

## مسابقه ۲

وقتی در یک مسابقه حساس شکست می‌خورید، چه احساسی دارید؟ فرض کنید مقام دوم را کسب کردید و نفر اول مسابقه را در نزدیکی خود ببینید... شاید بگویید تلاش می‌کنم تا او را شکست دهم! اما اگر چهار سال دیگر هم تلاش کردید و نه تنها از حریف خود نبردید، بلکه باز هم از او شکست خوردید، حالا چه حسی نسبت به رقیب خود پیدا می‌کنید؟ شاید بیشتر ما بعد از شکست‌های پیاپی از یک نفر، از او متنفر شویم. اما در مورد آلن میمن این موضوع صدق نمی‌کرد... آلن میمن یک فرانسوی بود که اصلیتی الجزایری داشت. او اولین بار در المپیک ۱۹۴۸ شرکت کرد و در دوی ۱۰ هزار متر نایب‌قهرمان شد. نفر اول امیل زاتویک از چکسلواکی بود. چهار سال بعد میمن در دوهای ۵ هزار و ۱۰ هزار متر المپیک شرکت کرد و در هر دو مسابقه باز هم به مدال نقره دست یافت. نفر اول؟ باز هم دو طلا برای امیل زاتویک! در مسابقات قهرمانی اروپا نیز شرایط چنین بود. همیشه زاتویک اول بود و نماینده فرانسه نایب‌قهرمان. اما این‌ها به جای اینکه موجب ناراحتی آلن شوند، سبب علاقه و احترام وی نسبت به زاتویک شدند. یک بار از زاتویک پرسید: «چگونه با خستگی درون خود مبارزه می‌کنی؟»

امیل گفت: «نبرد واقعی من از لحظه‌ای شروع می‌شود که دلم می‌خواهد قدم‌هایم را آرام کنم و بایستم. از همان لحظه مبارزه من با اندیشه منفی آغاز می‌شود». میمن با خود اندیشید: «اگر برای قهرمان شدن، تنها به اراده قوی و فشردن دندان روی هم نیاز است، بی‌شک من هم در آینده قهرمان خواهم شد. زیرا به گفته زاتویک «هر مسابقه یک نبرد است.»

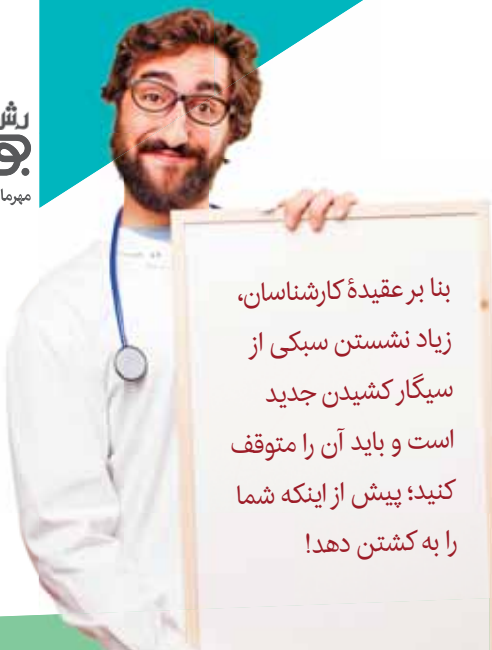
همین جملات کلید موفقیت میمن بود. او در ماراتن المپیک ۱۹۵۶ قهرمان شد، اما آن قدر صبر کرد تا زاتویک هم از خط پایان عبور کند و آن‌گاه او را در آغوش گرفت. زیرا بهتر از هر کسی می‌دانست که با چه قهرمان بزرگی مبارزه کرده است. میمن بعدها در خاطراتش نوشت: «آرزو می‌کنم همه دوندگان دنیا، الگویی چون زاتویک داشته باشند و از او به عنوان سرمشق و نمونه استفاده کنند.»



## نامجوی نامجو

این روزها کمتر اتفاق می‌افتد که خبری از افتخارآفرینی ورزشکاران کشورمان در رشته‌های گوناگون ورزشی به گوشمان نخورد. حال وقتی که رقابت‌هایی بین المللی چون المپیک و بازی‌های آسیایی برگزار می‌شوند، خبر افتخارآفرینی‌ها و کسب مدال ورزشکاران کشورمان را هر روز چندین بار می‌شنویم. اما حدود هفت دهه قبل شرایط کاملاً متفاوت بود. هنوز درخشش ورزشکاران ایرانی در جهان شروع نشده بود تا اینکه محمود نامجو اولین عنوان را برای ایران به ارمغان آورد.

نامجو متولد ۱۲۹۷ شمسی در گیلان بود. تنها یک سال داشت که پدر و مادرش از هم جدا شدند و او نزد پدر بزرگش زندگی کرد. از همان کودکی علاقه خاصی به سینما داشت و با دیدن حرکات آکروباتیک و شمشیربازی ستارگان سینما تصمیم گرفت خودش شروع به انجام حرکات و تمرین‌های ورزشی کند. اولین وسایل تمرین او جعبه‌ای چوبی بود که با آجر پر کرده و به‌عنوان وزنه و دمبل از آن استفاده می‌کرد. با همین وسایل ساده او در زنده‌برداری به یک چهره درخشان تبدیل شد و بعد از سال‌ها قهرمانی در ایران موفق شد در سال ۱۹۴۹ (۱۳۲۸ ش) قهرمان جهان شود. او این قهرمانی را در سال‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۵۱ نیز تکرار کرد تا اولین طلاهای ایران در مسابقات جهانی همه متعلق به نامجو باشند. وی همچنین در المپیک ۱۹۵۲ نقره و در المپیک ۱۹۵۶ نیز برنز کسب کرد. نامجو که از ورزشکاران نامور ایران در ژیمناستیک و زیبایی اندام نیز بود، در سال ۱۳۶۸ از دنیا رفت.



بنا بر عقیده کارشناسان،  
زیاد نشستن سبکی از  
سیگار کشیدن جدید  
است و باید آن را متوقف  
کنید؛ پیش از اینکه شما  
را به کشتن دهد!

## اثرات زیاد نشستن روی صندلی

### چه نشسته‌ای؟!



امروزه همه ما ساعات‌های زیادی را روی صندلی سپری می‌کنیم؛ در کلاس درس، در خانه و البته جلوی رایانه. شاید فکر کنید این کار از خسته کردن و فشار آوردن به پاها جلوگیری می‌کند، اما کارشناسان معتقدند که نشستن می‌تواند مانند سیگار کشیدن موجب تأثیرات منفی بر سلامت افراد باشد؛ مطالعات حاکی از آن است که نشستن به مدت طولانی خطر ابتلا به دیابت، حملات قلبی- عروقی و یا ابتلا به انواع خاصی از سرطان را افزایش می‌دهد.



### چند راه‌حل

- برای فرار از این خطرات باید چند کار ساده انجام دهید:
- \* در روز ۱۵ دقیقه روی زمین بنشینید.
- \* برخی از کارهایتان را ایستاده انجام دهید.
- \* تا جایی که می‌توانید تمام یا بخشی از مسیر کار یا مدرسه را پیاده‌روی کنید.
- \* ورزش یادتان نرود. نوع ورزش مهم نیست، ولی ورزشی باشد که در آن تحرک داشته باشید.

### مضرات نشستن

نشستن روی صندلی عملکرد بدن را مختل می‌کند. هنگامی که در صندلی فرو می‌روید، عضلات رها، مفاصل ران سفت و ستون فقرات تقریباً خشک می‌شوند. در وضعیت نشسته، جریان خون کند می‌شود که بر فعالیت مغز و ابتلا به بیماری‌های قلبی تأثیرگذار است. حتی خطر لخته شدن خون را افزایش می‌دهد.

صندلی شما همچنین می‌تواند موجب افت چشمگیری در تولید آنزیم‌های چربی‌سوز و کالری‌سوز شود.

این‌ها را باید جدی گرفت. بنا بر عقیده کارشناسان، نشستن سبکی از سیگار کشیدن جدید است و باید آن را متوقف کنید؛ پیش از اینکه شما را به کشتن دهد!



نظراتان را  
برای ما پیامک کنید:

۳۰۰۰۸۹۹۰۱۹