

مسابقات تنیس روی میز کارگران



مسابقات تنیس روی میز کارگران استان به مناسبت هفته دولت به میزبانی جی‌نورد برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما، در این مسابقات که ویژه بانوان برگزار شد «آمنه ایزانلو» مقام اول، «لادن لنگری» مقام دوم و «سمیه ایمانی» مقام سوم را؛ آن خود کردند.

این جا ورزشی

ورزش برای سالمندان

مطالعات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که حتی ورزش سبک و ساده‌ی میان‌دوره‌ای تا تأخیر بیندازد و باعث جبران ماندن افراد شود. آزمایش‌ها نشان می‌دهند که ورزش قلب را قوی‌تر، وضع نفیس را بهتر، عضلات و الم و روحیه را تقویت می‌کند. یکی از دانشمندان در زمینه ورزش و ابطه آن با حفظ قوای بدن مطالعاتی را انجام داده است، می‌گوید: حدود ۵۰ درصد از علل مربوط به ضعیف شدن و از دست دادن نیروی حیاتی می‌توانند با ۲۰ تا ۷۰ سالگی مربوط به نداشتن تحرک و فعالیت بدنی است، چنانچه افراد می‌توانند با رعایت سبک زندگی و ورزش روزانه ۱۰ تا ۲۵ سال به عمر خود اضافه کنند. علاوه بر آن، بررسی‌ها نشان می‌دهد مسئله این است که در هر سنی ورزش کنند اهمیت ندارد بلکه از هر زمانی که افراد شروع به ورزش کنند نتیجه مطلوبی خواهند گرفت. سبب نزولی قدرت بدنی پس از پایان دوران جوانی، سال به سال ادامه می‌یابد. به طرز کلی هر سال قدرت بدنی برای گروهی خون در حدود یک درصد کم می‌شود. جریان خون از بازوها به طرف پاها در سن ۶۰ سالگی، ۲۰ درصد کمتر می‌شود و این در دوران جوانی است. میزان هوایی که شخص می‌تواند در هر های خود جا دهد نصف می‌یابد و جدار شش‌ها ضعیف می‌شود. همچنین در ۷۰ سالگی قدرت و کارایی اعضاء بدن ۱۰ تا ۱۵ درصد کمتر خواهد شد. بررسی‌ها نشان داده است که بیشتر این کاهش‌ها در می‌توان به وسیله ورزش تقبیل داد و به تأخیر انداخت. ورزش در جوانی از کم شدن فعالیت قلبی و شش و باعث تأخیر از سرعت جریان خون می‌شود و در هر سنی که شخص ورزش کند حرکت و فعالیت بدنی به استخوان‌های او فشار می‌آورد و تحرک بیشتر و باعث می‌شود که کمبود بیشتری جذب و در نتیجه آسیب پذیری فرد کمتر شود.

موتورسواران گرمه در انتظار پیست



عکس: تزئینی

یکی از ورزشکاران گرمه ای به زمین پشت مجتمع ورزشی این شهر اشاره می کند که برای پیست موتور سواری آماده است اما مسئولان برای آزادسازی زمین باید اقدامات بیشتری را انجام دهند.

رئیس اداره ورزش و جوانان گرمه با بیان این که زمینی برای پیست موتور سواری در گرمه آزادسازی نشده و در تملک این اداره نیست، می افزاید: به واسطه زمینهای مساحت ۴ هکتار از اداره منابع طبیعی و آبخیزاری گرفته شده ولی هنوز او و شهرسازی تملک این زمین را به اداره ورزش و جوانان واگذار نکرده است. به گفته باقری، روند درخواست و نگداری زمین پیست انجام شده، اما تا زمین در اختیار اداره ورزش و جوانان قرار داده نشود و فرمانداری در جلسه کمیته برنامه ریزی پروژه راه مصوب نکند پیست موتور سواری اداره نخواهد شد.

«شریفی» رئیس اداره راه و شهرسازی گرمه هم با اشاره به این که درخواست واگذاری زمین از طرف اداره ورزش و جوانان به این اداره ارسال شده است، ادامه می دهد: برای واگذاری زمین نیاز به تهیه مدارکی از طرف اداره ورزش و جوانان است که تاکنون تهیه و به این اداره ارسال نشده است و بدون مدارک امکان واگذاری مقدر نیست.

دوره مربیگری کبدي



افزود: امیدواریم با حضور افراد جدید در بدنه این رشته بتوانیم فعالیت بهتری به خصوص در بخش آقایان داشته باشیم.

«یاسمن» هم طلا گرفت، هم برنز

«یاسمن یزدانی» که تیسویس جراحی می‌آستان که از سوی اصفهان در مسابقات شرکت می‌کند این بار نیز به نام این تیمسوار هفت طلا گرفت و هم‌روز بازنای رئیس تیمسای آستان به این خیزگار راه یافت؛ یاسمن در رقابت های قهرمانی کشور که در مشهد چند روز بعد از این مقام استعدادهای برتر بر گزار شد، شرکت کرد و توانست دو مقام اول و دیوید که این مقام سوم افغانی را از آن خود کرد نامنه ورزشی اش را در کمرش از ۱۰ روز بر مدال بر کند. زهره اسفندی: او در کرانه استعدادهای برتر نیز نائب قهرمان شده بود. وی بیان کرد: از آن جایی که یاسمن و علی یزدانی هر دو سال هاست برای اصفهان به زمین تیمس می‌روند از سوی قفسرین اجازه بازی برای خراسان شمالی را ندارند.

تساوی برای پیام انتظار



تیم «پیام انتظار» آشنانه در اولین بازی خود در لیگ دسته سه کشور به تساوی رضایت داد. به گزارش خبرنگار ما، در اولین بازی رقابت های لیگ دسته سه کشور نماینده استان مقابل استیل البرز آق قلا به تساوی یک بر یک رسید. این رقابت که یک بازی خانگی بود در ورزشگاه ۱۹ مهر بجنورد برگزار شد.

رقابت فوتبالى ھا



لیگ دسته یک فوتبال شهرستان بجنورد برگزار شد.

به گزارش خبرنگار ما، در این بازی ها تیم شهید ریحانی ۵ بر ۲ تیم کوه کمر را از پیش رو برداشت و تیم علی آباد ۲ بر ۲ مقابل دیده اترک به تساوی رسید.

همچنین بازی های نونهالان و نوجوانان لیگ استان با انجام دو بازی پیگیری شد که در رده سنی جوانان تیم سرخ پوشان اترک بجنورد ۳ بر ۲ تیم نادری آسخانه را شکست داد و در رده سنی نونهالان تیم پیام انتظار ۶ بر یک شاهین بجنورد را از سد راه برداشت.

رقابت دارت بازان



مرحله دوم مسابقات دارت رتینگستان استان در بخش بانوان برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما، مرحله دوم مسابقات دارت رتینگستان استانی نیز گروه لیگ برتر در بخش بانوان با حضور ۴ شرکت کننده برگزار شد. در این مسابقات که در خانه دارت مجموعه شهیدان مسعود برگزار شد مریم نسنانی، سارا کلبی و بنت الزهر اکبرپانی مقام های اول تا سوم را به دست آوردند.

مسابقه هفتگی شطرنج



مسابقه هفتگی شطرنج در باشگاه اندیشه نینون برگزار شد. در این رقابت که بین کودکان بجنوردی در باشگاه برگزار شد (باسین فرزانه خواه) با ۶ سال سن و کسب ۴ برد از ۵ بازی توانست جایزه نقدی نفر اول زیر ۸ سال را از آن خود کند. همین طور «نگار هادی» مقام اول و جایزه نقدی بخش دختران از آن خود کرد. در ادامه مسابقات و در جدول نهایی «پارسا معظی» قهرمان شد و «کیان اسعدی» در سکوی نایب قهرمانی ایستاد، همچنین «رضا افضل» مقام سوم را به دست آورد. البته در این رقابت «کارن مستشمی» با دو برد خوب مورد توجه مسئولان باشگاه قرار گرفت.

کنترات

اپلیکیشن جامع درخواست خدمات



خیالت راحت

هر کاری داری کنترات انجام میده



تعمیر کار سیار
انوسیل



کنیمیک
حیوانات خانگی



اسباب کشی



تعمیر
لوازم اداری



تعمیر
لوازم خانگی



برق کاری



آرایشگر
آقایان



شستشوی
قالی و مبیل



خشکشویی



نظافت

با نصب کنترات ۱۵ هزار تومان و با معرفی آن به دوستانتان ۱۵ هزار تومان دیگر از ما هدیه بگیرید



۱۵ هزار تومان

هدیه

📍 بجنورد، خیابان طالقانی شرقی، روبه روی طالقانی ۹

☎ ۰۵۸ ۹۱۰۰۲۰۲۲



پارکونه



ایران ایس



اول مارکت



کافه بازار



گوگل پلی

تصفیه آب خانگی

آکواجوی

محصول کانادا



هیرابیان
بهبود کیفیت زندگی

آکواجوی یعنی لذت آب گوارا



LILUM



LOTUS



LEGEND

محصولات آکواجوی اصل را فقط از فروشندگان مجاز شرکت هیراب سان تهیه فرمایید.

***** هشدار *****

با توجه به سوء استفاده برخی افراد از نام و برند آکواجوی خواهشمند است، جهت دریافت لیست نمایندگان مجاز در استان خراسان شمالی، با دفتر سرپرستی استان تماس حاصل فرمائید. شرکت هیراب سان هیچ مسئولیتی در قبال **فروشندگان غیرمجاز و اجناس تقلبی** ندارد.

وقار موسوی

۰۹۱۵ ۱۸۴ ۰۴۵۹

تلفن : ۳۲۲ ۶۲ ۶۶۲

۳۲۲ ۶۳ ۶۶۳