



Rua Pernambuco, 326 - Funcionários
30.130-150 Belo Horizonte - MG
Entre Rua Aimorés e Av. Brasil

Tel: (31) 3213-7759
Email: contato@uibh.org.br

87 anos ao seu lado!

ESTAMOS NA WEB!

WWW.UIBH.ORG.BR



FIQUE DE OLHO

Você pode ter descontos de 05% até 18% em suas mensalidades, conforme a modalidade praticada. Informe-se na secretaria e pratique saúde com economia! ABERTO AO PÚBLICO.

Presidente: Sérgio Galinkin Jelihovschi
Vice-Presidente: Jacques Ernest Levy
Diretores Financeiros: Fernando A. Trivellato Andrade e Jacob Shamash
Diretores Secretários: Leon Menache e Stela B. Vertchenko
Diretor da Sinagoga: Emanuel Silbiger
Diretor de Obras: Reynaldo Luiz Calvo
Diretor de Patrimônio: Roberto Mizrahy
Diretor Representante na FISEMG: Fernando Bekerman

ZAHLE
COMIDA ÁRABE
Buffet e Restaurante

Sensacional Kibizza (vários sabores)
Experimente o verdadeiro sabor árabe
Kibe cru - Kibe frito - Esfirra
Coalhada seca
Grão de bico
Charuto (uva e repolho)
Recheados árabes

AUTÊNTICA COMIDA ÁRABE
Faça-nos uma visita ou faça seu pedido

DELIVERY
3243-9634
R. QUIXADÁ, 357 - NOVA FLORESTA - BH

Nº 20

Fevereiro/2010

Saúde e Bem-Estar

União Israelita de Belo Horizonte

DICAS PARA APROVEITAR AO MÁXIMO O CARNAVAL E PREVENIR AS DOENÇAS QUE RONDAM A FOLIA.

A maratona do carnaval exige cuidados especiais com a saúde para aproveitar ao máximo a folia e prevenir doenças as quais os foliões estão mais expostos.

No carnaval é necessária atenção especial com a alimentação, reposição de líquidos, comportamentos sexuais de risco, uso de bebidas alcoólicas, dentre outros riscos típicos do feriado mais famoso do país.

Dicas de saúde para o carnaval: Alimentação

O carnaval pode ser considerado uma maratona e por isso exige alimentação reforçada. Na véspera da folia, recomenda-se consumir mais carboidratos, como arroz, pães, macarrão, batata e aveia. De preferência as versões integrais, que sustentam por mais tempo.

Imediatamente antes da folia, são recomendadas as frutas, pois são ricas em água e sais minerais.

Depois da maratona, além de consumir carboidratos, proteínas também são importantes, e podem ser encontradas em carnes magras, ovo e feijão.

Dicas de saúde para o carnaval: Hidratação

Esse é um dos pontos mais importantes para se manter saudável. Recomenda-se que entre três e quatro horas antes da maratona o folião consuma de 250 a 500 ml de água, sucos ou água de coco. Durante a folia, o ideal é beber de 150 a 200 ml a cada 15 minutos a meia hora, dependendo da intensidade.

Bebidas energéticas e esportivas são uma boa opção para quem vai praticar exercícios intensos e por um longo tempo. Mas existe um alerta para as bebidas energéticas que contém cafeína, pois aumentam a perda de líquidos do organismo, merecendo hidratação em dobro.

Dicas de saúde para o carnaval: bebidas alcoólicas

O uso de bebidas alcoólicas no carnaval é muitas vezes excessivo, sendo uma das maiores causas para interromper a folia, ou pior, ser causa de acidentes de trânsito, quando o folião esquece a regra principal: Se beber, não dirija.

Sobre a associação de álcool e atividades físicas, é importante lembrar que o álcool também aumenta a perda de líquido. O ideal seria o consumo moderado e beber mais.

HIDROGINÁSTICA EMAGRECE?

Quando o calor aperta, é comum sentir um certo desânimo no dia-a-dia e, principalmente, na hora de praticar exercícios físicos. É por isso que nesta época do ano cresce o número de adeptos das atividades aquáticas, já que elas podem ajudar no relaxamento das tensões além de emagrecer, quando praticadas de maneira correta e orientada.

A hidroginástica vem se tornando uma opção saudável de promover a boa forma com quase nenhuma contra-indicação. A hidro (como é conhecida) é um exercício completo já que tonifica os músculos e aumenta a flexibilidade do corpo e do aparelho cardiorespiratório sem a sensação de fadiga e a transpiração que ocorrem nos exercícios de solo. Tudo isto contribui para o relaxamento, o bem-estar e a diminuição do estresse emocional.

Outro ponto forte da atividade é o fato de ela ser muito eclética, já que a princípio pode ser praticada por pessoas com qualquer tipo de condicionamento físico: jovens e idosos, obesos e gestantes. No entanto, mesmo tendo baixo impacto e inúmeros benefícios, é sempre recomendável buscar uma avaliação médica antes de se aventurar nas piscinas.

E a hidroginástica emagrece? É claro! Mas tudo depende da regularidade da prática e a intensidade das aulas. Para que promova o emagrecimento, a

hidro deve ser praticada com regularidade e disciplina. O gasto calórico médio é de 250 a 400 kcal/h, ou seja, tudo realmente depende da motivação e do empenho.

Seja para relaxar ou emagrecer, a hidroginástica é realmente uma ótima atividade para os dias de calor e pode se tornar aliada da boa forma e da saúde durante o ano inteiro.

Mergulhe nessa onda!



Estabeleça objetivos realistas para o seu programa de emagrecimento. Evite a pressa. A ansiedade pode despertar ainda mais o apetite e a gula.

leitura, e as crianças também são bem vindas. A leitura de Ester é um evento social muito alegre, pois a cada menção ao perverso Haman, que se tornou sinônimo de maldade com todos os outros que tentaram ir contra os Judeus, os congregados e especialmente as crianças tentam abafar o seu nome, sacudindo um tipo de reco-reco.

Refeição da Festividade – Após o jejum faz-se uma refeição festiva, com jogos e outros divertimentos que vão até tarde da noite. É um preceito religioso ficar embriagado a tal ponto onde não se sabe a diferença entre o herói da história de Purim e o maldoso Haman.

Presentes com comidas diferentes – Como parte da alegria desta festa, os Judeus tem o hábito de preparar cestas com presentes e mandá-las a seus amigos e vizinhos, e também de dar dinheiro aos pobres.



Fantasia – Este costume de vestir máscaras e fantasias desenvolveu-se na Idade Média, aparentemente influenciado por carnavais locais. As crianças pequenas têm um especial interesse neste aspecto da festa e podem ser vistas nas ruas vestindo suas fantasias.

Orelhas de Haman – uma tradicional iguaria de Purim: massa triangular (semelhante a orelhas) recheadas com sementes de papoulas e muitos outros tipo de recheios doces.

Informação Importante

Nos dias que precedem Purim e o próprio dia da festa, Israel fica inundado de uma atmosfera alegre. As ruas ficam cheias de crianças fantasiadas, e as lojas vendem acessórios brilhantes e coloridos para a festividade, e há festas onde os adultos também se fantasiam. Um tradicional evento de longa data, da época dos assentamentos Judaicos restabelecidos em Israel, é o desfile de Purim através das ruas da cidade. Antigamente o desfile acontecia em Tel Aviv, mas hoje em dia existem desfiles em todo o país. O maior e mais impressionante deles é feito ao sul de Tel Aviv, em Holon, uma cidade que nos últimos anos desenvolveu a reputação de ser muito amigável com crianças.

PURIM

Purim é um dos mais alegres e festivos feriados na tradição Judaica, um feriado cujos preceitos religiosos incluem ficar alegre, e até mesmo ficar ébrio. Essa é uma festividade que permite até mesmo aos mais sérios estudiosos da Torá se deixarem levar pelo espírito de diversão, e aproveitar a atmosfera festiva.

A fonte desta festividade está no Livro Bíblico de Ester, que relata a salvação dos Judeus Persas de Haman, ministro-chefe do Rei Persa Achashverosh, que conspirava para matar todos os Judeus do Reino (a localização de tempo desta história é estimada entre a destruição do Primeiro Templo e a construção do Segundo Templo, no final do século VI AEC). A data em que Purim é observado é o 14º dia do mês Hebraico de Adar, para equiparar com a data em que Haman determinou que todos os Judeus fossem mortos. As celebrações de Purim continuam através do dia seguinte, que é chamado de Shushan Purim.

Um dos únicos aspectos do Livro de Ester é que a história gira em torno do heroísmo de uma mulher – Ester, que era Judia. Foi ela quem salvou o povo Judeu e transformou o dia do decreto ruim em um feriado histórico.

De acordo com as leis Judaicas, Purim não é considerado um dia sagrado, e portanto não é um dia oficial de descanso. O comércio (com exceção dos bancos) está aberto normalmente, mas as escolas estão fechadas e a atmosfera da festividade é evidente nas ruas em todo o país.

Costumes da Festa

O Jejum de Ester – Um dia antes de Purim é um dia de jejum que comemora o jejum feito por Ester e todos os Judeus Persas antes da aproximação de Ester do Rei Achashverosh para suplicar por seu povo. Diferente dos jejuns do Dia da Expição e de Tisha B'Av, mas similar a outros dias de jejuns menores, o jejum de Ester começa ao amanhecer do dia e termina no pôr-do-sol.

A Leitura do Livro de Ester – Na noite de Purim e na manhã da festividade, o Livro de Ester é lido em voz alta na sinagoga. Existe um princípio religioso que permite às mulheres ouvirem a

CULTURA
JUDAICA

Conheça mais sobre a cultura e a história judaica. Visite o Instituto Histórico Israelita Mineiro, no 2º andar da União Israelita.

São mais de 6.000 títulos, para consulta, além de peças de museu, Cds, Dvs, Vhs...

Malhar combina com lanchar

No verão, as pernas, a barriguinha e o corpo todo ficam à mostra – para isso, precisamos estar em forma. E dá-lhe ralação! Mas não se esqueça: malhar não é tudo. Alguns cuidados com a alimentação são necessários antes e depois dos exercícios.

Antes de malhar, deve-se fazer uma refeição leve, à base de carboidratos e frutas. O ideal, para quem malha de manhã é: pão integral, sem manteiga ou margarina, geléia [diet](#) e torradas integrais, iogurte de fruta desnatado, leite desnatado e banana.

Já para quem malha à tarde, os alimentos mais indicados antes de pegar no pesado são: milho, arroz integral, macarrão sem molho, batata cozida com casca, frutas frescas, que podem ser consumidas com casca, grão de bico, inhame, batata doce, feijão, ervilha e lentilha.

Lembre-se que os carboidratos só engordam se forem consumidos exageradamente ou se a eles forem adicionadas gorduras saturadas como manteiga, margarina, óleo ou maionese.

Se alimentar corretamente antes de fazer uma atividade física é importante para aumentar o tempo de resistência do corpo à exaustão, fazer com que a pessoa não sinta tanta fome e manter os níveis de glicose (energia) adequados no corpo, para os músculos poderem funcionar.

Os lanches devem ser feitos meia hora antes dos exercícios. Já as grandes refeições devem ser feitas até duas horas ou duas horas e meia antes.

Algumas pessoas, quando comem antes de malhar, passam mal e acham que foi culpa da comida, mas, na verdade, é porque se alimentaram mal e em quantidade inadequada. Nunca fique em jejum ou com o estômago cheio, pois ambos atrapalham a performance. Tenha cuidado com alimentos ricos em açúcar e alimentos com alto índice glicêmico - mel, balas, doces e refrigerantes. Eles podem provocar um aumento rápido da glicose no sangue, levando a uma resposta imediata da insulina. Como consequência, você pode ter hipoglicemia e sensação de fraqueza enquanto você treina.

Durante a atividade física é essencial tomar água. Assim, você mantém o pique e não se desidrata. Depois, para a recuperação muscular, é importante não demorar a se alimentar. Tente comer até 30 minutos após a atividade e faça pequenas refeições de três em três horas.

A melhor alimentação pós-treino é feita com carboidrato e proteína, indispensáveis para recompor os músculos. Se a recuperação é feita de forma inadequada, há maior chance de fadiga e cansaço muscular, além da perda de rendimento nos próximos dias de exercício.

Fonte: (<http://www.bemleve.com.br>)

ESTRESSE X SAÚDE

Depois de uma briga com o namorado(a), você ataca uma barra de chocolate? Seu tempo livre você usa para planejar novos projetos e reavaliar seu emprego atual? No trânsito, você não consegue se desligar do engarrafamento e vive reclamando por estar sempre atrasado(a)? Então, infelizmente, os fatos não mentem: você é uma pessoa estressada.

O estresse é considerado um problema dos tempos modernos que pode causar doenças auto-imunes (como a psoríase e o lúpus), afeta a pressão arterial e o funcionamento do organismo como um todo e pode causar dores musculares por pura tensão. Segundo a psicóloga Márcia Coelho, por vivermos uma vida acelerada, na qual estamos constantemente atrasados e preocupados com tudo ao mesmo tempo, é que cresceu tanto o número de pessoas estressadas. 'Neste cenário, praticar atividades físicas, comer regularmente e de forma saudável e fazer atividades de lazer como ir ao cinema ou ler um livro pode virar uma missão impossível' alerta ela.

Estresse e obesidade

Quando você ouvir que estresse engorda, saiba que não se trata apenas de comer além da conta para compensar frustrações ou comer fast-food por falta de tempo. Ele provoca alterações metabólicas que fazem com que engordemos mesmo comendo menos! Uma boa maneira de medir o nível de estresse no sangue é por meio do exame do cortisol, que quando estamos estressados é produzido em excesso provocando acúmulo de gordura, principalmente no abdomen, e retenção de líquidos.

Então, a primeira coisa é tentar virar o jogo: mesmo com uma vida corrida, é preciso encontrar algum tempo para si mesmo. Faça alguma coisa que você goste e relaxe, mesmo que seja meia hora por dia. Se for preciso, acorde mais cedo e pratique uma atividade física ou uma terapia alternativa como a acupuntura e o shiatsu para ajudar a relaxar. Quando não for possível ter este momento só seu todos os dias, reserve ao menos um dia por semana para você e vá ao cinema ou marque de ir dançar com os amigos. Pequenas mudanças de hábitos no dia-a-dia podem provocar verdadeiros milagres.

No entanto, se você já procura ter momentos de lazer e continua se sentindo estressado, pode ser portador de estresse crônico, um problema que atinge quem já convive com situações de estresse há tempos e não consegue lidar com elas. Segundo a Dra. Márcia Coelho, buscar a terapia nestes casos pode ser fundamental.

Fonte: (<http://www.bemleve.com.br>)

YOGA PARA GESTANTES



Já é um ponto comum entre os ginecologistas que a maioria das gestantes pode e deve fazer exercícios durante a gravidez (excetuando-se quando há problemas de saúde ou gravidez de risco). Entre as atividades recomendadas, a Yoga traz benefícios para o corpo e para a mente da futura mamãe.

As posições são adaptadas para que a seqüência de posturas faça a gestante relaxar, alongar a musculatura, meditar e intensificar a conexão com seu bebê, transmitindo afeto e segurança. Os exercícios corporais e respiratórios melhoram a saúde do corpo e da mente da mamãe e do bebê, que recebe os benefícios mesmo dentro da barriga.

A prática da Yoga Integral por gestantes influencia na segurança, na concentração e no controle do corpo na hora do parto, principalmente se ele for natural. Além disso, ameniza os inchaços das pernas comuns nesta época e faz com que a grávida tenha mais disposição ao acordar e para exercer as atividades do dia-a-dia.

Estacionamento Paraki

Descontos para alunos da UIBH

DESC. 20%

*Carro pequeno
Hora UIBH R\$4,00*

Hora comum R\$6,00

Rua Aimorés, 1013

Aberto de 07:00 às 19:00 horas