



سیستان و بلوچستان

یکشنبه ۱۰ بهمن ۱۳۹۵ - ۳۰ ربیع‌الثانی ۱۴۳۸، شماره ۷۶۱

«

سپاه‌هیرمند قهرمان‌وووشوی استان‌شد

گروه ورزش - رقابت های ووشو استان یادواره شهدای هامون با قهرمانی ووشو کاران هیرمند به کار خود پایان داد. رئیس هیئت ووشو استان به خبرنگار ما گفت: اولین دوره مسابقات ووشو، یادواره شهدای هامون در سه رده سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان با حضور ۹۸ بازیکن در قالب ۷ تیم شمال استان ۷ و ۸ بهمن ماه به میزبانی هامون برگزار شد. «عباس شیبک» با بیان این که در این دوره تیم های زاهدان، هامون، هیرمند، زهک، نیمروز و ۲ تیم از زابل رقابت کردند ادامه داد: در پایان این مسابقات تیم سپاه هیرمند عنوان قهرمانی را از آن خود کرد، سپاه زاهدان به نایب قهرمانی دست یافت، سپاه هامون نیز در جایگاه سوم ایستاد و کاپ اخلاقی به سپاه نیمروز اختصاص یافت. وی خاطرنشان کرد: این دوره اولین رقابت های رسمی استانی به میزبانی هامون بود که در پایان با حضور جمعی از مسئولان به ورزشکاران برتر کاپ، مدال و احکام قهرمانی اهدا شد.

ورزش >>>> ۳

ورزش در آب، روی موج مدال آوری



ورزش های آبی است.

وی می گوید: اجرای تمرینات هوازی در آب شیوه منحصر به فردی است که با استفاده از خاصیت مقاومت آب و قانون ارشمیدس کم شدن وزن و در نتیجه کم تر شدن فشار وارد بر مفاصل در هنگام اجرای حرکات و درجه حرارت آب که از لحظه ورود به آن عروق سطحی را تحریک و با فشار ملایم بر قفسه سینه ظرفیت و گنجایش ریوی را تحریک می کند: این ورزش قدرتی و انعطافی تشکیل شده که این حرکات موجب ازبیدار قدرت و انعطاف در عضلات می شود.

مهم تر از همه این که شخص باید برای اجرای حرکات برای مقابله با مقاومت آب و حفظ تعادل بیشتر و عادت کردن به شرایط ایجاد شده انرژی بیشتری مصرف کند در عین حال که مقاومت آب حرکت را کنترل می کند در نتیجه از ایجاد کشش در وضعیت نامطلوب جلوگیری می شود و با توجه به اصل اضافه بار برای افزایش قدرت عضلانی که از اصول علم تمرین است شخص در مدت زمان کم تری به افزایش بیشتری از نظر قدرتی دست می یابد.

لزوم اطلاع رسانی

گلستانه، بیان می کند: با همه توان از آقایان و بانوان علاقه مند به ورزش در آب حمایت می کنیم و برای توسعه این رشته تلاش خواهیم کرد زیرا هیچ توانایی های بدن در انجام کارهای روزانه زندگی در افراد عادی و ورزشکاران حرفه ای، افزایش کارایی قلب، عروق و دستگاه تنفس و تحریک جریان کند و تنبیل خون در بدن، افزایش ظرفیت هوازی یا بالا بردن توان هوازی شخص از جمله اهداف تمرینات

ذوالفقاری - آب یکی از بهترین دستگاه های بدن سازی است و باعث استحکام ماهیچه ها و کاهش دردهای عضلانی بعد از ورزش می شود، پزشکان اغلب به بیمارانی که از درد مفاصل ناراحتند و کسانی که در دوران بهبودی بعد از جراحی به سر می برند ورزش در آب را توصیه می کنند. ورزش در آب بسیار ایمن است زیرا مفاصل بدن مجبور به تحمل وزن سنگین نیست، در آب بودن به خودی خود موجب می شود که افراد ورزش کنند زیرا هر حرکت، عملی برای غلبه بر مقاومت آب بر بدن است، البته منظور از ورزش در آب، شنا نیست. منظور انجام دادن حرکات ورزشی مانند پیاده روی، ایروبیک و نرمش هایی است که معمولاً در خشکی انجام می شود. ورزش در آب، اگر به طور صحیح انجام شود می تواند همان اندازه که انجام این حرکات بر روی زمین موثر است، برای بدن مفید باشد. این ورزش ها قدرت عضلانی، استقامت، نرمش و انعطاف پذیری و همچنین تعادل بهتر را برای ورزشکاران به ارمغان می آورند.

ابتدای هفته ای که گذشت خبر موفقیت بانوان استان در اولین دوره مسابقات آمادگی جسمانی در آب و کسب ۷ مدال در این رقابت ها به تحریریه «سیستان و بلوچستان» ارسال شد که خوشایند بود به همین منظور با مربی تیم اعزامی استان درباره این مسابقات و فواید و ویژگی های ورزش نوپای آمادگی جسمانی در آب گفت و گویی انجام شد.

ورزشی نوپا

«فائزه گلستانه» درباره قدمت ورزش های هوازی در آب می گوید: ورزش در آب، ورزشی نوپاست که فعالیت آن از یک سال پیش آغاز شده است و امسال موفق شدیم در اولین دوره رقابت های قهرمانی کشور آمادگی جسمانی شرکت کنیم که ۷ مدال برای استان به افتخار اوریم و از طرفی معرف سیستان و بلوچستان و استعدادهای ورزشی آن باشیم. در این رقابت ها تیم آب کشور موفق به کسب ۱۲ مدال شد و بانوان این استان با ۷ مدال نشان دادند که می توانند جزو بهترین های این رشته ورزشی نوپا باشند.
وی که ۲۰ سال سابقه فعالیت در رشته شنا و آمادگی جسمانی دارد می افزاید: ورزش های آبی مجموعه تمرینات ورزشی است که در آب انجام می شود و پس از انجام، بدن را به گونه ای دیگر درگیر می کند که پس از طی مدت حداقل ۴ هفته استقامت قلبی و تنفسی، قدرت، انعطاف پذیری و دیگر فاکتورهای آمادگی جسمانی را بالا می برد و شخص را قادر می سازد تا از یک زندگی

«

جدول شماره ۷۳۶

«

۱-دست نخورده - سالخورده - پیوند - نزدیک نیست
۲- برهنه - آشوب - همیشگی- ماه سرد
۳- روا - موسم ۴- جوان- نوعی بستنی - تپاه ۵- صجدم-درجات - کمر ۶- اشاره به نزدیک-آزاد۷- عمر- آگاهی - بی گناه - اقوام ایرانی ۸- حرکتی بین راه رفتن و دویدن - لاشه ۹- بخشی ازمغز- دیوار گلی - نامناسب - زهر ۱۰- رودمزی - سنه ۱۱- سخن چین- از انواع ابر- کال ۱۲- لطایف- روشنائی - آتش سوزی ۱۳ - غلاف شمشیر- فالگیر ۱۴- هوایمای عجول- نخ ابریشم در هم پیچیده ای که در دوات می گذارند و مرکب را روی آن می ریزند - آرزو- نت استمرار ۱۵ - خردو کوچک - کشوری در آمریکای جنوبی - عزم و آهنگ - برش سینمایی

۱-سرما - نگهبانی- اسباب منزل- پاداش ۲- بالاپوش مردانه- خاتم- هاله ماه- خط کش مهندسی ۳- برنا- مقیم ۴- دفعه- الم- مشتاق ۵- عسس-

درجه ای در ارتش – ماشین تحریر ۶- در دزدگان –

شیمی کربن – ستاد ۷-علامت مفعولی –اجرت- از حروف الفبا – بر لبان درویش ۸- دورویی – جوی ۹- نیا – دریل – از دستگاه های موسیقی – لحظه ۱۰- قرض- خرج غیر ضروری – تیرانداختن ۱۱- قاعده رفوزه- غیرت ۱۲- آموزگار – رفیق- ازدرختان سوزنی برگ ۱۳- برقرار- گدا ۱۴- دوستی- تنبیل – راهزن – من وشما ۱۵- جرات- آتش – ترش و شیرین -خانه شعری

حل جدول شماره ۷۳۵

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ک | ا | م | د | و | ن | ا | ن | ا | د | ا | ن | ی |
| ن | ا | س | و | ر | ز | ا | ل | ف | ر | ی | ا | د |
| ا | ش | ا | ت | ا | و | ا | ف | ک | ف | ر | و | ی |
| م | ی | ر | ب | ا | غ | ت | ر | ن | ا | ی | | |
| ن | ا | ا | ل | ا | ن | د | س | و | ی | ن | | |
| ا | ف | ق | د | س | ر | ش | ک | ا | غ | ر | | |
| ا | ب | ا | ک | ی | د | ا | د | ا | ر | ی | ه | م |
| ا | م | ی | س | ی | ا | ر | ی | ا | د | ف | ر | م |
| ر | ی | م | ن | ر | و | ب | ا | ر | ا | | | |
| ا | ر | ا | ن | ج | ا | ف | ر | م | و | ن | | |
| ت | ک | ر | ی | م | ن | ز | ک | ا | ن | و | ن | |
| س | د | ک | ا | ت | ا | ن | ک | ی | ا | ب | | |
| د | ر | ی | و | ن | س | ی | ر | ع | و | ش | ا | د |
| ک | ا | ر | ی | ز | ک | ن | ک | ن | ب | ی | ا | ر |
| ا | م | ا | م | ر | ر | ز | و | ل | و | ر | ن | |

اخبار

برگزاری همایش پیاده روی در زاهدان

گروه ورزش - همایش پیاده روی همگانی به مناسبت روز پوش ملی مبارزه با سرطان با استقبال خوب مردم زاهدان برگزار شد. رئیس هیئت ورزش های همگانی استان به خبرنگار ما گفت: این همایش با همکاری معاونت بهداشت و در مان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان و با حضور پرشور مردم و ۱۰۰ نفر از دانش آموزان مدارس شاهد، شهیرای و علی ابن ابیطالب (ع) که به همت سازمان دانش آموزی سامان دهی شده بودند جمعه گذشته به مسافت ۳ کیلومتر در دهکده ورزشی المپیک برگزار شد. «عباس سلامتی» افزود: این همایش با هدف ترویج نهضت خودمراقبتی و مبارزه با سرطان از طریق گرایش به ایزاری ارزان و مفید با فواید ارزشمند از جمله ورزش های همگانی برگزار و به تعدادی از شرکت کنندگان جایوزی از قبیل دو چرخه، ترازوی دیجیتال، دستگاه سنجش قند و فشار خون و تعدادی توپ ورزشی به قید قرعه اهدا شد. وی ادامه داد: در مراسم تجلیل از شرکت کنندگان در همایش پیاده روی از گروهی از آتش نشانان زاهدان به منظور یادبود شهدای حادثه ساختمان پلاسکو با اهدای گل تقدیر شد تا با ابراز همدردی با خانواده های شهدای آتش نشانان حادثه پلاسکو در زاهدان، عمل شایسته و رشادت های آنان یادآوری شود.

مسابقات پاورلیفتینگ با معرفی قهرمانان پایان یافت

رقابت های پاور لیفتینگ جام فجر گرامیداشت شهید خان محمد رخشانی جنوب شرق کشور با معرفی قهرمانان به کار خود پایان داد. رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان به خبرنگار ما گفت: مسابقات پاورلیفتینگ بدون لوازم قهرمانی استان و شرق کشور با حضور ۱۰۰ ورزشکار از استان های سیستان و بلوچستان، خراسان رضوی و کرمان در ۳ رده سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان در سالن شهرداری زاهدان برگزار شد. «سپاوژ پیروزی» افزود: در رده سنی نوجوانان تیم باشگاه شهید پیروزی زاهدان با کسب ۷۴ امتیاز، باشگاه شادروان حمید بیجارزهی ایرانشهر با ۲۲ و خلیج فارس زاهدان با ۲۷ امتیاز عنوان های اول تا سوم را از آن خود کردند، در جوانان نماینده ایرانشهر با ۷۰، یزدان زاهدان با ۳۳ و باشگاه هبریه از زاهدان با ۲۱ امتیاز به مقام اول تا سوم دست یافتند. وی ادامه داد: در رده سنی بزرگسالان باشگاه بیجارزهی ایرانشهر با ۶۲ امتیاز قهرمان و هبریه زاهدان با ۴۲ امتیاز نایب قهرمان شد، البرز زاهدان نیز با ۳۷ امتیاز در جایگاه سوم ایستاد. در پایان این رقابت ها به نفرات برتر هرزن حکم قهرمانی و مدال و به تیم های برتر رده بزرگسالان کاپ قهرمانی اهدا شد.

لیگ برتر فوتبال استان آغاز شد

مرحله پایانی لیگ برتر فوتبال استان با عنوان جام وحدت با شرکت ۱۴ تیم آغاز شد. مسئول کمیته، رابط عمومی هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: لیگ برتر فوتبال استان پس از انجام رقابت های منطقه ای که از ماه آبان آغاز شده بود به مرحله پایانی خود رسید و ۱۴ تیم به دو گروه شمال و جنوب مسابقات خود را از ۷ بهمن ماه آغاز کردند. «حسین اسلامی» افزود: در این مرحله از لیگ برتر فوتبال استان تیم ها در یک تک بازی به رقابت می پردازند به این ترتیب هر تیم ۲ بازی را خارج از خانه انجام می دهد و مسابقه را میزبانی می کند که این موضوع باعث کاهش هزینه های شود بر کیفیت بازی ها و حساسیت آن می آید. وی ادامه داد: در هفته اول این مسابقات تیم های بخشداری مرکزی خاش و شاهین زاهدان در ورزشگاه ۱۷ شهپور زاهدان به تساوی بدون گل رضایت دادند، در شهرستان تیم میمور توانست میزبان خود را در ۲ بر صفر شکست دهد و در صدر جدول گروه جنوب قرار گیرد، تیم ماشکید سراوان نیز در خانه ویژه مقابل دهیاری سرزه ایرانشهر با نتیجه ۲ بر ۲ متوقف شد. تیم های ساحل منطقه آزاد چابهار و شهداری کنارک به میزبانی چابهار به تساوی یک بر یک دست یافتند، در زاهدان نیز صنعت نفت سرحد توانست در یک بازی کاملاً حساب شده تیم پرهمهر فتح این شهر را یک بر صفر شکست دهد و در صدر جدول گروه شمال بایستد، مسابقه شهداری و خندق زابل نیز به دلیل شرایط نامناسب زمین ناشی از بارندگی به ۱۱ بهمن موکول شد. شایان ذکر است: تیم های صنعت نفت سرحد، شاهین، بخشداری مرکزی خاش، فتح، خندق، شهداری و کورش کبیر زابل در گروه شمال و تیم های میمور، سرزه ایرانشهر، گلخانه ماشکید سراوان، شهداری کنارک، ساحل منطقه آزاد، مهرستان و مقاومت ایرانشهر در گروه جنوب این مسابقات به مصاف هم می روند.

بخت با بانوان کشتی گیر استان یار نبود

بانوان کشتی آلیش سیستان و بلوچستان در رقابت های قهرمانی کشتی آلیش کشور ناکام ماندند. مسئول ورزش بانوان زهک به خبرنگار ما گفت: مسابقات قهرمانی کشتی آلیش بانوان کشور با حضور ۱۳۰ ورزشکار از ۲۲ استان در قالب ۲۴ تیم جمعه گذشته در سالن کشتی مجموعه ورزشی شهدای پنجم مرداد اراک برگزار شد. «مريم دارپرنیا» افزود: صفيه دارپرنيا در وزن ۵۵ و فاطمه پیری در ۷۵ کیلوگرم در رده سنی بزرگسالان از سیستان و بلوچستان به این مسابقات اعزام شدند که فاطمه پیری در ابتدای نخستین بازی خود با آسیب دیدگی در ناحیه زانو مواجه شد و نتوانست به رقابت بپردازد و در کمال ناباوری نتیجه را به حریف گیلانی واگذار کند. وی ادامه داد: صفيه دارپرنيا نیز در روز اول بر ورزشکار گیلانی غلبه کرد اما در مرحله بعدی و در مقابله با کشتی گیرانی از یزد و تهران تن به شکست داد و موفق به صعود نشد. وی اظهار کرد: در پایان این دوره تیم مازندران در جایگاه نخست قرار گرفت و اسنان و مرکزی و یزد دوم و سوم شدند.

ناکامی بدمیتون بازان استان در لیگ کشوری

تیم بدمیتون استان در دور رفت مرحله نهایی رقابت های لیگ دسته اول بدمیتون آقایان کشور در مقابل حریفان خود با شکست مواجه شدند. دبیر هیئت بدمیتون استان گفت: دور رفت مرحله نهایی بیست و دومین دوره مسابقات لیگ دسته یک بدمیتون باشگاه های کشور، جام خلیج فارس در رده سنی بزرگسالان ۷ و ۸ بهمن ماه به میزبانی خراسان شمالی برگزار شد. «امین عزیزی مقدم، افزود: در این رقابت ها تیم بدمیتون استان با ترکیب امیر پاهنگ، محسن خمری، صالح سنگ تراش، محمد مهدی میرشکاری، نعمت میری، حسین استاد محمودی، علی شاکری، ارسلان زرگران و محسن اکبری با مربیگری محمدرضا نورزاده به مصاف بدمیتون بازانی از خراسان شمالی، اصفهان و فارس رفتند که در پایان نتیجه مسابقه را ۳ بر ۲ در مقابل گاز فارس، ۴ بر یک در برابر خراسان شمالی و ۴ بر یک در مقابل تیم اصفهان واگذار کردند.



نیاز مندی‌ها

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| دکوراسیون داخلی ر اسپینا ۰۹۳۹۷۹۷۳۹۰۰ | پوشاک TCM آلمان بورس انواع لباسهای زنانه مردانه ، بچگانه | جویای کار ۰۹۱۵۴۶۵۶۰۰۴ | سرویس انواع دستگاه های تصفیه آب ۰۹۱۵۹۳۹۹۵۸۵ | رنگ آمیزی به سبک کاغذ دیواری ۰۹۱۵۷۵۱۸۱۸۵ | حمل بار به تمام نقاط ایران با خودروی مسقف وباری جدید وسالم ضمائمات با تا زلترین قیمت ۰۹۱۰۱۸۷۳۱۲۱ |
| آپارتمان فروشی دارای متراژ ۱۱۰ متر، دو خوابه طبقه دوم – پارکینگ ، انباری نورگیر بسیار عالی ، تراس ، کف سرامیک ، آشپزخانه این به فروش می رسد . آب و برق – فکوری ۵ شهرستانی ۸ ۰۹۱۵۵۱۰۷۴۱۹ | کفش ، کاپشن و غیره ... چهارراه رسولی ، بعدحسین بر ۱۸ ، روبروی پست بانک پاساژ صدف ، غرفه ۱۱۱ مدیریت :کاشانی ۰۹۱۵۹۴۸۳۹۱۰ | تولید و پخش عمده پوشاک زنانه از قبیل مانتو،تونیک،شلوار و ... با مناسب ترین قیمت ارسال به کل نقاط کشور امکان خرید حضوری ۰۹۳۸۵۳۰۴۲۴۴ | پوشاک فردین بورس شیک ترین و جدید ترین مدل های روز شلوار لی،کتان،تی شرت و... چهارراه رسولی،پاساژ بزرگ، طبقه همکف ۰۹۰۱۹۴۱۶۵۷۷ ۰۹۲۱۵۸۰۴۱۱۷ | نصب با کیفیت انواع کاغذ دیواریهایی ایرانی و خارجی با ضمانت و قیمت مناسب ۰۹۳۵۵۴۵۰۴۸۱ | شرکت حفاری کاوشگران دشت آذر حفاری چاه عمیق و آرمایش پمپاژ زاهدان، بلوار بهداشت، روبروی آب و فاضلاب روستایی استان ۰۹۱۱۱۷۷۴۳۰۸ |