

رکورد کشوری حبس نفس شکسته شد!



شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در حمام یا استخر نفس‌تان را حبس کنید تا ببینید چه قدر دوام می‌آورید که نفس‌تان را در سینه نگه دارید. اکثر ما بیش‌تر از یک دقیقه دوام نمی‌آوریم. رنگ صورت‌مان رو به بنفشی می‌رود و باد لپ‌های‌مان با فشار زیادی خالی می‌شود: پوف!

اما سبحان بحری رکورد کشوری حبس نفس در زیر آب را شکست! سبحان که عضو فعال جوانان هلال‌احمر شهرستان گناوه است، توانست ۱۴ دقیقه و ۳۶ ثانیه و ۸۶ صدم ثانیه نفسش را در زیر آب‌های خلیج نیلگون فارس حبس کند. مسئولین ثبت رکوردگیری سازمان ورزش و جوانان و مسئولین جمعیت هلال‌احمر هم این رکورد را به نام سبحان ثبت کردند. معاون امور جوانان جمعیت هلال‌احمر هم این موفقیت را به سبحان تبریک گفت و آرزو کرد که ورزش در جوانان یک وسیله برای تقویت صلح و دوستی و سلامت برای تمام اعضای هلال‌احمر و جوانان کشور باشد.

پنجمین جشنواره‌ی خیریه‌ی کودکان مبتلا به نقص ایمنی برگزار می‌شود



برای پنجمین بار جشنواره‌ی خیریه‌ی کودکان مبتلا به نقص ایمنی برگزار شده است. افتتاحیه‌ی این بازارچه روز چهارشنبه پنجم شهریور ماه بود. انگیزه‌ی اولیه‌ی برپایی این بازارچه‌ی خیریه‌ی کودکان مبتلا به نقص ایمنی، دو کودک به نام‌های «شیدا» و «نیکو» بودند که به خاطر نقص ایمنی جان خودشان را از دست دادند.

این جشنواره یا بازارچه‌ی خیریه ۸۰ غرفه دارد. غرفه‌هایی مثل صنایع دستی، مواد غذایی و... که تمام درآمد حاصل از فروش آن صرف کودکان بیمار می‌شود.

سال گذشته ۱۸۶ میلیون تومان از این بازارچه‌ی خیریه جمع‌آوری شد که تمام آن صرف درمان و داروی کودکان بیمار شد.

امسال برای کسانی که در این جشنواره شرکت می‌کنند، پنج جایزه‌ی ویژه در نظر گرفته شده است.

شمشیر سامورایی‌تان را غلاف کنید!



هر چند وقت یک بار چیزی مد می‌شود. مانتوهای رنگی، عینک‌های کانوچویی، پوشیدن کتانی‌های مارک. حتی تکه کلام‌ها و اصطلاحات، رفتارها و... هم مد می‌شود. این روزها هم مد شده همه‌ی آدم‌ها از کوچک و بزرگ یک شمشیر سامورایی نامرئی داشته و بی‌اعصاب باشند. با کوچک‌ترین اتفاقی شمشیر سامورایی‌شان را در می‌آورند و «هایو هی» کنان می‌زنند طرف مقابل‌شان را از وسط نصف می‌کنند. بعد هم ایش ویش می‌کنند و عذاب وجدان می‌گیرند که چرا خشم‌شان را کنترل نکردند و چرا بی‌دلیل یا با دلیل عصبانی شدند؟

خشم‌گین شدن طبیعی‌ست

احساس خشم یک احساس طبیعی‌ست. اما این‌که مثل جنگ‌جوها و سامورایی‌ها یک‌سره خشم‌گین باشید و دندان‌های‌تان را به اطرافیان نشان بدهید، اصلاً طبیعی نیست. این‌جور وقت‌ها باید خودتان را کنترل کنید. الکی هم در هوا فوت نکنید که این حرف‌ها تکراری شده. تکراری هم که شده باشد، کم‌تر کسی پیدا می‌شود که وقت عصبانیت خودش را کنترل کند.

هر کسی ممکن است در موقعیت‌های ناراحت‌کننده‌ای قرار بگیرد و خشم‌گین شود. اما موظف است راه‌های کنترل خشم را یاد بگیرد و به اعصابش مسلط شود. این مهارتی‌ست که همه ندارند و کم‌تر کسی هم به آن اهمیت می‌دهد.

پنج راه زیر شاید تکراری به نظر برسند اما می‌توانید از آن‌ها برای کنترل خشم و عصبانیت‌تان استفاده کنید.

بندری بزنید

اشتباه نکنید. این بندری نه آن بندری لای نان است، نه این یکی بندری. یک نوع دیگری‌ست که هدف محکم‌تری پشتش نهفته است. وقتی عصبانی می‌شوید بخش زیادی از فشار پشت گردن، شانه‌ها و بالا تنه‌تان جمع می‌شود. لرزاندن شانه‌ها به شما کمک می‌کند تا بخش زیادی از این

فشار تخلیه شود و فرم بدن‌تان که منقبض شده، به حالت عادی برگردد. نفس عمیق بکشید و سعی کنید از نیروی خشم‌تان برای بندری زدن استفاده کنید.

هوای آزاد را بلعید

برای این کار هم کافی‌ست برای قدم زدن بیرون بروید. گاهی نفس کشیدن در هوای آزاد یا دور شدن از موقعیت خشم، به شما کمک می‌کند تا عصبانیت‌تان را کنترل کنید. با پیاده‌روی گردش خون‌تان بالا می‌رود و خون کافی به مغزتان می‌رسد و فکرتان بازتر می‌شود.

ورق پاره‌پوره کنید

حالا جوگیر نشوید. سعی کنید برای این کار از کاغذها و روزنامه‌های باطله استفاده کنید. این کار حواس شما را از موضوع پرت می‌کند.

بنویسید

نوشتن یکی از سالم‌ترین راه‌هایی‌ست که می‌توانید عصبانیت و خشم‌تان را با آن کنترل یا تخلیه کنید. حتی اگر عادت به نوشتن نداشته باشید، ناراحتی‌های‌تان را روی کاغذ بنویسید.

نفس عمیق بکشید

زورتان نیاید. نفس کشیدن که دیگر کاری ندارد. این کار حال‌تان را خیلی بهتر می‌کند.