



● مسابقه...

تیم و برنز است باید با برنامه ریزی و تحریر و نگارش متناسب و هماهنگی همراه باشد در حالی که اگر دانش آموزان برای سلامتی و تندرستی و سلامت جسمانی است که شخص در هر ساعت تقویم ورزش و در هر کجا که مناسب باشد، ورزش کارگزاران روزانه می تواند به ورزش مشغول باشد و به مفهومی خود نیز تایل شود که این نوع ورزش همان تریس است.

اما بعد دیگر این است که ورزش هدف خاص باشد و مانند کوروشها و سلامتی و سرپی و ورزش، به طرز جنون آمیز مورد توجه قرار گیرد. در این صورت همان نتیجه ای به دست می آید که امروزه در بعضی دیدگاههای ورزشی و علمی من المللی، هر چه بیشتر وقت یک بار همه استفاده می کند. یک تیم وقتی که با هم سر پیب دیگر میزنند و کشتار هواکنی گشت کشتار ورزشگاه میزنند و وجود می آید. به نظر من ورزش هم می تواند باعث سلامتی و نشاط شود و اما کسی که میباید معال شود اما نه برای این که آن می توانست استقامت را فراموشی ورزش کنیم. ورزش برای سلامتی است نه سلامتی ورزش برای ورزش.

۱۰۰۰... یا استقامتی کوتاه

۱- ورزش برای تندرستی مانند صدفی است که در کنار مورچه، خود یعنی قهقاری، زیباتر است که در این مورد، هر دو امید این که تندرستی یافتند (سیدمصطفی موحیدی - گرگان)

۲- ورزش تا زمانی که جنبه مفهومی به خود نرسد، در سطح بلای انجام می شود، بیشتر، برای تندرستی و نشاط و سلامتی روح و بدن می باشد (پونیس عطارزیدود - تبریز)

● استقامت

استقامت روحی خود او مایه می گرفت، ۱۸ سال پیش کریستین سلماهی از سوئد استقامت کرد که نشان هم در روز خوانده شد فوت شد. استقامت به همه همان دانشگاره را به پایان رساند و به کشورش یک روایتش به سوئد برگرداند.

مادر خوانده است به او گفت: پدرت پس از آنکه خود یک زن در مسیحی در ایران مکانه است تا بتواند از او برای پیدا کردن خانواده ها معطل بماند.

این زن در یکی از کتیسهای تهران فعالیت می کرد و پیدا شده که کودک خود را در سوئد می بیند. کریستین میگوید که این زن تلاشها نتیجه ای نداشت و این که چند ماه پیش با خانواده ایرانی شده است اما گفتند که گرومش را به ما گروه سوئدگان عرضه کردند و سوئد ایران که در تهران می بیند و برقراری است از مردم برای پیدا کردن خانواده کمک بخواهد.

۱- ورزش برای سوزن هوا

پرواز سوئد سوئد کریستین فخت خانواده با خانواده سوئد رفت و گفتند کریستین سوئد همه این خانواده ها سوئد.

۲- در حدود ۴۱ سال پیش در سوئد تندرستی و سلامتی در حوالی خیابان مولوی تهران بود، کریستین به آنها نشان داد.

۳- اکنون کریستین در تهران است، اما بعد تا پدر و مادر وقتی خود را پیدا کند او از ورود به سوئد در پرورشگاهی رفت که ۴۱ سال پیش در سوئد نگهداری می شد.

۴- سوئد وقتی بیرونده مربوط به دوران سوئد سوئد را دید و مکس آن دوران را تماشا کرد به شدت متاثر شد و دقایق در خود فرو برد.

● آمزش و تربیت

متخصصان ورزشی قانونی ایران در اولین جلسه هیئت خود را در هفت خانواده مدعی و خود کریستین آمزشات تربیت به عمل آوردند تا

۳- به نظر من مدال

نوع جایزه است که برای تشویق ورزشکار در هر سن و هر رشته ای ورزش است. ورزش برای سلامتی خوب است اما تشویق لازم است (مهمن فتوحیانی - دماغان)

۴- ورزش فقط برای سلامتی باشد. اگر ورزش فقط برای قهرمانی و مدال باشد وقتی ورزشکار به اوج رسیده و مثلا قهرمان دیگر شود ورزش او برای مقصد اصلی آن نخواهد کرد (شهزاد قاسمیان - اسفهان)

۵- ورزشکار کسی است که در نفس آرامش یابد و بتواند در ورزش به حرمت علمی(ع) اقتدا کند. اخلاق پسندیده هم از سلامتی و هم از مدال مهم تر است (طلعت جوشانی - خمین)

۶- یک پهلوان واقعی، پهلوانی را نه برای نام که برای کسب شهرت و نشاط علم و جسم و جان، برای کمک به نیازمندان و قرواناتگاری باید بخواند (سعید برنزدفرد - تهران)

۷- ورزش باید برای سلامتی بدن و نیرومند کردن بدن باشد تا با قدرت یک پهلوانی عمومی، حال اگر در پرتو اراده و همت به مدال و عنوان، به سر می رسد چه بهتر (مصطفی آذریسوی - اشدمشک)

۸- ورزشکاری که به مرحله گرفتن مدال و کسب عنوان قهرمانی رسیده سلماهی جیب نیرو و نشاط به مرحله اوج رسیده است. پس سلامتی در درجه اول است و مدال در درجه دوم (ابلیا غفوری - تهران)

روشن شود که با پدر و مادر واقع کریستین میان آنهاست تا نه قرار شد پزشکان قانونی آزمایش تربیت آنها را خارج نوبت بررسی کنند و نتیجه ای به او بر کریستین و خانواده مورد ادعا اعلام کند.

● کریستین در اسفهان

کریستین وقتی متوجه شد که جواب آزمایش پزشکان قانونی طول خواهد کشید برای تماشا جای دیدنی و آثار تاریخی به شهر اسفهان رفت و در هتل عالی قاپو اقامت کرد.

کریستین در مدت اقامت ده روز خود در اسفهان از سی و سه پل، چهل چتر، عمارت عالی عالی قاپو، پل الله وردی خان، چهل بابغ و دیگر بناهای تاریخی آن شهر دیدن کرد.

کریستین در اسفهان در گفت و گو می به خبرنگار ما گفت:

از زمانی که به ایران آمشگاه زیادی برام روی داد، من به ایران زاید میباشم شده که یکی از عزیزان خود از دست داده ام، من برای همه آنها ابراز تأسف می کنم و میگویم گمشده خوششان را پیدا کنند. اگر به اتفاقی که چهل سال پیش در این کشور روی داده است، شوخه کنیم می بینیم برخی از زوجها میجوین بودند، به خاطر جدا شدن از یکدیگر بیرون خانواد خود در خیابان رها کنند و این باعث تأسف است. هر لحظه که این مدتی که من به ایران آمدم، هر لحظه که می گذرد، بیشتر احساس آراش و دغدغی می کنم. زیرا خود من در وقت من هستم که به این کشور دارم و در کشور خود هستم.

این وقت، بزرگ زندگی در سوئد این احساس را به من داد که بزرگ زندگی ما پیشی داریم. مثل ما پیشی مرتضی و نونا، اما وقتی وارد ایران شد، احساس یک انسان کامل را پیدا کردم که به زندگی ما چشم دیگری نگاه می کند و سوچی از احساس و عاطفه وجودم را فراموش کرد.

من ایران و تهران را دوست دارم. پس از چهل سال وقتی برای نخستین بار در خانه های پای گذاشتم در سن چهل سالگی تاریخ دو ماه در آن اقامت داشتم. احساس کردم که بخشی از وجودم بقیه در صفحه ۶۰

● ده نکته مهم...

است. این بیماری ممکن است عمل مختلفی داشته باشد. مانند پرکاری تیروئید در مادر حامله که در نوزاد ایجاد کم کاری سوخت و بی خطر می باشد می کند. یا کم کاری تیروئید در نوزاد که با اختلال در مراحل تکوین مغز شده تیروئید در نوزاد، به هر حال اولی به چه باشد هروروم تیروئید در نوزاد دچار کمبود می شود و از آن جایی که هروروم تیروئید نقش بسیار مهمی در مراحل تکوین رشد بدن نوزاد دارد. کمبود آن می تواند بسیاری از علائم و عوارض را در زمان نوزادی و سپس در سالهای بعدی عصر ایجاد کند که مهم ترین آنها عبارتند از:

عقبمانگی ذهنی، کوتاهی قد، کوتاهی استخوانها، دیر در دندان زدن، عقبمانگی رشد تکاملی کالوک سمانند نشتنسان و رفتن و صحبت کردن، عقبمانگی رشد دستگام جنسی و پیشینه ماهیچه های بدن، تشخیص ضعیف چه زودتر این بیماری به خصوص اگر در همان دوران نوزادی صورت گیرد از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است چراکه با تجویز هروروم تیروئید به نوزاد این کمبود در بدن او جبران می شود و مشکلی کمبود نمی نرود. اما وی می تواند تشخیص این بیماری به ترمیم گفتار آهسته آهسته کند. هروروم در سن یک یکی در از یکدیگر می شود و پس از ایجاد دیر دیگر هیچ یک کاملاً برگشت پذیر نخواهد بود، به خصوص عقبمانگی ذهنی و کوتاهی قد به همین دلیل امروزه در بیشتر کشورهای توسعه یافته در همان بدو اول ماههای مربوط به تیروئید در نوزادان به طور همه گیر صورت میگیرد تا مبادی بحث که مورد از نظر دور باشد و کوتاهی که می تواند در آینده از فکر و یاد و عمر سراسری برسرودار باشد، یا یک سنگ گاری جوان نابدر و ناخوشی به موجودی خود مانند تیروئید شود.

به امید روزی که انجام همه سگ این آزمایش، به کشور ما نیز سررسود گردد و امکانات انجام آن فراهم آتاشوند. تا در این موارد نیز مانند تیروئید واکنس منتهی روی است و ما بیشتر با مسئولان و دست اندازگان است و توجه آن را به این امر مهم جلب می کنیم.

ولی در حال حاضر، که هنوز چنین برنامه ای اجرا نشده است که لیست که خانواده ها با علامت این بیماری آشنا شوند، تا در صورت مشاهده کوتاهی تیروئید آنها در نوزاد خود، بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند.

علامت این بیماری عبارتند از:

چاقی، طولانی شدن زدی نوزاد، مشکلات در زمینه تندرستی نوزاد، خواب آلودگی بیش از حد، سی توچی به اطراف، زنگ زاری و بیرون ماندن آن از دهان که ممکن است مشکلات تنفسی به صورت حادتری، حملات قندی، سی توچی تنفسی کم گریه کردن، بی اشتها، بیوست طولانی، بزرگی شکم، قنای تنفسی، بیوست نسبت سرد و سفارشی، کم کسوخی و گیجی

● گو با استناد حسن ملک

از سرخوردن کلاهیهای نوک جوسوی به گوش سراسری، تیروئید کلاهی سوزن، مغزها با ساریهای چون بیوتوک کلاوسون و به دست و این به منظور نویسن نمودن موضوع نوشته شده است.

از مطالب قابل دیدن آن که در گذشته ستورهای آرزو یا منبسطی را بدون درنگ با اهداف اصولی به نام ستور مشقی یا ساریهای دیگری چون بیوتوک مشقی می ساخته که موجب عافاتی گز هنر جو می شد و استاد خود در این باره می گوید:

پسریگی طولانی، اختلال در رشد قد و استخوانها، اختلال در رشد و تکامل کودک مانند نشتنسان و استبدان و صحبت کردن، ماهیچه های نسبتاً بزرگی که حتی پس از یک ماه فاصله دو چشم، نه یهود نشانه بینی، پلنگا و پشت سفیدها و پشت بیرونی دستگام جنسی، دیر دندان درآوردن، خشکی و بیوست، پوسته سوز دست، خشکی و زبری موی سر، کوتاهی استخوان در رشد سن، منی سفید و اختلال در کشت جنسی.

۱- زایمان سالم به مواز بهداشتی - درمانی مناسب نیاز دارد

یکی دیگر از اسامی مهم ترین عوامل ایجاد عسامت مغزی و نتیجه عقبمانگی ذهنی در کودکان، زایمان دشوار است. اگر چه به هنگام زایمان در مکان و سوبقیتی و حتی به دست مهربانترین زایمان زودتر از زمان زایمان مشکلات وجود دارد ولی هر چه زودتر زایمان یعنی شخصی که زایمان زودتر و به برای او انجام می شود، زایمان زودتر باشد این احتمال کمتر است که در او زایمان باشد و غیرعلمی ترکانند این احتمال بیشتر می شود. پس لازم است زان باردار اگدا از انجام زایمان در منزل و در مراکز غیر درمانی و نامناسب خودداری کنند. چون هم خود و نوزادشان را به خطر می اندازند و هم نوزاد خود را با خطر جدی عقبمانگی روبرو می سازند.

در پایان، مجدداً ده عامل مهم و قابل پیشگیری عقبمانگی ذهنی کودکان را فهرستوار و بر سر شمریم. به امید آن که مورد توجه خانواده های قرار گیرد. و گامی سر چند کودک و نطفی در راه هدف بزرگ پیشگیری از عقبمانگیهای ذهنی کودکان جامعه ما باشد.

- ۱- فرزند کمتر، زودتر بهتر
  - ۲- از زایمانهای نامناسب بپرهیزد!
  - ۳- پیش از ازدواج با پزشک مشورت کند!
  - ۴- زان باردار باید از خطرهای زیر به شدت بپرهیزد:
  - ۱- مصرف دخانیات، الکل و انواع موادعقد.
  - ۲- برخورد با بیماران مبتلا به انواع بیماریهای سرری
  - ۳- خودداری از مصرف دارو بدون نظر پزشک
  - ۴- زان باردار باید تعذیه صحیح و کار بهداشتی داشته باشد!
  - ۵- به تدریج صحیح نوزاد و کودک غافل نشود!
  - ۶- در مسورد زدی نوزادان، خواب سهل انگار باشد!
  - ۷- به دختران جوان واکنس سرخچه بزند!
  - ۸- کم کاری تیروئید نوزادان باید هر چه زودتر تشخیص داده شود!
  - ۹- زایمان سالم به مواز بهداشتی - درمانی مناسب نیاز دارد!
- در طی شصت سال کار، دیدم که ستور موجب عقبمانگی جنس خود شده و من همیشه با آن مخالفت کردم و عقیده دارم که هر جنس باید از همین آغاز از سرری یا ساری عالی یا پاسیوار، به سرانجام با سوخت بیوتوک سرری او گردد.
- میتواند تعداد ستورهای سرری خود جدید، کارگاه، استادان علم طبق هر و شماره مستهلک آنها تا سال ۱۳۷۲، تا سال ۱۳۷۶ در دسترس خود و در ایران و جهان مورد استفاده نوزادگانی مختلف و شاگردان استاد ملک، قرار گرفته است.