

سبک سلامت

گزارشی از گعده‌های ورزشی بانوان

دوره‌می به وقت صبحگاه

نیره ساری

ساعت ۶ صبح است و خانکای صبحگاهی بوستت را نوازش می‌کند. صندلی‌ای را که در دست در میدان اصلی پارک است، انتخاب می‌کنم. با اینکه گناهی ورزشی به پا دارم اما همت راه رفتن ندارم. دو خانم جوان در حال پیاده‌روی هستند. یک پیرمرد و خانم جوان دیگری از دور مشغول ورزش کردن با وسایل ثابت پارک هستند. یک خانم مسن از مقابل صورتم آهسته عمو می‌کند. چند قدم جلوتر یک نفر با او همقدم می‌شود. باهم دست می‌دهند و مشخص است که آشنا هستند. سر برمی‌گردانم به اطراف نگاه کنم. می‌بینم همان دو نفر، حاله نگر شدند. تقریباً یک دور کامل بوستان سهند را آرام پیمایش کردند. جمعی هشت نفره شدند. همه شاداب و راضی از اینکه صبح زود به پیاده‌روی آمده‌اند. لیختند بر لب و مشغول صحبت هستند. ناخواسته در هر دوری که می‌زنند متوجه مضمون گفت‌وگوها می‌شوم. دور اول آخرین اخبار روز کشور، دور دوم درباره لباس و ظرف و لوازم خانه، دور سوم درباره ارتباط خوراکی‌های گیاهی با سلامت و دور چهارم هم درباره تغذیه سالم و بحث سلامت است. کم‌کم به سرعت‌شان بالاتر می‌رود و کمتر متوجه مضمون دقیق موضوعات می‌شوم اما یک جمله برای شنیدن محتوای بحث کافی است. بیشتر از هر چیز بدن‌های سالم و ورزشیده به چشم می‌خورد. نحوه ایستادن، درست راه رفتن، حتی لحن صحبت‌ها اثر گذار است. حالا ساعت ۷ است و مربی ورزش با اسپیکر و دو همراه

دیگر خود رسیده است. جمعیتی بالغ بر ۵۰ نفر به چشم می‌خورد. شنیده بودم ورزش صبحگاهی بوستان سهند دیدنی و جذاب و البته حرفه‌ای و اصولی است، اما به چشم ندیده بودم. نزدیک خانه بود و تصمیم گرفتم یک روز از نزدیک ببینم. در حالی که همچنان روی نیمکت نشسته‌ام، می‌بینم که موسیقی شاد همه چهره‌ها را بشاش کرده است. ابتدا نوازش آهسته و کم‌کم حرکات، ریتم‌دار تر و تندتر شده است. خانمی با بلند کردن آواز اشاره می‌کند که به جمع‌شان اضافه شوم. صندلی را رها می‌کنم و به میدان ورزش می‌روم. به تعداد افراد هر لحظه اضافه می‌شود، طوری که ضلع شمال پارک مملو از بانوانی است که در حال ورزش کردن هستند. یکصد می‌شمارند: یک... دو... سه... تقریباً ورزش تا ساعت ۸ طول کشید. بعد از پایان ورزش همه جمع تشویق بلندی کردند، طوری که صدای کف زدن فضای پارک را پر کرد. هر کس به سمتی رفت. چشمم به همان جمع خانم‌های میانسال افتاد که به سمت یکی از الاچیق‌های پارک رفتند. چند دقیقه‌ای که گذشت از کنارشان عبور کردم. بساط صبحانه و نان تازه، لیخته به لیسم آورد. دعوتم کردند و با تشکر و ابراز خرسندی از این جمع صمیمی به سمت در خروجی پارک رفتم. عمدتاً دست همه کسانی که ورزش کردند نان تازه خوندنمایی می‌کرد. فردا، پس فردا... به خودم که آمدم دیدم تقریباً شش ماهی می‌شود من هم به جمع خانواده ورزشی پارک

چندباری می‌همان گعده هشت نفره بانوان در بوستان سهند شدم؛ جمعی که معتقد بودند بسیاری از بیماری‌ها را به واسطه نظم در ورزش از سر گذرانده‌اند و به لحاظ ابعاد روحی و روانی باعث نشاط فردی و جمعی آنان شده است

کارشناس حوزه ورزش و سلامت در گفت‌وگو با «کاشانه»:

کم‌ترکی ۶۴ درصد بانوان ایرانی را تهدید می‌کند



رضا شجاع، کارشناس حوزه ورزش و سلامت در گفت‌وگو با کاشانه، از دلایل اهمیت ورزش برای بانوان می‌گوید و معتقد است: ورزش برای بانوان در مقایسه با مردان از ضرورت بیشتری برخوردار است، چراکه بانوان نه تنها باید به سلامت جسمانی و روانی خود توجه کنند، بلکه به عنوان مادر و الگوی برای فرزندان نقش محوری در تضمین سلامت خانواده دارند. وی در مورد اثرات کم‌ترکی در بانوان بیان می‌کند: با توجه به سطح کم‌ترکی فراگیر در میان زنان ایرانی که جدیدترین آمارها رقمی حدود ۶۴ درصد را گزارش می‌کنند، کم‌توجهی به ورزش در این قشر می‌تواند بسیار نگران‌کننده باشد. در واقع مادر حال حرکت به سمت یک سبک زندگی ناسالم می‌شود که بخش اعظم آن به کم‌ترکی، اضافه وزن و سبک زندگی ناسالم اکثریت بانوان ایرانی بازمی‌گردد. این کارشناس حوزه ورزش درباره اثرات روحی ورزش منظم برای بانوان می‌گوید: تحقیقات بسیاری بر نقش مثبت ورزش بر آرامش، نشاط‌آفرینی و سلامت روان بانوان تأکید می‌کند. ورزش و فعالیت‌بندی منظم می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌ها، به ویژه بیماری‌های روحی و روانی همچون افسردگی نقش مؤثری داشته باشد. وی می‌افزاید: اثر مثبتی که یک همسر و مادر با نشاط و پرتوانی می‌تواند بر خانواده داشته باشد، یکی از نتایج مطلوب ورزش بانوان است که کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

شجاع درباره کمبود مکان‌های مناسب برای ورزش بانوان می‌گوید: در سال‌های اخیر تلاش شد از طریق ایجاد بوستان‌های مخصوص بانوان موضوع کمبود فضای ورزشی برای آنان تا حدی جبران شود، اما این موضوع هنوز به آثار بلندمدت مطلوب برای بانوان منجر نشده است و کمبود فضاهای ورزشی بانوان همچنان یک معضل جدی و فراگیر محسوب می‌شود. این کارشناس حوزه ورزش خاطر نشان می‌کند: توجه به نیازها و سلیقه‌های روز بانوان و ارائه خدمات جذاب و متنوع ورزشی بر اساس دانش روز برای آنان

لازم است. به اعتقاد شجاع، صرف رویکرد تخصیص فضا نگاه سطحی است، باید با رویکردی عادلانه خدمات ورزشی ارزان و با کیفیت به بانوان در سراسر کشور ارائه شود و از طرفی موضوع آموزش‌های عمومی و تغییر نگرش بانوان هم باید در دستور کار قرار گیرد. این کارشناس حوزه ورزش تأکید می‌کند: در حال حاضر اقدامات این حوزه مؤثر و جامع نیست، البته بودجه‌ای هم که به ورزش بانوان اختصاص داده شده است به هیچ عنوان پاسخگوی نیاز بانوان نیست.

راهکار ساده سلامت نوبت راه رفتن در طول هفته



زنان نقش مهمی از حیث تربیتی بر نسل‌های آینده و الگوپذیری آنان دارند، از این رو توجه به ورزش زنان و به تبع آن سلامت آنان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. زنان به واسطه استفاده از ابزارها و فناوری‌های نوین در وسایل زندگی، تحرک بدنی کمی دارند. از سویی این روزها بخش عمده‌ای از زنان کشور همبازی مردان در فضای جامعه مشغول کار هستند، در حالی که وظایف دیگری افزون بر این بر دوش دارند و مادری و همسری دو

جنگ تکنولوژی با تحرک زنان



مادران قدیمی همه ورزشکار بودند!

همه ما از پدران و مادران خود شنیده‌ایم که میزان فعالیت بدنی آنان به ویژه بانوان بسیار بیشتر از امروز بود؛ از کارهای باغبانی در خانه‌های حیاتل‌دار قدیمی حیطات تا خریدهای روزمره که در قالب فعالیت‌بندی بود. جازو کردن شست‌وشو عمدتاً بخش مهمی از فعالیت مادران و زنان قدیمی بود. اگر از آب حوض کشیدن، رخت شستن در تشت و پنبه‌زنی و تهیه ماست و شیر و آسباب گندم هم عبور کنیم، زنان قدیمی عمدتاً همه ضروریات و مایحتاج منزل را خود تهیه می‌کردند. خرید سبزی و باقالا و پاک کردن آن از جمله همین موارد بود. پودر ترشی و رب خانگی هر سال، حیطات به حیطات می‌چرخید و همان شستن و له کردن گوجه، تمام اعضای خانواده را درگیر می‌کرد. آن زمان که خیلی هم دور نیست عمدتاً بعد از عصر فرش‌های دستباف از پشت بام خانه‌ها چهره شهر را خوشترنگ می‌کرد. فرش‌هایی که با دست‌ان مادران و پدران شسته می‌شد و بعد هم خستگی‌ای بود که برای رفع آن در همان گوشه حیطات متوسل به جای ایرانی می‌شدند. هنوز هم نسل دهه ۶۰ و قبل از آن چاره‌های دستنی را به خاطر دارند؛ چاره‌هایی که ساعت‌ها در دست‌ان مادران بود و فرش‌ها با آن تمیز می‌شد. قدیمی‌ترها مثل امروز نبود که همه وسیله نقلیه داشته باشند. فاصله خانه‌ها کمتر و به همان میزان صمیمیت‌ها بیشتر بود و عمدتاً فاصله منزل خاله تا دایی یا عمه و مادر بزرگ پیاده طی می‌شد. این در حالی است که امروزه حتی فعالیت‌بندی روستایی هم تا حدی مکانیزه و ماشینی شده است. از شیردوشی گرفته تا جین و هرس کردن که باعث شده است همان فعالیت‌های بدنی به حداقل ممکن برسد. این روزها کمتر کسی برای خرید قدم‌زنان وارد میوه‌فروشی یا سوپری محل می‌شود و مایحتاج خانه را خریداری می‌کند، بلکه خرید محدود شده به یک تماس با سوپری و میوه‌فروشی و سفارش می‌کند که دقیقه بعد در خانه تحویل داده می‌شود.

شاید زندگی ماشینی بر سرعت فعالیت‌ها افزوده و در بسیاری موارد راه‌حل‌ها را کوتاه کرده، اما نگاه ما به ماجرا از بعد فعالیت بدنی است که در زندگی دیروز، زنان و مردان و حتی فرزندان را درگیر می‌کرد؛ موضوعی که امروز جای آن به شدت خالی است.

مسئولانه

مریم کاظمی پور، معاون توسعه ورزش بانوان کشور در گفت‌وگو با «کاشانه»:

ساعات باشگاه‌های ورزشی برای بانوان عادلانه می‌شود



مریم کاظمی پور، معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان در گفت‌وگو با «جوان» خبرهای خوبی برای توسعه ورزش زنان می‌دهد. به اعتقاد وی تأثیر فعالیت بدنی بانوان از ابعاد مختلف در ارتقای کیفیت و سبک زندگی آنان مؤثر است. از این رو وزارت ورزش برنامه‌ها و تسهیلات تازه‌ای برای ورزش این قشر از جامعه در نظر گرفته است.

معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان در گفت‌وگو با کاشانه می‌گوید: در بحث ارتقای سبک زندگی زنان کشور در حوزه ورزش، مسئولیت‌هایی اجتماعی داریم که یکی از آنها توسعه ورزش همگانی و فرهنگ ورزش کردن است. یکی از الزامات مهمی که ما را به دستیابی این اهداف رهنمون می‌کند، بالا بردن سطح فعالیت بدنی و تحرک افراد است تا بعد از آن بتوانیم نقش ورزش در بهبود کیفیت سبک زندگی را ارتقا دهیم.

به اعتقاد کاظمی پور ورزش یکی از در دسترس‌ترین و ارزان‌ترین ابزارهایی است که می‌تواند در پیشگیری از عواملی که سلامت را به خطر می‌اندازد، ایفای نقش کند. با این تفاوت که می‌توان قبل از درمان، از بسیاری مسائل پیشگیری کرد. وی می‌گوید: طبق گفته رئیس انجمن فیزیوتراپی کشور، ابتلا به ناهنجاری و اختلالات عضلانی و فقر حرکتی به واسطه شرایط کرونا حدود ۳۰ درصد افزایش داشته است. وی با تأکید بر اینکه ورزش در تنظیم متابولیسم بدن مؤثر است، ادامه می‌دهد: بسیاری از بیماری‌هایی که در میانسالی و پیری دامنگیر افراد می‌شود، به دلیل فقر حرکتی و قرار گرفتن در شرایطی است که متابولیسم و فعالیت فیزیولوژیک بدن تحت‌الشعاع آن قرار دارد و در نهایت فرد در سنین میانسالی درگیر دیابت و کبد چرب و بیماری‌های دیگر می‌شود.

کاظمی پور در ادامه به برنامه وزارت ورزش و جوانان در بخش توسعه ورزش بانوان اشاره می‌کند و اظهار می‌دارد: به دنبال این هستند زنان را به عنوان افرادی که در فرهنگ‌سازی جامعه و خانواده نقش مؤثری دارند، نسبت به موجودی‌های سید ورزش اگاه کنیم. در اولین گام طرح پایش و ارتقای تندرستی در وزارت ورزش جوانان را رونمایی کردیم که در حال تکمیل ابزارهای اجرایی آن برای ابلاغ به سراسر کشور هستیم. فاز پایلوت در وزارت کشور انجام شده و با بازنگری در بخش‌های مختلف، ضمانت اجرایی طرح رصد شده است تا با بالاترین سرعت در کشور اجرا شود و بر اساس آن، آمار واقعی و درستی نسبت به سلامت زنان از لحاظ فعالیت بدنی داشته باشیم.

کاظمی پور اجرایی شدن طرح پایش را مستلزم زمینه‌سازی به خصوص در روستاها می‌داند و می‌گوید: ما بعد از پایلوت فعلی پایلوت استانی را کلید خواهیم زد و مهم‌ترین بخش تأمین منابع انسانی و مشارکت در این طرح است، کم‌اینکه بحث ارتقا و تغییر در سبک زندگی در سامانه‌ای قابل پیگیری و اجرایی شدن خواهد بود. دولتی و خصوصی سؤال دیگری بود که از معاون توسعه ورزش بانوان کشور پرسیدیم، وی در این باره گفت: ارتقای سطح زیرساخت‌ها و سرانه ورزش بانوان یکی از اقدامات قابل پیگیری در حوزه ورزش بانوان است. کاظمی پور با اشاره به سیاست معاونت ورزش بانوان در خصوص تأمین زیرساخت برای اختصاص فضای ورزشی مناسب برای بانوان اظهار داشت: تلاش می‌شود متناسب با جامعه مخاطب زنان به مجموعه‌ها که در حاشیه‌هاست و نیاز به تعمیرات دارد، در اختیار بانوان قرار گیرد. یکی دیگر از اقدامات مورد اشاره وی بهره‌مندی عادلانه از ساعات مفید باشگاه‌های ورزشی برای بانوان بود که در این باره خاطر نشان کرد: بسیاری از سالن‌ها یا باشگاه‌های ورزشی صرفاً ساعات صبح را در اختیار خانم‌ها قرار می‌دهند، در حالی که شرایط ایده‌آلی نیست، بلکه برعکس بسیاری از خانم‌های خانه‌دار هم نیازمند ساعات ورزشی بعد از ظهر هستند. در این زمینه ما به ادارات کل وزارت ورزش و جوانان در استان‌ها دستور دادیم در تخصیص زمان‌های ورزش بانوان عدالت‌محوری را مدنظر قرار دهند تا بانوان متقاضی ورزش نیز در ساعات عصر و شب از مجموعه‌های ورزشی استفاده کنند.

مریم کاظمی پور، معاون توسعه ورزش بانوان کشور در گفت‌وگو با «کاشانه»: