

خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

سه شنبه ۲۸ بهمن ۱۳۹۹ ۴ رجب ۱۴۴۲ شماره ۳۴۹۲

اذان ظهر ۱۱:۴۷ غروب آفتاب ۱۷:۱۹ اذان مغرب ۱۷:۳۷ اذان صبح فردا ۴:۵۳ طلوع آفتاب فردا ۶:۱۴

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

دفترمرکز کُزی: مشهد،بلوار شهیدصادق(سازمان آب) صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰ شماره پیکان: ۲۰۰۰۹۹۹

سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیر جند،خیابان مدرس، خیابان باهنر غربی،شماره ۷۷ تلفن: سرپرست:۰۵۱-۳۲۴۴۳۹۳۹ تحریریه: ۰۵۱-۳۲۴۴۸۰۵۶ نماینده تحریریه: ۰۵۴-۳۲۴۴۸۰۵۶

واحد آگهی و اشتراک:۰۵۲-۳۲۴۴۸۰۵۶ صندوق پستی: ۵۱۴-۹۷۱۷۵ نماینده آگهی و اشتراک: ۰۵۳-۳۲۴۴۸۰۵۶ چاپ:شهرچاپخراسان

شنا همچنان در باتلاق کرونا

زهر ا قربانی

یک سال از شیوع ویروس کرونا می گذرد و با این که مدتی از شروع فعالیت بسیاری از رشته های ورزشی با رعایت پروتکل های بهداشتی سپری می شود، اما هنوز مجوز باز گشایی استخرهای شنا در هیچ شهرستانی از استان صادر نشده است و در نتیجه بسیاری از افراد شاغل در این رشته هنوز خانه نشین هستند و خسارات متعددی نیز بر متصدیان استخرها وارد آمده که جبران آن ممکن است سال ها طول بکشد.رئیس هیئت شنای استان با ابراز نارضایتی از وضعیت موجود، گفت: آسبیی که کرونا به شنا وارد آورده، بسیار شدید است طوری که این رشته تا حد نابودی پیش رفته است.«اکبری» به پیگیری برای بازگشایی استخرها اشاره کرد و افزود: منتظر تصمیم ادار ورزش و جوانان برای بازگشایی استخرها هستیم.

بیکاری یک ساله ۲۵۰ مربی

او با اشاره به فعالیت ۲۵۰ مربی خانمو آقادر استخرهای شنای شهرستان های استان افزود: در مدت تعطیلی استخرها همه مربی ها بیکار شده اند که فهر ست آن



خارج از گود

رزمی کار قاینی

دل ما، گرم حامی مالی نیست

ز هرا قربانی– اهل رزم است و سال ها همنشین تانامی شده اما دغدغه های زیادی ذهن او را به خود مشغول کرده است و بیشتر از این که برای مبارزه روی تانامی های بزرگ دلش گرم نباشد، دلخور است.

«حسین غلامی» رزمی کار اهل قاین است که ۲۳ سال سن دارد از سال ۸۶ فعالیتش را در رشته کاراته شروع کرده است.

او که قبل از ورود به این رشته در زمین های خاکی شهر با شوق و علاقه زیاد فوتبال بازی می کرد با تشویق همکلاسی هایش با روی تانامی کاراته گذاشت و به این رشته ورزشی دل بست و آن را رها نکرد و خوب هم درخشد.

او در این سال ها در سبک هاپکیدو که حالا دفاع نوین نام گرفته، فعال بوده است و در کنار همه رقابت های استانی که شرکت کرده توانسته است در این رقابت ها خوب بدر خشد مقام های متعدد کشوری را هم در کارنامه دارد که می توان به رتبه دوم مسابقات کشوری هایپکیدو (کرج) در ده جوانان، مقام اول مسابقات کشوری سبک های آزاد جام پلیس و مردم (مشهد) در ده جوانان، مقام اول مسابقات کشوری هایپکیدوی سال ۹۲ در ده جوانان، مقام دوم تیمی مسابقات کشوری هایپکیدوی سال ۹۴ در ده بزرگ سالان، مقام اول مسابقات کشوری هایپکیدوی بزرگ سالان در سال ۹۵، عنوان اول مسابقات کشوری هایپکیدوی سال ۹۶ در ده بزرگ سالان، مقام اول مسابقات کیک بوکسینگ استان، مقام دوم تیمی هنرهای فردی و مقام اول مسابقات کشوری دفاع نوین (مشهد) سال ۹۷...و اشاره کرد.

او نبود حامی مالی را مهم ترین مشکل

فعالان این رشته بیان

کرد و از این که برای حضور در رقابت های مختلف استانی



رقابت بادامک قاین

تیم بادامک قاینات در ادامه رقابت های لیگ دسته ۲ فوتبال کشور در هفته هفتم به مصاف تیم استقلال علی آباد گرگان رفت. به گزارش «خراسان جنوبی» دبیر هیئت فوتبال قاینات گفت: در این مسابقه که در ورزشگاه شهید امین زاده قاین بر گزار شدند نماینده استان به تساوی یک بر یک دست یافت. «بسکا پادای» با گلایه از حمایت اندک دیگر رسانه ها به خصوص رسانه های دیداری از پوشش خبری این رقابت ها افزود: این تیم در ادامه مسابقات خود دوم اسفند در پایتخت به مصاف تیم دامتس تهران می رود.

شلیک ها در سرایان

مسابقات تیر اندازی با تفنگ بادی کارکنان ادارات شهرستان سرایان با معرفی برترین ها پایان یافت. به گزارش «خراسان جنوبی» در این رقابت ها که ۷۰ نفر آقا و ۲۰ نفر خانم حضور داشتند سعید ارشادی و محمد خانی مسابقات را قضاوت کردند و در نهایت در گروه آقایان مصطفی شریف زاده، جعفر قاسمی و محسن جاهدی مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند و در بخش بانوان نسایی، عربی و خادمی به ترتیب اول تا سوم شدند.



تمرین هوازی به جای آبی

وی در باره شرایط تمرینی شناگران در دوران شیوع کرونا اظهار کرد: تمرین ها در خانه و بیشتر هوازی است و با توجه به ماهیت این رشته که باید در آب انجام شود، تمرین در خشکی معنایی ندارد و ورزشکاران از

گفت و گو



مسئول هیئت ورزشی موتورسواری و اتومبیلرانی شهرستان مطرح کرد:

ویراژ وعده های بی عمل در پیست موتور کراس سرایان

موسوی– آوازه ویراژ موتور کراس های سرایان مرزهای خارج استان را هم در نور دیده است طوری که رتبه های برتر کشوری متعددی در این رشته مهیج ورزشی از آن ورزشکاران سرایان شده اما سال هاست که ساخت پیست موتور کراس شهرستان به عنوان اولین اولویت پروژه های ورزشی سرایان به سبب وعده های بی نتیجه مسئولان رها شده است.

آن طور که مسئول هیئت ورزشی موتورسواری و اتومبیلرانی سرایان گفت: ورزشکاران این رشته مهیج ورزشی همیشه با کسب مدال های رنگارنگ و اجرای حرکات نمایشی خاطرات شیرین و ماندگاری را در اذهان مردم شهرستان و استان رقم می زنند.

«علی اسحاقی» با اشاره به ساخت پیست موتور کراس سرایان به عنوان اولین پیست استاندارد استان و دومین پیست کشور خاطر نشان کرد: چند سال است این رشته ورزشی به عنوان اولین اولویت پروژه های ورزشی شهرستان مطرح ولی با ابراز ناسف عملیات تکمیلی این پیست در کش و قوس وعده های بی نتیجه مسئولان رها شده است. او ادامه داد: رشد تومر و افزایش هزینه های ساخت پیست و خرید موتور برای موتورسواران، آینده مبهم و غیر قابل پیش بینی را در مسیر فعالیت این رشته ورزشی پر طرفدار قرار داده است.

او با بیان این که دلسردی و نارضایتی موتورسواران از وضعیت کنونی، این هیئت را در پیگیری اهداف دراز مدت در زمینه جذب و آموزش ورزشکاران سنین مختلف این ورزش مهیج و پر طرفدار با مشکل روبه رو کرده است، افزود: تکمیل پیست سرایان نیاز مند دستان پر مهر مسئولان استانی و کشوری و به ویژه نگاه وزیر ورزش و جوانان است تا زیر ساخت های لازم برای برگزاری مسابقات کشوری موتور کراس در سرایان مهیا شود.

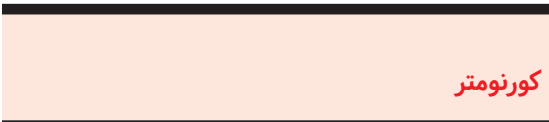
شلیک ها در سرایان

مسابقات تیر اندازی با تفنگ بادی کارکنان ادارات شهرستان سرایان با معرفی برترین ها پایان یافت. به گزارش «خراسان جنوبی» در این رقابت ها که ۷۰ نفر آقا و ۲۰ نفر خانم حضور داشتند سعید ارشادی و محمد خانی مسابقات را قضاوت کردند و در نهایت در گروه آقایان مصطفی شریف زاده، جعفر قاسمی و محسن جاهدی مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند و در بخش بانوان نسایی، عربی و خادمی به ترتیب اول تا سوم شدند.

نظر فنی چندان رشدی نخواهند داشت. او با اشاره به تعطیلی یک ساله استخرهای شنا افزود: در این شرایط بسیاری از ورزشکاران از این رشته دور شده اند و این ضرر بزرگی به رشته های آبی زده است که جبران آن چند سال زمان خواهد برد. به گفته وی هم اکنون وضعیت مسابقات مشخص نیست و با توجه به بسته بودن استخرها نمی توان در باره آمادگی بدنی شناگران هم صحبت کرد چرا که تا حد زیادی تعدیل شده است و فقط باید صبر کنیم تا ببینیم چه اتفاقی می افتد و متأسفانه گاهی هر چیزی را که پیش بینی می کنیم نادرست از آب در می آید.

دستور بازگشایی صادر نشد

مدیر کل ورزش و جوانان استان هم با اشاره به این که هنوز دستور العملی برای بازگشایی استخرها صادر نشده است، گفت: استخرها فقط در شهرهای آبی فعال هستند و در هیچ کدام از شهرهای خراسان جنوبی هنوز شرایط برای بازگشایی استخرها فراهم نشده است. «عزیزی» به این نکته هم اشاره کرد که با توجه به این که راه اندازی استخرها مستلزم هزینه های بالاست برای بازگشایی باید شرایط به حد مطلوب برسد. وی در باره حمایت از فعالان این حوزه هم گفت: با توجه به این که در استان بیشتر استخرها مربوط به اداره ورزش و جوانان است از زمان شیوع کرونا اجاره ها بخشیده شده و هیچ هزینه ای دریافت نشده و در قالب ماده ۲۷ به مدت قرارداد اجاره اضافه شده و برای حمایت ناجی های غریق هم برنامه هایی در دستور کار است.



کورنومتر

دانشجویان استان از کسب مقام باز ماندند

حسین قربانی– دانشجویان استان از کسب مقام در مسابقات مجازی شطرنج قهرمانی کشور به میزبانی دانشگاه علمی کار بردی استان باز ماندند. رئیس دانشگاه علمی کار بردی استان با اشاره به شیوع ویروس کرونا در کشور و تعطیلی همه مسابقات حضوری به خبرنگار ما گفت: مسابقات شطرنج مجازی از سر ی مقتمین دوره مسابقات قهرمانی دانشجویان کشور دانشگاه علمی کار بردی به میزبانی خراسان جنوبی در ماده پلیتس برق آسا و با زمان ۳ دقیقه برای هر بازیکن بر گزار شد و دانشجویان در مدت ۱۲۰ دقیقه با هم به رقابت پرداختند. دکتر «فورگی نژاد» با اعلام این که این مسابقات با حضور ۱۱۷ شرکت کننده شامل ۹۱ آقا و ۲۶ خانم با تحلیل استاد بزرگ شطرنج «مسعود مصدق پور» عضو تیم ملی شطرنج بر گزار شد، افزود: در بخش آقایان فرید متقی و امیر حسین کاشفی از تهران و محمد سعید خدادادی از اصفهان و در بخش خانم ها مینا سعیدپور سرچشمه، فاطمه فتحعلی بیگی و مریم مهدوی پور از تهران به ترتیب مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند و دانشجویان استان از کسب مقام در این رقابت ها باز ماندند.

برترین بلندقامتان ساحلی

رقابت های والیبال ساحلی رده آزاد آگرمای داشت دهه فجر در قاین با معرفی برترین هایایان یافت. به گزارش «خراسان جنوبی» در این مسابقات که هشت تیم حضور داشتند کیم کاشی و سرامیک عبدا... نژاد قهرمان شدند و اداره ورزش و جوانان و تیم شهید ابانری نژاد مقام های دوم سوم این دوره از رقابت ها را از آن خود کردند.

فوتسال فردوس در نیمه نهایی

رقابت های فوتسال در فردوس در رده های مختلف سنی به مر حله نیمه نهایی رسیده است. به گزارش «خراسان جنوبی» مسئول روابط عمومی ورزش و جوانان فردوس گفت: تیم های صعود کننده به مر حله نیمه نهایی مسابقات فوتسال دهه فجر گرمای داشت یاد و خاطره شهید حاج قاسم سلیمانی در رده نونهالان در گروه اول تیم صالحین ثامن اسیک و پایگاه امام رضا (ع) و در گروه دوم سردار شهید معینی (ب) و سردار شهید معینی (الف) هستند. به گفته «عرب» در دهه نوجوانان و در گروه اول روئین زعفران ناری و پایگاه شهید دادرس جوان و گروه دوم بلدر چین بر طلایی باغستان و صالحین ثامن اسیک و در رده جوانان گروه اول دهیاری عمرونی و دهیاری دو حصاران و گروه دوم شاهین و جوانان کاخکوک به این مر حله صعود کردند. وی افزود: در دهه اصناف و در گروه اول صنف موبایل و شرکت اقلیم و در گروه دوم اتحادیه خواربار و اتحادیه کارگران ساختمانی و در دهه ادارات گروه اول اداره کار و دامپزشکی بنیاد شهید و در گروه دوم مدرسه شهید قهرمانی و دادگستری به این مر حله صعود کردند.

قهرمان فوتسال سالی

رقابت های فوتسال شهرستان قاینات با معرفی برترین ها به پایان رسید. به گزارش خبرنگار مادر این بازی ها که با همکاری ادار ورزش و جوانان و سیاه بر گزار شد هشت تیم حضور داشتند. تیم های پایگاه امام حسین (ع) مصلی و پایگاه امام جعفر صادق (ع) مقام های اول و دوم را از آن خود کردند.

همایش ویژه ناجی ها

دومین همایش پیاده روی خانوادگی منجی های غریق بیرجند بر گزار شد. به گزارش خبرنگار ما، این همایش با حضور حدود ۸۰ نفر از منجی های غریق بیرجند بر گزار شد و در پایان مراسم و پس از برگزاری مسابقات ورزشی شادو مفرح، به نغزات برتر شرکت کننده جوایزی اهدا شد.

قهرمان دار ترهای طبس

مسابقات دارت ویژه بانوان و آقایان در طبس بر گزار شد. به گزارش «خراسان جنوبی» در این رقابت ها در بخش بانوان اعظم قوایی، نجمه صداقت پور و محدثه روئین تن مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند. بر اساس این گزارش در این مسابقات در بخش آقایان هم احسان روئین تن، محسن سنگچولی و محمد عزیززاده مقام های اول تا سوم را به دست آوردند.

دست به توپ های فردوسی

رقابت های هندبال جام فجر شهرستان فردوس با قهرمانی تیم موبایل قرن ارتباطات به پایان رسید. به گزارش خبرنگار ما، در این رقابت ها که به مناسبت بزرگداشت دهه مبارک فجر و همچنین گرمای داشت یاد و خاطره سردار شهید حاج قاسم سلیمانی در سالن ورزشی فرهنگ پیام نور فردوس با حضور پنج تیم برگزار شد در پایان به ترتیب تیم های موبایل قرن ارتباطات، نوجوانان فردوس و بازرگانی خازنی مقام های اول تا سوم را به دست آوردند.

مدیرکل ورزش

و جوانان: هنوز

دستور العملی

برای بازگشایی

استخرها صادر

نشده است.

استخرها فقطدر

شهرهای آبی فعال

و در هیچ کدام از

شهرهای استان

هنوز شرایط

برای بازگشایی

استخرها فراهم

نشده است

خسته نباشید کوهنوردان

مراسم قدرانی از پیش کسوتان و باکسوتان کوهنوردی استان بر گزار شد.

به گزارش خبرنگار ما، «خسروی» رئیس هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان با بیان این مطلب گفت: در این مراسم که با حضور کوهنوردانی از بیرجند، سرایان و اسلامیه بر گزار شد از زحمات علیرضا خدمتی، عباس حسینی مقدم، محمود غلامیان مقدم، محمد حسن لاری، غلامرضا بذرافکن، علی لاری، پیام مقدم، علی سلطونی، رضا گنجی، مجید فال سلیمان، حمید عیلمکی نژاد، محمد حسن دهقانی، علی محمد نصرآبادی، محمود عرفی، حسین بهزادیان، محمدرضا رحمانی، ابراهیم سبزواری، محمد امیان، رضا خورشیدی، سعید مقدس زاده و رفعت عظیمی قدرانی شد.

قهرمان فوتوالی

تیم زنده یادعباس شرفی «الف» مقام اول مسابقات فوتوالی جام فجر در شهرستان فردوس را از آن خود کرد. به گزارش خبرنگار ما، اولین دوره مسابقات فوتوالی شهرستان فردوس جام فجر و زنده یادعباس شرفی با حضور هشت تیم برگزار شد که در نهایت مقام اول این رقابت ها از آن تیم زنده یادعباس شرفی «الف» شد و تیم های زنده یادعباس شرفی «ب» مقام دوم و کمیته فوتبال ساحلی مقام سوم را کسب کردند.

بشارت، سکونشین فوتسال بشرویه

مسابقات فوتسال لیگ شهرستان بشرویه با قهرمانی بشارت به پایان رسید. به گزارش «خراسان جنوبی» « سلیمی» دبیر هیئت فوتبال بشرویه گفت: مسابقات لیگ شهرستان بشرویه با حضور ۱۱ تیم در دو گروه برگزار شد که از هر گروه چهار تیم از جدول بالا آمدند و در فینال بشارت و کافه دانیس و کافی شاپ باران مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند.

صعود به «هزار»

کوهنوردان هیئت کوهنوردی و صعودهای فردوس به هزار کرمان چهارمین قله بلند کشور صعود کردند. به گزارش خبرنگار ما، فهیمة سنبایی، عباس شجاع، اکبر عبیدی، ابوالفضل عالی و مصطفی زیتونی سرپرست و مربی این تیم بودند.



مشاوره

ورزش های تضمین کننده سلامت روان

ارتباط پیچیده ای بین ورزش و سلامت روان وجود دارد. ورزش با تقویت روحیه، کاهش اضطراب و استرس، بهبود خلق و خو، افزایش اعتماد به نفس و نگرش مثبت به زندگی همراه است که از بین رشته های ورزشی برخی از آن بیشتر به سلامت روان کمک می کند.

پیلاتس

پیلاتس برای افزایش قدرت ماهیچه ها، بهبود انعطاف پذیری بدن و کاهش وزن است. تحقیقات روی ورزش پیلاتس نشان داده است که این ورزش افزون بر مزایای ذکر شده تأثیر بسیاری در سلامت روانی افراد دارد و به بهبود آن کمک می کند. همچنین ورزش پیلاتس یکی از بهترین تمرین ها برای مقابله با استرس و انعطاف پذیری بیشتر با شرایط استرس ساز است.

یوگا

یوگایک تمرین منحصر به فرد ذهنی و جسمی است که ارتباط عمیقی بین جسم و روح برقرار می کند. از مزایای این ورزش برای سلامت روح می توان به این موارد اشاره کرد: افزایش اعتماد به نفس، مثبت اندیشی و امید به زندگی، افزایش قدرت تمرکز و یادگیری، افزایش خودشناسی، کاهش استرس، تقویت سیستم ایمنی بدن و ... همچنین یوگای می تواند برای افرادی که از استرس پس از سانحه رنج می برند نیز مفید باشد.

بوکس

ورزش بوکس با تقویت روحیه، کاهش اضطراب و استرس، بهبود خلق و خو، افزایش اعتماد به نفس و نگرش مثبت به زندگی همراه است. این ورزش یک فعالیت بدنی شناخته شده برای اسکین و رهایی از فشارهای عصبی است. این ورزش به دلیل ماهیت خشنی که دارد به فرد اجازه می دهد با مشت زدن به کیسه بوکس احساسات منفی را دور بریزد و به احساسات مثبت تبدیل کند. هنگام مشت زدن منظم اندروین بیشتری ترشح می کند.

پیاده روی

هر اندازه که پیاده روی باعث بهبود سلامت جسمی می شود همان قدر هم در بهبود سلامت روان مؤثر است. مطالعات تأیید می کند که مقادیر اندکی فعالیت بدنی به بهبود سلامت روانی منجر می شود. ورزش های هوازی از جمله پیاده روی می تواند باعث افزایش استقامت بدنی شود و به این مناسبت که با انجام پیاده روی انرژی بیشتری دارید.

شنا

شنا یک تمرین عالی برای پرورش جسم و روح است. همه از بودن در آب لذت می بریم و بیشترین آرامش را زمانی تجربه می کنیم که در آب و مشغول شنا هستیم، چون در زمان انجام این ورزش بیشترین تمرکز روی اجرای صحیح حرکات شناست بنابراین برای مدتی افکار منفی کنار می رود و به آن ها فکر نمی کنیم و احساس آرامش بیشتری داریم.

دوچرخه سواری

دوچرخه سواری باعث تحریک و آزاد شدن هورمون های شادی بخش در سطح مغز می شود و به شما این امکان را می دهد تا استرس و افکار منفی را به روشی کارآمد از خود دور کنید.

تایب شده است که دوچرخه سواری باعث بالا رفتن اعتماد به نفس و کاهش اضطراب و استرس می شود و افرادی که ورزش دوچرخه سواری را به صورت حرفه ای دنبال می کنند کمتر دچار اضطراب اجتماعی می شوند و استرس کمتری دارند.