



۹ فایده ورزش های هوازی

ورزش های هوازی یا قلبی –عروقی فواید زیادی دارد که نباید از آن غافل شد.

۱-حجم عضلات

مطالعات اخیر نشان داده مردانی که ۴تا ۵روز در هفته به مدت ۴۰ دقیقه ورزش هوازی شدید انجام می دهند شاهد افزایش ۵تا ۶ درصدی حجم عضلات پا خواهند بود.

۲-سلامت قلب وریه ها

ورزش های هوازی به ویژه شنا باعث می شود بدن به صورت بهینه اکسیژن مصرف کند و بر این اساس به سلامت قلب وریه ها کمک می کند.

۳-سلامت دستگاه گوارش

مطالعات نشان داده ورزش هوازی باعث بروز تغییراتی در دستگاه گوارش می شود. افرادی که ۳تا ۵ بار در هفته ورزش می کنند در واقع به سلامت دستگاه گوارش خود کمک می کنند.

۴-بهبود کلسترول

ورزش هوازی میزان LDL یا کلسترول بد خون را کاهش می هد، کلسترول بد خون احتمال بروز بیماری های قلبی –عروقی را افزایش می دهد.

۵-کاهش احتمال دیابت

ورزش های قلبی – عروقی باعث کاهش احتمال بروز دیابت می شوند زیرا مصرف قند خون را بهبود می بخشند.

۶-سلامت پوست

مطالعات نشان داده افراد بالای ۴۰سال که ورزش هوازی انجام می دهند پوست سالم تری دارند.

۷-تقویت روحیه

ورزش هوازی تاثیر زیادی بر آرامش بدن و کاهش افسردگی دارد. ورزش های هوازی هورمون استرس مانند آدرنالین و کورتیزول را کاهش می دهد.

۸-جلوگیری از پیری

با افزایش سن مغز انسان کارایی کمتری پیدا می کند و توانایی هایی همچون حافظه کاهش می یابد. مطالعات نشان داده ۳۰دقیقه ورزش به مدت ۴روز در هفته باعث می شود که روند پیر شدن مغز کندتر شود.

۹-حفاظت از حافظه

بررسی ها نشان داده افرادی که به دلیل داشتن بیماری سرطان شیمی درمانی می شوند می توانند با ورزش هایی مانند شنا و پیاده روی مغز خود را حفاظت و از تحلیل رفتن حافظه جلوگیری کنند.

پشت دروازه لیگ یک فوتسال استان



دردا اما با توجه به شرایط بخش خصوصی تمایل کمی برای حمایت از تیم ها وجود دارد و تا زمانی که نتوانیم حامی پیدا کنیم حضور در رقابت ها میسر نخواهد بود.

به گفته «سلیمی» حتی ما هم در ابتدا قصد داشتیم که در این رقابت ها حضور نداشته باشیم که با رساندن هزینه ها به حداقل ها و همکاری شهرداری بشروه در این رقابت ها حاضر شدیم. سر مربی تیم حمل و نقل طلای کویر طیس با اشاره به سطح بالای این رقابت ها در مقایسه با سال های گذشته می گوید: بیشتر تیم ها با آمادگی کامل در این رقابت ها حضور پیدا کرده اند.

«نیکذات» با اشاره به این که تیمش در گروه اول است ادامه می دهد: در این گروه امتیازات خیلی کم به هم نزدیک است طوری که حتی تیم آخر جدول هم امید دارد که به دور بعد صعود کند و به همین دلیل دور بر گشت رقابت ها با حساسیت بالاتری برگزار می شود و جذاب تر خواهد بود.

به گفته وی تعداد و نظارت داور ها هم بیشتر شده البته از نظر امکانات در برخی شهرستان ها ضعف هایی وجود دارد که باید مسئولان برای بهبود وضعیت برنامه ریزی کنند.

«مصطفایی» رئیس هیئت فوتبال در میان هم با اشاره به حضور تیم سیمان باقران برای اولین بار در این دوره رقابت ها می گوید: رقابت ها سطح بالایی دارد و تیم ها از تمام شهرستان ها و با آمادگی بالا در این مسابقات حاضر شده اند.

سر مربی تیم مرکز محمد رسول ا... (ص) بیرجند هم با اشاره به چهار تجربه تیمش در این رقابت ها و

داوری ها ضعف هایی وجود دارد که در این رقابت ها طبیعی است.

به گفته «مروتی» فقط مسابقات اگر آخر هفته بود مشکلات تیم های حاضر کمتر می شد.

۱۰۰ تیم در لیگ دسته یک

مسئول کمیته فوتسال استان می گوید: رقابت های لیگ دسته اول فوتسال استان از ۲۱ آذرماه شروع شده که در این رقابت ها ۱۰ تیم در ۲ گروه ۵ تیمی و به صورت رفت و برگشت بایکدیگر رقابت خواهند کرد و دو تیم از هر گروه به مرحله بعد صعود می کنند و در این مرحله با برگزاری رقابت ها قهرمان مشخص می شود. به گفته «علیانی» بر اساس برنامه ریزی انجام شده مسابقات تا ۱۶ بهمن ماه امسال تمام خواهد شد و قهرمان این دوره به رقابت های لیگ مناطق کشور اعزام می شود و اگر مسابقات جام حذفی هم برگزار شود تیم نایب قهرمان هم به این رقابت ها اعزام خواهد شد.

وی در پاسخ به گلایه ها در مورد برنامه ریزی نامناسب این رقابت ها می گوید: بر اساس تقویم ورزشی هیئت شروع این رقابت ها نیمه آذر بوده و با توجه به این که قبل از آذر مصادف با محرم و صفر بوده یکسری مشکلات برای برگزاری رقابت ها داشته ایم اما از فصل آینده طوری برنامه ریزی خواهیم کرد که رقابت ها تا دی ماه تمام شود.

وی می گوید: امسال با توجه به این که قهرمان باید تا اسفند به فدراسیون معرفی شود مجبوریم که روال فعلی را ادامه دهیم.

وی با اشاره به افزایش تیم ها در این دوره رقابت ها در مقایسه با سال گذشته ادامه می دهد: سطح رقابت ها هم به نسبت سال های گذشته بالاتر رفته است. وی به انتقادها در مورد داوری این رقابت ها هم پاسخ می دهد: در خراسان جنوبی بحث داوران فوتبال و فوتسال از یکدیگر جدا نشده که کمیته داوران در این زمینه برنامه دارم سال آینده این اتفاق بیفتد ولی تحقق آن مستلزم افزایش داوران است. به گفته وی بر اساس ضاعت برخی شهرستان ها سالن ها استاندارد نبوده اما همه سالن ها ایمن سازی شده و ما می توانستیم این رقابت ها را به صورت متمرکز هم برگزار کنیم اما می خواهیم که شور و نشاط فوتسال در همه شهرستان ها داشته باشیم.

وی درباره مبلغ پرداختی بابت ورودی تیم ها هم این رقابت ها را به صورت متغیر می گوید: به گفته وی دومین دور لیگ والیبال استان به صورت رفت و برگشت پنجشنبه ها ساعت ۱۷ به میزبانی شهرستان های بشروه، فردوس و قاینات برگزار می شود.

خراسان جنوبی

داخل گود

«فاروجی»؛ نایب قهرمان کشتی کشور

زهراپی - «جواد فر از فاروجی» کشتی گیر وزن ۵۵ کیلوگرم استان بر سکوی دوم کشور ایستاد. به گزارش «خراسان جنوبی» رئیس هیئت کشتی استان گفت: «جواد فر از فاروجی» کشتی گیر فرنگی کار خراسان جنوبی در مسابقات کشوری open تهران موفق به کسب عنوان نایب قهرمانی شد و «کمان چی» یکی دیگر از کشتی گیران در جایگاه هفتم قرار گرفت. به گفته «سروری» این مسابقات ۱۳ تا ۱۵ دی ماه جاری در خانه کشتی سالن هفتم تیر تهران برگزار شد که تیم استان متشکل از ۱۱ ورزشکار و به همراه ۲ مربی و سرپرست در این دوره رقابت ها حضور داشتند.

۱۸ گل در هفته هفتم لیگ فوتسال

در هفته هفتم رقابت های فوتسال لیگ دسته اول استان ۱۸ گل به ثبت رسید.

به گزارش «خراسان جنوبی» در این هفته که ۴ دیدار در شهر های مختلف برگزار شد در بیرجند جدال بالاشینان گروه الف یعنی «شهید ناصری» و «شرکت حمل و نقل کویر طیس» با نتیجه یک بر یک به پایان رسید و در دیداری دیدنی در فردوس تیم متحول شده «سیمان باقران در میان» توانست «آران» را به نتیجه دوبر دو متوقف کند.

بر اساس این گزارش در دیدار های خانگی این هفته تیم های «نگین تون» و «کاوش بتن فردوس» به نتیجه تساوی پر گل چهار بر چهار رسیدند و سالن ۵ اردیبهشت طیس تیم «شرکت کک طیس» توانست سه بر یک «ستارگان دیپوک» را شکست دهد و در صدر گروه ب» قرار بگیرد.

این گزارش حاکی است هفته هشتم این رقابت ها از امروز و فردا با انجام ۴ دیدار دیگر پیگیری می شود.

نتایج اولین هفته لیگ والیبال استان

نتایج اولین هفته لیگ والیبال استان اعلام شد. به گزارش «خراسان جنوبی»، «ملکی» رئیس هیئت والیبال استان گفت: در این هفته «انتظام خراسان جنوبی» ۳ بر صفر از سد «عماد نظام فردوس»، «مرکز عکس و فیلم بشروه» ۲ بر ۲ از سد «مین سنخ طلوع طیس» و «شهید دهقان زاده پنهانی» ۳ بر ۲ از سد «باشگاه بزرگمهر قاینی» گذشت. به گفته وی دومین دوره لیگ والیبال استان به صورت رفت و برگشت پنجشنبه ها ساعت ۱۷ به میزبانی شهرستان های بشروه، فردوس و قاینات برگزار می شود.

نیازمندی های عمومی

املاک	باغ - آبرین شهر(سده)	استخدام	به یک نفر جهت کار در گاشی کاری نیازمندیم	پژو پارس مدل ۹۵ سفید دوگانه بیمه یکسال روکش و لاستیک نو. ۰۹۱۵۱۶۱۳۶۱۰
آپارتمان سپیده ۷ شمالی تازه ساز بنا ۹۰ متر خواب طبقه دوم ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	فروش پنگاه املاک در حال فعالیت با کلیه امکانات و درآمد بالا ۱۳ یا ۱۵ میلیون ۰۹۱۵۵۶۲۵۳۵۵	به یک نفر استاد ماهر جهت تعمیرات انواع لوئیز یونهای LED نیازمندیم ۰۹۱۵۵۶۴۲۵۹۵	به یک خانواده جهت کار و نگهداری در گلخانه نیازمندیم ۰۹۳۸۲۰۶۴۳۱۳	خودروی ربو مدل ۸۶ تخفیف بیمه ۱۰سال در حدنو خانگی-توافقی ۰۹۱۵۵۶۱۸۶۰۵
آپارتمان بزرگ سحرشرقی ۱۴حد۹۵متری امکانات کامل وام ۵۰م ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	آپارتمان بلوار شهید ناصری زیرنا مفید ۱۱۲متر- آسانسور روی پیلوت ۰۹۱۵۷۲۴۰۱۶۲۸	زمین مشاع ۸۰ متر نقدواقساط زیر فی- ابتدای خ جمهوری ۲۳ زیر فی ۰۹۱۵۴۸۱۵۷۰۳	جذب نیروی خانم همراه خوابگاه و امکانات رایگان حقوق ۹۰۰ هزار تومان به بالا	بی کی مدل ۸۴ رنگ فابریک تخفیف از اول خ-ی توافقی ۰۹۱۵۸۶۱۰۱۸۷
فروش و معاوضه ۲ زمین ۲۰۰ و ۱۰۰متر نقد و القساط معصومیه پایین ۰۹۱۵۵۶۲۵۲۹۷	زمین ویلایی امامت ۲نش منزل ۲۵۰متر بنا ۲ طبقه ۲۷۰متر ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	زمین کلانشهر ۱۶۷متر پروانه دوطبقه رو پیلوت زیر فی ۰۹۱۵۰۵۷۰۴۰۹	تهران - خاوران -شهرک صنعتی پاینتخت-شرکت شیوا ایران ۰۹۱۲۱۰۲۶۲۵۶۰۰۲۲۲۲۵۷۲۲۸۲	سمند اف سون مدل ۹۱۰۸هزار کارکرد تمیز تک گانه لاستیک ۵۰% ۰۹۰۳۹۱۰۴۲۳
واگذاری پوشاک زنانه و بچگانه با حدود ۲۲میلیون خ-صصی نقد و القساط ۰۹۹۱۰۵۹۱۳۰۴	زمین فروشی با معاوضه ۲۱۲متر دو کله با اسکلت معصومیه ۰۹۱۵۵۶۱۴۰۹۹	زمین مسکونی واقع در خوسف مساحت ۲۰۰مترمربع فی مناسب ۰۹۱۵۶۶۷۱۳۷۶	نیازمند راننده با ماشین جهت کار در آژانس با رنگ بالا در عتقه آوینی به تعدادی راننده نیاز دارد ۰۹۳۵۲۶۵۱۲۰	پراید ۱۳۱ نوک مدادی فول بیمه یکسال لاستیک خوب ۰۹۱۵۸۵۵۸۴۳۷۲
ویلایی طبقه و تمام اسکلت سند تک برگ متراژ ۱۸۰ فی ۱۵۵ م ۰۹۱۵۷۹۱۱۶۹۲	زمین فروشی با معاوضه ۲۵۰متر دو فترچه ای حاجی آباد با پلاک ۱۸۲۲ سند دار توافقی ۰۹۱۵۸۶۶۷۰۹	زمین - یونه ۴ نبش ریحان یک دو نبش ۲۵۰ متر ملکی سند فروشی ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	چند نفر با تجربه جهت پخش تراکت نیازمندیم هزار عدد ۱۳ تراکت ۰۹۳۷۴۰۹۲۹۰۸	موتور ایژ ۸۸ بسیار تمیز وسایل روسی-قابل معاوضه با زمین ۰۹۱۵۵۶۱۹۸۱۹
نیازمند منزل دربستی قدیمی جهت پرورش گوسفند در اطراف بیرجند ۰۹۱۵۸۶۱۲۵۲۵	زمین ۳۰۰ متر غفاری جرجانی جنوبی با طبقه پروانه روی پیلوت ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	زمین مسکونی واقع در خوسف مساحت ۲۰۰مترمربع فی مناسب ۰۹۱۵۶۶۷۱۳۷۶	نیروی خدماتی با ساعت کاری ۱۶:۳۰الی ۱شب با حقوق ثابت ۴۵۰ و سروس ۰۹۱۵۲۶۹۴۵۹۵	خربیدار نقدی دناپلاس کم کار ۰۹۱۵۱۶۳۰۳۳۸
آپارتمان ۷۵متری خ مهزیار فول امکانات-فی ۶۰م ۰۹۱۳۸۹۹۵۲۴۱	زمین ۲۵۰ متر دفترچه ای حاجی آباد مزروعی معاوضه با کانکس ۰۹۳۷۱۶۴۵۶۲۱	منزل ویلایی مدرس ۳۲ طبقه زمین ۳۶۰متر بنا ۲۰۰متر ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	نیروی خانم جهت فست فود با حقوق بالا - پیترزا های سلف مدرس ۵۷ ۰۹۱۵۶۷۰۸۸۵۱	پراید مدل ۸۱ سفید یکسال بیمه دو تیکه رنگ ۰۹۱۵۸۶۶۷۸۱۹
امیرآباد- ۲۵۰ متر زمین حاشیه خیابان امام علی ۰۹۱۵۱۶۳۸۸۹۲	خریدار منزل ویلایی تا ۲۶۰محدوده مفتوح،نبوت،توحید و... ۰۹۹۰۹۸۱۸۰۴	منزل ویلایی مدرس ۲۹و۳۵ شمالی زمین ۳۶۰متر بنا ۲۵۰متر موقعیت عالی ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	به یک نیرو جهت نگهداری از کودک در منزل نیازمندیم ۰۹۱۵۶۲۵۷۳۹۰	پژو ۴۰۵ نقره ای مدل ۸۸ بدون رنگ- تمیز ۰۹۱۹۶۲۶۱۷۴۳
فروش با معاوضه با ماشین ۲۵۰ متر زمین - امیرآباد ۰۹۱۵۱۶۳۸۸۹۲	خریدار منزل ویلایی با قیمت حداقل۲۵میلیون و حداکثر ۱۰۰ میلیون ۰۹۱۵۰۹۱۲۳۹۴	منزل ویلایی فلسطین غربی زمین ۲۲۰متر بنا ۱۹۰متر جنوبی ۳ خواب ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	به تعدادی راننده تمام وقت جهت کار در آژانس نیازمندیم ۰۹۱۵۶۶۴۳۹۸۰	خودروی ۱۳۲ سفید بدون رنگ دوگانه دستی فول بیمه تا ۸ماه ۰۹۱۵۱۶۳۶۹۴۲
زمین کشاورزی از چاه شماره ۱ دشت بجد با آب شیرین و دبی ۲۶لیتر ۰۹۳۵۶۶۷۳۲۱۴	آپارتمان همکف نبوت ۱۷ متراژ ۱۵۸ متر ۳خواب-لوکس ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	منزل ویلایی مدرس ۵همکف جنوبی -هال بزرگ و ۴خواب رهن و اجاره ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	به نیرو جهت کار در گل فروشی با روابط عمومی بالا نیازمندیم ۰۹۱۵۷۲۴۰۰۷۸۸	مزد ۱۰۰۰۰ مدل ۹۱ دور رنگ نقره ای بیمه ۳ ماه تخفیف کامل ۰۹۱۵۵۸۶۲۱۹۴