

از قهرمانی تا ناتوانی

عاقبت رونی کلمن

ستاره دنیای پرورش اندام که

این روز ها حتی توانایی

راه رفتن هم ندارد

تلنگر هایی درباره خطرات

روش های غیر علمی

در این رشته دارد

پرونده

بدن ساز افسانه‌ای که هشت بار متوالی در مسابقات نخبران بدنسازی مسترالمپیا قهرمان شده و یکی از بزرگ‌ترین سفیران بدنسازی در جهان است، این روزها توانایی راه رفتن هم ندارد! در تالار افتخارات مسابقات مستر المپیا (معتبرترین مسابقات پرورش اندام جهان) نام دوروز شکار بیش از همه به چشم می‌آید: «رونی کلمن» و «لی هنی» که هر کدام شان هشت قهرمانی در این مسابقات به‌دست آورده‌اند اما حال و احوال رونی این روزها هیچ شباهتی به روزهای دوران قهرمانی اش ندارد. او در جملاتی تأثیرگذار به دیگران گفته: «آیامی خواهید هنوز مثل من باشید؟ همان اخلاقی را که من داشتم؟ همان طور که می‌بینید، من هشت بار قهرمان مستر المپیا هستم که الان حتی نمی‌توانم راه بروم و روی پاهایم بایستم.» رونی کلمن که خودش یک کارخانه تولید مکمل دارد این روزها شرایط سختی دارد. علت دقیق بیماری کلمن مشخص نیست اما می‌توان حدس زد که او درگیر عوارض بدنسازی غیر علمی شده‌است. وقتی در مسابقات فقط به حجم عضله نگاه می‌کنند و ورزش از حالت پرورش جسم خارج می‌شود افراد در عضله‌سازی باعث رن‌آوردن به‌روش‌های غیر حرفه‌ای و غیر علمی می‌شود تا جایی که اسطوره یک ورزش به این روز می‌افتد. هر چند هنوز افراد حاضر در این رشته می‌توانند با رعایت استانداردها سلامت شان را تضمین کنند اما اگر روند افراد در حجیم کردن عضله با روش‌های غیر علمی ادامه داشته باشد شاهد اتفاقات تلخ دیگری مثل آن چه برای کلمن رخ داد، خواهیم بود. این اتفاق بهانه‌ای شد تا در پرونده امروز زندگی سلام از عوارض جبران‌ناپذیر مکمل‌های بدنسازی بگوئیم که در بعضی باشگاه‌های ورزشی مثل نقل و نبات، یخنه و مشتری‌های جوان و نوجوان زیادی دارد. از یک روان‌شناس هم پرسیدیم که چرا جوان‌ها به‌جای ورزش سالم به سمت عضله سازی افراطی می‌روند و اگر والدینی فرزند نوجوان یا جوانی دارند که در این مسیر افراطی قرار گرفته‌است باید با او چه رفتاری داشته‌باشند. اما قبل از هر چیز، بد نیست با رونی کلمن و عمل‌های بادی که در چند وقت اخیر داشته، بیشتر آشنا شویم.

عاقبت تلخ و عبرت آموز آقای عضله

کلمن بعد از قهرمانی‌های متوالی تا امروز ۱۰ عمل انجام داده تا دوباره توانایی راه رفتنش را به‌دست بیاور د که مثر نبوده‌است

بدن ساز ۵۶ ساله‌ای که در قله افتخار این رشته قرار دارد، این روزها مدام از روزگار سخت خود می‌گوید. او مشکلات عمده سلامتی دارد که از جمله نتایج فعالیت‌های بدنسازی اوست و چند سال پیش حدود هفت عمل جراحی کم انجام داد و سپس راه رفتن را دوباره از سر گرفت، او که تا امروز و در مجموع ۱۰ عمل جراحی سنگین و نیمه سنگین انجام داده، در همین باره گفته: «آیامی خواهید هنوز مثل من باشید؟ همان اخلاقی را که من داشتم؟ همان طور که می‌بینید، من هشت بار قهرمان مستر المپیا هستم که نمی‌توانم راه بروم.»

هر علم بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار دلار هزینه دارد

اوتا امروز دو میلیون یورو برای انجام عمل جراحی خود هزینه کرده‌ولی با این حال دوباره همان شرایط قبل را پیدا کرده‌است و نمی‌تواند راه برود. اتفاقی که قهرمان پرآوازه جهان را آزار می‌دهد. کلمن درباره این اتفاق گفته‌است: «آخرین علمم روی شکستگی مهره چهارم کمرم بود که موفقیت‌آمیز بود اما پس از چند ماه عوارض این عمل برگشت. هر عمل بین ۳۰۰ تا ۳۰۰ هزار دلار هزینه دارد و من فکر می‌کنم که عمل‌های جراحی آن طور که باید پیش نرفته و همه چیز به این واقعیت منجر شده که دیگر نمی‌توانم روی پاهایم بایستم. باید درک کنید که برای من آسان نیست، هر عملی بسیار دشوار است و هزینه آن بسیار بالاست. من حدود دو میلیون دلار صرف تنها سه عمل گذشته کرده‌ام و بعد از همه این‌ها، توان تحمل ندارم اما با حمایت شما تسلیم نخواهم شد و به مبارزه ادامه خواهم داد.» او از ناحیه ران راست خود احساس درد کرد، به همین دلیل برای یک معاینه عادی مراجعه کرد اما در نهایت بایک عمل جراحی جدید مواجه شد. کلمن اعلام کرد آماده یک عمل جراحی دیگر می‌شود به همین دلیل فعلا از ویلچر استفاده می‌کند.



روزهای فرد در صفحه آخر زندگی سلام بخوانید

عوارض جبران‌ناپذیر مکمل‌های بدنسازی

گاهی ورزش نکردن فواید بیشتری نسبت به ورزش کردن با مصرف هورمون و مکمل‌های غیر استاندارد دارد. گروهی فقط برای سلامتی‌شان به بدنسازی روی آورد ولی عده‌ای هم برای رسیدن به بدنی ورزیده از روش‌های غیرورزشی مانند داروهای مختلف استفاده می‌کنند. در ادامه به عوارض بعضی از این مکمل‌ها می‌پردازیم. ذکر این عوارض فقط هشدار است به جوانانی که درگیر این موضوع هستند و علت دقیق بیماری کلمن نیست.

کرآتین|عضله‌ساز خطرناک

یکی از محبوب‌ترین و پر مصرف‌ترین مکمل‌های بدنسازی است. غذاهایی با پروتئین بالا مانند گوشت قرمز و ماهی حاوی کرآتین هستند. بخش اعظم کرآتین در ماهیچه‌ها ذخیره و برای افزایش عملکرد عضلات در طول ورزش‌های مقاومتی استفاده می‌شود. مصرف مکمل کرآتین آثار مثبتی بر بدن دارد اما عوارض جانبی آن را هم باید در نظر داشت و هرگز نباید در مصرف این مکمل زیاده‌روی کرد زیرا عوارضی مانند ریزش مو، کم‌آبی بدن و مشکلات کلیوی در پی دارد. مصرف مکمل کرآتین نباید به صورت مستمر باشد و بهتر است به صورت دوره‌ای و با تجویز متخصص استفاده شود.

پروتئین|جایگزین نامناسب

برخی مر بیان به ورزشکاران توصیه می‌کنند آب، مواد شیرین یا مواد غذایی را که نشاسته دارند استفاده نکنند. این یکی از باورهای اشتباه است و این مواد باعث افزایش وزن بعد از ورزش کردن نمی‌شوند. در برخی از باشگاه‌ها به ورزشکاران توصیه می‌شود برای افزایش وزن از پروتئین‌ها استفاده کنند در حالی که این روش تاثیر زیادی بر تناسب‌اندام ندارد. مصرف خودسرانه پروتئین‌ها برای حجیم کردن عضلات در صورتی که در استفاده از این ترکیبات دقت کافی صورت نگیرد، می‌تواند عوارض خطرناکی مانند فشار خون و آسیب به کلیه داشته‌باشد.

هورمون|سرشار از تاثیر منفی

استفاده از انواع هورمون‌های نرورز میان جوانانی

سالم بیرون نیایند.

که تب داغ عضلانی شدن دارند، رایج است. این داروها بر اساس تنوعی که دارند، آثار منفی مختلفی بر سیستم غددبدمی‌می گذارند و به شدت بر غدد جنسی تاثیر منفی دارند. برخی از این داروها می‌توانند کاهش عملکرد غدد جنسی، عقیم‌شدن، افسردگی و حتی مرگ را به دنبال داشته باشند. گذشته از این موارد، هورمون‌های رایج در بدنسازی حتی آثار منفی بر کبد و کلیه‌ها هم می‌گذارند.

چربی‌سوز|دوست نادان بدن

سیستم گوارشی بدن وظیفه دارد غذاهایی را که می‌خورید هضم و ماده مغذی موجود در مواد غذایی را در قسمت‌های مختلف بدن توزیع کند. داروهای چربی‌سوز مانع رسیدن مواد مغذی کافی به قسمت‌های مختلف بدن می‌شود و آن‌ها را به‌عنوان چربی دفع می‌کند. نرسیدن مواد مغذی به بدن باعث سوءهاضمه، گرسنگی و پایین آمدن وزن می‌شود. شما با افزودن موادی مانند آب، میوه‌جات و سبزی‌ها به رژیم غذایی روزانه خود می‌توانید روند کاهش وزن را سرعت ببخشید و سموم را از بدن دفع کنید.

انسولین|تجویز غلط خطر آفرین

جزو داروهای بیماران دیابتی است که بدن آن‌ها به‌طور طبیعی قادر به ترشح این هورمون نیست. برخی ورزشکاران انسولین را هم به کار می‌گیرند تا اثر هورمون رشد را بهبود بخشند. افراد عادی ممکن است با یک بار تزریق انسولین دچار افت قند خون شدید و شوک هیپوگلیسمی ناشی از آن شوند، به‌کاربرند و هیچ‌وقت هم از این کم‌زنده و

تصورات اشتباه درباره جذاب شدن

چرا برخی به‌جای ورزش کردن برای سلامتی به فکر استفاده از این داروهای خطرناک می‌افتند؟

دکتر مهدی سودآوری اروان‌شناس و مدرس دانشگاه

در این سال‌ها بدنسازی تبدیل به یکی از رایج‌ترین ورزش‌ها شده‌است به گونه‌ای که وقتی کسی می‌گوید باشگاه می‌روم به معنای باشگاه بدنسازی است اما متأسفانه برخی از این باشگاه‌ها به‌جای آموزش دادن پرورش جسم و فرهنگ پهلوانی، تبدیل به محل فروش داروهای غیر مجاز استروئیدی و انواع قرص‌ها و آمپول‌هایی شده‌اند که فقط ظاهر عضلات را تغییر می‌دهند اما مهم‌ترین سوال این است که چرا برخی به فکر استفاده از این داروهای خطرناک می‌افتند؟

یک شبه به مقصد رسیدن

یکی از مهم‌ترین دلایل این کار، تصمیم‌بعضی جوانان برای یک شبه به مقصد رسیدن است. میانبر زدن تبدیل به یک رویه در فرهنگ جاری شده‌است. تلاش و کار سخت متأسفانه به حاشیه رفته‌است. کار سخت، طولانی مدت است، تلاش زیاد و پشتکار لازم دارد اما سودجویان وعده نتیجه سریع و آسان را می‌دهند و حس طمع را در افراد ایجاد می‌کنند. البته این فرهنگ میانبر از دوران تحصیل و آموزش تست‌زنی بدون دانش علمی برای موفقیت در کنکور به‌افراد آموخته می‌شود.

تمرکز زیاد بر جذابیت فیزیکی

عامل دیگر، تلاش به منظور جذابیت بیشتر برای جنس مخالف است. همه دوست داریم که جذاب باشیم اما ایجاد تمرکز زیاد بر جذابیت فیزیکی، آن‌هم صرفاً طبق استاندارد دهایی که در رسانه‌ها تبلیغ می‌شود، باعث کاهش عزت نفس بعضی افراد جامعه می‌شود که صددرد صد با استانداردهای ساختگی رسانه‌ها هم‌خون نیستند. پس آن‌ها برای جبران این حس عقب‌افتادن از افراد معروف، دست‌به‌هر کاری خواهند زد.

ضرورت آموزش تلاش کردن به فرزند ان

حال چگونه باید با نوجوانان و جوانانی که به دنبال این گونه میانبرها هستند، برخورد کرد؟ اولین و بنیادی‌ترین کار، آموزش تلاش کردن است. وقتی والدین تلاش فرزند ان خود را تشویق کنند و نه صرفاً موفقیت و دستاوردهای آن‌ها را، کودک در بزرگسالی برای تلاش از رش قائل می‌شود و نتیجه‌ای کاذب از میانبری ساختگی اورا وسوسه نمی‌کند.

تقویت عزت نفس فرزند

از سوی دیگر، تقویت عزت نفس فرزند ان مهم است یعنی دیدن و تایید تمام جنبه‌های مختلف شخصیت فرزند ان مان. اگر صرفاً صفاتی که در جامعه ارزشمند تلقی می‌شود مانند زیبایی، شنه تحصیلی یا کلاس بودن یا درآمد بالا را موفقیت و نشانه قابل قبول بودن تلقی کنیم، فرزند انمان هم برای کسب تایید والدین موفق شدن حاضر به امتحان هر راهی خواهند بود. راه‌هایی که متأسفانه ضرر شان معمولاً از سود مقطعی آن‌ها بسیار بیشتر است مانند فکر کردن سلامت جسم و روان برای داشتن عضلاتی حجیم در پسران یا زین تیغ جراحی رفتن برای داشتن بینی قلمی برای دختران. در واقع فرزند ان آینده‌تمام نمی‌رفتار و گفتار والدین هستند. ممکن است هیچ گاه به زبان نیاورد ده‌باشیم که زیبایی مهم‌است اما بیان عباراتی مانند فلانی چون خوشگل بود خواستگار داشت یا فلانی چون چهار شانه‌است، خوش تیپ است و... پیامی مبنی بر نارضای بودن از شرایط فرزند ان را به آن‌ها مخابره می‌کند. این حرف‌ها یا واکنش‌های روزمره و گاهی از نظر والدین بی‌اهمیت، تاثیر بی‌ماندگار بر ذهن و روان افراد خواهد گذاشت. والدین با تشویق تلاش‌ها فارغ از نتیجه ایجاد حس مورد تایید بودن در نوجوانان خود می‌توانند جلوی بسیاری از آسیب‌های اجتماعی را بگیرند.

ناصر صونباطی|نار سایی کلیه

صونباطی متولد آلمان، پدرش مصری و مادرش اهل صربستان بود. این بدن ساز افسانه‌ای، دانش آموخته رشته تاریخ علوم سیاسی و روان‌شناسی از دانشگاه آگسبورگ آلمان بود. او فعالیت حرفه‌ای اش را از سال ۱۹۸۳ آغاز کرد و اوج هنرنمایی او در سال ۱۹۹۷ بود، درست زمانی که به یک قدمی کسب مستر المپیا نزدیک شد. این ورزشکار پرآوازه پیش از آن که به سن ۴۹ سالگی برسد، بر اثر نارسایی کلیوی از دنیا رفت.

فرانکو کولمبو|سکته قلبی

کولمبو، قهرمان سابق بدنسازی اهل ایتالیا بود. او توانست در سال‌های ۱۹۷۶ و ۱۹۸۱، قهرمان مستر المپیا شود و علاوه بر بدنسازی موفق شد در سال ۲۰۰۴ در رشته تغذیه مدرک دکتر بگیرد. این بدن ساز ایتالیایی سابقه هنرپیشگی را هم در کارنامه خود داشت و از جمله فیلم‌های او، ایفای نقش در کنار آرنولد در فیلم نابودگر بود. او در حالی که در اواخر

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۲۱ شهریور ۱۳۹۹
۳ صفر ۱۴۴۲ • ۲۱ سپتامبر ۲۰۲۰
شماره ۲۰۴۸۰

۱۷۰۰

تصورات اشتباه درباره جذاب شدن

چرا برخی به‌جای ورزش کردن برای سلامتی به فکر استفاده از این داروهای خطرناک می‌افتند؟

دکتر مهدی سودآوری اروان‌شناس و مدرس دانشگاه

در این سال‌ها بدنسازی تبدیل به یکی از رایج‌ترین ورزش‌ها شده‌است به گونه‌ای که وقتی کسی می‌گوید باشگاه می‌روم به معنای باشگاه بدنسازی است اما متأسفانه برخی از این باشگاه‌ها به‌جای آموزش دادن پرورش جسم و فرهنگ پهلوانی، تبدیل به محل فروش داروهای غیر مجاز استروئیدی و انواع قرص‌ها و آمپول‌هایی شده‌اند که فقط ظاهر عضلات را تغییر می‌دهند اما مهم‌ترین سوال این است که چرا برخی به فکر استفاده از این داروهای خطرناک می‌افتند؟

یک شبه به مقصد رسیدن

یکی از مهم‌ترین دلایل این کار، تصمیم‌بعضی جوانان برای یک شبه به مقصد رسیدن است. میانبر زدن تبدیل به یک رویه در فرهنگ جاری شده‌است. تلاش و کار سخت متأسفانه به حاشیه رفته‌است. کار سخت، طولانی مدت است، تلاش زیاد و پشتکار لازم دارد اما سودجویان وعده نتیجه سریع و آسان را می‌دهند و حس طمع را در افراد ایجاد می‌کنند. البته این فرهنگ میانبر از دوران تحصیل و آموزش تست‌زنی بدون دانش علمی برای موفقیت در کنکور به‌افراد آموخته می‌شود.

تمرکز زیاد بر جذابیت فیزیکی

عامل دیگر، تلاش به منظور جذابیت بیشتر برای جنس مخالف است. همه دوست داریم که جذاب باشیم اما ایجاد تمرکز زیاد بر جذابیت فیزیکی، آن‌هم صرفاً طبق استاندارد دهایی که در رسانه‌ها تبلیغ می‌شود، باعث کاهش عزت نفس بعضی افراد جامعه می‌شود که صددرد صد با استانداردهای ساختگی رسانه‌ها هم‌خون نیستند. پس آن‌ها برای جبران این حس عقب‌افتادن از افراد معروف، دست‌به‌هر کاری خواهند زد.

ضرورت آموزش تلاش کردن به فرزند ان

حال چگونه باید با نوجوانان و جوانانی که به دنبال این گونه میانبرها هستند، برخورد کرد؟ اولین و بنیادی‌ترین کار، آموزش تلاش کردن است. وقتی والدین تلاش فرزند ان خود را تشویق کنند و نه صرفاً موفقیت و دستاوردهای آن‌ها را، کودک در بزرگسالی برای تلاش از رش قائل می‌شود و نتیجه‌ای کاذب از میانبری ساختگی اورا وسوسه نمی‌کند.

تقویت عزت نفس فرزند

از سوی دیگر، تقویت عزت نفس فرزند ان مهم است یعنی دیدن و تایید تمام جنبه‌های مختلف شخصیت فرزند ان مان. اگر صرفاً صفاتی که در جامعه ارزشمند تلقی می‌شود مانند زیبایی، شنه تحصیلی یا کلاس بودن یا درآمد بالا را موفقیت و نشانه قابل قبول بودن تلقی کنیم، فرزند انمان هم برای کسب تایید والدین موفق شدن حاضر به امتحان هر راهی خواهند بود. راه‌هایی که متأسفانه ضرر شان معمولاً از سود مقطعی آن‌ها بسیار بیشتر است مانند فکر کردن سلامت جسم و روان برای داشتن عضلاتی حجیم در پسران یا زین تیغ جراحی رفتن برای داشتن بینی قلمی برای دختران. در واقع فرزند ان آینده‌تمام نمی‌رفتار و گفتار والدین هستند. ممکن است هیچ گاه به زبان نیاورد ده‌باشیم که زیبایی مهم‌است اما بیان عباراتی مانند فلانی چون خوشگل بود خواستگار داشت یا فلانی چون چهار شانه‌است، خوش تیپ است و... پیامی مبنی بر نارضای بودن از شرایط فرزند ان را به آن‌ها مخابره می‌کند. این حرف‌ها یا واکنش‌های روزمره و گاهی از نظر والدین بی‌اهمیت، تاثیر بی‌ماندگار بر ذهن و روان افراد خواهد گذاشت. والدین با تشویق تلاش‌ها فارغ از نتیجه ایجاد حس مورد تایید بودن در نوجوانان خود می‌توانند جلوی بسیاری از آسیب‌های اجتماعی را بگیرند.

عمر با مشکلات جسمانی زیادی دست و پنجه نرم می‌کرده، بر اثر سکته قلبی در گذشت.

سر جیو الیوا|چندین عمل و نارسایی کلیه

الیوا بدن ساز معروف اهل کوبا بود در کارنامه حرفه‌ای خود قهرمانی سه دوره پیاپی مستر المپیا را داشت. الیوا با لقب «اسطوره» می‌شناختند. آرنولد در سال ۱۹۷۷ در باره این بدن ساز گفته بود: «اولین باری که سر جیو اولیوا را دیدم، فهمیدم چرا او را اسطوره می‌نامند چون او واقعا باورنکردنی بود.» سر جیو الیوا هم مثل چندین بدن ساز معروف دیگر که به همه آرزوهایش در دنیای حرفه‌ای این رشته دست یافته بود، خیلی زود با عوارض آن مواجه شد و چندین عمل جراحی انجام داد تا بتواند به زندگی اش ادامه بدهد. او سرانجام در ۱۲ نوامبر ۲۰۱۲ بر اثر نارسایی کلیوی که به گفته پزشکان از آثار تمرینات سخت و دارو‌هایی بوده که برای قهرمان شدن در بدنسازی استفاده کرده، در گذشت.

■ منابع این پرونده: تابناک، ایسنا، مهر، افکار نیوز