زاهدان قهرمان فوتسال کارکنان ورزش و جوانان شد

گروه ورزش- رقابت های فوتسال کارکنان ادارات ورزش و جوانان سیستان و بلوچستان با قهرمانی تیم زاهدان به کار خود پایان داد. معاون توسعه امور ورزشی اداره کل ورزش و جوانان به خبرنگار ما گفت: این دوره از مسابقات با شرکت تیم های ادارات ورزش و جوانان زاهدان، زابل، نیکشهر، ایرانشهر، چابهار و خاش از یکم تا سوم اسفندماه در سالن شهید حسین فهمیده زاهدان برگزار شد. «ادهم کرد» افزود: پس از برگزاری رقابت های مقدماتی و نیمه نهایی تیم های زاهدان و زابل به مرحله نهایی مسابقات راه پیدا کردند که در نهایت اداره ورزش و جوانان زاهدان با نتیجه ۴ بر یک از سد زابل گذشت و به مقام قهرمانی دست یافت، زابل نایب قهرمان شد و تیم های ایرانشهر و چابهار به صورت مشترک در جایگاه سوم ایستادند. وی ادامه داد: منتخبان تیم های برتر این رقابت ها به عنوان نماینده استان اسفندماه جاری به رقابت های کشوری اعزام می شوند.

گرمای ورزش در فصل سرما

ذوالفقاری- بدون تردید ورزش کردن در هوای دلپذیر بهار و خنکای پاییز لذت بخش است، اما در فصل سرما نیز ورزش مزایای خاص خودش را دارد که البته برخی احساس می کنند که ورزش در هوای سرد مشکلاتی را برای آنها به همراه دارد به همین دلیل برنامه ورزشی شان را در زمستان تعطیل می کنند و مدتی را به دور از کتانی های خود در خانه می گذرانند غافل از این که این ورزش نکردن است که ممکن است برای آنها عوارضی را در پی داشته باشد البته افرادی نیز هستند که نمی توانند برنامه ورزشی خود را به خاطر هوای سرد تعطیل کنند.

تقویت سیستم ایمنی بدن

یک کارشناس تربیت بدنی می گوید: هر چند که هوا در این فصل سرد است، اما این به معنی قطع فعالیت های بدنی نیست، نباید ورزش را در سرما کنار گذاشت، اما باید درست عمل کرد، ورزش کردن در سرمای زمستان نیز مفید است، زیرا باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. اگرچه این روزها هوا سرد است و باد سردی می وزد، اما بدن مقاوم تر از این حرف هاست و باید خود را با شرایط وقف دهد. این موضوع کمی زمان می برد، اما اگر افراد درست و منطقی عمل کنند و مقاومت بدنشان را بالا ببرند، خیلی زود به شرایط عادت می کنند و از فواید ورزش در هر فصلی بهره می برند.

«محمدرضا تیموری» به خبرنگار ما می افزاید: دمای هوا نمی تواند مانع ورزش کردن شود، تنها باید اصول خاصی که برای ورزش کردن در شرایط مختلف وجود دارد را رعایت و از لباس های مناسب استفاده کرد، برای دویدن در فصل سرما، باید فواید و اصول اصلی ورزش کردن بدون تاثیرات منفی بر سلامتی را دانست همچنین پیاده‌روی به هنگام سرما همیشه آسان نیست که می طلبد مردم برای از دست ندادن لذت ورزش فواید پیاده روی و چگونگی انجام آن را در هنگام سرما بدانند، البته بعضی از بیماری ها مانند آسم، گردش خون ضعیف و مشکلات قلبی می تواند به علت ورزش در سرما بدتر شود که بهتر است افرادی که دچار چنین بیماری هایی هستند قبل از ورزش در هوای سرد با پزشک مشورت کنند.

وی اضافه می کند: همچنین ورزش کردن در هوای آزاد آن هم در فصل سرما برای افراد بالای ۴۰ سال توصیه نمی شود. زمانی که هوا سرد می شود، قلب بیشتر فعالیت می کند تا گرمای لازم را به اندام ها برساند، در نتیجه تندتر از حد عادی می زند، علاوه بر این سرما به طور مستقیم روی ریه ها تاثیر می گذارد. به همین دلیل لازم است افراد بالای ۴۰ سال و افرادی که دارای سابقه فامیلی مشکلات قلبی هستند از ورزش کردن در هوای آزاد بپرهیزند و ورزش مناسبی در سالن ورزشی انتخاب کنند.

تأثیر ورزش در هوای سرد بر ریه ها

این کارشناس با اشاره به تاثیر هوای سرد به هنگام ورزش بر عملکرد ریه ها نیز بیان می کند: هنگام ورزش در هوای سرد، آسیب به ریه ها با تنفس هوای سرد تقریباً غیر ممکن است. بیش از ۷۰ درصد انرژی تولید شده به وسیله عضلات طی ورزش به صورت حرارت تلف می شود. این حرارت اضافی می تواند در بینی و لوله های برونشی برای گرم کردن هوای سرد عبوری از آن به سوی ریه ها استفاده شود، هوای دم با ۴۰- درجه تا زمان رسیدن به ریه ها تا بیش از ۳۷ درجه گرم خواهد شد، در نتیجه ریه ها دچار یخ زدگی نمی شود. اما هوای به این سردی غشاهای بینی را می سوزاند و سبب درد شدیدی در بینی شده و باعث می شود افراد، علاقه به ورزش در هوای سرد را از دست بدهند و زود به دنبال سر پناه بگردند. برای محافظت از بینی در هوای سرد، می توان آن را با یک روسری، شال یا ماسک صورت که روی بینی و دهان قرار داده می شود پوشاند.

وی می افزاید: افرادی که به ورزش های زمستانی علاقه دارند و می خواهند در هوای آزاد ورزش کنند، لازم است قسمت های بدن خود را به خوبی با دستکش، کلاه، شال گردن و کفش مناسب بپوشانند.

به گفته وی انجام ورزش هایی مانند دوچرخه سواری در زمستان مناسب نیست، زیرا سرعت این قبیل ورزش ها بالاست و بدن زمان کافی برای وقف دادن خود با شرایط جدید را ندارد. همچنین ورزش های سرعتی در این فصل توصیه نمی شود، زیرا هوای سردی که تنفس می شود به طور مستقیم برونش ها و ریه ها را حساس می کند و در نتیجه امکان بروز برونشیت و بیماری های ریوی افزایش می یابد علاوه بر این خطر افتادن و حوادث نیز در چنین ورزش هایی بالاست.

وی می گوید: در بسیاری از ورزش های خارج سالنی که احتیاجی به لباس های محافظتی نیست هوای سرد موثر است و می تواند باعث آسیب پذیری ورزشکار شود. اغلب هنگام سرما ورزشکار می تواند با گرمای حاصل از فعالیت بدنی به طور طبیعی به فعالیت خود ادامه دهد اما در زمان استراحت طی دوره تمرین ممکن است نتواند به اندازه کافی گرم شود بنابراین مستعد آسیب می شود، همچنین هنگام انجام فعالیت های فیزیکی سنگین در هوای سرد با ایجاد خستگی عضلانی به تدریج از شدت فعالیت کاسته می شود که این امر خود باعث اختلال در پاسخ عصبی، عضلانی و خستگی بیشتر می شود بنابراین به مرور احتمال ایجاد آسیب های سرمایی افزایش می یابد. همچنین هنگام وزش باد، سردی هوا تاثیر بسیار بیشتری خواهد داشت که باید به آن توجه شود.

اهمیت لباس گرم

تیموری، ادامه می دهد: در ورزش هایی که در هوای آزاد انجام می شود لباس مناسب بسیار مهم است زیرا باید محیطی نسبتا گرم برای بدن فراهم و از سرد شدن بدن جلوگیری شود. مواد تشکیل دهنده لباس باید به گونه ای باشد که عرق و گرمای بدن به راحتی از آن عبور کند، همچنین هوای سرد و مرطوب توام با باد به دلیل کاهش خاصیت عایقی لباس باعث افزایش احتمال آسیب های سرمایی می شود، پوشیدن چند لایه نازک عایق موثر تر از یک یا دو لایه کلفت است.

وی با اشاره به اهمیت نوشیدن آب اظهار می کند: حتی زمانی که هوا سرد است نیز باید آب بیشتری نوشید تا بدن دچار کم آبی نشود، درست است که با سرد شدن هوا افراد کم تر احساس تشنگی می کنند، اما این موضوع نباید باعث شود مصرف آب کاهش پیدا کند. اکثر افراد تصور می کنند که با سرد شدن هوا زیاد عرق نمی کنند، اما در هوای سرد نیز به اندازه هوای گرم بدن آب از دست می دهد.

وی می گوید: در هوای سرد بدن نیاز به زمان کافی برای وفق دادن خود با شرایط جدید و انرژی بیشتر دارد تا به درستی عمل کند. بنابراین ورزشکاران نباید به خودشان فشار بیاورند. زمانی که هوا بیش از اندازه سرد می شود می توان به فعالیت های دیگری پرداخت نیازی نیست حتما در پارک و فضای آزاد دوید و پیاده روی کرد، ورزش های باشگاهی یا حتی انجام حرکات ورزشی در منزل نیز مفید است.

وی خاطرنشان می کند: در هنگام سرما، عضلات بدن معمولا منقبض می شوند و فشار خون به دلیل انقباض رگ ها کاهش می یابد، در نتیجه اکسیژن رسانی به بافت های بدن کم می شود و فرد احساس سرما می کند. بنابراین در فصل سرما توصیه می شود که ورزشکاران به آرامی بدن خود را گرم کنند تا عضلات طول اولیه خود را پیدا کرده، فشار خون افزایش یابد و با افزایش جریان خون، درجه حرارت بدن نیز بالا برود. البته این امر باید به آرامی انجام شود، زیرا حرکات شدید ورزشی باعث ایجاد خستگی زودرس در ورزشکاران می شود و در نتیجه بهره کافی را از ساعات ورزش نمی برد، همچنین این گونه حرکات، باعث گرفتگی عضلات و یا وارد آمدن آسیب های جدی تری به عضلات می شود در نتیجه توجه به اصول گرم کردن آهسته بدن قبل از انجام حرکات ورزشی شدید، باعث پیشگیری از ایجاد این گونه آسیب ها می گردد.

وی تصریح می کند: در صورت رعایت نکات لازم در ورزش و فعالیت بدنی در هوای سرد، مقاومت بدن در سایر فصول نسبت به انجام حرکات ورزشی حتی از نوع سنگین بالاتر می رود و بدن بهتر می تواند خود را با شرایط موجود تطبیق دهد، همچنین علاوه بر بالا رفتن استقامت، قدرت بدنی فرد نیز افزایش می یابد.

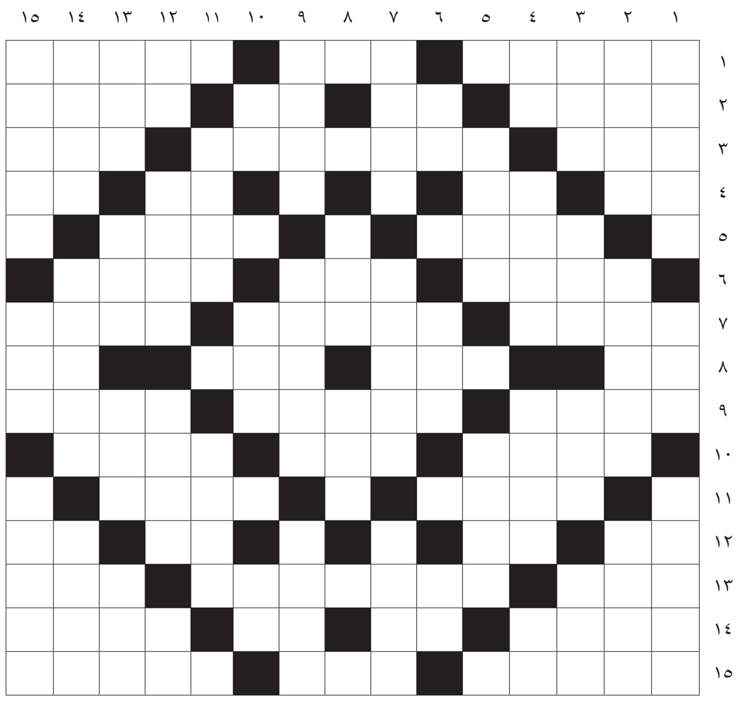
جدول شماره ۷۵۶

←

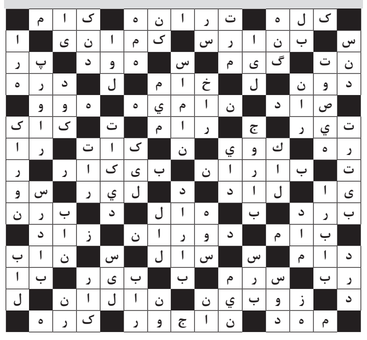
۱-داستان – پسوند شباهت – ترازو ۲- جاوید – گشاده- حرف پیروزی- بیزاری جستن ۳- طایفه- همایش- سر ۴- دشمن سخت- مخترع تلفن – حرارت بدن- ویتامین جدولی ۵- بزرگان- ویران ۶- مسلک – ترس- ضبط صوت قدیمی ۷- زندگی- مهره ای در شطرنج – آینه ۸- اگر – فن- پیروان- گوهر ۹- بی حرکت – از پیاده خبر ندارد – مزد ۱۰- نوبت – خوب- تایلند سابق ۱۱- موسیقی نظامی- روزگار ۱۲- مادر- ضمیر جمع – لحظه – آبادی ۱۳- گرسنه نیست- نویسنده سرشناس اسپانیایی - همسایه ۱۴- نماینده- بوی رطوبت - پهلوان - فانی ۱۵- بار و بنه – میوه گرمسیری – عهد

↓

۱-کتاب – سوزان - تلمبه ۲- سیاهرگ - آبیار- سنگ طلق ۳- آرزو - بیت- مراد - چرک ۴- دست – از اوراق بهادار- نمایش غم انگیز- درون ۵- سخن- بیم ۶- درخت زبان گنجشک- گیره- رود اروپا ۷- فراوان- خارج - ثبات ۸- جد- اشاره به نزدیک ۹- قاعده - اسناد - کلفت ۱۰- پول ژاپن - هر- پشته ۱۱- بزرگ - سیاستمدار ۱۲- هنوز بیگانه - ریزنمرات- پادشاهان – نت استمرار ۱۳- خشن- دفعه- اهلی – ویژه نامه پنج شنبه روزنامه خراسان ۱۴- مرکز استان مرکزی – بانوی فرنگی - ثروتمند ۱۵- مارکی برای خودرو – رطوبت – از شهرهای ایلام



حل جدول شماره ۷۵۵



اخبار

مسابقات ارگان های دریایی در چابهار آغاز شد

گروه ورزش- ششمین دوره مسابقات ورزشی ارگان های دریایی کشور روز گذشته به میزبانی سازمان بنادر و دریانوردی چابهار آغاز شد. معاون اداری و مالی اداره کل بنادر و دریانوردی به خبرنگار ما گفت: این مسابقات با شرکت ۱۶ تیم از ارگان ها و شرکت های دریایی و بندری به صورت المپیکی در رشته های والیبال و فوتبال ساحلی، شنا در استخر و آب های آزاد و قایقرانی در مجموعه ورزشی ساحلی و دریایی بندر چابهار برگزار شد. «اسماعیل خجیر» با اشاره به رقابت ۲۴۷ ورزشکار طی ۴ روز در این دوره از مسابقات افزود: این مسابقات از روز گذشته در رشته فوتبال ساحلی و شنا آغاز شد که با برگزاری رقابت های والیبال ساحلی و قایقرانی تا پنجشنبه هفته جاری ادامه خواهد داشت. وی ایجاد شور و نشاط و ارتقای سلامت روحی و جسمی کارکنان و پرسنل سازمان های دریایی و دریانوردی را از اهداف برگزاری این رقابت ها اعلام و ادامه داد: پس از تعیین نفرات اول تا سوم رشته های مختلف طی مراسم جداگانه ای از قهرمانان هر رشته با اهدای جوایزی با حضور مسئولان تجلیل می شود، مراسم اختتامیه نیز با حضور منصور آرامی، معاون برنامه ریزی و توسعه منابع سازمان بنادر برگزار می شود. وی خاطرنشان کرد: در بخش جنبی این رقابت ها ورزشکاران، مربیان و سرپرستان تیم ها از جاذبه های تفریحی و گردشگری منطقه، سواحل مکران و طرح توسعه بندر چابهار بازدید می کنند و در مراسم اختتامیه با احتساب جمع امتیازات در همه رشته های ورزشی، قهرمان قهرمانان این دوره از مسابقات معرفی می شود. این مسئول تصریح کرد: با تدارک دو دستگاه آمبولانس و تیم پزشکی، ششمین دوره مسابقات ارگان های دریایی در محیطی ایمن و با پیش بینی رسیدگی سریع به مصدومان احتمالی ناشی از رقابت های ورزشی انجام می شود.

معرفی برترین های فوتسال شمال استان

پرونده رقابت های فوتسال گروه شمال سیستان و بلوچستان با معرفی برترین های این دوره بسته شد. رئیس اداره ورزش و جوانان زابل به خبرنگار ما گفت: مسابقات فوتسال گروه شمال استان با شرکت ۶ تیم پاس، دانشگاه ملی و پایگاه استعدادیابی بسیج زابل، جوانان زهک، بخشداری مرکزی نیمروز و جوانان لوتک هامون از ۲۸ بهمن ماه به میزبانی زابل آغاز شد. «مسعود دهمرده» افزود: در نخستین بازی این رقابت ها که در سالن ورزشی حجاب این شهرستان برگزار شد پاس به مصاف تیم پایگاه استعدادیابی بسیج رفت و تیم جوانان زهک نیز در برابر تیم جوانان لوتک قرار گرفت که در نهایت با برتری ۳ بر صفر تیم جوانان زهک و تساوی دو تیم پاس و پایگاه استعدادیابی بسیج به پایان رسید. وی ادامه داد: در روز دوم این مسابقات نیز دو بازی میان تیم های بخشداری مرکزی نیمروز و پایگاه استعدادیابی زابل و تیم های جوانان لوتک و دانشگاه ملی زابل انجام شد که با برتری بخشداری مرکزی نیمروز و جوانان لوتک پایان یافت و این ۴ تیم به دور بعدی صعود کردند. وی اظهار کرد: این مسابقات که در سالن ورزشی شهیدجمالزهی در حال پیگیری بود، در نهایت تیم های جوانان لوتک، پایگاه استعدادیابی زابل، پاس زابل و دانشگاه ملی به دور نیمه نهایی صعود کردند. دهمرده اضافه کرد: در پایان این دوره از پیکارها تیم پایگاه استعدادیابی بسیج زابل، با کسب نتیجه بهتر و عبور از سد حریفان خود در جایگاه نخست قرار گرفت و به مقام قهرمانی دست یافت. پس از تیم پایگاه استعدادیابی بسیج زابل، تیم دانشگاه ملی زابل نیز در رده دوم ایستاد و تیم جوانان لوتک سوم شد. وی خاطرنشان کرد: مرحله حذفی رقابت های فوتسال استان نیمه اسفندماه به میزبانی زاهدان برگزار می شود. رئیس اداره ورزش و جوانان زابل از امیرحسین سالاری بازیکن تیم دانشگاه ملی زابل به عنوان پدیده منطقه شمال استان یاد کرد.

وزنه بردار استان به رقابت های نیوزلند اعزام می شود

وزنه بردار استان در قالب تیم ملی وزنه برداری پیشکسوتان کشور به مسابقات نیوزلند اعزام می شود. رئیس هیئت وزنه برداری استان با بیان این که به عنوان تنها نماینده سیستان و بلوچستان در قالب تیم ملی در رقابت های وزنه برداری نیوزلند شرکت می کند به خبرنگار ما گفت: این دوره از پیکارها ۲۸ فروردین ماه سال ۹۶ با حضور پیشکسوتان وزنه برداری جهان در نیوزلند برگزار می شود که تیم ملی ایران با ۱۲ وزنه بردار و سه کادر فنی حضور نخواهد داشت. «محمد اسحاق نارویی» با بیان این که دو داور بین المللی نیز از ایران برای قضاوت در مسابقات وزنه برداری پیشکسوتان جهان شرکت می کند ابراز امیدواری کرد: با توجه به سابقه درخشان وزنه برداران کشور در عرصه رقابت های وزنه برداری در این دوره از پیکارها نیز بتوانیم به نتایج خوبی دست پیدا کنیم.

پینگ پنگ بازان کنارک رقابت کردند

رقابت های تنیس روی میز بانوان در شهرستان بندری کنارک برگزار شد. رئیس اداره ورزش و جوانان کنارک به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها با همکاری اداره ورزش و جوانان و پایگاه نیروی دریایی در سالن ورزشی شهید حیدرنیا برگزار شد که در نهایت، عطیه صولتی، سمانه رفیعیان و سعیده دادمنش به مقام اول تا سوم دست یافتند. «لعل بخش امیری» با اشاره به برگزاری رقابت های فوتسال در چمن در این شهرستان بیان کرد: رقابت های فوتسال در چمن بخش زرآباد کنارک با شرکت ۱۶ تیم برگزار شد که تیم نوبهار اسلام آباد در دیدار پایانی با شکست شهرداری بر سکوی نخست این رقابت ها ایستاد. وی ادامه داد: کنارک از پتانسیل بسیار خوبی در رشته های مختلف ورزشی برخوردار است که در صورت حمایت مسئولان و تلاش خودشان می توانند به عنوان های ارزنده ای در استان و کشور دست پیدا کنند. وی با اشاره به مسابقات فوتسال دهستان کهیر نیز اظهار کرد: رقابت های فوتسال دهستان کهیر با حضور ۸ تیم در سالن کهیر برگزار شد که در دیدار پایانی دو تیم دهیاری کهیر و دهیاری حیدرآباد به دیدار هم رفتند و در نهایت تیم میزبان موفق شد با نتیجه ۶ بر ۳ رقیب خود را شکست دهد و به عنوان قهرمانی این دوره از مسابقات دست یابد، عبدالوهاب وطن خواه به عنوان فنی ترین بازیکن و نوید لاشاری بازیکن اخلاق این مسابقات شناخته شدند. وی از برگزاری مسابقات آمادگی جسمانی بانوان در این شهرستان خبر داد و افزود: مسابقات آمادگی جسمانی بانوان کنارک در سنین مختلف در سالن ورزشی شهید مولایی پایگاه نیروی دریایی برگزار شد که در رده سنی ۱۰ تا ۲۰ سال فاطمه انصاری، ۲۰ تا ۳۰ سال مرضیه خوجانی و ۳۰ تا ۴۰ سال محدثه اسماعیل زاده مقام قهرمانی را ازآن خود کردند.

نیازمندی‌ها

جویای کارراندگی
با گواهینامه ویژه
۰۹۱۵۹۹۳۶۰۱۸

برقکاری صنعتی و
ساختمان
۰۹۱۵۷۴۰۳۱۹۰

پارچه رنگی تار
شماراصل
۰۹۳۸۵۴۳۵۵۱۶

فروش عمده سنگ
انواع سنگ های
طبیعی، موزاییک روکش دار
سرامیک وایزوگام طرح دار
۰۹۱۳۷۲۲۱۵۲۰

جویای کار
جوشکاری تراشکاری
نجاری وزیر کار
انواع روکش ملچ
وپرسکاری
۰۹۱۵۱۴۷۲۱۱۶

تولید و نصب
انواع فر فانتزی
قنادی، بربری، سنگک،
لواش و تافتون
۰۹۳۵۶۸۷۶۶۱۵

چاپ کارت ویزیت
فقط ۲۰ هزار تومان
باطراحی رایگان
۰۹۲۱۷۶۸۶۳۲۲

سرویس
انواع دستگاه های
تصفیه آب
۰۹۱۵۹۳۹۹۵۸۵

پخت شیرینی خانگی
ارایه شیرینی خانگی
با بهترین کیفیت
۰۹۳۹۱۶۰۱۹۵۲

۹۵۳۴۵۹۰۶/ ش