بوکسورهای ایرانشهر رقابت کردند

گروه ورزش- رقابت های بوکس به مناسبت روز ملی پاراالمپیک در ایرانشهر برگزار شد.
رئیس اداره ورزش و جوانان ایرانشهر به خبرنگار ما گفت: مسابقات بوکس درون باشگاهی با قضاوت رسا ریگی از قهرمانان بوکس استان در سه وزن ۱۸ مهر ماه در سالن ورزشی شهید هوشنگ موسوی مجموعه ورزشی شهید چمران برگزار شد.
«عبدالغفور سنگری» افزود: در وزن ۴۶ کیلوگرم این رقابت ها اسماعیل ریگی، وزن ۳۲ محمد صالح کردی و ۳۰ کیلوگرم عرفان کردی عنوان قهرمانی را به خود اختصاص دادند و به عنوان نماینده شهرستان به هیئت بوکس استان برای شرکت در میدان استانی معرفی شدند.

زنگ خطر در ورزش مدارس

گروه ورزش- اهمیت سلامت دانش آموزان به ویژه در زنگ های ورزش موضوع مهمی است که متأسفانه در بسیاری از مواقع به آن توجه نمی شود. بررسی شرایط مدارس برای ورزش کودکان نشان می دهد موضوع تربیت بدنی در زنگ های ورزش مدارس آن گونه که باید جایگاه و اهمیت خود را پیدا نکرده است و متأسفانه گاه به آن بسیار سطحی نگاه می شود. این بی توجهی در مواردی موجب به مخاطره افتادن سلامت دانش آموز می شود و آسیب های کوچک یا بزرگی را بر جسم آنان وارد می کند، در حالی که توجه به آن نه تنها سلامت کودکان و دانش آموزان بلکه سلامت جامعه را نیز تضمین خواهد کرد. به همین دلیل باید برای داشتن آینده ای روشن و سالم، سلامت امروز کودکان را مهم قلمداد کرد.

گلایه از بی توجهی معلمان ورزش

یکی از والدین که از گفته هایش مشخص است اطلاعاتی درباره فواید ورزش برای دانش آموزان دارد می گوید: با شرایط امروز جامعه به نظر می رسد که زنگ ورزش بهترین فرصت برای تربیت بدنی کودکان است و باید از این فرصت به بهترین شکل استفاده کرد، زیرا سلامت کودکان سلامت آینده را تضمین می کند و اگر به این مهم اهمیت ندهیم، کشور در دراز مدت ممکن است دچار آسیب هایی شود. «بهروز علایی» می افزاید: باید در زنگ ورزش مدارس بهترین شرایط ممکن برای شکوفایی استعدادهای نهفته در دانش آموزان را ایجاد کرد و به گونه ای پیش رفت که از میان همین دانش آموزان استعدادهای نو شکوفا شود و بتوان آن ها را پرورش داد اما متأسفانه این اقدام در اغلب آموزشگاه های استان عملی نمی شود و انگار زنگ ورزش فرصتی برای استراحت برخی معلمان است. شهروند دیگری که خودش هم معلم است می گوید: در برخی مدارس، معلمان ورزش به خوبی زنگ ورزش را مدیریت می کنند اما در خیلی از آموزشگاه ها متأسفانه این اقدام به درستی انجام نمی شود و مربی یا معلم ورزش بعد از چند دقیقه نرمش سطحی دانش آموزان را وارد زمین بازی می کند که این اشتباه گاهی سبب ایجاد آسیب های جبران ناپذیری برای کودکان می شود، مشکلاتی جسمی که بارها در فرزندان آشنایان دیده ایم. «هادی زاده» می افزاید: معلمان ورزش باید با روش های روز نرمش به کودکان آشنا باشند و بدانند در شرایط سنی دانش آموزان بدن در خطر ابتلا به چه آسیب هایی است که متأسفانه در اغلب موارد این گونه نیست و معلمان با تکرار اشتباه های خود دانش آموزان متعددی را راهی بیمارستان کرده اند که بارها شاهد این ماجرا بوده ام. وی اظهار می کند: وجود نواقص در امکانات آموزشی مدارس، یک بعد موضوع است و اگر متولیان امر وارد عمل نشوند آگاهی کم برخی دبیران ورزش می تواند بدن دانش آموزان را بیشتر آسیب پذیر کند چرا که نحوه اقدام های انجام شده با آخرین اطلاعات و آموزش های اعلام شده بسیار متفاوت است. شهروند دیگری بیان می کند: بی توجهی دبیر ورزش فرزندم سبب شد در انجام نرمش های اشتباه او کودک هشت ساله ام به زمین بخورد و خراشیدگی هایی بر بدنش ایجاد شود در حالی که اگر آن نرمش منسوخ شده انجام نمی شد این اتفاق رخ نمی داد پس باید کارشناسان یا افرادی در مدارس بر اقدامات دبیران ورزش نظارت کامل داشته باشند و گاهی دوره های بازآموزی را نیز برای آنان برگزار کنند. «امین میرشکاری» می افزاید: امروزه بیشتر نرمش های قدیمی منسوخ شده است و به دلیل آسیب هایی که به بدن وارد می کند انجام آن ممنوع اعلام شده است اما متأسفانه همچنان این نرمش ها در برخی مدارس برای کودکان کم سن انجام یا از لوازم ورزشی برای آنان استفاده می شود که برای سنشان مفید نیست و حتی برای افراد بالغ نیز آسیب هایی به همراه دارد و این یعنی جای نظارت بر آموزش های دبیران و ورزش خالی است.

تهدید سلامت کودکان

یک کارشناس آسیب شناسی ورزشی در این باره می گوید: فاکتورهای ورزش برای افراد بالغ و کودکان یکسان است و در میزان و درجه آن ها با یکدیگر تفاوت هایی دیده می شود که رعایت آن برای دبیران ورزش مدارس اهمیت بالایی دارد و باید بر اساس این فاکتورهای تعریف شده به دانش آموزان آموزش دهند. به عنوان مثال افراد باید پیش از انجام ورزش حداقل پنج تا ۱۰ دقیقه نرمش کنند تا عضلات آن ها گرم شود و برای انجام حرکات مداوم آماده باشند اما متأسفانه برخی از دبیران مدراس این مهم را بی اهمیت می شمارند و به راحتی از کنار آن می گذرند، این بی توجهی سبب شده است تا شایع ترین آسیب های ناشی از گرم نکردن بدن پیش از ورزش را بتوان به وفور در مدارس استان دید. «ساناز صادقی» می افزاید: با توجه به این که روزهای سرد سال در پیش است معلمان ورزش باید اهمیت نرمش پیش از ورزش را به کودکان آموزش دهند و انجام آن را برای دانش آموزان به یک عادت تبدیل کنند و در سرمای زمستان برای نرمش دانش آموزان زمان بیشتری اختصاص دهند زیرا اگر این اقدام انجام نشود کشیدگی ناگهانی عضلات می تواند پارگی تاندون ها و کوفتگی عضلات را منجر شود، هنگام گرم کردن هم معلمان باید ابتدا نرمش های اولیه را انجام دهند و پس از گرم شدن عضلات به سمت نرمش های کششی بروند در غیر این صورت آسیب هایی را برای دانش آموزان به همراه دارد.

وی با بیان این که متأسفانه برخی از دبیران و مربیان پس از اشتغال اطلاعاتشان را به روز نمی کنند، به همین دلیل از ورزش و روش های منسوخ شده اطلاعی در دست ندارند بیان می کند: پیشرفت علم و انجام تحقیقات کارشناسان برخی از روش ها و نرمش های گذشته را نادرست می داند و انجام آن را ممنوع کرده است، به عنوان مثال چرخش ۳۶ درجه گردن، کمر، زانو و مچ ها به دلیل ایجاد ساییدگی در مهره ها و مفاصل ممنوع شده است اما متأسفانه هم چنان شاهد انجام آن حتی در مراسم صبحگاه مدارس هستیم و هیچ نظارتی برای اصلاح این حرکات اشتباه در استان انجام نمی شود.

لزوم استفاده از لوازم استاندارد

به گفته این کارشناس، استفاده از وسایل ورزشی در مدارس نیز موضوعی است که بسیار اهمیت دارد و باید از لوازم استاندارد استفاده شود هر چند این اقدام انجام می شود اما برخی مدارس برای ورزش دانش آموزان از توپ پلاستیکی استفاده می کنند در حالی که توپ فوتبال باید به گونه ای باشد که قدرت ضربه وارد شده توسط دانش آموز را جذب کند در حالی که توپ های پلاستیکی این قابلیت را ندارد و ضربه مجدد به پای کودک باز می گردد و درد مفاصل را به همراه دارد و از طرفی دیگر با توجه به شماره بندی توپ های ورزش باید از توپ های شماره یک که مناسب سنین پایین است استفاده شود. در حوزه حرکات ورزشی نیز حرکات بشین و پا شو و کلاغ پر همچنین آسیب هایی به مفاصل و عضلات دانش آموزان وارد می کنند. وی بیان می کند: اداره کل آموزش و پرورش به عنوان متصدی اصلی این امر باید وارد عمل شود و علاوه بر نظارت دوره های آموزشی را نیز برای معلمان برگزار یا نوع صحیح انجام حرکات ورزشی را در قالب بروشور تهیه کند و در اختیار معلمان ورزش مدارس قرار دهد زیرا توجه به آنان به ویژه توجه به نرمش صحیح پیش از ورزش اهمیت بسیار بالایی دارد و باید مورد توجه قرار گیرد. به گفته وی با وجود بی توجهی متولیان امر ورزش و سلامت در مدارس به سلامتی دانش آموزان، می طلبد برای آگاه بخشی خانواده ها و مربیان ورزش مدارس رسانه ها وارد عمل شوند و با ارائه گزارش هایی آخرین متدهای تایید یا رد شده در ورزش را معرفی کنند چرا که امروز اغلب مربیان آموزشی مدارس از ممنوع شدن حرکات چرخشی ۳۶۰ درجه اطلاعی ندارند و هنوز هم نه تنها در زنگ های ورزش بلکه در ورزش صبگاهی، بیشترین زمان را نرمش چرخش ۳۶۰ درجه گردن، زانو، مچ پا و مچ دست می گیرد و خطر ساییدگی مفاصل دست و پا و مهره های گردن و کمر را برای کودکان افزایش می دهد که در صورت بروز این اتفاق پیام های حاصل از این ساییدگی ها در سنین بالا به شدت خودنمایی می کند.

حرکات ممنوعه در مدارس اجرا نمی شود

رئیس اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی اداره کل آموزش و پرورش هم در این باره می گوید: کارگروه های تخصصی ورزش مدارس هر سال توسط وزارت آموزش و پرورش برگزار و اطلاعات آن برای مربیان تربیت بدنی ارسال می شود. «پارسا» ادامه می دهد: همه معلمان در جریان حرکات ممنوعه هستند و حرکات اشتباه را در مدارس برای دانش آموزان اجرا نمی کنند، همچنین ابتدای هر سال تحصیلی اصلاحیه حرکات جدید برای آن ها ارسال می شود. وی اضافه می کند: برگزاری دوره های ضمن خدمت برای معلمان تربیت بدنی نیز برنامه دیگری است که برای کاهش آسیب های ناشی از حرکات ورزشی توسط این اداره کل انجام می شود و در مدارسی هم که معلم ورزش ندارند برای مدیران و معاونان اجرایی آن ها دوره های مربوطه برگزار می شود.

اخبار

پیکار بانوان کونگ فو کار استان در مسابقات کشوری

ذوالفقاری- تیم کونگو فوتوآ بانوان استان در رقابت های قهرمانی کشور به میزبانی خراسان رضوی شرکت کرد. مسئول کمیته روابط عمومی هیئت کونگ فو و هنرهای رزمی استان به خبرنگار ما گفت: سیزدهمین دوره مسابقات کشوری سبک کونگ فو توآ (بانوان) امروز و فردا به میزبانی مشهد برگزار می شود که تیم اعزامی سیستان و بلوچستان در سه رده سنی نونهالان، نوجوانان و جوانان در این دوره رقابت می کند. «سامان تاجی» افزود: در رده سنی نونهالان سارینا اصغری، سحر سرحدی، الهام اربابی و مبینا دشتی در اوزان ۲۶-، ۲۸-، ۳۱- و ۳۴- کیلوگرم، در قسمت نوجوانان وزن ۳۶- ساجده پیوست، در ۴۱- کیلوگرم آیدا موسوی، وزن ۴۴- نرجس پیوست، در ۴۷- کیلوگرم سحر حسینی، وزن ۵۱- محدثه سرحدی، در ۶۴- کیلوگرم زهرا اسدزاده و وزن ۵۴- ملیکا قنبری اعضای تیم استان در این رقابت ها هستند. وی ادامه داد: نادیا زاهدی در وزن ۴۵-، الهه اربابی در ۴۸- کیلوگرم، مهلا دشتی در ۵۱-، فاطمه اسدزاده در ۵۹- و ریحانه سالاری در ۶۳- کیلوگرم در رده سنی جوانان این دوره رقابت می کنند. شهنار بدیع عابد به عنوان مربی و راضیه پردلی شهرکی هم به عنوان سرپرست تیم استان در مسابقات کونگ فوتوآ مشهد حضور دارند. وی اضافه کرد: بانوان قهرمان و مدال آور سبک کونگ فو پارسیان استان در مسابقات زنجان، هفته جاری توسط مدیر کل و معاون توسعه ورزشی اداره کل ورزش و جوانان تجلیل شدند و آناهیتا شعار نایب رئیس هیئت کونگ فو و هنرهای رزمی استان کاپ اخلاق این رقابت ها را به حسین ثوری تقدیم کرد.

۲ بازی بومی استان ثبت ملی می شود

دو بازی بومی و محلی کشتی کچ گردان و کپگ سیستان و بلوچستان ثبت ملی می شود. رئیس هیئت ورزش های روستایی و بازی های بومی محلی استان به خبرنگار ما گفت: بازی بومی محلی کشتی کچ گردان و بازی کپگ که در سیستان به خسوخسو معروف است به زودی ثبت ملی می شود. در این زمینه تدوین قوانین ورزش کشتی کچ گردان انجام شده است و از طریق میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری برای ثبت شدن آن اقدام می شود. «امیر محمد براهویی» با بیان این که اقدامات لازم برای تدوین قوانین بازی کپگ یا خسوسو نیز در حال انجام است افزود: علمی کردن بازی های محلی نیز در دستور کار هیئت قرار دارد که به این منظور از ظرفیت مراکز علمی به ویژه دانشگاه ها برای شناسایی، علمی سازی و شناخت ساختار ورزش های سنتی استفاده می شود. وی ادامه داد: این گونه ورزش ها به نوعی جزوی از فرهنگ و هویت هر منطقه محسوب می شود و با توجه به این که بسیاری از تاریخ شناسان بازی های بومی محلی را به عنوان شاخص های تاریخی قلمداد می کنند برنامه داریم ظرفیت و ساختارهای فرهنگی مناطق مختلف استان را از حوزه بازی های بومی، محلی شناسایی کنیم. وی اظهار کرد: هیئت ورزش های روستایی و بازی های بومی محلی در همه شهرستان های استان فعال است و در جهت اعتلا و گسترش ورزش های سنتی برای شناسایی بازی های بومی محلی در شان سیستان و بلوچستان که مهد تمدن است و تاریخ چند هزار ساله دارد اقداماتی انجام می شود. وی تصریح کرد: کشتی کچ گردان ورزش بومی سیستان و بلوچستان است که اقدامات اولیه برای ثبت ملی این کشتی سنتی به عنوان میراث معنوی و نماد استان انجام شده است. به گفته وی با توجه به تنوع فرهنگی در استان حدود ۱۳۰ بازی بومی محلی شناسایی ها در قالب کتابچه با معرفی قوانین آن برای ارائه آماده شده است، تنوع این رشته ها زمینه جذب حدود هفت هزار ورزشکار سازمان یافته را هم در استان فراهم کرده است. رئیس هیئت ورزش های روستایی و بازی های بومی محلی خاطرنشان کرد: با توجه به این که احیای بازی ها اهمیت بیشتری دارد در مناطق مختلف برنامه های هیئت در سه بخش اجرا می شود، بنابراین احیای بازی های مختص هر منطقه، ورزش های مشترک شهرستان های مختلف استان و بازی های بومی محلی کشوری از جمله هفت سنگ، دال پلان، طناب کشی و کشتی های سنتی با جدیت در دست پیگیری است و این ورزش ها در جشنواره های بومی محلی اجرا می شود تا آمادگی لازم برای شرکت در عرصه های مختلف مهیا شود. براهویی تصریح کرد: به واسطه اقدامات انجام شده در استان، شهریورماه امسال با حضور در میادین کشوری موفق به کسب ۱۰ مدال رنگارنگ شدیم که انگیزه ای برای حضوری پررنگ تر در رقابت های بزرگ تر شد.

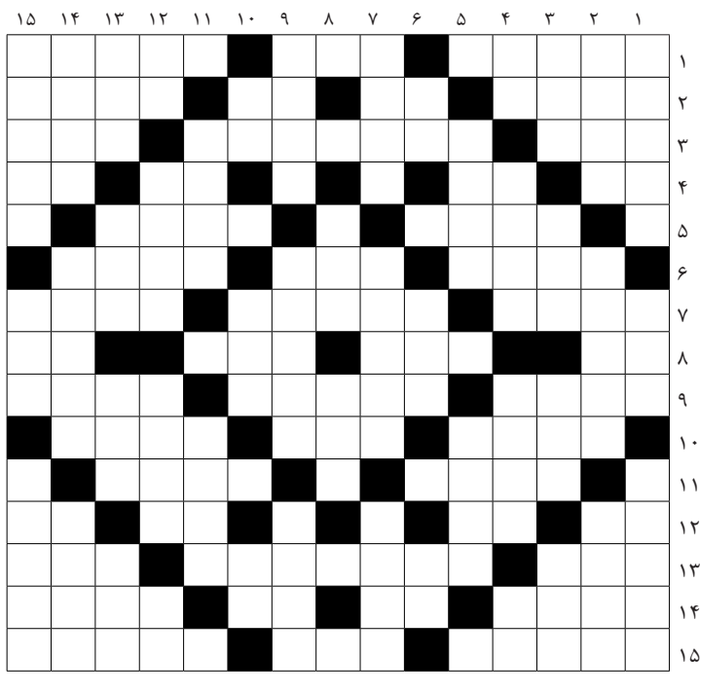
اعلام برنامه های هفته پاراالمپیک

برنامه های ورزشی ویژه هفته پاراالمپیک در استان مشخص شد و از شنبه هفته آینده آغاز می شود. دبیر هیئت جانبازان و معلولان استان به خبرنگار ما گفت: برنامه های هفته پاراالمپیک امسال در استان از ۲۲ تا ۲۸ مهر ماه برگزار می شود که برای برگزاری هرچه بهتر برنامه های این هفته و نیز جشن روز پارالمپیک جلساتی برگزار و برنامه ریزی ها انجام شد. «محمد رضا تیموری» افزود: برگزاری جشن و پیاده روی خانوادگی در سالن جانبازان و معلولان دهکده المپیک زاهدان، کارگاه آموزشی جسمی حرکتی پسران و دختران مدارس استثنایی، جشنواره فرهنگی ورزشی در زابل و همایش ویلچرانی در نیمروز، حضور مدال آوران در مدارس، تجلیل از دانشجویان مدال آور، دیدار با نمایندگان مجلس، بازدید از آسایشگاه معلولان، برگزاری کارگاه آموزشی ویژه کم توانان ذهنی در دو قسمت دختران و پسران و مراسم ویژه برای خانواده ها و عطر افشانی و تجدید میثاق با آرمان های شهدا از جمله برنامه های این هفته است. وی ادامه داد: توسعه سلامت جامعه از طریق ترویج ورزش در میان جانبازان و معلولان، تشویق آن ها به انجام فعالیت های ورزشی و ورود به اجتماع و دوری از انزوا از جمله اهداف برنامه های هفته پاراالمپیک است.

ووشوکاران لیگ برتر راهی تهران شدند

تیم ووشو سیستان و بلوچستان برای شرکت در رقابت های لیگ برتر روز گذشته عازم تهران شدند. رئیس هیئت ووشو استان به خبرنگار ما گفت: هفته اول ودوم رقابت های لیگ برتر ووشو از فردا در آکادمی ووشو تهران آغاز می شود که تیم ووشو سپاه سلمان استان در هفته اول با مقاومت زنجان و هفته دوم با هیئت اردبیل رقابت می کند. «عباس شیبک» افزود: در قسمت ساندا اقبال میربلوچ زهی، محمد حسین زهی، یزدان شیبك، مرصاد شهلی بر، فرهاد آزادی نژاد، محمد امین بارکزهی، علیرضا مبصری، شایان شه بخش، محمد رضا جوشنگ ریگی و دانیال انصاری و در قسمت تالو علی شکروی برای استان بازی می کنند.

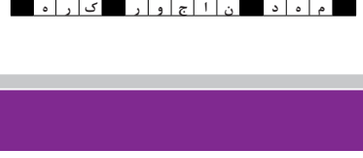
جدول شماره ۹۳۱



۱-داستان - پسوند شباهت - ترازو ۲- جاوید - گشاده- حرف پیروزی- بیزاری جستن ۳- طایفه- همایش- سر ۴- دشمن سخت- مخترع تلفن - حرارت بدن- ویتامین جدولی ۵- بزرگان- ویران ۶- مسلک - ترس- ضبط صوت قدیمی ۷- زندگی- مهره ای در شطرنج - آینه ۸- اگر- فن- پیروان- گوهر ۹- بی حرکت - از پیاده خبر ندارد - مزد ۱۰- نوبت - خوب- تایلند سابق ۱۱- موسیقی نظامی- روزگار ۱۲- مادر- ضمیر جمع - لحظه - آبادی ۱۳- گرسنه نیست- نویسنده سرشناس اسپانیایی - همسایه ۱۴- نماینده- بوی رطوبت - پهلوان - فانی ۱۵- بار و بنه - میوه گرمسیری - عهد

۱-کتاب - سوزان - تلمبه ۲- سیاهرگ - آبیار- سنگ طلق ۳- آرزو - بیت- مراد - چرک ۴- دست - از اوراق بهادار- نمایش غم انگیز- درون ۵- سخن- بیم ۶- درخت زبان گنجشک- گیره- رود اروپا ۷- فراوان- خارج - ثبات ۸- جد- اشاره به نزدیک ۹- قاعده - اسناد - کلفت ۱۰- پول ژاپن - هر- پشته ۱۱- بزرگ - سیاستمدار ۱۲- هنوز بیگانه - ریزنمرات- پادشاهان - نت استمرار ۱۳- خشن- دفعه- اهلی - ویژه نامه پنج شنبه روزنامه خراسان ۱۴- مرکز استان مرکزی - بانوی فرنگی - ثروتمند ۱۵- مارکی برای خودرو - رطوبت - از شهرهای ایلام

حل جدول شماره ۹۳۰



نیازمندی‌ها

شنبه ۱شنبه ۲شنبه ۳شنبه ۴شنبه پنج‌شنبه ۷شنبه
جوانی به‌وقت جیم

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

سیسمونی نی نی گل
عرضه کننده سیسمونی
کامل نوزاد، تخت گهواره
رورونک، کالسکه و ...
خیابان شریعتی جنب
اداره پست قدیم
مجتمع تجاری ایلیا
۰۹۱۵۵۴۰۶۹۵۹

جابجایی بارواسباب منزل
۰۹۰۳۲۸۸۲۳۰۶

رفوگری فرش کمالی
تعمیرانواع فرشهای پاره و سوخته،
کاوردوزی ریشه فرش،چرم دوزی کنار
فرش ها ۰۹۱۵۹۶۲۵۴۳۳

لوله کشی وتاسیسات
انجام لوله کشی آب بهداشتی وفاضلاب، برق
کشی ساختمان، رفع گیر لوله وسایر تعمیرات
منازل ۰۹۲۱۵۳۴۵۹۶۱

عرقیات گلسرخ
فروش انواع عرقیات،ترشیجات، حبوبات،
آجیل و عسل آدرس: زاهدان نبش
بهداشت ۱۱ ۰۹۱۵۹۴۰۹۷۲۱

پیمانکاری سوله های مرغداری
اجرا و تأسیس سوله جهت
پرورش انواع مرغ گوشتی
تخم گذار، بومی، بلدرچین و ...
۰۹۱۵۳۴۴۴۶۵۲

صافکاری، شاسی کشی سروصداگیری
آدرس: زاهدان، فلکه ورودی
شهرک جنب لوازم یدکی هفت
۰۹۱۵۶۷۲۰۰۶۱

تابلوسازطاها
سازنده انواع تابلوهای،بنری
فلکسی،انواع چلنیوم،LEDثابت
و LED روان بابهترین کیفیت و
نازلترین قیمت
۰۹۱۵۹۴۱۶۰۴۴

طرح کام
(کمپین خرید کالای ایرانی)
فروشگاه لوازم خانگی یاس
انصارالحسین(ع)
خیابان دانشجو نبش توکلی
۰۹۱۵۲۵۸۴۴۶۱
۰/۹۶۱۴۹۷۱۰