

کیش و مات در بجنورد

شیرازی – رقابت های شطرنج با عنوان جام اترک از صبح دیروز در مجموعه ورزشی شهید علیدخت بجنورد آغاز شد که تا عصر فردا نیز ادامه دارد.رئیس هیئت شطرنج خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: این رقابت های کشوری با حضور حدود ۱۲۰ ورزشکار از استان های کشور در بجنورد آغاز شد.نقی هجرتی می افزاید: تمام دارندگان ریتینگ زیر ۲۲۰۰ در این مسابقات حضور دارند که تجربه رقابتی بسیار خوبی برای شطرنج بازان استان خواهد بود.وی بیان کرد: این مسابقات در ۹ دور به روش سوئیسی با رعایت تمام مقررات فدراسیون جهانی شطرنج (فیده) در حال برگزاری است.وی خاطر نشان می کند: تا کنون در رده های سنی مختلف رقابت های استانی و شهرستانی شطرنج را تقریبا هر هفته برگزار کرده ایم که امیدوارم شطرنج بازان استان در این رقابت بزرگ بتوانند آن چه در این رقابت ها که نوعی تمرین محسوب می شود، کسب کرده اند به نمایش بگذارند.

رویدادهای ورزشی

شاگردان «نیاوند» بلیت اراک گرفتند

بانوان کبدی کار استان به رقابت های قهرمانی کشور که به میزبانی اراک برگزار می شود، اعزام شدند.رئیس هیئت کبدی استان گفت: این رقابت ها در رده سنی جوانان از امروز تا ۲۰ آذر ماه در اراک برگزار می شود.جوانمردافزود:نیلوفر ایزانلو،نازنین ایزانلو، فاطمه زنبیل باف ، سارا نودهی ، نرگس منصوری ، یگانه جنت آبادی، تکتم کاظمی، هدی عیدی عراقی ، فاطمه نصریان، زهرا نیکو با هدایت سعیده نیاوند و سرپرستی زهره محمودآبادی ترکیب تیم استان را تشکیل می دهند.

فرش قرمز پایتخت آجیلی ایران زیر پای معلولان

فاروج، میزبان مسابقات معلولان استان در پنج رشته ورزشی برای خانم ها و آقایان می شود.رئیس اداره ورزش و جوانان فاروج گفت: معلولان در بخش های مختلف تیمی همچون تیراندازی، تنیس روی میز، والیبال نشسته، ویلچررانی و دارت ۱۹ آذر ماه در این جشنواره ورزشی با یکدیگر به رقابت می پردازند.« کیوان» افزود: ورزشکاران معلول شهرستان از ماه گذشته، در حال انجام تمرینات ورزشی برای حضور در این مسابقات هستند.رئیس اداره بهزیستی فاروج نیز از حضور ۱۰۰ معلول ورزشکار در این مسابقات خبر داد.« مریم وافری» گفت: هدف از برگزاری این مسابقات،ایجادانگیزه وشورونشاط بین معلولان است.

فینال مسابقات گل کوچک

نجاهی - فینال مسابقات فوتسال گل کوچک در راز و جرگلان برگزار شد.سرپرست اداره ورزش و جوانان شهرستان راز و جرگلان گفت: مسابقات گل کوچک به مناسبت هفته بسیج، جام شهدای مدافع حرم با حضور ۱۲ تیم در مدت زمان یک هفته برگزار شد که فینال این مسابقات در شهر راز برگزار شد و با معرفی تیم های اول تا سوم به کار خود پایان داد. لنگری افزود: در فینال این مسابقات تیم های شهید ناصری و حوزه مقاومت یاسر شهرستان و مرزبانی عناوین اول تا سوم را از آن خود کردند.



هوای اوج و صعود در روز کوهستان

کوه تورا صدا می زند

شیرازی – ۱۱ دسامبر روز خاصی برای کوهستان است؛ روزی که کوهنوردان خراسان شمالی هم مانند کوهنوردان سراسر کشور حواس شان به برگزاری همایشی است در دل کوه تا پیام روز کوهستان را به زیبایی منتقل کنند.پیامی از دل طبیعت و پاکی هوا و تمایل به زیبایی و بکر بودن مناطق کوهستانی.

پیامی که هر چقدر بیشتر به آن پرداخته شود بیشتر به گوش آن هایی که کم تر به طبیعت و کوه فکر می کنند خواهد رسید.

اوج گرفتن و بهره گیری از لطافت و عنایت های خداوند و گام به گام به لذت صعود نزدیک تر شدن، عجیب حال و هوای داشتن روزی به نام کوهستان را هم می طلبد.

رئیس هیئت کوهنوردی استان هم همین اعتقاد را دارد، اصلا انگار می توان با کوه جان گرفت و روحت را تازه کرد و حتی شاعر شد.

صحبت از کوه و کوهستان به دلت ترنم می بخشد و آن را در صدایت هم جاودانه می کند.

«حسین بهمنیار» این گونه در مورد کوهستان می گوید: سرچشمه همه رودهای بزرگ و منشاء نیمی از آب های شیرین جهان، کوهستان است. کوه ها، زیستگاه گونه های بی شمار گیاهی و جانوری، خاستگاه بخش مهمی از تنوع زیستی و پناهگاه بسیاری از گونه هایی است که در دشت ها نابود شده اند.

وی می افزاید: کوه ها، بزرگترین گردشگاه ها و ورزشگاه ها هستند و با داشتن چشم اندازی باشکوه و هوای پاک، امکان پیاده روی و ورزش در یک محیط دل انگیز را فراهم کرده اند.

وی تصریح می کند: روز جهانی کوهستان فرصتی است برای ایجاد آگاهی در مورد اهمیت کوهستان در چرخه زندگی، روشن ساختن فرصت ها و محدودیت ها در موضوع توسعه در کوهستان و فراهم ساختن همکاری هایی که می تواند سبب تغییرات مثبت در نواحی کوهستانی جهان شود.

وی یادآور می شود که مجمع عمومی سازمان ملل ، از سال ۲۰۰۳ روز ۱۱ دسامبر را «روز جهانی کوهستان» نامیده است.

وی اظهار می دارد: از اهداف روز جهانی کوهستان، بالا بردن سطح آگاهی درباره خطرات طبیعی در مناطق کوهستانی و میزان آسیب پذیری جوامع با اقلیم کوهستانی است. در این اهداف اقدامات پایداری در زمینه کشاورزی، مرتع داری و جنگل داری به عنوان عناصر کلیدی در کاهش خطرات و همچنین بسط راهبردها و سیاست های جامع در سطح بین المللی مورد توجه است.وی درباره نماد روز جهانی کوهستان هم می گوید: این نماد شامل سه مثلث متساوی الاضلاع بر روی یک خط افقی است. مثلث سمت چپ یک الماس آبی رنگ در بالا دارد و نشان از یخ و برف در قله کوه و لزوم توجه به گرمایش زمین و حفظ برف های کوهستان دارد. مثلث میانه دایره نارنجی دارد که نشان دهنده منابع طبیعی محیط کوهستان است که به طور مداوم از داخل کوه ها استخراج می شوند و مثلث سمت راست یک مثلث سبز کوچک در پایه دارد که نشان دهنده سرسبزی و محصولاتی است که در دامنه کوه ها رشد می کنند.

وی عوامل اصلی تخریب در کوهستان را طبق تحقیقات کارشناسان این گونه عنوان می کند: چرای دام، ساخت و ساز، معدن کاوی، جاده سازی، گردشگری ناسالم، چیدن گل ها و گیاهان، نوشتن یادگاری، انباشت زباله از عوامل آسیب به کوهستان است.

وی یادآور می شود: اگر چه ممکن است یک کوهنورد طبیعت دوست، نقشی در ایجاد و تشدید بسیاری از عوامل تخریب کوهستان نداشته باشد، اما چون انگیزه اصلی کوهنورد برای رفتن به کوه، بهره مندی از محیط طبیعی است، خود را برای حفظ محیط کوهستان و کاهش عوامل مخرب مسئول می داند.

وی با توجه به سرد شدن هوا به علاقه مندان به کوه و کوهنوردی توصیه هایی هم دارد. وی می گوید: برای حفظ جان و جلوگیری از آسیب های موضعی و کلی در شرایط سرما و بارش زمستانی باید بسیاری از نکات را جدی گرفت و قبل از اجرای برنامه و رفتن به منطقه مورد نظر از طرق مختلف از شرایط جوی، موقعیت منطقه و مسیر رفت و برگشت اطلاع کسب کنید و آشنایان و نزدیکان را در جریان قرار دهید.

وی اظهار می دارد: به طور حتم یادمان نرود که پوشاک و تجهیزات متناسب با برنامه و برخورد با شرایط سخت را به همراه داشته باشیم و علاوه بر آن پوشاک اضافی و یدک داخل کوله را در کیسه های ضد آب و یا پلاستیک محکم عایق بندی کنیم تا رطوبت به آنها نفوذ نکند.

وی بیان می کند: حتما یادمان باشد مقداری جیره غذایی ذخیره از قبیل شیر خشک، کشمش، خرما خشک، انجیر خشک، مغز بادام، تخمه، کشک خشک، آدامس، چای خشک و نسکافه در بسته بندی جداگانه به همراه داشته باشیم.

وی اضافه می کند: چراغ پیشانی و باتری یدک، شمع بی اشک، وسایل گرما زا، بهداشتی و دارویی و وسایل ضروری دیگر از قبیل فندک، کبریت ضد نم و قدری روزنامه را فراموش نکنیم و در هنگام صعود و یا برگشت از گروه و یا دیگر کوهنوردان جدا نشویم تا در صورت ضرورت بتوانیم از دیگران کمک بگیریم.

وی خاطرنشان می کند: در شرایط سرمای سخت به خصوص توام با وزش باد هرگز دستکش را از دستتان بیرون نیاورید زیرا در کمترین زمان ممکن دچار سرمازدگی آنی انگشتان خواهید شد و یادتان باشد کفش نامناسب با فصل سرد و تنگ باعث سرما زدگی پاها خواهد شد پس به انتخاب کفش مناسب و ضد آب بودن آن توجه خاصی داشته باشید.او ادامه می دهد: از مسیرهای عادی و پاکوب شده عبور کنیم و سعی نکنیم مسیر دیگر را انتخاب کنیم مگر از تجربه لازم برخوردار باشیم.

بهمنیار بیان می کند: با دقت و هوشیاری مراقب اوضاع جوی منطقه باشیم و به محض فرا رسیدن ابرهای تیره و وزش باد از صعود منصرف شویم و راه برگشت را در پیش بگیریم و در شرایط بحرانی با حفظ خونسردی ولی با سرعت عمل بیشتر به نقطه امنی برویم یا اگر ممکن است برگردیم.

وی تصریح می کند: همیشه به علایم راهنما و هشدار دهنده در طول مسیر توجه کنیم و هر نوع عارضه طبیعی و مصنوعی آشکار مسیر را برای برگشت صحیح به خاطر بسپاریم و در صورت ریزش برف و یا باران شدید از ادامه صعود در شرایط دشوار منصرف شویم.

او می گوید: اگر پوشش مان کافی نبود و احساس سرما داشتیم به منظور جلوگیری از سرما زدگی، پیوسته بدن را به فعالیت وادار کنیم و از بی تحرکی جداً بپرهیزیم، زیرا در این صورت سرما به بدن غلبه می کند و ما را در خطر جدی قرار می دهد.وی تاکید می کند: در صورت وجود مه فاصله با نفر دیگر را به حداقل برسانیم، وجود مه در منطقه باعث محدودیت و اشکال در دید و شنوایی، جهت صدا و حتی تنفس می شود و انسان فاصله را تشخیص نمی دهد و در تشخیص مسیر نیز گاه تا ۱۸۰ درجه دچار اشتباه می شود که عاقلانه ترین تصمیم برگشت به سوی پایین و یا رفتن به نقاط امن است.

> کوه ها، بزرگترین گردشگاه ها و ورزشگاه ها هستند و با داشتن چشم اندازی باشکوه و هوای پاک، امکان پیاده روی و ورزش در یک محیط دل انگیز را فراهم کرده اند

یک عکس – یک واقعیت



شیرازی – غم از دست دادن مردی با اخلاق از تبار ورزش و ارزش سخت است، آنقدر سخت که خبر رفتنش در همان دقایق اولیه در تمام شهر پیچید و شال مشکی بر دوش اهالی ورزش نشاند.از فضای مجازی گرفته تا دل اهالی ورزش نشان از غم رفتن مردی بود که کنار خوشی و ناخوشی قهرمانان و ورزشکاران مرحوم بود و محرم.صحبت از «غلامرضا مهنانی» ورزشکار با اخلاق استان و قهرمان رشته کوهنوردی است.مهنانی جانباز ۸ سال دفاع مقدس دعوت حق را لبیک گفت و ورزش خراسان شمالی را داغدار کرد.

این ورزشکار ۱۵ آذر ماه بر اثر ایست قلبی ندای حق را لبیک گفت و مراسم تشییع پیکر آن مرحوم ۱۶ آذر ماه با حضور مدیر کل ورزش و جوانان استان و جامعه ورزش و جوانان در بجنورد برگزار شد.

این رفتن حرف دیگری هم دارد، این رفتن می گوید خوب است اگر برویم و این گونه یاد شویم. این گونه ورزشی و ارزشی به معنای واقعی.

خبر

مبارزه کونگ فوکاران در خانه حریف

کونگ فو کاران استان امروز و فردا در مسابقات کشوری با حریفان خود رقابت می کنند.به گزارش خبرنگار ما، ۱۷ ورزشکار استان در ۴ رده سنی مختلف به مسابقات کونگ فوی آزاد که به میزبانی شهرستان ماهدشت در استان البرز از امروز آغاز می شود، اعزام شدند.همچنین در این رقابت ها ۳۰ تیم از سراسر کشور حضور دارند تا فردا به رقابت با حریفان خود بپردازند و نفرات اول هر وزن اسفند ماه سال جاری به مسابقات آسیایی اعزام می شوند.«سعید کوهستانی»و«مهرداد پاکدل»به عنوان مربی و سرپرست تیم استان را همراهی می کنند.

