

مِجرِه‌ها → بهنام منابر نعمتی

ژانر: سفرهای مجردی

اینکه یکی از آرزوهای خیلی از آقایان و خانم‌های متاهل بعد از ازدواج این است که دوباره یک سفر مجردی را تجربه کنند و اتفاقاً تمام تلاش خود را برای رسیدن به این هدف به خرج می‌دهند بی‌دلیل نیست. این طور که پیداست مسافرت مجردی بهترین و ناب‌ترین نوع سفر در میان ژانرهای مختلف سفر و گردش است. از اردوهای مدرسه و دانشگاه گرفته تا گشت و گذارهای تعطیلات نوروز و تابستان که معمولاً در رکاب خانواده انجام می‌شود را می‌توان جزء ژانرهای مختلف سفر قرار داد، اما بین این همه سفرهای مختلف، مسافرت «مجردی» از همه محبوب‌تر است.
اینکه موقع مسافرت با دوستان به قول معروف کسی هوایت را نداشته باشد و خودت برای خودت تصمیم بگیری تجربه ناب و بکری است. نه خبری از مربی و معلم و استاد است که علاقه داشته باشند دائم راهنمایی‌تان کنند و باید‌ها و نباید‌های سفر را به شما دیکته کنند و نه خبری از والدین محترم که مشخص کنند چه کاری را چه کسی انجام دهد و مثلاً کجا بروید و چه وقت غذا بخورید. اینجاست که تازه می‌شود طعم مسافرت مجردی را چشید؛ نوعی آزادی خوشایند که تجربه‌اش هر چند وقت یک بار خالی از لطف نیست.

مهم‌ترین مشخصه سفرهای مجردی بی‌برنامگی است. لازم نیست از چند ماه قبل یا حتی چند هفته قبل با همسفران خود هماهنگ کنید که فلان روز به فلان شهر سفر خواهید کرد. همین که چند ساعت قبل از آغاز سفر ساعت و مقصد را به دوستان و همسفران اعلام کنید، کافی است. البته شاید همه مدعویین نتوانند به کاروان سفر برسند، اما مطمئن باشید چند نفری پایه سفر پیدا می‌شوند و حاضرند با شما همسفر شوند. مهم این است که چند نفر پایه سفر با کوله‌پشتی راهی جاده شوند. با ماشین شخصی یا با اتوبوس و قطار و خدای نکرده با هواپیما. شاید هم بعضی وسایل نقلیه دیگر را برای سفر انتخاب کنند، مثل تجربه چند سال من و چند نفر از دوستان.

ماجرای از این قرار بود که حدود ساعت ۹ شب یکی از روزهای آخر هفته (انتظار نداشتیم که دقیقاً ورزش را هم به خاطر داشته باشیم؟) یکی از دوستان زنگ زد و خبر داد با چند نفر دیگر تصمیم به سفر گرفته‌اند. مقصد هم که طبق معمول ۹۰ درصد سفرهای مجردی، شمال کشور بود. پرسید همراه‌شان می‌روم یا نه. من هم که اصولاً و اساساً در این نوع ژانگولربازی‌های مجردی پایه هستم، اعلام آمادگی کردم و قرار شد وسایل‌مان را جمع کنیم و راس ساعت ۱۲ شب انتهای رودهن، کنار جاده (هراز) باشیم. توضیح اینکه محل سکونت من و دوستان شهر رودهن بود و البته هنوز هم هست.

حدود ساعت ۱۲ شب دوستان علاقه‌مند به سفر با کوله‌پشتی به محل قرار رسیدند. اکثیب که تکمیل شد درباره این موضوع بحث کردیم که با چه وسیله‌ای سمت شمال حرکت کنیم. چند دقیقه‌ای برای اتوبوس‌های گذری دست تکان دادیم، اما معلوم بود یا جای خالی نداشتند یا حوصله سوار کردن هفت هشت نفر آدم مجرد. این شد که بحث بر سر استفاده از وسایل نقلیه دیگر باز شد. یکی از دوستان پیشنهاد داد با نیشان‌های گذری برویم. از آنجایی که نیشان‌ها یکی از مشخصه‌های جاده هراز هستند، گفتیم شاید بهتر باشد با نیشان برویم. اما مشکل اینجا بود که همان‌قدر که این نیشان‌ها در جاده‌های منتهی به شمال کشور سرشناس هستند، سرعت بالا و رانندگی بعضاً منحصر به فردشان که معمولاً جاده را با پیست اتومبیلرانی‌های فرمول یک اشتباه می‌گیرند، هم زیانزد است. همین کافی بود که قید مسافرت با نیشان را بزنیم.

گزینه بعدی ماشین‌های سنگین‌تر بودند؛ خاور، کامیونت یا کامیون‌های خالی که هم جادار هستند و هم خیلی سریع نمی‌روند و امنیت بالاتری دارند. دوستان مشغول بحث درباره مدل وسیله نقلیه مورد نظر بودند که یک خاور چراغ زد و با اشاره ما ترمز کرد. بعد از چانه زدن سرر اینکه می‌خواهیم خاور سوار شویم نه لیموزین و توافق بر سرر کرایه، سوار شدیم. آقای راننده که همراه خانواده بود چند پتوی پادگانی هم در اختیارمان گذاشت تا به عنوان زیرانداز از آنها استفاده کنیم. هوای شب‌های تابستان هم نیازی به روانداز نداشت.

این شد که از جاده بسیار لذت بردیم و البته لازم به ذکر است دستشویی‌های بین راهی که به همت سازمان میراث فرهنگی و گردشگری افزایش چشمگیری یافته‌اند هم کمک زیادی در طول سفر کردند.

همان‌طور که می‌دانید یکی از مهم‌ترین بخش‌های سفر مجردی مکان اقامت است. البته به شرطی که اهل چادرنشینی نباشید. اگرچه این روزها با به بازار آمدن انواع و اقسام چادرهای مسافرتی خیلی‌ها دوست دارند یا ترجیح می‌دهند پول محل اقامت را جور دیگری خرج کنند و شب را در چادر بگذرانند. اما بعضی هم دوست دارند سوئیت یا ویلایی بگیرند و راحت‌تر باشند. اینجااست که مشکلات سفر مجردی به چشم می‌خورد. بیشتر صاحبخانه‌ها، سوئیت‌دارها و هتل‌دارها میانه خوبی با مجرد‌ها ندارند. برای آنها اجاره سوئیت به جمع مجردی مساوی است با تحمل سرما و صدام تا نیمه‌های شب و البته اعتراض دیگر مسافران به حضور مجردهای پرسر و صدا در مجموعه.

معمولاً سوئیت‌ها و اتاق‌ها قبل و بعد از حضور جمع مجرد در آنها قابل تشخیص نیستند و زحمت کارگران خدماتی صد برابر می‌شود تا اینکه بتوانند پوست تخمه‌هایی که معلوم نیست چطور تا زیر تخت و داخل بالش‌ها نفوذ کرده‌اند را تمیز کنند و ته سیگارهای چند ده بسته سیگار که چند روز در اتاق مانده‌اند را تخلیه کنند. البته بماند که نظافت اتاق محل اقامت مجرد‌ها تا چند روز و بعضاً یک هفته طول می‌کشد تا بوی سیگار که روی در و دیوار جا خوش کرده‌اند و با هیچ اسبری خوشبوکننده‌ای درست نمی‌شود، برود.

تیم هشت‌نفره مجردهای ما هم که به محمودآباد رسید، بعد از اولین آپ‌تنی به دنبال جایی برای اقامت گشتیم. اول همه با هم دنبال سوئیت می‌گشتیم و طبیعتاً هر کس که تعدادمان را می‌دید و می‌فهمید مجردیم یادش می‌افتاد که همه سوئیت‌هایش امانت به شرط و شروطی، اینکه سرر و صدا نداشته باشیم، تا بانگ خروس‌ها بیدار نمانیم، اتاق را تمیز نگاه داریم و با شلوارک و حوله در محوطه سوئیت‌ها دیده نشویم. ما هم که خب راهی جز قبول کردن این شرط‌ها نداشتیم.

در سفر مجردی موضوع غذا هم مهم‌ترین بخش سفر است. به قول یکی از دوستان که می‌گفت «آدم سفر می‌کنه که غذا بخوره» از آنجایی که در سفرهای مجردی مادر محترم نیست که برنج دم بگذارد و خورشت درست کند، مسافران گرامی مجبور هستند از راه‌های دیگر معده‌های معمولاً گرسنه را در طول راه پر کنند. اولین راه و ساده‌ترین راه رستوران‌ها و فست‌فودها هستند. در این روش مهم این است که کدام رستوران را انتخاب کنید. اگر خیلی حساس نباشید، می‌توانید در رستوران‌های معمولی بین راهی هم خودتان را سیر کنید، در غیر این صورت باید سر کبسه را بیشتر شل کنید تا غذای بهتری را در رستوران‌های شیک میل کنید. البته تاکید شده است که در سفرهای مجردی از حضور در هر نوع رستوران‌های شیک و گران‌قیمتی خودداری شود. اما راه دیگری هم هست. اگر به راه انداختن آتش و زغال را بلد باشید – که معمولاً به دلیل حضور همیشه در صحنه قلیان در سفرهای مجردی همه درست کردن زغال را بلدند – خرید جوجه‌کباب آماده و به سیخ کشیدن آن یکی از ساده‌ترین کارهایی است که هر آدم مجردی توانایی انجامش را دارد که منتهی می‌شود به یک وعده غذایی خوب. البته بعضی هم هستند که سعی دارند همسفران‌شان را از غذای خانگی بی‌بهره نگازند و تلاش می‌کنند تا خودشان ناهار یا شام درست کنند. این هم معمولاً منتهی می‌شود به‌ناهار به یادماندنی که من و دوستان خاورسوار درست کردیم. از ساعت ۱۱ صبح شروع کردیم به آماده‌سازی مقدمات ناهار، قرار بود ماکارونی درست کنیم، اما با تلاش فراوان بالاخره ناهار حدود ساعت ۵ بعد از ظهر حاضر شد. و این وسط یکی از دوستان موقع آبکش کردن ماکارونی به شدت اصرار داشت که «ماکارونی را باید با آب داغ آبکش کرد»ا قانع کردن ایشان که پسر خوب، اصولاً آبکش کردن ماکارونی و برنج با آب سرد انجام می‌شود، نه با آب داغ خود پروسه‌ای داشت.

چهار دیواری

۱۲۳



«سبا میرزاف

عکس‌ها سند و مدرکی است که نشان‌های تغییر زمان، آدم‌ها، لباس‌ها و حتی فرهنگ به خوبی در آن مشخص است و این روزها هم اگر به عکس‌های خانوادگی یا عکس‌های مدرسه دانش‌آموزان نگاه کنید، متوجه نکته‌ای می‌شوید که در عکس‌های قدیمی کمتر دیده می‌شود؛ بچه‌هایی با وزن‌های بیشتر از بچه‌های قدیمی که تعدادشان نه‌تنها کم نیست بلکه بیشتر می‌شود. اگر در گذشته‌ها تنها یک تا دو بچه در هر کلاس ۴۰ تا ۵۰ نفره آن هم بیشتر به دلایل ژنتیکی جاق بودند، امروزه کم نیستند دانش‌آموزانی در سن‌های مختلف جاق یا همان به قول هم‌سن و سال‌هاشان تپل خوانده می‌شوند. شاید خود این بچه‌ها علت جاقی‌شان را خوراکی‌های جورواجور و رنگارنگی بدانند که نمی‌توان از آن گذشت اما اینکه آیا پدرها و مادرها هم می‌دانند که چرا بچه‌هایشان نسبت به گذشته تپل و تپل‌تر می‌شوند، خود جای سوال دارد!

بر اساس آمار دانشگاه علوم پزشکی ایران بیش از ۱۰ درصد کودکان تا ۵ ساله و ۱۵ درصد کودکان تا ۶ تا ۱۹ ساله اضافه وزن دارند. جاقی کودکان نه‌تنها باعث می‌شود ظاهر مناسبی نداشته‌باشند، بلکه برای سلامتی آنها هم مفید نیست و ممکن است موجب بیماری‌های قلبی، کلسترول و فشار خون بالا در کودکان شود، ضمن آنکه بزرگسالی که در کودکی اضافه وزن داشتند بیشتر با مشکل جاقی و بیماری‌های آن مواجه می‌شوند. این واقعیت وجود دارد که دیگر غذاهای تهیه‌شده در کارخانه‌های مواد غذایی مثل کنسروها، سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و سبب‌زمینی سرخ‌سرخ شده منجمد جای بیشتری در برنامه غذایی خانواده‌ها پیدا کرده و این خود عاملی است که نه‌تنها بچه‌ها را بلکه پدرها و مادرها را دچار مشکل اضافه‌وزن کرده است، به طوری که حدود ۹ درصد از مردهای ایرانی و ۱۹ درصد از زنان ایران دچار اضافه وزن هستند. با توجه به اینکه درصد زنانی که اضافه وزن دارند، بیشتر از مردان است و از این میان تعداد زیادی نیز می‌توانند مادران خانواده باشند این مساله می‌تواند نشان از بی‌توجهی به مساله غذا هم دارد. به درست کردن انواع غذاها و دسر‌ها هم آشناسی و غذاهایش در دست نیست اما در ظاهر و وجود آنکه زیاد هم اعتقادی به غذاهای بیرون ندارد اما دو فرزندش چندان هم وزن متناسبی ندارند. او می‌گوید: «البته دلم نمی‌آید به بچه‌هایم بگویم نخورید و اتفاقاً در خانه ما همه معمولاً در حال خوردن هستند. خب به هر حال با توجه به اینکه سطح رفاه هم تغییر

کرده نوع غذاهایی که می‌خوریم نسبت به گذشته فرق کرده است ولی شاید باید دقت بیشتری روی این مساله داشته باشیم یا فعالیت‌مان را بیشتر کنیم.» علی ۱۴ ساله است و در یکی از مدارس غیرانتفاعی تهران که حیاط کوچکی هم دارد، درس می‌خواند. با وجود آنکه ورزش زیاد است در برابر بقیه هم‌کلاسی‌هایش چندان جاق به نظر نمی‌آید، البته خودش هم می‌داند که اضافه وزن دارد و در این مورد می‌گوید: «آخر هم‌ماش باید درس بخوانیم؛ زمان تفریح هم که پای تلویزیون و کامپیوتر هستم. اتفاقاً پدر و مادر هم دائماً تکرار می‌کنند که چاقم و باید رژیم بگیرم اما واقعاً فرصت ورزش کردن ندارم.» البته علی تاکید دارد زیاد نمی‌خورد و علت جاقی‌اش همان عدم فعالیت است.

نسترن هم نه‌تنها امسال که پیش‌دانشگاهی می‌رود بلکه از همان سال‌های اول دبیرستان درگیر مساله کتکوز بوده و یکی از عوامل اضافه وزن خود را همین کتکوز و درس خواندن برای آن می‌داند و توضیح می‌دهد: «از همان سال‌های اول دبیرستان کم‌کم جاق‌تر شدم و تحرکم کمتر شد اما چاره‌ای هم نیست. درس خواندن مهم‌تر است و نمی‌توانم از کتکوز بگذرم.» با توجه به تحقیقات، اضافه وزن و جاقی در فرزندان بستگی زیادی به الگوی غذایی مصرفی خانواده و زمان اختصاص‌یافته به ورزش و فعالیت بدنی دارد.

تکلی‌کل‌هتاسی

سال پنجم ■ شماره ۱۰۳۲ ■ دوشنبه ۱۸ مرداد ۱۳۸۹

شکل جدید خانواده

بچه‌های چاق امروزه

هادی باوری مشاور تربیتی مدرسه‌ای پسرانه معتقد است فعالیت ورزشی بچه‌ها نسبت به گذشته بسیار کمتر شده است و می‌گوید: «به نظر من دیگر فضا‌ها برای فعالیت بچه‌ها نسبت به تعدادشان کمتر شده است.» او معتقد است: «گذشته‌ها در کوچه فضای بیشتری برای بازی بچه‌ها پیدا می‌شد و مدرسه‌ها هم آنقدر کوچک نبود و تعداد جمعیت بچه‌ها هم آنقدر زیاد نبود.»در خانواده‌های ایرانی کمتر معمول است که به برنامه‌های سلامتی و تغذیه و رژیم‌های غذایی توجه کنند و همین مساله باعث افزایش وزن کودکان و حتی پدر و مادرها می‌شود. عموماً حتی به کسانی که اضافه وزن هم ندارند توصیه می‌شود حداقل روزی ۳۰ دقیقه بدوند و در مورد کودکان هم‌زمان ۶۰ دقیقه را برای آنکه فعالیت بدنی متوسط داشته باشند، مناسب می‌دانند.

■ **پیشنهاداتی برای رژیم غذایی سالم**
– فرزندان را آموزش دهید هنگام گرسنه شدن، غذا بخورند و به اهستگی غذا بخورند
– تا آنجا که ممکن است افراد خانواده سعی کنند با هم غذا بخورند.
– از اجبار کردن افراد خانواده به خوردن یک غذای خاص پرهیز کنید.
– مقدار چربی و کالری مصرفی را به دقت چک کنید. غذاهای پرچرب به دلیل کالری بالای چربی احتمال جاقی و بسیاری از بیماری‌ها را زیاد می‌کند.

– هیچ گاه برای فرزندان‌تان برنامه غذایی اجباری تعیین نکنید.
– از غذا و خوردنی‌ها به عنوان پاداش برای کودکان‌تان استفاده نکنید.
– منع غذا و خوردن را به عنوان تنبیه کودک‌تان به کار نبرید.
– کودکان باید تشویق به خوردن آب و شیر شوند.
– بهتر است از سایر نوشیدنی‌ها به دلیل مواد افزودنی پرهیز شود.
– به آنچه به عنوان چاشنت یا میان‌وعده می‌خورید، دقت داشته باشید چراکه همان حجم کم غذا اغلب اوقات بسیار پر کالری است و موجبات جاقی را فراهم می‌کند.

تنها مساله این نیست که چقدر در روز می‌خوریم یا کالری مصرف می‌کنیم، بلکه باید به این نکته که در مقابل چقدر هم انرژی می‌سوزانیم توجه کنیم. تغییر سبک زندگی و به دنبال آن تغییر شکل تغریحات روی سوخت و ساز بدن نیز اثر می‌گذارد.

قدیم پدر مادرها برای سرگرمی و تفریح به کوه و پیاده‌روی می‌رفتند اما این روزها برای گذراندن چنین زمان‌هایی رستوران‌ها را انتخاب می‌کنند و از طرف دیگر فعالیت فیزیکی‌شان هم کمتر شده است. در روانشناسی اجتماعی با مساله‌ای مواجه‌ایم که به آن «یادگیری اجتماعی» گفته می‌شود. در این حوزه، کودکان عموماً از اینکه دیگران چه رفتاری می‌کنند یاد می‌گیرند که خود نیز چه رفتاری بکنند

اضافه وزن فرزندان؛ یک معضل اجتماعی

در سال‌های اخیر بیشتر شده و ژنتیک نمی‌تواند ظرف چند سال به این سرعت تغییر کند پس باید علت این مساله را در سبک زندگی خانواده‌ها یا همان life style بررسی کرد.

امروز با بیشتر شدن امکانات، شرایط زندگی هم متفاوت شده و حتی وضعیت اقتصادی جامعه و خانواده‌ها نیز نسبت به گذشته تغییر کرده است.

این تغییر در همه ابعاد زندگی خود را نشان می‌دهد. اگر در گذشته بچه‌ها در کوچه و خیابان بازی می‌کردند این روزها عموماً یا جلوی تلویزیون می‌نشینند یا با کامپیوتر و انواع وسایل بازی کامپیوتری سرگرم هستند. این تکنولوژی‌های جدید در فعالیت‌های بدنی کودکان بسیار موثر است و موجب مشکل اضافه‌وزن کودکان می‌شود.

◀.....◀ صبا میراف •

چاق‌ها همه جای دنیا هستند

فعال بودن برای سلامت جسمی کودکان بسیار مهم است و این آمادگی جسمانی بر سلامت روانی او و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان نیز اثر می‌گذارد. علاوه بر آن باعث ایجاد الگوی رفتار سالمی می‌شود که در بزرگسالی او هم اثرگذار بوده و به دوره‌های بعدی زندگی او انتقال می‌یابد.

یکی از این راهکارها ایجاد محیط‌هایی است که در تشویق بچه‌ها برای فعالیت بدنی موثر باشد.

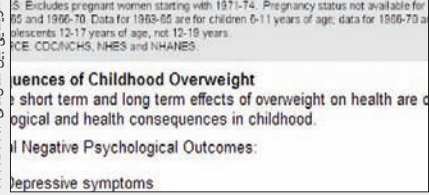
برنامه‌ریزی‌های صحیح و طراحی‌های درست و مفید در جهت هوشمندسازی محیط شهری می‌تواند راه‌حلی برای مشکل جاقی بچه‌ها باشد.

حمل و نقل سازگار با محیط زیست و بیشتر کردن فضاهای سبز شهری که فرد را تشویق به راه رفتن‌های بیشتر یا طولانی‌تر کند یا ایجاد راه‌ایی برای مسیر دوطرحه و تشویق کودکان به استفاده از این مسیرها و همین طور اطمینان از امن بودن این مسیرها برای بچه‌ها راه‌حلی خوبی برای کاهش وزن کودکان پرخور و کم‌تحرک است، بسیاری از پدر و مادرها به خاطر ترس از روبه‌رو شدن با خطر اجازه پیاده‌روی یا دوطرحه‌سواری در مسیرهای خانه تا مدرسه یا هراجای دیگر را به بچه‌های خود نمی‌دهند و این مساله از فعالیت‌های بدنی‌ای که می‌تواند به صورت روزمره برای بچه‌ها باشد کم می‌کند.

حساس شهری می‌تواند این مشکلات را برطرف کند.

برخی کشورهای اروپایی برای حل این مشکل در سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۵ به فکر افزایش دادن فعالیت‌های بدنی بچه‌ها افتادند. بر اساس این تصمیم در رده سنی ۱۱ساله‌ها فعالیت‌های بدنی در میان شش درصد از پسر‌ها و ۱۰ درصد از دختر‌ها بیشتر شد و انجام بیش از یک ساعت در هفته جایگزین برنامه‌های قبلی شد، البته این موارد برای کاهش مشکل اضافه وزن کافی نیست و همچنان سطح فعالیت بدنی با افزایش سن کودکان کاهش پیدا می‌کند.

سازمان بهداشت جهانی پیش‌بینی کرده است تا سال ۲۰۱۵ تقریباً ۲/۳ میلیارد بزرگسال اضافه وزن خواهند داشت و ۷۰۰ میلیون نفر هم دچار جاقی بیش از حد خواهند بود. در این میان حداقل دو میلیون بچه زیر پنج سال هم اضافه وزن خواهند داشت.



Consequences of Childhood Overweight
 The short term and long term effects of overweight on health are biological and health consequences in childhood.

Negative Psychological Outcomes:
 Depressive symptoms