صوفیان؛ میزبان جشنواره زیبایی اسب اصیل ترکمن

شیرازی - ۴ اسب خراسان شمالی در جشنواره اسب اصیل ترکمن درصوفیان مقام هایی را به دست آوردند.به گزارش خبرنگار ما، این جشنواره به میزبانی صوفیان برگزار شد که ۲۰۰ رأس اسب شرکت کردند که در این میان اسب های خراسان شمالی هم دارای عنوان شدند.در دور کره های یک ساله مادیان، اسب «باران» به مالکیت «سهیل کیان نیا» مقام دوم را از آن خود کرد، در دور کره های ۲ ساله نریان اسب «یاد بلوت آی» به مالکیت «بیژن شیردل» و «فرشاد خطیب» مقام دوم و در دور کره های ۲ ساله مادیان اسب « پوران کلهر» به مالکیت «روحا...کلهری» مقام دوم را به دست آوردند.همچنین در دورکره های نریان ۳ تا ۵ ساله اسب « جادو» به مالکیت «امید صلاحی» نیز مقام دوم را تصاحب کرد.به گزارش خبرنگار ما، جشنواره زیبایی اسب اصیل ترکمن در بجنورد نیز ۴ خرداد ماه برگزار خواهد شد.

یادداشت

وقت برنامه ریزی برای ورزش

شیرازی - نزدیک اوقات فراغت دانش آموزان است و وقت برنامه ریزی.اصلا حواس مان هست که یک ماه و نیم از سال به سرعت برق و باد گذشت و چشم بر هم بگذاریم تعطیلی دانش آموزان فرا می رسد و آن موقع ما می مانیم و دستان خالی از برنامه.اگر قرار است اتفاقی بیفتد همین روزها وقتش است.

مهم تر از همه چیز رسیدگی به همین طرح اوقات فراغت است که معمولا در دقیقه نود انجام می شود.برنامه ریزی از همین حالا باید شروع شود؛ از همین حالا که مدارس هنوز تعطیل نشده اند و خانواده ها برای اوقات فراغت فرزندان شان به دنبال کلاس هستند.

وقتش است به گونه ای برنامه ریزی شود که حاصل این کلاس ها گامی باشد برای حفظ استعدادها نه فقط استعدادیابی.برای این قدم مهم باید از همین حالا متحد شد،آموزش و پرورش را نباید هیچ وقت فراموش کرد، باید گذر کرد از منتظر ماندن برای ثبت نام و رسید به تفاهم نامه و حمایت آموزش و پرورش را جلب کرد و هیئت ها دست به دست هم و کنار هم از این سرمایه استفاده کنند.این باعث می شود خیلی زود زمینه استعدادیابی در استان به خوبی مهیا شود و با کمی برنامه ریزی می توان آن ها را حفظ هم کرد.

این فقط یک یادآوری بود برای ماه هایی که مثل برق و باد می گذرد و می رسیم به فصلی که فرزندان استان نیاز به ورزشی درست برای اوقات فراغتی بهتر دارند.

جمعه با پیاده روی

پیاده روی خانوادگی ۴۰۰۰ فرهنگی

بجنوردی ها

همایش پیاده روی خانوادگی ۴ هزار فرهنگی به مناسبت هفته بزرگداشت مقام معلم در بجنورد برگزار شد. مدیر آموزش و پرورش بجنورد با تبریک فرارسیدن هفته بزرگداشت مقام معلم گفت: این همایش در راستای توسعه فرهنگ ورزش و نشاط و سلامت همگانی در بین آحاد مختلف جامعه به ویژه فرهنگیان فرهیخته برگزار شد و اقشار مختلف مردم و فرهنگیان ساعت ۵ و ۳۰ دقیقه روز گذشته مسیر آموزشکده انقلاب اسلامی تا بش قارداش را طی کردند .«محمود اسدی» افزود : این همایش با اجرای برنامه های مفرح و اهدای جوایز همراه بود.

اسفراینی ها

نجفیان- همایش بزرگ پیاده روی خانوادگی در اسفراین ویژه خانواده های فرهنگیان و معلمان برگزار شد.این همایش ورزشی از خیابان امام خمینی(ره) آغاز شد و تا کوهساران پارک قائم، میعادگاه گلزار شهدای گمنام این شهرستان ادامه یافت.به گزارش خبرنگار ما، ضمن استقبال گسترده فرهنگیان از این همایش ورزشی، به شماری از فرهنگیان هدایای نفیسی اعطا شد.

گرمه ای ها

به مناسبت گرامیداشت هفته معلم همایش پیاده روی خانوادگی فرهنگیان در گرمه برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما این برنامه با حضور فرهنگیان صبح جمعه از محل اداره آموزش و پرورش گرمه آغاز شد و تا مجتمع گردشگری آفتاب این شهر ادامه یافت و در انتها به قید قرعه جوایزی به شرکت کنندگان اهدا شد.

خبر ورزشی

پیشرفت ۷۵ درصدی پیست

نجفیان- پیست کراس هیئت اتومبیلرانی و موتورسواری اسفراین بیش از ۷۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارد.

رئیس اداره ورزش و جوانان اسفراین با اشاره به اینکه پیست اتومبیلرانی و موتورسواری اسفراین می تواند فرصت شایسته ای برای شناسایی و شکوفایی استعدادهای جدید در این رشته ورزشی را فراهم آورد، به خبرنگار ما گفت: مدیریت هیجانات و علاقه و عشق علاقه مندان ورزشی به این رشته می تواند شاهد رونق، توسعه و اشاعه این رشته ورزشی باشد.

«سید احمد پرویزی» با بیان اینکه در تلاش هستیم به زودی زود این پیست ورزشی را برای ساماندهی فعالیت های ورزشی به بهره برداری برسانیم، افزود: تاکنون برای ساخت این پیست اعتبار ۲۵۰ میلیون ریالی هزینه شده است.وی خاطر نشان کرد: این پروژه فاخر ورزشی برای توسعه زیرساخت های حرفه ای موتورسواری و اتومبیلرانی شهرستان اسفراین در نظر گرفته شده است که آماده بهره برداری است.

کاش در توزیع امکانات ورزشی عدالت داشتیم

روکم کنی بانوان در نبرد با کمبودها

اسعدی

تأثیر بانوان بر اجتماع و اثرگذاری آن ها در جوامع مختلف به ویژه در میان مهم ترین نهاد جامعه، یعنی خانواده، این روزها دیگر بر کسی پوشیده نیست و دیگر همه به این موضوع اذعان دارند.از آن جایی که بانوان وظایف خطیری مانند تربیت فرزندان یعنی همان نسل آینده کشور را بر عهده دارند، طبیعی و بدیهی است که خود باید از سلامت کامل جسم و روان برخوردار باشند تا بتوانند عملکرد بهتری در این رابطه داشته باشند.

از این رو باید ورزش را وارد چرخه زندگی بانوان کرد تا بتوان شادی و سلامت جامعه بانوان را بالا برد. اگرچه در این رابطه در خراسان شمالی اقدامات مختلفی انجام شده است اما بررسی آمارها و عملکردها نشان می دهد با وجود تلاش در این زمینه، هنوز خراسان شمالی نتوانسته است توفیق لازم را در گسترش ورزش میان بانوان به دست آورد و طبق آمار سال ۹۵، فقط ۶ هزار و ۲۷۰ ورزشکار ساماندهی شده زن از مجموع جمعیت ۴۳۶ هزار و ۱۴۰ نفر بانوی خراسان شمالی در استان وجود دارند؛ یعنی کمتر از ۲ درصد جمعیت بانوان استان.اما چالش های پیش روی ورزش بانوان در استان چیست و چرا استقبال از ورزش در بین زنان کم است؟

ریشه یابی مشکلات

در این رابطه، یک بانوی ورزشکار می گوید: حتی اگر بعد اجتماعی ورزش را هم کنار بگذاریم، نمی توان از تأثیر مستقیم آن بر سلامتی انسان به راحتی گذشت و چه بسا برخی از شایع ترین بیماری های جهان مانند افسردگی را می توان با ورزش درمان کرد و دیگر نگران هزینه های بالای درمان و عواقب این بیماری در بین جامعه زنان نبود.«ریاحی» می افزاید: اگر مشکلات ورزش بانوان را ریشه یابی کنیم، به عواملی مانند عدم حمایت لازم صدا و سیما و دیگر رسانه ها که کم ترین زمان را برای ورزش بانوان اختصاص می دهند و کمبود فضاهای ورزشی در استان می رسیم.

وی تصریح می کند: همچنین زمان های غیر قابل استفاده در ورزش که نیروهای دانش آموز و کارمند نمی توانند از آن استفاده کنند و صد البته فرهنگ اشتباه جوامع باعث عقب افتادگی ورزش زنان می شود و اگر بخواهیم با سیاست گذاری مناسب می توان این عقب افتادگی را جبران کرد.

توانمندی بانوان ورزشکار استان

یک کارشناس تربیت بدنی نیز می گوید: امروز دیگر بحث اوقات فراغت فارغ از بحث تربیت بدنی و ورزش شده است و مردم جهان امروز با دیدوسیع تری به ورزش نگاه می کنند.«کمالی» تصریح می کند: درست است در جهان امروز درصد ورزشکاران مرد نسبت به زنان زیاد است ولی نه در این حد که فقط کمتر از ۲ درصد جمعیت زنان یک استان را دربر گیرد. در این شرایط استان در بسیاری از رشته های ورزشی بانوان حتی نمی تواند تیم اعزام کند.وی خاطرنشان می کند: همه این ها در حالی است که موفقیت زنان استان در برخی رشته های ورزشی در رقابت های جهانی و آسیایی، بیانگر استعداد و توانمندی بالای زنان خراسان شمالی در عرصه های ورزشی است.وی اظهارمی دارد: ورزش زنان امروزه دارای جایگاه تثبیت شده ای است و بانوان استان هم حداقل این انتظار را دارند که بتوانند در قالب ارزش های اسلامی به ورزش بپردازند اما زیر ساخت های ورزش ما ایرادهایی دارد که اگر این مشکلات دیده و اصلاح شود، می توان قله های ورزشی را در بخش زنان فتح کرد.

> در خراسان شمالی به لحاظ زیرساختی در ورزش بانوان بسیار عقب هستیم و حتی یک سالن اختصاصی ویژه بانوان نداریم که این قشر از جامعه بتوانند به شکل تمام وقت طی روز به ورزش بپردازند

ضعف زیرساخت ها

کارشناس مسئول ورزش بانوان اداره کل ورزش و جوانان خراسان شمالی می گوید: طبق آمار سال ۹۵، در خراسان شمالی فقط ۶ هزار و ۲۷۰ ورزشکار سازمان یافته در بخش بانوان وجود دارند و این در حالی است که جمعیت زنان استان ۴۳۶ هزار و ۱۴۰ نفر ثبت شده است.«سرایی» می افزاید: البته تعدادی از بانوان به شکل خودجوش در مکان های عمومی مانند پارک ها و یا در سالن های آمادگی جسمانی، ورزش می کنند اما چون بیمه ورزشی نیستند و به شکل ثابت ورزش نمی کنند، نام آن ها نمی تواند در فهرست ورزشکاران سازمان یافته قرار گیرد.

وی ضعف زیرساخت ها را از مهم ترین چالش های پیش روی ورزش بانوان در خراسان شمالی عنوان و بیان می کند: در خراسان شمالی به لحاظ زیرساختی در ورزش بانوان بسیار عقب هستیم و حتی یک سالن اختصاصی ویژه بانوان نداریم که این قشر از جامعه بتوانند به شکل تمام وقت طی روز به ورزش بپردازند و یا حتی برای ساعات حضور خود در سالن های ورزشی برنامه ریزی کنند.

وی نبود اسپانسر را یکی دیگر از مشکلات پیش روی ورزش بانوان در خراسان شمالی برمی شمرد و می گوید: با توجه به این که در ورزش های بانوان نمی شود تبلیغات کرد، سرمایه گذاران نیز از این موضوع استقبال و برای اسپانسر شدن اعلام آمادگی نمی کنند.

وی در عین حال توان بانوان خراسان شمالی در ورزش را مورد توجه قرار می دهد و می افزاید: سال گذشته یکی از بانوان خراسان شمالی توانست مقام دوم رقابت های جهانی آلیش را کسب کند و بانوی ورزشکار دیگری در رشته سنگ نوردی به مقام سوم آسیا دست یافت که این موفقیت ها نشان می دهد توان رقابت های ورزشی و موفقیت در میان بانوان خراسان شمالی وجود دارد و سرمایه گذاری در ورزش بانوان قطعا نتایج خوبی به همراه خواهد داشت.

دست در دست هم

هرچند اداره کل ورزش و جوانان متولی اصلی ورزش و سازماندهی ورزشکاران است و باید در این رابطه قوی ظاهر شود اما تجربه ثابت کرده است که یک دست صدا ندارد و اگر بخواهیم در عرصه های مختلف حرفی برای گفتن داشته باشیم، باید همه دست در دست هم دهیم.

بدیهی است اگر دستگاه ها و نهادهای مختلف، یک طرف کار را بگیرند، می توان این کشتی به گل نشسته را به طرف دریا هدایت کرد.

کوتاه محض اطلاع

وزیر امروز نمی آید!

شیرازی - سلام به خوانندگان صفحه ورزش روزنامه خراسان شمالی. حتما شما هم مثل ما می دانید که قرار بود وزیر ورزش و جوانان امروز برای افتتاح مجموعه ورزشی ۱۹ مهر به بجنورد بیاید، ولی شاید این را ندانید که این سفر در حال حاضر منتفی شده است و زمان آمدن وی مشخص نیست. این خبر را منعمی مدیر کل ورزش و جوانان استان می دهد و می گوید: به محض مشخص شدن زمان آمدن وزیر ورزش و جوانان اطلاع داده خواهد شد. پس فعلا باید منتظر ماند تا دید این سفر چه زمانی انجام می شود.

تا کوتاه محض اطلاع دیگر شاد، ورزشکار و پیروز باشید.

رویداد های ورزشی

سومین برد در لیگ دسته ۳

سومین برد جوانان شیروانی در لیگ دسته ۳ کشور به دست آمد.به گزارش خبرنگار ما، در سومین بازی تیم شهرداری شیروان ۵ بر ۳ تیم صدرای قم را از پیش رو برداشت.همچنین در حال حاضر تیم شهرداری شیروان با ۹ امتیاز صدر نشین گروه خود است که در صورت تساوی یا برد در بازی بعدی صعود این تیم به مرحله نهایی قطعی می شود.

فستیوال بوکس

دو بوکسور استان به فستیوال نوجوانان اعزام می شوند.

دبیر هیئت بوکس استان به خبرنگار ما گفت: در این فستیوال دو نوجوان استان در صورت مهیا شدن هزینه اعزام حضور خواهند داشت.مهدی عباس آبادی افزود: این فستیوال در اراک برگزار خواهد شد.

مسابقات فوتسال معلمان

به مناسبت گرامیداشت هفته معلم باحضور ۶تیم، فرهنگیان گرمه به رقابت پرداختند.به گزارش خبرنگار ما پس از رقابت ۴روزه ، تیم آموزشگاه شهید مفتح قهرمان و تیم پرسپولیس نایب قهرمان شد و تیم شهید صادقی هم مقام سوم را از آن خود کرد. .تیمهای مقام آور در روز شنبه در همایش فرهنگیان مورد تقدیر قرار خواهندگرفت.

اینجا ورزش...

نقش ورزش در جلوگیری از بیماری های کلیوی

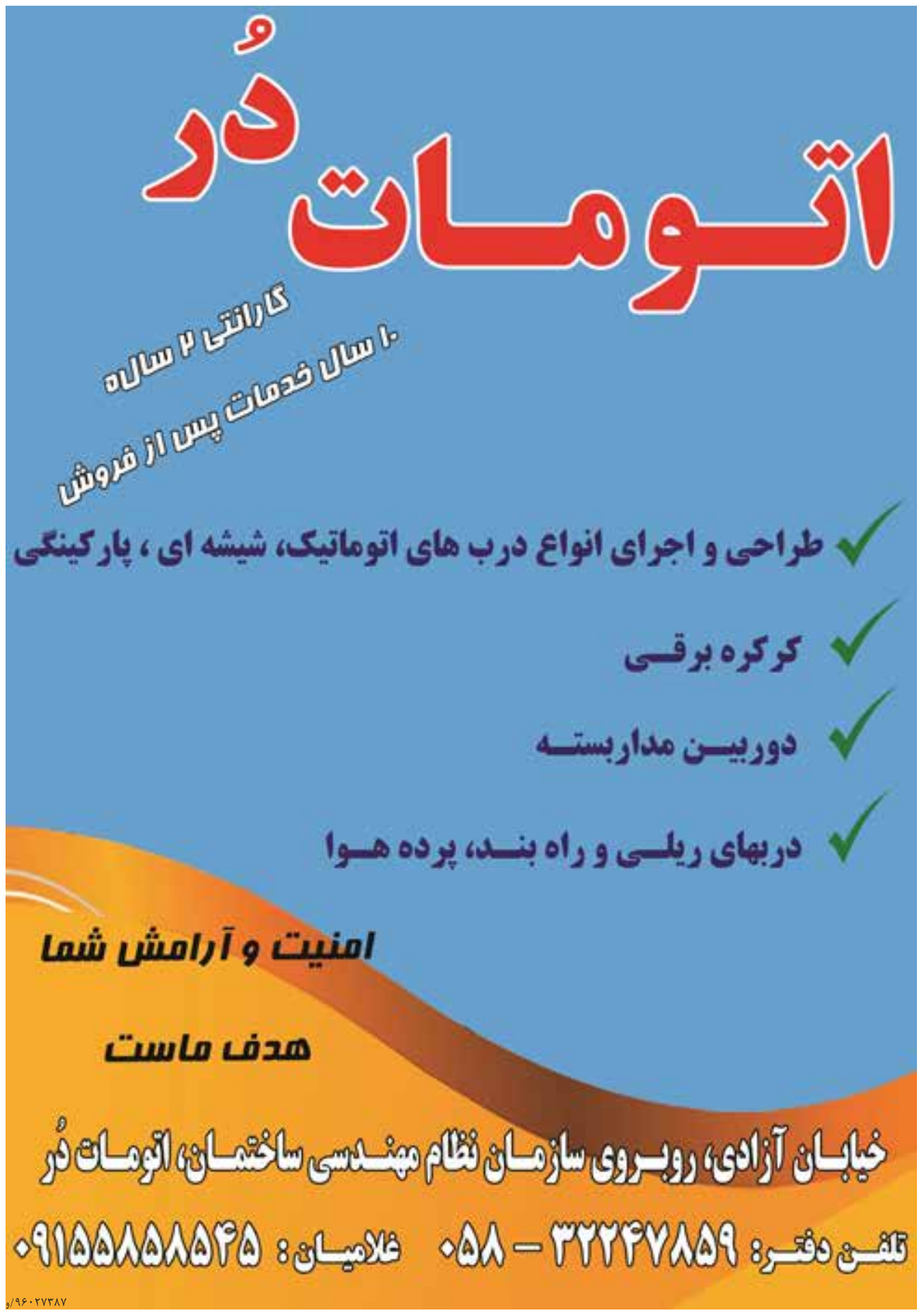
با ورزش می توان از بروز بیماری هایی که منجر به نارسایی کلیه می شود، جلوگیری کرد.

در جوامع امروزی، نارسایی کلیه از بیماری های شایع است . بیماری فشار خون و دیابت از مهم ترین بیماری های تأثیر گذار روی نارسایی کلیه هستند که با ورزش می توان از بروز این بیماری ها و در نهایت نارسایی کلیه جلوگیری کرد.

نارسایی کلیه، نوعی اختلال بالینی است و در اثر عامل های بیماری زای گوناگون، از جمله فشار خون و دیابت، نفریت گلومرولی، انسداد شریان کلیوی و نارسایی قلبی ایجاد می شود . نقش ورزش به منظور پیشگیری از بیماری های کلیوی به طور غیر مستقیم و آثار مثبتی که بر فشار خون، دیابت و جلوگیری از انسداد شریان کلیوی دارد، تأیید شده است. به هر حال ، محققان به نقش ورزش پس از بروز نارسایی کلیه نیز توجه داشته‌اند. برای روشن شدن این مطلب ابتدا به بیماری نارسایی کلیه و علت آن با توجه به بیماری دیابت ، فشار خون و چربی خون و درمان و یا کنترل این بیماری ها با ورزش می پردازیم.

اگر چه تحقیقات متعددی ، نقش ورزش را بر بهبود بیماری دیابت نشان داده اند ، اما به نظر می رسد، فعالیت های حرکتی به تنهایی نمی توانند قند خون را کنترل کنند یا اثر کمی بر کنترل قند خون دارند، اما زمانی که ورزش ، رژیم غذایی و دارو درمانی با هم ترکیب شوند ، آثار فوق العاده ای خواهند داشت.

یکی دیگر از آثار مفید ورزش در بیماران کلیوی ، تعدیل سطح چربی های خون است .

با وجود این که با ورزش می توان از روند بیماری هایی که منجر به نارسایی کلیه می شوند جلوگیری کرد اما گاهی وخامت بیماری به حدی است که تاثیرات غیرقابل جبرانی روی کلیه می گذارد و بیمار یا باید پیوند کلیه انجام دهد و یا دیالیز را انتخاب کند. ورزش در بیماران دیالیزی نیاز به رعایت نکات مهمی زیر نظر پزشک دارد.

اگر چه انجام ورزش روی کلیه هایی که دچار نارسایی غیر قابل جبران شده اند، تأثیرچندانی ندارد ، اما آثار مفیدی روی سلامت قلب و عروق، سیستم اسکلتی– عضلانی، سوخت و ساز و سیستم دفاعی بدن دارد. انجام تمرین‌های ورزشی در بهبودی بیماران دیالیزی موثر است، اما مبتلایان به بیماری‌های کلیوی ممکن است دچار ضعف عضلانی و خستگی بیش از حد باشند که این مشکل با تجویز یک نسخه ورزشی مناسب برای کنترل و بهبود بیماری‌های کلیوی قابل حل است. فعالیت های هوازی با شدت سبک و متوسط مانند پیاده روی و دوچرخه سواری (ثابت و متحرک) از جمله فعالیت های هوازی قابل قبولی هستند که افراد دیالیزی می توانند انجام دهند. مدت تمرین می تواند، از زمان کم شروع شود، سپس به تدریج تا ۲۰ دقیقه در هر جلسه افزایش یابد . ورزش‌های هوازی می توانند در پیشگیری یا کنترل بیماری‌های کلیوی عامل مهمی باشند.