



بازگشت تایسون اسطوره ۵۴ ساله به رینگ

با مریم طلائی به دور آفریقای شمالی

مسافت ۸۸۰۰ کیلومتر



پیشکسوت وزنه برداری و کشتی

استاد حسین عرفانی

در این شماره می خوانید:

- رکابزن مالزیایی فاتح دور دوم تور دوچرخه سواری ایران - آذربایجان
- قهوه خطر ابتدا به پارکینسون را کاهش می دهد
- انتخاب وزیر ورزش سیاسی بود / با خطر تعلیق مواجهیم



شناسنامه فصلنامه

مدیر مسئول و صاحب امتیاز: دکتر تورج-علی عنصری

سردبیر: دکتر تورج-علی عنصری

دبیر سیاسی: دکتر سیدعلی بنی هاشمی

دبیر هنری: لیلا نگاری

مترجم: سرکار خانم پانیز خلجی

مدیر بررسی کیفیت و ارزیابی چاپ: دکتر جینور

مشاور سلامتی: علیرضا طائف تبریزی

مدیرسایت: محمدرضا تقی زاده

ویراستار و گرافیکست: علی اسلامی



فصلنامه زنگ ورزش، زندگی سالم

زمینه فرهنگی، ورزشی، علمی، خبری و تحلیلی

سال اول/شماره ۲/پاییز ۱۳۹۹

قیمت ۱۴۰۰۰ تومان

نشریه الکترونیکی غیر برخط

شماره ثبت: ۸۵۶۲۴

آدرس: تهران، خیابان شهید خالد اسلامبولی (وزراء سابق)،
میدان بهاران، خیابان شهیده راشل کوری یا ۲۷، پلاک ۱۷، همکف

تلفن: ۸۸۱۹۴۵۳۰ - ۸۸۱۹۴۵۳۶ - ۰۲۱

تلفکس: ۸۸۱۹۴۵۹۸ - ۰۲۱

info@zangesalamati.ir

zangesalamati.ir@gmail.com

www.zangesalamati.ir

فهرست مطالب

۵	بازگشت اسطوره ۵۴ ساله به رینگ.....
۷	مقاله علمی مربی در مربیگری ورزشی.....
۸	مصاحبه با خانم نیکزاد.....
	ریاست فراکسیون ورزش و دبیر کمیته تربیت بدنی کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی در
۱۱	مورد وزیر ورزش چه می گویند.....
۱۲	حذف کاراته
۱۳	جودوی ناینیایان
۱۴	مصاحبه با پیشکسوت وزنه برداری و کشتی استاد حسن عرفانی.....
۱۸	بازگشت مرد ثروتمند بوکس.....
۱۹	در احوالات نوزدهمین نمایشگاه بین المللی ورزش و تجهیزات ورزشی.....
۲۰	نوجوان شیرازی، پدیده پارکور جهان
۲۱	انعکاس در انعکاس؛ بررسی رویه فارغ التحصیلان مربیگری ورزشی.....
۲۲	رکابزن مالزیایی فاتح دور دوم تور دوچرخه سواری ایران - آذربایجان.....
۲۳	قهوه خطر ابتلا به پارکینسون را کاهش می دهد
۲۴	اولین ایرانی تاریخ فرمول یک کیست؟
۲۸	محرومیت رئیس جمهور بلاروس از حضور در المپیک توکیو.....
۲۹	راه های تقویت سیستم ایمنی بدن در پاییز.....
۳۴	در گذشت استاد علی اصغر کارآزاد.....
۳۵	استرس در برگزیدگان مربیگری ورزشی: شناسایی عوامل استرس زا.....
۳۶	استقلال فوتبال، دستمال، سر و شاخ گاو
۳۸	الهامی: نخستین ایرانی خواهم بود که به کمر بند MMA می رسد.....
۳۹	در گذشت استاد حاج محمد خادم.....
۴۰	موسیقی ملی و نیاز ورزشکاران به موسیقی مهیج از نگاه سرکار خانم حجری زاده.....

- با اخبار شرکت ثبت رکوردهای ورزشی..... ۴۲
- آغاز اردوی تیم ملی بوکس..... ۴۴
- مصاحبه با استاد جلال معتمدی تکنسین حرفه ای موی تای..... ۴۵
- سرکار خانم باتمانی مدیر موفق کارآفرین کامپاران..... ۴۷
- ارزیابی رفتاری در ورزش جوانان ۵۰
- قبائتی زاده مشار عالی فدراسیون بوکس..... ۵۱
- دیابت..... ۵۲
- مصاحبه با حسین باتمانی مربی تیم ملی موی تای..... ۶۲
- قرداد قلی پور با سازمان افغانستان MMA ۶۵
- مصاحبه با محسن شاملو قهرمان بزرگ موتور سواری ایران ۶۶
- انتخاب وزیر ورزش سیاسی بود / با خطر تعلیق مواجهیم..... ۷۰
- با اخبار تازه از سازمان WKO و استاد دکتر چگینی..... ۷۱
- دومیدانی از زبان کهنه ورزشکار این رشته آقای صادقی..... ۷۳
- لاله صدیق قهرمان بزرگ اتوموبیل رانی بانگاهی متفاوت با تمام مصاحبه های انجام شده تا کنون..... ۸۰
- مبانی تغذیه ۸۹
- گل بدین صوفی زاده نماینده موفق مهاجرین افغان در کیک بوکسینگ ایران ۹۲
- استاد جمشید سلیمی به عنوان مشاور عالی و عضو هیأت رئیسه فدراسیون کاراته منصوب شد..... ۹۵
- با مریم طلائی به دور آفریقای شمالی مسافت ۸۸۰۰ کیلومتر ۹۶
- کرمی؛ چالش مربیگری در اروپا را دوست دارم ۱۰۲
- موفقیت پولادگر در کسب بالاترین درجه فدراسیون جهانی تکواندو ۱۰۳
- بررسی انتخابات امریکا از نگاه دکتر سیدعلی بنی هاشمی ۱۰۴
- زندگی سالم با طبیعت سالم..... ۱۰۷



بازگشت اسطوره ۵۴ ساله به رینگ

راند در پایان آن راند معرفی خواهد شد. آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ، وظیفه آزمایش تایسون و جونز جونیور را بر عهده خواهد داشت. تایسون مزرعه ماریجوانا دارد و از این ماده مخدر استفاده می‌کند. اما این آزمایش تنها مخصوص ماریجوانا نیست.

مبارزه در ۸ راند ۲ دقیقه‌ای با دستکش‌های ۱۲ اونس انجام پذیرفت و یکی از بزرگترین مجریان مراسم جهان که در کارنامه خود افتتاحیه المپیک ۱۹۹۶ آتلانتا، همکاری

مبارزه تایسون و جونز جونیور توسط کمیسیون ایالتی ورزشکاران کالیفرنیا تحریم شده و به همین خاطر، یک بازی نمایشی به حساب می‌آید که برنده‌ای نخواهد داشت و امتیازی نیز برای آن در نظر گرفته نشده است. حتی اگر این مبارزه با ناک اوت هم به پایان برسد، برنده‌ای برای آن معرفی نخواهد شد. امتیازت غیررسمی این مبارزه توسط کریستی مارتین، وینی پازینا و چاد داوسون، قهرمانان پیشین بوکس و از طریق مشاهده تلویزیونی داده می‌شوند. برنده هر

نیز برگزار شود که زمان آن بزودی اعلام خواهد شد.

در این مبارزه روی جونز با دستکش‌هایی با اسم کوبی برایانت بسکتبالیست فقید ظاهر شد.

مایک آهنین در حالی در شهر لس‌آنجلس در یک مبارزه نمایشی به مصاف ری جونز رفت که نگاه‌های زیادی به این مبارزه معطوف شده بود. تایسون بعد از ۱۵ سال قدم به رینگ بوکس گذاشت تا در اسپیلز سنتر با ری جونز جونیور مصاف دهد.

مایک تاسیون اظهار داشت که از خود رضایت دارد و به مسابقات حرفه‌ای باز خواهد گشت.

با باراک اوباما و برگزاری کنسرت‌های خوانندگان سرشناس جهان را دارد، مسئول برگزاری این مبارزه تاریخی شد. ایده برگزاری «لیگ اسطوره‌ها» که به قصد بازگرداندن قهرمانان پیشین ورزش جهان به میدان مسابقه، متعلق به همین شرکت «جان میشر پروداکشن» است. این شرکت ۱۵ بار برنده جایزه «امی» شده است.

بامداد یکشنبه ۹ آذر ماه مایک تایسون، بوکسور معروف و بازنشسته آمریکایی که به تازگی بار دیگر به این حرفه روی آورده است در یک مبارزه به مصاف ری جونز رفت و در این مبارزه که ۸ راند به طول انجامید، با رای مساوی داوران به پایان پذیرفت.

هر دو بوکسور تاکید کردند که مبارزه دوم



مربی در مربیگری‌های ورزشی: مروری بر مطبوعات



به طور عمومی در نظر بگیریم. مرور مطبوعات: از نظر محتوای مقاله، در ابتدا تشریح مطالب پیرامون، تعاریف و مفهوم سازی آغاز می‌شود. به دنبال این محتوا، مروری بر مطبوعات مربی‌گری در سایر رشته‌های دانشگاهی و حرفه‌ای، یعنی پرستاری، آموزش و تجارت، و جایی که این عمل به طور گسترده‌تری تحقیق، تاسیس و استفاده شده، انجام می‌شود. خلاصه و نتیجه‌گیری: بخش نهایی، با استفاده از تمام مطبوعات مرور شده، پیشنهادات ابتدایی را در مورد ترکیب احتمالی مربی موثر در مربیگری ورزشی در آینده ارائه می‌دهد.

Robyn L Jones & Richard Harris & Andrew Miles
Physical education and pedagogy, volume
۳ issue ۱۴, ۲۰۰۹

رابین ال جونز، ریچارد هریس، اندرو مایلز

مجله علوم پزشکی و تربیت، جلد ۱۴، سال ۲۰۰۹، مطلب ۳

چکیده

پیش زمینه: علی‌رغم انتقاد از ادعاهای مثبت که تا حد زیادی بی اساس و نامعلوم است، مفهوم مربی در مربیگری ورزشی به طور مشترک مورد استفاده قرار گرفته است. هدف: تلاش برای رفع این نگرانی‌ها: هدف از این مقاله این است که قبل از ارائه برخی عملکردهای خوب که می‌توانند به طور واقعی در مورد مربیگری ورزشی استفاده شوند، شواهد تحقیق در مورد مربیگری را





مصاحبه با خانم نیکزاد

مصاحبه با سرکار خانم نیکزاد
بانوی موفق و پرتلاش وانگیزه
پاورلیفتینگ

هستم اما سوابق قهرمانی من در رده سنی پیشکسوتان می باشد که در سال ۲۰۱۸ در مسابقات آسیایی در هندوستان شرکت نموده و توانستم نایب قهرمان این مسابقات شوم و سپس در همان سال نیز در مغولستان قهرمان نخست مسابقات جهانی شدم

آیا فدراسیون شما دارای تشکیلات بزرگی در جهان است؟

دقیقا اول عرض کنم مقر اصلی این فدراسیون در کشور لوکزامبورگ است و فقط فدراسیون آسیایی دارای ۱۳۰ کشور عضو است

از مشکلات این مسابقات برایمان بگویید:

خوب این مشکلات تقریبا گریبان گیر تمام ورزشکاران می باشد عدم حمایت و توجه

سلام استاد عزیز لطف بفرمائید خودتان را معرفی کنید:

با سلام و احترام اینجانب فاطمه نیکزاد هستم متولد ۱۳۵۷/۱/۲ از آمل
از چه تاریخی و به چه نحوی جذب ورزش شدید؟

اواخر سال ۱۳۹۵ بود که برای اولین برای پا به باشگاه گذاشتم برای تمرین و کاهش وزن زیر نظر استاد حاج کناری اما پس از ورود به باشگاه بود که متوجه قدرت خودم شدم و با کمک مربی رشته پاورلیفتینگ را مناسب خود دیدم

لطفا از موفقیت های ورزشی خود برای خوانندگان ما صحبت کنید:

خوب بنده به عنوان نایب رئیس هیات بدنسازی شهر فریدون کار هم مشغول

شما به قهرمانی بیشتر توجه دارید یا پهلوانی؟

من بعنوان خواهر کوچک تمامی ورزشکاران و عضو کوچکی در جامعه ورزشی از همه ورزشکاران تقاضا دارم همیشه اول به بعد اخلاق توجه کنند سپس قهرمانی و تنها ارزشهای اخلاقی است که می ماند.

شما ازدواج را به جوانان ورزشکار توصیه می کنید؟ آیا مانع پرداختن به ورزش حرفه ای نمی شود؟

بستگی دارد از چه زاویه ای به ازدواج نگاه کنیم من تصور می کنم اگر همدلی و همراهی و عشق در آن باشد نه تنها مانع نیست بلکه عامل پیشرفت هم می شود شیرین ترین خاطره ورزشی شما چیست؟

خوب شیرین ترین خاطره ورزشی من در مسابقات مغولستان رقم خورد و داستان آن این است که حریف قدر و قلدربنده به علت تاخیر در پرواز به موقع به سالن مسابقه نرسید و من تنها رکورد دار مسابقه بودم و طلای من قطعی بود در آخرین لحظات برگزاری مسابقات با حالتی بسیار ناراحت و پریشان آمد و با آنهمه رزومه و مدال از من خواهش کرد که اجازه دهم اون نیز بتواند وزنه را بلند کند، لحظات بسیار خاصی وسختی بود از طرفی داشتن مدال طلا و رتبه نخست افتخار بزرگی بود

لازم به ورزشکاران این رشته بسیار ناراحت کننده است و از سویی نیز مشکلات اقتصادی که دیگر نیازی به توضیح ندارد. **شما تا کنون چند ورزشکار را در مقطع قهرمانی و حرفه ای آموزش داده اید؟** دقیقا ۸ ورزشکار حرفه ای پیش من آموزش دیده اند

محل آموزش شما کجا بوده است؟

خوب من در منطقه زادگاهی خودم مشغول فعالیت هستم البته به صورت مجازی و مقطعی هم بوده

مقام ها و عناوین شما چیست؟

نایب قهرمانی جهان در هندوستان و قهرمانی پیشکسوتان جهان مغولستان را درکارنامه خودم دارم

چه پیشنهادی برای بانوان دارید؟

من از تمامی بانوان علاقمند می خواهم اگر واقعا در خود این توانمندی و عشق به ورزش را می بینند پا پیش گذارند و اقدام کنند و با ایمان و عشقشان به تمرین به پردازند ایمان داشته باشند که موفق خواهند شد.

آیا تاکنون از مکمل بدنسازی استفاده کرده اید؟

خوب یکبار بله از مکمل برای تقویت بدنم در دوران آماده سازی مسابقات استفاده نموده ام اما عمدتا عادت به استفاده از مکمل ندارم

شایسته سالاری قرار دهند نه روابط، و بگذارند اشخاصی دارای کرسی و مسند های ورزشی شوند که دقدقه موفقیت رشته های ورزشی را داشته باشند، متأسفانه بندرت شاهد حضور افراد متخصص ورزشی در جایگاهشان هستیم، همچنین خواهشی که دارم این است که کمی بانوان کشور را جدی بگیرید و بیشتر بها دهید و اهمیت قایل شوید، قطعاً با کمی حمایت مسئولین اتفاقات بسیار خوبی را در جامعه بانوان کشور شاهد خواهیم بود.

انشالله ما هم امیدواریم

در پایان اگر فرمایش خاصی یا صحبت خاصی دارید بفرمایید:

از شما تشکر و قدردانی می کنم بابت این توجهی که به بنده و ورزش بانوان اختصاص دادید

موفق و پیروز و سربلند باشید

از طرفی ترسی داشتم که اگر این حریف بتواند وزنه را بلند کند به احتمال زیاد بایستی مقام را دو دستی تحویلش دهم، و در نهایت نتوانستم جلوی آن همه در خواست را بگیرم و دلم نیامد بالاخره پرواز این شخص با مشکل مواجه بوده و با هزار مشکل خود را رسانده بود، تسلیم شدم و اجازه دادم برود وزنه بزند و همانی شد که می ترسیدم او مقام طلا گرفت و من نایب قهرمانی جهان را کسب کردم.

شما تصور می کنید تا کی به این ورزش ادامه دهید؟

من هیچ مانعی برای ورزش نکردن نمی بینم و به یاری خدا تا جایی که توان دارم ورزش خواهم کرد و برای خودم هدف کرده ام که انشالله در رده سنی مستر ۴ که پیشکسوتان محسوب می شود شرکت کرده و کسب عنوان کنم

انشالله ماهم برای شما صمیمانه آرزو می کنیم

شما نگران آسیب دیدگی نیستید؟

خیر، اصلاً تمرین که روی اصول باشد آسیب دیدگی ندارد

از مسئولین ورزشی چه توقع و انتظاری دارید؟

من خواهشی که دارم از تمامی مسئولین این است که انتصابات ورزشی را بر مبنای



ریاست فراكسیون ورزش و دبیر کمیته تربیت بدنی کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی در مورد وزیر ورزش چه می گویند؟

قاضی زاده: وزیر ورزش باید به
صحن علنی مجلس بیاید



باید برای پاسخ به پرسش نماینده مذکور به
صحن علنی مجلس بیاید.

پی نوشت: راستینه، رئیس کمیته ورزش
کمیسیون فرهنگی مجلس در مصاحبه ای
با خبرگزاری تسنیم ضمن اعلام قانع کننده
نبودن توضیحات وزیر ورزش عنوان کرده
بود: «حال ورزش کشور خوب نیست.»

تسنیم

**احسان قاضی زاده هاشمی در مورد حضور
مسعود سلطانی فر در مجلس شورای
اسلامی گفت:** نمایندگان سوالاتی از وزیر
ورزش داشتند؛ سوالات دیگری هم بود
که در هفته های آینده به آنها رسیدگی
می شود.

این نماینده مجلس افزود: راستینه رئیس
کمیته ورزش کمیسیون فرهنگی مجلس از
پاسخ وزیر ورزش قانع نشد و سلطانی فر



حذف کاراته

صالحی امیری:

تلاش می‌کنیم کاراته به المپیک برگردد



برای چانه‌زنی وجود دارد که بتوانیم کاراته را در المپیک احیا کنیم. وی افزود: نشست شورای المپیک آسیا دوشنبه هفته آتی در مسقط عمان برگزار می‌شود. آنجا به عنوان اعتراض و برای بازگشت کاراته به المپیک بحث و با مسئولان ژاپنی هم در این خصوص صحبت می‌کنم. صالحی امیری تصریح کرد: اگر بتوانیم از سوی شورای المپیک آسیا بیانیه‌ای در این خصوص صادر کنیم، اتفاق خوبی است، اما برای بازگرداندن کاراته نمی‌توانیم وعده‌ای بدهیم.

رئیس کمیته ملی المپیک در شرایطی از رایزنی برای بازگرداندن کاراته به المپیک پاریس ۲۰۲۴ خبر می‌دهد که صحبت‌های وی را بیشتر می‌توان دیدگاهی با مصرف داخلی تلقی کرد زیرا حذف کاراته از المپیک، عملاً یک سال قبل قطعی و اعلام شده بود و تمامی ابتکارات WKF از جمله «چالش زوکی» برای حفظ کاراته در المپیک به نتیجه نرسید، گرچه تداوم حضور المپیکی این ورزش فرصتی مناسب برای مدال آوری کاروان ورزشی ایران بود.

سیدرضا صالحی امیری می‌گوید: قطعاً فدراسیون جهانی کاراته تلاش می‌کند تا در تصمیم اتخاذ شده تغییر ایجاد کند؛ فرصت



جودوی نایبانیان

منطقی صحبت وی این است که اگر رای دادگاه CAS به نفع جودوی ما نباشد، پس این رای عادلانه نیست! چه بسا همین ادعا در شرایطی که ورزش ایران زیر ذره بین مراجع بین المللی ورزش قرار دارد، کار را نه تنها برای جودو، بلکه کلیت ورزش کشور دشوارتر کند.

در شرایطی که از تعویق زمان اعلام رای نهایی دادگاه CAS می توان به نتایج خوشبینانه ای در مورد صدور رای نهایی این دادگاه رسید، چه بسا استراتژی سکوت و بیان این دیدگاه که دفاعیات لازم در دادگاه انجام شده است و منتظر اعلام رای نهایی (بدون قضاوت زودهنگام) هستیم، راهبردی مناسبتر برای جودوی ایران باشد.

رئیس انجمن جودوی نایبانیان و کم بینانیان با اشاره به رفع مشکل حریف تمرینی جودوگاهای پارالمپیک، از آغاز اردوهای آماده سازی این ورزشکاران از ۱۵ آذر در سالن جودوی مجموعه ورزشی آزادی تهران خبر داد.

صالحی امیری: رسیدگی عادلانه باشد، رای به نفع جودوی ایران خواهد بود

سیدرضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک در مورد نتیجه دادگاه عالی ورزش برای پرونده جودو گفت: اگر دادگاه عالی ورزش عادلانه به جودو رسیدگی کند، رای به نفع جودوی ایران خواهد بود.

پی نوشت: به دلایل مختلف فعلا قصد ورود به برخی جزئیات را نداریم، اما سوال ما این است که اساسا تعریف صالحی امیری از صدور رای عادلانه در عالیترین مرجع بین المللی حکمیت ورزش چیست زیرا نتیجه



مصاحبه با پیشکسوت وزنه برداری و کشتی استاد حسن عرفانی

گذراندم و در نهایت دیپلم طبیعی خودم را
اخذ نمودم.

خوب پس از دیپلم هم به خدمت مقدس
سربازی رفتم و پس از آن نیز جذب کار شدم
در کوره آجر پزی

**استاد عرفانی عزیز از چه سالی ورزش را
شروع کردید؟**

من ورزش را از همان نوجوانی و در سن
۱۰-۱۲ سالگی شروع کردم و تقریباً تمام
ورزشهای مرسوم و دسترس در آن زمان را
هم تجربه کردم، رشته هایی مانند والیبال،
هندبال، دو و میدانی را تا مسابقات در
سطوح مختلف پیگیری می کردم.

خاطرم هست والیبال شهرستان اصفهان
چند تیم مهم دارد و بنده در چندین مسابقه

**با سلام و احترام خدمت شما سرور معزز
و تشکر از اینکه وقت خودتان را به مجله
ما اختصاص دادید. لطفا در صورت امکان
خودتان را معرفی فرمائید:**

من هم سلام خدمت شما دوست عزیز
عرض می کنم، و تشکر از زحماتتان برای
اعتلای و گرامیداشت مربیان و پیشکسوتان
این کشور به استحضارتون می رسانم، بنده
متولد شهرگز در منطقه شمال اصفهان
هستم و جالبه خدمتتون عرض کنم این
منطقه بالای ۲۰۰۰ هزار تا ۳۰۰۰ سال قدمت
داره اما برای بسیاری از مردم هنوز غریب و
ناآشناست.

و دوران ابتدائی را در مدرسه کوروش کبیر
و دبیرستان خودم را در مدرسه فرهنگ

از سال ۱۳۸۵ آغاز کردم و توانستم پس از گذشت تقریباً ۳ سال در سال ۱۳۸۹ در وزن ۱۲۰ کیلوگرم وارد مسابقات شوم.

استاد مسابقات شما در چه سطحی بوده است؟

بنده اولین بار در مسابقات استانی شرکت کردم در همین اصفهان، و سپس کشوری را در قزوین و خرم آباد و شهرضا به رقابت پرداختم و در همه مقام دارم چه مقام نخست و چه دوم و سومی

استاد مربی و مشوق شما در پاورلیفتینگ چه کسی بوده است؟

آقای مهدی طهماسبی در پاورلیفتینگ زحمات من را به عنوان دوست و هم تمرینی کشیده اند، که جا دارد از ایشان نیز تشکر و قدردانی کنم که همیشه کنار من بوده است، چه در تمرینات و چه در مسابقات بسیار مشوق و نقش حمایت کننده ای برای من داشته اند.

از آقای طهماسبی برایمان بگویید:

ایشان یار و دوست بسیار خوب و دلسوزی برای تمرینات است، و خودشان هم چندین دوره قهرمانی آسیا و کشوری دارند و مربی ایشان هم جناب غدیری از بزرگان و پیشکسوتان پاورلیفتینگ و وزنه برداری بوده است.

استاد عرفانی عزیز می دانیم شما تجربیات

به مربیگری استاد حافظ که مربی تیم ذوب آهن اصفهان نیز بودند شرکت کردم که البته مقام های مختلفی نیز کسب نمودیم.

استاد از کی کشتی را به صورت جدی دنبال کردید؟

حدوداً خاطر هست سال ۵۸ بود که من کشتی رو شروع کردم و در آن زمان در دبیرستان مهرداد کلاسهای کشتی ما برگزار می شد و عصرها خیلی از بزرگان نیز می آمدند و تمرین می کردند، در همان زمان ها نیز چندین بار در استانی توانستم مقام کسب کنم حالا از اولی بود تا سومی

تا بالاخره در کشتی خوش درخشیدم و در تیم ملی حضور پیدا کردم و در سنین نوجوانان و جوانان در وزن ۹۰- کیلوگرم فیکس شدم و از همدوره ای های خودم آقایان ملکی و فتاحی و متقی زاده را به خاطر می آورم.

استاد از مربیان کشتی آن زمان استادی را به خاطر دارید؟

بله البته، مربیانی که برای من خیلی زحمت کشیدند استاد قاسم بابائی و هاشم قنبری بودند و در دانشگاه اصفهان نیز خدمت استاد منتظر الظهور شاگردی کرده ام.

استاد از چه تاریخی پاورلیفتینگ را شروع کردید؟

خدمتتون عرض کنم بنده پاورلیفتینگ را

ویژه ایجاد کردیم که در روند آموزش و رشد بچه ها بسیار نقش مهمی داشت و حدودا هر ماهی برای یک رده سنی از مازندران تیمی را دعوت می کردیم برای برگزاری اردوی مشترک و پس از آن یک مسابقه و یک اردوی بازگشت در مازندران، البته یک بار هم میزبان تیم شیراز بودیم. باید گفت این تغییرات و برنامه ریزی که در سیستم تمرینی بچه های شهرمان ایجاد کردیم تغییرات بزرگی را هم در نگرش خانواده ها و هم سطح امید و انگیزه بچه هایمان ایجاد کرد که هنوز نیز ثمره آن تغییرات را شاهدیم.

ما در آن دوران توانستیم ۲۰ ورزشکار را از صفر تا قهرمانی آموزش و آماده سازیم که در رقابت با تیم شیراز ۲ نفر در نوجوانان طلا، ۴ نفر برنز در رده نوجوانان و جوانان را در کارنامه خود ثبت نمودیم.



بسیار شایسته ای را در میادین برون مرزی کسب نموده اید. لطفا کمی از حال و هوای این مسابقات تعریف کنید:

خوب تقریبا هر ورزشکاری برای پیشرفت و رشد خود نیاز به میدان رقابتی دارد، و یقینا وقتی این رقابت به میادین برون مرزی کشیده می شود از تب و تاب و جذابیت بیشتری برخوردار می شود.

من و آقای طهماسبی تجربیات مشترک برون مرزی بسیاری داشته ایم، و من در آسیا در آیتم پرس سینه توانسته ام رکورد زنی کنم، در سال ۲۰۱۵ در ایران مسابقات بزرگ بین المللی برگزار شد در سطح آسیا که بنده نیز افتخار حضور داشته ام. در ۲۰۱۹ در مسابقات جهانی مسکو حضور با حضور قریب به ۷۰ کشور توانستم رکورد پاور لیفتینگ آسیا و اقیانوسیه را در وزن ۶۱۵ کیلو جابجا کنم.

بسیار عالی استاد از چه زمانی شما وارد سیستم مدیریتی ورزش شدید:

حضور من بعنوان یک مدیر ورزشی از سال ۱۳۹۲ بود که با سمت ریاست هیات کشتی شهرمان انجام پذیرفت و در این زمان دستاوردی که داشتیم حضور نوجوانان و جوانان این شهر در تیم ملی بود.

ما در سه رده سنی نوجوانان ، جوانان و بزرگسالان هر کدام یک سانس تخصصی و

کنید و این برای ما بزرگترین قوت قلب است و امیدوارم این راه و روشتون رو ادامه بدید و سراغ سایر زحمت کشان ورزش کشور نیز بروید اما روی اصلی سخن بنده با مسئولین اصلی و بزرگ ورزش کشور و سیاستگذاران اصلی است و آنهم اهمیت بیشتری به ورزش و ورزشکاران قایل شوند و به واقع پیشگیری قبل درمان را انجام دهند.

مردم این شهر و همچنین اماکن ورزشی در وضعیت مطلوبی بسر نمی برند، خیلی از خانواده ها هستند که برای تامین معیشت خود دچار محدودیت هایی هستند، در چنین وضعیتی با توجه به نیاز یک ورزشکار به وعده غذایی مناسب و اثر بخش ما چطور می توانیم توقع قهرمان سازی داشته باشیم، چه رسد به فراهم سازی امکانات و تجهیزات پوششی و تمرینی ورزشی، خواهشی که دارم این توجهی که دارند را بیشتر کنند و یک نگاه خاص تری را به مناطق کم برخوردار کشور داشته باشند، و بنده همین جا این قول را خواهم داد چنانچه کمی نگاه بیشتر و اختصاص بودجه بیشتری برای ورزش این شهر قرار داده شود به یقین شاهد درخشش قهرمانان خوبی از این منطقه خواهیم بود.

با آرزوی صحت و سلامتی برای تمامی مردم

ایران زمین

استاد عزیز از چه تاریخی در هیات بدنسازی به جامعه ورزش کشور خدمت رساندید؟

از سال ۱۳۹۷ تا کنون به عنوان مسئول هیات بدنسازی در خدمت مردم شهرم بوده‌ام، و ۲ تا مسابقه نیز تا کنون برگزار نموده‌ام. و در این مسابقات به رده سنی پیشکسوتان نیز توجه داشته‌ام که مورد استقبال مناسبی نیز قرار گرفت

شما تا چه حد در تمریناتون به مکمل های بدنسازی وابسته اید؟

ابدا من از مکمل استفاده نکرده‌ام و اعتقادی هم ندارم و همیشه تنها از انواع ویتامین ها و مینرال ها استفاده کرده‌ام و برای ورزشکاران هم همین روش را توصیه می‌کنم

استاد الگوی ورزشی شما چه کسی بوده است؟

خوب از نظر فنی در کشتی الگوی بنده استاد قنبری بوده است ولی در بعد اخلاق و منش پهلوانی و تواضع استاد اخلاق بنده استاد نصیری است

استاد با تشکر از وقتی که برای ما اختصاص دادید در پایان اگر صحبت خاصی با مسئولین یا خوانندگان دارید بفرمائید:

بنده از شما و تیم همکارانتون تشکر و قدردانی می‌کنم که به ورزشکاران و پیشکسوتان ارج می‌گذارید و یادشان می

بازگشت مرد ثروتمند بوکس



و در آخرین دوره مسابقات خود ، مبارز معروف قفس ، کانر مک گرگور را ناک اوت کرد. تخمین زده می شود می ویدر همچنان سودآورترین مبارز تاریخ است و بیش از ۶۰۰ میلیون دلار درآمد کسب کرده است.

فلوید می ودر در فوریه ۲۰۲۱ در توکیو به رینگ باز می گردد

سازمان دهندگان روز ۱۷ نوامبر گفتند که فلوید می ودر اسطوره بوکس با مبارزه در توکیو در فوریه ۲۰۲۱ به رینگ باز خواهد گشت ، اما او با چه کسی می جنگد و بر اساس چه قوانینی مشخص نیست. قهرمان سابق بازنشسته قبلاً اشاره به جنگی داشت که پس از مسابقه "نمایشگاه" مسخره سال ۲۰۱۸ مقابل یک بوکسور ژاپنی انجام شد . بر اساس بیانیه مطبوعاتی این امر به عنوان بخشی از رویدادی به نام "مگا ۲۰۲۱" برگزار می شود که در ۲۸ فوریه در گنبد توکیو در پایتخت ژاپن برگزار می شود.

آنها گفتند که در آن جنگنده های "قهرمان" از جمله می ودر حضور خواهند داشت ، اما جزئیات را نگفتند از جمله اینکه این ستاره در مسابقات دسته سنگین وزن با چه کسی روبرو خواهد شد و تحت چه شرایطی برگزار خواهد

فلوید گفت: "توکیو ، ژاپن ، من به سال ۲۰۲۱ برگشتم در راه هستم و قصد دارم کار بزرگی انجام دهم."

می ودر سه سال پیش بازنشسته شد و اگرچه قبلاً اعلام کرده بود "در سال ۲۰۲۰ بازنشسته خواهد شد" ، اما تاکنون دیده نشده بود. در سال ۲۰۱۷ ، می





در احوالات نوزدهمین نمایشگاه بین المللی ورزش و تجهیزات ورزشی

که خاطر بسیاری از دقدقه مندان ورزش را آزرده نمود اتفاقات فرا قانونی و غیر شرعی آن بود .

در این نمایشگاه بسیاری از ورزشکاران و فعالان با سابقه رشته های ورزشی برای حضور در این نمایشگاه اقدام نکردند و ضمن انتقاد از این رویداد و رویکرد آن، آن را صرفا یک شو تبلیغاتی و محل عرضه مدلینگ با پوشش های غیر متعارف و شرعی، که هیچ شباهتی با فرهنگ ورزشکاران ایرانی نداشته و حتی این اهانت به کل جامعه ورزشی بوده، می دانستند! امیدواریم در نمایشگاههای بعدی عملکرد مطلوبی را از سوی مسئولین نمایشگاه و حراست محترم آن شاهد باشیم.

همانطور که متسخرید این نمایشگاه در تاریخ ۵ الی ۸ مهر ماه در محل برگزاری نمایشگاه های بین المللی تهران برگزار شد

اما حواشی نیز با حضور این ۶ شرکت داخلی یا به روایت دیگر ۱۵۰ شرکت تولید کننده، وارد کننده، علمی و فرهنگی و فعال عرصه ورزش ایجاد شد. اما چرا از این نمایشگاه به عنوان یک آبروریزی بزرگ در ورزش یاد می شود؟

اولین ایرادی که به برگزاری این نمایشگاه گرفته شد، عدم توجه به شیوع پاندمی کرونا و آغاز موج سوم این بیماری و برخی کوتاهی ها در برگزاری این رویداد و عدم رعایت بسیاری از پروتکل های بهداشتی در جریان این نمایشگاه بود، و دومین نکته



نوجوان شیرازی، پدیده پارکور جهان

جهانی پارکور محسوب می شود. حضور این ورزشکار با نظرات فدراسیون ژیمناستیک ایران بوده و جایزه نقدی به نفرات برتر تعلق می گیرد.

یاسین همتی نژاد ساکن شیراز و اصالتاً اهل گچساران است.

یاسین همتی نژاد نوجوان ۱۷ ساله شیرازی بعد از اینکه در دوره مقدماتی مسابقات جهانی رتبه نخست رو کسب کرد به مرحله بعد راه پیدا کرد و در فینال با هشت ورزشکار دیگر رقابت کرد.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، مرکز فارس، در مرحله فینال که به طور مجازی برگزار شد، یاسین همتی نژاد ویدئویی از حرکات خود را برای داوری ارسال کرد که در رای داوری با اختلاف ۲ امتیاز رتبه نخست را کسب کرد و در آرای مردمی توانست چهارم شود و مجموع با اختلاف ۲ امتیاز بیشتر. این نخستین مدال ایران در مسابقات

مقاله علمی ورزشی:

انعکاس در انعکاس: بررسی رویه فارغ التحصیلان مربی گری ورزشی

بررسی با واقعیت پس از فارغ التحصیلی و استخدام مربی ورزشی مغایرت دارد. این تمایزها با اشاره به قراردادهای کوتاه مدت و عدم پاسخگویی حرفه ای با توصیه هایی که برای برنامه های آموزش مربی در آینده ارائه شده است، مورد بحث قرار گرفته است!! عملکردهای خوب که می توانند به طور واقعی در مورد مربیگری ورزشی استفاده شوند، شواهد تحقیق در مورد مربیگری را به طور عمومی در نظر بگیریم.

مرور مطبوعات: از نظر محتوای مقاله، در ابتدا تشریح مطالب پیرامون، تعاریف و مفهوم سازی آغاز می شود. به دنبال این محتوا، مروری بر مطبوعات مربی گری در سایر رشته های دانشگاهی و حرفه ای، یعنی پرستاری، آموزش و تجارت، و جایی که این عمل به طور گسترده تری تحقیق، تاسیس و استفاده شده، انجام می شود. خلاصه و نتیجه گیری: بخش نهایی، با استفاده از تمام مطبوعات مرور شده، پیشنهادات ابتدایی را در مورد ترکیب احتمالی مربی موثر در مربیگری ورزشی در آینده ارائه می دهد.

Reflecting on reflection: exploring the practice of Sport Coaching graduates

Zoe Knowles, Gereth Tyler, David Gilbourne & Martine cubank

زوئی نولز، گرت تایلر، دیوید گیلبورن، مارتین ایوبانک
مجله بین المللی و چشم اندازهای چند رشته ای، چاپ ۷، سال ۲۰۰۶، مطلب ۷

تحقیق های اخیر در مورد رویه انعکاسی رایج و مفید در ورزش های حوزه مربی گری توضیح داده است. مقاله حاضر بررسی می کند که چگونه ۶ دانش آموخته علوم مربیگری به واسطه مطالعات کونولس و همکارانش فرآیند انعکاسی را گسترش می دهند و در رویه مربیگری خارج از محدوده یک برنامه درسی، مبتنی بر پشتیبانی انعکاسی قرار می دهند. از مصاحبه انعکاسی مبتنی بر مدل گیب و عمل انعکاسی مرحله ای استفاده شد. ۲۱ مورد در آزمون انعکاسی قرار گرفت. نتایج نشان می دهد که دقت انعکاسی موجود، در برنامه های دوره



رکابزن مالزیایی فاتح

دور دوم سی و چهارمین تور دوچرخه سواری ایران - آذربایجان شد

دومین مرحله سی و چهارمین دوره تور دوچرخه سواری ایران آذربایجان امروز در خوی پایان یافت.

به گزارش پایگاه تحلیلی خبری آذرباخیش در دومین مرحله از اجرای مسابقه دوچرخه سواری ۷۷ رکابزن از ۱۴ تیم داخلی و خارجی با پیام صلح و دوستی حضور داشتند. لازم به ذکر است ۱۰ تیم خارجی و ۴ تیم ایرانی در این دوره از تور ایران-آذربایجان به رقابت پرداختند.

گفتنی است تور دوچرخه سواری آذربایجان از معتبرترین تورهای بین المللی می باشد که مرحله دوم این تور به مسافت ۱۸۰ کیلومتر از منطقه آزاد ارس آغاز و در شهر خوی پایان یافت.

در پایان این مرحله از سه دوچرخه سوار برتر این تور تجلیل شد.

قهوه خطر ابتلا به پارکینسون را کاهش می دهد



ژن LRRK۲ که خطر ابتلاء به پارکینسون را افزایش می دهد، بوده است.

همه افراد مبتلا به این جهش ژنی به بیماری پارکینسون مبتلا نمی شوند، از اینرو دانشمندان در تلاش برای شناسایی سایر عوامل ژنتیکی یا محیطی که در آن نقش دارند، هستند.

این مطالعه شامل ۱۸۸ بیمار مبتلا به پارکینسون و ۱۸۰ فرد فاقد این بیماری بود. هر دو دارای افرادی با جهش ژن LRRK۲ و بدون آن بودند.

در بین افراد دارای این جهش ژنی، افراد مبتلا به پارکینسون در مقایسه با افراد فاقد پارکینسون، غلظت کافئین خون شآن، ۷۶ درصد کمتر بود.

در بین افراد فاقد این جهش ژنی، افراد مبتلا به پارکینسون در مقایسه با افراد فاقد پارکینسون، غلظت کافئین خون شآن، ۳۱ درصد کمتر بود.

محققان دریافتند افراد مبتلا به پارکینسون دارای جهش ژنی، در مقایسه با افراد دارای جهش ژنی و فاقد جهش ژنی که مبتلا به پارکینسون نبودند، میزان مصرف کافئین روزانه شآن ۴۱ درصد کمتر بود.

طبق گزارش جدید محققان، کافئین موجب کاهش خطر بیماری پارکینسون در افرادی می شود که دارای جهش ژنی مرتبط با این اختلال حرکتی هستند.

به نقل از خبرگزاری مهر، دکتر «گریس کراتی»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان عمومی ماساچوست، در این باره می گوید: «نتایج این مطالعه بسیار جالب است. ممکن است از میزان کافئین موجود در



خون به عنوان نشانگر زیستی برای کمک به شناسایی افراد دارای ژن ابتلاء به بیماری پارکینسون استفاده شود.»

مطالعات قبلی نشان داده اند که کافئین در افرادی که فاکتورهای خطر ژنتیکی ندارند می تواند از ابتلاء به پارکینسون محافظت کند. این مطالعه جدید با تمرکز بر جهش

اولین ایرانی تاریخ فرمول یک کیست؟؟



لطیفی پسر تاجر میلیاردر ایرانی کانادایی متولد ۱۹۹۵ در تورنتو و به عنوان اولین ایرانی راننده در مسابقات فرمول یک شناخته می شود...
آغاز به کار اولین ایرانی تاریخ فرمول یک / با شرکت در تمرین اول و دوم گرندپری اتریش، نیکلاس لطیفی کار خود را در فرمول یک آغاز کرد.



پیش از آن نیز لطیفی در سال ۲۰۱۷ با رانندگی در تمرینات برای تیم رنو و در ۲۰۱۸ برای تیم فورس ایندیا، گاه‌گذاری طعم شرکت در یکی از جلسات تمرین فرمول یک را چشیده بود.

لطیفی پسر تاجر میلیاردر ایرانی کانادایی است و در سال ۱۹۹۵ در تورنتو به دنیا آمده است. او از ۱۳ سالگی به رانندگی در

نیکلاس لطیفی راننده‌ی ایرانی کانادایی امروز اولین جلسات تمرین خود را به عنوان یک راننده‌ی فرمول یک در گرندپری اتریش و با تیم ویلیامز تجربه کرد.

نیکلاس لطیفی سال گذشته در فرمول دو رانندگی می‌کرد و به عنوان راننده‌ی تست ویلیامز در بعضی از تمرینات پیش از مسابقه با ماشین این تیم به پیست



کارتینگ پرداخت و خیلی زود به مسابقات فرمول ۳ و سپس GP۲ راه یافت. ویلیامز یکی از قدیمی‌ترین و پرافتخارترین تیم‌های فرمول یک است که از سال ۱۹۷۷ در این مسابقات شرکت دارد. این تیم ۹ بار عنوان قهرمانی جهان تیمی و ۷ بار عنوان قهرمانی جهان راننده‌ها را کسب کرده است. اما

می‌آمد. او در پایان فصل ۲۰۱۹ و پس از دوم شدن در رقابت‌های فرمول ۲، از سوی تیم ویلیامز به عنوان جانشین رابرت کوبیتسا و هم‌تیمی جورج راسل در این تیم معرفی گردید.

لطیفی همچنین گفته که هدفش آموختن و یادگیری هر چه بیشتر از هم تیمی اش جورج راسل و هر چه سریع ترین رسیدن به اوست. نیکلاس گفته: "وقتی به عنوان یک تازه کار وارد این رقابت ها می شوید، چیزهای بسیار

ویلیامز این روزها حال و روز خوبی ندارد. این تیم که با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می کند سال گذشته بین ده تیم دهم شد و در ماه های اخیر اسپانسر اصلی خود را نیز از دست داده است و به دنبال فروش تیم و یا یافتن شریکی ثروتمند برای نجات این نام گره خورده با تاریخ فرمول یک است.

ویلیامز امیدوار است با دو راننده جوان و با استعداد خود به مرور بتواند بار دیگر به اوج بازگردد و در راه تکرار موفقیت های پیشین قدم بردارد.

هم تیمی لطیفی در ویلیامز جورج راسل بریتانیایی است که از با استعدادترین رانندگان حال حاضر فرمول یک، قهرمان GP۳ و فرمول ۲ و همچنین عضو برنامه ای رانندگان جوان مرسدس است و همواره از او به عنوان راننده ای آینده ای مرسدس و یکی از بخت های قهرمانی جهان در آینده نام می برند

نیکلاس که به تازگی ۲۵ ساله شده، قبل از شروع فصل در مصاحبه ای گفته که تطبیق یافتنش با مسابقات فرمول یک به خاطر حضور بسیاری از رقبای سابقش از جمله چارلز لکلرک، مکس ورستپن، استبان اوکون، آنتونیو جیووناتزی، لاندو نوریس، الکس آلبون و جورج راسل در این مسابقات برایش آسان خواهد بود.

زیادی هست که مسابقه به مسابقه باید بیاموزید، حجم اطلاعات بسیار بالاست. برای من به شخصه این مهم است که احساس کنم دارم پیشرفت می کنم. اینکه در هر بخش از مسابقه بیشتر توان را از



ماشین بیرون بکشم و به ماشین عادت کنم در عین اینکه همچنان مسابقه به مسابقه بیشترین توان را از ماشین بیرون می‌کشم.”

لطیفی در مورد هم‌تیمی با استعدادش جورج راسل گفته: ”در فرمول ۱ من جورج را به عنوان یک رفرنس عالی دارم که بسیار بسیار راننده‌ی سطح بالا و سریعی است. البته او از من جلوتر خواهد بود اما من هم قصد دارم به سرعت به او برسم و هم او و هم تیم را وادار به تلاش بیشتری کنم و به جلو برانم.”





محرومیت رییس جمهور بلاروس از حضور در المپیک توکیو



شکنجه قرار گرفته بودند هشدار داده بود و حتی IOC عنوان کرد که خطر تعلیق این کشور را تهدید می کند.

در این رابطه هیات اجرایی IOC به صورت ویدئو کنفرانس تشکیل جلسه داد و اعلام کرد رییس جمهور بلاروس از حضور در المپیک توکیو ۲۰۲۰ محروم است. / ایسنا

با تصمیم کمیته بین المللی المپیک IOC، «الکساندر لوکاشنکو» رییس جمهور بلاروس از حضور در المپیک توکیو محروم شد.

پیش از این، کمیته بین المللی المپیک نسبت به وضعیت ورزشکاران بلاروس که علیه دولت خود اعتراض داشتند و مورد

راه های تقویت سیستم ایمنی بدن در پاییز



نیازهای بدن تامین و مانع از بروز مشکلات جسمی و روانی شود. فراموش نکنیم بدن ساختاری پیچیده دارد و برای عملکردهای مختلف به طور منظم به ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب ضروری و ترکیبات شیمیایی موجود در میوه‌ها و سبزیجات نیازمند است. کمبود هر یک از این ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌ها در طولانی‌مدت با عوارض بالینی خاص، کاهش قدرت دفاعی بدن، اختلال یادگیری، حافظه و خلاقیت همراه است.

پاییز با همه زیبایی‌هایش شروع شده است و مسلماً نمی‌توان تاثیر تغییرات بیولوژیک مربوط به تغییر فصل را نادیده گرفت. با کوتاه‌شدن روزها لازم است ساعات

گرچه تمام مواد مغذی برای سلامت بدن اهمیت دارند، بعضی از آن‌ها وظایف کلیدی دارند که لزوم توجه به آن‌ها با تغییر فصل و فرارسیدن پاییز را می‌طلبد. اصول سه‌گانه تغذیه درست یعنی تعادل، تناسب و تنوع همواره باید مورد نظر باشد تا نیازهای بدن تامین و مانع از بروز مشکلات جسمی و روانی شود. فراموش نکنیم!

گرچه تمام مواد مغذی برای سلامت بدن اهمیت دارند، بعضی از آن‌ها وظایف کلیدی دارند که لزوم توجه به آن‌ها با تغییر فصل و فرارسیدن پاییز را می‌طلبد. اصول سه‌گانه تغذیه درست یعنی تعادل، تناسب و تنوع همواره باید مورد نظر باشد تا

گرچه تمام مواد مغذی برای سلامت بدن اهمیت دارند، بعضی از آن‌ها وظایف کلیدی دارند که لزوم توجه به آن‌ها با تغییر فصل و فرارسیدن پاییز را می‌طلبد، به طور مثال: کمبود اسیدفولیک موجب بروز اختلالات روانی، افسردگی و کم‌خونی می‌شود. سبزیجات به‌خصوص سبزیجات برگ‌دار سبز مانند اسفناج منابع غنی این ویتامین هستند. همچنین سیر خام یا پخته مانند بورانی اسفناج با سیر علاوه بر تاثیر مثبت بر کلسترول، در بهبود نشاط و رفع افسردگی نیز نقش دارد.

عدم تامین کافی نیاز بدن به ویتامین B1 نیز علاوه بر تشدید افسردگی، عوارضی مانند احساس خستگی مفرط، اختلالات روانی، سردرد، بی‌اشتهایی، کاهش یادگیری، کاهش وزن، تهوع، یبوست و احساس گزگز در دست‌ها و پاها را در پی دارد.



خواب و بیداری منظم و از بیدار ماندن‌های شبانه پرهیز شود. همچنین، بهره‌مندی از نورخوشید در زمینه پیشگیری از حالات افسردگی این فصل ضروری است.

کنار این ملاحظه‌ها، از نقش تغذیه و لزوم توجه به اصول تغذیه درست نیز نباید غافل شد تا بدن آمادگی مقابله با تغییرات مربوط به آغاز فصل سرما را داشته باشد.

تقویت ایمنی بدن در پاییز

اولین نکته در مورد تغذیه روزهای پاییز، تقویت آمادگی بدن برای مقابله با بیماری‌های این فصل است که با شیوع کروناویروس نیز توجه به این مساله اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

عملکرد زیست شیمیایی مغز با تغییر فصل، تغییر می‌کند و عدم تناسب تغذیه‌ای با این شرایط در تولید ناقل‌های عصبی از جمله سروتونین اختلال ایجاد می‌کند و سوخت‌وساز بدن دچار مشکل می‌شود. با کوتاه شدن روزها معمولا ذائقه نیز دگرگون می‌شود و گرایش به مصرف خوراکی‌های حاوی کافئین و تئین مثل قهوه، چای، شیرینی و شکلات افزایش پیدا می‌کند. برخلاف تصور، تاثیر شادی‌بخش این خوراکی‌ها کوتاه‌مدت است و حتی در موارد مصرف افراطی می‌تواند افسردگی و مشکلات روانی را تشدید کند.



مصرف ماهی انتخاب عالی است که کنار سلنیوم، نیاز به امگا ۳ را نیز تامین می‌کند. آهن، ماده معدنی بسیار مهم و با وظایف متعدد است. رنگ‌پریدگی، خستگی، کاهش مقاومت بدن، افت بهره هوشی و کاهش توجه و تمرکز از عوارض تهی‌شدن ذخایر آهن بدن است. مصرف جگر گوساله، لوبیا، سیب‌زمینی تنوری و آب‌پز، جوانه گندم، گوشت گوساله، مرغ و ماهی، برگه زردآلو و غذاهایی مانند آش، سوپ، عدس پلو و خورش‌های حاوی گوشت و سبزیجات به تامین نیاز بدن کمک می‌کند. بنابراین، بهتر است از منابع گیاهی و حیوانی آهن استفاده شود و همزمان با خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های حاوی ویتامین C باشد تا جذب آهن افزایش پیدا کند.

ضرورت لذت از صبحانه

بارها شنیده‌ایم که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است و بدن پس از چند ساعت

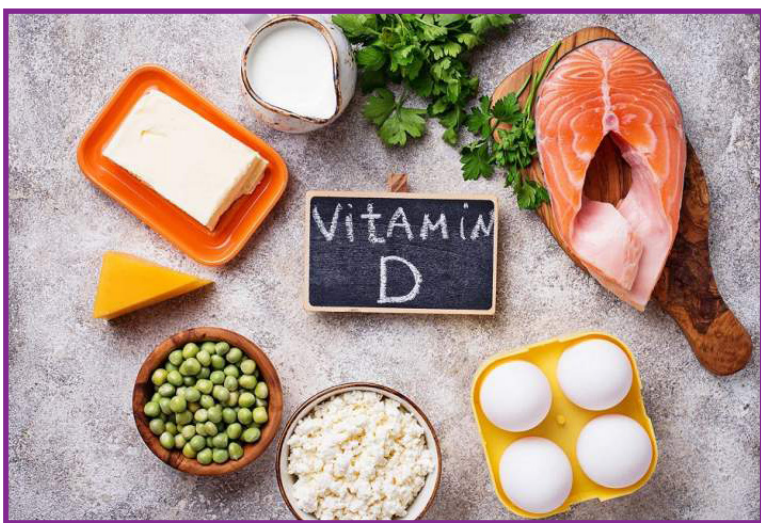
کمبود ویتامین B6 نیز نه‌تنها عامل چپین عوارضی است بلکه عامل کم‌خونی، کاهش ایمنی بدن و اختلال رشد کودکان نیز خواهد بود. جگر گوساله، مرغ، سیب‌زمینی، موز، شیر، تخمه آفتابگردان، برنج، آلو، آب‌پرتقال طبیعی، گل‌کلم، گوجه‌فرنگی و کره بادام‌زمینی منابع سرشار از این ویتامین هستند.

ویتامین B12 در جگر، گوشت گوساله جوان، مرغ، ماهی تن، شیر، تخم‌مرغ، پنیر و ماست کم‌چرب وجود دارد. افرادی که به‌هر علت رژیم گیاهخواری دارند با عوارض متعددی از جمله افسردگی، کم‌خونی، التهاب مخاط دهان، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، کاهش وزن و ضعف حافظه مواجه‌اند و این ویتامین از جمله ویتامین‌هایی است که دریافت کافی‌اش باید در پاییز مورد توجه باشد.

سلنیوم نیز ماده معدنی بسیار ضروری برای بدن است که علاوه بر بهبود وضعیت روانی ناشی از تغییر فصل، خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و بر عملکرد مغز و اعصاب تاثیر مثبت خواهد داشت. ماهی و آبریان، غلات سبوس‌دار و مغزها از جمله منابع سرشار سلنیوم هستند. البته نباید خودسرانه از مکمل‌ها استفاده کرد، زیرا با خطر مسمومیت همراه است. از این رو،

بدن از طریق تغذیه درست توجه بیشتری داشت. تخم مرغ و شیر غنی از ویتامین D کنار ماهی‌های چرب برای تغذیه در روزهای پاییز توصیه می‌شود. البته مصرف مکمل نیز تحت نظر پزشک می‌تواند انتخاب خوبی باشد.

از «افسردگی فصلی» در امان بمانید!



در صورت بروز اختلالات خلقی ناشی از تغییر فصل، معمولا اشتهای نیز مختل می‌شود. درواقع، از دست دادن اشتهای یا تمایل به پرخوری از علائم ابتلا به افسردگی فصلی است. افراد در چنین شرایطی غالبا تمایل به خوراکی‌های شیرین دارند و دچار اضافه وزن می‌شوند. برای حفظ تعادل غذایی در این فصل لازم است میوه‌ها و سبزیجات تازه، ماهی و میگو، روغن‌های گیاهی مانند زیتون و کلزا همچنین غلات سبوس‌دار حتما در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.

گرسنگی شبانه به دریافت کافی مواد مغذی نیاز دارد. با بلندشدن شب‌ها در پاییز، بدن مدت طولانی‌تری گرسنگی را تحمل می‌کند و حتما نیاز به صرف صبحانه در ساعات آغاز روز است. این نکته به دلیل آغاز بازگشایی مدارس اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، زیرا صرف صبحانه کامل مانع ریزه‌خوری می‌شود. از طرفی در دوران شیوع کرونا همواره توصیه به پرهیز از صرف غذا بیرون از منزل است. اما برای سرو یک صبحانه ایده‌آل، پروتئین‌ها کنار کربوهیدرات‌ها موجب تامین انرژی لازم تا وعده ناهار خواهد بود. غلات سبوس‌دار، مغزها، ماست، میوه‌های فصل و چای نمونه‌ای از چنین صبحانه‌ای است. برای صبحانه متعادل می‌توان از انواع خوراکی‌های سالم متناسب با ذائقه استفاده کرده و تقریبا تمام غذاهای سالم برای این وعده را میل کرد.

جبران ویتامین D در روزهای کوتاه

بدن انسان برای تولید ویتامین D به نور خورشید نیاز دارد. این ویتامین نقش ضروری ایفا می‌کند، زیرا علاوه بر اینکه برای جذب کلسیم در استخوان‌ها ضروری است، در عملکرد سیستم ایمنی نیز نقش دارد. با کاهش مدت تابش نور خورشید در روزهای کوتاه پاییز، حتما باید به نیاز

کمک می‌کند و مانع از فعالیت مضاعف کبد و غلظت خون خواهد بود. معمولا افزایش وزن، کلسترول بالا و ابتلای مکرر به بیماری‌هایی مثل برونشیت یا سرماخوردگی نشان‌دهنده ضرورت اصول تغذیه برای پاک‌سازی بدن است.

سوپ و آش غذاهای مفیدی هستند که به دلیل دارا بودن انواع سبزیجات، نقش مهمی در تامین ویتامین‌ها دارند. از طرفی سبزیجات منابع غنی فیبرها هستند که عملکرد روده‌ها و در نتیجه دفع مواد زائد را تسهیل می‌کند. مقدار آب زیاد موجود در سبزیجات همچنین سوپ یا آش نیز در این زمینه موثر است. البته این غذاها در تامین آب بدن نیز بسیار تاثیر دارند و برای روزهای سرد که تمایل به نوشیدن آب کم می‌شود، جایگزین خوبی خواهد بود.

منبع: هفته نامه سلامت

این خوراکی‌ها سرشار از اسیدهای چرب ضروری، ویتامین B۱۲، فولات، ویتامین C و ویتامین E (آنتی‌اکسیدان‌های قوی)، سلنیوم، روی و آهن هستند که کمبود تمام این ریزمغذی‌ها در بروز افسردگی فصلی نقش دارد.

علاوه بر این، عدم تعادل غذایی در کوتاه‌مدت زمینه‌ساز کاهش یا افزایش وزن، اختلالات گوارشی، دردهای عضلانی، خستگی و اختلالات تمرکز است. در طولانی‌مدت نیز می‌تواند عامل ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و دیگر بیماری‌های مزمن شود.

فرصت مزه کردن سوپ



رعایت رژیم غذایی برای پاک‌سازی بدن در فصول بهار و پاییز که با تغییر اساسی آب و هوا همراه است، معمولا توصیه می‌شود. پاک‌سازی بدن به دفع مواد زائد از بدن



در گذشت استاد علی اصغر کارآزاد

در گذشت استاد علی اصغر کارآزاد از پیشکسوتان آیکیدو کشور بود که جامعه رزمی را شوکه و غمگین ساخت پیام تسلیت جناب آقای آرش میراسماعیلی ریاست فدراسیون جودو در این خصوص را می‌خوانیم:

انا لله وانا اليه راجعون

ضایعه درگذشت استاد علی اصغر کارآزاد، پیشکسوت ورزشهای رزمی و از پایه گذاران آئی کی دو ایران، موجب تأثر و تألم فراوان گردید.

بدینوسیله مصیبت وارده را به خانواده محترم کارآزاد و جامعه ورزشهای رزمی کشور تسلیت عرض نموده و از درگاه خداوند متعال برای بازماندگان، صبر جمیل و برای آن مرحوم، رحمت واسعه الهی را مسئلت دارم.

۱۳۹۹/۰۸/۲۶



استرس در برگزیدگان مربیگری ورزشی: شناسایی عوامل استرس‌زا

Stress in Elite sports coaching: Identifying Stressor
Peter Olusoga, Jaoanna Butt, Kata Hays, Ian Maynard
 ۲۰۰۹ Oct ۲۷ – ۲۰۰۸ Dec, ۱۷
Journal of applied sport psychology
 ۴ Issue, ۲۱, ۲۰۰۹ Volume

چکیده

مربیان طیف گسترده‌ای از عوامل استرس‌زا را تجربه کرده‌اند (به عنوان مثال، درگیری، فشار و انتظار، نگرانی‌های مربوط به ورزشکاران، آماده سازی رقابت، انزوا). درگیری در سازمان‌ها به عنوان یک موضوع کلیدی ظاهر می‌شود، و نشان می‌دهد که مهارت‌های ارتباطی ممکن است در کمک به عملکرد مربیان به عنوان بخشی از یک تیم بزرگ سازمانی اهمیت بیشتری داشته باشند. یافته‌ها همچنین اهمیت آموزش مهارت‌های روانشناختی را برای مربیان مشخص می‌کند تا به آنها کمک کند تا با تقاضاهای مختلف مربیگری کلاس جهانی کنار بیایند.

این مقاله برای اولین بار در یک سری از مطالعات، برای بررسی تجربیات استرس‌مربی، در فرهنگ منحصر به فرد کلاس ورزش جهانی ارائه شده است. هدف از این مطالعه به دست آوردن یک گزارش عمیق از عوامل استرس‌زا است که مربیان برگزیده در ایالت متحده بریتانیا با آن مواجه می‌شوند. با شش مربی مرد و شش مربی زن با تجربه بین المللی مصاحبه شده است. مصاحبه‌های رونویسی شده، محتوای قیاسی توسط سه محقق مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. ده موضوع درجه بالاتر ظاهر شد، که نشان می‌دهد



دکتر حمیدرضا حصارکی

استقلال فوتبال، دستمال سر و شاخ گاو!



به عنوان مدل تیپ اساسنامه تمامی فدراسیونهای رسمی جهانی و بین المللی ورزش، کنفدراسیونها و اتحادیه های قاره ای و فدراسیونها و انجمن های ملی عضو آنها تصریح شده است، اصولا ورزش و تشکیلات متولی هر ورزش رسمی تخصصی غیر انتفاعی و غیر دولتی (NGO) بوده و مستقل تلقی می شود. در واقع دولت ها و هر نوع مرجع ثانوی حق دخالت در امور فنی و اجرایی یک تشکیلات ملی متولی ورزش تخصصی با مشخصات یاد شده را ندارند و بدیهی است عدم دخالت از یک طرف و انجام نظارت به روش منطقی، در تضاد با یکدیگر نیستند.

علی کفاشیان نایب رییس فدراسیون فوتبال می گوید: «اگر دولت و مجلس با قواعد امروزی که منجر به تصویب اساسنامه شده است هم نظر نباشند، در آن صورت فدراسیون فوتبال تعلیق می شود؛ به نفع فدراسیون، کشور و همه هست که فدراسیون مستقل شود.»

اما قواعد امروزی در مورد نه تنها اساسنامه فدراسیون فوتبال، بلکه اساسنامه تمام ورزشهای مورد تایید و عضو کمیته بین المللی المپیک IOC، اسپورت اکورد، گایسف و ... چه می گوید؟

مطابق با آنچه که در منشور المپیک

تعلیق و لغو عضویت فدراسیون و یا انجمن ملی عضو، حداقل و بدیهی ترین تصمیم مرجع بین المللی است!

بنابراین منطقی است در شرایطی که کلیت کشور با چالش های مختلفی به دلیل تحریم های تحمیلی روبروست، برخی افراد هزینه های تازه و بی دلیلی به جهت اعمال سلیقه شخصی در ورزش، ایجاد نکرده و با روشی منطقی بر پایه اعتماد به مدیران ورزشی متخصص و همچنین رعایت الزامات بین المللی در این حوزه، به قول معروف سری را که درد نمی کند، دستمال نبسته و خود را با شاخ گاو درگیر نکنند!

بر این اساس فدراسیونی بین المللی به اسم فیفا، مطابق با اساسنامه مصوب خود نظارتی دقیق و موشکافانه نسبت به مدل مدیریت ساختاری و تشکیلاتی اعضای قاره ای و ملی خود دارد، گرچه ممکن است برخی فدراسیونهای جهانی و بین المللی نیز در این رابطه با تسامح رفتار کنند ولی در هر حال، پایبندی و اجرای مفاد تصریح شده در قانون، الزامی است.

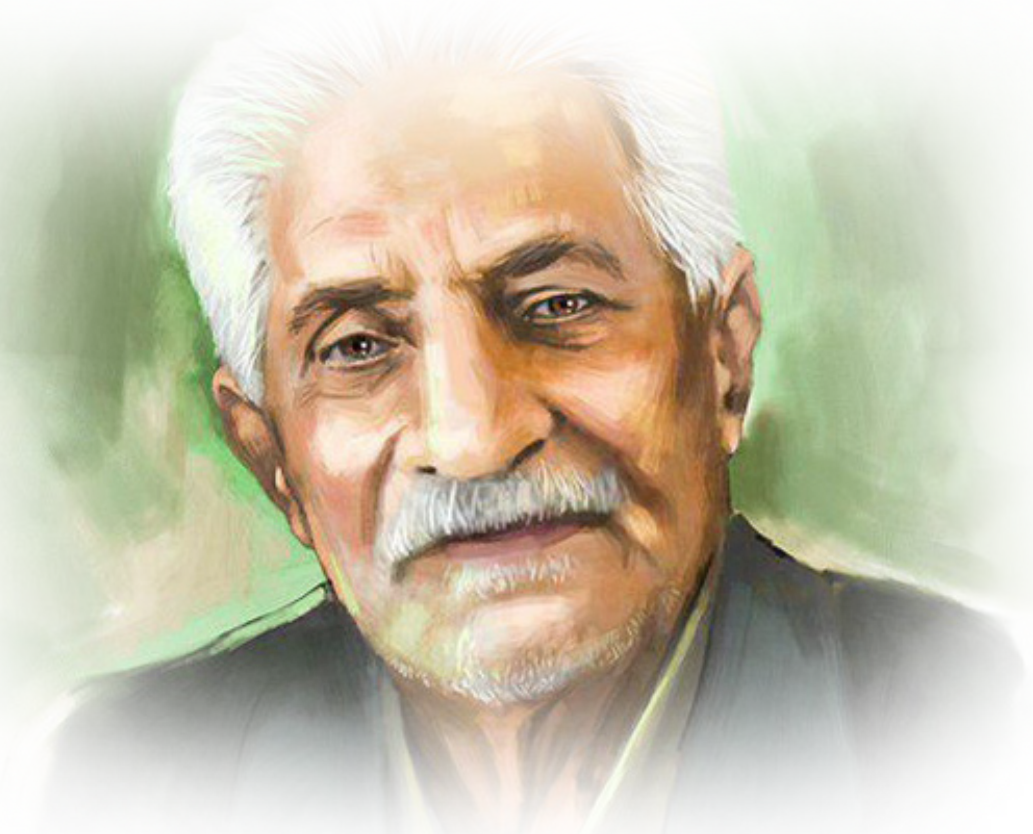
مساله مهم این است که در صورت دخالت مرجع ثانوی و عدم رعایت و نقض مفاد منشور المپیک و اساسنامه های بین المللی که بارها تاکید کرده ایم در تضاد با منافع ملی ما نیستند، مطابق با قوانین جهانی،



الهامی: نخستین ایرانی خواهم بود که به کمر بند MMA می رسد و تمام تلاش خود را خواهم کرد



تا به امروز هیچ ایرانی نبوده است که برای کسب کمر بند در قالب MMA مسابقه دهد و اگر کسی فایت کرده، تنها در قالب یک تورنمنت بوده است؛ اگر من به این مهم برسم، نخستین ایرانی این مسابقات خواهم بود که به کمر بند دست یافته است.



درگذشت حاج محمد خادم

عزیزدومی که ما را در ماتم خود نشانده درگذشت مرحوم حاج محمد خادم در تاریخ ۱۳۹۹/۹/۴ دعوت حق را بیک گفت حاج محمد خادم از غدی پیشکسوت کشتی ایران، مربی سابق تیم ملی و پدر امیررضا و رسول خادم قهرمانان جهان و المپیک و روسای سابق فدراسیون کشتی ایران و از افتخاراتش مدال نقره مسابقات کشتی آزاد جهان در سال ۱۹۶۲ تولید و آمریکا بود.



موسیقی ملی و نیاز ورزشکاران به موسیقی مهیج از نگاه سرکار خانم حجری زاده



پیرامون جایگاه موسیقی اصیل ایرانی در ورزش

بهتری از موسیقی هایی دارای تمپوی قوی با سبک های ایرانی داشته باشیم با گسترش و پرورش آن نیز می توانیم نقش موثری در ترویج فرهنگ اصیل موسیقیایی ایران ایفا نمائیم. اگر شنوده احساس لطیف موسیقی ایرانی را بفهمد، درک کند و لذت ببرد صد در صد راندمان

کار به اوج خواهد رسید

اما متأسفانه نگاه جالب و مثبتی در گروه های سنی مختلف جامعه ایرانی برای انتخاب سبک و نوع موسیقی پرشور حرارت در زمان ورزش نیست ، عمدتاً نگاهی که غالب جامعه بر موسیقی ایرانی دارد، موسیقی اندوهناک ، و

استفاده از موسیقی در ترغیب ورزشکاران، امری است به اثبات رسیده اما آنچه مسلم است استفاده از موسیقی با در نظر گرفتن ملاکهایی چون جنسیت، شرایط سنی، سلیقه، تفاوت های فردی، تفکری ، مذهبی، روحیات، فرهنگ ها و باورها و می باشد.

همه ما به عنوان یک ورزشکار در تمرینات شخصی یا عمومی و گروهی شاهد تاثیر موسیقی بر افزایش انگیزش تمریناتم بوده ایم.

اما تجربه موسیقی اصیل ایرانی در تمرینات می تواند نگاه جدید و تازه ای را برای ما ایجاد کند . اگر بتوان تاثیرگذاری



بیشتر می کند و باعث می شود تمرکز بسیار بالایی ایجاد گردد و از عوامل محیطی دور سازد.

موسیقی سنتی ایرانی اگر همراه و همگام با آواز مناسب خود انتخاب گردد می تواند تاثیر گذاری دو چندان داشته باشد.

با این مقدمه از شما دعوت می کنیم برای شناخت فرهنگ موسیقایی سنتی و اصیل ایرانی و تلاش برای پیوند مناسب آن با ورزش، مطالب ما را در شماره های آتی مطالعه فرمائید.

دور از درک می باشد در صورتی که در دستگاههای مختلف موسیقی ایرانی شامل همایون، ماهور، شور، سه گاه، چهارگاه، راست پنج گاه، و نوا برای هر زمان از روز یک نوع موسیقی و صوت طراحی و در نظر گرفته شده است. که در فصلنامه های آتی به صورت فصل به فصل به هریک از آنها خواهیم پرداخت. متأسفانه موسیقی سنتی به موسیقی افراد مسن در جامعه معروف شده است، بدون اینکه به خود فرصتی دهند که تعمق بیشتری در این خصوص پیشه گیرند. موسیقی اصیل اگر در دستگاه مناسب خود انتخاب شود می تواند حین ورزش و انجام حرکات آنچنان تاثیری داشته باشد، وصف ناپذیر، که بتوان حرکات را راحت تر و لذت بخش تر و در نتیجه با راندمان بهتر انجام داد و جالب اینکه تمرکز در انجام کار را نیز



با اخبار شرکت ثبت رکورد های ورزشی



بسمه تعالی

از جمله آقای فوتبال جهان پله و دیگران بوده، و ایشان زحمات بسیاری را تاکنون برای این سازمان کشیده اند و نزدیک به چند هزار ورزشکار رشته های مختلف را پرزنت کرده و احکام مختلف انتصاب ورکوردهای مختلفی را در سن های مختلف و وزنه ای مختلف ثبت گردانیده اند، با توجه به اینکه کشور انگلیس بنیانگذار کمپانی گینس می باشد اما تا حدودی سازمان جهانی ثبت رکورد های ورزشی ایمارو، به ورزشکاران بسیاری

یکی از مهمترین پایگاههای سازمان و فدراسیون جهانی ثبت رکورد های ورزشی IMARO در کشور انگلیس میباشد، نماینده محترم و عضو شورای عالی هیئت رئیسه در اروپا در این سازمان پهلوان سابق کشتی و ورزشهای زورخانه ای، پلیس ارشد نیروی ویژه لندن، استاد ارشد سید مرتضی کیانی و برادران گرانقدرش که خود ایشان محافظ شخصی خیلی از چهره های بزرگ ورزشی

معرفی شده است.

و یکی از نوابغ بزرگ ورزشی و مدیریتی و اخلاق مدار بزرگ تاریخ کشتی ایران، که باعث افتخار ایران است، حاج آقا محمدرضا طالقانی مرد با خلاق و پهلوان ورزش کشور است، ایشان نه تنها الگوی جامعه کشتی است بلکه الگوی تمامی رشته های ورزشی و حتی مردم ایران میباشد، حاج محمدرضا طالقانی، ریاست اسبق فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران و سرمربی و قهرمان پرسابقه کشتی جهان، از اعضای ارشد هیئت رئیسه سازمان و فدراسیون جهانی ثبت رکورد های ورزشی ایما رو، و ریاست کمیته فنی رشته کشتی در حرکات ورزشی رکوردزنی، در دو رشته پر قدرت کشتی آزاد و کشتی فرنگی، میباشد، و به امید پروردگار با توجه به تجارب و سوابق ایشان بتوانیم رکورد های مختلفی را در ردهای سنی و وزنه های مختلف طراحی و هدف سازی نماییم و رقابتهای مختلفی را

در بحث رشته پر قدرت رکوردزنی کشتی به انجام رسانیم، و از طریق ایران بتوانیم مسابقات مختلفی را در ورزش کشتی در قسمت رکوردزنی تیمی در میادین بین المللی و جهانی انجام دهیم و می خواهیم در انتهای این بخش یکی دیگر از بزرگان ورزش ایران را نام ببرم که عضویت ارشد و هیات رئیسه سازمان جهانی ایما رو را دارد و ایشان یکی از پیشکسوتان، کهنه سواران، پهلوانان، رشته پر قدرت و زیبا که منش اخلاق، ادب، افتادگی ورزشهای باستانی زورخانه ایست، و تخصص ایشان در رشته سنگ، میل با ۶۱ سال است و نام آشنای ورزش ما پهلوان نصرت عابدی است، که بارها رکورد های مختلف جهانی را در وزن و سن خودشان در سازمان جهانی ثبت رکورد های ورزشی ایما رو، ثبت نموده اند، ایشان نمونه ای از رهروان راه حق، شهدای بزرگ اسلام و امام خامنه ای (مد ظله) میباشد.



❖ شنبه، آغاز اردوی تیم ملی بوکس

پنجمین مرحله از اردوهای دو هفته‌ای تیم ملی بوکس از شنبه ۱۵ آذر با حضور ۱۳ ملی‌پوش در سالن شماره ۹۵ مجموعه ورزشی انقلاب تهران آغاز خواهد شد و تا روز ۲۸ آذر ادامه دارد.

امید احمدی صفا، مهدی خسروی، دانیال شه‌بخش، باقر فرجی، مسلم مقصودی، شاهین موسوی، میثم قشلاقی، احسان روزبھانی، پوریا امیری، علی جمالی، صادق روحی، اشکان رضایی و مجید جمشیدوند، ۱۳ بوکسور حاضر در این مرحله از اردوها هستند.



مصاحبه با استاد جلال معتمدی تکنسین حرفه ای موی تای

ورزشی آغاز نموده اید؟

از کودکی به ورزش پرداخته ام و منحصراً در هنرهای رزمی کسب تجربه کرده ام و دلیل آنهم تحت تاثیر قرار گرفتن از فیلم‌های بروسلی و علاقه ذاتی خودم به جنگیدن و مبارزه بوده و خوب منم پسر بچه خیلی شیطون و بازیگوشی بودم

چه رشته رزمی را انتخاب کردید؟

من در رشته های رزمی زیادی در حد قهرمانی در سطح کشور تجربه کرده ام اما از وقتی که با موی تای آشنا شده ام تمام زندگی من شد این رشته ورزشی فکر کنم حدوداً سال ۱۳۷۸ بود

استاد لطفا بفرمایید متولد چه سالی و

چه منطقه ای هستید؟

متولد ۱۳۵۵ در گیلان هستم و در حال حاضر ساکن تهران می باشم

استاد خوشبختانه شما از معدود اساتید

ورزشهای رزمی هستید که دانش و

علوم تربیت بدنی نیز مسلط هستید

می توانم خواهش کنم بفرمایید تا چه

مقطعی تحصیلی کرده اید؟

خواهش می کنم من دانش آموخته فوق لیسانس علوم ورزشی هستم با تخصص در مدیریت ورزشی

از کی شروع به ورزش کرده اید و با چه

موی تای در بالغ ۱۲۰ کشور جهان فعالیت می کند، و موی تای زیر چتر IOC و OCA در سطوح جهانی و در سطح ملی زیر نظر NOC است اما جا دارد رشد بهتری نیز داشته باشد.

وضعیت موی تای را در داخل به چه نحوی ارزیابی می کنید:

در داخل متأسفانه ثبات مدیریتی نداریم و در سطوح مختلف مدیریتی روابط سالاری و سلیقه ورزی را حاکم می بینم و باز متأسفانه هیچ نهاد، نظارتی بر عملکرد این انجمن ندارد.

در همه رشته های ورزشی مشکلات موجود است مخصوصاً مشکلات اقتصادی که این روزها گریبانگیر همه شده اما با پتانسیلی که آقای استفان فوکس دبیرکل فدراسیون جهانی موی تای در جهت المپیک شدن این رشته اتخاذ نموده اگر مسئولین ما نیز به این رشته توجه نمایند قطعاً آینده خوبی را شاهد خواهیم بود.

در پایان اگر سخن خاصی دارید بفرمائید:

تشکر از توجه شما به این رشته ورزشی و امیدوارم بتوانم در فصلنامه های بعدی نکات بیشتری را از موی تای برایتان بازگو نمایم.

این رشته های فقط برای سرگرمی کار کردید و یا نگاه حرفه ای داشتید؟

به هیچ وجه تقریباً نگاه من در تمام رشته های رزمی نگاه بسیار جدی و پیگیری بوده است و در موی تای نیز در سطوح قهرمانی و مدال آوری فعال بوده ام بازیکن ملی بوده ام و در بسیاری از میادین داخلی و خارجی در سطوح جوانان و بزرگسالان برای احتزار پرچم کشور در خدمت ورزش کشور بوده ام. از مهمترین عناوین قهرمانی من می توان در وزن ۶۳ کیلو و ۶۷ کیلو به مدال برنز المپیک ماکائو و نقره ی world championship pre آلمان و کمربند قهرمانی فستیوال جهانی حرفه ای تایلند اشاره کنم

آیا مسئولیت های ورزشی در این رشته داشته اید؟

صد در صد، بنده مربیگری تیم های ملی در سطوح جوانان و بزرگسالان، و همچنین عضو کمیته فنی، آموزش و استعداد یابی در این رشته انجام وظیفه نموده ام

در حال حاضر نیز به عنوان مربی در سطح باشگاهی فعالیت می کنم شما جایگاه موی تای در جهان را در چه سطحی ارزیابی می کنید:



سرکار خانم باتمانی مدیر موفق کارآفرین کامیاران

مدیرعامل شرکت تعاونی بانوان پرینان از سال ۱۳۸۷ و همچنین مدیر موسس آموزشگاه فنی حرفه ای پرینان از سال ۱۳۹۲ هستم.

گویا سوابقی نیز در ورزشهای رزمی داشته اید:

بله خوب من تقریباً از خانواده ای هستم که تمام اعضای آن مخصوصاً برادرانم از قهرمانان و مربیان خوب و مطرح رزمی کشور هستند و با تشویق های آنان نسبت به آموزش ورزشهای رزمی و همچنین اینکه خالی از لطف نیست هر بانوی ایرانی تا حدی یکی از رشته های رزمی را برای دفاع از خود بیاموزد، به رشته رزمی تکواندو پرداختم و تا کمر بند

سلام با تشکر از حضور شما، لطفا خودتان را معرفی فرمائید:

سلام خدمت تمام خوانندگان محترم مجله زنگ سلامتی، بنده لیلا باتمانی هستم، متولد ۱۳۶۱/۴/۱ در کامیاران سنندج، دانشجوی ارشد پژوهش هنر و از سال ۱۳۸۷ در خدمت صنایع دستی و طراحی منطقه کردستان بوده ام.

می دانیم شما از مدیران موفق نیز هستید از سمت های مدیریتی خود نیز بفرمائید:

خواهش می کنم نه مقام خاصی نیست خوشحالم که توانسته ام خدمتی برای مردم سرزمینم انجام دهم، اما می توانم خدمتتان عرض کنم بنده

در فنی و حرفه ای و صنایع دستی معرفی گشتیم و سال ۸۸ موفق به عقد قرار داد توافق نامه با اداره فنی حرفه ای شدیم در سال ۹۷. ۹۸ مجدد تعاونی برتر استان انتخاب شدیم و سال ۱۳۹۹ کاندیدای برتر بودیم که با یک امتیاز کسری به دوست دیگری واگذار شد.

بهترین سال فعالیت شما کدام سال بود؟

اگر بخواهم بهترین سال خدمت خودم را عرض کنم می توانم به سال ۱۳۹۱ اشاره کنم که در این سال در تمام نمایشگاههای استانی و غیر استانی حضور داشتیم

مثل نمایشگاه : پارک شاهد - جشنواره مد و لباس کردی - خانه امارت توریست - جشنواره زیور آلات - نمایشگاه روسری های پاتیک و بسیاری دیگر که همگی دارای لوح های تقدیر و تشکر می باشد.

چه شد علاقمند کارآفرینی شدید؟

خوب در منطقه کم برخوردار ما حضور و مشارکت بانوان در درآمد زایی بسیار می تواند نقش مهمی را ایفا کند، تشویق و تماسهای مکرر بانوان کردستان و

قهوه ای نیز ادامه دادم و توانستم در شهرستان و استان ۲ مقام اولی و دومی کسب نمایم.

از شروع فعالیت های هنری خود بگوئید:

خوب خواهر من تقریباً مشوق اصلی من پس از پدر بوده است و او در طراحی پارچه و لباس چه در یزد و چه در کامیاران بسیار موفق عمل کرده است . و ما با هم نمایشگاههای مشترک بسیاری را چه در نقاشی و خلق تابلو های نقاشی و چه در برگزاری کلاسهای مجازی مجسمه سازی پتینه، کلاژ، چاپ روی بوم و لباس و تی شرت تجربه کرده ایم.

حدوداً سالهای این فعالیت ها را بخاطر دارید؟

بله خوب البته اولین نمایشگاه ۸۴ را با هنرهای تجسمی اجرا کردیم که بالغ بر ۲۵ اثر را بنمایش گذاشتیم.

سال ۸۶ - ۸۷ بمناسب ایام الله دهه فجر نیز در اداره تعاون شهرستان کارهای مجسمه سازی، گیوه سازی را تماماً با سرمایه شخصی بنمایش مردم عزیز در آوردیم که با حمایت فرماندار مواجه شد و جا دارد همینجا قدردانی کنیم در سال ۸۷ به عنوان تعاون برتر استان

اطلاع رسانی به بانوان علاقمند نمودیم و سپس با تقسیم بندی گروه ها به گروه های ۱۲ نفری از دسته های ۱۰۵ نفر اقدام به آموزش نمودیم و در انواع مهارت ها مانند سردوزی ، زیگزاگ دوزی، دوخت ماسک و غیره پرداخته ایم.

بسیار تبریک و عرض خسته نباشید خدمت شما بانوی بزرگوار داریم
اگر مطلب خاصی و فرمایشی دارید، لطفا بفرمائید:

خواهش می کنم من جا داره از تمام زحمات شما و اعضای مجله تشکر و قدردانی کنم و در خواستی که از تمامی مسئولین کشور دارم این است که هم توجهی به مناطق کم برخوردار ایران کنند و هم بانوان ایرانی را بیشتر جدی بگیرند و بهای بیشتری به بانوان ایرانی دهند.

ما هم از شما تشکر می کنیم که با این همه مشکلات برای مجله ما وقت گذاشتید و امیدواریم که همیشه موفق و سربلند باشید و در شماره های بعدی دستاوردها و خبرهای بیشتر از موفقیت های شما را جویا شویم.

کامیاران من و خواهرم را به این فکر و انگیزه انداخت که بتوانیم با برگزاری کلاسها و دوره های مختلف آموزشی این علم و دانش را در اختیار سایر بانوان کردستان و حتی سایر مناطق کشور اما علاقمند به صنایع دستی قرار دهیم تا ابتدا برای زندگی خود و در نگاه دوم با حرکت دراین مسیر ، تلاش برای درآمد زایی خانواده خود داشته باشند.

تا کنون تا چه میزان استقبال داشته اید؟

ما حدودا ۱۲۰۰۰ نفر را به رایگان آموزش داده ایم که البته اگر مشارکت بسیج دانشجویی را هم محاسبه کنیم جمعا می شود ۱۸۰۰۰ نفر که تماما با سرمایه شخصی بوده است.

واقعا ۱۸۰۰۰ نفر این یک اتفاق بزرگ و تحسین برانگیز است ما و تمام دست اندرکاران مجله زنگ سلامتی از این تلاش ارزشمندی که شما آنهم به صورت رایگان انجام داده اید سپاسگذاریم و سرعتظیم خم می کنیم.

نحوه آموزش شما چگونه بوده است؟
خوب ما با ارتباط با کمیته امداد اقدام به

ارزیابی رفتاری در ورزش جوانان: رفتارهای مربی و طرز برخورد کودکان

اتفاق می‌افتد. تحلیل عاملی رفتارهای مربی نشان داد که ابعاد رفتارهای حمایتی و تنبیهی به جای پایان معکوس همان بعد، متعامد یا کاملاً مستقل از یکدیگر بودند. رده‌های تنبیهی و آموزشی بخشی از گروه رفتاری یکسان هستند. رابطه بین رفتارهای مربی و طرز برخوردهای مختلف بازیکنان از نظر ماهیت بسیار خاص است. رفتارهای مربی حدود نیمی از اختلاف طرز برخوردهای بعد از فصل را نسبت به مربی و ورزش به خود اختصاص داده است، اما تفاوت معنادار کمتری در معیارهای همبستگی تیمی و عزت نفس وجود دارد. به طور شگفت آور، درجه تقویت مثبت به هیچ یک از معیارهای نگرشی مربوط نیست. تنبیه با علاقه، با مربی رابطه منفی دارد. به طور کلی، طبقه بندی آموزش فنی، قوی‌ترین پیش بینی‌کننده‌های نگرش بازیکنان بسکتبال بودند.

RONALD E. SMITH, NOLAN W.S.
ZANE, FRANK L. SMOLL, and DAVID B.
COPPEL
Departments of psychology and
kinesiology, university of Washington, Seattle, WA
۹۸۱۹۵
MEDICINE AND SCIENCE IN SPORT
۱۹۸۳, ۲۱۴-۲۰۸, ۳, NO, ۱۰ AND EXERCISE, VOL

چکیده

اسمیت، رونالد، نولان دبلیو.اس زین، فرانک ال. اسمول، و دیوید بی. کوپل. ارزیابی رفتاری در ورزش جوانان: رفتارهای مربیگری و نگرش کودکان. مجله پزشکی و علوم در ورزش، در سال ۱۹۸۳ برای تعریف ویژگی‌های مشخص و ابعادی رفتار مربی، ۱۵۴۴۹ رفتار را از ۳۱ مربی جوان بسکتبال برحسب ۱۰ سیستم رده بندی کدگذاری کردند. طرز برخورد بعد از فصل و عزت نفس، از اطلاعات بازیکنان ۳۲ تیم به دست آمد و مربوط به اقدامات رفتاری بود. در مقایسه با میزان تقویت، تشویق و آموزش فنی، پاسخ های تنبیهی به ندرت



قبائی زاده و بوکس ایران



قبایی زاده دبیر فدراسیون بوکس گفت: به دنبال برگزاری لیگ بوکس با حضور ۶ یا ۸ تیم در بهمن ماه به میزبانی استان سیستان و بلوچستان هستیم.



گردآوری کارشناس تغذیه علیرضا طائف تبریزی

دیابت چیست؟

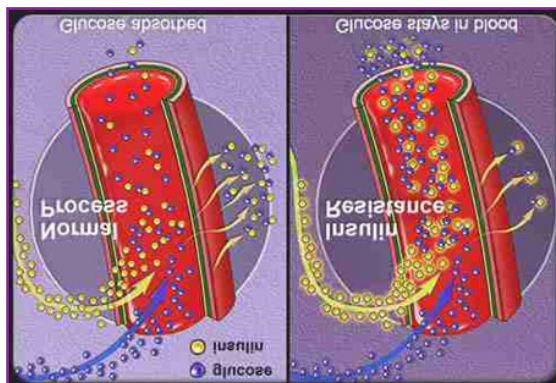
های بدن بکارروند. قند انرژی لازم برای زنده ماندن و رشد سلول های بدن را تأمین می نماید.

همه افراد دارای مقداری گلوکز در خون خود هستند که میزان آن به طور طبیعی در حالت ناشتا بین ۷۰ تا ۱۱۰ میلی گرم در هر ۱۰۰ سی سی خون می باشد. اگر میزان قند خون ناشتا حداقل در دو آزمایش بیش از ۱۲۶ میلی گرم در هر ۱۰۰ سی سی خون باشد، تشخیص دیابت را میتوان مطرح نمود.

همه افراد در بدن خود دارای غده ای بنام لوزالمعده (پانکراس) می باشند که مسئول ساخت و ترشح هورمون انسولین در خون است.

دیابت قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر
۲ ساعت بعد از صبحانه ۲۰۰ و بالاتر

دیابت به علت بالا بودن مداوم قند خون ایجاد می گردد. افزایش قند خون دو علت می تواند داشته باشد: یا لوزالمعده قادر نیست به میزان کافی انسولین ترشح نماید و یا سلولهای بدن نمی توانند قند خون را به خوبی مصرف کنند. کربوهیدراتها مواد قندی(پس از گوارش و هضم شدن به گلوکز) مهم ترین قند ساده تبدیل شده، وارد جریان خون می گردند تا به عنوان سوخت برای سلول



- افزایش اشتها و تشنگی
- خشکی دهان
- تهوع و گاهی استفراغ
- خستگی و یا ضعف
- بی حسی و یا سوزن سوزن شدن دست و پا
- عفونت پی در پی پوست، دستگاه ادرار
- تاری دید
- زخم هایی که دیر درمان می شوند
- زمانیکه هر یک از این علائم را مشاهده کردید می بایست به پزشک مراجعه کنید.

پیش دیابت: قند ناشتا ۱۰۰ تا ۱۲۵ و ۲ ساعت بعد از غذا ۱۴۰ تا ۱۹۹
 نرمال : قند ناشتا ۹۹ و پایینتر- ۲ ساعت بعد از غذا ۱۳۹ و پایین تر
دیابت نوع ۲:

در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ دیابت غیروابسته به انسولین لوزالمعده هنوز قادر به تولید انسولین می باشد، ولی سلول های بدن به انسولین موجود در خون پاسخ مناسب نمی دهند. دیابت نوع ۲ شایعترین شکل بیماری قنداست، به طوری که ۹۵-۹۰ درصد مبتلایان به دیابت از این نوع بیماری رنج می برند. برخلاف افراد مبتلا به دیابت وابسته به انسولین، در مبتلا به دیابت غیروابسته به انسولین، علائم دیابت به کندی پدیدار می شوند و معمولاً چندین سال طول می کشد تا شخص از بیماری خود آگاهی یابد. درصد بالایی از مبتلایان به دیابت نوع ۲ اضافه وزن دارند.

نشانه های دیابت نوع ۲

- علائم دیابت نوع ۲ معمولاً آرام آرام خود را نشان می دهند. ممکن شما سالها بدون اینکه بدانید به دیابت نوع ۲ مبتلا باشید. این علائم شامل:
- افزایش تشنگی و ادرار پی در پی

دلایل ابتلا به دیابت نوع ۲

- زمانی دیابت نوع ۲ رخ میدهد که بدن در برابر دیابت نوع ۲ مقاوم شده و یا غده





• نژاد و ژنتیک

عوارض ابتلا به دیابت نوع ۲

در مراحل ابتدایی بیماری، اثرات زیادی بر سلامتی شما نمیگذارد، اما هرچه بیماری پیشرفته تر می شود، بر سایر اندامهای مهم بدن از جمله قلب، رگها، اعصاب، چشمها و کلیه شما تاثیر می گذارد. کنترل قندخون به پیشگیری از عوارض و اثرات جانبی بیماری جلوگیری میکند.

بعضی از عوارض ابتلا به دیابت نوع ۲ شامل:

بیماریهای قلبی و عروقی: دیابت شدیداً خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی، از جمله بیماری عروق کرونر با درد قفسه

پانکراس انسولین کافی تولید نمی کند. هرچند دلیل این اتفاق هنوز مشخص نیست، اما عوامل زیر بر این بیماری تاثیر داشته و خطر ابتلا به آن را افزایش می دهد:

- وزن زیاد و یا چاقی
- سن بالای ۴۵ سال
- ابتلا به دیابت حاملگی
- ابتلای سایر افراد خانواده به دیابت نوع ۲
- ابتلا به مرحله پیش از دیابت
- عدم تحرک
- داشتن HDL خون پایین و یا تری گلیسیرید بالا
- فشارخون بالا

باعث مشکلات پوستی از جمله عفونت و قارچ شود. عفونت و چرک گلو هم ممکن است یکی از عوارض این بیماری باشد.

بیماری آلزایمر: دیابت نوع ۲ میتواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد

کمای دیابتی: زمانی که یک شخص با بیماری دیابت نوع ۲ شدیداً مریض شده و یا آب بدنش خیلی کم می شود و قادر به نوشیدن آب کافی برای جبران بی آبی نیست، ممکن است دچار این بیماری خطرناک شود.

مشکلات شنوایی

پوکی استخوان

تغییر شیوه زندگی از ابتلا به خطرات و عوارض بیماری جلوگیری می نماید:

• **رژیم غذایی سالم:** غذاهای کم کالری و کم چربی مصرف نمایید.

تمرکزتان بر مصرف میوه، سبزی و غلات کامل باشد.

• **فعالیت بدنی:** پزشکان ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه با شدت متوسط را توصیه میکنند. روزانه یک پیاده روی سریع انجام دهید، دوچرخه سواری و یا شنا کنید و یا سایر ورزشها را انتخاب

سینه (آنژین، حمله قلبی، سکته، تصلب شریان و فشارخون) بالا می برد.

آسیب دیدن اعصاب: نوروپاتی، قندخون بالا می تواند رگهایی که به سیستم عصبی شما تغذیه رسانی می کنند آسیب رسانند. بخصوص اعصاب پا). این آسیب ها می تواند باعث بی حسی، سوزش و درد، بخصوص در سر انگشتان دست و پا شود.

آسیب دیدن کلیه (نفروپاتی): درون کلیه میلیونها رگ کوچک و ظریف خون وجود دارد و دیابت می تواند باعث آسیب دیدن این رگها و در نتیجه آسیب دیدن کلیه می شود.

آسیب های چشمی: دیابت می تواند به رگهای خونی درون شبکیه چشم آسیب رسانده و حتی باعث نابینایی شود. همچنین دیابت نوع ۲ می تواند منجر به سایر آسیب ها و بیماریهای چشمی از جمله آب مروارید و یا گلوکم (glaucoma) شود.

آسیب دیدن پا: آسیب دیدن اعصاب پا و یا جریان کم خون در پاها میتواند منجر به آسیبهای جدی و شدید به پا شده و حتی منجر به قطع انگشت پا و یا خود پا شود.

صدمات پوستی و دهانی: دیابت میتواند

نمایید.

• کاهش وزن: اگر شما چاق هستید، کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن‌تان می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شود.

• ترک سیگار: استعمال دخانیات مقاومت به انسولین را افزایش میدهد.

• خواب: شواهدی وجود دارد که خواب کم باعث مقاومت به انسولین می‌شود بنابراین بهبود کیفیت خواب کمک به کاهش مقاومت به انسولین کمک می‌کند.

• استرس: اگر بیش از حد است سعی کنید سطح استرس خود را مدیریت کنید. نشان داده شده است که (مدیتیشن) می‌تواند مفید باشد.

درمان با دارو

اگر در طی سه ماه توسط روش‌های فوق، قند خون به حد طبیعی نرسد، درمان با قرص‌های خوراکی پایین آورنده قند خون لازم می‌شود.

شاید بتوان گفت، مهم‌ترین بخش درمان دیابت، رعایت برنامه غذایی صحیح است. حتی اگر شما جهت کنترل دیابت به قرص یا انسولین نیاز داشته باشید، چنانچه بیش از حد مواعید غذایی حاوی قند و چربی مصرف نکنید، قند

خون شما کنترل نخواهد شد.

ورزش‌های هوازی

• تمرین‌های هوازی مناسب‌ترین نوع ورزش برای افراد دیابتی به شمار می‌رود. تمرین‌های هوازی به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که بامصرف اکسیژن همراه باشند. از ویژگی‌های این نوع تمرین‌ها، دویدن در مسافت‌های طولانی و با آهنگ آرام است.

به‌طور کلی بیمار باید فعالیت‌ها را انتخاب کند که به آن علاقه داشته باشد تا بتواند سال‌ها آن را انجام دهد. فعالیت‌هایی مثل اسکی، صحرانوردی، شنا، دویدن آرام، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی بهترین شرایط هوازی را ایجاد می‌کنند. مزیت پیاده‌روی این است که انجامش برای هر کس بدون توجه به سن و جنس در همه جا و همه وقت میسر است لیکن نقطه ضعف پیاده‌روی این است که برای کسب فایده‌ای معادل با دویدن، باید سه برابر وقت صرف شود.

ورزش‌های قدرتی:

جدیدترین یافته‌ها نشان می‌دهند که تمرینات قدرتی تأثیر عمیقی بر مبتلایان به دیابت در کنترل بیماری دارد. در یک مطالعه که اخیراً انجام شد ۱۶ هفته تمرینات قدرتی بهبودهای

* مصرف ۲۰-۴۰ گرم کربوهیدرات اضافی قبل از شروع ورزش و هر یک ساعت در طول ورزش

* پرهیز از ورزش سنگین در هنگامی که انسولین تزریقی بیشترین اثر خود را میگذارد

* حرکت قسمتهایی از بدن که انسولین در آنها تزریق نشده

* کاهش مقدار انسولین تزریقی به میزان ۳۰-۵۰ درصد در صورت انجام ورزشهای طولانی مدت و کوهنوردی

* مصرف کربوهیدرات اضافی بعد ورزش
* برای کاهش هیپو گلاسمی برنامه ورزشی روتین و منظمی را دنبال کنند
* وعده های غذایی و داروهای دیابتی خود را روزانه در ساعات مشخصی بخورند

* ورزشهای بسیار شدید و طولانی میتواند سبب تولید آدرنالین و سایر هورمونها در بدن بیمار می گردند این هورمونها با اثرات انسولین تداخل داشته و از عمل انسولین جلوگیری می کنند در نتیجه سبب بالا رفتن قند خون میگردند.

* دقت کنند در زمان پیک اثر دارو در مورد ورزش احتیاط کنند

* با توجه به زمان ورزششون در صورت نیاز با مشورت پزشک مقدار انسولین طولانی الاثر و انسولین کوتاه اثر خود را

چشمگیری را در کنترل قند بوجود آورد بطوریکه انجام این تمرینات با مصرف داروهای دیابت قابل مقایسه است بعلاوه داوطلبان شرکت کننده در این مطالعه قوی تر و عضلانی تر شده و چربی بدنشان کاهش یافته و افسردگی در آنها کمتر شده و اعتماد به نفس آنها نیز افزایش یافته است.

اثر ورزش در دیابت نوع ۲: ورزش به دیابت نوع ۲ از طریق زیر کمک میکند:

* بهبود استفاده بدن از انسولین
* کنترل وزن بدن از طریق سوختن چربی ها (کاهش چربی باعث بهبود حساسیت بدن در برابر انسولین میگردد).

* بهبود قدرت عضلات
* افزایش تراکم و استحکام استخوانها
* کاهش فشار خون

* محافظت در برابر بیماریهای قلبی و رگهای خونی از طریق کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب
* بهبود جریان خون و کاهش خطر بیماری قلبی

* افزایش آرامش و کاهش اضطراب

نکات مهم

* کنترل قند خون قبل و حین و بعد ورزش

* شروع ورزش ۱-۲ ساعت بعد صرف غذا

کاهش دهند

*بهتر است به همراه فردی به ورزش پردازند که از دیابتی بودن وی آگاه باشد و چنانچه در حین ورزش دچار هیپوگلیسمی شدید شد بتوانند به او کمک کنند.

*انجام بعضی از ورزشها برای افرادی که مبتلا به عوارض دیابت نظیر بیماریهای حاد چشمی(رتینوپاتی) و تخریب عصب هستند ممکن است خطر آفرین باشد از پزشک خود راهنماییهای لازم را دریافت کنند

*اگر قند خون بیمار بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد نباید ورزش کند
*تاثیرات انواع ورزش بر میزان قند خونس را بیاموزد

*در هنگام ورزش و بعد از آن همیشه مواد غذایی حاوی کربوهیدرات به همراه داشته باشد مقدار کربوهیدرات وعده غذایی قبل ورزش را زیادتر کند و میزان انسولین خود را بر اساس ورزشی که انجام میدهد با مشورت پزشک تنظیم کند.

راهنماییهای لازم برای ورزش در افراد دیابتی:

*قبل از شروع ورزش برنامه ی ورزشی خود با مشاور بهداشتی و پزشک معالج

خود در مورد ورزشی که قرار است انجام دهد و تنظیم یا تغییر احتمالی برنامه ی دارویی و غذایی خود مشورت کند
*ورزش را به آهستگی آغاز کند و بتدریج استقامت و عمل خود را در انجام ورزش بالا ببرد

*ورزآب کند که از آن لذت میبرد این باعث میشود بیشتر به برنامه ی ورزشی خود اهمیت دهد و از آن احساس شادی بکند

*یک برنامه ی ورزشی آبی برای خود در نظر بگیرند

*مقداری آب قبل و هنگام و بعد ورزش برای جلوگیری از دست رفتن آب بدن بنوشند

*در صورت مواجهه با درد ورزش را متوقف کنند

*هر هفته سه تا چهار بار هر بار ۲۰-۴۰ دقیقه ورزش کنند(۵-۱۰ دقیقه گرم کردن_ حداقل ۱۵-۳۰ دقیقه ورزش هوازی_ به مدت ۵ دقیقه سرد کردن)

*کفش های مناسب و راحت بپوشند و هر بار بعد ورزش پاهای خود را به دقت معاینه کنند

کربوهیدرات

توصیه می شود به اندازه واحدها و نیز برچسب مواد غذایی برای آگاهی در



غیر نشاسته ای ۵ گرم کربوهیدرات دارد. در کنار شمارش میزان کربوهیدرات مورد نیاز روزانه، به دریافت چربی و پروتئین نیز توجه کنید. سعی کنید هیچ وعده و میان وعده ای را حذف نکنید، این موضوع اثر زیادی در کنترل قندخون دارد.

پروتئین

دربریخی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ شاید ندانسته به خودشان ضرر رسانند، آنها با محدود کردن مصرف پروتئین موجب ایجاد این ضررمی شوند. اگر چه مصرف زیاد از حد پروتئین می تواند برای شما مضر باشد اما بدن شما نیاز به مقدار خاصی پروتئین برای مقابله با تأثیرات قند دارد. پروتئینها به چندین طریق به بدن کمک می کنند اما

مورد میزان کربوهیدرات ها توجه کنید. به مقادیر کل کربوهیدرات که به گرم بر روی برچسب های مواد غذایی ثبت شده است، دقت کنید. عناوین دیگری مثل « فیبر رژیمی » و « قند » نیز جزو این دسته قرار می گیرند. اما داستان « قندها » چیز دیگری است، بدان معنا که برخی از آن ها به صورت طبیعی در میوه ها و یا شیر وجود دارند و درمقابل برخی از آن ها به مواد غذایی اضافه می شوند.

شاخص قندی (GI)

این شاخص مواد غذایی را بر اساس نحوه اثر بر قند خون دسته بندی می کند. با این شیوه، مواد غذایی که اثر سریعی بر افزایش قند خون دارند (با شاخص گلیسمی بالا) نام برده میشود و از مواد غذایی که قند خون را به کندی افزایش میدهند (با شاخص گلیسمی پایین) نامبرده میشود. این شیوه به بیماران دیابتی در انتخاب مواد غذایی کمک می کند. با وجود این کاربردی تر این است که کربوهیدرات مورد نیاز روزانه در طول وعده ها و میان وعده ها تقسیم شود. تنوع غذایی به کنترل وزن و نیز قند خون کمک می کند. حداقل در روز ۳-۵ واحد سبزی بخورید. هر یک لیوان از سبزیجات

حلقه‌ای این خطر را کاهش می‌دهند برای درمان این بیماری و پیشگیری از آن باید خوردنی‌های چرب همچون گردو، دانه آفتابگردان، سویا، بذر کتان، ماهی‌ها و دیگر روغن‌های گیاهی را به جای غلات تصفیه شده، نشاسته، قند و چربی‌های حیوانی، مصرف کرد.

مکمل‌های غذایی

آلفا لیپوئیک (ALA) که به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند، ممکن است در افراد مبتلا به دیابت و نوروپاتی محیطی مفید باشد. مطالعات بالینی کهپوتاه مدت که در زمینه‌ی تزریق وریدی یا خوراکی‌ی ALA انجام شده‌اند بهبود علائم نوروپاتی را گزارش کرده‌اند.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم

۱. مصرف فیبرهای محلول به میزان ۲۵ گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری ضمن ایجاد احساس سیری، می‌تواند به کنترل قندخون کمک کند. یکی از انواع فیبرهای محلول پکتین می‌باشد که در سیب، مرکبات مثل پرتقال، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس‌دار وجود دارد.
۲. تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش دهید

مهمترین آن کمک به ساخت ماهیچه‌ها و سوزاندن چربی است که این دو عوامل بسیار مهمی برای افراد دیابتی محسوب می‌شوند.

مقدار ایده‌آل مصرف پروتئین برای افراد دیابتی چقدر است؟

بین ۱۵ تا ۲۰ درصد کل انرژی روزانه‌ی هر فرد باید از طریق خوردن پروتئین تأمین شود. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف غذاهای غنی از پروتئین نظیر تخم مرغ، شیر و پنیر می‌تواند برای کلیه‌ها مضر باشد و کارکلیه‌ها برای فیلتر کردن پروتئینها از مواد دفعی سخت می‌شود و فشار زیادی به کلیه‌ها تحمیل می‌گردد.

توجه کنید در محاسبه‌ی مقدار کل پروتئینی که در روز مصرف می‌کنید، پروتئین‌های موجود در میان وعده‌ها را نیز در نظر بگیرید.

همیشه به همه‌ی افراد دیابتی توصیه می‌شود قبل از انجام هر تغییری در رژیم غذایی خود با پزشک مشورت کنند.

چربی

نوع چربی‌ها در رژیم غذایی نیز مهم هستند، چربی‌های اشباع شده و اسیدهای چرب ترانس‌دار خطر ابتلا را افزایش می‌دهند و حلقه‌های اسید چرب اشباع نشده و چربی اشباع نشده تک

ویتامین ها از طریق موادمغذی دریافت شوند. به دلیل افزایش نیاز به ویتامین ها در این بیماران باید مکمل ویتامینی مصرف شود، ولی برای جلوگیری از عوارض مصرف بیش از حد آنها با متخصص تغذیه مشورت کنید

۱۲. ویتامین ث برای ورود به داخل سلول، نیاز به انسولین دارد. تحقیقات نشان می دهد که مقدار این ویتامین در افراد دیابتی پایین تر از حد طبیعی می باشد؛ لذا مصرف میوه و سبزی فراوان و همچنین مکمل ویتامین ضروری است

۱۳. بعضی از داروهای خوراکی کاهش دهنده قند خون، باعث کمبود ویتامین ب ۱۲ در بدن می شوند. بنابراین در این مورد نیز باید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید، زیرا کمبود این ویتامین می تواند باعث تخریب بافت عصبی شود

۱۴. بیماری دیابت می تواند باعث کمبود بیوتین در بدن شود. از آن جایی که کمبود این ماده مهم می تواند باعث تخریب بافت عصبی در بازوها و ساق پا شود، مشورت با متخصص جهت آشنایی با منابع مصرف و میزان مورد نیاز آن ضروری است

۳. حتما قبل از صرف غذا از سالاد یا موادمغذایی کم کالری مانند کاهو، کرفس، ژله بدون قند و سوپ های ساده و کم کالری استفاده کنید

۴. از مصرف آب میوه در صبح و به صورت ناشتا خودداری کرده و به جای آن در طول روز از میوه تازه استفاده کنید

۵. از نوشیدنی ها و دسرهای بدون قند استفاده کنید

۶. آرد گندم کامل را جانشین آرد سفید کنید

۷. از مصرف روغن ماهی و مکمل نیاسین خودداری کنید زیرا باعث افزایش قند خون می شوند

۸. مصرف چربی ها را در برنامه روزانه غذایی خود طبق نظر متخصص تغذیه کاهش دهید

۹. روزانه ۸ لیوان آب بنوشید

۱۰. افراد دیابتی مبتلا به بیماری کلیوی نیز باید به تغذیه خود توجه خاصی داشته باشند، زیرا بیماری کلیوی با عمل بسیار از مواد مغذی تداخل دارد. لذا مصرف مکمل های تغذیه ای مگر با اجازه متخصص تغذیه توصیه نمیشود ۱۱. از آن جایی که کمبود بعضی از ویتامین ها باعث تشدید بیماری دیابت می گردد، باید سعی کرد تا مقادیر متناسب



مصاحبه با حسین باتمانی مربی اسبق تیم ملی موی تای

رزمی شدیم و در رشته موی تای فعال هستیم.

استاد باتمانی عزیز شما در ورزش پیشرفت بسیار درخشانی کسب کردید. آیا در تحصیل و کسب دانش هم عملکردی داشته اید؟

قطعاً امروز دانش مربیگری نمی تواند به صورت سنتی پیش رود و حتما نیازمند دانش و علم روز است و بنده نیز به طبع این احساس نیاز رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی را انتخاب کرده و تا کنون تا مقطع لیسانس ادامه داده ام که اشالله

سلام جناب باتمانی عزیز لطفا خودتان را معرفی فرمائید:

با سلام و احترام خدمت شما و خوانندگان محترم مجله زنگ سلامتی، اینجانب حسین باتمانی از شهرستان کامیاران استان کردستان متولد ۱۳۶۲ هستم. از یک خانواده ای با ۵ برادر و ۳ خواهر. البته با یکی از برادرانم به نام حسن دوقولو هستیم. و سایر برادرانم به نام های محمد طاهر، محسن و امید در رشته پرورش اندام فعال هستند و فقط من و حسن علاقمند و جذب ورزشهای

آموزش داده اید؟

بنده تا کنون قریب ۲۴ ورزشکار در سطح ملی آموزش و تربیت کرده ام، که در اکثر رشته های ورزشی فعالیت دارند و دارای عنوان مانند: کانگ فو، ساندا، موی تای، بوکس و کیک بوکسینگ

می توانیم خواهش کنیم چندتای این عزیزان را نام ببرید؟

بله با کمال میل، آقایان فرشید فاتحی، آرمین نظری، محمد رحمانی، نوید قنبری از بهترین قهرمانان من هستند و این عزیزان در سطوح کشوری، تیم ملی و بین المللی برای کشور افتخار آفرینی کرده اند.

اگر بخواهیم یک خاطره زیبا برای خوانندگانمان تعریف کنید به کدام خاطره خود اشاره می کنید:

بله خواهش می کنم، سال ۱۳۸۶ بود که اولین بار بود که ۶ نفر از اعضای تیمم در مسابقات موفق به کسب مدال طلا شدند تقریباً می توانم به عنوان بهترین خاطره ورزشی خود ذکر کنم

و اگر بخواهیم از تلخ ترین خاطره ورزشی خودتان اشاره ای داشته باشید:

واقعاً حیف استعداد های این منطقه است وقتی می بینم هرساله با ورزشکاران ما مصاحبه می شود، درد و دل ها گفته

اگر عمری باشد تحصیلات خود را ادامه خواهم داد.

استاد باتمانی خود حضرتعالی در جایگاه یک ورزشکار در چه رشته های کسب عنوان داشته اید؟

بنده در موی تای و بوکس سوابق قهرمانی دارم و همچنین در آمادگی جسمانی و تمرینات فانکشنال نیز مربی گری دارم. بسیار عالی جناب باتمانی، لطفاً بفرمائید شما هنر رزمی موی تای را از چه شخصی فرا گرفته اید؟

شاید باور نکنید اما من در موی تای هیچ مربی نداشته ام تنها با دیدن فیلم و تصاویر تمرینی موی تای به تمرین پرداخته ام و تقریباً می توانم بگویم قبل من در کامیاران شخصی موی تای تمرین نمی کرد و من به نوعی بنیانگذار موی تای در این منطقه از کشور هستم.

خیلی جالب و باعث افتخار که در یک منطقه به نسبت کم برخوردار شاهد رشد و پیدایش چنین استعدادهایی هستیم و به یقین شما جزو افتخارات ورزش کشور هستید و امیدوارم این مصاحبه باعث شود تا کمی مسئولین ما ب فکر حفظ و حمایت چنین استعدادهایی در کشور باشند

استاد تا کنون چند ورزشکار حرفه ای

حضور در مسابقات حرفه ای تایلند و چین برنامه انشالله بعد از کرونا در اولویت ما خواهد بود

**انشالله برید و با دست پر برگردید
در پایان اگر صحبت خاصی دارید
بفر ما نید :**

من تشکر می کنم از مسئولین مجله زنگ سلامتی مخصوصا جناب دکتر عنصری که از همین خانواده هستند و با مشکلات و دردهای ما آشنايند. و باز از مسئولین خواهشمندم به مناطق محروم کامیاران بیشتر توجه کنند و تدبیری اتخاذ کنند که حداقل قهرمانان ما کارشان به کارگری نرسد و شرایطی محیا شود که بتوانند از همین هنر ورزشیشان یا شغل های مرتبط کسب درآمد کنند.

می شود اما کسی توجه نمیکنند ، و پیامد آن این است که ورزشکار تیم ملی ما به خاطر ارتزاق خود مجبور می شود که کارگری و بنایی کند و بکل دور ورزش را خط می کشد تلخ ترین و دردآور ترین خاطره ورزشی من محسوب می شود.

رمز موفقیت خودتون رو چی می دانید؟
خوب قطعا با تلاش و اعتماد بنفس و صبر زیاد می توانم بگم رمز موفقیت من هست

آیا به جوانان ازدواج را توصیه می کنید؟
نه اصلا با این شرایط اقتصادی توصیه نمی کنم حداقل در این وضعیت ما در کامیاران و همشهریان عزیز
اگر بخواهیم يك دروغ بزرگ بگوئید چه می گوئید:

مسئولین آمدن باشگاه ما را سرو سامان دادند

برنامه های آتی شما چیست؟



قرارداد قلی پور با سازمان افغانستانی MMA

حمیدرضا قلی پور کاپیتان سابق تیم ملی ووشو، قرارداد یک ساله‌ای را با سازمان TGFC افغانستان برای شرکت در مسابقات MMA امضا کرد. مطابق با برنامه ریزی انجام شده، نخستین مبارزه قلی پور در این سازمان، ۲۳ بهمن امسال برگزار خواهد شد.

منهای فوتبال

مصاحبه با محسن شاملو قهرمان بزرگ موتور سواری ایران



موتور سواری می کنم و در حال حاضر نیز عضو تیم و باشگاه کویر در رشته موتور کراس هستم. و در رشته روانشناسی علوم تربیتی در دانشگاه پیام نور اراک در مقطع لیسانس تحصیل کرده ام.

چی شد موتور سواری را انتخاب کرده اید؟

خوب پدر من مشوق اصلی بنده در موتور

سلام لطفا خودتان را معرفی فرمائید

با سلام و احترام خدمت خوانندگان محترم من محسن یا مجید شاملو، متولد ۱۳۶۸ در اراک و بزرگ شده تهران میباشم

بسیار عالی ، لطفا بفرمائید از چه تاریخی به موتور سواری روی آوردید:

بنده ۱۵ سال هست به صورت حرفه ای



سواری بوده است که از پیشکسوتان این رشته است و در استان مرکزی نیز مسئول هیات شهرستان شاه زند می باشد، و همچنین حمایت های برادرم نقش بسیاری مهمی در انتخاب رشته موتور سواری برای من داشته است.

تاکنون چه سوابق و مقام هایی کسب نموده اید؟

بنده تا کنون بالغ بر ۱۰ مقام کشوری دارم و در مسابقات مختلفی مانند درگ، دسته جام آزاد و اسلalom موتور کراس حضور داشته ام و کسب تجربه کرده ام

آیا تا به حال در مسابقات برون مرزی نیز حضور داشته اید؟

خیر متأسفانه این امکان نه برای بنده نه برای بسیاری از عاشقان این رشته محیا نشده است، ما در ایران نیز برای پرداختن به این رشته و رشته دلخواهمان با مشکلات و چالشهای بسیاری روبرو هستیم و به سختی می توانیم در شرایط تمرینی و مسابقه ای قرار گیریم و دیگر رویای حضور در مسابقات برون مرزی بدون اسپانسر تقریباً شده آرزوی محال

کمی از مشکلات موتور سواری

برایمان بگویید:

متأسفانه تجهیزات موتور سواری داخل ایران تولید نمی شود، و برای تهیه و تکمیل لوازم و مایحتاج این رشته که بسیار لازم و ضروری است مانند کلاه، شلوار، گردنی، عینک، زانوبند، بوت و غیره ما مشکلات عدیده ای داریم، وسایل اورجینال که یا پیدا نمی شود و یا اگر وجود دارد با قیمت های بسیاری دور از توان خرید وجود دارد واقعا تهیه لباس های ایتالیایی یا هر کشور صاحب سبک بسیار سنگین است و شاهدیم اکثراً مجبور به تهیه این ملزومات از چین و پاکستان با کیفیتی به مراتب پایین شده اند.

ان شالله ما هم امیدواریم این اتفاقات رخ دهد. سئوالی که از خدمتان داریم این است که برای تمرین در این رشته ورزشی سن خاصی نیاز است؟

خوب قطعاً اگر شخصی رویای انجام بهترین رکورد ها و تمرینات و مهارت های این ورزش را دارد بهتر است از سن ۴ یا ۵ سالگی به این ورزش روی آورده اند چندان موفقیت خاصی نداشته اند چون بتجربه ثابت شده اشخاصی که بالای سن ۴۰ سالگی بعنوان مثال به این رشته روی آورده اند چندان موفقیت خاصی نداشته اند.

شما این رشته را به جوانان پیشنهاد می کنید:

۱۰۰٪ من به جوانان که کمی توانمندی مالی دارند این رشته مهیج را پیشنهاد می کنم، شما در رشته موتور سواری نیازمند آمادگی جسمانی بالایی هستید پس قطعاً تمرینات ویژه خود را باید طی کنید و با انجام پرش ها و رد کردن مانع ها لذت وصف ناپذیری را تجربه خواهید کرد و برای تخلیه هیجانات بسیار بسیاری این رشته را توصیه می کنم.

آیا آسیب دیدگی جدی داشته اید:

تقریباً تا قبل از دوران کرونا خیر اما بدلیل شیوع این ویروس منحوث و تعطیلی

آیا فدراسیون و یا مراجع ورزشی قهرمانان این رشته را حمایت نکرده اند؟

متأسفانه مشکلات فدراسیونی نیز بسیار است مشکلات اقتصادی کشور و تامین بودجه معمولاً گریبانگیر تمام بخشهای ورزش کشور است، اما دو نکته قابل توجه اینجا به ذهنم می رسد که بعنوان عضو کوچک این جامعه به مسئولین فدراسیون موتور سواری عرض می کنم، این است که اقدامی برای تشکیل کمیته فرهنگی قوی کنند تا با فرهنگ سازی جامعه سعی در مرتفع نمودن نگاه منفی مسئولین و مردم از موتور سواری بعنوان یک هنری که تنها به تک چرخ زدن بسنده می شود نیست و این یک رشته ورزشی است و دیگر اینکه اگر به هزاران دلیل امکان حمایت مالی از قهرمانان این رشته نیست، حداقل شرایط تبلیغات را برای جذب اسپانسر تسهیل کنند، در این فضا ما اکثراً شاهدیم اگر یک ورزشکار با هزار زحمت توانست حامی مالی برای خود دست و پا کند به قدری به بروکراسی اداری و موانع اداری و کاری برخورد می کند که کلاً دیگر حاضر نیست ازکنار ورزش موتور سواری نیز عبور کند.

من در آخر وظیفه خودم می دانم که ابتدا از تمامی اعضای خانواده ام که یار و مشوق بنده بوده اند، قدردانی و تشکر نموده و در خدمت تمام موتور سواران عاشق برای انجام خدمات موتوریشان در تعمیرگاه موتور سواری خودم واقع در میدان گمرک، کارگر جنوبی به سمت مختاری پلاک ۱۷۱ موتور تیونینگ محسن هستم.

خیلی تشکر می کنیم از وقتی که به مجله ما اختصاص دادید و امیدواریم در فصلنامه های بعدی اخبار موفقیت های شما را انعکاس دهیم.

بنده هم تشکر می کنم از اینکه این فرصت را برای انعکاس اخبار و مشکلات موتور سواران ایجاد نمودید و آرزوی سلامتی و موفقیت برای تمامی اعضای زحمت کش این مجله دارم.

باشگاه خیر آسیب جدی ندیده بودم اما با توجه به تعطیلی باشگاه ها سطح آمادگی جسمانی بنده بشدت افت کردو در تمرینی که چندی پیش انجام شده دوبار استخوان ترقوه ام بشدت آسیب دید که البته با درمان و رسیدگی های لازمه اکنون در وضعیت خوبی بسر میبرم.

چه در خواستی را از مسئولین ورزش کشور دارید؟

من از زحمات تمامی عزیزان تشکر می کنم، بالاخره هر کدام از مسئولین در سمت خود نهایت تلاش خود را در جهت خدمت به جامعه ورزشی انجام می دهد، اما با توجه به هزینه های سنگین موتور سواری از خرید یک موتور ساده گرفته تا تجهیزات آن مانند لاستیک و روغن و پوشش ورزشکار سطح جوایز را بالاتر ببرند یا صندوق قرض الحسنه ای برای ورزشکار علاقمند این رشته اختصاص دهند که در صورتیکه یک ورزشکار قهرمان نزدیک به مسابقاتش دچار مشکلاتی شد بخاطر ضعف مالی از مسابقات محروم نشود.

در پایان اگر صحبت خاصی با طرفداران موتور سواری دارید بفرمائید:



انتخاب وزیر ورزش سیاسی بود/ با خطر تعلیق مواجهیم

رئیس فراکسیون ورزش مجلس گفت:

بزرگترین و اساسی‌ترین مشکل حوزه ورزش کشور، حضور مدیران دولتی و نبود مدیرانی از جنس این حوزه است و گفت. با خطر تعلیق مواجهیم زیرا کسانی که الفبای ورزشی را نمی‌دانند، در بالاترین سطح تصمیم‌گیری مسئولیت ورزشی داده می‌شود. حضور این افراد باعث آسیب به حوزه ورزش می‌شود و به طور مداوم باید خسارت و غرامت دهیم.

چکیده صحبت های محمدمهدی فروردین رئیس فراکسیون ورزش مجلس را در ادامه بخوانید:

وقتی حتی انتخاب وزیر ورزش کاملاً سیاسی بوده، نباید انتظار داشته باشیم سایر انتصابات در این حوزه براساس شایستگی باشد. متأسفانه ایشان هیچ‌گونه سابقه ورزشی نداشته است. اگر وزیر ورزش یا شخص تصمیم‌گیرنده در ورزش از جنس ورزش بودند با پرونده ویلموتس مواجه نبودیم.



با اخبار تازه از سازمان WKO و استاد دکتر چگینی



خیر ما در این مسابقه محدودیت حضور آقایان و بانوان نداشتیم و هر دو گروه در تمام رده های سنی در این مسابقات حضور بهم داشتند .

می دانیم زمان این مسابقات هم در ۲۰ الی ۲۳ آذرماه بوده است، آیتم های این مسابقات چه بوده است؟

با توجه به رعایت پروتکل های بهداشتی در جهت مبارزه با ویروس منحوت کرونا ما اقدام به گرفتن فیلم ها و تصاویر شادوی تکنیکی عزیزان آنهم با ماسک و تنها یک آیتم اجرای دفاع شخصی دو

با سلام و احترام خدمت شما لطفا بفرمائید در سه ماه گذشته در این سازمان چه گذشت.

ابتدا سلام عرض می کنم خدمت شما و تشکر می کنم از این جهت که همواره توجه و دقتی داشتید به ورزشهای رزمی رینگی به خصوص کیک بوکسینگ ما اقدام به برگزاری مسابقات آفلاین کرده ایم که نفرات برتر این مسابقات به مسابقات آسیایی آفلاین در آسیا شرکت داده می شوند

آیا این مسابقات برای سنین خاصی در نظر گرفته شده بود؟

عدم سوء پیشینه و عدم اعتیاد و تایید هیات انجمن های ورزشهای رزمی استان به حسن اخلاق و لازم است ذکر کنم هیچ وجهی بابت اعطای حکم گرفته نمی شود.

برنامه بعدی این سازمان چیست؟

انشالله با توجه به برگزاری مسابقات آسیایی و جهانی پس از دوران کرونا قصد داریم مسابقات آسیایی را به میزبانی استان قزوین و مسابقات

بهترین بهترین های آسیایی را در این استان برگزار نمائیم. و پس از آن در صورت موافقت شورای برون مرزی و اخذ مجوز لازمه اعزام تیم به مسابقات جهانی خواهیم داشت.

مسابقات جهانی حدودا در چه تاریخی

است؟

در اردیبهشت ماه سال آینده در لندن برگزار خواهد شد.

و جالبه یک نکته را عرض کنم که سازمان ما تنها سازمانی در کیک بوکسینگ می باشد که اعضای ۳۷ کشور آن در یک گروه واتس آپی با هم به تبادل ارتباط و اطلاعات پیوسته می پردازند

برنامه شما برای حضور در این مسابقات

چیست؟

نفره داشتیم.

استاد از سایر برنامه های این سازمان در

ایران بفرمائید:

در اکثر استانها در سه ماهه گذشته اقدام به جذب نماینده فعال نمودیم، و آزمون رده فنی از دان ۱ الی ۵ را با موفقیت پشت سر گذاشتیم، همچنین دوره داوری و مربیگری در تمام مقاطع ۱،۲،۳ را در بخش بانوان و آقایان با استقبال زیاد علاقمندان اجرا نمودیم.

در حال حاضر چند نماینده دارید؟

در حال حاضر ۲۳ نماینده فعال داریم

این سازمان در چند کشور دنیا فعال

است؟

در رویداد گذشته ۱۱۰ کشور شرکت کننده داشتیم، این سبک دارای فدراسیون جهانی در لندن انگلستان است علاقمندان زیادی را جذب خود نموده است. ما در این سازمان در ۱۵ استایل روش مبارزاتی داریم. و در دنیا دارای ۹۶ نماینده و عضو رسمی داریم.

شما در ایران چند عضو دارید؟

می توانم بگویم بالغ بر ۱۵۰۰ عضو فعال

شرایط اعطای نمایندگی این سازمان

چیست؟

حداقل سن ۲۵ سال و دارای یک حکم مربیگری در یکی از رشته های رزمی ،



صنوبری با شماره تماس ۰۹۱۹۳۸۴۱۶۸۰ تماس حاصل فرمایند.

خیلی ممنونم که ما را در روند عملکرد سازمان موفق WKO قرار دادید

بنده نیز مجدد از حمایت شما تشکر می کنم

ابتدا ما قصد داریم مسابقات کشوری WKO را برگزار نمائیم و سپس سه مرحله و سه بار انتخابی خواهیم داشت که در مجموع سه بار انتخابی هر فایتر دوبار برنده شود فیکس خواهد شد.

اگر علاقمندان این مجله بخواهند به عضویت سازمان شما درآیند باید چه اقدامی کنند؟

برای نمایندگی در استان ها با خودم با تلفن ۰۹۱۲۶۸۲۱۹۶۷ و در بخش بانوان به مدیریت همسر سرکار خانم



گرفته شده است و بطور کلی به بخش های مختلفی تقسیم می گردد. به عبارت دیگر به مجموعه ای از ورزش هایی که شامل انواع دو، پرش ها، پرتاب ها، پیاده روی و رشته های ترکیبی است؛ گفته می شود. برگزاری مسابقات دو و میدانی، در مقایسه با دیگر ورزش ها، ساده تر است و نیاز چندانی به تجهیزات گران قیمت ندارد. بیشتر رشته های دو و میدانی به طور کلی انفرادی هستند، به جز دوهای امدادی و برخی از مسابقات مانند دوهای صحرانوردی که در آنها امتیاز اعضای یک تیم با هم جمع می شود. سابقه این ورزش به المپیک باستانی



دو و میدانی از زبان کهنه ورزشکار این رشته آقای صادقی

با سلام بیژن صادقی هستم متولد ۷/۲۱/۱۳۶۷ در تهران و در چندین دوره مسابقات دو و میدانی مقام های مختلف قهرمانی را کسب نموده ام، و در مرحله finishing بسیاری از رقابت های داخلی و خارجی تا کنون قرار گرفته ام، دانش آموخته ارشد مدیریت بازاریابی و برندینگ و علاقمند هستم کمی شما را با رشته دو و میدانی آشنا نمایم:

• دو و انواع آن

• دو و میدانی (Track and Field or Sport of Athletics)، ناب ترین و اصیل ترین رشته ی ورزشی است که از ریشه ی یونانی اتلوس به معنی مبارزه و تلاش



بعدی، رشته‌های دیگری از جمله پرتاب‌ها و پرش‌ها نیز برگزار شدند و مهمترین رشته مسابقات پنجگانه محسوب می‌شد که از پنج رشته دو استادیون، پرش طول، پرتاب دیسک، پرتاب نیزه و کُستی تشکیل می‌شد.

• شعار دو و میدانی در المپیک به زبان یونانی «سیتیوس، آلتیوس، فورتیوس» به معنی «سریع‌تر، بالاتر و قوی‌تر» است.

• رشته‌ها

* دوک سرعت:

- ۱۰۰ متر

- ۲۰۰ متر

- ۴۰۰ متر

دوی امدادی:

- ۴ در ۱۰۰ متر

- ۴ در ۴۰۰ متر

* دوی با مانع:

- ۱۰۰ متر (خانم‌ها)

- ۴۰۰ متر (آقایان)

- ۱۱۰ متر (آقایان)

* دوک نیمه استقامت:

- ۸۰۰ متر

- ۱۵۰۰ متر

* دوک استقامت:

- ۳۰۰۰ متر (خانم‌ها)

یونانیان می‌رسد که از ۷۷۶ پیش از میلاد مسیح برگزار می‌شد. این رشته استخوان‌بندی المپیک مدرن را از اولین دوره آن تشکیل داده‌است. امروزه فدراسیون جهانی دو و میدانی (IAAF) برگزاری مسابقات دوومیدانی در سطح بین‌المللی را بر عهده دارد و پس از المپیک، معتبرترین رویدادهای این رشته قهرمانی دوومیدانی جهان و قهرمانی دوومیدانی داخل سالن جهان به‌شمار می‌روند

• تاریخچه

• مسابقات دو، پیاده‌روی سرعت، پرش و پرتاب از دوران پیشاتاریخ تاکنون انجام می‌شده‌است. سنگ‌نگاره‌هایی از مسابقات دو و پرش ارتفاع بر روی مقبره‌های مصری متعلق به ۲۲۵۰ سال پیش از میلاد وجود دارد. ایرلندی‌های باستان از حدود ۱۸۰۰ سال پیش از میلاد مسابقاتی را برگزار می‌کردند که پرتاب سنگ و دو نیز در بین آنها بود. وقتی یونانیان در ۷۷۶ پ. م برگزاریبازی‌های المپیک را آغاز کردند، تنها رشته‌ای که در چندین دوره ابتدایی در آن برگزار شد مسابقه دو سرعت معروف به استادیون بود که دوندگان، طول ورزشگاه (حدود ۲۰۰ متر) را میدویدند. در دوره‌های



دهد. این در حالی است که این رشته مخاطره انگیز، طرفداران بیشماری را در جای جای دنیا به خود اختصاص داده است.

منطق این رشته که از طبیعت نشأت گرفته شده است، مبتنی بر طی مسافتی از پای روستا یا شهر به سوی قله در کمترین زمان ممکن است. امروزه این رشته با برگزاری بیش از ۲۰۰ مسابقه در سرتاسر دنیا و جمعیتی بالغ بر ۵۰ هزار نفر شرکت کننده از ۶۵ کشور، به رشته ای در خور توجه در حوزه کوهستان و ارتفاع تبدیل شده است.

۱. دوی کوهستان، دارای فدراسیونی جهانی تحت عنوان: (International

- ۵۰۰۰ متر (آقایان)

- ۱۰۰۰۰ متر (آقایان)

*دوی ماراتن

مسافت دوی ماراتن ۴۲/۱۹۵ کیلومتر برابر با ۲۶ مایل و ۳۸۵ یارد است. مسابقه ی دوی ماراتن باید در جاده انجام شود

*دوراهپیمایی

انواع میدانی ها:

* پرتاب ها:

- پرتاب نیزه

- پرتاب وزنه

- پرتاب دیسک

- پرتاب چکش (آقایان)

* پرش ها:

- پرش طول

- پرش سه گام

- پرش ارتفاع

- پرش با نیزه

سایر موارد دو و میدانی:

* دو هفت گانه مخصوص خانم ها

* دو ده گانه مخصوص آقایان

دوی کوهستان (Skyrunning)

اسکای رانینگ که با نام دوی کوهستان به فارسی ترجمه شده است، رشته ای ورزشی است که بخش عظیمی از فعالیت های در فضای آزاد را که در حوزه کوهستان می گنجد، در خود جای می



۲ بیشتر نباشد. شایان ذکر که این درجه صعود بر مبنای سیستم آلپاین یا همان NCCS می باشد همچنین ذکر این نکته شاید جالب باشد که شعار این رشته بر اساس این فدراسیون "ابر کمتر، آسمان بیشتر" است. دوی کوهستان شامل ۱۳ رشته متنوع

فدراسیون (Skyrunning Federation) بین المللی دوی کوهستان است که وظیفه قانون گذاری در این رشته را داراست. بر طبق تعریف این فدراسیون دوی کوهستان اطلاق می شود به دویدن در مناطقی کوهستانی با ارتفاعی بیش از ۲۰۰۰ متر و با شیب بیش از ۳۰ درجه ، در حالیکه سختی صعود از درجه



ساعت برای فرد پیروز.

۵. ماراتن آسمان اولترا ULTRA: مسابقاتی است که پارامتر هایش با بیش از ۵ درصد فراتر از پارامترهای ماراتن آسمان است و این در حالی است که صعود عمودی نیز به بیش از ۲۵۰۰ متر می رسد.

۶. ماراتن آسمان فوق اولترا ULTRA XL: مسابقاتی است که پارامتر هایش فراتر از پارامترهای ماراتن آسمان اولترا است با حداقل ۵۰۰۰ متر صعود عمودی و با زمانی بیش از ۱۲ ساعت برای فرد پیروز.

۷. عمودی VERTICAL: مسابقاتی است کاملاً در شیب و در شیب هایی با میانگین ۲۵ درصد و در بعضی قسمت ها بیش از ۳۳ درصد.

۸. یک کیلومتر عمودی VERTICAL KILOMETER: مسابقاتی است با ۱۰۰۰ متر صعود عمودی بر روی مسیر های متغیر با شیبی قابل توجه و همینطور از بعد مسافت نبای از ۵ کیلومتر بیشتر باشد. از لحاظ ارتفاع می تواند مثلاً از ارتفاع ۲۰۰۰ متری شروع شود و در ارتفاع ۳۰۰۰ پایان پذیرد.

۹. سرعت آسمان SKYSPEED: مسابقاتی است با صعود عمودی حداقل

است که هر کدام تعریف خاصی برای خود دارند.

۱. آسمان SKY: مسابقاتی است کمتر از ۵۰ کیلومتر و در کمتر از ۵ ساعت برای فرد پیروز. مسیر می تواند بر روی مسیرهای پاکوب کوهستانی، مسیر های یخی و یا صخره ای و برفی باشد. باید به این نکته توجه داشت که مسیر آسفالته فقط در ۱۵ درصد از مسیر می تواند باشد. در کشورهایی که کوهی با ارتفاع ۲۰۰۰ متر ندارند، مسیر می بایست به طور میانگین دارای شیب ۱۳ درصد و به سوی بلندترین نقطه آن کشور باشد.

۲. مسابقه آسمان SKYRACE: مسابقاتی است با حداقل ۲۰ کیلومتر مسافت و در کمتر از ۳ ساعت برای فرد پیروز. حداقل ۱۲۰۰ متر صعود عمودی نیاز این مسابقه است. در صورتیکه این مسابقه ارتفاع ۴۰۰۰ متر را لمس کند نام ماراتن آسمان را به خود میگیرد.

۳. ماراتن آسمان SKYMARATHON: مسابقاتی است با حداقل ۳۰ کیلومتر مسافت و در کمتر از ۵ ساعت برای فرد پیروز. حداقل ۲۰۰۰ متر صعود عمودی نیاز این مسابقه است.

۴. اولترا ULTRA: مسابقاتی است بیش از ۵۰ کیلومتر و در زمانی بین ۵ تا ۱۲

است امدادی در قالب تیم در مسافت های طولانی که دربرگیرنده رشته های دیگری چون دوچرخه سواری، اسکی و کوهنوردی می شود.

۱۳. مسیر آسمان SKYTRAIL: مسابقاتی است بر روی مسیرها و پاکوب هایی که مطابق با پارامترهای سایر رشته ها در ارتفاع بالای ۲۰۰۰ متر را دارا نیستند. مسافت حداقل ۱۵ کیلومتر است و کمتر از ۱۰ درصد آن می تواند جاده آسفالته باشد.

۱۰۰ متر و در شیبی با بیش از ۳۳ درصد. ۱۰. مسابقه آسمان خراش/دوی عمودی SKYSCRAPER RACING/VERTICAL RUNNING: مسابقاتی است با شیبی بیش از ۴۵ درصد بر روی پله ای در فضای بسته یا فضای آزاد.

۱۱. دوچرخه آسمان SKYBIKE: مسابقاتی است دوگانه شامل مسابقه دوچرخه کوهستان و یک کیلومتر عمودی یا مسابقات دوی کوهستان.

۱۲. یورش آسمان SKYRAID: مسابقاتی





لاله صدیق

قهرمان بزرگ اتوموبیل رانی

با نگاهی متفاوت با تمام مصاحبه های انجام شده تا کنون

در بخش حرفه ای دارای گرایش های مختلفی مثل کورس، چوگان و درساژ و پرش با اسب می باشد، که کاپ های من همگی در گرایش پرش با اسب بوده است. در زمینه خلبانی هم باید بگم که به صورت رقابتی در این رشته کار نمی کردم و فقط به صورت آموزشی بوده است.

آیا شما سرانگ رشته های انفرادی رفته اید. یا شما از فعالیت های گروهی اجتناب می کنید. یا به توانایی های خودتان اعتماد بسیار بالایی دارید؟

رالی یکی از زیرمجموعه های اتومبیلرانی

خانم صدیق لطفا بهترین مقام ها و کسب عناوین خودتان را در رشته های اتوموبیل رانی ، سوارکاری و خلبانی ذکر بفرمایید.

من در رشته های مختلف اتومبیل رانی حدود ۲۳ سال فعالیت داشته ام و در این سال ها ۷۰ تا ۷۵ تا مقام داخلی و سکویی کسب نمودم و حدود ۷ بار در مسابقات فرمول bmw مقام نخست را کسب کرده ام و اما من در رشته سوارکاری که قبل از اتوبیلرانی به صورت حرفه ای مشغول بودم حدود ۱۵ عدد کاپ کسب کرده ام ، که سوارکاری

است. به طوری که هرگز مانعی نبوده که بخواهد در مسیر کار به وجود بیاید و بخواهد مانع کار من بشود و در حقیقت انگیزه من را از بین ببرد، و اگر سختی و مشکلی در سر راه است، قسمتی از مسیر و سناریوی پیروزی و پیشرفت من است پس همه این مشکلات به دلیل این نوع تفکر نه تنها باعث دل سردی من نشد بلکه باعث پیشرفت و ترقی من هم بوده است.

موانع پیشرفت ورزش اتوموبیل رانی را از چه نگاههایی ارزیابی می کنید به خصوص برای بانوان؟

موانع پیشرفت در رشته های مختلف اتوموبیل رانی را می توانم به عدم وجود مدیران و رؤسا و سرپرستان متخصص دلسوز، دقدقه مند و مرتبط با اتوموبیل رانی بیان کنم. به نظر من عموماً طی این افرادی که به عنوان رئیس فدراسیون و زیر مجموعه ایشان انتخاب شده اند، افرادی بودند که خارج از فیلد اتوموبیلرانی فعالیت داشته اند. این موضوع درست است که حتماً نباید قهرمان اتوموبیلرانی به عنوان رئیس فدراسیون انتخاب شود اما حداقل شخصی باشد که مرتبط با ورزش و اتوموبیل باشد تا مدیریت این خانواده را بلد باشد که متاسفانه این

است که با همکاری یک تیم دونفره که یک نفر راننده و یک نفر نقشه خوان است نتیجه حاصل می شود و من چون علاقه زیادی به کار تیمی دارم و عموماً به دلیل ویژگی های شخصیتی و رفتاری و شیوه تربیت خانواده و پدرم باعث شده است که من در این کارهای تیمی به عنوان لیدر انتخاب شوم.

وجه اشتراك و دلایل انتخاب شما در این سه رشته چه بوده است؟

اولین وجه اشتراك وجود هیجان در همه این رشته ها است. سرعت در اتوموبیلرانی، پرش با اسب و پرواز همیشه آدرنالین زیادی در من تولید می کند و هیجانی که در پس آن ریسک بالایی هست که باعث به وجود آمدن هیجان و شادابی زیاد و اعتیاد من به این رشته ها شده است.

چه تاثیرات مثبت انگیزشی و فردی از هر کدام از این رشته ها دریافت کرده اید؟

چیزی که طی این سال های زیاد که ورزش کرده ام حتی در دوران دبیرستان که رشته والیبال را دنبال می کردم و حرکات چندگانه قوای جسمانی و همه این ها بوده انگیزه و علاقه وافر و بعد از آن برنامه ریزی و همچنین تلاش و سخت کوشی و عدم دل سردی نیاز بوده

ولی خداروشکر در چند سال اخیر حضور بانوان در رشته اتومبیل رانی و موتور سواری بسیار رایج شده است و خانم ها در کنار آقایان به آموزش می پردازند و در کلاس ها حضور دارند.

با توجه به موانع موجود اگر برگردیم به عقب باز این رشته را انتخاب می کنید؟

جواب دادن به این سوال مقداری سخت است به این دلیل که اگر بخواهم به هیجیات و افتخارآفرینی ها و لحظات قرار



گیری در سکوی قهرمانی کنار رقبان آقایان نگاه کنم باید بگویم بله دوباره این رشته را انتخاب می کردم، اما اگر بخواهم به اتفاقات و موانعی که سر راه

موارد خیلی کم دیده شده است. به طوری که فقط در دوران ریاست آقای قلعه بانی و نایب رئیس ایشان آقای شهریاری که در صنعت خودرو ایران فعال بوده اند و جز خانواده اتومبیلرانی بودند شاهد رشد زیادی در این رشته بوده ایم.

ضمن اینکه رشته اتومبیل رانی و موتور سواری با تکنولوژی هم به نوعی مرتبط است و تکنولوژی همیشه شامل نوآوری و هزینه های بالاست، بنابراین حمایت خاصی از سوی مسئولین به دلیل همین هزینه های بالا صورت نمی پذیرد و همیشه به عنوان رشته لاکچری شناخته شده است و به نظر من به همین دلیل پیشرفتی در آن شاهد نبودیم و در شرایط حال حاضر نیز باعث سکون این رشته و جاماندن آن در سطوح بین المللی هستیم. در خصوص بانوان نیز باید بگویم در زمان فعالیت من یعنی سال ها قبل که به عنوان اولین خانم حاضر در رقابت های اتومبیلرانی بودم، پذیرش من در بین آقایان شرکت کننده از لحاظ فرهنگی چندان راحت نبود و من از این نظر مشکلات زیادی را در اوایل حضورم در رشته اتومبیلرانی تجربه کردم

این رشته که ترکیبی از ورزش و دانش و تکنولوژی است، باعث ماندن من در این رشته شده است.

چه اساتیدی از داخل و خارج کشور داشته اید، و نقش تعامل آموزشی با اساتید مطرح این رشته در خارج کشور تا چه اندازه ای می تواند در پیشرفت ورزش بانوان موثر باشد؟

می توانم بگویم که اساتید و پیشکسوت های ایرانی باعث رشد مهارت های من بوده اند و نمی توان منکر تعالیم و مهارت های حرفه ای آنها باشم اما

من قرار داده شد یعنی قسمت تاریک داستان نگاه کنم باید بگویم نه هرگز دوباره این رشته را انتخاب نمی کردم و دنبال رشته دیگری می رفتم.

اتوموبیل رانی برای شما جذابیت بیشتری داشته و یا بدلیل گردش زمانه بیشتر جذب این رشته شده اید؟

در حقیقت باید بگویم اتومبیلرانی برای من جذابیت بیشتری دارد و همیشه موقعیت هایی وجود داشته که بتوانم رشته های کم خطر تر و کم هزینه تری را دنبال کنم اما علاقه و اعتیادی که من به هیجان داشته و دارم و جذابیت های



این که معمولا دوره های آموزشی که من برگزار می کنم مورد استقبال تعداد زیادی از خانم ها قرار می گیرد و خوشبختانه باید بگویم که طی این سال ها فعالیت آموزشی که داشته ام شاهد حضور درخشان تعدادی از شاگردانم در رشته های مختلف اتومبیل رانی بودم و واقعا باعث خوشحالی یک مربی و مدرس می تواند باشد که ببیند شاگردانش بعد از تمرین ها و با استمرارشان به قهرمانی می رسند.

به طور مثال خانم الهه کریمی که از قهرمانان رشته آفرود هستند و خانم لیلا پیغام پور که از قهرمانان رشته ریس هستند و تعداد دیگری از خانم ها که کماکان در رشته های مختلف اتومبیلرانی فعالیت می کنند و شخصا شاهد پیشرفت آنها هستم و مشاهده این دوستان، انگیزه من را برای دانش افزایی بیشتر و استفاده بیشتر از مسائل روز دنیا را افزایش می دهد و باعث می شود که در دوره های آموزشی خانم ها و آقایون روز به روز بهتر عمل کنم و از تکنیک های آموزشی روز بتوانم بهترین بهره را ببرم. از این جهت خوشبختانه شاگردانم روزبه روز در حال درخشش و بهتر شدن هستند و البته این که آیا

با توجه به اینکه من در تعداد زیادی از مدارس اتومبیل رانی خارج از کشور شرکت داشته ام، توانسته ام از تجربیات و دیدگاه های این عزیزان در این دوره ها استفاده کرده ام. به نظر من تجربیات مربیان ایرانی در کنار نوآوری ها و نحوه استفاده از تکنولوژی در این رشته که توسط مربیان خارجی تدریس می شوند می تواند ترکیب خوب و موفقیت آمیزی باشد. اگر بتوانیم برای مربیان ایرانی رشته های اتومبیلرانی و موتورسواری در دوره های بازآموزی و آموزشی از اساتید خارجی که فدراسیون جهانی می تواند در اختیار ما قرار دهد، استفاده کنیم شاهد پیشرفت های روزافزون و سریعتری خواهیم بود.

در طول مدت مسئولیت شما بعنوان ریاست آموزش چند دوره علمی و فنی برگزار شده است، و برون ده این دوره ها مجموعا به تربیت چند ورزشکار منجرب شده؟

در خصوص مسئولیت من در کمته آموزش بانوان باید عرض کنم که تقریبا ۱۱ سال پیش در دی ماه اولین دوره آموزشی را در استان همدان برگزار کردیم که البته همزمان دوره آموزشی هم برای آقایان و هم خانم ها بود. جالب توجه

اما اگر بخواهیم آنچه که الان هستیم را با خودمان در گذشته مقایسه کنیم باید بگوییم نقطه ضعفی در آموزش نداریم ولی مقایسه خود با سطوح بین المللی قیاس صحیحی نخواهد بود.

آیا در خصوص علمی سازی این رشته و تاثیرات ارزشی و یا آسیب های بدنی تحقیقات و مقالات علمی داشته اید. اگر تحقیقی انجام شده در کدام مجله علمی و

پژوهشی یا isi چاپ شده است؟

در بحث مقالات باید عرض کنم، جزوه هایی که در آموزش ها مورد استفاده قرار می گیرد توسط من نوشته شده و از کتاب های خارج از کشور و جزوات خودم که حاصل حضور من در مدارس خارج از کشور بوده است جمع آوری شده و به عنوان یک رفرنس در دوره های آموزشی مورد استفاده قرار می گیرد. مقاله ی ISI به صورتی که در مجلات چاپ شده باشد در دسترس نیست و در حقیقت مجله ای هم که موارد آموزشی را در آن درج کنیم وجود ندارد و بیشتر موارد آموزشی در دوره های آموزشی مطرح می گردد. در مورد آسیب های اتومبیلرانی مامعمولا در دوره های آموزشی خود در جهت آگاه کردن شاگردان از این نوع آسیب ها و نحوه جلوگیری یا کم

من مربی خوبی هستم و از روش های درستی استفاده می کنم یا خیر را باید از شاگردانم پرسید.

- حتما در فصلنامه های بعدی نیز سراغ آنها نیز خواهیم رفت.

آیا دوره های علمی ما قابل رقابت با دوره های جهانی هستند. چه نقاط ضعفی هنوز مشاهده می شود و یا چه نقاط برتری داریم؟

اساسا دوره های آموزشی ما، متریاال و موادی که در آن تدریس می شود برگرفته از کتاب ها و مقالات و نحوه تدریس و آموزش مدارس اتومبیل رانی خارج از ایران است و ما (من و همکارانم) سعی کرده ایم که از روز اول از یک الگوی بین المللی در آموزش های خود استفاده کنیم و تمام مواردی که در اتومبیلرانی خارج از کشور تدریس می شود اینجا هم همان مهارت ها و تکنیک ها آموزش داده شود. ولی اختلاف ما در ایران و خارج از ایران بهره گیری از تکنولوژی در اتومبیل های مسابقه ای است که ما در ایران هنوز به آن سطح از تکنولوژی که در خارج از ایران در خودروهای مسابقه ای جریان دارد نرسیده ایم و در نتیجه نمی توانیم نحوه به کار گیری آن ها را نیز در دوره های آموزشی خود داشته باشیم.



موارد آموزشی برای شاگردان، سعی کرده ام که کارهایی در جهت بهبود انجام دهم اما نمی توان منکر این امر شویم که ما در امر نیاز به تکنولوژی و تجهیزات پیشرفته بیشتری داریم که تأمین این موارد وظیفه فدراسیون و واحد تأمین بودجه و تدارکات فدراسیون است که از عهده شخص بنده به عنوان مربی ملی فدراسیون خارج است. ولی من همیشه سعی کرده ام به عنوان دوست و همراه در کنار شاگردان خود باشم و این آگاهی و دید وسیع را به آن ها بدهم که خودشان را همیشه ایمن نگه دارند و همیشه با تجهیزات کامل فردی و خودرویی در مسابقات حضور پیدا کنند و همیشه در این تلاش بوده

کردن این آسیب ها به این موارد می پردازیم ولی اگر منظور شما مقاله ای در این رابطه باشد باتوجه به این که فکر می کنم نویسنده این مقالات باید علاوه بر اتمبیلرانی مدرک و دانش فیزیولوژی نیز داشته باشد، باید بگویم تا به حال شخصی در این مورد کار نکرده است.

در طول مدت مسنولیت خود چه اقداماتی را در جهت بهتر شدن وضعیت ورزشکاران و مربیان انجام داده اید؟

در انجام وظایف و کارهایی که در حیطه اختیارات من بوده یعنی نحوه آموزش، ارتقای کیفیت دوره ها، فراهم سازی ابزار آموزشی، قابلیت درک کردن پیست اتومبیل رانی و موتور سواری برای آموزش گیرنده و به طور کلی راحت تر کردن

استفاده می کنند و این زمانی که آسیبی به ورزشکار وارد می شود خود را نشان می دهد.

اگر ما بتوانیم قبل از اینکه به فکر برگزاری تعداد زیادی مسابقه در ایران باشیم به این فکر کنیم که استاندارد های مسابقه مثل استاندارد پیست، ضربه گیر های دورپیست، نوع آسفالت و حاشیه ایمنی اطراف پیست و در درجه دوم استانداردهای خودرو و موتور سیکلت ها و بعد از آن تجهیزات شخصی ورزشکار را ارتقا دهیم که این امر تا حدی تحت کنترل من به عنوان مربی هست ولی قسمت اعظم آن باید توسط مسئولین فدراسیون کنترل شود می توانیم گامی صحیح و درست را در این مسیر برداریم.

آیا تدبیری سنجیده شده که قسمتی از تجهیزات مورد نیاز در داخل کشور تولید گردد؟

تا جایی که در حوزه اختیارات من باشد مثلا در دوره های آموزشی خود در بحث تجهیزات فردی و چکاپ خودروها و استفاده از کمربند ایمنی و کنترل سیستم ترمز و کلاه ایمنی و تمام موارد شخص و خودرو را طبق استانداردهای کلاس های آموزشی کنترل می کنیم ولی در خصوص خودروها، که زیر نظر کمیته

ام که از تجربیات مربیان دیگر در امر آموزش استفاده کنم.

اگر بخواهیم قدمی در جهت استاندارد سازی تجهیزات فردی و ابزاری اتوموبیل رانی برداریم و مطالبی را به خوانندگان معرفی کنیم، به چه نکاتی اشاره میفرمایید؟

تمام صحبت فدراسیون جهانی و ایران اولین و مهمترین مطلبی که وجود دارد مسئله ایمنی در اتومبیلرانی و موتور سواری است. در رابطه با ایمنی باید گفت که علاوه بر اینکه رانندگان باید مهارت هایی که ضریب خطر و آسیب ها را پایین می آورد داشته باشد الزاما باید در کنار آن تدارکاتی برای تجهیزات فردی و تجهیزات خودرو و موتور مسابقه ای فراهم شود. در خارج از ایران تمام مسابقات تعاریف فنی و ایمنی خود را دارد و عینا هم رعایت می شود به طور مثال اگر یه فرد نیاز دارد که تمام لباسش ضد حریق و ضد ضربه باشد، توسط کمیته فنی مسابقات چک می شود ولی در ایران مشکل تأمین تجهیزات داریم و این تجهیزات به دلیل اینکه از خارج از ایران تأمین می شود هزینه بر و مشکل است و متاسفانه خیلی از شرکت کننده ها از تجهیزاتی که تاییده ایمنی ندارند

طبیعتاً در همه رشته های ورزشی نیاز به حمایت مالی احساس می شود به این دلیل که رقابت شامل آموزش، تمرین و بهره مندی از وسایل ورزشی است که همه این ها هزینه بر است اگر حمایت مالی وجود داشته باشند نتیجه بهتری حاصل می شود.

حمایت مسئولین فدراسیون و یا وزارت ورزش از دستاوردهای ورزشی شما چقدر بوده است؟

انصافاً مدیرانی بودند که حمایت های خوبی از فعالیت و حضور من در این رشته داشته اند و می توان گفت که مشکلاتی هم در این مورد به خاطر اختلاف در نقطه نظرات افراد و گاهی اوقات اختلاف عقیده ای وجود داشته است اما از این که خیلی زود در این رشته کنار گذاشته نشده ام و توانسته ام در این رشته اتومبیل رانی ادامه بدهم خدا را شکر می کنم و چه بسا اگر حمایت های بیشتری از این رشته می شود موفقیت های بیشتری کسب می شد و ورزشکاران بیشتری به این رشته جذب می شدند.

فدراسیون فنی است و خارج از حیطه اختیارات بنده است.

چه راهکارهایی را برای جذب اسپانسر و یا حامی مالی برای قهرمانان این رشته معرفی می کنید؟

در مورد اسپانسر با توجه به شرایط مالی و اقتصادی این روزها نمی توانیم خیلی موفق عمل کنیم و اساساً مدیریت جذب اسپانسر و ارائه خدمات را به صورت حرفه ای نمی شناسیم و افرادی هم تحت عنوان مدیر بازاریابی برای کسانی که در این رشته فعالیت می کنند، وجود ندارد ، نمی توانیم از حمایت های اسپانسر ها بخوبی بهره مند شویم. مگر این که مذاکراتی بین خودروسازها و حامیان مالی با فدراسیون وجود داشته باشد که امیدوار هستیم در آینده حمایت ها از این بخش بیشتر بشود.

تا چه حد حامی مالی در پیشرفت ورزش شخص شما موثر بوده است؟

در سال های اول حضورم به خاطر اینکه تنها خانم حاضر در این میدان بودم مورد توجه حامیان مالی قرار می گرفتم مثل شرکت های خودروسازی و یا شرکت های دیگر و این موضوع به پیشرفت من در این امر کمک بسیاری کرده است.





مبانی تغذیه

درشت مغذیها

- کربوهیدرات

- چربی

- پروتئین

کربوهیدراتها

مهم ترین ماده غذایی برای عملکرد ورزشی سنگین (با شدت بالا) است. انرژی آزاد شده از کربوهیدرات سه برابر سریع تر از انرژی آزاد شده از چربی است.

ذخایر کربوهیدرات در بدن اندک هستند و این مسئله مدت زمان اجرای فعالیت ورزشی با شدت بالا را محدود می کند.

به غیر از کاهش عملکرد، تخلیه کربوهیدرات باعث افزایش مصرف اسید آمینه (پروتئین) برای تولید انرژی شده، و این کار منجر به تولید آمونیاک می شود، که سبب افزایش خستگی می گردد.

خوردن کربوهیدرات در حین ورزش موجب بهبود عملکرد ورزشی می گردد. خوردن کربوهیدرات کافی در روزهای تمرین یا هنگام اجرای تمرینات استقامتی شدید، به منظور اجتناب از توسعه خستگی تدریجی، کاهش ظرفیت عملکرد و علایم احتمالی تمرین

پروتئین

مصرف پروتئین کافی برای رشد مطلوب عضلانی و ترمیم آسیبهای عضلانی ایجاد شده به وسیله فعالیت بدنی و سازگاری آنزیمی مورد نیاز است.

استقامتی: ۲/۱ تا ۸/۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن. قدرتی: ۱ تا ۲/۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن.

مکمل سازی

- مایعات و الکترولیت ها
- اهمیت در تعادل مایع هنگام ورزش
- بخصوص در گرما

مشکلات گرما و تمرین
از دست دادن مایعات به میزان بیشتر از ۱/۵ لیتر باعث کاهش ظرفیت انتقال اکسیژن بدن و خستگی و اختلالات معده - روده ای می شود.

- افزودن مواد به نوشیدنی
مواد معدنی
- اجزای مهمی برای ساختار و اعمال بیولوژیکی بدن.

- کاهش چگالی استخوان و ضعف عضلانی و ... به هنگام کمبود مواد معدنی

- کاهش مواد معدنی در تعریق و ادرار و ... به هنگام ورزش

- جبران با کیفیت و کمیت مناسب رژیم

بیش از حد اهمیت دارد.

منابع کربوهیدرات که باید هنگام فعالیت ورزشی شدید مورد استفاده قرار گیرد (یعنی شاخص قندی بالا داشته باشد)، باید ترجیحاً همراه با مایعات کافی مصرف شود تا به سرعت قابل جذب باشد.

استفاده از مواد غذایی در مدت زمان کوتاهی قبل یا بعد از فعالیت بدنی یا حتی هنگام فعالیت ورزشی ممکن است بر متابولیسم گلیکوژن و کربوهیدرات تاثیر منفی بگذارد.

تامین کربوهیدرات به منظور بهینه سازی عملکرد ورزشی، برای هر رشته ورزشی توصیه می شود.

چربی

یک منبع انرژی آهسته محسوب می شود.

هنگامی که چربی به عنوان منبع انرژی اصلی مصرف می شود، ورزشکاران تنها می توانند با ۴۰ تا ۶۰ درصد ظرفیت کاری بیشینه فعالیت کنند.

توصیه شده است مصرف چربی برای ورزشکاران کمتر از ۳۰ درصد کل انرژی مصرفی باشد.

- ال - کارنیتین

- کافئین

غذایی

- گیاه خواری و کمبود آهن
- گرفتگی عضلانی می تواند به خاطر کمبود در منیزیم و ... باشد.
- مصرف مکملهای مواد معدنی هنگام فعالیت بدنی، نشان دهنده افزایش ظرفیت عملکرد نیست.

عناصر کمیاب

- عناصر کمیاب نیز مانند مواد معدنی، در نتیجه تمرینات بدنی شدید به طور فزاینده ای همراه با تعریق (مانند مس) و ادرار (مانند کروم) از دست می روند.

- جبران این مواد با کیفیت و کمیت مناسب مواد غذایی
- مکمل سازی

ویتامین ها

- انواع
- به عنوان کوفکتور ضروری در متابولیسم
- نقش آنتی اکسیدانی
- جبران با رژیم غذایی مناسب
- مکمل سازی





گل بدین صوفی زاده نماینده موفق مهاجرین افغان در کیک بوکسینگ ایران

آقای گلبدین صوفی زاده

کردم که حاصل آن یک دختر کوچولوی جنگ جو هست به نام آتنا که تقریباً ۴ ساله هست و انشالله به یاری خدا یک مسافر هم داریم که همینجا از تمام خوانندگان مجله خواهشمندم که برای سلامتی این مسافر ما دعا کنند.

دوران کودکی من به دلیل روحیه جنگنده و مبارزه من بسیار پر فراز و نشیب بوده به طوری که خانواده ام به خاطر دعوا های مکرر در محله و مدرسه به ستوه آمده بودند. به همین دلیل و به خاطر سابقه ورزشی برادرم نظام الدین در

لطفا خودتان را معرفی کنید: گلبدین صوفی زاده هستم ، متولد سال ۱۳۶۸ در شهر ملارد شهریار. البته اصالت من به ولایت کרוخ در شهر هرات افغانستان برمی گردد.

کمی از خانواده خود بگوئید: پدرم آقای غلام دستگیر هستند که نماینده مهاجران غرب استان تهران و جزء نیروهای جهادی ارتش افغان در جنگ با ارتش سرخ شوروی بودند.

البته خانواده من در حال حاضر کمی گسترده شده و من در سال ۱۳۹۵ ازدواج

خبر داریم که شما در مربیگری نیز رزومه خوب و موفقی را داشته اید کمی برایمان از سوابق مربیگریتان بفرمائید:

اولین بار در سال ۱۳۹۲ در باشگاه زنده یاد علاقبند روز های زوج ساعت ۷:۳۰ تا ۹ شب شروع به آموزش نمودم که تا کنون نیز در همین باشگاه مشغول آموزش هستم اما از ۷:۳۰ تا ۱۱ تقریباً دو سانس متوالی .

میتونم خدمتتان عرض کنم تا کنون ۶۰۰ تا ۷۰۰ هنرجو را آموزش داده ام. و ۱۰ نفر از شاگردانم به مدارج استادی در دان های ۲ و ۳ رسیده اند و همچنین قهرمانی جهانی و آسیایی و کشوری را دارا می باشند.

اسم شاگردان قهرمان را حضور ذهن دارید برای خوانندگان ما بفرمائید:

بله خوب قطعاً ورزشکاران هر مربی در این سطح بیاد می مانند و می توانم به آقایان محمد مهدی فیروزی، ایمان رمرودی، رضا صوفی زاده، استاد عین آبادی، استاد ظاهر حسینی، میلاد عزیززی اشاره داشته باشم.

از کی بفرکار تشکیلاتی و ستادی در ورزش افتادید؟

خوب البته بنده کوچکتر از آن هستم که بخواهم ادعای مدیریتی در کنار

کانگ فو و تشویق هایش، به سمت ورزش های رزمی سوق داده شدم. و سال ۱۳۷۸ که مصادف با ۱۰ سالگی من بود رسماً ورزشهای رزمی را با کانگ فو آغاز نمودم اما این رشته من را اغنا نکرد و من به سمت رشته های رینگ، کشتی، هایپکایدو، بوکس و کیک بوکسینگ روی آوردم

و همین جا فرصت را غنیمت می شمارم و از اساتید خودم آقایان اکبرتقی لو، احمد حسینی، علی محمد جعفری و استاد بزرگ و زحمتکش جناب استاد جهانگیر سلیمانی تشکر و قدردانی داشته باشم.

لطفاً کمی از سوابق قهرمانی خود برای خوانندگان ما بفرمائید:

به لطف الهی توانستم عناوین خوبی را در رشته کیک بوکسینگ در وزن ۷۰ کیلوگرم کسب کنم که از مهمترین آنها می توان به کسب ۳ دوره قهرمانی کشور، عنوان قهرمانی آسیایی از بین ۱۲ کشور شرکت کننده در سازمان ELITE KICKBOXING و یک دوره قهرمانی بین المللی در سال ۲۰۱۳ از بین ۸ کشور شرکت کننده در سازمان AIKIA به ریاست استاد عرفانیان خواه و به مربی گری و حمایت استاد تاجیک اشاره کنم

عزیزان ورزشکار و ورزش دوست باشم. **بسیار عالی تا کنون چه خدمات و برنامه های داشته اید:**

ما هر ساله یک جشنواره برگزار می کنیم در تمام رشته های رزمی مثل کاراته، پارکور، کیک بوکسینگ، موی تای هست که یک استقبال و وحدت بسیار جالبی بین مردم منطقه ملارد ایجاد می کند و حدودا نیز تا کنون ۱۰ مسابقه در این منطقه برگزار نموده ام.

از برنامه های آتی خود بفرمائید:

از اهداف آتی من می شود به تشکیل یک تیم قدرتمند در کشور ویژه اتباع اشاره کنم که بتوانیم کارنامه موفقی در میادین جهانی برای ایران اسلامی به ارمغان آورم.

در پایان اگر مطلب خاصی دارید اشاره فرمائید:

در آخر مجدد از استاد خودم جناب جهانگیر سلیمانی کمال تشکر و قدردانی دارم همچنین برای تمام خوانندگان مجله شما آرزوی صحت و سلامتی و موفقیت روز افزون از خداوند متعال آرزومندم.

بزرگان ورزش کشور داشته باشم، اما خوب همیشه ما افغان ها محدودیت های بسیاری برای زندگی در ایران داریم و مشکلات معیشتی بسیاری را می بایست تحمل کنیم، بسیاری از مردان ما به کارهای سخت بدنی در کارگاهها و ساختمان ها مشغولند و آسیب های جسمی شدیدی را داشته اند و به طبع آن همسران و فرزندان این عزیزان نیز دچار مشکلاتی نیز می شوند، که من به عنوان یک ورزشکار سعی کرده ام با ارائه نکات علمی ورزشی و تقویت عضلات و کار بر روی عضلات اصلی در گیر آنها به نحوی مانع از آسیب های احتمالی آنان شوم و هم با کمک بچه های ورزشکار و دقدقه مند گروهی را تشویق به کمک به خانواده های بی سرپرست یا بد سرپرست کنم.

خوب پس انگیزه های شما خدمت و کمک به مردم بوده است؟

قطعا همینطور هست بنده همیشه در ورزشم سعی داشته ام پایبند اصول و ارزشهای اخلاقی و معنوی باشم و همین سعی بنده سبب شده هم در سبک کیک لایت کیک بوکسینگ مسئول اتباع افغان کل کشور باشم و هم در بخش ملارد شهریار نیز در خدمت



استاد جمشید سلیمی به عنوان مشاور عالی و عضو هیات رئیسه فدراسیون کاراته منصوب شد

طی حکمی از سوی طباطبایی رئیس فدراسیون کاراته، استاد جمشید سلیمی از پیشکسوتان کاراته ایران و رئیس سبک «کان دن ریو» که در سال ۱۹۷۰ به همراه تیم ملی ایران مدال برنز رقابت‌های جهانی توکیو را کسب کرد، به عنوان مشاور عالی و عضو هیات رئیسه فدراسیون کاراته منصوب شد.



با مریم طلائی به دور آفریقای شمالی مسافت ۸۸۰۰ کیلومتر

و ایشان نه تنها الگوی ورزشی من بودند بلکه برای تمام خانواده و برادرانم، مخصوصا برادرم مسعود بودند. و پس از مهاجرت به کانادا و اختیارات قانونی که در آنجا برای بانوان قایل بودند و هستند، و هیجانات این رشته نسبت به اتومبیل رانی و تشویق های برادرم مسعود تصمیم گرفتم موتور سواری را تجربه کنم.

بهترین خاطره خودتون را در موتور سواری برای خوانندگان بیان فرمائید:
سفر با موتور در کل آفریقای شرقی و طی

لطفا بفرمایید چند سال دارید و متولد کدام شهر هستید؟

متولد ۱۳۵۹ از شهر شیراز و تقریبا بیشتر عمر خودم را که حدودا ۲۵ سال است در کانادا زندگی کرده ام.

چطور شد یک خانم سر از موتور سواری درآورد؟

خانواده ما مخصوصا پدرم الگو و مشوق اصلی من به ورزش بودند، پدرم پهلوان خلیل معروف بود و سبقه بسیار طولانی در ورزش اتومبیل رانی داشت علاوه بر شهرتی که در بین مردم به کشتی گیری و پرورش اندام و پهلوانی داشتند.



فصل بهار است، و تماما بارندگی تبدیل به خندق های بزرگی می شوند که تقریباً عبور از آنها بسیار سخت و خطرناک هست و هیچ اثری از جاده باقی نمی ماند و کاملاً شسته می شود.

شما در این سفر تنها بودید؟

خیر، من تنها نبودم، ما ۷ نفر بودیم، که جالب هست بگم ۵ نفر ما در همان روز های اول به دلیل شکستگی موتورهایشان که واقعا پدیده ای نادر است و بسیار کم پیش می آید که موتور از وسط بشکند! و عدم دسترسی به

مسافت ۸۸۰۰ کیلومتری در مسیرهای بسیار خطرناک و وحشتناک و همچنین دشوار آنجا برای من تبدیل به بهترین خاطرات و روزهای زندگی من شد

یکم برامون از اینکه می فرمایید مسیرهای خطرناک توضیح فرمائید:

خوب خیلی جالبه که براتون بگم در بهترین مناطق آفریقا و مراکز شهر فقط شما خیابان های آسفalte می بینید و در سایر مناطق شهر و حتی اطراف شهر مسیرهای شوسه هستند، این مسیرها در زمستان های آنها که برای ما مانند



از پاسخ به سئوالتان باید بگویم که من در یک خانواده ای بزرگ شدم که همه مرد بودند و از بچگی خیلی مانند سایر دختران بزرگ نشدم، و همانند برادرانم علاقمند با تجربه کارهای خطرناک داشتم ام، جدا از این که یک از مادرم هم یک خصلت به یادگار دارم و آنهم اینکه ایمان داشت هر کاری در ذهنش باشد حتما توان انجامش را هم دارد و اینکار را با رانندگی کامیون در جاده ها به همه نشان داد.

چه شد مجدد به ایران سفر کرده اید؟

خوب کشور مادری و اصلی من ایران است و من هم همچون تمام ایرانی ها وطن خودم را دوست دارم، ابتدا قصد ماندن زیادی در ایران نداشتم اما وقتی با تمرینات و ارتباط با دوستان مختلف علاقمندی بانوان ایرانی را به موتور سواری دیدم، علاقمند شدم که بمانم و تجربه های خودم را به دوستانم انتقال دهم

آیا از سوی مسئولین فدراسیونی دعوت به همکاری شده اید؟

بله من دو مسئولیت دارم یک مسئول کلیه رشته های ورزشی موتور سواری در سرزمین ایرانیان و هیات های موتوری سواری کشور و همچنین مسئول بانوان

مراکز خدماتی و سرویس دهی در آفریقا از سفر بازماندند.

یعنی در آفریقا دسترسی به موتور و مکانیک موتور نیست؟

چرا نه اینکه موتور نباشد، در آفریقا عمدتاً موتور هوندا و ماشین های قدیمی دیده می شود، دیدن موتور های ما با حجم ۲۵۰ cc برایشان رویایی و تعجب برانگیز بود.

شما چه موتوری انتخاب کرده بودید؟

موتور من در ابتدا BMW بود مانند سایر اعضای گروه اما بدلیلی که قطعات نبود من در آنجا موتور هوندا قدیمی با حدود ۲۰ سال عمر تهیه کردم، که همسفر من شد و واقعا قدرت خوبی داشت.

دیگر چه محدودیت هایی بود؟

واقعا معزل و مشکل دیگر ما تامین و تهیه بنزین بود که در آنجا واقعا دردسر ساز بود ما مجبور بودیم برای تامین سوخت با کلی زحمت در ظرفهای ۱/۵ لیتری آب با قیمت بسیار زیاد تهیه کنیم.

از محل های دلهره آور و سخت سفر و مسیر بگوئید:

واقعا خاطراتی که برای شما و سایر دوستان تعریف کرده ام همیشه برایشان سؤال بوده که چطور یک خانم می تواند این همه شجاعت بخرج دهد اما قبل

روزهای اول فقط ۵/۶ نفر بودیم که با کلی مشکلات اجازه تمرین می گرفتیم و بعد از دو سال با پیگیری های فراوان توانستم در سال ۱۳۹۶ مجوز حضور رسمی بانوان را در استادیوم آزادی کسب کنم، و امروز می بینیم بعد ۲ سال در

موتورسوار در سازمان جهانگردی و گردشگری ایران **خوب بسار عالی، خوشحالیم که فرصتی شده تا شما تجربیات خودتان را به علاقمندان ورزش موتور سواری انعکاس دهید.**



مسابقات کشوری تیم های مختلفی شرکت می کنند و حداقل ۳۰ بانوی حرفه ای موتور سوار داریم.
فرمودید مشکلات، چه مشکلاتی بیشتر شما را درگیر ساخته بوده؟

بفرمائید در ورزش موتور سواری چکارهایی صورت پذیرفته است. خواهش می کنم، خب خیلی روزهای سختی را پشت سر گذاشته ایم و همچنان می گذرانیم، لازمه عرض کنم



کند این است که بلدی تک چرخ بزنی؟
 واقعا این شده یک فرهنگ ضعیف برای
 علاقمندان عاشق و جدی این ورزش
 که خواهشمندم از مردم عزیز نگاه و
 دیدگاهشان را عوض کنند.
 و تصور نکنند یک خانم با کلی اضافه وزن
 و بدن غیرآماده می تواند یک روز یا حتی
 چند ساعت را روی موتور تاب آورد. برای
 علاقمندان این ورزش باید عرض کنم که
 حتما داشتن آمادگی جسمانی مناسب و
 تقویت عضلات کمر بند شانه ای و فیله
 ای کمر و راست شکمی و همچنین سایر
 عضلات بسیار ضروری و حائز اهمیت
 است. و تقریبا روزی از زندگی خود را بیاد

خوب من نمی خواهم زحمات تمام
 مسئولین را ندیده بگیرم و قدر شناسی
 نکنم اما در ایران کار فرهنگی روی ورزش
 موتور سواری نشده است، و نگاه مردم
 و مسئولین به بانوی موتور سوار نگاه
 مناسبی نیست و خیلی از موارد ما دچار
 سوءنیت نسبت به برنامه های موتور
 سواری بانوان شدیم. و یکی از بزرگترین
 مشکلاتی که همچنان گریبان گیر
 ماست عدم رضایت مسئولین نسبت به
 اخذ گواهینامه موتور سواری برای بانوان
 است که مانع بزرگی برای پیشرفت این
 ورزش و تمرینات بانوان موتور سوار می
 باشد.

رسانه ها چه کمکی کرده اند؟

والا متاسفانه هیچ ناظر و گروهی
 مسئولیت مبارزه و برخورد با افراد فرصت
 طلب برای کسب شهرت و محبوبیت با
 گرفتن چند عکس و فیلم را در فضای
 مجازی را ندارد، مخصوصا اینستاگرام،
 که بسیاری از آقایان و بانوان را تحریک
 کرده برای افزایش فالور خود به پیست
 موتور سواری بیایند و چند عکس و فیلم
 نامناسب تهیه کنند و مبلغ بدی برای
 ورزش موتور سواری باشند، که باعث
 شده امروز هر کسی یک موتور سوار
 می بیند اولین چیزی که سؤال می

واقعی این رشته دعوت به حضور در این رشته می کنم، و می بایست توضیح دهم که یادگیری و عملکرد بانوان بسیار بهتر و سریعتر و اصولی تر از آقایان موتور است و خواهشمندم مجدد موتور سواری را یک ورزش مهیج بدانند، نه اینکه وسیله ای برای جلب توجه مردم با اشکال نامناسب غیر حرفه ای.

خانم طلایی بسیار تشکر می کنیم از اینکه وقت شریف را برای مصاحبه اختصاص دادید

بنده هم از شما و هم از تیم مجله زنگ سلامتی تشکر می کنم که این فرصت را محیا ساختند تا از ورزش موتوری سواری بانوان بیشتر صحبت کنیم.

ندارم که بدون تمرینات روتین بارفیکس به کارها و امور روزانه رسیده باشم.

از سایر مشکلات این ورزش بگویند:

یکی از بزرگترین مشکلات یک موتور سوار تامین هزینه های لازم برای پرداختن به این ورزش است از تهیه یک لباس فورم حالا نه اصل ایتالیایی، حداقل پاکستانی با کیفیت تا کلاه، خرید یک موتور مناسب و هزینه های استهلاک موتور می باشد، متأسفانه کارخانجات ایرانی وارد این عرصه نشده اند و هر چه هست منتاژ می باشد، و تقریباً تامین یک اسپانسر یا حامی مالی یک امر محال و غیر ممکن

پیشنهاد شما برای جوانان و بانوان

چیست ؟

من قلباً از تمام بانوان علاقمند و پرانرژی





❖ **کرمی:**

چالش مربیگری در اروپا را دوست دارم

سر مربی باشگاه یاسترب کرواسی گفت: با وجود تفکرات آماتور بازیکنان باشگاه یاسترب، چالش مربیگری در این باشگاه را دوست دارم و در حال یادگیری تجربیات جدید هستم.

کرمی راجع به احتمال دعوت از تیم‌های ایرانی برای برگزاری اردوهای مشترک گفت: حضور در کمپ باشگاه یاسترب می‌تواند برای دختران تکواندوی ایران اتفاق خوبی باشد و من تلاش خواهم کرد از لحاظ اقتصادی نیز حضور در این کمپ فشاری را به فدراسیون تکواندو وارد نکند و بچه‌های ما با کمترین هزینه در کمپ باشگاه یاسترب تمرین کنند.

تسلیم



موفقیت پولادگر در کسب بالاترین درجه فنی فدراسیون جهانی تکواندو

سید محمد پولادگر رییس فدراسیون تکواندو کشورمان به عنوان نماینده فنی (TD) سطح ۳ فدراسیون جهانی تکواندو انتخاب شد و می‌تواند در رویدادهایی همچون بازی‌های المپیک، بازی‌های قاره‌ای و جهانی و رقابت‌های قهرمانی جهان به عنوان نماینده فنی مسابقات حضور داشته باشد. / کانال فدراسیون تکواندو



بررسی انتخابات آمریکا از نگاه دکتر سیدعلی بنی هاشمی

این روزها در تمامی محافل صحبت دلف نتیجه انتخابات آمریکا و رقابت دو نامزد اصلی این رقابت یعنی دونالد ترامپ و جو بایدن است؛ اما در این مطلب کوتاه به سه نکته اصلی و اساسی در انتخابات آمریکا خواهیم پرداخت.

نکته اول که باید به آن اشاره شد بر طبق قوانین داخلی آمریکا هر ۴ سال یکبار برای انتخاب ریاست‌جمهوری، مجلس نمایندگان و احزاب مردم به پای صندوق رأی رفته و از بین دو نامزد اصلی احزاب حاکم بر ایالات متحده یعنی جمهوری خواهان و دموکرات‌ها یکی را برای کرسی ریاست‌جمهوری انتخاب می‌کنند.

نحوه انتخاب نامزدهای اصلی هر حزب به این صورت است افراد مختلف از هر حزب در هر ایالت اعلام نامزدی می‌کنند و در رقابت‌های درون حزبی ابتدا در

سطح ایالت خود و سپس در سطح کل کشور برای پیروزی در حزب خود تلاش می‌کنند و در نهایت یک نفر به عنوان نامزد اصلی حزب مورد نظر انتخاب می‌گردد؛ پس از انتخاب دو نفر اصلی حزب جمهوری خواه و دموکرات چند گزینه دیگر هم برای رقابت در انتخابات نامزد می‌شوند که البته با توجه به قوانین حاکم بر آمریکا عملاً شانسی برای پیروزی نخواهند داشت، که این موضوع خود یک تبعیض محض و بی‌عدالتی آشکار می‌باشد.

در روز سه‌شنبه اول ماه دسامبر میلادی مردم به پای صندوق‌های انتخابات رفته و از بین نامزدها یکی را انتخاب می‌کنند، پس از پیروزی هر نامزد در هر ایالت تعداد مشخصی از آرای الکتروال در اختیار او قرار خواهد گرفت و اگر در

موفقیت در هیچکدام از این نبردها از ایالات متحده چهره یک کشور شکست خورده را ساخته است. در عرصه سیاسی هم عدم توانایی در همراه ساختن سایر کشورها و قدرت‌های سیاسی برای رسیدن به مقاصد اصلی خود مانند وتوهای چین و روسیه در قبال قطع‌نامه‌های امریکا در شورای امنیت سازمان ملل و همچنین تحریم‌های یکجانبه امریکا بر سایر



کشورهای جهان و عدم موفقیت در این تحریم‌ها امریکا را دچار گرفتاری سیاسی نموده است. کشورهای مانند روسیه و چین و ایران با برقراری همکاری‌های

مجموع تمامی ایالات تعداد آرای الکتروال هر نامزد از عدد ۲۷۰ فراتر رود او پیروز نهایی انتخابات خواهد بود. رأی الکتروال بر اساس شاخص‌های همچون جمعیت و وسعت در هر ایالت متفاوت می‌باشد که در مجموع ۵۳۵ رأی الکتروال را شامل می‌گردد که نشان دهنده ۴۳۵ نفر مجلس نمایندگان و ۱۰۰ نفر از مجلس سنا می‌باشد؛ به طور مثال در ایالت کالیفرنیا ۵۵ رأی الکتروال داریم.

نکته دوم که باید به آن اشاره نمود اوضاع کنونی ایالت متحده امریکا قبل از برگزاری انتخابات است. امریکا چند سالی می‌شود که رو به افول است و از قدرت بی‌رقیب در عرصه روابط بین‌الملل خارج شده و دیگر آن هژمون یکه‌تاز نمی‌باشد به طور مثال امریکا که در سال ۱۹۹۰ بیش از ۴۲ درصد اقتصاد دنیا را در دست داشت الان این عدد به کمتر ۲۳ درصد کاهش یافته است. در عرصه نظامی هم امریکا پس از حمله نافرجام به دو کشور افغانستان و عراق و نرسیدن به هدف اصلی خود که حاکمیت یک دولت مبتنی بر دموکراسی در آن کشورها بوده و همچنین حضور در جنگ نیابتی همچون سوریه و یمن و حتی سودان و لیبی در افریقا و عدم

بودیم چطور قدرت عظیم شوروی از هم پاشیده شد و ایجاد کشورهای جدید رخ داد. حال با توجه به اینکه ایالات متحده آمریکا قدرت خود را رو به افول می‌بیند و با توجه به ساختار حکومتی آمریکا و جدایی ایالت‌های مختلف از هم و داشتن ساختارهای مختلف سیاسی، اقتصادی و... در عرصه‌های گوناگون به طوری که در هر ایالت آمریکا قوانین حاکم بر همان ایالت حکم‌فرماست و در ایالت دیگر قانون داخلی دیگری حاکم است؛ به عنوان مثال قوانین برخورد با جرایم پرخطر رانندگی در ایالت تگزاس شامل حبس می‌گردد اما در ایالت کالیفرنیا فقط شامل جریمه نقدی می‌گردد. پس نتیجه می‌گیریم که شکاف‌های عمیقی در ساختار حکومتی و سیاسی ایالات متحده ایجاد شده است که زمینه را برای فروپاشی این کشور در آینده فراهم نموده است.

سخن پایانی این است که جمهوری اسلامی ایران باید راه خود را با قدرت رو به جلو طی کند و فقط با تکیه بر توانایی‌های داخلی و منابع و متخصصان خود و نه امید به قدرت‌های بزرگ دنیا به اهداف والای نظام اسلامی تحت رهبری مقام معظم رهبری برسد.

مشترک در عرصه روابط بین‌الملل نظم نوین امریکایی‌ها که شعار اصلی پس از جنگ سرد و فروپاشی شوروی بوده را به چالش کشیده‌اند و عملاً دیگر نظم نوین امریکایی وجود ندارد.



نکته آخر که باید به آن اشاره نمود

پیش‌بینی حوادث آینده در آمریکا که به احتمال زیاد شاهد فروپاشی آمریکا خواهیم بود. اگر در سال ۱۹۸۰ میلادی صحبت از فروپاشی شوروی می‌کردید احتمالاً از شما به عنوان یک فرد با بینش سیاسی پایین و حتی دیوانه! یاد می‌شد، اما در سال ۱۹۹۰ شاهد



زندگی سالم با طبیعتی سالم

یک درخت بدون دلیل تخصصی از سر شهر کم نمی شود

مدیرعامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری اصفهان با تاکید بر اینکه با قطع هر درخت خطرآفرین از شهر یک درخت مقاوم جایگزین آن می شود، گفت: مهم ترین و اصلی ترین دلیل ما برای قطع درختان خطرآفرین در شهر اصفهان حفظ جان شهروندان و پیشگیری از بروز حوادث گاه غیرقابل جبران است. به گزارش سرمایه گستران و به نقل از اداره ارتباطات رسانه ای شهرداری اصفهان، فروغ مرتضایی نژاد با اشاره به اینکه در سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری اصفهان واحدی به نام درختان خطرآفرین به صورت تخصصی برای رصد و شناسایی درختان خطرآفرین شهر

کارشناسان، وضعیت درخت با دستگاه توموگراف نیز مورد بررسی قرار می گیرد، اظهار کرد: درختانی در شهر از سوی سازمان پارک ها قطع شده است که استحکام آن به درجه بسیار پایینی رسیده و از درون پوک شده بود.

* علت قطع هر درخت مستندسازی می شود

وی با بیان اینکه علاوه بر حفظ درختان و فضای سبز برای ما حفظ جان شهروندان از اهمیت بیشتری برخوردار است و اجازه نمی دهیم درختی موجب به خطر افتادن سلامت شهروندی شود، گفت: متأسفانه در سال های گذشته در چندین مورد شاهد بودیم که به دلیل وجود یک درخت خطرآفرین، شهروندی جان خود را از دست داده است. از همین رو موضوع قطع درختان خطرآفرین با وجود برخی فضا سازی ها برای ما در اولویت است.

مدیرعامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری اصفهان تصریح کرد: بر اساس آمار سال ۹۹، از ۷۰۰ مورد شکسته شدن درختان در شهر اصفهان، ۳۶۷ مورد به علت شکستن دستک، ۲۷۰ مورد به دلیل سقوط درخت از تنه و ۵۶ مورد خارج شدن درخت از بستر بوده است که تمامی این درختان خطرآفرین هستند.

فعالیت می کند، اظهار کرد: متخصصان این واحد متشکل از کارشناسان گیاه پزشکی و باغبانی و با حداقل ۲۰ سال سابقه کار در این حوزه هستند.

وی ادامه داد: با همکاری مناطق ۱۵ گانه و از سوی همکاران ما در این واحد، از درختانی که به دلیل رسیدن به سن بهره وری و پایان عمر، همچنین آسیب دیدگی به دلیل خشکی مداوم خطرآفرین تشخیص داده شده اند بازدید و برای حفظ جان شهروندان قطع می شود.

مدیرعامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری اصفهان تصریح کرد: در برخی موارد به علت تغییر سیستم آبیاری غرق آبی به قطره ای در سال های مختلف ریشه برخی درختان، سطحی شده و درختان خطرآفرین شده اند.

* بررسی وضعیت درختان با دستگاه

توموگراف

وی ادامه داد: روند رصد و قطع درختان خطرآفرین نه فقط در این دوره بلکه در سال های پیش نیز انجام می شده اما اکنون حساسیت برای بررسی درختان به دلیل اهمیت جان شهروندان بیشتر شده است.

مرتضایی نژاد با اشاره به اینکه برای قطع درختان خطرآفرین علاوه بر نظر

اصفهان سه میلیون و ۷۰۰ هزار اصله درخت وجود دارد که قطع شدن یک هزار و ۷۰۰ درخت خطرآفرین در هر سال، کمتر از یک درصد از درختان قطع می شود؛ البته نکته مهم این است که بعد از قطع درختان خطرآفرین، درختان

وی افزود: همچنین با رصد درختان از سوی مناطق و سازمان پارک ها، بین ۷۰۰ تا یک هزار اصله درخت هم خطرآفرین بوده و بعد از بررسی با دستگاه توموگراف قطع شده است. همه تصاویر درختان قطع شده قبل و بعد از قطع وجود دارد؛



مقاوم و متناسب با نوع آبیاری منطقه جایگزین می شود و عملاً درختی از شهر کم نمی شود.
وی بیان کرد: بیشترین درختان قطع

علاوه بر این علت قطع هر درخت به صورت مستند و مکتوب ثبت شده و هیچ درختی بدون دلیل قطع نمی شود. مرتضایی نژاد افزود: در مجموع در شهر

وی افزود: البته در شهر اصفهان نسخه واحدی برای نوع آبیاری گونه‌ها پیچیده نمی‌شود و درختان متناسب با شرایط آبیاری می‌شود که به همین سبب ۵۰ درصد از فضای سبز شهر به روش قطره‌ای آبیاری می‌شود.

*درختان مانند انسان‌ها عمر محدودی دارند

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری اصفهان با تشبیه عمر درختان به انسان‌ها، گفت: شهروندان باید این آگاهی را داشته باشند که درختان نیز مانند انسان‌ها دارای عمر محدود هستند و برخی درختان شهر اکنون در مرحله پایانی عمر خود قرار دارند و به همین علت برای شهروندان خطرآفرین به شمار می‌آیند که ما وظیفه داریم از ایجاد خطر جلوگیری کنیم.

وی افزود: به طور مثال عمر درخت سپیدار و توت حدود ۴۰ تا ۵۰ سال است و بسیاری از درختانی که اخیراً قطع شده‌اند به دلیل رسیدن به پایان عمر درخت قطع شده است تا با حادثه سقوط روی شهروندان یا خودروها مواجه نباشیم.

شده در شهر اصفهان مربوط به گونه‌های نارون، سپیدار، توت و بید بوده است که فراوانی، داشتن آفت و رسیدن به سن بهره‌وری از جمله دلایل قطع به شمار می‌رود.

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری اصفهان در شهر اصفهان آفت‌دار شدن درختان نارون، فراوانی کاشت درخت توت و رسیدن به سن بهره‌وری درخت سپیدار عمده دلیل آسیب‌پذیر شدن این درخت‌ها به حساب می‌آید. البته درختان نارون هم دچار قطع دستک و نیز شکسته شدن از تنه می‌شوند و بعد از این گونه، گونه‌های بید و توت دچار این مشکل هستند.

***تداوم روش غرق‌آبی برای توت و سپیدار جهت جلوگیری از آسیب دیدگی**

وی بیان کرد: در مورد وضعیت خارج شدن از بستر، این مورد بیشتر در درختان توت و سپیدار مشاهده شده است.

مرتضایی نژاد در مورد فاکتور آبیاری قطره‌ای که یکی از علل ایجاد آسیب در برخی درختان شده است نیز تصریح کرد: درختان توت و سپیدار با توجه به تهدیدی که آبیاری قطره‌ای برای سلامت آنها دارد، همچنان به روش غرق‌آبی آبیاری می‌شود.



INCREASE METABOLISM

حاوی ۵۰۰ میلی گرم آنتی فت

- حاوی ترکیبات موثر بر افزایش متابولیسم
- چربی سوزی و کاهش وزن بدن
- حاوی عصاره چای سبز، دانه قهوه، فلفل، آکا سیا
- حاوی اسکوتلاریا، ال کارنیتین، کافئین و CLA

ANTIFAT



100 CAP
500 mg

عصاره چای سبز: چای سبز و عصاره آن باعث افزایش سوخت و ساز انرژی و چربی های ذخیره شده بدن و در نتیجه باعث کاهش وزن می شود.

عصاره فلفل قرمز: سبب بهبود متابولیسم شده و علاوه بر تاثیر مثبت آن در سوخت و ساز بدن اشتها را کم می کند و برای کاهش وزن گزینه مناسبی می باشد، بهبود گردش خون و باعث از بین رفتن سلول های سرطانی می شود.

دانه قهوه: مصرف این ماده سبب افزایش هوشیاری مغز و اعصاب، برطرف کردن خستگی عضلات و ماهیچه ها، کاهش اشتها، از بین بردن یبوست، افزایش حافظه، بی خوابی و تحریک قوای جنسی می شود.

اسکوتلاریا: عصاره این گیاه آرام بخش می باشد و در درمان بی خوابی، کلسترول بالا، گرفتگی عروق، تشنج، آگرژی ها، التهابات، ناراحتی های عصبی و اسپاسم ها نیز کاربرد دارد.

کافئین: در تقویت حافظه، کاهش ابتلا به سرطان روده، دهان، حلق و تخمدان در زنان، کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲ و بروز بیماری های قلبی، پوسیدگی دندان و نقرس، افزایش انرژی و متابولیسم، افزایش قدرت و تحمل عضلات در فعالیتهای ورزشی نقش دارد.

ال کارنیتین: نقش آن کمک به سوخت و ساز چربی در بدن از طریق انتقال اسیدهای چرب بلند زنجیره به داخل میتوکندری ها جهت بتا اکسیداسیون آنها می باشد و در کاهش وزن، بهبود بیماریهای قلبی و دیابتی، کاهش استرس، بهبود عملکرد ورزشکاران استقامتی موثر می باشد.

کروم پلی تینات: باعث کاهش اشتها، افزایش متابولیسم چربی ها، کاهش سطح گلوکز خون و افزایش حساسیت نسبت به انسولین و در نتیجه مفید برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ و افزایش حجم ماهیچه ها و کمک به کاهش وزن می باشد.

CLA این ماده در جلوگیری از سرطان، گرفتگی عروق و کاهش وزن موثر است.

آکا سیا: محرک ملایم متوقف کننده جذب می باشد.



ANTIFAT

Nutrition Facts

Serving Size 1 Capsule
Serving per container 100

Dried extract of green tea (mg)	100
Dried extract of coffee (mg)	100
Dried extract of pepper (mg)	20
Dried extract of acacia (mg)	20
Dried extract of scutellaria (mg)	20
CLA (mg)	80
L-Carnitine (mg)	40
Caffeine (mg)	100
Chromium (mcg)	100
Calcium (mg)	20

عاملیت فروش: مدبر

شماره تماس: ۰۹۳۹۱۵۴۲۴۳۸



تهران، خیابان شهید خالد اسلامبولی (وزراء سابق)، میدان بهاران، خیابان شهیده راشل کوری یا ۲۷، پلاک ۱۷، همکف

info@zangesalamati.ir ✉

تلفکس: ۰۲۱- ۸۸۱۹۴۵۹۸

تلفن: ۰۲۱- ۸۸۱۹۴۵۳۶ - ۸۸۱۹۴۵۳۰ 📞

www.zangesalamati.ir 🌐

صندوق پستی: ۱۵۱۶۶-۱۵۸۱۴