کشتی‌گیران ایرانشهر روی تشک رفتند

گروه ورزش- مسابقات کشتی رده های سنی مختلف به مناسبت هفته تعاون در ایرانشهر برگزار شد.
سرپرست اداره ورزش و جوانان ایرانشهر به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها در سه رده سنی خردسالان، نونهالان و نوجوانان به منظور انتخاب برترین ها در سالن کشتی پوریای ولی برگزار و در نهایت از نفرات برتر تجلیل شد.
«عبدالغفور سنگری» با بیان این که قضاوت این مسابقات بر عهده اسماعیل شهلی بر بود افزود: در قسمت خردسالان محمد پرویزی، برزان شهلی بر و شکور شهلی بر، نونهالان آزاد، صالح و مسعود شهلی بر، رده نوجوانان فاروق پرویزی، علی جمشیدزهی و متین داودی مقام های اول تا سوم این دوره را به خود اختصاص دادند.

گزارش «سیستان و بلوچستان» از اجرای طرحی با تجهیزات نامناسب

دوچرخه سواری در رکاب آسیب ها

گروه ورزش- دغدغه های اجتماعی امروز بسیاری را از فعالیت های ورزشی بازداشته و سبب شده تا افراد کمتر زمانی را برای پرداختن به ورزش اختصاص دهند، به همین دلیل خیلی ها برای حل این مشکل و تشویق مردم به انجام فعالیت های ورزشی به دنبال راه حل هایی مناسب هستند که یکی از راهکارهای ارائه شده در این راستا کرایه دوچرخه به خانواده ها در مکان های عمومی است که در زاهدان هم اجرایی شد، طرحی که به واسطه آن می توان علاوه بر ایجاد شرایط مناسب برای ورزش به نوعی سرانه ورزش و دوچرخه سواری را در استان افزایش داد.با اجرایی شدن این طرح در دهکده المپیک زاهدان در ساعات پایانی هر روز افرادزیادی را می توان در حال رکاب زن دید که اکثر آن ها از دوچرخه های کرایه ای استفاده می کنند، این موضوع سبب شد تا با حضور در این مکان میزان موفقیت این طرح را بررسی کنیم که با مشکلاتی مواجه شدیم که به نظر می رسید نمی تواند آن قدر ریز باشد که از توجه دور بماند، چرا که برخی از آن می تواند منشأ حوادثی جبران ناپذیر باشد. متأسفانه بسیاری از دوچرخه هایی که در این مکان استفاده می شود، نه تنها از استانداردهای لازم برخوردار نیست بلکه حتی لوازم مورد نیاز اولیه را نیز ندارد و گاهی هم می توان شکستگی هایی را در نواحی مختلف از قبیل فرمان، زین و حتی رکاب آن یافت در کنار این موارد یکی از ملزومات هر وسیله نقلیه از جمله دوچرخه سیستم ترمز آن است که باید مناسب و سالم باشد اما متأسفانه در میان دوچرخه های کرایه ای دهکده هیچ‌کدام از سیستم ترمز مناسبی برخوردار نیست، برخی از آن ها نیز دسته ها یا فرمان هایی بدفرم و بسیار کج دارد که کنترل و هدایت دوچرخه را نه تنها برای افراد غیر حرفه ای بلکه برای اشخاص باسابقه و حرفه ای نیز مشکل کرده است. حال اضافه شدن زین های متحرک و غیراستاندارد را نیز اگر در کنار ترمز و فرمان قرار داد به نوعی می توان گفت استفاده کنندگان از دوچرخه های کرایه ای محکوم به دوچرخه سواری در رکاب آسیب ها هستند.

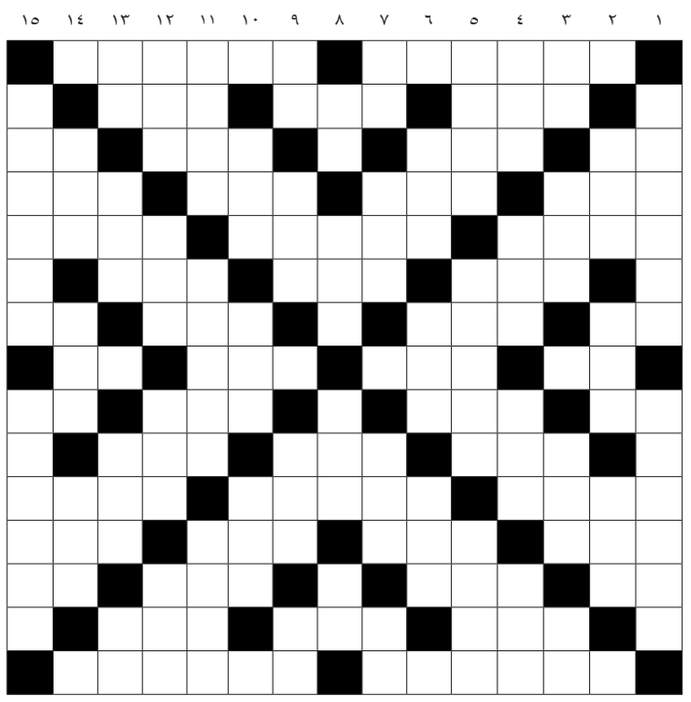
نبود نظارت

یکی از شهروندان در این باره می گوید: چنین طرحی بسیار می تواند برای سلامت مردم مفید باشد اما باید بر آن مدیریت شود چراکه اگر سامان‌دهی شود در توسعه سرانه ورزشی می تواند نقش به‌سزایی ایفا کند.«حسین فرشادی» می افزاید: با ایجاد این طرح افراد متعددی جذب فعالیت در ورزش دوچرخه سواری شده اند و خیلی ها برای استفاده از این طرح به دهکده می آیند که لازم است با سامان‌دهی و فراهم کردن شرایطی بهتر برای دوچرخه سواران پیستی در نظر بگیرند یا در دهکده مسیری ویژه دوچرخه سواران ایجاد شود تا پراکنده نباشند چراکه بی نظمی در تردد بارها سبب ایجاد برخورد دوچرخه سواران با دیگر ورزشکاران شده است که می طلبد حداقل برای حفظ سلامت کودکان پیستی اختصاصی ایجاد شود. شهروند دیگری نیز اظهار می کند: مدتی است برای ورزش و دوچرخه سواری به دهکده المپیک زاهدان می آیم و برخی اوقات دوچرخه کرایه می کنم اما متأسفانه در این باره با مشکلات زیادی رو به رو شدم چراکه اغلب دوچرخه های موجود در این مکان مشکلات فراوانی دارند به عنوان مثال می توان گفت که هیچ کدام از آن ها نه تنها ترمز مناسب و سالم بلکه کارآمدی نیز ندارد که این بسیار خطرناک است، برخی از دوچرخه های موجود نیز دسته های شکسته و یا بسیار خمیده دارد که از حالت استاندارد خارج بوده و کنترل دوچرخه های نامناسب را سخت تر می کند. «طاها آزاده» ادامه می دهد: با توجه به منظم نبودن تردد دوچرخه سواران و پراکندگی آن ها، دوچرخه ها حداقل باید زین، فرمان و ترمز استاندارد داشته باشد که این گونه نیست و نقص فنی در همه آنها کاملاً مشهود است و این که چرا نواقص موجود توسط مسئولان دیده نشده است سوالی است که ذهن ها را درگیر خود می کند گویا کسب درآمد حاصل از کرایه دوچرخه به ورزش و سلامت اشخاص ارجحیت دارد. وی اضافه می کند: اگر قرار است اقدامی برای توسعه و رفع یک نقص انجام شود بهتر است خود آن اقدام نقصی نداشته باشد و تنها در این صورت طرح های اجرایی استان موفق خواهد بود اگر این گونه نشود چنین طرح هایی نه تنها پیامد مثبتی نخواهد داشت بلکه شرایط موجود را بیش از پیش دچار مشکل می کند. شهروند دیگری می گوید: ایجاد مکانی برای کرایه دوچرخه در دهکده می تواند طرح خوبی باشد اما این طرح در صورتی موفق است که از دوچرخه مناسب استفاده شود ولی متأسفانه این گونه نیست و اغلب دوچرخه های موجود در نواحی حساس زین، رکاب، فرمان، ترمز و حتی گلگیر مشکلاتی دارند که می تواند حادثه ایجاد کند.

آسیب های دوچرخه غیر استاندارد

یک کارشناس در این باره می گوید: بیش از ۲۰۰ سال است که دوچرخه ایجاد شده است در گذشته افراد بسیاری برای تردد، ورزش و حتی حمل بار از آن استفاده می کردند اما با روی کارآمدن وسایل نقلیه موتوری استفاده از آن کاهش یافت و امروز تنها به عنوان وسیله ای ورزشی و یا وسیله بازی برای کودکان استفاده می شود که همین وسیله نیز همچون لوازم دیگر اصول استفاده و ایمنی دارد که باید رعایت شود. «آبده» می افزاید: اندازه دوچرخه باید براساس فرم و اندازه فیزیکی هر فرد انتخاب شود چراکه به نوعی امتداد اندام های حرکتی فرد شناخته می شود پس انتخاب آن باید مناسب با فیزیک استفاده کننده باشد که متأسفانه این مهم چندان مورد توجه قرار نمی گیرد و آسیب هایی را به بدن اشخاص وارد می شود. به گفته وی جلو یا عقب بودن زین، میزان و استاندارد نبودن ارتفاع زین، ارتفاع دسته، فاصله دو دسته از یکدیگر و طول دسته رکاب از جمله مواردی است که بر روی بدن دوچرخه سوال تأثیرات منفی دارند و اگر چنین مواردی رعایت نشوند این وسیله ورزشی نه تنها نمی تواند تأثیر مثبت داشته باشد بلکه آسیب های فراوانی به بدن فرد وارد می کند.وی بیان می کند: یکی از مشکلات شایعی که استفاده از دوچرخه نامناسب بر بدن وارد می کند درد در ناحیه کمر و گردن است گرچه کمردرد مشکل شایع در افراد است اما دوچرخه نامناسب به دلیل خمیدگی مهره ها موجب ایجاد فشار بیش از حد به آن ها شده و دردهای پیشین را نیز تشدید می کند پس باید دسته دوچرخه در حالتی بهتر و در فاصله استاندارد بدن قرار گیرد.وی می افزاید: در حوزه ران نیز دوچرخه نامناسب آسیب هایی به بدن فرد وارد می کند که گیرکردن تاندون های اطراف مفاصل ران، گیر کردن یا ایمپینجمنت مفصل ران و پارگی لابمروم از جمله دلایلی است که موجب درد در کشاله ران به ویژه هنگام خم شدن مفاصل می شود. وی با اشاره به این که شایع ترین مشکل در هنگام دوچرخه سواری مشکلات پرینه ای است بیان می کند: زین های دوچرخه باید از استاندارد کافی برخوردار باشد و برای کاهش فشار به فروق و اعصاب پرینه از شیب ملایم و استاندارد نیز برخوردار باشد اما نباید غافل شد که زین های باریک شایع شده فشار بیشتری را به این نواحی وارد می کند بنابراین برای مسافت های کوتاه استفاده از پدهای ژلاتینی می تواند فشار را کاهش دهد اما در مسافت های طولانی این امر ممکن نیست و لازم است برای کاهش این آسیب باید هر چند وقت یک بار دوچرخه سوار از روی زین بلند شود جای خود را مدام تغییر دهد شیب زین به جلو و پایین تنظیم و یا از لباس مخصوص دوچرخه سواری استفاده شود. این کارشناس می افزاید: زانوهای دوچرخه سوار یکی دیگر از نواحی آسیب پذیر است این اندام نوار پهن در سمت خارجی ران و زانو بوده که قابلیت انعطاف پذیری کمی دارد و در هنگام رکاب زدن یا خم و راست شدن مفاصل زانو به کندیل خارجی استخوان ران سایش پیدا کرده و درد زانو را ایجاد می کند. وی ادامه می دهد: ارتفاع نامناسب زین، دسته پدال بلند، استفاده از دنده های سنگین یا سفت بودن خودروی دوچرخه های ساده، فاصله کم پدال ها، کم بودن آزادی پرخش پدال ها از مهم ترین دلایل بروز آن است که اگر در استفاده از دوچرخه رعایت نشوند بدون شک ورزشکار متحمل آن خواهد شد.به گفته آبده دوچرخه سواری ورزش بسیار سودمند برای افراد در پرورش اندام و کاهش وزن است اما اگر برای این امر دوچرخه ای نامناسب استفاده شود نه تنها بدن پرورش نخواهد یافت بلکه آسیب هایی نیز به آن وارد می شود که شاید در آینده جبران ناپذیر باشند.

جدول شماره ۹۰۵



۱-ته بندی کتاب – خبره ۲- نیک – نام – رود مرزی ۳- کلمه تصدیق – موت – همت – جنس خشن ۴- بهشت شداد – هوش – زهر آگین - چارچوب ۵- جنگ – گیرنده امواج - جذاب ۶- ماتم- جشن- تله ۷- از به پا کردنی ها – کشت بدون آبیاری – یک آذری - شکوه گر جدایی ۸- پرگویی – از حروف الفبا – خنک – وی ۹- رها - عضو پرواز- دیدنی ارتش- گریز ۱۰- عداوت- مزد - جوانمرد ۱۱- سیاهرگ - پندار- غیر ضروری ۱۲- موی گردن شیر- آتش – بیسواد - ایده ۱۳- تکیه بر پشتی – پدر رستم – کلمه تنبیه – علامت مفعولی ۱۴- گردآگرد – هوا – پارچه دریایی ۱۵- قافله – عهد قدیم

۱-برادر فریدون که او را در پیروزی بر ضحاک یاری کرد – کلمه افسوس که در نوحه و ماتم به کار می رود ۲- فلز گلوله – واحد شمارش اجسام استوانه ای - اهلی ۳- آب منجمد – مخترع تلگراف - پیمانه- مادر لر ۴- ایتالیای سابق – محصول آتش – درخت همیشه لرزان- نیرو ۵- عزت – استانی در کشورمان – حقه ۶- قید و بند - دارایی- جرب ۷- علامت جمع- کله – میان - ریشه ۸- جهت – دولت ها – منزل – مکان ۹- اندک – پرنده آش سردکن – مادر آذری - وحشی ۱۰- سن – قلم موی درشت - جملگی ۱۱- کاشف الکل - ملاقات – سرگرد سابق ۱۲- مسکوک نقره – ایستگاه راه آهن - کرشمه- خالص ۱۳- برگ برنده - سرپرست- درخت اعدام - درون ۱۴- آتش – پرتو – رفیق ۱۵- اجباری – اسب ماده

حل جدول شماره ۹۰۴

ا	ب	ل	■	ا	ن	ا	گ	ی	س	■	ز	ه	د
ه	ر	■	ا	س	ی	ر	■	ل	ا	ه	■	د	ا
ر	■	م	س	ک	و	■	ک	م	ی	ا	ن	■	ر
■	ن	ا	و	ی	■	ت	ا	ک	■	ل	ی	م	و	■
ا	س	ی	د	■	ا	ب	ر	ا	م	■	ل	ا	ر	ک
د	■	و	■	ن	و	■	ا	س	ی	ر	■	د	■	ن
م	ن	■	ب	و	■	ه	و	د	■	ا	ج	■	ا	ت
■	س	و	ا	ر	ه	■	ر	■	ز	م	ا	ن	ه	■
ر	ر	■	ج	و	■	ک	ا	م	■	ی	ن	■	م	ا
ی	■	ش	■	ز	و	ر	■	ر	س	ن	■	ش	■	ر
ل	ا	ب	ه	■	ر	ی	ح	ا	ن	■	ب	ی	ن	ا
■	م	ا	ن	ا	■	م	ا	م	■	چ	ا	ه	ل	■
س	■	ن	د	ی	م	■	د	■	ر	و	ی	ه	■	ا
ی	ا	■	ی	م	ی	ن	■	و	ی	ا	ر	ک	ل	
ن	ا	م	■	ا	ت	ش	■	ش	ا	ن	■	ک	و	ک

اخبار

ووشوکاران استان جام قهرمانی کشور را در خانه حفظ کردند

ذوالفقاری- سیستان وبلوچستان قهرمان رقابت های قهرمانی ووشویادواره شهدای کارگر به میزبانی زاهدان شد.
رئیس هیئت ووشو استان به خبرنگار ما گفت: اولین دوره مسابقات قهرمانی ووشو کارگری کشور با حضور ۱۰۰ فایتر از ۱۲ استان در ازوان مختلف، ۱۶ و ۱۷ شهریور ماه جاری به میزبانی سالن ورزشی استانداری زاهدان برگزار شد و با قهرمانی نماینده استان به کار خود پایان داد.
«عباس شیبک» افزود: پس از سیستان وبلوچستان قهرمان، زنجان نایب قهرمان شد و خراسان رضوی هم در جایگاه سوم این رقابت ها ایستاد.
وی با اشاره به نتایج انفرادی اضافه کرد: در وزن ۴۸- مالک شیبک و نعیم نارویی از سیستان وبلوچستان و علی ادریسی از هرمزگان، ۵۲- کیلوگرم پویا آذرنگ از سیستان وبلوچستان، محمد شوفرچی از فارس و حمید میربلوچزهی از تیم میزبان، وزن۵۶- محمد امین بارکزهی از سیستان وبلوچستان، محمد علی کاظمی از اصفهان و علی نشاطی از خراسان رضوی، ۶۰-کیلوگرم یاسر سالارزهی از سیستان وبلوچستان، سعید بهمن جعفرلو از فارس و علیرضا عزیزی از زنجان عناوین اول تا سوم را به خود اختصاص دادند. وی ادامه داد: در وزن ۶۵- محمد حسن شهریاری از سیستان وبلوچستان، یاشار داودی از فارس و علیرضا باقری از زنجان، ۷۰- کیلوگرم سعید شیبک از سیستان وبلوچستان، مجید جلیلی از قزوین و مهدی امینی از زنجان، وزن ۷۵- محسن شهبازی از قزوین، محمد رضا ریگی از استان میزبان و رحمان حضرتی از زنجان، ۸۰- کیلوگرم دانیال ریگی از سیستان وبلوچستان، مجتبی باقرزاده از خراسان رضوی و جواد الطافی از بوشهر، وزن ۸۵- محسن بابایی و مهران مهدی خانلو از زنجان و رضا از قنبری سیستان وبلوچستان، ۹۰- کیلوگرم محمد نصرآبادی از خراسان رضوی، یونس راشکی از سیستان وبلوچستان و سید فرشید رحمتی از تهران، وزن ۹۰+ شهریار حمدانی از اردبیل، محمود ریگی از تیم میزبان و مهدی ضرغامی از یزد موفق به کسب عناوین اول تا سوم شدند.
وی خاطرنشان کرد: با توجه به قول مساعد رئیس فدراسیون آماتوری ورزش های کارگری کشور و مدیرکل کار تعاون و امور اجتماعی مقرر شد پس از اخذ مجوزهای لازم اولین دوره رقابت های بین المللی کارگری به میزبانی چابهار برگزار شود.

سیستان و بلوچستان فاتح مسابقات پاورلیفتینگ شرق کشور شد

عنوان قهرمانی رقابت های پاورلیفتینگ شرق کشور جام شهدای مدافع حرم، گرامیداشت سردار شهید محسن حججی به سیستان و بلوچستان اختصاص یافت.
رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان به خبرنگار ما گفت: سومین دوره مسابقات پاورلیفتینگ بدون لوازم قهرمانی باشگاه های استان و شرق کشور ۱۶ و ۱۷ شهریورماه جاری در سالن شهرداری منطقه دو زاهدان برگزار شد.
«سیاوش پیروزی» افزود: ۱۰۰ ورزشکار در قالب ۱۲ تیم از استان های کرمان، خراسان جنوبی و سیستان و بلوچستان در سه رده سنی در این دوره رقابت کردند که در نهایت باشگاه های استان در همه رده ها سه عنوان برتر را به خود اختصاص دادند.
وی ادامه داد: در رده نوجوانان باشگاه شهید پیروزی، آب منطقه ای و البرز، جوانان باشگاه خلیج فارس، آب منطقه ای و البرز، بزرگسالان باشگاه خلیج فارس، صدرا و یزدان از سیستان و بلوچستان عناوین اول تا سوم تیمی را به خود اختصاص دادند.

شلیک بانوان استان به سیبل موفقیت

تیم تیراندازی بانوان استان سکوی نخست مسابقات نیروی زمینی سپاه کشور را ازآن خود کرد.
نایب رئیس هیئت تیراندازی استان به خبرنگار ما گفت: با اعلام برگزاری رقابت های تیراندازی نیروی زمینی سپاه تیم شش نفری استان متشکل از صفورا کرمانی، عصمت کرمانی و خدیجه خمر در بخش تفنگ و منیره شهری، ریحانه شهری و زهرا سعادتی در بخش تچانچه عازم این مسابقات شدند.
«صفورا کرمانی» افزود: در بخش تیمی رقابت با تفنگ تیم بانوان استان با به نمایش گذاشتن عملکردی قابل قبول جایگاه اول را به خود اختصاص داد و در بخش انفرادی تفنگ نیز بانوان تیرانداز استان توانستند از همه رقبای خود پیشی بگیرند و سکوهای اول تا سوم مسابقات را از آن خود کنند.
وی ادامه داد: در روز دوم نیز بانوان تپانچه زن استان به مصاف رقبای خود رفتند که در پایان پس از تیم های صاحب الزمان و بیمارستان شهید صدوقی اصفهان بر روی سکوی سوم تیمی ایستادند، در بخش تپانچه انفرادی زیر ۲۱ سال، زهرا سعادتی تیرانداز استان توانست پس از معصومه سادات حسینی تیرانداز شاهرودی، سکوی نایب قهرمانی را ازآن خود کند.
وی بیان کرد: رقابت های تیراندازی نیروی زمینی سپاه به مدت دو روز به میزبانی نیشابور برگزار شد که در رشته تفنگ ۱۹ تیم و تپانچه ۱۳ تیم از همه استان ها حضور داشتند که بانوان تیرانداز سیستان و بلوچستان توانستند بهترین عملکرد را در میان دیگر استان ها به نمایش بگذارند.

رقابت های ورزشی کنارک در عید غدیر

مسابقات طناب کشی و شنا به مناسبت هفته تعاون و عید غدیر خم در کنارک برگزار شد.
رئیس اداره ورزش و جوانان کنارک به خبرنگار ما گفت: رقابت های طناب کشی شهرستان میان دو تیم کارگری و صیادان در اسکله سنگی برگزار شد که در نهایت تیم مدیریت بهره برداری اسکله کنارک عنوان قهرمانی را ازآن خود کرد. «لعل بخش امیری» افزود: حسام جوانی، سام براهویی، وحید سهرابی، شایان چاکری، ناصر برجسته، منصور آشا، کریم بخش درزاده و اصغر دریایی عنوان قهرمانی این دوره را به خود اختصاص دادند.
وی ادامه داد: مسابقات شنای ۱۰۰ متر آب های آزاد نیز با حضور ۱۵ ورزشکار در رده سنی نوجوانان در روستای بندری پزم تیاب برگزار شد و در نهایت عابد آبدار، عبدالعزیز چرم شیر، اسماعیل رزمی و سلمان باور در جایگاه اول تا چهارم ایستادند.

نیازمندی‌ها

پنج‌شنبه هر هفته ضمیمه جوان روزنامه خراسان

افتخار این را داریم
که امین شما همشهریان عزیز
خراسان جنوبی در امر خرید و فروش
ملک در مشهد مقدس باشیم .
۰۵۱۳۵۰۱۹۲۲۰ - ۳۰
۰۹۱۵۹۰۰۶۰۱۸ ملایی و نجات
۰/۹۶۱۰۰۷۲۳

نیازمند استودیو خانگی
موسیقی در ایرانشهر
۰۹۱۵۷۸۰۱۰۰۶

سرویس مدارس.دانشگاه.ادارات
پذیرفته می شود
۰۹۱۵۹۸۹۱۵۱۲

تدریس خصوصی کامپیوتر
۰۹۳۶۰۰۹۷۶۷۵

نصب و تعمیر انواع لوازم خانگی
۰۹۱۵۵۴۹۹۱۲۴

پوشاک TCM آلمان TCHEBO
بورس انواع پوشاک آلمانی - بهاراه رسول
پاساژ گلستان طبقه بالا پلاک ۳۰۶
۰۹۱۵۹۸۹۳۷۶۴

آشپزخانه و غذای آماده
دستپخت
طبخ انواع غذاهای ایرانی
وفرنگی
خیابان مولوی نبش ۱۷
۰۹۱۵۹۶۸۸۳۴۰

خانه بازی کودک
سرزمین بازی مانی فضایی امن و
متفاوت جهت بازی و سرگرمی
دلبندان شما
آدرس : حد فاصل بزرگمهر و معلم ۴
۰۹۳۷۰۹۳۷۹۶۸

شارمان دیزاین
فروش کاغذ دیواری، کفپوش و پارکت
اجرای انواع سقف های گناف در طرح های
بسیار متنوع
کفپوش مناسب برای منازل، ادارات، اجاره،
ورزشی، بیمارستان ها، مهد کودک و ...
خیابان مدرس، بین مدرس ۹ و ۱۱
۰۹۱۵۸۲۱۷۷۴۱

نمایندگی انحصاری
شرکت بهساز بتن
ترمیم کننده بتن،مکمل و روان کننده
بتن،چسب بتن، چسب کاشی و انواع
افزودنی های استاندارد
دفتر فروش خیابان نصر، نبش نصر ۴
۰۹۱۵۵۰۵۲۴۴۷

دهلی کیدز
برندهای برتر لباس کودک هندوستان-ریگی
چهارراه رسولی-خیابان جامی- مجتمع براسان
زیر زمین- پلاک ۰۱۴ ۰۹۱۵۱۴۰۰۷۷۴

نمدخانه البرز
کارآموز جهت آموزش نمد دوزی
پذیرفته می شود ۰۹۳۰۰۱۵۶۶۵۰
۰/۹۶۱۲۶۶۱۳