

سرانه ورزشی که نصف شده است

ورزش را گذاشته‌ام برای شنبه بعد از کرونا!

مریم طالبی  
گزارش نویسنده

«قبل از کرونا هفته‌ای سه روز باشگاه می‌رفتم و ورزشم ترک نمی‌شد اما از موقعی که کرونا آمد، دیگر ورزش نکردم و الان انگار نه انگار که زمانی آن همه فعالیت بدنی داشتم.»

دختر جوان این را می‌گوید و ادامه می‌دهد: «از همان اول به خودم گفتم حالا صبر می‌کنم بعد از کرونا دوباره باشگاه ثبت‌نام می‌کنم و با قدرت به تمرین ادامه می‌دهم اما هر بار که موج بیماری کمی فروکش کرد باز هم برای باشگاه رفتن مردد شدم و توی ذهنم هزار جور بهانه آوردم که بیشترش همان ترس از ابتلا بود. پیاده‌روی و برنامه‌های ورزشی آنلاین را هم امتحان کردم اما برای کسی که به محیط باشگاه عادت دارد، این‌طور برنامه‌های شخصی و خانگی اصلاً جوابگو نیست و آدم را راضی نمی‌کند. نتیجه‌اش این شده که الان مشقت اضافه وزن پیدا کرده‌ام و تمام تلاش‌های قبلی‌ام هم بی‌نتیجه شده است. هریار که تصمیم می‌گیرم دوباره ورزش را شروع کنم، یک اتفاق جدید می‌افتد و دوباره یک سوپه فعال می‌شود مثل همین حالا که درگیر آمیکرون شده‌ایم.»

خوبی‌ها شرایط مشابهی را تجربه کرده‌اند؛ کسانی که کرونا فعالیت‌های ورزشی‌شان را به کل مختل کرده یا به حداقل رسانده است مثل احمد که اصلاً خودش مربی باشگاه بود و با آمدن کرونا مجبور شد سراغ کار دیگری برود. او این‌طور می‌گوید: «اوایل کرونا که تا مدت‌ها باشگاه‌ها تعطیل بود و بعد هم که باز شد، دوباره مدام باز و بسته می‌شد و شرایط ثابتی نداشت. از طرفی تعداد شاگردهایم

هم کم شده بود. بعضی‌ها به خاطر شرایط کرونایی دیگر باشگاه نیامدند و برای برخی هم هزینه‌ها خیلی زیاد شد چون باشگاه تعداد کمتری ثبت‌نام می‌کرد، مجبور بود هزینه ثبت‌نام بیشتری بگیرد و همین هم عده‌ای را به کل پشیمان می‌کرد. بعضی‌ها برنامه آنلاین می‌گرفتند و توی خانه ورزش می‌کردند که آن هم تا مدتی بود چون آدم‌ها از ورزش کردن توی خانه به‌رحال خسته می‌شوند. به همین دلیل هم ناچار شدم مسافرت‌هایم کم چون کار دیگری نمی‌توانستم بکنم. الان هم گاهی شاگردهای قبلی پیام می‌دهند اما خودم دیگر حوصله‌اش را ندارم.»

کرونا تا مدت‌ها بساط ورزش‌های گروهی در پارک‌ها را هم جمع کرده بود. گروه‌هایی از افراد بویژه افراد میانسال سر ساعت معینی در پارک‌ها جمع می‌شدند و با هم ورزش می‌کردند. کسی که واردتر بود مربی می‌شد و بقیه را تمرین می‌داد. تماشای افرادی که در فضای آزاد دارند گروهی ورزش می‌کنند، حس خوبی به بینندگان می‌داد تا جایی که به صرافت می‌افتادند خودشان به جمع پیوندند و کش و قوسی به بدنشان بدهند. بعد از فروکش کردن موج دلتا، دوباره بعضی گروه‌های ورزشی محلی دور هم جمع شدند و به تمرین پرداختند اما سوپه جدید دوباره آنها را خانه‌نشین کرد.

«تمام دلخوشی من این بود که بروم پارک و با همسرم و سال‌های خودم یک ساعتی ورزش کنم، البته جوان ترها هم بودند اما معمولاً خانم‌هایی در سن و سال حدود ۵۵ تا ۶۰ سال برای ورزش به پارک بانوان می‌آمدند و یک خانم مربی با تجربه‌ای هم بود که خودش هر روز می‌آمد پارک و به خانم‌ها تمرین می‌داد.

هیچ هزینه‌ای هم برای هیچ کس نداشت. همین دور هم جمع شدن و ورزش کردن تأثیر زیادی در روحیه همه‌مان داشت. ورزش کردن برای مدت‌ها بسته بود و خودمان هم جرات نمی‌کردیم خیلی بیرون برویم. گاهی با همسرم یا دو‌لایه ماسک برای پیاده‌روی می‌رفتیم آن هم در ساعت‌های خلوت.»

زن این را می‌گوید و ادامه می‌دهد: «وقتی واکسن زدیم و کمی خیالمان راحت شد، فکر کردم دوباره ممکن است آن گروه توی پارک جمع شوند و مثل قبل بتوانیم ورزش کنیم. به‌رحال بیشتر افراد همسرم و سال من واکسن زده بودند و تازه فضای آزاد هم بود اما دیدم انگار خیلی‌ها وسواس پیدا کرده‌اند و دوست ندارند مثل قبل گروهی ورزش کنند البته همسرم در پارک، گروهی آقای مسن پیدا کرده بود که به همان شیوه ورزش می‌کردند. مدتی با آنها ورزش می‌کرد اما به دلیل شیوع آمیکرون آن گروه هم پاشیده شد. حالا مانده‌ایم ببینیم اوضاع چطور می‌شود. برای کسانی که در سن و سال ما خیلی مهم است که فعالیت بدنی مداوم داشته باشیم وگرنه هر روز مشکلات ورزش فقط برای تناسب اندام و زیبایی نیست و سلامت بخشی‌اش شاید در این روزها خیلی بااهمیت‌تر باشد چرا که نیاز داریم برای مقابله با بیماری، بدنی قوی‌تر داشته باشیم. همین مساله هم سبب شده عده‌ای با وجود تمام مشکلات و کاستی‌هایی که وجود دارد، خودشان را به اصطلاح روی فرم نگه دارند. «من اوایل کرونا فکر می‌کردم وضعیت موقت است و می‌گذرد برای همین ورزش را رها کردم و گفتم فعلاً یک مدت صبر کنم و ببینم چه می‌شود اما دیدم این طوری نمی‌شود برای



عکس خبرگزاری مهر

کرونا تمام شود و دوباره آن را از سر بگیرند. بر همین اساس هم مرکز آمار ایران چندین پیش‌اعلام کرد که در سال گذشته یعنی ۱۳۹۹، هر ایرانی به طور متوسط روزانه فقط ۱۳ دقیقه ورزش کرده است. این در حالی است که در اعلام قبلی که مربوط به سال ۱۳۹۶ و قبل از شیوع کرونا بوده است، سرانه زمان انجام ورزش ایرانیان روزانه ۲۷ دقیقه بوده که با این حساب، سرانه ورزش در دوران کرونا به نصف رسیده است. براساس این آمارگیری ۴۶/۵ درصد از افراد بالای ۱۵ سال عنوان کردند که در این مدت ورزش کرده و ۵۳/۵ درصد هم ورزش نکرده بودند. برخی از آنها احتمالاً قبلاً هم ورزش نمی‌کرده‌اند و برخی هم جزو همان دسته‌ای هستند که منتظرند کرونا تمام شود و دوباره ورزش را از سر بگیرند.

در همین شرایط زندگی کنیم و کارهایی که برای خودمان می‌توانیم بکنیم، انجام دهیم. جالب است که من در آن مدت که عادت کرده‌ام در خانه ورزش کنم، حس می‌کنم که اگر کرونا هم تمام شود دیگر حوصله باشگاه رفتن ندارم. در خانه هم هزینه‌ام کمتر است و هم زحمت رفت و آمد به خودم نمی‌دهم. خیلی‌ها را هم دیده‌ام که چنین حسی دارند و نه فقط در مورد ورزش بلکه در مورد فعالیت‌هایی که قبلاً بیرون از خانه انجام می‌داده‌اند و در زمان کرونا آن را در خانه انجام می‌دهند، دیگر حوصله بیرون رفتن ندارند. همان‌طور که گفتم، آدم به شرایط عادت می‌کند. او هم البته تأکید می‌کند بسیاری از کسانی را که می‌شناسد، برخلاف قبل دیگر ورزش کردن را کنار گذاشته‌اند و منتظرند تا

همین چند تکه وسیله ورزشی مثل وزنه و کش پیلاتس و زیرانداز ورزشی خریدم و خودم در خانه شروع کردم به ورزش کردن. زن این را می‌گوید و ادامه می‌دهد: «شاید در ابتدا برایم سخت بود و تنهایی ورزش کردن آن حس شادایی را که می‌خواستم به من نمی‌داد اما کم‌کم عادت کردم. به‌رحال در باشگاه ورزش کردن مزایای خودش را دارد و همه چیز برای ورزش مهیاست اما وقتی امکانش وجود ندارد باید با شرایط موجود کنار آمد. من هم همین کار را کردم چون معتقدم دیگر باید سبک زندگی‌مان را بر اساس شرایط کرونایی تنظیم کنیم. همان‌طور که می‌بینیم معلوم نیست چه شرایطی پیش می‌آید و با اطمینان نمی‌شود گفت چه زمانی پایان پاندمی فرامی‌رسد پس باید یاد بگیریم

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- شهر رستم - واحد پول «کانادا» ۲- میوه‌ای با خاصیت طبی - سازمان فضایی امریکا - اقامتگاه شاه ۳- نخ سوزان چراغ - مدیرمسئول - نوعی چسب ۴- شهری در استان کرمان - دستمزد - پرند خوش اقبالی ۵- شله - کم طاقت - آجیل گرانتقیمت ۶- سود - مسافرت دسته جمعی - اشعه رنتگن - کارگاه جولاهی ۷- کشیک - صباد - ثروتمند ۸- دلیل‌ها - شهر صنعتی آلمان - مدد ۹- به‌صورت عمده - سالم - روشنی بخش خانه ۱۰- شمای انگلیسی - واحد بسته‌بندی پارچه - از ضمائر متصل - گل نومییدی ۱۱- سنگ طلق - مؤلف «امثال وحکم» - بزرگ ۱۲- چله کمان - رنگی برای خودرو - ظرفی در آشپزخانه ۱۳- غله نان‌پزی - آبیاری زمستانی - پوشه رایانه‌ای ۱۴- مسافر - سخن زشت - جذاب ۱۵- فیلمی ابرقهرمانی محصول ۲۰۰۲ به کارگردانی «سام رمی» - گلی زینتی

**عمودی:** ۱- رنگی شبیه‌رنگ زرد - واحدی دروزن ۲- دخترک کارتون - میوه‌ای پر خاصیت - محل بختن نان ۳- زمین غیر قابل کشت - معمولی - ماه پنجم ۴- پیچک - بگوی قرآنی - پیمودن - جلوگیری ۵- ذات، هستی - پرده‌ری‌ویی شرمی - مرغ انگلیسی ۶- رودشولوخف - اصلاح عکس - هنر چشم‌نواز ۷- شهر خروس جنگی - گلی زیباوزینتی - ویران‌کننده ۸- از قدیم گفته‌اند به نوبت - بدوزشت - نخستین شاه حکومت‌ماد ۹- مرسوم - دارای نظم و ترتیبی خوشایند - یک خط شعر ۱۰- دستار - حمله - داغ کردن ۱۱- هنوز آدم‌نشده - آرامش و تسلی - حلاج ۱۲- پرستار - سیلی - ناشنویان - ساختمان ۱۳- رهبر گروه قیل سواران که به کعبه حمله کردند - به منظور - اسم دخترانه ۱۴- همیشه - ساندویچی از سوسیس - کشیدنی نامطلوب ۱۵- بازیگر فیلم «گیتی همسر علیرضا» (روی پرده سینما) - سالن غذاخوری

**جدول ویژه شماره ۷۸۵۹**

افقی: ۱- یکی از عناصر جدول تناوبی - فیلمی به کارگردانی «ابراهیم حتمی‌کیا» ۲- خواهر - طمانینه - خط‌القعر ۳- جوجه تیغی - پج پج - مشکین شهر سابق ۴- نان لوله‌ای - تپاه‌کننده - قلعه‌ها ۵- حرف تفر - مرادف «فلان» - غلاف کرم ابریشم ۶- نامفهوم - موی اسب - قلم آرایش - علامت صفت تفصیلی ۷- نه سرد نه گرم - شاخه‌ای از شیمی - مردی زین ۸- نشانی پستی - سیاه‌شاعران! - شهری در «لهستان» ۹- جمع‌منت - دانشمند داروشناس آلمانی - نهال نازک

**جدول ویژه شماره ۷۸۵۹**

افقی: ۱- یکی از عناصر جدول تناوبی - فیلمی به کارگردانی «ابراهیم حتمی‌کیا» ۲- خواهر - طمانینه - خط‌القعر ۳- جوجه تیغی - پج پج - مشکین شهر سابق ۴- نان لوله‌ای - تپاه‌کننده - قلعه‌ها ۵- حرف تفر - مرادف «فلان» - غلاف کرم ابریشم ۶- نامفهوم - موی اسب - قلم آرایش - علامت صفت تفصیلی ۷- نه سرد نه گرم - شاخه‌ای از شیمی - مردی زین ۸- نشانی پستی - سیاه‌شاعران! - شهری در «لهستان» ۹- جمع‌منت - دانشمند داروشناس آلمانی - نهال نازک

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

**جدول سودوکو**

مربع ۹x۹ با خانه‌های سفید و سیاه. خانه‌های سفید شامل خانه‌های (row, col): (1,1), (1,3), (1,4), (1,6), (1,7), (1,8), (1,9), (2,2), (2,4), (2,5), (2,6), (2,8), (2,9), (3,1), (3,3), (3,4), (3,6), (3,7), (3,8), (3,9), (4,2), (4,4), (4,5), (4,6), (4,8), (4,9), (5,1), (5,3), (5,4), (5,6), (5,7), (5,8), (5,9), (6,2), (6,4), (6,5), (6,6), (6,8), (6,9), (7,1), (7,3), (7,4), (7,6), (7,7), (7,8), (7,9), (8,2), (8,4), (8,5), (8,6), (8,8), (8,9), (9,1), (9,3), (9,4), (9,6), (9,7), (9,8), (9,9).

**جدول سودوکو**

مربع ۹x۹ با خانه‌های سفید و سیاه. خانه‌های سفید شامل خانه‌های (row, col): (1,1), (1,3), (1,4), (1,6), (1,7), (1,8), (1,9), (2,2), (2,4), (2,5), (2,6), (2,8), (2,9), (3,1), (3,3), (3,4), (3,6), (3,7), (3,8), (3,9), (4,2), (4,4), (4,5), (4,6), (4,8), (4,9), (5,1), (5,3), (5,4), (5,6), (5,7), (5,8), (5,9), (6,2), (6,4), (6,5), (6,6), (6,8), (6,9), (7,1), (7,3), (7,4), (7,6), (7,7), (7,8), (7,9), (8,2), (8,4), (8,5), (8,6), (8,8), (8,9), (9,1), (9,3), (9,4), (9,6), (9,7), (9,8), (9,9).

**جدول سودوکو**

مربع ۹x۹ با خانه‌های سفید و سیاه. خانه‌های سفید شامل خانه‌های (row, col): (1,1), (1,3), (1,4), (1,6), (1,7), (1,8), (1,9), (2,2), (2,4), (2,5), (2,6), (2,8), (2,9), (3,1), (3,3), (3,4), (3,6), (3,7), (3,8), (3,9), (4,2), (4,4), (4,5), (4,6), (4,8), (4,9), (5,1), (5,3), (5,4), (5,6), (5,7), (5,8), (5,9), (6,2), (6,4), (6,5), (6,6), (6,8), (6,9), (7,1), (7,3), (7,4), (7,6), (7,7), (7,8), (7,9), (8,2), (8,4), (8,5), (8,6), (8,8), (8,9), (9,1), (9,3), (9,4), (9,6), (9,7), (9,8), (9,9).