

## خراسان شمالی

امشب برگزار می شود

## کوپرنوردی در کال شور

#### اینجا ورزش ...

### کاهش افسردگی با ورزش

ورزش با تعریق و افزایش ضربان قلب ، کاهش اضطراب و افسردگی را موجب می شود. ورزش مستمر به طوری که بدن شروع به تعریق کند، باعث افزایش تراوش آنزیم های آندورفین، آنکفالین و دانهورفین که خاصیت تسکین دهندهگی دارند می شود.

ورزشی که باعث تعریق شود و ضربان قلب را افزایش دهد ، بدن را وادار به ترشح آنزیم های مسکنی می کند که باعث کاهش اضطراب ، افسردگی وافزایش انبساط خاطر و تقویت روحیه می شود.

هورمون رشد که باعث ایجاد انگیزه ، شور و شوق زندگی در فرد می شود، در سن ۲۰ سالگی حداکثر تراوش خود را دارد و طبق تحقیقات متخصصان در هر ۱۰ سال ، ۱۵ درصد از تراوش این هورمون کاسته می شود ،در حالی که ورزش مرتب میزان تراوش هورمون رشد را در سنین بالا در بدن تنظیم می کند.

ورزش مرتب می تواند با افزایش روحیه شادی و نشاط، افسردگی را در فرد کاهش دهدو تا حدودی جایگزین مواد مسکن خارجی شود که از خارج به بدن وارد می شود. به طور کلی زمانی که فرد توسط ورزش به روحیه ای با نشاط دست می یابد و بر اضطراب ها و افسردگی های خود غلبه می کند، نیازی به مواد مخدر ندارد.

از دیگر فواید ورزش مستمر ،کاهش چربی مضر خون(L.D.L) و افزایش چربی مفید خون مانند H.D.L است که این امر از تجمع چربی داخل عروق و تنگی و انسداد رگ ها و در مجموع از وقوع سکته های قلبی و مغزی و افزایش فشار خون جلوگیری می کند.

هر یک از ارگان های بدن دارای عمر خاصی هستند، به عنوان مثال قلب انسان در هنگام حیات حدود ۲ میلیارد بار می تپد که در این رابطه ضربان قلب انسان های مضطرب و عصبانی حدود ۸ تا ۸۵ بار است که با ضرب این تعداد در دقیقه و ساعت و روز و تقسیم آن بر ۲ میلیارد ،عمر متوسط افراد عصبانی حدود ۵۰ سال در می آید ولی با توجه به این که بعضی افراد ورزشکار حدود ۵۰ بار در دقیقه می زند با انجام عملیات قبلی، طول عمر متوسط این افراد به حدود ۸۵ سال می‌رسد و این نشان می دهد که ورزش‌کاران حدود ۳۰ سال بیشتر از بقیه افراد عمر می کنند.

همایش کوپر نوردی در منطقه کال شور جاجرم برگزار می شود.
رئیس هیئت کوهنوردی جاجرم با اعلام این خبر گفت : همایش کوپر نوردی منطقه کال شور با همکاری هیئت کوهنوردی و شورای شهر جاجرم برگزار می شود.
غلامی افزود: مسیر پیاده روی این همایش بزرگ ۱۲ کی

۴ کیلومتر است و نقطه شروع و پایان دو نقطه مجزاست، عزیزان شرکت کننده توجه داشته باشند که حضور با وسیله نقلیه شخصی امکان پذیر نمی باشد.غلامی تصریح کرد : از جمله برنامه هایی که در این همایش انجام خواهد شد اهدای لوح یاد بود به تمام شرکت کنندگان و اهدای



### شور و نشاط در رقابت های والیبال جام رمضان

# رقابت بلند قامتان

محمدی

گفته رئیس هیئت والیبال بجنورد، اولین سال برگزاری مسابقات والیبال جام رمضان در سالن ۱۲۰۰ نفره و اطلاع نداشتن مردم و از طرفی همزمانی این مسابقات با رقابت های جهانی والیبال را باید از عمده دلایلی دانست که باعث حضور کم تماشاگران شده است.

از طرفی حضور کم رنگ اسپانسر ها توی ذوق می زد و به گفته «سعید رسولی» یکی از تماشاگران این رقابت ها، مشکلات اقتصادی و نبود انگیزه برای حامیان مالی و اسپانسر ها باعث شده است تا رغبت کمتری هم از سوی حامیان مالی برای حضور و ایفای نقش وهم تماشاگران عملگردوبازی خوب بازیکن ها این تیم بارها مورد تشویق تماشاگران قرار گرفت. در ترکیب هر دو

تیم کم نبودند افرادی که بالاتر از انتظار در بازی حاضر شدند و تماشاگران که این بار در سالن ۱۲۰۰ نفره مجموعه ورزشی شهید علیدخت جمع شده بودند تا برای اولین بار مسابقات والیبال جام رمضان را در این سالن تماشا کنند، تعدادشان انتظارها را برآورده نساخت. البته به

دوشنبه ۲۲ خرداد ۱۳۹۶

۱۷ رمضان ۱۴۳۸ شماره ۲۴۵۱

جوابی به قید قرعه به شرکت کنندگان است و همچنین در صورت تهیه تلسکوپ رصد ستارگان انجام خواهد شد.وی افزود: این برنامه از ساعت ۲۱ و ۳۰ دقیقه از محل اداره ورزش و جوانان جاجرم آغاز می شود که مدت زمان این پیاده روی بین یک تا یک و نیم ساعت است.

استفاده از توان داوری استان برای این رقابت ها می گوید.

به گفته «داوری» پیش بینی های لازم برای اعتراض ها انجام شده وداوران میدان مسابقات راتحت کنترل دارند وهر چند ویدیو چک نیست ولی نهایت دقت و کنترل توسط داوران وجود دارد و تاکنون مشکل خاصی وجود نداشته است.رئیس هیئت والیبال بجنورد نیز از نامگذاری مسابقات والیبال جام رمضان امسال به نام شهدای مدافع حرم و شهید «حمیدی زاده» خبر می دهد.«داوود یزدانی» تعداد تیم های شرکت کننده را ۸ تیم و در ۲ گروه عنوان می کند که دور اول آن در حال برگزاری است و تیم هایی از اسفراین، شیروان، شوقان، جاجرم و ۲ تیم از بجنورد در آن حضور دارند.

به گفته وی این مسابقات تنها در سطح بجنورد نیست و از شهرستان های دیگر هم در این رقابت ها حضور دارند، رقابت هایی که امسال راهی مجموعه ورزشی شهید علیدخت شده است تا هم از استحکام نداشتن سالن ملت یا همان خانه والیبال در امان و هم شاهد حضور بیشتر مردم با توجه به بزرگی سالن ۱۲۰۰ نفره نسبت به سالن ملت باشیم و مسابقات نهایی و نیمه نهایی با شور و حال خاصی برگزار شود.

این والیبالیست بجنوردی همچنین از الزام بودن تیم ها برای استفاده از ۲ بازیکن جوان در ترکیب تیم و همچنین مجاز بودن تیم ها برای دعوت از ۲ بازیکن لیگ برتری و خارج از استان در ترکیب آن تیم براینام می گوید که در مسابقات نهایی و نیمه نهایی این عدد به ۳ نیز می رسد. به گفته وی تعداد تیم ها نسبت به سال گذشته تغییری از لحاظ کمیت نداشته و سعی شده است در این رقابت ها به جوان گرایی توجه شود و از این رو دو تیم جوانان در این رقابت ها حضور دارند.

«یزدانی» با بیان این که رسانه ها برای تشویق مردم برای حضور در سالن ۱۲۰۰ نفره برای تماشای این رقابت ها کمک کنند، از اطلاع رسانی از طریق فضای مجازی و نصب بنر نیز خبر می دهد که خوشبختانه صورت گرفته است.وی اشاره ای هم به دعوت از «علی اصغر مجرد» والیبالیست بجنوردی و ملی پوش تیم جوانان می کند که باوجود ابراز تمایل این نخبه والیبال برای بازی در ترکیب تیم های استان، چون وی در اردو تیم ملی جوانان برای حضور در مسابقات جهانی است شرایط حضورش فراهم نشد.

## ۶۶

## پیش بینی های لازم برای اعتراض ها انجام شده و داوران میدان مسابقات را تحت کنترل دارند و هر چند ویدیو چک نیست ولی نهایت دقت و کنترل توسط داوران وجود دارد و تاکنون مشکل خاصی وجود نداشته است

## ورزش

#### رویدادهای ورزشی



### فوتسال در تیتکانلو

مسابقات فوتسال جام رمضان در تیتکانلو با معرفی تیم های برتر به کار خود پایان داد.

«جاهد» عضو شورای شهر تیتکانلو با اعلام این خبر گفت: مسابقات فوتسال جام رمضان این شهر با قهرمانی تیم خشکبار چمنی پایان یافت و تیم شورای شهر تیتکانلو هم نایب قهرمان شد.وی افزود: این مسابقات با حضور ۸ تیم و به صورت دوره ای در سالن پهلوان رحمانی شهر تیتکانلو برگزار شد.

### فوتسال جام رمضان شیروان

**عوض زاده-** فوتسال جام رمضان شیروان با شرکت ۱۲ تیم در حال پیگیری است. رئیس هیئت فوتبال شیروان در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: پنج شنبه شب و در ششمین شب از این رقابت ها، تیم گلستان با نتیجه ۴ بر ۴ در مقابل پارس نوین به تساوی رسید و تیم جوانان حسین آباد با نتیجه یک بر صفر از سد دهیاری حسین آباد گذشت. «بهمن ظفرمند» افزود: در دیگر دیدار این مرحله شهید فاضل با نتیجه ۱۰ بر ۴ خراسان تحریر را شکست داد.

وی تصریح کرد: فوتسال جام رمضان شیروان امسال در رده سنی بزرگسالان با شرکت ۱۲ تیم در سه گروه در حال برگزاری است. وی بیان کرد: در بازی روز جمعه تیم نیز فروشگاه تعطیلات بر ۲ بر تیم باب الحوائج پیروز شد و تیم پادگان ۵ بر صفر از سد شهید فاضل گذشت. وی یادآور شد: همچنین در رده سنی پیشکوتان دیدار دو تیم مدیران خودرو و بیمه ایران به تساوی یک بر یک رسید و تیم پشیمانگان ۳ بر صفر از سد جانبازان گذشت.وی تصریح کرد: در شب هشتم این رقابت ها نیز دیدار تیم های اسلام آباد و پادگان ۲ بر ۲ مساوی شد و تیم پوشاک تعطیلات ۴ بر ۲ عدالت را شکست داد.وی اظهار داشت: در رده سنی پیشکوتان نیز تندیس ۳ بر ۲ سوپرمارکت عرب را مغلوب کرد و تیم سوپر مارکت عرب الف بر یک تیم بیمه ایران را شکست داد. به گزارش خبرنگار ما رقابت های فوتسال جام رمضان تا پایان این ماه در شیروان ادامه خواهد داشت .

## 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 اسفراين 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) و به شرح ذیل آگهی می شود.

۱- کلاسه ۹۶۰۰۰۱۰۹۷ ۱۳۹۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۹۴ آقای منصور عباس زاده فرزند میرمظفر ششدانگ منزل به مساحت ۲۵۱/۷۴ متر از پلاک ۶۶۹ فرعی از محل مالکیت محمد حسن قربانیان برابر رأی ۹۶/۰۵۶۰

۲- کلاسه ۹۶۰۰۰۱۲۱ ۱۳۹۵۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۳۱ آقای سید حسین محبتی فرزند میرمصیب ششدانگ منزل به مساحت ۹۸۱/۹۳ متر از پلاک ۵۵۷ فرعی از محل مالکیت حسین حسن ناصر ساداتی و ۵۵۸ فرعی از محل مالکیت میرزا حسن خلیلی و مشاعی متقاضی برابر رأی ۹۵/۴۱۷۷

۳- کلاسه ۹۶۰۰۰۲۴۴ ۱۳۹۵۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۴۴ آقای محمد محبتی فرزند مصیب ششدانگ منزل به مساحت ۲۷۱/۹۵ متر از پلاک ۲۱۸۴ فرعی از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی برابر رأی ۹۶/۰۲۱۳

**پلاک ۴۹- اصلی سینان**

۴- کلاسه ۹۶۰۰۰۷۷۸ ۱۳۹۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۷۷۸ آقای عیدمحمد علیزاده فرزند علی ششدانگ منزل به مساحت ۴۴۶/۲۲ متر از پلاک ۱۸۱ فرعی از محل مالکیت محمد کاظم بهرامپور برابر رأی ۹۵/۳۶۶۵

**پلاک ۶۳- اصلی قلعه کرم**
۵- کلاسه ۹۶۰۰۰۰۰۷۱ ۱۳۹۳۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۷۱ آقای حسن رحمتی فرزند احیا محمد ششدانگ منزل به مساحت ۱۴۹/۸۶ متر از پلاک ۱۱۶۴ فرعی از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی برابر رأی ۹۵/۴۱۹۶

۶- کلاسه ۹۶۰۰۰۲۴۶ ۱۳۹۴۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۴۶ آقای تاج محمد فناپای فرزند محمد جعفر ششدانگ منزل به مساحت ۱۲۷/۶ متر از پلاک ۱۱۰ فرعی از محل مالکیت ورئه محمد حقانی پور (میرم و حیات) برابر رأی ۹۵/۲۱۸۸

۷- کلاسه ۹۶۰۰۰۰۵۶ ۱۳۹۵۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۵۷ آقای محمد دلیر فرزند غلامحسن ۳ دانگ و کلاسه ۹۶۰۰۰۰۵۷ ۱۳۹۵۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۵۷ آقای علی اکبر شیرزاده فرزند ابراهیم ۳ دانگ منزل به مساحت ۱۵۳/۲ متر از پلاک ۱۵۸ فرعی از محل مالکیت شرکت سهامی جین و ۱۵۸ فرعی از محل مالکیت شرکت سهامی جین برابر رأی ۹۶/۰۲۱۶

**پلاک ۶۴- اصلی خربنان**

۸- کلاسه ۱۳۹۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۵۱۱ خانم مدینه بهرامی فرزند علی ششدانگ منزل به مساحت ۹۳/۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت یوسفعلی لعل دهقانی (سهم الارث دلربا) برابر رأی ۹۶/۰۲۰۱

۹- کلاسه ۹۶۰۰۰۰۰۸۱ ۱۳۹۵۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۰۸۱ آقای مهدی احمدي فرزند حسینعلی ششدانگ منزل به مساحت ۱۰۰/۳۸ متر از پلاک ۱۷۳ فرعی از محل مالکیت برتاعلی لعل عارفی برابر رأی ۹۵/۴۱۱۸

۱۰- کلاسه ۹۶۰۰۰۰۴۴ ۱۳۹۵۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۴۴ آقای حسین عزتی میلانلویی فرزند ذبیح اله ششدانگ منزل به مساحت ۱۵۰/۶۱ متر از پلاک ۰ فرعی از محل مالکیت ورئه غلامحسین لعل قلیزاده (جوربه، عادلّه، فرشته) برابر رأی ۹۵/۴۱۹۲

**پلاک ۶۵- اصلی حسن آباد قصبه**

۱۱- کلاسه ۹۶۰۰۰۲۵۸ ۱۳۹۴۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۵۸ آقای حسن شرف پور فرزند عباسعلی ششدانگ مغازه به انضمام زمین متصل به مساحت ۲۰۳/۷۵ متر از پلاک ۱۱ فرعی از محل مالکیت شرکت خدمات مکانیزه کشاورزی اسفراين به نمایندگنی رضا ناظر حسن آبادی برابر رأی ۹۵/۴۱۰۴

**پلاک ۶۷- اصلی قریه قصبه**

۱۲- کلاسه ۹۶۰۰۰۲۶۲ ۱۳۹۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۶۲ آقای برات یابوری فرزند پیرعلی ششدانگ منزل به مساحت ۲۰۰/۱۴ متر از پلاک ۲۳ فرعی از محل مالکیت شهرداری اسفراين برابر رأی ۹۵/۲۴۴۶

۱۳- کلاسه ۱۳۹۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۶۱۳ دولت جمهوری اسلامی ایران به بهره برداری وزارت آموزش و پرورش شناسه ملی ۱۴۰۰۲۹۰۱۹۵ ششدانگ ساختمان آموزشی به مساحت ۱۰۹۰۸/۹۳ متر از پلاک ۲۳ فرعی از محل مالکیت محمد و سلیمان روشنی زعفرانلو و بهادر محمدی کوشکی برابر رأی ۹۵/۴۰۹۷

۱۴- کلاسه ۱۳۹۱۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۱۶۱۴ دولت جمهوری اسلامی ایران به بهره برداری وزارت آموزش و پرورش شناسه ملی ۱۴۰۰۲۹۰۱۹۵ ششدانگ ساختمان آموزشی به مساحت ۴۱۷۵/۵۶ متر از پلاک ۲۳ فرعی از محل مالکیت محمد روشنی زعفرانلو برابر رأی ۹۵/۴۱۰۰

۱۵- کلاسه ۹۶۰۰۰۲۲۴ ۱۳۹۲۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۲۲۴ آقای حسین مهربانی فرزند حسن ششدانگ منزل به مساحت ۱۱۰/۶۳ متر از پلاک ۴۷۸ فرعی از محل مالکیت محمد اسماعیل نیک گفتار برابر رأی ۹۵/۴۱۰۹

۱۶- کلاسه ۹۶۰۰۰۳۵۵ ۱۳۹۴۱۱۴۴۰۷۱۱۶۰۰۰۳۵۵ فرج اله شعبانیان به نمایندگنی از اداره بهزیستی اسفراين ششدانگ ساختمان به مساحت ۳۴۸۲/۱۴ متر از پلاک ۲۳ فرعی از محل مالکیت غلامحسین محمد کوشکی و فرخ لقا محمدی کوشکی فرزند بهادر و محمد و مجید محمدی کوشکی و حوری لقا محمدی کوشکی برابر رأی ۹۵/۴۰۷۸