

این جا ورزش

اصول بهداشتی در ورزش

تربیت بدنی و ورزش جزء جدانشدنی تعلیم و تربیت و وسیله ای برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی است. نباید چنین تصور شود که تربیت بدنی امری بی ارزش و تفتنی است و صرفا وسیله ای است که موجب سرگرمی و مشغول شدن کودکان و نوجوانان می شود بر عکس باید آن را جزء مهمی از فعالیت های زندگی به شمار آورد .مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی با تربیت بدنی و ورزش دارد. نگاهی به تاریخ نشان می دهد که ملل متمدن جهان همواره به نقش و اهمیت ورزش توجه داشته اند و از آن در پرورش جوانان خود و آماده کردن آن ها برای حل مشکلات فردی و اجتماعی استفاده می کردند.

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

مهمترین 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 بزرگتر یا کوچکتر 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 دقیقا به موانع خطراتی 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 و به تندی انجام دهید.

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



و نامناسب تمرین می کنیم که امیدواریم با مساعدت مسئولان بتوانیم زمینه شناسایی و پرورش استعداد های حوزه آلیش و گورش را فراهم کنیم و در میادین ورزشی حرفی برای زدن داشته باشیم. در این ارتباط سرپرست اداره ورزش و جوانان راز و جرگلان با بیان این که جرگلان در دو رشته کشتی و سوار کاری دارای ظرفیت بسیار بالایی است می گوید: برای ساخت اولین

و می افزود: احداث یک سالن ورزشی در جرگلان و تهیه تشک و یا تاتامی برای کشتی گیران می تواند کشتی منطقه را متحول کند و مدال ها را رنگین سازد. پاینده که خود یک اتاقک را به ابتدایی ترین لوازم تمرین کشتی گیران در روستای علی آباد مجهز کرده است تصریح می کند: با افتتاح این باشگاه اکنون تعداد شاگردانم به ۵۰ نفر می رسد و در یک فضای بسیار کوچک

داد.محسن خالصی افزود: تیم فوتسال نظام مهندسی ۷ بر صفر بر تیم بانک صنعت و معدن غلبه کرد و تیم رسام ۴ بر سه مقابل برند اسپرت پیروز شد.وی بیان کرد: تیم کتابفروشی ارسطوی یک نیز ۲ بر صفر تیم آشپزخانه

مهر را شکست داد.وی تصریح کرد: این رقابت ها در ۶ گروه انجام می شود که پنج گروه آن ۴ تیمی و گروه ششم سه تیمی است.به گزارش خبرنگار ما چندی پیش نیز مسابقات فوتسال ادارات به پایان رسید.

گورش کاران مشکلات را خاک می کنند

نچاهی

گورش از ظرفیت های بی بدیل خطه جرگلان است؛ محدوده ای از خراسان شمالی که یک سانتی متر فضای سرپوشیده ورزشی هم ندارد و اهالی فن، روی خاک که برای شان حکم تاتامی و تشک را دارد چاپان به تن می کنند تا در میادین ورزشی در مقابل اهالی پایتخت گورش ایران شانه خالی نکنند.در

این گزارش باز هم به سراغ آن هایی می رویم که شاید از کودکی روی خاک کشتی گرفته و در میادین جهانی درخشیده اند ولی اکنون منتظر احداث اولین سالن سرپوشیده شان هستند.

سالنی که سال گذشته وعده اش به اهالی بخش ۳۲ هزار نفری جرگلان داده شد و پیشرفت فیزیکی اش در حد همان تسطیح زمین ماند.

در مسابقات گورش استانی که به مناسبت ماه مبارک رمضان در حصارچه بر گزار شد، کشتی گیرانی شال را محکم کردند که منتظر ساعت تمرین برای حضور در مسابقات و اجر روی اجر گذاشته شدن سالن ورزشی شان هستند.چه می شود کرد،در شهرستان راز و جرگلان که کمترین سرانه ورزشی سرپوشیده استان را دارد کشتی گیران جرگلانی دیگر در هوای گرم نزدیک مرز با خاک انس گرفته اند و کشتی روی تشک برای شان شدنی نیست.

ابتدا با مردمی همکلام می شوم که در این هوای گرم، پهلوانان شان را ایستاده تشویق کردند و هورا کشیدند تا کشتی گیران شان در کنار همه نداشتن ها در دنیای ورزش حداقل روی خاک تنها نباشند.»مرحمتی» می گوید:

خبر ورزشی

موفقیت کاراته کای شیروانی

عضو زاده- کاراته کای نونهال شیروانی در مسابقات بین المللی گرجستان مقام سوم را از آن خود کرد. رئیس اداره ورزش و جوانان شیروان با اعلام این خبر گفت: «فاطمه خوش اندام» کاراته کای ۱۰ ساله شیروانی توانست در مسابقات بین المللی گرجستان در بخش کاتا مدال برنز را به دست آورد. «علی خالق زاده» افزود: این رقابت ها در سبک وادو کاو با حضور ۱۷ کشور برگزار شد.



رقابت های فوتسال بر گزار شد

روز طلایی

رستوران

با افتخار منیربان مراسمات و جشن های شاعرین ران ،همشهری در مجموعه رستوران و تالار روز طلایی ،مستقیم.

رستوران ، تالار ، سفره خانه سنتی

برگزاری مراسم افطاری با سالن های مجزا (ظرفیت ۱۳۰، ۲۲۰، ۷۰۰ نفر) با ورودی رایگان

رزرو مجالس عروسی در ماه مبارک رمضان همراه با ۳۵% تخفیف هزینه ورودی سالن

95165084/و

رستوران: بلوار معلم ، نبش معلم ۱۵

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

تالار: بلوار معلم ، نبش خیابان بیمارک طبقه فوقانی فروشگاه رفاه

رزرو مجالس: ۰۹۱۵۵۸۴۳۱۷۲

۰۹۱۵۳۸۶۹۳۰۳

۰۹۳۳۵۵۳۵۳۱۸

۰۵۸-۳۲۲۵۸-۵۸

۰۵۸ ۹۵۱ ۳۲۲ ۵۸-۵۸