مدال آوران کبدی تجلیل شدند

گروه ورزش- مدال آوران کبدی استان در رقابت های آسیایی و جهانی روز گذشته طی مراسمی تجلیل شدند.رئیس هیئت کبدی استان به خبرنگار ما گفت: آیین تجلیل از کبدی کارانی که سال گذشته در ترکیب تیم های ملی در رقابت های جهانی و آسیایی موفق به کسب عنوان شده اند روز گذشته با حضور معاون توسعه امور ورزشی و معاون فرهنگی اداره کل ورزش و جوانان برگزار شد.«سعید مقدم بقا» افزود: در این مراسم از سلیمان پهلوان، میلاد شیبک، کیانوش نادریان، معراج شیخ، هادی اشترک، مهرزاد گوهری و فریده ظریف دوست با اهدای لوح سپاس و هدیه قدردانی شد.وی ادامه داد: هیئت کبدی استان امسال برنامه دارد تا در همه رده های سنی و در دو بخش آقایان و بانوان در لیگ های برتر کبدی کشور شرکت کند که به همین منظور تمرینات تیم ها آغاز شده و مربیان نیز انتخاب شده اند.

لذت کوهنوردی بهاری

ذوالفقاری- بهار کوهنوردی را از دست ندهید، از دست دادن نفس عمیق در این روزهای بهاری روی کوه ها و قله های سربلند و سرسبز، از دست دادن فرصت طلایی ورزش کردن است. کوهنوردی این روزها حس عجیبی دارد بالای کوه که می روی می توانی ساعتی با خودت خلوت کنی، می توانی از حس زیبای در اوج بودن لذت ببری، فرصت داری دقایقی از هوای خنک بهاری استفاده کنی، آن هم در حالی که برای رسیدن به آن ارتفاع ساعت ها تلاش کرده ای و سراشیبی و سربالایی ها را پیموده ای. روزهای بهاری از آن روزهایی است که دلت نمی خواهد حتی یک دقیقه اش را از دست بدهی و از طبیعتش استفاده نکنی، هوای بهاری گشت زدن در دامنه کوه را وسوسه انگیز کرده است، در این فصل تعداد آدم هایی که دل به کوه و طبیعت می زنند هر روز زیاد تر می شود. در این میان ارتفاعات پارک ملت، گوربند و کوه های لوچو میعادگاه همیشگی کوهنوردان است، این دو مکان دیدنی از آن ارتفاعاتی است که دلت می خواهد هر وقت زمان داشتی به آن جا بروی، بر بامش بنشینی و نفسی تازه کنی. این روزها می توان از هوای جانانه بهاری استفاده کرد و به ارتفاع و هوای دلنشین کوه پناه برد، دل را سبک کرد و آدم هایی را دید که گروه گروه به نیت کوهپیمایی و سلامتی جسم و روحشان به ارتفاعات می روند، در بهار ۹۶ می توان حداقل هر هفته جمعه ها برنامه های کوهنوردی خود را اجرا کرد و از هوای خنک اوایل فروردین در ارتفاعات لذت برد.

در این فصل به خصوص روزهای تعطیل استقبال از کوهنوردی زیاد می شود چرا که همه می دانند حیف است برای بهره بردن از هوای ناب بهاری از خواب نازشان نزنند، پیر و جوان کوله بر پشت و با لبخند رضایت به ارتفاعات می آیند و گام هایشان را با اراده برمی دارند، آن ها سعی دارند تا ریه شان را از هوای تازه پر کنند و یک روز دلنشین و پر شور را رقم بزنند.

لذت کوهنوردی

«حسینی» از شهروندان زاهدانی که برای کوهنوردی در هوای بهاری به ارتفاعات گوربند آمده است می گوید: بهار که می آید سعی می کنم در روزهای تعطیل چند ساعتی به این مکان بیایم، از زیبایی ها و هوای تازه اش لذت ببرم و چند ساعتی کوهنوردی کنم. وی ادامه می دهد: سعی می کنم از این فرصت با حضور خانواده ام استفاده کنم، گاهی هم با دوستانم می آیم و از هوای خوب این روزها بهره مند می شوم حیف است فرصت سبز این روزهای کوهنوردی را از دست داد، به ویژه این که ارتفاعات گوربند نزدیک شهر بوده و دسترسی به آن راحت است، گاهی حتی زمستان هم به دل طبیعت می آیم و از فرصت کوهنوردی استفاده می کنم.«گرگیج» یکی دیگر از شهروندان اظهار می کند: سعی می کنم اغلب جمعه ها کوهنوردی کنم، برایم فصل ها فرقی ندارد و دوست دارم کوه های گوربند را در همه فصل ها ببینم ولی صد در صد بهار حال و هوای خودش را دارد، برای این که بتوانم فرصت کوهنوردی در این ارتفاعات را از دست ندهم در روستای گوربند برای خودم خانه ای ساخته ام تا کل روز تعطیل را با خانواده ام در این جا سپری کنم و از طرفی از فضای طبیعت لذت ببریم.

وی اضافه می کند: کوهنوردی رشته ای مردانه محسوب نمی شود و من همیشه با خانواده کوهنوردی می کنم و می بینم که استقبال خانوادگی بسیار بیشتر از انفرادی یا حتی دوستانه آمدن است.

مزایای کوهنوردی

یکی از کارشناسان تربیت بدنی اظهار می کند: کوهنوردی یکی از ورزش ها یا از جمله تفریحات است که می‌تواند به صورت راهپیمایی، کوه روی، کوهپیمایی و صعود به قلل مختلف و یا صخره نوردی انجام شود.«فاطمه آبده» با بیان این که کوهنوردی تاثیر بسزایی در از بین رفتن چربی اضافه بدن دارد می گوید: در موقع فعالیت ورزشی و به خصوص کوهنوردی، کالری مورد نیاز بدن به سه برابر افزایش پیدا می کند، بدن برای تأمین کالری مورد نیاز خود به اجبار چربی های ذخیره شده را می سوزاند و به مصرف می رساند، از طرفی در موقع فعالیت ورزشی، انسان به شدت عرق می کند و مقداری از چربی های زیر پوست در اثر تعریق شسته و دفع می شود .وی ادامه می دهد: در زمان کوه نوردی مقدار خون موجود در عضلات بدن افزایش پیدا می کند و پر خون شدن عضلات باعث می شود که غذای بیشتری به عضلات برسد و عضلات قوی تر شود.

به گفته وی مویرگ های بدن در شرایط عادی و در موقع استراحت به مقدار ۱۵ درصد ظرفیت خودشان باز و فعال هستند ولی در هنگام کوه نوردی مویرگ ها ۹۵ درصد فعال می شوند، چون اکسیژن و غذای مورد نیاز بدن از طریق مویرگ ها به نقاط مختلف بدن می رسد که با باز شدن و فعال تر شدن مویرگ ها، مواد غذایی و اکسیژن با سرعت بیشتر و کیفیت سودمند تر به مغز و عضلات داخلی بدن می رسد.این کارشناس با اشاره به تاثیر کوه نوردی در جلوگیری از بیماری های قند خون بیان می کند: در موقع کوه نوردی، سوخت و ساز مواد شناور در خون مانند قند، کلسترول، پروتئین ها و اسید اوریک به بهترین وجه انجام می شود و در نتیجه سوخت و ساز کامل خون از ابتلا به بیماری قند نیز جلوگیری می کند.وی اظهار می کند: کوهنوردی با پیاده روی و تپه نوردی تفاوت دارد و صرفا یک تفریح نیست بلکه یک ورزش کاملا جدی و تکنیکی ولی توام با تفریح است، افرادای که کوهنوردی می کنند باید سعی داشته باشند وسایل، تجهیزات و البسه مناسب و استاندارد تهیه کنند و هیچ گاه تنها اقدام به انجام این ورزش نکنند و همیشه گروهی کوهنوردی کنند، کمتر کسی است که در زمان کوهنوردی به نحوی احتیاج به کمک پیدا نکند.این کارشناس تصریح می کند: با توجه به فصل بهار و بارندگی های خوبی که انجام شد طبیعت سبز و زیبا شده است و همه دوست دارند از این هوا استفاده کنند که امیدوارم از آن درست بهره ببرند و با وسایل نقلیه به دل طبیعت نزنند و پیاده راهی این کوه شوند، همچنین با توجه به خطراتی که در کوهستان وجود دارد مردم باید بدانند که با گروه های مجوز دار و افراد با تجربه راهی شوند.

بازیکنان استان در راه مسابقات سبک تاکرا

گروه ورزش- ۹ نفر از بازیکنان سیستان و بلوچستان فردا به رقابت های قهرمانی سبک تاکرای کشور اعزام می شوند.

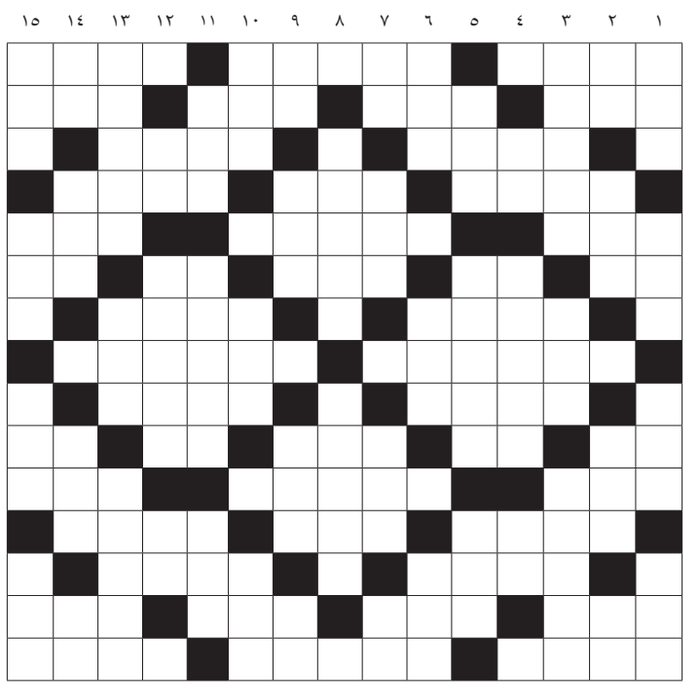
مسئول کمیته سبک تاکرای هیئت انجمن های ورزشی استان به خبرنگار ما گفت: مسابقات قهرمانی سبک تاکرای جوانان ایران از ۲۱ تا ۲۴ فروردین ماه به میزبانی مراغه برگزار می شود که ۹ نفر از ورزشکاران سیستان و بلوچستان در قالب دو تیم در این دوره شرکت می کنند.

«مجتبی کیخا» از حضور خود به عنوان سرمربی دو تیم استان در این مسابقات خبر داد و اظهار کرد: حسن و حسین انتظاری، علی شیبانی، علی ایثار، علی شیخ و علی رضاپور با مربیگری علی گمرکی در بخش رگو و ابوالفضل امامی، علی لالینی و مهدی قوچی با مربیگری محمد حامد پیشه ور در بخش دابل تاکرا رقابت می کنند.

وی با بیان این که این دوره با هدف انتخاب برترین های این رشته برای شرکت در اردوهای تیم ملی و حضور در رقابت های جهانی انجام می شود ادامه داد: نمایندگان سپک تاکرای استان امسال تمرینات خود را به منظور حضوری شایسته در مسابقات قهرمانی کشور و کسب عنوان برتر در این رقابت ها از سوم فروردین ماه آغاز کرده اند و در این دوره حضور قدرتمندی دارند، همچنین علی ایثار و علی شیبانی سال گذشته در همه مراحل اردوهای تیم ملی شرکت کرده اند و حسن انتظاری هم سابقه حضور در مسابقات جهانی دارد بنابراین می توان از بازیکنان استان کسب عنوان قهرمانی در این دوره را انتظار داشت.

وی تصریح کرد: مهم ترین هدف کمیته سپک تاکرا استان برای امسال کسب عنوان قهرمانی در مسابقات بزرگسالان و جوانان کشور است تا بتواند در رقابت های جهانی نیز نماینده داشته باشد و برای سیستان و بلوچستان و کشورمان افتخار بیافریند.

جدول شماره ۷۷۹



بیمار۶-مادر- خوشحال – سلاح کاشتنی ۷- پول ژاپن -عضو گزنده – رمز – به دنیا آوردن ۸- چشمه ای در بهشت- راهرو ۹- بنیان- نوعی حلزون - کمربند – ویتامین جدولی ۱۰- بچه گوسفند – دیدنی ارتش – پیر ۱۱ - خزنده گزنده – پرونده - زشت ۱۲- درون – بی موقع – ضمیر جمع ۱۳- سازمان مخفی تروریستی - اهلی- آدمک پشت ویترین ۱۴- هنوز بیگانه – خورشید - رنگ- بالا آمدن آب دریا ۱۵- آتش - نبرد- مردم – خالص

۱-سعی - آبیار - امانت دار ۲- درخور- اسباب منزل – غذای بیمار- پدر آذری ۳- نوعی زیر انداز – سروش ۴- ضبط صوت قدیمی – کرکس - جلد ۵- جوانمرد – بازی پایانی – زادگاه ابراهیم (ع) ۶- دریا – دور دهان - سرازیری – رود آرام - گلسرخ ۷- سرود و آواز – راکب ۸- اسب ماده - محل نگهبانی ۹- چاقو – غلاف شمشیر ۱۰- حرص- علامت مفعولی - درخت جنگلی – تکرار حرف - درون ۱۱- ایتالیای سابق- مویه کنان – موش رایانه ای ۱۲- حاکم هندی- پیر سپید مو- آسایش ۱۳- نمایش غم انگیز - بخشنده ۱۴- چین و شکن – درشت نیست – منها – میان ۱۵- رساله - ابله – ابزار نجاری

۱-غرور – چرک - فانوس دریایی- وسط ۲- گشاده - قدم- نیرو- بینش ۳- پاسبان – گوسفند جنگی – بانوی خارجی ۴- نت ششم – فقیر– صدای پاره شدن پارچه ۵- درخت انگور – زن گندمگون - سگ

حل جدول شماره ۷۷۸

ا	م	د	ا	د	■	ر	ا	ن	ش	■	خ	ا	ن	م
م	■	م	س	ر	ی	■	ش	ا	ب	ک	■	ر	ش	ک
پ	ن	■	ت	ا	و	ه	■	ت	ا	ر	ک	■	ت	ا
ر	ا	ن	■	م	ن	ا	ر	■	ن	ا	و	ک	■	ن
ا	ر	ا	م	■	ا	م	ی	ن	■	ن	ز	ا	ر	■
ط	و	ر	■	م	ن	و	■	ی	م	■	ه	م	د	م
و	ن	■	پ	ی	■	ن	ا	و	ا	س	■	و	ه	■
ر	■	ح	ا	ک	م	■	ر	■	ش	و	ر	ا	■	ی
■	ک	م	■	ا	س	ت	و	ا	■	ت	ی	■	ا	ن
گ	و	ا	ه	■	ن	ا	■	ن	م	ک	■	ا	ن	گ
س	ی	ر	ه	■	ک	■	ف	ا	ی	■	ک	ر	ت	ه
ح	■	ت	ا	و	ر	■	م	ا	ر	س	■	م	ه	د
ا	م	■	س	م	و	ر	■	ل	ا	م	ا	■	ا	ن
س	ر	ا	■	ر	ی	و	س	■	ب	ا	ن	د	■	ی
ب	ا	ب	ل	■	ا	ن	د	ر	■	ک	ی	م	ی	ا

اخبار

رقابت های بومی و محلی در کنارک برگزار شد

گروه ورزش- رقابت های بومی، محلی ویژه روستاییان در روستای سور کمب کنارک برگزار شد.

رئیس اداره ورزش و جوانان کنارک به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها در رشته های مینی فوتبال، کپگی و کشتی کچ گردان به منظور ایجاد نشاط و شادابی در روستاییان و تشویق آن ها به انجام فعالیت های ورزشی در روستای سور کمب برگزار شد.«لعل بخش امیری» افزود: در رشته مینی فوتبال پس از رقابت ۱۲ تیم، تاکسی تلفنی قهرمان و ستاره سور کمب نایب قهرمان شد، کاپ اخلاق هم به تیم پارگ شیخان اختصاص یافت، در مسابقه کپگی که سه شنبه شب گذشته با شرکت ۸ تیم انجام شد ستاره ۳ سور کمب و مومان وسط به عنوان اول و دوم دست یافتند.وی ادامه داد: در رشته کشتی کچ گردان نیز ۱۰ نفر رقابت کردند که در نهایت محمد امین عود، زکریا پیکر و ابراهیم پورمند سکوی اول تا سوم را به خود اختصاص دادند.

وی در ادامه از برگزاری مسابقات آبی، ساحلی و بازی های بومی، محلی در اسکله سنگی کنارک خبر داد و اظهار کرد: این دوره از رقابت ها در رشته های شنای آزاد، طناب کشی، کیسه تنی، کپگی و کشتی کچ گردان انجام شد که در رشته شنای آزاد پس از رقابت ۲۰ نفر خالد ملایی، وحید مهربان و عدنان دارکوب به مقام اول تا سوم دست یافتند.به گفته امیری در رشته طناب کشی ۲۰ تیم رقابت کردند که در نهایت تیم ماران قهرمان و دهیاری پزم تیاب نایب قهرمان شد، در کپگی ۷ تیم به مصاف هم رفتند که در پایان دهیاری پزم تیاب و دریا کنار عنوان اول و دوم را کسب کردند.وی اضافه کرد: در رشته کیسه تنی ۲۰ نفر شرکت کردند که فرزاد جتی، ایوب سلیمان زاده و عظیم پارجو موفق به کسب مقام اول تا سوم شدند و در کشتی کچ گردان پس از پیکار ۱۰ نفر طاهر باوره، صاحب پارجو و محمد شریف ابدوکی در جایگاه اول تا سوم ایستادند.رئیس اداره ورزش و جوانان کنارک در ادامه از برگزاری لیگ فوتبال بخش زرآباد خبر داد و گفت: رقابت های فوتبال بخش زرآباد به مناسبت ایام نوروز با شرکت ۱۸۰ بازیکن در قالب ۱۰ تیم و در دو گروه ۵ تیمی در حال برگزاری است.به گفته وی ورزش فوتبال در بخش زرآباد از جایگاه ویژه ای در میان جوانان برخوردار است و به مناسبت های مختلف رقابت های فوتبال در این بخش برگزار می شود.امیری با اشاره به دیگر برنامه های ورزشی کنارک بیان کرد: مسابقات فوتسال با شرکت ۸ تیم در سالن روستای بانسنت بخش مرکزی، فوتبال چمن مصنوعی روستای سور کمب با حضور ۱۲ تیم و فوتبال گل بزرگ روستای حمیدگو با حضور ۱۲ تیم به مناسبت سال جدید در حال برگزاری است.

فردا؛ آغاز دور برگشت مسابقات لیگ فوتبال استان

دور برگشت مسابقات لیگ فوتبال استان فردا با ۵ بازی در شهرهای مختلف آغاز می شود.مسئول کمیته روابط عمومی هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: دور رفت رقابت های فوتبال استان با عنوان جام وحدت با شرکت ۱۱ تیم در دو گروه شمال و جنوب آخر اسفندماه سال گذشته به کار خود پایان داد و مرحله برگشت این لیگ از فردا آغاز می شود.«حسین اسلامی» افزود: در هفته اول این دوره تیم های شهیدی بنجار و کورش کبیر در زابل، شاهین و نفت سرحد در زاهدان، گلخانه ماشکید و شن و ماسه بمپور در سراوان، شهرداری کنارک و ساحل منطقه آزاد در چابهار و مقاومت و سرزه به میزبانی ایرانشهر به مصاف هم می روند.وی ادامه داد: تیم های بخشداری خاش، کورش کبیر زابل، شاهین زاهدان، شهیدی بنجار و نفت سرحد زاهدان در گروه شمال و ماشکید سراوان، سرزه ایرانشهر، ساحل منطقه آزاد، مقاومت ایرانشهر، شن و ماسه بمپور و شهردای کنارک در گروه جنوب این لیگ رقابت می کنند که تا پایان دور رفت نمایندگاه خاش و ماشکید سراوان صدرنشین دو گروه هستند.وی با اشاره به برترین های دور رفت لیگ برتر فوتبال استان اظهار کرد: بیشترین برد و بهترین خط حمله این لیگ به ماشکید سراوان اختصاص دارد، همچنین بخشداری خاش و ماشکید تیم های بدون باخت این لیگ هستند، نماینده خاش و شاهین زاهدان از بهترین خط دفاعی برخوردارند و نادر دهقان با ۴ گل از تیم ماشکید عنوان آقای گل دوررفت را ازآن خود کرده است.به گفته اسلامی در دور رفت لیگ برتر فوتبال استان ۳۵ بازی انجام شده و ۵۱ گل به ثمر رسیده است که کم ترین تعداد کارت زرد به شاهین و کورش کبیر زابل اختصاص دارد.

قهرمان فوتسال سراوان معرفی شد

رقابت های فوتسال جام نوروز سراوان با قهرمانی تیم آبفا به پایان رسید.

رئیس اداره ورزش و جوانان سراوان به خبرنگار ما گفت: این دوره از مسابقات به مناسبت نوروز ۹۶ با شرکت ۱۲ تیم در روستای دهک برگزار شد که در پایان تیم های آبفا، اسپیچ و نایچ مقام های اول تا سوم را کسب کردند و از برترین های این رقابت ها طی مراسمی با حضور مسئولان ورزشی، رئیس شورای اسلامی و دهیار دهک با اهدای کاپ، حکم قهرمانی و جوایزی تقدیر شد.«محمدرضا گمشادزهی» افزود: مسابقات فوتسال روستای دشتوک هم با شرکت ۴ تیم برگزار شد و با قهرمانی تیم مدرسه دینی دارالعلوم زنگیان به پایان رسید.وی در ادامه از برگزاری اردوی گردشگری و تپه نوردی بانوان خبر داد و اظهار کرد: ۳۰ نفر از بانوان ورزشکار این شهرستان به منظور داشتن روزی شاد و پرنشاط در هوای بهاری و بلندی های اطراف سراوان به تپه نوردی پرداختند.وی ادامه داد: همچنین طی جلسه ای با حضور مسئولان و پیشکسوتان ورزشی این شهرستان عبدالعزیز ارباب به عنوان سرپرست هیئت فوتبال سراوان انتخاب شد.

برگزاری مسابقات اسب سواری در نیمروز

رقابت های اسب سواری به مناسبت سال اقتصاد مقاومتی؛ تولید- اشتغال در نیمروز برگزار شد.رئیس اداره ورزش و جوانان نیمروز به خبرنگار ما گفت: در این مسابقات ۱۲ اسب سوار رقابت کردند که در نهایت مهدی شیخ موفق به کسب عنوان قهرمانی شد، رضا اکبری و جواد شیخ هم جایگاه دوم و سوم را به خود اختصاص دادند.

«غلامعلی فرد جهانی» افزود: جشنواره ورزش های روستایی در رشته های طناب کشی، کشتی کچ گردان و طناب زنی ویژه دختران و پسران زیر ۷ سال در این شهرستان برگزار شد و به تیم ها و نفرات برتر هر رشته به رسم یادبود جوایزی اهدا شد.وی ادامه داد: مسابقات فوتبال زمین خاکی نیز به منظور شناسایی استعدادهای این رشته و توسعه ورزش های روستایی با شرکت ۱۰ تیم در روستای سنجرانی نیمروز در حال برگزاری است.

نیازمندی‌ها

رنگ آمیزی ساختمان
۰۹۳۷۷۴۳۷۲۱۷

نما سفال با قیمت مناسب
۰۹۱۵۹۴۰۱۱۰۸

کاشی کاری ساختمان در خاش
۰۹۱۵۷۳۰۹۰۴۴

عرقیات گلسرخ
فروش انواع عرقیات،ترشیجات حبوبات، آجیل و عسل
آدرس: زاهدان نبش بهداشت ۱۱
۰۹۱۵۹۴۰۹۷۲۱

نمایندگی میز ال سی دی
با بیش از۲۵ تنوع کاری هایگلاس ترک و وکیوم خارجی به قیمت نمایندگی
آدرس: بلوار خرمشهر ۲۱روبه روی فروشگاه رفاه
۰۹۳۷۵۹۰۹۱۷۴

بورس جدید ترین پارچه های روز دنیا
با نازلترین قیمت
خیابان مجدیه بین مجدیه ۲۳و۲۵ پاساژ گرانباز مغازه سوم سمت راست
۰۹۳۸۹۰۸۷۸۰۶

آسانسور کیان صنعت
فروش، طراحی، نصب، سرویس و نگهداری آسانسور
۰۹۳۶۱۷۹۱۱۱۴

تنظیم موتور حقیقت
زاهدان،خیابان سعدی ۷۴
۰۹۱۵۹۴۲۷۴۰۵

تعمیرات لوازم خانگی
تعمیر،نصب،سرویس انواع لباسشویی اتومات، ماشین ظرفشویی اتومات
۰۹۹۰۴۰۰۴۵۸۰

۹۵۳۶۵۵۲۷/ ش