

ملی کشتی آلیش بانوان خود را برای حضور در رقابت های قهرمانی جهان در لهستان، آماده می کند که روزهای سوم تا هشتم مردادماه برگزار می شود. شجاعی در وزن ۷۵ کیلو گرم همراه با آلیش کار دیگری برای پوشیدن پیراهن تیم ملی آلیش تلاش می کنند.

و احتمال انتخاب او برای تیم ملی آلیش بسیار زیاد است که با این انتخاب راهی رقابت های جهانی آلیش می شود. به گزارش خبرنگار ما، این اردو در محل خانه کشتی شماره ۲ و خوابگاه بانوان مجموعه ورزشی آزادی تهران برگزار شد. همچنین تیم



ماه شروع شده است و تا امروز ادامه دارد. مهناز وحیدی افزود: این اردو برای انتخاب اعضای تیم ملی است تا تمرینات خود را برای حضور در مسابقات جهانی شروع کنند. وی بیان کرد: آسیه وضعیت خوبی در اردو دارد

شیرازی - « آسیه شجاعی» آلیش کار خراسان شمالی در اردوی تیم ملی این رشته که به میزبانی تهران برگزار می شود حضور یافت. نایب رئیس هیئت کشتی خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: این اردو از بیستم خرداد

«شجاعی» در اردوی تیم ملی

اخبار ورزشی

فوتسال به نیمه نهایی رسید

شیرازی - در ادامه رقابت های فوتسال جام رمضان بجنورد مرحله نیمه نهایی این بازی ها برگزار شد. مسئول کمیته فوتسال هیئت فوتبال خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: در بازی اول تیم آشیزخانه مهر ۲ بر صفر تیم لوازم خانگی رسام را شکست داد که البته به دلیل درگیری در دیدار این بازی سه بر صفر به نفع آشیزخانه مهر ثبت شد. خالصی افزود: در بازی دوم نیز دیدار تیم های استخر ایثار و حاج حسین به تساوی سه بر سه رسید که در ضربات پنالتی تیم حاج حسین ۳ بر دو به برتری رسید.

برج ایفل میزبان کشتی گیران دنیا

تمرینات سخت «امیر حسین»

شیرازی - «امیرحسین محمدی» کشتی گیر افتخارآفرین و مطرح خراسان شمالی در وزن ۹۷ کیلو این روزها سخت تمرین می کند تا بتواند با تصاحب دوینده تیم ملی کشتی آزاد، جواز حضور در مسابقات قهرمانی جهان در پاریس و در جوار برج ایفل را به دست آورد. به گزارش خبرنگار ما، امیرحسین محمدی در حالی در همین ارتباط پاسخگوی سوال خراسان شمالی شد که از تمرین آمده بود و راهی تبریز بود تا در هفته سوم رقابت های لیگ برتر کشتی آزاد شرکت کند. از او درباره رقابت های انتخابی تیم ملی و احتمال حضور نداشتن رضا یزدانی در این مسابقات پرسیدیم که گفت: نمی دانم کدام کشتی گیران در وزن من رقابت می کنند و برایم مهم هم نیست. وی بیان کرد: من به شدت تمرین می کنم و بین ۷ تا ۸ رقیب خوب دارم که باید برای انتخابی تیم ملی تلاش کنم. وی اظهارداشت: شنیده می شود که رقابت های کشتی قهرمانی جهان از اواخر مرداد ماه در پاریس، زیر برج ایفل و در فضای باز برگزار می شود که تمام تلاش را می کنم تا بتوانم در این رقابت های مهم حضور پیدا کنم.



تپش نبض ورزش در بش قارداش

محمدی - این شب ها بعد از افطار خیلی از بجنوردی ها و حتی دیگر اهالی خراسان شمالی به منظور استفاده از فضای بکر و دلنشین پارک زیبای بش قارداش راهی این مجموعه تفریحی می شوند تا در کنار گذران لحظات خوش در کنار دوستان و خانواده، در نقاط مختلف آن ورزش کنند و تنی به آب بزنند و جسم و روح خود را جلا دهند.

بعد از گذراندن یک روز روزه داری در هوای گرم خرداد ماه، بجنوردی ها میهمان پارک زیبای بش قارداش می شوند؛ بش قارداشی که از گذشته های دور میزبان خوبی بوده و هنوز هم خاطرات خوش آن روزها در ذهن ها باقی مانده است و طعم شیرین شنا در استخر آن فراموش نشدنی است و هنوز هم مانند گذشته باید گفت «سلام بش قارداش».

پارک زیبای بش قارداش یکی از جاذبه های طبیعی، گردشگری، تفریحی و تفریحی بجنورد به دلیل نزدیکی به مرکز استان و از طرفی خلک بودن آب و هوای آن و مهیا بودن زمینه شنا در فضای روباز، این روزها و در هوای گرم و شب های ماه رمضان مخاطبان و میهمانان زیادی را به سوی خود جذب کرده است.

بش قارداش هنوز هم انگیزه بخش و بهانه ای برای خیلی از بجنوردی ها برای سپری کردن بخشی از زمان در روز و یا هفته است و هنوز می تواند بهانه ای برای ورزش کردن خیلی از افراد در فضای روباز و در هوای خوب باشد.

«کاشفی» ۳۵ ساله است و از روزهایی می گوید که همراه دوستان خود برای شنا راهی این استخر می شده است و با آمدن دوباره برای شنا به اینجا خاطرات آن دوران برایش زنده شده است. وی می گوید: لذت شنا در استخر روباز در بش قارداش فراموش نشدنی است.

چند سالی است که بنا به دلایلی زمینه

شنا کردن در استخر شماره یک که خیلی از بجنوردی ها خاطره هایی از آن دارند فراهم نیست و محل شنا به استخر شماره ۳ انتقال یافته است و در حدود ۵۰ متری ضلع شمال غربی استخر اصلی بش قارداش قرار دارد. نوجوان ۱۷ ساله تهرانی که اولین بار است شنا کردن در محیط یک پارک را تجربه می کند، برایش جالب توجه است که چطور می شود امکاناتی رایگان برای شنا فراهم باشد ولی استقبال خوبی نشود؟

این روزها دیگر از آن آب سرشار خبری نیست و استخر شقایق سابق هم مامن و محل زندگی ماهی ها و خیل زیادی از آبزیان شده است. چند سالی بود که به واسطه نبود آب در استخر و نبود زمینه شنا، دیگر با شنیدن بش قارداش، کمتر شنا و پریدن در آب و شیرجه زدن به ذهن خطور می کرد و مانند دیگر پارک ها تنها محلی برای گذران لحظه های ناب با دوستان و خانواده بود و البته به همت برخی افراد و مسئولان، استخر بش قارداش جانی دوباره گرفته و کم نیستند تعداد افرادی که به شوق شنا کردن در بش قارداش بعد از افطار تا سحر در این پارک حضور می یابند و وجود درختان سرو، زبان گنجشک، چنار، افاقیا و ... هم در دور تا دور استخر محل شنا بر زیبایی و دلنشینی شنا در این پارک افزوده است.

از زیبایی و دلنشینی شنا در استخر بش قارداش که خیلی از بجنوردی ها خاطرات شیرین شنا در سال های نه چندان دور را هنوز از خاطر نبرده اند، بگذریم بحث بهداشت و امنیت سلامت و بهداشت این استخر مطرح است که چند سالی است بر سر زبان ها افتاده و در این روزها شدت گرفته است. مسئله ای که عدم کلرزنی و مطابق نبودن شرایط استخر با دستورالعمل های وزارت بهداشت و استانداردهای بهداشتی از علل غیربهداشتی



بودن آب این استخر عنوان شده است. البته نباید از اقداماتی مانند تعبیه سرویس بهداشتی و دوش در کنار این استخر چشم پوشی کرد و آن را باید اقدامی در جهت بهداشتی کردن این استخر دانست.

به گفته «ایرانلو» که به همراه دوستان خود از شیروان راهی این جا شده است، با وجود استخر بش قارداش، از استخرهای شنا در سطح شهر که هزینه زیادی برای ورودی دریافت می کنند، استقبال نمی شود.

وی می افزاید: شاید تنها نکته منفی در حاشیه شنا کردن افراد در استخر بش قارداش، دود و دم ناشی از کشیدن قلیان و سیگار توسط برخی از افراد در کنار این استخر باشد که گاهی موجب ناراحتی سایر افراد نیز می شود. «هجرتی» دیگر شهروند بجنوردی در بیرون از استخر تنها نظاره گر شقایق دوستان خود است و ترجیح می دهد به جای بش قارداش در استخرهای شقایق سطح شهر که به شنا بپردازد و دلیل خود را بهداشتی بودن استخرهای سطح شهر عنوان می کند. استخر بش قارداش برای خیلی از بجنوردی ها مانند صندوقچه خاطراتی است که در درون خود روزهای شیرین و فرح بخشی را جای داده است. وجود تابلوهایی با مضمون «شنا بدون غریق نجات ممنوع» و یا «دوش گرفتن قبل و یا بعد از شنا کردن الزامی است» موید این مطلب است که مسئولان و عوامل دست اندر کار می دانند و یا بهتر بگوییم که تلاش کرده اند و تلاش شان هم بر این است تا گوشه ای از روزهای شیرین آن روزها و شنا کردن در استخر بش قارداش را زنده کنند و در این بین توجه به نکات ایمنی و این پارک تنها برای تفریح خواهد بود.

استخر

بش قارداش

برای خیلی از

بجنوردی ها

مانند

صندوقچه

خاطراتی

است که در

در و ن خود

روزهای

شیرین و فرح

بخشی را جای

داده است

خبر ورزشی

کارگاه بازآموزی دوو میدانی

کارگاه بازآموزی و هماهنگی داوران دو و میدانی خراسان شمالی در بخش بانوان برگزار شد. نایب رئیس هیئت دو و میدانی خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: این کارگاه به مناسبت ماه رمضان و به منظور ارتقای سطح داوری در استادیوم تختی بجنورد برگزار شد. آزاده قاری مطلق افزود: مدرس این دوره علی اصغر صابری بود که داوران با آخرین قوانین داوری دوو میدانی آشنا شدند.

اینجا ورزش...

کاهش چربی خون با ورزش

انجام فعالیت ورزشی منظم، داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل نگه داشتن وزن باعث کاهش و کنترل چربی خون می شود. افزایش چربی خون یکی از مشکلات شایع ناشی از زندگی شهرنشینی است که نه تنها سالمندان بلکه کودکان و نوجوانان هم این بیماری را تجربه می کنند. پیشگیری و کنترل این بیماری در مراحل اولیه می تواند از عوارض جبران ناپذیر آن جلوگیری کند. نکته قابل توجه این است که پیشگیری و درمان این بیماری در مراحل بسیار ساده و آسان تر از درمان بیماری در مراحل پیشرفته تر است. ورزش منظم به بهبود سطوح کلسترول خون کمک می کند. با صلاحدید پزشک خود روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید. روزانه پیاده روی تند داشته باشید. دوچرخه سواری و شنا کنید. برای این که بتوانید انگیزه خود را حفظ کنید توصیه آن است که به یک گروه ورزشی بپیوندید و از ورزش کردن خود لذت ببرید. جالب است بدانید که لازم نیست حتماً ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش را یک جا انجام دهید. چنانچه بتوانید در ۳ تا ۶ قسمت ۱۰ دقیقه ای ورزش کنید همچنان سطوح کلسترول شما بهبود خواهد یافت. کاهش ۲/۵ تا ۵ کیلوگرم اضافه وزن می تواند به کاهش سطح کلسترول خون کمک کند. به طور کلی انجام ورزش به صورت منظم حداقل هفته ای سه روز در کنترل وزن و متعادل نگه داشتن چربی های خون اثر واضحی دارد. بهترین ورزش در این رابطه پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا است.

دهکده مقاومت بسیج



رستوران با بیش از ۲۰۰ نفر ظرفیت پذیرایی ، دارای امکانات مناسب و منحصر به فرد از جهت دکوراسیون عالی و چشم انداز زیبا در محیطی کاملاً آرام و دلنشین ، آماده پذیرایی از میهمانان عزیز می باشد .



کافی شاپ با محیطی آرام و زیبا همراه با امکانات ویژه و کیفیت عالی در خدمت مشتریان عزیز می باشد



آدرس : میدان دفاع به سمت دانشگاه مقابل ترمینال / دهکده مقاومت بسیج

شماره تماس : ۰۵۸ - ۳۲ ۲۶ ۴۲ ۸۴