

## سلامت

## نابناک

### ۴اشتباه رایجی که حین پیاده روی مرتکب می شویم

**حالت ایستادن شما اشتباه است**

بسیاری از افراد تنها به این دلیل به خود آسیب می‌رسانند که هنگام پیاده‌روی صاف راه نمی‌روند و بدنشان خمیده است. یکی از مشکلات رایج هنگام پیاده‌روی این است که بدن شما خم و سرتان رو به پایین است و یا اینکه به عقب و یا جلو تکیه می‌دهید. در این حالات بدن خود را از حالت تعادل خارج می‌کنیدو در پایان پیاده‌روی احساس کشیدگی و درد عضلانی می‌کنید. هنگام پیاده‌روی به بالا یا پایین نگاه نکنید و صاف بایستید و سرتان را بالا بگیرید. چانه‌تان را به گردنتان نزدیک نکنید (پزشکان توصیه می‌کنند که فاصله چانه تا گردن بین ۱۰ تا ۳۰ فوت باشد). دقت کنید که شانه‌هایتان راحت باشد و شکمتان را جمع کنید. برای این کار می‌توانید هر ۵ دقیقه یکبار نفسی عمیق بکشید.

**حالت بدن‌تان به هم ریخته است**

زیاد و به شدت تکان دادن دست‌ها، گام‌های بسیار بلند و کوبیدن پا به زمین همگی اشتباهات رایجی هستند که نه‌تنها سرعت پیاده‌روی شما را کم می‌کند بلکه صدماتی را نیز در پی دارند. بازوان و دستان شما باید با شما حرکت کند اما به آرامی نه اینکه آن‌ها را به این سو و آن سو پل بدهید یا آن‌ها به چانه‌تان ضربه بزنید. با این کار شما انرژی خود را تلف می‌کنید و باعث به هم خوردن تعادل خود می‌شوید. سعی کنید بازوان خود را در حالت ۹۰ درجه قرار دهید و آرنج‌تان را به خودتان نزدیک نگه دارید.

**حمل کردن وسایل اشتباه با خود**

**هنگام پیاده‌روی**

بسیاری از افراد هنگام پیاده‌روی اجناس سنگینی همچون وزنه‌های ورزشی یا خود حمل می‌کنند و فراموش می‌کنند که وسایل مهم و مورد نیاز همچون بطری آب یا خود بیابردند. حمل وسایل اضافی و غیر لازم شما را از هدف اصلی خود که پیاده‌روی است دور می‌کند. بر خلاف باور عموم مردم، حمل کردن وزنه‌های ورزشی لزوماً باعث کاهش وزن نمی‌شود بلکه باعث کاهش سرعت شده و ممکن است سبب آسیب به شانه‌ها و ساعد شود. بهترین و امن‌ترین راه برای کالری سوزاندن در پیاده‌روی استفاده از کوله‌پشتی و یا جلیقه ورزشی است. به یاد داشته باشید هنگام پیاده‌روی باید آب کافی به بدن‌تان برسد پس بطری آب را فراموش نکنید.

**تند راه رفتن و ناگهان ایستادن**

اینکه با سرعت راه می‌روید و یا پیاده‌روی تند می‌کنید و ناگهان می‌ایستید و سرعت خود را کم می‌کنید باعث درد می‌شود و زمینه‌ساز بسیاری از صدمات است. شروع و پایان پیاده‌روی نباید تند باشد. ۵ دقیقه اول پیاده‌روی خود را به آرامی حرکت کنید و فقط قدم بزنید و خود را گرم کنید. گرم کردن قبل از پیاده‌روی بسیار مهم است و از صدمات جلوگیری می‌کند. وقتی که حس کردید به اندازه کافی گرم شده‌اید به آرامی سرعت خود را افزایش دهید و شتاب بگیرید.

#### آشنایی با خواص درمانی چای زالزالک



**شفاف‌آنانین** - چای زالزالک آرام بخش است؛ بنابراین افرادی که از بی خوابی رنج می‌برند و یا دچار انقباضات مکرر عضلانی می‌شوند بهتر است این نوشیدنی را بیشتر مصرف کرده و آن را جایگزین چای در محل کار خود کنند. این دم نوش

خوش عطر، کمترین خطر را برای مصرف‌کنندگان دارد و برای افرادی که از افزایش فشارخون رنج می‌برند، مفید است. مصرف منظم چای زالزالک برای افرادی که از بیماری‌های قلبی رنج می‌برند نیز مفید است و

به بهبود خون‌رسانی به قلب کمک می‌کند. چای زالزالک تقویت‌کننده موثری برای قلب است، از همین رو به‌بهبودی نظمی‌های ضربان قلب و بسیاری از اختلالات مربوط به آن کمک می‌کند. تقویت عضلات عروق، کاهش احتمال تشکیل

لخته و پیشگیری از سکته قلبی از دیگر خواص این میوه است که به دم کرده زالزالک نسبت داده می‌شود. مصرف روزانه چای زالزالک بدن را در برابر تنش‌های روحی مقاوم کرده و به کنترل دل‌پوس‌ها کمک می‌کند.

#### دلایل سرو خرما و حلوادر مراسم عزای



حرکت گلبول‌های قرمزخونش بیشتر شده و رنگ رخسارش زیبا می‌شود؛ انسان وقتی در محیط‌های شادبه‌سر می‌پردبندش به‌حالت‌نرمال‌تری قرار می‌گیرد. بی‌سبب نیست که حیات و زندگی گرم آفریده‌شده و به‌مجرد اینکه روح از بدن خارج می‌شود بدن

سردویخ می‌شود، غذاهای مصرفی نیز دقیقاًهمین اثررا دارند. غذاهایی مانند کال جوش، اشکنه، نرگسی از سفزه ایرانی پرچیده‌شده است و غذاهای باطبع سردمانندبرنج در ناهار یا شام مصرف می‌شود.

غذاهای باطبع گرم خرما، گلاب، قهوه و حلوایسرو می‌شود، چرا که این مواد غذایی سودا را از بین می‌برد و تحمل غصه را بیشتر می‌کند و صبر آفرین می‌شود. وی افزود: بر عکس - انسان وقتی شاد و مسرور است،

# اخلاق در شبکه های اجتماعی

### درباره این وقت هایی که تلف می کنیم مورد سوال قرار خواهیم گرفت!

گذشتن یک مطلب، بهتر است کمی جستجو کنید، به منبع آن خبر توجه کنید و پس از اطمینان از صحت آن، دیگران را از آن باخبر سازید.

بعضی از اخبار حول زندگی شخصی و خصوصی افراد است. کلیپ‌ها و عکسهای خصوصی، اخبار زندگی شخصی و... که دست به دست می‌چرخند، بی آنکه توجه کنیم که با این کار چه بر سر آبروی فرد، زندگی شخصی و خانوادگی او خواهد آمد. این مسئله یکی از معضلات بسیار مهمی است که جامعه ما با آن روبه روست، متأسفانه اخلاق در رعایت حریم شخصی دیگران و وارد نشدن به مسائل خصوصی آنها، نقش کلیدی را دارد.
کما اینکه گاه بسیاری از این عکس ها و اخبار و ... حاصل یک دروغ است و زندگی فرد قربانی یک دروغ می‌شود.

به گفته محمدامین قانع‌راد، رئیس انجمن جامعه‌شناسی ایران: «افشا و انتشار اطلاعات خصوصی اشخاص در همه جای دنیا منع شده و محدود به اخلاقیات اسلامی و سنتی ما نمی‌شود و از آن فراگیرتر است. این عمل از دیدگاه تمدن امروزی نیز غیر قابل پذیرش بوده و پیامدهای بسیار منفی می‌تواند روی زندگی افراد بگذارد و امنیت خصوصی، شخصی، اخلاقی و اجتماعی آنها از بین ببرد.»

بله، خندیدن خوب است، اما مسئله این است که ما به چه چیزی و چرا می‌خندیم. حجم گسترده‌ای از جوک هایی که روزانه دست به دست می‌چرخند و یک قشر خاص را به تمسخر می‌گیرند، بسیار زیاد است. بی آنکه فکر کنیم دست انداختن و توهین به افراد چه نتایج زیان باری را در پی دارد. زنان، قومیت‌ها، دین، سیاست و در شرایط شرمناک‌تر، بزرگان دینی را دست‌مایه ساختن انواع جوک‌ها می‌کنیم و بی آنکه کمی فکر کنیم دست به انتشار آنها می‌زنیم.

اینکه کسی شما را نمی‌بیند و فضای مجازی این امکان را به شما داده که ناشناس باقی بمانید، دلیل بر این نمی‌شود که هر چیزی را بر زبان بیاورید یا از این مسئله سوء استفاده کنید. هویت ناشناس داشتن و در پشت این هویت ناشناس به دروغ گفتن به دیگران پرداختن عملی غیراخلاقی و خلاف شرع و عرف و قانون است.

درست است که شبکه‌های اجتماعی امکان آزادی بیان را دوصد چندان کرده‌اند، اما این‌بدان معنا نیست که هر چیزی را هر کجا که دل‌تان خواست بگویید. بهتر است هنگام ورود به یک جمع مجازی- گروه‌های موبایلی- کمی به هدف افراد برای گردهمایی دقت کنیم، چن‌دروزی را تماشاگر باشیم تا متوجه بشویم که می‌بایست در چه زمینه‌ای صحبت کنیم. اگر متوجه شدید که این زمینه در تخصص شماست و نه علاقه و کمکی در هیچ زمینه‌ای به شما نمی‌کنید، خیلی سریع گروه را ترک کرده و وقت خود و دیگران را هدر ندهید.

فضای مجازی امکان ارتباط با اشخاص گوناگون را فراهم می‌کند. گاه در پشت این ارتباط صمیمت‌های مضر ایجاد می‌شود، این خاصیت فضای مجازی است که چون افراد چشم‌در چشم نیستند، کمتر نسبت به رد کردن خطوط قرمز اخلاقی ابا داشته‌باشند. ارتباطات بیش از حد ضرورت میان زنان و مردان نامحرم بنیان خانواده را نشان‌سه می‌گیرد و آرامش را از زوجین گرفته و حتی گاه خانواده را از هم می‌پاشد. در وضعیت دیگر افراد را دچار احساسات غیرواقعی و کذب می‌کند. اخلاق و دین حکم می‌کنند که همان از صحبت‌های غیرضروری با نامحرم بپرهیزیم و پیش از وقوع حادثه، پیشگیری کرده یا به گفته دین راه «تقوی» را درم پیش گیریم.

پی‌نوشت:

لـمجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج۶۸، ص ۳۸۲، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق

باشد، نفع چندانی هم نخواهد داشت.

بسیار دیده ایم متن های طولانی، یا کوتاه که حاوی شبهه های اعتقادی، سیاسی، فرهنگی و ... هستند. گاه حتی یک غزل می‌تواند کاملاً غیر مستقیم زیرآب اعتقادات ما را بزند، در این گونه مواقع، اولین کاری که از دستتان بر می‌آید این است که آن را برای کسی دیگر نفرستید و دومین رفتار شما این است که با فردی که آن را برایتان فرستاده وارد بحث و گفتگوی اعتقادی و ... نشوید. فضای مجازی به هیچ عنوان مناسب بحث‌ها و گفتگوهای این چنینی نیست. بهتر است اگر نیاز به اعلام نظر بظ، تنها به گفتن من اعتقادی به این نکته‌ندارد بسنده کنید و دیگر ادامه ندهید و توضیح دهید که با چت نمی‌توان این گونه مسائل مهم و پیچیده را تأیید یا رد کرد.

هر چیزی را که برایتان فرستاده می‌شود، اعم از اخبار، کلیپ، متون سیاسی، عکس و ... فوراً با دیگران به اشتراک نگذارید. صرف هیجان انگیز و خارق‌العاده بودن یک مطلب، دلیل بر صحت آن نیست. بنابراین جلوی هیجان خود را بگیرید و اگر با اخبار روبه‌رو هستید اول از صحت آنها مطمئن شوید. شاید خودتان بگویید مطلبی که بارها در سایتها و شبکه‌های اجتماعی دست‌به‌دست می‌چرند، حتماً صحت دارد که تا به این حد گسترده شده‌است، اما متأسفانه شایعه‌نیز به همین شکل درست می‌شود و شور‌بختانه اغلب فرد قربانی این سرعت تکنولوژی در انتشار اخبار اغلب نادرست می‌شود. پس قبل از به اشتراک

### زونا؛ بیماری میانسال‌ها

ایسنا- دکتر اکرم انصار متخصص بیماری‌های پوست و مو گفت: گاهی پس از طی شدن مسیر بیماری ابله مرغان، ویروس آن در بدن و در مسیر اعصاب به صورت نهفته باقی می‌ماند و ممکن است سال‌ها بعد دوباره بیدار شود و بیماری زونا را ایجاد کند. این بیماری ناشی از فعال شدن دوباره ویروس «وارسیلا» در رشته عصبی نخاعی است که با درد شدید و ضایعات پوستی همراه است. نخستین علامت آغاز بیماری زونا، قرمزی روی پوست است البته پیش از قرمزی بیمار را با توجه به اینکه کدام ناحیه از عصب را درگیر کرده، دچار درد می‌کنند. وی افزود: مهمترین علت ایجاد بیماری زونا در افراد، تضعیف سیستم ایمنی در آنان است. اگر درمان این بیماری در ۴۸ تا ۷۲ ساعت اولیه شروع بیماری آغاز شود، بیماری به خوبی درمان می‌شود و عوارض ناشی از آن به حداقل می‌رسد. همچنین درد عصبی پدید آمده پس از بهبودی بیمار کاهش می‌یابد.

