

## به یاد سال های خوشی که با

## علی آقا و منصور خان داشتیم

حال و روز فوتبال برای هواداران این روزها شیرین نیست، مربیان و مدیران ۲ تیم محبوب پایتخت با ادبیاتی نامناسب و بیانیتهای پشت سرهم به گری های هواداری هم جبهتی خشن و زشت می دهند

سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت



بخشی از دهه ۶۰ و بخش زیادی از دهه ۷۰ دو تیم محبوب پایتخت توسط دو چهره ثابت هدایت می شدند، علی پروین در بیشتر آن سال ها روی نیمکت قرمزها بود و واقعا بود، چون حتی وقتی تیمش گل می زد یا داور اشتباهی علیه تیمش مرتکب می شد علی پروین از جایش تکان نمی خورد. منصور خان پورحیدری هم در آن طرف بیشتر مواقع رفتار مشابهی داشت. دو تیم جدی و محکم مقابل هم بازی می کردند اما نه قبل بازی خبری از گری های سطحی بود، نه بعد بازی خط و نشان و بیانیتهای هم می کردند اما این روزها که فضای مجازی روی بیشتر جنبه های زندگی ما سایه انداخته، فوتبال هم شده چیزی شبیه فضای مجازی که کار کرد صحیح آن نمی دانیم. فضای مجازی ادبیات هواداری فوتبال ما را سخیف کرد و از آن بدتر، پیش کسوتان، باشگاه ها و مربیان و مدیران، به جای آن که بتوانند فرهنگ اشتباه هواداری که در شبکه های اجتماعی قالب شده را تغییر دهند بخشی از چرخه گری خوانی و رفتارهای محبوب برای فالوئرهای مجازی شدند و شروع کردند به نوشتن بیانیتهای علیه تیم مقابل. از نظر مدیران و مربیان و بیشتر پیش کسوتان هر دو تیم محبوب پایتخت، فوتبال ایران فاسد است و همه موفقیت های حریف شان در همین چرخه فساد و تبانی رقم خورده است. لذت فوتبال هیچ و نابودی می شود وقتی به جای جنگ در زمین، مدام بخواهیم بیانیتهای بخواهیم و آن قدر این رفتارها را ادامه بدهیم که باورمان شود فوتبال مان تباه است که اگر این تباهی حقیقت داشته باشد چرا باید دنبالش کنیم؟ فوتبالی که باید ایزاری می شد برای هیجان و رفاقت در دل رقابت، تبدیل شده به مزرعه ای که فقط در آن تخم تهمت، دشمنی و جنگ کاشته می شود و امثال مربیان دو تیم نمی دانند بادی که امروز می کارند در آینده چه توفانی از آن درو می شود. حالا به سبک و سیاق مدیران و مربیان دو تیم، در گری های فوتبالی خانواده ای، در جمع های دوستانه یا بین همکاران، دیگر هوادار یک تیم دیگر بودن فقط یک انتخاب متفاوت نیست. یک دشمنی بزرگ است و هر دو طرف باید به سبک بیانیتهای سطحی دو باشگاه به هم ثابت کنند که برحق هستند. جذب عضو و فالوئر تلگرامی و اینستاگرامی برای کسب درآمد بیشتر جز از راه افشاکاری علیه تیم رقیب و سوت های داورى به نفع آن ها ممکن نبود، بعد هم که به سیاق کانال ها و پیج های هواداری، ادبیات خود فوتبالی ها تغییر کرد و حالا کار به جایی رسیده که خشم و عصبانیت شده بخش اصلی گپ های فوتبالی هواداران ما که دنباله و کانال ها و باشگاه ها هستند. برای همین دیگر در گری های فوتبالی مردم خبری از شوخی و کنایه های قدیمی نیست بلکه با برچسب و توهین طرفیم که بی پاسخ هم نمی ماند و یک چرخه زشت از رفتارهای غلطی تولید می کند که تمامی ندار و نتیجه اش کام تلخ هواداران است که می خواستند از فوتبال لذت ببرند اما خودشان

هم حلقه دیگری از زنجیره زشت فوتبال این روزها هستند. برای همین است که دلمان برای روزهایی که بزرگانی مثل علی پروین و منصور خان پورحیدری روی نیمکت ها بودند، تنگ می شود. مربیانی که بازیکن و باشگاه و هوادار رفتار درست را از آن ها یاد می گرفتند.



# بلای جان یک سوم دانش آموزان ایرانی

از مقصران و راهکارهای مدیریت چاقی و اضافه وزن یک سوم دانش آموزان ایرانی گفتیم و با یک متخصص تغذیه از نگرانی ها در این باره گفت و گو کردیم

نجات شکمندی | روزنامه نگار

پرونده

آمارهای رسمی و منتشر شده از اضافه وزن دانش آموزان، زنگ خطرهارا به صدا درآورده است. به تازگی معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان با اشاره به این که مقوله تحرک دانش آموزان موضوع مهمی است که باید به آن توجه داشت، خاطر نشان کرده است: «نزدیک به پنج میلیون دانش آموز دچار اضافه وزن هستند و این مسئله بسیار نگران کننده است و می تواند پیامدهای منفی برای نظام سلامت و نظام اجتماعی کشور به دنبال داشته باشد. به صورت جدی نیازمند تغییر و تحولات اساسی در زنگ ورزش و فعالیت ورزشی در مدارس کشور هستیم. سلامت دانش آموزان، کنترل وزن و موضوع تحرک دانش آموزان به عنوان یکی از مطالبات جدی باید در دستور کار قرار گیرد و امیدوار هستیم فدراسیون دانش آموزی در این راستا برنامه ریزی مناسبی داشته باشد.» متاسفانه اکنون به ازای هر سه دانش آموز، یک دانش آموز دارای اضافه وزن است و این آمار خبر از عمق فاجعه ای می دهد که حال یا چه بسا در آینده نزدیک گریبان کشور را خواهد گرفت. به همین بهانه و در پرورنده امروز زندگی سلام به عوامل و آسیب های چاقی دانش آموزان پرداختیم و با یک متخصص تغذیه هم گفت و گویی داشتیم.



شاخص نمایه توده بدنی (BMI) تعیین می کند که فرد چاق است یا خیر؟ این نمایه از طریق تقسیم وزن به مجذور قد به متر به دست می آید. اگر این شاخص بین ۱۸ تا ۲۵ باشد، وزن فرد طبیعی است. اگر بین ۲۵ تا ۳۰ بود فرد دارای اضافه وزن است و اگر بالاتر از ۳۰ بود فرد چاق محسوب می شود. هم اکنون بسیاری از سایت ها این کار را با وارد کردن وزن و قد برای شما انجام می دهند.

## آیا دانش آموز شما

### چاق است؟

چاقی معمولاً بین سنین ۵ تا ۶ سالگی یا در دوران نوجوانی شروع می شود. مطالعات نشان داده است کودکی که بین ۱۰ تا ۱۳ سالگی چاق است، ۸۰ درصد احتمال دارد که یک بزرگسال چاق شود. البته باید گفته شود که چند کیلوگرم اضافه وزن نشان دهنده چاقی نیست. با این حال ممکن است نشان دهنده میل بدن به افزایش وزن آسان و نیاز به تغییر در رژیم غذایی و ورزش باشد. به طور کلی، تازمانی که وزن کودک حداقل ۱۰ درصد بیشتر از وزن توصیه شده برای قد و نوع بدن او نباشد، چاق در نظر گرفته نمی شود. از نظر پزشکی فرد چاق به کسی می گویند که وزنش برای قد او زیاد باشد.

شاخص نمایه توده بدنی (BMI) تعیین می کند که فرد چاق است یا خیر؟ این نمایه از طریق تقسیم وزن به مجذور قد به متر به دست می آید. اگر این شاخص بین ۱۸ تا ۲۵ باشد، وزن فرد طبیعی است. اگر بین ۲۵ تا ۳۰ بود فرد دارای اضافه وزن است و اگر بالاتر از ۳۰ بود فرد چاق محسوب می شود. هم اکنون بسیاری از سایت ها این کار را با وارد کردن وزن و قد برای شما انجام می دهند.

## پیامدهای جسمی و روحی چاقی دانش آموزان

چاقی کودکان و نوجوانان با افزایش خطر مشکلات عاطفی همراه است. نوجوانانی که مشکلات وزنی دارند، عزت نفس بسیار پایین تر و همچنین محبوبیت کمتری بین همسالان خود دارند. افسردگی، اضطراب و اختلال وسواس فکری اجباری هم ممکن است برای آن ها رخ دهد. اما آیا این همه روی سکه است؟ البته نه، این پر خوری در آینده منجر به افزایش خطر بیماری های قلبی، فشار خون بالا و مشکلات تنفسی در خواب هم می شود. علل چاقی پیچیده است و شامل عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی، رفتاری و فرهنگی است. چاقی زمانی اتفاق می افتد که فرد کالری بیشتری نسبت به آن چه بدن می سوزاند، بخورد. اگر یکی از والدین چاق باشد، ۵۰ درصد احتمال دارد که فرزند او هم چاق شود. با این حال، زمانی که والدین هر دو چاق باشند، احتمال چاق شدن فرزندشان ۸۰ درصد است. اگر چه برخی اختلالات پزشکی می توانند باعث چاقی شوند اما کمتر از یک درصد از کل چاقی ها ناشی از مشکلات جسمی است. چاقی در دوران کودکی و نوجوانی می تواند مربوط به مواردی همچون عادات غذایی ضعیف باشد که منجر به پر خوری افراطی در غیاب تحرک کافی یا ورزش می شود. علل دیگری همچون موارد پزشکی مثل تداخل در کار هورمون ها و داروهای مصرفی مانند استروئیدها و مشکلات عصبی ناشی از رویدادها یا تغییرات استرس زای زندگی مانند جدایی، طلاق، نقل مکان و مرگ عزیزان هم می تواند در این موضوع دخیل باشد.

## سلامت نسل آینده را شوخی نگیریم

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی از نگرانی ها بابت افزایش آمار اضافه وزن در دانش آموزان می گوید

مجید حسین زاده | روزنامه نگار

دکتر «خدیجه رحمانی» با این مقدمه که بالا بودن آمار اضافه وزن و چاقی در بین دانش آموزان بسیار نگران کننده است، می افزاید: «چاقی و اضافه وزن، زمینه ساز بروز بسیاری از بیماری های متابولیک است که این بیماری ها از یک طرف توان و کارایی فرد را کاهش می دهد و از طرف دیگر، بار اقتصادی زیادی را بر خانواده و جامعه برای درمان تحمیل خواهد کرد. به همین دلیل، چاقی و اضافه وزن دانش آموزان هم به لحاظ فردی و خانوادگی و هم به لحاظ اجتماعی، در دسرهایی را ایجاد خواهد کرد که نباید از آن غفلت شود. یکی دیگر از عوامل اهمیت چاقی نوجوانان این است که آن ها سازنده نسل آینده هستند و موفقیت آینده جامعه ما در گرو سلامت همین دانش آموزان است بنابراین نباید این مسئله را به شوخی گرفت.»

❖ شیوع کرونا شرایط را بدتر کرد

این متخصص تغذیه درباره نقش کرونا در این باره می گوید: «شیوع این بیماری نه تنها در ایران بلکه در تمام جهان بر چاقی کودکان تاثیر گذاشت. مجازی شدن آموزش، نداشتن تحرک، قطع شدن ارتباط ها به دلیل قرنطینه و رعایت دستور العمل های بهداشتی، بیرون نرفتن



عکس: شایسته است

## چاقی یک معضل جهانی است

اول از همه باید بدانیم چاقی یک معضل جهانی است. پژوهش ها نشان می دهد میزان چاقی کودکان و نوجوانان در طول چهار دهه گذشته در جهان ۱۰ برابر شده که به معنای وجود ۱۲۴ میلیون پسر و دختر چاق است. این تجزیه و تحلیل که در مجله پزشکی «لنست» منتشر شده، بزرگ ترین پژوهش در نوع خود است و روندهای چاقی را در بیش از ۲۰۰ کشور جهان بررسی کرده است که در آن کودکان چاق با احتمال بیشتری به بزرگسالان چاقی تبدیل می شوند که در معرض خطر مشکلات پزشکی جدی مانند دیابت نوع ۲، چاقی، سکنه مغزی و برخی سرطان ها مانند سرطان روده بزرگ خواهند بود. در این میان بیشترین میزان افزایش شمار کودکان و نوجوانان چاق در آسیای شرقی و جنوبی، به خصوص در چین و هند دیده می شود.

## اصول درمان اضافه وزن و

### چاقی دانش آموزان

دانش آموزان چاق نیاز به ارزیابی پزشکی کامل توسط متخصص اطفال یا پزشک خانواده دارند. در صورت نبود اختلال جسمانی، تنها راه کاهش وزن، کاهش کالری مصرفی و افزایش سطح فعالیت بدنی است. کاهش وزن پایدار تنها زمانی رخ می دهد که انگیزه ای وجود داشته باشد. از آن جایی که چاقی اغلب بیش از یک عضو خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد، تبدیل تغذیه سالم و ورزش منظم به یک فعالیت خانوادگی می تواند شانس کنترل وزن موفق را برای کودک یا نوجوان افزایش دهد. از راه های مدیریت چاقی در کودکان و نوجوانان می توان به تغییر عادات غذایی، آهسته غذا خوردن، ایجاد یک روال مناسب برای آن به همراه برنامه ریزی برای وعده های غذایی مناسب (غذاهای کم چرب، حذف فست فودها) و کنترل مواد غذایی دانش آموزان در مدرسه نام برد. این نکته را در نظر بگیرید که چاقی اغلب می تواند به یک مسئله مادام العمر تبدیل شود چرا که بیشتر نوجوانان وزن از دست رفته خود را باز به دست می آورند چون تمایل دارند به عادات های قبلی خود یعنی خوردن و ورزش نکردن برگردند بنابراین یک نوجوان چاق باید یاد بگیرد که غذاهای سالم در مقادیر متوسط بخورد و لذت ببرد و برای حفظ وزن مطلوب به طور منظم ورزش کند. از طرفی هم والدین یک کودک چاق می توانند با تاکید بر نقاط قوت و ویژگی های مثبت فرزندشان به جای تمرکز بر مشکل وزن، عزت نفس او را بهبود بخشند. این نکته را هم فراموش نکنید هنگامی که یک کودک یا نوجوان مبتلا به چاقی، مشکلات عاطفی هم دارد، روان پزشک کودک و نوجوان می تواند با پزشک تغذیه برای تهیه یک برنامه درمانی جامع همکاری کند. چنین طرحی شامل اهداف معقول کاهش وزن، مدیریت رژیم غذایی و فعالیت بدنی، اصلاح رفتار و مشارکت خانواده است.

و... بر این مسئله تاثیر گذار است. تبلیغات یکی دیگر از عوامل تاثیر گذار در ترغیب دانش آموزان به داشتن الگوی غذایی نامناسب است که برای دانش آموزان به مراتب از رفیقه رده های سنی، مخرب تر است. نیاز به فرهنگ سازی در این حوزه توسط مسئولان مرتبط هم باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد.»

❖ سرزنش دانش آموزان چاق فایده ای ندارد

دکتر رحمانی درباره نقش والدین هم می گوید: «مقصر عمده این مسئله، والدین هستند اما اگر خود دانش آموز این موضوع را بپذیرد و از آسیب هایش آگاهی داشته باشد، دست به رفتارهای پرخطر تغذیه ای نخواهد زد. واضح است که سرزنش دانش آموزان در این حوزه جایگاهی ندارد و برعکس، آسیب زا هم هست. دانش آموزان ما عاقل هستند و اگر والدین مزایا و معایب هر تصمیمی را به آن ها بگویند و البته خودشان هم الگوی مناسبی برای دانش آموز از لحاظ تغذیه ای باشند و دانش آموز را برای گرفتن تصمیم به جای اجبار، مختار بگذارند، قطعاً دانش آموزان روش های مناسب تغذیه ای را انتخاب خواهند کرد.»

