

با حواس جمع از ورزش لذت ببرید

زمستان و آرامش کوهنوردی

شیرازی

کوهنوردان همچنان نه برف می شناسند، نه باران و نه هوای سرد. آن ها هنوز هم کوله شان را بر می دارند و بندهای پوتین شان را سفت می کنند و راهی قله می شوند و سرما و برف یکی از بزرگ ترین چالش های این روز های شان است.

زمستان است و به کوه رفتن، برف بازی نیست که ساده بگیری و به هوای بازیگوشی واردش شوی. این جا، روی قله ها، کوهپیمایی علم می خواهد و باید با دانش یا با افراد با دانش قدم به کوه بگذاری. به اعتقاد بسیاری از دوستداران ورزش، به خصوص آن هایی که فصل زمستان را دوست دارند، کوهنوردی در این فصل بسیار لذت بخش است اما لازمه آن دقت بیشتر، رعایت نکات ایمنی و همچنین تدارک مناسب است.

آشنایی با راهکارها و کمک های اولیه در شرایط اضطراری به ویژه درفصل زمستان و در کوهستان های پربرف اهمیت زیادی دارد. در این باره مدرس کوهنوردی استان می گوید: کوهنوردی در فصل زمستان تمرین کاملی است و مهارت و توانایی افراد را برای صعود به کوهستان های دوردست افزایش می دهد.

«حسین بهمنیار» می افزاید: در این نوع

کشف های بزرگ و لباس های ضخیم ما را محدود می کنند، به خصوص وقتی که کوله پشتی سنگینی را حمل می کنیم، چگونه باید کوهنوردی کنیم؟

وی ادامه می دهد: کوهنوردان حرفه ای می دانند باید به دقت وضعیت آب و هوا و شرایط کوه را بسنجند. اگر در زمان کوهنوردی یا اقامت در دامنه کوه ناگهان متوجه ریزش بهمن در مسیر حرکت خود شدید انجام برخی راهکار ها می تواند شانس نجات شما را افزایش دهد. وی اظهار می کند: بهمن شوخی نیست، در عرض چند ثانیه برف بدن فرد را در برمی گیرد و او را در معرض سرمازدگی قرار می دهد. اگر زمین در حال ترک خوردن است به سرعت از روی قسمت هایی که درحال شکستن است عبور کنید و خود را به زمینی مستحکم برسانید.

«بهمنیار» اظهار می کند: اگر فاصله زیادی با مسیر ریزش بهمن دارید سعی کنید به سرعت از آن منطقه فرار کنید، زیرا بهمن در مسیر خود برف و درختان را می کند و می تواند بسیار خطرناک باشد. وی یادآور می شود: در این زمان وسایل و تجهیزات سنگین خود از جمله کوله پشتی به جز تلفن همراه، خوراکی، جی پی اس، بیلچه

66

این جا روی قله ها کوهپیمایی علم می خواهد و باید با دانش یا با افراد با دانش قدم به کوه بگذاری



و سایر وسایل کمک های اولیه را که در زمان خطر می توانند سبب زنده ماندن شما شوند رها کنید، زیرا باعث کندی سرعت شما در فرار از موقعیت خطرزا می شوند. وی بیان می کند: رها کردن وسایل سبب می شود در صورت مدفون شدن زیر بهمن به عمق زیادی از برف نروید و شانس زنده ماندن تان افزایش یابد و همچنین گروه های نجات می توانند وسایل شما را روی زمین پیدا کنند و با گمانه زنی محلی که مدفون شده اید، شما را پیدا کنند. وی اضافه می کند: برای کوهپیمایی ایمن در زمستان وسایل و تجهیزات پیشرفته ای تولید شده است.

«بهمنیار» خاطر نشان می کند: پوشاک اضافه و یدک داخل کوله را در کیسه های ضد آب یا

پلاستیک محکم عایق بندی کنید تا رطوبت به آن ها نفوذ نکند. مقداری جیره غذایی از قبیل شیرخشک، کشمش، خرما خشک، انجیر خشک، مغز بادام، تخمه، کشک خشک، آدامس، چای خشک و نسکافه را در بسته بندی جداگانه به همراه داشته باشید. وی می گوید: چراغ پیشانی و باتری یدک، شمع بی اشک، وسایل گرما زا، بهداشتی و دارویی و ضروری دیگر از قبیل فندک، کبریت ضد نم و مقداری روزنامه را فراموش نکنید. وی تصریح می کند: نکاتی که باید رعایت شود زیاد است ولی یادتان باشد در هنگام صعود یا برگشت از گروه از دیگر کوهنوردان جدا نشوید تا در صورت ضرورت بتوانید از دیگران کمک بگیرید و از مسیر یا کوب بگذرید.

آغاز تمرینات تنیس بازان

کلاس های آموزشی تنیس بانوان بعد از دو ماه استارت خورد. نایب رئیس هیئت تنیس استان به خبرنگار ما گفت: کلاس های آموزشی تنیس بانوان با همکاری اداره کل ورزش و جوانان استان در سالن تختی بجنورد بعد از دو ماه تعطیلی آغاز شد. زهره اسدی افزود: همچنین تیم تنیس بانوان استان به هشتمین دوره مسابقات جام حذفی باشگاه ها و دسته جات آزاد کشور اعزام خواهد شد. وی اظهار کرد: این رقابت ها ۳۰ دی به میزبانی کیش برگزار می شود که «سمانه عالمی پور»، رنکینگ یک تنیس بانوان استان و ۶۰ کشور به همراه «اعظم صمدیه» با عنوان تیم استان در این مسابقات حضور خواهند داشت.

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد رهنی)

به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۱۹۰۶۰۰۹۶ له : بانک ملی شعبه مرکزی شیروان و علیه : مهدی رحیمی شش‌دانگ پلاک ۱۳ فرعی از ۳فرعی از ۲۰۶ اصلی یک دستگاه آپارتمان مسکونی که سند آن ذیل صفحه ۳۷۳ دفتر ۴۳۳ به نام مهدی رحیمی ثبت و سند صادر و تسلیم گردیده و برابر سند شماره ۲۷/۰۳/۹۵-۹۰۳۲۱ دفتر ۸ شیروان در رهن بانک ملی قراردارد به آدرس شیروان خیابان امام خمینی (ره) ۲ رو به روی نانوائی پلاک ۱۵ شهرداری طبقه دوم ضلع جنوبی موسسه کاسپین که طبق نظر هئیت کارشناسان رسمی دادگستری شش‌دانگ پلاک فوق الذکر به مبلغ: ۵/۹۱۳/۸۱۰/۰۰۰ ریال معادل (پانصدو نودو یک میلیون و سیصدو هشتادو یک هزار تومان) ارزیابی شده و پلاک فوق به مساحت ۰۳/۲۱۹ متر مربع و محدود به حدود اربعه شمالاً در دو قسمت اول دیواربست به طول ۴۰/./ چهل سانتیمتر به فضایی معبر دوم دیواربست به طول ۸/۹۰ هشت متر و نود سانتیمتر به درز انقطاع شرقاً دیواربست به طول ۷۵/۲۵ بیست و پنج متر و هفتادو پنج سانتیمتر به فضای ملک مجاور شماره ۲۰ فرعی از شماره ۲۰۶-۲۰۲ اصلی و جنوباً در دو قسمت اول دیواربست به طول ۸/۵۸ هشت مترو پنجاه و هشت سانتیمتر به فضای حیاط مشاعی دوم دیواربست به طول ۴۰/./ چهل سانتیمتر به فضای معبر غرباً در ده قسمت که قسمت های دوم و چهارم آن شمالی، قسمت هشتم آن شرقی، قسمت‌های هفتم و نهم آن جنوبی است. اول دیوار و پنجره است به طول ۴۶/۱۰ ده متر و چهل و شش سانتیمتر به فضای معبر دوم دیواربست به طول ۵۹/۵ پنج متر و پنجاه و نه سانتیمتر به راه پله و آسانسور مشاعی سوم دیواربست به طول ۳۶/۱ یک متر و سی و شش سانتیمتر به راه پله و آسانسور مشاعی چهارم دیواربست به طول ۳۵/۰ سی و پنج سانتیمتر به راه پله و آسانسور مشاعی پنجم در و دیواربست به طول ۳۰/۱ یک متر و سی سانتیمتر به راه پله و آسانسور مشاعی ششم دیواربست به طول ۵۵/۱ یک متر پنجاه و پنج سانتیمتر به راه پله و آسانسور مشاعی هفتم دیواربست به طول ۵۰/۱ یک متر و پنجاه سانتیمتر به راه پله و آسانسور مشاعی هشتم دیواربست به طول ۸۰/۱ یک متر هشتاد سانتیمتر به راه پله و آسانسور مشاعی نهم دیواربست به طول ۴۵/۴ چهار متر و چهل وپنج سانتیمتر به راه پله و آسانسور مشاعی دهم دیوارو پنجره است به طول ۹۵/۱۲ دوازده متر و نود و پنج سانتیمتر به فضای معبر و شش‌دانگ پلاک ۱۳ فرعی از ۳ فرعی از ۲۰۶ اصلی به مساحت ۰۳/۲۱۹ متر مربع به انضمام یک قطعه ۱۲ تفکیکی پارکینگ به مساحت ۵/۱۲ متر آپارتمان مورد نظر دارای آب، برق، گاز، آسانسور و سیستم گرمایش و سرمایش می باشد و پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز شنبه مورخه ۱۳۹۷/۱۱/۰۶ در اداره ثبت اسناد و املاک شیروان واقع در شیروان خیابان امام رضا (ع) جنب بیمارستان امام خمینی(ره) از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۵/۹۱۳/۸۱۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود. لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به پلاک فوق الذکر در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول می گردد. ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

صمد ابراهیم زاده-رئیس ثبت اسناد و املاک شیروان

۹/۹۷۱۵۸۲۲و

ورزشی

پنج شنبه ۲۰ دی ۱۳۹۷ ۳ جمادی الاول ۱۴۴۰ شماره ۲۹۰۳

رویدادهای ورزشی

صعود کوهنوردان

کوهنوردان استان به قله مختلف صعود کردند.مسئول روابط عمومی هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان گفت: ۱۳ کوهنورد باشگاه میاندشت جاجرم به کوه اوزوم این شهر به سرپرستی حبیب ا...ا غریب، جلو داری محمد مهدی جاجرمی و عقب داری فرهاد ناصری صعود کردند. رضایی افزود: ۲۳ کوهنورد باشگاه همیار به سرپرستی امین حساری راهی ارتفاعات آلاداغ و بابابلند شدند و علی اصغر اسماعیلی و حامد نودهی جلو داری و عقب داری تیم را بر عهده داشتند.وی بیان کرد: ۲۴ کوهنورد باشگاه می سی نو مسیر پیغو به طراقی ترک را کوهپیمایی و کامبیز مهرور به عنوان سرپرست، علی مفیدی به عنوان جلودار و بهنام زارعی به عنوان عقب دار تیم را همراهی کردند.

وی اظهار کرد: هآوری ها با ۱۵ کوهنورد پیمایش گردنه بیوتا بابابلند و برگشت از دره کرانلور در برنامه شان و امین فیروزه سرپرستی، نجات پور جلوداری و ابوالفضل محمدنیا عقب داری تیم را بر عهده داشتند. وی تصریح کرد: کوهنوردان باشگاه سیکاد با ۱۷ نفر در برنامه ای نیمه سنگین به سالوک صعود کردند و جلیل بیدگی به عنوان سرپرست و بابک میرزایی و مصطفی سروش به عنوان جلودار و عقب دار در این برنامه حضور داشتند.وی تصریح کرد: همنوردی ها برای شب مانی در چادر به سالوک رفتند و ۷ نفر در این صعود به سرپرستی علی علیپاشی حضور داشتند و در صعود دوم ۱۰ کوهنورد این باشگاه مسیر باباموسی تا بابامان را پیمودند.وی ادامه داد: باشگاه باران شیروان نیز با ۱۲ کوهنورد به سرپرستی مهدی وفاجو به پتلگاه رفتند و در برنامه دوم ۹ کوهنورد این باشگاه به سرپرستی محمود ولی زاده راهی دره خرسان شدند و در برنامه سوم ۱۳ کوهنورد به قشم رفتند و دور جزیره هنگام را به سرپرستی ملیکا ولی زاده پیمودند.



کلاس تئوری مربیگری در جه سه

کلاس تئوری مربیگری درجه سه از سوی هیئت نجات غریق از هفته آینده زیر نظر هیئت انجمن های ورزشی برگزار می شود. رئیس هیئت نجات غریق استان که چندی پیش جلسه ای در شهرستان درخصوص برنامه های دهه فجر و البته کلاس نجات غریق درجه دو برگزار کرده بود و با متحیان غریق و اعضای هیئت به مشورت نشستند بود، گفت: در بهمن کلاس درجه دوی نجات غریق و نیمه دوم همان ماه شروع کلاس های دوره تئوری مربیگری درجه سه را خواهیم داشت. فرزا را کی افزود: همچنین دوره مدرسی پارک های آبی جزیره کیش، با حضور مدرسان درجه یک استان «سمیرا صداقتی» و «موسی الرضا احمدی جلایر» برگزار شد.

خبر ویژه



«یوسفی» داور لیگ تکواندو

«مریم یوسفی» از سوی فدراسیون برای قضاوت در لیگ کشور دعوت شد.مسئول روابط عمومی هیئت تکواندوی استان گفت: «یوسفی» برای قضاوت در مسابقات لیگ جوانان و بزرگ سالان تکواندو که به میزبانی تهران برگزار می شود دعوت شده است. فاطمه محمدی افزود: این مسابقه ۲۱ دی برگزار می شود که داور استان مان برای قضاوت روی تاتامی خواهد رفت.

آگهی مزایده اموال منقول (نوبت اول)

در مورد پرونده اجرائی کلاسه ۸۳/۹۷۱۰/ش ۱ح دادگستری بجنورد،فیما بین محکوم له محسن رعنائی و غیره و محکوم علیه شرکت عقبایی مبنی بر مطالبه طلب که محکوم علیه محکوم به پرداخت مبلغ علی الحساب ۰۰۰/۰۰۰/۲۷۰ ریال بابت اصل خواسته و هزینه دادرسی در حق محکوم له و مبلغ ۱۰۰/۴۰۷/۱۲ ریال بابت نیم عشر دولتی در حق دولت با عنایت به توقیف اموال منقول به مشخصات ذیل الذکر:
اموال منقول به مشخصات ذیل الذکر:
۱-دستگاه کانکس شماره ۱ که دارای ابعاد به عرض ۲.۴ متر و طول ۸ متر دارای یک عدد کولر آبی کوچک و ۴ عدد پنجره آلومینیومی و یک درب آلومینیومی و تقسیم بندی داخل کانکس ساخت شرکت شانا ماشین، کار کرده و دارای شاسی فلزی تیرآهن در کف کانکس (دارای تابلو سرپرست کارگاه) ارزیابی کانکس فوق ۰۰۰/۰۰۰/۷۳ ریال میباشد.
۲-دستگاه کانکس شماره ۲ که دارای ابعاد به عرض ۲.۴ متر و طول ۸ متر دارای یک عدد کولر گازی اسپلیت برند سامسونگ (پنل- کمپرسور) و ۴ عدد پنجره آلومینیوم و یک عدد درب آلومینیومی و تقسیم بندی داخل کانکس دارای کف پوش جنس پی وی سی (طرح چوب) ساخت شرکت شانا ماشین، کارکرده دارای شاسی فلزی تیرآهن، مستعمل ارزیابی مجموع کانکس به انضمام کولرگازی سامسونگ (دارای تابلو سرپرست نظارت)هر دو جمعاً به میزان: ۰۰۰/۰۰۰/۱۱۰ ریال (ارزیابی کولر گازی: ۰۰۰/۰۰۰/۳۰ ریال و کانکس: ۰۰۰/۰۰۰/۸۰ ریال).
۳-تانکر ذخیره آب از ورق گالوانیزه به ضخامت ۳ میلیمتر، ساخت کارگاه صنعتی پوپا صنعت (حاج علی محمد کمالی) دارای چهار عدد پایه ثابت به ظرفیت تقریبی: ۵۰۰۰ لیتر به میزان ۰۰۰/۰۰۰/۵۰ ریال برآورد می گردد. لذا در حال حاضر قیمت اموال فوق توسط کارشناس محترم دادگستری به قیمت ۰۰۰/۰۰۰/۲۳۳ ریال معادل بیست و سه میلیون و سیصد هزار تومان کارشناسی گردیده است و اینکه پس از سیر مراحل قانونی مقرر گردیده که دستگاه فوق در روز سه شنبه مورخ ۰۲/۱۱/۱۳۹۷ از ساعت ۱۲ الی ۱۲:۳۰ و از طریق مزایده حضوری در محل اجرای احکام مدنی دادگستری بجنورد به فروش برسد، بنابراین متقاضیان شرکت در جلسه مزایده می توانند پنج روز قبل از موعد مقرر در این اجرا حاضر و از کم و کیف موضوع مطلع و در صورت تمایل از مورد مزایده بازدید نمایند. بدیهی است مزایده از قیمت ارزیابی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار خواهد شد و ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده اخذ و مابقی مبلغ نیز ظرف یک ماه وصول خواهد شد و در صورت عدم پرداخت الباقی (نود درصد) در مهلت مقرر، مبلغ تودיעی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد.

۲۴/۰۳/۱۳۹۷

دادورز شعبه اول اجرای احکام مدنی بجنورد- محمدحسن ارغیانی

۹/۹۷۱۵۸۶۰و