



بهاری و غنچه‌های زندگی

گل بی رخ یار گل نباشد

بی باده بهار خوش نباشد

باز هم شروع سال نو و رویش گل و گیاه و سرسبزی و آبادانی . برف‌های زمستانی در اثر گرم شدن زمین به تدریج آب می‌شوند و لایه‌های زمین را مشروب می‌سازند . ریشه‌ی گیاهان مجدداً جان می‌گیرد و دانه‌ها و گل‌ها و غنچه‌ها و میوه‌ها از دل خاک سیراب می‌شوند و با پیشرفت بهار ، خود را به انسان‌های جویای زیبایی هدیه می‌کنند . امید می‌رود بارویش گل‌ها ، امید و حیات در زندگی افراد سرشار از اعتقاد به درس گرفتن از این حیات پویا ، جوانه زند و آنان با سرزندگی ، دل‌های پر طراوت خود را با جاودانه‌ساختن دگرگونی همیشگی که ریشه در طبیعت دارد ، بازآفرینی و با شوق تمام به دیگران هدیه کنند . به قول حضرت حافظ :

دوستان وقت گل آن به که به عشرت کوشیم

سخن اهل دل است این و به جان بنیوشیم

نیست در کس کرم و وقت طرب می‌گذرد

چاره آن است که سجاده به می‌بفروشیم

خوش هوایی است فرح بخش خدا با بفرست

نازنینی که به رویش می‌گلگون نوشیم

و در غزلی دیگر ، این شاعر خداجو ، فراز و فرود انسان و رویش طبیعت بهاری را در هم می‌آمیزد و می‌سراید :

نوبهار است در آن کوش که خوش دل باشی

که بسی گل بدمد باز و تو در گل باشی

در چمن هر ورقی دفتر حالی دگر است

حیف باشد که ز حال همه غافل باشی

این غفلت را باید همیشگی فریاد کرد تا دامن انسان ، از هر نوع آلودگی ، پاک بماند . حتماً فراموش نکرده‌اید که در دو شماره‌ی قبل مجله ، از یکی از این غفلت‌ها یاد کردم و وعده دادم ، مسیر آن را پی بگیرم تا چاره‌ای برای آن اندیشه شود . در آن شماره بر این نکته تأکید شد که خطر فقدان تن درستی ، غنچه‌های زندگی مان-کودکان و

نوجوانان دوست‌داشتنی مان-را تهدید می‌کند . از اضافه وزن^۱ و چاقی^۲ به عنوان خطری فراگیر یاد کردیم که غنچه‌های آینده‌ساز این مرز و بوم را نیز هدف قرار داده است . در آن شماره ، دیدیم که طی یک دوره‌ی ۱۴ ساله (سال‌های ۱۹۸۶ تا ۲۰۰۰) ، واژه‌های جدیدی در فرهنگ چاقی جوامع بشری-به دلیل گسترش بلای خطرناک چاقی-نضح گرفته است . چاقی شدید^۳ و چاقی مرگبار^۴ در این ۱۴ سال در جوامع غربی به ترتیب ۴ و ۵ برابر شده‌اند . به دلیل نبود آمار دقیق در کشورمان ، مقایسه‌ی میزان اضافه‌وزن و چاقی کودکان و نوجوانان ایران با سایر کشورها میسر نیست ، ولی اگر علل رشد این آمار را در نظر آوریم ، غیر منطقی نیست که نتیجه بگیریم ، رشد اضافه‌وزن و چاقی در دانش‌آموزان و نوجوانان دختر و پسر ما نیز همان الگوی جهانی را پیش رو دارد . علل اصلی اضافه‌وزن و چاقی در کودکان ، نوجوانان و جوانان در دو موضوع خلاصه شده است :

● تغییر الگو و روش زندگی کودکان ، از یک زندگی پرتحرک و با دست کم نیم‌تحرک ، به سوی یک روش زندگی کم‌تحرک . بدون تردید ، فعالیت‌های بدنی کودکان امروزه در مقایسه با دیروز به دلایل زیادی کاهش یافته است . از همین روست که اخیراً در یکی از کشورهای اروپایی-انگلستان-۵ ساعت فعالیت بدنی رسمی و غیررسمی در برنامه‌ی هفتگی دختران و پسران گنجانده شد و دولت به آموزش و پرورش تکلیف کرده است که زمینه‌ی اجرای کامل ۵ ساعت درس تربیت بدنی در مدارس را محقق سازد ، تا دست کم در سال ۲۰۲۰ ، آمار چاقی و اضافه‌وزن در کودکان و نوجوانان نشان از آمار حال حاضر فراتر نرود . در برنامه‌ی مذکور ، عدم رشد آمارهای چاقی و اضافه‌وزن دانش‌آموزان تا سال ۲۰۲۰ به‌عنوان یک موفقیت قطعی تلقی شده است .

● تغییر الگوی تغذیه‌ی کودکان و نوجوانان که در آن ، غذاهای سالم خانگی جای خود را به غذاهای آماده و در دست رس داده است . غذاهای آماده در زمانی کوتاه طبخ می‌شوند و معمولاً برای خوشمزه‌تر شدن ، چربی بیشتری در آن‌ها گنجانده می‌شود . در عین حال ، دسترسی بیشتر به غذاهای کم‌محتوای مثل چیپس ، پفک و انواع شکلات‌ها و از همه بدتر ، در دست رس بودن انواع



نوشابه‌های حاوی قندهای

تند که انسولین را سریع‌تر تحریک و ورود مواد غذایی به درون سلول‌ها و انباشت مواد غذایی در قالب چربی را در سلول‌ها تسهیل می‌کنند، بخش اعظمی از خوراکی‌های میان‌روز و گاه و بی‌گاه کودکان و نوجوانان شده‌اند. علی‌رغم هشدارهای بهداشتی، تقریباً همه‌ی بوفه‌های مدارس کشورمان از این غذاهای کم‌محتوا فراوان عرضه می‌کنند و فراوان دیده می‌شود که بخش زیادی از دانش‌آموزان دختر و پسر -به‌ویژه در دوره‌ی ابتدایی- در فاصله‌ی بین کلاس‌ها این غذاها را می‌خورند.

ویژگی این غذاهای آماده آن است که بیشتر حاوی قند و چربی‌اند و مواد مغذی ضروری مثل اسیدهای آمینه، پروتئین‌ها، املاح معدنی و ویتامین‌های ضروری، یا ندارند یا خیلی اندک دارند. مشکل دیگر این است که اکثر کودکان و نوجوانان، این غذاها را از جمله غذاهای اصلی به‌شمار نمی‌آورند و در وعده‌های غذایی اصلی، غذاهای دیگری می‌خورند که در کنار آن‌ها، زمینه‌ی انباشت چربی در بدن آن‌ها را به سهولت ممکن می‌سازد. این روش غذاخوردن، امروزه، جزو سبک زندگی کودکان و نوجوانان شده که عادت بسیار خطرناکی است. تغذیه با غذاهای کم‌محتوا باعث می‌شود، کودک یا نوجوان همواره با کاهش قندخون (هیپوگلیسمی) مواجه شود که به دلیل عدم تأمین سوخت سلول‌های عصبی، کودک به خوردن یک وعده غذا به فاصله‌ی کوتاهی از وعده غذایی پیشین نیاز پیدا می‌کند. بالا بودن همیشگی انسولین خون (هیپرانسولینمی) و کم بودن همیشگی گلوکز خون (هیپوگلیسمی)، از ویژگی‌های کودکان و نوجوانانی است که غذاهای کم‌محتوا بخش زیادی از برنامه‌ی غذایی آن‌ها را شامل می‌شود.

هشدار، هشدار، هشدار

۱. اولیای محترم (پدران و مادران)، به هیچ وجه عادت غذایی کودکان و نوجوانان به غذاهای کم‌محتوا را دست‌کم نگیرند. آن‌ها موظف‌اند، به‌ویژه به دلیل امکان افزایش سلول‌های چربی (هیپرپلازی سلول‌های چربی) در دوره‌ی کودکی، با کودکان و نوجوانان خود همراه شوند و با صبر و متانت، روش تغذیه و روش زندگی آن‌ها را در بخش خوردن اصلاح کنند. به همین دلیل، ضروری است خود آن‌ها در درجه‌ی اول روش زندگی‌شان را اصلاح کنند. به اعتقاد نگارنده، خانواده می‌تواند نقشی محوری در تعدیل رفتارهای تغذیه‌ای کودکان و نوجوانان خود داشته باشد. غفلت آن‌ها ممکن است، هزینه و سرانه‌ی درمانی آن‌ها را در آینده به نحوی افزایش دهد که تأمین آن برایشان سخت باشد.

۲. اولیای آموزش و پرورش باید تغییری اساسی در فرایند پرورشی و تربیتی و تربیت بدنی دانش‌آموزان، به‌ویژه در دوره‌ی ابتدایی

به وجود آورند. نتیجه‌ی پژوهشی در کشورمان نشان می‌دهد، برنامه‌های تربیت بدنی مدارس کاملاً مهارت‌محور است و فعالیت‌های بدنی در مدارس، به تغییر ترکیب بدنی نوجوانان دانش‌آموز منجر نمی‌شود. در این رابطه، انجمن اولیا و مربیان وزارت آموزش و پرورش باید بخشی از برنامه‌های خود را در سال‌های آینده به اپیدمی چاقی و اضافه‌وزن در دانش‌آموزان اختصاص دهد. فراتر از توجه به برنامه‌های آموزشی، برنامه‌های ورزشی را در جلسات انجمن به بحث بگذارند و تعامل سازنده‌ای بین خانواده‌ها و اولیای مدارس در تعدیل و اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای و فعالیت بدنی نوجوانان دانش‌آموز به وجود آورند.

۳. به طور خاص و برای آگاهی از این اپیدمی روبه‌رشد، به وزیر محترم آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود، کمیته‌ای را مأمور بررسی این پدیده کند و در آن، از همه‌ی صاحب‌نظران به‌ویژه استادان دانشگاه کمک بگیرد. امید می‌رود، مسائل زیر در دستور کار این کمیته قرار گیرد:

۱-۳. برگزاری یک کنگره علمی سازنده برای دست‌یابی به راهبردهای مؤثر در سال تحصیلی ۱۳۷۸-۱۳۷۷ و تدوین منشور کنترل چاقی و اضافه‌وزن در دانش‌آموزان.

۲-۳. دگرگونی اساسی در برنامه‌های تربیت بدنی مدارس برای تدوین سرفصل‌های جدید و اجرایی کردن آن برای کنترل اضافه‌وزن و چاقی در دانش‌آموزان کشور.

۳-۳. تهیه و تدوین یک برنامه‌ی عملیاتی برای جلب مشارکت والدین در کنترل رفتارهای سوء تغذیه‌ای دانش‌آموزان.

۴-۳. گنجاندن مواد درسی تازه در کتاب‌های درسی دانش‌آموزان، به‌ویژه در کتاب‌های هنر، ریاضی، زیست‌شناسی، حرفه و فن و غیره. بدین ترتیب، توجه به پدیده‌ی چاقی دانش‌آموزان از مسئولیتی که متوجه بخشی از آموزش و پرورش تلقی می‌شود (در ستاد، معاونت پرورشی و تربیت بدنی و در صف،

کارشناسان و مدیران تربیت بدنی ادارات آموزش و پرورش) به سایر بخش‌های ستاد و صف وزارت خانه نیز تعمیم می‌یابد.

در نهایت، وزیر محترم آموزش و پرورش می‌تواند با تهیه‌ی گزارش توجیهی مناسبی که متکی بر آمار و ارقام و مستندات پژوهشی باشد، موضوع را در هیئت دولت مطرح کند و زمینه‌ی همکاری دولت را برای کنترل چاقی و اضافه‌وزن کودکان و نوجوانان در حداکثر ممکن فراهم آورد.

کلام آخر، معضل چاقی کودکان و نوجوانان مشکل یک گروه، خانواده، مدرسه و... نیست. هرکس که مترصد پیشرفت مینهن اسلامی‌مان در دهه‌های آینده است، در این پدیده مورد خطاب است. به یقین، آیندگان این قصور را اگر به تقصیر تبدیل شود، نخواهند بخشید. نکند در آینده، آیندگان شاهد بهاری باشند که در آن، غنچه‌های زندگی‌مان پویا و شاداب و سرزنده نباشند.

سردبیر

