

تندرستی

برای زندگی بهتر

ترجمه

دکتر باهر فرقانی

اثر

سه تن از کارشناسان بهدادشت
و تربیت بدفی امریکا



کتابخانه و نشر کتاب



بِغْرَامَان

محمد رضا شاه پهلوی آرم امیر

بنگاه ترجمه و نشر کتاب

هیئت مدیره:

مهندس جعفر شریف امامی

محمد حجازی، ابراهیم خواجه‌نوری، محمد سعیدی، دکتر احسان یارشاطر
بازرس: ادوارد ژوف

آشیارات
بُنگاه ترجمہ و نشر کتاب

۳۶۶

مجموعہ معارف عمومی

۵۸



بُنگاه ترجمہ و نشر کتاب

از این کتاب دو هزار نسخه روی کاغذ اعلا
با کمک سازمان بنامه در چاپخانه بیست و پنجم شهریور (شرکت سهامی افست)
به طبع رسید.

مجموعهٔ معارف عمومی

شماره ۵۸

قندروستی

برای زندگی بهتر

تألیف

سهه تن از گارشناسان بدهاشت و قربیت بدنی آمریکا

ترجمه

دکتر باهر فرقانی



بنگاه توجیه و مشاورگاه

تهران، ۱۳۵۰

فهرست مطالب

۹	مقدمه مترجم
۱۳	مقدمه مؤلفین
۱۶	فصل اول: پرورش شخصیت
۱۶	رشد و تکامل
۱۷	شخصیت دوست داشتنی
۲۴	جذایت ظاهر
۳۲	سرگرمی های مختلف
۳۶	ورزش برای تندرستی
۴۰	نکاتی که باید به خاطر بسپارید
۴۱	فصل دوم: چگونه باید با دیگران معاشرت کرد
۴۱	چند نکته مفید
۴۷	سازگاری در خانواده
۵۲	سازگاری با دیگران در مدرسه
۵۵	روابط بین پسر و دختر
۵۸	ورزش برای تندرستی
۶۱	نکاتی که باید به خاطر بسپارید
۶۳	فصل سوم: تغذیه و خوراک
۶۳	اندام های مختلف بدن و کار هر یک از آنها
۶۵	خوراک و تغذیه
۷۲	انتخاب غذا

۷۸	کار جسمی و نیروی لازم
۸۱	احتیاجات غذائی بدن
۸۵	اهمیت مواد معدنی
۹۰	اهمیت ویتامین‌ها
۱۰۰	ورزش برای تندرستی
۱۰۱	نکاتی که باید به خاطر سپرد
۱۰۳	فصل چهارم: غذا چگونه هضم می‌شود
۱۰۴	هضم چیست؟
۱۰۴	چه بر سر غذاها می‌آید؟
۱۱۰	جنبهای شیمیایی گوارش
۱۱۲	عواملی که در ترشح شیرهای گوارشی مؤثرند
۱۱۴	جذب مواد غذایی
۱۱۷	عواملی که در عمل گوارش دخالت می‌کنند
۱۲۲	اعتقادات نادرست درباره غذاها
۱۲۸	اهمیت غذای سالم از نظر گوارش
۱۳۵	ورزش برای تندرستی
۱۳۷	نکاتی که باید به خاطر بسپارید
۱۳۹	فصل پنجم: تندرستی و محیط
۱۳۹	شرایط تندرستی در اجتماع
۱۴۰	اهمیت آب تصفیه شده و سالم
۱۴۳	تصفیه آب
۱۴۷	از بین بردن مواد زائد
۱۵۰	از بین بردن مواد زائد در مناطق روستایی
۱۵۲	جمع آوری و از بین بردن زباله
۱۵۸	تهیه شیر سالم
۱۶۲	ورزش برای تندرستی
۱۶۵	نکاتی که باید به خاطر بسپارید
۱۶۷	فصل ششم: انسان و بیماری

- ۱۶۷ افزایش طول عمر
- ۱۶۸ پیشرفت در شناسائی بیماری‌ها
- ۱۷۵ بیماری‌های قابل انتشار
- ۱۸۱ چگونه‌می‌توان بیماری‌های واگیردار را پیشگیری و درمان نمود
- ۱۸۸ همکاری در اجرای مقررات مربوط به مبارزه با بیماری‌ها
- ۱۹۵ مسؤولیت‌های فردی و دسته‌جمعی در تأمین و حفظ بهداشت جامعه
- ۲۰۱ ورزش برای تندرستی
- ۲۰۴ نکاتی که باید به خاطر بسپارید
- ۲۰۶ **فصل هفتم:** شما و بهداشت عمومی
- ۲۰۶ فواید و مشکلات عصر ماشین
- ۲۰۸ تشکیلات بهداشت همگانی
- ۲۰۸ وظایف تشکیلات بهداشت همگانی
- ۲۰۹ سرمایه‌گذاری صنایع خصوصی در خدمات بهداشتی
- ۲۱۲ بهداشت مسکن
- ۲۱۴ بهداشت در سراسر جهان
- ۲۱۷ ورزش برای تندرستی
- ۲۲۰ نکاتی که باید به خاطر بسپارید
- ۲۲۲ **فصل هشتم:** الکل - دخانیات - مواد مخدر
- ۲۲۲ علت بسیاری از مشکلات
- ۲۲۳ الکل
- ۲۳۵ دخانیات
- ۲۳۹ داروها و مواد مخدر
- ۲۴۱ چای و قهوه
- ۲۴۲ نوشابه‌های غیر الکلی
- ۲۴۳ ورزش برای تندرستی
- ۲۴۵ نکاتی که باید به خاطر بسپارید
- ۲۴۷ **فصل نهم:** کمک‌های اولیه
- ۲۴۷ آمادگی برای انجام کمک‌های اولیه

۲۴۹	اصول کلی کمک‌های اولیه
۲۵۱	کمک اولیه در خونریزی‌ها
۲۵۴	کمک‌های اولیه در پیچ خوردنگی‌ها و در رفتگی‌ها
۲۵۵	درمان ضایعاتی که در اثر گرما و سرما تولید می‌شوند
۲۵۷	درمان ضعف و غش
۲۵۸	درمان مسمومیت‌ها - نیش و گزش و صدمات واردہ بر چشم‌ها
۲۶۱	درمان خفگی یا اختناق
۲۶۴	وسایل کمک‌های اولیه
۲۶۶	ورزش برای تندرستی
۲۶۸	نکاتی که باید به خاطر بسپارید
۲۷۰	فصل دهم: اینمی در زندگی
۲۷۰	خطرات موجود در محیط
۲۷۱	احتیاج به زندگی سالم و اینم
۲۷۳	زندگی سالم در منزل
۲۸۱	حوادث مربوط به خفگی و غرق شدن
۲۸۳	حوادثی که در اثر مسمومیت ایجاد می‌شوند
۲۸۸	علت‌های دیگر حوادث خانگی
۲۹۱	ایمنی در مدرسه
۲۹۸	حفظ اینمی در اجتماع
۳۰۵	ورزش برای تندرستی
۳۰۶	نکاتی را که باید به خاطر سپرد
۳۰۸	راهنمای اصطلاحات

مقدمه هتر جم

کتابی که ترجمه آن تقدیم می شود اثر ارزنهای است که باش رکت ادینا جونز^۱ سرپرست تربیت بدنی مدارس عمومی کلولند - اوهايو، ادامورگان^۲ مدیر مدرسه پول رور - مرکز تربیت مریان بهداشت و تربیت بدنی کلولند - اوهايو - پول لاندیس^۳ سرپرست بهداشتی - تربیت بدنی و تفریحات سالم مرکز آموزش و پرورش دولتی کولومبوس، اوهايو، تنقیم و تأليف گردیده است.

در تأليف اين كتاب از نظریات مشورتی دکتر چارلز گود^۴ مدیر و ناملر بهداری آموزشگاهها در کلولند، اوهايو نيز استفاده بعمل آمد
است.

اين كتاب يکي از رشته انتشاراتی است که بنام «بهسوی تدرستی»^۵ در امريكا منتشر شده است.

هدف از انتشار اين كتاب هاراهنمایی کودکان و نوجوانان در زندگی

روزانه و آماده کردن آنان برای زندگی بهتری در آینده است و برای نیل به این مقصد مخصوصاً سعی شده سه نکته اساسی یعنی منظور از تندرستی، راه تأمین سلامت، و روش حفظ سلامت به نونهالان تفہیم شود.

کتاب حاضرهم که یکی از اجزاء این مجموعه است از همین روش پیروی می کند و با درنظر گرفتن جنبه های مختلف جسمانی، دماغی، روانی و اجتماعی نوجوانان را به سوی تندرستی کامل هدایت می نماید.

در این کتاب ابتدا تعلیم داده می شود که چگونه کودکان و نوجوانان شخصیت دوست داشتنی را در خود تقویت نمایند و چطور خود را با افراد خانواده و محیط مدرسه و دوستان دیگر هم فکر و سازگار سازند. سپس اطلاعاتی درباره طرز کار بدن و اندام های مختلف آن، اهمیت تغذیه صحیح و مناسب و کیفیت عمل هضم و جذب در اختیار آنان می گذارد. اطفال را با بهداشت محیط و مؤسسات بهداشتی آشنا می کند، به قدر لازم درباره امراض قابل انتشار بحث می کند و در یک فصل کامل عواقب آلودگی به الکل و سیگار و مواد مخدره را گوشزد نوجوانان می نماید. در دو فصل اخیر نیز روش کمک های اولیه را در موارد مختلف تعلیم و راه های پیش-گیری و حفظ ایمنی در برابر حوادث را تفہیم می نماید.

بطور خلاصه این کتاب برنامه روشن و دقیقی برای تأمین و حفظ سلامت در اختیار کودکان و نوجوانان می گذارد و ضمناً آن هارا با یک رشته بازی ها و سرگرمی ها و فعالیت های دسته جمعی آشنا می کند.

کتابی با این مشخصات برای نونهالان عزیز کشور ما بسیار مفید به

نظر می‌رسد زیرا از یک طرف مشاهده می‌شود بموازات پیشرفت‌هایی که در شؤون مختلف کشور عزیز ما حاصل شده خوشبختانه ذوق و شوق مطالعه نیز روز بروز در کودکان و نوجوانان تقویت می‌شود و عطش آنان به فراگرفتن معارف عمومی پیوسته افزایش می‌یابد. از طرف دیگر ملاحظه می‌شود اطلاعات اطفال عزیز ما درباره مطالب این کتاب که در حقیقت با جسم و جان آنان ارتباط نزدیک دارد، بسیار اندک و ناچیز می‌باشد.

از حسن تصادف کنگره پزشکی سال ۱۳۴۷ در قطعنامهٔ پایان‌کنگره در صدر مواد دیگر آموزش اصول پیشگیری از سوانح و حوادث و مسمومیت‌ها و طریق کمک‌های اولیه مخصوصاً به نوآموزان، دانش‌آموزان و دانشجویان را به سازمان‌های مربوطه توصیه و پیشنهاد نموده است و این‌ها از جمله مطالب و نکاتی هستند که در فصول آخر این کتاب به تفصیل تعلیم داده شده است.

چون این کتاب در درجهٔ اول برای استفاده نوجوانان ترجمه گردیده سعی شده در برگرداندن مطالب به فارسی، زبان ساده و عبارات بی‌پیرایه به کار رود با وجود این انتظار می‌رود اولیای محترم و معلمان ارجمند خوانندگان خردسال را در مطالعهٔ این کتاب یاری و مدد فرمایند.

باتوجه به این مراتب این کتاب به نوجوانان و دانش‌آموزان عزیز کشور تقدیم می‌شود.

امیداست این خدمت ناچیز در راهنمایی عزیزان جوان که مردان وزنان آینده کشور عزیز ما هستند به سوی تندرستی کامل‌تر و زندگی بهتر مفید واقع شود.

دکتر باهر فرقانی

مقدمه هنر لفین

هدف از انتشار رشته کتاب‌هایی که تحت عنوان «بهسوی تندرنستی» منتشر می‌شود این است که سه نکتهٔ اساسی، یعنی مقصد از تندرنستی، راه تأمین سلامت و روش حفظ سلامت، به کودکان آموخته شود. آنچه در این کتاب‌ها مورد توجه قرار گرفت سلامت کامل کودکان است که طبق نظریهٔ انجمن پزشکان آمریکا و انجمن ملی تعلیم و تربیت شامل چهار جنبهٔ سلامت جسمی، دماغی، روانی و اجتماعی می‌باشد.

در تألیف این کتاب‌ها نظریهٔ بالا بطور کامل مورد تصدیق و تأیید قرار گرفته است. هر یکی از اجزای این مجموعه روش‌های ساده و مؤثری را برای تأمین سلامت جسمی معرفی می‌کند و برنامهٔ دقیقی برای اجرای بازی‌ها، کارهای فوق درسی و سایر فعالیت‌های گروهی در اختیار خواننده می‌گذارد و این نکته یعنی ارائهٔ مطالب به شکل برنامه، خود یکی از مشخصات مخصوص این کتاب‌ها می‌باشد.

این کتاب‌ها رشد و سلامت مغزی کودک را نیز کم و بیش بطور مستقیم مورد نظر قرارداده و همچنین با شناختن اطفال به عنوان افرادی

که در زندگی دسته‌جمعی شریکند به بیرون روانی آنان کمک نموده است. جنبه‌های اجتماعی تندستی بطور طبیعی با هر برنامه‌ای که با جنبه‌های دماغی، روانی و جسمی سر و کار دارد همراه می‌باشد مثلاً وقتی پسندیده بودن موقیت کودک در همراهی با دیگران مورد تأکید قرار می‌گیرد کودکان خود بخود و با میل و رضایت بهسوی شایستگی اجتماعی هدایت می‌شوند.

با این ترتیب ملاحظه می‌شود که این دشته کتاب‌ها از نظر سلامت کامل کمک مهمنی به رفاه کودکان می‌نمایند. توضیحات کامل که همراه با تصویرهای روشن در این کتاب‌ها وجود دارد نوآموzan را به درک کامل تمام مطالب هدایت می‌کنند. در بعضی قسمت‌ها نیز برای جلب توجه خوانندگان خردسال به اطلاعات مربوط به تندستی ابتدا مثال‌های آورده شده و بعداً به بیان نکات اساسی اقدام شده است. در پایان هر فصل مطالب مهم مربوط به آن فصل یادآوری و ضمناً برنامه‌ای برای فعالیت‌های ورزشی توصیه گردیده است. در آخر هر کتاب نیز راهنمائی ضمیمه گردیده که اصطلاحات علمی را به زبان ساده توضیح می‌دهد. فهرست کامل آخر کتاب هم پیدا کردن مطالب را برای خواننده آسان می‌نماید.

مؤلفین با کمال خوشوقتی از کمک‌های انتقادی که انجمن پزشکان و انجمن دندان پزشکان آمریکا درباره مطالب و عکس‌ها ابراز نموده‌اند تشکر می‌کند و نیز امتنان مخصوص خود را به دکتر چارلز گودکه به عنوان

مشاور، وقت و معلومات حرفه‌ای خود را در اختیار، گذاشته‌اند،
تقدیم می‌دارد.

نویسنده‌گان و ناشران معتقدند که این کتاب‌ها برای کودکان و
نوجوانان در راهی که بسوی تدرستی کامل در پیش دارند راهنمائی
مفید و مطمئن بشمار می‌رود.

فصل اول

پروردش شخصیت

رشد و تکامل

شما اکنون بلندتر از وقتی هستید که بچه‌کوچکی بودید، وزن بدنتان هم زیادتر شده یعنی خلاصه از لحاظ جسمی بزرگتر شده‌اید ولی رشد شما محدود به این‌ها نبوده بلکه از جهات دیگر هم پروردش یافته‌اید از جمله اطلاعات شما بیشتر شده و قدرت تفکر شما افزایش یافته، بر احساسات و عواطف خود آگاه‌تر شده‌اید، طرز فکر تان نسبت به جنس مخالف تغییر یافته و بطور کلی از لحاظ روانی و اجتماعی رشد نموده‌اید ولی باهمه این‌ها شاید خود شما هم اقرار کنید که هنوز خیلی چیزهای دیگر درباره بلوغ است که باید کسب نمائید.

شاید این سؤال برای شما پیش بیاید که بالغ شدن چیست و شخص بالغ کیست؟

جواب ساده و کاملی برای این دو سؤال وجود دارد ولی جادارد برای یافتن آن جواب قلاش نمائیم. شاید بتوان گفت بالغ شدن یعنی داشتن

اینکه چگونه با عواملی که زندگی مارا تشکیل می‌دهند رفتار کنیم. به زبان دیگر بلوغ این است که بتوانیم خودرا با شرایط موجود بهمان شکلی که هستند منطبق نمائیم و یا اگر آن‌هارا مخالف خواسته‌های خود یافتیم با رضایت و خوشی برای بهتر ساختن آن‌ها همکاری نمائیم.

ولی آنچه مخالف بلوغ است این است که به حالت قهر و اخم در کناری نشینیم و همه‌چیز بجز خودرا ناپسند و نادرست معرفی نمائیم. شخص بالغ کیست؟ شخص بالغ کسی است که بتواند خودرا با هر چیزی در زندگی منطبق و سازگار نماید. چنین شخصی می‌داند چگونه با رضایت با مشکلات بسازد یا چطور با شجاعت آن‌هارا بر طرف نماید.

رسیدن به این بلوغ البته کار آسانی نیست و در بعضی‌ها مستلزم گذشت زمانی طولانی است ولی برای نیل به آن راههای وجود دارند که شاید از راههای دیگر بهتر باشند. مثلاً شما می‌توانید در این مورد از علاقه‌ای که به بعضی هنرها یا ورزش‌ها ممکن است داشته باشید کمک بگیرید. این گونه سرگرمی‌ها که یکی دو تا نیستند نه تنهایی توانند زندگی شمارا مفرح‌تر سازند بلکه تجربه شمارا در رو بروشدن با جنبه‌های مختلف زندگی نیز بیشتر می‌کنند و این تجربیات هم بنوبه خود شخصیت شمارا کامل‌تر می‌نمایند.

شخصیت دوست‌داشتنی

شخصیت یعنی چه؟ شخصیت حالت و صفت واحدی نیست بلکه

مجموعهٔ مشخصاتی است که شخص شمارا می‌سازند و در شخص دیگر وجود ندارند.

شخصیت از یک طرف شامل اختصاصات جسمی از قبیل قیافه - قد - وزن - رنگ چشم‌ها و از طرف دیگر نمایندهٔ مشخصات روحی مانند صفات - احساسات - عادات و رفتار شخص می‌باشد. به زبان دیگر شخصیت هر فرد عبارت است از مجموعه‌ای از آنچه فکر می‌کند، احساس می‌نماید، بزبان می‌آورد و انجام می‌دهد. هر کس می‌تواند شخصیتی را که دوست دارد تا حدودی در خود پروردش دهد. وقتی گفته می‌شود فلانی شخصیت «دوست داشتنی» دارد هنوز این است که از شخصیتی برخوردار است که دیگران را به دوست داشتن خود و امیدارد. پیداست که شخصیت دوست داشتنی در محبوبیت و نیز در موقعیت شخص کمک بزرگ و مؤثری بشمار می‌رود.

چند نمونهٔ خوب و بد - در اینجا به عنوان نمونهٔ چند نفر که رفتار ناراحت‌کننده و نامطلوب دارند معرفی می‌شوند:

منوچهر - کسی است که خود را همیشه بر حق می‌داند و هیچ وقت حاضر نیست اشتباهات خود را حتی اگر ثابت هم شود به گردن بگیرد.

هوشنگ - جوانی است که همیشه بهانه و وسیلهٔ فراری برای خلاف‌ها و شکست‌های خود در بازی دارد گاهی وضع نامناسب زمین را مسئول شکست خود می‌داند و زمانی داور بازی را به رأی غیر عادلانه متهم می‌سازد.

پروین - دختری است که چون نتوانسته با نمره همتاز قبول شود تصمیم می‌گیرد دیگر هیچ وقت برای درس خواندن زحمت نکشد.

پرویز - آدمی است که با هر چیز کوچکی که موافق رأی و سلیقه اش نباشد خشمگین و عصبانی می‌شود.

شهلا - دختری است که همیشه خود را محتاج همدردی می‌دادد زیرا احساس می‌کند که همه با او بد هستند.

معمولاً همه از این گونه اشخاص دوری می‌کنند زیرا می‌قرسند مثلاً مهمانی‌های آنان را بهم بزنند یا تفریح و سرگرمی‌شان را ازین بین ندارند. از طرف دیگر بعضی صفات خوب هستند که همه آنها را در دیگران تحسین می‌کنند. چند سال پیش وقتی از شاگردان یکی از کلاس‌های بالای دبیرستان پرسیده شد چه صفاتی را بیش از همه در دوستان و اطرافیان خود پسندیده‌اند، به ترتیب صفات زیر را نام بردند:

ورزشکاری

محبت و مهر بازی

خوش‌رفتاری

علاقه به کمک به دیگران

هوشیاری و دیرکی

قابلیت اعتماد

خوش‌خلقی

کارگاهی و تیز فهمی

وفاداری

بشاش و با نشاط بودن

اگر شما می‌خواهید شخصیت دوست‌داشتگی داشته باشید باید این- گونه صفات خوب را که مردم دوست دارند در خود تقویت نمائید.

سازگاری و انطباق - هر کسی، خواه بداند و خواه نداند، پیوسته

در حال انطباق و سازگاری است. شما باید خود را به تغییرات هوا، به مدهای جدید، به تغییر ساعات کار، به فعالیت‌های تازه و از همه مهمتر به معلمین، دوستان و آشنا یان جدید و بطور کلی به تمام موقعیتهای تازه منطبق نمایید. غیر ممکن است انسان بتواند بدون ناراحتی زندگی نماید. این ناراحتی ممکن است با اشکال مختلف پیش آید. مثلاً خیلی اوقات شما مجبور هی‌شوید بر نامه‌ای را که طرح کرده‌اید ناتمام بگذارید. ممکن است دوستان شمارا ترک کنند یا خانواده شما به شهر دیگری نقل مکان نمایند و بالاخره ممکن است قوانین در مسابقه ورزشی دلخواه خود شرکت کنید یا به مرخصی که قبل از پیش‌بینی کرده‌اید بروید.

وقتی کار بروفق مراد پیش می‌رود هر کسی می‌تواند راضی و خوشحال باشد ولی وقتی امور برخلاف خواسته‌های انسان پیش می‌آید آن وقت است که باید فوراً خود را به نحور ضایعه بخشی با آنها منطبق نمود. شما باید عادت کنید که ناراحتی‌هارا با گام‌های بلند استقبال کنید و با مشکلات با روح سازگاری رو ببرو شوید.

سلط بر احساسات – هر کسی احساسات دارد. این احساسات به انسان کمک می‌کند تا حداکثر استفاده را از زندگانی بنماید و نیز با پیش‌آمد های فوری که روی می‌دهند روبرو شود. خیلی چیزها که برای انسان لذت‌بخش و مطلوب هستند مطالعه، بازی‌های دسته جمعی، معاشرت با دیگران و موفقیت در کار می‌توانند احساسات ما را راضی و خشنود سازند ولی احساسات ما تنها شامل خوشی‌ها و لذت‌ها نیست بلکه شامل

غم و آندوه، ترس، نامرادی و خشم نیز می‌باشد. این احساسات جزئی از زندگی انسان محسوب می‌شوند از این‌رو باید دانست وقتی ظاهر می‌کنند چگونه با آن‌ها رفتار کرد در غیر این صورت این احساسات ممکن است شخص را از هدف خود دور کند یا او را در نظر دیگران بد معرفی نماید. این هیجانات ممکن است سلامت جسمی انسان را نیز دچار اختلال نماید.

شاید شما کسانی را دیده باشید که هنگام عصبانیت و هیجان به لرزه می‌افتد. همچنین وقتی انسان از چیزی ناراحت می‌شود این احساس ناراحتی گوارش غذارا تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین به آسانی معلوم می‌شود که هیجانات شدید و ناگوار، تندرنستی انسان را از راه‌های مختلف بهم می‌زنند و در بعضی موارد حتی موجب بیماری می‌گردند.

توانائی در تسلط بر احساسات و هیجانات یکی از نشانه‌های بلوغ است هنگامی که احساسات در دنک در شما ظاهر می‌شود نمی‌توانید با انکار کردن، آن‌هارا از خود دور نمایید. پس وقتی در اثر این احساسات ناگوار ناراحت و عصبانی می‌شوید چه باید بکنید؟ در درجه اول سعی کنید هلت اصلی ناراحتی را پیدا کنید اگر نتوانستید احساسات خود را بفهمید هلت واقعی را بشناسید و یا اگر دیدید مشکلتان واقعاً شدید است بهتر است با شخص بزرگتری که به شما علاقه‌مند است صحبت کنید. در بسیاری موارد همین بیان احساسات و بیرون ریختن آن‌ها شمارا راحت و آسوده می‌سازد.

اگر شما عادت کرده‌اید که به‌اندک ناملایمی باصطلاح «ازکوره در بروید» باید تمرين تسلط بر احساسات را هرچه زودتر آغاز کنید و یقین داشته باشید همچنان‌که می‌توانید عادت‌های بدرا یاد بگیرید قادر هستید عادت‌های خوب را هم در خود ایجاد و تقویت نمائید.

برای تسلط بر هیجانات هنگام ناراحتی و عصباً نیت راه‌های زیادی وجود دارد در زیر فقط به‌چند مورد از آن‌ها اشاره می‌شود.

۱- وقتی ناراحتی به‌شما رو می‌آورد فوراً خودرا با یک فعالیت جسمی مشغول کنید مثلاً بیرون بیایید و قدری قدم بزنید و یا با گروهی که مشغول شنا یا توب‌بازی هستند همراهی کنید. اگر احساس می‌کنید که می‌خواهید کسی را بزنید این احساس را با مشت زدن به چیزهای مانند کیسه بکس و بالش توب وغیره از خود دفع نمائید.

۲- برای این‌که خودرا از غم و اندوه نجات دهید به مطالعه کتاب یاتماشای تلویزیون پردازید.

۳- اگر می‌خواهید به کاری دست بزنید که ممکن است بعداً پشیمان بشوید سعی کنید آن کار را بتأخیر بیاندازید تا فرصت فکر کردن درباره آن را پیدا کنید.

۴- بکوشید تا در خود نسبت به کسی که باعث عصباً نیت شما شده احساس مهر بازی ایجاد کنید. برای موفقیت در این کار عادت کنید طرز فکر و طرز دید دیگران را درک کنید و بینید علت چه بوده که آن شخص با شما چنان رفتاری نموده.

خوش رفتاری - عامل دیگری که در ساختن شخصیت شما نقش مهمی دارد خوش رفتاری است این خوش رفتاری نباید تنها به موقعیت های خاصی محدود باشد بلکه باید در تمام اوقات مورد توجه قرار گیرد. مثلاً شما باید ادب و مهربانی را بدون توجه به موقعیت مخصوص در تمام موارد از جمله در باشگاه های ورزشی، خیابان، منزل، مهمنانی ها و فعالیت های اجتماعی و غیره همیشه بکار بندید.

در زیر فقط چند قسمت از آداب معاشرت که شما همیشه باید در نظر داشته باشید یاد آوری می شود:

۱- بازوها و آرنج های خود را مخصوصاً هنگام صرف غذا از روی میز بردارید.
۲- موقع غذا خوردن آرنج های خود را نزدیک بدن خود نگاه دارید.

۳- برای برداشتن چیزی از طرف دیگر میز دست خود را به آن سو دراز نکنید می توانید از شخصی که آن سمت میز نشسته خواهش کنید تا آن را به شما رد کند.

۴- هر گز قاشق را در داخل فنجان یا استکان باقی نگذارید.
۵- از شانه زدن موی سر، آرایش ناخن و کارهائی از این قبیل در جلوی مردم خودداری کنید. این نکته را پسرها و دخترها هردو باید رعایت نمایند.

۶- در انتظار مردم از جویدن سقز و آدامس دوری کنید.

- ۷- وقتی کسی در کلاس یا جای دیگر صحبت می‌کند با کمال ادب به وی گوش کنید.
- ۸- از بکاربردن کلمات و عباراتی مانند «خواهش می‌کنم» «بیخشید» و «متشرکم» قرس نداشته باشد.
- ۹- از بلند صحبت کردن و با صداقت خوردن در سینماها پرهیز کنید زیرا این کارها باعث ناراحتی دیگران می‌شود.
- ۱۰- از سعی کنید همیشه باراندگان، فروشنده‌گان، تلفنچی‌ها و افراد دیگری که در خدمت شما و مردم هستند با محبت و ادب رفتار کنید.
- ۱۱- سعی کنید خوش رفتاری در حقیقت چیزی جز ادب، مهر بانی، تواضع و ترک خودپسندی نیست و این‌ها همه صفاتی هستند که اگر شما داشته باشید مردم شمارا دوست خواهند داشت.

جذابیت ظاهر

جذابیت و تندرستی - اساس واقعی جذابیت، تندرستی است. ما اشخاصی را که دارای نیرو و انرژی هستند دوست می‌داریم و افرادی را که چشمان درخششده دندان‌های سفید و قیافهٔ خوب دارند می‌ستائیم. یکی از راه‌های به دست آوردن این خصائص من راهات نکات بهداشتی است. برخورداری از تندرستی کامل شمارا جذاب و دوست‌داشتنی می‌سازد و موجب می‌شود که مردم به آشنازی و معاشرت باشما علاقه‌مند گردند. جذابیت و اندام - شما باید بدانید که مردم از روی حالات و حرکات

شما مثلا طرز نشستن، ایستادن و راه رفتن درباره شما قضاوت می کنند. صاف بودن پشت و محکم بودن قدمها نشانه تملک نفس و جدی بودن است و بر عکس بدن دولا و خمیده نموداری از خستگی، تنبیلی و عدم اطمینان می باشد. یک لحظه اطراف خود را تماشا کنید اول به آنان که هنگام نشستن به این طرف و آن طرف خم می شوندو بعد به آن هائی که صاف می نشینند و صاف می ایستند نگاه کنید بینید طرز قرار گرفتن بدن چقدر در جذابیت شخص مؤثر است. وضع بدن و هیکل شما چگونه شمارا بدیگران نشان می دهد آیا شمارا شخص امیدوار، نیرومند و با حرارت معرفی می کند و یافرده خسته، تنبیل، بی حال، ترسو و ناامید می شناساند.

اگر اندام شما خوب نیست از همین حالا تصمیم بگیرید آن را اصلاح نمایید. در صورتی که بدی اندام به ضعف جسمی است سلامتی عمومی خود را بهتر کنید مثلاً زیاد خود را خسته نسازید و عضلات پشت و شکم را با ورزش ملایم و مناسب تقویت کنید همچنین خوب است با پزشک و معلم ورزش خود در این باره صحبت کنید شاید آنها بتوانند شمارا در این مورد راهنمایی نمایند.

سعی کنید درست نشستن، درست ایستادن و درست راه رفتن را یاد بگیرید و بعد بقدر کافی آن هارا تمرین کنید بطوری که بتدريج به صورت عادت در بیاید و بدون اينکه خود متوجه باشيد آن هارا بكار بندید. ضمناً بیاد داشته باشيد که احساس سرور و نشاط، تغذیه مناسب، ورزش کافی و

استراحت لازم نیز در بهتر ساختن اندام شما تأثیر اساسی دارد.



طرز نشستن و ایستادن درست

عکس فوق ایستادن درست را نشان می‌دهد. بطوریکه می‌بینید گوش، شانه، مفصل ران و پشت پا در یک خط راست قرار دارند. این طرز درست ایستادن است. اگر شما کسانی را که درست ایستاده‌اند از نزدیک تماشا کنید خواهید دید که قامت آنان بدون اینکه سفت و شق بنظر برسد راست و کشیده است.

حالا در طرز نشستن اشخاص دقت کنید خیلی‌ها عوض نشستن خود را روی صندلی می‌اندازند روی کمر خود خم می‌شوند و فقط قسمت کوچکی از پشت خود را با پشت صندلی تماس می‌دهند. عدمهای هم با حالت عصبی روی دسته صندلی می‌نشینند، شانه‌های خود را به پشت صندلی تکیه می‌دهند و پاهارا دورتر از خود دراز می‌کنند. عکس بالا طرز درست نشستن را

هم یاد می‌دهد. شما هم برای درست نشستن باید نکات زیر را دعاویت نمائید.

۱- صندلی‌ای را انتخاب کنید که برای شما مناسب باشد تا پاها بتوانند آزادانه روی زمین قرار گیرند.

۲- عقب صندلی بشینید بطوری که پشت شما درست به پشت صندلی بچسبد.

۳- شانه‌های خود را عقب نگاه دارید.

۴- سر خود را بالا نگاه دارید مگر وقتي که در حال خواندن یا نوشتن باشيد یا کار دیگری روی میز داشته باشيد.

هنگام راه رفتن پای خود را راست به سمت جلو نگاه دارید. پای خود را محکم روی زمین بگذاريد اول پاشنه پارا بگذاريد و بعد بتدریج که بدن شما به جلو متایل می‌شود وزن بدن را روی پنجه پا منتقل کنید.

لباس برازنده و مناسب - البته لباس برای انسان شخصیت نمی‌آورد ولی یقیناً در تکمیل آن کمک می‌کند.

لباس شما جنسش هر چه می‌خواهد باشد مهم نیست آنچه مهم است اینست که شمارا خوب جلوه دهد برای این کار شما باید لباسی بپوشید که برازنده شما بوده و با موقعیت زمان و مکان مناسب باشد. وقتی شما بدانید که خوب جلوه می‌کنید اعتماد به نفس و اطمینان بیشتری در خود احساس خواهید نمود.

خوشلباسی تنها پیروی از مدهای فریبند و متدال نیست زیرا لباسی که بیک شخص بر از نده است ممکن است به دیگری فریبند نباشد. شما برای اینکه خوشلباس باشید باید بینید چه مدعی بهشما می‌آید و در این مورد هم افراد خانواده‌تان می‌توانند شمارا یاری نمایند.

دخترانی که کوتاه و چاق هستند می‌توانند به کمک لباسی که می‌پوشند خود را بلندتر و لاگرتر جلوه دهند. این گونه دختران باید از پوشیدن پارچه‌های کلفت و پیچازی و پارچه‌هایی که گل‌های درشت یا راه‌های افقی دارند خودداری نمایند زیرا این‌ها شخص را چاق‌تر نشان می‌دهند. بر عکس پارچه‌هایی که از طرف طولی راه را هستند انسان را بلندتر و لاگرتر نشان می‌دهند. لباس‌های ساده و یک‌رنگ نیز همین کار را می‌کنند.

بعضی دختران قد بلند دوست دارند لباسی بپوشند که آن‌ها را قدری چاق‌تر و کوتاه‌تر نشان دهد این کار به چند راه ممکن است انجام‌گیرد مثلاً استعمال کمر بند و قلاب کمر ممکن است این دختران را کوتاه‌تر جلوه دهد با پوشیدن پیراهن و پارچه‌های پیچازی، چهارخانه و گلدارهم همین نتیجه را می‌توان گرفت.

در لباس پوشیدن تناسب رنگ‌هارا نیز در نظر باید گرفت زیرا اختلاط مناسب آن‌ها به جذابیت شخص می‌افزاید. هر کس می‌تواند با کمی دقیق و تجربه به فهم چهره‌نگی با و بهتر می‌آید.

شما خوب است در انتخاب و پوشیدن لباس به چند نکتهٔ زیر توجه

نمایید:

- ۱- همیشه سعی کنید تا آن جا که برایتان مقدور است بهترین جنس را بخرید، بخاطر داشته باشید که لباس هایی که از پارچه خوب دوخته شده‌اند بالاخره ارزان‌تر تمام می‌شوند زیرا هیچ حوقت شکل خود را از دست نمی‌دهند.
- ۲- در پوشیدن لباس همیشه تناسب با موقعیت زمان و مکانی را در نظر داشته باشید.
- ۳- لباس‌هایی را انتخاب کنید که از لحاظ رنگ و راه‌های پارچه به شما بیایند.
- ۴- دقت کنید که لباس‌هایی که می‌پوشید هم آهنگی کامل باهم داشته باشند.

پاکیزگی - پاکیزگی مسئله بسیار مهمی است. آب و صابون در این مورد خدمت شایسته‌ای انجام می‌دهند زیرا نه فقط چربی و چرك را از بین می‌برند بلکه رنگ چهره را هم باز می‌کنند. و شخص را جذاب‌تر نشان می‌دهند.

دست‌های شما همیشه و در تمام اوقات باید کاملاً تمیز و پاکیزه باشد مگر در مواقعي که بطور موقت به تناسب کاری که انجام می‌دهید کثیف شود. این تمیز بودن همیشگی مستلزم شستشوی مکرر با آب و صابون است. برای پاک کردن زیرناخن‌ها نیز می‌توان از یک برس محکم استفاده کرد و اینکار لااقل روزی یک بار باید انجام گیرد.

از دندان‌های خود مراقبت کامل نمایید اگر دندان‌های سالم و تمیز داشته باشید هنگام تبسم که قسمتی از شخصیت شمارا تشکیل می‌دهد جاذب‌تر و جالب‌تر جلوه خواهد نمود بر عکس دندان‌های کثیف و شکسته قیافه دوست‌داشتمنی شمارا کاملاً از بین می‌برند.

دخترها باید در بکار بردن لوازم آرایش خیلی با احتیاط رفتار کنند. هر نوع پودری که دخترها می‌خواهند بصورت بزنند باید بارفک چهره آنان متناسب و آمیخته باشد تمام مواد آرایشی هم باید شب قبل از رفتن به رختخواب از صورت پاک و زدوده شود. شستن کامل صورت در این موقع ضمناً چرک و لکرا هم از چهره بر طرف و آنرا صاف و شاداب می‌سازد. پسرها نیز مانند دخترها باید از این شستشو غفلت نمایند. مسئله دیگر مواظبت از موهاست. پسران و دختران باید عادت کنند که موی سر خود را مرتب بشویند و وقت کنند که پس از شستشو صابون در موها باقی نماند باشد. پسرها باید موی سر شان را بموقع اصلاح کنند تا تمیز و با سلیقه جلوه نمایند دخترها هم شایسته است مدهای مختلف موی سر را آزمایش کنند تا بینند کدام یک به آنها برازنده‌تر است.

دختران جوان باید باین نکته توجه داشته باشند که همچنانکه در مورد لباس گفته شد ممکن است بهترین شکل موی سر که به آنها می‌آید آخرین مد در نوع خود نباشد از این رو لازم نیست برای زیبایی اختن خود حتماً از آخرین مد پیروی نمایند. اگر شما می‌دانید که با موی مجعد بهتر جلوه می‌کنید همیشه موهای خود را فر بزنید. شما می‌توانید این کار را

بدون احتیاج به فردایمی هر شب با پیچیدن موی سر انجام دهید. این را هم بدانید که بسیاری از دختران با موهای صاف بشرطی که خوب اصلاح شده باشد زیباتر جلوه‌می‌کنند. شما باید آرایش سر خود را به تناسب شکل صورت ورنگ و جنس موی خود انتخاب نمائید. اگر صورت شما لاغر و کشیده باشد موی وزکرده و اگر چاق و گرد باشد موی صاف از همه زیبینده‌تر است.

پسران و دختران برای اینکه همیشه تمیز و جذاب باشند باید از اشیاء زیر استفاده نمایند:

- ۱- شانه و برس موکه آنها را باید همیشه تمیز و پاکیزه نگاهداشت. در موقع لازم موی سر را باید شانه کرد تا نرم و شفاف باقی بماند.
- ۲- سوهان ناخن - که باید بموقع مورد استفاده قرارداد و نگذاشت چرک و کثافت زیر ناخن‌ها جمع شود.
- ۳- واکس و برس کفش - اگر کفش‌ها کثیف و واکس نزدیک باشد کافی است که ظاهر برآزندۀ انسان را بکلی خراب کنند.
- ۴- اطوبرقی - پسرها و دخترها باید یاد بگیرند که لباس‌های اشان را خود اطاو بزنند.
- ۵- دستمال تمیز - سعی کنید همیشه یک دستمال تمیز با خود داشته باشید.
- ۶- لکه‌پاک کن - لکه‌های روغن بر روی لباس مانند انگشت زخم شده جلب توجه می‌کنند.

۷- مسوالک و خمیر دندان - عادت کنید دندان‌های خود را بطور مرتب مسوالک بزنید و بهتر ترتیب که میدانید از بوی بد دهان پیش‌گیری نمایید.

شما باید از لباس‌های خود نیز مراقبت کامل نمایید. عادت کنید لباس‌های خود را اطو کرده و تمیز نگاه دارید و شب‌ها آن‌هارا به رخت آویز آویزان نمایید. سعی کنید جوراب‌های خود را هر روز ولباس زیر را هر چند روز یک بار تعویض نمایید.

سرگرمی‌های مختلف

اهمیت داشتن سرگرمی‌های مختلف - زندگی مفهومی عالی تر از خوردن، خوابیدن و کار کردن دارد و باید چیزی بیش از آن‌ها باشد. اگر شما سرگرمی‌های مختلفی داشته باشید زندگی را مطبوع تر و همیج تر خواهید یافت.

شما مانند هر کس دیگری احساسات و خواسته‌هایی دارید که باید برآورده شوند. ممکن است بخواهید چیزی بسازید و یا علاقه به جمع- آوری بعضی چیزها داشته باشید. شاید هم دوست داشته باشید در فعالیت‌های گروهی شرکت کنید و بین دوستان افتخارات و امتیازاتی کسب نمایید. شرکت در ورزش، موسیقی، نمایش و کارهای دستی و صنعتی و سایلی هستند که به برآورده شدن خواسته‌های شما کمک می‌کنند.

ورزش و بازی - شما به دو صورت ممکن است در ورزش شرکت کنید

یکی اینکه می‌توانید دریک یا دو تیم ورزشی مدرسه‌تان داخل شوید اگر شما بتوانید تیم خوبی تشکیل دهید خواهید توانست با بازی کردن با تیم‌های مدارس دیگر احساس خشنودی و رضایت نمائید. شما ممکن است بدین ترتیب مورد تشویق اولیای مدرسه، مردم شهر و روزنامه‌ها قرار گیرید شاید هم با اجازه‌ای که مدرسه به شما می‌دهد بتوانید در سفرهای ورزشی شرکت کنید.

ولی نکته مهم این است که هرگز به خاطر بازی و موفقیت در تیم خود را گم نکنید و تعادل خود را از دست ندهید و توقع تشویق مخصوص از همکلاسی‌ها و معلمین خود نداشته باشید.

در فعالیت‌های ورزشی خود می‌انه رو باشید و طوری خود را شیفته و گرفتار آن‌ها نکنید که از کارهای دیگر که ممکن است به همان اندازه مهم باشند عقب بمانید. این را هم در نظر داشته باشید که تعداد خیلی کمی از مردم هستند که پس از بیرون آمدن از مدرسه به بازی‌های مانند فوتبال و باسکتبال ادامه می‌دهند.

بنابراین سعی کنید دو یا سه ورزش از قبیل گلف - بولینگ - شکار و ماهی‌گیری یاد بگیرید که بتوانید در تمامی عمر از آن‌ها استفاده کنید و لذت ببرید.

متأسفانه در بسیاری از مدارس همه شاگردان نمی‌توانند در تیم‌ها شرکت کنند و این کار محدود به کسانی است که دارای تمرین کافی در بازی‌ها باشند. شاید لازم باشد شما فعالیت‌های ورزشی خود را از طریق کلاس‌های

تریت بدنه یا مراکز تفریحات سالم آغاز کنید. شما باید از این موقعیت‌ها و فرصت‌ها استفاده کنید حتی اگر پاداش‌های را که یک بازی‌کن قیم در مدرسه ممکن است به دست آورد به دست نیاورید. شما با شرکت در این برنامه‌های ورزشی روش کنترل احساسات و هیجانات را فرامی‌گیرید و از همه مهمتر از زندگی خود لذت می‌برید.

وقتی شما در ورزش یا بازی شرکت می‌کنید باید سعی کنید از بروز سوانح وحوادث جلوگیری کنید مثلاً هیچ‌گاه نباید تنها به شنا بر وید بلکه باید همیشه هنگام شناکسی باشد که بتواند در صورت لزوم شمارا کمک نماید دیگر اینکه اگر در بازی‌های مانند بیس‌بال بعنوان گیرنده توپ شرکت می‌کنید باید از نقاب مخصوص استفاده نمایید. شما با بکار بردن این تدابیر ایمنی و نظایر آن‌ها می‌توانید احتمال صدمه و آسیب را تا حدود زیادی کاهش دهید.

سرگرمی‌ها - آیا شما هیچ سرگرمی برای خود دارید؟ اگر دارید شخص عاقل و سعادتمندی هستید. صدھا نوع سرگرمی و مشغولیت وجود دارند که اشخاص می‌توانند از آن‌ها لذت ببرند. بسیاری از جوانان به سن شما دوست دارند کلکسیون درست بکنند. اگر شما هم از این گروه باشید می‌توانید چیزهای مختلفی از قبیل سکه‌های کره - تمبر - قلاب کمر - حشرات، عروسک و دکمه جمع کنید دیگر علاقمند به کارهای خلاقه هستند یعنی میل دارند کارهایی از خود ایجاد نمایند. عکاسی، نجاری، ساختن نمونه هواپیما و کشتی و کشیدن کاریکاتور از این قبیل سرگرمی‌ها

هستند که شما هم می‌توانید در صورت تمایل به آنها پیردازید. بسیاری از پسرها و دخترها نیز از راه‌پیمائی، دوچرخه‌سواری، شعبده بازی، تیراندازی و ماهی‌گیری به عنوان سرگرمی استفاده می‌کنند. بعضی سرگرمی‌ها علاوه بر مشغول ساختن انسان، از نظر تربیتی هم مفید و ارزشمند می‌باشند از این‌رو شما در انتخاب سرگرمی‌ها باید دقت زیادی بکار ببرید شاید بهتر باشد قبل از گرفتن تصمیم نهایی سؤالات زیر را از خود بکنید.

- ۱- آیا این سرگرمی برای من خیلی گران تمام می‌شود؟
- ۲- آیا این سرگرمی می‌تواند باعث تفریح و مشغولیت گردد؟
- ۳- آیا جوابگوی نیازهای جسمی و اجتماعی من می‌باشد؟
- ۴- آیا بیش از اندازه لازم وقت مرا خواهد گرفت؟
- ۵- آیا این سرگرمی به توانائی و مهارتی بیش از آنچه که من دارم نیاز دارد؟

تفریحات اجتماعی - سازمان‌ها و انجمن‌های زیادی موجودند که شما می‌توانید در آن‌ها عضوشوید سازمان‌های پیش‌آهنگی پسران و دختران و سازمان‌های شبیه آن‌ها که در هر اجتماعی وجود دارند از جمله این تشکیلات می‌باشند. از این گذشته بسیاری از مدارس انجمن‌های موسیقی و نمایش، شورای ایمنی و تشکیلات دیگر دارند که هم از لحاظ سرگرمی و هم از نظر تربیتی وسایل ارزشمندی هستند از این‌رو شایسته است هر دختر و پسری در صورت امکان دریکی از این انجمن‌ها شرکت نماید.

بیشتر این سازمان‌ها در عرض سال‌چندین جلسه عمومی دارند. شما باید به نوبه خود برای موفقیت این جلسات همکاری و مساعدت نمائید بهترین راه اینست که در این فعالیت‌های گروهی با صمیمیت وارد شوید و با افراد گروه همراهی وهم آهنگی نمائید و اگر چیزی بازی می‌کنند که شما بلد نیستید سعی کنید هر چه بیشتر آن را بگیرید.

اگر شما چیزی بلد باشید که دیگران را سرگرم کند از زندگی اجتماعی لذت بیشتری خواهید برد مثلاً اگر بلد باشید آلت موسیقی مانند گیtar، پیانو، آکاردئون بنوازید یا بتوانید آواز بخوانید، فالبگیرید یا شیرین‌کاری مناسبی بکنید در هر محفل و مجلسی مقدم شمار اگرامی خواهند داشت.

ورزش برای تندرستی

تفریحات صحرائی - یکی از بزرگترین منابع طبیعی امریکا استعداد دختران و پسران و مردان و زنان کشور به لذت بردن از زندگی و موفقیت است. در سنین اولیه زندگی انسان تصور می‌کند که بیشتر مردم به آسانی خوشحال می‌شوند ولی باید دانست که بیشتر اوقات همین مردم به آسانی هم ناراحت می‌شوند. خوشحالی اغلب جایی یافت می‌شود که کمتر انتظار آن می‌رود و وقتی بعنوان یکی از هدف‌های اصلی زندگی در می‌آید بدست آوردن آن مشکل یا غیر ممکن می‌گردد. خوشحالی نتیجهٔ طرز برخورد شما با اشخاص، محل‌ها و چیزهای مختلف می‌باشد و

بسته به اینست که شما در باره کار و بازی، خانه و خانواده، مدرسه و اجتماع خود چگونه فکر می‌کنید.

رهایی از احساسات ناخوش آیند اغلب در اثر اجرای تفریحات و سرگرمی‌ها امکان پذیر می‌گردد. گردش‌های دسته‌جمعی، رفتن بهاردو و شنا و دیگر فعالیت‌های بیرون شهر شمارا در یادگرفتن روش زندگی اجتماعی و مشترک کمک می‌کند. برای هر کسی که علاقه‌مند به این‌گونه فعالیت‌ها باشد موقعیت‌های امکانات زیادی موجود است. این فعالیت‌ها اگر به همراهی افراد خانواده انجام گیرد گاهی بیشتر لذت‌بخش می‌باشد و گاهی هم که با شرکت دختران و پسران همسن و سال انجام می‌شود باعث آشنائی‌های جدید و یادگرفتن کارها و تجربه‌های تازه می‌گردد. بعضی وظایف و مسؤولیت‌های خانوادگی مانند درست کردن رختخواب، ترتیب و تنظیم لباس‌ها و کمک در تهیه خوراک‌که گاهی در خانه به صورت کمال آور و یکنواخت در می‌آیند در گردش‌ها و اردوها به شکل تفریح و سرگرمی جلوه می‌کنند.

شاید بعضی از شما با همکاری برخی مؤسسات اجتماعی تجربیاتی در بازه طرز زندگی در اردو اندوخته باشید زندگی در اردو به شما فرصت دهد که از استعداد، خواسته‌ها و شایستگی‌های خود استفاده نمایید. در چنین محیط‌هایی که با شرکت افراد همسال تشکیل می‌شود وظایف و مسؤولیت‌ها به صورت مفرح و مهیج در می‌آید و صفاتی مانند خودداری و اهمام و ترتیب به صورت ساده و طبیعی به ظهور می‌رسد و نیز انجام کارها در

شرايط نسبتاً سخت اردو کاربری و اتكاء به نفس را در انسان تقويت می کند به علاوه زندگی در اردو و شركت در کارهای دسته جمعی مفهوم همکاري رهبری و برنامه ریزی گروهي را که در خانه و مدرسه فرآورده ايد عملاً به شما نشان می دهد. شما ضمن اين فعالیت‌ها فرصت داريد که اين اصول و روش‌هارا در موقعیت‌های متفاوت به کار برييد در عین حالی که ياد می گيريد چگونه در نهايیت خوشی و خوشحالی با ديگران کارکنيد و با آنان بازی و تفریح نمائيد.

در گردن دسته جمعی و اردو اعم از اينکه به مدت چند هفته، برای تعطیلات آخر هفته ويا فقط برای يك شب باشد باید مقررات ايمني را مورد توجه قرار داد.

پوشیدن لباس مناسب - داشتن لباس مناسب برای هر موقعیت و هر نوع هوائي به حفظ سلامتی شما کمک می کند و در فعالیت‌های مختلف آزادی عمل می بخشد.

جلوگیری از گزش حشرات - از نزدیک شدن به علف‌های بلند و بتلهای زمینی انبوه یا جاهای ديگر که ممکن است ساس، کنه، و پشه وجود داشته باشد خودداری نمائيد ولی اگر نتوانستيد از حمله آن‌ها جلوگیری کنيد هر چه زودتر خود را با آب گرم و صابون بشوئيد و لباس‌ها يтан را عوض کنيد. سمیت‌گیاهان - بعضی از انواع سمی‌گیاهان و درختان از قبیل پیچک، سماق و بلوط ترشحاتی دارند که پوست بدن را تحریک می کنند و باعث درد، خارش و فاراحتی می شوند اگر شما از تماس چنین

گیاهان و درختان سمی با پوست خود زود آگاه شدید در اولین فرصت حمام بگیرید یا قسمتی از بدن را که احتمال می‌رود آآلوده شده باشد با آب گرم و صابون بشوئید بعد با الکل مالش و شستشو بدهید سپس با آب تمیز آب بکشید و خشک کنید. با این ترتیب شما شاید بتوانید از مؤثر-واقع شدن سم مربوطه جلوگیری نمایید. درجه حساسیت مردم نسبت به گیاهان سمی متفاوت است و بعضی بیش از دیگران تحت تأثیر آن‌ها قرار می‌گیرند. پیچک سمی باعث سرخی، تورم و خارش شدید پوست می‌شود اول تاول‌های کوچک تشکیل می‌شود بعد این تاول‌ها با هم یکی می‌شوند و تاول بزرگتری به وجود می‌آورند و به جاهای دیگر بدن پخش می‌شوند. بعلاوه تاول‌ها ممکن است در اثر خاراندن چرکی شده تولید زخم نمایند. اگر معلوم شد که نشانه‌های سم در بدن منتشر می‌شود باید به پزشک مراجعه نمود.

ضمناً در اردوها و گردش‌های دسته جمعی نکات مهم زیر را باید در نظر بگیرید.

- ۱- خاموش کردن آتش‌هایی که روشن کرده‌اید.
- ۲- گذاشتن چوب کبریت‌های سوخته شده در یک قوطی فلزی یا جای مطمئن دیگر.
- ۳- نگاهداری غذاها در محل تمیز و مطمئن و محافظت آن‌ها از حشرات و جانوران.
- ۴- آشامیدن فقط آب سالم و مطمئن.

۵- تمیز کردن محل قبل از نشستن یا چادر زدن.

نکاتی که باید به خاطر بسپارید

- ۱- شخصیت شما از مجموعه‌ای از تمام خصائص و صفات شما ساخته شده است.
- ۲- اگر شما بخواهید شخصیت دوست داشتنی در خود ایجاد کنید باید آداب و صفات خوبی را که مردم دوست دارند در خود تقویت نمایید.
- ۳- خوش رفتاری باعث می‌شود که شخص جذاب قر جلوه کند.
- ۴- برای داشتن یک ظاهر خوب باید اندام مناسب داشته باشد.
- ۵- پوشیدن لباس مناسب و برازنده به شما اعتماد به نفس و اطمینان می‌بخشد.
- ۶- پاکیزگی چه از نظر جذابیت شخصی و چه از لحاظ تندستی مهم است.
- ۷- شرکت در ورزش‌ها و بازی‌ها سرگرم کننده و هم مفید می‌باشد.
- ۸- سرگرمی‌ها فعالیت‌های ارزانه‌ای هستند.
- ۹- سرگرمی‌های زیادی وجود دارند که انسان می‌تواند از آن‌ها لذت بیرد.
- ۱۰- بلدومن چیزی که بتواند دیگران را سرگرم کند موفقیت ارزانه‌ای در معاشرت‌های اجتماعی به شمار می‌رود.

فصل دوم

چگونه باید با دیگران معاشرت کرد

چند نکته مفید

اهمیت دیگران درنظر شما - شما درمدت روز مردم زیادی را از قبیل افراد خانواده، دوستان، همکلاسان، معلمان و بسیاری دیگر می‌بینید و با آنان صحبت می‌کنید.

خوشی و موفقیت شما درزندگی بسته به معاشرت است که با آشنا یان و اطرافیان خود می‌کنید شما در این فصل مهمترین روش‌هایی را که در این راه به شما کمک می‌کنند فراخواهید گرفت.

بطور کلی مردم با شما همانطور معامله می‌کنند که شما با آنان می‌کنید. اگر شما با مردم با بدگمانی، حسد، و خردگیری رفتار کنید آنان نیز در برابر شما همان احساسات را نشان خواهند داد. بر عکس اگر در معاشرت با دیگران روح اعتماد، احترام و مساعدت نشان دهید آنان هم از شما تمجید و پیروی خواهند نمود. اگر شما احساسات آنان را ملاحظه و رعایت نمایید آنان نیز احساسات شمارا درنظر خواهند

گرفت.

رعایت حال دیگران – شما به راههای مختلف می‌توانید دیگران را مراحت نمایید اصل اینست که همیشه مهر بان باشید مثلاً وقتی شاگرد تازه‌ای به کلاس شما وارد می‌شود یا شخص تازه‌ای را در راه رهبر مدرسه می‌بینید می‌توانید راه خود را کج کنید و اورا در نشان دادن راه مدد و یاری نمایید.

یاد بگیرید بموقع احساسات محبت آمیز خود را بیان نمایید مثلاً وقتی یکی از همکلاسان یا دوستان شما نمرهٔ خوبی می‌گیرد موقیت اورا تبریک بگوئید و بر عکس هنگامی که پیش آمد بدی برای یکی از آشنایان روی می‌دهد با او اظهار همدردی نمایید.

بدانید وقتی نسبت به پدر و مادر، خواهر و برادر، معلم، همکلاس و دوستان خود محبت و مهر بانی کنید در حقیقت شخصیت خود را تقویت می‌نمایید این تجربه و تمرین به همان اندازه که یاد گرفتن، خواندن، نوشتن و حرف زدن درست برای موقیت شماره زندگی مؤثر است ارزش نده و مفید می‌باشد.

یکی دیگر از نکاتی که باید در معاشرت با دیگران مراحت کنید وقت‌شناصی است. منتظر نگاه داشتن دیگران خود یک نوع خودپسندی است همان اندازه که وقت شما ارزش دارد وقت دیگران نیز ارزش نده و قیمتی است و چه بسا ممکن است آن شخص وعده دیگری باکسی دیگر داشته باشد. شما با مراحت وقت‌شناصی می‌توانید خود را از بسیاری

ناراحتی‌ها و زحمت‌ها نجات دهید مثلاً می‌توانید خود را از شتاب و عجله خطرناکی که در آخرین دقایق گریبان‌گیر شما می‌شود خلاص کنید و از ناراحتی عذرخواهی و معذرت در تأخیر رهائی بخشید. تنها چیزی که می‌تواند در این راه به شما کمک کند سرعت عمل و آمادگی است. عادت کنید در هر کاری که در پیش دارید اندکی قبل از وقت آغاز کنید از جمله در برخاستن از خواب، در فتن به مدرسه و همچنین در انجام وعده ملاقات بادوستان خود سریع و چابک باشید.

نکته سوم در رعایت حال دیگران و فایده‌های بعهد است که از مهمترین اصول معاشرت می‌باشد. اگر شما به دوست خود قول می‌دهید که با او به سینما، فوتبال یا مهمانی بروید حتماً به قول خود عمل نمائید مگر اینکه انجام آن مطلقاً برای شما غیر ممکن باشد. شما با اوفای به قول حسن اطمینان و اعتماد را نسبت به خود در دیگران ایجاد می‌کنید.

کاردانی و تدبیر – رفتار بادیگران بطوری که موجب رنجش آنان نگردد و بزبان دیگر کاردانی در معاشرت یکی از صفاتی است که شما باید در خود ایجاد و تقویت نمائید. در زیر چند روش که ممکن است شما را در این راه کمک کند پیشنهاد می‌شود:

- ۱- بردبار باشید. اگر کسی کاری می‌کند که شمارا آزرده و ناراحت می‌سازد سعی کنید اورا درک کنید و به یاد بیاورید که معمولاً پشت سر هر عملی که از کسی سرهیز ندعلت و دلیلی وجود دارد.
- ۲- بادیگران طوری رفتار کنید مثل اینکه هم پایه یا برتر از شما

هستند. سعی کنید هیچ وقت «ظاهر فریب» نباشد یا چیزی نگوئید که حمل بر لاف زنی و گزافه گوئی گردد. همان لحظه که شما بخواهید دیگران را کوچک بکنید مردم از شما بدشان خواهد آمد. زیرا هیچ کس از شخصی که از خود راضی باشد و خود را بهتر یا برتر از دیگران بداند خوشش نمی آید.

۳- کاری کنید که دیگران خود را مهم احساس کنند. هر کسی دوست دارد مورد تعریف و تمجید قرار گیرد شما می توانید این احساس را با اظهار علاقه و خوشوقتی درباره کارها و موفقیت‌های دیگران در آنان ایجاد نمایید.

۴- هیچ وقت به خطاهای واشتباهات دیگران نخنید همچنین رفتار یا لباس پوشیدن آنها را هرگز مسخره نکنید بلکه سعی کنید به آنها در اصلاح اشتباهاتشان کمک نمایید.

بادیگران رفتار دوستانه داشته باشید. هر کسی در زندگی دوست لازم دارد برای اینکه دوستان زندگی را لذت‌بخش‌تر می کنند، بر مسرت‌ها می افزایند و باعث می شوند که ما قدر وارزش خود را بیشتر احساس کنیم. برای دوست‌یابی هم تنها راه داشتن رفتار دوستانه با دیگران است شما باید عادت کنید در تمام اوقات رفتار دوستانه داشته باشید. بعدها در این فصل راه‌های مختلفی را برای یافتن و نگاه داشتن دوستان فراخواهید گرفت.

یاد بگیرید خوب صحبت کنید. هر شخصی باید یاد بگیرد که

خوب صحبت کند زیرا مردم دوست دارند به کسی که خوب صحبت می‌کند گوش بدهند. یکی از نکات مهم وابتدائی در این مورد این است که شما بتوانید دقیقاً آنچه را که منظور قان هست بیان کنید. خیلی‌ها برای بیان چیزهای مختلف که باهم کاملاً متفاوتند کلمات و عبارات واحدی به کار می‌برند. شما می‌توانید با مطالعه کتاب‌ها و مجله‌های خوب و استفاده از کتاب لفت احاطه خود را نسبت به کلمات و عبارات توسعه دهید. ضمناً توجه به نکات زیر شمارا در حسن گفتار کمک و مساعدت می‌کنند.

۱- همیشه چیزی برای گفتن داشته باشید. رمز مورد توجه واقع شدن در توجه به دیگران است. سعی کنید بر آنچه که در دنیا، در کشور شما و در شهر شما می‌گذرد اطلاع حاصل کنید. اتفاقات بزرگی که روی می‌دهند موضوع‌های جالبی برای گفتگو هستند ولی حوادث کوچک هم مانند فیلم‌های تازه، اخبار ورزشی و مدهای جدید می‌توانند به همان نسبت موضوع صحبت قرار گیرند.

۲- شنو نده خوبی باشید. این یکی از شرایط مهم برای اهل بحث و گفتگوست. عادت کنید وقتی کسی صحبت می‌کند بدقت به سخنان وی گوش فرا دهید. هرگز خود را کسی معرفی نکنید که نسبت به صحبت‌های دیگران بی‌اعتنای بوده و تنها دنبال فرصتی می‌گردد که خود حرف بزند.

۳- از بدگوئی و تکرار حرف‌های بی‌اساس خودداری کنید. لازم نیست برای جالب ساختن گفتار خود از دیگران بدگوئی کنید یا حرف-

های بی اساسی را که شنیده اید بازگو نمائید. شما با این کار شاید چند شنو نده پیدا کنید ولی هرگز دوست یا محبوبیت نخواهید یافت.

۴- از لاف زدن و خودستائی بپرهیزید خیلی درباره موقفیت های خود صحبت نکنید ممکن است نمره های خوبی که گرفته اید، بازی هائی که انجام داده اید یا نقشی که در یک نمایش بازی کرده اید مهم و جالب توجه بوده باشند ولی همیشه بهتر است اجازه دهید شخص دیگری از آن ها تعریف کند.

۵- به نظریات دیگران احترام بگذارید وقتی شخصی درباره موضوعی اظهار نظر می کند لازم نیست فورا با این گونه عبارات به وسط حرف او بدوید «خودتان هم نمی دانید چه می گوئید»، «من با یک کلمه هم از حرف های شما موافق نیستم» یا «این نشان می دهد که شما چیزی در این باره نمی دانید» بلکه بهتر است ابتدا بگوئید که نظریه شما از بعضی جهات درست است و بعد دلایل عدم موافقت خود را با آن نظریه بیان نمائید.

۶- یاد بگیرید صحبت را گرم نگاه دارید اگر دیدید گفتگو در حال قطع شدن است شما می توانید یکی از حاضرین را به صحبت و ادار کنید مثلا می توانید رو به یکی کرده بگوئید «راستی شما چند شب پیش مسابقه مهمی داشتید بالاخره قسمت آخر بازی چطور تمام شد؟» یا از دیگری بپرسید «آن قایق که درست می کردید چه شد خیلی میل دارم آن را بیینم»

سازگاری در خانواده

اهمیت زندگی خانوادگی - پدر و مادر نه تنها وسایل و لوازم زندگی، از قبیل خوراک و پوشاك را برای شما فراهم می‌کنند بلکه چیزهای دیگری هم در اختیار شمامی گذارند که بهمان اندازه اهمیت دارند. ما در محیط خانه از زندگی مشترکی که با افراد خانواده خود داریم لذت می‌بریم. خانواده به ما درس عشق و محبت می‌آموزد ما را تا حدود امکان از مزایای اجتماعی، تربیتی و تفریحی بهرمند می‌سازد و به ما احساس اعتماد و اطمینان می‌بخشد. البته دریشتر خانواده‌ها کارها بطور هموار پیش‌می‌رود ولی گاهی هم زندگی خانوادگی ممکن است به صورت پیچیده و مشکلی درآید و سازگاری با پدر و مادر و برادر و خواهر دشوار به نظر برسد. بعضی وقتی‌ها ممکن است شما در مسئله‌ای با پدر و مادر خود اختلاف نظر پیدا کنید و این جریان ناراحت شوید. گاهی هم شاید فکر کنید که پدر و مادرتان شما را درک نمی‌کنند و به قضاوت شما اطمینان ندارند.

علل ناسازگاری - اختلافات و سوءتفاهمات که گاهی بین نوجوانان و اولیای آنان به وجود می‌آید علل زیادی ممکن است داشته باشد علت اول این است که بچه‌ها به تدریج که بزرگتر می‌شوند بیشتر احساس استقلال می‌کنند و کمتر برای حل مشکلات خود به پدر و مادر مراجعه می‌نمایند. البته این یک امر کاملاً طبیعی است هر پسر و دختر معمولی دلش می‌خواهد رشد بکند و خود را یک شخص بالغ و مستقل معرفی

نماید. ولی شاید این نشان دادن استقلال گاهی طوری انجام می‌گیرد که موجب سوء تفاهم برای پدر و مادر می‌شود و رفتار فرزند باعث حیرت وابهام آنان می‌گردد و در نتیجه کشمکش بروز می‌کند.

علت دیگر سوء تفاهمات این است که طرز فکر و خواسته‌های شما با پدر و مادر قدری تفاوت پیدا می‌کند شما جوانید و سرشار از شود، اشتیاق و هیجان هستید در حالی که پدر و مادر متمایل به محافظه‌کاری و احتیاط می‌باشند و مثلاً ساكت و آسوده نشستن در منزل را غالب به گذراندن وقت در سینما، مسابقه یا مهمانی ترجیح می‌دهند. این نشان نمی‌دهد که آن‌ها اشخاص قدیمی و کهن‌هه پرست هستند بلکه نشانه آن است که اشتیاق آن‌ها به چیزهای مورد علاقه شما به اندازه اشتیاق شما نیست یا اگر اولیای شما در برابر بعضی از فعالیت‌های شما ابراز نگرانی می‌کنند و شما را به احتیاط می‌خواهند برای این است که به حکم تجربه، خطرهای احتمالی آن‌ها را پیش‌بینی می‌نمایند. خلاصه پدر و مادر دوست دارند شمارا از تجربه‌های خود بهره‌مند سازند و از انجام اشتباهاتی که در دیگران دیده‌اند باز دارند. پدر و مادر آرزو می‌کنند که شما رشد کنید و از تمام جهات یک شخص بالغ شوید نه این‌که می‌خواهند در کارهای شما دخالت کنند و استقلال شما را برهمند نهند و اگر شما به آن‌ها فرصت دهید که نظریات شما را بفهمند معمولاً شما را در کارهای شما دخالت کنند و از زرده می‌سازید یا رفتاری می‌کنید که عاقلانه به نظر نمی‌رسد مجبور به مداخله می‌گردد.

همکاری با افراد خانواده - شما برای اینکه خانهٔ خود را محل مطلوبی برای زندگی بسازید کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید. در درجهٔ اول باید شما به وظایف و مسؤولیت‌های مشترک خود در خانواده توجه داشته باشید. ولی از آنجائی که هیچ دو خانواده‌ای را نمی‌توان یافت که از هر لحاظ با هم شبیه باشند نمی‌توان برای تعیین وظایف افراد در خانواده‌ها قوانین دقیق و یکنواختی وضع نمود.

راهنمایی‌های زیر می‌تواند شما را در اجرای سهمی که در این مورد در خانوادهٔ خود بر دوش دارید کمک و هدایت نماید:

۱- سعی کنید سهم خود را در مطبوع و راحت ساختن زندگی خانوادگی انجام دهید. زندگی خانوادگی در حقیقت یک زندگی مشترک است. شما در استفاده از خوراک و پوشالک و در بکاربردن رادیو و تلویزیون و بسیاری از اشیاء دیگر منزل بادیگر افراد خانواده شریک و سهیم هستید به همین ترتیب حق این است که در تمام وظایف و مسؤولیت‌های خانه هم سهم خود را ایفا نمایید و این کار را شما می‌توانید به راههای مختلف انجام دهید.

معلوم است که ظرف شستن، چمن زدن و ماشین شستن به اندازهٔ توب‌بازی کردن خوش‌آیند و مهیج نمی‌باشد ولی وقتی با یک عدد ای زندگی می‌کنیم به پاس منافعی که به عنوان یک عضو آن‌گروه عاید مایم شود باید گذشت‌هایی به نفع آن‌گروه بنماییم. خانواده‌های از این امر مستثنی نیست شما با شرکت در اجرای بعضی مسؤولیت‌های مشترک

خانوادگی می‌توانید لذت بیشتری از زندگی در خانه ببرید نه تنهامی توانید اعتماد اولیای خود را جلب کنید بلکه به آن‌ها نشان می‌دهید که می‌تواند در تصمیمات مهمی که برای خود می‌گیرید به شما اطمینان نمایند.

۲- نسبت به افراد خانواده خود ابراز محبت و قدردانی نمایید این-

طور تصور نکنید که کارهای بسیار، چه کوچک، چه بزرگ که پدر و مادر برای شما انجام می‌دهند وظیفه‌شان است و عادت کنید وقتی مثلاً مادر شما مهمانی ای برای شما ترتیب می‌دهد و هنگامی که غذای مورد علاقه‌شما را می‌پزد مراتب قدردانی و تشکر خود را به او ابراز کنید و در موقعیت‌های مخصوص آن‌ها را یاد نمایید هر شب وقت خود را در خارج از منزل نگذرانید بلکه قسمتی از اوقات خود را با خانواده خود صرف کنید. این وظیفه‌ای است که شما در برابر پدر و مادر و خواهران و برادران خود بر عهده دارید.

۳- راضی نشوید پدر و مادر بیش از اندازه برای خاطر شما فداکاری نمایند. گاهی اوقات بعضی پسرها و دخترهای جوان تقاضاها و توقعاتی دارند که پدر و مادر مجبور می‌شوند از احتیاجات ضروری خود چشم‌پوشی نمایند تا بتوازن آنها را برآورده سازند. شما باید مواظب باشید که از نظر مالی بار سنگینی بپدر و مادر خود تحمیل نکنید اگر پول جیبی از آن‌ها می‌گیرید سعی کنید آن را عاقلانه خرج کنید تا ناچار نشوید تقاضای پول اضافی نمایید و در صورتی هم که خرج شما بیش از آنست که پدر و مادر می‌توانند در اختیارتان بگذارند سعی کنید خودتان راهی

برای تأمین آن پیدا کنید.

۴- در خانه مهربان باشید و رعایت حال دیگران را بکنید. شما باید به همان اندازه که در بر این دوستان خود مهربان و مؤدب هستید نسبت به پدر و مادر خود هم چنین باشید.

سازگاری با برادران و خواهران. آیا بعضی اوقات سازگاری با برادران و خواهران خود را دشوار می‌یابید؟ آیا هیچ وقت از دست برادر خواهر کوچک خود که دنبال شما راه می‌افتد خشنمانک می‌شوید؟ آیا وقتی که دیگر افراد خانواده اطاق شمارا زیرو رو می‌کنند و به کشوهای اتاب شما سرمی‌کشند یا تقویم شما را می‌خوانند ناراحت می‌شوید؟ آیا هیچ وقت این احساس به شما دست می‌دهد که در خانه مورد بیعدالتی قرار گرفته باشید؟ آیا فکر می‌کنید شما از بعضی امتیازاتی که خواهر و برادر شما در منزل دارند بی‌بهره هستید؟ آیا وقتی دوستان شما به دیدن شما می‌آیند از طرز رفتار خواهران و برادران خود عصبانی می‌شوید؟ آیا از اینکه خواهر بزرگتر شما همیشه از رفتار و صورت ظاهر شما انتقاد می‌کند خشمگین می‌گردد؟

اگر جواب این سؤالات «بلی» باشد شما هم همان افکار و احساساتی را دارید که هزاران جوان دیگر بعضی اوقات پیدا می‌کنند. شما باید بدایید که این گونه بحث‌ها و کشمکش‌های کوچک بین برادر و خواهر حتی در خوشبخت ترین خانواده‌ها هم ممکن است پیش بیاید.

اجرای پیشنهادهای زیر به رفع این نوع ناراحتی‌ها کمک

می‌کند.

۱- اگر می‌بینید باز کردن رادیو و تلویزیون افراد خانه را ناراحت می‌کند سعی کنید برای استفاده از آن‌ها بر نامهٔ مخصوصی درست کنید که برای همهٔ اهل خانه مطلوب باشد این نهایت خود پسندی است که انسان از دیگر افراد خانواده انتظار داشته باشد همیشه به بر نامه‌هایی که فقط دلخواه اوست گوش دهدند.

۲- با برادران و خواهران خود در خانه همراهی کنید و با کارهای جزئی و کوچک به آن‌ها کمک کنید. مثلاً می‌توانید برای خواهر یا برادر کوچکتر خود آلبوم عکس درست کنید یا کاری شبیه آن برای آنان انجام بدهید.

۳- یکی از علل کشمکش در خانه، برداشتن اسباب و لوازم دیگری بدون اجازه صاحب آن‌ها است. حق مالکیت دیگران همچنان‌که در همه‌جا محترم شمرده می‌شود در خانه هم باید دقیقاً طرف احترام قرار گیرد. ضمناً باید عادت کنید همان‌طور که قرض کردن را دوست دارید قرض دادن را هم دوست داشته باشید.

سازگاری با دیگران در مدرسه

دوست پیدا کردن در مدرسه - بعضی افراد خیلی آسان و بطور طبیعی دوست پیدا می‌کنند ولی برخی دیگر این‌کار برایشان دشوار است با وجود این به نظر می‌رسد هر فردی اگر در رفتار با دیگران روش منطقی

۹. افالانه درپیش بگیرد و ضمناً در کارهای اجتماعی وذوقی نیز وارد باشد
۱۰. تواند دوستانی برای خود پیدا کند.

پایدارترین دوستی‌ها آن‌هایی است که بر اساس طرز فکر، ذوق سلیقه مشابه و مشترک استوار باشد. مثلاً اگر شما علاقه‌مند به بیس‌بال، فوتبال و ورزش‌های دیگر از این قبیل باشید. به آسانی می‌توانید در بیان دختران و پسرانی که این‌گونه ورزش‌ها را دوست دارند دوستانی پیدا کنید. ویا اگر هنر موسیقی و نمایش را دوست داشته باشید خواهید بید که در بین افراد علاقه‌مند به این رشته‌ها دوستان خوبی برای شما پیدا شوند. بطور کلی شما بهترین دوستان خود را در میان اشخاصی پیدا کنید که وجهه و جهات مشترکی باشما داشته باشند.

راهنمایی‌های زیر ممکن است شمارا در پیدا کردن و نگاه داشتن دوست کمک ویاری نمایند:

۱- هرگز در باره دوستان خود بدگوئی نکنید و اسراری را که به شما گفته‌اند فاش نسازید.

۲- عادت کنید چیزهایی را که از دوستان خود قرض می‌گیرید حتماً به آنان پس بدهید. بعضی اوقات مردم یادشان می‌رود چیزی را که از دوستشان به امامت گرفته‌اند بوى پس بدهند گاهی هم آن را پس از خراب کردن به صاحبش برمی‌گردانند و چه بسیار دوستی‌ها که بهمین علت از هم پاشیده می‌شود و بر هم می‌خورد.

۳- اگر شما در گروهی شرکت می‌کنید و مخارج مشترکی پیش

می آید فراموش نکنید که سهم خود را حتماً پیردازید و کاری نکنید که نزد دیگران به عنوان «انگل» یا «سورچران» معرفی شوید.

۴- تمام قول‌های را که به دوستان خود می‌دهید عملی کنید و در وعده‌های ملاقات همیشه سروقت حاضر گردید.

سازگاری با معلمان- بیشتر شاگردان به آسانی و خوبی با معلمان خود سازش پیدا می‌کنند ولی عده‌کمی از آنان گاهی در این کار با اشکال جزئی روبرو می‌شوند که معمولاً بعلت نبودن تفاهم کامل بین شاگرد و معلم است البته اگر شما در کلاس احترام معلم را حفظ نکنید از انجام تکالیف خود همیشه شانه خالی نمائید و بدآخلاق باشید یا همیشه دیر سر کلاس حاضر شوید نباید انتظار داشته باشید که معلم شمارا مورد تشویق و تقدیر قرار دهد. بهر حال وقتی از وضع خود در مدرسه احساس ناراحتی و نارضایی می‌کنید موضوع را با معلم خود در میان گذارید گفتگو در این- گونه مسائل اغلب برای شاگرد و معلم هردو مفید واقع شود.

ورزشکار شایسته‌ای باشید- یکی از تعریف‌هایی که می‌توان درباره یک شاگرد مدرسه کرد این است که بگوئیم او ورزشکار خوبی است ولی باید دید ورزشکار خوب و شایسته کدام است؟ ورزشکار شایسته کسی است که:

۱- بازی‌های خوب را تشویق و تحسین می‌کند ولی بازی‌های بد را مسخره و تحقیر نمی‌نماید.

۲- رفتار خود را کنترل می‌کند و آرامش خود را حفظ می‌نماید.

۳- هرگز برای توجیه شکست‌های خود دنبال عذر و بهانه لمی‌گردد.

۴- از رقبای خود در بازی سوء استفاده نمی‌کند.

یک ورزشکار وقتی برنده می‌شود به آسانی می‌تواند خوب بودن خود را نشان دهد ولی مهم این است هنگامی که باز نده می‌شود بتواند خود را کنترل کند و شایستگی خود را حفظ نماید. بنابراین یکی از درس‌هایی که شما باید از ورزش بگیرید این است که عادت کنید وقتی در بازی مغلوب می‌شوید یک باز نده خوبی باشید. ورزشکار خوب کسی است که مؤدبانه شکست را قبول می‌کند و داور یا هم بازی خود را مورد سرزنش قرار نمی‌دهد و ضمناً این حقیقت را می‌پذیرد که ممکن است یکران از لحاظ قدرت و بازی از او برتر و پیشتر باشند و نیز باین احتمله توجه می‌کند که بخت و اقبال هم در بسیاری از موارد ممکن است در مبارزات ورزشی دخالت نماید هر ورزشکاری که وارد میدان مسابقه می‌شود باید حقایق و نکات فوق را در نظر بگیرد و نتیجه مسابقه را هر چه چیزی هست، برد یا باخت یا مساوی مثل یک ورزشکار خوب و شایسته قبول نماید.

روابط بین پسر و دختر

لزوم شناختن یکدیگر- پسران و دختران باید یاد بگیرند چگونه یکدیگر را بشناسند زیرا در جویان زندگی بسیاری از اوقات خود را با

جنس مخالف خواهند گذراند چه این ارتقاباط در مدرسه، در کسب و کار، در فعالیت‌های اجتماعی و بالاخره در زندگی مشترک خانوادگی همیشه موجود و برقرار می‌باشد.

تنها راهی که شما می‌توانید به آن وسیله افراد جنس دیگر را بشناسید معاشرت سالم و درست با آنان است، کارهای فوق برنامه که تحت نظر مؤسسات آموزشی اجرا می‌شود، فعالیت‌های اجتماعی که در ظل تشکیلات خیریه انجام می‌گیرد از جمله موقعیت‌های مناسبی هستند که معاشرت‌های مختلف را برای پسران و دختران امکان‌پذیر می‌سازند. دخترهایی که می‌قرسند با پسرها حرف بزنند و پسرهایی که خجالت می‌کشند با دخترها صحبت نمایند لازم است از این امکانات حسن استفاده را بگنند و بدین ترتیب رشد فکری و اجتماعی خود را تقویت نمایند.

وعده ملاقات - نمی‌توان گفت دخترها و پسرها از چه سنی مجاز به گذاشتن وعده ملاقات هستند. این ملاقات‌ها در مرحله اول با شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و گروهی بطور ساده و طبیعی انجام می‌گیرد بعد در مرحله دوم ممکن است ملاقات‌های دوبعدی ترتیب داد و تنها پس از گذشت زمان لازم و با دارا بودن شرایط خاصی است که می‌توان وعده ملاقات‌های انفرادی را گذاشت.

مهم‌ترین این شرایط رشد و بلوغ شماست یعنی شما فقط در صورتی می‌توانید ترتیب ملاقات خصوصی بدهید که بقدر کافی بزرگ و بالغ شده باشید و بتوانید تشخیص خوب و بد را از هم بدهید و تصمیم

شایسته در هر موردی بگیرید بطور خلاصه شما تا وقتی که توانائی قبول مسؤولیت برای داشتن عالی ترین ارزش‌های اخلاقی را در خود احساس نکرده‌اید باید از ترتیب ملاقات‌های خصوصی با جنس مخالف خودداری نمایید.

ترتیب ملاقات‌های دسته‌جمعی - اندرزهای زیر شاید بتوانند شما را درباره این ملاقات‌ها راهنمایی نمایند.

۱- نکتهٔ بسیار مهمی که باید توجه نمایید این است که در سنی آنها شما هستید و شاید تا چند سال دیگر باید تمام ملاقات‌های خود را به صورت گروهی ترتیب دهید، این ملاقات‌های گروهی به‌شما امکان می‌دهد که با دوستان زیادتری آشنا شوید و راه و روش صحبت و گفتگو را بیشتر یاد بگیرید. شما در این ملاقات‌ها می‌توانید افراد را از طرز رفتار، گفتار و کردارشان بشناسید و بعلاوه درباره کارهای مدرسه، اخبار روز، سرگرمی‌ها، موسیقی، هدف‌ها و برنامه‌های آینده با آنان تبادل افکار نمایید.

۲- برای اینکه معاشر خوبی معرفی شوید باید دارای بعضی سفات و مشخصات باشید، صفاتی که در صفحات گذشته به تفصیل مورد گفتگو قرار گرفتند. یکی از مهمترین این مشخصات اینست که خوش‌بیان باشید.

بطور کلی داشتن آداب و اطوار خوب به موقیت شما در معاشرت امک می‌کند. شما باید روش معرفی کردن و آشنا شدن، طرز ادای سلام

و تعارف و راه اظهار تشکر را یاد بگیرید و بموضع از بیان «متشکرم» و «ببخشید» غفلت ننمایید. ضمناً باید یاد بگیرید مثلاً در سالن رستوران یا نمایش چگونه رفتار کنید.

راه دیگری که شما را در معاشرت موفق می‌سازد اطلاع بر بعضی ورزش‌ها و سرگرمی‌های است مثلاً اگر شما از شنا، تنیس و کارهای هنری اطلاع داشته باشید همیشه می‌توانید در ملاقات‌های گروهی از آن‌ها استفاده نمائید.

ورزش برای تندرستی

بیس‌بال^۱ - بیس‌بال بازی و ورزش خوبی است و اگر بازیکن دقیق و با احتیاط باشد مانند بعضی بازی‌های دیگر خطر مخصوصی ندارد. این بازی هم از نظر تقویت روحیه همکاری و هم از لحاظ پروردش قوای شخصی خوب و مفید است و شرکت در آن مستلزم سرعت انتقال، قدرت تشخیص و مهارت در بازی می‌باشد.

بیس‌بال چه بعنوان یک بازی تفریحی و آزاد و چه به صورت یک بازی حرفاً توانسته است در میان مردم آمریکا برتری خاصی برای خود کسب نماید.

استادی در این بازی شامل چوگان زدن، دویدن، سرخوردن، انداختن و گرفتن توپ است و در تمام این موارد کنترل نکته مهمی

شمار می‌رود.

برای اینکه چوگان زدن را خوب یاد بگیرید باید به ترتیب زیر تمرین کنید:

- ۱- به فاصله ۱۵ تا ۳۰ سانتیمتر از پناهگاه بایستید.
 - ۲- طوری بایستید که پاهای شما به اندازه ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر از هم فاصله داشته باشد و وزن بدن روی پای عقب کمی بیشتر باشد در این حال سعی کنید خود را در وضع راحتی نگاه دارید.
 - ۳- طوری بایستید که پاهای شما موازی باشند به قسمی که شانه چپ تقریباً برگوی زن قرار گیرد. (برای بازیکنی که طرف داست قرار گرفته)
 - ۴- شانه‌ها و کفل‌های خود را در یک سطح نگاه دارید.
 - ۵- آرنج‌ها را از بدن دور نگاه دارید و آرنج عقبی را کمی پائین تر از آرنج جلوی قرار دهید.
 - ۶- چوگان را روی شانه خود بگیرید ولی آن را روی شانه نگذارید.
 - ۷- چشمان خود را به توب متوجه کنید.
 - ۸- اکنون آماده زدن توب باشید - وقتی که پرتاب کننده می‌خواهد توب را راه بیاندازد نگذارید چوگان نوسان پیدا کند.
- برای اینکه دویدن را خوب یاد بگیرید باید متوجه نکات زیر باشید:

برای رسیدن به اولین هدف به محض زدن توپ به سرعت شروع به دویدن کنید. قدم اول را با پای راست آغاز کنید و به شدت بدوید. اگر به اولین هدف رسیدید یا با گام خیلی بلند با آن تماس پیدا کردید دویدن خود را آهسته‌تر کنید وقتی می‌دوید به توپ نگاه نکنید بلکه به اولین هدف خیره شوید با این ترتیب احتمال اینکه شما از هدف نگذرید و با آن تماس پیدا کنید بیشتر خواهد بود.

برای اینکه پرتاب کردن توپ را خوب انجام دهید باید بتوانید نه تنها توپ را خوب رها کنید بلکه آن را به هدف‌های معین پرتاب نمائید.

در هر ورزشی برای یاد گرفتن و کسب موفقیت باید مقررات بهداشتی را رعایت کرد. از جمله باید خوراک روزانه مرتباً باشد و خواب، هوای آزاد و تمرین به اندازه کافی فراهم گردد و پاکیزگی بدن از داخل و خارج نیز مورد توجه قرار گیرد. ضمناً باید دانست که برای اینکه بدن بتواند به قدر لازم جواب احتیاجات خود را بدهد به غذای فراوان و صحیح و ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، مواد غذائی و سایر غذاهای نیروبخش احتیاج دارد. به یاد داشته باشید که شما فقط خودتان نیستید که بازی می‌کنید بلکه جزئی از گروه بازی‌کننده می‌باشید و همچنانکه در موقعيت‌های خانوادگی شریک هستید در موقعيت‌های گروه بازی نیز سهیم می‌باشید از این جهت باید سعی کنید بازیکن خوبی باشید. تلاش کنید که بازی را بیرید ولی اگر باختید احساسات خود را کنترل کنید و برای

بهر ساختن بازی خود در دفعات دیگر بیندیشید. ورزش‌ها نوعی سرگرمی و تفریح هستند و در عین حال کمک می‌کنند که شما بتوانید شخصیت خود را تکمیل نمایید و راه سازگاری با دیگران را فراز بگیرید.

نکاتی که باید به خاطر سپرد

- ۱- برای سازش و همراهی با دیگران لازم است رفتار عاقلانه داشت و مراعات حال آنان را نمود.
- ۲- یکی از راه‌های مراعات دیگران وقت‌شناسی و وفای به عهد است.
- ۳- رفتار با دیگران بطوریکه موجب رنجش آنان نگردد صفت بسیار ارزش‌های است.
- ۴- هر کسی برای داشتن زندگی خوش لازم است دوست و رفیق داشته باشد.
- ۵- هر کسی باید یاد بگیرد چگونه خوب و جالب صحبت بکند.
- ۶- ما در پناه کانون خانواده از امنیت، اطمینان و عشق و محبت بمند هی شویم.
- ۷- همه افراد خانواده باید در انجام مسؤولیت‌های مشترک خانوادگی سهم خود را ایفا نمایند.

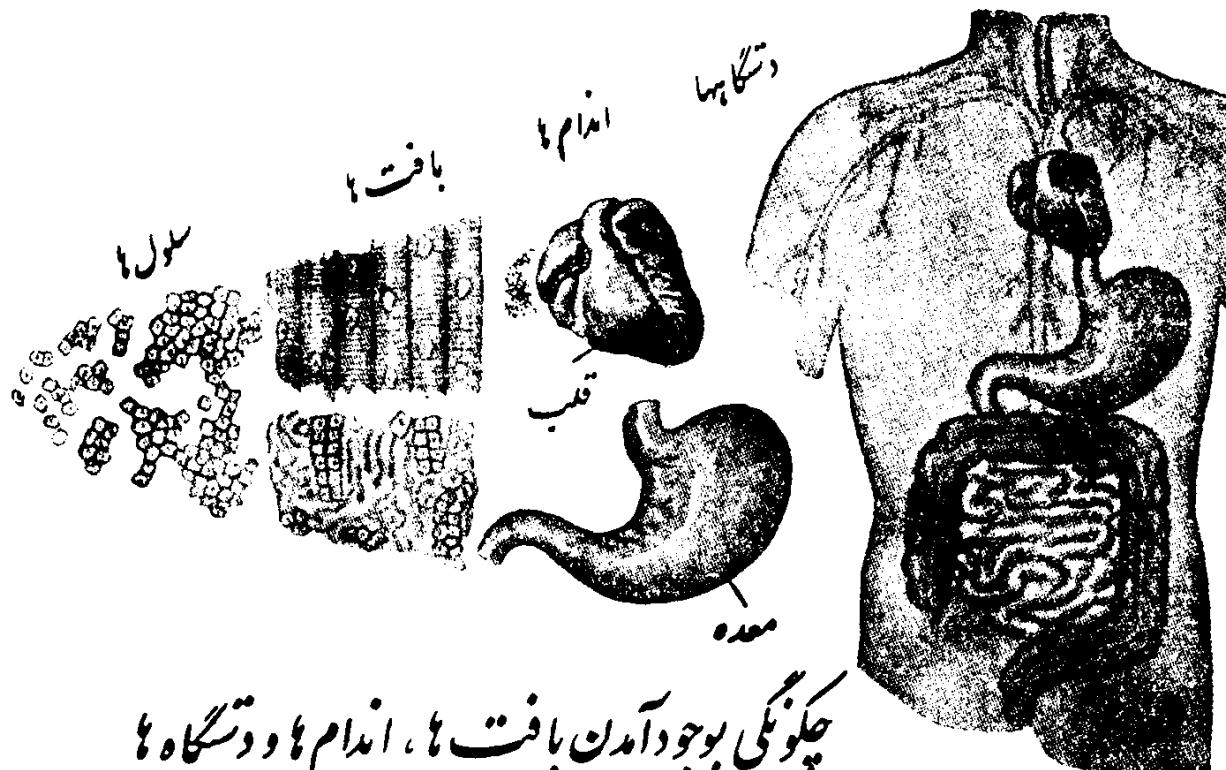
- ۸- برای اینکه تکالیف مدرسه را با علاوه انجام دهید لازم است با معلمین خود سازگاری داشته باشید.
- ۹- ورزشکار باید در ارتباط با دیگران خود را به صفات یک ورزشکار خوب آراسته نماید.
- ۱۰- دختران و پسران باید یاد بگیرند چگونه یک دیگر را بشناسند.

فصل سوم

تغذیه و خوراک

اندام‌های مختلف بدن و کار هر یک از آن‌ها

بدن یا یک سازمان پیچیده زنده - شما برای اینکه بطرز کاربدن خود پی‌برید باید اطلاعاتی درباره چگونگی ساخته شدن آن داشته باشید. قسمت‌های مختلف بدن از یک واحد اولیه که سلول^۱ نامیده می‌شود سرچشم می‌گیرند و هر موجود زنده حیات خویش را از همین سلول ابتدائی آغاز می‌کند. این سلول رشد می‌کند، تقسیم می‌شود و بسیاری سلول‌های تازه دیگر به وجود می‌آورد. سلول‌ها ابتدا باهم شبیه‌هند ولی به تدریج که تقسیم می‌شوند گروه‌های سلولی تشکیل شده اختلافاتی از نظر شکل و ساختمان پیدا می‌کنند. به موازات این تغییرات که در ساختمان سلول‌ها حاصل می‌شود گروه‌های سلولی و ظایف مخصوص بخود را به‌عهده می‌گیرند و این کیفیت بالاخره به تشکیل بافت‌ها منتهی می‌گردد.



چگونگی بوجود آمدن بافت‌ها، اندام‌ها و دستگاه‌ها

بافت عبارت از مجموعه سلول‌هایی است که شیوه هم هستند و دور هم جمع می‌شوند تا به کمک هم کار مخصوصی را انجام دهند. در بدن بافت‌های مختلف وجود دارند که می‌توان از میان آنها بافت‌های عضلانی، عصبی و پیوندی را نام برد.

بتدریج که بدن رشد می‌کند بافت‌ها به هم پیوسته، اندام‌ها را بوجود می‌آورند. اندام‌ها هر یک کار مخصوصی در بدن بر عهده دارند، قلب، ریه‌ها، کلیه‌ها، کبد و طحال نمونه‌های خوبی از این اندام‌ها می‌باشند.

آخرین مرحله در سازمان پیچیده بدن تشکیل دستگاه‌هاست.

اندام‌های مختلف باهم جمع می‌شوند یا همکاری می‌کنند تا کار اختصاصی دقیقی را در بدن انجام دهند این دستگاه‌ها عبارتند از استخوان‌بندی، زنادت، گردش خون، تنفس، گوارش، ترشح غدد داخلی، اعصاب و اولید مثل.

هم آهنگی قسمت‌های مختلف بدن با یکدیگر - تمام دستگاه‌های بدن باهم مربوطند و هیچیک نمی‌توانند بدون اثر بر دستگاه‌های دیگر کار مخصوص خود را بخوبی انجام دهند حقیقت اینست که بدن یک سازمان پیچیده وزنده‌ایست و انسان زمانی از تندرستی کامل برخوردار خواهد بود که همه قسمت‌های این سازمان با هم آهنگی تمام همکاری نمایند.

خوراک و تغذیه

غذا چه کاری در بدن انجام می‌دهد؟ هر موجود زنده برای حفظ حیات باید از غذا استفاده نماید و اینکار از راه تغذیه انجام می‌گیرد. تغذیه عملی است که بوسیله آن بدن برای تأمین رشد، حفظ حیات و ترمیم بافت‌ها از غذا استفاده می‌کند. غذاها چهار کار اساسی در بدن شما انجام می‌دهند.

- ۱- مواد مورد نیاز برای رشد را فراهم می‌سازند.
- ۲- مصالح لازم برای ترمیم بدن و جانشین کردن بافت‌های کهنه و فرسوده را تأمین می‌کنند.

- ۳- نیروی لازم برای انجام کار را در بدن ایجاد می‌نمایند.
- ۴- وظایف بدن را متعادل و منظم می‌سازند و آن‌ها را در وضع فعال و هم‌آهنگ نگاه می‌دارند.

بدن و ارتباط آن با غذا - غذائی که وارد بدن می‌شود مهمترین قسمت تغذیه را تشکیل می‌دهد ولی عامل مهم دیگری نیز در میانست که عبارت از کیفیت استفاده از این غذا در بدن می‌باشد بدن شما تحت تأثیر عوامل بسیاری قرار دارد انواع غذائی که می‌خورید، چگونگی احساسات و افکاری که دارید میزان استراحت، ورزش و خواب که می‌کنید اینها همه در کیفیت تغذیه نقش مهمی بازی می‌کنند. خلاصه عوامل مختلف زیادی که از بدن شما یا از محیط خارج شما سرچشمه می‌گیرند کار استفاده از غذا را در بدن شما تحت تأثیر عمیق قرار می‌دهند.

مواد غذائی اصلی در برنامه غذائی - غذا ماده اولیه‌ایست که بدن برای انجام وظایف خود باید از آن استفاده نماید. مواد غذائی به‌موادی گفته می‌شود که همانطور که قبل از دیده شد کارشان تولید نیرو، ساخته شدن بدن، جانشینی بافت‌های کهنه و فرسوده و تنظیم فعالیت‌های بدن می‌باشد. بنابر این خوراکی که خورده می‌شود باید دارای مواد غذائی اصلی باشد تا بتواند این کار را انجام دهد.

بدن به‌شش نوع ماده مختلف نیاز دارد که از راه غذاهای تأمین می‌شوند. این شش نوع مواد غذائی عبارتند از:

۱- قندها ۲- چربی‌ها ۳- پروتئین‌ها ۴- ویتامین‌ها ۵- مواد معدنی
۶- آب.

حال شما خواهید دید چگونه این شش نوع ماده غذائی همه
۱- تیاجات بدن را بر طرف می‌سازند.

غذاهایی که تولید نیرو می‌کنند - قندها، چربی‌ها و پروتئین‌ها
غذاهای سوختی نامیده می‌شوند برای اینکه بدن تنها از این سه ماده
۲- تواند بعنوان سوخت استفاده کند و نیروی لازم را برای کار و بازی و
۳- ارماهی مورد نیاز را برای حفظ حرارت طبیعی بدن تولید نماید. بدن
۴- بجهت انجام وظایف خود احتیاج به نیرو دارد. این نیرو از یک طرف
برای انجام کار دستگاه‌های مختلف مانند گردش خون، تنفس و دفع
۵- از طرف دیگر جهت انجام واکنش‌های داخلی دیگر در بدن لازم است.
بدن همچنین برای حفظ حرارت طبیعی خود در حدود ۳۷ درجه سانتی-
کراد' به نیرو نیاز دارد. تمام این نیرو از سوختن یا اکسیده شدن
غذاهایی که وارد بدن می‌شوند تأمین می‌گردد و در میان این غذاها هم
مواد قندی و چربی‌ها منابع اصلی نیرو به شمار می‌روند.

مواد قندی یا هیدروکربنه شامل نشاسته و قندها هستند. نشاسته
در جریان عمل هضم تحت تأثیر اعمال شیمیائی به قندها تبدیل می‌شود و
انواع مختلفه قندها در لوله گوارش به قند ساده‌ای که گلوکز^۳ نامیده
می‌شود تجهیزه و تبدیل می‌گردند کبد و سایر بافت‌های بدن به منزله

انبارهای ذخیره قند هستند و بدن این انبارهای ذخیره را هر وقت که احتیاج به تولید نیرو باشد به راحتی تخلیه می‌نماید.

این قند ساده یا گلوكز در خون وجود دارد و به نام قند خون معروف است و سلول‌های بدن مخصوصاً عضلات موجودی قند خود را مستقیماً از خون می‌گیرند. کارکرد اینست که مقدار قند را در خون به حال ثابت نگاه دارد حال اگر شما قند را بیش از آنچه که بدن بتواند ذخیره کند میل کنید قند اضافی یا به صورت چربی تبدیل و انبار می‌شود یا بطور کلی از بدن دفع می‌گردد.

هیدروکربن‌ها در اکثر غذاها به مقادیر مختلف یافت می‌شوند ولی بیش از همه در سبزی‌ها - میوه‌ها و حبوبات وجود دارند.

چربی‌ها هم که از کره، خامه، شیر، گوشت، گردو، پسته، فندق، روغن زیتون و سایر روغن‌های نباتی به دست می‌آیند منابع قابل توجهی از نیرو هستند. چربی‌ها در غذاهای حیوانی و نباتی هر دو یافت می‌شوند ولی منبع اصلی آنها غذاهای حیوانی می‌باشد چربی‌های حیوانی ممکن است بلا فاصله در بدن سوخته تولید نیرو نمایند و یا به صورت چربی در بافت‌های بدن ذخیره شوند. این چربی‌های بافتی در حقیقت ذخایسر گرانبهائی از نیرو هستند که هنگام احتیاج بدن می‌توانند آزاد شده مورد استفاده قرار گیرند. این چربی‌ها همچنین در حفظ حرارت طبیعی بدن کمک می‌کنند اکنون ممکن است این سؤال پیش بیاید که چرا مواد قندی و چربی تولید انرژی می‌کنند؟ جواب این است که این مواد

زر بن، هیدرژن و اکسیژن دارند و این سه عنصر اصلی هستند که در بدن ... خته تولید انرژی می نمایند.

غذاهایی که بافت‌ها را می‌سازند - یکی دیگر از مواد غذائی ... پروتئین‌ها هستند که بمنزله مصالح ساختمانی بافت‌ها شناخته شوند. پروتئین‌ها در غذاهای حیوانی و نباتی هردو یافت می‌شوند و آرچه بعنوان سوخت در تولید نیرو هم شرکت می‌کنند ولی کار عمدشان این است که مصالح لازم را برای ساخته شدن بافت‌ها فراهم می‌نمایند. هر سلول زنده دارای پروتئین است. پروتئین این امکان را به سلول‌ها دهد که بتوانند تقسیم شده سلول‌های تازه‌ای بوجود بیاورند و همین تقسیمات مکرر است که منتهی به تشکیل بافت‌ها، اندام‌ها و بالاخره ستگاه‌های مختلف بدن می‌گردد. بنابراین میتوان گفت که حیات متکی امنبع پروتئینی بدن می‌باشد و اگر غذای شما قادر پروتئین بود بافت‌های بدن بتدربیج ولی به طور قطع و یقین مرده و از بین رفته بودند. بسیاری از غذاهای حیوانی و نباتی هستند که منابع بسیار خوبی از پروتئین می‌باشند. در میان آن‌ها میتوان گوشت، شیر، پنیر، پرنده‌گان و تخم مرغ را نام برد. اگر انسان در خوراک خود از انواع مختلف غذاهای حیوانی و نباتی استفاده نماید میتواند مطمئن باشد که پروتئین لازم را در اختیار بدن خویش گذاشته است.

غذاهایی که واکنش‌های داخلی بدن را هر قب و منظم می‌کنند

سه دسته غذاهای باقیمانده یعنی مواد معدنی، ویتامین‌ها و آب برای ترتیب و تنظیم واکنش‌های درونی بدن مورد نیاز می‌باشند.

مواد معدنی - مقدار مواد معدنی در مقایسه با مواد قندی - چربی و پروتئین در غذاها محدود و اندک است این مواد گرچه تولید حرارت و نیرو نمی‌کنند ولی برای ساختن و ترمیم بافت‌ها لازمند. مثلاً کلسیم و فسفر در ساختن استخوان و آهن در ساختن خون مورد نیاز است از همه مهمتر اینکه مواد معدنی برای تنظیم فعل و افعالات بدن ضروری هستند.

آب و اهمیت آن - آب گرچه ارزش غذائی ندارد ولی برای موجود زنده دارای اهمیت حیاتی است آب در حقیقت به تنظیم و ترتیب واکنش‌های درونی بدن کمک می‌کند زیرا بدون وجود آب هیچ عمل و تغییر و تبدیل شیمیائی نمی‌تواند در بدن انجام گیرد. آب به صورت محلول در خون و شیرهای گوارشی یافت می‌شود و از مهمترین اجزاء خون بشمار می‌رود. بدن فقط زمانی می‌تواند مواد معدنی را مورد استفاده قرار دهد که قبل از آب به صورت محلول در آمده باشد بعلاوه آب در تنظیم حرارت بدن نقش مهمی را بازی می‌کند و این کار را از طریق تبخیر آب از پوست و ریه‌ها انجام می‌دهد بالاخره آب برای کلیه‌ها و دستگاه دفع ضرورت دارد.

حداقل دو سوم از وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد و هر روز مقدار تقریباً دو لیتر آب از بدن دفع می‌شود و اینکار از ریه‌ها و پوست

۱۰۰. ملل تبعیر و عرق و از مجاری کلیوی و گوارشی به صورت فضولات اتمام می‌گیرد.

آبی که بینهاین قریب روزانه از بدن دفع می‌شود باید بنحوی جبران آید و این جبران از چندین راه انجام می‌پذیرد. در درجه اول غذاهای خورده می‌شوند مخصوصاً میوه‌های آبدار و سبزی‌ها دارای مقدار بادی آب هستند گوشت‌ها هم کم و پیش آب دارند از همه مهمتر مایعات آند آب، شیر، سوپ وغیره هستند که کسری آب را تأمین می‌کنند بطور اصلی هر شخصی باید در روز شش تا هشت لیوان آب با مایعات بکر بخورد.

انسان میتواند مدتی بدون غذا زنده بماند ولی بدون آب در چهار پنج روز از پا درمی‌آید و هلاک می‌شود.

ویتامین‌ها^۱ - ویتامین‌ها هم مانند مواد معدنی در تنظیم اعمال و نژادیف بدن اهمیت دارند. دانشمندان در یافته‌اند که این مواد برای حفظ حیات ضروری هستند زیرا اگر به مقدار لازم به بدن فرستند انسان ممکن است در معرض ابتلای به بیماری‌های مختلف قرار گیرد.

در مباحثت بعدی اطلاعات بیشتری درباره مواد معدنی و ویتامین‌ها داده خواهد شد.

فضولات غذائی - موادی هستند که پس از هضم کامل مواد غذائی قابل هضم در روده‌ها باقی مانند این مواد اضافی در بکار آند اختن روده‌ها نقش

مهمی بازی می‌کنند. دیواره عضلانی روده‌ها بطور مرتب و متناوب منقبض می‌شود و با هر انقباض مواد اضافی در مسیر روده به حرکت در می‌آیند و بالاخره به انتهای روده می‌رسند و به خارج دفع می‌گردند. مرتب و منظم بودن حرکات روده در حفظ تندرستی بی‌نهایت مهم می‌باشد.

داشتن یک برنامه غذائی متعادل مواد اضافی را که برای تنظیم حرکات طبیعی روده لازم است فراهم می‌کند. فعالیت عضلات روده با ورزش نیز تقویت می‌شود.

انتخاب غذا

انتخاب غذا از روی عقل و منطق وظیفه هر فرد است دانستن این- که برای حفظ تندرستی کامل چه باید خورد کافی نمی‌باشد بلکه هر کسی باید این دانش را در عمل مورد استفاده قرار دهد و بکار برد.

بطورکلی غذاهایی را باید انتخاب کرد که:

- ۱- برای رشد بدن لازم هستند.
- ۲- برای ترمیم و جانشینی بافت‌های فرسوده و از بین رقته بدن مورد نیاز می‌باشند.

۳- مطابق احتیاج بدن تولید انرژی می‌کنند.

۴- فعالیت‌های بدن را متعادل و هم‌آهنگ می‌سازند.

بعضی غذاها ممکن است با یکی از این شرایط جود باشند ولی برخی دیگر حائز تمام این شرایط هستند. نکته مهم در اینجا همین است

۱۰. غذاهای را باید انتخاب کرد و خورد که تمام کارهای را که برای حفظ امتی کامل بدن لازم است باهم انجام می‌دهند.

هفت گروه اصلی غذائی- در طی جنگ جهانی دوم دولت امریکا، ای هدایت تغذیه صحیح و سالم هفت گروه اصلی غذائی را مورد توجه قرار داد. در آن زمان تکیه زیادی روی تغذیه خوب و صحیح می‌شد. امروز نیز احتیاج به عناصر اصلی غذائی بهمان نسبت مهم و قابل توجه باشد.

در جدول زیر هفت گروه اصلی غذائی نشان داده شده‌اند این غذاها ارای عناصری هستند که بدن برای رشد، ترمیم، جانشینی بافت، تولید حسارت و انرژی و تعدیل و تنظیم فعالیت‌های خود به آن احتیاج دارد.

گروه اول: خام، پخته، کنسرو یا یخزده

مارچوبه، سبز	نخود، سبز	هویج	کولارد ^۲
لوپیا، سبز	فلل، سبز و قرمز	کدوی زرد	کاسنی، سبز
براک کولی ^۱	اسفناج	کدوی تبل	اسکارول ^۴
کلم دگمه‌ای	برگ‌های سبز شلغم	سیب‌زمینی شیرین ^۵	کلم پیچ
کلم، سبز	سبزی‌های دیگر	شلغم زرد	کاهو، برگ
کرفس، سبز	باقلاء	دانه‌های خردل	دانه‌های خردل
چارد ^۳	بامیه		

۱- Broccoli - نوعی گل کلم که ساقه و گل آن بعنوان سبزی مصرف می‌شود.

۲- Chard - برگ‌های گیاهی مشابه کنگره فرنگی که خوراکی است.

۳- Collard - نوعی کلم.

۴- Escarole - برگ یک نوع گیاهی است که اصل آن از هندوستان است ولی در بسیاری از نقاط بعنوان سبزی سالاد کشت می‌شود.

۵- نوعی ریشه گیاهی شیرین زرد و کلفت که بعنوان سبزی مصرف می‌شود.

گروه دوم:

روتا باگا ^۲	کلم، خام	پرتقال	توسرخ
شلغم خام	گل کلم	آب پرتقال	آب توسرخ
گرمک و طالبی سبزیجات - سالاد	نارنگی		کوم کوات ^۱
آناناس	کلم قمری	گوجه فرنگی	لیمو ترش
فلفل - سبز و خام	توت فرنگی	آب گوجه فرنگی	لیمو عمانی
		کلم دگمه‌ای	

گروه سوم: خام - پخته - بخشیده - کنسرو - خشک شده

انگور	شلغم	سرکاهو	سیب زمینی
هلو	سیب	قارچ	سیب زمینی شیرین
گلابی	زردالو	پیاز	کنگر فرنگی
خرمالو	آووکادو ^۴	هویج فرنگی	لو بیبا
آزاناس - کنسرو شده	موز	تریچه	چغندر
آب آناناس	توت	روتا باگا	کلم سفید
گوجه	گیلاس	شنگ	گل کلم
آللو	کرانبری ^۵	سورکروت ^۳	کرفس
کشمش	مویز	کدو تابستانی	خیار
ریواس	خرما	ذرت	بادمجان
هندوانه	انجیر		تره

سبزیها و میوه‌هایی که در گروه‌های دیگر ذکر نشده‌اند.

- ۱ - Kumquat - نوعی از مرکبات است.
- ۲ - Rutabaga - نوعی شلغم که ریشه بسیار بزرگ و زرد رنگ دارد.
- ۳ - Sauerkraut - کلم خردشده و نمک‌زده که هیگذارند تخمیر شود.
- ۴ - Avocado - میوه‌گرمسیری بشکل گلابی با پوست سبز تیره.
- ۵ - Cranberry - نوعی توت که سخت، ترش مزه و قره‌زنگ است و برای ساختن هربا بکار می‌رود.

گروه چهارم:

شیر: شیر کامل، شیر بدون چربی، شیر خشک، شیر عسلی و انواع دیگر
در - آبدوغ.

پنیر: پنیر نرم، پنیر سفت و اشکال دیگر آن.
بستنی.

گروه پنجم: تازه - کنسرو - نمک زده یا دود داده

تخم مرغ	دشت گاو
لو بیاون خود خشک شده ماهی و صدف	دشت گوساله
عدس	دشت گوسفنده
آرد سویا و بلغور	دشت بره
لو بیا سویا ^۱	دشت خوک (بدون چربی)
بادام زمینی	انواع مختلف گوشت: روغن بادام زمینی
جگر، دل، قلوه، مغز آجیل	جگر، دل، قلوه، مغز آجیل
زبان، تیموس، لوز المعده	زبان، تیموس، لوز المعده

گروه ششم: غلات بصورت کامل - تقویت شده یا اصلاح شده

آرد ذرت:	کریکر ^۲ :	انواع نان:
بصورت کامل و تقویت شده	تقویت شده	نان گندم خالص
بلغور- بصورت تقویت شده	از گندم خالص	نان سیاه
بقولات:	از آرد سویا	نان سفید تقویت شده
گندم خالص	آردها:	بیسکویت:
جو دوسر	تقویت شده	از گندم خالص
برنج بر شته شده	گندم خالص	تقویت شده
دانه های کامل دیگر	دانه های کامل دیگر	نان جو.
انواع دیگر غلات بصورت کامل یا اصلاح شده.		

گروه هفتم:

کره، روغن نباتی تقویت شده.

غذاهای نیر و دهنده

این غذاها را می‌توان به صورت تکمیلی به برنامه غذائی اضافه کرد ولی هیچگاه نباید آنها را جایگزین غذاهای هفت گروه اصلی فوق نمود.

نان شیرینی	بلغور ذرت	پیه	گوشت خوک
نان خامه‌ای	ماکارونی	اشک کباب	چکیده گوشت
شکلات	رشته	عسل	مربا
انواع کره‌های خوراکی			
کاکائو	برنج پاک کرده	شیره قند	چربی گوسفند
نان قندی	رشته فرنگی	قرمه	چربی پرنده‌گان
قند	تقویت نشده:	شربت قند	چاشنی سالاد
سایر انواع شیرینی	یسکویت	ارزن هندی	روغن سالاد
	نان سفید	آرد ذرت	گوشت خوک نمک‌زده
	آرد سفید	نشاسته ذرت	
	رولت		

استفاده از هفت گروه اصلی غذائی بعنوان راهنمای - هر کسی لازم است برنامه غذائی متعادلی داشته باشد که انواع مختلف غذاهای را شامل گردد. در حقیقت باید از غذاهایی استفاده نمود که تمام مواد لازم برای رشد و حفظ فعالیت طبیعی و مرتب بدن را در دسترس می‌گذارند.

این گروه‌بندی غذاهای اصلی راهنمای ساده‌ای برای انتخاب صحیح غذاهاست. باید دانست که اغلب غذاها بطور جداگانه دارای ارزش غذائی هستند ولی آنچه که در یک تغذیه صحیح و کامل مهم می‌باشد مصرف مخلوطی از غذاهای مختلف است که بروش منطقی و صحیح باهم همراه

نده باشند. باید سعی نمود در صورت غذای روزانه غذائی از هر یک از هفت دسته اصلی غذاها منظور نمود. غذاهای موجود در هر یک از این دسته‌ها از نظر ارزش غذائی خیلی باهم شبیه‌بند بنا براین دست ما کاملاً باز است که با اختیار خود یکی از آنها را انتخاب نمائیم. تعداد کمی از غذاها هم هستند که بجای این‌که در یک گروه باشند در گروه‌های مختلف قرار دارند البته لازم نیست در هر و عده غذا تمام گروه‌های غذائی را منظور نمود بلکه آنچه که روی هم رفته در سراسر روز مصرف می‌شود از این نظر مهم می‌باشد. جدول زیر می‌تواند بعنوان یک راهنمای ساده در انتخاب غذا و ترتیب صورت غذای روزانه مورد استفاده قرار گیرد:

کروه غذائی	نام غذا	مقدار احتیاج روزانه
۱	سبزیجات	یک پرس یا بیشتر
۲	گوچه فرنگی - کلم خام	مرکبات - گوچه فرنگی
۳	سیب زمینی و سبزیجات دیگر و میوه	دو پرس یا بیشتر
۴	شیر، پنیر، بستنی	کودکان ۳ تا ۴ فنجان بالغین ۲
۵	گوشت حیوانات، مرغ، ماهی	فنجان یا بیشتر
۶	تخم مرغ، نخود، لوبیا	یک یا دو پرس
۷	نان غذاهای آردی غلات و حبوبات	مقداری در هر روز
	بصورت ساده یا تقویت شده	
	کره و روغن‌های تقویت شده	مقداری در هر روز

نشاط و ارتباط آن با تندرستی - معلوم شده که اشخاص خوشحال و با نشاط از افراد افسرده و بدحال سالم ترند. حالات روانی منفی از قبیل

قرس، وحشت، نارضایتی و حساسیت زیاد موجب بسیاری بیماری‌ها می‌شود. کسانی که باین گونه حالات دچارند معمولاً اشتها را خود را از دست می‌دهند و لاغر می‌شوند از این‌رو برای اینکه تندرست باشیم باید حالات خوب و مثبت را در خود تقویت نمائیم و بدین‌میان داشته باشیم که فرد سالم و خوشحال کسی است که از امیدواری، رضایت خاطر و قابلّ نفس برخوردار باشد. شما نیز باید سعی کنید همیشه بانشاط و سرحال بودن را جزئی از زندگی روزانه خود در منزل، مدرسه و اجتماع قرار دهید.

کار جسمی و نیروی لازم

چرا بدن به نیرو و نیاز دارد؟ – اعضای درونی بدن مانند قلب، ریه‌ها، کبد، کلیه‌ها، معده، عضلات و غده‌ها پیوسته در کار و فعالیت هستند. این اعضا برای اینکه کار خود را بخوبی انجام دهند به نیروی کافی احتیاج دارند. بدن این نیروی لازم را از غذاهایی که مصرف می‌شوند و از راه واکنش‌های شیمیائی که در داخل بدن انجام می‌گیرند کسب می‌کند. غذای مصرف شده بوسیله بافت‌های بدن اکسیده می‌شود و این خود سه نتیجه دربردارد: تولید حرارت می‌شود، حرارت طبیعی بدن حفظ می‌گردد و نیروی لازم بست می‌آید.

اندازه‌گیری نیرو و باکالری^۱: دانشمندان توانسته‌اند ارزش غذاها را از نظر میزان تولید نیرو به صورت حرارت اندازه‌گیری نمایند.

امد کالری برای نشان دادن واحد اندازه‌گیری ارزش غذاها از نظر لید نیرو بکار می‌رود.

یک کالری عبارت از مقدار گرمائی است که باید به یک کیلوگرم اب داد تا حرارت آن یک درجه سانتیگراد بالا برود.

دانشمندان با سوزاندن غذا زیر مقدار معینی آب توanstه‌اند ارزش واقعی آن را بصورت سوخت تعیین نمایند. بدین ترتیب معلوم شده که:

۱ گرم چربی خالص ۳۴۹ کالری

۱ گرم ماده‌قندی خالص ۱۴۴ کالری

۱ گرم پروتئین خالص ۱۴۴ کالری گرما تولید می‌کنند.

مواد هیدروکربن‌های چربی - دراثر اکسیده شدن در بدن تولید نیرو می‌کنند که جهت انجام کارهای داخلی و خارجی بدن بکار می‌رود پروتئین‌ها نیز مقداری نیرو فراهم می‌کنند.

مقدار غذائی که بدن برای انجام کارهای روزانه بصورت کالری و بعنوان سوخت لازم دارد متغیر است. بدن برای انجام فعالیت‌ها و واکنش‌های داخلی خود به مقدار معینی کالری نیاز دارد ولی فعالیت‌های خارجی بدن سبب می‌شود که مقدار نیروی مورد نیاز به مقداری بیش از آنچه که برای انجام واکنش‌های داخلی لازم است افزایش حاصل نماید. به عبارت دیگر بدن هر چه از نظر جسمانی فعال‌تر باشد مقدار سوخت غذائی مورد احتیاج برای تأمین نیروی لازم بهمان نسبت

بیشتر خواهد بود.

مقدار کالری لازم - جدول زیر مقدار متوسط کالری مورد نیاز جوانان و بزرگسالان را در روز نشان میدهد و ممکن است شمارا در تعیین مقدار کالری مورد نیاز خود کمک نماید.

پسران ۱۰ - ۱۲ ساله	۲۴۰۰ کالری
دختران ۱۰ - ۱۲ ساله	۲۴۰۰ کالری
پسران ۱۳ - ۱۴ ساله	۲۸۰۰ کالری
دختران ۱۳ - ۱۴ ساله	۲۶۰۰ کالری
پسران ۱۵ - ۱۶ ساله	۳۲۰۰ کالری
دختران ۱۵ - ۱۶ ساله	۲۸۰۰ کالری
پسران ۱۷ - ۲۰ ساله	۳۸۰۰ کالری
دختران ۱۷ - ۲۰ ساله	۲۴۰۰ کالری
مردان با سن متوسط و فعالیت متوسط	۳۰۰۰ کالری
زنان با سن متوسط و فعالیت متوسط	۲۵۰۰ کالری
مردان با سن متوسط و فعالیت زیاد	۴۵۰۰ کالری
زنان با سن متوسط و فعالیت زیاد	۳۰۰۰ کالری
مردان با سن متوسط و بازنشسته (بدون فعالیت)	۲۵۰۰ کالری
زنان با سن متوسط و بازنشسته (بدون فعالیت)	۲۱۰۰ کالری

بطوری که در جدول بالا دیده میشود پسران ۱۳ تا ۱۶ ساله بطور متوسط به ۲۸۰۰ کالری در روز نیاز دارند، دختران در همین سن بمقدار

اندکی کمتر یعنی ۲۶۰۰ کالری در روز احتیاج دارند حال اگر شما خیلی فعال و پر کار باشید ممکن است مخصوصاً در روزهایی که فعالیت فوق العاده دارید به کالری بیشتری نیاز پیدا کنید. کالری اضافی که هنگام انجام کارهای عضلانی لازم است از منابع کالری که در بدن ذخیره شده‌اند تأمین می‌گردد بنابراین اگر شما یک روز بیش از نیروی حاصل از غذای خورده شده صرف نیرو کنید در حقیقت از منابع سوخت ذخیره بدن خود استفاده کرده‌اید و این کار اگر همه روزه تجدید و تکرار شود تمام ذخیره سوخت بدن شما از بین خواهد رفت و در نتیجه ازوختن کم خواهد شد ولاغر خواهد گشت.

احتیاجات غذایی بدن

پروتئین مورد نیاز: بطوری که میدانید زندگی وابسته به پروتئین است. پروتئین‌ها از نظر شیمیائی از همان عناصر ساخته می‌شوند که هیدرات‌های کربن را تشکیل می‌دهند این عناصر عبارتند از کربن هیدرژن واکسیژن ولی پروتئین‌ها از نیزدارند که برای زندگی ضروری است.

پروتئین‌ها مواد بسیار پیچیده‌ای هستند و بی‌اندازه برای زندگی مهمند. خوشبختانه تمام غذاها، حبوبات و گیاهان عملاً مقداری پروتئین دارا می‌باشند. پروتئین موجود در غذاها از اجتماع و ترکیب انواع مختلفی از مواد ساده‌تر که عده‌شان به بیست و دو میرسد و به اسیدهای

آمینه یا آمینو اسیدها^۱ معروفند بوجود می‌آیند. این پروتئین‌ها در جریان عمل هضم در اثر واکنش‌های شیمیائی دوباره به آمینو اسیدها تجزیه می‌شوند بدن در صورت ناچاری می‌تواند با استفاده از غذاهای ازت‌دار بیش از نیمی از اسیدهای آمینه را بسازد و بدین ترتیب احتیاج خود را بر طرف نماید ولی بقیه آمینو اسیدها نمی‌توانند به وسیله بدن ساخته شوند و از این‌رو آمینو اسیدهای اساسی یا اصلی نامیده می‌شوند. آمینو اسیدهای اصلی از غذاهایی که می‌خوریم تأمین می‌گردند و از این‌جا معلوم می‌شود که چرا خوردن غذاهای پروتئین‌دار مانند گوشت - شیر - پنیر - تخم مرغ - لوبیا - نخود و سایر حبوبات برای بدن ضروری است.

مقدار پروتئین مورد احتیاج - گرچه پروتئین مقداری گرم‌ماونیر و ایجاد می‌کند ولی رژیم غذائی باید آن اندازه پروتئین زیاد داشته باشد که بدن مقدار زیادی از آنرا برای تأمین نیرو بمصرف دساند. اگر مواد پروتئین زیاد خورده شود فشار زیادی بر دستگاه‌های دفع کننده مخصوصاً کلیه‌ها وارد می‌گردد بعلاوه پروتئین زیاد حرارت اضافی در بدن تولید می‌کند از همین جهت است که توصیه می‌شود در تابستان از مصرف گوشت زیاد خودداری شود.

مقدار پروتئین مورد نیاز به چند عامل بستگی دارد مثلاً یک کودک شیر خوار که بسرعت در حال رشد است بیش از بچه‌های بزرگ

۱۱. به آهستگی رشد می کنند برای ساختن بافت های جدید به پروتئین نیاز دارد.

انسان پس از آنکه رشدش متوقف می شود احتیاجش به پروتئین تقریباً ثابت می ماند و این مقدار ثابت همانست که برای رفع احتیاجات بادی و طبیعی بدن و ترمیم بافت های کهنه و فرسوده کافی می باشد. در ایام کودکی وجوانی احتیاج به پروتئین متغیر است.

مقدار درصد پروتئین و کالری موجود در بعضی از غذاها

مقدار کالری

مقدار پروتئین

۱۵	گوشت ماهی، مرغ ۳۳
۲۸	آرد غلات و حبوبات ۲۹
۱۲	شیر، تخم مرغ، پنیر ۲۵
۸	سبزیجات ۱۰
۴	میوه - آجیل ۱۹
۳۱	چربی ها و هیدرات های کربن -
۱۰۰	۱۰۰

نسبت پروتئین و کالری - در یک رژیم غذائی معمولی در حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از مجموع کالری که بدن روزانه کسب می کند از پروتئین ها بدست می آید. پسران و دختران در سنین ۱۰ تا ۱۲ تقریباً به ۲۴۰۰

تا ۲۵۰۰ کالری در روز نیاز دارند که آن درصد آن ۳۶۰ یا ۳۷۵ کالری می‌شود.

احتیاج بدن به مواد چربی – مواد چربی ۲۵ تا ۴۵ درصد از مجموع کالری را که روزانه کسب می‌شود باید تأمین نماید ۳۰ گرم (دو قاشق غذاخوری) چربی خالص ۲۰۰ کالری تولید می‌کند مقدار کالری که از این مقدار چربی بدست می‌آید بیش از دو برابر کالری است که از همان مقدار هیدرات‌های کربن حاصل می‌شود. باین جهت در مقایسه مقدار اندکی از غذاهای پر چربی برای تأمین چربی مورد نیاز کافی خواهد بود. چربی یک غذای سوختنی بسیار غنی است و همانطور که دیدیم برای رفع احتیاجات بدن بسیار مهم است.

احتیاج بدن به مواد قندی – مواد قندی یا هیدروکربن نیز مانند چربی‌ها نیرو تولید می‌کنند در برابر یک گرم چربی که ۹۳ کالری ایجاد می‌کند یک گرم ماده قندی ۱۴ کالری تولید می‌نماید در حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد از مجموع کالری که یک شخص در روز کسب می‌کند باید از مصرف مواد قندی تأمین گردد. قسمت اعظم این مواد از نشاسته که در غذاهای روزانه موجود است فراهم می‌شود سبب زمینی، سبزیجات نشاسته‌دار، نان، آرد غلات و حبوبات و فر آورده‌های آردی از جمله غذاهای هستند که دارای نشاسته فراوان می‌باشند قند لازم در رژیم غذائی اکثر از میوه‌ها، مرباها، شیرینی‌ها و دسرها تأمین می‌شود.

اهمیت مواد معدنی

مواد معدنی چه خدمتی انجام می‌دهند – دیدیم که بدن برای متعادل ساختن واکنش‌های داخلی و برای فراهم کردن عناصر و موادی که برای ساختمان و ترمیم بافت‌ها لازم است به مواد معدنی احتیاج دارد. مقدار مواد معدنی موجود در غذاها در مقایسه با مواد چربی – سفیده‌ای و قندی بسیار اندک است. این مواد گرچه تولید حرارت و نیر و نمی‌کنند ولی از نظر رشد و سلامتی لازم و ضروری هستند.

تمام یاخته‌ها، بافت‌ها، اندام‌ها و دستگاه‌های بدن انسان از مواد و عناصر شیمیایی مختلفی ساخته شده‌اند این مواد شیمیائی در بدن به صور و اشکال گوناگون با هم ترکیب شده‌اند. خوبست بینیم بدن از چه نوع مواد شیمیائی ساخته شده است.

مواد شیمیائی و معدنی بدن – بدن از مواد شیمیائی و معدنی بسیاری ساخته شده است. بیش از نیمی از وزن بدن از اکسیژن تشکیل شده. اکسیژن و هیدرژن رویهم در حدود سه چهارم از وزن بدن را تشکیل میدهند اینهم حسابش روشن است زیرا دو سوم وزن بدن از آب ساخته شده و آب هم که فرمولش H_2O است در یک قسمت دو قسمت هیدرژن دارد بعلاوه اکسیژن و هیدرژن در ساختمان سایر مواد موجود در بدن نیز دخالت دارند و مخصوصاً در ترکیب مواد قندی چربی و پروتئین‌ها یافت می‌شوند.

پنج عنصر: اکسیژن – هیدرژن – کربن – ازت و گوگرد ۲۵۶

در صد از وزن بدن را تشکیل می‌دهند کربن در بافت‌های بدن وجود دارد ازت و گوگرد نیز در پروتئین‌های بدن یافت می‌شوند. بدن این پنج عنصر را از مواد قندی، چربی‌ها و پروتئین‌ها می‌گیرد. ازت همانطور که می‌دانید فقط از پروتئین‌هابدست می‌آید و در تمام سلول‌های بدن وجود دارد.

تمام این عناصر و بسیاری عناصر دیگر در رشد و تندرستی بدن مهم‌مند. بعضی بمقدار کم و برخی بمقدار بیشتر در بدن مورد نیاز هستند ولی بطور کلی تمام آن‌ها برای تأمین رشد صحیح و انجام واکنش‌های حیاتی درونی بدن ضروری می‌باشند.

اهمیت کلسیم و فسفر : کلسیم و فسفر برای رشد استخوان و دندان‌ها و حفظ مقاومت آنها لازم است. کلسیم در واکنش‌های دیگر بدن نیز نقش مهمی بازی می‌کند مثلاً برای اینکه قلب بطور عادی و طبیعی کار کند مشتقات کلسیم باید در جریان خون موجود باشند کلسیم بعلاوه در لخته شدن خون پس از بریدگی یا خراشیدگی، در منقبض شدن عضلات در جریان تحریکات عصبی و نیز در رشد اندام‌ها لازم است. کلسیم بصورت ترکیب با فسفر در جریان هضم نیز نقش مهمی بر عهده دارد.

شیر بهترین منبع کلسیم است و از نظر فسفر هم غنی است. مقدار کلسیم موجود در یک لیتر شیر باندازه‌ایست که یک شخص در حال رشد روزانه احتیاج دارد. بنا بر این عادت به نوشیدن این مقدار شیر در روز عادت بسیار خوبی است که جادارد هر کسی دنبال کند.

فسفر نیز مانند کلسیم برای استخوان‌ها و دندان‌ها لازم است این ماده در تقسیم سلولی نقش عمده‌ای بازی می‌کند و در بدن کارهای مهمی بکر انجام می‌دهد.

مقدار فسفر مورد نیاز روزانه تقریباً بهمان نسبت کلسیم می‌باشد. البته کودکان در حال رشد بیش از بزرگ‌سالان به کلسیم و فسفر نیاز دارند شخص بتدربیج که رشد می‌کند استخوان‌ها - عضلات و بافت‌های تازه‌ای می‌سازد استخوان‌ها هم رفته‌رفته که بزرگ‌تر می‌شوند از نظر داشتن کلسیم غنی‌تر می‌گردند برای تأمین رشد و ترمیم بافت‌ها لازم است بدن را با کلسیم و فسفر کافی تجهیز نمود و برای اینکار در برنامه روزانه غذاهایی را باید منظور کرد که از نظر کلسیم و فسفر غنی باشند. در این مورد دوچیز را باید فراموش کرد یکی اینکه لبیات و سبزیجاتی که برگ سبز دارند از نظر کلسیم غنی‌هستند و دیگر اینکه غذاهای پر و تئین‌دار و آرد‌ها منابع خوبی از فسفر می‌باشند.

اهمیت آهن - آهن در بسیاری از بافت‌های بدن یافت می‌شود ولی تقریباً سه‌چهارم آهن بدن در خون وجود دارد. گوییچه‌های قرمز خون دارای ماده‌ای هستند که هموگلوبین^۱ نام دارد. آهن خون در همین ماده جای گرفته و همین آهن موجود در هموگلوبین است که رنگ قرمز به گوییچه‌های سرخ می‌دهد. هموگلوبین در بدن بسیار مهم است زیرا قدرت آن را دارد که با اکسیژن ترکیب شود. وقتی خون از دیه‌ها عبور

می‌کند هموگلوبین آن با اکسیژن که در ریه‌ها موجود است ترکیب می‌شود بعد جریان خون این اکسیژن را به بافت‌های مختلف بدن که برای انجام کارهای خود به آن احتیاج دارند انتقال می‌دهد. هموگلوبین مقداری از اکسیژن خود را به باخته‌های بافت‌ها تسلیم می‌کند و در عوض اکسید دوکربن را تحویل می‌گیرد و این عمل بطور مداوم ادامه پیدا می‌کند. گوییچه‌های قرمز خون پس از چند روزی ازین می‌روند و بجای آنها گوییچه‌های جدید بطور مداوم ساخته می‌شوند.

آهن موجود در خون در تمام مدت مورد استفاده و مصرف است و اگر بجای آهن مصرف شده آهن تازه‌ای به بدن وارد نشود شخص دچار حالتی می‌گردد که کم خونی نام دارد. شخص کم خون معمولاً فاقد قدرت و نیروی کافی می‌باشد و خیلی زود خسته می‌شود. از این جهت خیلی مهم است که در برنامه غذائی روزانه غذاهایی را منظور کنیم که دارای آهن کافی باشند. منابع آهن عبارتند از جگر - تخم مرغ - شیره قند - آرد جو دوسر، گندم پوست نکنده، لوبیا و نخود خشک شده - میوه‌جات خشک، میوه‌جات تازه، سبزیجات، گوشت‌گاو، ماهی و مرغ.

اهمیت یلد - در حدود ۴۰۰۰۰۰ ر. درصد از وزن بدن را عنصری بنام یلد تشکیل می‌دهد. در حدود $\frac{2}{9}$ این مقدار در غده تیروئید موجود است. اگر برنامه غذائی فاقد یلد باشد ممکن است غده تیروئید بزرگ شود و عارضه مخصوص که بنام گواتر^۱ معروف است بروز نماید. یلد در

۱.. دریا و در نواحی کنار دریا بفرآوانی یافت می شود از این‌رو آب‌ها و راه‌های ساحلی غنی از ید می باشند و مردمی که در کنار دریا زیست توانند ید را با آسانی با مصرف آب خوراکی و غذای روزانه ای ب نمایند. با وجود این آب و خاک بعضی از قسمتهای کشورهای متعدد ایرانیکای شمالی قادر ید می باشد. منطقه دریاچه‌های بزرگ^۱ یکی از این قسمت‌هاست و بهمین مناسبت این منطقه گاهی اوقات «کمر بندگواتر» نامیده می شود. ساکنین این قبیل نواحی باید مطمئن باشند که میوه و سبزیجات محلی بتوانند ید مورد احتیاج آنان را تأمین نماید. این‌کو نه افراد بهتر است ید مورد احتیاج خود را از راه‌های زیر بدست

پیاورنده:

- ۱- منظور کردن غذاهای ید دار در برنامه غذائی روزانه. این غذاها عبارتند از ماهی آب‌شور - انواع صدف و سایر غذاهای دریائی و سبزیجات و میوه‌هایی که در خاک‌های یددار بعمل می‌آینند.
- ۲- افزودن مقدار اندکی ید به آب خوراکی با نظارت مقامات بهداشتی.

۳- مصرف نمک یددار بعنوان چاشنی غذا. باید دانست که تمام نمک‌هایی که در فروشگاه‌ها فروخته می شوند نمک‌های یددار نیستند در نمک‌های یددار این نکته روی برچسب آن‌ها صریحاً ذکر شده است.
مواد معدنی دیگر : مواد معدنی دیگری هم در بدن وجود دارند

که از لحاظ رشد بدن و تنظیم فعالیت‌های داخلی آن مهم می‌باشند ولی بندرت اتفاق می‌افتد که غذاهای مصرفی فاقد این مواد باشند. این عناصر معدنی عبارتند از پیتاسیم - گوگرد سدیم - کلر-منیزیوم - مس و مقادیر جزئی از مواد معدنی دیگر. یک برنامه غذائی متعادل معمولاً حاوی تمام این مواد می‌باشد.

اهمیت ویتامین‌ها

ارتباط ویتامین‌ها با بدن – دانشمندان در اثر مطالعاتی که بر روی دزیم غذائی حیوانات نموده‌اند دریافته‌اند که ویتامین‌ها برای بدن ضروری می‌باشند ویتامین‌ها که انواع مختلف دارند موجب حفظ تندرستی – تقویت رشد طبیعی – حفظ بدن در برابر بعضی بیماری‌ها و تنظیم فعالیت‌های بدن می‌گردند.

وقتی این مواد برای نخستین بار مورد شناسائی قرار گرفتند ترکیب شیمیائی‌شان خیلی معلوم نبود و بهمین دلیل با علامت‌های «آ» «ب» «ث» «د» و غیره نامگذاری شدند ولی امروزه ساختن ویتامین‌ها امکان‌پذیر گردیده و هر یک نام شیمیائی خود را گرفته‌اند با وجود این هنوز هم معمولاً باحروف اختصاری نشان داده می‌شوند.

ویتامین آ – ویتامین «آ» مخصوصاً برای سلامت چشم‌ها مهم است از جمله در کار مجاری اشک که از خشک شدن مردمک چشم جلوگیری می‌کنند لازم بشمار می‌رود چشم‌های انسان در صورت فقدان اشک و خشک

بودن دربرابر ضایعات و بیماری‌ها بیشتر مستعد و حساس می‌گردد. ویتامین آ« همچنین برای ماده‌ای که تطابق چشم را هنگام انتقال از نور به تاریکی امکان پذیر می‌سازد لازم است. در صورت نبودن این امکان انسان ممکن است در معرض خطر شبکوری قرار گیرد. بسیاری از تصادفات رانندگی بدوسیله اشخاصی ایجاد می‌شود که نمی‌توانند دیدخود را با نور کم منطبق نمایند.

ضعف دید شبانه نیز که بعلت کمبود ویتامین آ تولید می‌شود با افزودن این ویتامین دربر نامه غذائی جبران و بر طرف می‌گردد. ویتامین «آ» همچنین برای سلامتی بافت‌هایی که درون مجرای تنفسی - بینی - گلو، برنشیویل‌ها و ریدهارا می‌پوشاند لازم است اگر پوشش آستر این اندام‌ها سالم باشد بهتر می‌تواند در برابر بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی - زکام - گلودرد، عفونت‌های سینوسی و ذات‌الریه مبارزه و مقاومت نماید و در صورتیکه بدن از ویتامین «آ» کافی محروم باشد ممکن است از مقاومت دربرابر این عفونت‌ها عاجز گردد.

کمبود ویتامین «آ» ممکن است سبب گردد که پوست بدن خشک ورقه و زبر شود و موها به صورت خشک و شکننده درآید. این ویتامین برای سلامتی غده و سایر اندام‌های داخلی نیز لازم و ضروری است.

منابع غذائی ویتامین «آ»: بسیاری از غذاهای معمولی که در رژیم روزانه بکار می‌روند دارای ویتامین «آ» هستند این ویتامین در غذاهای حیوانی و نباتی هردو یافت می‌شود ولی مهمترین و غنی‌ترین منبع آن

روغن کبد ماهی است اغلب نباتات زرد و سبز نیز منابع خوبی برای ویتامین «آ» هستند. مطمئن‌ترین راه برای تأمین ویتامین «آ» آنست که از یک طرف سبزی‌ها و از طرف دیگر کره یا سایر منابع حیوانی آن مانند روغن کبد ماهی - شیر - مارگارین ویتامین‌دار و گوشت را در صورت غذائی روزانه منظور نمود.

ویتامین‌های گروه «ب» - دانشمندان مدت‌ها تصور می‌کردند که ویتامین «ب» فقط به یک صورت وجود دارد بعداً معلوم شد که این ماده تقریباً از ده نوع ویتامین جداگانه تشکیل شده است. این ده ویتامین رویهم رفته بنام ویتامین «ب کمپلکس» شناخته می‌شوند. بعضی از ویتامین‌های گروه «ب» از قبل شناخته شده بودند ولی برخی هم در سال‌های اخیر کشف شده‌اند و تصور می‌رود ویتامین‌های دیگر هم در این گروه باشند که هنوز ناشناخته باقی مانده‌اند. سه ویتامین معروف این گروه عبارتند از تیامین یا ویتامین «ب ۱» ریبوفلاوین یا ویتامین «ب ۲» و نیاسین.

تیامین^۱ - ویتامین «ب» در اثر تلاش‌هایی که برای یافتن درمان بیماری بری بری می‌شد کشف گردیده است در سال ۱۸۸۴ این بیماری در میان دریانوردان ژاپنی که اکثراً با برج چوست‌کنده زیست می‌کردند خیلی شایع بود ولی هنگامی که غذاهای دیگر مانند شیر - گوشت و سبزیجات به غذای آنان افزوده می‌شد به بیماری دچار نمی‌گشتد.

در ۱۸۹۷ مشاهده شد که جوجه‌هایی که با برنج پوست‌کنده تغذیه می‌شدند بهم رضی شبیه بری بری مبتلا می‌گشتند ولی وقتی برنج پوست نکنده می‌خوردند بیماری شان درمان می‌شد یا اصولاً از بروز آن جلوگیری می‌گردید. بدین ترتیب معلوم شد پوست برنج دارای ماده مهمی است که از بروز این بیماری جلوگیری می‌کند و به این ماده ویتامین «ب» نام دادند بعداً وقتی ویتامین‌های دیگر گروه «ب» شناخته شدند دانشمندان این ماده را ویتامین «ب۱» یا تیامین نامیدند. امروزه معلوم شده که تیامین در جوانه و پوشش‌های خارجی دانه‌های غلات و غذاهای مشابه تشکیل می‌شود. آسیاب کردن این دانه‌ها باعث می‌شود که پوشش‌های خارجی که دارای ویتامین «ب۱» هستند از دانه اصلی جدا شوند بهمین دلیل بعضی از مؤسسات آردسازی به آرد سفید و فراورده‌های دیگر آردی ویتامین «ب» اضافی می‌افزایند.

تیامین یا ویتامین «ب۱» برای رشد - تولید مثل و فعالیت طبیعی سلسله اعصاب ضروری است و نیز وجود آن در رژیم غذائی برای تسهیل جریان هضم و تقویت اشتها لازم می‌باشد.

اغلب سبزیجات و بافت‌های حیوانی دارای تیامین هستند ولی غنی - ترین منبع آن گوشت خوک بدون چربی و پس از آن، دل - جگر و کلیه حیوانات می‌باشد. منابع دیگر تیامین عبارتند از لوبیا - نخود - نان (که از آرد کامل ساخته شده باشد) - نان سفید (که با ویتامین تقویت شده باشد) - بلغور - فراورده‌های آردی - تخم مرغ - شیر - پنیر - و مخمر آبجو.

ریبوفلاوین^۱ یا ویتامین «ب۲» – ریبوفلاوین نخستین بار
بعنوان ویتامین لازم برای حیوانات کشف شد بعداً دانشمندان به اهمیت
آن در انسان پی بردن. ریبوفلاوین برای کار طبیعی سلولهای بدن مهم
است زیرا سلولهای بدن را در مصرف مواد قندی – چربی و اکسیژن کمک
می‌کند ریبوفلاوین هافند تیامین برای رشد و تولید مثال و برای کار طبیعی
سلسله اعصاب لازم است و در صورت کمبود آن در بدن چشمها – پوست –
دهان و بافت‌های دیگر بدن دچار ضایعات می‌گردد.

یکی از معمولی‌ترین منابع ریبوفلاوین شیر است ولی چون این
ویتامین به آسانی در برابر نور آفتاب از بین می‌رود شیشه‌های شیر را باید
بلافاصله پس از تحويل گرفتن از شیر فروش در یخچال قرار داد.

ریبوفلاوین در بسیاری از غذاهای عادی روزانه یافت می‌شود.
غنى ترین سرچشمه غذائی این ویتامین جگر است.

نیاسین^۲ – نیاسین که یکی دیگر از ویتامین‌های گروه «ب» است
وسیله پیشگیری از بیماری پلاگر^۳ می‌باشد. این بیماری قسمت‌هایی از
دهان، مجرای گوارش و سلسله اعصاب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نیاسین
از سال ۱۸۶۷ مورد شناسائی دانشمندان بوده ولی تا سال ۱۹۳۷ هیچکس
از خاصیت پیشگیری کننده آن در پلاگر آگاه نبود. نیاسین به کار طبیعی
دستگاه گوارش کمک می‌کند و موجب سلامت و صافی پوست بدن نیز می‌
گردد. این ویتامین همچنین برای رشد و سلامت بافت‌های بدن لازم است.

بادام زمینی و جگر بهترین منابع نیاسین هستند. غذاهای دیگر غنی از این ویتامین عبارتند از ماهی تونا، ماهی آزاد، قلوه، دلگاو، گوشت بی-چربی، فر اورده‌های کامل غلات، نخود و لوبیای خشک شده، ذرت، آرد ذرت، آرد جو دوسر و فر اورده‌های لوبیای سویا:

ویتامین «ث» - ویتامین «ث» یا اسید اسکوربیک اولین ویتامینی بود که از نظر شیمیائی مورد شناسائی قرار گرفت که بود این ویتامین بیماری مخصوصی بنام اسکوربوت^۱ تولید می‌کند. این بیماری در زمان‌های گذشته در میان دریانوردان شایع بود زیرا آنان ناچار بودند تاریخی داشتند به مقصد هفته‌ها و ماه‌ها روی کشتی بسر برده برای خوراک اکثرًا از گوشت گاو و غذای سفت نمک‌زده استفاده نمایند.

کمبود این ویتامین به راه‌های مختلف بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد این ویتامین برای سلامت دندان‌ها و لثه‌ها لازم است و نیز موجب ائتلاف سلول‌های استخوانی با سایر سلول‌ها می‌گردد. ویتامین ث همچنین مقاومت بدن را در برابر عفونت‌ها زیادتر می‌کند - نقصان این ویتامین در غذای روزانه باعث می‌شود که استخوان‌ها از رشد خود باز بمانند.

بهترین منابع ویتامین ث میوه‌ها و سبزی‌های خام و تازه می‌باشند در گوشت ویتامین ث وجود دارد ولی با پختن آن از بین می‌رود. شیر پاستوریزه هم قادر این ویتامین است. در میوه‌ها و سبزی‌های خشک - دانه‌های خشک غلات - تخم مرغ - گردو و فندق و نظایر آنها نیز مقدار

ویتامین ث کافی نمیباشد از این رو در صورت غذای روزانه باید همیشه میوه‌ها و سبزی‌های خام را منظور کرد. ویتامین «ث» نه فقط با پختن ازین میرود بلکه در اثر گرما - نورآفتاب و در مجاورت هوا نیز با آسانی فاسد میشود و چون احتیاج بدن به ویتامین ث خیلی زیاد است برای بدست آوردن آن بمقدار کافی لازم است نکات زیر را دعاویت نمایید:

۱- از خوردن سبزی‌ها و میوه‌های خام مخصوصاً مرکبات در موارد ممکنه غفلت نکنید.

۲- اگر می‌خواهید میوه‌ها و سبزی‌هارا با پختن فرم و تردسازی دید سعی نمایید مدت پختن هرچه ممکن است کوتاه‌تر باشد.

۳- سر ظرفی را که برای پختن آن‌ها بکار می‌برید محکم بیندید تا از خارج شدن ویتامین جلوگیری شود.

۴- سعی کنید میوه‌ها و سبزی‌هارا بصورت تازه بخرید.

۵- از نگاهداشت میوه‌ها و سبزی‌ها بیش از چند روز خودداری نمایید.

۶- میوه‌ها و سبزی‌های تازه را در ظروف سربسته در یخچال نگهداری کنید.

۷- میوه‌ها و سبزی‌های یخزده را قبل از پختن آب نگیرید. میوه‌ها و سبزی‌هایی که در زیر نام برد می‌شوند منابع خوبی از ویتامین «ث» هستند:

سبزی‌ها	میوه‌ها
برگ‌های شلغم	توت فرنگی
بروکولی (نوعی کلم) ^۱	گرمهک - طالبی
کلم	پرتقال
فلفل	لیموترش
کلم پیچ	موز
برگ چغندر	لیمو عمانی
کلم دگمه‌ای	گیلاس
برگ خردل	توسرخ
	هلو

ویتامین «د» - برای داشتن استخوان و دندان‌های محکم و سالم به کلسیم و فسفر احتیاج است ویتامین «د» نیز برای همین منظور و بهمان اندازه لازم و ضروری است. کمبود این ویتامین باعث بیماری استخوان بنام راشی‌تیسم می‌گردد. کودکی که مبتلا باشیم بیماری استخوان ران‌ها و ساق پاهایش سست و ضعیف می‌شود. به حدی که نمی‌تواند وزن بدن را تحمل نماید و در نتیجه زانوها دچار پیچ‌خوردگی گردیده استخوان ساق پا کج می‌شود. نشانه‌های دیگر این بیماری در کودکان عبارت است از تورفتان قفسه سینه و جلو آمدن شانه‌ها و بطور کلی بیقواره شدن هیکل. وقتی ویتامین «د» در بدن کم شود بدن نمی‌تواند از کلسیم و فسفر خود بطور مناسب استفاده نماید. بنابراین برای داشتن استخوان سالم بهر سه این مواد یعنی ویتامین «د»، کلسیم و فسفر احتیاج است کودکان و بزرگسالان هر دو به ویتامین «د» نیاز دارند.

سرچشم طبیعی ویتامین «د» نورآفتاب است که دارای اشعه ماوراء بنفش می‌باشد پوست بدن نیز دارای ماده شیمیائی بنام کولسترول^۲ است

اشعه ماوراء بنفس آفتاب بر کو لسترول پوست بدن اثر نموده آنرا به ویتامین «د» تبدیل می کند از این رو این ویتامین گاهی نورآفتاب نیز نامیده می شود.

اشعه ماوراء بنفس خودشید در تابستان قوی تر و شدیدتر است بهمین دلیل شاید فایده نورآفتاب در پائیز - زمستان و بهار زیاد نباشد. حتی در تابستان هم ممکن است بعلت ابری بودن هوا وجود گرد و خاک و دود در فضاء، ایستادن در سایه و پوشیدن لباس تیره نتوانیم بقدر کافی ویتامین «د» از نورآفتاب کسب نماییم. در غذاهای معمولی هم که میخوریم ویتامین «د» وجود ندارد. سرچشمه اصلی این ویتامین از نورآفتاب که بگذریم روغن کبد ماهی های مختلف است کو دکان در حال رشد اکثرآ نمی توانند ویتامین «د» کافی بدست آورند از این رو پزشکان در شیر خوران و بچه های کوچک معمولاً ویتامین «د» اضافی تجویز میکنند. البته روغن ماهی را می توان همه روزه مصرف کرد ولی ویتامین «د» بصورت مصنوعی هم ساخته می شود ولی میتوان آن را بشکل کپسول بکار برد. بعضی شیرها هم که در بازار فروخته می شوند دارای ویتامین «د» می باشند و این موضوع روی برچسب آنها ذکر شده است.

در کسانی که ویتامین «د» بقدر کافی بدست نمی آورند قراردادن بدن در معرض تابش لامپ های ماوراء بنفس نیز ممکن است مفید واقع شود ولی باید دقت نمود که هنگام استفاده از این اشعه خواه از نورآفتاب و خواه از لامپ ماوراء بنفس، بدن دچار سوختگی نگردد زیرا این قبیل

سوختگی‌ها ممکن است ناراحت کننده و مضر باشد. دیگر ویتامین‌های مهم - تا این تاریخ در حدود ۲۰ ویتامین مورد شناسائی قرار گرفته‌اند که تصور می‌شود از نظر سلامتی انسان مهم می‌باشند از میان این ویتامین‌ها چهار نوع مهم را مطالعه کرده‌ایم ولی غیر از آنها ویتامین‌های دیگری هم هستند که خوبست بطور خلاصه مورد اشاره واقع شوند.

ویتامین «ای» - در سال ۱۹۲۲ کشف شده. تجربیات انجام شده در موش‌ها و حیوانات دیگر نشان داده که کمبود این ویتامین در جانوران مانع رشد طبیعی عضلات آن‌ها می‌شود. چگونگی کار ویتامین «ای» در بدن انسان هنوز معلوم نشده است. این ویتامین در جبوبات از قبیل ذرت - گندم - بر ذبح - روغن کبد ماهی - یونجه - کاهو و زردہ تخم مرغ وجود دارد.

ویتامین «کا» - در سال ۱۹۳۵ کشف شده. این ویتامین برای لخته‌شدن طبیعی خون لازم است وقتی جائی در بدن بریده می‌شود یا زخمی می‌گردد لخته‌شدن خون خونریزی را بند می‌آورد ماده‌ای که باعث لخته‌شدن خون می‌شود در جگر وجود دارد ویتامین «کا» کبد را در ساختن این ماده کمک می‌کند. شناسائی نقشی که این ویتامین بر عهده دارد از نظر پزشکی خیلی مهم بوده است. بعضی اوقات ویتامین «کا» به بیمارانی که تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند برای جلوگیری از خونریزی زیاد تجویز می‌شود.

معلوم شده ویتامین «کا» با کلروفیل که ماده رنگی سبز اکثر بیاتات را تشکیل می‌دهد ارتباط دارد این ویتامین در لوبیای سویا نیز وجود دارد. چگونه میتوان ویتامین بقدر کافی کسب نمود - بهترین راه بdst آوردن ویتامین‌ها استفاده از سرچشم‌طبعی آن‌ها یعنی غذاهاست. اگر درغذای روزانه از غذاهای مختلفی که در هفت گروه اصلی گفته شد استفاده نمائیم می‌توانیم مطمئن باشیم که ویتامین‌های مورد لزوم را بقدر کافی بdst آورده‌ایم. در اینمورد ویتامین «د» تنها استثناء است. البته ویتامین‌ها به صورت مصنوعی و به شکل قرص و کپسول نیز ساخته می‌شود. ولی باید توجه داشت که ویتامین‌های مصنوعی را فقط با تجویز پزشک میتوان مصرف نمود.

ورزش برای سلامتی

بولینگ - بولینگ بیش از دو هزار سال پیش از این بنام بولس^۱ و بعنوان ورزشی که در هوای آزاد انجام می‌شود در سواحل دریای مدیترانه معروف بوده است. در انگلستان بولینگ روی چمن بزودی عمومیت پیدا کرد و در امریکا نیز از اوایل قرن ۱۷ به سرعت تعمیم یافت. نشانه‌های چوبی که در این بازی به کار می‌رond ۱۵ اینچ (تقریباً ۳۷ سانتیمتر) بلندی دارند و قطر قاعده شان $\frac{1}{4}$ ۲ اینچ (تقریباً ۶۵ سانتیمتر) می‌باشد. این نشانه‌ها از چوب افرا ساخته می‌شوند و وزنشان

نباید از ۳ پوند کمتر و از ۳۰ پوند و افس بیشتر باشد. توب بولینگ از لاستیک سخت ساخته شده وزن آن هم نباید از ۱۶ پوند بیشتر و از ۱۰ پوند کمتر باشد محیط دایره توب نیز نباید از ۲۷ اینچ بیشتر باشد. شاید یکی از دلایل محبوبیت بولینگ این باشد که در آن مهارت بیش از قدرت جسمی دخالت دارد و تمام خانواده‌ها می‌توانند از بازی آن لذت ببرند. بولینگ یک بازی دوستانه و اجتماعی و یک ورزش خوبی است و مردان و زنان هر دو می‌توانند از آن استفاده نمایند. در حال حاضر این بازی به عنوان ورزش در دیورستان‌ها و دانشکده‌های امریکا اجرا می‌شود و همچنین هزاران تیم و کلوب وجود دارند که مطابق مقررات کنگره بولینگ امریکا این بازی را اجرا می‌کنند.

در امریکا سازمان دیگری برای بولینگ وجود دارد که در صورت تقاضا جزوی مخصوص حاوی اطلاعات لازم برای معلمین - اولیا و اشخاص دیگر که به تأسیس انجمن‌های بولینگ برای جوانان علاقه دارند به رایگان ارسال می‌نماید.

استادی و مهارت در بولینگ مستلزم دقت، تفکر، تمرین است. طرز ایستادن و سرعت زدن توب باید درست و مناسب باشد همچنین لازم است زمان چرخیدن توب به دقت اندازه‌گیری و پیش‌بینی شود. با تعلیم و تمرین درست هر کس می‌تواند بازیکن خوبی در بولینگ بشود.

نکاتی که باید بخاطر سپرد

۱- بدن یک سازمان پیچیده زنده‌ای است که از یک سلول واحد

سرچشمه می‌گیرد.

- ۲- غذاهای که خورده می‌شوند باید چهارکار: تأمین نیرو، ساختن بافت‌های قازه، ترمیم و تعویض بافت‌های کهنه و تنظیم واکنش‌های داخلی بدن را انجام دهند.
- ۳- مواد قندی و چربی‌ها نیروی لازم را در بدن فراهم می‌کنند.
- ۴- پروتئین‌ها بعنوان مصالح سازنده بافت‌ها شناخته می‌شوند.
- ۵- ویتامین‌ها - مواد معدنی و آب تنظیم‌کننده فعالیت‌های بدن می‌باشند.
- ۶- پروتئین‌ها برای ادامه زندگی ضروری هستند.
- ۷- غذاهای موجود در هفت گروه اصلی غذائی مواد غذائی لازم برای بدن را در دسترس می‌گذارند.
- ۸- بدن برای انجام فعالیت‌های داخلی و خارجی خود به نیرو احتیاج دارد.
- ۹- هر اندازه بدن فعال‌تر باشد مقدار نیروی لازم بیشتر است.
- ۱۰- نیروی حاصل از غذاها با کالری اندازه‌گیری می‌شود.
- ۱۱- بدن برای تنظیم فعالیت‌های خود و برای فراهم ساختن عناصر لازم جهت ساختن و ترمیم بافت‌ها به مواد معدنی نیاز دارد.
- ۱۲- یک برنامه غذائی درست و متعادل تمام ویتامین‌های مورد نیاز بدن را دارا می‌باشد تنها ویتامین «د» ممکن است در این مورد استثنای باشد.

فصل چهارم

غذا چگونه هضم میشود

هضم چیست؟

چگونه غذا بصورت قابل استفاده در می آید – بطوری که دیدیم غذاها از مواد مختلفی ساخته شده‌اند که عبارتند از مواد قندی-پروتئین‌ها- چربی‌ها – مواد معدنی و ویتامین‌ها. بدین نمی‌تواند این غذاها را به صورتی که خورده می‌شوند مورد استفاده قرار دهد و باید قبل آن‌ها را بدتر کیبات ساده‌تر تجزیه و تبدیل نماید. غذا باید بوسیله بدنه جذب شود و وارد جریان خون گردد تا بتواند توسط سلول‌ها مورد استفاده قرار گیرد به زبان دیگر غذاها باید طوری آماده شوند که سلول‌ها بتوانند آنها را جذب کرده مورد استفاده قرار دهند. عملی که باعث می‌شود غذا تغییر شکل داده به صورت قابل استفاده برای سلول‌ها در آید هضم نامیده می‌شود. این عمل مهم وسیله دستگاه گوارش انجام می‌گیرد. دستگاه گوارش – قسمت مهم و عمده دستگاه گوارش بنام لوله گوارش نامیده می‌شود که نام دیگر آن مجرای معدی روده‌ای است.

لوله‌گوارش از دهان - حلق - مری - معده، روده کوچک و روده بزرگ تشکیل شده است. اندام‌های دیگر هم هستند که در عمل هضم شرکت می‌کنند که عبارتند از دندان‌ها - زبان، غدد بزاقی - کبد - کیسه صفراء و لوزالمعده.

عمل گوارش چگونه انجام می‌شود؟ عمل هضم بدو صورت مکانیکی و شیمیائی انجام می‌گیرد.
اعمال مکانیکی عبارتند از.

- ۱- تبدیل غذا از حالت جامد بصورت نیمه مایع.
 - ۲- آغشته شدن غذا با شیرهای گوارشی.
 - ۳- حرکت دادن غذا در مسیر لوله گوارش.
 - ۴- تماس دادن غذا با دیوار روده‌ها بطوری که بتواند به وسیله سلول‌های بدن جذب شوند.
 - ۵- جدا کردن و دفع مواد زايد.
- اعمال شیمیائی عبارتند از:

- ۱- عمل شیمیائی شیرهای گوارشی که بوسیله سلول‌ها و غده‌های مخصوصی که در دیواره لوله گوارش قرار دارند ترشح می‌شوند.
- ۲- عمل شیمیائی ترشحات حاصل از کبد - کیسه صفراء و لوزالمعده.

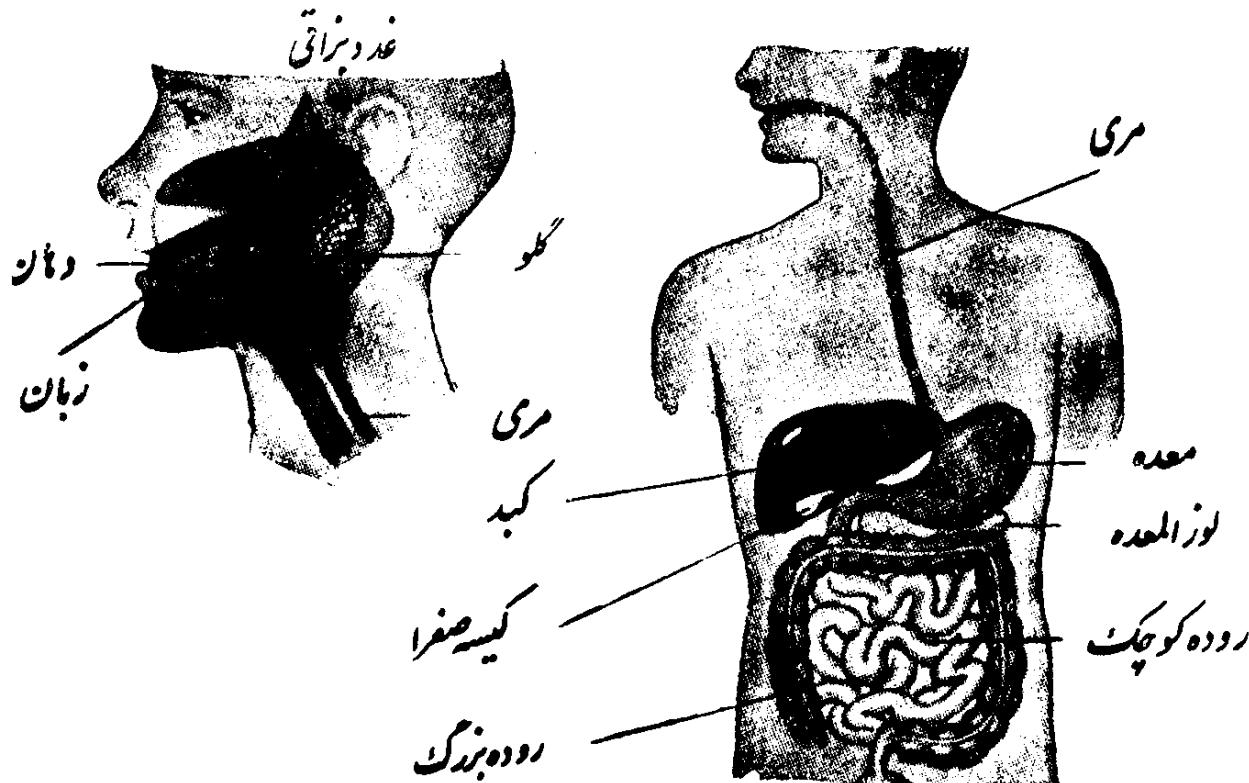
چه بر سر غذاها می‌آید؟

گوارش در دهان - آن قسمت از عمل هضم که در دهان انجام

می‌گیرد بیشتر جنبه مکانیکی دارد. در اینجا دندان‌ها هستند که کار اصلی را انجام می‌دهند یعنی غذا را خرد می‌کنند - آسیاب می‌نمایند و به قطعات کوچک‌تر مبدل می‌سازند. در همین هنگام بموازات عمل جویدن غذا با بزاق نرم و مرطوب می‌شود. بزاق بوسیله سه جفت غده‌های بزاقی ترشح می‌شود که یک جفت نزدیک گوش‌ها - یک جفت زیر گوشه آرواره‌ها و جفت سوم زیر زبان و کف دهان قرار گرفته‌اند. بزاق بوسیله لوله‌ها یا مجاری مربوطه از این غده‌ها به دهان منتقل می‌گردد.

نکته جالب اینکه فکر کردن درباره غذا و یا بوئیدن و چشیدن آن کافی است که غدد بزاقی را به ترشح و ادار نماید وقتی غذا جویده می‌شود قسمتی از آن بصورت مایع درآمده با بر جستگی‌هایی که در روی زبان و در پشت دهان قرار دارند مجاور می‌گردد و این موجب جریان بزاق می‌شود. بزاق باعث مرطوب و نرم شدن غذا می‌گردد و نیز به بلع غذا کمک می‌کند.

مطالبی که گفته شده مربوط به اعمال مکانیکی بزاق بود ولی این ترشح کار شیمیائی نیز انجام می‌دهد. تغییر شیمیائی غذاها در دستگاه گوارش بوسیله عواملی امکان پذیر می‌گردد که آنزیم^۱ نامیده می‌شوند. آنزیم یا دیاستاز ماده‌ای است که بوسیله سلول‌های بدن ساخته می‌شود وقدرت آن دارد که تغییرات شیمیائی را باعث گردد. آنزیم‌ها ترکیبات پیچیده و غامض را که در غذا وجود دارند به مواد ساده‌تری که برای بدن



قسمت‌های مختلف دستگاه گوارش

قابل استفاده باشد تبدیل می‌کنند.

بزاق دارای آنزیم مخصوصی است که از غدد بزاقی ترشح می-

شود. این آنزیم بر روی نشاسته موجود در غذاها اثر می‌کند و آن را

به مغذای ساده قابل استفاده برای بدن تبدیل می‌نماید.

گوارش در معده: شما وقتی غذا را بخوبی جویدید آنرا می-

بلعید. غذای مرطوب شده بدین ترتیب از حلق و مری می‌گذرد و وارد

قسمت بالای معده می‌گردد.

در معده غده‌هایی وجود دارند که شیره معده را ترشح می‌کنند

و این شیره معده نیز دارای اسید کلریدریک می‌باشد. وجود این اسید کلریدریک در عمل هضم بسیار ضروری است زیرا باعث اسیدی شدن محیط معده می‌شود که برای انجام عمل هضم مورد نیاز است.

کار اصلی شیره معده تجزیه و شکستن پروتئین‌هاست - شیره معده سه نوع آنزیم دارد یکی از این آنزیم‌ها بکمک اسید کلریدریک هضم پروتئین‌ها را آغاز می‌کند بدین ترتیب پروتئین‌ها به آمینو اسیدها تبدیل می‌شوند. در شیره معده آنزیم دیگری وجود دارد که می‌تواند باعث بسته شدن شیر گردد. شیر بسته شده بعداً تحت تأثیر آنزیم دیگری قرار گرفته برای جذب آماده می‌گردد.

در شیره معده آنزیمی که بتواند بر مواد قندی تأثیر نماید وجود ندارد ولی در عوض دارای آنزیم مخصوصی است که شکسته شدن و تجزیه چربی‌ها را آغاز می‌کند.

وقتی غذا وارد معده می‌شود در قسمت فوقانی آن جمع می‌گردد. انقباض متناوب و منظم و پی در پی عضلات معده غذا را به قسمت‌های میانی معده می‌کشاند و ادامه همین انقباضات عضلانی سبب می‌شود که غذا بخوبی در معده گردش نموده با شیره معده مخلوط و آغشته گردد. این عمل بقدرتی تکرار می‌شود تا توده غذائی بصورت نیمه مایع درآید و بقدر کافی اسید شود در این هنگام تغییرات مختلف فیزیکی و شیمیائی بر روی غذاها انجام شده است در مرحله بعدی در اثر انقباضات معده توده غذائی به قسمت انتهائی و پائین معده رانده می‌شود در جایی که معده بروده

کوچک وصل می‌شود عضله‌ای وجود دارد که سوراخ بین آن دو را بصورت کاملاً بسته نگاه می‌دارد. این عضله در فواصل معینی باز و بسته می‌شود و به غذای موجود در معده اجازه ورود به روده کوچک را می‌دهد. بدین ترتیب غذا بتدریج از معده به روده کوچک داخل می‌شود و در آنجا تحت تأثیر تغییرات شیمیائی بیشتری قرار می‌گیرد غذا وقتی صرف شد ممکن است چندین ساعت طول بکشد تا آماده خروج از معده گردد.

گوارش در روده کوچک: غذا وقتی از معده خارج می‌شود به قسمت ابتدای روده کوچک که کوتاهترین و پهن‌ترین قسمت آن است وارد می‌گردد. در اینجا غذا تحت تأثیر ترشحات کبد - لوزالمعده وروده قرار می‌گیرد. کبد صفراء ترشح می‌کند - لوزالمعده شیره لوزالمعده را می‌سازد و روده نیز شیره مخصوص خود را فراهم می‌نماید. صفراء - شیره لوزالمعده و ترشحات روده‌ای دارای آنزیمهای هستند که در مواد قندی - مواد چربی و پروتئین‌ها تغییرات شیمیائی بیشتری بوجود می‌آورند قسمت اعظم کارهضم و جذب غذایها در روده کوچک انجام می‌گیرد سلول‌ها که پوشش داخلی روده را می‌سازند. شیره‌های روده را ترشح می‌کنند. این ترشحات دارای آنزیمهای هستند که عمل شیمیائی را بر روی قندها و پروتئین‌ها ادامه می‌دهند.

بین هر دو غذائی که خورده می‌شود جگر به ترشح صفراء می‌پردازد و آنرا در کيسه صفراء جمع می‌کند وقتی غذا خورده می‌شود جریان صفراء از کيسه صفراء به روده کوچک آغاز می‌گردد و زمانی که غذا هضم

میشود ذخیره صفرادر کیسه صفرابه مصرف رسیده است. صفرادر ای هیچ نوع آنزیم گوارشی نیست ولی روی هم رفته در جریان گوارش نقش مهمی بازی میکند بعلاوه املاح صفراءی را میسازد که جذب چربیها و بعضی از ویتامینها را تسهیل میکند. صفراء همچنین باعث تقویت انقباضات منظم دیوارهای عضلانی روده میشود و از کار عوامل فاسد کننده در روده جلوگیری میکند.

یک غذای معمولی سه تا شش ساعت در روده کوچک باقی میماند و این مدت به عوامل زیادی از جمله نوع مقدار غذای مصرف شده نسبت غذاهای جامد به مایعات - کیفیت جویده شدن غذا - وضع عصبی و روحی شخص مصرف کننده وابسته و مربوط است.

قطر روده کوچک در حدود ۲۵ سانتیمتر و طول آن در حدود ۶ متر میباشد. روده به کمک انقباضات منظم دیوارهای عضلانی خود غذا را در مسیر خود به جلو پیش میبرد وقتی غذا به قسمت انتهای روده کوچک میرسد در حدود ۸۵ زر. از ترکیبات آن هضم و جذب شده است در این موقع انقباض منظم دیوارهای روده مواد باقیمانده را به روده بزرگ منتقل میسازد.

گوارش در روده بزرگ : غددی وجود ندارند که آنزیم‌های گوارشی خود را به روده بزرگ بریزند. هر گونه هضمی که در روده بزرگ انجام میشود مربوط به اثر آنزیم‌هایی است که قبل از غذا مخلوط شده‌اند. طول روده بزرگ فقط در حدود ۵۱ متر است و اگر روده بزرگ نامیده

می‌شود بعلت کلفتی آنست که در حدود ۶ ساعتی‌تر می‌باشد. قطر روده بزرگ در قسمت انتهائی آن کمتر می‌شود.

روده بزرگ مجرای است که دفع مواد اضافی بدن بوسیله آن انجام می‌گیرد و نیز بعنوان مخزنی برای مواد هضم نشده بشمار می‌رود. معمولاً ۲۴ تا ۳۰ ساعت طول می‌کشد تا این‌گونه مواد روده بزرگ را ترک‌گویند. نکته مهمی که یادآوری آن در اینجا بنظر می‌رسد این است که باید هر کسی سعی کند که عادت مرتب و منظمی برای دفع در خود برقرار نماید فضولات باید بیش از مدت لازم در روده بزرگ باقی بماند زیرا این مواد اضافی رشد باکتری‌ها را تقویت می‌کنند و این باکتری‌ها ممکن است عناصر فاسد کننده‌ای که برای بدن مضر می‌باشند بوجود آورند. باکتری‌ها همچنین ممکن است تولید مواد اسیدی بکنند و روده را تحریک نمایند و یا ایجاد گاز کنند و شخص را ناراحت سازند داشتن یک برنامه غذائی متعادل کمک می‌کند که شما عادت مرتب به دفع را در خود برقرار نمائید.

جنبهای شیمیائی گوارش

اهمیت واکنش‌های شیمیائی - میدانیم که در دستگاه گوارش عوامل و عناصری وجود دارند که غذاها را تحت اثر اعمال شیمیائی تجزیه نموده برای بدن به صورت قابل استفاده در می‌آورند بعضی از مواد می‌توانند به همان صورت اولیه جذب بدن شوند و این در مورد آب نمکهای

معدنی و قندهای ساده درست است ولی مواد پیچیده و غامض باید پیش از آنکه مورد استفاده سلولهای بدن قرار گیرند قدم بقدم تجزیه شده به مواد ساده‌تر تبدیل شوند و این درباره مواد نشاسته‌ای - چربی‌ها و پروتئین‌ها که همه مواد غذائی مرکب و پیچیده‌ای هستند صادق است.

آنژیم‌ها - دیدیم که آنژیم‌ها بوسیله سلول‌ها و غده‌هایی که در دیواره لوله گوارشی قرار گرفته‌اند ترشح می‌شوند این آنژیم‌ها همچنین توسط ترشحات غدد بزاقی - لوزالمعده و کبد که بوسیله لوله‌ها و مجاری مربوطه به مجرای گوارشی می‌ریزند فراهم می‌گردند.

هر یک از این آنژیم‌ها کار مخصوص بخود را انجام می‌دهند. بعضی از آنها فقط روی مواد قندی و برخی دیگر تنها بر پروتئین‌ها تأثیر می‌کنند.

آنژیم‌ها برای اینکه بتوانند کار خود را بخوبی انجام دهند به بعضی شرایط و عوامل نیاز دارند مثلاً پتیالین^۱ که در غدد بزاقی وجود دارد فقط در محیط قلیائی و یا خنثی می‌تواند بر نشاسته تأثیر نماید و در محیط اسید چنین تأثیری ندارد بر عکس آنژیم دیگری که در شیره معدی وجود دارد تنها در حضور اسید کلریدریک بر پروتئین تأثیر می‌کند.

ترشحات لوزالمعده نیز حاوی آنژیمی است که در محیط اسید و باز هر دو فعال می‌باشد. جدول زیر مهترین شیره‌های هاضمه را بطور خلاصه نشان می‌دهد. تمام این شیره‌ها در لوله گوارشی ریخته می‌شوند.

نوع تأثیر	نوع ترشح عضو ترشح‌کننده
اثر بر روی نشاسته دارای سه آنزیم است: آنزیمی که بر چربی‌ها اثر می‌کند. آنزیمی که بر پروتئین‌ها اثر می‌نماید آنزیمی که شیر را منعقد می‌سازد.	غدد بزاقی غدد معدی شیره معدی
دارای چهار آنزیم است: یک آنزیم که بر چربی‌ها تأثیر می‌کند. سه آنزیم که بر قندها اثر می‌کند دارای سه آنزیم است:	سلولهای پوششی جدار روده
آنزیمی که بر چربی‌ها تأثیر می‌کند آنزیمی که بر پروتئین‌ها اثر می‌کند آنزیمی که به نشاسته تأثیر می‌کند.	لوزالمعده
آنزیم ندارد ولی هضم و جذب چربی- هارا تسهیل می‌کند.	صفرا کبد و کیسه صفرا

عواملی که در ترشح شیرهای گوارشی مؤثرند

عوامل مکانیکی و شیمیائی - بعضی عوامل مکانیکی و شیمیائی وجود دارند که ترشح شیرهای گوارشی را کم یا زیاد می‌نمایند. البته در تمام اوقات مقدار کمی بزاق - شیره معدی و صفرا ترشح می‌شود ولی وقتی غذا دردهان و معده و روده کوچک موجود باشد جریان این ترشحات افزایش می‌یابد. ترشحات روده کوچک تنها زمانی انجام می‌گیرد که در روده کوچک غذائی وجود داشته باشد این نکته در مورد شیره لوزالمعده نیز صادق است.

فکر کردن درباره غذا - بوکردن - چشیدن و جویدن این جریان باز از یادتر می‌کند ترشح بزاق نیز بنوبه خود باعث شروع جریان شیره معده در معده می‌گردد - با این دلیل برای تقویت ترشحات شیره‌های گوارشی جویدن غذا بطور کامل مهم و ضروری است وقتی غذا بمعده می‌رسد جریان شیره معده بیشتر میشود. همچنین بعضی از غذاها بیش از سایرین ترشحات معده را تقویت می‌کنند.

بنابراین داشتن یک برنامه غذائی متعادل از این نظر هم مهم است در جریان عمل هضم تمام این شرایط و عوامل باهم کار می‌کنند و زمانی که ترشح شیره معده زیاد می‌شود ترشی توده غذائی هم افزایش می‌یابد و این بنوبه خود ترشح شیره‌های گوارشی را در روده کوچک تقویت می‌نماید. باید بیاد داشت که عمل هضم دهانی جریان هضم معده را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بهمین نحو هضم خوب در معده برای هضم خوب در روده لازم و مهم است.

عوامل دماغی و روانی - تمام عواملی که در ترشح شیره‌های گوارشی دخالت می‌کنند مکانیکی یا شیمیائی نیستند بلکه حالت دماغی و روانی شخص مصرف‌کننده خوراک عامل فوق العاده مهمی بشمار می‌رود شاید توجه کرده‌اید که شخص اگر در حال خشم و عصبانیت غذا بخورد ممکن است دچار سوء‌هاضمه گردد. علت اینست که خشم و عصبانیت باعث می‌شود جریان بزاق و شیره معده دچار کاهش و کندی گردد. ترشح این مواد مهم و ضروری هنگام غم و غصه - عصبانیت و نگرانی تقلیل می‌یابد و

حتی در موقع ترس و خستگی بیش از اندازه ممکن است قطع شود. بدین ترتیب ملاحظه می‌شود که حالت روحی و روانی نامناسب تا چه اندازه برای هضم غذا مضر می‌باشد. بر عکس حالت سرور و نشاط هنگام صرف غذا موجب افزایش شیرهای گوارشی می‌گردد. بهمین دلیل است که صرف غذاهای خوشمزه و خوش‌نمذره مخصوصاً اگر در محیط مطبوع و همراه با گفتگوهای سرگرم‌کننده انجام گیرد دارای اهمیت فراوان می‌باشد. شما بعداً مطالب بیشتری درباره ارتباط بین عوامل روانی و عمل هضم فراخواهید گرفت.

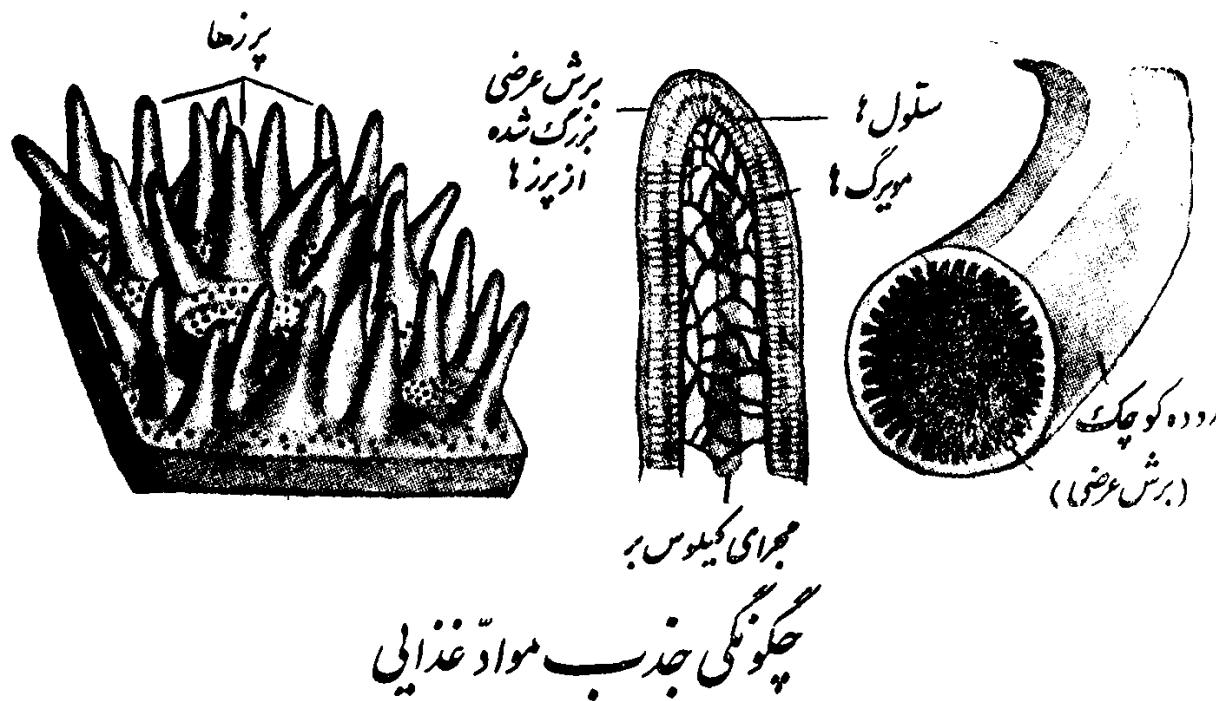
جذب مواد غذائی

عمل جذب کجا انجام می‌گیرد؟ عمل هضم در دستگاه گوارش باعث می‌شود که مواد غذائی مرکب و پیچیده به ترکیبات ساده‌تر تبدیل شوند. با این حال این مواد ساده نمی‌توانند بوسیله سلولهای بدن جذب شوند مگر اینکه وارد خون و لف گردند. لف مایعی است که از نظر ترکیب تقریباً شبیه پلاسمای خون می‌باشد. مواد ساده‌تر یا بزبان دیگر غذاهای هضم شده باید از جدار لوله گوارشی عبور نمایند و عملاً جذب تمام مواد غذائی از پوشش روده کوچک انجام می‌گیرد جذب آب البته از روده بزرگ نیز انجام می‌شود.

عمل جذب چگونه انجام می‌گیرد - ساختمان روده کوچک طوری است که می‌تواند کار جذب را به خوبی انجام دهد. پوشش روده کوچک

دارای چین‌های زیادی است و اگر قطعه‌ای از آن را زیر میکروسکوپ نگاه کنیم هزاران برآمدگی انگشت‌مانند در آن خواهیم دید این برآمدگی‌های انگشت‌مانند پرز نام دارند. هر پرز دارای یک شبکه رگ‌های خونی است که اطراف لوله نازکی را که مجرای کیلوس بر نامیده می‌شود فراگرفته‌اند.

رگ‌ها با دستگاه‌گردش خون مربوط هستند و مجرای کیلوس بر هم با دستگاه لنف در ارتباط می‌باشند.



کار پرزهای روده اینست که هر چه بیشتر ارتباط سلول‌های جداری روده کوچک را با مواد غذایی فراهم می‌نمایند. از راه این سلول‌ها که سلول‌های پوششی نامدارند مواد غذایی به مویرگ‌های خون و مجرای

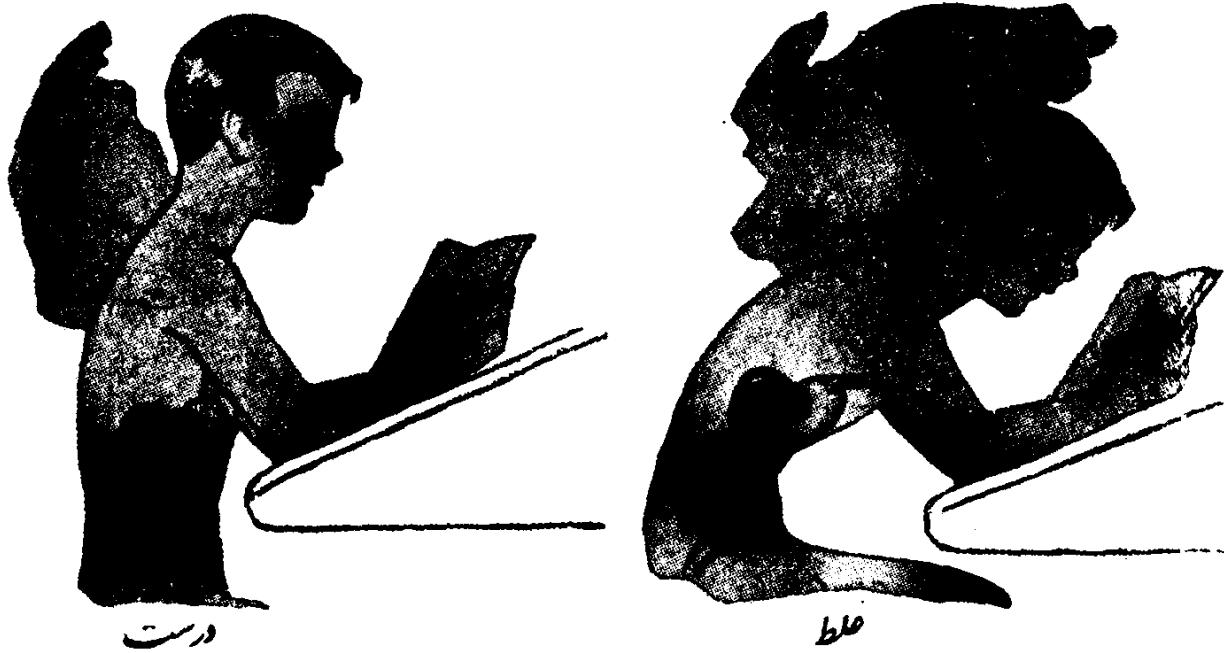
لنفاوی وارد میشود. بدین ترتیب غذای هضم شده وارد جریان خون می‌گردد و مورد استفاده بدن قرار می‌گیرد.

آنژیم‌های گوارشی مواد غذائی را تجزیه می‌کنند. بدین معنی که پروتئین‌هارا به اسیدهای آمینه، مواد قندی را به قندهای ساده و چربی‌هارا به اسیدهای چرب و گلیسرول^۱ تبدیل می‌نمایند. اسیدهای آمینه و قندهای ساده در مویرگ‌های پرز وارد شده مستقیماً داخل جریان خون می‌گردند بعد این اسیدهای آمینه و قندهای ساده از راه جریان خون به کبد منتقل میشوند. کبد آن قسمت از قند را که مورد استفاده فوری نیست می‌گیرد و بصورت گلیکوژن^۲ در خود ذخیره مینماید این مخزن قند هنگام لزوم بصورت نیرو مورد استفاده قرار می‌گیرد آن دسته از مواد که مورد استفاده کبد واقع نمی‌شود در جریان اصلی خون وارد می‌گردد. جدول زیر جذب مواد غذائی را در بدن بطور خلاصه نشان میدهد:

نوع غذا	شکلی که جذب می‌شود	محل جذب
مواد قندی	قندهای ساده	مویرگ‌های موجود در پرزهای روده کوچک.
پروتئین‌ها	اسیدهای آمینه	مویرگ‌های موجود در پرزهای روده کوچک. مستقیماً وارد جریان خون می‌شود.
چربی‌ها	گلیسرول	مجاری لنفاوی موجود در پرزهای روده کوچک. بوسیله لنف در جریان خون وارد می‌شود
	مانند گلیسرول	اسیدهای چرب

عواملی که در عمل گوارش دخالت میکنند

عوامل جسمی - عوامل چندی هستند که هضم غذای را تحت تأثیر قرار میدهند. یکی از مهم‌ترین آن‌ها طرز قرار گرفتن بدن است اگر طرز ایستادن - نشستن و راه رفتن درست نباشد در کار قلب - ریه‌ها - معده و روده مؤثر واقع شده اختلال ایجاد می‌نماید. مثلاً معده شکل اصلی خود را از دست می‌دهد و ممکن است دیگر به طور طبیعی کار تخلیه خود را انجام ندهد و روده‌ها نیز روی هم جمع شده ممکن است تولید یبوست نمایند.



طرز قرار گرفتن بدن و تأثیر آن در عمل گوارش

عامل جسمی دیگری که عمل هضم را تحت تأثیر قرار می‌دهد خستگی زیاد است انسان وقتی خسته است اشتها را ندارد و نیز نمی-

تواند آنچه را که خود را است بخوبی هضم نماید برای اینکه عمل گوارش بخوبی انجام گیرد و کار تغذیه بطور کامل و مناسب عملی شود داشتن یک برنامه صحیح و منظم برای استراحت - خواب و فعالیت لازم است.

نقایص جسمی نیز ممکن است چگونگی استفاده از غذارا در بدن تحت تأثیر قرار دهد مثلاً اگر تنفس به درستی انجام نگیرد ممکن است اکسیژن که وجودش برای تغذیه صحیح لازم است بمقدار کافی بین نرسد همچنین وجود گوشت زیادی در بینی و گلو ممکن است کار تنفس طبیعی را دچار اختلال نماید.

تغذیه بدن در صورت وجود عفونت نیز ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد زیرا میکروب‌های مضر ترشحات زهر آگینی تولید می‌کنند که تمامی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. البته در اینگونه موارد تنها پزشک است که می‌تواند درمان مربوطه را تجویز نماید.

برای تأمین سلامتی کامل لازم است تمام نقائص جسمی تشخیص و درمان شود و یا در صورت امکان اصلاح گردد زیرا این گونه نقائص بدسوء تغذیه - توقف رشد و فقدان حرک و نیرو منتهی می‌گردد.

عوامل روانی - احساسات و تفکرات انسان تمامی اعمال بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند ولی این تأثیر بر عمل گوارش بیش از هر عمل دیگری است.

شاید خیلی چیزها درباره سوء هاضمه عصبی از مردم ~~پنهان~~ باشید این سوء هاضمه عبارت از اختلال گوارش است که نتیجه حالات نامطلوب

روانی می باشد. خوشحالی و مسرت - قناعت و رضایت - تملک نفس - عشق و محبت - علاقه به زندگی، حالاتی هستند که جریان شیرهای گوارشی را تقویت می نمایند. بر عکس حالات منفی از قبیل ترس - نگرانی - نارضایتی - حساسیت - قابلیت تحریک و نظایر آنها جریان شیرهای گوارشی را تقلیل می دهد. احساسات ناخوشایند، انقباضات منظم معده و روده ها را نیز کم می کنند، در نتیجه شخص اندوهگین و افسرده ممکن است در هضم غذای خویش دچار اشکال شود و به سوء هاضمه عصبی و بیماری های دیگر گوارشی مبتلا گردد.

بدیهی است هیچکس نمی تواند در تمام اوقات مسرور و خوشحال باشد. مشکلات و پریشانی ها و حتی ناراحتی های شدید در زندگانی هر کسی پیش آمد می کند. در این گونه موارد که مشکلی انسان را رنج می دهد صحبت کردن درباره آن بایک شخص فهمیده اغلب در تسکین آن مفید واقع می شود. در دل نگاه داشتن احساسات ناراحت کننده دردی را دوا نمی کند بلکه باید سعی کرد به طریقی این احساسات منفی را با حالات مثبت جایگزین نمود.

هر قدر اوقات صرف غذا در محیط خانوادگی مطبوع باشد بهمان اندازه قدرت هضم غذا بیشتر خواهد شد برای مطبوع ساختن صرف غذا کارهای زیادی میتوان کرد. از جمله در انتخاب و تهیه غذا میتوان حسن سلیقه به خرج داد - در سرمیز غذا ممکن است صحبت های سرگرم کننده پیش کشید و از همه مهمتر به کسانی که در صرف غذا شرکت می کنند توجه

داشت و به شخصیت آنها و مطالب و مسائل آنها اظهار علاقه نمود. اگر شما این نکات را عملی کنید شما خواهید دید که نه تنها خوب غذا می‌خوردید و خوب آن را هضم می‌کنید بلکه خوشحال‌تر و محبوب‌تر هم می‌شوید.

عوامل تغذیه‌ای – کسانی که غذاهای لازم و مناسب آنهم بقدر

کافی نمی‌خورند طبیعتاً نمی‌توانند مواد لازم برای بدن را کسب بنمایند. غذاها دارای موادی هستند که تولید نیرو می‌کنند – بافت‌هارا می‌سازند – سلول‌های کهنه و فرسوده را ترمیم و تجدید می‌نمایند و اعمال بدن را نظم و تعادل می‌بخشند. به خاطر حفظ سلامتی کامل لازم است برای تأمین این چهار کار اساسی پیش‌بینی‌های لازم را نمود. بعضی اشخاص ناراحتی‌های گوارشی دارند. این افراد غذاهای را که می‌خورند مسؤول این ناراحتی‌ها می‌دانند و این چنین غذاهای را از برنامه غذائی خود خارج می‌کنند و در نتیجه ویتامین و مواد معدنی لازم را از دست می‌دهند. اگر فکر می‌کنید غذائی بشما نمی‌سازد می‌توانید آنرا با غذای دیگری که همان ترکیبات را داشته باشد عوض کنید و اگر این کار امکان‌پذیر نباشد باید با پزشک خود درباره برنامه غذائی لازم مشورت نمایید.

قابلیت هضم غذاها – اگر دستگاه گوارش سالم باشد تقریباً همه

نوع غذائی را می‌تواند هضم نماید. البته بعضی از غذاها دیرتر از غذاهای دیگر هضم می‌شوند مثلاً چربی‌ها - مخلوط چربی‌ها و پروتئین‌ها، غذاهای تهیه شده از الیاف خشن و غذاهای که خوب جویده نشده‌اند دیر هضم‌تر از سایر غذاها می‌باشند.

دستگاه گوارش ممکن است مورد حمله بیماری واقع شده دچار صایعات گردد و نبز ممکن است بطور مؤقت از نظم اصلی و طبیعی خود خارج شود. بعضی از اختلالات عادی دستگاه گوارش عبارتند از تهوع - استفراغ - نفخ - اسهال و ترش کردن. علت این بی‌نظمی‌ها ممکن است خود غذا و یا عوامل جسمی و عصبی چنان‌که قبل اگفته شده باشند. اگر این اختلالات ادامه پیدا کند باید حتماً به پزشک خانوادگی مراجعه نمود زیرا ممکن است برای برطرف ساختن علت اصلی بمراقبت‌های طبی نیاز باشد.

حساسیت به غذاها - وقتی عذای معینی بطور همیشگی برای یک شخص ناسازگار باشد می‌گویند آن شخص نسبت با آن عذای معین حساسیت دارد. حقیقت این است که بعضی غذاهای سالم به بعضی اشخاص نمی‌سازد. شما ممکن است مثلاً به پروتئین‌های یک غذای معین حساس باشید در این صورت احتمال دارد با خوردن این غذا دچار جوش‌های پوستی کهیز - خارش - ورم مخاط بینی - تنگ نفسم - تهوع - استفراغ - اسهال وغیره گردید.

غذاهایی که اغلب موجب بروز حساسیت می‌شوند عبارتند از توت فرنگی - ماهی صدف - صدف - گندم سیاه - شیرینی - شکلات - کاکائو - سفیده تخم مرغ - شیر - پنیر - گوشت خوک - گوشت گوساله و غیره. اعتقاد بر این است که حساسیت غذایی به وسیله مواد پروتئینی که قبل از تجزیه کامل به جریان خون وارد می‌شوند ایجاد می‌گردد. این مواد ممکن

است دستگاه گوارش - دستگاه تنفس یا پوست را مورد حمله و تأثیر قرار دهند.

وقتی شخصی نسبت به غذای معینی حساسیت نشان می‌دهد باید آنرا از برنامه غذائی خود حذف نماید. در وهله اول باید فهمید که چه غذا یا غذاهایی باعث ناراحتی می‌شوند این امر گاهی دشوار می‌باشد و احتیاج به کمک پزشک دارد بعضی آزمایشات مخصوص از جمله آزمایشات جلدی ممکن است در این مورد به تشخیص کمک نماید.

بیشتر اشخاص اگر شرایط لازم برای انجام عمل هضم را مراعات کنند می‌توانند هر غذای سالمی را بخوبی هضم نمایند. ناراحتی‌های گوارشی معمولاً در اشخاصی ایجاد می‌شود که نکات لازم را مراعات نمی‌کنند و به عادات نامطلوب از قبیل پرخوردن و تندخوردن - خوردن بیموقع و نامرتب یا هنگام خستگی زیاد و ناراحتی‌های روانی و عادات دیگر که ممکن است جریان هضم را تحت تأثیر قرار دهند دست می‌زنند.

بسیاری از اشخاص مسؤولیت ناراحتی‌های گوارشی خود را بدous غذاها می‌اندازند این‌ها اهمیت عواملی را که اکنون گفته شد نادیده می‌گیرند و این‌رو بسیاری عقاید و افکار درباره غذاها بوجود می‌آورند.

اعتقادات نادرست درباره غذاها

عادت به نخوردن صبحانه - کسانی که غذاهای صبحانه را دوست ندارند یا آنها که به غذاهای معمولی صبحانه حساسیت دارند ممکن است

پس از مدتی به ترسک صحابه عادت نمایند. و دسته دیگر از مردم نیز بعلت خستگی یا دیرشدن مدرسه یا کار از خوردن صحابه صرف نظر می‌کنند.

شما باید روز خود را با صحابه کاملی آغاز کنید برای اینکه فاصله بین شام شب قبل و صبح خیلی زیاد است. بدن شما در طول مدتی که در خواب بوده اید نیروی زیادی بکاربرده و منابع ذخیره خود را خالی کرده است از این رو برای پر کردن منابع ذخیره و فراهم کردن نیرو برای کار روزانه به صحابه کامل احتیاج دارید.

صرف نظر کردن از هر یک از وعده‌های غذای روزانه کار بدی است و اغلب به تحلیل قوا و حالت تندخوئی منتهی می‌شود از طرف دیگر نخوردن صحابه یا نهار باعث پر خوری در وعده بعد می‌گردد. غذای روزانه باید متعادل باشد صحابه باید طوری تهیه شود که به سهم خود نیروی لازم را برای بدن فراهم نماید خلاصه برای صحابه غذاهای را باید انتخاب کرد که مواد لازم را به بدن برسانند.

عادت به خوردن غذاهای خام - میوه‌ها و سبزی‌های خام و پخته بهترین سرچشمه ویتامین ث و منبع خوبی برای سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشند از این‌رو بعضی از میوه‌ها و سبزیجات خام را باید همیشه در برنامه غذائی روزانه منظور نمود. برخی از مردم معتقدند که باید تمام غذاها را به صورت خام مصرف نمود این اعتقاد اساسی واقعی ندارد. بعضی سبزی‌ها فقط به صورت پخته قابل هضم می‌باشند و این نکته

در باره سایر غذاها هم صادق است ولی بهر حال باید توجه نمود که نکته مهم، روش مناسب برای پختن می باشد مثلاً پختن زیاد بعضی غذاها باعث می شود که دیر تر هضم شوند.

غذاهایی که بصورت خام مصرف می شوند باید همیشه بخوبی شسته شوند زیرا خوب شتن میوه‌ها و سبزی‌ها وسیله‌ایست که انسان را در برابر بیماری محافظت می نماید.

عادت گیاه‌خواری - گروهی معتقدند که کشتن حیوانات برای تهیه غذای انسان از نظر اخلاقی درست نیست دسته دیگر هم می گویند گوشت حیوانات برای انسان خوب نیست افراد هر دو گروه فوق در غذای خود از میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده می کنند و از این جهت به اشخاص گیاه‌خوار معروف می باشند. در فصول قبل دیدیم که پروتئین برای حیات انسان ضرورت کامل دارد گرچه بعضی از پروتئین‌ها در غذاهای گیاهی هم یافت می شوند ولی سرچشمۀ اصلی این مواد غذاهای حیوانی می باشد و بعلاوه بدن انسان پروتئین‌های گوشت را بیشتر و بهتر از پروتئین‌های غذاهای دیگر مورد استفاده قرار می دهد.

افراد گیاه‌خوار نمی توانند همیشه غذای خود را به مواد گیاهی منحصر نمایند و گرچه گوشت نمی خورند ولی با استفاده از کره - تخم مرغ - شیر - سرشار و پنیر از پروتئین‌های گوشت استفاده می کنند زیرا اساس این غذاها نیز حیوانی است - بعضی از پروتئین‌های ~~حیوانی~~ برای سلامتی کامل لازم هستند و باید حتماً در برنامه غذای روزانه منظور شوند.

غذاهای تقویت شده و ویتامین‌ها - امروزه درباره مصرف غذاهایی که با ویتامین‌ها تقویت شده‌اند و نیز درباره قرص‌ها و کپسول‌های ویتامین‌دار خیلی گفتگو می‌شود. مؤسسات سازنده محصولات غذائی راجع به نان - بقولات - شیر و روغن‌های تقویت شده تبلیغ فراوان می‌کنند و نیز درباره اشکال تجاری ویتامین‌ها تبلیغات زیادی انجام می‌شود بطور خلاصه همه‌جا این‌طور تلقی می‌شود که غذاهای تقویت شده و قرص‌های ویتامین‌دار برای حفظ تندرستی ضروری می‌باشند.

این‌گونه ادعاهای فقط تا حدودی درست هستند و شما باید زیاده از حد تحت تأثیر این تبلیغات و تلقینات قرار بگیرید. البته ویتامین‌ها و مواد معدنی برای حفظ تندرستی لازم هستند ولی باید در نظر داشت که کلیه ویتامین‌ها و مواد معدنی موردنیاز را باستانی ویتامین «د» می‌توان از طریق یک برنامه غذائی مناسب و درست بدست آورد. این غذاهای تقویت شده ممکن است در کسانی که نمی‌توانند ویتامین «د» و مواد معدنی لازم را بقدر کافی از راه غذاها کسب کنند مفید باشد.

مثلاً نان سفید تقویت شده در کسانی که از گندم و نان کاملاً استفاده نمی‌کنند و یا روغن نباتی تقویت شده در اشخاصی که کره نمی‌خورند، البته مفید می‌باشد.

اعتقادات نادرست درباره خوردن دو غذای مختلف با یکدیگر - عده‌ای از مردم معتقد شده‌اند که خوردن بعضی غذاها با یکدیگر خوب نیست مثلاً می‌گویند خوردن آلبالو باشیر یا بستنی،

ماهی یا صدف باشیر یا بستنی، خرچنگ و بستنی، میوه‌های ترش با شیر یا نشاسته، نشاسته با پروتئین وغیره ضرر دارد. از نظر علمی هیچ دلیلی وجود ندارد که خوردن این غذاها باهم برای بدن مضر باشد. اگر شخص سالم و طبیعی باشد میتواند هر دو نوع غذا را باهم مورد استفاده قرار دهد با وجود این برای این که گوارش بخوبی انجام گیرد باید نکات زیر را رعایت نمود:

- ۱- نباید معده خود را بیش از اندازه پر کرد.
- ۲- نباید خود را دچار تحریک - نگرانی و عصبانیت نمود.
- ۳- نباید بیش از اندازه خود را خسته کرد.
- ۴- نباید غذائی را که نسبت به آن حساسیت وجود دارد خورد.
- ۵- باید غذاهایی را برای مصرف انتخاب کرد که سالم و تازه باشند.

عادات خوب برای هضم خوب - برای اینکه عمل هضم بخوبی انجام گیرد باید عادات زیر را که در حفظ تندرستی مؤثرند در خود پرورش داده تقویت نمایید:

- ۱- غذا را در یک محیط خوش و مطبوع صرف کنید.
- ۲- برای تأمین و حفظ نیروی لازم برای انجام کارهای روزانه از هر سه وعده غذای روزانه استفاده نمایید.
- ۳- وعده‌های غذای روزانه را در فواصل معین و در ساعات معین صرف نمایید.

۴- قبل از خوراک از خسته کردن زیاد خود پرهیز کنید استراحت کوتاهی قبل از صرف غذا و پس از فعالیت جسمی بسیار پسندیده است.

۵- سر میز غذا با حالت سرور و خوشحالی حاضر شوید.

۶- غذا را با عجله میل نکنید - صحبت‌های سرگرم‌کننده کمک مفیدی به آهسته خوردن غذا میکند.

۷- عادت کنید غذا را بطور کامل بجوید.

۸- اگر عادت دارید همراه غذا آب بخورید از رقیق کردن غذای خود با آن خودداری نمائید.

۹- از تمام غذاهایی که برای خوردن آماده شده قدری میل نمائید.

اجازه ندهید دوست داشتن یک غذا و دوست نداشتن غذای دیگر شما را از خوردن موادی که برای بدن لازمند محروم سازد اگر غذائی را که خیال می‌کنید دوست ندارید چند بار بخورید بتدریج آنرا دوست خواهید داشت.

۱۰- از فعالیت‌های جسمی شدید بصورت کار یا بازی و ورزش بلا فاصله پس از صرف غذا اجتناب نمائید.

۱۱- بخاطر داشته باشید که داشتن یک برنامه صحیح برای استراحت و خواب و کار برای حسن جریان گوارش لازم است.

اهمیت غذای سالم از نظر گوارش

عواملی که سبب خراب شدن غذاها می‌شوند. برای اینکه غذا خوب هضم شود باید سالم باشد. غذاهای تازه برای مدت زیادی تازه نمی‌مانند و این امر نتیجه عوامل فاسد کننده است که به غذاها راه می‌یابند و مثلاً موجب پلاسیده شدن میوه‌ها و سبزی‌ها، فاسد شدن ماهی و گوشت و کنه شدن تخم مرغ می‌شوند. این عوامل رنگ، ترکیب و طعم غذاها را عوض می‌کنند و ویتامین‌ها را نیز از بین می‌برند خلاصه موجب تغییرات زیادی در غذاها می‌شوند. و آن‌ها را فاسد کرده از نظر مصرف انسان غیر قابل استفاده می‌نمایند.

دیدیم که آنزیم‌ها به عنوان عناصر مفیدی در تمام حیوانات و گیاهان وجود دارند ولی همین آنزیم‌ها می‌توانند نقش عوامل فاسد کننده را نیز بازی کنند. آنزیم‌ها تا حدودی باعث تغییرات مفید در غذاها می‌شوند مثلاً موجب می‌گردند که میوه‌ها و سبزی‌ها بطور طبیعی بر سند و یا بر الیاف گوشت اثر کرده آنرا نرمتر و قرددتر می‌کنند ولی اگر این تغییر بدون هدف و مقصد ادامه یابد همین آنزیم‌ها باعث فساد غذاها می‌گردد.

خوشبختانه پختن و قوچی کردن غذاها این آنزیم‌ها را بطور کامل از بین می‌برد و در یخچال گذاشتن و سردگردانی و خشک کردن غذاهایی اثر آن‌ها را کند می‌سازد.

یکی دیگر از عوامل فساد غذائی موجودات زنده ذره بینی هستند

که در سه گروه مخمرها- قارچها و باکتری‌ها قرار دارند این موجودات زنده ریز در غذاها، هوای خاک، آب و در حقیقت در همه‌جا و همه چیز پیدا می‌شوند. این‌ها دشمنان بشر هستند زیرا غذاهارا خراب می‌کنند ولی با وجود این انسان نمی‌تواند بدون آنها زندگی نماید این عوامل زنده گیاهان و جانوران مرده را تجزیه می‌کنند و به مواد شیمیائی تبدیل می‌سازند و به خاک بر می‌گردانند. و این عمل باعث می‌شود که خاک غنی-تر و بارورتر شده برای رشد گیاهان قازه مناسب‌تر گردد و این تغییر و تبدیل دوره‌ای برای حفظ حیات لازم است. البته گرما باعث از بین رفتن این موجودات زنده ذره بینی می‌شود. مخمرها و قارچها را به آسانی می‌توان از بین برداشت ولی کشنیدن باکتری‌ها خیلی آسان نیست و شما این نکته را هنگام مطالعه موضوع حرارت و باکتری‌ها فراگرفته‌اید.

روش‌های محافظت‌غذاها- دیدیم چه عواملی باعث فساد غذاها می‌شوند. برای جلوگیری از کار این عوامل فساد مخصوصاً باکتری‌ها روش‌های مخصوصی لازم است که باید مورد توجه و اقدام قرار گیرند.

طبعیت در ساختن غذا برای انسان خیلی دست و دل باز است ولی متأسفانه این غذاهای طبیعی و فراوان اگر در مدت نسبتاً کوتاهی مورد استفاده قرار نگیرند فاسد شده از بین می‌روند بنابراین این نکته از نظر انسان جالب است که چگونه می‌توان این غذاهای اضافی را برای استفاده آینده حفظ و ذخیره کرد، مسئله مهم این است که غذا را به نحوی از دستبرد و نفوذ باکتری‌ها محافظت نمود. روش‌هایی که برای

محافظت‌غذاها معمول و متداولند این امکان را می‌دهند که مواد غذائی را برای مدت طولانی ذخیره کرد و آنها را خارج از فصل نیز مصرف نمود. برای محافظت و ذخیره مواد غذائی روش‌های مختلف موجود است که عبارتند از نمک زدن - دود دادن - خشک کردن - قوطی کردن - پاستوریزه کردن - سرد کردن و منجمد کردن.

روش نمک زدن. نمک بر غذاهایی که دارای مقدار زیادی آب هستند اثر قطعی دارد. نمک به آسانی در آب حل می‌شود از این رو وقتی به غذائی که آب زیاد دارد اضافه شود در آب غذا حل شده آن را از نمک اشباع می‌سازد. نمک‌زدن باعث می‌شد که رطوبت غذا از آن خارج گردد و به همین ترتیب آب موجود در باکتری نیز که برای ادامه رشد و بقای آن شرط اساسی است از بین می‌رود و باکتری در اثر خشک شدن می‌میرد و از بین می‌رود.

روش دوددادن. برای محافظت بعضی غذاها مثلاً گوشت و ماهی مرحله دیگری لازم است که دود دادن می‌باشد. این گونه غذاها را اول نمک می‌زنند و بعد در محوطه مخصوصی دود می‌دهند. دود از سوزاندن انواع مخصوص چوب در تحت تأثیر اکسیژن کم فراهم می‌شود. دود گرمی که از هیزم سوخته بلند می‌شود دارای مواد شیمیائی معینی است که رشد میکروب‌ها را مانع می‌شود. عمل دود دادن همچنین قسمتی از رطوبت موجود در گوشت را تبخیر می‌کند و سطح آنرا خشک می‌نماید خشک شدن سطح خارجی گوشت نیز بنوبه خود مانع رشد باکتری‌ها

می گردد. بنابراین این روش خود شامل عملیات و مرحله مختلف نمک- زدن، دود دادن، حرارت، مواد شیمیائی و خشک کردن می باشد که رویه مرفته مانع رشد میکربها شده آنها را از بین می برد.

روش خشک کردن - محافظت غذاها به روش خشک کردن از

قرن های گذشته در بین مردم سراسر دنیا معمول بوده است.

عمل خشک کردن که نام دیگر آن آب گرفتن است باعث از بین رفتن آب و رطوبت مواد غذائی می شود و از این راه به زندگی باکتری ها خاتمه می دهد. عمل خشک کردن همچنین کار آنزیم ها را که سبب فساد در غذا می شوند کاهش می دهد.

روش کنسرو کردن - بسیاری خانواده ها برای حفظ و ذخیره غذاها این روش را در منازل خود بکار می برند. کنسرو کردن غذا بطور مناسب موجودات زنده ریز، مخمرها، قارچها و باکتری ها را قبل از اینکه بتوانند برای خراب کردن غذاها دست بکار شوند از بین می برد. کنسرو کردن غذا فنی است که هر کسی می تواند یاد بگیرد و در منزل خود انجام دهد.

روش سرد کردن - یکی دیگر از روش های محافظت غذا سرد کردن آن هاست. باکتری ها در حرارت های زیر صفر خیلی کم رشد می کنند ولی در درجهات بالاتر شروع به رشد سریع می نمایند.

درجات حرارت پائین باکتری ها را نمی کشد ولی جلو رشد و تکثیر آنها را می گیرد. سرما عمل آنزیم هارا نیز متوقف می سازد

بنابراین کافی است غذاها را درجایی بگذاریم که باکتری‌ها و آنزیم‌ها فعالیت نداشته باشند و برای این کار بهترین جا یخچال یاسرداخانه است. **یخچال خانگی یا سردخانه** درجه اغلب یخچال‌ها و سردخانه‌ها بین ۴۰ تا ۵۰ درجه فارنهایت (۴ تا ۱۰ درجه سانتی‌گراد) است. غذاها در این درجات تازه و سالم باقی می‌مانند. غذاهای خراب شدنی مانند کره - تخم مرغ - شیر - پنیر - گوشت - ماهی - میوه‌ها و سبزی‌ها باید حتماً در یخچال یا سردخانه نگهداری شوند. طرز قراردادن غذاها در یخچال و نیز مراقبت و مواطبت از خود یخچال در نگهداری غذاها بسیار مؤثر و مهم است و در این مورد بهتر است راهنمایی‌های کارخانجات سازنده یخچال را با کمال دقت بکار بست.

انبار کردن مواد غذائی در محیط سرد - غیر از منازل در جاهای دیگر هم برای نگهداری غذاها از سردخانه استفاده می‌شود مثلاً در بازار گوشت و خواربار فروشی‌های بزرگ مواد غذائی را در سردخانه نگهداری می‌کنند و نیز در صنعت لبندی سازی حمل و نقل شیر از دهات به کارخانه‌ها به وسیله کامیون‌های مجهز به یخچال انجام می‌گیرد.

قطارهای آهن نیز که برای حمل و نقل مواد غذائی بکار می‌روند دارای واگون‌هایی هستند که به سردخانه مجهز است. بسته‌بندی گوشت امروزه به صورت یکی از صنایع مهم در آمریکا عملاً هر شهر بزرگی دارای یک کارخانه بسته‌بندی گوشت می‌باشد.

کشف روش سرد کردن به وسایل مکانیکی باعث گردید که صنعت سرد کردن غذا بسرعت رشد نماید. بعضی اوقات که تهیه محصولات غذائی بحد اکثر می‌رسد باید مقادیر زیادی از این مواد به سرعت تحت عمل سرد کردن قرار گیرند. عمل سرد کردن همچنین این امکان را می‌دهد که غذاها و محصولات فصلی را بتوان حفظ و نگهداری نمود.

روش منجمد کردن. در طی چند سال اخیر روش جدیدی برای سرد کردن غذاها بوجود آمده است اساس این روش این است که مواد غذائی را به سرعت منجمد می‌کنند و آن‌ها را تا موقع استفاده به صورت یخ زده نگهداری می‌نمایند. مواد غذائی که به این وسیله نگهداری می‌شوند غذاهای یخ زده نام دارند. این یک روش تازه‌ای است و تصویر می‌شود برای تازه نگاه داشتن غذاها روش بهتری باشد. محافظت مواد غذائی به روش انجامد این امکان را می‌دهد که در تمام فصول سال بتوان از میوه‌ها سبزی‌ها، شیر، تخم مرغ، گوشت، ماهی، مرغ و غذاهای دیگر به صورت تازه استفاده نمود غذاهای یخ زده از نظر کیفیت هم خوب هستند زیرا ارزش غذائی خود را حفظ می‌کنند و بعلاوه همیشه برای پختن و پذیرائی آماده هستند و از نظر صرف وقت و زحمت نیز مفروض بصرفة می‌باشند.

مراقبت از غذا. اغلب غذاها به سهولت فاسد می‌شوند و مصرف غذای فاسد هم موجب مسمومیت، بیماری و حتی مرگ می‌گردد. از این‌رو اگر تازگی و سالم بودن یک غذائی مورد شک و تردید باشد بهتر

است از خوردن آن سرفنظر نمود. لازم است هر کسی درباره مراقبت و نگهداری غذا اطلاعاتی داشته باشد.

اصول ساده زیر برای مراقبت از غذاها باید در هر خانواده مورد توجه قرار گیرد:

۱- تمام غذاها باید در ظروف سربسته و دور از گرد و خاک و کثافت نگهداری شوند.

۲- تمام غذاها باید دور از دسترس مکس- مورچه- موش و سایر حیوانات و جانوران موذی محافظت شوند.

۳- تمام غذاهای فاسد شدنی باید در جای خنک و در صورت امکان در یخچال گذاشته شوند.

۴- تمام مواد غذائی خام باید در جای تمیز- سربسته و در صورت امکان خنک نگهداری شوند.

شیر، گوشت و ماهی را باید در یخچال نگهداری نمود. کره را باید در یک ظرف تمیز و سر پوشیده گذاشت و در جای خنک محافظت نمود. تخم مرغ هم باید در جای خنک حفظ شود. غذای باقی مانده را نیز باید در ظروف سربسته و در یخچال نگاهداری نمود. میوه‌ها و سبزی‌ها را باید قبل از مصرف بخوبی و تمیز شست و در جای خنک قرار داد.

هر کسی باید علائم و نشانه‌های خراب شدن غذاهای کنسرو شده را بداند. این غذاهای کنسرو شده را در صورت مشکوک بودن حتی

نباید چشید. بعضی علامت‌های کنسروهای خراب شده عبارتند از باد کردن، سوراخ شدن و آب پس دادن قوطی‌ها. همچنین اگر محتوی قوطی بوی بد داشته باشد یا کپک زده لزج و خیلی نرم و یا تیره و نگ باشد مشکوک و مظنون است.

ورزش برای تندرستی

دو ورزش‌های میدانی – دو ورزش‌های میدانی شامل بازی‌های بسیار است که همه از فعالیت‌های روزانه زندگی مانند: دویدن – پریدن انداختن و از بلندی بالارفتن سرچشم‌گرفته‌اند.

گفته میشود که دو ورزش‌های میدانی بیش از هر ورزش دیگری با بر نامه «ورزش برای همه» منطبق است زیرا شامل ورزش‌های زیادی می‌باشد و هر کس می‌تواند مطابق ذوق و سلیقه خود یکی از آن‌ها را برگزیند. شرکت در این ورزش‌ها که امروز توسعه زیادی یافته‌اند در درجه اول تمرین خوبی برای بازی‌کن است زیرا مسؤولیت شخصی و فردی را در وی تقویت می‌کند مثلاً اگر شما در ورزش‌های میدانی شرکت کنید تنها از راه تلاش فردی و اندازه تمرینی که دارید می‌توانید موفقیت به دست آورید. در این بازی‌ها گرچه کاردسته جمعی به اندازه‌ای که در ورزش‌های دیگر موجود است وجود ندارد ولی به موازات مسؤولیت فردی و شخصی نوعی مسؤولیت گروهی نیز احساس می‌شود که روحیه همکاری را در بازی‌کنان پرورش می‌دهد.

باید بدانید که همه دارای قدرت توانائی یکسان نیستند همچنین مدت زمانی که برای استادشدن دریک ورزش لازم است برای افراد مختلف تفاوت می‌کند از این جهت اگر می‌بینید پیشرفت شما دریک بازی به اندازه دیگری نیست باید مأیوس شوید زیرا ممکن است شما در ورزش دیگری کسب برتری نمایید ولی اگر شما علاقه‌مند بهیک ورزش باشید آنقدر در آن کار و تمرین خواهید کرد تا برای شما به صورت سهل و آسان درآید. مثلاً شما برای اینکه دونده خوبی بشوید باید بتوانید حرکات بدنی تند و سریع انجام دهید. بعلاوه باید بدن سالم و قوی و پاهای نیرومند داشته باشید. دانستن فوت و فن کار کافی نیست بلکه شما باید خود را برای کار و تمرین زیاد آماده کنید و این کار و تمرین را با برنامه مرتب و منظم و با رعایت شرایط و اصول تندرستی دنبال نمایید.

اجرای تمرین‌های زیر شما را کمک می‌کند تا دونده خوبی بشوید.

شل کردن عضلات—اگر یکی از عضلات دچار کشش و سفتی بشود این احساس کشش به عضلات دیگر منتقل می‌شود.
تنفس طبیعی—هنگام دویدن دهان باید اندکی باز باشد زیرا بدن در حال ورزش و تمرین به اکسیژن بیشتر نیاز دارد.

طبیعی و آزاد بودن حرکت بازوها—اگر عضلات در حال آرامش باشند حرکت بازوها طبیعی و آزاد خواهد بود و در پیش بردن بدن کمک

خواهد نمود. بازوها باید در ناحیه آرنج خم شوند. مچ دست باید آزاد و دستها نه بشدت بلکه اندکی بسته باشد.

پریدن - در این حالت عضلات آن مخصوصاً قوزک پا آزاد و شل است وقتی پس از شروع پریدن پای عقبی جلومی آید باید روی پنجه پا فرود بیاید بعد پاشنه پارا بر زمین بگذارید بدین ترتیب وقتی بدن از روی پا می‌گذرد وزن بدن وسیله استخوان‌های ران تحمل می‌شود. در دویدن عبارت «سخت نگیرید» را خوبست هرگز فراموش ننمود.

نکاتی که باید بخاطر بسپارید

- ۱ - آن قسمت از گوارش که در دهان انجام می‌شود در حقیقت آماده کردن غذا برای تغییرات بیشتری است که بعداً باید در معده و روده کوچک انجام پذیرد.
- ۲ - آنزیم‌ها مواد غذائی مرکب را به مواد ساده‌تر تبدیل می‌کنند.

۳ - قسمت بیشتر گوارش و جذب مواد غذائی در روده کوچک انجام می‌گیرد.

۴ - آمینو اسیدها از مویرگ‌های موجود در پرزها می‌گذرند و مستقیماً وارد جریان خون می‌شوند.

۵ - احساسات منفی مانند غم و اندوه اثر بدی بر گوارش می‌گذارند.

- ۶- معايب جسمی اغلب موجب سوء تغذیه ، توقف رشد ، فقدان نیرو و فعالیت می شود.
- ۷- مقصد از کنسروکردن مواد غذائی این است که موجودات ذره بینی - مخمرها - قارچها و میکروبها قبل از آینشکه بتوانند غذاها را فاسد نمایند از بین برده شوند.
- ۸- نگاهداری مواد غذائی در سرما باعث می شود که مدت طولانی تری از خراب شدن محفوظ بمانند.
- ۹- منجمد کردن سریع غذاها از رشد میکروب های موجود در آنها جلوگیری می کند.

فصل پنجم

تندرستی و محیط

شرایط تندرستی در اجتماع

مشکلات و خطرات محیطی - زندگی متمدن و متعدد امروزی عوامل نازه بسیاری در محیط انسان بوجود آورده که پیوسته تندرستی او را تهدید می‌کنند. مثلاً زندگی در شهرهای پر جمعیت مشکلاتی ایجاد می‌کند که سلامتی فردی و خانوادگی و اجتماعی را به مخاطره می‌اندازند. بر طرف ساختن بسیاری از این مشکلات و مخاطرات مستلزم اقدام مؤثر و دسته‌جمعی می‌باشد.

خدمات بهداشتی - تندرستی افراد یک جامعه بسته به تأمین و توسعه خدمات بهداشتی در آن اجتماع است.

این خدمات بهداشتی عبارتند از تهیه آب کافی و سالم - ایجاد فاضل آب - اجرای روش‌های مناسب برای جمع آوری و از بین بردن مواد زائد - نظارت در سالم بودن فرآوردهای شیری - وضع و اجرای مقررات لازم در باره کنترل مواد غذائی و خدمات دیگر از این قبیل که

به حفظ بهداشت عمومی کمک می‌کنند. امروزه معلوم شده که بسیاری از بیماری‌های واگیردار از راه آب - شیر یا غذاهای آلوده منتشر می‌شوند از طرف دیگر دانش بشری طرق و وسائل مبارزه با میکروب‌های بیماری‌زا را پیدا کرده است از جمله روش‌های علمی تصفیه آب شناخته شده و راه‌های دفع مواد زاید بطوری که موجب بیماری نگردند کشف گردیده است.

اهمیت آب تصفیه شده و سالم

احتیاج به آب - هر موجود زنده به آب نیاز دارد از این رو انسان همیشه باید آب سالم و خالص بقدر کافی در اختیار داشته باشد. آب از لحاظ فردی برای نوشیدن، پخت و پز، حمام کردن، شستن ظروف، شستن لباس و از لحاظ اجتماعی برای مصارف صنعتی و کشاورزی و بسیاری مصارف دیگر مورد نیاز است.

آب اگر آلوده باشد ممکن است موجب بیماری حصبه، اسهال خونی، وبا و بیماری‌های دیگر روده‌ای گردد چنان‌که در گذشته بهمین جهت این بیماری‌ها بسیار شایع بوده‌اند ولی امروزه بعلت پیشرفت در مهندسی بهداشت و نظارت در منابع آب از نظر بهداشتی شیوع آن‌ها نادر گردیده است.

منابع اصلی آب - آب معمولاً از دو منشأ اساسی سرچشمه می‌گیرد که عبارتند از آب‌های سطحی و آب‌های زیرزمینی. آب‌های سطحی

عبارتند از آب رودخانه‌ها - دریاچه‌ها - نهرها - حوض‌ها واقیانوس‌ها. آب‌های زیرزمینی نیز شامل آب چشمه‌ها و چاه‌ها می‌باشند. آب‌های سطحی و زیرزمینی هر دو از منشأ واحدی که آب برف و باران است به وجود می‌آیند.

وقتی آب باران به سطح زمین می‌ریزد سه حالت ممکن است اتفاق بیفتد: ممکن است بر روی زمین جریان یافته به صورت نهرها و حوضچه‌ها درآید و یا به قعر زمین فرو رفته ایجاد چشمه‌ها و چاه‌هارا نماید و یا اینکه بخار شده در فضای منظر گردد.

آب چگونه آلوده می‌شود؟ - در طبیعت آبی که از نظر شیمیائی کاملاً خالص باشد یافت نمی‌شود. آب از لحاظ شیمیائی از دو قسمت هیدرژن و یک قسمت اکسیژن تشکیل شده است ولی عملاً ممکن است دارای ناخالصی‌ها و مواد شیمیائی دیگر از قبیل گردخاک - گل - میکروب - مواد معدنی - نباتات تجزیه شده مواد حیوانی و بالاخره گاز‌ها باشد.

آب وقتی در سطح زمین جریان می‌یابد و یا به عمق خاک فرود می‌رود ممکن است به میکروب‌های بیماری‌زا آلوده گردد. سرچشمه اصلی این آلودگی‌ها ممکن است سه چیز باشد: فضولات انسانی و حیوانی - لاشه حیوانات و نباتات و مواد پسمانده و زباله - از این سه نخستین از همه مهم‌تر و خطرناک‌تر می‌باشد زیرا ممکن است حامل میکروب بیماری‌های روده‌ای از قبیل حصبه - اسهال خونی - وبا و نظایر آن‌ها باشد.

مسئله تأمین آب سالم - هر شهر و دهی با مسئله تهیه آب کافی و سالم روبروست زیرا مهم‌ترین عامل در تأمین تندرستی و بهداشت مردم یک محل آب سالم می‌باشد. آب خوب و سالم آبی است که از میکروب عاری و صاف، بی‌رنگ، بی‌بو و بی‌مزه باشد.

یک اجتماع متوسط می‌تواند آب مورد نیاز خود را از یکی از دو منشأ زیر بدست آورد:

منبع اول عبارتست از چاهها - چشمه‌ها - رودخانه‌ها - دریاچه‌ها و نهرها. آب چاهها و چشمه‌ها که منابع زیرزمینی هستند اگر از نظر موقعیت و ساختمان مناسب باشند و به طرز صحیحی مورد استفاده قرار گیرند معمولاً سالم می‌باشند در این گونه موارد باید ترتیب مخصوصی داده شود که از نفوذ آب‌های سطحی که ممکن است با فضولات آلوده باشند جلوگیری بعمل آید. آب باران نیز ممکن است باشتن مناطق آلوده در منابع آب سالم داخل شده آنرا آلوده نماید.

منبع دوم آب مورد استفاده که قبل از مصرف باید تصفیه گردد از رودخانه‌ها - دریاچه‌ها و نهرهایی که معمولاً با فضولات و پسماندهای صنعتی آلوده هستند تأمین می‌شود. بدست آوردن آب غیرآلوده از این منابع بسیار دشوار می‌باشد زیرا این آب‌ها با سرمازیر شدن پس آب‌های صنعتی در آن‌ها آلوده می‌گردند. در بسیاری از شهرها قوانین و مقرراتی وجود دارد که بر طبق آنها از جاری شدن پس آب‌های صنعتی در آب رودخانه‌ها و دریاچه‌هایی که برای تأمین آب بکار می‌روند جلوگیری

می نماید.

منابع دیگر آب هستند که به شدت آلوده می باشند و آن هارا با بکار بردن روش های مناسب می توان تصفیه نمود. در شهرها و اجتماعات دیگری که دارای تسهیلات و کارمندان آزموده هستند تصفیه آب در مراحل مختلفه مورد اجرا قرار می گیرند این مراحل عبارتند از:

۱- مطالعه درمنشا آب ۲- تجزیه شیمیائی ۳- تجزیه فیزیکی ۴- آزمایش میکروسکوپی ۵- آزمایش میکروبی.

تصفیه آب

روش طبیعی - آب دائماً به وسیله طبیعت تصفیه می شود. در میان آب های طبیعی، آب باران از همه خالص تر است زیرا تبخیر و تراکم آن را تصفیه می کند. نهرها و رودخانه ها هم خود بخود تصفیه می شوند. جریان یافتن آب موجب آزاد شدن گازهایی که در آن مواد آلی بوجود آمدند می شود و اکسیژن در عوض توسط آب جذب می گردد. نور آفتاب عمل اکسیداسیون را در آب تقویت می کند و این عمل نیز بنوبه خود باعث از بین رفتن آن دسته از مواد آلی که برای رشد میکربها لازمند می گردد از سوی دیگر عوامل بیولوژیکی موجود در طبیعت زمینه را برای از بین رفتن میکربها موجود در آب های آلوده فراهم می سازد. آب دریاچه ها - حوضچه ها و سایر منابع را که به کمک همین عوامل تصفیه می شوند.

بعضی اوقات بدست آوردن آب سالم دشوار است بنابراین لازم می‌شود آن را به روش‌های مختلف تصفیه نمایند در این مورد شناختن منشاء آب و کیفیت آلوده شدن آن - اطلاع بر آزمایشات خلوص - روش از بین بردن میکروب‌ها و ناخالصی‌ها و کمک به عوامل طبیعی در تصفیه آب و سائلی هستند که انسان را در تأمین آب سالم کمک و راهنمائی می‌کنند.

برای تصفیه آب چندین روش مهم موجود است که در شهرهای که از امکانات کافی و کارمندان کارآزموده برخوردارند به آسانی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

آب سالم در کشاورزی - بسیاری مردم که دردهات و روستاها زندگی می‌کنند آب مصرفی خود را از منابع زیرزمینی تأمین می‌کنند. آب‌های زیرزمینی که معمولاً از چاه‌های مصنوعی یا چشمه‌ها بدست می‌آیند اغلب آب‌های سالمی هستند بشرط اینکه از چاه‌های عمیق که از نظر موقعیت محلی و ساختمانی و روش نگاهداری مطمئن باشند بدست آمده باشند.

محل چاهها باید طوری باشد که از مجاورت چاه‌های مستراح - مجاری فاضل آب - زیر آب‌ها - منابع آلوده - اصطبل‌ها - انبارهای زباله دور و از تراوش و نفوذ آب‌های سطحی در امان باشد زیرا ترشحات و تراوشات این منابع آلوده ممکن است در زمین‌های مجاور نفوذ کرده آب چاه‌هارا که در نزدیکی آنها قرار دارند آلوده نماید.

از نفوذ آب‌های سطحی نیز در چاه‌ها و چشمه‌ها باید جلوگیری

نمود و این کار درمورد چاهها با پوشاندن آن‌ها بطور مناسب انجام می‌گیرد. بکاربردن روش مناسب درساختن چاهها بسیار مهم و اساسی است و چاهی که بروش صحیح درست شده باشد مطمئناً از نفوذ آب‌های سطحی- حشرات و جانوران در آمان خواهد بود.

آب چاهها و چشمدها باید از نظر میکروب‌شناسی و شیمیائی مورد آزمایش قرار گیرند و فقط زمانی می‌توان از سالم بودن یک نمونه آب مطمئن شد که این امر با آزمایشات لازم تأیید شده باشد.

جوشانیدن - حرارت میکروب‌هارا از بین می‌برد بنابراین جوشانیدن یک وسیله ساده و مناسبی برای عقیم کردن آب ناسالم می‌باشد. جوشانیدن آب بمدت حداقل ۵ دقیقه آنرا کاملاً از میکروب‌ها پاک و برای مصرف انسان سالم و آماده می‌سازد. آب جوشیده از نظر مزه مطبوع نیست ولی این نقیصه‌را می‌توان با هوادادن آب بر طرف نمود و این کار نیز با تکان دادن آن و یا ریختن آن از یک ظرف تمیز در ظرف تمیز دیگر انجام می‌گیرد. این وسیله باعث می‌شود که حباب‌های هوا در داخل آب وارد گردد.

ضد عفونی - آبرا می‌توان با بکاربردن مواد شیمیائی مختلف ضد عفونی نمود یکی از این مواد تنتورید است. برای ضد عفونی آب با تنتورید دوقطره از آن را در یک لیتر آب می‌ریزند. این آبرا باید بطور کامل بهم زد و گذاشت مدت ۳۰ دقیقه بحال خود بماند اجرای این ترتیب آبرا ضد عفونی می‌کند و به صورت آب سالم و آماده مصرف در می‌آورد.

ولی باید دانست که این روش فقط در موضع فوری و ضروری باید مورد استفاده قرار گیرد.

کلر هم یکی از مواد ضد عفونی کننده قوی است. کلره کردن آب آشامیدنی باین ترتیب انجام می‌گیرد که اول با حل کردن یک قاشق چای خوری کلر و رآهک در یک لیتر آب یک محلول کلر تهیه می‌کنند و بعد در مرحله دوم ده قطره از این محلول را در یک لیتر آب می‌ریزنند وقتی خوب مخلوط شد نیم ساعت می‌گذارند بحال خود بماند بدین ترتیب آب برای مصرف مناسب خواهد بود. در داروخانه نیز قرص‌های مخصوص کلر وجود دارد که می‌توان با خرید و حل آن‌ها در آب آن را ضد عفونی نموده در ضد عفونی کردن آب بوسیله ترکیبات شیمیائی باید دستوراتی را که در مورد مصرف آن‌ها موجود است کاملاً و دقیقاً رعایت نمود.

تهیه آب سالم برای رانندگان و مسافران - گاهی اوقات رانندگان و مسافران مجبور می‌شوند هنگام سفر از آب‌های مشکوک برای آشامیدن استفاده نمایند. در این گونه موارد می‌توان یکی از روش‌های فوری و ضروری را که در بالا گفته شد بکار برد. مناسب‌ترین راه برای این کار همراه داشتن قرص‌های مخصوص کلر است که از هر داروخانه می‌توان تهیه نمود ولی باید در نظر داشت که حتی در موارد فوری نیز باید از تمیز-ترین آب ممکن استفاده کرد و در مواردی که امکان داشته باشد آن را به روش جوشانیدن پاک و تصفیه نمود.

از بین بردن مواد زائد

فاضل آب - جمع آوری و از بین بردن مواد زائد یکی از مهمترین مسائلی است که از نظر فرد و جامعه قابل توجه می باشد. فضولات انسانی ممکن است حامل میکرب بیماری هایی از قبیل حصبه، اسهال خونی و یا دیگر بیماری های روده ای باشد بنابراین اگر جمع آوری و از بین بردن این مواد به درستی انجام نگیرد ممکن است موجب آلوده شدن آب، غذاها و خاک شده زندگی و سلامت مردم را به مخاطره اندازد. عملا هر شهر نوبنیادی دارای سیستم فاضل آب می باشد که مواد زائد از جمله فضولات حیوانی و صنعتی در آن ریخته می شود.

فاضل آب بالاخره یا در آب می ریزد و یا در زمین فرو می رود از این رو باید در سیستم فاضل آب مسئله آلودگی منابع آب مورد توجه دقیق قرار گیرد و با روش ها و تدابیر لازم بحداقل کاهش داده شود زیرا در غیر این صورت آلوده شدن آب موجب انتشار بیماری های ناشی از آب مانند حصبه، وبا و اسهال خونی می گردد. آلوده شدن دریاچه ها و نهر ها ممکن است آن هارا از نظر استفاده خانگی - صنعتی یا مصارف دیگر غیر قابل استفاده نماید و یا موجب تلف شدن ماهی ها یا حیوانات دریائی دیگر شود ماهی صدف نیز ممکن است در اثر آلودگی آب با میکرب حصبه آلوده گردد. فضولاتی که در زمین منتشر می شود همچنین ممکن است باعث آلوده شدن خاک شود و در نتیجه سبزی های را که در آن خاک پرورش می یابند به بیماری آلوده نماید. بدین ترتیب ملاحظه می شود که جمع آوری

و از بین بردن فضولات و مواد زائد در یک شهری تا چه اندازه مهم می باشد.

طرز عمل فاضل آب - برای این کار روش های مختلف وجود دارد. در بعضی موارد بطور ساده فقط از خاصیت رسوب دادن استفاده می شود که مواد جامد را از فضولات جدا می کند. بعد قسمت مایع در رو دخانه یا در یا چه ریخته می شود. در موارد دیگر بر عکس روش کار بقدرتی کامل است که محصول انتهائی دیگر برای سلامتی مصر و خطر ناک نخواهد بود این روش کامل شامل رسوب دادن اکسیده کردن، صاف کردن و کلره کردن است.

رسوب دادن - مواد زائد بوسیله مجاری فاضل آب به قسمت مخصوصی حمل می شود و در آنجا از یک دستگاه صافی عبور می کند. بدین ترتیب اشیاء درشت مانند چوب و سنگ از آن جدا می گردد. سپس مواد باقیمانده به منبع های بزرگ تهشیں کننده منتقل می شود که در آنجا مواد جامد در ته منبع تهشیں می گردد. این مواد جامد به قسمت دیگری هدایت می شود و مواد باقیمانده هم به قسمت تهويه منتقل و تحت تأثیر عمل اکسیداسیون قرار می گیرد.

اکسیده کردن - در قسمت تهويه مواد آلی زیر اثر میکروب ها تجزیه می شوند. گاهی اوقات برای تقویت عمل این میکروب ها ترکیبات مخصوصی افزوده می شود این ترکیبات معمولاً دارای تعداد زیادی میکروب هستند که تجزیه مواد آلی را آغاز و عمل میکروب های موجود در فاضل

آب را تشدید می کند. برای تسهیل کار میکربها هوا نیز بشدت در داخل فضولات دمیده می شود.

تصفیه - این مرحله بوسیله بکاربردن صافی های ماسه ای انجام می گیرد. این صافی ها از مخزن های کم عمق پر از شن تشکیل شده اند فضولات هنگامی که از این صافی ها عبور می کنند تقریباً تمام مواد جامد خود را از دست می دهند. قسمت باقیمانده که خیلی صاف و روشن است و عملاً از میکرب های مضریاک می باشد معمولاً در رودخانه ها یا دریاچه ها ریخته می شود.

کلره کردن - آخرین مرحله که از بین رفتن تمام میکرب های مضر را تضمین می کند مرحله کلره کردن آن است. دیدیم که ضد عفو نی کردن آب با کلر بمنظور جلو گیری از انتشار حصبه - اسهال خونی - و با وسایر بیماری های روده ای تا چه اندازه مهم و ارزش نده است. همین عمل در ضد عفو نی کردن فضولات برای پیشگیری از انتشار بیماری های ناشی از آب آلوده نیز بکار میرود. چهار مرحله ای که گفته شد روی هم رفته روش مناسب و رضایت بخشی را برای بی ضرر ساختن فضولات تشکیل می دهد البته باید دانست که در این مورد در تمام شهرها روش یکسانی معمول نیست مثلاً در بعضی از دستگاه های فاضل آب بجای مخازن تهویه از صافی های تراوش - کننده یا پخش کننده استفاده می شود این صافی ها از بستر هائی که از سنگ های شکسته - ذغال یا ذغال سنگ ساخته شده تشکیل گردیده اند فضولات بوسیله دستگاه های پخش کننده که بشكل آب پاش هستند بر روی

این بسترها ریخته و پخش می‌شود این عمل موجب می‌گردد که اکسیژن و میکروب‌ها بافعالیت بیشتری بر روی فضولات تأثیر نمایند.

از بین بردن مواد زائد در مناطق روستائی

مسئله از بین بردن مواد زائد در شهرها و اجتماعات بزرگ که دارای فاضل آب می‌باشند مسئله حل شده‌ای است زیرا این دستگاه‌ها زیر نظر متخصصین کار آزموده و مهندسین بهداشت بخوبی کارمی‌کنند. ولی در مناطق روستائی موضوع تا اندازه‌ای متفاوت است بدین معنی که در روستاهای مزارع هر خانه‌ای باید وسیله سالم و مخصوصی برای خود داشته باشد این نکته در باره کسانی که در ارد و یا چادر زندگی می‌کنند یاد رکابه‌های تابستانی بسر می‌برند نیز کاملاً صادق است.

در صورت نبودن دستگاه فاضل آب در محلی میتوان از روش‌های مختلفی برای دور کردن فضولات انسانی استفاده نمود.

چاه مستراح - ساختمان آن تا حدودی شبیه یک چاه بزرگ است
و دیوارهای آن از سنگ‌ها یا اجرهای بزرگ پوشیده شده است این موجب می‌شود که آب از میان این سنگ‌ها یا آجرهای گذشته در زمین‌های اطراف پخش شود. مواد جامد موجود در فضولات نیز در ته چاه ته‌نشین شده روی هم انباسته می‌گردد - ضمناً میکروب‌های موجود در فضولات باعث می‌شود که از حجم مواد جامد کاسته گردد.

مخزن شیمیائی - مخزن شیمیائی از آهن یا شیشه ساخته شده

و در داخل خانه زیر نشیمن مستراح قرار داده می‌شود. این مخزن دارای محلول قوی از سود محرق می‌باشد. فضولات در این مخزن وارد شده در محلول سود محرق حل و تاحدودی ضد عفونی می‌گردد. امروزه استفاده از این مخزن‌های شیمیائی در میان خانواده‌هایی که در خارج شهر زندگی می‌کنند روز بروز بیشتر می‌گردد.

مخزن ضد عفونی - این مخزن از سمنت ساخته شده - فضولات از یک طرف با این مخزن وارد می‌شود و مواد جامد آن در ته مخزن ته‌نشین می‌گردد. در اثر عمل میکروب‌ها از حجم یا مقدار این مواد جامد بتدریج کاسته می‌شود ولی بهر حال هر چند وقت یکبار باید مخزن را تخلیه نمود قسمت مایع از طرف دیگر مخزن خارج می‌شود این قسمت مایع ممکن است برای تصفیه بیشتر در جریان آب وارد شود و یا بواسیله مجاری مخصوصی به زمین‌های اطراف منتقل گردد. قدرت عمل این مخزن‌ها به تمیز کردن مرتب آن‌ها بستگی دارد.

مخزن ایمهوف - این مخزن از دو قسمت فوقانی و تحتانی تشکیل شده - فضولات وقتی وارد این مخزن شد نخست با آهستگی از قسمت بالائی عبور می‌کند مواد جامد در کفا این قسمت ته‌نشین می‌گردد. و بعد از سوراخ باریکی به محوطه پائین می‌افتد و در آنجا نیز زیر اثر عمل میکروب‌ها قرار می‌گیرند. قسمت مایع از سمت دیگر محوطه فوقانی خارج می‌شود و بقیه کار به همان روش که در باره مخزن ضد عفونی گفته شد انجام می‌گیرد و

مواد باقیمانده نیز مانند روش قبلی هر چند وقت یکبار در مخزن تخلیه می‌شود.

این روش‌ها وسایلی هستند که مسئله فضولات را در مناطقی که فاقد فاضل‌آب است حل می‌کنند.

جمع‌آوری و از بین بردن زباله

زباله چیست؟ - زباله به تمام مواد زائد و بی‌صرف از قبیل مواد پس‌مانده - خاکستر- آشغال - خاکروبه - لاشه جانوران و فضولات حیوانات گفته می‌شود. این مواد زائد محل خوبی برای گردآمدن و پرورش مکس حشرات و جانوران موزی می‌باشند بنابراین انباسته شدن آن‌ها هم مخالف بهداشت و هم نازی باست ارتباط این مسئله باسلامتی و بهداشت کاملاً روش و آشکار است از این‌رو نگاهداری - جمع‌آوری و از بین بردن آن بطور مناسب مسؤولیت هر فرد - هر خانه و هر اجتماعی بشمار می‌رود.

نگاهداری زباله - مهمترین نکته در بهداشت که شاید کمتر طرف توجه واقع می‌شود نگاهداری زباله بطور مناسب است نمونه‌های زیادی از نگاهداری نامناسب زباله را همه‌جا می‌توان یافت این شرایط نامناسب که مخصوصاً در نقاط پر جمعیت و مناطق صنعتی بیشتر دیده می‌شود محیط را برای تغذیه و پرورش مוש و سایر جانوران موزی مساعد می‌سازد.

تمام مواد پس‌مانده وزائد باید در ظروف مخصوص و مناسب که در مقابل زنگ زدن و نفوذ آب مقاوم‌مند نگاهداری شوند این ظروف باید

همچنین در محکم داشته به سهولت قابل شستشو و استریل کردن باشند. یک نوع جدید و پیشرفته از این گونه ظرف‌ها محفظه‌های زیرزمینی است که بطور دائم در زیرزمین کار گذاشته می‌شوند و سطل آشغال را می‌توان در این محفظه‌های زیرزمینی که دارای درآهنه همسطح زمین است قرار داد ولی بهر حال باید دقت نمود که این ظروف در وضع خوبی نگاهداشته شوند.

آشغال‌هم باید در ظروف سربسته نگاهداری شود و این ظروف باید طوری باشند که مواد محتوی آن‌ها نتواند از درزهای آن نفوذ کند و یا بوسیله باد از سر آن‌ها پراکنده گردد.

خاکستر باید در ظروف ضدآتش و سربسته نگاهداری شود تا از خارج شدن آن جلوگیری گردد.

از بکار بردن ظروف مقوائی برای نگاهداری هر نوع آشغال باید خودداری نمود زیرا این گونه ظرف‌ها در اثر باران و رطوبت و نیز هنگام حمل و نقل خراب می‌شوند و موجب پراکنده شدن آشغال در محیط منزل می‌گردند. در هر خانه باید روش مناسبی برای نگاهداری آشغال در نظر گرفته شود.

جمع آوری زباله - در هر شهری باید وسایل مناسب برای جمع-

آوری زباله فراهم گردد زیرا اگر جمع آوری آن بطرز مناسب انجام نگیرد ظروف آشغال پر شده و باعث پراکنده‌گی آن در محیط منزل خواهد شد. در شهرهای بزرگ جمع آوری زباله در مناطق کسب و کار روزی یک

بار و در نقاط مسکونی حداقل هفته‌ای یک بار انجام می‌گیرد. در بعضی شهرها توصیه می‌شود که مردم مواد پسمانده را خشک کرده در کاغذ بپیچند و بعد در ظرف آشغال بیندازند. حسن این کار این است که رطوبت مواد پسمانده گرفته می‌شود و از تخمیر و بدبوشدن آن‌ها و نیز جمع شدن مکس جلوگیری می‌گردد.

مؤسسات شهرداری معمولاً مقررات مخصوصی برای جمع آوری زباله دارند که جا دارد همه مردم در اجرای آن‌ها همکاری نمایند تا شهر خود را بصورت زیبا و سالم درآورند.

روش‌های ازبین بردن زباله که خوب نیستند:

زباله‌دانهای سر باز - این بدترین روش ازبین بردن زباله است ولی با وجود این روشی است که هنوز در بسیاری از شهرهای امریکا متداول می‌باشد. برای محل این زباله‌دانها که تعداد آن‌ها در یک شهر ممکن است متعدد باشد معمولاً نقاط پست انتخاب می‌شود.

این زباله‌دانها محل خوبی برای پرورش مکس و پشه هستند و موش‌هارا نیز بخود جلب می‌کنند و از این روش خطر جدی برای سلامتی و بهداشت محسوب می‌شوند و بتدریج باید در شهرها، قصبات و دهات متروک گردد.

استفاده برای تغذیه خوکها - استفاده از پسماندهای غذائی در تغذیه خوکها روش خیلی متداول برای ازبین بردن آن‌هاست. برای

اجرای این روش مواد پس مانده به محلهای پر ورش خوک منتقل می‌شود. این روش نیز از نظر بهداشت عمومی روش خوبی نمی‌باشد زیرا خوک‌ها ممکن است با تریشین آلوده و بیمار شوند. سعی شده روش اقتصادی و ارزانی برای پاستوریزه کردن این مواد پس مانده پیدا شود ولی تا امروز موفقیتی در این راه حاصل نگردیده است. تغذیه خوک‌ها با مواد پس مانده کاری است که باید تحت مراقبت دقیق مأمورین بهداشتی انجام گیرد. ریختن این مواد جلو خوک‌ها در روی زمین کاردستی نیست بلکه برای این کار باید سکوهای مخصوصی ساخته شود. این سکوها هم باید از مصالح سختی مثلاً سمنت باشد تا این مواد را در خود جذب نکند دیگر اینکه مواد باقیمانده از خواراک خوک‌هارا باید زیر زمین دفن کرد.

خالی کردن در دریا - این روش در بسیاری از شهرهای کنار دریا معمول و متداول است ولی روش خیلی خوبی نمی‌باشد زیرا جریان آب دریا معمولاً این مواد را دوباره به ساحل بر می‌گرداند و این خود باعث درد سر تازه‌ای می‌شود. از این روش می‌توان در شهرهای کوچک که در مناطق دور افتاده و مجزا واقع شده‌اند استفاده نمود آنهم به شرطی که در محل تخلیه فضولات در دریا یا جهت جریان آب رو به دریا باشد.

روش‌های مناسب برای ازبین بردن زباله - برای ازبین بردن زباله بطور مناسب سه راه موجود است: سوزاندن - پر کردن زمین‌های گود به روش بهداشتی - خرد کردن زباله و بعد سپردن آن به فاضل آب. **سوزاندن** - با این روش تمام تر کیبات غذائی موجود در مواد زائد

می‌سوزد و این از لحاظ کنترل موش‌ها بسیار مفید است. در شهرهای بزرگ برای این منظور کوره‌های موجود است که دائماً کارمی کنند ولی استفاده از این کوره‌ها در شهرهای کوچک - هتل‌ها و منازل مناسب نمی‌باشد.

این کوره‌ها در مقابل مواد نسوزکاری نمی‌توانند انجام دهند و برای آن‌ها فکر دیگری باید کرد. در بعضی شهرها این مواد نسوزرا در زباله‌دانهای رو باز می‌ریزند این کار خوبی نیست زیرا ممکن است مقدار خیلی جزئی از مواد پسمانده باین زباله‌دانها راه یافته باز موش‌ها را بخود جلب نماید. از این جهت توصیه می‌شود عمل سوزاندن با روش پر کردن زمین‌های گود توأمًا انجام گیرد.

پر کردن زمینهای گود - این روش با روش معمولی تفاوت دارد بدین معنی که در این روش مواد زائد در یک زباله‌دان رو باز ریخته می‌شود و بعد با خاک خاکستر یا خاکر و به پوشیده می‌گردد. این روش از چندین جهت مفید و قابل توصیه است.

۱- مشکل زباله‌را از نظر فرد، خانواده و اجتماع اعم از کوچک و بزرگ حل می‌کند.

۲- خاکریزی روی زباله‌ها کاملاً موجب دور کردن موش‌ها می‌شود و از تولید مگس و پشه نیز جلوگیری می‌کند.

۳- زمین‌های پست و گود باین ترتیب پر می‌شود و بعداً ممکن است برای ساختن پارک - گردشگاه و حتی مسکن مورد استفاده قرار گیرد.

۴- زباله‌دان‌های رو باز موجود را می‌توان به‌سهولت به‌این قبیل زباله‌دان‌ها تبدیل نمود.

روش خردکردن - خردکردن مواد پس‌مانده به صورت نرم و ریز و بعد سپردن آن به‌فضل آب یکی دیگر از روش‌های مناسب و مفید می‌باشد. این طریقه مشکل مواد پس‌مانده را حل می‌کند ولی برای ازین‌بردن زباله‌راه دیگری باید در نظر گرفت که همان روش استفاده از زمین‌های گود می‌باشد. مواد پس‌مانده را ممکن است یکجا جمع و بعد بمحل آسیاب منتقل کرد و یا در منازل آن‌هارا جداگانه خردکرد و بعد جمع آوری نمود.

جمع آوری پهنهن - پهنهن محل بسیار خوبی برای پرورش مگس می‌باشد. مگس‌ها در پهنهن تخم می‌گذارند و این تخم بفاصله‌ده روز به مگس بالغ و کامل تبدیل می‌شود. از این‌جهت پهنهن را باید زودتر از ده روز بنحوی خارج نمود ولی گاهی اوقات این عمل مقدور یا مطلوب نیست زیرا پهنهن کود بسیار عالی است و کشاورزان مقدار زیادی از آن را برای حاصلخیز کردن زمین‌های خود جمع می‌کنند.

پهنهن را باید در جای تاریک نگاهداری کرد زیرا مگس‌ها برای پرورش نور را ترجیح می‌دهند. راه دیگر این است که پهنهن را در سکوهای بلندی که از تخته‌های باریک ساخته شده باشد قرار دهند. تخم و نوزاد مگس به عمق توده پهنهن فرو می‌روند و از آنجا از درز تخته‌های باریک کف سکو به زمین می‌افتد. بعد این‌تیزم و نوزاده‌هارا با جارو کردن زمین

زیر سکوها جمع می‌کنند و با سوزاندن ازین می‌برند و یا اینکه کف زمین را طوری می‌سازند که همیشه از یک طبقه‌آب بعمق تقریباً ۱۵ سانتیمتر پوشیده باشد. جدا کردن انبار پهنه نیز ممکن است مفید باشد.

از پروردش مگس در پهنه باتدا بیر شیمیائی نیز می‌توان جلوگیری نمود بدون اینکه به خاصیت حاصل‌خیزی آن لطمه وارد شود. دو ماده شیمیائی خیلی خوب برای این منظور موجود است که یکی خربق^۱ و دیگری بر اکس گردشده می‌باشد. اخیراً نیز روش جدیدی برای کنترل مگس با استفاده از د. د. ت^۲ معمول شده که ممکن است روش ساده‌تر و مطمئن‌تری باشد.

تهیه شیر سالم

جلوگیری از عفونی شدن شیر - برای اینکه از عفونی شدن شیر جلوگیری شود در تهیه آن باید نکات بهداشتی رعایت گردد در غیر اینصورت شیر ممکن است با میکروب بیماری‌هایی مانند سل - قلب مالت - حصبه - محملک - اسهال خوفی - دیفتری - گلودرد چرکی و بیماری‌های دیگر آلوده شود. شیر ممکن است به صورت محیط مساعدی برای انتقال بیماری‌های مختلف در آید و در صورت آلودگی موجب بروز بیماری‌های همه‌گیر شود. بنابراین تهیه شیر سالم مهمترین قسمت از بهداشت شیر

می باشد. شیر محیط بسیار مساعدی برای رشد هیکربه است مخصوصاً نگهداری در هوای گرم - حمل و نقل نامناسب و عدم رعایت بهداشت تعداد میکربه هارا در شیر به سرعت افزایش می دهند. همین میکربه ها هستند که تولید تخمیر و تعفن در شیر می کنند و در نتیجه موجب ترشیدگی و بدمنزگی و بالاخره فساد آن می گردند. در تهیه شیر سالم و پاک عوامل زیادی دخالت دارند که در زیر به آنها اشاره می شود.

بهداشت گاوها - شرط اول این است که گاوها سالم باشند. بیماری های متداول در بین گاوها سل و سقط مسری^۱ است که شبیه تب مالت می باشد این بیماری ها ممکن است از راه شیر به انسان نیز منتقل گردند از این رو گاوها باید از لحاظ این بیماری ها تحت نظر و مراقبت دقیق باشند و با فوacial معین تحت آزمایشات لازم قرار گیرند. بدیهی است گاوها بیمار نباید برای تهیه شیر مورد استفاده واقع شوند بلکه تنها گاوها سالم و با اجازه مأمورین بهداشتی می توانند برای این منظور بکار بروند. خلاصه برای تهیه شیر سالم مرغوب سلامتی گاوها عامل اساسی بشمار می رود.

سلامتی کارگران - تمام کسانی که در مؤسسات گاوداری و تهیه شیر کار می کنند باید سالم باشند از این جهت این افراد باید در فوacial معین تحت آزمایشات پزشکی قرار گیرند.

نظافت و پاکیزگی اشخاصی که با شیر سروکار دارند در تمام اوقات

لازم و ضروری است.

دست‌ها باید تمیز و لباس‌ها باید نظیف باشد کسانی که شیر می‌دوشند باید قبل از شروع به کار دست‌های خود را بشوینند - خشک کنند و بعد خنداغونی نمایند در غیر این صورت ممکن است دستشان بهمیکرمهای فضولات انسانی آلوده باشد و موجب انتشار حصبه و اسهال گردد. همچنین دست‌ها ممکن است به آب بینی یا دهان آغشته باشد و موجب انتقال دیفتری - محملک - گلودرد چرکی و سایر بیماری‌های قابل انتشار شود.

لباسی که کارگران در این مؤسسات برای انجام کارهای عمومی به تن می‌کنند باگرد و خاک آلوده و کثیف می‌شود که برای شیردوشیدن مناسب نیست. کسانی که شیر می‌دوشند باید هنگام انجام این کار لباس تمیز و مخصوصی از روپیوشنده بعلاوه در موقع شیردوشیدن و کار کردن با شیر باید از استعمال دخانیات - گرفتن بینی - تف کردن - سرفه و عطسه - کردن نیز خودداری نمایند. بطور خلاصه یکی دیگر از عوامل مهم و اساسی در تهیه شیر خوب و سالم، سلامتی و تمیزی افرادی است که با آن کار می‌کنند.

بهداشت طویله و محیط اطراف آن - اولین نکته اساسی در این مورد بر طرف کردن کثافت و گرد و خاک است. سقف و دیوارهای طویله باید بارنگ یا گچ سفید شده باشد و خود محل هم باید طوری باشد که از نور و هوای کافی استفاده نماید.

کف طویله - آبروها و راههای عبور نیز باید سخت و سر اشیب باشد
تا شستن و تمیز کردن آنها به سهولت انجام گیرد. خلاصه در تمیز نگاه
**داشتن طویله باید از هر راه و از هر امکان استفاده شود و سعی و کوشش
 کافی در این باره بعمل آید.**

در مورد انبار کردن و به مصرف رساندن کود و پهنه هم باید تدابیر
لازم بعمل آید تا از اجتماع مگس جلوگیری شود - مراعات شرایط
**بهداشتی در طویله و محیط اطراف آن از لحاظ تمیزی بدن و پستانهای
 گاو نیز بسیار مؤثر و مهم است.**

اتخاذ روش مناسب برای از بین بردن فضولات انسانی و حیوانی نیز
در حفظ بهداشت شیر لازم و ضروریست.

مخزن شیر - مخزن شیر باید از مرکز هر نوع آلودگی احتمالی
دور و بر کنار باشد. بعلاوه باید طوری ساخته شود که از نور و هوای کافی
 بر خوردار گردد. تمام درها و پنجره ها باید با توری سیمی مجهز باشد تا
از ورود مگس جلوگیری شود. سقف و دیوارها نیز باید طوری باشد که
با آسانی بتوان تمیز و رنگ کرد.

آب مصرفی باید پاک و سالم باشد. وسایل و ظروف شیر هم باید
خوب شسبه شوند و بعد از استریل کردن بخوبی نگاهداری گرددند. در
 اینجا باید اشاره کرد که همانطور که قبلاً دیدیم هی توان از آب داغ -
پخار گرم و ترکیبات کلر بعنوان ضد عفونی کننده قوی استفاده نمود.
پاستوریزه کردن شیر - هدف از پاستوریزه کردن شیر آنست

که میکربهای بیماری‌زای موجود در آن از بین برده شود پاستوریزه کردن شیر عبارت از حرارت دادن آن به درجه معین و به مدت معین می‌باشد و این عمل برآهای مختلف انجام می‌گیرد.

پر کردن و بستن شیشه‌های شیر - پس از آینکه شیر پاستوریزه شد با دستگاه‌های ماشینی و خودکار در شیشه‌ها پر و سر آن‌ها بسته می‌شود. شیشه‌ها ابتدا شسته شده استریل می‌گردند و پس از پرشدن و بسته شدن به سر دخانه منتقل و در آنجا برای تحویل به مشتری انبار می‌شوند.

اصول بازرسی - در هر محل برای تهیه شیر سالم قوانین و مقررات خاصی وجود دارد که اجرای صحیح آن‌ها در مؤسسات تهیه شیر بطور مرتباً بازرسی می‌شود. تهیه کنندگان شیر از لحاظ دستگاه‌ها - وسایل کار - طرز عمل و رعایت اصول بهداشتی باید دارای شرایط مخصوصی باشند. برای تهیه شیر سالم و مطمئن همکاری تمام کسانی که به نحوی با آن سروکار دارند لازم و ضروریست. شما نیز به نوبه خود با مراعات نکات بهداشتی که قبل اگر فرتهاید باید وظیفه خود را در این مورد انجام دهید.

ورزش برای تندرستی

شنا و غواصی - اهمیت و عمومیت شنا در طی چند قرن به تدریج زیاد شده ولی در طی چند سال اخیر افزایش سریع یافته است بطوری که در تابستان هر روزه هزاران نفر از مردم به پلاژها رو می‌آورند. در مدارس

واردوها نیز شنا یاد داده می‌شود و بسرعت عمومیت می‌یابد. شنا یکی از ورزش‌های سالم و نیروبخش است و بعلاوه ورزشی است که نشاط آور و مفید می‌باشد. قدرت تنفسی را زیاد می‌کند جریان خون را تقویت می‌نماید و عمل هضم را سهولت می‌بخشد.

به موازات شنا غواصی نیز اهمیت پیدا کرده است این ورزش با اندازه شنا سابقه ندارد ولی با وجود این مهم می‌باشد. شنا و غواصی اغلب ورزش واحدی شناخته می‌شوند زیرا اگرچه شنا بدون غواصی ممکن است غواصی بدون شنا امکان پذیر نمی‌باشد.

یادگر فتن شنا از نظر حفظ ایمنی هم اهمیت دارد زیرا همیشه احتمال غرق شدن در آب موجود است. کسب مهارت در شنا جرأت زیادی می‌خواهد و اولین درس آن این است که شناگر در درون آب احساس دست پاچگی نکند. بعد باید راه نگاهداشت نفسم را یادگر فت. سپس باید باد گرفت که چگونه در آب شنا کرد و چطور پس از شنا و فرورفتن در آب به وضع اولیه درآمد.

انتخاب محل مناسب برای شنا - برای شنا باید استخر یا دریائی را انتخاب کرد که آب شنیده و دارای وسایل نجات غریق باشد. هرگز باید در آب آن اندازه جلو بروید که عمق آن از قد شما بیشتر باشد. توصیه دیگر این است که از شنا کردن در جائی که هیچکس وجود ندارد خودداری نموده و در جائی شنا کرده حوالی آن کسی باشد که در صورت لزوم بتواند بکمک شتابد. موقع شیرجه رفتن هم باید مطمئن شد که سر

با کف آب برخورد نخواهد کرد در غیر این صورت این عمل خطرناک خواهد بود. شنا ورزشی است که باید در اوایل زندگی یادگرفت و بطور مرتب ادامه داد ولی اگر تاکنون برای شما امکان فرآگرفتن آن نبوده حالا هم ممکن است دیر نشده باشد.

احتیاطهای لازم برای حفظ سلامتی - در هوای گرم غذای سبک بخوردید رعایت این امر مخصوصاً قبل از رفتن به شنا لازم است دیگر اینکه بهتر است میز غذارا قبل از سیر شدن کامل ترک کنید یعنی از پر - خوردن احتراز نمایید سعی کنید غذارا در موقع معین بخوردید و از خوردن درین غذاها خودداری نمایید همچنین بهتر است قبل از گذشتن دو ساعت از صرف غذا از رفتن به شنا خودداری نمایید.

هر گز نباید قبل از اطمینان از خلوص و سلامت آب آن را مصرف نمود شاید آب یا چشمی یا چاهی در ظاهر تمیز و خنک و مطبوع باشد و آب سالمی بنظر برسد ولی باز پر از میکروب باشد. هنگام سفر یا اقامت یک روزه در خارج شهر بهترین راه احتیاط اینست که دنبال آب سالم خوراکی بگردید. اگر خراشیدگی یا بریدگی در بدن خود پیدا کردید فوراً آن را بطور کامل تمیز نمایید و داروی ضد عفونی مناسبی روی آن بگذارید و یا باند تمیزی روی آن قرار دهید. اگر زخمی هم پیدا کردید فوراً برای درمان آن اقدام کنید و حتی از همه بهتر اینکه بدکتر مراجعه نمایید.

از نظر سلامتی بهتر است حمام آفتاب بتدریج انجام گیرد روز اول

بمدت کم و روز دوم قدری بیشتر و همینطور روز بروز بر مدت آن اضافه می شود تا پوست بدن بر نگ ک قهوه ائی در آید. مواظب باشد چشم های شما در روز روشن از اثر مستقیم نور آفتاب در آمان باشد.

نکاتی که باید بخاطر بسپارید

- ۱- آب آلوده موجب بیماری هائی از قبیل حصبه - اسهال خونی و وبا می شود.
- ۲- دومنشأ اصلی آب عبارت از آب های سطحی و آب های زیر زمینی می باشند.
- ۳- آب های زیر زمینی به شرط اینکه موقعیت محلی - نوع ساختمان و طرز کارشان درست و هناسب باشد معمولاً مطمئن هستند.
- ۴- در بسیاری از شهرها برای ازین بردن میکروب های مضر کسر به آب می افزایند.
- ۵- هیچیک از منابع آب را باید سالم تلقی نمود مگر اینکه این امر به وسیله آزمایش های لازم ثابت شده باشد.
- ۶- اگر ازین بردن فضولات و مواد زائد بر وش درست انجام نگیرد ممکن است باعث انتشار بیماری هائی گردد که بوسیله آب منتشر می شوند.
- ۷- اگر در محلی سیستم فاضل آب موجود نباشد مسؤولیت ازین بردن مواد زائد بر دوش خانواده ها قرار می گیرد.

- ۸- برای داشتن شیر سالم و تمیز باید تهیه آن با رعایت روشهای بهداشتی انجام گیرد.
- ۹- پاستوریزه کردن شیر عبارت از حرارت دادن آن به درجه معین و بمدت معین میباشد.

فصل ششم

انسان و بیماری

افزایش طول عمر

طول متوسط عمر انسان - شما احتمال دارد لااقل ۶۵ یا ۷۰ سال زندگی کنید. در حقیقت اگر طول متوسط عمر بهمین نسبت فعلی افزایش یابد شما می توانید امیدوار باشید که تا سن ۷۵ سالگی هم زنده خواهید ماند. این نشان می دهد که طول عمر انسان از آغاز پیدایش ملت ما (امریکا - مترجم) ۴۵ سال اضافه شده است طول عمر در سال ۱۸۰۰ در حدود ۳۵ سال بود که در سال ۱۹۰۰ به ۶۴ سال افزایش یافت و امروز اندکی بیش از ۷۵ عسال می باشد.

عواملی که در طول عمر مؤثرند - عوامل چندی در این افزایش قابل توجه طول عمر مؤثر بوده اند. تحقیقات واکنشات پزشکی باعث موفقیت دانشمندان در مبارزه مؤثر با بیماری ها گردیده، مخصوصاً این موفقیت به عملت مراقبت های بهداشتی از مادران و کودکان از نظر کاهش مرگ و میر نوزادان جالب و قابل توجه بوده است. امروز نیز بیش از هر

وقت دیگری در مبارزه بایماری‌ها از تسهیلات پزشکی و پزشکان آزموده استفاده می‌شود. همچنین درس‌های بهداشتی که در مدارس داده می‌شود بر نامه‌های بهداشتی که در رادیوها اجرا می‌گردد و مقالات بهداشتی که در روزنامه‌ها و مجلات پژوهش می‌خورد راه زندگی صحیح را به مردم یاد می‌دهند.

علل مرگ‌های زودرس - با وجود پیشرفت‌هایی که در زمینه‌های پزشکی و علمی حاصل شده بیماری‌ها و حوادث هنوز مهمترین دشمنان سلامتی انسان شمرده می‌شوند زیرا هر سال جان هزاران نفر در اثر این عوامل از بین می‌رود. بدینهی است اگر تمام مردم راه‌های مؤثر غلبه بر این بیماری‌هارا فرا گرفته بموقع اجرا گذارند بسیاری از این تلفات قابل پیشگیری خواهد بود.

پیشرفت در شناسائی بیماری‌ها

فرضیه‌های ابتدائی درباره بیماری‌ها - هر یک از شما یک رشته اطلاعات مقدماتی درباره پیشگیری از بیماری‌ها دارید. شما معمولاً از تماس با اشخاص مبتلا به سرخک، سیاه سرفه، اوریون و بیماری‌های قابل انتشار دیگر خودداری می‌کنید - خود را در برابر دیفتری و محملک واکسینه می‌نمائید - همه ساله مقداری پول صرف خرید داروهای حشره‌کش برای از بین بردن حشرات در منزل می‌کنید - از بر نامه‌های مؤسسه‌ای که داوطلبانه علیه بیماری‌های معینی مبارزه می‌کنند پشتیبانی

می نمایید و در اجرای طرح‌های بهداشت محیط که منازل و اجتماع را از گزند بیماری درامان نگاه میدارند همکاری می‌کنید.

امروز همه کس می‌داند که میکروب‌ها عامل بسیاری از بیماری‌ها هستند. تقریباً یکصد سال پیش یعنی قبل از پاستور مردم عقاید فادرست زیادی درباره علت بیماری‌ها داشتند هیچکس نمی‌دانست که هر بیماری با عامل مخصوصی تولید می‌شود و کسی فکر نمی‌کرد که هر بیماری عفونی میکروب خاصی داشته باشد. در نتیجه برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها روش‌های عجیب و غریبی معمول و متداول بود.

کشف میکروسکوپ – آیا هیچ داستانی درباره زندگی در مریخ خوانده‌اید و یا هیچ فیلمی درباره آن مشاهده کرده‌اید؟ بدون شک چنین داستانی یا فیلمی ظاهرآ طرز لباس پوشیدن - زندگی اجتماعی و روش زندگی در کره مریخ را نشان می‌دهد البته کسی نمی‌تواند درباره درستی یا نادرستی چنین داستان یا فیلمی اظهار نظر نماید زیرا هیچکس تاکنون از این کره دیدن نکرده ولی در هر صورت چون اطلاعات قاطعی در این مورد در دست نیست آنچه گفته شود از دایره تصور و خیال بیرون نخواهد بود و تصور و خیال‌هم در اغلب موارد اشتباه از آب درمی‌آید.

تصویرات انسان اولیه‌هم درباره بیماری چنین وضعی را داشته است فرضیات او اکثرآ بر اساس تصویر و خیال استوار بود و چون تا آن وقت میکروب را ندیده بود حقایقی که بتواند فرضیات خود را بر آن بنگذارد اختیار نداشت ولی اختراع میکروسکوپ، دنیای جدیدی را در برابر انسان

باز کرد. این دنیای جدید دنیای میکروب‌ها بود که هیچکس تا آن وقت تصویر وجود آنرا هم نمی‌نمود.

در اواسط قرن هفدهم عده زیادی از دانشمندان در قسمت‌های مختلف اروپا بر روی میکروسکوپ کار می‌کردند ولی کسی که شاید بیش از همه در این مورد تلاش کرد و بالاخره به ساختن میکروسکوپ نائل گردید انتون وان لون هوک^۱ بود که دکان کوچکی در شهر دلفت هلند داشت. سرگرمی لون هوک این بود که عدسی‌های مختلف را تراشیده بر روی میکروسکوپ سوار می‌نمود نکته جالب این که این شخص هنگام مرگ بیش از دویست میکروسکوپ داشت که هر یک در اروپای آن زمان در نوع خود بهترین بود.

لون هوک با میکروسکوپ خود هر چیزی را که قابل توجه می‌دانست مطالعه می‌کرد و با این وسیله آب، گوشت - تراشه‌های دندان و بسیاری چیزهای دیگر را آزمایش می‌نمود. یک روز که لون هوک در درون میکروسکوپ خود خیره شده بود جانوران کوچکی را دید که این طرف و آن طرف می‌لولیدند.

این کشف افکار مردم را درباره بیماری‌ها بطور عجیبی تغییر داد و تحقیقات بی‌انتهائی را که هدف آن مطالعه برای یافتن علل و عوامل مختلف بیماری‌ها بود پایه نهاد که هنوز هم بطور پیوسته در هزاران آزمایشگاه و بیمارستان در سراسر عالم ادامه دارد.

کارهای پاستور در باره تخمیر و بیماری - یکی از نخستین و مهمترین دانشمندانی که وارد کار مبارزه با میکروب‌ها گردید لوئی پاستور^۱ بود پاستور در آن موقع باسمت معلم علوم در لیل مرکز عظیم قندسازی فرانسه کار می‌کرد - چنددر درمزارع آن منطقه به عمل می‌آمد و پس از برداشت به شهر منتقل می‌گردید و در آنجا در خمره‌هایی که دارای مایه بود ریخته می‌شد. این مخلوط چندین روز بحال خود باقی می‌ماند تا الکل در آن بوجود می‌آمد. اندکی پس از آنکه پاستور در لیل مشغول کار شد مشاهده گردید در بسیاری از این خمره‌ها که دارای چنددر و مایه بودند الکل تشکیل نشده بود بلکه بجای آن کف خاکستری رنگی بر روی چنددر تولید گشته بود کشاورزان و صاحبان کارخانجات بفکر چاره افتادند زیرا این امر زیان بزرگی برای آنان در پی داشت آنان به منظور استمداد سراغ پاستور رفته از او خواستند که علت این نقیصه را کشف کند. پاستور بلافاصله مطالعات خود را بر روی عمل تخمیر که چندماه بطول انجامید آغاز کرد. نخستین نکته‌ای که پاستور متوجه شد این بود که دید در بعضی خمره‌ها گویچه‌های کوچک مایه یافت می‌شدند. هر گویچه جوانه‌های کوچکی می‌زد و آن جوانه‌ها پس از مدت کوتاهی به گویچه‌های بیشتری تبدیل می‌شدند.

پاستور همچنین دریافت که در کف‌های روی چنددر که آزمایش کرده بود مایه تخمیر وجود نداشت ولی در عوض تعداد بیشماری میله‌های

کوچک خاکستری رنگ و متحرک موجود بود. پاستور فکر کرد که شاید این میله‌ها از بوجود آمدن الكل جلوگیری می‌کردند با وجود این حیران بود که این میله‌ها از کجا آمده بودند.

آیا میکرب‌ها به وسیله گرد و خاک بداین خمره‌ها کشیده شده بودند؟ این تصوری بود که به پاستور دست داد ولی چون در آن مطمئن نبود برای کشف حقیقت به آزمایش ساده‌ای اقدام نمود. پاستور چند ظرف شیشه‌ای را که دارای گردن بلند و خمیده بودند برای انجام آزمایش انتخاب کرد. این ظروف شیشه‌ای طوری بودند که هوای تمیز می‌توانست در آن‌ها داخل شود ولی گرد و خاک در آن‌ها وارد نمی‌شد. پاستور در این شیشه‌ها غذاهایی را که میکرب‌ها می‌توانستند بر آن‌ها رشد و زندگی کنند قرارداد واز همین غذاها در ظروف دیگری که گرد و خاک نیز می‌توانست در آن‌ها وارد شود ریخت. پس از چند روز ظروف نوع اخیر پر از میکرب شدند در حالیکه در ظروف دسته اول که گرد و خاک نتوانسته بود نفوذ کند میکربی وجود نداشت.

این مطالعات و آزمایشاتی که پاستور انجام داد چند نکته را اثبات نمود.

۱- برای انجام عمل تخمیر وجود مایه ضروری است.

۲- میکرب‌ها مایه‌را از بین می‌برند و در نتیجه از تخمیر جلوگیری می‌کنند.

۳- میکرب‌ها می‌توانند به وسیله گرد و خاک در هوا منتشر و منتقل

گردند.

پاستور آزمایش‌های زیاد دیگری نیز کرد ولی این تجربیات در تصحیح و اصلاح فرضیات نادرستی که درباره امراض متداول بود کمک مؤثری نمود و راه را برای دانشمندان بعدی که توائستند با کشفیات خود سالیان درازی را به عمر میلیون‌ها مردم دنیا اضافه کنند باز نمود.

روبرت کخ و پیشرفت میکروب‌شناسی - کسانی که در زمینه میکروب‌ها مطالعه می‌کنند میکروب‌شناس نام دارند. امروزه صدها میکروب‌شناس وجود دارند که بیشتر اوقات خود را برای پیدا کردن میکروب بیماری‌ها صرف می‌نمایند. این میکروب‌شناسان نخست میکروب را در بدن شخص بیمار پیدا می‌کنند سپس آن را در خارج از بدن در محیطی که به نام محیط کشت معروف است کشت می‌دهند و بعد برای ایجاد بیماری تجربی و مصنوعی آن را به حیوان آزمایشگاه تزریق می‌نمایند و بالاخره همان میکروب را در بدن حیوان آزمایشگاهی بیمار می‌یابند. وقتی دانشمندان میکروب مولد بیماری را معین و مشخص ساختند مطالعات خود را برای پیدا کردن روش‌های پیشگیری و درمان آن بیماری آغاز می‌کنند.

مؤسس این علم پزشک جوان آلمانی بنام روبرت کخ^۱ بود که به شدت تحت تأثیر نظریه پاستور که می‌گفت میکروب‌ها مولد بیماری هستند قرار گرفته بود. روبرت کخ در آزمایشگاه خیلی مختصری که در

مطب خود دایر کرده بود به کمک میکروسکوپ مطالب تازه‌تر و بیشتری درباره میکروب‌های بیماری‌زا فراگرفت.

هنگامی که دکتر کنخ به طبابت مشغول شد بیماری سیاه‌زخم در آلمان شایع شده بود و هزاران گاو و گوسفند را از بین می‌برد. روزی یکی از بیماران دکتر کنخ از او خواست که فکری برای نجات حیوانات وی فرماید کنخ باشیدن این خواهش و تمنا نمونه خون یکی از گوسفندان بیمار را گرفت و با خود به آزمایشگاه برد و هنگامی که آن را در زیر میکروسکوپ نگاه کرد میکروب‌های میله‌مانند زیادی در آن یافت. برای کنخ این فکر پیش آمد که شاید این میکروب‌ها مسؤول اصلی کشتار حیوانات بوده باشند و برای کشف حقیقت این مسئله بر آن شد که قدری از این میکروب‌های کوچک را به حیوان دیگری تزریق کند و بینند آیا تولید سیاه‌زخم می‌کند یانه، کنخ نتوانست در این آزمایش از گاو و گوسفند بعلت گرانی قیمت آنها استفاده نماید و به ناچار موش را برای این کار بکار برد. موش‌های تحت آزمایش ۴۸ ساعت پس از تزریق تلف شدند و در خون آن‌ها تعداد زیادی از همان میکروب‌های میله‌مانند مشاهده گردید.

کار دوم دکتر کنخ این بود که میکربهای را در خارج از بدن حیوانات کشت بددهد زیرا فکر می‌کرد شاید علاوه بر این میکروب‌های موجود در خون چیز دیگری هم در ایجاد بیماری دخالت داشته باشد کنخ آب چشم گاو نر را برای این منظور بکار برد و بفاصله چند ساعت مشاهده کرد که میکروب‌ها در آن رشد کرده بودند سپس این میکروب‌ها را با

قطره دیگری از مایع چشم گاو مخلوط کرد و این عمل را چندین بار تکرار نمود تا مطمئن شود که کشت خالص از میکروب‌ها بدست آمده است. کنخ به یک موش از این کشت و به موش دیگر از مایع خالص آب چشم گاو تزریق نمود. در مدت کوتاهی موش اول به سیاه‌زخم دچار و ازین رفت ولی موش دوم کاملاً سالم باقی ماند، با این تجربه دکتر کنخ اساس میکروب‌شناسی را پایه گذاشت.

بیماری‌های قابل انتشار

موفقیت‌های بدست آمده در یک قرن اخیر – به علت اطلاعاتی که امروزه درباره پیشگیری از بیماری‌ها موجود است مبارزه در برابر بیماری‌های هستی به موفقیت‌های سریعی انجامیده است. یک قرن پیش هردم چیزی درباره آنتی توکسین‌ها^۱ نمی‌دانستند و معلومات آنان درباره واکسن^۲‌های پیشگیری‌کننده نیز بسیار محدود بود. در نتیجه تلفات در برابر بیماری‌هایی مانند دیفتری- مخملک و آبله بسیار زیاد بود و عموماً وقتی یک بیماری همه‌گیر شایع می‌شد تمامی اجتماعات را با خطر قتل عام رو برو می‌ساخت.

امروزه تعداد افرادی که در اثر ابتلا به بیماری‌های قابل سرایت ازین می‌روند بسیار قلیل و اندک شده است زیرا اکثر هردم خود را در برابر آن‌ها از جمله آبله و دیفتری ایمن نموده‌اند. عامل دیگری که

موجب کاهش تلفات در برابر بیماری‌های واگیردار گردیده استفاده فردی و اجتماعی از اطلاعات تازه‌ای است که درباره کنترل بیماری‌ها بدست آمده است.

باید به خاطر داشت که هنوز هم بیماری‌های عادی قابل انتشار وجود دارند و اگر ما از معلومات و اکتشافات علمی حاضر بهره‌برداری نکنیم ممکن است در معرض ابتلاء به این بیماری‌ها قرار گیریم.

دیفتری یا خناق - امروزه عده مبتلایان به دیفتری بسیار کم شده است. تلفات دیفتری در آمریکا در سال ۱۹۳۳ تقریباً ۵۰۰۰ بوده و تعداد مبتلایان به آن در سال‌های ۱۹۴۳ و ۱۹۴۴ در اروپا ۲ میلیون بود اگر تمام مردم دنیا روش‌های پیشگیری از دیفتری را بطور دقیق بکار برند این بیماری ممکن است در مدت کوتاهی از صحنه روزگار زدوده شود.

مهم‌ترین قسمت مبارزه در برابر دیفتری بکار بردن توکسوئید^۱ آن به منظور ایجاد ایمنی مثبت در بدن می‌باشد توکسوئید دیفتری را باید در سال اول زندگی کودک بکار برد اخیراً واکسن‌های مخلوطی شامل واکسن دیفتری - کزار و سیاه‌سرفه تهیه شده که می‌توان از آنها استفاده کرد امروزه معمول است که واکسن دیفتری را با مقادیر تکراری بفوایل یک تا سه سال بکار می‌برند.

آبله - زمانی آبله یکی از شایع‌ترین علت‌های مرگ به شمار

می‌رفت و برای تمامی افراد بشر مهیب و ترسناک بود ولی در حال حاضر این بیماری در آمریکا کاملاً تحت کنترل می‌باشد و این البته مديون واکسن آبله است که بطور وسیعی مصرف شده و می‌شود.

با وجود این فتوحات درخشنان احتیاط‌های لازم را در برابر بیماری‌هایی از قبیل آبله هرگز نباید از نظر دور داشت. آبله هنوز وجود دارد و اگر مردم در برابر آن بی‌اعتنای بوده و از بکار بردن روش‌های پیشگیری غفلت نمایند همیشه خطر و احتمال بروز همگانی آن بصورت خفیف حتی شدید موجود خواهد بود.

هر کسی لازم است به‌خاطر حفظ سلامت خود یک‌بار در اوایل زندگی و بعد چندبار در فواصل معین تلقیح کند. یک‌بار تلقیح برای تمامی دوران عمر کافی نیست. یک‌بار مریض شدن و بهبودی یافتن نیز ضامن این‌نی همیشگی نمی‌باشد. مدت اعتبار این‌نی متفاوت است ولی در اغلب مردم از ۵ تا ۷ سال بیشتر نمی‌باشد. عمل تلقیح هیچ‌گونه خطری در بر ندارد مثلاً در جنگ گذشته میلیون‌ها نفر در برابر آبله تلقیح شدند بدون این‌که حتی در یک نفر مرگ یا عوارض سخت پیش بیاید. برای تلقیح راه‌های مختلفی موجود است. متداول‌ترین روشی که پزشکان بکار-هی برند این‌ست که مقدار اندکی از مایه تلقیح شدنی را بداخل پوست بازو یا ران وارد می‌کنند در صورتیکه شخص در برابر آبله این‌نم باشد پس از چندین روز در محل تلقیح زخم کوچکی ایجاد خواهد گشت. باید مراقب بود که این زخم از گرد و خاک و آلودگی درمان باشد و

همچنین از دست کاری آن باید خودداری نمود و همیشه خشک نگاه داشت
معمولًا این ذخم احتیاج به بستن ندارد ولی اگر متورم و دردناک باشد
باید فوراً به پزشک مراجعه کرد.

تکرار تلقیح هر پنج تا هفت سال یک بار تنها وسیله‌ایست که ممکن تواند
افسان را از این بودن در برابر آبله مطمئن نماید.

سرخاک سرخاک بیماری بسیار مسرب است. اغلب مردم بالاخره
یکوقتی از دوران زندگی به آن دچار می‌شوند و بعضی هم بیش از یک بار
با آن مبتلا می‌گردند. اگرچه سرخاک معمولًا بیماری سختی نیست سالیانه
در آمریکا ۵۰۰ نفر تلفات می‌دهد و اغلب قربانیان آن کودکان خردسال
می‌باشند سرخاک همچنین ممکن است موجب عوارض شدید مانند
ذات‌الریه بیماری قلب وضعف چشم‌ها گردد. بنا بر این در کودکانی که
باین بیماری دچارند مراقبت و هوایزبیت بسیار مهم می‌باشد.

سرخاک معمولاً با توریزش آب از بینی آغاز می‌گردد بعد بیمار
سرفه می‌کند و لکه‌های کوچکی ممکن است در داخل دهان پیدا شود.
چشم‌ها سرخ می‌شود و به نور حساس می‌گردد و آبریزی می‌کند در مرحله
بعدی جوش‌های قرمز رنگی پیدا و در سراسر بدن منتشر می‌شود و این
دوره با تور شدیدی همراه است. این نشانه‌ها ۱۴ تا ۱۲ روز
پس از تماس با بیمار ظاهر می‌شوند.

در سال‌های اخیر از سرم خون یا عصاره‌های بافتی بیماران مبتلا
به سرخاک فرآورده‌های تهیه شده که ممکن است بروز این بیماری را

پیشگیری یاد ر صورت بروز آنرا سبکتر نماید. این البته یک پیشگیری همیشگی نیست بلکه فقط در دوره معینی معتبر و مفید می‌باشد. این فرآورده‌های پیشگیری کننده معمولاً در ۵ روز اول پس از تماس با بیمار مبتلا بکار می‌رند و اغلب در نوزادان و یا کودکان بزرگتری که از نظر جسمانی ضعیف هستند تجویز می‌شوند.

مخملک – بیماری مهم و خطرناکی است و خطر آن بیشتر از این جهت است که ممکن است باعث عفونت کلیه‌ها – قلب – مفاصل و گوش گردد.

نخستین نشانه‌های مخملک تب شدید - گلو درد و اختلال معده است و پس از یکی دوروز سراسر بدن با جوش‌های سرخ دنگ پوشیده می‌شود.

مراقبت درست از بیمار مخملکی فوق العاده اهمیت دارد. در اغلب موارد دوران خطر بلا فاصله پس از ناپدید شدن جوش‌ها و افتادن تب آغاز می‌شود. در این هنگام بیماران غالباً به طوری احساس بهبودی می‌کنند که می‌خواهند از بستر بلند شده به کار یا بازی پردازند در حالیکه این بیماران باید تاووقی که از این مرحله عوارض به سلامت نگذشته‌اند جداً از بلند شدن و آغاز فعالیت خودداری نمایند. ادامه مراقبت از طرف پزشک در بیماری مخملک اهمیت مخصوص دارد.

سرماخوردگی – سرماخوردگی یکی از مهم‌ترین خطراتی است که سلامت را تهدید می‌کند. تعداد روزهایی که بعلت سرماخوردگی از

مدرسه و کار باز می‌مانیم بیش از روزهایی است که از هر بیماری دیگر از دست می‌دهیم اغلب مردم در سال سه بار به سرماخوردگی دچار می‌شوند بدین ترتیب روزهایی که باین دلیل از لحاظ تحصیل و کار از دست می‌رود مسئله جدی و مهمی شمرده می‌شوند. مشکل سرماخوردگی که هنوز به طور رضایت‌بخشی حل نشده اکنون به صورت جدی و پی‌گیر در برنامه کار محققین و دانشمندان قرار دارد.

عامل اصلی سرماخوردگی را هیچ‌کس به طور دقیق نمی‌شناسد ولی گمان می‌رود ناشی از یک ویروس صاف شدنی^۱ باشد که پوشش داخلی بینی و گلو را تحریک می‌کند. سرماخوردگی به راه‌های مختلف از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. وقتی یک شخص مبتلا به سرماخوردگی حرف می‌زند، سرفه می‌کند یا عطسه می‌زند اگر جلوی بینی و دهان خود را نگیرد عملاباعث ابتلای دیگران خواهد شد تماس زیاد با مبتلایان به سرماخوردگی، احساس سرما در بدن و خستگی اغلب مقاومت بدن را در برابر این بیماری کمتر می‌کند. و این خود در صورت بودن ویروس سرماخوردگی در محیط شرایط مساعدی را برای پیشرفت بیماری فراهم می‌سازد. تصور می‌رود مراقبت از سلامتی و حفظ بدن در بهترین شرایط ممکن از بروز سرماخوردگی جلوگیری می‌کند و این مراقبت نیز با رژیم غذائی مناسب، ورزش در فضای باز، استفاده از هوای آزاد و نور آفتاب - در بر کردن پوشان مناسب و داشتن استراحت کافی در هر روز

می‌تواند انجام‌گیرد. همچنین شستن دست‌ها به دفعات زیاد خودداری از حضور در مجامع عمومی در موقع شیوع سرماخوردگی- فاصله‌گرفتن با مردم هنگام صحبت با آنان و احتراز از تنفس هوای سرد از وسایلی هستند که سرماخوردگی را به حداقل کاهش می‌دهند. هنگام سرماخوردگی مخصوصاً در اوایل آن باید از تماس غیر ضروری با مردم خودداری نمود. بدترین موقع از نظر سرایت سرماخوردگی دوسروز اول است.

درمان بیماری‌های قابل انتشار در سال‌های اخیر پیشرفت-

های قابل توجهی در زمینه درمان بیماری‌های مختلف و اگردار حاصل شده است که از میان آن‌ها می‌توان کشف سولفامیدها و آنتی‌بیوتیک‌ها را نام برد. پنی‌سیلین که همه درباره آن شنیده‌اند یکی از آنتی‌بیوتیک‌های سرعت رشد و پیشرفت نموده است. کار این داروها براین اساس است که دسته‌ای از حیوانات ذرہ‌بینی دسته دیگر را ممکن است هلاک سازند و در این مورد نیز معلوم شده که بعضی انواع فارچ‌ها بعضی از میکروب‌ها را از بین می‌برند. به پاس این پیشرفت‌های قابل توجه شایسته است هر کسی در آغاز بیماری به پزشک خانوادگی مراجعه نماید پزشک شاید بتواند با استفاده از یکی از وسایل درمانی جدید دوران بیماری را کوتاه‌تر نموده از بروز عوارض بعدی جلوگیری نماید.

چگونه می‌توان بیماری‌های و اگردار را پیشگیری و درمان نمود
بیماری‌ها چگونه سرایت می‌کنند- مبارزه با بیماری‌های

مسری امروزه یکی از مسائل مهم بدهاشتی میباشد و شناسائی راه های مختلف انتشار آنها در کنترل و مبارزه موفقیت آمیز با آنها بسیار مهم و ضروری است.

بسیاری از بیماری های واگیر دار به راه های زیر منتقل می شوند:

۱- از راه تماس بادیگران - سهل ترین راه انتقال بیماری های واگیر دار تماس با شخص آلوده است زیرا ترشحات و تراویشات شخص مبتلا حاوی میکرب مولد بیماری می باشد. بعضی اوقات میکرب بیماری در موادی که از دستگاه گوارش خارج می شود یافت می گردد در موارد دیگر ممکن است میکرب بیماری زا در پوست بدن یا ادرار پیدا شود و بالاخره در بسیاری موارد هم میکرب مسؤول در ترشحات دستگاه تنفس وجود دارد.

بعضی مردم هستند که ناقل بیماری نامیده می شوند. ناقل کسی است که میکرب بیماری معینی مانند محملک و حصبه را بدهیگران منتقل و منتشر می سازد. میکرب بیماری که در بدن چنین شخصی وجود دارد ممکن است بدون اینکه در خود وی نشانه های بیماری ایجاد نماید بدهیگران منتقل گردد.

تماس مستقیم با شخص ناقل مانند تماس با شخص بیمار انسان را در معرض خطر ابتلای با آن بیماری قرار میدهد.

۲- از راه آب و غذا - همانطور که یادگرفته اید آبی که می نوشید و غذائی که می خورید ممکن است سرچشم بسیاری از بیماری های قابل

انتشار باشد. مثلاً بیماری‌هایی از قبیل حصبه و تریشینوز^۱ و قسمومیت‌های غذائی مانند بوتیلیسم^۲ ممکن است از آب آلوده گوشت خراب و غذای فاسد ناشی شود.

۳- از راه حشرات و جانوران دیگران: بسیاری از حشرات میکرب‌های بیماری را در بدن خود حمل و به مردم منتقل می‌سازند. خطرو ناک ترین حشره در این مورد مگس خاچکلی است. این حشره می‌تواند هزاران میکرب را بر روی بدن و ذرا بزرگ و ترشحات خود حمل نماید. مگس درقوطی‌های حاوی پس مانده‌های غذائی- روی کود و پهنهن- روی مدفوعات و فضولات زندگی می‌کند و به آسانی میکرب بیماری‌هایی از قبیل حصبه، اسهال، اسهال خونی و محملک را بخود می‌گیرد.

پشه مخصوصی وجود دارد که حامل مalaria است و نوع دیگر نیز ناقل تب زرد می‌باشد. کیک‌هایی که توسط موش حمل می‌شوند طاعون خیارکی^۳ را منتقل می‌نمایند و انواع کنله فیز تب کوه‌های روшوز^۴ را منتشر می‌سازند.

بعضی از بیماری‌ها مستقیماً از حیوانات به انسان سرایت می‌کند یکی از این بیماری‌ها سل است که می‌تواند از راه شیر گاو مبتلا به سل به انسان منتقل گردد.

۴- از راه تماس غیر مستقیم با شخص بیمار- شخص آلوده و بیمار

ممکن است به مدت کوتاهی تمام اشیاء و لوازم اطراف خود از قبیل بشقاب- تلفن- کتاب- دستگیره در- میز و نرده ها را آلوده نماید این اشیاء تا وقتی که میکربهای بیماری زا بر روی آنها زنده هستند میتوانند اشخاصی را که با آنها سروکار دارند آلوده نمایند. اهمیت این تماس غیر مستقیم به طور کلی مورد توجه واقع میشود ولی در بعضی موارد مانند آبله- سل وغیره احتیاط های مخصوص نیز باید انجام گیرد معمولا در برابر تمام وقایع و حوادثی که احتمال خطر در آنها وجود دارد اقدامات احتیاطی لازم به عمل می آید. درکشتی های بخاری قایق نجات گذاشته می شود. در چهار راهها برای جلوگیری از تصادفات چراغ راهنمای نسب می گردد. در استخر های شنا و سایل نجات غریق پیش بینی می شود و در محل های تقاطع راه آهن با جاده ها چراغ های چشمکزن کار گذاشته می شود. بهمین ترتیب در برابر بیماری ها نیز لازم است از نظر پیشگیری و درمان تمام احتیاط های لازم و شناخته شده را بجا آورد.

ایمنی اختصاصی - بیماری ها به چوجه احترام کسی را حفظ نمی کنند. آنها همه مردم را از فقر گرفته تاغنی و از جوان گرفته تا پیش به طور یکسانی مورد حمله قرار می دهند. تنها راهی که بدن می تواند بدان وسیله در برابر بیماری های مسری به نحو موافقیت آمیزی مقاومت نماید داشتن چیزی است که پادتن^۱ نامیده می شود.

پادتن عبارت از ماده‌ایست که عفونت را ازین می‌برد یا با ترشحات سمی آن‌ها مقابله می‌نماید. بدن از دو راه می‌تواند این پادتن هارا فراهم نماید آن‌هارا یا خود می‌سازد و یا از شخص دیگر یا حیوانی که آن‌ها را در بدن خود ساخته کسب می‌نماید در مورد اول این‌منی مثبت و در صورت دوم این‌منی منفی نامیده می‌شود. این‌منی مثبت ممکن است از راه طبیعی نیز حاصل شود این‌نوع این‌منی معمولاً در اثر یک یا چند ابتلای خفیف به بیماری مربوطه به وجود می‌آید. در این‌گونه موارد مواد وارد شده به بدن تولید بیماری نمی‌کنند ولی ممکن است بدن را در ساختن مواد این‌منکنده تقویت نمایند. این‌کیفیت روشن می‌سازد که چرا وقتی مردم در معرض یک بیماری واقع می‌شوند عده‌ای با آن مبتلا می‌شوند و عده‌دیگر جان به سلامت می‌برند. ولی شما هرگز نمی‌توانید از مقاومت بدن خود مطمئن باشید و از این‌رو باید هرگز خود را بجهت در معرض خطر بیماری قرار دهید.

روش دیگر برای ایجاد مصونیت مثبت این است که می‌کرب کشته شده یا ضعیف شده بیماری مربوطه یا سم می‌کرب آن را به بدن تزریق نمایند. ورود این میکروب‌ها باعث می‌شود که بدن بدون دچار شدن به بیماری ماده این‌منکنده را تهیه نماید و این همان کاریست که وقتی شما واکسن آبله می‌زنید در بدن شما اتفاق می‌افتد. مدت‌چنین مصونیتی بانوع بیماری و شخص موردنظر تفاوت می‌کند.

مصطفی هنفی نیز معمولاً این‌طور به وجود می‌آید که مواد این‌منی-

بخش تولید شده در بدن شخص دیگری را که قبل از بیماری مربوطه مبتلا بوده به انسان تزریق می‌کنند.

در چند مورد هم مواد ایمن کننده از حیوانی که قبل از میکروب بیماری یا زهر آن در بدنش تزریق شده گرفته می‌شود پایداری این نوع مصنوعیت کوتاه است و معمولاً از چند هفته تجاوز نمی‌کند.

امروزه می‌توان در مورد بعضی از بیماری‌های شدید و خطرناک ماقتدآبله - دیفتری - هاری - مخملک بعضی از انواع انفلوآنزا و سرخک مصنوعیت قطعی بروش مثبت یامنفی بدست آورد.

ایجاد مصنوعیت در برابر بیماری‌های دیگر نیز چیزی است که دانشمندان برای یافتن راه‌های آن پیوسته تلاش می‌کنند و امید می‌رود یک روزی طرق ایجاد اینمی در برابر آن‌ها نیز پیدا شود.

بهداشت فردی - میکروب‌های بیماری‌زا مانند هر موجود زنده دیگر برای رشد و نمو خود عوامل و شرایط مساعدی لازم دارند که مهم‌ترین آنها غذا - حرارت و رطوبت است چون بدن انسان هرسه این عوامل اساسی را فراهم دارد میکروب‌ها پس از ورود به بدن به سرعت تکثیر می‌کنند و زیاد می‌شوند از این جهت خیلی مهم است که از ورود میکروب‌ها به بدن جلوگیری شود.

حفظ بدن در شرایط مناسب جسمی عامل مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها محسوب می‌شود. کسی که بدن خود را در شرایط خوب جسمی نگاه می‌دارد به خوبی می‌تواند از خطر بیماری درمان باشد. تغذیه

مناسب - خواب و استراحت کافی - احتراز از خستگی - مراقبت لازم از بدن و انتخاب پوشالک مناسب عواملی هستند که در حفظ سلامت بدن مهم می باشند.

پاکیزگی نیز انسان را در برابر بیماری های واگیردار کمک و حمایت می کند. از طرف دیگر چون میکرب بیشتر بیماری های شایع و متداول از راه دهان و بینی وارد بدن می شوند لازم است حتی المقدور از دست زدن به دهان و بینی خودداری نمود و دست هارا همواره تمیز و پاکیزه نگاه داشت.

بهداشت اجتماعی - برنامه های بهداشتی اجتماعی می توانند کمک مؤثری به پیشگیری از بیماری ها نمایند بنابراین لازم است هر اجتماعی برای جلوگیری از انتشار بیماری ها از راه آب - فاضل آب - غذا و ظروف آشپزخانه مقررات مخصوصی وضع واجرا نماید. روش مناسب برای تصفیه آب - جمع آوری و از بین بردن فضولات و زباله - بازرسی و مراقبت از بهداشت توزیع کنندگان مواد غذائی نیز در پیشگیری از انتشار بیماری های واگیردار از عوامل مهم شمرده می شوند.

استفاده از ترکیبات گندزدا - میکرب کش و ضد عفونی کننده - دانشمندان دریافتهداند که بعضی مواد میکرب ها را از بین می برند یا از رشد آنها جلوگیری می کنند. این مواد با نام های میکرب کش، گند - زدا و ضد عفونی کننده شناخته می شوند.

ترکیبات میکرب کش به طور کلی مواد شیمیائی هستند که میکرب -

ها یا موجودات زنده ذره بینی را از بین می برد محلول ضعیف فنل-ید - آهک - مشتقات جیوه - نمونه هایی از میکروب کش های معمولی هستند ولی این ترکیبات محدود باین چند ماده نمی باشند. مواد میکروب کش باید با احتیاط خیلی زیادی مصرف شوند تا بافت های بدن را نیز مانند میکروب ها از بین ببرند.

ترکیبات گندزا موادی هستند که جلوی زیاد شدن میکروب ها را می گیرند ولی معمولاً با اندازه قوی نیستند که آنها را از بین ببرند. اسید بوریک - آب نمک گرم و الکل ۷۰ درجه متداول ترین گندزا ها هستند. بیشتر ترکیبات گندزا از نظر از بین بردن بافت بدن بی خطر می باشند و از این رو در کمک های اولیه مورد استفاده قرار می گیرند. نباید فراموش کرد که نور آفتاب دشمن طبیعی میکروب ها و عوامل بیماری زا است. صابون نیز با اثر پاک کننده خود و سیله ساده و عملی است که می تواند بطور مرتب مورد استفاده قرار گیرد و شخص را در برابر میکروب های بیماری زا محافظت نماید.

همکاری در اجرای مقررات مربوط به مبارزه با بیماری ها
سازمان های افتخاری پزشکی - همه بانام صلیب سرخ امریکا -
انجمن مبارزه با سل - بنیاد ملی مبارزه با فلوج کودکان و سازمان های مشابه آنها آشنا هستند و همه هر ساله افتخار کمک باین مؤسسات را دارند هدف این مؤسسات که بعنوان سازمان های افتخاری پزشکی معروفند

پیشگیری از بیماری و توسعه سلامتی است - بعضی از این تشکیلات کارشان در زمینه خدمات بهداشتی فقط محدود به جنبه‌های خاصی مانند توسعه سلامت روانی - پیشگیری از کوری یا مبارزه با بیماری مخصوص مثل اسکر طان یا فلچ کودکان می‌باشد.

همچنین برخی سازمان‌های حرفه‌ای هستند که در راه توسعه بهداشت عمومی کار می‌کنند مثل انجمن پزشکان، انجمن دندان‌پزشکان و انجمن پرستاران که به ترتیب نماینده اکثریت پزشکان، دندان‌پزشکان و پرستاران امریکا هستند از جمله این سازمان‌ها می‌باشند.

سازمان‌های افتخاری پزشکی کمک‌های زیادی به بهداشت و سلامتی در امریکا می‌کنند. از این جهت هر کسی باید یک رشته اطلاعات عمومی درباره اهداف و مقاصد آن‌ها داشته باشد و بداند که چگونه می‌تواند کار آن‌ها را تقویت نماید.

سل و انجمن مبارزه با بیماری سل - در سال ۱۹۰۷ که سل مهمترین عامل مرگ در آمریکا بود برای جمع آوری پول جهت مبارزه با بیماری سل تمبرهای مخصوص عید میلاد مسیح معمول شد.

گرچه تعداد مبتلایان به بیماری سل روز بروز در کاهش است هنوز مبارزه با آن یکی از مسائل مهم پزشکی بشمار می‌رود. تصور می‌شود تعداد تقریباً ۴۰۰۰۰۰ نفر در امریکا به بیماری سل مبتلا باشند و همه ساله نیز تعداد ۱۰۰۰۰۰ مورد جدید گزارش می‌شود تعداد تلفات این بیماری هم ۲۵ هزار نفر در سال است که بیش از هشت برابر تلفات ناشی از فلچ

کودکان می‌باشد.

در سال ۱۹۰۴ انجمن ملی مبارزه با سل تأسیس شد. این سازمان برنامه وسیعی برای مطالعه درباره درمان سل و آموزش عمومی مردم در زمینه‌های انتشار درمان سل و آموزش عمومی مردم در زمینه‌های انتشار درمان و پیشگیری از آن طرح کرد و در اثر اجرای همین برنامه‌ها بود که تعداد تلفات سل به یک پنجم تلفات سال ۱۹۰۰ کاهش پذیرفت انجمن مبارزه با سل و شعبه‌های مختلف آن از ابتدای تشکیل به تأسیس بیمارستانها و آسایشگاه‌ها برای مسلولین همت گماشتند. این تشکیلات همچنین به منظور یافتن مسلولین ناشناس برنامه عکس برداری سالی یک بار از سینه را توسعه دادند. تخمین زده می‌شود که در حال حاضر تعداد ۱۵۰۰۰۰ مورد سل بصورت ناشناخته در امریکا وجود دارد و اگر قرار باشد بیماری سل برای همیشه در این کشور ریشه‌کن شود باید این موارد ناشناس را یافت و تحت درمان قرار داد.

بیماری سل کنترل شده ولی هنوز مغلوب نگردیده است. روش‌های تشخیص و درمان آن روز بروز در حال تکمیل و توسعه است و کوشش زیادی در جهت ایجاد مصنوعیت و درمان اختصاصی آن انجام می‌گیرد که ممکن است روزی به ریشه‌کن کردن این بیماری منتهی شود. تغذیه مناسب - هوای آزاد و کافی - نورآفتاب - استراحت لازم - دوری از تماس مستقیم با بیمار مسلول و زندگی در محیط سالم و پاکیزه عواملی هستند که در پیشگیری از بیماری سل نقش مهمی بازی می‌کنند.

فلج کودکان – بیماری پولیومیلیت که معمولاً پولیو یا فلچ کودکان نامیده می‌شود شاید تر سناک‌ترین بیماری‌ها باشد این ترس بیشتر از این جهت است که این بیماری می‌تواند اثر فلچ‌کننده شدیدی ایجاد کند و بیمار را زمین‌گیر سازد ولی این ترس همیشه درست نیست زیرا در پنجاه درصد از موارد مبتلایان به این بیماری کاملاً بہبود می‌یابند.

تعداد قربانیان فلچ کودکان در مقایسه با بسیاری بیماری‌های دیگر اندک و ناچیز است و سال به سال تفاوت می‌کند. در امریکا تعداد مبتلایان به آن در ماه‌های گرم تابستان بیش از موقع دیگر است بیماری پولیو عملاً در تمام جاهای دنیا یافت می‌شود و در فصول گرما بیشتر متداول و شایع می‌باشد.

در سال ۱۹۳۸ مؤسسه خیریه‌ای برای فلچ اطفال تأسیس شده که کارش مبارزه با این بیماری می‌باشد و مانند بسیاری مؤسسات خیریه دیگر با کمک‌های نقدی مردم تقویت می‌شود. این مؤسسه با وجود این که مدت زیادی از تأسیس آن نمی‌گذرد در کمک به مبتلایان به بیماری فلچ اقدامات مؤثری به عمل آورده است.

نشانه‌های بیماری فلچ کودکان عبارتند از سردرد – قب‌بدون‌علت – گلو درد – سختی و دردناکی عضلات و بهم خوردن کار معده. اگر بیماری پولیو در اطراف شما دیده شد نکات زیر را باید رعایت نمایید:

- ۱- اگر یکی از علائم بیماری بروز کرد فوراً به پزشک مراجعه کنید.

۲- خودداری از تماس با مردم - سعی کنید از داخل شدن در اجتماعات و جاهای عمومی مانند سالن نمایش - ترن - اتوبوس و سایر جاهای پر جمعیت دوری نمایید.

۳- خودرا زیاد خسته نکنید - خستگی بیش از اندازه احتمال دچار شدن به این بیماری را افزایش می دهد بنابراین از بازی ها و ورزش های شدید و نیز از دیر خوابیدن در شب پرهیز نمایید.

۴- از سرماخوردگی پرهیزید.

۵- از شناکردن در آب مشکوك و آلوده خودداری کنید.
۶- اصول پاکیزگی را دعايت کنید و غذاها را از گزند حشرات و جانوران موذی حفظ نمایید.

۷- با پیشک خانوادگی خود درباره لزوم برداشتن لوزه ها هنگام شیوع بیماری مشورت کنید. تشخیص زود و درمان سریع بهترین و مطمئن ترین وسیله برای پیشگیری از عواقب وخیم این بیماری می باشد .

سرطان و انجمن سرطان امریکا- سرطان یکی از بیماری هائی است که هنوز خیلی چیزها درباره آن برای علم ناشناس است این بیماری همه ساله باعث مرگ عده زیادی از مردم امریکا شده و می شود و پس از بیماری های قلبی از نظر تعداد تلفات در درجه اول قرار دارد حقیقت تأسف انگیزی که در زیر این تلفات سنگین نهفته این است که اگر این بیماری در هر موردی بموقع تشخیص داده می شد و به سرعت تحت درمان

قرارمی گرفت تقریباً نیمی از بیماران می‌توانستند نجات یابند. مردم در هر سنی که باشند در برابر سرطان حساسند ولی رقم تلفات با بالارفتن سن بسرعت افزایش می‌یابد.

سرطان در حقیقت عبارت از رشد غیر طبیعی یاخته‌ها و بافت‌های قسمت‌های مختلف بدن می‌باشد که اگر تحت درمان قرار نگیرد بالاخره به مرگ می‌انجامد. هیچکس نمی‌داند چرا این یاخته‌ها به‌چنین سرعتی رشد و انتشار پیدا می‌کنند و مدرکی هم در دست نیست که هسته‌ی بودن سرطان یا انتشار آن را از شخصی به شخص دیگر اثبات نماید.

انجمن سرطان امریکا یک مؤسسه بهداشتی خیریه است که با کمک های مالی داوطلبانه مردم تقویت می‌شود و کارش مبارزه با سرطان می‌باشد. برنامه کار این انجمن از بسیاری جهات مشابه برنامه کار دیگر مؤسسات بهداشتی خیریه است، با این تفاوت که فعالیت آن فقط در حل مسئله سرطان متوجه شده است. بطور خلاصه برنامه این انجمن به‌شرح زیر است:

- ۱- تعلیم توده مردم درباره سرطان از طریق انتشار جزوها - نمایش فیلم‌ها و تشکیل نمایشگاه‌ها و سخنرانی‌ها و غیره.
- ۲- انجام خدمات و اقدامات پزشکی در زمینه تشخیص و درمان فوری و بموقع سرطان.
- ۳- کمک مالی به آزمایشگاه‌ها، بیمارستان‌ها و درمانگاه‌هایی که مشغول اجرای برنامه‌های تحقیقاتی درباره سرطان می‌باشند.

۴- تعلیم گروه‌های حرفه‌ای به کمک سخنرانی‌ها - اسلامیدها -
فیلم‌ها و نمایشگاه‌های پزشکی و فراهم‌ساختن امکانات لازم برای فارغ-
التحصیلان پزشکی بمنظور مطالعه درباره سرطان.

صلیب سرخ امریکا - صلیب سرخ سازمان کاملاً بهداشتی است
که تقریباً همه مردم آن را می‌شناسند این سازمان را نمی‌توان گفت یک
سازمان کاملاً بهداشتی است برای اینکه در رشته‌های مختلف فعالیت می-
کند ولی بهر حال خدمات پزشکی زیادی انجام می‌دهد. برنامه‌های آن
که در تمام مدت سال اجراء می‌شود از جمله شامل کمک‌های او لیدوپرستاری
در منازل است و هزاران نفر از مردم سالیانه از آن بهره‌مند می‌گردند.
این سازمان افراد مخصوصی را برای حفظ جان مردم در استخراجها
و کناره‌های دریا تربیت می‌کند برنامه‌های جهت پیشگیری از سوانح در
خانه‌ها و مزارع اجرا می‌نماید و اقداماتی در زمینه تأمین خون برای بانک
خون که در موارد لازم برای انتقال خون مورد استفاده مردم قرار می‌گیرد
بعمل می‌آورد. صلیب سرخ علاوه بر این خدمات برای کمک به مردم در
برابر حوادث نیز برنامه‌های دارد مثلاً اگر در می‌حلی طوفان یا گردباد
بروز نماید افراد گروه صلیب سرخ کمک‌های لازم و ممکن را از لحاظ
رساندن خوراک - پوشال و وسائل لازم دیگر و نیز از لحاظ پزشکی بعمل
می‌آورند. این سازمان در زمان جنگ نیز خدمات مخصوصی در زمینه
کمک به افراد ارتش و تأمین زندگی کسانی که در جنگ صدمه دیده‌اند
انجام می‌دهند.

سازمان‌های کمکی دیگر - یکی از این سازمان‌ها شورای ملی ایمنی است که هدفش کم کردن تعداد حوادث وشدت آن‌هاست. این شورا به عنوان مرکزی اطلاعات مربوط به عمل سوانح و روش‌های پیشگیری از آن‌هارا از یک سو جمع آوردی و از سوی دیگر در اختیار مردم می‌گذارد ضمناً برنامه دائمی و متعددالشكلی برای پیشگیری از حوادث بموضع اجرا می‌گذارد و روش‌های لازم برای بی‌خطر کردن وسایل و شرایط کار را مورد بررسی قرار می‌دهد. افراد این سازمان همچنین اولیای امور محلی را در اجرای برنامه‌های ایمنی یاری و مساعدت می‌نمایند.

دیگر انجمن ملی پیشگیری از نابینائی است که کارش کمک به نابینایان و بر طرف کردن شرایط و عواملی است که ایجاد کوری می‌کند. این انجمن رسالات و جزووهای زیادی چاپ و منتشر می‌کند که درباره مسائلی مانند روش‌نایی کلاس‌های مدارس- روشنایی منازل و پیشگیری از حوادث مربوط به چشم گفتگو می‌نمایند. کمیته ملی بهداشت روانی نیز خدمات زیادی که به توسعه سلامت روانی کمک می‌کنند انجام می‌دهد. انجمن بیماری‌های قلبی مؤسسه‌ای است که هدفش کم کردن تلفات ناشی از بیماری‌های قلبی و یافتن روش‌های بهتری برای درمان آن بیماری‌ها می‌باشد.

مسئولیت‌های فردی و دسته‌جمعی در تأمین و حفظ

بهداشت جامعه

مسئولیت مشترک - پیشگیری از بیماری‌ها هم یک وظیفه فردی

وهم یک مسؤولیت دسته جمعی است. گرچه اقدامات شخصی نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها دارد ولی شخص نمی‌تواند به تنهایی جلوی بیماری‌ها را بگیرد برای این کار اقدامات دسته جمعی و سازمانی‌افته لازم و ضروری است.

از این جهت شایسته است تمام افراد جامعه برای حفظ تندرستی با مؤسسات بهداشتی - انجمن‌های بهداشتی افتخاری - گروه‌های پزشکی و برنامه‌های بهداشتی مدارس و صنایع همکاری نمایند.
این مؤسسات برای اجرای کامل وظایف خود نیازمند کمک و پشتیبانی مردم هستند زیرا اگر افراد با آن‌ها همکاری نکنند و از نظر مادی پشتیبانی ننمایند کار آن‌ها دچار وقفه خواهد شد.

مسئولیت فردی در بهداشت جامعه - دیدیم که کنخ و پاستور چه اقداماتی را در مبارزه با بیماری‌ها بعمل آوردند. در دنباله کار این مردان مبارز دانشمندان دیگری پیدا شدند و اطلاعات تازه‌ای در زمینه کنترل بیماری‌ها بدست آوردند.

ما در حال حاضر برای مقابله با بیماری‌ها تجهیزات بسیار، خیلی بیش از آنچه که پدران ما در اختیار داشتند، در دست داریم که پیشگیری و درمان بیماری‌های مختلف را برای ما امکان‌پذیر می‌سازند. هر کسی به عنوان یک فرد سهم بزرگی در پیشگیری از بیماری بر عهده دارد. این پیشگیری با نظافت شخصی روزانه با انتخاب مناسب غذا و حفظ اعتدال بین کار و استراحت آغاز می‌شود و مستلزم پاکیزگی محیط و جمع آوری

مناسب مواد زائد و شامل مراقبت از دندان‌ها - چشم‌ها و سایر اندام‌های بدن می‌باشد.

مفهوم واقعی پیشگیری اینست که به‌هر نحوی که ممکن است با میکروب‌ها که در هر خانه - مدرسه و کارخانه منتشر ند مبارزه نمود. این پیشگیری ضمناً شامل تلقيق و اکسن‌های لازم - معاینات مرتب پزشکی و بر طرف ساختن نقاط جسمی است ولی مسؤولیت افراد باین جاهم ختم نمی‌شود و آنان باید علاوه بر این کارها از مقررات بهداشتی پشتیبانی کنند، سازمان‌های بهداری را یاری‌نمایند و در خدمات پزشکی و بهداشتی شرکت جویند.

معلوم است شما هرگز نمی‌خواهید بیمار شویند و مثلًا به‌سر ما خوردگی، دیفتری و یا محملک دچار گردید ولی اگر نسبت به آداب نظافت روزانه خود بی‌اعتنای باشد و یا از مطلع ساختن پدر و مادر و یا معلم از بیماری خود غفلت نمائید نه تنها خود را در معرض خطر بیماری می‌گذارید بلکه سلامتی اطرافیان خود را نیز مورد تهدید قرار می‌دهید. هر کسی لازم است برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران از سلامتی خود مراقبت کند و با مقامات بهداشتی همکاری نماید.

مسؤولیت دسته‌جمعی در بهداشت جامعه - بهداشت یا کفر دتا حد زیادی به بهداشت افراد دیگر که با اوی تماس دارند وابسته است. زندگی در شهرهای بزرگ و پر جمعیت احتیاج به همکاری و تشریک مساعی افراد دارد. هر شخص باید در مقابله با مسائل بهداشت اجتماعی مانند تأمین

آب تمیز وغذای سالم - تهیه محلهای تمیز وسالم برای صرف غذا - جمع آوری و از بین بردن مواد زائد و تهیه مسکن مناسب که همه برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها لازم و ضروری هستند بادیگران همکاری و اشتراک هساعی نماید.

امروزه هیچ‌یک از افرادی که به رادیو گوش می‌دهند یا روزنامه می‌خوانند از تأثیر و نفوذ تبلیغات فریبندی‌ای که وعده سلامت را به مردم می‌دهند در امان نیستند. این آگهی‌ها بیش از عقل و منطق احساسات را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این اعلانات با شعارهای برجسته و درشت تلقین می‌کنند که مثلاً اشخاص مبتلا به سردرد - سرماخوردگی - تب یا نوجه - آسم - یبوست - اختلال تنفس - سوء‌هاضمه و بسیاری بیماری‌های دیگر چگونه می‌توانند به سرعت از بیماری مربوطه رهائی یابند. مردم امریکا تحت تأثیر این قبیل آگهی‌های تبلیغاتی سالیانه میلیون‌ها دلار صرف خرید داروهای اختصاصی و مراجعه به طبیب‌نماها می‌نمایند عیب دیگر این آگهی‌ها اینست که در اذهان مردم یک مشت تصورات غلط درباره مسائل بهداشتی ایجاد می‌کنند.

البته مقصد این نیست که تمام داروهایی که شخص خودسرانه می‌خورد خطرناک می‌باشند مثلاً برای درمان نازاحتی‌های جزئی و در میان کمک‌های اولیه داروهای مفیدی وجود دارند که در هر خانه‌ای باید در دسترس باشند بلکه منظور اینست که انسان باید در مصرف داروهای سر - خودی خیلی دقت و احتیاط نماید. پدر شما هیچ وقت بدون مشورت با یک

مشاور حرفه‌ای قرارداد مهمی را امضا نمی‌کند و یا قبل از کسب نظر از یک مشاور اقتصادی اقدام به سرمایه‌گذاری نمی‌نماید همچنین هیچ‌کس شخصاً به تعمیر اتومبیل خود اقدام نمی‌کند مگر این‌که مکانیکی ماشین را کاملاً بله باشد. بهمین ترتیب شخص عاقل و فهمیده نیز که تعليمات پزشکی ندیده هنگام دچار شدن به بیماری شدید شخصاً به تشخیص درمان بیماری خود مبادرت نمی‌ورزد.

درمان بیماری‌ها با داروهای بدون نسخه کارخطر ناکی است و از این جهت مقررات مخصوصی وجود دارد که از مردم در برابر این‌گونه داروها حمایت می‌کنند. با وجود این‌هنوز داروها و وسائل زیادی در بازار موجودند که به اعتقاد افراد پزشک و غیرپزشک باید از فروش آن‌ها بمردم بمنظور درمان‌های خودسرانه جلوگیری نمود. بعضی داروها هستند که اگر بدون هر اقتضای مصرف شوند برای سلامتی یا زندگی مصرف‌کننده خطر ناکند، برخی داروهای تقلیبی نیز موجودند که برخلاف آنچه در باره‌شان تبلیغ می‌شود بی‌صرف و بدون ارزش می‌باشند.

برچسب شیشه دارورا بدقت باید خواند. طبق مقررات آئین‌نامه برچسب مواد داروئی خوراکی و آرایشی باید نام ترکیبات مؤثر موجود آن‌هارا در بر داشته باشد و در مورد بعضی از ترکیبات مؤثر که ممکن است زیان آور باشند باید مقدار و نسبت هر یک از آن‌ها نیز بر روی برچسب نوشته شده باشد. بعلاوه در برچسب این مواد راهنمائی‌های لازم برای مصرف و همچنین احتیاط‌های لازم در صورت مصرف نامناسب آن‌ها باید

ذکر گردد. باید توجه داشت که قانون مواد داروئی - خوراکی و آرایشی که در حال حاضر حکم‌فرماست دارای نواقص چندی است از جمله برای تعلیم و کارآموزی سازندگان فرآورده‌های داروئی شرایط قاطعی وجود ندارد. طبق مقررات فعلی فقط داروهای جدید لازم است قبل از ورود در بازارفروش از طرف داروسازان صلاحیت دار «FDA»^۱ تجزیه - تصویب و ثبت شوند. بعلاوه این قانون از سازندگان دارو نمی‌خواهد که ماهیت آنچه را که می‌فروشند در اختیار خریدار بگذارند.

به گواهی هایی هم که همراه آگهی های پزشکی منتشر می شود اهمیت فوق العاده باید قائل شد. بسیاری از این شهادت‌ها با پرداخت پول فراهم گردیده و بقیه‌هم توسط کسانی نوشته شده که دوست داشته‌اند نامشان در روزنامه‌ها چاپ شود. بعلاوه باید به بیاد داشت که تعداد مردم عادی که شایستگی اظهار نظر در مسائل پزشکی داشته باشند زیاد نیستند.

بعضی اوقات در این آگهی‌ها به گواهی پزشکان معین استناد می‌شود در این‌گونه موارد در صورت امکان باید وضع آن پزشکان را مورد بررسی قرارداد و فهمید که آیا آنان برای گواهی‌ای که داده‌اند پولی دریافت کرده‌اند یا نه؟

هر شخصی باید بطور کلی درباره مسائل مربوط به بهداشت و سلامتی تا حدود امکان اطلاعاتی کسب نماید. فرآگرفتن این مطالب یک رشد اطلاعات اساسی به شخص می‌دهد که او را در مصرف فرآورده‌های داروئی راهنمایی می‌کند. روش سالم و بی‌ضرر اینست که فقط در بیماری‌های ساده

وبرای درمان موقت از داروهای قابل اعتماد و مطمئن که توسط سازندگان معتبر ساخته شده‌اند استفاده نمود. اگر چنین داروهایی مؤثر واقع نشدن و بیماری ادامه پیدا کرد باید به یک پزشک صلاحیت‌دار مراجعه نمود.

با رعایت این نکات عمومی و کلی شما می‌توانید از بروز ناراحتی‌های غیر لازم جلوگیری نمایید و از خطرات بی‌شماری که بسیاری از مردم در نتیجه تشخیص و درمان‌های خودسرانه دچار می‌شوند در امان مانید.

ورزش برای تندرستی

باسکت‌بال - این بازی در میان ورزش‌های دبیرستانی جوان‌ترین آن‌ها محسوب می‌شود. باسکت‌بال از هیچیک از بازی‌های دیگر نتیجه نشده بلکه تا اندازه‌ای شبیه بازی هندی لکراس^۱ و سوکر^۲ می‌باشد.

بасکت‌بال یک ورزش همگانی است که امروزه به صورت یک ورزش جهانی در آمده وزنان و مردان جوان و غیر جوان آن را بازی می‌کنند و مقررات این بازی طوری تغییر شده که با هرسنی متناسب می‌باشد ولی رویهم رفته یک بازی تندرستی و چابکانه‌ای است. قوانین این بازی آن اندازه پیچیده نیست که بازیکنی غیر حرفة‌ای نتواند فرآیند را بگیرد و ضمناً طوری است که هم مهارت‌فردی و هم فعالیت‌گروهی را پرورش می‌دهد. حسن این بازی در آنست که عده لازم برای ساختن یک تیم زیاد نیست، برای انجام

آن فضای خیلی بزرگی لازم نمی باشد و برای خرید لوازم و اسباب آن هم پول زیاد نباید پرداخت این مزایا باعث شده که باسکت بال در جامعه های بزرگ و کوچک به عنوان یک بازی محظوظ و دوست داشتنی شناخته شود.

اصول بازی باسکت بال - شما در موقع بازی باسکت بال ممکن است توب را خرد خرد پیش بیرید یعنی چندین بار آن را پشت سر هم زمین بزنید و بدین ترتیب به این طرف و آن طرف میدان بیرید. شما در منی که هستید می توانید باسکت بال را یاد بگیرید و احتمالا بازیکن ممتاز در تیم مدرسه خود بشوید. چون هدف اصلی در این بازی این است که توب را هر چه بیشتر در حلقه تیم مقابل انداخت لازم است در هدف قراردادن حلقه مهارت پیدا نمود و این کاری است که هر کسی درخانه نیز می تواند تمرین کند.

خوب است اول شوت کردن توب را ازینه تمرین کنید برای این کار می توانید بجای حلقه باسکت حلقه ای شبیه آن بزدیوار گاراژ یا محل مشابه دیگری نصب کنید بعد رو بروی آن حلقه و بفاصله تقریباً ۵۴ متر بایستید و پاهارا محکم روی زمین بفشارید تا بتوانید تعادل خود را حفظ کنید. این باعث می شود که شما بتوانید با دقت و تسلط کامل عمل کنید بعد توب را محکم با دودست گرفته در امتداد سینه نگاه دارید. انگشتان دست را بخوبی روی توب باز کنید و پاشنه دست ها را از روی توب بردارید. زانوها را اندکی خم نمائید و در حالیکه توب را روی حلقه

پرتاب می‌کنید چشم‌ها را بر حلقه بدوزید.

یک نوع شوت کردن که ممکن است در یک بازی تند و مهیج مورد استفاده قرار گیرد انداختن توپ با دودست از بالای سر است. در چنین موقعی شما به طرف حلقه بالامی پرید و در بالاترین نقطه پرش توپ را به سوی حلقه پرتاب می‌کنید.

نوع دیگر شوتی است که با یک دست در نزدیکی حلقه انجام می‌گیرد. شما از این روش معمولاً به موازات دویدن استفاده می‌کنید و در اثر تجربه یاد می‌گیرید که با کدام دست شوت نمائید و این باعث می‌شود که حریف نتواند جلوی توپ را بگیرد.

پاس دادن فنی است که برای پیش بردن توپ در میدان بکار می‌رود و استادی مهمی محسوب می‌شود این پاس‌ها ممکن است کو تاه یا بلند باشد ولی بهر صورت که باشد باید به سرعت و دقت انجام گیرد. برای اینکه بتوانید خوب پاس بدھید باید اول پاس گرفتن را خوب یاد بگیرید و خوب پاس گرفتن هم به خوب کار کردن انگشتان و دست‌ها بستگی دارد.

یکی دیگر از فنون باسکت بال حالت چرخش است که بازیکن باید بتواند در حالی که یک پای خود را بر زمین دارد بدن خود را از جهتی به جهت دیگر بچرخاند بازیکن باین وسیله می‌تواند خود را از دست حریف آزاد ساخته توپ را به همبازی خود پاس بدهد یا آنرا در حلقه بیندازد.

شما برای آنکه بازیکن خوبی بشوید یا از تماشای آن لذت ببرید

باید با اصطلاحات باسکت بال آشنا باشید.

نکاتی که باید به خاطر بسپارید

- ۱- اگر مردم روش‌های مبارزه با بیماری‌هارا بموقع اجرا گذارند بسیاری از تلفات ناشی از آن بیماری‌هارا می‌توان پیشگیری نمود.
- ۲- اگر تمام افراد روش‌های علمی جلوگیری از بیماری دیفتری را بکار بردند، این بیماری را که یکی از خطر ناکترین بیماری‌های دوران کودکی است می‌توان در مدت کوتاهی کاملاً از بین برد.
- ۳- در صورت ابتلای به دیفتری مراجعه به پزشک و درمان فوری آن لازم و ضروری است.
- ۴- هر کس به خاطر سلامتی و محافظت خود باید در اوایل زندگی مورد تلقیح آبله قرار گیرد و بعد این تلقیح باید در فاصله‌های معین تکرار و تجدید شود.
- ۵- عمل تلقیح هیچگونه خطری ندارد.
- ۶- سرخک بیماری خیلی مسری است و ممکن است بصورت خطر ناک درآید.
- ۷- در بیماری محملک مراقبت صحیح از بیمار فوق العاده لازم و ضرور است.
- ۸- سرماخوردگی معمولی یکی از مهمترین عواملی است که سلامتی را تهدید می‌کند.

- ۹- تصور می‌رود حفظ بدن در بهترین شرایط ممکن در پیشگیری از سرماخوردگی مؤثر و مفید باشد.
- ۱۰- عادی‌ترین راه برای انتقال بیماری‌های قابل انتشار تماس مستقیم با شخص بیمار است.
- ۱۱- آب و غذا می‌توانند منشأ بسیاری از بیماری‌های قابل انتشار باشند.
- ۱۲- هر شخصی باید احتیاط‌های لازم را از لحاظ پیشگیری و مبارزه با بیماری‌ها بعمل بیاورد.
- ۱۳- امروزه امکان دارد هر کسی با بکار بردن روش مثبت یا منفی در برابر بسیاری از بیماری‌های خطرناک مصونیت پیدا کند.
- ۱۴- پاکیزگی بدن را در برابر بیماری‌های قابل انتشار محافظت می‌کند.
- ۱۵- اجرای برنامه‌های بهداشت عمومی کمک‌زیادی به پیشگیری از بیماری‌ها می‌کند.
- ۱۶- پیشگیری از بیماری‌ها مسؤولیتی است که از یک طرف بردوش افراد و از طرف دیگر بر عهده اجتماع قرار دارد.

فصل هفتم

شما و بهداشت عمومی

فواید و مشکلات عصر ماشین

فواید عصر ماشین - بسیاری از لوازم و وسائل مورد علاقه شما مانند اتومبیل - رادیو و سایر دستگاه‌های الکتریکی منزل نتیجه همکاری انسان و ماشین می‌باشد. این نوع حیات اقتصادی که بعنوان عصر صنعتی یا ماشینی شناخته می‌شود روش زندگی مردم را بکلی عوض کرده است.

شاید بزرگترین تغییر و تحول هجوم مردم از مناطق محدود روستائی برای کار و زندگی دسته جمعی در شهرهای بزرگ بوده است. شهرهایی که از کارخانجات - فروشگاهها - ادارات و ساختمان‌ها انبساطه شده‌اند. صنعت بدون شک راحت و آسایش زندگی را چندین برابر ساخته و بمردم امکان داده است که وسایل ولوازم جدیدی را بدبست آورده مورد استفاده قرار دهند ولی همین زندگی صنعتی مشکلاتی نیز به بار آورده است.

مسائل اجتماعی - ماشین مسائل اجتماعی تازه‌ای به وجود آورده

از جمله زندگی شهری و اجتماعی مردم را از لحاظ تأمین بسیاری از ازاحتیاجات و تجملات زندگی به یکدیگر وابسته و مربوط ساخته است. مثلا شخص برای استفاده از برق - تلفن - اتوبوس و سایر وسائل حمل و نقل تابع تأسیسات عمومی می باشد و نیز برای حفظ نظم و قانون به نیروی پلیس وجهت حمایت دربرابر آتش به نیروی آتش نشانی متکی و نیازمند است. چراغ راهنمائی چهارراهها هم شخص را از تصادفات وسایل نقلیه در امان نگاه می دارند. بهمین ترتیب انسان برای اینکه از بیماری های موجود در امان باشد به مؤسسات بهداشتی نیاز دارد. شما وقتی می توانید از خلوص آب - سلامت شیر و کنترل بیماری های مسری مطمئن باشید که قوانین و مقررات خاصی برای تأمین آنها موجود و افراد لازم برای اجرای آنها فراهم باشد.

ایجاد مؤسسات لازم برای حفظ و توسعه بهداشت و سلامت مردم تحت عنوان خدمات بهداشتی عمومی شناخته می شود در سال های اخیر پیشرفت های وسیعی در این قبیل خدمات اجتماعی حاصل گردیده است ولی در بسیاری از جوامع هنوز کارهای زیادی باقی است که باید انجام شود. بسیاری از استان های کشورهای متحده امریکا هنوز قادر سازمان های بهداشتی است و صدها تشکیلات بهداشتی نیز وجود دارند که بعلت فقدان کارکنان آزموده، بودجه کافی و تسهیلات لازم نمی توانند خدمات شایسته و رضایت بخشی به جامعه خود انجام دهند بعلاوه هزاران نفر هستند که بفاصله دوری از دکتر و بیمارستان زندگی می کنند.

تشکیلات بهداشت همگانی

نیاز به تشکیلات بهداشت همگانی - مسائل مربوط به بهداشت

جامعه مسائل پیچیده‌ای هستند که حل آنها به کوشش دسته‌جمعی نیاز دارد. افراد ممکن نیست بتوانند مشکلات بهداشتی را که با آن‌ها روبرو می‌شوند به تنهایی حل نمایند مثلاً مردمی که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند چگونه ممکن است آب آشامیدنی خود را خود آزمایش نمایند و یا چطوری توانند بفهمند که افرادی که در استوران‌ها بفروختن خوراک مشغولند مراقبت‌های لازم را از نظر پیشگیری از انتشار بیماری‌ها بعمل آورده‌اند. این‌گونه خدمات مستلزم وجود کارکنان کارآزموده‌ای است که اختیارات و تسهیلات لازم را برای انجام چنین وظایف اختصاصی دارا باشند. با توجه باین مراتب یک رشته تشکیلات و مؤسسات دولتی به وجود آمده‌اند که خدمات اساسی را در زمینه حفظ سلامتی افراد جامعه انجام می‌دهند.

وظایف تشکیلات بهداشت همگانی

نیاز به اشتراک مساعی در فعالیت‌های بهداشتی - تشکیلات بهداشت همگانی برای تأمین بهداشت فرد و جامعه کارهای زیادی انجام می‌دهند و مخصوصاً در سال‌های اخیر این‌گونه خدمات گسترش زیادی یافته‌اند بطوریکه امروز مؤسسات بهداشتی بزرگتر و کارآمدتری وجود دارند که پیش از این موجود نبوده‌اند. تشکیلات بهداشتی از نظر وظایف

وجوه مشترک زیادی باهم دارند بنابراین لازم است تمام این تشکیلات فعالیت‌های خود را با یکدیگر هم آهنگ سازند.

سرما یه‌گذاری صنایع خصوصی در خدمات بهداشتی

شرایط کار در آنده - در روزگاران اولیه اکثر مردم کارهای خود را در خارج از منزل در هوای آزاد و در زیر آفتاب با اسباب و لوازم ساده و ابتدائی انجام می‌داده‌اند. از این جهت کار انسان آن زمان نسبتاً بی‌خطر و شرایط کارش مقرر بسلامت وايمى بود. با پیدايش ماشین و تولید به مقدار زياد عوامل تازه‌ای در محیط کار به وجود آمد که همیشه از نظر سلامتی و راحتی کارگر مطلوب نبود از جمله وسایل کارخانه‌ها غالباً از لحاظ حرارت - تهویه و نور ضعیف و تدابیر ایمنی برای حفظ کارگران از خدمات احتمالی غیر کافی بود بعلاوه در بعضی از کارخانه‌ها کارگران در معرض گرد و خاک - گازهای سمی و سایر عوامل محیطی نامساعد قرار داشتند.

رفاه و آسایش کارگران به شدت تحت تأثیر این شرایط نامناسب قرار داشت. این عوامل موجب حوادث بسیاری می‌شدند از جمله بطور مستقیم موجب بیماری‌های مختلفی گردیده زیان‌های فراوانی از نظر وقت و مزد به کارگران وارد می‌ساختند. مراقبت از این کارگران و خانواده‌ای آنان می‌باستی در بسیاری از موارد از طرف ادارات و مؤسسات بهداشتی محلی مورد توجه قرار می‌گرفت.

توجه به این مسؤولیت موجب گردید که دولت در رشته بهداشت صنعتی وارد کارشود. مردم برای اینکه از بروز حوادث ویماری‌های حرفه‌ای بگاهند عموماً بهتر کردن شرایط کار متمایل و علاقه‌مند شدند مخصوصاً وقتی کارفرمایان کارخانه‌ها به تأسیس تشکیلات بهداشتی برای کارکنان خود همت‌گماشتند شرایط کار بهتر و مساعدتر گردید.

تأمین شرایط مطلوب برای کار - امروزه در بیشتر کارخانه‌ها شرایط مساعد از نظر سلامتی و راحتی کار موجود است بعضی از این شرایط در اثر وضع قوانین و مقررات مخصوص ایجاد گردیده ولی قسمت اعظم آنها از طرف کارفرمایان بوجود آمده زیرا آنان این حقیقت را دریافته‌اند که محیط سالم کمک مؤثری به رفاه کارگر و کاربری او می‌کند. در یک کارخانه امروزی پیش‌بینی‌های لازم از نظر وضع پنجره‌ها و تأمین نور کافی برای انجام کارهای مختلف بعمل می‌آید بعلاوه تمام اطاق‌ها به نور-های مصنوعی که تحت نظر متخصصین فن نصب شده‌اند مجهز می‌باشند. درجه حرارت کارخانه بوسیله دستگاه‌های خودکار در درجات معین و خواسته شده نگاه داشته می‌شود وجود وسایل جدید تهویه نیز باعث می‌شود که هوای کارخانه به طور یکنواختی تجدید و رطوبت هوا در درجه مطلوب حفظ شود.

امروزه بیشتر کارخانه‌ها نهارخوری مخصوص دارند که کارمندان می‌توانند در آن جا غذای خوبی با قیمت مناسب صرف نمایند وسایل سرگرمی و ورزش نیز مانند کتابخانه و زمین ورزش وغیره در این کارخانه‌ها

فراهرم می‌باشد. منبع آب آشامیدنی، روشوئی‌ها و توالث‌های متعدد در نقاط مختلف کارخانه نصب گردیده و حتی در بعضی از آنها حمام‌های دوش و رخت‌کن‌های لازم برای تکمیل رفاه و سلامت کارگران ساخته شده است.

تأمین خدمات بهداشتی و حمایت کارگران - هر کسی میل دارد زندگی خود و خانواده‌اش تضمین شده باشد و این درمورد کارگر که همیشه درمعرض خطرات زیادی قرار دارد مخصوصاً صادق است این خطرات از جمله عبارتند از ترکیبات سمی شیمیائی - خستگی - گرد و خاک و عوامل دیگری که به بروز حوادث کمک می‌کند. بسیاری از شرکت‌های بزرگ صنعتی برای ایجاد شرایط بهتر و سالم‌تر برای کارکنان خود به تأسیس تشکیلات بهداری اقدام می‌کنند. این خدمات بهداشتی شامل آزمایشات پزشکی معاینات طبی و اعمال جراحی برای کارگرانی است که هنگام خدمت چارحوادث یا بیماری می‌شوند. بعضی از کارخانه‌ها نیز پزشکان پرستاران و مشاورین پزشکی دراستخدام خود دارند که در مسائل مربوط به بهداشت جسمی و روانی به کارکنان کارخانه اندزهای لازم را می‌دهند.

کارفرمایان دستگاه‌های صنعتی برای پیشگیری از بروز بیماری‌ها و سوانح در میان کارگران خود تدابیر احتیاطی مخصوصی می‌اند یشنده‌حتی بسیاری از آنان برای مطالعه درباره بهداشت کارخانه - وسایل و تجهیزات - مسئله خستگی و مواد اولیه که با ایجاد بیماری، حوادث مربوطند

متخصصین لازم را استخدام می‌کنند و پس از مطالعات لازم بمنظور کاهش امکان بیماری و سوانح تغییراتی در کارخانه ایجاد می‌نمایند. گرد و غبار-های تحریک‌کننده و گازهای خطرناک شیمیائی معمولاً بوسیله لوله‌های تخلیه بخار ج منقل می‌شوند، به کارگرانی که با مواد شیمیائی کار می‌کنند دستکش‌های لاستیکی داده می‌شود که دست بکشند و پوست خود را در برابر آن مواد محافظت نمایند. محافظین مخصوص در اطراف تسمه‌ها - چرخ‌ها و اره‌های متحرک گذاشته می‌شود. کارگرانی که در کنار ماشین‌های چرخان کار می‌کنند لباس‌های مخصوصی به تن می‌کنند و برای محافظت چشم‌ها در برابر خردکاری که بهوا پرتاب می‌شوند از عینک‌های مخصوص استفاده می‌نمایند. بعلاوه در بسیاری از کارخانه‌ها به کارگران تازه‌وارد تعلیمات مخصوص درباره استفاده مناسب از وسایل و ماشین‌ها داده می‌شود و بر نامه‌های مداوم اینمی‌مورد اجرا قرار می‌گیرد.

بهداشت مسکن

مشکلات بهداشتی وابسته به مسکن - در سال‌های اخیر اولیای امور بهداشتی به طور روزافزونی به مسائل مربوط به مسکن اظهار علاقه می‌نمایند. تا چه اندازه شرایط نامساعد زندگی در بر هم‌زدن سلامتی مسؤول است بر کسی معلوم نیست ولی همه معتبرند که وجود محله‌های کثیف مشکل بزرگی را بوجود می‌آورند.

amerika دارای بهترین خانه‌های موجود در دنیاست این خانه‌ها

ظاهری جالب دارند و دارای فضای کافی و وسایل لازم برای یک زندگی راحت و مدرن می‌باشند با وجود این درهمین کشور هنوز خانه‌هایی یافت می‌شوند که فاقد وسایل ایجاد حرارت و تهویه هستند بعضی منازل هم روزها از اشعه آفتاب و شب‌ها از نور کافی محروم می‌باشند. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که در بعضی از شهرها چهل درصد از جمعیت در خانه‌های سه اتاقه و یا کمتر زندگی می‌کنند. زندگی در چنین محیط‌های پر جمعیتی انتشار بعضی از بیمارها مانند دیفتری - مخملک - پنومونی و ومنژیت را تسهیل می‌کند بعلاوه این شلوغی امکان زندگی مستقل و خصوصی و زندگی اجتماعی طبیعی را که برای بهداشت روانی لازم و ضروری است ازین می‌برد.

نامساعد بودن شرایط ممکن یکی از عوامل مهم سوانح بشمار می‌رود و بقرارگزاری شورای ملی ایمنی در هرسال متتجاوز از ۳۰۰۰۰ حادثه منجر به مرگ در منازل اتفاق می‌افتد که بسیاری از آنها ناشی از شرایط نامساعد خانه می‌باشد.

قوانین و مقررات خانه‌سازی - اگر قرار باشد وضع خانه‌ها در این کشور (امریکا - مترجم) پیشرفت نماید باید از وسائل مختلف استفاده نمود در حال حاضر مقررات مخصوصی برای خانه‌سازی وجود دارد که هدف اصلی آن‌ها جلوگیری از ساختن خانه‌های ارزان قیمت که نازیباً غیر مطمئن و مخالف اصول بهداشتی هستند می‌باشد. این مقررات البته در قسمت‌های مختلف متفاوت است ولی بطور کلی تمام آن‌ها میزان بلندی

ساختمان‌ها - وسعت فضای لازم این خانه‌ها و مقدار حداقل زمینی را که به هر خانواده تعلق می‌گیرد تعیین می‌کنند. این مقررات همچنین از تراکم جمعیت در یک محل جلوگیری می‌کند و نیز استفاده از نورآفتاب و هوای آزاد را که برای کاهش انتشار بیماری‌ها لازم است تضمین می‌نماید مقررات دیگری نیز وجود دارد که به سلامتی مردم کمک می‌کند این مقررات در باره مصالح ساختمانی، بلندی سقف اطاق‌ها و تناسب سطح پنجره‌ها با کف اطاق و مسائل مشابه آنها گفتگو می‌کند بطور کلی این قوانین و مقررات شرایط زندگی سالم - استحکام بنا و محافظت در برابر آتش‌سوزی را تضمین می‌نمایند.

بهداشت در سراسر جهان

توسعه و پیشرفت بهداشت همگانی - امروزه مردم دنیا بیش از آن گذشته به مسائل بهداشتی توجه می‌کنند مخصوصاً در سالهای اخیر پیشرفت‌های شایان توجهی از نظر بهداشت عمومی در امریکا و سایر کشور-های متعدد جهان بموازات هم انجام گرفته است بر نامه‌های بهداشتی گرچه در اکثر کشورها به اندازه امریکا سازمان یافته و کارآمد نیستند ولی با وجود این در هر موردی نشانه پیشرفت‌های مشخص و نمایانی است که در آن کشورها بوجود آمده است.

سعی و کوشش مؤسسات بهداشت عمومی در کشورهای مختلف بیشتر مصروف کنترل بیماری‌ها می‌شود مثلاً تلقیح واکسن آبله و دیفتری

در کشور فرانسه اجباریست - در هلند نیز تلقیح واکسن به کودکان دبستانی در سطح وسیعی انجام می‌گیرد. با وجود این دریشتر کشورهای اروپائی و آسیائی برنامه‌های بهداشت اجتماعی در مقایسه با برنامه‌های امریکا خیلی مؤثر و کافی نمی‌باشد. در این کشورها دستگاه‌های مدرن برای تصفیه آب و جمع آوری و از بین بردن مواد زائد بندرت یافت می‌شود و اغلب آب‌های سطحی بدون عقیم کردن مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در حال حاضر بسیاری از کشورهای اروپائی مشغول مطالعه در نوعی از طب اجتماعی می‌باشند. طب اجتماعی دارای محسنات و معایب چندی است. خیلی از مردم با آن موافق و بسیاری دیگر با آن مخالفند و احتمالاً چندین سال طول خواهد کشید تا یک ارزیابی دقیق و صحیح بر روی آن انجام گیرد.

مسائل و مشکلات بهداشتی در بسیاری از کشورها خیلی بیشتر از امریکا می‌باشد. تنها در کشور چین سالی ۱۰۰۰۰۰۰۰ نفر از مalaria ۵۰۰۰۰۰ نفر از سل ۱۵۴۰۰۰ نفر از وبا و ۷۰۰۰۰ نفر از آبله جان می‌سپارند زیادی افراد نیز که در دنیا امروز به کمبود تغذیه گرفتارند و حشتناک و تهدیدکننده است. میلیون‌ها تن از کودکان فقط با نصف غذای لازم پرورش می‌یابند. میزان تهیه شیر که اساسی‌ترین غذا برای رشد کودکان است در بسیاری از کشورها خیلی کمتر از زمان جنگ می‌باشد و واز آن مهم‌تر اینکه وسایل پاستوریزه کردن - سرد کردن و حمل و نقل شیر فقط در تعداد کمی از ممالک موجود و مقدور است.

سازمان بهداشت جهانی - برای حل این مسائل و مشکلات بهداشتی از سالیان بسیار قبل نیاز به یک همکاری بین المللی احساس می شده است - در پنجاه سال گذشته بمنظور تأسیس نوعی تشکیلات بهداشتی جهانی بعضی اقدامات بعمل آمده ولی بعلل مختلف هیچیک موقفيت زیادی کسب نکرده است. اميد می رود سازمان بهداشت جهانی که چندی است تأسیس گردیده بر مشکلاتی که موجب شکست اقدامات قبلی در این زمینه گشته غالب آید. مقصد اصلی سازمان بهداشت جهانی اینست که حداقل سلامتی ممکن را برای تمام مردم دنیا فراهم نماید یکی از وظایف مهم این سازمان اینست که در صورت تقاضا حکومت های جهان را در تکمیل خدمات بهداشتی آنها کمک نماید.

نخستین جلسه سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۴۸ در ژنو - سویس تشکیل شد. در این جلسه برنامه مخصوصی برای مبارزه با پنج مشکل بهداشتی بین المللی که بنظر سازمان در آن موقع اساسی می رسانید طرح گردید.

مواد این برنامه بر ترتیب اهمیت عبارت بود از:

- مبارزه با بیماری های سل - مalaria - آمیزشی و تأمین بهداشت مادران و کودکان - تعزیه و بهداشت محیط.
- تشکیلات بهداشت همگانی شامل بیمارستان ها و کلینیک ها -
- مراقبت های پزشکی - پرستاری - آموزشی - بهداشت - بهداشت صنعتی و بهداشت دریانوردان.

مبارزه با بعضی بیماری‌های ویروسی مانند فلج اطفال - آنفلوآنزا
هاری و تراخم.

تأمین بهداشت روانی و مبارزه با الکلیسم و اعتیادات داروئی.
اینها فقط قسمتی از پیشرفت‌هایی است که در زمینه بهداشت
بین‌المللی انجام‌گرفته است این موقیت‌ها نشانه علاقمندی و تصمیم‌مردم
جهان به همکاری و اشتراك مساعی است و موجب آن می‌شود که تمام
جهانیان بتوانند از مزایای بهداشت و پزشکی بهره‌مند گردند.

ورزش برای تندرستی

تنیس - تنیس برای نخستین بار در سال ۱۸۷۴ بوسیله مسافری
که این بازی را در انگلستان دیده بود به امریکا آورد شد و در همان زمان
تعدادی زمین بازی و کلوب برای این بازی تأسیس گردید.

قوانين و مقررات تنیس در همان روزهای اول در امریکا تغییر و
تمکیل یافت و بعد بالاخره احساس شد که لازم است مقررات این بازی تا
حدی یکنواخت گردد از این رو انجمن تنیس امریکا در سال ۱۸۸۱ تشکیل
شد که در آن ۳۳ کلوب نماینده داشتند. امر و زه تعداد تنیس بازان در
امریکا تقریباً بیش از ۴ میلیون نفر می‌باشند. وسایلی که در بازی تنیس
بکار می‌رود شامل راکت - توپ و تور است. راکت با نهایت دقیقت از طرف
هر بازیکن انتخاب می‌شود و وزن آن عامل بسیار مهمی بشمار می‌رود.
اندازه دسته و تناسب بین آن و رویه راکت نیز برای هر بازیکن باید

متناسب و درست باشد. کناره راکت چوبی و بیضی شکل است و رویه آن هم از رشته‌های ذهنی بافته شده است.

توب تنیس از لاستیک ساخته شده قطر آن در حدود ۲۵-۳۰ اینچ (۶۴-۷۶ سانتیمتر) و داخل آن از هوا در تحت فشار پر شده است رویه توب نیز از پارچه سفید پوشیده می‌باشد.

تنیس ممکن است وسیله دو نفر بازی بشود ولی گاهی هم چهار نفری انجام می‌گیرد. بعضی اوقات نیز سه نفر در بازی شرکت می‌کنند بدین ترتیب که یک بازیکن در یک طرف و دو بازیکن دیگر در طرف دیگر مقابل بازی می‌کنند. تنیس ورزش سلامت‌بخشی است و یکی از بهترین ورزش‌هاست. ورزشی است که برخلاف بعضی ورزش‌های دیگر مثلاً فوتبال خیلی سخت و خشن نیست. تنیس بازی فرصت مناسبی برای استفاده از آفتاب و هوای آزاد است و بعلاوه ورزش خیلی خوبی برای نشان دادن اشتراک مساعی و روح رقابت دوستانه می‌باشد.

تنیس پادل - این بازی توسط یکی از هواداران تنیس بنام فرانک بیل^۱ در سال ۱۹۲۴ ابداع شد. این شخص وقتی پسر بچه‌ای بیش نبود این بازی را در حیاط خانه خود بازی می‌کرد. تور او تو در مرغدانی و راکتس یک پاروی کهنه چوبی بود فرانک بیل خیلی تلاش کرد که این بازی را در میان کودکان محروم اجتماع رواج دهد این شخص بعداً رئیس تشکیلاتی شد که در آن زمان انجمن تنیس امریکا نامیده می‌شد و کارش

استاندارد کردن این بازی بود. این تشکیلات اکنون تحت نام شرکت ملی تنیس پادل شناخته می‌شود و کار آن ساختن وسایل این بازی می‌شد.

میدان لازم برای تنیس پادل کوچکتر از میدان تنیس معمولی است و وسایل آن هم ارزانتر می‌باشد از این جهت این بازی امر و زه در مدارس و همچنین مراکز تفریحی خیلی مورد استفاده قرار می‌گیرد هر کس در هر سنی که باشد می‌تواند از این بازی لذت ببرد و خیلی‌ها برای یادگار فتن تنیس بعنوان قدم اول در آن کسب مهارت می‌نمایند. این بازی را می‌توان بر روی هر نوع زمینی اعم از اینکه کف آن از چوب - چمن - سمنت یا خاک باشد و نیز داخل یا خارج خانه اجرا نمود این بازی در حقیقت یک نمونه تصویر کوچکی از تنیس است و مقررات و وسایل آن نیز به همان اندازه کوچکتر و محدودتر می‌باشد.

تنیس پادل چون بازی گرانی نیست خیلی مورد استقبال قرار گرفته است مخصوصاً کودکان که این بازی برای آنان اختراع شده می‌توانند آنرا بازی کنند. توپ آن از یک نوع لاستیک اسفنجی و راکت آن از چوب ورقهورقه ساخته شده که از نظر سبکی وزن برای نوجوانان مناسب است. بعلاوه این بازی چون باندازه تنیس و مخصوصاً اگر در فضای آزاد انجام گیرد بهمان درجه تنیس معمولی فایده دارد شرکت در این بازی وسیله‌ای است که شخص می‌تواند قوانین بازی رسمی تنیس را فرا- گیرد و بعلاوه فرصتی مناسب برای استفاده از آفتاب و هوای آزاد می‌باشد و اعم از اینکه در داخل یا خارج خانه اجرا شود تفریح و سرگرمی

خوبی بشمار می‌رود و روحیه معاشرت‌های اجتماعی و دوستانه را تقویت می‌کند.

نکاتی که باید به خاطر بسپارید

- ۱- حل مسائل مربوط به بهداشت عمومی مستلزم اقدامات دسته جمعی وجود افراد متخصص و ورزیده است.
- ۲- در هر اجتماعی سازمان‌های زیاد رسمی و غیررسمی برای حفظ تندرستی افراد وجود دارند.
- ۳- هر اجتماعی مسؤول حفظ سلامتی افراد آن اجتماع می‌باشد.
- ۴- ادارات بهداری عهده‌دار اجرای برنامه‌های پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های قابل انتشار می‌باشند.
- ۵- در شهرها از طریق سازمان‌های مختلف بهداشتی اقداماتی در زمینه تهیه آب - شیر و غذای سالم برای اهالی بعمل می‌آید.
- ۶- بهداری‌های محلی برای حظ سلامت بانوان باردار، شیر- خواران و کودکان نیز خدماتی انجام می‌دهند.
- ۷- سازمان‌های بهداشتی از طریق آزمایش‌های لازم پیشکار را در تشخیص بیماری‌های قابل انتشار مساعدت می‌کنند.
- ۸- تشكیلات مرکزی نیز در آن دسته از خدمات بهداشتی که هر محل نمی‌تواند خودش به تنهائی اجرا کند انجام وظیفه می‌نماید.
- ۹- بهداشت مسکن و شرایط مناسب ساختمانی برای حفظ سلامت

جسمی و روانی لازم و ضروری است.

۱۰- توجهی که امروزه مردم کشورهای مختلف به مسائل بهداشتی می‌کنند خیلی بیش از توجهی است که در نسل گذشته می‌کردند.

فصل هشتم

الکل - دخانیات - مواد مخدر

علت بسیاری از مشکلات

افزایش مصرف این مواد - امروزه تعداد زیادی از مردم دخانیات را به اشکال مختلف بکار می‌برند و بسیاری هم به مصرف نوشابه‌های الکلی معتادند فشار اجتماعی هم که در نسل گذشته بر افراد معتاد برای رفع اعتیادشان وجود داشت امروز دیگر وجود ندارد. بهترین نشانه آن هم این است که میزان فروش دخانیات والکل در سی سال اخیر چندین برابر شده است.

نتایج و اثرات مصرف این مواد - آیا شما به الکل و دخانیات معتاد خواهید شد؟ این سؤال مهمی است و یکی از تصمیمات دشواری است که شما باید در طول زندگی خود اتخاذ کنید. آیا مصرف الکل یا سیگار خوشحالی و کاربری را زیادتر می‌کند؟ آیا استعمال آنها مضر است و در صورت مضر بودن تا چه اندازه زیان دارد؟ مصرف آنها چه اثراتی بر جان و روان و اعمال شما خواهد داشت؟ آیا استعمال آنها رفتار و خط مشی شمارا

تحت تأثیر قرار خواهد داد؟ آیا شما برای اینکه طرف توجه مردم واقع شوید ناچارید از سیگار کشیدن و مشروب خوردن کمک بگیرید؟ آیا این کار برای شما گران تمام نمی‌شود؟ اگر مصرف الكل و سیگار را آغاز کنید می‌توانید هر زمان که بخواهید آنرا ترک نمایید؟ این‌ها فقط نمونه‌ای از مسائل و مشکلاتی هستند که با استعمال الكل و دخانیات همراه می‌باشند. در مصرف چای - قهوه و نوشابه‌های غیر الكلی نیز مسائل منتهی باشد. خیلی کمتر وجود دارد.

پیدا کردن جواب رضایت‌بخش و قانع‌کننده به این سؤالات همیشه آسان نیست و برای اینکه بتوان در این باره تصمیم منطقی گرفت لازم است به حقایق علمی که در این زمینه کشف شده‌اند توجه نموده البته همه پزشکان و دانشمندان در مورد تمام جزئیات مربوط به اثرات الكل و سیگار یک رأی و یک نظر نیستند ولی بطور کلی در باره حقایقی که در این فصل نوشته می‌شود اتفاق نظر موجود است.

الكل

نتایج وخیم مصرف الكل - نتایج مصرف الكل از تمام ترکیبات مخدر که بین مردم استعمال می‌شوند وخیم قر و شدیدتر است. الكل در بسیاری از مشکلات اجتماعی بطور مستقیم یا غیر مستقیم دخیل می‌باشد بعلاوه می‌تواند موجب ضایعات شدید در بدن گردد و در کارهایی که مستلزم تفکر صحیح، مهارت، هم آهنگی و پشتکار است، پیشرفت و

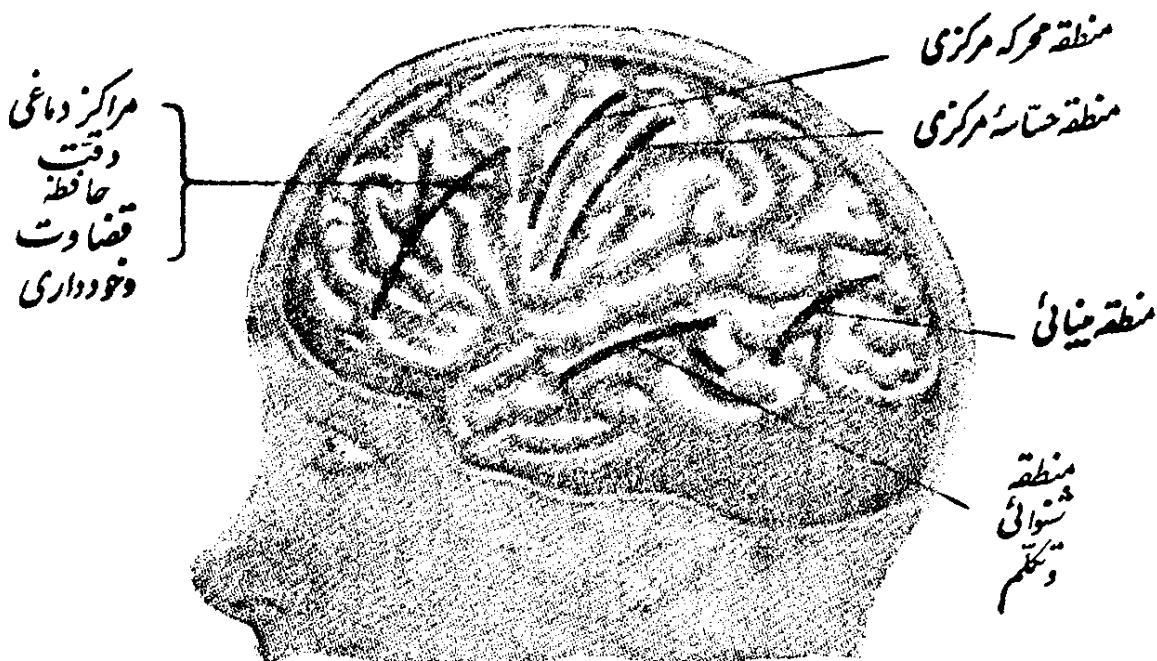
موقیت را تخفیف دهد.

الکل برخلاف آنچه قبل از تصور می‌شد محرك نیست بلکه مخدر است یعنی ایجاد خواب و کرختی می‌کند و وقتی وارد بدن شد اثر مخدر قاطعی تولید می‌نماید حدود این تأثیرات به عوامل چندی بستگی دارد که بعضی از آنها عبارتند از مقدار الكل مصرف شده، مدت مصرف آن، مقدار و نوع غذای موجود در بدن هنگام مصرف و حساسیت سلول‌های بدن. باید دانست که فقط تعداد کمی از اندام‌های بدن هستند که بطور مستقیم یا غیرمستقیم از تأثیر الكل درمان می‌باشند.

اثر الكل در مغز و سلسله اعصاب - شک نیست که مصرف الكل قدرت جسمی و مغزی را بطور موقت کاهش می‌دهد آزمایش‌های زیادی که بر روی مصرف کنندگان الكل انجام گرفته نشان داده که الكل مغز و دستگاه اعصاب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. درجه کاهش قدرت جسمی و مغزی به مقدار الكلی که به مغز و نخاع می‌رسد بستگی دارد و تصور می‌شود مراکز دماغی که دقت، حافظه، قضاوت و خودداری را کنترل می‌کنند نخست زین اثر الكل واقع می‌شوند.

تجربیات مختلف نشان داده که مثلاً یک ماشین نویس هنگام مستی بیش از موقع هشیاری دچار اشتباه می‌شود. درین سر بازان هم دقت در تیز اندازی و تحمل در راه‌پیمایی‌های طولانی با مصرف الكل بطور محسوس تقلیل می‌یابد.

متأسفانه در اثر مصرف الكل در شخص غالباً این احساس نادرست



مراکز و مناطق مختلف دماغی

ایجاد می شود که از لحاظ جسمی و دماغی فعال و هوشیار شده است در نتیجه به کارهایی که در حال عادی اقدام نمی کند دست می زند و عواقب بدی را بار می آورد. علت این امر این است که الكل مراکز عالی عصبی را ضعیف می کند و چون این مراکز نمی توانند به نحو درست و ظایف خود را انجام دهند، شخص از قضاؤت درست و تفکر صحیح محروم می شود و تنها بر احساسات خود تکیه می کند.

خیلی از مردم در اثر مصرف الكل دچار پر حرفی، ستیزه جوئی و حتی خشوفت می گردند. تا وقتی که الكل در بدن وجود دارد بینائی هم دچار اختلال میگردد بدین معنی که شخص نمی تواند اشیاء را بصورت

کاملاً مشخص نیستند. اشخاص مست غالباً نمی‌توانند مانند افراد طبیعی متنهای کناره‌های اشیاء را به خوبی بینندند حال با این کیفیت معلوم است که شخص اگر در حال مستی به رانندگی بپردازد یا به انجام کارهای دقیق دست زند با این بینائی فاقد به چه مشکلاتی دچار خواهد شد.

در این عصر و زمان که برای داشتن زندگی موفق هوشیاری، واکنش سریع و قضاوت صحیح لازم و ضرور است، استعمال الكل احتمال خطأ و اشتباه را زیادتر می‌کند و انسان را بسوی بلا و مصیبت سوق می‌دهد.

اثر الكل بر عضلات و هم آهنگی آنها - بسیاری از مردم تصور می‌کنند که با مصرف نوشابه‌های الكلی بهتر می‌توانند کار کنند ولی آزمایش‌های علمی نشان می‌دهد که این تصور درست نیست و بر عکس الكل حجم کار و دقت و مهارت در کار را تقلیل می‌دهد.

یکی از اثرات قابل توجه الكل این است که زمان عکس العمل را در شخص مصرف کننده کند می‌کند به زبان دیگر الكل مانع می‌شود که عضلات فرمان مغز را با سرعتی که در حال طبیعی معمول است بموقع اجرا گذارند. مثلاً راننده اتوموبیل در حال عادی معمولاً به فاصله سه پنجم ثانیه پس از احساس خطر پارا روی ترمیز می‌گذارد در حالیکه در اثر مصرف الكل انجام این واکنش که بعد عضلات چشم من بو طاست ممکن است حتی یک ثانیه طول بکشد حال اگر چنین شخصی اتوموبیل خود را در شاهراهی با سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت برآورد این اختلاف در زمان واکنش باعث خواهد شد که اتوموبیل وی تقریباً ۹ متر دورتر از محلی که

در حال طبیعی متوقف می شد بایستد. بدینهی است پیش رفتن همین مسافت اضافی ممکن است به قیمت از دست دادن زندگی این چنین رانده و دیگران تمام شود.

اثر الكل بر قلب و جریان خون - هصرف نوشابه های الكلی بمقدار متوسط ممکن است تغییر مهمی در جریان خون ایجاد ننماید و اثر آن بر قلب نیز اندک باشد ولی استعمال مقدار زیاد آن قلب را ضعیف و جریان خون را مختل می نماید علت این امن آن است که کشن رگ های کوچک خون کمتر شده موجب می گردد خون بیشتری به سطح بدن جریان یابد. وجود این خون اضافی در فردی کی سطح بدن نیز باعث می شود که شخص احساس گرما نماید. درجه حرارت داخلی بدن در عوض رو به کاهش می رود زیرا با سرعت بیشتری حرارت را از دست می دهد در چنین شرایطی اگر شخص الكل خورده در هوای فوق العاده سرد قرار گیرد بیش از شخصی که الكل در بدن خود ندارد در خطر انجماد و مرگ قرار می گیرد.

اثرات دیگر الكل - شواهد کافی که در دست می باشند نشان می دهد که هصرف الكل مقاومت بدن را در برابر بیماری ها کم می کند مخصوصاً بیماری سینه پهلو دزمیان الكل ها بیش از سایرین شایع است همچنین معتادین به الكل به تب زرد ووبا حساس تراز دیگران می باشند الكل وقتی به مقدار زیاد به بدن وارد می شود بنظر می رسد کبودرا نیز در برابر بیماری ها حساس می سازد. بعلاوه بسیاری از پزشکان معتقدند که

الکل موجود در خون به گلبول‌های سفید صدمه می‌زند و این امر بدن را در فعالیت طبیعی که برای مبارزه با میکروب‌ها و مواد سمی بر عهده دارد دچار اشکال می‌نماید. خواه این اثرات بطور مستقیم با مصرف الکل تولید شوند و خواه در نتیجه بی قریبی و عدم تعادل در تغذیه شخص کلی ایجاد گردند نتیجه آن در بدن یکسان می‌باشد.

الکل از نظر غذائی - بعضی اوقات الکل نوعی غذا معرفی می‌-

شود این تصور ممکن است از نظر مفهوم لغوی درست باشد یعنی چون الکل مقداری کالری در بدن فراهم می‌کند و بوسیله بدن، اکسیده شده نیروی حاصل از آن مورد استفاده قرار می‌گیرد، ممکن است نوعی غذا محسوب گردد ولی نظر به اینکه الکل در تأمین مصالح ساختمانی بدن مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر مواد لازم بهیچوجه نقشی بازی نمی‌کند عملاً از نظر غذائی ارزشی ندارد. الکل در ساختن هیچیک از قسمت‌های بدن نقشی ندارد و نیروی حاصل از آن هم بهیچوجه در بدن ذخیره نمی‌شود.

از طرف دیگر الکل که یک ماده مخدر است بافت‌های بدن را مسموم می‌سازد. الکل بعضی اثرات داروئی و سمی دارد که غذاها آن اثرات را ندارند. بعلاوه چون بدن نمی‌تواند الکل را در خود ذخیره نماید این ترکیب باید آنقدر در بدن بچرخد تا از راه تنفس یا ادرار دفع شود و یا در یاخته‌ها سوخته ازین بروز این کارهای خیلی به‌کندی صورت می‌گیرد زیرا بدن می‌تواند در یک ساعت فقط در حدود یک قاشق الکل

را بسوزاند. بدین قریب الكل ممکن است ساعت‌های متوالی در بدن گردش نموده در نتیجه تمام یاخته‌های بدن را فسموم نماید. از این‌گذشته اندازه کاری که لازم است برای ترهیم یاخته‌های خراب شده انحصار گیرد هر گونه ارزش غذائی را که ممکن است الكل داشته باشد تحت الشعاع قرار می‌دهد و ازین می‌برد.

الكل از نظر داروئی - انسان هزاران سال پیش باین فکته پی برده که می‌تواند با نوشیدن انواع شیرهای تخمیر شده بطور موقت از درد و اضطراب رهائی یابد در بعضی موارد امکان داشت بیمار را آنقدر تحت تأثیر این روش نگاه دارند تا طبیعت جراحت را شفا داده یا بیماری را درمان نماید گرچه در این‌گونه موارد شفافده‌نده واقعی طبیعت بود ولی این بنام الكل تمام گردید و در نتیجه نوشابه‌های الكل من دون استحقاق بعنوان یک داروی ارزنه شهرت و اعتبار یافتند.

بعضی از پزشکان سالیان دراز الكل را بعنوان دارو و مصرف می‌نمودند مثلاً ویسکی برای درمان سینه‌پهلو (ذات‌الزیله) و بیماری‌های دیگر تجویز می‌شد، حتی امروزهم عده‌زیادی از مردم معتقدند که ویسکی داروی خوبی برای بسیاری از بیماری‌ها می‌باشد ولی پزشکان امروز خیلی بندرت نوشابه‌های الكل را بعنوان دارو تجویز می‌کنند.

اگر قرار باشد الكل بعنوان دارو و مصرف شود باید حتماً مانند هر داروی خطرناک دیگری تحت نظر مستقیم پزشک باشد. بیماری اصولاً ناشی از اختلال در کار یاخته‌های است. پزشک تاوقتی که نفهمیده کار کدام

یک از یاخته‌ها دچار اختلال گردیده نمی‌تواند علت بیماری را تشخیص دهد ولی زمانی که این نکته را دریافت، می‌داند چه نوع دارو یا کدام روش درمانی را به کار برد تا سلول بیمارشده به حال و کار طبیعی خود باز گردد.

اجرای این روش مستلزم آنست که پزشک مهارت و بصیرت کافی در کار خود داشته باشد. پزشک باید بداند چه داروئی را انتخاب کند و چه مقدار از آن را دستور بدهد تا بدون صدمه زدن به قسمت‌های دیگر بدن نتایج مطلوب را بست آورد، با توجه باین مراتب به آسانی معلوم می‌شود که مصرف یک دارو بدون تجویز پزشک تاچه اندازه می‌تواند خطرناک باشد. بهمین دلیل هم هیچکس جز پزشک نمی‌تواند درباره مفید بودن یا نبودن الکل در یک بیماری تصمیم بگیرد.

بسیاری از داروهای اختصاصی هستند که دارای مقدار زیادی الکل می‌باشند این داروهارا نیز باید بدون مشورت با پزشک مصرف نمود. اینگونه داروها در حدود ۲۵ درصد الکل دارند که از مقدار الکل موجود در نوشابه‌های الکلی بیشتر است و استعمال آنها درست بهمان اندازه مصرف نوشابه‌های الکلی هضر می‌باشد.

الکل و مشکلات اجتماعی فاشی از آن - مصرف الکل با مشکلات اجتماعی زیادی همراه است مسئله‌اول اینکه پول‌های هنگفتی صرف آن می‌شود مثلاً در سال ۱۹۴۷ مردم امریکا در حدود ۱۰ بیلیون دلار صرف نوشابه‌های الکلی نموده‌اند این مبلغ تقریباً سه برابر مبلغی است

که در زمینه تعلیم و تربیت خرج شده، نه مقابله پولی است که از طرف تمام مؤسسات مذهبی برای تأمین مخارج کلیسیا جمع آوری گردیده و صد برابر مقداری است که در راه مبارزه با بیماری‌ها صرف شده است.

الکل یکی از عواملی است که در ارتکاب جنایات مدخلیت دارد.

بسیاری از جنایات خطرناک از قبیل قتل، ضرب و راهزنی توسط اشخاصی انجام می‌شود که تحت تأثیر **الکل** قرار داشته‌اند. بطوری‌که محاسبه شده حداقل ۷۰ درصد از مخارجی که صرف نگاهداری زندان‌ها می‌شود بخاطر هر اقبت از افراد مست می‌باشد و این مقدار در سال برسی چندین میلیون دلار بالغ می‌گردد.

الکل در بسیاری از تصادفات مسؤول می‌باشد. مطابق آمارهای تهیه شده بوسیله شورای ملی ایمنی، از هر پنج راننده‌ای که دچار تصادفات منجر به مرگ شده‌اند یک نفر نوشابه‌الکلی هصرف می‌کرده است اعتیاد به **الکل** برای خانواده‌ها نیز خیلی گران تمام می‌شود بیشتر خانواده‌ها می‌توانند پول‌هایی را که برای خرید نوشابه‌های **الکل** خرج می‌کنند صرف کارهای بهتر نمایند بعلاوه این اعتیاد اغلب به از هم پاشیدن کانون خانوادگی منتهی می‌گردد. پدری که به می‌خوارگی معتاد است خیلی بیش از پدر غیرمعتمد در خانواده بدرفتاری می‌کند و کودکی که مورد این بدرفتاری واقع می‌شود در اثر احساس عدم اطمینان بتدریج دچار فراحتی‌های روانی می‌گردد که این خود مانع موفقیت و خوبی‌بخشی او در زندگی آینده می‌شود. خانواده‌های بسیاری که از هم پاشیده می‌-

شوند. جدائی‌های زیادی که بین زن و شوهرها واقع می‌گردد کودکانی که از طرف پدر و مادر مشروب خوار مورد غفلت و مسامحه قرار می‌گیرند این نکته را کاملاً ثابت می‌کنند که استعمال الكل در بسیاری موارد زندگی سالم خانوادگی را دچار تزلزل و انهدام می‌سازد.

الکلیسم و درمان آن – در این کشور (امریکا - مترجم) هزاران نفر وجود دارند که ترک مشروبات الكلی را غیرممکن و محال می‌دانند این گونه اشخاص الكلی نامیده می‌شوند و بیماری آنان نیز الكلیسم نام دارد. معلوم نیست چرا از میان افرادی که الكل مصرف می‌کنند بعضی معتاد می‌شوند و بعضی دیگر نمی‌شوند ولی آنچه معلوم است این است که الكلیسم اگر درمان نشود زندگی شخص الكلی را بالآخره از هم متلاشی می‌کند. خوب شیخانه برای هر شخص الكلی که بر استی بخواهد از اعتیاد الكل رهائی یابد امیدهای زیادی موجود است. البته درمان خیلی سهل نیست و نتایج آن هم فوراً حاصل نمی‌شود ولی اگر شخص معتاد شخصاً در ترک الكل کوشش کافی کند و با دوستان و افراد خانواده همکاری و سازگاری نماید در بسیاری از موارد می‌تواند به نجات خود امیدوار باشد.

دو نوع الكلیسم وجود دارد: حاد و مزمن. الكلیسم حاد در حقیقت مسمومیت با الكل است که در اثر مصرف زیاد مشروبات الكلی حاصل می‌شود ولی الكلیسم مزمن نوعی بیماری است که در شخصی که کاملاً توانایی خود را در برابر الكل از دست داده و نمی‌تواند مصرف آن را

محدود یا ترک نماید دیده می شود از میان این دو البته دومی مهم تر و خطرناک تر می باشد.

درمان شخصی که به مسمومیت حاد الكلی دچار شده کار پزشک است که وقتی بر بالین مسموم خوانده می شود فوراً باروش های لازم به تخلیه معده وی می پردازد. در بیماری که بی هوش نباشد می توان با بکار بردن بعضی از روش های کمک های او لیه استفراغ ایجاد نمود ولی در بیماران بیهوش شده نباید مایعات را با فشار از راه گلو وارد نمود زیرا ممکن است تولید شوک نماید.

برای درمان الکلیسم مزمن و پیشگیری از حمله های بعدی لازم است قبل از هر چیز علت نهائی آن را کشف نمود. الکلیسم مرضی شبیه آبله و دیفتری نیست بلکه نشانه ایست از یک عارضه اساسی که در اثر عدم توافقی در انطباق با دیگران، زندگی خانوادگی ناخوشایند، عدم تعادل روانی، احساس حقارت یا مجموعه ای از این عوامل ایجاد می شود. اگر پزشک تشخیص دهد چه عاملی موجب روا و دن بیمار به الكل و زیاده روی وی در مصرف آن گردیده می تواند اورا کمک کند که در برابر عامل روش دیگری در پیش گیرد.

این نظریه که الکلیسم علاوه بر یک عادت ناہنجار یک نوع بیماری روانی می باشد روز بروز بیشتر در ک و مورد قبول واقع می شود. دادگاهها نیز روش ها و اقدامات خود را در حل و فصل مشکلات ناشی از الكل تغییر می دهند در اغلب موارد لازم می شود پزشک برای درمان بیمار الكلی با

خانواده وی تماس نزدیک برقرار کند زیرا تنها عده کمی از مردم هستند که علل و عوامل نهفته الکلیسم ولزوم همکاری و اشتراک مساعی را در درمان آن درک می‌کنند.

بیمار الکلی نیازمند درمان جسمی و روانی هردو می‌باشد. چنین بیماری به غذای فر او ان خوب و غنی مخصوصاً غذاهای دارای پروتئین مانند تخم مرغ - گوشت و شیر و مواد غذائی اساسی مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی احتیاج دارد. در درمان بیماران الکلی بعضی داروها نیز ممکن است مفید باشند ولی هیچیک درمان ساده و قطعی نمی‌باشد.

انجمن معتادین به الکل - مؤسسه‌ای وجود دارد که در درمان الکلی‌ها اقدامات زیادی بعمل آورده است. این انجمن از مردان وزنانی که قبل از چار این بیماری بوده یا هنوز هم تا حدودی با آن مبتلا هستند تشکیل شده است و جز کسانی که با مشکل الکل روبرو هستند کسی حق عضویت در آن را ندارد.

کار این مؤسسه عبارت است از تشکیل جلسات هر قب انجمن که در آنها تجربیات و مشکلات اعضا با دقت و همدردی مورد مذاکره قرار می‌گیرد و هر عضوی دوست و مددکار دیگری بشماره‌ی آید ضمیماً از اعضاء خواسته می‌شود کتاب مخصوصی را که مقررات اساسی انجمن در آن درج شده مطالعه نمایند. هزاران نفر الکلی از طریق این مؤسسه مورد درمان قرار گرفته‌اند.

دخانیات

مصرف روزافزون دخانیات - مصرف دخانیات روز بروز و به شدت در میان افراد بالغ گسترش می‌یابد. در سال ۱۹۵۲ مردم امریکا در حدود ۴۳۰ بليون سیگار مصرف کرده‌اند که نفری ۲۵۰۰ سیگار می‌شود این مقدار تقریباً یک‌صد برابر مقدار است که در سال ۱۹۰۰ مصرف شده است هر یک‌نه مصرف سیگار نیز بیش از ۵ بليون دلار در سال می‌باشد.

آیا استعمال سیگار از ظاهرات بد زندگی امریکائی است؟ آیا مصرف دخانیات خطر قطعی برای تندرنی است؟ آیا این عادت اثرات زیان‌بخشی بر بدن دارد؟ اگر اینطور است چگونه و تا چه اندازه مضر واقع می‌شود؟ آیا اعتیاد به سیگار ورزشکار را در دنیا به موقیت و قهرمانی در رشته‌های ورزشی مانع می‌شود؟ آیا قدرت کارکردن را در انسان کاهش می‌دهد؟ پوست را کثیف و لکه‌دار می‌سازد و از زیبائی شخص می‌کاهد. و یا آن طوری که بعضی اوقات در آگهی‌های تبلیغاتی به چشم می‌خورد گلو را محافظت نماید سرفه را بر طرف می‌سازد و اعصاب را محکم و متعادل می‌نماید؟

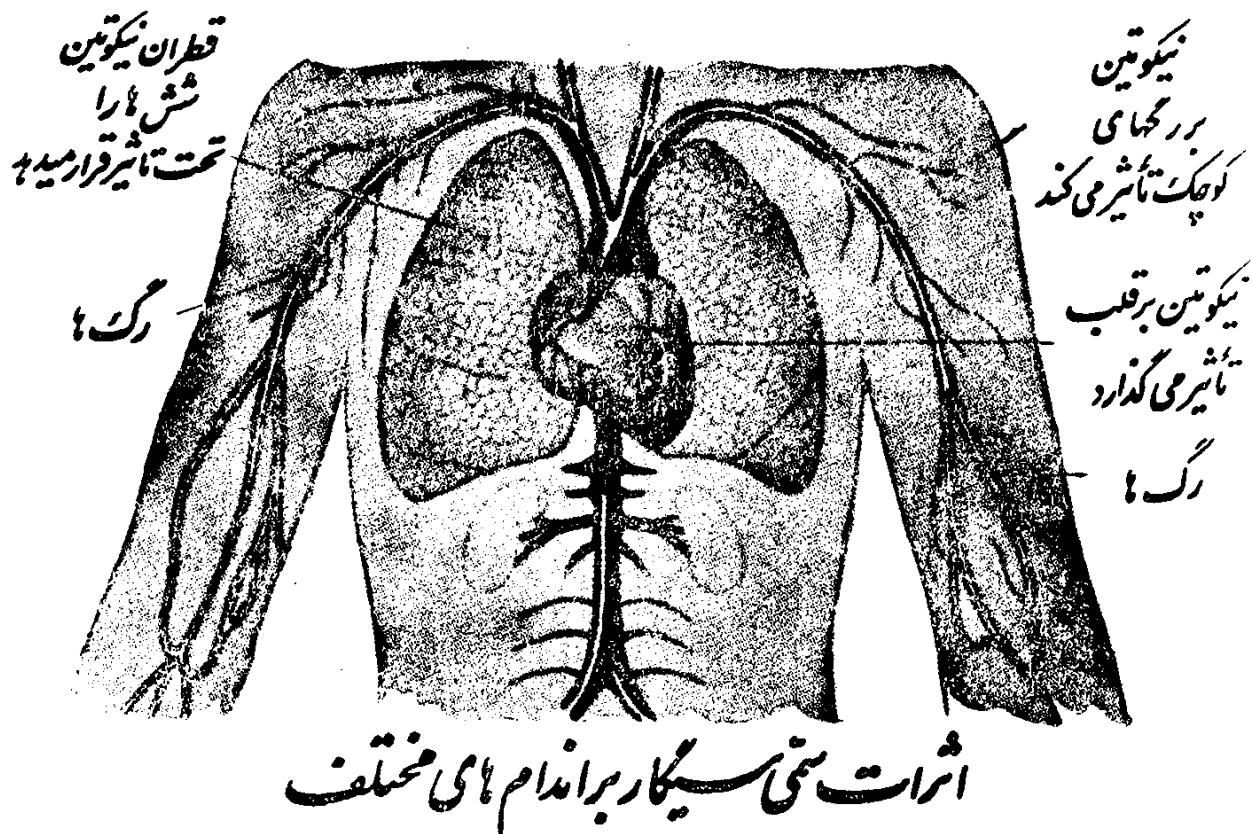
خلاصه باید دید حقیقت امر چیست. خوب بختانه در بازه اثرات و نتایج مصرف سیگار شواهد زیادی در دست است که جا دارد جوانان آنها را بدقت مطالعه و بررسی نمایند. زیرا حقایق اساسی را برای مقابله با مشکل سیگار در اختیار آنان می‌گذارد.

اثرات سمی نیکوتین^۱ - یکی از نخستین سؤالاتی که هر دم در- با ره سیگار می‌کنند اینست: «آیا سیگار کشیدن زیان دارد.» در جواب به این سؤال چند عامل زیر را باید در نظر گرفت: تعداد سیگار که مصرف می‌شود، اندازه دودی که فرو برده می‌شود و ساختمان جسمی و دماغی که شخص مصرف کننده دارد. دود سیگاردارای مواد مختلفی مانند نیکوتین - بی‌اکسید کربن - منو اکسید کربن و مقدار جزئی قطران می‌باشد. نیکوتین مهمترین ماده موجود در سیگار است و بیش از همه برای بدن هضر می‌باشد زیرا سمی قوی است و مقدار خیلی اندک از آن ممکن است موجب مرگ گردد. مقدار نیکوتین موجود در یک سیگار به اندازه‌ای است که اگر تمام آن یک دفعه جذب بدن شود برای کشتن یک شخص کافی می‌باشد ولی چون هنگام سیگار کشیدن فقط قسمت کمی از نیکوتین به دهان و شش‌های شخص وارد می‌شود قسمت زیادی از اثرات سمی آن بی- نتیجه می‌مافد.

مقدار نیکوتین که جذب بدن می‌شود بسته به اینست که شخص سیگار کش تا چه حد دود سیگار را فرو می‌دهد و با چه سرعتی و تا کجا سیگار می‌کشد. در آنهایی که دود سیگار را بطور عمیق فرو می‌برند مقدار نیکوتین جذب شده ۸ تا ۱۰ برابر بیش از دیگران است همچنین سیگار کشیدن سریع بیش از سیگار کشیدن آهسته در شخص موجب جذب نیکوتین می‌شود.

اثرات سیگار بر قلب و رگ ها محسوس ترین اثری که سیگار.

کشیدن بر بدن دارد اثر آن بر قلب و رگ هاست و این مهم ترین اثر آن هم می باشد. در شرایط عادی و طبیعی قلب کار خود را به میزان احتیاج بدن به خون تنظیم می کند و جریان قلب به تناسب شرایط احتیاج تند یا کند می شود. سیگار کشیدن معمولاً موجب می شود که عضلات جدار رگ ها منقبض شود و این باعث کندی جریان خون در رگ ها می گردد و بالاخره مقدار خونی که برای تغذیه به بافت ها می رود تقلیل می یابد. این جریان را می توان با پائین آمدن حرارت پوست بدن اندازه گیری نمود.



اگر شما می‌توانستید با یک میکروسکوپ خیلی قوی خون را

نگاه کنید متوجه می شدید که در حال سیگار کشیدن گلبول های خون کندتر از وقت عادی در دگهای موئین حرکت می کنند. کسانی که قلبشان ضعیف است یا بیماری قلبی دارند نباید سیگار بکشند زیرا در این گونه موارد خطر قطع شدن جریان خون قلب بطور شدیدی افزایش می یابد.

بعضی از مواد شیمیائی موجود در سیگار مخصوصاً قطران موجود در آن برای دیواره های مخاطی بینی - گلو - مجاري تنفسی و شش ها محرک است. این امر نشان می دهد که چرا معتادین به سیگار به سرفه های مزمن دچار می شوند و نیز در بر این سرما خودگی و سایر عفونت های گلو حساسیت بیشتری ممکن است داشته باشند اگر سرفه در اثر مصرف سیگار باشد در صورت ترک آن قطع می شود.

اثرات سیگار بر جریان گوارش - سیگار کشیدن غالباً اشتها را از بین می برد زیرا انقباضات معده را که نشانه گرسنگی است کند می کند. این موضوع مخصوصاً در مواردی که شخص بلا فاصله قبل از خوراک سیگار بکشد کاملاً مصداق دارد پس از و دختران در حال دش باشد از معتاد کردن خود به عادت های مانند سیگار که اشتها آنان را کس و آن هارا از خوردن مقادیر لازم از غذاهای مناسب بازمی دارد خودداری نمایند.

سیگار در بعضی از مردم اختلالات معده و گوارشی شدیدی تولید می کند. گرچه ثابت نشده که سیگار علت زخم معده یا روده باشد ولی

معلوم گردیده که لااقل آن را تشدید می‌کند. کسانی که بهزخم معده مبتلا هستند اگر اعتیاد به سیگار را قرک نکنند بدشواری می‌توانند از آن بیرونی حاصل نمایند.

این نکته را باید یاد آوری کرد که جذب نیکوتین از دخانیات اعم از اینکه به شکل دود کردن سیگار - پیپ یا سیگار و یا از راه جو یden مورد استعمال قرار گیرد دارای اثرات مشابهی بر بدن می باشد و نتایج آن به مقدار جذب شده و عکس العمل شخص دربرابر آن بستگی دارد.

از مطالب بالاکه درباره اثرات مصرف دخانیات گفته شد این طور نتیجه می شود که این مواد هیچ نوع اثر مفید بر بدن ندارند و در عوض ممکن است نتایج زیان آور داشته باشند بعلاوه باید به یاد داشت که اثرات زیان بخش آن در دوران رشد و بلوغ شدیدتر و محسوس تر است.

داروهای مواد مخدر

اعتیاد به داروهای مخدر و مقررات مربوط به آن به درستی معلوم نیست تعداد افراد معتاد به قرکیبات داروئی در کشور امریکا چقدر است ولی تخمین‌هایی که اخیراً زده شده نشان می‌دهد که این تعداد چندین هزار و شاید در حدود یک میلیون باشد. گرچه مقررات زیادی در باره منع فروش بسیاری از داروها وجود دارد ولی هر زهای این کشور بقدرتی عریض و وسیع است که پاسداری کامل آن تقریباً غیرممکن می‌باشد.

باشد این امر موجب می‌شود که مردم بتوانند مقادیر زیادی از داروها را از راه قاچاق به کشور وارد نمایند. مهم‌ترین داروهای مخدر عبارتند از هروئین^۱ - تریاک - مرفین^۲ - ماری جوانا^۳ و کوکائین^۴.

ماری جوانا - این دارو معمولاً بصورت سیگار استعمال می‌شود شخص هصرف‌کننده ممکن است به رویاهای خیالی و عجیب و غریبی فرو-رود و تصویر نماید که در عالمی دیگر سیر می‌کند. اعمال وی نیز غیر طبیعی و قضاوت ش منحرف و غیر صحیح می‌گردد. افرادی بوده‌اند که تحت تأثیر ماری جوانا از بناهای بلند و از پشت شیشه‌های پنجره خود را به بیرون پرتاب کرده‌اند یا هر تک قتل شده‌اند.

هروئین - یکی از داروهایی که بصورت مصرف غیر مجاز فوق العاده زیان آور است هروئین می‌باشد زیرا به مغز و بدن صدمه می‌زند. داروئی است که به شدت عادت می‌آورد و حتی یک بار مصرف آن فوق العاده خطرناک می‌باشد.

داروهای مخدر ۵۶ در حرفه پزشکی مصرف می‌شوند - این داروها در عالم پزشکی برای بهبودی بیماران سخت تجویز می‌شوند و مصرف آن‌ها بوسیله پزشکان و دندان‌پزشکان با هقررات سخت و شدیدی کنترل می‌گردد. مهم‌ترین مصرف پزشکی این داروها در بر طرف ساختن دردهای خیلی شدید می‌باشد. خطر آن‌ها در این است که در مصرف‌کننده به شدت ایجاد عادت می‌کند شخصی که به استعمال این

داروها عادت کرده در دفعات بعد میل دارد آن‌هارا نه برای رهائی از درد اصلی بلکه برای بر طرف ساختن احساس ترس - عدم امنیت و ناسازگاری با مشکلات زندگی مصرف نماید بدین ترتیب یک نوع هوس روزافزونی برای مصرف آن ایجاد می‌شود و شخص معتاد روز بروز به مقدار بیشتری از آن متمایل می‌گردد. معتادین به داروهای مخدر مانند الکل‌های مزمن افراد بیماری می‌باشند که برای رهائی از بیماری خود به کمک پزشکان متخصص نیاز دارند.

چای و قهوه

چای و قهوه دو نوشابه هستند که به مقدار زیاد بوسیله مردم امریکا مصرف می‌شوند بنظر می‌رسد اثرات این نوشابه‌ها با افراد مختلف متفاوت می‌باشد و به حد زیادی به ساختمان جسمی و روانی آنان بستگی دارد. عدم زیادی از مردم چای و قهوه را بدون کوچکترین صدمه‌ای مصرف می‌کنند ولی عده دیگر ممکن است در اثر مصرف این نوشابه‌ها به بعضی اختلالات جسمی دچار گردند.

مردم این نوشیدنی‌هارا به دلایل مختلف مصرف می‌کنند بعضی برای بیدار ماندن برخی جهت رفع خستگی و بالاخره عده‌ای هم به منظور پیروی از آداب اجتماعی آن‌هارا می‌نوشند. چای یا قهوه اگر بدون قند و کرم مصرف، بشوند هیچیک خاصیت غذائی ندارند و چون مانند سیگار اشتہارا ازین می‌برند و جای نوشابه‌های مفید و ضروری مانند شیر و

آب و میوه را می گیرند کودکان در حال رشد را باید از مصرف آنها بازداشت.

اثرات زیانبخش چای و قهوه - زیان مهمی که در اثر مصرف چای و قهوه ایجاد می شود ناشی از مصرف بیش از اندازه آن هاست اشخاص فوق العاده عصبی اغلب از این دو نوشابه زیاد می نوشند و این خود در آنان موجب افزایش حساسیت عصبی می شود. خواب را برهم می زند و گوارش را مختل می سازد. مصرف متعادل چای و قهوه در میان بزرگسالان خانواده ها و در اجتماعات خیلی متداول است و قسمتی از آداب اجتماعی و جزئی از پذیرائی ها شمرده می شود با وجود این نوشابه هارا جانشین غذاها و نوشیدنی های نمود که در گروه های هفت گانه غذائی به آن اشاره شد.

نوشابه های غیر الکلی

ترکیب نوشابه های غیر الکلی - نوشابه های غیر الکلی در امریکا بیش از اندازه متداول و معمول هستند. این نوشابه ها با وجودی که گاهی برای سلامتی مفید معرفی می شوند از این نظر هیچ گونه ارزش مخصوصی ندارند مثلا سودا نوشیدنی کرباته ای بیش نیست که با آن قند و کمی هم آب میوه برای خوشمزه کردن افزوده اند و چون کالری حاصل از مصرف یا کشیشه آن کمتر از صد می باشد از نظر تولید نیرو چیز مهمی شمرده نمی شود.

اثرات بد نوشابه‌های غیر الكلی - مهمترین عیب این نوشیدنی‌ها این است که جای مواد غذائی روزانه هاتند شیر - آب میوه و سایر غذاهای اصلی را که برای رشد و حفظ سلامت لازمند اشغال می‌کنند و بعلاوه برای ایجاد نیرو منابع گران قیمتی محسوب می‌شوند.

ورزش برای تندرستی

اسکیتینگ^۱ - در زمان وایکینگ‌ها اسکیت^۲ به عنوان یک وسیله حمل و نقل به کار می‌رفت کفش اسکیت‌هم ابتدا از استخوان ساخته می‌شد و بنام Islegger که بمعنای پاهای یخی بود معروف گشته بود.

امر و زده در بسیاری از شهرها زمین‌های مخصوصی برای بازی اسکیت وجود دارد ولی در شهرهایی هم که از داشتن این گونه زمین‌ها محروم هستند در زمستان‌ها می‌توان با آب انداختن در زمین‌هایی که در خارج شهر برای همین منظور پیش‌بینی شده‌اند زمین اسکیت درست کرد. این بازی اگر در خارج شهر انجام شود بر بازی در داخل شهر برتری دارد و ورزش سالمی به شمار می‌رود. این ورزش به نیرو - تعادل و هم آهنگی نیاز دارد و تمامی بدن در آن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اگر می‌خواهید این بازی را خوب یاد بگیرید باید نکات زیر را به خاطر بسپارید:

۱ - بدن را هنگام شروع به اسکیت به جلو متمایل کنید و بعد به

شدت و به طور مستقیم به جلو فشار دهد.

۲- بدن را از ناحیه لگن خم کنید.

۳- حالت بازوها متفاوت است آن‌ها را ممکن است بصورت آزاد تکان دهید یا به پشت خود محکم بفشارید بهر حال حالتی را انتخاب کنید که برایتان مناسب‌تر باشد و بتوانید به طور راحت و موزون بازی کنید.

از همان لحظه‌ای که یادگرفتن بازی را آغاز می‌کنید جرأت و اعتماد داشته باشید. بسیاری از اوقات دیده می‌شود که مبتدیان این بازی تنها به علت این‌که تصور می‌کنند خواهند افتاد بر زمین می‌خورند. بدآیند و مطمئن باشید که شما حفظ تعادل بر روی دواستکیت را فرا خواهید گرفت وقتی شما مقدمات این بازی را بلد شدید مایل و آماده خواهید بود که شکلهای دشوار‌تر آن را یاد بگیرید.

حفظ اینمی در بازی اسکیت - افتادن از پشت ممکن است موجب صدمه و آزارشود حفظ تعادل بدن و خم کردن بدن به جلو همراه با خم کردن مختصر زانوها شمارا به بهترین وجهی در برابر این صدمات احتمالی حفاظت می‌کند. وقتی در بازی اسکیت استاد شدید و اصول حفظ تعادل بدن را یاد گرفتید احتمال تصادف با بازیکن‌های دیگر کمتر خواهد شد به یاد داشته باشید که تا وقتی که از مهارت خود در این بازی کاملاً مطمئن نیستید از اقدام به بازی‌های همراه آن مانند مسابقه - گرگم به هوا و غیره خودداری نمائید.

کمک های اولیه - اگر یخ زیر پای شما شکست و در معرض خطر قرار گرفتید بازو های خود را تا آن جا که ممکن است روی قسمت شکسته یخ دراز کنید و پاهای خود را مثل پازدن هنگام شنا حرکت بدهید این کار کمک می کند تا شما بتوانید با خزیدن خود را به محل آمنی برسانید. تا وقتی که با خزیدن به اندازه کافی از قسمت شکسته یخ دور نشده اید سعی نکنید بلند شوید زیرا در حال خوابیدن و خزیدن وزن بدن در سطح بیشتری تقسیم می شود و از شکستن یخ نازک جلوگیری می گردد.

نکاتی که باید به حافظه بسپارید

- ۱- هر کس برای اینکه بتواند در باره مصرف الكل یا دخانیات تصمیم شایسته ای بگیرد لازم است اطلاعات علمی اساسی را که در این زمینه موجود است مورد بررسی قرار دهد.
- ۲- فعالیت مغزی و بدنی انسان در نتیجه مصرف الكل و در مدتی که تحت تأثیر آن قرار دارد کاهش می یابد.
- ۳- مرکز دماغی که دقت - حافظه - تشخیص و خودداری را در انسان کنترل می کنند مخصوصاً تحت تأثیر الكل قرار می گیرد.
- ۴- قوه بینائی تازمانی که الكل در بدن وجود دارد دچار اختلال می شود.
- ۵- یکی از اثرات بسیار قابل توجه الكل این است که زمان واکنش را در انسان آهسته و طولانی می کند.

- ۶- مصرف زیاد الکل قلب و رگ‌ها و درجه حرارت بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- ۷- شواهد زیاد و موجود نشان می‌دهند که مصرف الکل مقاومت بدن را در برابر بعضی بیماری‌ها کاهش می‌دهد.
- ۸- اگر قرار باشد الکل به عنوان دارو مصرف شود باید این کار حتماً با راهنمائی و تجویز پزشک انجام گیرد.
- ۹- الکل یکی از عوامل مهمی است که در جنایت‌ها - تصادف‌ها و از هم پاشیدگی خانواده‌ها دخالت می‌کند.
- ۱۰- فرو بردن دود سیگار جذب نیکوتین را در بدن زیادتر می‌کند.
- ۱۱- مهمترین اثر مضری که سیگار در بدن باقی می‌گذارد اثر آن در دستگاه گردش خون است.

فصل نهم

کمک‌های اولیه

آمادگی برای انجام کمک‌های اولیه

احتیاج به کمک‌های اولیه - بطور یکه در فصل‌های پیش اشاره شد ما امروز در عصر ماشین، سرعت و ازدحام زندگی می‌کنیم - تمام این عوامل به بروز حوادث کمک می‌کنند. در سال‌های اخیر با وضع مقررات مخصوص - پیشرفت در مهندسی - اختراعات جدید - روش‌های پیشگیری - توسعه وسایل ایمنی و تعلیم و تربیت تلاش‌های وسیعی در جلوگیری از خطرات روزافزون سوانح بعمل آمده است. با وجود تمام این‌ها بروز سوانح و حوادث هنوز به تعداد و حشتتاکی ادامه دارد. در سال ۱۹۴۸ بیش از ده میلیون سانحه که هر یک برای ازدست‌دادن بیش از یک روز از کار عادی روزانه کافی بوده در این‌کشور (امریکا - مترجم) روی داده است و این نشان میدهد که در هر دقیقه تقریباً بیست و پنج تا سی حادثه اتفاق افتاده است.

هنگام بروز حادثه دسترسی به پزشک همیشه مقدور نیست و گاهی

اوقات رسیدن دکتر چندین ساعت طول می‌کشد. از این رو لازم است هر کسی روش مراقبت‌های فوری تاریخیدن پزشک را یاد بگیرد. حفظ آرامش و بکار بستن کمک‌های اولیه‌هنگام روبرو شدن با یک حادثه درد و شکنجه شخص هم‌دموم را کاهش داده و در بعضی موارد حتی جان وی را نجات می‌دهد.

شماره تلفن‌های فوری – در هر خانه باید آمادگی برای کمک‌های اولیه موجود باشد در موقع بیماری، آتش‌سوزی، سوختگی، انفجار و بسیاری از حوادث دیگر سرعت عمل لازم و ضروری است. سعی کنید همیشه صورتی از شماره تلفن‌های ضروری را نزدیک تلفن خود داشته باشید. این صورت باید دارای اسمی و شماره تلفن‌های زیر باشد.

پزشک خانوادگی

فذیکترین محل آمبولانس

نزدیکترین بیمارستان

اداره آتش‌نشانی

شرکت گاز

شرکت برق

اداره پلیس

دسترسی سریع و فوری با یعنی تلفن‌ها ممکن است در بسیاری موارد جان انسان را از خطر نجات دهد.

اصول کلی کمک‌های اولیه

کارهایی که ابتدا باید انجام داد – در اجرای کمک‌های اولیه

باید اصول کلی زیر را در نظر گرفت:

- ۱- شخص مصدوم را باید بشکل درازکش در محل راحتی قرار داد.
- ۲- اورا از نظر خونریزی و قله تنفسی و مسمومیت و سپس از لحاظ زخم - سوختگی، شکستگی و در رفتگی معاینه نمود.
- ۳- بیمار را باید گرم نگاه داشت.
- ۴- کسی را دنبال پزشک یا آمبولانس فرستاد.
- ۵- اگر شخصی بیهوش شده باشد باید از نوشاندن مایعات بهوی خودداری نمود.
- ۶- هر یعنی را باید راحت و امیدوار نگاه داشت و نگذاشت که زخم‌های خود را بییند.

درمان شوک – وقتی بعلت نارسائی جریان خون واکنش‌های بدنه دچار ضعف و کاهش می‌شود می‌گویند شوک تولید شده است این حالت وقتی ایجاد می‌شود که خون از اندام‌های انتهائی - پوست و مغز کشیده شده در ناحیه شکم جمع می‌گردد. شخصی که دچار شوک گردیده رنگ پریده و ضعیف می‌شود. در پوست احساس سردی می‌کند در حالیکه پیشانی و صورت ممکن است از عرق پوشیده باشد. بعض معمولاً تنفس ضعیف و تنفس کند و نامنظم می‌شود شخص در این حالت ممکن است بیهوش باشد یا نباشد.

علل شوک متفاوت و متعددند ولی معمولاً در اثر بعضی حوادث مهم مانند بریدگی‌های وسیع - سوختگی‌های شدید و بعضی عوارض دیگر که تولید خونریزی می‌کنند ایجاد می‌گردد. اختلالات روانی نیز ممکن است شدت شوک را زیادتر نماید.

در درمان شخصی که به شدت مصدوم شده باید فوراً از بروز شوک جلوگیری گردد برای این منظور شخص مصدوم را باید فوراً به حالت درازکش خوابانید بطوریکه سرهم سطح یا پائین‌تر از تنفس قرار گیرد. بعد بادقت واحتیاط باید پتوئی زین وی قرارداد و در صورت پائین‌بودن درجه حرارت یک پتوهم رویش انداخت از کیسه آب‌گرم یا تشکچه بر قی فقط در هوای فوق العاده سرد میتوان استفاده نمود و در اینگونه موارد هم باید دقیق کرد که پوست بدن دچار سوختگی نشود.

اگر امید باشد که بدهاصله یک ساعت پس از ایجاد شوک دکتر به بالین مصدوم برسد از نوشاندن هرگونه آشامیدنی بوی باید خودداری نمود ولی اگر مدت بیشتری برای رسیدن دکتر لازم باشد در صورت بیهوش نبودن میتوان آب‌گرم به بیمار داد. از تجویز مواد محرک مانند آمونیاک نیز بد بیماری که دچار شوک شده باید خودداری نمود. شخص مصدوم را بجهت نباید ناراحت کرد و باید گذاشت هرچه ممکن است بر راحتی استراحت نماید دست کاری بیخودی - تکان دادن بدون احتیاط و سؤال پیچ کردن مصدوم موجب می‌شود که شوک وی شدیدتر گردد.

کمک اولیه در خونریزی‌ها

زخم - متدالو ترین خدماتی که نیازمند کمک‌های اولیه می‌باشد زخم‌ها هستند. زخم عبارت از صدماتی است که در آن پوست شکافته یا سوراخ می‌شود. هنگام زخمی شدن برای پیشگیری از عفوونی شدن زخم بوسیله میکروب‌ها و یا جلوگیری از خونریزی شدید درمورد زخم‌های عمیق انجام کمک‌های اولیه ضروری است مگر اینکه پزشک فوراً برس بالین زخمی حاضر شود.

کمک اولیه درمورد زخم شامل پوشاندن زخم با باند ضدعفوونی شده و بستن آن می‌باشد. خیلی باید دقیق نمود که زخم بادست - لباس یا هر چیز آلوده دیگر تماس پیدا نکند. هرگز زخم‌ها را با آب و صابون نباید شست و نیز نباید لخته خون را ازین برد مگر اینکه زخم جزئی بوده و احتیاج به مرافقیت پزشکی نداشته باشد.

بندآوردن خونریزی‌های شدید - خونریزی‌های شدید را باید فوراً متوقف نمود از دست رفتن حتی یک لیتر از خون بدن در یک شخص بالغ ممکن است عواقب و خیمی در بر داشته باشد. اگریکی از رگ‌های بزرگ بریده شود این مقدار خون ممکن است بفاصله یک دقیقه از دست برود از این‌رو در اینگونه موارد باید فوراً از روشن کمک‌های اولیه استفاده نمود زیرا فرصت آن نیست که دنبال پزشک فرستاده شود.

فشار آوردن مستقیم به قسمتی که خونریزی می‌کند معمولاً

خونریزی را بندمی آورد برای این کار بهتر است پارچه زخم‌بندی استریل بکار برد ولی اگر این وسیله فراهم نباشد می‌توان از لباس یا یک پارچه تاشده استفاده نمود. پارچه را باید محکم روی زخم بست و اگر این پارچه خونی شد پارچه دیگری باید روی آن بکار برد. پس از انجام این کار باید مریض را راحت گذاشت نباید بیخودی باوی صحبت نمود و در صورتی که جابه‌جا کردن او ضروری باشد این کار باید با نهایت دقیق و احتیاط انجام گیرد اگر دکتر باین زودی نخواهد رسید و به شرط اینکه بیمار بیهوش نبوده و زخم در ناحیه معده نباشد آب برای آشامیدن باید داد ولی از دادن آمونیاک و دیگر قرکیبات محرک باید خودداری نمود.

خونریزی شدید شریانی - در خونریزی‌های شدید شریانی اندام‌های فوقانی و تحتانی بدن استفاده از فشار انگشت یا یک شریان بند^۱ ممکن است مفید باشد. جاهای مخصوص در بدن وجود دارند که می‌توان در آن نقاط با گذاشتن انگشت بر شریان‌ها فشار آورد و تا حدودی جلو چریان خون را به بعضی از قسمت‌های بدن گرفت. مهم‌ترین این نقاط عبارتند از جلوگوش - در حدود ۲۵ سانتی‌متر جلوتر از گوش آرواره - در گردن کنار نای - پشت استخوان ترقوه تزدیک انتهای داخلی آن - قسمت داخلی بازو و قسمت داخلی ران زیر کشاله ران. وارد آوردن فشار به این نقاط خونریزی را کاملاً بند نمی‌آورد ولی وقتی پارچه‌ای محکم بر روی زخم گذاشته می‌شود یا شریان بند بکار می‌رود از شدت خونریزی می‌کاهد.

استفاده از شریان بند - شریان بند عبارت از بندی است که برای متوقف ساختن خونریزی‌ها دور زانو یا ران پیچیده می‌شود آنرا مانند کراوات دولا می‌کنند و دوبار دور زانو یا ران می‌پیچند و محکم گردد می‌زنند. در محل گره حلقه‌ای باید باقی گذاشت و در آن یک قطعه چوب یا انگشت فروکرد و با پیچاندن آن بندرا محکم نمود. بعنوان بند می‌توان از نوار پارچه‌ای پهن - لوله لاستیکی - کراوات یا جوراب استفاده نمود ولی از بکار بردن چیزهایی مانند طناب یا ریسمان - سیم و نوار پارچه‌ای باریک برای این منظور باید خودداری نمود زیرا این قبیل چیزها گوشت را می‌برند.

در بستن شریان بند رعایت نهایت دقت و احتیاط لازم است زیرا اگر بطرز نامناسبی بسته شود ممکن است ضایعه همیشگی در شریان ایجاد کند یا بعلت جلوگیری از جریان خون تازه به آن قسمت از بدن به مدت طولانی موجب غافرایاگردد. این بند باید در بازوی مجروح بین ناحیه زیر بغل و آرنج بسته شود و در صورت مجروح بودن ران آن را باید به فاصله تقریباً سه اینچ یعنی ۷۵ سانتیمتر از کشاله ران قرار داد. یک بالشتک باید زیر شریان بند گذاشت که بطور مستقیم روی رگ فشار وارد کند. برای جلوگیری از غافرایای نیز باید بند را هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یکبار به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه شل کرد و اگر خونریزی ادامه باید آنرا دوباره محکم نمود.

خون دماغ - برای بندآوردن خون دماغ باید یمسار را وادر

نمود به حالت راست بنشیند و سر را کمی به عقب نگاه دارد. دو سوراخ بینی را باید محکم فشارداد و این فشار را چندین دقیقه حفظ نمود همچنین باید یاک حوله که با آب سرد خیس شده روی بینی و گلو قرار داد.

کوفتگی و ضربه - عبارت است از صدمه‌ای که به رگ‌های مؤئین و سلول‌های بدن که در زیر پوست واقع شده‌اند وارد می‌شود. وقتی خون از رگ‌های مؤئین که صدمه دیده‌اند به زیر پوست تراوش می‌کند در قسمت آزرده موجب تغییر رنگ و درم می‌گردد و غالباً نوعی خرابی و ضایعه در بافت‌های زیر پوست ایجاد می‌شود ولی معمولاً این تغییر رنگ در طی چند روز بدون عارضه مهمی از بین می‌رود. روی محل آزرده باید فوراً کیسه آب سرد گذاشت این کار از تغییر رنگ - خونریزی بعدی و درم جلوگیری می‌کند. کیسه آب سرد باید به تناسب و سعت محل کوفتگی نیم ساعت تا یک ساعت و نیم روی محل آزرده باقی بماند. همچنین باید در صورت لزوم محل آزرده را بمدت چندین ساعت و یا چندین روز به حال استراحت نگاه داشت. بعداً در مرحله بهبودی می‌توان آن را گرم کرد این کار جذب لخته خون را تسريع می‌کند مخصوصاً اگر کوفتگی شدید بوده باشد.

کمک‌های اوایله در پیچ خوردگی‌ها و در رفتگی‌ها

پیچ خوردگی - پیچیدن یک مفصل که موجب کشیده شدن یا پاره شدن رباط‌ها گردد پیچ خوردگی نامیده می‌شود. میچ‌ها و زانوها

اندام‌هایی هستند که بیشتر دچار این عارضه می‌شوند. پیچ خوردگی اغلب خیلی دردناک است و با ورم همراه می‌باشد و بهبودی آن چند روزی طول می‌کشد.

نخستین کارهایی که بعنوان کمک اولیه در درمان پیچ خوردگی انجام می‌شود یکی گذاشتن کیسه آب یخ به قسمت آزرده است که باید چندین ساعت ادامه یابد و دیگر بلند نگاهداشتن و آرام گذاشتن آن قسمت است که برای جلوگیری از ورم مفید می‌باشد. در صورتی که پیچ-خوردگی سخت و شدید باشد بعداً می‌توان مفصل آزرده را در آب گرم گذاشت و این کار را ممکن است چندین روز روزی یک بار به مدت ۱۵ دقیقه تکرار نمود تا اینکه بهبود کامل حاصل گردد. مچ پا، زانوی پیچ-خورد را ممکن است به منظور بیحرکت نگاهداشتن و کم کردن درد نواز پیچ نمود.

در رفتگی – کشیده شدن زیاد عضلات و وترها در رفتگی نامیده می‌شود. این گونه در رفتگی‌ها معمولاً بعلت بلند کردن اشیاء سنگین یا پیچ خوردگی ناگهانی قسمت‌های مختلفه بدن ایجاد می‌شود در این مورد کمک اولیه شامل گذاشتن حرارت به قسمت آزار دیده است و این کار را می‌توان با گذاشتن کیسه آب گرم و تشکیجه برقی انجام داد.

درمان ضایعاتی که در اثر گرما و سرما تولید می‌شوند
سوختگی – ضایعات پوستی و بافتی که در اثر تماس با حرارت خشک

یامر طوب، برق - مواد شیمیائی یا اشعه آفتاب تولید می‌گردند سوختگی نامیده می‌شوند.

در درمان سوختگی‌های ملایم که در آنها پوست شکافته نشده باشد می‌توان بر قسمت‌های سرخ شده یا کروغن سوختگی یا واژلین تمیز مالید. اگر روغن سوختگی در دسترس نباشد ممکن است خمیری از جوش شیرین و آب گرم درست کرد و بکاربرد اگر سوختگی خیلی مختصر باشد می‌توان قبل از مالیدن روغن قسمت سوخته را چند دقیقه در آب سرد و تمیز فر و برد و بدین ترتیب درد را تخفیف داد.

در سوختگی‌های عمیق‌تر که پوست تاولزده و شکافته شده باشد باید تنظیف ضد عفونی شده را که در محلول جوش شیرین (یا کفاشق غذا- خوری جوش شیرین معمولی در یک لیتر آب گرم) فر و برد شده بکاربرد بعلاوه در همه سوختگی‌های شدید باید فوراً به پزشک مراجعه نمود.

سوختگی در اثر آفتاب - در سوختگی بالشعه آفتاب باید به قسمت سرخ شده پوست روغن سوختگی مالید و اگر تاول وجود داشته باشد باید تنظیف استریل گذاشت و به پزشک مراجعه کرد.

سوختگی در اثر مواد شیمیائی - در این گونه موارد قسمت‌های سوخته را فوراً باید با آب تمیز شستشو داد. اگر پوست فقط سرخ شده باشد کافی است از روغن سوختگی استفاده شود ولی اگر سوختگی عمیق باشد تنظیف استریل باید بکاربرد. در صورتیکه مواد شیمیائی به داخل چشم‌ها نفوذ کرده باشد باید چشم‌هارا فوراً و چندین بار با آب تمیز

شستشو کرد.

سرمازدگی - وقتی قسمتی از بدن را سرما می‌زند باید تا زمانی که پناهگاه گرمی پیدا نشده قسمت سرمازده را باپوشش گرمی پوشانید. اطراف قسمت‌های سرمازده را باید خیلی بهملایمت و آهستگی مالش داد تا جریان خون بحال عادی بازگردد ولی از مالش دادن قسمت سرما زده با برف و یا هر چیز دیگر باید جداً خودداری نمود وقتی شخص سرمازده به پناهگاه گرمی منتقل شد باید لباس‌های بسته و محکم را باز نمود و قسمت سرمازده را باپوشش سبکی پوشانید بطوریکه فشار مستقیم به قسمت سرمازده وارد نشود. اشیا خاصی را که بسختی سرما خورده‌اند باید به رختخواب هدایت نمود و نوشیدنی‌های گرم بایشان خورانید.

درمان ضعف و غش

ضعف و غش عبارتست از یک نوع بی‌هوشی موقت که در نتیجه نرسیدن خون کافی به مغز ایجاد می‌شود. این حالت ممکن است از خستگی - گرسنگی - قرس - ضعف عمومی متعاقب بیماری یادیدن خون ناشی گردد. شخصی را که دچار غش و ضعف شده باید فوراً به پشت خوابانید بطوریکه سر اندازی کی پائین قر از بدن قرار گیرد. این کار موجب می‌شود که خون دوباره به قدر کافی به مغز بازگردد و بدین ترتیب از بین رفتن بی‌هوشی تسرب نمی‌شود. اطراف گردن را باید از فشار لباس آزاد کرد تا تنفس آسان شود. وقتی بیمار هوشیاری خود را باز یافت می‌توان به او چای یا قهوه

داد ولی تازه‌مانی که هنوز بی‌هوش است نباید هیچ‌گونه نوشیدنی تجویز کرد. پاشیدن آب سرد بصورت مریض یا نگاهداشتن کربنات دآمونیوم یا ترکیبات فرار آمونیاک نزدیک بینی وی وسایل مفید دیگری هستند که می‌توانند بعنوان کمک اولیه بهبودی را تسريع نمایند.

درمان مسمومیت‌ها - نیش و گزش و صدمات واردہ برچشم‌ها

مسمومیت بوسیله مایعات و مواد جامد - بسیاری از مواد هستند که اگر از راه دهان مصرف شوند ممکن است عوارض سمی ایجاد کنند در این‌گونه موارد اگر فوراً بداد شخص مسموم نرسند ممکن است مسمومیت بمرگ منتهی گردد. از جمله بعضی داروها مانند محلول‌های ضد عفونی کننده و روغن‌های مالیدنی که برای مصارف پوستی تهیه می‌شوند در صورت خوردن ایجاد مسمومیت می‌کنند همچنین الکل - بنزین - نفت - ترکیبات حشره‌کش - مواد ضد قارچ و بسیاری داروهای مخدر اگر با مقادیر کافی مصرف شوند سمی می‌باشند. غذاهای فاسد شده و بعضی انواع قارچ‌ها نیز اگر خوردده شوند تولید مسمومیت می‌کنند.

در درمان مسمومیت‌ها نکته مهم این است که ماده سمی را قبل از جذب شدن بوسیله اندام‌های بدن از معده خارج نمود از این‌رو بکاربردن کمک فوری واولیه در این‌گونه موارد بی‌نهایت مهم می‌باشد. اگر ماده سمی از راه دهان مصرف شده لازماً است از مایعاتی که تولید قی واستفراغ می‌کند بمقدار زیاد به مسموم خورانید از مهمترین مایعات قی آور کف

صابون - آب نمک - مخلوط خردل در آب یا شیر را می‌توان نام برد. مخلوط اخیر بیشتر در مواردی بکار می‌رود که مسموم ماده هندهم کننده^۱ مانند بی‌کلر و جیوه خورده باشد. در صورتی که هیچ‌یک از این قی‌آورها مؤثر واقع نشده باشد می‌توان با غلغلهٔ دادن گلو با انجشت استفراغ ایجاد نمود و پس از اینکه مواد سمی از معده خارج شد درمان شوک را بعمل آورد.

مسومیت با گیاهان - بعضی گیاهان وجود دارند مانند پیچک سمی و بلوط که یک نوع ماده روغنی تولید می‌کنند که اگر با پوست تماس پیدا کند ایجاد مسمومیت شدید می‌نماید و این مسمومیت در بعضی از مردم بیشتر از دیگران تولید می‌شود.

در این گونه موارد بهترین کمک اینست که قبل از اینکه این ماده روغنی فرصت تحریک پوست را پیدا کند آن را از پوست شسته و پاک نمود و برای این کارهم کف صابون غلیظ و آب گرم باید بکار برد هنگام شستن قسمت آزرده باید از مالش شدید که ممکن است پوست را بخرشد خودداری نمود همچنین باید دقیق کرد که آب شستشو سرم را به همراه خود به قسمت‌های دیگر بدن منتشر نسازد.

اگر دسترسی فوری به پزشک مقدور نباشد باید خمیری از صابون رختشوئی آب شده و اندکی آب درست کرد و بطور ضخیم روی قسمت مسموم شده مالید.

گزش حشرات و جانوران - بعضی حشرات هستند که انسان را نیش می‌زنند یا گاز می‌گیرند مهمترین این حشرات عبارتند از پشه - زنبور عسل - زنبور سرخ و انواع دیگر زنبور - ساس و عنکبوت. نیش یا گزش این حشرات در بیشتر موارد خطرناک نیست و اگر به درمان مناسب اقدام شود حالت تحریکی ایجاد شده نیز تخفیف می‌یابد. در مواردی که حشره‌ای شخص را نیش زده باشد ابتدا حشره را باید دور کرد و سپس زخم را بایک ماده ضد عفو نیکننده پاک نمود. بعد باید یک قطعه تنظیف یا پارچه تمیزی را که در محلول ضعیف جوش شیرین یا آمونیاک فروبرده شده به محل نیش گذاشت برای نیش پشه محلول‌های مخصوصی وجود دارند که دارای مقدار کمی کامفر یا ماتول می‌باشند.

در گزش جانوران باید محل گاز را با آب و صابون شستشو داد بعد مانند هر زخم دیگری به درمان آن پرداخت. در گزش جانوران خطر عمده احتمال بروزهاری است و از این جهت در این گونه موارد بهتر است هر چه زودتر به پزشک مراجعه نمود.

صدمه‌های وارد بر چشم - بعضی اوقات چیزهایی مانند خاک - زغال یا خاکستر به چشم فرو می‌روند و تولید ناراحتی می‌کنند. در چنین مواردی برای پیشگیری از تحریک بیشتر چشم باید قبل از شستن کامل دست‌ها از مالییدن یادست‌کاری چشم‌ها خودداری نمود.

معمولًا در این گونه موارد اشک فراوان و کافی ایجاد می‌شود که خود در اندک زمانی اشیاء خارجی را شسته از چشم خارج می‌کند مخصوصاً

اگر شخص پلک بالائی را درجهت بالا و پائین حرکت بدهد، اگر با این کارها جسم خارجی از چشم در نیاید از شخص دیگری باید کمک گرفت معمولاً یکی از روش‌های زیر در بیرون آوردن جسم خارجی مؤثر واقع خواهد شد.

۱- پلک پائین را بطرف پائین بکشید و ملاحظه کنید شاید جسم خارجی در سطح پلک باشد. اگر چنین بود آنرا با گوشه دستمال یا پارچه تمیزی به آهستگی بردارید.

۲- پلک بالائی را با انگشتان شست و سبابه به آرامی بگیرید و به مریض بگوئید بالارا نگاه کند بعد پلک بالائی را درجهت جلو و پائین روی پلک پائین حرکت بدهید.

تنها پزشک می‌تواند به در آوردن جسم خارجی که در چشم جا گرفته اقدام نماید تنها کمک اولیه‌ای که باید انجام داد پوشاندن چشم با یک کمپرس عقیم شده است و بعد باید منتظر رسیدن پزشک شد.

درمان خفگی یا اختناق

احتیاج به تنفس مصنوعی - بعضی اوقات حادثه‌ای پیش می‌آید که موجب ایستادن تنفس می‌شود عادی ترین این حوادث عبارتند از غرق شدن - برق گرفتگی - استنشاق گاز اکسید دکربن - خفه شدن و خوردن بیش از اندازه قرص‌های خواب آور - وقتی تنفس قطع می‌شود باید بهدادن تنفس مصنوعی که موجب ورود و خروج هوا به شش‌ها می‌باشد.

گردد اقدام کرد. برای دادن تنفس مصنوعی روش‌های مختلفی وجود دارد ولی روشی که در اینجا ذکر می‌شود روشی است که بوسیله صلیب سرخ تعلیم داده می‌شود.

چگونه باید تنفس مصنوعی داد - اگر تنفس به علی‌مانند خفگی هنگام غرق شدن بهشدت دچار وقفه گردیده اکسیژن به مقدار لازم به یاخته‌های بدن نمی‌رسد از این‌رو برای این‌که مغروق نجات یابد باید تنفس مصنوعی را هرچه زودتر آغاز کرد. در موارد خفگی باید بالاصله دکتر خبر نمود و تاریخ دادن تنفس مصنوعی پرداخت. برای دادن تنفس مصنوعی بیمار را روی شکم بخوابانید. سردا به یک طرف کج کرده روی بازو بحال آزاد قرار دهید بطوری‌که جلوی دهان و بینی گرفته نشود بعد روی یک یا هر دو زانو بالای سر مریض زانوبزند بطوری‌که روی پاهای وی قرار گیرید دست‌های خود را برپشت او باز کنید و طوری بگذارید که قاعده کف‌دست‌ها زیر خط فرضی که زیر بغل هارا بهم وصل می‌کند واقع شود. انگشتان شست فقط باید اندک قماسی باپشت داشته باشد. سپس کمی جلوتر بیائید و سعی کنید آرنج‌های خود را راست نگاهداری‌ید بعد بتدریج به فشار خود بیفزائید تا بازویان شما تقریباً به‌وضع عمودی قرار گیرد بعد یک مرتبه دست‌های را به بازویان بیمار و درست بالای آرنج‌ها بلغزانید و کمی خود را به‌عقب هتمایل نمائید و در همین موقع بازویان اورا به‌سوی بالا بکشید تا حدی که فشار شانه‌های اورا حس کنید این اعمال را تکرار کنید وقت مساوی برای دومین حله

انقباض و انبساط در نظر بگیرید.

سعی کنید با حرکات موزون و متناوب دوازده بار در دقیقه به پشت بیمار فشار وارد آید شاید شمارش اعداد برای هم آهنگ ساختن حرکات مفید باشد. آنچه که مهم است تعداد فشار و موزون بودن حرکات است اندازه فشار می‌تواند در بزرگسالان شدیدتر و در کودکان خفیف‌تر باشد.

این روش تا رسیدن پزشک یا نجات‌مریض باید بدون وقفه ادامه یابد. اگر اشخاص دیگری در کنار مریض باشند می‌توان به نوبت از آنان در این درمان کمک‌گرفت ولی بهر حال خیلی باید دقت کرد که این حرکات بدون وقفه و با همان هم آهنگی ادامه‌پیدا کنند و این مستلزم اشتراک مساعی دقیق مخصوصاً از نظر نشستن و برخاستن اشخاصی است که در تنفس دادن شرکت می‌کنند.

کسب مهارت در دادن تنفس مصنوعی بی‌نهایت مفید است و در بسیاری از مدارس و سازمان‌های جوانان در این مورد تعلیمات لازم به دختران و پسران داده می‌شود.

دستگاهی وجود دارد که کار تنفس مصنوعی را انجام می‌دهد و چون بصورت ماشین کار می‌کند می‌تواند از نظر سرعت - هم آهنگی حرکات و مقدار فشار دقیقاً مورد کنترل قرار گیرد و بیمارستان‌ها - آمبولانس‌ها و بعضی از اتوموبیل‌های پلیس به این دستگاه مججهز می‌باشند.

وسایل کمکهای اولیه

کیف کمکهای اولیه - هنگام وقوع حوادث و سوانح داشتن وسایل و تجهیزات لازم برای انجام کمکهای اولیه بسیار مهم و ضروری است. این وسایل متعدد و مختلف هستند و آنها را می‌توان هم بصورت جداگانه و هم بصورت کیف کمکهای اولیه خریداری نمود.

داشتن کیف کمکهای اولیه یا چیزی مشابه آن که دارای وسایل و داروهای لازم برای موارد فوری باشد در هر خانه لازم و ضروری است. در حقیقت وسایل کمکهای اولیه باید در هر محلی که احتمال وقوع حادث و بروز بیماری‌های ناگهانی می‌رود مانند اداره‌ها - کارخانه‌ها - مدارس - باشگاه‌های ورزشی - زمین‌های بازی - میدان‌های ورزشی - ترن‌ها - اتوبوس‌ها - هوایپیماها و استخرهای شنا موجود و در دسترس باشد.

محتویات کیف کمکهای اولیه - اندازه و محتویات این کیف برای موارد مختلف متفاوت است ولی نوعی که برای داشتن در منازل مناسب است باید دارای وسایل زیر باشد:

پارچهٔ زخم‌بندی ضدغوفی شده

نوار چسب زخم‌بندی

پنبهٔ هیدروفیل

روغن سوختگی

قیچی و موچین

محلول ضد عفونی کننده
 لوسيون کلامین
 نوار سه‌گوش
 ترکیبات فراد آموニاک
 نوار زخم‌بندی ضد عفونی شده
 جوش شیرین
 شریان بند
 درجه حرارت پزشکی
 کیف یخ
 الکل
 قرص آسپرین
 وسیله برای استعمال داروهای موضعی
 واژلین
 پائین‌دهنده زبان
 در هر موردی به تناسب احتیاج باید وسایل دیگری به‌این وسایل
 اضافه کرد بعلاوه باید سعی نمود همیشه مقدار کافی از هر یک از این
 وسایل را همراه داشت و اگر یکی از آن‌ها تمام شد فوراً جای آنرا
 پر نمود، ضمناً بهتر است یک کتاب خوب هم که درباره کمک‌های اولیه
 نوشته شده باشد همیشه در دسترس موجود داشت.

ورزش برای تندرستی

گلف - در باره این که بازی گلف از هلند یا اسکاتلند سرچشمه گرفته نظرات مختلف موجود است از جمله اهالی هلند ادعا می‌کنند که این بازی از قرن چهاردهم در میان آنان معمول بوده است شروع این بازی هرچه بوده خیلی زود رقیب پیدا کرده و حاکم اسکاتلند در سال ۱۴۵۷ می‌ترسیده که این بازی جای تیراندازی را که ورزش ملی آن‌ها بود بگیرد.

در سال ۱۵۵۲ برای اولین بار کلوب سنت اندرورز در اسکاتلند تأسیس شد و در توسعه پیشرفت این بازی اقدامات زیادی به عمل آورد و امروز زمین بازی سنت اندرورز یکی از مهمترین و برجسته‌ترین میدان‌های گلف در دنیا به شمار می‌رود. بازی گلف در آمریکا توسط شخصی اسکاتلندی به نام جان رید که در نیویورک زندگی می‌کرد در سال ۱۸۸۰ معرفی شده است.

در دوره تحول گلف پیشرفت‌ها و اصلاحات زیادی در لوازم بازی به عمل آمده است و چون وسایل این بازی خیلی گران نیستند و برای یک دور بازی کردن مبلغ مختصری پرداخت می‌شود این بازی روز بروز پیشتر متداول می‌گردد.

وسایل این بازی از چهارده چوگان که سر آن‌ها آهنی و چوبی است تشکیل شده و هر یک از آن‌ها نام و شماره مخصوصی دارد.

توب‌رسمی گلف در حدود ۶۸۱۱ اینچ (۴۲ سانتی‌متر) قطر و

۶۴۲ اونس (تقریباً ۴۵ گرم) وزن دارد. این توپ از طبقات مختلفی تشکیل شده که از انواع مختلف لاستیک ساخته شده‌اند و روی آن‌ها از نوارهای لاستیکی و پوشش‌های سخت و محکم پوشیده شده است. بعضی از سازندگان توپ برای پوشش خارجی آن لعب و بعضی دیگر لاستیک سفید بکار می‌برند. این توپ را بر روی بلندی کوچکی که ازش، چوب عاج یا پلاستیک ساخته شده می‌گذارند که با اولین ضربه به آن بازی افتتاح می‌شود.

گلف ورزشی است که در ایام کهولت می‌تواند بعنوان یک سرگرمی شخصی به خوبی مورد استفاده قرار گیرد بنابراین باید در برنامه‌های ورزشی مدارس اهمیت خاصی به آن داده شود و جوانان در ایام جوانی باید آن را به خوبی یاد بگیرند. البته بازی گلف یک ورزش افرادی است و کاری با فعالیت‌های دسته‌جمعی ندارد ولی فرصت و فراغتی که با این بازی همراه است موقعیت خوبی برای آشنایی با بازی‌کنان دیگر می‌باشد.

گلف به عنوان یک ورزش ملایم دارای ارزش زیادی است و هر کس در هر سنی که باشد می‌تواند به آن پردازد. این بازی به انسان امکان می‌دهد که از هوای آزاد - نور آفتاب - ورزش ملایم و معاشرت خوب بهره‌مند گردد. بعلاوه نیروی جسمی که برای اجرای آن لازم است آنقدر نیست که انسان را بیخودی خسته نماید.

گلف را می‌توان یک نفری - دو نفری و یا چهار نفری بازی کرد.

میدان رسمی بازی ممکن است نه یا هیجده سوراخ داشته باشد و مجموع طول میدان ممکن است بین دو میل تاسه و سه چهارم میل متغیر باشد. در سرتاسر طول میدان سوراخ‌هایی در زمین وجود دارد که عمق آن‌ها در حدود ۴ اینچ (۱۰ سانتیمتر) می‌باشد. فاصله بین سوراخ‌ها نیز ممکن است بین ۱۰۰ تا ۶۰۰ یارد (۹۰ تا ۵۴۰ متر) باشد.

خلاصه بازی گلف عبارت است از راندن توپ کوچک سخت گلف بوسیله اشکال مختلف چوگان از سوراخی به سوراخ دیگر و در صورت امکان زدن چند ضربت که همین ضربت‌ها بردو باخت را نشان می‌دهد.

نکاتی که باید به خاطر بسپارید

- ۱- حفظ آرامش و دانستن روش کمک‌های اولیه هنگام روبرو شدن با سوانح، درد و درنج را تخفیف و حتی در بعضی موارد جان بیمار را نجات می‌دهد.
- ۲- هنگام وقوع بیماری - آتش‌سوزی - سوختگی - انفجار و بسیاری حوادث دیگر سرعت عمل ضروری است.
- ۳- در درمان بیماری که به شدت مصدوم شده فوراً باید از برروز شوک جلوگیری شود.
- ۴- دست‌کاری بی‌جهت - جایجاکردن بیخودی و سوالتات غیر لازم احتمال برروز شوک را در مصدوم زیادتر می‌کند.
- ۵- در زخم‌های عمیقی در صورتیکه دستررسی فوری به پیزشک

نباشد برای پیشگیری از رشد میکروب‌های موجود در زخم و چرکی شدن آن و نیز برای جلوگیری از خونریزی شدید انجام کمک‌های اولیه ضروری است.

۶- باید سعی کرد خونریزی‌های شدید را فوراً بندآورد. از دست رفتن حتی یک لیتر خون در یک شخص بالغ ممکن است نتایج وخیمی در برداشته باشد

۷- در بکار بردن شریان بند نهایت دقت و احتیاط لازم است.

۸- در ضربه‌ها و کوفتگی‌ها باید فوراً کیسه آب سرد بکار برد.

۹- در پیچ خوردگی‌ها درمان اولیه شامل گذاشتن کیفینخ به محل آزرده بمدت چندین ساعت و بالا نگاه داشتن و آرام گذاشتن آن برای جلوگیری از تورم می‌باشد.

۱۰- تمام سوختگی‌های شدید نیازمند کمک فوری پزشک می‌باشند.

فصل دهم

ایمنی در زندگی

خطرات موجود در محیط

تلاش برای حفظ ایمنی - اگر خطرات موجود در محیط تحت توجه و مرآقبت قرار نگیرند ممکن است زندگی را به مخاطره بیندازند. دور کردن این مخاطرات و پیشگیری و مرآقبت از آنها کار همیشگی در زندگی ایمنی محسوب می شود.

ما در دنیائی به سر می بردیم که با پیشرفت فنی و علمی مشخص است در هوا - زمین و دریا مسافرت می کنیم - اتوموبیل - ترن - اتوبوس و آسانسور سوار می شویم - با دوچرخه - موتور سیکلت و پلکان متحرک حرکت می کنیم و با کشتی و هوای پیمایشی طریق می نمائیم.

عصری که در آن زندگی می کنیم عصر نیروی بخار - برق - گاز و نفت و قرن مواد شیمیائی سمی - منفجره و بمبا تمی است و ما حتی در منازل خود نیز با انواع وسایل برقی هافند اتو - جارو - یخچال و انواع دیگر وسایل برقی و ماشینی سروکار داریم.

مسئولیت پیشگیری از حوادث - طبق آماری که در آمریکا تهیه شده در سال ۱۹۵۱ تعداد ۹۴۰۰۰ نفر در اثر حوادث و سوانح تلف شده اند.

هر یک از این حوادث منجر به مرگ ممکن بوده مورد پیشگیری واقع شود و این پیشگیری وظیفه و مسئولیت هر کسی در منزل - مدرسه و اجتماع می باشد. دور کردن این حوادث و جلوگیری از آنها در حقیقت کارهای پیشگیری در زندگی محسوب می شود و هر کسی که می خواهد در این دنیا متمدن و متجدد با راحتی و ایمنی زندگی کند باید آداب و عاداتی را که به حفظ زندگی سالم و ایمن کمک می کنند در خود پرورش دهد.

احتیاج به زندگی سالم و ایمن

اشکال مختلف حوادث - از ۹۴۰۰۰ فقره تلفاتی که در بالا اشاره شد ۳۷۰۰ مورد با وسایل نقلیه موتوری - ۱۵۰۰۰ مورد با وسایل نقلیه غیر موتوری - ۲۷۷۰۰ مورد در اثر حوادث خانگی و ۱۴۰۰۰ مورد در نتیجه سوانح حرفاً اتفاق افتاده است.

مقایسه میزان حوادث با تعداد خانواده‌ها - مسئله حوادث را می‌توان از نظر خانوادگی نیز مطالعه و میزان وقوع آن‌ها را بطور متوسط با رقم خانواده‌ها مقایسه نمود. با توجه به رقم فوق یعنی ۹۴۰۰۰ مورد تلفات در یک سال معلوم شده که حوادث منجر به مرگ یک مورد از هر ۴۵۳ خانواده بوده و بعلاوه در همان سال تعداد حوادث منجر به نقص عضو

یک مورد در هر ۵ خانواده و هزینه حوادث نیز بمیزان ۱۹۰ دلار برای هر خانواده بوده است.

علت حوادث - حوادث وسماح هیچ وقت بدون علت و بی جهت اتفاق نمی افتد بلکه در اثر عوامل زیادی که می توانند مورد پیشگیری واقع شوند روی می دهند. کمبود اطلاعات - بی فکری ، بی تفاوتی ، بی دقیقی ، بی جهت به استقبال خطر رفتن و عجله بی موقع از جمله عوامل می باشند. هر کس باید سعی کند عاداتی را که زندگی او و دیگران را حفظ و تضمین می کند در خود پروردش دهد.

شما برای حفظ سلامت و ایمنی خود و دیگران باید سه چیز را بیاد بگیرید.

شناسائی خطرات - اول باید بگیرید عوامل موجود را که به بروز حوادث کمک می کنند بشناسید مثلاً پله های تاریک - قالیچه های لغز نده - مایعات قابل اشتعال که برای لکه گیری لباس بکار می روند. سیم های خراب برق و بسیاری چیز های نامطمئن دیگر از جمله این عوامل می باشند. اینها مخاطراتی هستند که هر کس باید شناسائی آن هارا بیاد بگیرد.

دور کردن خطرات - در درجه دوم شما باید بگیرید که چگونه حوادث قابل اجتناب را پیشگیری نمایید مثلاً پله های تاریک را می توان روشن نمود - قالیچه های لغز نده را ممکن است بر زمین می خکوب کرد. در لکه گیری لباس باید مایعات غیر قابل اشتعال بکار برد

وبطور خلاصه باید عادات بی خطر را جایگزین عادات خطر ناک نمود.
عواملی که وقوع حوادث را آسان و یا آن هارا امکان پذیر می -
سازند باید مورد پیشگیری قرار گیرند و تنها بدین قریب است که می -
توان از تمام حوادث احتمالی جلوگیری نمود.

زندگی سالم در میان خطرات - در مرحله سوم باید یاد بگیرید
چگونه در میان عواملی که قابل اجتناب نیستند زندگی نمائید. در این -
گونه موارد باید ابتدا بی ضرر ترین روشی را که می توان در برابر یک
خطر معین در پیش گرفت پیدا نمود و بعد آنرا بکار بست و سعی نمود
همیشه آن روش را بعنوان یک عادت بی ضرر بیاد داشت مثلا در اجرای
بازی ها و ورزش ها بهترین راه حفظ ایمنی رعایت قوانین و مقررات
آنها است.

زندگی سالم در منزل

آماری از حوادث خانوادگی - بیشتر مردم خانه های خود را
مرکز و محل ایمنی - اطمینان و خوشحالی می دانند با وجود این معلوم
شده که در سال ۱۹۵۱ در آمریکا ۲۸۰۰۰ نفر در اثر حوادث خانگی در
منازل خود جان سپرده اند. از این تعداد ۱۹۰۰۰ نفر در منازل شهری
۳۹۰۰ نفر در خانه های زراعی و ۱۰۰۵ نفر در مساکن روستائی غیر
زراعی از بین رفته اند.

بعلاوه در همین سال تعداد سوانح خانوادگی که منتهی به مرگ

نشده بالغ بـ ۹۰۰۰ر.۰۰۰ بوده است یعنی بطور متوسط از هرسی و شش نفر یک نفر دچار سانحه شده است. البته بعضی از سوانح خفیف و بی خطر بوده ولی در حدود ۱۱۰۰۰ نفر به نقص عضو همیشگی دچار شده‌اند.

این آمار نشان می‌دهد که حوادث دشمن واقعی ما در منازل هستند. بیشتر این حوادث از بی‌تفاوی - بی‌احتیاطی و بی‌فکری شخص ناشی می‌شوند و بعضی‌هم معلول غفلت در پیشگیری از حوادث قابل اجتناب می‌باشند.

حوادثی که در اثر افتادن تولید می‌شوند. در سال ۱۹۵۱ تعداد ۱۴۰۰ نفر در اثر افتادن از بلندی تلف شده‌اند از این تعداد ۷۰۰ نفر یعنی در حدود ۷۰ درصد در محیط خانه از بین رفته‌اند این ارقام نشان می‌دهند که پیشگیری از حادثی که ممکن است هنتمی باشد افتادن گردند در خانه‌ها تا چه اندازه مهم است نکته مهم دیگر این است که اعضای خانواده همگی به‌خاطر حفظ سلامت خود و دیگران در کارهای که انجام می‌دهند تدابیر این‌مانی را مراحت نمایند.

افتادن بعلت لیز بودن - کف اطاق‌ها باید صاف و لی لغزند
نباشد اغلب اوقات لیز بودن کف اطاق‌ها بعلت واکس زیادی است که به پوشش آن‌ها مانند لینولئوم وغیره می‌زند در حالیکه هنگام واکس زدن باید فقط ورقه نازکی واکس بکار برد و در عوض خوب و کامل می‌شود.
امروزه واکس‌های جدیدی به بازار آمده که کمتر لغزند و خطر ناک

هستند. فرش‌های بدون حاشیه که کف اطاق‌هارا می‌پوشانند گاهی بعلت متحرک و لیزبودن باعث زمین‌خوردن می‌شوند. این گونه فرش‌هارا می‌توان به‌آندازه هر اطاقی برید و کناره‌های آن‌هارا ثابت نمود. قالیچه‌های کوچک که وسط اطاق پهن می‌شوند نیز ممکن است روی کف‌های صاف و صیقلی بلغزند. این قالیچه‌های آزاد را هم می‌توان به‌ نحوی به کف زمین میخکوب کرد. ضمناً باید در نظر داشت که وقتی آب یاروغن یا کف صابون به‌زمین ریخته می‌شود فوراً آنرا پاک و تمیز نمود.

افتادن از پله‌ها - خیلی از زمین‌خوردن‌ها روی پله‌ها مخصوصاً پله‌های زیر زمین‌ها اتفاق می‌افتد. پله‌ها و راهروهارا باید با گذاشتن اسباب و اثاثیه زیادی شلوغ کرد و بشکل ابیار در آورد بلکه آن‌هارا باید خالی و خلوت نگاه داشت هر پله‌ای باید نرده محکم داشته باشد و اگر بچه در منزل باشد روی پله‌ها نیز باید در مطمئنی کار گذاشته شود.

باریکه‌هایی که پله‌هارا مفروش می‌سازند باید در وضع خوبی نگاه داشته شوند و محکم در جای خود میخکوب گردند و اگر خراب و فرسوده شده باشند باید آن‌هارا عوض نمود. پله‌ها باید کاملاً روشن باشند برای این کار در خانه‌های نوساز معمولاً دو کلید برق یکی بالا و دیگری پائین پله‌ها می‌گذارند.

افتادن به علل دیگر - گاهی در منزل لازم می‌شود برای انجام کاری شخص از چیزی بالا برود و اگر این کار بدون دقت و احتیاط انجام

گیرد ممکن است تولید خطر بکند برای کارهای کوچک از این قبیل می-
توان از فردیان کوچکی استفاده نمود ولی بکار بردن صندلی‌های شکسته و
سست برای بالارفتن و کار کردن بهیچوجه مناسب نیستند و خطرات زیادی
ایجاد می‌کنند. در موقع خریدن فردیان هم باید دقت نمود که پایه‌های
آن لغزند نباشد.

انباشتن اسباب بازی، کتاب، لباس، جارو و امثال آن بر کف اطاق
نیز ممکن است باعث لغزیدن و زمین خوردن گردد. برای رفع این اشکال
این شعار خوب خاوه‌داری را باید همیشه بیاد داشت «یک جا برای هر چیز
و هر چیز در جای خود.» سیم‌های رادیو - تلویزیون و سایر لوازم برقی را
نیز از وسط اطاق باید کنار زد و به گوشه‌ای کشید تا باعث زمین خوردن
نشوند.

بسیاری از زمین خوردنهای سخت و خطرناک در حمام روی می-
دهند برای پیشگیری از این حوادث باید کنار وان یادو ش یک زیر پائی
لیز خود انداخت و یک دستگیره هم روی دیوار قرار دیگ وان یادو ش کار
گذاشت. اسباب و اثاثیه در منزل باید طوری چیده شوند که راه عبور را
نگیرند و ضمناً هر کدام از آن‌ها که خراب و شکسته باشد بهتر است
هر چه زودتر مورد تعمیر و ترمیم قرار گیرند.

عوامل خطر در بیرون ساختمان - ناهموار و لیز بودن زمین-
های اطراف خانه یکی از این گونه عوامل است بنابراین باید کف
را هر وها و پله‌هارا همیشه از برف و بیخ پاک کرد و تمیز نگاه داشت در موقع

بارندگی برای آب کردن یخ و برف زمین‌ها خوبست قدری نمک پاشید شاید هم برای اطمینان بیشتر لازم باشد روی راهروها و پله‌های یخزده شن و خاکستر پخش کرد. کف حیاط باید صاف باشد گودی‌هارا باید پر کرد و جاهای ناهموار را باید هموار ساخت کف راهروهای حیاط را هم هر وقت خراب شد فوراً باید درست کرد از گذاشت ن اسباب و وسائل در این راهروها نیز که ممکن است باعث زمین‌خوردن بشوند باید خودداری نمود همچنین لوازم باغبانی را باید وسط حیاط ولو کرد مخصوصاً سایل وابزار تیز و بتنده را باید در محل عبور گذاشت اسباب و ادوات اتومویل را هم از کف‌گاراژ باید کنار کشید و در گوشه‌ای گذاشت تا باعث زمین‌خوردن نشوند.

حوادثی که بر اثر سوختگی و انفجار تولید می‌شوند - در ۱۹۵۱ در آمریکا ۵۰۰۰ نفر از سوختگی و آتش‌سوزی در گذشته‌اند که از این تعداد ۵۰۰۰ رخنده در منازل بوده است.

هنگام بکار بردن کبریت نکات زیر را باید رعایت نمود:
در صورت امکان از کبریت بی‌خطر باید استفاده کرد و همیشه قبل از روشن کردن کبریت باید قوطی کبریت را بست.
کبریت را در موقع روشن کردن نباید بطرف خود گرفت بلکه به سوی خارج باید روشن نمود.

کبریت را باید در جای مطمئن و دور از دسترس کودکان خردسال گذاشت.

کبریت را در جعبه‌های سربسته دور از حرارت باید نگهداری نمود.

قبل از دورانداختن کبریت مصرف شده باید از خاموش شدن کامل آن مطمئن گردید.

هرگز موقع داخل شدن در صندوقخانه یا اطاق تاریک باید از کبریت یا شمع افروخته کمک گرفت در اینگونه موارد استعمال چراغ قوه بهتر است.

لکه‌گیری لباس در منزل - لکه‌گیری لباس و لوازم دیگر در منزل کار خطرناکی است ولی اگر قرار باشد حتماً این کار در منزل انجام گیرد باید ترکیبات غیرقابل اشتعال خشک‌شوئی بکاربرد و برای خشک‌شوئی باید بهیچوجه از مواد قابل اشتعال استفاده نمود.

نگاهداری مواد سوختنی مایع - مواد سوختنی مایع مانند نفت - بنزین - مازوت را باید در قوطی‌های مخصوص فلزی نگهداری نمود. یکراه مطمئن برای شناسائی آنها این است که آن را بر چسبند و هر کدام را برنگ مخصوص رنگ نمود مثلاً ظرف بنزین بهتر است قرمزرنگ باشد - توصیه می‌شود مایعات سوختنی خطرناک را خارج از منزل و در صورت امکان دور از ساختمان‌ها نگاهداری نمود.

از بین بردن کنه‌های روغنی - کنه‌های روغنی را باید یا سوزانید و یا در ظروف سربسته نگاهداری نمود تا از اشتعال خود بخودی آنها جلوگیری شود. هرگز نگذارید آشغال در داخل یا خارج منزل

ابداشته شود زیرا ممکن است با اندک بی احتیاطی محترق شده ایجاد آتش سوزی نمایند.

استفاده از لوازم گازی - وقتی لوازم گازی مانند بخاری یا چراغ خوراک پیزی را خاموش می کنید مطمئن باشید که شیر آنها را محکم بیندید و هنگامی که آنها را روشن می کنید مطمئن باشید که روشن شده باشند. اگر لوازم گازی یا لوله های آن درجایی درز پیدا کرده است برای دیدن و کنترل آن هرگز از کبریت یا شمع کمک نگیرید. این گونه درزه را به آسانی می توان با گذاشتن قدری کف صابون روی محل مشکوک پیدا نمود زیرا در صورت وجود سوراخ و درز گاز بصورت حباب صابون خارج می شود برای ارتباط دستگاه های گازی باید از لوله های لاستیکی وقت استفاده نمود بلکه باید لوله کشی دائمی انجام داد.

استفاده از لوازم بنزینی - در دستگاه هایی که بنزین بعنوان سوخت بکار می رود باید دقت کرد که لوله های ارتباطی و محل تقاطع آنها همیشه محکم باشند خمناً وقتی منبع بنزین را پر می کنید مواظب باشید که دستگاه خاموش شده باشد شاید اصولاً بهتر باشد منبع را در خارج از اطاق و دور از دستگاه پر نمود. همچنین باید سعی نمود این گونه وسایل بنزینی همیشه تمیز و پاکیزه باشند.

استفاده از لوازم نفتی - تدابیر احتیاطی که در مورد لوازم بنزینی گفته شد در مورد دستگاه های نفتی از قبیل چراغ خوراک پیزی یا بخاری نفتی نیز باید رعایت گردد بعلاوه در اینجا چند نکته اضافی دیگر

نیز باید رعایت شود مثلاً باید اطمینان حاصل کرده دستگاه روشن شده بخوبی می‌سوزد. یکی از راههای پیشگیری از بدسوختن این است که پس از روشن کردن ابتدا شعله آن را پائین کشید. اگر نفت روی منبع، سینی زیر بخاری یا هرجای دیگر ریخت باید فوراً آن را پاک نمود همچنین کبریت نیم‌سوخته را باید روی سینی زیر بخاری انداخت.

خطرات احتمالی هنگام آشپزی - بی‌احتیاطی‌هایی که در آشپزخانه انجام می‌گیرد موجب بسیاری از سوختگی‌ها می‌شود. وقتی دیگر، تابه و کتری را روی چراغ می‌گذارید باید دقت نمائید که دسته‌های آن از لبه چراغ بیرون نیاید. تابه‌هایی که دارای مایعات داغ هستند باید از دسترس بچه‌های کوچک دور باشند ظروف حاوی آب‌جوش را هم باید روی زمین گذاشت چون ممکن است بچه‌ها روی آن بیفتد.

قوری چای را روی شعله‌های عقبی چراغ باید گذاشت آنهم طوری که لوله آن بسمت عقب قرار گیرد. این کار مانع می‌شود که بخار دست را بسوزاند. سرکتری و قابلمه‌را طوری باید برداشت که بخار آن به طرف شما خارج نشود موقع برداشتن ظرف‌های داغ از روی چراغ نیز برای پیشگیری از سوختن دست‌ها باید از پارچه مخصوص که به اندازه کافی بزرگ و کلفت باشد کمک گرفت.

هنگام آب کردن روغن ظرف را فقط تا حدود دو سوم آن باید پر کرد و ضمناً حرارت را هم بتدریج باید زیاد نمود. اگر روغن آتش بگیرد باید آن را با پوشاندن خاموش نمود و هرگز نباید آب روی آن پاشید.

حوادث مر بوط به خفگی و غرق شدن

خفگی در اثر عوامل مکانیکی - در سال ۱۹۵۱ در امریکا ۱۴۵۰ مرگ در اثر خفگی مکانیکی روی داده است که بیش از ۹۰ درصد آنها در میان کودکان کوچک‌تر از یک سال بوده است. خفگی مکانیکی عبارت است از مرگ در اثر اختناق - فشردگی گلو و پوشیده شدن مجاری تنفسی - در بیشتر موارد علت اصلی این گونه خفگی‌ها بالش و ملاوه است بهمین جهت باید تمام بالش‌هارا از تختخواب یا قفس بچه بیرون گذاشت و ملاوه‌هارا هم طوری باید در گوشده‌های تخت خواب محکم کرد که نتواند دور بچه پیچیده شده او را خفه نماید.

کودک باید تنها در تخت خود بخوابد زیرا در صورتیکه همراه افراد بزرگ‌سال بخوابد همیشه خطر خفه شدن در میان خواهد بود. خفه شدن ممکن است در نتیجه گیر کردن اشیای کوچک در گلو نیز ایجاد شود از این رو هرگز نباید چیزهایی مانند تکمه، مهره، سوزن، سنjac، سکه و چیزهای کوچک دیگر را در دسترس بچه‌ها قرارداد. اگر دیدید کودکی در اثر اتفاقی دچار خفگی گردیده او را از پاها یش گرفته بلند کنید و چند ضربه به پستانش بزنید. این کار ممکن است موجب خارج شدن آن‌شیء از گلوی کودک گردد. در صورتیکه این روش مؤثر واقع نشد باید فوراً دکتر خبر نمود یا کودک را به نزدیکترین پزشک یا بیمارستان رسانید.

غرق شدن - در سال ۱۹۵۰ در امریکا ۶۵۰۰ نفر غرق شده‌اند که

در این تعداد ۱۲۵۰ نفر کودکان ۵ تا ۱۴ ساله بوده‌اند. باید سعی کرد شرایط و عواملی را که برای غرق شدن در دور و برخانه موجود است شناخته ازین برداشت.

چاهها - آب انبارها و منبع‌های آب سرشار همیشه باید بسته باشد. این کار نه تنها مانع آلوده شدن آن‌ها می‌شود بلکه مانع افتادن افراد در آن‌ها نیز می‌گردد. حوض‌ها و استخرها و مخزن‌های آب یکی از خطرات جدی برای اطفال به‌شمار می‌روند. برای پیشگیری از این گونه خطرها دور حوض‌هارا می‌توان با میله‌های محکم آهنی محصور کرد یا روی آن‌ها را با شبکه‌های آهنی پوشانید. طشت‌های بزرگ آب را که برای شستشو یا کارهای دیگر بکار می‌روند باید در جائی گذاشت که احتمال افتادن بچه‌ها نباشد زیرا بچه‌ها ممکن است حتی در مقدار بسیار کمی آب به‌آسانی غرق شوند.

غرق شدن گاهی اوقات دروان‌حمام هم اتفاق می‌افتد. دستگیرهای وزیرپائی‌های لاستیکی نزدیک و ان‌کمک زیادی به پیشگیری از این وقایع می‌کند ولی بهر حال وقتی بچه‌ها یا افراد بیماماری می‌کنند یا دوش می‌گیرند باید مراقبت نزدیکی از آنان بعمل آوردد.

هر اندازه‌هم خود را شناگر قابلی می‌دانید هر گز تنها به شنا فروید بلکه سعی کنید همیشه با کسی همراهی کنید که شنا بلد باشد و بکاربردن تنفس مصنوعی را بداند. بعلاوه باید مطمئن باشید محلی که برای شنا می‌روید محل بی‌خطری است بهر حال بهتر است برای شنا به استخر-

هائی بروید که رسمی و تحت نظر و مراقبت بوده و وسائل نجات غریق داشته باشد.

حوادثی که در اثر مسمومیت ایجاد می‌شوند

مسمومیت با مواد سمی – در سال ۱۹۵۱ در آمریکا ۱۵۰۰ نفر در اثر مسمومیت با موادی غیر از گاز تلف شده‌اند که بیش از چهار پنجم آن‌ها در منازل اتفاق افتاده است نسبت تلفات در میان بیچه‌های کوچکتر از پنج سال که توانایی تشخیص مواد سمی و غیر سمی را از هم ندارند از دیگران بیشتر بوده است مواد سمی را باید کاملاً مشخص کرد و بر چسب زده در صندوق قفل شده نگهداری نمود.

عادت‌کنید هیچ وقت در تاریکی دوا از قفسه بر ندارید و ضمناً قبل از مصرف هر داروئی بر چسب آن را به دقت بخوانید و مطمئن گردید که همان شیشه داروی مورد لزوم را برداشته‌اید. همیشه در قفسه داروفهرستی از پاذهرهارا نیز داشته باشید که در موقع فوری بتوانید مورد استفاده قرار دهید. اگر مسمومیتی روی داد فوراً پاذهر مناسب آن را تجویز و ضمناً پزشکی را بسرعت خبر کنید. داروهای کهنه و آن‌هائی را که بر چسب مشخص و درست و حسابی ندارند دور بریزید. داروهای کهنه شده آبکی را می‌توانید ابتدا رقیق کرده سپس در مجرای فاضل آب بریزید. گردها و قرص‌هارا نیز ممکن است با سوزاندن ازین بین بیزید. از ریختن داروهای کهنه و اضافی در ظرف آشغال باید خودداری نمود چه

ممکن است در دسترس حیوانات اهلی قرار گرفته آن هارا مسموم نماید.

ترکیبات شیمیائی خانگی مانند آمونیاک - آب قلیا - مواد حشره کش و مر گ موش باید برچسب واضح داشته و درجای دور از دسترس پچه ها نگاهداری شوند. بسیاری از ترکیبات شیمیائی که برای نظافت در منازل بکار می روند برای چشم ها دهان و مجرای گوارش مضر و خطر ناک هستند و مراقبت از آن ها بهمان اندازه که موازنیت از داروهای سمی لازم است مهم و شایان توجه می باشد.

مسومیت با گاز های سمی - تعداد تلفات ناشی از مسمومیت با گازها در سال ۱۹۵۱ در آمریکا بالغ بر ۱۶۵۰ بوده که از آن میان ۱۰۰۰ مورد در خانه ها اتفاق افتاده است مسمومیت با گاز بیشتر در مناطقی روی می دهد که اهالی از گاز مصنوعی استفاده می کنند. لوازم گازی خراب و معیوب - وسایل گرم کردن خانه و گاز حاصل از سوخت وسایل نقلیه موتوری نیز از جمله عواملی هستند که موجب تلفات بسیاری می شوند.

مسومیت با گاز حاصل از بخاری ها و کوره های زغالی - اگر روشن کردن و سوختن بخاری ها و کوره های زغالی بطریز درست و مناسب انجام نگیرد خطر واقعی و جدی ممکن است تولید نمایند مثلاً اگر خفه کن ها کاملاً بسته باشند یا شعله بوسیله خاکستر گرفته شود گاز های تولید شده بخوبی محترق نشده ممکن است در فضای خانه منتشر شوند و تولید خفگی نمایند. از این رو همیشه خفه کن ها را باید بخوبی مورد

مراقبت قرارداد و مخصوصاً شب‌ها قبل از خوابیدن باید مطمئن شد که شعله برای سوزاندن گازهای تولید شده کافی است.

موقع اضافه کردن زغال هم آن را باید در کنار زغال داغ که در حال سوختن است گذاشت نه در روی آن همچنین باید دقت نمود که محل ارتباط لوله‌ها و دودکش‌ها محکم باشد.

گاز حاصل از بخاری‌های گازی، بخاری‌های نفتی و آب‌گرم‌کن‌ها: این بخاری‌ها باید لوله‌ای داشته باشند که دودرا بخارج منتقل نماید زیرا دود و گاز این دستگاه‌های حرارتی خطرناک هستند. استفاده از صافی توصیه نمی‌شود.

خطر این گازها مسمومیت بامونواکسید و انفجار حاصل از آن است. هنگام روشن کردن لوازم گازی باید اول کبریت کشید و بعد شیر گاز را باز کرد وقتی هم که شیر گاز باز است باید مطمئن شد که روشن شده و می‌سوزد. لوله‌های ارتباطی گاز نیز باید همیشه تمیز و پاکیزه نگاهداری شود.

مسومیت با گاز حاصل از سوخت مو تورهای بنزینی-
موتورهایی که با بنزین کارمی‌کنند گاز مونواکسید کربن تولید می‌کنند از این رو قبل از روشن کردن موتور اتوموبیل باید در گاراژ را باز کرد زیرا موتورهایی که در فضای سرپسته کارمی‌کنند در اثر آزادشدن گاز مونواکسید کربن تولید مرگ می‌نمایند. این گاز به آسانی با هم‌گلوبین گوییچه‌های سرخ خون ترکیب می‌شود و مانع می‌گردد که این گوییچه‌ها

اکسیژن لازم را به بافت‌های بدن بر ساند علت اصلی مرگ در این موارد نبودن اکسیژن است.

حوادث ناشی از سلاح‌های گرم - در سال ۱۹۵۱ در آمریکا تعداد ۲۲۵۰ نفر در اثر اسلحه گرم کشته شده‌اند و دو پنجم این تلفات در محیط منزل اتفاق افتاده است. علل اصلی این حوادث عبارتند از بی‌احتیاطی هنگام تمیز کردن اسلحه، نمایش و حمل اسلحه و گذاشتن در محلی که کودکان ممکن است پیدا کنند.

هر کسی باید از خطر سلاح‌های گرم آگاه باشد و احتیاط‌هایی را که در مورد آن‌ها لازم است دانسته مراحت نماید. وقتی شخصی تفنگی را دست می‌گیرد ابتدا باید آن را باز کرده مخزن آن را ملاحظه نماید. تفنگی که فشنگ در آن است باید هر گز به خانه آورده شود بعلاوه سر آن را باید به چوجه به طرف کسی متوجه نمود. تفنگ و دیگر انواع اسلحه را باید در محل مخصوصی که قفل و کلید داشته باشد محافظت نمود. پیش از آنکه هر نوع اسلحه‌ای را به دست گیرید باید مطمئن گردید که شخص بزرگ قری برای آموختن طرز استعمال درست آن بهشما آماده است.

معمولاً ده فکته زیر از طرف سازمان سازندگان اسلحه درباره طرز کار کردن با اسلحه توصیه می‌شود:

۱- موقع دست گرفتن هر تفنگی باید تمام نکاتی را که مراحت آن‌ها در مورد تفنگ پر لازم است مراحت نمود. به زبان دیگر هر

تفنگی را باید پر به حساب آورد. این قانون اصلی ایمنی در این مورد است.

۲- تنها تفنگ خالی را آن هم به شرطی که به طرف پائین گرفته باشید و به ضامن باشد می توانید در اتوموبیل، اردو یا منزل همراه داشته باشید.

۳- همیشه باید اطمینان حاصل کنید که در لوله مانع و جسم خارجی نباشد.

۴- همیشه تفنگ را طوری حمل کنید که حتی اگر پایتان لغزید بتوانید جهت دهنده آن را کنترل نمایید.

۵- قبل از اینکه ماشه تفنگ را بکشید مطمئن باشید که انسان یا جاندار و یا چیز دیگر را هدف نسازید.

۶- هیچ وقت تفنگ را به سمت چیزی که نمی خواهد هدف قرار دهید نگیرید.

۷- هیچگاه تفنگ را قبل از اینکه فشنگ هایش را در بیاورید در گوشه ای رها نکنید.

۸- هرگز با همراه داشتن تفنگ پر از درخت یا بلندی بالا نروید.

۹- هیچگاه بر محل مسطح و سخت یا بر سطح آب تیراندازی نکنید.

۱۰- هیچ وقت به مخلوط کردن باروت و الکل اقدام نکنید.

علت‌های دیگر حوادث خانگی

لوازم برقی - در خانه‌های متعدد امروزی برای آسان کردن کارهای منزل از نیروی برق به راه‌های گوناگون استفاده می‌شود بنابراین لازم است هر یک از اعضای خانواده راه پیشگیری از خطرات ناشی از لوازم برقی را کاملاً بداند. تصویر می‌شود اگر نکات زیر رعایت گردد بسیاری از حوادث خانگی از میان خواهد رفت:

- ۱- از بکار بردن سیم‌های کهنه و فرسوده باید دوری نمود زیرا مصرف این گونه سیم‌ها موجب بروز اتصالی و جرقه می‌شوند.
- ۲- از بکار بردن دوشاخه‌های شکسته و ترکدارهم باید خودداری نمود.
- ۳- باید سعی کرد پیچ و مهره‌های لوازم برقی همیشه محکم باشد.
- ۴- لوازم برقی را که کار نمی‌کنند باید از برق جدا نمود.
- ۵- در زیر زمین‌ها - حمام و نزدیک ظرفشوئی باید از جادوشاخه‌های چینی استفاده کرد نه فلزی.
- ۶- تمام جادوشاخه‌های زمینی را باید با دوشاخه‌های مناسب محافظت نمود.
- ۷- هر گز نباید قبل از خاموش کردن کنتور به تعویض فیوز اقدام کرد. جز در موارد مخصوص در بقیه موارد بهتر است از فیوز ۱۵ آمپر استفاده نمود.

۸- هرگز نباید بچه‌هارا در اطاقی که ماشین رختشوئی با برق کار می‌کند تنها گذاشت شخصی هم که با این ماشین کار می‌کند باید نهایت دقت و احتیاط را رعایت نماید. دستگاه آب‌گیر مخصوصاً خطرناک است. موقع گذاشتن رخت‌ها باید دست‌هارا کاملاً از گردن‌ها دور نگاه داشت. ضمناً باید اطمینان حاصل کرد که دسته آزادکننده آب‌گیر به سرعت و آسانی آزاد خواهد شد. هرگز نباید موقعی که بهم زن در حال حرکت است رخت در ماشین ریخت. هنگام کار کردن با ماشین رختشوئی نباید موی سر را بصورت بلند و آزاد رها نمود.

۹- هنگام کار کردن با جاروی برقی همیشه قبل از درآوردن - عوض کردن یا تمیز کردن برس باید آن را از برق بیرون کشید.

۱۰- تشکیچه برقی را باید همیشه خشک نگاه داشت و هرگز نباید سوزن یا سنجاق در آن فرو بردو قتی اشخاص خوابیده - افراد علیل یا بچه‌های کوچک از تشکیچه برقی استفاده می‌کنند باید یک نفر همیشه مراقب و مواطن آنان باشد.

۱۱- به اطفال کوچک هرگز نباید اجازه داد که بدون مراقبت بزرگترها بال واژم برقی کار کنند.

۱۲- بادبزن برقی باید مجهز به ضامن باشد و جائی گذاشته شود که جلوی پا نباشد. اگر اطفال کوچک در خانه باشند بادبزن را نباید روی میزی که رومیزی دارد گذاشت زیرا بچه‌ها ممکن است آن را بکشند.

۱۳- بچه‌هارا باید از لوازم برقی که قسمت‌های متحرک روباز

دارند دور نمود.

۱۴- اگر شخصی را برق گرفت تا وقتی که با سیم برق تماس دارد نباید دست زد. برای قطع ارتباط او با سیم برق باید از طناب - پارچه یا چوب خشک استفاده نمود ولی بهتر است در صورت امکان فوراً برق را خاموش کرد.

۱۵- هنگام ایستادن روی زمین تر نباید به لوازم برقی یا سیم برق دست زد.

۱۶- در جاهائی مانند رخت شوی خانه‌ها که احتمال ترشدن درین است سیم‌های لاستیکی باید بکار برد.

۱۷- وقتی در یکی از لوازم برقی اتصالی و جرقه تولید می‌شود باید آن را فوراً تعمیر نمود.

۱۸- هر گز نباید در حمام از لوازم برقی که قابل حرکت دادن باشند استفاده کرد. اگر کسی با بدنه تر لوازم برقی را دست کاری کند ممکن است تولید سوختگی شدید یا برق زدگی دروی نماید.

لوازم خانگی و اشیای تیز - در خانه‌های در راه استعمال نامناسب لوازم آشپزخانه، اسباب نجاری و سایر لوازم خانگی حوادث بسیاری ایجاد می‌شود.

مراعات نکات زیر به حد زیادی از بروز این حوادث می‌کاهد:

۱- باید قبل از هر چیز راه استعمال مناسب و درست اسباب آشپزخانه، لوازم خانگی و سایر وسایل منزل را فراگرفت.

- ۲- موقع بکار بردن کارد برای بریدن، آن را باید بطرف خارج از بدن گرفت در این صورت اگر کارد لغزید ضرری نخواهد رسانید.
- ۳- قوطی بازکن‌های کند و کهنه خطر ناک هستند. قوطی بازکن‌های نو که بر دیوار یاقفسه محکم شده‌اند سالم‌تر و مطمئن‌تر می‌باشند.
- ۴- هنگام باز کردن سر بطری برای پیشگیری از صدمه‌های حاصل از شکستن شیشه باید شیشه بازکن خوب و مناسب بکار برد.
- ۵- باید کشوهای کارد - چنگال و سایر لوازم آشپزخانه را در وضع مرتبی نگاهداشت در صورتیکه این کشوها منظم و مرتب نباشند ممکن است هنگام برداشتن کارد و چنگال تولید حادثه نمایند.
- ۶- شیشه‌ها و بطری‌ها و بشقاب‌های شکسته را باید پیش از آنداختن در نظر آشغال در کاغذی پیچید. این احتیاط از بریدگی‌های احتمالی بعدی جلوگیری می‌کند.

ایمنی در مدرسه

مسئولیت شما در حفظ ایمنی - هر پسر و دختری باید برای حفظ ایمنی در مدرسه احساس مسئولیت نماید در مدرسه حوادث زیادی ممکن است در داخل ساختمان یا حیاط مدرسه روی بدهد.

تقریباً تمام حوادث که در مدارس اتفاق می‌افتد قابل پیش‌گیری می‌باشند و هر پسر و دختری باید پیش‌گیری از این حوادث را وظیفه خود بداند. در اینجا سعی می‌شود روش‌های حفظ ایمنی که اجرای آنها تعداد

سوانح را در محیط مدارس کمتر می‌کند توضیح داده شود.

حفظ اینمنی در راهروها و پله‌ها - آمار نشان می‌دهد که در مدرسه‌ها بسیاری از سوانح در راهروها و پله‌ها روی می‌دهند. برای جلوگیری از این حوادث نکات زیر را امراعات نمائید:

هنگام راه رفتن در راهروها و پله‌ها اصول اینمنی و ادب را رعایت کنید و توجه داشته باشید که این راهروها برای راه رفتن است نه دویدن. سمت راست راه بروید و از جمع شدن در راهروها و پله‌ها خودداری کنید.

پله‌ها را یکی طی کنید و در صورت لزوم از نرده‌ها استفاده نمائید.

از کشتی گرفتن - تنفسدن و از سر و کول هم بالارفتن خودداری کنید.

موقع حرکت عجله و شتاب نمائید.

از ازدحام در راهروها و روی پله‌ها - کنار منبع آب و جلوی درهای خروجی پرهیزید زیرا گرفتن راه عبور و مرور ممکن است تولید حادثه نماید.

سعی کنید راههای خروجی و راههای فرار هنگام آتش‌سوزی را یاد بگیرید تا در موقع فوری و ضروری بتوانید خارج شوید.

وقتی هی بینید پله‌ای خراب شده است، آب روی زمین ریخته - سیم برق فرسوده شده فوراً آن را به معلم یا مدیر اطلاع بدهید.

بالاخره مقررات عبور از راهروهار رعایت نمایید و خلاصه کاری نکنید که وجود شما باعث مزاحمت دیگران شود و ایجاد سانحه نماید.
ایمنی در کلاس‌ها - حوادثی که در کلاس‌ها اتفاق می‌افتد از نظر تعداد در رده دوم اهمیت قرار دارند. برای پیش‌گیری از سوانح داخل کلاس هم بهتر است اصول زیر را رعایت کنید:

در مدارس نوبنیاد گنجه‌ها و اطاق‌های مخصوصی وجود دارد که شاگردان می‌توانند لباس‌ها - کتاب‌ها و سایر لوازم شخصی را در آن‌ها بگذارند - سعی کنید لوازم خود را طوری با سلیقه و مرتب در آین اطاق بچینید که باعث زمین خوردن دیگران نشود.

اگر از کشوی میز برای گذاشتن اسباب ولوازم خود استفاده می‌کنید بقدری چیز در آن بگذارید که بسته نشود.

چیزهایی را که از دستان به زمین می‌افتد فوراً بردارید زیرا حتی اگر یک مداد کوچک روی زمین باشد ممکن است موجب زمین خوردن گردد.

عادت کنید پاهای خود را زیر میز و نیمکت خود جمع کنید تا باعث افتادن دیگران نشود.

وقتی روی صندلی نشسته‌اید آن را بعقب کج نکنید.

از درهای چرخان خیلی با احتیاط استفاده کنید و موقع بازگردن و بستن درها و پنجره‌ها مواظب انگشتان خود باشید.

در حمل و نقل اشیاء سنگین مانند پیانو ممکن است از بیش از یک

نفر کمک بگیرید زیرا بلند کردن اشیاء سنگین ممکن است تولید فتق یا اصطدامات دیگر نماید. از بستن راه عبور در راهروها - جلوی درهای و درهای خروجی آتش‌سوزی خودداری نمایید و اگر در جائی نشانه‌ای از عوامل ضد ایمنی دیدید به معلم خود اطلاع بدهید.

هنگامی که تمرين فرار از آتش‌سوزی می‌کنید برای گرفتن جای خود در صفح ندوید بلکه راه بروید. مقررات مدرسه خودرا در مورد تمرين آتش‌سوزی یاد بگیرید و دستورات لازم را که در باره ترک کردن ساختمان و برگشتن به آن داده می‌شود بکار بندید. در مواد خطر آرامش خودرا حفظ کنید. خلاصه سعی کنید کلاس خودرا محل امنی برای مطالعه، کار و بازی بسازید.

ایمنی در باشگاه‌های ورزشی - تعداد حوادثی که در باشگاه‌های ورزشی مدارس اتفاق می‌افتد خیلی بیش از سوانحی است که در سایر قسمت‌های ساختمانی مدارس روی می‌دهد.

در زمین‌های بازی مدارس هم حوادث بسیاری اتفاق می‌افتد. رویه‌مرفته حوادثی که ضمن ورزش و بازی در دیبرستان اتفاق می‌افتد قسمت اعظم حوادث دیبرستانی را تشکیل می‌دهند.

این هم البته تعجب نداده زیرا طبیعی است که شرکت در بازی و ورزش بیش از نشستن در کلاس حادثه می‌آفریند. بسیاری از بازی‌ها از قبیل فوتبال و بسکتبال و چوگان طبیعتاً ایجاد خطر می‌کنند ولی کار شما این است که این بازی‌هارا طوری ترقیب دهید که احتمال خطر به حداقل

تخفیف یابد.

بسیاری از خطرات احتمالی بازی‌ها و ورزش‌هارا می‌توان پیش-گیری نمود بشرطی که در آن‌ها نیز مانند تمام شؤون زندگی تدابیر ایمنی کاملاً مرااعات شود.

باید زمین‌هائی را برای بازی و ورزش انتخاب کرد که دارای شرایط ایمنی مناسب باشند.

مقدرات مربوط به زمین باید همیشه رعایت شود. زمین را باید ابتدا از لحاظ اصول ایمنی بررسی کرد و در صورت وجود احتمال خطر آن را بدمرتبه مربوطه اطلاع داد ضمناً باید چوب - سنگ - شیشه شکسته و هر نوع آشغال را از زمین بازی جمع آوری و خارج نمود. در اطق دوش و رخت‌کن باید با احتیاط راه رفت و از شوخي‌های خطر ناک‌خودداری نمود. در رخت‌کن را باید بست تامزاحم رفت و آمد دیگران نشود. قبل از رفتن زیر دوش حرارت آب را باید امتحان کرد تا بدن را نسوزاند. صابون را در ظرف مخصوص آن گذاشت و از حوله ترهم استفاده نباید کرد. لباس ورزش را نیز همیشه تمیز و پاکیزه باید نگاه داشت.

هنگام فعالیت‌های ورزشی لباس مجهز و مخصوص ورزش مربوطه را باید دربر نمود مثلاً در بازی‌هائی مانند بیس‌بال کسی که توپ را می-گیرد باید به یک ماسک مجهز باشد و بعلاوه باید لباس مخصوص وساق بند مخصوص داشته باشد. در بازی‌ها باید از استعمال عینک خودداری نمود

زیرا ممکن است برای چشم تولید خطر نماید ولی اگر داشتن عینک واقعاً لازم باشد باید یک محافظتی روی آن استعمال نمود. کفش هم در تمام ورزش ها باید مناسب و کاملاً اندازه باشد.

وقتی ضمن فعالیت های ورزشی می خواهید کاربر جسته یا شاهکاری انجام دهید قبل از قدرت و توانائی خود را بسنجید. خیلی از دخترها و پسرها بعلت دست زدن به فعالیت هایی که پیش از قدرت - مهارت و طاقت آن هاست دچار حوادث و سوانح می شوند. بنابراین لازم است که پیش از اقدام به چنین فعالیت هایی شدید از حدود توانائی خود آگاه شوید. در تمام بازی ها قوانین بازی را مراقبات کنید و به خاطر داشته باشید که این مقررات برای محافظت شما و امثال شما است.

اختلال در سلامتی و داشتن ناراحتی های جسمی اغلب موجب بروز پیش آمدهای سوء می شوند خستگی - بیماری - تغذیه ناقص و عوارض جسمی از جمله این عوامل می باشند. اگر معاینات پزشکی توسط مدرسه انجام نمی گیرد از پدر و مادر خود بخواهید که شمارا به پزشک خانواده نشان بدنهند معاینه ها و آزمایش های پزشکی نشان خواهد داد که آیا شما می توانید در بازی ها شرکت کنید یا نه. نبودن هم آهنگی و مهارت کافی در ورزش نیز ممکن است افراد بازیکن را در معرض صدمه و آزار قرار دهد بنابراین باید سعی کنید این مهارت و استادی را بتدریج کسب نمایید. بطور خلاصه هنگام شرکت در ورزش ها و بازی ها برای پیش گیری از بروز حوادث قوانین ورزش را رعایت کنید. لباس مناسب بپوشید،

تجهیزات لازم را بکار ببرید و مقررات بهداشتی را هر اعات نمایید.

ایمنی در میدان‌های ورزشی و زمین‌های بازی مدارس -

سعی کنید میدان و زمین ورزش مدرسه خود را با برداشتن تکه‌های چوب - سنگ - مینخ - خرد شیشه - قوطی حلبی و چیزهای اضافی دیگری که ممکن است در آن‌ها افتاده باشد تمیز و پاکیزه نگاه دارید و بدین ترتیب از بروز حوادث احتمالی پیش‌گیری نمایید. این گونه چیزهای را روی زمین و بطرف شاگردان دیگر پرتاب نکنید زیرا ممکن است باعث صدمه و آسیب شدید گردد.

از بکار بردن لوازم بازی که تعییر لازم دارد خودداری نمایید و آن‌ها را به معلم خود اطلاع بدهید همچنین از بازی با قاب - الاکلنگ و سایر لوازم بازی که تر هستند دوری کنید. سرسره هم ممکن است باعث زمین خوردن بشود. سنگ قلاب و تیر اندازی هم در اطراف زمین بازی مناسب نیست.

تاب برای استفاده یک نفر ساخته شده بنابراین چند نفری باید با هم با یک تاب بازی کنند. از تاب خوردن در حال استاده و نیز از قاب خوردن درجهت طرفین هم باید اجتناب کرد. کسی را که تاب بازی می-کند از پیشتر سر با دست و نه با پا هول بدهید و نیز ممکن است او را با خود قاب حرکت بدهید. وقتی بچه‌ای را قاب می‌دهید هرگز از زیر قاب باین طرف و آن طرف نرود.

در سرسره همیشه نشسته لیز بخوردید و از سرخوردن در حال

ایستاده و یاروی شکم دوری کنید وقتی موقع سرخوردن دست‌هایتان را به کناره‌های سرسره می‌گیرید مواظب باشید دچار سوزش نشوند. وقتی شروع به سرخوردن می‌کنید مواظب باشید زیر پای شما کسی در سرسره نباشد.

الاکلنگ بازی بچه‌های کوچک است - بچه‌های بزرگتر می‌توانند طرز بازی کردن درست آن را به بچه‌های کوچک تر یاد بدهند.
نکات قابل یادآوری - بچه‌ها هرگز نباید باحال ایستاده یا پشت به پشت از الاکلنگ استفاده کنند بلکه همیشه باید رو بروی هم بشینند. باید محکم روی الاکلنگ بشینند و پاهای خود را از زیر الاکلنگ بیرون نگاه دارند موقع پیاده شدن از آن هم باید مواظب همبازی مقابل خود باشند.

سعی کنید طرز استفاده از وسائل بازی را بخوبی فراگیرید از زنجیرها - ستون‌ها و چوب‌بست‌های دیگر هرگز بالا نروید. برای بالا رفتن فقط از وسائلی استفاده کنید که برای این کار ساخته شده‌اند عادت کنید کوچک‌ترین بی‌نظمی را که ممکن است موجب پیش آمدی شود به مریان خود اطلاع دهید. وخلاصه کاری کنید که زمین بازی مدرسه محل مطمئن و سالمی برای بازی شما باشد.

حفظ ایمنی در اجتماع

ایمنی هنگام عبور از خیابان - هنگام عبور از خیابان نکات

زیر را رعایت نمایید:

- ۱- عادت کنید همیشه از چهار راهها و نقاط خطکشی شده خیابان رد بشوید.
- ۲- اگر چراغ راهنمای وجود دارد قبل از عبور صبر کنید تا سبز شود.
- ۳- موقعی که برای سبز شدن چراغ صبر می کنید از رفتن بالای سکوی راهنمائی و سطخ خیابان یا از استادن در خیابان خودداری نمایید زیرا در غیر این صورت ممکن است اتوموبیل هایی که می خواهند پیچند به شما آسیب برسانند.
- ۴- اگر در محل عبور چراغ راهنمای وجود ندارد باید اینقدر صبر کنید تا موقعیت مناسبی برای عبور از خیابان پیدا شود.
- ۵- قبل از گذشتن از چهار راه باید تمام اطراف و جوانب خود را موازن بپنداش. اول طرف چپ خود و بعد سایر جهات را بخوبی نگاه کنید و هنگامی که بواسطه خیابان رسیدید مرآقب اتوموبیل هایی که از طرف راست شما می آیند باشید. اتوموبیل های را هم که می خواهند پیچند یا دور بزنند از نظر دور ندارید.
- ۶- موقع گذشتن از خیابان همیشه بخط مستقیم خیابان را قطع کنید نه به صورت مورب.
- ۷- در شهر های بزرگ گاهی لازم می شود دورتر از چهار راه از این طرف خیابان به آن طرف برویم در این صورت باید حتماً از نقاط خط

وقتی توپ هنگام بازی به خیابان پر قاب می‌شود برای بازآوردن آن خیلی باید احتیاط کرد. هرگز دنبال توپ بدون ملاحظه بوسط خیابان فرودید بلکه اول بایستید اطراف را نگاه کنید و بعد با احتیاط زیاد بر روید و توپ را بردارید.

اتوموبیل‌هائی که در خیابان‌ها متوقف می‌شوند بسیار خطرناکند بنابراین باید همیشه مراقب آن‌ها باشید بطوریکه اگر اتوموبیلی که در کنار خیابان ایستاده خواست راه بیفتند بموضع متوجه آن بشوید و دیگر اینکه موقع عبور از خیابان همیشه از پشت اتوموبیل‌های ایستاده بگذرید.

همیشه مواظب اتوموبیل‌هائی که از جاده فرعی یا گاراژ در می‌آیند باشید.

ایمنی هنگام دوچرخه‌سواری - تقریباً یک ششم از تمام حوادث کشنده که گریبان‌گیر کودکان ۵ تا ۱۴ ساله می‌شود مربوط به تصادف دوچرخه با وسایل نقلیه است و در حدود ۶۷ درصد از دوچرخه سوارانی که مصدوم می‌شوند بچهره‌های در این سنین هستند.

شما مانند هر دختر و پسری که دوچرخه‌سواری می‌کند باید تداوی ایمنی فیزی را رعایت نمایید:

۱- تمام مقررات عبور و مرور را باید رعایت کنید و به خاطر داشته باشید که دوچرخه‌هم از نظر قوانین راهنمائی و رانندگی در ردیف وسایل نقلیه موتوری شمرده می‌شود.

۲- همیشه در طرف راست خیابان یا جاده و به خط مستقیم حرکت نمایید. دوچرخه خود را بموازات اتوموبیل‌ها برآورد و از پیچ‌زن و حرکات مارپیچی در وسط اتوموبیل‌ها خودداری نمایید.

۳- اگر دسته‌جمعی دوچرخه‌سواری می‌کنید همیشه بر ردیف یک حرکت کنید مگر در جاده‌هایی که قسمت مخصوصی برای دوچرخه سواران پیش‌بینی شده است.

۴- اگر شب دوچرخه‌سواری می‌کنید یک چراغ سفید در جلو و یک چراغ قرمز در عقب بطوری که لااقل از فاصله ۱۵۰ متری قابل دیدن باشند قرار دهید و ضمناً لباس برنگ روشن بپوشید.

۵- به اشخاص پیاده راه بدهید و هرگز در پیاده‌روها دوچرخه سواری نکنید.

۶- هرگز دو ترکه سوار نکنید.

۷- هرگز وسیله دیگری را که کسی بر آن سوار شده پشت سر خود نکشید. این کار خیلی خطرناک است و در بسیاری از جاهای خلاف قانون نیز می‌باشد.

۸- در سر چهار راه‌ها از سرعت خود بکاهید و قبل از گذشتن از آن به هر دو طرف اول به چپ بعد بر است بخوبی نگاه کنید.

۹- همیشه سعی کنید هنگام پیچیدن یا ایستادن با دست علامت بدهید این علامت‌ها مانند آنچه که هنوز در میان بعضی رانندگان معمول است بوسیله دست و بازوی چپ انجام می‌گیرد.

- ۱۰- وقتی در خیابان یا جاده‌ای دوچرخه‌سواری می‌کنید هرگز بفکر نشان‌دادن مهارت و لیاقت خود و به‌اصطلاح شیرین کاری نیفتد. هر دو دست را به‌فرمان دوچرخه بگیرید به استثنای وقتی که می‌خواهید برای پیچیدن یا ایستادن علامت بدهید.
- ۱۱- هنگامی که از یک جاده فرعی می‌خواهید به‌جاده اصلی وارد شوید هر دو طرف خود را بخوبی بینید و بدقت هر اقب اشخاص پیاده و اتومبیل‌ها باشید.
- ۱۲- مواظب اتومبیل‌هایی که از پارکینگ کنار خیابان خارج می‌شوند باشید. اشخاص پیاده‌را که از پشت ماشین‌ها ایستاده درمی‌آیند مراقبت نمایید و همچنین در اتومبیل‌هایی را که بطرف خیابان وازمت راننده باز شده بپائید.
- ۱۳- از راندن سریع دوچرخه در خیابان‌ها و جاده‌های لغزنده خودداری کنید.
- ۱۴- اگر پشت سر اتومبیلی حرکت می‌کنید فاصله کافی از او بگیرید تا در صورت لزوم بتوانید فوراً توقف نمایید.
- ۱۵- دوچرخه خود را در جاهای مخصوصی که برای توقف دوچرخه‌ها تعیین شده پارک کنید.
- ۱۶- هر دوچرخه باید ترمزهای خوب داشته باشد و نیز دارای بوق یا زنگ مناسبی باشد که صدای آن لااقل از فاصله ۳۰ متری شنیده شود.

- ۱۷- هر گونه تعمیری که در دوچرخه لازم باشد باید خارج از خیابان و جاده انجام گیرد.
- ۱۸- وقتی صدای آژیر آمبولانس یا اتوموبیل آتش نشانی را می شنوید فوراً خودرا از جاده یا خیابان کنار بکشید.
- ۱۹- وقتی می خواهید در چهارراهی بطرف چپ پیچید این کار را به خط مستقیم و قائم انجام دهید. بدین ترتیب وقتی که در راه راست خود به آخرین گوشه چهارراه رسیدید بایستید تا چراغ سمتی که می خواهید پیچید سبز شود سپس در آن سمت راه بیفتد.
- ۲۰- دوچرخه خودرا همیشه دروضع هر تبی نگاهدارید و بدانید که حفظ ایمنی مستلزم مراقبت از دوچرخه است.

ورزش برای تندرسنی

دوچرخه سواری - دوچرخه سواری از لحاظ سرگرمی و تفریح مقام مهمی دارد زیرا در درجه اول یک ورزش مفرح و نیز وخش است دوچرخه سواری عضلات پا و شکم را قوی می کند ضمناً امکان می دهد که دوچرخه سوار از هوای آزاد و نور آفتاب استفاده نماید. شما می توانید به مرأه دوستان یا افراد خانواده خود دوچرخه سواری کنید و بدین ترتیب وقت خوشی را در کنار آنان بگذرانید. دوچرخه وسیله‌ای است که شمارا به خارج شهر ودهات می برد و از جاده‌های شلوغ و پر از دحام نجات می دهد در بسیاری از شهرهای بزرگ نیز جاده‌های مخصوصی برای دوچرخه

سواری ساخته شده است.

دوچرخه یک وسیله نقلیه ارزان قیمتی است و نگهداری آن هم خرج زیادی ندارد و مردم در هر سنی که باشند می توانند به خوبی از آن استفاده نمایند.

هنگام دوچرخه سواری باید برای حفظ این منی نکات چندی را رعایت نمود. ابتدا سعی کنید قوانین و مقرراتی را که از طرف اداره راهنمایی و رانندگی درباره دوچرخه سواری تنظیم شده مطالعه کنید و فرا بگیرید و بعد این مقررات را هم از نظر حفظ خود وهم از نظر حفظ دیگران اطاعت و رعایت نمایید. در نقاطی که دوچرخه سواری خیلی متداول است در صورتی که لازم باشد برای دریافت گواهی نامه مخصوص راندن دوچرخه اقدام کنید.

اگر می خواهید دوچرخه سواری نمایید سعی کنید دوچرخه از خودتان داشته باشید. طرز کار آن را یاد بگیرید و بخوبی از آن موازنیت به عمل آورید. از دوچرخه سواری در هوای آزاد و زیر نور آفتاب و همراه با دوستان خوب استفاده کنید. دوچرخه سواری خوب مستلزم نیرو - هم آهنگی و حفظ تعادل می باشد.

نکاتی را که باید به خاطر سپرد

۱- باید عواملی را که ممکن است موجب پیش آمد سوئی شوند تشخیص داد و شناخت.

- ۲- باید آن دسته از عوامل خطر را که قابل اجتناب هستند پیش-گیری نمود.
- ۳- با آن دسته از خطرات که غیر قابل جلوگیری هستند باید با دقت و احتیاط و رعایت تدبیر ایمنی روبرو شد.
- ۴- باید به خاطر داشت که استعمال بدون احتیاط کبریت موجب بسیاری از آتش‌سوزی‌ها در منازل می‌شود.
- ۵- هیچ وقت نباید سوراخ و درز لوله گاز را با کبریت روشن یا شمع بازرسی نمود برای این کار کف صابون باید بکار برد.
- ۶- قبل از دست‌زن به تفنگ باید ده دستوری را که برای کار کردن با تفنگ گفته شده مورد توجه قرار داد.
- ۷- ارتباط لوازم برقی را که کار نمی‌کنند با برق باید قطع کرد.
- ۸- به شخصی که دچار برق‌گرفتگی شده و هنوز با سیم لخت در تماس است نباید زد.
- ۹- درهای بازکمد و گنجه - شوخي‌های نامناسب و زمین لغزندۀ ممکن است در اطاق رخت کن و حمام باعث پیش آمد سوء‌گردند.
- ۱۰- هنگام ورزش و بازی باید لباس‌های مناسب و لازم بر تن نمود.

راهنمای اصطلاحات

آب‌گیری - روشی که برای محافظت غذاها بوسیله گرفتن آب آن‌ها به کار می‌رود با این روش میکربها از بین می‌روند و فعالیت آنزیم‌ها هم کم می‌شود.

آنتری توکسین - ماده‌ای که در بافت‌های زنده بدن انسان یا حیوان تولید می‌شود و قدرت آن را دارد که با اثرات بیماری‌ها یا زهرهای معین مقابله نماید.

آنژیم‌ها - موادی که به‌وسیله یاخته‌ها و غده‌های جدار داخلی مجرای گوارش ساخته می‌شوند آنزیم‌ها باعث تغییرات شیمیائی در غذاها می‌شوند و مواد مرکب را به‌تر کیبات ساده‌تر تبدیل می‌نمایند تا بدن بتواند آن‌ها را جذب نماید.

ازت - ماده اساسی و ضروری برای زندگی که در تمام بافت‌های زنده وجود دارد.

اسکوربوت - بیماری‌ای که در اثر کمبود ویتامین «ث» در برقا مه غذائی تولید می‌شود و موجب تغییراتی در خون می‌گردد که ممکن است

به کم خونی - ورم مفاصل و فاسد شدن لثه ها منتهی شود.

اسید اسکوربیک - اسید اسکوربیک یا ویتامین ث یک ماده غذائی است که برای داشتن لثه ها و دندان های سالم لازم و از نظر رشد مناسب استخوان ها هم هست. این ویتامین همچنین مقاومت بدن را در برابر عفونت ها زیادتر می کند.

اسید های آمینه - موادی که پروتئین هارا می سازند. پروتئین ها در جریان گوارش به اسید های آمینه یا آمینو اسید ها تجزیه می شوند.

اکسید اسیتون - سوخته شدن غذا در بدن برای تولید نیر و حرارت.

انطباق - ارتباط رضایت بخشی که انسان بین احتیاجات فردی از یک طرف و شرایط محیط خود از طرف دیگر برقرار می سازد.

بافت - یک رشته سلول که کار مخصوصی در بدن انجام می دهند. در بدن انواع مختلف بافت وجود دارد که از میان آنها می توان بافت عضلانی - بافت عصبی و بافت پیوندی را نام برد.

بری بری - بیماری ای که در نتیجه کمبود تیامین یا ویتامین «ب۱» در برنامه غذائی در بدن تولید می شود.

بهداشت - علم حفظ تندرستی که درباره مراقبت از بدن و اصول یک زندگی سالم بحث می کند.

بهداشت صنعتی - اصول زندگی سالم در صنعت و کار و استفاده از آن اصول در محیط های صنعتی و شرایط کار.

بی اکسید دوکربن - گاز بی مصرفی که از سوختن مواد سوختنی

بدن تولید می‌شود و باید از بدن خارج گردد.

بیماری‌های حرفة‌ای - بیماری‌هایی که از عوامل موجود در محیط کار و حرفه ناشی می‌شوند مثلاً مسمومیت از سرب یک بیماری شغلی است.

بیماری‌های قابل انتشار - بیماری‌هایی که می‌توانند از راه غذا، شیر، آب یا حشرات و جانوران دیگر از شخصی به شخصی یا از محلی به محل دیگر منتشر شوند.

پادتن - موادی که در بدن موجودند و عفونت‌هارا از بین می‌برند یا سوم حاصل از آن‌هارا خنثی می‌کنند. وجود این مواد در بدن موجب می‌شود که انسان بتواند در برابر بیماری‌های عفوی قابل انتشار مقاومت مقاومت کند یا با موفقیت با آن‌ها مبارزه نماید.

پاذهر - ماده‌ای که می‌تواند اثر یک سم معین را در بدن خنثی نماید.

پاستوفیزه کردن - حرارت دادن مواد مایع و جامد در درجات ۶۰ تا ۶۵ سانتی‌گراد. با این روش تمام میکروب‌های مضر از بین می‌روند ولی ترکیب شیمیائی غذاها خیلی تغییر نمی‌کند.

پرسز - بر جستگی‌های کوچک و انگشت مانند که در جدار روده کوچک وجود دارند.

پروتئین - ماده غذائی که در حیوانات و نباتات هردو یافت می‌شود و برای ساخته شدن بافت‌های تازه و ترمیم و جانشینی بافت‌های کهنه

لازم و ضروری است پروتئین‌ها تا اندازه‌ای تولید نیرو نیز می‌کنند.
پروتو پلاسم - ماده لزجی که در سلول‌های حیوانی و نباتی یافت
می‌شود و برای زندگی لازماست.

پلاگر - بیماری‌ای که در اثر کمبود نیاسین در برق‌نامه غذائی تولید
می‌شود و دستگاه گوارش و اعصاب را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

پولیومیلیت - بیماری‌ای که معمولاً پولیو یافلنج کودکان نامیده
می‌شود. این بیماری ماده خاکستری نخاع را تحت تأثیر قرار می‌دهد و
گاهی اوقات آثار فلنج در بدن باقی می‌گذارد. ولی نیمی از بیماران هم کاملاً
از این بیماری بهبود می‌یابند.

تخمیر - ایجاد ترشی و گاز وسیله میکروب‌ها که موجب ترش-
شدن غذاها می‌شود. عمل تخمیر در غذاهایی مانند میوه‌ها که مقدار
قندشان قابل توجه است بیشتر اتفاق می‌افتد.

قراخم - بیماری مسری که جدار پلک‌هارا آلوده و بیمار
می‌سازد.

تغذیه - عملی که به وسیله آن بدن از غذاها برای رشد - حفظ
بدن و ترمیم بافت‌ها استفاده می‌کند یا به زبان دیگر استفاده از غذا در
بدن.

تلقیح - استفاده از سرم‌های داروئی که میکرب‌های ضعیف شده
بیماری معین را در بر دارند و وقتی وارد بدن می‌شوند ساخته شدن مواد
ایمن‌کننده را که موجب مصوّبیت بدن در بر این آن بیماری می‌شوند تقویت

می‌کنند.

تنفس مصنوعی - روشی است که به وسیله آن اکسیژن را به شکل مصنوعی ولی به همان صورت هم آهنگی که در تنفس طبیعی موجود است به ریه‌ها داخل می‌کنند. این روش هنگامی به کار می‌رود که عمل تنفس به علت خفگی یا غرق شدن یا هر عامل دیگری که تولید خفگی نماید دچار وقفه شده باشد.

توکسوئید- فراورده‌ای ضعیفتر از توکسین که به بدن تزریق می‌شود تا با کمک در ساختن پادزه، بیماری مربوطه را پیشگیری یا درمان نماید. این فراورده‌ها معمولاً در شیرخواران و کودکان خردسال مصرف می‌شوند.

توکسین- ماده سمی که در اثر تغییرات شیمیائی در جانوران و گیاهان تولید می‌شود.

تیامین- ویتامین «ب۱» که برای رشد و تولید مثل و حسن جریان گوارش و اشتہای خوب لازم است.

جوندگان- نوعی از جانوران پستاندار که بیش از یک هزار نوع هستند - موش - سنجاب - و خرگوش از جمله این جانوران جونده می‌باشند.

حرکات دودی‌شکل- انقباض یکنواخت عضلات معده و روده که غذا را در لوله گوارش پیش می‌برد.

حشره‌کش- مواد شیمیائی که حشرات را از بین می‌برند.

حساسیت غذائی- گمان می‌رود حساسیت‌ها به وسیله پروتئین-هائی که قبل از تجزیه کامل به جریان خون وارد می‌شوند تولید می‌گردند پزشکان بیشتر اوقات برای تعیین غذاهایی که حساسیت می‌آورند از آزمایش‌های جلدی استفاده می‌کنند.

خفگی- قطع شدن تنفس در اثر نرسیدن هوا به ریه‌ها مانند آنچه که هنگام غرق شدن اتفاق می‌افتد.

داروهای آنتی‌بیوتیک- بعضی از موجودات ذره‌بینی کوچک بعضی دیگر را از بین می‌برند مثلاً بعضی از انواع قارچ‌ها هستند که بعضی از انواع میکروب‌ها را نابود می‌کنند. داروهای آنتی‌بیوتیک داروهایی هستند که براین اساس ساخته شده‌اند و پنی‌سیلین یکی از این داروها می‌باشد.

د.د.ت - ماده شیمیائی که به عنوان حشره‌کش به کار می‌رود.

دستگاه دفع- یکی از دستگاه‌های بدن که اندام‌های آن کار دفع مواد زائد را از بدن انجام می‌دهد.

دستگاه لنف- یکی از دستگاه‌های بدن که از رگ‌های لنفاوی تشکیل شده این رگ‌ها لنف را گردش می‌دهند و در رساندن مواد غذائی به یاخته‌ها و گرفتن مواد زائد از آن‌ها به خون کمک می‌کنند.

راشی‌تیسم- بیماری‌ای است استخوانی که در اثر کمبود ویتامین «د» تولید می‌شود زانو‌های پیچ‌خورده، پاهای کج، تو رفتن قفسه‌سینه و جلو آمدن شانه‌ها نشانه‌هایی از نتایج کمبود ویتامین «د» در برنامه

غذائی است.

رفین- آنزیم موجود در شیره معده که بر شیر اثر می‌کند و آن را آماده جذب می‌سازد.

ویبوفلاوین- یا ویتامین «ب۲» که برای کار طبیعی سلول‌های بدن مهم است. این ویتامین دارای موادی است که مصرف موادهیدرو-کربنه-چربی‌ها و اکسیژن را در بدن تسهیل می‌کند و برای رشد و تولید مثل و برای کار طبیعی دستگاه اعصاب لازم است.

سرم- مایعی که دارای عناصر ایمن کننده یا آنتی توکسین می‌باشد.

سیاه‌زخم- بیماری خطرناک و معمولاً کشنده‌ای که حیوانات مخصوصاً گاو و گوسفند را آلوده می‌سازد.

شبکوری- کم شدن بینائی در شب و عدم توانائی چشم‌ها در عمل انطباق هنگام انتقال از روشنایی به تاریکی این اختلال در نتیجه کمبود ویتامین «آ» در برنامه غذائی روی می‌دهد.

شريان بند (تورنيکه)- قطعه‌ای از پارچه کراوات - جوراب و غیره که دولا می‌کنند و دور زخم می‌پیچند تا جلو و خونریزی را بگیرند. در استعمال شریان بند باید دقت زیادی بعمل آید تا از نرسیدن خون به ناحیه آزرده و در نتیجه ایجاد قانقرایا جلوگیری شود.

شوک - حالتی که معمولاً در اثر صدمه‌های شدید ایجاد می‌شود در این حالت اعمال داخلی بدن به علت نارسانی گردش خون دچار کندی

می‌گردد و یکی دیگر از نشانه‌های این عارضه تند شدن نبض و ضعیف و نامرقب شدن تنفس می‌باشد. اختلالات هیجانی موجب تشدید شوک می‌شود.

شیر خام - شیر بصورت طبیعی آن یعنی شیری که پاستوریزه نشده و میکروب‌های آن از بین نرفته است.

صفرا - شیره‌گوارشی که وسیله‌کبد ترشح می‌شود و به‌گوارش و جذب مواد چربی کمک می‌کند. صفرادر کیسه صفراء که به‌کبد چسبیده است جمع می‌شود.

طاعون خیارکی - بیماری‌ای است که بوسیله کیک‌هایی که با موش حمل می‌شوند انتشار می‌یابد. این بیماری اکنون در آسیا دیده می‌شود ولی در قرون وسطی در شهرهای اروپا نیز منتشر بوده است. **عضو**- قسمتی از بدن که از دو بافت یا بیشتر ساخته شده و کار مخصوصی انجام می‌دهد مثل معده که یک عضو به‌شمار می‌رود.

غده‌های بزاقی - سه جفت غده که بزاق را ترشح می‌کنند و غذا را دردهان نرم و مرطوب می‌سازند.

غده‌های فوق‌کلیوی - دو غده مترشحه داخلی که روی کلیه‌ها قرار گرفته‌اند. ترشحات این غده‌ها هنگام ترس، اضطراب و سایر فشارهای حسی افزایش می‌یابد.

غذاهای سوختی - مواد قندی- چربی و تا حدودی همپروتئین- ها که بوسیله بدن برای تولید نیرو و گرما به کار می‌روند.

فتق- پارگی در دیواره یکی از محفظه های بدن و در نتیجه راه یافتن قسمتی از اندام مجاور به آن محفظه. در فتق شکم قسمتی از روده از جای خود خارج می شود. فتق معمولاً در اثر بلند کردن اشیاء خیلی سنگین ایجاد می شود.

قابل اشتعال- چیزی که به آسانی می سوزد و شعلهور می شود.

قانقرا یا- بیماری ای که در آن بعضی از بافت ها در اثر نرسیدن خون و در نتیجه عدم تغذیه می هیرند و فاسد می شوند.

قرفطینه- جدا کردن بیماران مبتلا به بیماری های قابل انتشار برای پیشگیری از انتشار آن به دیگران.

قی آور- ماده ای که به مسموم داده می شود تا با ایجاد استفراغ بدن را از اثر سmom رهائی بخشد.

کالری- واحدی که برای اندازه گیری ارزش غذائی از نظر تولید نیرو به کار می رود و عبارت از مقدار گرمائی است که باید به یک کیلوگرم آب داد تا درجه حرارتش یک درجه سانتی گراد بالا برود.

کلر- ماده شیمیائی که اغلب برای ضد عفونی کردن آب به کار می رود.

کلروفیل- ماده سبز گیاهان که نباتات با کمک نور آفتاب آن را می سازند.

کم خونی- بیماری ای که در اثر کمبود آهن یا کاهش گوییچه های قرمز خون تولید می شود. این بیماری با کم شدن نیرو و بنیه جسمانی

و باحساس خستگی مشخص می‌شود.

کود- ماده‌ای که برای حاصلخیز کردن زمین‌ها به کار می‌رود و غذای نباتات شمرده می‌شود.

کولسترول- ماده‌ای که در پوست بدن وجود دارد و در اثر تابش اشعه ماوراء بنفش خورشید به ویتامین «د» تبدیل می‌شود.

کیلوگرم- واحد اندازه گیری وزن مساوی ۱۰۰۰ گرم یا ۲۲ پوند.

گلوكز- قندی که در خون وجود دارد و به نام قند خون معروف است قند‌ها به هر شکلی که وارد بدن شوند در لوله‌گوارش به این قند ساده تجزیه و تبدیل می‌شوند.

گلیسرول- ماده‌ای که در نتیجه اثر انزیم‌ها بر مواد چربی در جریان گوارش تشکیل می‌شود.

گلیکوژن- قندی که به صورت ذخیره در کبد افتاب می‌شود و در موقع لزوم به شکل نیرو مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گواتر- بزرگ شدن غده تیروئید که در اثر کمبود ید در برق نامه غذائی ایجاد می‌شود گواتر بیشتر در جاهائی یافت می‌شود که خاکشان فاقد ید می‌باشد.

لارو- مرحله واسطه‌ای در تکامل حشرات که در آن مرحله بدون بال و به شکل کرم می‌باشند.

ماده ضد عفونی کننده- ماده شیمیائی که جلوی زیاد شدن

میکروب ها را می گیرد. مواد ضد عفونی کننده معمولاً آن اندازه قوی نیستند که میکروب ها را بکشند یا بافت های بدن را منهدم نمایند. آب نمک گرم، الکل ۷۰ درصد و اسید بوریک بیشتر اوقات به عنوان ضد عفونی کننده به کار می روند.

ماده مخدود. ماده ای که تولید خواب یا ایجاد گیجی میکند. **ماری جوانا.** داروی زیان بخشی که گاهی اوقات به شکل سیگار مصرف می شود. مصرف سیگار ماری جوانا باعث می شود که مصرف کننده به کار های عجیب و غریب حتی جنایت دست بزند.

ماورای بینفس. اشعه که طول موج آن از هر اشعه قابل دیدن دیگر کمتر می باشد. اشعه ماوراء بینفس دارای بعضی خواص درمانی هستند و آن را با وسائل مصنوعی نیز می توان تولید کرد.

مايه کوبی. بکار بردن واکسن میکربی برای پیشگیری از آبله یا کم کردن شدت آن. تجدید مايه کوبی هر پنج تا هفت سال یکبار توصیه می شود

مجاری کیلوس بر. لوله های باریک موجود در پر زهای روده که غذاهای هضم شده را در مویر گها و مجاري لنفاوی می ریزند.

مجرای گوارش. لوله ای که شامل دهان - حلق - مری - معده - روده کوچک و روده بزرگ می باشد.

مصنوفیت. این شدن بدن در برابر یک بیماری با عمل تلقیح یا در اثر دچار شدن به آن بیماری و بهبود یافتن از آن.

مواد میکروب کش. مواد شیمیائی که میکروبها را می کشند - ید - آهک و فرآورده های جیوه ای نمونه هایی از این مواد می باشند. بافت های بدن نیز ممکن است در اثر مصرف بدون احتیاط میکروب کش - ها مانند میکروب ها منهدم بشوند.

مواد هیدروکربن - دسته ای از غذاها که به وسیله بدن برای تولید نیر و حرارت به کار می روند.

موجودات ذره بینی - موجودات خیلی ریز و ذره بینی که می توانند بباتات را تجزیه و مواد حیوانی را به مواد ساده تر تبدیل کنند. این موجودات ذره بینی ممکن است با درهم شکستن مواد موجود در غذاها آن ها را فاسد نمایند.

مونو اکسید کربن گاز - گاز خطرناک - بی بو و بی رنگی که از موتور - های گازولینی خارج می شود این گاز اگر در بدن وارد شود با همو - گلو بین گویچه های قرمز خون ترکیب میگردد و در نتیجه مانع می شود که گویچه های قرمز اکسیژن را به بافت های بدن برسانند.

میکروب شناسی - علمی که بر روی میکروبها مطالعه می کند و از جنبه های بهداشت - پزشک و کشاورزی مهم است.

ناقل - شخصی که در بدن خود میکروب بیماری معینی را دارد و بدون اینکه خود مريض شود می تواند آن را به دیگران منتقل نماید. تب حصبه یکی از بیماری هایی است که ممکن است بواسیله اشخاص ناقل منتشر گردد.

نیاسن - یکی از ویتامین های گروه «ب» که برای طبیعی بودن جریان گوارش مفید و برای سلامت و رشد بافت ها لازم است.

نیکوتین - ماده سمی موجود در توتون که اگر به شکل خالص و به مقدار کافی مصرف شود می تواند موجب مرگ گردد. جذب نیکوتین در بدن با فرود آدن دود سیگار افزایش می یابد.

وبـا - بیماری قابل انتشار روده ای که بوسیله میکروب تولید می شود و از راه آب شیر - غذا و حشرات آلوده منتشر می گردد. این بیماری در آسیا مخصوصاً هندوستان شایع است ولی در اروپا و آمریکا نیز یافت می شود.

ویتامین «د» - سرچشمہ طبیعی ویتامین «د» فورآفتاب است منابع دیگر آن عبارتند از روغن کبد بعضی از ماهی ها. بعضی شیر ها هم بطور مصنوعی دارای ویتامین «د» می باشند.

ویتامین ها - موادی که برای حفظ تندرستی - تأمین رشد - پیشگیری از برخی بیماری ها و تنظیم کارهای داخلی بدن مهم می باشند.

هاری - بیماری عفونی که در جانوران گوشت خوار و انسان دیده می شود.

هر وئین - داروی شدید الائئری که برای تسکین درد به کار می رود. این دارو در صورتی که بی جا و بی موقع مصرف شود می تواند زیان های مغزی و جسمی شدید در مصرف کننده ایجاد کند.

هسته - توده ای از نوع مخصوصی از پرتوپلاسم که در داخل جدار

هسته‌ای محدود شده و در پرتوپلاسم بیشتر سلول‌های نباتی و حیوانی وجود دارد. هسته موادی دارد که برای رشد و تولید مثل سلول‌ها لازم استند.

هموگلوبین – ماده آهن‌داری که در گویچه‌های قرمز خون وجود دارد و با اکسیژن ترکیب شده موجب می‌گردد که خون بتواند اکسیژن را به تمام قسمت‌های بدن برساند.

همهگیری – شیوع یک بیماری به صورت خیلی وسیع.
هوادادن – وارد کردن حباب هوا در داخل آبی که قبل از شاده است بمنظور گوارا کردن مزه آن، این عمل با تکان دادن آب یا با ریختن آن از یک نظرف تمیز در ظرف دیگر انجام می‌گیرد.

هیجان – احساس قوی و شدید مانند ترس - خشم - اندوه یا خوشحالی. - هیجانات اغلب موجب تغییرات جسمی از جمله در تنفس، گردش خون و کارغدد می‌شوند.

یاخته‌های پوششی – یاخته‌هایی که آستر یا پوشش اندام‌هارا تشکیل می‌دهند.

باریک‌بینی – نوعی اختلال در چشم که در آن بینائی شخص باریک و محدود می‌شود. کسی که به این طرز بینائی دچار است نمی‌تواند مانند شخص سالم منتهی‌الیه کناره‌های اشیاء را بینند.

Copyright 1971 by B. T. N. K.
Printed by Offset Press
Tehran, Iran

General Knowledge Library

No: 58

GOOD HEALTH

for

BETTER LIVING

by

Edwina Jones, Edna Morgan, Paul E. Landis

Translated into Persian

by

Dr. B. Forqani



B.T.N.K.

Tehran, 1971

این کتاب که نتیجه وزبده مطالعات و تجارب و مشاوره سه تن از مریان نامدار بهداشت و تربیت بدنی مدارس امریکاست، بمنظور راهنمائی کودکان و جوانان در راه زندگی بهتر برپایه شناخت؛ منظور از تدرستی، تأمین سلامت و روش بهداشت تألیف یافته و بر نامه روش و دقیقی برای حفظ سلامت و آشنائی با یک رشته بازیها و سرگرمیها و فعالیت‌های جمعی در اختیار کودکان و جوانان میگذارد. مباحث این کتاب خصوصاً بزبانی ساده و در خود فهم جوانان ترجمه شده است.

