

میزان سلامت

اگر ما بتوانیم آماری از میزان فعالیت بدنی و میزان مصرف غذایی شهروندان به دست بیاوریم و با هم مقایسه‌ای انجام بدهیم، می‌توانیم به میزان سلامت آن کلانشهر برسیم



۱۴۲۸ دقیقه بدون فعالیت بدنی در یک روز

بی‌تحركی وارداتی

۱۳ دقیقه

باید بدانید که سرانه فعالیت بدنی در شهری مثل تهران فقط ۱۳ دقیقه در روز است و این یعنی ما روزانه ۱۴۲۸ دقیقه بی‌تحركیم! این ۱۳ دقیقه را هم احتمالاً مدیون آن شهروندان سحرخیز پارک‌های نزدیک خانه‌هایمان هستیم

به عنوان یک شهرنشین روزانه چند ساعت یا بهتر است بپرسیم چند دقیقه در روز تحرک دارید؟ شاید یک کارمند حرفه‌ای پشت میز نشین باشید یا کارگری که به اجبار روی پروژه کاری اش سرخم می‌کند. شاید هم در یک بیمارستان شلوغ دولتی کار می‌کنید و یا پزشکی هستید که روزانه چندین ساعت بدون توقف بیمار ویزیت می‌کند.

احتمال دارد یک کاسب پرکار پشت دحل نشین باشید یا آن آرایشگری که چسبیده به صندلی کارش، کار دیگری نمی‌کند و یا... اگر عادت دارید که از روی تصاویر جذاب و خیالی شبکه‌های مجازی و پست‌های انگیزشی اینستاگرامی آمارگیری کنید که قطعاً جواب‌تان به این سؤال از همه استانداردهای جهانی بالاتر می‌رود، اما اگر بخواهید بی‌خیال این رزست‌های مجازی و تبلیغات اغراق‌آمیز بلاگرها و اینفلوئنسرها شوید، باید بدانید که سرانه فعالیت بدنی در شهری مثل تهران فقط ۱۳ دقیقه در روز است و این یعنی ما روزانه ۱۴۲۸ دقیقه بی‌تحركیم! این ۱۳ دقیقه را

هم احتمالاً مدیون آن شهروندان سحرخیز پارک‌های نزدیک خانه‌هایمان هستیم که فارغ از هزینه‌های آنچنانی باشگاه‌های فیتنس، کمی از چهره بی‌تحرك شهروندان کم کرده‌اند. حالا این تصویر بی‌تحركی را بچسبانید به تصویر پر تحرك غذاهای ناسالم، چرب و بی‌خاصیت که باعث شده، سطح سلامتی شهروندان در کلانشهرها شدت افت کند. اگرچه پژوهشی درباره رابطه این کم‌تحركی و مصرف غذاهای سالم در دست نیست، اما با نگاهی به زندگی این روزهای همه ما کلانشهرنشین‌ها می‌توان به این نتیجه‌گیری کلی رسید که ما در شهرهای بزرگ

مغلوب زندگی بی‌تحرك، سریع و ناسالم وارداتی شده‌ایم. وارداتی از این جهت که خودمان در تعریف و تعیینش نقشی نداشته‌ایم، یک زندگی رویتن تکراری که صبح‌ها با یک تحرک ساده از تختخواب تا سرویس بهداشتی شروع شده و شب‌ها هم با یک حرکت کوتاه از آشپزخانه تا اتاق خواب تمام می‌شود! تنها هنرمان شاید این باشد که از چند پله و نهایتاً چند کوچه و شاید هم یک اتوبوس و مترو بالا و پایین برویم. خیلی‌ها البته معتقدند که به این سبک زندگی شلوغ ایرادی نیست. هزینه بالای زندگی و مخارج روزانه بزرگ شهرهای بزرگ که نرخ اجاره‌ها



استانداردهای جهانی، ورزشی به ازای هر فرد

۲،۵ متر اعلام کرده است، اما در همین تهران سهم هر شهروند به یک متر هم نمی‌رسد. بعضی مناطق هم البته وضعیت به نسبت جمعیتی که دارند، خراب‌تر است

حداقل نیمی از حقوق ماهانه شهروندان را می‌بلعد، مجالی برای یک نفس کشیدن عادی نمی‌دهد، چه برسد به اینکه بخواهیم از ورزش‌های روزانه و زمان مشخصی برای تحرک صحبت کنیم! در همین شهرهای شلوغ، اما برخی‌ها بر این سبک زندگی تحمیلی غلبه کرده‌اند. زورشان برسد یک روز در میان به باشگاه نزدیک خانه یا محل کارشان می‌روند و اگر هم پول زیادی نداشته باشند، با دو دمبل ارزان و یک دست لباس ورزشی جلوی تلویزیون چند دقیقه با و پایین می‌پرند. این سبک زندگی قطعاً «انتخابی» است. حتی اگر شهرداری‌ها، همه پارک‌های شهر را به انواع و اقسام وسایل سفید و سخت ورزشی تجهیز کنند، اتقدر که وقتی پایشان را از در خانه بیرون می‌گذارید، به یک پارک خوش آب و هوا با محوطه باز ورزشی وارد شوید، اگر انتخاب‌تان یک زندگی فشرده بی‌تحرک باشد، بازهم برای چند پله ناکابل عزا می‌گیرید و با وی به آن روزی که بخواهید بدون وسیله نقلیه از در خانه بیرون بزنید. حکایت وابستگی ما به زندگی بدون تحرک این روزها البته سر درازی دارد. سرش را بگیرد به همان دورانی می‌رسید که تسلیم زندگی ماشینی و آپارتمان‌های عمودی دوران شهرنشینی مدرن شدیم و دیگر لازم نبود برای رسیدن به یک سرویس بهداشتی، مسیر تاریک و طولانی حیاط خانه‌هایمان را طی کنیم. ما از همان وقتها به مسیریهای کوتاه عادت کردیم و کم‌کم پارلمان رفت که زمانی برای رسیدن به آب آشامیدنی باید چه گذرهایی را پشت سر می‌گذاشتیم! این زندگی بی‌تحرک حالا با سبک غذایی ناسالم و استرس و اضطراب، یک ترکیب عجیب و غریب تشکیل داده که معلوم نیست، هرچقدر که جلوتر برویم چه بر سرمان خواهد آورد. آمارها البته همه تقصیرها را گردن شهروندان نمی‌اندازد، نقش دارند. استانداردهای جهانی، سرانه ورزشی به ازای هر فرد را ۲،۵

متر اعلام کرده است، اما در همین تهران سهم هر شهروند به یک متر هم نمی‌رسد. بعضی مناطق هم البته وضعیتشان به نسبت جمعیتی که دارند، خراب‌تر است. نمونه‌اش هم همین منطقه نوساز ۲۲ که علاوه بر فقر آموزشی، ظاهراً دچار فقر ورزشی هم شده است. باقری، کارشناس سلامت در گفت‌وگو با ما به این بی‌تحرکی از زاویه بالاتری نگاه می‌کند. او می‌گوید: «ما باید در ابتدا ببینیم در یک کلانشهر میزان مصرف مواد غذایی و میزان فعالیت بدنی و تحرک شهروندان تا چه اندازه با یکدیگر همخوانی دارد. شما باید به بدن شهروندان مثل یک سیستم نگاه کنید. ورودی آن مواد غذایی است، اما نوع این مواد غذایی هم مهم است. حالا خروجی این سیستم را نگاه کنید. افراد چقدر فعالیت و تحرک دارند. این تحرک از ورزش حرفه‌ای گرفته تا یک پیاده‌روی ساده و حتی ایستادن‌های بین ایستگاه‌های کاری را شامل می‌شود. اگر ما بتوانیم آماری از میزان فعالیت بدنی و میزان مصرف غذایی شهروندان به دست بیاوریم و با هم مقایسه‌ای انجام بدهیم، می‌توانیم به میزان سلامت آن کلانشهر برسیم. من فکر می‌کنم هنوز آماری در این زمینه تولید نشده است. به گفته او، مصرف سرانه مواد غذایی مخصوصاً مواد قندی که تولید انرژی می‌کند، در کشور ما بسیار بالاست. باقری تأکید می‌کند: «شما اگر به برنامه غذایی شهروندان نگاه کنید، متوجه می‌شوید که در هر سه وعده غذایی، غالباً مواد کالری‌زا وجود

اگرچه آماری از بی‌تحرکی ذهنی شهروندان کلانشهرها وجود ندارد، اما با زندگی پر مشغله‌ای که این روزها برای خودمان ساخته ایم، ذهنمان را هم باید ورزش بدهیم. وگرنه زیاده‌روی در فکر کردن درباره مشکلات و نگرانی‌ها و دغدغه‌هایمان، ذهن‌مان را هم مانند جسم‌مان فرسوده خواهد کرد.

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

Two crossword puzzles with solutions. The first puzzle is titled 'یک جدول با دو شرح' and the second is 'جدول سودوکو'. Solutions are provided at the bottom of each puzzle.

جدول سودوکو

Sudoku puzzle grid with a 4x4 grid of numbers and a 4x4 grid of letters. The puzzle is titled 'جدول سودوکو' and includes a solution key at the bottom.