

چرا بانوان باید ورزش را جدی تر بگیرند؟



انجام ورزش اگر برای مردان واجب باشد، برای زنان از اوجب واجبات است، هم به علت تحرک کمتری که نسبت به مردان دارند و هم نیاز بیشتری که بدنشان به مراقبت در سنین میان سالی و کهن سالی دارد. در ادامه به برخی از این تفاوت های جنسیتی و علت اهمیت ورزش در بانوان اشاره کوتاهی می کنیم.

● ورزش با اثر جسمی که دارد، سبب تناسب وزن می شود. این موضوع در

زنان یائسه که مستعد افزایش وزن و چاقی هستند، مانع از ابتلا به انواع بیماری های مرتبط با چاقی به ویژه سرطان ها و سرطان سینه در زنان می شود. ● پوکی استخوان از بیماری های رایج بین زنان است و ورزش سبب حفظ تراکم استخوان در آنان می شود. زنان در صورتی که مصرف کافی کلسیم داشته باشند و روزانه ورزش کنند، تا پایان عمر استخوان های قوی خواهند داشت. ● تغییرات زیادی مانند بارداری و یائسگی در زنان سبب بروز بیماری های روحی مانند افسردگی می شود و ورزش به ویژه ورزش های قهرمانی این قابلیت را دارند که مانع بروز افسردگی و گوشه گیری در زنان شوند. ● تناسب اندام برای زنان بیشتر از مردان اهمیت دارد و سبب احساس نشاط و جوانی در آنان می شود. موضوعی که تنها با ورزش و تغذیه مناسب امکان پذیر است.

لباس های معیوب را به چرخه مصرف برگردانید



امیرمقدم

تاحالا برایتان پیش آمده که لباس نویی بخرید و به دلیل پاره شده وندانید که با آن چه کار کنید. قدیم ترها اگر سر زانوی شلوار پچه ها پاره بود، با وصله های آماده سرشته آن را هم می آوردند یا اگر درز راسته ای بود، آن را می دوختند و همان طور استفاده می کردند، اما حالا، معمولاً آن لباس بدون استفاده می ماند یا در نهایت از آن دستمالی برای گردگیری و آب گیری درست می کنند. البته اگر جنس آن نخ یا از الیاف طبیعی باشد، درحالی که می توان از راهکارهای مقرون به صرفه زیادی برای این موضوع استفاده کرد. راهکارهایی که به طور حتم بر ارزش افزوده لباسستان هم می افزاید. در ادامه به برخی از این راهکارها اشاره کوتاهی می کنیم. ● استفاده از یراق یا خرق کار برای پر کردن نقاط پاره یا لکه های ماندگار روی لباس نخستین راهکاری است که به شما توصیه می کنیم. برای این منظور می توانید سری به خرازی بزنید و تعدادی خرق کار متناسب با رنگ لباس و محل آسیب دیدگی لباستان بخرید. مارک های روی لباس، دکمه ها، تگ ها و اوپرها، وصله های آماده، زیپ ها، ریان ها و نوار ها و گل بسته ها نمونه هایی از خرق کارها هستند. ● رفو کردن راهکار دیگری است که کمی به تخصص نیاز دارد. برای این منظور باید تکه پارچه ای هم رنگ لباس پشت آن قرار داد و با چرخ روی آن را کوک زد. برای تمیزتر شدن کار می توان پس از رفو، روی آن از یک خرق کار استفاده کرد. ● گلدوزی با دست روی قسمت معیوب پارچه، راهکار دیگری است که ظاهر بسیار زیبایی به لباستان می دهد. یادگیری این نوع دوخت ها کار سختی نیست، کافی است چند ویدئو در این باره ببینید و با انواع دوخت های ساده آشنا شوید. ● استفاده هم زمان از وصله و چاپ های رنگی راهکار دیگری است که ارزش هزینه کردن برای لباس های گران قیمت تر را دارد. نکته: راهکارهای ارائه شده را متناسب با نوع لباس تان انتخاب کنید. برای نمونه گلدوزی برای لباس های بیگانه و زنانه مناسب تر است یا استفاده از مارک برای لباس های رسمی تر مانند پیراهن و مانتو کاربرد دارد که این موضوع هم تاحد زبانی به محل پارگی لباس بستگی دارد. به طور کلی، دست شما برای هر نوع تغییری بر روی لباس های بیگانه و لباس های راحتی درون خانه باز تر است. ولی برای لباس های رسمی و مرده اند کمی باید با احتیاط بیشتری برخورد کنید.

تمیزکاری زنجیر دوچرخه



شادفر

این روزها که مدرسه ها دیر شده، خیابان ها نیز شلوغ و پررفت و آمد شده است. به همین دلیل عده ای ترجیح می دهند از دوچرخه برای آموشد های روزانه شان استفاده کنند. دوچرخه ها امکانات و ابزارهای بسیار ساده ای دارند و زنجیر چرخ یکی از همین ابزارهاست که خوب نگهداری کردن آن سبب افزایش طول عمر دوچرخه و زیاتر شدن ظاهر آن می شود. در ادامه دوراهکار برای این منظور را با هم مرور می کنیم.

● شست و شوی کامل زنجیر

در این روش، کار بسیار راحت است؛ ابتدا بست زنجیر را باز می کنیم، سپس زنجیر را در بنزین می شویم. این روش به مقدار زیادی بنزین نیاز دارد که برای حفظ ایمنی لازم است این کار را یک بزرگسال با رعایت همه جوانب ایمنی آن انجام دهد. می توان بنزین ها را بعد از مصرف در یک ظرف شیشه ای و برای دفعه های بعدی نگهداری کرد، ولی هرگز نباید بنزین استفاده شده را دوباره به پاک خود رو یا موتورسیکلت بازگرداند. استفاده از آب داغ هم ممکن است نتیجه مشابهی داشته باشد، اما بعد از این کار باید زنجیر کامل خشک شود.

نکته: مراقب باشید تا باز و بسته کردن زنجیر، بست آن را شل نکند.

● تمیزکاری روی زنجیر

این روش بنزین کمتری نیاز دارد، اما کار بیشتری می برد. این گونه است که با مسواک آغشته به بنزین، آرام روی زنجیر می کشیم و بایک پارچه از نشت بنزین روی بدنه جلوگیری می کنیم. این کار را تا جایی ادامه می دهیم که زنجیر کامل تمیز شود. برای تمیز کردن شیارهای زنجیر، بهترین راه، استفاده از گوش پاک کن است.

ورزش، نشاط و سلامتی

ورزش های گروهی یا همگانی سبب پیوندهای اجتماعی بیشتری در بین شهروندان می شود



معصومه متین نژاد- ۱۵۰ دقیقه

فعالیت ورزشی در هفته خطر مرگ و میر زودرس را تا ۳۳ درصد کاهش می دهد.، همین یک مزیت کافی است تا همه ما ورزش کردن را جدی تر بگیریم؛ آن هم با سبک و سیاق زندگی های امروزی که تحرک و فعالیت بدنی در آن جایی ندارد. از تأثیری که ورزش بر سلامت جسم دارد و همه ما درباره آن کم و بیش چیزهایی شنیده ایم، بگذریم؛ ورزش تضمین کننده سلامت روان و نشاط اجتماعی هم هست. یعنی اگر بخواهیم زندگی با نشاط همراه با سلامتی را تجربه کنیم، گریزی جز این نیست که در هفته چند ساعتی را به ورزش اختصاص بدهیم. اینکه چه ورزشی بکنیم، تاحدی سلیقه ای است، ولی اینکه آن را فردی یا گروهی انجام بدهیم، بحث دیگری است. برای همین امروز می خواهیم به مناسبت ۲۶ مهر روز «ورزش و تربیت بدنی»، به تأثیر ورزش و انجام آن به صورت فردی و گروهی و ارتباط آن با تعاملات اجتماعی نگاهی بیاندازیم.

چرا باید ورزش کنیم؟



اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر پوست و مومی شود که شادابی و نشاط بیشتر پوست و جوانی آن را به دنبال دارد.

● ورزش خطر ابتلا به مرگ زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی و برخی سرطان ها را کاهش می دهد.

● ورزش سبب افزایش کارایی دستگاه تنفسی، کاهش فشار خون، تقویت عضلات قلب و محافظت از سلامتی روده ها می شود.

● ورزش سبب ترشح مواد شیمیایی به نام سروتونین و اندورفین در مغز می شود که بهبود خلق و خو، شادابی و نشاط بیشتر، افزایش توانایی پردازش افکار و کاهش خطر ابتلا به زوال عقل را به همراه دارد.

● ورزش سبب افزایش گردش خون و

علت هایی را که سبب می شود ما ورزش کردن را جدی تر بگیریم، مرور می کنیم. علت هایی که یکی از آن ها می تواند همان کلید شروع ورزش در شما از فردا باشد.

● تمرین های ورزشی با تبدیل چربی های سفید و مضر به چربی های قهوه ای و همچنین عضله سبب چربی سوزی و تناسب اندام و کاهش وزن می شوند.

● ورزش با افزایش آرامش، کاهش استرس و خواب راحت تر سبب بهبود خلق و خو و عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن می شود.

● ورزش به تقویت عضلات و استحکام استخوان ها کمک بسزایی می کند.

اجازه بدهید همین شروع مطلب تکلیف یک موضوع مهم را با هم مشخص کنیم. منظور ما از ورزش و فعالیت بدنی، انجام کارهای روزمره مانند جارو کردن و آشپزی، پیاده تامل کار رفتن، جابه جا کردن وسایل و از پله ها بالا و پایین رفتن نیست که برخی با استناد به انجام همین فعالیت ها خودشان را بی نیاز از ورزش کردن می دانند.

در واقع، ورزش انجام یک حرکت بدنی منظم و تکراری است که از قبل برنامه ریزی شده و عضلات و اسکلت بدن را درگیر می کند؛ بنابراین، ورزش های ذهنی مانند شطرنج هم مدنظر ما نیست. خوب، حالا با هم مهم ترین

چرا بهتر است گروهی ورزش کنیم؟



همین که تصمیم به انجام ورزش گرفته اید، عالی است، ولی اگر در انتخاب نوع آن شک دارید، بد نیست پیش از شروع به ورزش، به نتایج یک پژوهش ساده نگاهی بیندازید. پژوهشی که به شما می گوید: ما انسان ها موجوداتی اجتماعی خلق شده ایم و در تعامل و ارتباط با هم است که حس بهتری پیدا می کنیم.

تعدادی از محققان حوزه سلامت در یک پژوهش، دانشجویان را به سه دسته تقسیم کردند. از گروه اول خواستند دست کم یک بار در هفته برنامه ۳۰ دقیقه ای برای ورزش گروهی داشته باشند. از گروه دوم نیز خواستند دست کم دو بار در هفته به تنهایی یا در نهایت با دو همراه ورزش کنند. برای گروه سوم هم هیچ فعالیت ورزشی در نظر نگرفتند، ولی از آن ها خواستند

که برای رفتن به هر جایی، پیاده یا با دوچرخه مسیر را طی کنند. پس از ۱۲ هفته بررسی زندگی دانشجویان از نظر روانی، جسمی و عاطفی متوجه شدند، گروه اول در هر سه زمینه کیفیت زندگی شان بهبود یافته و سطح استرس شان کم شده است. گروه دوم تنها در زمینه روانی شان بهبود یافته است، در حالی که حدود یک ساعت در هفته بیشتر از گروه اول هم ورزش می کرده اند. در کیفیت زندگی گروه سوم هم تغییر چندانی ایجاد نشده است.

خُب، حالا اجازه بدهید به تأثیر مثبت ورزش های گروهی با هم نگاهی بیندازیم. موضوعی که بدون شک شما را هم برای انتخاب ورزش های گروهی، بیشتر تشویق خواهد کرد.

● ورزش حتی وقتی که به صورت انفرادی انجام می شود هم، حس خوبی به ما منتقل می کند. حسی که با بهبود خلق و خو و افزایش

سطح انرژی و هوشیاری ذهنی همراه است و مانع از این می شود که مادر طول روز خموده و کسل با دیگران برخورد و این حس ناخوشایند را به آن ها منتقل کنیم. واقعیت این است که انرژی مثبتی که ما از ورزش کسب می کنیم در طول روز و در برخورد با دیگران درست مانند یک موج جابجایی می شود و جامعه را فراگیر می کند.

● شرکت در ورزش های گروهی فرصت خوبی برای گسترش دامنه فعالیت ها و تعاملات اجتماعی است. همچنین به کسانی که در دوست یابی و ایجاد ارتباط مشکل دارند، این امکان را می دهد که رابطه بهتری با دیگران

به ویژه گروه همسالان خود برقرار کنند. موضوعی که در سن های بالاتر که افراد به هم زبان نیاز بیشتری دارند، اهمیت پیدا می کند.

● اینکه دیگران می توانند بر نگرش ها و واکنش های احساسی ما تأثیر بگذارند، یک اصل ثابت شده است. برای همین با دنبال

کردن رقابت های ورزشی یا انجام آن ها مانند مسابقات فوتبال یا کشتی، حس همگرایی و وحدت و نقاط اشتراک بیشتری با دیگران پیدا می کنیم و بخشی از تضادهایی که در جامعه به اثر مسائل تنش زایی مانند مسائل سیاسی به وجود آمده است، کم رنگ تر می شود.

● ما ایرانی ها به انجام کار جزیره ای یا انفرادی شهرت داریم، برای همین انجام هماهنگ ورزش های گروهی به ویژه زمانی که جنبه رقابتی هم پیدا می کنند، نمونه های کاربردی خوبی برای تمرین فعالیت های گروهی و اجتماعی هستند.

● نظم و انضباط اجتماعی، مهارت حل مسئله و مسئولیت پذیری در گروه از دیگر موضوع هایی است که انجام ورزش ها و بازی های گروهی آن را به ما یاد می دهد. ظرفیتی که می توان از آن برای آموزش های دوره کودک و نوجوانی بیشتر استفاده کرد.

چگونه و کجا گروهی ورزش کنیم؟



یا تغییر روز و ساعت به هر علتی، کم اهمیت شده بود. ● برنامه ورزشی گروه را هر چند وقت یک بار تغییر دهید یا به روز کنید تا تکرار سبب خستگی اعضا نشود.

دارید، برنامه های دیگری مانند دوره می، وعده ناهار یا سفر هم با هم داشته باشید تا ارتباطات آن را با گروه بیشتر کند. ● برنامه ورزشی منظمی داشته باشید، حتی اگر مجبور شوید در یک روز با دو نفر آن را پیش ببرید، یعنی اجازه ندهید برنامه ورزشی ثابت شما با مشکلاتی مانند تعطیلی

ما تقویت می کند، پس برای ایجاد یک گروه همراه از همین حالا برنامه ریزی کنید. ● گروهی از هم سن و سالان خودتان تشکیل دهید که نقاط مشترک بیشتری هم با هم دارید، مانند اینکه شاغل هستید یا متاهلید. ● سعی کنید در کنار برنامه ورزشی که

● بوستان های تخصصی زیادی ویژه بانوان در سطح شهر وجود دارد که با توانایی می توانند به راحتی در آن ها ورزش کنند. مانند پارک حجاب، ریحانه و مادر و کودک.



● از ظرفیت طبیعت و روستا های اطراف شهر کمک بگیرید و برنامه پیاده روی یا کوه نوردی بچینید.



● سالن ها و باشگاه های ورزشی زیادی در شهر داریم که می توانید همه با هم در یک رشته ورزشی ثبت نام و از این فضا ها استفاده کنید.



● اجاره کردن یک مکان را هکار دیگری است که می توانید آن را هم امتحان کنید. برای این منظور در ساعت مشخصی یک سالن ورزشی را اجاره و هزینه آن را بین خودتان سرشکن کنید.



مکان مناسب برای ورزش کردن از اهمیت زیادی برخوردار است و کمک می کند که شما انگیزه بیشتری برای ورزش کردن پیدا کنید. راهکارهای زیادی برای این منظور هم وجود دارد، مانند،