

خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

دانشجویان پیام نور رقابت می کنند

ز هرایب— جشنواره ورزشی دانشجویان پیام نور برگزار می‌شود. «حسن آبادی» مدیر تربیت بدنی دانشگاه پیام‌نور بیرجند گفت: این جشنواره ویژه چهار مرکز بیرجند، طبس، قاینات و فردوس در رشته های والیبال، فوتسال، دارت و آمادگی جسمانی در دو بخش بانوان و آقایان و بر اساس برنامه ریزی انجام شده در هفته پایانی اسفند برگزار خواهد شد.

جشنواره زیبایی اسب

جشنواره زیبایی اسب اصیل ایران نوروز در بیرجند برگزار خواهد شد. «یکه خان» سرپرست هیئت سوارکاری استان به خبرنگار ما گفت: برای حضور در این رقابت ها به شهرستان ها و استان های شمالی هم فراخوان ارسال شده است.

انتصاب در پارکور

مسئول کمیته پارکور استان انتخاب شد. «علیزاده» رئیس هیئت انجمن های ورزشی استان به خبرنگار ما گفت: با پیگیری انجام شده علی اکبرزاده که از قهرمانان پارکور است در حکمی از طرف انجمن پارکور کشور به عنوان سرپرست کمیته پارکور خراسان جنوبی منصوب شد.

ثبت ملی گلریزان بیرجند در فهرست معنوی کشور

مراسم گلریزان زورخانه ای بیرجند ثبت میراث معنوی کشور شد. مسئول حوزه پژوهش اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گفت: مراسم گلریزان از سنت های دیرین زورخانه ای در بیرجند است که به مناسبت های معین و برای کمک و تهیه لباس دانش آموزان مستمندوبی بضاعت برگزار می شود و قدمت آن همزمان با ورزش باستانی در شهرستان و تقریبا صد سال است. سید ،احمد برآبادی» افزود: پس از اجرای ورزش باستانی، یک پارچه (لنگ) که در بالا جلوی مرشد است به وسیله مرشد به داخل گودپرتاب می شود که این عمل نشان دهنده پایان و خاتمه ورزش باستانی است و در ادامه هر کسی به اندازه وسع و توانایی اش و همچنین آن چه به دلش رسید، کمک می کند.

یک شنبه ۱۱ اسفند ۱۳۹۸
۶ رجب ۱۴۴۱
شماره ۳۲۲۵

اذان ظهر:۱۱:۴۵
غروب آفتاب:۱۷:۳۰
اذان مغرب:۱۷:۴۸
اذان صبح فردا:۴:۳۹
طلوع آفتاب فردا:۶:۰۰

صاحب امتیاز:
موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول:
محمد سعید احدیان

دفترمرکز: مشهد، بلوار شهیدصادقی(سازمان آب)
مندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
شماره ۳۷۶۳۴۳۹۵-۰۵۱
پيامتل: ۲۰۰۰۹۹۹

سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند،خیابان مدرس،خیابان باهنر غربی،شماره ۷۷
تلفن سرپرست: ۰۵۱-۳۲۴۴۳۹۳۹
تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۰
نمابر تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴

واحد آگهی و اشتراک: ۰۵۲-۳۲۴۴۸۰۵۶
مندوق پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵
نمابر آگهی و اشتراک: ۰۵۳-۳۲۴۴۸۰۵۳

چاپ:شهرچاپ خراسان



ملی پوشان افغانستان راضی از بیرجند رفتند عیار سنجی استان در میزبانی رخدادهای ورزشی

سیدحسین حسینی

اردوی تیم ملی والیبال افغانستان در بیرجند برای آمادگی شرکت در مسابقات آسیای مرکزی خبری بود که در صدر خبرهای ورزشی هفته گذشته استان قرار گرفت. اردویی که به دلیل حساسیت های بهداشتی موجود و البته به تعویق افتادن مسابقات بعد از گذشت یک هفته ناتمام ماند. خبرنگار ما در آخرین شب حضور این تیم در استان برای تهیه گزارشی به محل اسکان بازیکنان آن رفت.

شرایط مهیا بود

کاپیتان تیم ملی والیبال افغانستان بارضایت از برگزاری این اردو در ایران و بیرجند، گفت: طی یک هفته حضور، توانستیم آموزش های خوبی از مربی ارزنده ایرانی «رامین بابایی» فراگیریم هر چند به دلیل شرایط موجود، نتوانستیم این اردو را ادامه دهیم. «عمیدزدان» ۲۸ ساله که به گفته خودش از سال ۱۲-۲۰ به عضویت تیم ملی افغانستان در آمده است افزود: در بیرجند شرایط میزبانی به خوبی مهیا بود که از میزبانان قدردانی می کنیم. در دوره گذشته که مسابقات در نپال برگزار شد در میان هشت کشور شرکت کننده، مقام سوم را کسب کردیم و بعد از آن به دلیل مشکلات چند سال نتوانستیم در مسابقات شرکت کنیم. وی ادامه داد: والیبال در افغانستان به ویژه در میان نوجوانان و جوانان، علاقه مندان بسیاری دارد ولی به دلیل شرایط کشور، امکانات مناسب و کافی فراهم نیست.



رئیس هیئت والیبال استان؛ تلاش می شود تا سال آینده دست کم میزبانی اردوی یکی از تیم های ملی در رده پایه را از فدراسیون بگیریم.

این تیم گفت: دو دلیل برای انتخاب وجود داشت، یکی این که هر دو کشور همسایه، هم نژاد و هم زبان بودیم و مشکلی در انتقال مفاهیم از مربیان و بازیکنان نداشتیم، نکته دیگر این که ایران در این رشته جزو برترین های جهان است و می خواستیم از این تجارب بهره ببریم و با قدرت بیشتری در رقابت های آسیای میانه شرکت کنیم. سید «نعمت... مشتاق» با اشاره به ناتمام ماندن اردوی والیبالست های افغانستان در بیرجند، ادامه داد: دوست داشتیم بیشتر از تجارب رامین بابایی مربی برجسته ایرانی استفاده می کردیم ولی باز هم در همین مدت کوتاه تاثیر زیادی بر بازیکنان ما داشت و روند رو به رشدی را در آن ها شاهد بودیم. وی، اظهار امیدواری کرد قبل از آغاز مسابقات والیبال کشورهای آسیای میانه، بار دیگر این اردو در ایران و بیرجند برگزار شود. از سال ۱۵-۲۰ به بعد که کلاس های دآوری و میرگیری بین المللی والیبال در افغانستان برگزار شد، والیبال این کشور رشد سریع تری پیدا کرده است. وی با بیان که در مسابقات قبلی با اختلاف دو امتیاز در برابر قهرمان مسابقات بازی را واگذار کردیم، اظهار امیدواری کرد که با روند حاکم بر تیم و اقدامات انجام شده، تیم ملی والیبال افغانستان عنوان قهرمانی این دوره از رقابت های آسیای مرکزی را کسب کند.

ظرفیت های میزبانی استان

رئیس هیئت والیبال استان هم درباره چگونگی برپایی این اردو گفت: با توجه به جایگاه والیبال کشور و شیوه های نوینی که در آموزش به کار می رود در کنار برگزاری مسابقات مختلف در استان، یکی از برنامه های که دنبال شد میزبانی اردوهای مهم ملی در استان بود تا فرصت استفاده مربیان و بازیکنان منطقه و پیشرفت بیشتر آنان فراهم شود بنابراین با ارایزی و نظر مساعد فدراسیون و حمایت استانداری، اردوی تیم ملی والیبال افغانستان در بیرجند برگزار شد. «محمد حسین ملکی» افزود: بر اساس اطلاعات موجود دو تیم حاضر در رقابت های والیبال آسیای مرکزی یعنی بنگلادش و افغانستان برای برپایی اردوی آمادگی خود را اعلام کردند. او در پاسخ به سوالی درباره میزان بهره مندی والیبال استان از این اردو اظهار کرد: برنامه های زیادی تدارک دیده بودیم که از جمله برگزاری مسابقات چهار جانبه با حضور تیم های استان در پایان اردو بود اما اردویی که قرار بود سه هفته به طول انجامد به دلیل شرایط موجود و به تاخیر افتادن مسابقات در پایان هفته اول به اتمام رسید و بیشتر برنامه های مدنظر اجرایی نشد. وی از توان استان برای چنین میزبانی هایی خبر و ادامه داد: در ابتدای انگرائی هایی داشتیم ولی در روند کار با حمایت های انجام شده و استفاده از ظرفیت های موجود این نتیجه حاصل شد که توانایی میزبانی رخدادهای بزرگ را داریم بنابراین تلاش می شود سال آینده دست کم میزبانی اردوی یکی از تیم های ملی در رده پایه را از فدراسیون بگیریم.

بیماری کرونا ویروس جدید با آموزش و خود مراقبتی قابل پیشگیری است

ب‌طور مکرر دست‌های مان را بشوئیم.



هنگام بیماری از دست دادن و ربوبوسی یا دیگران خودداری نماییم.



از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنیم.



شودید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی دلیل زیاد می کند.

۴- بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه گیر نیست. کشنده ترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری می شوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماری ها که چندان جدی گرفته نمی شود، مرگ و میر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل جان خود را از دست می دهند.

۵- اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید. تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید.

۶- برای قدم زدن و پیاده روی به مکان های خلوت یا طبیعت بروید و خود را به مدت طولانی در خانه حبس نکنید.

۷- با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی ها به بهتر شدن حال شما کمک می کند ولی صحبت های خود را به اخبار کرونا ویروس محدود نکنید.

۸- سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش هایی که در گذشته برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید. برای مثال روش های آرام سازی را به کار ببرید. خود را سرگرم کنید، فیلم تماشا کنید و یا هر فعالیت لذت بخشی که شما را آرام می کند.

۹- اگر احساس می کنید تحت فشار زیادی هستید، یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روانپزشک و یا روانشناس مشورت کنید.

گزارش ویژه

