



سیستان و بلوچستان

یکشنبه اول اسفند ۱۳۹۵
۲۱ جمادی الاول ۱۴۳۸
شماره ۷۷۹

ورزش‌های کشتشی

گروه ورزش– قد در میان افراد یکی از مشخصه های اصلی برای تعیین نوع تناسب اندام و جذابیت است. برخی تصور می کنند اندازه قد تنها به عوامل ژنتیکی و صفات وراثتی بازمی گردد اما باید به این نکته نیز توجه کرد که فاکتورهای دیگری همچون ورزش، خواب کافی و نوع تغذیه هم در آن موثر و گاهی ممکن است فردی که از والدین بلند قد متولد شده است به دلیل قرار گرفتن در شرایط تغذیه‌ای و حتی فاصله گرفتن از تحرکات لازم و ورزش به کوتاهی قد مبتلا شود. عکس آن نیز وجود دارد و بسیاری افراد کوتاه قد با قرار گرفتن در شرایط خوب تغذیه، تحرک، ورزش و خواب مناسب در دوران رشد به اندازه مطلوب در قد می رسند. اصولا افزایش قد از دوران نوزادی آغاز می شود و تا قبل از پایان سن رشد انسان و قبل از بسته شدن صفحه های رشد استخوان ها صورت می گیرد که به صورت عمده، رشد قد در خانم ها تا ۱۸ سالگی و در آقایان تا ۲۰ سالگی دیده می شود. بنابراین هر اقدامی که افراد می خواهند برای افزایش قد انجام دهند، باید قبل از بسته شدن صفحه های رشد استخوان ها و در واقع سن بلوغ در نظر گرفته شود. جدا از وراثت، فعالیت فیزیکی و خواب مناسب، ترشح هورمون رشد را تحت تاثیر قرار می دهد زیرا فعالیت های ورزشی می تواند با ایجاد تحرک در بدن موجب گردش املاح استخوانی شود و با تاثیر بر غده های مربوطه در بدن ترشح هورمون های رشد را زیاد کند، در کنار ورزش، رژیم غذایی مناسب نیز با تاثیر در هورمون رشد، استخوان ها و بدن را آماده ساخت و ساز و متابولیسم می کنند. پس به طور کلی سه عامل تغذیه، ورزش و خواب مناسب مواردی هستند که در کنار وراثت افراد در میزان رشد قد آنها تاثیر می گذارند.

مزایای ورزش

یکی از شهروندان زاهدانی که به تازگی صاحب فرزند دوم شده است می گوید: قد قد من و همسر کم بوده است. اما فرزند اولم که پسر است با این که در بدو تولد قدی نرمال داشت اما قد او نسبت به هم سن و سال هایش بلندتر است.«مریم جواهری» در پاسخ به این که بیشترین علاقه و تفریح فرزندش چیست می گوید: «علی» از همان دوران بچگی به بازی با توپ بسیار علاقه داشت به طوری که پدرش در ساعت

کبدی کاران نونهال و نوجوان رقابت کردند

گروه ورزش– اولین دوره مسابقات کبدی قهرمانی استان در رده های سنی نونهالان و نوجوانان با قهرمانی زاهدان و جزینک به پایان رسید. رئیس هیئت کبدی استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها برای اولین بار در استان در رده های نونهالان و نوجوانان از ۲۷ تا ۲۹ بهمن ماه در دهکده المپیک زاهدان برگزار شد که در قالب آن کبدی کاران چابهار، زاهدان، زابل، زهک و جزینک رقابت کردند.«سعید مقدم بقا» افزود: در رده سنی نونهالان زاهدان عنوان قهرمانی را از آن خود کرد، جزینک به مقام نایب قهرمانی دست یافت، چابهار و زهک به صورت مشترک در جایگاه سوم ایستادند و کاپ اخلاقی به زابل رسید، در رده نوجوانان نیز جزینک قهرمان و زهک نایب قهرمان شد، زابل و زاهدان جایگاه سوم مشترک را کسب کردند و جام اخلاقی به تیم چابهار اختصاص یافت.



خانه نیستیم و از این رونمی توانیم تبلت و رایانه را از فرزندانمان جدا کنیم. آن ها ساعات زیادی از طول روز را در گوشه ای از اتاق به بازی های رایانه ای و سرگرم شدن با تبلت اختصاص می دهند.»شاهسونپور» می افزاید: همسر من پس از بازگشت به خانه با وجود خستگی زیاد سعی می کند تا مناسب ترین غذاها را برای آن ها آماده کند اما آن ها میلی به خوردن غذا نیز نشان نمی دهند و غذای محبوب آن ها فست فود است.وی ادامه می دهد: من و همسر من حتی از شیوه تنبیه نیز برای این امر استفاده کرده ایم اما شاید به دلیل این که از ابتدا برنامه ریزی مناسبی در این باره نداشته و قدم های اول برای ایجاد خانواده ای ورزشی و مفرح را برنداشته ایم هنوز هم با این مشکلات مواجه ایم. به گفته وی اعمال کودکان از نوع رفتار والدین ایجاد می شود شاید اگر قبل از این که بخواهیم در رفتار فرزندانمان تغییر ایجاد کنیم این عمل را از خودمان آغاز می کردیم با آسودگی بیشتر و راحت تر می توانستیم کودکانمان را راهنمایی کنیم.

تغییر سبک زندگی

یک کارشناس پزشکی ورزشی در پاسخ به این که اغلب چرا کودکان قد کوتاه تری نسبت به گذشته دارند اذعان می کند: با تغییر سبک زندگی در خانواده ها کودکان و نوجوانان فعالیت فیزیکی کمتری نسبت به گذشته دارند و بیشتر وقت شان را پای بازی های رایانه ای و تلویزیون می گذرانند که همین موضوع، مانع مهمی برای رشد آن هاست. زیرا با توجه به این

که فعالیت فیزیکی و انجام ورزش شوری ترشح هورمون رشد اثر بسیار خوبی می گذارد بنابراین بسیاری از افرادی که به صورت وراثتی قد کوتاهی دارند می توانند از طریق انجام فعالیت های فیزیکی به رشد من و همسر شاعل هستیم نمی توانیم به فعالیت های ورزشی بپردازیم همچنین ساعات زیادی را در

در ۴ رده سنی نونهالان، نوجوانان، جوانان و

بزرگسالان با حضور ۵ تیم ۲۸ و ۲۹ بهمن ماه در خانه زمی زاهدان برگزار شد. «محمدعلی یوسفی» افزود: پس از رقابت تیم های نیوفول کنتاکت، هایکیدو، کونگ فو توآ، کونگ فو پرتوآ و کیو کوشین



	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

– مسلک ۵ – قصد– مهاجم بارسلونا– گله گوسفندان
۶– ازبرونته ها– هزار کیلو– از پرنندگان شکاری– درختی را گویند که هرگز بار ندهد – چهار من تیریز
۷– ساحل– موضوع ۸– شارع– مرتبه ۹– بیشه– برنا
۱۰– تیر پیکاندار– کوزه بزرگ– غذای بیمار– راه
میان بر– خط کش مهندسی ۱۱– جوانمرد– نوار
پدر رستم ۱۲– پشیمان– اندرز – باشگاه ورزشی
۱۳– فراق – ویران ۱۴– دورویی – مزار– صغیر– رفیق
۱۵– از اجزای قرآن– ابله– اجاقی

حل جدول شماره ۷۵۲															
ب	و	ا	م	ز	د	ا	د	ا	م	ل	ا	ی	ا	ی	ا
ا	ا	و	ا	ی	ل	م	ز	ا	ر	ا	ل	ا	ا	ا	ا
ن	ک	ن	ی	ر	س	ی	و	ی	ل	م	ب	م	و	ر	م
و	ر	م	ن	ا	ت	ا	ن	ا	ت	ا	ن	ک	ی	ل	ل
ا	ل	ی	م	ب	ا	ل	و	ن	م	ع	و	ا	ا	ا	ا
ا	ه	ت	ب	و	ر	س	ی	و	ت	ا	ن	ک	ا	م	ی
ا	ه	ت	ب	و	ر	س	ی	و	ت	ا	ن	ک	ا	م	ی
ر	ه	ن	ا	ت	ا	ن	ک	ا	م	ی	ا	ی	ا	ی	ا
ل	ا	ی	م	ب	ا	ل	و	ن	م	ع	و	ا	ا	ا	ا
ب	ی	ن	ع	م	ی	ل	م	ز	ا	ر	ا	ل	ا	ا	ا
ا	ن	د	ا	ن	ز	ن	م	ز	ا	ر	ا	ل	ا	ا	ا
و	د	و	ر	ا	ن	ب	ی	ا	ل	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ر	و	ا	ن	ز	ن	د	ا	ن	م	ع	و	ا	ا	ا	ا

نیازمندی‌ها

جویای کار
۰۹۹۰۱۱۹۵۰۲۵

نمایشگاه مبلمان
برادران معینی
آدرس: زاهدان
تار.ا ...۱۰

ساخت کابینت
و کمده دیواری
۰۹۱۵۹۴۱۴۰۱۱

اجرا کننده
نما کامپوزیت
۰۹۳۹۶۲۳۱۸۰۶

مبل شویی مکت شویی
ماهان
۰۹۳۰۹۱۶۸۴۰۱

پذیرش سفارش
سفره هفت سین
۰۹۳۶۹۲۷۴۲۲۵

حمل کالا واثاثیه منزل
به تمامی نقاط
شهر و شهرستانها

بانیروی کار ماهر و بارچین
و باقیمت مناسب
و بصورت توافقی
۰۹۱۵۴۶۳۵۴۶۴

انجام کلیه امور
برق کشی ساختمان
نصب و تعمیر آیفون،سیم کشی
تلفن،تعمیر سیستم ر وشنایی
رفع اتصالی و....
نصب اسپلیت وعیب یابی تابلو برق
صنعتی در اسرع وقت با نازل
ترین قیمت
۰۹۱۵۹۴۱۳۲۷۷

کاهش تضمینی ۳۵درصد
هزینه و مصرف برق
قابل استفاده در تمامی اماکن دولتی و خصوصی بدون ایجاد اختلاف با اداره برق- محافظت از تمام لوازم برقی.
فیلتر نویزها و شوک های الکتریکی.
تایید شده بین المللی با ۲ سال وارانتی
و ۳ سال گارانتی
زاهدان- نبش بولوار بهداشت یک
۳۳۴۱۷۸۴۷
۰۹۱۵۸۵۴۵۸۱۰