



را با قدرت برداشت که توانست در بازی خارج از خانه مقابل سیمان شاهرود این تیم را ۴ بر ۳ شکست دهد. حسین جعفرزاده افزود: بازی های لیگ دسته سه کشور به تازگی شروع شده

**شیرازی-** فوتسالیست های استان در اولین گام خود در رقابت های لیگ دسته سه کشور توانستند حریف خود را شکست دهند. رئیس هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: تیم شهرداری شیروان در حالی اولین گام خود

## پیروزی فوتسالیست های استان در لیگ دسته ۳

### اخبار ورزشی

## رقابت های چهار جانبه فوتبال

**محمودیان-** فینال رقابت های چهار جانبه فوتبال به مناسبت هفته کارگر و هفته معلم در زمین چمن هنرستان جاجریم برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما، این رقابت ها در قالب بازی پناالتی با حضور ۴ تیم برگزار شد که در پایان، تیم پیشکسوتان شهید آناهید جاجریم بر پیشکسوتان گرمه غلبه کرد و مقام اول رقابت ها را به دست آورد.

## پر تاب دارت توسط باز نشستگان

**شیرازی -** بازنشستگان استان در خانه دارت با یکدیگر رقابت کردند. به گزارش خبرنگار ما، در این مسابقات و در بخش بانوان منیره ریحانی و فریبا حریری مقام های اول و دوم را به دست آوردند و مریم همایونفر و عالیه مشتاق به طور مشترک مقام سوم را به دست آوردند. همچنین در بخش آقایان این مسابقات با حضور ۱۰ شرکت کننده به صورت دو حذقی برگزار شد که خداداد اژدری نصرتی و محمدرضا بهلولی اول و دوم شدند و جواد رحمانی و محمد اسماعیل شادمهر به طور مشترک سوم شدند. داوری این رقابت ها را محمد علی آبادی بر عهده داشت.

## «سیاه جامگان» از راهیابی به لیگ برتر باز ماند

**عوض زاده-** تیم فوتبال نوجوانان سیاه جامگان شیروان با شکست در مقابل پیکان تهران از رسیدن به لیگ برتر فوتبال نوجوانان باز ماند. به گزارش خبرنگار ما، سیاه جامگان که با یک تساوی و یک پیروزی و با ۴ امتیاز به عنوان تیم دوم گروه خود در مقابل پیکان صدرنشین قرار گرفته بود با نتیجه ۵ بر یک از تیم قدرتمند تهرانی شکست خورد تا از راهیابی به لیگ برتر فوتبال نوجوانان باز بماند و پیکان لیگ برتری شود. به گزارش خبرنگار ما، مرحله آخر مسابقات لیگ فوتبال مناطق نوجوانان کشور در شهر بروجرد استان لرستان برگزار شد.

است و تیم شهرداری شیروان به نمایندگی از استان در این مسابقات حضور دارد. وی بیان کرد: همچنین چندی پیش یک مسابقه دوستانه بین دو تیم فوتسال بجنورد و قوچان در بخش بانوان برگزار شد که تیم پر قدرت قوچان توانست تیم جوان بجنورد را ۵ بر یک در سالن

۶۶  
بعضی ها  
می گویند  
هنوز  
انتخابات  
رسمی نشده  
است و  
مطمئن باشید  
بعد از آزاد  
شدن تبلیغات  
وعده های  
بسیار برای  
ورزشی ها  
شنیدنی و  
تماشایی است

برای ورزشی ها شنیدنی و تماشایی است. محمدی یکی از ورزشکاران رشته والیبال که به گفته خودش، گوشش این روزها از وعده ها پر است می گوید: وعده به وفور شنیده ام، به عنوان مثال ایجاد فضای ورزشی اختصاصی و انحصاری مختص بانوان، استفاده از پتانسیل های ورزشی برای مدیریت فضا های ورزشی، استخر مختص بانوان برای حفظ سلامتی و بهداشت و برگزاری مسابقات کشوری با بهترین شرایط. آن وقت من می مانم چقدر این وعده ها شیرین است و چقدر جای خالی عمل کردن به آن حس می شود. با این حرف یاد تیم والیبال حاضر در لیگ دسته یک کشور می افتم. یاد تمام اعزام هایی که تیم های ورزشی همیشه گوشه چشمی به حمایت هم داشتند. کوروش خسرویاری رئیس هیئت جودو استان هم از آن ورزشی هایی است که عنوان می کند این موقع ها پیش او هم زیاد می روند و وعده های انتخاباتی زیادی می شنود. او می گوید: اوضاع ورزش هنوز هم به هم ریخته است و تعداد هیئت هایی که فعالیت می کنند خیلی کم است و با این جریانات اتفاق خاصی نمی افتد. او می افزاید: تا الان که اتفاق خاصی نیفتاده است و امیدوارم اعضای شورای شهر آینده به درد ورزش هم برسند. یکی از کاندیداها می گوید: یکی از مریبان به من پیشنهاد داد برای باشگاهش دو تشک بخرم و در عوض از من حمایت کند. او می افزاید: چنین نظری جالب بود و من شوکه شدم که چه راه هایی برای جمع کردن رای وجود دارد و به هر حال من آن پیشنهاد را قبول نکردم ولی برایم عجیب بود که پس تحقیق و انتخاب آگاهانه کجا می رود.

چه دیده و چه شنیده اند. هر چند بیشتر آن ها از گفتن وعده ها سر باز زدند ولی بر این نکته تاکید داشتند که کاندیداها بسیار مهربان و پر از لبخند شده اند و پادت می رود بعضی از این دوستان سال های گذشته هم بودند و کاری نکردند. بعضی ها هم می گویند هنوز انتخابات رسمی نشده است و مطمئن باشید بعد از آزاد شدن تبلیغات وعده های بسیار

**شیرازی -** یک شماره هم بیایید از فعالیت های انجام شده ورزشی ننویسیم! یک شماره هم بیایید برویم سراغ بحث داغ این روزهای ایران؛ انتخابات. بازار تبلیغات انتخابات شورای شهر بجنورد حساسی داغ است. آن هم نه علنی بلکه زیر پوست تبلیغات مجازی مثلاً مخفیانه و البته نقل های سینه به سینه. خلاصه در این میان، بازار وعده های یواشکی

هم داغ است، چه از طریق رای دهنده و چه از طریق متقاضی رای!

۱۹۶ نفر برای انتخابات شورای شهر بجنورد تاکنون تایید صلاحیت شده اند و از این میان چند نفری هم از اهالی ورزش هستند و نامزدها حواس شان هست که از ورزش غافل نشوند و سراغ ورزشی ها هم می روند.

این بار سراغ ورزشی ها رفتیم تا ببینیم آن ها

افزایش خطر ابتلا به کبد چرب دارد. بر همین اساس، داشتن پیاده روی منظم به میزان حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز توصیه می شود. اگر شما وقت رفتن به باشگاه ورزشی را ندارید، پیاده روی در مسیر کار یا پارک را می توانید جایگزین نمایید. حواستان باشد که ۳۰ دقیقه ورزش در طول روز، از بهترین راه های درمان بیماری کبد چرب است. فرد چاقی که دچار بیماری کبد چرب شده است با انجام ورزش به صورت مستمر (دست کم ۵ بار در هفته و هر بار ۲۰ دقیقه پیاده روی یا دویدن آهسته) و همچنین با اصلاح شیوه تغذیه از طریق یک رژیم غذایی سالم و متعادل، کم کالری و کم چرب می تواند اضافه وزنش را کاهش دهد و یا فرد دیابتی علاوه بر درمان دارویی توسط پزشک و رژیم غذایی با فعالیت های بدنی و ورزش منظم می تواند دیابت خود را کنترل کند و با کنترل

### اینجا ورزش...

## خداحافظی با کبد چرب همراه با ورزش

متخصصان بیماری های کبد و گوارش معتقدند اولین و مهمترین قدم در درمان این بیماری ورزش کردن است و بیمار باید سبک و روش زندگی خود را تغییر دهد. مجموعه ای از عوامل باعث رسوب مزمن چربی در کبد و التهاب و نارسایی مزمن در کبد می شوند. تغییر الگوی غذایی در دهه های اخیر و به خصوص افزایش مصرف غذاهای چرب و آماده و نداشتن تحرک و فعالیت فیزیکی منظم باعث افزایش وزن و چاقی در بیشتر افراد شده است. چاقی به ویژه چاقی شکمی نقش مهمی در

این بیماری از بیماری کبد چرب نیز رهایی پیدا کند. شناخته شده ترین و معروف ترین روش برای درمان کبد چرب ورزش همراه با کاهش وزن است و حتی دیده شده در بیمارانی که کاهش وزن نداشته اند، ورزش نقش مهمی در بهبود کبد چرب داشته است. برای درمان کبد چرب ورزش خاصی توصیه نشده است و این افراد ممنوعیتی برای ورزش کردن ندارند اما طبق توصیه پزشکان به بیماران مبتلا به کبد چرب این افراد یا باید هر روز ۲۰ دقیقه ورزش کنند یا یک روز در میان یک ساعت به انجام فعالیت های ورزشی بپردازند. بیماران باید بدانند که ورزش باید مداوم انجام شود تا تاثیر گذار باشد نه اینکه ۲ روز آن را انجام دهند و ۳ روز انجام ندهند. ضمن اینکه لازم نیست این ۲۰ دقیقه یا یک ساعت، مداوم باشد، بیمار می تواند ۲ تا ۱۰ دقیقه یا ۲ تا ۱۵ دقیقه ورزش کند.

### رویدادهای ورزشی



## مجموعه ۱۵ هزار نفری شنبه افتتاح می شود

**شیرازی -** مجموعه ۱۵ هزار نفری ۱۹ مهر شنبه با حضور وزیر ورزش و جوانان افتتاح خواهد شد. به گزارش خبرنگار ما، در این افتتاحیه بازی دوستانه ای بین دو تیم منتخب پدیده و سیاه جامگان خراسان رضوی و انتظار و استقلال خراسان شمالی برگزار خواهد شد تا چمن این مجموعه بزرگ به طور رسمی مورد بهره برداری قرار گیرد. همچنین این بازی ساعت ۱۱ صبح شنبه ۱۶ اردیبهشت در این مجموعه برگزار می شود. گفتنی است هنوز بیست تارتان این مجموعه نصب نشده است. قرار بود این بیست تا خوب شدن هوا نصب شود که به دلیل سفر رئیس جمهور و وزیر ورزش و جوانان نصب این بیست تا تاخیر انجام خواهد شد.

آموزش و پرورش اسفراین برگزار می کند؛

## فردا پیاده روی خانوادگی

**نجفیان -** همایش بزرگ پیاده روی خانوادگی فرهنگیان به مناسبت هفته پاسداشت مقام معلم برگزار می شود. مدیر آموزش و پرورش اسفراین با اعلام این مطلب در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: این همایش بزرگ ورزشی با حضور جمعی از فرهنگیان صبح فردا از محل مدیریت آموزش و پرورش اسفراین آغاز خواهد شد. «محمد اکرامی فر» با اشاره به این که این همایش ورزشی با حضور فرهنگیان و با هدف تجدید میثاق با آرمان های شهدا به سوی کوهساران پارک قائم، میعادگاه گلزار شهدای گمنام برگزار خواهد شد، افزود: این همایش ساعت ۶ و ۲۰ دقیقه صبح برگزار و به قید قرعه جوایز نفیسی به شرکت کنندگان اهدا خواهد شد.

Roz Talai

**۵۰٪ تخفیف**

با افتخار میزبان مراسمات و جشن های شاعران، هنرمندان، ستوران و تالار رز طلایی هستیم.

**رستوران ، تالار ، سفره خانه سنتی**

**طرح برگزاری مراسم عروسی با شرایط ازدواج آسان با ۵۰٪ تخفیف**

**هزینه ورودی (تخفیف سفره عقد، گروه موسیقی، کارت دعوت)**

✓ برگزاری مراسمات ختم و دعوتی بدون هزینه ورودی

✓ تالار جهت برگزاری کلیه مراسمات (عروسی، نامزدی، عزا، سمینار، همایش و ...)

✓ بهترین کیفیت غذایی مجهز به آشپزخانه صنعتی

✓ پارکینگ اختصاصی

✓ شروع قیمت ها از چلو مرغ سرخ شده ۷۵۰۰ با مرغ چهار تکه و برنج ایرانی اعلا درجه یک

**رستوران: بلوار معلم، نبش معلم ۱۵**

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

**تالار: بلوار معلم، نبش خیابان بهارک طبقه فوقانی فروشگاه رفاه**

۹/95165084

**۹۳۹۱۸۴۳۱۷۲**   **۹۱۵۵۸۴۳۱۷۲**   **رزرو مجالس:**

**۵۸ ۹۵۱ ۳۲۲-۵۸**