

## مسیری برای تازه شدن

پیاده‌روی ورزشی است که علاوه بر تناسب اندام باعث می‌شود در فرد شادابی و نشاط به وجود آید...



پیاده‌روی ورزشی است که علاوه بر تناسب اندام باعث می‌شود در فرد شادابی و نشاط به وجود آید. به خصوص اگر این پیاده‌روی در فضایی صورت گیرد که دارای آب و هوای مناسب و نمایی دلنشین باشد. دلیل این‌که پیاده‌راه بین 2 هتل استقلال و آزادی توسط شهرداری منطقه یک به گونه‌ای بازسازی شده تا شهروندان بتوانند از قدم زدن در آن لذت ببرند نیز همین موضوع است.

پزشکان همیشه مراجعان‌شان را به پیاده‌روی تشویق می‌کنند. زیرا این کار امکان ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و می‌تواند راه مطمئنی برای حفظ تناسب اندام و در نتیجه سلامتی بیشتر باشد. پیاده‌روی کار آسانی است و فقط نیاز به برنامه‌ریزی دارد. از جمله فواید پیاده‌روی می‌توان به این موارد اشاره داشت؛ قلب را سالم نگه می‌دارد، موجب کاهش فشار خون شده و میزان کلسترول «مفید» را در خون افزایش می‌دهد که خود عاملی برای جلوگیری از حمله قلبی است. اندام را متناسب کرده، خطر ابتلا به دیابت و سکت قلبی را کاهش می‌دهد. انرژی شما را افزایش می‌دهد، قابلیت‌های شما را برای انجام کارهای روزانه و مقابله با تنش‌های روحی افزایش می‌دهد، به خوابیدن‌تان کمک می‌کند. اگر از بیخوابی رنج می‌برید، پیاده‌روی کمک بزرگی برای داشتن یک خواب راحت و بدون تنش است و در نهایت استخوان‌های شما را سالم نگه می‌دارد.

به این معنی که پیاده‌روی از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. اصولاً هر ورزشی که موجب مقاومت بدن در برابر نیروی جاذبه زمین شود، در استحکام استخوان‌ها بسیار موثر است. این نکات را خاطرنشان کردیم تا بگوییم اگر قصد دارید پیاده‌روی کنید آن هم در تهرانی که پر از دود و آلودگی است و اگر سن شما بالای 40 سال نیست و نیاز ندارید تا با پزشک در مورد این موضوع مشورت کنید، باید بدانید که در همین شهر آلوده‌مان و درست در مجاور مسیر بزرگراهی، پیاده‌راهی مخصوص قدم زدن ایجاد شده؛ با هوایی پاکیزه و نمایی زیبا.

این پیاده‌راه حداقل 2 هتل استقلال و آزادی است که توسط شهرداری منطقه یک احداث شده و بهترین مسیر برای قدم زدن است. شهرداری منطقه یک برای بازسازی این مسیر ویژه پیاده‌روی، طرح‌های خاصی را در نظر گرفته تا علاوه بر شهروندان پیاده دوچرخه‌سواران نیز از این مسیر بتوانند استفاده کنند. با شرایط جدیدی که این پیاده‌راه پیدا کرده می‌توان امیدوار بود که پیاده‌روی در پایتخت ایران جان تازه‌ای می‌گیرد.

### پیاده‌راهی برای کوهنوردان

بازسازی پیاده‌راه بزرگراه شهیدچمران نه تنها فضایی متفاوت را برای شهروندانی که از این مسیر عبور می‌کنند به وجود آورده، بلکه برای کوهنوردانی که قصد رسیدن به ارتفاعات تهران را دارند هم مسیری خواهد بود که آن‌ها را پیش از رسیدن به کوه سر ذوق خواهد آورد. بهسازی و پیاده‌راه‌سازی بزرگراه شهیدچمران حداقل پارک وی تا سئول اجرا شده و از خیابان یمن به سمت ولنجک و بام تهران ادامه خواهد یافت تا کوهنوردان و گردشگران بتوانند از بزرگراه شهیدچمران تا بام تهران را پیاده طی کنند و یا در مسیر دوچرخه‌سواری رکاب بزنند.

همچنین این مسیر با هدف ترویج فرهنگ دفاع مقدس و آشنایی گردشگران با تاریخ تمدن ایران ایجاد شده که در یک سمت این پیاده‌راه تمدن چند هزار ساله کشورمان و در سمت دیگر تاریخ تمدن انقلاب اسلامی به نمایش گذاشته می‌شود.

### 20 درصد تا پایان

مهندس متقی، معاون فنی و عمرانی شهرداری منطقه یک نیز در خصوص عملیات اجرا شده در این مسیر عنوان کرد: این مسیر به مساحت 5 هزار و 500 مترمربع اجرا شده و تاکنون به طور میانگین بیش از 80 درصد از عملیات کف‌سازی، مسیر دوچرخه‌سواری، جدول‌گذاری، دیوار مالون، نرده‌گذاری، مبلمان شهری و... در آن اجرا و برای استفاده شهروندان آماده شده است.

این مسیر به زودی تکمیل می‌شود و شهروندانی که پیاده‌روی را در برنامه‌های خود می‌گنجانند، می‌توانند در فضایی مناسب این کار را انجام دهند. البته این مسیر با هدف ترویج سفرهای پیاده در تهران بهسازی شده و امیدواریم در سایر معابر شهری نیز شاهد پیدایش چنین مسیرهایی باشیم.

### پیاده‌راه‌های دیگر-نورپردازی مدرن

در بهسازی پیاده‌راه بزرگراه شهیدچمران از جدیدترین تکنولوژی نورپردازی استفاده شده که این نوع نورپردازی فضای حاضر را در شب تبدیل به مسیری زیبا و دلنشین می‌کند. طرح نورپردازی این مسیر توسط پایه چراغ‌های ترکیبی ساده، سولار و

پروژکتورهای LED توسط مشاور نورپرداز در حال اجراست و تاسیسات برق آن نیز به زودی تکمیل می‌شود. با تکمیل آن، مسیر دارای نمایی از نورپردازی زیبا خواهد شد. مهندس متقی در خصوص احداث و مرمت سایر پیاده‌راه‌های سطح منطقه خاطرنشان کرد: از ابتدای سال جاری تاکنون 37 هزار مترمربع پیاده‌روسازی در سطح منطقه صورت گرفته که از این مقدار 25 هزار مترمربع آن در نواحی و 12 هزار مترمربع در خیابان‌های اصلی شهیدباهنر، موحددانش و بزرگراه‌های شهیدمدرس و شهیدچمران اجرا شده است.

#### **اثرات پیاده‌روی در کاهش وزن**

وقتی قرار است مسیری برای پیاده‌روی داشته باشیم بهتر است مزایای استفاده از آن را هم بدانیم تا در بهره‌گیری از آن تلاش بیشتری کنیم. همان‌طور که می‌دانید بدن انسان با تحرک، سلامت می‌ماند و این تحرک در سنین مختلف به یک صورت می‌تواند باشد. پیاده‌روی از جمله ورزش‌هایی است که در هر سنی می‌تواند بدن انسان را در سلامت کامل نگه دارد. به گفته پزشکان هر فرد روزانه بین 15 تا 20 دقیقه باید پیاده‌روی داشته تا از بدنی سالم برخوردار باشد. پیاده‌روی در محیط‌هایی که از اکسیژن پر است نیز می‌تواند به سلامت بیشتر بدن کمک کند چراکه اکسیژن انرژی بدن را تامین می‌کند و باعث می‌شود چربی‌های بدن بهتر و بیشتر سوزانده شود. حال با این اطلاعات مسیر تازه پیاده‌راه بین هتل استقلال و آزادی را به شما پیشنهاد می‌کنیم تا بدن خود را در سلامت نگاه دارید.

مهدی کشوریان

همشهری مسافر