

خبر ورزشی



«صحرانورد» قهرمان مسابقات کشوری

عوض زاده- «سجاد صحرانورد» ورزشکار شیروانی قهرمان مسابقات ددلیفت بدون لوازم قهرمانی باشگاه های کشور شد. مربی این ورزشکار گفت: «سجاد» به رده سنی نوجوانان و در وزن ۹۰ کیلوگرم موفق شد بار کورد ۲۴۰ کیلوگرم مقام اول این رقابت ها را کسب کند. صمد زمانی افزود: «سجاد» عضو باشگاه میلاد شیروان است و به همراه تیمی از کرج در این رقابت ها حضور پیدا کرد.

این جا ورزشی...

درمان وسواس با ورزش

آیا می دانستید با ورزش کردن می توانید به کاهش وسواس تان کمک کنید؟ ورزش و فعالیت های بدنی تاثیر مثبت و مهمی بر پیشگیری و درمان بیماری وسواس دارد. وسواس یکی از ناهنجاری های شایع روانی است که بسیاری از افراد از آن رنج می برند. با توجه به این که این ناهنجاری مشکلات روانی جسمی فراوانی را برای افراد به وجود می آورد، پیشگیری از بروز آن اهمیت بالایی دارد. وسواس یک احساس، تصور یا رفتار مکرر و ناهنجار است که می تواند به دو صورت فکری و عملی بروز کند. این رفتار با نوعی احساس اجبار یا ناچاری ذهنی همراه است و فرد متوجه رفتارهای نامناسب و ناهنجار خود می شود اما از نظر روانی نمی تواند جلوی آن ها را بگیرد. مهم ترین روش درمانی وسواس، شناختی است به این معنی که فرد باید تلاش کند اندیشه ها و باورهای ذهنی خود را نسبت به رفتارش تغییر دهد و به این درک برسد که رفتارش مناسب شخصیت او نیست، علاوه بر این، تغییر رفتار و ساختارهای ذهنی خود را در اولویت قرار دهد. نکته مهم در این زمینه مصرف انرژی مفرط در فرد است که با ورزش و فعالیت می توان این انرژی را تخلیه کرد. درباره نقش ورزش در درمان بیماری وسواس باید گفت: ورزش علاوه بر این که یکی از ابزارهای ارزشمند سلامتی است، رابطه نزدیکی با سلامت روانی از جمله درمان بیماری وسواس دارد.



گفت و گو با سرپرست کمیته جهانی داوران کوراش

داوری عشق است و دیگر هیچ

شیرازی

این رشته از ایران است. کوراشی که قرار است از بازی های آسیایی آینده در دوازده وزن وارد مسابقات شود این روزها مورد توجه کشورهایی همچون ازبکستان و قرقیزستان و ... قرار گرفته است. این مورد توجه قرار گرفتن را می توان از برگزاری کلاس آموزشی داوری و مربیگری به میزبانی ازبکستان با حضور نماینده های مشتاق دیگر کشورها به خوبی متوجه شد. آن ها پیشرفت را حتما در دوره های آموزشی می بینند که سراغ بهتر شدن دانش داوران و مربیان شان آمده اند. یادمان نرفته است که ایران در بازی های آسیایی در بخش بانوان و آقایان دو نماینده داور در این رشته داشت. سرمایه گذاری که مدت ها پیش انجام شد و نتیجه گرفت و حالا باید دید برای حفظ این سرمایه گذاری و البته گسترش آن چه فعالیت هایی قرار است انجام شود. رئیس هیئت جودو و کوراش استان که اکنون در ازبکستان حضور دارد طی گفت

و گوی تلفنی با خبرنگار ما اعلام کرد: ازبکستان با همکاری فدراسیون جهانی کوراش و دانشگاه تاشکند یک دوره کلاس مربیگری و داوری برای کشور های مختلف برگزار کرده است و من مدرس بخش داوری هستم و این دوره از پنجم تا پانزدهم ژانویه است که به امید خدا سه شبه به پایان می رسد و به پنجورده بر می گردم. خسرویار که داور بین المللی این رشته است، می افزاید: در این کلاس علاقه مندان به داوری از کشورهای قرقیزستان، عراق و تاجیکستان و یک داور از ایران و تایوان حضور دارند و این دوره سطح بسیار خوبی دارد.

وی تصریح می کند: دوره خوبی است و در چند مرحله برگزار می شود که این کلاس اولین مرحله اش بود. او یادآور می شود: بعد از بازی های آسیایی و ورود کوراش به این بازی ها، ازبکستان و کشورهای دیگر سرمایه گذاری خوبی در این رشته کرده اند و این سرمایه گذاری را در تمام زمینه های مربیگری، داوری و ورزشکاران بسط داده اند تا بتوانند از رشته ای که ۴۸ مدال در آن توزیع می شود حائز کسب رتبه شوند.

وی که سرپرست کمیته جهانی داوران کوراش است، ادامه می دهد: داوران استان ما در این رشته سطح بسیار بالایی دارند.

ما «بوتل پاکروح» را در بخش بانوان به صورت بین المللی داریم که از استان اولین خانی می بود که بازی های آسیایی را قضاوت می کرد و این خود افتخاری برای ورزش استان و ایران است و در بخش آقایان دو نماینده داور بین المللی داریم که «محسن بخشایی» و «پارساپور» قضاوت هایی را در مسابقات آسیایی و جهانی داشته اند.

وی ادامه می دهد: در داوری کوراش وضعیت خوبی داریم و شرایط مهیاست و استعداد وجود دارد ولی به هر حال باید حمایتی هم از سوی مدیران باشد تا انگیزه حضور برای داوری بیشتر شود. وی خاطرنشان می کند: ورزشکاران و مربیان همیشه اگر موفقیتی کسب می کنند برای شان گاهی جایزه و تشویقی در نظر گرفته می شود ولی برای داوری این گونه نیست و فقط در رشته ای مانند فوتبال داوران مطرح تشویق می شوند و این برای جودو و کوراش مصداق ندارد. وی خاطرنشان می کند: داوری علاقه است و داوران خودشان هزینه می کنند و این عشق شان است و تاوانش را هم می دهند.

مسابقات والیبال فرهنگیان

عوض زاده- ششمین دوره مسابقات والیبال فرهنگیان شیروان جام سلامت با قهرمانی تیم فریدونی به پایان رسید. مسئول برگزاری مسابقات با بیان این مطلب افزود: این رقابت ها با حضور شش تیم به صورت دوره ای در سالن ۱۳ آبان برگزار شد و در پایان تیم فریدونی به مقام اول دست یافت. مهدی صفرزاده با اشاره به این که حدود ۱۸ بازیکن در قالب ۶ تیم سه نفره درگیر این رقابت ها بودند از جو نشاط و شادمانی در طول برگزاری این مسابقات به میزبانی هنرستان تربیت بدنی جهان پهلوان تختی ابراز خرسندی کرد.

بانوان در مسابقات تیراندازی



بانوان استان در رقابت های تیراندازی با تفنگ بادی شرکت می کنند. به گزارش خبرنگار ما، تیم تفنگ بادی خراسان شمالی به مسابقات سلاح های زمستانه در مجموعه ورزشی آزادی تهران اعزام شد. «سمیه نیکدل»، «مژگان خادمی»، «طاهره خانزاده» و «سعیده رحمتی» در این مسابقات روی خط آتش خواهند رفت.

کلاس داوری والیبال

کلاس داوری والیبال ارتقای درجه سه به دو در پنجورده برگزار می شود. به گزارش خبرنگار ما، علاقه مندان به داوری تا ۲۵ دی فرصت دارند برای حضور در این کلاس ثبت نام کنند. شهلا حسینی نایب رئیس هیئت والیبال پنجورده گفت: افرادی که برای این ثبت نام اقدام می کنند باید از مدرک داوری درجه سه شان حداقل سه سال گذشته باشد و حداکثر سن برای شرکت در این کلاس ۴۰ سال است. وی بیان کرد: اولویت حضور در کلاس با افرادی است که زودتر ثبت نام کرده اند.

خبر ویژه



اژدها با نقره باز گشت

شیرازی- دراگون بوتی های خراسان شمالی همان پارو زنان قایق اژدها در بخش آقایان نایب قهرمان رقابت های منطقه ای کشور شدند و مدال نقره را به دست آوردند. نایب رئیس هیئت قایقرانی استان گفت: این رقابت ها به میزبانی تهران در دریاچه آزادی برگزار شد که قایقرانان استان توانستند نایب قهرمان شوند. شیما پاک منش افزود: قایقرانان استان که از مرداد تمرینات شان را برای حضور در رقابت های ورزشی آغاز کرده بودند توانستند باز هم در مسابقات رسمی بر سکوی دوم کشور قرار بگیرند. وی بیان کرد: در این مسابقات تیم های تهران الف، خراسان شمالی و تهران ب مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند.

اتومات در

طراحی و اجرای انواع درب های اتوماتیک

کرکره برقی - جک پارکینگی - درب شیشه ای - درب ریلی - دوربین مدار بسته - پرده هوا

خیابان آزادی، روبروی سازمان نظام مهندسی ساختمان

۰۹۱۵۵۸۵۸۵۴۵ غلامیان ۰۵۸-۳۲۲۴۷۸۵۹

۰۹۱۵۹۱۳۲۱

فروش زمین

ملکی در شیروان به مساحت حدوداً ۸۰۰۰ مترمربع در محدوده شهری حاشیه ۳۵ متری بعد از مسکن مهر، انتقال قطعی سند و امتیازات سه گانه تا کنار زمین

قیمت توافقی

۰۹۰۳۶۴۰۱۵۱۴

پارس پرواز اترك

تور - هواپیما - گواهی نامه بین المللی - بلیت ترانسپت چهارراه امیریه

۰۹۷۱۲۰۱۲۱ ۰۳۲۲۴۳۴۰۳۳-۳۲۲۴۳۴۰۳۳

۰۹۷۱۵۹۱۳۲

زباله ی کمتری تولید کنیم.

هنگام خرید هر چیزی جنبه ی زیست محیطی آن را نیز در نظر بگیرید.

پروانه بهره برداری واحد گاو شیری به ظرفیت ۳۰ رأس به شماره ۰۲۱۱۹۲/ ص ۹۴ تاریخ صدور ۱۳۹۴/۱۱/۲۹ به نام خانم فاطمه چمنی با شماره ملی ۰۸۷۲۲۴۴۲۳۱۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۰۹۷۱۵۹۱۳۲

مبلان مروارید

تعوین مبل نو با کهنه

اقساط ۱۲ ماهه

اولین پرداختی ۳ ماه بعد از خرید

ارائه مبلان راحتی استیل ، کلاسیک

انتخاب رنگ و پارچه به سلیقه مشتری

عکس از شما ، مبل از ما

خیابان دوچنار / روبروی برنجی / طبقه زیرین بانک اقتصاد نوین

یزدانی ۰۲۶۱ ۰۳۲۲۴ (۰۵۸)

@morvaridjahaz