

خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی



نماینده ولی فقیه تاکید کرد

لزوم توجه به ورزش باستانی

حسین قربانی – مسئولان به جنبه های کمی و کیفی ورزش های باستانی و ملی استان توجه کنند.

به گزارش خبرنگارما، نماینده ولی فقیه در استان پنج‌شنبه گذشته در دیدار با اعضای هیئت ورزش‌های زورخانه‌ای و کشتی‌پهلوانی استان با تأکید بر اهمیت دادن مسئولان به جنبه های کمی و کیفی ورزش‌های باستانی و ملی استان، گفت: ورزشکار کامل در جامعه اسلامی افزون بر توجه به ابعاد جسمانی ورزش، به بعد معنوی آن که ورزش همراه با مردانگی و گذشت است، توجه دارد.

حجت الاسلام‌والمسلمین «عبادی» به تفاوت دودیدگاه اسلام‌غرب در خصوص ورزش اشاره کرد و افزود: نباید در جامعه اسلامی به تقلید از غربی‌ها، ارزش‌های دینی خودمان در ورزش مانند گذشت و مردانگی را فراموش کنیم.

وی باتأکید بر فراهم کردن محیطی امن و مناسب برای ورزش بانوان در استان، افزود: مسئولان طوری برنامه ریزی کنند که بانوان بتوانند در محیطی به دور از آلودگی‌های مختلف به ورزش بپردازند. چنان‌چه ملاحظات لازم به برخی کارها از جمله فراهم کردن محیط مناسب برای ورزش بانوان در جامعه انجام نشود و این کار از چارچوب اسلامی آن خارج شود، مفسد را به دنبال خواهد داشت.

امام‌جمعه بیرجند باستانی‌رایک‌ورزش فرهنگی و معنوی مهم برای سلامت جسم و روح جوانان دانست و خاطر نشان کرد: چنان‌چه فضای مناسب و سالمی برای ورزش جوانان در جامعه فراهم نشود ممکن است در آینده دچار آلودگی‌های فضای مجازی شوند و زندگی آن‌ها را با مشکلاتی مواجه کند. فراهم کردن شرایطی مانند محیط سالم برای ورزش، تفریح و کسب علم و دانش جوانان می‌تواند استعداد آن‌ها را در زمینه ارزش‌های اسلامی و انسانی‌شد دهد.

مدیرکل ورزش و جوانان هم در این دیدار با بیان این که پروژهٔ احداث زورخانه بین‌المللی در بیرجند، کلنگ زنی شد، گفت: در ۱۵ ماه اخیر

هر ماه دو پروژهٔ ورزشی در استان افتتاح شد.

«حسن عزیزی» با اشاره به این که ۴۸ هیئت ورزشی استانی، ۳۲۲ هیئت ورزشی شهرستانی، ۳۱۶ باشگاه، ۳۹ سازمان مردم نهاد جوانان در استان وجود دارد، افزود: در توسعه ورزش باشگاه‌های خصوصی ۱۵۰ مجوز با هدف این که خود مردم مدیریت کار را برعهده بگیرند، صادر شده است. رئیس هیئت ورزش‌های زورخانه‌ای و کشتی‌پهلوانی استان از شروع اجرای طرح هر خانه یک زورخانه خبر داد و گفت: این طرح در بستر فضای مجازی انجام شد

که با استقبال از سراسر کشور همراه بود.

«شکری» افزود: ۲۴ گودر زورخانه‌ای در استان داریم که از این تعداد ۹ گودر در بیرجند و بقیه آن در شهرستان‌ها فعال است.

در گذشت پیش کسوت ورزش



سید حسین حسینی – «مجد ولی سلیمانی» پیش کسوت با سابقه ورزش استان و شهرستان بیرجند، در سن ۸۲ سالگی دار فانی را وداع گفت.

بر حوم «سلیمانی» افزون بر این که در کسوت معلمی ۳۰ سال به تربیت نسل جوان این دیار پرداخت چندین دهه، یکی از ارکان اصلی ورزش شهرستان بیرجند بود.

وی در دهه ۳۰ و ۴۰ عضو تیم فوتبال و بسکتبال و کشتی شهرستان بیرجند بود و افزون بر این ها در بیشتر اعزام‌های ورزشی دهه ۴۰ و ۵۰ به عنوان سرپرست و مربی، تیم‌های مختلف ورزشی را همراهی می کرد.

بر حوم «سلیمانی» حدود ۱۲ سال هم در اواخر دهه ۵۰ و ۶۰ ریاست هیئت بسکتبال شهرستان

بیرجند را بر عهده داشت.

به گزارش خبرنگارما، فرزندان آن مرحوم هم‌راه پدر را ادامه دادند و پسر وی «مسعود سلیمانی» نیز عضو تیم بسکتبال شهرستان بیرجند بود و به همراه این تیم سابقه قهرمانی خراسان را در کارنامه دارد و از ۱۰ سال قبل (سه دوره متوالی) ریاست فدراسیون اسکواش کشور را عهده دار است. روزنامه خراسان جنوبی در گذشت این پیش کسوت با سابقه و مردمی را به خانواده آن مرحوم و جامعه ورزش تسلیت می گوید.

<div><div> </div></div>	<div>شنبه ۱۳۹۹</div> <div>۷ ربیع الاول ۱۴۴۲</div> <div>شماره ۳۴۰۰</div>
<div><div> </div></div>	

<div><div> </div></div>	<div>اذان قهر۱۱:۱۷</div> <div>غروب:آفتاب ۱۶:۵۸</div> <div>اذان ۱۷:۰۸</div> <div>اذان صبح فردا ۰۴:۱۴</div> <div>طلوع آفتاب فردا ۰۵:۴۵</div>
---	---

<div><div> </div></div>	<div>صاحب امتیاز:</div> <div>موسسه فرهنگی هنری خراسان</div>
<div><div> </div></div>	<div>مدیر مسئول:</div> <div>محمد سعید احدیان</div>
<div><div> </div></div>	<div>سرمدبیر: علی ولیزاده</div>

<div><div> </div></div>	<div>دفترمتر کزی: مشهد، بلوار شهید صادقی(سازمان آب)</div>
<div><div> </div></div>	<div>مندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱</div>
<div><div> </div></div>	<div>تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰</div>
<div><div> </div></div>	<div>نماینر دیدرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۴۳۹۵</div>

<div><div> </div></div>	<div>پيامل: ۲۰۰۰۹۹۹</div>
<div><div> </div></div>	<div>سر پرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند، خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی،شماره ۷۷</div>
<div><div> </div></div>	<div>تلفن سرپرست: ۰۳۲۴۴۳۹۳۹-۵۶</div>
<div><div> </div></div>	<div>تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۵</div>

<div><div> </div></div>	<div>نماینر تحریریه: ۰۵۶-۳۲۴۴۸۰۵۴</div>
<div><div> </div></div>	<div>واجد آگهی و اشتراک: ۰۵۲-۳۲۴۴۸۰۵۶</div>
<div><div> </div></div>	<div>مندوق پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵</div>
<div><div> </div></div>	<div>نماینر آگهی و اشتراک: ۰۵۳-۳۲۴۴۸۰۵۶</div>
<div><div> </div></div>	<div>چاپ،چاپ‌خراسان</div>

نفس راست ووشو در روزهای کرونایی

حسین قربانی

ووشویی از رشته های ورزشی استان است که در سال های اخیر با کسب مقام های کشوری توسط ووشوکاران توانسته تا حدودی از جایگاه خود در کشور دفاع کند و این موضوع سبب شده است تا در سال های گذشته میزبانی مسابقات کشوری هم به خراسان جنوبی اعطا شود اما امسال شیوع ویروس کرونا بر این رشته ورزشی مانند دیگر رشته ها تأثیر زیادی داشته است.

این در حالی است که هیئت ووشوی استان با برنامه ریزی مناسبی که انجام داده در تلاش است تا تأثیرات کرونا را در این رشته ورزشی به حداقل برساند. رئیس هیئت ووشوی استان با اشاره به تأثیری که کرونا بر این رشته ورزشی داشته است از تلاش برای به حداقل رساندن این تأثیر گفت و افزود: به این منظور از همان ابتدای گسترش ویروس کرونا برای برگزاری دوره های آموزشی و رقابت هاد در خانه به شکل مجازی برنامه ریزی و مسابقات استانی هم در خانه برگزار شده است.

۲۰۰ بیمه شده ورزشی

حجت الاسلام «وحد خرمشاه» با اعلام این که ۲۰۰ نفر بیمه شده ورزشی در استان داریم که حدود ۴۰ درصد آن ها بانوان هستند، اظهار کرد: حدود ۱۷ مربی ووشو در

مصاف دارتر طبسی با دارتر آلمانی



رحمان - زهرا رجبی به عنوان

صدرنشین گروه ۲ به مرحله حذفی رقابت های دارت مجازی قهرمانی جهان راه یافت. به گزارش «خراسان جنوبی» بنا بر اعلام فدراسیون انجمن های ورزشی کشور پس از پیروزی یک طرفه تیم ملی دارت آقایان و بانوان ایران با مسابقات این جهانی «زهرا رجبی» قهرمان دارت ایران به

برترین رکاب زنان استان

حسینی- مسابقات قهرمانی دوچرخه سواری استان در رشته تریال با معرفی نفرات برتر پایان یافت. رئیس هیئت دوچرخه سواری استان با بیان این که رقابت ها در سه بخش حرفه ای، نیمه حرفه ای و استعدادیابی برگزار شد، گفت: در بخش حرفه ای «مسعودپور ابولی» و «ضابیدختی» و «جعفر سعادت» مقام های اول تا سوم را کسب کردند. «علوی» افزود: در گروه نیمه حرفه ای «ابوالفضل دهقان پور»، «نیماجعفری» و «صادق ملاکی مقدم» و در رقابت های استعدادیابی هم «امیر ارسلان مشفق» و «مهدی نصرآبادی» و «سهیل سوری» موفق به کسب عنوان های اول تا سوم شدند. به گفته وی در پایان با حضور مدیرکل ورزش و جوانان با اهدای لوح و جوایز نقدی از نفرات برتر تقدیر شد.



پر تاب دارت

رحمان - مسابقات دارت ویژه خانواده شهدا، جانبازان و ایثارگران در خانه دارت قاین برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان قاینات، این مسابقات به همت اداره بنیاد شهید و امور ایثارگران با همکاری هیئت انجمن های ورزشی شهرستان، انجمن دارت و باشگاه مصباح با حضور ۳۰ نفر در دو بخش برادران و خواهران به مناسبت هفته تربیت بدنی برگزار شد.

رقابت اسکیت بازان نهبندان

مسابقه اسکیت با حضور تعدادی از اسکیت بازان نهبندان برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان نهبندان به مناسبت هفته تربیت بدنی، مسابقه اسکیت با حضور تعدادی از اسکیت بازان این شهرستان از ابتدای بولوار امام خمینی (ره) تا مقابل اداره آموزش و پرورش به همت اداره ورزش و جوانان و با همکاری هیئت اسکیت و هیئت ورزش های روستایی و بازی های بومی و محلی انجام شد.

طناب کشی و روپایی در قاین

کارکنان و فرزندان کارکنان انتظامی شهرستان قاینات به مناسبت هفته تربیت بدنی و نیروی انتظامی با هم به رقابت پرداختند.

حجت الاسلام «طاہری» رئیس هیئت ورزش های همگانی قاینات گفت: به مناسبت هفته تربیت بدنی و نیروی انتظامی مسابقات ورزشی ویژه کارکنان و فرزندان کارکنان نیروی انتظامی در رشته های دوچرخه سواری عمومی، طناب کشی و روپایی با حضور تعدادی از مسئولان شهرستان برگزار شد.

به رشته های ورزشی استان که در دوران کرونا فعالیت هایی داشته اند، اختصاص دهد که ووشویی از این رشته های ورزشی بود. خرمشاد با بیان این که ۶۰ داور ووشو در خراسان جنوبی فعالیت می کنند و در دوران کرونا تعدادی از آن ها در مسابقات مجازی قضاوت کرده اند، خاطرنشان کرد: کیفیت دوره های آموزش مجازی این رشته که با مجوز فدراسیون و توسط مربی مشخص شده، ضعیف است و این موضوع در استقبال ووشوکاران خراسان جنوبی برای حضور در دوره های آموزش مجازی تأثیر گذار بوده است.

رضایت نسبی

رئیس هیئت ووشو با اعلام این که در آخرین مسابقه مجازی ووشویی کشوری از ووشوکاران استان نایب قهرمان شد، گفت: در دوران کرونا برای برگزاری دوره های آموزشی داوری آقایان و بانوان، به طور جداگانه اقدام شد و در مجموع از فعالیت های هیئت در این دوران باوجود محدودیت های کرونا، راضی هستیم. هر چند انتظار ما بیشتر از این



بود. به گفته وی فعالیت ها

سبب شد تا وزارت مبلیگی

یافت و در مجموع رقابت های گروهی با کسب ۱۰ برد و یک باخت به عنوان صدرنشین گروه ۲ با اقتدار به مرحله حذفی این مسابقات صعود کرد. مسابقات دارت مجازی قهرمانی جهان که این بار با حضور ۱۹۲ دارتر در قالب ۴۷ کشور و در هشت گروه برگزار می شود که از هر گروه چهار نفر برتر به مرحله یک شانزدهم نهایی راه خواهند یافت.

تیم ملی چهار نفره دارت ایران در گروه دوم این رقابت ها با تیم های پاکستان، آفریقای جنوبی، مصر، اسلواکی و هند همگروه و «رجبی» تنها عضو تیم ملی ایران است که توانست با بهترین عملکرد به عنوان نفر اول گروه دوم بانوان به مرحله حذفی این مسابقات راه یابد و در این مرحله در دوازدهمین رقابت خود باید به مصاف ارینا ار مسترآنگ آلمانی برود.

ورزش در پاییز

هنگام ورزش در دوره کرونا ایمن بمانیم

چطور در خانه و اطراف خانه فعال بمانیم؟

سعی کنید از نشستن طولانی مدت چه برای کار، و چه مطالعه، تماشای تلویزیون، خواندن یا استفاده از رسانه های اجتماعی با بازی کردن با گوشی و رایانه

رهیز کنید. برای کاهش نشستن طولانی مدت هر ۳۰ تا ۳۰ دقیقه یکبار ۳ تا ۵ دقیقه استراحت کنید. به سادگی بلند شوید و کشش داشته باشید یا حتی بهتر است که در خانه راهایا از پله ها بالا و پایین بروید. با انجام این حرکات می توانید سلامتی و تندرستی خود را بهبود ببخشید. داشتن زمان مشخص برای تحرک به شما کمک می کند تا مطمئن شوید که هر روز فعالیت دارید. یادداشت کردن زمان مد نظر به شما برای یادآوری آن کمک می کند. به برنامه تان پایبند باشید. این کار به شما در داشتن روش منظم و موفق یافتن باروش های جدید کار کردن، مطالعه و زندگی خانوادگی که به علت شرایط کووید ۱۹ محدود شده اند، کمک می کند. برنامه ریزی زمان برای فعال بودن همراه کودکان به کمک بازی های فعالانه در خانه، پیاده روی در پارک ها یا دوچرخه سواری می تواند راهی برای استراحت و آرامش همه خانواده، در کنار هم و فعال و سالم بودن آن ها باشد. برای فعال بودن خود و خانواده تان هدف تعیین کنید: با انتخاب نوع خاصی از فعالیت، از زمان خاصی از روز یا این که هر روز چند دقیقه رافعالیت داشته باشید. از هر عضو خانواده بخواهید که هدف های خودش را انتخاب کند.

تکواندوی بیرجند در مسیر پیشرفت

سطح تکواندوی استان و شهرستان بیرجند فاصله کمی با تکواندوی کشور دارد و می توان مقام های کشوری خوبی با افزایش سطح اعتماد به نفس تکواندوکاران به دست آورد. سرپرست اداره ورزش و جوانان بر مرکز استان در دیدار نایب رئیس هیئت تکواندوی بیرجند ضمن تأکید بر اولویت قراردادن بانوان و مادران تکواندوکار که در نهایت باعث رشد و گسترش فرهنگ ورزش در جامعه می شوند، خواستار حضور هرچه بیشتر بانوان در ورزش شد. «شیردل» افزود: سطح تکواندوی استان خوشبختانه فاصله کمی با سطح تکواندوی کشور دارد و می تواند مقام های کشوری خوبی با افزایش سطح اعتماد به نفس تکواندوکاران کسب کند. «دره کی» نایب رئیس هیئت تکواندوی شهرستان، ضمن تشکر و قدردانی از حمایت ها و توجه مسئولان اداره ورزش و جوانان به ورزش بانوان، در ارائه گزارش عملکرد سه ماهه از حضور خود در هیئت شهرستان، به برگزاری چالش توانمندی تکواندوکاران در ضربه به شیء معلق، انتخاب ۱۲ نفر از بهترین های حوزه بانوان به عنوان مسئولان کمیته ها و انجام اقدامات ویژه باهدف توسعه تکواندوی بانوان در بیرجند اشاره کرد. وی به مبانی مربوط به اجرای ایده راه اندازی کتابخانه در محل هیئت تکواندوی شهرستان با محوریت کتاب حوزه دفاع مقدس ورزش پرداخت و گفت: با اجرای در ست و دقیق این طرح امید افزون بر افزایش سطح معلومات ورزشی و تخصصی جامعه تکواندوی شهرستان و اشاعه رفتار و منش پهلوانی، ارائه دهنده الگوی رفتاری مناسب برای هیئت های ورزشی استان و حتی کشور و ترویج فرهنگ کتاب خوانی و ارتقای معلومات ورزشکاران باشیم.



رئیس هیئت ووشو:کیفیت **دوره های آموزش مجازی این رشته که با مجوز فدراسیون و توسط مربی مشخص شده، ضعیف است و این موضوع در استقبال ووشوکاران خراسان جنوبی برای حضور در دوره ها تأثیر گذار بوده است**

داخل گود

مسابقات آنلاین شطرنج

حسین قربانی – مسابقات شطرنج آنلاین در آیسک برگزار شد.

به گزارش خراسان جنوبی در این مسابقات که با شرکت ۱۷ نفر در هفت دور به روش سوییسی برگزار شد، حمیدرضا ایروانی، ابوالفضل علمی و محسن واله در رده آزاد، یونس محمدزاده، امیر مسعود میربلوکی و محمد مهدی جهانی در رده زیر ۱۶ سال و ریحانه دوستی، فائزه محمدزاده و زهره حاتمی در رده بانوان به ترتیب مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند.

احداث ۶ چمن مصنوعی در درمیان

زمین چمن مصنوعی روستای آتیک در میان در متراژ هزار و ۵۰۰ متر مربع و با اعتبار بیش از ۴۰۰ میلیون تومان با همکاری بنیاد علوی به بهره برداری رسید. فرماندار درمیان با اشاره به این که از سه ماه قبل شش زمین چمن مصنوعی با همکاری بنیاد علوی در روستاهای تخته جان، براندود، منصورآباد، اسدیه، روستای درمیان و آتیک اجرا شد، گفت: سهم مشارکت بنیاد علوی در این پروژه هایش از یک و نیم میلیارد تومان بوده است.

به گفته «بخشی» زیرسازي این اراضی شامل تسطیح، آماده سازی، فنس کشی و... به عهده دهیاری و وستاها و اعتبارات مورد نیاز برای هر زمین چمن مصنوعی حدود ۷۰۰ میلیون تومان بود. وی افزود: هفت پروژه احداث زمین چمن مصنوعی دیگر در شهر قهستان و طبس مسینا، روستاهای کوشکک، دستگرد، نوغاب و... با همکاری بنیاد علوی، استانداری و اداره کل ورزش و جوانان با حدود چهار میلیارد تومان اعتبار در دستور کار قرار دارد و از ۱۵ تا ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی بر خوردار است. وی با بیان این که هزینه چمن مصنوعی و نصب آن با مشارکت بنیاد علوی محقق شد، خاطر نشان کرد: تأمین سیستم روشنایی زمین چمن مصنوعی به عهده اداره ورزش و جوانان است و دهیاری روستاها هم تسطیح و آماده سازی اراضی را به عهده دارد.



سالن ورزشی برای لانو

کلنگ احداث سالن ورزشی روستای مرزی لانوی شهرستان سربیشه به مناسبت هفته تربیت بدنی به زمین زده شد. به گزارش «خراسان جنوبی» به مناسبت هفته تربیت بدنی با حضور فرماندار سربیشه، مدیرکل کمیته امداد حضرت امام (ره) و بازیار مسئول هماهنگی امور شهرستان های ورزش و جوانان، کلنگ احداث سالن ورزشی در دورترین نقطه استان در روستای مرزی لانوی شهرستان سربیشه و در ۲۰ کیلومتری مرز ایران و افغانستان به زمین زده شد. این پروژه با مشارکت اداره کل ورزش و جوانان و کمیته امداد امام (ره)، با مساحت ۹۰۰ متر مربع و اعتباری بیش از ۴۰ میلیارد ریال در روستای لانو احداث می شود.

۳ رقابت بانوان قاینات

مسابقات دال پلان، تیر و کمان سنتی و طرح طبیعت گردی ویژه بانوان به مناسبت هفته تربیت بدنی در پارک ورزش بانوان شهر قاین برگزار شد. به گزارش خبرنگارما، مسابقات دال پلان، تیر و کمان سنتی و طرح طبیعت گردی ویژه بانوان به مناسبت هفته تربیت بدنی با حضور ۲۰ نفر و با رعایت پروتکل های بهداشتی به همت هیئت ورزش های روستایی، بازی های بومی و محلی و هیئت ووشو با مربیگری خانم ها عصمت سادات موسوی نژاد و فاطمه سادات براتی و داوری فاطمه فرهمند زاده برگزار و به نفرات برتر جوایزی اهدا شد.



نشرنو

فعالیت های بدنی منظم



بر اساس مطالعات و پژوهش های

انجام شده، کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی مناسب سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری های مختلف می شود و بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی، فعالیت بدنی مناسب باید حداقل ۱۰ دقیقه انجام تا سبب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شود.

دکتر محمد کیاسلار و همکاران در کتاب فعالیت های بدنی منظم مسائل مختلفی را مانند برنامه های ورزشی، مزایای، محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم،

ملاحظات تفاوت های جنسیتی،

های ورزشی، کنترل وزن و تناسب اندام و... بیان کرده اند.

در بخشی از این کتاب می خوانیم: «فعالیت بدنی منظم سبب افزایش تعداد ضربان قلب، ریتم تنفس و جذب اکسیژن، خون رسانی و سوخت و ساز بیشتر، جذب و دفع مواد غذایی توسط سیستم گوارش، گردش و تصفیه خون بهتر، عملکرد بهتر کبد، کلیه و مثانه و مجاری ادراری، شادابی و رفع کسالت و افسردگی، افزایش اعتماد به نفس و... می شود.

فعالیت های بدنی منظم سال ۹۸ برای چاپ اول با شمارگان ۳۰ هزار جلد توسط ناشر پارسای سلامت منتشر شده است.