

ورزش بانوان موجب افزایش سطح سلامت خانواده می‌شود

28 آذر 1403

زنان توانمند می‌توانند به عنوان الگوهایی برای نسل آینده دختران مطرح شوند. زنانی که اهل ورزش باشند بقیه خانواده را هم درگیر می‌کنند.

نرجس بختیار خلج مشاور امور بانوان و خانواده وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در نشست خبری هفتمین المپیاد ورزشی بانوان کارگر کشور با بیان اینکه این رویداد تجلی گاه اراده عزم و اراده زنان کارگر است گفت: این فرصتی است که فراتر از رقابت ورزشی به بازشناسی فرصت‌های در اختیار بانوان می‌پردازد.

وی افزود: بانوان ستون خانواده هستند و این بازشناسی می‌تواند به فعالیت بانوان در عرصه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی کمک کند.

خلج با بیان اینکه ورزش به سبک زندگی سالم کمک می‌کند اظهار کرد: اثراتی که ورزش به لحاظ جسمی و روانی روی افراد می‌گذارد. ورزش می‌تواند از برخی بیماری‌ها مانند دیابت، بیماری‌های جسمی و حرکتی و غیره در بانوان جلوگیری کند. همچنین کمک به سلامت باروری و بهداشت باروری نیز با ورزش ممکن خواهد شد.

وی در ادامه بیان کرد: زنانی که ورزش می‌کنند مادران سالمی هستند که می‌توانند با آرامش بیشتر دوران بارداری را بگذرانند.

فراتر از بعد فردی ورزش، زنان هم وظایف خانگی بر عهده دارند و هم زنان کارگر با تعدد مسیولیت‌ها مواجه هستند. وقتی جسم سالمی باشند برای ادامه روند زندگی آرامش روان هم حاصل می‌شود و موجب می‌شود که زنان به خودشان اهمیت بدهند و برای خود وقت بگذارند. این اثر ورزش فردی برای بانوان است.

مشاور امور بانوان وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی گفت: در ورزش‌های گروهی هم زنان می‌توانند با تقویت هم دلی و روحیه همکاری جسم سالمی هم داشته باشند و در حوزه کاری خود هم بهره‌وری بیشتری داشته باشند.

وی با اشاره نقش الگو سازی زنان بیان کرد: زنان محور خانواده هستند و زنان توانمند می‌توانند به عنوان الگوهایی برای نسل آینده دختران مطرح شوند. زنانی که اهل ورزش باشند بقیه خانواده را هم درگیر می‌کنند.

وی در پایان خاطرنشان کرد: ورزش در خانواده فرصتی برای گرد هم آمدن و انضباط و نظم پذیری خانواده است و حتی می‌تواند در امر اقتصاد خانوار هم اثرگذار باشد. سلامت جسمی خانواده موجب پایین آمدن هزینه‌ها و افزایش بهره‌وری برای کار و اثر گذاری در حوزه اجتماعی می‌شود.