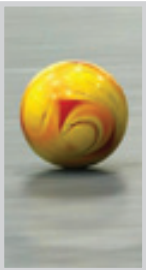


خراسان شمالی میزبان فوتسال لیگ دسته یک کشور

شیرازی - مسابقات لیگ دسته یک فوتسال بانوان کشور به میزبانی اسفراین برگزار خواهد شد.رئیس هیئت فوتبال اسفراین به خبرنگار ما گفت: توانستیم میزبانی دور برگشت لیگ دسته یک کشور را از فدراسیون بگیریم و با گرفتن این امتیاز سوم اردیبهشت بانوان فوتسالیست میزبان



رشته ها خواهند بود.«حسینی» افزود: اسفند ماه سال گذشته، دور رفت لیگ دسته یک برگزار شد که توانستیم مقام اول را به دست آوریم و حالا می توانیم با آرامش در ادامه راه فعالیت کنیم.وی تصریح

کرد: فوتسال استان در بخش بانوان ظرفیت بالایی دارد و این را تیم گود زینل خان اسفراین با تلاش و تمرین ثابت کرده است و مطمئناً آینده خوبی در انتظار این تیم و فوتسال بانوان خواهد بود.وی

یادداشت

هوای خوب رکاب زنی

شیرازی - هوا که خوب می شود می توان به سراغ انباری رفت، یا سری به گوشه حیاط زد و بعد از کمی ورناندز کردن یادگار هوای خوش، دستی بر زینش کشید و به رسم کودکی کنارش نشست و رکاب را چرخاند و به حرکت چرخ های دوچرخه ایستاده و تکیه داده بر جک خیره شد. فصل رسیدگی به دوچرخه ها شروع شده است و کم کم تعدادشان در خیابان ها زیاد خواهد شد.

این یادگار خوش دوران نوجوانی برای خیلی ها پر از خاطره است تا باز هم هوای رکاب زدن حداقل در شب های بهار و تابستان را داشته باشند. سال گذشته برای این مورد اتفاق های خوبی افتاد. دو ایستگاه دوچرخه سواری در شهربازی بجنورد مستقر شد و محوطه مهربانو هم میزبان خانم های علاقه مند به این رشته مفرح بود. این اتفاق خوب باعث شد به این فکر کنیم که چرا مرکز استان خراسان شمالی از داشتن خط دوچرخه سواری در سطح شهر برای علاقه مندان به این رشته بی بهره است، محلی که دوچرخه سواران بتوانند با خیالی راحت و به دور از استرس عبور و مرور مردم و اتومبیل ها رکاب بزنند و از هوای ناب و پاک ۶ ماه اول سال استفاده کنند.

ایجاد خط دوچرخه سواری همت می خواهد، از شهرداری تا اداره کل ورزش و جوانان و دیگر دستگاه های اجرایی مربوطه باید پای کار بیایند تا این اتفاق هیجان انگیز که سخت هم نیست بیفتد.

ای کاش مسئولان، امسال به ایجاد خط دوچرخه سواری در بعضی از مسیرها فکر کنند تا شروع اتفاقی های خوب این رشته در بحث همگانی در خراسان شمالی باشد.

خبر

اعلام زمان برگزاری مسابقات نونهالان



عوض زاده- زمان برگزاری مرحله دوم مسابقات مناطق رده سنی نونهالان باشگاه های کشور مشخص شد و تیم فوتبال سیاه جامگان شیروان از ۳۱ فروردین تا ۴ اردیبهشت در این دور از رقابت ها به مصاف حریفان خود خواهد رفت. مربی تیم فوتبال سیاه جامگان با بیان این مطلب گفت: طبق اعلام فدراسیون رقابت های گروه دوم به میزبانی تیم فولاد یزد برگزار خواهد شد.

«مصطفی مختاری» افزود: سیاه جامگان در این گروه با تیم های فولاد یزد، استقلال نوین دامغان و سایپای تهران هم گروه است. تیم سیاه جامگان در دور اول بازی ها در گروه هشت این مسابقات در آمل به مصاف حریفان خود رفت و به همراه تیم سایپای تهران از این گروه به دور دوم رقابت ها راه پیدا کرد.



این روزهای نابغه تنیس استان

افتخار آفرید و تنها ماند

اگر حمایتش کنند و مسئولان ورزشی استان پای کار باشند می توان افتخارات این تنیسور را دیگر بار از خطه خراسان شمالی شاهد بود. پدرش با اشاره به این که از ۴ اردیبهشت علی یزدانی در مسابقات آسیایی که در اصفهان برگزار می شود حضور خواهد داشت می گوید: سال گذشته چندین بار اعزام تیم تنیس کشور برای مسابقات تایلند کنسل شده و در آخرین مورد هم نامه نگاری فدراسیون برای اعزام این تنیسور ها برای ۱۰ اردیبهشت انجام شده است.

گلایه های این مربی تنیس شنیدنی تنیس تا قهرمانی کشوری و صعود رنکنینگ نابغه تنیس استان به رده نخست جدول زیر ۱۲ سال کشور و به نوعی فتح جام های چهارگانه کشور در رده زیر ۱۲ سال همه و همه نشان از این داشت که باید قدر این نوجوان و نابغه نوظهور استان را بدانیم.این روزها در استان و جاجرم صدایش را کمتر نه تقریباً اصلاً نمی شنویم....

چند وقتی است که خبری از نابغه تنیس استان نیست و گویا فراموشش کرده اند. آن ها در همین روزنامه منتشر شد. «علی یزدانی» را می گویم. همان نوجوان تنیسور جاجرمی که بارها شادی و غرور را با افتخاراتی که به دست آورد به هم استان های عزیز هدیه کرد و باعث شد پس از هر بار موفقیتش در مسابقات مختلف کشوری و لیگ تنیس به احترامش از جایمان برخیزیم و غرور سر تا پای مان را فرا بگیرد.

از قهرمانی در تنیس جام رمضان کشوری و لیگ تنیس تا قهرمانی کشوری و صعود رنکنینگ نابغه تنیس استان به رده نخست جدول زیر ۱۲ سال کشور و به نوعی فتح جام های چهارگانه کشور در رده زیر ۱۲ سال همه و همه نشان از این داشت که باید قدر این نوجوان و نابغه نوظهور استان را بدانیم.این روزها در استان و جاجرم صدایش را کمتر نه تقریباً اصلاً نمی شنویم....

پدرش که از کودکی مربی گری او و خواهرش را که اولین مدال تنیس استان در مسابقات کشوری را به خود اختصاص داد بر عهده دارد و از همان اوایل ظهور این نابغه تنیس در کنارش بوده و پاره سختی و مشقت سفر را به همراه پسر نوجوان و دختر نونهال و خردسالش تحمل کرده است گلایه ها دارد.

گلایه هایش بویی از غربت دارد. از دیاری دیگر که

ورزش خراسان شمالی در سالی که گذشت روزهای پر فراز و نشیبی را پشت سر گذاشت و در برخی رشته ها خوش درخشید و برخی رشته ها هم به دلایل مختلفی از جمله نبود اعتبار و حمایت، نتوانستند توفیقی حاصل کنند.

این که ورزش استان در سال ۹۴ چگونه گذشت و چه کنیم که بتوانیم در سال جاری در رشته های مختلف ورزشی، خوش بدرخشیم، موضوعی است که درباره آن، نظر تعدادی از پیشکسوتان ورزشی استان را جویا شدیم.

یکی از بانوان پیشکسوت در رشته دو و میدانی معتقد است: ورزش خراسان شمالی در سالی که گذشته عملکرد بسیار خوبی داشت و فوق العاده در کشور مطرح شد به ویژه در رشته های رزمی، کاراته و دو و میدانی درخشش بسیار خوبی داشت و در رده بندی های کشوری به جایگاه بالایی رسید.

«درخشان» می گوید: برای این که بتوانیم انگیزه و رقابت ورزشکاران را برای ادامه این راه بیشتر و افراد بیشتری را به ورزش جذب کنیم، باید بتوانیم با جذب اسپانسرهای قوی، از آن ها حمایت کنیم زیرا استان در حال حاضر اسپانسرهای قوی ندارد و بیشتر ورزشکاران و مربیان به شکل رایگان کار می کنند و طبیعی است که پس از مدتی انگیزه های آن ها گرفته می شود و از ادامه کار منصرف می شوند.

وی با اشاره به پایین آمدن بودجه ورزش در سراسر کشور، حمایت مالی نشدن را مهم ترین عامل در کاهش انگیزه ورزشکاران عنوان و تصریح می کند: مثلاً در رشته دو و میدانی ۵، ۶ مربی داریم که به دلیل نبود اعتبار به طور رایگان کار می کنند و کسب درآمد برای برخی از آن ها خیلی مهم است و به همین دلیل پس از مدتی از کار منصرف می شوند.

وی با تقدیر از تلاش های مدیر کل ورزش و جوانان استان اظهارمی دارد:

عملکرد یکساله ورزش زیر ذره بین پیشکسوتان

دریغ از یک «خسته نباشید»

کاش برخی افراد به جای دست گذاشتن روی نقاط ضعف بسیار کوچک، اقدامات انجام شده را ببینند و از متولیان ورزش استان حمایت کنند تا رغبت به ورزش در میان مردم استان بیشتر شود.

وی توجه مسئولان استان به ورزش را دیگر عاملی ذکر می کند که می تواند در افزایش انگیزه ورزشکاران تأثیر بگذارد و می افزاید: وقتی ورزشکاری مقامی کسب می کند، اگر ببیند که آن مقام برای مسئولان استان ارزش دارد و با تقدیر از ورزشکار به کارش اهمیت می دهند، تلاش خود را برای ادامه راه و کسب موفقیت های بعدی بیشتر می کند.

اما یک پیشکسوت رشته های فوتبال و والیبال مخالف این نظر است و می گوید: ورزش خراسان شمالی هر سال بیشتر از سال قبل سیر نزولی خود را طی می کند زیرا از مدتی که خراسان شمالی تأسیس شده نتوانسته است در زمینه ایجاد و تجهیز فضاهای ورزشی کار کند.

«خطیب» بیان می کند: قبل از تشکیل استان، مجتمع ورزشی علیدخت را داشتیم و هر رشته ای یک سالن داشت در حالی که هنوز هم وضعیت همین است و فقط استادیوم ۱۵ هزار نفری تخته ارکان پس از تشکیل استان در بجنورد احداث شد اما هنوز در اختیار پیمانکار است و به استان تحویل داده نشده است و نمی توان از آن بهره برداری کرد.

وی ادامه می دهد: بودجه ورزشی خراسان شمالی نسبت به دیگر استان ها بسیار کم و استان در جذب همان مقدار کم هم ضعیف است و تا زمانی که بودجه وجود نداشته باشد، نمی توان از متولیان ورزش انتظار داشت که کار خاصی انجام دهند.

وی با اشاره به این که تعداد جوانان و علاقمندان به ورزش در استان بسیار است، تصریح می کند: تا زمانی که بودجه و امکانات نداشته باشیم نمی توانیم جوانان را در ورزش ماندگار کنیم.وی به وجود چند کارخانه بزرگ

در استان اشاره و تصریح می کند: با این حال در زمینه جذب اسپانسر در

ورزش

اظهارداشت: برای اردیبهشت ماه آماده هستیم و تمام تلاش مان را می کنیم تا بهترین ها را برای این میزبانی بگذاریم و البته بتوانیم با تیم نمایش خوبی بگذاریم و برنده از این میزبانی و رقابت بیرون بیایم.

اینجا ورزش

۳۰ دقیقه ورزش در خانه

قسمت نخست

۳۰ دقیقه تمرینی که در ادامه خواهید خواند روی مقاوم سازی و افزایش قدرت بدن تمرکز دارد. بدون نیاز به وسیله خاصی یا باشگاه فتن، ورزش در منزل را تجربه کنید.

برای به دست آوردن نتیجه بهتر باید قبل از انجام این حرکات بدن خود را گرم کنید و کمی حرکات کششی هم انجام دهید.

این حرکات را سه روز در هفته اول انجام دهید. هر حرکت را ۱۵تا۲۰ بار انجام دهید و بدون کوچکترین مکثی به حرکت بعد بروید (مکث مجاز حدود ۲تا۳ ثانیه است). پس از انجام تمام حرکات، به مدت ۶۰ ثانیه استراحت کنید و سپس حرکات را از ابتدا تکرار کنید. اگر احساس می کنید که دو بار دوره کردن حرکات کافی نیست، می توانید حرکات را ۳ بار دوره کنید!

پوش آب از زانو

۱- حرکت را با دراز کشیدن روی شکم و قرار دادن صورت روی زمین آغاز کنید. دست ها را اطراف شانه قرار دهید.

۲- تنه و ران های خود را راست و در یک راستا نگه دارید و با کمک دست ها تنه را از زمین بلند کنید.

۳- در این حالت نقاط اتکالی شما به زمین کف دست ها و زانو و پنجه پاهاست.

۴- مجدداً آرنج را خم کنید و سینه و شکم را به زمین بزنید و حرکت را از نو شروع کنید.

چپانه زدن

۱- بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید، دست ها را عمود بر بدن و در جلوی خود نگه دارید.

۲- تجسم کنید که می خواهید روی یک صندلی بنشینید، زانوها را خم کنید و باسن را به زمین نزدیک کنید.

۳- به یاد داشته باشید، زانو را به اندازه ای خم کنید که از نوک انگشتانتان جلوتر نرود. (زیاد از حد زانو را خم نکنید)

۴- حرکت را تکرار کنید. اگر می خواهید چالش بیشتری ایجاد کنید، می توانید دست ها را کنار بدن یا پشت سر قرار دهید.

حرکت پروانه

۱- بایستید، پاها را جفت کنید و دست ها را کنار بدن قرار دهید.

۲- در یک حرکت بپريد و پاها را از هم دور کنید و دست ها را بالای سر ببرید.

۳- کمی مکث کنید و سپس با پرشی دیگر به موقعیت قبل برگردید و حرکت را دوباره تکرار کنید.

بالا بردن دست و پای مخالف

۱- به حالت چهاردست و پا بنشینید، کف دست ها و زانوها روی زمین باشند.

۲- به آرامی دست و پای مخالف را از بدن دور کنید.

۳- سپس دست و پای مخالف را به وضعیت قبل برگردانید و حرکت را با دست و پای دیگر تکرار کنید.

۴- حرکت را ادامه دهید.

۵- این حرکت را آرام و کنترل شده انجام دهید.

ضربه زدن به اطراف

۱- بایستید و با یک دست دیوار یا شی ثابتی (صندلی یا نیمکت) را بگیرید.

۲- پای دوتر از دیوار یا شی ثابت را از زمین بلند کنید و با خم و راست کردن زانو، با ضربه بزنید.

۳- حرکت را تکرار کنید.

۴- حرکت را با پای دیگر هم انجام دهید.

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 اسفراین 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) به شرح ذیل آگهی می شود.
بخش ۵ بجنورد قریه خربان پلاک ۶۴ اصلی

✱ کلاسه ۵۷/۰۰۲۷۱۱۶۴۰۷۱۳۹۴۱ آقای عبدالعلی جعفری فرزند محمد رحیم در ششدانگ منزل به مساحت ۹۰/۱۴ مترمربع از پلاک ۱۶۹۷ فرعی از ۶۴- اصلی از محل

مالکیت امیر جعفری

لذا به این وسیله به فروشنندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا ۲ ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترضین باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند. در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نمایند اداره ثبت محل مبادرت به صدور سند خواهد نمود.ضمن این که صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: سه شنبه ۱۳۹۵/۰۱/۲۴

علیخان نادری - رئیس ثبت اسناد و املاک اسفراین

۹۵۰۱۳۹۳۱/ه

تحلیل های روز را **رصد** کنید

www.Rasad.org
بانگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان