ریگ‌نوردی بانوان در هفته بسیج

گروه ورزش- جمعی از بانوان سیستان به مناسبت هفته بسیج، در برنامه ریگ نوردی حضور یافتند.
رئیس اداره ورزش و جوانان زابل به خبرنگار ما گفت: به مناسبت فرارسیدن هفته بسیج و گرامیداشت این ایام و رشادتمندی بانوان بسیجی در دوران دفاع مقدس همایش ریگ نوردی بانوان در زابل برنامه ریزی شد.
«مسعود دهمرده» افزود: جایگاه بانوان در ورزش تغییر چشمگیری داشته است و بانوان سیستان نیز از این تغییر مستثنی نیستند از این رو ایجاد روحیه نشاط و ترویج بیشتر ورزش در میان بانوان منطقه را نیز می توان از جمله اهداف برگزاری همایش ریگ نوردی بانوان برشمرد. به گفته وی در راستای برگزاری این همایش بانوان شرکت کننده مدتی را در مناطق ریگی چاه نیمه زهک به پیاده روی پرداختند.

در گفت و گو با مسئول کمیته والیبال ساحلی هیئت ورزش جانبازان و معلولان مطرح شد:

ورزش معلولان، دستخوش مشکلات

گروه ورزش- بی توجهی و رعایت نکردن قوانین راهنمایی و رانندگی سبب شد معلول شود، در دهه ۶۰ ورزش را آغاز کرده و با وجود مشکلات فراوان خود را به سطح یک رسانده بود، اما بروز یک حادثه تغییر دهنده مسیر زندگی این قهرمان ورزشی شد. هر چند گلایه های جامعه معلول استان را بارها شنیده ایم اما گفته های او رنگ و لعاب دیگری از معلولیت نشان می دهد.
در مواردی جامعه معلول به دلایلی از جمله برخی نگاه های نامناسب منزوی و گوشه گیر است اما در سال های اخیر با تغییر نگاه ها به جامعه معلول جایگاه آنان در کشور و استان تغییر کرده است که این تغییر منجر شد تا جامعه معلول استان نه تنها در عرصه های علمی و فرهنگی بلکه در عرصه های اجتماعی و ورزشی نیز افتخار آفرینی داشته باشد. از این رو توجه به جامعه معلولان اهمیت ویژه ای به خود گرفت. در پی آن طرح هایی برای توسعه ظرفیت های ورود آنان به اجتماع هدف گذاری شد که برخی از آنان در حوزه ورزش بود.

جنگ وظیفه بود ورزش علاقه

مسئول کمیته والیبال ساحلی هیئت ورزش جانبازان و معلولان به خبرنگار ما می گوید: از دهه ۶۰ ورزش را آغاز کردم سپس مدتی در جبهه ها حضور داشتم و افتخار جانبازی نصیبم شد.
پس از جنگ دوباره به علایق ورزشی خود روی آوردم و سال ها به والیبال پرداختم اما در یکی از روزهای حادثه رانندگی جریان زندگی مرا دچار تغییر کرد و منجر شد از ناحیه دست و پا آسیب های جدی بر من وارد شود که در پی این آسیب ها در زمره جامعه معلول استان قرار گرفتم.
«بهروز جعفری» می افزاید: ابتدا پذیرش این موضوع چندان آسان نبود و مشکلات رخ داده به ویژه در ناحیه پا سبب شد تا گوشه نشینی را به حضور در محافل و مجالس ترجیح دهم. اما حدود ۱۲ سال است که والیبال نشسته کار می کنم و پس از مدتی با توجه به درصد معلولیت و توان بازی گرایش خود را از والیبال نشسته به والیبال ساحلی تغییر دادم.
وی اظهار می کند: در این عرصه به همراه ورزشکاران دیگر توانستیم موفقیت های متعددی را برای استان به ارمغان آوریم که رسیدن به رده های اول تا سوم رقابت های قهرمانی کشور از سال ۹۰ برخی از آن هاست. اما این امر چندان آسان نبود در سال های اول به دلیل مشکلات فراوان ورزشی از جمله مسائل مالی در رده های پایین کشور حضور داشتیم و با تلاش بازیکنان استان توانستیم بر مشکلات غلبه کنیم و به سطح یک کشور برسیم.

ورزش احیا کننده معلولان

این ورزشکار می افزاید: پس از بروز معلولیت، نگاه های برخی ها موجب شد کنج خانه را بهترین مکان برای آرامش خود بدانم، اما پس از مدتی توسط برادرانم با رشته های ورزشی معلولان آشنا شدم و زمینه های حضور من در ورزش فراهم شد که با توجه به سوابق ورزشی گذشته، جرقه ای برای رویش دوباره شد و به دنبال مکانی برای ورزش رفتم تا این که با هیئت جانبازان و معلولان استان آشنا شدم. بنابراین در هیئت حضور یافتم و با پرداختن به ورزش حرفه ای دوباره احیا شدم.
به گفته وی ورزش حرفه ای یا حتی نیمه حرفه ای از فاکتورهای فراوانی برخوردار است که انجام تعاملات تیمی و حضور در تجمعات دوستانه را می توان از مهم ترین آن ها دانست. از این رو معلولان که متأسفانه به دلایل متعدد از جمله فشارهای روحی دچار گوشه گیری و افسردگی حاد می شوند با پرداختن به ورزش مجدد احیا خواهند شد. پس باید شرایط لازم برای حضور جامعه معلول و جانباز استان در فضاهای ورزشی فراهم شود که می توان گفت تا حدی این شرایط فراهم شده است اما کافی نیست زیرا جامعه معلول در استان وسیع است.
وی ادامه می دهد: سیستان و بلوچستان استان وسیعی است و به دلایل شرایط خاص حاکم در منطقه متأسفانه آمار معلولان آن نیز در حد بالایی قرار دارد اما با قوت قلب می توان گفت اگر برای معلولان استان برنامه ریزی ورزشی انجام شود به راحتی می توان در هر رشته ورزشی مختلف حتی یک تیم را راهی رقابت های پارالمپیک کرد. به گفته وی، این امر مستلزم شناسایی معلولان، برگزاری دوره های استعدادیابی و اجرای طرح سنجش رده پزشکی آنان است که متأسفانه به دلیل بعد مسافت در استان و نداشتن اعتبارات کافی این امر دستخوش مشکلات فراوان شده است. جعفری می گوید: جامعه معلول استان در حوزه ورزش استعدادهای فراوانی را نهفته دارد که تاکنون شناسایی نشده اند و اگر در بخش ورزش معلولان و جانبازان استان سرمایه گذاری شود با برگزاری دوره های استعدادیابی می توان در رشته های مختلف قهرمانان پارالمپیکی را به جهان معرفی کرد از این رو می توان استان را معدن مدال آوران پارالمپیک دانست. بنابراین باید مسئولان و متولیان امر ورزش در استان دست به کار شوند و از مربیان ملی کشور برای شناسایی این استعدادها دعوت کنند و حتی توسط آنان در شهرستان ها طرح استعدادیابی اجرا کنند زیرا معلولان توان مالی مساعدی ندارند و شاید نتوانند خود برای استعدادیابی در محل برگزاری طرح حضور یابند که در این صورت استعدادهایی را از دست خواهیم داد.

اعتبارات موجود جواب گو نیست

این ورزشکار می گوید: در همه رشته های ورزشی مشکل اصلی را می توان مسائل مالی دانست و بخش معلولان نیز نه تنها از این امر مستثنی نیست بلکه فراتر از هیئت های دیگر با آن دست به گریبان است زیرا معلولان به خصوص معلولان ویلچری برای اعزام به رقابت های ورزشی شرایط خاصی را دارند که این شرایط به تنهایی هزینه های اعزام را چند برابر می کند.
در بخش ورزشی نیز برخی رشته ها از جمله تنیس یا بسکتبال نیاز به تهیه ویلچرهایی دارد که آن نیز هزینه بر است و تهیه اش در توان هیئت یا ورزشکاران نیست از سوی دیگر اعتبارهایی از فدراسیون به استان تعلق می گیرد که متأسفانه به دلیل وسعت استان و تعداد ورزشکاران جوابگوی نیاز موجود نیستند.
وی ادامه می دهد: شرایط نامطلوب اقتصادی حاکم در استان و نبود کارخانه های صنعتی سودآور نیز منجر شده است ورزشکاران استان از وجود حامی مالی محروم باشند در حالی که در رقابت های متعدد ملی می توان شاهد حضور حامیان مالی در کنار تیم های ورزشی استان های دیگر بود. از طرف دیگر نگاه های موجود به استان نیز سبب شده است کارخانه های استان های دیگر علاقه ای به حضور در منطقه نداشته باشند. بنابراین تیم های ورزشی از حامیان بیرونی نیز بی بهره مانده اند.
به گفته مسئول کمیته والیبال ساحلی هیئت جانبازان و معلولان، چندی پیش استخری با عنوان استخر جانبازان و معلولان به هیئت استان واگذار شد که خود راهی برای تهیه هزینه های روزانه بود اما پس از مدتی به دلایلی نامعلوم امتیاز آن از هیئت استان سلب شد و طی اقدامی عجیب در اختیار بخش خصوصی قرار گرفت، با این اقدام هیئت جانبازان و معلولان استان دیگر منبع درآمدی نداشت و دستخوش مشکلات مالی شد ولی امروز پس از پیگیری های مجدد قرار است یک استخر با همین عنوان در اختیار هیئت جانبازان و معلولان استان قرار گیرد که در این صورت برخی از مسائل مالی قابل رفع می شود.

رسانه ها معلولان را نجات دهند

وی می گوید: متاسفانه بسیاری از معلولان پس از بروز معلولیت، خود را از دید عموم پنهان می کنند و منزوی و در پی آن دچار بی تحرکی می شوند. این بی تحرکی نیز پیامدهایی از قبیل آسیب های جسمی و روانی را به همراه دارد و اما اگر بتوان آنان را از وجود ورزش های معلولان آگاه ساخت می توان شاهد نجات معلولان بود. بنابراین رسانه ها باید با اطلاع رسانی صحیح از حوزه ورزش معلولان این قشر از جامعه را با ورزش های خاص آگاه ساخت و نجات دهنده آنان بود.

اخبار

میزبانی قوی ترین مردان جنوب شرق به ایرانشهر رسید

گروه ورزش- قوی ترین مردان جنوب شرق ایران در ایرانشهر به مصاف هم می روند. رئیس هیئت وزنه برداری استان به خبرنگار ما گفت: به مناسبت فرارسیدن هفته وحدت رقابت های قوی ترین مردان ایران در استان برنامه ریزی شد که پس از بررسی شرایط میزبانی در شهرستان های مختلف استان سرانجام بوستان نماز ایرانشهر به عنوان محل برگزاری این رقابت ها در استان معرفی شد. «عبدالصمد محمدپرست» افزود: در این رقابت ها استان های متقاضی حضور باید به همراه ورزشکارشان فقط یک مربی و یک سرپرست به همراه داشته باشند که این افراد علاوه بر همراه داشتن مدارک شناسایی معتبر باید کارت بیمه ورزشکار را نیز پیش از شروع رقابت ها به کمیته برگزاری ارائه دهند در غیر این صورت یا در صورت آن که ورزشکاری کارت بیمه ورزشی همراه نداشته باشد از حضور او در رقابت ها جلوگیری می شود تا از بروز حوادث احتمالی پیشگیری شود. وی ادامه داد: این در حالی است که شرکت در این رقابت ها برای همه ورزشکاران رایگان در نظر گرفته شده است و علاقه مندان به شرکت باید حداکثر تا ۱۳ آذر ماه یا روز پیش از رقابت ها خود را به کمیته برگزاری معرفی کنند. براساس برنامه ریزی های انجام شده این رقابت ها در دو روز برگزار می شود که عصر روز اول مرحله مقدماتی به اتمام خواهد رسید و در روز دوم، شش نفر برتر مرحله مقدماتی در قالب مرحله فینال به مصاف هم می روند. وی اظهار کرد: ورزشکاران باید توجه کنند که بر اساس تصمیم کمیته برگزاری، امتیازهای مرحله مقدماتی در مرحله فینال محاسبه نخواهد شد. وی بیان کرد: در نوبت صبح مرحله مقدماتی ورزشکارن آیتم های حمل اسکات تعادلی ۴۰۰ کیلوگرمی به مسافت ۲۰ متر حداکثر در ۶۰ ثانیه و حمل چمدان ۳۲۰ کیلوگرمی به متراژ ۳۰ متر حداکثر در ۶۰ ثانیه را پشت سر می گذارند. در نوبت عصر ابتدا حرکت کشش خودروی ۱۰ تنی به متراژ ۲۰ متر در حداکثر ۶۰ ثانیه و آیتم سه گانه شامل گوی ۱۸۰ کیلوگرمی، حمل بین پا چمدان ۲۶۰ کیلوگرمی و یک غلت لاستیک ۴۰۰ کیلوگرمی را سپری می کنند. به گفته وی در مرحله نهایی آیتم ها سخت تر خواهد شد که بر اساس آن ورزشکاران ابتدا باید الوار ۴۰۰ کیلوگرمی را حداکثر طی ۶۰ ثانیه تا ۲۰ متر حمل کنند. سپس در همین مدت زمان لاستیک ۴۰۰ کیلوگرمی را هشت بار غلت دهند پس از آن حرکت کنده ۱۳۰ کیلوگرمی را در همین مدت زمان پشت سر بگذارند. وی گفت: اما در رقابت نهایی شرکت کنندگان باید برای کسب مقام قوی ترین مرد جنوب شرق کشور پنج گوی ۱۰۰، ۱۲۰، ۱۴۰، ۱۶۰ و ۱۸۰ کیلوگرم را در کمتر از ۶۰ ثانیه بر روی جایگاه در نظر گرفته شده قرار دهند.

زاهدانی ها در نیمه نهایی لیگ برتر فوتسال

تیم های زاهدانی به مرحله نیمه نهایی لیگ برتر فوتسال راه یافتند. رئیس هیئت فوتسال استان به خبرنگار ما گفت: در پایان هفته هفتم رقابت های لیگ فوتسال استان و اولین هفته دور برگشت این مسابقات، تیم های شرکت کننده برای کسب رده های بالایی جدول به مصاف هم رفتند که در پایان زاهدانی ها توانستند با پیروزی مقابل رقبای خود همچنان صدر جدول را در تصرف خود نگاه دارند. «سید الحسینی» افزود: در پایان هفته هفتم رقابت های لیگ برتر فوتسال استان در گروه اول رقابت ها تیم لوازم ورزشی جوانان با کسب هفت برد و یک مساوی از هشت بازی و به ثمر رساندن ۶۱ گل در مقابل تنها ۲۱ گل خورده توانست ۲۲ امتیاز کسب و صدر جدول را مقتدرانه از آن خود کند، پس از آن نیز تیم کیان زاهدان که از هشت بازی چهار برد به دست آورده و دو رقابت را با تساوی و باخت پشت سر گذاشته است، هرچند این تیم در مقابل ۱۴ گل زده ۱۶ گل دریافت کرده و تفاضل ناچیز دو گل دارد اما با به دست آوردن ۱۳ امتیاز رده دوم جدول را به نام خود ثبت کرده است که بر این اساس لوازم ورزشی به مرحله بعد صعود کرد. اما تکلیف تیم دوم صعود کننده پس از دیدار سیمان سیستان و کیان زاهدان مشخص خواهد شد چرا که این دو تنها سه امتیاز با یکدیگر اختلاف دارند و دیدار پایانی را نیز در مقابل یکدیگر برگزار می کنند. اما در این گروه باربری سرحد خاش و ایرانیان زاهدان به ترتیب در رده های چهارم و پنجم قرار گرفتند.
وی بیان کرد: در گروه دوم لیگ فوتسال استان نیز ماهان زاهدان توانست با هفت برد از هفت بازی خود ۲۱ امتیاز کسب کند و در صدر گروه دو رقابت ها قرار گیرد. پس از او نیز ماندیرو زاهدان با چهار برد، یک مساوی و دو باخت با کسب ۱۳ امتیاز رده دوم گروه دو را به خود اختصاص داد که با این نتایج دو تیم ماهان و ماندیرو به عنوان تیم های اول و دوم گروه به مرحله بعد رقابت ها صعود کردند اما در این گروه منطقه آزاد چابهار، تاج زاهدان و وحدت دلگان نتوانستند جایگاه هایی بهتر از سوم تا پنجم کسب کنند. به گفته وی براساس نتایج به دست آمده تیم های لوازم ورزشی جوانان، ماهان و ماندیرو زاهدان به نیمه نهایی صعود کرده اند و در مقابل تیم های وحدت دلگان و ایرانیان به لیگ دسته دوم استان سقوط کرده اند.

نکته

کفش بدن‌سازی

گروه ورزش- استفاده از کفش مناسب برای هر رشته ورزشی اهمیت بالایی دارد و ورزش های سنگین از جمله بدنسازی نیز از این امر مستثنی نیست و علاقه مندان به این رشته باید به برخی نکات مهم در تهیه کفششان توجه داشته باشند. این افراد باید به دنبال کفشی سبک و راحت باشند که در قسمت کف کفش به ویژه در ناحیه نوک بسیار محکم است، زیرا در این ورزش به طور معمول نوک کفش برخورد زیادی با زمین دارد. در ضمن قوزک پا در این کفش‌ها کاملا حفظ می‌شود و هم‌چنین ویژگی‌های یک کفش مناسب و استاندارد که در اغلب ورزش‌ها گفته شده را دارد. کفش مناسب باشگاه بدنسازی، فشار وارد شده بر زانوها، قوزک و پنجه‌ها را کاهش می‌دهد و هنگام برداشتن وزنه‌ها در حفظ تعادل، به شما کمک خواهد کرد از این رو کفش خوب و مناسب برای باشگاه یا ورزش‌های هوازی و بدنسازی، می‌تواند کمک کند تا وضعیت ایستادن ورزشکار صحیح شود، که در این صورت آسیب‌پذیری فرد نیز کاهش پیدا خواهد کرد. پیدا کردن کفش مناسب باشگاه بدنسازی، کمی چالش برانگیزتر است و برای این افراد کفش‌های مینیمالیست یا کفش‌هایی که حس پابرهنه بودن را منتقل می کنند ایده‌آل‌تر خواهد بود. اما اگر ورزشکار نرمی یا زیرسازی بیشتری را بطلبد باید به دنبال کفش‌هایی باشد که اختصاصا برای بدنسازی طراحی شده‌اند که از آن‌ها می‌توان به سری کراس‌فیت موجود در بازار اشاره کرد که حالت و استایل کفش با قرارگیری‌اش روی زمین حس تعادل را به شما القا می کند.

جدول شماره ۹۷۲

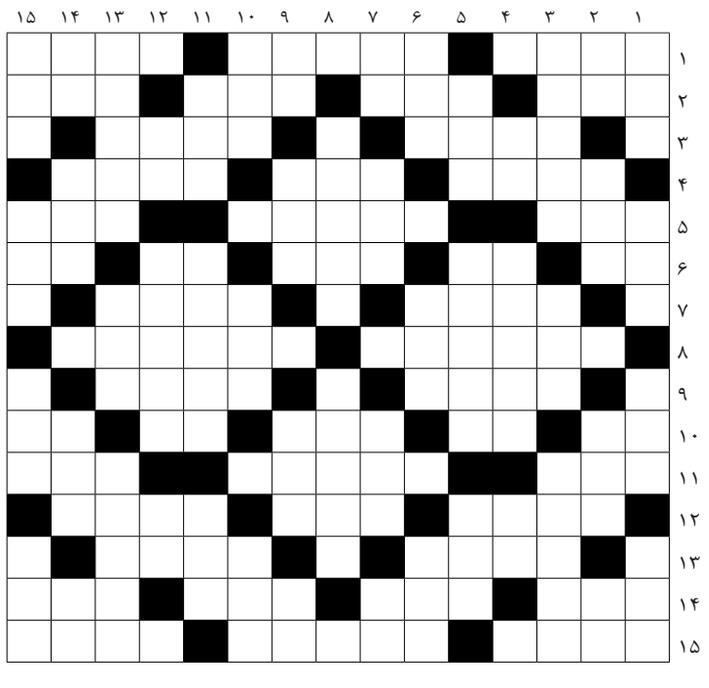
۱-تبهکار – مدخل – مژده ۲- عمارت – قرض – اهلی - رفیق ۳- از القاب اشرافی اروپا – مشتاق ۴- پایدار – مخزن بنزین - رونق ۵- خالص – نغز – کرشمه ۶- دریا - خرس فلکی - پیر- تمام و پر - چهره ۷- فقیر – شرح ۸- جام سقراط – دایر ۹- سرباز نیروی دریایی – پوشش خارجی ۱۰- حرص- برهنه – کنج - بدن – مساوی عامیانه ۱۱- سودحرام- دایره ها - آبگیر ۱۲- ابزارنجاری- اندوه - پناه ۱۳- از اوراق بهادار- پرچانه ۱۴- چین و شکن – ایتالیای سابق – زمان بی پایان – پیروزی ۱۵- چاقو – تلنبه – ربیع

۱-از دروس دبیرستان - همچنین – آتش - نوعی شیرینی ۲- لحظه - مادر- خشن- علامت مفعولی ۳- ناجور – هفت خارجی – مخزن ۴- اشاره به دور- پایتخت سنگال - مروارید ۵- زنگ – پایتخت لبنان - سگ بیمار ۶- پایتخت اروپایی – لجن – آتشدان حمام ۷- رود اروپا - ترس – منقار پرنده – ضمیر جمع ۸- بندر فرانسه – میمون ۹- باب - عداوت - سرازیری - وی ۱۰- اسب چاپار – نوعی پارچه ضخیم – زندان ۱۱ - خزنده گزنده – وعده گاه – گندم سوده ۱۲- از اقمار مشتری – رود خوزستان – ضمیر جمع ۱۳- متحیر – آتش - خاطر ۱۴- حرف انتخاب - همسایه – ذره باردار- نت چهارم ۱۵- مسکوک نقره - بزرگنمایی تصویر - ناخوشی - اخگر

حل جدول شماره ۹۷۱

س	ا	ب	■	ه	س	ا	ن	ش	■	ب	ا	د	ر	م
ه	د	ی	د	■	ه	ر	ا	ن	م	■	ا	و	ی	ش
ن	ا	م	ر	د	■	ت	د	ا	ه	ش	■	ر	ا	ک
د	■	ا	ی	و	ب	■	ی	س	ا	س	ا	■	ل	ل
■	ش	ر	غ	■	ن	ی	■	ا	ج	ت	ل	ا	■	ا
ه	ی	ر	■	س	ر	■	ا	ی	ر	■	ت	ب	ر	ت
■	ط	ی	ا	ک	■	ه	ل	ی	ر	ه	ا	م	■	■
س	ن	م	ا	ض	■	و	■	م	د	ا	ن	■	ن	ن
■	ج	ا	ت	ن	■	پ	ا	ک	■	ی	ب	ن	ا	■
ر	ت	ک	د	■	م	ا	ن	■	ر	ف	■	ع	ی	پ
ا	■	س	ا	پ	ر	ک	■	ی	س	■	ر	ص	م	■
د	د	■	د	و	د	س	م	■	و	ر	ا	ب	■	م
■	ا	ن	ا	و	ر	ا	ل	د	■	ه	ی	ا	ن	ک
ا	■	ا	ر	ل	ی	■	ر	ن	ا	■	ن	ش	■	د
ن	ا	م	ی	■	ن	ا	ر	ز	د	■	ش	ن	ا	د

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵



نیازمندی‌ها

جوانی به‌وقت
یک‌شنبه دوشنبه سه‌شنبه چهارشنبه پنج‌شنبه
جام

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

مونتاژ ساخت ونصب اسکلت فلزی
باتاییدناظر در شهرستان سرباز
۰۹۱۵۹۴۸۴۲۴۶

لوله کشی ساختمان
در زاهدان
۰۹۱۵۹۴۳۸۷۸۱

تعمیرگاه اتومبیل داوری شهری
زابل ، هیرمند ۵۰
۰۹۱۵۹۴۲۳۹۴۰

ساخت تابلوهای روان
۰۹۳۶۶۵۴۷۵۰۳

مرکز تخصصی درب های تمام اتوماتیک و پنجره دوجداره
فروش و اجرا درب های اتوماتیک شیشه ای،جک پارکینگی، کرکره های برقی- فروش انواع شیشه های سکوریت و ساختمانی،ریموت واجرای نمای کامپوزیت کنترل
انجام خدمات
در کلیه شهرهای استان
۰۹۳۶۶۵۲۹۰۰۲

سمساری محمدصالح
خریدو فروش کلیه لوازم خانگی، اداری، مبل، یخچال و...
آدرس: کمربندی سیدالشهدا
۰۹۱۵۹۴۰۵۸۷۱

عرضه انواع موکت
به همراه نصب
زاهدان ، تقاطع پهلوانی
وچهارراه رسولی
۰۹۱۵۹۴۳۸۳۲۷

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

بورس جدیدترین پارچه های روز دنیا با نازلترین قیمت
خیابان مجدیه بین مجدیه ۲۳و۲۵ -پاساژ گرانار
مغازه سوم سمت راست
۰۹۳۸۹۰۸۷۸۰۶

۰/۹۶۱۸۳۵۸۳