

قضاوت داور هم استانی در لیگ کشوری

عوض زاده- هفته اول لیگ کشتی نوجوانان کشور با قضاوت داور بین المللی استان برگزار شد. «علی خالق زاده» داور شیروانی به عنوان داور وسط و رئیس تشک رقابت بین تیم های لرستان و کرمانشاه را قضاوت کرد.

اینچا ورزش ...

کاهش حملات سرع با ورزش

سرع یک بیماری مغزی است که موجب قطع ارتباط طبیعی بین سلول های عصبی مغزی می شود. در این بیماری، فرد دچار تشنج های مکرر می شود. مطالعات نشان داده است که بروز حملات تشنج در افراد مبتلا به سرع، در حین ورزش و بعد از آن کاهش می یابد. برخی معتقدند که تنفس های عمیق و زیاد در ورزش، با کاهش سطح دی اکسید کربن خون، سبب کاهش بروز حملات تشنجی می گردد.

ورزش، استرس را کم کرده و احساس شادابی را زیاد می کند و این خود عاملی است برای کاهش حملات سرعی. افزایش تمرکز فرد طی ورزش نیز از علل مهم کاهش بروز حملات سرعی می باشد.

■ **اعتماد به نفس**

تحرک های ورزشی برای بیشتر افراد مفید و ضروری است.

این افراد در کنار به دست آوردن مقاومت بدنی و هماهنگی فعالیت های تحرکی می توانند با انجام ورزش های گوناگون، قدرت و توانایی های جسمی و روانی خود را تقویت نموده و به آنها بهبود ببخشند.ورزش کمک می کند تا فرد هدفی را که در زندگی دارد، دنبال کند و یاد بگیرد ملاحظات لازم را نسبت به دیگران داشته باشد.

ارتباط با دیگران از طریق عضو شدن در گروه های مختلف ورزشی باعث دور شدن و فاصله گرفتن از تنهایی می شود و شخص از طریق ورزش مورد احترام و توجه دیگران قرار می گیرد.

تمام نکات ذکر شده می تواند برای شخص مبتلا به سرع هم مفید باشد. علاوه بر آن ورزش باعث کمتر شدن ضعف در بیمار هم می شود. از همه مهم تر این است که شخص برای دیگران الگو شده و فرزندان و نزدیکان او به سوی ورزش کشیده می شوند.

همه این موارد اعتماد به نفس و شخصیت فرد مصروع را بهبود می بخشد.

■

ترس از وقوع حادثه در حین ورزش
از این که هنگام ورزش، حادثه ای برای بیمار

تنها داور بین المللی استان در این مسابقه که به ۲۳ رقابت در سه بخش کشتی آزاد، فرنگی و پهلوانی انجام شد در ۱۰ مسابقه به عنوان رئیس تشک و در ۶ مسابقه به عنوان داور وسط به قضاوت پرداخت. این داور بین



المللی تائکون قضاوت های مختلفی را در رقابت های مطرح انجام داده است که یکی از داوران بنام استان در رشته کشتی هم هست. به گزارش خبرنگار ما لیگ نوجوانان کشور به صورت منطقه ای

۷ سال انتظار برای بهره برداری از استخر اسفراین

شنا در عمق کمبودها



آورد. «محمدی» با تاکید بر این که تا اواسط سال تحصیلی گذشته در عمل شاهد تعلل در بهره برداری از این پروژه بودیم، خاطر نشان می کند: امیدواریم بتوانیم به زودی شاهد بهره مندی جامعه دانش آموزی از این استخر باشیم. وی تصریح می کند: چشم امید دانش آموزان

علاقه مند به شنا به بهره برداری از این استخر دوخته شده است.یکی دیگر از شهروندان با اشاره به این که اسفراین صاحب یک استخر است، اما این پاسخگوی نیاز شهروندان نیست، می گوید: استخر دانش آموزی فرصت رقابت در عرصه خدمات رسانی را هم فراهم می آورد و لذا از این جهت شاهد کیفی سازی خدمات استخر برای ورزش شنا خواهیم بود.«شیخ زاده» می افزاید: امیدواریم سال تحصیلی جدید این پروژه در اختیار آموزش و پرورش قرار گیرد تا بتواند مایه بهره مندی بیش از پیش دانش آموزان و فرهنگیان باشد.

یک فعال ورزشی که تمایل به ذکر نام خود ندارد، هم با اشاره به این که بهره برداری از استخر دانش آموزی یک ضرورت است، می گوید: این استخر می تواند سکوی جهش و فرصت ارزشمندی برای شناسایی و شکوفایی استعدادهای موجود

آورد. «محمدی» با تاکید بر این که تا اواسط سال تحصیلی گذشته در عمل شاهد تعلل در بهره برداری از این پروژه بودیم، خاطر نشان می کند: امیدواریم بتوانیم به زودی شاهد بهره مندی جامعه دانش آموزی از این استخر باشیم. وی تصریح می کند: چشم امید دانش آموزان علاقه مند به شنا به بهره برداری از این استخر دوخته شده است.یکی دیگر از شهروندان با اشاره به این که اسفراین صاحب یک استخر است، اما این پاسخگوی نیاز شهروندان نیست، می گوید: استخر دانش آموزی فرصت رقابت در عرصه خدمات رسانی را هم فراهم می آورد و لذا از این جهت شاهد کیفی سازی خدمات استخر برای ورزش شنا خواهیم بود.«شیخ زاده» می افزاید: امیدواریم سال تحصیلی جدید این پروژه در اختیار آموزش و پرورش قرار گیرد تا بتواند مایه بهره مندی بیش از پیش دانش آموزان و فرهنگیان باشد.

یک فعال ورزشی که تمایل به ذکر نام خود ندارد، هم با اشاره به این که بهره برداری از استخر دانش آموزی یک ضرورت است، می گوید: این استخر می تواند سکوی جهش و فرصت ارزشمندی برای شناسایی و شکوفایی استعدادهای موجود

ورزش

رویدادهای ورزشی

مسابقه پنالتی بر گزار می شود

شیرازی- دومین دوره مسابقات تفریحی، سرگرمی پنالتی در بجنورد برگزار می شود.مسئول کمیته فوتسال هیئت فوتبال خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: هر تیم متشکل از یک گلر و یک بازیکن است که البته هر نفر به تنهایی می تواند در مسابقات شرکت کند.محسن خالصی افزود: هر شخص می تواند بیشتر از یک تیم در مسابقات داشته باشد و البته رقابت ها به طور دو حذفی برگزار خواهد شد و هزینه ثبت نام برای هر تیم ۱۰ هزار تومان است.وی بیان کرد: پنجشنبه ۲۹ تیرماه آخرین مهلت ثبت نام است و بعد از آن تاریخ دقیق برگزاری رقابت ها اعلام خواهد شد.وی اظهار داشت: این رقابت ها از سوی کمیته فوتسال هیئت فوتبال استان و انجمن فوتبال کارگران خراسان شمالی برگزار خواهد شد.

مسابقه استانی والیبال

برومند- رئیس اداره ورزش و جوانان از برگزاری مسابقات والیبال بانوان به میزبانی مانه و سملقان خبر داد و گفت: این سری از مسابقات با حضور ۷ تیم از شهرستان های بجنورد، قوچان و مانه و سملقان برگزار شد .

یونس کریمیان افزود: در پایان این مسابقات که در سالن تختی شهر آشنخانه برگزار شد تیم های آریایان بجنورد، شهرداری قاضی و تیم بیمه کوثر آشنخانه به ترتیب مقام های اول تا سوم را کسب کردند .

وی خاطر نشان کرد: تیم آهن آلات قره چورلی هم کاپ اخلاقی را کسب کرد که در پایان به تیم های برتر جوایز و حکم قهرمانی اهدا شد .

مسابقات طرح هوپس دختران

عوض زاده- مسابقات انتخابی طرح هوپس دختران استان برگزار شد. رئیس هیئت تنیس روی میز شیروان با اعلام این خبر گفت: مسابقات انتخابی استعدادیابی تنیس روی میز (طرح هوپس) دختران در بجنورد برگزار شد که «عقیله ارشادی قره» از شیروان مقام اول را از آن خود کرد. «محمدرضا ارشادی قره» افزود: در این رقابت ها، «کوثر سرایدار» از بجنورد صاحب مقام دوم شد و سحر خرچین و زهرا پاسبان از بجنورد به طور مشترک مقام سوم را به دست آوردند. وی تصریح کرد: مسابقات کشوری طرح هوپس به میزبانی استان اصفهان برگزار خواهد شد.

ورزش



صفحه ورزش را می توانید

۴ روز در هفته در روزنامه خراسان شمالی بخوانید.

همچنین می توانید درد دل ها، مطالب علمی، نظرات، انتقادات 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.

کارت دانشجویی

اینجانب علی شکیب نیا فرزند رضا به شماره ملی ۰۷۸۰۶۹۶۶۷۰ و به شماره دانشجویی ۹۴۱۳۰۱۴۱۵۱ دانشجوی رشته مواد از مجتمع آموزش عالی فنی و مهندسی اسفراین مفقود و فاقد اعتبار است.

مدرک تحصیلی

اینجانب فاطمه سعادت زاده فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۱۹۶ صادره از مه ولات در مقطع کارشناسی ارشد رشته مدیریت آموزشی صادره از واحد دانشگاهی بجنورد با شماره ۲۲۱۹۸ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد به نشانی جنب بیمارستان امام علی(ع) ارسال نماید.

آگهی مزایده (نوبت اول)

در مورد پرونده اجرائی کلاسه ۹۵۲۷۱۵ و ۹۵۲۵۷۵ شعبه اول اجرای احکام مدنی بجنورد فیما بین خواهان ها شامراد اسفندیاری و حسین فرهی خواننده سلیمان حکمتی فر فرزند موسی با موضوع مطالبه طلب و با عنایت به توقیف و انجام کارشناسی ملک به مشخصات ذیل الذکر:

۱- سه دانگ مشاع از ششدانگ عرصه و اعیان ملک به شماره ثبتی ۹۸۸ مجزی شده از ۹۸۸ فرعی مفروز و مجزی شده از ۳۳۷ فرعی از ۱۶۴ اصلی بخش دو بجنورد به مساحت ۱۹۴/۶ متر مربع که به صورت یک باب منزل مسکونی واقع در آدرس بجنورد خیابان جمهوری، جمهوری ۷ نیش جمهوری ۷ و ۱۷ پلاک ۳ و ۳۸ که شمالاً: در دو قسمت اول به طول (۱/۶) متر و به ممر عام و دوم (۱۴/۲۵) متر به ممر عام و ضلع شرق ملک به دیوار حدوداً به طول (۱۲/۷۰) متر به ۸۴۶ فرعی از ۱۶۴ اصلی و جنوباً پی مشترک به طول (۱۱/۴۰) متر به ۹۸۹ فرعی از ۱۶۴ اصلی و غرباً پی مشترک به طول (۱۱/۵۵) متر به ممر و مساحت اعیان موجود حدود ۳۴۸/۵ مترمربع شامل مسکونی و پارکینگ و انباری و با قدمت بنا حدود بیست و هفت سال و طبقه اول با مصالح بنایی و سقف تیرآهن و ضربی می باشد که ارزش سه دانگ از ششدانگ ملک توسط کارشناس رسمی دادگستری ۰۰۰/۰۰۰/۲۵۰۰ ریال ارزیابی و کارشناسی شده است و اینک پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده ملک مذکور در روز سه شنبه مورخه ۱۳۹۶/۰۵/۱۰ از ساعت ۱۱:۳۰ لغایت ۱۲:۰۰ 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 تودیعی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد.

رضا شیرازی – دادورز شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد

۹/۹۶۰۸۲۹۳۰