

#### انتظار در خانه پیروز شد

**گروه ورزش** - تیم انتظار بجنورد نماینده استان در لیگ دسته ۳ فوتبال کشور در ورزشگاه ۱۹ مهر بجنورد توانست مهمان خود را شکست دهد. رئیس هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: تیم پیام انتظار با دو گل «محمدرضا محمدی» و «ایمان اشراقی» توانست دو بر صفر تیم ابومسلم

ایران و خراسان شمالی است. این کشتی اکنون در فهرست میراث ناملموس ثبت ملی شده و در جشن های عروسی و نوروز همراه با ساز و دهل اجرا می شود. نام کشتی از جلیقه‌ای که کشتی گیران به تن دارند یعنی همان «چوخه» گرفته شده، علاوه بر آن کشتی گیران شال آبی و یا قرمز به کمرشان می بندند تا دور آنها را از یکدیگر تشخیص دهد، پوشش کشتی گیران نیز خاص و کاملاً محلی است. معمولاً آستین لباس ها تا رنج بالا زده و شلوار ها کوتاه و تا بالای زانو بالا زده می شود. گوش آنها نیز مثل سایر کشتی گیرها شکسته شده و بدنشان تنومند و ادب آنها در گود پهلوانی است، پیش از آغاز کشتی و به خاک زدن پشت حریف بوسه بر خاک می زنند و در پایان دست حریف را می فشارند.

اول اردیبهشت ۹۶ بود و طبق تاریخ مشخص شده زمان برگزاری مسابقات کشتی با چوخه در فاروج فرا رسیده بود، با وجود گرمای هوا، هزاران نفر از علاقمندان کشتی از همان ساعات اولیه صبح در مکان گود امام مرشد حاضر شده بودند و تصمیم داشتند با حضور گرم شان، تنور رقابت ها را داغ تر کنند. چیزی که بیش از هر چیز از سوی گروه های مختلف بیان می شد، تاریخ برگزاری مسابقات بود که خواستار برگزاری آن در همان تاریخ مشخص یعنی ۱۴ فروردین ماه بودند.

یکی از کشتی گیران مازندرانی می گوید: امام مرشد، مکانی که در مجاورت بنای امامزاده نور... (ع)، معروف به امام مرشد واقع شده است می نویسیم تا بدانید این گود از دیرباز شاهد حضور پهلوانان صاحب نامی بوده است، این گود از قدیمی ترین گودهای کشتی با چوخه بوده و بنا بر شنیده ها و حتی مستنداتی در این خصوص، قدمت این گود به چهارصد سال می رسد و بسیاری از پهلوانان صاحب نام و مقام از پهلوانان گود امام مرشد بوده و هستند، اما این ورزش و گود نیز مانند سایر موضوعات دارای مشکلات خاصی است که در این گزارش سعی شده به بیان صحت ها و مشکلات ورزشکاران و ورزش دوستان بپردازیم.

قبل از این که به سراغ رقابت ها برویم از گود امام مرشد، مکانی که در مجاورت بنای امامزاده نور... (ع)، معروف به امام مرشد واقع شده است می نویسیم تا بدانید این گود از دیرباز شاهد حضور پهلوانان صاحب نامی بوده است، این گود از قدیمی ترین گودهای کشتی با چوخه بوده و بنا بر شنیده ها و حتی مستنداتی در این خصوص، قدمت این گود به چهارصد سال می رسد و بسیاری از پهلوانان صاحب نام و مقام از پهلوانان گود امام مرشد بوده و هستند، اما این ورزش و گود نیز مانند سایر موضوعات دارای مشکلات خاصی است که در این گزارش سعی شده به بیان صحت ها و مشکلات ورزشکاران و ورزش دوستان بپردازیم. کشتی با چوخه از معروف ترین ورزش های محلی

مشهد را شکست دهد و سه امتیاز مهم این دیدار را از آن خود کند. حسین جعفرزاده افزود: در حال حاضر تیم انتظار بجنورد با ۲۵ امتیاز در جایگاه سوم جدول لیگ دسته سه فوتبال کشور حضور دارد و تیم استقلال نوبین بجنورد با یک بازی کمتر در جایگاه پنجم جدول گروه خود قرار دارد. وی

رضایی می گوید: قداست این مکان به گود آن است و خواهشمندیم اگر اعتباراتی در نظر گرفته اند و این گود را تجهیز کنند. وی می افزاید: علاقمند به این ورزش هشتم و هر سال با انگیزه خاصی حضور پیدا می کنم اما شرایط جوی و نبود امکانات بیشتر افراد حاضر در این مکان را با مشکل مواجه می کند.

در پایان رقابت نفس گیر ۱۸۰ کشتی گیر در گود کشتی امام مرشد تیتکانلو به سراغ فرماندار فاروج می رویم که با ابراز رضایتمندی از سطح برگزاری بسیار بالای مسابقات کشتی با چوخه گود امام مرشد در شهرستان، می گوید: کشتی با چوخه این شهرستان از قدمت بسیار بالایی برخوردار بوده و بسیاری از کشتی گیران معروف و صاحب نام از کشتی گیران گود امام مرشد هستند. هادی رجایی نیا، می افزاید: در این دوره از مسابقات، کشتی گیران ۵ استان کشور و ۱۸ شهرستان شرکت داشتند. وی اظهار داشت: امسال برای تکمیل طرح گود امام مرشد که به فاصله کمی از محل قدیمی آن در دست ساخت است اعتبار تخصیص یافته است.

«رجایی نیا، عنوان می کند: با اعتبارهایی که اختصاص یافته است مسابقات سال آینده در فضای جدید گود برگزار می شود. وی از قول راه اندازی اولین آکادمی کشتی با چوخه کشور در فاروج از سوی رئیس فدراسیون ورزش های روستایی و بازی های بومی، محلی کشور نیز خبری می دهد و ابراز می کند: تمام تلاش خود را در جهت حمایت از کشتی با چوخه و کشتی گیران این ورزش انجام خواهیم داد. رئیس فدراسیون ورزش های روستایی و بازی های بومی، محلی کشور نیز در این مراسم با اظهار خرسندی و رضایتمندی از وضعیت بسیار مناسب کشتی با چوخه گود امام مرشد، از استارت اولین آکادمی کشتی با چوخه کشور در شهرستان فاروج خبری می دهد.

دکتر غلامرضا جعفری، اظهار می دارد: کشتی با چوخه به عنوان میراث ناملموس کشور ضروری است که به نسل آینده معرفی شود. وی اضافه می کند: با تخصیص اعتبارات مناسب در سال جدید، تمام همت و تلاش صورت می گیرد تا این ورزش با کمترین چالش برگزار شود. «جعفری» تصریح می کند: کشتی با چوخه در سه استان فعال است و باید در خصوص راه اندازی اولین آکادمی کشتی در فاروج، زیر ساخت های آن در شهرستان فراهم شود. «خسرو منعمی» مدیر کل ورزش و جوانان خراسان شمالی نیز می گوید: از سال دیگر طبق زمان بندی مشخص، کشتی گیران در ۱۴ فروردین

بیان کرد: با نصب چمن مصنوعی و بهتر شدن وضعیت اماکن ورزشی وضعیت تیم های فوتبال استان به طور حتم بهتر خواهد شد و همین که تیم ها مجبور نباشند در زمین های نامناسب تمرین کنند به طور حتم پیشرفت تیم های فوتبال استان را در پی خواهد داشت.

## کشتی با چوخه به عنوان میراث ناملموس کشور ضروری است که به نسل آینده معرفی شود

ماه در این گود به رقابت خواهد پرداخت. وی افزود: مبلغ صد میلیون تومان اعتبار جهت گود امام مرشد در سال جدید به همراه بخشی از تتمه اعتبارات سال ۹۵ به کشتی باچوخه شهرستان فاروج تخصیص خواهد یافت. رئیس اداره ورزش و جوانان فاروج نیز با اشاره به نتایج این مسابقات عنوان می کند: تیم های قوچان، چناران و اسفراین به ترتیب اول تا سوم شدند. «علی اکبر کیوان» می افزاید: کشتی گیران در وزن های ۹۴، ۸۴، ۷۴ و ۹۶+ کیلو از صبح تا غروب روز اول اردیبهشت به رقابت با یکدیگر پرداختند. وی نتایج مسابقات را به این شرح اعلام کرد: در وزن ۷۴ کیلو علی شاهرودیان، حیدر زحمتکش و غلام نجاری به ترتیب اول تا سوم شدند. وی ادامه می دهد: در وزن ۸۴ کیلو نیز آقایان الیاس علی اکبری، امیدتیز تک و حسن نیکنام به ترتیب اول تا سوم شدند. «کیوان» اعلام می کند: در وزن ۹۶ کیلو آقایان مجتبی زمانی، قاسم احدی و محمد خاکشور نیز حائز مقام اول تا سوم شدند. وی تصریح می کند: در وزن ۹۶+ کیلو به ترتیب آقایان امین جعفرزاده، جواد محبوب و کامران رستمی اول تا سوم شدند. به گزارش خبرنگار ما در پایان مسابقات به نفر اول سنگین وزن یک راس کوساله و به سایر نفرات برتر نیز هر کدام یک راس قوچ اهدا شد.



### ورزش

#### رویدادهای ورزشی

#### ورزش صبحگاهی کارمندان

ورزش صبحگاهی با حضور ۱۰۰ نفر از کارکنان ادارات فاروج در هفته سلامت برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما، این برنامه در کوهستان پارک شادی این شهر برگزار شد که شرکت کنندگان به انجام حرکات ورزشی و نرمش صبحگاهی پرداختند. سرپرست شبکه بهداشت و درمان فاروج گفت: شرکت کنندگان دراین مراسم ،ضمن حضور در فضای آرامش بخش کوهستان پارک شادی و انجام حرکات مختلف ورزشی، صبحانه خود را در این مکان تفریحی صرف کردند. دکتر «صادقیان» افزود: انجام فعالیت های مختلف ورزشی آن هم در دل طبیعت، نقش به سزایی در پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری ها دارد. وی اظهار داشت: در هفته سلامت مسابقات مختلف ورزشی و بازی های بومی، محلی در شهر و روستاهای منطقه برگزار می شود.



#### پایان رقابت ۲۱۲ جودوکار

**شیرازی** - رقابت ۲۱۲ جودوکار در دو رده سنی نونهالان و خردسالان به پایان رسید. رئیس هیئت جودو کوراش استان به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها در خانه جودوی سالن شهید علیدخت بجنورد برگزار شد که نفرات برتر رده های سنی در بخش انفرادی و در وزن های مختلف معرفی شدند. کوروش خسرویبار افزود: در رده سنی نونهالان، امیرحسین پاکمهر، صالح آرزنگ، محمد رحیمی، خاتم وحید بریمانلو، امیر محمدی بریمانلو، رامین احمدزاده، مرصاد احمدزاده، شهروز ساجدی مقام اول هر وزن را به دست آوردند. وی اظهار داشت: سجاد عاملی برجی، پوریا فلیزاده، مجتبی وحدانی، ادریس شعبانی دادانلو، یاسر باغچقی، یوسف صیانتی، امیر حسین نیکو نژاد، پوریا مهنائی و جواد رهبر مقام دوم را تصاحب کردند. وی بیان کرد: در رده سنی خردسالان نیز علی ابراهیمی، حسین جعفری، علیرضا باغچقی، حافظ ایزانلو، محمد حسن باغچقی، سعید ایزلولو و حامد مهنائی مقام اول را از آن خود کردند. وی یادآور شد: همچنین ابوالفضل دشتیان، عباس دلیرنیا، کاوه قهرمانی، راد، امیرمحمد شمسواری، محمد متین رزمجو، امیرعباس ایزدی و سعید ارزمانی مقام دوم را به دست آوردند.

#### میم پروز

توجه به امر ورزش، به ویژه ورزش های بومی، محلی و کشتی، رونق خاصی گرفته و به جسم و روح ورزشکاران جان تازه ای بخشیده است، به گونه ای که همه ساله و به خصوص در روزهای بهار گود چوخه کاران پر از ورزشکار است. قرار بود طبق هرسال و طبق تقویم مشتاقان چوخه روزهای آغازین فروردین در گود امام مرشد فاروج گرد هم جمع شوند ولی هوای ابری و بارانی نگذاشت و فدراسیون هم بر با تأخیر برگزار شدن رقابت ها تأکید کرد تا باشکوه برگزار شود. همین موضوع هم باعث شد تا شروع اردیبهشت شروع رقابتی جانانه بین چوخه کاران باشد.

#### اخبار ورزشی

#### دوره مدیریت اماکن آبی

هیئت نجات غریق و غواصی استان دوره اهمیت مدیریت اماکن آبی استان را با ۳۵ نفر تشکیل داد. به گزارش خبرنگار ما، آقایان حاتمى، نباتیان، ایمانى، ارکى، افتخارى و صادقى نیا، پهداشت و محیط استخر، بازرس و قانون کار، حقوقی قضایی، آیین نامه نجات غریق، بیمه و تاسیسات را تدریس کردند.

مدیریت این دوره را هادی نودهی برعهده داشت که در پایان به نفرات شرکت کننده که از سراسر استان حضور داشتند گواهی نامه مدیریت اماکن آبی اهدا شد. دارندگان این کارت می توانند از مزایایی همچون شرکت در واگذاری استخرها و درخواست کار به عنوان مدیر داخلی استخر برخوردار شوند.



#### سه مقام کشوری پاورلیفتمینگ کاران

**شیرازی** - پاورلیفتمینگ کاران استان سه مقام کشوری به دست آوردند. مسئول کمیته پاورلیفتمینگ استان به خبرنگار ما گفت: در این رقابت ها در تک حرکت پرس سینه در مسابقات قهرمانی کشور GPF «دنایال وحیدی» در وزن ۷۵ کیلو و بزرگسالان مقام دوم را به دست آورد و در وزن ۹۰ کیلو بزرگسالان «سیاوش بافکر» مقام سوم را از آن خود کرد. «نیکونژاده» افزود: در وزن ۷۵ کیلو گرم مستر یک نیز «رضا ریعانی» مقام اول را کسب کرد.

#### «خالق زاده» در لیست داوران مسابقات تیم ملی

**عضو زاده** - داور هم استانی در لیست اعلامی فدراسیون کشتی برای رقابت های انتخابی تیم ملی کشتی آزاد و فرنگی نوجوانان قرار گرفت. به گزارش خبرنگار ما، «علی خالق زاده» رئیس کمیته داوران هیئت کشتی خراسان شمالی و تنها داور بین المللی کشتی استان برای قضاوت در این مسابقات دعوت شد. رقابت های انتخابی تیم های ملی کشتی آزاد و فرنگی نوجوانان ۱۹ تا ۲۱ اردیبهشت ماه در محل خانه کشتی شماره ۲ مجموعه ورزشی آزادی تهران برگزار می شود.

#### یک عکس - یک واقعیت

**شیرازی** - همین دو روز پیش بود که گفت و گویی با عضو هیئت رئیسه هیئت موتورسواری و اتومبیلرانی استان درباره آخرین وضعیت این رشته کردیم و چاپ شد.

اگر یادتان باشد در آن گزارش نوشته شده بود زمین اجاره ای پیست به مدت ۵ سال در اختیار هیئت قرار گرفت و خبر خوشحال کننده این است که با تلاش های اهالی این رشته آقایان (محمد رشیدی)، (محمد لنگری)، «احسان نظری» و «سپهل وطن خواه» این ۵ سال به ۷ سال رسید و حالا با زیر سازی مکان، ورزشکاران این رشته حداقل ۷ سال آینده را می توانند با خیال راحت به تمرین در رشته مورد علاقه شان بپردازند. این نکته را فرزاد احمدی تأکید کرد که اهالی این رشته همیشه کنار این رشته برای حمایت از ورزشکارانش هستند و این اجازه ۷ ساله هم نتیجه همین تلاش ها و پیگیری ها و زحمت هاست. با این اوصاف به این ترتیب از این به بعد بیشتر از این رشته پرطرقدار و برهیجان خواهیم شنید و باید منتظر برگزاری رقابت های پر انرژی اش ماند.



#### اینجا ورزش ...

#### ورزش برای چشم ها

**گروه ورزش** - چقدر به ورزش توجه دارید؟ چقدر

حواس تان است که چشم های تان هم به ورزش نیاز دارند؟ چقدر به ورزش چشم های تان فکر کرده اید؟ شاید خواندن این مطلب برای چگونه ورزش کردن کمک تان کند.

چشم ها نیز نیازمند آن هستند تا فرد با تقویت عضلات، میدان دید بیشتری کسب کرده و کمتر در معرض ضعف بینایی قرار گیرد.

اگر چه کار با کامپیوتر موجب خستگی چشم ها می شود ولی با افزایش سن، بینایی تحت تأثیر قرار گرفته و قدرت انطباق کاهش پیدا می کند بنابراین افزایش قدرت عضلات تشکیل دهنده چشم برای تقویت بینایی اهمیت زیادی پیدا می کند.

روی یک صندلی راحت بنشینید. کف دست ها را به یکدیگر بمالید تا زمانی که گرمای آن را احساس کنید. چشم ها را ببندید و آنها را با کف دست بپوشانید. از فشردن چشم ها خودداری کنید و اجازه ندهید کمترین نوری از لابه لای انگشتان تان عبور کند. اکنون روی فضای تار یک پیش روی تان تمرکز کنید و به مرور خاطرات خوشایند گذشته به یاد آورید. پس از سه دقیقه به طور آهسته چشم ها را باز و هر چند ساعت یک مرتبه این تمرین را تکرار کنید. در تمرین بعدی ابتدا چشم ها را به مدت سه تا پنج ثانیه محکم ببندید و سپس بگشایید. این ورزش را روزانه هفت الی هشت مرتبه انجام دهید. یک حوله را در آب گرم قرار دهید و حوله ای دیگر

یک مداد را روبه روی خود قرار دهید و به آهستگی آن را به نوک بینی خود نزدیک کنید. مداد را با چشم ها دنبال کرده و روی آن تمرکز کنید. رویه وی دیوار بایستید و بدون آنکه سر تان را تکان دهید سعی کنید با حرکات چشم نوشته ای را روی دیوار بنویسید.

#### نمایندگی

#### فروش

## و خدمات

### پس

### از

#### فروش

#### بزرگمهر

**پکیج دیواری**

**گرمایران**

**۵ سال گارانتی**

**Rex**

**BAXI**

**فروش ویژه**

**۱۲ سال گارانتی تعویض**

**۵ سال ضمانت بیمه ایران**

**دارای علامت استاندارد**

**برچسب انرژی B**

**۰۳۲۲۴۷۶۰۲ - ۰۹۱۵۳۸۴۹۹۰۱**

**آدرس: بجنورد- خیابان آزادی- مقابل آزادی ۱۴**