



ورزش کاران صبحگاهی در بوستان بهشت دور هم جمع شدند

ورزش، شاه کلید تندرستی

صبح که می شود، خیلی هادر خواب خوش هستند و حاضر نیستند خواب را با هر چیز دیگری عوض کنند و اگر صدایی باعث شود تا آن ها را از خواب بیدار کند، دلخور می شوند و غرولند می کنند. در چنین شرایطی عده ای هم هستند که صبح خروس خوان به بوستان های محل سکونت خود می روند و در کنار سایر شهروندان ورزش می کنند. در هفته ای که گذشت، به میان جمع زیادی از ورزش کاران بوستان های بزرگ شهرمان همچون ملت، کوهسنگی، بسیج، پردیس و... رفتیم که به مناسبت هفته تربیت بدنی، میهمان گروه فرهنگی ورزشی شفق بودند و با آن هادر مورد تغییر سبک زندگی در کنار انجام ورزش صبحگاهی گفت و گو کردیم.

۱۰ ایستگاه ورزش صبحگاهی

منطقه ۴ دارای سه ناحیه است که در محدوده هر کدام از آن ها بوستان بزرگی احداث شده است. بوستان بهشت در ناحیه ۱، بوستان بسیج در ناحیه ۲ و بوستان ارم در ناحیه ۳ قرار دارند. ورزش صبحگاهی در هر یک از این بوستان ها اجرا می شود و به این ترتیب هر سه ناحیه با وجود ایستگاه های سلامت، سهم زیادی در اجرای ورزش صبحگاهی منطقه دارند. در بوستان بهشت گروه ورزشی فرهنگی شفق، در بوستان بسیج گروه ورزشی فرهنگی طلوع و در بوستان ارم گروه ورزشی فرهنگی ارم و در چمن مصنوعی میثم گروه ورزشی فرهنگی شهیدان طیبی و در بوستان آرامش، گروه ورزشی فرهنگی آرامش فعالیت می کنند. هر یک از این گروه ها هم در دوشیفت بانوان و آقایان ورزش صبحگاهی را برگزار می کنند و تعداد گروه های ورزشی صبحگاهی منطقه را به ۱۰ گروه می رسانند.

ساعت ۴:۴۵ صبح جمعیتی در بوستان بهشت در حال دویدن هستند و فقط صدای ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰... آن ها به گوش می رسد. گروه فرهنگی ورزشی شفق به مناسبت روز تربیت بدنی برنامه مفصلی برای ورزش کاران و مسئولان تدارک دیده است. وقتی نزدیک می شوم، همه را اطراف آب نمای این بوستان که گرد هم آمده اند، می بینم. گروه های مختلفی از نقاط مختلف شهر به جمع گروه شفق یک به یک می پیوندند و پس از نرمش و حرکات کششی از مربیان زحمتکش توسط مسئولان و مدیر ورزش همگانی مشهد قدردانی صورت می گیرد و همه در صبح پاییزی بر سر سفره شله مشهدی میهمان می کنند.

ورزش، دشمن بیماری ها

در حاشیه مراسم، به سراغ حسین مرصعی، چهره نام آشنای منطقه ما که خود را وقف ورزش صبحگاهی کرده و هم اکنون مربی گروه فرهنگی شفق است می رویم. او جزو بنیان گذاران ورزش صبحگاهی در منطقه ۴ است و از راه اندازی ورزش صبحگاهی برایمان این طور می گوید:

«سال ۱۳۶۶ از سوی فدراسیون ورزش های همگانی مدرک مربیگری ام را دریافت کردم و فعالیت خود را در بوستان امت آغاز کردم. به یاد دارم آن روزها از ورزش صبحگاهی به خوبی استقبال نمی شد. تصور من این بود که افراد خجالت می کشند لباس ورزشی از منازل خود بیرون بیاورند. برای فرهنگ سازی ورزش همگانی دست به کار شدم و با همکاری ورزش کاران بوستان ملت و مجموعه ورزشی تختی و نیز دعوت از صداوسیما، سعی کردم حضور شهروندان در ورزش صبحگاهی را پررنگ تر کنم. خدا را شکر در این کار موفق بودم و روز به روز به تعداد ورزش کاران افزوده می شد؛ به طوری که این افراد به بیش از ۲۰۰ نفر می رسند.»

همه می توانند...

مرصعی می گوید: «همه مردم می توانند روزشان را با ورزش صبحگاهی با نشاط آغاز کنند. حضور در ورزش های صبحگاهی موجب شادابی و طراوت روح می شود. آن هایی که اهل ورزش هستند، از پزشکان و داروخانه ها در امان هستند و بیشتر افرادی که در صفوف پزشکان و داروخانه ها هستند، ورزش کار نیستند؛ چرا که با ورزش، بیماری ها از انسان دور می شود. ورزش کاران همیشه از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند.»

این مربی ورزش همگانی در ادامه شهروندان را به برنامه های کوه پیمایی در کوه های پاک مشهد دعوت می کند و می گوید: «در گروه فرهنگی ورزشی شفق برنامه های جانبی دیگری از جمله کوه پیمایی را در دستور کار خود داریم که بیشتر مواقع پنجشنبه و جمعه ها به اتفاق ورزش کاران عازم می شویم و تاکنون قله های سهند، سبلان، دماوند، الوند، شیرباد و... را فتح کرده ایم. گروه موتورسواری شفق نیز مدتی است که فعالیت خود را آغاز کرده و هر هفته قله های مختلفی را فتح می کنند. ناگفته نماند کلاس های مشاوره تغذیه و مشاوره ورزشی از دیگر برنامه های ماست. این کلاس ها در کلبه ای که توسط شهرداری در همین بوستان در اختیار ورزش کاران قرار داده شده، برگزار می شود.»

حامی نداریم

مرصعی در بخش دیگر صحبت هایش به معضل نبود حامی برای ورزش های صبحگاهی اشاره می کند و می گوید: «تابه حال موفق نشده ایم ورزش کاران بوستان بهشت را از نظر لباس فرم یکسان کنیم، در صورتی که وجود حامی می تواند همه مشکلات ما را حل کند.» فعال ورزشی منطقه ما تأکید می کند: «بسیاری از خیران و سرمایه گذاران در محله های ایثار و بازارهای بزرگ منطقه حضور دارند و دست یاری به سوبشان درازی می کنیم. آن ها باید انند ثواب حمایت از این کار کمتر از کارهای خیر دیگر نیست، چرا که با این کار افراد به حضور در برنامه های ورزشی تشویق می شوند و به نوعی سلامتی را به آن ها هدیه می دهند و این ارزش بسیاری نزد خداوند دارد.»

خنده، به دل شور و صفا می دهد

یکی از قسمت های بانشاط گروه فرهنگی ورزشی شفق، خنده درمانی است. مرصعی می گوید: «خندیدن نوعی آنتی بیوتیک طبیعی است که همه انسان ها با استفاده از آن، می توانند بسیاری از دردهای خود را تخفیف دهند. خنده واکنشی است غیرارادی که باعث انقباض هماهنگ هفده ماهیچه صورت و سریع شدن تنفس و جریان خون و نتیجتاً افزایش ترشح آدرنالین در خون می شود که تأثیر نهایی آن ایجاد احساس لذت

با ورزش، جوان بمانید

شافعی، یکی از ورزش کاران پیش کسوت حاضر در این مراسم است. با او هم کلام می شوم. او درباره اهمیت ورزش بیان می کند: «به هم محله ای های عزیز توصیه می کنم صبح ها ورزش کنند، چرا که آلودگی هوادر صبح کمتر است و می توانند در هوای پاک صبح ورزش کنید. ورزش کردن باعث می شود بوستان ها شلوغ و بیمارستان ها خلوت شود. با ورزش خیلی راحت سیستم ایمنی بدن قوی می شود و بیماری به سراغ انسان نمی آید. ورزش کردن هزینه ای برای انسان ندارد، ولی برای کوچکترین جراحی بر روی بدن باید مبالغ هنگفتی بپردازیم. فردی که ورزش می کند، صبر و حوصله اش زیاد می شود و اخلاق و رفتارش با دوستان و خانواده اش بسیار خوب می شود. آن هایی که ورزش می کنند، جوان تر می مانند.»

ورزش، در مانگاه جسم

حسین اسلامی، یکی دیگر از ورزش کاران منطقه ماست. او بازنشسته آموزش و پرورش است. اسلامی می گوید: «در زمان خدمت هر روز ورزش می کردم. پس از اینکه بازنشسته شدم، ورزش را مدتی کنار گذاشتم. بیماری قلبی به سراغم آمد و مجدداً تصمیم گرفتم ورزش کنم. خدا را شکر مشکل بیماری من برطرف شد. به دوستان خود توصیه می کنم ورزش کنند تا کمتر بیمار بشوند و به بیماری ها "نه" بگویند. او در انتهای گفته هایش از همه مربیان ورزش صبحگاهی تشکر و قدردانی می کند که بدون هیچ گونه چشمداشتی در بوستان ها حضور پیدا می کنند و با تشویق شهروندان را ترغیب به امر ورزش می کنند.»

جواد یعقور، در گذشته رگ های قلبش مسدود می شود و عمل جراحی می کند و در حال حاضر بیماری او برطرف شده است. او می گوید: «پس از اینکه عمل جراحی بر روی قلبم صورت گرفت، پزشک معالجم مرا به امر ورزش توصیه کرد. تصمیم جدی خود را گرفتم و اوایل در روزی سه وعده قرص مصرف می کردم و هر سه ماه معاینه می شدم؛ در حالی که ورزش می کردم، هر سه ماه به پزشک مراجعه می کردم و مصرف دارو به تدریج کاهش پیدا کرده و در آستانه حذف شدن دارو هستم. از موقعی که ورزش می کنم، کمتر خسته می شوم. اگر یک روز ورزش نکنم، احساس کمبود خواهم کرد.»

آن هایی که اهل ورزش هستند، از پزشکان و داروخانه ها در امان هستند و بیشتر افرادی که در صفوف پزشکان و داروخانه ها هستند، ورزش کار هستند.