

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

**داخل گود**

## تاخیر یک هفته ای در رقابت های لیگ برتر هندبال

ز هرا بی-مرحله دوم لیگ برتر هندبال باشگاه های کشور در بخش مردان با یک هفته تاخیر آغاز می شود.

سرپرست تیم زغال سنگ طیس تنها نماینده استان در این رقابت ها به خبرنگار ما گفت: اولین مرحله دور رفت سی و سومین دوره رقابت های لیگ برتر هندبال مردان از ۱۹ مهر با حضور ۱۲ تیم در گرور، به صورت متمرکز و به میزبانی تهران در سالن شهید سردار سلیمانی برگزار شد.

به گفته «بوترابی» براساس برنامه ریزی قبلی قرار بود مرحله دوم مسابقات لیگ برتر هندبال از هفت با هشت آبان به میزبانی تهران آغاز شود، اما مسئولان فدراسیون در نظر دارند تا این رقابت ها را با یک هفته تاخیر آغاز کنند، شاید کمی شرایط کرونا قابل کنترل شود.

افزون بر این احتمال دارد در این هفته یک مرحله اردوی تیم ملی جوانان هم به میزبانی تهران برگزار شود.

وی افزود: به احتمال زیاد مرحله دوم این رقابت ها از ۱۹ آبان شروع خواهد شد و زغال سنگ طیس در این مرحله به مصاف دو تیم مس کرمان و پرواز هوانیروز می رود.



## پیاده روی در دستگردان

همایش پیاده روی به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش در دستگردان برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما همایش پیاده روی به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش در دستگردان از مزار شهید گمنام به سمت مزار شهید باقری (چاه کم) به مسافت ۱۳ کیلومتر با حضور فرماندهی بسیج، مسئول اداره ورزش و جوانان و جمعی از ورزشکاران برگزار شد.بر اساس این گزارش هدف از برگزاری این همایش ترویج فرهنگ سلامتی ، ایجاد روحیه همدلی و یادآوری خاطره شهدای ورزشکار در هفته تربیت بدنی ورزش بود.

## مسعود تیم هندبال فردوس به لیگ دسته یک

تیم هندبال فردوس به لیگ دسته یک هندبال باشگاه‌های کشور صعود کرد.

«مرد زاده» دبیر هیئت هندبال فردوس به خبرنگار ما گفت: تیم بانک ایران زمین فردوس در مسابقات لیگ دسته ۲ سال گذشته به مرحله نهایی رقابت ها راه یافته بود و به دلیل کرونا مرحله نهایی برگزار نشد بنابراین این فدراسیون مجوز راهیابی این تیم را به مسابقات لیگ دسته یک ایران صادر کردو امسال تیم هندبال فردوس در لیگ دسته یک به میدان خواهد رفت.



## ورزش ونفش آن برسلامتی

امروزه باتوجه به پیشرفت علوم و فناوری، هر گونه تغییر جدید می تواند آثار متفاوتی را در کلیه ابعاد زندگی فردی، اجتماعی و اقتصادی انسان به وجود آورد. اما در این میان عوامل موثر در سلامت انسان از نقش ویژه ای برخوردار است. امروزه به دلیل گذر اپیدمیولوژیک یعنی جایگزینی بیماری های غیرواگیردار به جای بیماری های واگیردار به دلیل کنترل عوامل بیولوژیک از یک طرف و نقش رفتار های ناهنجار بهداشتی و سبک زندگی و شیوه های تغذیه در افزایش میزان بیماری های غیرواگیر از طرف دیگر، لزوم تغییر نگرش در مراقبت بهداشت با هدف حفظ و ارتقای سلامتی ضروری است. با توجه به موارد ذکر شده نقش بی تحرکی به عنوان یکی از عوامل اصلی در شیوع بیماری ها و بروز مرگ، دارای اهمیت است. باتوجه به این که فعالیت فیزیکی مناسب می تواند تاثیر

چهارشنبه ۱۳۹۹ آبان ۱۷  
ریع الاول ۱۴۴۲  
شماره ۳۴۰۳

**اذان ظهر** ۱۱:۱۷  
**غروب/آفتاب** ۱۶:۴۶  
**اذان مغرب** ۱۷:۰۴  
**اذان صبح فردا** ۰۴:۲۶  
**طلوع آفتاب فردا** ۰۵:۴۸

**صاحب امتیاز:**  
موسسه فرهنگی هنری خراسان  
**مدیر مسئول:**  
محمد سعید احدیان  
**سردبیر:** علی ولیزاده

**دفترمرکز:** مشهد، بلوار شهید صادقی(سازمان آب)  
**مندوق پستی:** ۹۱۷۳۵-۵۱۱  
**تلفن:** ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰  
**نماینر دیدرخانه:** ۰۵۱-۳۷۶۲۴۳۹۵

**پيامك:** ۲۰۰۰۹۹۹  
**سرپرستی استان خراسان جنوبی:**بیر جند، خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی، شماره ۷۷  
**تلفن سرپرست:** ۰۵۶-۳۲۴۴۳۹۳۹  
**تحریریه:** ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۵

**نماینر تحریریه:** ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴  
**واحد آگهی و اشتراک:** ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۲  
**مندوق پستی:** ۵۱۴-۹۷۱۷۵  
**نماینر آگهی و اشتراک:** ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۳  
**چاپ:** شهرچاپ خراسان



# خانه به دوشی تیراندازی

حسین قربانی

مشکلات تیراندازی مرکز استان گویا پایانی ندارد و به این زودی ها علاقه مندان به این رشته ورزشی نباید منتظر رفع مشکلات به وجود آمده به دلیل نبود سالن اختصاصی استاندارد باشند.

به گزارش «خراسان جنوبی» مربیان هیئت تیراندازی استان به دلیل نداشتن سالن استاندارد در مرکز استان از سال های گذشته همواره خانه به دوش بوده اند و هر از گاهی بر حسب شرایط به وجود آمده در سالن یا زیر زمینی که هیچ تناسبی با این رشته ورزشی ندارد، به آموزش علاقه مندان تیراندازی همت گماشته اند.

ابتدا در سالتی در مجتمع فرهنگی ورزشی مالک اشتر بیرجند، مدتی بعد در سالن اجاره ای آموزش و پرورش و بعد از آن در سالن تیراندازی پادگان و سالتی که شمال شهر در اختیار شهرداری بود و مالکیت استانداری را داشت، مستاجر بودند که با مشکلات به وجود آمده در نهایت هیئت اقدام به اجار زیر زمینی از سه سال قبل در خیابان معلم بیرجند کرد.

**کرایه یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان**

این زیرزمین هرچند مناسب با شرایط این رشته ورزشی نیست اما با پرداخت ماهانه یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان به ناچار علاقه مندان به این رشته در آن آموزش می بینند. البته این موضوع را هم باید یادآور شد که در سال های گذشته مدیران کل ورزش و جوانان هر یک وعده هایی به این باره داده اند اما به دلیل نبود ثبات در مدیریت هیچ یک از این وعده ها تا کنون عملی نشده است. روزنامه خراسان جنوبی تاکنون مشکلات موجود در این رشته ورزشی را چندین بار در قالب گزارش های مورد برسی قرار داده اما مشکلات با وجود گذشت



**مجید جلالی**

## مسئولان تیم درست کنند

پورغزنین - همه او را با نام آقا معلم فوتبال می شناسند. همیشه به دنبال آموزش فوتبال به صورت علمی بوده است تا بتواند این سبک را در ایران پیاده سازی کند.

«مجید جلالی» مربی با اخلاق و نام آشنای فوتبال ایران ای می گویم. او که به عنوان سرمربی جدید تیم فوتبال گل گهر سیرجان انتخاب و جانشین وینکو بگوویچ در این تیم لیگ برتری شد. هفته گذشته به مناسبت بزرگداشت هفته تربیت بدنی ورزش، کارگاه دانش افزایی ویژه مربیان فوتبال بشرویه با حضور مربی ومعلم فوتبال کشور (مجید جلالی) در این شهر برگزار شد. این کارگاه در دو بخش نظری و عملی به مدت سه روز در محل سالن ترویج و بخش عملی آن در مجموعه ورزشی آزادی بشرویه برگزار شد. در حاشیه برگزاری این دوره دانش افزایی، جلالی در گفت وگویی هر چند کوتاه جوابگوی سوالات خبرنگار ما شد.

ضربان قلب تا شکل سریع آن یعنی یک دوی نرم و سبک اشاره کرد. میزان پیاده روی می تواند از شکل آرام یعنی راه رفتن متفاوت باشد. برنامه بر اساس میزان آمادگی جسمانی افراد با هدف نهایی طی ۳ هزار و ۲۰۰ متر در مدت نیم ساعت با افزایش ضربان قلب ۱۲۰ تا ۱۳۰ بار در دقیقه می تواند متفاوت باشد. چه فوایدی از ورزش پیاده روی می توان انتظار داشت؟ بررسی های انجام شده نشانگر آن است که ورزش پیاده روی بر سلامت انسان از ابعاد مختلف تاثیر گذار است. کاهش روند پوکی استخوان به ویژه در زنان، کنترل اختلالات چربی خون، کنترل فشار خون، کاهش عوارض چاقی و درمان آن، کنترل دیابت و کاهش بروز ابتلا به دیابت نوع ۲ (مرض قند)، پیشگیری از آرترواسکلوئیس عروق کرونری (تصلب شرایین)، کاهش عوارض بیماری های مفصلی و استئوآرتریت ها (آرتروز)، کاهش عوارض حاملگی، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت وضعیت

بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان در خصوص مشکلات به وجود آمده در روند ساخت این سالن صحبت می کردند، می افزاید: به فرض این که مشکلات به وجود آمده در این سالن صحبت می کردند، می افزاید: به فرض این که مشکلات به وجود آمده منافاتی وجود دارد که اداره ورزش و جوانان استان هم با توجه به دارا بودن تیرانداز المپیکي، سالن اختصاصی تیراندازی داشته باشد.

### کلنگ زنی ۳ سال قبل

معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش هم با اعلام این که ساخت سالن تیراندازی آموزش و پرورش تاکنون مشکل این هیئت رفع نشود ثبات در مدیریت در ورزش استان است که وعده ها محقق نمی شود.

افزایش روند تکمیل این سالن می شود. از طرفی دیگر هرچه اقدام برای تکمیل آن انجام شود به دلیل افزایش قیمت مصالح مورد نیاز، اعتبار لازم برای این منظور هم افزایش می یابد به همین دلیل نمی توان تاریخی برای بهره برداری از این سالن مشخص کرد.

وی خاطر نشان می کند: در چند روز آینده جلسه ای با مدیر کل نوسازی و تجهیز مدارس استان برای بررسی روند پیشرفت پروژه های در حال اجرا داریم که در این جلسه موضوع تکمیل این سالن هم مطرح خواهد شد. معاون توسعه ورزشی اداره کل ورزش و جوانان استان با اشاره به این که در همه ادارات سال گذشته تخصصی اعتبارات بد بود اما امسال تخصصی خوب است، می گوید: اگر امسال منابع تخصیصی سالن تیراندازی آموزش و پرورش خوب باشد، پیشرفت خوبی برای تکمیل آن به وجود خواهد آمد.

### اختصاص سالن در دست بررسی

همچنین برای اختصاص سالنی به رشته تیراندازی در حال بررسی هستیم تا در این بتوانیم چند رشته مبارزه ای رزمی را در یک سالن متمرکز کنیم که به صورت شیفینی بتوانند از آن سالن استفاده کنند. به گفته «قطبی» در بیرجند نیز اداره ورزش و جوانان فقط پنج یا شش سالن دارد و اگر بخواهیم سالنی را به تیراندازی اختصاص دهیم نباید این موضوع به رشته های دیگر ورزشی آسیبی وارد کند. او با اشاره به این که منافاتی ندارد که ادارات آموزش و پرورش و ورزش و جوانان هریک سالن اختصاصی تیراندازی داشته باشند، می افزاید: با توجه به این که حدود ۱۰۰ پروژه انتامم ورزشی در استان داریم، تا این پروژه ها تکمیل نشود، نمی توانیم احداث سالن تخصصی تیراندازی را آغاز کنیم.

شرکت کردند، گروهی از تیم ها از نظر مالی متوسط و گروهی از تیم ها هم بودند که می خواستند تنها خارج نشوند. او با بیان این که امسال لیگ برتر فوتبال به دو گروه تقسیم شده است، می افزاید: حدود ۶ تا هفت تیم با توجه به بضاعت مالی خوبی که دارند، یارگیری مناسبی کرده اند و هشت و ۹ تیم دیگر هم فقط تلاش می کنند تا خود را هر طوری که شده است، حفظ کنند.

### پیشرفت فوتبال ایران

وی در باره پیشرفت فوتبال ایران در سال های اخیر هم این طور می گوید که مدل فوتبال مان در لیگ و تیم ملی در حال پیشرفت است و بازیکنان ما در این وضعیت می توانند در جاهای دیگر نیز بازی کنند که این موضوع سبب پیشرفت فوتبال ایران از نظر تکنیکی و مقداری هم از نظر تاکتیک می شود است. همچنین می توان گفت از نظر تاکتیک های دفاعی بسیار بهتر شده ایم.



### روی خط ورزش



## ۲۴ زورخانه فعال

رئیس هیئت ورزش های زورخانه ای و کشتی پهلوانی استان اعلام کرد: ورزش باستانی گنجینه ای فرهنگی است و حرکاتش اسم خدادار. «هومن شکری» با بیان این که در ورزش باستانی توحید عملی به ورزشکار آموزش داده می شود، افزود: توسعه زیرساخت های ورزش زورخانه ای و کشتی پهلوانی باید مورد توجه باشد. او از وجود ۲۴ زورخانه در استان خبرداد و گفت: برخی از شهرها هنوز گود ندارد که خواستاریم در هر شهر یک گود ایجاد شود. وی با اشاره به راه اندازی کار گروه جهادی برای کمک به سیل زدگان اضافه کرد: همچنین باهدف کمک های مؤثرانه اقدامات خوبی انجام شده است.

## چالش های ورزشکاران در میانی

مسئولان هیئت ورزشی و ورزشکاران در میانی در دیدار با فرماندار این شهرستان از چالش های پیش رویشان گفتند. فرماندار در میان نیز در این دیدار با تبریک هفته تربیت بدنی و ورزش خواستار حضور و فعالیت ورزشکاران و به ویژه نسل جوان در عرصه ها و رشته های مختلف ورزش همگانی و قهرمانی شد و افزود: حتی مواجهه با شرایط کرونا نیز نباید جوانان را از پرداختن به ورزش که مصداق امر به معروف است، باز دارد و ورزشکاران باید با برنامه ریزی و انجام تمرینات و فعالیت های ورزشی با رعایت کامل نکات بهداشتی از این موضوع مهم غافل نشوند. «بخشی» در ادامه از رئیس اداره ورزش و جوانان خواست در باره جذب اعتبارات ملی و استانی برای توسعه زیرساخت های ورزشی شهرستان اقدام و زمینه فعالیت هر بیشتر جوانان در میادین ورزشی برای کشف استعداد های بالقوه و حمایت از این قشر فعال و پویا را با توجه به امکانات و ظرفیت های موجود فراهم کند.

او از حمایت بنیاد علوی در اجرای پروژه های ورزشی و تکمیل پروژه های ورزشی ناتمام در شهرستان قدر دانی کرد.



## ۱۱ زمین چمن مصنوعی

فرماندار نهبندان اعلام کرد: در این شهرستان احداث ۱۱ واحد چمن مصنوعی با اعتباری حدود ۴۰ میلیارد ریال هدف گذاری شده است که عملیات اجرایی احداث هشت زمین چمن پیشرفت قابل توجهی دارد.

«بیکی» با بیان این که جامعه باید همواره در موضوع ورزش نقش داشته باشد، افزود: هیئت های ورزشی می توانند با ورود و برنامه ریزی در بخش های مختلف افراد را به ورزش علاقه مند سازند.

ادامه داد: باتوجه به شیوع بیماری کرونا با رعایت دستورالعمل های بهداشتی که ملزم به رعایت آن هستیم، مسابقاتی در سطح شهر ها و روستا ها بر نامه ریزی شود و از ظرفیت شهرداری و دهیاری ها استفاده تا به ایجاد روحیه نشاط در خانواده ها کمک شود.

به گفته او هیئت های ورزشی از برنامه ها و برگزاری مسابقات در ایام مناسب های مختلف استفاده و با هماهنگی های لازم، مسابقات و برنامه های ورزشی متناسب را برگزار کنند.

متعادل می سازد.

## بیماران با دردهای قلبی (سکته)

انجام ورزش های سبک طبق آمارهای جهانی نه تنها انواع دردهای قلبی پایدار و غیر پایدار را تسکین و کاهش می دهد بلکه سبب حل شدن لخته های داخل عروق شریانی قلب می شود و از بروز سکتة های بعدی ممانعت می کند. همچنین ورزش های سبک مانع از رسوب پلاکت های چربی در داخل عروق کرونر قلب یا عروق دیگر نقاط بدن می شود و در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی افرادی که یک بار به آنفلوآنزا مبتلا شده اند، دخیل است. امروزه ثابت شده است که ورزش های مناسب در نزد افرادی که مبتلا به دیابت هستند و حتی انسولین نیز تزریق می کنند بسیار مفید است و مقاومت بدن را در برابر عوارض ناشی از این بیماری بیشتر می کند.

منبع: ایسنا