



ورزش و سلامت

قدرت و آرامش، هر دو با ورزش

قدرت: در بدن هر شخص حدود ۶۰۰ ماهیچه وجود دارد که به نام ماهیچه های اسکلتی معروفند زیرا این ماهیچه ها موجب حرکت استخوان ها می شوند. هرچه بیشتر از ماهیچه های خود استفاده کنید آنها رشد بیشتری پیدا می کنند و تقویت ماهیچه ها موجب افزایش قدرت بدنی شما می شود. اما برای رسیدن به قدرت بدنی باید دو اصل را در تمرینات ورزشی رعایت کنید:

- ۱- ماهیچه ها حین ورزش باید با نیروی بیش از فعالیت های عادی و روزمره مواجه شوند.
- ۲- تمرینات باید تداوم داشته باشند، چرا که افزایش قدرت ماندگار نیست و پس از قطع تمرینات ماهیچه ها به تدریج افت پیدا می کنند.

آرامش: تقریباً بیشتر ورزش ها سبب کاهش استرس می شوند چون موجب ساخت و ترشح هورمون ضد استرس (اندورفین) می گردند، به همین دلیل بعد از ورزش احساس سبکی می کنیم. ورزش از سوی دیگر به دلیل ایجاد سرگرمی و مشغولیت ذهنی سبب فراموشی نگرانی های روزمره می شود. بهترین ورزش های ضد استرس "تیر اندازی"، "شنا"، "یوگا" و "ژیمناستیک" هستند.

منابع و مآخذ

1. Vista Research & Information Technology Center

۲. ماهیچه و استخوان ها چگونه کار می کنند.
۳. سایت تبیان (حسین صبوری: ورزش در اسلام/ دکتر فاطمه ذهبی: افسردگی فصلی)
۴. تغذیه و استراحت. موسسه فرهنگی آموزشی اشاره تربیتی
۵. جام جم آن لاین
۶. زمینه روانشناسی (جلد دوم). انتشارات رشد
۷. هزار و یک توصیه پزشکی. موسسه فرهنگی انتشاراتی حیان

مناسبتهای بهداشتی مهم فصل زمستان

روز هوای پاک	۸ بهمن	روز کمک به جذامیان
روز امور تربیتی	۱۱ اسفند	روز بهداشت محیط
روز ملی آب	۱۵ اسفند	روز درختکاری

سلامت در اسلام

ورزش در اسلام یک اصل مهم به شمار می رود. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «واعدوا لهم ما استطعتم من قوّة من رباط الخيل؛ در برابر آنها [دشمنان] آن چه توانایی دارید، از "نیرو" و اسبان سواری آماده و مهیا سازید» بنابراین هر ورزشی که توان رزمی مسلمانان را افزایش دهد- هر چند در آیات یا روایات نامی از آن برده نشده باشد- از نظر اسلام، محبوب و مطلوب خواهد بود. اما در روایات به برخی ورزشها نیز اشاره شده است:

۱. کوهنوردی: پیامبران هر کدام با کوهی سرو کار داشتند یعنی خلوت کوه را برای مناجات با خدا انتخاب می فرمودند: حضرت آدم (سرانندیب)، حضرت نوح (آارات)، حضرت ابراهیم و حضرت موسی (طور)، حضرت عیسی (ساعیر)، حضرت زرتشت (سبلان) و حضرت محمد (ص) (فاران: حرا).
۲. تیراندازی: در اسلام، بسیار مورد توجه بوده و ائمه معصومین نیز در آن مهارت داشتند. حضرت داوود (ع) نیز تیرانداز قابلی بود. او با تیراندازی توسط فلاخن، موفق شد طاغوت بزرگ زمان خود "جالوت" را از پای در آورد. پیامبر اسلام نیز می فرماید: «ای فرزندان اسماعیل! تیراندازی کنید که پدرتان تیرانداز بود»
۳. سوارکاری: اسب از جهات متعدد به ویژه از دیدگاه رزمی، تمجید شده است. خداوند در قرآن به رزمندگان اسلام دستور می دهد همیشه اسبان جنگی را آماده و مهیا نگهدارند. در روایات آمده است پیامبر اکرم (ص) در مسابقات اسب دوانی شرکت مینمود و گاه مسابقه اسب دوانی ترتیب داده و جوایز را از مال خویش می پرداخت.
۴. شنا: نقل قولی از پیامبر اکرم (ص) معروف است که می فرماید: «حق فرزند بر عهده پدرش این است که نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را به او آموزش دهد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید»

بهداشت روان

اضطراب و کنار آمدن با آن (۲)



در مورد دو خط مشی اصلی مقابله با اضطراب (مساله مدار و هیجان مدار) در شماره قبل خواندید. در این شماره با یک مثال آشنا با چند روش از هر دو خط مشی آشنا می شوید:

موقعیت اضطراب آور: استاد یکی از دروس به شما می گوید که وضعیتان در این درس اصلاً خوب نیست و به احتمال زیاد نمره قبولی نمی گیرید، در نتیجه فارغ التحصیل نمی شوید.

➤ خط مشی مساله مدار (حل مستقیم مساله):

راه حل یک- با استاد در جهت تنظیم یک برنامه درسی که بتوانید عقب افتادگی ها را جبران کنید رایزنی کرده، برنامه را اجرا می کنید.

راه حل دو- با توجه به فرصت کم تا پایان ترم این درس را حذف کرده و برای ترم تابستان ثبت نام می کنید.

راه حل سه- (فکر کنید)

➤ خط مشی هیجان مدار (تمرکز بر کاهش اضطراب):

راه حل یک- نسبت به مشکل بی اعتنا و بی خیال می شوید (هرچی شد شد!)

راه حل دو- به خودتان می قبولانید که فارغ التحصیل شدن اهمیت چندانی ندارد (حالا لیسانسه هاش کجا رو گرفتند! که ما خودمون رو بکشیم)

راه حل سه- به دخانیات پناه می برید یا صبح تا شب بازی رایانه ای می کنید (می خوام به این درس ... فکر نکنم!)

راه حل چهار- انکار (استاد خواسته منو بترسونه وگرنه قضیه خیلی هم جدی نیست)

راه حل پنجم- دلیل تراشی بجای حل مساله (تقصیر ... بود/ اگه ... نشده بود)

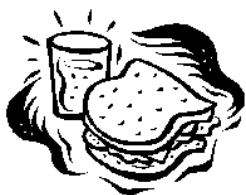
راه حل ششم- فرافکنی (این درس رو اقلأ نصف بچه ها می افتند!)

حال قبل از هر تصمیم چند لحظه فکر کنید که این راه حل، مشکل را برطرف می کند یا با این تصمیم فقط می خواهید اضطراب خود را کم کنید.

تغذیه و سلامت

تغذیه صحیح، افزایش تمرکز و حافظه،

موفقیت تمصیلی (۲)



در شماره قبل پنج توصیه غذایی برای افزایش تمرکز و حافظه خواندید. در این شماره نیز پنج توصیه دیگر تقدیم شما می شود:

۱- ویتامین های گروه B برای دانش آموزان اهمیت زیادی دارند؛ کمبود ویتامین B2 منجر به اختلال در تمرکز می شود. این ویتامین در بادام، اسفناج، جگر، شیر، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد. کمبود ویتامین B6 تعادل سیستم عصبی را مختل می کند، منبع اصلی این ویتامین، سبوس گندم است.

۲- مصرف میان وعده های غذایی سالم به اندازه وعده های غذایی اهمیت دارد اما اغلب دانش آموزان در مورد میان وعده های مناسب آگاهی ندارند؛ مصرف خشکبار در حد متعارف (بدلیل وجود ویتامین E و لسیتین) توان مغزی را بالا می برد، پس از چند ساعت مطالعه سنگین یک لیوان شیر به همراه خرما مصرف کنید تا خستگی شما رفع شود، در پایان روز هم از میوه های تازه استفاده کنید. توت فرنگی و تمشک حافظه ی کوتاه مدت شما را تقویت میکند.

۳- شاید عجیب به نظر برسد اما کمبود آب بدن هم در حافظه تأثیر منفی دارد. پس مصرف روزانه ۸-۶ لیوان آب را فراموش نکنید.

۴- به خاطر داشته باشید که نیاز اصلی فعالیت مغز توسط مواد قندی تأمین می شود، پس در جلسه امتحان حتما شکلات یا بیسکویت به همراه داشته باشید تا در صورت احساس نیاز مصرف کنید.

۵- نهایتاً این شما و این چند خوراکی مؤثر در تقویت حافظه که بهتر است آنها را به خاطر بسپارید: کندر- انجیر- ریحان- زردآلو- انار- کنجد- گلابی- موز- شوید- بیدمشک- عسل- نارنج- مویز- پسته- زیتون- کدو- سیر- به و نارگیل

آیا در فصل پاییز و زمستان بیشتر احساس خستگی و خواب آلودگی می کنید؟ افسردگی فصلی حالتی است که هر سال در برخی افراد و در یک زمان خاص رخ می دهد: معمولاً در پاییز یا زمستان آغاز می شود و در بهار پایان می یابد. در این اختلال علائم شایع عبارتند از: تغییرات خلقی، پرخوری، افزایش وزن و اشتها (بخصوص به مواد غذایی قندی و نشاسته ای)، افزایش میزان خواب، خستگی و کمبود انرژی، مشکل در تمرکز و میل زیاد به تنهایی. علت دقیق آن مشخص نیست اما پژوهشها حاکی از آن است که به علت دسترسی کمتر به نور خورشید ایجاد می شود. هورمون ملاتونین در تاریکی و هنگام خواب شبانه بیشترین ترشح را دارد بنابراین در پاییز و زمستان که طول شب بلند میشود، میزان ترشح آن افزایش می یابد. فرضیه این است که افزایش ترشح این هورمون در فرد ایجاد علائم افسردگی می کند. شایع ترین ماه هایی که می تواند منجر به تغییرات فصلی و افسردگی شود، دی و بهمن ماه است.

درمان: نور درمانی روش موثری است. در موارد خفیف، قدم زدن در نور آفتاب می تواند شخص را بهبود دهد که اغلب افراد به این درمان پاسخ میدهند. اگر نوردرمانی موثر واقع نشود می توان از دارو هم در درمان بیماری کمک گرفت. چند توصیه:

- سعی کنید هر روز حتی هنگامی که هوا ابری است زمانی را در خارج از خانه بگذرانید.
- رژیم غذایی مناسب شامل مقادیر کافی ویتامین ها و مواد معدنی داشته باشید.
- حداقل هفته ای سه بار و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید.
- خود را از فعالیت های اجتماعی دور نکنید چراکه حضور در اجتماع در مقابله با افسردگی فصلی نقش موثری دارد.

هیچ کدام از ما نمی دانیم که چند تار مو در سر داریم که البته اهمیتی هم ندارد! مهم این است که بدانیم طول عمر هر مو ۵-۳ سال است و با توجه به اینکه در هر دوره زمان تعدادی از موها به پایان عمر خود می رسند ریزش روزانه ۱۰۰ تار مو طبیعی است. اما اگر بیش از این باشد باید به فکر چاره باشید.

➤ برخی علل ریزش مو:

استرس	کاهش شدید وزن	سوء تغذیه	تب شدید
جراحی	مصرف برخی داروها	عفونت ها	خونریزی قابل توجه

➤ نکات مهم در بهداشت مو:

۱. موهای خود را مرتب بشوید. فواصل شستشو با توجه به میزان چربی مو مشخص می شود.
۲. در هنگام شستشوی سر به موها محکم چنگ نزنید و فقط پوست سر را آرام ماساژ دهید، سپس اجازه دهید کف شامپو چند دقیقه روی سر باقی بماند و بعد موها را آبکشی کنید.
۳. برس و شانه خود را تمیز نگاه دارید.
۴. اگر از سشوار استفاده می کنید باد سرد آن را به کار ببرید.
۵. مدل های ساده مو را انتخاب کنید
۶. اگر شوره سر دارید، یک روز در میان از شامپوی ضد شوره استفاده کنید.
۷. کلاه تنگ سر نکنید.

