

برای سلامتی و پویایی شهرم

مصطفی قلی زاده، مدیر عامل شرکت تعاونی خوراک دام و طیور نفیس بجستان و آکادمی ورزشی نفیس گناباد:
من به عنوان یک شهروند در قبال شهر و شهروندان یا بهتر بگویم هموطنان عزیزم احساس مسئولیت دارم. ورود و سرمایه گذاری در حوزه ورزش با تأسیس آکادمی ورزشی نفیس گامی بلند در جهت تحقق هدفی بود که به سلامتی و پویایی شهر می انجامید. اگر خداوند این امکان را برایم فراهم آورده است تا بتوانم در مجموعه های اقتصادی فعالیت، اشتغال زایی و کسب درآمد کنم، چه اتفاقی بهتر از این است که بخشی از این درآمد را در ورزش هزینه کنم. اگر چه به لحاظ اقتصادی فاقد توجیه است اما از نظر معنوی و روانی و فرهنگی اقدامی است که نه تنها از پرداختن به آن پشیمان نیستم بلکه به خود می بالم. امیدوارم هر فعال اقتصادی به سهم خود در این راستا قدمی بردارد تا با ایجاد روحیه نشاط و شادابی شهری سالم و باطراوت داشته باشیم.



یک، دو، سه ورزش

به گناباد شهر نشاط و زندگی خوش آمدید
باز هم مصطفی قلی زاده و باز هم یک خبر خوب این بار از:

آکادمی ورزشی نفیس

۳. مفصل ها، استخوان ها و ماهیچه ها با ورزش، سالم خواهد ماند.

۴. سیستم دفاعی بدن تقویت می شود.

۵. ورزش، حافظه را قوی می کند.

بررسی ها نشان داده است افرادی که به طور منظم ورزش می کنند، حافظه و قدرت تمرکز بهتری دارند، سه روز پیاده روی در هفته، هر بار به مدت ۴۵ دقیقه، برای بالا بردن تمرکز کافی است.

۶. ورزش، اعتماد به نفس را زیاد می کند. این سؤال ساده را از خود بپرسید: در کدام موقعیت احساس بهتری دارم؟ وقتی روی مبل لم داده ام و مشغول خوردن یک پاکت چیپس هستم یا بعد از انجام یک تمرین ورزشی عالی یا وقتی از باشگاه یا پارک برگشته ام؟ اگر از اندام خود راضی نیستید، تمرین های ورزشی را آغاز کنید. قدرت بدنی تان را افزایش دهید. به تدریج، از نظر روحی، حال بهتری خواهید داشت. این خود به خود باعث می شود تصور بهتری از خود داشته باشید و اعتماد به نفسان بالا رود.

۷. ورزش، میزان انرژی و تحمل را بالا می برد. تا به حال چند بار از باشگاه فرار کرده اید؟ فقط به این دلیل که خسته شده بودید یا دیگر تحمل ادامه تمرین ها را نداشتید؟ ولی آیا زمانی که تنبلی را کنار گذاشته و به تمرین ها ادامه داده اید احساس بهتری نداشتید؟ پرنرژی تر نشدید؟

۸. فشارهای عصبی، افسردگی و اضطراب در سایه ورزش، رنگ می بازد.

ورزش، اضطراب و فشارهای روانی را به پایین ترین حد می رساند. در این حالت، یک یا دو ساعت پس از پایان تمرین های ورزشی، بدن هورمونی ترشح می کند که باعث تسکین اعصاب می شود و آسایش خیال را افزایش می دهد.

۹. ورزش، رژیم غذایی مناسبی هم پی می آورد.

۱۰. ورزش، احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کاهش می دهد. بهترین نتیجه تمرین های ورزشی، کاهش احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری های جدی و کشنده، مثل بیماری های قلبی، فشار خون، پوکی استخوان، چاقی، سرطان سینه، دیابت و... است.

پس ورزش کنیم! سال هاست که این چیزها را شنیده ایم، ولی حالا دیگر اطمینان داریم که ورزش فقط برای کودکان، جوانان یا مردان نیست، ورزش برای همه بسیار ضروری و مفید است. پس دیگر بهانه نیابیم و تمرین های منظم را از همین امروز شروع کنیم.

ورزش است. بنده تاکنون در رشته های

متعددی به صورت حرفه ای و نیمه حرفه ای

تمرین کرده ام و هیچ گاه متضرر نشده ام.

ضروری است که از تلاش های جناب

آقای مهندس امینی ریاست محترم اداره

ورزش و جوانان شهرستان گناباد، جناب

آقای محمود اکبری معاونت اداره ورزش

و جوانان به خاطر تلاش های بی شائبه ای

که از ورزش و ورزشکاران دارند صمیمانه

قدردانی نمایم.

از حاج احمدزمانیان رئیس سابق هیأت

فوتبال شهرستان گناباد، حاج احمد

دوستدار رئیس هیأت فوتبال شهرستان،

آقای مهدی پاسدار رئیس هیأت والیبال و

تمامی رؤسای هیأت های مختلف ورزشی

شهرستان بخاطر آنچه در حمایت از ورزش

منطقه انجام داده اند، تقدیر و تشکر ویژه

دارم. امیدوارم فعالیت های ورزشی که

در شهرستان گناباد از طریق راه اندازی

آکادمی ورزشی نفیس دنبال نموده ایم

را بتوانیم در آینده ای نه چندان دور در

شهرستان بجستان نیز با تأسیس یک

باشگاه ورزشی چند منظوره دنبال نماییم.

برخی از چهره های موفق ورزشی شهرستان

گناباد: در رده سنی جوانان در فوتبال،

آقایان محمدمضانیان و امیراسلان پروانه

به آسیا ویزن راه یافتند. در رشته دو و

میدانی آقای امیرحسین صفری به تیم

ملی راه یافته است. در رشته کاراته، بانو

مهديه توسلی در سن پایه، مقام هایی در

سطح کشوری دارد.

در داوری آقای مرجانی از شهرستان

بجستان در لیک برتر قضاوت می کند. که

باعث افتخار منطقه است.

از پیشکسوتان فوتبال می توان به نام جناب

آقای واقعی که از مربیان و مدیران موفق

باشگاه پیام هیأت مدیره می باشد اشاره نمود.

فواید ورزش

بارها شنیده ایم که ورزش کردن، مفید است و یک جانشستن و تلویزیون تماشا کردن، بد و زیان بار، ولی چقدر به این حرف ها عمل کرده ایم؟ آیا تا کنون به آثار مثبت ورزش فکر کرده اید؟ ورزش در کنار اینکه به ما کمک می کند کالری بیشتری بسوزانیم و اندام متناسب تری داشته باشیم، چه فواید دیگری دارد؟ در اینجا ده فایده مهم ورزش را برای شما برمی شماریم:

۱. ورزش کمک می کند بهتر و راحت تر بخوابیم. بررسی ها نشان می دهد به طور میانگین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش در سه تا چهار روز هفته، کمک می کند که خواب راحت تری داشته باشیم، بهتر بخوابیم و ساعت های خواب را بیشتر می کند.

۲. ورزش، پیری را به تأخیر می اندازد و از مرگ نابهنگام جلوگیری می کند.

ورزش منظم، باعث می شود با بالا رفتن سن فرد، وی همچنان اندامی متناسب و جسمی سالم داشته باشد، همچنین پوست و ماهیچه ها را نیز در وضعیت مناسب نگه می دارد. ورزش بر قابلیت انعطاف می افزاید و از بسیاری از بیماری های دوران کهن سالی، از قبیل پوکی استخوان و بیماری های قلبی جلوگیری می کند.

مدیر عامل آکادمی ورزشی نفیس در

گفتگو با مدیران طلایی از سوابق ورزشی

و سرمایه گذاری در ورزش می گوید:

از دوران کودکی علاقه ای وافری به ورزش

به خصوص رشته فوتبال داشتم و پس

از سالیان متمادی اکنون نیز در سن

۳۵ سالگی در سطح شهرستان و استان

همچنان به فوتبال می پردازم. فعالیت

رسمی ورزشی ما با تأسیس باشگاه بهشیران

گناباد در رشته فوتبال و والیبال آغاز شد و

حضور هشت ساله در مسابقات سوپر لیک

استان به عنوان نماینده شهرستان تا سال

۱۳۹۴، دو دوره قهرمانی در مسابقات لیک

برتر شهرستان در رشته فوتبال، سه دوره

قهرمانی والیبال، از جمله افتخارات ماست.

در سال ۱۳۹۵ باشگاه به نام آکادمی نفیس

تغییر نام پیدا کرد.

ما با نگاه و رویکردی جدید به صورت

پایه ای ورزش را به جامعه تعمیم داده و

زمینه حضور علاقه مندان به رشته های

مختلف ورزشی را فراهم می آوریم تا از این

طریق استعدادها را شناسایی نماییم.

مدیریت این مجموعه به عهده دوست

و برادر بزرگوارم مهندس مجید رجبی

می باشد. ما روی رشته خاصی تمرکز

نداریم و هر کجا که شاهد استعداد

نوجوانان و جوانان بومی باشیم آماده

سرمایه گذاری نیز خواهیم بود.

با توجه به شرایط ایده آل و عناوین

متعددی که در رشته های فوتبال و والیبال

داریم اقبال مردم از این رشته ها بیشتر

است و ما به نظر آنها احترام گذاشته و

جهت ارتقاء کمی و کیفی این رشته ها

تلاش مضاعفی داریم.

سه دوره قهرمانی شهرستان در رشته

فوتبال در رده های نوجوانان و جوانان،

مقام سوم در رده سنی بزرگسالان در

سال ۹۷، مقام چهارم در سال ۹۸، عنوان

قهرمانی در لیک برتر والیبال در سال ۹۷

از جمله افتخارات این باشگاه است. در

سایر رشته ها با توجه به تقاضای هموطنان،

آماده سرمایه گذاری هستیم.

به نوجوانان و جوانان و حتی خانواده توصیه

می کنم از هر فرصتی برای پرداختن

به ورزش استفاده کنند مثلی هست که

می گوید عقل سالم در بدن سالم است و

یا ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی کزی

زاید و کاستی. این جملات، اشعار و مثل ها

همه و همه حکایت از اهمیت پرداختن

به ورزش دارد. نباید هیچ عاملی را برای

نپرداختن به ورزش بهانه کنیم. ورزش

به ما انرژی و انگیزه می دهد تا زندگی را

زیباتر و دنبال کنیم. ورزش مانع پیشرفت

تحصیلی نیست بلکه به رشد فکری انسان

کمک می کند. اگر پرداختن به رشته های

ورزشی پرهزینه برایتان مقدور نیست به

سمت رشته های ارزان و یا بدون هزینه

بروید، حتی ورزش در پارک نزدیک منزل

یا محل کار، پیاده روی در مسیر محل کار

تا منزل یا در خیابان های زیبای شهر.

ایجاد شرایط برای ورزش بانوان همانقدر

مهم است که برای آقایان. نباید یک خانم

را از پرداختن به ورزش منع یا برایش

محدودیت ایجاد نمود. باشگاه ها و فضاهای

ورزشی باید به مقدار مساوی در اختیار

خانم ها نیز باشند. مهم نیست چه رشته ای

را برای ورزش انتخاب می کنیم، مهم نفس