



روابط عمومی دانشگاه شهید چمران اهواز



دانشگاه در آینه

فرهنگ خوب

روزنامه

پایگاه خبری شوشان



ایستادن

صبح کارون

روزنامه

SHOOSHAN.ir NEWS AGENCY پایگاه خبری شوشان

کارون

روزنامه

کارون

روزنامه

www.karondaily.ir
ISNA WWW.ISNA.IR
ایستادن

اطلاعات

بهرگز ناری فاکس

منازل

کمیته ان



علمی و آموزشی ۱۴/۰۴/۱۳۹۳ ۱۰:۴۳:۳۰

۹۳۴-۲۲۷۶-۵ کد خبر

انتصاب دبیر کمیسیون امور بانوان دانشگاه شهید چمران

سرپرست دانشگاه شهید چمران اهواز در حکمی دکتر پروانه ولوی را به عنوان دبیر کمیسیون امور بانوان این دانشگاه منصوب کرد.

به گزارش گروه دریافت خبر خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه خوزستان - دکتر محمد رعایایی اردکانی در حکمی دکتر پروانه ولوی عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، را به عنوان دبیر کمیسیون امور بانوان این دانشگاه منصوب کرد.

وی دارای مدرک دکترای فلسفه تعلیم و تربیت، استادیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز است که هم اکنون مسئولیت معاونت آموزشی این دانشکده را نیز بر عهده دارد.

لازم به ذکر است کمیسیون امور بانوان دانشگاه شهید چمران از سال ۸۵ فعالیت خود را آغاز کرده است. توانمندسازی زنان در عرصه های مختلف، فراهم آوردن بستری مناسب برای برخورداری از امکانات رشد و ارتقاء بانوان شاغل و مشارکت آن ها در عرصه های مختلف، ترویج فرهنگ عفاف و حجاب و گسترش ارزش ها و شئون اسلامی، شناسایی و معرفی بانوان مستعد به منظور تقویت زمینه مشارکت آن ها، تجلیل از زنان نخبه و نام آور دانشگاه، برگزاری برنامه های دینی، فرهنگی، تفریحی و ورزشی به مناسبت های مختلف، از جمله اهداف کمیسیون امور بانوان دانشگاه به شمار می رود.

پیش از این، دکتر پروین گلی زاده عضو هیئت علمی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید چمران، این مسئولیت را بر عهده داشت.

سرویس: استانها، تاریخ: ۱۵/تیر/۱۳۹۳ - ۰۰:۳۷، شناسه خبر: ۴۲۲۲۷۰

دو مدیر جدید در دانشگاه شهید چمران اهواز منصوب شدند

خبرگزاری تسنیم: در احکام جداگانه ای از سوی سرپرست دانشگاه شهید چمران اهواز، دبیر کمیسیون امور بانوان و رئیس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی این دانشگاه منصوب شدند.

به گزارش خبرگزاری تسنیم از اهواز، به نقل از روابط عمومی دانشگاه شهید چمران اهواز، در احکام جداگانه ای از سوی سرپرست دانشگاه شهید چمران اهواز، دبیر کمیسیون امور بانوان و رئیس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی این دانشگاه منصوب شدند.

طی حکمی از سوی محمد رعایایی اردکانی سرپرست دانشگاه شهید چمران اهواز، پروانه ولوی عضو هیئت علمی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی به عنوان دبیر کمیسیون امور بانوان این دانشگاه منصوب شد.

پروانه ولوی دارای مدرک دکترا فلسفه تعلیم و تربیت، استادیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز بوده که هم اکنون مسئولیت معاونت آموزشی دانشکده را نیز بر عهده دارد. پیش از این، پروین گلی زاده عضو هیئت علمی دانشکده ادبیات و علوم انسانی مسئولیت این کمیسیون را بر عهده داشت.

همچنین طی حکم دیگری نیز از سوی دکتر محمد رعایایی اردکانی سرپرست دانشگاه شهید چمران اهواز، صدیقه حیدری نژاد به عنوان رئیس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی این دانشگاه منصوب گردید. حیدری نژاد دانشیار پایه ۲۵ و دارای مدرک دکترای تخصصی تربیت بدنی (گرایش مدیریت و برنامه ریزی ورزشی) از دانشگاه تربیت معلم تهران بوده است.

وی پیش از این مسئولیت های اجرایی از قبیل معاون پژوهشی و تحصیلات تکمیلی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، مدیر گروه مدیریت و برنامه ریزی ورزشی دانشکده، عضویت در شورای انتشارات دانشگاه، عضویت در شورای تحصیلات تکمیلی دانشکده و عضو کمیته تالیف و ترجمه دانشکده را بر عهده داشته است.

پیش از این سعید شاکریان مسئولیت ریاست دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز را بر عهده داشت.

متن این خبر در پایگاه خبری اکسین پرس نیز منتشر شده است.

تاریخ انتشار: ۱۶ تیر ۱۳۹۳ - ۱۳:۱۷

کد خبر: ۶۶۲۴۵

گسترش همکاری دانشگاه شهید چمران و علوم پزشکی اهواز

نخستین نشست مشترک هیات رئیسه دانشگاه های شهید چمران و علوم پزشکی جندی شاپور اهواز برگزار و در این نشست بر توسعه همکاری های دو دانشگاه تاکید شد.

در این نشست که به میزبانی دانشگاه شهید چمران و با حضور حجت الاسلام و المسلمین سیدمحسن شفیعی رئیس دفاتر استانی نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه های استان برگزار شد، دکتر رعایایی و دکتر ایدنی روسای دو دانشگاه با اشاره به پیشینه همکاری های دوسویه میان دانشگاه های شهید چمران و علوم پزشکی جندی شاپور، بر لزوم تداوم و گسترش زمینه های همکاری تاکید کردند.

در ادامه نشست نیز معاونان دو دانشگاه در حوزه های آموزشی، پژوهشی، فرهنگی، دانشجویی، عمرانی و ساختمانی گزارش هایی از زمینه ها و پیشینه همکاری های دو جانبه ارائه کردند.

در پایان این نشست مقرر شد تا مدیران و معاونان دو دانشگاه با تشکیل کارگروه های تخصصی به رایزنی در حوزه های یاد شده بپردازند تا در آینده نزدیک و در قالب تفاهمنامه میان دو دانشگاه، مسیر حرکت های آینده همکاری ها تبیین و به امضای روسای دو دانشگاه برسد.

در این نشست بر لزوم همکاری دو دانشگاه در زمینه هایی از جمله رسیدگی به فضای سبز، حراست فیزیکی، امور زیرساختی کوی استادان، ساخت سالن های همایش، استفاده از آزمایشگاه ها و همکاری در زمینه مجلات علمی و پایان نامه ها تاکید شد.

متن این خبر در پایگاه خبری اکسین پرس، دانشجو، ایسنا، رهیاب نیوز، کارون آنلاین و شوشان نیز منتشر شده است.



تاریخ انتشار: ۱۶ تیر ۱۳۹۳ - ۰۹:۵۶

کد خبر: ۶۶۲۰۵

انتصاب جدید در دانشگاه شهید چمران اهواز

طی حکمی از سوی سرپرست دانشگاه شهید چمران اهواز، عبدالخالق قدوسی به عنوان رئیس گروه آموزش های آزاد و مجازی این دانشگاه منصوب شد.

دکتر محمد رعایایی اردکانی در حکمی عبدالخالق قدوسی عضو هیئت علمی دانشکده علوم دانشگاه شهید چمران، را به عنوان رئیس گروه آموزش های آزاد و مجازی این دانشگاه منصوب کرد. پیش از این دکتر مسعود خداپناه در این سمت مشغول به فعالیت بود.



کد خبر: ۱۹۱۹۶

تاریخ انتشار: ۱۵ تیر ۱۳۹۳ - ۱۵:۰۳

بیانیه دانشگاه شهید چمران اهواز در حمایت از بیانات رهبر معظم انقلاب

دانشگاه شهید چمران اهواز پیرو بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با اساتید دانشگاه بیانیه ای صادر کرد.

به گزارش گروه دریافت خبر شوشان - متن کامل این بیانیه به شرح زیر است:

"در چهارمین روز از ماه پر فیض رمضان، مقام معظم رهبری در دیدار با جامعه علمی و دست اندرکاران آموزش عالی کشور، رهنمودهای مهمی ایراد فرمودند که بخشی از محورهای آن، که معطوف به وظایف و مأموریت های دانشگاه هاست، به قرار زیر است:

- ۱- لزوم ادامه شتاب در پیشرفت علمی کشور
- ۲- مطابقت دادن کوشش های علمی با نیازهای جامعه
- ۳- تاکید بر توجه به رشته های نوین و میان رشته ای
- ۴- ضرورت بالابردن امید و سرزندگی در میان نخبگان که موجب ماندگاری ایشان در وطن می گردد
- ۵- لزوم بالابردن دانش و فهم سیاسی دانشجویان و پرهیز از حرکت های تنش زا در عرصه فعالیت های فرهنگی و سیاسی در دانشگاه

مدیریت دانشگاه شهید چمران اهواز مفتخر است که سه ماه پیشتر و در نخستین روزهای تصدی مسئولیت، اصول و پایه های دوازده گانه ای را که برای برنامه های خود تدوین و اعلام نمود، برابر با محورهای یاد شده است و در جلسات هیئت رئیسه دانشگاه تاکنون مصوباتی را گذرانده است که برنامه عملیاتی کردن محورهای سخنان مقام معظم رهبری در لابه لای آن به روشنی دیده می شود.

افزون بر این، گزارش عملکرد سه ماهه سرپرست دانشگاه نیز گویای سمت و سوی کوشش های مدیریت دانشگاه در راستای اجرای منویات رهبری است که به طور گذرا به نمونه هایی از آن کوشش ها اشاره می شود:

- ۱- بالابردن مشارکت دانشگاهیان در اداره دانشگاه که موجب دلگرمی آنان است؛ از رهگذر مشورت با آنان، دخالت دادن آنان در انتصاب روسای دانشکده ها و انتخاب مدیران گروههای آموزشی و اعضای هیئت ممیزه
- ۲- فراهم آوردن مقدمات لازم برای گشایش رشته های نوین و میان رشته ای در قالب تاسیس دانشکده علوم و فنون نوین

- ۳- حمایت از کاربردی کردن یافته های علمی و ارائه خدمات علمی به دستگاه های اجرایی و صنعتی با تقویت تعامل با آنها

- ۴- صیانت از حقوق، امکانات و سرمایه های مادی دانشگاه شهید چمران اهواز
- ۵- سامان دادن به برنامه های فرهنگی و فعالیت های سیاسی تشکل های اسلامی در قالب تقویم فرهنگی با هدف بهره بردن بیشتر از این فعالیت ها در جهت تقویت دانش و فهم سیاسی دانشجویان
- ۶- استقبال از تحول در علوم انسانی از رهگذر فراهم آوردن فضای نقد و نظر و آزاد اندیشی در دانشگاه و بالا بردن احساس امنیت شغلی و جذب نخبگان به رشته های علوم انسانی از طریق بهره گیری از نظرات آنان در شورای فرهنگی، شورای دانشگاه، اتاق فکر استانی و عضویت دادن ایشان در کمیسیون های پژوهشی دستگاه های اجرایی
- امید است با حمایت و پشتیبانی بیشتر مسئولان از دست اندرکاران آموزش عالی کشور و اطمینان کامل ایشان به کارساز و عقلانی بودن برنامه های وزارتی، راه دشوار و بلند توسعه علمی و فناوری کشور، هموارتر گردد و حرکت در آن با شتاب و درایت بیشتری ادامه یابد."



علمی و آموزشی ۱۶/۰۴/۱۳۹۳ ۹:۲۸:۳۱

۹۳۴-۳۰۷۶-۵ کد خبر

انتصاب رئیس گروه آموزش های آزاد و مجازی دانشگاه شهید چمران

طی حکمی از سوی سرپرست دانشگاه شهید چمران اهواز، عبدالخالق قدوسی به عنوان رئیس گروه آموزش های آزاد و مجازی این دانشگاه منصوب شد.

به گزارش گروه دریافت خبر خیرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه خوزستان - دکتر محمد رعایایی اردکانی در حکمی عبدالخالق قدوسی عضو هیئت علمی دانشکده علوم دانشگاه شهید چمران، را به عنوان رئیس گروه آموزش های آزاد و مجازی این دانشگاه منصوب کرد. پیش از این دکتر مسعود خداپناه در این سمت مشغول به فعالیت بود.



علمی و آموزشی ۱۶/۰۴/۱۳۹۳ ۱۲:۴۲:۱۱

۹۳۴-۳۱۷۶-۵ کد خبر

گسترش همکاری دانشگاه های شهید چمران و علوم پزشکی اهواز

نخستین نشست مشترک هیات رئیسه دانشگاه های شهید چمران و علوم پزشکی جندی شاپور اهواز برگزار و در این نشست بر توسعه همکاری های دو دانشگاه تاکید شد.

به گزارش خبرنگاری دانشجویان ایران (ایسنا)-منطقه خوزستان-در این نشست که به میزبانی دانشگاه شهید چمران و با حضور حجت الاسلام و المسلمین سیدمحسن شفیعی رئیس دفاتر استانی نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه های استان برگزار شد، دکتر رعایایی و دکتر ایدنی روسای دو دانشگاه با اشاره به پیشینه همکاری های دوسویه میان دانشگاه های شهید چمران و علوم پزشکی جندی شاپور، بر لزوم تداوم و گسترش زمینه های همکاری تاکید کردند.

در ادامه نشست نیز معاونان دو دانشگاه در حوزه های آموزشی، پژوهشی، فرهنگی، دانشجویی، عمرانی و ساختمانی گزارش هایی از زمینه ها و پیشینه همکاری های دو جانبه ارائه کردند.

در پایان این نشست مقرر شد تا مدیران و معاونان دو دانشگاه با تشکیل کارگروه های تخصصی به رایزنی در حوزه های یاد شده بپردازند تا در آینده نزدیک و در قالب تفاهمنامه میان دو دانشگاه، مسیر حرکت های آینده همکاری ها تبیین و به امضای روسای دو دانشگاه برسد.

در این نشست بر لزوم همکاری دو دانشگاه در زمینه هایی از جمله رسیدگی به فضای سبز، حراست فیزیکی، امور زیرساختی کوی استادان، ساخت سالن های همایش، استفاده از آزمایشگاه ها و همکاری در زمینه مجلات علمی و پایان نامه ها تاکید شد.



راهیابی ۴ دانشجوی شهید چمران اهواز به مرحله نهایی المپیاد علمی کشور

با پایان یافتن مرحله نیمه نهایی نوزدهمین المپیاد علمی دانشجویی کشور، راهیابی چهار دانشجوی دانشگاه شهید چمران اهواز به مرحله نهایی این رقابت ها قطعی شد.

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)-منطقه خوزستان-دکتر سیداسماعیل شیخ شبانی مدیر دفتر حفظ و هدایت استعدادهای درخشان دانشگاه با اعلام این خبر گفت: المپیاد علمی دانشجویی در دو بخش متمرکز و غیرمتمرکز برگزار شد که پس از رقابت علمی دانشجویان مقطع کارشناسی در بخش غیرمتمرکز و در قالب قطب های هشت گانه از سراسر کشور، افراد حائز بیشترین امتیاز به مرحله نهایی راه یافتند.

وی افزود: از دانشگاه شهید چمران اهواز در رشته کامپیوتر احمد امیری، در رشته مکانیک محمدحسین دورانه گرد و محمد واعظی و در رشته حقوق سحر قلی زاده دانشجویان برتر راه یافته به مرحله نهایی این المپیاد هستند. مرحله نهایی نوزدهمین المپیاد علمی دانشجویی کشور مردادماه سال جاری در تهران برگزار می شود.

شیخ شبانی تصریح کرد: آن دسته از دانشجویانی که در المپیاد علمی دانشجویی موفق به کسب رتبه شوند از مزایایی در زمینه اشتغال، ورود به مقاطع بالاتر تحصیلی و عضویت در بنیاد ملی نخبگان برخوردار خواهند شد. به گزارش ایسنا، از دانشگاه شهید چمران اهواز ۵۸ دانشجو در مرحله نخست آزمون نیمه متمرکز المپیاد علمی دانشجویی شرکت داشتند.

متن این خبر در پایگاه خبری خوانانیوز، خوزنیوز، شوشان، دانشجو نیز منتشر شده است.



انتصاب مدیر امور اداری دانشگاه شهید چمران اهواز

نورمحمد نوروزی طی حکمی از سوی محمد رعایایی اردکانی سرپرست دانشگاه شهید چمران اهواز به عنوان مدیر امور اداری این دانشگاه منصوب شد.

به گزارش «خبرگزاری دانشجویان»، طی حکمی از سوی محمد رعایایی اردکانی، سرپرست دانشگاه شهید چمران اهواز، نورمحمد نوروزی عضو هیئت علمی دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی به عنوان مدیر امور اداری این دانشگاه منصوب شد.

در این حکم انتصاب آمده است:

بنا به پیشنهاد معاون اداری و مالی دانشگاه، با توجه به مراتب تعهد و تجارب ارزنده جنابعالی، به استناد ماده ۵ آیین نامه جامع مدیریت دانشگاهها و موسسات آموزش عالی پژوهشی و فناوری مصوب ششصد و هشتاد و چهارمین جلسه شورای عالی انقلاب فرهنگی، به موجب این ابلاغ و با حفظ سمت آموزشی به مدت دو سال به سمت مدیر امور اداری دانشگاه منصوب می گردید. امید است با اتکال به الطاف خداوند متعال بتوانید در تحقق اهداف دولت تدبیر و امید در بخش آموزش عالی، گام های موثر بردارید.

همچنین طی نامه ی جداگانه ای از زحمات و تلاش های مهندس عبدالخالق قدوسی در دوره مسئولیت مدیریت امور اداری قدردانی به عمل آمد



انتصاب رئیس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز

صدیقه حیدری نژاد، طی حکمی از سرپرست دانشگاه شهید چمران اهواز، به عنوان رئیس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی این دانشگاه منصوب شد.

به گزارش «خبرگزاری دانشجویان ایران» (خبرگزاری دانشجویان ایران)، طی حکمی از سوی محمد رعایایی اردکانی سرپرست دانشگاه شهید چمران اهواز، صدیقه حیدری نژاد، به عنوان رئیس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی این دانشگاه منصوب شد. متن این حکم انتصاب به شرح زیر است:

با توجه به مراتب تعهد و تجارب ارزنده سرکار به استناد ماده ۶ آیین نامه جامع مدیریت دانشگاهها و موسسات آموزش عالی پژوهشی و فناوری مصوب ششصد و هشتاد و چهارمین جلسه شورای عالی انقلاب فرهنگی، به موجب این ابلاغ با حفظ سمت آموزشی به مدت دو سال به سمت رئیس دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی منصوب می گردید. امید است با اتکال به الطاف خداوند متعال بتوانید در تحقق اهداف دولت تدبیر و امید در بخش آموزش عالی، گام های موثر بردارید.

لازم به ذکر است، حیدری نژاد دانشیار پایه ۲۵ و دارای مدرک دکترای تخصصی تربیت بدنی (گرایش مدیریت و برنامه ریزی ورزشی) از دانشگاه تربیت معلم تهران بوده که پیش از این مسئولیت های اجرایی از قبیل معاون پژوهشی و تحصیلات تکمیلی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، مدیر گروه مدیریت و برنامه ریزی ورزشی، دانشکده، عضویت در شورای انتشارات دانشگاه، عضویت در شورای تحصیلات تکمیلی دانشکده و عضو کمیته تالیف و ترجمه دانشکده بر عهده داشته است.

گفتنی است، پیش از این دکتر سعید شاکریان مسئولیت ریاست دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی را بر عهده داشت.



انتصاب رئیس گروه آموزش های آزاد و مجازی دانشگاه شهید چمران اهواز

عبدالخالق قدوسی، طی حکمی از سوی محمد رعایایی اردکانی سرپرست دانشگاه شهید چمران اهواز، به عنوان رئیس گروه آموزش های آزاد و مجازی دانشگاه منصوب شد.

به گزارش «خبرگزاری دانشجویان»، طی حکمی از سوی محمد رعایایی اردکانی سرپرست دانشگاه شهید چمران اهواز، مهندس عبدالخالق قدوسی عضو هیئت علمی دانشکده علوم به عنوان رئیس گروه آموزش های آزاد و مجازی دانشگاه منصوب شد.

در این حکم انتصاب آمده است:

بنا به پیشنهاد معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه، با توجه به مراتب تعهد و تجارب ارزنده جنابعالی، به استناد ماده ۵ آیین نامه جامع مدیریت دانشگاهها و موسسات آموزش عالی پژوهشی و فناوری مصوب ششصد و هشتاد و چهارمین جلسه شورای عالی انقلاب فرهنگی، به موجب این ابلاغ و با حفظ سمت آموزشی به مدت دو سال به سمت رئیس گروه آموزش های آزاد و مجازی دانشگاه منصوب می گردید. امید است با اتکال به الطاف خداوند متعال بتوانید در تحقق اهداف دولت تدبیر و امید در بخش آموزش عالی، گام های موثر بردارید.

همچنین طی نامه ی جداگانه ای از زحمات و تلاش های دکتر مسعود خداپناه در مدت تصدی ریاست گروه آموزش های آزاد و مجازی تقدیر به عمل آمد.

ورزشکاران روزه‌دار از ورزش دور نمانند

عضو هیات علمی دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز گفت: یک ورزشکار برای این که بتواند هم روزه بگیرد و هم به فعالیت ورزشی خود ادامه دهد باید از میزان فعالیت خود بکاهد و به میزان مناسب نیز آب بنوشد.

مهدی ضرغامی اظهار کرد: برای این که یک ورزشکار حرفه‌ای بتواند هم روزه بگیرد و هم به فعالیت ورزشی خود پردازد، باید از میزان فعالیت خود کم کند و این فعالیت باید دو ساعت پس از زمان افطار انجام شود. وی بیان کرد: ورزشکار روزه‌دار در زمان افطار باید غذاهایی مانند حلیم و آش که قابل هضم هستند مصرف کند و سپس دو ساعت بعد به فعالیت ورزشی خود پردازد و سپس قبل از خوابیدن بازهم می‌تواند غذایی مختصر مصرف کند. ورزشکاران باید توجه داشته باشند که در زمان فعالیت ورزشی به میزان مناسب مایعات بنوشند تا بدن آن‌ها دچار کم‌آبی نشود.

معاون پژوهشی دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز با بیان این که ورزشکاران قبل از خواب نیز باید به خوردن مایعات توجه داشته باشند، عنوان کرد: در کل یک ورزشکار برای این که بتواند هم ورزش کند و هم روزه بگیرد باید از میزان فعالیت خود بکاهد و آب بسیاری نیز مصرف کند.

وی گفت: یک ورزشکار باید در زمان سحر، بیشتر از مواد پروتئینی مانند گوشت، مرغ، لبنیات و سبزیجات استفاده کند. ورزشکاران باید در زمان سحر، غذایی سنگین استفاده کنند.

ضرغامی در ادامه خاطر نشان کرد: یک ورزشکار باید در ماه رمضان نیز فعالیت خود را داشته باشد، چرا که اگر به این صورت نباشد، دچار افت حرکتی، مهارتی و بدنی می‌شود. پس ورزشکاران نمی‌توانند در ماه مبارک رمضان ورزش را کنار بگذارند. آن‌ها برای این که از ورزش دور نمانند، می‌توانند بیشتر به انجام حرکات انعطاف‌پذیری و آمادگی بدنی پردازند و کمتر روی مهارت‌های سنگین کار کنند. آن‌ها باید بیشتر فعالیت غیرهوایی داشته باشند.

وی بیان کرد: فعالیت یک ورزشکار روزه‌دار بستگی به توانایی خود فرد و نوع ورزشش دارد و البته باید این فعالیت به صورتی باشد که به خستگی مفرط نرسد. توصیه می‌شود ورزشکار روزه‌دار پس از زمان سحر فعالیت نداشته باشد، البته با توجه به شرایط آب و هوایی می‌تواند به ورزش‌های سبک پردازد.

متن این خبر در خبرگزاری ایسنا نیز منتشر گردیده است.