کرنومتر

رکاب زنی بانوان در لیگ کوهستان

زهرایی – بانوان دوچرخه سوار استان امروز در دومین مرحله لیگ کوهستان در رده سنی جوانان به مصاف حریفان می روند. به گزارش «خراسان جنوبی» ملیکا و مبینا سادات موسوی که این روزها در اردوی منتخبان استعدادهای برتر ورزش کشور حضور دارند در این مرحله رکاب زنی خواهند کرد.

درخشش شطرنج بازان استان

شطرنج بازان استان در اولین دوره مسابقات شطرنج بجستان درخشیدند. به گزارش «خراسان جنوبی» دبیر هیئت شطرنج استان گفت: اولین دوره مسابقات شطرنج بجستان در ۹ دور به روش سوئیسی برگزار شد و ابوالفضل حسینی و مهرنوش آرمند به ترتیب دوم و سوم شدند. به گفته «میزانی» همچنین در مسابقات خارون اصفهان سید مهدی سلامی نیا موفق به کسب عنوان پنجمی این رقابت ها شد.

پایان هفته با رقابت بانوان ووشوکار

مسابقات ووشوی بانوان استان پایان هفته در زیرکوه برگزار می شود. به گزارش خبرنگار ما، ثبت نام و وزن کشی این رقابت ها ۱۳ تیر در سالن شهید صالحی آبیز خواهد بود و رقابت ها روز جمعه ۱۴ تیر برگزار می شود.

۱۷ تیر، هندبال پسران استان در قاین

مسابقات استانی هندبال پسران نونهال ۱۷ تا ۲۰ تیر به میزبانی قاین برگزار می شود. رئیس هیئت هندبال قاینات به خبرنگار ما گفت: این مسابقات در سالن غدیر خواهد بود و ششم تیم از شهرستان های استان در این رقابت ها حضور خواهند داشت. به گفته «صادقی» این مسابقات، انتخابی رقابت های منطقه ای و کشوری است.

دوره داوری بوکس

دوره داوری درجه ۳ بوکس به مدت پنج روز در بیرجند برگزار شد. سرپرست هیئت بوکس استان به خبرنگار ما گفت: دوره داوری درجه ۳ بوکس با حضور ۳۰ شرکت کننده از شهرستان های بیرجند، قاینات، سرایان، فردوس، بشرویه و طبس برگزار شد. به گفته «قربانی»، تدریس این دوره داوری بر عهده استاد جعفری داور سه ستاره فدراسیون بوکس بود.

رکاب زنان به مدال نرسیدند

تیم دوچرخه سواری جوانان استان در رقابت های کشوری نتوانست مدالی به دست آورد. رئیس هیئت دوچرخه سواری استان به خبرنگار ما گفت: محمد رضا زارع و هدایت چاجی به سرپرستی ولی ا... دانشمند در این رقابت ها حضور داشتند که محمدرضا زارع توانست در این رقابت ها نهم شود. به گفته «علوی» این رقابت ها در دو بخش پیست و استقامت جاده در شهر مشهد برگزار شد.

برنامه ریزی برای بلند قامتان فردوسی

دوره مربیگری درجه ۳ والیبال ویژه بانوان فردوس برگزار می شود. به گزارش خبرنگار ما دبیر هیئت والیبال فردوس گفت: کلاس عملی مربیگری درجه ۳ والیبال بانوان در فردوس با حضور مدرس فدراسیون در شهریور برگزار خواهد شد. به گفته «اسدی»، علاقه مندان به حضور در این رقابت ها تا ۲۰ تیر فرصت دارند اقدام کنند.

۸۸ هزار نفر در بخش شمالی مرکز استان سکونت دارند

۲ دهم متر مربع سرانه ورزشی شمال شهری های بیرجند

قربانی

«ترازوی فضاهای ورزشی در بیرجند میزان نیست»، «معابر؛ زمین ورزش بچه های شمال شهر» و ... تیترهایی است که در گزارش های مختلف، وضعیت نابه سامان فضاهای ورزشی در شمال شهر بیرجند را به تصویر کشید و هر چند مسئولان را به فکر انداخت تا چاره ای برای رفع این مشکل پیدا کنند اما زمانی که به این نقطه شهر گذر می کنی با وضعیت دلچسبی رو به رو نمی شوی و هنوز آن چنان فضای ورزشی آماده سازی نشده است. در برخی از نقاط این محدوده مثل مهرشهر که جمعیت جوان بیشتری دارد وضعیت وخیم تر است. سالن ورزشی ورودی مهرشهر بعد از هشت سال از آغاز پروژه تکمیل نشده است و زمین روباز و باشگاه ورزشی در این محدوده به سختی پیدا می شود و بیشتر اهالی این محله مجبورند به ناچار فرزندانشان را برای حضور در کلاس های ورزشی با تحمل هزینه هایی به فضاهای ورزشی جنوب شهر ببرند و بیشتر آن ها هم به دلیل ناتوانی از پرداخت هزینه ها باز می مانند در این میان برخی از فرزندان به ناچار در کوچه و خیابان به انجام ورزش هایی چون فوتبال و دوچرخه سواری می پردازند و خطرهای این کار را به جان می خرند. البته شرایط در محله های دیگر شمال شهر هم چنگی به دل نمی زند طوری که گلایه اهالی بسیاری از اهالی این منطقه را از وضعیت موجود در پی دارد. رئیس اداره ورزش و جوانان بیرجند که از شرایط ورزشی این محدوده شهر رضایت ندارد سرانه ورزشی شمال شهر را ۰/۲ متر مربع اعلام می کند و این را که متناسب با جمعیت، مکان ورزشی وجود ندارد یادآور می شود. به گفته «بازیار»، بر اساس سرشماری سال ۹۵، شمال شهر بیرجند با ۸۸ هزار و ۲۷۰ نفر جمعیت ۴۳ درصد جمعیت کل شهر را در خود جا داده است که بیش از ۲۰ هزار نفر جوان و در رده سنی بین ۱۵ تا ۲۹ سال هستند. وی وضعیت موجود مهرشهر را با توجه به جمعیت بالای جوان در این محدوده بحرانی تر می بیند و به این نکته اشاره می کند که دو پروژه ورزشی شامل سالن چند منظوره و استخر در این محدوده وجود دارد که کلنگ احداث سالن چند منظوره سال ۹۰ به زمین زده شد اما در این سال ها به دلیل مشکلاتی که برای تعویض سوله و مسائل دیگر به وجود آمده است این پروژه در رکود بود اما با تعویض سوله از سال گذشته، ساخت و ساز در آن جریان گرفت و از دو محل استانی و ملی یک میلیارد و ۵۷۰ میلیون تومان در سال ۹۷ برای آن در نظر گرفته شد که بر اساس موافقت نامه ها ۱۰۰ درصد اعتبارات هم جذب شد. وی با اشاره به پیشرفت ۵۷ درصدی سالن چند منظوره ورزشی، میزان هزینه کرد برای آن را سه میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان اعلام و رقم مورد نیاز برای تکمیل این سالن را به شرط تخصیص اعتبار سه تا چهار میلیارد تومان بیان می کند. در کنار این پروژه عملیات اجرایی استخر هم از سال ۹۲ آغاز شد و به دلیل اختصاص نیافتن اعتبار فقط هشت درصد پیشرفت دارد و برای تکمیل آن هم باید بیش از هشت میلیارد تومان تامین شود. به گفته وی تکمیل پروژه مجموعه ورزشی مهرشهر شامل سالن ورزشی چند منظوره، استخر، دیوارکشی و محوطه سازی در مجموع بیش از ۱۸ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد.

نبود آینده نگری در شمال شهر

رئیس اداره ورزش و جوانان بیرجند، عوامل متعددی را دلیل وضعیت موجود در شمال شهر بیان می کند و فقط این اداره را مقصر نمی داند و معتقد است در تقسیم بندی سال های گذشته آینده نگری انجام نشد و همین موضوع سبب شد که فضای ورزشی کمتری برای این منطقه در نظر گرفته شود و بعدها که تجمع جمعیتی بالا رفت و برخی نقاط مثل مهرشهر به محدوده شهری الحاق شد و روز به روز هم جمعیت آن افزایش یافت مشکلات بیشتر خود را نشان داد.

وی از وجود ۱۴ باشگاه ورزشی در محدوده شمال شهر خبر می دهد و بر این موضوع که هیچ کدام از این ها جای سالن ورزشی را نخواهد گرفت تاکید می کند. به گفته وی، البته سالن های رزمندگان، فجر انقلاب، ورزشگاه ۱۵ هزار نفری و سالن کوشه ای از فضاهای موجود در محدوده شمال شهر است که به دلیل پراکندگی و بعد مسافت زیاد که وجود دارد نیاز به ساخت سالن های بیشتر در این منطقه را ضروری می داند. وی در ادامه تاکید می کند: با توجه به این که باید همه نوع گرایش مردمی را در نظر گرفت، نیاز به وجود فضاهای ورزشی روباز هم در این محدوده شهر را دوچندان می کند.

رئیس اداره ورزش و جوانان بیرجند: تکمیل پروژه مجموعه ورزشی مهرشهر بیش از ۱۸ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد

برنامه ریزی ها

او در ادامه به برنامه ریزی ها تا سال ۱۴۰۰ برای بهبود شرایط موجود و تعریف پروژه هایی نظیر سالن تمرینی، زمین های روباز ورزشی، چمن مصنوعی، سالن رزمی و ... برای این محدوده شهر اشاره می کند و از این که مکاتبات با دستگاه های اجرایی و طرح مشکلات این منطقه در جلسه های متعدد انجام شده است خبر می دهد اما در بین صحبت هایش این موضوع را که بزرگ ترین مشکل این منطقه زمین و اعتبار است را بارها تکرار می کند و بر این موضوع تاکید دارد که تا این دو موضوع رفع نشود شرایط در این محدوده تغییری نخواهد کرد. بنا به گفته وی، تلاش ها بر این است که سرانه فضاهای ورزشی در شمال شهر با تکمیل پروژه های موجود و اجرای پروژه های جدید تا سال ۱۴۰۰ به ۰/۷ متر مربع برسد.

نیاز به همت همه جانبه

بازیار با تاکید بر این که رفع مشکلات این محدوده همت همه جانبه می طلبد و نیاز به کمک دیگر دستگاه های اجرایی دارد، در کنار این موضوع، برای توسعه زیرساخت ها در این محدوده باید توسط متولیان زمین واگذار شود تا بتوان پروژه ها را در آن اجرا کرد. وی تصریح می کند: در شرایط فعلی حرفی برای گفتن در این محدوده شهری نداریم و می دانیم حداقل های موجود جوابگو نیست اما تلاش می کنیم بتوانیم شرایط مطلوب را فراهم کنیم ولی باید پذیرفت که با اعتبارات قطره چکانی هم نمی توان کار آن چنانی انجام داد و نیاز است مسئولان استانی نگاه ویژه تری به این موضوع داشته باشند و در اختصاص اعتبار سرعت بیشتری داشته باشند. به گفته وی افزون بر این تعمیر و نگهداری فضاهای موجود نیاز به اعتبار دارد و بر اساس برآورد انجام شده بیش از هفت میلیارد تومان برای این موضوع نیاز است. وی در پایان اظهار امیدواری می کند که با همکاری و حمایت مسئولان شهرستان تا دو سال آینده زیرساخت های ورزشی شمال شهر بیرجند به سمت توسعه سوق یابد.

روی خط ورزش

معلمان تربیت بدنی در راه رقابت های کشوری

صبا – معلمان منتخب تربیت بدنی استان به سی امین دوره رقابت های علمی تخصصی تربیت بدنی کشور اعزام می شوند. رئیس هیئت ورزش دانش آموزی استان گفت: ۱۰ نفر در بخش بانوان و هفت نفر از معلمان مرد منتخب تربیت بدنی استان به این رقابت ها اعزام خواهند شد. به گفته «دادی» رقابت های علمی تخصصی معلمان تربیت بدنی در بخش بانوان طی روزهای ۲۱ تا ۲۴ تیر در مشهد و آقایان طی روزهای ۲۵ تا ۲۹ تیر به میزبانی اراک انجام می شود.

انتخابی لیگ برتر دارت

رقابت های انتخابی لیگ برتر دارت استان در شهرستان های طبس و بیرجند برگزار می شود. به گزارش «خراسان جنوبی»، این دوره از رقابت ها توسط کمیته های دارت هیئت انجمن های ورزشی شهرستان های طبس و بیرجند به شکل متمرکز در روزهای سیزدهم و چهاردهم تیر به صورت همزمان در بیرجند و طبس در دو بخش آقایان و بانوان برگزار خواهد شد و دارترهای استان برای حضور در این رقابت ها می توانند در یکی از این دو شهرستان در مسابقات شرکت کنند و نفرات انتخابی به لیگ برتر دارت استان راه می یابند.

مسابقات کانتر

مسابقات کانتر ویژه نوجوانان بیرجند برگزار شد. به گزارش «خراسان جنوبی» مسابقات کانتر ویژه نوجوانان بیرجند توسط کمیته ورزش های الکترونیک برگزار شد و در پایان آرش مختاری و افشین سعیدی به عنوان نفرات برتر این رقابت ها معرفی شدند.

اهدای احکام کونگ فوکاران

مراسم اهدای احکام فنی شالبند قهوه ای و مشکی دان یک تا چهار تعدادی از کونگ فوکاران تو آکه موفق به دریافت آن از فدراسیون شدند در خانه کونگ فوی استان برگزار شد. رئیس هیئت کونگ فوی استان که کمربند مشکی دان هفت این رشته را دارد گفت: آقایان درویشی و محمدنژاد حکم فنی خط یک، سپهر صادقی، علی اصغر و ابوالفضل زراعتکار حکم فنی شالبند قهوه ای، سامان صادقی مشکی دان یک، ایمان سبزه کار مشکی دان دو و حکم مربیگری درجه ۳، جواد رضایی مشکی دان سه، میثم شکیبانیا مشکی دان چهار و مهناز و محبوبه احراری مشکی دان دو و خانم علی اکبری مشکی دان چهار گرفتند. به گفته «رضایی» همچنین اولین جلسه هیئت کونگ فوی استان با بیرجند درباره برنامه های سال ۹۸ نیز برگزار که در این جلسه مشکلات و پیشنهادهای هیئت بررسی شد.

فوتبال نزاجا به میزبانی ۰۴

حسینی – رقابت های فوتبال قهرمانی نزاجای کشور به میزبانی مرکز آموزش ۰۴ امام رضا(ع) بیرجند در حال برگزاری است. سرپرست تیم فوتبال مرکز آموزش ۰۴ امام رضا(ع) گفت: در این رقابت ها که با حضور برترین های مناطق کشور برگزار می شود، ۱۶ تیم جواز حضور گرفتند که از این میان ۱۱ تیم در این رقابت ها شرکت کردند. به گفته سرهنگ «فرامرزی»، در اولین روز این رقابت ها، تیم ۰۴ توانست با نتیجه یک بر صفر از سد «تیپ ۵۵» شیراز بگذرد، «فرماندهی آماد و پشتیبانی تهران» با نتیجه چهار بر یک تیم هوانیروز تهران را مغلوب کرد و دیدار دو تیم مرآتوی اصفهان و تیپ ۳۷۷ با تساوی ۲ بر ۲ به پایان رسید.

خلبانان در دوره امنیت پرواز

حسین قربانی – خلبانان استان در دوره امنیت پرواز در ساحل جویبار شرکت می کنند. «مهدی هادی نیا» مسئول کمیته ورزش های هوایی استان به خبرنگار ما گفت: ۱۸ تا ۲۲ مرداد دوره امنیت پرواز در ساحل جویبار برگزار می شود و خلبانان خراسان جنوبی که مدرک سوم گواهی نامه پروازی را دارند و حدود هشت نفر هستند می توانند در این دوره حضور یابند و به همین تعداد هم در حال گذراندن دوره آموزشی مد نظر برای گرفتن مدرک سوم گواهی نامه پروازی هستند.

دهیاری تخویج در صدر لیگ ۲ در میان

تیم دهیاری تخویج بر اساس رده بندی مسابقات فوتسال لیگ دو شهرستان در میان تا پایان هفته بیستم، با ۱۶ پیروزی و سه مساوی و ۸۸ گل زده در صدر جدول این رقابت ها قرار دارد. به گزارش «خراسان جنوبی» تیم های شهید خسروی خونیکسار هم با ۱۴ پیروزی، دو مساوی و ۷۷ گل زده در جایگاه دوم و دهیاری فورگ با ۱۳ پیروزی، سه مساوی و ۹۶ گل زده در جایگاه سوم قرار دارد. بر اساس این گزارش در این رقابت ها ۱۴ تیم حضور دارند و مسابقات هفته بیست و یکم این رقابت ها روزهای پنج شنبه و جمعه ۱۳ و ۱۴ تیر برگزار خواهد شد.

دارت نوجوانان

رحمان – مسابقات دارت نوجوانان بیرجند برگزار شد. «علیرضا علیزاده» رئیس هیئت انجمن های ورزشی استان به خبرنگار ما گفت: هشتمین دوره رقابت های دارت نوجوانان در خانه دارت دکتر گنجی بیرجند برگزار شد و امیر محمدرضایی و محمد جواد شفیعی اول و دوم و محمد هادی فوداجی و حسام اباذری به طور مشترک سوم شدند.

بایدها و نبایدهای ورزش در هوای گرم

ورزشکاران برای داشتن کارایی بالا در هوای گرم باید نکات خاصی را رعایت کنند چون هوای گرم ممکن است باعث گرمازدگی شود و انرژی ورزشکاران را کاهش دهد. به گزارش ایسنا، رعایت نکات زیر می تواند به ورزشکاران کمک کند تا در هوای گرم کارایی خود را افزایش دهند.

۱ – مایعات مصرف کنی

ورزش در هوای گرم باعث افزایش دمای بدن می شود. بدن با عرق کردن به این فرایند واکنش نشان می دهد تا دمای بدن کاهش یابد. با ورزش به صورت متوسط ۲ تا ۳ درصد از آب بدن کاهش می یابد. بنابراین بهتر است هنگام ورزش هر ۲۰ دقیقه آب بنوشید. می توانید در زمان استراحت بین ورزش میوه بخورید. خوردن میوه هم به تامین آب بدن کمک می کند. مراقب باشید که بیش از حد نیز آب ننوشید. این کار ممکن است باعث کاهش سدیم خون شود. زمانی که احساس تشنگی داشتید آب مصرف کنید.

۲ – در گرم ترین زمان روز از خانه خارج نشوید

بهتر است در ساعت های اول صبح که هوا خنک تر است ورزش کنید. در میانه روز که هوا گرم است ورزش نکنید. می توانید در روزهای گرم ورزش هایی مانند ایروبیک در آب انجام دهید.

۳ – لباس های روشن بپوشید

لباس های تیره گرما را به خود جذب می کند. لباس های سبک و روشن استفاده کنید که گرما را کمتر احساس کنید.

۴ – میان وعده بخورید

میان وعده های آب دار همچون میوه بخورید.

۵ – از شرایط خطرناک آگاهی داشته باشید

در صورتی که شرایط زیر برای شما پیش آمد به داخل ساختمان بروید. احساس ضعف، گرفتگی عضلات، سرگیجه، حالت تهوع، سردرد و ضربان قلب بیش از حد زیاد و رنگ پریدگی. بدانید که حتی ۲۰ دقیقه ورزش کردن نیز آثار مثبت دارد. آن چه مهم است میزان پشتکار شما در ورزش کردن است. باید به صورت مرتب و در روزهای مختلف هفته ورزش کنید هر چند که مدت زمان ورزش کم باشد.

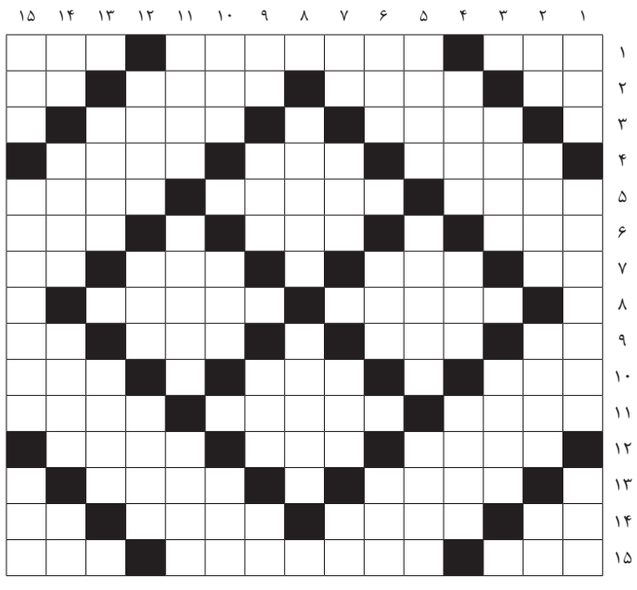
۶ – به آرامی سرعت را افزایش دهید

بهتر است به تدریج سرعت و شدت حرکت را افزایش دهید. بهتر است صبر کنید تا بدن به دمای هوا عادت کند.

جدول شماره ۱۲۸۹

۱- سالم و بی عیب – بازیگر مرد سریال پول کثیف- خانه زنبور عسل ۲- گل سرخ- بازو- مشتاق - وقت استراحت ۳- نوار- جهان ۴- از جزایر خلیج فارس- شکننده- بزرگ تر ۵- حیران- از شهرهای استان اصفهان- بافته ها ۶- نشانه- میان- جواب هوی ۷- زیر پا مانده- جام ورزشی- اهلی- رطوبت ۸- قنات- مهریه ۹- دشنام- تیره- ضیافت- جهت ۱۰- خاطر- رشد- اجرت ۱۱- زن فرعون- خباز- مکان اینترنتی ۱۲- واحد پول کشور ایسلند- جانشین- تمدن باستانی ۱۳- آهنگر معروف- خجالتی ۱۴- پول ژاپن- از لوازم آرایش- طریق- تصدیق ایتالیایی ۱۵- پسوند شباهت- از آثار شهید مرتضی مطهری- سرما

۱- درخت همیشه سبز- تیم باشگاهی فوتبال اسپانیا- از پهلوانان شاهنامه ۲- دیو حرص- ظل- دهان دره- آخرین توان ۳- پارو- ستون خیمه ۴- همسر حضرت ابراهیم(ع)- آرزو- فروریختن سقف ۵- زوال پذیر- شهری در استان فارس- مژده ۶- آذرخش- چلیک- هر ۷- ضربه فوتبالی- توان- سره- رنج و محنت ۸- نام قدیم کاشمر- جانوری که معروف است در آتش نمی سوزد ۹- لحظه- دانه- تکان- پراکندگی ۱۰- جاده بی انتها- سر- پادشاه ۱۱- گل دندان- بختک- پستانداری گوشتخوار با پوستی گران بها ۱۲- اما- آقا- از بخش های قرآن کریم ۱۳- دمل- نویسنده و روزنامه نگار فرانسوی ۱۴- شوربا- روح- تخت- سخن ناگفتنی ۱۵- جنبیدن رگ- مخترع ماشین بخار- درخشان



حل جدول شماره ۱۲۸۸

ب	ی	ه	ق	■	د	ه	س	ل	م	■	پ	و	ن	د
ب	ی	م	■	م	ا	ن	■	س	ی	م	■	ی	ا	ر
ر	■	و	ا	ر	د	■	م	■	ن	ا	د	ر	■	م
■	ر	ا	س	و	■	ک	ش	ف	■	ر	و	ا	ج	■
ع	ا	ر	■	■	ل	ا	ت	ک	س	■	ن	ف	ر
ا	م	■	ت	ک	■	ش	ر	ر	■	ت	پ	ت	■	ز
م	■	ن	ا	ر	و	■	ی	■	ب	ر	ا	ن	■	م
■	ر	س	و	ا	ی	ی	■	پ	ا	س	ک	ا	ل	■
ف	■	ک	ا	م	ل	■	ی	■	ش	ا	ک	ی	■	ت
ا	ز	■	ن	ت	■	ر	ا	■	ش	ن	ن	■	ل	ا
ر	ب	ا	■	■	ف	ا	خ	ت	ه	■	ک	و	س
■	ر	ن	د	ه	■	ب	ت	ا	■	ا	ذ	ا	ن	■
ب	■	و	ر	ا	م	■	ه	■	ک	ن	ا	م	■	ه
ی	ر	ا	■	ر	و	ز	■	ن	س	ر	■	ج	ی	ب
ش	ا	ر	ژ	■	س	ا	ط	و	ر	■	ک	و	ر	ه