



## آشتی با خود

### از مسیر حرکت درمانی

■ نوجوانی مرحله‌ای مهم از رشد است که با احساسات شدید، خودشناسی و عبور از چالش‌های شکل‌گیری هویت مشخص می‌شود. برای نوجوانان آشفته عاطفی، این دوره می‌تواند بسیار چالش‌برانگیز باشد، زیرا آنها با مسائل مربوط به سلامت روان، مشکلات رفتاری و بهزیستی عاطفی مختل دست‌وپنجه نرم می‌کنند...

## تاوان بی‌تحرکی دوران جوانی را تا آخر عمر باید پسی بدهیم

■ مسئولیت خطری تربیت روح و جسم نسل آینده بر عهده مادران و زنانی است که نمی‌توانند جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند، بنابراین سلامتی آنها هم برای خانواده و هم برای جامعه مهم است. در تحقیقات به دست آمده یکی از دلایل نبود ورزش در بانوان کشور، کمبود فضاهای ورزشی ویژه آنان است...

## بررسی چالش‌ها و دغدغه‌های ورزش خانواده‌ها به انگیزه هفته تربیت بدنی

# وقت نداریم باشگاه نداریم یا حال ورزشی نداریم؟!



مهدی مهاجر، مدیر روابط عمومی سازمان ورزش شهرداری تهران:



حسین رحیمی پور، مشاور ورزشی:



سر تیب علی مجداری، عضو هیئت رئیسه ورزش‌های همگانی آسیا:

### فقرزایی از ورزش بانوان

در سایه همکاری همه دستگاه‌ها رقم می‌خورد

### دخترانی که ورزش می‌کنند

در تحصیل نیز عملکرد بهتری دارند

### مادران اولین آموزگار

سواد حرکتی فرزندان هستند

## حرکت بدنی مهم‌ترین شاهراه طول عمر است



۳۵-۲۰ درصد از کالری مورد نیازش باید از چربی تأمین شود، اما این مقادیر در ورزش‌های مختلف تا حدودی متغیر است، بنابراین به تناسب نوع ورزش باید به انرژی مورد نیاز و چگونگی آن توجه کرد.

الف: در ورزش‌های قدرتی مثل پرس و وزنه‌برداری باید سهیم پروتئین در تأمین کالری مورد نیاز تا ۲۰ درصد کل غذای مصرفی افزایش پیدا کند. یکی از بهترین منابع پروتئینی برای ورزشکاران پروتئین‌های موجود در شیر است. گفتنی است کلسیتروم (آغوز) شیر گاو یک منبع پروتئینی بسیار مفید در ورزشکاران حرفه‌ای است.

ب: در برخی ورزش‌ها که سرعت مهم است مثل دو یا شنا که اصطلاحاً ورزش سرعتی می‌گویند (زمان آنها بیشتر از ۳۰ ثانیه تا چند دقیقه طول می‌کشد) به تناسب شدن و مدت فعالیت، کالری مورد نیاز فرق دارد.

ج: در ورزش‌هایی که زمان مسابقات طولانی‌تر است، اما سنگینی ورزش کمتر است که اصطلاحاً به آنها ورزش استقامتی می‌گویند، سهیم بیشتر باید به گرویدرات (مواد قندی و نشاسته‌ای) اختصاص داده شود. این کار باعث دیرتر خسته شدن، افزایش انرژی، افزایش قدرت عضلات و افزایش توان تصمیم‌گیری می‌شود. نیاز به پروتئین در ورزشکاران قدرتی بیشتر از سایر ورزشکاران است. در ورزشکاران سرعتی استفاده از نوشیدنی‌های حاوی مواد قندی حداقل یک روز قبل از مسابقه یا تکمیل ذخیره گلیکوژن کبد و عضلات، ورزشکار را در طول فعالیت خود یاری خواهد کرد.

۳) برخی نوشیدنی‌های مقوی طبیعی برای ورزشکاران: آب پنبه، شیر با چهار مغز، دمنوش به یا سیب، شربت لیمو، ارده یا شیر انگور، شربت جلاب، شکلات صبحانه، فالوده سیب، حلوا سیب، خورشید فستجان، شیرین پلو، کنتل نخود، نخودآب، شوربای مرغ، کوکوی تخم ماهی، کباب میگو، کباب بوقلمون، شوید پلو یا ماش، شله زرد، حلوا تخم مرغ، حلوا خرما، حلوا جوانه گندم، شیرینی جوانه گندم، شیرپنچ از جمله مواد غذایی خوراکی هستند که برای مصرف ورزشکاران توصیه می‌شود.

نسبت معتدل تر است (نه گرمای ظهر را دارد و نه سرمای شب را) و در زمستان انتهای روز انجام شود.

۲) نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران: بدن انسان برای عملکردهای پیچیده باید به طور مداوم انرژی کسب کند. بدن دارای دو سیستم تأمین‌کننده انرژی هوازی و بی‌هوازی است. ماده اولیه برای مسیر بی‌هوازی، گلوکز حاصل از قند خون یا گلیکوژن ذخیره‌های عضلات و به طور محدود گلیکوژن کبدی است. سیستم هوازی برای فعالیت‌های طولانی‌تر از ۹۰ - ۱۲۰ دقیقه به کار می‌رود. در این مسیر از متابولیسم چربی و پروتئین نیز انرژی تولید می‌شود. پس هرگاه زمان ورزش افزایش یابد، نقش چربی‌ها به عنوان منبع انرژی افزایش می‌یابد، در حالی که در ورزش‌های با شدت بالاتر کربوهیدرات مهم‌ترین سوخت است. در یک نگاه کلی یک ورزشکار روزانه به پنج تا ۱۰ gr/kg کربوهیدرات و ۱/۲ تا ۱/۱

مطلق معده بدتر از آن است. شیخ‌الرئیس بوعلی سینا معتقد است: ورزش در حالت پری معده، بهتر از ورزش در حالت گرسنگی و خالی بودن آن است و بقرط گفته است که لازم نیست در حالت گرسنگی، فرد حرکات شدید و خسته‌کننده بدنی انجام دهد، زیرا بدن در حالت گرسنگی محتاج غذاست و حرکت و ورزش، آن را تحلیل برده و به بدن آسیب می‌زند.

توجه داشته باشید هنگام ورزش ممانه‌ها و روده‌ها باید خالی از ادرار و مدفوع باشد، در غیر این صورت ممکن است با ورزش کردن، اخلاط فاسد جذب عروق شده و در کل بدن منتشر شود. بهترین زمان ورزش در طی روز زمانی است که بدن در حالت اعتدال باشد و همچنین دمای هوا هم معتدل باشد. بهتر است در بهار حرکات ورزشی در ساعات نزدیک ظهر (دو ساعت قبل ظهر)، در تابستان در ساعات اول روز و قبل از ظهر، در پاییز بعد از ظهرها که هوا به

حکمای طب سنتی شش شاهراه را برای رسیدن به مقصد سلامت روح و جسم، فراروی ما گشودند و بی‌مغز و صحیح و بی‌انحراف این شش مسیر اصلی را ضامن طول عمر همراه با سلامتی دانسته‌اند. این شش شاهراه عبارتند: هوا، خواب و بیداری، ورزش و استراحت، آداب خوردن و آشامیدن، دفع مواد زائد از بدن و حفظ مواد ضروری در آن و در نهایت حالات روحی و روانی.



غلامرضا کردافشاری، پزشک و مدرس باشگاه طب سنتی باشگاه علوم پزشکی تهران

اهمیت ورزش در طب سنتی ایرانی به اندازه‌ای است که حکیم گراندور بوعلی سینا معتقد است: بزرگ‌ترین مسئله در حفظ سلامتی یا مهم‌ترین اصل از اصول شش‌گانه ضروری، حرکت و سکون بدنی است و سپس تغذیه و خواب مخصوصاً امروزه با توجه به زندگی ماشینی و تکنولوژی پیشرفته، کم‌تحرکی در تمام دنیا یکی از معضلات سلامت محسوب می‌شود. انجام حرکت یا ورزش در طب ایرانی نیز همانند سایر امور شش‌گانه ضروری است و دارای قوانین و شرایط خاصی است که آشنایی با آنها و به کارگیری هر یک با در نظر گرفتن شرایط بدنی افراد، موقعیت‌های خاص و بیماری موجود، شرایط جغرافیایی و آب و هوایی هر فصل ضروری است.

۱) زمان و میزان مناسب ورزش: از دیدگاه طب ایرانی زمان انجام ورزش مهم است و ورزش در هر ساعتی از شبانه‌روز مناسب نیست. ورزش در حالت سستی زیاد یا گرسنگی شدید که هیچ رطوبت غذایی در بدن نباشد، نباید صورت گیرد. حرکت در زمان پری معده باعث می‌شود که غذای هضم نشده از معده عبور کرده و همراه با فضولات، جذب عروق شود و انسدادهای عروقی ایجاد کند. بهتر است حدود دو ساعت بعد از غذا ورزش انجام شود. نکته مهم اینجاست که اگر چه ورزش کردن در حالت سستی و پری معده مناسب نیست، اما در حالت گرسنگی شدید و خالی بودن

## زیرساخت‌های فعلی ورزش آقایان برای بانوان فراهم نیست



هانیه امانی، کارشناس اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی

مادری که ورزش‌شکار است و به سلامتی بدن خود اهمیت می‌دهد، صد درصد اصل موضوعیت خانواده برای او اهمیت دارد، بنابراین باید ورزش را برای مادران جدی گرفت. متأسفانه در شرایط فعلی عمده افراد دچار بی‌تحرکی هستند. بسیاری از افراد این روزها ترجیح می‌دهند ساعات زندگی خود را به جای تفریحات سالم و ورزش کردن در موبایل سپری کنند، در حالی که بی‌تحرکی، باعث تنهایی و به انزوا رفتن، بر هم خوردن ساعات خواب و رفتن به سمت دخائیات می‌شود و در مقابل ورزش باعث تنظیم خواب، سلامتی و نشاط و سبزی کردن صبح‌ها می‌شود.

از سویی کرونا به شدت در سبک زندگی‌ها تأثیر منفی گذاشت و باید حالا که دوران گذر از آن شرایط هستیم، زندگی سالم‌تری برای کودکان و نوجوانان ایجاد کنیم. باید زندگی فرزندان را به سمت سلامت محور پیش ببریم، چرا که هر قدر زندگی سالم‌تری داشته باشند، هزینه‌های درمانی کمتر خواهد شد.

در رابطه با ورزش بانوان باید گفت در حال حاضر زیرساخت‌های فعلی ورزش آقایان، بسایر بانوان وجود ندارد و در واقع ورزش بانوان مظلوم است. بی‌توجهی به ورزش بانوان به مشکلات زیرساخت‌ها و خالی‌بودن سبد خانوارها از ورزش برمی‌گردد، کما اینکه گرانی‌های موجود و وضعیت اقتصادی نیز اجازه نمی‌دهد هزینه ورزش در اولویت خانواده‌ها قرار گیرد.

دولت باید سبب ورزشی در اختیار خانواده‌ها قرار دهد، چراکه مشکل از بانوان نیست و زنان خانه‌دار هم در ورزش فعال هستند، اما متأسفانه باشگاه‌های ورزشی مملو از افرادی است که با نگاه سلامت محور حضور پیدا نمی‌کنند. ما همواره گفتیم ورزش پیشگیری از بیماری است، اما متأسفانه چنین نگاهی به ورزش وجود ندارد و به رغم اینکه مادران ما نیمی بیشتری از جامعه هستند در موضوعات فرهنگی و ورزشی امکانات مناسب ندارند.

برای ایجاد نشاط اجتماعی باید یک سبب سبب فعالیت‌ها از سمت دولت و وزارت ورزش انجام شود. به طور مثال در ساختمان‌ها و مجتمع‌ها باشگاه ورزشی کوچک جزو الزامات ساختمانی باشد تا بانوان را مختلف در آینده آنها را تهدید خواهد کرد، بنابراین خانواده‌ها پرداخت شود. همچنین می‌توان حیاط مدارس را برای ورزش بانوان اختصاص داد که همراه فرزندان خود ورزش کنند. در حال حاضر شاهد فقر حرکتی در مدارس و میان چه‌چها هستیم و بیماری‌های مختلف در آینده آنها را تهدید خواهد کرد، بنابراین اگر بتوانیم اصلاح ساختار قامتی را احیا کنیم و تفاهنامه‌ای را بین آموزش و پرورش و وزارت ورزش منعقد کنیم، آینده خوبی برای بچه‌ها رقم می‌دهد.

## نگاه فانتزی والدین به ورزش فرزندان، بازی با سلامت و آینده آنان است

دریافت کنند تا آینده ورزشی روشنی را برای آنها رقم بزنند. اگر به هر دلیل علاقه به ورزش در کودکان ایجاد نشود، در صورتی که او از سلامت روان برخوردار باشد و تحت الگوپذیری غیرمستقیم دوستان خود باشد جذب فعالیت فردی، اجتماعی حتی ورزش کاری و کسب در آمد از این طریق می‌شود.

متأسفانه نگاه برخی خانواده‌ها به ورزش جنبه تفریح و بازی دارد. آنها ورزش را مقطعی می‌دانند و بعضاً خانواده‌هایی که فرزندانشان علاقه زیادی به ورزش نشان می‌دهند، نگرانی از آینده کسب و کار و درآمدزایی باعث می‌شود تصمیم جدی در این باره نگیرند. نگاه فانتزی و بی‌هدف والدین به ورزش فرزندان کودک و نوجوانان، بازی با سلامتی و آینده آنان است.

تقویت درسی کودکان هستند، باید ورزش را نیز در برنامه روزانه آنها بگنجانند. از همه مهم‌تر اینکه ورزش باید هدفمند باشد، چراکه ورزش بدون هدف همانند ورزش نکردن باعث ایجاد اضافه وزن در کودک، کرختی و بی‌حوصلگی می‌شود، اما ورزش هدفمند موجب حس علاقه به زندگی فردی، اجتماعی، روابط خوب با هم سن و سالان، مدرسه، دانشگاه، خانواده، اجتماع و فعالیت کاری می‌شود. همه این فواید منوط به ورزش هدفمند و تداوم آن تا بزرگسالی است.

والدین برای تشخیص و انتخاب ورزش مناسب با جسم و توانمندی کودکانشان آنها را به مراکز استعدادیابی و انواع تست ورزشی در مجموعه‌های تخصصی ورزشی برده و راهنمایی‌های لازم را

از ۶۰ تا ۹۰ دقیقه در روز کافی است. فعالیت‌های بدنی تا سن ۱۲ سالگی باید به صورت بازی و ورزش باشد و از ۱۲ سال به بعد به صورت ورزش جمعی و انفرادی و بعد از بسته‌شدن صفحه رشد، باید به صورت ورزش تخصصی همانند رزمی و تویی مثل فوتبال و والیبال باشد.

تحرک و ورزش یعنی مجموعه فعالیت‌هایی برای تقویت ذهن و جسم، بنابراین والدین اگر دنبال



میرحسین هاشم میرمیری، مربی ورزش و بازی‌های هدفمند کودکان

انجام حرکات ورزشی نه تنها برای سلامتی کودک مفید است، بلکه سبب رشد مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس در آنها می‌شود. ممکن است کودکی از ورزش کردن بیزار باشد و ترجیح دهد ساعت‌ها پای تلویزیون بنشیند تا اینکه بازی و ورزش کند!

در این زمینه، بهترین الگوی ورزشی برای کودکان خود والدین هستند. آنها باید ورزش و بازی‌های مختلف را به صورت فردی و گروهی با کودکانشان انجام دهند. هدیه‌دادن برای یک ورزش خوب، ورزش در روزهای تعطیل، ایجاد رقابت ورزشی، ورزش خانوادگی از جمله مواردی است که کودکان را به ورزش سوق داده و آنها را با نشاط و سلامت می‌کند.

فعالیت بدنی برای کودکان از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و در سنین نوجوانی