

می‌کند و آمادگی بیشتری برای مبارزه با مهاجمان خارجی و علائم بد آنها دارد. **تمرینات ورزشی و حفظ سلامت قلبی** سلامت بدن شما را مجبور می‌کند که در حین تمرین سخت تر کار کنید و این در مورد سیستم قلبی عروقی شما نیز صدق می‌کند. از آنجایی که قلب برای پمپاژ خون در بدن در طول ورزش در هوای سرد سخت‌تر کار می‌کند، این تمرین نشاط‌آور به حفظ سلامت قلب شما کمک می‌کند. با توجه به اینکه بیماری قلبی عروقی یک تهدید بزرگ برای سلامتی در این کشور است، هر چیزی که قلب شما را تقویت کند یک حرکت هوشمندانه است.

خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد

فصل زمستان گاهی موجب بروز اختلال عاطفی فصلی می‌شود، زمانی که شما احساس ناراحتی می‌کنید و خلق و خوی شما با وجود تمام ششادی‌های تعطیلات از بین می‌رود. این به دلیل روزهای کوتاه‌تر و عدم دریافت نور کافی و آندروفین از سوی بدن و ذهن شما اتفاق می‌افتد. ورزش می‌تواند خلق و خوی شما را در هر زمانی از سال تقویت کند، اما تأثیر عمیقی در طول زمستان دارد و هورمون‌های مهم احساس خوب را به این وسیله آزاد می‌کند.

در واقع، تحقیقات نشان داده است که یک تمرین خوب می‌تواند تا چهار برابر بیشتر از مصرف داروهای ضد افسردگی برای بهبود علائم افسردگی موثر باشد. قرار گرفتن در هوای آزاد در هوای سرد در هوای سرد، علاوه بر اینکه یک تقویت کننده خلق و خوی موثر است، می‌تواند به جریان سطوح

ویتامین D در پوست کمک کند. **کالری بیشتری بسوزانید** به تمرین زمستانی به عنوان یک نسخه فوق العاده از جلسه عرق کردن

انجماد ورزش نشه تنها به شما در مبارزه با علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا کمک می‌کند، بلکه احتمال ابتلای شما را نیز کاهش می‌دهد. سیستم ایمنی بدن شما سخت‌تر کار

گروه بهداشت و سلامت- هوای سرد همراه با سوز تندای که هنگام بیرون رفتن از خانه بدن شما را مور مور می‌کند، بهانه خوبی است که در زمستان ترجیح دهید زمستان خود را با خوردن یک لیوان شکلات داغ و لم دادن روی مبل مقابل تلویزیون بگذرانید. اما آیا می‌دانستید ورزش در هوای سرد در فضای باز می‌تواند فوایدی داشته باشد؟ **فواید ورزش در هوای سرد** لیوان پز ششک اوژانس و استاد دانشگاه جورج واشنگتن، معتقد است که فصل زمستان نباید مانعی برای فعالیت‌های ورزشی باشد. او توضیح داد که چه ورزش‌هایی در هوای سرد مناسب‌ترند و چگونه می‌توانند با رعایت نکات ایمنی در هوای سرد نیز در فضای باز ورزش کرد. دکتر ون که پیش‌تر به عنوان رئیس بهداشت عمومی شهر بالتیمور فعالیت داشته، بر اهمیت حفظ تحرک در تمام فصول سال تأکید می‌کند. جیمسون ترد، فیزیولوژیست ورزشی در مرکز تناسب اندام Piedmont Atlanta نیز معتقد است؛ بدن در زمستان هنگام ورزش در فضای باز کالری بیشتری می‌سوزاند، زیرا انرژی بیشتری برای گرم نگه داشتن بدن و حفظ فعالیت مصرف کرده و موجب نشاط بیشتری می‌شود. پس از مدت کوتاهی ورزش در فصل زمستان متوجه خواهید شد که تمرین در هوای سرد می‌تواند مزایای زیادی نه تنها برای بدن بلکه برای ذهن شما نیز داشته باشد. برخی از این مزایا عبارتند از:

سیستم ایمنی خود را تقویت کنید

انجماد ورزش نشه تنها به شما در مبارزه با علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا کمک می‌کند، بلکه احتمال ابتلای شما را نیز کاهش می‌دهد. سیستم ایمنی بدن شما سخت‌تر کار

شگفتی‌های ورزش در فصل زمستان

■ برخی از ترکیبات غذایی با وجود اینکه بسیار هم خوشمزه و مطبوع هستند؛ اما بهتر است از آنها اجتناب کنید، خصوصا اگر گوارش حساسی دارید.



عسادی خود فکر کنید، چرا؟ زیرا هر تمرینی که انجام دهید، هوای سرد کالری سوزی شما را به حد اکثر می‌رساند. این به این دلیل است که بدن بسیار بیشتر تلاش می‌کند تا دمای مرکزی خود را تنظیم کند. همانطور که بدن برای گرم ماندن کار می‌کند، متابولیسم بیش از حد بالایی می‌رود و بدن شما کالری و چربی بیشتری می‌سوزاند. **فرصت های آموزشی جدید را ارائه می‌دهد** هوای زمستان این فرصت را به شما می‌دهد تا فعالیت‌هایی را که ممکن است قبلاً تجربه نکرده‌اید، امتحان کنید. ماه‌های زمستان را برای فرصت‌های جدیدی که با آن‌ها همراه است، در آغوش بگیرید. می‌توانید دست خود را

عبارتند از: - شروع به لرزیدن می‌کنید. - لباس شما در اثر عرق، باران، برف یا برف خیس می‌شود. - تنفس شما بیش از حد معمول سخت است، یا نمی‌توانید نفس خود را بند بیاورید. - سردی شدید را در اندام‌های خود تجربه می‌کنید. **چه مقدار ورزش در هفته لازم است؟** دکتر لینا ون می‌گوید که فرقی نمی‌کند چه فصلی از سال باشد، بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند. طبق توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، این فعالیت‌ها شامل ورزش‌هایی مثل دویدن دوچرخه سواری، تنیس، و در فصل زمستان اسکی و راهپیمایی روی برف است. حتی فعالیت‌های سنگین خانگی مانند پارو کردن برف هم می‌تواند جزو این فعالیت‌های بدنی در نظر گرفته شود. بر اساس مطالعات جدید افسرادی که این میزان فعالیت را در هفته انجام می‌دهند، ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودرس، ۲۷ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی و ۱۲ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان قرار دارند. نکته قابل توجه این است که حتی کسانی که فقط نیمی از این مقدار یعنی ۷۵ دقیقه در هفته ورزش می‌کنند نیز از مزایای قابل توجهی از جمله کاهش ۲۳ درصدی خطر مرگ زودرس، ۱۷ درصدی خطر بیماری‌های قلبی و ۷ درصدی خطر سرطان برخوردارند.

بهداشت و سلامت عوارض آن عبارتند از: - شروع به لرزیدن می‌کنید. - لباس شما در اثر عرق، باران، برف یا برف خیس می‌شود. - تنفس شما بیش از حد معمول سخت است، یا نمی‌توانید نفس خود را بند بیاورید. - سردی شدید را در اندام‌های خود تجربه می‌کنید. **چه مقدار ورزش در هفته لازم است؟** دکتر لینا ون می‌گوید که فرقی نمی‌کند چه فصلی از سال باشد، بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند. طبق توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، این فعالیت‌ها شامل ورزش‌هایی مثل دویدن دوچرخه سواری، تنیس، و در فصل زمستان اسکی و راهپیمایی روی برف است. حتی فعالیت‌های سنگین خانگی مانند پارو کردن برف هم می‌تواند جزو این فعالیت‌های بدنی در نظر گرفته شود. بر اساس مطالعات جدید افسرادی که این میزان فعالیت را در هفته انجام می‌دهند، ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودرس، ۲۷ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی و ۱۲ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان قرار دارند. نکته قابل توجه این است که حتی کسانی که فقط نیمی از این مقدار یعنی ۷۵ دقیقه در هفته ورزش می‌کنند نیز از مزایای قابل توجهی از جمله کاهش ۲۳ درصدی خطر مرگ زودرس، ۱۷ درصدی خطر بیماری‌های قلبی و ۷ درصدی خطر سرطان برخوردارند.

بهداشت و سلامت عوارض آن عبارتند از: - شروع به لرزیدن می‌کنید. - لباس شما در اثر عرق، باران، برف یا برف خیس می‌شود. - تنفس شما بیش از حد معمول سخت است، یا نمی‌توانید نفس خود را بند بیاورید. - سردی شدید را در اندام‌های خود تجربه می‌کنید. **چه مقدار ورزش در هفته لازم است؟** دکتر لینا ون می‌گوید که فرقی نمی‌کند چه فصلی از سال باشد، بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند. طبق توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، این فعالیت‌ها شامل ورزش‌هایی مثل دویدن دوچرخه سواری، تنیس، و در فصل زمستان اسکی و راهپیمایی روی برف است. حتی فعالیت‌های سنگین خانگی مانند پارو کردن برف هم می‌تواند جزو این فعالیت‌های بدنی در نظر گرفته شود. بر اساس مطالعات جدید افسرادی که این میزان فعالیت را در هفته انجام می‌دهند، ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودرس، ۲۷ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی و ۱۲ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان قرار دارند. نکته قابل توجه این است که حتی کسانی که فقط نیمی از این مقدار یعنی ۷۵ دقیقه در هفته ورزش می‌کنند نیز از مزایای قابل توجهی از جمله کاهش ۲۳ درصدی خطر مرگ زودرس، ۱۷ درصدی خطر بیماری‌های قلبی و ۷ درصدی خطر سرطان برخوردارند.

بهداشت و سلامت عوارض آن عبارتند از: - شروع به لرزیدن می‌کنید. - لباس شما در اثر عرق، باران، برف یا برف خیس می‌شود. - تنفس شما بیش از حد معمول سخت است، یا نمی‌توانید نفس خود را بند بیاورید. - سردی شدید را در اندام‌های خود تجربه می‌کنید. **چه مقدار ورزش در هفته لازم است؟** دکتر لینا ون می‌گوید که فرقی نمی‌کند چه فصلی از سال باشد، بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند. طبق توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، این فعالیت‌ها شامل ورزش‌هایی مثل دویدن دوچرخه سواری، تنیس، و در فصل زمستان اسکی و راهپیمایی روی برف است. حتی فعالیت‌های سنگین خانگی مانند پارو کردن برف هم می‌تواند جزو این فعالیت‌های بدنی در نظر گرفته شود. بر اساس مطالعات جدید افسرادی که این میزان فعالیت را در هفته انجام می‌دهند، ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودرس، ۲۷ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی و ۱۲ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان قرار دارند. نکته قابل توجه این است که حتی کسانی که فقط نیمی از این مقدار یعنی ۷۵ دقیقه در هفته ورزش می‌کنند نیز از مزایای قابل توجهی از جمله کاهش ۲۳ درصدی خطر مرگ زودرس، ۱۷ درصدی خطر بیماری‌های قلبی و ۷ درصدی خطر سرطان برخوردارند.

بهداشت و سلامت عوارض آن عبارتند از: - شروع به لرزیدن می‌کنید. - لباس شما در اثر عرق، باران، برف یا برف خیس می‌شود. - تنفس شما بیش از حد معمول سخت است، یا نمی‌توانید نفس خود را بند بیاورید. - سردی شدید را در اندام‌های خود تجربه می‌کنید. **چه مقدار ورزش در هفته لازم است؟** دکتر لینا ون می‌گوید که فرقی نمی‌کند چه فصلی از سال باشد، بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند. طبق توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، این فعالیت‌ها شامل ورزش‌هایی مثل دویدن دوچرخه سواری، تنیس، و در فصل زمستان اسکی و راهپیمایی روی برف است. حتی فعالیت‌های سنگین خانگی مانند پارو کردن برف هم می‌تواند جزو این فعالیت‌های بدنی در نظر گرفته شود. بر اساس مطالعات جدید افسرادی که این میزان فعالیت را در هفته انجام می‌دهند، ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودرس، ۲۷ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی و ۱۲ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان قرار دارند. نکته قابل توجه این است که حتی کسانی که فقط نیمی از این مقدار یعنی ۷۵ دقیقه در هفته ورزش می‌کنند نیز از مزایای قابل توجهی از جمله کاهش ۲۳ درصدی خطر مرگ زودرس، ۱۷ درصدی خطر بیماری‌های قلبی و ۷ درصدی خطر سرطان برخوردارند.

صبحانه مفصل برای پیشگیری از افسردگی در بیماران قلبی

به گفته محققان، زمان دریافت کالری می‌تواند ریتیم شبانه روزی و متابولیسم را تنظیم کند و اختلال در ریتیم شبانه روزی ممکن است یکی از عوامل افسردگی باشد. بیماران قلبی در حال حاضر در معرض خطر افسردگی قرار دارند، بنابراین مطالعه جدید به بررسی ارتباط احتمالی بین وعده‌های غذایی روزانه و سلامت روان بیمار پرداخته است. این تیم داده‌های سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۸ را از تقریباً ۳۲۰۰ آمریکایی که در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه ایالات متحده ثبت‌نام کرده بودند، بررسی کردند. تقریباً ۳۵۰ شرکت‌کننده (با میانگین سنی ۶۶ سال) به بیماری قلبی مبتلا بودند و ۵۵۲ نفر از ۳۰ درصد کمتر در معرض افسردگی

بهداشت و سلامت عوارض آن عبارتند از: - شروع به لرزیدن می‌کنید. - لباس شما در اثر عرق، باران، برف یا برف خیس می‌شود. - تنفس شما بیش از حد معمول سخت است، یا نمی‌توانید نفس خود را بند بیاورید. - سردی شدید را در اندام‌های خود تجربه می‌کنید. **چه مقدار ورزش در هفته لازم است؟** دکتر لینا ون می‌گوید که فرقی نمی‌کند چه فصلی از سال باشد، بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند. طبق توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، این فعالیت‌ها شامل ورزش‌هایی مثل دویدن دوچرخه سواری، تنیس، و در فصل زمستان اسکی و راهپیمایی روی برف است. حتی فعالیت‌های سنگین خانگی مانند پارو کردن برف هم می‌تواند جزو این فعالیت‌های بدنی در نظر گرفته شود. بر اساس مطالعات جدید افسرادی که این میزان فعالیت را در هفته انجام می‌دهند، ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودرس، ۲۷ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی و ۱۲ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان قرار دارند. نکته قابل توجه این است که حتی کسانی که فقط نیمی از این مقدار یعنی ۷۵ دقیقه در هفته ورزش می‌کنند نیز از مزایای قابل توجهی از جمله کاهش ۲۳ درصدی خطر مرگ زودرس، ۱۷ درصدی خطر بیماری‌های قلبی و ۷ درصدی خطر سرطان برخوردارند.

روزنامه اقتصاد کیش

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال
 ۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
 ۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
 یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:
 نشانی:
 تلفن:
 تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .
 شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹
 با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

دانه‌های جادویی برای سلامت و نشاط

مغذی، به افزایش انرژی بدن کمک می‌کند. این دانه‌ها به دلیل داشتن پروتئین و اسیدهای چرب مفید، گزینه‌ای عالی برای ورزشکاران و افرادی هستند که به دنبال افزایش اشتقامت بدنی و کاهش خستگی روزانه هستند. **کمک به سلامت پوست و مو** وجود مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و مواد معدنی در تخم شربتی، آن را به گزینه‌ای مناسب برای حفظ سلامت پوست و مو تبدیل کرده است. این دانه‌ها می‌توانند به کاهش چین و چروک، حفظ رطوبت پوست، تقویت رشد مو و همچنین، مصرف منظم آن‌ها به دلیل خواص ضدالتهابی می‌تواند به کاهش جوش و آکنه نیز کمک کند. **خاصیت خنک‌کنندگی و رفع عطش** در فصول گرم سال، تخم شربتی به عنوان یک نوشیدنی خنک‌کننده طبیعی بسیار مفید است. این دانه‌ها به سرعت آب را جذب کرده و یک ترکیب ژله‌ای ایجاد می‌کنند که به حفظ رطوبت بدن و رفع عطش کمک می‌کند. به همین دلیل، نوشیدنی‌های حاوی تخم شربتی در تابستان بسیار پرطرفدار هستند. **درمان بیماری‌های تنفسی با تخم شربتی** تخم شربتی برای درمان بیماری‌های تنفسی مفید است. مخلوط آن با زنجبیل و عسل در درمان آسم، سرفه، سرماخوردگی، آنفولانزا و برونشیت مؤثر است. پایین بودن سطح منیزیم بدن، باعث سردرد و خستگی منیزیم موجود در تخم شربتی به کاهش کورتیزول (هورمون استرس) کمک می‌کند. باز هم برای استفاده از این ماده مغذی دلیل می‌خواهید؟ تخم شربتی همچنین حاوی تربیتوفان و آمینو اسید است که باعث افزایش تولید سروتونین در بدن می‌شود. سروتونین به بدن کمک می‌کند با اضطراب مبارزه کند و الگویی منظم تر داشته باشد. **خواص تخم شربتی برای درمان دردهای معده و گوارش** تخم شربتی برای درمان ناراحتی‌های گوارشی مانند درد معده، نفخ، یبوست، سوءهاضمه و بی‌نظمی کارکرد روده‌ها استفاده می‌شود. در کشور چین، از تخم شربتی برای درمان عفونت، درد معده، گریدگی ماز و حشرات و پایین آوردن دمای بدن استفاده می‌شود. تخم شربتی، فیبر غذایی فوق‌العاده‌ای دارد و به همین دلیل برای گوارش و درمان بافت‌های گوارشی عالی است. **خواص تخم شربتی برای آرامش اعصاب** برای تقویت اعصاب روزانه ۱ یا ۲ بار تخم شربتی را در عرق بادرنجبویه مخلوط کنید و آن را با عسل شیرین کنید و بنوشید. تخم شربتی خلق و خوی فرد را

تیمی به سرپرستی «هونگ کوان ششی» از دانشگاه پزشکی هاربین خاطر نشان کرد: شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماران مبتلا به بیماری قلبی در مقایسه با جمعیت عمومی بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند و نشان داده شده است که عوامل رژیم غذایی نقش مهمی در بروز و ابتلا به افسردگی دارند.

گروه بهداشت و سلامت- تکمیل رژیم مطالعه جدید نشان می‌دهد که زمان آنچه که می‌خورید ممکن است در حفظ سلامت و اثر نقش داشته باشد. محققان چینی دریافتند افرادی که بیماری قلبی دارند، در صورت خوردن صبحانه پرکالری و مفصل، احتمال بیشتری دارد که از افسردگی پیشگیری کنند.

گروه بهداشت و سلامت- تکمیل رژیم مطالعه جدید نشان می‌دهد که زمان آنچه که می‌خورید ممکن است در حفظ سلامت و اثر نقش داشته باشد. محققان چینی دریافتند افرادی که بیماری قلبی دارند، در صورت خوردن صبحانه پرکالری و مفصل، احتمال بیشتری دارد که از افسردگی پیشگیری کنند.

گروه بهداشت و سلامت- تکمیل رژیم مطالعه جدید نشان می‌دهد که زمان آنچه که می‌خورید ممکن است در حفظ سلامت و اثر نقش داشته باشد. محققان چینی دریافتند افرادی که بیماری قلبی دارند، در صورت خوردن صبحانه پرکالری و مفصل، احتمال بیشتری دارد که از افسردگی پیشگیری کنند.

اقتصاد کیش پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش ۴۴۴۲۴۹۶۹
 ۴۴۴۲۴۹۹۹

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه