

پس از خوردن ماهی حمام نکند



امیرمقدم

یکی از پرهیزهای حمام کردن که شاید افراد کمی درباره آن اطلاع داشته باشند، شست و شوی بدن با آب سرد پس از خوردن ماهی است. در کتاب طب الرضا^(۱) در این باره می خوانیم: شست و شوی بدن با آب سرد پس از خوردن ماهی سبب فلج می شود. همه می دانیم که شست و شوی بدن با آب سرد فایده های بسیاری برای سلامتی دارد که یکی از آن ها تحریک و تقویت دستگاه پی (عصب) است و این خاصیت به علت تأثیر انعکاسی است که آب سرد دارد و حرارت بدن را زیاد می کند. گوشت ماهی به ویژه اگر از دریا های آزاد و اقیانوس های بزرگ صید شده باشد، مخزن انواع ویتامین ها و املاح به غیر از ویتامین ث است، برای همین ماهی برای آنکه کامل هضم و جذب بدن شود، نسبت به دیگر خوراکی ها نیازمند حرارت بیشتری است. از این رو وقتی ماهی می خوریم حرارت معده و امعاء به مراتب بیشتر و فعالیت اعضای داخلی زیادتر می شود.

در این هنگام آب سردی که از فضای بیرونی بر روی بدن ما تأثیر می گذارد، اثرش بسیار ناگهانی تر است و سبب اختلال در نظم اعصاب، تصلب دفعی عروق، شکستن آن ها، تهییج ناگهانی اعصاب و توقف کارکرد آن ها می شود. به عبارت دیگر سبب فلج و سکنه های ناقص مغزی خواهد شد.

اطباء طب سنتی هم بر این باورند که پس از خوردن غذاهای سردی مانند ماهی نباید زیر آب سرد رفت، چون این کار می تواند سبب سکنه و ثقل سرد شود.

تیک
سلامتی

نوشابه های رژیمی لاغرتان نمی کند



این اعداد درست نیست که نوشابه های رژیمی به کاهش قند خون کمک می کنند، زیرا وقتی افراد با خیال راحت نوشابه های رژیمی را در وعده های غذایی خود جامی دهند، این هم زمانی مصرف مایعات با وعده های غذایی، افزون بر اینکه سبب اختلال در هضم غذا می شود، چون در این نوشابه ها از شیرین کننده های مصنوعی هم استفاده شده است، میل و رغبت به خوردن شیرینی جات را بیشتر می کند. بنابراین طبیعی است که این نوع نوشابه ها هرگز نتوانند به کاهش دریافت قند و کنترل وزن کمک کنند.

دربین
سلامت

علائم تبلی چشم

شادفر

بیماری تبلی چشم از بیماری های شایعی است که در شش تانه سالگی بروز پیدا می کند. اگر قبل از هفت سالگی تشخیص داده و درمان شود، امکان اصلاح آن به صورت کامل وجود دارد. ولی در صورت درمان نشدن و توجه در این سن، می تواند عوارض خطرناکی را برای فرد مبتلا به همراه داشته باشد.

علائم رایجی که برای این بیماری بیان شده عبارت هستند از:

- خم شدن و بستن یک چشم
- کج شدن غیر طبیعی سر
- تشخیص ندادن دور یا نزدیک بودن یک شیء
- نداشتن تقارن در چشم ها
- چشمی که چرخش به سمت بیرون یا داخل سرگردان است و نمی تواند تمرکز کند
- پلک زدن های سریع یا بستن چشم
- تشخیص تبلی چشم
- همه کودکان در سن ورود به مدرسه و قبل از آن باید آزمون های سنجش و آزمایش های بالینی را انجام دهند یا هنگام ورود به مدرسه چشم پزشک، بینایی کودکان را بررسی کند. مواردی که متخصص بررسی می کند:
- مواعیدی در دریافت نور به چشم کودک وجود نداشته باشد.
- بینایی دو تا چشم مانند هم خوب باشد.
- حرکت هر دو چشم مثل هم و طبیعی باشد.
- در صورت تشخیص اشکال در بینایی، کودک باید تحت درمان قرار بگیرد تا بتواند بینایی کامل خود را به دست بیاورد.



۴شنبه

۲۶ مهر ۱۳۹۷
شماره ۴۶۰

۱۲



همیشه

ساعتی به صرف سلامتی

بانوانی که خواهان نشاط و سلامتی هستند ورزش را جدی تر بگیرند

سمیرا شاهیان احتما شعار، خانواده سالم، جامعه سالم، را شنیده اید. شعاری که اگر خانواده را در آن فقط محدود به خانم خانه بدانیم گرافه نیست. به گواهی و تأیید متخصصان، روان شناسان و جامعه شناسان تأمین سلامت خانم ها، هم به لحاظ ظرفیت روحی و عاطفی ای که در ایجاد آرامش دارند و هم به لحاظ جایگاه ویژه ای که در آینده به عنوان همسر و مادر دارند، اهمیت زیادی دارد. بانوان با ورزش کردن از افکار منفی رهایی می یابند و یادداشتن شادابی و سلامتی زمینه شکوفایی جامعه ای با خانواده های سالم تر فراهم می کنند. در این مطلب به مناسبت هفته سلامت بانوان و روز تربیت بدنی به برخی جنبه های جسمی و روحی ورزش برای بانوان اشاره ای کرده ایم.

مزیت های فکری و روحی ورزش

با اینکه کاهش وزن ارتباط مستقیمی با کاهش کالری دریافتی دارد، ولی تنها راه حفظ کاهش وزن، انجام فعالیت های بدنی منظم است. حفظ وزن متناسب، جزو بدیهی ترین و ظاهری ترین آثار ورزش در کنار بسیاری از مزیت های فکری و روحی آن است. جنبه های مختلف سودمندی ورزش بر بعد روحی انسان آن قدر زیاد است که اگر همین فایده بدیهی آن را نادید بگیریم، باز هم ارزش وقت و انرژی گذاشتن را دارد.

● بهبود خواب

ورزش روزانه کمک می کند شب راحت تر استراحت کنید. وقتی خواب با کیفیتی داشته باشید در طول روز هم احساس شادابی بیشتری می کنید. تحقیقی روی گروهی از افراد مبتلا به بی خوابی نشان داده ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در طول یک هفته تنها میزان قابل توجهی علائم بی خوابی شان را کاهش، بلکه خلق و خویشان را هم بهبود داده است. بنابراین اگر ترجیح می دهید در شب ورزش کنید، ورزش های آرامش بخش مانند یوگا یا کشش ملایم می تواند به تقویت خوابتان کمک کند.

● کیفیت رشد مغزی

ورزش رشد سلول های جدید مغز را تحریک می کند و در جلوگیری از افت عملکرد مغزی و بسته به سن مؤثر است. از طرفی اندروین ها که کمک می کنند احساس بهتری داشته باشید در تمرکز شدن حین انجام کارهای روزانه هم نقش مؤثری ایفا می کنند.

● کسب عزت نفس

فعالیت ورزشی منظم، نوعی سرمایه گذاری برای جسم و روح است که وقتی تبدیل به عادت شود احساس ارزشمند بودن در شما ایجاد می کند. بدون شک از بین بردن افسردگی با بالا بودن اعتماد به نفس رابطه مستقیم دارد و این احساس را ورزش در افراد ایجاد می کند. از طرفی تأثیر ورزش بر اعتماد به نفس، فقط به روح انسان محدود نمی شود. ورزش می تواند برگزانه آدمی نسبت به تصویری که از بدن خود در ذهن دارد اثر شگرفی بگذارد.

● قدرت انعطاف بیشتر

وقتی در زندگی با چالش های فکری یا روحی روبه رومی شوید، ورزش می تواند به شما کمک کند تا با روشی سالم با مشکلات خود مقابله کنید. ورزش منظم همچنین می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش اثرهای منفی استرس کمک کند.

ورزش های کششی مناسب خانم های کارمند

● چرخش تنه

پاهایتان را روی زمین بگذارید و یک دستتان را روی پشتی صندلی تان قرار دهید. نفس خود را به بیرون دهید و قسمت بالاتنه تان را به سمت بازو عقب صندلی بچرخانید و با استفاده از دست دیگر خود برای فشار دادن به پاتان به عنوان اهرم استفاده کنید. چند نفس عمیق بکشید و در طرف دیگر این کار را تکرار کنید.

● بازوهای عقابی

در حالی که نشسته اید، دست خود را مستقیم دراز کنید و بازوی چپ را به سمت بالا خم کنید و بازوی راست را در زیر آن قرار دهید. دست راست خود را دور دست سمت چپتان بچرخانید تا بتوانید لبه بیرونی بازوی چپتان را بگیرید. تازمانی که قادر هستید کف دست هایتان را به هم بچسبانید. سپس آرنج خود را به طرف سقف بلند و دست هایتان را از صورتان دور کنید. سر خود را به دو طرف بچرخانید و دو تا سه نفس عمیق بکشید. بار دیگر با سمت مخالف هم تکرار کنید.

● کشش دست های مخالف

یکی از دست هایتان را بلند و خم کنید تا دستتان به تیغه شانه مخالف برسد. (اگر نمی توانید برسانید هم مشکلی نیست) از دست دیگر خود استفاده کنید و آرنجتان را به سمت سر خود بکشید. چند نفس عمیق بکشید و با طرف دیگر این تمرین را تکرار کنید.

● چرخش گردن

سر تان را به جلو خم کنید و به آرامی به مدت ۱۰ ثانیه به صورت دایره ای حرکت دهید و دوباره در طرف دیگر تکرار کنید. این کار را سه بار در هر جهت انجام دهید.

● چرخش شانه

هر دو شانه را به سمت گوش هایتان بالا ببرید و به آرامی آن ها را به سمت عقب بچرخانید. سپس به سمت جلو بچرخانید و تکرار کنید. این کار را سه بار در هر دو جهت انجام دهید.

● کشش قفسه سینه

دست ها را در قسمت پایین کمر تان قفل کنید. قفسه سینه را به سمت بیرون فشار دهید و چانه را بلند کنید.

● کشش بالای کمر

بازوها را مستقیم در مقابل خود نگه دارید. کف دست ها را رویه پایین و سر خود را در بین بازو اتان پایین بیاورید. در حالی که به پایین نگاه می کنید، بالای کمر تان را بچرخانید و دو تا سه نفس عمیق بکشید.



۶ سال امید به زندگی بیشتر

ورزش میزان مرگ و میر را تا ۳۵ درصد کم می کند و امید به زندگی را از ۰.۴ به ۰.۹ سال افزایش می دهد.

ورزش های خانگی مناسب بانوان

تفاوت متابولیسم و ترکیب عضلات و چربی بدنی در بانوان و آقایان متفاوت است، بنابراین ضروری است که بانوان تمرین های مناسب خودشان را داشته باشند. در ادامه به برخی از این تمرین ها که می توانید آن ها را در خانه بدون امکانات هم انجام دهید، اشاره ای داریم.

- حرکت شای سونددی
- بر روی شکم خود دراز بکشید و به وسیله دودست بدن خود را بالا ببرید.
- باسن خود را نیز بالا ببرید به صورتی که در موازات سینه و کمر قرار بگیرد.
- در حالتی که کف دستانتان روی زمین است بدن خود را به سطح زمین نزدیک کنید و دوباره به حالت اولیه برگردید.

این حرکت را در یک تا سه ست

پانزده تایی انجام دهید.

- تمرین اسکات ایستاده
- در حالی که ایستاده اید، پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید.
- بدن را به سمت پایین حرکت دهید به صورتی که زانو ها خم شوند. در این حالت ران باید با سطح زمین موازی باشد.
- دست های خود را به سمت سر برده و شانه ها را نیز در حالت پایین و عقب نگه دارید.

پس از اندکی مکث به حالت قبلی خود برگردید.

این حرکت را در یک تا سه ست

پانزده تایی انجام دهید.

- حرکت پل
- به پشت خود روی زمین دراز بکشید. به صورتی که کف پاها روی زمین قرار بگیرد.
- در همین حالت دست ها را به صورت موازی با بدن خود قرار دهید و باسن خود را بالا بیاورید.
- در همین حالت چندین ثانیه مکث کنید.

این حرکت را در یک تا پنج ست

بیست تایی انجام دهید.

- تمرین استپ آپ پایله
- در مقابل یک پله یا یک سطح بلند بایستید.
- بدن خود را به حالت صاف و به سمت بالا نگه دارید.
- پای راست خود را روی پله قرار دهید و با فشار بر روی آن بدن خود را به سمت بالا بکشید.
- به حالت اولیه برگردید و همین حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.
- برای هر سمت بدن ۱۰ بار این تمرین را تکرار کنید.