

باید و نبایدهای ورزش در ماه رمضان

شیرازی

ورزش را در ماه رمضان ادامه دهیم؛ این حرف مشترک تمام متخصصان علم ورزش و تغذیه است ولی برای انجام آن باید شرط و شروط و باید و نبایدهایی را رعایت کرد. این که چه زمانی بهترین ساعت ورزش کردن است یا چه تغذیه ای در افطار و سحر داشته باشیم یا چه نوع برنامه ای را اجرا کنیم از شرط هایی است که از آن ها نمی توان گذشت. برای جلوگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه رمضان باید از انجام حرکات سنگین ورزشی اجتناب کرد. فعالیت زیاد فرد روزه دار در ماه رمضان، به صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق طی ساعات روز منجر می شود و می تواند موجب عطش فراوان و افت فشارخون شود. یک کارشناس ارشد علوم ورزش در این باره می گوید: با کاهش شدت برنامه ورزشی می توانید فعال بمانید و در عین حال انرژی تان را از دست ندهید، به عنوان مثال اگر همیشه می دویدید، آن را به پیاده روی سریع تبدیل کنید یا اگر همیشه یک ساعت ورزش می کردید، زمان آن را بسته به قدرت جسمانی خود به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه کاهش دهید. «مهدی اعظمی» که عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد بجنورد است، می افزاید: موضوع مهم این است که در این ماه به ورزش ادامه

۶۶

لازم نیست یک ساعت و به همان شدت سابق ورزش کنید، همان قدر که می توانید تلاش کنید تا در طول این ماه تداوم برنامه ورزشی تان را حفظ کرده باشید. وی بهترین زمان ورزش را یک ساعت پس از افطار می داند و ادامه می دهد: روزه باعث حفظ طروات ذهنی، شادابی و سلامت جسمی می شود و ورزش نه تنها با آن منافاتی ندارد بلکه اگر به صورت صحیح و اصولی انجام شود، فرد را در مقابل خستگی ها و دشواری های روزه به ویژه در هوای گرم مقاوم می کند. وی اظهار می کند: ورزش به شرط تغذیه صحیح در وعده های افطار تا سحر باعث سوختن چربی های بدن می شود و ذخایر چربی را کاهش می دهد و همچنین میان سوختن کربوهیدرات ها و چربی ها تعادل



ایجاد می شود. در هنگام روزه داری به علت این که کربوهیدرات کمتری وارد بدن می شود، چربی ها بیشتر می سوزند. او ادامه می دهد: بهترین زمان ورزش حدود یک ساعت بعد از افطار است، با فعالیت فیزیکی و ورزش قندخون کاهش می یابد و فرد روزه دار که به علت گرسنگی، قند خون پایینی دارد، اگر قبل از افطار فعالیت سنگین کند افت قند بیشتری پیدا می کند. «اعظمی» بیان می کند: روزه داران پس از افطار از خوردن غذاهای چرب و شیرین پرهیز کنند و مایعات زیادی بنوشند، همچنین لازم است قبل از ورزش ۲ لیوان آب بنوشند و هنگام ورزش از آب استفاده کنند تا آب بدن

رقابت های فوتبال ۷ نفره

عوض زاده- رقابت های فوتبال ۷ نفره با قهرمانی «کارخانه سیمان» بجنورد در شیروان به پایان رسید. رئیس هیئت ورزشی کارگری شیروان افزود: در این رقابت ها که با شرکت ۱۱ تیم و به مدت ۷ روز در مجموعه ورزشی آزادی شیروان برگزار شد، تیم «پادگان شهید هاشمی نژاد» با قبول شکست در مسابقه نهایی به مقام نایب قهرمانی این دوره از رقابت ها اکتفا کرد. «مجید باقرزاده» با بیان این که تیم کارکنان «شبکه بهداشت و درمان» شیروان مقام سوم این مسابقات را از آن خود کرد، افزود: تیم «آموزش و پرورش» فاروج کاپ اخلاق این رقابت ها را به خانه برد.

رویدادهای ورزشی

«ارشادی فر» داور فینال پیش کسوتان کشور

«محمدرضا ارشادی فر» داور بین المللی خراسان شمالی بازی فینال تنیس روی میز رده سنی ۴۰ تا ۵۰ سال پیش کسوتان کشور را قضاوت کرد. به گزارش خبرنگار ما، فینال این رده سنی بین بازیکنانی از مشهد و تهران برگزار شد که ارشادی فرد داور این مسابقه بود. همچنین مسابقات تنیس روی میز استانی بانوان به میزبانی شیروان برگزار شد و در پایان غزاله و عقيله ارشادی فر مقام های اول و دوم را به دست آوردند و مسعود انفرادی و فرهاد مرضیه ایزدی به طور مشترک سوم شدند.

آدینه تنیس

اولین مسابقه آدینه تنیس مردان در سال ۹۸ برگزار شد. نایب رئیس هیئت تنیس استان به خبرنگار ما گفت: این مسابقه با حضور ۱۵ تنیسور در زمین تنیس شهر بازی بجنورد برگزار شد. زهره اسدی افزود: در پایان این مسابقه مهدی علی آبادی و مهدی خادوردی مقام های اول و دوم را به دست آوردند و مسعود انفرادی و فرهاد رستمی به طور مشترک در جایگاه سوم قرار گرفتند.

خبر ویژه

استعدادیابی و مسابقه

رحمانی و حسن استادی مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند. وی بیان کرد: کمیته استعدادیابی هیئت تیراندازی با کمان استان روزهای پرکاری را در اردیبهشت گذراند و بعد از مدرسه سارا، دانش آموزان مقطع ابتدایی مدرسه دخترانه رستگاران در دو گروه مهمان شیردل افزود: از جمله این مسابقات برگزاری مسابقه روز معلم با حضور ۱۰ معلم آقا بود که متاسفانه با وجود ارسال بخشنامه از سوی آموزش و پرورش، در بخش بانوان شرکت کننده ای وجود نداشت. وی اظهار کرد: به مناسبت روز کارگر هم مسابقات تیراندازی با کمان استانی را از سوی انجمن تیراندازی با کمان کارگران با همکاری هیئت تیراندازی با کمان بجنورد و استان در مسافت ۱۰ متر برای مبتدیان برگزار کردیم که در نهایت محمد مهدی منظور، یزدان پرست و اسماعیل خجسته از بجنورد اول تا سوم و در بخش بانوان فاطمه جلالیان از گرمه و مرضیه هدایتی از بجنورد اول و دوم و یگانه لعل جنگی و یگانه کهنسال از اسفراین به طور مشترک سوم شدند. وی بیان کرد: مسابقه تفریحی و دوستانه برای آشنایی معلمان با این رشته ورزشی هم برگزار شد و در پایان تورج وطن پرست، محمدرضا تیم ملی از وی حمایت کنیم.

رقابت های والیبال نشسته استان

نجفیان- نخستین دوره مسابقات والیبال نشسته هیئت جانبازان و معلولان استان انتخابی رقابت های کشوری برگزار شد. مهدی بهمنیار رئیس اداره ورزش و جوانان اسفراین از میزبانی این شهرستان از رقابت های والیبال نشسته هیئت جانبازان و معلولان انتخابی کشور در سالن ایثار با حضور تیم های منتخب از شهرستان های استان خبر داد. طاهر رستمی فرماندار اسفراین در جریان حضور و بازدید از مسابقات والیبال نشسته انتخابی کشور از آمادگی این شهرستان برای برگزاری رقابت های ملی این رشته خبر داد.

مجهزترین کلینیک تخصصی تعمیرات

تعمیر انواع خودروهای ایرانی و خارجی

تعمیر انواع موتور و گیربکس های اتوماتیک در خراسان شمالی با ضمانت تعمیر انواع خودروهای جدید سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

مشاور، مجری و ارزیابی تشخیص و کیفیت فنی خودرو

تعمیرات اساسی و کامل موتور با ضمانت سرویس

تعمیرات جلوبندی و اکسل عقب

تعمیر و شستشوی انژکتورها و سرویس جهت تنظیم موتور

آدرس: خیابان امام خمینی _ ما بین چهارراه باسکول و چهارراه استقلال جنب آتش نشانی، نبش خیابان ایمان، داخل گاراژ مهدی مطرانلوپی : ۰۹۱۵۱۸۶۹۴۵۱

آگهی مناقصه «نوبت اول»

اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی در نظر دارد اجرای عملیات احداث بند خاکی و تأسیسات وابسته دهنه اجاقی – جهان را با مشخصات و شرایط مندرج در اسناد مناقصه، از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای و سامانه تدارک الکترونیک دولت (ستاد) واگذار نماید، لذا از کلیه شرکت های واجد شرایط در رشته کشاورزی یا آب دعوت بعمل می آید در صورت تمایل جهت اعلام آمادگی و دریافت اسناد مناقصه در مهلت مقرر اقدام نمایند. – کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارک الکترونیک دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. – تضمین شرکت در مناقصه: بر اساس آیین نامه تضمین شماره ۱۳۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹۹-هـ مورخ ۹۴/۹/۲۲ – تاریخ، مهلت و محل ارائه اسناد: مهلت دریافت اسناد حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۸/۰۲/۲۲ آخرین مهلت تحویل اسناد به کارفرما (بارگذاری سامانه) ۱۳۹۸/۰۳/۰۴ و تاریخ بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰ صبح ۱۳۹۸/۰۳/۰۶ می باشد. – هزینه های درج آگهی در روزنامه در نوبت های مختلف به عهده برنده مناقصه خواهد بود. – سایر شرایط در اسناد مناقصه درج شده است و شرکت کنندگان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به امور قرارداده ها مراجعه و یا تماس حاصل نمایند. (تلفن اداره کل –۰۵۸-۳۲۲۰۶۰۴۶-۰۵۸) م الت ۴۵۲۸۹۸ روابط عمومی اداره کل منابع طبیعی و آبخیزداری خراسان شمالی

هنر سادگی

در این نیست که چه اندازه تبلیغ را کوتاه کنید تا ساده شود، بلکه هنر واقعی آن است که چگونه تبلیغ را کوتاه و ساده بسازید تا نیازی به کوتاه کردن نباشد