



سیستان و بلوچستان

چهارشنبه ۱۰ خرداد ۱۳۹۵، ۵۸ رمضان ۱۴۳۸، شماره ۸۲۹

«

گشتی گیران خاش روی تشکر رفتند

گروه ورزش- مسابقات کشتی نونهالان و نوجوانان در خاش برگزار شد. رئیس اداره ورزش و جوانان خاش به خبرنگار ما گفت: در این دوره از مسابقات ۴۰ نفر از کشتی گیران نونهال و نوجوان به منظور کسب جواز حضور در رقابت های استانی در سالن کشتی مجموعه ورزشی شهید امام بخش ریگی رقابت کردند. «عبد الغفور قلندر زهی» افزود: در پایان این رقابت ها تیم های هیئت کشتی، بخشداری مر کزی و اداره ورزش و جوانان عنوان های اول تا سوم را به خود اختصاص دادند. وی ادامه داد: مسابقات کونگ فو نیز با شرکت ۲۱ ورزشکار نونهال در سالن ورزشی مجموعه شهید امام بخش ریگی برگزار و از نفرت برتر تجلیل شد.

ورزش در رمضان

بهر داذ و این گونه سلامت جسمانی خود را تأمین

کنند، ورزشکاران باید به این نکته مهم توجه داشته باشند که قطع همه فعالیت های ورزشی به مدت یک ماه مکمل قدرت و استقامت قلبی و عروقی را با مشکل مواجه می کند. وی اضافه می کند: با کاهش برنامه ورزشی می توان فعال بود و در همین حال انرژی خود را حفظ کرد، به عنوان مثال افرادی که به طور معمول می دوند باید آن را به پیاده روی سریع تبدیل کنند یا کسانی که همیشه به مدت یک ساعت ورزش می کنند زمان آن را بسته به قدرت جسمانی خود به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه کاهش دهند. وی تصریح می کند: تداوم در فعالیت های بدنی مهم است پس با این که شاید در ماه رمضان فرصت زیادی برای ورزش و انجام تمرینات بدنی نباشد اما همین ۳۰ دقیقه فعالیت هم کمک زیادی به حفظ سلامت و وزن مناسب می کند و این گونه پس از ماه رمضان برگشتن به برنامه ورزش عادی ساده تر خواهد بود، لازم نیست که یک ساعت تمام و به همان شدت سابق ورزش کرد فقط همان اندازه که می توانید تلاش کنید تا در طول این ماه نیز تداوم برنامه ورزشی را حفظ کرده باشید.

بهترین زمان ورزش

به گفته دهمرده، برای روزه دارانی که در طول سال اهل هیچ ورزشی نبوده اند پرداختن به یک ورزش سنگین بیش از آن که مفید باشد مضر است، آن ها می توانند با در نظر گرفتن برخی ملاحظات و به منظور این که از گرفتگی عضلات جلوگیری کنند به ورزش هایی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، کوهپیمایی، شنای سبک و تفریحی و انجام حرکات نرمش و کشتی بپردازند.

وی اضافه می کند: بهترین زمان ورزش در ماه مبارک رمضان ۲ تا ۳ ساعت بعد از افطار است و برگزاری مسابقات ورزش بلافاصله بعد از افطار موجب خستگی، وارد آمدن فشار بر سیستم عصبی، مفصلی، گوارش و به ویژه عضلانی می شود که در نهایت ممکن است سبب بروز بیماری ها و آسیب های ورزشی شود، فاصله میان غذا خوردن و ورزش کردن سبب می شود تا بدن فرصت هضم غذا را پیدا و خون به راحتی در عضلات جریان پیدا کند.

برنامه غذایی ورزشکاران

وی با اشاره به برنامه غذایی ورزشکاران در ماه رمضان می گوید: ورزشکاران در این ماه سعی کنند از مصرف غذاهای سرخ کرده خودداری و برای طبع غذا از روش های دیگری مانند آب پز و یا بخارپز کردن استفاده کنند، برای جلوگیری از عطش هنگام سحر از خوردن غذاهای خشک نظیر



کوکوسبزی، کوکو سیب زمینی، کنتل و گوشت های سرخ شده مانند کباب، جوجه کباب، مرغ و ماهی خودداری کنند. مصرف غذاهایی که با ادویه زیاد طبع و سبب عطش زیاد و ترش کردن معده می شود مصرف شربت عسل در سحر به ورزشکاران کمک می کند که در طول روز دیرتر تشنه شوند. این کارشناس می گوید: ورزشکاران باید سعی کنند بعد از سحر نخوابند چرا که در این وضعیت و اکثر افراد سبب برگشت موادغذایی معده به مری و ترش کردن آن می شود. ورزشکاران در هنگام سحر نباید پرخوری کنند زیرا پرخوری سبب می شود در ساعات اولیه بعد از سحر فشار زیادی به معده و دستگاه گوارش آن ها وارد شود و سوء هاضمه و نفخ معده را در فرد ایجاد کند، همچنین اهالی ورزش نباید بدون سحری روزه بگیرند چون که انرژی مصرفی در طول روز با خوردن سحری تأمین می شود و اگر بدون سحری روزه بگیرند دچار ضعف و بی حالی در طول روز می شوند.

ورزشکاران باید زودتر بخواوند و از خوردن غذاهای چرب، حجیم، نفخ، محرک و پرنمک در سحر پرهیز کنند تا از عوارضی که ممکن است در دستگاه گوارش به وجود آید جلوگیری شود، همچنین توصیه می شود از غذاهای دیر هضم هنگام سحر استفاده کنند چرا که فرد دیرتر احساس گرسنگی می کند، حیوانات و غلات مانند جو، گندم، جو دوسر، لوبیا، آرد سبوس دار و برنج از جمله غذاهای دیر هضم محسوب می شود، از خوردن زولبیا بامیه به مقدار زیاد در هنگام افطار پرهیز کنند چرا که مصرف زیاد آن انسولین خون را بالا می برد و قند به سرعت جذب سلول ها می شود در نتیجه انسولین بالا می ماند و قند همچنان پایین دست و یک احساس ضعف و گرسنگی شدید به افراد دست می دهد. انجیر و توت خشک، خرما در زمان افطار سبب می شود که انرژی افراد برای ورزش حفظ شود و آسیبی به ورزشکار وارد نشود.

ذوالفقاری- ماه مهمانی خداست، ماه انسان ساز و نزول برکت، ماهی که هر چه انسان کامل تر باشد از فواید آن بیشتر بهره می برد، ماهی پر برکت که همه به فکر درست استفاده کردن از روزها و شب های آن و برنامه ریزی برای کار و فعالیت درست در این ایام هستند. این روزها دغدغه بسیاری از ورزشکاران و علاقه مندان به ورزش حفظ فعالیت های جسمانی و استفاده کامل از این ماه پر برکت و خاص است، این که چگونه و چه زمانی فعالیت ورزشی شان را انجام دهند تا به جسمشان آسیبی وارد نشود. بسیاری از ورزشکاران نگران هستند که شاید با انجام تمرینات دچار افت فشار شوند به همین دلیل برای ورزش کردن تردید دارند، اما به گفته کارشناسان اگر چه ورزش به دلیل تحلیل قوای جسمانی در ماه رمضان سخت تر می شود ولی نه تنها با روزه منافاتی ندارد بلکه اگر به صورت صحیح انجام شود سبب آرامش ورزشکاران می شود و استقامت فکری و صبر آنان را تقویت می کند. یکی از کارشناسان ارشد ورزشی می گوید: از آن جا که امسال هم ماه مبارک رمضان با گرمای هوا هم زمان شده است روزه داران باید قدری بیشتر مراقب حفظ سلامت خود باشند چرا که ممکن است علاوه بر روزه داری گرمای هوا نیز انجام فعالیت های بدنی روزهانه از جمله ورزش را با مشکل مواجه کند اما کسانی که به انجام منظم و مرتب ورزش عادت دارند به یک بار همه فعالیت های خود را متوقف نکنند. «محمد رضا دهمرده» می افزاید: رمضان ماه خیر و برکت و انسان ساز است که هر چه انسان کامل تر باشد از فواید این ماه بیشتر بهره می برد، به همین دلیل ورزش که همواره برای سلامتی جسم و روح به آن سفارش شده است در این ماه جلوه پررنگ تری می یابد و می تواند نقش خود را در این مهم بهتر و بیشتر ایفا کند. وی ادامه می دهد: ورزش نه تنها با روزه منافاتی ندارد بلکه اگر به صورت صحیح و اصولی انجام شود سبب آرامش و کاهش استرس ورزشکاران می شود و استقامت فکری و صبر آنان را تقویت می کند، همچنین ورزش در ماه رمضان از تجمع چربی در بدن جلوگیری و عمل سوخت و ساز را تسهیل می کند و ورزشکاران می توانند با یک برنامه غذایی غنی، انرژی مورد نیاز را برای انجام فعالیت های ورزشی و حفظ ساختار بدن به دست آورند.

چگونگی ورزش

وی درباره چگونگی ورزش کردن در ماه مبارک رمضان اظهار می کند: تداوم ورزش راهی مناسب برای سلامت و لذت بردن بیشتر از این ماه است و اگر فرد اصول تغذیه ای صحیح را رعایت کند می تواند در کنار روزه داری به ورزش منظم و ملایم نیز

« جدول شماره ۸۲۴

«

۱- دیوارگلی- روز قیامت- مرغ خانگی
۲- برهنه- ستاره کمبای- تمدن باستانی- تصدیق روسی
۳- به مقصود رسید- اعطاف
۴- لقب اشرافی اروپا- دانه کش بی آزار- در مثل مهربان تر از مادر است
۵- محدوده- بازیگر فقید فیلم سینمایی شیرین - تربیت شده
۶- منطقه بیلایک اطراف مشهد- خدای آسمان در یونان - روز
۷- چهره- از پرندگان آبی- اذیت- شامه نواز
۸- اهریمن- شن
۹- شیره خرما- کلاه لبه دار- از نام های زنانه به معنی باطرافت - راز
۱۰- بانگ مهیب - کارگردان سریال زمانه - بی گناه
۱۱- بی آبرو- از امپراتوران روم باستان که به فرمانروای مردم مشهور بود - پرشش
۱۲- پاپوش- یراق اسب- حرف چهارم الفبای یونانی
۱۳- تروتومند- نوکر
۱۴- دشمن سخت- از انواع نان- بیم- حرف همراهی
۱۵- هواکش اجاق گاز- حکیم و ریاضی دان یونانی عهد باستان- آدم کشی

↓

۱- منته برقی- وزیر فرانزه و حکیم انوشیروان- لرزانک
۲- اسب آذری- کلیاسه- نصرانی- مادر ورزش ها
۳- باریک- جنگ
۴- همسر ابراهیم (ع)- آمادگی زمین برای کشت- بنیان
۵- وام دار- جان ها - حنا
۶- آب

نیاز مندی‌ها

امور جوشکاری پذیرفته می شود

۰۹۱۵۹۶۲۶۱۷۲

آموزش تنیس خاکی

آدرس: فرودگاه زاهدان

جنب خانه های سازمانی

۰۹۱۵۵۶۱۱۶۴۱

آشپزخانه

وغذای آماده ی مائده

۰۹۱۵۶۳۱۰۲۱۸

برق کشی ساختمان

رفع اتمالی وعیب بابی، نصب

وتعمیر آیفون، نصب پنکه

سقفی،تهویه لوستر، نصب

وسرویس کولر

۰۹۳۷۸۹۸۶۹۶۷

فروشگاه گلسرخ

فروش انواع

خشکبار،عرقیات و ترشیجات

نیش بهداشت ۱۱ روبروی

مخابرات رسالت

تعمیر گاه و تعویض لنت رضا

بلوار شهیدطباطبایی روبروی راهنمایی

و رانندگی ۰۹۳۷۴۷۲۵۷۰۰

دفتر بیمه ایران نمایندگی

طباطبایی زاده کد۳۱۷۳۲۲

انواع بیمه، بیمه نامه اتومبیل (ثالث

–بدنه)، آتش سوزی، عمر و ...

آدرس: گمربندی خرمشهر، نرسیده

به سه راه خیام روبروی بانک ملی

۰۵۴۳۳۴۳۲۱۶۸

اخبار

معلولان در ۴ رشته رقابت می کنند

گروه ورزش- جانبازان و معلولان ورزشکار استان به مناسبت ماه رمضان در ۴ رشته ورزشی رقابت می کنند.

دبیر هیئت ورزش های جانبازان و معلولان استان به خبرنگار ما گفت: هر سال به مناسبت ماه مبارک رمضان رقابت های ورزشی ویژه جانبازان و معلولان برگزار می شود که امسال نیز برنامه داریم این رقابت ها را در ۴ رشته ورزشی پرتفردار برگزار کنیم. «محمد رضا تیموری» با بیان این که والیبال ساحلی در استان طرفداران زیادی دارد و تیم سیستان و بلوچستان یکی از مدعیان قهرمانی در کشور است افزود: به همین منظور رقابت های والیبال ساحلی رده سنی بزرگسالان، ویژه باشگاه های زاهدان به مناسبت ماه مهمانی خدا در دهکده المپیک برگزار می شود. وی ادامه داد: ورزشکاران رشته های والیبال نشسته و دوومیدانی نیز در رده های جوانان و بزرگسالان و در دو بخش آقایان و بانوان در جام رمضان امسال رقابت می کنند. وی با بیان این که ورزش تیراندازی با کمان از سال گذشته در این هیئت فعال شده است اظهار کرد: از زمان راه اندازی این رشته علاقه مندان زیادی جذب آن شده اند و همایش ها و مسابقات مختلفی برای آن ها برگزار شده است که به مناسبت ماه رمضان امسال نیز مسابقات تیراندازی با کمان جانبازان و معلولان آقایان و بانوان در دوره سنی بزرگسالان و جوانان در زاهدان برگزار می شود.

جام رمضان در نیمروز آغاز شد

مسابقات ورزشی جام رمضان از هشتم خردادماه جاری در نیمروز آغاز شد. رئیس اداره ورزش و جوانان نیمروز به خبرنگار ما گفت: امسال هم مانند سال های گذشته مسابقات جام رمضان در این شهرستان برگزار می شود اما با تغییراتی همراه است، به همین منظور رقابت های فوتسال و والیبال از هشتم خرداد ماه آغاز شد. «علا معلی فرد جهانی» افزود: با توجه به استقبال جوانان نیمروزی از ورزش های توبی براساس برنامه ریزی انجام شده مسابقات فوتسال جام رمضان با شرکت ۱۶ تیم در حال برگزاری است. وی ادامه داد: امسال برای اولین بار رقابت های والیبال بانوان نیز در نیمروز با شرکت ۶ تیم در حال انجام است که در این مسابقات تیم های شرکت کننده می توانند برای حضوری پر قدرت در رقابت ها حداکثر دو بار کمکی از زایل داشته باشند.

وی خاطرنشان کرد: با توجه به حضور پرشور مردم در مسابقات ویژه ورزش های روستایی، رقابت های بومی و محلی در رشته های طناب کشی، حلقه و طناب زنی در این شهرستان برگزار شد که با حضور پرشور مردم همراه بود.

کسب عنوان بهترین نونهالان کشور توسط ۲ دوندۀ دختر

دختران ورزشکار نیشکهری ر کوردرووی بهترین های دوومیدانی نونهالان کشور را کسب کردند.

رئیس اداره ورزش و جوانان نیکشهر به خبرنگار ما گفت: مسابقات دوومیدانی نونهالان دختر و پسر مناطق ۶ گانه با هدف شناسایی و رقابت یکسان در رقابت های قهرمانی نونهالان کشور برگزار شد که دوومیدانی کاران دختر استان با مربیگری مریم نارویی در منطقه ۶ به میزبانی یزد رقابت کردند.

«سرایخش اربابی» افزود: مهربنکار براهویی و جویریۀ ملازهی دختران ورزشکار نونهال استان از نیکشهر در این مسابقات توانستند حنصاف کوردردرووی مرحله نهایی کشور در ماده پرتاب نیزه را کسب کنند و به عنوان نفرتا برتر دوومیدانی نونهالان ایران انتخاب شوند.

وی در ادامه از تلاش های حسن رئیسی، رئیس هیئت دوومیدانی نیکشهر به دلیل اعزام این ورزشکاران و مریم نارویی مربی تیم که به منظور آماده سازی و تمرین این دوومیدانی کاران سختی های زیادی را تحمل کرده است تشکر و ابراز امیدواری کرد: این ورزشکاران که قرار است با برترین های مناطق ۶ گانه کشور رقابت کنند بتوانند برای سیستان و بلوچستان افتخار بیافرینند.

زمان و مکان رقابت های کشتی جهان مشخص شد

رقابت های کشتی باشگاه های جهان با عنوان جام یادگار امام (ره) تیرماه امسال در چابهار برگزار می شود.

مدیرکل ورزش و جوانان به خبرنگار ما گفت: سومین دوره رقابت های کشتی آزاد جام یادگار امام (ره) در رده سنی بزرگسالان ۶ و ۷ تیرماه به میزبانی سیستان و بلوچستان در چابهار برگزار می شود.

«حسین ثوری» افزود: هفته گذشته جلسه روسای فدراسیون های ورزشی با حضور وزیر ورزش و جوانان و استاندار سیستان و بلوچستان در تهران برگزار شد که طی آن فدراسیون های ورزشی موظف به واگذاری میزبانی رقابت های ملی، بین المللی و آسیایی به این استان شدند که برگزاری رقابت های کشتی در تیرماه استارت این میزبانی هاست. شایان ذکر است: امید آرمی، فردین کهرآه، محمد غلامی و عباس چنانی چهار ملی پوش کشتی فرنگی و آلیش کشور و قهرمانان کشتی استان در اردوی تیم های ملی به سر می برند.

مسابقات بومی و محلی در سراوان برگزار شد

رقابت های ورزش های روستایی و بازی های بومی محلی در سراوان برگزار شد. رئیس اداره ورزش و جوانان سراوان به خبرنگار ما گفت: این دوره از مسابقات در رشته های طناب کشی، بولینگ فوتبال، خروس جنگی و دوی کپگی در روستای پره کنت انجام شد که با استقبال نوجوانان و جوانان روستا همراه بود.

«محمد رضا گمشادزهی» با اشاره به نتایج این رقابت ها گفت: در رشته طناب کشی تیم گمرک به مقام قهرمانی دست یافت، «مسجد فاروق اعظم» و «گمرک ب» نیز عنوان های دوم و سوم را کسب کررند، در بولینگ فوتبال حسن بزرگ زاده، شهاب شیخ زاده و مالک بزرگ زاده جایگاه های اول تا سوم را به خود اختصاص دادند. وی ادامه داد: در مسابقات خروس جنگی، عاصم سیدزاده، خالد بزرگ زاده و اسلام سیدزاده در دوی کپگی، علی شیخ زاده، غفور بزرگ زاده و ایوب بزرگ زاده موفق به کسب عنوان های اول تا سوم شدند. وی خاطرنشان کرد: در پایان به نفرتا و تیم های برتر، حکم قهرمانی و جوایزی از طرف هیئت ورزش های روستایی و بازی های بومی و محلی اهدا شد.