

خبر

شیروان، میزبان مچ اندازها

عوض زاده- یک دوره مسابقات کمپاندا استانی، فردا در شیروان برگزار می شود. رئیس هیئت پرورش شیروان با اعلام این خبر گفت: مسابقات کمپاندا استانی جام شهدای مدافع حرم توسط کمیته کمپاندا استانی و با همکاری هیئت پرورش اندام شیروان برگزار خواهد شد. «پهزاد نظری» با بیان اینکه این رقابت ها در دوره سنی بزرگسالان خواهد شد تصریح کرد: رقابت ها در دهنه سنی جوانان که متولدین سال ۱۳۷۲ به بالا در آن حق شرکت خواهند داشت و در سنی دهنه بزرگسالان در ۱۰ و ۱۲ سال برگزار می شود. وی افزود: شرکت در مسابقات برای تمامی استان های کشور باامان خواهد بود و به پایان نرفت این هنر وزن شکم قهرمانی، مدال و جایزه نفیسی ابراهیم می شود.

اینجا ورزش...

تغذیه مناسب کلید موفقیت در ورزش

بخش پایانی - انرژی از کالری موجود در منابع غذایی تامین می شود و ورزشکاران جدی و فعال نسبت به آنهایی که گاهی سرسری ورزش می کنند، به کالری و مایعات بیشتری نیاز دارند.

ما یعات مهم هستند

پس از ورزش هم از نوشیدن مایعات غافل نشوید. اما به یوه یا شیر مناسب هستند. از نوشیدنی های الکلی یا قافشین دار اجتناب کنید که علاوه بر عوارض دیگر، موجب خشکی دندان هم می شود. اگر ورزشکار حرفه ای هستید و در مسابقات شرکت می کنید، قبل و بعد از ورزش وزن کنید. به ازای هر کیلو وزن که در ۶۰ دقیقه بعد از ورزش کاهش یابد، بهترین نوشیدنی است. اگر بیشتر از یک ساعت ورزش کنید از نوشیدنی های قافشین دار - نمکی یا نوشیدنی های دارای پروبایوت استفاده نمایید.

غذاهای سالم میل کنید

شما در صورت رعایت یک رژیم غذایی سالم هیچ نیازی به داره های ویتامین، نوشیدنی های انرژی زا، پودرها و ژل های مکمل غذایی ندارید. داشتن روی غذاها یکی از تمرکز شود که سوخت و ساز بدن شما را هم تامین می کنند. علاوه بر کربوهیدرات ها مانند میوه، سبزی و غلات، باید به رژیم خود روشتین را هم بیفزایید. مانند غذای مانند انواع آجیل، دانه های روغنی و لبنیات هم انواع خوب روشتین هستند. از خوردن شکلاتها، انواع چیپس و پودر خوراکی که با وجود کالری بالا، از چربی غذایی ندارند اجتناب کنید.

مستقیم استاندار خراسان شمالی به صورت مصوبه در شورای اداری به تصویب خواهد رسید. وی عنوان کرد: ساخت و تکمیل پروژه‌های ورزشی استان نیازمند ۸۰ میلیارد تومان بودجه است.

۱۸۰ و درآمدهای حاصل از محل فروش دخانیات می‌تواند کمک‌های خوبی به توسعه ورزش استان کند. وی بیان کرد: مصوبات این نشست با حمایت‌های



پدم های پر حرارت ۵۰۰ کوهنورد

«بابا موسی» زمستان را فراموش کرده بود

تصریح می کند: کوهنوردی در شرایط زمستانی و زرفان پشت خاص خودش را دارد، به نوعی به پرسش کوهنوردان است و اظهار می کند: رعایت نکات ایمنی است. وی اظهار می دارد: اگر پوشاک زمستانی و تجربه صعود زمستانی داشته باشیم می توانیم در سرما و زمستان در یک شرایط ایمن لذت ببریم. وی عنوان می کند: خوب است، پوشاک اضافی و یک داخل کوله را در کیسه های ضد آب یا پلاستیک محکم عایق بندی کنید تا آن به هوا نفوذ نکند و مقداری جیره ذخیره از قبیل شیر خشک، کشمش، خرما خشک، انجیر خشک، مغز بادام، تخمه، کشمش خشک، آدامس، چای خشک و نرسکاfore در بسته بندی جداگانه به همراه آبشار باشد. بهمنیار تصریح می کند: چراغ پیشانی و باتری پدک، شمع و وسایل گرم کننده و وسایل بهداشتی و دارویی و اسباب و گرمای از قبیل فنک، کبریت ضد نم و مقداری روزنامه را فراموش نکنید. وی یادآور می شود: در هنگام صعود دو یا سه شرکت می نمایند از گروه یا کوهنوردان جدا نشوید تا در صورت ضرورت بتوانید از دیگران کمک بگیرید و پوشاک تن و تان را اگر خیس شده در جای امنی عوض کنید. در شرایط سرمای پوخت به خصوص توباباوش و باد هرگز دستکش را از دستتان بیرون نیاورید زیرا در کمترین زمان ممکن دچار سرمازدگی انگشتان خواهید شد. کفش نامناسب با فصل سرد و تنگ باعث سرما زدگی پاها خواهد شد پس به انتخاب کفش مناسب و ضد آب بودن آن توجه خاصی داشته باشید. او اضافه می کند: وسایل های عادی و پوشاک به خصوص توباباوش و نکتید مسیر دیگری را انتخاب کنید مگر این که از تجربه لازم برخوردار باشید یا وقت و هوشیاری مرقاب اوضاع جوی منطقه باشید و به محض صرف رسیدن ابرها و تیر و وزش باد صعود منصرف

شوید و راه برگشت را در پیش گیرید، وی اضافه می کند: در شرایط بحرانی با حفظ خونسردی و با روی آرام و با سرعت عمل بیشتر به نقطه امنی خواهید رسید و همدار همدند در طول مسیر توجه کنید که هر نوع عاز طبعی و صطوبی و آشوبگر لیدر را جهت برگشت طبیعی به خاطر بسپارید. وی می افزاید: در صورت ریزش برف و یا باران شدید، از ادامه صعد در شرایط دشوار منصرف شوید و اگر پوشش صفا در نبود و احساس سردی مکرر کردید به منظور جلوگیری از سرمازدگی پیوسته بدن تا آن را به فعالیت وادار کنید و از بی تحرکی جدا بپرهیزید، زیرا در این صورت سرما می بیند غلبه می کند و شما را در خطر حیرت قرار می دهد. وی عنوان می کند: در صورت وقوع همه فصول با نگر دیگر را به حداقل برسانید و همواره، از فاصله هر حرکت کرده حرکت کنید و نگذارید، همراحتان از شما جدا شود و در صورت آفتاب توقف کنید تا به شما پیوندند، وجود مه در منطقه باعث محدودیت و آشکار در دید و شنوایی، باعث صدماتی تنفس می شود و انسان فاصله را تشخیص نمی دهد و در تشخیص مسیر نیز ممکن است گاه تا ۱۸۰ درجه دچار اشتباه شود. که علاقه نری تصمیم برگشتن به سوی زبان یاقوتین به نقاط امن می بیند. به همین دلیل که در شرایط صعد را طوری تنظیم کنید که حداقل یک ساعت قبل از غروب آفتاب به محل امن رسیده باشید و قبل از غروب آفتاب به یکبار و دو بار می شنید و ممکن است شما را به سرما

“

در شرایط بحرانی با حفظ خونسردی و بی‌سرعت عمل بیشتر به نقطه امنی بروید یا اگر ممکن است برگردید و همواره به علائم راهنما و هشدار دهنده در طول مسیر توجه کنید و هر نوع عارضه طبیعی و مصنوعی آشکار مسیر را جهت برگشت صحیح به‌خاطر بسپارید.


بیمه رازی
تهران - رجایی - کد: ۳۳۱۴۴۶
تراز رازی بمانید

یک دوست داشتن واقعی برای حفاظت
از شما در دلمان کاشته ایم

☎ 0919 707 0774 - 058 3333333