سرطان در کمین بی‌تحرکان

آسیب های پشت میز نشینی

گروه ورزش

هر روز در پارک نزدیک خانه اش می دود، آن هم صبح ها، قبل از شروع ساعت اداری، می گوید: البته سخت است که بتوانم بعد از برگشتن، به موقع خودم را به محل کار برسانم، ولی این دویدن اول صبح در هوای تمیز آن قدر لذت بخش است که سختی اش را فراموش می کنم. می گویند بسیاری از بیماری ها در کمین افرادی است که ورزش نمی کنند، در واقع بیشترین قشری که تحرک کمتری دارند کارمندان هستند به همین دلیل سعی دارم لذت ورزش صبحگاهی را از دست ندهم. در حالی که به دویدن ادامه می دهد، اظهار می کند: هر روز صبح با جمعی از همکاران و دوستانمان برای شروع روزی پر نشاط قبل از شروع ساعت اداری می دویم ، از زمان انجام این کار توانستیم علاوه بر نشاط و حال خوبمان، این حال خوش را به دیگر همکاران و حتی مراجعه کنندگان هم منتقل کنیم. «شیبک» می افزاید: به نظرم خیلی ها به دلیل کار زیاد نمی توانند ورزش کنند، البته با فرهنگ سازی صحیح که بزرگ ترین حرکت را هم رسانه ها می توانند انجام دهند، مردم و به ویژه کارمندان را می توان به تحرک و تندرستی دعوت و از فرصت های اندک برای ورزش استفاده کرد.

ترافیک کاری و نداشتن وقت کافی

اما یک کارمند که وقت کافی برای ورزش ندارد می گوید: با توجه به ساعت کاری ادارات، نمی توان قبل از ورود به محل کار ورزش کرد، بسیاری از کارمندان قبل از رفتن به اداره، فرزندشان را باید به مدرسه برسانند، به همین دلیل زمان کافی برای پرداختن به حرکات ورزشی ندارند و در محل کار هم به دلیل فشار کاری، ناچار هستند ساعت زیادی را به طور مداوم بنشینند که این موضوع گاهی سبب ایجاد درد در نواحی مختلف بدن می شود. «سعید راد» می افزاید: ساعت کاری ادارات در استان به گونه ای است که کارمندان باید حداقل ۶:۳۰-۶ از خانه خارج شوند و تا حدود ساعت ۱۵ اغلب در ادارات مشغول کار هستند بنابراین به دلیل فشار کاری توان چندانی برای پرداختن به ورزش در عصر یا شب ندارند و بعد از ورود به خانه، زمان باقی مانده را باید با خانواده سپری کنند. به گفته وی، بسیاری از کارمندان به دلیل فشار کاری دچار آسیب های جسمی شده اند و اغلب از ناحیه کمر ناراحتی هایی را تحمل می کنند و همه این ها به دلیل فشار کاری زیاد و نشستن مداوم است اما باز هم راه حل هایی برای رفع آن در ادارات ارائه نمی شود که اگر مطرح شود بدون تردید کارمندان از آن ها استفاده خواهند کرد. کارمند دیگری می گوید: عده ای تصور می کنند کارمندان یا رانندگان خودرو به دلیل نشستن مداوم در محل کار خود آسیب چندانی نمی بینند، در حالی که این نشستن ها سبب ایجاد ناراحتی در افراد می شود که برخی از این آسیب ها در میان رانندگان و کارمندان یکسان است اما مهم‌ترین آسیبی که این قشر متحمل می شوند آسیب به ناحیه ستون فقرات و مهره های کمر است. وی می افزاید: مدتی است به دلیل شرایط کاری سخت و نشستن مداوم پشت میز کار دچار بیماری روده ای شده و به ناچار برای طی مراحل درمان شغلم را ترک کرده ام و نمی دانم پس از تکمیل دوران درمان آیا به وضعیت آن روز خود باز گردم یا نه؟ اما این هراس هم وجود دارد که به دلیل همان ساعت کاری زیاد، بیماری من به شدت خود باز گردد. به گفته وی، باید برای استراحت و ورزش کارمندان در ادارات زمانی را در نظر گرفت یا این که ساعت کاری آن ها به گونه ای تغییر کند که در میان آن بتوان مقداری تحرک ورزشی داشت یا استراحت کرد تا از بروز بیماری ها پیشگیری شود.

کم تحرکی مشکل اصلی جامعه

یک کارشناس فیزیولوژی ورزشی در این باره می گوید: یکی از مشکلات اصلی جوامع امروزی کمبود تحرک بدنی افراد، به ویژه در قشر کارمند است که به دلیل ماشینی شدن زندگی و استفاده از لوازم دیجیتال برای آسانی فعالیت ها این بی تحرکی رخ داده و سبب شده است مردم به انواع بیماری ها مبتلا شود. «محمد سرحدی» می افزاید: این مشکل مختص قشر خاصی نیست و در میان اقشار مختلف جامعه می توان به راحتی آن را مشاهده کرد، این مربوط به همه افراد یک صنف نیست و در هر شغلی برخی به طور مداوم ورزش می کنند و برخی هم به طور حرفه ای ورزش را ادامه می دهند اما قریب به اتفاق افراد جامعه شامل بانوان و آقایان تحرک ورزشی چندانی ندارند که این موضوع سلامت جامعه را تهدید می کند بنابراین باید مشوق هایی برای پرداختن به ورزش در میان افراد عام و خاص ایجاد شود که این هم به زیرساخت های ورزشی مناسب نیاز دارد. وی می افزاید: بررسی های علمی نشان داده است کم تحرکی سبب بروز انواع بیماری در افراد می شود و هزینه های درمان آن به صورت مستقیم بر اقتصاد و معیشت کارمندان تاثیر گذار است. به گفته وی، به دلیل این که در ساعت غیر اداری نمی توان کارمندان را به صورت موثر به ورزش کردن ترغیب کرد باید ترتیبی اتخاذ شود کارمندان روزانه ۳۰ دقیقه از وقت اداری را به ورزش بپردازند به عبارتی ورزش به عنوان فعالیت ضروری روزانه در ساعت اداری محسوب شود تا بهره وری ادارات هم افزایش پیدا کند. وی بیان می کند: یکی از نتایج مهم ورزش، ایجاد نشاط و سلامتی است و از فواید آن می توان به از بین بردن افسردگي ها و افزایش اعتماد به نفس، ایجاد آرامش، تقویت احساسات، کاهش اضطراب، افسردگي و فشارهاي رواني، تنظیم و تعدیل میزان استرس اشاره کرد که در نهایت افزایش بهروری سازمانی را در پی دارد. وی می گوید: مدتی است آسیب های نشستن مداوم در پشت میز توسط کارشناسان ورزشی بررسی می شود و کارشناسان آلمانی به این نتیجه رسیده اند که نشستن طولانی مدت پشت میز کار، ۲۴ درصد احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ، ۳۲ درصد احتمال ابتلا به سرطان آندومتری و ۲۱ درصد بر ناکارآمدی شش ها اثر می گذارد و این موضوع سبب شد کارشناسان به دنبال راه های پیشگیری از این دسته آسیب ها باشند. وی بیان می کند: برای برطرف کردن این آسیب ها اهکارها و تمرین های ورزشی تعریف شده است که انجام آن شاید برای خیلی از کارمندان یا مدیران سخت باشد اما باید ساعتی از روز را صرف رفتن به باشگاه کنند، در غیر این صورت در محل کار خود می توانند به مدت ۱۰ دقیقه نرمش هایی را انجام دهند که به ظاهر ساده است اما کمک زیادی به سلامت بدن می کند. وی با اشاره به این که نباید آسیب های نشستن مداوم پشت میز کار را نادیده گرفت می گوید: یکی از ورزش هایی که کارمندان می توانند در محل کار خود انجام دهند برخاستن و نشستن است که می توانند این حرکت را حداقل ۵۰ مرتبه در پشت میز کاری خود انجام دهند.

یک شهروند: با فرهنگ سازی صحیح که بزرگ ترین حرکت را هم رسانه ها می توانند انجام دهند ، مردم را می توان به تحرک و تندرستی دعوت کرد

یک کارشناس: کارشناسان آلمانی به این نتیجه رسیده اند که نشستن طولانی مدت پشت میز کار ۲۴ درصد احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ، ۳۲ درصد احتمال ابتلا به سرطان آندومتری و ۲۱ درصد بر ناکارآمدی شش‌ها اثر می‌گذارد

چمن مصنوعی قادرآباد سرباز افتتاح شد

گروه ورزش

زمین چمن مصنوعی برای استفاده روستاییان در روستای قادر آباد سرباز به بهره برداری رسید. مدیر کل ورزش و جوانان به خبرنگار ما گفت: به مناسبت هفته تربیت بدنی پروژه های متعددی برای افتتاح در بخش های مختلف استان برنامه ریزی شد که زمین چمن مصنوعی روستای قادر آباد از توابع شهرستان سرباز یکی از این طرح ها بود. «ادهم کرد» افزود: این زمین در فضایی با زیربنای هزار و ۳۵۰ متر مربع راه اندازی شد که برای تکمیل آن دو هزار و ۷۷۰ میلیون ریال از محل اعتبارات ملی هزینه شد. وی بیان کرد: این زمین چمن مصنوعی مینی فوتبال، با مشارکت دهیاری ها و اعضای شورای اسلامی روستا به منظور توسعه و ایجاد فضاهای ورزشی شهرستان آماده شد که با افتتاح آن چهار هزار نفر از ساکنان منطقه در قالب ۱۲۰ خانوار از این پروژه ورزشی بهره می برند، در کنار آن شش زمین چمن مصنوعی دیگر هم به مناسبت این هفته افتتاح می شود. وی افزود: به همین مناسبت یک خانه ورزش روستایی در «کجکوش» ایرانشهر تکمیل و با تجهیزات ورزشی از قبیل تنیس روی میز، فوتبال دستی، صفحه شطرنج و ۳۰ تاتامی تجهیز شد و به بهره برداری رسید. به گفته وی، خانه های ورزش روستایی با هدف کاهش آسیب های اجتماعی، توسعه ورزش روستایی و پر کردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان و مشارکت هیئت ورزش های روستایی و بازی های بومی، محلی و خانه بهداشت در روستاها ایجاد می شود. وی افزود: برای هر خانه ورزش روستایی بیش از ۵۰ میلیون ریال اعتبار تخصیص یافته و افتتاح آن ها مورد استقبال ورزشکاران، جوانان و بانوان روستایی قرار گرفته است، این خانه ها نقش به سزایی در افزایش مشارکت بانوان روستایی در امر ورزش ایفا می کند.

جدال بانوان کنارک در رقابت های ورزشی

گروه ورزش

بانوان کنارک در چند دوره مسابقه ورزشی رقابت کردند. سرپرست اداره ورزش و جوانان کنارک به خبرنگار ما گفت: به مناسبت هفته تربیت بدنی چند دوره رقابت ورزشی با عنوان جام نشاط و تندرستی در شهرستان برنامه ریزی شد و بانوان در رشته های کیک بوکسینگ، دارت، طناب کشی و بازی های بومی، محلی رقابت کردند. «عبدالرشید رئیسی» افزود: در پایان مسابقات کیک بوکسینگ، زهرا ربانی مقام قهرمانی را به خود اختصاص داد، الهه سپهری منش بر سکوی نایب قهرمانی ایستاد و یکتا احمدنژاد هم به کسب مقام سوم بسنده کرد. در دارت ۱۲ بانوی ورزشکار به مصاف هم رفتند که در نهایت زهرا مهماندوست به قهرمانی رسید، فاطمه سالار و زیبا تازش دوم و سوم شدند و در مسابقات طناب کشی تیم مکران قهرمان شد. وی بیان کرد: رقابت های بومی و محلی در رشته های طناب زنی، لی لی ، دو و میدانی و نمایش حلقه، برگزار شد و در پایان سما شه بخش، زهرا سام کی و خدیجه بلوچی مقام های اول تا سوم دوی ۱۰۰ متر را کسب کردند، در نمایش حلقه نیایش پیرایش به قهرمانی رسید و زهرا پرورش و سعیده حوت در رده های دوم و سوم ایستادند. وی افزود: مقام اول لی لی به عایشه ملک رئیسی رسید، آذین بادروزه و فاطمه آوار دوم و سوم شدند، در رقابت های طناب زنی سما گنجی پور عنوان قهرمانی را به خود اختصاص داد، زلیخا لشکری نایب قهرمان و مهدیه جلالی سوم شد.

امروز؛ رقابت شناگران پسر در زاهدان

شناگران پسر امروز در المپیاد استعدادیابی با یکدیگر رقابت می کنند. رئیس هیئت شنای استان به خبرنگار ما گفت: با توجه به برگزاری رقابت های المپیاد استعدادیابی کشور در رشته شنا، مسابقات استانی برای شناسایی و انتخاب نفرات تیم استان برنامه ریزی شد و پسران شناگر امروز برای رسیدن به رقابت های کشوری در زاهدان رقابت می کنند. «محمد رضا رخشانی مقدم» افزود: این مسابقات در دو رده سنی ۱۳-۱۲ و ۱۴-۱۳ سال برنامه ریزی شده و شناگران امروز در چهار ماده ۱۰۰ متر آزاد، ۱۰۰ متر قورباغه، ۱۰۰ متر کرال پشت و ۵۰ متر پروانه رقابت می کنند، در نهایت نفرات برتر هر ماده ترکیب تیم استان برای حضور در المپیاد استعدادیابی کشور را تشکیل می‌دهند.

پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه‌کشی
قرعه کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته

لذت سرگرمی + جوایز نقدی و غیرنقدی هفتگی

خط اختصاصی پاسخ ها و نظرات: ۳۰۰۰۷۲۲۵۲
اطلاعات بیشتر در وب سایت 1sargarmi.ir

مربیان و کادر آموزشی این فیلم کوتاه را ببینند!

فیلم انفجار

با چاشنی «نقش یاب شماره»

محمدمهدی رنجبر

در «صنعت سرگرمی» باید بدانیم که چه محصولی را به چه شکل ارائه کنیم تا حواشی جذابش نمایان شود. ممکن است بعضی محصولات ذاتا هیجان خاصی نداشته باشند، اما بتوان با کمک آن ها هیجان آفرینی کرد! مثلا همین «نقش یاب شماره» را ببینید، این سرگرمی یکی از آیتم‌های پرطرفدار روزنامه خراسان است اما تا زمانی که صرفا روی کاغذ باشد و حاشیه‌های مدیریت شده‌ای برای ارائه آن وجود نداشته باشد، چیزی بر هیجان این سرگرمی افزوده نمی‌شود! اما شاید برای تان جالب باشد که بدانید با همین برگ کاغذ روزنامه‌ای که در دست شماست، چه شور و هیجان عجیبی می‌شود برپا کرد. قبول ندارید؟! یک تکه فیلم کوتاه داریم که برای اثبات این ادعا می‌توانید آن را در وب‌سایت 1sargarmi.ir ببینید. با اسکن کردن این «کیوآر کد» هم تلفن همراه‌تان به صفحه پخش فیلم می‌رود. مربیان و کادر آموزشی نظرشان را در این باره برای ما پیامک کنند. شاید دلشان بخواهد یکی از سه شنبه‌ها با خرید چند نسخه روزنامه خراسان، شور و هیجان غیرقابل وصفی را به محیط آموزشی‌شان ببرند.

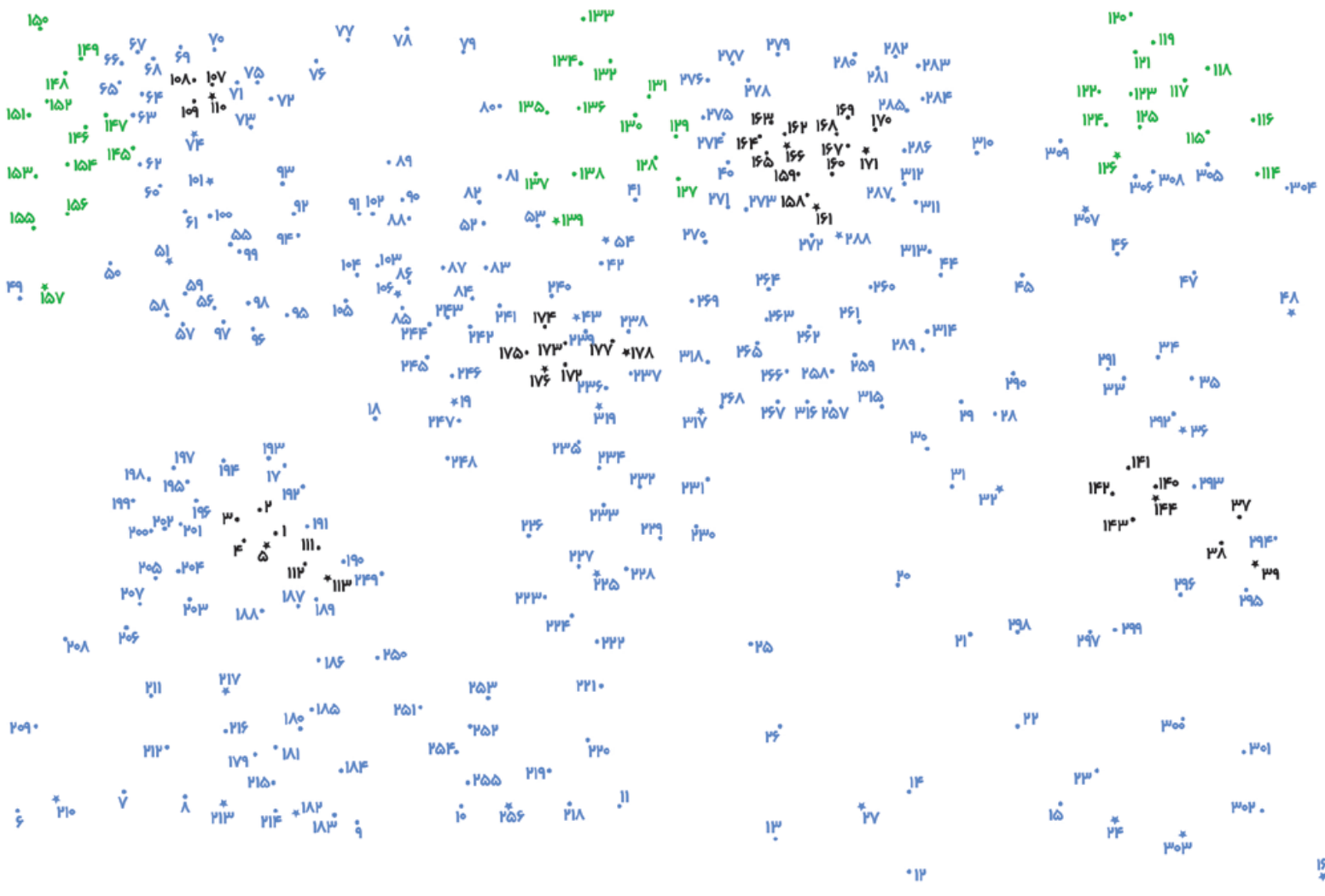
موفق و پیروز باشید؛
و حرفه‌ای

پاسخ مسابقه‌های قبل

نقش‌یاب شماره

سه‌شنبه‌ها

قانون:
از شماره یک تا بزرگ‌ترین شماره، به ترتیب هر نقطه شماره‌دار را با رنگ خودش، به نقطه بعدی وصل کنید. هر کجا به جای «نقطه» به علامت «ستاره» رسیدید، خط‌تان باید قطع شود تا با پیدا کردن شماره بعدی، کشیدن تکه خط جدیدی را آغاز کنید. بعد از پایان کار، خط‌ها را ضخیم‌تر کنید تا تصویر کشف‌شده را واضح‌تر ببینید.



برای ارسال پاسخ وشرکت در مسابقه، دوتا از اجزای تصویر این معما را در متن پیامک‌تان نام ببرید.

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

		۹	۲		۵			
۷		۲		۶	۳	۴		۵
۴	۳	۵						
۵				۷		۳		۹
۳	۲						۴	۸
۹		۶		۵				۲
						۶	۹	۴
۶		۳	۴	۸		۲		۱
			۶		۷	۸		

برای ارسال پاسخ وشرکت در مسابقه، تمام ارقام سطرهای یک سودوکوی حل‌شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۸۱ رقمی (بدون فاصله، اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.

	۵	۶					۲	۳
	۱				۶			
۸			۳	۹	۲		۱	
		۹				۱	۷	۱
			۴		۵			
۶	۳					۴		
	۹		۶	۲	۱			۷
			۷				۹	
۷	۸					۳	۶	

حرفه‌ای‌ها و مدعیان سودوکو درجه دشواری هر سودوکو+ زمان حل‌شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰

		۶			۷		۸	۴
۷			۴			۵		
			۵		۹		۱	
			۳				۹	۱
				۹				
۴	۳				۱			
	۸		۷		۵			
		۷			۶			۵
۹	۵		۱			۲		