



برنز جهانی حلیمیان در چین

ورزشکار تیر و کمان خراسانی در رقابت های جهانی موفق

به دریافت مدال برنز شد. مسابقات جهانی تیر و کمان که در شانگ های چین در حال برگزاری است، تیم میکس کامپوند ایران با ترکیب ویدا حلیمیان و محمد صالح پالیزبان در دیدار رده بندی موفق به کسب مدال برنز کاپ جهانی شدند. تیم میکس کامپوند ایران در بازی پایانی با نتیجه ۱۵۳ بر ۱۵۲ هنگ کنگ را شکست داد و به مدال برنز این رقابت ها دست یافت. شایان ذکر است، این ورزشکار خراسانی نقره جهانی، برنز قهرمانی آسیا و طلای دانشجویان جهان را نیز در کارنامه خود دارد.

رئیس هیئت کشتی خراسان رضوی:

فدراسیون کشتی در جام فردوسی از لحاظ مالی همکاری نکرد

رئیس هیئت کشتی استان گفت: هزینه های برگزاری مسابقات بین المللی خیلی سنگین شده است و اگر فدراسیون کشتی به هیئت ها کمک نکند، هیچ استانی نمی تواند از پس هزینه ها بر بیاید. مسعود ریاضی با اشاره به این که استان ها با هزینه های زیاد برگزاری مسابقه بین المللی نمی توانند بدون کمک فدراسیون کشتی میزبان رقابتی باشند، اظهار کرد: می خواستیم جام بزرگداشت فردوسی را با حضور تیم های خارجی در مشهد برگزار کنیم اما فدراسیون نتوانست به لحاظ مالی با ما همکاری کند و هزینه های برگزاری مسابقات هم سرسام آور بود. فقط برای آوردن تیم فرقیزستان نفری ۲۰ میلیون تومان باید هزینه بلیت می کردیم که این عملا برای ما ممکن نبود و به همین دلیل مسابقات را روز ۶ اردیبهشت با حضور سه تیم از خراسان رضوی، شمالی و جنوبی و ترکمنستان برگزار کردیم و تصمیم گرفتیم تیم منتخب استان را بعد از ماه رمضان به ترکمنستان یا گرجستان اعزام کنیم. وی با تاکید بر این که برگزاری مسابقه بین المللی کمتر از یک میلیارد و نیم هزینه ندارد، خاطر نشان کرد: هم اکنون اگر بخواهیم یک مسابقه در ده سنی نونهالان هم برگزار کنیم حداقل بابت بلیت هر تیم، چیزی حدود ۲۰۰ میلیون تومان باید هزینه کرد و در کنار آن هزینه های برگزاری مسابقه، هتل، رفت و آمد و... هم وجود دارد.

توصیه هایی برای ورزش بعد از افطار

ورزش که همواره برای سلامتی جسم و روح به آن سفارش شده است در ماه مبارک رمضان از اصول و قواعدی پیروی می کند که از نظر زمان و نوع فعالیت طوری تنظیم شود که به سلامت بدن ما آسیبی وارد نشود. ورزش در ایام ماه مبارک رمضان نه تنها با روزه منافاتی ندارد بلکه اگر به صورت صحیح و اصولی انجام شود، باعث آرامش و کاهش استرس ورزشکاران می شود و استقامت فکری و صبر آن ها را نیز تقویت می کند. بسیاری از افراد در این ایام بعد از افطار ورزش می کنند. این در حالی است که کارشناسان تاکید دارند، بین غذا خوردن و ورزش کردن فاصله بیندازید. حداقل باید یک ساعت فاصله بین افطار و ورزش باشد البته برخی از افراد هم در طول روز یا چند ساعت قبل از افطار به ورزش می پردازند که می تواند برای سلامتی بدن ضرر داشته باشد که باید بر اساس اصول و قواعدی همراه این مسابقه ها در این ایام خیلی هاتمایل دارند به ورزش بپردازند اما از چگونگی اصول آن بر اساس زمان و نوع فعالیت اطلاعی ندارند. از طرفی قطع ورزش به مدت یک

ورزش



ماه برای کسانی که ورزش می کردند، به خودی خود می تواند زمینه ساز بروز آسیب های جسمی و روحی برای ورزشکار باشد.

توجه به شدت ورزش

رئیس هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی درباره چگونگی ورزش در ماه مبارک رمضان می گوید: همه افراد چه ورزشکاران حرفه ای و چه کسانی که می خواهند ورزش همگانی انجام دهند، باید شدت ورزش را در ماه رمضان کاهش دهند. برای جلوگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه رمضان باید از انجام حرکات سنگین ورزشی اجتناب کرد. فعالیت زیاد فرد روزه دار در ماه رمضان به صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق طی ساعات روز منجر می شود که می تواند موجب عتش فراوان و افت فشار خون فرد شود. دکتر گلدوزیان می افزاید: بهترین زمان برای ورزش در این ایام بعد از افطار است که آن هم باید خیلی مدیریت شده باشد.



باید این را بدانند که انجام ورزش در موقعی که روزه هستیم، اصلا مناسب نیست. خیلی ها تمایل دارند که قبل از افطار ورزش کنند که این موضوع هم اصلا صحیح نیست و به سلامت بدن آسیب می رساند چرا که موقع روزه داشتن ذخایر قندی بدن افت می کند و اصلا توصیه نمی شود. دکتر امیر رشید لمبر می افزاید: اگر کسی تمایل به ورزش کردن هم دارد، یک ساعت پس از افطار و آن هم باید در حد سبک باشد. هنگام ورزش هم مرتب باید از مایعات استفاده شود. هر ۱۵ دقیقه در حدود ۱۵۰ سی سی مایعات مصرف شود. این کارشناس تغذیه می افزاید: بعد از ورزش حتما باید از یک وعده غذایی دارای پروتئین استفاده شود ولی نباید وعده غذایی سنگین باشد. به حدی مصرف شود که در هنگام سحر هم بتوان غذای نرمالی مصرف کرد. وی اضافه می کند: وعده سحر خیلی مهم است. حتما از

سالاد و میوه استفاده شود. ورزشکاران از مصرف زیاد چربی و غذاهای گوشتی در هنگام سحر پرهیز کنند. غذا باید متعادل باشد. پروتئین باید زیاد مصرف کنند. وی خاطر نشان می کند: ورزشکاران در هنگام سحر از مصرف غذاهایی که دارای طبع سرد است، خودداری کنند. اگر برنج زیاد مصرف کنند، در طول روز با گرسنگی رو به رو می شوند. وی می افزاید: برخی ها در ابتدای صبح ورزش می کنند که کار خیلی اشتباهی است و دچار کم آبی شدید می شوند و آن هایی که قبل از افطار هم ورزش می کنند، ممکن است دچار آسیب هایی شوند چرا که به مرور عضلات خود را از دست می دهند و بدن ضعیف می شود.

توجه به مایعات در حین ورزش

یکی از استادان دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فردوسی درباره اهمیت و چگونگی ورزش در ماه مبارک رمضان می گوید: تمام افراد جامعه چه ورزشکاران و چه افراد عادی

سراهنه پایین ورزش دانش آموزی استان در کشور

معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی، گفت: سرنانه فضای ورزشی دانش آموزان این استان از میانگین کشوری پایین تر است. صفدر سلطانی افزود: هم اکنون سرنانه فضای ورزشی دانش آموزان این استان ۱۴ صدم متر مربع فضای سرپوشیده است در حالی که میانگین کشوری این سرنانه ۱۷ صدم متر مربع است. وی با بیان این که افزایش سرنانه ورزشی دانش آموزان خراسان رضوی یکی از اولویت های در دست پیگیری است، ادامه داد: هم اکنون ۲۰ استخر و ۲۵ سالن ورزشی نیمه تمام برای دانش آموزان استان وجود دارد که با تامین اعتبار لازم می توان این تعداد را به بهره برداری رساند. وی اظهار کرد: هم اکنون ۲۱ زمین چمن مصنوعی ویژه دانش آموزان در این استان وجود دارد که تا پایان سال سه زمین دیگر به این شمار افزوده می شود.

شاندیزی: در ۳ بخش فنی به نقطه مدنظرمان نرسیده ایم

سر مربی خراسانی تیم فوتسال زیر ۲۰ سال کشورمان تاکید کرد: تیم اش در سه بخش ایستگاهی، آنتی پرس و بخش دفاعی هنوز به نقطه مدنظر او نرسیده است. حمید شاندیزی درباره اردوی کنونی تیم فوتسال زیر ۲۰ سال کشورمان در شهر ارومیه اظهار کرد: در حال برگزاری اردوی خوبی هستیم و درخواست کادرفنی از مدیر تیم و کمیته فوتسال برگزاری اردوی خارج از مرکز ملی فوتبال بود تا با این تغییر شرایط، حال و هوای بازیکنان کمی تغییر کند و به روند روبه رشد بازیکنان از بُعد روانی هم کمک شود. وی ادامه داد: تمرینات خوب و منظمی را در سه روز گذشته پشت سر گذاشتیم و بازیکنان هم با اشتیاق کامل در حال اجرای دستورات ما هستند. وی درباره برنامه های آینده تیم ملی فوتسال زیر ۲۰ سال تصریح کرد: چهار اردوی دیگر در پیش داریم که به صورت هفتگی برگزار خواهند شد و برنامه فنی مشخصی برای آن داریم. در سه بخش فنی شامل بخش ایستگاهی، آنتی پرس و بخش دفاعی هنوز به نقطه مدنظرمان نرسیدیم که باید در سه اردوی بعدی تمرکز بیشتری روی این سه بخش داشته باشیم. همچنین در اردوی آخر هم تمام موارد فنی تمرین شده در این یک ماه اخیر را به اجرا خواهیم گذاشت تا با آمادگی بسیار خوب و با امید به کسب قهرمانی راهی تبریز شویم.

■ **قانون:** ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳×۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

۸	۴	۵			
۵	۴	۲	۸		۹
۲	۱	۹			۷
۴		۹	۸		۲
۹	۷		۸	۵	۶
۶		۹	۳	۱	
			۴	۱	۸



برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول، دوم و سوم از هر سودو کوئی حل شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۲۷ رقمی (بدون فاصله، اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.

۷					۱
۸				۶	۷
۴		۹	۶		
۱	۳	۲			
۷		۹		۸	۶
۹	۷	۳	۵	۱	
۶		۸			۲
					۴
					۱



حرف های هاو مدعیان سودو کو در چه دشواری هر سودو کو+ زمان حل شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰

		۲	۷		
۲		۳	۱		
	۸				۳
			۸		۵
۱		۹	۷	۱	
					۶
۳	۸		۴		
		۶			۲



پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه کشی قرعه کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته

کدام سرگرمی هفتگی را بیشتر می پسندید؟! لطفا رای بدهید!

ترتیب علاقه مندی تان را اعلام کنید

- محمد مهدی رنجبر

خبر بدهید کدام یک از سرگرمی های هفتگی بیشتر نظر تان را جلب می کنند و با کدام یک ارتباط برقرار نمی کنید. مثلا معمای

نقش یاب ماریج
یک شنبه ها و چهار شنبه ها



برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، دو تا از اجزای تصویر هر یک از این دو معما را در متن پیامک تان نام ببرید.

