برگزاری رقابت‌های والیبال در کنارک

گروه ورزش- مسابقات والیبال کنارک، جام فجر با قهرمانی تیم روغن فروشی آریا به پایان رسید.رئیس اداره ورزش و جوانان کنارک به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها با شرکت ۵ تیم به صورت دوره ای و به منظور انتخاب برترین های این رشته برای شرکت در مسابقات استانی در سالن ورزشی پایگاه دهم شکاری نیروی هوایی این شهرستان برگزار شد.«لعل بخش امیری» افزود: در دیدار پایانی این دوره دو تیم روغن فروشی آریا و عقاب نیروبی هوایی که در بازی های مقدماتی بیشترین امتیاز را کسب کرده بودند به مصاف هم رفتند که در نهایت تیم جوان و شایسته روغن فروشی آریا با نتیجه سه بر صفر حریف خود را شکست داد و قهرمان این رقابت ها شد.

تغذیه در ورزش

مرادبیکی- فواید ورزش کردن بر هیچ کس پوشیده نیست و همواره افراد از آن برای بهبود سلامت جسمانی و کیفیت زندگی خود بهره می گیرند. ورزش دوستان، به سه گروه تقسیم می شوند: عده ای به صورت حرفه ای، برخی برای تفریح و تعدادی نیز با هدف کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام برنامه های ورزشی را در زندگی روزمره خود قرار می دهند اما آنچه در ورزش بسیار با اهمیت محسوب می شود رعایت نکات تغذیه ای قبل و بعد از ورزش است که معمولا گاهی رعایت نکردن آن به دور شدن هدف در پرداختن به ورزش منجر می شود. به گونه ای که اگر برای رسیدن به یک هدف مشخص در ورزش، نیاز به صرف مدت زمان یک ماه باشد ممکن است با رعایت نشدن نکات لازم، این مدت به بیش از سه ماه افزایش می یابد. تغذیه ورزشکار، قبل و بعد از ورزش اگر به طور صحیح برنامه‌ریزی شود، باعث آرامش و عملکرد بهتر ورزشکار در طول ورزش می شود. در واقع غذایی که پیش از ورزش مصرف می شود، گلیکوژن کافی ذخیره شده در عضلات و ماهیچه های بدن را که برای عملکرد بهتر ورزشی نیاز است، تامین می‌کند و غذایی که پس از ورزش مصرف می‌شود نیز بازیابی و توانایی ورزشکار را بالا می برد. برخی افراد تصور می کنند در صورتی با شکم خالی به فعالیت های ورزشی بپردازند میزان چربی بیشتری را در حین ورزش کردن می توانند از دست بدهند، برخی نیز می پندارند که اگر با شکم پر به ورزش رو بیاورند دچار تهوع و درد در ناحیه شکم می شوند اما به گفته کارشناسان تغذیه این تصورها نادرست است زیرا این حالات بستگی به نوع تغذیه قبل و بعد از ورزش دارد و در همه شرایط، رخ نمی دهد.

تغذیه نامناسب

یکی از بانوان زاهدان می گوید: با توجه به این که ساعات زیادی از طول روز را در محیط کار به سر می برم مجبورم از تنقلات شیرین و نامناسب مانند چیپس، کیک و کاکائو استفاده کنم که این مواد غذایی موجب شده است تناسب بدن خوبی نداشته باشم و به همین دلیل سعی می کنم ساعاتی از روز را هرچند کوتاه به ورزش بپردازم.

«اردنـی» می افزاید: با وجـود توصیه هـای مربی ورزش در باشگاه، درباره خوردن غذاهای مناسب قبل از شروع فعالیت ها همواره سعی می کنم با شکم خالی به ورزش بپردازم تا در این صورت بتوانم مقدار بیشتری از چربی های بدنم را بسوزانم اما همیشه در اواسط ورزش کردن دچار ضعف و بی حالی شدیدی می شوم و نمی توانم ادامه بدهم.

یکی دیگر از خانم ها می گوید: به شنا علاقه زیادی دارم و از طرفی به دلیل انباشت چربی در ناحیه شکم و پهلو تصمیم گرفتم تا با فعالیت در این ورزش نه تنها از ورزش کردن لذت ببرم بلکه با انجام شنا میزان انباشت چربی بدنم نیز کاهش پیدا کند.

«شهرکی» ادامـه می دهـد: معمولا پس از پایان ساعت کاری به استخر می روم و برای خوردن وعده ناهار وقت ندارم که این موجب می شود در پایان ورزش، دچار گرسنگی بسیار زیادی شوم و به همین دلیل با رسیدن به خانه غذای زیادی می خورم.

یکی دیگر از شهروندان که شاغل است می گوید: با توجه به ضعفی که ممکن است در هنگام ورزش کردن به آن دچار شوم سعی می کنم قبل از آغاز ورزش، حتما خوراکی و تغذیه ای مثل کاکائو یا چیپس بخورم که معمولا با خوردن آن نه تنها در هنگام ورزش دچار ضعف نمی شوم بلکه پس از آن نیز میل زیادی به خوردن غذا ندارم.

«رضا سعیدی» اضافه می کند: اما با این حال و با وجود ورزش کردن نمی دانم چرا تغییری در وزنم ایجاد نمی شود و نمی توانم به وزن ایده آل خود برسم.

استفاده از غذای زود هضم

کارشناس تغذیه و علوم صنایع غذایی درباره زمان ورزش و تغذیه مناسب برای افرادی که می خواهند به تناسب اندام و کاهش وزن برسند می گوید: هر چه به زمـان انجام فعالیت هـای ورزشـی نزدیک می‌شوید، باید از خـوردن غذا اجتناب کنید و در صورتی که در بدن احساس نیاز به تغذیه پیدا شد و از طرفی به زمان انجام فعالیت های ورزشی نیز نزدیک شدید از غذاهای زود هضم استفاده کنید.

«مهدی بـولاغ» می افزاید: در زمـان آغـاز ورزش، معده نباید درگیر هضم غذاهای پرچرب و سنگین همانند گوشت، شیرینی جات، سرخ کردنی ها و چیپس باشد زیرا این غذاها به آهستگی هضم می شود و مدت زیادی در معده باقی می ماند. بنابراین سبب بروز مشکل در معده می شود.

وی اظهار می کند: افـرادی که دوسـت دارنـد از ورزش به عنوان عاملی برای افزایش حجم عضلات بهره ببرند می توانند در فاصله دو ساعت پس از ورزش بدون زیاده روی، از مقداری کربوهیدرات و پروتئین و مقدار کمی چربی استفاده کنند که در این مورد استفاده از ماکارونی، نان سبوس‌دار، میوه و ماست بسیار مناسب است.

به گفته وی در صورتی که فردی بدون خوردن وعده سبک با فاصله دو ساعت به ورزش بپردازد اگر در حین ورزش دچار ضعف نشود پس از آن به شدت احساس گرسنگی به او دست می دهد و دراین صورت نه تنها وعده غذایی وی در شام بیشتر می شود بلکه به نتیجه ای عکس در کاهش وزن نیز می رسد.

این کارشناس تغذیه و علوم صنایع غذایی با اشاره به چند میان وعـده غذایی سرشار از پروتئین و کـربوهیـدرات پـس از ورزش مـی گـوید: یکی از خوراکی های خوب پس از ورزش که نه تنها سبب سیری موقت می شود بلکه گلوکز آن نیز به راحتی هضم می شود میوه خشک و آجیل است. افراد می توانند با داشتن این خوراکی در باشگاه پروتئین لازم را به بدن خود برسانند و از طرفی دچار ضعف، بی حالی و گرسنگی زیاد نشوند.

وی مـی افـزایـد: کـراکـر هـای گندمی نیز نوعی بیسکویت های بدون شکر هستند که می توانند بهترین میان وعده پس از یک ورزش سخت و خسته کننده باشند. تن ماهی هم با داشتن چربی بسیار کم و امگا سه بالا برای بدن مفید است که با چند قطره لیمو به عنوان وعده غذایی پس از ورزش مفید است.

مضرات شیرینی پس از ورزش

وی درباره مضرات مصرف شیرینی پس از ورزش اظهار می کند: با توجه به این که گفته شد مصرف کربوهیدرات یکی از ملزومات تغذیه ای پس از انجام حرکات ورزشی است برای تامین آن نباید به سراغ شیرینی هایی رفت که جز چاقی و برهم زدن تناسب بدن نتیجه دیگری ندارد.

وی درباره این نکته چرا نباید پس از ورزش کردن چربی مصرف کرد می گوید: چربی ها دو نوع هستند، چربی خوب و چربی بد که در حالت کلی مصرف چربی های خوب مفید است و مصرف چربی های بد مضر و زیان آور، ولی زمانی هم هست که مصرف هر دو نوع این چربی ها مضر است و باید از مصرف آن ها پرهیز کرد. این زمان هم زمانی نیست جز پس از ورزش زیرا وجود چربی باعث کند شدن روند هضم پروتئین ها و کربوهیدارت ها می شود و این درست عکس همان حالتی است که شما در ورزش آن را دنبال می کنید. برای داشتن اندامی متناسب، ورزش تنها یک روی سکه است و روی دیگر آن، تغذیه سالم و استفاده صحیح است، به طوری که باعث بالا بردن توان بدن و رسیدن فرد به هدف انجام ورزش می شود.

به گفته بولاغ پُر بودن شکم و خوردن غذای سنگین پیش از ورزش باعث ناراحتی معده، حالت تهوع و انقباضات شکمی می شود که این حالت به دلیل صرف همه انـرژی بدن بـرای هضم غـذای مصرف شده و گوارش است که در این موارد، جریان خون بیشتر به سمت سیستم گوارشی رفته که بنابراین خون رسانی به عضلات و ماهیچه ها کم می شود.

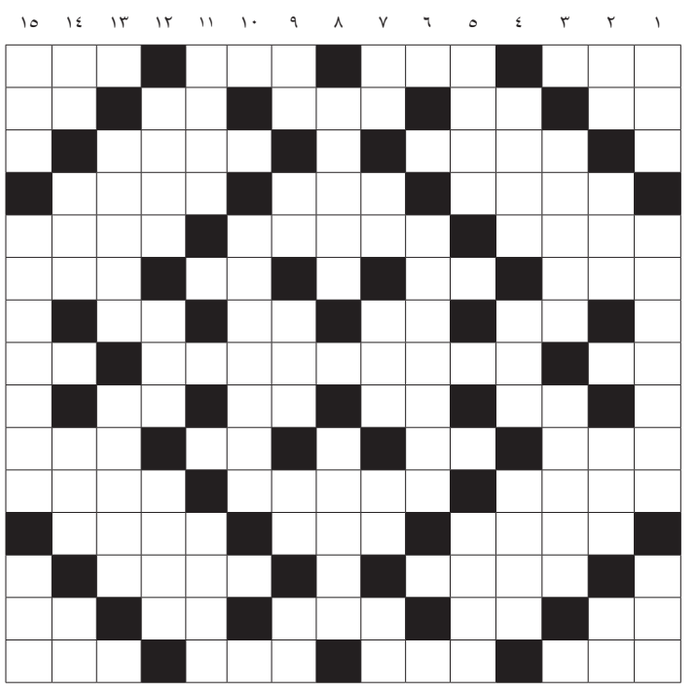
از سوی دیگر، ورزش کردن با شکم خالی هم توصیه نمی شود، زیرا کاهش قند خون، احساس ضعف و افت انرژی بدن را به دنبال دارد.

بنابراین افـراد باید مقداری غـذای سبک پیش از ورزش مصرف کنند تا ضمن ایجاد انرژی لازم برای ورزش مراحل چربی سوزی را نیز افزایش دهد.

جدول شماره ۷۵۸

۱-درخت اعدام-عادت-عزم-غذای بیمار ۲-رود اروپا-عدد خیطی-پدر آذری-فلز رسانا- مادر لر ۳-خوابیده- انعطاف ۴- لقب اشرافی اروپا- نابینا -مادرعاریتی ۵-نو- کم عرض-غصه ها ۶-الحاد- وی-ریه-از ادات استفهام ۷- حرف انتخاب-دفع مزاحم-اسب آذری-حرص ۸- پهلوان-سوخت و ساز-ناشنوا ۹- جنس خشن-اثر ماتیسن- حرارت بدن- برهنه ۱۰- پسوند شباهت-ادراک -زائوترسان- دورویی ۱۱- مسیحی- گیاهی بومی آمریکا و حاوی ماده‌ای سمّی به نام نیکوتین- تالار ۱۲- نوعی کفش- بخشی از پا- دشمنی ۱۳- بیم -بذر ۱۴- تکیه بر پشتی-واحد سطح-شهری در آذربایجان شرقی-علامت جمع فارسی- حرف همراهی ۱۵- خزنده گزنده-آماس-نی باریک- هوس

۱-زنگ-سازمان- خامه ۲- لحظه- دفعه- منزل -ضمیر جمع ۳- نرمی و لطافت- غش دار ۴- همسرابراهیم(ع)- فرمان- گرفتاران ۵- وام دار- فلانی ۶- پایتخت مجارستان ۷-آب عرب-ویتامین جدولی- غرور-جهت- مادر ۸-دودکش- اختر ۹- بوی رطوبت- شهر مذهبی- ابزار-درخت زبان گنجشک-رود اروپا ۱۰- ناخدا ۱۱- سرپیچی- تنبل ۱۲- ماهی فروش-فرمان-صحرای مصر ۱۳- مرکز فارس- نغمه ۱۴- رفوزه- جواب " های "-رها- حرف نداری ۱۵- اسباب منزل-سالار ملی -پارچه دریایی



حل جدول شماره ۷۵۷

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

۱ ۲ ۳ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤ ١٥

اخبار

صعود نماینده استان به مرحله نهایی زیر گروه فوتبال ساحلی

گروه ورزش- تیم پیمان چابهار به عنوان نماینده استان در رقابت های زیر گروه فوتبال ساحلی کشور به مرحله نهایی این مسابقات راه یافت.رئیس اداره ورزش و جوانان چابهار به خبرنگار ما گفت: مرحله نخست مسابقات زیر گروه فوتبال ساحلی کشور دی ماه امسال با حضور ۲۰ تیم انجام شد که در نهایت ۸ تیم به دور دوم راه یافتند و مرحله دوم این رقابت ها با حضور ۸ تیم در دو گروه ۴ تیمی از ۳۰ اسفندماه به مدت ۴ روز به میزبانی اصفهان و بندرعباس برگزار شد.«عمر بلوچ» افزود: پیمان چابهار در گروه دوم این دوره با تیم های اروند سورو، یگانه زاگرس کرمانشاه و چالوس رقابت کرد که موفق شد با نتیجه ۳ بر یک از سدیگانه زاگرس کرمانشاه بگذرد و ۴ بر یک نیز چالوس را شکست دهد. یک مسابقه را نیز با نتیجه ۶ بر ۵ به اروند سورو و بندرعباس واگذار کرد و به همراه تیم میزبان به مرحله نهایی راه یافت.وی از برگزاری همایش پیاده روی خبر داد و اظهار کرد: این همایش به صورت خانوادگی و با همکاری سازمان منطقه آزاد و اداره ورزش و جوانان این شهرستان فردا از میدان شیلات تا پارک سنگی لیپار برگزار می شود.

قهرمان رقابت های شنای ارگان های دریایی شناخته شد

نفت فلات قاره در مسابقات شنا ششمین دوره بازی های ارگان های دریایی به مقام قهرمانی دست یافت.معاون اداری و مالی و دبیر کمیته ورزش اداره کل بنادر و دریانوردی به خبرنگار ما گفت: مسابقات شنای داخل استخر ارگان های دریایی کشور در ۱۶ ماده در ۵۰ متر انفرادی و یک ماده مختلف تیمی برگزار شد که در نهایت شناگران نفت فلات قاره با کسب ۱۷۰ امتیاز عنوان قهرمانی را از آن خود کردند. در این رقابت ها سازمان بنادر و دریانوردی با ۱۶۴ امتیاز نایب قهرمان و تایدواتر خاورمیانه با ۱۲۶ امتیاز سوم شد.«اسماعیل خجیر» با اشاره به مسابقات فوتبال ساحلی نیز بیان کرد: در رقابت های فوتبال ساحلی ارگان های دریایی ۸ تیم در دو گروه ۴ تیمی به مصاف هم می روند، به این ترتیب تیم های شرکت سهند (تایدواتر)، نفت فلات قاره، سازمان محیط زیست و مرکز ملی اقیانوس شناسی در گروه الف و تیم های سازمان منطقه آزاد چابهار، سازمان بنادر و دریانوردی، شرکت بناگستر کرانه و بندر چابهار در گروه ب رقابت می کنند.وی با بیان این که با برگزاری روز اول این مسابقات تیم های سهند، سازمان بنادر و نفت فلات قاره مدعیان اول قهرمانی محسوب می شوند ادامه داد: در گروه الف این دوره نفت فلات قاره در مصاف با سازمان محیط زیست با نتیجه ۶ بر ۲ به برتری رسید و سهند با نتیجه ۱۱ بر یک تیم مرکز اقیانوس شناسی را شکست داد. در گروه ب نیز سازمان بنادر و دریانوردی با دو گل از سد منطقه آزاد گذشت و شرکت بناگستر کرانه ۳ بر یک در مقابل بندر چابهار پیروز شد.در نوبت دوم این رقابت ها نیز سهند ۸ بر ۳ در برابر سازمان محیط زیست به پیروزی دست یافت و اقیانوس شناسی در ضربات پنالتی نفت فلات قاره را شکست داد، سازمان بنادر ۵ بر ۳ بندر چابهار را متقبل دومین شکست کرد و بناگستر ۶ بر ۳ بر منطقه آزاد چابهار غلبه کرد.

مسابقات فوتسال نیکشهر پایان یافت

مسابقات فوتسال رده های سنی نیکشهر، گرامیداشت دهه مبارک فجر به پایان رسید.رئیس اداره ورزش و جوانان نیکشهر به خبرنگار ما گفت: مسابقات فوتسال رده های سنی نونهالان، نوجوانان و جوانان با حضور ۲۴ تیم با عنوان جام فجر در سالن چند منظوره شهید اخلاقی مجموعه ورزشی شهید صغیرا برگزار شد که آینده سازان ورزش این شهرستان در این دوره با شور و هیجان خاصی به مدت ۲۰ روز به رقابت پرداختند.«مرادبخش اربابی» افزود: در رده سنی نونهالان پس از رقابت ۸ تیم، دبستان فاروق اعظم و مدرسه ابوحنیفه به عنوان اول و دوم دست یافتند و الیاس رئیسی از دبستان ابوحنیفه به عنوان بهترین بازیکن، محمدرضا امیری، عدنان خاتمی و سعید محرمی از دبستان فاروق اعظم به ترتیب به عنوان آقای گل، بهترین دروازه بان و برترین مربی انتخاب شدند.وی ادامه داد: فوتسالیست ها نوجوان در قالب ۸ تیم به مصاف هم رفتند که در نهایت دبیرستان مالک اشتر و سعدی مخت مقام قهرمانی و نایب قهرمانی را از آن خود کردند، خدابخش کرنگش از آموزشگاه شهید ذوالفقاری به عنوان بهترین بازیکن دست یافت، علی غلامزاده، عبدالمجید رئیسی و عبدالغفور رئیسی از آموزشگاه مالک اشتر به ترتیب عنوان آقای گل، بهترین دروازه بان و بهترین مربی را به خود اختصاص دادند.اربابی اظهار کرد: در رده جوانان نیز ورزشکاران در ۶ تیم رقابت کردند که در نهایت تیم های هنرستان امام رضا(ع) و باقرالعلوم(ع) موفق به کسب مقام اول و دوم شدند، محمد رئیسی از هنرستان باقرالعلوم (ع) به عنوان بهترین بازیکن انتخاب شد و عنوان آقای گل، بهترین دروازه بان و برترین مربی نیز به ترتیب به علیرضا درزاده، محمد غلامی و ابراهیم فیاضی از هنرستان امام رضا (ع) اختصاص یافت.

حضور تیم استان در مسابقات والیبال وزارت ورزش و جوانان

تیم والیبال سیستان و بلوچستان در رقابت های والیبال کارکنان وزارت ورزش و جوانان حضور یافت.معاون توسعه امور ورزشی اداره کل ورزش و جوانان به خبرنگار ما گفت: اولین دوره مسابقات والیبال کارکنان ادارات کل ورزش و جوانان کشور با عنوان جام شهدا در بخش آقایان از روز گذشته با شرکت ۱۲ تیم در سالن سرداران شهید نوبخت بابلسر آغاز شد و تا ۱۰ اسفندماه ادامه دارد که تیم ۱۲ نفری استان نیز در این دوره رقابت می کند.«ادهم کرد» افزود: حسین ثوری، محمودرضا امیاری، محمدرضا دهمرده، اسماعیل مقیمی، هادی جعفری، احمد میر، سید رسول موسوی، عبدالرضا گلشاهی، عبدالغفور قلندرزهی، قادر سالارزهی، عبدالحمید مسلم‌زاده و حمید صباحی با سرپرستی و مربیگری محمدرضا دهمرده در این رقابت ها حاضر شدند.وی ادامه داد: مسابقات کارکنان وزارت ورزش و جوانان در رشته فوتسال نیز از ۱۳ تا ۲۰ اسفندماه به میزبانی بابلسر برگزار و رقابت های بانوان در ۶ رشته ورزشی از ۲۱ اسفندماه در تهران آغاز می شود.

قهرمان مسابقات فوتبال سراوان مشخص شد

رقابت های فوتبال سراوان، جام فجر با قهرمانی تیم شهید فلک دهواری به پایان رسید.رئیس اداره ورزش و جوانان سراوان به خبرنگار ما گفت: مسابقات فوتبال در چمن مصنوعی روستاهای این شهرستان از دهه فجر امسال تا ۳ اسفندماه با شرکت ۱۱ تیم از روستاهای اطراف دهک انجام شد که در نهایت دوتیم شهید دهواری و بسیج دهک به فینال راه یافتند.«محمدرضا گمشادزهی» افزود: مسابقه فینال با حضور مسئولان ورزشی این شهرستان انجام شد که در نهایت تیم شهید فلک دهواری به مقام قهرمانی رسید و تیم بسیج هم نایب قهرمان این دوره شد.

نیازمندی‌ها

پیک موتوری امین
انجام سفارشات منازل ادارات شرکتها ۰۹۱۵۰۵۹۲۵۶۶

مشاور املاک نود
زاهدان،خیابان مصطفی خمینی مصطفی خمینی ۲۴ ۳۳۲۶۰۰۵۸

لکه گیری گچ و گچ کاری ساختمان کلی و خیلی جزئی
۰۹۳۰۳۸۸۷۱۵۷

مواد غذایی پژمان
عرضه کننده انواع مواد غذایی، بهداشتی، لبنی
آدرس: تقاطع باقری ومصطفی خمینی روبروی بانک ملی
۳۳۲۱۳۴۶۲

فروشگاه سعید
وارد کننده ومرکز پخش انواع گل های مصنوعی، قاب ، گلدان و تزئینات
خیابان شریعتی شریعتی۲۳
۰۹۳۷۱۱۸۱۷۴۰
۰۵۴۳۳۲۱۲۸۷۳

اجرای پوشش های الیافی(بلکا)
جایگزین رنگ،گچ وکاغذدیواری، آمیزه ای از هنرومعماری داخلی، بامدیریت چترآذر
۰۹۳۷۴۵۲۴۰۵۰

فروش مایع ظرفشویی استاندارد
و با کیفیت و اعطا نمایندگی در سیستان و بلوچستان
۰۹۱۵۱۸۹۲۹۸۸

کبابی سنتی گلپایگان
خیابان آزادی جنب بنیاد شهید انواع کباب،جوجه کباب،کباب کوبیده گوسفندی جگر گوسفندی
۰۹۱۵۵۴۹۶۵۷۹

خدمات نظافت منزل و راه پله وشستن فرش
در منزل با سابقه کاری بالا با قیمت عالی
۰۹۱۵۲۹۲۱۸۳۳

۹۵۳۴۸۰۱۶/ش