



شیرازی - داوران بسکتبال استان در رقابتی ۶ جانبه قضاوت کردند. مسئول روابط عمومی هیئت بسکتبال استان به خبرنگار ما گفت: این رقابت ها به مناسبت هفته دفاع مقدس در تربت جام برگزار شد که دو داور استان بازی فینال و سه دیدار این مسابقات را قضاوت کردند. کریمی افزود: این مسابقات به مدت سه روز و با حضور ۶ تیم از شهرهای تایباد، مشهد و تربت جام برگزار شد. وی بیان کرد: مهدی غفوریان که ریاست هیئت بسکتبال استان را بر عهده دارد به همراه محمد کریمی مقدم دو داور استان

قضاوت داوران استان در رقابت ۶ جانبه بسکتبال

اینجا ورزش...

تاثیر ورزش بر درمان افسردگی

احتمالا تاکنون نکاتی را درباره تاثیر ورزش بر افسردگی شنیده و یا خوانده باشید. مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است نشان می دهد: افرادی که تمرینات ورزشی منظمی را دنبال می کنند، خلق و خوی شان به طور قابل ملاحظه‌ای بهتر است و کمتر افسرده می‌شوند. این افراد اگر هم دچار افسردگی شوند، میزان افسردگی‌شان خفیف‌تر خواهد بود.

یکی از نتایج روانی فعالیت‌های بدنی منظم، بهبود عزت نفس است. وقتی ورزش می‌کنید، بدن‌تان اندورفین آزاد می‌کند و فعل و انفعالات اندورفین با گیرنده‌های مغز، احساس درد را کاهش می‌دهد. اندورفین حس مثبتی شبیه به تاثیر مورفین روی بدن از خود بر جا می‌گذارد. به یاد بیاورید بعد از دویدن یا تمرینات ورزشی چه احساسی را تجربه کرده بودید، این همان حسی است که به آن نشاط یا سرخوشی هم می‌گویند و با نگاه مثبت و پرنانری به زندگی همراه است.

اندورفین نوعی مسکن است و می‌تواند کاهش‌دهنده درد باشد، از طرفی به عنوان یک آرام‌بخش هم شناخته می‌شود.

به طور کلی ورزش منظم نتایجی مثل کاهش استرس، رهایی از اضطراب و افسردگی، افزایش اعتماد به نفس و بهبود خواب را در بردارد. البته ورزش فواید درمانی دیگری هم دارد از جمله تقویت عملکرد قلب، افزایش سطح انرژی، کاهش فشارخون، بهبود توده عضلانی و قدرت بدنی، تقویت و استحکام استخوان‌ها، کاهش توده‌های چربی، تناسب اندام و ایجاد ظاهری زیبا.

با توجه به نتایجی که می‌توانیم از ورزش منظم به‌دست بیاوریم، شاید این سؤال در ذهن‌تان مطرح شود که آیا ورزش می‌تواند درمان مناسبی برای افسردگی بالینی باشد؟ همان‌طور که می‌دانید افسردگی یک بیماری با درجات مختلف است و معمولا افسردگی بالینی نسبت به انواع دیگر افسردگی، شدیدتر است و پروسه درمانی آن با روان درمانی و تجویز دارو همراه است.



قدم به قدم با ورزش سالمندان

تحرک داشتن و به ورزش کردن.

اسم ورزش که بیاید شوریه زندگی و امید به روح‌شان می‌باشد و چرا این نعمت را به آن‌ها هدیه نکنیم.

از نزدیکان که حمایت کردیم برویم به سرای سالمندان. آن جایی که شاید پدر و مادر هایی طرد شده از زندگی روی تخت های بی روح

که با این قدم زدن ورزش کرده اند و با ورزش کردن سالم می‌مانند.

اگر حواس مان باشد بلیت استخر تهیه می کنیم و عصا را از دست شان می‌گیریم و می‌بریم شان تا تنی به آب بزنند و در استخر قدم بردارند و به آن‌ها با اهمیت دادن به ورزش

شان نشان می‌دهیم که چقدر برای مان مهم هستند.

اگر کمی حواس مان باشد و کمک کنیم صبح شان را با چند حرکت کششی شروع کنند خشکی عضلات شان اذیت شان نمی‌کند.

اگر حواس مان به سالمندان کنارمان باشد نمی‌گذاریم گوشه نشین خانه و آسایشگاه شوند و تشویق شان می‌کنیم به قدم زدن، به

شیرازی

حواس مان که به سالمندان باشد یادمان می‌آید که دست شان را بگیریم و ببریم در دل طبیعت و تشویق شان کنیم تا قدم بزنند.

قدم بزنند به نیت ورزش کردن و تاکید کنیم که با این قدم زدن ورزش کرده اند و با ورزش کردن سالم می‌مانند.

اگر حواس مان باشد بلیت استخر تهیه می کنیم و عصا را از دست شان می‌گیریم و می‌بریم شان تا تنی به آب بزنند و در استخر قدم بردارند و به آن‌ها با اهمیت دادن به ورزش

شان نشان می‌دهیم که چقدر برای مان مهم هستند.

اگر کمی حواس مان باشد و کمک کنیم صبح شان را با چند حرکت کششی شروع کنند خشکی عضلات شان اذیت شان نمی‌کند.

اگر حواس مان به سالمندان کنارمان باشد نمی‌گذاریم گوشه نشین خانه و آسایشگاه شوند و تشویق شان می‌کنیم به قدم زدن، به

۶۶

با افزایش سن، اهمیت انعطاف‌پذیری بیشتر می‌شود، از دست دادن انعطاف پذیری، بیشتر کارکردهای مورد نیاز زندگی روزمره را مختل می‌کند

سالمندانی که ورزش می‌کنند از سلامتی و نشاط بیشتری برخوردارند، بنابراین یکی از مؤثرترین روش های پیشگیری از اختلالات دوران سالمندی ورزش و تحرک است. البته منظور از ورزش، تمرینات ورزشی خسته کننده نیست بلکه حرکات ملایمی است که برای سالمندان مناسب است مانند شنای ملایم و پیاده روی.

مهدی اعظمی می‌افزاید: آهسته راه رفتن و نرمش‌های سبک برای گرم و آماده شدن بدن برای انجام ورزش روزانه خوب است، برای گرم کردن سالمندان، تمرینات ملایم کششی یا راه رفتن آهسته در ابتدا خوب است و پس از آن باید آرام آرام بر شدت راه رفتن افزود.

وی بیان می‌کند: یادتان نرود که در هنگام ورزش مقدار کافی مایعات بنوشند تا بدن شان با کم‌آبی مواجه نشود.

وی عنوان می‌کند: حرکات ورزشی را آهسته و به‌گونه‌ای انجام دهند که بتوانند کنترل تمامی حرکات شان را در دست داشته باشند. وی اظهار می‌دارد: سه جزء اصلی برنامه تمرینی سالمندان شامل تمرینات هوازی، تمرینات انعطاف‌پذیری و تمرینات قدرتی است که بهترین تمرین‌های برای سالمندان پیاپیرو می‌است. در عین حال به افرادی که به ناراحتی‌های مفصلی مبتلا هستند، شنا کردن و چنانچه فنون شنا را نمی‌دانند، راه رفتن و انجام حرکات نرمشی در آب را توصیه می‌کنم. وی بیان می‌کند: افرادی که دارای آمادگی جسمانی مطلوبی هستند، از فعالیت‌های دیگری مانند دوچرخه سواری، کوهپیمایی و ورزش‌های دیگری که با شدت متوسط و به مدت طولانی انجام می‌شود، می‌توانند استفاده کنند.

وی یادآور می‌شود: با افزایش سن، اهمیت انعطاف‌پذیری بیشتر می‌شود، از دست دادن انعطاف‌پذیری، بیشتر کارکردهای مورد نیاز زندگی روزمره را مختل می‌کند و حرکات کششی، بهترین نوع تمرینات انعطاف‌پذیری است که این حرکات را باید همیشه به آرامی انجام دهیم.

معاون آموزشی و پژوهشی دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد بجنورد نیز می‌گوید: باید بدانیم که ورزش برای اکثر سالمندان ۶۵ ساله بدون خطر است، حتی افرادی که از بیماری قلبی، فشارخون، بیماری قند و درد مفاصل رنج می‌برند و اکثر این بیماران

سالمند می‌توانند بدون این که خطری برای شان داشته باشد ورزش کنند و حتی ورزش در بهبودی بسیاری از بیماری‌ها مؤثر است. دکتر توکلی می‌افزاید: اول باید لباس و کفش مناسب تهیه شود، بسیار مهم است که لباس راحت و اندازه باشد، کفش باید احتیاج خوبی برای نگهداری پا در موقعیت مناسب داشته باشد و قسمت پاشنه‌پا را بگیرد.

وی که گرایش مدیریت ورزشی دارد بیان می‌کند: سالمندان اگر تا به حال ورزش نکرده‌اند بهتر است که آرام و آهسته ورزش را آغاز کنند، آرام ورزش کردن در ابتدای کار مانع دردهای عضلانی و مفصلی می‌شود و نیاز نیست که ورزش را تا حداکثر ممکن انجام دهند. به‌طور نمونه، راه‌رفتن یکی از بهترین ورزش‌هایی است که می‌توان آرام آرام مدت و شدت آن را بالا برد.

وی یادآور می‌شود: اگر پس از ورزش احساس درد در عضلات و مفاصل خود کردند شاید به این دلیل باشد که طولانی ورزش کرده‌اند یا ورزشی سنگین‌تر از آنچه که برای شان مناسب است انجام داده‌اند پس بهتر است از مدت زمان ورزش بکاهند و اگر درد و ناراحتی بیش از دو روز باشد بهتر است با پزشک خود مشورت کنند یا اگر هنگام ورزش دچار یکی از علایم درد قفسه سینه، احساس فشار در قفسه سینه، احساس تنگی نفس، سرگیجه، تاری دید، احساس عدم تعادل، تهوع و استفراغ شدند باید فوراً با پزشک خود در میان بگذارند.

وی اظهار می‌دارد: با توجه به این که گفته می‌شود سالمندان در اوایل صبح یا شب ورزش نکنند، بهترین ساعت برای ورزش کردن این افراد، ساعت ۱۰ صبح تا ۱۷ است.

وی بیان می‌کند: با توجه به افزایش سن در فرد سالمند و به تبع آن کاهش قدرت بدنی، قدرت عضلانی و کاهش انعطاف‌پذیری و افت تراکم استخوان از جمله چالش‌هایی به شمار می‌رود که در برنامه ورزشی سالمندان وجود دارد.

وی تصریح می‌کند: سالمندان ورزش را در محیط بسته انجام دهند و کف پوش سالن ورزشی به گونه‌ای باشد که تعادل آنها را دچار اختلال نکند و هنگام ورزش از لباس و کفش مناسب استفاده کنند. او تاکید می‌کند: سالمندان به هیچ وجه ورزش کردن را نباید فراموش کنند.

کوتاه محض اطلاع

درخشش با وجود محرومیت

نجاهی - نتایج کسب شده در مسابقات آسیایی توسط نمایندگان جرجلان که دو برنز در رشته آلیش کلاسیک توسط دو کشتی گیر از منطقه محروم جرجلان بود تلنگری برای مسئولان محسوب می‌شود؛ تلنگر برای این که کسانی افتخارآفرینند که از تشک و سالن ورزشی محروم هستند و نماینده های بخشی به حساب می آیند که هنوز فاقد سالن ورزشی است و پایین ترین سرانه ورزشی سرپوشیده استان را دارد و این در حالی است که چند ماه از وعده ساخت اولین سالن می گذرد.

شاید با کمی توجه به این ظرفیت که می توان به برگزاری چندین دوره مسابقه گورش و آلیش در چند ماه اخیر البته آن هم روی خاک اشاره کرد، نتایج بهتری حاصل می شد.

اخبار ورزشی

مقام دوم کشوری در کونگ فو پرتوا

دانش آموز شیروانی مقام دوم کشور را در رشته کونگ فو پرتوا که به میزبانی تهران برگزار شد به دست آورد. به گزارش خبرنگار ما، «زهرا جعفرزاده» دانش آموز پایه چهارم دبستان دخترانه سما در سن ده سالگی موفق به کسب مقام دوم کشوری رشته کونگ فو پرتوا در وزن ۲۶ کیلوگرم در رده سنی نونهالان شد. جعفرزاده پنج سال سابقه ورزشی دارد و از افتخارات وی می توان به کسب مقام های برتر استانی اشاره کرد.

کلاس مربیگری دو و میدانی

یک دوره کلاس تئوری مربیگری درجه سه ، دو و میدانی در بخش عمومی برگزار می شود. به گزارش خبرنگار ما، این کلاس در بخش بانوان و آقایان از امروز در سالن اجتماعات اداره ورزش و جوانان بجنورد برگزار خواهد شد. شایان ذکر است، شرکت کنندگان برای حضور در این کلاس مبلغ ۱۱۰ هزار تومان را به حساب هیئت دو و میدانی واریز کرده اند.

جمعیت هلال احمر
شهرستان شیروان

قابل توجه همشهریان عزیز

درمانگاه شبانه روزی هلال احمر

با بخش های :

دندانپزشکی

پزشک عمومی

گفتار درمانی

مامایی

تزریقات و پانسمان

کارد درمانی

خدمات پرستاری

شنوایی سنجی

با جدیدترین تجهیزات پزشکی برای بیماران عزیز آماده خدمت رسانی می باشد.

آدرس: شیروان / میدان انقلاب / جنب اداره مخابرات

تلفن: ۳۶۲۲۴۳۰۸

شرکت فنی ، مهندسی و دکوراسیون داخلی

طرح برتر

@tarhebartar11

فروش :

کاغذ دیواری

پارکت (لمینت)

کفپوش

دیوارپوش

انواع سقف کاذب ، کتاف و PVC

سنگ های تزئینی

پرده های کرکره ای ، تصویری ، زیرآ

کاغذ دیواری های سه بعدی و پوستر

طراحی ، نظارت ، اجرا :

نوسازی و بازسازی (مسکونی ، اداری ، تجاری)

مشاوره در ساخت — مدیریت در اجرا

طراحی و اجرای دکوراسیون داخلی

طراحی و اجرای نما (ترکیبی و کلاسیک)

طراحی و اجرای نمای کامپوزیت

طراحی و اجرای کابینت و انواع دکور

طراحی و اجرای محوطه

فروش ویژه پرده کرکره ای فلزی ، چوبی . تصویری(چاپ عکس دلخواه مشتریان بر روی پرده کرکره ای) و پرده زیرآ با قیمت مناسب ویژه ادارات ، نهادها ، سازمان ها و هم استانی های عزیز

مهندس حسین گریوانی (کارشناس ارشد معماری) ۳۲۲۵ ۸۸۷ ۰۹۱۵

بجنورد / خیابان ۱۷ شهروور جنوبی / جنب بانک کشاورزی