بانوان مدال‌آور ایرانشهر تجلیل شدند

گروه ورزش- بانوان ووشو کار و مدال آور ایرانشهر تجلیل شدند. رئیس اداره ورزش و جوانان ایرانشهر به خبرنگار ما گفت: ورزش در همه نقاط استان جایگاه خود را پیدا کرده است و برخلاف سال های نه چندان دور شاهد حضور پر رنگ بانوان در عرصه های مختلف ورزشی هستیم که توانسته اند افتخاراتی را برای استان به ثبت برسانند. «عبدالغفور سنگری» افزود: با توجه به این افتخارها بانوان مدال آور ووشو ایرانشهر تجلیل شدند تا از این طریق انگیزه ای بیشتر در بانوان ورزشکار رشته های دیگر ایجاد و موجب شود تا بانوان منطقه بیشتر به سمت ورزش سوق پیدا کنند چرا که سلامت جامعه و بانوان بدون شک به انجام حرکت های ورزشی سالم نیاز دارد.
وی ادامه داد: هرچند حضور بانوان در سالن های ورزشی افزایش داشته است اما باید شرایط را به گونه ای فراهم کرد که همه بانوان بتوانند از ظرفیت های ورزشی ایجاد شده استفاده لازم را ببرند.

آسیب کفش نامناسب در ورزش

گروه ورزش- ورزش کردن نیز چون پرداختن به بسیاری از امور، مستلزم بهره مندی از امکانات و تجهیزاتی است. لوازمی که ورزشکاران را در انجام حرکات ورزشی کمک می کند. در این میان برخی از وسایل در رشته های مختلف ورزشی مشترک است که از کفش می توان به عنوان مهم ترین آن نام برد، اما نکته قابل توجهی که معمولا توسط ورزشکاران غیر حرفه ای فراموش می شود کفش ورزشی مناسب است زیرا بارها مشاهده شده که این افراد به دلیل نداشتن کفش ورزشی مناسب و استاندارد دچار آسیب هایی چون شکستگی انگشت ها یا ناخن های پا شده اند که درمان آن گاهی تا ماه ها به طول انجامیده و به موجب این آسیب ورزشکار از همراهی گروه ورزشی اش بازمانده است در حالی که با اندکی دقت و مراقبت این اتفاق رخ نمی داد. بسیاری از ورزشکاران آماتور یا حتی برخی از ورزشکاران حرفه ای استان در تمرین ها و گاهی رقابت های خود به استانداردهای لازم برای کفش ورزشکار توجهی ندارند و برخی نیز ترجیح می دهند از ارزان ترین کفش موجود برای ورزش استفاده کنند که این موضوع بارها موجب شده است آسیب هایی به ورزشکاران وارد شود اما در مواردی نیز بی توجهی به کفش ورزشی به شکل دیگری انجام می شود و ورزشکار در هنگام تمرین و رقابت از کفش غیرمرتبط به رشته ورزشی شان استفاده می کند که آن نیز در مواردی موجب پیچ خوردگی یا شکستگی مچ، مفاصل و یا کشیدگی تاندون ها می شود.

ضرورت هر ورزش

یک کارشناس ورزشی در این باره می گوید: کفش مناسب، از نیازهای ضروری ورزش است و به عنوان یکی از ابزارهای اصلی هر رشته شناخته می شود، به طوری که انتخاب کفش مناسب ورزشی در سلامت عضلات و اسکلت ورزشکاران در هنگام ورزش نقش بسیاری دارد. از طرفی کفش مناسب می تواند جلوی بروز بسیاری از آسیب ها، جراحت ها و دردها را بگیرد، بنابراین در هنگام ورزش سه کار کرد اصلی حفاظت از پا، راحتی و حمل وزن بدن فرد را همزمان انجام می دهد به همین دلیل باید در انتخاب کفش حساسیت بالایی به خرج داد. «حسن فتوتی» با اشاره به این که عناصر آناتومیک و فیزیولوژیک به طور همزمان سبب حرکت موثر می‌شود می افزاید: در حرکت اشخاص سه فاکتور حرکت ایمن، موثر و با کیفیت، نقش بسیار مهمی دارد این در حالی است که آناتومی اصلی یک پای انسان را ۲۶ استخوان، ۳۳ مفصل، ۱۹ عضله و یک گروه از لیگامنت‌ها تشکیل می‌دهد که این ساختار نقش بسیار مهمی در حرکت ایفا می کند. یک پا به طور متوسط روزانه ۱۰ هزار بار با زمین برخورد و به طور میانگین ۱۸۶ هزار و ۷۵ کیلومتر راه در طول زندگی طی می کند.

آسیب های روانی کفش ورزشی نامناسب

به گفته وی در پا سه مکانیسم ذخیره انرژی (جذب شوک) شامل کشش تاندون آشیل، صاف شدن قوس پا و بالشتک زیر پاشنه پا وجود دارد و متخصصان معتقدند استفاده از کفش های غیر استاندارد علاوه بر آسیب بر این مکانیسم حتی بر اعصاب، روان و راندمان کار انسان نیز تاثیر نامطلوبی می گذارد اما می توان گفت که مهم‌ترین عضوی که ارتباط مستقیم با پا دارد کمر و ستون فقرات است که کفش نامناسب بیشترین آسیب را به آن وارد می کند. در کنار آن اختلال در راه رفتن و حفظ تعادل را نیز به همراه دارد، بنابراین باید دانست هنگام ورزش استفاده از کفش مخصوص هر رشته ورزشی اهمیت دارد چرا که هر ورزش فعالیت ها، حرکت ها و شرایط خاص خود را دارد و لازم است از کفش مخصوص آن رشته استفاده شود. وی بیان می کند: استفاده از کفش ورزشی با اندازه مناسب، قسمت ضروری انجام هر تمرین یا ورزش است اما به دلیل وجود کفش های متعدد در فروشگاه ها انتخاب کفش مناسب برای ورزشکاران به مشکلی جدی تبدیل شده است با این وجود ورزشکاران در هنگام تهیه آن باید به موضوع های مهمی توجه داشته باشند. به دلیل آن که پاها در هنگام فعالیت روزانه ورم می کند، همیشه در بعدازظهر یا پس از فعالیت، برای تهیه کفش اقدام کنند در امتحان آن باید جورابی را که هنگام تمرین استفاده می شود به پا داشت.
وی می گوید: ورزشکاران زمان انتخاب و امتحان کفش ورزشی باید مطمئن شوند که هنگام بستن بندهای کفش پنجه های پایشان به آسانی حرکت نداشته باشد و پاشنه هایشان هنگام راه رفتن نلغزد که برای اطمینان از این موارد بهتر است پیش از خرید کفش در فروشگاه راه بروند یا بدوند تا مطمئن شوند کفش راحتی را انتخاب کرده اند. از طرفی کفش انتخابی نباید به گونه ای باشد که پا با فشار وارد آن شود و هنگام امتحان باید بندها به نوعی که ورزشکار هنگام تمرین یا رقابت عادت دارد بسته شود، همه این نکات در حالی باید رعایت شود که کفش انتخابی ورزشکار مناسب و خاص ورزش او باشد زیرا هنگام ورزش استفاده از کفش مخصوص هر رشته ورزشی اهمیت زیادی دارد چون هر ورزش شامل فعالیت ها، تحرکات و شرایط خاص خود است و می طلبد از کفش مخصوص آن رشته استفاده شود.

ویژگی های یکسان کفش ها

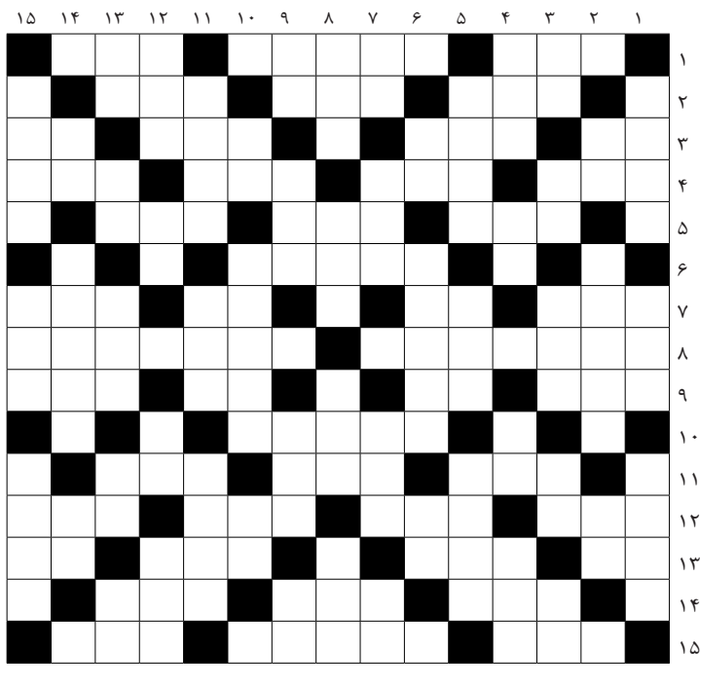
این کارشناس ورزشی، بیان می کند: رشته های ورزشی مختلف به کفش های خاصی نیاز دارد، اما برخی ویژگی های عمومی در کفش برای همه رشته

ها یکسان است و علاوه بر ویژگی های متداول در کفش های معمولی که افراد عادی می پوشند، کفش های ورزشی باید در کنار آن، در برخی قسمت ها عناصر بنیادی و برجسته ای داشته باشد که انعطاف پذیری برای حرکات مختلف پا، ثبات یا استحکام برای حمایت و حفاظت از چرخش های ناگهانی و لایه گذاری مناسب برای جذب ضربه و راحتی کل پا از جمله آن است. وی می افزاید: در ناحیه پنجه کفش ورزشکاران باید فضای کافی برای حرکت انگشتان وجود داشته و در ناحیه مچ پا نیز باید دارای محافظ باشد. زبانه کفش ورزشکاران نرم و بلند باشد تا از فشار بند جلوگیری کند و بر ناحیه بالای پا فشاری وارد نشود، تخت بیرونی یا خارجی کفش هم امکان حرکت رو به جلو، کشش و جذب ضربه را داشته و کفی داخل آن نرم و دارای قوس مناسب برای پا باشد، در ناحیه پاشنه پا باید به گونه ای باشد که بتواند پاشنه پا را محکم و ثابت نگه دارد. وی می گوید: فوتبال، پرطرفدارترین رشته ورزشی است بر همین اساس بازار کفش این رشته مملو از مارک های متعدد داخلی و خارجی مرغوب و نامرغوب است اما علاقه مندان این رشته باید به استوک و رویه کفش توجه زیادی داشته باشند چرا که استوک برای جلوگیری از لغزش پا و رویه در بازی با توپ نقش مهمی ایفا می کند. در رشته والیبال نیز به دلیل جهش های فراوان، ورزشکاران باید در تهیه کفش به ویژگی های کفش خود توجه کنند که یکی از مهم ترین آن ها زیر کفش است که باید از جنس کرپ باشد لژ کفش های مخصوص این رشته نیز باید در حدود پنج سانتی متر باشد.
وی ادامه می دهد: در دو و میدانی که از آن به عنوان مادر ورزش ها یاد می شود، انتخاب کفش مناسب اهمیت بالایی دارد زیرا تحقیقات نشان می‌دهد اضافه‌شدن ۱۰۰ گرم به وزن کفش، سرعت دونده ماراتن را یك تا دو دقیقه کاهش و مصرف انرژی را یك درصد افزایش می‌دهد. در این کفش‌ها باید تحرك انگشتان در هر جهت بالا، پایین، جلو و پهلوها با آزادی انجام شود که علاوه بر موارد اعلام شده در قسمت زیره و لژ آن باید توجه شود اما در تهیه کفش کوهنوردی نکاتی بیش از دیگر رشته ها وجود دارد زیرا این کفش ها باید ویژگی های مهمی داشته باشد که زیره مستحکم برای پیش گیری از سرخوردن کوهنورد، پیش گیری از نفوذ آب به درون کفش، دارای مچی قوی برای پیشگیری از پیچ خوردگی مچ کوهنورد و رویه ای مستحکم در مقابل اجسام سخت از جمله آن است. اما در پیاده روی بر خلاف باور بسیاری که آسیبی به کفش وارد نمی کند باید دانست راه رفتن متداول‌ترین فعالیت حرکتی انسان بوده و آزاد بودن به همراه در هم نپیچیدن پا هنگام راه رفتن نکته بسیار مهمی است. همین موضوع درباره پاشنه کفش هم صادق است. کفش باید همیشه با حرکت پا خم شود. سبکی، انعطاف‌پذیری کفش در پنجه و ضربه‌گیری از ویژگی‌های یك کفش پیاده‌روی مناسب محسوب می‌شود.

تعویض به موقع کفش ها

به گفته فتوتی، اشتباه بزرگ دیگری که بسیاری از افراد مرتکب می‌شوند این است که کفش خود را دیر عوض می کنند زیرا ظاهر آن را دوست دارند. هنگامی که کفش مستهلک شود، استفاده از آن سبب درد در ناحیه زانو، لگن و کمر می‌شود دوندگان باید بعد از ۴۸۰ تا ۸۰۰ کیلومتر دویدن کفش خود را تعویض کنند یعنی اگر هر روز ورزش می کنید باید بعد از شش ماه کفشتان را عوض کنید.

جدول شماره ۹۶۵



۱- محکم – نوار - زنبیل ۲- دورویی – واحد مقاومت الکتریکی – ابریشم پست ۳- پدر - نمو – تشت - ریشه ۴- گوسفند جنگی – پس – جایز - منزل ۵- خالص – فرشته – رغبت ۶- وسط ۷- نام – یازده – ضمیر متکبر – ماده بیهوشی ۸- محتاج – پیمان ۹- سنه – جدید – واحد سطح - نشانه ۱۰- از اسامی زنانه ۱۱- عقاب سیاه – چین وشکن – از سوزنی برگان ۱۲- بذر – تخیلی نویس فرانسوی – جرس - بلیغ ۱۳- پول ژاپن – زمان بی آغاز- پیکر- تکرار حرف ۱۴- مخفی - بالاترین نقطه- پیرایش درخت ۱۵- پرنده شکاری – بوران - قصه

۱-دوا – الفت – کهن ۲- حرف همراهی – فراموشی – لحظه ۳- اجاق مخفی – بخیه درشت – دارایی – رود آرام – پسوند شباهت ۴- ماه پرتابی- اگر – حرف تردید – پول خارجی ۵- فتنه – مطمئن – از اشکال هندسی ۶- گوهر - رزمایش- نقش هنری ۷- گشاده - بیسواد –اشاره به نزدیک - وی ۸- ارزش – بت بی سر و پا – زیانبار – دولت ها ۹- از حروف الفبای بیگانه – ستون – خاطر - مکان ۱۰- می دهند ورسوا می کنند- ملازم - پروردگار ۱۱-دهانه اسب- آتش- سهل ۱۲-دیدنی ارتش- تیر پیکان دار- راز- پرستار خارجی ۱۳-برگ برنده- بیماری تنفسی – به جا آوردن – جهت - زهر ۱۴- خشکی - حمد - عمر ۱۵- پهلو – رج – لولای پا

حل جدول شماره ۹۶۴

ا	س	ت	ث	م	ا	ر	■	ا	م	و	ن	ی	ا	ک
س	ی	ر	■	ا	ل	ا	■	و	ا	ل	■	د	ر	و
ت	م	■	ک	■	م	د	ا	ق	ه	■	ن	■	م	ر
ی	■	ا	ر	س	■	ا	ن	ا	■	ب	د	■	■	ه
ن	ن	■	ت	ا	ی	ر	■	ت	ا	ن	■	س	ر	■
ا	س	د	■	ن	ا	■	س	■	ن	ی	د	■	ر	ا
ف	ر	■	ب	ی	■	ر	و	ن	ا	س	■	ا	ی	ه
■	■	و	ا	ن	■	ا	د	م	ا	■	ل	ی	■	■
ا	م	ا	■	ا	ک	ر	ا	ن	ه	■	ف	ر	ا	ش
م	ص	ر	■	ب	ر	■	ن	■	و	د	■	ه	م	ه
د	ب	■	ب	ر	ا	ت	■	ت	ر	ا	م	■	س	ر
ا	■	ا	ر	و	■	ر	و	س	■	ر	ا	ک	■	ا
د	ن	■	د	■	م	ق	ا	ل	ه	■	د	■	ن	و
ی	ا	ر	■	گ	ل	و	■	ی	ا	ل	■	ن	ا	ر
ر	و	ب	ه	ر	ا	ه	■	م	ر	و	ا	ر	ی	د

اخبار

رئیس اداره ورزش و جوانان اعلام کرد:

برگزاری مسابقات هفته بسیج در خاش

گروه ورزش- مسابقات متعدد ورزشی به مناسبت هفته بسیج در خاش برگزار شد. رئیس اداره ورزش و جوانان خاش به خبرنگار ما گفت: رقابت های چهار جانبه فوتسال کارکنان دولت، مسابقات تکواندو و کونگ فو به منظور فرا رسیدن هفته بسیج به منظور گرامی داشت این هفته و یاد و خاطره شهدای بسیجی در این شهرستان برنامه ریزی شد.
«مسافر شهنوازی» افزود: برای شرکت در مسابقات فوتسال چهارجانبه تیم های شهرداری نوک آباد، پاسگاه انتظامی نوک آباد، پایگاه شهید هاشمزهی و شهید سالاری راه آهن اعلام آمادگی کردند که بر این اساس پس از قرعه کشی رقابت ها جدول مسابقات تنظیم شد.
به گفته وی در دیدارهای روز اول این رقابت ها شهرداری «نوک آباد» در دیداری پر گل با نتیجه سنگین ۱۱ بر ۵ «پاسگاه انتظامی نوک آباد» را در شکست داد و تیم پایگاه شهید هاشمزهی نیز با نتیجه هشت بر پنج تیم شهید سالاری راه آهن را مغلوب خود کرد.
به گفته وی مسابقات تکواندو نیز در مجموعه ورزشی ۲۲ بهمن خاش برگزار شد که در پایان آن احمد رضا قلندرزهی، زکریا براهویی، حمید شهنوازی و عبدالغنی براهویی مقام های اول پنج وزن را به خود اختصاص دادند، در پایان مسابقات کونگ‌فو نیز در رده سنی نونهالان وزن ۳۰ خالد شهنوازی به مقام نخست دست یافت و مجید شهنوازی در سکوی دوم ایستاد، در ۲۵ کیلوگرم هم اسامه یاراحمدزهی و محمد شهنوازی به ترتیب دوم و سوم شدند، نوید یار احمدی نیز عنوان سوم این وزن را ازآن خود کرد.
وی بیان کرد: در رده نوجوانان فاروق شهنوازی به مقام اول وزن مثبت ۴۱ کیلو گرم دست پیدا کرد و محمد حسین زهی سکوی اول وزن منفی ۵۴ را به خود اختصاص داد. در رقابت های جوانان آرش شهلی بر و کامبیز شهنوازی توانستند مقام اول دو وزن مثبت ۴۲ و ۵۴ کیلوگرم را به نام خود ثبت کنند.

المپیاد ورزشی سپاه برگزار می شود

اولین المپیاد ورزشی با عنوان جام ولایت به مناسبت هفته در کنار رقابت های ورزشی مختلف در استان برگزار می شود.
مشاور ورزش وجوانان سپاه سلمان استان به خبرنگار ما گفت: با فرا رسیدن هفته بسیج به منظور اهمیت گرامی داشت این ایام رقابت های متعدد برای بسیجیان استان برنامه ریزی شد که اولین المپیاد ورزشی مهمترین برنامه این هفته است که در رشته های فوتبال چمنی، کشتی کچ گردان و قویترین مردان انجام می شود.
«عباس شیبک» بیان کرد: طی این هفته علاوه بر المپیاد، همایش رزمی‌کاران ذوالفقار و اخلاق در ورزش برگزار و از خانواده شهدا با حضور در منازل آن ها تجلیل می شود. علاوه بر المپیاد رقابت های متعدد ورزشی نیز برای نقاط مختلف استان برنامه ریزی شد که برگزاری مسابقات والیبال قهرمانی بسیج گرامی داشت کنگره ملی شهدای استان از جمله آن است.
وی ادامه داد: در این مسابقات هشت تیم از نواحی مقاومت بسیج برای حضور اعلام آمادگی کردند که بر این اساس در دو گروه چهار تیمی دسته بندی می شوند و به صورت گروهی رقابت می کنند. در پایان مرحله گروهی، تیم های برتر دو گروه برای کسب مقام قهرمانی در مرحله نیمه نهایی به مصاف هم رفتند که در پایان تیم های ناحیه مقاومت زاهدان و سراوان توانستند با شکست رقبای خود به فینال راه یابند.
وی بیان کرد: در رقابت نهایی تیم ناحیه زاهدان توانست با شکست تیم سپاه سراوان به مقام قهرمانی مسابقات دست یابد و سراوانی ها نیز بر سکوی دوم مسابقات ایستادند «سپاه ایرانشهر» نیز مقام سوم را به خود اختصاص داد و «ناحیه نیکشهر» کاپ اخلاق را از آن خود کرد.

رئیس هیئت اسکیت خبر داد:

بانوان رولبالیست استان در رقابت کشوری

بانوان رولبالیست استان در مسابقات آزاد کشور رقابت می کنند.
رئیس هیئت اسکیت استان به خبرنگار ما گفت: با اعلام برگزاری رقابت های رولبال دسته های آزاد کشور، تیم بانوان رولبالیست استان نیز برای حضور در رقابت ها اعلام آمادگی کرد و پس از مشخص شدن برنامه برگزاری مسابقات برای حضور در رقابت های آزاد کشور به استان قزوین اعزام شدند.
«مهران تاجگی» افزود: پس از قرعه کشی مسابقات تیم رولبال بانوان استان با نمایندگان استان میزبان و یک نماینده تبریز هم گروه شد که بر اساس قرعه کشی جدول رقابت ها در دیدار اول به مصاف تیم رستاک تاکستان که یکی از تیم های استان میزبان است می رود، در دیدار دوم با «سایمان تبریز» رقابت می کند و بازی پایان مرحله گروهی خود را با «کاسپین قزوین» نماینده دوم استان میزبان انجام خواهد داد.
وی افزود: در این رقابت ها دو تیم از استان میزبان و دو تیم از آذربایجان شرقی حضور دارند، استان های سیستان و بلوچستان، اصفهان، کهگیلویه و بویراحمد و قم نیز هر کدام یک نماینده به این مسابقات اعزام کرده اند. این تیم ها در دو گروه قرعه کشی شده اند که بر اساس آن نمایندگان استان های اصفهان، قم و کهگیلویه در کنار نماینده دوم آذربایجان شرقی در گروه A رقابت ها قرار گرفتند در این دوره مسابقات تیم های شرکت کننده ابتدا به صورت گروهی با یکدیگر رقابت می کنند و در پایان تیم های برتر دو گروه با صعود به مرحله بعد برای کسب مقام های اول تا چهارم در رقابت های دوره ای به مصاف هم می روند.
به گفته وی، رولبال یکی از رشته های زیر مجموعه اسکیت است که در آن از اسکیت، توپ بسکتبال و دروازه فوتسال استفاده می شود، در این ورزش که شیوه بازی آن به فوتبال نزدیک است هر تیم ۱۲ عضو دارد و اعضای آن در حالی که اسکیت دارند باید به رقیب گل بزنند تا در پایان تیم برنده مشخص شود.
تاجگی بیان کرد: این رشته پس از ورود به استان حتی مورد استقبال بانوان اسکیت باز نیز قرار گرفت به گونه ای که در بازه زمانی نه چندان طولانی بانوان استان تیم خود را تشکیل دادند و در رقابت های متعدد شرکت کردند و سال گذشته توانستند مقام نایب قهرمانی کشور را در رده افتخاراتشان قرار دهند.

نیازمندی‌ها

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

تعمیرات انواع یخچال
۰۹۱۵۵۴۹۴۸۹۴

تعمیرگاه و تعویض لنت رضا
بلوار شهیدطباطبایی روبروی
راهنمایی و رانندگی
۰۹۳۷۴۷۲۵۷۰۰

تیرچه وبلوک دولتشاهی با
کیفیت عالی در سراوان
۰۹۱۵۹۹۸۵۶۳۵

لوازم ساختمانی عدالت
بورس انواع لوازم بهداشتی، لوله و
اتصالات پولیکا و پلیمر-زاهدان، روبروی
مصطفی خمینی ۹۵ ۰۹۱۵۵۴۳۶۹۲۰

رستوران سنتی دهکده
مجموعه سنتی دهکده
مکانی آرام و شاد برای شما
خانواده های گرامی
مناسب ترین قیمت
بهترین سرویس دهی
باکادری مجرب
ادرس:زاهدان خیابان دانشجو
مجموعه المپیک
۰۹۳۸۵۹۶۶۴۶۳

خدمات فنی درخشان
ارائه دهنده سیم کشی
ساختمان، رفع اتصالات، نصب
تزئینات، سرویس و نصب برق
کولرهای آبی در محل
۰۹۱۵۸۳۸۲۱۰۹

آموزش خط و خوشنویسی
با قلم نی و خودکار
آماده همکاری با کانونهای
فرهنگی و ادارات
۰۹۱۵۳۴۶۳۲۴۶

مزون عروس آدونیس
ارائه انواع سفره های عقد و
لباس عروس
با قیمتهای مناسب و عالی
تقاطع مصطفی خمینی و
بهشتی،پاساژ احمد پلاک ۱۴

ماشینهای اداری و رایانه سفیر
فروش و خدمات پس از فروش کلیه
برندها،تعمیرات تخصصی انواع:
پرینتر،اسکنر،کپی، فکس، مانیتور، لپ
تاپ،قطعات و لوازم جانبی ماشینهای اداری
و رایانه و... طراحی و اجرای شبکه و
دوربین های مدار بسته زاهدان،خیابان
دانشگاه،دانشگاه ۱۹
۳۳۴۲۲۰۲۷،۳۳۴۲۲۰۴۶

۰/۹۶۱۷۷۲۵۹