این جا ورزش

توصیه هایی به ورزشکاران درباره مکمل‌های غذایی

یک مدرس فدراسیون بدن سازی و پرورش اندام، توصیه هایی را به ورزشکاران در خصوص مکمل های غذایی ارائه داد.

مدرس فدراسیون بدن سازی و پرورش اندام گفت: در شرایط کنونی که اعتماد به بازار آزاد برای تهیه مکمل غذایی وجود ندارد، ورزشکاران برای تهیه این کالاها داروخانه‌ها را در اولویت قرار دهند. «الیاس کوثری» در گفت و گو با ایرنا افزود: ورزشکاران باید سعی کنند برای تهیه و مصرف مکمل از افراد برخوردار از دانش کافی استفاده کنند تا نیاز ضروری بدن آن ها در زمان مناسبی تامین شود. کوثری ادامه داد: با توجه به شرایط زندگی پرمشغله و استرس زای امروز برخی حال مناسبی ندارند و از سوی دیگر به دلیل غذاهای فراوری شده‌ای که در بازار وجود دارد بسیاری از افراد نمی‌توانند به بدن خود مکمل برسانند. وی گفت: چنین فردی بدن خود را تحت فشار بیشتری به نام ورزش قرار می‌دهد و چه در دوران عضله سازی یا زمانی که به دنبال چربی سوزی و تناسب اندام است شرایط طوری است که فرد نمی‌تواند نیاز خود را از طریق تغذیه برآورده کند. کوثری ادامه داد: در این شرایط درست است که تغذیه اصل قرار گرفته و باید فرد آن را در اولویت قرار دهد اما در کنار آن ممکن است برخی کمبودها از نظر پروتئین، ویتامین و سایر مواد مغذی ایجاد شود که در بحث مکمل ها چه مکمل های غذایی و چه مکمل‌های ورزشی به کمک فرد خواهد آمد. وی یادآور شد: اسم مکمل‌های ورزشی به بدی در کشور جا افتاده و علت اش این است که خیلی وقت‌ها محصول غیر سالم و در این زمینه راهکار این است که نهادهای بالاتری مثل وزارتخانه‌های ورزش و بهداشت تصمیم گیری کنند. کوثری افزود: اکنون یک گام مثبت برداشته شده که این محصول را داروخانه‌ها به فروش برسانند اما مشکل این است که داروخانه‌ها امکان ارائه مشاوره خوب در بحث تجویز مکمل‌ها را ندارند. وی تاکید کرد: باید داروخانه‌ها یک متخصص یا مربی ورزشی برای ارائه این محصولات داشته باشند و در حالت دوم مربی‌ها نیز باید دانش کافی کسب کنند.

پروژه ای ۹ ساله با ۴۳ درصد پیشرفت فیزیکی

خواب سنگین پروژه سالن ورزشی ۳ هزار نفره شیروان

عوض زاده

پروژه سالن ورزشی ۳ هزار نفره شیروان قصه ناتمامی دارد که پایانش همچنان نانوشته مانده است؛ پروژه ای که احداث آن در سال ۸۷ مصوب و ساخت آن از سال ۸۹ از محل اعتبارات ۲ درصد درآمد نفت آغاز و امیدی برای جامعه ورزشی شیروان شد و در ابتدا بنا بود طی دو سال تکمیل شود و به بهره برداری برسد؛ اتفاقی که رخ نداد و در سال ۹۱ و با پیشرفت فیزیکی ۴۳ درصد، ادامه روند عملیات اجرایی آن به خواب سنگینی فرو رفت.

هر چند سال گذشته قرار بود روند تکمیل پروژه با تزریق اعتبار ۱۷ میلیارد ریالی که در اعتبارات سال ۹۶ مصوب شده بود از سر گرفته شود اما این اتفاق نیز محقق نشد، جایی که به گفته «وثوقی» مسئول واحد فنی و مهندسی اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی (در گفت و گو با روزنامه در تاریخ ۲۷ مرداد ۹۷)، با این که تا شهریور برای هزینه کرد این اعتبار فرصت بود و پیگیر گرفتن مجوز ترک تشریفات از استانداری برای واگذاری پروژه به پیمانکار بودیم اما قبل از تیر این اعتبار را {برای برگشت نخوردن اعتبار از استان} جا به جا کردند.

> با توجه به وضعیت فعلی شرکت نفت و نیز وضعیت اعتبارات ملی امکان تامین اعتبار و تکمیل این پروژه فعلا مقدور نیست

«وثوقی» پیشرفت فیزیکی پروژه را ۴۳ درصد و اعتبار لازم برای تکمیل آن با فهرست بهای سال ۹۷ را ۶ میلیارد تومان ذکر کرده بود.

یکی از ورزشکاران شیروانی، توقف عملیات تکمیلی این پروژه را ناامید کننده ذکر و اضافه می کند: خواب پروژه استهلاک سازه و متعاقب آن هدررفت بیت المال را در پی دارد و می طلبد مسئولان استان و شهرستان فکری برای تامین اعتبار و تکمیل این مجموعه ورزشی بکنند.«سعیدی» با بیان این که شیروان به لحاظ ظرفیت های ورزشی در بسیاری از رشته ها قطب استان است، بر لزوم تکمیل این پروژه تاکید می کند و می افزاید: به دلیل نداشتن سالن استاندارد در بسیاری از رشته ها شیروان از تیم داری در لیگ های کشوری و میزبانی مسابقات مهم محروم است.

«محمدنژاد» شهروند دیگری است که تکمیل این پروژه را یکی از مهم ترین مطالبات شهروندان شیروانی به خصوص جامعه بزرگ ورزشی این شهرستان می داند و اضافه می کند: مسئولان بارها بر لزوم توسعه همه جانبه تاکید کرده اند و این در حالی است که بدون توسعه زیرساخت ها، توسعه ای به خصوص در ورزش حرفه ای روی نخواهد داد.

در همین خصوص، رئیس اداره ورزش و جوانان شیروان با بیان این که اعتبار تعریف شده برای ساخت این سالن از محل ۲ درصد درآمد شرکت نفت بوده است، تصریح می کند: با توجه به وضعیت فعلی شرکت نفت و نیز وضعیت اعتبارات ملی امکان تامین اعتبار و تکمیل این پروژه فعلا مقدور نیست.

به گفته «برغمدی» در مقطع فعلی با توجه به محدودیت اعتبارات استانی تکمیل پروژه از این محل نیز امکان پذیر نیست.

رئیس هیئت تیراندازی با کمان استان انتخاب شد

اسدی- «حکمت ا... شیردل» در مجمع هیئت تیراندازی با کمان خراسان شمالی با ۱۰ رأی موافق از مجموع ۱۳ رأی دریافت شده به عنوان رئیس این هیئت انتخاب شد.

به گزارش خبرنگار ما، در این مجمع که با حضور رئیس فدراسیون تیراندازی با کمان و مدیرکل ورزش و جوانان استان برگزار شد «حکمت ا... شیردل» توانست با کسب اکثریت آرا به مدت ۴ سال سکاندار این هیئت شود. رئیس فدراسیون تیراندازی با کمان در این مجمع با تقدیر از عملکرد هیئت استان طی ماه های گذشته، بر استعدادیابی و حمایت از قهرمانان و مربیان تاکید کرد.

«شعبانی بهار» افزود: خراسان شمالی ثابت کرده است استعدادهای بسیار درخشان و از نظر زیرساخت نیز وضعیت خوبی دارد.همچنین در پایان مجمع، سالن تخصصی ۱۸ متر و سایت ۵۰ متر تیراندازی با کمان بجنورد با نام شهیدان زیبایی با حضور رئیس فدراسیون و مدیرکل ورزش و جوانان افتتاح شد.

رویدادهای ورزشی

رقابت جانبازان و معلولان

نجفیان- برنامه های هفته پارالمپیک به میزبانی سالن ایثار اسفراین ویژه ورزشکاران جانباز و معلول در ۵ رشته اجرا شد. این خبر را «مهدی بهمنیار» رئیس اداره ورزش و جوانان اسفراین اعلام و اظهار کرد: این مسابقات در ۵ رشته والیبال نشسته، صخره نوردی، دارت، مچ اندازی و پرس سینه با حضور بیش از ۱۸۰ ورزشکار برگزار شد. به گفته وی، این رقابت ها با حضور ورزشکارانی از شهرستان های بجنورد، شیروان، اسفراین، گرمه، جاجرم و فاروج برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما، این رقابت ها روز جمعه نیز در رشته های بسکتبال با ویلچر، دو و میدانی (پرتاب نیزه، دیسک و وزنه و دوی ۱۰۰ متر)، ویلچرانی و بوچیا به میزبانی بجنورد ادامه یافت و ورزشکاران در شیروان در رشته های پرتاب پنالتی بسکتبال، فوتسال و فوتبال دستی با یکدیگر پیکار کردند. آیین اختتامیه مسابقات ۲۲ آبان در بجنورد برگزار خواهد شد.

سوت داوران هم استانی در لیگ کشوری

عوض‌زاده- داوران هم استانی در لیگ دسته ۳ فوتبال کشور رقابت حساس بین تیم های «دریای بابل» و «نفت ایرانیان» را سوت زدند. به گفته «بهمن ظفرمند» رئیس هیئت فوتبال شهرستان شیروان، در این رقابت ها که به میزبانی ورزشگاه هفت تیر بابل برگزار شد «مجتبی باباپور» از شیروان به عنوان داور، «امید شاکری» از شیروان به عنوان کمک داور اول و «حسن مجردی» از بجنورد به عنوان کمک داور دوم به قضاوت پرداختند. به گزارش خبرنگار ما، این رقابت حساس با نتیجه ۴ بر ۲ به نفع تیم میزبان به پایان رسید.

خبر ویژه

جشنواره دو و میدانی با حضور «احسان حدادی»

راهکارهای نایب قهرمان المپیک برای توسعه دو و میدانی در استان

جشنواره بزرگ دو و میدانی با حضور «احسان حدادی» نایب قهرمان پرتاب دیسک المپیک لندن و قهرمان آسیا روز گذشته در بجنورد برگزار شد. به گفته مسئول روابط عمومی هیئت دو و میدانی خراسان شمالی، «احسان حدادی» برای استعدادیابی و آشنایی با استعدادهای استان و ارائه برنامه هایی برای توسعه این ورزش به استان دعوت شده بود.«صادقی» افزود: این جشنواره با حضور ۳۰۰ دانش آموز در سالن ورزشی «امید» بجنورد برگزار شد و با توجه به ظرفیت استان در رشته های پرتاب دیسک و داشتن قهرمان هایی در این رشته، پیشنهادهایی نیز از سوی «احسان حدادی» مطرح شد. آوردن مربی خارجی به استان و برگزاری اردوی تیم ملی در بجنورد از جمله راهکارهای این قهرمان ملی برای توسعه دو و میدانی در خراسان شمالی بود زیرا استان دارای بهترین زیرساخت های تخصصی دو و میدانی است. او اعلام کرد: از زمستان امسال یا بهار سال آینده مسابقات استعدادیابی به شکل ماهانه برگزار می شود.

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 وستد میباشد ،لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ندارد
لطفاً هنگام داد وستد ،با روشهای مقتضی ،اطمینان لازم را از صحت ادعای آگهی دهندگان به دست آورید .

متفرقه

فروش پایان کار نیست آغاز یک تعهد جدید است. گروه مشاورین املاک ایران، متفاوت ترین دفتر مشاور املاک خراسان شمالی با جمعی از کارشناسان و متخصصان امور ملکی، در تمام ساعات شبانه روز، آماده ارائه خدمات به هم استانی ها و همشهریان عزیز و گرامی، می باشد. اعتماد شما، اعتبار و افتخار ماست. آدرس: مابین میدان فردوسی و میدان کارگر، نبش چهارراه ۱۵ خرداد(چهارراه قیام)، پشت سه عروسک زرد، جنب بانک توسعه تعاون ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ مهندس شیرزاد

رهن واجاره آپارتمان واقع در بلوار فلسطین کوچه انرژی پلاک۴/۲طبقه اول ۱۳۰متر سه خواب آسانسور کولر گازی کاغذ دیواری رهن ۵۰م اجاره۱/۲ ۰۹۲۱۶۰۲۹۷۰۱

پوشاک ایران مد تولید باکیفیت ترین لباسها با پارچه های ایرانی تنوع در رنگ قیمت کت شلوار ۱۱۵الی۳۵۰ شلوار تک از ۲۵الی ۶۵ پیراهن ۲۵الی۴۵ کت تک ۱۳۰الی۲۵۰ شلوار پسرانه کتان۳۵الی۴۵ بجنورد مدرس بین چهار راه دانش اموز و شهید فهمیده مغازه ۹۳۲۲۴۹۴۰۳

بجنورد سازه تولید کننده سازه های زیرسازی کناف درخراسان شمالی اف - یو - نبشی و انواع پانل های گچی بهترین کیفیت و مناسبترین قیمت (کافیست یکبار امتحان کنید) ۰۹۱۵۱۸۶۲۳۶۴

گچبری پیش ساخته فروش و نصب انواع گچبری پیش ساخته شامل دور لامپی ، ابزار سقفی و گلویی ،اپن و ستون در طرحهای متنوع گچکاری گچبری پیش ساخته ودستی،نقاشی ساختمان،کاغذ دیواری شومینه و انواع کفپوش اپوکسی فروش انواع کاغذ و پوستر دیواری همراه ۰۹۱۵۳۸۴۰۷۴۸ مومنی
گچبری پاسارگاد بجنورد

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

سنگ کاری وکاشی کاری ترکانلو ۰۹۱۵۹۸۷۶۰۲۸

خدمات ساختمانی کوروش . رفع نم رطوبت وتعمیرات کف سرویس بهداشتی با نسل جدید عایق های :رطوبتی ،حرارتی،صوتی نانو محصول کشور اسپانیا. جهت آب بندی نمودن انواع استخر شنا ،کشاورزی و پرورش ماهی، ضد آب نمودن بند کشی کف سرویسها، تراس، پشت بام وسطوح سرامیک موزاییک، نمای ساختمان ،برکه ها ،آب نماها وآب انبارها با بهره گیری ازموادضدآب گریز نانویی ضدجلبک وخزه ضد شوره یک بار برای همیشه از شرنم ورطوبت راحت شوید بامدیریت: کوروش. ۰۹۱۵۹۸۴۵۰۲۶ ۰۹۹۱۹۹۶۷۴۸۵

آب بندی استخر شنا جکوزی پرورش ماهی و کشاورزی ، پشت بام انبار، نمای ساختمان با تکنولوژی بر پایه نانو ۱۰۰ درصد تضمینی با ضمانت محصول کشور اسپانیا ضد جلبک ،ضد خزه ضد قارچ ،آنتی باکتریال مقاومت بالا وعمر مفید مهندس ، یزدانی ۰۹۱۵۹۸۴۵۰۲۶ ۰۹۹۱۹۹۶۷۴۸۵

کناف ایران
فروش مصالح سقف کاذب کناف به قیمت درب کارخانه در تنها عاملیت فروش خراسان شمالی ۰۹۱۵۲۴۸۰۰۳۸

نصب وفروش ایزوگام شرق تهران بابهترین کیفیت، پنج سال بیمه، ده سال ضمانت رفع خرابی ونم دراسرع وقت بازدیدازمحل کار جهت رفع خرابی ونم بصورت رایگان امینی فر ۰۹۱۵۱۸۶۷۲۶۵ ۰۹۰۵۲۰۵۳۸۹۰

افتخار داریم که در خدمت مردم خراسان شمالی هستیم تعمیرات بخاری آبگرمکن لوله کشی سرد وگرم جوشکاری طراحی نرده راه پله لوله قوطی ولت پست راویز کاری آدرس ملکش نبش سیدالشهدای ۱۰ ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴ عزیزی کارازما رضایت ازشما

انواع سیمانکاری آستر،رویه تگرگی در طرح واندازه مختلف رنگی سیمانکاری دور باغات وخرده کاربنایی ۰۹۱۵۹۸۴۵۰۲۶

نمایندگی مجاز بوتان پکیج آبگرمکن نصب -تعمیر همراه ۰۹۱۵۵۸۴۱۱۳۰ دفتر ۰۹۱۵۸۸۷۱۱۳۰ امیریه شمالی خ نامجو جنب حسینیه حاج حجت جواد پورعلی

شرکت نرده سازان خراسان شمالی اجراو طراحی نرده ساختمان لوله وقوطی حفاظ روی دیوار وجوشکاری گاز وغیره تماس ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴ عزیزی

خودرو

۲۰۶سفید مدل۹۰، بیمه دارد ، بیمه بدنه دارد، رنگ دارد گلگیرو لاستیک ۷۰ درصد ، فی۷۱ت بسیار تمیز فقط مصرف کننده ۰۹۱۵۹۸۴۳۴۰۵

تریل فلات۲۵۰ سی سی انژکتور مدل ۹۸درحد خشک توافقی معاوضه با ماشین ۰۹۱۵۱۸۹۵۴۶۷

تیباصندوق دارمدل۹۱فقط مصرف کننده،معاوضه با پراید و سمند دوگانه ۰۹۱۵۱۸۹۵۴۶۷

مستعمل

دوربین دیجیتال H۵۵ سونی ۰۹۱۵۷۷۳۲۲۴۶