

روی خط ورزش

داور استان در رقابت های پهلوانی کشور سوت می زند

زهرایی– «کاظم عقیقی» داور درجه‌دوی‌بین‌المللی، رقابت های پهلوانی و زورخانه ای کشور را قضاوت می کند.

به گزارش «خراسان جنوبی» رقابت های پهلوانی و زورخانه‌ای کشور با همکاری فدراسیون کشتی و فدراسیون پهلوانی وزورخانه‌ای ۱۱ تا ۱۳ اسفندماه جاری در شیراز برگزار می‌شود.

.....

رقابت های تک پرس استانی در طبس برگزار می‌شود

مسابقات تک‌پرس قهرمانی باشگاه‌های خراسان جنوبی انتخابی تیم استان برای اعزام به مسابقات کشوری در شهرستان طبس برگزار خواهد شد.

به گزارش «خراسان جنوبی» رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام طبس با اعلام این خبر گفت: رقابت های تک پرس قهرمانی باشگاه های استان در رده های سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان ۱۳ اسفند ماه جاری در سان شهید کاظمیان برگزار خواهد شد. به گفته «عراقی» اسکان ورزشکاران رایگان خواهد بود.

.....

۲۰ اسفند ماه؛رقابت های مچ‌اندازی بانوان

دومین دوره رقابت‌های مچ‌اندازی بانوان ۲۰ اسفند ماه جاری در استان برگزار می‌شود.

به گزارش «خراسان جنوبی» به‌همت هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان (کمیته بانوان) دومین دوره رقابت‌های مچ‌اندازی بانوان ۲۰ اسفندماه جاری در استان برگزار می‌شود.

همایش پیاده‌روی کارمندان سرپیشه

حسین قربانی–همایش پیاده‌روی کارمندان ادارات سرپیشه برگزار شد.

به گزارش «خراسان جنوبی» همایش پیاده‌روی ویژه کارمندان ادارات سرپیشه به مناسبت هفته سلامت مردان توسط فرمانداری و شبکه بهداشت و درمان برگزار شد.



زهرایی در مسابقات قهرمانی آسیا در رشتهٔ تک‌پرس

دهیدو سعی کنید بیشتر متوجه‌ورزش کردن خود باشید. شاید شما خوش‌اندام‌ترین فرد داخل سالن نباشید اما می‌توانید بر ورزش خود تمرکز کنید و در آن فضا احساس راحتی کنید.

۶– تجربه کنید، به یک برنامه خاص عادت نکنید. فعالیت‌های مختلف را تجربه کنید. ورزش‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید.

۷– موسیقی گوش دهید، موسیقی می‌تواند شدت ورزش را افزایش دهد. ورزش کردن با موسیقی لذت‌آن‌را دو برابر می‌کند.

۸– ورزش‌های کوتاه مدت انجام دهید، اگر وقت ندارید ساعات طولانی ورزش کنید بهتر است ورزش‌های کوتاه‌مدت و شدید انجام دهید.

۹– ورزش را به یک بازی تبدیل کنید. ورزش‌های مختلف را با هم تلفیق کنید.

۱۰– برای ورزش مداوم به خودتان جایزه بدهید، بعضی افراد تصور می‌کنند که اگر وزن کم کردند باید به خودشان جایزه بدهند اما برای ورزش مداوم

.....

کارگاه آموزشی دوپینگ و مکمل های غذایی در ورزش برگزار می‌شود

کارگاه آموزشی دوپینگ و مکمل های غذایی در ورزش برگزار می‌شود.

به گزارش «خراسان جنوبی» کارگاه آموزشی دوپینگ و مکمل های غذایی در ورزش با حضور دکتر «شهرام فرج‌زاده‌موالو» ۱۶ اسفندماه جاری در بیرجند برگزار می‌شود.

بنا بر این گزارش حضور تمام صاحبان باشگاه در این کارگاه آموزشی الزامی است و تمدید مجوز باشگاه مشروط به شرکت در کارگاه خواهد بود.

خراسان جنوبی

بانوی استان در فینال جهانی

«خدمتی» هشتمی ریو را در هند تکرار کرد

«الهه احمدی» دیگر ورزشکار کشورمان هم در این رشته از راه‌پایی به فینال بازماند و به جایگاه ۲۱ در تنفگ سه‌وضعیت ۵۰ مترسبده کرد. در این رشته ۳۱ تیرانداز حضور داشتند که تیراندازان چین، سنگاپور و آلمان به‌ترتیب اول تا سوم شدند.

گفتنی است «خدمتی» ورزشکار پر افتخار استان که روزهای پر جدالی را در جام جهانی هندوستان پشت‌سر گذاشته‌در نخستین‌روز از رقابت های جام جهانی تیراندازی در هندو در تنفگ ۱۰ متر در جایگاه پنجم ایستاد و در اولین دوره مسابقات میکس تیمی که به صورت رسمی در این جام برگزار شد نیز حضور داشت. بر اساس این گزارش تیم ملی تیراندازی ایران با ترکیب ۸ تیرانداز در رقابت‌های جام جهانی هند حضور دارد که تاکنون ۸ فینالیست داشته که «نیمه خدمتی» ۲ بار فینالیست شده است. رقابت‌های جام جهانی تیراندازی از ۴ تا ۱۴ اسفندماه جاری با حضور بیش از ۴۵۰ ورزشکار از ۴۵ کشور جهان در شهر دهلی هندوستان برگزار می‌شود.

.....

به خودتان جایزه بدهید.

۱۱– از ورزش برای مقابله با استرس استفاده کنید چرا که بسیاری افراد با ورزش کردن آرامش بیشتری پیدا می‌کنند.

به جای این که بعد از یک روز استرس‌زا ورزش را کنار بگذارید، خود را متقاعد کنید که باید ورزش کنید. این کار به شما کمک بیشتری می‌کند.

۱۲– پیشرفت‌های خود را ثبت کنید، می‌توانید میزان وزن کم کردن خود را اندازه‌بگیرید اما وزن به سختی با ورزش کردن تغییر می‌کند.

می‌توانید بیشتر به افزایش آمادگی جسمانی خود توجه کنید. برای مثال دقت کنید که چقدر قدرت و استقامت شما افزایش می‌یابد. یا چقدر اعطاف‌پذیری شما بیشتر می‌شود.

۱۳– زمان بگذارید، نمی‌توانید بگویید وقت ندارم ورزش کنم. ورزش را با هم تلفیق کنید. ورزش انرژی شما را افزایش می‌دهد بهتر است زمانی را برای ورزش کردن تعیین کنید.

.....

برنامه هفته دوم لیگ فوتسال جوانان قاینات

برنامه هفته دوم لیگ فوتسال جوانان شهر ستان قاینات با عنوان جام شهدای مدافع حرم اعلام شد.

به گزارش «خراسان جنوبی» در رقابت های هفته دوم که ۱۳ اسفندماه جاری در سالن ورزشی عقاب برگزار می‌شود در دیدار اول «آموزشگاه پایه یکم قاین» به مصاف «پوشاک گلچین جامع» می‌رود و در دیدار دوم «پنج‌راه» و «رو روی» و طلا و جواهرات رضا شخمگر، «فرار می‌گیرد و در دیدار سوم تیم «تیزهوشان» به مصاف «املاک آسمان» می‌رود.

داخل گود

ورزشکار کارگر استان در برنامه صعود به قله خشچال قزوین

زهرایی– کوهنورد کارگر استان به صعود سر اسری کارگران به قله خشچال قزوین اعزام شد.

به گزارش «خراسان جنوبی» رئیس هیئت ورزش های کارگری استان گفت: «محمود قوبدل» از شهرداری بیرجند به‌عنوان کوهنورد کارگر استان به صعود سر اسری کارگران کشور به‌قله ۳ هزار و ۸۵۰ متری خشچال اعزام‌شد. این صعود از ۹ تا ۱۲ اسفند ماه جاری با حضور ورزشکاران کارگر مرد در استان قزوین انجام می‌شود.

.....

۳ دیدار در ادامه رقابت های بسکتبال بانوان

حسین قربانی– در ادامه رقابت‌های بسکتبال بانوان بیرجند ۳ دیدار برگزار شد.

نائب رئیس هیئت بسکتبال استان به خراسان جنوبی گفت: در ادامه مسابقات بسکتبال بانوان بیرجند که با شرکت چهار تیم در سالن تختی بیرجند از ۹ اسفند شروع شد، سه بازی انجام شد.

به گفته «امینی» در این دیدار هاتیم جوانان با نتیجه ۲۲ بر ۱۸ دانشگاه آزاد را از پیش رو برداشت، تیم پیشک‌ستوان ۴۳ بر ۲۴ دانشگاه آزاد را شکست داد و تیم بزرگسالان ۲۳ بر ۲۴ از تیم بسکتبال جوانان پیشی گرفت.

.....

هیئت های ورزشی گرد هم می آیند

هیئت های ورزشی به منظور تبادل نظر و دیدار و ارائه گزارش و مشکلات خود به ورزش و جوانان گرد هم می آیند.

به گزارش خراسان جنوبی» گردهمایی هیئت های ورزشی اسنان امروز در سان اجتماعات اداره کل فنی و حرفه‌ای استان برگزار می‌شود.

.....

۲ کشتی گیر استان به اردوی ملی دعوت شدند

حسینی– ۲ کشتی گیر نوجوان استان به اردوی تیم ملی راه یافتند.

مسئول روابط عمومی هیئت کشتی استان گفت: «محمدرضا قربان پور خور»، در وزن ۵۸ کیلو گرم و «مجید آوَرند» در وزن ۸۵ کیلو گرم به اردوی تیم ملی فرنگی نوجوان دعوت شدند.
به گفته «آر‌مجو» این اردو ۱۲ تا ۲۴ اسفندماه جاری در استان بوشهر برگزار می‌شود.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی– اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۲۹۸۲/۰۰۲۹۸۲/۰۹/۱۷-۱۳۹۵/۰۹/۱۷ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجندتصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمید انصافی فرزند محمد علی به شماره شناسنامه۴۵۸۲۹صادره از مشهد و کد ملی۰۹۳۲۰۹۰۴۸۶نسبت به ۴۰۰سهم مشاع از ۲۰۰۰ سهم مشاع از کل ۶۰۰ سهم شش‌دانگ یکباب محوطه مشتمل بر سه در بند مغازه 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: ۹۵/۱۲/۱۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۱۲/۲۵

.....

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان بشرویه ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان بشرویه

در اجرای ماده ۳ قانون و ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی ملکی که در هیئت مندرج در قانون مذکور مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بشرویه مورد رسیدگی و رای آن صادر گردیده است به شرح ذیل جهت اطلاع عموم آگهی می‌شود:

۱- آقای سید غلامرضا خاکساری مقدم فرزند سید حسین نسبت به شش‌دانگ یکباب منزل به مساحت ۴۰/۲۸۶ مترمربع خریداری شده از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی، تمامی پلاک ۴۱۶۰ فرعی از ۱۹۵۸ فرعی از دو- اصلی بشرویه، محل وقوع ملک شهر بشرویه -خیابان شهید خاکساری مقدم

۲- خانم فاطمه غنچه کی ثانی فرزند محمد نسبت به شش‌دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۸۸/۴۵ متر مربع خریداری شده مع الواسطه از آقای حسن صادق زاده، قسمتی از پلاک ۲۲۴۲ فرعی از دو- اصلی بشرویه، محل وقوع ملک شهر بشرویه -بلوار انقلاب

لذا این آگهی نسبت به ملک فوق‌الذکر در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود لذا در صورتی که اشخاص ذی نفع نسبت به آراءصادر و یا صدور سند مالکیت اعتراضی داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی ظرف مهلت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت بشرویه ارائه و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم و گواهی دادخواست را به اداره ثبت اسناد بشرویه تحویل نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض و یا گواهی دادخواست، اداره ثبت طبق مقررات مربوطه مبادرت به صدور سند خواهد نمود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱۱/۲۵

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱۲/۱۰

سید رضا صفایی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بشرویه

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۲۹۸۲/۰۰۲۹۸۲/۰۹/۱۷-۱۳۹۵/۰۹/۱۷ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجندتصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مجید انصافی فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۱۴۵۳۳صادره از بیرجند به شماره ملی۰۶۵۱۱۴۶۱نسبت به ۴۰۰سهم مشاع از ۲۰۰۰ سهم مشاع از کل ۶۰۰۰ سهم از شش‌دانگ یکباب محوطه مشتمل بر سه در بند مغازه به مساحت کل ۶۰۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۴۲۴ فرعی از ۱۴۶۱- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت مرحوم آقای محمد علی انصافی تایید و 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: ۹۵/۱۲/۱۰

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۵/۱۲/۲۵

.....

علی فضلی رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....