توپ پارک بانوان در زمین شهرداری

ذوالفقاری

تاکنون درباره توسعه ورزش بانوان و ضرورت ترویج آن در بین بانوان سیستان و بلوچستان مباحث زیادی مطرح شده است و مسئولان ورزش و جوانان نیز جلسات مختلفی در این رابطه برگزار کرده اند و طرح‌های مختلفی برای این قشر پراهمیت جامعه تصویب شده است؛ اما وقتی به کارنامه ورزش بانوان استان نگاهی می‌اندازیم و پای دردِدل ورزشکاران خانم می نشینیم، می بینیم آن گونه که باید در زمینه ورزش بانوان اقدامی انجام نشده است.

با توجه به اینکه جمعیت زیادی از جوانان استان را بانوان تشکیل می دهند و استعدادهای ورزشی فوق‌العاده‌ای دارند، اجرایی شدن طرح ها و انجام اقداماتی برای توسعه ورزش بانوان می تواند به سلامت جامعه کمک کند. مسئولان در جلسات اظهار می کنند که سلامت جامعه در گرو سلامت بانوان است و یکی از مهم ترین راه های ارتقای سلامت بانوان توسعه ورزش است، اما هنوز هم دل ورزشکاران خانم از بی توجهی ها و کم دیده شدن ها گرفته است و برخی هم ورزش را کنار گذاشته اند.

یکی از ابتدایی ترین حقوق بانوان در بخش ورزش همگانی، داشتن پارک اختصاصی است، پارک ورزشی که بانوان بتوانند بدون دغدغه و به دور از نگرانی در آن ورزش کنند و از آن لذت ببرند، اما بانوان بیشتر شهرستان های این استان و از جمله کلان شهر زاهدان حتی از داشتن پارک اختصاصی محرومند.

با توجه به اینکه بانوان این استان برای رسیدن به قله های افتخار با وجود نداشتن فضاهای کافی، نبود امکانات و ... تلاش می کنند، امیدواریم مسئولان نیز بتوانند آن گونه که شایسته و سزاوار دختران و زنان سیستان و بلوچستان است، گام بردارند.

■ نبود فضای اختصاصی بانوان

یکی از خانم های زاهدانی که برای انجام ورزش صبحگاهی در پارک سرداران شهید زاهدان حضور دارد، می گوید: نه تنها در اطراف منزلمان بلکه در تمام نقاط زاهدان، مکانی که بانوان بتوانند در آن در امنیت و بدون دغدغه ورزش کنند، وجود ندارد، باشگاهی هم در منطقه محل سکونتمان برای بانوان فعال نیست.

«مریم گلزاری» ادامه می دهد: به دلیل نبود فضاهای اختصاصی بانوان مجبوریم به همراه چندنفر از خانم های محله برای ورزش به این پارک بیاییم، اما آن گونه که باید نمی توانیم ورزش کنیم و همیشه دغدغه و نگرانی داریم.

یکی از قهرمانان کونگ فو نیز اظهار می کند: چندسالی است که حمایت مسئولان از ورزشکاران این رشته کمرنگ شده است و هیچ تیمی از استان به مسابقات کشوری اعزام نمی شود.

«آناهیتا شعار» می افزاید: با اینکه در بخش بانوان استعدادهای زیادی در رشته های مختلف ورزشی، از جمله کونگ فو وجود دارد، اما مکانی برای تمرین آنها وجود ندارد.

بهترین فایترها و ستاره های کونگ فوی استان به علت بی توجهی ها، انگیزه و اراده خود را از دست داده اند و از این رشته کناره گیری کرده اند و هم اکنون سیستان و بلوچستان هیچ تیمی برای اعزام به مسابقات کونگ فوی بانوان کشور ندارد.

یکی از ورزشکاران رشته هاکی نیز بیان می کند: بانوان هیچ مکانی برای تمرین در این رشته ندارند و تجهیزات هاکی بسیار کم است.

وی اضافه می کند: در این رشته مسابقه ای برای بانوان برگزار نمی شود و ورزشکاران خانم حتی یک بار هم به مسابقات کشوری اعزام نشده اند.

■ نبود حامی

یکی از بانوان کاراته کا می گوید: تاکنون چندین مرحله در مسابقات کشوری حضور یافته و عناوینی را کسب کرده ام، اما هیچ سازمان یا مسئولی از من و سایر ورزشکاران این رشته حمایت نمی کند.

«نوری» اذعان می کند: بیشتر ورزشکاران کاراته از اقشار ضعیف جامعه هستند که خانواده ها برای اعزام آنها به رقابت های کشوری توان مالی ندارند، هیچ حامی مالی هم برای این رشته نداریم، بُعد مسافت نیز از دیگر مشکلات ما برای شرکت در میادین کشوری است و این عامل باعث می شود که با خستگی زیادی در مسابقات شرکت کنیم.

وی تأکید می کند: همیشه با اراده خودمان و حمایت مربی مان در مسابقات حضور یافته ایم و با دست خالی گام های ارزنده ای برداشته ایم، اما اگر از بانوان حمایت شود، آن ها می توانند بهتر از این عمل کنند و بدرخشند.

یکی دیگر از بانوان می گوید: به علت مشغله کاری و خانه داری در طول روز نمی توانم به ورزش بپردازم، به همین دلیل ساعتی از شب را به فعالیت های ورزشی اختصاص می دهم، اما در زاهدان مکانی برای ورزش همگانی بانوان وجود ندارد، تنها فضایی هم که می توان در آن ورزش کرد، دهکده المپیک است که از نور کافی برخوردار نیست و نمی توان در تاریکی شب بدون دغدغه در آن ورزش کرد.

«رحمتی» اظهار می کند: هزینه استفاده از باشگاه های خصوصی زیاد و فضای آن کوچک است. با توجه به نبود فضاهای تفریحی سالم در زاهدان، انتظار می رود که مسئولان توجه بیشتری به ورزش بانوان کنند و حداقل پارک ورزشی برای خانم ها احداث کنند.

یکی دیگر از ورزشکاران هم می گوید: سالن اختصاصی بانوان در مجموعه ورزشی ۱۷ شهریور به هیئت بوکس اختصاص یافته است و بانوان بسیاری از رشته ها فضایی برای تمرین و مسابقه ندارند.

«شجاعی» اذعان می کند: به علت واگذاری این سالن به هیئت بوکس، بسیاری از رشته ها تعطیل شده است و خانم ها نمی توانند استعدادهای خود را شکوفا کنند.

■ ۶۰۰ برنامه همگانی

مسئول ورزش بانوان اداره کل ورزش و جوانان، در این باره می گوید: عملیات ساخت پارک بانوان زاهدان چندسالی است که آغاز شده، اما هنوز به بهره برداری نرسیده است که پیگیر انجام آن از سوی مسئولان استان هستیم.

«مائده موسوی» می افزاید: احداث این پارک در دستور کار این اداره کل قرار ندارد و شهرداری باید آن را تکمیل کند، اما با توجه به وظیفه ای که برعهده داریم، در جلسات مختلف موضوع پارک ورزشی بانوان را مطرح می کنیم و پیگیر احداث سریع تر آن هستیم.

وی اظهار می کند: اگر پارک ورزشی اختصاصی برای بانوان راه اندازی شود، می تواند به ارتقای ورزش بانوان کمک کند و از این طریق بانوان می توانند در فضایی امن، بدون دغدغه ورزش کنند.

امسال به منظور توسعه ورزش همگانی در بین بانوان، ۶۰۰ برنامه در استان برگزار شده و ۵ پارک نیز در زاهدان برای انجام ورزش صبحگاهی آقایان و بانوان با حضور مربیان با تجربه فعال است.

وی تصریح می کند: گسترش ورزش بانوان در مناطق حاشیه شهر از دیگر برنامه هاست. در این زمینه تاکنون چند جشنواره و مسابقه با همکاری شورای شهر در زاهدان برگزار شده و فرهنگسرای انقلاب نیز، ابتدای امسال در اختیار بانوان قرار گرفته است، تا آن ها بتوانند از آن برای انجام فعالیت های ورزشی و نشان دادن توانایی و استعداد خود استفاده کنند.

وی درباره سالن اختصاصی بانوان می گوید: یک سالن چندمنظوره در مجموعه ورزشی دهکده المپیک در اختیار بانوان ورزشکار قرار دارد که تمرینات رشته های والیبال، بسکتبال، ایروبیک، آمادگی جسمانی، یوگا و ... در آن انجام می شود.

در گذشته سالن حجاب مجموعه ورزشی ۱۷ شهریور نیز مختص بانوان بود که به هیئت بوکس واگذار شد، اما بعد از آن سالن ۷ تیر به خانم ها اختصاص یافت و تمرینات سایر رشته ها در این سالن انجام می شود.

وی درباره آزاد کارها نیز اظهار می کند: به تازگی برای بانوان آزاد کار مسابقات قهرمانی و انتخابی استان برگزار شده است و نفرات برتر به مسابقات کشوری اعزام شده اند، برگزاری کلاس استاژ نیز از برنامه هایی است که به زودی در این رشته اجرا می شود.

موسوی می گوید: توسعه ورزش بانوان از مهم ترین برنامه های اداره کل ورزش و جوانان است، زیرا سلامت دختران و زنان سلامت جامعه را به همراه دارد.

قوی ترین مردان چابهار مشخص شدند

گروه ورزش- اولین دوره مسابقات قوی ترین مردان چابهار برگزار شد.رئیس اداره ورزش و جوانان چابهار به خبرنگار ما گفت: مسابقات قوی ترین مردان چابهار برای اولین بار با شرکت ۴۵ نفر از باشگاه های بدنسازی و پرورش اندام این شهرستان و پایگاه هوایی کنارک، ۲۱ و ۲۲ اسفندجاری در دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی برگزار شد.«لعل بخش امیری» افزود: در این دوره که با عنوان گرامیداشت شهدای مدافع حرم انجام شد، شرکت کنندگان در آیتم های حمل اسکات تعادلی ۳۰۰ کیلو گرم به مسافت ۱۵ متر، سه گانه، گوی ۱۱۰ کیلوگرم، سیلندر به مسافت ۹۰ متر، گوی ۱۲۰ کیلو گرم، حمل چمدان ۱۰۰ کیلویی، زدن کنده پرس ۹۰ کیلویی و سه گانه سرعتی شامل وزنه، لاستیک و کنده رقابت کردند.وی ادامه داد: در پایان و در مجموع تمام آیتم ها «زبیر آزادی»، «علی قورزایی» و «وحید مرادی» از چابهار عناوین اول تا سوم را به خود اختصاص دادند.معرفی ساحل بکر و جاذبه های طبیعی چابهار، شناسایی قوی ترین مردان و ارتقای سطح کیفی ورزشکاران بدنسازی و پرورش اندام این شهرستان از اهداف برگزاری این مسابقات بوده است.وی بیان کرد: با برگزاری این رقابت ها برنامه داریم تا از سال ۹۵ مسابقات قوی ترین مردان را به صورت ساحلی و در سطوح استانی و کشوری در چابهار برگزار کنیم.وی با اشاره به مسابقات فوتبال پیشکسوتان منطقه جنوب استان گفت: تیم فوتبال پیشکسوتان منطقه آزاد چابهار با پیروزی ۲ بر یک در مقابل نماینده نیکشهر به همراه تیم سراوان از گروه جنوب به مرحله نیمه نهایی این رقابت ها که اردیبهشت ماه ۹۵ برگزار می شود، راه یافت.تیم های سیستان و شاهین زاهدان نیز از گروه شمال به دور نیمه نهایی فوتبال پیشکسوتان استان راه یافته اند.

رقابت ۱۶۰ دانش آموز دختر استان در المپیاد ورزشی

گروه‌ورزش- ۱۶۰ دانش‌آموز دختر سیستان‌وبلوچستان در المپیاد فرهنگی، ورزشی به رقابت پرداختند.

رئیس اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی اداره کل آموزش و پرورش استان به خبرنگار ما گفت: المپیاد فرهنگی، ورزشی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول استان با شرکت ۱۶۰ دانش آموز دختر در قالب ۱۷ تیم، در ۳ رشته بدمینتون، والیبال و دوومیدانی برگزار شد.

«غلامرضا حاضر»، افزود: دانش آموزان در این مسابقات از ۲۰ تا ۲۲ اسفند در مجموعه ورزشی شهید بهشتی، سالن ذوالفقار و پیست دوومیدانی دهکده المپیک زاهدان به رقابت پرداختند.وی اظهار کرد: در رشته دوومیدانی که با شرکت ۷ تیم در ۶ ماده انجام شد، تیم ناحیه ۲ زاهدان به جام قهرمانی دست یافت، ناحیه یک زاهدان دوم و هیرمند سوم شد، کاپ اخلاق هم به آموزش و پرورش هامون اختصاص یافت.وی ادامه داد: در رشته بدمینتون نیز که شرکت کننده ها در قالب ۶ تیم به رقابت پرداختند، آموزش و پرورش ناحیه ۲ زاهدان قهرمان شد، ناحیه یک زاهدان و هامون به مقام دوم و سوم دست یافتند، کاپ اخلاق هم ازآن ایرانشهر شد.در رشته والیبال نیز پس از رقابت ۴ تیم، ناحیه ۲ زاهدان به مقام اول دست پیدا کرد، ناحیه یک زاهدان و چابهار در جایگاه دوم و سوم ایستادند، خاش نیز کاپ اخلاق را کسب کرد.وی خاطرنشان کرد: استعدادیابی دانش آموزان در رشته های مختلف ورزشی، پرورش و اعزام آنها به مسابقات کشوری، ایجاد اعتماد به نفس، انگیزه، شور و پویایی در دانش آموزان، آشنایی آنها با میادین رقابت، حضور در عرصه های بزرگ تر و فعال کردن کانون های ورزشی از اهداف برگزاری این المپیاد بوده است.

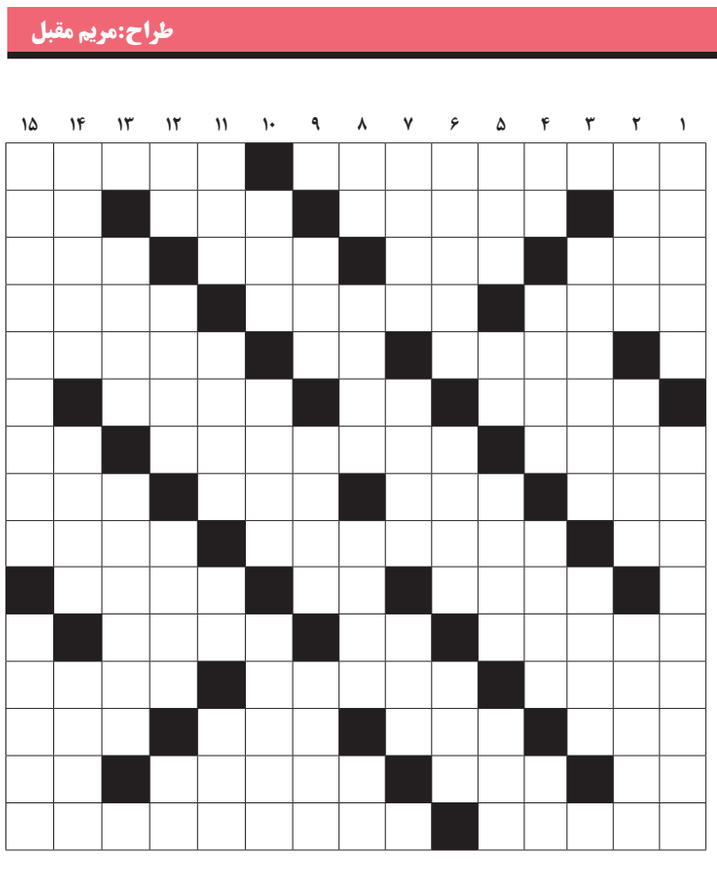
جدول شماره ۵۰۶ — طراح: مریم مقبل

۱- کنایه ازسفرکردن ومسافرشدن- دریانوردانگلیسی که خلیج وتنگه ای رادرشمال کاناداکشف کرد۲- رطوبت- فراخی وگشادگی- نمونه والگو- رودی درشمال ایتالیا۳- خالص- نفاق ودورویی- شانه- پاره آتش که به هواپرد۴- قطعه زمینی درمصب یک رود- شهرستانی دراستان سیستان وبلوچستان- خدمتکارپیر۵- گلبانگ نماز- حرف زیادی- نویسنده انگلیسی "دیوید کاپرفیلد"۶- نهادوسرشت- گونه ورخساره- کاهل ومتحیر۷- یارونزدیک- پایتخت سیرالئون- ویتامین جدولی۸- شترباركش- عقاید- خاطروحافظه- سقف دهان۹- گرامی وارجمند- به فرمایش حضرت علی(ع)یکی ازدوچیزی است که ازخلقیات مردم باایمان نیست مگردرراه فراگرفتن علم ودانش- خورش گوشت ولپه ۱۰- ایران در این قاره قراردارد- چله کمان- شهری درایتالیا۱۱- شهری دراستان زنجان- خمیدگی کاغذوپارچه- ابزاری درصنعت برای بزرگ کردن سوراخ های ایجادشده بامته۱۲- برگزیده وخالص ازهرچیز- محبت ودلبستگی- چراگاه۱۳- دارای بالاترین سرعت- حزن واندوه- راهنما- نظروبینش۱۴- حیوان وحشی- درخت انداز- رایزنی- افزونی وبرکت۱۵- ملون- برنده جایزه نوبل پزشکی۱۹۲۸ ازفرانسه

۱- مرکزاستان کردستان- ازاماکن باستانی ودیدنی شهرستان سربیشه دراستان خراسان جنوبی۲- فال بین- آشکارشدن- دزدیدن۳- علم گیاه شناسی- شمارجمعیت۴- برهنه- زیوروزینت- شمردن- خط کش مهندسی۵- آرامگاه- سوزدل پردرد- صدمه وگزند- زبان درخریدوفروش۶- پیوستن شخصی به شخصی دیگر- روزبعد- روزگاروزمانه۷- کاری وپرکار- ویران- فیلمی ازسیروس الوند۸- داخل- ژرفاوعمیق- روزی دهنده- ضمیرجمع۹- سرمایه جاودانی- عامه وانبوه مردم- بشارت دهنده۱۰- عبارت اصلی کتاب- خیانتکار- مردخنده روونیکوکار۱۱- آنچه آدمی برای رسیدن به آن بکوشد- قاضی- جنس به ظاهرخشن- رخنه وشکاف۱۲- رهاوآزاد- تماشاکردن- جانوری شبیه سنجاب- بدن واندام۱۳- سپاسگزار- مجمع الجزایری مسکونی درغرب قاره آفریقابه مرکزیت "بندپرایا" ۱۴- به امانت گذاشتن- تمام وبی نقص- ستون خیمه۱۵- اثری ازحکیم عمرخیام نیشابوری- تقسیم کردن ازروی عدالت

پاسخ: جدول شماره ۵۰۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ح	م	د	ز	ه	ر	ی	■	ا	ف	ر	ی	ن	ش
۲	ق	د	ک	ش	ی	د	ن	■	ب	ی	ن	ا	■	م	ا
۳	ا	■	ا	ت	ر	■	گ	ا	ه	ی	■	ن	ج	و	م
۴	و	ق	ف	■	ه	م	■	ر	و	ن	ق	■	ک	د	و
۵	م	ل	ا	ح	■	خ	ر	و	ش	■	و	ش	■	ن	ا
۶	■	م	ت	ا	ن	■	و	ن	ش	ت	ر	ه	■	پ	
۷	م	ک	■	د	ا	ن	ش	■	ت	ا	■	ف	ی	ک	س
۸	ط	ا	ب	■	ز	ا	ن	و	ز	د	ن	■	س	و	ی
۹	ا	ر	ا	م	■	ف	ی	■	ک	ی	ل	و	■	ه	ن
۱۰	ل	■	ک	ا	غ	ذ	■	و	ی	■	ک	ا	س	د	■
۱۱	ب	ا	■	ن	ص	■	ر	ا	ه	ی	■	ت	و	ش	ه
۱۲	غ	ل	ت	■	ب	ز	ا	ق	■	د	م	■	س	ت	م
۱۳	ل	و	ک	س	■	ا	ی	ف	ا	■	ر	ا	م	■	ر
۱۴	م	ن	■	ب	ا	ی	ن	■	م	و	ی	ر	ا	ن	ا
۱۵	ی	ک	ر	و	ن	د	■	م	ر	د	م	گ	ر	ی	ز



اخبار

ایرانشهر قهرمان هندبال نوجوانان شد

گروه ورزش- مسابقات هندبال نوجوانان پسر، جام شهدای خدمت و سازندگی با قهرمانی ایرانشهر به پایان رسید.

رئیس اداره ورزش و جوانان خاش به خبرنگار ما گفت: این دوره از مسابقات به صورت ۴ جانبه و با شرکت تیم زرند کرمان و هندبالیست های زاهدان، ایرانشهر و بخشداری مرکزی خاش، ۲۰ و ۲۱ اسفندجاری در سالن ورزشی کارگران خاش برگزار شد.

«عبدالغفور قلندرزهی» افزود: در اولین روز مسابقات هندبال چهارجانبه جام شهدای خدمت و سازندگی شهید «قدمی»، شهید «نیکبخت» و شهید «امام‌بخش‌ریگی»، منتخب ایرانشهر با نتیجه ۲۵ بر ۲۴ در مقابل بخشداری مرکزی خاش به پیروزی دست یافت و زاهدان با نتیجه ۲۸ بر ۲۶ از سد زرند کرمان گذشت.تیم های زرند کرمان و بخشداری مرکزی خاش نیز در دیدار رده بندی به مصاف هم رفتند و مسابقه فینال بین تیم های منتخب زاهدان و ایرانشهر انجام شد.

وی اظهار کرد: در نهایت تیم ایرانشهر با پیروزی در مقابل حریف خود به جام قهرمانی دست یافت، زاهدان عنوان نایب قهرمانی را به خود اختصاص داد، زرند کرمان به کسب مقام سوم بسنده کرد و بخشداری مرکزی خاش تیم منتخب اخلاق شناخته شد.وی بیان کرد: تیم بخشداری مرکزی خاش در این رقابت ها برای اولین بار از بازیکنان جدید با سنین پایین (متولدان ۸۱، ۸۲ و ۸۳) استفاده کرده بود و مسابقات جوانمردانه و در فضایی دوستانه بین تیم ها انجام شد.در اختتامیه این مسابقات که با همکاری هیئت هندبال، بنیاد شهید و امور ایثارگران و جانبازان خاش، بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش های دفاع مقدس، اداره زندان، کمیته امداد امام خمینی (ره) و اداره کار و اموراجتماعی خاش برگزار شد، خانواده شهید محمودزهی و داوران این رقابت ها تجلیل شدند.وی اضافه کرد: در هفته نهم لیگ برتر فوتبال استان که جمعه گذشته به میزبانی زاهدان انجام شد تیم های بخشداری مرکزی خاش و عقاب زاهدان به تساوی یک بر یک رضایت دادند.

قهرمان مسابقات کپگ استان مشخص شد

تیم روستای ابتر ایرانشهر عنوان قهرمانی مسابقات استانی کپگ را به خود اختصاص داد.

رئیس اداره ورزش و جوانان سراوان به خبرنگار ما گفت: مسابقات بازی بومی کپگ با عنوان قهرمانی استان، با حضور ۸ تیم در ۲ گروه ۴ تیمی، ۲۱ اسفندجاری در زمین چمن مجموعه ورزشی شهید حسین بر سراوان برگزار شد.«محمدرضا گمشادزهی» افزود: در این رقابت ها ورزشکاران روستایی شهرستان های سراوان، زاهدان، زهک، خاش، ایرانشهر، قصر قند، سیب و سوران و مهرستان به مصاف هم رفتند که در پایان تیم های سراوان و ایرانشهر به فینال راه یافتند.

وی ادامه داد: در فینال این رقابت ها تیم ایرانشهر با موفقیت در مقابل سراوان مقام قهرمانی را به خود اختصاص داد، سراوان (الف) نایب قهرمان شد و قصرقند به مقام سوم دست یافت.

وی خاطرنشان کرد: این مسابقات با حضور پرشور مردم برگزار و در پایان با حضور امام جمعه سراوان، مدیرکل صداوسیما و جمعی از مسئولان شهرستانی به تیم های برتر جام، مدال و حکم قهرمانی اهدا شد.شایان ذکر است: کپگ، بازی سنتی است که در اکثر بخش ها و روستاهای سراوان در رده های سنی نونهالان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان به صورت گروهی متشکل از ۵ تا ۲۰ نفر انجام و باعث تقویت قوای جسمی، چابکی و چالاکی بدن، تقویت فکر و استعداد ذاتی و فکری، شادابی و نشاط در بین جوانان و نوجوانان و پر کردن فراغت و بیکاری دانش آموزان می شود.

لیگ برتر تنیس روی میز استان به پایان رسید

لیگ برتر تنیس روی میز با انجام ۱۰۰ بازی به پایان رسید.

کارشناس روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها با شرکت ۳۰ بازیکن از شهرستان های زاهدان، سراوان، ایرانشهر و زابل، به میزبانی زاهدان برگزار شد و پس از انجام ۱۰۰ بازی، جمعه شب با معرفی برترین ها به کار خود پایان داد.

«شهریار شهریاری» افزود: شرکت کنندگان در این دوره از مسابقات در ۸ گروه ۴ نفری به رقابت پرداختند که در نهایت ۱۶ نفر به مرحله تک حذفی راه پیدا کردند و در پایان ۱۰ نفر دسته برتر به صورت دوره ای در ۲ گروه به رقابت پرداختند.

وی ادامه داد: در پایان «امید آذرنگ» از زاهدان، «رسول بهرامی مقدم» از سراوان، «بهنام شاه بیگی» از زاهدان و «نظرمحمد درازهی» از سراوان به مقام اول تا چهارم این مسابقات دست یافتند.

وی خاطرنشان کرد: در مراسم پایانی از نفرات برتر و «امید آذرنگ» و «حسین زور» رئیس و دبیر هیئت تنیس روی میز استان، «ناصر ا... دینی» حامی و «شهرام اکبری» سرداور این مسابقات قدردانی شد.

وی در ادامه از برگزاری هفته نهم مسابقات لیگ برتر فوتبال استان خبر داد و گفت: در این هفته تیم شاهین زاهدان با نتیجه ۳ بر صفر از سد «ساحل هیرمند» گذشت و «عقاب زاهدان» یک بر یک «بخشداری مرکزی» خاش را شکست داد و تیم علوم پزشکی ایرانشهر با نتیجه سه بر یک «هوشک سراوان» را مغلوب کرد و تیم شهرداری چابهار نیز با همین نتیجه در مقابل «بافت بلوچ ایرانشهر» به پیروزی دست یافت.

وی با بیان این که مسابقات لیگ برتر فوتبال استان در ۲ گروه شمال و جنوب برگزار می شود، اظهار کرد: در جدول رده بندی گروه شمال تیم تکاور زابل با ۱۷ امتیاز صدرنشین است، عقاب زاهدان با ۱۱ امتیاز در جایگاه دوم ایستاد و بخشداری مرکزی خاش، شاهین زاهدان و ساحل هیرمند با ۱۰، ۷ و ۲ امتیاز در جایگاه های بعدی قرار دارد. در گروه جنوب نیز تیم علوم پزشکی ایرانشهر با ۱۳ امتیاز در صدر قرار دارد، تندر نیکشهر، شهرداری چابهار، هوشک سراوان و بافت بلوچ ایرانشهر با ۱۲، ۱۰، ۸ و ۶ امتیاز در سکوهای دوم تا پنجم ایستاده اند.

دانستنی‌های ورزشی

اثرات مثبت ورزش بر ذهن

بسیاری از افراد با هدف افزایش آمادگی جسمانی و رسیدن به تناسب اندام ورزش می کنند، با این حال ورزش علاوه بر فواید جسمانی فواید ذهنی و مغزی زیادی نیز دارد، ورزش، کارایی مغزی را افزایش می دهد.

فواید و آثار ورزش بر ذهن و روح:

افزایش شادی: مطالعات مختلف نشان داده است که ورزش باعث کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود، در بعضی موارد آثار ورزش بر بدن مانند قرص‌های ضد افسردگی عمل می کند و می‌تواند به همان اندازه در درمان افسردگی موثر باشد تنها ۳۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند شادی را افزایش دهد.کاهش استرس: یکی از مهم‌ترین آثار ورزش بر سلامتی کاهش استرس است، ورزش کردن استرس وارد بر جسم و ذهن را کم می کند، استرس ترشح «نوراپی نفرین» را افزایش می‌دهد، این ماده شیمیایی واکنش مغز به استرس را کنترل می کند و با کمک ورزش بدن می‌تواند راحت‌تر با تنش‌ها کنار بیاید.کاهش اضطراب: مواد شیمیایی که بعد از انجام ورزش در بدن ترشح می‌شود، از بروز اضطراب جلوگیری می کند، ورزش های هوازی در حد متوسط تا شدید باعث کاهش اضطراب می‌شود.آثار ورزش بر ذهن و روح: این حقیقت دارد که هر قدر سن بالا می‌رود، مغز هم تحلیل می‌رود و احتمال ابتلا به بیماری‌هایی همچون آلزایمر افزایش می‌یابد، با این که ورزش و تغذیه مناسب نمی‌توانند آلزایمر را درمان کنند اما می‌توانند از تحلیل رفتن مغز جلوگیری کنند، تحلیل کارایی شناختی معمولا بعد از ۴۵ سالگی اتفاق می‌افتد، ورزش کردن به خصوص بین سنین ۲۵ تا ۴۵ سال باعث افزایش مواد شیمیایی در مغز می‌شود که از تحلیل رفتن هیپوکامپوس جلوگیری می کند.

لذت بردن از فضای آزاد: از دیگر آثار ورزش به ویژه در فضای آزاد افزایش اعتماد به نفس است، ورزش‌هایی مانند کوهنوردی، قایقرانی و پیاده روی در فضای آزاد، می‌تواند برای ذهن مفید باشد، ورزش در فضای آزاد به دریافت ویتامین D کمک می کند.آثار ورزش بر هوش اخلاقی: مطالعات مختلفی که روی موش‌ها و انسان‌ها انجام شده است نشان می‌دهد که ورزش‌های قلبی – عروقی باعث تولید سلول‌های جدید مغزی می‌شود و کارایی مغزی را افزایش می‌دهد، آثار ورزش شدید نیز باعث افزایش پروتئین BDNF در بدن می‌شود که قدرت تصمیم گیری، تفکر و یادگیری را افزایش می‌دهد.افزایش حافظه: ورزش مداوم باعث افزایش حافظه و قدرت یادگیری می‌شود، ورزش کردن تولید سلول‌های هیپوکامپوس را که مسئول حافظه و یادگیری هستند، افزایش می‌دهد.

کنترل اعتیاد: بدن به هنگام لذت، دوپامین ترشح می کند، این لذت می‌تواند از ورزش، مواد مخدر، غذا خوردن و ... حاصل شود، بعضی افراد به ترشح دوپامین معتاد می‌شوند، ورزش می‌تواند اعتیاد به مواد دیگر را هم کاهش دهد که این یکی از آثار ورزش بر نوجوانان است.

افزایش آرامش: یک جلسه ورزش در حد متوسط به اندازه یک قرص خواب‌آور تاثیرگذار است، به خصوص برای افرادی که بی‌خوابی دارند ورزش می‌تواند بسیار مفید باشد، ورزش کردن ۵ تا ۶ ساعت قبل از خواب دمای بدن را افزایش می‌دهد، هنگامی که دمای بدن چند ساعت بعد به حالت نرمال باز می گردد بدن احساس می کند که زمان خواب فرا رسیده است.تاثیرگذاری بر دیگران: افرادی که با هم ورزش می کنند باعث ایجاد انگیزه در یکدیگر می‌شوند و تاثیر مثبت بر هم می گذارند، در واقع عضویک تیم ورزشی بودن باعث افزایش قدرت می‌شود.افزایش انرژی: بررسی‌ها نشان داده است افرادی که به صورت منظم ورزش می کنند انرژی بیشتری دارند و توانایی انجام کارهای مختلف در آنها بالاتر است.افزایش خلاقیت: انجام ورزش خلاقیت را تا ۲ ساعت بعد از آن افزایش می‌دهد، ورزش در فضای آزاد تاثیر بیشتری بر خلاقیت دارد.

محمدرضا دهمرده- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی