کسب ۲ نشان توسط باستانی کاران استان در گود کشوری

گروه ورزش- باستانی کاران سیستان و بلوچستان در رقابت های قهرمانی کشور موفق به کسب دو عنوان شدند. نایب رئیس هیئت پهلوانی و ورزش های زورخانه ای به خبرنگار ما گفت: بیست و دومین دوره مسابقات پهلوانی و زورخانه ای کشور یادواره شهیدان داریوش ریزوندی و محمود شهبازی با حضور ۱۶ تیم در ۲ رده سنی ۱۹ تا ۳۰ و ۳۱ تا ۴۰ سال به میزبانی اسلام آباد غرب برگزار شد. «محمود رضا امیاری» افزود: در پایان این رقابت ها در قسمت چرخ تیز سید عطاءا... موسوی و در چرخ چمنی علیرضا رزمخواه توانستند مقام سوم را به خود اختصاص دهند.

ورزش شامگاهی؛ مفید و اثرگذار

ذوالفقاری- شب های پایانی تابستان و هوای مناسب این ایام فرصت خوبی برای قدم زدن، ورزش کردن و دویدن است. در این شب ها خیلی ها برای تحرک و ساعتی دور شدن از فضای مجازی به فضاهای تفریحی از جمله پارک های شهر می آیند تا از فرصت هوای خوب تابستانی در آخرین شب های آن استفاده کنند. شاید برخی ها در پاییز و زمستان چنین فرصتی آن هم در هنگام شب برای ورزش در فضای باز نداشته باشند بنابراین سعی می کنند در پارک ها، خیابان ها و حتی در کوچه و محله شان فعالیت های ورزشی را انجام دهند. برخی هم سعی دارند توپ و راکت بردارند و ورزش کنند. این شب ها بیشتر پارک های زاهدان شلوغ و مملو از افرادی است که دو یا چند نفره سریع راه می روند یا این که در قسمتی از پارک والیبال و فوتبال بازی می کنند، برخی هم دور میزهای تنیس که در برخی پارک ها تعبیه شده است جمع می شوند و البته در این میان خیلی ها هم فقط برای لحظاتی دورهمی به پارک ها می آیند. در گفت وگوها متوجه شدیم که برخی احساس می کنند ورزش در شب خوب نیست و باید فعالیت های ورزشی را هنگام روز انجام داد.

یکی از کارشناسان ارشد تربیت بدنی درباره ورزش در شب می گوید: ورزش کردن برای حفظ سلامت بدن بسیار ضروری است اما انجام این کار در بعضی ساعت ها برروی بدن بسیار تاثیر دارد و می تواند ورزشکاران را به سرعت لاغر و خوش اندام کند.

به گفته «محمد رضا تیموری» زمان ورزش کردن برای سلامت بدن در طول شبانه روز بسیار مهم است، بر این اساس بهترین زمان برای انجام این کار شب هاست، زیرا در این بازه از زمان ماهیچه ها تقویت شده است و در اثر ورزش کردن بدن فرم بهتری به خود می گیرد و فرد تناسب اندام بهتری پیدا می کند، البته این به معنی بی فایده بودن انجام ورزش در طول روز نیست اما اثرگذاری ورزش بر بدن در شب ها بیشتر است. وی ادامه می دهد: براساس تحقیقات پژوهشگران عضلات بدن و تقویت یا ضعف آن ها رابطه مستقیمی با ساعت بیولوژیک بدن دارد و هنگامی که هوا تاریک است ماهیچه ها از انعطاف بالاتری برخوردار می شود، دلیل این امر اکسیژن دریافتی توسط سلول های بدن به میزان زیاد در شب است که سبب خون رسانی به ماهیچه های بدن می شود و آن را تقویت می کند.

وی تصریح می کند: سلول های ماهیچه ای عضلات دارای پروتئین خاصی در بدن است که شب ها بیشتر تولید می شود، زیرا در طول روز بدن فرد نیاز به انرژی بیشتری دارد و او به فعالیت های مختلف می پردازد اما شب ها با تاریک شدن هوا، عملکرد ماهیچه ها تغییر می کند و زمان مناسبی برای تقویت و انجام فعالیت های ورزشی است.

وی اظهار می کند: تقویت عضلات، فقط برای داشتن تناسب اندام نیست بلکه می تواند راه حل درمانی برای از بین بردن قند اضافی در بدن و درمان دیابت در مبتلایان به این بیماری باشد. از طرفی انجام ورزش می تواند سبب تحریک سلول های ماهیچه ای و نیاز به دریافت بیشتر اکسیژن توسط بدن شود که برای حفظ سلامت و جلوگیری از بروز انواع بیماری ها از جمله حملات قلبی، سکته مغزی و سرطان بسیار مفید است.

پیشگیری از بیماری های مرگبار

این کارشناس می افزاید: بسیاری از بیماری های مرگبار در بدن به دلیل کمبود دریافت اکسیژن ایجاد می شود، به همین دلیل کارشناسان توصیه می کنند افراد شب ها و در محیط باز که اکسیژن فراوان دارد به انجام ورزش بپردازند تا سلامت بدن خود را حفظ کنند.

وی تاکید می کند: ورزش کردن در شب می تواند این امتیاز را داشته باشد که در مقایسه با ورزش کردن در صبح، افراد قدرت عضلانی بهتری دارند. ظرفیت غیرهوازی بیشتر در ورزش عصرگاهی هم به این معناست که زمان بیشتری می توان به تمرین های شدیدتر پرداخت.

به گفته وی ورزش کردن در شب، علاوه بر قدرت عضلانی بهتر می تواند این مزیت را داشته باشد که میزان انرژی کلی بدن در شب، بیشتر از میزان انرژی در ساعات اولیه روز است. برای برخی از افراد خیلی خوب و ایده‌آل است که بعد از بیدار شدن از خواب، ورزش کردن اولین کاری باشد که انجام می دهند اما عده ای از افراد هم هستند که اگر قرار باشد صبح ها ورزش کنند، حتما خواب آلود و کسل خواهند بود و در نتیجه بهره ای از ورزش کردنشان نمی برند.

وی اضافه می کند: صرف نظر از زمان ورزش کردن، معمولا بعد از ورزش احساس انرژی بیشتری خواهیم داشت اما اگر ورزش کردن را با سطح بیشتری از انرژی آغاز کنیم، مثلا در شب، خیلی بیشتر به نفع است و نتیجه بهتری از تمرین خواهیم گرفت.

وی می گوید: یکی از دلایل اصلی که بسیاری از افراد از ورزش کردن در شب اجتناب دارند احساس می کنند که شاید به خواب‌شان لطمه وارد کند. هر چند این درست است و برخی از افراد با ورزش کردن در شب دچار اختلال خواب می شوند اما همه این گونه نیستند و ورزش کردن در ساعات پایانی روز، به خواب بهترشان کمک می کند.

ورزش هوازی مفید برای داشتن خوابی بهتر

تیموری با بیان این که ورزش هوازی برای داشتن خوابی بهتر مفید است و علم هم ثابت کرده که تمرینات استقامتی نیز همین اثر را دارد تصریح می کند: ورزش های استقامتی در هر زمانی از روز می تواند کیفیت خواب را بالا ببرد. افرادی هم که برای خواب شب مشکل دارند سعی کنند مرتب شبانه کمی وزنه بزنند، این کار به بهبود چرخه خواب کمک می کند.

به گفته وی، ورزش کردن در عصر یا شب به نفع متابولیسم هم است. طبق گفته دانشمندان، افرادی که عصرها یا شب ها ورزش می کنند، نسبت به افرادی که در ساعات ابتدایی روز به فعالیت های ورزشی می پردازند، متابولیسم متعادل تر و سازگارتری دارند. همچنین ورزشکارانی که شب ها تمرین می‌کنند، گلوکز خونشان نسبت به ورزشکاران سحرخیز پایین تر است.

وی اظهار می کند: ورزش کردن یکی از سالم ترین روش های رهایی از استرس است. اگر بعد از یک روز طولانی و سخت کاری، استرس دارید، ورزش کردن در شب می تواند راهی عالی برای آرامش باشد. اگر بعد از برگشتن از کار، مایل هستید جلوی تلویزیون بنشینید و چیزی بخورید، سعی داشته باشید به جای آن ورزش کنید زیرا اندورفینی که به دلیل ورزش کردن ترشح می شود می‌تواند احساس بهتری به شما دهد و آرام‌تان کند.

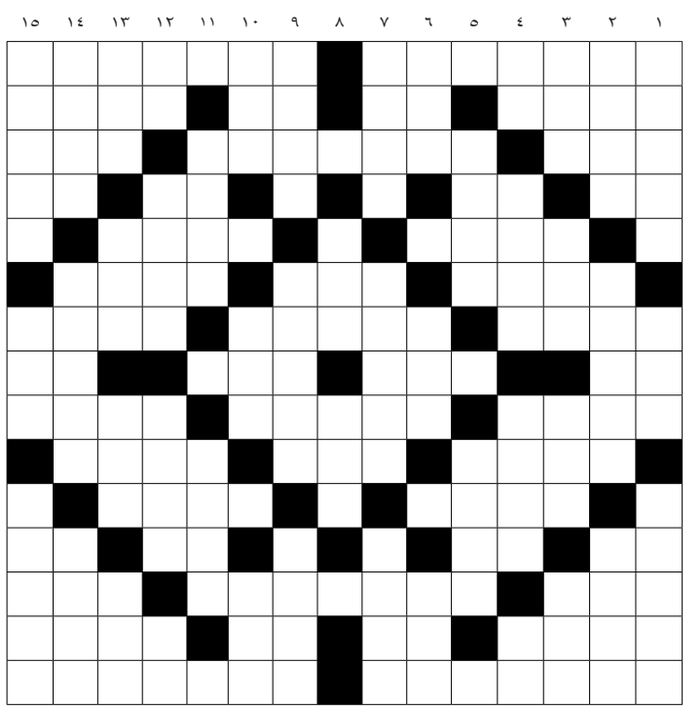
دیگر مزایای ورزش

این کارشناس تربیت بدنی خاطرنشان می کند: افرادی که هنوز به ورزش عادت نکرده اند و از آن غافل هستند، تنظیم یک ساعت خاص برای انجام تمرین به آن ها کمک می کند که ورزش را نیز جزو عادت های زندگی خود درآورند به طور قطع روزی به جایی می رسند که ورزش روزانه برایشان مثل نفس کشیدن عادی می شود. از طرفی ورزش کردن سبب می شود دیرتر پیر شوید و از مرگ نابه هنگام هم جلوگیری می کند. هر چه سن بالاتر می رود، ورزش منظم می تواند افراد را از نظر بدنی متناسب و سالم نگاه دارد. همچنین وضعیت پوست و ماهیچه‌ها را هم بهتر خواهد کرد، قابلیت انعطاف را بالاتر می برد و از بسیاری بیماری های مربوط به پیری از قبیل پوکی استخوان و بیماری های قلبی جلوگیری می کند.

تمرینات ورزشی از یبوست هم پیشگیری می کند. افرادی که فعالیت های جسمانی بیشتری دارند، کمتر از افراد کم تحرک، به بیماری سنگ کلیه و اختلالات مشابه به آن مبتلا می شوند.

وی تصریح می کند: بسیاری از مواد زاید، از طریق غدد عرق در پوست بدن بیرون ریخته می شود. این فرایند با تمرین های شدید ورزشی تسریع می شود، علاوه بر این، عرق کردن سبب تمیز شدن پوست می شود، ارزش دیگر تمرین های ورزشی، در افزایش تولید سلول های قرمز خون در بافت های لنفاوی استخوان است. شمارش هموگلوبین خون بر اثر فعالیت بالا می رود و تمرینات از بالا رفتن فشار خون جلوگیری می کند. به طور کلی نقش ورزش در سلامتی انسان آن قدر زیاد است که بسیاری از بیماری ها را با ورزش مداوا می کند.

جدول شماره ۹۱۱



۱-جاده ای دور شهر - نوعی تفنگ سرپر ۲- تمدن باستانی بین النهرین - گشاده- حرف نداری- حُسن ۳- نشانه- همایش- سَر ۴- دشمن سخت- گلابی- حرارت بدن- حرف همراهی ۵- تشنه فریب - زاغ ۶- مسلک - ترس- ضبط قدیمی ۷- زندگی- مهره ای در شطرنج - بحر ۸- صدای پاره شدن پارچه - از مرتجعین - ولی - سرما ۹- بی حرکت - پرگار - اجرت ۱۰- غلام - خوب- تشنه ۱۱- لقبی اشرافی در اروپا - روزها ۱۲- مادر- ساز شاکی - هرگز نه - روستا ۱۳- بدبوی پرخاصیت - خیمه ها- همسایه ۱۴- نماینده- درخت زبان گنجشک - مساوی عامیانه - فانی ۱۵- داستان کوتاه - سپاسگزار

۱-ناخوشی- سنگ - دست نخورده ۲- پیروز - آبیار- سنگ طلق ۳- گله - منزل- اندوه - نخ تابیده ۴- خشکی- آینه- جانوران وحشی - سیلی ۵- سخن- طعامی از گوشت و حبوبات ۶- پست- اندرز- آزمایش ۷- بندری مهم در کرانه مدیترانه که مرکبات آن معروف است - خارج - از ادوات جنگی ۸- جد- طایفه ۹- اشراف- اسناد - آبکی ۱۰- اشاره به نزدیک- هر- گندم سوده ۱۱- بزرگ- مکر ۱۲- کلمه درد - سرد- ساحل - رنگ موی فوری ۱۳- طلایی - دفعه- اهلی -واحد شمارش مداد ۱۴- ویران - ترازو - غنی ۱۵- ماه هفتم سریانی - درس ناخوانده- هاون

حل جدول شماره ۹۱۰

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

اخبار

رقابت ورزشکاران خاش به مناسبت هفته دفاع مقدس

گروه ورزش- رقابت های ورزشی در رشته های مختلف به مناسبت هفته دفاع مقدس در خاش برگزار شد.

سرپرست اداره ورزش و جوانان خاش به خبرنگار ما گفت: مسابقات دارت رده سنی نوجوانان در استادیوم ورزشی شهرستان برگزار شد و در پایان فردین صوری زهی، علی احمدی، مختار شهنوازی، میثم اقتداری، عرفان اقتداری، محمد ایرندگانی و سبحان رخشنده موفق به کسب عناوین اول تا هفتم شدند.

«مسافر شهنوازی» افزود: رقابت های موتای رده های سنی و اوزان مختلف نیز در سالن رزمی انجام شد که در نهایت در رده بزرگسالان در اوزان ۷۰، ۶۳ و ۹۰ کیلوگرم منوچهر شهنوازی، کیومرث کهرازهی و داریوش کهرازهی، جوانان اوزان ۴۰، ۵۲ و ۵۷ شهاب رحمت زهی، یاسر میربلوچزهی و یاسین ریگی و نوجوانان ۳۳ و ۳۷ کیلوگرم علی ریگی و سینا شهنوازی عنوان قهرمانی را به خود اختصاص دادند.

وی ادامه داد: مسابقات کونگ فو نیز در مجموعه ورزشی شهید امام بخش ریگی برگزار شد که در نهایت در رده سنی نونهالان وزن ۳۰ مجیب شهنوازی و خالد شهنوازی، ۲۵ کیلوگرم اسامه یاراحمدزهی و محمد شهنوازی مقام های اول و دوم را کسب کردند. در قسمت نوجوانان مدال طلای اوزان ۴۱+ و ۵۴- کیلوگرم به فاروق شهنوازی و محمد حسین زهی رسید و عنوان قهرمانی اوزان ۴۲+ و ۵۴ جوانان از آن آرش شهلی بر و کامبیز شهنوازی شد.

به گفته وی مسابقات تنیس روی میز نیز در دو رده سنی برگزار شد که در قسمت بزرگسالان ناصر ریگی، نادر شعلی بر و بهروز ریگی و جوانان محمد شیردل، حجت گنجعلی و محمد راحت طلب عناوین اول تا سوم را به نام خود ثبت کردند.

وی اضافه کرد: رقابت های پرس سینه نیز در سه رده سنی و اوزان مختلف به میزبانی باشگاه ورزشی سرحد روستای اسماعیل آباد برگزار شد و در پایان در رده بزرگسالان وزن ۷۵ عزیز صوری، عبدا... شهنوازی و خدانظر شهنوازی، ۸۵ کیلوگرم خدارحم شهنوازی، محمد میربلوچ، جوانان وزن ۷۵ اسماعیل رحمت زهی، الیاس جمشیدزهی و وحید شهنوازی، نوجوانان در ۷۵ کیلوگرم زکریا ریگی و الیاس شهنوازی و در وزن ۵۹ عمران شهنوازی، زبیر یارمحمدزهی مسلم مرادزهی عناوین برتر را از آن خود کردند.

شهنوازی خاطرنشان کرد: مسابقات بوکس رده های سنی در مجموعه ورزشی ۲۲ بهمن برگزار شد که در نهایت در رده نوجوانان اوزان ۴۹، ۵۲، ۵۶ و ۶۰ کیلوگرم ابوالفضل هاشمی، عرفان ریگی، محمد رسا ریگی، سهیل میرکازهی و فرهاد شعلی بر و بزرگسالان در ۶۰ و ۶۴ کیلوگرم نعمت فروزان و وحید هاشمی در جایگاه های برتر ایستادند.

وی اضافه کرد: مسابقات شنا در استخر شهدای گمنام انجام شد و الیاس درخانی، ایوب خاشی، یاسین درخانی، محمد شهنوازی و محمد راحت طلب مقام های اول تا پنجم را کسب کردند.

ورزشکاران بومی استان افتخارآفریدند

تیم بازی های بومی، محلی استان در رقابت های کشوری موفق به کسب عنوان شدند.

رئیس هیئت ورزش های روستایی و بازی های بومی محلی استان به خبرنگار ما گفت: این مسابقات با شرکت ۸ تیم از استان های شرقی به مناسبت سالروز ولادت با سعادت حضرت امام موسی کاظم (ع) و با شعار «ورزش آری اعتیاد هرگز»، با هدف ارتقای سلامت جامعه روستایی و احیای بازی های بومی، محلی ۲۳ و ۲۴ شهریور ماه به میزبانی قاینات برگزار شد.

«محمد امیر براهویی» افزود: در رشته تیر و کمان سنتی الهام شیخ لنگی نایب قهرمان شد، هدیه حیدری، الهام شیخ لنگی و مرضیه رئیسی مقام دوم تیمی «گانیه» را کسب کردند.

وی ادامه داد: علی فیروزه مقام اول غازقلنگ (لی لی)، حمید رضا عابدی عنوان سوم چوب کشی سنتی و امیر مومن پیراسته مقام سوم دال پلان را به خود اختصاص دادند، تیم گانیه استان متشکل از علی فیروزه، امیر مومن پیراسته و اشکان باقری نسب عنوان نایب قهرمانی تیمی را کسب کرد.

همایش پیاده روی در مرکز استان

همایش سراسری پیاده روی خانوادگی با همکاری سپاه سلمان ناحیه مقاومت زاهدان برگزار شد.

معاون توسعه امور ورزشی اداره کل ورزش و جوانان به خبرنگار ما گفت: این همایش به منظور توسعه ورزش های همگانی و با شرکت گسترده مردم زاهدان از میدان دکتر حسابی به سمت پارک ملت برگزار و در پایان به قید قرعه به بیش از ۱۰۰ نفر جوایزی از سوی مسئولان اهدا شد.

«ادهم کرد» افزود: برگزاری ورزش های زورخانه ای با نوای مرشد ابراهیم دهمرده، انجام حرکات رزمی توسط بسیجیان ورزشکار از رشته های دفاع ایرانیان، نیوفول کنتاک و ورزشکاران هیئت بومی و محلی از جمله کشتی کج گردان و خسو خسو از برنامه های این همایش بود.

وی ادامه داد: همچنین همایش پیاده روی خانوادگی در زابل، خاش، سراوان، چابهار و میرجاوه با هدف تشویق مردم به انجام فعالیت های ورزشی، ایجاد نشاط و شادابی در میان آن ها و داشتن جامعه ای سالم و پرنشاط انجام شد.

چابهار فاتح رقابت های فوتبال استان شد

مسابقات فوتبال قهرمانی جوانان استان با صدرنشینی نماینده چابهار به میزبانی سراوان به کار خود پایان داد.

رئیس اداره ورزش و جوانان سراوان به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها با حضور ۵ تیم سراوان، خاش، چابهار، ایرانشهر و زابل به صورت دوره ای به مدت یک هفته در زمین چمن شهید جنگی زهی مجموعه ورزشی شهید حسین بر برگزار شد.

«محمد رضا گمشادزهی» افزود: در پایان این مسابقات چابهار به مقام قهرمانی و جواز حضور در رقابت های جوانان کشور دست یافت و تیم های سراوان و ایرانشهر به ترتیب مقام های دوم و سوم را کسب کردند، در اختتامیه از بازیکنان، مربیان و سرپرستان تیم های برتر این مسابقات قدردانی شد.

نیازمندی‌ها

تبلیغ ،هنر تبدیل محصول به شناسه (برند) و وفاداری مخاطبان به شناسه است

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

رنگ آمیزی در و پنجره
۰۹۱۵۴۳۳۸۰۰۶

نقشه کشی ساختمان
۰۹۳۰۲۸۰۲۹۳۱

خیاطی و پارچه سرای
آل رسول
۰۹۳۷۷۸۵۲۸۲۸

رنگ آمیزی به سبک
کاغذدیواری حرفه ای
۰۹۳۶۱۳۳۴۶۴۳

پوشاک TCM آلمان TCHEBO
بورس انواع پوشاک آلمانی -چهارراه رسول
پاساژ گلستان طبقه بالا پلاک ۳۰۴
۰۹۱۵۹۸۹۳۷۶۴

فروشگاه سرای شادی
خیابان مصطفی خمینی
پاساژ لیپار، طبقه زیرین،
واحد ۴۱
۰۹۱۵۱۴۹۶۸۲۶

رفوگری فرش کمالی
تعمیرانواع فرشهای پاره
و سوخته،کاوردوزی ریشه
فرش،چرم دوزی کنار فرش ها
۰۹۱۵۹۶۲۵۴۳۳

مجتمع خدماتی سجاد
تعویض روغن،کارواش،
تعویض لاستیک، بالانس با
دستگاه های مدرن پیشرفته
۰۹۲۱۶۲۰۳۰۸۰

ماژان پیرایش
خیابان دانش
بین دانش ۱۸ و ۲۰
۰۹۳۷۴۴۵۱۳۹۱

دهلی کیدز
برندهای برتر لباس کودک هندوستان-ریگی
چهارراه رسولی-خیابان جامی- مجتمع براسان
زیر زمین- پلاک ۳۴ ۰۹۱۵۱۴۰۰۷۷۴

سیم پیچی هامون
سرویس راه اندازی نصب کولر
۰۹۳۶۷۴۶۰۹۲۷

۰/۹۶۱۳۲۶۱۳