

اینجا ورزش

رعایت نکات بهداشتی در هنگام ورزش

انسان برای سالم بودن راه هایی را انتخاب می کند که یکی از آن ها ورزش کردن است ولی ورزش به تنهایی برای سالم بودن کافی نیست و اصول دیگری نیز باید رعایت شود.

برخی اصول بهداشتی که در فعالیت های ورزشی باید رعایت شود عبارت است از:

۱ - سعی کنید در هوای آزاد و بدون آلودگی ورزش کنید . در صورتی که تمرینات ورزشی در مکان های سرپوشیده انجام می گیرد ، تهویه هوای داخلی این گونه اماکن الزامی است .

۲ - هنگام ورزش از لباس های مناسب همان رشته ورزشی استفاده کنید. هرگز با لباس های معمولی و روزانه خود به ورزش نپردازید .

۳ - در خرید کفش ورزشی توجه بیشتری نشان دهید و سعی کنید اندازه کفش را مناسب انتخاب کنید تا پا در آن به راحتی قرار گیرد . کفش های بزرگ تر و یا کوچک تر از اندازه پا به هیچ عنوان توصیه نمی شود .

۴ - سعی کنید هنگام ورزش از جوراب های نایلونی کمتر استفاده کنید. استفاده از جوراب های نخی یا الیاف طبیعی مناسب تر است .

۵ - در هنگام ورزش کردن در زمین یا سالن ها دقیقاً به موانع و خطرانی که امکان دارد پیش بیاید توجه کنید و از برجستگی ها و یا فرورفتگی های محیط بازی اطلاع داشته باشید.

۶ - هنگام استفاده از ابزار و وسایل ورزشی هوشیار باشید و چگونگی استفاده از آن ها را بدانید تا از ورزش خود لذت ببرید.

۷ - سعی کنید ورزش و تمرینات را با توجه به فصل انجام دهید . اگر در فصل گرما هستید ، ورزش ها و حرکات را سبک ، ملایم و با فاصله انجام دهید و اگر در فصل سرما هستید ، حرکات و تمرینات را پی در پی انجام دهید.

۸ - از نوشیدن آب زیاد یا آشامیدنی های بسیار سرد در خلال ورزش بپرهیزید .

۹ - پس از فعالیت های ورزشی در معرض جریان هوای سرد قرار نگیرید زیرا احتمال ابتلا به امراض مختلف از جمله بیماری های کلیوی همواره وجود دارد .

۱۰ - پس از ورزش ، جهت نظافت بدن ، دوش با آب گرم را فراموش ننمایید . ضمناً از حوله مخصوص به خود استفاده کنید .

۱۱ - سعی کنید پس از تمرین و بازی ، لباس های ورزشی خود را بشوید و در زیر نور آفتاب خشک کنید . زیرا لباس های ورزشی آغشته به عرق بدن ، محیط مناسبی برای رشد قارچ های بیماری زا است و در صورت استفاده مجدد از آن ها می توانند انسان را مبتلا نمایند .



آش آشتی امکانات ورزشی راز و جرگلان هنوز طعم نگرفته است

آقای مدیر کل چرا؟

تجاهی

و در حوزه سازمان های مردم نهاد که در سال ۹۴ یک سمن در شهرستان فعال بوده تعداد

آن در سال ۹۵ تغییری نکرده است. صنعت اسب از ظرفیت های بی بدیل منطقه محسوب می شود که تا اواخر سال ۹۴ حدود ۴ سالی می شد که کورس های بهاره و پاییزه برگزار نشده بود که در سال گذشته هفت کورس در این شهرستان برگزار شد و البته به دلیل نبود پیست مناسب در بخش جرگلان و پیست نیمه کاره باغلق که ده سال از کلنگ زنی آن می گذرد، تلفات و صدمات زیادی را در این حوزه شاهد بودیم که برگزاری مسابقه ها فقط جهت خالی نبودن عریضه بود و دردی

از درد ورزشکاران این رشته نه تنها کم نکرد بلکه داغ اسب ها هم به دل برخی مالکان ماند.

شطرنج باز استان در نظر سنجی فدراسیون

نام شطرنج باز استان در بین شطرنج بازان مطرح کشور در رده های سنی مختلف به چشم می خورد که از دوروز گذشته در خبرگزاری رسمی فدراسیون شطرنج درج شده است. به گزارش خبرنگار ما، در این نظر سنجی کشوری نام «محمد نظری» در فهرست بهترین بازیکنان نوجوان زیر ۱۲ سال به چشم می خورد که در مرحله اول این ورزشکار به جمع فیнаلیست های نظر سنجی راه یافت.

در این بخش برای تکمیل پیست اسبدوانی در سال ۹۵ اعتبار ۲ میلیارد ریالی مصوب شد که یک ریال آن هم البته تخصیص نیافت. در رشته آلیش و گورش، در جرگلان پایتخت گورش ایران که نام آوران زیادی از این رشته را در دل خود دارد، در سال ۹۴ رسماً هیچ مسابقه ای برگزار نشد و در سال گذشته ۸ مسابقه آلیش و گورش استانی و کشوری برگزار شد.

ناگفته نماند که با وجود ظرفیت های مطرح و ۳۲ هزار نفر جمعیت و آلیش کاران مطرح در جهان و وعده های مسئولان، بخش جرگلان فاقد سالن سرپوشیده است و اولین سالن سرپوشیده ای که مقرر بود تا پایان سال ۹۵ کلنگ زنی شود، نشد و اعتبار مصوب ۲ میلیارد ریالی آن تخصیص نیافت.

در حوزه ورزش همگانی، بخش جرگلان در سال ۹۵ شاهد اولین همایش پیاده روی بود که با استقبال اهالی همراه شد و ۴ برنامه کوهنوردی و پیاده روی عمومی دیگر نیز در شهرستان راز و جرگلان برگزار شد.

برگزاری مسابقات ورزشی و توسعه حوزه ورزش و پرداختن به رشته های مختلف ورزشی نیازمند بستر و امکانات و مکان های مورد نیاز و شرایط مساعد است که در شهرستانی بدون سالن ورزشی استاندارد فوتسال و اسنادیوم فوتبال پیگیری رشته های مربوط به این حوزه با مشکل مواجه است و در

سایه کم توجهی ها اقدام خاصی در این زمینه صورت نگرفته است. با نگاهی گذرا ، آمار ورزشکاران سازمان یافته در راز و جرگلان در سال ۹۴ تا ۹۵ از ۱۲۰ به ۳۶۰ نفر افزایش داشته و با رشد ۲۰۰ درصدی همراه بوده است و با وجود این رشد اعتبارات عمرانی حوزه ورزش محقق نشده است.

سرپرست اداره ورزش و جوانان راز و جرگلان با اشاره به ظرفیت های بی بدیل و غیر قابل انکار و توانمندی های جوانان مستعد این شهرستان می گوید: در راستای توسعه و شناسایی ظرفیت های منطقه در حد توانمان و با در نظر گرفتن شرایطی از قبیل پایین بودن سرانه ورزشی شهرستان مسابقات ورزشی را در رشته های مختلف برگزار کردیم.

لنگری می افزایش: در سالی که گذشت در جهت توسعه صنعت اسب منطقه جشنواره منطقه ای زیبایی اسب اصیل ترکمن را برگزار کردیم و امسال نیز انشاءا... جشنواره زیبایی اسب اصیل ترکمن را در شهرستان خواهیم داشت.

وی در ادامه تصریح می کند: برگزاری جشنواره مرزنشینان در راز و جرگلان از برنامه های شاخص و دارای اهمیت محسوب می شود که برگزاری آن زمینه ساز برگزاری جشنواره مرزنشینان در بعد از ماه مبارک رمضان سال جاری نیز خواهد شد.



پیاده روی عمومی در جرگلان

دومین پیاده روی عمومی در جرگلان به مناسبت هفته سلامت برگزار می شود. نعمتی رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان راز و جرگلان با اعلام این خبر گفت: دومین همایش پیاده روی عمومی هشتم اردیبهشت ماه همزمان با هفته سلامت به صورت شهرستانی در جرگلان برگزار می شود. وی افزود: پیاده روی از محل پل ورودی کلاته کمالی روستای یکه سعود تا چشمه کمالی خواهد بود.

ورزش

رویدادهای ورزشی

کلاس مدیریت اماکن آبی

شیرازی- کلاس مدیریت استخرها و اماکن آبی در بجنورد دیروز شروع شد و امروز هم به پایان خواهد رسید. به گزارش خبرنگار ما در این کلاس آموزش هایی در زمینه آشنایی با بهداشت استخرها، آشنایی با بیمه های اماکن آبی، آشنایی با تاسیسات استخر، آشنایی با موارد حقوقی استخرها و آشنایی با آیین نامه اجرایی قدراسیون نجات غریق ارائه می شود. در پایان کلاس از طرف اداره کل ورزش و جوانان استان و هیئت استان کارت مدیریت برای فعالیت در استخرها و اماکن آبی در سال ۹۶ صادر می شود.

مسابقات بوکس انتخابی نوجوانان

مسابقات بوکس انتخابی تیم استان در رده سنی نوجوانان فردا در بجنورد برگزار می شود. دبیر هیئت بوکس خراسان شمالی گفت: باتوجه به تقویم فدراسیون بوکس و در پیش رو بودن مسابقات فستیوال نوجوانان و قهرمانی نوجوانان و انتخابی تیم ملی، مسابقاتی در ۱۳ وزن با حضور تیم های بجنورد، شیروان و اسفراین برگزار می شود و نفرات منتخب به مسابقات فستیوال کشوری اعزام خواهند شد. عباس آبادی بیان کرد: فستیوال کشوری ۱۴ تا ۱۶ اردیبهشت ماه و مسابقات انتخابی تیم ملی، نیمه دوم تیر ماه سال جاری برگزار خواهد شد.

همایش صحرانوردی

نجنفیان- همایش فرهنگی، ورزشی و مروج سلامت با رویکرد صحرانوردی با حضور بیش از ۷۰۰ ورزشکار به میزبانی اسفراین برگزار می شود. دبیر هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی اسفراین در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: برای حضور در همایش استانی صحرانوردی که فردا با حضور ورزشکارانی در شهرستان های خراسان شمالی برگزار خواهد شد، ۲۴ گروه اعلام آمادگی کرده اند. «حسن رحیمی» با اشاره به این که این برنامه با مشارکت دانشکده علوم پزشکی اسفراین، ورزش و جوانان و هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی اسفراین برگزار می شود و شماری از مدیران شهرستانی و استانی هم حضور خواهند داشت، افزود: این برنامه ساعت ۷ صبح فردا از پارک امامزاده احمد بن موسی (ع) کوران آغاز خواهد شد و با ادامه برنامه ها به سوی منطقه سد خاکی میاندشت تا ساعت ۱۶ ادامه خواهد یافت. وی خاطر نشان کرد: ترویج تندرستی و سلامت و افزایش رغبت به ورزش های همگانی از اهداف برگزاری این برنامه ورزشی است.



رُز طلایی

با افتخار میزبان مراسمات و جشن های شما عزیزان ، همشهری در مجموعه رستوران 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

۰۹۳۹۱۸۴۳۱۷۲

۰۹۱۵۵۸۴۳۱۷۲

۰۵۸ ۹۵۱ ۳۲۲

۰۹۳۹۱۸۴۳۱۷۲