۳ جانباز استان در اردوی تیم ملی

شیرازی- سه‌فوتبالیست جانباز استان به‌اردوی تیم ملی دعوت شدند تا باز هم توان این قشر مشخص شود.به گزارش خبرنگار ما، تیم ملی جانبازان و معلولان با ۷ نفر بسته می شود که سه بازیکن استان به اردوی تیم ملی دعوت شده اند و هر سه نفر امید به ورود تیم ملی دارند.این اردو از امروز (۲۳ اردیبهشت) تا اول خرداد ماه در مجموعه‌ورزشی شهید هرندی تهران برگزار می شود که فیروز نوروزی، حسین یزدان پناه و سجاد آتش حق زیر نظر مربیان تمرینات فشرده‌ای انجام می دهند. این سه نماینده استان در این اردو هستند که تلاش شان را برای عضویت در تیم ملی و رفتن به رقابت‌های بین المللی دانمارک ۲۰۱۶ انجام خواهند داد. البته هنوز یادمان نرفته که امید سرداریان فوتبالیست ناشنوای استان هم به عضویت تیم ملی درآمد و خیلی زود از مسئولان استان دلسرد و راهی دیار غربت شد.

اینجا ورزش

ورزشکاران مراقب کم خونی باشند

فقر آهن مشکلی عادی در ورزشکاران به خصوص ورزشکاران زن محسوب می‌شود. محققان به این نتیجه رسیده اند که اکثر ورزشکاران، دچار فقر آهن هستند. بنابراین ورزشکاران به خصوص ورزشکاران حرفه ای به آهن نیاز دارند. یکی از کارهای مهمی که آهن در بدن انجام می‌دهد حمل اکسیژن و دی اکسید کربن سلول است. مغز انسان همواره نیازمند اکسیژن است پس در صورت فقر آهن، اکسیژن کافی به مغز نمی‌رسد و فرد احساس خستگی می کند و بسیار عصبی و زودرنج می‌شود. همچنین سیستم ایمنی بدن نیازمند آهن است زیرا اگر به اندازه کافی آهن به بدن نرسد، بدن مستعد ابتلا به عفونت هم می شود.

ورزشکاران و کمبود آهن

ترکیب فاکتورهای زیر بایکدیگر در ورزشکاران مبتلا شدن به کم‌خونی را افزایش می‌دهد.

۱ .نخوردن مواد حاوی آهن: ورزشکارانی که از خوردن گوشت قرمز امتناع می‌کنند همواره با کمبود آهن مواجه اند.

۲ .افزایش نیاز بدن به آهن: ورزش های سخت باعث افزایش گلبول های قرمز خون در رگ ها می‌شود و این عمل نیاز به آهن را افزایش می‌دهد.

۳ .از دست دادن آهن به مقدار زیاد: از دست دادن خون از طریق زخم ها، ضربه هایی که به پا وارد می‌شود و دویدن بر روی سطوح سخت با کفش هایی که کیفیت پایینی دارند، به سلول های قرمز خون صدمه می‌زند و باعث کمبود آهن می‌شود و در آخر به این دلیل که آهن خون از طریق عرق کردن نیز از بین می‌رود، وقتی در اثر ورزش، به شدت عرق می کنیم به فقر آهن شدیدی دچار می‌شویم.

علایم بیماری:

علایم فقر آهن عبارتند از پایین آمدن تحمل، خستگی های مفرط، کم شدن انرژی، عود بیماری ها، صدمات مکرر، کاهش علاقه به ورزش و عصبی شدن. کاهش اشتها، افزایش بیماری ها و طولانی شدن مدت زمان سرماخوردگی و عفونت ها از دیگر علایم است. بهترین راه برای مطمئن شدن از ابتلا به فقر آهن، انجام تست خون است اگر یکی از علایم گفته شده را در خود مشاهده می کنید و از این موضوع به شدت رنج می برید، بهتر است یک آزمایش خون بدهید. در صورتی که پزشک، کمبود آهن را تشخیص دهد، به طور حتم، راه های افزایش آهن از طریق غذا را خواهد گفت و اگر فقر آهن شما بسیار شدید باشد نیاز به مکمل هایی برای جبران آن خواهید داشت. هیچ گاه بدون تجویز پزشک از مکمل ها استفاده نکنید زیرا آهن بیش از اندازه باعث خسارت های جبران ناپذیری می‌شود و ریسک ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد.

منابع خوب برای تهیه آهن

شما می‌توانید آهن مورد نیاز بدن را از طریق گوشت حیوانات و غذاهای گیاهی به دست آورید، اما بدن می‌تواند تنها ۱۵ درصد آهن موجود در گوشت و ۵ درصد آهن موجود در غذاهای گیاهی را جذب کند. بهترین راه برای کسب آهن استفاده از فرآورده های گوشتی مانند گوشت کم چرب، گوشت مرغ، ماهی یا جگر است. استفاده از مرکبات بعد از غذا نیز میزان جذب آهن را بالا می‌برد. بهترین منابع برای جذب آهن، گوشت کم چرب، آجیل و حبوبات است که بهتر است این مواد را همراه با ویتامین C مصرف کنید.

نداشتن مجوز استفاده از سد دغدغه همیشگی پاروزنان

پایان خرداد شروع فعالیت قایقرانان

شیرازی- پاروزنان خراسان شمالی همیشه دغدغه دارند و تمرین یکی از اصلی ترین دغدغه های آن هاست که البته این روزها رئیس هیئت قایقرانی استان با حوصله درباره اش صحبت می کند. حوصله ای که انگار به دلیل داشتن زمان برای شروع فعالیت های شان است.

قایقرانان خراسان شمالی روزهای تلخ و شیرین زیادی را گذرانده اند و طی سال های اخیر در سکوت معناداری به سر می برند؛ سکوتی که انگار این بار قرار است با شروع تابستان شکسته شود و شاهد بازگشت افتخار آفرینی های پاروزنان خراسان شمالی باشیم. این وعده را رئیس هیئت قایقرانی استان می دهد.

روزهای خوش قایقرانی تنها به مقام های در خور پاروزنان ختم نمی شود بلکه وجود ملی پوشان هم‌استانی که با اقتدار کاپیتانی تیم ملی را هم بر عهده داشتند باعث می شود یادمان نرود این رشته این روزها به حمایت برای دوباره جان گرفتن نیاز دارد و چه حمایتی گواراتر از در اختیار گذاشتن محل تمرین. از تمدید مجوز استفاده از سد می پرسم که «هادی رازیان» می گوید: به اداره کل ورزش و جوانان نامه نوشته ایم و قرار است رایزنی های این اداره کل با مسئولان آب منطقه ای شروع شود تا بتوانیم تمرین ها را در سد شروع کنیم. وی ادامه می دهد: تماس شما باعث شد همین امروز دوباره پیگیری کنم و ببینم رایزنی ها به کجا رسید. وی که سال های خوش و ناخوش زیادی را با قایقرانی گذرانده است، بیان می کند: الان فصل امتحانات بچه هاست و ما هم در حال برنامه ریزی هستیم تا بتوانیم فعالیت قایقرانی را در رشته های مختلف از پایان خرداد ماه شروع کنیم. وی یادآور می شود: در حال حاضر استعدادیابی مهم ترین اصل برای ماست که در مکاتبه با اداره کل آموزش و پرورش سعی داریم در فرصت باقی مانده تا امتحانات، استعدادهای فیزیکی این رشته را در مدارس شناسایی کنیم.

وی اظهار می دارد: تمرینات داخل استخر را هم شروع خواهیم کرد و امسال برای تمرینات برنامه های ویژه تری داریم که به دو بخش تمرین در سد و تمرین تکنیک پاروزنی و تا حدی بدنسازی در استخر تقسیم می‌شود. وی ادامه می دهد: قایقرانی در بخش های آقایان و بانوان همیشه با استقبال زیادی همراه بوده است و استعدادهای بسیار خوبی هم در خراسان شمالی وجود دارند که امیدواریم خیلی زود بتوانیم این رشته را به روزهای اوج برسانیم و از این توان برای مطرح شدن ورزشکاران مان در کشور استفاده کنیم. البته همه این ها به همکاری برای تمرین در محلی مناسب بستگی دارد.

وی که به تازگی مسئولیت انجمن دراگون بت استان را بر عهده گرفته است در این باره اظهار می دارد: به زودی میزبان یک دوره مسابقه دراگون بت داخل استخر با قایق ثابت در بجنورد خواهیم بود که برای اولین بار به میزبانی تهران برای بانوان برگزار می شود و بعد از آن ما میزبان این رقابت ها برای آقایان خواهیم بود. وی خاطرنشان می کند: پایان خرداد هیئت قایقرانی و انجمن دراگون بت فعالیت های خود را به طور رسمی و جدی شروع خواهد کرد تا روزهای خوب این رشته در همین تابستان پیش رو رقم بخورد.

یک عکس - یک واقعیت

شیرازی - پای دانش آموزان ورزشکار که به میان می آید امید به آینده ورزش و شور عجیب و غریب ورزش هم با آن می آید.

شوری که بی دغدغه و بدون انتظار راه می اندازند و از دور همی ورزشی لذت می برند و با تمام توان برای رسیدن به سکو تلاش می کنند.

مسابقات دانش آموزان سراسر انرژی است و این انرژی چند سالی است که با راه اندازی المپیاد ورزشی درون مدرسه ای به یادگار ثبت می شود و دانش آموزان و مدارس خراسان شمالی هم در این المپیاد حضوری پررنگ دارند.

حضور پررنگی که همین چند روز پیش اختتامیه اش برگزار شد تا به گفته هادی کمالی کارشناس مسئول تربیت بدنی آموزش و پرورش بجنورد از ۲۶ مهر ماه تا الان سال ورزشی آموزش و پرورش به خوشی تمام شود.

در خبرها آمار شرکت دانش آموزان در این المپیاد هیجان انگیز را داشتیم و اینجا فقط باید از شوق هزاران دانش آموز در ۵۰ درصد مدارس روستایی و شهری گفت، از رقابتی که ای کاش همیشه ادامه داشته باشد و با بهترین امکانات برگزار شود.

البته مگر می شود کاری انجام شود و گلایه و کمبودی نباشد ولی بعضی از کارها با وجود کمبودها ستودنی اند. فعالیتی که در مدارس فرهنگ «ورزش فقط تفریح نیست» را بین خانواده ها جا بیندازد و مسئولان مدرسه ها را وادار کند که حواس شان را بیشتر به ورزش جمع کنند تا مدرسه ای پویا و با نشاط داشته باشند.

ورزش ذهن خلاق را در پی دارد و کدام مدیری است که قدر این سرمایه ها را نداند و حواسش را جمع ورزش نکند.

این المپیاد یعنی حواس مان باشد المپیاد ها فقط ریاضی و فیزیک و ... نیست. المپیاد ورزشی یعنی المپیاد ذهن و بدن، یعنی آزمایش مسئولان برای حضور در همایشی با شکوه، یعنی توجه به سلامت آینده سازان ایران.

با صفحه ورزش همراه باشید

صفحه ورزش را می توانید ۴ روز در هفته در روزنامه خراسان شمالی بخوانید.

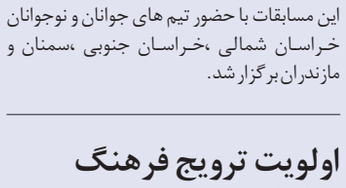
همچنین می توانید درد دل ها، مطالب علمی، نظرات، انتقادها و پیشنهادهای خود را در مورد اوضاع ورزش استان و صفحه ورزش از طریق شماره تلفن های دفتر روزنامه خراسان شمالی و یا ایمیل shomalinews@gmail.com **باعنوان «صفحه ورزش» ارسال کنید.**

رویدادهای ورزشی

صعود به گنج کوه

گروه ورزش - گروه کوهنوردی میاندشت جاجرم به گنج کوه صعود کرد.به گزارش خبرنگار ما، این صعود با همکاری اداره ورزش و جوانان جاجرم به سرپرستی حمید غلامی و جلوداری حبیب ا... غریب انجام شد که ۳۷ نفر مسیر روستای جغدی به سمت گنج کوه را پیمودند.غار گنج کوه روی یک دیواره ۱۲ متری واقع شده که صعود به آن بسیار مشکل است.

قضاوت در رقابت های کشوری



عوض زاده- سه نفر از داوران استان مسابقات مجتمع رده سنی جوانان مرحله پایانی کشور در گرگان را قضاوت کردند. رئیس هیئت فوتبال شیروان با بیان این مطلب و با اشاره به ابلاغیه رسمی فدراسیون فوتبال و کمیته داوران گفت: مسابقات مجتمع رده سنی جوانان مرحله پایانی کشور از ۱۸ تا ۲۲ اردیبهشت در گرگان برگزار شد. «بهمن ظفرمند» افزود: «رمضان اصفهانی»، «افشین امیرآبادی» و «امید شاکری» از خراسان شمالی به همراه داورانی از استان های مازندران و سمنان در این رقابت ها سوت زدند. وی اظهارداشت: در این رقابت ها تیم های دبیری تبریز، ستارگان گرگان، امید گلستان و شهرداری همدان حضور داشتند.

درخشش بانوان در مسابقات جودوی کشور

بانوان استان در رقابت های منطقه پنج جودوی کشور خوش درخشیدند. رئیس هیئت جودو و کوراش خراسان شمالی گفت: بانوان خراسان شمالی در رده جوانان مقام سوم و در رده نوجوانان مقام دوم را در منطقه پنج کشور کسب کردند. کوروش خسرویار افزود: مرضیه حیدری، الهه جمالی، زهرا رحمانی، فاطمه رحمانی، الهام باغچقی، فاطمه قهرمان، الهه باغچقی، سیده لیلا عفتی و نازنین یزدانی از استان مقام های برتر را به دست آوردند. وی اظهارداشت: این مسابقات با حضور تیم های جوانان و نوجوانان خراسان شمالی ،خراسان جنوبی ،سمنان و مازندران برگزار شد.

اولویت ترویج فرهنگ پهلوانی

تربیت پهلوان و ترویج فرهنگ پهلوانی بر ورزش قهرمانی اولویت دارد و به‌دنبال نهادینه کردن این فرهنگ در ورزش هستیم. مدیر کل ورزش و جوانان خراسان شمالی، در دیدار با فرمانده سپاه حضرت جواد الائمه (ع) استان گفت: بزرگترین پهلوانان جامعه ، شهدای اسلام هستند که با گذشتن از جان خود به عنوان با ارزش ترین دارایی هر انسان شجره طیبه گذشت و ایثار را بارور کردند.دکتر «امین رشید لمیر» افزود: ریشه و اساس پهلوانی گذشت و ایثار است و این روحیه و اوج مردانگی و ولایت مداری در شخصیت و سیره حضرت عباس (ع) در حادثه کربلا نمود پیدا می کند.وی ضمن اشاره به سیره و شخصیت امام حسین (ع) و حضرت عباس (ع) به عنوان الگوی کامل برای جامعه ورزش و جوانان گفت: تربیت ورزشکاران پهلوان و ترویج فرهنگ پهلوانی بر ورزش قهرمانی ارجحیت دارد و اولویت ما در ورزش استان توسعه این فرهنگ مقدس است. وی از تشکیل و آغاز به کار رسمی فدراسیون جهانی کشتی پهلوانی خبر داد و گفت: فدراسیون جهانی کشتی پهلوانی به طور رسمی آغاز به کار کرده است و فرصتی مناسب برای انتشار روح پهلوانی در ورزش جهان مهیا می شود.

خرید و فروش
تعمیر، نصب، شارژ و لوله کشی
توکار، کولرهای گازی
اسپلیت و پنجره ای
بجنورد - جعفر دهگاهی
۰۹۱۵۱۸۷۶۵۸۹
۹۵۰۳۸۴۹۲/و

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه ۹۴۰۰۳۲۶

بدینوسیله به قربانعلی نوازنده جعفرآبادی فرزند غلامحسین به ش ش ۷۶ و کد ملی ۰۷۵۹۲۲۱۸۰۴ به آدرس اظهاری گرمه - بیدک دشت - نانوائی نوازنده ابلاغ می گردد که آقای جواد رضوانی اول جهت وصول مبلغ ۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به استناد چک شماره ۹۰۱/۲۵۴۵۱۹۱۲ - ۹۴/۱۲/۱۱ بر عهده پست بانک جاجرم و گواهی عدم پرداخت ۵۰۶۰۰۰۰۳۸۰۶۹۴۱۲۱۱۱۲۲۱۱۵۰۴۳۶۹ - ۹۴/۱۲/۱۱ به انضمام هزینه های قانونی علیه شما اجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به شماره بایگانی ۹۴۰۰۳۲۶ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۹۵/۱/۲۱ مأمور، ابلاغ واقعی به شما میسر نگردیده، لذا بنا به تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸ آئین نامه اجرا مفاد اجرائیه فقط یک مرتبه در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی می شود و چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردد، نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید، عملیات اجرائی جریان خواهد یافت.

مسئول واحد اجرای اسناد رسمی جاجرم - اردلان محمدی کوشکی

۹۵۰۴۹۸۵۴/و

فروش زمین
ایده آل برای سکونتی آرام
در مرکز شهر بجنورد
زمینی هزار متری واقع در کوچه
ناناری، خیابان شهید بهشتی
۰۹۱۵۵۸۴۲۹۰۵
۹۵۰۴۹۶۵۱/و

رهن و اجاره
خرید و فروش
خود را به ما بسپارید
آدرس: دو چنار روبروی سوپر حقیقی
۰۹۱۵۱۸۷۲۲۷۲
۰۹۱۵۷۶۸۲۵۴۰
مجید فتح زاده ۹۵۰۵۰۱۶۵/و

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر آراء هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اسفراین تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است.

لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می شود.

بخش ۵ بجنورد قریه قصبه پلاک ۶۷ اصلی

* کلاسه ۱۳۹۳۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۱۵ علی سلیمانی فرزند غلامرضا در ششدانگ مغازه به مساحت ۱۴/۴۹ مترمربع از پلاک ۳۵ فرعی از ۶۷ اصلی از محل مالکیت حشمت خانم ابراهیمی لذا به این وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا ۲ ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترضین باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند. در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند خواهد نمود.ضمن این که صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد. **تاریخ انتشار نوبت دوم: پنج شنبه ۹۵/۰۲/۲۳**

علیخان نادری - رئیس ثبت اسناد و املاک اسفراین

۹۵۰۳۳۳۵۴/و

نگاهی متفاوت و طنز به اخبار کشور در ستون رادیو الآن
هر روز در صفحه «همشهری سلام»