

اولین کورس رسمی

سوار کاری بعد از ۹ سال

۲ روز تاخت

شیرازی – اولین کورس رسمی هیئت سوار کاری خراسان شمالی پس از تشکیل هیئت جدید بعد از ۹ سال امروز برگزار می شود.مسئول روابط عمومی هیئت

سوار کاری خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: بعد از ظهر امروز رقابت های کورس پاییزه در زمین تخته ارکان بجنورد برگزار می شود.محسن آگاهی افزود: سال گذشته



قبل از تشکیل هیئت نیز بعد از ۸ سال کورس در استان برگزار شو لی این اولین کورس بعد از تشکیل هیئت است و فقط میان اسب هایی که در تست DNA فدراسیون شرکت کرده اند برگزار می شود.وی ادامه

ورزش

پاییزه بسته شود.وی تصریح کرد: یکی از مشکلات بزرگ ما برای برگزاری کورس نبود پیست در بجنورد است که باعث شده است همیشه مشکل داشته باشیم و امیدوارم این مشکل به زودی برطرف شود.

اخبار ورزشی

درخشش تکواندو کاران

محمدی- رقابت های تکواندو قهرمانی استان، انتخابی مسابقات کشوری با درخشش ورزشکاران فاروجی به کار خود پایان داد.
مسئول روابط عمومی اداره ورزش و جوانان فاروج با بیان این که در این دوره از رقابت ها ۵ تکواندو کار فاروجی در ۵ وزن حضور داشتند، گفت: در پایان این رقابت ها محمد مهدی کرماشاهی در وزن ۵۴- کیلو ۶۲- کیلو، علیرضا صادقی در وزن ۶۸- کیلو و علی نقابی در وزن ۷۸- کیلو همگی عنوان نایب قهرمانی و مدال نقره را کسب کردند.
«لاوری» افزود: این تکواندوکاران در رده سنی جوانان و بزرگسالان به مربی گری «نقابی» در این مسابقات حضور یافتند.

سوت داور اسفراینی در لیگ دسته ۳

داور اسفراینی در بازی تیم های شهدای آق قلا و استقلال میاندروند در لیگ دسته ۳ فوتبال کشور سوت زد.مهدی حسینی رئیس هیئت فوتبال شهرستان اسفراین با اعلام این مطلب گفت: محمد برائی اولین داور شهرستان اسفراین است که در لیگ دسته ۳ کشور سوت زد.

لیگ تنیس روی میز

رئیس هیئت تنیس روی میز اسفراین از فعالیت همزمان ۵ لیگ تنیس روی میز در این شهرستان خبر داد.«عباسعلی خرسند» افزود: این لیگ ها به تنابوب هر ۲ هفته یک بار در دسته های گوناگون پیگیری می شود.وی با اشاره به میزبانی سالن تنیس روی میز بعثت برای رقابت ها اظهار داشت: از دسته ۴، عرفان دنیوی راد و امیر محمد شریفی به دسته بالاتر صعود کردند.وی افزود: علی لعل دولت آبادی و کمیل جوان از دسته ۳ و سپهر وحدانی و امیرحسین قلی پور از دسته ۲ به دسته بالاتر صعود کردند.وی یادآور شد: دو نفر پایانی هر دسته نیز به دسته های پایین تر سقوط کردند.

داد: تا کنون حدود ۲۵ اسب برای این کورس ثبت نام شده است که فکر می کنم در بهترین حالت به حدود ۴۰ اسب برسد.وی یادآور شد: ششم ماه جاری نیز هفته دوم کورس پاییزه انجام می شود تا پرونده کورس

صاحب مدال برنز بازی های آسیایی تنیس روی میز آسیا:

هدفم سهمیه پارالمپیک ریو است

کشور بر عهده داشتیم و توانستم عناوینی کسب کنم. وی با بیان این که با کسب مدال برنز مسابقات آسیایی اردن راه زیادی را برای کسب سهمیه پارالمپیک پیموده ام، ادامه داد: چند تورنمنت بین المللی دیگر برای کسب امتیازات لازم برای ورود به المپیک ریوی برای این که در این سن و سال بتوانم دوباره جایگاهم را در تیم ملی به دست آورم تلاش و تمرینم را بیشتر و با جوانان رقابت کردم که در این راه نیز حدود ۲۰ کیلو کاهش وزن داشتم. وی که با وجود داشتن معلولیت در سال های ۱۳۶۸ تا ۱۳۷۲ در مسابقات تنیس روی میز دانشجویان کشور مقام قهرمانی را به دست آورده است، بیان کرد: در سال ۱۳۷۲ نیز در مسابقات قهرمانی کارگران کشور توانستم به قهرمانی دست یابم.

■ شیروان سرشار از استعداد ورزشی
«رشادی فر» کسب عنوان های اول تا سوم انفرادی و تیمی رقابت های تنیس جانبازان و معلولان کشور به کلاس ۸ این مسابقات شده است با بیان این که به دلیل تاثیر امتیازات این مسابقات در رنگینگ بین المللی و کسب سهمیه پارالمپیک ریو، با حضور کشورهای قدرتمند آسیا به ویژه شرق آسیا در سطح بالایی برگزار شد، اظهار داشت: امیدوارم با شرکت در مسابقات بعدی بین المللی که برای کسب سهمیه پارالمپیک برگزار می شود سهمیه مسابقات پارالمپیک ریو را به دست آورم و برای استان افتخار آفرینی کنم.وی که متولد سال ۱۳۴۸ و دارای مدرک مهندسی برق قدرت است، افزود: بیش از ۱۰ سال در مقاطع مختلف عضو تیم ملی جانبازان و معلولان ایران بوده ام و با این که در سال های ۱۳۶۸ تا ۱۳۷۴ از بازیکنان ثابت تیم ملی بودم با وجود شایستگی به هیچ یک از مسابقات برون مرزی اعزام نشدم زیرا نفرات

جایگزین اعزام می شدند و همین مسئله باعث شد ورزش قهرمانی را در آن مقطع کنار بگذارم.

■ ۲۰ کیلو کاهش وزن!

وی با بیان این که در حال حاضر حدود ۴ سال است ورزش قهرمانی را مجدداً آغاز کرده ام، اظهار داشت: برای این که در این سن و سال بتوانم دوباره جایگاهم را در تیم ملی به دست آورم تلاش و تمرینم را بیشتر و با جوانان رقابت کردم که در این راه نیز حدود ۲۰ کیلو کاهش وزن داشتم. وی که با وجود داشتن معلولیت در سال های ۱۳۶۸ تا ۱۳۷۲ در مسابقات تنیس روی میز دانشجویان کشور مقام قهرمانی را به دست آورده است، بیان کرد: در سال ۱۳۷۲ نیز در مسابقات قهرمانی کارگران کشور توانستم به قهرمانی دست یابم.

■ شیروان سرشار از استعداد ورزشی
«رشادی فر» کسب عنوان های اول تا سوم انفرادی و تیمی رقابت های تنیس جانبازان و معلولان کشور به کلاس ۸ این مسابقات شده است با بیان این که به دلیل تاثیر امتیازات این مسابقات در رنگینگ بین المللی و کسب سهمیه پارالمپیک ریو، با حضور کشورهای قدرتمند آسیا به ویژه شرق آسیا در سطح بالایی برگزار شد، اظهار داشت: امیدوارم با شرکت در مسابقات بعدی بین المللی که برای کسب سهمیه پارالمپیک برگزار می شود سهمیه مسابقات پارالمپیک ریو را به دست آورم و برای استان افتخار آفرینی کنم.وی که متولد سال ۱۳۴۸ و دارای مدرک مهندسی برق قدرت است، افزود: بیش از ۱۰ سال در مقاطع مختلف عضو تیم ملی جانبازان و معلولان ایران بوده ام و با این که در سال های ۱۳۶۸ تا ۱۳۷۴ از بازیکنان ثابت تیم ملی بودم با وجود شایستگی به هیچ یک از مسابقات برون مرزی اعزام نشدم زیرا نفرات

وی با بیان این که دارای مدرک مربیگری سطح یک فدراسیون جهانی تنیس و نیز مدرک داوری درجه یک از فدراسیون تنیس روی میز جمهوری اسلامی ایران و همچنین فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولان هستم، خاطرنشان کرد: امسال مربیگری تیم موسسه مالی و اعتباری عسگری خراسان رضوی را در مسابقات باشگاهی تنیس روی میز جانبازان و معلولان

امین عوض زاده – رسیدن به المپیک آرزوی هر ورزشکاری است، آرزویی که بدون حمایت مسئولان به طور حتم به نتیجه نمی رسد.بعد از جودود کار خراسان شمالی که می توانست نماینده خراسان شمالی در المپیک ریو باشد ولی با بی توجهی مسئولان استان از این حضور باز ماند نوبت پینگ پنگ باز استان است که می تواند در رقابت های پارالمپیک ریو حضور داشته باشد.دید مسئولان خراسان شمالی با دیگر امید استان برای کسب سهمیه پارالمپیک چگونه برخورد خواهند کرد؟ آیا این نماینده استان هم مانند جودوکارمان در بلاتکلیفی و ناامیدی حمایت نشدن از سوی مسئولان به سر خواهد برد؟

■ امیدوار به کسب سهمیه

«محمدرضا ارشادی فر» عضو تیم ملی تنیس روی میز جانبازان و معلولان جمهوری اسلامی ایران در مسابقات آسیایی اردن که موفق به کسب مدال برنز کلاس ۸ این مسابقات شده است با بیان این که به دلیل تاثیر امتیازات این مسابقات در رنگینگ بین المللی و کسب سهمیه پارالمپیک ریو، با حضور کشورهای قدرتمند آسیا به ویژه شرق آسیا در سطح بالایی برگزار شد، اظهار داشت: امیدوارم با شرکت در مسابقات بعدی بین المللی که برای کسب سهمیه پارالمپیک برگزار می شود سهمیه مسابقات پارالمپیک ریو را به دست آورم و برای استان افتخار آفرینی کنم.وی که متولد سال ۱۳۴۸ و دارای مدرک مهندسی برق قدرت است، افزود: بیش از ۱۰ سال در مقاطع مختلف عضو تیم ملی جانبازان و معلولان ایران بوده ام و با این که در سال های ۱۳۶۸ تا ۱۳۷۴ از بازیکنان ثابت تیم ملی بودم با وجود شایستگی به هیچ یک از مسابقات برون مرزی اعزام نشدم زیرا نفرات



بجنورد میزبان شطرنج بازان کشور

اینجا ورزش

هوای سرد و چربی سوزی؟



شما هم این موضوع را شنیده اید که هوای سرد می تواند در روند کاهش وزن و چربی سوزی مؤثر باشد! اما آیا واقعاً ورزش در هوای سرد می تواند در سوختن کالری بیشتر و کاهش وزن به شما کمک کند؟ وقتی چنین موضوعی مطرح شد، شور و اشتیاق فراوانی را در بین افرادی که در پی کاهش وزن بودند، ایجاد کرد، حتی باعث شده بود افراد روزانه چندین لیوان آب سرد بنوشند که متأسفانه دچار سر دردهای ناراحت کننده ای شدند و در آخر هم وقتی هیچ وزنی کم نکردند از این کار نا امید شدند. در این مقاله شما به این واقعیت پی خواهید برد که آیا هوای سرد به کاهش وزن و چربی سوزی کمک می کند یا خیر.

در یک گزارش ویدیویی در سال ۲۰۱۰ یکی از مهندسان ناسا در مورد چگونگی کاهش وزن و چربی سوزی در هوای سرد بحث کرد. پس از آن نیز کارشناس دیگری در مورد چگونگی دستکاری دمای بدن برای چربی سوزی بیشتر مطالبی را بیان کرد. بدن در دمای مناسب به طور ایده آل کار می کند اما زمانی که بدن سرد می شود یا ماده غذایی سردی (مانند آب خیلی سرد) مصرف می کند، باید به صورت موقت میزان کالری سوزی خود را به منظور گرم نگه داشتن خود یا گرم کردن مواد سردی که مصرف کرده است بالا ببرد. لرزیدن یک نمونه کامل این مورد است.

فرآیند تشکیل گرما در بدن ترموجنسیس نام دارد که افزایش آن می تواند سوخت و سازتان را افزایش دهد و باعث سوختن کالری بیشتر شود.

وقتی در هوای سرد بدن می لرزد یا ماده غذایی سرد وارد بدن می شود، بدن با لرزیدن گرما تولید می کند، لرزیدن بدن نتیجه انقباض غیر ارادی عضلات بدن در واکنش به سرماست، در نتیجه وقتی بدن عضلات را منقبض می کند، کالری می سوزاند و در این فرآیند گرما تولید می شود اما بدن می تواند به روش های دیگری گرما تولید کند. برای مثال، یک نوع بافت چربی وجود دارد که اصطلاحاً بافت چربی قهوه ای یا به اختصار BAT نامیده می شود که به مقدار فراوان در انسان و همچنین در پستاندارانی که به خواب زمستانی می روند، یافت می شود.

این نوع چربی قهوه ای قادر به آزاد کردن اسیدهای چرب آزاد از منابع ذخیره در بدن یا در غذاهایی که منبع این چربی هستند، است و به طور ویژه برای گرم نگه داشتن بدن انسان گرما تولید می کند. اما شما با قرار گرفتن در معرض هوای سرد یا ورزش در هوای سرد می توانید چربی قهوه ای تولید کنید. چطور؟ با تبدیل منظم بافت چربی سفید به بافت چربی قهوه ای کالری سوز.

۵ روش عملی در معرض سرما قرار گرفتن برای چربی سوزی

۱- روز را با دوش آب سرد آغاز کنید و به پایان برسانید. این روش نه تنها اشتها را پایین می آورد بلکه از خوردن کالری اضافی در وعده های صبحانه یا شام جلوگیری می کند.

۲- اگر در منطقه ای با آب و هوای سرد زندگی می کنید، برای ورزش کردن بیرون بروید. در حالی که باشگاه های ورزشی خیلی گرم و راحت هستند شما با ورزش کردن در هوای آزاد کالری بیشتری می سوزانید. در شروع تمرین، کمی سردتان می شود اما در ۱۰ دقیقه اول تمرین، بدن شما گرم خواهد شد. قسمت هایی از بدن را که به سرما حساس هستند کاملاً با شال، دستکش و جوراب پشمی بپوشانید، مثل صورت، دست ها و پاها.

۳- ورزش در آب را در برنامه خود بگنجانید زیرا باعث می شود بدن برای حفظ دمای خود مجبور به کالری سوزی بیشتری شود. شما می توانید با ورزش کردن و شنا کردن در آب سرد کالری و چربی بیشتری بسوزانید.

۴- از یخ استفاده کنید. اگر شما در منطقه ای با آب و هوای گرم زندگی می کنید و به هوای سرد دسترسی ندارید، می توانید دمای بدن خودتان را با یک حبله ساده پایین بیاورید. به سادگی وان حمام را از یخ پر کنید و پاها یا تان را به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه در آن فرو کنید. بدن شما با افزایش کالری سوزی برای حفظ دمای درونی خود واکنش نشان می دهد.

۵- از دوش آب سرد نترسید. بعد از دوش آب سرد می توانید با سر گرم کردن خود با کار منزل یا درست کردن صبحانه به کالری سوزی بیشتری کمک کنید. این دوش آب سرد در اوایل کمی ناراحت کننده است اما در عرض چند هفته به آن عادت خواهید کرد. در هر کدام از روش های یاد شده، کالری بیشتری نسبت به خوردن آب سرد، می سوزد.

۲ مدرک مهندسی عمران

با سانه مفید

جهت اخذ رتبه انبیه و آب

۰۹۱۵۷۷۳۷۷۰۳

۰/۹۲۳۷۲۴۰



شیرازی – بجنورد فردا میزبان شطرنج بازان کشور است.هماهنگ کننده

مسابقات شطرنج کشور در بجنورد به خبرنگار ما گفت: مسابقه کشوری شطرنج از فردا در بجنورد آغاز می شود و تا ششم ماه جاری ادامه خواهد داشت.«رضا باغدار» افزود: کاندیدای ریاست فدراسیون شطرنج در سفر خود به بجنورد قول این میزبانی را داد و ما بدون این که هزینه ای به فدراسیون پرداخت کنیم این رقابت را برگزار می کنیم که در حقیقت با کم ترین هزینه بهترین تمرین را برای شطرنج بازان خواهیم داشت.

وی ادامه داد: حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ شطرنج باز در این رقابت ها حضور دارند که بین ۵۰ تا ۷۰ نفر از خراسان شمالی هستند و در ۹ دور به روش سوییسی رقابت خواهند کرد.وی بیان کرد: رنخینگ ورزشکاران شرکت کننده باید زیر ۲۲۰۰ باشد و مسابقات ریتد در دو بخش دختران و پسران در رده سنی آزاد برگزار خواهد شد.وی ادامه داد: نیمه اول اسفند ماه مسابقات قهرمانی کشور در رده سنی زیر ۱۸ سال برگزار می شود و این رقابت با محک خوبی برای حضور در مسابقات قهرمانی کشور خواهد بود.



انواع تابلو فرش ماشینی و دست بافت انواع موکت در طرح ها و رنگ های متنوع

۵۰۰-۷۰۰-۱۰۰۰۰ شانه تا تراکم ۳۸۰۰ تخفیف ویژه نمایشگاه

بزودی محل دائمی نمایشگاه واقع در بجنورد تخته ارکان

این فروشگاه پذیرای دارندگان کارت اعتباری خرید کالای ایرانی می باشد

شعبه ۱: بجنورد-خیابان طالقانی شرقی-نش طالقانی ۲۰(جنب دبیرستان سمیه)

مدیریت: ایزاتلو

شعبه ۲: بجنورد- خیابان سید جمال الدین اسد آبادی پلاک ۱۰۰

تلفن: ۰۵۸-۳۲۲۵۵۸۴۰ همراه: ۰۹۱۵۱۸۷۱۴۶۶

۰/۹۲۱۱۳۸۱۵