

روز چهارم ۱۴۰۲/۰۵/۱۹

# جام جامه



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 کانور دانشجویان ورزشی قابل دریافت است



[www.kdz.ir](http://www.kdz.ir)



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



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



برای دانلود به اسکن کنید

کدام

روزنامه ورزشی  
جانباختگان

# همزون 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

۰۹۰۶۶۷۴۴۸۴ - ۰۲۱۸۸۷۶۵۰۵۰

terme.fashionhouse

مدرس: فریبا مهر خداوندی  
terme.pattern.sewing

کارگاه های تخصصی لباس مجلسی

آموزش خیاطی در رشته های مختلف

ورکشاپ های تخصصی

آکادمی طراحی و

دوخت ترمه





# فهرست

- ۲ ..... نکات گرم کردن در ورزش
- ۳ ..... گزارش تنیس روی میز
- ۴ ..... گزارش والیبال
- ۵ ..... گزارش بدمینتون
- ۵ ..... گزارش شطرنج
- ۶ ..... گزارش بسکتبال
- ۷ ..... گزارش فوتبال
- ۱۰ ..... گزارش شنا



## نکات گرم کردن در ورزش

متاسفانه خیلی از ورزشکاران دوست دارند تمرین را زود شروع کنند و زود هم تمام کنند اما این کار یعنی فراموش شدن بخش ابتدایی تمرین (گرم کردن) و بخش انتهایی تمرین (سرد کردن). فراموشی گرم کردن و یا دست کم گرفتن این بخش مهم از تمرین، جز افزایش آسیب دیدگی و کاهش کیفیت تمرین فایده‌ی دیگری نخواهد داشت. گرم کردن بدن باید حداقل یک از موارد زیر تشکیل شده است:

۵۰ تا ۱۰ دقیقه آهسته دویدن

• برای افزایش دمای بدن ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تمرینات کششی پویا برای کاهش سفتی عضله

• ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تمرینات اختصاصی ویژه رشته ورزشی خاصی که انجام می‌دهید

• ۴۰ تا ۸ اجرای آسان دویدن در فواصل ۳۰ تا ۶۰ متر با تمرکز بر روش صحیح دویدن

فواید گرم کردن برای بدن چیست؟

عملکرد ورزشی ورزشکار را بهبود می‌بخشد. سرعت انقباض عضلات را افزایش می‌دهد. تمرینات کششی دینامیک باعث کاهش سفتی عضله می‌شود.

اکسیژن در بافت‌های عضلانی بدن به راحتی جریان پیدا می‌کند. انتقال عصبی و متابولیسم عضلات در دماهای بالاتر راحت‌تر می‌باشد. با افزایش جریان خون عروق گشاد می‌شوند، افزایش سوخت‌وساز و بالا رفتن دمای عضله را در پی دارد. اجازه می‌دهد تا ضربان قلب به میزان قابل نیاز برای شروع ورزش بالا برود.



## گزارشی تنیسی روی میز



### رقابت شانه به شانه

در روز سوم جام جان باختگان، در ردهی نوجوانان مسابقات تنیس روی میز با بازی راستین دبستانی و سپنتا یزدانی به اوج هیجان خود رسید. در گیم نخست، بازی این دو نوجوان بسیار تنگاتنگ پیش رفت و سپنتا یزدانی با نتیجه ۱۲\_۱۴ گیم را به نفع خود به پایان رساند. در ادامه قوی ظاهر شدن راستین دبستانی نتیجه بازی را برگرداند. در گیم سوم سپنتا یزدانی و در گیم چهارم راستین دبستانی هر یک با اختلاف بسیار کم حریف خود را شکست دادند. اما در گیم پنجم هر دو بازیکن تلاش کردند تا پیروز میدان شوند و تا امتیاز ۱۰\_۱۲ پیش رفتند و سرانجام راستین دبستانی توانست برنده این بازی شود.

### ایستگاه سلامتی و تندرستی

- ✘ شامل تست قندخون، فشارخون و مشاوره پزشکی
- ✘ با همکاری فدراسیون پزشکی ورزشی
- ✘ واقع در کمیته فرهنگی ورزشی
- ✘ در تاریخ ۱۷ و ۲۰ مرداد ماه ساعت ۱۶ الی ۲۰





## تماشاگران حرفه‌ای

برخلاف روزهای قبل امروز بازی‌ها زودتر برگزار شد؛ در اولین بازی روز سوم جام جانبختگان دو تیم مهر ال‌آباد و اردشیر همتی کرمان ساعت ۵:۵۰ بازی خود را آغاز کرد. از همان اول تماشاگران پر شور با تشویق تیم محبوب خود جو زمین دگرگون کردند. در ست اول با بازی بسیار نزدیک و حساس تیم اردشیر همتی دست اول را از آن خود کرد و در ست دوم نیز همین روند ادامه پیدا کرد و با اختلاف کمی، اردشیر همتی کرمان برنده اولین بازی روز سوم مسابقات شد.

## برنده این بازی کیست؟!

در بازی دوم روز سوم جام جانبختگان دو تیم باشگاه جوانان زرتشتی و پارسیان در ساعت ۱۹ بازی خود را شروع کرد. پارسیان با بازی خوب خود توانست این ست را با امتیاز ۲۵ بر ۱۷ به پایان برساند. برخلاف ست اول، ست دوم بازی با امتیاز پیاپی پیش رفتن و در نهایت تیم پارسیان برنده این ست و مسابقه شد.

## یاران ارمنین ب با اردشیر همتی

در چهارمین بازی از روز سوم جام جانبختگان دو تیم یاران ارمنین ب و باشگاه اردشیر همتی کرمان به مصاف یک دیگر رفتند. در ست اول تیم باشگاه اردشیر همتی کرمان با بازی بی‌نظیر و حرفه‌ای خود با نتیجه ۱۱ - ۲۵ بازی را به یاران ارمنین ب واگذار کردند. در ست دوم نیز باشگاه اردشیر همتی کرمان با اختلاف ۹ امتیاز بازی را به یاران ارمنین ب واگذار کردند و در نهایت با اختلاف ۱۶-۲۵ بازی به پایان رسید.





## تماشاچیان مجذوب بازی شدند!

گیم اول پرویز کدخدایان بازی را با سه اختلاف به استراحت کشاند اما بعد از استراحت شایان فرهوشی توانست این گیم را به نفع خود تمام کند. در گیم دوم هر دو با نفس گیری و تلاش بیشتر و با امتیازت پیاپی پیش می رفتند تا اینکه پرویز، شایان فرهوشی را در امتیاز ۱۸ جا گذاشت و برنده گیم دوم شد. گیم نهایی با سروصدای زیاد و حساس تر شروع شد تا اینکه پرویز بازی را با امتیاز ۱۱-۱۰ به استراحت کشاند. نفس گیری و کوچ به شدت مشاهده می شد که در نهایت شایان با کمی تمرکز پرویز را در این گیم با امتیاز ۱۸ شکست داد.



سی امین همایش اوستاخوانی و گاتاشناسی مانتره

۱۵ و ۱۶ و ۱۷ شهر یورماه

به یاد خانم شهناز شهزادی

**مانتره**  
نور گسترده از  
خاور تا باختر



## گزارش شطرنج



### تبیجه بلیتسی چه می شود؟

در سومین روز برگزاری شطرنج در بازی بلیتس دو نفر با دو رده سنی مختلف (کودک و بزرگسال) بازی داشتند که فداکاری چشمگیر بازیکن بزرگسال موجب هیجان در کمیته شطرنج شد.  
زمان کم باعث باخت بازیکن نشد و بازی را در زمان عادی انجام دادند و نتایج بازی بلیتس به ترتیب عبارتند از: ۱-یکتا مهربانی ۲-آبتین بهمدی ۳-آریان باوفا

## گزارش بسکتبال



### دختران پر شور نیمکت نشین

این بازی هیجان زیادی را به همراه داشت تیم فروهر شروع کننده بازی بود و بازی را در دست گرفته بود اما یاران گیو با این وجود روحیه خود را از دست ندادند و توانستند ۲۸ امتیاز را از آن خود کنند.

### تلاش برای پیروزی

دیداری پر از موقعیت برای هر دو تیم بود و همه بازیکنان دو تیم علیرغم انرژی زیادی که صرف کردند، تنها تیم مدرسه بسکتبال زرتشتیان تهران G موفق به ثبت ۱ امتیاز توسط بازیکن شماره ۶۰، آقای آرتین گشتاسبی شدند.

### امتیاز در دقایق پایانی

اختلاف ۱۲ امتیازی برای مسابقه بین تیمهای یاران گیو و مدرسه بسکتبال زرتشتیان تهران A از جمله بازیهای پر افت و خیز این دوره از پیکارها بود که تک امتیاز تیم مدرسه A را در دقایق پایانی بازی شماره ۳۸ روشا رشیدی برای تیم کسب کرد.







## گزارش فوتبال

### بازی سرسخت و پابه‌پا بین دوستان و ایزد

در همان اول بازی، حمله تیم ایزد و گرفتن اولین کرنر، بازی را برای تماشاگر هیجان‌انگیز کرد. تیم دوستان با پاسکاری جذاب توپ، سعی می‌کردند تیم ایزد را خسته کنند تا برنده بازی شوند. شماره ۹ بازیکن تیم ایزد آقای پارسا گشتاسبی، شوت‌زن و بازیکن قوی و حرفه‌ای این تیم، با بردن توپ به سمت گوشه زمین و با شوت محکم خود اولین گل این تیم را زد. تیم ایزد در نیمه اول تعداد خطای زیادی داشت.

حمله‌های رفت و برگشتی بین دو تیم و واکنش‌های زیبای دروازه‌بان‌ها بازی را هیجان‌انگیزتر می‌کرد.

در حمله ناگهانی تیم دوستان بازیکن شماره ۴۴ آقای پیام افشاری در نیمه‌ی زمین تیم حریف، شوت از راه دور خود را، به سمت کنج دروازه تیم ایزد زد و گل اول تیم دوستان را به ثمر رساند. در نیمه دوم تیم دوستان، موقعیت کاشته بدست آورد و شوت محکم و دقیق بازیکن شماره ۲۳ آقای پیمان شهریاری به کنج بالای دروازه نفوذ کرد و گل دوم تیم دوستان زده شد. در لحظات پایانی فشار تیم ایزد بر روی تیم دوستان و حفظ کردن توپ توسط دروازه‌بان تیم دوستان بازی را جذاب‌تر کرد. تیم ایزد با شوت محکم، هدف مساوی کردن بازی را داشتند اما این تلاش بی‌ثمر بود. در نهایت این بازی حساس و زیبا ۱-۲ به نفع تیم دوستان به پایان رسید.

### هیجان‌انگیز، جذاب و پرپر خورد

تیم کرمان با حملات زیبایش توسط بازیکن شماره ۱۱ دنیا نوشادی که با پاس‌ها و دریبل‌های زیبا دروازه حریف را نشانه می‌گرفت.

دروازه‌بان تیم سیندخت ب با واکنش‌های خوب خود مانع از گلزنی تیم سیندخت در دقایق ابتدایی بازی شد.

بازیکن شماره ۸ تیم سیندخت خانم آتریا ساسانی با ارسال پاسی زیبا به بازیکن شماره ۴ خانم متسا رستمی گل اول بازی را به نام خود ثبت کرد.

خط دفاعی هر دو تیم اجازه حملات خطرناک را به یکدیگر نمی‌دادند. در نیمه دوم



تیم سیندخت ۵ خطا شد و یک ضربه پنالتی به نفع تیم کرمان گرفته شد اما دروازه‌بان تین سیندخت با واکنش دیدنی خود توپ را دفع کرد. در نهایت تیم سندخت بازی را با نتیجه ۰-۱ به نفع خود تمام کرد.

### مسابقه‌ای از جنسی مهارت

بازی توسط تیم تفت با فرپلی زیبا آغاز گردید. اولین کرنر تیم اردشیرهمتی در دقیقه ۲ بازی توسط بازیکن شماره ۱۰ مهرشاد پیلتن زده شد. هردوتیم با تلاش و مهارت‌های خود سعی در پاسکاری و مالکیت توپ داشتند. دروازه‌بان تیم تفت با عکس‌العمل‌های زیبا، ضربات تیم حریف را مهار می‌کرد. تیم اردشیرهمتی کرمان صاحب یک ضربه کرنر شد و حاصل این کرنر گل اول بازی بود. بازیکن شماره ۷ تیم اردشیر همتی کرمان با دریبل زیبایی خود بین ۳ بازیکن تیم تفت با دروازه بان تک به تک شد و گل دوم بازی را به ثمر رساند. اما در نیمه دوم دروازه‌بان تیم تفت با واکنش‌های زیبای خود مانع از گلزنی مجدد تیم اردشیر همتی کرمان شد. حملات متعدد تیم اردشیر همتی کرمان منجر به گل‌های بیشتر برای این تیم شد. در نهایت این بازی با نتیجه ۰-۶ به نفع تیم اردشیر همتی کرمان به پایان رسید.



# 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

## گزارش شنا

صبح روز چهارشنبه مسابقات شنا در سه رده (کرال سینه-کرال پشت و مختلط) در بخش بانوان و در سه رده (کرال سینه -مختلط-قورباغه) در بخش آقایان برگزار شد که نفرات برتر در هر رده سنی به شرح زیر است:

در بخش کرال سینه بانوان-نونهالان:

پادینا بهرامی فر به مقام اول رسید.ساینا منوچهری کلانتری در جایگاه دوم قرارگرفت و بنیتا جهانی سوم شد.

در بخش کرال پشت بانوان - نونهالان:

ساینا منوچهری کلانتری به مقام اول رسید. پادینا بهرامی فر در جایگاه دوم قرارگرفت و بنیتا جهانی سوم شد.

در بخش کرال سینه بانوان - بزرگسالان:

پرنیان خرمی به مقام اول رسید.رائیتی بهبودی در جایگاه دوم قرارگرفت و نیلوفر فلفلی سوم شد.

در بخش مختلط بانوان -بزرگسالان:

پرنیان خرمی به مقام اول رسید.رائیتی بهبودی در جایگاه دوم قرارگرفت و فیروزه منوچهری سوم شد.

در بخش کرال سینه آقایان-نونهالان:

سپندار کاویانی جوپاری به مقام اول رسید. سپهراد بزرگی چم در جایگاه دوم قرارگرفت و آرین فرودی سوم شد.

در بخش قورباغه آقایان-نونهالان:

سپندار کاویانی جوپاری به مقام اول رسید. سپهراد بزرگی چم در جایگاه دوم قرارگرفت.

در بخش کرال سینه آقایان-نوجوانان:

رایومند گشتاسبی به مقام اول رسید. هیراد بزرگی در جایگاه دوم قرارگرفت و رهام بهبودی سوم شد.



در بخش مختلط آقایان -نوجوانان:  
 رایومند گشتاسبی به مقام اول رسید. هیراد بزرگی در جایگاه دوم قرارگرفت و  
 رهام بهیودی سوم شد.  
 در بخش کرال سینه آقایان-بزرگسالان:  
 شهاب فرهادیان به مقام اول رسید. شهنام فرهادیان در جایگاه دوم قرارگرفت و  
 شایان برومندراد سوم شد.  
 در بخش مختلط آقایان -بزرگسالان:  
 شهاب فرهادیان به مقام اول رسید. شهنام فرهادیان در جایگاه دوم قرارگرفت و  
 شایان برومندراد سوم شد.

# منتظر یک اتفاق باشید!

# بیست



بیستمین  
 همایش علمی زرتشتیان سراسر کشور





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

# 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)

**بیزن فلاحتی**

۰۹۹۰۲۷۳۷۰۱۲

۰۹۱۳۱۵۴۷۰۱۲



**آدرس:**

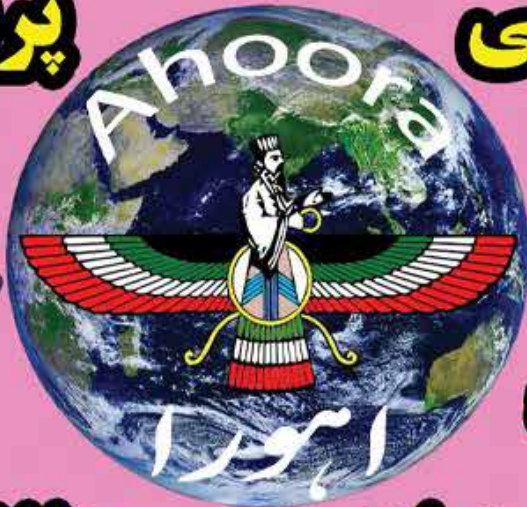
استان‌های یزد  
هرمزگان

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**

**فتوکپی** **پرینت**



کتاب 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 نرسیده به فرصت رو به روی بانک دی  
پاساژ بزرگ کتاب صفوی طبقه اول چاپ دیجیتال اهورا

☎ ۶۶۴۱۸۴۴۰

۰۹۳۶۴۰۴۲۲۰۵ شهریاری

