

# ورزش در ماه مهمانی خدا

**شیرازی**

ورزش همیشه برای سلامت جسم و روح سفارش شده است و همه ما می دانیم که ماه رمضان جایگاه ویژه ای برای سلامتی روح و جسم دارد.

در ماه مهمانی خدا شاید ورزش کردن محدود به زمان و میزان آن باشد ولی نباید یادمان برود که ورزش با روزه منافات ندارد، این منافات نداشتن البته منوط به رعایت نکاتی است که با انجام آن ها می توانیم بهترین استفاده را از این ماه پر برکت که ماه تزکیه جسم و روح است داشته باشیم.

مدیر گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد و دانشکده سمای بجنورد به خبرنگار ما گفت: ورزش باعث سوختن چربی‌های بدن می شود و ذخایر چربی بدن را کاهش می‌دهد، همچنین تعادلی میان سوختن کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها صورت می‌گیرد. در زمان روزه‌داری به علت این که کربوهیدرات کمتری وارد بدن می‌شود، بدن چربی‌ها را بیشتر می‌سوزاند.

«مهدی اعظمی» افزود: این باور اشتباه است که بعد از سحر و قبل از افطار می‌توان ورزش کرد بلکه بهترین زمان ورزش حدود یک ساعت بعد از افطار است و با فعالیت فیزیکی

و ورزش قند خون کاهش پیدا می کند و فرد

روژه‌دار که به علت گرسنگی، قند خون پایینی دارد، اگر قبل از افطار فعالیت کند افت قند

بیشتری پیدا می کند.

وی بیان می کند: روزه‌داران پس از افطار از خوردن غذاهای چرب و شیرین پرهیز کنند و مایعات زیادی بنوشند، همچنین لازم است ورزشکاران قبل از ورزش ۲ لیوان آب بخورند و هنگام ورزش نیز آب مصرف کنند تا آب بدن آن ها حفظ شود. توصیه می‌شود افراد ورزشکار و عادی از افطار تا سحر مایعات، میوه‌ها و سبزیجات مصرف کنند تا آب بدن آن ها حفظ شود.

وی ادامه‌می‌دهد: در ماه رمضان بهتر است افراد سطح ورزش را از نظر شدت و مدت کاهش دهند و اگر فردی قبلاً با شدت زیادی ورزش می‌کرده‌و آمادگی خوبی دارد در این ایام سطح ورزش را به میزان متوسط تقلیل دهد تا از خستگی بیش از حد بدن جلوگیری شود.

وی اضافه می کند: ورزشکاران می توانند با یک برنامه غذایی غنی، انرژی مورد نیاز را برای انجام فعالیت های ورزشی و حفظ ساختار بدنی به دست آورند.

وی یادآور می شود: در ماه رمضان افراد باید برای سلامت قلبی – عروقی و حفظ سلامت بدن ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت متوسط

### قرعه کشی جام رمضان شیروان

**عوض زاده-** مسابقات فوتسال جام رمضان شیروان قرعه کشی شد.

مسئول روابط عمومی هیئت فوتبال شیروان گفت: مسابقات فوتسال جام رمضان سال ۹۷ با نمایندگان تیم های شرکت کننده قرعه کشی شد. شاکری با بیان این که این رقابت ها در بخش بزرگ سالان با حضور ۹ تیم برگزار خواهد شد اظهار کرد: تیم ها در دو گروه ۵ و ۴ تیمی از روز شنبه، ۲۹ اردیبهشت با هم رقابت خواهند کرد. وی تصریح کرد: رقابت های جام رمضان پیش کسوتان نیز با حضور ۵ تیم برگزار خواهد شد. به گزارش خبرنگار ما، کاهش تعداد تیم های شرکت کننده در جام رمضان طی سال های اخیر نگرانی علاقه مندان و فعالان این حوزه را به همراه داشته است.

### کارگاه حقوق ورزشی برگزار شد

**شیرازی -** کارگاه حقوق ورزشی با تدریس «هوشنگ نصیرزاده» در سالن گلشن بجنورد برگزار شد.مسئول آموزش اداره کل ورزش و جوانان استان به خبرنگار ما گفت: این کارگاه آموزشی با پیگیری و هماهنگی در سطح بسیار خوبی برگزار شد.«فرانک سرائی» افزود: در این کارگاه، مربیان، ورزشکاران و داوران از سراسر استان حضور داشتند و کیفیت کلاسی با تدریس آقای نصیرزاده بسیار خوب بود. وی ادامه داد: این گونه برنامه های آموزشی نیاز ورزش استان ماست به همین خاطر برای برگزاری این کلاس ها تلاش بیشتری از سوی جامعه ورزش لازم است تا آگاهی علمی مان نیز از ورزش بیشتر شود.



66

**بهترین زمان ورزش حدود یک ساعت بعد از افطار است و با فعالیت فیزیکی و ورزش قند خون کاهش پیدا می کند**

انجام دهند، البته نوع ورزش افراد به شدت فعالیت و سطح آمادگی بدنی آن ها بستگی دارد. ورزش های هوازی مانند پیاده روی و شنا بهترین نوع ورزش در ماه رمضان هستند. وی اظهار می کند: حتما به ورزش در ماه رمضان ادامه دهید، ثبات و تداوم فعالیت بدنی، برای حفظ سلامت و تناسب اندام بسیار کلیدی است و نباید فراموش شود. وی می گوید: با این که شاید در ماه رمضان ، فرصت زیادی برای ورزش و انجام تمرینات بدنی نباشد، اما حتی ۲۰ دقیقه فعالیت هم کمک زیادی به حفظ

سلامت و وزن مناسب می کند و این گونه پس از ماه رمضان برگشتن به برنامه ورزشی عادی ساده تر خواهد بود. لازم نیست که یک ساعت تمام و به همان شدت سابق ورزش کنید، فقط همان قدر که می توانید تلاش کنید تا در طول این ماه نیز تداوم برنامه ورزشی خود را حفظ کنید. وی اضافه می کند: با این شرایط خون و در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز می رسد و شادابی و نشاط را در ورزشکاران روزه دار به دنبال دارد و ذهن را برای یادگیری و تمرین، خلاق تر می کند.

### تدارک جام رمضان

رئیس هیئت والیبال اسفراین از تدارک این هیئت برای برگزاری جام رمضان خبر داد.

مجید کاظم زاده با اشاره به این که رقابت های جام رمضان والیبال در اسفراین از هفته دوم ماه مبارک رمضان آغاز خواهد شد، افزود: بیش از ۱۰ تیم در رقابت های جام رمضان والیبال شرکت خواهند کرد و رویاروی هم قرار خواهند گرفت.وی با اشاره به میزبانی سالن شهیدان لعل مصرزاده از رقابت های جام رمضان اظهار کرد: تیم هایی که قصد حضور در رقابت های پیش رو را دارند می توانند به هیئت والیبال و اداره ورزش و جوانان اسفراین مراجعه کنند.

**یادداشت**

### جام رمضان؛ فرصتی ناب برای ورزش

**شیرازی -** ماه رمضان که می آید برگزاری رقابت های ورزشی هم جلوه ای دیگر دارد. همه هیئت های ورزشی در سراسر استان سعی دارند رقابت ها را برگزار کنند و این ماه را با شور و ورزشی به پایان برسانند.

البته امسال بعضی از هیئت ها به پیشواز ماه رمضان رفته اند و این جام را قبل از آغاز ماه رمضان شروع کرده اند و بعضی از هیئت ها هم از مدت ها قبل برای برگزاری اش برنامه ریزی کرده اند.

این حضور و این جام به تحرک و پویایی ورزش در ماه رمضان کمک می کند، به خصوص شب های ماه رمضان که بعد از افطار غوغای توپ و سوت و صعود آغاز می شود. کاش بشود از این فرصت و از این اشتیاق برای کیفیت بیشتر رقابت ها استفاده کنیم. این که یک مسابقه به یک مناسبت برگزار شود خوب است ولی به طور حتم برگزاری با کیفیت و جدی بودن رقابت ها کمکی به ورزش حرفه ای استان هم می کند. در این ماه می توان تماشاچیان را به سالن ها کشاند و این میسر نمی شود مگر با برگزاری رقابت های با کیفیت و تماشاگر پسند. رقابت های خوب و پر هیجان حتما می تواند توجه بیشتر مردم و مسئولان را به دنبال داشته باشد و به همین خاطر ماه رمضان فرصت خوبی است برای رقم خوردن اتفاق های ورزشی خوب؛ دقیقا همین حالا که بیشتر رشته های ورزشی در تدارک رقابت های بزرگ جام رمضان هستند.

**رویدادهای ورزشی**

### امیر حسین محمدی در راه مسکو



**شیرازی -** امیرحسین محمدی، کشتی گیر مطرح استان و کشورمان برای حضور در سی و سومین دوره مسابقات کشتی آزاد، قهرمانی نظامیان جهان راهی مسکو شد. به گزارش خبرنگار ما، در این رقابت ها که تا ۳۰ اردیبهشت ماه ادامه دارد امیرحسین محمدی امروز در وزن ۹۷ کیلو گرم به مربیگری علی اصغر منوچهری، جعفر دلیری، کامران سال افزون و کمیل رحیمی راهی این رقابت ها شد.

### مسابقات داژبال و بدمینتون

مسابقات داژبال و بدمینتون با حضور ۷۵ بانوی ورزشکار برگزار شد. مسئول واحد تربیت بدنی شرکت آلویمینای جاجرم گفت: در مسابقات داژبال، میثاقی نیا، معصومه حسن زاده اول، منصوره ایزدی، معصومه قربانی و نرگس نوروزی مقام اول، معصومه محمدی، زینب محمدی، مایحه اریانی، تکتک پاکزاد و رقیه خوشدل مقام دوم و آزاده رجبی، اکرم کریمی، زینب و هاجر محمد پور و اعظم ازادواری مقام سوم را از آن خود کردند. باقری اسامی مقام آوران رشته بدمینتون را نیز اعلام کرد و افزود: فاطمه پورضوانی، اکرم کریمی، مهین ایزانلو و مهری میثاقی نیا به عنوان تیم اول، هاجر محمدپور، سکینه زارعی، معصومه محمدی و فاطمه حسن نیا به عنوان تیم دوم و راضیه سرخوش، انسیه اسلام پناه، زینب محمدپور و آزاده رجبی به عنوان تیم سوم معرفی شدند.

### معماریانی بر سکوی سوم

**شیرازی -** «داوود معماریانی» بر سکوی سوم کشور در رشته سنگ نوردی ایستاد. به گزارش خبرنگار ما، پنجمین دوره مسابقات سنگ نوردی پاراکلایمپینگ، قهرمانی کشور به میزبانی تهران برگزار شد که معماریانی توانست مقام سوم این مسابقات را به دست آورد.

### کوهپیمایی در شاه جهان

رئیس جمعیت هلال احمر اسفراین از اجرای برنامه کوهپیمایی در ارتفاعات شاه جهان این شهرستان خبر داد.
ابراهیم سارمی افزود: شماری از اعضای جمعیت هلال احمر اسفراین به مناسبت هفته هلال احمر و صلیب سرخ با هدف تندرستی و سلامتی و حضور در ارتفاعات شاه جهان همایش کوهپیمایی برگزار کردند.

## کارفرما : شرکت آب و فاضلاب روستایی استان خراسان شمالی

## آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای شماره۴۷/ ۹۶ (نوبت اول)

شرکت آب و فاضلاب روستایی استان خراسان شمالی در نظر دارد کارهای مورد نیاز پروژه های خود را به شرح زیر از طریق مناقصه عمومی و سامانه ادراکات الکترونیکی دولت -استاد- خریداری نماید . کلیه مراحل

برگزاری مناقصه از در یافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت -استاد- به شرح ذیل انجام خواهد شد . لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در ارجل ثبت نام

در سایت مذکور و در یافت گواهی اعضای انکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند . به پیشنهادها ت واسطه ی خارج از

در کار مناقصه ادراکات الکترونیکی دولت تدارکات ادر نخواهد شد .

| شماره مناقصه | عنوان                           | مبلغ برآورد به ریال | محل تأمین اعتبار  | مدت اجرا |
|--------------|---------------------------------|---------------------|-------------------|----------|
| ۹۶-۴۷        | تابلو برق کنسالتوری و کنترل تور | ۰۰۰/۵۵۵/۱۹۹/۲ریال   | طرقیت قانونی شرکت | ۶۰ روز   |

اطلاعات فنی مورد نیاز در اسناد مناقصه قابل دسترسی است.

تاریخ انتشار آگهی مناقصه نوبت اول:        ۹۷/۰۲/۲۷ ونوبت دوم:        ۹۷/۰۲/۲۹

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه        ۹۷/۰۲/۲۷        ۱۳:۰۰

مهلت دریافت اسناد از طریق سامانه:        ۹۷/۰۳/۰۱        ۱۵:۰۰

مهلت ارائه پیشنهاد از طریق سامانه:        ۹۷/۰۳/۱۲        ۱۲:۱۵

بازگشایی پاکت۹۷/۰۳/۱۳ ساعت: ۰۰:۰۰ صبح ستاد شرکت آبفا خراسان شمالی اتاق جلسات

تیمبره:   کلیه اسناد مناقصه و مدارک لازم را شامل پاکت الف، ب، ج را به صورت فایل های کام در سامانه بازگشایی همچنین پاکت

در بوط به ضمانت نامه را به دبیرخانه شرکت به آدرس امیریه جنوبی، کوچه خاور ( ۰۵۸۲۲۲۲۲۲۰۱ ) تحویل نمایند .

• کلیه اسناد در پایگاه ملی مناقصات و یا سایت این شرکت: www.abfarsmkh.ir قابل مشاهده می باشد .

• شرکت آبفا در رد ی قبول یک یا همه پیشنهادها طبق مواد قانون مختار است.

اطلاعات تماس جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: ۰۲۱۲۲۳۱۴۱۲۱- و آماره کل صنعت ، معدن و تجارت خراسان شمالی

با شماره ۰۵۸۲۲۲۲۵۹۵۵ داخلی ۲۲۵ آقای مروتی

### روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب روستایی خراسان شمالی

۰۵۸۲۲۲۲۵۹۵۵/مراقب