

ورزش

آیا میتوانید زمان مرگ خود را بتعویق بیندازید؟ شاید عملی بودن این امر احمقانه یا ناممکن جلوه کند، اما چنین نیست. شما قادرید که زمان مرگ خود را با رعایت شرایطی بتعویق بیندازید. شاید این مثل را شنیده باشید که میگویند، "طرف با دست خود گورش را کند." این مثل اشاره به تغذیه صحیح افراد نیز میکند و بیش از آنچه که مردم فکر میکنند، این امر واقعیت دارد. چرا که میلیونها نفر در حال از بین بردن خود هستند، آنهم بصورت تدریجی و فقط بدلیل نوع زندگی نادرستی که در پیش گرفته اند.

بلی، تنها با رعایت قوانین بهداشتی که در این درسها آورده شده است و بویژه در درس اخیر. اگر این قوانین بهداشتی را نیاموزید و بآنها عمل نکنید، در اینصورت با بزرگترین شاهکار خلقت یعنی بدنتان منصفانه رفتار نکرده اید.

اگر جویبار از جریان باز ایستند، به مردابی متعفن تبدیل میشود. پرنده ای که در قفس اسیر شده و نمیتواند پرواز کند، قدرت پروازش را از دست میدهد. زمانی که موجود زنده است از حرکت بردارد، میتوان گفت که مرده است. این درس بشما نشان خواهد داد که چگونه میتوانید باوجود کهولت سن همچون نوه ها ونتیجه هایتان تحرک داشته باشید.

فعالیت و تحرک یکی از خصوصیات موجودات زنده است. اما با ابداعات و اختراعات جدید تقریباً برای بعضی از افراد تنها نشانه زنده بودنشان درنشستن و برخاستن از صندلی و یا

فشار دادن دکمه ای خلاصه شده است. این افراد بعد از انجام این کار دوباره نشسته و به فعالیت دیگران در تلویزیون نگاه میکنند. اختراعات جدید فوق العاده عالی هستند اما اکثر افرادی که در شهرها زندگی میکنند، حرکات ورزشی را انجام میدهند که در مقابل حرکات قدیم که با ابزاری چون بیل و کلنگ انجام میشد بسیار ناچیزست بدینمعنی که ورزش برای آنها بصورتی انجام میشود که طی آن فقط چند عضله از ۶۳۹ عضله و چند مفصل از ۱۰۰ مفصل آنها بحرکت در میآید. ورزش دارای یک اصول خاصی است که در این درس مورد بررسی قرار میگیرد. اگر انسان بطور منظم و مرتب و بطور روزانه ورزش نکند نمیتواند سلامت خود را حفظ کند.

ورزش جریان خون را بتهریک بیشتر در می آورد. یک عضله فعال ۲۰ بار بیشتر از یک عضله غیر فعال خون را در رگها بجریان میاندازد. این بدان معنی است که با داشتن ماهیچه ای محکم و پیچیده که در هنگام ورزش منقبض و منبسط میشود، شدت جریان خون در بدن تسریع میگردد. عضلات قوی و محکم بطور چشمگیری به کار خون رساندن از قلب به رگها و بالعکس کمک میکنند که در واقع خون را با فشار از قلب داخل و خارج میکنند.

عمل اکسیژن رسانی بهر یک از سلولها در فردی که نمیتواند بخاطر ورزش نکردن نفس عمیق بکشد و یا اکسیژن را بداخل ریه ها فرو برد، کاهش می یابد. ورزش نه تنها تأثیر بسیاری بر عضلات می گذارد بلکه سیستم عصبی را نیز توان می بخشد. امروزه با بودن افراد زیادی که از خستگی مفرط رنج میبرند، قبل از هر چیز دیگر نیاز به عضلاتی قوی و توانا دارند تا بتوانند براحتی از عهده وظائف سنگین خود بر آیند.

دو گونه سیستم عصبی در بدن وجود دارد، سیستم عصبی غیر ارادی یا خودکار و سیستم عصبی ارادی یا مرکزی. سیستم عصبی غیر ارادی یا خودکار اعضائی از قبیل قلب، رگهای خونی، شش ها، روده و معده را کنترل میکند. این اعضا و سیستم ها عمل خود را بطور اتوماتیک انجام

میدهند. لزومی ندارد که وقتی لقمه نانی خوردیم بگوئیم، "معدة حالا نوبت نوست که این لقمه نان را هضم و جذب کنی" و سپس از باب المعدة بخواهیم که غذا را از معده خارج کند. لازم نیست که بعد از خوردن غذا نگران هضم و جذب آن باشیم چرا که این عمل بطور خودکار انجام می پذیرد.

نمونه دیگر عمل خودکار و غیر ارادی اعصاب کنترل جریان خون می باشد. اعصاب جریان خون را با انقباض و یا انبساط مویرگهای موجود در پوست تنظیم میکنند و باعث میشوند که رگهای حامل خون در موقعی که حرارت بدن افزایش می یابد باز و یا متصلب شوند که باین ترتیب به خنک نمودن بدن کمک می کنند و در عین حال بطور خودکار به پیش آمدهای خاصی پاسخ میدهند.

از سوی دیگر اعصابی که ماهیچه ها را در بازو و پاها کنترل میکنند، تحت کنترل ما هستند. ما تصمیم می گیریم که بجای برویم و این پیام از مغز به اعصاب فرستاده شده و ما شروع به حرکت میکنیم. این اعصاب ارادی هستند که تحت قدرت اراده ما میباشند. اعصاب حرکتی یا جنبشی با اعصابی که قلب و شش ها را کنترل میکنند، رابطه نزدیکی دارند.

سلامت انسان اگر که از طریق ورزش توازنی بین ایندو سیستم ارادی و غیر ارادی ایجاد نشود، در معرض خطر زیاد است. ورزش ماهیچه های ارادی بدن را فعال نموده، عاملی بوجود می آورند که به آن در طبیعت عامل الکتریکی یا برقی میگویند. این عامل سیستم غیر ارادی بدن را در روند منظمی حفظ و نگهداری میکند.

مرد جوانی که حال بسیار نزار و نا امید کننده ای داشت، نزد پزشکی رفت. وی مرارت و ناراحتی بسیاری کشیده بود چرا که نامزدش ترکش نموده و این امر ضربه روحی بزرگی باو وارد کرده بود بطوری که اشتهايش را از دست داده، علاقه بزندگی در وی از میان رفته و دچار

بی خوابی هم شده بود. زمانی که بنزد پزشک رفت وضعی آشفته و نگران کننده داشت. وی وضع خود را برای دکتر تشریح کرده اضافه کرد: "اگر دارویی بمن ندهی تا بتوانم بخوابم، زندگیم بشدت بمخاطره خواهد افتاد." مرد جوان حق هم داشت، چون کاسه صبرش لبریز شده و تاب و توانش را از دست داده بود. پزشک در پاسخ به جوان گفت: "باشد بهروز، قول میدهم کمکت کنم. میتوانم قرصهائی در اختیارت بگذارم که از فرط خواب بیهوشت کنند بطوری که هر شب راحت بخوابی، اما تا زمانی که قولی بمن ندهی این کار را نخواهم کرد." بهروز به صبرانه گفت: "هر چه یگوئی انجام میدهم زیرا که دیگر تحمل این وضع را ندارم." دکتر سپس به بهروز توضیح داد که چون سیستم عصبی غیر ارادی وی از کار افتاده، بایستی برای احیای آن نخست ماهیچه های ارادیش را بکار اندازد و از او خواست که تا انتهای خیابان و تا جایی که اسفالب شده، رانندگی کرده و سپس از بقیه جاده که خاکی و تپه ایست پیاده بالا برود و زمانی که احساس کرد که دیگر نمیتواند بدود از تپه پائین آمده بخانه باز گشته برختخواب برود. دکتر میدانست که ناراحتی بهروز فقط با ورزش بر طرف میشود چرا که وی اولاً جوان بود و ثانیاً هیچگونه بیماری قلبی نیز نداشت. دکتر در پایان به بهروز گفت که اگر برختخواب رفت و دید که نمیتواند بخوابد دو تا از قرصهائی را که در اختیارش میگذارد، بخورد.

بهروز همانگونه که دکتر گفته بود عمل کرد و چند روز بعد که مجدداً نزد دکتر آمد، بکلی عوض شده بود. در حالی که چشمانش برق میزد به دکتر گفت: "احتیاجی به استفاده از این قرصها پیدا نکردم زیرا که نسخه اول تأثیر بیشتری داشت." این داستان نیاز بدن را به حفظ توازن سیستم عصبی نشان میدهد. باید اذعان نمود که مداوای بیمار بیشتر با خروج از منزل جهت انجام تمرینات ورزشی صورت گرفت نه با تجویز قرصهائی چون ویتامین "ب" یا دادن ماساژ های مختلف تحت نظر پزشک. در عین حال عدم انجام تمرینات ورزشی مناسب و بروش قدیم است که انسان

را دچار ناراحتیهای معده ای، روده ای، عضلانی و عصبی میکند.

دکتر "تئودور لامپ" رئیس کمیته داروسازی نیویورک، و "یتراپ استیونز" در مورد ورزش گفته جالبی دارد که توصیه مناسبی به هواداران طول عمر میباشد: "کار سخت و زیاد قلب را ناراحت نمیکند بلکه افراط در خوردن و فقدان فعالیت بدنی است که مشکلات بزرگی ببار میآورد." وی در ادامه گفتار خود میافزاید: "این تصور میروود که مدیران مشاغل بزرگ، قربانیان اصلی ناراحتیهای قلبی میباشند زیرا که انسانهایی سخت گوش بوده، و در طول زندگی خود دائماً از مرگ در هراسند. اگر در جامعه فعالیت بدنی برای افراد بصورت یک قانون واجب رعایت شود، خطر بروز ناراحتیهای قلبی وجود نخواهد داشت." این گفته تأیید کننده اعلامیه متخصصین قلب در امریکاست که در آن راه رفتن را بهترین تدبیر برای جلوگیری از ناراحتی و حملات قلبی دانسته اند. فرد نمیتواند بدون فعالیت بدنی سالم بماند. اگر بیاموزید که در برنامه روزمره خود ورزش را بگنجانید، در این صورت مرگ خود را بتعویق انداخته اید. این نسخه طول عمر است. بخاطر بسیاری که چه جوان باشید و یا پیر، زمانی که دست از فعالیت ورزشی بکشید، حفظ توازن سیستم عصبی خود را نیز از دست داده اید.

نسخه حفظ سلامتی چنین است: "نیم ساعت تا چهل و پنج دقیقه ورزش در روز در فضای باز. راه رفتن بعنوان بهترین، راحت ترین و ارزانتترین ورزش که فرد میتواند انجام دهد توصیه میشود. برخی اوقات در طول روز، بویژه صبح زود، برای ده دقیقه تا جایی که میتوانید راه بروید و سپس همان مسیر را برگردید. از تأثیر این ده دقیقه بر اعصاب و عضلات خود تعجب خواهید کرد. در هنگام پیاده روی از تنفس عمیق خود داری نکنید. در اینجا منظور از پیاده روی آنست که با چابکی و نشاط راه بروید. آرام و آهسته راه نروید بلکه سرعتی متعادل داشته باشید. اگر نمیتوانید ۲۰ دقیقه در صبح راه بروید، آنرا به ۱۰ الی ۱۵ دقیقه برسانید و بعد از ظهر هم این کار را

سوالات درس ششم

جملات صحیح زیر را با علامت (+) نشان بگذارید.

۱. تا حدود زیادی نوع زندگی طول عمر را معین میکند. ()
۲. هر زمان که موجود زنده دست از فعالیت بکشد، در واقع مرده است. ()
۳. مجموعاً ۶۳۹ عضله در بدن قرار داشته و بیش از ۱۰۰ مفصل در استخوانبندی وجود دارد. ()
۴. ورزش ماهیچه ها را تقویت میکند اما ارتباطی به جریان خون ندارد. ()

۵. ورزش و تحرک خون را با فشار به قلب هدایت میکند. ()
۶. عمل قلب و هضم غذا نمونه هائی از سیستم غیر اراده عصبی بدن هستند. ()
۷. ماهیچه هائی که تحت کنترل ما هستند، همانند ماهیچه های بازو و پا بخشی از سیستم عصبی ارادی میباشد. ()
۸. هیچ گونه پیوستگی و ارتباطی میان سیستم ارادی تحت کنترل ما و سیستم عصبی غیر ارادی وجود ندارد. ()
۹. با ادامه یک برنامه ورزشی آگاهانه، منظم و مرتب، حتی سیستم عصبی غیر ارادی نیز از سلامت بهتری برخوردار میشود. ()
۱۰. امراض قلبی در میان آنهائی که انجام فعالیتهای ورزشی را همچون قانونی رعایت و اجرا میکنند نادر است. ()