انقلاب اسلامی بر ادبیات ایران تأثیر گذاشت

گفت‌وگو با علی‌اکبر والایی، نویسنده رمان «خلوت مدیر» که فضای فرهنگی پیش از انقلاب را روایت کرده است

۱۰

قصه رونق قهوه‌خانه‌های تهران

تهران قدیم ۴۵۰۰ قهوه‌خانه داشت

۱۱

چهارشنبه ۲۶ بهمن ۱۴۰۱ ■ ۲۴ رجب ۱۴۴۴ ■ سال سی‌ویکم ■ شماره ۸۷۱۵

همشهری زندگی

عکس: همشهری/ رضا نوراله

مادر شهید محمد غنمی‌جابر از روش‌های تربیتی و خاطراتش می‌گوید

نمی‌گذاشتم قهرشان طولانی شود

گزارش

مهدیه تقوی‌راد
روزنامه‌نگار

آرام و باطمانینه صحبت می‌کند و سعی می‌کند چیزی را از قلم نیندازد. چندبار در طول گفت‌وگو از روز شهادت پسرش باغبض یاد می‌کند و بعد دوباره محکم و استوار به صحبت‌هایش ادامه می‌دهد. خدیجه محمودی، مادر شهید محمد غنمی‌جابر چند سالی می‌شود که همسرش را از دست داده و حالا با یاد و خاطره همسر و پسرش روزگار می‌گذراند. شهید غنمی‌جابر یکی از ۱۰۰ شهید دبیرستان مکتب‌الصادق(ع) است که روز ۲۲ تیر سال ۱۳۶۷ در تنگه ابوقریب با اصابت ترکش به شهادت رسید.

خدیجه محمودی این روزها دهه هفتم زندگی‌اش را تجربه می‌کند. خانواده جابر تا قبل از به دنیاآمدن محمد، صاحب ۲ دختر شده بودند و مادر آرزو داشت تا خدا یک پسر هم به او عطا کند. محمودی با یادآوری خاطرات آن زمان می‌گوید: «من ۴ فرزند (۲ دختر و ۲ پسر) دارم. ۲ فرزند اولم دختر هستند، زمانی که متوجه شدم باردار هستم دعا کردم تا خدا فرزند پسر به من عطا کند تا اسمش را محمد بگذارم. خداوند دعایم را پذیرفت و محمد را به من عطا کرد. حاج قاسم خدا بیامرز هم اگر چه دخترهایمان را خیلی دوست داشت و بی‌حد و حصر به آنها محبت می‌کرد اما خیلی خوشحال بود که خدا به ما پسر داده.» محمودی با مرور خاطرات دوران کودکی محمد می‌گوید: «محمد بچه خوبی بود البته شیطنت‌هایی هم داشت اما شرور نبود. من هم عادت به دعوا کردن بچه‌هایم نداشتم، اگر بچه‌ها با هم دعوایشان می‌شد سعی می‌کردم آنها را آرام کنم و اگر با هم قهر می‌کردند زود آشتی‌شان می‌دادم تا قهرشان طولانی نشود. محمد از همان کودکی هم که می‌دید من و پدرش اهل نماز و دعا و هیئت رفتن هستیم همراهمان می‌شد و با ما نماز می‌خواند. من برای همه بچه‌هایم از وقتی کوچک بودند موقع خواب سوره‌های کوچک قرآن را می‌خواندم. عادت هم داشتم بعد از نمازهایم قرآن بخوانم. بچه‌ها هم به این قرآن خواندن من عادت کرده بودند تا جایی که در همان کودکی سوره‌های کوچک قرآن را یاد گرفته بودند.»

بهمن ماه همیشه برای مادر یادآور روزهای خوب پیروزی انقلاب است. او از خاطرات شرکت در تظاهرات‌ها با حضور فرزندانش می‌گوید: «زمانی که انقلاب پیروز شد محمد ۷ ساله بود؛ در برخی تظاهرات‌ها بچه‌ها را با خودم می‌بردم و بعضی روزها تنهایی به راهپیمایی می‌رفتم اما دلم پیش بچه‌ها بود که نکند بلایی سرشان بیاید. بعد که جنگ شروع شد و بچه‌های محل یکی یکی به جبهه می‌رفتند و شهید می‌شدند، تمام تلاشم را می‌کردم که حتما در مراسم تشییع و خاکسپاری‌شان حاضر باشم و با خودم می‌گفتم کاش پسر من هم بزرگ بود و می‌توانست به جبهه برود و برای این انقلاب کاری انجام دهد. سر مزار شهدای محل هم که می‌رفتم دعا می‌کردم خدا سعادت مادر شهیدبودن را به من عطا کند.»

محمودی با یادآوری خاطرات مدرسه رفتن محمد می‌گوید: «محمد بچه درسخوانی بود و نمره‌های خوبی هم می‌گرفت. سوم راهنمایی را که تمام کرد گفت می‌خواهد به دبیرستان سپاه -مکتب‌الصادق(ع)- برود. قبل از محمد چند نفر از پسرهای محله‌مان به این دبیرستان رفته بودند و از محیط خوب و مذهبی آنجا خیلی تعریف می‌کردند. من و حاج قاسم خدابیامرز هم رضایت دادیم که محمد به این دبیرستان برود. چند ماهی از مدرسه رفتنش نگذشته بود که متوجه شدم مشغول حفظ کردن قرآن است، بعضی روزها هم به من می‌گفت من از حفظ قرآن می‌خوانم و شما از روی قرآن نگاه کن که من اشتباه نخوانم. تا جایی که یادم هست تا آخر سوره آل‌عمران را حفظ کرده بود اما الان دیگر یادم نیست که سوره‌های دیگر را هم حفظ شده بود یا نه.»

با شناسنامه دستکاری شده رفت جبهه

محمد با وجود سن کمی که داشت مثل بسیاری دیگر از هم‌سن و سال‌هایش با دستکاری شناسنامه‌اش به جبهه رفت مادر با بیان این مطلب می‌گوید: «۱۴ سالش تمام نشده بود که گفت می‌خواهد به جبهه برود. قرار بود از طرف پایگاه مقداد به جبهه اعزام شوند اما زمانی که به پادگان ولی‌عصر(عج) رفته بود به‌خاطر سن کم از رفتنش ممانعت کرده بودند. محمد هم با دستکاری شناسنامه‌اش و بالا بردن سنش موفق شد به جبهه برود. من و پدرش هم به رفتنش راضی بودیم و رضایت‌نامه‌اش را امضا کردیم، خون بچه ما که از بچه‌های دیگر رنگین‌تر نبود. من هم که از همان کودکی‌اش دعا می‌کردم که بتواند فرد مفیدی برای انقلاب و اسلام باشد و خونش در راه اسلام فدا شود. البته ما رضایت‌نامه‌اش را به این شرط امضا کردیم که درسش را هم بخواند.» محمد همانطور که به پدر و مادرش قول داده بود در کلاس‌های درس در جبهه شرکت می‌کرد و زمانی که به خانه برمی‌گشت در مدرسه امتحان می‌داد. مسئولان مکتب‌الصادق(ع) هم روی درس خواندن دانش‌آموزان سختگیری‌های خاص خودشان را داشتند. همین سختگیری‌ها بود که باعث شد محمد به‌رغم ۳ سال حضور در جبهه‌های جنگ، در دبیرستان شاگرد ممتاز باشد.

روایتی غریب از تنگه ابوقریب

تیرماه سال ۱۳۶۷ همان زمانی که محمد در جبهه بود، یکی از اقوام مادر به رحمت خدا رفته و خانواده برای شرکت در مراسم تشییع و تدفین او به کرج رفته بودند. همان زمان عراق به تنگه ابوقریب که تنگه‌ای استراتژیک در شمال غربی خوزستان است، حمله کرد و محمد همانجا به شهادت رسید. مسئولان پایگاه مقداد برای دادن خبر شهادت محمد ۳ روز متوالی به خانه‌شان مراجعه می‌کنند اما همه اهل خانه به کرج رفته بودند. محمودی با بیان این خاطرات می‌گوید: «خدا بیامرز حاج قاسم و دخترهایم بعد از سوم شوهر خاله‌ام به خانه برگشته بودند که از پایگاه مقداد به در خانه آمدند و خبر شهادت محمد را دادند. من هم از همه جا بی‌خبر در منزل خاله‌ام بودم که خبر دادند به تهران برگردم. حاج قاسم اول به من گفت که محمد مجروح شده و در بیمارستان است هر چه اصرار کردم کدام بیمارستان است و من را ببرید تا ببینمش هیچ‌کس حرفی نمی‌زد. تا شب گریه کردم و ضجه زدم که می‌خواهم بروم پسرم را ببینم. غروب که شد آقای عمویی، فرمانده محمد به منزلمان آمد و گفت که محمد شهید شده و شبانه من را به معراج شهدا بردند. آنجا با دیدن محمدم انگار خدا یک صبر عظیمی به من داد که دیگر بی‌تابی نکنم، حالا دعاهایم مستجاب شده محمدم در راه اسلام و قرآن شهید شده بود. حاج قاسم خدا بیامرز که علاقه زیادی به محمد داشت بعد از شهادت او کم کم بیمار شد و بعد از ۱۰ سال زمینگیری به رحمت خدا رفت. حالا من مانده‌ام و قاب عکس محمدم و حاج قاسم که زودتر از من پیش محمد رفت.»

مکث

شهیدی که وصیتی نداشت

محمد غنمی جابر ۶ روز قبل از شهادت به جای وصیت‌نامه یک دست‌خط کوتاه از خود به جای گذاشته است. در دست‌خط او بعد از حمد و ثنای پروردگار آمده است:
وَلَقَدْ آتَيْنَاكَ سَبْعًا مِنَ الْمَثَانِي وَالْقُرْآنَ الْعَظِيمَ (سوره حجر آیه ۸۷)
«و به راستی، به تو سوره فاتحه و قرآن بزرگ را عطا کردیم.»
با سلام خدمت پیشگاه مقدس آقا امام زمان(عج) و نایب بر حقش امام امت و با سلام به ارواح طیبه شهدا. باید بگویم که وصیت‌نامه‌ای ندارم و خود را در آن مقام نمی‌بینم به آنچه خود عمل نمی‌کنم وصیت نمایم. از پدر و مادر و خواهران عزیزم و تمام اقوام و دوستان و آشنایان طلب حلالیت و بخشش دارم. دیگر عرضی ندارم و شما را به خداوند متعال می‌سپارم. ۱۱ تیر ۱۳۶۷

گفت‌وگو با بانویی که در رشت به او هتک حرمت شده بود

چادرم را کشیدند، دنیا روی سرم خراب شد

گزارش

روزهای پر آشوب تمام شده‌اند و دیگر اثری از اغتشاشگرانی که به بهانه مرگ مهسا امینی کشور را ناآرام کرده بودند، نیست. در همان روزها به‌رغم اینکه این شعار از گوشه و کنار شهر شنیده می‌شد، اما با چادر کشیدن از سر بانوان محجبه مشخص شد نه تنها به این شعار اعتقادی ندارند بلکه اگر دست‌شان برسد مخالفان‌شان را به بدترین نحو ممکن از بین می‌برند. لیلا بخت‌آور، بانوی محجبه متولد سال ۱۳۵۱ است که چندی پیش در رشت همزمان با ایام فاطمیه چادر از سرش کشیده شد. البته این بی‌حرمتی مجرمان از سوی قانون بی‌پاسخ نماند و حتی در یک اقدام جالب از سوی گروه مردمی دختران انقلاب از بخت‌آور دلجویی و تقدیر هم شد. در ادامه ماجرای اتفاقی که برایش افتاده بود را با هم مرور می‌کنیم.

ایام فاطمیه بود؛ ساعت ۱۲ و نیم ظهر بود و بخت‌آور در حال عبور از کنار بوستان ملت شهر رشت بود. توجهش به‌خودروی پلاک تهران جلب شد که کنار خیابان ایستاده بود و بانوی سالخورده‌ای که در صندلی جلو کنار راننده نشسته بود، حال خوشی نداشت و سرش را از ماشین بیرون داده بود. بخت‌آور آن روز را با جزئیات به یاد دارد و می‌گوید: «راننده خودرو یک خانم بود و صندلی عقب هم یک آقا و یک کودک و یک خانم که سیگار می‌کشید، نشسته بودند و صدای آهنگ از داخل ماشین می‌آمد. راننده ماشین که دید توجه من به آنهاست، صدای ضبط را بلندتر کرد و خانمی که صندلی عقب نشسته بود با پوزخندی که به من زد شروع به رقصیدن کرد و من هم از عکس‌العمل او خنده‌ام گرفت و در دلم گفتم، حال مادرشان خراب است آن وقت اینها دارند می‌رقصند. ناگهان همان خانم با لحن زننده‌ای و پرخاش به من گفت: چیه؟ چرانگاه می‌کنی؟ من که دیدم بدون علت به من پرخاش می‌کند، به او گفتم شما از جان شهر ما چی می‌خواهید؟ که ناگهان از خودرو پیاده شد و سرم داد زد که شما چکاره این مملکت هستید؟ با ادامه جر و بحث ما همه سرنشینان خودرو به غیراز آن خانم مسن از خودرو پیاده شدند و خانم راننده به من گفت از جلوی چشمش دور شوم. من دیگر جوابشان را ندادم و به راهم ادامه دادم که ناگهان احساس کردم کسی پشت سرم است برای همین چادرم را محکم نگه‌داشتم و از پشت سر همان خانم راننده من را هل داد که با صورت روی زمین افتادم و زانوها و صورتم زخم شد.»

از بخت‌آور می‌پرسیم کسی به کمک‌تان آمد؟ و در پاسخ می‌گوید: «تعدادی آقا همان جا روی نرده‌های پارک نشسته بودند و ماشین‌های عبوری هم شاهد ماجرا بودند، اما به کمکم که نیامدند هیچ، راننده یک خودروی عبوری هم از ماشینش پیاده شد و دوباره هلم داد و فریاد کشید شما از کشور ما چه می‌خواهید؟ ما آزادی می‌خواهیم. من توجهی نکردم و از خیابان در حال رد شدن بودم که دوباره همان خانم راننده سمتم دوید و از پشت چادرم را از سرم کشید. این اتفاق خیلی برای من دردناک بود. وقتی چادرم را کشیدند حس کردم دنیا روی سرم خراب شد. سعی کردم محکم چادرم را جمع کنم. یک آن متوجه شدم خانمی که در یکی از خودروهای عبوری بوده از این صحنه فیلمبرداری می‌کند. به پسرم زنگ زدم و آمد و دلداری داد که نگران نباشم چرا که تمام وقایع از ابتدا توسط دوربین‌های راهنمایی و رانندگی و دوربین حفاظتی وزارت اطلاعات که از قضا در همان محل بوده ضبط شده و می‌توانیم پیگیری قضایی کنیم.

تا زنده‌ام چادرم را از سرم بر نمی‌دارم

با شکایت خانم بخت‌آور، پرونده به شعبه ۵ دادگاه کیفری ۲ رشت ارجاع داده شد تا با حضور متهمانی که عصر همان روز شناسایی و دستگیر شده بودند دادگاه تشکیل شد و در نهایت قاضی این افراد را به پرداخت هر نفر یک میلیون تومان وجه نقد به‌حساب دولت محکوم کرد.» بخت‌آور با بیان اینکه مادر او نیز بانویی محجبه و چادری بوده، می‌گوید: «مادرم با وجود اینکه سال‌ها پا درد شدید داشت و با کمک عصا راه می‌رفت اما حاضر نشد چادرش را کنار بگذارد برای همین از خانه بیرون نمی‌رفت. بارها اقوام و فامیل به مادرم توصیه می‌کردند که حالا که به سختی و با عصا راه می‌روی، چادرت را کنار بگذار و با مانتو و روسری بلند بیرون برو تا بتوانی راحت‌تر راه بروی اما مادرم قبول نمی‌کرد و می‌گفت حرمت چادر برای من مهم‌تر از همه‌چیز است. حتی آن حادثه باعث نشد تا حتی برای یک لحظه هم تصور کنم که چادرم را از سرم بردارم. من تا قبل از این واقعه و بعد از شروع اغتشاشات زیاد از خانه بیرون نمی‌رفتم، چرا که همیشه فکر می‌کردم ممکن است به چادرم بی‌حرمتی شود اما بعد به‌خودم گفتم ما خانم‌های محجبه چرا نباید در جامعه حضور داشته باشیم اینجا کشور ما هم هست، قبلا اگر فراخوان تجمعی انقلابی داده می‌شد اگر کار داشتم نمی‌رفتم، اما مدتی می‌شود که هر فراخوانی برای حجاب و دین و اسلام داده می‌شود، حتی اگر مهمان در خانه داشته باشم باز هم شرکت می‌کنم.»

نکته

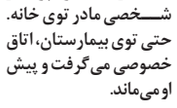
روایت‌هایی کوتاه از سبک زندگی خانواده شهدا در کتاب «به رنگ صبح» که توسط مرکز چاپ و نشر شهر تهیه شده است.

شیرم حلالت

مادر شهید «مهدی صدیقی» در خاطراتش چنین از او گفته است: «هر روز که از سر کار برمی‌گشت اول به اتاق مادر می‌رفت؛ از حال او جویا می‌شد و بعد به اتاق خودشان می‌رفت. خانمش بعضی وقت‌ها می‌آمد پشت پنجره منتظر می‌ماند تا مهدی به اتاقش برود. یک روز مادر گفت: «پسرم! می‌دونم خیلی دوستم داری و می‌خوای زحمتی که برات کشیدم رو جبران کنی اما دیگه تو تنها نیستی!» دستش را گرفتم و با انگشت پنجره اتاق را نشانش دادم و گفتم: «ببین خانمت منتظرته...» لبخندی زد و گفت: «مادر! اگر هفتاد بار تو رو به دوش بگیرم و دور خونه خدا طواف بدم، باز هم ذره‌ای از محبتت جبران نمی‌شه.» مادر سرش را در آغوش گرفت. اشک ریخت و گفت: «شیرم حلالت! ان‌شاءالله عاقبت به‌خیر بشی پسر.»

پرستار مامان شد

خواهر شهید «مرتضی طحان‌چوب‌مسجدی» از او چنین روایت می‌کند: «همه دور مامان بودیم. نیاز به پرستاری دائم داشت. سکته مغزی کرده بود. یک روز با ماشین آمد و گفت: «می‌خوام مادر رو ببرم خونه خودمون. همه‌تون برین سر خونه و زندگی‌تون.» گفتم: «خانمت با دو تا بچه کوچک...» حرفم را قطع کرد و گفت: «یک‌ماه مرخصی گرفتم، تا مامان راه نیفته سر کار نمی‌رم.» نزدیک یک سال، شده بود پرستار شخصی مادر توی خانه. حتی توی بیمارستان، اتاق خصوصی می‌گرفت و پیش او می‌ماند.



دعوا می‌شد، سکوت می‌کرد!

خواهر شهید «حسین لاسجردی» از ویژگی اخلاقی برادرش اینگونه یاد می‌کند: «وقتی کار اشتباهی انجام می‌داد، مادر از دستش عصبانی می‌شد و با تندی با او برخورد می‌کرد. حسین سرش را پایین می‌انداخت و به حرف‌های مادر گوش می‌داد. دلم برایش می‌سوخت. می‌گفتم: «یک چیزی بگو و از خودت دفاع کن.» می‌گفت: «نباید به پدر و مادرمون بی‌احترامی کنیم. اگه اشتباهی هم کردیم، باید به اون پی‌ببریم تا دوباره تکرارش نکنیم.»

بابا! تو سایه بنشین!

پدر شهید «احمد کارایی» خاطره جالبی از فرزندش دارد و می‌گوید: «از راه که می‌رسید می‌پرسید: «بابا کجاست؟» همین که می‌فهمید رفتم باغ، سریع خودش را می‌رساند. دستم را می‌گرفت و می‌گفت: «بابا! تو سایه بنشین، چشمت اذیت نشه. اصلا شما باید به عبادت و استراحت برسی، من خودم همه کارها رو انجام می‌دم.»

یادداشت

سپیده پورعباسی
روزنامه‌نگار

نقش ورزش در سلامت فرد

با جنب‌وجوش خود را شاد کنیم

«خسته‌ام»، «حوصله ندارم»، «وقت برای ورزش کردن ندارم»؛ این جملات بهانه‌ای است برای تحرک نداشتن. عارضه‌ای که اگر جدی تلقی نشود عوارض خطرناکی را به‌دنبال خواهد داشت. انواع بیماری‌های قلبی، دیابت، فشارخون، کمردرد و پادرد همه و همه مربوط به یک جا نشستن و کم تحرکی است که البته بخش قابل توجهی از آن به فعالیت پشت‌میزی برمی‌گردد؛ مشکلی که اگر فکری برای رفع آن نشود هم سلامت جسم افراد را تهدید می‌کند و هم سلامت روح آنها را. به‌خصوص نسل جوان ما که بیشتر از دیگر افراد جامعه به آن مبتلا هستند. سیدجلال عسگری، کارشناس ورزشی معتقد است: «اگر کسی به سلامت خود و خانواده‌اش اهمیت می‌دهد باید تحرک و ورزش را در برنامه زندگی خود قرار دهد.» او به نکته‌های جالبی اشاره می‌کند.

بدون شک می‌توان گفت اگر ورزش در زندگی ما نقش و اهمیت خودش را پیدا کند و برای آن برنامه داشته باشیم، عارضه‌های ناخوشایند بیماری، آسیب‌های اجتماعی و... به مرور از بین می‌رود یا کمرنگ‌تر می‌شود. سیدجلال عسگری ورزش کردن را ضرورت انکارناپذیر جامعه می‌داند که تأثیر بسیاری در سلامت جسم و شادابی روح دارد. او به اهمیت ورزش در سلامت فرد اشاره می‌کند: «متأسفانه زندگی شهری امروزه آنقدر مردم را درگیر کرده که با موضوعی به نام اوقات‌فراغت بیگانه شده‌اند. فعالیت‌های پشت‌میزی و کمی‌تحرک عارضه‌هایی را دنبال داشته، به‌گونه‌ای که شاهد آنیم که بسیاری از شهروندان به بیماری‌های دیابت و فشارخون مبتلا هستند.» تحقیقات نشان داده است جامعه غیرفعال در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته، سرطان روده، دیابت، پوکی استخوان، افسردگی و... خواهد بود. به باور عسگری با توجه به چنین مشکلاتی که هر روز به نوعی بروز می‌کند لازم است مردم، ورزش ولو پیاده‌روی را در برنامه روزانه خود قرار دهند. او تأکید می‌کند: «فرزندان ما به‌دلیل جنب‌وجوش نکردن و استفاده زیاد از بازی‌های رایانه‌ای روزبه‌روز با افزایش وزن مواجه می‌شوند که این امر در بزرگسالی عوارض جبران‌ناپذیری را برای‌شان ایجاد خواهد کرد.»

عسگری معتقد است تحرک باید بیشتر جنبه تفریحی داشته باشد و چه خوب که پدر و مادرها همراه با فرزندان خود به پیاده‌روی بروند یا در پارک از وسایل بدنسازی استفاده کنند. ورزش دسته‌جمعی علاوه بر سلامت، شادی و نشاط خانوادگی به همراه خواهد داشت. او پیشنهاد می‌دهد: «چه خوب که اعضای خانواده با درست کردن بادبادک به طبیعت بروند و یک جشنواره خانوادگی برگزار کنند. متأسفانه ذهنیتی در جامعه ما جاافتاده که برای ورزش کردن باید حتما به باشگاه رفت. درصورتی که افراد در محل کار خود هم می‌توانند حرکات کششی انجام دهند.»

تأثیر ورزش بر پوکی استخوان

آیا می‌دانید فعالیت ورزشی می‌تواند تأثیر مهمی در حفظ استحکام و تراکم استخوان‌ها داشته باشد؟ کاهش تراکم استخوان‌ها در بیماری پوکی استخوان یا همان استئوپروز عامل بسیار مهمی در شکستگی‌های استخوانی (مخصوصا شکستگی استخوان لگن) در سنین بالاست. نوسانات هورمونی دوران یائسگی در زنان، عامل مهمی در ابتلای زنان به بیماری پوکی‌استخوان است. انجام فعالیت‌های ورزشی تأثیر بسیار مهمی در جلوگیری از بیماری‌های عضلانی-استخوانی دارد. ورزش کردن باعث حفظ تراکم استخوان‌ها و تقویت عضلات بدن می‌شود. ورزش کردن در زنان باعث افزایش مقاومت استخوان‌ها در سنین یائسگی و پیری می‌شود. اکثر محققان اتفاق‌نظر دارند که ورزش کردن به‌صورت روزانه تأثیر شایانی در کاهش بیماری‌های استخوانی و عضلانی دارد. بنابراین لازم است هر فرد انجام فعالیت‌های ورزشی را در برنامه‌ریزی زندگی خود مدنظر قرار دهد و اینگونه از سلامت خود مراقبت کند. حتما می‌پرسید چه ورزش‌هایی برای پوکی استخوان مفید است؟ بعد از اطلاع پیدا کردن از اهمیت و نقش مهم ورزش کردن در کاهش بیماری‌های عضلانی-استخوانی، در این قسمت نمونه‌ای از فعالیت‌های ورزشی را که تأثیر مناسبی در مهار بیماری پوکی‌استخوان دارند به شما عزیزان معرفی می‌کنیم:

ورزش‌هایی که تحمل وزن بالایی دارند

ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی سریع و... باعث تقویت تراکم استخوانی می‌شوند. این ورزش‌ها به‌صورت ایستاده انجام می‌شوند، در نتیجه استخوان‌های فرد را وادار به مقاومت در برابر نیروی جاذبه زمین می‌کنند.

ورزش‌های استقامتی

این قبیل ورزش‌ها باعث مقاومت بدن در برابر وزن طبیعی فرد و نیروی گرانش زمین می‌شوند. اکثر این تمرین‌ها به واسطه لوازمی مانند کش، وزنه‌دستی و... صورت می‌پذیرند. با تحریک مقاومت بدن نسبت به وزن فرد و لوازم مورداستفاده حین ورزش، تراکم توده استخوانی نیز تقویت می‌شود.