

**خراسان جنوبی** روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

سه شنبه
۲۶ فروردین ۱۳۹۹
۲۰ شعبان ۱۴۴۱
شماره ۳۲۴۷

اذان ظهر:۱۲:۳۳
غروب:آفتاب:۱۹:۰۳
اذان مغرب:۱۹:۲۱
اذان صبح فردا:۴:۳۹
طلوع آفتاب فردا:۶:۰۳

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

دفترمرکز: مشهد،بلاوار شهیدصادقی(سازمان آب)
مردوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰
شماره ۰۵۱-۳۷۶۳۴۳۹۵
نمبر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۳۹۵
پایانل: ۲۰۰۰۹۹۹

سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند،خیابان مدرس،خیابان باهنر غربی،شماره۷۷
تلفن سرپرست: ۰۵۶-۳۲۴۴۴۳۹۳۹
تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۴۸۰۵۰
نمبر تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴

واحد آگهی و اشتراک: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۲
مردوق پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵
نمبر آگهی و اشتراک: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۳
چاپ:شهرچاپخراسان

#### باشگاه خانگی

## در منزل ورزش کنید

با وسایلی که در منزل دارید به راحتی ورزش کنید و هزینه‌ای صرف دمیل، وزنه و دستگاه ها نکنید و با فهرستی از وسایل که در منزل دارید، بدون این که منزل را ترک کنید به هدفتان برسید. در این بخش از ورزش ایده های ساده و ارزان قیمتی برای ورزش در منزل داریم.

## بطری های پلاستیکی پر از شن

بطری های پلاستیکی را می توانید با آب هم پر کنید اما بهتر است با چیزی پر کنید که وزن بیشتری دارد و اگر شن ندارید می توانید از خاک استفاده کنید. بطری ها جایگزین خوبی به جای دمیل هستند و با این بطری ها حرکات بی شماری می توانید انجام دهید مثل بالا بردن وزنه با دو دست.

## کیفی پر از لباس

می توانید از کیف بزرگی که پر از لباس های زمستانی در فصل تابستان است یا برعکس استفاده کنید افزون بر این اگر چیزی در کمد دارید که بتوانید آن را با دو دست بلند کنید ووزنه بزنید هم مناسب است.

## پله می تواند وسیله ورزش باشد

اگر در منزل پله دارید بسیار عالی است چون می توانید ورزش هایی مثل تقویت و لاغر کردن پاها را انجام دهید. حرکت لانگ را هم می توانید با کمک پله ها انجام دهید و حتی از قوطی شنی برای افزایش مقاومت بهره ببرید.

## کتاب‌ها برای ورزش

شاید در کتابخانه منزل دایرة المعارفی داشته باشید که تا به حال کسی استفاده نکرده باشد اما به دلیل وزنی که دارد انتخاب خوبی برای تمرین شماست. کتاب را به عنوان دمیل با دستتان بلند کنید و بایستید و زانویتان را خم کنید و سپس دستتان را بالای سر ببرید، این تمرین برای سوزاندن چربی ها مناسب است.

## ورزش با شانه ها

کتاب را با دستانتان بردارید و موازی روه روی سینه بگیرید و بعد دست ها را بالا ببرید و به حالت اولیه برگردانید.

می توانید از صندلی داخل آشپزخانه هم استفاده کنید، با کمک صندلی مقاومت لگن را افزایش و به جای قرار دادن پاها روی زمین آن را کنار صندلی قرار دهید.

## جارو به جای هالتر

جارو ا پشت سر قرار دهید و دستتان را روی آن بگذارید سپس کمرتان را بچرخانید و بعد کمر را به سمت دیگر بچرخانید، با جارو می توانید وزنه برداری کنید و آن را به طرف بالا ببرید ممکن است به نظر برسد که به دلیل وزن پایینی که دارد مفید نیست اما کمک می کند هنگام ورزش صاف قرار بگیرید.

## توپ برای ورزش

می توانید توپ یکی از بچه ها را قرض بگیرید. بهتر است که توپ بسکتبال یا فوتبال باشد. با دو دست توپ را بگیرید و دستتان را بکشید و بالای سر بگیرید و سپس توپ را از بالای سر پرتاب کنید. در حالی که پا را بالا نگه داشته اید این حرکت را انجام دهید یا این که توپ را روی زمین بگذارید و دو دست را روی آن قرار دهید و سپس زانوی راست را خم کنید طوری که زانوی چپ کشیده شده باشد این حالت را چند ثانیه ای نگه دارید و سپس حالت را تغییر دهید.



## نیاز ۱۰۵ میلیاردیالی تکمیل ۲ پروژه ورزشی مهر شهر بیر جند

برای تکمیل دو پروژه ورزشی مهر شهر بیر جند شامل سالن و استخر ۱۰۵ میلیاردیال اعتبار نیاز است. مسئول دفتر فنی اداره کل ورزش و جوانان است.
خبرنگار ما گفت: عملیات اجرایی ساخت سالن ورزشی مهر شهر از سال ۹۱ شروع شده و ۸۵ درصد پیشرفت فیزیکی داشته و ۲۵ میلیاردریال برای آن هزینه شده است. به گفته «تاجریزی» این سالن ۲ هزار و ۳۰۰ متر مربعی ظرفیت ۸۰۰ نفر تماشاچی را دارد و برای تکمیل با مطالبات پیمانکار نیاز به ۲۵ میلیاردریال اعتبار دارد.دوی ادامه داد:

۱۰۵ میلیاردریال اعتبار تأمین شود.



## برنامه ۵ ساله نماینده استان در لیگ برتر هندبال

# استخوان بندی تازه در زغال سنگ طبس

پرداخت شد و همه عوامل تیم تسویه حساب کامل شدند و در بحث مالی کمترین مشکلات را داشتیم که از همه مسئولان شرکت زغال سنگ طبس که از هندبال حمایت کردند، قدردانی می کنم.

#### حرکت بر اساس برنامه ۵ ساله

بکماز، ملی پوش سابق تیم ملی که در سال های ۹۷ و ۹۸ هدایت تیم زغال سنگ را در رقابت های لیگ دسته یک و برتر بر عهده داشته است و در فصل جدید نیز همراه تیم خواهد بود، در خصوص لیگ آینده هندبال و حضور نماینده طبس اظهار کرد: بر اساس برنامه پنج ساله باشگاه، حضور در فصل قبل فقط برای حفظ سهمیه بود و در ادامه راه بر اساس همین برنامه پیش خواهیم رفت و برای فصل جدید مسابقات هم بر اساس تصمیم مدیریت باشگاه زغال سنگ طبس، به طور حتم تیم خوبی را آماده لیگ برتر خواهیم کرد چون اهداف بالاتری نسبت به سال قبل داریم و بیشتر به دنبال ارتقای رتبه در این فصل خواهیم بود.

او با اشاره به این که در فصل جدید ۶۰ درصد بازیکنان فصل قبل تیم را همراهی خواهند کرد و ۴۰ درصد بازیکن جدید خواهیم داشت افزود: از این تعداد ۳۵ درصد اعضای تیم بومی خواهند بود و در فصل گذشته این آمار ۷درصد بود. وی با اشاره به این که پس از رفع ویروس کرونا، بلافاصله فعالیت تیم شروع می شود، گفت: بر اساس اعلام فدراسیون دهه اول با دوم مرداد قرعه کشی لیگ برتر انجام می شود و به طور حتم رقابت ها از شهریور شروع خواهد شد. به گفته وی تیم هندبال زغال سنگ طبس با برنامه های از قبل مشخص شده به این نقطه رسیده است و حالا تیم بین مردم طبس ریشه یافته است و امسال به طور قطع توقع بیشتری خواهند داشت و تصمیم داریم به این مهم که شادی دل مردم طبس است، دست پیدا کنیم.

#### توجه به رده های پایه

این مربی همچنین به اقدامات زیربنایی هندبال در طبس هم اشاره کرد و افزود: اقدامات آموزشی پایه در سطح خیلی مطلوبی در حال پیگیری است و این برنامه ها در اولویت کارها قرار خواهند داشت، طوری که بازیکنان با کیفیتی از تیم های پایه به تیم بزرگ سالان راه یابند و در زمان خیلی کوتاه و در آینده نزدیک شاهد درخشش این بازیکنان در رقابت های

#### رئیس هیئت اعلام کرد:

## برنامه های بدمیتون بر اساس تقویم فدراسیون

با وجود این بعد از گذر از کرونا و عادی شدن شرایط به طور حتم اعزام ها، برگزاری مسابقات و میزبانی ها بر اساس تقویم فدراسیون انجام خواهد شد. او با اشاره به افتخارات بدمیتون بازان استان در سال گذشته، افزود: بر نر رقابت های قهرمانی کشور در ده نونهالان، مقام دوم پیش کسوتان در رقابت های کشوری، نقره کشوری پارابدمیتون، نقره رقابت های چند جانبه در مشهد و... در



مختلف خواهیم بود. به گفته وی متأسفانه بحث ویروس کرونا که به یک تهدید جدی جهانی تبدیل شده است، به همه مشاغل و اصناف خساراتی وارد کرد و ورزش هم از این قاعده مستثنا نبود و امیدوارم همه متحد و یکپارچه با رعایت نکات بهداشتی و توصیه های ایمنی هر چه سریع تر بر این ویروس پیروز شویم.

#### برنده واقعی لیگ

به نظر این مربی جوان، برنده واقعی لیگ امسال فدراسیون هندبال است که توانست زمینه پخش مستقیم بازی های بسیار زیادی را فراهم کند این یک گام خیلی بزرگ برای بخش حمایت های مالی در هندبال است و افزون بر این فدراسیون دستمزد داوران و عوامل اجرایی را برای اولین بار در این شرایط نامساعد اقتصادی پرداخت کرد که قابل تقدیر است.

بکماز تأکید کرد: هر چند ایراداتی به نوع برگزاری لیگ که بیشتر مربوط به رقابت های تیم ملی و جام باشگاه های آسیا و توقف چند بار لیگ بود، وجود داشت اما به طور حتم آسیب شناسی خواهد شد و همچنین امیدواریم فدراسیون برای رفع ایرادهای لیگ اقدام لازم را انجام دهد البته قول هایی داده شده است و در مدت برگزاری فقط رقابت های لیگ یک بار برای حضور تیم ملی در باشگاه های آسیا متوقف خواهد شد.

او همچنین به این نکته اشاره کرد که فدراسیون در آستانه ورشکستگی بود که با زحمات رئیس و همه عوامل فدراسیون هندبال، بخش زیادی از مسائل حل شد و امروز شاهد یک فدراسیون پرتلاش هستیم.

## روند روبه پیشرفت هندبال

سرپرست تیم زغال سنگ طبس هم با قدردانی از فدراسیون برای اتمام رقابت های لیگ برتر گفت: با توجه به نگاه فدراسیون، فصل جدیدی از هندبال بین بازیکن ها و باشگاه ها، در حال شکل گرفتن است، زیرتقاضای تعداد بالای باشگاه ها برای حضور در لیگ برتر هندبال، پس از پشت سر گذاردن دوران تأخیر چند ساله هندبال کشور، نشان از روند روبه پیشرفت فدراسیون هندبال دارد. به گفته «ابوترابی» باشگاه زغال سنگ طبس هم به عنوان یک بازوی توانمند فدراسیون هندبال سعی در پیشبرد اهداف شخصی دارد که با حضور در اولین تجربه لیگ برتری خود به آن چه که از قبل ترسیم و هدف گذاری شده بود دست یافت و حالا پس از اعلام رسمی لیگ برتر ۹۸، برنامه ریزی ها و پیگیری ها برای حضور به نسبت قوی تر در فصل آینده آغاز شده است و برای دستیابی به اهداف مد نظر امسال گام های مهمی برداشته شد.

وی ادامه داد: مجموعه زغال سنگ طبس با داشتن زیرساخت های بسیار مطلوب، برای تبدیل شدن به یک تیم حرفه ای و منسجم و ریشه دار تلاش خواهد کرد و از این رو امسال در صدد است سالن تمرین کراس فیت و کلبینک درمانی پزشکی ورزشی مهمزی برای مجموعه فراهم کند.

#### پروورش بازیکن

او که دبیری هیئت هندبال طبس را هم بر عهده دارد، ادامه داد: سیاست های کلی باشگاه، پرورش بازیکن خواهد بود و همین نگاه آکادمیک به هندبال پایه باعث شد امسال بتواند هفت بازیکن شهرستان طبس را که در رده سنی جوانان هستند به تیم اضافه کند و همچنین بازیکنان مستعدی که در فصل های گذشته جذب کرده بود حفظ کند تا نقش ارزنده ای در معرفی بازیکنان به هندبال داشته باشند. وی افزود: در پرداخت حق و حقوق عوامل تیم هم نگاه حرفه ای داریم و با آسیب شناسی که در این حوزه داشته ایم، حقوق ماهانه را برای حل مشکلات اقتصادی بازیکنان در نظر گرفته ایم که در پایان سال قبل با همه بازیکنان تسویه کامل شد و در فصل آینده نیز پرداخت حقوق ماهانه ادامه خواهد داشت. او با قدردانی از حمایت های مدیر عامل شرکت زغال سنگ و هواداران تیم و مردم شهرستان افزود: برنامه حفظ سرمربی برای سومین سال متوالی قطعی است و هم اکنون کادر فنی برنامه ریزی های فصل جاری را انجام می دهد تا در جلسه ای به کمیته فنی باشگاه ارائه شود.

فهرست افتخارات قرار دارد. به گفته وی در آذر ۹۸ اردوی کمپ آسیا با حضور ملی پوشان و جمعی از ورزشکاران استان های مجاور در بیرجند برگزار شد و با اشاره به افتخارات بدمیتون بازان استان در سال گذشته، افزود: بر نر رقابت های قهرمانی کشور در ده نونهالان، مقام دوم پیش کسوتان در رقابت های کشوری، نقره کشوری پارابدمیتون، نقره رقابت های چند جانبه در مشهد و... در

## گفت و گو

## حمایت؛ دور از چله کمان ملی پوش زیر کوه

**زهرا قربانی** – از کودکی علاقه زیادی به حضور در میدان های ورزشی داشت و در کلاس های مختلف به دنبال رشته مورد علاقه اش می گشت اما این که وزی کمان به دست بگیرد و استعدادش در این رشته آن قدر زیاد باشد که نگاه مربی های تیم ملی به سمتش دوخته شود و در کمتر از یک سال فعالیت در این رشته به عضویت تیم ملی درآید، از نظرش به دور بود و حالا که در این جایگاه قرار گرفته است از مسئولان نگاه ویژه و توسعه ورزش تیراندازی با کمان شهرستان را طلب می کند.

به گزارش خبرنگار ما، «مبینا عباسی مقدم» ستار ورزش تیراندازی با کمان استان اهل شهرستان زیر کوه و ساکن حاجی آباد است. کمتر از یک سال پیش یک دوره آموزشی تیراندازی با کمان سنتی در این نقطه از استان برگزار شد و این نوجوان ۱۵ ساله برای اولین بار همراه با تعداد زیادی از همسن و سال هایش در این دوره آموزشی شرکت کرد و جرعه ادامه فعالیت او در این رشته با شناسایی استعدادش با کمک «ادیبان» مربی و رئیس ورزش و جوانان شهرستان و «رضایی» دبیر هیئت استان زده شد و فعالیت اش در این رشته ورزشی شروع شد. او بعد از یک ماه تمرین، در رقابت های استانی در جایگاه سوم قرار گرفت و مدتی بعد هم در مسابقات انتخابی استعدادهای برتر استان روی سکوی قهرمانی ایستاد.

بعد از این، نوبت به محک زدنش در میدان های کشوری رسید و برای اولین تجربه به المپιάد استعدادهای برتر کشور اعزام شد و در این رقابت ها با این که جزو سه نفر برتر رقابت هان بود اما استعدادش مورد توجه مسئولان فنی این رقابت قرار گرفت و اسمش در فهرست منتخبان راه یافته به اردوی تیم ملی گنجانده شد. بعد از این ماجرا دوباره به تهران رفت و در اردوی تیم ملی شرکت کرد و دفعه اول نفر ششم شد و مرتبه دوم با کسب نایب قهرمانی به عضویت تیم ملی در آمد.

#### کمبود امکانات در زیرکوه

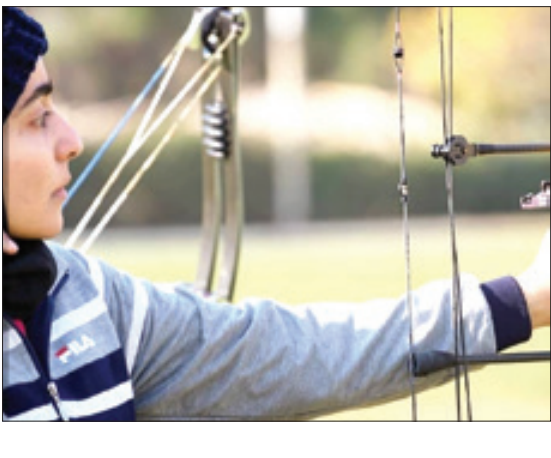
«عباسی مقدم» در گفت و گویا «خراسان جنوبی» گفت: بر اساس گفته مربی های تیم ملی قرار بود دو اردوی تمرینی در اسفند سال گذشته و فروردین امسال برای ملی پوشان برگزار شود که به دلیل شیوع ویروس کرونا این برنامه ها لغوشد. به گفته وی فعالیت در رشته تیراندازی با کمان تمرکز را افزایش می دهد و افزون بر درس برای فعالیت در هر رشته ورزشی مناسب است. اواز کمبود امکانات برای فعالیت در این رشته در زیر کوه گلایه کرد و افزود: با حمایت ورزش و جوانان و به دنبال برگزاری دوره کمان سنتی و فعال شدن این رشته یک کمان خریداری شد و توانستیم با تجهیز همین کمان در مسابقات مختلف شرکت کنیم. این نوجوان که بیشتر تمریناتش را در زمین چمن مصنوعی فوتبال شهر حاجی آباد دنبال می کند، ادامه داد: تجهیزات در نیاز این رشته هم به اندازه کافی وجود ندارد و چند بار از هیئت استان برای تکمیل تجهیزات در خواست داشتیم اما هنوز اقدامی انجام نشده است. به گفته وی استقبال از این رشته در زیر کوه مطلوب است اما به دلیل برگزاری نشدن مسابقات شهرستان چندان با این رشته آشناییستند و بیشتر افرادی هم که مدتی در این رشته فعالیت داشته به دلیل هزینه های زیاد و ناتوانی در پرداخت آن از ادامه فعالیت انصراف داده اند.

این ملی پوش استان از مسئولان در خواست کرد تا توجه به استعداد هایی که در شهرستان وجود دارد و نگاه ویژه ای به فعالان این رشته داشته باشند و با حمایت بیشتر شرایط را برای رشد شکوفایی استعداد ها و توسعه این رشته فراهم کنند.

#### تجهیزات گران

عباسی مقدم با اشاره به این که هزینه خرید یک کمان با تجهیزات دست کم ۳۰ میلیون تومان است ادامه داد: فعالیت در این رشته نیازمند صرف هزینه های زیادی است طوری که هنوز توانسته ام کمان مورد نیازم را به صورت شخصی تهیه کنم و کمان موجود مربوط به ورزش و جوانان است که با توجه به برنامه هایم برای حضور در رقابت های ملی و فراتر از آن باید این تجهیزات را تهیه کنم. او با اشاره به این که می خواهد فعالیت در این رشته ورزشی را تا حضور در رقابت های جهانی و تاجایی که شرایط به او اجازه دهد ادامه دهد، افزود: این طور نخواهد بود که مدتی در این رشته فعال باشم و بعد دیگر ادامه ندهم بلکه به طور حتم با قوت ادامه خواهیم داد اما برای ادامه رهنیاز است مسئولان حمایت بیشتری داشته باشند.

وی از حمایت های والدینش در این مدت قدر دانی کرد و گفت: با حمایت های آن هاتوانستم در این جایگاه قرار گیرم و او ها در ادامه راه هم همراه خواهند بود و قدر دان زحماتشان هستم.



## حضور دار تر های استان در دور سوم رقابت آنلاین کشوری

دار تر های استان در سومین دوره مسابقات آنلاین آزاد کشوری شرکت کردند. به گزارش خبرنگار ما سرپرست کمیته دارت استان گفت: در این دوره ۲۷ دار تر استان حضور داشتند که جزو نفرات برتر نشدند. به گفته «مداح» این دوره از رقابت ها نیز نظر انجمن دارت و با حمایت مالی مس سرچشمه توسط کمیته برگزاری مسابقات مجازی انجمن دارت ایران و کمیته دارت استان های آذربایجان شرقی و خراسان جنوبی و کمیته دارت شهرستان گرمسار و باشگاه ناوک تهران با حضور ۳۵۱ نفر برگزار شد. به گفته وی مسابقات از ۱۷ فروردین تا ۶۴ گروه شروع شد و فینال آن ۲۴ فروردین به اتمام رسید که حسین اعرابی کاپیتان تیم ملی دارت ایران از اصفهان با غلبه بر جواد بیات قهرمان این جهانی از خراسان رضوی، قهرمان این دوره شد. وی افزود: بر اساس گزارش کمیته برگزاری مسابقات، دو هزار و ۸۷۱ مسابقه در سه دور به برگزار شد که کوچک ترین شرکت کننده مجا محمدزاده ۶ ساله از خراسان جنوبی و مسن ترین فرد شرکت کننده خسرو رحمانی از آبادان با ۶۷ سال سن بود.

#### رئیس مجمع خیران ورزش یار استان:

## ۶ پروژه ورزشی در درمیان اجرا می شود

۶ پروژه ورزشی با مشارکت مجمع خیران ورزش یار استان، بنیاد مستضعفان و بنیاد علوی در شهرستان در میان اجرا می شود. رئیس مجمع خیران ورزش یار استان به خبرنگار ما گفت: این پروژه ها شامل زمین چمن مصنوعی شهر قهستان و روستاهای خونیک سار، منصور آباد و درمیان است و تفاهم نامه ها برای ساخت دو سالن ورزشی هم در حال انجام است که یکی از این سالن ها در روستای نصرالدین احداث خواهد شد. به گفته «سینا سرحدی» ۹۳ پروژه خیر ساز مشارکتی با کمک مجمع خیران ورزش یار، بنیاد مستضعفان و اداره کل ورزش و جوانان در مرحله ساخت قرار دارد.