

صحبت‌های «علی‌اصغر مجرد» لژیونروالیبال کشور درباره لیگ‌رومانی

تجربه حضور ستاره والیبال خراسان شمالی در اروپا



«مدت‌هاس‌ت دیدن «علی‌اصغر مجرد»، محدود به کلیپ‌های بیرون آمده از لیگ والیبال رومانی شده است؛ از اولین تجربه لژیونری‌ات بگو؟

اسمال اولین تجربه بازی‌ام به عنوان لژیونر بود به‌خصوص که این لیگ در اروپاست و تیم‌هایی که این‌جا بازی می‌کنند در صورتی که بالای جدول و قهرمان جام حذفی و لیگ شوند می‌توانند در چمپیونز لیگ اروپا حضور داشته باشند و برای من تجربه بسیار خوبی بود.

« شرایط تیم چطور است؟

شرایط تیم‌مان خداراشکر خوب است. نیم فصل اول چند مصدوم داشتیم، قدرتی‌زن‌های تیم به شرایط ایده‌آل نرسیده بودند و به همین خاطر برای‌مان خیلی معمولی بود و با سومی نیم‌فصل را تمام کردیم که البته هنوز هم رده سوم هستیم ولی با تیم دوم اختلاف امتیازی خیلی کمی داریم و تقریباً بازی‌های سخت‌مان را هم پشت سر گذاشتیم و امیدوارم که در چند بازی آینده که حدود سه یا چهار بازی باقی مانده بتوانیم شرایط خودمان را در جدول بهتر کنیم و من حتی به قهرمانی در لیگ هم امیدوارم.

« فیکس و تاثیر گذار در نتایج تیم هم هستی؛ از کیفیت لیگ رومانی بگو.

بله من این‌جا کامل بازی می‌کنم و همان‌طور که گفتم شرایط هم خوب است. درباره شرایط لیگ رومانی می‌توانم بگویم که تقریباً هفت یا هشت تیم خوب دارند ولی تیم‌های آخر جدول‌شان تیم‌های معمولی هستند و تیم ما به علاوه ۷ تیم دیگر در یک سطح هستیم؛ حدود ۵ تیم بالای جدول هم خوب بازی می‌کنند و هم بازیکنان خارجی زیادی دارند. البته که بازیکنان مطرح خارجی در این لیگ زیاد حضور ندارند ولی مثلاً در تیم ما «امیر غفور» حضور دارد و یک بازیکن آلمانی داریم، پاسور تیم ما پاسور نیم ملی اسلوونی است، دریافت‌کننده ما عضو تیم ملی فرانسه بوده است و همچنین «جواد کریمی» در تیم گالاتس که تیم دوم

گروه‌ورزش- «علی‌اصغر مجرد»، بازیکن بسیار توانمند و ستاره والیبال خراسان شمالی و همچنین «امیر غفور» لژیونرهای

ایرانی تیم «رایپید بخارست» رومانی هستند و آن قدر خوش درخشیده‌اند که خیلی زود در ترکیب اصلی این تیم فیکس شدند و حالا تیم‌شان برای قهرمانی به پرش‌ها و قدرت دستان والیبالیست‌های ایرانی امید بسته است و البته که تیم قهرمانی دور از دسترس بلندقامتان والیبال ایران نیست. «علی‌اصغر مجرد» بعد از طی دوران مصدومیتیش راهی رومانی شد تا اولین تجربه لژیونری‌اش را آغاز کند و حالا حدود ۷ ماه از حضور و بازی‌اش در لیگ رومانی و درخشش در آن کشور می‌گذرد. او این روزها هر ز مان فرصتی داشته باشد لیگ والیبال ایران را همراه با «غفور» دنبال می‌کند ولی تمام تمرکزش را روی قهرمانی تیمش در لیگ والیبال رومانی گذاشته است تا اولین تجربه حضورش در لیگی جز ایران با خاطره خوش سکوی قهرمانی هم همراه شود. گفت‌وگوی «تیت‌ر کوتاه» با «علی‌اصغر مجرد»، دفاع بلندقامت والیبال ایران را در ادامه می‌توانید بخوانید؛ آن‌جا که این ستاره والیبال خراسان شمالی از تجربه حضور و بازی‌اش در والیبال اروپا می‌گوید و درباره لیگ والیبال رومانی صحبت می‌کند. البته این گفت و گو قبل از انتخاب «موریس موتا پا ئز» به عنوان سرمربی جدید تیم ملی والیبال ایران انجام شده بود و به همین دلیل از پرسش‌ها و پاسخ‌های مرتبط با انتخاب سرمربی تیم ملی صرف نظر کردیم.

قبل شده‌ای؟

تقریباً پنج یا شش سال پیش در تیم ملی همراه آقای «غفور» بودیم و همیشه با هم خوب بودیم و حالا هم هستیم به خصوص الان که این‌جا با هم هم‌تیمی هستیم. از آن‌جایی که او بزرگتر و باتجربه‌تر از من است در خیلی از مسائل به من کمک می‌کند. او مثال این‌جا روی تیم‌های آخر نمی‌توانی زیاد تمرکز داشته باشی و به راحتی می‌شود شکست‌شان داد ولی در لیگ ایران این‌طور نیست و اگر ما تیم آخر جدول هم بازی کنی باید تا آخر بجنگی تا بری، چون همیشه همه تیم‌ها تقریباً در یک سطح هستند

ولی این‌جا این‌گونه نیست.

« مردم رومانی چقدر به والیبال اهمیت می‌دهند و آیا استقبالی مانند استقبال مردم ایران از والیبال آن‌جا هم وجود دارد؟

به نظر من ورزش‌های اول و مورد توجه مردم رومانی فوتبال و هندبال است و بعد از آن می‌توانم بگویم والیبال، چرا که والیبال هنوز در این کشور جا نیفتاده و لیگ معتبری از سال‌های گذشته نداشته است. تقریباً این مدتی که برای بازی به چند شهر رفتم علاقه خیلی زیادی به والیبال داشتند و ورزشگاه‌های‌شان پر از تماشاگر بود ولی بیشتر طرفداران این‌جا هندبال و فوتبال را می‌شناسند.

« به نظرت افتی که والیبال ایران دچارش شده است چطور بر طرف می‌شود؟

به نظرم پارسال تیم ملی به جز بازی‌های آسیایی نتایج خوبی نتوانست بگیرد و همان‌طور که گفتید در والیبال ما شاهد افتی بودیم که حالا در رنکینگ جهانی هم رنک ایران پایین‌تر آمد و حریفانی که قبل از ما پایین‌تر بودند جایگاه بهتری نسبت به ما به‌دست آوردند که همین کارمان را برای سال آینده لیگ ملت‌ها سخت می‌کند. تابستان باید آینده به نظرم ایران کار خیلی سختی دارد و امیدوارم اگر خودم باشم همه تلاشم را خواهم کرد و اگر هم نباشم بقیه بچه‌ها تلاش خیلی زیادی انجام بدنند تا تیم راهی المپیک شود، اگرچه شانس خیلی کمی داریم و کارمان خیلی سخت است. فکر کنید که با جدول لیگ جهانی باید تقریباً ۱۰ تا ۱۱ بازی



آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۸۵۰۸۵۰۳۰۷۰۲۶۰۱۴ پرونده کلاسه ۹۷۵/۱۴۰۲/۱۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو به‌جنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم علی خاکیور فرزند حسین بشماره شناسنامه ۴۳ در ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۲۳۲۰۲۵ متر مربع از پلاک شماره ۱۷۴۹ فرعی از ۱۲۵ اصلی واقع در قریه عزیز خراسان شمالی بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو به‌جنورد از محل مالکیت ثبتی قربانعلی رحمانی فرزند رحمانقلی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۲/۱۲/۲۷

شاهه آگهی: ۱۶۷۲۴۸۸

علی اوسط رستمی – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ به‌جنورد

شاهه آگهی: ۱۶۷۲۴۸۸/۱۴۰۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر برای شماره ۸۱۰۰۹۸۱۰۳۰۷۰۲۶۰۱۴ – کلاسه ۱۸۷۲/۱۴۰۱/۱۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو به‌جنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عید محمد شکاری فرزند قربان محمد بشماره شناسنامه ۳ در ششدانگ یکقطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۵۳۵.۴۹ متر مربع از پلاک شماره ۱۵۲ فرعی از ۱۲۱۷ اصلی واقع در اراضی قره نوده خراسان شمالی بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو به‌جنورد از محل مالکیت ثبتی محمود نودهی فرزند کربلای محمد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم ،اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۲۷

شاهه آگهی: ۱۶۷۶۹۱۰

علی اوسط رستمی – رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه ۲ به‌جنورد

شاهه آگهی: ۱۶۷۶۹۱۰/۱۴۰۲

ورزش

گفت و گو

«فاطمه امینی»، مسافر رشته تیراندازی المپیک پاریس مطرح کرد:

تلاش برای بهترین حضور در المپیک



ورزشی دنیا چقدر فاصله داری؟

دقیقاً بزرگ ترین هدف هر ورزشکاری قهرمانی المپیک است و من هم از این موضوع مستثنی نیستم. قطعاً از این به بعد طبق برنامه‌ریزی مربیانم تمریناتم را با جدیت بیشتری دنبال می‌کنم و تمام تلاشم را برای آماده شدن به بهترین شکل برای حضور در المپیک خواهم کرد. از آن‌جایی که تیراندازی قابل پیش‌بینی نیست و خیلی چیزها به روز مسابقه بستگی دارد نمی‌توانم دقیقاً بگویم چه خواهد شد ولی به صورت کلی اگر بخواهم بگویم به‌نظر من به‌دست آوردن سکوی المپیک غیر ممکن نیست و قطعاً با برنامه‌ریزی و تلاش می‌شود به آن نزدیک شد و به‌دستش آورد.

● **همان‌طور که مشخص است تیراندازی، تجهیزات بروز و قابل اطمینانی می‌خواهد و تیراندازان ما طی سال‌های اخیر با مشکل فشنگ و سلاح رو به‌رو بودند و هستند؛ وضعیت تجهیزات شما به‌چه شکل است؟**

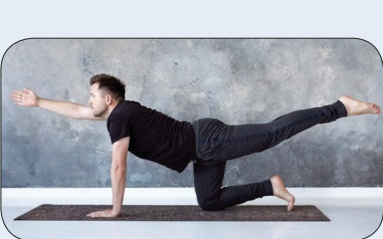
بله مشکلات تجهیزات همیشه وجود داشته ولی ما شاهد تلاش‌های فراسبون و مربیان برای بهتر شدن شرایط بودیم و امیدوارم که با حمایت بیشتر مسئولان و کمیته ملی المپیک شرایط بهتر هم شود. امیدوارم که بتوانم با حمایت‌هایی که می‌شود تجهیزات را تا المپیک به روزتر و کامل‌تر کنم تا بتوانم یا به پای رقیبان با آمادگی کامل در المپیک حضور پیدا کنم.

● **کمی از المپیک فاصله بگیریم؛ از قراردادهای تیراندازی بانوان در بخش حرفه‌ای بگو؛ آیا اصلاً کناف خرج و دخل قهرمانان ورزشی برای تمرین بی‌دغدغه را می‌دهد؟**

تنها درآمد تیراندازان در سال از شرکت در مسابقات لیگ و قراردادهایی است که با تیم‌های شرکت‌کننده می‌بندند، اما به دلایل مختلف به‌خصوص کمبود اسپانسر در رشته تیراندازی مبلغ این قراردادها بسیار ناچیز است و اصلاً پاسخگوی هزینه‌های ماوتلاشی که می‌کنیم نیست.

علم ورزش

آشنایی با تأثیرات رشته «پیلاتس»



مزایای پیلاتس می‌توان به بهبود گردش خون اشاره کرد که تأثیر مثبتی بر عملکرد دستگاه گوارش دارد. کلاس‌های منظم پیلاتس شکل بدن شما را بهبود می‌بخشد. در واقع قراردادهایی است که با تیم‌های شرکت‌کننده می‌بندند، به شما امکان می‌دهد از گروه‌های مختلف عضلانی استفاده کنید و لایه‌های عضلانی سطحی و عمیق را درگیر کنید و همین باعث می‌شود شکل بدنتان بهبود یابد. پیلاتس برای ریکاوری نیز بسیار مناسب است. در بسیاری از ورزش‌ها و فعالیت‌ها می‌توان از پیلاتس کمک گرفت برای مثال در یوگا، شنا و بوکس حرکات تمرینی پیلاتس موثر خواهند بود. پیلاتس روی عضلات و ستون فقرات تأثیر مثبت دارد بنابراین در درمان کمردرد مفید خواهد بود. ۵۰ درصد آن‌ها افراد بزرگسال کمردرد را تجربه کرده‌اند و ۲۵ درصد آن‌ها کمردرد مزمن دارند. البته برای کسانی که کمردرد دارند پیلاتس باید تحت نظر پزشک انجام شود زیرا در غیر این صورت ممکن است مخرب باشد. افراد دارای پوکی استخوان، وجود خطر خونریزی در بدن، افراد دارای آسیب‌های ستون فقرات، پارگی و رگ به رگ شدن رباط، شکستگی‌های درمان نشده، بیماری‌های قلب و عروق، صرع و بیماری روانی شدید نباید این ورزش را انجام دهند. پیلاتس شش فایده مهم دارد که شامل تنظیم بدن و تعادل، تقویت قدرت بدن، انعطاف پذیری، داشتن اندام ورزشی‌تر، تقویت استقامت و از بین بردن استرس است.

«پیلاتس» رشته ورزشی است که از ترکیب تمرین‌های باستانی یونانی و مدیتیشن شرقی تشکیل شده است. این ورزش در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته است. ورزش پیلاتس چند دهه قبل و در زمان جنگ‌های جهانی برای ریکاوری سربازان طراح شد. این ورزش با فشار کم می‌تواند باعث افزایش قدرت بدن و افزایش شانس آگاهی از شرایط بدن شود. ایسنا به نقل از ژورنال اسپورتال به معرفی رشته پیلاتس و تأثیرات مثبت آن بر بدن پرداخته است

که در آن را مرور می‌کنیم. پیلاتس یک تمرین استقامتی کامل است که تمام گروه‌های عضلانی را شامل می‌شود. پیلاتس مجموعه‌ای از تمرینات بدنی است که با هدف کار کردن عضلات ستون فقرات، لگن و سینه انجام می‌شود. از جمله ویژگی‌های پیلاتس سرعت آرام، افزایش توجه به تنفس و تمرکز روی عضلات است. انجام تمرینات به آرامی به شما این امکان را می‌دهد که زمان خود را صرف تمرکز بر دم‌وبازدم کنید. تنفس صحیح، بدن را از اکسیژن اشباع می‌کند و افزایش می‌تواند تمرین را برای بدن افزایش می‌دهد. سرعت آرام تمرین به شما کمک می‌کند تا روی احساسات خود تمرکز کنید، تکنیک خود را تنظیم و شدت تمرین را به سمت گروه‌های عضلانی مناسب هدایت کنید. پیلاتس تمرینی کششی و قدرتی است که تنفس عمیق و ریوی، آن را از ایروبیک و یوگا متمایز می‌کند. کلاس‌های پیلاتس برای سلامتی مفید است. انجام پیلاتس به شما امکان می‌دهد تسکین عضلانی خوبی داشته باشید و استرس و تنش عصبی را کاهش دهید و همچنین متابولیسم بدنتان را بهبود بخشید. پیلاتس عملکرد سیستم‌های تنفسی، قلبی و عروقی را بهبود می‌بخشد. این تمرین همچنین عملکرد هورمون‌های استرس آدرنالین و کورتیزول را عادی می‌کند و ترشح گلوکز در خون را کاهش می‌دهد. این تمرین تأثیر خوبی روی متابولیسم دارد و خون‌رسانی به تمام اندام‌ها و بافت‌های بدن را بهبود می‌بخشد. از دیگر

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۵۰۰۹۷۵۶۰۳۰۷۰۲۶۰۱۴ مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۱۵ هیات به شماره کلاسه ۹۹۵/۱۴۰۱/۱۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو به‌جنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم مرضیه آخری فرزند قاسم بشماره شناسنامه ۱۳۴۶ در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۱۹۲.۷۵ متر مربع از پلاک شماره ۱۸۶ فرعی از ۱۷۷ – اصلی واقع در اراضی یینگه قلعه خراسان شمالی بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو به‌جنورد از محل مالکیت ثبتی یحیی رحمانی ولد حسینقلی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۲۷

شاهه آگهی: ۱۶۷۷۸۳۳

علی اوسط رستمی – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ به‌جنورد

شاهه آگهی: ۱۶۷۷۸۳۳/۱۴۰۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۸۱۰۰۹۶۵۴۰۳۰۷۰۲۶۰۱۴ – کلاسه ۲۶۸۹/۱۴۰۲/۱۴ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو به‌جنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم یاحشی فیاضی باقلعه فرزند غلامعلی بشماره شناسنامه ۲۸۳ صادره از به‌جنورد در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۱۳۸.۶۸ متر مربع از پلاک شماره ۳۸۱۴ فرعی از ۱۷۲ اصلی واقع در اراضی معصوم زاده خراسان شمالی بخش ۲ حوزه ثبت ملک منطقه دو به‌جنورد از محل مالکیت ثبتی علی ساجدی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۲/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۲/۲۷

شاهه آگهی: ۱۶۷۷۷۰۹

علی اوسط رستمی – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۲ به‌جنورد

شاهه آگهی: ۱۶۷۷۷۰۹/۱۴۰۲