

آخر هفته های سیخمایی برای کودکان

این که در یک بازه زمانی خاص چندین فیلم مخصوص گروه سنی کودک و نوجوان بر پرده سینماهای کشور باشد تقریبا اتفاق بسیار نادری است. اما در چند هفته اخیر شاهد این هستیم که سه فیلم برای گروه سنی کودک و نوجوان در سینماهای کشور در حال اکران است. پس اگر چند وقتی است که کودکان تان را به سینما نبرده اید، تا آبی به آسیاب مانده است دست

بچنابند. علاوه بر این که در این هوائی الوده که چند روزی مدرسه ها را حتی به تعطیلی کشاند، رفتن به این نوع تفریحات سرپوشیده و به دور از آلاینده های معلق می تواند انتخاب خردمندانه ای باشد. با هم نگاه اجمالی به فیلم های روی پرده و سینماهای پخش کننده آن ها می اندازیم. بهای بلیت در روزهای سه شنبه و شانس های طرف صبح ارزان تر است.



مصاحبه با یک مربی برای آشنایی بیشتر با ۲ ورزش سالنی مخصوص بانوان

سلامتی با ورزش چقدر آب می خورد؟

سمیه محمدنیا حناپی
روزنامه نگار

خود دارند و آن انجام حرکات ورزشی به صورت منظم و مستمر است. در این بین ورزش های سالنی دارای مزیت های بیشتری نسبت به ورزش در هوای آزاد است. ورزش کردن اصولی زیر نظر مربی، دوری از آلاینده های هوایی و از همه مهم تر ورزش گروهی را که موجب اشتیاق بیشتر برای تلاش کردن است، می توان از مزیت هایی دانست که در ورزش در هوای آزاد که بیشتر به پیاده روی منتهی می شود، وجود ندارد. آلودگی هوای هفته گذشته مشهد بهانه ای شد که به جای این که برای شما مقصد گردشگری را شرح دهیم و راهنمای مالی آن را بنویسیم، سری به باشگاه های ورزشی بزنیم و

سلام. لطفا خودتون رو معرفی کنید:

سلام. من مریم عرب، مسئول کمیته آمادگی جسمانی مشهد و یکی از اولین مربی های اسپینینگ در مشهد هستم. حدود ۲۰ سال است که در رشته های مختلفی مانند پیلاتس، ایرویک، TRX و همچنین کار با دستگاه سمتم مربیگری دارم.

به نظر شما چرا باید ورزش کنیم؟

احتمالا جواب این سوال برای افراد مختلف فرق می کند. مثلا من به جوانان می گویم ورزش کنید، اما نه برای امروزان که وضعیت بدنی تان خوب است بلکه برای این ورزش کنید تا چند سال آینده تان را بیمه کنید. به افراد مسن می گویم ورزش کنید تا از دردهایی که در هر نشستن و برخاستن و حتی خم شدن متحمل می شوید رهایی پیدا کنید. توصیه هایم به افرادی که با مشکلاتی چون چاقی، آرتروز و دیابت نژدم می آیند نیز این است که برای جلوگیری و حتی سرکوب مشکلات تان ورزش کنید. اما مهم ترین دلیلی که برای ورزش کردن می توانم برای تان بیاورم این است که ورزش کنید تا سلامت زندگی کنید.

امروز درباره چه ورزش هایی صحبت می کنیم؟

امروز درباره دو ورزش پیلاتس و TRX صحبت می کنم. پیلاتس به عنوان یک ورزش بی هوائی و تخصصی و TRX نیز به عنوان یک ورزش قدرتی را برای تان شرح می دهم.

پیلاتس چه نوع ورزشی است؟

پیلاتس یک ورزش بی هوائی است. در این ورزش که یک سری تمرینات تخصصی به فرد داده می شود، سعی می شود در اولین گام ها عضلات عمقی و ریز بدن را تحریک کرده و همچنین قدرت و استقامت عضلاتی فرد را بهبود ببخشد. در این ورزش به مرور زمان بدن فرد قوی شده و آمادگی جسمانی قابل توجهی را کسب می کند. در کنار بهبود شرایط عضله ها، کارکرد مفاصل که در بعضی از افراد همراه با درد است نیز تسهیل می شود.اما همه مزیت های پیلاتس در بعد توانایی بدن خلاصه نمی شود. این ورزش با ایجاد هماهنگی های بیشتر بین عصب و عضله باعث می شود که اصطلاحا کم کم مغز بدن را درک کند که این موضوع می تواند گام های مهمی برای جلوگیری از زوال مغز یا پیر مغزی باشد. این ورزش همچنین می تواند باعث ایجاد حس نشاط و دوری از استرس شود و اختلالات خواب افراد را برطرف می کند.

شما این ورزش را برای چه کسانی توصیه می کنید؟

پیلاتس ورزشی برای تمام گروه های سنی است. حتی ما پیلاتس کودکان هم داریم که تمرینات متناسب با توانایی ها و شرایط بدنی شان دارد. البته بیشتر کارشناسان معتقدند که پیلاتس برای کودکانی که هنوز به سن بلوغ نرسیده اند شاید ورزش زودرسی باشد و باید از انجام آن جلوگیری کرد. حتی افرادی که درگیر مسائل آرتروزی و آرتیتی هستند نیز می توانند با انجام تمرینات اصلاحی پیلاتس زندگی بهتر با دامنه حرکتی فراخ تری را تجربه کنند.

مزایای پیلاتس چیست؟

البته بنده در همان ابتدا مزیت های پیلاتس را گفتم اما به صورت مختصر می توان گفت که پیلاتس ذهن را سالم می کند، جسم را در عین حالی که قوی و نیرومند می کند؛ خوش فرم نیز می کند. افزایش قدرت و استقامت دو تا دیگر از ارمان هایی است

زندگی آپارتمانی در کنار زندگی ماشینی ، بنیان های سبک زندگی در این عصر را پی ریزی کرده اند. سبک زندگی که در آن نه تنها جایی که مکانی هم برای تحرک و

ورزیده شدن ندارد. متاسفانه این سبک زندگی در چند سال اخیر تعداد بی شماری از افراد را در گیر بیماری های مختلف کرده است که شایع ترین آن ها عبارت از مشکلات عضلاتی و استخوانی، مصائب چاقی، دیابت و فشارخون بالااست. این در حالی است که بیشتر پزشکان در کنار نسخه های بلند و بالای دارویی شان یک توصیه جدی برای بیماران دوری از آلاینده های هوایی و از همه مهم تر ورزش گروهی را که موجب اشتیاق بیشتر برای تلاش کردن است، می توان از مزیت هایی دانست که در ورزش در هوای آزاد که بیشتر به پیاده روی منتهی می شود، وجود ندارد. آلودگی هوای هفته گذشته مشهد بهانه ای شد که به جای این که برای شما مقصد گردشگری را شرح دهیم و راهنمای مالی آن را بنویسیم، سری به باشگاه های ورزشی بزنیم و

چند و چون دو ورزش گروهی و سالنی را در بیاوریم. به همین منظور مصاحبه ای با یکی از مربیان سرشناس مشهد ترتیب دادیم که شما را در جریان این صحبت ها می گذاریم.

که پیلاتس به شما هدیه می دهد. دم و بازدم های منظم هنگام تمرینات نیز منجر به اکسیژن رسانی خوب به تمام بافت ها و عضلات می شود.

برای این ورزش به چه وسایلی نیاز داریم؟

وسایل مورد نیاز برای این ورزش دو دسته است. وسیله هایی که هر فرد باید برای خودش تهیه کند و وسیله هایی که باشگاه داران باید برای اعضایشان تهیه کنند. وسیله های شخصی عبارت از کفش مخصوص پیلاتس که می توان از کفش های روفرشی هم استفاده کرد، مت پیلاتس ، کش تراباند، لباس راحت و یک شیشه آب است. اما باشگاه ها نیز باید وسایلی چون چوب، دمبل، توپ کوچک، توپ جیم بال ، رینگ و فوم رول را حتما داشته باشند تا مربی برای انجام تمرینات مختلف محدودیتی از این دست نداشته باشد.

انجام پیلاتس را چند ساعت در هفته مناسب می دانید؟

شما می توانید تمرینات پیلاتس را برای ۳ تا ۶ جلسه یک هفته در هفته داشته باشید.

TRX چه نوع ورزشی است؟

ورزش TRX یک ورزش نیمه هوائی است که در آن سعی می شود استقامت بدن را تا جایی که ممکن است بالا ببرند. در این ورزش تمرین های مختلفی به فرد براساس نیاز بدنش داده می شود، مثلا برنامه تمرینی غول آساروی استقامت بدن تاکید دارد. تمرینات TRX با یک بند که به بند TRX معروف است انجام می گیرد. بند در واقع به فرد برای انجام حرکات کششی و قدرتی کمک می کند و یکی از نقاط ثقل بدن می شود. یعنی بدن بخشی از وزن خود را به بند منتقل می کند و بر همین اساس انجام حرکات ورزشی کمی تسهیل می شود.

شما TRX را برای چه کسانی توصیه می کنید؟

انجام این ورزش هم مانند بیشتر ورزش ها محدودیت زیادی ندارد. من معتقد هستم که هر فرد با هر توانایی می تواند ورزش کند، اما باید این ورزش را زیر نظر مربی با تجربه انجام دهد و در یک بازه زمانی مناسب آمادگی بدنی اش را برای انجام بیشتر و بهتر حرکات ورزشی بالا ببرد. اما از آن جایی که TRX ورزش مهارتی است تقریبا از حوصله افراد زیر ۱۵ سال خارج است با این حال که انجام منظم و درست این تمرینات در افراد زیر ۱۵ سال باعث افزایش قد و تقویت عضلات می شود.

مزیت های TRX چیست؟

در TRX شما به صورت همزمان چندین فاکتور بدن تان شامل استقامت، چابکی، قدرت و سرعت را بهبود می بخشید. یکی دیگر از مزیت های ویژه TRX چند بعدی بودن آن است به این معنا که هنگام حرکات این ورزش به صورت همزمان چندین

نام وسیله	کمترین قیمت	بیشترین قیمت
کفش پیلاتس	۵۰ هزار	۷۰ هزار
مت پیلاتس	۷۰ هزار	۱۳۵ هزار (۱۰ میل)
کش تراباند ۱۷۰ سانتی متر	۲۴ هزار	۷۰ هزار
یک دست لباس ورزشی	۸۰ هزار	۳۰۰ هزار حتی بالاتر

بنامین	منطقه پرواز ممنوع	تورنادو	قیمت
پردیس هویزه	پردیس هویزه	۶ هزار تا ۱۲ هزار	
	آفریقا	۵ هزار تا ۹ هزار	
قدس	قدس	۳ هزار تا ۶هزار	
پیروزی	پیروزی	۹ هزار	
پردیس اطلس	پردیس اطلس	۸ هزار تا ۱۰ هزار	
سیمرغ	سیمرغ	۸ هزار تا ۱۲ هزار	

بنامین	منطقه پرواز ممنوع	تورنادو	قیمت
پردیس هویزه	پردیس هویزه	۶ هزار تا ۱۲ هزار	
	آفریقا	۵ هزار تا ۹ هزار	
قدس	قدس	۳ هزار تا ۶هزار	
پیروزی	پیروزی	۹ هزار	
پردیس اطلس	پردیس اطلس	۸ هزار تا ۱۰ هزار	
سیمرغ	سیمرغ	۸ هزار تا ۱۲ هزار	

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

دخلوخرج

شنبه ۱۶ آذر ۱۳۹۸ - شماره ۴۳

شماره ۲۰۳۶۰ *خرسان*

گردشگری

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

دخلوخرج

شنبه ۱۶ آذر ۱۳۹۸ - شماره ۴۳

شماره ۲۰۳۶۰ *خرسان*

گردشگری

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

آخر هفته
کجا بریم؟

عضله و مفصل درگیر می شود. آخرین مزیت این ورزش این است که اگر شما بند مخصوص آن را داشته باشید می توانید در هر جا آن راآویزان کرده و به انجام تمرینات خود بپردازید.

برای TRX چه وسایلی نیاز است؟

بند TRX مهم ترین وسیله انجام این ورزش است که در بیشتر باشگاه ها از سقف آویزان است. ولی اگر می خواهید این بند را برای خودتان داشته باشید نیز می توانید کیت آن را تهیه کنید. قیمت کیت بند TRX که تمام بندها و لوازم جانبی آویزان شدن را دارد حدود ۳۹۰ هزار تومان است. دیگر وسایل شخصی به لباس راحتی، کفش مناسب سالنی و بطری آب خلاصه می شود. اما باشگاه ها نیز باید وسایلی چون دمبل، استپ، کتل بل، روب را داشته باشند که ورزشکاران محدودیتی از این دست نداشته باشند.

آیا انجام تهرینات TRX محدودیت خاصی دارد؟

انجام این تمرینات برای بانوان باردار، افرادی که به تازگی عمل جراحی داشته اند و کودکان ممنوع است. در بقیه افراد می توان با توجه به نکات زیر به این ورزش پرداخت. اول این که حتما این تمرین را تا جایی که حرفه ای نشده اید زیرنظر مربی انجام دهید. در انتخاب مربی دقت کنید تا از آسیب های جدی که ممکن است به بدن فرد وارد شود، جلوگیری کنید. اگر مشکلی دارید قبل از آن با پزشک معالج خود مشورت کنید و سپس با مربی درمیان بگذارید. مربی ها در بیشتر مواقع حرکات جایگزینی برای شما طراحی می کنند که در عین حالی که چابکی و استقامت تان را بهبود می بخشد به عضله آسیب دیده تان هم فشار نمی آورد.

هزینه ۱۲ جلسه(یک‌ماه) کلاس های پیلاتس و trx		
قیمت پیلاتس	قیمت trx	
۱۸۰ هزار تومان	۳۵۰ هزار تومان	درجه ۱
۱۲۰ هزار تومان	۲۸۰ تا ۳۰۰ هزار تومان	درجه ۲
۹۰ هزار تومان	۲۰۰ هزار تومان	درجه ۳



حقاقل برنامه های

تمرینی TRX

۳ جلسه در هفته

است اما اگر چربی

سوزی و حجم دهی

بیشتر به عضلات را

در نظر دارید می

توانید باصلاحید

مربی آن را تا ۵ روز

در هفته نیز افزایش

دهید. اما اگر می

خواهید سریع تر به

نتیجه دلخواهتان

برسید حتما روی

رژیم غذایی خود

کار کنید چرا که در

این رابطه ۷۰درصد

راه با رژیم درست

غذایی میسر می‌شود

بزرگی قرار داشته است. این گورستان که نزد مشهدی‌ها به گورستان «قتلگاه» شهرت داشت، یکی از چند گورستان بزرگ شهر مشهد بود. می‌گویند دلیل این نام گذاری، به هجوم ازبک‌ها در عهد صفویه به مشهد و کشتار عمومی مردم شهر باز می‌گردد و بسیاری از مقتولان آن قتل‌عام در همین گورستان دفن شده‌اند و از این ره، نام «قتلگاه» برایش برگزیده شد. با این حال، از آن گورستان بزرگ، امروزه جز مقبره شیخ طبرسی و نیز، مزار آیت‌ا، فقیه سبزواری و همسرش در باغ رضوان، چیزی باقی نمانده است که مقبره فقیه سبزواری هم به دوران بعد از تسطیح قبرستان قتلگاه باز می‌گردد. به هر حال، تا سال ۱۳۱۳ ه‍.ش و احداث خیابان طبرسی، این گورستان فعال بود و حتی یکی از غسل‌خانه‌های مشهد هم، در مجاورت آن قرار داشت؛ غسل‌خانه‌ای که تا اواسط دهه ۱۳۵۰ به کار خود ادامه داد.

تولد یک خیابان

یکی از طرح‌هایی که توسط محمدرولی اسدی، نایب التولیه آستان قدس، در سال ۱۳۱۰ ه‍.ش کلید خورد، ایجاد نیم‌دایره‌ایی در شمال و جنوب حرم بود که در لهجه مشهدی، به آن هاقلکه(یعنی

سلام، در قسمت قبل، درباره محله پرقدمت نوغان، مطالبی را خدمتتان عرض کردم. این‌بار هم می‌خواهم شما را در حوالی این محله نگره دارم تا با هم به سراغ چند بخش تاریخی در محله نوغان برویم. همه ما مشهدی‌ها و ایضاً، زائرانی که زیاد گذرشان به مشهد می‌افتد، با نام خیابان طبرسی آشنا هستند، اما شاید کمتر درباره آن بدانند. بنابراین، در این قسمت، با هم سری به خیابان طبرسی می‌زنیم و از احوالات تاریخی‌اش مطلع می‌شویم.

منشأ نام طبرسی

خیابان طبرسی نامش را از عالم جلیل‌القدر قرن ششم هجری، امین‌الاسلام، ابوعلی فضل بن حسن طبرسی گرفته است که مزارش قبلاً در باغ رضوان قرار داشت و امروزه، با توسعه محدوده حرم رضوی، در صحن جدیدالاحداثی که آن را هم باغ رضوان نامیده‌اند، قرار دارد. البته ما مشهدی‌ها، طبرسی را جور دیگر هجی می‌کنیم و می‌گوییم: طبرسی. قرار داشتن مزار این محدث مشهور در ابتدای خیابان طبرسی نشان می‌دهد که روزگاری نه چندان دور، در این مکان گورستان

**مشهد
گردی**

جواد نوائیان رودسری
روزنامه نگار و دانشجوی دکتری تاریخ