



**شیرازی** - ۴ نماینده استان به اردوی آمادگی تیم ملی کشتی پهلوانی دعوت شدند.دبیر هیئت کشتی خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: ۴ نماینده استان پس از درخشش در رقابت های کشوری کشتی پهلوانی تبریز به اردوی آمادگی تیم ملی

### کشتی گیران در اردوی کشتی پهلوانی

#### رویدادهای ورزشی

### یک میلیارد ریال برای گود کشتی



یک میلیارد ریال اعتبار از محل اعتبارات سفر مقام معظم رهبری به استان به گود کشتی امام زاده مرشد(ع) فاروج ، اختصاص یافت.رئیس اداره ورزش و جوانان فاروج با اعلام این خبر گفت: گود کشتی امام زاده مرشد(ع)این شهرستان باپیشرفت ۴۰ درصد در حال احداث است.«کیوان» با بیان این که این گود با ۸۰۰ متر مربع در زمینی به وسعت هزار و ۸۰۰ متر مربع در حال احداث است افزود: عملیات اجرایی این پروژه از اردیبهشت ماه سال جاری آغاز شده است و در صورت تأمین اعتبار لازم تا اوایل تابستان سال آینده به بهره برداری خواهد رسید.وی با بیان این که در مجموع تاکنون ۲میلیارد ریال برای این پروژه ورزشی اختصاص داده شده است،ادامه داد: فاز اول این پروژه مهر ماه به پایان رسید و در حال حاضر فاز دوم آن در حال اجراست.

### لیگ والیبال بانوان جاجرم

هفته سوم لیگ والیبال بانوان جاجرم باصذر نشینی عینک نگاه به پایان رسید.رئیس هیئت والیبال بانوان جاجرم با اشاره به پیروزی ۲ بر صفر تیم پیام نور مقابل تیم آینده سازان گفت: در سایر بازی ها تیم ولیعصر(عج) با نتیجه ۲ بر یک از سد تیم بانوان آومینا گذشت، تیم نوجوانان با ۲ گل مغلوب عینک نگاه شد و تیم شهرداری شوقان با همین نتیجه از تیم دهباری اندوقان شکست خورد.«با کرم» با بیان این که این مسابقات با حضور ۹ تیم شامل ۲ تیم از سنخواست، یک تیم از شوقان و ۶ تیم از جاجرم به صورت دور‌های در حال برگزاری است،افزود:تا پایان هفته سوم تیم عینک نگاه با ۹ امتیاز صدر نشین است و تیم های ولیعصر (عج) و دهباری اندوقان به ترتیب با ۸ و ۶ امتیاز در جایگاه های دوم و سوم قرار دارند.

کشتی پهلوانی دعوت شدند.دبیر هیئت کشتی خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: ۴ نماینده استان پس از درخشش در رقابت های کشوری کشتی پهلوانی تبریز به اردوی آمادگی تیم ملی

### وقتی ورزش و تحرک به کمک ناهنجاری های قامتی می آید

# صاف بایست ...!

**شیرازی**- یکی از شایعترین علل بروز ناهنجاریهای قامتی، علل وضعیتی و قرار گرفتن در وضعیتهای غلط است که با ورزش و فعالیت فیزیکی منظم می توان از بروز ناهنجاریهای قامتی پیشگیری کرد. مردم ما، البته بهتر است بگوییم بیشتر مردم ما یاد گرفته اند راحت راه بروند، راحت بدوند، راحت بنشینند و با همین راحتی های غیر عادی مثل آب خوردن شکل جدیدی از آناتومی بدن را به نمایش بگذارند. به طور مثال در کشورهای پیشرفته به نوع راه رفتن شان هم اهمیت می دهند و عضلات شکم را منقبض می کنند و حتی در نحوه دم و باز دم شان دقت می کنند ولی برای ما ایرانی ها، اصلاح می کم برای بعضی از ایرانی ها راحت راه رفتن امری عادی است.

اگر به خاطرات کودکی مان سرک بکشیم بارها این جمله را از والدین و بزرگ ترهای خود شنیده ایم که درست بنشین، درست راه برو و سرت را بالا بگیر و مافقط چند ثانیه گوش کردیم و از یاد بردیم و یاد بردند. همین باعث شد آناتومی بدن شکل دیگری بگیرد... البته این مشکل قامتی در تمام دنیا وجود دارد ولی نمی توان کتمان کرد که این مشکل در بین ایرانی ها به طرز چشمگیری بیشتر از سایرین است.

مسابقات شمشیربازی سال ۹۲ در تهران برگزار شد و حضور کشورهای

مختلف در این رقابت ها این فرصت را فراهم کرد که از نزدیک این ناهنجاری ها رصد شود.

بدون ارزیابی تخصصی هم می شد پشت گرد و کمر گودوزانوی پرنانتری و ضربدری را به طور مشهودتر بین ایرانی ها و عراقی ها دید.

به جای این دو کشور، اهالی کشورهایی مانند استرالیا و دانمارک از ناهنجاری های کمتری برخوردار بودند. در آن بازدید، محقق از نحوه تمرینات تیم های مختلف پرسید که نکته جالب توجه اهمیت دادن مربیان ورزشکاران کشور های آلمان و ترکیه به رشته های ورزشی برای اصلاح ساختار قامتی ورزشکاران شان بود. یکی از مربیان از شرکت در تمرینات شنا گفت و هشدار داد که برخی رشته های ورزشی به خاطر شرایط فیزیکی که دارند باعث ایجاد یا تشدید بعضی از ناهنجاری ها می شوند که بعد از تمرینات اختصاصی ساعتی با تمریناتی از قبیل شنا و حضور در استخر به از بین بردن این عادت ها و ناهنجاری های قامتی می پردازیم که همین تمرینات باعث شده ورزشکاران مان از لحاظ فیزیکی به هم نریزند.

چرا راه دور برویم؛ اگر دریکی از خیابان های خراسان شمالی راه بروی آدم هایی را می بینی که عادت های غلط فیزیکی شان داد می زند و فقر اطلاعات در این بخش بیداد می کند.

باز هم چرا راه دور برویم؛ اول نگاهی به خودمان بیندازیم... وقتی که

می نشینیم، به پشت گرد عادت کرده ایم و پادمان می رود مهره های کمر نیاید از ۵ به ۷ تغییر شکل دهد. سرمان را مدت ها پایین می گیریم و پادمان می رود تا همین چند وقت پیش بنر های «گردن پیامکی» در سطح شهر نصب شده بود.

گفت های مان آویزان است و حواس مان نیست که چهار شانه بودن چقدر بر فیزیک بدن تاثیر دارد. از همان کودکی تا الان روی نوشته های مان خم شده ایم حتی اگر میز تحریر داشتیم. برای جارو کشیدن از همان موقع که جاروها دستی بود تا وقتی که جاروها برقی شد باز هم کمرمان را خم کردیم. ورزش کردیم و پادمان رفت همیشه مربی ها تاکید می کنند که عکس حرکت را هم انجام دهیم. راه رفتیم و پادمان رفت روی خط راست قدم بگذاریم و زانوهای مان را در گیر پرنانتری و ضربدری نکنیم.

این عادت های اشتباه بین اغلب مردم باعث شده است مسئولان هم به فکر رفع ناهنجاری های بدن باشند. مانند هیئت ورزش های همگانی که تابستان، مربیانی را در پارک هایی که مردم ورزش می کردند مستقر کرد تا برای ناهنجاری های قامتی به آن ها مراجعه کنند ولی متأسفانه این مربیان به دلیل استقبال نکردن مردم، بیکارترین افراد در پارک ها بودند! رئیس هیئت ورزش های همگانی این مطلب را می گوید و به ثبت کمیته ای در فدراسیون با نام ساختار قامتی اشاره و عنوان می کند: تا یک ماه دیگر این کمیته در فدراسیون ثبت می شود و ما هم بلافاصله آن را در استان فعال می کنیم و اسفند ماه همایش بزرگی در این رابطه با حضور اساتید متخصص برگزار می کنیم تا مردم دانش شان را در رابطه با این موضوع بالا ببرند.

جودت می افزاید: دوست دارم هر چند وقت یک بار از این نوع کارگاه ها برگزار کنم ولی متأسفانه مردم تاکنون استقبال خوبی از مجموعه حرکات اصلاحی نداشته اند. وی بیان می کند: به خاطر استقبال مردم از باشگاه های ورزشی برای مربی ها تابستان گذشته کارگاه ساختار قامتی برگزار کردیم تا دانش مربیان مان در این زمینه بالاتر برود و مطمئن باشید که در این مورد بیکار نمی مانیم.

در این بخش آموزش و پرورش هم نقش کلیدی دارد که به گفته برخی از والدین، فرزندان شان توسط از زبانان تربیت بدنی مورد سنجش قرار گرفته اند و در جریان نوع ناهنجاری اسکلتی و قامتی فرزندان شان قرار گرفته اند و توقع دارند که کلاس هایی برای رفع این ناهنجاری ها برای والدین و بچه ها برگزار شود تا بتوانند با اطلاعات بیشتری این مشکل را برطرف کنند. در این رابطه یک کارشناس ارشد تربیت بدنی می گوید: اغلب دانش آموزان پسر قاچند. برخی از آن ها شانه های فرو افتاده و پشت های برآمده دارند و کاملاً مشخص است که نه تنها

دی ماه در خانه کشتی تهران برای حضور در رقابت های بین المللی جام جهان پهلوان تختی بر گزار و رقابت های کشتی آزاد ، فرنگی و پهلوانی جام جهان پهلوان تختی ۲۴ و ۲۵ دی ماه در تهران انجام می شود.وی اظهار داشت: برای این اردو یک مربی از خراسان شمالی



ورزش نمی کنند، بلکه اصولاً هیچ تحر کی ندارند. «سید مجید قاضوی» می افزاید: نکته جالب این است که والدین، با خود آن ها متفاوتند. بیشتر آن ها لاغرند، صاف تر می ایستند و می نشینند و به نظر می رسد که با وجود سن بیشتر از آن ها چابک ترند. این مدرس دانشگاه ادامه می دهد: این مشکل به هیچ وجه ساده نیست و باید با این فقر حرکتی و فیزیک نامناسب مبارزه کرد.

وی عنوان می کند: یکی از شایع ترین علل بروز ناهنجاری های قامتی، علل وضعیتی و قرار گرفتن در وضعیت های غلط است که با ورزش و فعالیت فیزیکی منظم می توان از بروز ناهنجاری های قامتی پیشگیری کرد. وی تصریح می کند: خمیدگی به پشت و جلو آمدن شکم و انحنا ی جانبی ستون فقرات از شایع ترین ناهنجاری های قامتی بین مردم است که البته می تواند مادرزادی و ژنتیکی هم باشد و بیشتر هم بین نوجوانان و جوانان دیده می شود.

وی اظهار می دارد: افراد باید به منظور جلوگیری از ابتلا به ناهنجاری های قامتی از قرار گرفتن در وضعیت های غلط به مدت طولانی خودداری کنند و ارتفاع میز و صندلی از اهمیت زیادی برخوردار است و نیاز به توجه جدی دارد و بهتر است افراد از نشستن طولانی پشت میزهای مطالعه و کامپیوتر خودداری کنند.

«قاضوی» خاطرنشان می کند: عضلات ستون فقرات نقش مهمی در ایستادن صحیح دارد و اگر به علت بی توجهی ضعیف شوند فرد در معرض آسیب های جدی قرار خواهد گرفت. وی بر دوی ملایم و ورزش و راه رفتن درست تاکید و بیان می کند: این مشکل بسیار جدی است و باید برای رفع آن تلاش کرد و با انجام حرکات ورزشی اصلاحی مانع از شیوع آن و تبدیل شدنش به مشکل جدی تری شد.

هم معرفی خواهد شد تا در رقابت ها حضور پیدا کند. وی خاطر نشان کرد: نفرات اول اوزان پنج گانه رقابت های کشتی پهلوانی کشور در تبریز، اجازه حضور در مسابقات کشتی آزاد جام تختی را که مرحله اول انتخابی تیم ملی محسوب می شود، دارند.

#### یادداشت

### سالنی برای مسابقه

**شیرازی** - سالن های ورزشی که در اختیار بخش خصوصی باشد هم خوب است و هم... خوب بودن ماجرا آن جاست که اداره کل ورزش فقط نظارت می کند و پولش را می گیرد و بد بودن ماجرا جایی است که آن هایی که اماکن ورزشی را در اختیار دارند چه از خود هیئت های ورزشی باشند و چه خارج از گود ورزش، باز هم گرفتن سالن به منظور برگزاری مسابقات برای هیئت هایی که محلی برای برگزاری مسابقه شان ندارند کار بسیار سختی است. به هر حال بخشی که سالن را هم در اختیار دارد حق دارد، باید اجاره اش را به موقع بپردازد و پول آب و برق و گاز را هم بدهد.

از آن طرف هیئتی که برای برگزاری مسابقه اش به دنبال محلی می گردد منبع در آمدی ندارد تا بتواند سالی را آن طور که صاحب خانه ها می خواهند اجاره کند. تازه اگر ساعت خالی در میان شلوغی تمرین ها و ساعت های گرفته شده پیدا شود.

از آن هایی که سالن در اختیار دارند و ورزشی نیستند انتظاری نمی رود ولی از آن هایی که خود هیئت ورزشی را اداره می کنند انتظار می رود شرایط را درک کنند و تا جایی که می توانند با هیئت های ورزشی برای گرفتن وقت تمرین و مسابقه همکاری کنند.

حداقل از آن هایی که درد کشیده اند انتظار می رود درمان باشند و روحیه همکاری شان را تقویت کنند. انتظار می رود دست بگیرند نه این که فقط و فقط به فکر کسب درآمد باشند. از اداره کل انتظار می رود با این سالن های محدود، چاره ای برای هیئت های ورزشی بدون خانه ببندیشد؛ برای آن هایی که به دنبال محلی برای برگزاری مسابقه هستند، مسابقه ای برای محک ماه ها تلاش ورزشکارانی که به امید روز رقابت تمرین می کنند تا توانایی خود را به نمایش بگذارند.

این ورزشکاران اگر از سوی خودی حمایت نشوند دیگر از بخش خصوصی انتظاری نمی رود.

همه چیز از یک تصمیم شاید عجولانه شروع شد. از وقتی که به استان های کم برخوردار در ورزش توجه نشد و بدون در نظر گرفتن فضا های ورزشی که هر استان در اختیار دارد واگذاری اماکن ورزشی به بخش خصوصی اجباری شد. این تصمیم عاقلانه، عجولانه گرفته شد و خراسان شمالی هنوز برای اجرای این تصمیم آماده نیست.

محیطی خوب  
غذای خوب  
خاطرات خوبتر



pizza.kaJ



برگر، سوخاری



کافی شاپ



پیتزا



پاستا

۳۲۷۲۴۴۰۴

انتهای خیابان قیام، نرسیده به شهر ناوک /داخل پارک سرداران شهید/فست فود کاج