

کاهش وزن با ۳۰۰ دقیقه ورزش در هفته



شادفر

دلایل زیادی برای ورزش وجود دارد که هیچ ارتباطی با کاهش وزن ندارند، مانند بهبود خلق و خو، کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و حتی برخی سرطان ها. از سویی ورزش سبب افزایش قدرت، تحرک و استقامت می شود و به مادر راحت تر نفس کشیدن و سلامت احساسایی (ارگان ها) کمک می کند، اما اگر قصد دارید برای کاهش وزن ورزش کنید، ممکن است این سؤال برایتان پیش بیاید چند دقیقه ورزش در هفته بایسته است؟

● چند دقیقه در هفته ورزش کنیم؟

برای کاهش وزن، توصیه می شود که هر هفته حدود ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط، ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید یا ترکیبی از این دو انجام دهید. در شیوه نامه های ورزشی پیشنهاد می شود این تمرین را در طول یک هفته بخش کنید.

برخی نیز بر این باورند که برای کاهش وزن بدن خود به میزان ۵ درصد یا بیشتر یا برای حفظ کاهش وزن نهایی دست کم به ۳۰۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط در هفته نیاز است. این در حالی است که ورزش بیشتر، فایده های سلامتی بیشتری را به همراه خواهد داشت. دانشکده آمریکایی پزشکی ورزشی و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها هر دو توصیه می کنند بزرگسالان دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط و پنج روز در هفته یا بیشتر داشته باشند. اگر فعالیت شدیدتر در هفته، اترجیح می دهید، سه جلسه ۲۰ دقیقه ای یا بیشتر به شما کمک می کند تا به هدف خود برسید. همچنین توصیه می شود دست کم دو بار در هفته در فعالیت های تمرینی قدرتی شرکت کنید. این فعالیت ها باید به همه گروه های عضلانی اصلی، قسمت بالایی، پایین تنه و هسته بدن ضربه بزنند.

● چگونه یک برنامه تمرینی ایجاد کنیم؟

برنامه ورزشی آرمانی برای شما ممکن است متفاوت از برنامه ورزشی دوست، همکار یا همسایه شما باشد. بعضی نکته ها به شما کمک می کند تا برای کاهش وزن به شیوه ای ایمن و سالم یک برنامه ورزشی خوب ایجاد کنید که از آن لذت ببرید. فعالیتی را انتخاب کنید که از انجام آن لذت می برید.

● به فعالیت هایی که در طول زندگی تان، به ویژه در دوران کودکی از آن ها لذت می برید فکر کنید، مانند ورزش باغبانی یا محوطه سازی و دویدن. ● فکر خود را در باره اهمیت ورزش گسترش دهید و بیشتر به چشم فعال بودن به این برنامه در زندگی نگاه کنید.

● با چه راه هایی عادت به ورزش را ثابت کنیم؟

برنامه تمرینی شما باید طوری باشد که بتوانید آن را حفظ کنید، نه اینکه خسته تان کند. از همین رو در سنگین تر کردن تمرین های ورزشی خود نباید عجله کنید. هر فعالیتی که انتخاب می کنید، هفته به هفته آن را بیشتر کنید. برای نمونه اگر در هفته اول حدود یک و نیم کیلومتر پیاده روی می کنید، در هفته دوم کمتر از ۲ کیلومتر پیاده روی کنید. اگر ورزش اصلی تان پیاده روی است، تمرین های قدرتی را نیز اضافه کنید یا اگر تمرین های قدرتی انجام می دهید، کمی یوگا را برای انعطاف پذیری به کار ببرید. انجام چند نوع فعالیت از خطر آسیب می کاهد و به تعادل و تناسب بدن شما کمک می کند.

نکته روز

توصیه هایی برای امنیت در های پارکینگ



شادفر

در های خود کار در منازل معمولاً برای پارکینگ ها استفاده می شوند که صورت متداول آن کرکره های برقی هستند. اما برای جلوگیری از سرقت و حفظ امنیت در زمان استفاده از آن ها باید احتیاط هایی داشت.

● کنترل از راه دور (ریموت) رانند خود نگه دارید. افزون بر منازل، برخی صاحبان مشاغل که کالاهای گران بها در انبارشان دارند، برای این انبارها از کرکره برقی استفاده می کنند. باید به این نکته توجه کنید که ساختن یک ریموت جدید از روی ریموت اصلی شما کار راحت و سریعی است، بنابراین از قرار دادن کنترل داخل خودرو، دفتر کار و سپردن آن به افراد غریبه حتی برای مدت کوتاه هم خودداری کنید. ● از یک محصولات معتبر خرید کنید. امنیت یک کرکره برقی تا اندازه زیادی به جنس تیغه به کار رفته در ساختار آن بستگی دارد. اگر شما سعی کنید از یک برند معتبر خرید کنید، علاوه بر اینکه در برقی محل کار یا خانه تان امنیت بیشتری را برای شما به ارمغان می آورد، در تر از در های موجود در بازار کهنه یا خراب می شود. ● اگر کرکره های برقی ضد سرقت استفاده کنید. در فناوری جدید تولید کرکره های برقی دو امکان خاص برای افزایش امنیت کرکره برقی تعبیه شده است. در امکان اول یک جاقفل روی کرکره برقی نصب می شود که به کمک آن می توانید کرکره برقی را قفل کنید. این قفل جریان برق را در مدار های کرکره برقی قطع می کند و تا زمانی که اقدام به باز کردن قفل نکنید، در باز نمی شود. در نوع دیگری از کرکره برقی ها هم دو قرقره در دو طرف در تعبیه شده است که با سنگین کردن ریل هایی که رول کرکره روی آن حرکت می کند، امنیت در کرکره برقی را افزایش می دهند. کرکره برقی های ضد سرقت مقاوم هستند و امنیت بیشتری دارند.

● از نصب اصولی و حرفه ای در خود کار مطمئن شوید. در های خود کار تا حد زیادی نسبت به در های معمولی امنیت بیشتری دارند، اما یکی از فاکتورهای مهمی که در امنیت این در ها نقش دارد، نصب درست و راه اندازی حرفه ای است. اگر کرکره های برقی در جای خود قرار نگیرند یا وارد آمدن ضربه ممکن است توسط سارقان باز شوند.

● برای امنیت بیشتر در جک برقی پارکینگی از قفل های برقی کمک بگیرید. قفل های برقی کمک می کنند که در های پارکینگ بهتر روی هم قرار بگیرند و امنیت آن ها را افزایش می دهند.

● محتاط تر برخورد کنید. اگر از جک برقی برای پارکینگتان استفاده می کنید، از سالم بودن قفل معمولی در پارکینگ اطمینان حاصل کنید، چون در صورت قطع شدن برق یا خراب شدن در اتوماتیک، این قفل های معمولی هستند که وظیفه تأمین امنیت خانه شما را دارند.

● از آذیرهای هشدار دهنده کمک بگیرید. نصب آذیرهای هشدار دهنده روی در های اتوماتیک می تواند در هنگام وقوع خطر شما را مطلع کند.

گل
به خودی نزنیم!

راهکارهایی برای حفظ بهتر محیط زیست

سوزه
روز

ملیحه ابراهیمی زدی | سلامت انسان بر اثر عواملی که از طریق آب، هوا، مواد غذایی و دیگر عوامل زیست محیطی ایجاد می شود، همواره مورد تهدید قرار می گیرد. این در حالی است که می توان کنترل این عوامل را که اثرات سونی بر پایدار ماندن سلامت انسان دارد به دست گرفت. رعایت بهداشت محیط از جمله سامان دهی مشاغل آلوده و مزاحم، برخورد با سد معبر، کاهش آلودگی های صوتی، مدیریت فاضلاب های خطرناک، کاهش آلودگی هوا، جمع آوری و مدیریت زباله ها، ضایعات و... همه و همه در ایجاد شهری سالم و پایدار نقش دارند. آنچه در این بین مهم به نظر می رسد، توجه ویژه به راهکارهای حفاظت از محیط زیست است.

برای حفظ محیط زیست دست به کار شویم

● مصرف ظروف پلاستیکی را کاهش دهیم.



● اهمیت ویژه ای برای تفکیک زباله از مبدا قائل باشیم.



● در هنگام خرید به جای کیسه های پلاستیکی از کیسه های پارچه ای استفاده کنیم.



● در مصرف آب صرفه جویی کنیم.



● هفته ای یک بار گیاه خواری کنیم.



● به اندازه خرید کنیم تا دورریز کمتری داشته باشیم.



● غذاهایی را انتخاب کنیم که برای تهیه آن ها کمتر به محیط زیست آسیب وارد شده باشد.



● کم مصرف کنیم، چند بار مصرف کنیم و باز یافت کنیم.



● با سیستم های الکترونیکی بیشتر کار کنیم. به عنوان نمونه تهیه بلیت های الکترونیکی یا استفاده از بانکداری الکترونیکی.



● کمتر رانندگی کنیم چرا ۷۰ درصد آلودگی هو ناشی از دود خودروهایی است که در شهر تردد می کنند.



● از شوینده های شیمیایی سمی استفاده نکنیم؛ زیر این مواد وارد آب های زیرزمینی می شوند.



● برای استفاده از لامپ های کم مصرف توجه ویژه داشته باشیم.



● حواسمان به ابعاد گسترده آموزش باشد. آموزش باید از سنین خردسالی شروع شود و مداوم و مستمر باشد.



● داولطیان وارد محیط زیست شویم و آنچرا از آلودگی ها پاک کنیم. به عنوان نمونه گروهی به بیلاقات اطراف برویم و از کنار رودخانه ها یا کوه ها زباله ها را جمع آوری کنیم.



● بهینه سازی الگوی مصرف انرژی را جزو اولویت ها قرار دهیم.



● به عنوان یک شهروند پیاده روی، دوچرخه سواری و استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را جایگزین سفر با خودروهای تک سرنشین کنیم و در جایگاه دست اندر کار تمهیدات لازم برای توسعه حمل و نقل عمومی با مواد سوختی سازگار یا محیط زیست به ویژه سبز و غیر فسیلی، مثل موتور ها و خودروهای برقی را در دستور کار قرار دهیم.



● تمامی توانیم درخت بکاریم و دیگران را به این کار تشویق کنیم. زیر درختان منابع خوبی برای تأمین اکسیژن هستند که با ذخیره انرژی هوا را تصفیه و به کند شدن روند گرم شدن زمین کمک می کنند.



تأثیر آلودگی هوا بر سلامت افراد از بدو تولد

۵۰٪



● اختلال در رشد هنی، حرکتی و بروز اختلالات رفتاری

● رشد ناقص ریه و کاهش عملکرد آن

● افزایش خطر ابتلا به آسم

● وزن کم در زمان تولد

● تولدهای زودرس

● افزایش مرگ و میر نوزادان

● افزایش خطر بروز بیماری قلبی، دیابت در کودکی

● وسکته مغزی در بزرگسالی

● سرطان های دوران کودکی

۹۱٪ نفر ۴۱/۰۰۰

۷ میلیون نفر

رتبه ۴

۳ سال

۹۱ درصد جمعیت جهان روزانه در معرض آلودگی زیادهوا قرار دارند.

آلودگی هوا اسالیانه سیب مرگ زودرس ۴۱ هزار نفر در کشور مان می شود.

بر اساس آمار های سازمان جهانی بهداشت، آلودگی هوا اسالیانه عامل مرگ زودرس ۷ میلیون نفر در دنیا است.

آلودگی هوا رتبه چهارم عوامل مؤثر در مرگ و میر زودرس را به خود اختصاص داده است.

آلودگی هوا طول عمر ما را به طور متوسط حدود سه سال کاهش می دهد.

● وقتی ساختمان ها باعث آلودگی می شوند!

مصرف انرژی در ایران ۴۰۴ برابر مصرف جهانی است. یکی از عوامل مهم در افزایش آلودگی های زیست محیطی، ساخت وساز های غیر اصولی است؛ زیرا پوسته خارجی ساختمان ها که بیشترین بخش از کل مصرف انرژی را به خود اختصاص می دهند، عایق نیستند. باید اعتراف کرد که به طور میانگین ۳۵ درصد از دیوار های جانبی، ۲۵ درصد از سقف، ۱۰ درصد از کف و ۲۰ درصد از راه پنجره ها انرژی هدر می رود.

۳۷٪

آمار مصرف انرژی در کشورمان در بخش ساختمان است که این میزان حدود ۲۵ درصد را بر میانگین جهانی است.

● حواستان به خودرو هایی که در رفت و آمد هستند باشد

بیش از یک سوم آلودگی های شهر را خودرو های شخصی به خود اختصاص داده اند. بهتر است کمتر از آن ها استفاده کنیم و البته در زمان استفاده از سلامت خود و مان اطمینان لازم را حاصل کنیم.

در دسر مشاغل مزاحم!

یکی از مصادیق رعایت نکردن بهداشت محیط، وجود مشاغل مزاحم در سطح شهر است که در دسرهای مختص به خود را برای محیط و افرادی که با آن محیط سروکار دارند به وجود می آورد. البته این نکته را یاد آور شویم که سد معبر یکی از مصادیق بارز مشاغل مزاحم و آلوده است که از پهن کردن بساط کاسبان در پیاده رو تا حفاری غیر مجاز و غیر اصولی معابر و... را شامل می شود. به عنوان نمونه:

● ایجاد موانع فیزیکی ثابت و موقت بدون مجوز در معابر و پیاده رو ها از جمله مواردی است که باعث سد معبر می شود.

● جدا از خودرو های سانی که روشن هستند و سوخت مصرف می کنند و به آلودگی هوا دامن می زنند، از آن دسته خودرو ها که در مکان های نامناسب به شیوه ای مسیر ها را مسدود می کنند و باعث هدر دادن وقت دیگران می شوند، نمی توان به آسانی عبور کرد.

● با توجه به روند روبه رشد ساخت وساز ها این روزها شاهد تخلیه مصالح ساختمانی حاصل از تعمیر یا ساخت وساز ها در مسیر شهر و ندان هستیم.

● حضور دست فروش در پیاده رو که علاوه بر مزاحمت برای عابران پیاده با فروش اقلام تقلبی و در ظاهر ارزان، سلامت شهروندان را به خطر می اندازند و باعث شیوع بیماری ها می شوند.

● وجود مشاغلی که آلودگی صوتی و زیست محیطی دارند مثل صافکاری ها، تعویض روغنی ها، مکانیکی ها و... می آورند.

● کاسب هایی که با قرار دادن کالا و اجناس خود در پیاده رو و اشغال معابر عمومی، علاوه بر اختلال در رفت و آمد عابران پیاده، تصویری نازیبا و آشفته در فضای آلوده و به وجود می آورند.

