

حرکت قایق؛ جایگزین

درازونشست برای تقویت

میان تنه



یک مربی معتبر یوگا می‌گوید حرکت «قایق» در یوگا، به دلیل درگیر کردن هم‌زمان چندین عضله، از درازونشست، برای تقویت عضلات میان تنه موثرتر است. به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه فاکس نیوز در گزارشی آورده است: این حرکت که بدن را به شکل «۷» درمی‌آورد، علاوه بر عضلات شکم، با درگیر کردن عضلات پشت، لگن و خم کننده‌های ران به بهبود تعادل، ثبات و کاهش خطر کمردرد کمک می‌کند. بسیاری از مردم برای تقویت عضلات شکم به درازونشست روی می‌آورند، اما یک مربی معتبر یوگا می‌گویدحرکت قایق در یوگا می‌تواند نتایج بهتری به همراه داشته باشد. این حرکت که بدن را به شکل ۷(حرف وی انگلیسی) درمی‌آورد، برخلاف درازونشست که فقط یک گروه عضلانی را هدف قرار می‌دهد، چندین عضله را هم‌زمان درگیر می‌کند.

ملیسا لیچ، مربی معتبر یوگا و آمادگی جسمانی، می‌گوید: عضلات شکم با تقویت عضلات کلیدی مانند ماهیچه‌های مایل شکم، کمر و تثبیت کننده‌های عمقی مانند عضلات عمقی شکم، به ایجاد یک پایه محکم برای حرکت کمک می‌کنند. این عضلات با هم کار می‌کنند تا ستون فقرات را تثبیت کنند و امکان انتقال کارآمدتر نیرو بین بالاتنه و پایین تنه را فراهم می‌آورند.

مزایای حرکت قایق

به گفته لیچ، حرکت قایق نه تنها عضلات شکم را به چالش می‌کشد، بلکه عضلات خم کننده لگن، باسن و پشت را نیز درگیر می‌کند. این ویژگی به جای تقویت یک گروه عضلانی خاص، به ایجاد قدرت عملکردی در میان تنه (یعنی توانایی استفاده از عضلات در حرکت‌های روزمره) کمک می‌کند.

او توضیح می‌دهد: در حرکت قایق، کل میان تنه برای حفظ تعادل و بالا نگه داشتن بدن با هم کار می‌کنند که این امر فشار بیشتری بر ثبات، تعادل و کنترل میان تنه وارد می‌کند. درازونشست عمدتاً عضلات موردنیاز برای خم کردن تنه را تقویت می‌کند، در حالی که حرکت قایق میان تنه را به‌عنوان یک سیستم یکپارچه به چالش می‌کشد.

چگونه حرکت قایق را انجام دهیم؟

لیچ مراحل زیر را برای انجام ایمن حرکت قایق به شکل صحیح ارائه می‌دهد:
۱. روی تشک یا زمین بنشینید، زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید؛
۲. کمی به عقب متمایل شوید و کمر را صاف نگه دارید؛

۳. پاها را از زمین بلند کنید و ساق‌ها را موازی با زمین نگه دارید (در صورت امکان، پاها را برای حرکت کامل به سمت بالا دراز کنید)؛
۴. دست‌ها را به سمت جلو دراز کنید و موازی با زمین نگه دارید؛

۵. عضلات میان تنه را منقبض و تعادل را حفظ کنید.

توصیه‌هایی برای مبتدیان
وی برای مبتدیان، تغییرات ساده‌تری را توصیه می‌کند:
زانوها را خم نگه دارید (حالت نیمه‌قایق) تا فشار بر میان تنه کاهش یابد.
پشت ران‌ها را به آرامی بگیرید تا تعادل بهتر شود.

روی یک پتو یا بالشک بنشینید تا لگن به سمت جلو متمایل شود.
با فاصله چند سانتی‌متری از دیوار بنشینید تا در صورت نیاز به تکیه‌گاه، اطمینان خاطر داشته باشید.

نسخه مناسب برای سالمندان

این مربی برای سالمندان یا افرادی که قدرت میان تنه محدودی دارند، نسخه قابل انجام روی صندلی را توصیه می‌کند:
روی لیه جلوی یک صندلی محکم بنشینید، دو طرف صندلی را برای حفظ تعادل بگیرید، کمی به عقب متمایل شوید و یک پا هر دو پا را چند سانتی متر از زمین بلند کنید.

لیچ در پایان تأکید می‌کند که درازونشست و حرکت قایق هر دو مفید هستند، اما حرکت قایق با درگیر کردن هم‌زمان چندین عضله، میان تنه را به‌عنوان یک سیستم یکپارچه تقویت می‌کند.

این امر به بهبود وضعیت بدنی، کاهش کمردرد و افزایش توانایی در انجام کارهای روزمره کمک می‌کند.

سلامت

یک محقق طب اسلامی عنوان کرد:

انگور؛ سم زدای قوی برای بدن

شیره پرخاصیت می‌کنند.وی خاطرنشان کرد: شیره انگور نیز سرشار از خواصی است که در فصل پاییز نباید از خوردن آن غافل شد.

بوده و بسیار مقوی و مغذی است، استفاده کرد.وی در ادامه افزود: شیره انگور ضد نفخ است و در تقویت بنیه بدن تاثیر زیادی دارد، انرژی زا و خون ساز نیز است.

این محقق طب اسلامی یکی از دلایل ریزش مو را کم خونی دانست و گفت: بهترین درمان این بیماری انگور و شیره انگور است زیرا املاح و آهن بدن را تأمین می‌کند.

وی افزود: شیره مزاج گرم دارد و بیشتر افراد می‌توانند از آن استفاده کنند همچنین بعضی افراد با شیره شربت درست می‌کنند که روش بسیار خوبی است و طبع شربت نیز گرم است.

افرا سر که شیره انگور را یک سرکه‌انگبین مناسب برای فصل گرما دانست و گفت: سرکه‌انگبین انگور سبب پاکسازی کبد چرب، درمان فشارخون و دیابت است.

وی افزود: مصرف شیره در افرادی که فشارخون دارند، منجر به افزایش فشارخون آن‌ها نمی‌شود اما بهتر است در حد اعتدال مصرف شود.

این محقق طب اسلامی در خصوص ویژگی‌های شیره مرغوب نیز اظهار کرد: شیره مرغوب شیره‌ای است که رنگ آن شفاف

بوده و خاک آلود نباشد.

منبع: ایسنا



افرا با اشاره به اینکه در هر فصلی

انگور یافت نمی‌شود، تصریح کرد: در فصلوی

که انگور وجود ندارد بهتر است از شیره آن که دارای قند بالایی

تاثیر بادمجان در ساخت استخوانها

بادمجان مسکنی قوی برای تسکین استخوان شکسته و ضرب خورده است

بادمجان بعلت دارد بدون آهن در رفع کم خونی داروی موثری

است. بادمجان را می توان برای از بین بردن ورم و التهاب روی عضو ملتهب گذاشت. دانه بادمجان ایجاد

بیوست می کند.



ریشه بادمجان و

شاخه‌های خشک شده و برگهای آن اثر بند آورنده خون را داراست و قایض بوده و می توان در آن برای درمان احتلام شبانه و انواع خونریزها استفاده کرد. بادمجان پادزهر خوبی برای مسمومیت های حاصل از خوردن قارچ سمی است. خوردن بادمجان گرفتگی رگها را باز می کند و شخص را از خطر سکنه قلبی محفوظ می دارد.

۷ علت احساس تشنگی مکرر



مورده به زبان بدن خود گوش دهید.

- ایثلا به دیابت، در افراد مبتلا به دیابت نیز افزایش میزان قند خون می تواند منجر به افزایش ادرار و در نتیجه کم آب شود.

دوشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۳۲ / سال سی و دوم
نورخوزستان ۷

میوه‌ای که "بمب ویتامین‌ها" لقب

گرفته است



میوه ای که آن را معرفی خواهیم کرد، دارای مقادیر زیادی از ویتامین های ضروری برای بدن است. تصویر میوه ای که "بمب ویتامین‌ها" لقب گرفته است به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، انبه دارای مقادیر زیادی ویتامین مورد نیاز بدن بوده و می توان آن را به بمب ویتامین ها تشبیه کرد. انبه میوه ای استوایی است که طی سالیان گذشته دست یافتن بدان بسیار آسان شده زیرا معمولا به سادگی در سوپر مارکتها در دسترس است.

می توان از این میوه در تهیه غذا استفاده کرد زیرا صد در صد طعم دهنده طبیعی است. انبه سرشار از بتاکربنات و ویتامین های لازم برای بدن مانند ویتامین ث ، B۱، B۲ و اسید فولیک است.

این ویتامین ها برای حفظ سلامتی دستگاه ایمنی بدن و حفظ سلولها از تاثیرات منفی ناشی از تنشها و فشارهای عصبی موثر است. این میوه با توجه به دارا بودن مقادیر زیادی بتاکربنات، نقش محسوسی در بازسازی سلولهای پوست وتقویت دستگاه ایمنی بدن دارد.بر ۱۰۰ گرم انبه تازه ، دارای ۴۰۰ گرم چربی و ۶۰۰ گرم پروتئین و ۸۰۱۲ گرم نشاسته و ۷۰۱ گرم فیبر است.منبع: العالم

تقویت چشم با هویج واقعیت دارد؟



« هویج بخور تا چشمات خوب ببینه». جمله ای آشنا برای ما که اغلب افراد از کودکی بارها و بارها آن را شنیده اند؛ اما این جمله حقیقت دارد یا تنها یک دستان خیالی است؟ واقعاً هویج می تواند ضامن سلامت و قدرت چشم شود؟ گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان- « هویج بخور تا چشمات خوب ببینه». جمله ای آشنا برای ما که اغلب افراد از کودکی بارها و بارها آن را شنیده اند؛ اما این جمله حقیقت دارد یا تنها یک دستان خیالی است؟ واقعاً هویج می تواند ضامن سلامت و قدرت چشم شود؟

واقعیت ماجرا این است که چنین باوری یک افسانه بیش نیست. افسانه ای که ریشه در جنگ میان آلمان و انگلستان باز می گردد. در حقیقت، تأثیر هویج بر روی دید حقه ای از جانب انگلیس ها بوده است تا آلمان ها گمان کنند خلبان های آنها چشمان فوق العاده و دید بی نظیری در شب دارند. اگرچه هویج به دلیل وجود بتاکاروتن که پس از جذب توسط بدن به ویتامین A بدل می شود، ویتامینی که مزایای شگفت انگیزی برای سیستم ایمنی، پوست و صد البته چشم دارد؛ اما صحبت از تأثیر هویج بر دید با افتراق زیادی همراه است.

به گفته چشم پزشکان، هویج علاوه بر پیشگیری از ابتلا به آب مروارید به دید بهتر در اتاق تاریک کمک می کند؛ ولی صحبت از اینکه هویج به دلیل وجود نوعی آنتی اکسیدان ویژه درون خود موجب دید بهتر در شب و تمامی فضاهای تاریک می شود افسانه ای بیش نیست. با این حال، مصرف مکمل های مختلف در افرادی که از کمبود ویتامین A رنج می برند در بهتر شدن دید آنها نقش موثری ایفا می کند.بنابراین، آنچه موجب تقویت چشم ما می شود ویتامین A است، ماده ای که در دیگر انواع سبزیجات از جمله: اسفناج، سیب زمینی شیرین و کدو یافت می شود. در واقع، مصرف دلانه انواع سبزیجات و نه تنها هویج می تواند سلامت چشم را تا حدی تضمین کند، تمری که نشأت گرفته از وجود ویتامین A در این محصولات است. پس افسانه هویج و چشم تیزبین را کنار بگذارید و تلاش کنید گونه های مختلفی از سبزیجات در سبد غذایی خود جای دهید.

حریره کتجد و فندق غذای مناسب

کودک ۸ ماهه

حریره کتجد و فندق غذایی مقوی و پرخاصیت برای کودکان ۸ ماهه است.

به گزارش صدا و سیما، اگر کودک ۸ ماهه دارید و قصد دارید در کنار شیر مادر، مکمل‌های غذایی پرخاصیت و مقوی به او بدهید، حریره کتجد و فندق به دلیل خواص فراوان این دو دانه روغنی گزینه مناسبی است. مواد لازم برای این حریره به یک قاشق مربا خوری آرد گندم یا آرد برنج، یک قاشق مرباخوری شکر ترجیحا شکر قهوه ای، یک قاشق مرباخوری کتجد یا تخمه آفتابگردان پودر شده، یک قاشق چایخوری فندق یا گردوی پودر شده، یک لیوان آب یا شیر پاستوریزه و یک قاشق چایخوری روغن زیتون است.برای تهیه کردن حریره کتجد و فندق، آرد گندم یا آرد برنج، کتجد یا مغز تخمه آفتابگردان پودر شده و فندق یا مغز گردو پودر شده را در شیر حل کرده و شکر را به ان اضافه کنید.سیس مخلوط را روی حرارت ملایم گاز به مدت ۲۰ دقیقه در ظرف درب باز بپزید و در چند دقیقه آخر پخت روغن زیتون رو اضافه کنید و بختن را ادامه تا غلظتی مثل ماست پیدا کند.

برای تنوع در مزه و همچنین افزایش اشتهای کودک می‌توانید گلاب به حریره کتجد و فندق اضافه کنید.