



در دنیای مدرن امروز به دلیل تنوع شغلی و رعایت نکردن اصول حرکتی مناسب، میزان آسیب به ستون فقرات متفاوت است. فشاری که مرور زمان بر آن، اختلال‌های سیستنی عضلانی - اسکلتی را به‌وجود می‌آورد. فردی که ساعت‌های طولانی از عمر خود را پشت میز می‌گذراند، کارگر ساختمانی که در وضعیت حمل بارهای سنگین قرار دارد یا حتی اگر این موارد هم وجود نداشته باشد به دلیل انجام ندادن حرکات‌های ورزشی هر چند کم و مناسب در طول روز، ستون فقرات را دچار آسیب‌هایی می‌کند. در دیبای امروز ۸۰ درصد افراد شاغل حداقل یکبار کمر درد را تجربه کرده‌اند و سالانه بر تعداد افرادی که به این مشکل دچار می‌شوند افزوده می‌شود. این افزایش در حالی صورت می‌گیرد که باتوجه به پیشرفت‌های تکنولوژی صورت گرفته، گروه کودکان و نوجوانان نیز به دلیل قرار گرفتن‌های طولانی در مقابل رایانه و درست نشستن در پشت میز و نیمکت‌های مدارس به این مشکلات افزوده است و باید درصد اعلام شده را بالاتر دانست.

**اختلال سیستنی استخوانی**  
 محور اصلی بدن را ستون فقرات تشکیل می‌دهد و روی این محور سر، دست‌ها، لگن و پاها قرار می‌شوند اما بی‌احتیاطی‌ها و رعایت نکردن اصول لازم و قرار گرفتن در شرایطی که فشار مداوم و مضاعف را بر این سیستم وارد می‌آورد سبب می‌شود تا سیستم عضلانی - اسکلتی تا اختلالی رویه‌و موجب پرویز شاهرغی - متخصص فیزیوتراپی به اعتقاد به اینکه اختلال‌های سیستم عضلانی - اسکلتی جزو شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار است که صدها میلیون نفر از مردم جهان را درگیر کرده است؛ یکی از عوامل مهم زمینساز درد و ناتوانی فیزیکی به‌شمار می‌آید. شاهرغی درباره عوارض این ضایعات که شامل تخریب چه ساختاری از بدن خواهد بود، می‌گوید: «این عوارض شامل عضله مفصل، تاندون، لیگامان، عصب، استخوان و سیستم گردش خون موضعی است.» این متخصص در ادامه با بیان اینکه این آسیب‌ها از جمله بزرگ‌ترین مشکلات بهداشتی شغلی در کشورهای صنعتی در حال توسعه است و اینکه اختلال سیستنی استخوانی عمده‌ترین عامل از دست رفتن زمان کار، افزایش صدها و آسیب‌های انسانی نیروی کار است. می‌گوید: «احساس درد و ناراحتی در قسمت‌های مختلف سیستم عضلانی - اسکلتی از مشکلات عمده کار است.»



گزارش **ایران** از زندگی ۴ قهرمان موتورسواری در یک خانواده

# پدر و مادری که هیجان را به فرزندان خود آموختند



دوم موتورسواری زنان ایران، نورا نراقی مقام اول موتورسواران زنان ایران و مرات نراقی موتورسواری تیم ملی موتورسواری ایران هستند. همین خانواده چهار نفره برای رسیدن به این جایگاه لحظه‌ای از تلاش دست نکشیدند، این خانواده که با لیکنند به قلب هیجان و خطر می‌تازند از سال‌ها تکاپوی خود برای رسیدن به آنچه در صدر آرزوهایشان است اینگونه می‌گویند.

عشق به موتوسیکلت و ورزش موتورسواری در خون این خانواده هیجان دوست جاری است؛ خانواده‌ای که دغدغه‌شان از گذشته تاکنون همینه وسیله بوده است. آنها توانسته‌اند با تمام موانعی که سد راهشان بود چرخ‌هایش را بچرخانند تا آنجا که اکنون تمامی سکوهارا در اختیار گرفته‌اند. مهرشاد نراقی قهرمان قهرمانان موتورسواری ایران، شهرداد نظیفی مقام



ازاده مختاری

دوست از زندگی در خانه‌ای که همه عاشق موتورسواری هستند این گونه می‌گوید: «تختین موتوسیکلتی که مالک‌ش بودم موتوسیکلتی ۵۰ سی‌سی بود، چهار ساله بودم که به کمک پدر سوار یادم مانده است ولی اکنون موتورسواری از بادهای قلبی زندگی‌ام است.»

کافی وجود نداشت، ولی این ورزش جزئی از خانواده من بود و همین علاقه بود که هر روز ما را به یکدیگر نزدیک می‌کرد. پدر، استاد خانواده بود و ما پیرو استادی که نه تنها ورزشی پرهیجان را به ما می‌آموخت که وحدت، همستگی، عشق به اعضای خانواده و هدف مشترک داشتن را به من آموخت، بودیم. در کنار هم مسابقه می‌دادیم و با یکدیگر به بهبود اوضاع این ورزش رها شده فکر می‌کردیم تا اینکه چند سال قبل به فکر راهاندازی باشگاهی برای تمرین ورزشکاران موتوسیکلت‌سوار شدیم. در همان زمان همسر من نیز به خواستگاری‌ام آمد و این ازدواج حرکت به جلویی سریع برای رسیدن به هدفمان که همان راهاندازی باشگاه بود، شد. «همسر من نیز علاقه‌مند به موتورسواری بود و با ورود به خانواده ما عضو پنجم این خانواده پرهیجان شد.» «نورا» می‌گوید: همراهی‌های همسر «هادی مقدس» برای رسیدن به هدفی که داشتیم، دلگرم‌کننده بود. او برای همگام بودن با من حتی رشته کاری خود را تغییر داد. یکدلی خانوادگی در بین خانواده ۵ نفره ما سکوی پرتاب برای رسیدن به هدفمان شد. می‌دانیم همان‌طور که تاکسون در مقابل موانع سر فرود نیابورده‌ایم اگر این راه را بر تلاش ادامه دهیم به هدفمان که شاید خواسته خیلی از علاقه‌مندان به این ورزش است، خواهیم رسید.

برایش سلامت روح را همراه دارد، این مشکلات دیده نمی‌شود. در تمام این سال‌ها نه پیست مسابقه مناسبی وجود داشت و نه حمایت فدراسیون... ولی ما ادامه دادیم و تلاش کردیم موانع را کنار بزنیم و در این مسیر یاد گرفتیم با تلاش و کوشش می‌توان تمام راه‌های بسته برای رسیدن به مقصود را گشود تنها باید ایاد ایمان داشته باشی که تلاش‌هایت روزی ثمر خواهد داد. «حجاب این ورزش برای بانوان شاید از کامل‌ترین حجاب‌ها باشد، ولی شرایط شرکت بانوان موتورسواری ایرانی در میادین بین‌المللی از سوی فدراسیون موتوسواری کشور هنوز ایجاد نشده است.» شهرداد نظیفی که خود مقام دوم موتورسواری بانوان کشور را در مسابقات سال ۸۸ کسب کرده است، می‌گوید: تاکنون تنها یک مسابقه موتوسیکلت‌سواری برای زنان در کشور برگزار شده است.

موتوسیکلت تهیه می‌کردم، موتوسیکلتی مناسب سن و سال آنها و تمرینات آنها آغاز می‌شد، آنها مشتاق یادگیری بودند و من مشتاق آموختن و همین شد که اکنون هر دو از قهرمانان موتورسواری کشور هستند.» مهرشاد نراقی اینگونه ادامه داد: به اعتقاد من سلامت، رفاقت و پیشرفت مهم‌ترین ارکان زندگی هستند، در فضای ورزش این سه رکن را روزانه به فرزندانم آموختم. اکنون که می‌بینم نه تنها آنها بلکه همسرم قهرمان این رشته ورزشی در کشور و حتی میادین بین‌المللی هستند افتخار وجودم را فرامی‌گیرد. ما برای رسیدن به امروز گذشته سختی را پشت‌سر گذاشتیم.

موتوسیکلت تهیه می‌کردم، موتوسیکلتی مناسب سن و سال آنها و تمرینات آنها آغاز می‌شد، آنها مشتاق یادگیری بودند و من مشتاق آموختن و همین شد که اکنون هر دو از قهرمانان موتورسواری کشور هستند.» مهرشاد نراقی اینگونه ادامه داد: به اعتقاد من سلامت، رفاقت و پیشرفت مهم‌ترین ارکان زندگی هستند، در فضای ورزش این سه رکن را روزانه به فرزندانم آموختم. اکنون که می‌بینم نه تنها آنها بلکه همسرم قهرمان این رشته ورزشی در کشور و حتی میادین بین‌المللی هستند افتخار وجودم را فرامی‌گیرد. ما برای رسیدن به امروز گذشته سختی را پشت‌سر گذاشتیم.

«مهرات» اینگونه ادامه داد: سال ۸۷ بود که وارد تیم ملی موتورسواری کشور شدم و به‌طور مداوم در اردوهای تیم شرکت داشتم ولی زمان مسابقات بین‌المللی با زمانی که باید خود را به عنوان سرباز وظیفه معرفی می‌کردم مواجه شد و این یعنی جا ماندن از مسابقات بین‌المللی، هنوز هم تمرین می‌کنم و سعی دارم شرایط بدنی خود را برای بعد از سربازی و مسابقاتی که پیش رو دارم مناسب نگه دارم.

در این مسابقه ۸ موتورسوار به قصد فتح قله توچال با موتور کراس به مسابقه با یکدیگر پرداختند. در این مسابقه دخترم «نورا» قهرمان کشوری شد و پس از او، من مقام دوم را از بین هشت شرکت‌کننده این مسابقه کسب کردم. «**قهرمان زنان ایران**» چهار ساله بودم که به کمک پدرم سوار موتوسیکلت‌های ۵۰ سی‌سی شدم، همچنان آن روز را با اینکه خیلی خردسال بودم، فراموش نکرده‌ام، چرخه آن هیجان به عشقی تبدیل شد که یک لحظه از جرم جدا نبود. کودک که بودم آرزویم این بود روزی برنده مسابقات موتورسواری شوم و بارها خودم را در میادین مسابقه تجسم کرده بودم. این آرزوی کودکی با آموخته‌های پدر و تلاش خودم روز هشتم آبان ماه سال ۱۳۸۸ به واقعیت تبدیل شد و از آن روز زندگی‌ام رنگ تازه‌ای به خود گرفت.» بعد از قهرمانی در مسابقات کشوری و توجه رسانه‌ها به این مسابقه بود که دعوت‌نامه‌ای از قهرمان موتورسواری بانوان کشور آمریکا دریافت کردم. او مرا به کشورش دعوت کرده بود. بالاخره راهی کشور آمریکا شدم. بعد از چند روز تمرین با او در مسابقات کراس بانوان جهان در آمریکا شرکت کردم.

از هر فرصتی استفاده می‌کردم که سوار موتوسیکلت پدر و برادرم شوم، موتورسواری را دوست داشتم و برایم مهم نبود دیگران وقتی مرا سوار بر موتوسیکلت می‌بینند، چه فکری می‌کنند، انگار می‌دانستم تقدیر من با این وسیله دوچرخه گره خورده است.» شهرداد نظیفی مقام دوم موتورسواری کشوری و مادر دو قهرمان موتورسواری ایران این‌گونه از علاقه خود می‌گوید «تختین و مادامه می‌دهد: تختین و مادامه مشترک من و مهرشاد، علاقه به موتورسواری بود. البته می‌دانستم همه بجز قهرمان بودن او از رفتار نیک و جوانمردانه‌اش می‌گویند و همین شد که به خواستگاری وی بدون تردید پاسخ مثبت دادم، ازدواجی که نمره‌اش یک دختر و یک پسر بود.»

تختین فرزندم «نورا» بود و دومی «مهرات»، بعد از تولد دو فرزندم، همراه مهرشاد شدم، او شد مربی و من شاگردی بودم که بی‌تابانه منتظر آموختن از استادی بودم که عاشقانه دوست‌ش داشتم. مهرشاد نه تنها معلم من بود که هر کدام از فرزندانم به چهار سالگی می‌رسیدند، آنها نیز به جمع شاگردانش اضافه می‌شدند. مطمئن بودم با داشتن چنین استادی هیچ خطری تهدیدشان نمی‌کند.» شهرداد نظیفی این‌گونه ادامه داد: از سال ۷۹ به‌طور مستمر موتورسواری را دنبال می‌کنم. با اینکه تهیه لباس‌های ایمن این ورزش و تهیه موتوسیکلت گران تمام می‌شود، ولی برای کسی که این ورزش

از هر فرصتی استفاده می‌کردم که سوار موتوسیکلت پدر و برادرم شوم، موتورسواری را دوست داشتم و برایم مهم نبود دیگران وقتی مرا سوار بر موتوسیکلت می‌بینند، چه فکری می‌کنند، انگار می‌دانستم تقدیر من با این وسیله دوچرخه گره خورده است.» شهرداد نظیفی مقام دوم موتورسواری کشوری و مادر دو قهرمان موتورسواری ایران این‌گونه از علاقه خود می‌گوید «تختین و مادامه می‌دهد: تختین و مادامه مشترک من و مهرشاد، علاقه به موتورسواری بود. البته می‌دانستم همه بجز قهرمان بودن او از رفتار نیک و جوانمردانه‌اش می‌گویند و همین شد که به خواستگاری وی بدون تردید پاسخ مثبت دادم، ازدواجی که نمره‌اش یک دختر و یک پسر بود.»

این مسیری می‌تواند مسیر مسابقه باشد و از آن بزرگ‌تر مسیر زندگی، وقتی درست فکر کردن را بیاموزی تمام مسیرهای زندگی‌ات سالم و صحیح و سنجیده انتخاب می‌شود و این یعنی گام اول برای رسیدن به حسی که به آن می‌گویند: «خوشبختی.»

همچنین با حضور در مدرسه موتورسواری موفق به اخذ مدرک مربیگری از این مدرسه شدم و با کوله‌باری پر از تجربه به کشور بازگشتم به امید اینکه روزی در کشور ما هم به این ورزش اهمیت داده شود، زیرا ورزشکاران ایرانی هیچ چیزی کمتر از ورزشکاران کشورهای دیگر ندارند، تنها نبود امکانات باعث شده است که تا امروز از میادین بین‌المللی عقب بمانند. «نورا» قهرمان زنان موتورسواری ایران می‌گوید: تنها پیست شهران از کودکی‌هایش تا الان برای تمرین موتورسواران وجود دارد، پیستی که هیچ امکاناتی ندارد و در ادامه می‌گوید: با اینکه امکانات

تختین فرزندم «نورا» بود و دومی «مهرات»، بعد از تولد دو فرزندم، همراه مهرشاد شدم، او شد مربی و من شاگردی بودم که بی‌تابانه منتظر آموختن از استادی بودم که عاشقانه دوست‌ش داشتم. مهرشاد نه تنها معلم من بود که هر کدام از فرزندانم به چهار سالگی می‌رسیدند، آنها نیز به جمع شاگردانش اضافه می‌شدند. مطمئن بودم با داشتن چنین استادی هیچ خطری تهدیدشان نمی‌کند.» شهرداد نظیفی این‌گونه ادامه داد: از سال ۷۹ به‌طور مستمر موتورسواری را دنبال می‌کنم. با اینکه تهیه لباس‌های ایمن این ورزش و تهیه موتوسیکلت گران تمام می‌شود، ولی برای کسی که این ورزش

تختین فرزندم «نورا» بود و دومی «مهرات»، بعد از تولد دو فرزندم، همراه مهرشاد شدم، او شد مربی و من شاگردی بودم که بی‌تابانه منتظر آموختن از استادی بودم که عاشقانه دوست‌ش داشتم. مهرشاد نه تنها معلم من بود که هر کدام از فرزندانم به چهار سالگی می‌رسیدند، آنها نیز به جمع شاگردانش اضافه می‌شدند. مطمئن بودم با داشتن چنین استادی هیچ خطری تهدیدشان نمی‌کند.» شهرداد نظیفی این‌گونه ادامه داد: از سال ۷۹ به‌طور مستمر موتورسواری را دنبال می‌کنم. با اینکه تهیه لباس‌های ایمن این ورزش و تهیه موتوسیکلت گران تمام می‌شود، ولی برای کسی که این ورزش

تختین فرزندم «نورا» بود و دومی «مهرات»، بعد از تولد دو فرزندم، همراه مهرشاد شدم، او شد مربی و من شاگردی بودم که بی‌تابانه منتظر آموختن از استادی بودم که عاشقانه دوست‌ش داشتم. مهرشاد نه تنها معلم من بود که هر کدام از فرزندانم به چهار سالگی می‌رسیدند، آنها نیز به جمع شاگردانش اضافه می‌شدند. مطمئن بودم با داشتن چنین استادی هیچ خطری تهدیدشان نمی‌کند.» شهرداد نظیفی این‌گونه ادامه داد: از سال ۷۹ به‌طور مستمر موتورسواری را دنبال می‌کنم. با اینکه تهیه لباس‌های ایمن این ورزش و تهیه موتوسیکلت گران تمام می‌شود، ولی برای کسی که این ورزش



را دارا است ولی بدون خطر می‌باشد. به هر حال هفت حرکت ویژه وجود دارد که بهتر است افراد عادی از انجام آن اجتناب نمایند.

**نبایده‌ها**

- بالا آوردن پاها از بالای سر در حالت خوابیده روی زمین که فشار غیرعادی می‌سازد.
- کشش دونده دوی مانع که فشار بیش از حد روی زانوهارا وارد می‌سازد.
- راه رفتن مرغابی، خم کردن بیش از حد زانو، در این حالت فشار زیادی به

## ۷ هشدار ورزشی

برای پیشگیری از بروز دردهای عضلانی و آثار ناخوشایند آن، توصیه می‌شود برخی تمرینات را افراد معمولی انجام ندهند.

از تمریناتی که با پرش اضافی انجام می‌شود و با انقباض عضلانی بیش از حد روی مفاصلی با دامنه حرکتی محدود هستند، خودداری کنید. در حقیقت هیچ وقت تمرینی را انجام ندهید که

مفصل زانو وارد می‌سازد.

- لمس کردن پنجه پا با پاهای کاملاً کشیده، این حرکت فشار بیش از حد روی کمر و زانو وارد می‌سازد.
- کشش بالربین‌ها: این حرکت فشار بسیاری روی لیگامنت‌های زانو و پاتین کمر وارد می‌سازد.
- بالا آوردن هر دو پا با پاهای کاملاً کشیده و صاف که فشار بسیار بر قسمت تحتانی کمر وارد می‌سازد.
- دراز و نشست کامل با پاهای کاملاً صاف و کشیده فشار زیادی بر قسمت تحتانی کمر وارد می‌سازد.