

۵ جودوکار در تاتامی آسیا

اینجا ورزش...

خوابی آرام باورزش

صبح هایی را به یاد آوردید که روحیه‌ای شاد، سر حال و پرنرژی داشته اید، البته به دنبال خوابی عمیق و رضایت بخش و بی دردسر. خواب وضعیتی طبیعی از استراحت کردن است که در آن حرکت های فیزیکی بدن و میزان هوشیاری شخص نسبت به پیرامونش کم می شود. خواب کافی هم، مانند تغذیه و ورزش، برای سلامت بدن و احساس خوشایند داشتن، لازم است و با کند کردن فرایندهای بدنی به عنوان عاملی نیروبخش و کاهنده فشار جسمی و روانی عمل می کند.

■ **خوب بخوابید تا بهتر زندگی کنید**

کسی که خوب نمی خوابید، مانند یک شخص عصبی، در وضعیت هوشیاری نامناسبی به سر می برد.حدود یک سوم از زندگی انسان در خواب می گذرد. ولی با این حال بیشتر ما درباره آن اطلاع چندانی نداریم. داشتن خواب خوب در شب،روی سلامتی و نشاط ، رفتار، زندگی شغلی و زناشویی و هیجان های ما اثر می گذارد. همچنین در افزایش توانایی فرد در مقابله با فشار های عصبی و تقویت دستگاه ایمنی بدن و در مبارزه با بیماری ها نقش به سزایی دارد.

افرادی که افسردگی و مشکلات روحی ندارند، خواب عمیق تری دارند. روش های آرامش اعصاب که منجر به داشتن خواب بهتر می شوند، برای افزایش هوشیاری و کارایی مغز مفیدند و برعکس نداشتن استراحت شبانه باعث خستگی،تحریک پذیری و دشواری در تمر کز فکری می شود.

■ **ورزش کنید تا خوب بخوابید**

شاید قدیمی ترین راهکار ارائه شده برای خوب خوابیدن ورزش کردن باشد. در حقیقت فعالیت بدنی با ایجاد تعادل بیولوژیکی بین سیستم عضلانی و عصبی، شخص را برای خواب آماده می سازد.

روان شناسان دریافته اند که نه فقط افراد سالم از برنامه های ورزشی منظم سود می برند، بلکه تمرینات ورزشی، مانند پیاده روی و دویدن منظم و مرتب در مداوای اشخاصی که به بیماری های فکری و مشکل خواب مبتلا هستند، مفید است.

دکتر «کاسترو والا» از روان شناسان «سانتیاگو کالیفرنیا» اختلالات روحی را به وسیله پیاده روی و دویدن آهسته با موفقیت درمان کرده است. داشتن سلامت جسمی به طور یقین خواب خوب را تسهیل می کند و این موضوعی است که توسط پژوهشگران و متخصصان به اثبات رسیده است. از طرفی انجام تمرین های ورزشی منظم و مرتب، مانند پیاده روی، کوهنوردی، شنا، والیبال، فوتبال، دویدن و دوچرخه سواری به تنظیم ساعت بیولوژیکی بدن و نیز آرامش اعصاب کمک می کند.میزان خواب عمیق فرد، با انرژی مصرف شده او در طول روز متناسب است. هر چه میزان فعالیت در روز بیشتر باشد، خواب عمیق و راحت تری را در شب به دنبال خواهد داشت.

پیاده روی و ورزش های سبک، بدن را برای خوابیدن آماده می سازد. این توصیه ها را جدی بگیرید:

■ سعی کنید همیشه در ساعت معینی به رختخواب بروید و یا از خواب بیدار شوید تا بدن تان به زمان معین خواب و بیداری عادت کند.
بهترین مقدار خواب برای یک فرد بالغ ۷ تا ۹ ساعت و بهترین زمان بین ساعات ۱۰ شب تا ۵ صبح است.

■ سعی کنید طی روز تا حد امکان تحرک بدنی داشته باشید و بیشترین زمان خود را صرف کارهای یکنواخت و خسته کننده نکنید، و یا سعی کنید با انجام ورزش های سبک مانند پیاده روی و شنا شادایی خود را حفظ کنید.

■ مطالعه و گرفتن دوش آب ولرم می تواند راه مناسبی برای آرام شدن و داشتن خوابی راحت باشد.

■ هیچ گاه بلافاصله بعد از ورزش به رختخواب نروید.

■ نزدیک محل زندگی خود قدم بزنید. با این کار تنها عضلات خود را خسته نمی کنید، بلکه دمای بدن شما نیز بالا می رود و وقتی این حرارت به آهستگی کاهش می یابد، فرد به زمان خواب خود نزدیک می شود. برای داشتن خوابی آرام، چگونه ورزش کنیم؟

نیازی به این نیست که همه روزه ورزش کنید، معمولاً سه جلسه ورزش در هفته کافی است. به این شکل که ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن خود را گرم کنید و بعد به مدت ۲۰ دقیقه به ورزش هوازی (مانند پیاده روی) بپردازید. کم کم در برنامه های بعدی، مدت زمان فعالیت ورزشی خود را افزایش دهید و پس از پایان فعالیت بدنی بدن خود را به آرامی سرد کنید و دوش بگیرید. برای گرم کردن بدن، ورزش های نرم، سبک و بدون فشار انجام دهید. خیلی آرام مفاصل خود را نرم کنید.

دست ها را بالا ببرید و به شکل دایره در آورید. ساق دست ها را بکشید و روی پنجه های پاهایتان بایستید، یا از همان ابتدا ورزشی را که انتخاب کرده اید، با سرعت و شدت ملایم شروع کنید.

گرم کردن، درجه حرارت بدن را افزایش می دهد، عضلات را نرم تر می کند و به جریان خون بدن می افزاید.

تمرین های کششی نیز به علت ممانعت از کشیده شدن مفاصل و رباط ها بسیار موثر هستند. البته در حین انجام این تمرینات، باید از حرکات شدید و سخت پرهیز نمود.

شیرازی ۵- جودوکار ملی پوش نوجوان و جوان استان در قالب تیم ملی کشور برای شرکت در رقابت های قهرمانی آسیا دیروز عازم کشور قرقیزستان شدند. رئیس هیئت جودو و گوراش استان به خبرنگار ما گفت: تیم ۱۸ نفره نوجوانان و جوانان جودوی کشورمان ۲۲ و ۲۵ تیر ماه به میزبانی کشور

قرقیزستان روی تاتامی رقابت های آسیایی خواهند رفت. کوروش خسرویار افزود: جواد مرادی ، حامد رشیدی و قاسم باغچتی از خراسان شمالی، در رده سنی جوانان هستند که ۲۴ و ۲۵ تیر ماه روی تاتامی می روند.وی بیان کرد: در پیکارهای رده سنی نوجوانان که ۲۲ و ۲۳ تیر ماه برگزار می شود امیر



رودخانه استخر مرز نشینان

تجلمی

راز و جرگلان به سبب دارا بودن ظرفیت های بی بدیل در رشته های مختلف ورزشی و البته با هیئت های ورزشی حدودا نوها در کنار همه داشتن ها و محرومیت ها جوانان مستعد و افتخار آفرینی داشته است که در

مبادین مختلف ورزشی خوش درخشیده اند. برخی از این افتخار آفرینان جرگلانی بدون داشتن تمرین و حتی محروم از مکانی برای تمرین با انگیزه و دلخوش به وعده مسئولان راه شان را ادامه می دهند.

شنا و ورزش های آبی از رشته های محبوب و پرطرفدار

کسب مدال های رنگارنگ توسط کاراته کاهای شیروانی



عوضی زاده- کاراته کاهای بانوی شیروانی موفق به کسب یک مدال طلا، دو مدال نقره و ۹ مدال برنز در مسابقات کشوری سبک شیوتیو شدند. نایب رئیس هیئت کاراته شیروان با اعلام این خبر در گفتگو با

خبرنگار ما گفت: رقابت های کشوری کاراته سبک شیوتیو در بخش بانوان در فریدونکنار به مدت دو روز برگزار شد که کاراته کاهای بانوی شیروانی در رده های سنی مختلف حائز ۱۲ مدال طلا، نقره و برنز شدند.

«نسیم مهرپور» تصریح کرد: در این رقابت ها در رده سنی بزرگسالان، گلی تقی زاده در وزن ۵۵- کیلوگرم در بخش کاتا و کومیته دو مقام سومی و همچنین «زینب تقی زاده» در وزن ۶۸- کیلوگرم دو مقام سومی در کاتا و کومیته را کسب کردند. وی افزود: در رده سنی جوانان، محدثه رجبی در ۶۸+ کیلوگرم موفق شد در کومیته مقام دوم را کسب کند و در کاتا در جایگاه سوم قرار گیرد و در رده سنی نوجوانان فاطمه قدیمی در وزن ۴۷+ کیلوگرم در کومیته مقام دوم و در کاتا مقام سوم را آن خود کرد.

وی به نتایج رده سنی نونهالان نیز اشاره و خاطر نشان کرد: یگانه وطن دوست در کومیته در وزن ۴۵+ کیلو مقام اول و در کاتا مقام سوم را کسب کرد و آیدا مرصادی در وزن ۲۲- کیلوگرم هم در کاتا و هم در کومیته موفق به کسب مقام سوم شد.

حسین یزدانی و مجید وحید بریمانلو از خراسان شمالی در این رقابت ها حاضر خواهند شد.وی بیان کرد: در رده سنی نوجوانان ۱۵۶ جودوکار از ۱۴ کشور و در بخش جوانان ۱۷۸ نفر از ۱۷ کشور تاکنون برای حضور در این رقابت ها ثبت نام کرده اند.

نامناسب و غیر استاندارد به دور از هیاهوی روزگار بی توقع به دامان رود پناه برده اند که می تواند برایشان بسیار خطر آفرین باشد. برای نشستن پای صحبت های نوجوانانی که شنا را در رودخانه یاد گرفته اند و مربی یکدیگر بوده اند به رودخانه ای در حوالی روستای «اسمی» سر می زنم. از حاشیه جاده به رودخانه که نگاه کنی، نمی دانی غرق تماشای شادی آب تنی و شیرجه ها و حرکات شان شوی یا دلواپس خطرات احتمالی شنا در این مکان که البته دور از وقوع هم نیست. تعدادشان کمتر از بیست نفر است و تقریبا هم بازی و هم سن هستند و با حضور در این مکان اولین چیزی که به استقبال چشم هابیم می آید لباس هایی است که در حاشیه رود خانه کم آب روی خاک تلنبار شده و حکم رختکن را برایشان دارد و می توان کنار تماشاگرانی نشست که روی یک صخره سنگی محرومیت را تمام قد به نظاره نشسته اند. یکی از آن ها که تمایلی به گفتن نامش ندارد می گوید: تابستان که از راه برسد شنا برایمان بهترین ورزش است و حوالی ظهر برای شنا به اینجا می آییم.

وی ادامه می دهد: تعدادمان که زیادشود، آب گل آلود می شود و دیگر نمی توان شنا کرد. محمد یکی دیگر از شناگران که شنا را در رودخانه یاد گرفته است می گوید: اگر آب رودخانه خشک نشود تا پایان فصل گرما میهمان رودخانه ایم و چند ساعتی از روز را در آب سپری می کنیم. او که از روستای همجوار برای شنا با پسر دایی هایش آمده است ادامه می دهد: رودخانه در مسیر سیلاب واقع شده و کف آن پر از سنگ های ریز و درشت است و عمق آن در نقاط مختلف، متفاوت است و شنا را با خطرات احتمالی همراه می سازد. یکی دیگر از اهالی جرگلان نیز در این باره می گوید: با تعطیلی مدارس و آغاز تابستان، سرگرمی و ورزش اکثر کودکان ساکن در روستاهای حاشیه رود به شنا در رودخانه محدود می شود. داوری با بیان این که رودخانه مکان امنی برای شنا نیست می گوید: متأسفانه جرگلانی ها محروم از استخر هستند و کودکان و نوجوانان نیز اوقات فراغتشان را در رودها و محل تجمع آب می گذرانند که خطر ساز است. وی تصریح می کند: احداث یک استخر نه تنها می تواند از خطرات وقوع حوادث احتمالی در رودخانه جلوگیری کند بلکه زمینه رشد و شناسایی استعداد ها را در رشته شنا فراهم می کند. در این ارتباط، سرپرست اداره ورزش و جوانان راز و جرگلان می گوید: این شهرستان با دارا بودن پتانسیل های مطرح در ورزش، پایین ترین سرانه فضای ورزشی سروپوشیده استان را دارد. لنگری با بیان این که راز و جرگلان فاقد استخر است می گوید: تاکنون هیئت های واترپلو،شنا، نجات غریق و قایقرانی راه اندازی و ورزش های آبی فعال نشده است. وی می افزاید: نبود استخر در شهرستان زمینه فعالیت و شکل گیری هیئت های مذکور را از بین می برد.

نبود استخر در شهرستان زمینه فعالیت و شکل گیری هیئت های آبی را از بین می برد

ورزش

رویدادهای ورزشی



کلاس ارتقای درجه

عوضی زاده- سه نفر از داوران فوتبال شیروان در کلاس ارتقای درجه داوری شرکت کردند. رئیس هیئت فوتبال شیروان با بیان این مطلب در گفتگو با خبرنگار ما گفت: سه نفر از داوران شیروان در کلاس ارتقای درجه یک کشور که در استان خراسان رضوی برگزار شد شرکت کردند که «امید شاکری» و «وحید صادقیان» توانستند آزمون عملی را با موفقیت پشت سر بگذارند. «بهمن ظفرمند» افزود: آزمون تئوری داوری نیز برگزار شد که نتایج آن از طرف فدراسیون اعلام خواهد شد.

صعود به چند کوه

گروه ورزش- گروه های مختلف کوهنوردی در استان به چند کوه صعود کردند. مسئول روابط عمومی هیئت کوهنوردی استان به خبرنگار ما گفت: اعضای گروه کوهنوردی همیار بجنورد به کوه سالوک صعود کردند و سپس مسیر قرمز چشمه و قله آق چانغر را پیمودند. پریسا سامی افزود: این برنامه با حضور ۱۳ کوهنورد به سرپرستی و جلو داری خانم اکبریان و عقب داری داوود وحیدی برگزار شد.وی بیان کرد: گروه کوهنوردی کوهپیار نیز به دره دهگاه صعود کرد که در این برنامه ۵۱ کوهنورد که ۳۱ نفر آن ها خانم و ۲۰ نفر آقا بودند حضور داشتند. وی اظهار داشت: ابوالفضل مهرآبادی سرپرست برنامه، مهدی رحمانی جلو دار و خانم فانی عقب دار این رقابت ها بودند. وی یادآور شد: در صعودی دیگر اعضای گروه کوهنوردی باران شیروان به پیمایش دره و آبشار اسفنجیر فاروج پرداختند. وی تصریح کرد: در این صعود ۲۰ بانوی کوهنورد حضور داشتند که از این میان ۶ خانم و ۱۴ حضور داشتند که سرپرست و راهنما وحید وثوق و محمد خداوردی زاده بودند. وی تصریح کرد: دوره ۱۰۰ ساعته پزشکی تیم های ورزشی نیز در فدراسیون پزشکی ورزشی در تهران برگزار شد که دکتر حسامی فر مسئول کمیته پزشکی هیئت کوهنوردی و صعود های ورزشی خراسان شمالی در این همایش حضور داشت.

آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال غیرمنقول (اسناد رهنی) بستانکار: بانک ملی شعبه مرکزی بجنورد بدهکار:احمد رضا رضاپور

برابر درخواست بستانکار بانک ملی شعبه بجنورد به شرح وارده به شماره ۰۳۳۶۹۱۰۰۷۱۴۱۰۰۵۰۰۱۳۹۶-۰۴۰۷-۱۳۹۶ نسبت به مزایده ششدانگ یک قطعه زمین به مساحت ۳۴۰ مترمربع دارای پلاک ثبتی شماره ۱۷۵۰ فرعی از ۱۶۹- اصلی واقع در بخش دو بجنورد که سند مالکیت آن ذیل صفحه ۳۴۰ دفتر ۴۲ به نام آقای احمدرضا رضاپور فرزند برات به شماره شناسنامه ۱۶۶۴ و شماره ملی ۰۷۵۹۵۹۲۴۸۹ و وثیقه گذار پرونده اجرائی کلاس ۰۸۹۴۰۷۱۴۱۰۰۰۴۰۷۱۳۹۵- و به شماره بایگانی ۰۱۰۱۶۹۵۰ صادر و تسلیم شده است و برابر اسناد رهنی به شماره های ۶۵۶۷۷-۰۸/۲۳-۱۳۹۰ و ۶۵۷۷۳-۰۹/۲۱-۱۳۹۰ و ۲۰۸۶۸-۲۰/۱۶-۱۳۹۱ و ۲۲۶۰۴-۰۹/۱۸-۱۳۹۲ و ۲۵۲۲۶-۰۱/۲۵-۱۳۹۳ دفتر خانه اسناد رسمی ۲ بجنورد در رهن بانک ملی قرار گرفته است، محدود به حدود زیر: شمالاً: به طول ۱۰ متر پی دیواربست به زمین ۳۱۳حاج علی اکبر کاظمیان . شرقاً: به طول ۳۴ متر به پی دیوار زمین ۳۰۸ فرعی محمدعلی بزازان. جنوباً: به طول ۱۰ متر دیواربست به خیابان جدیدالاحداث. غرباً: به طول ۳۴ متر پی دیواربست به پی دیوار زمین ۳۱۷ فرعی باقیمانده و ملک حقوق ارتفاقی ندارد که توسط کارشناس مورد ارزیابی قرار گرفته و ششدانگ پلاک مذکور به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۲۱۷۵۰ ریال برآورد شده و نظریه ارزیابی قطعی گردیده است ملک در روز شنبه مورخه ۱۳۹۶/۰۵/۲۸- از ساعت ۹ تا ۱۲ ظهر در محل شعبه اجرای ثبت بجنورد واقع در چهارراه تختی روبروی بخشداری مرکزی به مزایده گذاشته می شود، خریداران می توانند در وقت مقرر در محل برگزاری مزایده حاضر شده و در جلسه شر کت نمایند، مزایده فقط در یک نوبت برگزار می گردد و از مبلغ بیست و یک میلیارد و هفتصد و پنجاه میلیون ریال (۰۰۰/۰۰۰/۲۱۷۵۰ ریال) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی از طرف خریدار فروخته می شود و مطابق ماده ۱۳۶- آئین نامه اجراء کل مبلغ نقداً دریافت می گردد چنانچه زائد بر مبلغ مندرج در آگهی خریداری گردد حق مزایده نسبت به مازاد مبلغ ارزیابی برعهده برنده مزایده است. پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق و گاز، اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف و نیز بدهی مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره که رقم قطعی آنها معلوم نمی باشد تا تاریخ مزایده به عهده برنده مزایده است.

مشخصات ملک مطابق نظریه کارشناس: ششدانگ عرصه و اعیان ملک فوق دارای پروانه اولیه شهرداری به شماره ۳۷۲۲ مورخ ۰۴/۲۴/۱۳۸۶ به مساحت ۱۳۴۰ مترمربع می باشد در طبقه همکف الف: به مقدار ۵۰ مترمربع تجاری تکمیل در حال بهره برداری. ب: ۱۴۱ متر پارکینگ و راه پله و آسانسور می باشد. زیرزمین دارای چهار انباری به مقدار ۱۶ مترمربع و ۱۸۱ مترمربع پارکینگ می باشد. طبقه اول: تعداد دو واحد مسکونی به مساحت حدود ۲۱۹ مترمربع. طبقه دوم به مساحت حدود ۲۱۹ مترمربع. طبقه سوم و چهارم هر کدام دو واحد که جمعاً تعداد یک واحد تجاری و تعداد ۸ واحد مسکونی می باشد. ساختمان دارای اسکلت فولادی با سقف کامپوزیت دارای نمای سازی سنگ و کامپوزیت- امکانات داخلی کامل و دارای امتیازات کامل برای هر واحد با یک دستگاه آسانسور ۶ نفره می باشد. ساختمان فاقد پایان کار از شهرداری و تفکیک آپارتمانی و تجاری (سند مستقل) می باشد و ملک در گذر ۲۴ متری طالقانی، نوع کاربری (تجاری مسکونی) می باشد و ملک به نشانی: بجنورد- خ طالقانی شرقی بین طالقانی ۹ و ۱۱ روبروی بیمه رازی ک (ساختمان فعلی اداره کل تعاون و امور اجتماعی) می باشد. ضمناً مطابق گزارش مامور اجراء ملک مورد نظر در هشت واحد در چهار طبقه بنا گردیده که در اجاره اداره کل تعاون و رفاه امور اجتماعی از مورخ ۰۱/۰۵/۱۳۹۴ تا ۰۱/۰۵/۱۳۹۶ ماهیانه نه میلیون و دویست هزار تومان اجاره داده شده است و یک باب مغازه در طبقه همکف به مبلغ بیست میلیون تومان رهن و ماهیانه دو میلیون و یکصد هزار تومان در اجاره می باشد که تا تاریخ ۰۱/۰۷/۱۳۹۶ به اجاره داده شده است.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶.۰۴.۲۰

علیخان نادری – رئیس ثبت اسناد و املاک بجنورد

۰۹۵۵۸م/الف

۰۶۹-۰۷۸-۰۹۶و/

داووزر شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد- محمدحسن ارغیانی