



۲

آیت‌الله علم‌الهدی در خطبه تصویری نماز جمعه ۱۵ فروردین:

با «نذر سلامت» به اقشار آسیب پذیر کمک کنید

روزنامه صبح آستان

خبرنگار رضوی

KhorasanRazavi

شنبه ۱۶ فروردین ۱۳۹۹ / ۱۰ شعبان ۱۴۴۱
۶ صفحه / شماره ۴۲۷۵ / قیمت: ۶۰۰ تومان
Sat. Apr 04. 2020. No 4375



۳

معاون سازمان صمت خراسان رضوی خبر داد:

توزیع ۷۸۰۰ تن کالای اساسی در روزهای کرونایی استان

مادر ۳ شهید آسمانی شد

۴ صفحه

بر اساس گزارش ۱۲ ماهه مرکز ملی آمار مشخص شد:

نرخ تورم در استان؛ پوشاک بالاترین، دخانیات پایین ترین

۳ صفحه

سخنگو و جانشین ستاد خدمات سفر استان مطرح کرد:

ورود ۹۰۰ هزار خودرو به مشهد طی ۲۰ روز

۳

معمای ماسک در مشهد

رئیس دانشگاه علوم پزشکی: چه دلیلی دارد که من آمار ورود و خروج تجهیزات را به رسانه بدهم

۴ صفحه

اعطای ۱۶۰ پاکت سیمان

اهدایی مقام معظم

رهبری به هر واحد

سیل زده خوشاب

۵ صفحه

در روز ۱۳ فروردین انجام شد

جریمه نیم میلیونی

برای ۲۹۷ خودرو در

طرق به شاندیز

۲ صفحه

رئیس شورای همتای استان اعلام کرد

این هفته، تصمیم گیری

درباره اجرای طرح زوج

و فرد گسترده

در مشهد

۲ صفحه

اکران کامل المان های

نوروزی پس از

شکست کرونا

۴ صفحه

مدیر کل امنیتی و انتظامی

استان مطرح کرد:

اجرای طرح کنترل

ورودی به شهر ها

در ۱۳۲ نقطه

خراسان رضوی

۵ صفحه

اخبار

ورزشی

بانوی فوتسالیست:

بهترین سال ورزشی ام

در خراسان رضوی بود

سارا اشیر بیگی که در رقابت های فصل جدید لیگ برتر فوتسال بانوان در تیم فوتسال خراسان رضوی حضور داشت، در انتخاب برترین های فوتسال سال ۲۰۱۹ در جایگاه ششم جهان قرار گرفت. این فوتسالیست در مسابقات سال ۹۸ بازی های تاثیر گذاری برای تیم استان داشت. وی درباره شرایطش از روزهایی که به همراه تیم فوتسال خراسان رضوی به میدان رفته است به پایگاه خبری فوتسال ایران، می گوید: سال گذشته انتقال جنجالی از تیم «نامی نو» اصفهان به تیم خراسان رضوی داشتیم و ابتدا نگران بودم که تیم خراسان رضوی تیم خوبی نباشد، اما خدا را شکر تا کنون شرایط خیلی خوبی در این تیم داشتیم. سارا اشیر بیگی می افزاید: بهترین سال ورزشی من سال گذشته در تیم خراسان رضوی بود. همه چیز خوب پیش رفت و امیدوارم همه چیز فراهم شود تا به هدف مدنظرمان در لیگ برتر دست یابیم.

مشکل سالن برای والیبال نیشابور

شجاعی مهر/ رشته ورزشی والیبال از رشته های پرطرفدار و پر سابقه در نیشابور است که از گذشته قهرمانان صاحب نامی داشته و... در سطح کشور درخشیده اند. با پیشرفت روز افزون این رشته در کشور و جایگاه مناسب بین المللی آن به نظر می رسد باید به این رشته در شهرستان هایی که توانمندی بالقوه ای در این زمینه دارند توجه بیشتری شود اما این شهرستان از نداشتن سالن استاندارد محروم است. دبیر هیئت والیبال شهرستان نیشابور در این باره به خبرنگار ما گفت: معضل اصلی ما نبود سالن است، در واقع مشکل ما این است که سالن تخصصی والیبال در اختیار هیئت نیست. مرتضی دهنوی افزود: سالن شهید بهشتی قبلا در اختیار هیئت بسکتبال بود و همکاری خوبی با آن ها داشتیم. ولی اکنون این سالن به بخش خصوصی واگذار شده و آن را در اختیار هیئت والیبال نمی گذارند. وی اضافه کرد: اگر سالن در اختیار ما باشد، ۶۰ درصد مشکلات ما حل می شود.

لزوم انجام ورزش در خانه با توجه به تعطیلی اماکن و باشگاه های ورزشی در شرایط کرونایی

ورزش در خانه در روزهای کرونایی



اصلی شوند که مردم می توانند با انجام برخی از فعالیت ها و حرکات به نسبت سنین مختلف ضریب قلب خود را بالا ببرند. سومین مرحله نیز سرد کردن است که باید مانند گرم کردن یک سری حرکات کششی را انجام داد تا بدن به حالت اولیه خود برگردد. وی اضافه کرد: کسانی که دچار تب هستند نباید ورزش اصلی را انجام دهند و باید در حد گرم کردن فعالیت داشته باشند. وی خاطر نشان می کند: نکته مهم هنگام ورزش کردن توجه به تغذیه است که باعث نشاط نگردد؛ چرا که ممکن است غبار بلند شود و باعث حساسیت تنفسی شود. این حرکات را می توان در پشت بام و حیاط منازل انجام داد. وی اضافه کرد: پس از انجام ورزش به عنوان ریکاوری توصیه می شود که یک لیوان شیر کاکائو کم چرب و شیرین مصرف شود.

رو هستند و با ورزش زودتر می توانند به روزهای خوب شان برگردند. وی به ورزشکاران حرفه ای اشاره می کند و می گوید: ورزشکاران حرفه ای برای این که از روزهای آمادگی بدنی خود عقب نیفتند، سعی کنند از مکان های شلوغ دوری و فاصله با دیگران به اندازه ۲ متر رعایت کنند. بدترین علامت بیماری کرونا که افراد را مبتلا می کند، عطسه و سرفه دیگران است. برای همین در مقابل چنین افرادی حتما از ماسک استفاده شود. وی خاطر نشان می کند: نکته مهم دیگر بحث خواب شبانه است که به سیستم ایمنی بدن خیلی کمک می کند. ۸ ساعت خواب شبانه در کنار تغذیه نیاز ضروری است.

● **دوری از آسیب بدنی**

همچنین مسئول بهداشت و ایمنی فدراسیون پزشکی ورزشی نیز درباره لزوم انجام فعالیت بدنی و ورزش در چنین روزهایی می گوید: پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در این مقطع زمانی از هر مسئله دیگری مهم تر است و باید در چنین وضعیتی به فعالیت فیزیکی توجه جدی داشت که در کنار تغذیه مناسب از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. کبیری با اشاره به این که ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته به میزان روزانه ۲۰ دقیقه توصیه می شود، به ایسنا می گوید: حداقل این میزان ورزش در روز باید دو بخش ۱۵ دقیقه ای باشد. وی همچنین در باره افرادی که دارای علائم هشدار دهنده نظیر تب بالا، تنگی نفس، سرفه و... هستند، خاطر نشان می کند: این دسته افراد تا زمانی که به بهبودی کامل

● **ورزش در دوران نقاهت**

رئیس هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی درباره ورزش کردن افرادی که دوران نقاهت بیماری کرونا را می گذرانند، می گوید: انجام فعالیت های ورزشی در دوران نقاهت باعث می شود که افراد زودتر به سلامتی خود برگردند. این افراد در دوران نقاهت با خستگی بدن روبه

نرسیده اند نباید ورزش کنند؛ چرا که ضعف ایمنی شدیدتری شود و دچار عارضه های شدید می شوند.

وی در خصوص مقوله تغذیه مناسب برای ورزشکاران نیز، بیان می کند: تغذیه مناسب روی سیستم ایمنی بدن تاثیر مطلوب دارد و آن چه اثبات شده این است که برخی ویتامین ها در کارکرد مطلوب سیستم ایمنی بدن نقش موثر دارند. کبیری با بیان این که ویتامین A، ویتامین B، ویتامین C، ویتامین D، ویتامین E، زینک و امگا ۳ به عنوان ویتامین های موثر در بهبود سیستم ایمنی بدن تلقی می شوند، می افزاید: همواره تاکید بر این است که چنین ویتامین هایی از طریق مواد غذایی به بدن منتقل شود و مردم نباید به مکمل هاروی بیاورند.

● **دوری از آسیب دیدن**

یک دکتر فیزیولوژی ورزشی در خصوص نکاتی که باید در زمان ورزش کردن در منزل از سوی افراد مختلف مدنظر قرار گیرد، می گوید: با توجه به شیوع ویروس کرونا و قرنطینه خانگی، ورزش کردن مسئله بسیار مهمی است که باید از سوی افراد در منزل مدنظر قرار گیرد، اما در عین حال باید به نکات مختلفی توجه داشت تا مانع از آسیب در زمان ورزش کردن شود. شکوفه سخنور در گفت و گو با ایسنا می افزاید: باید یک سری از نکات را مدنظر قرار دهیم تا آسیب نبینیم، در ابتدا این که یادمان باشد با معده پر یا حالت گرسنگی شروع به انجام فعالیت نکنیم و حتما مکانی از منزل را برای انجام تمرینات خود انتخاب کنیم که تهویه مناسبی داشته باشد.

وی با بیان این که در شرایط کنونی که برای حفظ سلامت خود، خانواده و جامعه همه مجبوریم در منزل بمانیم باید به نکات دیگری نیز توجه کنیم، می افزاید: در منزل باید کفش ورزشی مناسب به همراه جوراب بپوشیم تا از سر خوردن، پیچیدن و آسیب های احتمالی زانو و پا جلوگیری کنیم. سخنور خاطر نشان می کند: زمین محلی که برای تمرین انتخاب می کنیم نباید لغزنده و سُر باشد و البته خیلی هم نرم ارتجاعی نباشد، همچنین باید تمام ایزاری که در تمرین استفاده می کنیم هر بار تمیز و ضد عفونی شود و پس از اتمام ورزش، دوش گرفته و تمام لباس های تمرین را تعویض و دست ها را ضد عفونی کنیم.

خبر ورزشی



فوتسالیست خراسانی:

هفدم در سال

حضور پر قدرت

در جام جهانی است

بازیکن خراسانی تیم ملی فوتسال ایران گفت: هدف من در سال ۹۹ حضور پر قدرت در مسابقات قهرمانی فوتسال آسیا و جام جهانی است و امیدوارم بتوانیم برای کشورمان افتخار آفرینی کنیم. به گزارش ایرنا، «مهدی جاوید» در باره عملکرد خود در سال ۹۸ افزود: در لیگ برتر امسال، با توجه به این که در تیم جدیدی بودم، به نظر خود توانستم عملکرد قابل قبولی داشته باشم و روند گلزنی هایی را که در چند سال اخیر داشتم، ادامه بدهم. وی درباره بهترین و بدترین اتفاق فوتسالی سال ۹۸، اظهار کرد: در سالی که گذشت اتفاق خیلی خاصی برای من رخ نداد و سال آرامی را پشت سر گذاشتم.

جاوید در پاسخ به این پرسش که با توجه به سال سخت پیش روی فوتسال ایران، آیا به نظرو تیم ملی می تواند مانند دوره گذشته جام جهانی نتیجه خوبی بگیرد یا خیر؟ تصریح کرد: با توجه به شرایط موجود و مشکلاتی که برای تیم ملی به وجود آمد، کار بسیار دشوار است، اما ما تمام سعی خود را می کنیم تا بهترین اتفاق را برای این تیم ملی کشورمان در رقابت های پیش رو، رقم بزنیم و مانند گذشته افتخار آفرینی کنیم.