



## یستان و بلوچستان

**سه‌شنبه ۲۲ دی ۱۳۹۵** ۱۲ ربيع الثاني ۱۴۳۸ شماره ۷۲۶

**مرادیکی**– دوران بارداری یکی از شیرین ترین لحظات برای هر زن است که آرزو می کند در این دوران لحظاتی خوش و شاد را سپری کند. در این میان افرادی تصور می کنند با فرارسیدن دوران حاملگی باید از همه فعالیت های روز مره و به خصوص ورزش دست بکشند و هر چه قدر میزان استراحت و تغذیه آن ها مناسب تر باشد فرزندی سالم تر به دنیا می آورند که به دنبال آن بی شک دچار ناراحتی هایی می شوند، غافل از این که اگر در کنار دوران بارداری خود به فعالیت های ورزشی بپردازند نه تنها سبب ایجاد آسیب به نوزاد نمی شود بلکه نوزادی سالم تر نیز خواهند داشت. بنابراین فرد می تواند با توجه به از دست رفتن انرژی در دوران بارداری، نیازمندی به استقامت و توان بالا، ایجاد افسردگی، ناراحتی و درد در عضلات بدن، کاهش خواب، ایجاد استرس، از بین رفتن تناسب اندام، تقویت عضله نیازمندی به استقامت و توان های بدن با رعایت دستورالعمل های مربوط به سلامتی و ایمنی دوران حاملگی متفاوت تر از دیگران و در عین حال راحت تر و شیرین تر را سپری کند، البته هر ورزشی در این دوران توصیه نمی شود.

##### مزایای ورزش در دوران بارداری

یک کارشناس تربیت بدنی درباره ورزش کردن در دوران بارداری می گوید: برخی از افراد تصور می کنند، برای يك خانم باردار غیر ممکن است که به طور شدید به فعالیت های ورزشی بپردازد زیرا این امر موجب کمبود اکسیژن در مغز کودک می شود و به آن صدمه می زند، اما آنچه که به مغز کودک آسیب می رساند، کمبود کالری و افزایش درجه حرارت بدن است.»الیه ضابطی» با اشاره به مزایای ورزش در دوران بارداری می افزاید: ورزش کردن در این دوران از مزایای زیادی برخوردار است. فرد

## ❏

##### برگزاری مراسم ورزش های پهلوانی در خاش

**گروه ورزش**– مراسم ورزش های پهلوانی و زورخانه ای به مناسبت سالروز ولادت امام حسن عسکری (ع) در خاش برگزار شد.رئیس اداره ورزش و جوانان خاش به خبرنگار ما گفت: این مراسم همزمان با سالروز ولادت امام حسن عسکری (ع) با حضور پرشور پهلوانان، پیشکسوتان ورزشی و

## ❏

##### جدول شماره ۷۲۱

## ❏

۱- گلابی – مرگ – هامون – ضمیر وزنی ۲- نیزار – معلم ثانی ۳- دفع مزاحم- واحد سطح – استراحت زمین- خرس فلکی- دربست کارخانه ۴- اشاره به دور – تازگی- خط کش مهندسی ۵- زهر- چین و چروک – نهر- حرص ۶- خشکی – نیز- شادی- درخت زبان گنجشک- همه ۷-اگر – کشورآفریقایی- جام جمشید ۸- فعال – قریه ۹- وی- هاون – سست ۱۰- سودای ناله – اثرچربی – بی سواد- ماه سرد- برج داستانی ۱۱- بی حال – ماست چکیده- پارچه دریایی – نت ششم ۱۲- بخیه درشت – رشته کوهی میان آسیا و اروپا- اسب آذری ۱۳- جنس خشن- لحظه- قوت لایموت- تکرار حرف- حرف نداری ۱۴- گرفتگی- پایتخت هندوستان ۱۵- بالا آمدن آب دریا – شش – بانگ- تکرار حرف

## ❏

۱- دانشمند معروف علم وراثت – کافی – مکان
۲- بیشه ۳- اما – راس – دانه خوشبو – زیرک ۳- مادر – نظرات- تردید ۴- دلفریب – پهلوان افسانه

#### برگزاری مسابقات پرتاب دارت در کنارک

**گروه ورزش**– رقابت های پرتاب دارت در شهرستان بندری کنارک برگزار شد.رئیس اداره ورزش و جوانان کنارک به خبرنگار ما گفت: مسابقات پرتاب دارت در دو بخش آقایان و بانوان با همکاری ادارات تعاون، کار و رفاه اجتماعی و ورزش و جوانان کنارک ویژه کارگران این شهرستان برگزار و به نفعات برتر جوایزی اهدا شد. «لعل بخش امیری» هدف از برگزاری این دوره اتوسعه ورزش های همگانی میان کارگران و ایجاد نشاط و شادابی در آن ها اعلام کرد و افزود: در بخش آقایان عارف حوت، خالد پرواز و مهران پرواز و در قسمت بانوان بلوچ، چار دیواری و چاکری به مقام اول تا سوم دست یافتند.



#### در گفت و گو با یک کارشناس تربیت بدنی بررسی شد:

# ورزش های مضر در دوران بارداری

می شود. چنین همچون وزنه ای است که فرد ناگزیر است در طول روز آن را در جلوی شکم خود حمل کند، بنابراین به دنبال وضعیت راحت و مناسبی برای بار نشستن و برخاستن احساس خستگی می کند که مؤثرترین راه برای مقابله با این احساس ورزش کردن و به خصوص پیاده روی آرام با رعایت اصول مربوطه از قبیل داشتن کفش مناسب و لباس راحتی است.

وی ادامه می دهد: یک فرد باردار همواره باید خود را برای شرایط زایمان آماده کند زیرا زایمان راحت نیازمند فعالیت فیزیکی، اراده و استقامت زیاد است و از طرفی چنین در بانوانی که دوران بارداری خود را به انجام فعالیت های ورزشی اختصاص می دهند از آستانه تحمل بیشتری نسبت به دیگران در زمان زایمان برخوردار است. وی با اشاره به کشیدگی عضلات در دوران بارداری و ایجاد دردهای ناشی از آن اضافه می کند: خانم های باردار در طول دوران بارداری خود همواره از درد در ناحیه کمر و شکم شاکی هستند و به صورت طبیعی در این عده افراد عضلات کشیده می شود که این بانوان می توانند زیر نظر پزشک متخصص با انجام ورزش های پیاده روی و شنا سبب تقویت عضلات بدن خود شوند و با بهبود گردش خون و حرکت های کششی دردهای پشت و کمر را کاهش دهند و عضلات شکمی خود را تقویت کنند.وی درباره افسردگی در دوران حاملگی نیز می گوید: اگرچه بارداری سبب ایجاد شادی مضاعف در یک خانم می شود اما پس از گذراندن شدن ماه وورود به ماه هفتم انتظار در فرد بسیار کم و ادامه بارداری برای این خانم کسل کننده می شود به گونه ای که دوست دارد این دوران به سرعت طی شود به همین دلیل ممکن است به نوعی افسردگی قبل از زایمان دچار شود که مؤثرترین راه برای درمان آن و بین رفتن این حس نامطلوب، پیدا کردن یک فعالیت سازگار در وضعیت بارداری است که تنها با ورزش کردن محقق

جمعی از مردم و مسئولان این شهرستان در گود زورخانه ای برگزار شد. «عبدالعفور قلندرزهی» افزود: ورزش های پهلوانی و باستانی از نظر ظرفیت فرهنگی و معنوی فراوان، می تواند در راستای ترویج فرهنگ ورزشی در دیگر رشته های ورزشی نیز مؤثر باشد که می طلبد با توجه به این که فرهنگ ورزش باستانی با ارزش های والای اسلامی و دینی پیوند خورده است، در جامعه نهادینه شود.وی ادامه داد: به واسطه انتقال این فرهنگ می توان شاهد پرورش روحیه جوانمردی در میان اقشار مختلف جامعه بود که البته برای انتقال فرهنگ پهلوانی از نسلی به



نسل دیگر باید آموزش های لازم به مردم و به ویژه نسل جوان ارائه شود به همین منظور به مناسبت

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱