توسعه ایرانی
روزنامه صبح
سیاسی، اجتماعی، اقتصادی

صاحب امتیاز: موسسه اطلاع‌رسانی و خبرگزاری ایلنا
مدیر مسئول: مسعود حیدری
زیر نظر شورای سردبیری
مدیر بازرگانی و روابط عمومی: مرتضی بلوکی

چاپ: کار و کارگر ۶۶۸۱۷۳۱۷
نشانی تحریریه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه نرسیده به روانمهر، پلاک ۱۳۲
تلفن تحریریه: ۶۶۹۵۶۶۰۰(۰۲۱)
نشانی سایت: toseeirani.ir
اینستاگرام: @tosee_irani
ایمیل: toseirani@gmail.com

منهای فوتبال

تیراندازی به سیبل جهانی

مسابقات جهانی تیراندازی در رده‌سنی بزرگسالان و جوانان به میزبانی مصر از ۲۰ مهر تا ۶ آبان برگزار می‌شود. کاروان تیراندازی ایران نیز قرار است با ۱۹ ملی‌پوش در این رقابت‌ها شرکت کند. مسابقات جهانی مصر برای همه شرکت‌کننده از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است چرا که این رقابت‌ها نخستین مرحله توزیع سهمیه المپیک ۲۰۲۴ پاریس به حساب می‌آید به این ترتیب که چهار تیرانداز نخست در هر ماده جواز حضور در المپیک را کسب خواهند کرد. در رشته تفنگ مهیار صداقت، پوریا نوروزیان، امیر محمد نکونام، نجمه خدمتی، الهه احمدی، فاطمه کرمزاده و فاطمه امینی به مسابقات اعزام خواهند شد. جواد فروغی، سجاد پورحسینی، محمد رسول عفتی، گلنوش سبقت‌الهی، هانیه رستمیان و مینا قربانی نیز تیراندازان اعزامی در رشته تپانچه خواهند بود.

جاور در شانس مجدد

مسابقات روئینگ قهرمانی جهان از شنبه ۲۷ شهریور در راچیچ جمهوری چک با حضور سه نماینده از ایران آغاز شد. مهسا جاور نخستین نماینده ایران بود که در این مسابقات به آب زد. او در روئینگ تک‌نفره سنگین‌وزن بانوان در دور گروه به مصاف رقیبانش رفت. جاور در دور مقدماتی با زمان ۷:۵۱.۷۳ دقیقه پنجم شد و به شانس مجدد راه یافت. او امروز در شانس مجدد به مصاف حریفانش می‌رود. نازنین ملایی هم در روئینگ تک نفره سبک وزن بانوان با زمان ۷:۴۳.۰۵ دقیقه سوم و راهی شانس مجدد شد. او سه‌شنبه ۲۹ شهریور در شانس مجدد به مصاف رقیبان می‌رود.

کشتی آزاد روی سکوی دوم جهان

کامران؛ مرد میدان!

نگار رشیدی

جسور، زیرک، باهوش، تسلیم‌نشدنی و خودساخته. او یکی از بهترین کشتی‌گیرها در تاریخ ایران و یکی از بهترین زیرگیرهای حال حاضر دنیاست. کسی که تماشای کشتی‌اش لحظه به لحظه لذت‌بخش‌تر می‌شود. ندادن حتی یک امتیاز و نگرفتن حتی یک اخطار روبه‌روی هیولای تراشیده‌ای مثل جیدن کاکس، فقط در ظاهر آسان است. حتی ایستادن روبه‌روی این حریف سرسخت هم ساده نیست اما کامران قاسم‌پور برای دومین سال پیاپی، به کابوس این کشتی‌گیر تبدیل شده است. مرد میدان، حالا برنده اولین طلای کاروان آزاد و فرنگی ایران در بلگراد است. ستاره‌ای که سال‌ها ممارست کشید تا حقش را از دنیای کشتی بگیرد.

نمایش‌های ستاره تیم ملی ایران در بلگراد، خیره‌کننده به نظر می‌رسید. کامران به صربستان رفته بود تا طلای دوره قبلی را تکرار کند و در نهایت هم توانست این موفقیت بزرگ را جشن بگیرد. درست در لحظاتی که مردم ایران بیشتر از همیشه به یک خبر خوب نیاز داشتند و درست در شرایطی که تیم ملی در اوج ناامیدی به سر می‌برد، قاسم‌پور ورق را برگرداند.

این برد البته قرار نیست تیم ملی را در موقعیت بهتری نسبت به آمریکا قرار بدهد، این برد قرار نیست ایران را در رده‌بندی تیمی به جایگاه اول برساند اما کاری که کامران انجام داده، فراموش نشدنی به نظر می‌رسد. او بعد از شکست‌های متوالی نمایندگان ایران روبه‌روی آمریکایی‌ها، دست به یک کار بزرگ زد و اعتماد به نفس از دست رفته را به کشتی ایران برگرداند. کامران در اولین مسابقه حریف فرانسوی روسی تبارش را ۱۰ بر صفر شکست داد و اصلا به او فرصت نفس کشیدن نداد. حریف بلغار او احمد باتائف، حریف سرسختی برای مرحله دوم بود اما قاسم‌پور باز هم ایستادگی کرد و حریفش را با نتیجه هفت-دو از پیش رو برداشت. قاسم‌پور که با قرعه سختی هم روبه‌رو شده بود، در نیمه نهایی میریانی مایسوراتزه را هم با شکست پنج بر صفر بدرقه کرد تا در فینال روبه‌روی جیدن کاکس قرار بگیرد. این فینال درواقع تکرار فینال سال گذشته در اسلو و بود. کاکس با ۶ مدال جهانی و المپیک در کشتی و دو بار قرار گرفتن روی سکوی اول دنیا، یکی از بهترین کشتی‌گیرهای جهان به حساب می‌آمد. کسی که در مسیر رسیدن به فینال بلگراد ۲۸ امتیاز گرفت و حتی یک امتیاز نداد اما اسیر زیرگیری شجاعانه کامران شد. قاسم‌پور به شکل خیره‌کننده‌ای زیرگیری کرد، با یک درخت‌کن حریف را در محاصره خودش قرار داد و سرانجام توانست یکی از قوی‌ترین کشتی‌گیرهای آمریکا به لحاظ فیزیکی را خاک کند و دو امتیاز حساس به دست بیاورد. او در ادامه مسابقه، به خوبی این نبرد را اداره کرد، هیچ اشتباهی نداشت و برخلاف بسیاری از ستاره‌های کشتی ایران در بلگراد، تا آخرین ثانیه با هوشیاری قابل توجهی کشتی گرفت.

رسیدن به این مرحله از کشتی برای ستاره جویباری کشتی آزاد ایران، اصلا ساده نبود. نام او پنج سال قبل با شکست دادن عزت‌ا... اکبری در نبردهای قهرمانی کشور بر سر زبان‌ها افتاد. کامران پس از آن عازم گرندپری روسیه شد و آن‌جا هم روی سکوی اول قرار گرفت. او در لیگ برتر هم یک بار دیگر عزت‌ا... اکبری را شکست داد و در جام تختی با اقتدار مدال طلا را از آن خودش کرد. شکست دادن ریچارد پری آمریکایی در تورنمنت اوکراین، موفقیت دیگری برای این ستاره بود. کشتی‌گیری که ۱۹ بازی رسمی اولش در دنیای کشتی را با برد پشت سر گذاشت و در بیستمین مسابقه در انتخابی تیم ملی به حسن یزدانی باخت. او کمی بعد مدال طلای قهرمانی آسیا را به دست آورد اما باز هم در انتخابی مقابل حسن یزدانی شکست خورد و نتوانست در نبردهای بزرگ به دوبنده تیم ملی برسد. شاید هر کسی در موقعیت کامران، در این مرحله کاملا ناامید می‌شد و از کشتی فاصله می‌گرفت. شاید خیلی‌ها به جای او ترجیح می‌دادند به یک کشور دیگر بروند و به راحتی در ۸۶ کیلو بدرخشند. قاسم‌پور اما یک تصمیم بزرگ برای خودش گرفت. او به جای متوقف شدن در ۸۶ کیلو، راهی ۹۲ کیلو شد و در انتخابی تیم ملی همه رقبا را برد. کامران بالاخره خودش را به رقابت‌های جهانی رساند و از یک قرعه جهنمی عبور کرد. شکست دادن آندره ولاسوف، ایراکلی میتسیتوری، جیدن کاکس و در نهایت ماگومد قربانوف، او را در اوج شایستگی روی سکوی اول دنیا قرار داد. کامران این موفقیت را یک سال دیگر هم تکرار کرد تا صاحب دو طلای خوش‌رنگ جهانی شود. انتظار همه هواداران کشتی برای تماشای اولین طلا مقابل رنجی که خود کامران در این سال‌ها تحمل کرده، هیچ است. او از جان و دل مایه گذاشته تا امروز، این چنین روی سکوی جهانی لبخند بزند.

کامران بالاخره خودش را به رقابت‌های جهانی رساند و از یک قرعه جهنمی عبور کرد. شکست دادن آندره ولاسوف، ایراکلی میتسیتوری، جیدن کاکس و در نهایت ماگومد قربانوف، او را در اوج شایستگی روی سکوی اول دنیا قرار داد

از آن‌جایی که در المپیک وزن ۹۲ وجود ندارد، کار کامران برای رسیدن به این مسابقه‌ها دشوار خواهد بود. او همین حالا نیز نسبت به رقبایش در این وزن سبک‌تر است و رفتن به ۹۶ کیلوگرم، کارش را سخت‌تر خواهد کرد. با این حال او ثابت کرده که مرد تصمیم‌های دشوار و کارهای بزرگ است. درباره این ستاره، عملا هیچ غیرممکنی وجود ندارد.

یونس امامی هم دیگر نماینده کشتی آزاد ایران به مدال برنز رسید. مسابقات قهرمانی جهان کشتی آزاد شب گذشته به پایان رسیده بود و تیم‌های آمریکا و ایران قبل از رقابت‌های سه وزن پایانی مقام قهرمانی و نایب‌قهرمانی‌شان را مسجل کردند.

میزان تاثیر مصرف صبحانه در یادگیری دانش آموزان

چطور در خانه و اطراف خانه فعال بمانیم

حدود ۳۰ ماه قبل یک میهمان ناخوانده روال زندگی عادی جوامع مختلف را به هم ریخت، مخاطرات حضور جمعی در محافل باعث شد شکل و شیوه زندگی و تحصیل با تغییرات زیادی روبه رو شود. دانش آموزان که هر روز ساعات زیادی از وقت خود را با حضور در مدارس سپری می کردند، مجبور شدند با سیستم نوین آموزشی و از طریق سیستم آنلاین پای درس معلمان خود بنشینند از سوی دیگر سالن های ورزشی نیز به خاطر رعایت پروتکل های بهداشتی مقابله با این بیماری همه گیر تعطیل شده و امکان تحرک و ورزش را از خانواده ها و دانش آموزان گرفت. تحرک و جنب و جوش جای خود را به زندگی ساکن و ایستا داد و رهآورد این نوع زندگی کم تحرکی و اضافه وزن برای این گروه سنی بود.

این رخداد نامبارک باعث بروز نگرانی هایی در میان خانواده ها شد. پرداختن به نوع تغذیه دانش آموزان و تاثیر تحرک و ورزش برای برون رفت از این معضل، یکی از مهمترین مسائلی است که روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران آن را مورد توجه جدی خود قرار داده است.

در این گزارش سعی شده تا نقطه نظرات علمی کارشناسان و متخصصان امر در این باره، به خانواده ها اطلاع رسانی شود تا آنان با بهره گیری از این گفته ها، برای روزهای پیش روی فرزندان خود برنامه ریزی مناسب تری داشته باشند.

■ ضرورت تحرک بدنی و ورزش در دوران کرونا

هر چند که در ایام کرونا ماندن در خانه از جمله راهکار های پیشگیری از ویروس کرونا است اما بحث تحرک و فعالیت‌بدنی دانش‌آموزان ، از مواردی است که ذهن خانواده‌ها را به خود مشغول کرده است.عدم تحرک که عامل افزایش وزن و چاقی دانش آموزان شده نشان می دهد که در آینده باید نگران بروز بیماری هایی باشیم.

■ تأثیر ورزش در دوران کرونا

انجام ورزش منظم و فعالیت بدنی در طول مدت همه‌گیری کووید ۱۹ که بسیاری از ما تحرک بدنی کمتری داریم، برای افراد در هر سن و توانایی بدنی‌ای بسیار پر اهمیت تر از قبل است. حتی انجام ۳ تا ۵ دقیقه فعالیت بدنی مثل راه رفتن یا حرکات کششی بعد از نشستن طولانی‌مدت به افراد در کاهش فشار هاپیچه‌ها، تسکین تنش ذهنی و بهبود گردش خون و فعالیت عضلات کمک می‌کند.

فعالیت بدنی مرتب همچنین می‌تواند به ما روزی ایده‌آل را هدیه کرده و راهی برای ارتباط با خانواده و دوستان باشد. تأثیر ورزش و تحرک بدنی در زمان شیوع کرونا ویروس، می‌تواند نقش پیشگیرانه داشته باشد، البته از مهم‌ترین این اقدامات انجام ورزش منظم است. کاهش قدرت عضلات و پایین آمدن توان قلبی-عروقی و ریوی به دنبال بی‌حرکتی خصوصاً در جمعیت مسن و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای از جمله علل افزایش ناتوانی در این قشر آسیب پذیر جامعه است. ویروس کرونا و ترس از مبتلا شدن به آن، در حال حاضر افراد جامعه را به سطح بالاتری از استرس دچار کرده است، هر چند مؤلفه‌های دیگری از جمله اوضاع اقتصادی هم در افزایش آن بی‌تأثیر نیست. پس باید چه کاری انجام دهیم که بتوانیم خودمان را قوی و با نشاط پرورش دهیم.

یکی از راه‌هایی که کارشناسان به شما توصیه می‌کنند که کم هزینه و با بهره‌دهی و اثربخشی بالا می‌باشد، ورزش است. اگر کمی دقت کنیم خواهیم دید چقدر زمان برای تمرین و پرداختن به ورزش داریم؟ شما در روز چند دقیقه به رصد فضای مجازی یا تماشای تلویزیون می‌پردازید؟ ما فقط به شما توصیه می‌کنیم روزی ۳۰ دقیقه در روز از ۲۴ ساعت را به تمرین بپردازید! با توجه به اینکه اطلاع رسانی کافی در زمینه پیشگیری و کنترل کرونا ویروس در جامعه انجام شده است، دیر یا زود با دوران پسا کرونا که از آن غافل شده‌ایم، روبه رو خواهیم شد. وقتی یک بیماری علاوه بر سلامت جسمی، به سلامت روانی افراد جامعه نیز اثر می‌گذارد، دیگر تنها به عنوان یک بیماری تلقی نمی‌شود، بلکه یک بحران است که همه افراد جامعه به کمک هم می‌توانند از آن عبور کنند. ورزش به عنوان یک عامل تأثیرگذار در سلامت جسمانی و روانی می‌تواند در این امر موثر باشد.

دکتر فرهاد غلامی رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران در باره اهمیت این مهم می گوید: ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی باعث آزاد کردن انرژی‌های اندوخته می‌شود و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است. توجه به سلامت جسم یک اصل است که نباید از آن غافل شد، غذای سالم، خواب کافی و مهمتر از این‌ها ورزش سه اصل مهم در سلامت جسم هستند. ورزش کردن برای از بین بردن اضطراب این روزها بسیار موثر است. اهمیت ورزش در ارتقای سلامتی و نقش آن در مقابله با بیماری‌ها و از جمله تقویت بعد جسمانی و ذهنی برای مقابله با شیوع یک بیماری جدید و ناشناخته چون کرونا ویروس این موضوع نشان می‌دهد که تثبیت فرهنگ ورزش در خانه و نهادینه کردن این فرهنگ بین خانواده‌ها تا چه اندازه مهم است و باید به عنوان یک تجربه جدید مورد مطالعه قرار گیرد و بر تداوم آن کوشید. ایده ورزش در خانه هم برای افراد و هم برای جوامع بحران زده از کرونا بسیار فایده بخش است ،از آن جمله فواید عبارتند از صرفه جویی در وقت، پایین آمدن هزینه‌های مالی، رعایت بهداشت فردی، حضور نداشتن در اجتماع و در نتیجه آن پایین آمدن ریسک ابتلا به ویروس کروناست.

برحسب ضرورت نیاز است که ورزش در خانه همچنان مورد تأکید مقامات بهداشتی و ورزشی کشور قرار گیرد و اهمیت آن نزد خانواده‌ها مرتب به مردم گوشزد شود. کما اینکه هر دم ممکن است با شیوع امواج جدید کرونا و پیک‌های جدیدتر جامعه به سمت قرنطینه دوباره سوق داده شود.در چنین شرایطی ورزش می تواند به عنوان یک سپر محکم در مقابله با کرونا و هر ویروس دیگر در آینده به کار گرفته شود.

■ چرا به فعالیت بدنی نیاز داریم؟

حرکات بدنی مرتب هم به بدن و هم به مغز سود می‌رساند. فعالیت بدنی می‌تواند فشارخون بالا را کاهش داده، در کنترل وزن کمک کند و همچنین خطر بیماری قلبی، حمله قلبی، دیابت نوع ۲ و انواع سرطان را کاهش دهد. به جلوگیری از افتادن و صدمات ناشی از آن کمک می‌کند. برای کودکان، فعالیت بدنی مرتب به رشد سالم و تقویت آن‌ها کمک کرده و خطر بیماری را در آینده کاهش می‌دهد. از طریق فعالیت مرتب کودکان می‌توانند مهارت‌های حرکتی پایه‌ای را توسعه داده و روابط اجتماعی داشته باشند.

■ چه میزان از فعالیت‌های بدنی پیشنهاد شده است؟

دکتر عباس علیپور معاونت بهداشتی و درمانی دانشگاه علوم پزشکی مازندران می گویند:سازمان بهداشت جهانی برای میزان فعالیت بدنی افراد در تمام سنین پیشنهادهایی داده است که افراد برای بهبود سلامتی و تندرستی خود باید آن‌ها را انجام دهند.

■ حداقل میزان فعالیت پیشنهادشده برای سنین مختلف

کودکان و بزرگسالان ۵ تا ۱۷ سال

همه کودکان و بزرگسالان باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز (به مدت حداقل ۳ روز در هفته) فعالیت بدنی متوسط تا شدید، شامل فعالیت‌هایی که استخوان و ماهیچه را استحکام می‌بخشد، داشته باشند.

■ بزرگسالان بالای ۱۸ سال

در مجموع حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنیِ متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیتِ بدنی شدید شامل فعالیت‌های تقویت‌کننده ماهیچه را به مدت ۲ روز یا بیشتر در طول هفته انجام دهند.

افراد مسن با توان حرکتی ضعیف باید برای بهبود تعادل و جلوگیری از افتادن به مدت ۳ روز یا بیشتر در هفته فعالیت بدنی داشته باشند. اما هر فعالیت بدنی‌ای بهتر از این است که هیچ فعالیتی نداشته باشیم. با مقدار کم شروع کنید و به تدریج طول دوره، تکرار و شدت آن را افزایش دهید.

فعال بودن در طول دوره همه‌گیری کووید ۱۹ همه ما را به چالش کشیده چون به نظر می‌رسد که شرایط برای فعال بودن محدودتر شده است. بسیار مهم است که هر روز راه‌هایی را برای فعال بودن و کاهش زمان نشستن برای مدتی طولانی برنامه‌ریزی کنیم.

به عبارت ساده‌تر اکنون زمانی حیاتی است تا مطمئن شویم که همه ما بیشتر تحرک داشته و کمتر می‌نشینیم.

■ چطور هنگام ورزش کردن در دوره کووید ۱۹ ایمن بمانیم؟

اگر تب، سرفه و مشکل تنفسی دارید ورزش نکنید. در خانه بمانید و استراحت کنید. دنبال توصیه‌های پزشکی باشید و از قبل تماس بگیرید و دستورالعمل‌های متخصص سلامت محلی را انجام دهید.

اگر شما قادر به پیاده‌روی کردن یا دوچرخه‌سواری هستید، همیشه فاصله اجتماعی را رعایت کرده و دست‌های خود را قبل از رفتن، هنگام رسیدن به مقصد و به محض رسیدن به خانه با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست از محلول دست بر پایه الکل استفاده کنید.

اگر به پارک یا فضای عمومی برای راه رفتن، دویدن یا ورزش کردن می روید همیشه فاصله اجتماعی را رعایت کرده و دست‌های خود را قبل از ترک کردنِ خانه، هنگام رسیدن به مقصد و به محض رسیدن به خانه با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست از محلول دست بر پایه الکل استفاده کنید. دستورالعمل‌های متخصصان سلامت محلی را در رابطه با هر محدودیتی در مورد تعداد افراد همراه شما یا محدودیت‌های استفاده از تجهیزات ورزشی و یا بازی کردن در فضای باز عمومی پیگیری کنید. اگر معمولاً به طور مرتب فعال نیستید به آرامی و با فعالیت‌های شدت پایین مثل راه رفتن و ورزش‌هایی با قدرت کم و با زمان کوتاه مثل ۵ تا ۱۰ دقیقه شروع کرده و به تدریج تا ۳۰ دقیقه و یا به طور متوالی و در طول چند هفته افزایش دهید. بهتر و ایمن‌تر است که اگر قبلا تحرک نداشتید ابتدا برای مدت زمان کوتاه ولی متوالی‌ای فعال باشید تا اینکه بدون آمادگی برای مدتی طولانی فعالیت بدنی داشته باشید. فعالیت مناسبی را انتخاب کنید تا خطر آسیب کمتر شده و از فعالیت بدنی لذت ببرید بر حسب شرایط سلامتی و تندرستی خود شدت فعالیت مناسبی را انتخاب کنید. در حین فعالیت بدنی باید بتوانید به راحتی نفس بکشید و در حالی که فعالیت بدنی با شدت کم و متوسط را انجام می‌دهید قادر به مکالمه باشید.

■ چطور در خانه و اطراف خانه فعال بمانیم؟

سعی کنید که از نشستن برای طولانی‌مدت چه برای کار، مطالعه، تماشای تلویزیون، خواندن یا استفاده از رسانه‌های اجتماعی یا بازی کردن با گوشی و کامپیوتر پرهیز کنید. برای کاهش نشستن برای طولانی‌مدت هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک‌بار ۳ تا ۵ دقیقه استراحت کنید. به سادگی بلند شوید و کشش داشته باشید یا حتی بهتر است که در خانه راه بروید یا از پله‌ها بالا و پایین بروید و یا اینکه به باغ بروید. با انجام این حرکات می‌توانید سلامتی و تندرستی خود را بهبود ببخشید.

■ برنامه روزانه منظمی را برای فعالیت بدنی داشته باشید

با برنامه‌ریزی فعالیت بدنی یا استراحت ورزشی توسط خودتان و یا با پیوستن به کلاس آنلاین یا با تنظیم زمان برای اینکه با دوستانتان به صورت آنلاین فعالیت داشته باشید. داشتن زمانی مشخص برای تحرک داشتن به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید که هر روز فعالیت دارید. یادداشت کردن زمان مورد نظرتان به شما در جهت یادآوری آن کمک می‌کند. به برنامه‌تان پایبند باشید. این کار به شما در داشتن روتین منظم و وفق یافتن با روش‌های جدید کار کردن، مطالعه و زندگی خانوادگی که به علت شرایط کووید ۱۹ محدود شده‌اند، کمک می‌کند.

«میزان تاثیر مصرف صبحانه در یادگیری دانش آموزان

دکتر علیپور معاونت بهداشتی و خدمات درمانی دانشگاه علوم پزشکی مازندران اعتقاد دارد: سن ورود به دبستان ۶ سال تمام است که سن رشد کودک به حساب می‌آید. در این مقطع سنی، تغذیه مناسب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و نقش موثری در افزایش ایمنی و سلامت کودکان دارد.

با توجه به احتمال بازگشایی مدارس، رعایت نکات تغذیه ای در این شرایط خاص که با پاندمی کرونا مواجه هستیم، نقش مهمی در ارتقا سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن و در نتیجه توان مواجهه و مقابله کودکان با کرونا را دارد. کودکانی که قرار است به مدرسه بروند به این دلیل که در مقطعی هستند که در سن رشد سریع به سر می‌برند نیاز به توجهات تغذیه خاص تری دارند تا بتوانند هم رشد بهتری داشته باشند و هم از نظر وضعیت تحصیلی شرایطی داشته باشند تا روی افزایش قدرت تمرکز آن‌ها تأثیر بگذارد.

اصولا در تغذیه کودکانی که در سنین ابتدایی ورود به مدرسه هستند با بزرگسالان تفاوت‌هایی را قائل می‌شوند. این تفاوت در کیفیت پروتئین مصرفی آنهاست یعنی میزان مصرف پروتئین‌های با کیفیت بالا در کودکان باید بیش از بزرگسالان باشد به همین دلیل مصرف انواع پروتئین‌های حیوانی مثل انواع گوشت‌ها، تخم مرغ و لبنیات می‌تواند در تامین این پروتئین مورد نیاز بسیار موثر و مفید باشد.

اصولا کودکانی که در این سنین به سر می‌برند باید برنامه تغذیه شان به شکلی تنظیم شود که وزن متعادلی داشته باشند یعنی نه به کم وزنی مبتلا شوند و نه از اضافه وزن رنج ببرند که این مسئله با یک برنامه ریزی صحیح غذایی قابل اجراست.

برنامه غذایی مفید است که دارای ترکیبی از همه گروه‌های غذایی به ویژه پروتئین حیوانی و مواد غذایی که سرشار از املاح و مواد مفید و ویتامین‌ها باشد. رعایت چنین رژیم غذایی می‌تواند تا حد زیادی به تعادل وزن کودکان در سن ورود به مدرسه کمک کند. همچنین منجر به افزایش قدرت تمرکز و افزایش سیستم ایمنی بدنشان خواهد شد. با توجه به همه گیری کرونا و بازگشایی مدارس، از مواد غذایی برای کودکان استفاده کنیم که به تقویت سیستم ایمنی بدن آن‌ها کمک کند تا بتوانند در مقابله با این بیماری عملکرد مناسبی داشته باشند.

به طور کلی به خانواده‌ها توصیه می‌شود در مورد بازگشایی مدارس با توجه به شیوع کرونا، حتماً بر خوردن صبحانه در کودکشان، جدیت داشته باشند، زیرا صرف صبحانه باعث دریافت مواد مغذی مختلفی برای کودک می‌شود که به افزایش تمرکز و یادگیری درس هایش کمک می‌کند. همچنین نقش موثری در تقویت سیستم ایمنی بدن کودک دارد. در کودکانی که وعده صبحانه را حذف می‌کنند میزان دریافت میان وعده‌ها و مواد غذایی ناسالم مثل چیپس، پفک، بیسکویت، کیک و ... افزایش پیدا می‌کند و شاهد چاقی و اضافه وزن در این گروه از بچه‌ها خواهیم بود. همچنین کودکانی که دارای چاقی و اضافه وزن هستند عملکرد سیستم ایمنی بدنشان ضعیف‌تر از سایر کودکان است. در نتیجه استعداد ابتلا به بیماری‌ها در آن‌ها افزایش پیدا می‌کند به خانواده‌ها توصیه می‌شود که وعده‌ای هم به عنوان ناهار در اختیار کودکان قرار بدهند تا در زمان مشخص مصرف کنند. بهتر است در وعده ناهار کودکان از غلات سبوس دار استفاده شود همچنین از میوه و سبزیجات تازه و لبنیات در وعده‌های غذایی کودکان استفاده شود. خانواده‌ها به عنوان میان وعده شیرهای کوچک کم چرب در اختیار کودک قرار بدهند و یا دسر ساده برای او فراهم کنند تا کودک از مواد غذایی فرآوری شده مضر در اوقات گرسنگی استفاده نکند. کودکان تمایل زیادی به مصرف قدت فودها و نوشیدنی‌های شیرین و گازدار و مواد غذایی فرآوری شده دارند در حالی است که مصرف این نوع مواد غذایی می‌تواند منجر به اختلال در عملکرد سیستم ایمنی کودکان شود پس بهتر است خانواده‌ها توجه زیادی بر مواد غذایی مصرفی کودکانشان داشته باشند و به جای این نوع مواد غذایی از میوه‌ها سبزیجات خشکبار آجیل‌ها و مغز جات برای میان وعده‌های کودکان شان بهره بگیرند. بررسی‌ها نشان می‌دهد خورش آب میوه های فصل در میان وعده های قبل از ظهر به یادگیری مطالب سخت عملی در کودکان کمک می‌کند به همین دلیل والدین می‌توانند با تهیه آبمیوه‌های خانگی برای فرزندان خود، مغزشان را همیشه فعال نگه داشته و از خستگی و بی‌حوصلگی و کسالت‌های آن‌ها در کلاس‌های درس جلوگیری کنند. پس دانش آموزان در طول روز از تمام گروه‌های غذایی مثل میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌ها، غلات و لبنیات به اندازه استفاده کنند. نکته حائز اهمیت در تغذیه دانش آموزان، تامین ویتامین‌های مورد نیاز از طریق مصرف مواد غذایی است. از دیگر املاح مهم که دانش آموزان باید مصرف کنند مواد غذایی سرشار از آهن است که معمولاً در گوشت و حبوبات و تخم مرغ به فراوانی یافت می‌شود و باید در وعده‌های غذایی دانش آموزان گنجانده شود. از دیگر املاحی که روی رشد قد و افزایش تمرکز کودکان نقش موثری دارد روی است . مواد غذایی که آهن دارند حاوی روی نیز هستند بنابراین استفاده از آجیل‌ها و خشکبار و حبوبات و میوه‌های خشک شده می‌توان در میان وعده کودکان به عنوان منابع غنی حاوی روی استفاده کرد. مصرف مواد غذایی مثل سبزیجات و میوه که سرشار از ویتامین آ و سی هستند نقش موثری در سلامت کودکان دارد. داشتن خواب کافی برای کودکان در افزایش تمرکز و یادگیری نقش بسیار موثری دارد و خانواده‌ها باید به این نکته برای رشد مناسب کودکشان توجه ویژه‌ای داشته باشند. مشکلی که در حال حاضر کودکان با آن مواجه هستند کاهش و یا عدم تحرک به دلیل بروز پاندمی کرونا است. زیرا بچه‌ها در ایام تابستان مدام در منزل یا با فضای مجازی سر و کار داشتند و دچار اضافه وزن شده‌اند. این اضافه وزن اگر در همراهی با فصل‌ها و غذاهای فرآوری شده باشد می‌تواند در طولانی مدت مشکلات عمده‌ای برای سلامت آن‌ها به وجود بیاورد. استفاده از همه گروه‌های غذایی مصرف صبحانه تامین ویتامین دی از طریق منابع غذایی که سرشار از ویتامین دی هستند و است. همچنین استفاده مداوم از منابع غذایی حاوی آهن و ویتامین C در کودکان دانش آموزان بسیار موثر است. خواب کافی و تحرک لازم نیز منجر به افزایش قدرت تمرکز و یادگیری دانش آموزان می‌شود.

■ شیر بخورید

براساس تحقیق به عمل آمده مشخص گردید که مصرف شیر در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر می باشد و می توان با مصرف حداقل یک لیوان شیر مقداری از نیاز جسمی دانش آموزان را تأمین کرد. و با مصرف شیر در مدارس به طور قطع نمی تواند فرهنگ مصرف شیر را در خانواده های ایرانی رواج داد.

افراد سالم و با سیستم ایمنی مناسب، در صورت ابتلا به کرونا با یک دوره استراحت بهبود پیدا می‌کنند و لذا با تغذیه مناسب می‌توانیم از پیش زمینه‌های مقابله با کرونا را فراهم کنیم.

■ برای مبارزه با گسترش کرونا در ورزش رعایت موردهای زیر ضروری است:

– خودداری از حضور غیر ضروری در مکان های پرتردد و پرجمعیت
– شست وشوی مکرر دست ها با آب و صابون
– خودداری از دست دادن و روبوسی
– رعایت حریم ایمن ۱.۵ تا ۲ متری با دیگر اشخاص در تجمعات، مانند زمان حضور در ورزشگاه
– استفاده از محلول های ضدعفونی در محل ورزش و کار برای تمیز کردن دست ها و سطوح وسیله ها
– مراجعه به پزشک در صورت وجود علایمی مثل سرفه، گلودرد، نفس تنگی ، تب و مشکلات گوارشی
– استفاده از ماسک های استاندارد و معاوضه آن براساس دستورالعمل های مربوطه برای افرادی که مریض شده اند یا از مریض نگهداری می کنند.
– افردی که دچار سرما خوردگی و عفونت هستند از حضور در ورزشگاه پرهیز کنند.
– تماشاگران حاضر در ورزشگاه ماسک بزنند و از دست دادن و تماس با یکدیگر خودداری کنند.

■ چه زمانی ورزش توصیه نمی شود؟

با وجود علایمی مانند سرما خوردگی کم یا گوش درد میتوانید بدون خطر به تمرین های ورزشی خویش ادامه دهید. ولی ورزش کردن در شرایط زیر سفارش نمی شود.

۱. داشتن تب

زمانی که تب دارید، دمای بدن شما بالاتر از حالت معمولی است. متوسط دمای بدن در شرایط معمولی باید ۳۷ درجه باشد. تب امکان دارد علل زیادی داشته باشد ولی معمولا بر اثر عفونت های ویروسی یا باکتریایی ایجاد می شود. تب امکان دارد اثرات ناخوشایندی مانند ضعف، کم‌آبی ، درد عضلانی و کاهش اشتها را به دنبال داشته باشد.

ورزش کردن زمانیکه تب دارید، کم بود آب بدن را تشدید می کند و میتواند سبب وخیم تر شدن تب شود. علاوه بر این، تب باعث کاهش قدرت و توانایی عضلات می شود سرانجام دقت و هماهنگی آن ها را کاهش داده و احتمال آسیب دیدگی تان افزایش می یابد. همین علل سبب میشوند که ورزش کردن زمانیکه تب دارید، مخرب باشد. بهتر است که در چنین شرایطی، استراحت کنید و باشگاه رفتن یا تمرین های ورزشی را تعطیل کنید.

۲. سرفه ی پی در پی یا خلط دار

سرفه یکی از پاسخ های طبیعی بدن به هرگونه تحریک یا وارد شدن جسم خارجی به مجرای تنفس است که به حفظ سلامتی بدن کمک می کند. با وجود این، سرفه های مکرر ممکن است یکی از علائم عفونت دستگاه تنفسی باشد. مثلا بیماری هایی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا و حتی التهاب ریه، ممکن است عامل ایجاد سرفه های مکرر باشند. سرفه های مکرر، علائمی هستند که نشان می دهند به استراحت نیاز دارید و باید تمرینات ورزشی را متوقف کنید.

البته سرفه خشک و اندک، مانع شما برای ادامه ی تمرین ها نیستند ولی چنانچه مداوم یا همراه با خلط باشند، باید تمرین های خویش را قطع کنید. سرفه های مکرر، مانع از این میشوند که نفس عمیق بکشید به ویژه زمانیکه ضربان قلب تان در جریان تمرین بالا رفته و به اکسیژن بیشتری احتیاج دارید. این وضعیت سبب ایجاد نفس تنگی می شود و سریعتر شما را خسته می کند. سرفه ی همراه با خلط، امکان دارد یکی از علائم بیماری های عفونی یا دیگر مشکلات پزشکی باشد که نیازمند استراحت و مراجعه به پزشک است. علاوه بر این، سرفه کردن یکی از مهم ترین راههای انتقال بیماری هایی مانند آنفولانزاست. زمانی که با وجود سرفه به باشگاه می روید، دیگر اشخاص را در معرض ابتلا به بیماری خود قرار می دهید.

۳. بیماری التهاب معده و روده

بیماری هایی که بر دستگاه گوارش تأثیر می گذارند، به عنوان مثال بیماری التهاب معده و روده، میتوانند علایم بسیار جدّی و شدیدی داشته باشند و مریض را چند روزی از تمرین های ورزشی دور کنند. حالت تهوع، استفراغ، اسهال، تب، درد شکمی و کاهش اشتها، علایم شایع این بیماری هستند.

اسهال و استفراغ باعث کاهش آب بدن میشوند که فعالیت های فیزیکی آن را تشدید می کند.

یکی از علایم شایع این بیماریها ، حس ضعف است که احتمال آسیب دیدگی را در جریان تمرین افزایش می دهد. همچنین ، بسیاری از بیماری های مربوط به دستگاه گوارش، شدیدا واگیردار هستند و به آسانی به افراد دیگر منتقل می شوند. با وجود این چنانچه میخواهید فعالیت بدنی داشته باشید، تمرین های کششی سبک و یو