



## سیستان و بلوچستان

پنج‌شنبه ۲۲ تیر ۱۳۹۵ ۹ شوال ۱۴۳۷ شماره ۶۰۳

**دبیر هیئت بوکس استان خبر داد:**

**یک طلا و یک نقره برای نونهالان بوکسور در مسابقات کشوری**

**ذوالفقاری**– ۲ بوکسور نونهالان استان در رقابت های کشوری موفق به کسب مدال شدند. دبیر هیئت بوکس استان به خبرنگار ما گفت: دومین دوره مسابقات بوکس نونهالان کشور با حضور ۲۹ بوکسور نونهال استان به منظور انتخاب برترین های این رشته و آماده سازی تیم ملی ۲۱ و ۲۲ تیرماه جاری به میزبانی استان مرکزی برگزار شد. «محمود نهتانی» افزود: تیم نونهالان استان متشکل از «عرفان شاقوزایی» در وزن ۴۰ کیلوگرم، «محمدرسای ریگی» در وزن ۵۶ و «عرفان شه‌بخش» در وزن ۴۲ کیلوگرم، با مربیگری «مجتبی ریگی» و سرپرستی «رسول سنجولی» در این دوره از مسابقات شرکت کردند که در نهایت «عرفان شاقوزایی» موفق به کسب عنوان قهرمانی و مدال طلا شد و «محمدرسای ریگی» به مقام نایب قهرمانی و نقره دست‌یافت.



## تأثیر چی گونگ بر سلامتی

این تمرینات علاوه بر انجام حرکات آرام فیزیکی،

شامل پیروی از اصول اخلاقی و معنوی نیز باشد،

بیشتر می‌تواند سلامت ذهن و جسم و طولانی شدن عمر را تضمین کند.وی ادامه می‌دهد: مردم چین دارای اسراری باستانی هستند که به آن ها کمک می‌کند جوان تر بمانند، بیشتر عمر کنند و از خرد و معرفت برخوردار شوند. از این رو وقتی در حدود ۲۳ سال پیش یک روش چی گونگ به نام فالون گونگ در این کشور معرفی شد، به سرعت در سراسر چین رواج و عمومیت یافت. این روش دارای ۴ تمرین ایستاده و یک تمرین مدیتیشن نشسته است و همچنین نیاز دارد که تمرین کنندگان آن به طور مستمر بگوشتند زندگی‌شان را بر اساس پیروی از ۳ اصل حقیقت، نیکخواهی و بردباری، پیش ببرند.

**رهایی از استرس**

به گفته این روانشناس، اکثر افرادی که این روش را تمرین می‌کنند گزارش داده‌اند که با انجام این تمرین و پیروی از اصول آن در زندگی از استرس رهایی یافته، خواب آنان بهتر شده است و احساس سبکی و انرژی بیشتری در جسم خود کرده‌اند و خلق و خوی شادتری یافته‌اند. آن‌ها به طور طبیعی و مستمر، نگرانی‌هایشان کم شده و از استرس رها می‌شوند و زندگی عمیق معنوی را تجربه می‌کنند. این تمرین هم اکنون به طور گسترده‌ای در بیش از ۱۰۰ کشور انجام می‌شود. وی می‌گوید: پژوهش‌ها تاثیرات مثبت این تمرین بر سلامت جسمی و روانی را گزارش داده‌اند؛ به طوری که با این تمرین نیروی انتقاضی سلول‌های قلب افزایش پیدا می‌کند و همچنین ظرفیت زندگی گلبول های سفید خون و سلول های میکروب خوار کوچک‌ترین کنندگان افزایش‌می‌یابد.

پژوهش‌ها نیز نشان داده است که این تمرین بر بهبود بیماری‌های هیپاتیت نوع B، بی‌خوابی، انواع آلرژی‌ها، خستگی مزمن، عوارض سلامتی ناشی از لحال پاره شده، مشکلات پوستی، پولیپ بینی و سر دردهای میگرنی نیز موثر است و به‌طور قابل ملاحظه ای به کاهش استرس روانی تمرین کنندگان، بهبود

**ذوالفقاری**

گروه ورزش

چی گونگ که با نام‌های چی گونگ و کی گونگ نیز

شناخته می‌شود با ۵هزار سال قدمت بخش مهمی از طب سنتی چین را تشکیل می‌دهد و از ورزش فکر و زیبا و آرامش بخشی است که برای تقویت جسم، فکر و تعادل، پیشگیری و درمان بیماری‌ها ، افزایش متابولیسم و بهبود سیستم گوارشی و گردش خون، رهایی از استرس، افزایش طول عمر و جلوگیری از فرسودگی و پیری زودرس، افزایش دامنه حرکاتی مفاسل و تقویت آن‌ها و ایجاد آرامش روحی و روانی انجام می‌شود.استادیار دانشگاه درباره این ورزش می‌گوید: استفاده از تمرینات چی گونگ به منظور ارتقای سطح تندرستی کاربردو به‌رشدی در جهان دارد. از طرف دیگر، سلامت و بهزیستی روانی که یکی از جنبه‌های مفهوم کلی سلامت است و معنای آن توانایی آرام زیستن و با خود و دیگران در آرامش بودن، آگاهی از درون و احساسات خود، قدرت تصمیم‌گیری در بحران‌ها و مقابله موفق با فشارهای روانی است، با تمرینات چی گونگ افزایش یافته و اضطراب و افسردگی افراد کاهش می‌یابد.دکتر «معصومه خسروی» می‌افزاید:پژوهش‌ها نشان می‌دهد تمرینات چی گونگ می‌تواند در موارد درمانی همچون تعادل خواب در افراد کهنسال و یا ناتوان، سیستم ایمنی و بیماری پارکینسون تاثیر داشته باشد. علاوه بر آن، اثربخشی تمرینات چی گونگ بر اختلالات روانی همچون افسردگی، خستگی و اضطراب، بهبود سلامت کیفیت زندگی و کاهش سطوح هورمون‌های استرس و دردها و حتی نگرش‌های ذهنی نیز به تأیید رسیده است.

**طولانی شدن عمر**

وی اظهار می‌کند: تجربه افرادی که تمرینات چی گونگ را انجام می‌دهند نشان می‌دهد دچار تحولاتی عمیق در ذهن و جسم خود شده‌اند و احساس تغییر و آرامش می‌کنند. درک آن‌ها از زندگی و حیات عمیق‌تر شده و احساس شادابی می‌کنند؛ چنانچه

### جدول شماره۵۷۸

۱- دانه- روز حشر- از کشیدنی ها ۲- رود اروپا- ستاره کمیاب- شاعر مشهور یونان باستان- مادر لر ۳- خوبیده- انعطاف ۴- لقب اشرافی اروپا- دانه کش بی آزار- مادر عاریتی ۵- محدوده- بازیگرنز فیلم دست های آلوده- میوه پخته شده در شبیره شکر ۶- همان زرشک است ۷- یونان ۸- خدای آسمان در یونان ۹- چهره- از پرندگان آبی- اذیت- شامه نواز ۸- برداشت غلات- سر ۹- بالا آمدن آب دریا- کلاه لبه دار- زهرها- عضوبالاشین ۱۰- بانگ مهیب ۱۱- کارگردان سریال شب دهم- بی گناه ۱۱- مفتوح- از گیاهان تخدیری ۱۲- ازبخش های اوستا ۱۲- پاپوش- آهوی کوچک- حرف چهارم از الفبای یونانی ۱۳- ژوتمند- غلام ۱۴- دشمن سخت- از انواع نان- بیم- حرف همرای ۱۵- خورشید- ریاپیدیان یونانی کاشف قانون وزن مخصوص- هوس

۱- ژ-نگ- وزیر حکیم انوشیروان- شیر اول گوسفند پس از زایمان ۲- لحظه- برج- مانند مروارید- مادرورزش ها ۳- باریک- جنگ ۴- همسر ابراهیم(ع)- کمانگیر معروف- بنیان ۵- وام دار- جان ها- حنا ۶- نقره- هستی- دون- حرف شرط ۷- شسته خاک- سند- ناهید- مرتجع لاستیکی ۸- روینده- تافته ۹- کلمه تحسین- از گل های زینتی- پایه- عدد هندسی ۱۰- ذره باردار- از درندگان ۱۱- رنج ها- سرما ۱۱- سنگی سبز و قیمتی ۱۲- اهل ساری- درس ها ۱۲- استخوان اهل- طولانی ترین شب سال ۱۳- دندان موقتی ۱۴- رفوزه- ورزش باد- از سازهای بادی- حرف نداری ۱۵- معدن- نام سابق جیحون- پارچه دریایی

## نیاز مندی ها

درخواست امتیاز نانوائی آزاد پز

قیمت ۴ میلیون تومان
۰۹۱۵۸۰۴۶۰۲۷

کارواش و تعویض روغن ملت
واقع در زاهدان حد فاصل میرزا شیرازی ۴ و ۶ روبروی لبنیات صفا منش
به تعدادی کارگر جهت کار درکارواش و استادکار جهت کاردر تعویض روغن نیاز دارد
۰۹۱۵۱۹۰۴۶۵۰

کاشی وسرامیک کاری پذیرفته می شود
باسابقه کاری چاپهار-سراوان-زاهدان
۰۹۳۷۵۹۶۵۱۱۷

انجام پیمانکاری ساختمان
از صفر تا صد
انجام سبک سازی و بازسازی و مقاوم سازی
بناهای قدیمی ۰۸۷۶ ۰۹۳۵۴۸۴۰

کار در شعبه چاپهار
بستنی نعمت
به چند نفر آقای ((با سلیقه و با انضباط))
جهت کار در بستنی فروشی معتبر با حقوق مکفی نیاز مندیم .
ساعت کار ۱۶ الی ۲۴
۰۹۱۵۱۹۵۱۵۷۵

انجام پیمانکاری ساختمان
از صفر تا صد
انجام سبک سازی و بازسازی و مقاوم سازی
بناهای قدیمی ۰۸۷۶ ۰۹۳۵۴۸۴۰

رنگ آمیزی ساختمان با
قیمت فوق العاده
اجرای رنگهای روغنی و پلاستیک
اجرای رنگهای درب و پنجره
پذیرفته میشود
۰۹۹۰۷۲۷۰۱۱۹۰۱۴۸۴۶۲۰

شرکت مسافربری درون شهری
ملت تا کسی
از رانندگان محترم تاکسی و شخصی جهت همکاری دعوت بعمل میاورد
ادرس:زاهدان تقاطع دانش و جمهوری مقابل داروخانه
۰۹۹۰۱۴۸۴۶۲۰

انجام پیمانکاری ساختمان
از صفر تا صد
انجام سبک سازی و بازسازی و مقاوم سازی
بناهای قدیمی ۰۸۷۶ ۰۹۳۵۴۸۴۰

به دو نفر فروشنده آقا جهت کار در گالری ساختمانی نیازمندیم.
ساعت کاری ۸ تا ۱۳ و عصر ۱۶ الی ۲۱
آدرس دفتر مرکزی:زاهدان خیابان خیام نرسیده به مدرس،جنب داروخانه درمان گالری محمد شعبه دوم:زاهدان-زیباشهر
نیش البرز۶

انجام پیمانکاری ساختمان
از صفر تا صد
انجام سبک سازی و بازسازی و مقاوم سازی
بناهای قدیمی ۰۸۷۶ ۰۹۳۵۴۸۴۰

**دبیر هیئت بوکس استان خبر داد:**

**یک طلا و یک نقره برای نونهالان بوکسور در مسابقات کشوری**



مدیتیشن، آرامش فیزیکی و ذهنی حاصل می‌شود که دارای آثار فیزیکی نظیر افزایش فعالیت آلفا، افزایش مقاومت پوستی، کاهش نرخ تنفس و مصرف اکسیژن، کاهش سطوح لاکتیک شریانی و کاهش فعالیت سمپاتیک است، مدیتیشن با ذهن آگاه، می‌تواند با بهزیستی روانی افراد، به ویژه در کاهش علائم افسردگی و افزایش خود کنترلی رفتاری افراد مرتبط باشد. به گفته‌وی مدیتیشن با ذهن آگاه و آرام که سعی می‌شود ذهن خالی از افکار شود، در متابولیسم اکسیژن تاثیر می‌گذارد و جریان خون را در مغز افزایش می‌دهد و ضربان قلب را ملایم تر می‌کند. ذهن آرام بدون دنبال کردن شدید و با استرس خواسته های دنیوی، کمک می‌کند بار فشارهای روانی تمرین کنندگان کاسته شود و این امر در کاهش پریشانی های هیجانی آن‌ها موثر است. این استادیار دانشگاه اظهار می‌کند: از طرفی در تمرین فالون گونگ، تاکید بر پیروی کردن از اصول حقیقت نیکخواهی و بردباری در زندگی روزمره است و رعایت این اصول خود از فشارهای استرس روزانه می‌کاهد. افزایش انرژی، ریلکس شدن، ذهن آگاه و روشن داشتن در نتیجه انجام این تمرین، موجب افزایش و بهبود سلامت بدن و ذهن می‌شود. انجام مدیتیشن کمک می‌کند خستگی و اضطراب کم شود و کیفیت زندگی و توانایی ذهنی بهبود یابد. به خصوص مدیتیشن با ذهن آگاه، بیدار و آرام که در تمرین فالون گونگ انجام می‌شود، می‌تواند موجب شود تمرین کنندگان مهارت کنترل استرس در رویارویی با مشکلات روزمره را کسب کنند و توانایی حل مسئله و سبک های مقابله ای آن‌ها بهبود یابد.

**افزایش خلق مثبت**

خسروی با بیان این که تحقیقات اخیر نشان داده است که از نظر فیزیولوژیکی، مدیتیشن موجب

کاهش فعالیت متابولیسم بدن می‌شود، ائتلاف و نظم را در عملکرد مغز بالا می‌برد و جریان خون مغزی را افزایش می‌دهد، می‌افزاید: همچنین تمرین مدیتیشن می‌تواند خلق و خوی مثبت افراد را افزایش دهد و در تغییرات هیجانی بدن و مسائل مرتبط با ارتباطات انسان‌ها موثر واقع شود. هنگام

### اخبار استان

**اعزام تیراندازان منتخب استان به مسابقات قهرمانی کشور**

**گروه ورزش**– تیراندازان منتخب آقا و بانوی استان به مسابقات قهرمانی کشور اعزام شدند. دبیر هیئت تیراندازی استان به خبرنگار ما گفت: رقابت های تیراندازی قهرمانی کشور از امروز با حضور تیراندازان سراسر کشور در سالن تیراندازی قدراسبون به میزبانی تهران برگزار می‌شود که ۲ تیم نیز از سیستان و بلوچستان در این دوره شرکت می‌کنند. سرهنگ «محمدرضا غفاری» با بیان این که تیم های منتخب تیراندازی آقایان و بانوان استان در ۲ رشته تپانچه و تفنگ در این مسابقات حضور می‌یابند، ابراز امیدواری کرد: با توجه به آمادگی هر دو تیم نتایج خوبی در این دوره نصیب ورزشکاران استان شود. وی اظهار کرد: با توجه به استقبال خوب مردم از ورزش تیراندازی در رشته اهداف پروازی (تراپ) و به درخواست دهبار بخش مرکزی خاش یک دوره مسابقه تیراندازی به اهداف پروازی به میزبانی بخش ایرندگان خاش برگزار می‌شود.

**بانوان هوگوپوش استان عازم مسابقات کشوری می‌شوند**

**ذوالفقاری**– بانوان تکواندوکار استان برای اولین بار در مسابقات قهرمانی پومسه کشور شرکت می‌کنند.نایب رئیس هیئت تکواندو استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت‌ها ۲۷ و ۲۸ تیرجاری به میزبانی تهران برگزار می‌شود که برای اولین بار ۶ نفر از تکواندوکاران بانوی استان در این مسابقات به مصاف حریفان خود از دیگر استان‌ها می‌روند. «معصومه آشکوب» با بیان این که رقابت های قهرمانی پومسه کشور در ۴ بخش انفرادی، گروهی، ابداعی و استاندارد برگزار می‌شود، افزود: «مطهره اصلاحی»، «نیلوفر گرگیج»، «سحر وزیری شهرکی»، «سارا کیخا»، «فاطمه سرگزی» و «ساجده کیوان» با مربیگری بنده در این دوره حضور می‌یابند.وی ادامه داد: به منظور کسب آمادگی برای شرکت در این مسابقات و ارتقای سطح فنی تکواندوکاران استان اردوی مشترکی به میزبانی استان فارس زیرنظر «فاطمه اسدیور» سرمربی تیم ملی تکواندو در حال برگزاری است.وی با بیان این که اعزام تکواندوکاران بانوی استان به این رقابت‌ها فقط به همت رئیس هیئت انجام می‌شود، ابراز امیدواری کرد: بانوان هوگوپوش سیستان و بلوچستان در اولین تجربه خود در رقابت های قهرمانی کشور عنوان کسب کنند. وی همچنین گفت: رقابت های قهرمانی بانوان نوجوان کشور در رشته مبارزه از ۳ تا ۴ مرداد ماه در تهران برگزار می‌شود که خانم‌ها «مهسا کیخا» و «ساجده کیوان» در این دوره حضور پیدا می‌کنند. به گفته وی، «مبینا شیخ»، «صابره سرحدی»، «نرگس پوریان»، «مهلا اوکاتی»، «ساناز سرگزی» و «مهسا کیخا» نیز از ۲۸ تیر تا ۲ مرداد در مسابقات تکواندو بسیج بانوان کشور به میزبانی کرمانشاه به رقابت می‌پردازند.

**پایان فوتسال جام رمضان زاهدان با معرفی ۳ قهرمان**

**گروه ورزش**–مسابقات فوتسال جام رمضان زاهدان با قهرمانی تیم های ساجد، کالای ورزشی جوانان و تیم ۱۱۰ سلمان فارسی به پایان رسید.مسئول کمیته فوتسال زاهدان به خبرنگار ما گفت: دیدار نهایی مسابقات فوتسال جام رمضان زاهدان در سالن ورزشی شهید محمدحسین فهمیده زاهدان برگزار شد و تیم های قهرمان در ۳ بخش جوانان، محلات و ادارات مشخص شدند که به این ترتیب در بخش جوانان تیم فوتسال جوانان به مقام نخست دست یافت و تیم های آژانس هواپیمایی اوشیدا و شورای شهر زاهدان دوم و سوم شدند. در بخش محلات تیم فوتسال کالای ورزشی جوانان با شکست تمامی رقبا مقام قهرمانی را کسب کرد، تیم های ماهان (الف) و تیم ۱۱۰ سلمان فارسی در جایگاه دوم و سوم قرار گرفتند و در بخش ادارات پس از تیم ۱۱۰ سلمان فارسی، تیم های انتظام و آموزش و پرورش استان برسکوی دوم و سوم این دوره از مسابقات ایستادند. «مهدی جانی کول» افزود: در این دوره از مسابقات تیم های فوتسال ذوالفقار، کویر و منابع طبیعی و آبخیز داری به ترتیب در بخش جوانان، محلات و ادارات به عنوان با اخلاق ترین تیم‌ها شناخته شدند. شایان ذکر است: در پایان این مسابقات جایزوی از جمله کفش ورزشی و لوازم خانگی به تیم های برتر اهدا شد.

| دانشتنی های ورزشی |
|-------------------|
|                   |

**مزایای استفاده از سونا**

بسیاری از افراد نگران هستند که در هنگام استفاده از سونا گرما و بخار به پوست آنها آسیب نرساند، یا حتی بدتر از آن، چهره شان را پیر نکند که پیشنهاد می‌شود نگرانی‌هایشان را کنار بگذارند و از رفتن به سونا لذت ببرند، حتی بیشتر از گذشته، واقعیت این است که سونا برای پوست مفید است. سونا علاوه بر مفید بودن برای پوست، به سلامتی و تندرستی نیز کمک می‌کند. پس افراد می‌توانند به جای این که سونا رفتن را از برنامه ورزشی خود حذف کنند از ریلکس کردن در سونا لذت ببرند. به دلایل مختلفی سونا برای پوست مفید است. در حقیقت، سونا یکی از قدیمی ترین و مفید ترین راه‌های درمانی پوست است، در سونا، تعرق زیاد است و به دلیل این که تعریقی که در سونا رخ می‌دهد، عمیق است پوست واقعا تمیز می‌شود، این عرق، چربی‌ها، باکتری‌ها و سلول‌های مرده پوست را می‌زداید و این اتفاق، به پوست اجازه می‌دهد سلول‌های پوستی جدیدی تولید کند. پاکسازی پوست همچنین گردش خون مویرگی را بهبود می‌بخشد و ظاهری نرم و زیبا به پوست می‌دهد، عرق حاوی مواد مغذی و معدنی نیز است که برای حفظ سطوح کلژن پوست ضروری است تا به کند شدن روند پیری پوست کمک کند. کلژن بافت پوست را محکم و استوار نشان می‌دهد و همچنین خطوط ریز و چین و چروک‌ها را کاهش می‌دهد. علاوه براین روند پیری را متوقف می‌کند. همچنین تعریق به دفع سموم از بدن افراد کمک می‌کند. این سموم نه تنها برای بدن بلکه برای پوست نیز ضرر دارد و می‌تواند پوست را فاقد درخشندگی کند و باعث شود پوست بیش از حد خشک شود. به هر حال سونا می‌تواند به پوست کمک کند تا بهترین ظاهر را به دست بیاورد.

*محمدرضا تیموری- کارشناس ارشد تربیت بدنی*