

شنبه 26 مهر 1399 - 29 صفر 1442 - 17 اکتبر 2020

آغاز هفته تربیت بدنی و ورزش



آغاز هفته تربیت بدنی و ورزش، 26 مهر تا دوم آبان به منظور آشنایی جامعه با اهمیت و اثرات کاربرد ورزش در زندگی فردی و اجتماعی، اشاعه و توسعه و ترویج ورزش در خانه و خانواده و هدایت و ارشاد جامعه به ورزش و همگانی برگزار می‌شود. ورزش و فعالیت فیزیکی در سلامت روان نیز مؤثر است. مطالعات نشان می‌دهد که موارد افسردگی، اضطراب و... در اثر فعالیت فیزیکی بهبود یافته و ورزش به عنوان یک عامل حمایتی در درمان بیماری روانی پذیرفته شده است. ورزش و فعالیت جسمانی به همراه رژیم غذایی مناسب، عدم استعمال مشروبات الکلی و دخانیات و انجام مراقبت‌های دوره‌ای، در پیشگیری از بیماری‌ها و رسیدن به بالاترین سطح سلامتی و بازدهی اقتصادی و اجتماعی نقش دارند. ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی، باعث مصرف انرژی شده و سهم بسیار مهمی در کنترل وزن و کاهش چربی در بدن دارد. همچنین فعالیت فیزیکی سبک و منظم از طریق تقویت کارکردهای ایمنی، باعث افزایش سطح فعالیت سیستم ایمنی در بدن شده و در پیشگیری از سرطان مؤثر می‌باشد.

ماری کوری، "نه آنتوان، نه پل"، دانشمند فیزیک، باطنی‌دان و محقق فرانسوی (1757م) رنه آنتوان فرشتولت دو رنومور، دانشمند فرانسوی در 28 فوریه 1683م در فرانسه به دنیا آمد. وی تحصیلات اولیه خود را در زادگاهش سپری ساخت و سپس در پاریس به کارهای علمی روی آورد تا این‌که در 25 سالگی به عضویت آکادمی علوم فرانسه برگزیده شد. رنومور در سال 1710م مأموریت یافت تا رساله‌ای در باب هنر، صنایع و کارخانجات مفید و بارآور فرانسه بنویسد. همین امر باعث شد تا با مباحث مختلف علمی آشنا شود و در هر یک، تتبع و امعان نظری به عمل آورد. برجسته‌ترین کار علمی رنومور، تحقیقاتی در باب فرایند هضم است. از سال‌ها قبل، جمعی از دانشمندان، هضم را پدیده‌ای مکانیکی و گروهی دیگر آن را فرایندی شیمیایی و نوعی تخمیر می‌پنداشتند. رنومور پس از مدت‌ها آزمایش به این نتیجه رسید که عمل هضم فرایندی شیمیایی است. از آن هنگام تاکنون، هیچ کس نتوانسته است در صحت این نظریه تردید به خود راه دهد. وی علاقه زائد الوصفی به تکمیل دستگاه دماسنج داشت و در سال 1731م، موفق به اندازه‌گیری دما از طریق انبساط و تراکم سیالی از مخلوط الکل و آب گردید. درجه‌بندی رنومور مدتی بر درجه‌بندی فارنهایت و سیلیسیوس نیز برتری یافت ولی به تدریج، موقعیت خود را از دست داد. او کتابی در شش جلد در باب حشرات نگاشت و نخستین کسی است که ثابت کرد مرجان‌ها در زمره حیوانات هستند نه نباتات و گیاهان. رنومور را فردی مبدع و خلاق و در عین حال فیزیکی‌دان و مهندس نیز گفته‌اند که در فن فلزشناسی تحقیقات فراوانی انجام داده است. رنه رنومور سرانجام در هفدهم اکتبر 1757م در هفتاد و چهار سالگی درگذشت.