



شیرازی - دو بانوی ورزشکار در اردوی تیم ملی کبدی حضور دارند. رئیس هیئت کبدی استان به خبرنگار کمالی گفت: «فاطمه نصیریان» و «نیلوفر

دو بانوی بجنوردی در اردوی تیم ملی

رویدادهای ورزشی

صعود به کوه بهار

معینی - کوهنوردان گروه کوهنوردی جاجریم به قله کوه بهار صعود کردند. رئیس هیئت کوهنوردی جاجریم به خبرنگار کمالی گفت: ۴۲ کوهنورد به قله ۲۴۵۰ متری کوه بهار صعود کردند.حمید غلامی افزود: این برنامه با همکاری اداره ورزش و جوانان این شهر و به سرپرستی حمید غلامی، جلوداری حبیب ...ا. غریب، میانداری سید علی حسینی و عقب داری جواد جاجریمی انجام شد.وی بیان کرد: در این مسیر چشمه کوه بهار تا روستای شمشا هم پاکسازی شد.

استقبال از پهلوانان

نجفیان - قهرمانان رقابت های ملی کشتی پهلوانی مورد استقبال اهالی کشتی قرار گرفتند. علی اصغر یحیی آبادی، سرپرست فرمانداری سفراین در این مراسم با تقدیر از اهتمام پهلوانان در رقابت های کشتی پهلوانی مشهد، گفت: همت پهلوانان کشتی در میدان های پهلوانی ستودنی است. پرویزی رئیس اداره ورزش و جوانان سفراین هم با اشاره به درخشش فرزندان غیور اسفراین در رقابت های کشتی پهلوانی، گفت: بار دیگر فرزندان این دیار با نام پهلوانی در میادین خوش درخشیدند.در این مراسم که در خانه کشتی پهلوان شهید علی اکبر مرادیان برگزار شد، مجتبی کلانتریان و ابراهیم ولیان دارندگان عنوان نخست و مدال طلا و احسان قلی زاده دارنده مدال برنز مورد استقبال دوستداران ورزش قرار گرفتند.

انتخاب رئیس هیئت بدمینتون

رئیس هیئت بدمینتون استان انتخاب شد.به گزارش خبرنگار ما، مجمع انتخاب رئیس هیئت بدمینتون استان با حضور مدیر کل ورزش و جوانان استان در سالن اجتماعات اداره ورزش برگزار شد.در این جلسه، «برات وثوقی» با کسب ۱۱ رای برای ۴ سال دیگر ریاست هیئت بدمینتون را بر عهده گرفت.

جای خالی داوران بین المللی در کشتی استان

عوض زاده

هفته ای که گذشت مسابقات کشتی پهلوانی، قهرمانی کشور به میزبانی خراسان رضوی در رده های سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان برگزار شد. رقابت هایی که در آن خراسان شمالی با وجود داشتن قهرمانان بزرگ کشتی پهلوانی و همین طور کشتی آزاد و فرنگی در سطح کشور و جهان فقط یک نماینده در بخش داوری این مسابقات داشت. البته در این

کلاس مربی گری کانوپولو

شیرازی - یک دوره کلاس مربی گری کانوپولو در بجنورد در حال برگزاری است.نایب رئیس هیئت قایقرانی استان گفت: این کلاس از سوی هیئت قایقرانی استان از دیروز به مدت سه روز در سالن شمشیربازی مجموعه ورزشی شهید علیدخت بجنورد شروع شده است. «شیمیا پاک منش» افزود: در این دوره ۲۰ علاقه مند به مربی گری، در بخش بانوان و آقایان شرکت کردند که زیر نظر اشکان صیادی مدرس فدراسیون آموزش می بینند. وی عنوان کرد: در این کلاس ها علاقه مندانی نیز از استان های خراسان رضوی ، گلستان ، ارومیه و مازندران حضور دارند.وی بیان کرد: هیئت قایقرانی استان ثابت کرده در رشته های روئینگ، دراگون بت و کانوپولو استعدادهای بسیار خوبی دارد که امیدواریم مشکلات تمرین بچه ها به طور کامل حل شود .

این اردو تا ۲۲ دی ماه در شهر قزوین برگزار خواهد شد که امیدواریم این دو نماینده شایسته استان بتوانند حداکثر توان خود را بگذارند و با انرژی خوب نظر مربیان تیم ملی را برای دعوت نهایی به تیم ملی

بحث داوری با داشتن فقط یک داور بین المللی نیازمند حمایت های بیشتر مسئولین ورزش برای ارتقای درجه داوران استان است. در همین ارتباط گفتگویی انجام دادیم بامسئول کمیته داوران هیئت کشتی خراسان شمالی که البته به عنوان تنها نماینده داوری استان در رقابت های هفته گذشته قهرمانی کشور در مشهد حضور داشت و تعدادی از مسابقات با قضاوت وی از صدا و سیماپخش شد.

«علی خالق زاده» با اشاره به این که فدراسیون کشتی روی کشتی پهلوانی سرمایه گذاری های خوبی می کند می گوید: قرار است در آینده دو مورد از کشتی های سنتی کشورهای مختلف انتخاب شود و به المپیک راه پیدا کند که در همین زمینه ایران روی کشتی پهلوانی برنامه ریزی کرده است و هزینه می کند. وی با اشاره به اینکه معمولاً هر رشته ورزشی در هر استانی مطرح باشد داوری آن استان نیز پیشرفت می کند در جواب این سوال که آیا در رشته کشتی در استان ما این گونه بوده است می گوید: در استان ما نیز تا حدودی این گونه بوده است اما با این حال از شرایط داوران کشتی خراسان شمالی راضی نیستیم و نسبت به کشتی خراسان شمالی باید در داوری نیز پیشرفت کنیم و چند داور بین المللی داشته باشیم. تنها داور بین المللی استان که دارای درجه داوری ۲ بین المللی اتحادیه جهانی کشتی است در رابطه با این سوال که برای تحقق این هدف چه اقداماتی انجام شده است می گوید: متأسفانه با اینکه سال گذشته توانستیم با دلایلی همچون محروم بودن استان، داشتن تنها یک داور بین المللی و مطرح بودن کشتی خراسان شمالی در کشور، ۵ سهمیه برای کلاس استاز بین المللی برای استان بگیریم اما متأسفانه هیچ داوری از استان تمایلی برای شرکت در این کلاس هاشان نداد.

لیگ والیبال اداره ها

رقابت های لیگ والیبال اداره های شیروان جام شهید مرتضی زهرن (شهید مدافع حرم) و شهید مرتضی ترقی (شهید مرزبانی) با قهرمانی تیم فرهنگیان به پایان رسید.مسئول کمیته برگزاری این رقابت ها با بیان این مطلب گفت: در دیدار نهایی این رقابت ها، فرهنگیان با نتیجه ۳ بر صفر تیم نیروگاه را از پیش رو برداشت و به مقام قهرمانی این رقابت ها رسید.«حبیب مقیمی» افزود: در مسابقه رده بندی نیز که قبل از بازی نهایی برگزار شد تیم مینا با نتیجه ۲ بر یک تیم فرهنگیان موسسه علامه را از پیش رو برداشت و به مقام سوم سومین دوره لیگ والیبال اداره های شیروان دست یافت.به گزارش خبرنگار ما، سومین دوره لیگ والیبال اداره های شیروان با شرکت ۱۱ تیم در بازه زمانی ۳ ماهه برگزار شد.

هنگام سرماخور دگی ورزش کنیم؟

بعضی ها وقتی سرما می خورند ورزش را کنار می گذارند بعضی ها هم با کمال جدیت در کلاس های ورزشی خود حاضر می شوند، اما هیچ کدام از این دو گروه ملاک دقیقی برای تعطیل کردن یا ادامه ورزش در این شرایط ندارند. شما چطور؟ وقتی از یک سرماخوردگی ویروسی (اما نه آنفلوآنزا) رنج می برید، برای بازگشت به ورزش چه برنامه ای دارید؟ به دنبال چه علائم مثبت یا منفی در بدن تان می گردید تا بتوانید در این باره تصمیم گیری کنید؟ توصیه متخصصان را در این باره بخوانید:

اصل «بررسی گردن» در پزشکی ورزشی یکی از ساده ترین و مؤثرترین راه هایی است که می توانیم در زمان سرماخوردگی به کار ببریم تا بتوانیم تشخیص دهیم آیا باید در زمان سرماخوردگی ورزش کنیم یا نه؟ اگر شما علایمی در قسمت های بالای گردن خود مثلاً آبریزش و گرفتگی بینی دارید یا احساس می کنید دوست دارید ورزش کنید، حواستان باشد که ورزش تان نباید خیلی سخت و شدید باشد.

اگر علایمی زیر گردن دارید مثل خشکی یا درد در اندام ها، گلودرد و گرفتگی سینه، بهتر است از ورزش های سخت خودداری کنید چون نشان می دهد احتمالاً عفونت ویروسی وجود دارد و ورزش می تواند موجب تشدید علائم شما شود.

اگر سرما خورده اید، هر روز از این اصل (بررسی گردن) پیروی کنید تا وقتی که احساس کنید تنها علائم بالای گردن را دارید.

سپس اگر احساس کردید که دوست دارید ورزش های متعادلی انجام دهید، می توانید این کار را بکنید اما حواس تان باشد که بیشتر از ۷۵ درصد از نیروی تان را استفاده نکنید. اگر بعد از ۱۰ دقیقه ورزش کردن، احساس راحتی کردید می توانید ادامه دهید اما به همان آرامی قبل. متخصصان پیشنهاد می کنند بهتر است در هفته اول تنها سه جلسه تمرین ورزشی با شدت کم انجام شود و سپس در هفته های دوم و سوم به ۴ جلسه برسد.

در آخر هفته سوم شما احساس خواهید کرد که می توانید تقریباً با تمام ظرفیت تان ورزش کنید. درضمن یادتان باشد که از تغییرات زیاد دمای بدن خود جلوگیری کنید. در هوای سرد، مطمئن شوید که بدنتان گرم شده است و سپس با بالا رفتن دمای بدنتان به تدریج لباس های خود را درآورید.

بعد از پایان ورزش هم خود را گرم نگه دارید. طبق تجربه، افت شدید دمای بدن ورزشکار می تواند موجب ایجاد سرماخوردگی جدید در او شود.

رستوران . تالار رز طبری

برگزار کننده مراسمات عروسی، ولیمه، تولد، آتش دندونی، سمینار، همایش و عزا...

قرعه کشی بزرگ

یک سفر سیاحتی ۲ نقره به جزیره زیبای کیش و جوایزی دیگر

جهت کلیه مراسمات برگزار و رزرو شده از هم اکنون تا پایان شهریور ۹۶

✓بهترین موقعیت مکانی درون شهری

✓بهترین دیزاین داخلی و میز و صندلی

✓بهترین کیفیت غذایی با برنج ۱۰۰٪ ایرانی

رستوران : بلوار معلم ، نبش معلم ۱۵

رستوران سنتی : بلوار معلم ، نبش معلم ۱۵طبقه زیرین رستوران

تالار : بلوار معلم ، نبش خیابان بیمارک طبقه فوقانی فروشگاه رفاه

رزرو مجالس : ۰۹۱۵۵۸۴۳۱۷۲ ۰۹۳۹۱۸۴۳۱۷۲

۰۵۸-۳۲۲ ۵۸ ۹۵۱