

ورزش شماره یک



پس از رقابت‌های جهانی توکیو، جهان‌بخت به انگلستان رفت و به تحصیل پرداخت و موفق شد مدرک مهندسی مکانیک را از آنجا اخذ کند. اولین طلایی کشتی ایران در ۳۷ سالگی دچار بیماری مهلک یرقان شد. در سال ۱۳۴۹ حالش به شدت وخیم شد و پزشکان صلاح دیدند که ادامه معالجات او در خارج از کشور صورت پذیرد. پیکر او به لندن منتقل شد، اما مداوا و معالجات یک ماهه هم فایده‌ای نداشت و در تاریخ ۲۸ اردیبهشت سال ۱۳۴۹، اولین طلایی ایران در مسابقات جهانی از دنیا رفت. توفیق از جمله اولین ورزشکاران تحصیل کرده کشورمان بود که در سطح جهان به شهرت دست یافت.

کشتی ورزش شماره یک ایران و رشته‌ای است که بیشترین افتخارات کشورمان در مسابقات جهانی و المپیک در این رشته نصیب ورزشکاران ما شده است. اما اولین طلای ایران چه زمانی برای کشورمان به ارمغان آمد؟ ایران از سال ۱۹۴۸ در مسابقات بین‌المللی کشتی شرکت کرد. شش سال گذشت و با وجود مدال‌های زیاد ورزشکاران ایران، کشورمان موفق به کسب طلای جهانی نشد. تا اینکه در رقابت‌های سال ۱۹۵۴ توکیو (ژاپن)، توفیق جهان‌بخت دست به کاری بی‌سابقه زد.

توفیق ۲۳ ساله، دو سال قبل از آن در «المپیک هلسینکی» موفق به دریافت مدال برنز وزن ۶۷ کیلوگرم شد. اما در مسابقات جهانی توکیو نخستین مدال طلای تاریخ کشتی ایران از این رقابت‌ها را به چنگ آورد و بالاتر از اوله آندربرگ (قهرمان المپیک) و گالاردازه، بر سکوی نخست جهان ایستاد. جهان‌بخت متولد ۱۳۱۰ در شهر سراب بود و در خردسالی به همراه خانواده به تهران مهاجرت کردند. او در دبستان رودکی تهران تحصیل می‌کرد. معلم ورزش این مدرسه کیومرث ابوالملوکی بود که استعداد توفیق را در کشتی کشف کرد و از آن به بعد توفیق به کشتی روی آورد.

در یکی از بعدازظهرهای آفتابی سال ۱۹۵۴ «جو مارتین»، پلیس پیر شهر «لوئیزیول»، پسرک لاغراندازی را دید که رو به دیوار و بی‌حرکت ایستاده و فقط صدای هق‌هق گریه‌اش نشان می‌دهد که چه اندوه بزرگی در دل دارد. این پسر «کاسیوس مارسیلیوس کلی» بود. بچه یکه‌بزن و مقتدر محله، زار زار گریه می‌کرد و این گریه بدان دلیل بود که دوچرخه زیبایی را که پدرش دو روز پیش برای او خریده بود، دزدیده بودند!

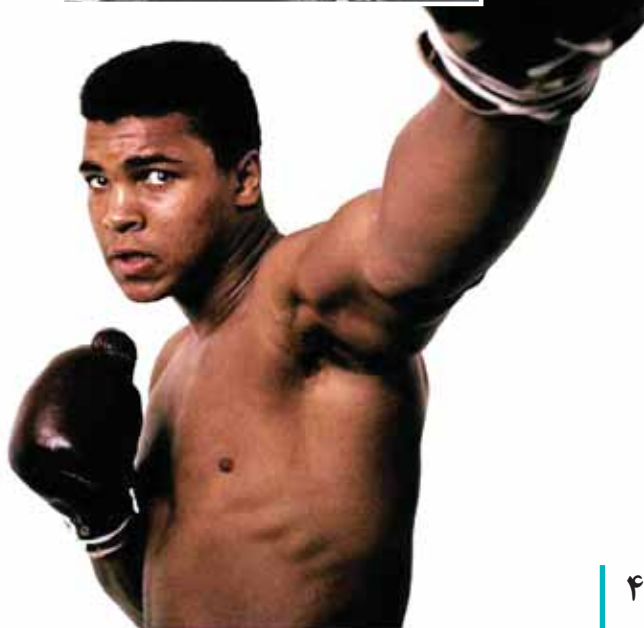
کاسیوس به محض شنیدن صدای جو به سوی او برگشت و با خشم فریاد زد: «جو! مطمئن باش اگر سارق دوچرخه‌ام را پیدا کنم، او را می‌کشم.» پلیس پیر در پاسخ او گفت: «بسیار خب! کاسیوس، حتماً این کار را بکن... ولی دوست جوان، قبل از آنکه هر متجاوزی را بکشی، باید راه و روش جنگیدن را بیاموزی. مگر اتکای تو به دستان و مشت‌هایت نیست. خب اگر این‌طور است، آزمایش کن تا مطمئن شوی می‌توانی از آن‌ها مدد بگیری. اصلاً آیا طرز به‌کار بردن آن‌ها را به خوبی می‌دانی؟»

ماندگارترین نام تاریخ مشت‌زنی به همین شکل ظاهراً ساده وارد دنیای مشت‌زنی شد. او پس از چند سال به‌عنوان برترین بوکسور سنگین‌وزن ایالات متحده راهی المپیک شد و قهرمانی بازی‌های ۱۹۶۰ را از آن خود ساخت. از آن به بعد، کلی به مرد شماره یک بوکس جهان تبدیل شد.

اما شهرت و قهرمانی سبب نشد که او جنبه‌های انسانی زندگی را فراموش کند. کلی پس از قهرمانی جهان، در سال ۱۹۶۴ مسلمان شد و نام محمد و نام‌خانوادگی علی را برای خود برگزید. او زمانی که دولت آمریکا به کشور ویتنام حمله کرد، حاضر نشد به‌عنوان سرباز در این جنگ شرکت کند. همین امر سبب شد که عنوان قهرمانی وی پس گرفته شود.

او برای اعتراض به تبعیض نژادی در آمریکا، مدال طلای المپیک خود را به رودخانه اوهایو افکند و گفت: «تا روزی که تبعیض در کشورم وجود داشته باشد، این مدال هیچ ارزشی ندارد.» این‌ها عواملی بودند که نام علی را به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین ورزشکاران تاریخ ماندگار کردند؛ عواملی مهم‌تر از قهرمانی در المپیک و مسابقات جهانی.

طلای ابدیده





انسان برای سالم بودن و زندگی سالم به خواب نیاز دارد. کارشناسان می‌گویند: هشت ساعت خواب شبانه، یعنی معادل یک سوم شبانه‌روز برای همه لازم است. اما آیا هر جا و به هر شکلی می‌توان خوابید؟

خوب بخوابید!



خوابیدن با چند بالش: برای داشتن خوابی راحت بهترین کار استفاده از چند بالش است. افرادی که به پشت می‌خوابند، می‌توانند کوسن کوچکی زیر گودی کمرشان بگذارند. قراردادن یک بالش کوچک دیگر زیر ران‌ها برای افرادی که به پشت می‌خوابند، باعث حمایت بیشتر از مفاصلشان خواهد شد. افرادی که به پهلو می‌خوابند، باید بالش کوچکی بین زانوهایشان بگذارند.



خوابیدن به پهلو، دست‌ها در راستای بدن: خوابیدن به پهلو برای ستون فقرات مفید است. خوابیدن در پهلو و قراردادن دست‌ها در راستای بدن باعث می‌شود، ستون فقرات در حالت طبیعی خود قرار داشته باشد. به این ترتیب باعث کاهش کمردرد و گردن‌درد می‌شود. به عقیده متخصصان، خوابیدن به پهلو و همچنین استفاده از بالشی کوچک بین زانوهای می‌تواند از فشار زیاد به مهره‌های کمر و نیز عضلات و رشته‌های عصبی متصل به ستون فقرات بکاهد.



وضعیت جنینی: این وضعیت مانند وضعیت قرارگیری جنین در شکم مادر است. در وضعیت جنینی، فرد به پهلو دراز می‌کشد، در حالی که پاها را به داخل شکم جمع می‌کند، چانه را به بازوها نزدیک و دست‌ها را خم می‌کند. بیشتر افراد به این صورت می‌خوابند و وضعیت نسبتاً راحتی در نظر گرفته می‌شود. اما وضعیت خواب جنینی باعث کمردرد و گردن‌درد می‌شود. علاوه بر این، خمیدگی بدن به سمت پایین مانع از تنفس عمیق خواهد شد.



خوابیدن به روی شکم: خوابیدن به روی شکم به سلامتی‌تان آسیب می‌زند. سعی کنید هرگز در این وضعیت نخوابید. این وضعیت خوابیدن باعث کمردرد، و گردن‌درد و چین و چروک پوست صورت می‌شود.



خوابیدن به پشت، دست‌ها در راستای بدن: خوابیدن به پشت در حالی که دست‌ها در کنار بدن قرار داشته باشد، بهترین وضعیت خواب برای سلامت است. این نحوه خوابیدن برای ستون فقرات و گردن خوب است. البته باید حواستان باشد از بالش‌های خیلی بلند و نامناسب استفاده نکنید.



خوابیدن به پشت، دست‌ها بالا: به این حالت خواب، وضعیت «ستاره دریایی» نیز می‌گویند. در این حالت فرد به پشت می‌خوابد و دست‌هایش به سمت بالا و دو طرف بالش قرار می‌گیرد. این وضع خواب برای کمر خوب است.