آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۱۷
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۰۶ • ۲۰
۶ ربیع‌الاول ۱۴۴۶/ ۱۰ سپتامبر ۲۰۲۴

بهترین حرکات ورزشی برای زانو

زانو بزرگترین مفصل بدن است و افراد روزانه هنگام راه‌رفتن، دویدن، صعود یا پرش از زانوهای خود کمک می‌گیرند؛ در نتیجه، زانوها بسیار مستعد آسیب و درد هستند. درد زانو می‌تواند در اثر عوامل مختلفی ایجاد شود که برخی از آن‌ها شامل سفتی زانو، قرارگیری نادرست کشکک زانو در حالت استراحت یا حین حرکت، صافی کف پا، قرارگیری ناصحیح زانوها و ضعف عضلات کنترل کننده مفصل ران و زانو است. یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کنترل زانو درد انجام حرکات ورزشی زانو و تمرینات دامنه حرکتی به صورت روزانه است.

بالاآوردن مستقیم پا

برای شروع به پشت دراز بکشید و پای راستتان را رو به بالا خم کنید. پای چپ‌تان را کاملا کشیده روی زمین نگه دارید. حالا پای چپ در همان حال که کاملا کشیده است را تا زاویه حدودا ۴۵ درجه بالا ببرید. پا را پنج ثانیه در همین وضعیت نگه دارید و سپس آن را به آرامی به حالت اولیه برگردانید. نیازی نیست که پایتان را تا ۹۰ درجه بالا برده و به صورت عمودی درآورید این حرکت را ۲۰ بار تکرار کنید.

کشیدگی عضلات همسترینگ

صاف بایستید و زانوها را فقط ۲ تا ۴ سانتی‌متر از هم فاصله دهید. برای حفظ تعادل از صندلی ثابت، میز یا جسم دیگری کمک بگیرید و به آرامی یک زانو را پشت بدن خم کنید تا جایی‌که خم‌شدن زانو به زاویه ۹۰ درجه برسد. پای خم شده را به مدت ۵ ثانیه بالا نگه دارید، سپس آن را به آرامی پایین بیاورید. دو بار دیگر با همان پا تکرار کنید.

دوچرخه‌زدن در هوا

به پشت دراز بکشید. هر دو پا را به سمت بالا بکشید. برای تعادل، هر دو دست خود را به سمت بیرون دراز کنید. حرکت دوچرخه‌سواری را با پاهای خود در هوا شروع کنید. سعی کنید دامنه حرکت را در ناحیه مفصل زانو افزایش دهید به طوری که خم شدن در هر پا از تقریبا مستقیم و کشیده شده تا خم شدن در زاویه ۹۰ درجه باشد.

دانستنی‌ها

«ورزش» موثر بر سلامت روده

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد ورزش بر سلامت کلی روده تأثیر می‌گذارد. به‌عنوان مثال با افزایش سن، بهترین ورزشی که می‌توان برای کاهش یا پیشگیری از یبوست انجام داد، فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، دویدن و شنا است و برخی از حرکات یوگا نیز باعث تحریک هضم می‌شوند. به طور حتم ورزش علاوه بر اینکه برای قلب، عضلات و سلامت روان مفید است، همچنین برای روده‌ها نیز مفید است. «میکروبیوم روده» نام انواع میکروارگانیسم‌هایی است که در دستگاه گوارش، عمدتا در روده‌ها زندگی می‌کنند. این میکروب‌ها، از جمله باکتری‌های مفید و مضر، بر همه چیز، از هضم غذا گرفته تا خطر طولانی‌مدت بیماری و روند بهبودی یا بدتر شدن بیماری تأثیر می‌گذارند. بدیهی است که آنچه می‌خورید و می‌نوشید بر میکروبیوم تأثیر می‌گذارد اما ورزش کردن نیز اثرگذار است. مطالعات نشان داده‌اند که ورزشکاران و همچنین افرادی که به طور منظم فعال هستند، میکروبیوم‌های روده سالم‌تری نسبت به افراد کم‌تحرک دارند. محققان معتقدند ورزش نه تنها تعداد میکروب‌های مفید را در میکروبیوم افزایش می‌دهد، بلکه تنوع میکروبیوم را نیز افزایش می‌دهد که تعداد انواع مختلف میکروب‌هایی است که در آنجا زندگی می‌کنند. تحقیقات نشان داده افراد با میکروبیوم‌های متنوع‌تر ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری التهابی روده و حتی دیابت را کاهش دهند. اگر تا به حال ناراحتی ناشی از یبوست را احساس کرده‌اید، ممکن است متوجه شده باشید که تحرک و حتی پیاده‌روی ساده می‌تواند به عملکرد سیستم بدن کمک کند؛ چراکه ورزش ماهیچه‌های روده را تحریک می‌کند و «زمان دفع» را کاهش می‌دهد. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، اگرچه تمرینات قدرتی نیز مهم است اما با افزایش سن، بهترین نوع ورزشی که می‌توان برای کاهش یا پیشگیری از یبوست انجام داد، فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، دویدن و شنا است. برخی از حرکات یوگا نیز باعث تحریک هضم می‌شوند. طبق تحقیقات، ورزش می‌تواند بر کاهش خطر ابتلا به سرطان معده، روده بزرگ و مری تأثیر بگذارد. این ممکن است به این دلیل باشد که ورزش هضم را سرعت می‌بخشد و دستگاه گوارش را کمتر در معرض مواد سرطان‌زا احتمالی موجود در غذاها و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنید، قرار می‌دهد. ورزشکاران که به صورت منظم فعالیت دارند همچنین ممکن است در معرض خطر کمتری برای بیماری التهابی روده و دیورتیکولوز باشند، اگرچه تحقیقات بیشتری در این مورد نیاز است. البته بدیهی است که یک تمرین نمی‌تواند میکروبیوم روده شما را بهبود بخشد، از یبوست جلوگیری کند یا بیماری را رفع کند. در یک مطالعه، افرادی که شروع به ورزش کردند، تغییرات مثبتی در میکروبیوم‌های خود داشتند. اما این تغییرات تا حد زیادی زمانی که افراد از ورزش کردن دست کشیدند، ناپدید شدند. بنابراین سعی کنید ورزش را جزئی از برنامه روزانه خود قرار دهید. راه‌های بیشتری برای تقویت سلامت روده‌تان وجود دارد؛ از جمله غذاهای گیاهی فراوان (مانند میوه‌ها و سبزیجات) بخورید، غذاهای فرافرآوری شده را محدود کنید، پروبیوتیک مصرف کنید و از مصرف بیش از حد آنتی‌بیوتیک خودداری کنید.

نکته

«گره عضلانی» چیست؟

«زاکاری جیلن»، فیزیولوژیست ورزشی که تاثیر ورزش بر سیستم‌های مختلف بدن از جمله سیستم عضلانی، قلبی-عروقی، تنفسی و عصبی را بررسی می‌کند، درباره دلیل ایجاد گره‌های عضلانی و چگونگی تاثیر فشار بر عضلات و راه آزادسازی این گره‌ها توضیح داد. گره‌هایی که در عضلاتتان حس می‌کنید و به کوچکی یک تیله یا به بزرگی یک توپ گلف هستند به‌نام «نقاط ماشه‌ای میوفاسیال» شناخته می‌شوند. فاسیا لایه نازکی از بافت همبند است که عضله را احاطه کرده است. وقتی عضله شما آسیب می‌بیند. حتی به مقدار کم. می‌تواند به التهاب در نوارهای عضلانی و لایه فاسیال بالای آن منجر شود و این توده در واقع بافت ملتهب است. توده‌های کوچک معمولا به لمس حساسند و می‌توانند دامنه حرکت شما را محدود یا بر اثر حرکات مختلف، درد ایجاد کنند. گره‌های عضلانی را نمی‌توان در اسکن‌های تصویربرداری پزشکی مشاهده کرد. نقاط ماشه‌ای میوفاسیال زمانی‌که عضله با یک حرکت تکراری جدید یا شدیدتر از حد معمول تحریک شود، به وجود می‌آیند. به عنوان مثال در ماهیچه‌هایی که در طول روز تحت بیش‌ترین فشار بوده‌اند، به وجود می‌آید. البته این گره‌ها تنها به دلیل فشار شدید ورزشی ایجاد نمی‌شوند و حتی نشستن طولانی‌مدت پشت میز هم می‌تواند به ماهیچه‌ها فشار وارد کند و این عارضه را به دنبال داشته باشد. اگر گره‌های عضلانی دارید، یکی از ساده‌ترین کارها صبرکردن است. ماهیچه‌ها برای عادت کردن به حرکت جدید به زمان نیاز دارند. گره‌های عضلانی معمولا در عرض یک یا دو هفته خودبه‌خود از بین می‌رود. البته شما می‌توانید با برخی راهکارها، فرایند بهبودی را تسریع کنید. برخی گزینه‌ها عبارتند از ماساژ، سوزن خشک یا Dry Needling به معنی واردکردن یک سوزن بسیار نازک به نقطه ماشه برای شکستن بخشی از بافت و افزایش جریان خون در ناحیه و حتی تحریک الکتریکی. هدف همه این تکنیک‌ها کاهش کشیدگی فاسیال و عضله در منطقه و افزایش جریان خون است. جریان خون مواد مغذی و اکسیژن بیشتری به بافت آسیب‌دیده می‌رساند و بهبودی را سرعت می‌دهد. به گزارش ایندیپندنت، روش‌های مقرون به صرفه‌تر انجام دادن حرکات کششی است. دامنه‌های حرکتی برای ماهیچه‌هایی که به مدت چندین ساعت تحت فشار و تنش ثابت مانده‌اند، بسیار مفید است. به عنوان مثال پس از مدتی نشستن، چند چرخش ساده شانه و چرخش گردن می‌تواند تا حدودی تنش آن عضلات را کاهش دهد و به جلوگیری یا کاهش تجمع گره‌های عضلانی کمک کند. روش دیگری که می‌توانید در خانه امتحان کنید، رهاسازی میوفاسیال نام دارد. برای این کار می‌توانید منطقه گره را به کمک غلتک فومی، توپ سخت یا حتی یک لوله پی‌وی‌سی کوچک ماساژ دهید.

یادداشت

نکاتی مهم برای کبد چرب

سید موید علویان
فوق‌تخصص گوارش و کبد

استفاده از چای سبز در کنار رژیم غذایی مناسب که حاوی سبزیجات و میوه باشد، می‌تواند در افراد چاق و کم تحرک از بروز کبد چرب جلوگیری کند. خارمریم، یکی از معروف‌ترین گیاهان دارویی در درمان کبد چرب است. این گیاه می‌تواند در کاهش میزان جذب چربی به‌ویژه چربی بد، تری‌گلیسیرید و کاهش جذب کلسترول مؤثر باشد. به همین دلیل بسیاری از درمانگران، این گیاه را از جمله مؤثرترین گیاهان دارویی برای درمان کبد چرب می‌شناسند. در ایران به اشکال مختلفی در بازار وجود دارد. برخی از آنها حاوی سیلیمارین، زردچوبه و کنگرفرنگی بوده و توصیه می‌شود. افرادی که در طول هفته ۲ تا ۳ بار زنجبیل استفاده می‌کنند، می‌توانند از خواص درمانی آن در افزایش میزان متابولیسم و سوخت و ساز بدن و کاهش جذب چربی‌ها بهره‌مند شوند. یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند از رسوب چربی‌ها در بافت کبد جلوگیری کند، اصلاح رژیم غذایی است. به گفته محققان جایگزین کردن سویا و پروتئین گیاهی به‌جای پروتئین حیوانی به‌ویژه گوشت قرمز می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش جذب چربی و تری گلیسیرید در بافت کبد داشته باشد. به‌تازگی محققان از تأثیر زردچوبه بر کنترل بیماری کبد چرب در افراد چاقی که به این بیماری مبتلا هستند خبر داده‌اند. بر اساس این تحقیقات مشخص شده، افرادی که از زردچوبه به‌عنوان یک چاشنی در برنامه روزانه خود استفاده می‌کنند کبد مقاوم‌تری در برابر ابتلاء به بیماری کبد چرب دارند و احتمال ذخیره شدن ذرات چربی در کبد آنها کمتر است. در ایران به صورت‌های مختلف وجود دارد. امروزه ثابت شده مصرف روزانه یک فنجان قهوه برای جلوگیری از سفتی کبد و همچنین کبد چرب بسیار مفید است. کسانی‌که به عارضه کبد چرب مبتلا هستند از قهوه می‌توانند به‌عنوان کمک‌کننده در بهبود آن استفاده کنند. البته نباید تصور شود که تنها قهوه در بهبود این بیماری مؤثر است بلکه شخص مبتلا به کبد چرب باید به کاهش وزن و انجام ورزش نیز بپردازد.

شیوع پاراآنفلوآنزای انسانی در پاییز

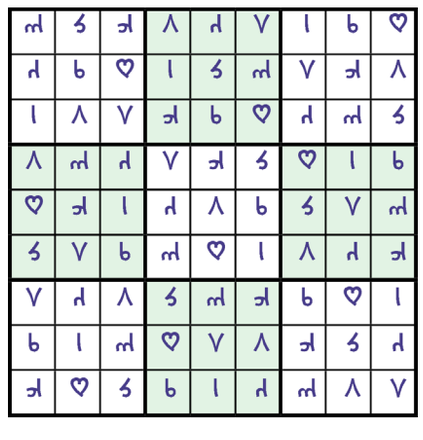
پاراآنفلوانزای انسانی، دسته‌ای از ویروس‌ها هستند که منجر به بروز عفونت در ناحیه تنفسی فوقانی یا تحتانی بدن فرد می‌شود و فصل پاییز شایع‌ترین فصل شیوع آنها است. اقدامات زیر را انجام دهید. تماس نزدیک با دیگران نداشته باشید. هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانید. کودکان ۲ سال و بالاتر می‌توانند برای محافظت از خود و دیگران در برابر HPIV از ماسک تنفسی استفاده کنند. هیچ درمان ضد ویروسی خاصی برای بیماری HPIV وجود ندارد. اکثر افراد مبتلا به بیماری HPIV خود به خود بهبود می‌یابند. با این حال برای تسکین علائم می‌توانید از استامینوفن و سایر داروهای بدون نسخه برای درد و تب استفاده کنید. مایعات فراوان بنوشید و در خانه بمانید. برای کمک به بهبود گلودرد و سرفه از دستگاه بخور اتاق استفاده کنید یا به صورت مرتب دوش آبگرم بگیرید.

پروتئین ماده‌ای ضروری برای بدن

«پروتئین» در رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و... مهم است. پروتئین‌های بدن از مجموعا ۲۱ نوع اسیدآمینه تشکیل شده‌اند که بدن تنها می‌تواند ۱۳ نوع آنها را خودش تولید کند و ۸ مورد باقیمانده باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. مواد غذایی حیوانی بهترین منبع برای دریافت پروتئین کامل هستند. عدم دریافت کافی پروتئین با مشکلاتی از جمله عقب‌ماندگی رشد، ضعف بدن، افزایش ابتلا به عفونت‌ها، تحلیل عضلات، ادم، ریزش مو، کاهش یادگیری، کم‌خونی و غیره رهمراه است. برای تامین پروتئین مورد نیاز لازم است منابع آن را شناخته و در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانیم. منابع حیوانی شامل انواع گوشت‌ها، لبنیات و تخم مرغ هستند. در مصرف گوشت‌ها خصوصا از نوع قرمز به علت داشتن چربی اشباع و کلسترول و افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی، باید محدودیت‌هایی را در نظر داشت.

جدول سودوکو

	۷	۳				۶	۵	
۲	۶	۴		۸	۵		۱	
۱	۵	۹						
۴	۲	۷	۱	۵			۸	
					۲	۱		۵
۹	۱	۵	۶		۸	۲		
		۲		۹		۸	۷	
	۴		۳	۶	۱		۹	
			۸			۴	۶	۳



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

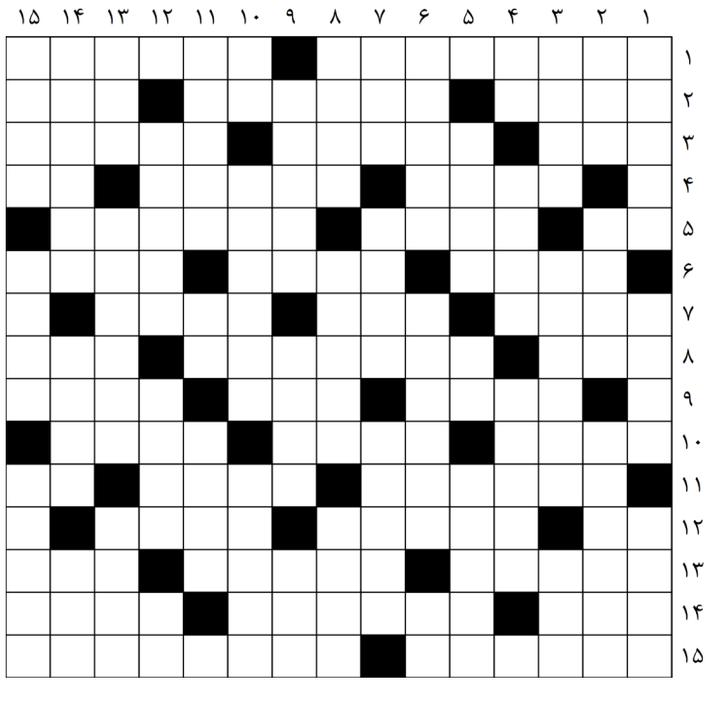
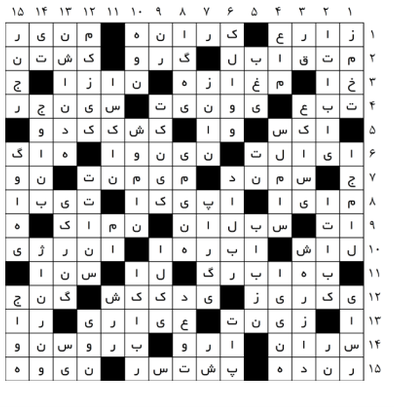
شماره ۱۹۱۷

افقی

۱- هدهد- بیماری مفاصل ۲- چابکی- خبردادن- مقام و منزلت ۳- آینده- بیگانه و غریبه- پیامبران ۴- دعوت‌شده- فیلمی از ایرج قادری- دوستی ۵- خیس- دریاچه‌ای در مازندران- درشکه ۶- عقیم و یائس- کشور اورست- پیمان ناقلا! ۷- از حروف اضافه- بدون آن زندگی میسر نیست- از شهرهای خراسان جنوبی ۸- انگبین و عسل- کوچک‌ترین کشور آمریکای جنوبی- شکاف سر قلم ۹- دلتنگ- چاقی- مرکزاتم ۱۰- از دختران امام حسین (ع)- لاغرونحیف- ترش و شیرین ۱۱- جد رستم در شاهنامه- علم ستاره‌شناسی- از غذاهای ایرانی ۱۲- صدای کوبیدن در- آبادی و روستا- شهری در استان زنجان ۱۳- ناپسند شمردن- امداد رسانی- نوعی آچار ۱۴- از شهرهای فارس- چوپان- بخیل و کنس ۱۵- جدا از دیگران- نوعی تودوزی خودرو

عمودی

۱- دلاوری- بشارت دهنده- سخن‌گفتن ۲- ابزار- از وسایل نجاری- قومی از مغول ۳- همنشین و هم‌صحبت- سدی در حومه میانه- علامت کارخانه ۴- خطاب بی‌ادبانه- فیلمی از تهمینه میلانی- کوبیده شده ۵- بلندکردن- طرف و جهت- آقایی و ریاست ۶- آلیاژ- وحشتناک- ترش و شیرین ۷- بیان و کلام- کوره نان‌پزی- سلسله کریم خان ۸- پیونددهنده- پول خرد بنگلادش- ترسناک ۹- کسی‌که عهد و پیمان را به سر نبرد و دوستی را به آخر نرساند- شماره- آن را از بانک بخواهید ۱۰- واحد سطح- از شهرهای البرز- کمک‌رسان ۱۱- آزادی و نجات- مادرعرب- از کشورهای آفریقایی ۱۲- نوعی برادر و خواهر- از شنبه تا آدینه- چهره ۱۳- از ماه‌های قمری- وضعیت سخت و دشوار- موش خرما ۱۴- مرتفع‌ترین سد اروپا- الهه عقل و هنر- جای سرخوردن ۱۵- عابدان- یک برگ کاغذ- برحسب تصادف



حل جدول ۱۹۱۶