

نکاتی درباره ورزش در ماه مبارک رمضان



گروه ورزش- برای ورزش در ماه مبارک رمضان باید نکات مختلفی را در نظر گرفت. آن گونه که کارشناسان می گویند زیاده روی در ورزش های هوازی، آن هم قبل از افطار می تواند باعث کم آبی بدن و استفاده از ذخایر چربی در بدن شود. در این ساعات، فشار خون افت می کند. از طرفی برای تمرین های مقاومتی باید تمریناتی را انتخاب کنید که سلامتی را هدف می گیرند. بهتر است از انجام تمرینات سخت صرف نظر کنید. یک کارشناس ارشد تربیت بدنی

می گوید: ورزش کردن، راهی مناسب برای سلامتی و بهره مندی بیشتر از فیوضات ماه مبارک است. اگر فرد اصول تغذیه ای صحیح را رعایت کند، می تواند در کنار روزه داری به ورزشی منظم و ملایم نیز بپردازد و این گونه سلامت جسمی خود را تأمین کند. البته باید این نکته مهم را در نظر داشته باشید که قطع تمامی فعالیت ها به مدت یک ماه، ممکن است قدرت و استقامت قلبی – عروقی شما را با مشکل مواجه سازد.

مسابقات والیبال جام رمضان برگزار می شود

مسابقات والیبال جام رمضان در استان برگزار می شود. در بخشی از اطلاعیه مسابقات والیبال جام رمضان آمده است: این مسابقات توسط هیئت والیبال خراسان شمالی و با همکاری هیئت والیبال بجنورد برگزار خواهد شد. مسابقات به صورت ۵ نفره ثابت و در رده سنی بزرگسالان برگزار می شود و تیم ها مجاز به معرفی ۸ بازیکن هستند. مربی و سرپرست، مازاد بر ۸ نفر معرفی می شوند و اجازه بازی به آن ها داده نمی شود. تیم ها می توانند در ترکیب ۸ نفره خود از ۲ بازیکن غیربومی در مرحله مقدماتی استفاده کنند و در صورت صعود به مرحله پایانی مجاز به استفاده از یک بازیکن غیربومی دیگر، مازاد بر فهرست ۸ نفره اعلامی خود هستند. بازیکنانی بومی استان محسوب می شوند که دارای شناسنامه (محل تولد – محل صدور) از استان خراسان شمالی یا در یکی از رده های سنی در مسابقات قهرمانی کشور برای استان بازی کرده باشند. دانشجویانی که کمتر از یک سال (از اول فروردین ۱۴۰۰ به بعد) در استان تحصیل می کنند و سربازانی که محل تولد شناسنامه ای آنان استان خراسان شمالی نیست، بازیکن غیربومی محسوب می شوند. تمام بازیکنان تیم ها باید دارای لباس یک شکل و کارت بیمه ورزشی سال ۱۴۰۱ باشند و مسئولیت ناشی از نداشتن بیمه نامه ورزشی بر عهده شخص و سرپرست تیم هاست.
قرع کشتی مسابقات ساعت ۱۷ بیستم فروردین ۱۴۰۱ در دفتر هیئت والیبال استان برگزار می شود. تیم های اول تا سوم این مسابقات به ترتیب ۶۰، ۶۰۰ و ۴۰ میلیون تومان جایزه دریافت خواهند کرد.

به گفته «فاطمه احمدی»، برای جلوگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه مبارک رمضان باید از انجام حرکات سنگین ورزشی اجتناب کرد.

او می افزاید: فعالیت زیاد فرد روزه دار در ماه رمضان، به صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق طی ساعات روز منجر می شود که می تواند موجب عطش فراوان و افت فشار خون فرد شود.

او با بیان این که با کاهش شدت برنامه ورزشی، می توانید فعال بمانید و در عین حال انرژی خود را از دست ندهید، تاکید می کند: اگر همیشه می دودید، آن را به پیاده روی سریع تبدیل کنید، یا اگر همیشه به مدت یک ساعت ورزش می کردید، زمان آن را با توجه به قدرت جسمانی خود به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه کاهش دهید.

وی خاطرنشان می کند: نکته مهم آن است که در این ماه به ورزش ادامه دهید. ثبات و تداوم فعالیت بدنی، عنصری کلیدی برای حفظ سلامت و تناسب اندام است که نباید فرواش شود.

وی ادامه می دهد: با این که شاید در ماه مبارک رمضان، فرصت زیادی برای ورزش و انجام تمرینات بدنی نباشد، اما ۲۰ دقیقه فعالیت هم کمک زیادی به حفظ سلامت و وزن مناسب می کند و این گونه پس از ماه رمضان برگشتن به ورزشی منظم و ملایم نیز بپردازد و این گونه سلامت جسمی خود را تأمین کند. البته باید این نکته مهم را در نظر داشته باشید که قطع تمامی فعالیت ها به مدت یک ماه، ممکن است قدرت و استقامت قلبی – عروقی شما را با مشکل مواجه سازد.

«احمدی» می افزاید: به جای این که هر زمان راحت بپوید

اگر فرد اصول تغذیه ای صحیح

را رعایت کند، می تواند در کنار

روزه داری به ورزشی منظم و

ملایم نیز بپردازد

ورزش کنید، زمانی را انتخاب کنید که بیشترین میزان انرژی را دارید و ورزش لطمهای به روزه داری شما نمی زند؛ مثلاً شاید راحت تر باشید اگر در هنگام سحر ۲۰ دقیقه زودتر از خواب بلند شوید و قبل از خوردن سحری ورزش کنید، گروهی نیز ممکن است ترجیح بدهند بعد از وعده افطار ورزش کنند، اما به یاد داشته باشید که بلافاصله بعد از مصرف غذا نباید ورزش کرد، پس به میزان انرژی خود

طی روز دقت و زمان مناسب را پیدا کنید.

وی اضافه می کند: هر زمان از شبانه روز که شما بتوانید بدون لطمه به روزه و احساس خستگی ورزش کنید، همان زمان بهترین زمان برای شما خواهد بود. وی بهترین

ورزش در طول ماه رمضان را شنا و پیاده روی و ورزش های هواری پس از صرف افطار می داند زیرا از گرفتگی و باشناط (به ویژه تمرینات هوازی) موجب تسریع گردش خون می شوند، بدین ترتیب 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. این امر تنها منحصراً به نوجوانان و جوانان نمی شود، بلکه برای بزرگسالان نیز صادق است.

آخرین اردوی تیم ملی کشتی آزاد، قبل از حضور در رقابت های قهرمانی آسیا

دعوت «حضر تقلی زاده» به اردوی تیم ملی کشتی

«داریوش حضرتقلی زاده» کشتی گیر توانمند هم استانی به اردوی تیم ملی دعوت شده؛ این اردو از فردا در تهران برگزار می شود. سومین اردوی تیم ملی کشتی آزاد بزرگسالان که آخرین مرحله از اردو برای حضور در رقابت های قهرمانی آسیا محسوب می شود، تا ۱۸ فروردین در محل خانه کشتی شهید «مصطفی صدرزاده» کمپ شهید حاج «قاسم سلیمانی» برگزار می شود. به گزارش روابط عمومی فدراسیون کشتی، با توجه به رعایت پروتکل های بهداشتی و ایجاد فضای قرنطینه دعوت شدگان به این اردو باید از ساعت ۱۰ پنج شنبه ۱۸ فروردین در محل اردو حضور یابند.
گفتنی است، «حضر تقلی زاده» کشتی گیر موفق شیروانی در وزن ۶۱ کیلوگرم به این اردو دعوت شده است. در این وزن، «محمدباقر یخکنشی» از مازندران هم به اردوی تیم ملی دعوت شده است. «حسن یزدانی»، «کامران قاسم پور»، «مجتبی گلیج» و «امیرحسین زارع» از جمله چهره های شاخص این اردو هستند که زیر نظر «بژمان درستکار» سرمربی تیم ملی کشتی آزاد تمرینات خود را پیگیری خواهند کرد. مسابقات کشتی آزاد قهرمانی آسیا روزهای ۳ و ۴ اردیبهشت ۱۴۰۱ در شهر اولان باتور کشور مغولستان برگزار می شود.



رویدادهای ورزشی

برنامه هایی برای بدمینتون بازان



رئیس هیئت بدمینتون خراسان شمالی از تدوین برنامه های مختلف برای آقایان و بانوان بدمینتون باز استان برای امسال خبر داد . «برات وثوقی» گفت: اجرای این برنامه ها ۴۰۰ میلیون تومان اعتبار نیاز دارد. وی اظهار کرد: هیئت بدمینتون خراسان شمالی برنامه های

خود را برای سال ۱۴۰۱ در حوزه هایی همچون آموزشی، قهرمانی، مسابقات و همگانی در نظر گرفته است. وی افزود: برگزاری دوره های آموزشی برای مربیان و داوران و اعزام داوران و مربیان به دوره های ارتقای مربیگری و دوری درجه های بالاتر از جمله این برنامه هاست. وی اضافه کرد: اعزام بازیکنان به مسابقات قهرمانی کشور و رنکینگ در تمام رده های سنی و اعزام به مسابقات رنکینگ کشوری و در صورت امکان، میزبانی مسابقات رنکینگ آزاد کشور در بخش پسران از برنامه های هیئت بدمینتون در بخش قهرمانی است. «وثوقی» با تاکید بر برگزاری مسابقات داخلی در تمام رده های سنی برای بانوان و آقایان در سال ۱۴۰۱، تصریح کرد: برای توسعه بدمینتون با دستگاه های مختلف از جمله آموزش و پرورش و شهرداری ها تعامل خواهیم داشت. رئیس هیئت بدمینتون خراسان شمالی، توسعه زیرساخت ها را دیگر برنامه این هیئت برای سال جدید بیان کرد و گفت: حضور فعال در لیگ دسته یک مردان و دسته ۲ بانوان و فعال کردن لیگ استان از مهم ترین برنامه های دیگر این هیئت است.

وی بیان کرد: تقریباً حدود ۱۰۰ برنامه عملیاتی برای آقایان و ۱۰۰ برنامه برای بانوان برای سال ۱۴۰۱ پیش بینی شده است.



کوهنورد هم استانی در راه صعود به اورست

دکتر «افسانه حسامی فرد»، کوهنورد خراسان شمالی در راه صعود به قله اورست است. دکتر «حسامی فرد» که رئیس هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان است، در خصوص اعزامش به اورست اظهار کرد: صبح ۱۷ فروردین (امروز) عازم دماوند پس از اقامت و اردوی یک هفته ای در این قله برای آمادگی صعود، عازم اورست خواهیم شد. وی خاطرنشان کرد: این صعود ۴۵ روز تا ۲ ماه زمان نیاز دارد. قله اورست مرتفع ترین قله جهان از سطح دریا و در مرز چین و نیپال واقع شده است.

کلاس های آموزش تیراندازی تفنگ و تپانچه



کلاس های آموزش تیراندازی با تفنگ و تپانچه زیر نظر مربیان مجرب در استان برگزار می شود. طبق اعلام هیئت تیراندازی خراسان شمالی، در این کلاس ها تمام خدمات تیراندازی (آموزشی، تفریحی و استعداد یاب) در سالن تیراندازی مجموعه ورزشی شهید علیدخت بجنورد بدون محدودیت سنی ارائه می شود.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن مهر اتحاد شیروان

به شماره ثبت ۸۱۵ و شناسه ملی ۰۸۲۷/۰۳۱۰۸۶۰۱

بدین وسیله باطلاع کلیه اعضای شرکت میرساند جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم این شرکت در روز سه شنبه ۱۴۰۱/۰۲/۰۲ ساعت ۹ صبح در محل مسجد امام جعفر صادق(ع) واقع در شیروان خیابان جانبازان 2 برگزار میگردد لذا از کلیه اعضای شرکت دعوت میشود جهت اتخاذ تصمیمات ذیل در جلسه حضور بهم رسانند.
دستور جلسه: ۱-تعمید مدت فعالیت شر کت

۲-تغییر ماده ۶ اساسنامه تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۱/۱۷

هیئت مدیره

مزایده عمومی واگذاری جهت بهره برداری از اماکن موسسه ایثار استان شمالی

برای مدت ۲ سال به صورت مجزا (نوبت دوم)

***نام و نشانی مزایده گراز: *** نشانی بجنورد، شهرک شاهد، انتهای شاهد ۱۱

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده:

موضوع مزایده	شماره درج در سامانه	مبلغ تضمین شرکت در مزایده (ریال)	مبلغ پایه ماهیانه (ریال)
مجموعه هتلینگ و رستوران	۵۰۰۱۹۳۱۱۶۰۰۰۰۰۹	۲۵۵/۰۰۰/۰۰۰	۴۲۰/۰۰۰/۰۰۰
کلینیک دندان پزشکی	۵۰۰۱۹۳۱۱۶۰۰۰۰۰۱۰	۷۵/۵۰۰/۰۰۰	۹۰/۰۰۰/۰۰۰

لازم است مبلغ تضمین را به صورت ضمانت نامه بانکی بدون قید و شرط یا رسید واریز نقدی به حساب شماره ۰۲۰۳۳۳۲۹۹۵۰۰ نزد بانک دی، به نام موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایثار قابل واریز در کلیه شعب بانک دی ارائه گردد.

توضیحات: کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند. تاریخ انتشار مزایده در سامانه تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۶ و به شماره جدول فوق درج در سامانه می باشد.

*** مهلت زمان تحویل اسناد مزایده:** از ساعت ۸ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۶ تا ساعت ۱۶ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۴ می باشد از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت می باشد.

*** مهلت آیلود اسناد و ارائه پیشنهاد:** از ساعت ۸ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۶ ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۰۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد.

*** زمان بازگشایی پاکات:** روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۰۵ ساعت ۱۱ ظهر از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت و به نشانی تهران خیابان موسوی شمالی خیابان برفروشان پلاک ۲۰ می باشد.

*** محل تحویل پاکت های تضمین به یکی از دو نشانی ذیل:**

-تهران خیابان طالقانی خیابان موسوی شمالی خیابان برفروشان پلاک ۲۰

-بجنورد، شهرک شاهد، انتهای شاهد ۱۱

- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۱۴۵۶-۰۲۱۰

تلفن تماس جهت کسب اطلاعات: ۰۹۱۵۳۸۴۰۳۲۵

تذکر: هزینه درج آگهی و حق الزحمه کارشناسی برعهده برنده مزایده خواهد بود.

مدیریت موسسه فرهنگی، ورزشی و توانبخشی ایثار