آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۹۴
شنبه
۱۵ • ۰۶ • ۱۴۰۴
۱۳ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ / ۰۶ سپتامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

تمرین‌های ورزشی برای بعد از ۵۰ سالگی

سارکوپنی یا کاهش عضله با بالارفتن سن طبیعی است، اما با تمرینات وزن بدن می‌توانید این روند را معکوس کنید و قدرت بدنی خود را افزایش دهید. با گذشت سن و رسیدن به ۵۰ سالگی، حفظ و افزایش توده عضلانی و تناسب عملکردی به یکی از مهم‌ترین اصول سلامت تبدیل می‌شود. از سن ۳۰ سالگی به بعد، بدن به طور طبیعی دچار کاهش عضله می‌شود که به آن سارکوپنی گفته می‌شود. این روند می‌تواند تعادل، تحرک و متابولیسم بدن را تحت‌تأثیر قرار دهد. خوشبختانه، خبر خوب این است که با تمرینات مناسب، به ویژه تمرینات وزن بدن، می‌توان این روند را کند یا حتی معکوس کرد.

چرا تمرینات وزن بدن؟

تمرینات وزن بدن یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای افزایش و حفظ قدرت در هر سنی است. این تمرینات نیاز به تجهیزات ندارند، در هر مکان قابل انجام هستند و معمولا چندین گروه عضلانی را همزمان درگیر می‌کنند. تحقیقات نشان داده تمرینات وزن بدن می‌توانند به اندازه وزنه‌برداری در بهبود قدرت و استقامت عضلانی موثر باشند، به شرط اینکه با فرم صحیح و به صورت منظم انجام شوند. تمرینات زیر به افزایش قدرت کل بدن کمک می‌کنند. همچنین به بهبود وضعیت بدن و سلامت مفاصل کمک می‌کنند.

شناسوئدی

شناسوئدی یکی از بهترین تمرینات برای افزایش قدرت بالاتنه است که عضلات سینه، بازو و سه‌سر بازویی را تقویت می‌کند. علاوه بر این، عضلات مرکزی و پایدارکننده بدن را نیز فعال می‌کند که به بهبود استقامت بالاتنه و کنترل وضعیت بدن کمک می‌کند.

روش انجام: در وضعیت پلانک بالا قرار بگیرید و دستان خود را کمی بازتر از عرض شانه‌ها بگذارید. عضلات مرکزی را منقبض کرده و بدن را صاف نگه دارید. آرنج‌ها را خم کنید و سینه را به زمین نزدیک کنید، آرنج‌ها حدود ۴۵ درجه نسبت به بدن باشند. با فشار دست‌ها بدن را به وضعیت شروع بازگردانید. تکرار و ست: ۳ ست ۱۰ تا ۱۲ تکرار، با استراحت ۶۰ تا ۹۰ ثانیه بین ست‌ها.

تعدیل: اگر شناسوئدی معمولی سخت است، می‌توانید آن را روی زانوها یا با دست‌ها روی یک نیمکت انجام دهید.

اسکات

اسکات پایه اصلی تقویت پایین‌تنه است و عضلات گلوتئوس، چهارسر ران و همسترینگ را هدف قرار می‌دهد. این تمرین به تقویت عضلات مورد نیاز برای راه‌رفتن، بالارفتن از پله‌ها و بلندشدن از حالت نشسته کمک می‌کند.

روش انجام: پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و انگشتان کمی رو به بیرون باشند. قفسه سینه را بالا نگه داشته و عضلات مرکزی را منقبض کنید. با فشار روی پاشنه‌ها به حالت ایستاده بازگردید.

تکرار و ست: ۳ ست ۱۵ تکرار، با استراحت ۶۰ تا ۹۰ ثانیه.

پیشرفت: برای سخت‌ترکردن، می‌توانید دمبل یا کتل‌بل را جلوی سینه نگه دارید.

دویدن آهسته

اگر دوست دارید هنگام ورزش کمی بیشتر عرق کنید، به آهستگی بدوید تا ضربان قلبتان را بالا ببرید. اگر با سرعت کم بدوید، کفش مناسب بپوشید و در فواصل زمانی مناسب استراحت کنید، مفاصل شما آسیب نمی‌بینند. سطوح نرم، مانند چمن، هم می‌تواند برای دویدن مکان مناسبی باشد. با انجام حرکات کششی و تقویت ساق پا و مفصل ران احتمال آسیب‌دیدگی خود را کاهش دهید.

نکته

ارتباط سندرم متابولیک با بیماری پارکینسون

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به سندرم متابولیک تا ۴۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری پارکینسون هستند. سندرم متابولیک مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی است که شامل چربی اضافی شکم، فشارخون بالا، قند خون بالا و سطح غیرطبیعی کلسترول می‌شود. قبلا مشخص شده بود که این سندرم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع ۲ را در افراد افزایش می‌دهد. و اکنون محققان ارتباط بین سندرم متابولیک و پارکینسون، یک بیماری عصبی دژنراتیو که در درجه اول بر مهارت‌های حرکتی تأثیر می‌گذارد، یافته‌اند. «ویلی شو»، استاد اپیدمیولوژی سالمندان گفت: «بیماری پارکینسون دومین اختلال عصبی شایع در بین بزرگسالان مسن پس از بیماری آلزایمر است و سندرم متابولیک تقریبا از هر ۴ بزرگسال ۱ نفر را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و بسیار قابل اصلاح است.» یافته‌های ما نشان می‌دهد که سندرم متابولیک ممکن است یک عامل خطر قابل اصلاح برای بیماری پارکینسون باشد. برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۴۶۷۰۰۰ شرکت‌کننده را، تجزیه و تحلیل کردند. تقریبا از هر ۵ نفر، ۲ نفر (۳۸٪) مبتلا به سندرم متابولیک بودند. شرکت‌کنندگان به طور متوسط ۱۵ سال تحت نظر بودند که در طی این مدت، بیش از ۳۲۰۰ نفر به بیماری پارکینسون مبتلا شدند. نتایج نشان می‌دهد که افراد مبتلا به سندرم متابولیک حدود ۴۰ درصد بیشتر از افراد بدون این سندرم در معرض ابتلا به پارکینسون بودند. محققان همچنین تحقیقات خود را با داده‌های جمع‌آوری شده در هشت مطالعه قبلی ترکیب کردند و گروهی متشکل از تقریبا ۲۵ میلیون نفر با بیش از ۹۸۵۰۰ مورد پارکینسون ایجاد کردند. در این متاآنالیز، تیم تحقیق ۲۹ درصد افزایش خطر ابتلا به پارکینسون را در بین افراد مبتلا به سندرم متابولیک مشاهده کرد. شو تصریح کرد: «ما همچنین خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را در افرادی که هم سندرم متابولیک و هم استعداد ژنتیکی برای بیماری پارکینسون داشتند، بیشتر یافتیم. این نشان می‌دهد که حفظ سلامت متابولیک ممکن است به ویژه برای افرادی که ژن‌هایی دارند که خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را افزایش می‌دهد، مهم باشد.» پارکینسون زمانی رخ می‌دهد که توانایی بدن در تولید دوپامین عصبی شیمیایی آسیب دیده یا از بین می‌رود. کمبود دوپامین باعث مشکلات حرکتی مرتبط با این بیماری می‌شود. محققان گفتند: مشکلات سلامتی مرتبط با سندرم متابولیک ممکن است تولید دوپامین در بدن را مختل کند. فشارخون بالا و کلسترول بالا نیز ممکن است به رگ‌های خونی ریز در مغز آسیب برسانند و در ابتلا به پارکینسون نقش داشته باشند. شو در پایان گفت: «مطالعات آینده برای بررسی اینکه آیا تلاش برای کنترل سندرم متابولیک می‌تواند به پیشگیری از بیماری پارکینسون کمک کند، مورد نیاز است.»

سبزیجات شگفت‌انگیز حاوی ویتامین C

معمولا وقتی صحبت از ویتامین C می‌شود، ذهن همه به پرتقال و گریپ‌فروت می‌رود. اما خبر خوب این است که مرکبات تنها منابع ویتامین C نیستند. متخصص تغذیه می‌گویند: بسیاری از سبزیجات حتی بیشتر از پرتقال، ویتامین C دارند و در عین حال سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی مفید برای سلامتی هستند.

فلفل دلمه‌ای قرمز

فلفل دلمه‌ای ۹۵ میلی‌گرم در هر نصف فنجان است. همچنین سرشار از بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین A) است که به سلامت چشم، پوست و سیستم ایمنی کمک می‌کند.

کلم بروکلی

بروکلی دارای ۵۱ میلی‌گرم در نیم فنجان پخته/ ۳۹ میلی‌گرم در نیم فنجان خام است، برخلاف تصور، نسخه پخته بروکلی ویتامین C بیشتری دارد چون حجم آن فشرده‌تر است.

جوانه بروکسل

جوانه بروکسل حاوی ۳۷ میلی‌گرم در هر نیم فنجان (خام) است. سرشار از آنتی‌اکسیدان که از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کنند.

نخود فرنگی

نخودفرنگی حاوی ۲۱ میلی‌گرم در نیم فنجان خام است. سرشار از فیبر و ترکیب آن با کلم خام، یک غذای غنی از ویتامین C فراهم می‌کند.

توصیه

اگر می‌خواهید سیستم ایمنی قوی‌تری داشته باشید، جذب آهن بهتری از منابع گیاهی داشته باشید و پوست و مفاصل سالم‌تری داشته باشید، حتما مصرف روزانه ویتامین C را از طریق سبزیجات تازه در برنامه غذایی‌تان بگنجانید. با تنوع در مصرف سبزیجات بالا، نه تنها نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین می‌کنید، بلکه از سایر فواید مثل فیبر، آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های دیگر نیز بهره‌مند خواهید شد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلازاده

یادداشت

افزایش شیر مادران

زهرا سهرابی
عضو هیأت علمی دانشگاه

مصرف مایعات و لبنیات به میزان کافی موجب افزایش میزان شیر مادران در دوران شیردادن به نوزاد می‌شود. سال‌های اخیر به دلایل متعدد اجتماعی، شاهد کاهش گرایش مادران به شیردادن به نوزاد هستیم، مزایای فراوان شیر مادر برای سلامت نوزاد و خود، ضرورت توجه جدی‌تر به این موضوع از سوی بانوان را مطرح می‌سازد.

شیر مادر به‌ویژه در ۶ ماه نخست تولد، می‌تواند همه نیازهای نوزاد به منابع غذایی لازم برای رشد و سلامتی را فراهم آورد، به‌ویژه نخستین شیرمادر پس از تولد نوزاد که به نام «آغوز» شناخته می‌شود، می‌تواند با دارابودن الکترولیت‌های مفید و مواد مؤثر بر ایمنی زایی بالا، ضامن سلامت نوزاد باشد و از سویی دیگر در یک تماس پوست با پوست، رابطه عاطفی مادر و نوزاد را به نحوی مؤثر شکل دهد.

نوع پروتئین موجود در شیر مادر هضم مناسب‌تری دارد و همچنین ترکیبات موجود در شیر مادر به جذب منابعی مانند آهن در بدن نوزاد کمک کرده و بدن او را از ایمنی بالایی در برابر بیماری‌ها، به ویژه اختلالاتی مانند اسهال و آلرژی برخوردار می‌سازد. بر اساس پژوهش‌های انجام شده، شیردادن از بروز برخی سرطان‌های هورمونی مانند سرطان‌های پستان و... پیشگیری می‌کند و از سویی دیگر، راهکاری مناسب برای دستیابی به وزن متعادل مادر پس از بارداری و زایمان است.

یکی از موارد نگران‌کننده برای مادران در فرآیند شیردادن به نوزادان حجم کم شیر مادر است که توصیه می‌شود افزایش میزان مایعات و لبنیات؛ دریافت کافی منابع پروتئینی شامل پروتئین‌های حیوانی نظیر گوشت، مرغ و ماهی و پروتئین‌های گیاهی مانند عدس و ماش؛ همچنین مصرف مغزها مانند مغز بادام، می‌تواند در افزایش شیر مادر مؤثر بوده و این دغدغه را برطرف سازد. مواد غذایی مانند سیر و پیاز موجب تغییر بوی شیر شده و مصرف مواد غذایی نفاخ نیز می‌تواند بروز مشکلاتی مانند کولیک را در نوزاد ایجاد کند. توصیه ما به پرهیز از کافئین در دوران شیردادن است، مصرف کافئین دارای اثرگذاری مستقیم بر شیر مادر است و از مادران می‌خواهیم تا در دوران شیردادن، استفاده از نوشیدنی حاوی کافئین را تا حد ممکن کاهش دهند.

مصرف داروهای بیماری‌های خاص، داروهای مربوط به بیماری‌های هورمونی مانند تیروئید و یا داروهای شیمی درمانی، که باید در دوران شیردادن به نوزاد، لازم است با نظارت پزشک انجام شود.

سیاتیک را با گرفتگی عضلات اشتباه نگیرید

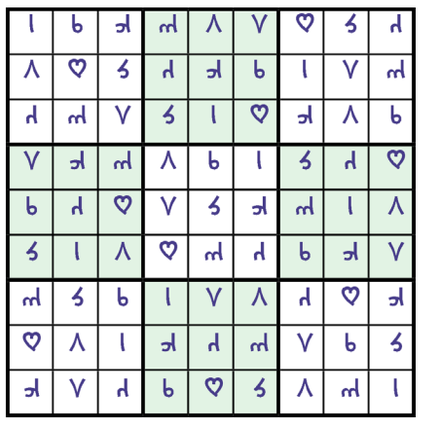
عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: عصب سیاتیک یکی از حیاتی‌ترین مسیرهای عصبی بدن است و آسیب به آن می‌تواند منجر به فلج دائمی شود؛ نباید آن را با گرفتگی عضلات اشتباه گرفت. امیر مهرور، گفت: سیاتیک یک عصب بسیار مهم است که تمام حس و حرکت اندام تحتانی از طریق آن منتقل می‌شود. اگر فردی حس کف پای خود را دارد یا می‌تواند راه برود، این عملکرد به‌واسطه عصب سیاتیک است که پیام‌های مغز را از نخاع به عضلات منتقل می‌کند. وی افزود: متأسفانه برخی افراد به توصیه‌های غیرپزشکی عمل می‌کنند تا درد سیاتیک را کاهش دهند. این کار نه‌تنها علمی نیست، بلکه بسیار خطرناک است. مهرور تأکید کرد: اگر عصب سیاتیک آسیب جدی ببیند، فرد ممکن است برای همیشه دچار فلج شود. وی توصیه کرد: افراد برای درمان سیاتیک حتما به پزشک متخصص مراجعه کنند.

کم‌خوابی به سلامت چشم‌ها آسیب می‌زند

بازرس انجمن علمی اپتومتری ایران، با اشاره به عوارض گسترده کم‌خوابی بر سلامت بینایی، گفت: بی‌خوابی مزمن می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌های چشمی از جمله گلوکوم را افزایش دهد. مرتضی غفاریان، عنوان کرد: کمبود خواب نه‌تنها موجب برهم خوردن تعادل هورمونی بدن می‌شود، بلکه با تضعیف غدد اشکی باعث کاهش ترشح اشک و در نتیجه خشکی، قرمزی و سوزش چشم خواهد شد. غفاریان افزود: از دیگر پیامدهای کم‌خوابی می‌توان به پف و تیرگی اطراف چشم اشاره کرد که برخلاف تصور عمومی، با روش‌هایی مانند دارو یا جراحی به حالت طبیعی بازنمی‌گردد و در درازمدت می‌تواند حالت دائمی پیدا کند. بازرس انجمن علمی اپتومتری ایران گفت: استفاده مداوم از تلفن همراه و تبلت پیش از خواب، چرخه خواب را مختل می‌کند. بنابراین، اصلاح سبک زندگی، داشتن خواب کافی و عدم استفاده از وسایل الکترونیکی پیش از خواب، برای سلامت چشم‌ها ضروری است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

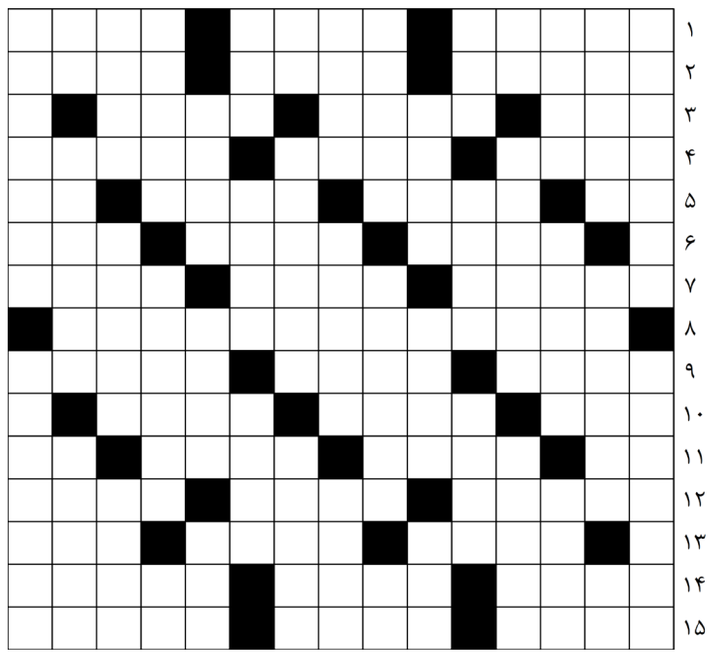
شماره ۲۱۹۴

افقی

۱- تبسم- لنز زاویه باز- راه عبور مسطح با شیب تند ۲- مخترع نفتالین- پیشوند ضدیت- جناح لشکر ۳- علامت کارخانه- یک جهت- نهاد نظامی ایران ۴- میدان بوکس- گرامی‌تر- رهایی از اندوه ۵- عدد نخستین- ورزشی رزمی- آوازه- ویتامین انعقاد خون ۶- کوشا- دانشمند معروف هندی- شب نزول قرآن ۷- فیلمی از آلفرد هیچکاک- پنداری و شاید- نیک دریابنده ۸- از آثار تاریخی کرمان ۹- نوعی خط باستانی- گلی که برای مالیدن روی دیوار بسازند- ارجمند ۱۰- چراگاه ایلات- بزرگ- باخت ورزشی ۱۱- میان‌ووسط- غیبگو- مغازه- سخن از روی خشم و غضب ۱۲- آشفتگی و بی‌نظمی- سخن‌گفتن- نوعی زبان برنامه‌نویسی ۱۳- شبی که گذشت- مهربان- از وسایل باغبانی ۱۴- روزنامه معروف آلمان- پیشواوامام- از وسایل ارتباط جمعی ۱۵- کوچکترین- نوعی بستنی سنتی- پایبند

عمودی

۱- مبحثی در ریاضی- از آثار تاریخی قم ۲- نازک و کم پهنا- دریاسالار به فرانسوی- یک خودمانی ۳- توده گندم- لجوج- تقلبی ۴- چوب خوشبو- پهلوان- به سوی خود آوردن ۵- پست و فرومایه- بیم دادن- جست‌وجو ۶- سرامیک زینتی- همگی- پایتخت سوئیس ۷- نام «دوگاما» دریانورد مشهور پرتقالی- خودروی ژاپنی- خدای درویش ۸- روشن‌تر- از سرداران نامی افراسیاب- عنصر غیرفلزی جامد ۹- علامت مصدر جعلی- بدرقه‌کردن- شجاعت داشتن ۱۰- بشقاب درازوبزرگ- هرکدام- پرخور ۱۱- شهری تاریخی در اردن- از فیلم‌های آلفرد هیچکاک- شکل وریخت ۱۲- بالاترین مقام اجرایی یک شرکت- وسیله اندازه‌گیری دما- اسب آذری ۱۳- ساده‌تر- خویشاوندی- شگفت‌تر ۱۴- شما و من- منحصر به فرد- ماه هفتم سال میلادی ۱۵- تاریخ‌نگار یونان باستان- چشم گریان



حل جدول ۲۱۹۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	خ	و	ن	خ	ا	و	ه	ی	■	ق	ی	ل	و	ل	ه
۲	ا	ر	ک	ا	ن	■	د	ا	ر	ا	ل	س	ل	ا	م
۳	ن	س	■	ن	و	پ	■	ه	ب	ه	■	گ	ن	چ	
۴	ه	ا	ر	■	س	ن	■	ض	ا	ل	■	ش	ا	ه	و
۵	پ	ی	ا	ز	■	چ	ذ	ا	م	■	س	ک	■	خ	ش
۶	ر	■	س	ا	ن	ت	ی	م	■	ت	ب	ل	و	ر	■
۷	د	چ	■	ق	و	ا	■	ن	ی	ر	■	ی	و	گ	ا
۸	ل	ن	ا	■	ا	پ	ه	■	ک	ا	و	■	ل	و	خ
۹	ی	د	ی	د	■	ن	ر	خ	■	ز	ا	ل	■	ش	و
۱۰	■	ی	ا	س	ی	چ	■	ی	ل	ن	چ	و	چ	■	ر
۱۱	ا	ش	■	ت	ن	■	ت	ا	ک	ا	■	ه	ر	ا	س
۱۲	ن	ا	م	ه	■	م	ی	ر	■	م	ت	■	ی	ن	ا
۱۳	ت	پ	ش	■	ط	ف	ل	■	ک	ه	ی	ن	■	ب	ل
۱۴	ف	و	ق	ل	ی	س	ا	ن	س	■	ب	ی	ن	و	ا
۱۵	ا	ر	ت	ش	ب	د	■	ا	ب	د	ا	ل	د	ه	ر