کرونا چگونه میانگین ساعات ورزش شهروندان را کاهش داد؟

ورزش رو به روی آیینه

محمد معصومیان
گزارش نویس

قرار است از شنبه ورزش را شروع کنید؟ دنبال مکانی برای دویدن می‌گردید؟ لابد تا امروز بارها شنیده‌اید که کرونا با افراد چاق بی‌رحمانه‌تر برخورد می‌کند. به تازگی وزیر بهداشت گفته است: «شدت و شیوع کرونا و همچنین مرگ و میر ناشی از آن در افراد چاق بیشتر است.» به نظر افراد با اضافه وزن در کنار رعایت پروتکل‌ها باید به فکر کم کردن اضافه وزن هم باشند. محمدرضا که بعد از کرونا دچار چاقی ناشی از کم تحرکی شده وقتی هشدارها در مورد تأثیر چاقی روی شدت کرونا را می‌شنود با غرولند می‌گوید: «اگر همین دو سال پیش مرا می‌دیدید می‌گفتید چرا در مسابقات زیبایی اندام شرکت نمی‌کنم؟ اما برای ما که وابسته به باشگاه هستیم این دو سال واقعاً سخت گذشته و امکان ورزش از ما گرفته شده است.» رئیس کمیته ورزش شورای شهر تهران، زهرا شمس احسان، گفته است که در تهران ۶۰ درصد مردم اصولاً ورزش نمی‌کنند: «سهم بزرگی از ۴۰ درصد ورزشکار هم پیاده روی می‌کنند و سهم بسیار کوچکی از مردم تهران از باشگاه‌های ورزشی استفاده می‌کنند.» وقتی این آمار را در کنار صحبت‌های وزیر بهداشت می‌گذاریم این سؤال به ذهن می‌رسد که چرا ورزش با این همه فواید در برنامه روزانه افراد جایگاهی ندارد؟ بخصوص حالا که انسان‌ها به داشتن بدنی سالم‌تر احتیاج دارند.

ندا در این دو سال کرونا سعی کرده به صورت مداوم با رفتن به پارک بهشت مادران که مخصوص زنان است بدود و خودش را روی فرم نگه دارد. از نظر او، یکی از دلایل مبتلا نشدن به کرونا همین ورزش مداوم بوده است: «واقعاً کار راحتی نیست چون هر بار که می‌روم با انبوهی از افراد مواجه می‌شوم که با کیسه‌ای پر از خوراکی می‌آیند و می‌نشینند و تا آخرین دانه چیپس را نخورند زیلو را جمع نمی‌کنند.» او از افرادی می‌گوید که تنها مکان ورزش کردن را تبدیل به چالشی برای ایستادگی در مقابل وسوسه غذا خوردن تبدیل کردند.

محمدرضا خودش را قربانی محدودیت‌های کرونا می‌داند. او که به قول خودش می‌توانست قهرمان زیبایی اندام شود حالا اما از ترس کرونا ترجیح می‌دهد حتی وارد پارک نشود: «تا پیش از بیماری من هم زیبایی اندام کار می‌کردم هم تی آر ایکس و واقعاً وابسته به باشگاه بودم. اینکه در بین دوستانم باشم باهم بگو بخند کنیم واقعاً روحیه مرا عوض می‌کرد. الان از جلوی باشگاه رد می‌شوم بغض می‌کنم. برنامه روزانه من هفته‌ای سه روز باشگاه رفتن بود. اما حالا کلی وزن اضافه کردم و اصلاً جلوی آیینه قدی نمی‌روم تا خودم را ببینم. الان هم با اینکه باشگاه باز شده جرأت نمی‌کنم وارد باشگاه شوم. با ماسک هم نمی‌شود ورزش کرد.»

برای محمدرضا برعکس ندا ورزش، کاری نیست که بتواند به تنهایی انجام دهد: «من از آن آدم‌هایی هستم که دلم می‌خواهد در جمع ورزش کنم و اصلاً این آدم‌هایی را که در خانه تنهایی رو به روی آیینه می‌ایستند و دمبل می‌زنند درک نمی‌کنم.» محمدرضا و همسرش تا حالا دو بار کرونا گرفته‌اند و خودش معتقد است اگر ورزش را کنار نمی‌گذاشت شاید آنقدر شدید دچار مریضی نمی‌شد: «همسرم که روانشناسی خوانده می‌گوید اصلاً این دوری من از دوستان ورزشکارم و نداشتن معاشرت باعث شده از لحاظ روحی هم بهم بریزم. به نظر خودم هم جدا از سلامتی بدنی که ورزش برای من داشت باعث می‌شد حال روحی خوبی هم داشته باشم و اضطراب‌های شغلی را که داشتم آنجا تخلیه کنم.»

پیدا کردن جایی مطمئن برای ورزش کردن در تهران با این حجم از تراکم فیزیکی و کار راحتی نیست. همین چند ماه پیش بود که پزشکان مردم را از قدم زدن در پارک هم منع می‌کردند و معتقد بودند ویروس تا ساعت‌ها می‌تواند در فضا معلق بماند. همین مسأله باعث شده بود بسیاری حتی برای قدم زدن روزانه هم از پارک‌ها استفاده نکنند. البته بسیاری هم در خانه‌های گران قیمت با داشتن باشگاه و استخرهای اختصاصی در همین مدت هم ورزش کردن را کنار نگذاشتند. مسعود از هزینه بالای باشگاه رفتن می‌گوید و اینکه نمی‌تواند بخشی از حقوق خود را برای ورزش کردن اختصاص بدهد به همین خاطر سعی می‌کند روی پشت‌بام خانه با یک زیلو و چند دمبل ورزش کند: «سعی خودم را کردم این مدت ورزش کنم اما کار راحتی نیست اینکه هر روز صبح قبل رفتن به سر کار، بروی ورزش کنی؛ به نظرم خیلی‌ها به‌خاطر همین تنبلی ورزش نمی‌کنند وگرنه کرونا و بیماری بهانه است. همسر و فرزندان من با اینکه در خانه کنار من زندگی می‌کنند حاضر نیستند صبح بیدار شوند و ورزش کنند. فکر می‌کنم کسی که به ورزش عادت کند دیگر هیچ چیز نمی‌تواند باعث شود که این کار را نکند چون اگر ورزش نکند حالش بد می‌شود. ورزش مثل یک اعتیاد سالم و خوشایند است.» او یکی از راه‌های دیگر ورزش را قدم زدن پر سرعت در راه رفت و برگشت برای رفتن به مغازه‌اش می‌داند که به او کمک می‌کند کمی هم ورزش هوازی بکند: «بیشتر از همه نگران سلامتی فرزند ۱۲ ساله‌ام هستم که به خاطر مدرسه نرفتن و نداشتن فعالیت بدنی اضافه وزن پیدا کرده است.»

مائده از آدم‌هایی است که ورزش‌های گروهی دوست دارد. او از تلاش‌هایش برای ورزش می‌گوید: «شاید تا حالا ۱۰ بار استارت زدم برای شروع ورزش اما باز به چند هفته نمی‌رسید که رها می‌کردم. رفتم دمبل و تشک ورزش خریدم تا ورزش انفرادی بکنم؛ ولی انگیزه لازم برای ورزش در خانه ندارم احساس می‌کنم کار کسل‌کننده‌ای است به خاطر همین ترجیح می‌دهم با همین ماسک پیاده روی کنم و مسیر خانه تا محل کارم را راه بروم. دلم می‌خواهد ورزش کنم اما آنقدر گفتند باشگاه خطرناک است و آنقدر اضطراب دارد که مانع می‌شود بروم در باشگاه ثبت‌نام کنم.»

مائده ورزش را دوست دارد و بارها تأثیر ورزش را در حال و روز شخصی‌اش دیده اما آن انگیزه قوی برای مداومت و ادامه دادن ورزش را ندارد چیزی که شاید درگیری بسیاری از افرادی باشد که نمی‌توانند به‌صورت مداوم ورزش کنند: «واقعیت این است که تهران به خاطر ازدحام جمعیت ورزش کردن حتی در فضای باز هم خطر دارد. خانواده من که در شهرستان هستند خیلی راحت به مکان‌هایی دسترسی دارند که خلوت است و می‌توانند ساعت‌ها بدون دیدن حتی یک نفر ورزش کنند.»

کرونا سبک جدیدی از زندگی را به ما تحمیل کرده است. خیلی‌ها مجبور شده‌اند ورزش را کنار بگذارند و بعضی هم از ترس ابتلا سعی کرده‌اند به هر قیمتی دقایقی در روز تکانی به اندام خود بدهند. با وجود محدودیت‌ها و اضطراب ناشی از کرونا ورزش می‌توانست کمی به نشاط جامعه کمک کند. اما مسأله نگران‌کننده دیگر کودکانی هستند که با نرفتن به مدرسه و محدودیت‌ها مجبور شدند در چهاردیواری خانه حبس شوند. کودکانی پر از انرژی که برای رشد سالم اندام‌هایشان باید ورزش یا فعالیت بدنی داشته باشند. بسیاری از پزشکان هم در مورد اضافه وزن کودکان هشدار داده‌اند و حالا باید دید آیا بازگشایی آهسته مدارس می‌تواند زندگی عادی را برای کودکان به ارمغان بیاورد.

> سعی خودم را کردم این مدت ورزش کنم اما کار راحتی نیست اینکه هر روز صبح قبل رفتن به سر کار بروی ورزش کنی؛ به نظرم خیلی‌ها به خاطر همین تنبلی ورزش نمی‌کنند وگرنه کرونا و بیماری بهانه است. همسر و فرزندان من با اینکه در خانه کنار من زندگی می‌کنند حاضر نیستند صبح بیدار شوند و ورزش کنند

جدول سودوکو ۳۷۸۶

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

۳	۱				۶			
۷		۲				۹		۱
		۹			۸		۲	
	۹				۳	۲		۶
۴		۵	۶		۷	۳		۸
۶		۷	۸				۴	
	۵		۲			۸		
۲		۶						۴
			۷			۹	۲	

متوسط

	۹	۵	۱					
۱						۹		۸
		۴		۹		۵		۶
			۶		۵		۳	
		۶				۸		
	۵		۹		۲			
۵		۱		۳		۴		
۹		۷						۳
					۷	۶	۸	

سخت

			۵			۸		۹
			۲	۶	۹	۱		
								۴
		۴				۳		۱
۲				۳				۷
۸		۵				۲		
۴								
		۲	۸	۷	۵			
۵		۹			۶			

خیلی سخت

	۱			۳		۸	۶	
۳		۸	۵	۹		۲		
	۲					۹		
	۶	۳		۱	۷			
	۳				۱			
۴		۷	۹	۲				
۴	۷		۲		۵			

حل جدول سودوکو شماره ۳۷۸۶

آسان

۳	۱	۵	۸	۴	۶	۷	۹	۲
۷	۶	۲	۳	۵	۹	۴	۱	۸
۹	۴	۸	۷	۱	۲	۶	۳	۵
۱	۹	۶	۴	۳	۸	۵	۲	۷
۲	۵	۳	۶	۷	۱	۸	۴	۹
۸	۷	۴	۹	۲	۵	۱	۶	۳
۶	۳	۷	۵	۹	۴	۲	۸	۱
۴	۸	۹	۲	۶	۷	۳	۵	۱
۵	۲	۱	۱	۸	۳	۹	۷	۶

متوسط

۴	۹	۵	۱	۳	۷	۲	۶	۸
۱	۲	۶	۸	۴	۹	۷	۳	۵
۸	۳	۷	۶	۵	۲	۹	۱	۴
۲	۶	۹	۳	۱	۵	۴	۸	۷
۵	۷	۴	۹	۸	۶	۱	۲	۳
۳	۱	۸	۷	۲	۴	۵	۹	۶
۶	۵	۳	۲	۹	۱	۸	۴	۷
۹	۴	۱	۵	۷	۸	۶	۳	۲
۷	۸	۲	۴	۶	۳	۱	۵	۹

سخت

۶	۷	۳	۵	۲	۹	۸	۱	۴
۹	۲	۵	۸	۱	۴	۶	۷	۳
۸	۴	۱	۷	۶	۳	۵	۹	۲
۴	۵	۹	۶	۳	۸	۲	۱	۷
۱	۳	۶	۹	۴	۷	۱	۲	۸
۷	۸	۲	۱	۵	۲	۹	۶	۳
۳	۹	۸	۲	۷	۵	۴	۱	۶
۲	۱	۴	۳	۹	۶	۷	۸	۵
۵	۶	۷	۴	۸	۱	۳	۲	۹

خیلی سخت

۹	۴	۲	۷	۱	۵	۸	۶	۳
۶	۸	۵	۳	۲	۹	۴	۱	۷
۳	۷	۱	۶	۴	۸	۹	۵	۲
۴	۱	۹	۸	۵	۲	۳	۷	۶
۲	۵	۸	۹	۳	۷	۱	۴	۸
۷	۶	۳	۱	۶	۴	۲	۸	۹
۸	۳	۶	۴	۷	۱	۵	۹	۲
۱	۹	۷	۲	۸	۳	۶	۱	۴
۵	۲	۴	۵	۹	۶	۷	۳	۸

یک جدول با دو شرح ۷۷۵۵

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

افقی:

۱- در آغاز این ماه هستیم!- یکی از روش‌های سم‌زدایی فلزات سنگین ازبدن
۲- اصطکاک- ماده مؤثر چای- خرس تنبل
۳- پنهان کردن- منافق- کافر
۴- ذره بردار- پایه- مقاصد- اسکار تلویزیونی
۵- امربه زدن- فرکانس- قشون
۶- محدوده‌ای شامل چند شهری در- مقیاس تعیین شده برای نمره درس- الفبای عمران
۷- شهر استان گیلان- ضد هوایی!- مخفف من را
۸- منظور کسی است که از چیزی ترسیده
۹- پدر پدر یا پدر مادر- گوشه گیری- نام دخترانه
۱۰- خار سر دیوار- مهلت- سومین شهر وسیع استان گیلان
۱۱- مقابل «کوچک»- پس رفتن- زیاده خواهی
۱۲- ریسمان- دیوار خراب- تنها- از اعداد ترتیبی
۱۳- موجودات گیاه مانند آبی- جناح چپ- موافق
۱۴- گلی خوشبو- از خواص استامینوفن- جوهر مازو
۱۵- لقب «جان الن بی»- فناوری اطلاعات

عمودی:

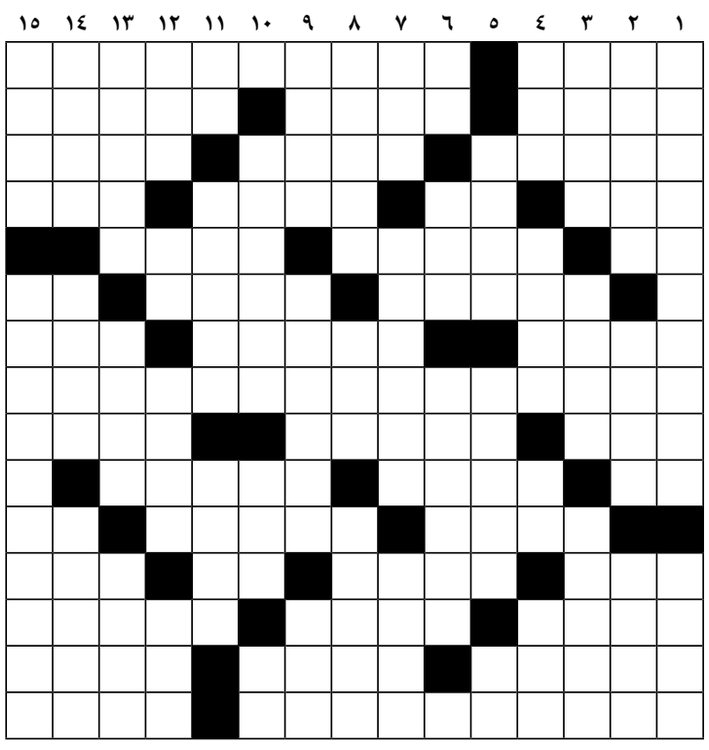
۱- روان گسیختگی- رانده و مطرود
۲- سلاح لاستیکی مأمور قانون- ملکه آدریاتیک- قصاب
۳- درپناه- از حروف یونانی- کاربدون راه حل
۴- روییدن- بصیرت- میخوش- بخشی از بدن انسان
۵- سازمان فضایی- حکایت، رخداد- نه عامی
۶- دوشاب- یک دوره ۳۶۵ روزه- ..... تو باشد هر گیاهی/ اگر سرچشمه زاینده باشی
۷- شکار- لرزان و سست- چمنزار روسی
۸- بیخ ریواس- کلمه نهی از گفتن- خویشی
۹- از انواع تشک- درمانده- سود حرام
۱۰- ظرفیت شیمی- زمان، گاه- موسیقی اعتراضی
۱۱- کوزه دهن تنگ- آمدن به سبک بزرگان- منطقه‌ای تفریحی در تهران
۱۲- تفاله عسل- ناکافی- قانون چنگیز- نرم افزار ماورایی
۱۳- نام «کمال» ادیب ترکیه‌ای- رئیس مدرسه- زنگوله
۱۴- نیمه گرم- مافوق و بزرگ‌تر- توهین
۱۵- ورزش چوبدستی- جزء آجیل

افقی:

۱- قدیمی‌ها برزخم می‌نهادند- پرده دری و بی شرمی- لنگه
۱۲- راحت- نان تنوری- نه عامی- صد سال
۱۳- ضروری- کشوری در آفریقا- مصیبت‌ها
۱۴- مرض معده و روده- واحد طول- بیچاره و بینوا
۱۵- هافبک سابق استقلال و دستیار فعلی «مارکوس کایزینسکی» در تیم دینامو درسدن- آگاهی

عمودی:

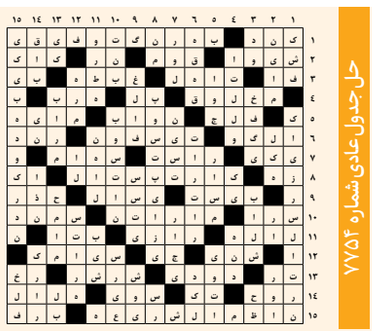
۱- دستگاهی برای اندازه گیری توان و گشتاور خودرو- درنگ
۲- مرشد قماربازان- نشسته- سمت مشرق
۳- رنگ خون- ابزار نجاری- ظاهر شونده
۴- پرسش از مکان- یکی از محصولات مایکروسافت- مظهر سبکی- طناب
۵- جانشین- ناباب و ناخلف- از غلات
۶- کاکل اسب- سنگ قیمتی- حاصل ترشح غدد
۷- ناراست و مکار- ایالت «امریکا»- هوای خنک متحرک
۸- شهر «دژمورچان»- دندان آذری- از توابع خلخال
۹- جمع دلیل- همه موجودات جهان- بلا
۱۰- تصحیح یک نوشته- خوراک طیور- حرف یونانی
۱۱- خود را ساختن و آراستن- کم طاقت- شکلی هندسی
۱۲- از واحدهای سنجش- مطابق روز- زاپاس- چغندر پخته
۱۳- چاله بزرگ- خوشگل- کشتی کوچک
۱۴- تغییر- از اصطلاحات دستور زبان فارسی- نوعی پارچه
۱۵- بنفش بسیار روشن- مخترع بلغاری/ امریکایی رایانه

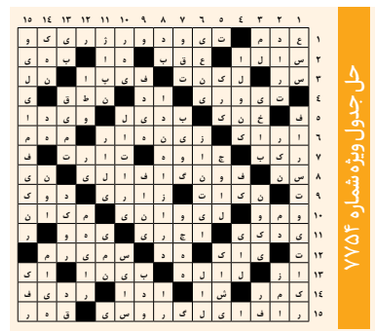


جدول ویژه

افقی:

۱- در سیرک فعالیت دارد- فیلمی با هنرنمایی «هنگامه قاضیانی»
۲- پسر فریدون- برادر نانتی رستم- ویژگی غنچه باز شده
۳- ضرب شمشیر- مروارید- نشانی خانه
۴- کرشمه- قرمز کمرنگ- تشزدن- بی سواد
۵- برآمدگی لاستیک- وعده گاه- از لوازم آرایش خانم‌ها
۶- محصول هنری نقاش- قطب منفی- راوی
۷- کاری در کشاورزی- جمع هدیه- از انجیل‌ها
۸- کتاب «ایان مک ایوان» (۲۰۱۹)
۹- دام صیاد- گیاهی خوشبو- نویسنده «سه تفنگدار»
۱۰- شکم خواره- وسیله برف روبی- آهنگ «بابک جهانبخش»



حل جدول عادی شماره ۷۷۵۴

حل جدول ویژه شماره ۷۷۵۴