رکاب‌زنان استان در راه مسابقات کشوری

گروه ورزش- تیم دوچرخه سواری استان در رقابت های کشوری به میزبانی تهران و رشت شرکت می کند.دبیر هیئت دوچرخه سواری استان به خبرنگار ما گفت: مسابقات سوپر لیگ کوهستان دانهیل و کراس از ۱۵ تا ۱۸ اسفند در تهران و رقابت های سایکل کراس نیز از ۱۸ تا ۲۰ اسفند در رشت برگزار می شود که رکاب زنان استان در این دوره ها حضور می یابند.«مسلم تیموری» با بیان این که اردوی تمرینی تیم دوچرخه سواری به منظور حضوری موفق در این دوره ها در حال برگزاری است اظهار کرد: امین ناروبی، عقیل عباسی، پرویز ناروبی، مرتضی عرب و امید نیک فرجام به عنوان بازیکنان استان به مربیگری و سرپرستی هادی اوکاتی در این مسابقات حضور خواهند داشت.

هیجان ورزش های هوایی

ذوالفقاری- توسعه و گسترش فرهنگ هوانوردی که امروزه از آن به عنوان ورزش های هوایی یاد می شود از سالیان دور از آرزوهای جامعه هوایی در بسیاری از کشورها بوده است، ورزشی که در نقاط مختلف دنیا به سرعت در حال پیشرفت است و در کشور ما و سیستان و بلوچستان نیز علاقه مندان و مشتاقان زیادی دارد. اما دوستداران ورزش های هوایی این استان با وجود آغاز فعالیت این ورزش از سالیان قبل در کشور تا امسال از فعالیت در این رشته محروم و همواره خواستار آغاز فعالیت آن بودند که بالاخره پیگیری های آنها نتیجه داد و از دو ماه قبل اقداماتی در این باره آغاز و ماه گذشته نیز سایت پاراموتور و پاراگلایدر در ۴ نقطه استان راه اندازی شد.

مزایای ورزش های هوایی

یکی از کارشناسان رشته تربیت بدنی می گوید: بالای دنیا بودن و پرواز بر فراز آسمان ، حجم آدرنالین را در بدن زیاد می کند و بدن به این هجوم با حس هیجان و موج خروشان انرژی جواب می دهد، ضمن این که آدرنالین یک مکانیزم نیازمند برای بقا بوده که برای سلامت بدن حیاتی است.

«فاطمه آبده» با بیان این که پرواز و معلق ماندن در آسمان با افزایش آگاهی محیط پیرامون احساس هیجان و انرژی زیادی به انسان می بخشد ادامه می دهد: بد نیست بدانیم بودن در فضای آزاد برای سلامت بسیار مفید است، هوای تازه و در معرض نور آفتاب و طبیعت قرار گرفتن به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند، نور آفتاب نیز باعث تولید ویتامین دی و در نتیجه تقویت استخوان ها، دندان ها و سیستم ایمنی بدن می شود در صورتی که کمبود ویتامین دی می تواند موجب نرمی یا پوکی استخوان شود.وی تصریح می کند: پرواز با پاراگلایدر نیاز به ورزش متداول برای تقویت عضلات مرکزی لگن و پاها دارد، چنین پرواز هایی عضلات مرکزی بدن را تقویت می کند و باعث ایجاد توان و قدرت بیشتر در عضلات دیگر و کاهش خطر آسیب دیدگی در فعالیت های روزمره و ورزش های پرتحرک می شود.

تقویت عضلات بازوها

به گفته این کارشناس، این ورزش، باعث تقویت عضلات بازوها هنگام کنترل چتر می شود و داشتن بالاتنه قوی به انعطاف، پویایی و محدوده حرکت بهتر کمک می کند و بر عکس آن کاهش قدرت عضلات بالاتنه با افزایش سن، بدن را مستعد آسیب دیدگی، بیماری و تقلیل کیفیت در زندگی روزمره می کند . همچنین هنگامی که افراد پرواز می کنند فقط روی فعالیتی که انجام می دهند تمرکز دارند نه چیز دیگر، بنابراین همه نگرانی ها و حواس پرتی های زندگی، خود به خود فراموش می شود این تمرکز بالا همراه با هجوم آدرنالین جسم و روح انسان را به صورت کامل پاک سازی می کند .

وی با بیان این که سوزاندن کالری و افزایش اعتماد به نفس از دیگر مزایای ورزش های هوایی است تصریح می کند: پرواز با آدرنالین با توجه به هجوم بی اندازه آدرنالین یک ورزش بسیار کالری سوز محسوب می شود، همچنین انسان احساس می کند که امتیاز بزرگی به دست آورده است و با کسب این تجربه بسیار هیجانی جدید می تواند تغییر در افزایش اعتماد به نفس خود را در زندگی مشاهده کند.افرادی که از ارتفاع می ترسند این ورزش بهترین راه برای کمک به از بین بردن این حس است که قوی تر از آن چه فکر می کنند است.

امتحان کردن این ورزش هیجانی، شرایطی را برای ذهن فراهم می کند که بتواند فرد به هر چه در فکر خود دارد عملی کند و با ترس های خود مواجه شود، باعث کمرنگ شدن ترس های درونی افراد نیز می شود.آبده می گوید: همچنین وقتی فرد بالای زمین قرار دارد جز زیبایی دنیا، حس آزادی و نیرومندی زندگی به او منتقل نمی شود، این احساسات به حس های خوشبینانه و مثبت در او تبدیل می شود و هنگامی که پرواز می کند به طور لفظی از جاذبه، زمین، زندگی، احساسات، پریشانی، ترس ها و آن چه روی شانه های او فشار مضاعف وارد می کند آزاد می شود و نه تنها مانند یک پرنده با این حس فیزیکی در هوا شناور است بلکه در حالت روحی نیز با دریافت هجوم آدرنالین طبیعی و مناظر مقاومت ناپذیر خود شناور است.

فعالیت ۴ سایت ویژه ورزش های هوایی

مسئول کمیته ورزش های هوایی هیئت انجمن های ورزشی استان می گوید: فعالیت ورزش های هوایی در سیستان و بلوچستان با توجه به پیگیری تعدادی از ورزشکاران برای راه اندازی این رشته و وجود علاقه مند در استان از دو ماه قبل در رشته های پاراموتور و پاراگلایدر آغاز و سایت آن نیز در ۴ نقطه استان راه اندازی شد.«ناصر سارانی» با بیان این که در گذشته این رشته به دلیل نبود نیروی متخصص فعال نبود می افزاید: ۴ سایت پاراگلایدر و پاراموتور در تمندان تفتان، کوه خواجه زابل، تیس چابهار و کلاته رزاق زاده زاهدان فعال است و سایت تفریحی و آموزشی پاراموتور نیز به مناسبت گرامیداشت سی و هشتمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی در جاده زاهدان به سمت خاش (جاده روستای پگی) افتتاح شد که قرار داشتن این سایت آموزشی و تفریحی در منطقه ای با زیبایی های بکر طبیعی می تواند موقعیت خوبی را برای جذب گردشگر به این منطقه و توسعه گردشگری ورزشی فراهم کند.به گفته وی، این ورزش مفرح می تواند جایگزین خوبی برای بسیاری از تفریحات ناسالمی باشد که به اشتباه در میان جوانان رواج پیدا کرده است و با توجه به این که برای سال آینده سیستان و بلوچستان به عنوان مقصد گردشگری کشور انتخاب شده است ایجاد زیرساخت های ورزش هوایی در استان نقش بسزایی در گردشگر دارد.

وی ادامه می دهد: با آغاز فعالیت این کمیته در هیئت انجمن های ورزشی استان تعدادی ورزشکار علاقه مند به ورزش های هوایی جذب شده اند و به زودی آموزش این ورزش پرهیجان و پرمخاطب که در ارتفاع انجام می شود آغاز خواهد شد.

وی تصریح می کند: با قرار دادن ابزار کار و امکانات موجود هیئت در اختیار هنرجو به صورت رایگان، آموزش های این رشته به علاقه مندان ارائه می شود زیرا تهیه هر ست کامل تجهیزات ورزش های هوایی به ۱۵ تا ۳۵ میلیون اعتبار نیاز دارد.

آغاز مجدد لیگ برتر فوتبال استان با حذف ۳ تیم

گروه ورزش- لیگ برتر فوتبال استان پس از یک هفته تعطیلی در حالی ادامه پیدا کرد که ۳ تیم از این رقابت ها حذف شدند.مسئول کمیته برگزاری مسابقات فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: هفته چهارم لیگ فوتبال استان به دلیل پرداخت نشدن حق شرکت در این رقابت ها توسط برخی از تیم های حاضر، در زمان برنامه ریزی شده برگزار نشد و از پنجشنبه گذشته با حذف ۳ تیم خندق زابل، مهرستان و فتح زاهدان با نظر هیئت فوتبال استان و اداره کل ورزش و جوانان از این لیگ پیگیری شد.«بهروز رحمانی» با بیان این که بی انضباطی مالی این باشگاه ها دلیل حذف آنها از لیگ برتر فوتبال استان است افزود: ادامه رقابت ها با حذف این تیم ها به صورت رفت و برگشت برگزار می شود. وی با اشاره به نتایج هفته چهارم لیگ فوتبال استان که پنج و ششم اسفندماه در شهرهای مختلف استان برگزار شد اظهار کرد: در این هفته ماشکید سراوان یک بر صفر از سد بمپور گذشت، سرزه ایرانشهر نیز با همین نتیجه شهرداری کنارک را شکست داد، شاهین زاهدان ۲ بر یک مقابل شهیدی بنجار به پیروزی دست یافت و رقابت میان تیم های صنعت نفت سرحد زاهدان و کورش کبیر زابل با تساوی یک بر یک پایان یافت و ساحل منطقه آزاد ۳ بر صفر بر مقاومت ایرانشهر غلبه کرد.

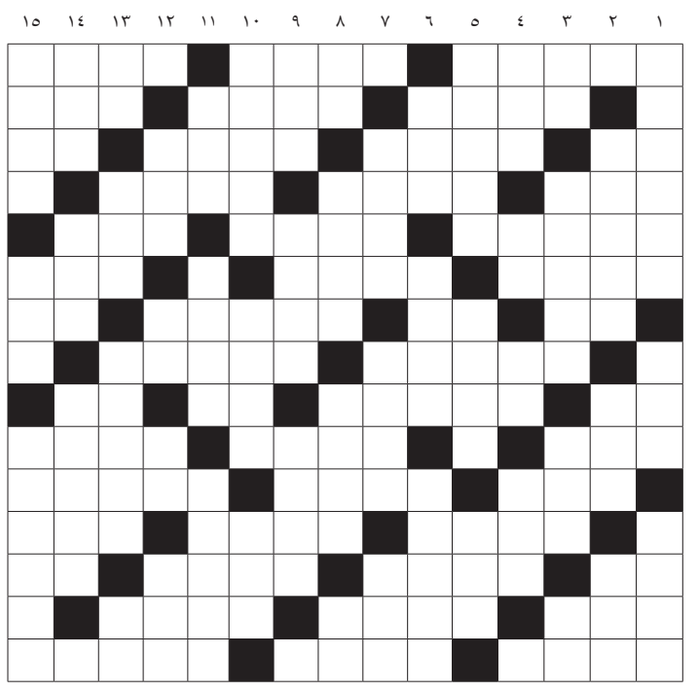
جدول شماره ۷۶۰

۱-سپهر – نوار – فانی ۲- مخلوط کن – پستانداری با پوست گران بها - گل نومیدی۳- خرس فلکی - جانشین – سخن – خشکی ۴- ماست چکیده – بزنگاه - فرمانروا ۵- حساب کاربری – خویشاوند – رشد ۶- شیون - لازم - جواب آن هوی است ۷- حرف فاصله – ریشه – رفوزه - چهره ۸- ابله - چوبی استوانه‌ای‌شکل که با آن خمیر نان را پهن می‌کنند ۹- اگر- مخزن – ویتامین جدولی – ضمیر وزنی ۱۰- موی گردن اسب - لباس- واحد پول چین ۱۱- خوشحال- رسم- بی شک ۱۲- حاشیه – کاپیتان افسانه های ژول ورن – ایتالیای سابق ۱۳- لحظه - حیوان حیله گر- یک دور بازی – مخفف اگر ۱۴- نخ تابیده- شادی و طرب- گرد ۱۵- فلانی- فریاد- حریص

۱-نامی پسرانه به معنی راستی و درستی - ایده - کمک ۲- خیرها - ازدرختان جنگلی- جد ۳- ماه - راهرو- چینه دیوار- راز ۴- مطمئن – عدد منفی – یازده – درخت اعدام ۵-ادب- پیکر- دانه کش بی آزار ۶- نصف - شهری در آذربایجان شرقی- کیسه ۷- بصیر - رهایی بخش- تمام ۸- برگ برنده – باد خنک – رود اروپا- جسم ۹- ملح - فلانی - تابناک ۱۰- چرخ چاه – از ییلاقات پایتخت – مادر ۱۱- اهلی- داد و ستد – مارکی برای موتور سیکلت ۱۲- سلاح کاشتنی – رود آرام – دریا - کلک ۱۳-حرف دهن کجی - گله گوسفندان- صاف- گریز ۱۴- نوعی حلزون – پسوند شباهت- خباز ۱۵- گرفتاران – روز – به مراد نرسیده

حل جدول شماره ۷۵۹

■	ن	ا	ت	س	ا	د	■	ن	ا	ب	ا	ي	خ	■
ر	■	و	ل	ه	پ	■	ن	■	د	ي	م	ا	■	د
ي	ت	■	ه	م	ا	م	ن	■	چ	ل	■	ا	س
س	و	م	■	ي	و	■	ا	ي	■	ن	ر	ت
■	ر	ت	ي	ه	■	ا	د	گ	■	و	ر	م	س	■
ن	■	ا	ل	■	ز	ل	■	ر	ک	■	ب	ل	گ
ا	ن	■	د	ب	■	ا	م	ا	■	س	ا	ت	و
د	ا	ر	■	ح	ر	■	ن	ا	ف	■	د	ن	ا
ا	■	ر	و	ي	■	ا	و	ا	■	ر	ف	ک	ر
ر	ن	ت	■	ر	ن	■	ن	د	ک	■	ب	ا
■	ل	م	ک	ا	ب	ا	■	ه	ر	ي	گ	■
س	ا	د	■	ي	د	■	ي	ا	ک	و	■	د	ر	س
ن	س	■	م	ن	■	ا	ن	ا	■	ن	ک	ز	ر
■	ت	ا	و	ا	م	س	■	ه	ا	ر	ي	ب	■



اخبار

حریفان استان در لیگ دسته ۲ فوتسال کشور مشخص شدند

گروه ورزش- حریفان نمایندگان سیستان و بلوچستان در لیگ دسته دو فوتسال کشور مشخص شدند.مسئول کمیته روابط عمومی هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: مراسم قرعه کشی رقابت های لیگ دسته دوم فوتسال باشگاه های کشور در فصل مسابقاتی ۹۶-۹۵ پنج اسفندماه در تهران برگزار شد که طبق آن دو نماینده استان در گروه ۴ این مسابقات رقابت می کنند.«حسین اسلامی» با بیان این که تیم های سن سون زاهدان و هامون سیستان دو نماینده استان از ۲۰ اسفند ماه در این مسابقات به مصاف حریفان می روند افزود: این دو تیم در گروه ۴ لیگ دسته ۲ فوتسال کشور با تیم های پیام ولیعصر اراک، هیئت کاشان، فریدن اصفهان، راه و شهرسازی لرستان، دهدشت یاسوج و ستارگان جوان بندرعباس به رقابت می پردازند.

پایان رقابت های ووشو در زاهدان

دومین دوره مسابقات ووشو قهرمانی بسیج استان با معرفی برترین ها در زاهدان پایان یافت.رئیس هیئت ووشو استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها با عنوان یادواره شهدای غواص در رده سنی نوجوانان با شرکت ۸۷ فایتر در قالب ده تیم از شهرستان های چابهار، سیب وسوران، ایرانشهر، خاش، هامون و هیرمند و ۴ تیم زاهدان ۵ و ۶ اسفندماه در خانه ووشو استان برگزار شد.«عباس شیبک» افزود: در پایان این رقابت ها تیم زاهدان الف با کسب دو طلا و یک نقره با مربیگری ناصرشهرکی مقام قهرمانی را به خود اختصاص داد، چابهار با یک طلا، یک نقره و سه برنز با مربیگری داود عادلی قلعه تکی به نایب قهرمانی دست یافت، هامون نیز با یک طلا، یک نقره و دو برنز با مربیگری عباس شیبک خالقداد در جایگاه سوم ایستاد.وی با اشاره به نتایج انفرادی اظهار کرد: در وزن ۳۹ کیلوگرم یاسرشهرکی و عبدا... شعلی به ترتیب رتبه های اول و دوم کسب کردند و عادل شعلی بر و یاسین شهنوازی به صورت مشترک عنوان سومی را به دست آوردند، در وزن۴۲ کیلوگرم محمد امین سرحدی و علیرضا بامری جایگاه اول و دوم و عامر ریگی کوته و فاروق خمر مقام سوم مشترک را ازآن خود کردند، ۴۵ کیلوگرم فرزاد سابقی و ابوبکر کرد در جایگاه اول و دوم و محمدسامان بختیاری خلفی و محمدحسن حق شناس در رده سوم مشترک ایستادند. در ۴۸ کیلوگرم سورج ریگی و یوسف شعلی بر موفق به کسب مقام اول و دوم، محمد متین سرحدی و هادی پیام عنوان سوم مشترک شدند، در وزن ۵۲ کیلوگرم مرصاد شعلی بر و محمد ریگی رده اول و دوم و شهاب نوتی زایی و داوود رخشانی سوم مشترک را کسب کردند در وزن ۵۶ کیلوگرم علیرضا سارانی و محمد حیدرزهی اول و دوم و مجتبی بیابانی و اصغرالهی نژاد سوم مشترک،و در نهایت در وزن ۶۰ کیلوگرم محمد رضا جوشنگ ریگی و محمد امین قیومی اول و دوم و علی پیام و منصور شب افروز موفق به اخذ مقام سوم مشترک شدند.وی خاطرنشان کرد: تیم های ایرانشهر با یک طلا، یک نقره و یک برنز با مربیگری یاسر سالارنژاد، سیب وسوران با یک طلا و دو برنز با مربیگری بشیر پیام، هیرمند یک طلا و دو برنز، خاش ۳نقره و یک برنز به مربیگری عبدالنبی زرکزهی، زاهدان ب دو برنز به مربیگری صادق نبی زاده، تربیت بدنی بسیج زاهدان یک برنز به مربیگری یاسرسالارزهی به کسب عنوان های چهارم تا نهم بسنده کردند و کاپ اخلاق به سیب وسوران رسید.

هوگوپوشان خردسال و نونهال رقابت کردند

رقابت های تکواندو باشگاه های زاهدان در رده خردسالان و نونهالان برگزار شد.دبیر هیئت تکواندو استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها با حضور ۱۰۰ هوگوپوش خردسال و نونهال از باشگاه های زاهدان ۶ اسفندماه در سالن تکواندو مجموعه ورزشی ۱۷ شهریور زاهدان برگزار شد. «محمدرضا طاهری نسب» افزود: در رده سنی خردسالان امیر محمد نجاری، ایلیا بزرگی، سید شهاب الدین هاشمی، امیرمحمد بزرگی، ایمان بدیع شاپوری، امیرمحمد سرگلزایی، سبحان منصوری، امیر مهدی خوش سیمایی، فرزین میر، سینا جدیدالاسلام، محمد امین سالاری، سجاد دهمرده، عرفان کریم دادزهی، امیر علی میری و امیر رضا شهرکی به مقام برتر دست یافتند.وی ادامه داد: در رده سنی نونهالان نیز علی آرامی، امیر علی رضایی، امین بدیع شاپوری، امیر حسین پولادی، حمیدرضا شهرکی، سید صالح هاشمی، مرتضی پیری، امیر حسین پیری، محمدرضاپیری، امیر مهدی میرساه، علی هاشمزهی و محمدرضا شهرکی به عنوان نفرات برتر انتخاب شدند.

قهرمانان کبدی زابل تجلیل شدند

مراسم تجلیل از قهرمانان کبدی زابل توسط رئیس اداره ورزش و جوانان این شهرستان برگزار شد.رئیس اداره ورزش و جوانان زابل به خبرنگار ما گفت: معراج شیخ و کیانوش نادریان به عنوان قهرمانان کبدی این شهرستان با شرکت در تورنمنت های ملی و بین المللی موفق به کسب عناوین برتر و قهرمانی شده بودند که روز گذشته با حضور مسئولان اداره ورزش و جوانان و اعضای هیئت کبدی با دریافت جوایز نقدی مورد تقدیر قرار گرفتند.«مسعود دهمرده» با اشاره به وضعیت هیئت کبدی در زابل افزود: کبدی یکی از رشته های پر طرفدار و با قابلیت های ویژه در این شهرستان است که در بهترین وضعیت موجود و با حضور مربیانی توانا به پرورش قهرمان این رشته می پردازد.وی با اشاره به برگزاری مراسم طرح استعدادیابی ورزش کبدی ادامه داد: در طرح استعدادیابی کبدی که در مدارس زابل برگزار شد و ۷۰ کبدی کار نوجوان زیر نظر کیانوش نادری و مقدم بقا مربیان برجسته این ورزش به بدنه هیئت کبدی اضافه شدند.

بوکسور استان قهرمان کشور شد

بوکسور سیستان وبلوچستان در مسابقات دانشجویان کشور به مدال طلا و عنوان قهرمانی دست یافت.دبیر هیئت بوکس استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از مسابقات از ۳ اسفندماه با انجام معاینات پزشکی و وزن کشی در سالن شهید همت ورزشگاه شهید شیرودی آغاز شد رقابت ها بر طبق قوانین AIBA و FISU فدراسیون بین المللی ورزش دانشگاهی انجام شد و جمعه گذشته به کار خود پایان داد.«محمود نهتانی» افزود: محمد جاسم یاراحمدزهی، احمدرضا نارویی و سیاوش کهرازه به عنوان نمایندگان استان در مسابقات بوکس دانشجویان کشور رقابت کردند که در نهایت محمد جاسم یاراحمدزهی موفق به کسب مدال طلای این رقابت ها شد.

نیازمندی‌ها

چاپ تقویم دیواری و رومیزی سال ۹۶
۰۹۳۳۹۱۳۰۳۸۳

پوسترهای سه بعدی و کاغذدیواری
نصب سریع، بدون بو ، با طرح های مختلف
۰۹۱۵۰۰۳۲۳۲۱

صنایع چوب حجت
ساخت انواع سازهای چوبی کمد
کابینت زیر راه پله و درب های چوبی
۰۹۲۲۳۵۷۳۳۴۹

پرده سرای رها
تعمیر، نصب و بازکردن
جداگانه پرده، دوخت
انواع پرده لوردراپه
وبالارو
خیابان پاستور نبش
رودکی
۰۹۱۵۳۴۹۵۰۲۴

گالری مبلمان ولوازم خانگی رضا
انواع لوازم خانگی و مبلمان به
صورت اقساطی با اقساط ۳۶ ماهه
بدون کارمزد و پیش پرداخت در
خدمت همشهریان عزیز
آدرس: زاهدان،زیباشهر،خیابان ویلا
تقاطع بشارت گالری مبلمان رضا
۰۹۱۹۸۵۵۴۳۶۸ صباغی

شرکت آسمانه گستران آپادانا
طراح و مجری دکوراسیون
داخلی و نما خارجی، تاسیسات
الکتریکی و مکانیکی، لوله کشی
گاز ساختمان های مسکونی،
تجاری، اداری و...
۰۹۱۵۶۷۶۶۷۳۱
۰۹۱۱۵۳۱۹۲۵۴

فروشگاه پردل
کاشی، سرامیک، سنگ آنتیک،
پارکت، کاغذدیواری و...
آدرس:خیابان بزرگمهر، نبش
بزرگمهر۱۲

فروش کلیه لوازم جانبی
با تنوع کالا و نازلترین قیمت
آدرس: خیابان جانبازان،
نبش جانبازان ۸
۰۹۰۳۰۲۹۵۲۳۳

خدمات تاسیسات و پیمانکاری حسینی
لوله کشی آب، فاضلاب، شوفاژ،
نصب و تعمیر آبگرمکن، شیرآلات،
پمپ آب،کولرآبی و ...
۰۹۱۵۳۴۱۶۶۴۹
۰۹۱۵۸۳۸۱۷۹۲

۹۵۳۵۰۲۱۷/ش