قهرمان فوتبال زرآباد شناخته شد

گروه ورزش- تیم دهیاری هیان در جام اتحاد و همبستگی کاروان زرآباد به مقام قهرمانی دست یافت. رئیس اداره ورزش و جوانان کنارک به خبرنگار ما گفت: مسابقات مینی فوتبال با عنوان جام اتحاد و همبستگی کاروان زرآباد با حضور ۲۴ تیم در روستای کلیری کنارک برگزار شد و در اختتامیه با حضور مسئولان شهرستان از تیم های برتر تقدیر شد. «لعل بخش امیری» افزود: در بازی فینال این رقابت ها دهیاری هیان در ضربات پنالتی تیم بهمن اسماعیل چات را شکست داد و عنوان قهرمانی اش را جشن گرفت.

مردان ورزشی استان در تحریریه «سیستان و بلوچستان»

دروازه‌بانی از چهره واقعی استان

ذوالفقاری- او ورزشکار است و به خوبی می داند قهرمانی در یک رشته ورزشی و مدال آوری برای استان و میهن عزیزمان ایران چه حسی دارد، او باور دارد که ورزش و قهرمان ورزشی می تواند سفیری باشد برای معرفی و برجستگی هر منطقه ای از کشور، نقش و تاثیرگذاری ورزشکار را در راستای توسعه به خوبی درک کرده است و با توجه به این مهم قدم برمی دارد. بسیار پر نشاط و با انرژی است، سعی دارد هنگام صحبت کردن با اطرافیانش به آن ها نیز انرژی ببخشد که البته نباید از یک مدیر ورزشی که خودش هم از قهرمانان این دیار است انتظاری غیر از این داشت.

مدیرکل ورزش و جوانان که روز گذشته به همراه معاون توسعه امور ورزشی، مسئول روابط عمومی و جمعی از کارشناسان این اداره کل، مهمان روزنامه سیستان و بلوچستان بود در دیدار با سردبیر روزنامه های استانی موسسه فرهنگی هنری خراسان که با حضور معاون سردبیر روزنامه سیستان و بلوچستان و سرپرست و خبرنگاران این روزنامه انجام شد از تاثیرگذاری نقش رسانه ها در توسعه استان و معرفی چهره واقعی آن به جهانیان سخن می گفت انگار به خوبی نقش رسانه ها را در استان درک کرده است، این دیدار در کنار صحبت از نقش رسانه ها خبرهایی را هم برای ورزشی ها به همراه داشت و آن برگزاری رقابت های ملی و فراملی در ماه های آینده به میزبانی استان بود. «حسین ثوری» که از صحبت هایش مشخص است معرفی و نشان دادن چهره مثبت استان به کشور و جهان یکی از دغدغه های مهم اش برای توسعه سیستان و بلوچستان است اعتقاد دارد اخبار این استان در گذشته به صورت ناروا و نادرست منعکس می شد به گونه ای که به واسطه آن، چهره ناروایی از استان در ذهن ها نقش بست اما ورزش و قهرمانان این منطقه می توانند خط بطلانی بر این نوع نگاه ها بکشند. وی که خودش یکی از قهرمانان با تجربه استان در ورزش بوکس است گریزی به خاطره هایش در سال های دور می زند، ماجراهایی که به واسطه معرفی نشدن چهره واقعی استان در کشور برایش پیش آمده است و سوالاتی که دیگر ورزشکاران در ابتدای صحبت هایشان از او می پرسیدند. سوالاتی از ذهنیت منفی که از استان در ذهنشان نقش بسته بود. مدیرکل، مدام در صحبت هایش گریزی به وظایف رسانه ها می زند و اعتقاد دارد همکاری روزنامه سیستان و بلوچستان برای توسعه ورزش در استان بی نظیر است، اگر انتقادی در این روزنامه می شود به جاست و اگر تمجیدی می شود هم بر اساس اقدامات انجام شده است، هر مطلبی که در این روزنامه برای استان منتشر می شود بسیار منصفانه، دقیق و حرفه ای است و خبرنگاران روزنامه برای ورزش استان و معرفی آن در همه نقاط سیستان و بلوچستان سنگ تمام گذاشتند.

به گفته سکان دار ورزش و جوانان استان، سیستان و بلوچستان نیازمند انعکاس اخبار مثبت است، اگر گریزی به ۳۹ سال بعد از پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی بزنیم متوجه می شویم که در گذشته بسیاری از رسانه ها و فیلم سازان به دنبال موضوعاتی برای معرفی چهره نادرستی از استان در اذهان بودند به همین دلیل سال ها اخبار استان به خوبی منعکس نمی شد و اطلاع رسانی ها به صورت منفی بود و این امر سبب شد که از استان ما چهره خوبی در ذهن ها نقش نبندد. در همین حال با افتخار سرش را بالا می گیرد و می گوید خوشحالیم که در چند سال اخیر رویکردها تغییر کرده است و اخبار مثبت از سیستان و بلوچستان به سراسر ایران و دیگر نقاط دنیا منعکس می شود که این یکی از ارکان توسعه استان است. به گفته ثوری، هر مسافری که به استان سفر می کند در ابتدا این سوال در ذهنش نقش می بندد که وضعیت استان از نظر امنیتی چگونه است؟ به طور قطع اگر بخواهیم سرمایه گذاری کنیم این موضوع مهم ترین اصل و نکته اساسی است که در سیستان و بلوچستان به واسطه برگزاری مسابقات و فستیوال ها با علم به این که ورزشکاران، قهرمانان و ملی پوشان به عنوان سفیران قوی که مخاطبانی دارند می توانند منعکس کننده خوبی ها و مهمان نوازی مردم سیستان و بلوچستان باشند. وقتی مسابقاتی در سطوح قهرمانی کشور، بین المللی، آسیایی و جهانی در استان برگزار می شود خط بطلانی بر همه نگاه هایی است که به نادرستی در ذهن ها نقش بسته است و در این زمینه خوشبختانه توفیقات خوبی به دست آمده و مسابقات مختلفی طی سه سال اخیر برگزار شده است که از جمله آن ها می توان به برگزاری مسابقات قهرمانی کشور در رشته های مختلف ورزشی اشاره کرد. وی تاکید می کند: استان هرسال میزبان ده ها مسابقه قهرمانی کشور و بین المللی است که طبق برنامه آبان و آذر ماه امسال قرار است مسابقات آسیایی در رشته کبدی برگزار شود، همچنین شاهد رقابت های بین المللی ووشو، بوکس و قهرمانی کشور در دیگر رشته ها در استان خواهیم بود. وی میزبانی استان در مسابقات جهانی جام یادگار امام (ره) را که با شرکت ۱۳ کشور مطرح و بزرگ دنیا انجام شد فرصتی طلایی برای توسعه استان می داند و معتقد است بیشتر نگاه ها طی آن دو روز به صورت جهانی به سمت سیستان و بلوچستان بود، چرا که همه دنیا بر استان زوم کرده بودند و این موضوع به طورقطع می تواند به توسعه استان، سرمایه گذاری ها و بودن بر مسیری که در راستای توسعه مشخص شده است کمک شایانی کند که در این میان روزنامه سیستان و بلوچستان با انعکاس اخبار منصفانه از جوان ترین استان کشور، کمک زیادی کرد. وی معتقد است که نگاه این روزنامه در راستای توسعه استان ستودنی است چراکه مسیر مستقیم و درستی را طی می کند. سردبیر روزنامه های استانی موسسه فرهنگی هنری خراسان نیز در این نشست به معرفی این موسسه پرداخت و از فرصتی که این موسسه در شرق کشور و فضای مجازی ایران به وجود آورده است سخن به میان آورد و «خراسان» را به عنوان دومین روزنامه پرتیراژ کشور معرفی کرد. به گفته حجت الاسلام «علی ولی زاده» که او هم البته از خطه خراسان رضوی مانند مردم و مسئولان این استان دغدغه توسعه آن را دارد و با قلم توانمندش در خبرها مدام با هدف معرفی چهره واقعی استان می نویسد، «سیستان و بلوچستان» تنها رسانه ای است که منافع مالی برای آن اهمیتی ندارد. او نیز معتقد است که مشکل عمده سیستان و بلوچستان این است که چهره آن به خوبی معرفی نشده و بیشتر اخبار حوادث از استان منتشر شده است تا داشته های این خطه عظیم از جمله قلعه ها، آثار تاریخی و ظرفیت های کشاورزی و...، مدیران هم از قابلیت های استان به خوبی استفاده نمی کنند و بیشتر احساس ناامنی در استان تبلیغ می شود که خطر آن از ناامنی بیشتر است. به گفته وی که سال های زیادی در عرصه خبر تجربه دارد از سیستان و بلوچستان اخبار به صورت علمی منتشر نمی شود که به آن آسیب می زند البته این موسسه، بنا ندارد اخباری که چهره استان را ضعیف نشان دهد منتشر کند و تاکنون هم چنین کرده است.

امروز؛ اولین دوره چوب کشی سنتی در زاهدان

گروه ورزش- اولین دوره رقابت های چوب کشی سنتی امروز در زاهدان برگزار می شود. مسئول کانون بسیج ورزشکاران سپاه زاهدان به خبرنگار ما گفت: اولین دوره مسابقات چوب کشی سنتی با همکاری هیئت ورزش های روستای و بازی های بومی و محلی امروز در زاهدان برگزار و نفرات برتر استان برای حضور در مسابقات بین المللی عازم گرمسار می شوند. «عباس شیبک» بیان کرد: در این مسابقات ورزش کاران رشته های کشتی، بدنسازی و پرورش اندام، جودو، وزنه برداری، کبدی، بومی و محلی، ووشو و اعضای تیم کانون بسیج ورزشکاران زاهدان به همراه تیم محله شریعتی شمالی در دو وزن منفی ۸۰ و مثبت ۹۰ تا ۱۱۰ کیلو گرم رقابت می کنند. وی ادامه داد: برای برگزاری این مسابقات اولویت حضور با ورزشکاران روستایی است و هر منطقه تنها می تواند دو بازیکن را معرفی کند و برای هر وزن نیز تنها مجاز به معرفی یک ورزشکار است. وی اضافه کرد: مرحله شهرستانی اولین رقابت های چوب کشی ۱۳ شهریور ماه در زاهدان انجام و پس از آن مرحله استانی ۱۴ شهریور برگزار می شود که سرانجام از میان برترین های هر رشته و وزن اعضای تیم استان تشکیل می شوند و ۱۵ شهریور ماه برای حضور در رقابت های بین المللی گرمسار به این شهرستان اعزام خواهند شد. وی افزود: اولین دوره چوب کشی سنتی به مدت یک روز در فضای باز زمین ورزشی محله پنج تن آل عبا زاهدان در خیابان شریعتی شمالی این شهر برگزار می شود.

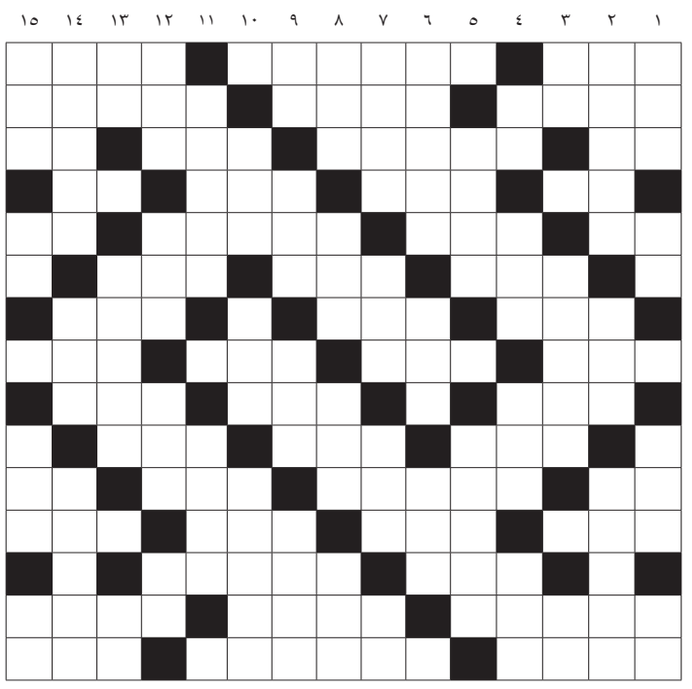
جدول شماره ۹۰۱

۱-شکیبایی – از آهنگ های موسیقی ایرانی - سنگریزه ۲- شیدا - گلدسته - برابر۳- گریز - لقب پادشاهان چین بود - جد – لحظه ۴- کافی - هوش- سالخورده - ریشه ۵- جدید - رود مرزی- پسر رستم- آزاده ۶- از سبزی های خوراکی - نابینا- بیم ۷- منزل – دانه کش بی آزار- پسوند حفاظت ۸- شفقت – اما – بهشت شداد – گل نومیدی ۹- تزویر- قرمز- اهلی ۱۰- رفتار - شهری درخراسان قدیم- بخیه درشت ۱۱- رفوزه - یاری- نخ های افقی پارچه - درخت انگور ۱۲-خشک کن آزمایشگاه - شوکت- عارنیست- کلمه تصدیق ۱۳- نخ تابیده - کلمه ای فرانسوی به معنی چین دار ۱۴- مجبور- بصیر- شادی و طرب ۱۵- آشنا- واحدپول اتریش- ظلم

۱-شیپور – رطوبت – مزد – پنبه پاک نکرده ۲- گیاه خیزران- جادو- روزگار ۳- نقش هنری - بهبود- بیماری ۴- کارگاه بافندگی – نظرات – مادر آذری – سر ۵- انگورنارس- ابزار جنگی قدیم ۶- شهری درمصر باستان – ترش و شیرین – گردن زن غلات ۷- روشن تر- برزن- اسباب منزل- حرف نداری ۸- رفیق- ضیافت - مدور- باتری ۹- جهت- ماه مدرسه - میوه تلفنی – مستعمره ۱۰- کرکس- مخفی- انتها ۱۱- شهری در هرمزگان- مسابقه اسب دوانی ۱۲- اول شب- شایسته - نهر- همه ۱۳- یازده - نوعی قایق مسابقه – بنیان ۱۴- بلایا - اسم- سرزنش ۱۵- کلمه اشاره و تنبیه – چهره – گلوله - بوییدن

حل جدول شماره ۹۰۰

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



نیازمندی‌ها

نصب و راه اندازی سیستم های اداری،خانگی و ....
پشتیبانی نرم افزاری سیستم ها و...
۰۹۳۹۲۰۶۰۵۱۱

فروش انواع گلهای طبیعی آپارتمانی
۰۹۱۵۳۴۳۳۶۸۸

خدمات فتی سعید
تعمیرات یخچال، آبگرمکن، لباسشویی،کولر آبی، چراغ های تقتی برقی
۰۹۱۵۰۳۴۷۳۴۸

سرویس مدارس پذیرفته میشود
۰۹۱۵۷۴۸۴۲۱۸

نمایندگی انحصاری یخچال های صنعتی پارس صنعت
فروش انحصاری یخچال های صنعتی در زابل، فروش انواع ویترین، قفسه، دکوراسیون های داخلی پوشاک و کفش فروشی و ...
آدرس: زابل- خیابان مطهری
۰۹۱۵۹۴۴۲۹۹۴

طراحی انواع عکس
دلخواه و مد نظر شما روی قاب گوشی، تی شرت، بشقاب،لیوان،سنگ ام دی اف و پازل با طرح دلخواه شما
۰۹۱۵۹۹۵۰۷۵۴

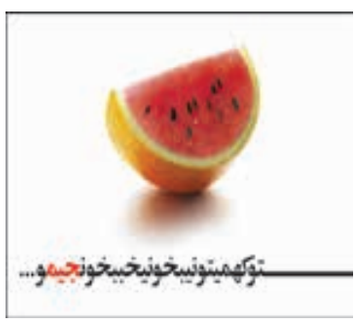
تشریفات نسل آفتاب مهر
مراسمات عروسی،اداری، تولد و...خیابان امیرالمومنین پاساژ سپیده
۰۹۰۱۱۲۲۰۳۰۰

اجرای انواع رنگ های ساختمانی
اعم از کیلرو سیلر،جلا،رنگ های پلاستیک و روغنی، درب و پنجره ونیز دیوار پذیرفته می شود
۰۹۳۰۶۹۴۶۶۸۶

آپارتمان لوکس
۱۰۰ متری در بهترین موقعیت مکانی شهر جدید گلپهار کابینت ام دی اف درب ضد سرقت کاغذ دیواری-پکیج فوق العاده شیک با شرایط عالی واگذار می گردد
۰۹۱۰۵۵۰۷۹۱۲
۰۹۱۵۱۸۸۲۴۰۶

طراحی و اجرای نمای کامپوزیت در سطح استان مجری انواع تابلوها و نمای ساختمان با کادری مجرب
۰۹۳۰۹۷۳۰۷۷۴

افتخار این را داریم
که امین شما همشهریان عزیز خراسان جنوبی در امر خرید و فروش ملک در مشهد مقدس باشیم .
۰۵۱۳۵۰۱۹۲۲۰-۳۰
۰۹۱۵۹۰۰۶۰۱۸ ملایی و نجات
۰/۹۶۱۰۰۷۲۳



۰/۹۶۱۲۲۹۲۳

خبر

شرکت هندبالیست های استان در مسابقات کشوری

گروه ورزش- دو تیم از استان در رقابت های قهرمانی هندبال جوانان کشور رقابت می کنند. رئیس هیئت هندبال استان به خبرنگار ما گفت: با اعلام زمان برگزاری رقابت های هندبال جوانان کشور بیش از ۴۶ تیم از استان های مختلف برای حضور در این دوره اعلام حضور کردند که تیم های بانک سپه زاهدان و بیمه ایران ایرانشهر به عنوان نمایندگان استان برای شرکت در این مسابقات مشخص شدند. «منصور نیک پناه» افزود: با توجه به تعداد بالای تیم های شرکت کننده، این رقابت ها به صورت گروهی برگزار می شود که بر همین اساس ۱۶ شهریورماه جاری قرعه کشی مسابقات برای شناخت حریفان انجام و پس از آن رقابت ها آغاز می شود. وی ادامه داد: قرار بود تیم هیئت هندبال زابل به عنوان نماینده دوم استان در این رقابت ها شرکت کند که به دلایلی مسئولان این تیم از حضور در مسابقات هندبال قهرمانی جوانان کشور انصراف دادند و با انصراف آنان تیم بانک سپه به عنوان دیگر نماینده استان به میزبان رقابت ها معرفی شد. وی اظهار کرد: رقابت های هندبال جوانان کشور با حضور ۴۶ تیم پس از انجام قرعه کشی و گروه بندی به طور رسمی از ۱۷ شهریور ماه کار خود را در قائن آغاز می کند.

فردا؛ پیکار ووشوکاران کشور در زاهدان

مسابقات قهرمانی ووشوی کارگری کشور فردا سه شنبه به میزبانی زاهدان آغاز می شود. رئیس هیئت ووشوی استان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها برای نخستین بار با عنوان یادواره شهدای کارگر در بخش ساندا ۱۴ تا ۱۶ شهریورماه جاری در سالن چندمنظوره استانداری برگزار می شود. «عباس شیبک» افزود: شرکت کنندگان در این دوره از رقابت ها از همه استان ها در دو رده سنی ۱۸ تا ۳۰ و ۳۱ تا ۴۰ سال در ۱۱ وزن به مصاف هم می روند. وی ادامه داد: تیم ووشو سیستان وبلوچستان متشکل از مالک شیبک و نعیم نارویی در وزن ۴۸-، پویا آذرنگ در ۵۲- کیلوگرم، محمد امین بارکزهی و امیر محمد رضوانی در وزن ۵۶-، علیرضا فیروزی و ابوالفضل قاسم زاده در ۶۰- کیلوگرم، سعید شیبک در وزن ۶۵-، محمدحسن شهریاری در ۷۰- کیلوگرم، محمدرضا ریگی و سعید شهرکی نیا در ۶۵- کیلوگرم، محمدحسن شهریاری در وزن ۷۰-، محمدرضا ریگی در ۷۵-، دانیال ریگی در ۸۰-، رضا قنبری در وزن ۸۵-، یونس راشکی در ۹۰- کیلوگرم، اکبر سراوانی پاک و محمود ریگی در ۹۰+ به عنوان نمایندگان استان در این دوره به مصاف حریفانشان از تیم های مهمان می روند. وی از حضور خود به عنوان سرپرست تیم استان خبر داد و اظهار کرد: مربیگری تیم ووشو استان بر عهده ناصر شهرکی است و داود عادلی قلعه تکی، دادخدا ریگی، مهرداد جوشن پسند، مهدی صادقی، سبحان زرناز و صادق نبی زاده نیز از سیستان و بلوچستان در این رقابت ها قضاوت می کنند. وی از حضور ووشوکار استان در ترکیب نهایی تیم ملی ووشو برای شرکت در مسابقات آسیایی خبر داد و گفت: ترکیب تیم ووشوی جوانان ایران به منظور حضور در رقابت های قهرمانی آسیا در کره جنوبی مشخص شد و علیرضا ریگی در وزن ۶۰- به نمایندگی ایران در این پیکارها رقابت می کند. وی خاطرنشان کرد: مسابقات ووشوی قهرمانی جوانان آسیا در دو قسمت تالو و ساندا از ۲۶ شهریورماه به میزبانی شهر «گومی» کره جنوبی برگزار می شود.

نکات ورزشی

تأثیر ورزش بر دستگاه گوارش

از فواید ورزش و فعالیت بدنی می‌توان به سلامت تمام ارگان‌ها و سیستم‌های بدن اشاره کرد. بر اثر تحرک میزان سوخت و ساز و اکسید شدن مواد غذایی افزایش می‌یابد، فعالیت غدد زیاد، اشتها تحریک و با خون رسانی بیشتر عمل هضم سریع می‌شود. انجام حرکات ورزشی سبب افزایش سرعت تخلیه معده شده و دفع فضولات سریع‌تر انجام می‌شود، در سنین مختلف پس از چند هفته تمرین ورزشی، کاهش مقدار کلسترول، اسید اوریک و اوره خون مشاهده شده است. هم‌چنین ادرار که عمل دفع اساسی فضولات را انجام می دهد غلیظ‌تر و مواد دفعی آن بیشتر می شود. در افراد بی‌تحرک فضولات به سختی دفع می‌شود و حالت یبوست پدید می‌آید و این خود سبب ایجاد سموم در بدن می شود. پس از مدتی سبب گشادشدن معده و روده‌ها می شود، کبد و دیگر غدد ترشح کننده هاضمه نیز به دلیل کار زیاد خسته و فرسوده می‌شوند و همه این عوامل دست به‌دست هم می دهند و اختلال شدیدی را در دستگاه گوارش به‌وجود می‌آورند. تمرینات ورزشی سبب تقویت عضلات ناحیه شکم شده و در نتیجه هم سیستم تنفسی تقویت و هم از افتادگی احشا جلوگیری می‌شود. تاثیر مثبت ورزش کردن روی میکروب‌های مفید در سیستم گوارشی از دیگر ویژگی های آن به حساب می‌آید. شروع ورزش از دوران کودکی، ترکیب میکروبی روده را در راستای بهبود کیفیت آن تغییر می‌دهد و سلامت سیستم گوارش افزایش می‌یابد و مانع از پیدایش انواع سرطان می شود. در ورزشکاران حرفه‌ای و یا ورزشکارانی که با شدت بالا تمرین می کنند اختلالات گوارشی مشاهده می‌شود. ورزش های مختلف که می‌توانند سیستم گوارش، روده‌ها و ماهیچه‌های شکم را قدرتمند کنند و کارایی این ارگان ها را افزایش دهند شامل پیاده روی و دویدن، دراز و نشست و کرانچ، یوگا، طناب زدن و ورزش های آکروباتیک است. پیاده‌روی و دویدن نیاز به تجهیزات خاصی ندارند. انجام این فعالیت‌ها جریان خون را در روده‌ها بیشتر می کند و کارایی سیستم گوارش را افزایش می‌دهد. پیاده‌روی ورزشی ملایم است و خطری ندارد. پیاده‌روی سریع یا دویدن ممکن است به زانوها و مفاصل فشار بیاورد. برای این که دویدن و پیاده‌روی سریع کم تر آسیب ایجاد کند باید سطح صاف‌تری تمرین کرد. این ورزش ها خون رسانی را افزایش می دهد و فرآیند هضم و جذب تسریع می‌شود. دراز و نشست و کرانچ نیز که جزو ورزش‌های شکمی است سبب افزایش قدرت عضلات شکم می‌شود و بدن توانایی بیشتری را برای خارج کردن سموم از سیستم گوارش پیدا می کند.