

دعوت ۸ جودوکار استان به اردوی تیم های ملی

اخبار

گپی با فدراسیون نشین ها

نجفیان- کشتی باچوخه در گود چشمه زینل خان، شاهد حضور میهمانانی از فدراسیون های ملی بود، «علیرضا رضایی» سخنگوی فدراسیون کشتی، «حمید بنی تمیم» دبیر فدراسیون کشتی، «رشید خدابخش» سرپرست فدراسیون جودو و کوراش، «محمد بلوطی» دبیر فدراسیون جودو و کوراش و «غلامرضا جعفری» رئیس فدراسیون ورزش روستایی و بازی های بومی و محلی از میهمانان ورزشی گود چشمه زینل خان بودند که در چهاردهمین روز از بهار ۹۵ نظاره گر رویارویی پهلوانانه چوخه کاران بودند و خبرنگار «خراسان شمالی» برای گفتگو به دیدارشان رفت که در ادامه می خوانید.

چوخه کاران؛ سرمایه های جودو و کوراش

چوخه کاران استان های خراسان، سرمایه های جودو و کوراش ملی هستند.دبیر فدراسیون جودو و کوراش جمهوری اسلامی ایران گفت: با توجه به این که اصالت من خراسانی است، در بسیاری از گودهای شمال خراسان حضور یافته ام اما نخستین بار است که حضور در گود چشمه «زینل خان» اسفراین را تجربه می کنم. «محمد بلوطی» با اشاره به این که بسیاری از جودوکاران و کوراش کاران در میدان چوخه نیز صاحب عنوان هستند، خاطر نشان کرد: بسیاری از قهرمانان و پهلوانان میادین چوخه در بازی های آسیایی و بازی های آسیایی ساحلی و جهانی صاحب عنوان و مدال آور هستند.وی با بیان این که گود چشمه «زینل خان» و دیگر گودهایک پشتهوانه فرهنگی و ورزشی برای اهالی جودو و کوراش است، افزود: سبک و سیاق سنتی و بومی و محلی کشتی باچوخه یک ارزش است که به عنوان میراث اسلامی و ایرانی باید شناخته شود.

چوخه؛ برندی ملی

سرپرست فدراسیون جودو و کوراش جمهوری اسلامی ایران، چوخه را برندی ملی دانست. «رشید خدابخش» گفت: در نخستین تجربه در گود چشمه «زینل خان» حضور یافته ام اما اینجا انگیزه بسیاری است.

وی خاطر نشان کرد: شور و نشاط تماشاچیان آن چنان انگیزه ای به چوخه کاران می دهد که به هر شکلی در پی تصاحب پیروزی میدان هستند.وی اظهار داشت: ردپای فرهنگ غیربومی و غیرمحلی در بسیاری از ورزش ها به چشم می خورد اما «چوخه» مانند یک برند ملی بوی وطن می دهد. وی تصریح کرد: این کشتی با فرهنگ بومی و غنی مردم گرّه خورده است که قهرمانان، مردان، بانوان و پیر و جوان و خرد و کلان در همراهی یکدیگر به نظاره آن می نشینند.

قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی کشتی های سنتی

دبیر فدراسیون کشتی از برگزاری رقابت های قهرمانی کشتی های سنتی و انتخابی تیم ملی در آینده ای نزدیک خبر داد. «حمید بنی تمیم» افزود: حضور در خراسان شمالی با این همه میل و رغبت مردمی و ظرفیت افتخار است.وی اظهار داشت: به تناسب سیاست های فیلا، فدراسیون ملی کشتی در پی معرفی رشته های اصیل سنتی است تا بتواند با توجه به برنامه فیلامینی برپوستن دو کشتی سنتی به بازی های المپیک نقش شایانی ایفا کند.وی اضافه کرد: چند کشتی باکمریبد، باچوخه و آیش ضمن حمایت، ساماندهی می شود تا قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی آن رقم بخورد.

وی تصریح کرد: تورنمنت بین المللی دیگر گام مدیریت و ساماندهی کشتی های سنتی است که با حمایت فدراسیون ملی و اتحادیه جهانی برگزار خواهد شد.

وی عنوان کرد: کمیته کشتی های سنتی در اتحادیه جهانی ایجاد شده است تا راهبردهای اتحادیه را برای مدیریت این گونه کشتی ها پیگیری کند.وی ادامه داد: ساماندهی و ادغام قوانین و مقررات کشتی های سنتی می تواند راه مناسبی برای جهانی شدن این گونه کشتی ها مانند باچوخه باشد.

وی اضافه کرد: در این مسیر از ظرفیت های صاحب نظران و پیشکسوتان در برنامه ریزی و برپایی اردوهای تیم ملی بهره خواهیم گرفت.

رقابت های والیبال روستایی، عشایری

شیرازی- رقابت های والیببال روستایی، عشایری با عنوان جام نوروز در بجنورد برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما این رقابت ها با حضور ۱۵ تیم در سالن ملت بجنورد برگزار شد و تیم ها به مدت ۷ روز با یکدیگر رقابت کردند. در پایان مسابقات، تیم های حمزانلو، کچرانلو و خدقالی مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند.

شیرازی- ۸ جودوکار استان به اردوی تیم

های ملی جودوی نوجوانان و جوانان دعوت شدند.رئیس هیئت جودو و کوراش خراسان

شمالی به خبرنگار ما گفت: ۵ جودوکار به

اردوی تیم ملی نوجوانان دعوت شدند که

۲۴ تا ۲۹ فروردین خود را به مربیان تیم ملی معرفی می کنند.«گروش خسرویار» افزود:

«علی محمد بیرمانلو»، «قاسم باجغتی»،



«مجید وحید بیرمانلو»، «ضاپار ساپور» و «عباس حسین زاده» از خراسان شمالی به این اردو در محل مجموعه ورزشی شهید کیکانیان تهران دعوت شدند.وی بیان کرد: ۳ جودوکار جوان استان نیز به اردوی تیم ملی

دعوت شدند که اردیبهشت ماه خود را به مربیان این اردو معرفی خواهند کرد.وی اظهار داشت: «الیاس پاکدل»، «حامد رشیدی» و «جواد مرادی» ۲ جودوکاری هستند که از سوی مربیان تیم ملی به این اردو دعوت شدند.

ورزش ۹۵؛ امید به روزهای پرشور



افراد برای کوهپیمایی دغدغه های دیگری هم دارد. حسین بهمنیار از امیدواری برای راهپایی به انتخابی مسابقات آسیایی در صعودهای ورزشی می گوید و در بحث آموزش هم گرفتن میزبانی کشوری مربی گری را مهم ترین هدف امسال خود می داند.وی در کوهنوردی از صعودنمایندگان استان به قله گاشبروم صعود دیواره کاراوشین خبر می دهدو در زمینه ساختن وسات نیز افتتاح خانه



یک عکس – یک واقعیت

شروع تلخ کورس سوار کاری

کورس سوار کاری بهاری در یکه سعود گرگلان میان اشتیاق اهالی برگزار شد.مسابقه ای که حکم های آن را هیئت سوار کاری راز و جرگلان و البته فرمانداری این منطقه امضا زدند؛ امضا زدند تا یکه سعود میزبان مسابقاتی باشد که همیشه پر از شور است و پر از تماشاگر.ولی این رشته پرهیاهو بار این آگاهی و ورزش همگانی بانوان و آقایان یکی از مهم ترین هدف هاست و در کنار آن گذاشتن برنامه های کوه گشت و گل گشت در مناظر بکر اطراف بجنورد و برگزاری مسابقات ورزشی محلات را برنامه های برگزاری مسابقات بدمینتون در گرمه

مسابقات بدمینتون جام جمهوری اسلامی در گرمه برگزار شد. رئیس اداره ورزش و جوانان گرمه گفت: در این دوره از مسابقات که به مناسبت آغاز بهار طبیعت و تحت عنوان کنگره ۲ هزار شهید استان برگزار شد بیش از ۲۰ بدمینتون باز نونهال و بزرگسال از سراسر استان شهرستان داشتند و بایکدیگر به رقابت پرداختند. باقری افزود: در پایان این مسابقات در رده سنی بزرگسالان، محمد عفتی از بجنورد به مقام اول دست یافت، امین پوراسکندری از جاجرمدوم شد و علی محمودی فرو احسان عرب زاده هو دواز گرمه به طور مشترک در جایگاه سوم قرار گرفتند. به گزارش روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی، وی بیان کرد: در رده سنی نونهالان نیز علی رضا مهنانی از بجنورد اول شد، سجاد حسینی از گرمه مقام دوم را از آن خود کرد و امیرعلی اکبری و مبین گوکلنی از گرمه به طور مشترک در جایگاه سوم ایستادند.

کشتی با چوخه جام شهدای حسین آباد

عوض زاده- رقابت های کشتی با چوخه نوروزی جام شهدای روستای حسین آباد با قهرمانی تیم میزبان به پایان رسید. دهیار روستای حسین آباد شیروان با بیان این مطلب گفت: در این رقابت ها که با حضور ۹۲ کشتی گیر از استان های خراسان شمالی، رضوی، جنوبی، البرز و تهران برگزار شد چوخه کاران در ۵ وزن رو در روی هم قرار گرفتند. «صفایی» افزود: در وزن ۶۵ کیلوگرم اکبر فرهادی، در وزن ۷۰ کیلوگرم حمید سلمانی، در وزن ۸۰ کیلوگرم سعید محمدی حسن، در ۹۰ کیلوگرم مصطفی مهربان و در وزن مثبت ۹۰ کیلوگرم حامد میرزاپور به مقام اول دست یافتند. وی با بیان این که به نترات برتر این مسابقات فرش اهدا شد، افزود: در رده بندی تیمی نیز تیم های روستای حسین آباد، تربت جام و در گرز مقام های اول تا سوم را کسب کردند.

اینجا ورزش

هنگام ورزش آب بنوشیم؟

در زمان ورزش مایعات بخوریم یا نخوریم

اگر انجام تمرینات ورزشی فردی بیشتر از ۳۰ دقیقه باشد مطمئنا باید حین ورزش، مایعات بنوشد.

■ **چراحین ورزش کردن باید مایعات بنوشید؟**

اگر آب از دست رفته بدن بر اثر تعریق را نتوانیم با نوشیدن مقادیری آب و مایعات تا حدی جبران کنیم منجر به افزایش درجه حرارت بدن می شود و در نتیجه فشار وارده بر سیستم قلبی – عروقی افزایش می یابد، زیرا قلب مجبور می شود بیشتر و تندتر از حد معمول کار کند، غلظت خون زیاد می شود و در نتیجه ضربان قلب افزایش می یابد.

اگر تعریق سبب از بین رفتن ۲ درصد از وزن بدن شود، منجر به کاهش ۱۰ تا ۲۰ درصدی کارایی بدن حین ورزش کردن می شود. زمانی که بدن بر اثر تعریق دچار کم آبی می شود ورزش کردن سخت تر می شود و از آنجایی که توان و طاقت فرد کاهش می یابد خیلی زود دچار خستگی می شود و ادامه ورزش برای او سخت خواهد شد.

در موارد شدیدتر نیز منجر به بروز حالت تهوع و بی حالی ناشی از بالا رفتن درجه حرارت بدن و گرمای زیاد می شود. برخی می گویند می توان بدن را عادت داد به این که ورزش کند بدون این که آب بیشتری بنوشد، زیرا در این صورت بدن، خود را با کم آبی وفق می دهد؛ این یک باور غلط و اشتباه است، زیرا در این صورت خطر بروز مشکل برای سلامت فرد ورزشکار افزایش می یابد و نباید از این مسئله غافل شد.

■ **چرا هنگام ورزش کردن، عرق می کنیم؟**

به محض این که شروع به ورزش می کنیم، مایعات موجود در بدن با عمل تعریق به تدریج کاهش می یابد. عرق کردن یکی از عملکردهای مهم و ضروری بدن است. عرق کردن سبب می شود گرمای اضافی که حین ورزشش در بدن تولید شده، کاهش یابد و در نتیجه درجه حرارت بدن را در حد تعادل نگه می دارد؛ در غیر این صورت افزایش بیش از حد درجه حرارت بدن سبب مرگ ناگهانی می شود. از طرفی میزان از دست رفتن آب بدن علاوه بر درجه حرارت و میزان رطوبت محیط، به شدت و سختی ورزش و همچنین طول مدت ورزش بستگی دارد؛ بنابراین مقدار آبی که بدن در اثر تعریق از دست می دهد ممکن است بیش از حد معمول باشد و به ۵۰۰ میلی لیتر در ۳۰ دقیقه نیز برسد. عمل تعریق در افراد چاق بیشتر است و همچنین برخی از افراد نسبت به سایرین بیشتر عرق می کنند.

■ **علایم هشدار دهنده ناشی از کم آبی بدن**

· علایم اولیه

· احساس بی حالی و کم آوردن انرژی
· بروز خستگی زودرس حین ورزش کردن
· احساس گرمای بیش از اندازه
· سرخ شدن پوست
· کم شدن حجم ادرار و همچنین تیره رنگ شدن آن

· بروز حالت تهوع

· **اقدامات لازم**

در صورت بروز چنین علایمی متوقف کردن ورزش و نوشیدن ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی لیتر آب یا نوشیدنی های ورزشی هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه توصیه می شود.

· **علایم پیشرفته**

· ایجاد سردرد آزار دهنده
· احساس سرگیجه
· احساس تنگی نفس و به سختی نفس کشیدن

· **اقدامات لازم**

متوقف کردن ورزش و نوشیدن ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی لیتر آب هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و معاینه شدن توسط پزشک و یا کارشناس مربوطه توصیه می شود.

■ **اثرات ناشی از کم آبی بدن**

· افزایش یافتن درجه حرارت بدن

· ورزش کردن سخت و دشوار می شود
· افزایش ضربان قلب
· ایجاد سردرد، گرفتگی عضله و بروز حالت تهوع

· کاهش یافتن توانایی فرد در انجام تمرینات ورزشی

· احساس خستگی زودرس و از دست دادن بنیه و نیرو

· **اقدامات لازم**

به عضلات خود آبرسانی کنید کم آب شدن بدن نه تنها سبب کاهش توانایی و طاقت ورزشکار می شود، بلکه قدرت و استقامت او را نیز کاهش می دهد.

آگهی مزایده (نوبت دوم)

در مورد پرونده اجرائی کلاسه ۹۴۰۹۶۲ از ۱ اجرای احکام مدنی بجنورد و به موجب دادنامه شماره ۹۳۰۹۹۸۵۸۴۰۶۰۰۷۵ صادره از ش ششم حقوقی بجنورد، فیمابین محکوم له مهدی گلزار و محکوم علیه نیات مجردی با موضوع مطالبه طلب با عنایت به انجام کارشناسی ملک توقیفی محکوم علیه به مشخصات ذیل الذکر: ۱- بخشی از پلاک ثبتی ۲۲۷۱ فرعی از ۱۲۵ اصلی بخش ۲ بجنورد واقع در صندل آباد بعد از پل دست راست اولین کوچه ساختمان دوم که مجزا شده از سند مذکور بوده که کل ششدانگ پلاک مذکور دارای عرصه به مساحت ۱۸۷۰ مترمربع می باشد و همچنین ساختمان مذکور دارای ۱۲/۶ متر وصل کوچه، شرقاً به طول ۱۰ متر وصل کوچه، جنوباً به طول ۱۲/۶ متر، غرباً به طول ۱۰ متر که به صورت کاربری مسکونی به مساحت زمین ۱۲۶ مترمربع در سه سقف همکف با کاربری پیلوت طبقه اول و دوم مسکونی و هر کدام حدوداً با مساحت پله ۱۰۵ مترمربع که مجموعاً ۳۱۵ مترمربع به صورت اسکلت و فقط دیوار چینی انجام گرفته به صورت (تیم کاره) می باشد که کل ساختمان به انضمام زمین به مساحت ۱۲۵ مترمربع توسط کارشناسان رسمی دادگستری مبلغ ۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است و این که پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده به میزان مذکور از پلاک فوق در مورخ ۹۵/۲/۰۷ ساعت ۹:۳۰ الی ۱۰ و از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد به فروش برسد. بنابراین متقاضیان شرکت در جلسه مزایده می توانند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر و از کم و کیف موضوع مطلع و در صورت تمایل از مورد مزایده بازدید نمایند.

بدیهی است مزایده از قیمت کارشناسی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد و ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده اخذ و مابقی مبلغ نیز ظرف یک ماه وصول خواهد شد و در صورت عدم پرداخت الباقی (نود درصد) در مهلت مقرر، مبلغ تودیهی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد.

دادورزش ۱ اجرای احکام مدنی بجنورد – دولت