

گرمای ورزش زمستانی

# ورزش بدون توقف

شیرازی

هوای سرد این روزها برای بعضی از افراد بهانه ای است تا ورزش را به بعد موکول کنند، البته بعدی که دیگر معلوم نیست چه زمانی باشد! حتماً انجام کارهای سخت آخرین چیزی است که می خواهیم آن را بپذیریم ولی وقتی به این باور برسیم که انجام کارهای سخت و بعضی از فعالیت ها مانند ورزش سبک برای ارتقای سلامت زندگی مان است نه فعالیتی برای رفع تکلیف، آن موقع سراغ عواملی می رویم که بیشتر به ما انگیزه مانند در این سبک از زندگی را بدهد. مثلاً چه چیزی بالاتر از حال خوب و سلامتی جسم و روان؟

پس سرمای هوا بهانه خوبی برای دور شدن هر چند موقتی از ورزش نیست. این را می توانیم همین روزهای سرد هم در میان خانم ها و آقایانی که صبح زود یا ظهر به پارک ها و خیابان ها و باشگاه ها برای پیاده روی و ورزش می روند، ببینیم.

حتی می توانیم هنوز دوچرخه سوارانی را که سر و صورت شان را با لباس گرم پوشانده اند، ببینیم. باز هم حتی می توانیم سری به کوه بزیم و همچنان جوانان و افراد سالخورده مشتاق را بر کوه های پوشیده از برف تماشا کنیم. این یعنی ورزش همیشگی است و توقفی ندارد. در این میان هم مسئولان ورزش در شهرداری بجنورد حواس شان به زنده نگه داشتن ورزش در میان شهروندان است. مسئول ورزش بانوان شهرداری بجنورد که همیشه به دنبال ورزش در حاشیه های شهر و محلات است، می گوید: مگر این که

شرایط سلامتی و جسمانی یا هوای خیلی سرد، ورزش در فضای بیرون را سخت یا ممنوع کند، در غیر این صورت می توانید با رعایت نکات ایمنی، با ورزش در هوای سرد تنوعی لذت بخش در برنامه تمرینی تان به وجود آورید. راحله ایزدینیا می افزاید: خوب است این را بدانیم که محققان معتقدند در صورت رعایت نکاتی مانند خوب و تخصصی گرم کردن و سرد کردن بدن و داشتن لباس به اندازه، با ورزش و فعالیت بدنی در هوای سرد، مقاومت بدن در سایر فصل ها در مقابل انجام حرکات ورزشی حتی از نوع سنگین بالاتر می رود و بدن بهتر می تواند خود را با شرایط موجود تطبیق دهد و علاوه بر بالا رفتن استقامت، قدرت بدنی فرد نیز افزایش پیدا می کند. وی که تحصیلات تربیت بدنی را به صورت آکادمی دنبال کرده است، یادآور



## اعزام وزنه برداران به مسابقات وزنه برداری کشور

وزنه برداران استان به مسابقات قهرمانی کشور، انتخابی تیم ملی، یادواره شهدای شهرستان امیدیه اهواز در ده سنی بزرگ سالان اعزام شدند. سرپرست هیئت وزنه برداری استان گفت: «علی نقدی دالنجان» و «وحید صابئی» به مربیگری «محمد قهرمانی مقدم» به اهواز رفتند تا از فردا به مدت ۶ روز با حریفان خود رقابت کنند. محراب افروز: خراسان شمالی افراد مستعدی در وزنه برداری دارد و شرایط قهرمان پروری در این رشته هست و خوشبختانه اکنون حدود ۶۰ وزنه بردار آقا و خانم در رده های سنی نونهالان، نوجوانان، جوانان و بزرگ سالان در استان فعالیت می کنند که به طور حتم روزی شاهد نام آوری و شهرت این ورزشکاران خواهیم بود.



می شود: لباس مناسب بپوشید و فراموش نکنید که داشتن پوشش مناسب برای ورزش بسیار مهم و تاثیرگذار است. او ادامه می دهد: غیر از پوشش مناسب باید بداند از آن جایی که انجام حرکات ورزشی نیاز به انرژی بیشتری دارد و در هوای سرد این نیاز بیشتر می شود، باید حتماً در این روزها مصرف صبحانه کامل و استفاده از چربی ها و کربوهیدرات ها را فراموش نکنید؛ صبحانه ای متشکل از نان و تخم مرغ یا نان و کره و عسل به همراه میوه و آجیل می تواند انرژی مورد نیاز بدن تان را به شکل بهتری تامین کند. وی خاطرنشان می کند: حتی اگر تشنه نیستید، قبل، حین و بعد از ورزش در هوای سرد مایعات بنوشید. مسیر باد را در نظر بگیرید و اگر می توانید حداقل در نصف مدت زمان تمرین خود، پشت به مسیر باد باشید. او همچنین با اشاره به برنامه های شان در معاونت فرهنگی، هنری شهرداری بجنورد می گوید: همیشه سعی می کنیم با به نمایش گذاشتن ورزش در محله ها و همین طور برگزاری مسابقاتی که شور و نشاط جامعه را تقویت می کند سلامتی و شادی را در میان شهروندان ایجاد کنیم.

«ایزدینیا» بیان می کند: بعد از برگزاری مسابقات قوی ترین مردان کوچک به فکر برگزاری مسابقه ورزشی با نام «خانم کوچولو» برای دختران مان



## هفته ششم فوتسال ی

هفته ششم مسابقات سوپر لیگ فوتسال استان با انجام سه بازی پیگیری شد. مسئول کمیته فوتسال هیئت فوتبال استان گفت: در این مسابقات تیم دانشگاه بجنورد و تیم مرحوم کارگر مقدم سنخواست به تساوی سه بر سه رضایت دادند، دیدار تیم های شهدای دانش آموز جاجرم و هیئت فوتسال مانه و سملقان ۵ بر یک به نفع تیم جاجرم به پایان رسید و یک تساوی سه بر سه دیگر برای تیم های مثال استیل بجنورد و طلا و جواهری عظمی اسفراین رقم خورد. محسن خالصی افزود: هم اکنون تیم های شهاب نوین شیروان با ۱۱ امتیاز، شهدای دانش آموز جاجرم با ۱۰ امتیاز و مثال استیل بجنورد با ۹ امتیاز و تفاضل گل بهتر در رتبه های اول تا سوم جدول رده بندی این لیگ قرار گرفته اند و تیم طلا و جواهری عظمی نیز با ۹ امتیاز در جایگاه چهارم قرار دارد.

رویدادهای ورزشی

رقابت دختران والیبالیست

## اسپک نوجوانان در مستطیل بلند قامتان



مسابقات استانی والیبال دختران در رده سنی نوجوانان در سالن ۱۲۰۰ نفره مجموعه ورزشی شهید علیدخت بجنورد برگزار شد. نایب رئیس هیئت والیبال استان به خبرنگار ما گفت: این مسابقات با حضور ۶ تیم ملی دوروز به صورت دوره ای برگزار شد که تمام تیم ها با آمادگی در این مسابقات با کیفیت حضور داشتند. زهره ساجدی افزود: این مسابقات برای استعدادیابی و آماده سازی تیم استان به منظور حضور در مسابقات کشوری برگزار شد که در نهایت تیم باشگاه والیبال «آریانا» با حمایت داروخانه دکتر رحمانی و در مانگاه شفا و به مربیگری «طاهره اکرمی» با ۵ پیروزی پی در پی و بدون باخت قهرمان این مسابقات شد. وی بیان کرد: تیم باشگاه «والیبال مدرن» با حمایت امیر فیروزه و به مربیگری «طاهره جعفری» با ۴ برد نایب قهرمان این مسابقات شد و تیم «آزادی» به مربیگری «سحر قنبری» با کسب ۱۰ امتیاز مقام سوم این رقابت ها را به دست آورد. وی اظهار کرد: کاپ اخلاق این مسابقات به تیم شوقان اهدا شد.

وی یادآور شد: «ناصری» سرپرستی فنی این مسابقات را بر عهده داشت و حسینی، کمالیان، رام، کبریایی و هاشمی داور ی این رقابت ها را عهده دار بودند.

یک عکس - يك واقعیت



## روای دور دست ورزش زمستانی

**شیرازی -** برف بارد و به روای دور دست ورزش زمستانی فکر نکنیم که منصفانه نیست. حداقل می توان روای آن را یافت و به روزی فکر کرد که مردم خراسان شمالی هم بی خطر و بدون دلواپسی راهی پیستی یا محلی امن برای لذت بردن از ورزش های زمستانی می شوند. برف که بیارد نمی توانی بعضی از مردم استان را در خانه و گرمای مطبوعش نگه داری؛ آن هایی که همیشه به شهر های پر برف در زمستان عادت داشته اند حتی با کوچک ترین برف در سال های اخیر هم چای آتشی شان را بر پای می کنند و به دل طبیعت می زنند یا در دامنه کوه های پر برف لذت یک روز زمستانی را به تجربه های شان اضافه می کنند. انگار آن ها سال هاست مطالبه شان از ورزش و بازی های زمستانی را با حضور خود جوش در دامنه های برف گیر استان، آن هم با آن همه خطر نشان می دهند؛ مطالبه ای که هیچ وقت جواب قانع کننده ای برایش نگرفته اند، مثلاً اگر ورزش های زمستانی رویای دور دستی است آیا داشتن مکانی امن برای برف بازی و تیوب سواری هم همان قدر دور دست است؟

برف بازی و لذت بردن از زمستان در بعضی زندگی مردم این منطقه جاری است و این را می توان بعد از هر بارش برفی به وضوح دید. حتی لازم نیست برای تماشای این اشتیاق، راهی کوه و دامنه های برف گیری مانند بدرآبلو و اسدلی شوی، بلکه می توانی به راحتی آن را در کوچه و خیابان های شهر هم ببینی؛ اگر شنی که برف می بارد به خیابان بروی می بینی یکی روی برف ها نشسته و دیگری دستان او را می کشد تا سر خوردن روی برف را تجربه کند. همین دیروز، دانش آموزان تعطیل بودند ولی آن ها را می شد همان صبح هم در کوچه و محله شان در حال برف بازی و روی تیوب ها، در مناطقی که به هیچ وجه امن نیست تماشا کرد. می شود نیاز به بازی های زمستانی را در قدم زدن و طبیعت گردی خانواده ها در هوای سرد و برفی یک روز کاری هم به دقت دید و البته می توان با همه این ها باز هم خود را به ندیدن زد!

**همشهری گرامی** به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندی های خراسان شمالی چاپ می شود از آنجایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد میباشد ،لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ندارد

لطفاً هنگام داد و ستد ،با روشهای مقتضی ،اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید .

ماکسیم

maxim

از برنامه ماکسیم

استفاده کن

ماکسیم

maxim

درخواست خودرو بده

۱۶۱۱

جوشکاری رحمانی اجرای سقف ایرانیته ، آلاچیق . تراس بهار خواب سقف دامداری و نصب توری و پشم شیشه و نور گیر و پارکینگ گلخانه باورق پلی کربنات یا فایبر کلاس. ۰۹۱۵۷۷۳۴۶۸۵ رحمانی

سیمانکاری. استر رویه تگرگی. تعمیرات و تغییرات بنایی، گچ کاری، تیغه چینی، وخرده کاری پذیرفته میشود. استاد کار ایزنلو ۰۹۱۵۹۸۴۵۰۲۶

دوخت انواع کاورمیل کاور صندلی پلاستیکی پذیرفته میشود علوی۰۹۱۵۳۸۴۷۳۳۹۹

اجرای فنس و سیم خاردار ساده و حلقوی در سریعترین زمان ممکن با دستگاه مخصوص صدیقی ۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹

دزدگیر تک نصب دزدگیر. Gps ردیاب . تعمیر قفل مرکزی. نصب دوربین دنده. سنسور دنده. در منزل شما ۰۹۱۵۰۰۲۵۸۰ معززی

زمین فروشی درروستای گلی کنار جاده مساحت ۵۰۰متر ۹۱۵۳۸۷۱۰۳۱

متفرقه

فروش یا معاوضه یک باب منزل مسکونی ویلایی، دو نبش، دو طبقه: متراژ: زمین: ۲۸۳ متر مربع: بنا: ۴۰۰ متر مربع، آدرس: بجنورد، خیابان طالقانی شرقی، کوچه صیحدوش ۳، ..... ۰۹۱۵۳۸۴۴۴۰۳

چاه کنی غلامیان چاه کنی با قیمت های مختلف با اطمینان کامل به کار چاه روستایی و کشاورزی با قیمت های مختلف خاک های مختلف با شماره تلفن ۰۹۱۵۷۷۶۶۷۷۵ غلامیان

واگذاری شرکت با رتبه پیمانکاری آماده با گرید ۵ آب و تاسیسات دارای مجوز فعالیت و رزومه کاری خوب هستیم ۰۹۱۵۵۷۶۹۹۲۸

سنگ کاری و کاشی کاری ترکانلو ۰۹۱۵۹۸۷۶۰۲۸

کارگاه تولید بلوک احمد بزرگترین و با کیفیت ترین کارگاه با ۲۰ سال سابقه کار در قالب ته باز ته بسته کشویی و کلاف کاملاً محکم و نشکن با تخفیف ویژه حمل و تحویل در اسرع وقت به تمام نقاط استان مدیریت ایزنلو۰۹۳۹۳۸۴۶۸۹۳ ۰۹۱۵۳۸۴۶۸۹۳

خدمات ساختمانی بر کات کرایه انواع قالب فلزی، چوبی، جک، چهار تراش ، اویز نخته زیر پای، بشکه انواع چهار پایه های فلزی در سایز های مختلف انواع نردبان فلزی چوبی، آلومینیومی در سایز های ۲ الی ۸م اجاره انواع وسایل برقی، اعم از بتن کن دالر، موتور برق، موتور جوش پمپ باد، بالابر، کتیفاپر ۰۹۱۵۱۸۸۵۲۲۶

آموزش ساختمان سازی وفق ضوابط طرح تفصیلی بجنورد- ویژه مهندسان عمران و معماری- پاساژ گلها طبقه اول- دفتر فنی و مهندسی ساختمان- عصرها ۰۷۸۰۳۲۲۳

مشاور املاک امانی - خیابان شریعتی جنوبی(دو چنار)- رویروی پژوهشگاه معلم مدیریت: مهندس امانی ۰۹۱۵۱۸۷۵۹۲۲ @amaniamlak

ردیف	نوع	متراژ	مشخصات	محدوده	قیمت
۱	زمین	۲۷۳	خوش قواره- تراکم بالا- دهه ۱۸ متر	شهرک نالوک	۸۲۰م
۲	آپارتمان	۱۲۵	فرعی عالی- نبش بازار	دو چنار	۲۸۰م
۳	کلتکی	۳۵۰	خوش قواره- توجیه ساخت بالا- کفر ۱۶ متری	کوی معلم	۱۶۵۰میلیارد
۴	تجاری/داری	۷۲۰	زیربنی منطقه	طالقانی	متری ۸۵۰۰م
۵	آپارتمان	۱۵۰	بهترین لوکیشن منطقه- ۳ خواب کمد دار	امیریه جنوبی	۵۳۰م
۶	آپارتمان	۲۵۰	اعیان نشین- متریال برند	کوی معلم	متری ۲/۵م
۷	کلتکی تجاری	۴۰۰	حاشیه اصلی- دو نبش- دهه ۲۱ متر	امیریه جنوبی	۵ میلیارد

خدمات ساختمانی کوروش رفع کامل نم زدگی و رطوبت با نسل جدید عایق های رطوبتی، حرارتی، صوتی نانو کالیمورا ضدآب جهت آبدی انواع استخر شنا، کشاورزی و پرورش ماهی بدون تخریب جهت استفاده برای: بند کشی کف سرویسها، تراس، پشت بام و سطوح سرامیک موزاییک با بهره گیری از تکنولوژی نانو که ضد آبگریز ضد جلبک و خزه، ضد قارچ، آنتی باکتریال، بدون رنگ و بو میباشد. مقاوم در برابر انواع شوینده های اسیدی (کالیمورا دشمن نم و رطوبت) ۰۹۱۵۹۸۴۵۰۲۶ ۰۹۳۶۳۰۰۴۸۱۸

باغ و ویلا با مجوز فروشی ۱۳۰۰ متر کل باغ ۱۰۰ متریابی دارای استخر موقعیت عالی حاشیه جاده اصلی ۴۰۰ متر بعد از کوه کمردارای راه مستقل و پارکینگ معاوضه با زمین ، خانه، ماشین ۰۹۱۵۸۸۲۷۱۸

زمین مسکونی تجاری سند ۶ دانگ. متراژ ۲۱۲ متر سه نبش خیابان چمران ۱۵ داخل کوچه قیمت متری ۲۰۲۲۳۷۷۱۰۰۹۳۰ ۰۹۱۵۱۸۷۶۱۵۴

آپارتمان فروشی گلستان ۷ دو بر نوساز کلید نخورده کف پارکت ۱۳۷ متر طبقه اول، سوم و چهارم کلا ۵ طبقه ۵ واحد فول امکانات قیمت ۴۶۶ م سند آزاد ۰۹۱۵۰۸۴۹۴۵۵

زمین فروشی بین میدان ۴۲ متری دو بر (دو کله) کوچه ۱۰ متری و ۴۲ متری ۲۴۴ متر دهه ۹ قیمت ۴۷۰م ۰۹۳۷۵۸۴۱۳۶۱

لوازم مستعمل	نام کالا			قیمت	تلفن
	ترازوی مغازد دیجیتال ۵۰ کیلویی	توافقی			۹۱۵۰۸۹۷۸۸۶

قابل توجه همشهریان و مشتریان گرامی

ارائه خدمات تیباً در نمایندگی سایبا کد ۴۴-۲۰ - میانجی از تاریخ ۰۹/۰۹/۹۷ آغاز گردید .

ارائه خدمات انواع برابرد و تنها ارائه دهنده خدمات خودروهای دو دیفرانسیل پیکاپ ریج ، پیکاپ نیسان ، رونیز ، ماکسیم و سرازرا در استان خراسان شمالی

آرامگی خود را جهت عقد قرارداد با ادارات و ارگانهای دولتی و سازمانهای خصوصی اعلام می دارد .

آدرس : امام خمینی غربی ۵۰ - ( بلوار نیروگاه ) - مجموعه نمایندگی های میانجی

تلفن تماس : ۰۵۸۳-۲۳۱۱۸۲۴ - ۰۵۸۳-۲۳۱۲۲۲۷-۸

سایبا

بهره خوددیده