

نقش دوچرخه در سلامت فرد و جامعه



قسمت اول - در جهان یساکرونا وبا وجود تعطیلی های متعدد برخی از مشاغل و خانه نشینی یخش بزرگی از افراد جامعه، سلامت جسمی وروانی افشار مختلف جامعه با تهدید های مهمی روبه رو شده است. دراکثر کشورهای جهان با همه گیر شدن اییدی کووید ۱۹، سیستم های حمل ونقل عمومی مانند خدمات راه آهن، متروها و اتوبوس ها کم شده و حتی بسیاری از این وسایل حمل ونقل عمومی موقتاً تعطیل بودند با هسستند؛ همچنین این وسایل بابه صورت محدود و با رعایت فاصله گذاری و با کاهش ظرفیت های موجود، به فعالیت خود ادامه می دهند.

این امر رفت وآمد ارائه دهندگان خدمات ضروری به محل کارشان را به چالش بزرگی تبدیل کرده است. در ادامه این روند برخی از مردم ترجیح می دهند از دوچرخه برای رفت وآ آمدهای ضروری خود استفاده کنند، چراکه استفاده از این وسیله نقلیه، علاوه بر آرازان بودن، از امنیت بیشتری در این روزهای کرونایی برخوردار است. در کشور ما وبه خصوص شهر تهران، قوانینی برای ممنوعیت تردد وسیله های نقلیه شخصی وضع شد و ساعات و شرایط کاری وسایل نقلیه عمومی نیز تغییرات اساسی کرد، اما برخلاف فرهنگ عمومی بزرگ ترین کلان شهرهای جهان، انگار شهروندان تهرانی هنوز به مزیت های استفاده از دوچرخه برای تردد، به ویژه در مسیرهای کوهانی شهری پی نبرده اند!

تعطیلی باشگاه ها و اماکن ورزشی، باعث شده تحرک و شادابی اکثر افراد جامعه تا حدودی از بین برود و این امر می تواند تبعات جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد. برخی از ورزشکاران حرفه ای که باید آمادگی جسمانی خود را حفظ کنند، مجبور به انجام حرکات ورزشی در خانه های خود شده اند. این در حالی است که سایر افرادی که رشته ورزشی خاصی را به عنوان یک حرفه دنبال نمی کنند، از ورزش دور افتاده اند و باید راه حلی برای این فرسایش تدریجی پیدا کنند. یکی از راه کارهای توصیه شده برای این افراد، دوچرخه سواری است.

دوچرخه سواری علاوه بر این که برای تک تک افراد جامعه با هر جنسیت و گروه سنی، یک تفریح مناسب به شمار می رود، می تواند به عنوان یک وسیله نقلیه کاربردی برای تردد در سفرهای درون شهری مورد استفاده قرار بگیرد. استفاده از دوچرخه برای تردد در مسیرهای کوتاه، علاوه بر مدیریت زمان و کاهش هزینه ها، می تواند در سلامت فردی و روانی افراد جامعه نقش مؤثری داشته باشد. دوچرخه سواری به عنوان یک ورزش هوازی سبک، تأثیرات مثبت فراوانی در حفظ سلامت جسمی دارد.

کنال سلامت بهتر ایالت ویکتوریا در مطلبی با عنوان فواید سلامتی- دوچرخه سواری عنوان کرده هر شخص در هفته باید حداقل ۸،۴۰۰ کیلوژول (حدود ۲۰۰۰ کالری) را ورزش بپسوزاند. دوچرخه سواری به طور ثابت، در هر ساعت حدود ۱۲۰۰ کیلوژول (حدود ۳۰۰ کالری) می سوزاند. همچنین در همین مطلب عنوان شده افرادی که کاری رفتن به محل کار خود از دوچرخه استفاده می کنند، عملکردی به آن ها بهبود می یابد و دوتا سه برابر کمتر از مسافران اتومبیل در معرض آلودگی قرار دارند. دوچرخه سواری همچنین باعث تقویت عضلات قلب و کاهش نبض می شود.

سوزه

ادامه اوضاع به هم ریخته مربیان سازنده کشتی ارسلان پیروز: کسی به فکر ما نیست



شیوع کرونا و محدودیت های ایجاد شده برای کنترل این بیماری شاید بیشترین آسیب را به مربیان سازنده کشتی زد. مربیان زحمتکشی که بیشترین بار کشتی روی دوش آنها شده اما باین حال از کمترین حقوق بهره مند هستند و حالا در روزهایی هم که محدودیت های برقرار نبود باز هم آنها شرایط خوبی را نداشتند. به همین دلیل هم در دوران کرونا شاید آسیب ها بیشتر شد اما باین حال باز هم توجهی به این قشر زحمتکش نشد. بعد از مصاحبه های اعتراض آمیز مرتضی لطیفی و رسول دهقان نژاد دو تن از مربیان سازنده استان تهران از حمایت به ارسلان پیروز دیگر مربی سازنده تهران رسیده که روزگاری علیرضا رضایی را تحویل کشتی ایران داده تا از مشکلات گلیه کند و از کمبودهای دردآور کار کردن در کشتی تهران بگوید: «خیلی از مربیان بیکار شدند و واقعاً گرفتارند. سالن ایرزد فردوس که تعطیل شد به خانه کشتی طرشت رفتم. الان هم فقط در کانون اصلاح و تربیت تمرین می دهم که تحت تأثیر شیوع کرونا قرار گرفته است. درآمد ما کاربایا تا کسی است اما فعلاً در این شرایط خیلی نمی توانم کار کنم. هیچ سرایفی از ما نگرفتند و اصلاً کسی نیامد بپرسد چکار می کنیم! خدا محمد حساس مربی ما را بیامرزد، او می گفت یک مدال بگیرد یک عمر ناشناس را ببخورد. راست من هم می گفت الان طرف یکی برنز دارد و اصلاً هم مربیگری نکرده اما در همه مراسم ها حضور دارد اما به محض پیروزی می سازند کجا هستند؟ اصلاً کسی از زشی برای کار و زحمت شان قائل است؟ ما دیگر به باین وضعیت عادت کرده ایم و به خدا قسم دوست ندارم از هیچ کس

دور برگشت لیگ برتر و الیبال هم روز چهارشنبه گذشته برگزار شد و جایگاه نهایی تیم ها برای حضور در پلی آف مشخص شد. هشت تیم صعود کرده به پلی آف پیش از این مشخص شده بودند اما سز دیگری این هشت تیم در هفته پایانی جایگاه خود را تغییر دهند. اتفاقی که برای بسیاری از تیم ها افتاد و چنین جالبی برای مرحله پلی آف پیش آمد. در پایان مرحله نخست لیگ و الیبال، تیم ها برای مرحله دوم، شهرداری ارومیه، شهداب یزد، فولاد سیرجان، سایپا، لیپیات هراز آمل، شهرداری گنبد و شهرداری ورامین به ترتیب در رده های اول تا هشتم قرار گرفتند و راهی پلی آف شدند. مرحله های این هشت تیم باید به صورت ضربدری (اول و هشتم، دوم و هفتم، سوم و ششم، چهارم و پنجم) با یکدیگر رقابت کنند.

روایوبی با تیم سابق

تیم رحمان محمدی را د تا همین هفته های پایانی بدون شک کم نوسان ترین تیم لیگ بود. بعد از نوبست و چند هفته تنها دو بار باخته بود و خیلی بعید به نظر می رسید برای صدر نشینی دچار چالش شود. با این حال دو باخت هفته های پایانی به رقیابش یعنی فولاد

سیرجان و شهرداری ارومیه، شرایطی به وجود آورد که تا همین هفته پایانی هم امکان باخت شان وجود در پلی آف مشخص شد. هشت تیم صعود کرده به پلی آف پیش از این مشخص شده بودند اما سز دیگری این هشت تیم در هفته پایانی جایگاه خود را تغییر دهند. اتفاقی که برای بسیاری از تیم ها افتاد و چنین جالبی برای مرحله پلی آف پیش آمد. در پایان مرحله نخست لیگ و الیبال، تیم ها برای مرحله دوم، شهرداری ارومیه، شهداب یزد، فولاد سیرجان، سایپا، لیپیات هراز آمل، شهرداری گنبد و شهرداری ورامین به ترتیب در رده های اول تا هشتم قرار گرفتند و راهی پلی آف شدند.

قهرمان نیم فصل، چهارم شد!

تیم فولاد سیرجان شگفتی ساز نیم فصل اول و یکی از تیم های خوب و مدعی لیگ امسال است. تیمی که ترکیبی از بازیکنان جوان و با تجربه را در اختیار دارد و با هدایت محمد رضا تندریان به عنوان قهرمانی تیم فصل رسید. سیرجانی ها در نیم فصل دوم قدری با چالش روبه رو شدند اما در هفته های پایانی توانستند خود شان را بالا بکشند و حتی شانس صعود نشینی را حداقل روی کاغذ داشتند. با این حال باخت هفته پایانی آنها برابر شهرداری ارومیه، آنها را به رده چهارم فرستاد.

در کمز، مانع سهراب برای ورنه زدن در فینال

رستمی با ماسک قهرمان شد

ورنه زدنش به سوزهای جالب توجه برای راه ساهی مختلف تبدیل شد. کاپنوش رستمی با حرکت جالب خود روی نخته نشان داد که ورنه بردارن حتی در زمان رفتن روی نخته و ورنه گهر زمین سیرجان و قهرمانی او با رعایت بک های پداششی و استفاده از ماسک نیز ورنه در نوع خود اتفاقی جالب توجه و آموزنده برای هوتهای او در این رشته ورزشی بود. همچنین انصراف سهراب مرادی به علت تشدید درد کمر (دردی که هنوز از جراحی سال گذشته دیسک کمر با و به جانده است) از ورنه زدن در فینال و کسب امتیاز برای باشگاه ملی حفاری امواز جالب اتفاقات جالب توجه و رده دار در روز دوم این مسابقات بود.

باگشت همدار با تایپ قهرمانی در وزن ۹۶ کیلوگرم

رقابت دسته ۹۶ کیلوگرم لیگ ورنه برداری باشگاه های کشور قطعاً به واسطه حضور کاپنوش رستمی قهرمان رکورد دار ورنه برداری جهان و المپیک در این مسابقه، همچنین باگشت رضا همدار قهرمان طلایی ورنه برداری جهان در سال ۲۰۱۹ در این وزن رقابتی جذاب و دیدنی بود. مخصوصاً ادامه شن مدتی بعد رضا همدار یکی از پشوانه های اصلی تیم ملی ورنه برداری در این وزن یکی از اتفاق های خوب رخ داده در این مسابقه بود. هر چند کاپنوش رستمی با رکورد مجموع ۳۷۰ کیلوگرم (۶ کیلوگرم کمتر از رکورد هفته اول) در فینال لیگ برتر ورنه برداری در جایگاه نخست قرار گرفت، اما حضور این ورنه بردار با رعایت پروتکل های بهداشتی روی نخته و با ماسک

حواشی شطرنج تمامی ندارد

شرح وارونه

یک ماجرا

ایران ورزشی - انتخاب نایب رئیس زنان شطرنج بهانه ای شد برای سرو صدای زیاد از سوی شادی بریدر، نایب رئیس سابق که به یکی از کاندیداهای ریاست فدراسیون هم بوده هست.

به محض اعلام خبر انتخاب لیلانکی زاده به عنوان نایب رئیس، بریدر که از قهرمانان سابق این رشته بوده، انتقاد های تندی را که صفحه شخصی اش به این رویه داشت و به مسئولان وزارت ورزش و فدراسیون اتهام های زیادی وارد کرد. او حتی با ادبیاتی نامناسب برای برخی افراد از نام های حیوانات استفاده کرد و افشین داوری را که یکی از مدیران وزارت است و برای انتخابات شطرنج نیت نام کرده، به بدترین شکل ممکن مورد انتقاد قرار داد. البته در این بخش به پیراه رفت چرا که اینطور برداشت کرده بود که چهره دو تابعتنا شطرنج و البته وزارت از «داوری» که کارمند وزارت است، حمایت می کند؛ در حالی که اتفاق های انتخابات دوومدنی شان می دهد داوری مورد حمایت وزارت ورزش نیست. واکنش بریدر به برگزاری اش از نایب

به این ترتیب تیم محمدرضا تندریان باید در پلی آف به مصاف سایپایی برود که با باخت مقابل شهداب در هفته پایانی پنجم شد.

پایان خوش برای شاگردان اکبری

تیم شهرداری ارومیه از ابتدای لیگ یکی از مدعیان اصلی بود. تیمی که شاید در شروع رقابت ها نتایج چندان خوبی کسب نکرد و با جدایی شرفی اینطور به نظر رسید که چالش های سخت تری را تجربه می کند. با این حال پیمان اکبری با نفعرات خوبی در اختیار داشت، تیم را جمع و جور کرد و در نهایت هم با برد دشار مقابل فولاد سیرجان در هفته پایانی، عنوان دوم می را برای خود تثبیت کرد و با همین جایگاه به پلی آف رفت.

شهرداری ارومیه حالا باید در پلی آف به مصاف یکی دیگر از شهرداری های لیگ امسال برود و با شهرداری گنبد دیدار کند. تیمی که آخرین سهمیه پلی آف را کسب کرد اما در هفته پایانی توانست یک پله بالاتر بیاید و با جایگاه هفتمی به پلی آف برسد.

تیم بی حاشیه و موفق

یزدی ها شاید یکی از جزی ترین ترین تیم های تیم لیگ

ورزش ایران

از چهارمی صدر نشین نیم فصل تا صدر نشینی سپاهان

تعیین رقبای برای پلی آف



بودن که بدون سرو صدا کار خود را کردند و در نهایت هم با جایگاه خوب سوم می وارد پلی آف شدند. تیم «عمده غیانی» که نه ستاره خاصی داشت ونه حاشیه و سرو صدای آجتجانی، از ابتدای لیگ روند قابل قبولی را طی کرد و در نهایت هم با استفاده از بازی های نسبتاً ساده تر خود در هفته های پایانی، توانست خودش را یک پله هم بالاتر بکشد و به عنوان سوم برسد.

آنها گنبد در پلی آف کار دشواری پیش رو دارند و شاید سخت ترین قرعه را در این صدر نشین ها داشته باشند. شهداب یزد در پلی آف باید به مصاف شاگردان پیمان اکبری در هراز آمل برود که شاید از جایگاه نهایی خود راضی نباشند و با توپ پر به این مرحله بیایند.

آغاز پلی آف از روز چهارشنبه

دور رفت و برگشت این مسابقات روزهای پنجم تا هشتم اسفند ماه با بازی دو دیدار در ساعات ۱۴ و ۱۷ بجای می شود و در صورت نیاز به مسابقه سوم، این بازی ها روزهای نهم و دهم اسفند ماه برگزار خواهد شد تا در نهایت، چهار تیم برتری حضور در مرحله نهایی مسابقات معرفی شوند.



قهرمانی در فینال لیگ برتر ورنه برداری، با مجموع ۴۵۱ کیلوگرم افزایش رکوردی قابل توجهی داشت و اهالی ورنه برداری را به آینده امیدوار کرد. علی داودی از باشگاه فولاد خوزستان در این مسابقات در یک ضرب ۲۰۱، دوضرب ۲۵۰ و مجموع رکورد ۴۵۱ کیلوگرم را به ثبت رساند. او بهترین عملکرد خود را در طول چند سال گذشته و در مسابقات مختلف از خود به جا گذاشت. داودی در دور رفت رکورد ۴۴۵ کیلوگرم را ثبت کرد و در دور برگشت به حکم فینال رایت داشت، شش کیلوگرم افزایش رکورد در مجموع داشت. او در دوضرب در حالی رکورد ۲۵۰ کیلوگرم را ثبت کرده بود که در هیچ مسابقه ای تاکنون این رکورد را ثبت نکرده بود. علی داودی ستاره آینده دار فوق سنگین کشورمان علاوه بر قهرمانی در فینال لیگ برتر ورنه برداری، با مجموع ۴۵۱ کیلوگرم افزایش رکوردی قابل توجهی داشت و اهالی ورنه برداری را به آینده امیدوار کرد. زعلی داودی از باشگاه فولاد خوزستان در این مسابقات در یک ضرب ۲۰۱، دوضرب ۲۵۰ و در مجموع رکورد ۴۵۱ کیلوگرم را به ثبت رساند.



اصرار داشت که مجمع انتخاباتی را آبان ماه برگزار کند اما چند روز مانده به انتخابات، تصویر بدون حجاب بریدر در حاشیه سفر تیم ملی به گرجستان منتشر شد و همین موضوع مشکلاتی را ایجاد کرد. البته در آن مقطع گفته شد که انتخابات فدراسیون به خاطر شیوع موج جدیدی از کرونا لغو شد اما به نظر می رسد حواشی پشت پرده و حمایتی که در به تعویق افتادن مجمع تأثیر داشته است. بعد از مدتی و با گذشت شش ماه از نیت نام قبلی، وزارت ورزش نیت نام انتخابات فدراسیون نیت نام کرد. در آن مقطع وزارت ورزش و همکاران با یکدیگر در مورد نیت نام کردن و در اینجا به بعد است که ماجرا تغییر می کند.

گویا با فشارهایی که به واسطه تصویر منتشر شده از بریدر روی وزارت ورزش وجود داشته، نشتی تیم معاند ورزش زنان وزارت، سرپرست فدراسیون و بریدر، گذاشتن موافقت و تأیید کرد که برای انتخابات نیت نام کنند و در عوض به عنوان نایب رئیس به فعالیتش ادامه بدد اما بعد از جلسه بریدر نیت نام می دهد و بعد از این اتفاق هاست

مشاوره یک رزمی کار برای فدراسیون دوچرخه سواری

سرپرست فدراسیون دوچرخه سواری یک رزمی کار را به عنوان مشاور خود منصوب کرده است. فدراسیون دوچرخه سواری در دوران سرپرستی به سر می برد افشین داوری نیز سرپرستی این فدراسیون را بر عهده دارد. سرپرست فدراسیون، محمود رشیدی رئیس پیشین فدراسیون ورزش های رزمی را به عنوان مشاور خود منصوب کرده است، حتی درخواست عضویت رشیدی در هیات رئیسه فدراسیون نیز برای وزارت ورزش ارسال شده و مدارک او در حال بررسی است تا حکمش توسط وزارت ورزش ابلاغ شود. نکته مهم این است که فدراسیون دوچرخه سواری با توجه به تکمیل نشدن ساختمان جدیدش، مکانی برای خود ندارد. از این رو فعلاً بخش اداری فدراسیون در کمپ تیم های ملی در بیست دوچرخه سواری مستقر است. در این شرایط که فدراسیون و ملی پوشان بطور مشترک در حال استفاده از کمپ هستند، یک اتاق نیز برای رشیدی در نظر گرفته شده است. رشیدی بیشتر سمت هایی که داشته در رشته های رزمی بوده است و اینکه چگونه می تواند به دوچرخه سواری کمک کند، جای سؤال دارد. از طرفی وقتی فدراسیون فضای اندازه کافی ندارد، حلال یک اتاق هم برای مشاور در نظر گرفته شده است، بسیار تعجب اور است.

آغاز مرحله پنجم اردوی تیم ملی کاراته زنان

مرحله پنجم اردوی تیم ملی کومپته و مرحله دوم اردوی تیم ملی کاتای زنان ایران از روز گذشته آغاز شد. مرحله پنجم اردوی تیم ملی کومپته و مرحله دوم اردوی تیم ملی کاتای زنان ایران با انجام تست کرونا در دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات آغاز شد. در مرحله پنجم اردو تیم ملی کومپته زنان حمیده عباسعلی، زینا علویور، ساره پهنیا، فاطمه خنگدار، نگین آلتونی، مینا حیدری و فاطمه صادقی ملی پوشان زنان کاراته حضور دارند که تمرینات خود را نیز بر نقش مسانه خوشتم سرمربی فاطمه قاسمی مدیر برگزاری می کنند. در مرحله دوم اردو تیم ملی کاتای نیز مهسا افسانه، نگین باقری، فاطمه صادقی، فاطمه ایمانی و حدیث جمال ملی پوشان زنان حضور دارند که تمرینات خود را نیز بر نظ فاطمه خنگدار و تیم مربی تیم ملی کاتای زنان انجام می دهند. سرپرستی اردو را نیز دینوزیر عمده الهام برگی است. طبق اعلام کار فنی تیم ملی زنان، این مرحله از اردوهای آماده سازی تیم های ملی کاتا و کومپته زنان ۱۷ اسفند ماه ادامه دارد. اردوهای ملی پوشان کاراته زنان برای حضور در رقابت های کاراته وان استانبول، مراکش و پاریس که یکی از رقابت های گرنشینی برای المپیک توکیو است، تشکیل شده است.

روایوبی و الیبالست ایران با سرمربی تیم ملی برای فدراسیون عبادی پور رودریز با آگنکو

تیم نیت کاران روسیه با هدایت سرمربی جدید ایران قرار است در مسابقات لیگ و الیبال قهرمانان اروپا به مصاف اسکرا بلخوف برود. دور رفت این مسابقات از ۱۴ فوریه (ششم اسفند) آغاز می شود. تقابل سرمربی جدید و الیبال ایران با میلاد عبادی پور، ملی پوش و الیبال ایران که برای تیم اسکرا بلخوف بازی می کند، می تواند به جذابیت های این رقابت با بیفزاید. عبادی پور که در تیم لهستانی عملکرد درخشانی داشته و به عنوان بازیکن اصلی این تیم بازی می کند، انگیزه زیادی دارد تا خود را به سرمربی جدید الیبال ایران نشان دهد. از طرف دیگر آگنکو می خواهد قدرت تیمش را به رخ بکشد. تیم نیت کاران روسیه در لیگ این کشور، و لیگ قهرمانان اروپا عملکرد خوبی داشته است. نیت کاران ۲۸ امتیاز در ده سوم لیگ روسیه قرار دارد و این تیم موفق شده بدین سکت به هر یک یک چهارم نهایی لیگ برتر ورنه قهرمان اروپا راه پیدا کند. نیت کاران در گروه «لیگ قهرمانان و الیبال از شش بازی خود به شش پیروزی دست یافته است و تیم اسکرا در گروه ۲۵ این رقابت ها موفق شد به عنوان بهترین تیم دوم به مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا راه پیدا کند. اسکرا در دور دوم رقابت های لیگ قهرمانان پیروزی و دو شکست دست یافته است. آگنکو و روسی در دو شکست و یک پیروزی در این مسابقات با هم روبرو شده اند. تیم نیت کاران اسکی از همراهی تیم ملی می ماند، حالا از اردوی این تیم خبر می رسد که مرتضی جعفری، یکی از ملی پوشان اعزامی ایران به مسابقات قهرمانی جهان اسکی آلباین که در جریان رقابت های الماریچ بزرگ شده بود، دوباره ادامه مسابقات را از دست داده است. فدراسیون اسکی در خبری به نقل از ژرژمان میزانی، سرپرست تیم ملی اعلام کرده که مصدومیت این ورزشکار جدی است و نمی تواند در رقابت های الماریچ کوچک شرکت کند. همچنین عنوان شده که او هفته ها در به مسابقه نخواهد بود. تیم های اسکی زنان و مردان ایران، ۲۸ بهمن ماه راهی مسابقات قهرمانی جهان به میزبانی ایتالیا شدند. فاطمه احمدی، فروغ عباسی، صف ساوه شوشکی و مرچان کلهر چهار اسکی باز تیم زنان ویرا بساوه شمشک، تیما امیر، بهنام یک شمشکی و مرتضی جعفری هم اعضای تیم ملی مردان هستند. هدایت تیم ایران در این رقابت ها به مدیر باقر کلهر است.