رقابت‌های فوتسال بیماران خاص در خاش برگزار شد

مسابقات فوتسال چهارجانبه بیماران خاص به مناسبت هفته دیابت در خاش برگزار شد.رئیس اداره ورزش و جوانان خاش به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها با شرکت ۴ تیم ویژه بیماران خاص در سالن چندمنظوره ورزشی ۲۲ بهمن برگزار شد که در نهایت تیم بیمارستان امام خمینی (ره) به مقام قهرمانی دست یافت و شبکه بهداشت و درمان جایگاه دوم را ازآن خود کرد.«عبدالغفور قلندرزهی» ایجاد نشاط و شادابی در میان بیماران و تقویت روحیه امید به زندگی در آنها را از اهداف برگزاری این دوره اعلام کرد و افزود: در نهایت از طرف اداره ورزش و جوانان و بخشداری مرکزی خاش به دو تیم برتر به رسم یادبود جوایزی اهدا شد.

ورزش داورویی برای سلامت روان

گروه ورزش- ورزش در دنیای امروز به عنوان پدیده ای موثر و شیوه ای آسان در همه جوامع جایگاه ویژه ای پیدا کرده است، ورزش و حرکات تنظیم بدنی فواید بسیاری علاوه بر سلامت جسم بر سلامتی روحی، روانی و اجتماعی فرد دارد و همچنین در سازگاری وی در جامعه و چگونگی شکل گیری شخصیت وی بسیار تأثیر گذار است. با به کارگیری برنامه منظم ورزشی در زندگی روزمره بیماری هایی نظیر افسردگی همراه با افزایش سن، تنبلی حافظه و... از بین خواهد رفت.

افرادی که ورزش در برنامه زندگی آنها جایگاهی دارد نسبت به دیگران دارای روانی پاک و روحی استوارتر هستند، این افراد در برخورد با مشکلات واکنش های پسندیده تر و مناسب تری دارند و به طور معمول موفقیت های اجتماعی بیشتری کسب می کنند.

ورزش به عنوان یک فعالیت نهادینه شده نیازمند نیروی جسمانی با استفاده از مهارت های لازم است، ورزش بر کمال و تعالی انسان ها مؤثر است و می تواند گام بزرگی در راستای اهداف نهایی انسان ها بردارد. انسان ها باید بکوشند تا با ورزش قوای جسمانی خود را تقویت کنند و در کنار آن به قوای روحانی خود نیز دست یابند زیرا سلامتی و تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف نیست بلکه منظور از آن سلامت کامل جسم، ذهن و روح است و به طور کلی می توان گفت دو هدف عمده از ورزش کردن تندرستی مرگ و از بین بردن بیماری است. با توجه به اهمیت موضوع و نقش تاثیر گذار ورزش در سلامت روان در این باره با یکی از روانشناسان گفت و گویی انجام شده است که تقدیم علاقه مندان می شود.

پیوند تن و روان

«مهدیه بولاغ» می گوید: از گذشته های بسیار دور در خصوص دوگانگی یا یکپارچگی تن و روان همواره در میان فیلسوفان تردید وجود داشت، در فرهنگ های اولیه همواره بیماری ها و ضعف در تن را نشانی از روح های آلوده و خبیث می دانستند و با استفاده از اقداماتی از قبیل سوراخ کردن جمجمه سعی داشتند تا بدن را از روح های خبیث آزاد کنند در این دوران تأثیر عوامل روانی بر بیماری ها کاملاً نادیده گرفته می شد اما در عصر امروز ما شاهد تغییرات زیادی در این شیوه تفکر هستیم و در حال حاضر دانشمندان معتقدند سلامت جسمی فرد با عوامل روانی وی در ارتباط است بنابراین می توان گفت تن و روان با یکدیگر در تعامل هستند و هر دو در سلامت و بیماری دخالت دارند.

تأثیر ورزش در اجتماعی شدن

این کارشناس روانشناسی می افزاید: فرد با انجام فعالیت های ورزشی، اجتماعی می شود و با توجه به این که اصولی همانند جوانمردی و انضباط همواره در ورزش مشاهده می شود بنابراین فرد با این اصول رشد می کند و به تعالی دست می یابد.وی ادامه می دهد: یک کودک مهارت ارتباط و تصمیم گیری را با شرکت در ورزش کسب می کند وقتی این فرد در گروه های ورزشی و تیم های مختلف شرکت کند سعی دارد تا خود را به بالاترین سطح ارتباط برساند و به گونه ای اجتماعی شود و از طریق آن در میان سایر افراد و به ویژه دوستان خود جایگاه ویژه و موفق کسب کند و از طرفی این اجتماعی شدن قابل انتقال به دیگران نیز است و می تواند موجبات رشد و تکامل حرکتی را در دیگر افراد ایجاد کند.

ورزش و شخصیت

«بولاغ» اظهار می کند: یک ورزشکار به دلیل حضور در مسابقات تیمی و گروهی فردی اجتماعی است و یک فرد اجتماعی در جامعه با اطرافیانش برخوردی بسیار دوستانه و خوب دارد این فرد به طور معمول در برابر ناهنجاری های اطرافش پرخاشگر نمی شود و با ملایمت در برابر آن ها می ایستد یا از کنار آن می گذرد.اعتماد به نفس در این فرد افزایش می یابد و قابلیت انجام کارهای بزرگ در وی رشد می کند، او قادر است هر کاری را که مایل است به بهترین نحو انجام دهد زیرا می داند که در این کار موفق می شود در یک فرد ورزشکار از خودشیفتگی به طرز بسیار ویژه ای کاهش پیدا می کند زیرا معمولاً در ورزش، ورزشکار با شکست و موفقیت های زیادی روبه رو است، بنابراین اگر در زندگی فردی خود با شکست مواجه شود با جنبه مثبت به آن می نگرد و آن را مانع پیشرفت خود نمی داند بلکه از آن یاری می گیرد و به نحوی از آن به عنوان پله ای برای بالا رفتن خود بهره می گیرد. این فرد توانایی جسمانی بالایی دارد و خود را در مسائلی مانند اعتیاد اسیر نمی کند بلکه آن را مانعی برای توانایی جسمانی خود می داند.

ورزش و اخلاق

این کارشناس با بیان این که در تربیت بدنی توانایی و ویژگی های هر شخص شناسایی می شود ادامه می دهد: گاهی در ورزش اتفاقاتی بسیار زیبا و خارج از انتظار میان ورزشکار و مردم رخ می دهد که از آن به عنوان اخلاق ورزشی یاد می شود. تصمیم گیری های منطقی، قضاوت های اخلاقی و تجربه آن ها در میادین ورزشی قابل انتقال به زندگی فردی است که این خود سبب ایجاد صفات برجسته و مطلوب در میان ورزشکاران و معرفی آنان به عنوان چهره های ماندگار و اخلاقی در جامعه می شود. معمولاً تربیت اخلاقی ورزشکاران از رفتار مربیان آن ها نشأت می گیرد پس مربیان با اعتماد به کار و نقش خود لازم است اصول انسانی و اخلاقی را رعایت کنند.

ورزش و افسردگی

وی اظهار می کند: مسلم است که فرد افسرده معمولا اعتماد به نفس ندارد و غم و اندوه بسیار زیادی را در خود به وجود می آورد، این فرد احساس می کند در زندگی شخصی خود موفق نیست و از دیگر هم سن و سالان خود بسیار عقب تر است و به گونه ای باید گفت فرد افسرده گمان می کند زندگی او پوچ و باطل است. از طرفی دیگر محققان پی برده اند که ورزش کردن سبب ایجاد نشاط، شادی و انرژی در بدن می شود، یک فرد ورزشکار اعتماد به نفس بالایی دارد او در کارهایش احساس موفقیت می کند روحیه اخلاق مداری او قابل تحسین است و در خود خلاقیت های فردی را احساس می کند بنابراین به طور قطع می توان گفت بهترین و موثرترین داروی ضدافسردگی برای یک فرد افسرده به جای استفاده از داروهای شیمیایی با هزینه و گاه بدون عملکرد ورزش کردن است. به گفته روانپزشکان روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه ورزش کردن و رهایی جسم و روح از تعلقات دنیوی می تواند درمان بسیاری از بیماری ها باشد.«بولاغ» خاطرنشان کرد: به طور کلی ورزش در تمام دوران زندگی انسان حائز اهمیت است ولی چون دوران جوانی مبنای تربیت جسمی و روحی است باید در این سن به آن توجه و اهمیت ویژه قائل شد. اگر ورزش و فعالیت های بدنی در تمامی رشته ها به صورت منظم و مستمر ادامه یابد آثار بسیار مفیدی در فرهنگ و جامعه باقی می گذارد همچنین تأثیر آن در تقویت بخش حافظه نیز بسیار با اهمیت است یک فرد ورزشکار علاوه بر کسب بسیاری از فضائل شخصیتی می تواند اوقات فراغت بسیار ایمن و پاک و بدون هزینه ای داشته باشد و در اوج لذت به تمامی کارهای روزمره خود نیز بپردازد پس ورزش کنید تا سالم و تندرست باقی بمانید.

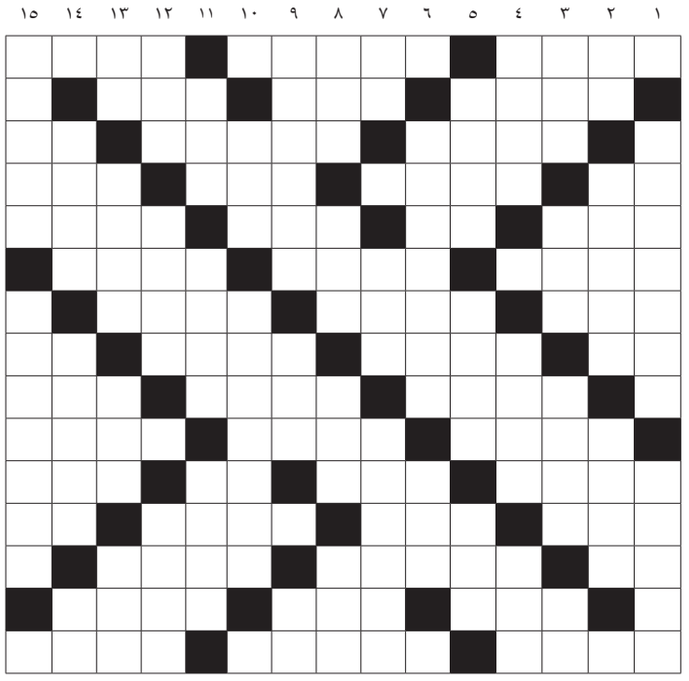
مسابقات بومی محلی در مهرستان برگزار می شود

به مناسبت گرامیداشت هفته بسیج مسابقات بومی و محلی در مهرستان برگزار می شود.رئیس اداره ورزش و جوانان مهرستان به خبرنگار ما گفت: به مناسبت گرامیداشت هفته بسیج از سوم آذرماه یک دوره مسابقات بومی و محلی در روستای لدهوکان این شهرستان برگزار می شود«برکت سپاهی» افزود: این رقابت‌ها در رشته‌های طناب کشی، کپکی، بالارفتن از درخت، حمل کیسه ۲۰ کیلویی روی سینه و مچ اندازی ویژه آقایان برگزار می شود.وی یادآور شد: در پایان این مسابقات به نفرات برتر به رسم یادبود جوایزی اهدا می شود. "سپاهی" خاطر نشان کرد: بسیج در طول ۸ سال دفاع مقدس آن چنان ظاهر شد که دشمنان اعتراف کردند که قدرتی که در بسیج نهفته توان مقابله با یکایک ارتش های جهانی دارد زیرا دشمن سودای پیروزی سه روزه را در سر می پروراند اما با مردمی مواجه شد که با دست خالی اما سلاح ایمان و اعتقادبه ارزش های الهی و انسانی به دفاع از کیان مقدس نظام اسلامی برخاسته بودند و از ایثار جان خود دریغ نمی کردند.

جدول شماره ۶۸۳

۱-از شهرهای کردستان –طول– بی رونق ۲- لباس شنا- وسط – درخت اعدام ۳- توان – اندیشه – تاخت ۴- بالای فرنگی- لاستیک خودرو- عدد مجهول - درس ناخوانده ۵- آرایش- صدای پاره شدن پارچه – موضعی در مکه – سرزمین ۶- فالگیر- نوعی کفش - گریز ۷- قدم – سرنیزه – ایالتی در هندوستان ۸- ازبرونه ها- زشت - بیشه- نوراندك ۹- سفید خارجی - از قطب های باتری – قوت لایموت ۱۰- لم یزرع - قصه گو - پدر ۱۱- خلق و خو- لطیف – دربست کارخانه – ماتم ۱۲- خاطر – سازمان جاسوسی شیطان بزرگ - خاموشی – پسوند شباهت ۱۳- ضمیر وزنی- گماشته - نژاد ۱۴- مته – فوری - دردها ۱۵- سرباز نیروی دریایی – پیکر - شخم

۱-رخت شوی خانه - سمنت ۲- مادر - عهد- شرح ۳- حلقوم – اسم - ماهر- عدد ورزشی ۴- قیافه - وسیله ای برای پرواز – لوله گوارشی ۵- پرحرف –تخت - سنه ۶- فرآورده ای از ترکیب سیمان و پنبه نسوز- نصف ۷- از چاشنی ها – طریق - شهری در سیستان و بلوچستان ۸- نشانه – پیر – مراد و آرزو – زیرک ۹- دربند – سقف دهان- حرف انتخاب ۱۰- عمارت - فاصله بین دو پرده نمایش ۱۱- نظر – بدی – بزرگترین جزیره دریایی کارائیب ۱۲- سرمایه جاودانی - نمایش غم انگیز- شهری در گیلان ۱۳- راز - روزگار- مردم – ایده ۱۴- خرمافروش – تزویر – ضمیر جمع ۱۵- ملول – راسته ای از پستانداران



حل جدول شماره ۶۸۲

ا	س	ي	ب	■	ش	ك	ا	ي	ت	■	ب	ي	ن	ا
ن	■	ر	ي	ز	■	س	ن	ا	■	ن	ا	س	■	ب
ن	ا	■	ا	م	ا	د	و	ن	■	ن	■	س	ن	■
د	■	ك	ن	ت	■	د	ا	ر	■	س	و	د	■	س
ر	ن	د	ن	ه	■	م	■	ل	و	■	ا	ن	ي	■
ا	ل	■	ت	گ	ر	ك	■	ت	ا	ر	ك	■	و	ن
ج	■	ن	و	ه	■	ر	ع	ب	■	ه	م	ه	■	ا
■	و	ا	ل	■	و	ا	د	ا	ر	■	ا	و	ل	■
ن	■	ك	ي	ن	■	م	د	ن	س	ن	د	■	ا	■
و	ر	■	د	ا	و	ر	■	ي	ا	ر	ي	■	م	ن
ب	و	د	م	ه	■	ج	■	ك	م	■	■	ا	م	ي
ر	■	ب	ن	ه	■	س	ا	د	■	ه	ن	ا	■	م
ا	م	■	و	■	س	ي	ر	و	س	■	ر	■	ك	ي
ن	■	ر	ا	د	■	ا	■	ي	ل	ا	ر	و	ز	ش
ه	و	ا	ر	■	ب	ر	ه	ا	ن	■	س	ا	ل	ن

اخبار

دانشجویان ووشوکار رقابت می کنند

ذوالفقاری- اولین دوره رقابت های قهرمانی ووشو دانشجویان سیستان و بلوچستان در زاهدان برگزار می شود.رئیس هیئت ووشو استان به خبرنگار ما گفت: این مسابقات با شرکت دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان، آزاد، پیام نور و علمی کاربردی استان با عنوان یادواره شهید «هادی سربیشه ای» ۱۶ آذرماه در خانه ووشو دهکده المپیک زاهدان برگزار می شود.«عباس شیبک» با بیان این که وزن کشی این رقابت ها در نوبت صبح انجام می شود افزود: انتخاب تیم منتخب ووشو دانشجویان استان به منظور شرکت در رقابت های انتخابی تیم ملی دانشجویان اعزامی به المپیک دانشجویان جهان در کشور تایوان از اهداف برگزاری این مسابقات است.

زابل قهرمان مسابقات فوتسال دانشجویان شد

رقابت های فوتسال دانشجویان دانشگاه های آزاد اسلامی سیستان و بلوچستان با قهرمانی زابل به کار خود پایان داد.رئیس اداره ورزش و جوانان سراوان به خبرنگار ما گفت: این دوره از مسابقات با شرکت ۷ تیم از دانشجویان پسر دانشگاه های آزاد استان به مدت ۴ روز به میزبانی مجموعه ورزشی شهید حسین بر سراوان برگزار شد.«محمدرضا گمشادزهی» افزود: در این رقابت ها پس از برگزاری دور مقدماتی تیم های چابهار، زاهدان، زابل و ایرانشهر به مرحله نیمه نهایی راه یافتند و در نهایت در فینال زابل با شکست زاهدان مقام قهرمانی را به خود اختصاص داد و زاهدان نایب قهرمان شد، در مرحله رده بندی نیز چابهار با غلبه بر ایرانشهر در جایگاه سوم قرار گرفت.

برترین گل زنان لیگ فوتسال مشخص شدند

برترین گل زنان دور رفت لیگ فوتسال استان مشخص و اعلام شد.
مسئول کمیته روابط عمومی هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: لیگ فوتسال استان با شرکت ۹ تیم در جریان است که در دور رفت این رقابت ها «مصطفی تیموری» از تیم فوتسال «مجتمع گردشگری لادیز» با ۱۵ گل زده به عنوان برترین و تاثیر گذارترین بازیکن انتخاب شد.«حسین اسلامی» با بیان این که در پایان این مسابقات از بهترین بازیکن لیگ تجلیل می شود افزود: میثم غلامی از فروشگاه پردل با ۱۰ گل، خلیل هاشمزهی از تیم صدرای زاهدان با ۹ گل، فرهاد دهواری از تیم منتخب سراوان با ۸ گل، حسین اتحادی از لوازم ورزشی جوانان و امیر نادری از تیم مشاهیر با ۷ گل، نیما هراتی از شهرداری چابهار، ابراهیم آزادی و اسحق پرسنده خیال از باربری سرحد خاش، علی جعفری از فروشگاه پردل و امید شجاعی از تیم مشاهیر با ۶ گل در رده های بعدی قرار دارند. وی خاطرنشان کرد: تیم فوتسال «مجتمع گردشگری لادیز» با کسب ۲۴ امتیاز تا پایان دور رفت مسابقات فوتسال لیگ استان در جایگاه نخست قرار دارد و فروشگاه پردل با ۱۸ امتیاز و صدرای زاهدان با ۱۵ امتیاز نیز در رده های دوم و سوم قرار دارند.

رئیس اداره ورزش و جوانان سیب و سوران خبر داد:

امروز؛ آغاز مسابقات والیبال و فوتسال در سیب و سوران

مسابقات والیبال و فوتسال به مناسبت گرامیداشت هفته بسیج از امروز در سیب و سوران آغاز می شود.رئیس اداره ورزش و جوانان سیب و سوران به خبرنگار ما گفت: امسال نیز همانند سال های گذشته با فرارسیدن هفته بسیج مسابقاتی در رشته های مختلف به منظور ایجاد انرژی و شادابی در میان جوانان در این شهرستان برگزار می شود که از جمله آن می توان به والیبال و فوتسال اشاره کرد.«عبدالسلام دهواری» افزود: رقابت های والیبال به صورت چهارجانبه با حضور تیم های پایگاه شهید ملازهی، امام صادق (ع)، حوزه شهید بهشتی و حوزه بسیج دانش آموزی از امروز در سالن مجموعه ورزشی جهان پهلوان تختی آغاز می شود و تا پایان هفته بسیج ادامه دارد.دهواری اظهار کرد: مسابقات فوتسال نیز با شرکت ۸ تیم از امروز در مجموعه ورزشی جهان پهلوان تختی این شهرستان آغاز می شود. به گفته وی در فرهنگ دینی و اسلامی واژه مقدس بسیج از اهمیت فراوانی برخوردار است، در واقع همه کسانی که به خداوند عشق می ورزند و در راه او برای اعتلای کلمه اسلام و عزت مسلمانان مقابله می کنند عضو بسیج و بسیجی هستند.

مسابقات فوتسال در مهرستان برگزار می شود

مسابقات فوتسال به مناسبت گرامیداشت هفته بسیج در مهرستان برگزار می شود.رئیس اداره ورزش و جوانان مهرستان به خبرنگار ما گفت: هر سال با فرارسیدن هفته بسیج جشنواره و مسابقات ورزشی در این شهرستان برگزار می شود و از آنجا که ورزش فوتسال نسبت به دیگر رشته های ورزشی از استقبال بیشتری نزد جوانان برخوردار است، رقابت های فوتسال با حضور ۲۰ تیم به صورت آزاد در میان جوانان بسیجی در سالن شهید شه بخش کرد مهرستان برگزار می شود.«برکت سپاهی» افزود: جایگاه بسیج بسیار حساس است زیرا نشان دهنده چهره نظام جمهوری اسلامی بوده و به دنبال ایجاد جاذبه درون جامعه برای مشارکت و جذب هر چه بیش تر جوانان و نوجوانان به سمت الگوهای سازنده مبتنی بر هویت ملی- مذهبی است بنابراین گرامیداشت هفته بسیج بر همه آحاد جامعه واجب است.وی خاطرنشان کرد: در پایان این مسابقات تیم برتر معرفی و با اهدای لوح و جوایز از اعضای آن قدردانی می شود.

ورزش و جوانان زابل به استقبال هفته بسیج رفت

اداره ورزش و جوانان زابل با برگزاری برنامه های ویژه ورزشی به استقبال هفته بسیج رفت.رئیس اداره ورزش و جوانان زابل به خبرنگار ما گفت: ورزشکاران و جوانان این شهرستان در اولین روز گرامیداشت هفته بسیج در مراسم اربعین حسینی حضور پر رنگی داشتند و پس از آن با حضور در مراسم انس با قرآن به پاکیزه کردن روح و افزودن بر معنویات خود پرداختند. «مسعود دهمرده» اظهار کرد: فردا نیز مسابقات تکواندو و کاراته در استادیوم شهید حسینی طباطبایی انجام می شود و پس از آن تیم های پایه شهرستان در رشته کبدی رقابت هایی را برگزار می کنند.وی افزود: دیدار با فرمانده سپاه زابل، برگزاری مسابقات دارت ویژه پسران مدرسه استثنایی، برگزاری رقابت های طناب کشی در سالن حجاب، غبار روبی مزار شهدا، برگزاری مسابقات فوتسال با عنوان جام بسیج و برگزاری مسابقات بومی، محلی در بخش مرکزی از دیگر برنامه های این اداره در هفته بسیج است.

نیازمندی‌ها

فروش خوراک دام
۰۹۱۵۶۳۴۵۷۱۸

مشاور وخدمات خودرو سنگین ونیمه سنگین (لیزینگ)
۰۹۱۳۹۵۵۸۲۰۲

پخت انواع شیرینی خانگی
با بهترین کیفیت ، برای اعیاد ومراسم ۰۹۳۹۶۵۳۵۴۳۵

داربست فلزی نمای شهر
با کادری مجرب
۰۹۱۵۱۹۲۴۴۷۳

زمین فروشی در بیرجند
خیابان میرداماد- محله ی آرام- ۳۳۱ متر- دونبش
فی : ۵۰۰ م
۰۹۳۵۶۶۷۲۸۹۲

آموزش اتوکد، مکس
رویت ،راینو،اسکیس و راندو
ماکت سازی ، طرح های معماری و...
۰۹۳۸۴۰۵۰۰۲۵

ارائه خدمات نظافتی منازل و ادارات
نظافت راه‌پله، پارکینگ و حیاط
نظافت شرکت ها و ادارات دولتی
کمک و پذیرایی در مجالس عروسی، ختم، جشن و...
۰۹۰۳۸۹۹۷۱۹۴
۰۹۰۱۴۹۸۶۰۶۱

پوشاک TCM آلمان
بورس انواع لباسهای زنانه مردانه ، بچگانه
کفش ، کاپشن و غیره ...
چهارراه رسولی ، بعدحسین بر ۱۸ ،روبروی پست بانک
پاساژ صدف ، غرفه ۱۱۱
مدیریت :کاشانی
۰۹۱۵۹۴۸۳۹۱۰

آموزش حرفه ای
کارشناسی و تشخیص رنگ شدگی خودرو
زیر نظر کارشناس نظامی
۰۹۹۰۱۴۵۶۵۳۰
۰۹۳۵۹۱۳۰۴۹۹

۹۵۲۶۰۸۶۴/ ش