

اخبار ورزشی

کلاس تئوری مربی گری برگزار می شود

شیرازی - کلاس تئوری مربی گری درجه سه از سوی هیئت بسکتبال استان برای آقایان و بانوان برگزار می شود.به گزارش خبرنگار ما ، این کلاس اواخر اردیبهشت ماه برگزار می شود که علاقه مندان برای حضور در این کلاس باید ۱۸ سال تمام باشند و مبلغ صد و ده هزار تومان به حساب هیئت بسکتبال واریز کنند.همچنین ۳۰ نفر در این کلاس شرکت خواهند کرد.

اعزام به کلاس داوری

۴ هندبالبست استان به کلاس داوری این رشته اعزام شدند.به گزارش خبرنگار ما، هادی محمدی، مهدی عباسی، قاسم صادقی و محمد رجبی برای حضور در این کلاس ها به دامغان اعزام شدند. این کلاس با تدریس بهنام جمشیدی برگزار می شود.

دوره پزشکی کوهستان برگزار می شود

کلاس قدماتی پزشکی کوهستان در بجنورد برگزار می شود.رئیس هیئت کوهنوردی استان به خبرنگار ما گفت: این کلاس قدماتی زیر نظر دکتر حمید مساعیدیان مدرس رسمی فدراسیون

حسین بهمنیار افزود: این کلاس در دو بخش آقایان و بانوان به مدت دو روز در سالن اجتماعات اداره ورزش و جوانان بجنورد برگزار می شود که علاقه مندان برای حضور در این دوره مبلغ هشتاد هزار تومان باید بپردازند.وی بیان کرد: در پایان این دوره آزمون کتبی از کارآموزان گرفته می شود و به پذیرفته شدگان از طرف فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی گواهینامه رسمی داده خواهد شد.

وی یادآور شد: همچنین کوهنوردان گروه کوهنوردی باران با ۷۰ کوهنورد متشکل از کوهنوردان اسفراین و بجنورد به سرپرستی ابوالفضل قلیچی و مسئولیت ملیکا ولی زاده، جلو داری پرویز صدر و عقب داری رضایی در این صعود حضور داشتند.

وی ادامه داد: همچنین گروه کوهنوردی سبکاد با ۲۸ کوهنورد به سرپرستی بهزاد فیروزیان، جلوداری حسین پانیان و عقب داری رضا وثوقی به کوه بزداغی صعود کردند.

توپ انگیزه در دروازه فوتسال

شیرازی

کردند تا هم این دوروز را گرامی بدارند و هم بعد از لیگ از قافله رقابت ها برای حفظ آمادگی شان عقب نمانند.مدینه اسماعیلی یکی از مربیان تیم اسفراین می گوید: برگزاری مسابقات باعث می شود همیشه آماده بمانیم و بچه ها هم انگیزه حضور در رقابت ها را به دست می آورند.

وی بیان می کند: لیگ استان انگیزه خیلی خوبی برای بچه هاست فقط هزینه بر است و از آن جایی که استان ما در زمینه اسپانسر غنی نیست برگزاری لیگ به طور هفته ای سخت است و فکر می کنم اگر به صورت متمرکز برگزار شود تیم های بیشتری در لیگ استان حضور پیدا کنند.وی اظهار می دارد: فکر می کنم روزهای خوبی در انتظار فوتسال بانوان باشد و ما هم به همراه بچه های تیم هیئت اسفراین خوب تمرین می کنیم.مرادی از اسفراین نیز می گوید: اولین دوره ای بود که در این سطح از مسابقات شرکت می کردم و واقعا خوب بود به ویژه برای من که انگیزه خوبی برای حضور در تمرین ها دارم و



همایش پیاده روی خانوادگی برای فاروجی ها

همایش پیاده روی خانوادگی به مناسبت هفته معلم، در فاروج برگزار می شود.مدیر آموزش و پرورش فاروج با بیان این مطلب در نشست مشترک با روسای ادارات ورزش و جوانان و بهداشت و درمان گفت: این همایش،



امیدوارم این رقابت ها تکرار شود و فقط یک سال و دو سال برگزار نشود. ملیحه باکرم می گوید: واقعا از تمام آن هایی که برای برگزاری لیگ فوتسال بانوان استان زحمت کشیدند تشکر می کنم و پیشنهادم این است که به خاطر کم بودن بودجه رقابت ها به صورت متمرکز برگزار شود و هزینه اضافه به تیم ها متحمل نشود. چرا که رفت و آمد و هماهنگ کردن وسیله نقلیه خیلی سخت است.وی اظهار می دارد: مشکل ما نبود هزینه است وگرنه بازیکنان بسیار با استعدادی داریم، به خصوص در رده سنی نونهالان و پایه بچه ها بسیار خوب و با انگیزه تمرین می کنند و چند اعزامی به فستивال ملی هم داشتیم. یکی از داوران فوتسال بانوان استان که به عنوان داور برتر سال ۹۵ هم انتخاب شد می گوید: فوتسال بانوان بسیار بهتر از گذشته در حال تکاپو است و هر چند مشکلات راه توسعه زیاد است ولی اسمال با اتکا بر نیروی ورزشی داخل استان شاهد رقابت های جذاب در بین تیم ها بودیم.

زهررا رحیمی که در لیگ های دسته یک و برتر کشور قضاوت می کند تصریح می کند: خوشبختانه سه مدعی جدی برای لیگ استان وجود داشت که همین رقابت ها را جدی تر و جذاب تر کرده بود و خوشحالم برای توانمندی های فوتسال بانوان استان که با وجود خستگی های راه باز هم پر طراوت خواهند بود.وی عنوان می کند: مطمئن هستم جز رسیدن به موفقیت برای دختران فوتسال این استان به چیز دیگری فکر نمی شود و امیدوارم در این مسیر موفق باشند.وی اظهار می دارد: گلایه

هفته معلم تجلیل خواهد شد. وی اظهار داشت: این همایش با هدف ترویج و گسترش ورزش همگانی تأمین بر گزار خواهد شد.«مجید معتمدی گزگوه» افزود: از روسای اداراتی که بیشترین تعامل را با اداره دارند در

۱۵ اردیبهشت ماه از ساعت ۸ صبح از محل مزار شهدای گمنام به سمت امامزاده روستای سیاهدشت برگزار خواهد شد.«مجید معتمدی گزگوه» افزود: از روسای اداراتی که بیشترین تعامل را با اداره دارند در

ورزش در بهار

زمانی که بهار فرا می رسد، با گرم شدن هوا، رگ های خونی منبسط می شوند، لذا فشار خون کم می شود و بیشتر جریان خون به سمت پوست می رود و خون و اکسیژن کمتری به سمت مغز می رود. همچنین افزایش سوخت و ساز بدن در بهار نیاز به اکسیژن بیشتری دارد، لذا اکسیژن کمتری به طرف مغز فرستاده می شود.

بدن ما، با بهتر بگوئیم مغز ما به مدت زمانی نیاز دارد که خود را با شرایط جدید وفق دهد و تا این هماهنگی صورت بگیرد حالت خواب آلودگی فصل بهار بروز پیدا می کند.

بدن بعضی از افراد سریعاً با این شرایط جدید هماهنگ می شود، ولی گروه دیگری برای هماهنگ شدن با تغییر دما زمان می خواهند؛ مثلاً در افراد مسن، زمان بیشتری طول می کشد تا از خواب آلودگی بهار و کسلی آن رها شوند.

دلیل دیگر این خواب آلودگی بهاری، عدم تعادل هورمونی در بدن است. هورمون ها یکی از علل احساس شورو شادی و انرژی در فصل بهار هستند. در این فصل طول مدت روشنایی روز افزایش می یابد، سروتونین (هورمون شادی آور) بیشتری در بدن ترشح می شود و تولید ملاتونین کاهش می یابد، لذا افراد احساس سرحالی و هوشیاری می کنند.

در اشخاص خواب آلود این روند به درستی انجام نمی شود.

علت دیگر خواب آلودگی در فصل بهار، تغییر ساعات خواب و بیداری است. عملاً با توجه به کاهش طول شب و همزمانی آن با جابه جایی ساعت، برنامه خواب افراد به هم می ریزد. برای ما خیلی سخت است که زودتر از موعد همیشگی بخواهیم و تا به این روند عادت کنیم زمان نیاز داریم.

علت چهارم می تواند دلیل خواب آلودگی در فصل بهار باشد در کسانی دیده می شود که دچار حساسیت فصلی هستند. این حالت کسلی در این گروه شدیدتر است و افرادی که به دلیل آلرژی بهاره و یا خرخر شبانه خواب مناسبی ندارند، دچار این مشکل می شوند.

۱) صبح ها یک برنامه ورزشی کوتاه مدت برای خودتان در نظر بگیرید و سعی کنید خود را در معرض نور آفتاب قرار دهید تا فعالیت شما باعث شود گردش خون تان منظم شود و هوشیاری خود را به دست آورید.

۲) نوشیدن چای و قهوه در صبح کمک کننده است.

۳) به تدریج سعی کنید زودتر از قبل بخواهید. این کار به راحتی میسر نیست و جبران یک تا یک و نیم ساعت تفاوت زمان خواب نیازمند زمان است.

اینجا ورزش...



فروشگاه

دکورا سیون بهساز

کناف

توزیع و پخش انواع متریال های زیر با

قیمت های استثنایی در سطح استان خراسان شمالی



کنج برگ ۹/۵mil و ۱۲/۵mil کناف به همراه سازه



پنل ۶ متری PVC سفید



انواع تایل ۶۰*۶۰ با سازه

آماده همکاری با ارگانها، پیمانکاران و انبوه سازان

مدیریت: مهندس انصاری پور

آدرس: بجنورد- خیابان ۱۷ شهریور جنوبی- نبش کوچه سعدی

۰۹۱۵۲۵۸۳۴۳۸ - ۰۵۸-۳۲۲۴۵۷۶۰

۱۶۸۰-۹۶۰/۹

پکیج دیواری



BAXI

گرمایران

نمایندگی

فروش

و خدمات

پس از فروش

بزرگمهر




فروش ویژه

- ۱۲ سال گارانتی تعویض
- ۵ سال ضمانت بیمه ایران
- دارای علامت استاندارد

برچسب انرژی B

۰۹۱۵۳۸۴۹۹۰۱ - ۳۲۲۴۷۶۰۲

آدرس: بجنورد- خیابان آزادی- مقابل آزادی ۱۴

۱۸۹۲۰/۹۶۰ ر