



فواید نوشیدن آب

نکته: می‌توانید برای بهتر شدن طعم آب، لیمو، خیار، عسل یا میوه‌های مورد علاقه خود را به آن اضافه کنید. این کار به دریافت مواد مغذی هم کمک می‌کند.



جلوگیری از سردرد



کمک به کاهش وزن



تعادل الکترولیت‌های بدن
(مواد معدنی مانند پتاسیم، سدیم و کلسیم)



تحریک ذهن



کاهش دردهای عضلانی

۵ توصیه برای ورزش کردن با محدودیت‌های فیزیکی

از پس‌شان برمی‌آیید.

۲ اگر به دلیل بیماری بیشتر وقت‌تان را روی ویلچر، صندلی یا تخت می‌گذرانید، حرکات کششی سبک می‌تواند دردهای عضلانی و فشاری را که در نتیجه بی‌حرکتی دایمی روی مایچه‌ها وارد می‌شود، کاهش بدهد.

۳ اگر مشکل فشارخون دارید یا داروی دیابت مصرف می‌کنید، فشار و قندتان را قبل و بعد از ورزش چک کنید. نسبت به هر تغییری در این دو بر اثر ورزش، هوشیار باشید.

۴ اگر هنگام ورزش، احساس ناراحتی کردید، فعالیت‌تان را متوقف کنید. ناراحتی می‌تواند شامل این موارد باشد: حالت تهوع، سرگیجه، احساس سبکی سر، درد در قفسه سینه، ضربان قلب نامنظم و اشکال در تنفس. برای جلوگیری از آسیب به بدن‌تان گوش کنید. اگر با ۱۵ دقیقه ورزش کردن، احساس ناراحتی می‌کنید این زمان را به ۱۰ یا ۵ دقیقه کاهش بدهید.

۵ هر فعالیت تازه برای تبدیل شدن به عادت، یک ماه زمان لازم دارد. پس صبور باشید و انگیزه‌تان را بالا نگه دارید. مثلاً دلایل‌تان برای ورزش کردن را بنویسید و جایی در معرض دید قرار بدهید. خیلی طبیعی است که به دلیل شرایط فیزیکی، روزها یا حتی هفته‌ها پیش‌رفتی نداشته باشید.

منبع: helpguide.org



الیه توانا | روزنامه نگار

برای بهره بردن از آثار مثبت ورزش بر سلامتی، لازم نیست حتماً توانایی تحرک کامل داشته باشید. اگر بیماری، جراحت یا معلولیتی دارید که تحرک‌تان را محدود می‌کند، باز هم راه‌هایی برای ورزش کردن وجود دارد که خلق‌تان را بالا ببرد و استرس و اضطراب را کاهش بدهد. کافی است نوع حرکات ورزشی متناسب با وضعیت بدنی‌تان باشد. در ادامه چند توصیه برای‌تان داریم که شروع کردن ورزش را برای‌تان آسان‌تر می‌کند.

۱ اگر آسیب، جراحت یا معلولیت در قسمت بالاتنه است، حرکات ورزشی را به پایین‌تنه محدود کنید و برعکس. به جای تمرکز بر حرکاتی که نمی‌توانید انجام بدهید، توجه‌تان را روی فعالیت‌هایی متمرکز کنید که



اروپایی‌های مانده بین شادی و افسردگی

محمد دلاوری، خبرنگار اعزامی ایران به اروپا در سفرنامه‌اش درباره تقابل شادی و افسردگی در اروپا نوشته است:

«در اروپا اظهار عجز، ناتوانی، ناامیدی و بدبختی یک ضدارزش است و کسی که این ویژگی‌ها را داشته باشد از محل کار و جمع دوستان حذف می‌شود. به همین علت مسابقه‌ای برای شاد بودن و شادی کردن در جریان است. از سوی دیگر افسردگی به عنوان بختکی همیشگی، ساکنان این قاره را رنج می‌دهد. برای اروپایی‌ها هدف مهم زندگی، لذت بردن است و اگر رویدادی موجب کاهش لذت شود به سرعت زمینه

افسردگی فرد مهیا می‌شود و در این میان هیچ مستمسک معنوی هم وجود ندارد که بتواند به او کمک کند تا شرایط جدید را تحمل کند. تنهایی، کار سخت و طاقت‌فرسا و هوای همیشه ابری هم عوامل دیگری هستند که اگر دست به دست هم دهند به سرعت شخص را به ورطه اندوه و افسردگی می‌کشانند.»

برگرفته از «۹۷۶ روز در پس کوچه‌های اروپا» نوشته محمد دلاوری



میلیارد نفر، جمعیت بالای ۶۰ سال جهان در سال ۲۰۵۰ میلادی خواهد بود که طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی (WHO) پیش‌بینی شده است. این رقم دوبرابر تعداد سالمندان در سال ۲۰۱۰ است که توجه ویژه به سلامت جوانان و میان‌سالان امروزی را می‌طلبد.

راندگی مادر بزرگ ۹۹ ساله روسی با تانک



همیشه دیدن تصاویر راندگی با خودروهای نظامی مانند تانک‌ها برای بیشتر ما جذابیت دارد و در هر سنی که باشیم، راندگی با خودروهای غول‌پیکر را در ذهن‌مان تصور می‌کنیم. شاید باورتمان نشود یک مادر بزرگ روسی که چیزی تا تجربه کامل یک سده زندگی را ندارد و هم‌اکنون نود و نهمین سال زندگی‌اش را سپری می‌کند، با هدایت و راندن تانک ارتش روسیه، خاطرات دوران سربازی‌اش در جنگ جهانی دوم را برای خود زنده کرد و در فضای مجازی خبر ساز شد. ماریا کولتا کوا که از سربازان جنگ جهانی دوم بوده به تازگی موفق به راندن یک تانک جنگی روسی شد. کولتا کوا در مصاحبه با یک خبرگزاری روسی گفته برای کمک به مجروحان جنگ، یک تانک در خط مقدم جبهه را رانده و فکرش را هم نمی‌کرده دوباره، آن هم در ۹۹ سالگی پشت فرمان تانک بنشیند و راندگی کند. این سرباز کهنه کار که دوست دارد او را «مادر بزرگ فولاد» صدا کنند تاکنون موفق به ثبت ۱۳ رکورد جدید در زمینه‌های مختلف شده و در آینده نزدیک هم قصد دارد سه رکورد دیگر را در راندگی با تانک بشکند و به نام خود ثبت کند.

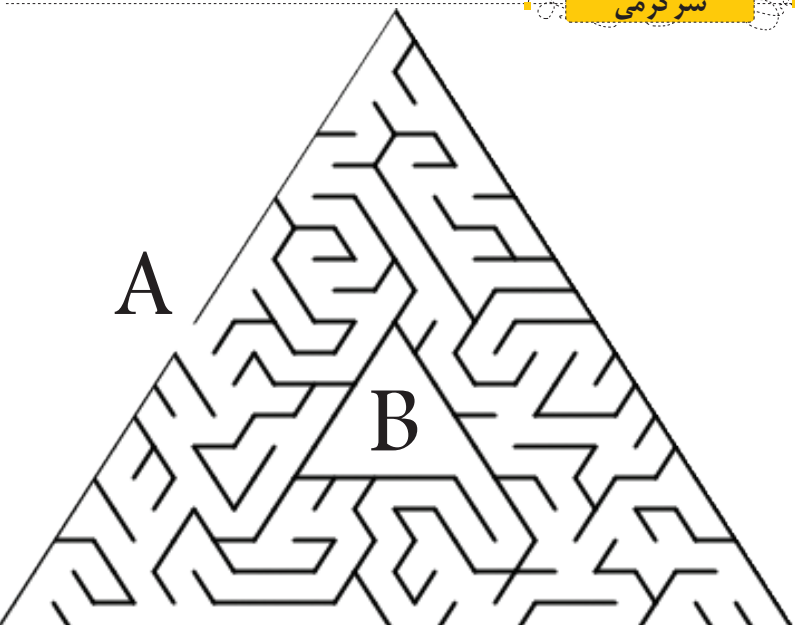
گفتنی است کولتا کوا در ۹۳ سالگی و برای اولین بار پرواز با چتر نجات را تجربه کرده و هنگام پرواز با گلايدر پرش‌های هوایی هم انجام داد. این مادر بزرگ



و کهنه سرباز روسی همچنین ثبت رکورد شلیک با سلاح‌های هوایی در یک مدرسه نظامی را در کارنامه رکورد شکنی‌هایش دارد.



باشگاه خبرنگاران جوان



برای افزایش تمرکز و قدرت دستان خود، نقطه A را به نقطه B برسانید.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹
تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰