چرا هر روز صبح باید ورزش کنیم؛

از بهبود خلق و خو تا سوزاندن چربی‌های اضافه

■ چگونه خود را هر روز صبح مجبور به انجام تمرینات ورزشی کنید؟ بهترین توصیه‌ها برای ایجاد انگیزه چیست؟ مزایای ورزش صبحگاهی و دویدن چیست؟ چه تمریناتی به شما کمک می‌کند تا از خواب بیدار شوید و باتری‌های خود را شارژ کنید؟

تمرینات صبحگاهی به منظور کشش عضلات انجام می‌شود، این تمرینات شامل انجام تمرینات قدرتی با هدف رشد عضلانی نیست. وظیفه شما در صبح این است که بدن را تحریک کنید، آن را شاد کنید و به کار بپردازید. پس از بیدار شدن از خواب، کمی خود را ماساژ دهید که برای فعال کردن جریان خون انجام می‌شود.

گروه بهداشت و سلامت- تمرینات صبحگاهی به شما این امکان را می‌دهد که به سرعت خستگی را از تن بیرون کنید تا در طول روز از نظر بدنی فعال باشید. این تمرینات همچنین به حفظ تناسب اندام کمک می‌کند، نکته اصلی این است که این تمرینات باید منظم باشند.

ورزش صبحگاهی چه فوایدی دارد

ما از دوران کودکی در مورد فواید ورزش صبحگاهی می‌شنویم، اما اگر آن را بخشی از زندگی خود نکنید، پایبندی به این عادت بسیار دشوار است. در واقع، برای انجام یک سری حرکات ساده اما موثر به پانزده دقیقه زمان نیاز دارید و در صورت تمایل، می‌تواند بدن را آماده یک دویدن نیز کند.

حرکات ساده ژیمناستیک در صبح مجموعه نسبتاً ساده‌ای از حرکات است که به بیدار شدن فرد و آمادگی برای کل روز کمک می‌کند. علاوه بر این، تمرینات صبحگاهی تأثیر مفیدی بر عملکرد سیستم قلبی عروقی دارد، فرآیندهای متابولیک را در بدن فعال می‌کند و مغز و سیستم عصبی را نیز تحریک می‌کند.

با انجام منظم تمرینات صبحگاهی موجی از قدرت و نشاط را در سراسر بدن احساس خواهید کرد. با توجه به اینکه تمرینات پیچیده و طاقت فرسا را انجام نمی‌دهید، بدن هورمون‌های شادی تولید می‌کند که به این معنی است که خلق و خوی شما بهبود می‌یابد.

ورزش منظم به سوزاندن چربی اضافی (و در نتیجه کاهش وزن)، تقویت بافت عضلانی و افزایش استقامت کمک می‌کند.

مهم است که در نظر داشته باشید که خلق و خوی بد در صبح، تنبلی و عدم تمایل به بلند شدن از تخت خواب اغلب دقیقاً ناشی از عدم فعالیت بدنی است. واقعیت این است که بدن انسان نمی‌تواند بلافاصله پس از به صدا درآمدن زنگ "بیدار شود". در واقع در فرآیند خواب تمام فرآیندهای بدن کند می‌شوند و صبح ها زمان می‌برد تا توان فیزیکی به حالت عادی خود بازگردد. برای فعال کردن جریان خون و فعال کردن تمام فرآیندهای بدن، می‌توانید با ماساژ خود (self-massage) شروع کنید.

نحوه سازماندهی تمرینات و دویدن در صبح

یک فرد بزرگسال می‌تواند تمرینات صبحگاهی را کاملاً فشرده انجام دهد، اما مدت آن از ۳۰ دقیقه تجاوز نکند.

ورزش یا ژیمناستیک باید با معده خالی انجام شود. قبل از شروع تمرینات کمی ماساژ (self-massage) داشته باشید، صورت خود را بشویید، یک لیوان آب بنوشید. لباس و کفش ورزشی راحت بپوشید. پس از انجام یک سری تمرینات، می‌توانید به دویدن بروید. این فرآیندها بدن را با اکسیژن پر و متابولیسم را فعال می‌کند.

دویدن در پارک یا مناطق دیگری که درختان زیادی در آن وجود دارد بهتر است که به معنای هوای تمیزتر است. سرعت دویدن نباید شدید باشد، اگر احساس خستگی می‌کنید یا در بدن خود درد دارید، آهسته تر بدوید. مدت و شدت تمرین دویدن باید به تدریج افزایش یابد.

با تصمیم به شروع ورزش در صبح، باید زمان بیدار شدن را بدانید تا زمان داشته باشید نه تنها تمرینات، بلکه تمام فعالیت های صبحگاهی را انجام دهید. پس از این تمرینات گرفتن دوش مفید خواهد بود.

بهتر است مجموعه ای از تمرینات را در صبح با موسیقی شاد و پرانرژی انجام دهید. در حال حاضر پس از هفته اول، اولین تغییرات مثبت را در بدن خود و در وضعیت روانی-عاطفی خود در صبح احساس خواهید کرد.

اگر انگیزه ندارید، می‌توانید به چنین "اقداماتی" متوسل شوید:

ساعت زنگ دار خود را چند متر دورتر از خود قرار دهید تا مجبور شوید صبح که از خواب بیدار می‌شوید چند متر راه بروید و آن را خاموش کنید. برای بیداری‌ها و فعالیت‌های هفته پیش رو برنامه‌ریزی کنید. یک انتخاب موسیقی مورد علاقه اداشته باشید که تحت آن انجام تمرینات صبحگاهی برای شما جالب خواهد بود.

بعد از ظهر مکان تمرینات صبحگاهی خود را آماده کنید.

برای انجام تمرینات در طول هفته، ماه، سه ماهه و سال به خود انگیزه دهید و به خود پاداش دهید.

نحوه انجام تمرینات صبحگاهی

تمرینات صبحگاهی به منظور کشش عضلات انجام می‌شود، این تمرینات شامل انجام تمرینات قدرتی با هدف رشد عضلانی نیست. وظیفه شما در صبح این است که بدن را تحریک کنید، آن را شاد کنید و به کار بپردازید. پس از بیدار شدن از خواب، کمی خود را ماساژ دهید که برای فعال کردن جریان خون انجام می‌شود.

اگر تصمیم دارید که ژیمناستیک را از صبح شروع کنید، ابتدا با ده دقیقه کلاس شروع کنید. سپس به تدریج مدت آن را به پانزده یا بیست دقیقه افزایش دهید. قبل از شروع ورزش یک لیوان آب بنوشید و در حین تمرین به میزان لازم آب بنوشید. سعی کنید در محیطی با تهویه مناسب با موسیقی شاد ورزش کنید.

برای اینکه ورزش مفید باشد، باید به طور منظم، یعنی روزانه ورزش کرد. در عرض یک ماه، احساس می‌کنید که بدن شما قوی‌تر شده است و استرس در زندگی بسیار کمتر شده است. می توانید خودتان تمرینات مورد نظر را انجام دهید یا از طریق فیلم انجام دهید. برای جلوگیری از کسالت، می‌توانید ترتیب و انواع تمرینات را هر چند وقت یک بار تغییر دهید.

داروهای روانپزشکی بیش از مفید بودن مضر هستند...!

گروه بهداشت و سلامت- علیرغم پیشرفت فوق العاده در فناوری، دنیای ما با بیماری‌های روانی فزاینده‌ای رو به رو است.

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، در سرشماری سال ۲۰۲۰ حدود یک میلیارد نفر در جهان مبتلا به اختلالات روانی هستند. این تعداد زیاد بیماران، بسیاری از محققین را در مورد تأثیرات تجاری سازندگان داروهای روان‌پزشکی مورد تردید قرار داده است.

برخی از محققین ادعا می‌کنند که کارآزمایی‌هایی که توسط شرکت‌های دارویی تأمین مالی می‌شود، در مورد اثربخشی داروهای روان‌پزشکی عموماً مغرضانه بوده‌اند. از آنجایی که بیماران در کارآزمایی‌ها داروهای دیگری مصرف می‌کردند، باید قبل از شروع داروی آزمایشی، آن را متوقف کرده و مرحله ترک را طی کنند، که به نظر می‌رسد سود قابل توجهی داشته باشد.

آن‌ها همچنین معتقدند که مرگ و میر ناشی از خودکشی در کارآزمایی‌های بالینی داروهای روانپزشکی گزارش یا ثبت نشده است. دکتر اسکات کانینگهام، اخیراً یک مطالعه موردی سراسری را در فنلاند در وبسایت MDLinx منتشر کرده است که شامل بیماران اسکیزوفرنی (۱۸ تا ۸۵ سال) با استفاده از داده‌های به دست آمده از ثبت ملی فنلاند بود. گروه مورد مطالعه شامل ۳۷۵ بیمار مبتلا به اسکیزوفرنی با تشخیص هماتوم بدخیم بود. با توجه به صحبت‌های روزافزون در جامعه علمی و پزشکی در مورد مضرات داروهای روانپزشکی که ممکن است در برخی موارد از فواید آن فراتر رود، نتایج شوکه کننده بود.

این مطالعه به این نتیجه رسیده که درمان طولانی مدت اسکیزوفرنی با کلوزاپین، خطر ابتلا به تومورهای بدخیم خون (لنفوم و لوسمی) را افزایش می‌دهد.

محققان این مطالعه را با یک توصیه مهم به پایان رساندند: علیرغم اثربخشی بالینی برتر کلوزاپین در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی مقاوم به درمان، بیماران باید از عوارض نامطلوب از جمله افزایش وزن، دیابت، میوکاردیت، تشنج‌های صرع و بدخیمی‌های خونی مطلع شوند.

در این زمینه، وبسایت mad in America از زبان دکتر ناصر غیمی گزارش می‌کند: «در واقع اثربخشی بسیاری از داروهای روان‌پزشکی برای بهبود سیر بیماری‌هایی که قرار است آن‌ها را درمان کنند، ثابت نشده است و همچنین ثابت نشده است که همانطور که بسیاری از پزشکان معتقدند از بستری شدن در بیمارستان جلوگیری یا عمر را طولانی می‌کنند.

نصیر غیمی یک روانپزشک برجسته در دانشگاه تافتس و دانشکده پزشکی هاروارد است. این مطالعات به داروهای روانپریشی ختم نشد، بلکه داروهای ضد افسردگی را نیز شامل شده است.

مطالعه اخیر منتشر شده در سایت تحقیقاتی thebmj به این نتیجه رسیده که تقریباً نیمی از افرادی که داروهای ضد افسردگی طولانی مدت مصرف می‌کنند بدون عود قطع می‌شوند.

این مطالعه دری را به روی بحثی باز کرد که ممکن است به این زودی پایان نگیرد.

در نهایت، آنچه که بیماران باید انجام دهند، این نیست که از مصرف داروهای روانپزشکی خودداری کنند، یا به دستورات روانپزشک پایبند نباشند، بلکه باید با پزشک خود در مورد عوارض آزاردهنده‌ای که احساس می‌کنند صریح باشند و امکان جایگزینی آن‌ها با داروهای دیگری که همان اثر را داشته و عوارض جانبی کمتری دارند را با پزشک خود مطرح کنند.

گلودرد دقیق ترین نشانه ابتلا به کووید است

گروه بهداشت و سلامت- پیش از این علائمی مانند تب یا از دست دادن بویایی از اصلی ترین علائم ابتلا به کرونا در نظر گرفته می‌شد اما اکنون همه این علائم تغییر کرده و گلودرد هم جزو علائم گزارش شده در ابتلا به کووید است.

بر اساس آخرین داده‌ها گلودرد ممکن است علامت اصلی باشد که نشان می‌دهد فرد مبتلا به کووید شده است. نتایج بررسی ثبت علائم زونی کووید نشان داد که شایع ترین علائم بعدی سردرد و انسداد بینی است. سایر علائم رایج نیز شامل سرفه، صدای خشن، عطسه، خستگی و دردهای عضلانی است. پروفسور تیم اسپکتور، یکی از بنیان‌گذاران علمی زوئی و دانشمند اصلی در مطالعه سلامت، ویروس کرونا را ویروسی که هنوز در بین مردم شایع است، توصیف می‌کند.

وی می‌گوید: این ویروس به حدی در گردش است که اگر در حال حاضر کسی علائمی شبیه سرماخوردگی داشته باشد، تقریبا ۲ برابر بیشتر از سرماخوردگی احتمال ابتلا به کووید در وی وجود دارد. پروفسور اسپکتور می‌گوید: در حال حاضر انواع مختلفی از کووید وجود دارد مانند زیرسویه‌های امیکرون BA.۲، BA.۴ و BA.۵. با چنین تعدد و تنوعی حتی کسانی که کاملا واکسینه شده‌اند و آن‌هایی که عفونت‌های قبلی را تجربه کردند، هنوز هم می‌توانند به کووید مبتلا شوند. در حال حاضر در بریتانیا مرگ‌ومیر ناشی از کووید از ۲۰۰ هزار نفر فراتر رفته است. بریتانیا دارای نرخ مرگ‌ومیر ۲۶۸۹ نفر در هر میلیون نفر است که آن را به یکی از کشورهای اروپایی با بدترین آسیب تبدیل می‌کند. این کشور نرخ مرگ‌ومیر بالاتری نسبت به اسپانیا، فرانسه و آلمان دارد. فرستاده ویژه سازمان بهداشت جهانی، دکتر دیوید نابارو، در مورد ظرفیت جهش ویروس کرونا توضیح می‌دهد این ویروس «بیش از حد باهوش» است. وی می گوید: این ویروس دائما قادر به تکامل و تغییر است و دلیل افزایش ابتلا ها نیز همین تغییر دوباره ویروس است. این ویروس هوشمندانه تغییر می‌کند تا از دفاع ایمنی ما عبور کند و به همین دلیل است که تعداد سویه‌های آن در حال افزایش است. در حال حاضر ۲۰ علامت شایع کووید و سهم هر کدام شامل گلودرد با ۵۸ درصد، سردرد با ۴۹ درصد، انسداد بینی با ۴۰ درصد، سرفه بدون خلط با ۴۰ درصد، آبریزش بینی با ۴۰ درصد، سرفه همراه با خلط با ۳۷ درصد، صدای خشن با ۳۵ درصد، عطسه با ۳۲ درصد، خستگی با ۲۷ درصد، درد عضلانی با ۲۵ درصد، سبکی سر با ۱۸ درصد، تورم غدد گردن با ۱۵ درصد، درد چشم با ۱۴ درصد، بویایی تغییر یافته با ۱۳ درصد، احساس سفتی در قفسه سینه با ۱۳ درصد، تب با ۱۳ درصد، لرز با ۱۲ درصد، تنگی نفس با ۱۱ درصد، گوش‌درد با ۱۱ درصد و از دست دادن حس بویایی با ۱۰ درصد گزارش شده است. این ارقام بر اساس بررسی وضعیت ۱۷ هزار و ۵۰۰ نفری است که از روز دوشنبه، ۱۱ جولای ۲۰۲۲، جواب آزمایش آنان مثبت شد.

غذایی محبوب که می تواند بینایی را از بین ببرد

گروه بهداشت و سلامت- بینایی با افزایش سن کاهش می‌یابد، اما عادات غذایی نیز می‌تواند این روند را تسریع کند.

یک چشم پزشک برجسته از ایالات متحده هشدار داده است که برخی از عادات غذایی ما می‌تواند باعث از بین رفتن بینایی ما شود که یکی از این عادات غذایی شامل خوردن غذاهای زیاد سرخ شده است که می‌تواند به بینایی آسیب برساند.

دکتر برایان واچلر توضیح می‌دهد که چربی‌های ترانس که اغلب در غذاهای سرخ‌شده یافت می‌شوند، با ایجاد دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن (AMD) مرتبط هستند.

وی گفت: غذاهای سرخ شده در چربی‌های ترانس پخته می‌شوند که می‌تواند سطح کلسترول را افزایش دهد و سطوح بالای کلسترول "با دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن و رتینوپاتی دیابتی مرتبط است."

مطالعه‌ای که در مجله انگلیسی چشم پزشکی منتشر شده است، از پیشنهاد دکتر واچلر حمایت می‌کند، پس از اینکه نتایج آن نشان داد افرادی که سطح بالایی از گوشت قرمز و فرآوری شده، غذاهای سرخ شده، غلات تصفیه شده و محصولات لبنی پرچرب مصرف می‌کنند، سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری دژنراسیون ماکولا وابسته به سن در مرحله آخر هستند. دکتر واچلر توصیه می‌کند سعی کنید بیشتر میوه‌ها و سبزیجات سرشار از ویتامین C مانند مرکبات، گوجه فرنگی و فلفل قرمز مصرف کنید.

وی گفت: غذاهای حاوی لوتئین و زاگزانتین مانند اسفناج و کلم پیچ نیز با کاهش خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا مرتبط با افزایش سن مرتبط هستند. از طرف دیگر، مصرف برخی مکمل‌های حاوی ویتامین C می‌تواند پیشرفت دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن را کاهش دهد. قابل توجه است که دژنراسیون ماکولا وابسته به سن منجر به نابینایی کامل نمی‌شود، اما وضعیتی است که به شدت بخش مرکزی بینایی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

این بیماری می‌تواند یک چشم یا هر دو چشم را درگیر کند و علائم این بیماری عبارتند از:

اعوجاج بصری: دیدن خطوط مستقیم به صورت مواج یا کج

- اجسام کوچکتر از حد معمول به نظر می‌رسند

- رنگ‌ها کمتر از قبل روشن به نظر می‌رسند

توهم: دیدن چیزهایی که وجود ندارند

دکتر وچلر همچنین خاطرنشان کرد که خوردن "کربوهیدرات‌های ساده" مانند کربوهیدرات‌های موجود در نان سفید و ماکارونی با دژنراسیون ماکولا مرتبط است. او به مردم توصیه کرد که به جای آن غلات کامل بخورند.

مطالعات نشان داده است که قند خون بالا با شروع دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن نیز مرتبط است. این به این دلیل است که سطوح بالای قند خون با گسترش التهاب ارتباط دارد.

این نوع کربوهیدرات‌ها خیلی سریع هضم می‌شوند و باعث افزایش سطح قند خون می‌شوند.

دو نوع دژنراسیون ماکولا مرتبط با افزایش سن وجود دارد، مرطوب و خشک. هیئت خدمات بهداشتی انگلیس توضیح می‌دهد که دژنراسیون ماکولای خشک مرتبط با افزایش سن، که شدت کمتری دارد، به تدریج در طی چندین سال ایجاد می‌شود و ناشی از تجمع دروسن، ماده‌ای چرب، در پشت چشم است. در حالی که دژنراسیون ماکولای مرطوب مرتبط با افزایش سن، نتیجه رگ‌های خونی غیرطبیعی در پشت چشم است که کمتر شایع است.

با این حال، می‌تواند به سرعت ایجاد شود، بنابراین اگر علائم دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن را دارید، حتماً در اسرع وقت به متخصص چشم مراجعه کنید.

آیا بلع آدامس خطرناک است؟

گروه بهداشت و سلامت- بزرگترها همیشه نسبت به بلعیده شدن آدامس توسط کودکان احساس نگرانی می‌کنند.

سرگئی ویالوف متخصص گوارش و کبد در روسیه توضیح داده است که هنگام قورت دادن آدامس چه اتفاقی می‌افتد. این متخصص روس گفت: بزرگسالان همیشه به بچه‌ها توصیه می‌کنند که آدامس را قورت ندهند، زیرا هضم نمی‌شود و ممکن است برای بدن خطرناک باشد.

اما این پزشک با این هشدار موافق نیست، زیرا معتقد است تولیدکنندگان آدامس به این موضوع توجه دارند.

او می‌گوید: می‌توانی آدامس را قورت بدهی، اما توصیه نمی‌شود، چون برای این منظور تولید نشده است، علاوه بر این، تمام تولیدکنندگان آدامس خطر قورت دادن آدامس را به حساب آورده اند، یعنی آدامس باید در صورت بلعیدن به سلامتی انسان آسیبی وارد نکند. آدامس نمی‌تواند روده را مسدود کند یا به دیواره آن بچسبد.

این پزشک روس می‌گوید: بیشتر آدامس‌ها خنثی و بی اثر هستند. مانند ماتریکسی است که داخل آن طعم دهنده و پرکننده است. وقتی جویده می‌شود، فقط ماتریکس باقی می‌ماند که با هیچ ماده دیگری واکنش نشان نمی‌دهد، بی سر و صدا از دستگاه گوارش عبور می‌کند و به طور طبیعی از بدن دفع می‌شود.

این متخصص توصیه می‌کند آدامس را زیاد نجوید، زیرا ممکن است باعث ایجاد برخی اختلالات در دستگاه گوارش شود.

او می‌گوید: به طور کلی جویدن آدامس همیشه توصیه نمی‌شود، زیرا حاوی درصد بالایی از سوربیتول (جایگزین قند) و سایر موادی است که باکتری‌های روده را تغذیه می‌کند و منجر به افزایش تعداد آن‌ها و در نتیجه باعث افزایش تشکیل گاز، نفخ و ناراحتی در معده می‌شود.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲