استقبال از غزال تیزپای استان

گروه ورزش- مراسم استقبال از دوومیدانی کار سیستان وبلوچستان و مقام آور رقابت های جهانی، در زاهدان برگزار شد. به گزارش «سیستان و بلوچستان» این مراسم روز گذشته با حضور مدیران کل ورزش و جوانان و آموزش و پرورش، روسای هیئت دوومیدانی و هیئت ورزش های دانش آموزی و جمعی از پیشکسوتان، ورزشکاران و مردم استان در فرودگاه بین المللی زاهدان برگزار شد. «عبدالرحیم درزاده» هفته گذشته در ترکیب تیم دوومیدانی دانش آموزان کشور در مسابقات دانش آموزان جهان به میزبانی فرانسه حضور یافت و در ماده ۸۰۰ متر مدال برنز این رقابت ها را از آن خود کرد.

در گفت‌وگو با دو کارشناس مطرح شد:

یوگا؛ ساحل آرامش و تندرستی

ذوالفقاری- مدتی پیش بود که همایشی با حضور ورزشکاران رشته یوگا در دهکده المپیک زاهدان برگزار شد، همایشی با حضور جمعیت زیادی از علاقه مندان به این ورزش که البته بیشتر شرکت کنندگانش خانم بودند از خردسال تا بزرگسال، تعدادی از آقایان هم در این جمع ورزشی حضور داشتند، دیدن این جمعیت و شادابی که در نتیجه انجام حرکات ورزشی در چهره آن ها مشاهده می شد نشان دهنده این موضوع بود که این ورزش جایگاه خوبی در میان مردم و به‌ویژه بانوان زاهدانی پیدا کرده است و علاقه مندان زیادی دارد، ورزشی که خیلی ها حتی فکرش را هم نمی کنند که بتواند بالای صدنفر را همزمان در یک مکان گرد هم جمع کند تا لحظات شادی را بیافرینند و در توسعه سلامت جامعه نقش آفرینی کنند.

درباره فواید یوگا

با یکی از کارشناسان این رشته و همچنین با نایب رئیس هیئت ورزش های همگانی در این زمینه گفت و گویی انجام شد.

ورزشی مناسب برای مبتلایان به دیابت

یکی از کارشناسان تربیت بدنی در این باره می گوید: یوگا ورزشی جسمی و فکری است که علاوه بر فوایدی که برای افراد دارد برای جامعه نیز می تواند مفید باشد، در واقع نمی توان گفت که یوگا فقط یك ورزش بدنی است زیرا پژوهش های علمی ثابت می کند که یوگا نه تنها بر جسم انسان تاثیر می گذارد بلکه در تنظیم انرژی حیاتی و جریان آن و همچنین بر ضمیر انسان نیز موثر است.

«فاطمه آبده» می افزاید: یوگا تفکر استدلال و منطق را در سطح عالی به انسان هدیه می دهد و منظور از یوگا اتحاد و یگانگی با وجود درونی است، همچنین هدف از انجام تمرین های ورزشی در یوگا حفظ سلامت و کسب قدرت بدنی از طریق تقویت جسم، عضلات و استخوان هاست. وی با اشاره به تأثیر حرکات یوگا بر افراد دیابتی اظهار می کند: انجام حرکات یوگا همراه با رفتارهای سلامت در شیوه زندگی برای افراد مبتلا به دیابت و پیش دیابت می تواند از بروز علایم و عوارض دیابت جلوگیری کند و حتی به آن ها کمک می کند تا بر این بیماری فائق شوند. وی با بیان این که حرکات یوگا برای دیابت با بهبود جریان خون به پانکراس، سبب جوان شدن سلول های پانکراس و بهبود توانایی تولید انسولین در بدن می شود ادامه می دهد: یوگا به عنوان یک ورزش روتین برای دیابت علاوه بر کاهش علایم بیماری، می تواند نرمی در حرکات و سلامت کلی بدن را در طول روز به ارمغان آورد. وی تصریح می کند: به عقیده بسیاری از متخصصان، حرکات یوگا باید قبل از غذا انجام شود اما بعد از مصرف یک مایع شیرین، یعنی قبل از انجام یوگا باید از نوشیدنی حاوی مقدار کمی قند استفاده شود، این تمرینات می تواند در صبح یا عصر به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه با توجه به میزان توانایی فرد در انجام آن صورت گیرد.

به گفته وی آثار واقعی یوگا صرفا درمانی نیست ولی با انجام تمرینات یوگا، فرد کنترل بهتری روی بدنش دارد و شناختی بهتر از محدودیت ها و ظرفیت هایش به دست می آورد، تمرین منظم این ورزش می تواند راه حل های مناسبی برای مشکلات جسمی و روحی با خود به همراه داشته باشد. وی با بیان این که تأثیر یوگا در ابتدا بر ماهیچه ها، استخوان ها و مفاصل است می گوید: طی انجام این ورزش ماهیچه ها تحریک، منبسط و منقبض شده و در نهایت انعطاف پذیر و قوی می شود، همچنین تمرین منظم یوگا همچون دیگر فعالیت های ورزشی روند پوکی استخوان را کند می کند.

بهبود ظرفیت تنفس

آبده، درباره دیگر فواید این ورزش بیان می کند: یوگا همه عناصر را برای بهبود ظرفیت تنفس در اختیار دارد و آن را به جریان می اندازد، به همین ترتیب و به خصوص با کاهش ضربان قلب، عملکرد قلب و عروق را نیز بهبود می بخشد، از طرفی تأثیر یوگا بر عروق، سهیم بودن در کاهش فشار خون است و انجام حرکات این ورزش با بازگرداندن جریان خون از عضوهای پایینی، گردش خون را تسهیل می کند.

افراد در هر سنی که باشند، با هر درجه از انعطاف پذیری، می توانند یوگا تمرین کنند، فقط کافی است که کلاس هایی متناسب با سطح خود را انتخاب کنند. به گفته وی، یوگا می تواند سرطان و درمان آن را به لحاظ جسمی و روانی، قابل تحمل تر کند به دلیل این که بسیار فراتر از چند تمرین است، چراکه جنبه های غیر جسمی یوگا مانند تنفس برای بهبودی نسبی به کار می رود. ورزشکاران با انجام یوگا می توانند در مدیریت فشار خون بالا نقش داشته باشند، همچنین این ورزش کمک می کند افراد استرسشان را کنترل کنند یوگا، فعالیت فیزیکی را نیز ترویج می دهد و به یک ضربان قلب نامنظم بهبودی می بخشد. وی با تاکید بر تاثیر یوگا بر قلب می افزاید: یوگا موجب کاهش فشار خون و آرام شدن ضربان قلب می شود و برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون، بیماری های قلبی- عروقی و سکته یک اثر درمانی به شمار می رود، همچنین متخصصان از یوگا به عنوان یک عامل آنتی اکسیدان یاد می کنند چراکه موجب کاهش کلسترول و تری گلیسرید خون و همچنین تقویت سیستم ایمنی می شود. این کارشناس، تاکید می کند: یوگا موجب بهبود بیماری های مزمن از جمله آسم، کمر درد، التهاب مفاصل، بی خوابی و ام اس می شود و اثرهای مثبتی بر یادگیری و حافظه، کند شدن روند پیری، افزایش اعتماد به نفس، بهبود روابط و ارتقای سطح انرژی دارد.

استقبال چشمگیر بانوان

نایب رئیس هیئت ورزش های همگانی نیز می گوید: یوگا در استان و به ویژه در زاهدان علاقه مندان زیادی دارد در این میان استقبال بانوان از این ورزش چشمگیر است، به طوری که در همایش یوگا که هفته گذشته در دهکده المپیک برگزار شد حدود ۲۰۰ نفر از بانوان فعال در این رشته شرکت کردند این در حالی است که تعداد آقایان انگشت شمار بود. «جمشید جلیلوند» می افزاید: یوگا ورزش اصلاح حرکتی است که با پرداختن به این ورزش آناتومی بدن اصلاح می شود، در همین راستا اقدامات زیادی در هیئت ورزش های همگانی برای جذب مردم به این ورزش پر از آرامش انجام شده است و تعداد زیادی از علاقه مندان در آن فعال هستند. وی ادامه می دهد: در طول سال دوره های آموزشی و همایش های مختلفی برای علاقه مندان به این رشته برگزار می شود و این امر سبب شده است که بر تعداد ورزشکاران آن به ویژه در میان بانوان زاهدانی افزوده شود. همچنین با برگزاری همایش های مختلف به منظور آشنایی این ورزش مفرح که سلامت جسم و روح را به همراه دارد در پی گسترش آن در میان مردم استان به خصوص بانوان هستیم چراکه ارتقای سلامتی بانوان سبب توسعه سلامت و شادابی جامعه می شود. وی با بیان این که یوگا با توجه به فوایدی که برای افراد دارد بر سلامت جامعه نیز می تواند مفید باشد تاکید می کند: تمرینات یوگا باید زیر نظر استاد و به اندازه مشخص انجام شود در غیر این صورت نتایج حاصل از آن رضایت بخش نخواهد بود. به گفته وی هیئت ورزش های همگانی در رشته های مختلف ورزشی و در مناسبت ها اقدام به برگزاری همایش ها و مسابقات مختلفی می کند تا بتوان ورزش را به برنامه خانواده ها اضافه کرد و همه مردم از فعالیت های ورزشی سالم بهره مند شوند. وی اظهار می کند: ورزش همگانی که جزو ورزش های غیرحرفه ای محسوب می شود به دنبال سلامتی و شادابی افراد جامعه است و در زمینه درآمدزایی فعالیت نمی کند چراکه هدف از انجام ورزش های همگانی توسعه سلامتی جامعه است. وی با بیان این که ورزش از فردگرایی جلوگیری و به سلامت روانی جامعه، کاهش اضطراب در افراد و گسترش نشاط اجتماعی کمک می کند خاطرنشان می کند: با توجه به این که پیاده روی یکی از پر طرفدارترین رشته های ورزش های همگانی است در استان جایگاه خوبی در میان خانواده ها پیدا کرده و در محیط ها و فضاهای مختلف به ویژه در ساعات ابتدایی روز می توان خانواده هایی را که با کفش های کتانی در حال پیاده روی کردن هستند مشاهده کرد. به گفته جلیلوند، ورزش صبحگاهی هم که از رشته های پرطرفدار همگانی است در همه پارک ها و مجموعه های ورزشی زاهدان انجام می شود همچنین ایستگاه های ورزشی صبحگاهی با حضور مربیان کارآزموده و مجرب به منظور توسعه این ورزش در پارک های مختلف شهر راه اندازی شده است و می تواند علاقه مندان زیادی را به سمت ورزش جذب کند.

جدول شماره ۸۴۹

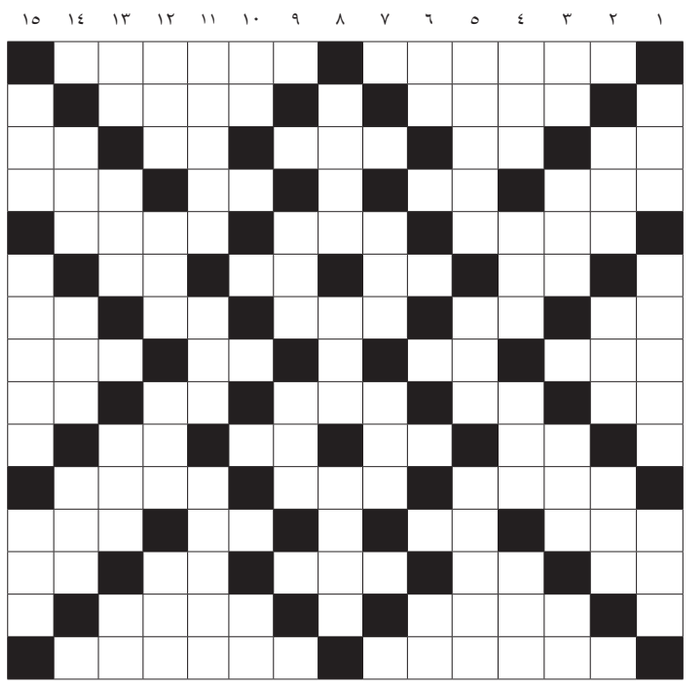
۱- شارع- قصه ۲- آرزو- کنار ۳- پسوند شباهت- عناد- ظاهر ساختمان- ماه- چای فرنگی ۴- قطار- حرف ندا- او- موشواره ۵- پستاندار ی با پوست گران بها- سائل- بخاری برقی ۶- دور دهان- آواز دسته جمعی- نگاه خیره- زائو ترسان ۷- پوستین- اساس- ولی- شر- بوی رطوبت ۸- عدد مجهول- نت چهارم- آزاده- جوانمرد ۹- صریح- اجاق مخفی- بانگ- از اقمار مشتری- علامت مفعولی ۱۰- حرف همراهی- شماره مخصوص- جنس خشن- رود اروپا ۱۱- قلاب- سرپیچی- تمام ۱۲- خنک- قورباغه- ماه سرد- گردن زن غلات ۱۳- گل سرخ- بخیه درشت- قوت لایموت- ضمیر وزنی- عمر ۱۴- والده- احتیاج ۱۵- راه نیست- آسمان ها

۱- واحد شمارش لباس- نوش- غذای بیمار ۲- رود مرزی- کم پشت- عمود آهنین ۳- حرف انتخاب- مورچه- درخت همیشه لرزان- نت سوم ۴- آرزو- بیماری مسری خطرناک- فانوس دریایی- عار نیست ۵- شهری در کردستان- کوچ- از مارک های موتورسیکلت ۶- جاده بی سر و ته- راه میان بر ۷- سرتراش- به جا آوردن ۸- سمبل- لیست غذا- شرح ۹- مقابل- مادر آذری ۱۰- بالای فرنگی- رطوبت ۱۱- نصیب- بی گناه- اکسیر ۱۲- دام- خاطر- پس- کشتی جنگی ۱۳- وی- قصه- پارچه کلفتی که از پشم یا کرک می مالند- به دنیا آوردن ۱۴- پارچه مشبك- آتش- ابریشم پست ۱۵- نخ تابیده- فقیر- مجلس بزرگان

حل جدول شماره ۸۴۸

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

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵



اخبار

ووشوکار استان آماده رقابت با حریفان آسیایی می شود

گروه ورزش- ووشوکار سیستان و بلوچستان آخرین مرحله انتخابی درون اردویی تیم ملی را با پیروزی پشت سر گذاشت و خود را برای رقبای آسیایی آماده می کند.

رئیس هیئت ووشو استان گفت: مرحله دوم رقابت های انتخابی تیم ملی ووشو جوانان ایران به منظور حضوری شایسته در رقابت های آسیایی کره جنوبی در بخش ساندای پسران برگزار شد که در وزن ۶۰- کیلوگرم علیرضا ریگی توانست دومین برد مقابل عرفان بویری را به دست آورد و نفر برتر این دور باشد.

«عباس شیبک» ادامه داد: رقابت های ووشوی قهرمانی جوانان آسیا شهریورماه امسال به میزبانی کره جنوبی برگزار می شود و تیم ایران در دو بخش تالو و ساندای دختران و پسران به مصاف حریفان می رود، کشورمان سهمیه اعزام ۵ ساناداکار در بخش مردان به این مسابقات را دارد.

وی در ادامه از برگزاری چهارمین دوره لیگ ووشو استان خبر داد و اظهار کرد: این لیگ با عنوان یادواره شهید حسن عشوری برگزار می شود و در این دوره از رقابت ها ۱۰ تیم باشگاهی و هیئتی در دو گروه به صورت متمرکز در زاهدان رقابت می کنند.

وی افزود: دور اول لیگ ووشو استان به منظور انتخاب برترین ها برای اعزام به رقابت های کشوری ۲۹ و ۳۰ تیرماه در خانه ووشو دهکده المپیک زاهدان برگزار می شود.

فرنگی کاران خاش رقابت کردند

مسابقات کشتی فرنگی به مناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر در خاش برگزار شد.

سرپرست اداره ورزش و جوانان خاش به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها با شرکت ۴۰ کشتی گیر در بخش فرنگی و رده های سنی نونهالان و نوجوانان به منظور انتخاب برترین های این رشته برای شرکت در مسابقات استانی در سالن کشتی وحدت برگزار شد.

«مسافر شهنوازی» با اشاره به نتایج این دوره افزود: در رده سنی خردسالان در وزن ۲۰ کیلوگرم امیرحمزه شهنوازی، سبحان شهنوازی و محمد طاها شهنوازی، در ۲۵ کیلوگرم یاشار کردی تمندانی، ابوبکر شهنوازی و امیرحسین شهنوازی و در وزن ۲۸ عرشیا سالارزهی، علی شهنوازی و طاها شهنوازی عناوین اول تا سوم را از آن خود کردند.

وی ادامه داد: در رده نونهالان وزن ۲۸ نیز علی اکبر کردی، سبحان کردی و نیما بهادرزهی، در ۳۲ کیلوگرم علی اصغر کردی، احسان کردی و سراج کهرازه، در وزن ۳۵ محمد شهنوازی، احمد شهنوازی و حامد سالارزهی، در ۳۸ کیلوگرم طارق کردی، خاتم کهرازه و عبدالباسط شهنوازی و در وزن ۴۲ محمد اسدی، امین دوستی و علی محمد نوری، در ۴۶ کیلوگرم اسامه کردی، صدرا کردی و شاهرخ کردی، در وزن ۵۰ علی اسدی، ابوبکر بهادرزهی و مجیب الرحمان براهویی و در ۵۴ کیلوگرم بهنام کردی، اسلم کردی و صعیب شهنوازی موفق به کسب مقام اول تا سوم شدند.

آغاز طرح ورزشی اوقات فراغت در سیب و سوران

طرح اوقات فراغت برای بیش از ۴۰۰ ورزشکار در سیب و سوران برگزار می شود.

رئیس اداره ورزش و جوانان سیب و سوران به خبرنگار ما گفت: با فرارسیدن تابستان و پایان سال تحصیلی، برنامه ریزی برای اوقات فراغت تابستانی فرزندان به یکی از دغدغه های خانواده ها تبدیل شده است که در این میان بسیاری برای این موضوع رشته های ورزشی را بهترین گزینه و مکان های ورزشی را بهترین مکان برای فرزندانشان در این ایام می دانند.

«عبدالسلام دهواری» افزود: در همین راستا دوره های طرح ورزشی اوقات فراغت در رشته های فوتسال، هندبال، والیبال، وشو و تکواندو برنامه ریزی و ثبت نام آن در منطقه آغاز شد که با شروع ثبت نام طی روزهای اول استقبال قابل توجهی صورت گرفت.

وی ادامه داد: با توجه به این استقبال، پیش بینی می شود رشته های فوتسال و هندبال بیشترین شرکت کننده را در طرح اوقات فراغت امسال داشته باشد و والیبال در کنار ورزش های رزمی استقبال کمتری را به خود خواهد دید.

وی خاطرنشان کرد: از زمان اعلام برگزاری دوره های اوقات فراغت توسط هیئت های ورزشی و آغاز کلاس ها استقبال چشم گیر بوده است که با این وجود هدف گذاری شده تا حداقل بیش از ۴۰۰ نفر در این دوره ها ثبت نام کنند. وی افزود: پر شدن اوقات فراغت جوانان منطقه تنها هدف برگزاری این دوره های آموزشی نیست بلکه هدف اصلی در این راه کشف استعدادهای نهفته منطقه و شکوفایی این افراد است، به طور قطع می توان از میان شرکت کنندگان تعدادی را حداقل در سطح ملی به ورزش کشور معرفی کرد. وی گفت: برای برگزاری این دوره ها در رشته های توپی از دو سالن مجهز و فعال شهرستان استفاده می شود و دوره های رزمی نیز در سالن ورزش های رزمی برگزار می شود که این موضوع بر کیفیت آموزش ها می افزاید. وی خاطرنشان کرد: دوره های طرح اوقات فراغت هیئت های ورزشی فعال در سیب و سوران در سه رده سنی نونهالان، نوجوانان و جوانان برنامه ریزی شده است.

زهک میزبان کبدی کاران

رقابت های کبدی قهرمانی استان امروز به میزبانی زهک برگزار می شود.

رئیس اداره ورزش و جوانان زهک به خبرنگار ما گفت: مسابقات قهرمانی کبدی استان به منظور انتخاب برترین های این رشته برای شرکت در رقابت های منطقه ای کشور با شرکت ۵ تیم در رده سنی نوجوانان و ۳ تیم در بخش جوانان امروز به میزبانی زهک برگزار می شود.

«جمشید شیخی» با بیان این که وزن کشی این رقابت ها روز گذشته انجام شد افزود: کبدی کاران نوجوان زهک، جزینک، زابل، زاهدان و نیمروز و جوانان زهک، زابل و جزینک امروز در سالن ورزشی پوریای ولی به مصاف هم می روند. وی ادامه داد: سیستان خاستگاه و پایتخت رشته اصیل و بومی کبدی است و کبدی کاران این استان جایگاه ویژه ای در کشور دارند و در رقابت های مختلف کشوری نام آوری می کنند، تعدادی از کبدی کاران این منطقه جزو ستارگان جهان هستند که از جمله آن ها می توان از هادی اشترک ورزشکار پرآوازه این شهرستان نام برد.

نیازمندی‌ها

تعمیر انواع اتومات های پمپ آب خانگی طرح پریزی و غیر پریزی
۰۹۱۵۸۲۶۴۷۵۳

جویای کار در ایرانشهر
۰۹۳۵۹۵۹۶۲۹۴

به یک استاد کار آبمیوه جهت کار در زاهدان نیازمندیم
۰۹۳۰۰۹۳۵۷۶۷

اجرای سیستم کناف ودکوراتیو همراه با رنگ ونورپردازی
۰۹۰۳۷۰۲۶۵۷۰

خدمات برق کشی حسین پور
۰۹۳۷۸۹۸۶۹۶۷

سیم کشی ساختمان درسراوان پذیرفته میشود
۰۹۳۵۳۸۵۹۷۲۹

سفارش نقاشی از چهره A۲-A۳ دراندازهای توسط زغال کاملاحرفه ای
۰۹۳۰۶۳۵۲۹۸۵

اجرای کلیه دکورهای کناف با مصالح استاندارد کناف ایران با بهترین استاد کاران در چابهار
اجرای انواع سقف های فلت شبکه ۶۰×۶۰ انواع باکس نور مخفی میزهای ال ای دی و...
آمادگی قرار داد با تمامی شرکت ها اداری و شخصی
با بیش از هزاران متر پروژه موفق در چابهار
۰۹۳۸۰۸۳۳۴۳۳

خدمات فنی وتاسیساتی
شامل نصب اسپیلت
سرویس اسپیلت
سرویس کولر پنجره ای
گاز اسپیلت
سیم کشی برق منزل
نصب آیفون منزل
با مناسب ترین قیمت
در ایرانشهر
۰۹۲۲۳۲۴۸۸۶۱

۹۶۰۷۱۹۳۴