انرژی ورزش به روزه داران

ورزشکاران با کاهش شدت برنامه ورزشی می توانند به فعالیت های ورزشی روزانه خود ادامه دهند و در عین حال انرژی خود را تا هنگام افطار ذخیره کنند

گروه ورزش

ماه مهمانی خدا که می رسد، فصلی از ورزش کردن هم رقم می خورد و در کنار عبادت و نیایش شور و حالی ورزش بیشتر می شود. خیلی ها در این ماه با هیجان بیشتری به ورزش می پردازند اما ورزش کردن برای برخی دیگر؛ دغدغه هایی همراه می شود از جمله ضعف، ناتوانی و... در حالی که با برنامه مناسب می توان بر این دغدغه ها فائق آمد.

تاثیر مثبت ورزش در روزه داری

یک کارشناس تربیت بدنی در این باره می گوید: ورزش که همواره برای سلامتی جسم و روح به آن سفارش شده است در این ماه جلوه پر رنگ تری پیدا می کند و می‌تواند برای روزه داران نقش مهمی هم ایفا کند، زیرا نه تنها با روزه منافاتی ندارد بلکه اگر به شکل صحیح و اصولی انجام شود، آرامش و کاهش استرس ورزشکاران را به همراه دارد، همچنین استقامت فکری و صبر آنان را هم تقویت می کند، بنابراین باید به ورزش در این ایام نگاه دیگری داشت.

«فاطمه آبده» می افزاید: عده ای در ماه رمضان برای ادای فرامین دینی خود تصمیم می گیرند ورزش را کنار بگذارند اما این افراد بعد از مدتی دچار دردهای عضلانی می شوند. ورزش در این ماه از تجمع چربی در بدن جلوگیری می کند و سبب تسهیل عمل سوخت و ساز می شود، به طوری که ورزشکارانی که روزه می‌گیرند کمتر دچار مشکلات گوارشی و قند خون می‌شوند. بنابراین ورزشکاران می توانند با تکیه بر برنامه غذایی غنی، انرژی مورد نیاز را برای انجام فعالیت های ورزشی و حفظ ساختار بدنی به دست آورند. وی بیان می کند: در صورت توجه به تغذیه مناسب می توان گفت که روزه تاثیر منفی در فعالیت های ورزشی حرفه ای و مبتدی افراد نمی‌گذارد و ورزشکاران می توانند حتی همچون گذشته به برنامه ورزشی خود در طول ماه ادامه دهند اما در صورت رعایت نکردن تغذیه مناسب امکان دارد با مشکلاتی رو به رو شوند.

اجتناب از حرکات سنگین

به گفته وی، هر چند افراد در ماه مبارک رمضان با یکسری محدودیت در فعالیت های فیزیکی مواجه هستند، اما هیچ گاه توصیه نمی شود که در هنگا م روزه داری ورزش نکنند. به هر حال امکان دارد ورزشکار هنگام ورزش با ضعف جسمانی رو به رو شود اما برای جلوگیری از آن نیاز است از انجام حرکات سنگین ورزشی اجتناب کند، زیرا فعالیت زیاد فرد روزه دار در ماه رمضان سبب صرف بیشتر انرژی و در طول روز سبب افزایش تعریق بدن می شود که این فرایند می تواند عطش فراوان و افت فشارخون به همراه داشته باشد. ورزشکاران با کاهش شدت برنامه ورزشی می توانند به فعالیت های ورزشی روزانه خود ادامه دهند و در عین حال انرژی خود را تا هنگام افطار ذخیره کنند. این کارشناس اظهار می کند: ثبات و تداوم فعالیت بدنی، عنصری کلیدی برای حفظ سلامت و تناسب اندام محسوب می شود، اما نکته مهم این است که در ماه رمضان هم افراد باید به ورزش خود ادامه دهند و هر چند فرصت زیادی برای انجام ورزش و تمرینات بدنی نیست اما انجام حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت ورزشی می تواند در حفظ سلامت افراد نقش مهمی داشته باشد، بنابراین نیاز نیست فرد ورزشکار یک ساعت تمام و به همان شدت سابق ورزش کند. وی می گوید: در این ایام ورزشکاران باید زمانی را برای ورزش انتخاب کنند که بدنشان انرژی بیشتری دارد و این زمان به فرد بستگی دارد، ممکن است قبل از خوردن سحری زمان مناسب برای بدن برخی باشد و عده ای هم پس از افطار را بهترین زمان برای ورزش بدانند اما این افراد نباید بلافاصله پس از غذا ورزش کنند.

کارشناس تربیت بدنی: ورزش نه تنها با روزه منافاتی ندارد بلکه اگر به شکل صحیح و اصولی انجام شود، آرامش و کاهش استرس ورزشکاران را به همراه دارد، همچنین استقامت فکری و صبر آنان را هم تقویت می‌کند، بنابراین باید به ورزش در این ایام نگاه دیگری داشت

حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته

وی اضافه می کند: افراد در زمان عادی می‌توانند حداقل ۳۴۰ تا ۳۷۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی داشته باشند، اما در ماه مبارک رمضان به دلیل محدودیت هایی که در زمان، شدت فعالیت، سطح آمادگی بدن و ضعف ناشی از گرسنگی ایجاد می شود، ورزشکاران باید حداقل ها را رعایت کنند تا بدنشان دچار مشکل نشود. وی تصریح می کند: در ماه رمضان افراد باید برای سلامت قلبی- عروقی و حفظ سلامت بدنی خود حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت متوسط انجام دهند البته نوع ورزش به شدت فعالیت و سطح آمادگی بدنی آن ها بستگی دارد که انجام ورزش های هوازی از قبیل پیاده روی و شنا بهترین نوع ورزش در این ماه است، علاوه بر آن روزه داران می توانند حدود دو مرتبه در هفته ورزش های قدرتی انجام دهند تا قدرت عضلات بدن آن ها حفظ شود. به گفته وی، در روزهای عادی ممکن است ورزشکاران یک یا دو بار در روز و به مدت دو ساعت فعالیت هوازی داشته باشند و در هفته سه بار تمرین قدرتی انجام دهند اما در ماه رمضان توصیه می شود فعالیت های هوازی به یک نوبت در روز و در صورت امکان پس از افطار انجام شود و تمرین های قدرتی هم به حداقل دو بار در هفته کاهش داشته باشد.

لزوم استفاده از مایعات و غذاهای انرژی زا

آبده، با بیان این که در شرایط روزه داری کاهش قند خون بیشتر در نیمه دوم روز، بروز می کند می گوید: ورزشکاران باید هنگام سحر و افطار غذاهای انرژی زای سبک و مقوی همچون شیر، خرما، عسل، سبزی، چای و آب میوه هایی از قبیل پرتقال، لیمو و هویج بیش از گذشته استفاده کنند تا بدنشان در طول روز انرژی لازم را داشته باشد، این برای افراد عادی نیز توصیه می شود زیرا فعالیت های روزانه خود میزان قابل توجهی از انرژی افراد را کاهش می دهد.

وی می افزاید: کم‌آبی، کاهش حجم خون و مایعات از جمله اثرهای روزه داری بر بدن ورزشکار یا افراد دیگر است اما برای جلوگیری از مشکلات کم آبی، بی حالی و سستی بدن، اختلال در تنظیم درجه حرارت بدن، جلوگیری از غلیظ شدن خون و کاهش اکسیژن رسانی به مغز و عضلات، ورزشکاران باید در فاصله افطار تا سحر، مایعات بیشتری مصرف کنند.

آغاز طرح استعدادیابی وزنه‌برداری در زاهدان

گروه ورزش

طرح استعدادیابی وزنه برداری در مرکز استان کار خود را آغاز کرد.

رئیس هیئت وزنه برداری استان به خبرنگار ما گفت: مدتی است وزنه برداری که در استان توانسته است جایگاه خود را پیدا کند که برای رونق بیش از پیش این رشته نیاز است ورزشکاران توانمند و استعدادهای توانا در استان شناسایی شوند تا با پرورش آن ها بتوان حتی به تقویت تیم ملی هم کمک کرد. «نارویی» افزود: به همین دلیل طرح استعدادیابی وزنه برداری در استان برنامه ریزی شد اما با توجه به میزبانی زاهدان در رقابت های قهرمانی پیش‌کسوتان وزنه برداری کشور اجرای این طرح به بعد از رقابت ها موکول شد و سرانجام با اتمام مسابقات طرح از مرکز استان کار خود را آغاز کرد. وی ادامه داد: این طرح از مدارس شروع شد و امیدواریم اجرای آن با استقبال خوب نونهالان استان رو به رو شود در این صورت استان شاهد شکوفایی نونهالان پسر و نونهالان دختر در این رشته المپیکی خواهد بود. وی افزود: این طرح همزمان با مرکز استان در شهرستان های زابل، خاش، سراوان و ایرانشهر با مدیریت مربیان کارآموزده وزنه برداری استان آغاز شد.

زاهدان میزبان مسابقات بیماران تالاسمی شد

اولین دوره مسابقات ورزشی بیماران تالاسمی استان به میزبانی زاهدان برگزار می شود. دبیر هیئت‌ورزشی بیماران خاص و پیوند اعضای استان به خبرنگار ما گفت: این دوره در شش رشته بدمینتون، تنیس روی میز، دارت، شطرنج، شنا و تیراندازی در دو رده سنی زیر ۳۰ سال و بالای ۳۰ سال برگزار می شود. «مهدی محمدی» افزود: در این رقابت ها سهمیه شرکت در مسابقات برای هر رشته دو نفر زن و دو مرد در نظر گرفته شد که شرکت کنندگان به صورت انفرادی با یکدیگر رقابت می کنند، اما در شنا رقابت ها در دو ماده ۵۰ متر آزاد و ۵۰ متر قورباغه برگزار می شود و هر رشته می تواند یک مربی همراه داشته باشد اما کاروان هر شهرستان باید به همراه یک سرپرست به رقابت ها اعزام شود. به گفته وی، این مسابقات ۱۹ تا ۲۲ خرداد ماه در زاهدان برگزار می شود و افراد شرکت کننده یا تیم های متقاضی حضور باید تا اول خرداد حضور خود را اعلام کنند.

رقابت ۲۸ تیم فوتسال در جام رمضان زاهدان

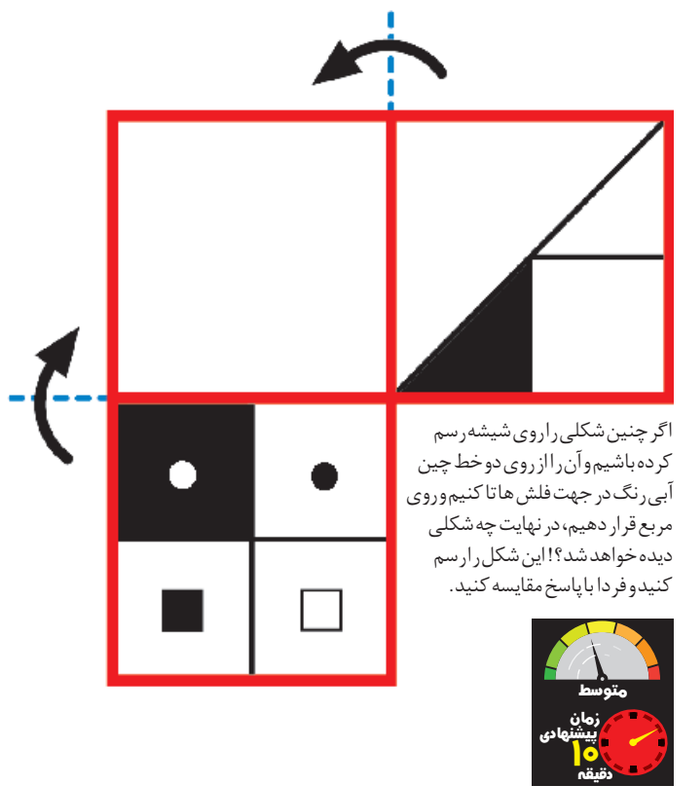
گروه ورزش

۲۸ تیم در رقابت های فوتسال جام رمضان برای کسب عنوان قهرمانی به مصاف هم می روند. رئیس کمیته فوتسال هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: در آستانه این ماه مبارک رقابت های فوتسال جام رمضان در زاهدان برنامه ریزی و فراخوان آن اعلام شد و ۲۸ تیم از محلات مختلف زاهدان برای رسیدن به کاپ قهرمانی رقابت ها اعلام آمادگی کردند. «رحمانی» افزود: پس از اتمام زمان ثبت نام با توجه به تعداد تیم های متقاضی حضور، قرعه کشی رقابت ها برای دسته بندی تیم ها در هفت گروه انجام شد که پس از پایان مسابقات گروهی دو تیم برتر هر گروه به مرحله بعد صعود می کنند، در این مرحله بازی ها به صورت حذفی برگزار می شوند. به گفته وی، طبق قرعه‌کشی انجام شده تیم های لوازم خانگی کردی، اتحاد کوثر، شهید بهشتی و کوهستان در گروه یک، تیم‌های تاج الف، مجموعه با کیفیت، شهدای زیباشهر و مهرورزان در گروه دو، «ماهان الف»، «زر سفید»، «منتخب تمین» و «شهر آرا» در گروه سه، «کوروش»، «شهید شیبک»، «باهنر» و «نورالهدی» در گروه چهار، تیم های ماهان ب، چلسی، خیام و ایرانیان در گروه پنج، «تاج ب»، «شهدای گرگیج»، «شهرداری» و «مکران» در گروه شش و تیم های لوازم یدکی کوروش، تک استار، پارسیان پخش و پیشکسوتان تاج در گروه هفت برای رسیدن به مرحله حذفی با یکدیگر رقابت می کنند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۲/۳۱]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج شنبه ها



اگر چنین شکلی را روی شیشه رسم کرده باشیم و آن را از روی دو خط چین آبی رنگ در جهت فلش ها تا کنیم و روی مربع قرار دهیم، در نهایت چه شکلی دیده خواهد شد؟! این شکل را رسم کنید و فردا با پاسخ مقایسه کنید.

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — متوسط

ناویاب

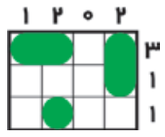
دوشنبه ها و پنج شنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای آن در ایران توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است و اپلیکیشن اندرویدی آن هم به تازگی تولید شده است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «رزم‌ناو»، دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها هم از ابتدا راهنمای شماست.

قانون:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.



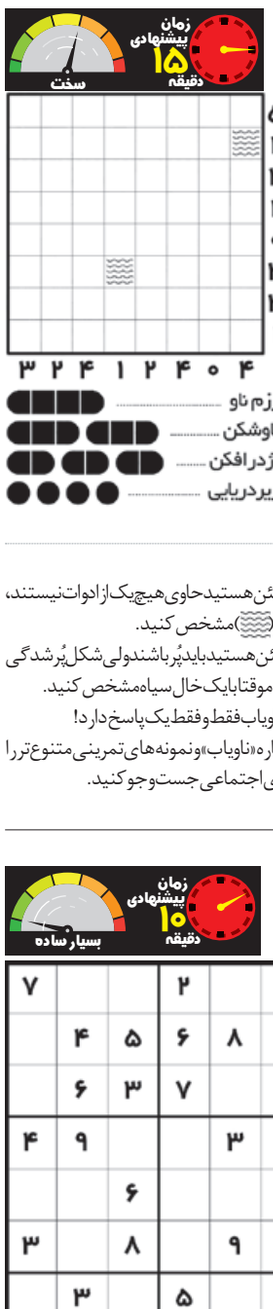
تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته‌ها:

- دقت کنید که خانه های «راهنما» به چه شکلی هستند. پُر بودن این خانه ها با «دایره»، «نیم دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می آید کاملا موثر است.
- ناویاب «منطقی» است، پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُر شدگی آن ها مشخص نیست، موقتا با یک خال سیاه مشخص کنید.
- فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!
- اطلاعات بیشتر درباره «ناویاب» و نمونه های تمرینی متنوع‌تر را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست‌وجو کنید.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — سخت

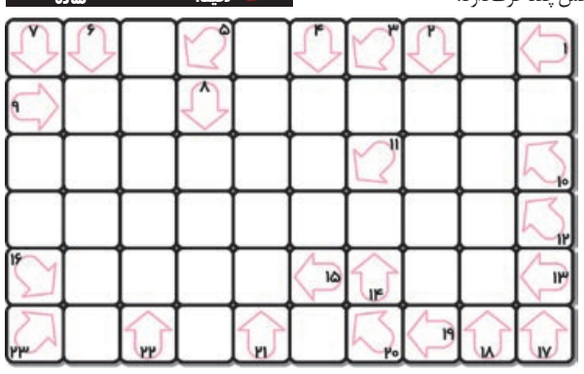


جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۸ حرفی) ورزش سبک و..... ساعاتی بعد از افطار به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک زیادی می کند.

۲-(۵ حرفی) پیامبر اسلام(ص) فرمودند: ای مردم! هر کس.....خود در ماه رمضان، نیکو سازد، برای او وسیله عبور از صراط خواهد بود.

۳-(۶ حرفی) نگرانی و اضطراب

۴-(۳ حرفی) برای نگرفتن یبوست و مشکلات روده، بعد از خوردن افطار، آلو و انجیر خیس شده و میوه مثل گلابی،.....و هندوانه میل کنید.

۵-(۴ حرفی) در دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی ممکن است احساس طعم ناخوشایند در دهان، زن باردار را برنجاند.....بارداری هم به دلیل استشمام بوی بد تشدید می شود.

۶-(۵ حرفی) داداش

۷-(۵ حرفی) برای این که بعد از خوردن افطار و سحری دچار سوزش معده و ترش کردن نشوید بهتر است از غذاهای سبک و.....استفاده کنید.

۸-(۴ حرفی) فرستاده عرب

۹-(۳ حرفی) از اجزای دستگاه گوارش

۱۰-(۲ حرفی) خودرویی مسافری

۱۱-(۴ حرفی) رود مهم عراق

۱۲-(۳ حرفی) پرخوری در سحر نه تنها احساس گرسنگی در طول روز را کاهش نمی دهد بلکه در ساعت های ابتدایی روز، فشار زیادی را به دستگاه گوارشی وارد می کند که سبب بروز علایم سوء هاضمه، درد و.....معده می شود.

۱۳-(۴ حرفی) مطلبی به ذهن کسی انداختن

۱۴-(۵ حرفی) ماهی دود کردنی!

۱۵-(۳ حرفی) بزرگ‌ترین جانور

۱۶-(۲ حرفی) میوه نیکوتر!

۱۷-(۵ حرفی) چراغ روشنایی قدیمی

۱۸-(۵ حرفی) یکی از مسکن های قوی که مهم‌ترین عملکرد آن علاوه بر کاهش درد، کم کردن تورم و تب است و بدون نسخه به فروش می رسد.

۱۹-(۵ حرفی) پیامبر (ص) فرمودند:..... کسی است که در این ماه بزرگ، از آمرزش الهی محروم بماند.

۲۰-(۲ حرفی) غذاهایی مانند پلو و خورش را..... ساعت بعد از افطار بخورید تا هضم‌اش آسان شود.

۲۱-(۶ حرفی) هنگام افطار از مخلوط آب لیموی تازه با آب یا چای کمرنگ یا شربت.....به جای قهوه و چای پررنگ استفاده کنید.

۲۲-(۵ حرفی) نقشه بدون جزئیات

۲۳-(۴ حرفی) مرغ نر

سودوکو

هر روز

قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

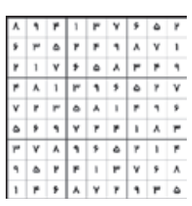
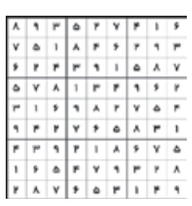
۳			۲					
				۵				۱
۴		۱		۷		۶		۲
	۳			۹		۲	۶	
۷								۵
	۸	۵		۲			۷	
۵		۲		۶		۱		۹
				۸				
۶				۷		۴		

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.