

شرکت کنندگان در آئین ورزش صبحگاهی بوستان غنچه می گویند

ورزش گامی در جهت بهبود سلامت زنان خانه دار



زمانی - «ورزش یکی از پایه های اصلی سلامت جسمی است.»
 «یکی از راهکارهای مهم برای بهبود سلامت جسمی زنان به ویژه زنان خانه دار، ورزش است.»
 از این جملات امروز زیاد می شنویم و بیش از پیش شاهد ورزش کردن بانوان در قالب گروه های ورزشی هستیم؛ مثل گروه ورزشی که خانم شریعتی با زنان محله خود راه انداخته و برای حفظ آن از هیچ تلاشی دریغ نکرده است تا بگوید که سلامتی زنان اهمیت دارد. خانم شریعتی، بانوی پنجاه ساله ای است که تمام بانوان کلاس بوستان غنچه از زحمات و پیگیری های او تعریف می کنند. مرضیه شریعتی که مسئول ثبت نام کلاس های ورزشی برای بانوان است، می گوید: هفت سال است که این کلاس ها را برگزار می کنیم. اوایل کلاس ها به صورت رایگان برگزار می شد اما متأسفانه چند ماهی است که شهرداری به ما اعلام کرده است باید هزینه مکان را خودمان پرداخت کنیم. بعد از دوندگی های زیاد برای پیدا کردن مکان، در ماه مرداد نمازخانه بوستان غنچه را به شهرداری معرفی کردیم. برای استفاده از نمازخانه بوستان، همه بانوان شرکت کننده در کلاس ها هزینه ای را پرداخت می کنند. حال شهرداری اعلام کرده است که به دلیل نبود بودجه علاوه بر هزینه مکان، باید هزینه مربی را هم بدهیم و شهرداری فقط هزینه بیمه را می دهد.

از نمازخانه بوستان استفاده می کنند اما اگر بخواهند هزینه مربی را هم پرداخت کنند، هزینه کلاس زیاد می شود و همه، توانایی پرداخت این مبلغ را ندارند.»

آموزش دور است، به خاطر ارادت خاصی که به این گروه دارم و به عشق آن ها، می آیم.»
 او ادامه می دهد: «متأسفانه سالن شهید عامل، زیرانداز ندارد و با وجود جمعیت زیاد، تعداد تاتمی ها کم است. از آنجایی که اکثر خانم های کلاس بیش از ۵۰ سال دارند و کمردرد هستند، بیشتر تمرین های آن ها نشستنی است؛ به همین خاطر نمی توانند از این سالن استفاده کنند.»

امام حسن عسکری (ع)، سه سال است که در این نمازخانه فعالیت می کند، او که در فرهنگسرای شهرداری هم برای فروش محصولات خود غرفه کرایه می کند، درباره دلیل حضورش در برنامه های ورزشی می گوید: «با تنبلی باید مبارزه کرد. خانم ها اگر در خانه بنشینند، تنبل می شوند. در کلاس ورزشی علاوه بر اینکه همه باهم رابطه خوبی برقرار کرده اند، روحیه شادی هم دارند. گاهی بعضی خانم ها محصولات را با قیمت مناسب برای فروش می آورند. درواقع کلاس ها باعث کارآفرینی هم شده است.»

پاسخ مسئول

پس از شنیدن سخنان مربی و شرکت کنندگان برنامه های ورزشی بوستان غنچه به سرعت کارشناس تربیت بدنی بانوان شهرداری منطقه ۱۰ می روم تا نظر او را درباره نکات ذکر شده بدانیم.

زهره محرابی می گوید: «در ابتدا کلاس های ورزشی در سالن های شهرداری کاملاً رایگان برگزار می شد. در مساجد، پایگاه های بسیج و مدارس نیز ماهیانه هزینه ای برای مکان از ورزشکاران گرفته می شد، بنابراین شهرداری خود حقوق مربی، بیمه و حق الزحمه خدمات را پرداخت می کرد. در ابتدای سال ۹۶ حق الزحمه حذف شد و شهرداری تنها حق مربی و بیمه را پرداخت می کرد اما از آذرماه به دلیل کمبود بودجه، طی جلسات تصمیم گرفته شد هزینه مربی نیز با شهروند باشد.»
 وی ادامه می دهد: «سالن های ورزشی شهیدان راستی، عامل و سالن میثاق، از نظر هزینه مکان، رایگان است و فقط هزینه مربی از شرکت کنندگان کلاس گرفته می شود که این هزینه نیز بین آن ها تقسیم می شود، بنابراین می تواند انگیزه ای شود که شهروندان مخاطبان دیگری را هم جذب کلاس کنند تا هزینه کمتری بپردازند. اکنون به خاطر کمبود بودجه نمی توانیم تمام هزینه های کلاس ها را پرداخت کنیم. درمورد هزینه مکان کلاس این شهروندان نیز با مسئول نمازخانه صحبت شده است تا آن را کمتر کند.»

خانم دمیار برای خانم های آپارتمان نشین پیشنهادی دارد و می گوید: «در حال حاضر بیشتر مردم آپارتمان نشین هستند؛ به همین خاطر بهتر است از کمترین وقتشان هم برای ورزش بهره ببرند. اگر در آپارتمان ها قسمتی از فضا را به عنوان اتاقک ورزشی مشخص کنند، تمام همسایه ها می توانند در آن ورزش کنند. زنان خانه دار اگر ورزش کنند، سر حال می شوند و روحیه شادی خواهند داشت.»

با ورزش، تمام دردهایم را از بین برده ام

زهره بهارلو پنجاه و شش ساله مقام اول در رشته دوومیدانی ششمین المپیاد ورزشی محلات شهرداری مشهد را دارد. او بیان می کند: «به ورزش عادت کرده و با ورزش، تمام دردهایم را از بین برده ام. زمانی که روح آزاد باشد، جسم هم آزاد می شود. ورزش می تواند به لحاظ روحی و جسمی در فرد تاثیر بگذارد؛ به همین دلیل ورزش را هرگز رها نخواهم کرد. روحیه ای که الان دارم، بر خانواده ام هم تاثیر مثبت گذاشته است.»

وی ادامه می دهد: «زن اگر سالم باشد، زندگی و جامعه نیز سالم می شود. اکنون بانوان مشکلی برای پرداخت هزینه مکان ورزش ندارند، زیرا

با ورزش کردن حال خوبی دارم

ناهدید سرخ بال، خانم پنجاه و هشت ساله این کلاس، هم می گوید: «با ورزش کردن، هم وزنم ثابت شده است و هم از لحاظ روحی حال خوبی دارم. با خانم های کلاس هم رابطه خوبی داریم. از حال هم باخبر هستیم و در مراسم غم و شادی یکدیگر حضور می یابیم. گاهی اوقات با هزینه خودمان همراه مربی کلاس، بیرون می رویم و حتی صبحانه را هم بیرون می خوریم. تمام خانم های این کلاس، خانه دار هستند و نمی توانند هم هزینه مربی و هم هزینه مکان را پرداخت کنند.»

زنان خانه دار با ورزش

روحیه شادی خواهند داشت
 مهتاب دمیار مربی کلاس است. از نظر او ورزش در انسان، تحرک و نشاط به وجود می آورد. او بیان می کند: «با اینکه مسیر خانه ام از محل

با ورزش کمردردم خوب شد

«بیشتر خانم های آپارتمان نشین اگر زیاد در خانه بمانند، پادرمی شوند. من خودم کمردرد داشتم و لی به جای خوردن قرص، ورزش کردم و با ورزش کمردردم خوب شد. به خاطر سنی که دارم، به مرور زمان پادرمی گیر می شدم و با ورزش می توان جلوی پیشرفت این درد را گرفت. از لحاظ روحی هم حس بهتری دارم.»
 امکانات ورزشی خاصی در آنجا نمی بینم. خانم ها با دمبل و بعضی از آن ها با بطری آب، ورزش می کنند. خانم شریعتی می گوید: «تمام بانوان با یکدیگر پول گذاشتیم و لباس مخصوص ورزش تهیه کردیم. امکاناتی مثل توپ و دمبل را هم خودمان خریدیم. مربی با اخلاقی داریم. تمرین هایی به ما می دهد که مناسب سن و سالمان باشد و ما همه مثل یک خانواده شده ایم. عشق به تداوم کلاس ها باعث شده است که سختی این دوندگی ها را ما از دست ندهیم.»

با تنبلی باید مبارزه کرد

مهین تقوی، مسئول نیروی انسانی نمازخانه

در کلاس ورزشی علاوه بر اینکه همه باهم رابطه خوبی برقرار کرده اند، روحیه شادی هم دارند