نابغه والیبال استان مسافر اندونزی شد

«مجرد» آماده افتخارآفرینی در مسابقات قاره کهن

گروه‌ورزش- «علی اصغر مجرد» نابغه والیبال استان برای حضور در مسابقات قهرمانی مردان آسیا در ترکیب تیم ملی زیر ۲۳ سال ایران قرار گرفت. رقابت‌های والیبال قهرمانی مردان قاره کهن از دوم مرداد به میزبانی اندونزی آغاز خواهد شد و تیم ملی امید ایران به نمایندگی از کشورمان در نوزدهمین دوره این رقابت‌ها حضور خواهد داشت. «خوان سیچلو» سرمربی تیم ملی والیبال زیر ۲۳ سال ایران ۱۴ بازیکن خود را برای این رقابت ها انتخاب کرد که نام «علی اصغر مجرد» والیبالیست پرافتخار استان هم در این لیست قرار دارد. «مجرد» که چندی پیش بازی های فوق العاده ای را همراه با تیم ملی جوانان در رقابت های جهانی به نمایش گذاشت و همراه با این تیم، مقام پنجم دنیا را کسب کرد این بار آماده است تا افتخاری دیگر برای ورزش کشور به ارمغان بیاورد. نوزدهمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی مردان آسیا ۲۰۱۷، از دوم تا دهم مردادماه با حضور ۱۶ تیم برتر آسیا در شهر «سورابایا» کشور اندونزی برگزار می‌شود. دور مقدماتی این رقابت‌ها روزهای دوشنبه تا چهارشنبه دوم تا چهارم مردادماه با ۲۴ مسابقه پیگیری خواهد شد و تیم ملی والیبال زیر ۲۳ سال ایران با هدایت «خوان سیچلو» در مرحله مقدماتی با تیم‌های چین تایپه، پاکستان و عراق در گروه دوم رقابت می کند.

خبرهای ورزشی

برگزاری ۲ جشنواره همچنان معلق

خلف وعده به مرز نشینان

دومین جشنواره مرزنشینان و جشنواره زیبایی اسب اصیل ترکمن در راز و جرگلان برگزار نشد.به گزارش خبرنگار ما، دومین جشنواره مرزنشینان که با وعده مسئولان قرار بود ۷ تیر ماه در راز و جرگلان برگزار شود، به فراموشی سپرده شد. سرپرست اداره ورزش و جوانان راز و جرگلان قول داده بود این جشنواره بعد از ماه رمضان برگزار شود. اولین دوره جشنواره مرزنشینان در سال گذشته با استقبال بسیار خوب اهالی این رشته در راز و جرگلان برگزار شد. جشنواره زیبایی اسب اصیل ترکمن هم البته برگزار نشد. این در حالی است که راز و جرگلان در صنعت پرورش اسب از ظرفیت بی بدیل و شناخته شده ای برخوردار است. برگزاری جشنواره ها و کورس های اسب دوانی نقش موثری در رشد این صنعت دارد. در حالی که در سال جاری اسب داران از کورس بهاره محروم بودند، سرپرست اداره ورزش و جوانان راز و جرگلان از برگزاری این جشنواره خبر داده بود که تاکنون برگزار نشده است.

نوجوانان سرگروه لیگ سال آینده

شیرازی- تیم والیبال استان به جمع ۴ تیم نهایی پیوست و سر گروه لیگ دسته دوی نوجوانان کشور برای سال آینده شد. رئیس هیئت والیبال بجنورد به خبرنگار ما گفت: مسابقات والیبال قهرمانی لیگ دسته دوی نوجوانان کشور در بخش پسران به میزبانی زنجان در حال برگزاری است که تیم والیبال استان به جمع ۴ تیم اول پیوست. داوود یزدانی افزود: در این رقابت ها تیم خراسان شمالی با تیم های سمنان، خوزستان، قم و کرمان در گروه دوم رقابت کرد. وی بیان کرد: در این رقابت ها والیبالیست های استان در بازی اول ۳ بر ۲ از سد تیم سمنان گذشتند و در بازی دوم به خوزستان سه بر صفر باختند. وی اظهار داشت: در بازی سوم والیبالیست های استان ۳ بر صفر تیم قم را شکست دادند و در بازی چهارم ۳ بر یک بر تیم کرمان غلبه کردند. وی یادآور شد: تیم خراسان شمالی به جمع ۴ تیم اول کشور در این رده سنی پیوست تا نتایج در روزهای آینده مشخص شود. وی بیان کرد: این تیم در بازی با همدان ۳ بر صفر مغلوب شد تا اجازه ماندن در لیگ دسته ۲ را داشته باشد و نتواند به لیگ یک صعود کند.

یک عکس - یک واقعیت

چمن ورزشگاه ۱۹ مهر و حکایت میزبانی ها

شیرازی - این چمن ورزشگاه ۱۹ مهر هم عجب ماجرایی شد. فوتبالی ها معتقدند این چمن حسرت یک عمر آن ها بوده و نباید با برگزاری سایر رقابت ها خراب شود و مسئولان تیراندازی با کمان هم می گویند مسابقه های رسمی مان را کجا برگزار کنیم؟

این که گرفتن میزبانی ها امتیاز بزرگی برای هیئت های ورزشی استان محسوب می شود بحث مهمی است ولی این که استان ما همیشه برای گرفتن میزبانی های بزرگ دچار مشکل بوده هم چالش بسیار بزرگی است. در اینجا خراسان شمالی، آن قدر امکانات کم است که هیئت های ورزشی قید تعامل را بزنند و خواستار پیگیری اوضاع محل مسابقه شان شوند.

واقعیت این است که زمین چمن ورزشگاه ۱۹ مهر با هزینه ماهانه حدود ۴۰ میلیون تومان برای نگهداری جای چندان مناسبی برای برگزاری رقابت هایی مانند تیراندازی با کمان نیست؛ مسابقاتی که ورزشکارانش برای استراحت بین کوالی ها روی روفرشی هایی که روی زمین سبز پهن شده نشسته اند. این را در کنار پایه هایی که روی زمین چمن کاشته می شود و یا قدم زدن های ورزشکاران طی دو روز صبح تا عصر روی چمن بگذارید.

این ها همه آسیب است و احتمالا تیری بر دل اهالی فوتبال!

ولی باید چه کرد؟ مقصر این اتفاق کدام هیئت است؟ شاید هم مقصر نبود امکانات باشد.

اگرچه برگزاری این رقابت ها دست مریزاد دارد و برگزاری آن اتفاق شیرینی است و قدرت استان را می رساند، ولی از هیئتی که چمن سایت اختصاصی خودش را نتوانسته سالم نگه دارد و بی توجهی به زمین سبز را به بی نهایت رسانده است شاید باید کم تر از دیگران توقع داشت و شاید باید مسئولان هم برای این گونه هیئت ها بیشتر سختگیری کنند تا بدانند موضوعات مهمتری از میزبانی کشور در رشته ورزشی خودشان در استان وجود دارد. این که فقط جلوی چشم فدراسیون نشین ها با گرفتن میزبانی جلوه و بقیه موارد را فراموش کنیم ارزشی دارد؟ شاید این بار حق با فوتبالیست هایی باشد که تمام توان شان را برای حفظ و داشتن امکانات شان می گذارند.

اینجا ورزش ...

تأثیر ورزش بر جلوگیری از پوکی استخوان

پوکی استخوان یا استئوپروز، عبارت از حالتی است که بر اثر تخریب بافت استخوانی، توده‌ای از استخوان کاهش یافته که سرانجام به شکستگی استخوان منجر می شود.

راه های پیشگیری از پوکی استخوان:

- فعالیت های ورزشی مناسب داشته باشید.
- سیگار نکشید.
- روزانه به مدت حداقل ۱۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرید.
- مهمتر از همه از غذاهای حاوی کلسیم به خصوص لبنیات استفاده کنید. ورزش البته از بروز پوکی استخوان جلوگیری می‌کند، ورزش‌های ایزومتریک باعث افزایش قدرت عضلات بدن و حرکت مفاصل مجاور آن ها و کاهش فشار به مفاصل و غضروف‌ها می‌شود. ورزش‌های ایزومتریک ضمن کاهش درد در نواحی مفاصل، بیماری‌های مفاصل زانو، کمر و ناحیه گردن را نیز بهبود می بخشد و باعث کاهش فشار به مفاصل کشکک و ران می‌شود. از دیگر فواید ورزش به افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان، بهبود در راه‌رفتن، ایستادن و انجام فعالیت‌های روزانه، تاثیر بر سیستم عضلانی واسکلتی و در نتیجه بهبود عملکرد سایر ارگان‌های بدن از جمله قلب می توان اشاره کرد. افزایش کارایی فرد در سنین جوانی، میانسالی و پیری از جمله تاثیرات ورزش مداوم در رابطه با بیماری‌های مفصلی است. تاثیر ورزش بر مفاصل ناحیه ستون فقرات فراوان است، ورزش ایستادن صحیح را تقویت و فشار بر دیسک و لیگامان‌های مهره‌های ستون فقرات و همچنین میزان بیرون زدگی دیسک در ناحیه کمر و بالطبع دردهای ناحیه کمر را کاهش می‌دهد. ورزش های مقاومتی یا ورزش با وزنه یا طناب های مقاومتی می توانند به مراتب موثر تر از ورزش وزنه برداری برای استخوان ها باشند. در این ورزش ها عضلات و تاندون ها بر استخوان ها فشار وارد می سازند. بدین ترتیب عضلات قوی تر شده، با نیروی بیشتر استخوان ها را به سمت خود می کشد که این خود، به تشکیل توده استخوانی کمک می کند. در تمرینات ورزشی باید علاوه بر هدف پیشگیری از شکستگی ها، افزایش توده استخوانی را نیز در نظر داشت. تمرینات ورزشی می تواند به وضع ظاهری بدن بهبود ببخشد. با داشتن عضلاتی قوی می توان به نرمی روی زمین فرودآمد و از شکستگی جلوگیری نمود و با افزایش چابکی و تعادل در بدن از سقوط روی زمین جلوگیری کرد، اعتماد به نفس هم در این زمینه مفید است. اهداف یک برنامه تمرینی پیشگیری کننده از شکستگی در حالتی که هنوز پوکی استخوان ایجاد نشده است، به شرح ذیل می باشد:

۱- به دست آوردن توده استخوانی کافی ۲- پیشگیری از اتلاف استخوانی ناشی از افزایش وزن ۳- بهبود وضع هماهنگی اعضای بدن ۴- افزایش توده استخوانی ۵- ثابت نگه داشتن وضعیت طبیعی بدن ۶- به دست آوردن آمادگی قلبی و ریوی ۷- به دست آوردن اعتماد به نفس.

بیم و امید میزبانی از کوراش کاران آسیا

شیرازی

زمان زیادی تا مسابقات آسیایی کوراش در بجنورد باقی نمانده است؛ چیزی به اندازه چشم بر هم زدن. مرداد نزدیک است و ۲۰ مرداد نزدیک تر به نظر می آید، این نزدیک تر بودن به این خاطر است که انگار هنوز هیچ قدمی برای برگزاری این رقابت ها برداشته نشده است، البته نه این که برداشته نشده باشد ولی همه در حد رایزنی و وعده گرفتن است. شاید از ورزشی که مدیرکل ندارد بیش از این هم انتظاری نیست ولی چیزی که مهم است حفظ آبروی استان در این رقابت های بزرگ است، رقابت هایی که ۲۰ مرداد ماه به مناسبت سالگرد تاسیس استان برگزار خواهد شد، آن هم نه کشوری و منطقه ای، بلکه برای اولین بار آسیایی.

این رقابت ها آن قدر اهمیت دارد که پای آبروی یک استان در میان باشد. این استان فقط اهالی ورزش نیستند، انگار دیگر وقتش است که اهالی استان دست به دست هم بدهند تا این رقابت به خوبی برگزار شود. چند روز گذشته که برای جویا شدن حال رئیس هیئت جودو و کوراش استان تماس گرفتیم عصبانی بود و گلایه مند از بی توجهی مسئولان.

اما در آخرین تماس امیدوار بود و منتظر تحقق وعده ها. بار اول که تماس گرفتیم او از نبود سالن مرتب گلایه کرد تا پولی که قرار بود استانداری برای کمک به این رقابت ها به حساب اداره کل ورزش و جوانان استان بریزد، واریز نکرد.

او از صندلی های کنده شده سالن ۱۲۰۰ نفره می گفت و سالنی که خیلی گران مجبورند از دانشگاه آزاد اجاره کنند تا آبروی ورزش حفظ شود. «کوروش خسرویار» از نداشتن خوابگاه هم گفت. این را البته خبرنگار روزنامه خراسان شمالی پیگیری کرد و قرار شد فردای آن روز وعده داده شده پرداخت شود. وعده یعنی ۷۰ میلیون تومان از ۱۷۰ میلیون تومان هزینه ای که برای این رقابت ها برآورد شده است.

البته ۱۰۰ میلیون تومان برای استانی که هنوز حامی مالی برای ورزش ندارد خیلی زیاد است.

این ها اتفاق هایی بود و البته تا حدی هست که ذهن مسئولان ورزش استان را برای میزبانی این رقابت های بزرگ مشغول کرده است.

اما روز یکشنبه که جویای احوال این میزبانی شدیم خسرویار پر امیدتر و باانگیزه تر صحبت می کرد. دیدار او با «ایرانی» معاون استاندار خراسان شمالی دلگرمش کرده بود و این فکر مدام به ذهن می آید که وقتی با یک جلسه و با یک ملاقات اهالی ورزش دلگرم تر می شوند، یا حتی با گفتن درد دل های شان سبک تر می شوند چرا نباید این اتفاق بیفتد؟

چرا نباید تا به حال جلسه شورای ورزش استان در خراسان شمالی تشکیل نشده باشد؟ خسرویار می گوید: در جلسه با معاون استاندار قرار شد در همین روزها جلسه ای با حضور اداره های مختلف گذاشته شود و حالا که مدیر کل نداریم بیشتر حمایت کنند.

> در جلسه با معاون استاندار قرار شد در همین روزها جلسه ای با حضور اداره های مختلف گذاشته شود و حالا که مدیر کل نداریم بیشتر حمایت کنند

وی البته اظهار می دارد: معاون استاندار با دفتر وزیر ورزش هم تماس گرفت و خواستار حمایت شد و آن ها هم قول هایی دادند که این خودش دلگرم مان کرد و به نظرم جلسه خوبی بود.

وی تصریح کرد: یکشنبه ظهر ۳۰ میلیون تومان هم از سوی استانداری برای میزبانی رقابت های آسیایی به حساب اداره کل ورزش و جوانان استان واریز شد و معاون استاندار گفت نگران نباشیم و حمایت مان می کنند و این باعث شد با خیال راحت تر به سراغ مسائل فنی برویم.

حال باید منتظر ماند و دید چند روز دیگر که با مسئولان ورزش استان و رئیس هیئت جودو و کوراش استان صحبت می کنیم حال شان چطور است. چیزی که مهم است این است که ۲۰ مرداد در چشم بر هم زدنی می رسد.

یادداشت

سرگیجه های ورزش

شیرازی - ورزش این روزها عجیب سرگیجه آور شده است، هر که هر کاری دلش می خواهد انجام می دهد، البته شاید خیلی هم این روزها نیست، شاید سال هاست که درگیر این سرگیجه هاست و این روزها بهانه دیدنش وجود دارد.

استانی که انگار ورزش جزو اولویت هایش محسوب نمی شود و فقط به دید تفریح و پر کردن اوقات فراغت به آن نگاه می شود.

به برخی هیئت های ورزشی که نگاه می کنی سرگیجه می گیری!

بعضی ها در اوقات فراغت و استراحت هستند، بعضی ها تلاش می کنند دیده شوند و بعضی ها هم از این اوضاع استفاده می کنند و هرکاری دل شان می خواهد انجام می دهند.

بعضی از هیئت های ورزشی هم هستند که آرام و بی حاشیه سعی می کنند هوای ورزشکاران خود را داشته باشند و آن ها را هر طوری که شده از این سرگیجه ها دور نگه دارند ولی مگر می شود خودشان دچار نباشند؟!

اوضاع ورزش در شهرستان ها هم تقریبا مناسب نیست، برخی مواقع هر کسی ساز خودش را می زند یا اصلا ساز نمی زنند.

این جا در خراسان شمالی و در شهرهای مختلفش ورزش دچار گردابی شده است که دلسوزان و غیر دلسوزان را آزار می دهد.

اینجا انگار باید خیلی اتفاق های بزرگ تری در ورزش بیفتد تا درد آن کمتر شود.

امید به بهبود، آن هم به این زودی ها رویا پردازانه است.

رویداد ورزشی

برنز برای کشتی گیر استان

محمودیان - کشتی گیر آزادکار استان مقام سوم مسابقات کشوری را به دست آورد.

به گزارش خبرنگار ما «مهدی ترشیزی» از شهر درق در وزن ۵۷ کیلو گرم توانست در رقابت های کشتی آزاد کشوری نیروهای زمینی سپاه مقام سوم و مدال برنز را به دست آورد. این رقابت ها به میزبانی ملایر همدان برگزار شد.

برگزاری مسابقه طناب کشی

مسابقه طناب کشی با حضور ۵۰ بانوی ورزشکار در قالب ۱۰ تیم در سالن آلومینای جاجرم برگزار شد. مسئول برگزاری این مسابقات گفت: این مسابقات در قالب جشنواره تابستانی در حال برگزاری است که در حال حاضر مسابقات طناب کشی ، کبدی، آمادگی جسمانی و بدمینتون به پایان رسیده است و مسابقات والیبال ادامه دارد.

معصومه باکرم افزود : در مسابقات طناب کشی که ۵۰۰ بانوی ورزشکار در رده های سنی آزاد شرکت کرده بودند حسن نیا ، میرابی ، محمد پور ، ملک محمودی و سلمانی توانستند برنده شوند. وی در ادامه افزود : مسابقات کبدی با حضور ۳۵ نفر در قالب ۷ تیم برگزار شد که فاطمه صانعی، کوثر طاهری، نگار عزیزی، مهدیس صفاری و ترانه جان فدا مقام اول کبدی را کسب کردند. در رشته آمادگی جسمانی نیز، فاطمه میرابی، مهری میثاق نیا، فاطمه صانعی مقام های اول در سه گروه سنی را کسب کردند و در رشته بدمینتون اکرم کریمی و مهری میثاق نیا توانستند مقام های برتر را به دست آورند.

شکست کشتی نوجوانان

عوض زاده_ تیم کشتی نوجوانان خراسان شمالی در اولین گام در مقابل تیم قدرتمند مازندران شکست را پذیرفت. سرپرست تیم کشتی نوجوانان استان با اعلام این خبر به خبرنگار ما گفت: تیم کشتی نوجوانان استان که در لیگ کشتی نوجوانان کشور با تیم های گلستان، خراسان رضوی و مازندران هم گروه است در اولین هفته از این رقابت ها در قائم شهر به مصاف تیم قدرتمند مازندران رفت که در مقابل این تیم شکست را پذیرا شد. «نامور» با اشاره به برگزاری رقابت های لیگ کشتی نوجوانان کشور در سه بخش آزاد، فرنگی و پهلوانی خاطرنشان کرد: در رده سنی نوجوانان این رقابت ها در رشته های آزاد و فرنگی در ۱۰ وزن و در پهلوانی در ۳ وزن برگزار می شود.

وی با رضایت از عملکرد کشتی گیران نوجوان استان اظهار داشت: اعضای تیم کشتی گیرانی بودند که برای اولین سال در رده سنی نوجوانان کشتی می گیرند و به تازگی از نونهالان به این رده سنی آمده اند. «نامور» افزود: یکشنبه هفته آینده تیم کشتی نوجوانان استان در دومین هفته از این رقابت ها به مصاف تیم گلستان خواهد رفت.

وی با بیان اینکه رقابت ها به صورت رفت و برگشت برگزار می شود تصریح کرد: تیم اول این گروه به مرحله بعدی رقابت ها راه پیدا خواهد کرد.

۹۶۰۸۳۶۹۷/و

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به این که آقای مشهد علی قاپاقی فرزند حسین به شماره شناسنامه یک شماره ملی ۵۲۴۹۷۰۷۳۵۱ به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت به شماره چاپی ۲۵۸۶۰۸ تحت پلاک ۱۵۷ فرعی از ۵۲ - اصلی واقع در اراضی اینچه علیا بخش ۳ بجنورد که متعلق به وی می باشد به علت جابجایی مفقود شده که با بررسی دفتر املاک معلوم شد سند مالکیت اولیه ذیل ثبت ۵۸۶۱ صفحه ۱۷۰ دفتر املاک جلد ۴۳ به نام نامبرده صادر و تسلیم شده و سابقه رهن و بازداشت ندارد که دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود باشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی، نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

بشیرخانی - رئیس ثبت اسناد و املاک مانه و سملقان

۹۶۰۸۴۱۴۴/و