



## سیستان و بلوچستان

سه‌شنبه ۵ بهمن ۱۳۹۵، ۲۵ ربیع‌الثانی ۱۳۳۸ - شماره ۷۵۷

## باشگاه را به خانه بیاورید

# باید ها و نباید های ورزش در منزل

مراقب باشد از آن نیفتد، علاوه بر این باید هنگام استفاده از تردمیل مهارت و دید کافی هم داشت. دوچرخه‌های ثابت نیز آسیب‌زا نیست، مگر این که فرد به صورت خمیده روی دستگاه بنشیند یا کمر درد داشته باشد.

وی ادامه می دهد: افراد قبل از پرداختن به ورزش در منزل باید در ابتدا محلی مناسب را در نظر بگیرند که در آن محیط نکات ایمنی از قبیل هموار بودن و لحاظ فیزیکی مشکلی وجود نداشته باشد. علاوه برآن محیط باید از نظر درجه حرارت، میزان رطوبت و به طور کلی شرایط فیزیکی و شیمیایی در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشد زیرا ورزش در هوای آلوده و گرم و سرمای بیش از حد آسیب‌زا است و احتمال بروز بیماری های زیادی را از قبیل سرما خوردگی زیاد می کند.

این کارشناس اضافه می کند: گاهی تصور برآن است که چون در بیرون از خانه و باشگاه ها ورزش نمی کنیم پس نیازی به پوشیدن لباس و کفش ورزشی نیست که این تصور بسیار نادرست است زیرا ورزش و حرکات ورزشی افراد در هر مکانی اگر بیش از حد دقیقه به طول بینجامد به طور قطع نیازمند رعایت اصول ورزشی و نکات مربوط به آن است زیرا رعایت این موارد باعث افزایش تاثیر گذاری آن و موجبات بهره مندی بیشتر می شود.

وی بیان می کند: افرادی که می خواهند در خانه به ورزش بپردازند باید قبل از شروع، به چند نکته توجه کنند که از این نکات می توان به گرم کردن بدن قبل از شروع ورزش، اطمینان از سلامت جسمانی، مصرف مایعات کافی و اصلاح معدنی، گذشتن ساعاتی از خوردن وعده های غذایی و نپرداختن به ورزش بعد از کارهای طاقت فرسای روزانه اشاره کرد. رعایت هر یک از این اصول می تواند زمینه ساز ورزشی بهتر و موثر تر بدون آسیب دیدگی احتمالی باشد.

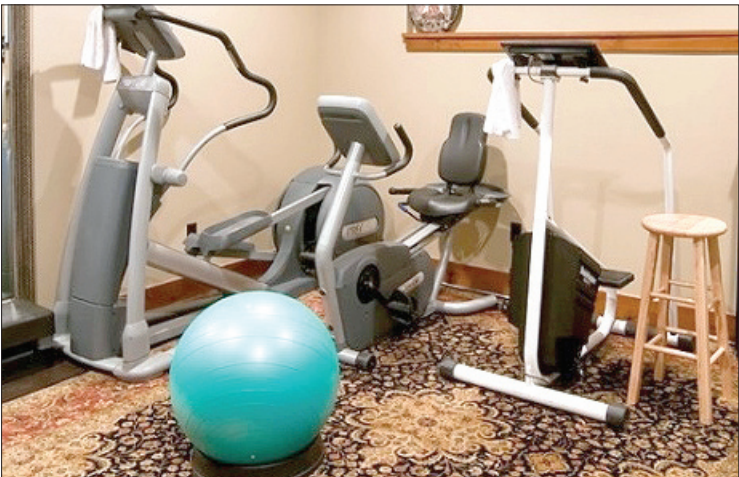
### استفاده از منابع معتبر

این کارشناس خاطر نشان می کند: ورزش در خانه نباید به گونه ای باشد که فرد به یک باره با روشن کردن تلویزیون و دیدن برنامه ورزش صبحگاهی بدون در نظر گرفتن نکات پایه ای بالا، به ورزش کردن بپردازد و از این رو نه تنها موجبات سلامتی او تأمین نشود بلکه بدن نیز به هم بریزد و از حالت تعادل خود خارج شود. این گونه افراد علاقه مند به ورزش های صبحگاهی باید حرکات را از منابع درست و معتبر بیاموزند زیرا بسیاری از مواقع انجام یک سری از حرکات علاوه بر این که مفید نیست،

### بلندقامتان پیروز ایران شهر معرفی شدند

**گروه ورزش** - مسابقات والیبال باشگاه های ایران شهر با معرفی چهره قهرمان به کار خود پایان داد و نماینده این شهرستان برای حضور در رقابت های استانی معرفی شد. رئیس اداره ورزش و جوانان ایران شهر به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها به منظور معرفی نماینده شهرستان به مسابقات قهرمانی استان با شرکت ۶ تیم در ۲ گروه ۳ تیمی از ۲۵ دی ماه به مدت یک هفته در سالن والیبال شهید بامری مجموعه ورزشی شهید چمران برگزار شد. «مسافر شهنوازی» افزود: در پایان این رقابت ها تیم دهیاری نو کجوب (الف) مقام قهرمانی را به خود اختصاص داد و جواز حضور در رقابت های استانی را کسب کرد، دهیاری نو کجوب (ب) نایب قهرمان و تیم وحدت دامن به مقام سوم دست یافت. وی خاطر نشان کرد: در مراسم اختتامیه این مسابقات با حضور مدیر کل راه و شهر سازی جنوب و جمعی از پیشکسوتان ورزشی و تماشاگران پر شور به تیم های برتر حکم و جوایزی اهدا شد.

### ورزش



زانو و شانه آسیب می‌رساند.

### ضرورت انجام تست ورزش

جیبا با اشاره به این که انجام تست ورزش برای بیماران و افراد میان سال الزامی است ادامه می دهد: برخی از افراد به مشکلات اسکلتی جدی مبتلا هستند یا ممکن است بیماری های قلبی و عروقی داشته باشند. بنابراین بهتر است این افراد قبل از ورزش حتما با پزشک متخصص مشورت کنند تا بررسی شود که تا حد چه می‌توانند ورزش کنند. وی خاطر نشان می کند: انجام تست ورزش فقط مختص افراد با مشکلات اسکلتی نیست بلکه علاوه بر آن، حتی افراد سالمی که به ظاهر مشکلی ندارند اما سنشان کمی بالااست نیز باید تست ورزش را انجام دهند. در افراد مبتلا به آرتروز، باید حرکات گردن با احتیاط بیشتری انجام شود زیرا به هر حال فشار یا حرکات نامناسب می تواند برخی از بیماری ها را تشدید کند و به جای سلامتی، مشکلات جدی را به دنبال داشته باشد. وی به سی دی های آموزش ورزش نیز گریزی می زند و می افزاید: برخی افراد سعی می کنند با خرید سی دی های آموزشی ورزشی به فعالیت های بدنی بپردازند که در این باره باید گفت این سی دی ها در صورتی می تواند خوب باشد که از منابع شناخته شده خریداری شود و اصول ورزشی در حرکات آموزشی معتبر باشد. اگر حرکتی با درد همراه باشد می‌توان گفت که درست انجام نشده است و صدماتی را ایجاد می‌کند. با رعایت نکات اصلی در ورزش و گنجاندن آن در زندگی خود به سلامتی، شادابی و تناسب اندام دست یابید.

**مراذیبکی** - بسیاری افراد با وجود اضافه وزن، چربی زیاد در ناحیه شکم و پهلو و نیاز جدی به ورزش در زندگی، نه تنها به هیچ باشگاهی مراجعه نکرده اند بلکه حوصله و وقت ورزش کردن در پارک را نیز ندارند اما با این حال همواره به خود قول می دهند که فکری برای این معضل می کنند. گاهی نیز با خود می گویند که چه نیازی به ورزش است زیرا از هفته بعد رژیم غذایی می گیرم، ورزش می کنم و به وزن ایده آل می رسم اما این هفته ها یکی پس از دیگری می گذرند و فرد همچنان برنامه ای برای خود ندارد! البته بسیاری نیز با گرفتن یک تصمیم در این باره، عادت های ناپسند گذشته را رها می کنند و بدون رفتن به باشگاه یا گرفتن رژیم های غذایی، با رعایت نکاتی، به وزن ایده آل خود می رسند. اما اگر از آن دسته افراد هستید که بارها و بارها شنیده‌اید ورزش برای سلامت شما مفید بوده و از سویی به دلیل مشکلات مالی، توصیه پزشک و برای رفع بعضی از مشکلات جسمی یا هر موضوع دیگری، برنامه ای برای باشگاه رفتن ندارید و اهل پیاده‌روی نیز نیستید، آخرین گزینه برای ورزش کردن این است که باشگاه را به خانه بیاورید و به کمک وسایل ورزشی خانگی تمریناتی سبک را آغاز کنید. در این میان، گروهی نیز طرفدار برنامه های تمرین ورزش تلویزیون هستند و هر صبح یا به پای برنامه آموزنده به ورزش می پردازند اما پس از پایان آن، با زیاده‌روی در صبحانه، همه تلاش هایشان را از بین می برند.

### اطلاع از بیماری های احتمالی

یک کارشناس پزشکی ورزشی درباره انجام ورزش در خانه می گوید: اگر از آن دسته افرادی هستید که دوست دارید در خانه به ورزش کردن بپردازید باید بدانید که قبل از انجام هر نوع ورزشی باید از بیماری های احتمالی که ممکن است با آن ها درگیر باشید مطلع شوید. در این صورت می توانید ضمن انجام ورزش خانگی از صدمات و آسیب های احتمالی نیز پیشگیری کنید.

«مصطفی جیبا» می افزاید: بعضی افراد نیز ممکن است با تهیه تجهیزات ورزشی مربوط به خانه به ورزش کردن بپردازند اما استفاده از هر یک از این ابزارها نیز نیازمند اطلاعات پیش زمینه ای است. اگرچه کار با بسیاری از آن ها ساده است و فقط احتیاط در حین ورزش را می طلبد. مثلا استفاده از دستگاه های ورزشی خانگی مانند تردمیل و دوچرخه ثابت چندان نگران کننده نیست. تردمیل فقط برای راه رفتن است و تنها مسلهای که باید به آن توجه شود، این است که اگر فرد تازه کار است

## جدول شماره ۷۳۲

## اندازه گیری زاویه – اول شب ۶– وزن موسیقی –

۱-گماشته- وجه اشتراك روزنامه ۲- صحرا- لهیب
واحد سطح ۳- راه بی پایان- پست- برجسب-
بیهوشی ۴- خشکی - پوشاننده- تشنه قریب
۵- رنگ موی فوری - پاک- داد و فریاد ۶- برگ
برنده - مساوی عامیانه- تذکر ۷- با محبت - مربی
رنال مادرید - آواز دسته جمعی ۸- نخ تابیده
روسياه مطبخ- جوانمرد- دیروز ۹- مادر- گیاهی
به ساقه‌های نازک و تترش مزه - ترازوی بزرگ

۱۰- مکانی سروپوشیده برای ذخیره کردن آب در زیرزمین - رخ- آخرین توان ۱۱- ابتدا - نمناک-
بیش ۱۲- ریسمان- طرار- دور دهان ۱۳- سحاب
قوم باستانی - بدبین - حلقوم ۱۴- مساوی عامیانه
- کمربند زمین- سفره چرمین ۱۵- عنوانی اشرافی
در هندوستان - پرورش

## ۱- ماه مدرسه – عیاش – پرنده ۲- مایه حیات

- شریک - آتشگیره ۳- مکیدن - گریز - خاک
صنعتی- فروریختن سقف ۴- تکان- سرازیری- از
آلات موسیقی زهی - سودای ناله ۵- مدبر- واحد

### نیاز مندی‌ها

**فروشگاه پارس پلاستیک**
**عرضه لوازم خانگی**
**نیش امیرالمومنین ۳۳ ۳۳۲۲۰۸۶۸**

**فروش انواع تشک های یک نفره و مسافرتی به قیمت عمده**
**تقاطع خیابان مصطفی خمینی و کفعمی**
**تالار فرش برادران بارانی**
**۰۹۳۷۷۸۰۰۴۰۸**

**صدابرداری زنده و استدیویی، صدابرداری همایش ها و جلسات**
**۰۹۳۷۶۵۲۷۰۱۹**

**ساخت کابینت ام دی اف در طرحا و رنگهای جدید**
**ساخت کمددیواری بادوام بالا**
**ساخت دکور مغازه،میزال سی دی**
**تخت خواب،جاکششی و...**
**قبول سفارش در تمام شهرهای استان**
**۰۹۳۷۳۲۰۲۱۲۹**

**فروش طبقه دوم اداره پست(مهرشهر)**
**فی: ۰۶۲ میلیون تومان**
**۰۹۱۵۰۲۴۳۰۷۵**

**فروش منزل ویلایی نوساز ۲۷۳ متر**
**۱۸۰ متر زیر بنا شمالی، اسکلت فلزی**
**زاهدان-زیباشهر-زمین های گمرک**
**فی:۳۶۰ میلیون تومان**
**۰۹۱۵۹۴۹۲۷۹۷**

**ایزوگام روز خوان**
**فروش و نصب و عایق کاری**
**۰۹۱۵۱۴۲۳۲۶۴**

**پخش پلاستیک متین**
**عرضه کننده انواع ظروف پلاستیکی-نایلون و نایلکس**
**خ امیرالمومنین بعد از تقاطع سعدی**
**۰۹۱۵۵۴۰۰۰۸۴**

**پوشاک TCM آلمان**
**بورس انواع لباسهای زنانه مردانه ، بچگانه**

**کفش ، کاپشن و غیره ... چهار راه رسولی ، بعدحسین بر ۱۸ ، روبروی پست بانک پاساژ مدف ، غرفه ۱۱۱**
**مدیریت :کاشانی**
**۰۹۱۵۹۴۸۳۹۱۰**

**فروش طبقه اول آموزش وپروش ناحیه یک(مهرشهر)**
**فی:۶۰ میلیون تومان ۳۳۲۲۸۲۸۹۵**

**آپارتمان فروشی**
**دارای متراژ ۱۱۰ متر، دو خوابه طبقه دوم – پارکینگ ، انباری نورگیر بسیار عالی ، تراس ، کف سرامیک ، آشپزخانه این به فروش می رسد . آب و برق – فکوری ۵ شهرستانی ۸**
**۰۹۱۵۵۱۰۷۴۱۹**

۹۵۴۱۹۴۳۰/ش

### اخبار

### رزمی کاران چاپهار در راه رقابت های بین المللی

**گروه ورزش** - تیم کیک بو کسینگ سازمان منطقه آزاد چاپهار به مسابقات بین المللی حرفه ای اعزام می شود. رئیس هیئت ورزش های رزمی چاپهار به خبرنگار ما گفت: رقابت های بین المللی حرفه ای کیک بو کسینگ ۲۰۱۷ از ۱۱ تا ۱۳ بهمن ماه در پنج رده سنی نونهالان، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان به میزبانی گرجستان برگزار می شود. «محمود ریگی» افزود: در رده نونهالان محمد متین ریگی در وزن ۲۷ و امیر حسین خاجه پور در ۳۵ کیلوگرم، رده نوجوانان یاسر حسین زهی زمان در وزن ۴۵، جوانان امیر آژ در ۵۴، بزرگسالان سید امید موسوی فرد در ۹۰ کیلوگرم، ناصر شه بخش در وزن ۷۱ و بهنام حیدری قر ا در ۷۵ و پیشکسوتان محمود ریگی در وزن ۹۰+ به سرپرستی رضا خاجه پور به همراه گروه کیک بو کسینگ بین المللی جمهوری اسلامی ایران در این رقابت ها شرکت می کنند.

### رئیس ورزش و جوانان کنار خیرداد:

### کسب ۲ مدال برنز در رقابت های تیراندازی سواحل مکران

بانوان کنار ک در مسابقات تیراندازی جام سواحل مکران به میزبانی جاسک موفق به کسب ۲ مدال برنز شدند. رئیس اداره ورزش و جوانان کنارک به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها در بخش بانوان به صورت نیم فرم میان تیم های کنارک و جاسک به مدت دو روز به میزبانی جاسک برگزار شد. «لعل بخش امیری» افزود: در رشته تفنگ بادی رقیه کشکولی با ۱۰۱ امتیاز و تیانچه بادی. هاجر کیانی با ۱۴۰ امتیاز از کنارک موفق به کسب مقام سوم این رقابت ها شدند. وی در ادامه با اشاره به نتایج هفته هفتم مسابقات کریکت، جام توسعه سواحل مکران بیان کرد: در مسابقات این هفته که در زمین اختصاصی کریکت کنارک برگزار شد شامین کنارک با امتیاز ۹۶ بر ۹۵ استقلال این شهر غلبه کرد و یوسف با دروزه از شاهین به عنوان بهترین بازیکن انتخاب شد، استقلال چاپهار با امتیاز ۱۳۱ بر ۱۳۰ مکران کنارک را شکست داد و عمران بلوچ از استقلال عنوان بهترین بازیکن زمین را از آن خود کرد، رقابت میان دشت کنارک و مهران چاپهار نیز به علت بارش باران لغو شد.

### بانوان کشتی گیر زهک در مسابقات کشوری رقابت می کنند

تیم کشتی با کمر بند «آلیش» بانوان زهک در مسابقات کشوری رقابت می کنند. مسئول امور بانوان اداره ورزش و جوانان زهک به خبرنگار ما گفت: صافیه دارپرینا و فاطمه پیروی دو بانوی کشتی گیر آلیش زهک برای حضور در رقابت های کشتی با کمر بند کشوری ۷ بهمن ماه عازم اراک می شوند. «مریم دارپرینا» با بیان این که این بانوان در حال گذراندن اردوی آمادگی در خانه کشتی زهک هستند ادامه داد: بانوان این رشته در رده های سنی نوجوانان، بزرگسالان موفق به کسب ۵ مقام قهرمانی کشور و افتخار برای این استان شده اند. وی ابراز امیدواری کرد: با توجه به سابقه درخشان این دوبانوی کشتی گیر در عرصه رقابت ها، در این دوره نیز بتوانند در روبرویی با رقبیان خود به مدال های ارزنده ای دست یابند.

### رقابت های پاورلیفتینگ در زاهدان برگزار شد

مسابقات پاورلیفتینگ بدون لوازم، قهرمانی باشگاه های زاهدان گرامیداشت شهید مدافع حرم مصطفی عارفی برگزار شد. رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها با عنوان جام شهدای انقلاب با شرکت ۷۵ ورزشکار در رده های سنی نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان در سالن بوکس مجموعه ورزشی ۱۷ شهریور زاهدان برگزار شد. «سپاس پیروزی» افزود: در این مسابقات در رده سنی نوجوانان باشگاه شهید پیروزی با ۶۰ امتیاز، نقتان با ۴۱ و خلیج فارس با ۲۳ امتیاز در رده جوانان باشگاه یزدان با ۴۲، فولاد مردان با ۲۴ و رستم دستان با ۱۷ امتیاز، بخش بزرگسالان نقتان با ۵۷، رستم دستان با ۴۵ و یزدان ۴۳ امتیاز عنوان اول تا سوم را از آن خود کردند. وی ادامه داد: در رده پیشکسوتان بخش مستر یک تیم های یزدان با ۲۰، شهید پیروزی ۲۰ و فولاد فارس با ۱۷ امتیاز موفق به کسب مقام اول تا سوم شدند و در بخش مستر ۲ یزدان با ۳۳ و شهید پیروزی با ۲۱ امتیاز در جایگاه اول و دوم قرار گرفتند. وی اظهار کرد: مسابقات پاورلیفتینگ بدون لوازم قهرمانی استان و شرق کشور نیز با عنوان جام فجر، گرامیداشت شهید خا محمد رخشانی فر نیز ۷ و ۸ بهمن ماه در زاهدان و رقابت های فیزیک، بادی کلاسیک و پرورش اندام شرق کشور، گرامیداشت شهیدان جواد فدویان مقدم و خالد مبارکیان ۱۵ بهمن ماه به میزبانی چاپهار برگزار می شود.

### ایران شهری ها قهرمان کونگ فو استان شدند

مسابقات قهرمانی کونگ فو استان با عنوان جام فجر با قهرمانی نماینده ایران شهر به پایان رسید. سرپرست هیئت کونگ فو استان به خبرنگار ما گفت: این مسابقات با شرکت ۹۵ بازیکن در قالب ۷ تیم در سالن حجاب مجموعه ورزشی ۱۷ شهریور زاهدان برگزار شد که در نهایت ایران شهر برای هشتمین سال متوالی جام قهرمانی این رشته ها را از آن خود کرد. «علی نارویی» افزود: در این دوره که تیم های ایران شهر، زاهدان الف و ب، خاش، سراوان، نیکشهر و نوک رقابت کردند، زاهدان عنوان نایب قهرمانی را به خود اختصاص داد و تیم خاش در جایگاه سوم ایستاد. وی شناسایی بازیکنان مستعد این رشته به منظور اعزام به مسابقات کشوری را از اهداف برگزار این رقابت ها اعلام کرد.

### نخبه های تیرانداز استان حمایت می شوند

طرح استعدادیابی ورزش تیراندازی با هدف حمایت نخبه های این ورزش با برگزاری کلاس توجیهی در زاهدان آغاز شد. رئیس هیئت تیراندازی استان به خبرنگار ما گفت: دوره آموزشی و توجیهی ورزش تیراندازی با حضور نمایندگان از مربیان تربیت بدنی مدارس این شهرستان روز گذشته در سالن جلسات هیئت تیراندازی برگزار شد. «رضا هراتی» افزود: آغاز طرح استعدادیابی نونهالان و علاقه مندان به رشته تیراندازی در دو بخش پسران و دختران از ۲۰ مدرسه هدف از اهداف برگزاری این دوره توجیهی است. وی اضافه کرد: نونهالان گنجینه های ورزش و ستون های هر استان برای رشد و کسب موفقیت در کشور هستند که به پشتوانه حضور آن ها می توان گام های ارزشمندی را در عرصه مسابقات و قهرمان پروری برداشت.