



اشتباهاتی که از فواید پیاده روی می‌کاهد

حالت‌های نامناسب بدنی، نئوشیدن آب کافی و برخی رفتارهای دیگر ممکن است از کیفیت یک پیاده‌روی سودمند کم کند

یاسمین مشرف | مترجم

سلامت

پیاده‌روی نه تنها یکی از محبوب‌ترین اشکال ورزش در جهان است بلکه یکی از ایمن‌ترین راه‌ها برای تقویت سلامت هم به‌شمار می‌آید که تقریباً برای همه قابل دسترسی است. فقط چند دقیقه پیاده‌روی، هم برای سلامتی و هم برای روحیه شما مفید است. با این حال، برخی اشتباهات در نحوه انجام این ورزش مفید می‌تواند از فواید آن برای سلامت بکاهد. برای بهره‌مند شدن هر چه بیشتر از این ورزش، نکات زیر را در نظر داشته باشید.

● برداشتن گام‌های بسیار بلند

بسیاری از افراد هنگامی که می‌خواهند سریع‌تر راه بروند، گام‌های بلندتری برمی‌دارند. اما بهتر است بدانید که با برداشتن گام‌های بسیار بلند، تعادل و ثبات کافی نخواهید داشت. همچنین، از آن‌جا که پای خود را بسیار جلوتر از بدن‌تان می‌گذارید، تقریباً در هر بار که پایشان را روی زمین قرار می‌دهید، حرکت پارامحدود می‌کنید. نیروی اضافه‌ای که به کف و ساق پا وارد می‌شود هم می‌تواند باعث آسیب‌دیدگی استخوان شود. بنابراین اگر می‌خواهید سریع‌تر راه بروید، باید روی گام‌های کوتاه‌تر و سریع‌تر تمرکز کنید. این کار باعث می‌شود فشار اضافی به کمر یا باسن وارد نشود.

● ناکافی بودن سرعت یا مدت پیاده‌روی

هر چند به‌طور کلی هر میزان فعالیت بدنی، بهتر از نداشتن فعالیت است، اما پیاده‌روی کوتاه یا آرامی که ضربان قلب شما را بالا نبرد، تاثیری را که یک پیاده‌روی سریع بر تناسب اندام دارد نخواهد داشت. به‌طور

کلی، برای بهره‌بردن از فواید پیاده‌روی بهتر است این فعالیت ورزشی، ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته با سرعت متوسط (۱۰۰ گام در دقیقه) یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه در هفته با سرعت زیاد (۱۳۰ گام در دقیقه) انجام شود.

● حالت بدنی نامناسب

دفعه بعدی که به پیاده‌روی می‌روید، به وضعیت بدن‌تان و نحوه حرکت آن توجه کنید: خمیده‌راه می‌روید؟ به زمین نگاه می‌کنید؟ کمرتان را قوس می‌دهید؟ طبق اعلام نشریه سلامت دانشگاه هاروارد، رعایت تکنیک‌های مناسب پیاده‌روی نه تنها به شما کمک می‌کند طولانی‌تر و سریع‌تر راه بروید بلکه می‌تواند در افزایش دامنه حرکتی عضلات هم نقش داشته باشد. بعضی از این تکنیک‌ها شامل موارد زیر است:

● بدن‌تان را صاف نگه دارید.

● به فاصله ۳/۵ تا حدود ۷ متری چشم بدوزید.

● شانه‌ها را شل کنید و آن‌ها را عقب و پایین نگه دارید.

● بازوها را از قسمت شانه آزادانه حرکت دهید.

● درگیر نساختن عضلات مرکزی بدن

پیاده‌روی، ورزشی فقط مربوط به پایین تنه نیست. درست است که این ورزش در سلامت و تقویت ماهیچه‌های پا نقش دارد اما تقویت دیگر عضلات به

ویژه عضلات مرکزی بدن هم، به همان اندازه مهم است. داشتن عضلات مرکزی قوی و فعال هنگام راه رفتن، می‌تواند تاحدی فشار را از روی پا و انگشتان پا بردارد. قوی بودن عضلات مرکزی همچنین خطر فعالیت بیش از حد را که بر عضلات، اعصاب، رباط‌ها و تاندون‌ها تأثیر می‌گذارد، به حداقل می‌رساند. هنگام پیاده‌روی تنه خود را کمی به سمت جلو متمایل کنید تا عضلات مرکزی را نیز درگیر نگه دارید.

● حرکت دادن زیاد دست‌ها

هر چند حرکت دادن بازوها هنگام راه رفتن بسیار مهم است، اما این حرکت نباید بیش از اندازه باشد. هنگام راه رفتن، هر بازو متمایل دارد همزمان با پای مخالف



به‌طور طبیعی حرکت کند. بنابراین بهتر است بازوها را شل کنید و به‌جای آن که آن‌ها را به‌زور به حرکت وادارید، اجازه دهید آن‌ها به‌طور طبیعی حرکت کنند. این کار به شما امکان می‌دهد بر نیروی قسمت پشتی پای خود تمرکز کنید.

● نئوشیدن آب کافی

هیدراته بودن هنگام راه رفتن نکته مهمی است. نوشیدن آب ۱۰ دقیقه قبل از پیاده‌روی و هر ۲۰ دقیقه در طول پیاده‌روی یا هنگام احساس تشنگی را فراموش نکنید. بعد از پایان پیاده‌روی هم یک لیوان آب بنوشید. نکته اصلی، رعایت تعادل مناسب در آب‌رسانی به بدن است. از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار قبل از پیاده‌روی خودداری کنید زیرا این نوشیدنی‌ها باعث می‌شوند مایعات از دست بدهید. اگر دو ساعت یا بیشتر راه می‌روید، یک نوشیدنی ورزشی به‌همراه داشته باشید.

منابع: ba-bamail.com, livestrong.com

پزشکی

چند راهکار ساده برای مدیریت گرگرفتگی در زنان

فاطمه قاسمی

خبرنگار



گرگرفتگی، احساس گرما و حرارتی زودگذر است که اغلب با قرمزی و برافروختگی صورت، تعریق، تپش قلب و لرز همراه است. علت اصلی گرگرفتگی در زنان مشخص نیست، اما احتمالاً با تغییر گردش خون و تغییرات هورمونی در بدن مثل کاهش شدید میزان استروژن مرتبط است. گرگرفتگی و عرق شبانه یکی از متداول‌ترین علائم اولیه یائسگی است. در بعضی از خانم‌ها ممکن است مدت زمان کوتاهی در طول یائسگی باشد و در بعضی از افراد ممکن است تا پایان عمر باقی بماند. با کمی تغییر در سبک زندگی می‌توان به‌احتی تعداد دفعات این گرگرفتگی را کم و از تشدید آن خودداری کرد. در ادامه به برخی عوامل تشدیدکننده و روش‌های مدیریت آن می‌پردازیم:

✓ نخستین گام برای کم کردن عوارض منفی گرگرفتگی، کاهش وزن است. زنان دارای اضافه وزن با موارد شدیدتر گرگرفتگی روبه‌رو می‌شوند. با پایین آمدن وزن، میزان تکرار گرگرفتگی هم کاهش می‌یابد.

✓ ورزش‌های روزانه سبک، پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری گزینه‌های مناسبی برای تحمل و مدیریت این پدیده در بدن است. دست‌کم ۲/۵ ساعت در هفته ورزش هوازی سبک و دو روز در هفته تمرینات تقویت‌کننده عضلات توصیه می‌شود.

✓ امکانات یک خواب راحت شبانه را اندازک ببینید. از یک بالش خنک یا آب‌پاشی مواد خنک‌کننده دیگر استفاده کنید تا بی خوابی ناشی از این گرگرفتگی را قابل تحمل کند. در طول روز از پنکه استفاده کنید.

✓ به تنفس شکمی عمیق و آرام یعنی ۸ تا ۶ تنفس در دقیقه عادت کنید. ابتدای هر صبح به مدت ۱۵ دقیقه نفس عمیق بکشید و همین کار را هنگام عصر یا در زمان احساس گرگرفتگی تکرار کنید.

✓ مصرف قهوه را کاهش دهید. کافئین یک ماده محرک است و غذاها و نوشیدنی‌های حاوی آن، گرگرفتگی را تشدید می‌کنند. سعی کنید روزانه فقط حدود ۱/۵ فنجان قهوه مصرف کنید. گیاهان دارویی و دمنوش‌ها را امتحان کنید. مثلاً استروژن گیاهی که در محصولات سویا وجود دارد، می‌تواند تا حدی گرگرفتگی را برطرف کند.

✓ نوشیدن آب خنک یا تر کردن صورت و مچ دست‌ها با آب خنک به تنظیم سریع دمای بدن هنگام گرگرفتگی کمک می‌کند. دوش آب سرد هم در کاهش سریع‌تر دمای بدن موثر است.

✓ آرایش‌تان را حفظ کنید. استرس با آزاد کردن ماده‌ای به‌نام اپی‌نفرین، دمای بدن و میزان تعریق را افزایش می‌دهد. فعالیت‌های آرایش‌بخش مثل ماساژدرمانی، تمرینات تنفسی و طب‌سوزنی در کاهش شدت و تعداد دفعات گرگرفتگی موثر هستند.

✓ رژیم غذایی سالم و متعادل می‌تواند از تغییرات قند خون که همراه با نشانه‌هایی مشابه گرگرفتگی است جلوگیری کند. همچنین مواد مغذی، به‌ویژه پروتئین‌ها و چربی‌ها به تنظیم هورمون‌ها در بدن کمک می‌کنند.

منابع: lafarrerr, webmd

تازه‌ها

مصرف سیب خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد

ترکیبات طبیعی موجود در سیب موجب تقویت عملکرد مغز می‌شود و خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد. به گزارش روزنامه دلی میل، نتایج یک پژوهش جدید نشان داده غلظت زیاد ترکیبات موجود در سیب و گیاهان دیگر که به‌عنوان مواد غذایی گیاهی شناخته می‌شوند، در فرایندی به‌نام «عصب‌زایی» باعث ایجاد سلول‌های عصبی می‌شوند. نورون‌ها، سلول‌های بسیار تحریک‌پذیری هستند که اطلاعات را از طریق سیگنال‌های الکتریکی به قسمت‌های مختلف بدن منتقل و توانایی یادگیری و حافظه انسان را تقویت می‌کنند. بر اساس نتایج این تحقیق، آب سیب به‌طور قابل‌توجهی در عصب‌زایی نقش ندارد که حاکی از این است که خوردن کل سیب مفید است و نه فقط نوشیدن یک لیوان آب سیب. این مطالعه نشان داد که پوست و گوشت سیب حاوی ترکیبات مفیدی برای مغز و اعصاب است. مشروح این مطالعه در مجله British Medical Journal منتشر شده است



کله گنجشکی؛ غذای ساده و محبوب تهرانی‌ها، شیرازی‌ها و اصفهانی‌ها

کله گنجشکی یا سرگنجشکی خوراکی خوشمزه و محبوب است که آن را به‌عنوان غذای محلی تهران می‌شناسند و البته نوع شیرازی و اصفهانی آن هم مشهور است. ضمناً به این غذا کوفته قلقلی هم می‌گویند. در ادامه طرز تهیه کله گنجشکی خوشمزه و جذاب را می‌خوانید.

سیب زمینی‌ها را به‌صورت مکعب‌های ریز خرد و به‌خوراک کنید. پیاز رنده شده را به‌همراه گوشت چرخ‌کرده، نمک، فلفل و ادویه دلخواه در یک کاسه بریزید و به خوبی ورز دهید.

مرحله آخر: پس از یک ساعت که خوراک آماده شد، آن را در ظرف سرو بکشید. کله گنجشکی با برنج یا نان تازه به‌همراه انواع ترشی، سالاد شیرازی، سبزی خوردن یا ماست خیلی می‌چسبد.

● نکات کلیدی

● برای طعم‌دهی بیشتر به کله گنجشکی مجلسی می‌توانید چند قاشق غذاخوری آب‌لیمو یا آب‌غوره به این خوراک اضافه کنید. همچنین می‌توان هنگام پخت از غوره تازه یا آلو بخارا استفاده کرد.

● در خوراک کله گنجشکی می‌توانید از انواع سبزیجات معطر خشک مانند شنبلیله، مرز، ترخون، جعفری، نعناع، گشنیز و ریحان استفاده کنید.

● برای انسجام بیشتر گلوله‌های گوشت سرگنجشکی می‌توان یک عدد تخم مرغ اضافه کرد که معمولاً توصیه نمی‌شود چون تخم مرغ ممکن است بوی بدی به غذا بدهد.

مرحله اول: در ابتدا باید یک پیاز را ریز رنده و آب پیاز را جدا کنید. پیاز رنده شده را به‌همراه گوشت چرخ‌کرده، نمک، فلفل و ادویه دلخواه در یک کاسه بریزید و به خوبی ورز دهید.

مرحله دوم: مخلوط گوشت و پیاز را به‌صورت گلوله‌های ریز درآورید. دست‌تان را کمی با آب پیاز مرطوب کنید تا گوشت به دست‌تان نچسبد. سپس گوشت‌های گلوله‌شده را در یخچال بگذارید تا به مدت نیم ساعت خنک شود.

مرحله سوم: در این مرحله از تهیه کله گنجشکی، در مدتی که گوشت در یخچال است، باید یک پیاز دیگر را رنده یا نگینی خرد کنید. کمی روغن در ماهی‌تابه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا گرم شود. وقتی روغن داغ شد، پیازها را در آن تفت دهید. حالا کمی نمک و زردچوبه به پیازها اضافه کنید.

مرحله چهارم: رب گوجه‌فرنگی را روی پیازها بریزید و کمی باروغن تفت دهید. پس از این که رنگ رب گوجه کمی باز شد، آب را اضافه و صبر کنید تا به جوش بیاید.

مرحله پنجم: وقتی سس خوراک سرگنجشکی به جوش آمد، گوشت‌های گلوله‌شده را به آن اضافه کنید.

مرحله ششم: در این مرحله از تهیه کله گنجشکی، می‌توانید

آشپزی من

غذای اصلی



مواد لازم

- گوشت چرخ‌کرده - ۴۰۰ گرم
- پیاز - ۲ عدد
- سیب زمینی - ۲ عدد
- رب گوجه‌فرنگی - ۱ قاشق غذاخوری
- زردچوبه - به میزان لازم
- نمک و فلفل - به میزان لازم
- آب - ۳ پیمانه
- روغن برای سرخ کردن - به میزان لازم

زیبایی

چند درمان خانگی برای کنترل چربی موی سر

پوست سر چرب می‌تواند باعث خارش، شوره و مشکلات دیگر شود که بهتر است از شرش خلاص شوید



پوست سر و مو با مشکلات زیادی در طول روز مثل آلودگی، استرس، مواد شیمیایی و سبک زندگی غلط مواجه است، بنابراین ریزش، نازک شدن مو و فعالیت بیش از حد چربی‌ها روی

پوست سر و مو با مشکلات زیادی در طول روز مثل آلودگی، استرس، مواد شیمیایی و سبک زندگی غلط مواجه است، بنابراین ریزش، نازک شدن مو و فعالیت بیش از حد چربی‌ها روی

استفاده از سرکه سیب

محلول سرکه سیب یکی از بهترین راهکارهای درمان چربی موی سر است. سرکه سیب باعث از بین رفتن رسوبات مو، شادابی و همچنین درخشش موی می‌شود. برای این کار، نصف فنجان سرکه سیب را در ظرف آب کوچکی بریزید و بعد از شست‌وشو با شامپو، موی خود را مستقیماً با سرکه سیب بشویید.

از بین بردن چربی مو با لیمو

لیمو تأثیر چشمگیری بر درمان چربی موی سر، کنترل چربی مو و از بین بردن چربی‌های متراکم شده مو دارد. خاصیت اسیدی آب لیمو باعث متعادل شدن چربی پوست سر می‌شود. کافی است آب لیمو را با آب مخلوط و پس از شست‌وشو موی‌ها با شامپو، از آب لیموی طبیعی برای شستن مو استفاده کنید.

استفاده از شامپوی نعناع

شامپوی نعناع تأثیر شگرفی بر رفع چربی موی سر دارد. مقداری نعناع را بجوشانید و بعد از سرد شدن، با آب مخلوط کنید. بعد از شست‌وشو موی‌ها با شامپو از نعناع استفاده کنید. مخلوط کردن نعناع با سرکه می‌تواند تأثیر بهتری هم داشته باشد.

روغن زیتون

از روغن زیتون در درمان چربی موی سر، ریزش و شوره مو استفاده می‌شود. بعد از شست‌وشو موی‌ها با شامپو، مقداری روغن زیتون را کف دست بریزید و با حرکات دایره‌وار انگشتان‌تان، آن را روی پوست سر ماساژ دهید. اجازه دهید روغن زیتون به مدت یک ساعت روی پوست سر باقی بماند.

چطور از چرب شدن موها جلوگیری کنیم؟

- موهای خود را همیشه دم‌اسبی نبندید
- به موهای خود کمتر دست بزنید
- بیش از حد نرم‌کننده استفاده نکنید
- شانه زدن و برس کشیدن را کمتر کنید
- از شانه و برس کثیف استفاده نکنید
- از شانه یا برس پر از مو استفاده نکنید
- منبع: آنا