



اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی و جامعه ورزش استان، در پیامی درگذشت حضرت آیت ا... «هاشمی رفسنجانی» رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام و یار دیرین معمار کبیر انقلاب اسلامی و رهبر معظم انقلاب را تسلیت گفتند. در این پیام آمده است: حضرت آیت ا... هاشمی رفسنجانی از

تسلیت جامعه ورزش
در پی درگذشت یار
دیرین انقلاب

اینجا ورزش...

ورزش برای مبتلایان به ام‌اس

نکات مهم در هنگام انجام دادن تمرینات ورزشی، همیشه قبل از شروع ورزش با نرمش مناسب بدن تان را گرم کنید و پس از ورزش نیز با نرمش آرام بدن تان را سرد کنید.

به آرامی پیش بروید. اگر قرار است که ۳۰ دقیقه ورزش کنید، با جلسات ۱۰ دقیقه‌ای شروع کنید و به تدریج آن را افزایش دهید.

در یک محیط امن ورزش کنید. از ورزش در سطوح لغزنده اجتناب کنید، در نور کم ورزش نکنید، قالیچه‌ها را کنار بگذارید و هر چیزی را که ممکن است خطری در حین ورزش برای شما ایجاد کند دور کنید.

اگر در حقت تعادل خود مشکل دارید، هنگام ورزش به یک نرده یا تکیه‌گاه تکیه کنید.

هر زمانی که احساس کردید حالتان خوب نیست و یا ممکن است آسیب ببینید ورزش را متوقف کنید. فعالیت را آنجا کنید که برای شما جالب باشد و از انجام دادن آن لذت ببرید.

برخی از افراد مبتلا به ام اس به گرم حساس هستند. به این معنا که در مواقعی که بدن گرم می شود و دمای آن افزایش می یابد علائم بیماری دوباره به یادار و یا بدتر می شود. در هنگام ورزش دمای بدن افزایش می یابد. به همین دلیل سعی کنید تا این نکتات دقت کنید:

• در ساعات گرم روز، ورزش نکنید و از ورزش در ساعت ۱۰ تا ۱۵ خودداری کنید. اگر بیرون از منزل ورزش می کنید، سعی کنید صبح ها و یا عصرها ورزش کنید.

• مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید.

• مراقب حالت های بدن خود باشید. اگر دچار علائمی شدید که قبل از ورزش آنها را نداشتید، آرام تر ورزش کنید و یا ورزش را متوقف کنید تا بدن تا آن سخت شود. برای بسیاری از افراد ورزش به معنی سخت فشار قرار دادن بدن بر تان در تعریف شده است که تعریف نادرستی است، چرا که ثابت شده است که اگر گرم مبتلا به ام اس تا حد ایجاد درد ورزش کند، خستگی و ضعف در وی افزایش می یابد، برخی بیماران ام اس با توجه به این دیدگاه، از پرداختن به ورزش خودداری می کنند که البته تمرینات بدون فشار و کنترل شده در کنترل بیماری ضروری و مفید است.

رویدادهای ورزشی



تنیس بازان منتظر هوای خوب

شیرازی - تنیس بازان استان برای برگزار شدن رقابت‌های هفتگی خود منتظر هوای خوب هستند تا بتوانند در زمین‌های شهر بازی میزبان علاقه‌مندان به تنیس باشند.

نایب رئیس هیئت تنیس استان به خبرنگار ما گفت: در حال حاضر زمین تنیس واقع در شهر بازی شرایط برگزاری مسابقه را ندارد چرا که به دلیل سرما بسیار یخ زده است و برای اجرای مناسب نیست و از اواخر اردیبهشت تا کنون مسابقات آینه را برگزار نکرده ایم. اسد افزود: در حال حاضر به دلیل بهای اوقاف رسیدن بر سر ترغ نامه سالان‌ها برای پرداخت شهریه تنیس بازان هنوز تلاش‌ها برای برگزار نشده است و منتظر تایید اعلام نظر قطعی شد تا بتوانیم کلاس‌های آموزشی را به صورت مرتب برگزار کنیم، وی با داور شد: پیگیری برگزاری کلاس هستم و علاقه‌مندان می‌توانند برای ثبت نام به هیئت تنیس استان مراجعه کنند.

تمرین فوتسالیست ها

کلاس های تمرینی فویتال بانوان در روزهای پنجشنبه برگزار می شود. به گزارش بنابر نتایج آزمون فویتال بانوان در ۴ رده سنی: نوجوانان، جوانان و جوانان در برگزار شد و نتایج به شرح زیر می باشد.

دبیر کمیته بانوان هیئت فوتبال خراسان شمالی ۱۲۰۰ نفره مجموعه ورزشی شهید علیخانی بندر بزرگوار می شود که میادین حضور آزمون از پیش از پیشی شد تا پیش از پیشی که با هم برای این موضوع نیاز به حمایت خانواده ها داریم. از روی هدایتی افراد: میادین تعداد علاقه مندان برای این رشته زیاد شود تا بتوانیم شناسایی بیشتر استفاده از راه داشته باشیم.

شون بیان کرد: مسابقات و لیگ استان را برای بهترین تیم ها برگزار می کنیم که میادین حضور بچه ها نیز به بزرگوار می باشد.

یاران همراه امام خمینی (ره) و از روحانیون برجسته مبارز علیه رژیم پهلوی بود که پس از سال ها مجاهدت و تلاش در راه انقلاب دعوت حق را لبیک گفت. اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی و جامعه ورزش



هنر نمایی با هیچ

آفتاب و مهتاب ژیمناستیک

نچاھی

سازن تختی راز هستند، بتدایای صحبت های
مربی و رئیس این هیئت که به گفته خود، او
و شاگردانش این روزها در سایه کمبود و بی-
توجهی مشغول تمرین هستند می نشینیم.
«مریم غفصفری» با اشاره به این که با آغاز سال
تخصیصی از تعداد شاگردانش کشته شده،
است می گوید: هیئت ژیمناستیک سرافراز
ایران، پستان اسمال با جذب ۳۰ نفر که اکثر دانش
آموز هستند کار خود را آغاز کرد و با آغاز سال
تخصیصی از تعدادشان کشته شده است.

وی می افزاید: با شروع تمرینات مان که اولین کلاس ورزشی برای رده سنی ۶ تا ۸ سال در شهرستان محسوب می شد استقبال خیلی خوبی را از طرف اهالی شاهدیدیم. خوبی را در ادامه با اشاره به این که این هیئت هنوز سالن برای تمرین ندارد می گوید: ژیمناستیک مادر همه ورزش ها و پایه همه رشته ها است و باید که استقبال نسبتاً خوبی از این رشته شده است و ولی محدود بودن امکانات سبب شده که برخی حرکت های ژیمناستیک را

دو پینگ پنگ باز

ما به میزبانی اصفهان برگزار خواهد شد. وی بیان کرد: تمرینات تیم استان نیز طبق روال خود در هیئت پینگ پنگ استان انجام می شود و هر مسابقه ای باشد به طور حتم در آن شرکت خواهیم کرد. وی خاطرنشان کرد: رقابت های شهرستانی و استانی برای استعدادیابی

و جوانان استان این ضایعه بزرگ را به حضرت بقیه...
...الاعظم ارواحنا فداه، حضرت آیت ا... خا منه ای
(مد ظله العالی)، علما و مراجع برگزوار تقلید و ملت
شریف ایران تسلیت عرض می کند.

در این شهرستان نتوانیم آموزش دهیم.
وی در ادامه اظهار می دارد: به دلیل نبود
امکانات ورزشی و عدم توانایی آموزش برخی
از حرکات ژیمناستیک چاره ای جز این ندارم
که شاگردان را برای آموزش و اجرای برخی
حرکات به بجنورد ببرم. وی همچنین به اشاره
به این که اکنون روی تشک و در سالن اداره
ورزش تمرین می کنیم اظهار می دارد: از
بر فرصتی برای به نمایش گذاشتن حرکات
نمایشی ژیمناستیک و استعدادها مان
استفاده می کنیم به طوری که در افتتاحیه
مسابقات و جشنواره ها با شاگردانم حضور
پیدا و برخی از حرکات ژیمناستیک را اجرا
می کنیم.

«غفغرفی» تصریح می کند: با وجود دانش ورزشکاران مستعد، به دلیل نبود امکانات و اعتبار از برگزاری مسابقات ناتوان هستیم. سبب رست اداره ورزش و جوانان راز و جرگلان هم در خصوص مشکلات ژیمناستیک به عنوان یک ورزش پایه هم کلام می شود. «نگری» با اشاره به این که ژیمناستیک ورزشی پایه و نوپا در راز و جرگلان است می گوید: باید زمینه را برای شناسایی استعدادهای این رشته فراهم کنیم. در حد وسیع مان از ژیمناستیک حمایت کنیم. وی همچنین با اشاره به ظرفیت های قابل توجه و مطرح در عرصه ورزش بانوان می گوید: ریاست دو هیئت بدینمتن و ژیمناستیک ر بانوان شهرستان عریضه دارند اما متأسفانه از طرف هیئت های ورزشی استان به جز در رشته های فوتبال، ورزش های همگانی و هندبال هیچ حمایتی از هیئت های ورزشی شهرستان راز و جرگلان صورت نگرفته است. وی همچنین در ادامه از بازدید رئیس هیئت ژیمناستیک استان از فعالیت های این رشته در راز و جرگلان در چند روز آینده خبر می دهد و می افزاید: با بازدید رئیس هیئت ژیمناستیک استان اشتباه... مساعدت های لازم دربراه این رشته صورت خواهد گرفت.

شناسایی بازیکنان فعال و البته ایجاد انگیزه بین بازیکنان برگزار خواهد شد. وی اظهار داشت: پینگ-پنگ بازان استان در رده های سنی مختلف زیر نظر بیان تمرین دارند و امیدوارم خانواده ها ما را بیش از پیش در این مسیر یاری کنند.

سیستم های هوشمند خورشیدی

سیستم های هوشمند خورشیدی

سیستم تولید برق خورشیدی

سیستم های هوشمند خورشیدی

سیستم های پرتابل خورشیدی

آبگرمکن های خورشیدی

هوشمند سازی موتور خانه و چیلر

سیستم هوشمند خورشیدی: افزایش ۳۰ درصدی راندمان در سیستم های خورشیدی.

سیستم های پرتابل و قابل حمل خورشیدی: جهت استفاده عشایر و گردشگران مورد استفاده قرار می گیرد.

دستگاه هوشمند سازی موتور خانه: باعث کاهش مصرف ۴۰ الی ۵۰ درصدی انرژی شده و راندمان موتور خانه و چیلر را بدون هیچگونه تغییر در سیستم افزایش می دهد.

آبگرمکن خورشیدی: در مصرف انرژی و صنعتی مورد استفاده قرار می گیرد و باعث کاهش ۴۰ الی ۵۰ درصدی انرژی مصرفی خواهد شد.

سیستم های برق خورشیدی: تولید برق ارزان از منبع دائم خورشید بدون هیچگونه هزینه تعمیر و نگهداری و عمر مفید بیش از ۲۰ سال.

شرکت فنی و مهندسی انرژی پاک اترک

مجری سیستمهای خورشیدی ، بادی ، LED و برق رسانی

۰۲۱-۶۵۲۰۶۰۷۲

دفتر مرکزی: خراسان شمالی/بجنورد/خیابان ۱۷ شهریور جنوبی/روبروی ایستگاه دانشگاه آزاد/شرکت انرژی پاک اترک

دفتر تحقیق و توسعه: خیابان صمدیه لیاف/پارک علم و فناوری خراسان شمالی/طبقه سوم/واحد ۳۰

تلفن: ۰۵۸۳۲۲۵۹۳۳۱ / فکس: ۰۵۸۳۲۲۵۰۲۸۹ / همراه: ۰۹۱۵۱۸۷۱۰۷۰

دعوت به همکاری
به یک همکار مسلط به نرم افزارهای اتوشاپ و کورل جهت
کار چاپ و لیزر نیاز مندیم.
شماره تماس: ۰۹۱۵ ۲۳۴ ۲۱۲۸ / ۰۹۵۲۹۵۱۹۱ و

پارس پرواز اترك
۹۵۰۶۸۲۸۷
نور- هوايما- كواينامه بين المللى - بلاى نوازيه
چهارراه اميريه ۳۳۲۴۳۲۰۳ - ۳۳۲۴۳۴۰۳

فروش و نصب
ایزوگام شرق
ایزوگام آذربایجان شرقی: ۴۳۰۰
ایزوگام شرق مشهد: ۵۳۰۰
ایزوگام شرق ۶۷۳۶: ۶۳۰۰
نقد - اقساط
۰۹۱۵۳۱۲۴۵۶۹ - ظریف
۰۵۰۶۸۲۹۶/۵

کمترین هزینه راحت ترین اطلاع رسانی

مرکز خدمات اس.ام.اس تابان بجنورد

ارسال پیامک تبلیغاتی (اطلاع رسانی مراسم ها، ترحیم، جلسات مذهبی و اداری)

۰۵۱-۳۲۲۳۶۹۶۸

خیابان شهید قربانی
نوش قربانی ۴
۰۵۸-۳۲۲۳۶۹۶۸
پشتی فروش و پشتیبانی
۰۹۱۹ ۴۵۹ ۸۳۸۵

ارزان قیمت ، مطمئن و معتبر

مرکز تخصصی حسابان آوا
تهیه طرحهای توجیهی
مدارک مهندسی جهت اخذ گرید (رتبه)
واگذاری شرکتها
آدرس: بجنورد
میدان بازرگانی، نبش خیابان مهر، مهر ۲
آقروی: ۰۹۱۶۱۶۲۸۹۴ - ۳۳۲۲۰۳۰۷

استخدام
شعبه زربخش خراسان شمالي
(زر ماکارون و زرفروتون) جهت تکميل کادر
فروش از بين جوانان مستعد و جويای کار
دعوت به همکاری می نماید. حقوق و مزایا:
حقوق ثابت، پورسانت و بیمه ۰۹۱۵۱۸۸۴۶۶۵

**چاپ و تبلیغات
مهر داد**
۰۹۲۷-۹۵۰ و

چاپ بنر، پلات، LED
تلاش روزی، پخش روزی، نور، کارت ویزیت، تابلو، لوگو، قیمت

انجام کلیه پروژه های دانشجویی
۰۹۱۵۱۸۸۳۳۵۲ - **صادقی**
آدرس: ۱۷ شهر بو، جنوبی / نشانی که جاده شهر بو ۱۷

ابلاغ اجرائیہ مہریہ کلاسہ ۲۵۵۰۰۹۵

بدین وسیلہ بہ آقای ابراہیم نظیفی فرزند محمد علی بہ شمارہ شناسنامہ و کد ملی ۰۷۵۰۰۶۷۶۵۹ صادرہ از خراشا حوزہ ۳ جاجر م ساکن جاجر م - روستای خراشا (سند) بجنورد - کوچہ جاجر می (شہید مقدادی) (اظہاری) ابلاغ می شود کہ خانم زہرا ناصری جہت وصول تعداد ۲۵۰ سکہ طلا تمام بہار آزادی بہ استناد مہریہ مندرج در سند ازدواج شمارہ ۴۳۹۹-۹۳/۶/۲۹ دفترخانہ ازدواج ۱ و طلاق ۱ جاجر م بہ انضمام ہزینہ ہای قانونی علیہ شما اجرائیہ صادر نمودہ و پروندہ اجرائی بہ کلاسہ ۲۵۵۰۰۹۵ در این ادارہ تشکیل شدہ و طبق گزارش مورخ ۱۳/۱۰/۹۵ مأمور پست، ابلاغ واقعی بہ شما میسر نگردیدہ، لذا بنا بہ تقاضای بستانکار طبق مادہ ۱۸ آئین نامہ اجرا مفاد اجرائیہ فقط یک مرتبہ در یکی از روزنامہ ہای کثیرالانتشار محلی آگہی می شود و چنان چہ ظرف مدت دہ روز از تاریخ این آگہی کہ روز ابلاغ محسوب می گردد نسبت بہ پرداخت ہدہی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواہد یافت.

مسئول واحد اجرای اسناد رسمی جاجر م - اردلان محمدی کوشکی

۱/۹۵۳۰۶۶۴۴