



این بازی خطر ناک به سود چه کسی است؟

# رؤیای سیکس‌پک از جذابیت تازورگیری!

مرضیه بامیری

این روزها بعضی از جوانان دنبال راه‌هایی هستند که به شهرت برسند، توی دی‌د همگان باشند و در عین حال جذابیت خود را حفظ کنند. مدتی رؤیای جوان‌ها سمت ورزش کشیده شد. هر کس به هر قیمتی بود خودش بخت هم با او یار بود که بهتر! اسر از المپیک و مسابقات بین‌المللی در می‌آورد. آن روزها در خانه اکثر پیسرهای جوان عکس‌کشستی گیر‌ها و قهرمان‌های ملی نصب بود که به آنها برای طی طریقاشان انگیزه می‌داد و برایشان به نوعی الگوی انسانی محسوب می‌شد. آنها زیر دست استادان

■ آنها دنبال اراده قوی نیستند

بسیاری از جوان‌ها حالا باشگاه نمی‌روند که قوی شوند و هم‌زمان با ساخت عضلات و ماهیچه‌های درشت، اراده قوی را هم قوی کنند. حالا کسانی با دیدن اندام‌های بیرون افتاده و سینه ستبر جوان‌های سرخیابان احساس امنیت نمی‌کنند. برخی جوان‌ها هم سیکس‌پک شدن و داشتن اندام فرار برای ازورگیری و ترساندن مردم می‌خواهند. عده‌ای ارادل و اوپاش برای نشان دادن قدرتشان سراغ بدنسازی می‌روند. همان‌هایی که دیدنشان رعشه به جان می‌اندازد و اگر کسی مورد حملت یا سرعت قرار بگیرد با دیدن تکه‌های عضلاتش و به منظور نجات جان، فرار را به فرار ترجیح می‌دهد.

وقتی جوان‌ها دیدنشان عوض شد و باشگاه‌ها را بهترین مکان برای تأمین خواسته‌هایشان دیدند، عده‌ای هم بودند که از آب گل‌آلود ماهی گرفتند و بر موج علایق جوان‌ها سوار شدند و تاختند. متأسفانه از هیچ تلاشی هم دریغ نکردند. جامعه هدف آنها یک عده جوان بود که حالا داشتن عضلات قوی و شکم شش‌تکه برایشان در اولویت بود. جوان‌هایی که سیکس‌پک شدن را برای کسب جذابیت بیشتر برگزیده بودند. در مقابل عده‌ای که اصطلاحاً سوسول بودند و تغییر ذائقه‌شان را با سبک لباس پوشیدن و چهره آراستهای نزدیک به چهره دختران نشان می‌دادند، ورزشکارانی بودند که قدیم لات و عارف سر کوچک‌ها بودند. همان‌ها که در فیلم‌های فارسی همیشه زنجیر در دست می‌چرخاند و منتظرند تا تاقه کسی را بدرند، حالا جوان‌هایی بلندقامت هستند که به جای زنجیر و پاشنه‌های خوابیده، شکمی شش‌تکه دارند. آنها دنبال زورزنه نه قدرت، می‌دانید این قدرت چه بلایی سرشان می‌آورد؟ آنها می‌خواهند سیکس‌پک داشته باشند و اتفاق خیلی هم صورت نینستند. می‌خواهند خیلی زود به خواسته‌شان برسند.

■ تانی که از علاقه به سیکس‌پک شدن در می‌آید

اینجاست که بعضی مربی‌های دور از وجدان و انسانیت،

از خصلت عجله یک عده جوان خسام جویای نام، سوءاستفاده و جیششان را بر می‌کنند. حالا که نان در مکمل‌ها و داروهای چربی‌سوز است، حالا که هر کس پایش به باشگاه ترسیده است سراغ قرص و داروی لاغری را می‌گیرد، چرا باید نان در روغن را رها کرد و وقت برای آموزش‌های ضد من یک غاز گذاشت؟ حالا نان در یک ماهه لاغر شدن است. چه اشکالی دارد؟ آنها نشان‌را در خون جوان‌ها می‌زنند و پیسر‌ها و دختر‌ها هم به مراد دلشان می‌رسند. حالا اینکه به چه قیمت گزافی بماند! خانواده‌ها بی‌خبر از همه جان‌نشته‌اند که پس‌را دخترشان ورزش می‌کند. غافل از اینکه آنها را آرام آرام از دست می‌دهند. کم‌کم به مواد نیروزیایی که مربی بدون علم و از سر طمع برایش تجویز می‌کند، عادت کرده و دچار اعتیاد می‌شود. درست است، ورزشی که قرار بود اراده‌ها را مقابل مواد افیونی محکم کند حالا خودش بچه‌ها را معناد کرده است. یکی نیست بگوید دارو‌ها باید با تجویز پزشک آن هم برای یک دوره کوتاه خورد. یکی نیست بگوید دارو تنها کافی نیست و در کنارش باید ورزش مناسب و تغذیه کافی و خواب اندازه هم در نظر داشت.

■ بازی خطر ناک با سلامتی جوانان

یکی نیست نصیحتشان کند دنبال طی کردن ره صد ساله در یک ماه نباشند. چربی‌هایی که بخواد‌ها بر مواد نیروزا و پروتئین‌های اغشته به مواد مخدر آب شود شکم را شاید آب کنند، ولی از هزار جای دیگر نقش در می‌آید. یکهو می‌گویند فلائی باشگاه می‌رفت بدنش سیکس‌پک بود، ولی خدا می‌داند چرا دچار نارسایی کبد شد؟ یا فلائی سالم و قوی هیکل بود معلوم نیست چرا دچار نارسایی کلیه شد.

این نارسایی‌ها و حمله‌های قلبی و تهوع مدام و بسیاری از دردهای دیگر تنها بخشی از مضرات مصرف این مواد نیروزا هستند. گاهی عده‌ای سودجو پا را فراتر گذاشته و نه تنها داروی تقلبی و غیر بهداشتی به ورزشکار

می‌دهند بلکه از عطش آنها برای دریافت دارو استفاده می‌کنند و مواد صنعتی و خطرناک شیشه را لابه‌لای این دارو‌های پرطرفدار به خورد مردم می‌دهند. رد این دارو‌های زیبایی و لاغری و چربی‌سوز را حتی در آرایشگاه‌های زنانه و مرانه هم می‌توان یافت. کافی است کمی اعتماد به نغستان پایین باشد و کلامی در دهانتان مبنی بر اعتراض یا نالیین از شکم بزرگ و... منعقد شود. پزشک‌نماهای نلسوز برایتان دارو‌هایی تجویز می‌کنند و با منت خفیف، به خور دتان می‌دهند که دیگر به تنها چیزی که فکر نمی‌کنید لاغری است.

رسیدن به وضعیت سیکس‌پک در حالت عادی یک راه برای جذاب شدن اندام بیرونی است که برای خودش قاعده و قانون دارد، ولی اگر قرار باشد صرف مصرف دارو‌های مکمل و نیروزای تجویز شده توسط مربی‌ها باشد، انسان را به بیراهه‌ای به نام ناگجا آباد می‌کشاند. یادتان باشد تجویز دارو‌های چربی‌سوز، لاغری، مکمل و حتی دارو‌های مدعی گیاهی بودن که بر پایه مواد مخدر هستند، توسط مربی‌ها ممنوع است.

■ قریب تبلیغات را نخورید

سیکس‌پک به جدا شدن عضلات از چربی‌ها و نمود بیرونی آنها گفته می‌شود. عضلات شکم از هم جدا شده کاملاً تکه‌تکه به نظر می‌رسد که برای عده‌ای راهی است برای دستیابی به جذابیت‌های ظاهری.

در این میان نباید از تأثیر مخرب ندسای تبلیغات نیز غافل شد. آنها عضلات قوی و رگ‌های بیرون زده را با جذابیت‌های بصری و کاملاً ماهرانه در معرض دید می‌گذارند و ذهن به طور ناخودآگاه با دیدن این تصاویر جذاب و هیکل رؤیایی، چنین پردازش می‌کند که داروی معرفی شده می‌تواند اینچنین معجزه کند. پس مراقب فریب عکس‌ها باشید. یادتان باشد بدن هر فرد و سطح نیاز غذایی او با دیگری متفاوت است و تنها پزشک پس نیروزا هستند. گاهی عده‌ای سودجو پا را فراتر گذاشته و نه تنها داروی تقلبی و غیر بهداشتی به ورزشکار

# سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



چربی‌هایی که بخواهد با مواد نیروزا و پروتئین‌های اغشسته به مواد مخدر آب شود شکم را شاید آب کند، ولی از هزار جای دیگر نقش در می‌آید. یکهو می‌گویند فلائی باشگاه می‌رفت بدنش سیکس‌پک بود، ولی خدا می‌داند چرا دچار نارسایی کبد شد؟ یا فلائی سالم و قوی هیکل بود معلوم نیست چرا دچار نارسایی کلیه شد

عشق دیدن فیلم‌های رزمی از جمله بروسلی، خود را به دنیای ورزش می‌سپردند. بماند که برای بعضی‌ها پُر باشگاه رفتن مهم بود و برای عده‌ای سلامت جسم و روح. خانوادها وقتی می‌دیدند جوانشان به جای عیاشی و چرخیدن در کوچه و محل، سرشان به ورزش گرم است خیالشان راحت می‌شد. حضور در باشگاه و فعالیت‌های ورزشی آنها را مقابل خطرهای دنیای بیرون نظیر اعتیاد، ایمن می‌کرد، ولی این دنیای امن و سالم دیری نپایید که تغییر ماهیت داد و کم‌کم تبدیل به یک تهدید شد. ناگهان جوان‌ها معیارشان برای انتخاب ورزش تغییر کرد و باشگاه رفتن و ساختن عضلات قوی را برای رسیدن به اهداف دیگرشان برگزیدند.

■ جبران کند و باعث عملکرد بهتر شود.

■ این نکات را جدی بگیرد

اگر ورزشکار هستید و اصرار به مصرف مواد نیروزا دارید استخوان‌باشد برخی موارد را با جدیت دنبال کنید:
۱- یادتان باشد محصول تهیه شده اصلاً شبیه خواصی که روی آن برای تبلیغ درج شده است، نیست و ممکن است شما پولتان را در این ریسک، دور ریخته باشید.
۲- برند‌های معتبر که مورد تأیید هستند و امتحان خود را در مورد دیگران پس داده‌اند، استفاده کنید و حتماً برچسب محتوی مواد مکمل را با دقت بخوانید.
۳- مواد نیروزا موادی هستند که بیش از مصرف روزانه تجویز می‌شوند و هدف از مصرف آن تقویت عملکرد فرد به واسطه اثرات شبه دارویی است. بعضی از این مواد قانونی بوده و در ورزش‌های قدرتی، سرعتی یا بی‌هوازی مؤثرند مانند کراتین و کافئین، بعضی استروئیدهای گیاهی... و... بعضی از مواد نیز برای ورزش‌های استقامتی(هوازی) مورد استفاده قرار می‌گیرند مانند سولفات آهن، ویتامین A و C، گلوتامین و...

۴- محرک‌ها دارو‌های روانگردانی هستند که توانایی ذهنی و جسمی را موقتاً زیاد می‌کنند و باعث افزایش ناگهانی دوام‌بین و نورایی نفرین در مغز می‌شود که در نهایت موجب افزایش درجه هوشیاری و احساس وجد زیاد می‌شود. اگر چه این محرک‌ها توانایی ورزشکار را به طور چشمگیری افزایش می‌دهند با این حال می‌توانند خطرات خاص و جدی در حوزه سلامت برایشان ایجاد کنند. تنها در صورت هوشیاری و آگاهی ورزشکاران و تمامی اهل ورزش می‌توان باروند افزایشی تولید و توزیع مواد محرک و نیروزوا مقابله کرد. زمانی که مربی‌ها و صاحبان باشگاه‌ها بدنسازی با آگاهی از تأثیرات مخرب مواد همچنان اصرار بر تجویز آن به ورزشکاران دارند، لزام است حوزه سلامت و قلبی‌ای وارد عمل شوند و با نظارت صحیح و مستمر بر عملکرد اماکن ورزشی، دست سودجویان را از این تجارت مرمکار کوتاه کنند.

### سیک آموزش



آموزش، شرط اول نجات طبیعت

## حفظ محیط زیست را از نهال‌ها شروع کنیم

■ محمدرضا سهیلی‌فر

چرا لازم است مراقبت و توجه به محیط زیست را به نسل بعداز خودبیموزیم؟ در کتاب فارسی حکایتی از کشاورزی نقل شده بود که درخت گردویی می‌کاشت. حاکمی که از آنجای گذشت به پیر مرد کشاورز و نهال گردو نگاه کرد و از او پرسید: «درخت گردو حدود ۳۰ سال بعد ثمر می‌دهد؛ تو تا آن موقع زنده هستی تا از میوه آن استفاده کنی؟» پیر مرد کشاورز پاسخ داد: «دیگران کاشتند و ما خوردیم، ما بکاریم و دیگران بخورند.» از این حکایت می‌خواهم نتیجه بگیرم که ما هم در قبال محیطی که در آن زندگی و از مواهب آن استفاده می‌کنیم، مسئولیت داریم و باید آن را برای نسل‌های آینده سالم و قابل استفاده نگه داریم. به واقع چقدر به این موضوع اهتمام داریم؟ پدیده‌هایی مانند زمین‌خواری، کوه‌خواری، تجاوز به حریم جنگل‌ها و رودخانه، قاچاق چوب و خاک، دفع فاضلاب در دریا، رودخانه‌ها و... عارضه‌هایی هستند که امروزه به وفور شاهد آن هستیم. سال گذشته رئیس سازمان محیط زیست در مصاحبه‌ای گفته بود که در اکثر رودخانه‌های شمال کشور دیگر موجود زنده وجود ندارد! شاید بتوان گروه سنی بزرگسال را متقاعد به خودداری از آسیب رساندن به طبیعت کرد، اما می‌توان روی تفکرات و رفتار گروه سنی پنج تا ۱۸ سال بیشتر کار کرد تا ضمن ایجاد نگرش صحیح در آنها و تحریک حس تعصب‌شان نسبت به زیست‌بومی که در آن هستند، تجاوز به غنایم طبیعی را کاری ناپسند و خلاف اخلاق انسانی بدانند. باید آموزش حفظ محیط زیست را از نهال‌ها یا همان کودکان شروع کرد!

زیست محیطی است و این موضوع در صورتی تحقق می‌یابد که کودکان بینبند والدین به محیط زندگی و جانساران علاقه‌مندند و در حفاظت آن می‌کوشند. فراموش نکنید هنگامی که شاهد فعالیت‌های مفید آنها در زمینه حفظ محیط زیست هستید، به شیوه‌های کلامی و از منظر کنش‌های میان انسان و طبیعت و از دیدگاه بشر توصیف می‌شود. چگونه محیط زیست تخریب می‌شود؟

از اصلی‌ترین عوامل تخریب محیط زیست می‌توان به قطع درختان، کاهش کیفیت خاک و گسترش بی‌رویه شهرها و کارخانه‌ها اشاره کرد. افزایش جمعیت و تغییر سبک زندگی از مهم‌ترین عوامل دست‌اندازی به طبیعت و تخریب محیط زیست بوده‌هست. جنگل‌زدایی و تخریب جنگل‌ها بر اکوسیستم جنگل، منابع آب شیرین جنگل، کیفیت آب‌معیشت مردمی که در جنگل‌ها زندگی می‌کنند، اثرات منفی می‌گذارد و بدین ترتیب پیامدهای نامطلوب فراوانی بر سلامت بشر دارد.

چرا باید محافظت از محیط زیست را به فرزندان خود آموزش دهیم؟ به‌طور کلی

حفظ محیط‌زیست دغدغهٔ آن دسته از افراد جامعه است که برای نگهداری آن تلاش‌های چشمگیری می‌کنند. اما امروزه شاهد غفلت و بی‌توجهی دسته‌ای دیگر از افراد جامعه نسبت به رفتارهای زیست محیطی هستیم. بی‌شک ایجاد علاقه و اشتیاق به محیط زیست، وحش‌آشنا شدن، آبیاری گیاهان خانگی، آموزش در زمینه حفظ محیط زیست مشارکت دیدم مانند کاشت گیاهان در باغچه یا گلدان، کاشت درخت در فضای سبز عمومی و نامگذاری آن به نام فرزندان، آبیاری گیاهان خانگی، آموزش استفاده از وسایل برقی کم‌مصرف و از همه مهم‌تر شرکت در امر بازیافت مواد زائد. شاید به مشکلات سیاره زمین از طریق کلاس‌های درس مدارس هم‌راه با فعالیت‌های محیط زیستی برای دانش‌آموزان بسیار مفید و لازم خواهد بود. راهکارهایی که در ادامه می‌آید می‌تواند به والدین در این زمینه کمک کند. دانش‌خود درباره محیط زیست را افزایش دهید و با فرزندان در این خصوص صحبت کنید. والدینی که درباره محیط زیست و حفظ آن اطلاعات کمی دارند، هنگام طرح سؤالات مختلف از جانب فرزند، نمی‌توانند اطلاعات درستی به او بدهند. فرزندان با مشاهده دانش و آگاهی والدین خود در زمینه محیط زیست، علاقه‌بیشتری در این‌باره پیدا می‌کنند. بنابراین با مطالعه سا فرزندان درباره محیط زیست گفت‌وگو کنید. حتی گاهی زمینه صحبت درباره محیط زیست را با او فراهم کنید. با طرح پرسش‌هایی برای درست کردن یک باغچه کوچک اختصاص دهید. ساخت باغچه‌های کوچک در یک قسمت از خانه یا مدرسه برای کاشت گیاهان و تعیین مکانی برای دادن آب و دانه به پرندگان به بچه‌ها کمک می‌کند تجربه خوبی از توجه به دیگر موجودات زنده کسب کنند.

- تماشای فیلم و مستندهای محیط زیستی، تماشای فیلم و مستندهای جذاب برای کودکان مفید بوده و خیلی راحت‌تر و بهتر پیام محیط زیستی این نوع فیلم‌ها و کارتون‌ها را جذب می‌کنند.

■ فرزندان خود بسازند. خود والدین هم می‌توانند

■ علاقه‌مندی به محیط زیست و حفاظت از آن

امری است که بهتر است بچه‌ها در کودکی فراگیرند تا در ذهن‌شان نهاده‌ینه شود. لازم‌ه این امر آگاهی دادن به آنها درباره مسائل ساده

<sup>[1]</sup> سبک رفتار — 446

<sup>[2]</sup> سبک رفتار — 446

<sup>[3]</sup> سبک رفتار — 446

<sup>[4]</sup> سبک رفتار — 446