هوگوپوشان رقابت کردند

گروه ورزش- مسابقات تکواندو نوجوانان پسر انتخابی مسابقات استانی در زاهدان برگزار شد. دبیر هیئت تکواندو استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها جمعه گذشته با شرکت ۶ نفر از تکواندوکاران زاهدانی در مجموعه ورزشی ۱۷ شهریور برگزار و به نفرهای برتر مدال و حکم قهرمانی اهدا شد. «محمدرضا طاهری نسب» با بیان این که برترین های این مسابقات ۶ مردادماه در رقابت های استانی به مصاف حریفانشان می روند ادامه داد: امیر علی کیخا جوان، عبدالحمید یار احمدزائی، امیر مهدی مودی، مهدی خرمی، عباس سرگزی، محمدرضا شهرکی، علیرضا شهرکی، علی کریمزائی، علی رحیم‌زاده، یاسر جهانتیغ، ابوالفضل کیانی، علی محمدیان، امیر حسین پولادی، امیر حسین میری و امین آقایی موفق به کسب مدال طلای اوزان مختلف این دوره شدند.

فیتنس؛ ایستگاه سلامتی

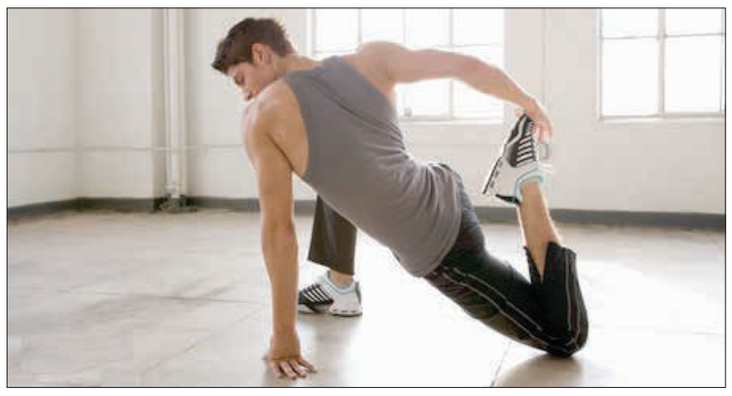
ذوالفقاری- مدت هاست از درد شانه و گردن رنج می برند، از اضافه وزنی که به واسطه بی تحرکی ناشی از پشت میز نشینی زیاد یا نداشتن فرصت کافی برای فعالیت های بدنی دچار آن شده اند ناراحتند، وقتی در جامعه حضور پیدا می کنند در جمع دوستانشان احساس خوبی ندارند، اعتماد به نفسشان هم ضعیف شده است، به بیماری هایی نظیر دیابت، فشار خون و چربی خون دچار شده اند. این مشکلات، دغدغه بسیاری از مردمی است که به دلیل گسترش فناوری و ماشینی شدن زندگی با آن مواجه هستند، چراکه سال هاست بیماری های ناشی از بی تحرکی در دنیا افزایش پیدا کرده است و سال به سال بر تعداد افرادی که به واسطه بی تحرکی بیمار می شوند افزوده می شود، زیرا بی تحرکی فقط به استراحت در منزل یا روی تخت خوابیدن اطلاق نمی شود بلکه حتی کارمندانی که ساعت ها پشت میز می نشینند، به درجاتی از بی تحرکی مبتلا هستند. به همین دلیل خیلی ها به دنبال پیدا کردن ورزشی مناسب برای داشتن روح و جسمی سالم هستند و بسیاری از جوانان هم در کنار سلامتی می خواهند اندامی زیبا و متعادل داشته باشند. از آنجایی که سلیقه افراد برای انتخاب رشته های ورزشی متفاوت است هر یک به سمت ورزشی خاص می روند که یکی از این ورزش ها فیتنس نام دارد.ورزش فیتنس از آن دسته رشته هایی است که به تازگی در استان ما علاقه مندان زیادی پیدا کرده است و گام های اولیه برای جذب هواداران این رشته و برگزاری دوره های آموزشی برای آن ها برداشته شده است. به گفته رئیس هیئت ورزش های همگانی ثبت نام از علاقه مندان به شرکت در دوره های مربی گری این رشته نیز انجام شده است و با همکاری فدراسیون به زودی دوره مربی گری این ورزش مفرح برگزار می شود تا بتوان با علم روز و فنون جدید کلاس های آموزشی را برای ورزشکاران برگزار کرد.

تفاوت فیتنس با بدنسازی

یکی از استادان تربیت بدنی و علوم‌ورزشی در این باره می گوید: مهم ترین کاری که قبل هر اقدامی برای رسیدن به هدف مدنظر باید به آن توجه کرد، دانستن تعریف درست از ورزشی است که می خواهیم به انجام آن بپردازیم تا متناسب با شرایط فیزیکی و روحی خود آن را انتخاب و بعد از آن داشتن انگیزه و یک برنامه صحیح فعالیت در آن را آغاز کنیم.دکتر «جمشید جلیلوند» می افزاید: ورزش فیتنس در میان جوانان از جایگاه ویژه ای برخوردار است و رسیدن به یک اندام زیبا و متعادل و همچنین داشتن روح و جسمی سالم از هدف هایی است که بیشتر مردم به دنبال آن هستند. وی با بیان این که فیتنس از ورزش های پر طرفداری است که گاهی با بدنسازی اشتباه گرفته می شود اظهار می کند: ندانستن تفاوت های فیتنس و بدنسازی و انتخاب نادرست این ورزش نتایج خوبی را به همراه ندارد. در فیتنس از حجم های افراطی که در پرورش اندام دیده می شود خبری نیست، در واقع فیتنس یک نوع آمادگی جسمانی است که با تمرینات سبک با دستگاه های بدنسازی و ترکیب ورزش های هوازی و قدرتی و پیروی از یک رژیم غذایی سالم می توان به اندامی زیبا و متناسب رسید، این ورزش به مرور زمان اثر گذار است و مصرف داروها در این رشته جایی ندارد.

محبوب در میان بانوان

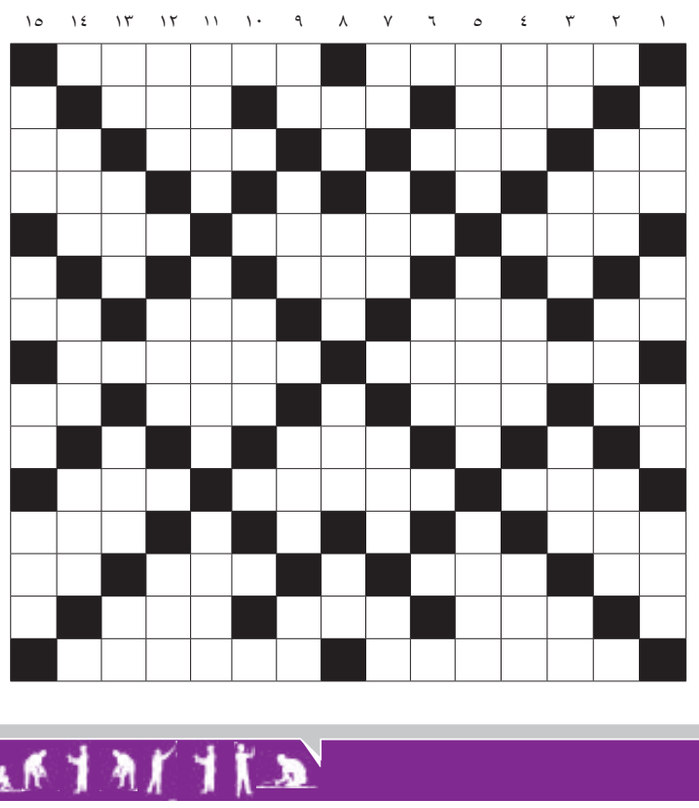
نایب رئیس هیئت ورزش های همگانی ادامه می دهد: این ورزش در میان بانوان از محبوبیت خاصی برخوردار است و شاخه فیتنس خانگی با استفاده از راهکارهای ساده ورزشی و ابزار ساده و دستگاه های ورزشی خانگی رسیدن به فیتنس را برای خانم های خانه دار آسان تر کرده، اما نباید از یاد برد که فیتنس زنان با مردان متفاوت است. به گفته وی، آمادگی جسمانی در فیتنس نقش مهمی را در سلامت و عملکرد بدنی شخص ایفا می کند، پس با ترکیب یک برنامه متعادل تناسب اندام با زندگی روزمره خود و در نتیجه داشتن سلامت و وضعیت جسمی مناسب می توان به وزن ایده آل دست یافت.تناسب اندام و وزن ایده آل با کمک فعالیت های بدنی و ورزش منظم، تغذیه مناسب، استراحت کافی و خواب با کیفیت، کنترل استرس و داشتن آرامش میسر می شود. وی می گوید: داشتن تناسب اندام مزایای بسیاری دارد که کاهش خطر بیماری هایی مانند بیماری قلبی، دیابت، سندرم متابولیک، سرطان روده بزرگ، سرطان ریه و سرطان سینه، بالا بردن آمادگی جسمانی مانند افزایش قدرت عضلانی و استقامتی، استقامت قلبی و عروقی، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت و تراکم استخوان از جمله آن است.وی بیان می کند: فیتنس با افزایش قدرت و اندازه قلب سبب می شود میزان خون بیشتری را پمپاژ کند که این کار خود موجب پایین تر بودن فشار خون و طول عمر بیشتر می شود. با پمپاژ بیشتر قلب اکسیژن بیشتری به بدن، مغز و عضلات می رسد که خطر ابتلا به بیماری و حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد. جلیلوند با بیان این که فیتنس کلسترول خوب را افزایش و کلسترول بد را کاهش می دهد اضافه می کند: این ورزش استخوان ها، رباط ها و مفاصل را قوی می کند چراکه فعالیت بدنی منجر به تقویت استخوان ها و عضلات شده و تحمل وزن متناسب با شرایط جسمانی سبب ایجاد تراکم استخوان در فرد می شود. به گفته وی با انجام تمرینات قدرتی، فشار بر روی مفاصل وجود دارد که این فشار به تقویت بافت قوی تر و انعطاف پذیرتر شدن بافت در آن مفصل کمک می کند، رساندن و نگه داشتن بدن در وزن ایده آل و مناسب و افزایش قدرت عضلانی، کاهش چربی و در نتیجه کنترل وزن از دیگر مزایای انجام این ورزش است.وی تصریح می کند: مطالعات نشان می دهد افرادی که به طور منظم ورزش و تناسب اندام را انجام می دهند، خواب راحت تری نسبت به کسانی که ورزش نمی کنند دارند، زیرا بعد از ورزش بدن کم کم خنک می شود، دمای بدن افت می کند و فرد به سمت یک خواب راحت و عمیق هدایت می شود.وی اظهار می کند: با بهبود بخشیدن به جریان خون و عادت خواب، سطح انرژی در طول روز بیشتر می شود. انجام ورزش فیتنس به ویژه در صبح انرژی لازم را برای رسیدگی به کارهای روزمره به فرد هدیه می دهد، بهبود بخشیدن شکل ظاهری بدن و ایجاد اعتماد به نفس در افراد نیز به واسطه انجام این ورزش حاصل می شود. با انجام تمرینات مناسب طبق یک برنامه فیتنس متعادل می توان از بسیاری مزایای آن بهره مند شد.



مزایای فیتنس برای بانوان

یکی دیگر از کارشناسان ورزشی درباره فیتنس بانوان می گوید: بسیاری از زنان ایرانی به دلایلی چون کمبود وقت، پول و امکانات، کمبود علاقه، ناآگاهی، نداشتن مهارت، توانایی و مشکلات سلامتی مشارکت کمی در فعالیت های ورزشی دارند در حالی که وجود زنان سالم و با نشاط، سلامتی جسم و روح جامعه را به همراه دارد.«فاطمه آبده» می افزاید: فیتنس بانوان در بعد جسمانی و روان شناختی موجب زیبایی و تناسب اندام، تقویت و درمان جسم، آرامش روان و اعصاب، افزایش اعتماد به نفس، تخلیه انرژی و عامل پیشگیری از استرس و افسردگی در زندگی روزمره می شود و نیز در بعد اجتماعی تاثیرات فراوانی بر زندگی اجتماعی بانوان دارد، همچنین موجب جلوگیری از آسیب اجتماعی، افزایش تعاملات اجتماعی، گذراندن اوقات فراغت، کارایی در زندگی روزمره و سلامت و نشاط اجتماعی می شود.وی با بیان این که بی تحرکی در زنان سبب شیوع پوکی استخوان و روماتیسم مفصلی می شود ادامه می دهد: بدن متناسب می تواند آرزوی هر زنی باشد، از طرفی هم داشتن اندام دلخواه، چربی سوزی و افزایش توانایی بدن فلسفه هر ورزشی است. فیتنس علاوه بر چربی سوزی اندامی موزون و هماهنگ می سازد، فیتنس بانوان چربی دور عضلات را کاهش می دهد، عضلات را سفت می کند و مانع افتادگی عضله می شود. به گفته وی فیتنس بانوان با هدف تناسب و فرم دهی به اندام صورت می گیرد و در آن از وزنه های سنگین استفاده نمی شود. فیتنس بانوان با چربی سوزی و کاهش کالری همراه است و اندامی زیبا و متناسب را به آن ها هدیه می دهد.وی اظهار می کند: از آنجایی که هدف فیتنس بانوان حجم دهی عضلات نیست، عضلات کمتری درگیر می شود و با انجام حرکات کششی و ورزش های هوازی قدرت عضلات افزایش می یابد. فرم دهی به پاها انجام گرفته و شکم عضلانی می شود. وی با بیان این که فیتنس بانوان سبب افزایش تراکم استخوان ها می شود تصریح می کند: خطر ابتلا به امراضی چون ناراحتی های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان ریه، سرطان سینه و سرطان روده بزرگ با انجام این ورزش کاهش می یابد. کاهش کلسترول، بالا بردن میزان انرژی، افزایش اعتماد به نفس، کاهش استرس، از بین بردن افسردگی و در نهایت آرامش و کنترل وزن از اثرات فیتنس بانوان است.وی خاطرنشان می کند: فیتنس بانوان با هدف انجام تمرینات زیاد و طولانی انجام نمی شود، بهتر است در این ورزش تمرین با کمک یک مربی انجام شود و افراد از داروهای چربی سوز استفاده نکنند.

جدول شماره ۸۵۹



۱- سیستم – مقدار ۲- اهلی – اسباب منزل - گله ۳- رها - سر- ایده - عدد ورزشی ۴- کلمه تنبیه و اشاره – شکاف ۵- گنگ - سمنت – بی خبر از گرسنه ۶- آتش ۷- باب روز – هراس – بم ترین صدا در موسیقی - عدد خیطی ۸- رویارویی – سوگلی ۹- ضمیر جمع – جوانمرد – کرشمه – می دهند و رسوا می کنند ۱۰- نقطه سیاه ۱۱- زنبیل – هوشیار- جدا ۱۲- پسوند شباهت – ابوالبشر ۱۳- واحد سطح – سنه – فرهنگ – لحظه ۱۴- از قبایل صدر اسلام – خورشید - رفیق ۱۵- ورزش پرطرفدار – شکافتن

۱-فرزندزاده – مادر – فلز رسانا – پارچه دریایی ۲- شب عرب – حرارت – پرنده آش سردکن ۳- اگر – نی میان تهی – همسایه – آب روستایی ۴- خزنده گزنده – دفعه - صفیر ۵- احصائیه- از شهرهای کردستان - بازاری ۶- گهواره ۷- نیز- وسط - تر- دانه خوشبو ۸- زائوترسان – دارایی – قوم باستانی - وی ۹- اشاره به دور – درخت اعدام – از حروف الفبا – علامت مفعولی ۱۰- پایتخت اروپایی ۱۱- نمایش غمناک - ناگزیر- رج ۱۲- بی سواد- نوا – رشوه ۱۳- چله کمان - صومعه – دارو – بینش ۱۴- گوهرها – آسان - اطوار ۱۵- از درندگان – عدد منفی – قورباغه - گیج

حل جدول شماره ۸۵۸

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

اخبار

بوکسورهای استان قهرمان شدند

گروه ورزش- سیستان و بلوچستان در رقابت های چندجانبه بوکس یادواره شهید عشوری موفق به کسب عنوان قهرمانی شد. دبیر هیئت بوکس استان به خبرنگار ما گفت: مسابقات چندجانبه بوکس با شرکت تیم های سیستان و بلوچستان، کرمان، خراسان جنوبی، خراسان رضوی و فارس به منظور آماده سازی بوکسورهای استان برای شرکت در رقابت های بین المللی از ۲۲ تیرماه جاری به مدت دو روز در سالن بوکس مجموعه ورزشی ۱۷ شهریور زاهدان برگزار شد و بوکسورهای استان با قاطعیت تمام به عنوان قهرمانی دست یافتند.
«محمود نهتانی» افزود: در وزن ۴۹ کیلوگرم عمران سوری زایی از سیستان و بلوچستان، امید محبی از خراسان رضوی و انوشیروان تابنده از فارس، ۵۲ کیلوسعید شعلی بر از سیستان و بلوچستان، شاهین خندان از خراسان رضوی و حسین شاهینی از کرمان، ۵۶ کیلوسیاوش کهرازه از سیستان و بلوچستان، مهدی قلی پور از فارس و ابوالفضل چهکندی از کرمان عناوین اول تا سوم این رقابت ها را ازآن خود کردند.وی ادامه داد: در وزن ۶۰ کیلومحمد جاسم یاراحمدزهی از سیستان و بلوچستان، محمد ساسانی از فارس و وحید شهنایی از خراسان رضوی،در ۶۴ کیلوگرم دانیال شه بخش از سیستان و بلوچستان، محسن حسینی از خراسان جنوبی و سیامک تابنده از کرمان،در وزن ۶۹ کیلواحمدرضا نارویی از سیستان و بلوچستان، مهدی علیزاده از خراسان رضوی و حسین درخشان،در ۷۵ کیلوگرم معین کهرازه از سیستان و بلوچستان، ابوالفضل سلمانی از خراسان رضوی و پدرام مودن از فارس،در ۸۱ کیلوگرم حسین شادمان از خراسان رضوی، کمیل جلالی از فارس و علی نوروزی از کرمان،در وزن ۹۱ کیلوضیاء سلمانی از کرمان، علی صادقی از سیستان و بلوچستان و حسام سامری از فارس و در ۹۱+ کیلوگرم احمد جمشیدی از فارس، اردلان گرگی پور از کرمان و سینا مقیمی از خراسان رضوی مقام های اول تا سوم این رقابت ها را به خود اختصاص دادند.

بانوان زاهدانی فاتح رقابت های ووشو استان

هفتمین دوره مسابقات ووشو بانوان یادواره شهیده مرجان نازقلچی قهرمانی استان با پیروزی زاهدان به پایان رسید.رئیس هیئت ووشو استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها به منظور انتخاب برترین های این رشته برای اعزام به مسابقات کشوری با شرکت ۹۸ فایتر در دو بخش تالو و ساندا در قالب ۷ تیم ۲۲ و ۲۳ تیرماه جاری در خانه ووشو دهکده المپیک زاهدان برگزار شد.
«عباس شیبک» با اشاره به نتایج تیمی این دوره افزود: زاهدان با مربیگری شهین میرانی و فرزانه نخعی جام قهرمانی این دوره را ازآن خود کرد، زابل با مربیگری معصومه اصفهانی و پاسبان نایب قهرمان شد و ایرانشهر با مربیگری آمنه اربابی و الناز آسکانی در جایگاه سوم ایستاد.وی ادامه داد: عناوین اول تا سوم بخش تالو در رده سنی نونهالان، فرم دست به یلدامحمدی، رقیه عظیمی و محدثه ساربانی، فرم چینگ شو به سپیده سوری، مهدیه احمدی فرد و مائده خطیبیان، رده نوجوانان فرم دست به فاطمه خمر، مهسا پاکدل و زهرا سرگلزایی اختصاص یافت و در رده جوانان فرم تای چی چوان الهه شهرکی و بزرگسالان فرم تای چی چوان حلیمه سرگزی قهرمان شدند، در فرم دست رده بزرگسالان نیز بهاره نایگان، الهام شهرکی و زهرا رستمی عناوین اول تا سوم را کسب کردند.
وی اظهار کرد: در بخش ساندا رده سنی نونهالان وزن ۲۷- فاطمه کلکلی، مبینا امیریان و مبینا نارویی،در وزن ۳۰- کیلوگرم رقیه عظیمی، فاطمه بارانی و فاطمه قائنی،در وزن ۳۳- آتناسعیدی، نادیا سارانی و محیا میربلوچزهی،در ۳۹- کیلوگرم نیلوفرنیکدل، فاطمه بارانی و شاه بی بی ریگی، رده نوجوانان در وزن ۳۹- یگانه صفارزاده، زهراشهرکی و الهام بامری، در ۴۲- کیلوگرم نجمه عظیمی، ساناز افغان پور و طیبه سراوانی،در وزن ۴۵- صفورا مرادقلی، فاطمه کردزاده و مهنا ساسولی، در ۵۲- کیلوگرم مهرناز مرادی، زهرا نوران نیا و شهناز شهنوازی و در وزن ۵۶ کیلوگرم فاطمه پیروزمنش، حنانه پیروزمنش و مدینه شه بخش به ترتیب موفق به کسب مدال طلا، نقره و برنز این مسابقات شدند.به گفته وی در رده جوانان نیز سکوی اول تا سوم وزن ۴۸- به فاطمه شهرکی، مهدیه راد و پریسا کوهکن و در ۵۲- کیلوگرم به راضیه کیخاپور، آرمینا نارویی و فاطمه شهرکی اختصاص یافت و در قسمت بزرگسالان در وزن ۴۸- زهراعظیمی، طیبه سالاری و نادیاسرحدی،در ۵۲- کیلوگرم ندا محمدی، لیلا سالاری و محبوبه اربابی،در وزن ۵۶- فاطمه سوری، نرگس دهمرده و سمیراشیبک،در ۶۰- کیلوگرم وعیده جفایی، پریسا سراوانی و زینب غفران،در وزن ۶۵- زبیده شیبانی، بهاره پیروزمنش و حبیبه کهرازهی،در ۷۰- کیلوگرم زهرا اصفهانی، فرزانه غفران و فاطمه نارویی،در ۷۵- الهام کیخانژاد، فاطمه شهرکی و الهام رسول خانی و در وزن ۸۰- کیلوگرم مهدیه اسماعیلی، بتول پیروزمنش و مریم سالارزهی عناوین اول تا سوم را ازآن خود کردند.

المپیاد ورزشی خانه های روستایی در کنارک برگزار شد

المپیاد ورزشی خانه های روستایی در روستای تنگ کنارک برگزار شد.رئیس اداره ورزش و جوانان کنارک به خبرنگار ما گفت: مسابقات المپیاد ورزشی خانه های روستایی در نقطه صفر مرزی آبی بخش مرکزی این شهرستان در ۱۰ رشته به میزبانی روستای تنگ برگزار و در پایان از برترین های هر رشته تجلیل شد.«لعل بخش امیری» با اشاره به نتایج این رقابت ها افزود: در شنای ۲۰۰ متر آب های آزاد پس از رقابت ۱۹ ورزشکار عمرآسوده، فیصل زبرجد و ادریس زبرجد و دویدن در آب بعد از مسابقه ۱۸ نفر امیر، بهروز و مسعود زبرجد موفق به کسب عنوان اول تا سوم شدند.وی ادامه داد: در تنیس روی میز مسعود توانا، اسماعیل دژکام و عماد زبرجد، دارت عبدالواحد اسفندیار، عماد پیش آهنگ و ابوذر زبرجد در جایگاه اول تا سوم ایستادند، شطرنج رشید آب سعید و مهدی سازواری و کشتی کج دادکریم آباد و عیسی توانا به عنوان قهرمانی و نایب قهرمانی دست یافتند. وی اضافه کرد: در رشته فوتبال ساحلی تیم های دهیاری بندر تنگ و دریادلان تنگ و طناب کشی نانوایی زبرجد و دهیاری بندر تنگ سکوی اول و دوم را ازآن خود کردند، در ورزش بومی لانکیگی تیم شه بخش قهرمان شد، در فوتبال دستی هم ابوذر زبرجد و عبدالحمید نوکری موفق به کسب عناوین اول و دوم شدند.

نیازمندی‌ها

انجام کلیه خدمات اجرا کناف به صورت حرفه ای و تضمینی در چابهار
۰۹۳۸۰۸۳۳۴۳۳

دوخت انواع و اقسام مدل لباس بلوچی و مجلسی
۰۹۱۵۹۵۶۸۱۵۶

تصفیه آب آسایش
تمام قسط زیباشهر. نبش البرز۲
۰۹۳۹۸۹۱۶۴۲۲

لوازم یدکی فرامرز
توزیع انواع قطعات و لوازم یدکی با نازل ترین قیمت و بهترین کیفیت
خیابان امام خمینی
غربی هیرمند۳

قالیشویی عدنان
در کنارک
تحویل درکمترین زمان وبا سرویس حمل ونقل رایگان
۰۹۹۰۶۵۸۴۳۷۴
۰۹۱۵۶۰۶۱۸۱۵

اتجام کلیه امور آشپزی مجالس عقدوعروسی باقیمت بسیارعالی آماده عقدقراردادباارگان های دولتی ومجالس عقدوعروسی
۰۹۱۵۰۱۲۳۴۴۵

کاشی و سرامیک الماس آبی
خیابان خیام روبروی داروخانه شبانه روزی توحید
۰۹۱۵۹۶۸۴۵۰۷

عرضه انواع کود، بذر، سم، نهال و ادوات کشاورزی
۰۹۳۵۴۸۸۷۸۷۳

پیش دبستانی باغ بهشت
برای سال تحصیلی۹۶-۹۷
ثبتنام می کندبامربیان مجرب و شهریه اقساطی
۰۹۱۵۸۴۱۱۶۹۷