

رویدادهای ورزشی



مسابقات سوارکاری در جرگلان

نهایی مسابقات سوارکاری به مناسبت عید سعید قربان و هفته دولت ۱۲ شهریور در پیست یکه سجاد در گرگان برگزار می‌شود. شهروندی خراسان در گشت: گرگان خاستگاه و مهد اسب اصیل ترکمن محسوب می‌شود و در سال جاری کورس بهره‌ر از رشد و هیئت سوارکار این ارض شهرستان سیریز ساد شد. به گزارش خبرنگار ما چندین پیش سیر خشنواره رینالاسی اسب اصیل ترکمن در تهران برگزار شد که اسب های خراسان شمالی مقام ها و عناوین قابل توجهی را از آن خود کردند تا بار دیگر این نکته که خاستگاه اسب اصیل ترکمن خراسان شمالی و گرگان است تاکید کنند.



رقابت چوخه کاران

محمودیان - مسافرت کشتی با چوخه به مناسبت هفتم دولت در پاریک شایق گرمه برگزار شد. برگزاری خیرگزار ما، امی دوره از مسافرت در رده سنی نونهالان، نوجوانان و جوانان برگزار شد که در قند اول، علیرضا میرزایی، در قند دوم، محمد نجاری، در قند سوم، یوسف آذر، در قند نخست، چهارم، علیرضا سلمانی، در قند پنجم، امیر علی کامی، در قند ششم، علی خاشمی، در قند هفتم، امیر حسین طائفی، در قند هشتم، مهدی طالبی و در قند نهم، مهدی قندی مقام اول را به دست آوردند. هم چنین در قند دهم، عباس ابراهیمی، در قند یازدهم، محمد حسن زارزاده، در قند دوازدهم، قاضی صالحی و در قند سیزدهم، سامان تهرانی اول شدند. در بخش دیگری از مسابقات ورزشکاران رشته باستانی و پهلوانی نیز به هنرمندی و اجرای کارگردانان.

بیجنورد خواهیم بود. به گزارش خبرنگار ما، دو و میدانی کاران استان طی این سال ها در پیست های غیر استاندارد خاکی تمرین می کنند که با افتتاح پیست تارتان سرانجام از این وضعیت خارج می شوند.

تکمیل زیر ساخت پیست تارتان مجموعه ۱۹ مهر به پایان رسید و در حال حاضر لایه نخست پیست نیز در حال نصب است. وی بیان کرد: کمتر از ۲ ماه دیگر شاهد بهره برداری از پیست تارتان مجموعه ۱۹ مهر



پینگ پنگ گرمه خانه ندارد

و کشوری هستیم. یک پینگ پنگ باز دیگر تصریح می کند: سالن کنونی که در اختیار ماست تا حدودی خوب است اما کمبود تعداد میزها، نبود پارتنش بندی و نبود فضای کافی برای افزایش تعداد میزها را می توان به وضوح دید که این موارد باعث از بین بردن تمرکز ورزشکاران می شود.

هیئت پینگ پنگ پنج سالی است که به صورت رسمی با مدیریت محمد جلالی به عنوان رئیس هیئت پینگ پنگ گمرک فعالیت خود را آغاز کرده هر چند پیش از این نیز این هیئت به صورت پراکنده فعالیت داشته است. جلالی می گوید: نبود سالن اختصاصی یکی از مهم ترین مشکلات پیش روی میز این شهرستان است. در تیسر شهرهای خراسان شمالی سالن اختصاصی ورزش برای این رشته وجود دارد که البته گمرک از آن خودار نیست و باید فراموشی کرد که زحمات فراوانی از سوی اداره ورزش و جوانان در شهرستان برای سالن موجود کشیده شده است. مسئول هیئت پینگ پنگ گمرک با اشاره به شرکت پینگ پنگ بازیان این شهرستان در مسابقات استانی می افزاید: ورزشکاران گمرک در هر دو بخش آقایان و بانوان تائکون در اسناد استانی و کشوری خوش درخشیده اند و امید است با حمایت‌های بیشتر مسئولان بتوانیم موفقیت‌های بیشتری را کسب کنیم.

محمودیان

پینگ پنگ، چند سالی است که در شهرستان کرمان جایگاه خوبی در بین مردم دارد و استعداد های خوبی در این بخش شکوفا شده است. اما با وجود این ظرفیت ها برخی مشکلات مانع پیشرفت بیشتر این رشته شده است که یکی از این مشکلات نبود خانه پینگ پنگ یا مکان اختصاصی برای این ورزش است.

پینگ پنگ بازیان کرمان گرهه ای می گوید: «سالانی که در آن تمرین می کنیم سالن بانوان است که اداره ورزش و جوانان در اختیار ما قرار داده است و این باعث جای سپاسگزاران دارد اما ما نیاز به فضای استاندارد، مناسب و مخصوص پینگ پنگ داریم زیرا فضایی که استفاده می کنیم برای ما استاندارد نیست.

یکی دیگر از پینگ پنگ بازیان می گوید: «ما با مسابقات دیگر هیئت های ورزشی مجبوریم باز و بسته کردن میزهای پینگ پنگ هستیم که باز کردن آن در بعضی مواقع به سرمایه های بیت المال آسیب می رساند.

«محمدی» یکی دیگر از ورزشکاران این رشته، اظهار می کند: «اولی ما هدف سرگرمی می باشد، رشته نگاه می داریم ولی بعدها ما توجه به حرفه ای شدن پینگ رقیم و اکون و می چند نفر از دوستمان دارای مقام های استانی

صعود به دماوند

عوض زاده-۷ نفر از کوهنوردان شیروانی موفق به صعود به بلندترین قله کشور شدند. به گزارش خبرنگار ما، یک گروه ده نفره از شیروان برای صعود به دماوند تلاش کردند که ۷ نفر از آن ها توانستند قله ۵ هزار و ۶۱۰ متری دماوند را فتح کنند. از نکات جالب توجه این صعود فتح قله توسط عاطفه و بلدا حسن نیا دو خواهر نوجوان متولد سال های ۸۰ و ۸۱ بود که به همراه مادرشان توانستند این صعود را به پایان برسانند.

۲ ماه تا تحقق آرزوی دوومیدانی کاران

اینجا ورزش...

چند ورزش برای درمان زانو درد

افراد مبتلا به آرتريت زانو بايد به مدت پنج روز در هفته و هر روز ۳۰ دقيقه ورزش آرتروز زانو و ورزش زانو در انجام دهند. شما مي توانيد ورزش آرتروز زانوي خود را به سه جلسه در هر روز تقسيم كنيد، اين كار عملکرد خوبي را براي شما به همراه خواهد داشت. در عرض چهار تا شش هفته با درمان آرتروز زانو با ورزش بايد حركت بهتر و كمتر با تراجيز كنيد.

■ قبل و پس از ورزش

در صورت امکان، یک کمپرس داغ و مرطوب را به مدت ۲۰ دقیقه قبل از ورزش های آرتروز زانو روی زانو می بیند یا آرتزیت خود را از تریز خود های آرتزیت خود را بافت نامن خون به سطح، کاهش سفتی و حتی تسکین زانو می شود. در صورتی که درواهی مسکن مصرف می کنید، سعی کنید ۴۵ دقیقه قبل از ورزش کردن برای کنترل افزایش درد مفصل زانو در طول ورزش آنها را مصرف کنید. سپس از ورزش زانو دور، یک کمپرس یخ روی زانو می کشید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قرار دهید. این کار هر گونه ریه را که برای زانو ایجاد شده است کاهش می دهد. برای این کار چندین باره شستن در کمک می کند. پس از اینکه یک پیچیدگی یا جراحی می باشد برنامه شلی سازی و ورزش زانو در به شما کمک می کند. اگر فعالیت های روزمره خود را در سه و چهار ساعت بعد از جراحی سالم و فعال تر به همراه برید. پیروی کردن از یک برنامه شلی سازی دارای ساختار مطلوب هم چنین به شما کمک می کند از ورزش فعالیت های فیزیکی دیگر خود را بتوانید سازش بگیرید.

این یک برنامه شلی سازی عمومی است که ارائه گسترده ای از درمان زانو در ورزش را شامل می شود. برای تضمین اینکه موثر بودن آن را به برنامه برای شما، باید تحت نظارت پزشک صورت گیرد. در مورد حرکات ورزشی که به بهترین شکل انجام می پذیرد، با پزشک خود مشورت کنید.

■ نحوه انجام تمرینات

گرم کردن: قبل از انجام حرکات ورزشی و فیزیوتراپی، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه حرکات کم بر خور در مثل راه رفتن یا کار کردن با دو چرخه ثابت را انجام دهید.

ادامه دارد...



روح... ریحانی - کد: ۲۲۱۴۴۶

گامی دیگر برای همشهریان عزیزمان برداشته ایم

مشاوره و کارشناسی فروش
خدمات شرکت بیمه رازی
در دفتر پیشخوان دولت جین چی

دفتر مرکزی: بجنورد، خیابان شهید قربانی، حدفاصل شهید قربانی ۴ و ۶، مجتمع کوروش، طبقه ۱+
۰۹۱۹۷۰۷۰۳۴۸-۰۵۸۳۲۲۳۳۲۸۹

١٣٧٢٣٣ - ٥٥٨