

تکنیک‌های ساده برای «پیاده‌روی»

اگر هر روز بیشتر از روز قبل پیاده‌روی کنید، از مزایای سلامتی ناشی از افزایش تحرک و داشتن فعالیت بدنی بیشتر بهره‌مند خواهید شد. پیاده‌روی چیزی بیش از یک گشت‌وگذار ساده است. پیاده‌روی با هر سرعتی که انجام شود، راهی برای بهبود تناسب‌اندام، سوزاندن کالری و کاهش خطرات سلامتی ناشی از عدم تحرک است. قدم‌زدن در پارک یا در اطراف محله خود با سرعتی معمولی، شما را فعال و سالم نگه می‌دارد. پیاده‌روی با سرعت نسبتاً بالا که نوعی ورزش با شدت متوسط به‌شمار می‌رود، مزایای بیشتری برای سلامتی، تناسب‌اندام و کاهش وزن برایان به ارمغان می‌آورد. متخصصان برای کاهش خطرات سلامتی، ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع طی ۳ روز در هفته یا بیشتر را توصیه می‌کنند. اگر هر روز بیشتر از روز قبل پیاده‌روی کنید، از مزایای سلامتی ناشی از افزایش تحرک و داشتن فعالیت بدنی بیشتر بهره‌مند خواهید شد.

با پای پیاده در محیط اطراف خود کاوش کنید. به اتفاقاتی که در اطراف شما می‌گذرد توجه کنید و اینگونه متوجه خواهید شد که واقعا هرگز دو بار در یک مسیر قدم نمی‌گذارید. همیشه چیزهای جدیدی برای دیدن وجود دارد. مکان‌های دلپذیر برای پیاده‌روی پیدا کنید. به دنبال مسیری برای پیاده‌روی، راه‌هایی پر از درخت و سبزه پیدا کنید تا از فعالیت خود لذت ببرید. خانواده و دوستان را با خود همراه کنید. قدم‌زدن با دیگران راهی عالی است. هر هفته به‌جای رانندگی، چند سفر درون شهری را پیاده طی کنید. ماشین را در خانه بگذارید یا در استفاده از حمل‌ونقل عمومی یک ایستگاه زودتر از مقصد پیاده شوید و باقیمانده راه را پیاده طی کنید. اگر مشغله کاری زیادی دارید در یک استراحت کوتاه کمی پیاده‌روی کنید. اگر انجام منظم پیاده‌روی در طول روز برایتان سخت است، ۱۵ دقیقه پیاده‌روی در وقفه‌های استراحت حین کار یا پیاده‌روی در زمان استراحت ناهار را امتحان کنید. به شیوه خود برای رسیدن به تناسب‌اندام و سلامتی گام بردارید. چه بخواهید به‌تازگی یک برنامه پیاده‌روی را شروع کنید و چه تا به حال به‌طور منظم پیاده‌روی کرده باشید، هر کس می‌تواند با استفاده از تکنیک‌های درست راه رفتن و گام برداشتن سود ببرد. افراد مبتدی ابتدا باید با لباس و کفش مناسب برای خود آماده کنند. در مرحله بعد، زمان پیاده‌روی را افزایش دهید و تکنیک مناسب خود را تمرین کنید. بسیاری از افراد برای تمرین در فضای داخلی روی تردمیل راه می‌روند. در فضای باز، می‌توانید مسیر مورد علاقه‌تان را طی کنید.

سرعت تند
پیاده‌روی می‌تواند به سوزاندن چربی‌های اضافی بدن کمک کند. وقتی با سرعت تند راه می‌روید، بدن شما شروع به سوزاندن چربی‌های ذخیره شده برای کاهش وزن می‌کند.

برنامه منظم
پیاده‌روی برای بسیاری از بیماری‌ها مفید است. پیاده‌روی به مدت ۳۰ دقیقه در روز و پنج بار در هفته برای افراد مبتلا به آرتروز و افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود. پیاده‌روی منظم اغلب برای پیشگیری یا مدیریت بسیاری از بیماری‌ها توصیه می‌شود.

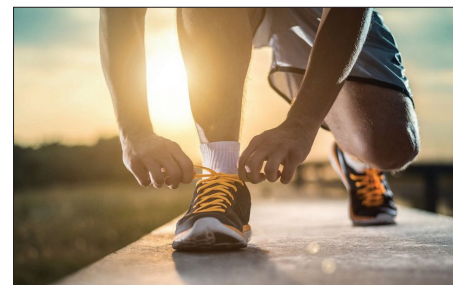
کفش مناسب
شما به کفش مناسب پیاده‌روی نیاز دارید. در حالی که ورزشیابا هر کفشی می‌توانید پیاده‌روی کنید، اما با کفش‌های ورزشی انعطاف‌پذیر که مناسب پای شما و قدم‌زدن هستند، بهتر راه می‌روید.

گشت‌وگذار در فضای سبز
پیاده‌روی می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد، به‌خصوص زمانی که در خارج از منزل هستید. قدم‌زدن در طبیعت مانند پارک، فضای سبز یا جنگل می‌تواند به کاهش استرس کمک کند و به شما فرصت دهد تا راحت‌تر فکر کنید.

تردمیل
پیاده‌روی روی تردمیل یک تمرین عالی را فراهم می‌کند. وقتی آب‌وهوا خوب نیست، همچنان می‌توانید از تمرینات پیاده‌روی روی تردمیل لذت ببرید و از مزایای پیاده‌روی بهره‌مند شوید.

قدم‌زدن با یک گروه
پیاده‌روی با دوستان می‌تواند یک فعالیت اجتماعی باشد. برای لذت بردن از پیاده‌روی نیازی به یک تیم ندارید، اما اگر می‌خواهید این کار را انجام دهید، می‌تواند راهی عالی برای ارتباط با دیگران باشد. شما می‌توانید دوستانی برای همراهی در پیاده‌روی پیدا کنید یا به یک باشگاه پیاده‌روی بپیوندید.

تغییر در تمرینات
در پیاده‌روی اگر سرعت و شدت خود را تغییر دهید، می‌توانید از انواع تمرینات لذت ببرید و از مزایای تناسب‌اندام بیشتری بهره‌مند شوید. در مراحل پیشرفته‌تر، هنگامی که در خانه، محل کار یا مدرسه بیشتر پیاده‌روی کرده‌اید، ممکن است انگیزه داشته باشید که پیاده‌روی چالش‌برانگیزتری داشته باشید. در تعطیلات برای پیاده‌روی برنامه‌ریزی کنید. نیازی نیست الزاما تعطیلات یا استراحت شما به نشستن در ساحل یا... بگذرد. پیاده‌روی را به تعطیلات خود اضافه کنید و با نشاط و سرحال برگردید. اگر در تمرینات پیاده‌روی تازه‌کار هستید، با ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی شروع کنید و زمان و سرعت پیاده‌روی خود را به تدریج افزایش دهید. هنگامی که احساس خوبی دارید، در طول هر گردش چند دقیقه زمان خود را افزایش دهید. هر میزان پیاده‌روی با هر سرعتی بسیار بهتر از نشستن است. پیاده‌روی یک ورزش واقعی است. اگر آموزش دیده به این فعالیت ادامه دهید، مزایای بیشتری را تجربه خواهید کرد. می‌توانید سریع‌تر راه بروید و از پستی و بلندی‌ها بگذرید. چیزی که دو ماه پیش غیرممکن به نظر می‌رسید، دیگر کاری است که می‌توانید بدون استرس انجام دهید.



یادداشت

کروبیدهات‌ها، عامل افزایش التهاب



محمدصادق کرمانی
متخصص تغذیه

افراد زیادی به‌شدت میل به مصرف فست‌فود دارند و حتی کار به‌جایی رسیده است که میان‌وعده‌ها هم شامل چنین غذاهایی می‌شود. در کنار همه این موارد، بی‌تحرکی بلائی جان جامعه شده است. کرونا و فشارهای سنگین اقتصادی باعث شده است که در حال حاضر اکثر قریب به اتفاق جامعه از حال روحی خوبی برخوردار نباشند. این یکی از دلایلی است که میل به تحرک و ورزش را در جامعه کم کرده است. بنده به مردم توصیه می‌کنم در طول روز میوه و سبزیجات زیاد استفاده کنند و در کنار تمام وعده‌های غذایی پروتئین و فیبر داشته باشند؛ اما آیا همه قادر به انجام این کار خواهند بود؟ مسلما خیر. اما واقعیت تلخ این است که بدون این مواد غذایی بسیاری از نیازهای بدن برآورده نمی‌شود و به‌سادگی می‌توانم بگویم آمار ابتلا به دیابت و انواع بیماری‌های التهابی بالا می‌رود. همین کروبیدهات‌ها که بدبختانه بخش زیادی از غذای مردم را تشکیل می‌دهند، عامل اصلی افزایش التهاب در بدن هستند، افزایش التهاب علاوه بر بیماری‌هایی که گفتم موجب رشد بیش از پیش ابتلا به سرطان هم می‌شود که درد جامعه است. مواد غذایی حاوی پروتئین کامل برای بسیاری از خانواده‌ها دشوار و حتی تبدیل به آرزو شده است و در حال حاضر، خانواده‌ها به غذاهایی روی آورده‌اند که قیمت پایین‌تری دارند و به‌طبیع مواد مغذی کمتر و نشاسته و قند بیشتری دارند که استفاده از این نوع مواد غذایی در بلندمدت متاسفانه منجر به چاقی خواهد شد. مهم‌ترین عامل برای داشتن زندگی سالم، تغییر نگرش مردم است. مردم نباید کاهش وزن را محدود به تغییر اعداد روی ترازو کنند. متاسفانه کاهش وزن برای بسیاری از مردم، یک هدف کوتاه‌مدت است؛ اما باید آن را نعمتی بدانیم که ما را پیوسته سالم و شاد نگه می‌دارد. بنده تناسب‌اندام را یک رشد فردی فوق‌العاده می‌بینم. منظور این نیست که افراد دچار اضافه‌وزن نمی‌توانند فکر کنند، بلکه با تغییر سبک زندگی و جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های مزمن‌تر، پیشگیری از خود اختصاص دهیم و کمتر درگیر درمان شویم.



خواص بی نظیر «چای»

اینفورکرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

به‌عنوان دومین نوشیدنی پر مصرف در جهان بعد از آب، بیشتر افراد در هر روز چای می‌نوشند. تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد نوشیدن چای می‌تواند سطح سلامت انسان را از طرق مختلف افزایش دهد.



پیشگیری از بیماری قلبی

بیماری‌های متابولیک قلبی، مانند دیابت و بیماری‌های قلبی، علت شماره یک مرگ‌ومیر در سراسر جهان هستند و مصرف چای ممکن است با پیامدهای متابولیک قلبی مرتبط باشد. بر اساس مطالعات متنوع، ۲ فنجان چای غیر شیرین در روز می‌تواند خطر پیشرفت بیماری قلبی متابولیک را در بزرگسالان کاهش دهد.



پیشگیری از سرطان

تحقیقات نشان داده چای در پیشگیری از سرطان، موثر است. مصرف بیشتر چای ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش دهد. شواهدی وجود دارد که فلاونوئیدهای چای ممکن است از طریق مکانیسم‌های آنتی‌اکسیدانی، ضد‌رگ‌زایی و ضدالتهابی و همچنین تغییر مشخصات میکروبیوم روده عمل کنند.



تقویت عملکرد شناختی

عمیق‌ترین حوزه شناختی که چای به آن عمل می‌کند، توجه و هوشیاری است. مطالعات به‌طور مداوم اثرات مفید تئین، همراه با دوز کمتر کافئین را بر عملکرد وظیفه دقت و توجه نشان می‌دهند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ترکیب منحصربه‌فرد کافئین و ال‌تئین که در چای یافت می‌شود می‌تواند توجه را بهبود بخشد.

ترک سیگار با «تحریک غیر تهاجمی مغز»

محققان اعلام کردند اعتیاد برخی از افراد به سیگار را ممکن است بتوان با تحریک مغز ترک داد. در این پژوهش داده‌های ۷۰۰ بیمار مورد مطالعه قرار گرفت. دکتر «پاناژیس گالیاناسوس» می‌گوید: این مقاله مبنایی را مشخص می‌کند که اعتیاد به دخانیات، از ابتدایی‌ترین بخش‌های مغز ناشی می‌شود. تحریک مغزی غیر تهاجمی به‌تازگی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. دکتر «بنجامین پتیپ» هم گفت: اطلاعات اندکی در خصوص مدت زمان فایده این روش برای افراد سیگاری پس از ترک سیگار وجود دارد.

تاثیر چاقی بر اثر بخشی واکسن کرونا

چاقی ممکن است اثر بخشی واکسن‌های کووید ۱۹ را کاهش دهد. متخصصان همچنین دریافته‌اند: ۲ واکسن مورد استفاده در این بررسی میزان مختلفی از واکنش‌های ایمنی را در افراد مبتلا به چاقی شدید ایجاد می‌کند در این مطالعه ۱۲۴ بزرگسال مبتلا به چاقی و ۱۶۶ بزرگسال با وزن طبیعی حضور داشتند. متخصصان اظهار داشتند: در میان شرکت‌کنندگان که سابقه ابتلا نداشتند و واکسن فایزر دریافت کرده بودند، سطح آنتی‌بادی در میان افرادی که به‌شدت چاق بودند بیش از سه برابر کمتر از افراد با وزن طبیعی بود.

آنتی‌بیوتیک‌ها علیه میکروبیوم روده

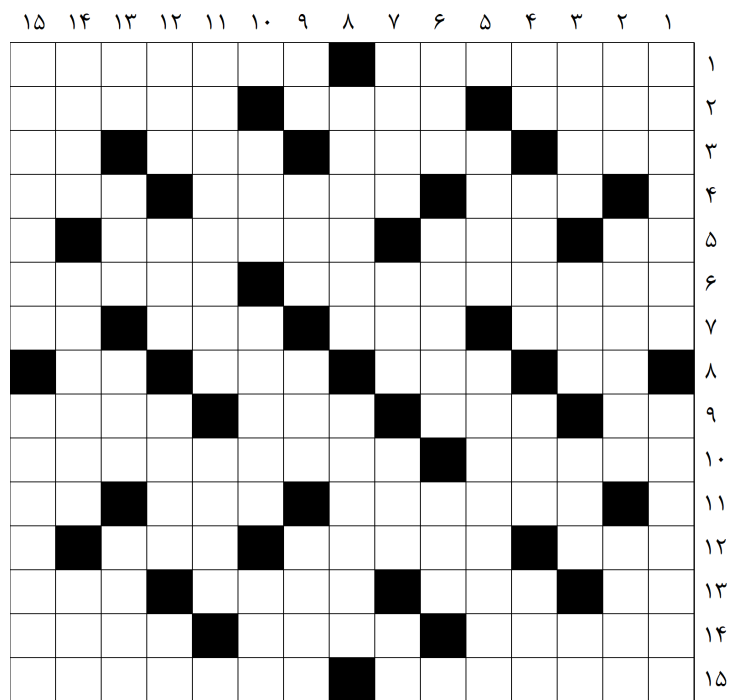
یک دوره کوتاه مصرف آنتی‌بیوتیک می‌تواند سلامت روده یک فرد سالم را تا چند ماه مختل کند. متخصصان دوره‌های آنتی‌بیوتیک را برای ۲۰ داوطلب با وضعیت جسمی سالم در نظر گرفتند و آنچه را که در روده آنها به‌وجود آمد، ارزیابی کردند. در حالی که میکروبیوم روده در اکثر داوطلبان طی دو ماه تا حد زیادی به حالت عادی بازگشت، اما میکروبیوم روده در برخی از داوطلبان پس از شش ماه، بیشتر شبیه به وضعیت روده در بیماران بستری در بخش ICU بود. به‌گفته متخصصان مصرف داروهای ضد میکروبی ریسک است، حتی اگر اثر بخشی آن کاملا تضمین شده باشد.

شماره ۱۳۶۹

جدول کلمات متقاطع

عمودی

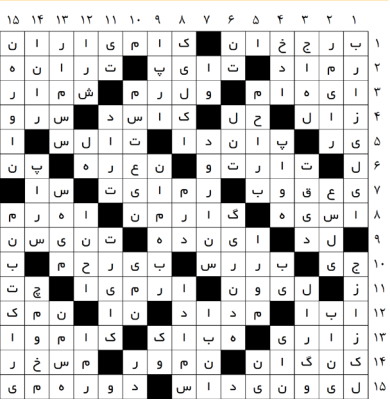
- نوعی نوشته قدیمی - غیر مسطح - ۲ - درخت تسبیح - مادر موسی (ع) - از اجزای لباس
- زند آن در دوران کرونا لازم است - نکوهش - نخستین امپراتوری جهان - حرارت بالای بدن
- ۴ - سمت و جهت - بدکار - فصل - خروس مازندران - ۵ - پایتخت فیجی - موسس ایلیخان
- ۶ - دست آموز - حیوان نرم تن - اصطلاحی در فیلم برداری - ۷ - زاله - نظر پات - غیر شفاف - علامت مصدر جعلی
- ۸ - یک برنامه تاک شو با اجرای «مدیری» - دارای اسم خوب - ۹ - قبل از بهمن - عمومی ابراهیم (ع) - جسد حیوان مرده - پول زبر میزی - ۱۰ - از اناجیل - محل تقاطع دو دیوار - نماز یکرگمتی
- ۱۱ - از سوغات کرمانشاه - تکذیب کننده - ۱۲ - فلزی نرم و نقره‌ای - بازی کردن - فیلمی از ران‌هاوارد - کلمه پر شی - ۱۳ - میان و وسط - حرف ۱۱ الفبای فارسی - پیکار - صدای بلند - ۱۴ - از شهدای صدراسلام - آسایشگاهی در تهران - بنای مرتفع - ۱۵ - تشعشع بخار - دعوا



افقی

- ۱ - از مرکبات - سدی در خراسان رضوی - ۲ - سمت چپ - جای پیدان - قلعه نگزاس - ۳ - مخترع تلگراف - از هفت سین - بازداشتن - واحد سطح - ۴ - جعبه میز - درجات - شیدروخشی - ۵ - سازشاکا - ۶ - روان - قسمت سوم شکمبه - ۶ - پیشوایان - پاشنه کفش - ۷ - مجموعه اثاثیه - پارچه‌طی - اندازه دست - یکی را چند تا کند! - ۸ - مادرب - بدون آن زندگی میسر نیست - گل ته‌حوض - زندی در بازی - ۹ - غرور - شهری در آلمان - خالص - شهری روی آب - ۱۰ - از شهرهای ترکیه - فردی اعتبار به امور - غذای سنتی کرمان - ستون کشتی - تکرار نام یک پرند - ۱۱ - یاری - از کمپانی‌های هالیوود - عمل جداختن - ۱۳ - قورباغه - جایگاه مخصوص که پادشاهان بر آن می‌نشینند - فتنه - مقدس - ۱۴ - پر شدن - قوم ترکمنی - از درختان - ۱۵ - زهدتسرایان - آواره

حل جدول ۱۳۶۸



جدول سودوکو

۲	۳	۱	۹	۵				
				۱				
۶								
			۷	۴				
۳	۲							
				۱				
۷								
۵				۶				
		۸						
۵	۱	۸						
				۳				
۴	۶	۲						
				۷				
				۶	۱	۲	۸	۴

۵	۷	۴	۱	۵	۶	۸	۲	۱
۴	۸	۲	۵	۱	۳	۶	۷	۹
۸	۶	۱	۲	۳	۷	۵	۴	۹
۳	۵	۶	۷	۸	۹	۱	۲	۳
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶
۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵
۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶
۴	۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵
۳	۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۲	۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲