

به طور کلی در جوامع مختلف، در ده‌ها متفاوت است؛ در شهرهای بزرگ مانند تهران به دلیل مسائل و مشکلات خاص شهرنشینی، در ده‌های تنشی شیوع بیشتری دارد. در دهایی که در کشور های در حال توسعه شایع است، شاید در کشور های اروپایی کمتر دیده شود. از این رو باید بومی سازی درد در کشور انجام شود تا تشخیص و درمان بر اساس مشکلات موجود در جامعه باشد. به گزارش ایران آکونومیست، دکتر معصومه ثابت کسایی رئیس انجمن بررسی و مطالعه درد ایران اظهار کرد: در ده‌های جسمی و روانی تکنیک ناپذیرند و در موارد متعددی در ده‌های جسمی ریشه در مشکلات اجتماعی و روانی دارند.

به مناسبت آغاز هفته تربیت بدنی درباره حس و حال و فواید ورزش صبحگاهی

ذخیره انرژی و نشاط



عکس از میثم دهقانی

مصطفی میر جانیان – یک روز صبح که با خنکای پاییزی از خواب ناز بیدار می شوی، می توانی دوباره چشم هایت را ببندی و پتورا بیشتر از قبل روی خودت بکشی و گرم تر و نرم تر از قبل بخوابی یا می توانی بیدار شوی تلویزیون را روشن کنی و صبحانه ات را بخوری و با همان حس و حال همیشگی به ادامه زندگی ات برسی یا صورتت را بشویی و راهی پارک شوی و با این کار آن چنان انرژی ای برای خودت کسب کنی که تا شب این طراوت و سرزندگی را ذخیره داشته باشی.

این که صبح زود به پارک بروی و در هوای تمیز و میان مردم شادو خندان فقط کمی نرمش کنی و همراه آن ها قدم بزنی، کلی تورا سر ذوق می آورد و به تو برای ادامه زندگی انرژی می بخشد... به بهانه آغاز هفته تربیت بدنی تصمیم گرفتیم برای یک روز، صبح خروس خوان بالشت و لحاف را از ها کنیم و به میان مردم برویم تا شور و نشاط ورزش های صبحگاهی در پارک ملت مشهد را برایتان روایت کنیم.

این جا ورزش، همگانی است!

این جا همه مدل آدم پیدا می شود. از دانشجویی که زودتر از خواب بیدار شده و قبل از رفتن به کلاس به پارک آمده است تا پیرمردی عصا به دست که همراه با همسر سالخورده اش آرام آرام قدم می زند و از هوای تازه صبح لذت می برد؛ از پاکبانی که برای لحظاتی جوری خود را رها می کند و به نرمش می پردازد تا کارمند و استاد دانشگاهی که قبل از رفتن به محل کارشان در هوای تمیز صبح چند نفس عمیق می کشند و همراه دیگر افراد قدم می زنند.

این جا فقط مکانی برای ورزش کردن نیست. بعضی ها به پارک می آیند و بعد از چند قدم پیاده روی سفره ای پهن می کنند، لیوانی چای داغ و چند لقمه ای صبحانه ساده می خورند و بساطشان را جمع می کنند و هر یک از اعضای خانواده به سراغ کار خود می رود. به قول بعضی از همین آدم ها، این با هم بودن در اول صبح به هر کدام از ما نیرویی می بخشد که تا شب هم تمام نمی شود.

ورزش؛ دوی همه دردها!

اگر به این جا ببایید حتما متوجه می شوید که عده

زیادی از ورزشکاران پارک را باز نشسته ها و سالمندان هستند؛ بزرگ ترهایی که هر کدام به یک دلیل به پارک می آیند. یکی برای ارتقای سلامتی، یکی شادی، یکی برای فرار از بیماری ها و عوارض پیری و... برای مثال با یکی از همین سالمندان که صحبت می کنیم متوجه می شویم او قبلا بیماری قلبی داشته و حدود دو سال پیش عمل قلب انجام داده و به توصیه پزشک به پارک آمده است. او می گوید: «اگر قبلا از فضای شاد پارک خبر داشتم و آن را تجربه کرده بودم، به هیچ وجه آن را ترک نمی کردم.» او ادامه می دهد: «هر چقدر هم از فواید و خوبی های ورزش صبحگاهی به دیگران بگوئیم، فایده ای ندارد و آدم تا خودش به این جا نیاید و حس و حال ورزش کردن در هوای تازه را تجربه نکند محال است که مشتاق آمدن به این جا شود.»

چرا ورزش صبحگاهی اهمیت دارد؟

علاوه بر همه حس و حال خوب و شور و نشاطی که ورزش کردن به افراد می بخشد، این که اصلا ورزش کردن در هنگام صبح چه تاثیری بر افراد دارد، سوالی

است که باید به آن پرداخته شود.

به گزارش دکتر سلام در اوایل صبح، آلودگی هوا کمتر از اوقات دیگر است و این یعنی در این زمان شرایطی فراهم است که می توانیم در هوای پارک ورزش کنیم. علاوه بر این، هنگامی که در ساعات اولیه روز ورزش می کنیم، سرعت ضربان قلب افزایش پیدا می کند و در ساعات اولیه روز کالری های اضافی سوزانده می شود. انجام ورزش صبحگاهی به ما کمک می کند که انرژی جسمی و روحی کافی برای فعالیت روزانه به دست آوریم. در نهایت باید گفت ورزش صبحگاهی توانایی و قدرت ذهنی افراد را افزایش می دهد.

دو مزیت مهم ورزش صبحگاهی

انجام مداوم ورزش و به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز، به طور کلی موجب سوختن چربی می شود و اهمیتی ندارد در چه ساعتی از روز انجام شود. اما انجام تمرینات ورزشی در اوایل صبح دو مزیت عمده در مقایسه با ساعت های دیگر روز دارد که در ادامه به آن اشاره خواهیم کرد.

کلید انتخاب پاک کننده مناسب صورت

بیشتر بدانیم

برای انتخاب پاک کننده صورت مناسب باید نیاز های پوست خودتان را بشناسید. کلید اصلی برای انتخاب مناسب پاک کننده صورت این است که نیاز های پوست خودتان را بشناسید. اگر پوست خشک دارید پس حتما پوسته پوسته شدن یکی از مشکلات شماست و اگر پوست چرب دارید حتما از جوش و آکنه رنج می برید.

پاک کننده صورت برای افرادی که پوست خشک دارند:

زنانی که پوست خشک و پوسته پوسته دارند، نباید از لوازم آرایشی برای برطرف کردن این مشکل استفاده کنند، چون باعث پیر شدن چهره آن ها می شود. بهترین راه برای مقابله با خشکی پوست، استفاده از پاک کننده های مرطوب کننده است که حاوی آلفا هیدروکسی اسید است. این محصولات سلول های مرده پوستی را به خوبی لایه برداری می کند و پوست را نرم و صاف تر می سازد. برخی متخصصان توصیه می کنند از شوینده های اسیدی برای صورت استفاده کنید که میزان اسید گلیکولیک در آن ها بیشتر از ۱۰ درصد است.

پاک کننده صورت برای افرادی که پوست چرب دارند:

بهترین پاک کننده صورت برای کسانی که پوست چرب و منافذ پوستی بزرگ دارند، محصولات حاوی رتینول است. این محصولات نه تنها سموم را از پوست پاک می کند، بلکه منافذ پوستی مسدود را هم تمیز می کند تا منافذ کوچک تر به نظر برسند.

برای کنترل چربی پوست، از پاک کننده های بدون چربی استفاده کنید که حاوی گوگرد و اسید سالیسیلیک هم باشد. به گزارش ایران آکونومیست، گوگرد، نوعی عامل ضد باکتریایی است که چربی ها و سموم را از منافذ پوستی بیرون می آورد. اسید سالیسیلیک هم باکتری های موجود در منافذ پوستی را خنثی می کند.

سالاد جوانه

آشپزی من

مواد لازم

جوانه ماش – یک بسته
جوانه شبدر – یک بسته
گوچه گیلاسی – ۳۰۰ گرم
زیتون بدون هسته – ۲۰۰ عدد
ماست موسیر – ۴۰۰ گرم

روش تهیه

ابتدا گوچه ها را از وسط نصف می کنیم و در ظرفی می ریزیم. بعد جوانه ماش، جوانه شبدر، فلفل دلمه ای خرد شده، پیاز چه حلقه شده، جعفری خرد شده، زیتون خرد شده، گردو خرد شده، سس خردل، ماست موسیر را اضافه می کنیم و با هم خوب مخلوط می کنیم تا کاملا یکدست شود و در ظرف مناسب می ریزیم.

چقدر با مغزتان آشنایید؟

دانستنی‌ها

(چهارشنبه‌ها)

مغز انسان مانند یک رایانه قدرتمند خاطرات را ذخیره و چگونگی تفکر و واکنش انسان را کنترل می کند. مغز انسان طی زمان تکامل می یابد، مرکز سیستم عصبی انسان است و تفکرات، حرکات، خاطرات و تصمیم ها را کنترل می کند. مغز انسان با تکاملش پیچیده و پیچیده تر می شود. بسیاری از ویژگی های جالب آن هنوز برای دانشمندان به خوبی مشخص نشده است. مغز شامل میلیاردها سلول عصبی است که اطلاعاتی را از بدن دریافت می کند و به دیگر قسمت های بدن می رساند. هر نیم کره مغز تنها بر یک سمت بدن اثر متقابل می گذارد، اما به دلیلی که هنوز کاملاً مشخص نیست، طرف راست مغز بر سمت چپ بدن تاثیر می گذارد و بالعکس. بزرگ ترین قسمت مغز انسان مغز پیشین (مخ) نام دارد. بخش های مهم دیگر شامل جسم پینه ای، قشر مخ، تالاموس، مخچه، هیپوتالاموس، هیپو کامپ و ساقه مغز است. مغز انسان به کمک جمجمه حمایت می شود، مجموعه از ۲۲ استخوان به هم چسبیده تشکیل شده است. وزن مغز یک انسان بزرگ سال حدود یک و نیم کیلوگرم است. اگر چه مغز تنها ۲ درصد وزن کل بدن را تشکیل می دهد، اما حدود ۲۰ درصد انرژی را مصرف می کند. به گزارش تبیان، بیماری های مغز شامل آلزایمر و پارکینسون و طیفه و عملکرد طبیعی مغز انسان را محدود می کند.

ارتباط دندان و لثه ها با بوی بد دهان

دهان و دندان

(چهارشنبه‌ها)

شایع ترین دلایل بوی نامطبوع دهان را باید در لثه ها و دندان ها یافت. باقی ماندن ذرات مواد غذایی در دندان ها و شیار لثه به علت رعایت نکردن بهداشت دهان (استفاده نکردن از مسواک، نخ دندان و هاشویه به طور روزانه) باعث تکثیر و فعالیت باکتری ها در این مناطق می شود. پلاک میکروبی، لایه سفید رنگ باکتریایی چسبنده ای است که روی دندان ها و شیار لثه ای (شیار بین دندان و لثه لثه) تشکیل می شود. باقی ماندن پلاک میکروبی روی دندان باعث پوسیدگی آن می شود که در صورت پیشرفت و ایجاد حفره به محلی مملو از باکتری و مواد حاصل از آن تبدیل می شود که خود از عوامل مهم بوی بد دهان است. پیشرفت پوسیدگی به نوبه خود باعث التهاب و عفونت ریشه ها و ایجاد آبسه های دندانی خواهد شد که خود از دیگر عوامل بوی بد دهان است. شیار لثه ای یک آناتومی طبیعی است که عمق آن می تواند بین یک تا ۳ میلی متر باشد. این جایکی از محل های تشکیل پلاک میکروبی است و اگر با یک خلال دندان روی این قسمت بکشید، تجمع پلاک را روی خلال دندان مشاهده خواهید کرد. رعایت نکردن کامل بهداشت و نیز تمیز نشدن پلاک میکروبی در ناحیه شیار لثه باعث ژئریویت (التهاب لثه) و تشکیل جرم و ایجاد بوی نامطبوع می شود. در بیماری های لثه شیار طبیعی لثه ای از حد طبیعی عمیق تر می شود و اغلب قابل تمیز کردن با مسواک نیست و محل مناسبی برای تجمع باکتری ها محسوب می شود. لثه ملتهب بسیار مستعد خون ریزی است و با کوچک ترین تحریکی خون می آید که این موضوع نیز از عوامل ایجاد بوی ناخوشایند است. در مان نشدن ژئریویت آن را به پرودونتیت تبدیل می کند که از مرحله قبل وخیم تر است و به همان نسبت باعث بوی زننده ای می شود. منبع: ایده