

روز سوم ۱۴۰۲/۰۵/۱۸

جام جامد




نشریه داخلی ۴۰امین دوره بیکارهای ورزشی جام جانباختگان




هر آنکو شود کشته ز ایران سپاه
بهشت برینش بود جایگاه

نسخه pdf این نشریه از اپلیکیشن کانون دانشجویان زرتشتی قابل دریافت است

 www.kdz.ir

 [T.me/jamejanbakhtegan_kdz](https://t.me/jamejanbakhtegan_kdz)

 [@kdzir](https://www.instagram.com/kdzir)



برای دانلود به این آدرس کنید

کدز

دانشجویان زرتشتی
کانون فرهنگی و ورزشی

گمزون ترمه

زیبای برون ت را در کنار
زیبای درون ت با ما کامل کن

- لباس عروس - فرمالیته - نامزدی
- لباس مجلسی و کژوال
- شومیز، ماتو، شلوار و ...

خ شهید بهشتی، خ خرمشهر، خ نیلوفر،
پلاک ۱۲۸، واحد اول

۰۹۰۴۶۴۷۴۴۸۴ - ۰۲۱۸۸۷۶۵۰۰

terme.fashionhouse

مدرس: فریبا مهرخداوندی

terme.pattern.sewing

کارگاههای تخصصی لباس مجلسی

آموزش خیاطی در رشتههای مختلف

ورکشاپهای تخصصی

آکادمی طراحی و

دوخت ترمه



فهرست

۲ نکات تغذیه در ورزش
۴ گزارش والیبال
۶ گزارش تنیس روی میز
۷ گزارش بسکتبال
۸ گزارش شطرنج
۹ گزارش بدمینتون
۱۱ گزارش فوتبال
۱۳ نتایج دو و میدانی

نکات تغذیه در ورزش

تغذیه و ورزش در کنار هم می‌توانند تأثیرات خوبی بر سلامت جسمی و روانی داشته باشد. اینکه چه چیزی را در چه زمانی می‌خورید، روی احساس شما هنگام ورزش مؤثر است. فرقی ندارد، می‌خواهید تمرینات ساده روزانه را انجام دهید یا برای مسابقات حرفه‌ای ورزشی آماده می‌شوید. در هر صورت باید نکاتی را برای تغذیه ورزشی در نظر داشته باشید.

۱. قند کمتر و فیبر بیشتر بخورید.

رژیم‌های کم‌کربوهیدرات باعث می‌شوند، حدود ۳۵ تا ۴۰٪ کالری موردنیاز از کربوهیدرات‌ها تأمین شوند و به چربی‌سوزی کمک می‌کنند. اما نباید مصرف کربوهیدرات را بسیار محدود کرد. زیرا می‌تواند روی تمرین و عملکرد ورزشی تأثیر منفی داشته باشد. برنامه‌ی غذایی شما باید طوری تهیه شود که ۴۰٪ کالری روزانه از کربوهیدرات‌ها تأمین شود. بهتر است به‌ازای هر کیلوگرم از وزن خود حدود ۳ تا ۴ گرم کربوهیدرات در برنامه غذایی قرار دهید.

۲. پروتئین بیشتری بخورید.

پروتئین در تغذیه ورزشی نقش بسیار مهمی دارد و به کاهش چربی بدن کمک می‌کند. مواد غذایی که پروتئین بالایی دارند، احساس سیری بیشتری ایجاد می‌کنند و در طول هضم غذا کالری بیشتری می‌سوزانند. ورزشکارانی که تمرینات سخت انجام می‌دهند، برای جلوگیری از کاهش عضلات باید پروتئین مصرف کنند.

۳. مصرف پروتئین را در رژیم روزانه پخش کنید.

ورزشکاران باید علاوه بر مصرف پروتئین بیشتر، سعی کنند آن را در وعده‌های غذایی پخش کنند. برای تحریک ماهیچه‌ها بهتر است ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی مصرف شود. این مقدار برای ۲ تا ۳ ساعت کافی است.



متخصصان تغذیه معتقدند برای تغذیه ورزشی سالم باید هر ۳ ساعت یکبار وعده غذایی یا میان وعده سرشار از پروتئین مصرف کرد. جالب است بدانید؛ مطالعات روی ورزشکاران نشان می‌دهد که وقتی ۸۰ گرم پروتئین در ۴ وعده غذایی مصرف می‌شود، نسبت به تقسیم آن روی ۲ وعده بزرگ‌تر یا ۸ وعده کوچک‌تر، پروتئین ماهیچه‌ای را بیشتر تحریک می‌کند. خوردن ۴۰ گرم پروتئین به‌عنوان میان وعده قبل از خواب می‌تواند تأثیر بسیار خوبی در ریکاوری بدن و افزایش سنتز پروتئین داشته باشد.





فروهر با باشگاه اردشیر همتی کرمان

دومین بازی روز دوم جام جان باختگان در حوالی ساعت ۸ در حالی که باد نسبتاً شدیدی می‌وزید تیم‌های باشگاه اردشیر همتی کرمان و فروهر در حال برگزاری است. بازی در ست اول ۲۵ بر ۱۷ به نفع فروهر تمام شد. ست دوم به علت باد و باران با ۲۰ دقیقه تاخیر آغاز شد در طول ست هم بارها بازی بدلیل باران وقفه‌هایی داشت. البته که وجود باران و وقفه‌ها هیچکدام نتوانست که از شور و شوق طرفداران کم کند و آن‌ها همچنان تیم خود را تشویق می‌کردند. ست دوم هم با نتیجه ۲۵ بر ۱۷ به سود فروهر تمام شد. تا این فروهر باشد که بازی را با نتیجه ۲ بر صفر به پیروزی رسانده باشد.

پارسیان با کانون دانشجویان زرتشتی

در بازی آخر از روز دوم در حوالی ساعت ۱۲:۳۰ تیم‌های کانون و پارسیان به مصاف هم رفتند. از همان ابتدای بازی بسیار جذاب دنبال می‌شد و دو تیم تلاششان را برای پیروزی می‌کردند. ست اول با نتیجه نزدیک ۲۵ بر ۲۱ به نفع پارسیان به پایان رسید. ست دوم بسیار تنگاتنگ دنبال می‌شد و هر دو تیم تلاش می‌کردند تا این ست را بگیرند. رالی‌ها بسیار جذاب و طولانی دنبال می‌شد و هر دو تیم ارزش تک تک امتیازها را می‌دانستند ولی رفته رفته این پارسیان بود که پیش افتاد در نهایت با نتیجه ۲۵ بر ۲۰ پیروز این ست شد. در پایان تیم پارسیان با نتیجه ۲ بر صفر پیروز این بازی جذاب شد.

اگر می‌خواهی در بالاترین مدارج رقابت کنی، باید خودت را برای
بالاترین مدارج آماده کنی

تام بردی



۱۹ ام مرداد

تست رایگان قند خون و مشاوره دیابت

با همکاری مجموعه گابریک

واقع در کمیته فرهنگی ورزشی جام ۴۰



گابریک



انجمن ملی دیابت ایران

گابریک
انجمن اطلاع رسانی دیابت

گزارش تنیس روی میز



فریمه‌خاوریان منوچهر دمهری با شهرزاد ماندگاریان - مهرداد پولادی

در یکی از جذابترین مسابقات دوپل میکس، گیم اول این مسابقه در ابتدا با برتری فریمه‌خاوریان و منوچهر دمهری همراه بود که در نهایت با کامبکی دیدنی از مهرداد پولادی و شهرزاد ماندگاریان همراه شد که با سرویس‌ها و جواب‌های فوق‌العاده مهرداد پولادی همراه بود و سرانجام گیم اول را از آن خود کردند. گیم دوم با برتری ۶-۱۱ از جانب تیم فرهاد پولادی و شهرزاد ماندگاریان همراه بود. در گیم سوم این مسابقه بازی پایاپایی را شاهد بودیم که نهایتاً با تیزهوشی از جانب منوچهر دمهری و فریمه‌خاوریان همراه شد که این گیم را از آن خود کردند. گیم چهارم این مسابقه با بازی یکنواخت از جانب تیم مهرداد پولادی و شهرزاد ماندگاریان برتری این گیم را هم از آن ایشان کرد و مسابقه را به پایان رساندند.

مهرشاد بهرام‌شهری - پارسا بهتاش با شروین خادمی - بهرام ایدلی

در شروع مسابقه در گیم اول مسابقه‌ای برابر و پایاپایی از جانب هر دو تیم شاهد بودیم که با تبحر شروین خادمی و بهرام ایدلی همراه شده و گیم اول را از آن خود کردند. در گیم دوم، بازی باخته با گرفتن یک تایم استراحت و کامبکی قوی، منتج به چرخش ورق و درنهایت برد مهرشاد بهرام‌شهری و پارسا بهتاش شد. در گیم بعدی بازی یک طرفه از جانب شروین خادمی و بهرام ایدلی رقم خورد. گیم چهارم این مسابقه که تماشاگران را نیز به وجد آورده بود و رالی‌های متوالی و منظم از جانب هر دو، با دقت شروین و بهرام موجب برتری آن‌ها در این مسابقه شد.

فریمه‌خاوریان با شهرزاد وهمنی

در یکی از مهمترین مسابقات بانوان، شهرزاد وهمنی به مصاف فریمه‌خاوریان رفت. در این مسابقه که از ابتدا با شور و هیجان تماشاگران همراه شد و جذابیت چند برابر این مسابقه مهم را موجب شد، هر دو سرویس و جواب‌هایی دیدنی اجرا نمودند. که در نهایت با برتری ۳-۱ به نفع شهرزاد وهمنی همراه شد.



گزارش بسکتبال



رقابتهی از جنسی هیجان و تنش

تیم یاران مازیار (نرسی‌آباد) از ابتدا، بازی درخشان خود را آغاز کرد و کوارتر اول بازی را با نتیجه ۵-۱۷، به نفع خود پایان داد. تیم پیشکسوتان فروهر، از محدود تیم‌هایی که دو عنصر چالاکی جوانان و تجربه پیشکسوتان را توامان به همراه دارد، این بار نتوانست در عنصر نخست با دیگری رقابت کند. پاس‌کاری خیره‌کننده تیم نرسی‌آباد و نقش برجسته بازیکن شماره ۱۱ این تیم، چشم‌ها را به دنبال توپ می‌کشاند. با این حال رقابت جریان داشت و بازیکن شماره ۱۳ تیم پیشکسوتان فروهر، که او نیز نقش برجسته‌ای در تیم خود داشت، طی بازی مصدوم شد. در نهایت تیم مازیار با نتیجه ۳۴-۶۹ پیروز این مسابقه شد.

انگیزه‌ای برای شروع

تیم مدرسه بسکتبال زرتشتیان (H) در دقیقه اول بازی یک امتیاز کسب کرد و تیم مدرسه بسکتبال زرتشتیان (B) توانست با فاصله کوتاهی، امتیاز واگذار شده را جبران کند. اما در نهایت تیم (H) با برتری ۲-۵ توانست پیروز این مسابقه شود.

بازی هیجان‌انگیز دو تیم قدیمی فروهر و پیشکسوت تهران و یزد

قطع به یقین می‌توان گفت بازی فروهر تهران و پیشکسوتان تهران و یزد جز یکی از حساس‌ترین و پر تلاطم‌ترین بازی‌های بسکتبال این دوره از جام و نیز آخرین مسابقه دومین روز جام جانباختگان بود که از فرط هیجان و تنش، همگان را تا پاسی از شب به تماشای مسابقه واداشت.

استارت این بازی با پیشی گرفتن تیم فروهر شروع شد و کوارتر اول ۱۳-۲۲ به نفع فروهر به اتمام رسید. کوارتر دوم بازی پاپایی به نمایش گذاشته شد و نیز اندکی کری‌خوانی و بحث بین دو تیم شکل گرفت. تا در نتیجه ۲۸-۳۳ همچنان فروهر جلو افتاد اما از کوارتر سوم بازی به دست پیشکسوتان افتاده و ۳۷-۴۴



به نفع ایشان رقم خورد. پیشروی بازی تا آخرین لحظه پراضطراب بود و نهایتاً پیشکسوتان با نتیجه ۴۳-۵۵ پیروز این مسابقه شدند.

سه نفره:

مدرسه بسکتبال زرتشتیان تهران D با G

اولین مسابقه بسکتبال خردسال که به صورت سه نفره روز دوم جام برگزار شد. مسابقه‌ی بسکتبال سه نفره آقایان بین تیم‌های مدرسه بسکتبال D با لباس بنفش و مدرسه بسکتبال G با لباس زرد در ساعت ۸ شب برگزار شد. این رقابت پرهیجان با برتری تیم D و نتیجه‌ی ۹-۲ پایان یافت.

مدرسه بسکتبال زرتشتیان تهران F با C

مسابقه‌ای دیگر از بسکتبال سه نفره آقایان نونهال برگزار شد. بازی بین تیم‌های مدرسه بسکتبال زرتشتیان تهران C با لباس بنفش و مدرسه بسکتبال F با لباس‌های زرد در ساعت ۷ و ربع دومین روز از جام آغاز شد. این بازی با پرتاب‌های دقیق و متعدد بازبکنان برگزار شد. در نتیجه این بازی پایاپای تیم مدرسه بسکتبال F با اختلاف ۱ امتیاز پیروز شد.

گزارش شطرنج



شطرنج، بازی طاق‌ت فرسای روز دوم

درومین روز از چهلمین پیکارهای ورزشی جام جان‌باختگان، بازی‌های شطرنج در رده‌های مختلف و مطرنج برگزار شد که در همان ابتدا، بازی شطرنج رده‌ی بزرگسالان با انرژی و شور بالایی برگزار شد و همین انرژی بالا منجر به طاق‌ت فرسا شدن و طولانی شدن بازی دوتا از میزها شد. همچنین در این روز رقابت‌های رده یک روزه مطرنج برگزار گردید که مقام آوران این رده عبارتند از: (۱) سوشیانت پوروشسب، (۲) متین مزگانی، (۳) آرتین هوشنگی.



گزارشی بدمینتون



برد غیرقابل پیشی بینی دو رقیب قدر

در هفدهمین بازی دومین شب بازی که در زمین ۲ بدمینتون برگزار شد، ۲ بازیکن قدیمی و حرفه‌ای جام جانباختگان، شادمهر نوایزدان و ورهرام خوبیاری، رو در روی هم به رقابت پرداختند. رقابت این دو بازیکن به قدری حساس و نزدیک به هم بود که در گیم اول، امتیازها بسیار نزدیک جلو رفت. نتیجه‌ی رقابت هیجان انگیز گیم اول به نفع شادمهر نوایزدان با امتیاز ۲۱_۱۵ به اتمام رسید. در گیم دوم، رقابت بسیار تنگاتنگ و نفس‌گیر شد و گویا ورهرام خوبیاری بجای از دست دادن روحیه خود، عزمش را جزم کرد و در آخرین امتیازها با امتیاز ۲۱_۱۸ نتیجه‌ی گیم را به نفع خود به اتمام رساند. و در نهایت گیم سوم، گیم سرنوشت ساز، که تعیین کننده‌ی برنده این بازی سرسخت بود، با وجود تکنیک بسیار جالب و مهیج، در نهایت با سرعت عمل بالای شادمهر نوایزدان و گرفتن امتیاز ۲۱_۱۷ برنده‌ی این رقابت شادمهر نوایزدان شد که منجر به خوشحالی بسیاری از تماشاچیان شد.

دوبل میکسی پر از تکنیک و مهارت

هشتمین بازی زمین ۲ سالن بدمینتون در شب دوم بازی‌ها، نظاره‌گر بازی جذاب بازیکنان محبوب و حرفه‌ای و مقام‌آور دوره‌های گذشته‌ی جام بوده است. در یک سمت از زمین رومینا زره‌پوش و فرشاد خدادادی و در سمت دیگر مهرنوش موبد و پیمان گشتاسبی به رقابت با هم، حضور داشتند. در گیم اول به قدری رقابت این دو تیم تنگاتنگ و نفس‌گیر بود که تا امتیاز ۹، یک امتیاز بین دو رقیب، امتیازها جابجا و سرویس عوض می‌شد. بعد از استراحت اول رومینا و فرشاد مصمم‌تر از قبل با اندکی تغییر تکنیک، با کسب امتیاز ۲۱_۱۴ گیم اول را به نفع خود به اتمام رساندند. اما گیم دوم، به نظر می‌رسید که پیمان و مهرنوش خواهان برگرداندن برگ بودند و قوی‌تر از گیم قبل به دفاع و حمله پرداختند. از وسط بازی دوباره ورق برگشت و شانس و تکنیک یاور رومینا و فرشاد شد و نتیجه را به بُرد این دو بازیکن خوش تکنیک با امتیاز ۲۱_۱۳ تغییر داد.



مهدکودک دکتر بهرام پرورش وابسته به انجمن زرتشتیان تهران

برگزاری کلاس های آموزشی مثل سفالگری و خلاقیت و نقاشی و حرکات موزون
به همراه با ژیمناستیک و زبان
برای گروه سنی یک تا ۶ سال

شروع ثبت نام پیش دبستانی با کادر جدید

کارگاه یک روزه شاد
برای دوم شهریورماه

برای متولدین
نیمه دوم ۹۶
ونیمه اول ۹۷



برای اطلاعات بیشتر با شماره های زیر تماس بگیرید
۸۸۹۴۱۳۵۳ و ۸۸۹۴۷۰۳۰



کمترین خطا اما پرگل

در روز هفده مرداد ماه بازی بین دو تیم اردشیرهمتی کرمان و آرمان تفت و توابع ۳ آغاز شد که شروع‌کننده آن تیم تفت و توابع ۳ بود. در این بازی کاملاً مالکیت توپ برای تیم کرمان بود و با پاسکاری‌های زیبایشان گل‌های بسیاری را به ثمر رساندند. در نیمه اول تیم اردشیرهمتی کرمان ۳-۰ بازی را تمام کرد. بازیکن شماره ۱۱ تیم کرمان (آقای فردین فلاحتی) در رده‌ی نونهالان گل‌های زیادی برای این تیم به ارمغان رساند. تیم کرمان کاملاً به صورت فنی و سرعتی توپ را به سمت دروازه تیم تفت می‌برد و موقعیت‌های خطرناکی را برای تیم حریف ایجاد می‌کرد. این بازی خطاهای کمی داشت اما بسیار پر قدرت ادامه یافت تا در نیمه‌ی دوم کرمان به تیم آرمان تفت توابع ۴ گل زد. درنهایت تیم اردشیرهمتی کرمان ۷-۰ تیم آرمان تفت و توابع ۳ را مغلوب کرد.

بانوان جنگنده!

تیم کانون دانشجویان زرتشتی بازی را با پاسی قدرتمند آغاز کرد اما فرپلی انجام نشد. در همان دقایق اول یک خطا توسط تیم کانون بر روی تیم سیندخت انجام شد که باعث به اوت رفتن ضربه کاشته شد. هردو تیم جنگنده با سرعت بالا موقعیت‌های سختی را ایجاد کردند. در نیمه‌ی اول، تیم کانون کرنرها را به نفع خود گرفت؛ ولی نتوانست خیلی از این موقعیت‌ها استفاده کند. اولین گل تیم کانون توسط بهاره خسرویانی در دقیقه آخر نیمه‌ی اول با دربیبل‌های زیبایش و درنهایت شوت به سمت مخالف دروازه‌بان به ثمر نشست. نیمه دوم توسط تیم سیندخت آغاز گردید. هردو تیم با ضربات شوت محکم و پاسکاری فنی خود، بازی را زیبا کردند. خانم دینا رستگاری ضربه کاشته‌ای را از پشت محوطه زد و توپ دوبار به تیرک دروازه خورد اما گل نشد.



تیم کانون در اوج حملات قوی و تحت فشار قرار دادن تیم سیندخت، تایم استراحتی را در نیمه دوم گرفت.
در نهایت نتیجه بازی ۱-۰ به نفع تیم کانون دانشجویان زرتشتی به پایان رسید.

بازی محکم و جنگنده بزرگسالان بین دو تیم یاران و ایزد

بازی توسط یاران آغاز و فریلی شد، بازی پرهیجان و مالکیت دو تیم بسیار بالا و بادقت بود.

یاران در نیمه اول، گل اول خود را با شوت محکم ثبت کرد.
آقای پارسا گشتاسبی بازیکن تیم ایزد با دریبل زدن تیم حریف و با شوت محکم خود در زاویه مخالف، گل اول تیم ایزد را به ثمر رساند.
در نیمه دوم آقای شاهین بزرگچمی بازیکن حرفه‌ای تیم یاران، با شوت محکم خود در محوطه جریمه گل دوم خود را زد.
در نهایت نتیجه بازی ۲-۱ به نفع تیم یاران به پایان رسید.



سی‌امین همایش اوستاخوانی و گاتاشناسی مانتره

۱۵ و ۱۶ و ۱۷ شهریورماه

به یاد خانم شهناز شهزادی

مانتره
نور گسترده از
خاور تا باختر

نتایج دو و میدانی

صبح روز سه‌شنبه مسابقات دو و میدانی در قالب دو رده استقامت و سرعت برگزار شد که نفرات برتر در هر رده سنی به شرح زیر است:

در بخش سرعت بانوان-نونهالان:
شیدا مزدپور به مقام اول رسید. هستی نیکفام در جایگاه دوم قرارگرفت و راسپینا بهمردی سوم شد.

در بخش سرعت آقایان - نونهالان:
هیربد نیکفام به به مقام اول رسید. فرزاد مهرخداوندی در جایگاه دوم قرارگرفت و ورهرا کویانی سوم شد.

در بخش سرعت بانوان - بزرگسالان:
بهاره خسرویانی به مقام اول رسید. پرنیان کاکلری در جایگاه دوم قرارگرفت و متسا رستمی سوم شد.

در بخش سرعت آقایان -بزرگسالان:
شادمهر یزدانی به مقام اول رسید. نیما کیخسروان در جایگاه دوم قرارگرفت و کاویان خسرویانی سوم شد.

در بخش استقامت - بانوان:
پرنیان کاکلری به مقام اول رسید. متسا رستمی در جایگاه دوم قرارگرفت و آرنیکا جهانی سوم شد.

در بخش استقامت - آقایان:
شادمهر یزدانی به مقام اول رسید. شایان خادمی در جایگاه دوم قرارگرفت و آرش نجمی سوم شد.





دکتر مهرداد پوررستمی



Dr.Pourrostami

جراح، دندانپزشک

D.D.S

پروتزهای ثابت و متحرک ، ایمپلنت

درمان ریشه ، ترمیم‌های زیبایی



۶۶۴۲۳۰۲۰

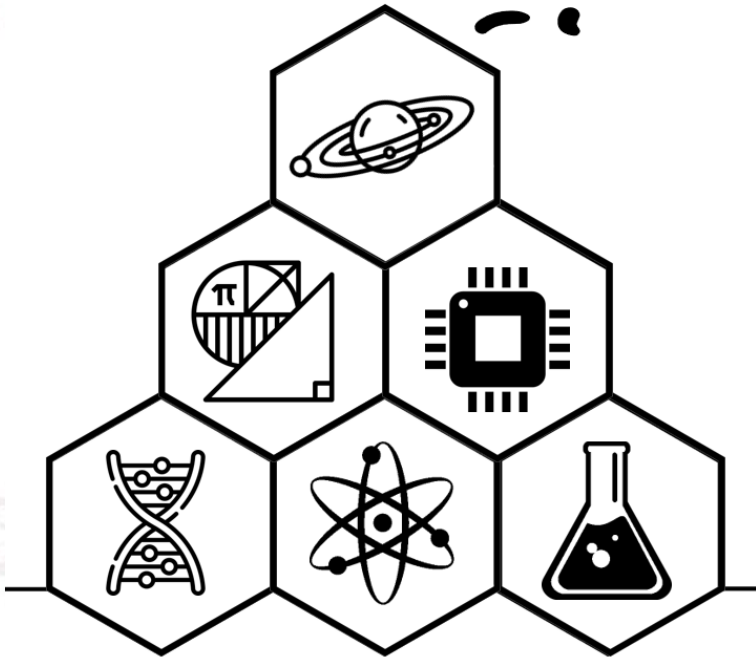


۰۹۱۹۰۷۰۷۶۱۳

آدرس: میدان توحید ، ابتدای ستارخان ، کوثر دوم
مجتمع دلگشا ، طبقه دوم ، واحد ۱۳

منتظر یک اتفاق باشید!

بیست



بیستمی
همایش علمی زرتشتیان سراسر کشور

وزارتخانه فرهنگ
سازمان اسناد و کتابخانه ملی



ایمن سیستم نیلگون (پسنا)

مشاوره و طراحی نصب و فروش

سیستم‌های حفاظتی امنیتی

درب های اتوماتیک (شیشه‌ای، دولنگه، چهارلنگه، کشویی و کرکره)

سیستم بالابر و آسانسور (کششی و هیدرولیک)

بیزنس فلاحتی

۰۹۹۰۲۷۳۷۰۱۲

۰۹۱۳۱۵۴۷۰۱۲



آدرس:

استان‌های یزد
هرمزگان

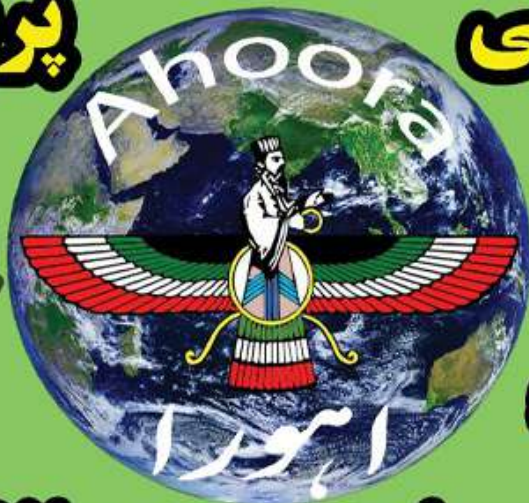
در پرتو مهر یزدان

چهلمین دوره بازیهای جام **جانباختگان** زرتشتی را گرامی میداریم
چاپ دیجیتال اهورا با نیم قرن سابقه درخشان در خدمت همکیشان

با شعار همیشگی: **سرعت - دقت - کیفیت**

پرینت

فتوکپی



ساز و سفید

رنگی

صحافی
پایان نامه

تکثیر جزوات درسی دانشگاهی

www.Taxirkaran.com

تکثیر کاران

به مناسبت **چهلمین دوره** از تخفیف **۱۰٪** بهره مند شوید

تهران میدان انقلاب ابتدای کارگر شمالی فرسیده به فرصت رو به روی بانک دی
پاساژ بزرگ کتاب صفوی طبقه اول چاپ دیجیتال اهورا

☎ ۶۶۴۱۸۴۴۰

۰۹۳۶۴۰۴۲۲۰۵ شهریاری

