

همایش بزرگ سلامت بانوان در بوستان وحدت با حضور ۳۰۰ زن برگزار شد

صبح متفاوت خانم‌های منطقه ما

۵



عیدگاه

سحر نیکو عقیده | خانم‌ها از ۷ صبح به اینجا آمده‌اند و در میدان وسط بوستان بانوان وحدت در محله جلالیه مشغول ورزش هستند. از محله‌های دور و نزدیک خودشان را به اینجا رسانده‌اند تا در همایش بزرگ سلامت بانوان شرکت کنند. اما این برنامه فقط یک ساعت ورزش صبحگاهی نیست. اینجا کنار هم می‌خندند، گفت‌وگو می‌کنند، دوست‌های تازه پیدا می‌کنند و حال خوبی را با هم شریک می‌شوند. بعد از ورزش هم قرار است در کارگاه آموزشی تست غربالگری سرطان شرکت کنند، حرکات اصلاحی و کششی یاد بگیرند و تست را با یکدیگر دیابت و فشار خون بدهند.

● ورزش با عصا

یکی از این بانوان، کبری باقری است که از محدوده گلشهر به اینجا آمده. در نگاه اول توجه همه را جلب می‌کند؛ چون با عصا ورزش می‌کند. بعد از تمام شدن تمرین، با لبخند کنار می‌نشیند. شصت سال دارد اما به قدری سر حال است که آدم باورش نمی‌شود. می‌گوید این روحیه‌اش را مدیون ورزش است: «هر روز صبح ساعت ۶ در سالن نزدیک خانه مان ورزش می‌کنم. پانزده سال پیش، بعد از تصادفی که داشتم و پایم شکست، دکترها فقط استراحت تجویز

کردند. اما وقتی حالم بهتر شد، تصمیم گرفتم ورزش را شروع کنم. از همان موقع تا حالا، بدنم قوی تر شده و دردهایم کمتر.» سارا طاهری، یکی از شرکت‌کنندگان جوان تر همایش، سی ساله است و همراه دختر کوچکش آمده. او هم حدود پنج سال است که ورزش را در برنامه روزانه‌اش گذاشته. از طریق همسایه‌ها از برگزاری این همایش با خبر شده و با شوق خودش را رسانده است. او می‌گوید: ورزش کنار این همه خانم پرانرژی حس خیلی خوبی داشت. کلی انگیزه گرفتم که ورزش را رها نکنم و با انرژی بیشتری ادامه بدهم.

● آشنایی با بوستان بانوان

بعد از یک ساعت نرمش گروهی، مربی حرکات اصلاحی و کششی جدید را آموزش می‌دهد. سالمندان هم در غرفه سلامت تست فشار خون و قند خون می‌دهند.

این برنامه با همکاری معاونت فرهنگی شهرداری منطقه ۵ و اداره فضای سبز منطقه برگزار شده است. ندا اقدسی، مدیر بوستان بانوان وحدت، می‌گوید یکی از نتایج خوب این همایش، آشنایی زنان با فضای پارک بوده است: «خیلی از خانم‌ها اصلاً این بوستان را نمی‌شناختند. حالا که با محیطش آشنا شده‌اند، می‌گویند می‌خواهند برای ورزش‌های روزانه‌شان هم به همین جا بیایند.»



● پرانرژی تر از همیشه

صدای موسیقی ورزشی از پشت در بوستان بانوان وحدت به گوش می‌رسد. وارد که می‌شوم، همه‌ها و هیاهوی خانم‌ها را می‌شنوم. کنار هم در میدان وسط بوستان با کمک مربی در حال ورزش و نرمش هستند و فضایی شاد را ایجاد کرده‌اند. حالا یازده مربی از کل پایگاه‌های ورزش صبحگاهی در منطقه ۵ به سید خانم این همایش نرمش می‌دهند. اکثر این خانم‌ها هم پایه سن گذاشته‌اند و با تمام دردهای جسمی و خستگی و... سعی می‌کنند پرانرژی تر از همیشه ورزش کنند.

نوجوان ورزشکار محله پورسینا
افتخارات زیادی برای محله و شهرمان کسب کرده است

آینده دار المپیک

● تا حالا توانسته‌ای دوستانت را به

ورزش تشویق کنی؟

بله، چند بار به نمایندگی از هنرستان «یادگار امام» مدال کسب کردم و همین باعث شد دوستانم علاقه مند به این ورزش شوند؛ مثلاً دوستم، امیرحسین عرب زاده تکواندو را شروع کرده است و در حال حاضر در این رشته فعالیت می‌کند.

● چه افتخارهایی در این رشته به دست آورده‌ای؟

امسال موفق شدم یک مدال برنز، دو مدال نقره و یک مدال طلا در مسابقات کشوری به دست آورم. چندین مدال طلای استانی هم دارم. که در گذشته کسب کرده‌ام و در حال حاضر کمر بند مشکی دان ۳ دارم.

● برای قهرمان شدن چه کارهایی انجام داده‌ای؟

اول از همه سعی کردم تغذیه سالمی داشته باشم تا بتوانم سلامتی ام را برای شرکت در مسابقات حفظ کنم و چون برای قهرمانی باید زیاد تمرین می‌کردم، از تفریحاتم کم کردم؛ مثلاً در این مدت نتوانستم با دوست‌هایم وقت بگذرانم.

● چه کسانی از تو حمایت کردند؟

پدر و مادرم با حمایت‌های خود، نقش اول را در موفقیت‌های من دارند و همچنین مربی ام با آموزش‌ها و تشویق‌هایش همیشه باعث تقویت روحیه ام می‌شود.

● دوست داری در آینده چه شغلی داشته باشی؟

دوست دارم در آینده در رشته تکواندو مربی شوم و باشگاه ورزشی داشته باشم؛ به همین دلیل رشته درسی ام را تربیت بدنی انتخاب کردم تا در آینده به صورت حرفه‌ای بتوانم قهرمان‌های زیادی پرورش بدهم.

● توصیه‌ات برای دوستانت چیست؟

به جای وقت هدر دادن روی یک کار تمرکز کنند تا بتوانند باعث افتخار خود و خانواده‌شان شوند.



● از نظر خودت تکواندو یعنی چه؟

تکواندو ورزش آرامش بخش و یک سبک زندگی خیلی خوب و راهی برای دفاع از خودت در مواقع ضروری است؛ مثلاً یکی دو بار برای خودم پیش آمده است که می‌خواستند اذیت کنند اما من توانستم از خودم دفاع کنم.

● چه کسانی در این رشته الگوی تو هستند؟

مربی خودم، آقای خوش نیت که مدال نقره آسیایی دارد و محسن رضایی، کاپیتان تیم ملی افغانستان، از تکواندوکارهایی هستند که دوستشان دارم و می‌خواهم تلاش کنم مثل آن‌ها شوم.

● واکنش اطرافیان به ورزشکار بودن تو چه بوده؟

احساس می‌کنم از وقتی ورزشکار شده‌ام، احترام بیشتری بین اطرافیان پیدا کرده‌ام و گاهی دوستانم تا مسابقات من را همراهی می‌کنند و همیشه دوست دارم از قدرت بدنی ام، برای خدمت به مردم استفاده کنم.

مرضیه میرزاپور ورزش را دوست دارد؛ چون آن را راهی برای تخلیه انرژی‌های منفی و کاهش استرس می‌داند. به گفته خودش، ورزش باعث شادابی در زندگی‌اش می‌شود و احساس قدرت خوبی به آدم دست می‌دهد. طاهقادریان، فرتکواندوکار شانزده ساله محله پورسینا که پدرش از نیروهای شهرداری منطقه ۳ است، یکی از ورزشکارانی است که افتخارات زیادی برای محله و مشهد کسب کرده و با عزم و اراده خود توانسته به عنوان یکی از اعضای تیم فرمانیه در لیگ دسته یک نوجوانان پسر (جام آینده سازان المپیک) در سال ۱۴۰۴ مقام اول و مدال طلا را به دست آورد.

● چرا تکواندو را انتخاب کردی؟

از کودکی هیجان زیادی داشتم و ورزش رزمی را خیلی دوست داشتم؛ به همین دلیل از پدر و مادرم خواستم که من را در کلاس ورزش‌های رزمی ثبت نام کنند و با عضویت در باشگاه، تکواندو را شروع کردم.

● از چند سالگی در رشته

تکواندو تمرین می‌کنی؟

از شش سالگی تا الان، ۱۰ سال است که در این رشته فعالیت می‌کنم. هر روز علاقه ام به این رشته بیشتر می‌شود و پیگیر تر می‌شوم.

● این رشته چه تأثیری در زندگی‌ات

داشته است؟

تأثیر زیاد و مثبتی در اخلاقم و هنگام صحبت با دیگران گذاشته است و باعث شده اعتماد به نفسم بیشتر شود. همچنین در درس‌هایم تمرکز بیشتری پیدا کرده‌ام و ذهن و جسمم بیشتر هماهنگ شده است.

