و بازگشایی پاکت دفتر تهران می باشد. (د) نشانی دفتر تهران مجتمع پتروشیمی سازند: تهران، خیابان ولی عصر، بالاتر از میرداماد، خیابان تابان، شماره ۶۸ دفتر امور پیمان ها (دفتر تهران) ۸۲۱۲۲۵۴۳ (۰۲۱) ◀ هزینه آگهی برعهده برنده مناقصه می باشد.

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت پتروشیمی سازند