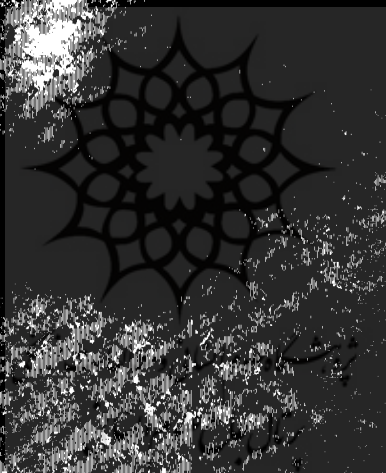


ضرورت ورزش



را ادامه دهید. بدن خود را بکشید، بچرخانید پیچ و تاب دهید و مجدداً به حال آزاد و آرام دربیایید.

۲ - برای مدتی مشکلات و مسائل مختلف زندگی را به کناری بگذارید. برای رهایی از ناراحتیهای عضلانی و همچنین بعضی از ناراحتیهای فکری، تفریحات و ورزشهایی نظیر (گرددش، پیاده روی، کوهنوردی...) می تواند کمک مؤثری باشد.

اثر حرکات بدنی بر قلب

عده‌ای از متخصصین قلب و عروق معتقدند که تمرین و ورزش هایی که با سن و سال افراد متناسب باشد آنها را در تمام عمراز بیماریهای قلبی و ناراحتی های عروق محفوظ نگه می دارد و حتی ورزشهای سبک و ملایم برای معالجه بعضی بیماریهای قلبی مفید و سودمند است و به طور کلی ورزشهای منظم روزانه برای سیستم گردش خون و انقباض منظم و عادی قلب بی اندازه سودمند شناخته شده است.

قلب سالم را می توان از یک برنامه منظم ورزشی و تمرینات مرتب بهره‌مند نمود. تحقیقات مختلف نشان داده است قلب انسانی که به‌طور منظم به ورزش می پردازد هنگام تحت فشار قرار گرفتن، طپش و ضربان کمتری داشته و پیراز فعالیت خلی زودتر از طب یک انسانی که ورزش و تمرین نمی‌کند حالت عادی خود را باز می‌یابد، یعنی در وقت ورزش در هر انقباض و هر انقباض و حالت اسراحت، قلب مقدار بیشتری خون را می‌تواند در بدن به جریان بیاورد که در نتیجه به عضلات فشار کمتری وارد می‌شود و طب فعالیت عادی خود را به خوبی ادامه

استراحت برای عضلات بدن پس از هر ورزش امری مهم به شمار می‌آید. مقدار خواب در افراد مختلف متفاوت بوده، هرکس ساعات مشخصی از اوقات خود را به این امر مهم اختصاص می‌دهد. اما نتیجه بهتر، وقتی عاید می‌شود که انسان شاداب و بشاش از خواب بیدار شود. لذا لازم است در هنگام خواب به نکات زیر توجه شود.

۱ - مسائل و مشکلات زندگی را در ساعاتی غیر از ساعت خواب، با آرامش خیال، تعمق و اندیشه حل نموده، آنها را در هنگام خواب فراموش نمائید.

۲ - چند دقیقه انجام حرکات نرمشی و تمرینهای ورزشی سبک قبل از رفتن به بستر بی اندازه مفید خواهد بود.

۳ - اگر هنگام خواب احساس گرسنگی می‌کنید غذائی سبک خواه سرد یا گرم میل نمائید.

اثرات روانی زندگی ماشینی ناراحتی های عصبی بسیاری بر روی دستگاه های بدن و ماهیچه‌ها به‌حاملی گذارد و حتی باعث دردهای مفصلی و عضلانی می‌گردند که می‌توان با به‌کار بستن دستورالعمل های زیر به عضلات خود نرمش و آرامش خاصی بخشید تا از ناراحتی های مختلف آنها کاسته شود.

۱ - دستهای خود را در جلوی بدن و به‌طور عمود بر آن قرار دهید. عضلات ساعد خود را طوری به حالت انقباض در آورید که دستها و انگشتان به حالت مستقیم قرار گیرند و بطور ناگهانی آنها را آزاد کنید که دستها خیلی آزاد رها شوند و باین بیفتند. این عمل را با سایر عضلات خود نیز می‌تواند انجام دهید. این عمل انقباض و آزاد کردن عضلات

همچنین تعداد تحریکات عصبی که به فیبرهای آن فرستاده می شود اندازه گیری می نمایند .

تحمل و کارآئی عضله ، عبارت از قدرت تکرار یک عمل در دفعات مختلف یا طول مدت انقباض آن عضله می باشد و چون مواد سوختنی که به کار انقباض عضلانی می آیند بوسیله خون حمل می شوند ، بنابراین می توان گفت که مقاومت عضلانی با کار مکانیکی دستگاه های گردش خون و تنفس (قلب - شش ها - رگ های حونی) نسبت مستقیم دارد . این قدرت تحمل و کارآئی بدن است که غذا و اکسیژن را به ماهیچه ها منتقل می کند و مواد زائد را از آنها می گیرد و دفع می نماید . بنابراین بدن ما محتاج به این کارآئی و قدرت تحمل عضلانی می باشد .

بدن ما با یک ماشین که در اثر کار و فعالیت مستعمل و کهنه می گردد فرق دارد زیرا اگر عضلات بدن ما بکار گرفته نشود و فعالیتی ننماید رنجوری و بیماری به سراغمان خواهد آمد .

اگر به بازو و ساق پای یک انسان که ابتدا ورزش نمی نماید بنگرید ، از برجستگی عضلانی که باید دریا و ساق پای ورزشکاران مشهود باشد اثری نیست و به همین ترتیب آن عده عضلات که بسیار کوچکتر از عضلات پا و بازومی باشند در اثر عدم ورزش و فعالیت ، ضعیف باقی خواهند ماند .

تمرین و ورزش های روزانه بیشتر از آنچه که بدن احتیاج دارد برای رشد عضلات و بالا بردن قدرت تحمل بدن کاملاً ضروری و حیاتی است . بنابراین می توان چنین نتیجه گرفت که داشتن آمادگی جسمانی غیر از آن که بدن انسان را خوش اندام و متناسب جلوه می دهد ، فایده دیگر آن بالا بردن قدرت تحمل و کارآئی در

می دهد . سیستم فعالیت عضلانی قلب وقتی می تواند خوب و کافی باشد که بتواند غذا و اکسیژن را هر چند بیشتر در عضلات و ماهیچه ها ذخیره نماید . (زیرا خون عامل حمل غذا و اکسیژن به تمام اندام های بدن است) و بازگشت به حالت اولیه پس از ورزش و بازی با فعالیت بدنی سریعتر و راحت تر انجام می گیرد .

نکنه قابل توجه اینست که اشخاصی که بیشتر از ۲۵ سال سن دارند و آنهایی که در قلب خود احساس ناراحتی می نمایند باید قبل از شروع تمرینات ورزشی یک آزمایش پزشکی از قلب خود به عمل آورند . عده ای از پزشکان قلب برای عقیده اند که قلب ناسالم در اثر ورزش و تمرین های خسته کننده بیشتر ناراحت خواهد شد و باید از فشار آوردن ناگهانی به قلبی که مدت ها در استراحت بوده ، پرهیز و خودداری نمود .

ورزش ، قدرت و تحمل بدن قدرت و تحمل بدن را در مقابل فشار و خستگی های عضلانی می توان به وسیله ورزش منظم روزانه زیاد کرد و بالا برد . این از دیداد قدرت و تحمل بدن قبل از هر چیز در ماهیچه ها و اندامهایی که در اثر ورزش به فعالیت می افتند تمرکز می باید . هیچکس نمی تواند عضلات بازو و شانه خود را با ورزش دادن عضلات پای خود تقویت نماید . یعنی باید برای پرورش و تقویت عضلات مختلف بدن تمریناتی انجام داد که تمام آنها را بکار گیرد و باعث رشد آنها گردد . قدرت یک عضله را بوسیله مقدار نیروئی که آن عضله می تواند بوجود آورد و اندازه و تعداد فیبرهایی که در هر زمان وارد عمل می کنند

مقابل خستگی هائیت که ظاهراً " قابل رؤیت نیست .

برای اینکه ماهیچه‌ها بتوانند قدرت عمل کامل داشته باشند دائماً باید مواد سوختنی در آنها ذخیره شود و این عمل به وسیله جریان خون که مواد غذایی و انرژی را از ششها و دستگاه گوارشی به ماهیچه‌ها از طریق رگها حمل می کند انجام می گردد . قلب با حرکات منظم خود ، با فشار ، خون را در رگها جاری می سازد و با انبساط عضلات ، خون اکسیژن دار وارد آن می گردد . ظرفیت ترکیبی برای سوخت رسانی به عضلات کارکن را توان عضلانی می نامند .

بطور کلی ظرفیت و راندمان کار بدنی شما بستگی مستقیم به مقدار توسعه عضلات ، توام با پیشرفت توان ارگانی شما در اثر ورزش خواهد داشت . توسعه مقدار این نیروی بدنی شمایه عوامل مختلف ذکر شده همچنین نوع غذایی که صرف می نمائید و وجود یا عدم وجود بیماری در بدن شما و به مقدار استراحت و خواب بستگی دارد . شما از نظر وضع بدنی هنگامی می توانید دارای آمادگی جسمانی باشید که به اندازه کافی عضلات بدن خود را با ورزش منظم پرورش داده و توان ارگانی بدن خود را تا حد امکان بالا برده باشید .

ناجه حد می توان در آمادگی جسمانی پیشرفت نمود؟

کارائی و توانائی بدنی افراد با یکدیگر متفاوت است . در پرورش بدن ، توارث و سلامتی عوامل مهمی به شمار می آیند . برای مثال می توان گفت که اکثر ما نمی توانیم حداقل برای مدت چهار دقیقه به طور مداوم بدویم زیرا برای این امر احتیاج به تمرین های منظم قبلی داریم . به طور کلی مدت زمانی که هرفرد

چگونگی شروع ورزش

قبل از شروع ورزش اگر شمانسبت به وضع سلامتی خود مشکوک هستید در انجام آن درنگ کرده ، تا به وضع عادی خود برگردید و چنانچه سن شما بیش از سی سال باشد از حرکات تند و شدید و خسته کننده پرهیز کنید و بدون تمرین قبلی و انجام حرکات تدریجی از انجام تمرین های مشکل تر خودداری نمائید .

آمادگی جسمانی

به طور کلی بدن ما از تعدادی استخوان عضلات و مقداری چربی تشکیل یافته است . تعداد ۳۹ عضله مختلف ۴۵ درصد تقریبی وزن بدن ما را تشکیل می دهد . و هر یک از این عضلات دارای چهار کیفیت مشخص قابل سنجش زیر می باشند :

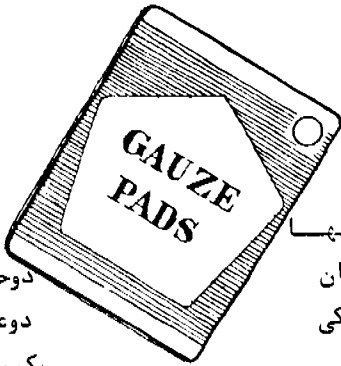
۱ - قادر به تولید نیرو می باشند که این نیرو با قدرت عضلانی سنجیده می شود .

۲ - قادر به ذخیره انرژی می باشند که تا مدتی مستقل از گردش خون به آنها اجازه انجام کار می دهد که همین خاصیت آنها استقامت عضلانی نامیده می شود .

۳ - می توانند تا حجم های متفاوتی منقبض و کوتاه شوند که این عمل را سرعت انقباض می نامند .

۴ - می توانند کشیده شده و مجدداً " به حال اولیه برگردند که این عمل را قابلیت ارتجاعی می نامند و بطور کلی مجموع این چهار کیفیت

جعبه طبی خانگی



پانسمانها
گاز پانسمان
گاز بالشتکی
پنبه
دستمال پاک کننده
چسب روی زخم
نوار چسب بایه‌نای ۵ سانتیمتر

دو جعبه
دو عدد
یک بسته
شش عدد
یک بسته
یک لوله

درهرخانه ، باید یک جعبه مخصوص لوازم باندپیچی و پانسمان وجود داشته باشد تا در موارد اضطراری یا برای درمان صدمات جزئی مورد استفاده قرار گیرد . تمامی اقلام این جعبه باید دور از دسترس کودکان باشد . مثلاً می توان این جعبه را در کمد دیواری یا جعبه‌های آویزان ویژه نگهداری غذا قرار داد . بسیاری از مردم ، علاوه بر اقلام اصلی جعبه اقلام متنوع دیگری نیز بر آن می افزایند . آنان ممکن است یک حلقه باند لوله‌ای برای پانسمان انگشتها ، پانسمانهای خاص برای سوختگیهای جزئی ، یک ذره بین برای مشاهده اشای ریز مثل خرده شیشه و خرده چوب و امثال آن ، و یک چراغ فوه (برای استفاده از جعبه) طبی به هنگام شب در خارج از منزل (نیز بر این اقلام اضافه کنند .



لوازم فرعی
سنحاق قفلی
گیره (جفت) باندپیچی
موجین
فیجی پانسمان
ظرف مخصوص شست و شوی چشم

شش عدد
سه عدد
یک عدد
یک عدد
یک عدد

یک جعبه طبی خانگی کامل ، شامل اقلام زیر است :

نوارهای زخم بندی ۲ لوله
نوار (باند) بایه‌نای ۲/۵ سانتیمتر ۲ لوله
نوار بایه‌نای ۶ سانتیمتر ۲ لوله
نوار انعطاف پذیر با بهنای ۵ سانتیمتر ۲ لوله
نوار مثلثی ۲ عدد

داروها

قرص آسپرین حل شدنی

قرص آسپرین خفیف

قرصهای مخصوص ناراحتی ناشی از مسافرت

قرصهای ضد سوء هاضمه

ماده ضد عفونی کننده

لوسیون کالامین

پماد ضد حساسیت



کاربردهای نوارهای زخم بندی

۱ - نوار مثلثی برای باندیجی با و فورک

یا با سرو همچنین آویزان کردن ساعد به گردن

به کار می رود .

۲ - نوار انعطاف پذیر برای باندیجی

نقاط نامنظم بدن مثل دست و پا - کار

می رود و به راحتی شکل مورد نظر را به خود

می گیرد .

۳ - نوار معمولی برای ثابت نگه داشتن

پانسمان در وضعیت مورد نظر به کار می رود .

از نوار تنها بدون پانسمان استفاده نکنند . اگر

زخم در حال خونریزی است نوار را به آرامی

محکم کنید . در غیر این صورت باندیجی را

آن قدر محکم نکنید که مانع جریان عادی

خون گردد .

کاربرد پانسمانها

۱ - نوار چسب برای ثابت نگه داشتن

انتهای آزاد نوار یا پانسمان مورد استفاده قرار

می گیرد .

۲ - گاز پانسمان به صورت خشک و بدون

پماد یا مرهم برای پانسمان یک سوختگی جزئی

به کار می رود .

۳ - پنبه همراه با آب و صابون برای تمیز

کردن محل آسیب دیده به کار می رود . برای

باندیجی فورک پای رگ به رگ شده لایه‌ای

از پنبه روی محل آسیب دیده بگذارید .

۴ - چسب روی زخم برای جلوگیری از نفوذ

حرکتی به داخل بریدگیهای جزئی و خراشها

مورد استفاده قرار می گیرد .

۵ - گاز بالشتکی (پد) برای متوقف کردن

خونریزی از طریق فشار دادن یا پانسمان کردن

به کار می رود .

۶ - دستمال پاک کننده که در واقع ضد

عفونی کننده است برای تمیز کردن جراحات

جزئی مورد استفاده قرار می گیرد .

کاربرد لوازم فرعی

۱ - ظرف مخصوص شست و شوی چشم با آب

گرم برای شست و شوی چشم از گرد و خاک

و کثافات مورد استفاده قرار می گیرد .

۲ - گیره (جفت) باندیجی برای ثابت

نگاه داشتن انتهای باند بدون گیره زدن به کار

می رود .

۳ - موجین برای خارج کردن اشیای ریزاز

داخل پوست مورد استفاده قرار می گیرد .

استفاده از آن باید در نور کافی و در صورت لزوم

به کمک یک ذره بین انجام شود .

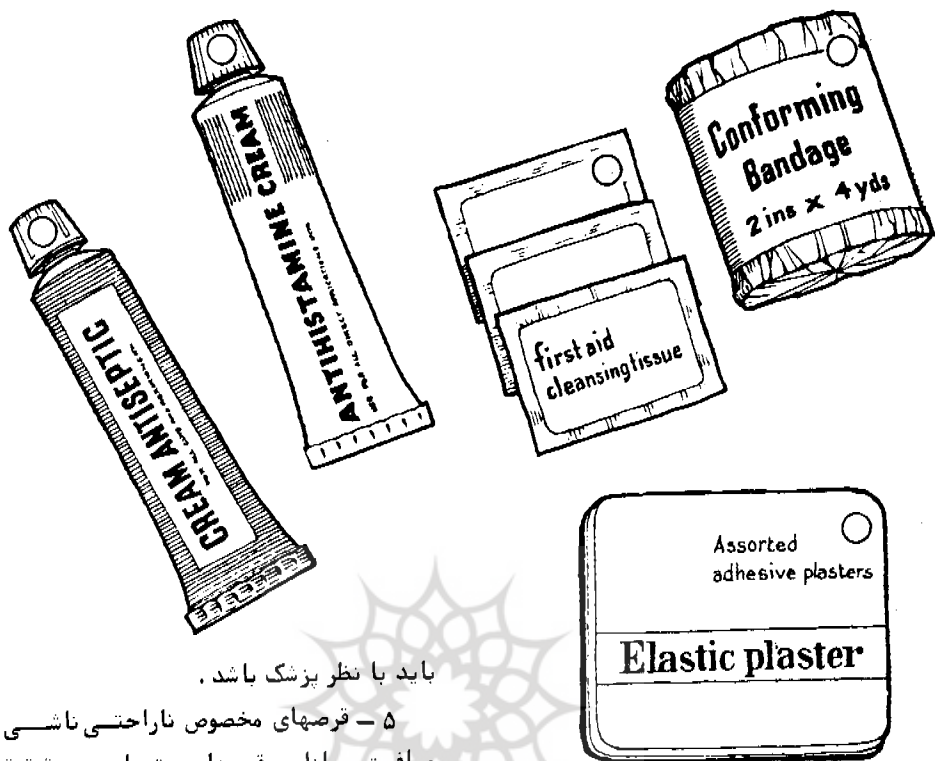
۴ - سنجاق فلفلی برای ثابت کردن نوار

مثلثی یا آماده کردن یک تسمه دست مورد

استفاده قرار می گیرد .

۵ - قیچی پانسمان برای بریدن نوار یا

پانسمان به کار می رود . به هنگام بریدن



باید با نظر پزشک باشد .

۵ - قرصهای مخصوص ناراحتی ناشی از مسافرت . از این قرصها می توان ۲۰ دقیقه قبل از مسافرت و یا طبق دستور خاص آن استفاده کرد .

۶ - قرصهای ضد سوءهاضمه - برای رفع ناراحتی ناشی از سوءهاضمه ، می توان طبق دستور خاصی از این قرصها مصرف کرد . سوءهاضمه مداوم باید به اطلاع پزشک برسد .

۷ - لوسيون كالامين - می توان از آن به عنوان جانشینی برای یماد ضد حساسیت در موارد گزش یا نیش زدگی یا آفتاب زدگی استفاده کرد .

پانسمان از روی بدن بیمار ، نوک قیچی را جدا از پوست او نگاه دارید .

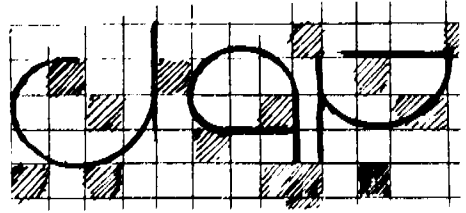
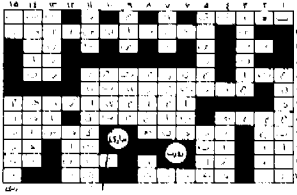
موارد استفاده داروها

۱ - یماد ضد عفونی کننده - روی محل بریدگیها یا زخمهای جزئی بمالید و با پانسمان بپوشانید .

۲ - یماد ضدحساسیت - روی محل گزش یا نیش زدگی یا آفتاب زدگی بمالید .

۳ - آسیرین حل شدنی - برای دردهای خفیف ، دو قرص در آب بیندازید و میل کنید .

۴ - آسیرین خفیف - این قرصها باید صرفاً " براساس دستور خاص آن مصرف شود . از این قرصها بیشتر از دوروز به کودک ندهید . مصرف این قرصها برای کودکان زیر پنج سال



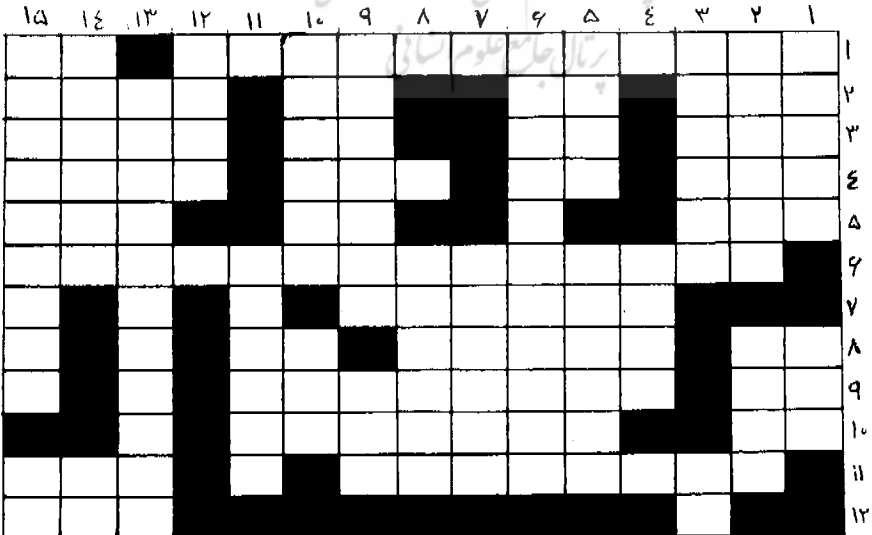
افسی :

۱ - ازرخدادهای مهم ماه . ثلث آمریکارا
 شامل می شود . ۲ - احساس سرما . علامت معمول
 صریح . ازضارب انگلیسی . گلی خوشبوی در...
 روزی - رسدازدست محبوبی به دسم . ۳ - از
 کلمات پریش . تلخ و ضد جلو . بازده . مسرات
 بی انتها ۴ - طرف روغن . زمنه بکآهنگ
 موسیقی . عقل و دانش . ما... رانگیرم وحالرا
 بی برون رانگیرم وتالرا ۵ - ازاعلانم وجود
 آب . حرف فاصله . این گازچهارنیم حجم
 هوارا تشکیل می دهد اما به این صورت ۶ -
 ازبنده زرچه خواهی زان رو که عانسان را -
 بیرون زروی چون ۷... ۷ - مقاله کجحدومواد
 روغنی دیگر که به مصرف خوراکی حیوانات می -
 رسد ۸ - سر دیگر بدر بزرگ . ارض . وندرو
 قیمت . ازراههای بکظرفه بدن ۹ - دو...
 فرض . یکی ازطرفداران ابومسلم خراسانی ۱۰ -
 دشمن سخت . نیست ویا بود کردنها ۱۱ - گناه
 از سرهم بندی کردن است . الی آخر ۱۲ - ...
 شکوگر بماند زآدمی - به کزوماند سرایزرنگار

عمودی :

۱ - زایش . بستن بای شتر ۲ - بلند صدو
 خون فدوتامت . که دید به بای تلمس
 افتد هردم - که مرانقطه حرفی کن ویا نامه فرست
 ۳ - سکوفها . مایه حیات ۴ - نوعی حلیم که از
 آن برای استخراج بد استفاده می کنند (بدون
 حرف اول) ۵ - آبرو . تبهکارنها ۶ - مسداوای
 دردها است ولی ازبانشن به بالا ۷ - آوای ده و
 درهم وبرهم ۸ - افسوس مال بیست...
 ساسمداران ازسنگ است ۹ - به اماکن متبرکه
 گنه می نمود . مادری ۱۰ - مشتاق وآرزومند .
 گله ۱۱ - بدون خیزوک مرتبه ۱۲ - بسیار
 سوده ۱۳ - نام کوچک اسرکسر ۱۴ - ماشین
 سوزنی . یعنی عربی ۱۵ - راستی ودرستی .
 یکی ازجابههای مکه .

شوریه گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی



به دبستان استوار باشند، زیرا پس از چند روزی که کودک رفت عادت خواهد کرد و ترس او از بین می رود.

به کودک کمک کنید تا به خود اعتماد پیدا کند
 پدر و مادر باید بر حسب سن کودک به او مسئولیت بدهند. دادن مسئولیت سبب می شود که کودک به خود اعتماد پیدا کند. کودک در سن دوسالگی می تواند لباسهایش را از تن خود درآورد و در سن سه سالگی می تواند لباسهایش را بپوشد. پدر و مادر باید به او کمک کنند تا خود لباسهایش را درآورد و بپوشد. پدر و مادر باید هرچه کودک بزرگتر می شود به او مسئولیت بیشتری بدهند. بطور مثال، به کودک بایستد بیاموزند که می تواند خود به فروشگاه برود خود خرید کند، با افراد غیر آشنا حرف بزند و در خانه تنها بماند و حتی از کودک کوچکتر مواظبت نماید. در این صورت کودک احساس خواهد کرد که مانند بزرگسالان است و هرچه آنها احساس می دهند او هم می تواند انجام دهد و در نتیجه به خود اعتماد پیدا خواهد کرد.

اگر خراشیدگی در دست و پای کودک ایجاد شد، پدر و مادر باید تحمل کردن را به او بیاموزند و خود آنها نیز از خود اضطراب و وحشت نشان ندهند، زیرا این عمل، ترس و وحشت در کودک بوجود خواهد آورد. پدر و مادر باید به کودک بگویند "درد از بین می رود و زخم هم خوب می شود". بعضی از کودکان بعد از مختصر بازی با کوبک دیگر، گریه می کنند و نزد مادر می آیند و از موضوع بسیار ساده که بین خود و کودک دیگر اتفاق افتاده است شکایت می کنند یا موضوع جزئی در کودکستان یا دبستان سبب گریه کردن کودک می شود. اکثر

دیگر از مهم نبودن و بوج بودن ترس صحبت خواهد کرد.

پدر و مادر هائیکه خود از تاریکی، رعد و برق، بزشک و دندانپزشک و تزریقات می ترسند، آنها یک مدلی برای کودکان خود خواهند بود. ابتدا باید خودشان با چنین نرسی مبارزه کنند. اگر کودک از آنها پرسید "مادر شما هم از تاریکی می ترسید" آنها نباید انکار کنند، زیرا کودک فهمیده است که پدر و مادرش هم می ترسند، پدر و مادر باید به کودک بگویند "بلی، ما هم از تاریکی می ترسیم ولی می دانیم که مهم نیست و هر موقع ترسیدیم چراغ را روشن می کنیم". با دادن چنین توضیحاتی کودک اکثراً قادر خواهد بود که با ترس خود مبارزه کند و چه بسا از این جهت موفق تر از پدر و مادر خود خواهد بود.

کودک ممکن است از اینکه جدا و دور از پدر و مادر خوابانده شود، بترسد و ترس از جدایی و تاریکی مانع خواب او گردد.

کودک را باید بتدریج در اطاق دیگر خواباند. ابتدا او را در اطاق کودکان دیگر یا در اطاقی که با اطاق پدر و مادر راه داشته باشد، خوابانده شود و به او گفته شود "اگر از تاریکی می ترسد چراغ را روشن کند" کودک بعد از مدتی عادت خواهد کرد و دیگر نخواهد ترسید.

امتناع و ترس از رفتن به کودکستان و دبستان بعضی از کودکان ممکن است از رفتن به کودکستان و دبستان امتناع کنند. این کودکان ترس از دور شدن از پدر و مادر و از محیط خانه خود دارند و ممکن است هنگام فرستادن آنها به دبستان به علت عدم تمایل به رفتن از دل درد، سردرد و علائم دیگر شکایت کنند. پدر و مادر ابتدا باید اگر کودک مشکلی دارد برطرف نمایند و در ضمن در جهت فرستادن کودک

مادران از این موضوع ناراحت هستند و می‌پرسند "چه باید بکنیم تا رفتار کودک مانند یک مرد باشد؟" مادر باید بداند، کودک یک مرد بزرگسال نیست. گریه کردن کودک بیگانه در چدهایست که احساس‌های ناگوار و خشم و غضب کودک را تخلیه می‌کند و نباید نگران

باشد. اگر کودک بیش از حد گریه می‌کند و مخصوصاً " برای جلب توجه پدر و مادر گریه می‌کند، باید به چنین گریه‌ها توجه نکرد و آنرا نادیده گرفت، بعد از مدتی گریه کردن کودک متوقف خواهد شد.

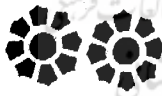
دکتر حواد فیض

بقیه از صفحه ۳

خودنائل شود. او هنگامی در مدرسه خوب ساخته می‌شود که از او کار و مسئولیت مشخصی را بخواهند به او فرصت دهند استعداد و شایستگی خویش را نشان دهد. هیچ چیز در نوجوان بدان حد اهمیت ندارد که احساس کند می‌تواند شخصاً " مسئولیتی را عهده دار شود و کاری را به انجام رساند و کار و مسئولیتی دلخواه را به گونه‌ای انجام دهد که موجب قدردانی از او شود. از این رو کارهای فوق برنامه، فعالیت‌های دسته جمعی و ایجاب شرایط بحث و گفتگو در مسائل مختلف نقش اساسی در تکوین شخصیت او دارد. آیا مدرسه بدون در نظر گرفتن سایر عوامل موثر در ساختار شخصیت نوجوان و از همه مهمتر خانواده می‌تواند موفق باشد؟ هیچکدام از این دو نهاد (خانه و مدرسه) به تنهایی از عهده وظایف خویش بر نمی‌آیند

و یا لاقلاً به تنهایی قادر به ساختن انسان‌های مؤمن و مفید نیستند. باید بین این دو نگاه همبستگی و ارتباط فراوانی بوجود آید تا با کمک هم از نوجوانی که در آغاز راه است انسانی شایسته، متعهد و مفید به اصول ساخت و جامعه فردا را بدستش سپرد. بلکه همین امروز است که ما مردان و زنان فردا را می‌سازیم. بیائید دست بدست هم دهیم و بین اولیاء و مربیان ارتباطی نه بر مبنای مسائل مادی برقرار کنیم و حاصلش قطعاً " جوانانی برومند و آینده سازانی مثبت و مفید خواهد بود.

سردبیر



بقیه از صفحه ۲۹

- ۱- آگاهی از این که آیا واقعاً توانائی های خود هماهنگی مشکلات می توانیم محدودیت‌های خود را بشناسیم و ماهیت اعمال انجام شده را با واقع بینی سبک سنگین کنیم. از راه غلبه بر مشکلات می توانیم به خود اعتماد پیدا کنیم. در راه پیروزی بر مشکلات می توانیم از راه‌های زیر به دانش آموزان کمک کنیم.
- ۱- آگاهی از این که آیا واقعاً توانائی های خود هماهنگی مشکلات می توانیم محدودیت‌های خود را بشناسیم و ماهیت اعمال انجام شده را با واقع بینی سبک سنگین کنیم. از راه غلبه بر مشکلات می توانیم به خود اعتماد پیدا کنیم. در راه پیروزی بر مشکلات می توانیم از راه‌های زیر به دانش آموزان کمک کنیم.
- ۲- باید در مورد هدف‌ها و جاه طلبی های دانش آموزان اطلاعات لازم را به دست آورد.
- ۳- باید به دانش آموز کمک کرد تا بین جاه طلبی ها و امکانات
- ۴- باید دانش آموزان را به ایستادگی در مقابل مشکلات تشویق کرد.
- ترجمه و تالیف :
غلامحسین ریاحی

می تواند بدون احساس ناراحتی و خستگی شدید به فعالیت بدنی و ورزش بپردازد ظرفیت ذخیره بدنی نامیده می شود.

این ظرفیت با کارآئی با تمرین های مرتب روزانه قابل ازدیاد و بالا رفتن است و با فعالیت های بدنی و ورزشی و طرز انجام آن بستگی مستقیم دارد. می توان برای روشن شدن مطلب یک اتومبیل را مثال آورد که چنانچه با سرعت معمولی مثلا ۷۰ تا ۱۰۰ کیلومتر در ساعت در حال حرکت باشد مصرف سوخت یا انرژی آن عادی و معمولی است ولی در سرعت های زیاد مثلا ۱۸۰ تا ۲۲۰ کیلومتر در ساعت که سرعتی بیش از گنجایش و ظرفیت موتور است مصرف سوخت آن افزایش می یابد به همان گونه ساختمان بدن انسان نیز طوری است که نسبت کار انجام شده به انرژی مصرف شده در هنگامی که کمتر از حد و میزان کارآئی و گنجایش خود کار انجام می دهد به مراتب بهتر از زمانی است که بیش از کارآئی و ظرفیت آن انجام دهد. شما می توانید میزان ظرفیت و کارآئی بدن خود تا حدودی بیش از مقداری که برای انجام کارهای روزانه شما لازم باشد، اطلاع حاصل کنید، و از هدر دادن انرژی بدن خود جلوگیری نمائید و این عمل را می توانید، با افزودن حرکات ورزشی به برنامه متعادل و منظم روزانه خود، انجام دهید و کم کم ظرفیت و کارآئی بدن شما با رشد تدریجی عضلات بدن افزایش می یابد، زیرا ورزش قدرت و تحمل بدنی شما را بالا می برد و انرژی کافی برای فعالیت های اوقات فراغت شما ذخیره خواهد نمود. انسانی که عادت به ورزش کردن نداشته باشد قدرت بدنی و ظرفیت کارآئی او در سطحی معمولی و پائین قرار

خواهد گرفت و در نتیجه انرژی او فقط جوابگوی کار عادی روزمره اش خواهد بود. پس از پایان کار به هیچ وجه قدرت انجام کارهای بدنی دیگر و بازی و تفریحات مفید نخواهد داشت و برای تمدید انرژی از دست رفته و تجدید قوا باید به استراحت بپردازد، ولی تنها به وسیله ورزش منظم روزانه است که می توان قدرت و تحمل عضلات را بتدریج بالا برد و به ذخیره نمودن انرژی بیشتر و مقاومت در مقابل خستگی اقدام نمود.

همانطور که یک رزمی — غذائی متعادل باید مرکب از مقدار مشخصی از مواد گلوکسیدی، لیپیدی، پروتئینی و "ویتامینها" باشد، که احتیاجات بدن را کاملا "تأمین نماید، به همان اندازه نیز یک برنامه ورزشی متعادل شامل حرکاتی حساب شده و کافی برای تقویت تمام اندام های بدن لازم و ضروری است. عضلات و اندام های عمده ای که باید به آنها توجه خاص مبدول گردد عبارتند از: عضلات شانه و بازوها، شکم و پشت، ساقها قلب و ریه و رگهای خونی. باید خاطر نشان ساخت که هیچگاه یک ورزش به تنهایی نمی تواند جوابگوی رشد و نمو تمام عضلات و اندام های بدن باشد، و تنها با انتخاب دقیق و انجام منظم چند ورزش گوناگون این امر امکان پذیر خواهد بود.

