

جمعه 26 مهر 1398-18 صفر 1441 اکتبر 2019

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.

شهادت اویس بن قیس، صحابی امام علی (ع) در جنگ صفین (937)، و از اصحاب و حواریون حضرت علی علیه السلام بود. وی در قرن، از نواحی یمن دیده به جهان گشود و زمانی که خبر رسالت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به او رسید، ایمان آورد. اویس به دلیل پرستاری از مادر پیر و ناتوانش، موفق به زیارت ظاهری پیامبر اسلام نشد، ولی پیامبر او را «تَقْسُ الرِّحْمَان» نامید و فرمود: «من از سوی یمن، بوی خدا می‌شنوم». او سرانجام در جنگ صفین، به یاری حضرت علی علیه السلام شتافت و در نبردی سخت با سپاهیان معاویه، به درجه والای شهادت نایل آمد.

تصفی سبزه، آلاسکا توسط آمریکا (1867م) آلاسکا سرزمینی است به وسعت قریب به یک میلیون و پانصد هزار کیلومتر مربع در شمال غربی آمریکا که اکنون یکی از ایالات امریکاست. آلاسکا تا سال 1867م متعلق به روسیه بود، ولی در این زمان، پادشاه وقت روسیه نگاهداری این سرزمین دور افتاده و یخ‌بندان را به صرفه نمی‌دانست. از این رو، پیشنهاد امریکایی‌ها برای خرید این سرزمین را پذیرفت و به این ترتیب از 18 اکتبر 1867م، سرزمین آلاسکا به تصرف و مالکیت نیروهای آمریکا درآمد. آلاسکا هم اکنون یکی از زر خیزترین ایالات امریکاست و از آغاز دهه 1960م به این طرف منابع نفتی مهمی در آن کشف شده و مورد بهره‌برداری قرار گرفته است. (ر.ک: 30 مارس)