



تازه ترین هشدار سازمان بهداشت جهانی، از فراگیری کم تحرکی در جامعه جهانی می گوید

داده‌های ۱۹۴ کشور نشان می‌دهد که به طور کلی، پیشرفت کند است و کشورها باید توسعه و اجرای سیاست‌هایی را برای افزایش سطح فعالیت بدنی و در نتیجه پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش بار سیستم‌های مراقبت بهداشتی که قبلاً تحت فشار قرار گرفته‌اند، تسریع بخشند.

راهکار اداریاب

زمینه برای فعالیت کردن باید بیشتر از هر وقت دیگری باشد؛ این اساسی‌ترین و شاید روشن‌ترین راهکاری است که هم ابعاد جهانی و هم کارکرد داخلی دارد. یعنی چه؟ در اختیار قرار گرفتن ابزارها و وسایل ورزش کردن، همان چیزی است که می‌تواند هر کسی را به انتخاب این گزینه، ترغیب کند. فضای عمومی صحیح و استاندارد برای پیاده‌روی، تسهیل کردن استفاده از دوچرخه‌های عمومی در سطح شهر، ارزان شدن امکانات ورزشی مانند باشگاه‌های بدنسازی، بلیط استخرها و ... می‌تواند گام بلندی برای ترویج ورزش و فعالیت در روزگار امروز باشد که اگر این اتفاق نیفتد و برای فعالیت‌های ورزشی هزینه نشود، در سال‌های نه‌چندان دور، همین هزینه باید در نظام درمان و سلامت خرج شود؛ موضوعی که باید همه سیاستمداران و وضع‌کنندگان قانون، به آن توجهی ویژه داشته باشند.

البته این پدیده، صرفاً مختص به ایران نیست و بر طبق پژوهش‌های جهانی، دنیا به کشورهای بیشتری نیاز دارد تا اجرای سیاست‌هایی را برای حمایت از مردم در جهت فعال‌تر شدن از طریق پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، ورزش و سایر فعالیت‌های بدنی افزایش دهد. در این میان، لازم است این موضوع را هم در نظر بگیریم که فرهنگ ورزش کردن، مانند هر فرهنگ و اصول دیگری، نیاز به آموزش از سنین پایین و دوران کودکی دارد؛ اما در عمل چه اتفاقی می‌افتد؟ زنگ‌های ورزش در مدارس جدی گرفته نمی‌شود و حتی گاهی جای خودشان را به علوم، ریاضی، ادبیات و زبان‌های بین‌المللی می‌دهند. در چنین شرایطی، انتظار داشتن از جامعه برای ورزش کردن و سلامت دوران سالمندی، توجیهی غیر قابل قبول به نظر می‌رسد.

بهبادهای که تراشیده نمی‌شود!

بله درست است؛ ما برای انجام فعالیت‌های مختلف از جمله ورزش کردن نیاز به انگیزه‌های قوی‌تری داریم، اما دنیا همیشه به دلخواه ما نمی‌چرخد و شاید بهتر است فارغ از همه بهبهادهای واقعی و غیرواقعی مانند گرانی و نداشتن امکانات و نداشتن وقت و ... خودمان دلسوز خودمان باشیم و از داشته‌هایمان استفاده کنیم.

پیاده‌روی، کوهنوردی، فوتبال و ... از جمله ورزش‌هایی هستند که شاید سخت اما تحت هر شرایطی، انجام‌پذیر و ممکن هستند؛ فعالیت‌هایی که می‌توانند نظر سازمان جهانی بهداشت بر ۱۵۰ دقیقه فعالیت استقامتی در هفته با شدت متوسط را تامین کنند.

یک جهان بیمار

این موضوع از آن نظر اهمیت دارد که تحقیقات گذشته نشان می‌دهد، افرادی که سرانه ورزشی آن‌ها در طول روز زیاد است و فعالیت حرکتی مناسبی دارند، می‌توانند از ابتلا به خیلی از بیماری‌های ناشی از فقر حرکتی در امان باشند. بیماری‌هایی از جمله بیماری‌های قلبی، عروقی، دیابت، چاقی، افزایش کلسترول، مشکلات روحی روانی، آلزایمر، پارکینسون، سارکوپنیا، پوکی استخوان، سرطان‌ها، کمر درد، دردهای عضلانی و اسکلتی، برگرفته از فقر حرکتی هستند و می‌توانند باعث آسیب‌هایی در طول زندگی فرد بشوند.

درمان هزینه‌بر

حتی لازم نیست که دایره آماری‌مان را به قدر جهان گسترده کنیم؛ بلکه همین کشور خودمان و مواجهه با بحران سالمندی نشان می‌دهد که چقدر نسبت به هزینه‌های درمان جامعه سالمند کشور که در آینده‌ای نزدیک، بخش قابل توجهی از جمعیت را شامل می‌شوند، احساس نگرانی می‌کنیم. احساسی که به گفته کارشناسانی است که معتقدند فارغ از دوره سالمندی که طبیعتاً نیازهای درمانی و بهداشتی‌اش جهش می‌کند، ما با سالمندانی مواجه خواهیم بود که به دلیل نداشتن تحرک و فعالیت در دوران جوانی و میانسالی، دوران سالمندی سلامت و بدون عارضه‌ای نخواهند داشت. از طرف دیگر و در ابعاد جهانی طبق بررسی‌های انجام شده، تقریباً ۵۰۰ میلیون نفر بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۰ به بیماری‌های قلبی، چاقی، دیابت یا سایر بیماری‌های غیرواگیر که به نداشتن فعالیت بدنی نسبت داده می‌شود، مبتلا خواهند شد، و هزینه آن سالانه ۲۷ میلیارد دلار است.

نرگس خانعلی زاده

تازه‌ترین پژوهش‌های سازمان جهانی بهداشت، خبرهای خوبی برایمان ندارد؛ خبرهایی که از یک‌سوم کل بزرگسالان جهان، یعنی چیزی بیشتر از یک میلیارد نفر می‌گوید که درگیر کم‌تحرکی هستند و اعتقاداً به ورزش کردن، حتی به مقدار اندک هم ندارند! کسانی که روی خوشی به فعالیت‌های ورزشی نشان نمی‌دهند و اتفاقاً که نمودارشان، به طور قابل توجهی، صعودی و رو به افزایش است.

سلام بر بیماری‌ی...

مدیر ارتقای سلامت سازمان جهانی بهداشت، از یک تهدید خاموش برای سلامت جهانی می‌گوید و معتقد است که ورزش نکردن به میزان قابل توجهی به گسترش بیماری‌های مزمن کمک می‌کند: «کسی که ورزش نمی‌کند، در معرض خطر حمله قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع ۲، زوال عقل و سرطان است.» در حالی که به گفته یک فیزیولوژیست ورزشی، ورزش به عنوان یک ابزار غیردارویی ارزان و قوی در پیشگیری و درمان خیلی از بیماری‌ها، بهبود سلامتی و رفاه اجتماعی و افزایش نشاط و کیفیت زندگی در یک جامعه، موضوعی بسیار مهم و ضروری است.

یک تکه آسمان

ای بی‌نیازترین بی‌نیازان! اینک ما بندگانت پیش روی توایم و من تهیدست‌ترین تهیدستان در پیشگاه توام؛ تهیدستی و نداری ما را به توانایی‌ات جبران کن و امید ما را به بازدارندگی‌ات قطع مفرما

صحیفه سجاده‌به

... خبر فرهنگی

• سال گربه

داستان سال گربه زندگی مردی به نام جهانگیر غزنوی را روایت می‌کند او قصد دارد به هر طریق معروف شود. جهانگیر در سال گربه به دنیا آمده است و انسان‌ها در مواجهه با او در سال گربه درگیر حوادثی می‌شوند. فیلم سال گربه به کارگردانی مصطفی تقی‌زاده و تهیه‌کنندگی سعید خانی این روزها بر پرده سینما است و بهرام افشاری که سال گذشته با فیلم فسیل یک تازگیشه بود امسال نیز با این فیلم بر پرده سینما حضور دارد. از دیگر بازیگران این کمدی می‌توان به، سارا بهرامی، هومن برق‌نورد، شبنم قربانی، نوشین تبریزی و رضا رشیدپور اشاره کرد.

