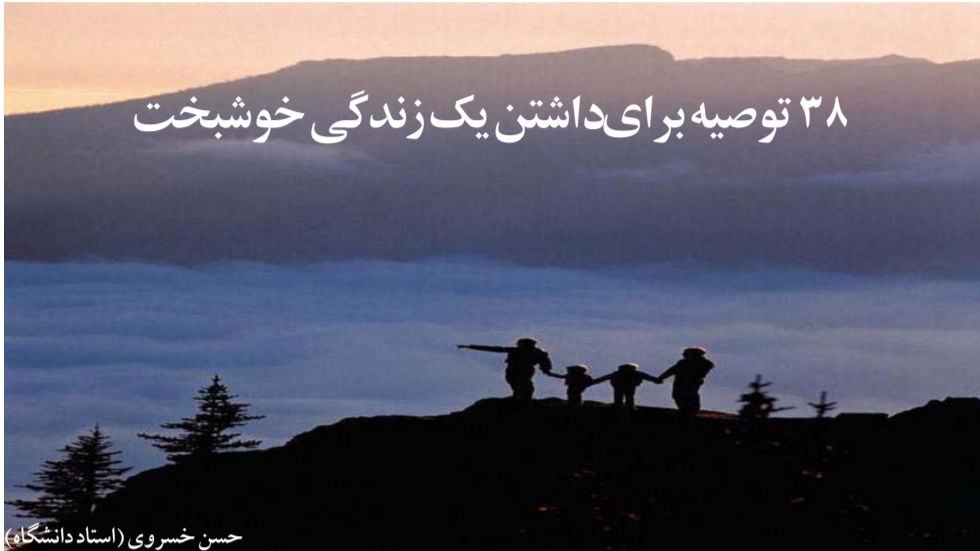


جایگزینی مایعات به هنگام ورزش

به هنگام ورزش طولانی مدت ، اگر مایعات به اندازه کافی جایگزین نشود ، در مقایسه با موردی که آبرسانی بخوبی صورت گرفته است ، تواتر قلبی تا حد زیادی بیشتر می شود . وخیم ترین تاثیر کم آبی ناشی از جایگزین نشدن مایعات به هنگام ورزش ، عبارت است از اختلال در دفع گرما که ممکن است دمای مرکزی بدن را تا حد بسیار خطرناکی بالا ببرد (یعنی بیش از ۴۰ درجه سانتی گراد) کم آبی ناشی از ورزش ، سبب پر غلظتی مایعات بدن شده و جریان خون پوستی را مختل می کند . پیامد این امر ، کاسته شدن از مقدار عرق ریزی است . در نتیجه دفع گرما را از طریق تبخیر که عامل از دست دادن گرما به میزان بیش از ۸۰ درصد محیط گرم - خشک است ، با محدودیتهایی روبه رو می سازد . کم آبی (یعنی ۳ درصد کاهش وزن بدن) همچنین می تواند منجر به کاهش عمده ای در برون ده قلبی به هنگام ورزش شود ، چرا که میزان کاهش حجم ضربه ای ممکن است بیشتر از افزایش تواتر قلبی باشد . آب آنجا که پیامد خالص عدم تعادل آب و الکترولیت ، اگر با جایگزین نشدن مایعات به اندازه کافی به هنگام ورزش توأم شود ، مقدار ذخیره گرما را افزایش می دهد . کم آبی ناشی از ورزش ، بالقوه باعث گسترش اختلالات وابسته به گرما می شود که از جمله آنها گرمادزدگی است که بالقوه خطرناک است . بنابراین منطقی است که حدس بزنیم جایگزین سازی مایعات که کم آبی و افزایش بیش از حد گرمای بدن را به هنگام ورزش جبران می کند ، ممکن است در کاستن از خطر آسیب گرمایی ، موثر باشد . برای به حداقل رساندن احتمال آسیب گرمایی ، توصیه می شود مقدار آب دفع شده از طریق عرق کردن به هنگام ورزش ، با همان مقدار آب جایگزین شود . ناکافی بودن آب دریافتی ممکن است منجر به درماندگی پیش از موقع شود . معمولاً افراد ، به هنگام ورزش ، به همان میزانی که عرق کرده اند آب نمی نوشند و تازه در بهترین وضعیت (نوشیدن ارادی آب) فقط دو سوم آب از دست رفته بدن را جبران می کند . این که افراد ۲ تا ۶ درصد وزن بدنشان را به صورت عرق به هنگام ورزش کردن در هوای گرم و با وجود دسترسی به مایعات کافی از دست بدهند ، امری عادی است . خلاصه این که هدف اصلی از جایگزین مایعات بدن ، که به هنگام ورزش دفع می شود ، آبرسانی بدن در حد طبیعی است . نوشیدن مایعات کافی ۲۴ ساعت پیش از مسابقه ورزشی و ۵۰۰ میلی لیتر مایع حدود ۲ ساعت قبل از فعالیت ورزشی ، آبرسانی کافی را میسر می سازد . در ورزشهایی که بیش از یک ساعت به طول می انجامد ، اولاً باید کربوهیدرات را به محلولهای جایگزینی مایعات افزود تا غلظت گلوکز خون حفظ شود و شروع خستگی به تاخیر افتاد . ثانیاً باید الکترولیت را به محلول های مذکور افزود تا ضمن خوش طعم شدن ، احتمال بروز کمبود سدیم کاهش یابد . به هنگام ورزش ، با خوردن ۶۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی متر محلول هایی که حاوی ۴ تا ۸ درصد کربوهیدرات را به طور همزمان برطرف کرد .

۱- از بزرگنمایی تلاش های خود پرهیز کنید ، چون همسر شما هم تلاش های فراوانی برای زندگی مشترک دارد .
۲- موفقیت فرزندان شما و جمعی ، به تلاش های متقابل زوجین بستگی دارد .
۳- در حضور فرزندان از کلمات و عباراتی که بار محبت آمیز و موفقیت آمیز دارند استفاده نکنید ، مانند : خواهش می کنم ، خسته نباشید ، عزیزم ، بسیار خوب ، آفرین ، دست شما درد نکند ، موفق باشی ، جانم و...
۴- قدرت والدین در خانه نباید تضعیف شود و به ویژه اقتدار پدر باید بر سر خانواده باشد تا سنگ بر روی سنگ بند شود (با ملاحظه اعتدال و انصاف) .
۵- رفتار زوجین با هم ، الگوی رفتاری فرزندان با والدین است ، پس فرزندان با هویت و شخصیت مطلوب پرورش دهید .
۶- فرزندان در آینده که بزرگ و مستقل می شوند ، رفتار پدر و مادر را نقد می کنند . پس مراقب باشید .
۷- بار زندگی را به تنهایی نمی توان به دوش کشید ، پس لجاجت و سرسختی نکنید .
۸- در امر ادامه تحصیل و توسعه فکری و معنوی همسر خود بکوشید .
۹- تحقیر کردن همسر در میان فرزندان به نفع نظام خانواده نیست .
۱۰- خرافات و حرف این و آن را از محیط خانه دور کنید .
۱۱- خواسته ها ، تمایلات و نیازهای همسران را کشف کنید .
۱۲- منطقی ، تنها تیغی است که هیچ گاه کند نمی شود ، بیایید همواره

منطقی باشیم .
۱۳- همان قدر که شما دوستانی برای گفتگو و رفت و آمد دارید ، همسران هم دارد ، پس سعی کنید در این زمینه تعادل و تفاهم برقرار باشد .
۱۴- ساختار جسمی و روحی ۲۲- زوجین باید خاصیت هم پوشانی داشته باشند ، یعنی یکدیگر را کامل کنند .
۲۳- از نوشتن فیلمنامه (سناریو) در ذهنتان ، برای مقابله با طرف مقابل (همسران) پرهیز کنید .
۲۴- پرکردن ذهن از مسائل ،



۳۸ توصیه برای داشتن یک زندگی خوشبخت

حسن خسروی (استاد دانشگاه)

تحلیل و رفع اشکال نمایید .
۳۱- فرزندان بعد از پیوند شما بوجود آمده اند پس آنها را مقدم بر خوشبختی خود ندانید .
۳۲- هیچ وقت زندگی را در بن بست نبینید ، همیشه یک راه خوب برای رهایی وجود دارد .
۳۳- شیرینی زندگی به فراز و نشیب ها داشتن و نداشتن های آن است . پس کام خود را همواره با تکیه بر موفقیت ها ، شیرین نگاه کنید .
۳۴- هنگامی که با هم دعوا می کنید و از دست یکدیگر ناراحت می شوید و قهر و ناز می کنید ، والدین یکدیگر را دعوت کنید و دور هم جمع شوید تا بهانه ای شود برای این که با هم آشتی کنید .
۳۵- به مناسبت ها و بهانه های مختلف ، مانند سالروز تولد ، ازدواج ، عقد ، فرزنددار شدن و... به یکدیگر هدیه ای بدهید و فضای خانواده را تحول ببخشید .
۳۶- همسر خود را در موفق شدن در فعالیت ها و صحنه های اجتماعی یاری رسان باشید .
۳۷- زوجین در ماه های اول زندگی باید مراقب روحیات و ویژگی های فردی یکدیگر باشند تا به هم عادت کرده و سازگاری و تطبیق پیدا کنند . شاید ماه های اولیه زندگی ، شکنندگی زیادی داشته باشد پس مراعات همدیگر را نموده و مواظب هم باشید .
۳۸- در همه حال رضای خدا را در نظر داشته و خداترس باشید چون در این صورت هر حرفی را نخواهید زد ، هر کجا نخواهید رفت ، هر فکری نخواهید کرد و هر تصمیمی نخواهید گرفت .

حرف ها ، عقده ها و کمبودها ، دردی را دوا نمی کند ، ذهن خود را زلال و بی کینه کنید .
۲۵- تحکیم مبانی اعتقادی و پایبندی به اصول اخلاقی و مذهبی ، کار اول شماست .
۲۶- اجازه تعرض و بی حرمتی به افراد خانواده خود را ندهید . حریم خانواده باید ایمن ترین جا برای شما باشد .
۲۷- ممکن است همسر شما گاهی رفتارهای عجیب و غریب از خود بروز دهد ، سعی کنید با آن منطقی برخورد نمایید .
۲۸- آراستگی و آرایش ظاهری نقش مهمی در دل بستگی زوجین به یکدیگر دارد .
۲۹- موقع بروز اختلاف و ناراحتی ، ببینید اصلاً بر سر چه با هم اختلاف دارید چون اغلب ناراحتی ها بر سر مسائل هیچ و پوچ و بیخودی است .
۳۰- از همسران بخواهید پنج ایراد و اشکال اساسی شما را بنویسد و سپس با یکدیگر آنها را تجزیه و

زن و مرد با یکدیگر تفاوت دارد . شناخت این تفاوت ها ، کنار آمدن با زندگی را برای ما راحت می سازد .
۱۵- مسایل و مشکلات خانه را به همسران طوری بازگو کنید که منجر به نتیجه ای تلخ نشود .
۱۶- کارهای منزل را تا قبل از آنکه همسران به خانه بیایند انجام دهید تا زمان بیشتری را در کنار او باشید .
۱۷- خانه برای مرد باید محل آرامش و محبت و عشق باشد ، این خانه را هر روز برای او بسازید .
۱۸- خودتان شوخی شوخی برای همسران ، در درس درست نکنید .
۱۹- در بیرون رفتن ها از خانه ، مسافرت ها ، تفریحات و... مراقب نگاه های آلوده باشید .
۲۰- در حد ضرورت ، با غریبه ها ارتباط کلامی داشته باشید و نه بیشتر .
۲۱- زندگی خوب داشتن را می توان از کسانی یاد گرفت که زندگی شان تباه شده است .

کنید .
اگر اعتقاد داشته باشید وقتی دری بسته می شود ، در دیگری باز می شود ، خواهید توانست به جای آن که در مقابل تغییرات بایستید با وقایع و همگام با شکل گرفتن آنها حرکت کنید .
۴- به زندگی معمولی خود بپردازید تا آنجا که ممکن است فعالیت های روزانه خود را دنبال کنید تا زندگی دوباره روال عادی خود را پیدا کند .
۵- از افکار منفی پرهیزید تلاش کنید از این فکر که نتیجه همه تغییرات منفی است دوری کنید .
نتیجه گیری های بدبینانه می تواند شما را از انرژی فراوانی که احتمالاً نیاز خواهید داشت تهی سازند یا حتی شما را به اضطراب و افسردگی بکشانند .
۶- از تغییر پذیری خود استفاده کنید همه ما توانایی پذیرفتن تغییرات را به درجات مختلف دارا هستیم . سعی کنید در زندگی از قدرت انعطاف پذیری خود در هماهنگی با افکار نو سود ببرید و به طور خلاصه با جریان حوادث جلو بروید .

کتابخانه ببرید و به وی کمک کنید تا کتابی راجع به موضوع مورد علاقه اش پیدا کند ، سپس به او اطمینان دهید کتاب را خواهید خواند ، بدین شکل می توانید در موضوع کتاب آخر هفته با هم بحث کنید .
چند پیشنهاد: برنامه های مطالعه آزاد در کتابخانه های عمومی و مدارس به عنوان امری رایج در میان مردم جا نیفتاده است . آنچه را که در جامعه عرف است ، بفهمید و فراموش نکنید به فرزندانتان اجازه دهید ببینند چقدر از اینکه به طور تفریحی کتاب می خوانند ، لذت می برند .

با فرزندان بخوانید یا برای او تعریف کنید .



چرا این امر مهم است ؟

کودکان قادر به خواندن هستند ، ادامه دهند و برنامه ای برای مطالعه بچه های بزرگتر در طول تابستان یا ایام تعطیلات طراحی کنند . کوپر که



راههای مفید برای هماهنگی با تغییرات

با هم خواندن ، عشق دیرین به کتاب را تقویت می کند و این امر در طول تابستان که بچه ها از محیط مدرسه دور هستند ، حائز اهمیت است . دکتر هریس کوپر ، نویسنده تحقیقات اخیر راجع به موضوع : " والدین می توانند مانع افت تحصیلی شوند " ، می گوید : بچه ها معمولاً بین ۱ تا ۳ ماه تعطیلی تابستان یا ایام عید ، فرصت یادگیری را از دست می دهند .
چگونه این کار را به نحو احسن انجام دهیم ؟
کارشناسان معتقدند والدین باید هر شب برای بچه ها کتاب بخوانند و این کار را حتی تا زمانی که خود

آفتاب

● بردباری ، دانش و خاموشی از نشانه های فهم است . خاموشی ، دری از درهای حکمت است .
خاموشی ، دوستی نصیب (انسان) می کند و راهنمای هر نیکی است .
امام رضا (ع)
● بخشندگی ، دوستی نصیب (انسان) می کند و اخلاق را زینت می بخشد .
امام علی (ع)
● بدی برادران را فراموش کن تا دوستی شان را پدیدار کنی .
امام علی (ع)
● دلها بر دوستی آن که به آن ها نیکی کند و دشمنی آن که بدان بدی کند ، سرشته شده است .
رسول خدا (ص)
● در حقیقت کسی تو را دوست دارد که برایت چاپلوسی نکند و کسی تو را می ستاید که (ستایش خود را) به گوش تو نرساند .
امام علی (ع)
● هر کس مردمی را دوست بدارد (در قیامت) با آنان محشور خواهد شد .
رسول خدا (ص)
● هر که دین خود را بزرگ شمارد ، برادران خود را بزرگ می شمارد و هر که دین خود را سبک می شمارد ، برادران خود را سبک می شمارد .
امام صادق (ع)
● بهترین هر چیزی نو آن است اما بهترین برادران ، قدیمی ترینشان هستند .
رسول خدا (ص)

۱۰ راه حل برای غلبه بر تردید



یک بار هم که شده ، برایتان پیش آمده نتوانید تصمیم بگیرید و بر سر دو راهی قرار بگیرید ، مثلاً ندانید این کار درست است یا آن یکی و آخرش هم نتوانید انتخاب کنید . برای رفع این مشکل ، بهتر است این دفعه هم ۱۰ راه طلایی ما را بخوانید ، شاید کمکتان کرد :
۱. وقتی می خواهید بر سر دو راهی تصمیمی بگیرید ، حواستان باشد فایده ها و ضررهای ظاهری هیچکدام از ۲ راه گولتان نزنند .
۲. درباره هر ۲ راه تا جایی که ممکن است ، فکر کنید و آنها را آزمایش کنید .
۳. همه ضرر و زیان های احتمالی هر ۲ راه را بررسی کنید .
۴. سعی کنید واقع بین باشید .
۵. برای ثابت کردن این که راه مورد نظر شما بهتر است ، علاوه بر عقل و استدلال از بصیرت خود هم کمک بگیرید .
۶. از تغییر ترسید . سعی کنید اوضاعی را که رضایت بخش نیست ، تغییر دهید .
۷. از آزمایش هم هراسی به دل راه ندهید . ترس مانع تصمیم گیری درست می شود .
۸. سعی کنید تغییراتی را که درست و معقولند ، قبول کنید .
۹. برای این که بتوانید چیزی را که به دست آورده اید ، حفظ کنید ، نقصها و عاداتهای نادرستتان را اصلاح کنید .
۱۰. برای این کار بهتر است ، آنها را روی یک ورق کاغذ بنویسید و هر شب موقع خواب مرور کنید .