



## سیستان و بلوچستان

**سه‌شنبه ۲۹ فروردین ۱۳۹۶** **۲۰ رجب ۱۴۳۸** **شماره ۸۱۴**

**ذوالفقاری** - وقتی رقابت های پرشور ورزشی دانش آموزان در روزهای خوش بهاری بر گزار می شود انرژی فوق العاده ای در نسل های آینده استان و کشورمان به وجود می آید، انرژی مثبتی که آن ها را به آینده ای پر از پیروزی و سرزندگی امیدوار می کند، انرژی که شاید در هیچ رقابتی به اندازه مسابقات ورزشی دانش آموزان نتوان دید، دانش آموزانی که از حضور در هر فعالیتی استقبال می کنند و با هیجان خاصی به دنبال روزهای روشنی می روند. در گذشته ورزش و نرمش صرفا در مراسم صبحگاهی مدارس قسمتی از برنامه ها را به خود اختصاص می داد، با این هدف که دانش آموزان با انرژی مضاعف روزشان را آغاز کنند و وارد کلاس درس شوند، آن روزها زنگ های ورزش آن گونه که باید معنایی نداشت نه تنها برای دانش آموز بلکه برای معلمان و مسئولان مدارس هم شرایط همین گونه بود. دانش آموزان اغلب با دودیدن به دنبال یک توپ پلاستیکی، قدم زدن، خندیدن و صحبت کردن با همکلاسی ها زنگ ورزششان را سپری می کردند و برخی اوقات هم وقت ورزش به معلمان دیگر در س ها واگذار می شد، به این ترتیب زمان شناسایی استعدادهای ورزشی و پرورششان به راحتی از دست می رفت، برخی از بچه ها هم به همت والدینشان فقط در اوقات فراغت در کلاس های ورزشی شرکت می کردند اما خیلی ها ورزش را فقط در حد دودیدن دنبال توپ و گل کوچک در حیاط مدرسه و یا کوچه محلهشان می شناختند. اما چندان سالی است که ورزش در مدارس و آموزش و پرورش جایگاهش را پیدا کرده است و معلمان ورزشی با همه توان پیگیرند تا استعدادهای ورزشی را شناسایی کنند و برای پرورش آن ها بکوشند، به ویژه از دو سال گذشته که هیئت ورزش های دانش آموزی راه اندازی شده است متولیان ورزش مدارس با عزمی جدی تر گام برمی دارند تا استعدادهای ورزشی سیستان و بلوچستان را به ایران اسلامی معرفی کنند و از آن ها قهرمان ورزشی بسازند. رقابت های قهرمانی دانش آموزان دختر شنبه گذشته با شرکت ۳۰۰ ورزشکار به میزبانی زاهدان آغاز شد و همچنان با انگیزه ای خاص در جریان است، مسابقاتی که به واسطه آن علاوه بر ایجاد شوق و نشاط در دانش آموزان، مسئولان هم خوشحال هستند که توانسته اند دانش آموزان نقاط دور و نزدیک استان را به محیطی پر از نشاط، شادابی و رقابتی سالم دعوت کنند. به این مناسبت به سراغ استعدادهایی رفتم که بیشترین هیجان را در این روزها دارند، آن هایی که به ورزش حرفه ای فکر می کنند و امیدوارند که روزی پرچم ایران اسلامی را به اهتزاز درآورند.

**سخنان امید های آینده**

«ریحانه» عضو تیم طناب زنی زاهدان می گوید: دو

## جدول شماره ۷۸۸

## حل جدول شماره ۷۸۷

۱-میوه خوب - حرف نداری - آرزو - ساز شاکلی - ستون بدن
۲- آزمون - فرشته موکل بر زمین
۳- جبران کننده - عادل - جانشین
۴- تکرار حرف جسم- آب منجمد -می دهند و رسوا می کنند
۵- روستا - وسیله نگه داشتن خودرو - رسن - علامت مفعولی
۶- لوله گوارشی - شیمی کربن - غذای بیمار
۷- شش- اجاق بخفی- جنس خشن- بند
۸- آگاه - او- حرف فاصله- گران بها
۹- نظرات- نرخ بازاری- گشاده- جوانمرد
۱۰- پابین -سگ بیمار - سرحد
۱۱- درون - موش خرما - اسکلت پیش ساخته - گدایی
۱۲- جهت - بینش - یازده - نور اندک
۱۳- خاک - پرستاری - جوان
۱۴- شهری در گلستان - ثروت
۱۵- باب روز - قلب - زنگ - دربست کارخانه- اشاره به دور

## جواب

۱-جزیه- تنگه ای بین دریای اژه و مرمره -نیم سال تحصیلی
۲- پیوسته- رفیق- دعا
۳- درخت انداز -از اسم های زانه - اهلی
۴- دریا- خیس- مساوی- عامیانه - درخت همیشه لرزان
۵- از حروف ندا -

## نیاز مندی‌ها

دوخت انواع کاور مبلمان و لوازم برقی
۰۹۱۵۷۸۸۵۵۹۷

مرکز تایپ و تکثیر کیبورد زاهدان،خیابان امیرالمومنین، پاساژ کوثر

گچ کاری و گچ بری حرفه ای
۰۹۳۶۳۵۳۸۲۰۸

شرکت فن آوران سیمرغ دانش نصب دوربین های مدار بسته،اجرای پروژه‌ه‌های راه ساختمان و...
۰۹۳۶۳۹۸۸۲۶۱

انواع بلوک سقفی و دیواری
۰۹۳۸۵۷۸۴۹۹۵

آرشا کابین ساخت انواع کابینت فلز و ام دی اف، دکور اسیون داخلی منازل و ادارات ، موسسات ، شرکته‌ها و...
۰۹۳۸۵۳۵۷۰۰۶

گالری ایده آل طراح و مجری دکور اسیون داخلی،کاغذدیواری، پوستر دیواری، پارکت لمینت، کابینت و ...
۰۹۱۵۸۷۶۷۸۵۶

زیباسازان مدرن طراحی و اجرای انواع سازه سبک،آلاچیق،پله های گردان و دوبلکس، حفاظ شاخ گوزنی، حفاظ در و پنجره طرح دار و ... آدرس کارگاه:زاهدان- بلوارفاضلی،فاضلی ۱۶

#### پینت‌بال استان در لیگ حرفه‌ای کشور رقابت می‌کند

**گروه ورزش** - تیم پینت بال سیستان و بلوچستان امسال در لیگ حرفه ای کشور شرکت می کند.مسئول کمیته پینت بال هیئت ورزش های همگانی به خبرنگار ما گفت: تیم پینت بال یادکس تنها نماینده رسمی استان پس از کسب مقام سومی در مسابقات کشوری سال ۹۵ توانست در سال جدید وارد لیگ حرفه ای کشور شود، این رقابت ها ۱۴ و ۱۵ اردیبهشت ماه امسال انجام می شود. «میثم شهرکی» از حضور خود به عنوان کاپیتان و مربی در این لیگ خبر داد و افزود: سجاد شهرکی، سجاد محمودی، حمید صمدی، علی شهپاری، دانیال کاظمی، امیرحسین نوری، عرفان پورثابت، افشین خمر و امیرحسین طاهری اعضای تیم پینت بال یادکس استان در این رقابت ها هستند.

#### ورزش

## رقابت دانش آموزان در گوداستعدادیابی



نیز می گوید: مسابقات قهرمانی ورزش های دانش آموزی دختر و پسر استان به یاد شهدای دانش آموز مزین شده است و امسال با دو رویکرد مدرسه قهرمان و کانون قهرمان که ابلاغیه آن از سوی فدراسیون ورزش های دانش آموزی کشور و معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش به همه استان ها ارسال شده است برگزار می شود.«چشمید جلیلوند» ادامه می دهد: مسابقات دانش آموزی سال گذشته به صورت آزمایشی در دو رشته انجام شد اما امسال در ۸ رشته در نواحی یک و دو زاهدان برگزار می شود، به این ترتیب آموزش و پرورش ناحیه یک میزبان رقابت های دختران و ناحیه دو زاهدان هم میزبان پسران است، دختران و رقایبتشان را از ۲۶ فروردین ماه آغاز کرده اند که تا اول اردیبهشت ادامه دارد و پسران هم از ابتدا تا ۱۰ اردیبهشت رقابت می کنند که استقبال بسیار خوبی از این دوره صورت گرفته است، در مجموع مسابقات در دو جنسیت و مقاطع ابتدایی، متوسطه اول و دوم، در ۲۹ رشته، مقطع و جنسیت برگزار می شود.وی با بیان این که این دوره بدون حمایت هیچ نهادی در حال انجام است تصریح می کند: در صورتی که در سال های آینده همه دستگاه ها به ورزش دانش آموزی که ورزش پایه است کمک کنند می توانیم تعداد شرکت کننده ها و آمار رشته ها را افزایش دهیم.وی درباره شعار مسابقات بیان می کند: شعار امسال رقابت های دانش آموزی اقتصاد مقاومتی، تولید و اشتغال» است تا بتوانیم اولین و بزرگ ترین برنامه استان را که رقابت های ورزشی دانش آموزی است به این نام مزین کرده باشیم و تأثیرگذاری آن را در دانش آموزان بینیم، با توجه به این که یادواره شهدای دانش آموز هم است تأثیرات اجتماعی، فرهنگی و سیاسی خوبی را بر دانش آموزان خواهد گذاشت.

**رویکردی جدید با اهدافی خاص**

وی با بیان این که ۳۲ منطقه آموزش و پرورش در استان فعال است می گوید: اکثر مناطق در این دوره مشارکت فعالی دارند، همچنین مدرسه قهرمان و کانون قهرمان رویکرد جدیدی است با اهدافی خاص، در مدرسه قهرمان باید همه دانش آموزان از یک مدرسه باشند که هدف مدرسه محوری و توجه به رویکرد جذب حامی مالی است. در جلسات کشوری روسای هیئت های دانش آموزی همه استان ها از این رویکرد استقبال داشتند اما هنوز مربیان و دانش آموزان احساس می کنند که مدرسه قهرمان انتخاب مربی را محدود می کند. کانون قهرمان هم به گونه ای است که به سبک قدیم دانش آموزان از سراسر مدارس انتخاب می شوند و فقط از یک مدرسه نیستند.وی اظهار می کند: در این رقابت ها هیئت های ورزش های همگانی، هندبال، شطرنج، بدمینتون و دوومیدانی همکاری خوبی در ارائه تجهیزات و برگزاری مسابقات دارند اما مسابقات استانی دانش آموزی هر سال با توجه به منابع مالی آموزش و پرورش بر گزار می شود زیرا در این استان به دلیل فعال نبودن شرکت های خصوصی حامی مالی نداریم.

مرحله اول این رقابت ها در مناطق آموزش و پرورش به شکل مدرسه قهرمان برگزار شده است و تیم منتخب و مدرسه قهرمان به مسابقات استانی اعزام شده اند، یک بار کمکی با توجه به فرهنگ ورزش حرفه ای می تواند در تیم مدرسه قهرمان شرکت کند، تیم های برتر هم بعد از ماه رمضان به رقابت های کشوری اعزام می شوند که در برخی رشته ها یک بار کمکی به ۲ نفر و در رشته های توپی به ۶ نفر می رسد تا کیفیت مسابقات افزایش پیدا کند اما از سال بعد مدرسه قهرمان فقط باید از یک مدرسه انتخاب شوند.

#### اخبار

#### عزم جدی هیئت تیراندازی برای استعدادیابی

**گروه ورزش** - برنامه ریزی های طرح تابستانی هیئت تیراندازی به منظور استعدادیابی نخبه های این رشته با عزم جدی آغاز شد.

رئیس هیئت تیراندازی استان به خبرنگار ما گفت: با توجه به این که ایام تعطیلات تابستانی دانش آموزان نزدیک بوده و اجرای طرح اوقات فراغت از اهمیت زیادی برخوردار است هیئت تیراندازی برنامه ریزی های خود را در این راستا آغاز و برنامه هایی را به این منظور تدوین کرده است.

«رضا هراتی» ادامه داد: آموزش این رشته و توسعه ورزش تیراندازی، پیشگیری از شکار گونه های حیات وحش و تخلیه انرژی علاقه مندان به تیراندازی از مهم ترین اهداف این هیئت برای برگزاری طرح اوقات فراغت در استان است زیرا علاقه مندان به تیراندازی با حضور در دوره های طرح تابستانی علاوه بر فراگرفتن اصولی این ورزش در همین مکان نیز به اهداف مشخص شده، تیراندازی خواهند کرد که با توجه به این مقوله تیراندازان دیگر تمایل چندانی به شکار در طبیعت و آسیب رساندن به گونه های حیات وحش نخواهند داشت.وی با بیان این که سال گذشته نیز طرح اوقات فراغت هیئت تیراندازی استان برای حضور افراد در سنین مختلف برگزار شد و مورد توجه علاقه مندان قرار گرفت ابراز امیدواری کرد: امسال هم در دوره ها علاقه مندان بیشتری را بتوانیم جذب کنیم. وی با اشاره به جذب ۱۰۰ ورزشکار پسر و ۱۰۸ دختر از آغاز طرح سراسری استعدادیابی افزود: ثبت نام طرح تابستانی هیئت تیراندازی استان در رده های سنی نونهالان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان آغاز شده است و علاقه مندان می توانند برای ثبت نام به هیئت تیراندازی هر شهرستان مراجعه کنند.

#### ۳ رزمی کار چابهار به مسابقات جهانی اعزام می شوند

۳رزمی کار تیم کیک بوکسینگ سازمان منطقه آزاد چابهار به رقابت های جهانی گرجستان اعزام می شوند.

رئیس هیئت ورزش های رزمی چابهار به خبرنگار ما گفت: مسابقات جهانی ۲۰۱۷ کیک بوکسینگ از ۳۰ فروردین ماه جاری تا ۵ اردیبهشت به میزبانی گرجستان برگزار می شود که ۳ رزمی کار این شهرستان در ترکیب تیم ملی کیک بوکسینگ فدراسیون کارگری در این دوره رقابت می کنند. «حمودریگی» از حضور خود در وزن ۹۰+ کیلوگرم این دوره خبر داد و اظهار کرد: صادق منصوریآبادی در وزن ۹۰- و بهنام حیدری قرار در ۷۱- کیلوگرم این مسابقات شرکت می کنند.

#### خاش و سراوان همچنان سرنشین لیگ فوتبال استان

نمایندگان فوتبال شهرستان های خاش و سراوان همچنان سرنشین لیگ فوتبال استان هستند.

مسئول کمیته روابط عمومی هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: رقابت های لیگ فوتبال استان با شرکت ۱۱ تیم در گروه شمال و جنوب در جریان است که تا پایان هفته دوم دور برگشت این مسابقات تیم بخشداری مرکزی خاش با ۱۱ امتیاز صدرنشین گروه شمال است و گلخانه ماشکید سراوان با ۱۹ امتیاز در صدر جدول رده بندی گروه جنوب قرار دارد.

«حسین اسلامی» افزود: در هفته دوم دور برگشت لیگ فوتبال استان در گروه جنوب تیم ماشکید سراوان ۳ بریک از سد «شهرداری کنارک» گذشت و «سرسره ایرانشهر» یک بر صفر «شن و ماسه بمپور» را شکست داد، در گروه شمال هم تیم بخشداری خاش ۲ بر صفر در مقابل «شاهین زاهدان» پیروز شد و تیم صنعت نفت سرحد زاهدان هم ۲ بر ۳ «کورش کبیر زابل» غلبه کرد.وی با بیان این که بازی تیم های ساحل چابهار و مقاومت ایرانشهر به دلیل حضور نیافتن تیم مقاومت برگزار نشد ادامه داد: تیم شاهین زاهدان با یک بازی بیشتر و ۱۰ امتیاز بعد از نماینده خاش در جایگاه دوم گروه شمال قرار دارد و تیم سرزه ایرانشهر هم با ۱۴ امتیاز در رده دوم گروه جنوب ایستاده است.

وی با اشاره به مسابقات هفته سوم دور برگشت لیگ فوتبال استان اظهار کرد: تیم های شهیدی پنجار و نفت سرحد زاهدان، سرزه ایرانشهر و ماشکید سراوان پنجشنبه هفته جاری و کورش کبیر زابل، بخشداری خاش، مقاومت ایرانشهر و شهرداری کنارک، ساحل منطقه آزاد و شن و ماسه بمپور اول اردیبهشت ماه رقابت می کنند.

وی با اشاره به لیگ دسته ۲ فوئسال کشور گفت: تیم های سن سون زاهدان و شهرداری زابل نمایندگان استان در لیگ دسته ۲ فوئسال کشور در هفته سوم این رقابت ها به میزبانی زابل به مصاف هم رفتند که تیم میزبان با نتیجه ۶ بر ۴ میزبان را شکست داد که «سن سون زاهدان» با ۶ امتیاز صدرنشین جدول رده بندی گروه ۳ این لیگ است و نماینده زابل هم با همین امتیاز در جایگاه دوم قرار دارد. تیم های شهید عباس نژاد اقلید، صدرا ی شیراز، ماهان گچساران، مارون کهگیلویه و امید فریدن اصفهان در رده های بعدی این گروه ایستاده اند.

#### نکات ورزشی

#### دلایل عمده ایست قلبی در ورزشکاران

دلیل ایست ناگهانی قلبی در ورزشکاران به ظاهر سالم معمولاً یک بیماری تشخیص داده نشده است، در ورزشکاران جوان، بیماری های مادرزادی عضله قلب مانند کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک (دیواره عضلانی بطن چپ و دیواره بین بطنی دچار ضخیم شدگی نامتقارن شده که به کوچک شدن حفره بطن و انسداد مسیر خروجی آن به سمت آئورت منجر می شود.) در حدود ۳۰ درصد ناهنجاری های عروق کرونر (حدود ۱۵ درصد) و بیماری های التهابی قلب (در حدود ۵ درصد) شایع ترین موارد است. همچنین، بر خورد یک جسم سخت به عنوان مثال برخورد یک توپ بر روی قفسه سینه می‌تواند به آریتمی های خطرناک و مرگ ناگهانی قلبی منجر شود (حدود ۲۰درصد).

برای ورزشکاران بالای ۳۵ سال مرگ ناگهانی قلبی بیش از همه به دلیل بیماری تنگی عروق کرونر قلب اتفاق می افتد. از ورزشکاران حرفه ای تقاضا می شود حتماً برای یک بار هم اکو قلب زیر نظر متخصص قلب و عروق انجام دهند تا اگر مشکلی است پیشگیری شود.

محمدرضا تیموری- کارشناس ارشد تربیت بدنی