

گزارش



گزارشی از بانوان ورزشکار

راز روزهای سلامتی

سیما وحدانی- درگیر دغدغه های زندگی که می شوند ورزش در لا به لای روزمرگی های شان غرق می شود، پا به پای فرزندان شان راه می روند و گام به گام در زندگی فراز و نشیب ها را یکی پس از دیگری می پیمایند، اما ورزش رنگ می بازد و هجوم زندگی آن ها را غافل می کند از سلامتی و شادابی؛ از بانوانی سخن می گویم که بعد از تولد فرزندان شان چندان روی خوشی به ورزش نشان نمی دهند، به خصوص برخی مادران شاغلی که بیشتر تمایل دارند زمانی را که در منزل سپری می کنند، همراه با خانواده خود بگذرانند.

مادری روی سکو نشسته بود و مربی باشگاه همه را مجاب می کرد ورزش کنند. سراغ مادر که می رفت حرکات نرمشی آرامی را برای جلوگیری از آسیب های بیشتر به او آموزش می داد اما او لیخند می زد و از ناتوانی اش در انجام تکنیک ها سخن می گفت.

از سن و سالش که پرسیدم تعجب کردم، کم سن و سال تر از آن چیزی بود که تصور می کردم.

اصلاً توان اجرای تکنیک ها را نداشت و حتی ایستاده نمی توانست حرکات ورزشی انجام دهد.

بر عکس او جلوی صف مادری دیگر با هر حرکت بیشتر از قبل لیخند می زد و به واسطه سال هایی که در ورزش سپری کرده بود پا اجرای هر حرکت خودش را در آینه نگاه می کرد و بدون اشتباه حرکت ها را به خوبی و حتی بیشتر از شمارش مربی انجام می داد.

پایان کلاس از تغذیه اش می گفت و اهمیتی که به سلامتی اش می دهد.

او راز سلامتی این روزهایش را ورزش می دانست، وقتی بعد از ساعت کاری خود، عصرها به جای تفریح یک ساعت را به ورزش اختصاص می داد.

او ورزش را در سبد زندگی اش قرار داده بود و حالا سرحال تر و شاداب تر دوره میان سالی خود را سپری می کند.

مادری دیگر از میله های اطراف استخر گرفته بود و ترس داشت از این که مبادا در قسمت کم عمق استخر بیفتد و نتواند بایستد، دست هایش را گرفته و همراهش بودم که در لابه لای صحبت هایش مرا نصیحت می کرد که ورزش را به فراموشی نسپارم.

اگرچه طی سال های اخیر مادران وقت بیشتری را صرف ورزش و سلامتی خود می کنند و به این مسئله واقفند که باید سلامتی خود را با ورزش حفظ کنند اما می طلبد برای ایجاد مکان های ورزشی در شأن مادران این سرزمین اقدام شود تا افرادی که جای خالی ورزش در زندگی آن ها احساس می شود، به این سمت جذب شوند.

مسئوه ویژه



شیرجه در کمبودهای استخرها

سیما وحدانی- تعطیلی استخرها طی یک سال اخیر به خاطر شیوع ویروس کرونا سبب شد بسیاری از صاحبان استخرهای فعال استان به تخلیه آب این اماکن اقدام کنند و تأسیسات آن ها غیر فعال شود که طی این مدت بلااستفاده ماندند و برای شروع مجدد نیاز به تزریق اعتبار و هزینه دوباره دارند که به نوعی باعث افزایش قیمت سئانس ها می شود.رئیس هیئت شنای خراسان شمالی ابراز امیدواری می کند: با شروع دوباره فعالیت استخرها تیم استان تقویت شود. «فواد شکری» مهم ترین دغدغه شناگران استان را نداشتن فضای مناسب ورزشی و تمرین نکردن مستمر می داند.

۶۶

استخر کارگران تنها استخری است که طی این مدت به

تخلیه آب اقدام نکرد و تأسیسات آن فعال بود و بقیه

استخرها برای شروع مجدد نیاز به هزینه کرد دارند

به گفته وی، استخر کارگران تنها استخری است که طی این مدت به تخلیه آب اقدام نکرد و تأسیسات آن فعال بود و بقیه استخرها برای شروع مجدد نیاز به هزینه کرد دارند.او به هزینه های تعمیر و بازسازی این اماکن اشاره می کند که سبب افزایش قیمت بلیت ها خواهد شد. «شکری» می افزاید: در نخستین روزهای فعالیت ۲ شیفت برای تمرین آقایان و ۲ شیفت برای تمرین بانوان در نظر گرفته می شود و با توجه به استقبال شناگران از استخرها تعداد سئانس ها برای تمرین افزایش خواهد یافت و ۳ شیفت برای آقایان و ۳ شیفت برای بانوان در نظر گرفته خواهد شد.

به گفته او، استخر شهروندان یک میلیارد تومان هزینه دارد و با توجه به نبود پرداختی ها امکان راه اندازی مجدد آن فراهم نیست. تا سال ۱۴۰۰ امکان بهره برداری از استخر کوثر نیز فراهم نخواهد بود و استخر آموزش و پرورش هم ۲۲ بهمن امسال افتتاح خواهد شد.وی می افزاید: سایر شهرستان ها نیز محروم از استخر نیستند و حداقل یک استخر در گرمه و جاجرم و ۲ استخر در شیروان و اسفراین راه اندازی شده است.او به تشکیل تیم استان و راه اندازی آن به عنوان مهم ترین هدف هیئت شنا اشاره می کند.وی می افزاید: در خصوص تشکیل تیم استان پیگیری کردیم که گروه های ۵ نفره ای تشکیل شود و در هر خط همین تعداد به ادامه تمرینات خود بپردازند. «شکری» تعداد مربیان استان را قابل توجه می داند و با بیان این که ۲ نفر از مربیان برای دوره های تدریس معرفی شده اند، اظهار می کند: تعداد مربیان شنای درجه ۲ و ۳ قابل ملاحظه است اما مربیان درجه یک انگشت شمار هستند.به گفته او، نداشتن بستر فعالیت و از سویی استمرار نداشتن تمرینات و همدلی ضعیف سبب شده است، در این ورزش چندان رشدی نداشته باشیم.

سیما وحدانی

بالاخره اسکواش شروع به کار کرد، اگرچه شروعش چندان پر زرق و برق نیست.

سال ها پیش تک دیواره های اسکواش به بن بست رسید، پرونده این ورزش مختومه اعلام شد و دیواره ها از بین رفت تا این که امسال با ایجاد دیواره های شیشه ای، اسکواش در یکی از مدارس پسرانه به طور مجدد راه اندازی شد.

به خاطر تعطیلی انجمن های ورزشی، عصرها این کورت تقریباً نیمه استاندارد به هیئت اسکواش استان واگذار شده است تا دوباره شاهد حضور راکت به دست ها در این فضای شیشه ای باشیم. رئیس هیئت اسکواش خراسان شمالی با بیان این که از شهروبر این کورت با حضور مسئولان وزارت آموزش و پرورش در یکی از هنرستان های پسرانه افتتاح شد، می افزاید: به خاطر تعطیلی مدارس انجمن اسکواش آموزش و پرورش فعالیتی نداشت و تمرینات عصر به هیئت واگذار شد.

پشت دیواره های شیشه ای

محیط بسته ای است، می افزاید: همین فضای خاص سبب شده در این ایام کمتر از آن استقبال شود.وی اظهار می کند: بسیاری از خانواده ها به خاطر تبلیغات ضعیف این ورزش چندان شناختی از اسکواش ندارند و اگر ورود رسانه ها و تبلیغات محیطی درباره این رشته بیشتر شود، قطعاً اسکواش نتایج بهتری را کسب خواهد کرد و در کشور صاحب رتبه می شود.

«بیرجندی» به تبلیغات محیطی شهرداری به عنوان نقطه قوتی یاد می کند که می تواند به شناساندن بیشتر این ورزش کمک کند و ادامه می دهد: راه اندازی این کورت در یکی از مدارس چندان به چشم نمی آید و باید شهروندان این ورزش را از نزدیک ببینند که با تبلیغات محیطی شهرداری قطعاً این ورزش بیشتر شناسانده خواهد شد.او به برگزاری نخستین دوره مسابقات بانوان به مناسبت دهه فجر اشاره می کند و می افزاید: برگزاری کلاس های داوری و مربیگری از اولویت های این هیئت نوپا خواهد بود.

به گفته «بیرجندی»، استعدادیابی مهم ترین فعالیت هیئت برای این ورزش نوپا در استان است تا استارت قهرمانی را زیر نظر مربیان هم استانی بزنیم.

وی با بیان این که رده های سنی پایه تمرینات خود را برای قهرمانی های آینده انجام می دهند، ابراز امیدواری می کند که این ورزش آینده درخشانی داشته باشد.

وی از دیگر فعالیت های این هیئت به گسترش فضا و زیرساخت های این ورزش اشاره می کند. به گفته او، تفاهم نامه ای با معاونت فرهنگی شهرداری در حال انعقاد است تا فضای تقریباً نیمه استاندارد ی را با عنوان کورت آموزشی به این هیئت اختصاص دهند.

«بیرجندی» به اقداماتی که به شناسایی این ورزش می انجامد اشاره و خاطرنشان می کند: توجه و حمایت مسئولان سبب می شود این ورزش ناآشنا به ورزش مدال آور و آشنایی تبدیل شود.

وی با اشاره به این که کورت اسکواش دارای

«اترک» مهمان یزدی ها می شود

«اترک بجنورد» نماینده فوتبال خراسان شمالی در لیگ دسته ۲ کشور، در ادامه بازی های این لیگ به یزد خواهد رفت تا با تیمی نام آشنا از این شهر رو به رو شود. نگاهی به بازی های پیش روی چند هفته آینده «اترک» نشان می دهد که این تیم، بیست و چهارم بهمن مهمان تیم «شهید قندی یزد» می شود، سپس سی ام بهمن در بجنورد میزبان تیم «شهدای بابلسر» خواهد بود. اترکی ها پنجم اسفند مهمان تیم مس شهریارک و ۶ روز بعد پذیرای پاس همدان در بجنورد خواهند بود. اترک هم اکنون پس از ۷ بازی، با ۲ برد، ۴ تساوی و یک باخت و کسب ۱۰ امتیاز در رده پنجم گروه «ب» لیگ دسته ۲ قرار گرفته، در حالی که ۳ تیم دیگر را نیز هم امتیاز با خود می بیند. «شهید قندی یزد» حریف بعدی اترک با کسب ۶ امتیاز در رده دوازدهم جدول ۱۴ تیمی این گروه قرار دارد. اکنون تیم های «نفت امیدیه» و «مس شهریارک» به ترتیب با ۱۷ و ۱۵ امتیاز، رده های اول و دوم جدول رده بندی را به خود اختصاص داده اند.

سرو چوب

مجری تمام ایده های چوبی شما

خراطی

کابینت چوبی،
آلاچیق چوبی،
اجرای نرده چوبی،
راه پله دوبلکس چوبی،
مبل و نهارخوری استیل،
پارکت و دیوار کوب چوبی،
دریهای تمام چوب و پرسی،
سرویس خواب و...

مدیریت جعفر سروی

۰۹۱۵ ۱۸۹ ۵۷۰۰

بجنورد - روبه روی رستوران اکبرجوجه - ۱۰۰ متر داخل جاده ینگه قلعه

فروش محصولات سیستم های

گرمایشی و سرمایشی

پکیج، رادیاتور، اسپیلت، داکت اسپیلت و ...

دفتر تهران: خیابان طالقانی - پاساژ دانش

پلاک ۱۵۳ - طبقه اول - واحد ۳

۰۲۱-۸۸۸۱۶۴۷۵ ☎ ۰۲۱-۸۸۸۱۶۵۱۴ ☎

۰۹۱۲۰۴۸۰۰۹۷ 📠

دفتر بجنورد:

خیابان ۱۷ شهریور جنوبی- چهارراه آزادی نبش کوچه یقین

۰۵۸-۳۲۴۲۴۴۲۹ ☎ ۰۹۱۵۵۸۴۱۳۷۳ 📠

رحیمی

