برترین‌های کریکت چابهار مشخص شدند

گروه ورزش- تیم های برتر جام رمضان کریکت چابهار مشخص شدند.مسئول کمیته کریکت هیئت انجمن های ورزشی چابهار به خبرنگار ما گفت: رقابت های جام رمضان کریکت شهرستان با شرکت ۱۰ تیم در ۲ گروه ۵ تیمی به صورت دوره ای از ابتدای ماه رمضان به مدت ۲۱ شب در زمین اختصاصی کریکت چابهار برگزار شد.«علی اصغر رئیسی» اظهار کرد: در ادامه این رقابت ها تیم کمب بلوچستان ۹۸ بر ۷۵ از سد ارسلان اسپرت گذشت، موج ۸۹ بر ۷۵ استقلال را شکست داد، شاهین ۷۴ بر ۴۸ منطقه آزاد را مغلوب کرد، معز ۶۷ بر ۶۶ در مقابل پیمان و استقلال ۴۶ بر ۴۵ در برابر ارسلان اسپرت پیروز شد.وی ادامه داد: پس از ۲۱ شب رقابت تیم های خلیج، استقلال و موج از گروه الف و تیم های شاهین، معز و مکران از گروه ب به مقام اول تا سوم دست یافتند و تیم های خلیج و شاهین به مرحله نهایی راه پیدا کردند.

پینت بال؛ رنگ جدید ورزش

ارباب افضلی
گروه ورزش

پینت بال از ورزش های جدید و پرطرفدار در دنیاست که علاقه مندان بسیاری را جذب خود کرده و به عنوان چهارمین ورزش پر تحرک گوی سبقت را از اسنوبورد نیز ربوده است و هر روز به تعداد طرفداران آن افزوده می شود. طی یکی دو سال اخیر در سیستان و بلوچستان هم این ورزش در میان دختران و پسران، طرفداران بسیاری پیدا کرده است.

پینت بال چیست؟

نام این ورزش از دو کلمه Paint به معنای رنگ و Ball به معنای توپ، تشکیل شده است. در جریان این ورزش، علاوه بر اینکه به مهارت های خاص حرکتی مانند سرعت دویدن، حرکات دست و واکنش سریع نیاز است، قابلیت های ذهنی متعددی نیز به کار گرفته می شود که مهم ترین آن ها دقت در نشانه گیری، سرعت در تصمیم گیری و توانایی حل مسئله است. همه چیز در پینت بال در لحظه اتفاق می افتد، هر کس سریع تر و دقیق تر باشد موفق تر است. مقررات این ورزش در نوع رسمی، این است که هر تیم از ۳ تا ۷ نفر تشکیل شده است که هر بازیکن یک نشانه رو یا تفنگ ویژه پینت بال، ماسک ایمنی و تعدادی توپ رنگي دارد. نوع متداول این توپ ها داراي قطری حدود ۱۷/۲ میلی متر است و یک پوسته ژلاتینی دارد که بر اثر برخورد با بدن بازیکنان یا موانع می شکند و رنگ داخل آن، موضع محل برخورد را رنگي مي کند. این توپ ها به وسیله نیروی هوای فشرده نشانه رو با سرعتی حدود ۱۰۰ متر در ثانیه پرتاب مي شوند. همچنین رنگ داخل این توپ ها خوراکی، محلول در آب و دارای همه رنگ به جز قرمز است.

شور و شوق همگانی برای پینت بال

جوانی که طرفدار پروپاقرص پینت بال است در این باره می گوید: تا به حال به هیچ کدام از رشته های ورزشی علاقه ای نداشتم و اصلا به فکر این که برای ورزشی به باشگاه بروم نبودم تا این که یک روز به دعوت یکی از دوستانم به زمین پینت بال رفتم و این ورزش را تجربه کردم. از آن روز به بعد هفته ای ۳ بار با دوستانم برای این ورزش به باشگاه می آییم.«مجتبی صادقی» ادامه می‌دهد: این ورزش پر از هیجان و جذابیت است و کار گروهی به جذابیت آن می افزاید. کاری که در زمین پینت بال انجام می دهیم دقیقا همان کارهایی است که در بازی های کامپیوتری انجام می دادیم. همیشه دلم می خواست می توانستم این بازی ها را در واقعیت انجام دهم و حالا پینت بال برایم این امکان را فراهم کرده است و از این که محلی برای تخلیه هیجان متناسب با علاقه‌ام یافته ام بسیار خوشحالم.یکی دیگر از جوانان بسیجی علاقه مند به این ورزش می گوید: این ورزش به دلیل میزان تحرک بالایی که دارد برای بالا بردن آمادگی جسمانی و همچنین هوش عملیاتی برای بسیجیان و نیروهای نظامی بسیار مناسب است. «نوید نظام دوست» اظهار می کند: بسیجی ها همیشه باید به لحاظ مهارت های رزم و عملیات آمادگی لازم را داشته باشند، اما در عمل موقعیت انجام تمرین برایمان وجود ندارد. خوشبختانه ورزش پینت بال این امکان را فراهم آورده است، پینت بال علاوه بر این که ورزش مفرح و شادی است مهارت تیراندازی و همچنین تمرین کار گروهی را در شرکت کنندگان افزایش می دهد.یکی دیگر از ورزشکاران درباره این ورزش می گوید: از وقتی این ورزش را شناختم هر وقت احساس می کنم به تخلیه انرژی احتیاج دارم با دوستانم به زمین پینت بال می رویم و مدتی که در آنجا هستیم بدون فکر کردن به دغدغه ها به بازی می پردازیم و حداقل برای یکی دو ساعتی سرگرم می شویم.«بیژن شهرکی» ادامه می دهد: این سرگرمی خیلی بهتر و مفید تر از رفتن به پارک، رستوران یا دیگر اماکن تفریحی است، زیرا علاوه بر سرگرمی، به فعالیت بدنی منجر می شود و برای سلامت ما مفید است.

فعالیت رسمی پینت بال در استان

دبیر کمیته پینت بال استان در زمینه فعالیت رسمی این رشته ورزشی می گوید: این کمیته از آذر ماه ۹۴ فعالیت رسمی خود را در استان زیر نظر هیئت ورزش های همگانی آغاز کرد و تیم پینت بال استان متشکل از ۷ نفر تمرینات خود را برای شرکت در مسابقات کشوری شروع کرد.«میثم شهرکی» ادامه می دهد: مسابقات کشوری پینت بال ۴ بار در سال برگزار می شود که تاکنون تیم استان در ۲ دوره آن شرکت کرده و قرار است در مرداد امسال نیز در دور تابستانی مسابقات کشوری حضور داشته باشد.وی اضافه می کند: در مسابقات کشوری آذر سال گذشته که در مشهد برگزار شد، تیم استان موفق به دریافت حکم اخلاق در بین تیم های شرکت کننده شد. در مسابقات کشوری اسفند ۹۴ که در تهران برگزار شد نیز از بین ۱۶ تیم شرکت کننده رتبه ۱۲ را کسب کردیم. کاپیتان تیم پینت بال استان ادامه می دهد: بر اساس تجربه ای که در این مسابقات کسب کردیم، متوجه شدیم تیم استان های دیگر از حمایت های دولتی و خصوصی بسیاری برخوردار هستند و همین حمایت ها باعث شده است تا بسیار آماده در مسابقات حضور پیدا کنند.وی با اشاره به جدید بودن این رشته ورزشی در استان اذعان می کند: به دلیل کمبود آگاهی از این رشته ورزشی حمایت مالی مناسبی از این ورزش در استان انجام نمی گیرد و بسیاری نمی دانند که پینت بال یک ورزش است. تصور عمومی مردم از آن یک بازی مفرح است. برای این رشته ورزشی که ۳ زمین اختصاصی با سرمایه گذاری بخش خصوصی در ۳ نقطه شهر زاهدان درنظر گرفته شده است. اما در دیگر شهرستان های استان هنوز این رشته ورود پیدا نکرده است.تلاش می کنیم با جذب سرمایه گذار و کمک های مالی از اداره ورزش و جوانان، این رشته را در زابل و چابهار نیز پایه گذاری کنیم.این مربی پینت بال به لزوم حمایت نهادهای دولتی و عمومی از این ورزش نوپا اشاره می کند و می گوید: در بقیه استان ها شهرداری ها به عنوان یک نهاد عمومی و مردمی یکی از حامیان اصلی تیم های پینت بال هستند، در صورتی که شهرداری زاهدان نیز در کنار کمک های اداره کل ورزش و جوانان از این رشته ورزشی حمایت کند به طور قطع شاهد رشد تیم استانی و کسب رتبه ها و مقام های برتر در کشور خواهیم شد.وی خاطرنشان می کند: از ابتدای برپایی این رشته در زاهدان تاکنون به دلیل کمبود حمایت ها، فقط یک دوره مسابقات رسمی استانی در بهمن ۹۴ در زاهدان برگزار شد که کل هزینه های مالی این مسابقات به عهده کمیته پینت بال و اعضای تیم بود. در این مسابقات ۸ تیم شرکت کردند که ۳ تیم موفق به کسب مقام شدند.وی اظهار می کند. در صورتی که حمایت های مالی از این رشته ورزشی بیشتر باشد، به طور قطع مسابقات بیشتری برگزار می شود و در این صورت شناخت عمومی از این رشته افزایش می یابد و کم کم جایگاه خود را پیدا می کند.هم اکنون استقبال بسیار زیادی از این رشته در ۳ مرکز خصوصی موجود در زاهدان شده است به طوری که جوانان از این ورزش برای پر کردن اوقات فراغت خود استقبال می کنند و با شور و شوق زیادی وارد زمین می شوند که اکثر آن ها هم مستعد تبدیل شدن به یک ورزشکار حرفه ای در این رشته هستند. شهرکی توضیح می دهد: اگر ساز و کار مناسبی برای جذب و حمایت این علاقه مندان وجود داشته باشد، تشکیل چند تیم تخصصی و حرفه ای در استان امکان پذیر می شود.

جدول شماره ۵۶۸

۱-نام پیامبر گرامی اسلام در آسمان ها-از یاران عیسی (ع)-هستی ۲-علم -گرو- خاموش ۳-شمای خارجی-پسر- کتف-دور دهان ۴-قلب-گناه- سربازنیروی دریایی- پایتخت اتریش ۵-دفعه-بی نقص-پیاله ۶-گلی زیبا و خوشبو-پوسته نازک روی زخم- شکاف ۷- صومعه-مخترع تلگراف- اکنون ۸-مادر -کشوری درآمریکای مرکزی- وزش باد- تکرار حرف ۹-خنجر-واحد پول کشورمان- منزل ۱۰-ازحواس پنج گانه- مرطوب- شعله آتش ۱۱-شهر بی قانون-دومین ماه پاییز -نوعی بالاپوش زنانه ۱۲-راس-هجوم-روسیاه مطبخ- جانور درنده ۱۳-سازچوپان- چاقو- چارچوب-آخرین توان ۱۴-جوال-شیمی کربن-شوره زار ۱۵-میانگین-آشی مرکب از نخودو عدس و دیگر حبوبات که آن را هفت دانه نیز می گویند-استوار

۱-کار سخت و منکر-تنگه‌ای که دریای اژه را به دریای مرمره پیوند می‌دهد -بیشه ۲-مانع میان دو چیز- مرد زن مرده-رام ۳- لیست غذا- نخوت- شماره- چاره ۴-خودآرایی-امر به رفتن-نوعی غده- گُرده ۵- نیتروژن- محل حفظ ونمایش آثارهنری- پرنده ای سیاه و خوش آواز ۶- سلاح-چکش درخانه- ذکرها ۷- ضعف و سستی- مارعینکی- جنگ وجدال ۸- لحظه-کال- داستان بلند- ازبرونته ها ۹- حس بویایی- شتربزرگ- ظرف پس انداز پول ۱۰- جلودار- چاه ها- سکوی شیرجه ۱۱- فوری-یاخته- سرازیری ۱۲-بزکوهی -پاسخ-لباس حمام- آوازدسته جمعی ۱۳- الفبای موسیقی- آرنج -ساده- منقارپرندگان ۱۴- پدرشعرنو- لوله گوارشی-خالو ۱۵- نیکوتر-مرکز لرستان -رود اروپا

حل جدول شماره ۵۶۷

■	س	ن	ا	ل	ا	و	■	ي	ز	ا	ب	ر	س	■	
ا	■	ا	ل	ي	ف	■	ف	■	ن	ي	ر	ب	■	س	ا
ي	ک	■	م	ن	■	ز	ا	س	■	ه	ا	■	ک	ي	ر
ن	و	ي	د	س	■	ر	ن	ا	■	ا	ز	ن	ا	ن	ا
ک	ا	س	ه	ا	ل	ي	و	ن	■	ا	ل	و	ي	ا	م
ا	ل	ر	■	ب	■	ه	ا	ن	■	ر	ا	ب	■	ا	ب
خ	ا	■	ه	د	ر	■	ب	■	ت	ا	ک	■	ن	ه	■
ر	■	ن	و	ر	و	ن	■	ر	خ	ش	ا	ن	■	س	■
ا	ف	■	ل	و	ز	■	ک	■	ت	و	س	■	م	و	■
ل	ي	م	■	د	■	ب	ر	ک	■	ر	س	ر	ي	■	■
ز	ن	د	ه	■	ک	ا	ي	ا	ک	■	ا	ل	ش	■	■
م	ا	ل	و	■	ا	ن	د	و	ه	■	م	ک	ر	م	■
ا	ل	■	م	س	■	د	و	ر	■	ت	ي	■	ت	ا	■
ن	■	و	ل	ر	م	■	ر	■	س	ر	ا	ب	■	ل	■
■	س	ل	س	ب	ي	ل	■	ج	ا	ب	ل	س	ا	■	■

توصیه‌هایی به ورزشکاران روزه دار

گروه ورزش- روزه به شرط رعایت نکات تغذیه ای و جلوگیری از افت فشار و قندخون هیچ منافاتی با ورزش کردن ندارد. در این راستا توصیه هایی به ورزشکاران روزه دار می‌تواند موثر باشد.

-ورزش را در ماه مبارک رمضان متوقف نکنید

اگر ورزش را متوقف کنید حجم عضلات بدن کاهش می یابد، حتی اگر نمی توانید طوری ورزش کنید که افزایش حجم عضلات را شاهد باشید حداقل ورزش را کنار نگذارید تا عضلات را حفظ کنید.

-شدت ورزش را تنظیم کنید

در حالت عادی می توانید وزنه زیادی بزنید اما در ماه مبارک رمضان این کار موثر نیست و باید شدت ورزش را کم کنید. میزان وزنه یا تعداد تکرارهای مناسب را با توجه به شرایط خود انتخاب کنید.

-پروتئین مصرف کنید

اگر در حالت عادی در طول روز میزان مشخصی پروتئین مصرف می کنید در ماه رمضان این کار را نمی توانید انجام دهید. سعی کنید در وعده سحری و افطاری پروتئین کافی دریافت کنید.

-در وعده سحری کربوهیدرات مصرف کنید

مصرف کربوهیدرات در وعده سحری باعث می شود در طول روز با کمبود کربوهیدرات مواجه نشوید.

-زمان ورزش را تنظیم کنید

سعی کنید در ساعات صبح که هنوز بدن کربوهیدرات کافی دارد ورزش کنید اگر ورزش را به غروب موکول کنید احتمال دارد بدن شما توانایی لازم را نداشته باشد.

-هر موقع احساس کردید زمان مناسبی است ورزش کنید.

بسیاری از افراد نمی‌توانند زمان مشخصی برای ورزش را انتخاب کنند. سعی کنید هر زمان که انرژی بیشتری دارید ورزش کنید.

-در زمان افطار بیش از حد غذا نخورید

بعد از ساعات طولانی روزه‌داری، احتمال بیش از حد غذا خوردن زیاد است، سعی کنید روی میزان غذا خوردن خود کنترل داشته باشید.

اخبار استان

رئیس کمیسیون ورزش و جوانان شورای شهر زاهدان:

مسابقه دوستانه فوتبال بین تیم های سپاهان و هنرمندان استان برگزار می شود

گروه‌ورزش- مسابقه دوستانه و خیرخواهانه برای کمک به آزادی زندانیان غیر عمد زاهدان بین تیم های سپاهان زاهدان و هنرمندان استان در زاهدان برگزار می شود.رئیس کمیسیون ورزش و جوانان شورای شهر زاهدان به خبرنگار ما گفت: برای اولین بار در استان، با همکاری اداره های کل زندان ها و ورزش و جوانان و شورای شهر زاهدان، به مناسبت عید فطر و برای کمک به آزادی زندانیان غیر عمد زاهدان، مسابقه دوستانه و خیر خواهانه فوتبال بین تیم پیشکسوتان سپاهان زاهدان و تیم فوتبال هنرمندان متشکل از چهره های ورزشی، هنری و سیاسی در ۱۸ تیر جاری در ورزشگاه الغدیر زاهدان، برگزار می شود.«عباس شیبک» افزود: در این مسابقه برد و باخت مطرح نبوده و تنها تلاش می شود ضمن ایجاد وحدت بین اقشار مختلف مردم کار خیری انجام دهیم.وی ادامه داد: در تیم هنرمندان افراد زیادی از جمله برخی مدیران کل دستگاه های دولتی، قهرمانان بنام استان و برخی روسای هیئت های ورزشی شرکت می کنند و قرار است درآمد حاصل از این مسابقه به نفع زندانیان غیر عمد زاهدان جمع آوری شود.وی گفت: در تیم فوتبال هنرمندان «محمد اسحاق ناروئی»، «صمد محمد پرست»، «بهزاد بامدی»، «معراج شیخ» «هادی اشترک»، «میلاد شیبک»، «محمد نیکرو»، «غلامرضا آتش پنجه»، «حمید رضا رسولی»، «حسین ثوری»، «یوسف دهمیری»، «احسان محمدی صادق»، «مجتبی کیخا»، «ابراهیم معقول»، «مراد شهنوازی»، «جعفر خسروی» «عباسعلی کیخا»، «علیرضاسلمان‌نژاد»، «حسن‌خمری»، «فرهادملک‌جمشیدی»، «بهرام طاهری» سرهنگ پاسدار «علی بستانی» و «علیرضا کرد» شرکت می کنند.

مسابقات فوتسال ادارات زاهدان به مرحله حذفی رسید

ریگی- رقابت های فوتسال جام رمضان ادارات زاهدان به مرحله حذفی رسید. مسئول کمیته فوتسال هیئت فوتبال زاهدان به خبرنگار ما گفت: این مسابقات همزمان با بازی های فوتسال محلات، دسته جات آزاد و جوانان از اوایل ماه رمضان آغاز و به روز های پایانی نزدیک شده است که با برگزاری مرحله حذفی تکلیف تیم های برتر مشخص می شود.«مهدی جانی کول» افزود: مسابقات فوتسال جام رمضان ادارات در ۵ گروه ۴ تیمی انجام شده است که از گروه یک تیم های بیمارستان پیامبر(ص) (تیپ ۱۸۸) با ۳ بازی و ۳ برد، بدون باخت با ۱۴ گل زده و تنها یک گل خورده و ۹ امتیاز و مرکز بهداشت با انجام همین تعداد بازی و ۲ برد و یک باخت و ۱۷ گل زده و یک گل خورده با ۶ امتیاز به عنوان تیم های اول و دوم این گروه به مرحله بعد صعود کردند، از گروه دوم تیم های شورای نگهبان با ۲ برد و یک باخت و ۷ امتیاز و اداره ورزش و جوانان با همین نتیجه و ۷ امتیاز و فقط به دلیل تفاضل گل کمتر به عنوان ۲ تیم صعود کننده از گروه دوم شناخته شدند، از گروه سوم تیم های انتظام با ۲ برد و یک مساوی و اداره برق با ۲ برد و یک باخت با ۷ و ۶ امتیاز به عنوان تیم های اول و دوم این گروه صعود کردند. از گروه چهارم تیم های شرکت گاز با ۲ برد و یک مساوی و علمی کاربردی مرکز با ۲ برد و یک باخت، با ۷ و ۶ امتیاز صعود کردند و از گروه پنجم تیم های تیپ ۱۱۰ سلمان با ۳ برد و بدون باخت و ۹ امتیاز و آموزش و پرورش با یک برد و ۲ باخت و ۳ امتیاز و تفاضل گل بهتر نسبت به بانک تجارت به مرحله بعد راه یافتند. وی اظهار کرد: با برگزاری مرحله حذفی تیم های فینالیست ورده بندی مشخص می شوند.

وی ادامه داد: در ادامه رقابت های محلات و دسته جات آزاد نیز ۶ بازی برگزار شد که تیم توسعه تعاون با نتیجه ۲ بر ۲ در مقابل باهنر تن به تساوی داد. شهاب با نتیجه ۲ بر صفر از سد براسان گذشت، تیم شهید شیبک ۵ بر یک در مقابل صوتی تصویری استقلال پیروز شد، کویر با ۲ گل از سد برزین قالب گذشت، کهکشان ها با نتیجه ۳ بر ۲ بر حریف خود تیم فوتسال عصر خورشید غلبه کرد و تیم الغرافه با یک گل بر یدک صادق چیره شد.وی بیان کرد: این مسابقات تا هفته آینده و برگزاری دیدار پایانی در شب عید فطر ادامه دارد.

نیازمندی ها

فروش زمین خالی داخل کمربندی
جاده فرودگاه متراژ ۳۰۰ مترمربع
فی توافقی ۰۹۳۳۹۰۴۶۱۶۱

طراحی لوگو حرفه ای
همه نوع طراحی پذیرفته می شود
لوگو، بنر، کارت ویزیت، ست اداری، اسلایدر و...
۰۹۲۱۱۹۵۱۷۲۳

تعویض مسکن مهر
با منزل کلنگی یا زمین در شهر
۰۹۱۵۸۴۶۹۸۰۲

فروش دفتر پیشخوان دلگان
۰۹۱۵۶۸۱۶۳۰۰

ساخت کابینت و کمد دیواری
ساخت کابینت
ام دی اف و هایگلاس باکیفیت
بالادرطرح های متنوع
ساخت میز ال سی دی،
دکور مغازه، آرایشگاه، ساخت
جاکفشی وانواع سازه های
چوب وام دی اف
۰۹۱۵۹۴۱۴۰۱۱

پیمانکاری ساختمان
از طراحی تا تحویل
کاملا ضمانتی
اجرای فنداسیون سقف ستون و
دیوار برشی
مشاوره و برآورد مصالح رایگان و...
تقاطع سعدی و آزادی شرکت
الیاس بتن
۰۹۰۳۷۵۳۶۶۰۷

واگذاری موبایل فروشی
در بهترین نقطه زاهدان در بورس
موبایل به فروش میرسد
۰۹۳۹۸۴۵۱۱۱۹

نصب انواع گیرنده دیجیتال
داخلی و آنتن
بهترین کیفیت تصاویر شبکه های تلویزیون
را از ما بخواهید
مشاوره جهت خرید آنتن مرکزی ساختمان،
تنظیم و نصب آنتن تلویزیون با بهترین
کیفیت، نصب و تنظیم آنتن به صورت مرکزی
و یا انفرادی و.... ۰۹۲۱۱۹۵۱۷۲۳

مجتمع مسکونی مهر سراوان
مجتمع مسکونی مهر سراوان
پشت بیمارستان طبقه اول .کلا
دو طبقه حیاط مشترک اما قابل
تفکیک . ۲۰۰ متر . ۹۰ متر زیر بنا
۰۹۳۶۶۸۶۸۹۲۸

خیاطی پریا
دوخت انواع لباس مجلسی و مانتو
با نازلترین قیمت
۰۹۳۳۹۰۳۲۸۶۰

کارخانه خوراک دام و طیور
فاروج
با شرایط بسیار بسیار ویژه
(آماده جذب وام ۱۱ درصد)
زیر قیمت کارشناسی و حتی در قبال
سند واگذار می گردد .
۰۹۱۵۱۲۰۰۹۰۶

۹۵۱۰۶۲۸۵/ ش