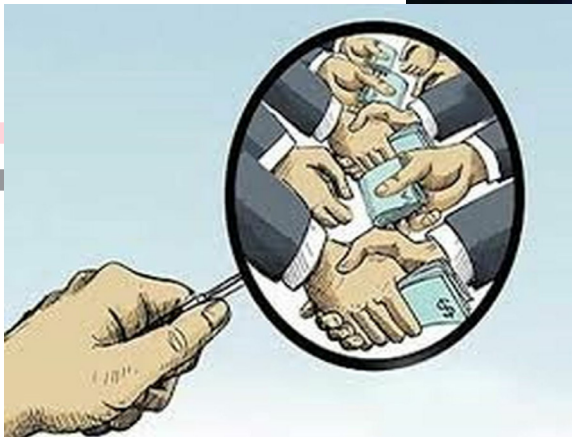




فصل نامه ورزشی

اوج پرواز



ورزش از منظر حقوق اساسی / تناسب اندام از رویا تا واقعیت
محدودیت یا عامل موفقیت؟



۳

سخن سردبیر

۴

محدودیت
یا عامل موفقیت؟!

۴

روایت «پرچمدار کاروان منا» از لباس احرام

۵

معرفی برنامه کالری شمار زیره

۵

نقش پروتئین‌ها در کاهش وزن

۶

اکسیر سلامتی

ورزش در بیان قانون اساسی

۷

چاره کار چیست؟ فساد در ورزش

افتخاری بالاتر از قهرمانی

۸

حرکات اصلاحی کمر

با تشکر ویژه از سرکار خانم دکتر حاجی عموشا، معاونت محترم امور دانشجویی و فرهنگی، که تیم نشریه را در تهیه این شماره همراهی فرمودند

ارتباط با ما:



@farhangi_isuw

@miss_salehi

فصلنامه ورزشی اوج پرواز / شماره دوم / سال اول / بهار ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: پردیس خواهران دانشگاه امام صادق (ع)

مدیر مسئول: سرکار خانم مینا حاجی علیزاده

سردبیر و نگارنده مقالات: مبینا صالحی

ویراستار: محدثه شمس آبادی

صفحه آرا: محدثه اصفهانی

سخن سردبیر

مبینا صالحی

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَتَصْبِغُ الْأَرْضَ مُخْضَرَّةً إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ...
آیا ندیدی خداوند از آسمان آبی فرستاد و زمین بر اثر آن سر سبز و خرم می‌گردد؟ همانا خداوند لطیف و خبیر است...

بدون تردید، درک لذت بهار در گذر از سردی زمستان است؛ تماشای بهار آن گاه لذت جان است که سردی و خشکی زمستان نور امید را در دل هایمان خاموش نکرده باشد. به پشت سر نگاه می‌کنم و روزهای رفته را با خود مرور می‌کنم؛ تک تک لحظات عمر سپری شده ام را! ساعت‌ها گذشتند، دقیقه‌ها و ثانیه‌ها گذشتند، گاهی به آگاهی و گاهی به غفلت... به راستی کجای راه قرار دارم؟ باید آینده را دریافت و در گذر زمان، درخشان ترین لحظات را رقم زد که کلید گنج موفقیت همین استفاده نیکو از زمان است!

ورزش و امور تربیت بدنی، به جایگاه خاص و ویژه‌ای در زندگی انسان امروز دست یافته است؛ از رویای تناسب اندام، سلامت و طول عمر و قدرت بدنی تا رویای قهرمانی در عرصه‌های مختلف، ورزش همراه بسیاری از انسان‌ها در مناطق مختلف جهان شده است. با عنایت به اهمیت ورزش، سلامتی و تناسب اندام در دوران کرونا، در شماره دوم فصل نامه ورزشی اوج پرواز تلاش نمودیم تا در راستای اهداف و رسالت نشریه، مطالبی پیرامون اهمیت ورزش در بین بانوان، ارتباط علم حقوق و ورزش، معرفی حرکات اصلاحی جهت رفع کمر درد و نکاتی پیرامون تغذیه و دست یابی به اندام ایده آل را تدوین و تنظیم نماییم.

مفتخرم در مقام سردبیر فصلنامه ورزشی اوج پرواز، شماره دوم نشریه را تقدیم شما مخاطبان بزرگوار نمایم؛ امید است تلاش اندک مان مورد توجه شما سروران گران قدر قرار بگیرد.

در پایان،

از تیم نشریه که اینجانب را در تهیه شماره دوم حمایت و یاری نمودند و خانم عزیزاده گرامی، حامی همیشگی نشریه، بی نهایت سپاس گزارم.

هر رفتنی رسیدن نیست
ولی برای رسیدن راهی جز رفتن نیست....

مبینا صالحی
بهار ۱۴۰۰



پرونده ویژه

محدودیت یا عامل موفقیت؟! (بررسی نقش حجاب در ورزش بانوان)

تجهیزات، امکانات و میادین ورزشی، باورهای نادرست فرهنگی نسبت به ورزش بانوان، تبعیض رسانه‌ها در خصوص پوشش خبری ورزش بانوان، عدم تمایل حامیان مالی از ورزش بانوان و مهم‌تر، از همه نگرش‌های فکری و خانوادگی افراد به مسئله ورزش زنان، از دستیابی به فعالیت‌های بدنی محروم می‌باشند؛ لکن، حجاب هیچ‌گاه سبب محرومیت و محدودیت بانوان نبوده و بلکه همواره فرصتی برای درخشش و جلب توجه سایرین در عرصه‌های بین‌المللی ورزشی بوده است. در انتها باید بیان شود حجاب و عفاف در ورزش بانوان را نمی‌توان به منزله یک عامل محدودیت در میدان‌های ورزشی تلقی کرد و حجاب هیچ‌گاه موجب هدر رفتن و تضییع استعداد بانوان نیست؛ به هر جهت نیاز مبرم است که برای ترغیب بانوان به ورزش باید هزینه‌های بسیاری برای فرهنگ سازی ورزش بانوان در جامعه و نیز ساخت و آماده سازی اماکن مستقل ورزشی و سالن‌های اختصاصی و سرپوشیده صرف شود.



امروزه مسئله حجاب و پوشش به منزله پدیده‌ای بحث برانگیز و جنجالی در عرصه ورزش محسوب می‌شود. همانطور که می‌دانیم، یکی از توصیه‌ها و دستورات مهم و واجب الهی در هر موقعیتی، حفظ عفاف و حجاب برای زنان و مردان و به ویژه زنان است. امروزه اهمیت ورزش بر همگان آشکار است و با عنایت به تأثیر ورزش در سلامت جامعه و افراد آن، پرداختن به فعالیت‌های بدنی برای همگان اعم از زن و مرد مشخص می‌شود. بسیاری از افراد، حجاب را مانعی برای دستیابی بانوان به موقعیت‌ها و موفقیت‌های ورزشی تلقی می‌کنند و آن را عاملی برای محدودیت بانوان بر می‌شمرند؛ این نظریه در حالی مطرح می‌شود که سالیان متوالی است که شاهد درخشش بانوان باحجاب در عرصه‌های والای جهانی از کشورمان و نیز سایر کشورهای اسلامی هستیم. متأسفانه در کشور ما بانوان به دلایلی همچون عدم دسترسی به وسایل،

روایت «پرچمدار کاروان منا» از لباس احرام

مستند «پرچمدار کاروان منا» که در سه قسمت تهیه و تدوین شده است؛ روایتی از حضور یک بانوی ورزشکار ایرانی با لباس احرام در افتتاحیه پارالمپیک ریو می‌باشد که توجه همگان را به خود جلب کرد. ورزشکاران کشورمان در پارالمپیک سال ۲۰۱۶، تحت عنوان «کاروان منا» در مسابقات پارالمپیک شرکت کردند، کاروانی به یاد جان باختگان حادثه‌ی منا. پرچمداری این کاروان بر عهده یکی از بانوان ورزشکار ایرانی گذاشته شده بود، عشرت کردستانی، کاپیتان تیم ملی والیبال نشسته بانوان معلول ایران، پرچمدار کاروان جمهوری اسلامی ایران در بازی‌های پارالمپیک سال ۲۰۱۶ ریو، با لباس احرام وارد ورزشگاه ماراکانا محل برگزاری مراسم افتتاحیه شد و به همراه سایر ورزشکاران از مقابل جایگاه ویژه عبور کرد. فاجعه منا که در مهر ۹۴ رخ داد، منجر به کشته شدن بیش از هزاران زائر بیت‌الله الحرام در عید قربان شد. در این میان ایران بیش‌ترین آمار قربانیان را در میان شهدا داشت و خانواده‌های بسیاری هنوز داغ حج ۹۴ بر سینه‌شان سنگینی می‌کند. با وجود این، کمتر اثر هنری را در سال‌های اخیر شاهد بوده‌ایم که به این ماجرا بپردازد. مستند پرچمدار کاروان منا ساخته حسین همایون فر؛ روایتی است از حضور این بانوی ورزشکار و سایر اعضای کاروان ورزشی کشورمان در بازی‌های پارالمپیک، او داستان حضورش در این رقابت‌ها را تعریف می‌کند و از انگیزه‌هایش برای حضور در مراسم افتتاحیه با لباس احرام می‌گوید. تماشای این مستند فرهنگی ورزشی، برای انس گرفتن با داغ قربانیان فاجعه منا و تماشای حرکت انسان دوستانه ورزشکاران در همدردی با خانواده‌های قربانیان، پیشنهاد می‌شود.

پرچمدار کاروان منا

کارگردان: حسین همایونفر



نقش پروتئین‌ها در کاهش وزن

هنگامی که شما تصمیم به کاهش وزن دارید، متقابلاً باید یک برنامه غذایی مناسب با شرایط بدنی خود داشته باشید؛ به بیان بهتر، یک برنامه غذایی سرشار از پروتئین می‌تواند تاثیر بسزایی در کاهش وزن و تناسب اندام شما داشته باشد.



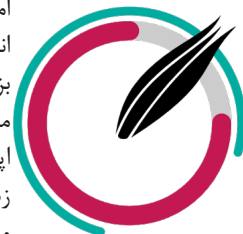
پروتئین یک ماده مغذی بسیار مهم برای کاهش وزن می‌باشد. در زمان اقدام به کاهش وزن تامین پروتئین کافی برای بدن می‌تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد، اشتهاى فرد را کاهش داده و در فرایند چربی سوزی بدون اینکه فرد عضله از دست بدهد به وی کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که برنامه‌های غذایی سرشار از پروتئین، عملیات کاهش وزن را بهبود می‌بخشند، حتی بدون محدود کردن کالری و دیگر مواد مغذی. به عبارتی؛ برنامه‌های غذایی سرشار از پروتئین می‌توانند چربی‌های بدن به ویژه چربی‌های ناحیه شکمی را کاهش بدهند. همچنین، پروتئین‌ها نقش مهمی در افزایش حجم عضلات ایفا می‌کنند. افزایش پروتئین دریافتی همینطور می‌تواند به تصویب و تثبیت وزن کاهش یافته کمک نماید. توجه به این نکته حائز اهمیت است که با افزایش میزان مصرف پروتئین باید مقدار فعالیت بدنی هم افزایش یابد، چرا که پروتئین اضافی در بدن که سوخت می‌شود، برای سلامت بدن خوب نیست. با رعایت رژیم غذایی سرشار از پروتئین فرد برای مدت زمان بیشتری احساس سیری می‌کند؛ یعنی پروتئین علاوه بر افزایش کالری سوزی تا میزان ۸۰ تا ۱۰۰ کالری در روز، با ایجاد تغییر در هورمون‌ها می‌تواند سطح هورمون گرسنگی را کاهش دهد و با کاهش هوس غذایی به کاهش وزن فرد کمک کند.

اساساً منابع حاوی پروتئین شامل دو دسته است:

دسته اول: پروتئین‌های طبیعی که از غذاهایی همچون تخم مرغ، آجیل‌ها، مرغ، پنیر محلی، شیر و ... دریافت می‌شود و همچنین پروتئینی که از مواد مکمل و داروها قابل دریافت است.

قابل ذکر است که استفاده از رژیم غذایی سرشار از پروتئین برای افرادی که به میانسالی رسیده‌اند، اهمیت بیشتری دارد، هم زمان با بالا رفتن سن بدن به ترمیم بیشتری نیاز دارد و طبیعتاً گردش پروتئین بیشتری در بدن نیاز است، همچنین برای افرادی که در گذشته با افزایش و یا کاهش وزن مشکل داشتند، با استفاده از رژیم غذایی سرشار از پروتئین با مشکلات وزنی کمتری روبرو خواهند شد و کنترل بیشتری روی سطح انرژی و دریافت کالری در طول روز خواهند داشت.

معرفی برنامه کالری شمار زیره



امروزه سلامتی و تناسب اندام یکی از معقوله‌های بزرگ جوامع محسوب می‌شود. با توجه به این امر، اپلیکیشن‌های فراوانی در زمینه سلامتی، تندرستی و تناسب اندام روانه بازار می‌شوند؛ یکی از این

اپلیکیشن‌های کاربردی "زیره" است.

با توجه به این که کالری شماری یکی از راه‌های دقیق با درصد خطای پایین جهت رسیدن به تناسب اندام می‌باشد، کالری شمار زیره با توجه به مشخصات فردی با یک برنامه علمی دقیق یک هدف را برایتان مشخص خواهد کرد تا به تناسب اندام برسید. پس از ورود با وارد کردن اطلاعات شخصی از جمله سن، قد، وزن، دورمچ و جنسیت و تعیین هدف اصلی یعنی افزایش، کاهش و یا تثبیت وزن زیره با سنجش همه جوانب و ویژگی‌های فردی میزان کالری مصرفی مورد نیاز روزانه را برای شما مشخص خواهد کرد تا از طریق آن به هدف خود دست یابید. زیره به گونه‌ای طراحی شده که پس از تعیین نوع و مقدار غذا میزان کالری تولید شده را مشخص کرده و یک فعالیت ورزشی برای سوزاندن کالری را به شما پیشنهاد داده و تعیین می‌کند.

داشتن اپلیکیشن زیره به معنای داشتن یک دفترچه یادداشت همراه و همیشگی است. شما با تصمیم بر چربی‌سوزی باید بتوانید تعیین هدف کنید. فرایند مشخص شدن هدف با سنجش میزان کالری غذاها و همچنین یادداشت آن‌ها به همراه انتخاب غذاها و نهایتاً سنجش میزان کالری دریافتی از آن غذا ایجاد خواهد شد. شما به راحتی می‌توانید با سنجش میزان کالری غذاها، غذاهای خوب و مفید را برای بدنتان انتخاب کنید و بدن را با کمبود کالری مواجهه ننمایید و از سوی دیگر نیز رژیم لاغری را به خوبی پیش ببرید. تعیین مقدار غذای مصرفی یکی از مهم‌ترین آیتم‌ها برای چربی سوزی به شمار می‌رود. اپلیکیشن رژیم غذایی زیره شما را کمک خواهد کرد تا بتوانید به درستی مقدار غذای مناسب بدن را طی فرایند رژیم تعیین کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

اندام متناسب یکی از مهم‌ترین عواملی است که باید بسیار به آن دقت داشته باشیم. اینکه بدانید چه مقدار و چه نوع غذا برای الان شما متناسب است و چقدر به بدن شما انرژی می‌دهد و چقدر انرژی ذخیره بدن را مصرف می‌کند، یکی مهم‌ترین اتفاقاتی است که با همراهی اپلیکیشن کالری شمار زیره به دست می‌آورد.

ارتباط حقوق و ورزش؛ ورزش در بیان قانون اساسی

جمهوری اسلامی ایران، دولت موظف است آموزش و پرورش و تربیت بدنی رایگان را برای تمام افراد جامعه در تمام سطوح فراهم نماید که متأسفانه بیشتر این توجهات معطوف به ورزش قهرمانی است، گرچه پیشرفت و گسترش ورزش قهرمانی می‌تواند سبب تشویق مردم به ورزش باشد اما این تاثیر به اندازه توقع مطرح در قانون اساسی نیست. قرار دادن تربیت بدنی هم سطح با آموزش و پرورش و آموزش عالی حاکی از آن است که در منظر قانون اساسی تربیت بدنی یک امر فرهنگی و تربیتی است. در نهایت باید بدانیم مستند به بند ۳ اصل ۳ قانون اساسی، رایگان نمودن تربیت بدنی و فراهم کردن امکانات لازم جهت ورزش کردن تمام اقشار جامعه، از وظایف دولت و سازمان‌ها و نهادهای مرتبط می‌باشد، اما با عنایت به وضعیت موجود و سکوت دستگاه‌های نظارتی، همچنان به نظر می‌رسد که این اصل به طور کامل مفقود مانده است.



دولت موظف است برای دستیابی به اهداف مذکور در اصل دوم، همه امکانات خود را برای امور زیر به کار برد؛ آموزش و پرورش و تربیت بدنی رایگان برای همه در تمام سطوح و تسهیل و تعمیم آموزش عالی. از عبارت مذکور می‌توان چنین برداشت کرد که، در قانون اساسی ایران ورزش در عرض آموزش و پرورش قرار دارد و به عبارتی مکمل آن خواهد بود. این در حالی است که عده‌ای تصور می‌کنند ورزش بخشی از امور آموزشی می‌باشد. بر اساس بند سوم اصل سوم قانون اساسی

قانون اساسی، مهم‌ترین سند حقوقی کشور است و اهمیت هر نهادی در کشور بستگی به جایگاه آن در قانون اساسی دارد. در سال‌های اخیر ورزش به مسئله‌ای مهم در بین مردم جهان تبدیل شده است و افراد با انگیزه‌های متفاوتی به ورزش روی می‌آورد؛ بدین سبب که منطبق با گفته پیشینیان، عقل سالم در بدن سالم است. قانون اساسی در جایگاه قانون مادر، متضمن قواعد و ضوابط کلی در خصوص جنبه‌های حمایتی از ورزش است و به عبارت بهتر، جایگاه و اهمیت ورزش و امور تربیت بدنی به صراحت در قانون اساسی ذکر شده است. بر همین اساس مستند به اصل ۳ قانون اساسی: (دولت جمهوری اسلامی ایران موظف است برای نیل به اهداف مذکور در اصل دوم، همه امکانات خود را برای امور ذیل به کار برد: ۳) آموزش و پرورش و تربیت بدنی رایگان برای همه در تمام سطوح، و تسهیل و تعمیم آموزش عالی).

اکسیر سلامتی

۲. دمنوش لاغری برگ بو و دارچین: برگ بو دارای ویتامین‌های زیادی از قبیل A, C و B کمپلکس است. این برگ نقش مهمی در تقویت معده و هضم غذا دارد. دارچین هم برای چربی‌سوزی بسیار موثر است و سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد. وجود این دو گیاه در کنار یکدیگر قندخون را کاهش می‌دهد که خود نقش موثری در کاهش میل به شیرینی‌ها دارد و جلوی احساس ضعف و گرسنگی را می‌گیرد.



۱. دمنوش لاغری کرفس و کالری پایین و هضم آهسته، احساس گرسنگی فرد را کنترل می‌کند. چای سبز هم موجب چربی‌سوزی و افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود.



استفاده از دمنوش‌های طبیعی ایرانی، از دیرباز در کشور مرسوم بوده است؛ در ایران از دمنوش‌ها به عنوان داروهای گیاهی در درمان انواع بیماری‌های جسمی و روحی استفاده می‌شود، اما با رواج چای سیاه مصرف آن‌ها در بین مروج کم‌رنگ شد. در سال‌های اخیر با مطالعات و بررسی‌های علمی و توصیه کارشناسان، انواع دمنوش‌ها مجدداً مورد استقبال قرار گرفت؛ دمنوش طبیعی اغلب دم کرده گیاهان خودرو در مناطق مختلف است. این گیاهان تنوع بسیاری دارند؛ و به طبع، خواص گوناگونی نیز دارند:

۱. دمنوش لاغری کرفس و

چای سبز: کرفس خام به دلیل کالری پایین و هضم آهسته، احساس گرسنگی فرد را کنترل می‌کند. چای سبز هم موجب چربی‌سوزی و افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود.

ترکیب این دو گیاه در کنار رژیم غذایی و ورزش برای لاغری به شدت تاثیرگذار است

افتخاری بالاتر از قهرمانی!



بدون شک همواره این سوال در ذهن ما نقش بسته است که آیا زن مسلمان نیز می‌تواند در جامعه حضور پیدا کند؟ آیا حضور اجتماعی زنان توانمند با زیر پا گذاشتن حجاب و سایر اصول و ارزش‌های اخلاقی است؟ چگونه ممکن است که زنان با رعایت پوشش مناسب به جایگاه والا و حرفه‌ای در جامعه دست پیدا کنند؟ شریعت اسلامی حضور اجتماعی بانوان را با رعایت آداب و ضوابطی از پیش تعیین شده پذیرفته است و در نگاه کلی مخالفتی با حضور زنان با شرط رعایت شئونات در جامعه ندارد. بدون تردید بهترین پاسخ برای پرسش‌هایی که در باب حضور موفقیت آمیز زنان در جامعه مطرح می‌شود، بانوانی هستند که با حجاب اسلامی در عرصه‌های ورزشی، علمی، فرهنگی و در سطح ملی و بین‌المللی حضور یافتند و موفقیت‌های بی‌بدیلی را خلق نموده‌اند.

خدیدجه آزادپور، ملی‌پوش تیم ووشو بانوان ایران، دارای مدال نقره مسابقات آسیایی ۲۰۰۸، طلای مسابقات جهانی کانادا ۲۰۰۹، طلای بازی‌های آسیایی گوانگژو ۲۰۱۰، طلای جام جهانی چین ۲۰۱۰ و ده‌ها مدال دیگر در عرصه‌های بین‌المللی است. بانویی که در شانزدهمین دوره مسابقات آسیایی خوش درخشید و توانست نام خود را به عنوان اولین بانوی طلایی ایران در رشته ووشو به ثبت برساند. برای سایر کشورها تعجب برانگیز بود که یک بانوی محجبه، آن هم در سن پایین، بتواند به خوبی مبارزه کند و با قدرت حریفان خود را از پیش رو بردارد. آزادپور پس از کسب مدال طلای بازی‌های آسیایی گوانگجو و درخشش بر سکوی نخست با حجاب اسلامی بیان کرد: (عده‌ای تصور می‌کنند که که حجاب در ورزش بانوان ایران یک مشکل است، اما از نظر من این طور نیست. ما از قبل با حجاب تمرین کرده و به آن عادت می‌کنیم، خیلی خوشحالم که توانستم به همه ثابت کنم حجاب محدودیتی برای ما نیست و نمی‌تواند مانع از موفقیت ما بشود). در پایان منطبق با تعبیر جناب آقای دکتر علی غلامی، زنان از نظر اسلام حق حضور در جامعه را ندارند بلکه مکلف به حضور در جامعه هستند. به عبارت بهتر؛ زنان قدرت بالقوه‌ای در جامعه هستند که باید با حضور خود در عرصه‌های متفاوت، به نقش‌آفرینی بپردازند و هیچ بهانه‌ای از جمله حجاب، نمی‌تواند مانعی برای پیشرفت زنان پر قدرت و با اراده‌ای باشد که خواهان موفقیت و خلق آینده‌ای درخشان هستند.

چاره کار چیست؟! (فساد در ورزش)

فساد پدیده‌ای است که کم و بیش در کلیه ارگان‌ها و نهادهای حیاتی و مهم هر کشور یافت می‌شود، لکن نوع، شکل، میزان و گستردگی آن در هر منطقه متفاوت است. فساد بخشی از مجموعه مسائلی است که تمام سازمان‌ها از جمله سازمان‌ها و نهادهای ورزشی ممکن است به آن گرفتار شوند. متأسفانه فساد مانع کارآمدی و اثربخشی عملکرد سازمان‌ها می‌شود و مسئله حائز اهمیت، تدوین الگوی مدیریت فساد در ورزش می‌باشد. در سال‌های اخیر، در سازمان‌ها و نهادهای و اماکن و رویدادهای ورزشی، فساد در اشکال مختلف آن به چشم می‌خورد؛ که از مهم‌ترین اشکال فساد ورزشی می‌توان به تبانی، دوپینگ، رشوه، شرط‌بندی، فساد اخلاقی و نیز فساد مالی اشاره نمود و همچنین، فساد ورزشی به خصوص در ورزش حرفه‌ای، ممکن است توسط افراد مختلف صورت بگیرد؛ به عنوان مثال: ورزشکاران، مربیان، داوران و یا مدیران باشگاه‌ها ممکن است به نحو خاصی مرتکب فساد بشوند. به جهت گسترش همه جانبه فساد در همه ابعاد ورزشی و رخنه و نفوذ همه جانبه آن، باید به دنبال راهکاری برای مقابله با انواع فساد در ورزش باشیم. به عنوان مثال: فساد مالی از جمله مسائلی است که امروزه در عرصه‌های ورزشی بسیار رایج شده است؛ فساد مالی به عبارتی سوء استفاده از مقام و موقعیت دولتی برای دستیابی به منافع شخصی است. به همین اساس برای پیشگیری از فسادهای مالی و اداری مستند به اصل ۴ قانون اساسی بیان شده است: (کلیه قوانین و مقررات مدنی، جزایی، مالی، اقتصادی، اداری، فرهنگی، نظامی، سیاسی و غیر این‌ها باید بر اساس موازین اسلامی باشد. این اصل بر اطلاق یا عموم همه اصول قانون اساسی و قوانین و مقررات دیگر حاکم است و تشخیص این امر بر عهده فقهاء شورای نگهبان است). همچنین در قانون مبارزه با پولشویی مصوب سال ۱۳۸۶، با توجه به اثرات زیان‌بار این پدیده، برای مبارزه با فساد مالی اقداماتی پیش بینی شده است. همچنین فسادهای اخلاقی هرگونه رفتار و عملکرد خارج از عرف و ارزش‌های پذیرفته شده است که با اخلاقیات در تناقض می‌باشد؛ به عنوان مثال: دوپینگ، تبانی و یا ابتذالات اخلاقی از جمله مسائلی است که امروزه گریبان‌گیر دنیای ورزش و ورزشکاران شده است، راهکار ویژه خود را برای مبارزه می‌طلبد. آنچه مسلم است ریشه یابی و رفع ریشه‌های فساد بر مبارزه با فساد ارجحیت دارد؛ همواره مفسدین شناسایی شده و با آن‌ها برخورد قاطع صورت گرفته است، اما ریشه‌های فساد همچنان باقی است. به همین جهت باید ریشه‌ها و منابع فساد از هر جنبه شناخته شود و با آن مبارزه گردد تا سبب اختلال در رشد و کارآمدی عرصه‌های ورزشی نگردد.

منبع: تدوین الگوی مدیریت فساد در ورزش ایران، محمد حسین قربانی/ احسان محمدی/ حسین زارعیان

اکسیر سلامتی

ادامه از صفحه ۶

استفاده تبدیل می‌کنند. در نتیجه سوخت و ساز بدن را بالا می‌رود و اشتها تنظیم می‌شود. دمنوش قاصدک و نعناع به هضم و جذب مواد مغذی کمک می‌کند و دمنوشی قدرتمندی برای محافظت از کبد است.

۵. دمنوش لاغری هل: هل، میوه‌ای از خانواده زنجبیل است که در انواع مختلفی همچون هل سیاه، سفید و سبز وجود دارد. هل، حاوی فیبر بالایی است؛ در نتیجه احساس سیری را در فرد افزایش داده و

سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد. همچنین ملاتونین موجود در آن مانند یک چربی‌سوز طبیعی عمل می‌کند. استفاده از هل همراه با برنامه غذایی سالم برای لاغری و کاهش وزن بسیار مفید است.



دارد. همچنین سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و سبب سرعت بخشیدن به دفع غذای مصرفی می‌شود. در نتیجه چربی موجود در غذا را غیرقابل دسترس کرده و جذب کربوهیدرات را کاهش می‌دهد.

۴. دمنوش لاغری قاصدک و نعناع: این دمنوش به حفظ سلامت کبد کمک می‌کند. کبد مسئول سم‌زدایی بدن است؛ بنابراین نقش موثری در سوخت و ساز آن دارد. سلول‌های سلول‌های موجود در کبد چربی‌ها را می‌شکنند و به انرژی قابل



حرکات اصلاحی کمر



۳. بالا آوردن لگن: در این نوع ورزش باید به پشت بخوابید، زانوهای خود را خم کرده و سپس به آرامی لگن خود را بالا بیاورید و ۵ ثانیه نگه دارید، سپس به آرامی لگن خود را روی زمین گذارید و ۵ ثانیه استراحت کرده و سپس مجدد این کار را تکرار کنید.

۴. کشیدن دست و پا: به حالت چهار دست و پا بر روی زمین قرار بگیرید؛ یعنی دست‌ها را عمود و زانوها را بر روی زمین قرار دهید، سپس دست و پای راست را از زمین جدا کنید و به حالت کشیده نگه دارید. ۵ ثانیه بمانید و سپس به حالت اول برگردید. این حالت را ۵ بار تکرار کنید. سپس همین کار را با اندام‌های طرف چپ انجام دهید.

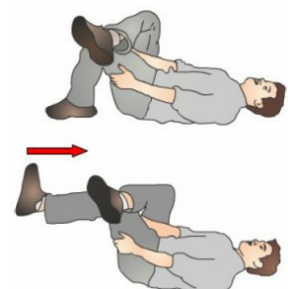


داخل پا و علت کمر درد بسیار مناسب است: روی کمر خود دراز بکشید و زانوهای تان را خم کنید، یک پای خود را روی پای دیگر بگذارید، با دست خود پایي که روی زمین است را بگیرید و با کمک آن پاهای خود را به سمت سینه بکشید. این حالت را برای ۵ ثانیه نگه دارید، سپس کشش را رها کنید و پای خود را از روی پای دیگر بردارید.



۲. تغییر قوس کمر: برای انجام این تمرین، چهار دست و پا روی زمین قرار می‌گیرد. در این موارد بیمار قوس کمر خود را تغییر می‌دهد؛ یعنی یک بار گودی کمر خود را کم می‌کند و بار دیگر گودی کمر خود را زیاد می‌کند به این ترتیب حرکاتی در ستون مهره‌ها ایجاد می‌شود و خود این حرکت باعث میزان کردن مفصل‌های ستون مهره‌ها می‌باشد. این حرکت را معمولاً ۵ بار انجام می‌دهند.

یکی از شایع‌ترین مشکلاتی که ممکن است برای هر فردی به ویژه افراد شاغل رخ بدهد، کمر درد پی باشد. احساس درد در ناحیه‌ی کمر و پایین کمر، ممکن است به دلایلی همچون: گرفتگی عضلات کمر و اسپاسم عضلانی که در نتیجه‌ی انجام حرکاتی همچون: خم کردن یا چرخاندن کمر به شیوه ناصحیح، حرکات ساده‌ای مانند: خم شدن برای بستن بند کفش، بلند کردن اشیای سنگین و یا نشستن‌های طولانی مدت باشد. انجام ورزش برای رفع کمر درد به مدت ۱۵ دقیقه در روز و برای سه بار در هفته، موجب تقویت عضلات کمر، گردن و شانه و کاهش احتمالی آسیب دیدگی کمر می‌شود و همچنین عضلات را شل کرده و از درد کمر می‌کاهد:



۱. این تمرین برای کشش مفصل لگن و عضلات