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

داخل گود

شمارش معکوس برگزاری مسابقات قویترین مردان کشور در قاین

حقانی – قاینات در روزهای پایانی دی ماه میزبان یازدهمین دوره مسابقات قوی ترین مردان ایران خواهد بود.
مسئول اداره ورزش و جوانان قاینات با بیان این مطلب گفت: این مسابقات به مدت ۳ روز در سالن ورزشی سیمرغ دانشگاه پیام نور قاین برگزار خواهد شد.
به گفته «قطبی» از هر استان کشور ۵ نفر شامل ورزشکار، مربی و سرپرست شرکت خواهند داشت که تاکنون ۱۳ استان اعلام آمادگی کرده اند و تیم هایشان به استان خراسان جنوبی آمده اند.
وی گفت: مراسم افتتاحیه با حضور مسئولان استانی و شهرستانی امروز در سالن سیمرغ دانشگاه پیام نور شهرستان قاینات و مراسم اختتامیه هم اول بهمن ماه سال جاری برگزار خواهد شد.

سریعترین دونده های آموزشگاه های ابتدایی قاینات

مسابقات دوو میدانی آموزشگاه های مقطع ابتدایی شهرستان قاینات در میدان ورزشی شهید دکتر مهدی امین زاده برگزار و برترین ها معرفی شدند.
به گزارش «خراسان جنوبی» در این مسابقات ۳۰۰ دانش آموز از آموزشگاههای ابتدائی شهرستان شرکت داشتند که دبستان شهید «فهمیده قاین» با ۲۴ امتیاز اول، دبستان «برکت تیغاب» با ۱۷ امتیاز دوم و دبستان «ولی عصر (عج)» با ۱۶ امتیاز سوم شدند.

جشنواره استعدادیابی امشب استارت می خورد

زهرایی – مراسم افتتاحیه جشنواره همگانی استعداد یابی استان در دو بخش دختران و پسران امشب در سالن شهیدین قاسمی بیرجند برگزار می شود.
به گزارش «خراسان جنوبی» جشنواره استعدادیابی در رشته والیبال ۲۹ دی تا اول بهمن ماه، هندبال و شمشیر بازی ۶ تا ۸ بهمن ماه و سه گانه ۱۳ تا ۱۵ بهمن ماه خواهد بود.
بر اساس این گزارش مراسم اختتامیه و جشن تجلیل از منتخبین ۱۴ بهمن ماه سال جاری در سالن شهیدین قاسمی برگزار خواهد شد.

همایش ملی کویر نوردی در طبس برگزار می شود

اواخر بهمن ماه همایش ملی کویرنوردی در طبس برگزار می شود. به گزارش «خراسان جنوبی» همایش ملی کویرنوردی ۲۷ تا ۲۹ بهمن ماه جاری در کویر پروده طبس برگزار می شود.

رئیس هیئت نابینایان و کم بینایان معرفی می شود

به گزارش «خراسان جنوبی» جلسه مجمع انتخاب رئیس هیئت نابینایان و کم بینایان استان با حضور رئیس این فدراسیون ۴ بهمن ماه سال جاری برگزار می شود.

بوکس استان در گوشه رینگ

زهرایی – بوکس استان سال هاست در گوشه رینگ فعالیت می کند. با وجود تمام پیشرفت های این رشته بوکسورهای خراسان جنوبی همچنان با همان آموزش های قدیمی زیر نظر مربی روزگار می گذرانند و محدودیت های مالی مثل خیلی از رشته های ورزشی مهم ترین مانع پیشرفت این رشته قدرتی است.
طوری که دبیر هیئت بوکس استان هم که سال ها در رینگ های این رشته ورزشی فعالیت کرده از وضعیت موجود گلایه و بر این نکته تاکید می کند که وضعیت حال حاضر داد ورزشکاران را هم در آورده است . به گفته «محمد علی قربانی» مربی های این رشته باید در دوره های آموزشی ارتقای مربی گری شرکت کنند تا از شرایطی که در گیر آن هستیم خارج شویم .
وی نبود داور را از دیگر مشکلات عنوان و برگزاری دوره های ارتقای داوری و مربی گری را از برنامه های پیش روی هیئت بیان می کند.
او در ادامه به نبود مربی در شهرستان ها نیز اشاره می کند و از این که تنها یک مربی دارای کارت آن هم در قاین به آموزش این رشته ورزشی می پردازد، گلایه دارد.
به گفته او تاکنون این رشته ورزشی در شهرهای بیرجند، قاین و فردوس و در شهر مود به همت یکی از مربیان شهر بیرجند فعال شده و برای توسعه بوکس باید دوره های آموزشی مربیگری برگزار شود تا بتوان این رشته را در سایر شهرستان ها نیز راه اندازی کرد.

• محدودیت های اعتباری

دبیر هیئت بوکس استان در ادامه کمبود اعتبارات را یکی دیگر از مشکلات هیئت مطرح و تاکید می کند: با این منابع محدود نمی توان کار بزرگی انجام داد. وی در ادامه به کمک حدود ۵ میلیون تومانی اداره کل اشاره می کند که هر چند ناچیز بوده اما زمینه ساز ۳ اعزام و برگزاری یک رقابت استانی شده است. وی تاکید می کند: برای جذب حامی مالی با شرکت های مختلفی صحبت شد که تاکنون نتیجه بخش نبوده است.

• ۲۵۰ ورزشکار

دبیر هیئت بوکس استان با اشاره به فعالیت ۲۵۰ ورزشکار در استان می گوید: در ۶ ماه گذشته که هیئت به ثبات رسید و مدیریت آن تعیین شد با پیگیری ها وضعیت این رشته در خراسان جنوبی بهبود یافت هر چند که از نظر اقتصادی و بودجه های ورزشی اعتبار اندکی به هیئت اختصاص داده شده و نتوانستیم ورزش بوکس را دگرگون کنیم.
وی به فعالیت های انجام شده در چند ماه گذشته برای روشن نگه داشتن چراغ این رشته در استان نیز اشاره می کند و می افزاید: رقابت های استانی بوکس به میزبانی فردوس در رده های مختلف سنی مرداد ماه سال جاری برگزار و نفرات برتر این رقابت ها به مسابقات کشوری اعزام شدند.
به گفته وی «مهدیار علیزاده» در سال جاری در رده نوجوانان توانست مقام سوم کشوری را به دست آورد و به اردوی تیم ملی دعوت شود اما به دلیل آسیب دیدگی نتوانست به این اردو برود
وی با اشاره به این که بوکس رشته ای است که به امکانات آن چنانی نیاز ندارد به این نکته تاکید دارد که امکانات اولیه این رشته که مهم ترین آن رینگ است در سال های گذشته تهیه شده طوری که ۴ رینگ در اختیار هیئت استان قرار دارد و این رینگ ها در شهرهای بیرجند، قاین و مود است.
به گفته وی سالن مروت مجموعه ولایت در اختیار هیئت استان قرار گرفته و بوکسورهای مرکز استان از این نظر مشکل خاصی ندارند.

• آموزش و پرورش

دبیر هیئت بوکس استان به ۲ بار مراجعه برای استعدادیابی در مدارس اشاره می کند که مسئولان مدارس بدون اطلاع از این رشته ورزشی این اقدام را ترویج روحیه خشونت در بین دانش آموزان دانستند و از اجرای این طرح جلوگیری کردند
«قربانی» با بیان اینکه از رشته بوکس در استان حمایت های لازم انجام نمی شود می افزاید: برای اجرای طرح استعدادیابی در مدارس چندین بار با آموزش و پرورش استان مکاتبه شد اما تا کنون جوابی دریافت نشده است.
وی در ادامه بر تعامل با آموزش و پرورش برای توسعه این رشته تاکید می کند و ادامه می دهد: تا زمانی که آموزش و پرورش با هیئت بوکس همکاری نکند به جایی نمی رسیم.

• توسعه بوکس

دبیر هیئت بوکس استان در ادامه به برنامه های پیش روی هیئت برای توسعه این رشته ورزشی در خراسان جنوبی اشاره می کند و این که قرار است با رئیس هیئت به فدراسیون سفری داشته باشد تا برخی مطالبات ورزشکاران نظیر تجهیزات پیشرفته تر و اعتبار را پیگیری کند.
وی هم چنین بر توسعه این رشته ورزشی در شهرستان های استان تاکید می کند و ادامه می دهد: در دهه فجر نیز قرار است رقابت های چند جانبه در بیرجند در صورت تامین اعتبار برگزار شود.

• افزایش توانایی

او که از سال ۷۶ این رشته ورزشی را انتخاب کرده و تاکنون ۳ دوره ۴ ساله هم دبیر هیئت استان بوده بوکس را ورزشی برای افزایش توانایی ها از نظر جسمی و شخصیتی ، سرعت ، چابکی ، قلبی و عروقی، توان هوازی و غیر هوازی، توان عضلانی بدن و استقامت بیان می کند و می افزاید: این رشته ورزشی توانایی بالا در دفاع شخصی برای افراد به همراه دارد و بهترین ورزش برای دفاع است.
به گفته «قربانی» هنوز نگرش جامعه نسبت به این رشته ورزشی تغییر نکرده و زمانی که نام بوکس برده می شود یک جدال خونین و بوکس های خشن و فیلم های محمد علی کلی در ذهن ها متصور می شود در صورتی که این طور نیست بوکس الان آماتور است و اولین مقوله ای هم که در آن اهمیت دارد سلامت ورزشکار بوده یعنی قرار نیست که ۲ ورزشکار در رینگ در حد مرگ با یکدیگر جدال کنند و تماشاچی ها در بالا هورا بکشند.
به گفته وی در رقابت های بوکس به محض این که داور احساس کند که یکی از بوکسورها نسبت به بوکسور دیگر توانایی بالاتری دارد بازی را قطع می کند.
وی ادامه می دهد: هر بوکسور قبل از ورود به رینگ از نظر فشار، ضربان قلب و... مورد ارزیابی قرار می گیرد و اگر پزشک به بازیکن اجازه ندهد دیگر بازی برگزار نمی شود.
وی ادامه می دهد: تفاوت بوکس حرفه ای و آماتور در این است که بوکس حرفه ای ۱۵ راند دارد که بیشتر آسیب دیدگی ها از راند ۱۰ به بعد است اما بوکس آماتور ۳ راند دارد که در این سه راند هم اتفاقی نمی افتد.
به گفته وی بوکس یکی از رشته هایی است که بالاترین آمار تماشاچی را به خود اختصاص داده و حتی این موضوع در رقابت هایی که در استان داشته ایم نیز به وضوح مشاهده شده است.
وی هم چنین به این نکته اشاره می کند که این ورزش المپیکی توانایی دست یابی به ۱۰ مدال در المپیک را در وزن های مختلف برای ایران دارد و می توان با سرمایه گذاری روی آن نتیجه خوبی را برای ورزش ایران به ارمغان آورد.
وی با بیان اینکه بوکس یکی از رشته های پر مدال در المپیک است می افزاید: در صورتی که به این رشته ورزشی توجه بیشتری شود می توان موفقیت های زیادی را در مسابقات مختلف به دست آورد.
وی تاکید می کند: باید آگاهی جامعه نسبت به این رشته ورزشی مهیج بیشتر شود تا افراد بیشتری به این رشته جذب شوند و با استعدادیابی از بین این افراد بتوان حرفی برای گفتن در رده های مختلف کشوری داشت.

روی خط ورزش

کلاس مربی گری و داوری والیبال در سرایان

حسینی – دوره های آموزشی مربی گری و داوری والیبال در شهرستان سرایان برگزار می شود. مسئول اداره ورزش و جوانان شهرستان سرایان گفت: این دوره ها در بخش های مربی گری و داوری در رده ۳ از دو هفته آینده در سرایان آغاز می شود. به گفته «عابدینی» این کلاس ها در دو بخش بانوان و آقایان و با حضور مدرسان فدراسیون برگزار می شود.

داوران سرایانی در لیگ فوتسال استان

داوران سرایانی لیگ فوتسال استان را قضاوت می کنند.
مسئول روابط عمومی اداره ورزش و جوانان سرایان گفت: «حسین سپهری» و «مجید نظافت»، بازی تیم های طبس و بشرویه از سری مسابقات دسته یک فوتسال استان را قضاوت می کنند.
به گفته «نظافت» این دیدار به میزبانی شهرستان بشرویه انجام می شود.

طرح استعدادیابی والیبال برگزار می شود

طرح استعدادیابی والیبال در ۲ بخش دختران و پسران در استان برگزار می شود.
«ملکی» رئیس هیئت والیبال استان، گفت: استعدادیابی پسران در گروه متولدان سال ۸۳، روز ۳۰ دی ماه در سالن عفاف بیرجند انجام می شود.
به گفته وی، طرح استعدادیابی دختران هم در گروه سنی متولدان ۸۴ در اول بهمن ماه سال جاری اجرا می شود.

فرنگی کاران نوجوان استان در راه رقابت های کشوری

حسینی – تیم کشتی فرنگی خراسان جنوبی به مسابقات قهرمانی کشور اعزام می شود.
مسئول روابط عمومی هیئت کشتی استان گفت: تیم استان با ۸ کشتی گیر اصلی و ۲ کشتی گیر ذخیره، در این رقابت ها که از ۴ بهمن ماه سال جاری در اراک برگزار می شود، شرکت می کند.
به گفته «آرزمجو» مربی گری تیم استان را که هم اکنون اعضای آن در حال تمرین های اختصاصی هستند، «بهنام یاوری» و «حسن گلکار» و سرپرستی آن را «مسلم نادری» بر عهده دارند.

برنزی جام جایزه بزرگ تاکید کرد:

توسعه بدنسازی در گرو همت مسئولان

زهرایی – «برای توسعه ورزش بدنسازی و مطرح کردن نام خراسان جنوبی در عرصه های کشوری و بین المللی نیاز است مسئولان استان و به ویژه متولیان ورزش و جوانان حمایت بیشتری از ورزشکاران این رشته داشته باشند.»
این را «سید مرتضی خاکساری مقدم» می گوید، جوان بدنساز بشرویه ای که چند روز قبل در رقابت های باشگاه های تهران جام جایزه بزرگ جاده ابریشم موفق به کسب مدال برنز شد.
او که نماینده استان در این رقابت ها بود و نام خراسان جنوبی را در عرصه های کشوری مطرح کرد سطح این مسابقات را بالا بیان می کند و از حضور ۲۵۰ بدنساز از سراسر کشور و آمادگی خوب آنها برای حضور در این رقابت ها صحبت می کند.
وی ادامه می دهد: مسابقات باشگاه های تهران جام جایزه بزرگ جاده ابریشم در سه رشته بادی بیلدینگ، فیزیک و بادی کلاسیک برگزار شد که با توجه به این که بادی بیلدینگ رشته تخصصی ام بود در این رشته شرکت کردم و مقام سوم را به دست آوردم.
مدیر تنها باشگاه شهر بشرویه که با هزینه های شخصی در این رقابت ها شرکت کرده به این نکته اشاره دارد که حدود ۱۵۰ میلیون ریال برای آماده سازی و شرکت در این مسابقات هزینه کرده است. به گفته وی حدود ۲۰۰ هنرجو در این باشگاه فعالیت می کنند که استعدادهای برجسته ای در میان این هنرجویان وجود دارد که در صورت حمایت مسئولان می توان در راستای شکوفایی این استعدادها گام برداشت.
این مربی درجه ۳ بدنسازی و پرورش اندام که حدود ۱۲ سال است که در این رشته ورزشی فعالیت می کند از حمایت های معنوی مستمر هیئت استان قدردانی و ابراز امیدواری می کند: با اختصاص اعتبار از سوی ورزش وجوانان به هیئت استان بدنسازان شهر بشرویه نیز مورد حمایت قرار گیرند.

فواید ۱۵ دقیقه پیاده روی بعد از شام

پیاده روی بعد از شام باعث هضم بهتر غذا، کاهش وزن و افزایش کیفیت خواب می شود.
در صورتی که بعد از صرف وعده شام عادت به نشستن دارید این رفتار را تغییر دهید و سعی کنید ۱۰۰ قدم پیاده روی انجام دهید.
بررسی ها نشان داده حداقل ۱۰۰ قدم پیاده روی بعد از شام باعث افزایش سلامتی می شود.
پیاده روی بعد از شام هضم غذا را بهتر می کند. کالری سوزی را افزایش می دهد و قند خون را کنترل می کند. باید توجه داشت بعد از صرف وعده شام آنزیم هایی که مسئول هضم غذا هستند فعال می شوند و بر این اساس در صورتی که فرد در این زمان پیاده روی کند هضم غذا سریع تر و بهتر انجام می شود ضمن این که پیاده روی بعد از شام باعث افزایش سوخت و ساز بدن نیز می شود.
این که افراد بعد از شام خوردن سریع به خواب می روند کار درستی نیست. بهتر است بعد از شام چند قدم پیاده روی کنید. این کار باعث می شود که بدن آرام تر شود و جریان خون در بدن ادامه یابد. بعد از پیاده روی خواب راحت تری خواهید داشت.
پیاده روی بعد از شام باعث می شود که اکسیژن و مواد غذایی لازم به بدن برسد.
افرادی که دیابت نوع دو دارند می توانند با پیاده روی بعد از شام قند خون خود را کنترل کنند.