

نگاهی به اهمیت ورزش همگانی و تأثیر آن بر سلامتی روح و جسم - بخش نخست

زنگ سلامتی در برنامه روزانه با همت ورزشی



نقش شهرداری در توسعه ورزش همگانی در تابستان ۹۸

«گل‌محمدی» مدیرکل اداره ورزش و جوانان استان تهران به بیان نظرات و تجربیات خود در جهت همگانی شدن ورزش پرداخته و با بیان اینکه برای تأثیرگذاری بر مردم و نهادینه ساختن ورزش در سبد خانوار حضور و مشارکت مسئولان ورزش در تمام عرصه‌های ورزشی ضروری است، می‌گوید: «از تمام ظرفیت‌های موجود در شهر استفاده کنیم و با زیر پا گذاشتن وجدان کاری در حق مردم شهرمان جفا نکنیم.

ورزش راهکاری مناسب برای کاهش استرس ناشی از شهرنشینی و بیماری‌ها است. مسئولان ورزش نباید کار خود را دست‌کم بگیرند و باید بدانند با انجام دقیق وظیفه خود و خدمت صادقانه به مردم خشنودی خاندان را از آن خود خواهند کرد. بهتر است تفریحی و تفریحی ورزشی شود که بازآمدهای ورزشی به مناطق محروم و افراد کم‌برخوردار اختصاص یابد تا همه مردم شهر بتوانند ورزش کنند.»

اجرای مزایده مجموعه‌های ورزشی، مشارکت در اجرای ویژه برنامه‌ها مانند پیاده راه‌ها و خیابان ورزش، راه‌اندازی سیستم ماسی فایننس، ارائه لایحه تعرفه بهره‌برداری از اماکن ورزشی از جمله مواردی است که «باطی» سرپرست سازمان ورزش شهرداری تهران به آنها می‌پردازد. وی همچنین پیرامون استفاده هیئته از دو هزار و هشتصد متر فضای بلا استفاده در اماکن ورزشی و درمانگاهی از این طریق سخن می‌گوید.

ورزش در مدارس که محدود و مشخص است، ورزش‌های همگانی یکی از بهترین و مهم‌ترین مواردی است که طی آن می‌توان از برنامه‌های جمعی و مشارکت اجتماعی برای بهبود فضای جامعه بهره گرفت. بهبود روحیه جمعی و حفظ نشاط جامعه از جمله مواردی است که در سایه ورزش‌های همگانی تا حدود زیادی برآورده خواهد شد.

دوهای همگانی که با مشارکت گروهی مردم صورت می‌گیرد در پرتو اهدافی است که در ویرای آن تعریف می‌شود، می‌تواند به ارتقای روحیه انسانی در میان اقشار مختلف جامعه و دختران و زنان کمک قابل توجهی داشته باشد.

ساختار جامع کنونی به‌گونه‌ای است که با هرچه ماشینی‌تر شدن شهرها و حتی روستاها، فعالیت فیزیکی افسرد به‌طور فزاینده‌ای رو به کاهش رفته است، بنابراین ضرورت برگزاری ورزش‌های همگانی اعم از دوهای دسته جمعی، کوهپیمایی، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و... روز هر بیشتر احساس می‌شود.»

نقش مهم ورزش همگانی در سلامت و نشاط اجتماعی

احمد گویاری نائب‌رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی می‌گوید: «ورزش‌های همگانی نقش مهمی در سلامت، ایجاد شسور و نشاط اجتماعی و همچنین داشتن انرژی مثبت بین مردم دارند و باید برای گسترش این ورزش‌ها تلاش کرد. بر خلاف دیگر رشته‌های ورزشی که تنها بخشی از جامعه هدف خود را زیر پوشش قرار می‌دهند، مخاطب ورزش‌های همگانی عامه مردم هستند و به همین دلیل انتظارات در این حوزه برای ارتقای این نوع ورزش‌ها بیشتر است.»

وی می‌افزاید: «باید از همه ظرفیت‌های موجود برای اعتدالی این ورزش بهره گرفت و با ایجاد تعامل با دیگر دستگاه‌ها از ظرفیت غنی آموزش و پرورش، توان شهرداری‌ها و بخش کارگری بیشتر استفاده کرد. شاید عده‌ای در قالب کمیته‌ها در هیئت‌ها فعالیت داشته باشند، اما بیشتر هیئت‌های ورزشی ما در کشور توسط یک فرد اداره می‌شود و نیاز است از تفکر و ایده دیگر صاحب‌نظران در این حوزه‌ها بیشتر استفاده شود.»

نائب‌رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «اگر فردی دلسوز و علاقه‌مند به این رشته در رأس هیئت ورزش همگانی در استان‌ها قرار گیرد، بدون شک شاهد موفقیت‌های بیشتری در این حوزه خواهیم بود.»

بنی ذهن کودک، نوجوان، جوان، بزرگسال و سالمند را به گونه‌ای بارور می‌کند که این مقوله اصلی مقوله مهمی نیست و این چنین فرهنگ‌سازی کودک‌ها می‌گیرد.»

ورزش، ضرورتی برای دختران نوجوان

اسرار ناهنجاری‌های جسمانی موجود میان کودکان و نوجوانان، به‌ویژه دختران از جمله: کجی، گودی و گردی پشت، کف پای صاف، پای ضربدری و پرناتری که توسط معاونت تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش گزارش شده است و توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی آمار سکنه‌های قلبی میان جوانان ایرانی و آمار بیماری‌ها که تحت عمل قلب باز یا بالن آنژیوپلاستی است، نرخ بالای ابتلای زنان ایرانی به پوکی استخوان نسبت به نرخ جهانی آن، که توسط پایگاه اطلاع‌رسانی پزشکان ایران گزارش شده است.

رودابه حسینی یک دبیر ورزش توضیح می‌دهد: «انجام تحرکات جسمی‌منظم نه تنها به افزایش آمادگی جسمانی می‌انجامد، بلکه برای تقویت روح و روان نیز مفید است. باید توجه داشت به‌ویژه برای تامین نشاط روحی دختران نوجوان و اصلاح نواقص جسمی و حرکتی آنها گزینه ورزش روزانه جزء ضروریات است.»

این فرهنگی در ادامه می‌گوید: «علاوه بر زنگ

به این منظور از طریق تبلیغات در صداوسیما و رسانه‌های گروهی برای آگاهی مردم به امر ورزش ایجاد انگیزه از طریق برگزاری جشنواره‌ها، مسابقات، سمینارها، کنگره‌ها و برگزاری کلاس‌های آموزشی، تهیه تجهیزات مورد نیاز مثل اسطوخودوس میزهای سیمانی تنیس روی میز، میزهای شطرنج در اماکن عمومی و ایجاد امکانات و آماده کردن زمین و وسایل ورزشی در اماکن عمومی (برای بسکتبال، والیبال، اسکیت و...) و تهیه بوستر، بروشور، کتاب، لباس و توزیع آنها در بین مردم سعی در گسترش ورزش و خون در نتیجه تندرستی و سلامتی در بین جامعه شود.»

وی ادامه می‌دهد: «فراموش نکنیم که ورزش همگانی با سلامت و نشاط مردم به‌طور مستقیم در ارتباط است و اگر به این مقوله توجه شود، قطعاً خیلی از هزینه‌ها آفت می‌کند، چرا که بیماری‌ها کمتر می‌شود. برای رشد ورزش همگانی در جامعه به ۳ فاکتور نیازمندیم: ایجاد انگیزه که باید برنامه‌ریزی خوبی صورت گیرد تا مردم جذب شوند. مسائل فرهنگی، باید این ورزش در فرهنگ خانواده‌ها قرار بگیرد. بسترسازی و ایجاد تجهیزات برای ورزش کردن.

بخش‌های اول و دوم خیلی مهم هستند. نگاهی به تأثیر ورزش بر سلامت جسمانی و روانی و میزان مشارکت مردم در دیگر کشورها نشان از اهمیت آن در زندگی دارد.

به این منظور از طریق تبلیغات در صداوسیما و رسانه‌های گروهی برای آگاهی مردم به امر ورزش ایجاد انگیزه از طریق برگزاری جشنواره‌ها، مسابقات، سمینارها، کنگره‌ها و برگزاری کلاس‌های آموزشی، تهیه تجهیزات مورد نیاز مثل اسطوخودوس میزهای سیمانی تنیس روی میز، میزهای شطرنج در اماکن عمومی و ایجاد امکانات و آماده کردن زمین و وسایل ورزشی در اماکن عمومی (برای بسکتبال، والیبال، اسکیت و...) و تهیه بوستر، بروشور، کتاب، لباس و توزیع آنها در بین مردم سعی در گسترش ورزش و خون در نتیجه تندرستی و سلامتی در بین جامعه شود.»

وی ادامه می‌دهد: «فراموش نکنیم که ورزش همگانی با سلامت و نشاط مردم به‌طور مستقیم در ارتباط است و اگر به این مقوله توجه شود، قطعاً خیلی از هزینه‌ها آفت می‌کند، چرا که بیماری‌ها کمتر می‌شود. برای رشد ورزش همگانی در جامعه به ۳ فاکتور نیازمندیم: ایجاد انگیزه که باید برنامه‌ریزی خوبی صورت گیرد تا مردم جذب شوند. مسائل فرهنگی، باید این ورزش در فرهنگ خانواده‌ها قرار بگیرد. بسترسازی و ایجاد تجهیزات برای ورزش کردن.

بخش‌های اول و دوم خیلی مهم هستند. نگاهی به تأثیر ورزش بر سلامت جسمانی و روانی و میزان مشارکت مردم در دیگر کشورها نشان از اهمیت آن در زندگی دارد.

جدول

شماره ۱۱۴۶۹

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۲ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۳ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۴ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۵ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۶ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۷ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۸ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۹ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۰ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۱ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۲ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۳ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۴ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۵ | | | | | | | | | | | | | | |

افقی:

تجربه دیگران پند گیرد- یکی از قدیمی‌ترین صنایع دستی - درویش آن را غنیمت شمرده است ۴- پهلوان - نوعی بندر تجاری - خلیفه خاندان بر روی زمین ۵- مهمترین بنای بجا مانده از دوره هخامنشیان - نام قدیم گیلان ۶- بازیکنان اسبق و صاحب‌نام تیم فوتبال استقلال- عقیم - توبه‌کننده ۷- نوعی پیشوند- نوعی عنبر سیاه و مرغوب- محل مسابقه بوکسورها- یکی اشاره- وزیر فرعون- گونه- نوعی پسونند ۹- فداکردن- آرام و بدون دغدغه انگلیسی‌ها- نزاد مردم ایران ۱۰- خالق رمان معروف دن آرام- یکی از مناطق دفاع مقدس ۱۱- پرنده‌ای که گوشه آن بیشترین خواص را برای بدن دارد- سیاره‌ای در منظومه شمسی که فاصله‌اش با خورشید بسیار زیاد است- ضمیر جایگزین ۱۲- توانایی- حافظ سرزمین هندوستان- اولین قومی بودند که در ایران دارای حکومت شدند ۱۳- چاشنی ضد سرطان- علامت ماضی استمراری- نام دیگر سبزه زهره- سبک و ترتیب ۱۴- بزرگترین شهر خشت و گلی جهان- اسباب شیرینی- شیخ‌الانبیاء- مرد عرب ۱۵- از متقیان علی علیه‌السلام.

عمودی:

۱- پدر علم شیمی - یکی از مهمترین حوزه‌های علمیه جهان تشیع که تاکنون بزرگان بسیاری را به جهان اسلام تقدیم کرده است ۲- راه به‌دست آوردن در آمد و تأمین معارج - شهری قدیمی در کشور ترکیه - پلیسی که حافظ اجرای قوانین راهمناهی و رانندگی است ۳- کسی است که از

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ | ۲۶ | ۲۷ | ۲۸ | ۲۹ | ۳۰ |
| ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ |
| ۴۶ | ۴۷ | ۴۸ | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ |
| ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ |
| ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ |
| ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ | ۱۰۱ | ۱۰۲ | ۱۰۳ | ۱۰۴ | ۱۰۵ |

آگهی تغییرات شرکت تجارت الکترونیک هزار بازار

سهامی خاص به شماره ثبت ۴۳۳۱۳۰

و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۲۸۰۴۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۶/۵/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - هادی محمدخانی با شماره ملی ۰۰۷۸۹۴۲۲۵۱ به نمایندگی از شرکت بهداشت کودک با شناسنامه ملی ۱۰۱۰۱۱۸۷۳۳۶ به عنوان رئیس هیئت مدیره و امیرهوشنگ خلیلی اقدم با شماره ملی ۰۰۶۷۰۳۶۸۴۸ به نمایندگی از شرکت آرمان بهداشت ایرانیان با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۱۰۸۲۳ به عنوان نایب رئیس هیئت مدیره و محمدعلی مستقیم با شماره ملی ۲۲۹۵۹۲۹۴۰۷ به نمایندگی از شرکت آینده‌سازان نیک‌فرجام با شناسنامه ملی ۱۰۳۲۰۷۳۲۴۹۲ به عنوان عضو هیئت مدیره و مدیرعامل برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. محمدرضا طاعتی به شماره ملی ۲۵۹۵۸۲۱۱۸۰ به سمت بازرس اصلی و رویا صالح‌نیا سماک به شماره ملی ۲۶۴۹۵۶۵۸۴۵ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت آوای تندرستی لیان نوتریکا

سهامی خاص به شماره ثبت ۴۸۸۲۹۸

و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۶۵۲۹۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۴/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت حکمت‌سرای ایرانیان طوبی به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۸۱۳۸۵۴ - شرکت فرآورده‌های طعم طبیعت حامی به شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۷۰۱۲۵ - حسین رضایی‌زاده با شماره ملی ۱۸۱۸۵۰۳۱۵۸ به عنوان اعضاء هیئت مدیره برای مدت دو سال لذت و خوشی ۱۲- استان خارجی- یکی از محله‌های قدیمی شهر تهران ۱۳- جواب سربالا- معراج مؤمن است- سخن صریح- جذایی و دوبرودن ۱۴- بخش و گذشت- سردار مسلمانان که فاتح جنگ‌های صلیبی شد- روشن و فروزان ۱۵- کلید رستگاری و اصلاح‌کننده آخرت است.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور

اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

سهم‌زین‌بش

کمک به احداث شبستان امام علی (ع) در صحن حرم مطهر حضرت معصومه (س) با واریز مشارکت‌های مردمی

شماره کارت ۶۲۸۰-۲۳۱۳-۴۰۰۰-۴۰۰۰

شماره حساب ۲۵۱

بانک مسکن

www.bank-maskan.ir

۰۲۱-۶۱۰۸۸