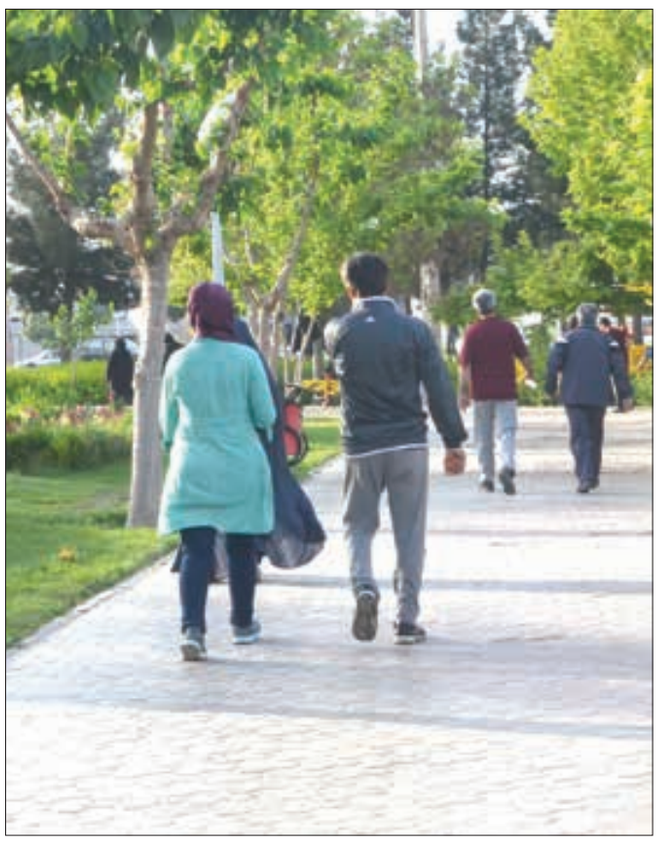
ورزش حتی در هوایی که سرد می شود

پاییز را قدم بزنید

شیرازی

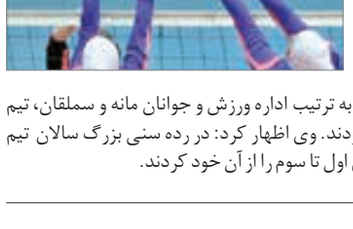
پاییز را باید قدم زد، ورزش کردن در تمام فصل ها حال و هوای خودش را دارد ولی پاییز، با آن هوای نیمه خنک اش، با ببار و نبارهای آسمانش حال و هوای دیگری دارد.
انگار باید از تمام فرصت های پاییز استفاده کرد، از شب های طولانی اش که می توان یکی از باشگاه های سطح شهر را برای ورزش کردن انتخاب کرد تا روزهایش حتی با آفتابی رنگ پریده، باز هم می توان قدم زد، دوید و از ورزش در هوای تمیز پاییز لذت برد.
پاییز این فرصت را می دهد که از وقتت برای ورزش کردن به نحو احسنت استفاده کنی.
کمی برنامه ریزی کافی است تا نه از کار و کاسبی بمانی و نه از درس و مدرسه.
می توانی ورزش را در برنامه خود بگنجانی تا حتی به افسردگی تغییر فصل هم دچار نشوی.یکی از شهروندان بجنوردی می گوید: تا جایی که بتوانم به خاطر این که سرحال بمانم و دچار روزمرگی نشوم ورزش می کنم و به یک باشگاه مشخص می روم.
احمدی بیان می کند: چون خانه دار هستم اگر ورزش نکنم بداخلاق می شوم و به همین خاطر سعی می کنم در برنامه منظم باشگاه ها شرکت کنم. متاسفانه اگر باشگاه نروم اراده ورزش کردنم هم کم می شود، به همین خاطر تقریباً هیچ فصلی برایم فرق ندارد و در طول سال به باشگاه می روم
وی بیان می کند: البته اوایل پاییز و اوایل بهار با بعضی از بچه های باشگاه برای پیاده روی به شهربازی می رویم.
یکی دیگر از ورزشکاران می گوید: به خاطر فعالیت در رشته ورزشی ام سعی می کنم باشگاه بروم و به همین خاطر می بینم که تابستان تعداد بیشتری برای ورزش به باشگاه می آیند و از ماه دوم پاییز دوباره تعداد افراد بیشتر می شود.
رحیمی می افزاید: بهار، تابستان و پاییز در هوای آزاد حتماً تمرین می کنم و برایم ورزش هوازی بسیار مهم است.
وی بیان می کند: ولی در بهار و پاییز حتماً ورزش در هوای آزاد را از دست نمی دهم چرا که این فصل هوای خوبی برای ورزش کردن دارد.
وی تصریح می کند: همیشه وقتی هوا رو به خنکی می رود رغبت ورزش کردن هم برای خیلی از افراد کم می شود اما کاش بدانند که با ورزش نکردن چه آسیبی هم به جسم و هم به روح خود می زنند، به خصوص آن هایی که تمام تابستان ورزش کرده اند و با حال خوب ورزش آشنا هستند.
یکی دیگر از علاقه مندان به ورزش می گوید: راستش در بهار و تابستان می توانم به راحتی برای ورزش در پارک ها و باشگاه ها برنامه ریزی کنم ولی متاسفانه هوا که خنک می شود اراده من هم برای ورزش کردن کم می شود.
ساجدی تصریح می کند: با این که به خوبی به خاطر داشتن خواهری با تحصیلات آکادمی تربیت بدنی می دانم که ورزش چقدر اثرات مثبت دارد ولی باز هم نمی توانم از این تنبلی در هوای سرد رها شوم.
وی بیان می کند: شاید برای تان جالب باشد که هر بار با خواهرم مشورت می کنم که چه کارهایی انجام دهم تا در هوای سرد اذیت نشوم ولی متاسفانه همت حتی رفتن به باشگاه را هم ندارم.
وی یادآور می شود: واقعاً امیدوارم امسال بتوانم بر این سستی غلبه کنم و لذت ورزش کردن را از خود نگیرم.
یکی از باشگاه داران بجنوردی نیز می گوید: هنوز اول پاییز است و نمی توانم بگویم امسال چقدر از کلاس ها استقبال خواهد شد ولی تابستان شلوغی را گذراندیم.
پریسا سلطانی می افزاید: همیشه در ۶ ماه دوم سال استقبال کمتری از باشگاه می شود و هیچ وقت نمی توانم دلیلش را برای آن هایی که به ورزش کردن عادت کرده اند درک کنم.
یکی دیگر از باشگاه داران نیز می گوید: تابستان بسیار خوبی را با توجه به استقبال از ورزش گذراندیم و این استقبال از ورزش جدا از منافع مادی اش مرا به عنوان دانش آموخته تربیت بدنی خوشحال کرد.
مهناز محمدی افزود: معمولاً در سه ماه زمستان استقبال خیلی کم می شود ولی در پاییز متوسط است که امیدوارم با توجه به علاقه ای که مردم در تابستان به ورزش نشان دادند پاییز بهتری را هم نسبت به سال های گذشته داشته باشیم.
عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی و دانشگاه سمای بجنورد نیز در این باره می گوید: با سرد شدن هوا به دلیل تغییر فصل از هوای گرم به سوی هوای سرد کرختی هم بیشتر می شود و باید برای رفتن به باشگاه یا محل ورزش انگیزه یا علاقه بیشتری ایجاد شود که در این مورد باشگاه ها نقش مهمی در ایجاد انگیزه و علاقه دارند.
مهدی اعظمی اضافه می کند: اگر باشگاه داران جاذبه ها و امکانات باشگاه خود را بیشتر و البته مربیان خوبی هم انتخاب کنند حتما در ایجاد انگیزه موثر است ولی مردم هم باید بدانند که با دریغ کردن حس خوب ورزش در حقیقت به خودشان ظلم کرده اند.
او بیان می کند: البته باید با سردتر شدن هوا، برنامه ورزشی مطابق با شرایط آب و هوایی جدید تنظیم شود، باید بدانیم که هر فصلی اصول خاص خودش را برای ورزش دارد و مهم تر این که فصل پاییز یکی از بهترین فصل ها برای شروع ورزش است.وی تصریح می کند: علاقه مندان، از هوای سرد پاییز استفاده کنند چرا که فصل پاییز خنک‌تر از تابستان است اما هوا تمیز است و می‌توان خارج از فضای بسته ورزش کرد؛ ورزش‌هایی همچون پیاده‌روی سریع، هایکینگ (راهنوردی در طبیعت)، دوچرخه سواری و اسکیت برای این فصل مناسب هستند چون این ورزش‌ها کالری‌سوزی بالایی دارند و باعث پرورش عضلات نیز می‌شوند و آن هایی که ورزش حرفه ای نمی کنند هم از قدم زدن تند و دویدن نباید غافل شوند.
وی بیان می کند: یادمان نرود که ورزش‌های باشگاهی برای پرورش عضلات و داشتن روابط اجتماعی مناسب‌تر هستند.
وی اظهار می کند: در فصل پاییز هوا خنک‌تر است و راحت‌تر می‌توانید شدت پیاده‌روی یا دویدن را افزایش دهید.
وی خاطرنشان می کند: از انگیزه گفتم، حتماً نباید انگیزه را باشگاه داران یا مربیان برای علاقه مندان به ورزش ایجاد کنند، به طور مثال خود شما می توانید میزان قدم‌هایی را که باید در روز بردارید یا مسافتی که باید طی کنید تعیین کنید، این کار باعث می‌شود انگیزه بیشتری برای ورزش کردن پیدا کنید.

> **حتماً نباید انگیزه را باشگاه داران یا مربیان برای علاقه‌مندان به ورزش ایجاد کنند، به طور مثال خود شما می‌توانید میزان قدم‌هایی را که باید در روز بردارید یا مسافتی که باید طی کنید تعیین کنید، این کار باعث می‌شود انگیزه بیشتری برای ورزش کردن پیدا کنید**



رویدادهای ورزشی

نمایندگان فوتبال اسفراین



نجفیان- نمایندگان فوتبال اسفراین در رده های نونهالان و جوانان برای حضور در لیگ استان مشخص شدند.حامد حسین پور، رئیس هیئت فوتبال اسفراین با اشاره به این که تیم فوتبال نونهالان فاتح با برتری مقابل تیم فوتبال شهیدان لعل مصرزاده به عنوان نماینده شهرستان در لیگ استان معرفی شد، گفت: تیم فوتبال فاتح در رده جوانان نیز با برتری مقابل تیم فوتبال شهیدان لعل مصرزاده به عنوان نماینده شهرستان در لیگ استان تعیین شد.

دوره آموزشی نجات غریق

رئیس هیئت نجات غریق اسفراین از برگزاری کارگاه آموزشی و دانش افزایی نجات غریق ویژه آقایان در این شهرستان خبر داد. مهدی بیگی با اشاره به این که ۳۲ ناجی غریق به مدرسی احمدی جلایر و همایونفر در دوره های درجه یک و ۲ حضور یافتند، افزود: ۶۰ ساعت دوره در قالب آموزش های عملی و تئوری با هدف تربیت ناجی غریق و توسعه این رشته ورزشی برگزار شد.

پایان رقابت تکواندوکاران

مسابقات پومسه، قهرمانی کشور به میزبانی همدان برگزار شد.مسئول روابط عمومی هیئت تکواندوی استان به خبرنگار ما گفت: این مسابقات در سطح بسیار بالایی برگزار شد و «تهمینه توزی» عنوان ششم را از آن خود کرد. محمدی افزود: «نرگس اسکندریان» در مرحله نیمه نهایی حذف شد و به عنوان سیزدهم رسید و «انیس درتومی» در مرحله مقدماتی حذف شد.وی بیان کرد: «تهمینه توزی» در رقابت های انتخابی تیم ملی نیز شرکت کرد.وی تصریح کرد: همچنین هیئت تکواندوی استان دوره تئوری مربیگری درجه یک را برای علاقه مندان به مربیگری برگزار می کند.وی اظهار کرد: حداقل سن شرکت کنندگان در این دوره ۲۶ سال است و شرکت کنندگان تا ۱۰ مهر ماه برای ثبت نام فرصت دارند.

والیبال بانوان

برومند- مسابقات والیبال بانوان در مانه و سملقان با معرفی برترین های خود پایان یافت. رئیس اداره ورزش و جوانان مانه و سملقان با بیان این مطلب به خبرنگار ما افزود: این مسابقات به مناسبت هفته دفاع مقدس، با حضور ۱۵ تیم شامل ۵تیم نوجوانان و ۱۰ تیم بزرگ سالان به مدت ۳ روز به میزبانی بخش سملقان در شهر قاضی برگزار شد. «کریمان» افزود: در رده سنی نوجوانان به ترتیب اداره ورزش و جوانان مانه و سملقان، تیم نوجوانان کلاله و تیم افق مقام های اول تا سوم را کسب کردند. وی اظهار کرد: در رده سنی بزرگ سالان تیم آریانای بجنورد، شهرداری قاضی و هیئت والیبال مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند.

مسابقه دارت بانوان

میم پرور - مسابقه دارت بانوان در فاروج برگزار شد.رئیس اداره ورزش و جوانان فاروج با اعلام این خبر به خبرنگار ما گفت: به مناسبت گرامی داشت هفته دفاع مقدس، یک دوره مسابقه دارت با حضور پرشور بانوان این شهرستان برگزار شد. «علی اکبر کیوان» افزود: در این مسابقه ۳۰ نفر از بانوان در محل سالن ورزشی شهدای شهرستان به رقابت با یکدیگر پرداختند. وی ابراز کرد: پس از برگزاری مسابقه خانم ها «کلثومه ایزانلو»، «راحله جعفری» و «اعظم هاشمی» به ترتیب مقام های اول تا سوم را کسب کردند.

گواهی موقت تحصیلی اینجانب صمد رحیمی فرزند عباسعلی صادره از مؤسسه آموزش عالی اشراق رشته مهندسی کامپیوتر گرایش نرم افزار مفقود شده و اعتبار ندارد.
۹۷۱۰۵۵۸۷/و

۹۷۰۹۴۷۰۶/و

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه: ۱۳۹۷۰۴۰۰۷۱۴۸۰۰۰۰۱۹۴/۱

بدین وسیله به آقای حمزه افراسیابی فرزند براتعلی به شماره شناسنامه ۱۷ و کدملی ۰۶۳۸۳۱۴۶۶۶ صادره از حوزه ۱۲ اسفراین ساکن آدرس متن سند: جاجرم (اظهاری: جاجرم- شهرک آلومینا- شقایق ۲- واحد ۱۷) ابلاغ می شود که خانم فاطمه عبدی موخر به استناد مهریه مندرج در سند ازدواج ۳۵۵۷-۷۹/۸/۲۹ دفترخانه ازدواج ۳۴ جاجرم جهت وصول مهریه (تعداد یکصد و چهارده (۱۱۴) قطعه سکه طلا تمام بهار آزادی طرح جدید رایج بر ذمه زوج دین است که عند المطالبه به زوجه پرداخت نماید.) علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۱۳۹۷۰۴۰۰۷۱۴۸۰۰۰۱۹۴/۱ و شماره بایگانی ۹۷۰۰۲۱۰ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۹۷/۷/۱ مأمور پست ابلاغ واقعی به شما میسر نگردیده، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی میشود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.

مسئول واحد اجرای اسناد رسمی جاجرم
۹۷۱۰۵۶۰۷/و

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای تأمین نیروی انسانی

وزارت ورزش و جوانان
اداره کل استان خراسان شمالی

اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی درنظر دارد

مناقصه عمومی تأمین نیروی انسانی (خدماتی و پشتیبانی) به شماره ۲۰۰۹۷۱۳۹۱۰۰۰۰۱۳ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۰۴ می باشد.
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۸:۰۰ صبح روز چهارشنبه تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۰۴
مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۹:۰۰ صبح روز دوشنبه تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۲۳.
زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز دوشنبه تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۲۳.
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت های
الف: آدرس بجنورد- کمربندی شهید مدرس ۵۸ - کوچه تاک-اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی
تلفن: ۰۵۸-۳۲۲۲۶۶۸۰ داخلی ۲۲۱

کوروش بهادری
مدیرکل ورزش و جوانان خراسان شمالی

م الف ۲۵۵۷۷۲
۹۷۱۰۵۶۴۲/و

قابل توجه ادارات، نهادها، شرکت ها، مدارس، مشاغل آزاد و همشهریان محترم بجنورد
به منظور رفاه حال شهروندان گرامی مراکز ذیل در سطح شهر آماده پذیرش آگهی های شما در روزنامه خراسان سراسری و شمالی می باشد
دفتر مرکزی: خیابان بسیج، دفتر سرپرستی روزنامه خراسان تلفن: ۳۲۲۴۵۰۰۵
شعبه۱: خیابان شریعتی شمالی، خیابان شهید قربانی(خیابان جنب مسجد انقلاب)روبروی لوازم خانگی توحیدی — کریمی تلفن: ۳۲۲۲۲۷۲۵-۳۲۲۲۲۷۵۲
شعبه۲: خیابان طالقانی غربی، حد فاصل چهارراه هنگ و چهارراه بانک مسکن، پشت ایستگاه خط واحد — سهرابی تلفن: ۳۲۲۴۲۵۷۵-۳۲۲۴۲۵۹۵
شعبه۳: حاشیه میدان مادر، جنب عکاسی نوید، طبقه بالای سوپر گوشت نادر — مهدوی تلفن: ۳۲۲۲۹۱۱۷
شعبه۴: ۱۷شهریور جنوبی، روبروی میرزاکوچک خان، نبش کوچه عزیز مصر، مجتمع نگین شهر — استادی تلفن: ۳۲۲۲۲۱۹۹-۳۲۲۳۸۷۰۱
۹۷۱۰۵۷۴۱/و