

صحّتك بالدّين



أخطاء صحّية

ترتكبها قبل ذهابنا  
إلى المدرسة...

نستيقظ صباحاً كالمحاجين ونستعد في وقت قليل للذهاب إلى المدرسة. ولكن ما لا نعرفه أنتا تفترض الكثير من الأخطاء الصحية في هذه الفترة الصباحية الممتدّة من اللحظة التي نستيقظ فيها إلى اللحظة التي نصبح فيها في سيارة أهلنا أو في باص المدرسة. فما رأيك في أن تعرّفكم إko إليها حتى تتجنبوا إرتكابها؟!

عدم إهمالها لأنّها تمدّنا بالطاقة اللازمّة لقضاء يومٍ نشيطٍ، كما تنتعّنا من تناولِ كمياتٍ أكبر من الطعام خلال النّهار.

٤

**استِحْمَامُنَا بِالْمَاءِ السَّاخِنِ:** وهو أمرٌ غيرٌ مُستحبٌ لأنّه سيُشعرُنا بالتعاسِ من جديد. فالحرارةُ تُرخي عصاراتِ جسمِنا وتُبطئُ دقاتِ قلبِنا. لذلك، صباحاً علينا الإستِحْمامُ بماءٍ بارد لأنّه يُفرزُ هرمون «الأدرينالين» الذي ينشطُ جسمِنا وهو هرمون «الأندورفين» الذي يُحسنُ مزاجنا.



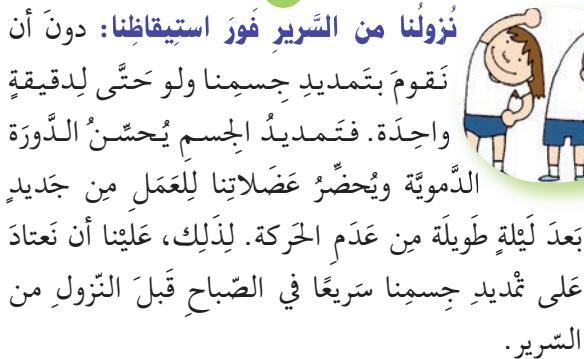
٥

**تَأْجِيلُنَا مُمارَسَةِ الرِّياضَةِ إلَى الْمَسَاءِ:** من الجيد أن نُعودُ أنفسِنا على الإستِيقاظِ قبل ١٥ دقيقةً من موعدِنا المعتاد لممارسةِ بعضِ التّمارين الرياضيّة البسيطة والسهله (ومن ثم الإستِحمام) لا أن نتركَ الأمْرَ للمَسَاءِ. وهذا لأنَّ الصباحِ الباكر هو الوقتُ المثالِي لِمارسةِ الرياضة.

الياس باسيل

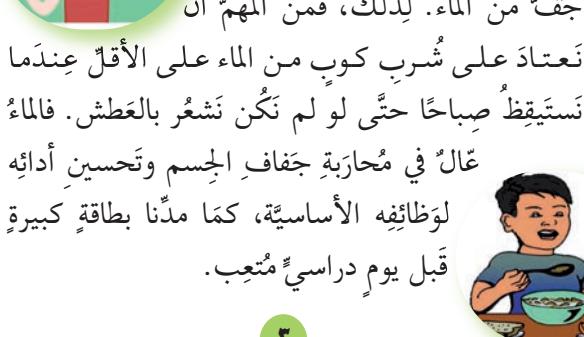


**نُزوْلُنَا مِنِ السَّرِيرِ فَوْرَ اسْتِيقَاظِنَا:** دونَ أن نقومَ بتَمْدِيدِ جِسْمِنَا ولوَحتَى لِدِقِيقَةٍ واحدَةٍ. فَتَمْدِيدُ الْجِسْمِ يُحسِّنُ الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ ويُحَضِّرُ عَصَلَاتِنَا لِلْعَمَلِ مِنْ جَدِيدٍ بعدَ لَيْلَةٍ طَوِيلَةٍ مِنْ عَدَمِ الْحَرْكَةِ. لذلك، علينا أن نعتاد على تَمْدِيدِ جِسْمِنَا سَرِيعًا في الصّبَاحِ قَبْلَ النَّزْولِ من السريرِ.



٦

**امْتِنَاعُنَا عَنْ شُرُبِ الْمَاءِ:** بَعْدَ سَاعَاتٍ طَوِيلَةٍ مِنِ النَّوْمِ، يَكُونُ جِسْمُنَا قَدْ جَفَّ مِنِ الْمَاءِ. لذلك، فَمِنْ الْمُهِمِّ أَن نَعْتَادَ عَلَى شُرُبِ كُوبٍ مِنِ الْمَاءِ عَلَى الْأَقْلَعِ عِنْدَمَا نَسْتِيقِظُ صِبَاحًا حتَّى لو لم نُكُنْ نَشُّعُرُ بِالعطشِ. فَالْمَاءُ عَالٌ فِي مُحَاذِيَةِ جَفَافِ الْجِسْمِ وَتَحْسِينِ أَدَائِهِ لِوظَائِفِهِ الْأَسَاسِيَّةِ، كَمَا مَدَّنَا بِطَاقَةٍ كَبِيرَةٍ قَبْلَ يَوْمِ دراسيٍّ مُتَعِّبٍ.



٧

**إِهْمَالُنَا وَجْهَةِ الْفَطُورِ:** الْكَثِيرُ مِنَّا تَصْرُّ وَالْدِّدُّهُ عَلَى تَنَاؤِلِهِ وَجْهَةِ الْفَطُورِ يَوْمِيًّا وقد تُجْرِيهِ عَلَى فعل ذلك؟ في الحقيقة، إنَّ أَمْهَاتِنَا مُحَقَّاتٍ فِي هَذَا الْأَمْرِ، فَالْفَطُورُ وَجْهَةٌ أَسَاسِيَّةٌ فِي يَوْمِنَا يَجِدُ

