

پوهندوی دوکتور سیدحسام «مل».

عواملی ایکه موجب تامین سلامتی جسمی ودماغی انسان میگردند کدامها ی اند

برای آنکه جسم و دماغ سالم داشته باشیم و یا بخواهیم که از جسم و دماغ خویش بهتر و ارسای و مراقبت نمایم لازم پنداشه میشود که به ریشه های عوامل زیدخل مراجعه نمایم و در مورد آنها شناخت خویش را تکمیل نمایم آنچه که درین اواخر از پژوهشهای پژوهشگران و محققان علوم معاصر بدست آمده است و ارسای و مراقبت بهتر از سالم نگهداشتن سلامتی جسمی و دماغی مربوط به عوامل ذیل می باشد:

- صرف غذای بامواز نه (شامل پروتئین ها - کاربوهایدریتها و شحوم) .

- حفظ و مراقبت بهتر طبیعت و محیط زیست .

- ورزش و حرکت (بخاطر رشد و نموی تمام اعضای بدن) .

-- مطالعه ای هدفمند (بمنظور رشد و شناخت سلولهای دماغی و باخبری آنها از پدیده های پیرامون که همه روزه با آنها مواجه میباشیم) .

قبل از آنکه به توضیح و تحلیل عوامل فوق بپردازیم شناختی باید از طبیعت و از انسان و حیوان و از تمایز بین انسان و حیوان داشته باشیم. پس بدین لحاظ باید بالای شناخت طبیعت مکت نمایم :

طبیعت چیست؟ در ویکی پدیا از طبیعت چنین تعریفی بعمل آمده است : آنچه که انسان در پدید آوردن آن دخالت نداشته باشد را طبیعت گویند ، طبیعت محصول دیالکتیک ذهنی انسان و جهان عینی است، انسان بیش از زنده گی در شهرها در طبیعت می زیسته است .

پیرامون طبیعت در ازمنه های مختلف علما و پژوهشگران معلومات چندی ارایه نموده اند که ما درین نبشته از آن ذکر بعمل خواهیم آورد ولی آنچه که انسان امروز یا انسان قرن بیست و یکم اکثراً به ارتباط طبیعت می اندیشند چنین است که آنها چنان گرفتار دنیای ماشین و فراوردهای متعدد شده اند که اغلباً فراموش می کنند موجودات زنده دیگری هم روی این کره خاکی زنده گی میکنند، و یا اینکه ما دوست نداریم فکر کنیم که بخشی از حیات کره زمین هستیم بلکه بیشتر معتقدیم که کره زمین متعلق به ما است و یا آنچه که در روی کره زمین به نفع ما است از ما است و در غیر آن از ما نیست ، اینک ما از چه وقت دچار این توهم شده ایم خیلی روشن نیست ولی آنچه که معلوم است اینست که درین پنجاه سال اخیر دخالت دست بشر چنان تعادل طبعی کره زمین را برهم زده است که حتی لایه ها و طبقات زمین و اتموسفر ملوث و حالت طبعی خود را از دست داده

است و معروض بخطر گردیده است ، بخاطر باید باشد که زنده گی بروی این کره خاکی یک اکوسیستم (اکوسیستم «Echosystem» اشاره به گردآوری اجزا و روش های دارد که تشکیل دهنده و حاکم بر رفتار برخی زیرمجموعه های فضایی زیستی می باشد. مفهوم ادراک شده این واژه معمولاً برای اشاره به عناصر حیاتی و غیر حیاتی و تعامل آنها با یکدیگر در محیط های تعریف شده و بدون در نظر گرفتن محدودیت های ذهنی در خصوص بزرگ و یا کوچک آن منطقه بکار می رود .. از ویکی پیدیا) بزرگ است یعنی یک رابطه زنجیری بین همه موجودات زنده از کوچکترین گیاهان اعماق دریاها تا بزرگترین جانوران خشکی ، یعنی هر جاندار یک حلقه ازین زنجیر است ولی گفته نمیتوانیم که کدام حلقه این زنجیر نسبت به حلقه دیگری برتری و یا اهمیت دارد ولی حذف هر کدام ازین حلقه ها به کل سیستم آسیب می زند ، و این آسیب به معنای بهم خوردن تعادل زنده گی بروی کره زمین است .

تا چند دهه قبل تغییرات اکوسیستمی کره زمین حالت خود تنظیمی داشت یعنی چیزها کم میگردید و یا چیزهای دیگر زیاد میگردید اما طی نیم قرن اخیر با دخالت دست بی مسولیت بشری (بویژه سودجویان لجام گسیخته امپریالیسم غرب) این سیستم به شدت دچار آسیب شده است یعنی از بین رفتن گونه های (species) مختلف جانوری بعلت آلوده گی های صنعتی، تخریب جنگل ها ، خشکانیدن رودخانه ها ، انتقال لوله های مواد انرژی بین کشورها و یا حتی قاره ها ، و محیط های زیست طبیعی بمنظور استفاده های صنعتی مثل قلع و قمع جنگل های طبیعی ولایت کنرها توسط عمال نا بخرد پاکستانی و گروه قاچاقبران مزدور داخلی به شکار پرنده گان شکاری مثل باز و شاهین که بازار خوبی در کشورهای حاشی ای خلیج فارس دارد (تاریخ بار دوم جا هلیت عرب های سوسمار خور را به خاطر می آورد که این قوم ابوجهل تا که توانستند در خراسان زمین همه چیز را نا بود کردند و از خون و کشتار بی گناهان و مردم خراسان گندم در آسیاب آرد کردند و اکنون باز همان ثروتمندان جاهل عرب در همکاری با عده ای از وطن فروشان به شکار باز و شاهین و غارت ثروت های طبیعی مردم ما می پردازند) جای تاسف بحال بشر است که با دست های خود طبیعت را نابود می سازد و زندگی را برای خود ناگوار می سازد .

طبیعت از نظر ارسطو : ارسطو درباره معنی و اهمیت اصولی که پایه فلسفی طبیعی را تشکیل میدهد منوط به دانستن مفهومی میدانست که خود کلمه طبیعت در فلسفه ای بوعلی سینا دارد. ارسطو از نظر منشاء فلسفی طبیعت را به چهار معنی مختلف بکار برده است :

1- بعنوان اصل منبع تولید.

2 - بعنوان طبیعت اصلی ذاتی یک شی.

3- بعنوان جوهر ساده و بسیط یک شی.

4 - و بعنوان شی جسمانی که فلسفه مکتب لاتینی آنها را به ترتیب به

nature, nature essential, nature simplex, nature substantial generation، می نامیدند ارسطو خود طبیعت را بعنوان یک اصل چنین تعریف می نماید: «اصل و علت حرکت و سکون در جسمی که در آن است بالذات نه بالعرض» مفهوم طبیعت از نظر ابن سینا: ابن سینا نیز کلمه طبیعت را به چندین معنی بکار برده است، که اساسی ترین آن نیروی است که موجب حرکت عناصر است که بنا بقول او (صورت عنصر یک طبیعت است، که او را به فعل دانند و به حس نبندد) همین طبیعت است که یک عنصر را اگر در چیزی طبیعی خود باشد. در سکون نگاه میدارد و در غیر این صورت آن را بسوی چیزی طبعی خود بحرکت در می آورد. ابن سینا در رابطه حرکت و طبیعت بکلی ترین بحث درباره تغییر و تحول پرداخته است.

« همه اشیای این عالم (دنیا) یا باید بوسیله یک نیروی خارجی بحرکت درآید؛ «حرکت در نظر ابن سینا مانند ارسطو فقط انتقال از یک مکان به مکان دیگری نیست. چنانکه امروزه نزد عامه معروف است و در چهار مقوله کم و کیف وضع اینها انجام می یابد (طبیعت شفاهی 31). مانند گرم شدن آب و یا بوسیله ای نیروی ایکه در درون آنها نهاده شده است. مانند تحول یک هسته به گیاه یا یک نقطه به حیوان، نیروهای را که باعث حرکت اشیا میشود میتوان به نحو زیر تقسیم بندی کرد:

1- حرکت بسیط:

الف: بدون اراده (مانند سقوط یک سنگ).

ب: با اراده (مانند حرکت شمس).

2- حرکت مرکب:

ج: بدون اراده (مانند حرکت نباتات).

د- با اراده (مانند حرکت حیوانات).

درین تقسیم بندی ابن سینا نیروی (الف) را طبیعت و (ب) را نفس فلکی و (د) را نفس حیوانی نامیده است { فن سماع طبعی صفحات 39-40}. بنا براین طبق این نظر طبیعت مانند نفوس مختلف یکی از قوای است که باعث حرکت درین عالم یا دنیا میشود. و آنگهی وظیفه آن نه فقط تحریک است بلکه تندبیر و تنظیم نیز هست. به این نحو که طبیعت نه تنها علت تغییرات و حرکات کمی و کیفی هر شی است بلکه همچنین نیروی است که شی را در سکون و ثبات حفظ میکند و باعث میشود که آنچه که هست باشد و بماند.

یادداشت: ما تا اینجا از طبیعت و نظریات ارسطو و ابن سینا به ارتباط طبیعت مختصراً

به توضیح و تفصیل پرداختیم. گرچه بحث پیرامون طبیعت چونکه بسی موضوع گسترده و وسیع است و ایجاب میکند که به ارتباط موضوع بیشتر به بحث و توضیح بپردازیم ولی

از تحمل این مقاله بیرون است و یا اینکه اگر این موضوع را بیشتر به بحث بگیریم ممکن است از موضوع که درین نبشته آن را هدف قرار داده ایم فاصله بگیریم ، لذا لازم دانسته میشود که در اینجا کمی راجع به تکوین انسان و تمایز اش از حیوان را به بحث بگیریم و بعداً به موضوع ارتباط انسان با طبیعت و محیط پیرامون اش را تحت مطالعه قرار دهیم و در فرجام به توضیح عواملی که موجب تامین سلامتی جسمی و دماغی انسان میگردد بپردازیم .

تکوین انسان و رابطه او با طبیعت و محیط پیرامون : گرچه در اینجا ايجاب مینماید که در تحت این عنوان ، علم زیست شناسی را با تمام ابعاد و حجم آن بمطالعه و بررسی گرفت ولی تفصیل بیشتر درین مورد بیرون از تحمل این نبشه و یا مقاله میباشد من در اینجا تلاش می ورزم تا به ارتباط موضوع مورد نظر نظریات پذیرفته شده ای علمای زیست شناسی و در راس آن نظریه چارلس داروین را پیرامون سیر تکامل انسان در اینجا به تفصیل گیرم .

نظریه داروین و سیر تکامل انسان : بیالوژی یا زیست شناسی نوین در سال (1859) با انتشار کتاب منشاء انواع (species) داروین شروع شد، داروین درین اثر بزرگ نظریه اش را در مورد تکامل تعریف و توصیف کرد، داروین در تایید ادعای تکامل گونه ها



(species) یا گونه ها موجودات زنده اند که میتوانند تولید مثل کنند (سه نوع شواهد را ارایه داد:

یک: سیر تکاملی فسیلها (اسکلیتها) در لایه های جدید تر زمین شناسی یا

شناختی را ثابت کرد.

دو: شباهتهای چشمگیر ساختاری گونه های زنده جانوری را که نشان میداد نیاکان مشترکی دارند ارایه داد.

سه: داروین میگفت تکامل از طریق انتخاب طبیعی رخ میدهد، اومیگفت اعضای گونه ها از لحاظ ساختار فزیولوژی و رفتار با یکدیگر فرق دارند، همچنین میگفت صنفی که با بقا و تولید مثل رابطه نزدیکی دارند بیشتر احتمال دارد به نسل های بعد منتقل شوند و اینکه تکرار انتخاب طبیعی در بین نسلها به تکامل گونه های که در یک محیط خاص بیشتر زنده می مانند و بهتر تولید مثل میکنند منجر میشود.

***** ما انسانها با بررسی شواهد اسکلیتها و مقایسه گونه های موجود گذشته را بررسی میکنیم و قطعات پیشینه یا قبلی تکاملی گونه خود را کنار هم می چینیم.

***** حدود (180) میلیون سال قبل در اوج عصر دایناسورها (**گروه از خزندگان فقاریه**



یا مهره داری بودند که برای پیش از «160» میلیون سال حاکم اکوسیستم های زمین بودند، قبل از دوره تریاس (حدود «220» میلیون سال پیش) تا آخر دوره کرتاسه (حدود «65» میلیون سال پیش). رده جدیدی از مهره داران از گروهی از خزندگان کوچک پدید آمدند، درین رده (قطار) جدید ماده ها (مونث ها) از طریق ترشحات غدد (Glands) خاصی بنام غدد پستانی به فرزندان خود شیر میدادند، به همین دلیل به آنها پستانداران میگویند.

* امروز در حدود چهارده راسته از پستانداران وجود دارد یکی از این راسته ها نخستنی ها «اولیه ها» است ، نخستنی ها شامل پنج خانواده میباشند:
یک - پیش نخستنی ها. **دوم**- میمون های دنیای جدید. **سه**- میمون های دنیای قدیم **چهار** - میمون انسان نما **پنج**- و انسان گونه ها .

میمون های انسان نما (شامل گیبونها، اورانگونها، گوریل ها و شامپانزه ها) از میمونهای دنیای قدیم پدید آمدند.



میمونهای انسان نما مثل میمونهای دنیای قدیم دست های کشیده و پا های عقبی دارند.
 میمون های انسان نما برخلاف میمونهای دنیای قدیم دم ندارند و میتوانند فواصل

کوتاهی را بشکل ایستاده طی کنند.

* شامپانزه ها نزدیکترین خویشاوندان زنده انسان هستند ، تقریباً (90) درصد مواد ژنتیکی این دوگونه (species) شبیه اند .

ظهور انسان طبق نظریه داروین : خانواده از اولین ها (نخستی ها) که انسان رانیز دربرمیگیرد ، انسانگونه ها هستند ، طبق یک دیدگاه ، انسان گونه ها شامل دوجنس می باشند ، : استرالوپیتکوس (جینوس مقروض شده هموند افریقا) و همو (که خود شامل هموراکتوس و هموساپینس است). استرالوپیتکوس ها حدود «3/1» متر قد داشتند و مغز آنها نیز کوچک بود اما تحلیل لگن (حوصیله) و پای آنها نشان میدهد که راست می ایستاده اند.

اولین گونه همو در حدود «2» میلیون سال قبل از استرالوپیتکوس به وجود آمد.

* برجسته ترین ویژه گی گونه همو اولیه ، مغز بزرگ آنها بود (حدود «500» سانتی مترمکعب) ولی از قد کوتاه تر بودند ، طبق شواهد قبلی انسانهای جدید (که مغز آنها «1330» سانتی مترمکعب است) بودند هومو اولیه دوصد هزارسال پیش به تدریج جای خود را به انسان های جدید (هموساپینس) داد.

* این رامیتوان بشکل خاص گفت : کلیه موجودات از ماده تشکیل شده اند و ماده از سلول ، ماده طبق خاصیت قانون بقاء ماده دائماً از صورتی به صورت دیگر تبدیل میشود ، این حالت را در موجودات زنده و در علم زیست شناسی جهش مالیکول ها میگویند ، این جهش و تغییرات در موجودات زنده معمولاً به سوی بهتر شدن می باشد جانوری که از یک سلول به چند سلول جهش پیدا کرده هم مقاومتر است و هم مانا تر ، این جهش بخاطر بدست آوردن شرایط زیستی بهتر توسط همه ماده ها و سلول ها اتوماتیک انجام میشود ، این بهتر شدن و پیشرفت را تکامل می گویند . نمونه ساده این تکامل نوزاد قورباغه است ، که ابتدا بدون دست و پا و بشکل ماهی بد نیا می آید ، و نمیتواند در بیرون از آب زنده گی کند چون برشهای آبی (شش آبی) دارد پس از یک هفته دست و پا در می آورد و باله های آن از بین میروند و سپس چشم هایش بزرگ شده و آب شش ها یا برش های آبی تبدیل به شش میشوند و قورباغه طی یک ماه تکامل می یابد **این اتفاق نیز طی چندین میلیون سال برای انسان نیز رخ داده است .** این توضیحات فوق ممکن است برای هر جوینده ای سوال پیش بیاید که پس اگر همه موجودات دنیا از شاخه ای خودشان از یک سلول بوجود آمده اند و تکامل یافته و جهش های مختلف این همه گونه مختلف را بوجود آورده پس خود آن سلولی اولیه از کجا آمده؟؟ اوکه دیگر مادری نداشت؟؟ جالب است بدانیم که داروین بخاطر وجود تفکرات مذهبی شدید در آن موقع در انگلستان چیزی نمانده بود که مانند گاليله سرش را به باد دهد چراکه

اوساده و علمی می گفت : آن چیزیکه از خلقت انسان در دین آمده زایده علم نیست و گفته های انسان های اولیه است که از تفکرات و خیالات خود بخاطر ندانستن دانش کافی اعلام کرده اند ولی جواب این سوال را خودش رک وساده داده است :

بگذارید ابتدا این را بگویم : که تمامی موجودات زنده و زمین چه گیاهان ، چه جانوران از یک جوهر ساخته شده اند ، ساده ترین تعریف حیات این است که حیات جوهریست که میتواند در محلولی مغذی خود را به دوبرخش همسان تقسیم کند این فعل و انفعال زیر فرمان ماده است که آنرا (DNA) میخوانیم منظور مان از (DNA) کروموزوم ها یاساختارهای توارثی است که در همه سلولها زنده یافت میشود. اصطلاح مولیکولی (DNA) نیز بکار میرود چون (DNA) در واقع مولیکولی مرکب یا مکرومالیکول است . این بحث نیز مستلزم آنست تا روی آن به تفصل صحبت صورت گیرد و ولی از تحمل این مقاله بیرون است . صرف تکیه به روی نظریات داروین کفایت میکند که ما را به ارتباط تکوین و ظهور انسان ایده و نظری بدهد.

رابطه انسان با طبیعت و محیط زیست : انسان از ازا خلقت خود با طبیعت و محیط پیرامون خود در تماس دایمی بوده است و در دوران های مختلف زمانی گاهی از طبیعت و از حوادث طبیعت هراسیده و گاهی هم با طبیعت دست دوستی و سازگاری داده است و گاهی هم بالای آن غلبه کرده و برای برآوردن نیازهای خود به تغیر طبیعت و محیط زیست خود پرداخته است وابستگی انسان با طبیعت مادی و یک واقعیت غیر انکار ناپذیر بوده و بدیهی است که هیچ نقشی در اصل این وابستگی ندارد و انسان ناگذیر است که با طبیعت وابستگی داشته باشد چون ساختمان وجودی و ادامه حیات و رشد او چنین اقتضای دارد پس بدین اصل یک بُعد وجودی انسان عبارت از بُعد مادی و طبعی است .

اگر بتاريخ (46) بیلون سال هست و یا تکوین زمین و (200) میلیون سال آمدن انسان به روی این سیاره خاکی نظر انداخته شود میتوان چنین ادعا کرد که انسان به تولد اش بروی زمین از همان آغاز با طبیعت و با محیط پیرامون خود در تماس و رابطه بوده و هست ، این رابطه یک رابطه جاویدانی و اساس تمام روابط انسان (رابطه انسان با آب و هوا ، با محیط زیست ، با انسانهای دیگر با وسایل تولید با نیروهای مولده و بالاخره باتمام چیز های دیگر) را دربرمیگیرد انسان در رابطه با طبیعت اگر با آن در وابستگی قرار دارد از سوی دیگر بغرض تامین احتیاجات خویش به تغیر و دگرگونی آن بعد از تفکر و طرح نقشه و دیزان که این خود برتری انسان را نسبت به حیوان نشان میدهد می پردازد و با کار و فعالیت که به تغیر طبیعت دست میزند در خود نیز تغیرات را بار می آورد و پیوسته به آن دروسایل و ابزار تولید و نیروهای تولیدی اش نیز تکامل را بوجود می آورد .

تفاوت انسان با حیوان بادر نظر داشت روابط آنها با محیط زیست و یا طبیعت به چسان است؟ برای پاسخ به این سوال کمی به عقب برمیگردیم: تفاوت بین انسان و حیوان در اینجا است که حیوان برای ادامه بقاء خود و نسل خود نیازهای خویش را بطور مستقیم و بیواسطه از طبیعت بدست می آورد یا به عباره دیگر مواد خوردنی، آشامیدنی لازم برای ادامه حیات خود را بیدون آنکه در طبیعت تغییری بوجود آورد و یا در طبیعت دست زند می خورد و می آشامد و از این جهت به دیگر هموعان خود نیاز ندارد تنها برای ادامه نسل است که نیاز به جفت دارد مسکن خود را نیز یا به انجام تغییرات ساده و غریزی در طبیعت یا بیدون انجام چنین عملی تهیه میکند. پس حیوان نه جامعه ای دارد و نه نیاز به جامعه دارد ولی این انسان است که در قدم اول ذاتاً کرکتر اجتماعی دارد که با سپری شدن ده ها هزار سال نخستین افزار واقعی مانند سنگ نوک تیز (برای بریدن چیزی) یک چماق یا نیزه (برای شکار حیوانات) یک سنگ آتش زه (برای روشن نمودن آتش) درست میکند یعنی وسایل و یا ابزار تولید را بوجود می آورد پس این انسان است که در وابستگی با طبیعت از یکطرف و برای بقا و خود بر طبیعت چیره یا غالب میشود یعنی طبیعت را برای تامین زنده گی و تامین احیاجات خود مهار میسازد. از نظر مارکسیم انسان موجودی است مادی و نیازهای اش به امور مادی و اقتصادی محدود و منحصر است نیازها و خواسته های مزبور نیز دارای دوجنبه ثابت و متغیر است: نیازهای بیولوژیکی از دسته نخست و نیازهای نوع مانند همکاری با دیگران از جمله نیازهای دسته دوم انسان می باشد که کار و عمل از ابعاد مهم فعالیت های نوعی او را تشکیل میدهد در میان همه موجودات طبیعت نیز تنها انسان است که با طبیعت پیوند برقرار کرده و با کار و عمل خویش به دگرگونی طبیعت می پردازد ولی درین راستا خود نیز دگرگون میشود چراکه روابط با افزار تولیدی در هر دوره ای شکل خاصی بخود گرفته موجب دگرگونی طبیعت انسان میشود یعنی تاریخ در هر مرحله ای انسان خاص خود را می پروراند. چیزی مهم دیگری راکه به ارتباط انسان و طبیعت در نظر باید داشت اینست که اگر انسان از طبیعت چیزی را می ستاند باید در بدل ان به طبیعت چیزی هم بدهد اما نه آنطوریکه سرمایه داران لجام کسیخته برای بدست آوردن سود جنگل های مازنداران را قطع نمایند و با سوخت مواد طبعی از قبیل سنگ ذغال به گرمای طبیعت پردازند و محیط را برای زنده گی ناگوار سازند چنانچه همین اکنون به نسبت بی اعتنای همین قشر یک فیصد ممتاز جامعه دارد که طبیعت منهدم گردد

عواملیکه بموجب رعایت آن میتوان سالم بود و سالم اندیشید:

اولاً غذای متعادل: غذای متعادل و با موازنه همان غذای می باشد که بصورت عمومی باعث بهبود صحت و سلامت یک شخص گردد یعنی یک غذای متعادل و صحتی که

در محتوی خود مواد اساسی مغذی را که شامل پروتئین «امینواسیدهای اساسی و غیر اساسی» مواد شحمی اساسی، کاربوهایریت ها «موادقندی» ویتامین ها «ویتامین های منحل در آب و منحل در شحم» و مینرالها را داشته باشد و بتواند مقدار کافی و ضروری انرژی را برای عضویت انسان تهیه بدارد آنرا میتوان غذای با موازنه تلقی کرد. سازمان صحتی جهان پنج پیشنهاد پیرامون مواد غذایی ذیل را برای تامین صحت و سلامت افراد تقدیم نموده است:

یک: ان مقدار مواد غذای باید به مصرف برسد و یا تناول شود که ضرورت کالوری لازم عضویت را برآورده سازد. یک وزن متعادل واید یال همان وزنی است که بین اخذ و مصرف انرژی یعنی انرژی که از مصرف مواد غذای بدست می آید با انرژی که میسوزد و یا خاموش میشود یک تعادل برقرار باشد یعنی انرژی که برای میتابولیزم بمصرف میرسد و انرژی که درکتابولیزم میسوزد یک توازن موجود باشد.

دو- سعی بعمل آید که در مصرف غذا هایکه از نباتات بدست می آید بیشتر صرف گردد یا تناول شود از قبیل اقسام میوه ها، سبزیجات، حبوبات، مغزیات

سه- توجه باید داشت که در مصرف و تناول مواد شحمی چه مواد شحمی غیر صحتی نامشروع باشد و یا چه که مواد شحمی مشبوع باشد.

چهار- در مصارف بوره و مواد قندی نیز باید محدودیت های لازم بعمل آورده شود.

پنجم - در مصرف نمک و سودیم تا حدی که مقدور باشد باید محدودیت آورده شود بخاطر باید داشت که مقدار لازم نمک ایودین دار باید صرف شود.

یادداشت: برای آنکه دارای وزن ایدیال باشیم دایماً این فارمول ذیل را باید بخاطر داشت



BMI----- weight in kg/height in cm.10000

ثانیاً- حفظ محیط زیست و رعایت اساسات حفظ الصحوی فردی:

قبل از همه لازم پنداشته میشود تا محیط زیست را بشناسیم: محیط زیست عبارت است از آنچه که روند ویا فرایند زیستن را احاطه کرده ویا آنرا بد و ر خود دربر گرفته و با آن درواکنش متقابل قرار دارد. با توجه با این تعریف ایا میتوان مرزهای مشخصی برای محیط زیست تعیین نمود، ایا روند زنده گی بدون استفاده از هوا و خاک میسر است؟ ایا بیدون بهره برداری منطقی از خاک میتوان مواد غذایی تولید نمود؟ و امکان تغذی سا لم جمیعت روبه تزاید را فراهم ساخت؟ پس محیط زیست رامیتوان مجموعه عوامل جاندار و بی جانی دانست که در یک فضای مشخص و در زمان معین موجود زنده را تحت تاثیر خود قرار میدهد. البته پدیده های غیر زنده نیز می توانند دارای محیط باشند لیکن فاقد محیط زیستند بعنوان مثال سنگ را اگر در نظر گیریم سنگ در تحت تاثیر عوامل محیطی (تخریب فیزیکی، شیمیایی و بیالوژیکی) بخاک مبدل میشود.

حفظ الصحه (hygiene): حفظ الصحه بطور کلی به مجموعه ای از شیوه های مرتبط به نگهداشت ویا حفاظت از جا نجوری و سلامتی وزنده گی سا لم اشاره میکند، وبطور عمده در مورد تامین و فراهم اوری شرایط بهتر برای تامین سلامتی متمرکز میباشد و آن اینکه شخص باید در پاکیزه گی نگهداشتن موها، دست ها، انگشت ها، ناخن ها، و پا ها والبسه وحفظ الصحه ماهواره گی خود بکوشد. و از جانبی هر شخص باید تلاش بخرچ دهد تا سطح دانش خود را به ارتباط رعایت اساسات حفظ الصحه فردی و جمعی ارتقا دهد

عملکردی برای تامین صحت و سلامتی مطمین شامل طیف گسترده ای از رعایت اصول جا نجوری وصحتمندی سا لم میباش که شامل شست وشوی دستها قبل وبعد از صرف غذا، شست وشوی دهن ودندانها، شست وشوی دست ها بعد از فعل تغوط وتبول وشست وشوی تمام بدن طبق سکجول که شخص برای خود از قبل تعیین نموده است. باید بخاطر باشد وان اینکه آن شخصیکه میخواهد تعلیمات صحی را برای دیگران تدریس نماید باید خودش از هر نقطه نظر کسی باشد که تمام اصول واساسات حفظ الصحوی را مراعات نماید وبه خصلت وروش دایمی او مبدل شده باشد.

رعایت اساسات تامین جانجوری وصحتمندی (sanitation): بمعنی اتخاذ

اهتمامات و پیشگیری انسان از تماس با مواد فضله بغرض رعایت حفظ الصحه وبمعنی ارتقای سلامتی از طریق پیشگیری تماس انسان با خطرات ناشی از مواد غذایی ملوث، آب اشامیدنی غیرصحی، ومنازل غیرصحی وکثیف وکنترول از به تماس آمدن با حشرات وناقلین امراض ساری وواگیر و رعایت اصول تامین محیط زیست بخصوص جا بجا سازی مواد فضله در جا های دورتر از منازل بود وباش. ما در اینجا نمونه های مختلف از (sanitations) ها را پیشکش می نمایم:

* **حفظ سلامتی عمومی (Basic Sanitation):** اشاره به تجمع و جابجا سازی مواد فضله و مدفوع انسان و حیوان در سطح خانواده گی و عمومی یعنی دسترسی به تشناب و مستراح .

* **حفظ الصحه در محل (Onsite sanitation):** تجمع و جا بجا سازی مواد فضله گند یده در جا های که قبلاً برای جمع اوری تعیین شده و بعداً آنرا با اصول حفظالصحوی از بین بردن و یا حریق نمودن .

* **تحفظ و حفظ الصحه مواد غذا یی (Food sanitation):** یعنی با رعایت اساسات حفظالصحوی باکیزه نگهداشتن و پختن و صرف کردن مواد غذایی .

* **حفظ الصحه منازل مسکونی (Housing sanitation):** اشاره به حفاظت از محیط خانه و از تماس آمدن با امراض ساری و ناقلین امراض میباشد که درین صورت منزل باید همه وخته پاک و منزله و دارای کلکین ها و جلوگیری از دخول ناقلین امراض واگیر بخصوص از پشه ها ، مگس ها و حیوانات مریض و ناقل سالم باشد.

* **حفظ الصحه محیط زیست (Environmental sanitation):** محفوظ نگهداشتن محیط زیست و اتخاذ اهتمامات لازم بغرض جلوگیری از امراض ساری و قابل انتقال توسط عوامل و یا ناقلین امراض ، که شامل مواد خشکیده فضله در مسیر باد ، آب های کثیف و ناقل امراض پرازیتیکی و مواد فضله و باقیمانده از فابریکات صنعتی میباشد که باید از تماس به همچو مواد خودداری شود و هم مسولین امور همچو موادر را به جا های مناسب جابجا و یا از بین ببرند و نخواهند که محیط زیست ملوث گردد .

* **سلامتی محیط زیست (Ecological sanitation):** سلامت نگهداشتن محیط زیست از بقایای مواد بازتاب (recycling) مغذی حیوانی و انسانی .

ثالثاً - ورزش و حرکت : توسعه و گسترش ورزش یا عام شدن ورزش در میان جوامع آگاه به دلیل تاثیرات سودمند آنست .



که بیشتر لازم و حیاتی میباشد . فعالیتهای بدنی باعث افزایش بنیه و قدرت شخص

ورزشکار می‌گردد و در مواقع سخت و اضطراب‌آور توان ورزشکار را برای تحمل چنین وضعیتی‌ها افزایش می‌دهد. بهر اندازه که شخص سالم باشد قلب و ریه‌ها و عضلات و تمام احشای بدن می‌توانند بهتر کار و فعالیت نمایند و زودتر احساس خستگی و مانده‌گی نه‌کنند. و شخص ورزشکار می‌تواند فواصل زیاد طولانی را بیدون احساس خستگی طی نماید. حرکات و ورزش بر جنبه‌های گوناگون فرد اثر می‌گذارد و ورزش به تعادل جسم و جان آدمی می‌انجامد با ورزش انسان روحاً احساس مسرت و خوشی می‌نماید و این احساس خوشی به او تازه‌گی و طراوت و بشاشیت می‌دهد آن‌طوریکه او اکثر اوقات خندان و خوش معلوم می‌شود .

ورزش به جسم انسان ورزشکار این توانایی را می‌دهد تا بدن او در جذب و استفاده اوکسیجن او را بیشتر آماده گرداند فشار خون بلند را کاهش دهد از بزرگ شدن قلب و شش‌ها جلوگیری بعمل آورد جریان خون را در شراین عضویت سرعت دهد، قدرت و انعطاف پذیری عضلات را باعث گردد در مقابل محرکه‌ها و تنبهاات واکنش عضلات را بهتر گرداند ، استخوان‌ها را محکم و مقاصل را استوار و از لعزش اوتار مفصلی جلوگیری بعمل آورد ، ورزش سیستم هضمی ورزشکار را بهبودی می‌بخشد تناسب اندام افزایش هماهنگی و تعادل در اعضای بدن را باعث می‌گردد و انسان ورزش کار زودتر خسته و مانده نمی‌گردد .

پژوهش‌های اخیر نشان داده است که یکی از فواید دیگر ورزش بلند رفتن توقع حیات است شکیبایی و انعطاف پذیری از دیگر فواید ورزش است ، انعطاف پذیری معمولاً با افزایش سن و سال کاهش می‌یابد ولی با ورزش می‌توان نرمش و انعطاف پذیری را در خود جا داد و از تصلب و خشک شدن شراین جلوگیری بعمل آورد ، ورزش وزن بدن را در تعادل درمی‌آورد و مقاومت عضویت را در مقابل مکروبها بلند می‌برد سرانجام ورزش نه تنها که باعث مسرت و طولانی شدن توقع حیات می‌گردد بلکه ورزشکار در جامعه از داشتن دوستان خوب بیشتر برخوردار بوده شخص کاملاً اجتماعی می‌باشد .

رابعاً – فواید مطالعه هدفمند: مطالعه باعث رشد بیشتر وظایف مغز می‌گردد، این



موضوعی است که پژوهشگران از تحقیقات خود در این اواخر بخصوص با کمک تکنالوژی درحال توسعه دریافته اند. بمنظور دریافت معلومات چند پیرامون این موضوع دلچسپ ناگزیر باید کمی به توضیح مباحث علمی درین بخش پردازیم:

سوال: آیا مطالعه و فراگیری یا آموزش در ساختار مغز انسان با مطالعه تغییراتی را بوجود می آورد؟؟ از پیا مدهای چندی که درین بخش حصول گردیده است چنین است بگونه مثال: مفهوم یادگیری و مطالعه ویا خواندن کتاب و ناول و..... میتواند تغییری در روش های جدید بیشترتر در جهت تغییر مغز بوجود آورد یا به عباره دیگر مطالعه میتواند تغییرات چندی را در ساختار ویا وظائف مغز بوجود آورد. علاوه بر آن استعداد طبیعی نسبت به روش خاص از یادگیری و مطالعه را میتوان با بررسی ساختار مغز کشف و بر ملا ساخت و آن اینکه اگر مغز با آموزش و مطالعه تغییر نموده باشد میتواند همچو تغییرات رخ داده و قابل انعطاف را با بکار برد ابزار و ماشین الات مصنوعی (computer tomography , functional magnetic resonance imaging)

.....(IMRI)) ویا با تجویز ادویه قابل رویت ساخت.

توانایی انطباق مغز را از نظر فیزیکی بنام انعطاف پذیری و یا شکل پذیری (plasticity) مغز یاد می نمایند، که این انعطاف پذیری مغزی میتواند به دوشکل ویا روش رخ دهد: از طریق تغییر در ساختار داخلی از سلول های عصبی (Neurons) یا از طریق تزاید تعداد سینپس ها «محل وصل دو عصب» را (synaps) می نامند.

حافظه کوتاه مدت و انتقال آن به حافظه ای بلند مدت را اندازه گیری شکل پذیری «انعطاف» مغز گویند. یک نظریه از حافظه کوتاه مدت چنین وانمود می سازد: که خاطرات ممکن است باطنین انداز شدن مدارهای عصبی انگیزه های شاخه های سینپسها را در سیستم دماغی ایجاد نماید و بدین اساس اگر اطلاعات داده شده یا معلومات اخذ شده توسط مغز برای یک مدت زمانی در حافظه باقی بماند در آن صورت میتواند گفت که این معلومات بدست آمده بیشتر متباز گردیده ویا برای مدت طولانی در خاطره مغز باقی می ماند تبدیل شدن حافظه کوتاه مدت به حافظه طویل المدت توأم با تغییرات در ساختار اناتومیکی و بیوشیمیکی مغز میباشد. بخاطر باید داشت که منطقه (hippocampal) ساحه ای از مغز است که توأم با تحفظ خاطرات ابتدایی میباشد و این بخش از مغز در احضار صدغی بداخل مغز موقعیت دارد و اکثراً در ایجاد انگیزه ها دخالت می نماید بخصوص هنگامیکه در معرض تنبهاات قرار گردد که همچو تنبهاات را میوان مطالعه کتب یا ملاحظه فلم ها و تصاویر و نامید لذا در فرجام میتوان گفت: که سینپس ها ویا اتصال سلولهای عصبی در اثر مطالعه فزونی می یابند ویا به عباره دیگر سلول های عصبی اثر مطالعه به شناخت موضوعات بیشتر دست می یازند و به غنای استعداد شخص با مطالعه می پردازند در حالیکه اشخاص بی سواد ویا آنهایکه

مطالعه ندارند و یا مطالعه نمی نمایند سلول های عصبی شان کورونا بینا باقی می ماند.

ریفرنسها :

*Does reading actually change the Brain?

*if you change your mind : the Effects of learning on the Brain.

*Human Nature and the relationship between individuals and society.

* تیوری تکامل گونه ها اثر چارلس داروین زیست شناس انگلیسی.

* مطالعه سایت های طبی و مواد غذایی .

* مطالعه مقاله دوکتور مرتضی محیط به ارتباط سوژه و اوپژه در سایت خود داکتر مرتضی محیط.

* اخذتصویر از سایت ها مختلف داخل انترنیت.

* معلومات های در دست داشته ای خودم از مطالعه کتاب های فزیولوژی ، اناتومی ، بیالوژی و سویسولوژی و
.....

با تقدیم درودها

2014-5-15