

اهمیت فعالیت های بدنی در روزهای کرونایی

یک متخصص فیزیوتراپی گفت: در دوران کرونا افت شدید فعالیت بدنی باعث افزایش بیماری های مزمن مانند چاقی و مشکلات قلبی می شود.

بهبود عملکرد ریه؛ این افراد باید حتما تمرینات تنفسی مناسب انجام دهند که بسیار موثر است. این افراد پس از بهبودی و ترخیص از بیمارستان هم با استفاده از یک دستگاه بسیار ساده حجم تنفس خود را اندازه گیری می کنند و برای پزشک معالج خود ارسال می کنند. این متخصص فیزیوتراپی گفت: دسته دیگر این تمرین ها برای افرادی است که به کرونای شدید مبتلا بوده اند و طولانی مدت بستری و در بیمارستان، استراحت مطلق بوده اند؛ این افراد به دلیل استفاده مداوم از تخت و خوابیدن طولانی مدت دچار گرفتگی، ضعف عضلانی و معضلات و خشکی مایعچه ها شده اند که تحت نظر یک پزشک فیزیوتراپ به راحتی می توان با تکنیک ها و تمرین های مختلف مشکلات ناشی از استفاده مداوم از تخت را برای آن ها مرتفع کرد. با این تمرینات در زمان کوتاهی هم از قدرت عضلان، هم از نظر استقامتی و درد مفصل و هم از نظر تعادلی بهتر می شوند.

این است که حتی یک جلسه هم که شده است بیماران در شرایط نرمال، به پزشک مراجعه کنند و معاینه شوند تا بتوانند از بهترین و متناسب ترین حرکات و تمرین ها استفاده کنند. متخصص فیزیوتراپی تصریح کرد: برخی از بیماران صعب العلاج مانند ام اس، بهبود یافتگان سکته مغزی و حتی کارمندان که مدام پشت میز هستند، می توانند به راحتی با استفاده از یک سری تمرین ها، به صورت آنلاین تحت درمان باشند. بهروزی بیان کرد: ما در ایام کرونایی موفق شدیم با همکاری با بیمارستان فیروزگر در بخش توانگری، تمریناتی برای بیماران که از کرونا بهبود پیدا کردند، انجام دهیم و حداقل به ۲۰ تا ۴۰ نفر از بیماران کرونایی در همان بخش کرونا خدمات ارائه دهیم. او افزود: افرادی که به کرونای مبتلا می شوند، چه افرادی که صد در صد علائم دارند و چه افرادی که هیچ علامتی ندارند نیاز به دو نوع تمرین دارند. تمرینات تنفسی برای

در این شرایط کرونا بسیاری از افراد از استرس و نگرانی های مختلف رنج می برند استرس اینکه آیا مبتلا به کرونا هستند یا نه. در خانه ماندن زیاد، تنهایی و کم تحرکی می تواند تاثیرات روانی مختلفی بر افراد بگذارد دوری از عزیزان و اعضای خانواده و تنهایی همه این افکار که سر مشا مشکلات روحی است در طولانی مدت باعث دردهای جسمی عضلانی و خشکی مفاصل می شود. بهروزی تصریح کرد: در روزهایی که بیشترین تاکید ما در خانه و رعایت فاصله گذاری اجتماعی است، بهتر است یک سری تکنیک ها و حرکت ها در منزل و محل کار انجام شود. در حال حاضر بسیاری از پزشکان و فیزیوتراپیست ها برنامه های آنلاین در این دوران به دلیل ابتلا به کرونا یک سری داروها را بیشتر مصرف می کنند، چه برای درمان کرونا و چه برای پیشگیری از ابتلا. به طور کلی این داروها عوارضی هم دارند و باعث ایجاد مشکلاتی مختلفی مانند خشکی پوست، خشکی مفاصل و خشکی عضلات می شوند. همه این ها همراه با کم تحرکی، باعث می شود تا فرد از نظر بدنی افت کند و در برخی از حرکات مشکلاتی مانند کمردرد، گردن درد و یا زانو درد برایش ایجاد شود. او تصریح کرد: در دوران کرونا افت شدید فعالیت بدنی باعث افزایش بیماری های مزمن مانند چاقی و مشکلات قلبی که با کم تحرکی مرتبط هستند، می شود. این فیزیوتراپ گفت: این روزها پدیده های تحت عنوان سایکوسوماتیک یا روان تنی مواجه هستیم، در این شرایط با درمواجه جسمی که منبع روحی روانی دارند، روبرو می شویم.

گروه تغذیه و سلامت - رضا بهروزی، فیزیوتراپیست اظهار کرد: شرایط کرونایی یک سال است در نظم طبیعی زندگی ما اختلال ایجاد کرده است. ما قبلا بیشتر در اجتماع بودیم و فعالیتهای بیشتری مانند خرید کردن، ورزش کردن و ... داشتیم. او افزود: اما در حال حاضر به خاطر شرایط کرونا و قرنطینه، حتی در محیط کار هم با کمترین تحرک مواجه هستیم و هر فردی تنها در محدوده مشخص کاری خود مشغول به فعالیت است. به طوری که فعالیت نسبت به قبل برای همه بسیار محدودتر شده است. همه این ها باعث پایین آمدن تحرک بدن و در نتیجه اختلالات مختلفی در بدن می شود. بهروزی ادامه داد: برخی از افراد در این دوران به دلیل ابتلا به کرونا یک سری داروها را بیشتر مصرف می کنند، چه برای درمان کرونا و چه برای پیشگیری از ابتلا. به طور کلی این داروها عوارضی هم دارند و باعث ایجاد مشکلاتی مختلفی مانند خشکی پوست، خشکی مفاصل و خشکی عضلات می شوند. همه این ها همراه با کم تحرکی، باعث می شود تا فرد از نظر بدنی افت کند و در برخی از حرکات مشکلاتی مانند کمردرد، گردن درد و یا زانو درد برایش ایجاد شود. او تصریح کرد: در دوران کرونا افت شدید فعالیت بدنی باعث افزایش بیماری های مزمن مانند چاقی و مشکلات قلبی که با کم تحرکی مرتبط هستند، می شود. این فیزیوتراپ گفت: این روزها پدیده های تحت عنوان سایکوسوماتیک یا روان تنی مواجه هستیم، در این شرایط با درمواجه جسمی که منبع روحی روانی دارند، روبرو می شویم.



این مواد غذایی چربی بدن را می سوزاند



کربوهیدرات و ۱۵ درصد پروتئین) از دست داده و لاغرتر شدند. **گردو و بادام:** گردو، بادام و کلا میوه های صدفی یا پوسته دار باعث آب شدن چربی های دور شکم می شوند. متخصصان حوزه تغذیه معتقدند که مغزها و کلامیو های پوسته دار تاثیر مثبتی روی تناسب اندام دارند به شرطی که در مصرف آن ها زیاده روی نکنید. دلیلش هم این است که این میوه ها سرشار از فیبر، پروتئین و چربی های مفید هستند که قادرند حساسیت بدن را نسبت به انسولین بالا برده و به کاهش وزن کمک کنند.

کالری هستند. **کلابی و سیب:** این دو میوه نیز حاوی آب فراوان و فیبر هستند و به احساس سیری کمک می کنند. **تخم مرغ:** برای لاغری باید میزان کالری های دریافتی تان را کاهش دهید اما به پروتئین نیاز مبرم دارید. تخم مرغ هم یکی از منابع طبیعی پروتئین است. مطالعات نشان می دهد افرادی که رژیم غذایی سرشار از پروتئین دارند (یعنی ۴۰ درصد پروتئین و ۳۰ درصد کربوهیدرات ها) بعد از یک سال به میزان ۳۸ درصد چربی بیشتری نسبت به افرادی که کربوهیدرات های بیشتری مصرف می کنند (یعنی ۵۵ درصد

اگر از چربی هایی که زیر پوستتان جا خوش کرده اند خسته شده اید و می خواهید خوش اندام تر شوید، باید بدانید چاره کار در خوردن و سستی کشیدن نیست. شما باید به فکر تغذیه سالم و داشتن تحرک بدنی باشید. البته باید بدانید هیچ ماده غذایی یا روش معجزه گری وجود ندارد که یک شبه شما را به هدفتان برساند. رسیدن به وزن ایده آل نیاز به اراده و برنامه ریزی درست دارد. در اینجا مواد غذایی مفید که به چربی سوزی و خوش اندامی شما کمک زیادی می کنند، معرفی شده اند. **دارچین:** برخی مطالعات نشان می دهد که دارچین سطح قند خون را تثبیت می کند و اشتها را بخصوص در افراد مبتلا به دیابت نوع دو مهار می نماید. **فلفل تند:** فلفل حاوی یک ماده شیمیایی به نام کپسایسین است که برای جلوگیری از اشتها و افزایش سرعت سوخت و ساز مفید به نظر می رسد. **چای سبز:** کاتچین موجود در چای سبز به از دست دادن وزن و تحریک بدن برای سوزاندن چربی کمک می کند. روزانه ۳ تا ۶ فنجان چای سبز به علاوه ۱۸۰ دقیقه ورزش هوازی در هفته به از دست دادن چربی کمک زیادی می کند. **گریپ فروت:** خاصیت چربی

مزایای شگفت انگیز پوست پرتقال

خوردن آن می تواند باعث سلامت قلب و عروق شما شود و به کاهش فشار خون و جلوگیری از تجمع کسترول کمک کند. **آسم:** نوشیدن عصاره پوست پرتقال در چای یا به صورت پودر شده، می تواند التهاب دستگاهای تنفسی را تسکین دهد. **تقویت سیستم ایمنی بدن:** پوست پرتقال با ویتامین C و آنتی اکسیدان های مختلف قادر به تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت در برابر طیف وسیعی از عوامل بیماری زا، سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند. **چگونه از پوست پرتقال استفاده کنیم؟** به صورت موضعی پوست پرتقال را به پوست خود بزنید. پوست پرتقال را در سس ها و

کاهش وزن کمک می کند. شدت آزرگی را کاهش می دهد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، از ایجاد لکها و چین و چروکها جلوگیری می کند و فشار خون را کاهش می دهد. **مراقبت از پوست:** مملو از ویتامین E و آنتی اکسیدان های بی نظیر است، استفاده از پوست داخلی به طور مستقیم بر روی پوست صورت می تواند التهاب را از بین ببرد، در عین حال به جلوگیری از چین و چروک و لکه های پیری نیز کمک می کند. **آلرژی:** پوست پرتقال علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، به دلیل ترکیبات فعال موجود در آن، می تواند واکنش های آلرژیک را سرکوب کند. **سلامت قلب و عروق:** به دلیل داشتن مقادیر کافی فیبر و بسیاری از مواد مغذی مختلف در پوست پرتقال،

گروه تغذیه و سلامت - پوست پرتقال که اکثر افراد آن را در سطل زباله می ریزند فواید بسیار زیادی دارد. بیشتر افراد پوست پرتقال را دور می ریزند اما جالب است بدانید پوست پرتقال مزایای زیادی برای سلامتی، زیبایی و غیره دارد. مسلمان پوست پرتقال بهترین قسمت میوه برای مصرف است، اما تعداد کمی از افراد پوست پرتقال را مصرف می کنند. پوست پرتقال دارای برخی مواد شیمیایی، فلاونوئیدها و همچنین ویتامین A، B۱، B۶، C، من، کلسیم و منیزیم است. در حالی که خوردن میوه آبدار متداول ترین روش برای لذت بردن از این میوه است، چند روش وجود دارد که می توانید پوست پرتقال را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. **فواید پوست پرتقال:** به

علت سردردهای فصلی که به سراغ ما می آیند

بی خوابی، و مشکلات بینایی می شود. کارشناسان علت بروز میگرن در این بازه زمانی را استرس، تغییر شرایط آب و هوایی و اختلال در الگوهای خوردن غذا و ساعات خواب می دانند. کارشناسان برای کاهش عوارض ناشی از تغییرات هورمونی - سطح مواد شیمیایی بدن، هم خوردن الگوهای خواب و خوراک در حین تعطیلات توصیه می کنند. افراد از خواب زیاد خودداری کنند، رژیم غذایی عادی هفتگی خود را داشته باشند، ورزش کنند، مایعات بویژه آب زیاد بنوشند، سعی در تنظیم دمای محیط خود داشته باشند، از فعالیت بیش از حد با گوشی تلفن همراه خودداری کنند و مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی بدن مانند آنتی اکسیدان ها و مواد ویتامینی حاوی ویتامین ث را در وعده های غذایی خود جای دهند. پزشکان استفاده از راه حل های درمان های ورزشی و طب مسوزنی را نیز از جمله موارد برطرف نمودن سردرد های مزمن در افراد معرفی نموده اند.

که مبتلا به سردردهای خوشه ای هستند، نسبت به تغییرات طبیعی در میزان نور روز حساسیت زیادی پیدا می کنند و سردرد خوشه ای آنان را در تمام طول روز آزار می دهد. تابستان، زمان دیگری است که می تواند باعث بروز سردردهای خوشه ای در قالب میگرن شود، چون بسیاری از افراد مبتلا به میگرن نسبت به گرم احساس هستند. حساسیت نسبت به تغییرات طبیعی در فشار هوا نیز می تواند باعث همین سردردها شود. **سردردهای فصلی چگونه مدیریت می شوند؟** به گفته متخصصان بهترین راه برای مدیریت این سردردها، مراجعه به پزشک قبل از شروع فصل است. در اینجا برخی راهنمایی های دیگر برای کاهش علائم این سردردها معرفی شده است: بر اساس تحقیقات یکی از علل به وجود آمدن سردرد در افراد کم خوابی و بد خوابی است که حتی می تواند سبب به وجود آمدن میگرن در افراد گردد. داشتن خواب کافی و متعادل نگه داشتن چرخه

بزرگ تمام افرادی که سردردهای فصلی را تجربه می کنند، تغییر فصل است اما بیشتر آن ها نمی دانند که دقیقا با چه پدیده ای مواجه هستند. در گذشته، متخصصان سردردهای خوشه ای، شایع ترین نوع سردردهای فصلی است و این نوع سردردهای میگرنی را نیز می توان به این نوع سردردهای مربوط دانست. متخصصان درباره دلیل بروز این سردردها کاملاً مطمئن نیستند، اما احتمالاً موضوع به ساعت درونی بدن انسان ها مرتبط می شود. در واقع، مغز هر فردی دارای ساعت درونی خاصی است که ریتم شبانه روزی او را کنترل می کند. ساعت درونی مغز نسبت به میزان نور روز حساس است و به کنترل چرخه خواب افراد کمک می کند. به گفته متخصصان، احتمالاً ایجاد تغییر در چرخه خواب است که باعث بروز مجموعه سردردهای فصلی می شود. سردردهای خوشه ای خیلی شدید هستند و معمولاً با تغییراتی که در ساعت درونی مغز اتفاق می افتد، تحریک می شوند. برخی افرادی

توصیه های تغذیه ای برای سالمندان در دوران کرونا

انواع سبزی ها، گوشت و جایگزین های آن، و فرآورده های لبنی کم چرب غافل نشوند. لازم است سالمندان در مصرف چربی و روغن ها به شدت احتیاط کنند، چرا که مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی می تواند سیستم ایمنی بدن را با اختلال روبرو کند. او افزود: روغن های زیتون، کزرا و کنجد جایگزین های مناسبی برای روغن های جامد هستند. همچنین این افراد باید مصرف مغزها و آجیل های غیر شور و پودانه را در برنامه غذایی خود به صورت متعادل قرار دهند. همه افراد به ویژه گروه سالمندان از مصرف قندهای ساده، نوشابه، شیرینی ها و آیموهای صنعتی به شدت اجتناب کنند، چرا که این موارد نقش مهمی در تضعیف سیستم ایمنی بدن دارند. ضروری است تا سالمندان به رژیم غذایی خود بسیار دقت کنند. به این دلیل که چاقی یکی از دلایل کاهش قدرت سیستم ایمنی است.

غذایی را رعایت شود، قند خون کنترل شده و در ساعات مختلف مواد مغذی بدن خواهد رسید. این رژیم شناس و متخصص تغذیه بیان کرد: سالمندان باید نسبت به مصرف آب و مایعات کافی بیشتر از گروه های سنی دیگر دقت نظر داشته باشند، البته باید به این نکته توجه داشت که مصرف زیاد چای و قهوه برای همه گروه های سنی توصیه نمی شود، چرا که جایگزین مناسبی برای این نیستند

گروه تغذیه و سلامت - یک رژیم شناس و متخصص تغذیه در خصوص باید و نبایدهای تغذیه ای سالمندان در دوران اپیدمی ویروس کرونا توضیحاتی را ارائه کرد. شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: با افزایش سن تغییرات زیادی در سبک زندگی و نوع تغذیه افراد به وجود می آید. همچنین این افزایش سن باعث می شود سیستم ایمنی بدن با تغییراتی روبرو شود که با توجه به پدیده ایسترس کرونا، این موضوع بسیار حائز اهمیت است. او در ادامه افزود: توصیه می شود ه افراد به خصوص سالمندان در برنامه غذایی خود، حفظ نظم را رعایت کنند. در واقع افرادی که سعی کنند تعداد وعده های غذایی خود را افزایش دهند و حجم آن ها را کنترل کنند، همچنین توصیه می شود افراد ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ تا ۳ وعده مابقی در طول یک روز برای خود در نظر بگیرند. در صورتی که این نظم در برنامه



دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

جلسه خبری با حضور دکتر احمدی نژاد و دکتر احمدی نژاد

تعمیرات ویژه برای کیش

سند راهبردی ایران و چین در تبادل طرفین

حضور دکتر بیگلریک

در ایران ۲۰۲۰ ریل شو

صبح خیل

گول تورم بزرگ تر می شود

سفره معیشت، کوچک تر

تیر خورشید

۳۳ سالگی

۱۰ ساله

قاتل دستگیر شد

هرگز نمی تواند اکوی

علی در ترمه دستگیر شود

آفتاب

تخریب درون گروهی!

تجارت با اطلاعات خصوصی ملت!

مقاومت مدبران در برابر واگذاری ها

آرمان

طرح فریبندگان عملیاتی شد

کدخدایی تحلیل نکنید لطفا!

ناباید قانون انتخابات پلک فاجعه ملی است

جام جم

مذاکره در بهارستان

یک طنز طنز

مخبره جویبار

اعتقاد

به سوی دولت اعتماد ملی

خواب ساسی لایحه اقتصادی

ترتیب به انقلاب دمو کراسی یا ترفیع در جل سیاسی

مکتب هرتز

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۳۴۴۰۴۰۰

SAVDA

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

سای دا