تیم نونهالان کنارک قهرمان فوتبال استان شد

گروه ورزش- تیم فوتبال نونهالان شهر بندری کنارک قهرمان و نماینده استان در رقابت های قهرمانی کشور شد.رئیس اداره ورزش و جوانان کنارک به خبرنگار ما گفت: تیم فوتبال منتخب نونهالان کنارک با سرپرستی و مربیگری رحیم رابک در مسابقات قهرمانی فوتبال استان در رده سنی نونهالان به میزبانی زاهدان به عنوان قهرمانی دست یافت، تیم های انتظام و دهخدا زاهدان نیز عناوین دوم و سوم را به خود اختصاص دادند.«لعل بخش امیری» افزود: این دوره به منظور انتخاب تیم برتر فوتبال نونهالان استان برای شرکت در رقابت های قهرمانی کشور انجام شد و نماینده کنارک جواز حضور در این مسابقات را کسب کرد.

صعود ۴۱ پله‌ای بدن‌سازی و پرورش اندام در استان

ذوالفقاری- ورزش بدن‌سازی و پرورش اندام در رشته مچ اندازی طی دو سال گذشته در سیستان وبلوچستان به صورت چشمگیری رشد کرده است.
رئیس هیئت بدن‌سازی و پرورش اندام استان در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: طی یازده سال قبل از ۹۴ فقط ۲۵ مربی در این هیئت فعالیت داشت اما در ۱۵ ماه گذشته ۲۰۰ مربی در استان پرورش یافته است که ۱۱۰ نفر آن ها بانوان هستند، ضمن این که ورزش بانوان در گذشته تعطیل شده بود که با توجه به فقر حرکتی که در بانوان استان احساس می شد توسعه ورزش در میان آن ها مورد توجه این هیئت قرار گرفت.سرهنگ «سیاوش پیروزی» افزود: مربیان بانوی پرورش یافته این هیئت هر یک در باشگاه های ورزشی مشغول به کار هستند و این رشته را به دیگر ورزشکاران آموزش می دهند، زیرا هدف اصلی توسعه ورزش بانوان است و در این مدت ورزش مچ اندازی به خوبی رشد کرده است.

صعود ۴۱ پله‌ای طی ۲ سال

وی که مربی درجه ۲ بدنسازی و داور مچ اندازی است ادامه داد: مربیانی که در این هیئت پرورش پیدا کرده اند از سراسر استان هستند، این هیئت در چابهار برای مدت ها تعطیل بود اما به قطب این رشته تبدیل شده است همچنین رتبه این هیئت از ۴۴ به ۳ در استان تغییر کرده است. به گفته وی هیئت بدن‌سازی و پرورش اندام سیستان و بلوچستان به عنوان تنها استانی که در دو بخش آقایان و بانوان در توسعه ورزش مچ اندازی اقدام هایی انجام داده و مسابقاتی را برگزار کرده است به عنوان هیئت برتر کشور در ورزش مچ اندازی شناخته شد. وی تصریح کرد: تا سال ۹۴ فقط این هیئت در زابل، زاهدان و ایرانشهر آن هم به صورت نیمه فعال راه اندازی شده بود ولی از سال گذشته در همه شهرها فعال شده است، تقویم ورزشی هیئت نیز ابتدای هر سال به همه نقاط ارسال می شود و طبق آن برنامه ها انجام و پیگیری می شود.وی اظهار کرد: اقدام دیگری که در این هیئت انجام شده اهدای مدال های بومی به ورزشکاران با نماد تفتان و رستم است همچنین همه رقابت ها و برنامه ها مزین به نام شهداست حتی به واسطه این مسابقات مشکلات برخی از خانواده شهدا رفع شده است.وی با بیان این که به دنبال تربیت داور در این رشته هستیم گفت: رشته بدنسازی برای ورزشکاران ورزش پرهزینه ای است که باید از علاقه مندان به این رشته حمایت کرد تا بتوانند فعالیت خود را ادامه دهند.

چابهار؛ میزبان قوی ترین مردان کشور

پیروزی، اضافه کرد: تا سال ۹۴ در رشته بدنسازی به هیچ عنوان مسابقات کشوری به میزبانی استان برگزار نشد که استارت آن با رقابت های پاور لیفتینگ زده شد همچنین مسابقه قوی ترین مردان ایران مهرماه امسال برای نخستین بار با همکاری منطقه آزاد چابهار در این شهرستان برگزار می شود.وی با بیان این که این هیئت در ۴ رده سنی قهرمان و نایب قهرمان کشور شده است ادامه داد: بدن‌سازی در سیستان و بلوچستان زنده شده است و امروز جایگاه خوبی در استان دارد در کنار فعالیت در این رشته سعی می کنیم در رقابت های کشوری سفیری برای معرفی استان نیز باشیم و چهره آن را به صورت واقعی و به واسطه ورزش به دیگران معرفی کنیم.وی گفت: از روزنامه سیستان و بلوچستان انتظار داریم همان طور که در گذشته در کنار ما برای توسعه ورزش کمک کرده است هم‌چنان در توسعه این رشته همگام اعضای هیئت و ورزشکاران باشد.طی سال های اخیر هزینه های هیئت بدون کمک فدراسیون تأمین شد البته اداره ورزش و جوانان در حد توان همکاری دارد. دیگر هزینه ها توسط اعضای هیئت و با کمک خیران تامین می شود و در این مدت هرسال بالای ۷۰ میلیون درآمد داشتیم. وی گفت: آنچه برای ما اهمیت دارد این است که انگیزه ورزشکاران این رشته دوچندان شده است، البته ملاقات چهره به چهره هر هفته با ورزشکاران انجام و مشکلات آن ها رفع می شود همچنین سعی می کنیم حامی خوبی برای آن ها باشیم. به گفته وی مچ اندازی تنها رشته مجاز بانوان در فدراسیون بدن‌سازی و پرورش اندام کشور است البته برای راه اندازی دیگر رشته ها برنامه هایی در دست اجراست.

رشد ۱۰ برابری ورزشکاران سازمان یافته

رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان تصریح کرد: مسابقات استانی این رشته با حضور داوران بین المللی برگزار می شود تا حقی از کسی ضایع نشود همچنین در این مدت موفق به میزبانی ورزشکاران جنوب شرق شده ایم.وی خاطرنشان کرد: در سال ۹۴ تعداد ورزشکاران سازمان یافته این هیئت ۳۰ نفر بود که به ۳ هزار و ۲۷۰ نفر افزایش پیدا کرده است همچنین ۲۸ باشگاه در استان فعال بود که به ۱۰۰ باشگاه رسیده است. سعی بر این است ورزش در میان جوانان در فضای مجازی نیز توسعه پیدا کند و آن ها از آسیب های اجتماعی دور شوند.

تقدیر از روزنامه سیستان و بلوچستان

در پایان این نشست رئیس هیئت بدن‌سازی و پرورش اندام استان با اهدای لوح سپاس از حمیده ذوالفقاری معاون تحریریه روزنامه سیستان و بلوچستان به دلیل همکاری و فعالیت هایی که این روزنامه در زمینه اطلاع رسانی برای توسعه ورزش انجام داده است تقدیر کرد.

برگزاری دوره مربیگری نجات غریق در زاهدان

گروه ورزش- دوره مربیگری درجه ۲ نجات غریق ویژه بانوان کار خود را در زاهدان آغاز کرد.
رئیس هیئت نجات غریق استان به خبرنگار ما گفت: با توجه به اهمیت موضوع نجات غریق دوره مربیگری این رشته برای بانوان استان برنامه ریزی و پس از انجام هماهنگی های لازم مقرر شد این دوره در مرداد ماه برگزار شود.
«مازیار جلیلی» افزود: از آنجایی که رشته نجات غریق مدرک مربیگری درجه سه ندارد به همین دلیل دوره مربیگری درجه ۲ برای بانوان برنامه ریزی شد و با تدریس مدرسان نجات غریق استان که خود از مدرسان مطرح کشور شناخته می شوند و استان های دیگر برای دوره های آموزشی خود از این افراد دعوت می کنند آغاز به کار کرد.
وی ادامه داد: برای شرکت در این دوره شرکت کنندگانی که حداقل ۶۰ درصد آمادگی لازم را داشتند در آزمون های تستی حضور یافتند و آن دسته از افرادی که حدنصاب تعیین شده را کسب کردند برای شرکت در این دوره انتخاب شدند.
وی افزود: دوره مربیگری درجه دو با هدف ارتقای رشته نجات غریق و بالا بردن سطح بانوان در استان در این رشته در حال برگزاری است و بانوان شرکت کننده به مدت یک هفته با جدید ترین مدت های این رشته آشنا می شوند و پس از انجام تست های لازم مدرک مربیگری درجه دو خود را دریافت می کنند.

تیم بومی محلی دانش آموزان استان پدیده کشور شد

گروه ورزش- تیم اعزامی بومی و محلی سیستان و بلوچستان به عنوان پدیده رقابت های دانش آموزان کشور در شهرکرد شناخته شد.رئیس هیئت ورزش های دانش آموزی استان به خبرنگار ما گفت: مسابقات بومی محلی دانش آموزان در قالب سی و چهارمین دوره رقابت های کشوری به میزبانی شهرکرد برگزار و تیم استان با ۱۲ بازیکن، یك سرپرست و دو مربی در این دوره شرکت کرد.«جمشید جلیلوند» افزود: نماینده استان پدیده این رقابت ها شناخته شد و کاپ اخلاق این دوره از مسابقات را به خود اختصاص داد، دو بازیکن تیم هفت سنگ به نام سروش مرادقلی و امیرعطا ابافت و در کبدی سروش مرادقلی، شایان میرشاه، یاسین نوری و محمد مهدی زارعی برای شرکت در اردوی دانش آموزان برتر دعوت شدند.
وی ادامه داد: این تیم همچنین در رشته هفت سنگ موفق به کسب مقام هفتم شد، در کبدی نیز به ایستادن در جایگاه چهارم بسنده کرد.وی در ادامه از قهرمانی دو ورزشکار استان در میان کشتی گیران ۲۸ استان کشور در ایلام خبر داد و اظهار کرد: فردین کهرازه در رده سنی نونهالان و امید آرامی در رده سنی نوجوانان در رقابت های کشتی فرنگی سی و چهارمین دوره مسابقات قهرمانی دانش آموزان پسر کشور حائز رتبه نخست شدند و با کسب مدال طلا برای ورزش دانش آموزی استان افتخار آفرینی کردند.

جدول شماره ۸۸۴

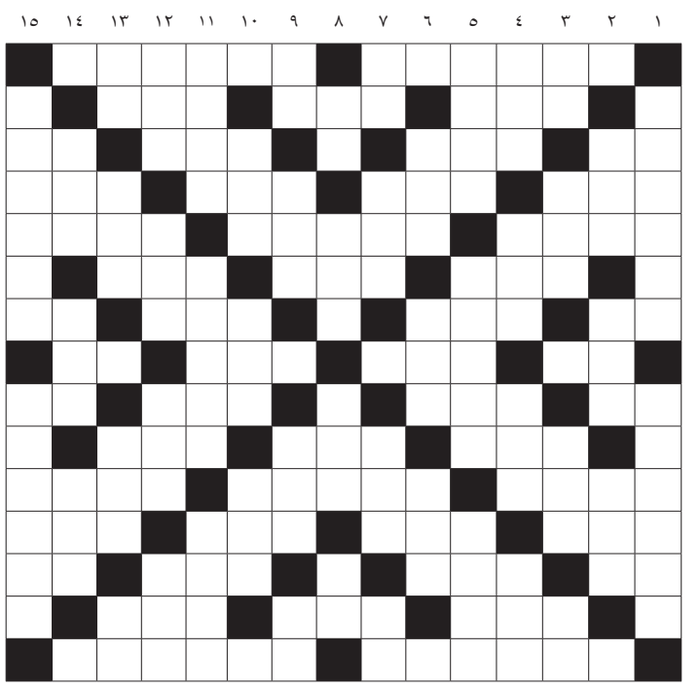
۱-پیشخدمت رستوران - کنایه از لحظه حساس ۲-از حروف الفبا- لیکن- امر به سکوت ۳- علامت مفعولی- جد - تیره - واحد سطح ۴- واحد طول - نهر- هستی - نخ تابیده ۵- اشاره - آب زیر کاه - متاع ۶- پیرایش درخت- گنگ- اندرز ۷-آخرین نازی - نومید - برنده - باران اندک ۸- حرص - از ادات پرسش - پرتو- برکت ۹- سست - حصه - نمونه - ماده قالب گیری و مجسمه سازی ۱۰- مقام - توان - سگ بیمار ۱۱- واحد پول چین - بایگانی- روونده ۱۲- مزار- وسط - درخت اعدام - چپ چشم ۱۳- زائو ترسان- ساقه خشک غلات - اسباب منزل - می دهند و رسوا می کنند ۱۴-زبانه آتش - پرنده سعادت - حرف تنبیه ۱۵ - آمد و شد - مرکز کشور

۱-حمام - درخور ۲-آینده- سنه - تکان ۳-دربست کارخانه- گله گوسفندان- همسایه - فساد ۴- بخشی از پا - نظرات - دیدنی ارتش- مزد ۵- میانجی - لیست - دیوار قلعه ۶- ماه خارج - نقره - نشانه ۷- بوی رطوبت - دولت ها - قطار - تکرار حرف ۸- تلخ - تله - از حبوبات - تکیه بر پشتی ۹-حرف همراهی- عضو پرواز - درخت همیشه لرزان - بالای فرنگی ۱۰- پارچه مشبک - گروه ورزشی - قرض ۱۱- سازمان - سواره از حالش بی خبر است - مسافر ۱۲- قید و بند - گنج - ابریشم پست - گره دریایی ۱۳- اساس - جوانمرد - جاده قطار - یار سوزن ۱۴- طایفه - شن - نخست ۱۵- تغییر سطح خارجی پوسته زمین - قاب

حل جدول شماره ۸۸۳

ا	ر	م	ا	ن	■	و	ا	ل	■	پ	ي	م	ا	ن
ر	ا	ي	ن	■	ر	ه	ن	■	د	ا	ر	■	ا	
■	م	ل	■	ا	ي	ن	■	د	ا	د	ه	■	ا	د
ک	ش	■	پ	ر	ه	■	ن	ا	ر	و	■	ب	ي	ر
ا	■	م	د	ت	■	ک	ا	م	و	■	ر	ا	م	
پ	ر	ت	و	■	پ	ا	ر	ن	■	س	و	ر	ا	خ
■	ي	ر	■	م	ا	ر	س	■	ا	ک	ن	ه	■	ا
ر	م	■	ک	و	پ	ا	■	ي	ز	ل	■	ا	ک	
ي	■	د	ي	ز	ل	■	ن	ا	ي	■	ک	ب	و	د
ل	ا	م	س	ه	■	ن	م	و	ر	■	ش	ل	ن	ک
و	ا	ت	■	ه	ي	ا	ر	■	ي	ر	ا	■	ک	ا
گ	ل	ر	■	د	ي	د	ه	■	د	ي	گ	■	د	م
ن	ا	■	ب	ا	ر	م	■	ق	ا	ب	■	د	ا	
ا	■	ل	ا	ن	ه	■	ا	ل	ي	■	ک	و	ي	ر
ه	و	ي	د	ا	■	ک	ر	ب	■	م	ر	ک	و	ر

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



اخبار

۲ کاراته کای استان در اردوی تیم ملی حضور دارند

گروه ورزش- دو نفر از کاراته کاران نونهال سیستان و بلوچستان در اردوی تیم ملی کاراته شرکت کردند.رئیس هیئت کاراته استان به خبرنگار ما گفت: اردوی آماده سازی تیم ملی کاراته از روز گذشته به میزبانی کرمان آغاز شده است و فردا به کار خود پایان می دهد که امیر حسین ایرانمنش و ابوالفضل رحیمی دو کاراته کای نونهال استان در این دوره شرکت کردند.«حمیدرضا سراوانی» با بیان این که نونهالان کاراته کا استان امسال برای سومین مرحله به اردوی تیم ملی اعزام شدند افزود: ایرانمنش و رحیمی از کودکان حاشیه شهر زاهدان با وضعیت مالی ضعیف هستند اما با این وجود اداره کل ورزش و جوانان تنها هزینه مرحله نخست اعزام آنان را قبول کرده است و هزینه های دو مرحله بعد توسط خودشان پرداخت شد که می طلبد مسئولان به قهرمانان آینده ورزش استانمان توجه بیشتر و ویژه ای داشته باشند.وی ادامه داد: هیئت کاراته استان با موفقیت هایی که طی سال های اخیر در رده های سنی نوجوانان، جوانان، امید و بزرگسالان در کشور کسب کرده در رده ۱۰ هیئت برتر کاراته کشور قرار گرفته است.

رقابت والیبالیست های ایرانشهر

مسابقات والیبال جام دهیاری های ایرانشهر با معرفی نفرات برتر این رشته به کار خود پایان داد.رئیس اداره ورزش و جوانان ایرانشهر به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها با شرکت ۹ تیم به صورت دوره ای به منظور انتخاب برترین های این رشته برای شرکت در مسابقات استانی در سالن ورزشی دهستان دامن برگزار شد.«سنگری» افزود: در پایان این دوره از مسابقات تیم های کج الف و کج ب مقام های قهرمانی و نایب قهرمانی این دوره از آن خود کردند که در مراسم پایانی این رقابت ها با حضور جمعی از مسئولان از تیم های برتر با اهدای لوح و کاپ تجلیل و به ۱۰ نفر از بهترین بازیکنان این تیم ها جوایزی اهدا شد.

رقابت های بومی محلی در مهرستان برگزار شد

مسابقات ورزش های روستایی و بازی های بومی محلی بانوان در مهرستان برگزار شد.نایب رئیس هیئت ورزش های روستایی و بازی های بومی محلی استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها در رشته های یه قل دوقل، وسط بازی و خط بازی با حضور ۷۰ شرکت کننده در مهرستان برگزار و در پایان به نفرات برتر هر رشته به رسم یادبود جوایزی اهدا شد.«هانیه حیدری» افزود: در رشته وسط بازی کوثر سپاهی، فاطمه زرگر پور، آناهیتا حسینی، زهرا سپاهی، مریم قلندرزهی و مرجان ناروبی، در خط بازی حدیثه سپاهی و فاطمه زرگر پور و یه قل دوقل کوثر سپاهی و حدیث سپاهی به عنوان نفرات برتر این دوره شناخته شدند.

دانستنی های ورزشی

فواید طناب زدن در بدن‌سازی و تناسب اندام

طناب زدن از آن ورزش های قدیمی است که همه با آن آشناییم، در کودکی یکی از بازی هایمان بود و حالا در بزرگسالی طناب زدن را فقط برای بوکسورها می دانیم و انجامش نمی دهیم. واقعا حیف است، چون طناب زدن همزمان ترکیبی از مزایا را برای استخوان ها، تعادل و عضلات دارد که بیشتر ورزش ها نمی توانند با آن برابری کنند. اگر به تازگی طناب زدن انجام داده باشید حتما می دانید چقدر باعث افزایش ضربان قلب می شود. یک چیز خوب درباره این ورزش میزان شدت آن است که می تواند به همان اندازه ای که می خواهید افزایش پیدا کند.در حالی که طناب زدن با سرعت کم می تواند تمرین خوبی برای گرم کردن باشد طناب زدن با سرعت بالا یا دوبار رد کردن طناب از زیر پا قبل از فرود آمدن می تواند در عرض یک یا دو دقیقه افراد را به نفس نفس زدن بیندازد. هماهنگ سازی کامل بدن برای طناب زدنی موفق نیز یکی دیگر از نقاط مثبت این ورزش است. بوکسورها به این دلیل زیاد طناب می زنند که زمان بندی دقیق آن میان دست و پا به برقراری ارتباط بالا تنه و پایین تنه با مغز کمک می کند. مانند گروهی از نوازندگان که بدون هماهنگی ممکن نیست بتوانند با هم چیزی بنوازند، مغز و عضلات اصلی بدن نیز بدون هماهنگی ممکن است نتوانند درست مرتبط شوند، به خصوص با بالا رفتن سن. طناب زدن کمک می کند عضلات بدن با یکدیگر هماهنگ و در واقع این گروه موسیقی آماده اجرای کنسرت شود. این یعنی خطر زمین خوردن تا حدود زیادی کاهش می یابد. برخی از مربیان و متخصصان وقتی با کودکانی کار می کنند که مشکل هماهنگ سازی یا انجام حرکات پیچیده را دارند از طناب زدن برای کمک به آن ها استفاده می کنند.
در یک تحقیق که روی فوتبالیست های جوان انجام گرفته بود مشخص شد کودکانی که در کنار تمرینات اصلی طناب می زدند در مقایسه با کودکانی که فقط تمرینات مربوط به فوتبال را انجام می دادند تعادل و هماهنگی بهتری دارند.جالب است بدانید طناب زدن همچنین ورزشی عالی برای فعال و متناسب کردن عضلات بالا تنه است. شاید به نظر بیاید همه حرکات طناب زدن مربوط به دست و مچ دست باشد اما برای کنترل و ثابت نگه داشتن طناب مجموعه عضلاتی از بازوها و شانه ها گرفته تا کمر، باید درگیر شوند. در مقایسه با دویدن و یا دیگر ورزش های هوازی طناب زدن تمرینی است برای کل بدن. مزایای این ورزش تا استخوان ها نیز پیش می رود. طناب زدن با وارد آوردن فشار و بار به استخوان ها به تراکم هرچه بیشتر آن کمک می کند. یکی دیگر از خوبی های این ورزش آن است که فشار به توپ های پا وارد می شود نه پاشنه آن. فشار روی پاشنه پا به خصوص برای کسانی که می دوند مشکلاتی به وجود می آورد. طناب زدن بیشتر روی نوک انگشتان و توپ های پا انجام میشود بنابراین احتمال آسیب دیدگی زانو و ران کاهش می یابد. اما حواستان باشد شاید طناب زدن به نظر ساده بیاید اما می تواند ورزشی سخت باشد. بسته به میزان شدتی که طناب می زنید این ورزش می تواند تبدیل به تمرینی با شدت بسیار بالا شود.

تحلیل های روز را رصد کنید
www.Rasad.org
پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش 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

نیازمندی‌ها

انجام جوشکاری و سبک سازی در کوتاه ترین زمان و قیمت مناسب
۰۹۹۰۲۰۳۵۸۶۶

لوازم خانگی متین
چهارراه رسولی پاساژ گلستان طبقه همکف انتهای پاساژ پلاک ۲۲۱
۰۹۱۵۱۴۱۶۰۲۷

رنگ فروشی و رنگ آمیزی ساختمان پذیرفته می شود
۰۹۱۵۹۸۹۵۸۴۱

دوخت انواع لباس های هندی بلوچی
۰۹۳۸۶۶۷۵۱۰۹

نصب انواع پرده، حریر با قیمت مناسب
۰۹۱۵۷۴۴۴۷۰۲

آپارتمان فروشی در مشهد هفت تیر
۹۱ متر طبقه دوم روبه آفتاب ۲خواب کابینت ام دی اف- سرامیک-درب برقی-آیفون تصویری-پارکینگ-انباری مشترک-اتاق ها کف پوش فی ۲۰۰ م یا معاوضه با خودرو
۰۹۱۵۵۱۷۸۳۵۷

اجرای لوله کشی پلیمر
ساختمان، نصب انواع شیرآلات و پمپ های آب، انواع آبگرمکن های دیواری، انواع سینک ظرفشویی و ... پذیرفته می شود
۰۹۱۵۴۵۹۷۴۰۵

فروش و نصب ایرانیت سیمانی
۰۹۳۹۱۴۲۳۸۶۴

آپارتمان لوکس
۱۰۰ متری در بهترین موقعیت مکانی شهر جدید گلبهار کابینت ام دی اف- درب ضد سرقت کافذ دیواری-پکیج - فوق العاده شیک با شرایط عالی واگذار می گردد
۰۹۱۵۹۲۱۵۷۳۶
۰۹۱۵۱۸۸۲۴۰۶

فروش انواع لاستیک خودروهای سبک به قیمت عمده
آدرس چهارراه مهتاب و مصطفی خمینی روبروی چاپ و نشر فرهنگ
۰۹۳۹۰۰۲۲۴۹۱

قالیشویی آبشار
شستشوی انواع فرش های ماشینی، گلیم فرش، موکت، پتو و...
۳۳۵۰۱۸۷۵ - ۳۳۵۰۱۸۹۰
۰۹۱۵۳۴۸۱۰۶۲

۰/۹۶۱۰۶۸۱۵