



ورزشکار محله کوهسنگی با ورزش کردن، جواب آزمایش‌های پزشکی‌اش را تغییر داد

## روزی ۱۵ هزار طناب

سمیرا منشادی در این یک سال و چند ماهی که به بوستان کوهسنگی آمده‌ام؛ هر روز رأس ساعت ۷:۳۰ مرد میانسال ورزشیده با قادی بلند، موهای سپید کرده، دستکش‌های نیمه و عینکی آفتابی به چشم‌رامی بینم که از مقابل پنجره اتاقمان در حالی که طناب می‌زند، عبور می‌کند. کارمندانی که با آن‌ها همکارم و قدیمی‌ترند، او را سال‌هاست دیده‌اند که هر روز صبح به بوستان می‌آید. کسی اسم او را نمی‌داند و همه به «آقای که طناب می‌زند» می‌شناسندش. ورزشش حتی یک روز هم تعطیل نمی‌شود، حتی در روزهای بارانی، در روزهای سردشال مشکلی به پیشانی می‌بندد و لحظه‌ای در طول مسیرش نمی‌ایستد. در حالی که ماه‌ها کسل و خموده پشت میزهایمان برای شروع یک روز کاری خودمان را آماده می‌کنیم، او با طنابش بوستان کوهسنگی را یک دور زده و در حال بازگشت است. تصمیم می‌گیریم او را دعوت کنیم تا مهمانمان شود. فردای آن روز «سید محسن طباطبایی» بعد از ورزشش مقابلمان برای گفت‌وگو نشسته است.

### ۱۲۵ کیلو وزن نگران کننده بود

طباطبایی با همان طناب زرد رنگ که هر روز می‌بینیمش به اتاقمان آمده است. متولد ۱۳۴۱ و بازنشسته آستان قدس رضوی است. هنگامی که می‌گوید قبل از بازنشستگی ۱۲۵ کیلو وزنم بوده با تعجب بیشتری نگاهش می‌کنیم. زیرا که در حال حاضر از وزن سنگین اثری نیست و اندامی ورزشی بدون ذره‌ای اضافه وزن دارد. شاید همین تعجبمان را می‌بیند که می‌گوید: این وزن طی ۳۰ سال کار کردن و دوری از ورزش به این حد رسید، هشت سال هم طول کشید تا از شر آن خلاص شوم. این شهر وند محله کوهسنگی ادامه می‌دهد: سال ۱۳۸۹ که بازنشسته شدم، برای بررسی سلامتی ام آزمایش کامل دادم. جواب آزمایش‌ها نشان می‌داد کبد چرب گرید ۳ و فشار خون بالا دارم و کلیه‌هایم هم خوب کار نمی‌کند. دکتر گفت: «دارو اثر ندارد. باید وزن‌ت را پایین بیاوری.»



پرچرب استفاده می‌کردم. ورزش هم که دیگر انجام نمی‌دادم. همین عوامل سبب شد تا طی این سال‌ها وزنم زیاد شود. حالا که می‌خواهد از آن روزهای یاد کند، گویی از روزهای تاریک زندگی‌اش حرف می‌زند. روزهایی که دیگر لباس‌های دکمه دار معمولی اندازه‌اش نبوده است و مجبور بوده لباس‌های گشاد تن کند. همان روزهایی که هشدارهای همسر و اطرافیان‌ش به او درباره افزایش وزنش را جدی نمی‌گرفته است. طناب زرد رنگش را در دست‌هایش جابه‌جایی می‌کند و حرفش را این‌طور ادامه می‌دهد: از مطب دکتر که بیرون آمدم، فکر کردم که با توجه به سن و وزنم رفتن به باشگاه و استفاده از دستگاه برایم مناسب نیست.

### با ۳۵۰ هزار تومان سلامتی ام را خریدم

او برای کم کردن وزنش به دویدن روی می‌آورد. روزهای اول برایش دویدن سخت بود. هنگامی که آن روزها را به یاد می‌آورد صورتش جدی‌تر می‌شود و دست‌هایش را مشت می‌کند و با لحنی محکم می‌گوید: بدو و بپراه به خودم می‌گفتم. خسته می‌شدم و می‌ایستادم، به خودم نهیب می‌زدم بدو، پشت سر دنبال هستن می‌خواندند و به بیمارستان ببرند و قسمتی از بدنت را جدا کنند. یادآوری سرگردان بودن بین مطب پزشکان، بستری بودن در بیمارستان و دنبال دارو گشتن انگیزه‌ای جدی می‌شود تا او در این هشت سال حتی در مسافرت هم ورزش کردن را یک روز به تأخیر نیندازد. بعد از دوماه دوباره آزمایش می‌دهد، جواب آزمایش تفاوت‌های بسیاری می‌کند و ورزش چند کیلو کم می‌شود. طباطبایی به یاد می‌آورد که در بوکس برای اینکه انرژی سوزی بیشتر شود همراه دویدن طناب هم می‌زده است. برای همین طناب را به ورزشش اضافه می‌کند. در این مدت هفت طناب در ورزش پاره کرده است. او می‌گوید: «هر طناب ۵۰۰ هزار تومان خریده‌ام و با هزینه ۳۵۰ هزار تومان خودم را از دکتر و دارو دور کردم، به عبارتی سلامتی امروزم را می‌بویم طناب هستم.»

او اکنون ۷۵ کیلو وزن دارد و برای اینکه دیگر به وزن سابقش برنگردد، سبک غذایی سالمی را انتخاب کرده است.

### برنامه صبحگاهی ورزشی

این ورزشکار برای ورزشش برنامه‌ای خاص دارد. او ساعت ۶ صبح به بوستان کوهسنگی می‌آید و ۱۰ تا ۱۵ دور که حدود ۳۰ دقیقه می‌شود دور استخر می‌دود تا بدنش گرم شود. سپس تا میدان جهاد به حالت طناب زدن می‌رود و برمی‌گردد. در میدان جهاد پنج دقیقه توقف می‌کند و سپس همان مسیر را برمی‌گردد. طباطبایی در این باره برایمان توضیح می‌دهد: ۱۳ کیلومتر با احتساب دور استخر می‌دوم. در این مسافت حدود ۱۵ هزار طناب می‌زنم. ماه‌های اولی که طناب زدن را شروع کرده بودم حدود ۲ هزار طناب می‌زدم که به مرور این تعداد افزایش پیدا کرد.

خیلی از ما بعد ورزش خودمان را تحویل می‌گیریم و صبحانه حسابی نوش جان می‌کنیم. این در حالی است که طباطبایی بعد از ورزش که به خانه می‌رود یک لیوان دمنوش و یک فنجان قهوه و پنج عدد میوه فصل می‌خورد. در رژیم غذایی او چربی‌ها و روغن‌ها جایی ندارند. بیشتر از مواد غذایی گیاهی استفاده می‌کند. عینک آفتابی‌اش را که بعد ورزش روی پیشانی‌اش گذاشته مرتب می‌کند و پی‌حرفش را این گونه می‌گیرد: «مقداری کره محلی می‌خرم و آن را به قسمت‌های بسیار کوچک تقسیم می‌کنم. هر از گاهی که دلم برای کره خوردن تنگ شود به اندازه یک بند انگشت از آن را به همراه عسل روی مقداری نان می‌گذارم و می‌خورم.» شام شبش هم شیر عسل است. فرقی نمی‌کند در خانه خودشان باشد یا میهمانی، برنامه غذایی‌اش تغییر نمی‌کند. همین مراقبت سبب شده تا چندی قبل که آزمایشی برای عمل جراحی داده بود. پزشک بیهوشی به او بگوید که تنفسش مانند نوزادی است که تازه متولد شده است.