

اینجا ورزش ...

تاثیر ورزش روی حافظه

همواره از مزایای فراوان ورزش سخن به میان می‌آید. اما شاید یکی از جالب‌ترین فوایدی که برای ورزش برشمرده می‌شود، درباره تاثیر آن روی قدرت حافظه و توان یادآوری است. اگر شما در حال تلاش برای یادگیری نکات جدیدی هستید، شاید لازم باشد که چند ساعت پس از مطالعه، سری هم به سالن ورزشی بزنید. با توجه به تحقیقات جدید، انجام ورزش ۴ ساعت پس از یادگیری یک کار ذهنی می‌تواند حافظه را بهبود بخشد. محققان پی برده‌اند که انجام حرکات ورزشی ۴ ساعت پس از یک کار ذهنی مرتبط با حافظه، کمک می‌کند تا افراد بتوانند اطلاعات را بهتر به یاد بیاورند و همچنین الگوهای مغزی مرتبط با حافظه را نیز در آن افراد افزایش دهد.

هر دانش‌آموزی بارها در سالن‌های ورزشی، دیوار حیاط و راهروی مدارس، انواع رسانه‌های گروهی، کتاب‌ها و نشریات با عبارت «عقل سالم در بدن سالم است» مواجه می‌شود. با این حال عده کمی از نوجوانان و جوانان حقیقت و معنای اصلی این جمله را عملاً در زندگی خود به کار می‌گیرند و اغلب آنها در برنامه‌های روزانه درس و ورزش را همراه هم تنظیم نمی‌کنند. برای رشد کارکردهای مغزی، فعالیت جسمانی بسیار حائز اهمیت است. فعالیت‌هایی همچون دویدن، پریدن، چیدن و شنا کردن سبب تقویت مخچه می‌شود.

ورزش و تمرین بدنی، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند و بر میزان ارتباط بین نرونی می‌افزاید. یادگیری از طریق پیاده‌روی، حرکات کششی و سایر فعالیت‌های جسمانی ارتقای یاد و تقویت می‌شود. یافته‌های یک پژوهش علوم تربیتی حاکی از آن است که ورزش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. با توجه دقیق‌تر به نتایج تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که صرف وقت بیشتر برای ورزش نه تنها هیچ‌گونه اثر سوئی بر عملکرد تحصیلی و هوش نداشته است، بلکه در بیشتر موارد باعث عملکرد تحصیلی بهتر دانش‌آموزان نیز شده است.

باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی، حکم آزمایشگاهی را دارد که طی آن، کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. شادی، تنوع و سرگرمی محصول فرعی یک درس تربیت بدنی خوب است.

فعالیت‌های بدنی و ورزش علاوه بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی است بر رشد قوای ذهنی و روانی دانش‌آموزان نیز تاثیر قابل ملاحظه‌ای دارد. تدوین یک برنامه ورزشی مناسب در مدارس بسیار ضروری است. ورزش استرس و اضطراب شما را کاهش می‌دهد، بر شادی شما می‌افزاید، اعتماد به نفس‌تان را بالا می‌برد، زوال عقل را عقب می‌اندازد، ذهن شما را قدرتمند می‌کند، شما را باهوش‌تر می‌کند، خواب شما را تنظیم می‌کند و خلایقیت شما را افزایش می‌دهد.

جام تنیس به بجنورد رسید

شیرازی - یک دوره مسابقه تنیس در باشگاه تنیس سلیم شاهرود برگزار شد که تنیسورهای استان در این مسابقه حضور داشتند که یکی از تنیس بازان جام را کسب کرد و به بجنورد آورد. نایب رئیس هیئت تنیس استان به خبرنگار ما گفت: در این مسابقه ۶ تنیسور مرد استان با حریفان خود رقابت کردند که در پایان «مهدی

خیز بلند صخره نوردان

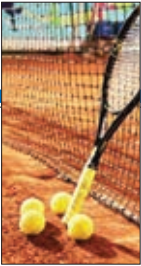
سفر سنگی

نجفیان- مسیر دهستان میلاندو در شمال شهرستان اسفراین مسیری است که زیبایی های طبیعی و صخره های حاشیه جاده چشم نوازی می کند، اما این بار این صحنه چشم نواز و صخره و سنگ های ارتفاعات نوشیروان میزبان گروه های فعالی در صعودهای ورزشی استان بود که «سفر سنگ» را با چاشنی صخره نوردی و سنگ نوردی آن هم با حضوری دل انگیز و سرشار از نشاط، امید و شادابی تجربه می کردند، هر چند ۲ روز جلوتر مسیرهای «سفر سنگ» شناسایی شده بود و گشایش مسیر سلامت، پاکسازی و ایمنی تمام مسیرهای موجود و بازسازی مسیرهای بیواک، سیابوش ، باران، ساریگل پنجره هایی از همت اهالی این رشته برای تجربه یک میزبانی شیرین و عالی بود. روز موعود فرا می رسد و صخره نوردان و سنگ نوردان نام دار صعودهای ورزشی از استان میهمان اسفراین و دهستان میلاندو می شوند تا حاوالت «سفر سنگ» را در ۱۱ مسیر با سختی های گوناگون بچشند.

«یوالفضل براتی» که پیش از این مسئول کمیته صعودهای ورزشی هیئت کوهنوردی مرکز استان بوده است با اشاره به این که این برنامه یک گام مثبت برای ترویج صخره نوردی و سنگ نوردی در استان بود، می گوید: این برنامه با این رویکرد برگزار شد تا مایه ترویج، اشاعه و معرفی هیجان، شور، شادی و نشاط برای همگان باشد که به این واسطه همزمان با تعطیلات پایان هفته برگزار شد.

وی با اشاره به این که این برنامه بسیار عالی برگزار شد، می‌افزاید: اکنون در رده های نونهالان و نوجوانان صخره نوردان به نامی داریم که می‌شود با برنامه ریزی برای رده های دیگر و نسل جدید هم سرآغازی دیگر را رقم زد. «سیدرسول مکتبیان» مسئول کمیته صعودهای ورزشی هیئت کوهنوردی بجنورد هم با اشاره به اینکه نخستین تجربه استانی با حجم قابل قبولی برگزار شد، می‌گوید: شاید به جهت تجربه نخست کم و کاست هایی وجود داشت اما برنامه نمره بیست می‌گیرد. وی با اشاره به این که صخره نوردی عالی است و همه چیز برای تجربه عالی تر در این برنامه رو به راه بود، اظهار می‌دارد: باید برای حجم های بیشتر از برنامه کنونی مسیرهای بیشتری شناسایی شود.

وی با اشاره به استعدادهای فوق العاده و بسیار بالای استان در صخره نوردی با تاکید بر این مهم که از ۸ نفر تیم ملی نوجوانان، ۵ نفر هم استانی هستند، تصریح



شفاعتی» توانست مقام اول این مسابقه را به دست و جام را به بجنورد بیاورد. اسدی افزود: در این رقابت ها ۲۲ تنیس باز مرد از استان های سمنان، گلستان و خراسان شمالی حضور داشتند که «حامد اصغرزاده» نیز مقام دوم را به دست آورد و مسعود خمر و سورن احمد دوست به طور



مسیرهای بکر به ادعای مدرسان فدراسیونی این رشته ارزیابی و شناخته شد.

وی با اشاره به این که بساط صعود صخره نوردان استانی از ۷ مسیر شناسایی شده در «سفر سنگ» فراهم شد، اظهار می‌دارد: بدون شک این همایش هم انگیزه خوبی به علاقه مندان تزریق کرد و هم مایه ترویج این ورزش در بین ورزش دوستان شد چرا که در دل طبیعت در صخره های عالی نوشیروان برگزار شد.

دبیر هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی اسفراین هم که میزبانی این همایش را عهده دار بود، می‌گوید: صخره نوردانی از بجنورد و اسفراین «سفر سنگ» را تجربه کردند که مجالی برای معرفی رشته هایی چون صخره نوردی و سنگ نوردی است.

«حسن رحیمی مقدم» با تقدیر از همراهی هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان، این همایش را فرصت ارزشمندی برای تقویت بنیانی و پایه ای رشته های وابسته به این می‌داند و اضافه می‌کند: دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی، ورزش و جوانان و هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی اسفراین و گروه های کوهنوردی استان همراه و پشتوانه کلیدی این همایش با رویکرد صخره نوردی و سنگ نوردی بودند.



اجاره سوله
۵۰۰ متر - با تمام امکانات
۰۹۲۱ ۶۰۵ ۷۵۴۷

نظایر های روز را **اصلاح کلبه**
www.Rasad.org

رویدادهای ورزشی



صعود به قله بهار

شیرازی - کوهنوردان گروه میاندشت جاجریم به قله بهار صعود کردند. به گزارش خبرنگار ما، در یک برنامه یک روزه ۶۹ نفر از کوهنوردان گروه کوهنوردی میاندشت جاجریم موفق به صعود قله بهار شدند. رئیس هیئت کوهنوردی جاجریم به که این صعود از سمت شمال غرب و از روستای مشما انجام شد. این صعود به سرپرستی حمید غلامی، جلوداری حبیب ا...، غریب ، میانداری سید ابراهیم حسینی و عقب داری مهدی عابدی به مناسبت گرامیداشت روز کارگر و با حضور کوهنوردانی از شاهرود و بجنورد و با حمایت اداره ورزش و جوانان جاجریم انجام شد.

سومی موتورسوار استان در مسابقات کشوری

محمودیان - موتورسوار استان در رقابت های کشوری مقام سوم را از آن خود کرد. به گزارش خبرنگار ما، محسن مرگن از شهرستان گرمه در اولین راند مسابقات قهرمانی کشور در سال ۹۶ که در سالن آزادی تهران برگزار شد توانست در ۴ کلاس با ۴۰ موتورسوار رقابت کند و مقام سوم را از آن خود کند. همچنین او در ۴ کلاس ۱۲۵، ۲۵۰، ۶۰۰ و ۱۰۰۰CC با حریفان خود رقابت کرد.



سومی پینگ پنگ بازان استان

شیرازی - تیم پینگ پنگ جانبازان و معلولان بانوان استان، مقام سوم رقابت های کشور را به دست آورد. مرسمی تیم اعزامی به این مسابقات به خبرنگار ما گفت: دوازدهمین دوره مسابقات باشگاهی تنیس روی میز بانوان جانباز و معلول کشور در دو دور رفت و برگشت به ترتیب رفت در تبریز و برگشت به میزبانی بایلسر با حضور ۹ تیم از سراسر کشور برگزار شد که تیم پینگ پنگ شهید ایمانی استان توانست در اولین تجربه رقابت های خود مقام سوم را به دست آورد. حسی افزود: این مقام در بخش ایستاده لیگ دسته یک کشور به دست آمد که نشان از استعدادهای بسیار خوب در این رشته دارد. وی اظهار داشت: «زهرای علی آبادی»، «معصومه شاکریان»، «راضیه گریوانی»، «عشرت کمالی» و «مرضیه ایزدی» به مربیگری «محبوبه حری» اعضای تیم اعزامی را تشکیل دادند.

کارت دانشجویی

اینجانب بهنام حاتمیان جغالی فرزند حسین به شماره دانشجویی ۹۵۲۳۰۴۰۸۷ و به شماره ملی ۰۷۷۰۱۹۷۷۳۶ دانشجوی رشته مهندسی شیمی از مجتمع آموزش عالی فنی و مهندسی اسفراین مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

قابل توجه شرکت های انبوه سازی، پیمانکاران، دفاتر فروش مصالح ساختمانی، ابزار آلات و نمایندگی های ایزو و گام وو...

در استان خراسان شمالی

نمایندگی قیر و گونی تهران

مدیریت: خدادادی

تأمین کننده انواع:

(۱) قیر پالایشگاهی اصفهان (۲) قیر بشکه ای تهران (۳) نیم بشکه (۴) قیر حلب (۵) چتایی (گونی) (۶) رطوبت گیر (قیر مشمایی)

با بهترین کیفیت و فازترین قیمت

تحويل در اسرع وقت در محل کار

آدرس: بلوار مدرس (میدان ترمینال) روبروی مسجد کرمانی، نبش مدرس ۲۶.

مصالح ساختمانی خدادادی

تلفن تماس: ۰۹۱۵ ۱۸۶۰۰۴۲ ۰۵۳ ۳۲۷۲۸۰۵۸

نمایندگی مدیران خودرو ۳۹۷ غلامی گیفانی

فروش ویژه

MVM315 N

با پیش پرداخت ۶/۹۰۰/۰۰۰ تومان

تحويل فوری

شعبه ۱ بجنورد : نبش میدان خرمشهر تلفن: ۰۰۸۶ ۳۲۲۶

شعبه ۲ شروان : نبش چهارراه قائم(عج) تلفن: ۲۱۷۸ ۳۶۲۲

چاپ بنر

بالاترین کیفیت/مناسب ترین قیمت/در اسرع وقت

بجنورد : چهارراه مخابرات کوچه شهید حسن آبادی

۰۹۰۳۹۶۴۳۶۳۳

۰۵۸-۳۲۲۳۴۳۵۲

مدیریت: یزدانی @chapsimiya

۰۹۶۰۱۲۸۴۵