



تناسب اندام

ورزش های دوران قاعدگی

مهسا کسنوی

خبرنگار



معمولا اغلب خانم ها در دوران قاعدگی دردهای رحمی را تجربه می کنند و کمترین رزنی را دیده اید که از درد در این دوران گلابه نکند. برای همین است که خانم ها در این دوران ورزش را کنار می گذارند و معتقدند داشتن فعالیت بدنی، دردها و اسپاسم ها را در این زمان افزایش خواهد داد اما باید بگویم شما لازم نیست در دوران قاعدگی تمام فعالیت ورزشی خود را قطع کنید حتی با انجام دادن چند حرکت ورزشی خاص می توانید دردهای خود را کنترل کنید در ادامه به بررسی این حرکات ورزشی خواهیم پرداخت.

● پیاده روی آهسته

داشتن پیاده روی در این دوران به کاهش درد شما کمک خواهد کرد به شرط این که حرکات پرشی نداشته باشید و خیلی تند و به حالت دویدن این ورزش را انجام ندهید. به طور کلی داشتن فعالیت سنگین و قدرتی در این دوره توصیه نمی شود.

● حرکت گربه- گاو

این حرکت جزو حرکات کششی و انعطاف پذیر است و به کاهش درد کمک خواهد کرد. در این حرکت شما باید به صورت چهار دست و پا بنشینید. دست ها باید در ست زیر شانه ها باشد و به اندازه طول شانه ها از هم فاصله داشته باشد وزانهای تان در زاویه ۹۰ درجه زیر باسن قرار بگیرد. همراه با دم، نشیمنگاه و قفسه سینه خود را به سمت سقف بکشید و به شکم اجازه دهید که به سمت زمین کشیده شود. سر خود را بالا بیاورید و به روبرو نگاه کنید. همراه با باز دم، ستون فقرات خود را اگر کنید و به سمت سقف بکشید. از وضعیت صحیح شانه ها و بازوها مطمئن شوید. سر خود را پایین بیاورید. حواس تان باشد نباید چانه شما به سمت قفسه سینه کشیده شود.

● حرکت مار کبرا

روی شکم بخوابید و سر خود را پشت دستان تان بگذارید. کف دست ها را کنار سر قرار دهید و سر تان را بالا بیاورید. (قبل از انجام این حرکت باسن خود را منقبض کنید. این حرکت بسیار مهم است و در صورت منقبض نکردن باسن در هنگام حرکت به کمر شما صدمه وارد می شود.) سعی کنید با فشار آوردن بر کف دستان، قفسه سینه را تا لگن بالا بیاورید. آرنج خود را صاف کنید و بدن کشیدگی بیشتری دهید. آرنج خود را خم کنید و به ترتیب لگن، قفسه سینه و سر خود را به حالت اول برگردانید.

داده تصویری

۸ مزیت پیاده روی منظم

پیاده روی اگر به طور منظم انجام شود، به طور قطع تاثیر بسیاری بر سلامت

از جمله تقویت قلب و پیشگیری از زوال عقل می گذارد

سلامت

اکرم فریدون مقدم مترجم

ساده ترین و آسان ترین ورزش برای بدن پیاده روی است. این نوع ورزش برای هر سن با هر توانایی و وضعیت جسمی مناسب است. اینک با مزایای این ورزش آشنا شوید:

۱ تقویت عملکرد قلب

پیاده روی منظم باعث کاهش خطرات ناراحتی قلبی، سکت، کاهش سطح LDL (کلسترول بد) و افزایش سطح HDL (کلسترول خوب) می شود و به کنترل فشار خون کمک می کند. در واقع هر فعالیتی که ضربان قلب شما را بالا ببرد و تلمبه زنی خون در قلب تان را بیشتر کند، فعالیتی برای قلب و سیستم گردش خون شما هم محسوب می شود.

۲ کاهش خطر ابتلا به بعضی از بیماری ها

داشتن پیاده روی منظم، علاوه بر کاهش ناراحتی قلبی، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، تنگی نفس و سرطان را کاهش می دهد. دانشمندان ۳ هزار تا ۷۵۰۰ گام در روز را برای در مان دیابت نوع ۲ توصیه و پیشنهاد می کنند فرد کمتر بنشیند و فعال تر باشد. هر روز راه رفتن می تواند به کنترل سطح قند خون و پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک کند.

۳ کنترل وزن

اگر شما سعی می کنید کاهش وزن داشته باشید، نیاز به سوزاندن ۶۰۰ کالری در روز دارید یعنی بیشتر از آن چیزی که در روز می خورید و پیاده روی ساده ترین روش برای سوزاندن این کالری است. فردی که ۶۰ کیلوگرم وزن دارد، ۷۵ کالری با قدم زدن تند در مدت ۳۰ دقیقه می سوزاند. هر چه قدم زدن سریع تر باشد کالری بیشتری می سوزانید. پیاده روی عضلات را سفت و متابولیسم را سریع تر می کند.

۴ پیشگیری از زوال عقل

داشتن فعالیت جسمی، تاثیراتی بر کارکرد مغز دارد و ورزش منظم خطر زوال عقل را کاهش می دهد و به بهبود حافظه کمک می کند.

۵ کاهش پوکی استخوان

پیاده روی استخوان ها را تقویت می کند و تراکم آن ها را افزایش می دهد. این نوع ورزش برای زنان که بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان هستند بسیار مناسب است و در حفظ سلامتی استخوان نقش مهمی دارد و به پیشگیری

دانستنی ها

چرا گاهی تمام بدن مادر می کند؟

متخصص آمریکایی می گویند بیماری های مختلف می تواند باعث بروز درد در تمامی بدن شود. درد بدن می تواند انجام هر فعالیتی از امور روزمره گرفته تا خوابیدن را برای فرد دشوار کند. در این مطلب به اصلی ترین دلایلی که می تواند باعث بروز درد در تمامی بدن شود می پردازیم:

● آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یک عفونت ویروسی است که ریه ها،

بینی و گلو را درگیر می کند. اگر چه این بیماری دارای علائم متعددی است اما درد عمومی بدن یکی از رایج ترین علائم آن تلقی می شود. پروستا گلاندین ماده شیمیایی برای مبارزه با عوامل بیماری زاست اما در مقابل باعث بروز درد در بدن می شود. **● مشکلات تیروئید** اگر از جمله افرادی هستید که از کم کاری تیروئید رنج

می برید، درد بدن نخستین علامتی است که شاهد آن خواهید بود. کم کاری تیروئید باعث بروز علائم گرفتگی عضلات، تیر کشیدن، سفت شدن مفاصل و درد بدن می شود.

● گردش خون ضعیف

اگر از جمله افرادی هستید که پس از پیاده روی احساس درد در ناحیه پامی کنید، این موضوع می تواند ناشی از گردش خون ضعیف باشد.

آنشیز من

نوشیدنی

حال و هوای کافه در خانه با آیس کافی خانگی



مواد لازم

- قهوه اسپرسو – (۲ تا ۳ فنجان کوچک) یا ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلی لیتر
- شکر (با توجه به ذائقه تان) – ۲ تا ۳ قاشق چای خوری
- یخ جبه ای – به مقدار لازم (اندازه جبه ها نه زیاد درشت باشد که چند تکه کل فضای لیوان را اشغال کند و نه آن قدر کوچک که سریع ذوب شود.)
- خامه یا شیر پر چرب – (اگر اسپرسو ساز شما خامه زن دارد، به وسیله آن خودتان خامه درست کنید، در غیر این صورت می توانید از خامه قنادی استفاده کنید.)

آیس کافی یا به بیان صحیح تر آیسد کافینام، نوشیدنی خنک تابستانی است که با قهوه سنگین و غلیظ تهیه می شود. دلیل استفاده از قهوه غلیظ در فرمولاسیون تهیه این معجون خوشمزه این است که موقع آب شدن یخ ها و حل شدن بقیه مواد، نوشیدنی ما خیلی رقیق نشود. **● طرز تهیه** ۱- ابتدا با دستگاه یک قهوه کاملا غلیظ تهیه می کنیم.

۲- در یک لیوان حدود ۲ تا ۳ سانتی متر پایین تراز دهانه آن یخ می ریزیم و سپس در صورت تمایل به آن خامه یا شیر پر چرب اضافه می کنیم. ۳- قهوه ای را که تهیه کرده اید درون لیوان روی یخ ها، شیر و خامه بریزید. ۴- اگر تمایل دارید می توانید دو تا سه قاشق چای خوری شکر به آیس کافی خود اضافه کنید و سپس آن را هم بزنید. حدود یک دقیقه صبر کنید. آیس کافی خوشمزه و دلچسب شما آماده است.

خواص گیاهان

مضرات و خواص ثعلب چیست؟

پیاز گیاه ثعلب حاوی مواد نشاسته ای است و معمولا آن را در حالت خام به نخ می کشند و خشک می کنند و از پودر آن در بستنی سازی استفاده می کنند. گیاه دارویی ثعلب دارای ترکیبات شیمیایی، املاح معدنی، مواد قندی، مواد لعابی، ماده ای شبیهه صمغ عربی، گلوکوزیدی به نام لورو گلوکوسین، نشاسته و اسانس، هیدرات های کربن، قند و موسیلاژ است.

● کاربرد ثعلب

به منظور استفاده از خواص ثعلب از پودر دم کرده آن می توان استفاده کرد. از ثعلب در تولید بستنی سنتی ایرانی، بستنی عربی، بستنی ترکی و بستنی یونانی استفاده می شود.

● خواص درمانی

✓ در مان مشکلات گوارشی

ثعلب دارای مواد موکوس ماندنی است که برای درمان مشکلات گوارشی مانند سوزش سردل، نفخ شکم و سوء هاضمه مفید است.

✓ در مان ریزش مو

ثعلب دارای مقادیر بالای مواد مغذی است که برای درمان ریزش مو و تقویت فولیکول ها در طب سنتی از آن استفاده می شود.

✓ ماسک ثعلب برای مو

برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت موی سر ثعلب را با روغن زیتون و گل سرخ مخلوط کنید و روی موها و پوست سر بمالید. سپس بعد از ۱۵ دقیقه موهای خود را با آب و شامپو بشوید.

✓ جوان سازی پوست صورت

ثعلب در بازسازی سلول های پوستی بسیار موثر است چرا که موجب سفت شدن پوست با رفع چین و چروک و در نتیجه جوان سازی پوست صورت می شود.

رفع آکنه و جوش صورت

یکی از بهترین خواص گیاه ثعلب در طب سنتی در مان بسیاری از بیماری های پوستی مانند آکنه و جوش صورت است.

✓ در مان کم خونی

کم خونی به دلیل کاهش تعداد هموگلوبین خون در رگ ها به وجود می آید. مهم ترین دلیل ابتلا به کم خونی، کمبود آهن خون است. دم کرده ثعلب خواص بسیاری برای درمان کم خونی دارد.

✓ در مان یبوست

یکی از بیماری های گوارشی، یبوست است که موجب سفت شدن مدفوع و دفع سخت آن می شود. برای درمان این بیماری عصاره ثعلب را با شیر گرم ترکیب کنید. مصرف این ترکیب باعث روان تر شدن حرکت روده و در مان یبوست می شود.

● مصرف ثعلب در بارداری و شیر دهی

تاکنون اطلاعات دقیقی از تاثیر ثعلب روی زنان باردار و شیرده منتشر نشده اما برخی از گزارش ها حاکی از آن است که ثعلب موجب سقط جنین می شود. به همین دلیل متخصصان توصیه می کنند که زنان در دوران بارداری و شیردهی از مصرف آن اجتناب کنند.

● عوارض و مضرات ثعلب

رعایت نکردن بهداشت فردی باعث بروز مشکلاتی در دهانه رحم و مصرف بیش از اندازه ثعلب موجب تشدید این عارضه می شود. مصرف زیاد ثعلب موجب از کار افتادن تارهای صوتی می شود که مشکلاتی را برای فرد ایجاد می کند. مصرف گیاه ثعلب برای افرادی که از بیماری واریکوسل رنج می برند، مضر است. بنابراین این افراد باید ثعلب را کمتر مصرف کنند تا موجب تشدید بیماری نشود. مصرف بیش از اندازه ثعلب برای دهانه معده و همچنین گرم مزاجان مضر است، زیرا موجب ضعف دستگاه گوارش و دستگاه عصبی می شود.

منبع: تابناک یا تو

آنتی کرونا

آن چه باید درباره نوع دلتای ویروس کرونا بدانیم

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: «میزان سرایت پذیری ویروس کرونا ی هندی معروف به «دلتا» به دلیل جهش زیادی که دارد، ۴۰ درصد بیشتر از گونه انگلیسی است». دکتر «عاطفه عابدینی»، فوق تخصص بیماری های ریه با یادآوری شیوع گسترده گونه دلتا (ویروس هندی کرونا) در بیش از ۸۰ کشور دنیا از افزایش سرایت پذیری ویروس کرونا در جریان این جهش نسبت به گونه انگلیسی خبر داد. وی ادامه داد: «گزارش ها از موارد مرگ و میر ناشی از گونه دلتا در کشورهای دیگر نشان می دهد، افرادی که واکسینه نشده اند یا واکسیناسیون آن ها کامل نشده است، در معرض خطر قرار دارند.» آبریزش بینی و مشکلات گوارشی از علائم اصلی ویروس دلتای هندی است. به گزارش ایرنا، کارشناسان می گویند گونه دلتا با سرعت بیشتری منتقل می شود چون خود را بهتر به سلول های بدن می چسباند، اما هنوز اطلاعات کافی در دست نیست که نشان دهد این گونه تازه از ویروس کرونا بیماری شدیدتری را هم ایجاد می کند یا خیر.