

قدم‌های بلند برای سلامتی با پیاده‌روی ژاپنی

فکر می‌کنید پیشنهاد متخصصان حوزه سلامت برای رسیدن به تناسب اندام چقدر خرج روی دست‌تان می‌گذارد؟ آن‌ها یک پیشنهاد باورنکردنی دارند!



اگرتم‌انصاری | روزنامه نگار

اگر اهل پیاده‌روی‌های حرفه‌ای باشید شاید وقت آن باشد که با شمردن قدم‌هایتان خداحافظی کرده و یک روش جدید را امتحان کنید. احتمال دارد این روزها شما هم درباره پیاده‌روی ژاپنی شنیده باشید. متخصصان حوزه سلامت می‌گویند این روش برای کسانی که می‌خواهند بدون فشار بیشتر، جدی‌تر ورزش کنند مناسب است. از آن‌جا که این ورزش به هیچ تجهیزاتی جز اراده نیاز ندارد، می‌تواند گزینه مناسبی برای همه کسانی باشد که می‌خواهند مسیر تناسب اندام را کم‌هزینه‌تر دنبال کنند و به نتیجه برسند. سایت verywellhealth جزئیات بیشتری از این پیاده‌روی آورده است که به آن می‌پردازیم.

پیاده‌روی باید آن قدر چالش برانگیز باشد که ضربان قلب‌تان را بالا ببرد؛ جوری که انگار می‌خواهید با عجله به یک جلسه مهم بروید. دوره پیاده‌روی آهسته هم برای بازیابی بدن در نظر گرفته شده است. به همین راحتی می‌توانید این پیاده‌روی را امتحان کنید.

● نیم ساعت از ۲۴ ساعت برای سلامتی!

متخصصان سلامت می‌گویند پیاده‌روی با حالت پایدار برای بسیاری از مردم راحت‌تر به نظر می‌آید چون آن فشارهای ۳ دقیقه‌ای پیاده‌روی ژاپنی را ندارد. با این حال یک

● چیزهایی که باید درباره پیاده‌روی ژاپنی بدانیم

شاید برایتان سوال باشد سروکله پیاده‌روی ژاپنی از کجا پیدا شد؟ دکتر «هیروشی نوزه» فیزیولوژیست ورزشی ژاپنی این ورزش را که یک روش برپایه علم است، توسعه داد. پیاده‌روی ژاپنی بین دور‌های پیاده‌روی سریع و پیاده‌روی آرام، تناوب ایجاد می‌کند. به این شکل که در یک پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای پنج بار این چرخه تکرار می‌شود: ۳ دقیقه پیاده‌روی سریع و ۳ دقیقه پیاده‌روی آهسته. در این چرخه

بیشتر بدانیم

راهکارهای تنفس در روزهای پرگردوغبار

استفاده از ماسک مناسب در صورت ضرورت خروج از منزل، از ماسک‌های جراحی سه لایه یا ماسک‌های تنفسی N95 استفاده کنید. ماسک باید به درستی روی بینی و دهان را بپوشاند و از ماسک‌های آسیب‌دیده یا مرطوب استفاده نشود.

محافظت از فضای داخلی درها و پنجره‌ها را کاملاً بسته نگه دارید تا از نفوذ گردوغبار جلوگیری شود. در صورت امکان، از دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید.

این روزها گردوغبار مهمان خیلی از شهرها شده است. در این روزهای غبارآلود به خصوص گروه‌های حساس مانند سالمندان، بیماران تنفسی و زنان باردار باید بیشتر حواس‌شان به حفظ سلامتی‌شان باشد.

پرهیز از تردد غیر ضروری از خروج غیر ضروری از منزل یا محل کار خودداری کنید. فعالیت‌های ورزشی و فیزیکی در فضای باز را تا بهبود شرایط به حداقل برسانید.

تناسب اندام

۵ نکته برای این که کودک‌تان گرم‌ازده نشود



این روزها هوا واردا فز گرم‌اشده و وقتی گرم‌تر از ۳۵ تا ۳۸ درجه سانتی‌گراد است باید بیشتر حواس‌مان به بحث گرم‌ازدگی باشد. یکی از این موارد وقتی است که خودرو پارک شده است و دما در آن بالا می‌رود. بعضی والدین کودک‌شان را برای یک خرید کوچک برای چند دقیقه در خودرو تنها می‌گذارند. متخصصان طب اورژانس می‌گویند این کار ممکن است فاجعه‌بار بیاورد. اما در روزهایی که احتمال گرم‌ازدگی بالاست باید به چه نکته‌هایی درباره کودک‌تان توجه کنیم.

۱ **تفریح در هوای خنک‌تر** سعی کنید در تابستان که گرم‌ترین روزهای سال را تجربه می‌کنید در ساعاتی که هوا خنک‌تر است مثل صبح‌زود یا بعدازظهر از منزل خارج شوید تا کودک‌ک آسیب کمتری ببیند. همچنین بهتر است در تابستان و روزهای گرم لباس‌های سفید، سبک و کمی گشاد برای کودک‌تان تهیه کنید که الیاف مصنوعی هم نذارند.

۲ **خطر صندلی‌های داغ خودرو** هرگز کودک‌تان را در خودرو تنها نگذارید، دما در خودرویی که ساکن در مقابل نور خورشید است به شدت بالا می‌رود و باعث آسیب‌های شدید جسمی به کودک‌تان می‌شود. اگر کودک‌تان در چنین حالتی قرار گرفت و دچار گرم‌ازدگی شد باید در اولین فرصت او را به یک مرکز پزشکی ببرید تا اقدامات پزشکی برای او انجام شود. فراموش نکنید گرم‌ازدگی یک فوریت پزشکی است.

۳ **ایجاد محیط مناسب در خانه** با استفاده از تهویه مناسب در خانه، محیطی خنک و راحت برای کودک‌تان فراهم کنید. همچنین، استفاده از پنجره‌ها و پرده‌ها برای کنترل نور خورشید و دمای خارجی مفید است. حواس‌تان به دمای اتاق خواب کودک‌ک هم باشد. بازوبسته کردن درها و پنجره‌ها در ساعات مناسب برای ماندگاری هوای خنک در اتاق کمک می‌کند.

۴ **تشویق به بازی در سایه** کودک‌تان را تشویق کنید تا در سایه بازی کنند و از آفتاب دوری کنند. بازی‌ها و فعالیت‌های سرگرم‌کننده در فضای خنک می‌تواند به بهبود وضعیت گرم‌ازدگی کودک‌تان کمک کند.

۵ **نوشیدنی‌های ضد گرم‌ماپیکی** از شربت‌هایی که از قدیم در فصل گرم‌ما مورد استفاده قرار می‌گرفته، شربت آب‌لیموس است که جلوی گرم‌ازدگی کودک‌تان و عطش‌رانی گیردو مصرف‌آن در ماه‌های گرم‌ما در مسافرت‌ها، بسیار مناسب است.

بهداشت دهان و دندان

دور ماندن از سگته مغزی با نخ دندان کشیدن

شاید دورترین تصور وقتی که دارید نخ دندان می‌کشید این باشد که این کار به دور ماندن از سگته مغزی کمک می‌کند. اما شواهد می‌گوید همین است. مطالعاتی که نتایج آن قرار است در کنفرانس بین‌المللی انجمن سگته مغزی آمریکا ۲۰۲۵ در لس‌آنجلس ارائه شود، نشان می‌دهد که استفاده از نخ دندان حداقل یک بار در هفته می‌تواند خطر سگته مغزی و آرتمی قلبی یا ضریان نامنظم قلب را کاهش دهد. محققان می‌گویند نخ دندان باعث کاهش عفونت‌های دهانی مانند بیماری لثه و پوسیدگی دندان می‌شود و به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند.



قالی شویی و مبیل شویی سلطانی

شستشوی صد در صد اسلامی ■ سرویس دهی به تمام نقاط شهر
۳۷۳۴۰۶۲۹ | ۳۵۲۳۶۸۹۴ | ۳۷۶۰۱۷۴۳ | ۳۸۸۴۰۰۷۹

استخدام در پزشکان بدون مرز
دفتر مشهد (منطقه گلشهر)
راندده با ۲ سال سابقه کار
و دانش مطلوب مکانیک پایه در مشهد
* آشنایی با زبان انگلیسی ضروری است.
ارسال رزومه به آدرس ایمیل:
msf.employment.mashhad@gmail.com
مهلت ارسال رزومه فارسی: ۲۷ تیر ماه ۱۴۰۴

مراقب کودک و سالمند
نجار و ام‌دی اف کار
تسکریه و کارت کار اتباع بنام معتمدی
تهدری فرزند انور به ش اختصاصی
کدفرایگ ۱۹۶۰۹۳۲۹۰۵۷۰
مفقود و فاقد اعتبار است

مرکز سروش
با مجوز وزارت بهداشت
استخدام خانم
جهت مراقبت از کودک و سالمند
و بیمار در منزل در شیفت روز
یا شب یا شایانه روزی
مدیرمسئول: دکتر ایرج عاکف
میدان احمدآباد - بلوار کاخودوز
نیش کاخودوز ۱/۱ - پلاک ۸۳ طبقه ۲
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۴
۳۸۴۴۴۳۰۰

منشی و تایپیست
منشی خانم جهت
وانت تلفنی نیازمندیم.
اتاق پرسنل مجزا
ساعت کار ۸:۳۰ الی ۱۶
محدوده بلوار توس - شهرک نوید
۰۹۱۵۲۱۸۳۱۵۴

گوناگون
کارت کار اتباع بنام معتمدی
تهدری فرزند انور به ش اختصاصی
کدفرایگ ۱۰۷۵۸۳۰۴۴۸۲
مفقود و فاقد اعتبار است

گمشده
کارت تردد فردگاه شهید هاشمی
نژاد شهید فاطمه دانشمند گل
آینه به شماره ملی
۰۹۲۳۹۱۹۰۳
مفقود و فاقد اعتبار است

اهداء خون
اهداء زندگیت

خراسان
KHORASANET.IR

کارمند اداری
به نیروی خانم
باروابه عمومی بالا نیازمندیم
۰۹۱۵۵۳۰۰۱۶۶

بازاریاب
استخدام فوری
شرکت پخش
برادران قدری
با بیش از ۲۵ سال
سابقه، جهت تکمیل
کادر خود از افراد
ذیل دعوت به
همکاری می‌نماید:
ویزیتور مبتدی
آقا و خانم همراه
با آموزش. حقوق
ثابت ۱۲ تا ۱۵
میلیون تومان +
بیمه + پاداش عالی
تلفن جهت مصاحبه
۰۹۰۵۰۶۶۳۷۰۸

استخدام
به یک نفر آقا جهت
پذیرش شیفت شب
در سوئیت آپارتمان با
سابقه کار نیازمندیم
۰۵۱۳۲۲۵۱۱۸۳
فلکه آب، اندرز ۲۰
سوئیت گرمایی

املاک مشهد
سه خوابه امامیه ۴۰ استاد بوسنی
۲۱/۲ کف سرامیک - کافه‌دواری
پرده لوستر - کابینت HPL
آیفون تصویری رنگی - درب پارکینگ
برقی - راه پله به نر
اجاره ۶ م + ۵ م رهن
۰۹۱۵۳۱۱۰۵۲۳

رهن و اجاره آپارتمان
به یک نفر آقا جهت
پذیرش شیفت شب
در سوئیت آپارتمان با
سابقه کار نیازمندیم
۰۵۱۳۲۲۵۱۱۸۳
فلکه آب، اندرز ۲۰
سوئیت گرمایی

امور هتل
به یک نفر آقا جهت
پذیرش شیفت شب
در سوئیت آپارتمان با
سابقه کار نیازمندیم
۰۵۱۳۲۲۵۱۱۸۳
فلکه آب، اندرز ۲۰
سوئیت گرمایی

درب و پنجره
تولید پنجره دوجداره
آلومینیوم، UPVC
توری، پلیسه و ثابت و (تعمیرات)
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳

عایق رطوبتی
ایزوگام شرق
آسفالت، قیرگونی با ده سال
ضمانت، بازدید رایگان
۰۹۱۵۸۰۰۰۲۶

نما سازی
سنگ کاری
۰۹۱۵۸۰۳۱۰۰۹

خريد و فروش آپارتمان
سه خوابه امامیه ۴۰ استاد بوسنی
۲۱/۲ کف سرامیک - کافه‌دواری
پرده لوستر - کابینت HPL
آیفون تصویری رنگی - درب پارکینگ
برقی - راه پله به نر
اجاره ۶ م + ۵ م رهن
۰۹۱۵۳۱۱۰۵۲۳

حمل و نقل
جرثقیل - لیفتراک
جرثقیل دویستون
شبه‌روزی جرثقیل سبک، سنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷

داربست
کار با طناب
کار با طناب
کار با طناب

سعدی ۱۴
آپارتمان ملکی
۱۵۰ متر، طبقه دوم
با امتیازات کامل آسانسور
بازسازی شده کامل
درحد صفر، تمیز، پرده
لوستر، کمد دویاری
کابینت هایگلکس
کتابخانه، پینته‌کاری
۰۹۱۵۱۱۱۶۵۵۳
۰۹۱۵۳۵۸۱۹۸۲

خريد و فروش آپارتمان
سه خوابه امامیه ۴۰ استاد بوسنی
۲۱/۲ کف سرامیک - کافه‌دواری
پرده لوستر - کابینت HPL
آیفون تصویری رنگی - درب پارکینگ
برقی - راه پله به نر
اجاره ۶ م + ۵ م رهن
۰۹۱۵۳۱۱۰۵۲۳

آهن، کارتن، لاک
آلومینیوم، مس، برنج و ...
۰۹۱۵۱۸۰۹۲۶۷

ضایعات
خرید آهن، ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبرگرمکن
در و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت محل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

ضایعات
خرید آهن، آلومینیوم، برنج
شیرآلات، چدن، مس
آبرگرمکن، موتورخانه
خرده ریز انباری
با قیمت بالا خریدار بیم
حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۵۸۵۴۶۶
۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳

تبلغ پدیده‌ای فرهنگی است
ملت بارمشهد
خواراتاق بزرگ کارگرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

آثار تبلیغ در استمرار آن است
از دل برود، هر آنکه از دیده رود



هم خودش مجانیه هم امتحانش

خراسان
KHORASANET

