

رقابت حساس «امیر حسین محمدی» در لیگ برتر

اخبار ورزشی



خیز «شجاعی» برای مدال جهانی

«آسیه شجاعی» بانوی آلیش کار بجنوردی در وزن ۷۵+ کیلو گرم با شرکت در مسابقات انتخابی به تیم ملی آلیش راه یافت تا خیز دوباره ای برای کسب مدال آسیایی و جهانی بردارد.نایب رئیس هیئت کشتی استان به خبرنگار ما گفت: شجاعی در آخرین رقابت های انتخابی تیم ملی بعد از رقابت با ۵ آلیش کار رقابت کرد که در پایان توانست نایب قهرمان رقابت های این وزن شودو به تیم ملی راه یابد.مهناز حمیدی فرود: همچنین «زینت یزدانی» داور بجنوردی در دوره آموزش دآوری کشتی کلاسیک بانوان حضور یافت که در کارگاهی ۴ روزه آموزش و مرور فنون اصلی کشتی را فرا گرفت.وی بیان کرد: شرکت کنندگان آزمون های شغاهی، عملی، کتبی وزبان انگلیسی را گذراندند.وی یادآور شد: زهره احمدی از اسفراین و سحر کریمیان از شیروان نیز در دوره مربی گری کشتی کلاسیک به میزبانی اصفهان شرکت کردند.



«ولی زاده» در اردوی هیمالیا نوردی

«ملیکا ولی زاده» به اردوی هشتم هیمالیا نوردی راه یافت، رئیس هیئت کوهنوردی و صعود های ورزشی استان به خبرنگار ما گفت: در این اردو دوره تغذیه در ارتفاعات هیمالیا و صعود ۶ ساعته و شب مانی در قله توچال انجام شد.حسین بهمنیار افزود: این حضور بسیار ارزشمند است و امیدوارم بانوان کوهنورد استان نیز آن چه را که در توان دارند برای موفقیت بگذارند و این پیشرفت ها بسیار خوشحال کننده است.



پیمایش آبشار

گروه کوهنوردی میاندشت جاجرم در یک برنامه یک روزه با همکاری اداره ورزش و جوانان جاجرم مسیر آبشاری در اسفراین را پیمودند.رئیس هیئت کوهنوردی جاجرم گفت: در این برنامه ۶۲ نفر از کوهنوردان گروه کوهنوردی میاندشت جاجرم، مسیر آبشار را پیمودند.حمید غلامی که خود سرپرست این برنامه بود افزود: محمد براتی مطلق به عنوان جلودار، سید علی حسینی به عنوان میاندار و مهدی عابدی و ابراهیم حسینی به عنوان عقب دار در این برنامه گروهی حضور داشتند.

شیرازی - «امیر حسین محمدی» کشتی گیر پرافتخار استان، رقابتی حساس را در لیگ برتر کشتی ایران در پیش دارد.به گزارش خبرنگار ما، «امیر حسین محمدی» ملی پوش وزن ۹۷ کیلوگرم ایران چهارشنبه با «حسین شهبازی» حریف خود در تیم

ملی ایران، در قالب رقابت های لیگ برتر کشتی روی تشک خواهدرفت. چندی پیش امیر حسین محمدی در قالب تیم ملی الف در رقابت های بازی های اسلامی توانست مدال نقره را از آن خود کند و

در گفت و گو با رئیس هیئت سوار کاری استان مطرح شد:

ظرفیت های ناشناخته

گام های جدی برای راه اندازی باشگاه سوار کاری مدرن

شیرازی

چشواره اسب اصیل ترکمن ایران به میزبانی بجنورد برگزار شد تا اسب داران از ۱۱ استان، اسب های زیبای خود را به بجنورد بیاورند تا در پارک تفریحی، گردشگری بش قاراش جلوه ای از خلقت را به نمایش بگذارند. اسب داران خراسان شمالی از تمام ایران دوش به دوش هم دستی در چشواره ملی داشتند تا میزبانی را در حق مهمانان دور و نزدیک به جا بیاورند. میهمانانی که کم هم جایزه نگرفتند و دست پر از چشواره رفتند. به بهانه این چشواره زیبا به سراغ «علی مبارکی» رئیس هیئت سوار کاری استان ظرفیت ها هم خسته ناشیدی برای ماه ها تلاش بگویم و هم بیشتر از دراهالی سوار کاری استان بدانیم.

مبارکی می گوید: هر سال چشواره زیبایی را برگزار می کنیم ولی امسال در بعد وسیع تری انجام شد که البته در تقویم فدراسیون هم ثبت شد. این اولین باری بود که ۴ داور مطرح جهانی این مسابقات را قضاوت می کردند که یکی از آن ها رئیس اتحادیه آخال تکه روسیه بود، دیگری رئیس اتحادیه آخال تکه اروپا بود و این ها باعث شد کمترین اعتراض را در دآوری ها داشته باشیم.وی بیان می کند: همیشه بزرگ ترین مشکل ما در بخش دآوری بود که امسال با توجه به حضور این داوران در واقع همه چیز بهتر بود، البته در تمام چشواره ها همه دوست دارند مقام داشته باشند و به همین خاطر حتما گلابه هایی هست ولی دقت کرد کم ترین تنش را در این چشواره داشته باشیم و خوشبختانه خیلی خوب برگزار شد.وی یادآور می شود: تلاش مان این است که با پیگیری بتوانیم این چشواره را هر سال بهتر و پر رونق تر برگزار کنیم.وی اظهار می دارد: هدف چشواره نشان دادن زیبایی اسب به بقیه است و به طور معمول سالی یک بار آن هم در بهار برگزار می شود و همین که بتوانیم این چشواره را خیلی خوب

اینجا ورزش...

ورزش، داروی خواب آور

مشکلات داروهای خواب آور از قبیل اعتیاد به دارو، خواب های طولانی و آثار معکوس داروها، بسیاری از دست اندر کاران را به یافتن راه بهتری برای درمان کم خوابی واداشته است. آن چه برای رفع کم خوابی توصیه می شود، معمولاً ورزش و فعالیت بدنی است. اما آیا به راستی ورزش خواب راحت شبانه را به دنبال دارد؟ پاسخ این سؤال چندان روشن نیست. تحقیقاتی در جریان است تا اثر ورزش روی خواب بررسی شود و بر اساس نتایج، پزشکان و متخصصان رفتار درمانی، برای بیماران نسخه دهند.

با وجود این هنوز بررسی آثار اختصاصی ورزش روی کم خوابی، یا انجام نشده یا خیلی انگشت شمار است و بیشتر روی افرادی بوده است که خود را دارای خواب طبیعی و «خوش خواب» می دانستند. این خصوصیات، محققان را درباره اثر ورزش روی خواب طبیعی دچار اشتباه می کند، در حالی که بهتر است بررسی ها، روی بیماران مبتلا به کم خوابی انجام گیرد، آن گاه اثر ورزش روی خواب ارزیابی شود.

■ خواب آرام بخش

بسیاری از تحقیقاتی که ارتباط میان ورزش و خواب را بررسی کرده اند، روی تغییراتی که بعد از ورزش در خواب سنگین پدید می آید، تأکید داشته اند، مرحله ای از خواب که عمیق ترین و راحت ترین بخش خواب را شامل می شود. انگیزه اصلی بیشتر این بررسی ها، پی بردن به ورزش مؤثر و کمک به تجدید قواست، چون بنا بر بعضی از عقاید، هنگام خواب بدن به تجدید قوا می بردازد و انرژی مصرفی و تغییرات آن، یکی از متغیرهایی است که در جریان این خواب های ورزشی تحت تأثیر قرار می گیرد. بر اساس مطالعاتی که انجام گرفته است، خواب آرام بخش یا خواب عمیق بر اثر ورزش افزایش می یابد، به خصوص در ورزشکارانی که در سطح مطلوب آمادگی قرار دارند. در میان ورزشکاران جوان خواب عمیق شبانه، به دنبال تمرین بعدازظهر افزایش می یابد. هم چنین تغییرات مشابهی در خواب مردان و زنان معمولی مشاهده شده است. جالب توجه است که با وجود این تغییرات هیچ همبستگی بین خواب و انرژی مصرفی دیده نشده است. بدین معنی که در تمرین های با شدت مختلف، تغییری روی خواب عمیق مشاهده نشده است. ادامه دارد...

آگهی تعیین حدود اختصاصی قسمتی از بخش ۷ بجنورد – حوزه ثبتی شهرستان جاجرم

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک تعیین حدود شماره های ذیل به شرح زیر اعلام می گردد:

بخش ۷ بجنورد: پلاک ۶۰-اصلی-جاجرم

پلاک ۲۶۴۴ فرعی از اصلی فوق، ملکی آقای طاهر داوودی فرزند عزیزا... ششدانگ یک باب منزل مسکونی واقع در جاجرم بلوار پویا - پویا ۴ در تاریخ ۹۶/۰۳/۲۹ ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد. لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت اسناد و املاک به کلیه صاحبان املاک فوق و مالکین مجاور و صاحبان حقوق ارتفاقی در املاک فوق الذکر به وسیله آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حاضر گردیده و چنان چه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا ۳۰ روز از تاریخ تعیین حدود پذیرفته خواهد شد و در اجرای تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکالیف پرونده های معترض ثبت معترضین می بایستی از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت محل ظرف یک ماه دادخواست اعتراض خود را به مراجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم را اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.
تاریخ انتشار: ۱۳۹۶/۰۳/۰۸

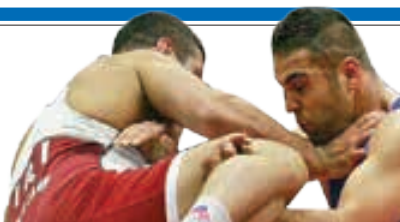
اردلان محمدی کوشکی – کفیل اداره ثبت اسناد و املاک جاجرم

۹/۹۶۰۲۶۱۲۱

ورزش

۵

دوشنبه ۸ خرداد ۱۳۹۶ ۳ رمضان ۱۴۳۸ شماره ۲۴۴۱



حسین شهبازی که با تیم ملی ب به بازی های آسیایی اعزام شده بود توانست نایب قهرمان این رقابت ها شود و با این عناوین چهارشنبه کشتی دیدنی بین تیم های لیگ برتری انجام خواهد شد. گفت و گوی اختصاصی روزنامه خراسان



۶۶

کره ای که

تولید می شود

باید از سیلیمی

ثبت شده

باشد. ولی

بعضی ها از

سیلیمی هایی

کشش می

کنند که ثبت

نشده است

همخوانی ندارد. کره ای که تولید می شود باید از سیلیمی ثبت شده باشد. ولی بعضی ها از سیلیمی هایی کشش می کنند که ثبت نشده است. مبارکی می گوید: مشکلات عدیده ای در این راه وجود دارد. تولید خوب استانداردهایی دارد که باید رعایت شود. تولید خوب، اقتصاد خوب را به همراه دارد. وی خاطرنشان می کند: دومین توصیه این است که اسب داران ارتباطشان را با بقیه تولید کنندگان حفظ و بیشتر کنند. بعضی از تولید کنندگان مان در چار دیواری خودشان محصورند. باید سلایق بازار برای تولید مد نظرشان باشد.

وی می افزاید: تولیدها را باید برای بازار هم انجام بدهند نه فقط برای دل خودشان، چرا که فروش تولیدی یکی از معضلات تولید کنندگان است.

وی بیان می کند: توصیه سوم این است که مسائل علمی را رعایت کنند و بدانند که بحث پرورش خیلی مهم است و از هر مادیان استفاده

حد اکثری را باید داشت. متأسفانه خیلی از اسب داران ما برخی مسائل را رعایت نمی کنند و از هر اسبی در هر ۴ یا ۵ سال یک کره می گیرند که از نظر اقتصادی ضرر است.

وی یادآور می شود: به نظر من اسب داران باید با افرادی که به صورت علمی کار می کنند، مشورت کنند. وی تصریح می کند: توصیه آخر من بیمه کردن اسب است، بیمه، مدیریت بحران را تبدیل به مدیریت ریسک می کند.

خواهش این است که با توجه به ارزش اقتصادی بالایی که اسب دارد، این دام را بیمه کنند و ما هم در هیئت کمک می کنیم.

وی بیان می کند: در بحث همدلی اهالی سوار کاری دیدیم که از تمام اقشار بودند و کمک کردند و همه آن هایی که می توانند به توسعه اسب کمک کنند به گرمی دست شان را می فشاریم و در هیئت همیشه به روی دلسوزان این رشته باز است.

استخدام

بیمه معلم

سرپرستی خراسان شمالی

با شرایط ذیل دعوت به همکاری می کند.

✳ **کارشناس صدور: (مرد و زن)**

✳ **لیسانس یا فوق لیسانس با سابقه کار مرتبط در امور بیمه ای**

✳ **کارشناس درمان : (مرد و زن)**

✳ **لیسانس یا فوق لیسانس با سابقه کار مرتبط (رشته پرستاری در اولویت میباشد.)**

✳ **کارشناس حسابداری : (مرد و زن)**

✳ **لیسانس یا فوق لیسانس با سابقه کار مرتبط**

مهلت ثبت نام (۹۶/۰۳/۱۰) جهت ثبت نام به سایت بیمه معلم

www.mic.co.ir

مراجعه نموده و فرم همکاری (استخدام) را تکمیل نمائید.

دفتر سرپرستی بجنورد : خیابان شریعتی شمالی –

نبش شریعتی ۱۷ (کوچه گوهر) –

طبقه فوقانی داروخانه دکتر قلی زاده

(جهت مراجعه حضوری)

۹/۹۶۰۲۴۲۸