

تاریخ انتشار: جمعه ۴ تیر ۱۳۸۹

مجله الکترونیکی ویستا: تندرستی - شماره سوم - تناسب اندام

### فهرست مطالب این شماره

• ۱۰ تمرین ورزشی با توپ برای تناسب اندام

• ۱۰ حرکت برای تقویت شانه ها

• ۱۰ دقیقه زندگی با طناب

• ۱۰ قانون برای حجیم تر نمودن عضلات

• ۱۰ قدم تا لاغری

• ۱۰ واقعیت برتر تناسب اندام

• ۱۷ نکته برای تناسب اندام

• ۳۰ راه حل برای کم کردن تدریجی وزن

• ۴ هفته طلایی برای تناسب اندام

• ۵ خوردنی مفید برای تناسب اندام

• ۵ گنج تناسب اندام در خانه

• ۷ روش برای زیبایی اندام

- ۷۰ نکته در مورد کاهش وزن ، تحرک و رژیم غذایی که همیشه باید به خاطر داشته باشیم
- آستین تیشرتان را تنگ کنید
- آیا دستگاه های لرزاننده اندام موثرند؟
- آیا شما تناسب اندام دارید؟
- ارکان بدن و معالجه
- از سیر شدن چشم ها تا سیر شدن شکم
- از صبح درمانی تا صبحانه درمانی برای طرفداران تناسب اندام
- از کوتاهی پدرمادرها تا بچه های قد کوتاه
- استخوانها ، مفاصل و حوادث
- استراتژی غذایی در مهمانیها
- اصول اساسی کاهش وزن
- اصول حفظ تناسب اندام در دوران شیردهی
- افراد لاغر از مصرف شیرینی قبل از غذا پرهیز کنند
- افزایش قد به چه عواملی بستگی دارد؟
- افزایش وزن در افراد لاغر با ورزش یا با پرخوری؟
- افسانه های غلط تناسب اندام
- اگر قصد کاهش وزن دارید این ۸ خطا را مرتکب نشوید
- اندازه دور کمر مهم است
- اندام متناسب کدام است؟
- انگشت هایت را نشکن!
- اهمیت حفظ فرم صحیح در ورزش
- با مدل های سه گانه تناسب اندام آشنا شوید
- بالاخره برنج بخوریم یا نخوریم؟
- بدنتان را دوست داشته باشید
- برای این که تناسب اندام داشته باشید....
- برای اینکه اندامی متناسب داشته باشید بخوانید!
- برای تناسب اندامتان آسان ترین و ارزان ترین راه را انتخاب کنید
- برای کوچک نمایی شکم چه لباسی بپوشیم؟
- بررسی اشک و وظایف آن
- برنامه تمرینی برای تمام فیبرها

- بزرگی شکم و درمان آن
- به حساب لیپوساکشن غذا نخورید
- بهترین راه کنترل وزن
- پا دادن به تیغ جراحی
- پانچبری
- پاهای زیبا ، بدون هیچ وسیله ورزشی
- پس از لیپوساکشن
- پیاده روی آسان ترین راه برای تناسب اندام
- پیاده روی برای تندرستی و کاهش وزن
- پیشگیری از درد پشت و گردن
- پیشگیری از کمردرد در میانسالی و کهنسالی
- پیشگیری و درمان گردن درد
- تاثیر شیوه زندگی در بروز دردهای ناحیه کمر
- تاثیر قرص های لاغری بر تناسب اندام
- تحرک و تغذیه مناسب، کلید دستیابی به تناسب اندام
- تصور اصلی و غلط در مورد کاهش وزن
- تقویت سینه
- تقویت میان تنه
- تمرینات ایروبیک، قدرتی و کششی برای تناسب اندام
- تمرینات ورزشی جهت شکمی صاف
- تمرینات ورزشی مفید برای کاهش وزن
- تمریناتی برای تناسب اندام تا رسیدن تابستان: دو سائز لاغرتر شوید!
- تناسب اندام با شنا
- تناسب اندام با ورزش شنا
- تناسب اندام بعد از بارداری
- تناسب اندام در ۲۰ دقیقه
- تناسب اندام در ۸ هفته
- تناسب اندام در تابستان
- تناسب اندام در مشاغل پشت میزی
- تناسب اندام صحیح بر طبق فرم بدن

- تناسب اندام علیه زیبایی
- تناسب اندام، آرزوی انسانها
- توصیه های موثر به جهت محو چربی های بدن
- تهی پای رفتن به از کفش سخت
- جراحی های ضد چاقی
- چاقی چراغ خاموش می آید
- چاقی موضعی و جراحی
- چرا بعد از لاغر شدن باز هم....
- چرا دچار گردن درد می شویم؟ چه کنیم که مبتلا به درد گردن و عوارض سخت ناشی از آن نشویم؟
- چرا زنان فرانسوی لاغر می مانند؟
- چرا نباید کفش پاشنه بلند به پا کنیم؟
- چربی های زائد شکم را چگونه از بین ببریم؟
- چربی های شکمتان را از بین ببرید
- چگونه از ترازو درست استفاده کنیم؟
- چگونه از کبد خود مراقبت کنیم؟
- چگونه از کمر خود مراقبت بکنیم؟
- چگونه از گردن درد پیشگیری کنیم؟
- چگونه بدون کاهش وزن لاغرتر به نظر برسیم
- چگونه چربی خود را بسوزانیم؟
- چگونه در خانه خودمان خوش اندام شویم؟
- چگونه شکمی با فرم مناسب داشته باشیم؟
- چگونه شکمی صاف داشته باشیم؟
- چگونه عادات مربوط به تناسب اندام خود را حفظ کنید
- چگونه فیزیک یک ورزشکار را ارزیابی نماییم؟
- چگونه کفش مناسب انتخاب کنیم
- چگونه می توانم قد بلندی داشته باشم؟
- چگونه می توانیم فردی قد بلند باشیم
- چگونه می توانیم بدنی سالم داشته باشیم؟
- چگونه ورزش کنیم تا لاغر شویم؟
- چگونه وزن خود را افزایش دهیم؟



- چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟
- چند توصیه معرکه برای آب کردن چربی‌ها
- چه کار کنم تا قدم بلندتر شود
- چه کسانی استعداد چاق شدن دارند؟
- چه موقع نیاز به مشورت پزشکی دارید؟
- حذف صبحانه می‌تواند باعث افزایش وزن شود
- حفظ تناسب اندام در دوران بارداری و پس از آن
- حفظ تناسب اندام در شیردهی
- خانم‌ها جهت داشتن شکمی صاف این مقاله را بخوانند
- خانم‌ها و مشکل چاقی
- خانمها: تقویت عضلات پشت بازو
- خداحافظی با چربی دور شکم
- خروج از ساعت شنی
- خلط و مزاج
- خوب است، اما متوقف کنید (۲)
- خیلی سالم‌تر هستیم، درست از زمانی‌که ...
- در زمستان هم تناسب اندام خود را حفظ کنید
- در سال نو اندامی متناسب داشته باشید
- درست حرکت کن!
- درست زندگی کنیم، کمتر درد بکشیم
- درمان چاقی موضعی
- درمان نوجوانان کوتاه قد
- دستگاه‌های لرزاننده اندام موثرند؟
- ده نکته برای سوزاندن چربی
- رابطه بین افکار و تناسب اندام
- راز پوشیدن لباس‌های راه راه
- راز لاغری ستارگان هالیوود
- راهکارهایی برای افزایش وزن
- راههای پیشگیری از بروز کمردرد، گردن درد، زانو درد و ...
- رژیم بهتر است یا ورزش

- رژیم سبز
- رژیم غذایی برای لاغرها
- رژیم یا ورزش، مسئله این است....
- رژیم یویو، چاق تر می کند
- روش های ساده برای کاهش وزن
- روشهای ساده برای سوزاندن چربی اضافه بدن
- روشهای کوچک کردن شکم
- رهایی از چاقی شکم
- زندگی بدون کمردرد
- زیبایی اندام
- زیبایی اندام فقط در ۱۵ دقیقه
- زیر ذره بین کارشناسان
- زیر ذره بین کارشناسان
- ستون مهره ها
- سلامت، ارمغان پاپوش مناسب
- سلامتی و تناسب اندام
- شش استراتژی برای کاهش موفقیت آمیز وزن
- شکم های بزرگ؛ سوغات تکنولوژی بی تحرکی
- شکمتان را صاف کنید
- شما نمی خواهید خوش اندام شوید؟
- شما هم می توانید از لاغری نجات پیدا کنید
- شمشیر ۳ لبه چربی سوزی
- شنا کردن به کاهش وزن کمک نمی کند
- شوک پا برای غلبه بر درد پاشنه
- شیرینی ها را با دقت انتخاب کنید
- شیوه برخورد با کمر درد
- صافی کف پا
- ضرورت تدوین استانداردهای طبی برای کفش
- عضله به چربی تبدیل می شود؛ واقعیت دارد؟!
- فرمول طلایی تناسب اندام، ۱۲ هفته پیاده روی

- فست فود، قاتل شماره یک انسان
- فقط چند سانت بلندتر!
- فقط غذا خوردن مهم نیست، چطور خوردن آن مهم است
- قد رعنا ، آرزوی همه جوانها
- قدم های ساده برای افزایش فعالیت و کاهش وزن
- قرص های لاغری و عوارض
- قلب دوم شما
- قلبی که در کفش هایتان می تپد!
- قولنج، فریاد مفصل بی پناه
- کاهش چربی های اضافی شکم
- کاهش وزن و جادوهای غذایی
- کفش نامناسب، کف پای کودک را صاف می کند
- کفش، به قیمت سلامت
- کفشی برای پیاده روی
- کمتر غذا بخورید و بیشتر تحرک داشته باشید
- کمردرد در کمین خانم های خانه دار
- کوتاهی قد؛ علل و راه حل
- کورتیزول و حجم عضلانی
- گام به گام تا تناسب اندام
- گام به گام تا تناسب اندام
- گفت وگو با دکتر کامران آزما، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی
- لازم نیست حتماً سایزتان ۲۸ باشد که متناسب و برازنده باشید!
- لاغر شدن با تنظیم ساعت خواب
- لاغر شدن با دستگاه
- لاغر کردن رانها
- لاغرها بخوانند
- لاغری بدون رژیم
- لاغری ماهواره ای!
- لاغری و زیبایی ظاهری
- لاغری، سریع و بدون بازگشت

- لباس قلب دوم
- لیزر ضد چاقی
- ماراتن کاهش وزن
- مراقبت از پاها
- مراقبتهای لازم در کمردردهای حاد
- مردها راحت‌تر از زنان لاغر می‌شوند
- مشکل ۶۵ درصد از پسران ۱۴ ساله
- مشکلات موجود در مسیر تناسب اندام
- معیار لاغری برای زیبایی اندام زنان
- من کمر درد دارم! چکار کنم؟
- موانع سه‌گانه تناسب اندام
- میان برهای سلامتی
- می‌خواهید وزنتان زیاد شود؟
- ناامیدی دشمن تناسب اندام
- ناهنجاری‌های ساختار بدنی دانش آموزان
- ناهنجاری‌های ساختار قامتی
- نتیجه از آب درمانی در چاقی
- نقش ورزش در سلامتی و کاهش وزن
- نکات تمرینی ویژه تناسب اندام
- نکاتی برای افراد قد کوتاه
- نکاتی تازه درباره کوچک کردن شکم
- نگرانی‌های کودکان درباره ظاهرشان
- نوع کریوهیدرات در چاقی موثر است نه میزان آن
- ورزش بدون رژیم غذایی برای تناسب اندام کافی نیست
- ورزش برای لاغری
- ورزش کنید، لاغر شوید
- ورزش و کاهش وزن
- ورزش و کم کردن چربی دور شکم
- ورزش و کنترل وزن
- ورزش یا رژیم؟ کدامیک بهتر است

• وزن ایده‌آل، وزن عادی و چاقی

• وزن بدن چگونه تنظیم می شود

• وزن مناسب شما

• وضعیت و ساختار اندام خود را تعیین کنید

• هشت راز افراد باریک اندام

• هفت روش برای زیبایی اندام

لینک دانلود : <http://vista.ir/?view=pdf>

لینک ضمیمه : <http://vista.ir/?view=item&id=11141>

### ۱۰ تمرین ورزشی با توپ برای تناسب اندام

آنها را در گوشه و کنار باشگاه ورزشی دیده اید، اما هیچگاه متوجه نشده اید که با آنها چکار میتوان کرد. در ابتدا ممکن است تصور نموده باشید که "دخترانه" به نظر میرسند، ولی بعدا احتمالا افرادی عضلانی را مشاهده کردید که در حال تمرین با آنها هستند. داریم درباره توپهای بدنسازی صحبت می کنیم، توپهای کرنی شکل بزرگی که تقریبا با آنها می توان تمامی قسمتهای بدن را ورزش داد. اگر تصمیم گرفته اید که با آنها کار کنید اما طریقه استفاده شان را نمی دانید، در این بخش ۱۰ تمرین خیلی خوب برای آغاز وجود دارد.



• شماره ۱۰

▪ کشش بالا تنه

▪ مفید برای: کمر

روش حرکت: روی زانو نشسته و بالا تنه خود را روی قسمت فوقانی توپ قرار دهید. دست ها را خم کرده و در کنار سر قرار دهید. سینه خود را بطرف پایین حرکت دهید تا ستون فقرات بصورت مستقیم و ممتد قرار بگیرد. سپس به حالت اولیه برگردید.

• شماره ۹

▪ دراز نشست نوع اول

▪ مفید برای: عضلات شکم، کمر و لگن

روش حرکت: روی زانو نشسته آرنج ها را روی توپ قرار داده، کمر خود را خم نمایید. در حالی که عضلات شکم خود را فشرده کرده اید به طرف جلو حرکت کنید تا جایی که بالا تنه و ران در یک امتداد مستقیم قرار گیرند. سپس به وضعیت اولیه برگردید.

• شماره ۸

▪ دراز نشست نوع دوم

▪ مفید برای: عضلات شکم

روش حرکت: درحالی که کف دو پای خود را بصورت مسطح روی زمین قرار داده اید، گودی کمر را روی توپ گذاشته بصورتیکه ران و بالا تنه موازی با زمین باشند و عمل دراز نشست عادی را انجام دهید. توسط عضلات شکم فقط شانه ها و قسمت بالای کمر خود را به طرف بالا حرکت دهید.

• شماره ۷

▪ شنای بلند

▪ مفید برای: عضلات سرشانه ای، شانه ها، عضلات سه سر و عضلات شکم

روش حرکت: جلوی زانوهای خود را روی توپ گذارده و کف دستها را بصورت مسطح روی زمین قرار دهید. (تمامی بدن شما باید موازی با زمین باشد) بطرف حرکت کرده و سپس به بالا برگردید.

• شماره ۶

▪ پل خم با زانو

▪ مفید برای: باسن و عضلات عقب ران

روش حرکت: به کمر روی زمین دراز کشیده با زانوی خم شده پاشنه پای خود را بالای توپ قرار دهید. دو دست را به طرفین دراز کنید. باسن خود را روی زمین فشار داده و به سمت بالا بیاورید. کمی توقف کرده و دوباره به حالت اول برگردید.

• شماره ۵

▪ چرخش شکمی

▪ مفید برای: عضلات شکم

روش حرکت: روی کمر دراز کشیده، زانوها را خم کرده و کف پاها را بصورت مسطح روی زمین قرار دهید. توپ را نزدیک زانو روی ران و دستها را بالای توپ بگذارید. شانه تان را به طرف بالا حرکت دهید و همزمان توپ را به بالای زانوها هدایت نمایید. کمی مکث کرده و باز به حالت اول برگردید.

• شماره ۴

▪ حرکت کششی معکوس

▪ مفید برای: گودی کمر، باسن و عضلات عقب ران

روش حرکت: به طرف شکم روی توپ دراز کشیده وبوسیله پنجه پاها و کف دستها حالت خود را تثبیت کنید. در حالیکه بطرف پایین نگاه میکنید دست چپ وپای راست خود را به طور همزمان به طرف بالا حرکت دهید و ۲ ثانیه در همان حالت باقی مانده و سپس به حالت اولیه بازگردید. همین عمل را برای دست و پای مخالف انجام دهید.

• شماره ۳

▪ شنای تعادلی

▪ مفید برای: عضلات سر شانه ای، شانه ها، عضله و عضلات شکم

روش حرکت: دستهای خود را طوری روی توپ قرار دهید که بدن تان با زمین زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهید. تعادل خود را با نوک انگشتان پا برقرار نمایید. روی آرنج خم شده و تا چند چند سانتیمتری توپ پایین بیاورید سپس به حالت اول بازگردید.

• شماره ۲

▪ سوپرمن

▪ مفید برای: کلیه عضلات کمر و باسن

روش حرکت: از طرف شکم روی توپ دراز بکشید بصورتیکه بدنتان با زمین زاویه ۴۵ درجه بسازد. تعادل خود را توسط نوک انگشتان پا برقرار کنید. دستان خود را به طرفین سر امتداد داده و عمل کشش را انجام دهید. گویی در حال پرواز کردن هستید. این حالت را برای چند لحظه حفظ کنید.

• شماره ۱

▪ چرخش دیواری نشسته

▪ مفید برای: عضله چهارسر، عضلات عقب ران و باسن

روش حرکت: پشت به دیوار ایستاده، پاهای را باندازه عرض شانه ها باز کرده و توپ را بین گودی کمر و دیوار قرار دهید. در حالیکه به حالت نشستن در می آید، اجازه دهید توپ در پشت شما حرکت کند. زانوها در حالت نشسته باید زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهند. سپس به حالت اولیه برگردید.

باهش بچرخید

بجانبید، نگران نباشید؛ توپهای بزرگ بد به شما صدمه ای نمی زنند. دفعه بعدی که به باشگاه میروید این تمرین ها را هم در کنار تمرینات خود انجام دهید، بعد از چند هفته میبینید که تغییر زیادی کرده اید و بخاطر همین از توپ خود تشکر خواهید کرد!

منبع : بانک مقالات فارسی

<http://vista.ir/?view=article&id=280936>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## ۱۰ حرکت برای تقویت شانه ها

دوست ندارم ناراحتتان کنم، اما باید بگویم که نمی توانید با تمرینات معمولی آن بالاتنه سخت و خوش ترکیبی که دنبالش هستید را به دست آورید. داشتن شانه هایی عضلانی و خوش ترکیب، هیکل شما را متوازن تر خواهد کرد و ژست بهتری به شما خواهد داد. به همین دلیل من لیستی از ۱۰ حرکت ورزشی خوب مخصوص شانه فراهم کرده ام تا بتوانید به وسیله ی آن به هدفتان برسید. پیشنهاد می کنم که تمرین انتخابی خود را در ۳ ست هشت تا دوازده تایی انجام دهید.

• تمرین شماره ۱ : دستگاه پرس شانه

از نامش کاملاً مشخص است: روی صندلی دستگاه بنشینید، وزنه دستگاه را روی شانه ها میزبان کنید و به بالای سر فشار دهید. برای افراد مبتدی



تمرین بسیار مناسبی است.

• تمرین شماره ۲ : خط عمودی

ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز نگاه دارید. وزنه ای را با کف دست گرفته به طوری که کف دست به سمت داخل باشد. وزنه را تا چانه بالا آورده و پایین ببرید. دقت کنید که پشتتان صاف و زانوهایتان آزاد باشد.

• تمرین شماره ۳: شانه بالا انداختن

در هر دست وزنه ای بگیرید. ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. کف دستها به سمت داخل و دست ها در طرفین بدن باشند. بدن را محکم نگاه داشته و شانه ها را کمی تا گوش ها بالا ببرید، انگار می خواهید بگویید "نمی دانم" و بعد پایین بیاورید.

• تمرین شماره ۴: خم شدن به سمت جلو

ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و تا کمر خم شوید، در هر دست وزنه ای نگاه داشته، بالاتنه تان باید با زمین موازی و دست ها جلوی بدن آویزان باشد. کف دست ها را به سمت همدیگر نگاه دارید. دقت کنید که آرنج ها نباید قفل باشند. دست ها را از طرفین بالا ببرید تا زمانی که با شانه ها در یک راستا قرار گیرند و بعد پایین بیاورید.

• تمرین شماره ۵: فشار شانه در سه مرحله

وزنه ای در هر دست نگاه داشته و با پاهایی که به اندازه عرض شانه باز است بایستید. دست ها را با زاویه نود درجه در اطراف بدن خم کنید، مشت دستتان جلوی رویتان قرار می گیرد. با ثابت نگاه داشتن زاویه نود درجه آرنج، بازوها را به سمت بالا بیاورید به صورتی که با بدنتان شکل T ایجاد کند و کف دست ها به سمت پایین قرار بگیرد. در همین وضعیت شانه ها را به سمت عقب چرخانده و دست ها بالای شانه قرار می گیرند و کف دست ها به سمت شما نیست. بعد دمبل ها را به سمت بالای سر برده و پایین بیاورید. همین حرکت را به سمت عقب برگردید، شانه ها را به سمت جلو چرخانده تا حالتی که کف دست ها با زمین موازی باشد و دست ها را کنار بدن قرار دهید.

• تمرین شماره ۶: آرنولد پرس

روی نیمکتی بنشینید. پشتتان کاملاً صاف باشد و پاها روی زمین قرار گیرد. در هر دست وزنه ای نگاه دارید. دست ها را به حالت خمیده نگاه داشته و کف دست ها به سمت صورت باشد. در حالیکه دست ها را باز کرده و بالا می برید، شانه ها را به سمت عقب خم کنید. دمبل ها را به آرامی بالای سر برده و بعد پایین آورده و به حالت اولیه باز گردید.

• تمرین شماره ۷: بالا بردن دست ها از کنار بدن

یک جفت وزنه در دستانتان نگاه دارید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده و بایستید. دست ها در طرفین بدن قرار گیرند و کف دست ها به سمت داخل باشد. دقت کنید که آرنج دست ها قفل نباشد. دست ها را از کنارها تا ارتفاع شانه بالا ببرید. دقت کنید که حرکت از شانه تان آغاز شود و بدنتان حالت محکم و ثابت داشته باشد.

• تمرین شماره ۸: بالا بردن دست ها از جلو

ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. دست ها را از جلو به سمت پایین نگاه دارید و کف دست ها به سمت داخل باشد. در هر دست یک وزنه نگاه دارید. دست ها را از جلو تا ارتفاع شانه بالا ببرید تا جاییکه دست ها با سینه زاویه نود درجه ایجاد کند. همانطور که دست ها را بالا نگاه داشته اید و کف دست ها به سمت پایین است، دست ها را باز کرده به صورتی که با بدن شکل T ایجاد کند و بعد آهسته آن ها را به سمت پایین آورده و کنار بدن قرار دهید. دوباره دست ها را از کنارهای بدن بالا برده و بعد آنها را به سمت جلوی بدن بیاورید و بعد به آرامی آنها را پایین بیاورید و به حالت اولیه برگردید.

• تمرین شماره ۹: پرس نظامی

ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید، زانو ها شل باشند، و دمبلی را در دست بگیرید، کف دست ها به سمت داخل باشد، دست ها را به اندازه عرض شانه از هم باز نگاه دارید. دست ها را طوری خم کنید که کف دست هایتان به سمت خارج باشد و دست ها تا ارتفاع شانه بالا آمده است. حال دمبل را بالای سر برده و پایین بیاورید.

• تمرین شماره ۱۰: شنا

من یکی از طرفداران جدی شنا هستم چون خیلی خوب روی شانه، سینه و پشت در یک زمان کار می کند. پس به حالت افقی روی زمین بخوابید



به صورتی که بدن بالای زمین باشد. دقت کنید که پشتتان حتماً صاف باشد. حال شروع کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=344438>

## ۱۰ دقیقه زندگی با طناب

• بیشترین استفاده از کمترین امکانات برای تناسب اندام ۱۰ دقیقه هم وقت ندارید؟ باز هم فکر کنید. خب، اگر می‌خواهید هم چربی‌های اضافی بدنتان را نابود کنید و هم خلق و روحیه عالی داشته باشید، این سری حرکات ورزشی با طناب به شما کمک می‌کند. فکر نکنید که طناب‌زدن فقط بازی بچه‌هاست، نه دیگر این‌طور نیست. در واقع، ورزش با طناب پرشی یکی از محبوب‌ترین و رایج‌ترین حرکات ورزشی است. امروزه در اکثر باشگاه‌های ورزشی، ورزشکاران رشته‌های مختلف را می‌بینید که با طناب حرکات ورزشی انجام می‌دهند. حتماً برایتان جالب است که بدانید شما می‌توانید فقط ظرف ۱۰ دقیقه ورزش با طناب، حدود ۱۱۰



کیلوکالری انرژی بسوزانید. این سری حرکات ۱۰ دقیقه‌ای توسط یکی از قهرمانان پرش جهان طراحی شده است که در آن حرکات پرشی را در فواصل حرکات ورزشی قدرتی آورده است. قبل از شروع، عضلات ران و ساق خود را با حرکات کششی ساده آماده کنید و سپس برای گرم کردن خود، ۲ دقیقه در جا بدوید.

### • طناب‌زدن معمولی

پاهای خود را به هم جفت کنید و شروع به طناب زدن کنید. فقط مقداری بالا بپرید که طناب از زیر پاهایتان عبور کند. روی پنجه پاهایتان به نرمی فرود بیایید. در طول طناب زدن زانوی خود را مختصری خم کنید تا در پرش‌ها و فرود آمدن‌ها حرکات شما را نرم‌تر کند. در این حرکت ۲ دقیقه به‌طور معمولی طناب بزنید یعنی در هر پرش، یک‌بار طناب را بچرخانید.

### • جهش به عقب

در حالی که پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌تان باز کرده‌اید، بایستید و دستان خود را دو طرف کمربتان بگذارید، سپس با یک جهش پای راست خود را به اندازه یک قدم بزرگ به عقب ببرید و همزمان زانوی چپ خود را خم کنید. در این حرکت باید توجه کنید که هنگام به زمین گذاشتن پنجه پای‌راست، پاشنه پایتان را روی زمین نگذارید و زانوی پای‌راست خود را نیز خم نگه دارید. دو شماره صبر کنید، سپس به حالت شروع برگردید و باز جای پاهایتان را عوض کنید. این حرکت را ۰۳ ثانیه ادامه دهید.

### • طناب زدن با پاهای باز و جفت

شروع به طناب زدن کنید اما به این صورت که در هنگام فرود، یک در میان پاهای خود را به هم بچسبانید و از هم باز کنید. یعنی در چرخش اول طناب، با پاهای به هم چسبیده فرود بیایید و در چرخش بعدی، به‌هنگام فرود آمدن پاهای خود را به اندازه عرض شانه‌تان از هم باز کنید. این نوع

طناب زدن را ۲ دقیقه ادامه دهید.

• اسکات با قوس دستان

در حالی که پاهای خود را به اندازه عرض شانه‌تان از هم باز کرده‌اید، بایستید. سپس طناب خود را چهار تا کنید تا به اندازه عرض شانه‌تان دربیاید. این طناب چهار تا شده را مقابل ران‌های خود طوری بگیرید که کف دستانتان رو به جلو باشد. حالا زانوهای خود را خم کنید و باسن خود را مثل وقتی که می‌خواهید بر روی صندلی بنشینید، پایین بیاورید. به این حرکت، اسکات می‌گویند که در آن باید سعی کنید زانوهایتان از نوک انگشتان پایتان جلوتر نرود. همان‌طور که حرکت اسکات را انجام می‌دهید، آرنج‌های خود را به طرف بالا خم کنید و طناب را تا سطح شانه‌هایتان بالا بیاورید. دو شماره در این حالت صبر کنید و سپس به حالت شروع باز گردید. این حرکت را تا ۳۰ ثانیه ادامه دهید.

• طناب زدن با لی‌لی هنگامی که شروع به طناب زدن می‌کنید، ۰۱ ثانیه فقط بر روی پای راست خود فرود بیایید و بر روی همان پا بپرید، سپس ۰۱ ثانیه پای راست خود را بالا بگیرید و بر روی پای چپ طناب بزنید. به همین ترتیب هر ۰۱ ثانیه فقط بر روی یک پا طناب بزنید و پاهای هر ۰۱ ثانیه عوض کنید. (مانند لی‌لی ۲). دقیقه به این شیوه طناب بزنید. همین جا بگذارید نکته‌ای را هم درباره طول طناب یادآوری کنیم.

• اسکات با بالای سر بردن دستان

طناب خود را چهار تا کنید و طوری بایستید که پاهایتان به اندازه عرض شانه‌تان باز باشد. آرنج‌های خود را خم کنید و طناب را روبه‌روی شانه‌های خود طوری بگیرید که کف دستانتان رو به بیرون باشد. همان حرکت اسکات را که در قبل گفته شد، انجام دهید با این تفاوت که این بار دستانتان خود را به بالای سرتان بکشید. دو شماره صبر کنید و سپس به حالت شروع برگردید و ۰۳ ثانیه این حرکت را تکرار کنید.

• طناب زدن به مدل دویدن درجا

مانند معمول شروع به طناب زدن کنید ولی در هر بار چرخش طناب بر روی یک پای خود فرود بیایید. هنگامی که این حرکت را سریع انجام دهید، این طور به نظر می‌آید که دارید در جا می‌دوید. ۲ دقیقه نیز به این مدل طناب بزنید.

• رژه با بلند کردن زانو

این حرکت برای خنک شدن بدن شما طراحی شده است. بنابراین دیگر طناب را کنار بگذارید. مانند نظامیان شروع به رژه درجا کنید. در این حرکت زانوی خود را تا حدی بالا آورید که ران شما موازی با زمین شود. آرنج دست مخالف خود را نیز با هر حرکت خم کنید و دست خود را با هر حرکت بالا بیاورید، ۳۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید. ۱۰ دقیقه تمام شد!

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=242012>



۱۰ قانون برای حجیم تر نمودن عضلات

استفاده از کلیه مقالات و مطالب سایت مردمان در مجلات، روزنامه ها، سایت‌های تجاری، برنامه های تلویزیونی و غیره منوط به دریافت اجازه کتبی بوده و هر گونه کپی برداری غیرمجاز، پیگرد قانونی خواهد داشت.



بهبودی بعد از صدمه ورزشهای تابستانی شنا و تناسب اندام فاکتورهای فیتنس دلایل ترک ورزش شانه تمام بدن سازها به دنبال حجم آوردن هستند؛ انجام این کار بسیار ساده و آسان است. اما اگر بخواهید از استروئید استفاده کنید باید مصرف آنرا به همراه تمام تاثیرات ی قبول کنید. سعی کنید تمرینات خود را با نظم و صرف وقت و انرژی همراه سازید. قبل از هر چیز برای از بین بردن چربی های اضافه شکم باید ساعت ها در باشگاه به تمرین بپردازید. از این ۱۰ قانون کریست کورمیرز استفاده کنید تا در زمانی کوتاه به حجم دلخواه خود دست پیدا کنید. در این قسمت دلایل محدودی برای پیروی از هر قانون را نیز برای شما آورده ایم.



• ۱۰ قانون کورمیرز عبارتند از:

(۱) در هر ست از وزنه های دلخواه استفاده کنید

شاید کار کردن با دستگاه برای شما چندان خوشایند نباشد. زمانی که می خواهید حجم اضافه کنید باید از دمبل استفاده کنید. کارکردن با دمبل باعث

می شود تا تمام ماهیچه های فرعی و اصلی شما به کار گرفته شوند و این کار حجم بیشتری را به آنها اضافه می کند. هر چه حرکت قسمت های مختلف بدن بیشتر باشد (که این امر با استفاده از دمبل میسر خواهد بود) ماهیچه های بیشتری به کار گرفته می شوند و نتیجه بهتری می گیرید.

(۲) حرکات ترکیبی

به خاطر داشته باشید که شما قصد دارید تا حجم کلیه بافت های ماهیچه ای بدن خود را افزایش دهید. برخی از مربیان بدن سازی تصور می کنند که باید بر روی هر ماهیچه به طور مجزا کار کرد اما شما بهتر است به نصیحت های کریس کورمیرز گوش کنید تا ماهیچه هایتان بیشتر از هر موقع دیگری رشد کنند. انجام تمرینات ترکیبی به هر ماهیچه فضای بیشتری برای رشد کردن می دهد.

(۳) قسمت های قابل رشد را پیدا کنید

پیش از هر چیز باید قسمت هایی از بدن را که ماهیچه آنها نیاز به کار بیشتری دارند را پیدا کنید و هر زمان که باشگاه می روید سعی کنید ابتدا بر روی آن قسمت ها کار کنید. اغلب افراد برخی قسمت های بدنشان "ورزیده" تر از سایر قسمت ها است. بنابراین سعی کنید توجه خود را بر روی آن قسمت هایی که نیاز به کار بیشتری دارند معطوف کنید.

(۴) ببینید کدام تمرین باعث ایجاد بیشترین میزان حجم در بدن شما می شود

با تمرین و تجربه شما به این مطلب پی می برید که با استفاده از کدام تمرین می توانید ماهیچه های خود را حجیم تر کنید. بنابر این اگر می خواهید ماهیچه هایتان ورزیده شوند، حرکات و تمرین های مختلف را امتحان کنید و ببینید کدامیک از آنها برای شما مفیدتر واقع می شوند. بار دیگر هم باید گفت که سعی کنید بیش از هر چیز بر روی حرکات با دمبل تکیه کنید چرا که بهترین حرکت برای حجم آوردن همین تمرینات با دمبل هستند.

(۵) به خود آسیب نرسانید

ترکیبی از تمرین های طاقت فرسا به همراه وزنه های سنگین، خطر بروز جراحت و آسیب دیدگی را تا حد زیادی افزایش می دهد. بیشتر بدن سازها به دلیل پارگی زرد پی، جابه جا شدن دیسک کمر، و فشارهای شدید به دلیل بلند کردن وزنه های سنگین مجبور به ترک حرفه خود می شوند. باید خیلی مراقب باشید و حتما پیش از شروع تمرینات بدن خود را به خوبی گرم کنید و به تدریج شدت تمرینات را افزایش دهید.

(۶) از حد متناسب ست ها بهره ببرید

کورمیرز پیشنهاد می کند که به طور روزانه در ۱۶ تا ۲۰ ست به ورزش بپردازید. اگر یک بدن ساز حرفه ای نیستید روزی ۱۲ تا ۱۶ ست نیز برای شما کفایت می کند. ست ها را برای هر گروه از ماهیچه ها به طور جداگانه انجام دهید تا احساس خستگی کنید. این کار باعث می شود که بهترین نتیجه را از تمرینات خود بگیرید. سعی کنید در طول یک روز بر روی بیش از ۲ قسمت از بدن خود کار نکنید چرا که این کار باعث تلف شدن انرژی بیش از اندازه بدن شده و مانع حجیم شدن عضلات بدن می شود.

(۷) حرکات را بشمارید

هیچ شماره مطلوب از حرکات وجود ندارد. بیشتر بدن سازها انجام ۴ ست از ۴ تا ۵ حرکت مختلف در طول یک روز را پیشنهاد می کنند. همانطور که در بالا نیز اشاره شد این امر به شما بستگی دارد که تا چه حد راغب به پرورش اندام خود هستید. بدن ساز های حرفه ای معمولا از مکمل های غذایی استفاده می کنند که این امر به آنها توانایی نیروی بیشتری را بخشیده و به آنها در پرورش عضلات کمک بیشتری می کند.

(۸) تکرار مداوم

کریس کورمیرز تمرینات سنگین را به همراه تکرار فراوان پیشنهاد می کند. به عنوان مثال وزنه ۲۲ کیلوگی را بلند کنید و سپس تا آنجا که می توانید آنها بالای زمین نگاه دارید. آنقدر به بدن خود کشش دهید تا دیگر حتی یک سانتی متر هم نتوانید آنها را بیشتر بکشید.

(۹) توانایی خود را سبک سنگین کنید

گاه گاهی با اضافه کردن یکی دو ست دیگر، بیشترین میزان توانایی خود را محک بزنید. البته به خاطر داشته باشید که هر گاه تمرین های شدید به همراه وزنه های سنگین را انجام می دهید خطر بروز جراحت تا حد زیادی افزایش پیدا می کند. بنابراین وزنه را به ترتیب اضافه کنید و این کار را تا زمانی که یکبار بیشتر نتوانید وزنه بزنید ادامه دهید. به طور مثال زمانیکه در حال محک زدن حرکت پرس سینه هستید از یک وزن معقول شروع کنید و رفته رفته وزنه را سنگین کنید تا زمانی که حتی یک کیلوگرم بیشتر را هم نتوانید تحمل کنید.

(۱۰) گوشت مصرف کنید

بدن شما در حین انجام چنین ورزش هایی نیاز به پروتئین دارد تا بتواند حجم بیاورد. هر چه پروتئین مصرفی بیشتر باشد بالطبع نتیجه بهتری خواهید گرفت. ماهیچه گوشت قرمز را به رژیم غذایی خود اضافه کنید چرا که یکی از منابع غنی پروتئین می باشد. خیلی ساده است: ترکیبی از رژیم غذای با پروتئین بالا و انجام حرکات ورزشی مناسب به شما کمک می کند تا ماهیچه هایتان را آنطور که هیچ گاه فکرش را هم نمی کردید پرورش دهید.

منبع : مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=273884>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ۱۰ قدم تا لاغری

می خواهید لاغر شوید و می دانید که باید بروید سراغ حرکات ایروبیک. اما بهترین فعالیت هایی که موجب سوختن چربی می شوند، کدامند؟ این مقاله ۱۰ فعالیت زیر را پیشنهاد می کند. امتحانش ضرر ندارد.





### ۱) بالارفتن از پله یا دورتر پارک کردن ماشین

این کار نباید تنها حرکت ورزشی شما باشد، اما نتایج آن قطعا مفید خواهد بود. به جای استفاده از پله برقی یا آسانسور با پای خود از پله بالا بروید. عادت کنید اتومبیل خود را دورتر از محلی که کار دارید پارک کنید تا مجبور شوید بیشتر پیاده‌روی نمایید. سعی کنید بعد از خوردن غذا حداقل به مدت ۱۵ دقیقه راه بروید. این عمل هر روز بر مقدار کالری سوخته شده می‌افزاید.

### ۲) قدم زدن

شما باید سعی کنید که پیاده‌روی خود را به «پیاده‌روی قدرتی» تبدیل کنید. برای سوزاندن واقعی کالری باید میزان فشار را در انجام فعالیت‌ها به مقدار قابل توجهی افزایش دهید. این عمل را می‌توان از طریق پیاده‌روی در سربالایی یا قدم زدن با سرعت‌های متفاوت در دوره‌های زمانی معین انجام داد. این فعالیتی است که در هر زمانی از سال قابل انجام است، حتی زمانی که به مسافرت می‌روید. پس این ورزشی برای تمام عمر است. اگر قدم‌های خود را سریع و تند بردارید می‌توانید ظرف نیم ساعت تا ۱۸۰ کالری بسوزانید.

### ۳) کار با دمبل

ورزش وزنه برداری فقط میزان محدودی کالری را می‌سوزاند اما هیچ چیزی بهتر از کار با وزنه موجب تقویت بافت‌های عضلانی بدن نمی‌شود و هیچ چیزی بهتر از عضلات قوی باعث سوختن کالری نمی‌شود. در واقع تقریباً هر نیم کیلو عضله بین ۵۰ تا ۶۰ کالری در روز می‌سوزاند. بنابراین در طول یک سال ۵ کیلوگرم عضله جدید حداقل بین ۲۵ تا ۳۰ کیلوگرم از وزن کم می‌کند!

از میان این ۱۰ ورزش موثر برای کاهش چربی، حداقل باید یکی از آنها مورد علاقه شما باشد. سعی کنید یک یا دو دوست که می‌توانند شما را در حفظ انگیزه یاری نمایند، پیدا کنید.

### ۴) استفاده از دستگاه ورزشی دوچرخه و دویدن درجا

دستگاه‌های دویدن درجا هنوز هم بسیار متداول بوده و جدیدتر از آن دوچرخه درجا نیز فوق‌العاده است. دوچرخه‌های درجا می‌توانند به‌عنوان تمرین‌دهنده تمامی اعضای بدن مورد استفاده قرار گیرند. این ماشین‌ها برای دوندگانی که می‌خواهند از آسیب دیدن مفاصل خود جلوگیری کنند نیز مفید هستند. با آنها می‌توانید ظرف نیم ساعت تا ۳۰۰ کالری بسوزانید.

### ۵) صخره‌نوردی و قایق‌رانی

دوست دارید در حین ورزش از بالاتنه‌ای تنومند نیز برخوردار گردید؟ صخره‌نوردی و قایق‌رانی راه‌حل این مساله است. این دو فعالیت به بالاتنه‌ای قوی نیاز داشته و کالری زیادی را می‌سوزانند. یکی را انتخاب کرده و در هر نیم ساعت بین ۳۰۰ تا ۳۸۰ کالری از دست دهید. برای این کار به تجهیزات مخصوص این دو ورزش نیاز خواهید داشت.

### ۶) اسکی

اسکی یکی از ورزش‌های موثر برای سوزاندن کالری است. این ورزش بالاتنه و پایین‌تنه را تحت تاثیر قرار داده و ضربان قلب را بالا می‌برد. به طور متوسط نیم ساعت آن تا ۳۳۰ کالری می‌سوزاند.

### ۷) کیک بوکسینگ (بوکس همراه با ضربات پا)

وقتی صحبت از ورزش‌های تقویت نفس می‌شود، کیک بوکسینگ به‌صورت بارز مطرح می‌شود. به‌عنوان یک مزیت مضاعف، بسیاری از کلاس‌های این ورزش شامل تمرینات قدرتی و انعطاف‌پذیری نیز می‌شوند. شما می‌توانید به ازای هر جلسه، بسته به میزان فشردگی تمرین، بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری بسوزانید.

### ۸) دوچرخه‌سواری

این ورزش چه با دستگاه‌های ثابت خانگی و چه به وسیله دوچرخه‌های واقعی خارج از منزل، یک فعالیت تنفسی عالی است. کلاس‌های دوچرخه‌سواری ثابت امروزه بسیار متداول شده است؛ همانند ورزش‌های دیگر این ورزش نیز دارای تنوع زیاد در میزان فشار وارده بر بدن است که

میزان سوختن کالری را به شدت تغییر می‌دهد؛ با این ورزش می‌توانید به ازای هر نیم ساعت ۲۰۰ تا ۴۰۰ کالری بسوزانید.

(۹) دویدن

دویدن تقریباً در هر محلی آسان است، تنها چیزی که نیاز دارید یک پیاده‌رو و یک جفت کفش مناسب دو است. می‌توانید میزان قابل توجهی کالری را از دست بدهید. تقریباً ۳۰۰ کالری یا بیشتر در هر نیم ساعت. حتی می‌توانید این مقدار را با ایجاد وقفه و دویدن در مناطق سربالایی افزایش دهید. برای این منظور باید پاهایی قوی داشته باشید. پرورش قدرتی اندام مهم‌ترین مساله برای پیشگیری از صدمات حاصل از ورزش دو است.

(۱۰) بلند کردن وزنه

اگر زمان تمرینات وزنه‌برداری به صورت صحیح انجام گیرد کوتاه خواهد بود بنابراین مقدار کالری سوخته شده کمتر است. اما احساس رضایت و سلامت به دلیل آزاد شدن اندورفین ناشی از فعالیت سنگین، در نوع خود محرک‌هایی بسیار شگفت‌انگیز به شمار می‌آید. به علاوه بلندکردن وزنه پی‌ریزی خوبی برای انجام فعالیت‌های دیگر است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=94493>



## ۱۰ واقعیت برتر تناسب اندام

آیا می‌خواهید در کارتان سریع‌تر شوید؟ در خانه کمتر احساس خستگی کنید؟ اوقات خوشی را با همسران بگذرانید؟ اگر شما به همه این سوالات پاسخ بله دادید، ورزش جواب شما است.

فعال بودن از نظر بدنی فواید دور از انتظاری را برای شما به ارمغان می‌آورد (البته یک هیكل متناسب و یک صورت حساب خالی از هزینه‌های بهداشتی هم خیلی بد نیست). اگر شما به دنبال انگیزه برای آغاز کردن یا برگشتن به یک برنامه تمرینی منظم می‌گردید، در اینجا ۱۰ واقعیت در مورد تناسب اندام وجود دارد که ممکن است به دلگرم شدن شما کمک کند.

(۱) تمرین، قدرت فکری را افزایش می‌دهد.

ورزش، نه تنها برای بهبود وضعیت بدنی شما مفید است، بلکه به عملکرد ذهنی شما نیز کمک می‌کند. تمرین سطح انرژی را افزایش می‌دهد و سروتونین را در مغز زیاد می‌کند که به بهبود عملکرد ذهنی منجر می‌شود. واضح است کسی که فعال است و ورزش می‌کند، در کارش خلاق‌تر و

توانمندتر است و این ویژگی شما را به یک نیروی کار خوب تبدیل می‌کند و البته فواید دیگری نیز در بردارد؛ از جمله اینکه شرکت‌ها با ساعات کاری تلف شده کمتر، ساعات بیماری و مرخصی کمتر و هزینه‌های بهداشتی پایین‌تری نیز روبه‌رو می‌شوند.





(۲) تحرک استرس را نابود می‌کند

به همان اندازه که ممکن است فکر کردن به تمرین، استرس را از شما دور کند، عملی کردن آن هم برای رفع اضطراب موثر است. ورزش پاسخی آرامش‌بخش ایجاد می‌کند که به عنوان یک گیجی مثبت از آن یاد می‌شود. ورزش همچنین به بهبود خلق و خوی شما کمک و از شما در مقابل افسردگی دفاع می‌کند، به این ترتیب تنها شما نیستید که از شادی بیشتر و استرس کمتر در زندگی تان بهره‌مند می‌شوید؛ هنگامی که شما کمتر استرس داشته باشید، کمتر کج‌خلق هستید و این می‌تواند روابط شما را با همسر، فرزندان و همکارانتان بهبود بخشد.

(۳) تمرین به شما نیرو می‌دهد

شما ممکن است تعجب کرده باشید که چگونه شرکت در یک ورزش ۳۰ دقیقه‌ای، در صبح می‌تواند کل روز شما را تغییر دهد. هنگامی که آندروفین در طول تمرین در جریان خون شما افزایش پیدا می‌کند، شما احساس نیرومندی بیشتری در بقیه روز دارید. هنگامی که شما قدرت و استقامت خود را افزایش می‌دهید، انجام وظایف روزانه مانند بالا رفتن از پله‌ها، ایستادن در صف و... آسان‌تر می‌شود. تمرین همچنین به شما کمک می‌کند در طول روز احساس پرارژی بودن داشته باشید. خستگی جسمی که شما پس از ورزش احساس می‌کنید، مشابه خستگی هر روزه شما نیست. هر بار که بدن شما با تمرین تطبیق پیدا می‌کند، شما انرژی بیشتری را نسبت به دفعه‌های قبل احساس خواهید کرد.

(۴) پیدا کردن زمان برای تناسب اندام سخت نیست

شاه‌کلید تناسب اندام، استفاده خردمندانه از زمان است. به یک تیر و دو نشان فکر نکنید؛ خانواده‌تان را به پارک ببرید، با هم دوچرخه‌سواری کنید درحالی که از با خانواده بودن لذت می‌برید و فعالیت جسمانی انجام می‌دهید همچنین فراموش نکنید که شما باید راهپیمایی سخت را هم تجربه کنید؛ یک ساعت یا بیشتر را برای انجام تمرین به شکل رسمی صرف کنید. می‌توانید دوره‌های کوتاه‌مدتی از فعالیت بدنی را در طول روز انجام دهید؛ شرکت در دو یا سه بخش ۱۵ یا ۲۰ دقیقه‌ای فعالیت به اندازه انجام توان آن به‌طور یکجا موثر است. جارو کشیدن خانه در صبح، دوچرخه‌سواری در پارک با بچه‌ها و سپس انجام یک پیاده‌روی سریع در بعدازظهر می‌تواند یک روز فعال را رقم بزند. راهنمایی‌های اخیر بیان می‌کنند که برای کاهش وزن و ثابت نگه داشتن آن حداقل باید ۶۰ دقیقه در روز ورزش کنید.

(۵) تناسب اندام به برقراری روابط کمک می‌کند

تا به حال فکر کرده‌اید که ورزش و تمرین به بهبود روابط اشخاص چه کمکی می‌کند؛ خواه آن رابطه با همسر باشد، خواه فرزندان یا یک دوست. مخصوصاً اگر به صورت گروهی یا با یک همراه ورزش کنید، مفرح‌تر می‌شود. بنابراین برای پیاده‌روی با همسرانتان هر شب بعد از شام برنامه‌ریزی کنید. دوستانتان را به جای رستوران و کافی‌شاپ در باشگاه ورزشی ملاقات کنید.

(۶) تمرین به دور کردن بیماری کمک می‌نماید

تحقیقات نشان داده که تمرین می‌تواند به پیشگیری یا آهسته کردن ابتلا به بیماری قلبی، سکنه مغزی، فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع ۲، آرتروز، پوکی استخوان و کاهش توده عضلانی کمک کند. ورزش همچنین عضلات و مفاصل را قوی‌تر می‌کند و شانس ابتلا به برخی از دردها و مشکلات شایع در سالمندان را کاهش می‌دهد. تمرین می‌تواند حتی عملکرد سیستم ایمنی را ارتقا دهد، بنابراین شما کمتر با سرماخوردگی و آنفلوآنزا درگیر می‌شوید.

(۷) تناسب اندام قدرت قلب شما را افزایش می‌دهد

ورزش، نه تنها به مبارزه با بیماری‌ها کمک می‌کند، بلکه قلب (مهم‌ترین عضله در بدن که به انجام فعالیت‌های روزمره زندگی کمک می‌کند) را هم قوی‌تر می‌کند و سیستم عروقی شما عملکرد موثرتری خواهد داشت. هنگامی که قلب شما قوی‌تر شد، در هر ضربان، خون بیشتری را پمپاژ می‌کند و در نتیجه لازم نیست که قلب شما سریع‌تر بزند. در مدت تنها دو روز پس از شروع تمرین بدن خودش را تطبیق می‌دهد و شما احساس خستگی کمتری خواهید کرد و خیلی لازم نیست که برای نفس کشیدن تلاش کنید.

(۸) تمرین به شما اجازه می‌دهد بیشتر بخورید

عضلات، کالری بیشتری را در مقایسه با بافت چربی می‌سوزانند. بنابراین شما که عضلات بیشتری دارید، میزان متابولیسم‌تان در حال استراحت هم بالاتر از افراد دیگر است. آیا شما می‌توانید همه چیز بخورید؟ نه، اما هنگامی که شما به طور منظم ورزش می‌کنید، می‌توانید بدون نگرانی از

خوردن چیزهایی که دوست دارید، لذت ببرید.

(۹) تمرین عملکرد را افزایش می‌دهد

پس از چند هفته تمرین منظم، ممکن است شما احساس کنید که لباس‌هایتان جور دیگری توی تنتان می‌ایستد و می‌بینید که سفتی عضلاتتان افزایش یافته است. ورزش منظم، عضلات شما را قوی‌تر می‌کند، انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد و عملکرد کلی شما را بهبود می‌بخشد. عضلات شما کارایی خیلی بیشتری دارند و شما استقامت بیشتری کسب می‌کنید. زمان عکس‌العمل و تعادل شما بهبود می‌یابد.

(۱۰) کاهش وزن مهم‌ترین هدف نیست

کاهش وزن، دلیل بسیاری از افراد برای شروع ورزش کردن است، اما مطمئناً تنها فایده یک برنامه تمرینی نیست. هدف بلندمدت کاهش وزن برای افرادی که برنامه‌های تناسب اندام را آغاز می‌کنند، خیلی اغواکننده است و اگر آنها نتایج را زود مشاهده نکنند، می‌تواند موجب ناامیدی شود. بنابراین اگرچه شما هدف کاهش وزن را در شروع یک برنامه تمرینی دارید اما نباید تنها هدف شما باشد، برای احساس بهتر و انرژی بیشتر و استرس کمتر تلاش کنید هدف کاهش وزن و افزایش تمرین باید بخشی از زندگی شما شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=276563>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ۱۷ نکته برای تناسب اندام

• چه مقدار کالری روزانه باید مصرف کنیم تا چاق نشویم؟

این سوال یک فرمول خیلی ساده دارد؛

(۱) وزنتان را به پوند (هر پوند = ۴۵۳ گرم) در ۲,۲ تقسیم کنید.

(۲) آنرا در ۲۴ ضرب کنید. (این مقدار کالری است که برای زنده ماندن باید استفاده کنید)

(۳) با ضرب عددی که در شماره ۲ به دست آورده اید در ۱,۶ می‌توانید میزان کالری فعالیت خود را به دست آورید. این آن مقدار کالری است که باید روزانه مصرف کنید و چاق هم نخواهید شد. برای کاهش وزن، باید میزان کالری‌هایی که می‌سوزانید از مقدار کالری‌هایی که مصرف می‌کنید کمتر باشد، حال چه با ورزش کردن باشد چه با کمتر خوردن.

• ساده‌ترین راه برای پایین آوردن کلسترول:

(۱) انگور بخورید. پوست انگور حاوی ترکیبی است که به پایین آوردن کلسترول کمک می‌کند.



(۲) سیر بخورید. سیر ماده‌ای است که به طرز نیرومندی کلسترول را پایین می‌آورد. همچنین به پایین آوردن فشارخون نیز کمک می‌کند.



(۳) در روز دو عدد هویج بخورید. همین به تنهایی کلسترول شما را ۱۰ تا ۲۰ درصد پایین خواهد آورد.

(۴) حداقل سه بار در هفته پیاده روی ۳۰ دقیقه ای داشته باشید.

• ۶ راز لاغری:

همه انسانها در طول زندگی خود یک رژیم غذایی را امتحان می کنند و تقریباً همه آنها در آن شکست می خورند. در دنیای واقعی، برای همه ما دشوار است که به یک رژیم غذایی پایبند بمانیم. آنها که از طریق رژیم غذایی وزن کم میکنند، بعد از مدتی بیشتر از آن وزن از دست رفته را اضافه می کنند. بهترین راه برای دستیابی به کاهش و کنترل وزن ایجاد تغییرات کوچکی در شیوه زندگی تان است.

در زیر به چند راه عالی اشاره می کنیم که به شما کمک میکند بدون هیچگونه رنج و عذاب وزن کم کنید.

(۱) از خوردن صبحانه غفلت نکنید.

تحقیقات ثابت کرده است که افرادی که صبحانه می خورند، بیشترین موفقیت را در کنترل وزن خود دارند. خوردن صبحانه قند خون شما را تثبیت کرده، چربی سوزی شما را تقویت کرده و اشتهایتان را سرکوب می کند.

(۲) کمی طعم به زندگیتان بدهید.

خردل و فلفل قرمز را به برنامه غذایی اضافه کنید. همچنین سیر و پیاز را. این مواد غذایی حس چشایی شما را ارضاء کرده و باعث می شود کمتر غذا بخورید. و بالاتر از همه اینها، این مواد غذایی ۴۵ تا ۷۵ کالری از کالری های مصرفیتان را پس از هر غذا می سوزاند.

(۳) اشتهایتان را از بین ببرید.

۳۰ دقیقه قبل از غذا، یک خوراکی مختصر، سبک و کم کالری بخورید (یک برش طالبی، یک هویج، یک پرتقال، یک گلابی، یک تکه نان گندم کامل و ...). ۳۰ دقیقه طول می کشد تا مغزتان از معده تان پیامی دریافت کند. زمانیکه برای خوردن غذا می نشینید، مگر شما این پیام را دریافت کرده است که دیگر گرسنه نیستید. و با این روش خیلی کمتر غذا خواهید خورد.

(۴) به موسیقی مناسب گوش کنید.

قبل از اینکه برای خوردن غذا پشت میز بنشینید، موسیقی آرامبخش را روشن کنید. تحقیقات ثابت می کند که با گوش دادن به موسیقی ملایم شما خیلی آرامتر غذا خواهید خورد. کمتر هم غذا خواهید خورد.

(۵) بلافاصله بعد از خوردن غذا دندانهایتان را مسواک کنید.

مسواک زدن دندانها بعد از خوردن غذا، اشتهایتان را فروخواهد نشاند. چرا؟ به خاطر اینکه خمیردندان نعابای حس چشایی شما را ارضاء کرده و تمایل کمتری به غذا و تنقلات بیشتر پیدا خواهید کرد.

(۶) خواب کافی داشته باشید.

خیلی از آدمها از روی گرسنگی غذا نمی خورند، بلکه از روی خستگی به سمت غذا روی می آورند. پس به جای اینکه ۱۵ دقیقه برای خوردن یک کاسه بستنی وقت بگذارید آن ۱۵ دقیقه را صرف یک استراحت کوتاه کنید. همچنین اطمینان یابید که ۷ الی ۸ ساعت خواب شب را به طور کامل داشته باشید.

• حرکات کششی:

اگر تصور می کنید که حرکات کششی بهترین راه برای شروع تمریناتان است، کاملاً در اشتباهید. انجام حرکات کششی روی عضلات سرد ممکن است منجر به آسیب دیدگی شود. مهم نیست که چه ورزشی می خواهید انجام دهید، بهتر است قبل از شروع ابتدا بدنتان را گرم کنید و بعد حرکات کششی را انجام دهید. بهترین روش برای گرم کردن نوع سبکی از همان ورزشی است که می خواهید انجام دهید. مثلاً اگر میخواهید پیاده روی کنید، ورزشتان را با ۵-۳ دقیقه پیاده روی کند شروع کنید. تمرینات کششی ملایم را نیز بعد از تمریناتان انجام دهید نه قبل از آن.

• برای متناسب شدن اندامتان هیچوقت دیر نیست.

اگر سنتان بالای ۵۰ سال باشد دلیل بر این نیست که نمی توانید ورزش کنید، حتی اگر هیچوقت در طول عمرتان ورزش نکرده باشید. باوجود سالهای سال زندگی یکجانشینی، هنوز هم می توانید به ورزش و تناسب اندام روی بیاورید. در یک تحقیق مشخص شد افرادی که در زندگی

گذشته خود ندرتاً ورزش می کرده اند، به همان اندازه کسانی که ۱۰ سال به طور منظم ورزش می کرده اند، می توانند به تناسب اندام دست یابند.

- چرا با بالا رفتن سن کاهش وزن دشوارتر می شود؟

تغییراتی که با بالا رفتن سن در متابولیسم، ساخت بدن، نیازهای غذایی، و میزان فعالیت بدن ایجاد می شود، کاهش وزن را کمی دشوارتر می کند. با بالا رفتن سن، متابولیسم بدن کندتر می شود و بدن کالری کمتری می سوزاند. اما، دلیل دیگر این سوزاندن کمتر کالری، این است که میزان فعالیت ما نیز کاهش می یابد. فعالیت جسمانی و ورزش بدون شک بهترین راه برای مقابله با کند شدن متابولیسم بدن می باشد.

- چه مقدار باید ورزش کنیم تا بدن به چربی سوزی برسد؟

گرچه ۱۵ دقیقه ورزش کمی چربی می سوزاند، به طور کل ۳۰ دقیقه طول می کشد تا بدن به سرع ذخیره چربی های بدن برود. اگر قصد دارید وزنتان را پایین بیاورید، باید ۳۰ دقیقه تمرین با شدت متوسط مثل پیاده روی، را سه روز در هفته در برنامه خود قرار دهید.

- بهترین ورزش برای کاهش وزن کدام است، پیاده روی یا دو؟

یک مایل پیاده روی به همان اندازه یک مایل دویدن کالری می سوزاند. بعلاوه، پیاده روی فواید خاصی برای کاهش وزن دارد. نیمی از سوخت بدن در حین پیاده روی از چربی ها تامین می شود. اما طی دویدن، کمتر از یک سوم کالری های سوخته شده از چربی ها تامین می شود.

- بیشترین منبع چربی برای خانم ها کدام است؟

برخلاف آنچه که تصور می کنید، چربی های بدن شما به خاطر خوردن گوشت یا شیرینی جات نیست. مقصر اصلی همان سس سالادتان است که ۹۰٪ از چربی مصرفی شما را تشکیل می دهد. به جای سس سعی کنید از آبلیمو، فلفل و کمی نمک برای چاشنی سالاد استفاده کنید.

- سیریال: شکل هم اهمیت دارد.

فیبر موجود در پوست گندم سالیان سال است که دفاع مكمی در مقابل سرطان به ویژه سرطان روده بزرگ به حساب می آید. تحقیقات جدید نشان می دهد که در سیريال های صبحانه، شکل اهمیت بسیار زیادی دارد. با اینکه پوست گندم برای مقابله با سرطان روده آلت دفاعی خوبی است، این تحقیق دریافته است که پوست گندم گرم شده و فرآورده ای تاثیر بیشتری دارد. پوست گندمی که برای مصارف تجاری به شکل نوارهای کوتاه و ترد درآمده است در جلوگیری از سرطان روده کارآمدتر است.

- سایز میانتنه تان را کم کنید.

خانم هایی که ورزش می کنند کمتر از خانم هایی که ورزش نمی کنند دچار چربی شکم می شوند. یک تحقیق جدید نشان داد که خانم هایی که ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کرده اند، ۱۷ درصد کمتر از خانم هایی که ورزش نکردند دچار چربی شکم شده اند. بهترین ورزش هم همانطور که قبلاً ذکر شد پیاده روی است.

- آیا عادت دارید شب ها غذا بخورید؟

شما می توانید هر وقت که میل داشتید غذا بخورید. اکثر خانم ها تصور می کنند که اگر شامشان را در هنگام بخورند مستقیماً در بدنشان تبدیل به چربی خواهد شد. طبق یک تحقیق جدید، هیچ جای نگرانی نیست. محققان دریافته اند، خانم هایی که بیش از ۵۳٪ از کالری های مصرفیشان را بعد از ساعت ۵ عصر مصرف می کنند، درمقایسه با افرادی که بیشتر کالری های مصرفیشان را در طول روز مصرف می کنند، چربی بیشتری به دست نمی آورند. مهم مقدار کالری هایی است که در روز مصرف می کنید نه ساعت مصرف آن.

- آب بخورید...وزن کم کنید.

خیلی از افراد نمی دانند که آب راه بسیار خوبی برای از بین بردن اشتهاست. افراد زیادی تشنگی را با گرسنگی اشتباه می گیرند و در نتیجه پرخوری می کنند. دفعه بعد که خواستید به خوردن تنقلات روی بیاورید، به جای آن یک لیوان بزرگ آب بنوشید. اگر هنوز گرسنه تان بود، احتمالاً یک خوراکی مختصر می تواند گرسنگیتان را تا وعده غذای بعد از بین ببرد.

- آجیل = قلبی سالم.

اکثر ما خوب می دانیم که آجیل حاوی میزان زیادی چربی است. از اینرو آنهایی که خیلی نگران وزنشان هستند، از خوردن آن خودداری می کنند. اما آیا می دانستید که چربی موجود در آجیل از جمله چربی های غیراشباع بسیار سالم است؟ تحقیقی جدید نشان می دهد که افرادی که

بیشترین میزان آجیل را می خورند، کمترین احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را دارد.

• از خوردن چیپس اجتناب کنید.

چیپس ها هم مثل همان چیپس های سیب زمینی هستند شاید بدتر هم باشند. هر ۳۰ گرم از این چیپس ها چیزی در حدود ۱۵۰ کالری دارد که تقریباً ۱۰ گرم آن چربی است.

• خمیر بادام زمینی و موز؟

درست است. خمیر سیب زمینی و ساندویچ موز که با نان گندم کامل درست شده باشد، برای سلامت قلب شما بسیار مفید است. بادام زمینی، موز و گندم حاوی میزان زیادی ویتامین B۶ می باشند. طبق تحقیقات جدید، افرادی که بالاترین میزان ویتامین B۶ را دارا هستند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند. منابع خوب دیگر برای این ویتامین عبارت است از: سینه مرغ و سیب زمینی پخته.

• بهترین راه برای کسب آنتی اکسیدان های ضد پیری

آب انگور بنوشید. آنتی اکسیدان موجود در یک لیوان آب انگور معادل آنتی اکسیدان موجود در ۱۲ موز، ۱۱ هلو، و ۴۱ فنجان کاهو می باشد.

منبع : مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=301388>



### ۳۰ راه حل برای کم کردن تدریجی وزن

با این روش ها هفته ای ۵۰۰ گرم از وزن خود کم کنید. راه های گام به گام خلاص شدن از وزن اضافی:

۱. چربی زدائی از بدن:

هفته اول - حیوانات به جای گوشت های سرخ کرده، اگر شما بیش از حد از گوشت گوساله یا اردک و غاز استفاده می کنید، سعی کنید در هفته اول کم کردن مقدار یک پوند از وزن بدن خویش، به میزان نیمی از مصرف گوشت و چربی مورد استفاده، از انواع لوبیاها، عدس و حبوبات استفاده کنید. حیوانات ضمن تأمین پروتئین مورد نیاز بدن "فیبر" های مورد نیاز بدن را تأمین و چربی آن را کم خواهد کرد.

۲. مواظب باشید:

اگر تصمیم گرفته اید در کلاس های آموزشی تمرینات آکروباتیک شرکت کنید، سعی کنید کلاس های مربوطه را به دقت و با علاقه کامل بگذارید. یکی از محققین در این باره می گوید: "گذراندن کلاس ها و تمرینات مربوطه اعتماد به نفس بیشتری به شما می دهد و به علاوه، از خطرات این قبیل تمرینات می کاهد." تمرینات آکروباتیک به عقیده این محقق از بهترین راه های کاستن از وزن بدن است.

۳. بدن شما عادت می کند:

"فردیدک هاگرم" استاد علوم بیولوژیکی در دانشگاه اوهایو می گوید: "بدن انسان به طور شگفت انگیزی به "عادات" پاسخ می دهد. پس اگر شما بدنتان را عادت داده اید که روزانه به طور مثال ده دقیقه ورزش کنید، سعی کنید این عمل شما همه روزه و به طور مداوم صورت بگیرد. بدن شما به این ورزش کوتاه مدت طوری عادت می کند که ترک عادت باعث ناراحتی و چاقی های موضعی خواهد شد."

۴. از خود "انسان" دیگری بسازید:

با انجام تمرینات مداوم، پرهیز از خوردن چربی‌های مزاحم و مصرف روزانه چربی‌ها، از خود انسان تازه‌ای بسازید. ورزش مداوم و رعایت کردن تمهیدات غذایی به سلول‌های بدن شما فرصت بازسازی و دوباره‌سازی می‌دهد. ورزش در مورد جوان‌سازی یاخته‌های بدن نیز اعجاز خاص خودش را دارد.

۵. تمرینات بدنی، همه جا:

وقتی برای خرید کالائی مجبور هستید در صف بایستید، در صف بانک‌ها یا اتوبوس‌های شهری، عضلات بدن به‌ویژه شکم و پاها و دست‌های خود را تکان دهید. حتی حرکت دادن عضلات مختلف بدن به مقیاس کوچک، به سوخت و ساز بدن شما کمک می‌کند و تداوم این ورزش‌های کوچک، نتایج بسیار مؤثری در سلامت بدن شما به‌بار خواهد آورد.

۶. گوش کردن به موزیک و رادیو:

حین انجام تمرینات می‌توانید به موزیک ریتمیک مورد علاقه خود گوش بدهید. مهم نیست موسیقی مورد نظر چیست. آنچه اهمیت دارد آن است که تمرینات شما توأم با هیجان باشد و این از طریق موزیک دارای ریتم میسر است.

۷. از پروتئین سبز غفلت نکنید!

اگر تصمیم گرفته‌اید گوشت را از برنامه غذایی خود حذف کنید، به یکباره خود را از کلیه پروتئین‌های بدنساز محروم نکنید. یک لیوان لوبیای سبز حاوی هفت گرم پروتئین است، همین مقدار نخودفرنگی به اندازه یک دانه تخم‌مرغ دارای پروتئین است. پس در کنار گذاردن تدریجی پروتئین حیوانی، حبوبات به‌ویژه لوبیا، لوبیای سبز و نخودفرنگی را فراموش نکنید.

۸. غذاهای لقمه‌ای حاضر و آماده:

افرادى که مجبورند زیاد به مسافرت بروند، اغلب بیشتر از دیگران کالری و چربی مصرف می‌کنند.

این افراد ناگزیرند در بین راه مقابل رستوران‌ها توقف کرده و غذاهای چرب و سنگین را روزانه معده خود سازند که همین امر سبب چاقی، به‌ویژه چاقی‌های موضعی در خانم‌ها می‌شود. برای جلوگیری از این امر می‌توانید ساندویچ‌های کوچکی مثلاً از مرغ سوخاری تهیه کنید و یا از سالادهای بدون چربی در حین رانندگی استفاده کنید.

۹. اشتیاق برای غذا خوردن:

وقتی اشتیاق و علاقه شما برای صرف نوعی غذا به اوج می‌رسد، اگر کمی در برابر آن مقاومت کنید، معمولاً از میزان هوش و اشتیاق شما کاسته خواهد شد. برای ایستادگی بهتر می‌توانید از شیوه‌هائى نظیر دوش گرفتن، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و یا هر کار دیگری مغایر با خوردن استفاده کنید. رابینسون می‌گوید: "با وجود این شما به خوردن نیاز دارید و با رعایت مواردی می‌توانید این کار را به راحتی و بدون ترس انجام دهید".

۱۰. پیاده‌روی اعجاز می‌کند!

پیاده‌روی، پیش از صرف غذا، بیش از تمرینات بدنی ورزشی در سوخت و ساز بدن مؤثر است. البته اگر پیاده‌روی با حرکات ورزشی توأم باشد، اثرات مضاعف در پی خواهد داشت.

۱۱. بهترین شیوه سوزاندن کالری بدن:

یک ماشین پله‌پیمانی، می‌تواند چند صد کالری را در طول یک ساعت بسوزاند. دامنه سرعت این ماشین به مراتب بیشتر از کارکرد معمولی پاهای یک فرد است. اگر برای حرکات و تمرینات عضلات پا به ماشین پله‌پیمانی دسترسی ندارید، سعی کنید قدم‌های شما حین راه رفتن بلند و دارای ضرباهنگ یک اندازه باشد تا عضلات پاهایتان تقویت شود.

۱۲. یادداشت بردارید:

"جانانان رابینسون" مدیر اجرایی مرکز داروهای ممنوعه میشیگان می‌گوید: "زمانی که به هوس خود در خوردن یک غذای چرب لذیذ فایق آمده‌اید، این موفقیت را در دفترچه یادداشت خود قید کنید تا با یادآوری آن انگیزه مقاومت‌های آینده را در خود تقویت کنید. این ساده‌ترین راه برای الگوسازی است".

۱۳. به عضلات خود استراحت دهید:

عضلات قوی داشتن یعنی برخورداری از سوخت و ساز منظمتر. اما با داشتن بدنی عضلانی، بدن شما باید در پی هر مرحله از تمرینات ورزشی استراحتی به خود بدهد. پس از استراحت دادن به عضلات خود، دوباره تمرینات را از سر بگیرید. بی‌تردید نتایج بهتری به دست می‌آورید.

۱۴. سی دقیقه ورزش، ایده‌آل است:

تمرینات به سبک تمرکزی یوگا بسیار مؤثرند. سی دقیقه انجام حرکات ورزشی در طول روز ایده‌آل است. اما صرف این وقت ممکن است همیشه میسر نباشد. دلسرد نباشید. سرانجام ۲ تا ۱۰ دقیقه ورزش در طول روز نیز به سلامتی شما کمک خواهد کرد.

۱۵. غذاهای کم‌کالری:

به‌منظور احتراز از غذاهای پرچربی در طول شب و در آشپزخانه اشتهاآور، خوراکی‌های لقمه‌ای را در جاهای به‌خصوصی از خانه قرار دهید. برای مثال، مقداری ذرت بی‌نمک یا چوب‌شور روی گیرنده تلویزیون یا در گوشه‌ای از گنجه لباس‌ها قرار دهید و شب‌ها با خوردن آن‌ها هوس غذا خوردن در طول شب را در خودتان از بین ببرید.

۱۶. برنامه مبارزه با چاقی:

از مؤثرترین اهداف رژیم خود، فهرستی تهیه کنید. (مصرف کردن غذاهای ساده فاقد چربی، تدارک دیدن ناهار توسط خودتان و غیره). فهرست را در پایان هر ماه بررسی کنید. "لیندا کروفرود" کارشناس عادت‌های تغذیه می‌گوید: "ما اغلب از اهداف خود فاصله می‌گیریم و تنها راه جلوگیری از آن بررسی ماهانه عملکرد ما در تغذیه بدنمان است."

۱۷. دست‌ها را آزاد نگه دارید:

هنگام بالا رفتن از پله‌ها، از نرده‌های کنار پله‌ها استفاده نکنید. این عمل سرعت عمل کالری سوزاندن بدن شما را کاهش خواهد داد. پس موقع بالا رفتن از پله‌ها صحیح‌تر آن است که دست‌هایتان آزاد باشد.

۱۸. در موقع گرسنگی آشپزی نکنید!

اگر چنین کنید، لقمه‌های کوچک برای خود خواهید گرفت و به‌میزان پخت غذا نیز خواهید افزود. با خوردن یک دانه سیب یا یک برش لیمو و غیره به گرسنگی خود فائق آئید و بعد با خیال راحت غذا درست کنید.

۱۹. نقش رنگ‌ها در تغذیه:

بهتر است غذاهای خود را در اتاقی که رنگ آبی دارد میل کنید و نه رنگ قرمز و تند.

بر پایه تحقیقات مؤسسات طبی دانشگاه "جان هیکنز" رنگ‌های گرم و تند نظیر قرمز، نارنجی و زرد سبب می‌شود که غذا مطبوع‌تر جلوه کند. در نتیجه انسان احساس گرسنگی و ولع بیشتری می‌کند. رنگ‌های سرد و ملایم مانند آبی و خاکستری درست نتیجه عکس رنگ‌ها تند را به دست می‌دهد.

۲۰. اهمیت عضلات بدن:

داشتن عضلات قوی، کلید اصلی سوزاندن چربی‌های بدن است، پس سعی کنید همواره در تقویت عضلانی خود بکوشید. اما این کم کردن وزن از طریق سوزاندن چربی‌ها را به‌طور آهسته و تدریجی انجام دهید، تا با فشار آوردن به عضلات آن‌ها را تقویت کنید.

۲۱. آهسته و آرام غذا خوردن:

اگر عادت دارید غذا را سریع بخورید، ضرورت دارد که به این توصیه عمل کنید. هنگامی‌که غذا در دهان دارید، هرگز چنگال به دست نگیرید، چون این عمل سرعت غذا خوردن را زیاد می‌کند.

۲۲. درس بگیرید:

اگر به دوییدن علاقه دارید، به‌هنگام خسته شدن از دوییدن زیاد، زمانی را به تمرین دیگری اختصاص دهید. اگر از آن تمرین هم خسته شدید با راکت، زمانی را توپ بزنید. پرداختن به حرکات و تمرینات متفاوت روش تمرینی شما را در حالت مثبت نگاه خواهد داشت.

۲۳. آیا پس از غذا خوردن می‌دوید؟

اگر پاسخ مثبت است، پس در هفته دوم این رژیم ۵۰ هفته‌ای، این قاعده را تغییر دهید. تأثیر حرارتی موجود در غذا باعث دور برداشتن و فزونی

گرفتن متابولیسم بدن می‌شود. در حالی‌که اگر این نظم را معکوس کنید، یعنی پس از دویدن و ورزش غذا بخورید، متابولیسم مورد نظر در خدمت قدرت کاری بدن شما قرار خواهد گرفت.

۲۴. پارونزی، عامل مهم تناسب اندام:

پارونزی، یا استفاده از ماشین‌های پارونزی در باشگاه‌های ورزشی، به کوچک شدن شکم، از بین رفتن پیه و چربی دور شکم و بالاخره فوی‌تر شدن عضلات دست و بازو کمک خواهد کرد.

۲۵. آهسته غذا بخورید:

زیرا کسانی که سریع غذا می‌خورند فرصت جذب کالری را به اندازه کافی به معده خود نمی‌دهند و غذائی با حجم زیاد و کالری بیش از حد مصرف می‌کنند. در حالی‌که اگر آهسته غذا بخورید ممکن است در یک سوم زمان صرف شده کالری مورد نیاز دریافت کرده و از خوردن بیش از حد غذا بپرهیزید.

۲۶. همواره سعی کنید با معده پر به خرید بروید:

زیرا افراد گرسنه در انتخاب غذاهای مورد نیاز اغلب چربی‌ها و شیرینی‌جات را انتخاب می‌کنند، بدون اینکه به نیاز بدن خود به ویتامین‌ها و کالری توجه کنند. خرید کردن با شکم پر می‌تواند توجه بیشتری را نسبت به ویتامین‌ها و کالری‌ها جلب کند.

۲۷. سعی نکنید خیلی زود لاغر شوید:

زیرا کسانی که خیلی سریع لاغر می‌شوند با سرعت بیشتری دوباره اضافه وزن پیدا می‌کنند. لاغر شدن تدریجی و منظم امکان متعادل نگهداشتن وزن پس از رژیم غذائی را امکان‌پذیر می‌کند.

۲۸. با نوشیدن مایعات خنک می‌توان برای لاغر شدن گامی مهم برداشت:

بدین ترتیب که نوشیدن آب سرد و نوشیدنی‌های خنک باعث مصرف انرژی می‌شود. در نتیجه بدن به صورت تدریجی لاغر می‌شود.

۲۹. غذای بسیار گرم نخورید:

پزشکان توصیه می‌کنند که از مصرف غذاهای بسیار گرم پرهیز کنید، زیرا هضم غذای سرد به آسانی صورت نمی‌گیرد و باید بدن آن را گرم کند و این کار مستلزم مصرف کالری قابل توجهی است. به این ترتیب روند هضم و جذب کند انجام می‌گیرد و از گرسنگی زودرس جلوگیری می‌شود.

۳۰. هرگز وعده غذائی را حذف نکنید:

در واقع این عمل روش ساخت چربی‌های ذخیره را به کار می‌اندازد. بهتر است به مقدار کمتر اما در چندین نوبت غذا بخورید.

وزن ایده‌آل:

سلامتی و تندرستی بیش از چاقی ارزش دارد. در دوران گذشته از زمانی که وسایل راحتی بشر بیشتر شد و زندگی اداری و صنعتی، به وجود آمد چاقی عمومیت یافت و حتی یک ارزش به شمار می‌آمد. ولی در حال حاضر سلامتی بیش از چاقی ارزش دارد به همین جهت رژیم‌های غذائی و ورزش اهمیت خاصی پیدا کردند. البته وزن هر کس طبق قد، سن، وضعیت عمومی و استخوان‌بندی او متغیر است

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=8266>

## ۴ هفته طلایی برای تناسب اندام

دوست دارید ورزش کنید اما وقت ورزش کردن ندارید؟ ما مشکل شما را حل کرده ایم. از متخصصان تناسب اندام خواسته‌ایم آن حرکات ورزشی روزانه را که فقط بیست دقیقه وقت شما را می‌گیرد معرفی کنند. مطالعات اخیر در خصوص نیاز بدن به ورزش نشان داده است که نیاز جسمانی زنان حکم می‌کند که آنها سه یا چهار بار در هفته به مدت پانزده دقیقه نرمش کنند تا از تجمع چربی در نقاط مختلف بدن آنها جلوگیری شود. اگر این برنامه را امتحان کنید، خواهید دید که طرف دو هفته بین یک یا دو کیلو وزن کم خواهید کرد.

ماهچه‌هایتان شکل بهتری به خود خواهد گرفت و انرژی بیشتری در آنها احساس خواهید کرد. هفته اول و دوم: در این مرحله نرمش‌ها را سه روز در هفته، به صورت یک روز در میان انجام دهید. از دمبل‌های سبک به وزن ۳ تا ۵ کیلو استفاده کنید. برای هر حرکت یک ست ۱۲ تا ۱۵ تایی طبق دستوری که داده خواهد شد، دمبل بزنید. نرمش‌ها را بدون توقف و بدون اینکه بیش از ۱۵ ثانیه استراحت کنید انجام دهید. هفته سوم و چهارم: همین روال را برای این مرحله نیز ادامه دهید. به این ترتیب شما در هر نرمش ۲ ست دمبل می‌زنید. پس از گذشت چهار هفته وزنه‌ها را از یک تا



سه کیلو زیاد کنید.

باز بسته کردن پاها در دو جهت، اولین حرکت ما است.

بایستید و پاها را به عرض شانه باز کنید. دستها را روی مفصل ران قرار دهید. سپس به آرامی چمباتمه بزنید تا ران‌هایتان تقریباً با زمین موازی شوند.

سپس به آرامی به عقب برگردید و در همین حال پای چپ خود را به سمت خارج بلند کنید. پای شما باید در زاویه ۴۵ درجه با زمین قرار بگیرد. برای یک ثانیه پای خود را در همان موضع نگه دارید. سپس پای خود را به موضع اولیه برگردانید.

بار دیگر چمباتمه زده و سپس همین کار را با پای راست انجام دهید.

به پشت بخوابید و دمبل‌ها را در دست بگیرید. آرنج‌ها و زانوها را خم کنید. سپس دست‌هایتان را در حالیکه دمبل به دست دارید به سمت بالای سینه بلند کنید بگونه‌ای کف دست‌هایتان در برابر هم قرار بگیرد. سپس به آرامی تا آنجا که بتوان دارید، دستها را به طرف خارج، از دو طرف باز کرده و به زمین برگردانده و بار دیگر دستها را رو به بالا به موضع اولیه باز گردانید.

در مرحله بعد آرنج‌ها را خم کرده تا جایی‌که قسمت بالای کتف زمین را لمس کنید. پس از آن آرنج‌ها را به طور دست باز کرده تا شکل حرف انگلیسی T را تشکیل دهند. بار دیگر وزنه‌ها را به سمت بالا بلند کنید.

به گونه‌ای بایستید که فاصله پاهایتان بیشتر از عرض شانه‌ها باشد. شست پاهایتان رو به خارج باشد. دست خود را در روبروی خود قرار داده و هر کدام از دو سر دمبل را در یکی از دستانتان بگیرید. به طرف پایین خم شوید تا آنجا که ران‌ها تقریباً موازی زمین شوند. سپس در حالی‌که به آرامی به جایگاه اولیه بر می‌گردید رو پاشنه پای خود فشار وارد کرده تا ماهیچه‌های سرین و پشت زانوهایتان سفت شوند.

سمت راست یک نیمکت یا تخت خواب بایستید. یک دمبل در دست چپ خود بگیرید. کف دست راست و زانو راست خود را روی لبه تخت تا نیمکت

قرار دهید. توجه داشته باشید که کمربان باید با زمین موازی باشد. دست چپتان در حالیکه کف دستها رو به جلو است آویزان کنید. به آرامی وزنه ها را به سمت پهلو بلند کنید. در حالیکه دستتان را بالا می‌برید آنرا بچرخانید تا کف دستها رو به پهلوها قرار گیرد. وزنه‌ها را پایین بیاورید و در حین پایین آوردن آنرا بچرخانید تا کف دستها رو به پایین قرار گیرد. یک ست ۱۲ تا ۱۵ تایی این حرکت را انجام دهید. سپس همین حرکت را از سمت چپ آغاز کنید.

در حالی که دمبل در هر دو دست دارید، بایستید. پاها را به اندازه دو طرف لگن باز کنید. دستها را در دو طرف بدن قرار دهید. به صورتیکه کف دستها رو به بدنان باشد. با پای چپ ۲ یا ۳ قدم به جلو بردارید سپس بدنتان پایین برده تا جاییکه ران چپ تان تقریباً با زمین موازی شود. پای راستان باید پشت سرتان کشیده قرار گیرد در حالی که تنها از ناحیه کشکک زانو به زمین اتصال دارد. پای چپ را به موضع اولیه برگردانده و سپس همین حرکت را با پای راست انجام دهید.

به پشت بخوابید. کف پاها را روی زمین قرار داده و زانوها را جمع کنید. دستهایتان را بدون وارد آوردن فشار در دو طرف سر قرار داده و آرنج‌های را رو به زانوها قرار دهید.

در حالی که سر و شانه هایتان را رو به بالا بلند می کنید زانوها را نیز به طرف آرنج حرکت دهید تا زانو و آرنج یکدیگر را لمس کنند. از بلند کردن سر به کمک دستها خودداری کنید. دستها نباید به سر فشار واردکنند.

در حالیکه دمبل در دست دارید بایستید. بازوها در دو طرف بدن و کف دستها رو به جلو قرار گیرد. هر دو وزنه تا نزدیک شانه بالا بیاورید. سپس دست راست را تا بالای سر خود در حالیکه کف دستها رو به خودتان است بالا ببرید. دست راست را پایین آورده و همین حرکت را با دست چپ انجام دهید. سپس هر دو دست را تا نزدیک شانه پایین آورید و بعد دستها را به موضع اولیه خود بازگردانید.

به پشت بخوابید. کف پاها را بر روی زمین قرار داده و زانوها را خم کنید. کف دستها رو به بالا قرار گیرد. پاها را به هم بچسبانید. سپس قوزک پا را چند سانتی‌متر بلند کرده و در همان حال پاهایتان را به سمت راست بچرخانید. چند لحظه در همان حالت مانده و سپس به موضع اولیه برگردید. سپس همین حرکت را از سمت چپ انجام دهید. اگر این حرکت خیلی برایتان دشوار است، می توانید روی قوزک پای خود کمی استراحت کنید.

منبع : هفته نامه زندگی مثبت

<http://vista.ir/?view=article&id=308749>

## ۵ خوردنی مفید برای تناسب اندام

خوردنی‌هایی که می نویسم تنها در کام شما لذیذ نیست که در حفظ تناسب و سلامت اندام شما نیز نقش موثری ایفا می کند.

۱- سیب. تحقیقات حاکی از آن است که سیب به دلیل محتوای آنتی اکسیدانی قوی حقیقتاً شما را بی نیاز از دکتر می کند. (ضرب المثل انگلیسی: روزی یک سیب بخور تا رنگ دکتر را نبینی!) به شخصه به هیچ قیمتی حاضر نمی شوم فرصت گاز زدن به یک سیب درخشان و خوش آب و





رنگ را از دست بدهم اما افق دید خود را گسترش دهید! به خوراک جو دوسر که بسیار برای صبحانه مفید است اندکی سیب رنده شده بیفزایید. همچنین برش هایی از سیب به ساندویچ بادام زمینی خود اضافه کنید.



۲- قره قاط. پختن این میوه ترش و خوش آب و رنگ بسیار لذت بخش است. قره قاط از سوزش مجاری ادرار در صورت ابتلای شما به بیماری دستگاه تناسلی جلوگیری می کند. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین آ و ویتامین سی است. نیم فنجان قره قاط تازه تنها ۲۵ کالری دارد. از همین رو هر وعده دست کم یک فنجان پر آن را میل کنید. قره قاط خرد شده و تازه را روی سالاد بپاشید یا خشک شده آن را به کلوچه یا سالاد کلم بیفزایید.

۳- کدو حلواپی. این میوه سرشار از ویتامین آ و فیبر است و اگرچه دارای نشاسته است؛ کمتر از آن چه گمان می کنید کالری دارد. یک فنجان کدوی پخته حاوی تنها ۸۰ کالری است؛ کمتر از برشی از یک قطعه نان. شش گرم فیبر بخورید تا چنان سرزنده و شاداب شوید که هیچ گاه خطا نکنید! کدو حلواپی را علاوه بر شیر افرا می توان با اندکی دارچین صرف کرد. به جای سیب زمینی یا برنج برش هایی از کدو حلواپی را به سوپ خود بیفزایید تا غذای شما مقوی تر شود.

۴- کلم. پاییز فصل همه انواع کلم است. از همین رو سالاد پاییزی بدون کلم تنها حکایت از بی سلیقگی دارد. کلم خصوصیات ضدسرطان قدرتمند و کالری اندکی دارد. گل کلم با روغن زیتون و گردوی برشته بسیار مفید و خوش خوراک است.

۵- انگور. انگور سرشار از موادی است که از برخی انواع سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کند. هنگام سرخ کردن جوجه به تابه انگور قرمز بیفزایید. به برنج نیز می توان انگور خشک شده (کشمش) یا حتی انگور تازه افزود. اگر خوشه ای از انگور را در یک کاسه آب چند ساعت داخل فریزر بگذارید بسیار مطبوع و لذیذ خواهد بود.

منبع : سایت آسمونی

<http://vista.ir/?view=article&id=14602>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ۵ گنج تناسب اندام در خانه

شاید شما هم از آن دسته افرادی هستید که فکر می کنید فعالیت های روزانه و ورزش کردن دو کار جدا از هم هستند و این که متخصصان می گویند روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید، کاری دشوار است. اما این طور نیست. شما می توانید با انجام دادن کارهایی ساده که نوعی ورزش هم محسوب می شوند، هم به کارهایتان برسید و هم در حفظ تناسب اندامتان کوشا باشید. باور کنید خیلی هم سخت نیست. همین حیاط خانه تان که شاید روزی چند بار از آن برای رفت و آمد استفاده می کنید، می تواند بهترین مکان



برای این کار باشد. پس دست به کار شوید. ابتدا با کاشتن کمی گل و گیاه جلوه‌ای نو به حیاطتان دهید تا علاوه بر منظره زیبا و روحیه بخشی که به وجود می‌آید، شوق فعالیت در آن هم در شما افزایش یابد. سپس فهرستی از کارهایی را که باید به صورت روزمره، هفتگی یا حتی ماهیانه انجام دهید، تهیه کنید. حالا با تهیه این فهرست خیلی خوب می‌توانید بفهمید که کارهایی که همیشه یا اغلب به دیگران یا وسایل الکتریکی می‌سپردید خودتان چه قدر راحت می‌توانید انجام دهید. پس دست به کار شوید. اگر هم نمی‌دانید از کجا شروع کنید، ما در اینجا ۵ کار را به عنوان



نمونه برای شما مطرح کرده‌ایم. بقیه‌اش باشد به عهده خودتان...

#### (۱) باغبانی

اگر در حیاط منزلتان باغچه‌ای مملو از گل و گیاه دارید، مسوولیت باغبانی گیاهان را خودتان به عهده بگیرید. با این کار هم روحیه‌تان را تازه کرده‌اید و هم کمی ورزش انجام داده‌اید. سعی کنید برای هرس کردن علف‌های هرز، به جای استفاده از ماشین‌های علف‌زنی از قیچی و داس‌های تیز که مخصوص این کار هستند، استفاده کنید. فقط حواس‌تان باشد که هنگام کار دستکش مخصوص باغبانی به دست داشته باشید تا از آسیب رسیدن و تاول زدن دست‌تان جلوگیری نمایید. همین باغبانی که شاید از نظر خیلی افراد کاری پیش افتاده باشد، فعالیت مفید برای بدن به شمار می‌رود و هر یک ساعت انجام دادن آن چیزی حدود ۲۰۰ کالری می‌سوزاند.

#### (۲) برف روبی

اگر در منطقه‌ای که زندگی می‌کنید که زیاد برف نمی‌بارد یا حیاط و پشت‌بامتان خیلی بزرگ نیست، بهتر است که خودتان اقدام به پارو کردن برف‌های باریده شده روی پشت‌بام، حیاط، پله‌ها و جلوی در منزلتان کنید. با این کار هم جلوی سفت و لغزنده شدن سطوح بیرونی منزلتان را گرفته‌اید و هم به تقویت عضلات شانه و بازوهایتان کمک کرده‌اید. ضمن اینکه باعث حفظ تناسب اندامتان نیز شده‌اید. می‌پرسید چگونه؟ فهمیدنش خیلی هم سخت نیست. شما در هر یک ساعتی که برف پارو کنید، ۵۴۵ کالری می‌سوزانید بنابراین با انجام همین کارهای ساده می‌توانید اندامی موزون و متناسب داشته باشید؛ فقط کافی است کمی تنبلی را کنار بگذارید. توجه به این نکته مهم هم ضروری است که پارو کردن برف ممکن است باعث ایجاد مشکل در برخی افراد شود. مثلاً اگر فردی مبتلا به کمردرد است امکان دارد این کار کمردرد او را تشدید کند. پس بهتر است کسانی که ناراحتی یا مشکل خاصی دارند قبل از انجام این قبیل کارها با پزشک خود مشورت کنند تا به دردمر نیفتند.

#### (۳) ماشین شویی

هر هفته یک روز را به شستن ماشین‌تان در حیاط منزل اختصاص دهید. این کار، هم نوعی ورزش است هم صرفه‌جویی! به جای اینکه چند وقت یک بار ماشین خود را به کارواش ببرید و هزینه‌ای را صرف شستن آن بکنید، آخر هفته‌ها یا حتی روز مناسب دیگری را به این کار اختصاص دهید. البته اگر می‌خواهید ماشین شستن خانگی به یک نوع ورزش و صرفه‌جویی مالی تبدیل شود، بهتر است سطلی را پر از آب کنید و در گوشه‌ای از حیاط بگذارید، سپس برای هر بار خیساندن دستمال‌تان درون سطل، مسافت بین ماشین تا سطل را طی کنید. با این کار هم کمی پیاده‌روی کرده‌اید، هم اینکه فقط با استفاده از یک سطل آب، اتومبیل‌تان را تمیز نموده‌اید. خوب است بدانید که شستن ماشین با این روش می‌تواند بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ کالری بدنتان را در هر ساعت بسوزاند.

#### (۴) جاروکشیدن

صبر نکنید تا برگ‌های کف حیاط تا مچ‌پایتان را بگیرد یا گرد و خاک حیاط با اولین بار گل شود. هر چند روز می‌توانید خودتان حیاط خانه را هر چه قدر هم که کوچک باشد جارو بزنید. تنبلی نکنید و از فشار آب برای تمیز کردن استفاده نکنید. جارو زدن با درگیر کردن عضلات بازو و پاها باعث سوزاندن مقدار زیادی از کالری‌های اضافه شما می‌شود اما حواس‌تان باشد نکات اصولی را موقع جارو زدن رعایت کنید تا دچار کمردرد نشوید. برای این کار از جاروهایی با دسته‌های بلند استفاده کنید. مدت طولانی دولا نمایند و در وضعیت‌های که احساس درد می‌کنید قرار نگیرید. جارو زدن‌تان را در یک

مدت زمانی خاص تنظیم کنید تا اصولی‌تر ورزش کرده باشید. ریتم یکنواخت موقع جاروزدن علاوه بر کنترل و حرکات می‌تواند باعث آرامش روحی هم بشود. نمایند و دروضعیت‌های که احساس درد می‌کنید قرار نگیرید. جارو زدن‌تان را در یک مدت زمانی خاص تنظیم کنید تا اصولی‌تر ورزش کرده باشید. ریتم یکنواخت موقع جاروزدن علاوه بر کنترل و حرکات می‌تواند باعث آرامش روحی هم بشود.

(۵) هیزم شکنی

چه اشکالی دارد که این قدر با تکنولوژی پیش نرویم و هم‌رنگ جماعت نشویم؟ همیشه که نباید برای گرم کردن خانه از بخاری و و لوازم گازی استفاده کرد. شما می‌توانید برای اینکه هم خانه‌تان را گرم کنید و هم کمی ورزش و تفریح انجام دهید، در حیاط منزل‌تان به شکستن هیزم بپردازید و هنگام سرما یا سوزاندن این هیزم‌ها در شومینه، فضای گرم و دلپذیر به وجود بیاورید. شاید جالب باشد بدانید که هیزم شکستن نوعی ورزش مناسب برای تقویت بازو، شانه‌ها و کمر است. البته حواس‌تان باشد که یک دفعه کوهی از هیزم شکسته شده را انبار نکنید زیرا این کار فقط نوعی ورزش و سرگرمی است که بهتر است از اواسط تابستان و فقط نیم تا یک ساعت آخر هفته‌ها آن را انجام دهید. منبع: ریدرزدايجست

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=361262>



## ۷ روش برای زیبایی اندام

در نظر گرفتن اهداف کوچک و قابل اجرا، روشی بسیار موثر تر از پیروی از برنامه‌های سخت برای دست یافتن به اهداف بسیار بزرگ است. برای اینکه اندامتان تغییر قابل ملاحظه‌ای پیدا کند، لازم نیست که حتما به اندازه یک دونه مارا تن بدوید و یا از یک کوه بلند بالا بروید. در واقع توصیه می‌کنیم برای رسیدن به تناسب اندام هیچ‌گاه یک مرتبه به ورزش سنگین نپردازید، بلکه قدم به قدم پیش بروید. این کار علاوه بر تضمین رسیدن به یک اندام متناسب، باعث اعتماد به نفس شما هم می‌شود. درنظر گرفتن اهداف کوچک، یک روش بسیار موثر برای سوزاندن چربی و داشتن عضلات خوش‌فرم و خوش‌تراش است.



ما ۷ هدف کوچک اما مفید و موثر را به شما توصیه می‌کنیم که با انجام آنها، شما می‌توانید اندامی زیبا و متناسب داشته باشید.

### • هدف ۱

طناب‌زدن بدون وقفه به مدت ۱۰ دقیقه:

• فواید:

این حرکت که معمولا در مدارس ابتدایی برای کودکان درنظر گرفته می‌شود، علاوه برسوزاندن بیش از ۱۰۰ کالری، باعث تناسب بازوها و پاهای شما می‌شود. در ضمن، طناب‌زدن، افزایش چالاکی، توازن و توان شما را هم به‌دنبال دارد. این حرکت را طبق برنامه زیر، سه بار در روز انجام دهید.

• برنامه:

- هفته اول: بدون طناب، ۱ تا ۲ دقیقه درجا بپرید. سپس طناب را بردارید و در هر بار چرخش طناب، یک جهش بر پای راست و یک جهش بر پای چپ انجام دهید. این نوع طناب‌زدن را یک دقیقه ادامه دهید. سپس طوری طناب بزنید که با هر چرخش طناب بر روی یک پایتان بپرید و این حرکت را نیز ۲ دقیقه انجام دهید.

- هفته دوم تا چهارم: پرش‌های سریع (یک پرش در هر ثانیه) به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه را به برنامه قبلی‌تان اضافه کنید. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه بین هر سری پرش استراحت کنید. برای شروع، ۶ بار این حرکت را تکرار کنید و به تدریج تا ۱۲ سری حرکت افزایش دهید.

- هفته پنجم تا هشتم: ۳ تا ۵ دقیقه بدون استراحت، طناب بزنید. به تدریج این میزان را در هر بار ۳۰ تا ۶۰ ثانیه اضافه کنید تا به مرز ۱۰ دقیقه برسید.

• هدف ۲

حرکت شنای مردانه انجام دهید.

• فواید:

علاوه بر دست‌ها، تمام بالاتنه‌تان را به کار می‌گیرد.

• برنامه:

(۱) بر روی راه‌پله زانو بزنید، دست‌های خود را ۲ یا ۳ پله بالاتر از زانوهایتان بگذارید. سپس به آهستگی آرنج‌هایتان را تا کنید و قفسه سینه‌تان را پایین بیاورید تا به پله برسید. این حرکت شنا را ۵ تا ۱۰ بار و یک روز در میان انجام دهید تا به تدریج برایتان آسان شود.

(۲) در این مرحله، دیگر لازم نیست با کمک پله‌ها شنا بزنید! روی زمین مسطح زانو بزنید به طوری که زانوهایتان کنار هم باشد، سپس دست‌هایتان را که به اندازه عرض شانه‌هایتان از هم باز شده است، بر روی زمین قرار دهید. در همان حالی که زانوهایتان روی زمین تا شده است، ۵ تا ۱۰ حرکت شنا را یک روز در میان انجام دهید.

(۳) هنگامی که این حرکت نیز برایتان آسان شد، زانوهایتان را از زمین بردارید و پاهایتان را صاف کنید تا تنها تکیه‌گاهتان بر روی زمین، پنجه پاها و کف دستانتان باشد. به آهستگی بدنتان را به طرف زمین ببرید به طوری که آن خط مستقیمی که از پاشنه‌های پایتان تا سرتان ایجاد شده همچنان حفظ شود. به این می‌گویند یک شنای مردانه! آن قدر تمرین کنید تا بتوانید ۱۰ حرکت شنای مردانه پشت سر هم انجام دهید. قبل از اینکه به این مرحله برسید، اگر خسته شدید، می‌توانید زانوهایتان را روی زمین بگذارید و حرکت را ادامه دهید.

• هدف ۳

۵ کیلومتر بدوید.

• فواید:

حدود ۲۵۰ کالری خواهید سوزاند (براساس سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت) و پاهایتان را قوی و متناسب خواهید کرد.

• برنامه:

وحشت نکنید. به پایان رساندن یک مسافت ۵ کیلومتری، حتی برای دوندگان هم در ابتدا یک هدف بزرگ است اما طراحی برنامه، به گونه‌ای است که به تدریج پیشرفت کنید تا زمانی که به آمادگی کامل برسید و بتوانید ۵ کیلومتر را تمام کنید.

- هفته اول: ۵ دقیقه پیاده‌روی کنید و سپس ۲ دقیقه بدوید. این روش را تکرار کنید تا مسافت ۱/۶ کیلومتر را طی کنید. این کار را ۳ روز در هفته انجام دهید.

- هفته دوم: ۳ تا ۴ دقیقه پیاده‌روی کنید و سپس ۳ تا ۴ دقیقه بدوید این روش را تکرار کنید. تا در مجموع مسافت ۱/۵ تا ۲ کیلومتر را طی کرده باشید. این روش دیدن را نیز ۲ بار در هفته انجام دهید.

- هفته سوم: ۱ دقیقه پیاده‌روی کنید و ۵ دقیقه بدوید، این روش را نیز تا رسیدن به ۲ کیلومتر تکرار کنید و باز هم ۲ بار در هفته بدوید.

- هفته چهارم: ۳ تا ۵ کیلومتر در یک روز و ۲ روز در هفته بدوید.

- هفته پنجم: مانند هفته چهارم ۳ تا ۵ کیلومتر در هر روز و ۳ روز در هفته بدوید.

- هفته ششم: اکنون می‌توانید هر روز ۵ کیلومتر را به آسانی بدوید.

• هدف ۴

خود را از میله بارفیکس بالا بکشید.

- فواید:

باعث تقویت بازوها، شانه‌ها و عضلات بالای پشتتان می‌شود.

- برنامه:

بارفیکس از آن ورزش‌هایی است که به‌خاطر سختی‌اش، همه از آن فرار می‌کنند و معمولاً در امتحانات ورزش مدرسه و دانشگاه‌ها، پایین‌ترین

نمرات را نصیب آدم می‌کند. اگر شما طبق برنامه عمل کنید، این حرکت برای شما خیلی آسان‌تر خواهد شد.

۱) یک صندلی در زیر میله بارفیکس قرار دهید. روی صندلی بایستید و سپس میله بارفیکس را طوری بگیرید که دستانتان به اندازه عرض

شانه‌هایتان باز و کف دستتان به طرف مخالف صورتتان باشد. حالا خود را بالا بکشید تا چانه‌تان به بالای میله برسد و همزمان با بالا کشیدن نفس

خود را بیرون بدهید. سپس با شروع تنفس بعدی به پایین بروید تا پایتان به صندلی برسد. ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه استراحت کنید و مجدداً حرکت را

تکرار کنید. برای شروع، ۲ تا ۳ بار حرکت خوب است ولی به تدریج که قوی‌تر می‌شوید، بر تعداد حرکات اضافه کنید.

۲) هنگامی که توانستید ۵ بار پشت سر هم خود را با کمک صندلی از میله بارفیکس بالا بکشید (بارفیکس بزیند)، صندلی را از زیر پایتان بردارید و

خودتان را کاملاً بالا بکشید.

• هدف ۵

یک حرکت تعادلی یوگا را یاد بگیرید:

• فواید: تنه‌تان را مستحکم می‌کند و انعطاف‌پذیری و قدرت بالاتنه‌تان را افزایش می‌دهد.

برنامه:

۱) پاهایتان را به هم بچسبانید و بایستید، دست‌هایتان را به‌طرف سقف بالا بکشید. پاشنه‌هایتان را بلند کنید و بر روی پنجه پاهایتان بایستید،

سپس به آهستگی زانوهایتان را تا کنید تا باسن‌تان به ۳ سانتی‌متری پاشنه‌های پایتان برسد. در طی انجام این حرکت پشتتان باید کاملاً صاف

باشد. اگر حفظ تعادل در این مرحله برایتان سخت است، یک لوله چوبی را زیر پایتان قرار دهید تا برایتان راحت شود.

۲) سپس زانوهایتان را از هم باز کنید و کف دست‌هایتان را که به اندازه عرض شانه‌هایتان از هم باز است را روی زمین و در ۳۰ سانتی‌متری

پاهایتان بگذارید؛ انگشت‌هایتان را از هم باز کنید به‌طوری که انگشت وسطی‌تان به‌طرف جلو باشد.

۳) در این مرحله آرنج‌هایتان را تا کنید تا آرنج‌هایتان زیر زانوهایتان قرار بگیرد. نگاهتان را مستقیم به جلو حفظ کنید.

۴) همان‌طور که انگشتان پایتان روی زمین است، تنه‌تان را به‌طرف جلو بکشید و سپس پاهایتان را در حالی که آرنج‌هایتان مختصری تا شده است

و تمام وزن‌تان بر روی دست‌هایتان متمرکز شده، از زمین بلند کنید. قبل از انجام این کار، یک بالش یا تشک جلوی خود بگذارید تا در صورتی که به

طرف جلو افتادید، آسیب نبینید. این حرکت را آنقدر تکرار کنید تا بتوانید ۳۰ ثانیه در حال تعادل بر روی دستانتان بمانید.

• هدف ۶

سرعت دویدن خود را افزایش دهید.

• فواید: ۱ کیلومتر دویدن سریع‌تر، می‌تواند میزان مصرف کالری را تا نزدیک به ۳۰ درصد افزایش دهد.

• برنامه ۱۰ هفته‌ای:

۱) هفته اول: با سرعت معمولی که برایتان راحت است. ۳ روز در هفته بدوید و یا در فواصل آن پیاده‌روی کنید.

۲) هفته دوم: فواصلی را که در زیر گفته می‌شود به برنامه معمول دویدن‌تان اضافه کنید: با دویدن معمولی به مسافت ۱ کیلومتر شروع کنید، ۱

کیلومتر بعدی را به این صورت بدوید؛ ۳۰ ثانیه سریع و سپس یک دقیقه معمولی بدوید. سپس با یک کیلومتر دویدن معمولی، خود را سرد کنید.

این برنامه را یک روز در هفته انجام دهید و ۲ روز دیگر در هفته همان برنامه دویدن / پیاده‌روی هفته اول را انجام دهید.

۳) هفته سوم: برنامه هفته اول را تکرار کنید.

۴) هفته چهارم: برای افزایش قدرت و استقامت پاهایتان از یک تپه یا مسیر سربالایی به‌طرف بالا بدوید. این تپه یا مسیر سربالایی باید طوری باشد که بالا دویدن از آن ۴۵ تا ۶۰ ثانیه برای شما طول بکشد (اگر تردمیل دارید، آن را بر روی شیب ۳ تا ۴ درصد تنظیم کنید).

روش انجام کار به این صورت است: برای گرم‌کردن خود، یک کیلومتر بر روی زمین صاف بدوید. سپس از مسیر شیب‌دار یا تپه بالا بدوید و بعد به تدریج سرعت خود را کم کنید، ۲ دقیقه استراحت کنید و ۲، ۳ بار دیگر دویدن از سربالایی را تکرار کنید. خود را با دویدن آهسته‌تر روی زمین صاف، سرد کنید.

این تمرین را یک بار در هفته، علاوه بر برنامه دویدن / پیاده‌روی در روزهای دیگر، انجام دهید.

۵) هفته پنجم: برنامه هفته اول را تکرار کنید.

۶) هفته ششم: برنامه هفته دوم را تکرار کنید.

۷) هفته هفتم: برنامه هفته اول را تکرار کنید.

۸) هفته هشتم: برنامه هفته چهارم را تکرار کنید.

۹) هفته نهم: برنامه هفته اول را تکرار کنید.

۱۰) هفته دهم: برنامه هفته دوم را تکرار کنید.

• هدف ۷

یک روز تمام پیاده‌روی کنید (۱۵ تا ۲۵ کیلومتر)؛

• فواید: بیش از ۱۵۰۰ کالری خواهید سوزاند، پاهای، دست‌ها و پشتتان تقویت می‌شود و بر چالاکتی، نوازن و سرعت شما افزوده خواهد شد.  
• برنامه:

۱) مسافت: هر هفته ۲ ساعت پیاده‌روی کنید (حدود ۱۰ کیلومتر). در دفعات بعدی هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به برنامه‌تان اضافه کنید تا به ۴ ساعت برسد.

۲) سطح شیب‌دار: در مسیرهای سربالایی پیاده‌روی کنید. یا اگر تردمیل در دسترس دارید، شیب آن را به ۵ تا ۷ درصد افزایش دهید و ۵ دقیقه راه بروید، سپس در شیب ۳ درصد ۲ دقیقه راه بروید. این فواصل را ۸ تا ۱۰ بار در یک روز از هفته تکرار کنید.

منبع: سایت دکتر ظهراپی

<http://vista.ir/?view=article&id=256396>

۷۰ نکته در مورد کاهش وزن ، تحرک و رژیم غذایی که همیشه باید به خاطر داشته باشیم

- همیشه به خاطر داشته باشیم که: اضافه وزن یا چاقی حالتی از بدن است که در آن یک ذخیره اضافی چربی وجود دارد این حالت ممکن است که خفیف (اضافه وزن) یا قابل توجه (چاقی) باشد. به وزنی که ۱۰٪ بالای وزن ایده آل در افراد نرمال باشد اضافه وزن و بالای ۲۰ درصد را (چاقی) می گویند.

- همیشه به خاطر داشته باشیم که: چاقی میتواند به صورت خارجی (بیرونی) و یا داخلی (درونی) باشد. نوع برونی یا مربوط به تغذیه (از طریق یک افزایش مصرف غذا) ویا سطح پایین فعالیت گسترش می یابد. نوع درونی نتیجه اختلال متابولیسمی و فیزیولوژیک یا روانی میباشد.

- همیشه به خاطر داشته باشیم که: وراثت معمولا نوع درونی را تحت تاثیر قرار میدهد و اگر یک بچه والدین دارای وزن طبیعی داشته باشد، ۱۰ درصد، اگر فقط یکی از والدین چاق باشند ۵۰ درصد و اگر هر دو چاق باشند ۸۰ درصد احتمال چاق شدن دارد.



عموما عقیده براین است که بچه های والدین چاق، چاق میشوند زیرا که در معرض همان غذا و همان عاداتی غذایی والدینشان می باشند، ولی در هر یک استعداد کنترل شده توسط ژنتیک نیز در پیشرفت چاقی دخیل است.

- همیشه به خاطر داشته باشیم که: گرسنگی تحریکی است معمولا ناخوشایند که یک شخص را وادار می نماید تا به جستجوی غذایی برای خوردن بپردازد. اشتها نیز یک واکنش ناخوشایند است که باعث میشود که یک شخص برای غذا تمایل وپیش بینی نماید. اشتها ممکن است برای نوع خاصی از غذا باشد. سیری احساسی است که همراه ارضای میل به غذا می باشد و پس از خوردن غذا پیش می آید. بی اشتتهایی غیبت یک تمایل برای غذاست درشرایطی که یک نفر به صورت طبیعی درانتظار آن نمی شد.

- همیشه به خاطر داشته باشیم که: دلایلی که بصورت گسترده برای زیاد خوردن و چاقی وجود دارد شامل:

(۱) احساسی: وقتی خوردن اجباری جبرانی است بر مشکلات روانی و احساسی

(۲) تنظیمی: وقتی مرکز کنترل اشتها بطور مناسب انجام وظیفه نمیکند.

(۳) فرهنگی: وقتی والدین، فامیل و دوستان زیاد می خورند و بچه ها همان عادات را یاد می گیرند.

- همیشه به خاطر داشته باشیم که: محققان در انستیتو روانپزشکی ایالت نیویورک و دانشگاه کلمبیا در نیویورک مطالعه ای کرده اند که نتیجه آن به صورت زیر می باشد:

آنها کودکان بین ۶-۱۷ سال با افسردگی و بدون افسردگی را ۱۵-۱۰ سال پیگیری کردند و دریافتند که بچه های افسرده وقتی که بالغ میشوند بیشتر چاق هستند تا بچه های غیر افسرده، این عامل (چاقی) با سایر عوامل نظیر سن، جنس مصرف سیگار یا الکل وکلاس اجتماعی، حاملگی ویا سابقه پزشکی فرد هیچ ارتباطی نداشت.

- همیشه به خاطر داشته باشیم که: علل غدد داخلی (متابولیسمی) چاقیهای بسیار شدیدی میدهند و نادر هستند و برعکس خوردن به حدی که غیر متناسب با فعالیتها فیزیکی باشد همیشه علت مستقیم چاقی است. پس چاقی یک اختلال رفتاری است و بنابراین می تواند با سایر اختلالات روانی طبقه بندی شود.

- همیشه به خاطر داشته باشیم که: لاغر شدن نیازمند یک تصمیم و تلاش ناشی از یک اراده قوی می باشد تا در برابر ناراحتی مداوم بتواند ادامه بدهد. اگر چه مشکل اصلی در درمان که همانا نگهداری اراده و عزم بیماراست، یک مشکل روانی می باشد، ولی روان شناسان در گذشته نقش بسیار کوچکی را در درمان به عهده داشته اند. فقط یک اقلیت بسیار کوچکی از افراد چاق اختلال مشخص روانی دارند وآنقدر واضح است که به روانپزشک ارجاع میشوند.



• همیشه بخاطر داشته باشیم که: هر رژیم شخصی باید متناسب باشد با :

(۱) چیزهایی که دوست دارید بخورید

(۲) خصوصیات فیزیکی شما

(۳) سطح فعالیت

(۴) سلامتی

(۵) شیوه زندگی شما

• همیشه به خاطر داشته باشیم که: افرادی که رژیمهای متناوب می گیرند (افرادی که بطور عاداتی رژیم می گیرند و رها می کنند) باعث می شود که در هر رژیم جدید ، وزن خیلی مشکل از دست می رود و میزان وزن بین دو رژیم بالا می رود و بنابراین وزن حالت یویو ( ۷۰-۷۵) پیدا میکند. این نوع عادت غذایی رژیم - بدون رژیم ( on-off) خیلی خطرناکتر است تا شخص بطور ثابتی یک مقدار اضافه وزن داشته باشد . علت این است که رژیم سخت باعث می شود که بدن بطور اتوماتیک سطح سوخت و ساز را پائین آورده تا انرژی را ذخیره نماید و بتواند با شرایط گرسنگی سخت خود را وفق دهد پس وقتی که شخص شروع به شکستن رژیم و خوردن می نماید، بدن بطور سریع سعی می کند که ذخائر تخلیه شده اش را بازسازی نماید و سوخت و ساز هم که در حد پائین است باعث می شود که شخص سنگین تر از گذشته شود .

• همیشه بخاطر داشته باشیم که محققان در دانشگاه براون (Brown) پیتسبورگ (Pittsburg) دریافته اند که وقتی که پزشکان در مورد کاهش وزن صحبت می کنند بیماران بیشتر گوش می دهند . بررسی بیشتر از ۱۰۰۰ نفر مشخص ساخت که ۸۰ درصد افراد با اضافه وزن با توصیه یک پزشک رژیم گرفتند در حالیکه ۵۰ درصد بدون انگیزه خاصی این حرکت را انجام دادند .

پس اگر شما برای متقاعد کردن خود برای کاهش وزن مشکل دارید سعی کنید به کسی که بیشتر از شما در مورد سلامتی اطلاع دارد نظیر پزشک معالجتان گوش کنید.

• همیشه بخاطر داشته باشیم که: اگر رژیم آنقدر سخت باشد و متعادل نشده باشد ویتامین ها و مواد معدنی نقصان یافته و کم خونی ایجاد می شود و اگر نشاسته در رژیم وجود نداشته باشد منجر به سوختن پروتئینها (ماهیچه ها) جهت انرژی میشود که ممکن است منجر به تحلیل عضلات ، نقصان عضله و آسیب کلی شود .

• همیشه به خاطر داشته باشیم که: محروم کردن خودتان از یک غذای مشخص اشتها را به سمت افزایش خوردن تنظیم می نماید .

• همیشه به خاطر داشته باشیم که: محدود کردن شدید مصرف انرژی رژیم ، انسان را خواب آلوده می نماید پس احتمال انجام فعالیتهای فیزیکی که بهترین روش بهبود شکل بدن و فرم دادن به عضلات است را کاهش می دهد .

• همیشه بخاطر داشته باشیم که : رژیم می تواند منجر به وسواس فکری نسبت به غذا شود که تمرکز به روی کار را کم می کند.

• همیشه بخاطر داشته باشیم که : چاقی میتواند درمان شود فقط و فقط توسط تغییر روش زندگی ( Life Style ) و درمان موثر غیر ممکن است مگر اینکه بیمار تحریک شده باشد و انگیزه تغییر روش زندگی را داشته باشد تا بتواند مسئولیت به انجام رساندن کامل این کار را به عهده بگیرد .

• همیشه به خاطر داشته باشیم که: مد هر عیبی که دارد که این حسن را دارد که شخص را جهت کاهش وزن ترغیب می نماید .

• همیشه به خاطر داشته باشیم که: ناخنک زدن در بین غذاهای اصلی در چاقی خانمهای خانه دار که آشپزی را دوست دارند و افرادی که در آشپزخانه ها کار می کنند نقش دارد.

• همیشه به خاطر داشته باشیم که: مقادیر خورده شده توسط کسانی که چاق هستند، به غذا و عوامل روانی و فیزیولوژیکی محیطی که غذا در آن سرو می شود بستگی دارد .

• همیشه به خاطر داشته باشیم که: معمولا افراد چاق سریع تر غذا می خورند و وقت کمتری را صرف جویدن یک لقمه غذا می نمایند و چون مرکز سیری تا تحریک شده و ایمپالسهای سیری را بفرستند نیاز به زمان است ، پس کمی که آهسته غذا بخورند با مقدار کمی غذا مرکز سیری تحریک شده و سیری را اعلام می نمایند ولی در افرادی که سریع غذا می خورند تا اعلام سیری مقدار زیادی غذا خورده شده است.

• همیشه بخاطر داشته باشیم که: بچه ها چون فعال هستند کمتر چاق میشوند ولی متاسفانه عادات غذایی مانیز از همان زمان که از لحاظ



- فیزیکی خیلی فعال هستیم شکل می گیرد و وقتی که تقریباً غیر فعال می شویم همان عادات را دنبال می کنیم .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: هیچ زن منفردی عمل چاقی شناخته نشده است هر چند که در فامیل چاقی گسترش می یابد ولی باز هم جداکردن عوامل ژنتیکی محیطی مشکل است .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: چاقی می تواند نشانه اختلال عمل غدد تیروئید، کاهش عمل غدد جنسی ، کاهش عمل غدد هیپوفیز و اختلال غدد فوق کلیوی باشد .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: وقتی که یک شخص چاق وزن از دست می دهد پس بدن به صورت جبرانی متوجه کالری دریافتی می شود و میزان سوخت و ساز را پائین می آورد و بنابراین وقتی که شخص رژیم را رها می کند بدن با سوخت و ساز پائین در معرض حجم بالای کالری قرار می گیرد و بنابراین خیلی سریع دوباره چاق می شود .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: چاقی هم با افزایش تعداد و هم بزرگ شدن سلولهای چربی همراه است .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: وقتی وزن تعیین میشود پیشرفت آن باید به صورت منظم چک شود که باید حداقل یک بار در چهار هفته ولی نباید بیشتر از هفته ای یکبار باشد زیرا یک وسواس وزن ایجاد می نماید. افسردگی نامناسب وقتی که برای ۲ تا ۳ روز هیچ وزنی از دست نمی رود و خوشحالی نامتناسب اگر یک افت قابل توجه وجود دارد ، ممکن است بوجود آید که هر دو ممکن است رژیم را بر هم بزند .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: حتی بایک محدودیت رژیمی خفیف و سبک تا ۳ کیلوگرم در هفته اول وزن ازدست می رود که به میزان زیادی به مصرف ذخیره قندهای ذخیره شده واز دست رفتن آب می باشد . پس بیمار به هیچ وجه نباید افسرده شود اگر پیشرفت هفته اول تکرار نمی شود.
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: یک ترازوی رژیمی کوچک در منزل بسیار کمک کننده است ، تا وزن پرسهای غذا، دقیق مشخص شود .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: بیماریهایی که در چاقی شیوعشان افزایش می یابد شامل بیماریهای قند، فشارخون ، بیماریهای کیسه صفرا، کبد چرب، نقرس ، اختلالات تنفسی ،استنوارتریت، فتقها، وریدهای واریسی، التهاب پوست ناحیه کشاله ران و زیر بغل می باشد .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: تخمین انرژی مورد نیاز برای مدیریت صحیح تغذیه لازم است و برای این لحاظ اجزای دفع انرژی روزانه (شامل میزان متابولیسم پایه، مصرف وابسته به فعالیت، گرما زایی ناشی از غذا ، انرژی مصرفی ناشی از بیماریها ) لازم است.
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: نیاز روزانه انرژی در بیماریهای جدی خیلی کم از حد نرمال بالاتر می رود بیماری خفیف میزان متابولیسم پایه ( م م پ ) + ۱۰% ، بیماری متوسط ( م م پ ) + ۲۵% و بیمار شدید ( م م پ ) + ۵۰% . حتی در شدید ترین بیماری نیز به ندرت نیازهای انرژی از ۳۰۰۰ کیلوکالری در روز تجاوز میکند .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که : وزن شامل توده خالص بدن بعلاوه بافت چربی میباشد ( در عدم وجود ورم) وزن بدن به صورت ایده آل میتواند بصورت زیر محاسبه شود:
  - خانمها = ۱۵۲ سانتی متر اول = ۴۵ کیلو گرم به ازای هر سانتی متر اضافه تر ۰/۹ کیلو گرم .
  - آقایان = ۱۵۲ سانتی متر اول = ۴۸ کیلوگرم به ازای هر سانتی متر اضافه تر ۱/۱ کیلو گرم .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: لووتیروکسین که هورمون مترشحه از غدد تیروئید است و متابولیسم را تحریک می نماید ، تا شواهدی دال برکم کاری تیروئید نداشته باشیم نباید استفاده شود و در برخی افراد خطرناک است . خواب آورها و آرامش بخش ها نیز هیچ تاثیری ندارد مگر در کاهش اضطراب در افراد چاق و ادرار آورها که بطوروسیع در درمان چاقی مورد استفاده قرار می گیرند خطر ناک بوده و هیچ ارزشی در پیشبرد کاهش وزن ندارد مگر اینکه بیمار دارای ادم ( ورم یا خیز) ناشی از بیماریهای قلبی ویا سایر بیماریها ک عضوی باشد .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که : رژیمی مناسب است که شما را بصورت ثابت گرسنه و خسته نگه نمی دارد ویک کاهش وزن آرام و تدریجی بطور متوسط ۰-۱ کیلوگرم در هفته را القا می نماید .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: رژیمهای گرسنگی شامل کم کالری وکم کربوهیدرات می باشد که اگرگرسنگی را بخواهیم تعریف نمائیم یک احساس ناراحتی است که اکثر مردم برای مدت طولانی نمی توانند تحمل نمایند . پس علت شکست چنین رژیمهایی نیز همین است. در

ضمن عده ای از مردم هستند که علاقه زیادی به چیزهای شیرین دارند و بنابراین اشتهاى آنها برای غذاهای با طعم شیرین باعث میشود که آنها خیلی مشکل بتوانند به این رژیم وفادار بمانند. عیب دیگر این رژیم ها این است که جایگزین این قندها (کربوهیدراتها) باید پروتئین ها که رژیم راگران می نمایند مصرف شوند. در چنین رژیمهایی پروتئین هاو چربیها محدود نمی شوند پس کالری بالا ممکن است کاهش وزن را مشکل نماید.

• همیشه به خاطر داشته باشیم که :در روزه داریهای سخت اکثرا گلیکوژن (فرم ذخیره ای قندها در عضله و کبد ) مصرف میشود که هرگرم گلیکوژن به سه تا چهارگرم آب متصل است و با مصرف آن چربی هم سوخته می شود ولی همراه آن پروتئین عضلات، هورمونها، آنزیمها و غیره نیز از بین میرود که مطلوب نیست .

• همیشه به خاطر داشته باشیم که: حالات ناخود آگاه رژیم شما را تخریب می نمایند نظیر:

(۱) مطالعه کردن :

خستگی همیشه حین مطالعه رخ می دهد واین طبیعی است که فکر چیزی لذت بخش نظیر خوردن خوراک مختصر باشیم پس ۲ تا ۳ خوراک مختصر بدون چربی مثل میوه ها ، کلوچه ، پنیرکم چربی ، پاپ کورن برنامه ریزی می کنیم و هر ساعت به عنوان پاداش پس از مطالعه استفاده کنیم .

(۲) برنامه های تبلیغاتی تلویزیون :

(در مورد خوراکیها) وقتی که این برنامه ها از تلویزیون پخش میشوند اتاق راترک کنید .

(۳) خستگی و بیحوصلگی :

اولین علت مصرف خوراکیهای مختصر است . باید فعالیتهای لذت بخشی برای اوقات فراغت خود پیدا کنید نظیر جستجو در اینترنت . خوراکیهای متنوع را در معرض دید نگه ندارید حتی در یخچال زیرا که وقتی دیده شوند ناخود آگاه در شما یک تحریک لذت بخش را آغاز خواهد کرد. اقدام همزمان شما همانا خوردن شما است .

(۴) تغل در خوردن خوراکیهای مختصر: خوراکیهای مختصر مقوی ولی کوچک هرچند ساعت بین غذاها مصرف کنید. اگر این کار را نکنید خود را برای یک پرخوری آماده کرده اید . سعی کنید فاصله بین مصرف غذاها از ۴ ساعت بیشتر نشود .

• همیشه به خاطر داشته باشیم که : نکاتی برای افزایش سوخت و ساز وجود دارد :

برای افزایش سوخت و ساز همیشه صبحانه رامیل نمائید . اگر تا پیش از ظهریا بعد از ظهر برای خوردن صبر کنید ، سوخت و ساز شما آهسته تر خواهد شد . صبحانه نظیر هیزم و سوخت و ساز مانند شومینه می باشد . برای افزایش سوخت و ساز وعده های غذاهائی کوچکتر را در طول روز مصرف نمائید.

۴-۶ وعده غذای کوچک را با فاصله ۲-۳ ساعت مصرف کنید . به داروهای گیاهی برای افزایش سوخت و ساز متکی نباشید . افزایش سوخت و ساز با اینها خیلی کم است و داروهای گیاهی ارزان نیستند. بجای اینها غذاهای پر انرژی نظیر غلات کامل ، لوبیا ، سبزیجات و میوه جات استفاده کنید . پیاده روی کنید و از پله ها بجای آسانسور استفاده کنید (اگر مشکل زانو ندارید) بجای هدر دادن پول برای قرصهائی که کار انجام نمی دهند ، برای افزایش سوخت و ساز فعالیتهای بیشتری را در اطراف خانه انجام دهید .

یک پیاده روی منظم را برای افزایش سوخت و ساز ترتیب دهید ، حداقل ۵ بار در هفته و هر بار ۳۰-۴۰ دقیقه، این بهترین راه برای افزایش سوخت و ساز است.

وقتی که تصمیم به کاهش وزن دارید هیچگاه خودتان را گرسنگی ندهید زیرا که این موضوع به یک کاهش سریع متابولیسم (سوخت و ساز) منجر خواه شد. از فواصل بیش از ۶-۵ ساعت بی غذائی دربین وعده های غذائی بپرهیزید .

• وعده های کوچکتر غذائی را با فواصل منظم میل نمائید .

هرگز بصورت متفرق غذا نخورید و برای هر وعده غذایی برنامه ریزی داشته باشید. اشتباه شایع این است که برخی وعده های غذائی نادیده گرفته میشود و خیلی کم در طول روز غذا خورده می شود این شما را مستعد مصرف غذاهای خرده ریز(نوک زدن) بعدا در طول روز مینماید. خوردن غذا برای کاهش وزن نیازمند برنامه ریزی است . • همیشه بخاطر داشته باشیم که : مایوس نشویم زیرا ازدست دادن وزن می تواند خیلی مشکل

باشد بخاطر سوء تفهیم در مورد غذاها و اینکه چگونه سوخت وساز (متابولیسم) عمل می کند ، بسیاری از غذاهائی که ما فکر می کنیم که از نظر کالری ضعیف هستند واقعا" اینطوری نیستند ما آن چیزی که فکر می کنیم درست است را استفاده می کنیم بدون اطلاع از کالریها و چربیهای پنهان درون آنها.

۷۰۰-۵۰۰ کالری کمتر از میزان سوخت وساز پایه مصرف کنید تا بطور مناسب وزن ازدست بدهید. میلیونها تومان برای قرصهای رژیمی ، مواد گیاهی و اختراعات عجیب و غریب رژیمی صرف می شود . در حالیکه اداره دارو و غذا بطور واضح اظهار می دارد که شما اگر یک کاهش مختصر در کالری ایجاد نمائید و بیشتر ورزش کنید می توانید وزن از دست بدهید .

آنها همچنین در برابر مصرف مکمل های رژیمی که ادعا می شود که چربی را به دام می اندازد، جذب چربی را متوقف می نماید، چربی را از بدن بیرون می اندازد و افزایش متابولیسم یا کاهش اشتها را ایجاد می نماید ، هشدار میدهند بسیاری از این مکمل ها برای سلامتی خطرناک هستند و آنطور که تبلیغ می شود عمل نمی نمایند.

• می توانید وزن از دست بدهید و در عین حال در طول روز هم غذاهای خوشمزه استفاده نمائید . شمامی توانید از همبرگر های خانگی که از گوشت بدون چربی هستند، پنیر کم چربی و نان گندم کامل که کالری مشابه داشته و چربی کمتری داشته باشد استفاده نمائید .

کلک کار در این است که چیزیکه معمولا می خورید را تعدیل نمائید. برچسبهای روی غذاهائی که از فروشگاه می خرید را بخوانید چون به ارزیابی میزان کالری و چربی کمک خواهد کرد و دید بهتری برای برنامه ریزی و عده های غذائی به شما می دهد . پس شما مجبور نیستید که تمام مواد غذائی مورد علاقه خودتان را رها کنید بلکه با یک برنامه خوب رژیمی میتوانید وزن از دست بدهید .

• همیشه بخاطر داشته باشیم که: ماهی دارای نوعی اسید چرب است بنام (امگا ۳) که باعث کاهش فشارخون ، تری گلیسرید و افزایش زمان انعقاد خون میشود و بنابراین باعث کاهش خطر بیماریهای قلبی عروقی می شود . ماهیهائی که دارای بیشترین میزان این چربی هستند شامل شاه ماهی، قزل آلا، ماهی خال خالی و ساردین و اره ماهی می باشند.

ولی باید بدانیم که همیشه بصورت سرخ نشده ، کبابی یا آب پز مصرف شوند. در ضمن تون ماهی که در کشورمان تولید می شود حاوی روغن است و به علت مواد نگهدارنده و نمک و نیز روغن که مربوط به خود ماهی نمی باشد و برای افراد با بیماری های قلبی عروقی توصیه نمی شود .

• همیشه بخاطر داشته باشیم که: اسید چرب" ۱ امگا ۳" علاوه بر ماهی در بعضی دانه ها مانند گردو ، سویا، پنبه دانه و کره بادام زمینی وجود دارد . در گندم نیز وجود دارند ولی باید به مقدار زیاد استفاده شوند تا همان خواص موجود در ماهی را بوجود آورند. FDA (سازمان دارو و غذا ) میزان مصرف اسید چرب" ۱ امگا ۳" را به میزان کمتر از ۲ گرم در روز تأیید کرده است زیرا میزان بیشتر آن ممکن است منجر به خونریزی یا سگته مغزی شود .

• همیشه به خاطر داشته باشیم که: (لپتین) توسط سلولهای چربی تولید میشود و به عنوان یک علامت که بدن دارای ذخائر انرژی کافی می باشد عمل می کند . پس اگر لپتین از خارج بدن وارد بدن شود بدن مصرف مواد غذائی را محدود می کند و میزان سوخت وساز را افزایش می دهد و لاغرتر میشود ، ولی در طی یک رژیم غذائی عکس این قضیه اتفاق می افتد یعنی با کاهش ذخائر چربی لپتین کاهش یافته و اشتها به غذا زیادتز شده و سوخت وساز توسط بدن کاهش می یابد و در نتیجه کاهش وزن روند کندتر خواهد داشت .

• همیشه بخاطر داشته باشیم که: فیبرهای مواد غذایی ، موادی هستند که به هضم دستگاه گوارش انسان مقاوم هستند و اساسا به دو نوع قابل حل و غیر قابل حل در آب طبقه بندی می شوند. قابل حلها در آب حل می شوند و تشکیل یک ژله ضخیم را می دهند و مثال آنها شامل پکتین میوه ها (بسیار قابل حل) میوه ها (بسیار قابل حل) و پسیلیوم(اسفرزه) که معمولترین فرم پیشنهادی حجم دهنده و نسبتا" قابل حل است می باشد . قابل حلها باعث تغذیه باکتریهای روده شده و در نتیجه تخمیر آنها اسیدهای چربی با زنجیره کوتاه ایجاد می شود. که این اخیرا آثار نسبتا" زیادی دارد .

اول اینکه سلولهای روده بزرگ را تغذیه کرده و منجر به بهبود آسیب دیده ها شده و مانع از ایجاد سرطان می شود و اینها وقتی که از جدار روده جذب می شوند به کبد رفته و باعث کاهش تولید کلسترول می شوند بنابراین منجر به کاهش میزان کلسترول سرم می شوند . اینها منجر به جلوگیری از تولید مخمرها و بیماریهای با منشا باکتریال نیز میشوند مثال خوب اینها شامل سیوس جو است که نسبتا" قابل حل است .

فرم غیر قابل حل مانند سبوس گندم اثرات بالا را ندارد ولی سموم روده را غیر فعال کرده و مصرف زیاد آن منجر به کاهش خطر سرطان روده و پستان میشود، نیز منجر به کاهش بیماریهای انگلی و باکتریال می شود. چیزی که مسلم است که باید مخلوطی از این دو مصرف شود که مانع از سرطان و بیماریهای قلبی و بیماریهای انگلی و باکتریال روده ها شود .

بهترین منابع مخلوط این دو نیز شامل دانه های غله ای پالایش نشده شامل جو، برنج قهوه ای ، گندم کامل، نخود ، لوبیا و کدو است و در بین میوه ها بهترین آنها شامل سیب و توت می باشد.

• همیشه بخاطر داشته باشیم که: میوه های حاوی پتاسیم شامل زردآلو، آووکادو، موز، گرمک یا طالبی ، خرما ، انجیر، خربزه ، انبه ، هلو، شلیل، پرتقال، تمبر هندی، کشمش ، ریواس و سبزیجات حاوی پتاسیم شامل کنگر، لوبیا، بروکلی ، هویج خام ، سبزیجات با برگ سبز تیره، زردک یا هویج وحشی و سایر غذاهای حاوی پتاسیم شامل سیب زمینی(تنوری با پوست)، کدوتیل ، کدوی زرد، گوجه و غلات ، حبوبات ، دانه آفتابگردان، آجیل ، ملاس ، کاکائو، ماهی تازه، گوشت گاو، گوشت ران مرغ می باشد.

• همیشه بخاطر داشته باشیم که: وقتی ما می خواهیم چیزی بخوریم و در ضمن کالری کمتری را وارد نمائیم از سالاد استفاده می نمائیم ولی گاهی این سالاد ناخواسته از یک همبرگر کالری تراست برای تهیه سالاد بهتر است از نکات زیر استفاده کنیم .

• سبزیجات با برگ سبز تیره را انتخاب نمائید : اساس هر سالاد سبزی و کاهو است معمولا ما برگهای روشن تری را دوست داریم ولی باید بدانیم که ویتامین C و A کافی در برگهای تیره تر وجود دارند پس به عنوان یک قانون کلی هر چه سبزیجات تیره تر باشند سالاد بیشتر مواد غذایی دارد .

• به بشقاب خود رنگ اضافه نمائید : وقتی که ما به غذا و سالاد مواد رنگی طبیعی اضافه می کنیم نه تنها به سبزیجات و میوه جات تازه دست می یابیم بلکه احتمال مصرف آنتی اکسیدانها و ویتامینها را تقویت می نمائیم .(آنتی اکسیدانها مانع از اکسید شدن و از بین رفتن سلولها می شوند) انتخاب غذاها با رنگهای درخشان یک راه ساده است برای انتخاب سالمترین غذاها که حاوی چربی کم و عاری از کالری اضافه می باشند. اینها از نظر انرژی غذایی غنی و از نظر کالری پائین هستند آنها بدون اضافه کردن کالری ، به غذا رنگ و مزه و قوام می افزایند .

• مثالهایی از مواد رنگ دار خوب شامل :

- فلفل سبز، هویج کوچک ، گوجه قرمز کوچک، فلفل و کلم قرمز، سیر، پیاز حلقه شده ، قارچ و تره فرنگی خرد شده ، پرتقال و گریپ فروت حلقه شده می باشند اینها حاوی بتاکریپتوگزانتین هستند.

- رنگ مارچوبه و تره حاوی فلاونوئید هستند که تخریب سلولها را مهار می کند.

- به سالاد مواد غذایی کامل نظیر پنیرکه ارزش غذایی بالا دارد و حاوی کلسیم است و لوبیا که منبع غنی پروتئین ، چربی پائین و از نظر آهن و ویتامین B و فیبر نیز غنی است بیفزایند . با اضافه کردن نصف کاسه لوبیا قرمز یا نخود به سالاد ، میزان مجاز از دانه ها که سرشار از کالری ولی پر از کلسیم و آهن هستند به سالاد اضافه نمائید .

دانه های گل آفتاب خشک شده (یک مشت) دانه کنجد (یک مشت) نیز می توان استفاده کرده یا از منابع غنی پروتئین با چربی پائین نظیر سفیده تخم مرغ جوشیده (بدون زرده) استفاده شود.

• سس را با خود ببرید (صرف غذای بیرون از منزل) و یا تقاضا کنید که روی سالاد ریخته نشود چون وقتی سس در کنار سالاد باشد کنترل بیشتری روی سس مصرفی که معمولا دارای کالری بسیار زیادی است و اکثر آن هم از چربی تامین میشود خواهید داشت و بجای استفاده از سسهای چرب از روغن زیتون یا سرکه استفاده کنید و از سبزیجات برای طعم دادن استفاده نمائید. سبزیجات می توانند مصرف نمک را کاهش دهند

• از سبزیجات آغشته به چربی پرهیز کنید.

• همیشه بخاطر داشته باشیم که : (آیس تی Ictea) ، چای با یخ شیرین شده، و آب میوه ها کالری زیاد دارند و برای افراد با اضافه وزن و دیابتها مناسب نیستند. پس بهترین نوشیدنی آب است . مصرف آب میوه ها باید محدود یا باید رقیق شوند . تحقیقات اخیر نشان میدهد که مصرف ۳۶۰ میلی لیتر آب میوه یا بیشتر در کودکان باعث چاقی می شود (جالب است بدانیم که اینها در مورد آب میوه های طبیعی است بدین ترتیب میزان آب میوه های مصنوعی مشخص میشود).

• همیشه به خاطر داشته باشیم که: فیبرهای رژیم موجود در نانهای خانگی (نانهای سبوس دار) باعث میشود که وعده های غذایی که بصورت

اجتناب ناپذیر کوچک هستند را بیشتر رضایت بخش نماید و به پیدایش حس سیری کمک نماید و ویتامینها و عناصر لازم را تامین نماید . با مصرف اینها به مواد و ویتامینهای تکمیلی نیازی نیست ، ولی ممکن است کمبود آهن بوجود آید پس هموگلوبین باید مرتب چک شود و در صورت نیاز آهن تکمیلی داده شود .

- همیشه به خاطر داشته باشیم که: داروهای ضد اشتها جانشین برای رژیم لاغری و تغییر شدید عاداتهای غذایی نیستند ، در بهترین شرایط آنها یک کمک هستند تا حتی الامکان شخص بیشتر به رژیم وفادار بماند و بنابراین هیچ توجیهی وجود ندارد که این داروها در اول درمان استفاده شوند .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: اگر مصرف کالری کمتر از ۱۰۰۰ کیلو کالری در روز است یک مولتی ویتامین تکمیلی نیاز است .
- همیشه بخاطر داشته باشیم که : ۷۵ درصد زنان به نیاز روزانه کلسیم خود دست نمی یابند. کلسیم در استحکام دندانها و استخوانها و انقباض عضلات و ضربان قلب کمک میکند و نقصان کلسیم منجر به پوکی استخوان میشود پس باید حدود ۱۲۰۰ میلی گرم در روز کلسیم مصرف شود. بهترین نوع کلسیم شامل لبنیات نظیر شیر ماست و پنیر است. یک وعده غذا با پنیر فقط ۲۰٪ میزان تعیین شده را تامین می نماید سایر غذاهایی که می توانند کلسیم را تامین می نمایند شامل سبزیجات با برگ سبز تیره ، لوبیای خشک شده ، و آب میوه هایی شامل کلسیم غنی شده و غلات می باشد .

ورزشها با تحمل وزن نیز نظیر راه رفتن ، دویدن ، یا سایر فعالیتهای فیزیکی در اکثر روزهای هفته می تواند به استحکام استخوانها کمک نمایند.

- حقایقی در مورد کلسیم ( تیم روابط عمومی انجمن رژیم آمریکا)

- همیشه بخاطر داشته باشیم که: انجمن سرطان آمریکا حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات و حداقل یک وعده غلات سرشار از فیبر را در هر روز توصیه میکند که طبق آمار "نظارت ملی بر پرسشگری در مورد سلامتی و تغذیه شماره ۳ " فقط ۲۳ درصد آمریکاییها این مورد را رعایت می کنند.
- همیشه بخاطر داشته باشیم که: گوشت قرمز بیشتر از چهار مرتبه در هفته نباید مصرف شود بطور کلی هر پروتئین حیوانی دارای کلسترول است پس هر روز باید کمتر از ۲۰۰ گرم از گوشت قرمز بدون چربی ، مرغ یا ماهی استفاده شود . گوشتهای پرورده نظیر سوسیس واز این قبیل هم مصرفش باید محدود شود . باید مصرف مواد گیاهی نظیر لوبیا، عدس ، نخود همراه برنج ویا ماکارانی و لازانیا بایک سس گوجه بدون چربی بجای اینها استفاده شود .

- همیشه بخاطر داشته باشیم که: گوشت سفید بوقلمون ۸ درصد چربی و از مرغ ۲۴ درصد می باشد که اگر پوست آن یا قسمتهای تیره آن را استفاده کنیم میزان چربی بیشتر هم میشود . پس مرغ را حدود ۲۰۰ گرم و پوست کنده استفاده می کنیم .

- همیشه بخاطر داشته باشیم که: ورزشهای ائروبیک (هوازی) و مقاومتی (با وزنه) دوروش اولیه ورزش هستند که بیشترین مناسبت را برای درمان افرادی که اضافه وزن دارند، دارا می باشند . ورزشهای ائروبیک با عث افزایش سوخت و ساز شده و منجر به افزایش انرژی دفع شده و در نتیجه کاهش وزن می شوند. این ورزشها وقتی بایک رژیم با پروتئین مناسب ولی چربی کم ترکیب شوند باعث بهبود و تسریع اکسید شدن و سوخته شدن چربیها می شوند. ورزشهای مقاومتی حجم عضله را افزایش میدهند و منجر به یک افزایش سوخت و ساز در حال استراحت به میزان ۲-۷ درصد می شوند . ثابت شده است که در خانمها ورزشهای مقاومتی بیشتر باعث کاهش وزن می شود.

- همیشه بخاطر داشته باشیم که: یک پیاده روی تند به مدت یک ساعت بهترین ورزش است برای کاهش وزن ولی این پیاده روی ممکن است بصورت گاهگاه لذت بخش باشد ولی اگر ۷ روز هفته ، در تمام مدت سال و در تمام شرایط آب و هوایی تاکید شود، ممکن است فرح بخش نباشد، ولی بهر حال هر مشکلی هم می تواند بصورت عادت ، جزئی از زندگی شود و مضافاً براینکه ورزش از تحلیل عضلات و استفاده ناکافی از عضلات جلوگیری می کند. استفاده ناکافی از عضلات تنه و اندامهای سیستم تنفسی و عضله قلب خطر اختلالات ارتوپدیک ، تنفسی و گردش خون را در بیمار افزایش میدهد .

- همیشه به خاطر داشته باشیم که: امکان دارد به جای استفاده از ماشین پیاده روی نماییم و به جای استفاده از آسانسور ، از پله ها استفاده نماییم و سرگرمی هایی را انتخاب کنیم که نیاز به فعالیت فیزیکی دارد.

- همیشه بخاطر داشته باشیم که : ورزش را حتی الامکان در اوقات معین و بطور مداوم انجام دهیم.

- همیشه بخاطر داشته باشیم که : بهترین فعالیت بدنی راهپیمائی است زیرا مقرون به صرفه و کم خرج است احتیاج به خرید لوازم ورزشی ندارد

- نیاز به کرایه زمین ندارد، نیازی به عضویت در باشگاه ندارد و ایمن ترین نوع ورزش است .
- همیشه بخاطر داشته باشیم که : پیاده روی حتی پس از رسیدن به وزن مطلوب هم باید ادامه یابد زیرا ممکن است یک روز انسان یک لیوان شیر و یا بستنی علاوه بر رژیم خود مصرف کند که این کالری اضافه اگر حذف نشود بصورت چربی خیلی زود مجددا در بدن شما جا گرفته وزن شما را بالا می برد .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: در افراد چاق شروع فعالیت بدنی مشکل است چون آنها یک بار اضافه که همان وزن توده چربی آنهاست را باید حمل نمایند و نیز اینها سیستمهای گردش خون و تنفس غیر کارا دارند چون این سیستمها باید کار اضافی همیشه درگیر هستند.
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: ورزشی که سوخت و ساز بدن را شدیداً بالا می برد و اشتها را زیاد می کند و رژیم را به هم می زند آن راهپیمائی منظم یا نرمش شما نیست ، بلکه تمرینات سخت و طاقت فرسای قهرمانان ورزشی است.
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: ماساژ و ارتعاش دهنده ها و سایر وسایل فیزیکی وزن اضافی را از بین نمی برد (البته اگر همراه رژیم مناسب و فعالیت بدنی مناسب باشد چاقی موضعی و سایز را تغییر خواهد داد) .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: تعریق بیش از حد کردن در حمام سونا باعث کاهش آب بدن میشود که بزودی جایگزین میشود و چربی را از بین نمی برد .

• همیشه به خاطر داشته باشیم که :

اضافه وزن در افراد بدون فعالیت بدو دلیل است :

(۱) عدم دفع کالریهای اضافی

(۲) مشخص شده است که گرفتن انرژی و دفع آن فقط وقتی توسط بدن می تواند بالانس شود که یک میزان متوسطی از فعالیت وجود داشته باشد. در یک مقطع با فعالیت کم و صرف غذای بیشتر به طورحیرت انگیزی اضافه وزن خواهیم داشت .

- همیشه به خاطر داشته باشیم که: مدیریت درمان اضافه وزن وقت گیراست و فواصل بین ویزیتها و میزان زمانی که یک پزشک درهر ویزیت نیاز دارد ، در بیماران مختلف ممکن است خیلی متنوع باشد برخی ممکن است به ویزیتهای اولیه نیاز داشته باشند. برخی ممکن است مشکلات سلامتی داشته باشند که نیازمند ارجاع به متخصصین باشند . با یکنواخت شدن کاهش وزن فاصله ویزیتها میتواند طولانی ترشود.
- عدم حضوردر یک ویزیت معین ممکن است به علت نا امیدی وسرخوردگی بدنیاال عدم توانائی درحفظ رژیم باشدکه باید پیگیری شود .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: یکی از درمانها برای اشخاصی که چاقی زندگی آنها را مختل کرده است ، جراحی است که در آن حجم معده کم میشود هر چند مطالعات نشان داده است که افرادی که معده شان تحت جراحی کوچک می شود نسبت به یک رژیم متناسب فقط کمی بیشتروزن کم کردند ولی دریک مطالعه ۲ ساله ، گروه جراحی شده وزن کم شده را بهتر حفظ کردند .
- همیشه به خاطر داشته باشیم که: یک اقدام جراحی که غذای مصرفی راکاهش داده ویک ضرر دائمی را ایجاد نمی کند وبه آسانی قابل برگشت است این است که دو فک راسیم پیچ می نماییم . بیمار صحبت می کند و می آشامد ولی نمیتواند بجود او به یک رژیم مایعات براساس شیر با یک میزان کم انرژی محدود میشود. این اقدام در برخی از بیماران موثر بوده است. ولی بسیاری به عاداتهای خوراکی قبلی بازگشته اند وبه وزن قبل از این عمل رسیده اند .

منبع : پزشک آن لاین

<http://vista.ir/?view=article&id=301014>

## آستین تیشرتتان را تنگ کنید

در بسیاری از ایمیل‌هایی که دریافت کرده‌ام از من خواسته شده برنامه‌ای را برای بازوها ارائه دهم که بتوانند از آن نهایت استفاده را ببرند بنابراین تصمیم گرفتم برنامه‌ای بنویسم که برای اکثر افراد قابل استفاده باشد ولی اگر شما هم خواهان دستیابی سریع به عضلات جدید بر روی بازوها هستید و نهایت قدرت و حجم را از طریق تمرین بدست آورید، قبل از آزمایش روش‌های دیگر این مقاله را تا انتها با دقت مطالعه کنید.

• گذر از موانع بزرگ = موفقیت‌های بزرگ

اغلب مردم با بزرگترین مانعی که روبرو میشوند زمانی است که میخواهند شدت تمرین را افزایش دهند. استپ عضلانی نتیجه چه عاملی است؟ بیش

از ۹۰٪ از اشخاصی که در باشگاه تمرین میکنند دچار تمرین زدگی هستند و وقتی بدنتان در شرایط تمرین زدگی است هیچ برنامه‌ای به شما کمک نخواهد کرد.

اولین اولویتی که برای بدنتان قائل میشوید باید ریکاوری تمام و کامل باشد. بعد از آن و فقط بعد از ریکاوری بر روی یک عضله جدید تمرین کنید. اولین گامی که برای اضافه کردن ۱ اینچ به دور بازویتان باید بردارید آنست که به مدت ۲ هفته تمرینات قدرتی را متوقف کنید. میتوانم صدای اعتراضاتان را بشنوم که "من به ۳ جلسه تمرین در هفته برای بازو نیاز دارم". نه شما هیچ احتیاجی به این مقدار تمرین در هفته ندارید احتمالاً بیشتر عاشق این هستید که بارها و بارها به باشگاه بروید و برنامه تمرین بازوها را اجرا کنید. این شیوه تمرین مثل اینست که موهایم را کوتاه کنم و آیا پس از آن ۳ مرتبه مراجعه به آرایشگاه در هفته به مرتب بودن موهایم کمکی میکند؟ رشد کردن نیاز به زمان دارد. در واقع شما به یک تمرین معقولانه نیاز دارید.

اگر انگیزه سخت و محکمی ندارید هم‌طور که در بالا ذکر شد بزرگترین مانع شما همین بازی فکری است و بهتر است که خواندن این متن را متوقف کرده و برای ایجاد انگیزه در خود تلاش کنید. این برنامه هیچ فایده‌ای برای افرادی که دچار تمرین زدگی شده‌اند نیز ندارد، یعنی کسانی که به مدت چند ماه هیچ مقدار سائیزی به بازوهایشان اضافه نکرده‌اند؛ اما بیشتر از تمام افراد حاضر در باشگاهشان تمرین میکنند. ارتباطی بین این دو فضا میبینید؟

البته در مورد افراد مبتدی و کسانی که تازه تمرین را شروع کرده‌اند استثنا وجود دارد و همچنین برای کسانی که فهمیده‌اند چگونه باید از فرکانس تمرین بهره ببرند و با تعدیل دفعات تمرین و فشردگی آن، شدت تمریناتشان را افزایش میدهند. این افراد روشهای تمرینی امروزی را اجرا میکنند.

• تمرین

سالها قبل تصمیم گرفتم اطلاعاتی که در مورد تمرینات بازوها کسب کرده و آنها را با هم مقایسه کنم. در این مقاله به اختصار بعضی از روشهای تمرینی را تجزیه و تحلیل میکنیم و با توجه به آن نتیجه‌گیری میکنیم. تمریناتی که در ادامه خواهیم آورد به صورت تضمینی عضلات جدیدی را به جلو بازو، پشت بازو و ساعدهایتان اضافه خواهند کرد.

جلو بازو نشسته با هالتر: روی لبه یک میز پرس بنشینید و هالتری را روی رانهایتان قرار دهید. فاصله دستها را به اندازه عرض شانه بگیرید و با انقباض بازوها هالتر را به سمت چانه بالا بیاوید. وزنه را به اندازه‌ای انتخاب کنید که به شما تنها اجازه اجرای ۸ تکرار صحیح را بدهد. این حرکت به شما اجازه میدهد که وزنه سنگین تری را نسبت به حالت ایستاده مورد استفاده قرار دهید زیرا در حالت نشسته دامنه حرکتی محدود تری را در اختیار دارید. سعی کنید حدود ۵۰٪ وزنه عادی که در فرم ایستاده به کار میبرید در این حرکت اضافه کنید. یک ست با ۸ تکرار اجرا کنید سپس بلافاصله ۱۰٪ وزنه را افزایش دهید و تا جایی که میتوانید تکرارها را ادامه دهید.





پرس سینه دست جمع: به یک طرفدار پرو پا قرص اجرای حرکات قدرتی وزنه آزاد یا اجرای حرکات با دستگاه اسمیت شوید. دامنه اجرای حرکات را به یک سوم بالایی محدود کنید. با محدود کردن دامنه اجرای حرکات میتوانید از وزنه های سنگین تری استفاده کنید. وزنه های سنگین در این دامنه بافت های عضلانی متفاوتی را نسبت به حالت عادی وادار به رشد میکند. هالتر را به گونه ای در دست بگیرید که فاصله کف دست ها از هم به اندازه ۱۵ سانتی متر باشد. سپس هالتر را از روی پایه بردارید و مراقب باشید در هنگام پایین بردن هالتر، پشت بازو ها بیش از حد کشش پیدا نکنند. از وزنه ای استفاده کنید که قادر باشید با آن ۸ تکرار صحیح اجرا کنید. با محدود کردن دامنه حرکتی میتوانید تا ۵۰٪ بیشتر از حالت عادی وزنه را افزایش دهید. یک ست با ۸ تکرار اجرا کنید، سپس ۳۰ ثانیه استراحت کرده و وزنه را ۱۰٪ افزایش دهید و هر تعداد که میتوانید با آن اجرا کنید.

معمولاً در تمام جلسات تمرین نسبت به ساعدها اجحاف صورت میگیرد ولی در اینجا دو حرکت آورده شده که میتواند برایتان ساعد هایی بر ابهت و چگال به ارمغان بیاورد که تاثیر واضحی بر روی نمای بازو میگذارند.

ساعد با هالتر نشسته: فرم اجرای این حرکت شبیه جلو بازو با هالتر نشسته است که در بالا ذکر گردید با این تفاوت که کف دست ها به سمت پائین قرار میگیرد و هالتر را از رو در دست میگیرید. اجازه بدهید وزنه در زمان پائین رفتن فشار مداومی ه ساعد هایتان وارد کند و آن ها را به سمت زمین بکشند و با قدرت عضلات ساعدتان وزنه را به سمت بالا بیاورید. یک ست با ۸ تکرار اجرا کنید، سپس ۳۰ ثانیه استراحت کنید و ۱۰٪ وزنه را اضافه کنید و تا جایی که میتوانید تکرار ها را ادامه دهید.

مچ با هالتر از پشت: برای اجرای این حرکت هالتری را از پشت در دست بگیرید. هالتر را از روی پایه بلند کنید و یا با کمک یار تمرینی هالتر را در دست بگیرید. سنگینی هالتر طبیعتاً مچ ها را در حالت کشش قرار میدهد، با استفاده از انقباض ساعدها؛ مچ را به سمت داخل بپیچانید. اگر تصور میکنید که قادر به استفاده از وزنه سنگین تری هستید، حتماً این کار را انجام دهید. سنگین ترین کنید و نگران استفاده از دامنه کامل حرکتی نباشید. یک ست با ۸ تکرار اجرا کنید، ۳۰ ثانیه استراحت کرده و ۱۰٪ به وزنه اضافه کنید و تا جایی که میتوانید تکرار ها را ادامه دهید.

هر زمان از این ۴ حرکت در جلسات تمرین بازو هایتان استفاده میکنید سعی کنید وزنه را ۱۵-۲۵٪ بیشتر از حالت عادی انتخاب کنید. انجام کارهای یکسان همیشه نتیجه یکسانی دارد. این جمله همیشه در مورد رشد عضلات صدق میکند.

• "برای خرید تی شرت های بزرگتر به سمت فروشگاه ها بروید"

حرکاتی که در بالا ذکر شد را سه مرتبه و برای بیشتر از ۱۲ روز اجرا کنید. در طول این مدت هیچ تمرین مستقیمی را بر روی بازوها اجرا نکنند. در این دوره میتوانید قسمت های دیگر بدنتان را تمرین دهید همچنین میتوانید از ورزشهای هوازی با شدت پائین در برنامه روزانه خود استفاده کنید. ولی به یاد داشته باشید اگر در حال حاضر دچار تمرین زدگی هستید، از این برنامه هیچ نتیجه به دست نخواهید آورد. از روشهای ذکر شده به طور دقیق استفاده کنید خواهید دید که این برنامه عضلات سفت و محکم و سایز قابل قبولی برایتان ایجاد میکند که نتیجه آن توسعه بازو هایتان خواهد بود.

آریان

tansaz.blogfa.com

<http://vista.ir/?view=article&id=361547>

 **vista.ir**  
Online Classified Service



## آیا دستگاه های لرزاننده اندام موثرند؟

تبلیغات دستگاه‌های لرزاننده‌ای که برای تناسب اندام استفاده می‌شود، چقدر واقعی است؟ با شروع سفر انسان به فضا در قرن بیستم، دانشمندان متوجه شدند تراکم استخوان فضاوردان در فضا به‌طور واضحی کمتر می‌شود. درمان با لرزش روشی بود که برای بازگرداندن تراکم استخوان آنها در راه بازگشت به زمین به‌کار گرفته شد. از این‌جا بود که محققان به فکر افتادند از این روش برای درمان پوکی استخوان سالمندان استفاده کنند.

تحقیقات بیشتر در این زمینه نشان داد که ارتعاش می‌تواند با ایجاد یک کشش رفلکسی در عضله، انقباض مداومی ایجاد کند. متخصصان شوروی سابق، از این اصل برای بالا بردن قدرت عضلات در ورزشکاران استفاده کردند تا این‌که در ۱۹۷۰ دانشمندان روسی دریافتند که این ارتعاش می‌تواند قدرت و انعطاف‌پذیری عضله را زیاد کرده و زمان بهبود درد پس از نرمش را کم کند.

سپس محققان غربی وارد گود شدند و از این وسیله برای ورزش، بازتوانی و کاهش درد استفاده کردند. این قصه ادامه



یافت تا امروز که انواع مختلفی از دستگاه‌های لرزاننده ساخته شده که عمدتاً برای تناسب اندام و تقویت عضلات به‌کار می‌روند و تبلیغاتشان را در خیلی جاها می‌توان دید. اما آیا این وسایل واقعاً تأثیری در تناسب اندام دارند؟

امروزه استفاده از دستگاه برای لاغر شدن، رواج بیشتری در جامعه پیدا کرده است. ورزشگاه‌ها هم برای جلب نظر مردم سعی می‌کنند روز به روز در تهیه وسایل جدید با هم رقابت کنند. شما طرفدار کدامیک از دستگاه‌های تناسب اندام هستید؟ تردمیل؟ دوچرخه؟ یا این‌که ترجیح می‌دهید از دستگاه لرزاننده استفاده کنید که جدیدترین مدل آن به تازگی شهرت زیادی در کشورهای غربی برهم زده است؟!

متأسفانه در عمل، هیچ معیار صحیحی برای استفاده از این وسایل و کاربرد آن برای افراد مختلف وجود ندارد و اگر هم دارد، در مراکز ورزشی اجرا نمی‌شود.

اگرچه مربیان در سالن‌های ورزشی حضور دارند و در مورد تعداد حرکات و کاربرد آن برای تناسب اندام راهنمایی لازم را ارائه می‌دهند، اما معمولاً کارشناسی وجود ندارد که با توجه به وضعیت جسمی و سوابق بیماری‌های شما، در انتخاب دستگاه مناسب و بی‌خطر برای سلامت‌تان، شما را راهنمایی کند.

شماری از محققان، می‌گویند هنوز اطلاعات دانشمندان در زمینه اثر لرزش با شدت‌های مختلف روی بدن انسان فاقد عمق کافی است و برای استفاده از این شیوه باید تامل کرد.

در نهایت این خود شما هستید که باید انتخاب کنید برای لاغر شدن از کدام وسیله استفاده کنید. پس بهتر است درباره جدیدترین دستگاه لرزاننده که موجب شگفتی خیلی از کاربران شده است، چیزهایی بدانید.

• دستگاه جدید چه می‌کند؟

دستگاه جدیدی که در آمریکا معرفی شده، صفحه‌ای مانند اسکیت برد (skateboard) است که در هر ثانیه، ۲۰ تا ۵۰ بار در سه جهت می‌لرزد و بدن فردی را که روی آن ایستاده است، به این ترتیب می‌لرزاند.

شرکت سازنده این دستگاه می‌گوید این لرزش عملکرد ریه‌ها و پاها را بهتر می‌کند، ماهیچه می‌سازد، قابلیت انعطاف و قدرت بدن را بیشتر می‌کند، درد و اضطراب را کاهش می‌دهد و روند پوکی استخوان را متوقف و فعالیت استخوان‌سازی را تشدید می‌کند.

با این حال عده‌ای از محققان از خطرات احتمالی این دستگاه، از کمردرد گرفته تا تخریب غضروف‌ها، خبر می‌دهند و حتی معتقدند لرزش‌های شدید می‌تواند به مغز هم آسیب برساند. این گروه از محققان می‌گویند علم هنوز آن قدر در این باره بررسی نکرده که در مورد عواقب درازمدت استفاده از این دستگاه نظر بدهد.

با وجود این نگرانی‌ها، سازمان فضایی آمریکا (ناسا) استفاده از دستگاه لرزاننده را به عنوان ابزاری برای کاستن از آتروفی ماهیچه و از بین رفتن سلول‌های استخوانی در سفرهای طولانی فضانوردان در حالت بی‌وزنی، مورد بررسی قرار داد و متوجه شد استفاده از صفحه لرزان، باعث تشدید فعالیت ماهیچه‌ها می‌شود، اما در این مورد که آیا این کار می‌تواند باعث دویدن سریع تر یا پرش‌های بلندتر در ورزشکاران شود، تحقیقی صورت نگرفت.

این دستگاه مانند ورزش‌های هوازی (آئروبیک) عمل نمی‌کند، بلکه سیستم آن بیشتر مانند یک وزنه‌برداری بدون بلند کردن وزنه است. عوارض این دستگاه‌ها شامل کمردرد، آسیب به غضروف‌ها، تاری دید، کاهش قدرت شنوایی و حتی آسیب مغزی است.

#### • طراحی مشتری‌پسند!

سازندگان این دستگاه، علاوه بر مدل‌هایی که در سالن‌های ورزشی به کار می‌رود، مدل‌هایی را هم برای استفاده در منزل طراحی کرده‌اند. البته با قیمت بالای آن (از ۳ هزار تا ۱۰ هزار دلار) هرکسی از پس تهیه‌اش برنمی‌آید.

نکته دیگر این است که کسانی که از سر و صدا خوششان نمی‌آید بهتر است برای خرید این دستگاه عجله نکنند، چون موتور این دستگاه صدای مهمه خفیفی ایجاد می‌کند که ممکن است به تناسب اندامش هم نیارزد، ضمن این‌که کلی پول باید در گوشه خانه بخواهد.

جالب این‌جاست که مریبان تناسب اندام هم طرفدار این دستگاه‌ها هستند، چون احتمالاً زودتر می‌توانند از شر شاگردان تنبل خود خلاص شوند و پول بیشتری هم گیرشان می‌آید!

#### • فروشندگان ادعا می‌کنند!

بعضی از فروشندگان این دستگاه ادعا می‌کنند که این وسیله می‌تواند علاوه بر افزایش قدرت بدنی و بهبود خواب، باعث از بین رفتن دردهای افراد شده و مشکل بی‌اختیاری ادرار آنها را هم حل کند.

البته محققان معتقدند نباید تمام ادعاهای فروشندگان را به راحتی باور کرد، چون بیشتر این تبلیغات، تنها بازارگرایی بوده و الزاماً حقیقت ندارد. این محققان بر این باورند که لرزش‌های شدید و پر نوسان در درازمدت می‌تواند خطرناک باشد، زیرا این لرزش‌ها می‌توانند در سراسر بدن موج‌های شدید ایجاد کنند.

حتی سازندگان این دستگاه هم توصیه می‌کنند که روزانه حداکثر ۲۰ دقیقه از این دستگاه استفاده شود، چون استفاده بیش از حد، برخلاف استاندارد صنعتی تعیین شده در مورد ایمنی لرزه‌ها در محل کار ست. این در حالی است که اداره ایمنی و سلامت در محل کار، برای تجهیزات تناسب اندام یا fitness سطح ایمنی تعیین نمی‌کند.

سازندگان این دستگاه‌ها می‌گویند: "زنان باردار، افراد دچار انفصال شبکیه (جداشدگی لایه‌های داخلی شبکیه از لایه رنگدانه)، لخته‌خون، تومور استخوان و برخی دیگر از مشکلات پزشکی، نباید از دستگاه‌های لرزاننده جدید استفاده کنند." همچنین توصیه می‌کنند که روزانه حداکثر ۳۰ دقیقه از این دستگاه‌ها استفاده شود.

به اعتقاد کلینتون روبین، استاد مهندسی زیست پزشکی (بیومدیکال) در دانشگاه ایالتی نیویورک دستگاه‌های لرزاننده دیگری که در بازار هستند و تأیید اداره غذا و دارو (FDA) آمریکا را گرفته‌اند لرزش‌های بسیار خفیف‌تری ایجاد می‌کنند. اما میزان لرزش دستگاه‌های جدید (۲۰ تا ۵۰ بار در ثانیه)، در حدی است که می‌تواند باعث کمردرد، آسیب به غضروف‌ها، تاری دید، کاهش قدرت شنوایی و حتی آسیب مغزی شود. او به عنوان یک

دانشمند، نگران آن است که مردم بر پایه معرفی نادرست و غیر علمی یک دستگاه از آن استفاده کنند، بدون آنکه از خطرات احتمالی آن آگاه باشند.

به هر حال، اگر با همه این توضیحات هنوز تکلیف را متوجه نشده اید، باید گفت فقط خود شما می‌توانید مراقب سلامت‌تان باشید! فراموش نکنید حتی در دسترس‌ترین دارو- مانند آسپرین- هم برای همه مناسب نیست!

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=279406>



### آیا شما تناسب اندام دارید؟؟

چند بار به کسانی برخورده‌اید که با اینکه از شدت لاغری دارند می‌شکنند هنوز معتقدند اضافه وزن دارند و باید مقادیر بیشتری وزن کم کنند؟ در نقطه مقابل، چند آدم چاق را می‌شناسید که خود را خیلی هم خوش‌تیپ می‌دانند؟ تصور ذهنی که هر کسی از چگونگی وضعیت ظاهری و اندام خود دارد، بادی ایمیج می‌گویند. بادی ایمیج یعنی درکی که هرکس از وضعیت بدن خود دارد و این عامل ذهنی موثری است که می‌تواند بر اعتماد به نفس، نوع رفتارهای تغذیه‌ای، فعالیت‌های بدنی و چگونگی رابطه شما با دیگران اثر بگذارد.



اگر کمی به جامعه دقت کنیم، کلیشه‌هایی درباره قضاوت افراد درباره فردی

که با آنها روبه‌رو می‌شویم، وجود دارد که بخش بزرگی از آن به وضعیت ظاهری فرد بستگی دارد. اگر در برخورد اول با فرد لاغر یا متناسبی روبه‌رو شویم، ناخودآگاه او را فردی پرکار، موفق، محبوب، قوی و خودساخته می‌بینیم. برعکس در برخورد با یک فرد چاق، ذهن ما به صفاتی مانند تنبلی، بی‌توجهی، ضعف اراده و ... سوق می‌یابد.

در هر سرزمینی بسیاری از این کلیشه‌ها به فراخور فرهنگ آن کشور وجود دارد. برای مثال، چاقی در کشور ما در گذشته علامت رفاه، سرزندگی، تحول و ... شناخته می‌شد. رسانه‌ها نقش بسیار موثری در شکل‌گیری این کلیشه‌ها و تغییر آنچه پیش از این وجود داشته، دارند. زمانی که در تبلیغات رسانه‌ها به طور مداوم با افراد بسیار لاغر یا بسیار عضلانی برمی‌خوریم که شخصیت مثبت را بازی می‌کنند و بسیار زبر و زرنگ و فهمیده و محبوب هستند، این دو مشخصه در ذهن ما همواره در کنار هم قرار خواهد گرفت و آن کلیشه‌ها به وجود خواهد آمد.

این کلیشه‌ها در ذهن ما اعتقادی به وجود می‌آورند که منشأ عملکرد ماست برای اینکه بتوانیم به معیارهای ارزش جامعه نزدیک شویم، در حالی که ممکن است بر اثر افراط و تفریط در آن باره دچار مخاطرات ناشی از آنها بشویم و اگر نتوانیم به آنچه هدف‌مان است برسیم، در بهترین حالت دچار افسردگی ناشی از احساس شکست شویم.

• تناسب اندام ایده‌آل

زمانی که دست یافتن به لاغرترین اندام در دخترها و عضلانی‌ترین اندام برای پسرها حد نهایت آرزوها و آمال باشد، با اختلال‌های رفتاری در میان جوانان روبه‌رو می‌شویم که دست زدن به رژیم‌های غذایی غلط، تمرینات بدنی وحشتناک، توسل به انواع و اقسام داروهای لاغرکننده و عضله‌ساز و ... از جمله عادی‌ترین آنهاست.

ممکن است آنها خود را در معرض گرسنگی‌های طولانی مدت و کشنده قرار دهند زیرا از اندام خود راضی نیستند. ممکن است داروها یا موادی را استفاده کنند که عوارض جبران‌ناپذیری داشته باشد و به این ترتیب ممکن است سلامت خود را به خطر بیندازند.

به یاد داشته باشید که وضعیت بدنی شما تحت تاثیر عوامل متعددی است که تغییر برخی از آنها در حوزه اختیار شما نیست. عواملی مانند فرم ساختمانی بدن، یا به اصطلاح تیپ بدنی، استخوان‌بندی، شیوه ذخیره‌سازی چربی در بدن و .. به شما به ارث رسیده‌اند و تحت تاثیر عوامل ژنتیکی هستند بنابراین شما نمی‌توانید آنها را تغییر دهید.

بعضی از افراد به طور ژنتیک فاقد مواد اولیه برای ساختن یک اندام مانکنی هستند و رعایت رژیم‌های سخت و انجام فعالیت‌های بدنی توان‌فرسا هم نمی‌تواند این اندام‌ها را در آنها به وجود آورد. برای مثال در آمریکا تنها ۵ درصد زنان به طور ژنتیکی اندامی کشیده و لاغر دارند.

درباره آقایان هم همین‌طور است. در آقایان محدودیت فیزیولوژیکی درباره مقدار عضله‌ای که فرد می‌تواند داشته باشد، وجود دارد که براساس آن درصد چربی و عضله او تعیین می‌شود. به عبارت دیگر، از نظر فیزیولوژیک غیرممکن است که شما بتوانید مقدار نامحدودی عضله در بدن خودتان به وجود بیاورید حتی اگر ساعت‌ها ورزش کنید و رژیم‌های سخت بگیرید.

بنابراین باید واقع‌گرا باشیم و از خود توقع معقول داشته باشیم.

• آیا وزن آرمانی کلید دست‌یابی به سلامت، موفقیت، زیبایی و خوشبختی است؟

بدون شک برای دستیابی به هر یک از خواسته‌های بالا، تنها وزن آرمانی کلید طلایی نیست. در حوزه سلامت، تکیه بر وزن به تنهایی و به عنوان شاخصی که نشان دهنده سلامت شما باشد، مدت‌ها است با تردید روبه‌روست. به تازگی دانشمندان اخطار داده‌اند تمام افراد لاغر سالم نیستند، برعکس ممکن است به علت تجمع چربی در ارگان‌های داخلی با خطر بیشتر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مواجه باشند. در این حوزه، عوامل دیگری مانند فشارخون، میزان کلسترول و قندخون، چگونگی شیوه زندگی و ... دخالت دارند.

برای شناخت تاثیر وضعیت اندام بر میزان موفقیت، یکی از دوستان موفق خود را در نظر بیاورید. او چه خصوصاتی دارد؟ حالا یک پزشک، وکیل و ... را در نظر بیاورید. چه عواملی در موفقیت آنها موثر بوده است؟ آیا لزوماً تمام افرادی که مدل هستند، در زندگی افراد موفق به حساب می‌آیند؟

درست است که وضعیت ظاهری عامل موثری در جلب توجه دیگران است اما آیا ادامه این توجه هم تنها به وضعیت ظاهری و اندامی شما بستگی دارد؟ بدون شک چنین نیست، همان‌طور که بارها این مساله را تجربه کرده‌اید.

تصور کنید که دو برادر دوقلو در مجلس هستند و کاملاً شبیه هم لباس پوشیده‌اند. یکی از آنها لبخندی به چهره دارد، پر سر و صداست، با همه گفتگو می‌کند و با شادی دیگران را سرگرم می‌کند اما آن دیگری با چهره‌ای گرفته و عبوس در کنار اتاق نشسته و هیچ تمایلی به گفتگو با دیگران ندارد. آیا توجه شما به کدام یک بیشتر خواهد شد؟

• چه کنیم تا تصور ذهنی ما از اندام‌مان بهتر شود؟

▪ تنها روی وزن‌تان متمرکز نشوید. وزن به تنهایی شاخص خوبی برای برآورد وضعیت شما نیست.

▪ به یاد داشته باشید چیزی به نام «وزن درمانی» که برای همه یکسان باشد، وجود ندارد. برای هر نفر با توجه به قد او، استخوان‌بندی و تیپ بدن او محدوده وزنی سالمی وجود دارد که مختص اوست.

▪ به یاد داشته باشید برای میزان عضلانی که می‌تواند در بدن شما به وجود آید، محدودیت وجود دارد که این محدوده به طور طبیعی در بدن شما کنترل می‌شود.

▪ بسیاری از افراد عضلانی یا افراد بسیار لاغری که در تلویزیون می‌بینید، محصول داروهای گوناگون هستند. ممکن نیست در شرایط طبیعی و بدون وجود آن داروها چنین اندام‌هایی به وجود آیند.

▪ به جای اینکه تنها به فرم ظاهری خود بپردازید، سعی کنید جنبه‌های دیگر شخصیت خود را القا دهید. به این ترتیب و با افزایش اعتماد به نفس

ناشی از تصحیح تصور ذهنی شما نسبت به اندامتان می‌توانید به خواسته‌هایی که به اشتباه انتظار برآورده شدن آنها را فقط از وضعیت بدنی خود دارید، دست یابید.

▪ به جسم خود احترام بگذارید و وضعیت ژنتیکی آن را بپذیرید. احترام به جسم به معنی مراقبت از آن برای نگهداری از بهترین وضعیت سلامت آن است.

▪ خود را با دیگران مقایسه نکنید. سعی کنید بهترین شکل خودتان باشید.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=349257>



## ارکان بدن و معالجه

بدن آدمی و سایر جانداران از عناصر و ارکانی درست شده است که قابل تقسیم به عناصر دیگر نیستند و از ترکیب آنها انواع موجودات که از لحاظ صورت و شکل با هم متفاوت هستند بوجود می‌آیند. با زبان ساده تر، نخستین اجزای تشکیل دهنده شکل موجودات هستند که باجزء ساده تر قابل تقسیم نیستند و بواسطه اختلاط و انتظام آنها است که اجسام مختلف در آفرینش شکل گرفته است و هر طبیب باید بداند که از جهت فیزیکی (علوم طبیعی) فقط از چهار عنصر بوجود آمده است که دو عنصر سبک و دو عنصر دیگر سنگین است عناصر سنگین عبارتند از خاک و آب و عناصر سبک آتش و هوا می باشد.

باز از تعریف دیگر درباره ارکان چنین می توان نگاشت که:

ارکان در اصطلاح حکما اجسام بسیطی هستند غیرقابل تقسیم و اجسام مختلفیه و اجزاء اولیه که بدن انسان و غیرانسان را تشکیل می دهند چهار تا



هستند آتش و آن گرم و خشک است. هوای آن گرم و تر است، آب و آن سرد و تر است و خاک که آن سرد و خشک است.

با بهره گیری از فیزیک جدید می توان چنین توجیه کرد که منظور از عناصر چهارگانه، عناصر مادی نبوده است بلکه مجرداتی را شامی می شده است که نشانه و نمایان گر دو کیفیت ماده و انرژی بوده اند.

دقیقاً باید بین این مجردات و آب، خاک، هوا و آتش فرقی قائل شد در هریک از عناصر اربعه سه عنصر دیگر وجود دارد و به تناسب یک عنصر بر سه عنصر دیگر، نام عنصر غالب بر آنها نهاده شده است.

در توجیه عناصر اربعه بهتر است از گفته ی سر آرتور ادینگتن استاد نجوم دانشگاه کمبریج و رهبر حامیان نظریه نسبیت مدد بگیریم که می گوید: زمان و مکان و ماده و نور و رنگ و تما اجسام و اشیاء مخلوق که تا این حد حقیقی و واضح و جدا از هم بنظر می آیند اگر با وسائل فیزیکی بدقت در

آنها غور شود سرانجام به عناصر اربعه خواهیم رسید.

• مختصری درباره معالجه

▪ سه نکته اساسی را در معالجه بیماران باید مورد توجه قرار داد.

(۱) بهداشت

(۲) تغذیه

(۳) روش یا طرز استعمال دارو.

منظور از بهداشت مراعات دستوراتی است که برای بهبود و سالم شدن محیط زیست بکار می رود. یکی از آن عوامل غذاست که در درجه اهمیت قرار دارد. غذا در سیر بیماری داری ویژگی هائی است که بایستی کاملاً رعایت شود زیرا مراعات آن جزو معالجه است.

وقتی طبیب می خواهد مزاج را سرگرم بختن و نضج خلط ها نماید و آنها را آماده حل شدن و از بین رفتن کند، بیمار را از خوراک منع می نماید. البته این ممنوعیت کلی نیست و شامل کم کردن و منع بعضی از خوراکیها است، زیرا بعضی نیروها بایستی بر توانایی خود برقرار باشند و غرض از کم دادن غذا به بیمار باقی نگهداشتن نیرو است و مقصود کلی در کم کردن غذا بدین جهت است که بدن نیروی خود را صرف هضم غذا نکند و مقداری از انرژی خود را برای تحلیل خلط ها و از بین بردن بیماری نگهدارد.

ناگفته نماند که در سیر معالجه بیماری بعضی از غذاها کمک به پیشرفت مرض می نماید لذا قطع و منع می شود زیرا وجود بعضی از غذاها در پیشرفت بیماری بسوی بدتر شدن مؤثرند مثلاً وجود قند و شیرینی ها در بیماری دیابت، کاهش مقدار غذا دو نوع است، کاهش از نظر کیفی و کاهش از نظر کمی زیرا ممکن است غذائی از نظر حجم زیاد و از لحاظ غذائیت کم باشد مانند سبزیجات و میوه جات ممکن است غذائی از نظر حجم کم و از لحاظ کیفیت زیاد باشد مثل تخم مرغ و بیضه خروس.

• استعمال دارو مبنی بر سه قانون است

الف ( انتخاب کیفیت دارو، یعنی بررسی دارو از این جهت که گرم است یا سرد یا خشک و تر.

ب ( گزینش کمیت دارو، یعنی مثلاً در حالت معینی چه مقدار از دارو لازم است.

ج ( تنظیم وقت و زمان صرف دارو در خلال ۲۴ ساعت.

برای شناسائی دارو اول باید حتماً نوع بیماری را شناخت زیرا اول باید بیماری شناخته شود سپس به تعیین دارو پرداخت و بایستی کیفیت دارو مخالف کیفیت بیماری باشد زیرا:

بیماری را باید به ضد آن دفع کرد و تندرستی را باید بوسیله همانند و دمسازش نگهداری نمود.

کیفیت دارو را چه از حیث وزن و چه از حیث گرمی و سردی و خشکی و تری باید در نظر گرفت طبیب باید مزاج اندامهای بیمار و عضو بیمار شده را در نظر بگیرد مثلاً کسی که بیمار است باید وضع او از نظر حالات چهارگانه (مزاج اندام، آفرینش اندام، و محل اندام و نیروی اندام) و نیز از حیث جنس عمر، روش و عادت، فصول سال، شهر، حرفه، نیرو و غیر و در نظر گرفته شود.

اگر مزاج طبیعی اندام شناخته شود و با مزاج آن در حالت بیماری مقایسه گردد طبیب پی می برد که این موازنه تا چه حد بهم خورده است و چه داروئی و چه مقدار از آن می تواند حالت بهم خوردگی اندام را بوضع طبیعی برگرداند.

مثلاً اگر مزاج در هنگام تندرستی بسردی گرایش داشته است اکنون در اثر بیماری بگرمی تمایل پیدا کرده است، پس بیماری گرم است و عضو بیمار از مرز طبیعی خارج شده است و بگرمی گرائیده، باید با سرد گردانیدن مزاج آن بیماری را مرتفع ساخت و اگر بیماری گرم و اندام نیز گرم است که در این جا گرمی باعث گرم کردن بی حد عضو شده است، باید به خنک کردن عضو پرداخت.

بطور کلی اگر در بدن آدمی گرمی غیرطبیعی شدن یابد، باید آن را با داروی سردتر از بین برد.

اگر سردی غلبه کرده باشد باید داروی گرم کننده ای تجویز نمود.

این گرمی و سردی در اثر ورود مواد غذایی و چیز دیگر در بدن به وجود می آمد که بر حسب شدت و آثاری که از آن پیدا می شود مزاجی را برای خود از حیث گرمی و سردی و نیرو که این خود ظهور بیماری استف ظاهر می سازد.

قدما معتقدند که خوراکیها پس از تغییراتی در جهاز هاضمه داخل در کبد شده و طبع می شوند و بصفرا و خون و بلغم و سودا تبدیل می شود، صفرا طبعی گرم و خشک دارد چون آتش.

خون گرم و تر است چون هوا. بلغم سرد و تر است چون آب و سودا خشک و سرد است چون خاک از این رو چهار طبع قائل شده اند و صحت سلامتی بدن را به تعادل آنها می دانند.

در غلبه صفرا مزاج را صفراوی و غلبه خود مزاج را دموی گویند - بلغمی را بلغمی و سودائی را سودائی گویند گاه دوتای آنها غالب شده دو تایی دیگر را مغلوب می کند، در این صورت چهار مزاج دیگر پیدا می شود که گرم و خشک و گرم و تر و سرد و خشک و سرد و تر و یکی را معتدل که جمعا ۹ مزاج تشکی می شود.

▪ نشانه گرمی

غلبه با تشنگی، سوزش، سرخی، زردی آن عضو است و از سردی راحت یافتن است. اگر سبب گرمی از خون باشد در اینجا گرانی سر، خمیازه کشیدن، کندی هواس، شیرین بودن دهن، سرخی رنگ بدن، سرخی زبان، پیدا شدن جوشهائی در بدن و خارش و خون آمدن از لثه و بن دندان است.

خونریزی بینی کسلی و کاهلی در اعضاء از نشانه های بالاست. و اگر از صفرا باشد زردی رنگ بدن و زبان و تلخی دهن و خشکی آن و درشتی زبان و خشکی آن و ضعف رفتن سردل و سوزش معده می باشد.

▪ نشانه سردی

نبودن خشکی و سوزش است سفیدی یا گاهی سیاهی بدن است اگر سبب از زیادی بلغم باشد، سفیدی و نرمی و سستی و هضم ناقص و آروغ ترش و بسیاری خواب و کندی هواس و آمدن لعاب از دهان و بینی.

▪ نشانه زیادی سودا:

لاغری، سیاهی بدن و سیاهی و غلظت خون، سوزش سردل، اشتها کاذب سستی اعضاء که از خلط غالب پر شده است. در طب گیاهی پایه و اساس در مان روی همین چهار خلط قرار دارد و از نظر علمی کاملاً مورد تأیید می باشد.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=236658>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### از سیر شدن چشم ها تا سیر شدن شکم

• تا به حال با خود فکر کرده اید که برخی افراد چگونه سالهای سال

وزنشان را در يك محدوده ثابت حفظ می کنند؟

بیاپید برای چند دقیقه هم که شده، به عادت های درست و غلطی که به

خاطر آنها هر روز از طرف خانواده، دوستان و همکارانمان مورد تشویق یا

سرزنش قرار می گیریم، فکر کنیم. حتماً هر يك از ما به تعدادی از عادت های





خوب و غلط می‌رسیم که ممکن است در نوع غذا خوردن ما نیز رخنه کرده باشد و وجه تمایز ما با دیگران باشد.



این عادت‌ها (همان عادت‌های غلط) اگر همیشگی شوند، می‌توانند پس از

مدتی زمینه بیماری را در ما شکل دهند. به این دلیل است که گفته می‌شود بهترین راه حل، ترک تدریجی و آگاهانه آنهاست. با این استدلال است که بسیاری از متخصصان تغذیه بهترین راه درمان چاقی را اصلاح عادات غذایی می‌دانند، نه رژیم گرفتن و کم خوردن غذا.

#### • این چشم‌های زیبا

تا به حال با خود فکر کرده اید که این چشم‌هایی که این همه به شما در دیدن هر چیزی کمک می‌کنند، می‌توانند عاملی باشند برای اضافه وزن شما. به تازگی تحقیقات نشان داده است، نقش چشم‌های شما در برآورد میزان کالری‌ای که مصرف می‌کنید، بسیار بیشتر از نقش معده است. چشم‌های انسان می‌تواند بزرگتر از معده او باشد، زیرا اگر چشم‌های شما سیر شود، درواقع معده تان سیر شده است.

بنابراین چشم انسان نقش بسیار مهمی در دریافت کالری از غذای روزانه دارد. برای اثبات این موضوع، ۵۴ نفر مورد بررسی قرار گرفتند. به این ترتیب که به همه این افراد يك کاسه سوپ داده شد که میزان سوپ و اندازه کاسه آن دقیقاً برابر بود، با این تفاوت که نیمی از این افراد بدون این که بدانند، از کاسه ای استفاده کردند که ته آن به لوله‌هایی متصل بود و به آرامی و به طور نامحسوسی مجدداً با سوپ پر می‌شد. شرکت کنندگان این تحقیق به هیچ وجه متوجه نشدند که کاسه سوپ آنها آرام آرام از سوپ پر می‌شود.

۱۷ نفر از کل شرکت کنندگان، زمان صرف سوپ - که حدوداً ۲۰ دقیقه طول کشید - ۷۳ درصد بیشتر از بقیه سوپ خوردند و ۱۱۳ کالری بیشتر دریافت کردند اما آنها تصور می‌کردند دقیقاً به اندازه بقیه شرکت کنندگان سوپ خورده اند و اصلاً بیشتر از دیگران احساس سیری نمی‌کردند.

این نتیجه گویای این مطلب است که درحقیقت، این چشم‌های ما میزان کالری دریافتی و سیر شدن و یا سیر نشدن را تعیین می‌کند و این مساله اصلاً به نفع ما نیست، به ویژه اگر در يك رژیم غذایی خاص به سر ببریم. به همین دلیل کارشناسان به خصوص برای افرادی که تحت رژیم هستند و به سلامت و تناسب اندام خود اهمیت می‌دهند، پیشنهاد می‌کنند ظرف غذای خود را کوچکتر کنند.

شاید برای شما هم پیش آمده است که با خوردن يك ساندویچ بزرگ احساس سیری کامل کرده‌اید اما اگر همان ساندویچ را به قطعات کوچکتر تقسیم کنید، دیگر احساس قبلی را نداشته‌اید. تعداد ۱۰-۱۲ عدد پسته و بادام و فندق ممکن است به نظر شما بسیار ناچیز بیاید اما میزان کالری آنها شاید حتی با يك پیتزا برابری کند. بنابراین چشمان ما در سیر شدن نقش بسیار مهمی دارند.

#### • شباهت وعده‌های غذایی به سیگار

شاید باورتان نشود، اگر بگوییم که وعده‌های غذایی سریع و مدرن به اندازه سیگار برای بدن زیان بار هستند. غذاهایی مثل همبرگر، سوسیس و کالباس، سیب زمینی سرخ شده به همراه نوشیدنی‌های گازدار، برای بدن بسیار زیان آورند، به طوری که اگر کودکان از این وعده‌ها به طور مرتب استفاده کنند تا حد زیادی از میزان هوش و قدرت یادگیری شان کم می‌شود. تاثیرات منفی این وعده‌های غذایی مثل تاثیراتی است که سیگار و مواد مخدر بر بدن اشخاص معتاد می‌گذارد. بررسی‌ها نشان داده است، اعتیاد به وعده‌های غذایی سهل الوصول، ژن‌های عامل چاقی را فعال می‌کنند. به این دلیل است که بسیاری از دولت‌ها استفاده از این مواد غذایی را برای کودکان منع کرده‌اند.

#### • تنظیم وزن بدن

تا به حال با خود فکر کرده اید که برخی افراد چگونه سال‌های سال وزنشان را در يك محدوده ثابت حفظ می‌کنند؟ به طور کلی، افراد سالم، وزن خود را با در نظر گرفتن تغییر زیاد در مصرف کالری و میزان فعالیت روزانه به طور چشمگیر در يك مقدار ثابت حفظ می‌کنند و اشتها و سوخت و ساز بدن با مکانیسم پیچیده ای از عوامل عصبی و هورمونی تنظیم می‌شود.

به عنوان مثال، اپی نفرین و نوراپی نفرین موجب کاهش اشتها و افزایش سرعت متابولیسم می‌شود. کاهش میزان انسولین نیز مصرف گلوکز را کم و فعالیت مرکز سیری را مهار می‌کند. به علاوه، بهتر است بدانید که مراکز اصلی احساس سیری در هیپوتالاموس قرار دارد. داروهایی نظیر آمفتامین که به منظور سرکوب اشتها در ترکیب برخی قرص‌های لاغری مورد استفاده قرار می‌گیرد نیز از این مکانیسم استفاده کرده، از راه آزادسازی نوراپی نفرین در سیستم اعصاب مرکزی عمل می‌کنند.



وقتی مصرف انرژی بیش از میزان کالری در دسترس باشد، کاهش وزن رخ می‌دهد که این مساله می‌تواند بنا به دلایلی نظیر کم شدن مقدار غذای دریافتی، سوء جذب، از دست دادن کالری، افزایش نیاز به انرژی، تغییر در حجم مایعات بدن و... صورت پذیرد. اگر بخواهیم درباره کاهش وزن و علل بروز آن بیشتر صحبت کنیم باید بگوییم گاهی کاهش وزن علت‌های جسمی و روانی را تداعی می‌کند. به این ترتیب که افسردگی یا فراموشی، عوامل هورمونی اشکال در خوردن غذا، داروها، بی‌اشتهایی، عوامل اجتماعی یا اقتصادی، عفونت‌هایی نظیر HIV یا سل یا بیماری‌های انگلی مصرف انرژی، از دست دادن کالری و سوء جذب هر یک در فهرست علل احتمالی کاهش وزن قرار دارند. به عنوان مثال، در دوران کهولت، سرطان و بیماری‌های خوش خیم و بدخیم دستگاه گوارش و ریه و افسردگی و در افراد جوان تر، دیابت ملیتوس، هیپرتیروئیدسم و عفونت‌هایی نظیر HIV دلایل شایع کاهش وزن هستند.

مهم ترین نکته ای که در ارتباط با کاهش وزن وجود دارد، این است که علت اصلی آن به ندرت پنهان می‌ماند و در بیشتر موارد، پس از شرح حال و معاینه فیزیکی دقیق توام با آزمایش‌های تشخیصی کنترل شده می‌توان به علل آن پی برد. به طور کلی پیش از انجام هر اقدامی درباره این افراد باید اثبات کرد واقعا چنین مشکلی وجود دارد، چرا که تقریبا نیمی از بیمارانی که مدعی کاهش وزن شدید هستند، بعد از اندازه گیری عملی متوجه می‌شوند کاهش وزن آنها کاملا کاذب است.

برای تایید نهایی این مساله می‌توان از مواردی نظیر تغییر در اندازه کمر بند یا گشاد شدن لباس‌هایی که قبلا اندازه شخص بوده اند، استفاده کرد. به طور طبیعی، از حدود ۶۰ سالگی وزن بدن به طور متوسط ۵ درصد در سال کم می‌شود. کهولت همچنین بر ترکیب بدن تاثیر می‌گذارد و موجب کاهش حجم توده عضلانی می‌شود که همه اینها جایگزینی چربی به جای پروتئین در بدن است و می‌تواند زمینه ساز بسیاری از بیماری‌های متابولیکی را در صورتی که برنامه ورزشی منظمی وجود نداشته باشد فراهم آورد. پس خیلی ساده از هر موضوعی نگذرید، چه برسد به وعده‌های غذایی تان.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=242351>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### از صبح درمانی تا صبحانه درمانی برای طرفداران تناسب اندام

شاید میان‌تیتراهایی که در این صفحه می‌بینید، دارند با شما شوخی می‌کنند ولی حقیقت با هیچ‌کس شوخی ندارد. حقیقت این است که همین توصیه‌های ساده- و حتی شاید در نگاه اول، خنده‌دار- پلی هستند به سوی تناسب‌اندام شما. می‌گویید نه؟ بخوانید و امتحان کنید!

#### • قدم‌درمانی

دویدن و یا قدم‌زدن سریع در آب، نوعی فعالیت کششی عضلانی است که می‌تواند باعث سوختن ۱۷ کالری در دقیقه شود. آب ۱۲ تا ۱۵ بار مقاوم‌تر از هواست و این کار باعث از دست‌رفتن اضافه وزن خواهد شد.





• وقت‌درمانی

وقت تلف نکنید. تبلی، کندی و یکنواختی باعث باختن مسابقه می‌شود. بعد از اینکه کمی خود را گرم کردید، با همه توان و هرچه سریع‌تر ورزش را شروع کنید. دوچرخه‌سوارانی که با تمام قدرت و در نیم ساعت اول سریع‌تر پدال می‌زنند و در نیم ساعت دوم، آرام‌تر پدال می‌زنند، ۱۰ درصد بیشتر از آنهایی که پدال‌زدن را کندتر شروع می‌کنند، کالری می‌سوزانند.

• گرم‌درمانی

یک گردش کوتاه با دوچرخه، درج‌زدن و یا کم راه‌رفتن باعث افزایش تعداد ضربان قلب می‌شود و عضلات و تاندون‌ها را گرم می‌کند. این کار باعث به جریان افتادن مایعات در مفاصل می‌شود و خاصیت کششی عضلات را هم افزایش می‌دهد. در این صورت اگر بتوانید وزنه‌های سنگین را راحت‌تر و در مدت طولانی‌تری بلند کنید، کالری بیشتری از دست می‌دهید.

• موسیقی‌درمانی

سعی کنید نرمش‌ها و ورزش‌های جدید را همراه با موسیقی انجام دهید. هنگام انجام ورزش‌های جدید به دلیل عدم آشنایی بدن با این حرکات، با دقت بیشتری به انجام این ورزش‌ها می‌پردازید. این کار باعث هماهنگی عضلات گروهی شده و بدن سخت‌تر برای انجام آنها تلاش می‌کند.

• موزدرمانی

قبل از شروع ورزش کردن یک موز بخورید. خوردن موز به شما کمک می‌کند تا بتوانید بیشتر و مدت طولانی‌تری ورزش کنید. می‌توانید سخت ورزش کنید و با این کار کالری بیشتری بسوزانید.

• شن‌درمانی

با راه‌رفتن و دویدن در ساحل و بر روی شن ۲۰ تا ۵۰ درصد بیشتر از وقتی که روی سطوح صاف راه می‌روید، می‌توانید کالری بسوزانید.

• قوزدرمانی

قوزکردن نه تنها باعث بدشکلی بدن می‌شود، بلکه ورزش کردن با حالت خمیدگی باعث می‌شود نتوانید از اثرات مفید ورزش بهره‌مند شوید. ستون فقرات از کمر شما محافظت می‌کند، کمرتان را راست نگهدارید. دست‌تان را هنگام گرفتن تردمیل صاف بگیرید تا عضلات بازو کاملاً کشیده شود.

• بازو‌درمانی

هنگام ورزش‌هایی که فقط پاهایتان درگیر است، سعی کنید بازوهایتان را نیز حرکت دهید. استفاده از اندام‌های بالایی و پایینی و درگیرشدن آنها هنگام ورزش باعث سوختن کالری بیشتری می‌شود. زمانی که دقت کافی برای ورزش کردن ندارید، سعی کنید در همان زمان کوتاه فعالیت‌هایی را انجام دهید که تمام بدن در آن شرکت کند. شنا، فایقرانی، اسکی و حتی پیاده‌روی باعث تحرك همه بدن می‌شود.

• تمرکزدرمانی

هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی روی عضلات بدن متمرکز شوید زیرا هنگام تمرکز روی عضلات شکم، ران‌ها و بازوها، قدرت‌تان بیشتر می‌شود و با شدت بیشتری ورزش می‌کنید، در این صورت کالری بیشتری نیز از دست می‌دهید.

• صبح‌درمانی

افراد که صبح‌ها و مدت زمان بیشتری ورزش می‌کنند، دارای متابولیسم بالاتری هستند و کالری بیشتری می‌سوزانند.

• حرف‌درمانی

وقتی در حال پیاده‌روی هستید، صحبت کنید. در صورتی که برای ۱۰ دقیقه این کار را بکنید، و این کار را ۳ بار در روز تکرار کنید، ۱۰۰ کالری در ماه می‌سوزانید.

• سالاد درمانی

قبل از آغاز خوردن وعده‌های غذایی، سالاد و سبزیجات بخورید، این باعث کاهش حجم معده و کمتر غذاخوردن می‌شود. در این صورت ۱۰ درصد

کمتر در هر وعده کالری دریافت خواهید کرد.

• خشکیاردرمانی

دانشمندان دانشگاه هاروارد معتقدند، يك مشیت کامل خشکیار (شامل گردو، بادام و پسته و...) در روز باعث از دست دادن وزن در افرادی می‌شود که دارای رژیم غذایی بدون چربی هستند.

• راه‌درمانی

در صورتی که هنگام کار مجبورید، مدام بنشینید، می‌توانید به مدت چند دقیقه از صندلی بلند شده و حرکت بشین و پاشو را انجام دهید. به‌طور متوسط هر فرد با نشستن ۱۰۰ کالری و با بلندشدن ۱۴۰ کالری در ساعت می‌سوزاند.

• خواب‌درمانی

خواب ناکافی باعث افزایش هورمون استرس در بدن می‌شود و افزایش هورمون استرس منجر به پرخوری و عادات بد غذایی می‌شود. خواب کم باعث عدم سوختن کربوهیدرات و چربی در بدنتان می‌شود.

• پروتئین‌درمانی

مصرف بیشتر پروتئین و کربوهیدرات کم باعث می‌شود، عضلات بدن شما قوی‌تر شده واز شل شدن آن جلوگیری شود. پروتئین در گوشت ماهی، مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات وجود دارد و بافت عضلانی شما را حفظ می‌کند.

• لبنیات‌درمانی

يك تکه پنیر و یا يك فنجان شیر و یا ماست به بهتر شدن سوخت و ساز بدن کمک می‌کند. هنگامی که فردی در رژیم غذایی خود ۲ بار در روز ماست می‌خورد، ۵۰۰ کالری روزانه از دست می‌دهد و در طی ۱۲ هفته، ۶/۵ کیلوگرم وزن کم می‌کند.

• سیب‌درمانی

با انجام ورزش منظم و يك رژیم غذایی سالم و متعادل و خوردن يك سیب قبل از شام می‌توان در عرض ۲ ماه، ۵/۸ کیلوگرم وزن کم کرد.

• کودك‌درمانی

بازی‌کردن با کودكان و دویدن همراه آنها و انجام فعالیت‌های جسمی می‌تواند باعث سوزاندن کالری در بدن شما شود. در هر ۲۰ دقیقه فعالیت، حدود ۱۲۰ کالری از دست خواهید داد.

هنگام تعویض کانال تلویزیون به جای استفاده از کنترل تلویزیون از راه دور، برخاسته و مستقیماً از تلویزیون کانال آن را عوض کنید.

• صبحانه‌درمانی

دانشمندان دانشگاه هاروارد معتقدند، خوردن صبحانه هر روز شانس چاقی و اضافه وزن و بیماری دیابت را ۳۵ تا ۵۰ درصد کم می‌کند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=244178>

پدرو مادرها معمولاً دوست دارند فرزندی قد بلند داشته باشند، حتی اگر خودشان بلند قامت نباشند. در واقع قد بلند بودن نوعی زیبایی تلقی می‌شود، البته به شرطی که از چارچوب طبیعی‌اش فراتر نرود. حتی تحقیقات نشان داده‌اند که افراد قد بلند معمولاً مشاغل بهتری نصیبشان می‌شود، درآمد بیشتری دارند و همچنین در پیدا کردن همسر ایده‌آل خود راحت‌ترند.

• کوتاه یا بلند مسئله این است!

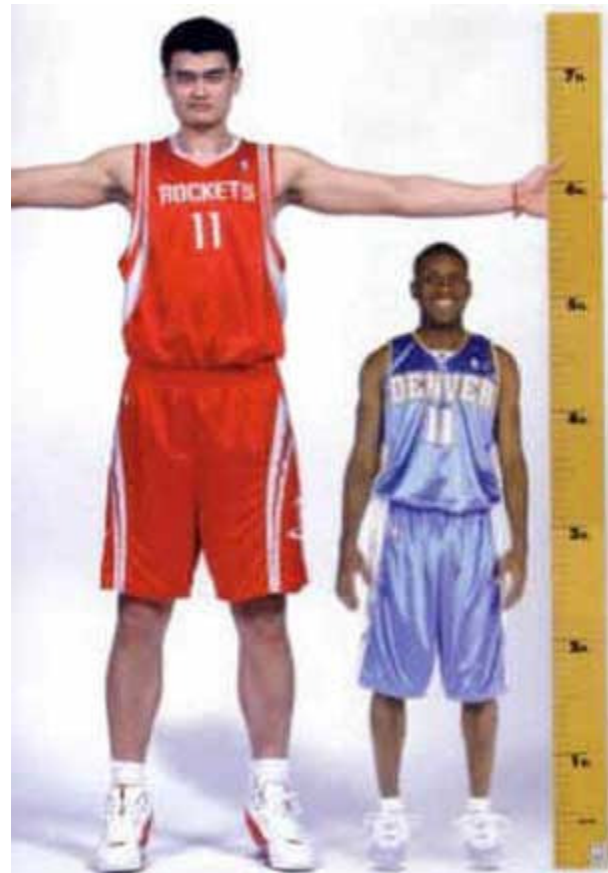
از جمله مهم‌ترین سوالاتی که والدین از پزشک متخصص اطفال می‌پرسند این است که آیا رشد قدی فرزندان طبیعی است یا خیر؟ براساس یک فرمول کلی، قد نوزاد در حین تولد در حدود ۰.۵ سانتی‌متر و در یک سالگی ۵۷ سانتی‌متر است. اندازه قد طبیعی در سنین ۲ تا ۲۱ سالگی براساس فرمول زیر محاسبه می‌شود: (بر حسب سانتی‌متر)

سن بر حسب سال ضرب در ۶ به علاوه ۷۷

اطفال در اوایل دوران کودکی معمولاً در حدود ۵ تا ۵/۶ سانتی‌متر در سال رشد می‌کنند. قبل از آغاز بلوغ، یک کاهش در میزان افزایش قد وجود دارد ولی با آغاز بلوغ، جهشی در رشد اتفاق می‌افتد، به طوری که قد دختران ۵/۷ تا ۹ سانتی‌متر در سال و قد پسران در حدود ۰.۱ سانتی‌متر در سال افزایش می‌یابد. پس از بلوغ، سرعت رشد قدی مجدداً آهسته می‌شود تا زمانی که صفحات رشد موجود در استخوان به طور کامل بسته شوند. این زمان برای پسران در ۵۲ سالگی و برای دختران ۱۲ سالگی است. توجه داشته باشید که جهش رشد بلوغی در دختران در حدود ۲ سال زودتر از پسران اتفاق می‌افتد. بنابراین در اوایل بزرگسالی، بسیاری از دختران از پسران بلندقدتر هستند.

در صورتی که رشد قدی فرزندان طبیعی نباشد، به احتمال قریب به یقین او را نزد پزشک خواهید برد. پزشک ابتدا قد کودک را محاسبه کرده و سپس آن را با منحنی رشد طبیعی مقایسه می‌کند. البته بایستی توجه داشته باشید که پزشک برای قضاوت صحیح لازم است که اندازه‌گیری‌های قبلی کودک را نیز در اختیار داشته باشد تا بتواند سیر چندین ساله را بررسی و تفسیر کند. در صورت وجود اختلال واضح در منحنی رشد، پزشک علت را بررسی خواهد کرد. گاهی ممکن است منحنی رشد موردی را نشان ندهد ولی پزشک با شک به سایر علائم بالینی و معاینات فیزیکی که انجام داده است، کودک را مورد بررسی قرار خواهد داد. مهم‌ترین کار در بررسی بچه‌هایی که رشد قدی کمی دارند، بررسی سوابق رشدی قبلی آنها و همچنین بررسی سوابق خانوادگی آنان است. چنانچه کودکان قد کوتاهی دارند ولی رشد آنها طبیعی است و مشکلی در معاینه بالینی ندارند، ممکن است پزشک به تحت نظر گرفتن آنها برای ۲ تا ۶ ماه و معاینه مجدد پس از این مدت اکتفا کند. در برخی موارد شاید انجام آزمایش‌های بالینی جهت رد کردن مشکلات پزشکی که موجب کوتاهی قد می‌شوند و یا حتی جهت رفع نگرانی والدین ضروری باشد. یکی از مهم‌ترین آزمایش‌ها، انجام تست تعیین سن استخوانی کودک است که با عکس برداری رادیوگرافیک از مچ دست چپ اطفال صورت می‌پذیرد. چنانچه سن استخوانی کودک از سن واقعی وی کمتر باشد، احتمال ادامه رشد وی در آینده وجود خواهد داشت. سایر آزمایش‌ها جهت رد کردن بیماری‌ها و یا مشکلات عمومی بدن انجام می‌شوند، از جمله بررسی مشکلات تیروئیدی، هورمون رشد، تست خون کامل، آزمایش ادرار و یا گاهی انجام آزمایشات کروموزومی جهت بررسی ناهنجاری‌های خاص.

مهم‌ترین دلیلی که موجب می‌شود تا کودک شما قد بلندی نداشته باشد، به مسائل خانوادگی و وراثت برمی‌گردد. چنانچه کودکی والدین کوتاه قد داشته باشد، در این صورت گرچه خود وی نیز ممکن است قد کوتاهی داشته باشد اما به طور طبیعی رشد کرده و یک منحنی رشد طبیعی



دارد. در این گونه موارد انجام آزمایش‌های بالینی ضروری نیستند ولی در صورت انجام، جواب طبیعی خواهند داشت.

يك علت جالب و شایع دیگر در کوتاهی قد اطفال حالتی است به نام تا#خیر سرشتی در رشد که بد نیست با آن آشنایی داشته باشید. کودکانی که دارای تا#خیر سرشتی در رشد هستند معمولاً قد کوتاهی داشته و رشد قدی کمی دارند. سن استخوانی در این بچه‌ها يك حالت تا#خیر نسبت به سن واقعی کودک را نشان می‌دهد که بیان‌کننده این موضوع است که هنوز جا برای رشد کردن دارد. این کودکان همچنین اغلب يك تاخیر در شروع بلوغ نیز دارند. اما تفاوت مهم آنها با افراد دیگر در این است که اگرچه این کودکان در سنین کودکی قد کوتاهی دارند، ولی در زمانی که رشد قدی سایر کودکان متوقف شده است؛ رشد قدی آنها ادامه پیدا می‌کند و در نهایت به قد هدفشان می‌رسند. این‌گونه اطفال به غنچه‌هایی تشبیه می‌شوند که دیر باز می‌شوند و معمولاً يك سابقه خانوادگی نیز وجود دارد.

وضعیتی دیگری که والدین از آن زیاد شنیده‌اند و خیلی در مورد آن نگرانند، وضعیت هورمون رشد در کودکان است. هورمون رشد جهت رشد طبیعی بدن ضروری است. بچه‌هایی که دارای کمبود هورمون رشد هستند قد بسیار کوتاهی داشته و غالباً ظاهری جوان‌تر از سن واقعی‌شان دارند. به‌علاوه، این کودکان ممکن است که کمی چاق بوده و نیز تاخیری در بلوغشان داشته باشند. در صورت مشاهده حالات فوق، متخصص اطفال آزمایش‌های هورمونی لازم را جهت تشخیص انجام داده و در صورت اثبات بیماری، هورمون درمانی را با تجویز هورمون رشد انجام خواهد داد. در برخی مراجع استفاده از هورمون رشد جهت درمان طولانی‌مدت کودکانی که کاهش رشد قدی بدون علت مشخص دارند، زیر نظر يك متخصص اطفال و يك متخصص غدد توصیه شده است.

#### • برای بلند قد شدن

علی‌رغم تمامی موارد ذکر شده، حتما شما باز می‌خواهید که فرزندان قد بلندتری داشته باشید. مناسبانه بررسی‌های آماری نشان می‌دهند که ۵۳ تا ۵۴ درصد از کودکان و نوجوانان ایرانی دارای کوتاهی قامتند که علت اصلی آن را رژیم غذایی نامناسب می‌دانند. رعایت نکات زیر در رسیدن فرزند شما به قامتی بلندتر بسیار مفید و کمک‌کننده‌اند:

(۱) براساس برنامه منظمی کودک خود را جهت انجام معاینات فیزیکی نزد پزشک ببرید. حتی اگر به دلیل دیگری کودک را نزد پزشک برده‌اید (مثل سرماخوردگی) باز بهتر است که از وی خواهش کنید تا قد و وزن کودکان را اندازه بگیرد و نظر خود را به شما بگوید.

(۲) سعی کنید يك محیط پر از آرامش را برای کودک خود فراهم آورید و از ایجاد هرگونه استرس در فرزندان جلوگیری کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که يك زندگی خانوادگی پر از استرس، جر و بحث‌های خانوادگی و یا حتی طلاق می‌توانند تولید هورمون رشد در کودک را تحت‌تاثیر قرار داده و موجب کوتاهی قد شوند. دیده شده است که در این موارد کوتاهی قد با کاهش در میزان هوش و یادگیری کودک نیز همراه است.

(۳) دریافت بیش از حد غذاهای حاوی کربوهیدرات مثل برنج، نان، سیب‌زمینی، ذرت و سایر غلات می‌تواند رشد قدی را کاهش دهند. کربوهیدرات‌ها کالری زیادی دارند ولی فاقد مواد مغذی اصلی تقویت‌کننده رشد هستند. در واقع، این خود یکی از دلایلی است که باعث می‌شود تا آسیای‌ها به نسبت اروپایی‌ها و آمریکایی‌ها کوتاه‌قدتر باشند.

(۴) دریافت بیش از حد چربی به‌خصوص نوع اشباع شده آن نیز همانند کربوهیدرات می‌تواند موجب جلوگیری از رشد قدی کافی و مناسب شود. همچنین شیرینی‌ها نیز حاوی مقادیر زیادی از چربی‌های اشباع‌شده بوده و بهتر است که مصرف آنها را محدود کنید. چربی‌های سفیدی که روی گوشت قرمز وجود دارند نیز غالباً از نوع اشباع‌شده هستند و بهتر است سعی کنید تا این قسمت‌ها را قبل از مصرف جدا کنید.

(۵) خواب ناکافی و نامنظم نیز می‌تواند موجب کاهش رشد شود. در واقع هورمون رشد بیش از همه در حین خواب ترشح می‌شود، البته يك خواب منظم و راحت. منظور از خواب کافی افزایش دادن طول مدت خوابیدن نیست، زیرا خواب طولانی و مداوم موجب تبیلی و کم‌تحركی خواهد شد. داشتن وضعیت مناسب به هنگام خوابیدن نیز اهمیت زیادی دارد. خوابیدن با يك وضعیت بدنی صحیح می‌تواند کمک کند تا ستون مهره‌ها در وضعیت صحیحی قرار گرفته و به افزایش قد کمک کند.

(۶) داشتن وضعیت بدنی مناسب. به کودکانان توصیه کنید تا صاف و کشیده راه بروند و قوز نکنند. همچنین برای آنها صندلی مناسبی که از کمر و پشت آنها حمایت کند تهیه کنید و مراقب باشید که در هنگام مطالعه وضعیت بدنی صحیحی داشته باشند. عدم رعایت وضعیت بدنی مناسب موجب می‌شود تا کودک شما نتواند رشد قدی مناسبی داشته باشد.

۷) ورزش کردن سرعت رشد استخوانی را با افزایش میزان هورمون رشد زیاد می‌کند. البته توجه داشته باشید که انجام ورزش‌های سنگین نظیر وزنه برداری و یا ورزش‌هایی که در طی آنها ممکن است فشار زیادی بر استخوان‌ها وارد شود، می‌تواند با آسیب‌رسانی به صفحه رشد استخوانی رشد قدی را کاهش دهند.

۸) مناسفانه آمار بالای مصرف سیگار در بین نوجوانان باعث شده است تا سیگار نیز به‌عنوان یکی از عواملی که می‌تواند رشد قدی را کاهش دهد، تحت بررسی قرار گیرد. مصرف بیش از حد سیگار (بیش از ۷ عدد در روز) با اثر بر ریه و کاهش اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها می‌تواند در درازمدت موجب کاهش رشد قدی شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=251414>



## استخوانها، مفاصل و حوادث

### • پیشگیری از کمر درد

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در هنگام جابجا کردن یک گلدان ، بستن بند کفش ، جارو کردن اتاق و کارهای دیگری از این قبیل ، دچار گرفتگی عضلات کمر شده و تا چند روز ، درد و ناراحتی آن را تحمل کرده اید . بد نیست بدانید افزایش سن ، به دلیل تغییراتی که در استخوانها و عضلات بوجود می آید ؛ شکل بدن تغییر می کند . پشت خمیده می شود . شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیشتر میشود . اگر در انجام اعمال روزانه دقت نکنید ، این تغییرات می تواند موجب کمر درد شود.

### • خوابیدن

برای خوابیدن ، بالش کوتاه زیر سر بگذارید و از تشک سفت استفاده کنید ؛ بطوری که تشک ، در ناحیه کمر فرو نرود . می توانید از دو یا چند لایه پتو



بجای تشک استفاده کنید.

خوابیدن در حالت طاقباز یا به پهلو برای کمر بهتر است . در حالت طاقباز اگر زانو درد ندارید، برای راحتی بیشتر می توانید یک بالش کوتاه را زیر زانو بگذارید . در حالت خوابیده به پهلو، پایی که بالا قرار گرفته است را به داخل شکم جمع کنید. بهتر است روی شکم نخوابید. برای بلند شدن از تختخواب ، ابتدا به یک پهلو بچرخید . سپس با سفت کردن عضلات شکم و با کمک دستها بنشینید و بعد بایستید . برای دراز کشیدن این مراحل را برعکس انجام دهید.

### • نشستن

یکی از عوامل ایجاد کننده خستگی و درد کمر نشستن به مدت طولانی و در وضعیت نامناسب ، است . در موقع نشستن چه بر روی زمین و چه

بر روی صندلی به نکات زیر توجه کنید :

- (۱) بمدت طولانی یک جا ننشینید. هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید و حداقل یک دقیقه راه بروید.
- (۲) صاف بنشینید به جایی تکیه کنید. عضلات شکم را منقبض کنید. در حین انقباض عضلات شکم، نفس خود را حبس نکنید. شانه ها را به عقب ببرید و به جلو نگاه کنید.
- (۳) برای راحتی بیشتر، یک بالش کوچک پشت کمر قرار دهید. در صورتی که دردی در ناحیه زانو یا کمر دارید، بهتر است روی زمین ننشینید و روی صندلی بنشینید.

• برای نشستن بر روی صندلی دقت کنید که :

- (۱) پشتی باید بلندی، پهنا و فرورفتگی مناسب داشته باشد؛ به طوری که تنه را تا حد شانه ها بگیرد.
- (۲) ارتفاع صندلی باید در حدی باشد که هنگام نشستن، زانو ها در زاویه ۹۰ درجه قرار بگیرند و کف پاها به راحتی روی زمین باشند.
- (۳) بهتر است صندلی دسته داشته باشد؛ پهناى دسته صندلی، حداقل باید ۵ سانتی متر باشد. تا آرنج و ساعد بر راحتی روی آن قرار بگیرد. ارتفاع دسته صندلی، باید متناسب با طول بازو باشد. بطوری که پس از قرار دادن ساعد بر روی دستت صندلی، شانه ها بالاتر پایین تر از حد طبیعی خود قرار گیرند.
- (۴) بهتر است بخش عقبی نشمین گاه صندلی، کمی فرو رفته باشد.
- (۵) پشتی صندلی بهتر است کمی به عقب شیب داشته باشد.
- (۶) بهتر است پایه صندلی چرخ دار نباشد.

• ایستادن

سعی کنید همیشه صاف بایستید. عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تورفته و گودی کمر کمتر شود. شانه ها را صاف نگه دارید. تا جایی که ممکن است از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید. ولی اگر برای انجام کارهای روزانه، مثل اتو کردن لباس و شستن ظرفها مجبور به ایستادن در یک جا هستید، چهار پایه ای به بلندی ۲۰ سانتی متر را زیر یک پا قرار دهید و پس از هر ده دقیقه، جای پاها را عوض کنید.

اگر در خارج منزل و در جایی مجبور به ایستادن هستید که چهر پایه وجود ندارد، پا ها را جابجا کنید و پا به نوبت، هر چند لحظه روی یک پا بایستید.

• لباس پوشیدن

برای پوشیدن و یا درآوردن شلوار و جوراب، از کمر خم نشوید. روی یک صندلی کوتاه بنشینید یا بديوار تکیه کنید و در حالی که کمر صاف است با خم کردن ران و زانو این کار را انجام دهید. برای پوشیدن کفش، می توانید پای خود را روی پله بگذارید و از پاشنه کش با دسته بلند استفاده نمایید.

• راه رفتن

هنگام راه رفتن دقت کنید که صاف قرار گرفته باشید عضلات شکم را منقبض کنید. شانه ها را صاف نگه دارید و به عقب بکشید. سعی کنید در جاهای ناهموار، سر بالایی و سر پایینی راه نروید همچنین از کفش مناسب استفاده نمایید.

• خم شدن

برای خم شدن، ابتدا پاها را کمی باز کنید. شکم را سفت کرده و کمر را صاف نگه دارید. شانه ها را بسمت عقب بکشید. سپس با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوید. هنگام گذاشتن یا برداشتن اشیا نیز دقت کنید که بطور صحیح خم شوید. البته با کمی دقت می توانید بسیاری از کارهای روزانه را بدون خم کردن کمر انجام دهید.

• چگونه اجسام را از زمین بلند کنیم؟

تا حد امکان از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید اما در نظر داشته باشید که حتی یک جسم سبک نیز، اگر به طرز صحیح برداشته نشود،



میتواند باعث کمر درد و آسیب شدیدکمر گردد. پس برای بلند کردن اجسام از زمین به ترتیب زیر عمل کنید:

به جلو نگاه کنید .گردن راصاف نگه داشته و شکم را سفت کنید .کمر را صاف نگه دارید و با خم کردن زانو و مفصل ران روی پا در نزدیکی شش مورد نظر بنشینید .سپس به آرامی جسم را از روی زمین بردارید.توجه کنید که هر چقدر جسم به بدن شما نزدیک تر باشد ،فشار کمتری بر ستون فقرات وارد می شود.● چگونه اشیاء را جابجا یا حمل کنید ؟

یکی از کارهایی که در طول روز زیاد پیش می آید ، جابجا کردن یک شیء بین دو فاصله نزدیک به هم است .بعنوان مثال جابجا کردن یک گلدان از لبه باغچه به روی لبه حوض ، یا منتقل کردن قابلمه از روی اجاق گاز به روی سکوی آشپزخانه .لازم است برای انجام این جابجایی ها ، تمام بدن را حرکت دهید و به سمت مکان مورد نظر قدم بردارید ؛زیرا جابجا کردن اشیائدر حالتی که پاها ثابت بوده و تنه بچرخد،می تواند موجب صدمه دیدن کمر شود .پس در حالتی که ثابت ایستاده اید اشیاء را جابجا نکنید.

در هنگام جابجا کردن یا حمل اشیاء گودی کمر را با سفت کردن عضلات شکم کم کنید . سعی کنید اجسام را در دفعات بیشتر ،ولی باحجم کمتر جابجا کنید .برای مثال وقتی برای خرید مواد غذایی از خانه بیرون می روید ، کم خرید کنید . با این کار نه بار سنگین حمل می کنید .و نه مواد غذایی را برای مدت طولانی در یخچال نگهداری میکنید .

#### ● مراقبت از زانو ها

زانوها اعضای مهمی هستند که وزن بدن را تحمل می کنند . بدن ما روی زانو ها استوار است و به همین دلیل است که اگر وزن بدن زیاد باشد، فشار بیشتری به بدن وارد می شود.،همه ما درد زانو را تجربه کرده ایم و می دانیم که مراقبت و پیشگیری از ایجاد درد زانو بسیار مهم است . پس اجازه ندهیم که مشکل زانو تا حدی پیش رود که ما را از حرکت و انجام کارهای روزانه باز دارد .

▪ برای مراقبت از زانو ها چه باید کرد ؟

(۱) وزن مناسب داشته باشید

اضافه وزن مهمترین عامل آسیب زانو ها است .و علت آن فشار بیش از حدی است که به زانو ها وارد میکند .

پس اگر اضافه وزن دارید وزن خود را مناسب کنید وگرنه باید منتظر شروع درد زانو باشید. برای اینکه بدانید چه وزنی برای شما مناسب

(۲) اجسام سنگین جابجا نکنید :

حمل جسم سنگین موجب آسیب گردن کمروزانو میشود پس تاجاییکه امکان داردازجابجا یی اجسام سنگین خود داری کنید به یادداشته باشید وقتی جسمی را حمل می کنید ، فشاری که به زانو ها وارد می شود ، چندین برابر وزن آن جسم است .

(۳) عضلات ران خود را تقویت کنید :

از آنجا که عضلات ران از مفصل زانو محافظت می کند ، بنابراین تقویت عضلات ران ، از ساییدگی مفصل زانو جلوگیری می کند و درد زانو را کاهش می دهد . حرکات ورزشی ساده ای برای این کار وجود دارد ؛ این حرکات را براحتی در منزل و یا در محل کار ، در حالت نشسته بر روی زمین و یا روی صندلی براحتی می توانید انجام دهید .از هر فرصتی برای انجام این حرکات استفاده کنید .

(۴) در وضعیت مناسب بنشینید :

وقتی در وضعیت دو زانو یا چهار زانو ، روی زمین می شینیم فشار زیادی به زانو وارد می شود . پس اگر عادت دارید روی زمین بنشینید ، سعی کنید پاهایتان را دراز کنید . از این کار خجالت نکشید مطمئن باشید در جمعی که هستید ، افراد دیگری حتی جوانترهایی هم هستند که باید پای خود را دراز کنند .بخاطر داشته باشید که نشستن بر روی صندلی ، بشرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار مناسبتر از نشستن بر روی زمین است

(۵) تا حد امکان از پله پرهیز کنید :

بالا و پایین رفتن زیاد از پله برای زانو مناسب نیست .چیزی که باید به آن دقت شود وجود یک یا دو پله در خانه است . ممکن است یک پله بین هال و پذیرایی و یا اتاق خواب وجود داشته باشد . وجود همین یک پله موجب می شود که در طول روز به دفعات زیاد از این پله بالا و پایین بروید . اگر نمی توانید شرایط خانه را تغییر دهید طوری وسایل خانه را بچینید که مجبور نشوید زود به زود به اتاقی که پله دارد بروید.



۶) تا حد امکان از توالت های معمولی استفاده نکنید :

استفاده از توالت های معمولی فشار زیادی به زانو ها وارد می کند اگر دچار درد زانو هستید بهتر است از توالت فرنگی استفاده کنید . اگر چنین امکانی ندارید ، صندلی های مخصوصی که برای توالت گذاشته می شود تهیه نمایید . در این صورت مراقب لغزش پایه های صندلی باشید .

• خلاصه

با انجام صحیح کار های روزانه ، می توان از کمردرد پیشگیری کرد . برای این کار باید نکاتی را رعایت کرد . برای پیشگیری از کمر درد در حین نشستن ، ایستادن ، راه رفتن ، حمل اشیا و سایر کار های روزانه ، به یاد داشته باشید که شکم را تو بکشید و کمر را صاف نگه دارید . هنگام خم شدن ، از مفصل ران وزانو خم شوید اما کمر را خم نکنید .

زانو ها عضو مهم دیگری هستند که باید مراقب آنها باشیم اضافه وزن مهمترین علت آسیب زانو است . برای مراقبت از زانو ، وزن مناسب داشته باشید و عضلات ران را با ورزش تقویت کنید . صحیح نشستن و ایستادن خستگی و درد را کاهش می دهد .

منبع : پایگاه اطلاع رسانی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

<http://vista.ir/?view=article&id=219562>



### استراتژی غذایی در مهمانی‌ها

خیلی ها در زندگی روزمره رژیم غذایی سالم و مناسب خود را به خوبی دنبال می کنند اما به محض اینکه مهمانی، مسافرت یا تعطیلاتی پیش بیاید همه برنامه هایشان به هم می ریزد و هر چه تلاش کرده بودند تا خود را به وزن دلخواه برسانند نقش بر آب می شود. اما با هدف گذاری و برنامه ریزی دقیق می توان عادت غذایی درست را به تمام طول سال تعمیم داد و از مزایای وزن ثابت بهره مند شد. بنابراین وقتی تعطیلات یا مهمانی شام یا ناهاری پیش بیاید آن را به چشم فرصتی استثنایی برای پرخوری نمی بینید. به ایده آل خوش اندام درون وجودتان بدون توجه به اینکه کجا هستید، با چه کسی هستید یا در کجا مهمان هستید به اندازه غذا بدهید و نه بیشتر. به این ترتیب بعد از تمام شدن تعطیلات، بازگشت از مسافرت یا اتمام مهمانی نخواهید گفت خدا را شکر که بالاخره





تمام شد.

در مهمانی‌ها اگر خودتان میزبان باشید و بخواهید غذا را تهیه کنید، احتمالاً از چند روز پیش از مهمانی کار را شروع می‌کنید، خرید می‌کنید، ظروف چینی و

کریستال را بیرون می‌آورید، می‌شوید و برق می‌اندازید، مواد غذایی را می‌شوید، خرد می‌کنید و تفت می‌دهید و احتمالاً در طول مهمانی و موقع ناهار یا شام هم کمتر غذا می‌خورید.

اما اگر مهمان باشید شاید با دیدن این همه زحمتی که میزبان کشیده عذاب وجدان بگیرید و به فکر بیفتید که برای نشان دادن مراتب تقدیر و تشکر خود هر چه بیشتر میوه و شیرینی، پیش غذا، غذا و دسر بخورید.

اگر مهمانی بزرگ تر باشد، مثلاً در عروسی‌ها، مقدار زیادی غذا روی میز (یا میزها) گذاشته می‌شود. مردم می‌آیند، غذا می‌خورند و مقدار زیادی هم غذا باقی می‌ماند. این حجم زیاد غذای باقی مانده، گذشته از جنبه اسراف کاری آن، فضای تشویق کننده و هیجان‌انگیزی برای ادامه غذا خوردن است. خیلی از میزبان‌ها همراه با دوستان و آشنایان نزدیک تر پس از رفتن مهمانان غریبه تر دوباره به غذاهای باقی مانده شبیخون می‌زنند و کاش کمی آرام تر می‌خوردند و بین لقمه‌ها توقفی می‌کردند تا متوجه علائم معده می‌شدند که از پر بودن و سیری خبر می‌دهد.

اگر می‌خواهید پس از تمام کردن غذا، در پایان روز یا در پایان هفته لباس‌هایتان هنوز اندازه‌تان باشد - درست همان طور که پیش از آمدن مهمانان یا رفتن به مهمانی بودید - باید برنامه ریزی صحیحی داشته باشید و به آن پایبند بمانید. کسی گفته است: «هدف بدون برنامه ریزی فقط یک جور خیال پردازی است.» و کس دیگری هم گفته: «اگر از قبل ندانید می‌خواهید به کجا بروید حتماً از جای نادرستی سر در می‌آورید.»

تنها وقتی می‌توانید به آن ایده آل خوش اندامی که درون شما وجود دارد برسید که به اندازه‌ای که او لازم دارد غذا بخورید. حتی اگر هم اکنون در وزن ایده آل خود قرار گرفته‌اید و از این بابت خوشحال هستید، برای اینکه چاق نشوید باید فقط به اندازه آدم خوش اندام درونتان غذا بخورید. حالا به برنامه ریزی زیر توجه کنید:

تقریباً هر ماه مهمانی‌هایی پیش می‌آید که در آن غذا خوردن موضوع اصلی است. داشتن استراتژی برای غذا خوردن در مهمانی‌ها بسیار مفید است. باید پیش از مهمانی، در طول آن و پس از تمام شدن مهمانی نکات درج شده در استراتژی را به خاطر داشته باشید. به این ترتیب می‌توانید از قبل برنامه ریزی کنید، طبق برنامه عمل کنید، خود را ارزیابی و برای دفعه بعد آماده کنید. جمله «در مهمانی بعدی کمتر غذا می‌خورم» همیشه کار را خراب می‌کند. حتی فکر آن را هم از سر خود بیرون کنید. استراتژی زیر را در نظر داشته باشید و از همین امروز شروع کنید. من می‌خواهم در وزن ... کیلو ثابت بمانم، تمام ۳۶۵ روز سال، نه فقط وقتی در خانه هستم و این کار راحت است. من می‌توانم این برنامه را اجرا کنم!

۱- هیچ یک از وعده‌های غذایی را با فرض اینکه «می‌خواهم شام بیشتری بخورم» کنار نگذارید. گرسنگی کشیدن در تمام طول روز و زیاد غذا خوردن در مهمانی برای بدن مضر است. به جای این کار خود را کنترل کنید تا در مهمانی بیش از حد خود غذا نخورید.

۲- از قبل، در فضایی آرام و راحت، برنامه ریزی کنید که می‌خواهید چه غذاها و آشامیدنی‌هایی بخورید. کاری را که می‌خواهید انجام دهید بنویسید. تصمیم‌های خود را روی کارت کوچکی بنویسید: آیا غذایی که خواهید خورد فقط از یک نوع است؟ دو نوع؟ سه نوع؟ چند نوع غذا مناسب است؟ این غذاها چه خواهند بود؟ مرغ؟ ماهی؟ گوشت؟ آیا برنج هم می‌خورید؟ ترجیح می‌دهید نان بخورید یا دسر؟ سالاد را بیشتر دوست دارید یا مخلفات غذا را؟ برای حفظ وزن ... کیلو یا رسیدن به آن چه کار باید بکنید؟ از طرف دیگر در نظر داشته باشید باید چه تکنیک‌های رفتاری را در پیش بگیرید تا بتوانید هیجانی را که منجر به زیاد غذا خوردن می‌شود کاهش دهید. آیا به میزبان کمک می‌کنید که غذا را آماده کند؟ آیا با بچه‌ها بازی می‌کنید؟ غذا فقط بخشی از مهمانی است. اگر کاری را که همیشه می‌کردید انجام دهید همان کسی که همیشه بوده‌اید باقی می‌مانید.

۳- هر وقت که لازم است و هر جا که قرار است غذا بخورید، کمر بند سگک دار ببندید. آن را محکم کنید. اگر لباس‌تان طوری است که نمی‌شود روی آن کمر بند بست، زیر لباس کمر بند نازکی ببندید.

کمرکش سان شلوار یا دامن خیلی بی سر و صدا کش می آید. حتی متوجه نمی شوید که دوباره دارید به اندازه آن آدم چاق قبلی می شوید. کمر بند در موقع شام به شما یادآوری می کند که هنوز آنچه برای نهار خورده اید هضم نشده است. اگر بخواهید برای بار دوم به سراغ غذایی بروید، کمر بندتان به شما تذکر می دهد: این کار را نکن و شما به جای خوردن غذا يك لیوان آب برمی دارید.

۴- در مهمانی بیکار ننشینید و تحرک داشته باشید. به میزبان کمک کنید. با بچه ها بازی کنید و قبل از نگاه کردن به غذاها با همه مهمان ها خوش و بش کنید. کنار میز غذا نایستید. همیشه و همه جا قبل از شروع به غذا خوردن، از خود این سؤال سه قسمتی خارق العاده را بپرسید:

الف- آیا الان گرسنه هستم؟

ب- آیا آن قدر گرسنه هستم که غذا را در بشقاب بکشم و بخورم؟

ج- آیا آن قدر گرسنه هستم که يك وعده غذایی کامل بخورم، يك یا دو یا سه نوع غذا که خوردن آن در وضعیتی آرام و لذت بخش ۲۰ دقیقه یا بیشتر طول بکشد؟

۵- يك لیوان را پر از آب کنید. آن را در دست بگیرید و از آن بنوشید. در طول مهمانی هر وقت که لازم شد، خود را آرام کنید. نفس عمیق بکشید تا هیجان جمعی را کاهش دهید.

اگر قرار است غذا خیلی دیر سرو شود، در فضای آرام خانه کمی سوپ یا غذای ساده دیگری بخورید و بعد به قصد مهمانی حرکت کنید. بنابراین وقتی میزبان قبل از شام خوراکی یا آشامیدنی به شما تعارف می کند می توانید صادقانه بگویید: نه، متشکرم، گرسنه نیستم.

۶- اگر مهمانی بزرگ است و میز غذا طولانی، بدون بشقاب در کنار میز راه بروید تا بدانید پروتئین یا سبزیجات، یا دسر یا نان یا نوشیدنی کدام يك شما را بیشتر وسوسه می کند. سپس به اول میز برگردید و برای خود به اندازه ای که در رستوران غذا سرو می شود غذا بکشید. تعداد غذاهایی را که می خواهید بخورید از قبل در نظر بگیرید. قبل از اینکه به مهمانی برسید تصمیم بگیرید که با غذایان نان بخورید یا نوشیدنی یا دسر. از خوردن همه اینها با هم بپرهیزید. مثلاً فکر کنید آیا این نان منحصر به فرد است یا این قهوه بیش از اندازه خوشمزه و گرنه از خوردن آنها صرف نظر کنید.

۷- محلی را پیدا کنید که در حالتی راحت و آسوده غذای خود را در کمال لذت بخورید. اگر این کار امکان ندارد یا انتخاب هایی که دارید واقعاً باب طبع تان نیستند، با توجه به شرایط حداکثر تلاش خود را بکنید.

هیچ اشکالی ندارد به میزبان بگویید از هیچ غذایی دوباره نمی خورید. میزبان فقط می خواهد به شما خوش بگذرد و اوقات خوشی داشته باشید و اگر زیاد غذا بخورید لباس های تان تنگ می شود و اوقات خوشی نخواهید داشت. زیاد غذا خوردن جایزه ندارد. غذا حال و هوای مهمانی را تکمیل می کند. غذا فقط قسمتی از مهمانی است. غذا خوردن سرگرمی نیست.

۸- غذا را آهسته و با تعمق تمام بخورید. اجازه بدهید هر وعده غذا ۲۰ دقیقه آرامش بخش یا بیشتر طول بکشد. بعد از هر لقمه ای که به دهان می گذارید، قاشق و چنگال را پایین بگذارید، گاهی چند جرعه آب بنوشید و بین لقمه ها با اطرافیان گفت و گو کنید. قبل از چپاندن غذای بیشتر در دهان لقمه قبلی را خوب بجوید و کامل فرو دهید.

۹- همیشه نهار و شام دیگر و مهمانی دیگری هم هست. همیشه در نظر داشته باشید مهمانی های بعدی با همین سایز کمر که در کنترل شما است، چقدر لذت بخش تر خواهند بود.

۱۰- تمام تلاش خود را به کار ببندید، تصمیم های بسیاری می توانید بگیرید. ممکن است بار اول نتوانید درست همان طور که نقشه کشیده اید، برنامه را پیش ببرید. با خواندن دوباره و دوباره استراتژی خود و برنامه ریزی از قبل به صورت نوشته شده درباره آرزویی که می خواهید تحقق یابد، بخت با شما یار خواهد بود که کمتر بخورید، بیشتر تحرک داشته باشید، قاشق تان را زودتر پایین بگذارید و احساس بهتری نسبت به زمانی داشته باشید که برنامه ریزی نکرده بودید. بدون توجه به اتفاقاتی که در يك مهمانی می افتد، به برنامه خود وفادار باشید و آن را در مهمانی بعد اجرا کنید.

۱۱- بیش از همه به این فکر کنید که اوقات خوشی در مهمانی برای خود فراهم کنید. احساس انباشتگی و بادکردگی یا ناراحتی در لباس لذت بردن از مهمانی را مشکل می کند. غذای بیشتری خوردن لزوماً بهتر نیست؛ فقط بیشتر است.

۱۲- استراتژی غذا خوردن در مهمانی ها را روی تکه کاغذ دیگری بنویسید و آن را همراه خود داشته باشید و قبل از مهمانی و در طول آن بارها و بارها از رویش بخوانید. اهداف کاهش وزن خود را از صبح روز مهمانی تا زمانی که به آنجا می رسید چندین و چند بار به خود گوشزد کنید. «من می خواهم به وزن... کیلو برسم و در آن ثابت بمانم.» هیچ مهمانی شامی آخرین مهمانی نیست. همیشه مهمانی دیگری هم هست. اگر کاملاً به ساز و برگ جنگی مجهز شده باشید، از میدان نبرد پیروز بیرون خواهید آمد.

نوشین دیانتي

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=14231>



### اصول اساسی کاهش وزن

چاقی و افزایش وزن امروز به عنوان یکی از بزرگترین معضلات تندرستی گریبان بسیاری از افراد را گرفته است. درخصوص درمان چاقی و راههای مبارزه با آن باورهای گوناگونی در میان عامه مردم وجود دارد که برخی از آنها عمدتاً نادرست بوده و نه تنها از چاقی نمی‌کاهد که سبب تشدید آن و ایجاد مشکلات دیگری برای فرد بیمار می‌شود. در اینجا به معرفی برخی از عادات نادرست و درستی که در مبارزه با چاقی مطرح است، می‌پردازیم.

#### • سرکه سیب:

باورهای گوناگونی درباره تاثیر استفاده از برخی مواد غذایی در کاهش یا افزایش وزن وجود دارد. یکی از این باورها، استفاده از سرکه سیب است. باید بدانیم که سرکه سیب سبب کاهش وزن و جلوگیری از ایجاد سرطان و سکت‌های قلبی و پائین بردن فشارخون و هرگونه فایده بهداشتی دیگر می‌شود. این ماده غذایی يك افزودنی خوب برای سالاد و نیز افزودنی مورد



علاقه بسیاری از افراد است که هیچ اثر دارویی ندارد.

این ماده غذایی حاوی ۹۵ درصد آب بوده و تنها پنج درصد اسیداستیک است. در شرایط آزمایشگاهی این ماده به علت ویژگی اسیدی خود منجر به جلوگیری از رشد باکتری‌ها می‌شود. برای همین هم به عنوان ماده‌ای نگهدارنده در ساخت بسیاری از ترش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ اما در بدن انسان این ماده به هیچ وجه سبب از بین رفتن باکتری‌ها، جلوگیری از عفونت یا هرگونه کمک دیگر به وضعیت بهداشتی افراد نمی‌شود. اسید معده از اسید موجود در سرکه سیب، بسیار قوی‌تر است و تنها راهی که می‌تواند منجر به لاغری به وسیله این ماده غذایی شود، استفاده از آن

در تهیه سالاد یا به همراه انواع میوه‌ها است. این امر خود سبب افزایش دریافت مواد غذایی نظیر میوه‌ها و انواع سبزی‌ها است که می‌توانند انسان را در کاهش وزن یاری کنند.

• محرومیت و محدودیت غذایی:

پژوهش‌های اداره کل دارو و تغذیه آمریکا بر روی موش‌ها نشان داده که محدود کردن میزان غذای موش‌ها مقداری به عمر آنها می‌افزاید. در این گزارش اشاره شده است که بیشتر انسان‌ها حتی هنگامی که سیر هستند، به پرخوری ادامه می‌دهند که این امر می‌تواند برای آنها خطرناک باشد. اگرچه متناسب کردن میزان دریافت غذا می‌تواند منجر به طول عمر شود؛ اما باید به این نکته هم توجه داشت که محدودیت غذایی تا اندازه ای که بیش از ۱۰ درصد کمتر از نیاز بدن غذا مصرف کنیم، در درازمدت می‌تواند منجر به از دست دادن و اتمام منابع مواد مغذی بدن و نهایتاً کاهش طول عمر شود. بهترین راه برای کاهش اشتها و در نهایت جلوگیری از پرخوری، کاهش دریافت غذاهایی است که سبب افزایش سریع قندخون می‌شوند.

• شنا و کاهش وزن:

اگر می‌خواهید که لاغر شوید یا از میزان کلسترول خون بکاهید یا مشکل دیابت خود را کنترل کنید، انتخاب ورزش شنا شاید از هیچ بهتر باشد؛ اما بهترین روش هم نیست. گزارشی که به تازگی به وسیله دانشگاه کلرادو منتشر شده، بیان می‌کند که براساس مشاهدات، کسانی که دوره های منظم شنا را طی می‌کنند، به هیچ گونه بهبودی معناداری در کاهش قندخون، انسولین، کلسترول LDL، کلسترول کلی و کلسترول HDL خونشان دست نمی‌یابند. این قضیه برای کاهش وزن نیز صادق است و در حقیقت تاثیر ورزش‌های آبی نظیر شنا برعکس تاثیر ورزش‌های خشکی نظیر دویدن، تنیس و دوچرخه سواری است. هنگام انجام عملیات ورزشی در محیط خشکی بدن به وسیله هوا احاطه شده و هوا به عنوان يك انتقال دهنده ضعیف گرما سبب می‌شود که دمای بدن شما تا ساعت‌ها پس از ورزش کردن، همچنان بالا بماند. بالا بودن دمای بدن سبب افزایش میزان متابولیسم و در نتیجه مصرف بیشتر انرژی، کاهش وزن و میزان چربی خون می‌شود. در حقیقت به هنگام شناکردن بدن به وسیله آب احاطه شده و آب هم به عنوان يك هادی بسیار خوب برای گرما، سبب کاهش سریع دمای بدن می‌شود و این دقیقاً برعکس تاثیر ورزش‌های خشکی است.

• میزان ورزش برای لاغرشدن:

براساس پژوهشی که در دانشگاه تگزاس انجام شده است، برای اینکه بتوان با ورزش کردن از وزن خود کاست، باید تمرینات ورزشی را به‌طور منظم پیگیر و بسیار زیاد انجام داد. در این پژوهش گروهی از مردان و زنان ۱۶ تا ۶۵ ساله سه بار در هفته و به مدت ۲۰ هفته به‌طور متوسط هربار ۵۰ دقیقه بر روی دوچرخه‌های ثابت رکاب زدند. در این مدت آنها مقداری از وزن خود را از دست دادند که البته این مقدار به اندازه‌ای نبود که به آنها کمک کند تا از يك فرد چاق به فردی لاغر تبدیل شوند. این امر شاید کمی سردرگم کننده باشد؛ اما باید دانست که ورزش تنها در صورتی می‌تواند از وزن بکاهد که در مدت زمان طولانی بسیار جدی، سخت و به کرات انجام پذیرد. پیش از این پزشکان مردم را تشویق می‌کردند تا سه بار در هفته و هربار به مدت ۲۰ دقیقه ورزش کنند اما در دهه اخیر، بسیاری از پژوهشگران، پزشکان را تشویق می‌کند تا به جای توصیه به مردم به سه بار ورزش سخت در هفته آنها را به فعالیت‌های منظم روزانه نظیر دویدن آهسته ترغیب کنند. این امر بدان علت است که پژوهشگران فکر می‌کنند مردم بیشتر ترجیح می‌دهند تا اوقات فراغت خود را با فعالیت‌های سبک پر کنند تا اینکه فعالیت‌های سنگین ورزشی را انجام دهند. در حال حاضر بسیاری از پزشکان فکر می‌کنند که این توصیه به ویژه برای افراد مسن، می‌تواند مفید باشد.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=8597>

## اصول حفظ تناسب اندام در دوران شیردهی

ورزش کردن و رژیم غذایی برای بانوانی که نوزاد خود را شیر می‌دهند، بی‌خطر است. خانم‌هایی که از مشکل اضافه وزن رنج می‌برند، می‌توانند در دوران شیردهی نیز برای کاهش وزن خود برنامه‌ریزی کنند. البته محققان معتقدند شیردهی، خود در کاهش وزن خانم‌ها و رسیدن به تناسب اندام پیش از بارداری موثر است و معمولا خانم‌ها پس از ۶ ماه شیردهی می‌توانند به وزن خود در زمان قبل از بارداری برسند. البته در صورتی که در غذا خوردن زیاده‌روی نکنند. اضافه وزن و چاقی مشکلی است که پیش از دوران بارداری ممکن است همراه زنان باشد یا در دوران بارداری ایجاد شده باشد.



نتایج يك مطالعه جديد نشان می‌دهد خانم‌های چاق می‌توانند در این دوران با کاهش مصرف شیرینی، شکلات و غذاهای حاضری (fast food) به کاهش وزنشان کمک کنند. در عین حال ۴۵ دقیقه پیاده‌روی روزانه، ۴ روز در هفته گام موثری برای رهایی از اضافه وزن خانم‌های شیرده است. در ضمن ورزش‌هایی چون شنا، حرکات موزون، کوه‌پیمایی و دویدن آرام، می‌توانند علاوه بر تاثیر در کاهش وزن به ایجاد روحیه خوب و سلامت روان مادران در دوران شیردهی کمک کنند.

سرپرست این گروه تحقیقاتی - که مطالعه خود را روی زنان شیرده در بخش تغذیه دانشگاه کارولینای شمالی انجام داده است، می‌گوید: >این رژیم غذایی و ورزش موجب کاهش توانایی شیردهی بانوان نخواهد شد و برای نوزاد نیز خطری نخواهد داشت و مضر نخواهد بود.< در این مطالعه از ۳۵ زن که پس از تولد نوزاد خود دچار اضافه وزن شده بودند و در عین حال به نوزاد خود شیر می‌دادند، خواسته شد ۴ هفته پس از زایمان، روزانه ۵ هزار کالری دریافت انرژی خود را از غذاها کاهش دهد و به ورزش بپردازند. این ورزش‌ها شامل پیاده‌روی و حرکات موزون ایروبیك بود.

این بانوان تنها با کاهش مصرف چپیس، نوشابه، شیرینی و گوشت پرچربی، انرژی روزانه‌ای را که از مصرف مواد غذایی به دست می‌آوردند کاهش دادند. هیچ‌کدام از این بانوان دچار کاهش شیر برای تغذیه نوزاد خود نشدند و نوزادان این مادران که ورزش و تغذیه را جزو برنامه روزانه خود قرار داده بودند، درست به اندازه نوزادان مادران گروه کنترل رشد کردند. گروه کنترل از زنان شیردهی تشکیل شده بود که دچار اضافه وزن بودند ولی ورزش نمی‌کردند و از رژیم غذایی خاصی پیروی نمی‌کردند.

دکتر گلرخ ثریا

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=74167>



### افراد لاغر از مصرف شیرینی قبل از غذا پرهیز کنند

مصرف شیرینی قبل از وعده اصلی غذا سبب کاهش اشتها و عدم دریافت مواد مغذی به ویژه در افراد لاغر می شود. "میترا روزبهانی" متخصص تغذیه ضمن بیان مطلب فوق افزود: بهتر است افراد لاغر مصرف شیرینی را بعد از وعده های اصلی غذایی خود بگنجانند زیرا این امر به سبب تسهیل هضم و جذب مواد غذایی، به افزایش وزن آنها کمک شایانی خواهد کرد.

وی به محدودیت مصرف شیرینی در برخی افراد اشاره کرد و گفت: افراد مسن و به طور کلی کسانی که سن آنها بیش از ۴۰ سال است به دلیل اینکه در معرض بیماریهایی همچون دیابت، چاقی و فشار خون بالا هستند باید مصرف شیرینی جات را محدود کرد و از میوه ها و سبزیها به مقدار فراوان استفاده نمایند. وی خاطر نشان کرد: همچنین، آنها باید به جای مصرف شیرینیهای مصنوعی نظیر شکلات، آبنبات و انواع شیرینیهای تر از شیرینیهای طبیعی مثل خرما، کشمش، موز، انجیر و توت خشک استفاده کنند؛ تا به این وسیله از ابتلای آنها به بیماریهایی نظیر دیابت،



چاقی و فشارخون بالا پیشگیری شود.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=15471>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### افزایش قد به چه عواملی بستگی دارد؟

این سوالی است که برای بسیاری از نوجوانان مطرح است. به عقیده بیشتر افراد، قد بلند مشخصه بسیار خوبی است و پسران ما عموماً آرزو دارند بلندتر و درشت اندام تر باشند. اما بلند قد شدن به عوامل متعددی بستگی دارد. سایر بدن افراد نتیجه ای از تداخل عوامل داخلی و محیطی در



طول دوران رشد است. عوامل داخلی تعیین کننده قد، فاکتورهای ژنتیکی است که فرد از والدینش دریافت می کند و قابل تغییر نیست، عوامل محیطی تاثیرگذار نیز عبارتند از؛ تغذیه، آب و هوا، اقلیم و بیماری ها و... مثلا شواهد موجود نشان می دهد نزدیکی یا دوری به خط استوا در اندازه بدن افراد موثر است. اگرچه نمی توان عوامل محیطی و ژنتیکی را به راحتی جدا کرد ولی با بررسی ملل مختلف، نژادها و سرزمین های گوناگون این نتیجه به دست می آید که عوامل محیطی بسیار مهم اند. ضمنا افراد نیز می توانند رژیم غذایی مناسبی را انتخاب کنند تا رشدی آرام و طولانی تر داشته باشند. بیشتر رشد قدی با افزایش طول استخوان های دراز بدن صورت می گیرد. بدین ترتیب که در سنین کودکی در انتهای استخوان های دراز بدن مثل استخوان ران و ساق پا، منطقه ای به نام اپی فیز موجود است که هنوز استخوانی نشده و از جنس غضروف است. این بخش مولد با تکثیر سلولی موجب افزایش قد استخوان ها می شود و در انتهای سنین بلوغ، این بخش استخوانی شده و در این مرحله رشد قدی فرد متوقف می



شود، لذا قد فرد بلندتر نخواهد شد.

در بدن، هورمونی به نام هورمون رشد موجود است که در سنین کودکی و نوجوانی تکثیر سلولی، در این مناطق غضروفی را تحریک و موجب افزایش استخوان سازی می شود. استخوان سازی تا پایان سنین بلوغ، ادامه دارد یعنی تا اوایل ۲۰ سالگی هنوز امکان افزایش قد وجود دارد. یکی از عوامل تاثیرگذار بر رشد قد تغذیه است. ژاپنی ها توانسته اند با تغذیه سالم، متوسط قد جوانانشان را تا ۱۰ سانتیمتر افزایش دهند. در میان مواد مغذی مصرف به اندازه پروتئین ها و املاح بسیار اهمیت دارد. یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و به خصوص چند مرحله در طول روز دریافت کند. بهتر است پروتئین مصرفی از منابع پروتئین حیوانی باشد مثل گوشت گوسفند و گاو، مرغ و ماهی، تخم مرغ و شیر. در میان املاحی که برای رشد قدی لازم اند کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و فلوئور از اهمیت ویژه برخوردار هستند. منابع کلسیم؛ لبنیات مثل شیر، ماست، پنیر خامه و بستنی است. فسفر و منیزیم در گوشت و دیگر منابع پروتئین و حبوبات فراوان است. فلوئور نیز در آب موجود است و آب مصرفی بایستی محتوی ۱ ppm فلوئور باشد. تحقیقات اخیر، اذعان می دارد که مصرف روی به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد، در خاورمیانه و خصوصا ایران مصرف کم روی موجب کوتاه قدی می شود. به علاوه با کمبود روی سطح توانایی های مغزی و ایمنی بدن پایین آمده و ابتلا به بیماری های مسری زیاد تر رخ می دهد. توصیه متخصصان تغذیه برای نوجوانان، مصرف روزانه ۱۵۰ گرم گوشت، نصف تا یک لیوان حبوبات پخته، دو تا سه لیوان شیر و لبنیات به همراه سبزیجات فراوان است. نوجوانانی که در سنین رشد هستند و افزایش قد خوبی ندارند می توانند با مصرف مکمل ویتامین ها و املاح، طبق دستور و مصرف هفتگی آهن، رشد قدی شان را بهبود بخشند. پس توصیه می شد کسانی که می خواهند قد بلندتری داشته باشند هفته ای یکبار جگر و دو بار غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد، بادام، بادام زمینی و گردو بخورند. غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو، جگر و دانه های روغنی حاوی املاح زیادی هستند و فواید بسیاری برای نوجوانان دارند. پس توصیه می شود کسانی که می خواهند قد بلندتری داشته باشند هفته ای یک مرتبه جگر و دو مرتبه غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام و بادام زمینی و گردو بخورند. یک نکته بسیار مهم در افزایش قد، انجام فعالیت های ورزشی است. هر چه تحرک ما بیشتر باشد گردش املاح استخوانی بیشتر خواهد بود و این مسئله به رشد قدی کمک خواهد کرد. ورزش هایی مثل بسکتبال، والیبال، شنا، بدمیتون و تنیس برای کمک به افزایش قد بسیار مفید ند. در دهه اخیر با انجام عملی روی افراد کوتاه قد، به طور مصنوعی طول استخوان های درازشان را افزایش می دهند، بدین ترتیب که استخوان های پا را شکسته و محل شکستگی را به پوششی از جنس استیل متصل می کنند. در نهایت بهتر است با تامین رژیم غذایی مناسب و با تشویق آنها به فعالیت بیشتر زمینه رشد قدی نوجوانان را فراهم سازیم.

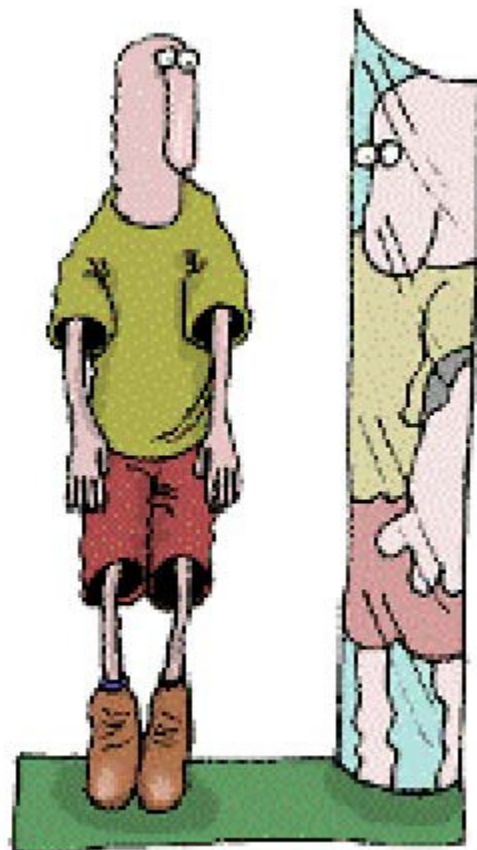


منبع : سایت لینکستان

<http://vista.ir/?view=article&id=258776>

### افزایش وزن در افراد لاغر با ورزش یا با پرخوری؟

اگر فکر می کنید خیلی لاغر هستید و می خواهید وزن خود را افزایش دهید، ننشینید و فقط بخورید. برای افزایش وزن بایستی همیشه عضلات خود را افزایش دهید نه چربی بدنتان را. برای تولید ماهیچه، بایستی یک برنامه ورزشی منظم را شروع کنید. حتماً به یک کلاس ورزشی بروید و سعی کنید ورزش های مخصوص برای کاهش وزن را یاد بگیرید که در عین حال عضلات بازوها و پاهایتان را قوی تر کند. وقتی ورزش می کنید، اشتهایتان زیاد می شود و در این صورت نیازتان به مواد مغذی تأمین خواهد شد. برای ساخت نیم کیلوگرم ماهیچه در هفته، روزانه ۱۵ گرم پروتئین اضافی لازم است و نیازی نیست تا پرخوری کنید. بدین طریق عضلات بیشتر از چربی های بدن افزایش می یابند. برای شروع یک برنامه ورزشی منظم هیچ وقت دیر نیست. از همین حالا می توانید شروع کنید. افرادی که کمبود وزن دارند، ضعیف و نحیف به نظر می آیند که به دلیل کمبود عضلات است نه چربی بدن. اگر فعالیت شما کم باشد، به مرور توده عضلانی تان را از دست می دهید تا جایی که قادر نخواهید بود کارهای روزمره خود مثل بالا رفتن از پله، بلند شدن از صندلی و... را انجام دهید چون عضلاتتان به اندازه کافی قوی نیستند تا وزن شما را جابجا کنند.



اگر لاغر هستید، هرگز سعی نکنید چربی خود را افزایش دهید. کسانی که اضافه وزن دارند، حجم عضلات ضعیفشان دوبرابر است و مجبورند روزانه بیشتر از ۱۰ یا ۲۰ کیلو چربی اضافی را با خود جابجا کنند. وقتی بطور مرتب و روزانه ورزش کنید و مقدار عضلات خود را افزایش دهید، اشتهایتان نیز افزایش می یابد و بدون اینکه متوجه شوید، بیشتر از قبل خواهید خورد.

ورزشکاران حرفه ای و بدنسازان برای تأمین نیازهای انرژی شان، روزانه مقادیر زیادی غذا مصرف می کنند. بعنوان مثال جداول تمرینات ورزشی فوتبالیست ها، دارای هر نوع ماده غذایی به مقدار فراوان است.

اگر در اثر بیماری کوتاه مدت ( نه طولانی)، مقدار زیادی از وزن خود را از دست دادید، نگران نباشید. زیرا به تدریج و بعد از رفع بیماری، اشتهایتان به غذا بهبود خواهد یافت و بدون پرخوری، به وزن طبیعی خود بازخواهید گشت. اما اگر بدون علت، وزنتان به مقدار زیادی کاهش یافت، آن را جدی بگیرید و حتماً به یک متخصص تغذیه یا پزشک مربوطه مراجعه کنید و مشکل خود را با او در میان بگذارید.

منبع: [www.salamat.ir](http://www.salamat.ir)

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

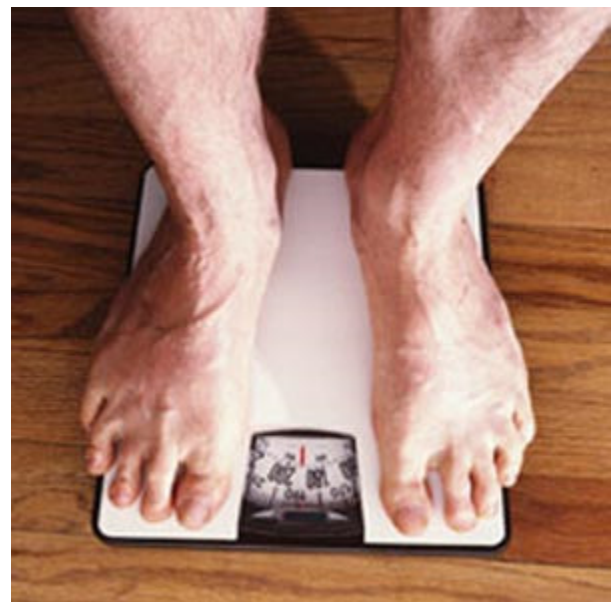
<http://vista.ir/?view=article&id=15469>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### افسانه‌های غلط تناسب اندام

شما فکر می‌کنید که چه حقایقی را در درباره تناسب اندام می‌دانید؟ شما ممکن است که با دانستن اینکه چه مقدار از آنها خیالی است تعجب کنید. کارشناسان می‌گویند که در دنیای تناسب اندام افسانه‌ها و نیمه حقایق فراوانند. برخی از آنها ممکن است که مانع انجام‌شدن تمرین مورد نیاز شما باشد. برخی از افسانه‌ها بی‌ضررند اما بسیاری از آنها می‌توانند واقعا مضر باشند. افسانه‌ها می‌توانند باعث ناامیدی در تمرین شوند و گاهی اوقات حتی منجر به آسیب نیز شوند. برای کمک به شما به منظور داشتن یک تمرین سالم‌تر، امن‌تر و لذت بخش‌تر برخی از این افسانه‌ها را ذکر می‌کنیم:

(۱) دویدن روی تردمیل فشار کمتری را نسبت به دویدن روی آسفالت یا کفپوش به زانو‌ها وارد می‌نماید.



دویدن یک تمرین بسیار مناسب است اما آن می‌تواند به زانو‌ها فشار وارد کند و از آنجایی که نیروی وزن بدن شما روی مفاصل شماست که علت فشار است، چه شما روی تردمیل باشید یا روی آسفالت مشابه است.

بهترین راه برای کاهش فشار روی زانو، تغییردادن نوع تمرینات است. کارشناسان می‌گویند که اگر شما دویدن را با دیگر فعالیت‌های مناسب برای قلب و عروق مانند رکاب‌زدن روی دوچرخه ثابت ترکیب کنید، فشار روی زانوهای خودتان را کاهش خواهید داد و در نتیجه قادر خواهید بود سال‌های بیشتری بدوید.

(۲) انجام تمرین با وسایل شکمی چربی‌های شکم را از بین خواهد برد.

هر چیزی را که در تبلیغات می‌شنوید باور نکنید. وسایل ممکن است به قوی‌ترکردن عضلات اطراف بخش میانی بدن شما کمک کند و وضع شما را

بهبود بخشد. برای اینکه شما بتوانید عضلات شکمتان را ببینید باید درصد زیادی از چربی‌های بدن را کم کنید. اگر شما چربی شکم را از بین نبرید عضلات شکمتان را نخواهید دید. شما به منظور سوزاندن چربی باید تمرینی را انجام دهید که هم شامل اجزای قدرتی - پرورشی و هم هوازی و مفید برای قلب و عروق باشد. این تمرینات کل چربی بدن را کاهش خواهد داد که شامل منطقه شکمی شما نیز می‌شود.

۳) انجام یک تمرین هوازی متابولیسم شما را برای ساعت‌ها پس از توقف تمرین افزایش خواهد داد.

این عبارت واقعا صحیح است اما کالری که سوزانده می‌شود احتمالا آنقدر زیاد نیست که شما فکر می‌کنید. متابولیسم شما به سوزاندن کالری به میزان کمی بیشتر پس از پایان تمرین هوازی ادامه خواهد داد اما این مقدار از نظر آماری معنی دار نیست. در حقیقت این اثر به شما اجازه می‌دهد که فقط حدود ۲۰ کالری اضافه در روز بسوزانید، در حالی که در تمرینات قدرتی مقدار کالری سوزانده شده اندکی بیشتر است. «این مقدار نسبت به کالری که شما می‌سوزانید واقعا به حساب نمی‌آید».

۴) شنا یک فعالیت خوب برای کاهش وزن است.

شنا برای افزایش ظرفیت ریه، سفتی عضلات و حتی کمک به برطرف کردن کشش اضافی مفید است. تعجب برانگیز است که شما ساعت‌ها شنا می‌کنید ولی چندان به کاهش وزن کمک

نمی‌شود. زیرا بدن شما در آب شناور است و شما خیلی سخت تمرین نمی‌کنید شبیه به وقتی که شما می‌دوید. به علاوه احساس گرسنگی شدید هنگام خارج شدن از آب خیلی غیرمعمول نیست و آن ممکن است باعث شود شما بیشتر از حالت معمولی بخورید.

۵) یوگا می‌تواند به همه نوع کمردردی کمک نماید.

واقعیتی است که یوگا می‌تواند به درد کم کمک کند اما برای همه نوع آن کاملا یکسان نیست. اگر کمردرد شما مرتبط با عضله باشد، یوگا در برخی از وضعیت‌ها می‌تواند کمک‌کننده باشد. همچنین می‌تواند به قوی‌تر شدن طناب مرکزی کمک کند که برای بسیاری از مردم پاسخی برای کم‌تر کردن درد کمر است اما اگر مشکل پشت شما به مسائل دیگری (از قبیل پارگی دیسک) مربوط است، یوگا احتمالا کمکی نمی‌کند و چه بسا به شما آسیب برساند و باعث درد بیشتری شود. اگر شما درد کمر دارید قبل از شروع هر نوع برنامه تمرینی با دکتر خود مشورت کنید.

۶) اگر شما در هنگام تمرین کردن عرق نمی‌کنید تمرین شما به اندازه کافی سخت نیست.

تعریق لزوما شاخص فعالیت و تقلا نیست. تعریق راه بدن برای خنک کردن خودش است. سوختن تعداد قابل توجهی کالری بدون عرق کردن امکان دارد.

۷) مادامی که شما در هنگام تمرین احساس خوبی دارید احتمالا در انجام تمرین افراط نمی‌کنید.

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که افراد در هنگام آغاز یا بازگشت به یک برنامه تمرینی مرتکب می‌شوند انجام خیلی زیاد و سریع آن است. دلیل آن این است که ما هنگامی که در حال تمرین هستیم احساس خوبی داریم. «شما عواقب بیش از حد تمرین کردن را حتی تا یکی، دو روز بعد از تمرین نیز احساس نمی‌کنید». مهم نیست که شما چقدر احساس خوبی در هنگام بازگشت به یک فعالیت پس از یک دوره غیبت دارید شما نباید هرگز برای دوبرابر کردن مقدار تمرین‌تان یا سخت‌تر کردن آن تلاش کنید.

۸) ماشین‌ها (وسایل) راه امن تری برای انجام تمرین هستند زیرا شما آن را در همه وقت به‌طور صحیح انجام می‌دهید.

اگرچه این طور به نظر می‌رسد که وسایل تمرینی به طور خودکار بدن شما را در وضعیت صحیح قرار می‌دهند و به شما کمک می‌کنند که تمام حرکات را به‌طور صحیح انجام دهید ولی این فقط هنگامی درست است که وسیله به‌طور صحیح برای وزن و قد شما تنظیم شده باشد. مگر اینکه شما یک مربی داشته باشید که بدانند که چه وسیله‌ای برای شما مناسب است وگرنه شما دچار اشتباهات زیادی خواهید شد.

۹) اگر شما می‌خواهید بهره ببرید هنگامی که شما در حال تمرین کردن هستید مقداری درد خواهید داشت.

یک فعالیت تناسب اندام نباید هنگامی که شما در حال انجام آن هستید به شما آسیب برساند و اگر اینچنین است پس یا شما آن را به‌طور غلط انجام می‌دهید یا اینکه شما از قبل آسیبی داشته‌اید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=276206>

### اگر قصد کاهش وزن دارید این ۸ خطا را مرتکب نشوید

(۱) پنج روز در هفته کمتر از میزان کالری که بدن به صورت روزانه به آن نیاز دارد کالری مصرف کنید. به طور تقریبی روزانه نیاز است تا ۵۰۰ کالری کمتر از میزان کالری که بدن می‌سوزاند کالری مصرف شود به دلیل اینکه اگر توازن منفی کاری وجود نداشته باشد. میزان تلاش‌تان در کاهش وزن اهمیتی پیدا نمی‌کند. چون در نهایت وزنی از شما کم نمی‌شود. با این تفاسیر این بسیار مهم است که دو رو آخر هفته میزان کالری دریافتی‌تان را به بیش از ۷۰۰ کالری از میزان کالری مصرفی ثابت نگهدارنده وزن‌تان (معمولی‌تان) برسانید. این کار از این جهت اهمیت بسیار زیادی دارد که بدین ترتیب از کاهش سرعت متابولیسم (سوخت و ساز) بدن جلوگیری می‌نماید. کاهش سرعت سوخت و ساز بدن در حالت استراحت و در طول روز یکی از معضلات اصلی اکثر رژیم‌های غذایی کاهش وزن می‌باشد.

(۲) بیشتر از همه چیز به وضعیت ظاهری خود در آئینه، عکس و سایز دور کمربان توجه کنید و نه مقدار کاهش وزن حاصله که از طریق ترازو آن را

مشاهده می‌کنید. کاهش وزن این‌چنینی مقیاس درستی نیست چون تفاوت بسیار زیادی بین کاهش وزن از طریق از دست دادن بافت با ارزش عضله و بافت چربی وجود دارد. یکی از دلایل اصلی افزودن تمرینات با وزنه به رژیم غذایی و تمرینات هوازی این است که با افزودن تمرینات با وزنه عضلات فرد بلافاصله افزایش حجم می‌دهند و بدین ترتیب بر حجم کلی عضلات بدن افزوده می‌گردد و همین باعث می‌شود که ترکیب کلی بدن بهتر و لاغرتر از قبل جلوه کند و پیش خود فکر کنید که هنوز اضافه وزن دارید و وزن‌تان با قبل هیچ قرفی نکرده است در صورتی که این تفکر کاملاً اشتباه است چون شما در این مدت همین‌طور که بر حجم عضلاتتان افزوده‌اید توأمًا از درصد چربی اضافه بدن‌تان نیز کاسته‌اید. اهمیت اصلی را بر روی فرم و ظاهر بدن‌تان متمرکز سازید و عکس گرفتن و یا آئینه را ملاک خود قرار دهید و نه صرفاً ترازو را.

(۳) بر روی تمرینات با وزنه جهت کاهش وزن تمرکز کنید. اجراء تمرینات هوازی مازاد، بهترین راه برای کاهش چربی اضافه محسوب نمی‌شود. هنگامی که صرفاً تمرینات در تمرینات هوازی خلاصه شده باشد وزن کاهش یافته‌تان به میزان مساوی از طریق بافت عضله و بافت چربی خواهد بود و نتیجه حاصله جثه کوچکتری خواهد بود که هم از آن چربی کاسته شده و هم سرعت متابولیسم آن پائین آمده است (به دلیل کاهش بافت چربی).

افزایش حجم عضلانی سر واقعی کاهش چربی به صورت مداوم می‌باشد. چون هر چه قدر حجم عضلات بیشتر باشند به همان نسبت کالری‌سوزی در زمان استراحت نیز بیشتر خواهد بود.

علاوه بر این افزودن بر حجم عضلانی کلید دستیابی به یک بدن سفت و خوش‌ترکیب است که هر کسی خواستار آن می‌باشد. رژیم غذایی و تمرینات هوازی به تنهایی نتیجه فوق را میسر نمی‌سازد.



(۴) در صورت امکان تمرینات را در ابتدای صبح و زمانی که شکم خالی است اجراء کنید.

علت این کار این است که در ابتدای صبح ذخایر گلیکوژن بدن به دلیل مصرف آن در طول خواب شبانه در پائین‌ترین سطح می‌باشد. بدین ترتیب بدن مجبور است سراغ ذخایر چربی بدن برای تهیه انرژی مورد نیاز جهت اجراء فعالیت ورزشی برود و جدای از این در طول روز وقت بیشتری برای ریکاوری، رشد و تغذیه خواهد بود.

به هر حال اگر به هر طریق امکان اجراء تمرین در صبح برایتان میسر نیست حداقل سعی کنید صبح‌ها ۱۵ دقیقه تمرین ایروبیک (هوازی) را به صورت اینتروال و با هرمی اجراء کنید. این ۱۵ دقیقه ایروبیک را می‌توانید به وسیله استفاده از دوچرخه ثابت، دوچرخه پیاده روی سریع، دویدن و ... انجام دهید. ضمناً از اختصاص ۵ دقیقه به حرکات مربوط به شکم نیز صرف نظر نکنید. با اجراء همین ۳۰ دقیقه تمرین صبحگاهی و به صورت روال درآوردن آن باعث خواهید شد که از همان ابتدای صبح بدنتان با سرعت متابولیسم بالاتری شروع به کار کند و همین امر در طول روز روند چربی‌سوزی را برایش آسانتر خواهد کرد.

(۵) از حجم وعده‌های غذایی بکاهید و در عوض به دفعات آن بیفزائید. اولین کاری که اکثر افراد برای رژیم گرفتن انجام می‌دهند پیروی از یک رژیم فوق‌العاده سنگین می‌باشد. به گونه‌ای که ر طول روز تنها یک تا حداکثر در وعده غذا می‌خورند. اینجا است که باید دوباره خاطرنشان کرد که ابتکار مطمئن‌ترین راه برای کاهش بافت عضلانی متابولیسم بدن می‌باشد.

همان‌طور که بیشتر دانستیم بافت عضلانی کمتر و متابولیسم پائین‌تر بدن به هیچ‌وجه ما را در رسیدن به هدفمان کمک نخواهد کرد. جهت حفظ متابولیسم در بالاترین حد آن و تحت کنترل داشتن سطح قند خون و همچنین نگه داشتن سطح انرژی بدن در بالاترین میزان آن و تداوم آن، خوردن ۴ تا ۶ وعده غذایی بالانس و در عین حال کم‌حجم یک راه‌حل اصلی تلقی می‌شود.

وعده غذایی بالانس به این معنا است که هر وعده می‌بایست حاوی تماس ماکرونوترین‌ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) و با نسبت‌های مشخص باشد. با در نظر داشتن اینکه متابولیسم افراد متفاوت است. به‌طور میانگین می‌بایست نسبت ۴۰ تا ۴۵ درصد کربوهیدرات ۲۵ تا ۴۰ درصد پروتئین و نسبت چربی کمتر از ۲۰ درصد را برای وعده غذایی در نظر گرفت. این نسبت جهت حفظ سطح انسولین واحد خون در یک سطح مشخص و قابل کنترل مناسب می‌باشد. به‌علاوه اینکه این نسبت باعث می‌شود محیط مناسبی را برای عملکرد هر چه بهتر هورمون‌ها فراهم ساخته و در نتیجه شرایط برای رشد عضلات و کاهش چربی مهیا می‌شود.

(۶) آب را به‌عنوان نوشیدنی اصلی خود درآورید. بارها و بارها رژیم گیرنده‌هایی را زیر نظر داشته‌ام که رژیم‌شان را به جدیت کامل و در نظر گرفتن تمامی کالری دریافتیشان شروع کرده‌اند. اما اغلب موارد این مسئله را فراموش کرده‌اند که آب‌میوه، سودا و نوشیدنی‌های دیگر همچون نوشابه و ... حاوی کالری می‌باشند. به همین دلیل تا جای ممکن از نوشیدن این قبیل مایعات که حاوی کالری هستند خودداری کنید و در عوض تمام تمرکز خود را بر روی نوشیدن آب زلال و سالم متمرکز سازید. اگر اینکار را انجام دهید مزایای ذیل عایدتان خواهد شد.

- اشتهایتان کور خواهد شد چون که آب به کنترل اشتها کمک می‌کند. بعضی اوقات که پس از خوردن یک وعده غذای خوب باز احساس گرسنگی کردید این حس نشانگر کمبود آب می‌باشد. نوشیدن آب در این زمان‌ها باعث محو شدن این اشتها کاذب خواهد شد.
- افزایش متابولیک را خواهید داشت چون که آب خنک باعث ارتقاء متابولیسم می‌شود.
- روند کاهش چربی در بالاترین حد آن حفظ خواهد شد. برای اینکه چربی‌سوزی ظهور پیدا کند نیاز به آب می‌باشد.
- دیگر نیازی به نوشیدن مایعات غیرضروری نمی‌باشد. چون که آب کالری ندارد.

(۷) غذایان را از قبل آماده‌سازی. کالری که اکثر رژیم گیرنده‌ها را از پا درمی‌آورد رفتن به سرکار است. کار به خودی خود یک مشکل به حساب نمی‌آید بلکه مشکل ساعت نهار می‌باشد. اگر فرد از قبل وعده غذایی خود را آماده نکرده باشد آن موقع است که با موج ناهارخورها همراه شده و نهایتاً هر چه که سرمایه است را می‌خورد و یا سراغ اولین بیترافروشی و یا رستوران برای خوردن نهار می‌رود. بهترین راه برای حفظ یک رژیم غذایی منظم و قابل قبول (و بدون از دست دادن وعده‌های غذایی) از پیش آماده ساختن وعده غذایی می‌باشد و بدین ترتیب در هر وعده غذایی فرد آگاه است که قرار است چه غذایی را بخورد.

(۸) زودتر به رختخواب بروید کسر خواب باعث افزایش هورمون کورتیزول می‌شود. کورتیزول هورمونی است که باعث ذخیره چربی و سوزاندن بافت

عضله (و در کلام دیگر دقیقاً عکس آن کاری که قصد انجام آن را دارید) و کاهش سطح تستوسترون (که سطح بالای آن برای تداوم چربی‌سوزی و افزایش حجم عضلانی شدیداً موردنیاز است) می‌گردد. به‌رغم اینکه نیاز به خواب در افراد مثل هر چیز دیگر زندگی متفاوت می‌باشد و از فردی تا فرد دیگر تا حدودی فرق می‌کند ولی به‌طور کل و به‌عنوان یک قاعده کلی خواب شبانه ۷ تا ۹ ساعت برای اکثریت افراد موردنیاز می‌باشد. احتمال مقاومت نکردن در مقابل خوردن شبانگاهی به‌صورت تصاعدی با بیدار ماندن شبانه افزایش می‌یابد.

منبع : مجله دانش ورزش

<http://vista.ir/?view=article&id=258661>



### اندازه دور کمر مهم است

در سراسر جهان، چاقی به‌عنوان یک مشکل سلامت همگانی مطرح است. چاقی چند علتی است و درمان آن ساده نیست. چاقی می‌تواند در ایجاد و وخامت برخی بیماری‌ها تأثیر داشته باشد، مانند: بیماری‌های قلب و عروق، دیابت نوع دوم، پُر فشاری خون، سکنه مغزی، برخی سرطان‌ها و مشکلات مفاصل زانو و کمر.

سهل‌انگاری در درمان چاقی رایج است. متأسفانه در اغلب افراد، تمام ریشه‌های چاقی مد نظر قرار نمی‌گیرند، از این رو نتایج درمان‌ها به سرعت رنگ می‌بازند.

دست‌رسی بی‌حد و مرز به غذاهای کم‌حجم ولی پُر انرژی، عدم‌تحرك کافی به واسطه زندگی مدرن امروزی و تأثیر وضعیت ژن‌های به ارث رسیده از والدین، از بارزترین موارد مؤثر در افزایش وزن به شمار می‌روند.

این در حالی است که متأسفانه نه تنها بیماران، بلکه گاهی پزشکان هم درباره چاقی بحثی را پیش نمی‌کشند و افراد در معرض چاقی را به درمان و پیشگیری تشویق نمی‌کنند.

درمان چاقی به یک رویکرد همه‌جانبه نیاز دارد. آیا انجام یک مشاوره تغذیه

یا به عبارت دیگر رعایت کردن یک رژیم غذایی کم‌کالری برای درمان همیشگی چاقی کافی است؟ آیا آن دسته از رفتارهای بیمار که احتمال بروز چاقی و شاید برخی بیماری‌های دیگر را افزایش می‌دهد، نباید شناسایی و هدف درمان قرار بگیرند؟

بدیهی است که توجه به عادات غذایی و میزان و نحوه فعالیت بدنی فرد از اهمیت زیادی برخوردار است. باید بیمار مبتلا به چاقی، آن دسته از رفتارهایی را که سلامت وی را به مخاطره‌انداخته‌اند، بشناسد تا بتواند از آنها دوری کند.

• آیا آماده تغییر هستید؟





شخص چاق باید بداند که وضعیت فعلی او نتیجه شیوه غلط زندگی روزمره وی بوده است و بدون تغییر آن، وزن هم تغییری نخواهد کرد. اگر در رفتارهای غذایی، تغییری صورت نپذیرد، کاهش وزن تقریباً غیر ممکن است.

• آیا اضافه وزن دارم؟

اندازه‌گیری شاخص توده بدن یا BMI عملی‌ترین راه تعیین اضافه وزن یا چاقی به شمار می‌رود. پس نخستین قدم، اندازه‌گیری شاخص توده بدن است. شاخص توده بدن به همان اندازه مهم است که اندازه‌گیری فشار خون.

برای اندازه‌گیری شاخص توده بدن باید میزان وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب متر تقسیم شود. فرض کنید فردی ۷۰ کیلوگرم وزن و ۱۷۲ سانتیمتر قد دارد، به عبارت دیگر قد او بر حسب متر برابر ۱۷۲/۱ است. اگر ۱۷۲/۱ را در خودش ضرب کنیم مجذور قد این فرد به دست می‌آید یعنی حدود ۲۹۶/۳. حالا ۷۰ را بر ۲۹۶/۳ تقسیم می‌کنیم، یعنی حدود ۰/۲۳۶. پس شاخص توده بدن وی ۰/۲۳۶ است.

برای بزرگسالان اگر شاخص توده بدن بالاتر از ۲۵، ولی کمتر از ۳۰ باشد، یعنی فرد دچار اضافه وزن است. کسی که دارای شاخص توده بدن ۳۰ یا بیش از آن است، به بیماری چاقی مبتلاست.

به عبارت دیگر همه بزرگسالان باید تلاش کنند شاخص توده بدن خود را در محدوده زیر ۲۵ نگه دارند.

• دور کمر

اندازه‌گیری دور کمر از این رو مهم است که تقریباً با میزان چربی موجود در تنه و دور قلب نسبت مستقیم دارد، به ویژه شاید برخی از آقایان اضافه وزن زیادی نداشته باشند، ولی دور کمر آنها بسیار بزرگ باشد. این هم خطرناک است. در واقع، اندازه دور کمر به طور مستقل از چاقی می‌تواند یکی از عوامل خطرزا به شمار رود که استعداد فرد را در ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق، دیابت نوع دوم، چربی بالای خون و پرفشاری خون افزایش می‌دهد.

برای اندازه‌گیری دور کمر باید نواراندازه‌گیری را کمی بالاتر از ناف و زیر دنده‌های قفسه سینه قرار دهیم. اگر دور کمر آقایان بیش از ۱۰۲ سانتیمتر و دور کمر بانوان بیش از ۸۹ سانتیمتر باشد، باید به آنها توصیه کرد، تغییراتی را در شیوه زندگی خود ایجاد کنند.

• پژوهشگران چه می‌گویند؟

پژوهش‌های موجود به طور کاملاً واضح تاکید می‌کنند که اضافه وزن بر احتمال مرگ و میر می‌افزاید و احتمال مشکلات ناشی از سایر بیماری‌ها را هم افزایش می‌دهد و در مقابل کاهش وزن مانند سدی، از تاثیر عوامل خطرزای بیماری‌های مهم جلوگیری می‌کند.

در بزرگسالان چاقی و بزرگی شکم دو عاملی هستند که جدا از هم خطر آفرین هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد همین طور که شاخص توده بدن از ۲۵ بیشتر می‌شود، احتمال مرگ و میر هم افزایش می‌یابد. با فراتر رفتن این شاخص از مرز ۳۰، سیر صعودی احتمال مرگ شتاب بیشتری می‌گیرد.

همین امر درباره دور کمر بیش از ۱۰۲ سانتیمتر در آقایان و بیش از ۸۹ سانتیمتر در بانوان صادق است.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=123885>



شما فکر می‌کنید اندامی متناسب دارید؟ البته این کاملاً بستگی به معیارهای هر جامعه‌ای از تناسب اندام دارد. ولی به طور کلی این روزها داشتن اندامی لاغرتر نشانه تناسب اندام بیشتری است. ورزش و تغذیه دو بازوی اصلی تناسب اندام هستند. ورزش‌ها را می‌توان به ۳ شاخه اصلی تقسیم کرد. حرکات قدرتی، حرکات کششی و حرکات هوازی.



در نرمش‌های قدرتی عضلات پیوسته منقبض می‌شود تا جایی که خستگی عضلانی پیش بیاید اما در حرکات کششی، کشش‌هایی آهسته در مدت زمان مشخصی بر عضلات وارد می‌شود. در هنگام انجام حرکات ایروبیك، دسته‌های مختلف عضلانی به صورت مداوم به تمرین و حرکت

درمی‌آیند. ورزش‌های قدرتی با افزایش تونوسیتة عضلانی، توان عضلات را بالا می‌برند. با انجام این تمرینات شما اندامی با انرژی و با توانایی بیشتر برای انجام فعالیت‌های روزمره خواهید داشت.

اگر شما در بلند کردن اشیاء مشکل دارید می‌توانید با این گروه حرکات، عضلات شکم و کمر خود را تقویت کنید. ورزش‌های کششی به حرکت آسان‌تر شانه‌ها و پاها کمک می‌کنند و می‌توانید از حداکثر چرخش مفاصل خود استفاده کنید. اگر شما فعالیت بدنی دارید و در شغل خود مجبورید دائماً از عضلات و مفاصلتان استفاده کنید به شما توصیه می‌کنیم هر روز صبح این حرکات را انجام دهید. این حرکات باید به آرامی انجام شود. هیچگاه دست‌ها و پاهایتان را پرتاب نکنید.

ورزش‌های ایروبیك توانایی قلب و ریه‌ها را افزایش می‌دهند و باعث می‌شوند اکسیژن کافی در اختیار تمام سلول‌های بدنتان قرار گیرد. این ورزش‌ها شما را خوش خلق‌تر کرده و به کاهش فشارخون و بالا رفتن انرژی روزانه کمک می‌کنند. این ورزش‌ها حرکاتی مناسب برای دستیابی به تناسب اندامند چون شما به طور منظم با انجام آنها کالری از دست خواهید داد.

پیاده‌روی سریع، دوچرخه سواری، اسکیت، شنا، پیاده‌روی و حرکات موزون، حرکات هوازی آشنایی هستند که بسیار کم خرجند و شما می‌توانید به راحتی در هر لحظه یکی از آنها را انجام دهید. برای رسیدن به تناسب اندام اهداف غیرواقعی و دست نیافتنی را کنار بگذارید. شما می‌توانید اهدافتان را درجه‌بندی کنید و با اتمام رسیدن هر مرحله، مرحله جدیدی را در پیش بگیرید. در این صورت همین مشاهده موفقیت، انگیزه شما برای ادامه راه رسیدن به تناسب اندام خواهد شد.

نیکو پرهام

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=75688>

 Vista.ir  
Online Classified Service

انگشت‌هایت را نشکن!

مردم عادت دارند با فشار به انگشتان دست یا حرکات سریع گردن یا فشار پا بر روی ستون فقرات کمربندی، باعث ایجاد این صداها شوند و به عبارتی قولنج آن را رفع کنند و با این حرکت، نوعی احساس راحتی به آنها دست می‌دهد. در یک تقسیم بندی ساده می‌توان این صداها را به دو دسته تقسیم کرد: یک دسته صداها حاصل از حرکات مفصلی است و دسته دیگر صدای حاصل از قولنج کردن مفاصل است که طی یک فشار شدید در انتهای دامنه حرکتی ایجاد می‌شود.

تا زمانی که این صداها با درد و التهاب همراه نباشد، نگرانی زیادی در مورد ایجاد این صداها وجود ندارد. ولی در صورتی که تولید این صداها، همراه با درد و التهاب باشد، می‌بایستی برای درمان و مشکل موجود، به پزشک مراجعه کرد.

در اصطلاحات علمی به این صداها مفصلی، clicking، grating cracking یا popping گفته می‌شود. این صداها در شرایط فیزیولوژیک و نرمال حرکات مفصلی یا در حین انجام درمان و مانیپولاسیون مفاصل نیز ایجاد می‌شوند.

همچنین مفاصل ممکن است لرزش‌هایی ایجاد کنند که قابل شنیدن نباشد

و فقط احساس شوند، این موارد را لرزش‌های "subsonic" یا "زیر آستانه شنوایی" می‌گویند و در موارد بالینی به عنوان "کریپتاسیون" گفته می‌شود.

علاقه محققین به این مسائل، منجر به انجام مطالعات مختلف، ولی محدود شده است که بخشی از تحقیقات توسط همکاران دندانپزشک و روی مفصل فکی گیجگاهی صورت گرفته است.

در حالی که همکاران ارتوپد و فیزیوتراپیست بیشتر روی صدای مفاصل انگشتان و کمی روی گردن کار کرده‌اند.

#### • چگونگی ایجاد صداها

اولین بار در سال ۱۹۷۱ دو دانشمند آلمانی، یک نیروی کششی را به مفصل سوم بین انگشت و کف دست اعمال نمودند و شکل‌گیری حباب‌های گاز که عمدتاً CO<sub>2</sub> بود را ثابت کردند.

اعمال کشش بین سطوح مفصلی در طی فعالیت‌های روزمره، باعث افزایش حجم مفصل و کاهش فشار مایع مفصلی می‌شود که منجر به خروج گاز درون مفصلی و ایجاد حباب گاز می‌شود.

جریان مایع به سمت ناحیه ی با فشار کمتر، باعث خوابیدن (ترکیدن) حباب گاز و ایجاد یک صدای قابل شنیدن می‌شود.

فرد با فشار به مفاصل انگشتان دست و پا و یا حرکت سریع گردن و کمر باعث ترکیدن حباب و ایجاد این صدا و کاهش فشار داخل مفصل می‌شود. اخیراً هم دانشمندان با استفاده از عملکرد رادیوگرافی قبل و بعد از حرکت درمانی در مفصل انگشتان سوم، ایجاد گاز را که منجر به ایجاد صدای کراکینگ می‌شود به اثبات رسانده‌اند.

همچنین مطالعات نشان داده است که این روند، ایجاد و ترکیدن حباب دامنه غیر فعال مفصل را به شکل قابل ملاحظه‌ای زیاد می‌کند.

این مسئله، غیر از مشکلات و عوارض فشار بر مفاصل، وابستگی‌هایی را برای فرد ایجاد می‌کند که بعدها با وجود رفع تشکیل حباب‌های گاز، همچنان فرد را مجاب به در آوردن این صداها و حل فشارهای روحی خود از راه غیرمعمول می‌کند.

این صداها ممکن است در طی اجرای حرکات درمانی بر روی ستون فقرات (مانیپولاسیون) نیز ایجاد شود.

هر یک از مفاصل بدن ما دارای تعدادی گیرنده عصبی از انواع مختلف هستند که وظیفه آنها ارسال پیام به مغز و گزارش وضعیت مفصل از نظر موقعیت فیزیکی، تحریکات، صدمات یا فشارهای نامعقول است.



این گیرنده‌ها در هر لحظه وضعیت مفصل را به مغز گزارش می‌کنند و مغز بر حسب این گزارش تصمیم‌گیری می‌نماید که باید چه عکس‌العملی را در مقابل حرکت، نیرو یا فشار داخل مفصل نشان دهد.

گفتیم ایجاد حباب‌ها باعث افزایش فشار داخل مفصل خواهد شد. افزایش فشار داخل مفصل به لحاظ ایجاد حباب‌های گاز، باعث تحریک گیرنده‌های داخل مفصل می‌شود. تحریک گیرنده‌های داخل مفصل، مغز را از ایجاد یک شرایط غیرطبیعی با خبر می‌کند.

به دنبال این خبر، تصمیم‌گیری برای رفع این فشار غیرطبیعی اتخاذ می‌شود. لذا فرد با فشار به مفصل در دامنه انتهایی حرکت، باعث ترکیدن حباب و کاهش فشار داخل مفصل می‌شود. به این ترتیب، حس ناخوشایند مفصل قطع خواهد شد و فرد احساس راحتی می‌کند.

اما مسئله این است که به مرور و بعد از سال‌ها تکرار این وضعیت، این کار برای فرد عادت شده و یک نوع وابستگی برای او ایجاد می‌کند، به شکلی که حتی بدون وجود حباب‌ها نیز در شرایط عصبی خاص فرد با حداکثر فشار به مفصل، برای ایجاد این صداها و کاهش فشار روحی خود تلاش می‌کند.

این مسئله، غیر از مشکلات و عوارض فشار بر مفاصل، وابستگی‌هایی را برای فرد ایجاد می‌کند که بعدها با وجود رفع تشکیل حباب‌ها، همچنان فرد را مجاب به در آوردن این صداها و حل فشارهای روحی خود از راه غیرمعقول می‌کند. یک جمله معروف می‌گوید: بهترین عادت این است که به چیزی عادت نداشته باشیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=283922>



## اهمیت حفظ فرم صحیح در ورزش

یکی از متداول‌ترین مشکلاتی که افراد در باشگاه‌ها مرتکب می‌شوند، داشتن فرم و قالب نادرست است. این مسئله مانع گرفتن نتیجه می‌شود و شما را در خطر آسیب‌های جدی قرار خواهد داد که مهمترین آنها مشکلات پشت و کمر است. از آنجا که هفته‌ها طول می‌کشد تا این آسیب‌ها درمان شوند، معمولاً مشکل‌ساز می‌شوند و اگر به‌خوبی تحت مراقبت قرار نگیرند، ممکن است تا آخر عمر برایتان مسئله ایجاد کنند. ورزش کردن با فرم مناسب و صحیح از جمله مهمترین نکاتی است که باید همیشه از آن آگاه باشید.

• دلیل اهمیت



• جلوگیری از آسیب دیدگی:

یکی از مهمترین دلایل حفظ قالب و فرم صحیح در ورزش، جلوگیری از آسیب دیدگی است. وقتی وزنه‌های زیادی را حمل می‌کنید، بدن تعادل خود را از دست داده و باعث می‌شود که عضلات، مفاصل و تاندون‌هایتان نامیزان قرار گرفته و باعث کشیدگی و پارگی آنها خواهد شد. اگر می‌بینید با حمل وزنه‌های سنگین تعادلتان را از دست می‌دهید، بهترین کار این است که وزنه‌های خود را حین ورزش سبک‌تر کنید.

• تمرکز بر عضله ی صحیح و مناسب :

از آنجا که اکثر تمرینات وزنه برداری بر روی گروه های خاص از ماهیچه ها تمرکز دارد، نداشتن فرم صحیح حین ورزش ممکن است باعث شود شما عضلات و ماهیچه های متفاوت و نادرستی را کار بیندازید و یا باعث کشیدگی عضله ی مورد نظر شوید. اما حفظ فرم مناسب حین تمرین باعث خواهد شد با تمرکز صحیح بر روی ماهیچه ی مورد نظر بهترین نتیجه را بگیرید.

• حفظ تنفس صحیح :

تنفس صحیح در تمرینات استقامتی بسیار اهمیت دارد، چون باعث می شود نیروی بیشتری تولید کنید و احتمال مشکلات قلبی یا بالا رفتن فشارخون را نیز کاهش میدهد. وقتی حین ورزش فرم مناسب داشته باشید، داخل و خارج کردن هوا به ریه بسیار آسان تر خواهد بود.

• امکان بلند کردن وزنه های سنگین تر :

برای بالا بردن ماکسیمم وزنه، باید عضلاتتان در حالت ایدآل قرار گیرند تا بتوانید نیروی بیشتری اعمال کنید. اگر بدنتان از حالت تعادل خارج شود، ماهیچه ها در زاویه های غیرطبیعی قرار خواهند گرفت و توانایی کارکرد آنها کاهش پیدا خواهد کرد. با قرار گرفتن در فرم مناسب و ایدآل قادر خواهید بود تا وزنه های سنگین تری بالا ببرید، و در کوتاه ترین زمان بیشترین نتیجه عایدتان خواهد شد.

• کاهش اعمال متعادل کننده غیرضروری:

وقتی حین تمرین فرم مناسب را حفظ نکنید، عضلات زیادی باید اضافه کار کنند تا بدنتان به تعادل برسد و از احتمال آسیب دیدگی جلوگیری کند. این اعمال انرژی شما را خواهد گرفت و به طور قابل مشاهده ای تاثیر تمریناتتان را کاهش خواهد داد.

• قوس دادن پشت حین تمرین پرس نظامی :

روش اصلاح: بهتر است حین بردن وزنه بالای سرتان، عضلات سرینی خود را منقبض کرده و فشار دهید. این کار باعث خواهد شد که پشتتان به حالت تعادل برگردد.

• میزان نکردن پاها با زانوها حین تمرین اسکوات:

روش اصلاح: این عمل باعث مشکلات جدی برای زانو خواهد شد. بهترین راه برای جلوگیری از آن این است که همیشه حرکات اسکوات را جلوی آینه انجام دهید تا مطمئن شوید که زانوهایتان حتماً در بالای پاها قرار گرفته اند. دقت کنید تا جایی که در توان دارید پایین بروید، اگر بیش از توان مفصل هایتان پایین بروید، زانوهایتان از حالت توازن خارج خواهند شد.

• بالا نگهداشتن پشتتان از سکو، حین حرکت پنج پرس :

روش اصلاح: وقتی وزنه ی سنگین بلند می کنید، طبیعی است که پشتتان را قوس دهید چون احساس میکنید که این حرکت باعث میشود نیروی بیشتری اعمال کنید. با اینحال از افزایش خطر آسیب دیدگی در این وضعیت مطلع نیستید. برای جلوگیری از این مسئله، سعی کنید که کمرتان را حتماً به سکو بفشارید. اگر بیش از اندازه ی دست خوابیده از پشت کمرتان عبور کند، باید وزنه را سبک تر کنید.

• خمیده کردن پشت حین تمرین خم شدن روی ردیف ها :

روش اصلاح: حین انجام تمرین به بالا نگاه کنید. اینکار باعث یم شود تا ستون فقراتتان در حالت توازن قرار گیرد. همچنین اگر حرکت را در جلوی آینه انجام دهید، می توانید مطمئن شوید که حین انجام حرکت قوز نمی کنید.

• شتاب دادن حرکت در حرکت کِرل عضلات دوسر :

روش اصلاح: این یکی از متداول ترین اشتباهات است. افراد بسیاری سعی می کنند با تاب دادن بدنشان برای کمک به بالا بردن وزنه ها به سمت شانه، حرکت را شتاب دهند. این کار باعث ایجاد استرس بر حلقه ی شانه می شود، و اگر وزنه ها سنگین هم باشند، باعث خواهد شد تا تعادلتان نیز برهم بخورد. اگر از وزنه های سبک تر استفاده کنید و عضلات دوسر را مجزا کنید، بهتر خواهد بود. برای جلوگیری از این مشکل، همچنین بهتر است حرکت را به صورت نشسته بر یک سکو یا ایستاده به صورتی که به دیوار تکیه بزنید، انجام دهید.

فرم صحیح اگر اخیراً دچار دردهای نامعمول شده اید، بهتر است تا فرم و حالت قرار گیری خود را حین تمرینات وزنه برداری کنترل کنید، ممکن است این دردها ناشی از توازن نادرست شما حین تمرینات باشد

منبع : شرکت ملی صنایع پتروشیمی

<http://vista.ir/?view=article&id=275905>

### با مدل‌های سه‌گانه تناسب اندام آشنا شوید

این امر غیر قابل انکار است که طرح اندام شما مشخص می‌کند که در چه روزی به دنیا آمده‌اید. البته شما می‌توانید ساخت و ترکیب کلی بدن خود را تا حدودی تغییر بدهید. مشکل حجم چربی نسبت به حجم ماهیچه‌های بدن و می‌توانید با کمک گرفتن از ورزش و رژیم‌های غذایی تا حدودی فرم بدن خود را به شکل دلخواه در بیاورید اما ساختار کلی بدن شما همیشه همان‌طور باقی خواهد ماند.

هرچند در نگاه اول شاید این مطلب چندان خوشایند به نظر نرسد اما حداقل می‌توانید مطلع شوید که نمی‌توانید به اندام‌هایی که ساختار آنها با فرم کلی بدن‌تان تناسبی ندارند، برسید. انواع فرم بدن را می‌توان به سه گروه



تقسیم کرد:

- (۱) اکتومورف،
- (۲) اندومورف،
- (۳) مزومورف.

اندام شما در هر یک از این گروه‌ها که جای بگیرد، باید نرمش‌های مربوط به همان نوع اندام را انجام دهید تا بتوانید به بهترین نتیجه مطلوب دست پیدا کنید.

مهم‌ترین چیزی که باید در طول انجام تمرینات و تعیین نوع فرم و شکل کلی بدن خود به آن توجه داشته باشید، این است که هیچ‌گاه خودتان را با افراد دیگر و یا حتی با گذشته خود مقایسه نکنید. فقط باید تلاش کنید که اندام خود را در بهترین شرایط ممکن آن هم در حال حاضر درآورید. مطمئن باشید که اندام زیبایی پیدا خواهید کرد.

(۱) اکتومورف

این فرم از اندام، باریک و کشیده است. این قبیل افراد به طور معمول ساختار استخوانی ظریفی دارند، عرض شانه‌ها در آنها کم بوده و به‌طور تقریبی برابر با باسن است. دنده‌های دوی استقامت، بالرین‌ها، و بازیکنان بسکتبال را می‌توان در این گروه جای داد.

▪ تکنیک کار با وزنه:

برای پرورش ماهیچه‌ها، این افراد می‌بایست دو ست وزنه را برای هر قسمت از ماهیچه‌ها در برنامه ورزشی خود بگنجانند. تعداد دفعات تکرار نیز ۶ تا ۱۰ بار تخمین زده می‌شود. ماهیچه‌های بدن را تقسیم کرده و در هر روز روی یک گروه از ماهیچه کار کنید و روز بعد روی گروه دیگر.

• تکنیک حرکات قلبی عروقی:

هدف این است که استقامت خود را افزایش داده و سلامت قلب و ریه‌های خود را حفظ کنید. این نوع حرکات را باید در حدود سه تا پنج مرتبه در طول هفته انجام دهید. هر جلسه ۲۰ تا ۴۰ دقیقه را به این کار اختصاص دهید و از حرکات آرام شروع کرده و به مرور بر شدت حرکات خود بیفزایید. (۲) اندومورف

به فرم نرم و پراکنده اطلاق می‌شود و به نام گلابی شکل معروف است. در این افراد قسمت باسن اغلب خیلی پهن‌تر از شانه‌ها است. هرچند افرادی که دارای چنین اندامی هستند، گرایش بیشتری به جذب چربی‌های اضافه دارند.

• تکنیک کار با وزنه:

با اضافه کردن اندکی ماهیچه به بدن خود می‌توانید اندام خود را به زیباترین شکل ممکن در آورید. باید ورزش‌های کلی وزنه برای تمام قسمت‌های بدن را سه مرتبه در هفته انجام دهید. برای هر قسمت از بدن انجام ۲ ست ۱۰ تا ۱۵ تایی کافی است. ابتدا از وزنه‌های سبک استفاده کرده و سپس وزن آنها را زیاد کنید. برای اینکه تناسب و تقارن بدن‌تان همچنان حفظ شود، شاید لازم باشد که حرکات مربوط به نیم‌تنه بالایی بدن خود را دو برابر کنید.

• تکنیک حرکات قلبی عروقی:

این حرکات را می‌بایست ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، به تعداد سه تا شش مرتبه در هفته انجام دهید تا بتوانید بیشترین میزان چربی و کالری را بسوزانید. این افراد باید حرکات مربوط به این بخش را شدیدتر انجام دهند تا به بهترین نتیجه دست پیدا کنند. (۳) مزومورف

این قبیل افراد اغلب توده‌های ماهیچه‌ای بسیار بزرگی داشته و به راحتی می‌توانند اندام خود را پرورش داده و عضلات خود را به اندازه دلخواه برسانند. شانه‌هایشان به‌طور معمول پهن‌تر از باسن است و اغلب به آنها نام بدن سازهای خودجوش اطلاق می‌شود. دنده‌های دوی سرعت، بازیکنان فوتبال، و بازکنان تنیس از این افراد هستند.

• تکنیک کار با وزنه:

حرکات ملایم به شدید وزنه که دو تا سه مرتبه در هفته انجام شوند، می‌توانند اندام را در تعادل نگه دارند، و به سایر فرد هم چیزی اضافه نخواهد شد. به‌طور کلی برای هر گروه از ماهیچه‌ها باید دو ست ۱۲ تا ۱۵ تایی از هر تمرین اجرا شود. باید حرکات را به‌طور پیوسته انجام دهید، به این ترتیب که پس از اتمام کار روی یک گروه ماهیچه‌ای به سرعت تمرینات گروه بعدی را شروع کنید. این کار استقامت و قدرت فرد را افزایش می‌دهد و چیزی به حجم بدن نیز اضافه نمی‌کند.

• تکنیک حرکات قلبی عروقی:

سه تا پنج مرحله حرکات قلبی عروقی در طول هفته با شدت ملایم، می‌تواند به شما کمک کند تا اندامی لاغر و باریک برای خود به وجود آورید. در هر مرحله باید حرکات را برای مدت زمانی به طول ۳۰ تا ۴۵ دقیقه انجام دهید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=115096>



## بالاخره برنج بخوریم یا نخوریم؟

جواب این سؤال برای افرادی که تصمیم به رژیم گرفتن دارند، یکی از اصول اساسی لاغر شدن است. چرا که برای بسیاری واژه رژیم یعنی خودداری از خوردن تمام غذاهایی که دوست دارند. حتی فکر کردن به اینکه باید از غذاهای مورد علاقه گذشت نیز کار رنج آوری است. مثلاً حذف برنج، ماکارونی و غذاهایی که در گروه کربوهیدرات ها قرار می گیرند، از رژیم روزانه ما ایرانی ها کار بسیار سختی است چون قسمت اعظم غذایمان را برنج تشکیل می دهد، علاوه بر اینکه افراد کمی به خوردن غذاهای به اصطلاح نانی عادت دارند. ولی آیا واقعاً برنج چاق کننده است. هیچ ماده غذایی به خودی خود چاق کننده نیست. فقط زمانی که کالری موردنیاز روزانه بیش از حد تعادل باشد، آن وقت چاق کننده خواهد بود. برخی مطالعات نیز نشان می دهد کربوهیدرات ها در مقایسه با دیگر گروه های غذایی نظیر چربی ها اثر چاق کنندگی بسیار کمتری دارند. نتایج تازه ترین



تحقیقات در دانشگاه آرکانزاس حاکی از آن است افرادی که در رژیم غذایی روزانه خود از مقدار بیشتری کربوهیدرات برخوردارند در مقایسه با افراد دیگر کمتر در معرض چاق شدن قرار دارند و حتی رژیم های پرکربوهیدرات نقش قابل ملاحظه تری در لاغر شدن افراد ایفا می کند. براساس این تحقیق که بر روی ۳۴ فرد بالای ۵۰ سال هم وزن غیرسیگاری که فعالیت فیزیکی چندانی هم نداشتند، انجام شد، افرادی که رژیم غذایی شان از ۶۰ درصد کربوهیدرات و ۲۰ درصد چربی تشکیل شده در طول مدت ۱۰ روز ۵ کیلو و آنهایی که ۴۰ درصد چربی و ۴۵ درصد کربوهیدرات مصرف می کنند، ۳ کیلو لاغر شدند.

این در حالی است که هر دو گروه از يك میزان کالری در رژیم غذایی برخوردار بودند. دکتر کاترینا تالماج رئیس انجمن رژیم آمریکا نیز می گوید: گرچه هر فردی مطابق با شرایط زندگی و میزان فعالیت در اجتماع باید رژیم اختصاصی خود را بگیرد ولی حذف چربی در تمام گروه های سنی و افراد با شرایط مختلف زندگی باعث لاغری می شود. هر گرم چربی ۹ کالری دارد در صورتی که هر گرم پروتئین و کربوهیدرات ۴ کالری به بدن می رساند. با تمام موارد فوق، به نظر می رسد حذف برنج به اندازه حذف چربی نقش چندانی در چاقی نداشته باشد. پس به توصیه محققان گوش فراداده و نیمی از چربی روزانه را به کربوهیدرات اختصاص دهید. رژیم معروف اتکنینز که مصرف هر اندازه کربوهیدرات را جایز دانسته و چربی را ممنوع می دارد، در لاغر شدن به شما کمک می کند.

بهاره مهرنژاد

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=14436>



## بدنتان را دوست داشته باشید

در این مقاله قصد داریم راه هایی را به شما معرفی کنیم تا از طریق آن بتوانید تصویر زیباتری از جسمتان در ذهن خود ایجاد کنید. هر کسی باید با دیدی مثبت به بدن خود نگاه کند، مهم نیست که اندامتان چگونه باشد، چاق باشید یا لاغر، کوتاه قد باشید یا بلند قد...مهم این است که بدنتان را دوست داشته باشید!



هر روز خودتان را تایید کنید. آنچه اهمیت دارد، چیزی است که در درون شماست نه آنچه ظاهر شما نشان می دهد.

▪ لباسهایی بپوشید که در آنها احساس راحتی کنید.

لباسهایی نپوشید که خیلی تنگ باشد و حرکت کردن در آنها مشکل باشد. در خریدن لباسهایی که از آنها خوشتان می آید تردید نکنید. از همین امروز شروع کنید! طوری لباس بپوشید که خود واقعتان را نشان دهد نه اینکه دیگران را تحت تاثیر قرار دهید. باید نسبت به آنچه می پوشید احساس خوبی داشته باشید.

برجسب لباسهایتان را بکنید. سایز نوشته شده روی برجسب لباس، نباید باعث ناامیدتان شود و روزتان را خراب کند.

▪ از ترازو دوری کنید.

باید از شر این وسیله خلاص شوید. اگر لازم است وزنتان کنترل شود، آن را به دکترها بسپارید. میزان وزن شما نباید بر اعتماد به نفستان تاثیر بگذارد.

قبل از نگاه کردن در آینه، خوشبینانه فکر کنید. وقتی روزتان را شروع می کنید، قبل از اینکه جلوی آینه بروید، ذهن و احساساتان را مثبت کنید. از همان آغاز روز سعی کنید مدام خودتان را تایید و تمجید کنید، دوش آب گرم بگیرید و در مورد تمام راه های مثبتی که از طریق آن می توانید اندیشه های منفی را از ذهنتان بیرون کنید فکر کنید. باید از زندگی متشکر باشید، آن زمان است که می توانید در خود احساس غرور کنید.

▪ جلوی آینه با خودتان حرف بزنید.

به آنچه در آینه می بینید خوب دقت کنید و درمورد نقاط مثبت ظاهرتان فکر کنید. با خودتان بگویید که باید برای داشتن چنین ظاهری از خداوند ممنون باشید. مهم نیست چه شکلی باشید و چه هیکلی داشته باشید، مهم این است که از آنچه هستید راضی باشید.

▪ از مجلات مُد دوری کنید.

حقیقت این است که مجلات مُد نوع ایدآل زیبایی را به معرض نمایش می گذارند که هر کسی در دنیا نمی تواند آنگونه باشد. مانکن ها و مُدل ها حتی کمتر از یک درصد از جمعیت جهان را تشکیل می دهند. به علاوه، برای گرفتن عکس های داخل مجله های مُد کار زیادی انجام شده است تا آن چیزی شده که شما می بینید، طراحان، آرایشگران، متخصصین نورپردازی و عکاسان حرفه ای و حتی گاهی متخصصین نرم افزارهای کامپیوتری برای رفع اشکالات عکس ها وقت زیادی را صرف آنها کرده اند. پس بهتر است به جای اینکه با نگاه کردن به این مجلات روز به روز نسبت به خودتان ناامید شوید، اصلاً به سراغ آنها نروید. به جای مجله های مُد می توانید مجلات اخبار، یا مجلاتی که در رابطه با علایق شما هستند (هنر، موسیقی، ورزش، مسافرت، دکوراسیون خانه، باغبانی و...) را خریداری کنید.

• لیستی از ویژگی‌های مثبت خود تهیه کنید.

درمورد ویژگی‌هایی از خودتان فکر کنید که دوستتان دارید فرد صادقی هستید؟ خلاقید؟ باهوش هستید؟ مهربانید؟ وفادارید؟ ببینید چه ویژگی‌هایی در شما وجود دارد که می‌توانید به آنها ببالید و به خاطر آن ویژگی‌ها خودتان را بیشتر دوست داشته باشید. این لیست را به کنار آینه بچسبانید تا هر روز ببینید که چه ویژگی‌هایی باعث زیبایی شما می‌شود.

• برای انجام کارهای مفید برای جسمتان و رسیدگی به آن وقت بگذارید.

هر ماه یکبار برای ماساژ، مانیکور، یا اصلاح به آرایشگاه بروید. حمام‌های طولانی با آب داغ بگیرید. پیش‌دوستان بروید و پاهای همدیگر را پدیکور کنید. لوسیون‌های نرم‌کننده خوشبو برای پوست بدن‌تان بخرید و از عطرهاى مورد علاقه‌تان استفاده کنید. هر زمان که نیاز داشتید چرت بزنید، هیچ دلیل برای انجام ندادن آن وجود ندارد!

• علیه خودتان قیام کنید.

به کارهایی فکر کنید که هیچوقت آنها را انجام نمی‌دهید، و آنها را امتحان کنید. بدون آرایش و با موهایی‌شانه نکرده به مهمانی بروید. تمام روز با لباس خواب در خانه بچرخید، یا کارهایی از این قبیل. نکته مهم این است که آرایش، مدل مو یا لباسهایتان نشاندهنده‌ی شخصیت شما نیست. این را ثابت کنید!

• به جاهایی بروید که تا به حال به تنهایی نرفته‌اید.

تا حالا شده تنها به سینما بروید؟ یا برای خوردن یک فنجان قهوه به کافی‌شاپ بروید؟ یک شام مفصل در یک رستوران لوکس چطور؟ اینها تجربه‌هایی است که خیلی کم نصیبان می‌شود. پس با خودتان وقت بگذرانید، چون خودتان تنها کسی هستید که باید او را بشناسید و با او خوش بگذرانید.

• در مقابل افکار منفی در رابطه با خودتان گوش به زنگ باشید.

هر زمان که افکار منفی به ذهنتان هجوم می‌آورند و شما را در رابطه با خودتان ناامید و دلسرد می‌کنند، سعی کنید آن افکار منفی را به افکار مثبت تبدیل کنید. هیچ‌کس کامل نیست! هر وقت دیدید که مشغول انتقاد کردن از خودتان شده‌اید، به محض فهمیدن مطلب دست نگه دارید و فوراً یکی از ویژگی‌های خوبتان را تحسین کنید!

• فعال باشید.

جنبش احساس را در افراد تقویت می‌کند. یوگا را امتحان کنید. به کلاسهای کاراته بروید. سه روز در هفته به پیاده‌روی بروید. به همراه دوستانتان برای اسکیت بازی به پارک بروید یا در کوچه با بچه‌ها والیبال بازی کنید. روزهای آفتابی برای دوچرخه‌سواری بیرون بروید. و روزهای برفی در حیاط خانه آدم برفی بسازید. تا میتوانید فعال باشید و از زندگی لذت ببرید!

• هر زمان که احساس نیاز کردید به آغوش عزیزانتان پناه ببرید.

بعضی وقت‌های هیچ چیز بهتر از یک آغوش گرم و حرف‌های مهربانانه یکی از کسانی نیست که دوستشان دارید و دوستتان دارند. اما عزیزان ما نمی‌توانند ذهن ما را بخوانند. وقتی روز بدی داشته‌اید یا احساس ناراحتی و گرفتگی می‌کنید، خودتان به آغوش آنها پناه ببرید و درد و دل کنید.

• از کودک درونتان مراقبت کنید.

به کودکان اطرافتان نگاه کنید، آیا آنها به خاطر آنچه هستند سرزنش می‌کنند؟ آیا وقت بازی یک کودک ۵ ساله نگاه می‌کنید، در مورد اضافه وزن او فکر می‌کنید؟ آیا وقتی کودکی را ناراحت و مغموم می‌بینید، از او حمایت نمی‌کنید؟ کودک درون شما نیز نیاز به حمایت و مراقبت دارد، پس هیچوقت تنهانش نگذارید.

به خودتان یادآور شوید که آن افرادی که شما را دوست دارند، شما را فقط به خاطر خودتان دوست دارند، نه به خاطر قیافه یا هیکلتان!

• به خودتان یادآور شوید که سلامت بودن، جزء نقاط مثبت شماست.

سلامت بودن یعنی خواب کافی داشته باشید، خوب غذا بخورید و از روحتان نیز مراقبت کنید. معنی سلامتی نه بیشتر از این است نه کمتر از این. کتاب‌هایی مطالعه کنید که به شما برای تقویت تصویر ذهنی شما از خودتان کمک کند. این روزها از اینگونه کتاب‌های روانشناسی در هر

کتابفروشی موجود است، همین امروز یکی خریداری کنید.

کل دنیا را به یاد آورید. همه انسانها متفاوت از یکدیگرند و مشیت خداوند اینگونه بوده است. اگر آدم ها همه شبیه به یکدیگر بودند، دنیا خسته کننده و ملال آور می شد. خوب است که گاه گذاری به اطرافتان نگاهی بیندازید و همه را از دریچه مثبت نگاه کنید، همه را زیبا ببینید، مهم نیست که چه هیکلی، چه قیافه ای، چه نژادی یا چه جنسیتی داشته باشند. همه ی آدم ها به طریقی زیبا هستند و شما نیز جزئی از آنان هستید!

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=310427>



### برای این که تناسب اندام داشته باشید....

اگر شما اضافه وزن ندارید، ممکن است مایل باشید عضلات ران ها و شکم تان را تقویت کنید تا زیباتر شوید. شما می توانید یک شکم سفت و عضلانی داشته باشید، فقط اگر به مدت شش یا هشت هفته ورزش های ساده ی آنروبیک (AEROBIC) مثل پیاده روی و دوچرخه سواری را انجام دهید. این نکته را در نظر داشته باشید که برای داشتن یک بدن زیبا حتماً نیازی ندارید که عضو باشگاه خاصی باشید یا از دستگاه های ورزشی استفاده کنید. ورزش باید جزئی از زندگی روزمره ی شما باشد. ورزش منظم علاوه بر آثار مفیدی که روی وزن و سیستم قلبی-عروقی شما دارد، می تواند موجب شکل دادن و تناسب اندام شما هم شود.



داشتن یک اندام زیبا احساس خوبی به شما می دهد و سبب می شود کار خود را بهتر انجام دهید، انرژی بیشتری برای انجام کارها داشته باشید و

در عین حال بسیاری از استرس های موجود در محیط کاری را هم کم می کند.

در اینجا ما به بعضی از ورزش هایی که به تناسب اندام شما کمک می کنند، اشاره می کنیم.

#### • دراز و نشست

برای اینکه یک شکم صاف و عضلانی داشته باشید، توصیه می کنیم روزانه ۳۰ عدد دراز و نشست بروید. به این صورت که روی زمین به پشت دراز بکشید و گودی کمر خود را کاملاً به زمین بچسبانید. دست های خود را پشت سر بگذارید و سپس بدون اینکه به گردن خود فشار آورید و کمرتان از زمین جدا شود، شانه های خود را از زمین بلند کنید.

#### • ورزش های آنروبیک

همان طور که می دانید این گونه ورزش ها برای تقویت سیستم قلبی-عروقی و همچنین کاهش وزن مناسب است. از جمله ی این ورزش ها می توان به پیاده روی تند، دویدن ، طناب زدن، دوچرخه سواری و شنا اشاره کرد.

• پیاده روی

ساده ترین نوع ورزش است. این نوع ورزش موجب سلامت نگاه داشتن قلب و ریه ی شما می شود. همچنین به کاهش کلسترول خون، کمک می کند و از استئوپروز یا پوکی استخوان در افراد سالمند جلوگیری می کند. پیاده روی روی زمین صاف، حتی برای افرادی که درد زانو یا کمر دارند هم مناسب است و فشار نامناسبی روی مفاصل آنها وارد نمی کند. پیاده روی در کنار ساحل و روی شن موجب شکل دادن به عضلات ساق پا می شود. پیاده روی بر روی زمین شیب دار، علاوه بر زیبا ساختن عضلات ساق، سبب خوش فرم شدن عضلات ران هم می شود. اگر مفاصل شما سالم هستند و شرایط بدنی شما اجازه می دهد، سعی کنید به نرمی بدوید. دویدن موجب می شود عضلات شما سریع تر و بهتر فرم بگیرند. سعی کنید با یکی دو تا از دوستانتان بدوید، چون این کار شما را برای دویدن بیشتر تحریک می کند.

• ورزش کمر

این ورزش سبب باریک کردن کمر و شکل دادن به عضلات لگن شما می شود. پاهای خود را کمی بیشتر از عرض شانه ها باز کنید. دست راست خود را به سمت بالا ببرید و به سمت چپ خم شوید. سپس این کار را در جهت عکس انجام دهید. این کار را تا جایی که قدرت و تحمل دارید، تکرار کنید.

• خم شدن از ناحیه کمر

این کار موجب باریک شدن کمر، شکل دادن به عضلات لگن و داخل ران ها و قدرتمند کردن ساق پاها می شود. یک پای خود را از سطح زمین بالاتر بگذارید، به طوری که حداقل با پای دیگر شما یک زاویه ۹۰ درجه داشته باشد. سپس در حالی که از ناحیه ی کمر خم می شوید، سعی کنید با دست نوک انگشتان پای خود را بگیرید. زانوها را نباید در این حرکت خم شوند.

• نکات مهم قبل و بعد از شروع ورزش

یادتان باشد که قبل از انجام حرکات ورزشی خصوصاً حرکات کششی، ابتدا باید بدن خود را گرم کنید. گرم کردن بدن موجب می شود که جریان خون کم کم در عضلاتی که ورزش می کنند، زیاد شود و در نتیجه از آسیب عضلات جلوگیری می کند. توصیه می شود برای جلوگیری از آسیب عضلانی، قبل و بعد از ورزش از حرکات کششی استفاده شود. این کار حتی دردهای عضلانی بعد از ورزش را هم کاهش می دهد. حرکات کششی را انجام دهید و هر کدام از حرکات و کشش ها را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید. هنگام انجام این حرکات حتماً نفس های عمیق بکشید تا اکسیژن کافی در دسترس عضلات قرار گیرد.

قبل از انجام ورزش، این حرکات را برای گرم کردن بدن خود انجام دهید:

مانند یک گربه دست ها و پاهای خود را بکشید و به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید. بعد از اتمام ورزش هم برای اینکه بتوانید دمای بدن خود و ضربان قلب را به حالت عادی برگردانید، باز این حرکات کششی را انجام دهید. این حرکات از گرفتگی عضلات و ایجاد درد بعد از ورزش جلوگیری می کنند. نفس کشیدن را هنگام حرکات کششی فراموش نکنید.

• چه مقدار و چه مواقعی ورزش کنیم؟

هرچه بیشتر و هر زمان که می توانید، ورزش کنید. شما می توانید ۳-۴ مرتبه در هفته و هر بار به مدت نیم تا یک ساعت و یا حتی اگر می توانید بیشتر، ورزش کنید. اگر اضافه وزن دارید، هفته ای ۵ بار و هر بار ۴۵ دقیقه ورزش های آئروبیک را انجام دهید. کمتر از این میزان، برای کاهش وزن فایده ای ندارد. ورزش آئروبیک را متناسب با سن و شرایط بدنی خودتان انتخاب کنید. بعضی ها قادر هستند بدون یا دوچرخه سواری کنند و بعضی فقط می توانند پیاده روی کنند.

• برنامه ریزی برای موفقیت

همیشه باید برای هدفی که دارید، برنامه ریزی داشته باشید و این برنامه ریزی باید بلند مدت باشد. باید بدانید هدف شما کاهش وزن است یا اینکه شما اضافه وزن ندارید و می خواهید اندامی زیبا داشته باشید.

یادتان باشد برای رسیدن به چنین اهدافی باید شیوه ی زندگی و تغذیه ی خود را عوض کنید. اینها اهدافی بلند مدت هستند و شما نباید انتظار داشته باشید که خیلی زود به این اهداف برسید. شاید تغییرات آن قدر اندک باشند که شما را ناامید کنند، ولی اگر برنامه داشته باشید، این را

بدانید که با همین تغییرات اندک است که به اهداف بزرگ خود دست می یابید.

<http://vista.ir/?view=article&id=354926>

### برای اینکه اندامی متناسب داشته باشید بخوانید!

۱) چه مقدار کالری روزانه باید مصرف کنیم تا چاق نشویم؟  
این سوال یک فرمول خیلی ساده دارد.

۲) ساده ترین راه برای پایین آوردن کلسترول: :

• وزن تن را به پوند (هر پوند = ۴۵۳ گرم) در ۲,۲ تقسیم کنید.

• آنرا در ۲۴ ضرب کنید. (این مقدار کالری است که برای زنده ماندن باید استفاده کنید)

• با ضرب عددی که در شماره ۲ به دست آورده اید در ۱,۶ می توانید میزان کالری فعالیت خود را به دست آورید. این آن مقدار کالری است که باید روزانه مصرف کنید و چاق هم نخواهید شد. برای کاهش وزن، باید میزان کالری



هایی که می سوزانید از مقدار کالری هایی که مصرف می کنید کمتر باشد، حال چه با ورزش کردن باشد چه با کمتر خوردن.

- انگور بخورید. پوست انگور حاوی ترکیبی است که به پایین آوردن کلسترول کمک می کند.

- سیر بخورید. سیر ماده ای است که بطرز نیرومندی کلسترول را پایین می آورد. همچنین به پایین آوردن فشارخون نیز کمک میکند.

- در روز دو عدد هویج بخورید. همین به تنهایی کلسترول شما را ۱۰ تا ۲۰ درصد پایین خواهد آورد.

- حداقل سه بار در هفته پیاده روی ۳۰ دقیقه ای داشته باشید.

۳) راز لاغری:

همه انسانها در طول زندگی خود یک رژیم غذایی را امتحان می کنند و تقریباً همه آنها در آن شکست می خورند. در دنیای واقعی، برای همه ما دشوار است که به یک رژیم غذایی پایبند بمانیم. آنها که از طریق رژیم غذایی وزن کم میکنند، بعد از مدتی بیشتر از آن وزن از دست رفته را اضافه می کنند. بهترین راه برای دستیابی به کاهش و کنترل وزن ایجاد تغییرات کوچکی در شیوه زندگی تان است.

در زیر به چند راه عالی اشاره می کنیم که به شما کمک میکند بدون هیچگونه رنج و عذاب وزن کم کنید.

• از خوردن صبحانه غفلت نکنید.

تحقیقات ثابت کرده است که افرادی که صبحانه می خورند، بیشترین موفقیت را در کنترل وزن خود دارند. خوردن صبحانه قند خون شما را تثبیت کرده، چربی سوزی شما را تقویت کرده و اشتهايتان را سرکوب می کند.

• کمی طعم به زندگیتان بدهید.

خردل و فلفل قرمز را به برنامه غذایی تان اضافه کنید. همچنین سیر و پیاز را. این مواد غذایی حس چشایی شما را ارضاء کرده و باعث می شود کمتر

غذا بخورید. و بالاتر از همه اینها، این موادغذایی ۴۵ تا ۷۵ کالری از کالری های مصرفیتان را پس از هر غذا می سوزاند.

▪ اشتهایتان را از بین ببرید.

۳۰ دقیقه قبل از غذا، یک خوراک مختصر، سبک و کم کالری بخورید (یک برش طالبی، یک هویج، یک پرتقال، یک گلابی، یک تکه نان گندم کامل و ...). ۳۰ دقیقه طول می کشد تا مغزتان از معده تان پیامی دریافت کند. زمانیکه برای خوردن غذا می نشینید، مگر شما این پیام را دریافت کرده است که دیگر گرسنه نیستید. و با این روش خیلی کمتر غذا خواهید خورد.

▪ به موسیقی مناسب گوش کنید.

قبل از اینکه برای خوردن غذا پشت میز بنشینید، موسیقی آرامبخش را روشن کنید. تحقیقات ثابت می کند که با گوش دادن به موسیقی ملایم شما خیلی آرامتر غذا خواهید خورد. کمتر هم غذا خواهید خورد.

▪ بلافاصله بعد از خوردن غذا دندانهایتان را مسواک کنید.

مسواک زدن دندانها بعد از خوردن غذا، اشتهایتان را فروخواهد نشاند. چرا؟ به خاطر اینکه خمیردندان نعنایی حس چشایی شما را ارضاء کرده و تمایل کمتری به غذا و تنقلات بیشتر پیدا خواهید کرد.

▪ خواب کافی داشته باشید.

خیلی از آدم ها از روی گرسنگی غذا نمی خورند، بلکه از روی خستگی به سمت غذا روی می آورند. پس به جای اینکه ۱۵ دقیقه برای خوردن یک کاسه بستنی وقت بگذارید آن ۱۵ دقیقه را صرف یک استراحت کوتاه کنید. همچنین اطمینان یابید که ۷ الی ۸ ساعت خواب شب را به طور کامل داشته باشید.

(۴) زمانی برای حرکات کششی.

اگر تصور می کنید که حرکات کششی بهترین راه برای شروع تمریناتان است، کاملاً در اشتباهید. انجام حرکات کششی روی عضلات سرد ممکن است منجر به آسیب دیدگی شود. مهم نیست که چه ورزشی می خواهید انجام دهید، بهتر است قبل از شروع ابتدا بدن را گرم کنید و بعد حرکات کششی را انجام دهید. بهترین روش برای گرم کردن نوع سبکی از همان ورزشی است که می خواهید انجام دهید. مثلاً اگر میخواهید پیاده روی کنید، ورزشتان را با ۳-۵ دقیقه پیاده روی کند شروع کنید. تمرینات کششی ملایم را نیز بعد از تمریناتان انجام دهید نه قبل از آن.

(۵) برای متناسب شدن اندامتان هیچوقت دیر نیست.

اگر سننن بالای ۵۰ سال باشد دلیل بر این نیست که نمی توانید ورزش کنید، حتی اگر هیچوقت در طول عمرتان ورزش نکرده باشید. باوجود سالهای سال زندگی یکجانشینی، هنوز هم می توانید به ورزش و تناسب اندام روی بیاورید. در یک تحقیق مشخص شد افرادی که در زندگی گذشته خود ندرتاً ورزش می کرده اند، به همان اندازه کسانی که ۱۰ سال به طور منظم ورزش می کرده اند، می توانند به تناسب اندام دست یابند.

(۶) چرا با بالا رفتن سن کاهش وزن دشوارتر می شود؟

تغییراتی که با بالا رفتن سن در متابولیسم، ساخت بدن، نیازهای غذایی، و میزان فعالیت بدن ایجاد می شود، کاهش وزن را کمی دشوارتر می کند. با بالا رفتن سن، متابولیسم بدن کندتر می شود و بدن کالری کمتری می سوزاند. اما، دلیل دیگر این سوزاندن کمتر کالری، این است که میزان فعالیت ما نیز کاهش می یابد. فعالیت جسمانی و ورزش بدون شک بهترین راه برای مقابله با کند شدن متابولیسم بدن میباشد.

(۷) چه مقدار باید ورزش کنیم تا بدن به چربی سوزی برسد؟

گرچه ۱۵ دقیقه ورزش کمی چربی می سوزاند، به طور کل ۳۰ دقیقه طول می کشد تا بدن به سراع ذخیره چربی های بدن برود. اگر قصد دارید وزنتان را پایین بیاورید، باید ۳۰ دقیقه تمرین با شدت متوسط مثل پیاده روی، را سه روز در هفته در برنامه خود قرار دهید.

(۸) بهترین ورزش برای کاهش وزن کدام است، پیاده روی یا دو؟

یک مایل پیاده روی به همان اندازه یک مایل دویدن کالری می سوزاند. بعلاوه، پیاده روی فواید خاصی برای کاهش وزن دارد. نیمی از سوخت بدن در حین پیاده روی از چربی ها تامین می شود. اما طی دویدن، کمتر از یک سوم کالری های سوخته شده از چربی ها تامین می شود.

(۹) بیشترین منبع چربی برای خانم ها کدام است؟

برخلاف آنچه که تصور می کنید، چربی های بدن شما به خاطر خوردن گوشت یا شیرینی جات نیست. مقصر اصلی همان سس سالادتان است که ۹% از چربی مصرفی شما را تشکیل می دهد. به جای سس سعی کنید از آبلیمو، فلفل و کمی نمک برای چاشنی سالاد استفاده کنید. (۱۰) سیریال: شکل هم اهمیت دارد.

فیبر موجود در پوست گندم سالیان سال است که دفاع مكمی در مقابل سرطان به ویژه سرطان روده بزرگ به حساب می آید. تحقیقات جدید نشان می دهد که در سیریال های صبحانه، شکل اهمیت بسیار زیادی دارد. باینکه پوست گندم برای مقابله با سرطان روده آلت دفاعی خوبی است، این تحقیق دریافته است که پوست گندم گرم شده و فراورده ای تاثیر بیشتری دارد. پوست گندمی که برای مصارف تجاری به شکل نوارهای کوتاه و ترد درآمده است در جلوگیری از سرطان روده کارآمدتر است. (۱۱) سایز میانته تان را کم کنید.

خانم هایی که ورزش می کنند کمتر از خانم هایی که ورزش نمی کنند دچار چربی شکم می شوند. یک تحقیق جدید نشان داد که خانم هایی که ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کرده اند، ۱۷ درصد کمتر از خانم هایی که ورزش نکردند دچار چربی شکم شده اند. بهترین ورزش هم همانطور که قبلاً ذکر شد پیاده روی است. (۱۲) آیا عادت دارید شب ها غذا بخورید؟

شما می توانید هر وقت که میل داشتید غذا بخورید. اکثر خانم ها تصور می کنند که اگر شامشان را درهنگام بخورند مستقیماً در بدنشان تبدیل به چربی خواهد شد. طبق یک تحقیق جدید، هیچ جای نگرانی نیست. محققان دریافته اند، خانم هایی که بیش از ۵۳% از کالری های مصرفیشان را بعد از ساعت ۵ عصر مصرف می کنند، درمقایسه با افرادی که بیشتر کالری های مصرفیشان را در طول روز مصرف می کنند، چربی بیشتری به دست نمی آورند. مهم مقدار کالری هایی است که در روز مصرف می کنید نه ساعت مصرف آن. (۱۳) آب بخورید و وزن کم کنید.

خیلی از افراد نمی دانند که آب راه بسیار خوبی برای از بین بردن اشتهاست. افراد زیادی تشنگی را با گرسنگی اشتباه می گیرند و در نتیجه پرخوری می کنند. دفعه بعد که خواستید به خوردن تنقلات روی بیاورید، به جای آن یک لیوان بزرگ آب بنوشید. اگر هنوز گرسنه تان بود، احتمالاً یک خوراکی مختصر می تواند گرسنگیتان را تا وعده غذای بعد از بین ببرد. (۱۴) آجیل = قلبی سالم.

اکثر ما خوب می دانیم که آجیل حاوی میزان زیادی چربی است. از اینرو آنهایی که خیلی نگران وزنشان هستند، از خوردن آن خودداری می کنند. اما آیا می دانستید که چربی موجود در آجیل از جمله چربی های غیراشباع بسیار سالم است؟ تحقیقی جدید نشان می دهد که افرادی که بیشترین میزان آجیل را می خورند، کمترین احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را دارد. (۱۵) از خوردن چیپس اجتناب کنید.

چیپس ها هم مثل همان چیپس های سیب زمینی هستند شاید بدتر هم باشند. هر ۳۰ گرم از این چیپس ها چیزی در حدود ۱۵۰ کالری دارد که تقریباً ۱۰ گرم آن چربی است. (۱۶) خمیر بادام زمینی و موز؟

درست است. خمیر سیب زمینی و ساندویچ موز که با نان گندم کامل درست شده باشد، برای سلامت قلب شما بسیار مفید است. بادام زمینی، موز و گندم حاوی میزان زیادی ویتامین B۶ می باشند. طبق تحقیقات جدید، افرادی که بالاترین میزان ویتامین B۶ را دارا هستند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند. منابع خوب دیگر برای این ویتامین عبارت است از: سینه مرغ و سیب زمینی پخته. (۱۷) بهترین راه برای کسب آنتی اکسیدان های ضد پیری

آب انگور بنوشید. آنتی اکسیدان موجود در یک لیوان آب انگور معادل آنتی اکسیدان موجود در ۱۲ موز، ۱۱ هلو، و ۴۱ فنجان کاهو می باشد

منبع : هم طناب

<http://vista.ir/?view=article&id=360223>



## برای تناسب اندامتان آسان ترین و ارزان ترین راه را انتخاب کنید

از بین کلیه راه هایی که برای تناسب اندام انتخاب می کنیم، «پیاده روی» آسان ترین، مطمئن ترین و ارزان ترین راه است. پیاده روی در یک روز خوب و با یک همراه خوب، برای رسیدن به مقصدی که ۶ یا ۷ کیلومتر با شما فاصله دارد، بسیار لذت بخش خواهد بود. خیابان های خلوت و سرسبز شهر، پارک ها، جاده های جنگلی یا قدم زدن پیاپی در اطراف حیاط مدرسه، مکان های خوبی برای پیاده روی و لذت بردن از مناظر اطراف است. در یک روز کاری و پر مشغله یا پس از انجام یک کار خسته کننده در یک روز تعطیل یا برای رفع کسالت، پیاده روی بهترین روش برای رفع خستگی و بهبود حال شماست. سعی کنید روزانه نیم ساعت پیاده روی تند یا یک ساعت پیاده روی معمولی انجام دهید .



انرژی ای که شما با انجام ۲ کیلومتر پیاده روی تند (با سرعت ۵ تا ۶ کیلومتر در ساعت) می سوزانید، تقریباً با انرژی ای که صرف دیدن آرام در مسافت ۵/۱ کیلومتر می شود، مساوی است و اثرات مفید یکسانی بر تناسب اندام و سلامتی شما دارد.

طی یک تحقیق که اخیراً در دانشگاه هاروارد صورت گرفته، نشان داده شده که حتی آرام راه رفتن (با سرعت ۳ کیلومتر در ساعت) فوایدی برای سلامتی بدن دارد. بدین ترتیب که با تحقیق روی چهل هزار زن متوجه شدند، حتی یک ساعت پیاده روی در هفته موجب کاهش خطر بیماری های قلبی-عروقی شده و هر چه شدت و میزان این فعالیت بیشتر باشد، اثرات مفید آن نیز بیشتر است .

• چگونه می توانیم از پیاده روی های خود نتیجه بهتری بگیریم

▪ سعی کنید هر روز حداقل برای مدت نیم ساعت پیاده روی تند انجام دهید یا چهار بار در هفته و هر بار به مدت یک ساعت. اگر شما فردی ۷۵ کیلویی باشید و با سرعت زیاد به مدت یک ساعت در زمین مسطحی پیاده روی کنید، ۳۰۰ کالری انرژی می سوزانید و اگر هر روز همین برنامه را اجرا کنید ۱۱۰۰ کالری انرژی در هفته می سوزانید که برای تناسب اندام و سلامت قلب و عروق شما بسیار مفید است.

هنگام پیاده روی ، اگر می خواهید سریع تر راه بروید، به جای برداشتن قدم های بلند، قدم هایتان را کوتاه و سریع تر بردارید. همچنین از کفش مناسب ورزشی استفاده کنید.

▪ تلاش کنید هرچه قدر می توانید مسیرهایی را که باید بروید، پیاده روی کنید. برای رفتن به طبقات بالا از پله ها بروید و از آسانسور استفاده نکنید (به شرطی که پادرد نداشته باشید). برای رفتن به منزل دوستی که زیاد دور نیست پیاده بروید و برای رسیدن به محل کار، همه ی راه یا بخشی از مسیر را پیاده طی کنید.

▪ یک روش خوب دیگر : اگر یک دستگاه قدم شمار دارید، ابتدا بنیند چند قدم در روز برمی دارید. در مرحله اول ۳۰۰۰ قدم و در مرحله بعد ۵۰۰۰ قدم در روز را انتخاب کنید. برای رسیدن به سلامت بهتر و فعالیت بیشتر، علاوه بر پیاده روی روزانه مقداری هم نرمش در منزل یا محل کار انجام دهید.

▪ اگر می خواهید سریع تر راه بروید، به جای برداشتن قدم های بلند، قدم هایتان را کوتاه و سریع تر بردارید. اگر قدم های بلندی بردارید، کشیدگی

و فشار وارده بر ساق پا و کف پای شما بیشتر می شود.

- از کفش مناسب استفاده کنید. کفش هایی بپوشید که نرم هستند و به راحتی تا می شوند. "کفش پیاده روی" کف قابل ارتجاعی دارد و مانع لقی خوردن پا در کفش می شود. ولی معمولاً هر کفش راحت و سبکی با پاشنه کوتاه مناسب است.
- دست هایتان را تکان دهید. این یک حرکت خوب است. دست ها را از آرنج ۹۰ درجه تا کنید و از شانه مثل دونده های حرفه ای تکان دهید. هنگامی که دست به عقب می رود، باید به حدی برسد که انگار می خواهید کیف پولتان را از جیب پشت در آورید. در هنگام آمدن دست به جلو، مچ باید نزدیک وسط قفسه ی سینه برسد. هر دستی را با پای مخالف آن حرکت دهید، بدین صورت که دست راست با پای چپ، عقب و جلو برود و دست چپ با پای راست. مچ ها را صاف نگه دارید و آرنج ها را نزدیک بدن نگه دارید و عضلات دست را سفت نکنید. تکان دادن مداوم و شدید دست ها با این حالت، موجب فعالیت بیشتر و سوختن ۵ تا ۱۰ درصد انرژی بیشتر نسبت به حالت معمولی می شود.
- سرعت پیاده روی را دوره ای تنظیم کنید. مثلاً ۱ یا ۲ دقیقه با سرعت زیاد، و ۳ یا ۴ دقیقه با سرعت کم پیاده روی کنید یا ۵/۱ کیلومتر سریع و ۳ کیلومتر آرام پیاده روی کنید.
- مکان های متفاوتی را برای پیاده روی انتخاب کنید. پیاده روی بر روی چمن و سنگ ریزه باعث می شود انرژی بیشتری نسبت به پیاده روی بر روی یک سطح صاف و سفت مصرف کنید و اگر با سرعت یکسان در شن نرم و در یک مسیر صاف قدم بردارید، با پیاده روی در شن نرم، نسبت به مسیر هموار ۵۰ درصد بیشتر انرژی می سوزانید.
- از تپه ها بالا و پائین بروید. بین پیاده روی، برای ایجاد تنوع و انجام نرمش و فعالیت بیشتر از چند تپه بالا و پائین بروید. زمانی که از تپه بالا می روید کمی به جلو خم شوید و زمان پائین آمدن که کمی مشکل تر است، قدم های کوتاه بردارید و زانوها را کمی خم کنید تا دچار خستگی عضلات نشوید.
- برای رفتن به طبقات بالا از پله ها بروید و از آسانسور استفاده نکنید ( به شرطی که پادرد نداشته باشید). برای رفتن به منزل دوستی که زیاد دور نیست پیاده بروید و برای رسیدن به محل کار، همه ی راه یا بخشی از مسیر را پیاده طی کنید.
- از یک چوب دستی استفاده کنید. استفاده از یک چوب دستی موجب تعادل بیشتر خصوصاً برای افراد مسن می شود. برای ورزش بیشتر بالاتنه از یک چوب دستی مخصوص پیاده روی که در لوازم ورزشی ها موجود است و انتهای آن لاستیک دارد، استفاده کنید.
- زمانی که چوب دستی در دست شماست، آن را با پای مخالف (پای چپ) جلو ببرید و انتهای آن را همزمان با برخورد پاشنه ی پای مخالف به سطح زمین، بر روی زمین بگذارید. استفاده از چوب دستی موجب می شود که عضلات سینه و دست تحرک بیشتری داشته باشند و از فشار وارده بر زانوها کاسته شود. اندازه چوب دستی باید با قد شما تناسب داشته باشد.
- در صورت تمایل می توانید در حین پیاده روی باری را حمل کنید، ولی با دقت. اگر باری در دست داشته باشید، در هنگام پیاده روی انرژی بیشتری می سوزانید، فقط باید مراقب باشید که فشار آن به گونه ای نباشد که دچار خستگی عضلات دست و کتف شوید. همچنین افراد دچار فشار خون بالا و بیماران قلبی، در هنگام راه رفتن نباید چیزی در دست داشته باشند. اگر می خواهید باری را حمل کنید از وزن کم - مثلاً نیم کیلو- شروع کنید و به تدریج بارهای سنگین تری بردارید، البته باری را که با دست حمل می کنید نباید خیلی سنگین و بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی شفا

<http://vista.ir/?view=article&id=355206>

## برای کوچک‌نمایی شکم چه لباسی بپوشیم؟

پوشیدن لباس‌های متناسب با جثه و اندام خودمان، هنری است که همه باید آن را بیاموزیم. این موضوع زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که اندازه‌های طبیعی بدن از چارچوب استاندارد خود خارج شوند و مشکلاتی در پوشیدن لباس‌های دلخواه ایجاد کنند. یکی از این مشکلات، بزرگی شکم و پهلوها و تجمع بیش از حد چربی در این منطقه است. اگر شما هم از داشتن شکمی بزرگ رنج می‌برید، چاره اول مشکلاتان این است که سعی کنید با ورزش و پیاده‌روی روزانه و مستمر، شکمتان را کوچک کنید. اما چاره دومش این است که موقع لباس پوشیدن، حواس‌تان به توصیه‌های زیر هم باشد...

قبل از هر توصیه‌ای، باید این نکته را مدنظر داشته باشید که مد همیشه تغییر می‌کند اما لباسی که اندام شما را به بهترین شکل نشان می‌دهد تغییر زیادی نخواهد کرد؛ پس بی‌دلیل از مدها پیروی نکنید و توصیه‌های ما را جدی بگیرید:

### ۹ توصیه عمومی

- ۱) دور پارچه‌های سنگین (فاستونی، پشمی، فلانل) را خط بکشید و از پارچه‌های سبک با نخ طبیعی و رنگ تیره و مات استفاده کنید.
- ۲) از پوشیدن هر لباسی که به تن می‌چسبد (حلیقه، لباس‌های اندامی، تی‌شرت‌های تنگ، لباس‌های کاموایی دستباف و سفت و پیراهن‌های آستین‌کوتاه تنگ) خودداری کنید.
- ۳) لباس‌های گشاد و تیره بپوشید. رنگ تیره، اندام را کوچک‌تر نشان می‌دهد. ضمن آنکه لباس گشاد، بزرگی شکم را پنهان می‌کند.
- ۴) از پوشیدن لباس‌هایی که راه‌های افقی دارند، بهره‌یزید و برعکس، از لباس‌هایی که راه‌های عمودی و ریز دارند، استفاده کنید.
- ۵) شلوار را روی شکمتان نیاورید.
- ۶) از شلوارهای تنگ و باریک استفاده نکنید و برعکس از شلوارهای دمپا استفاده کنید که انتهای آن از زانو به پایین به تدریج گشاد می‌شود.
- ۷) کمربند شلوار را پهن انتخاب نکنید و هیچ‌گاه آن را بالای شکم یا زیرشکم ننیدید بلکه دقیقاً روی شکم ببندید.
- ۸) شلوار جینی انتخاب کنید که سایز آن از اندازه واقعی‌تان یک سایز بزرگ‌تر باشد. در این صورت، به راحتی دور کمربند قرار گرفته و شکم شما را می‌پوشاند.
- ۹) صاف بایستید. قدتان کوتاه باشد یا بلند، مدل ایستادن شما روی فرم



بدن و چگونگی ایستادن لباس روی آن تاثیر دارد.

• ۶ توصیه مردانه

- ۱) کمتر تیشرت بپوشید. در غیر این صورت، زیر تیشرت‌تان زیرپوش پوشیده و آن را توی شلوار بزنید تا شکم‌تان را ثابت نگه دارد. بهتر است روی تیشرت، سوییشرت یا پلیور بپوشید.
- ۲) پیراهن آستین بلند با رنگ تیره بهترین مدل لباس برای تمام آنهایی است که شکمی بزرگ دارند.
- ۳) ترجیحا از پیراهن و شلوار یکرنگ استفاده کنید.
- ۴) از آویزان کردن موبایل، دسته کلید، زنجیر ساعت و این‌چیزها در ناحیه شکم و کمرتان خودداری کنید.
- ۵) از پوشیدن لباس‌های براق و تیشرت‌هایی که در ناحیه شکم عکس‌های بزرگ دارند، پرهیز کنید.
- ۶) شلوارهایی که در ناحیه بالای زانو و ساق پا جیب دارند، گزینه خوبی برای پوشیدن هستند؛ به شرط آنکه ران‌های پایتان هم به بزرگی شکم‌تان نباشد!

• ۱۰ توصیه زنانه

- ۱) پیراهن و بلوزهای مدل Wrap (رپ: مدلی که یک طرف لباس روی طرف دیگر پیچیده می‌شود) بپوشید؛ چون موجب می‌شود سینه شما کاملا به دو قسمت تفکیک شود و کمر مشخص‌تری برایتان ایجاد کند و در نتیجه، شکم‌تان کوچک‌تر به نظر برسد.
- ۲) دامن‌هایی که خط کمر آن پایین‌تر است، شکم شما را کوچک‌تر نشان می‌دهد.
- ۳) جیب، پلیسه و چین در ناحیه پشت، جلو و پهلو شکم سبب می‌شود که شکم شما بزرگ‌تر به نظر برسد.
- ۴) از پوشیدن کت، مانتو، پیراهن و هر نوع لباس کمردار خودداری کنید. کمر باعث ایجاد جمع‌شدگی و چین در قسمت شکم می‌شود و دور شکم را بزرگ‌تر از آنچه هست، نشان می‌دهد.
- ۵) گوشواره‌ها و گردن‌بندهای بزرگ، هدبند یا روسری، همگی روش‌هایی عالی برای ایجاد توجه به صورت و عدم توجه به قسمت‌های نامناسب اندام شما می‌شود.
- ۶) دامن‌های کلوشی انتخاب کنید که در قسمت کمر جمع نمی‌شود.
- ۷) دامن‌های راسته یا باریک و تنگ، اندام پایینی بدن شما را باریک‌تر و کم‌عرض‌تر نشان می‌دهد و این تصور را ایجاد می‌کند که فرم کلی بدن شما لاغرتر است.
- ۸) می‌توانید شلوارهای جین نسبتا گشاد را با تیشرت یا پلیور که روی آن را بگیرد، بپوشید.
- ۹) بهتر است از پوشیدن شلوارهای پله‌دار بپرهیزید؛ چرا که بزرگی میان‌تنه را بیشتر توی چشم می‌آورد.
- ۱۰) تیشرت، پیراهن یا ژاکت‌هایی بپوشید که رنگشان با شلوارتان تضاد داشته باشد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=131521>

اشک مایعی است که با فرآیند ایجاد آن در چشم‌ها تولید می‌گردد. وظایف اشک شامل تمیز کردن و شستشوی سطح چشم، ضد عفونی کردن چشم‌ها، لغزنده کردن چشم‌ها برای حرکت آسان کره چشم و پلک‌ها، جلوگیری از خشک شدن چشم‌ها و پلک‌ها، ایجاد ارتباط میان انسان‌ها، دفع مواد تجمع یافته در چشم‌ها و پاسخی به استرس می‌باشد.

فقدان اشک باعث ایجاد سوزش، خارش و قرمزی در چشم‌ها، احساس وجود شن در چشم‌ها، حساسیت به نور، از دست رفتن شفافیت قرنیه، ایجاد زخم در قرنیه، عفونت‌های مکرر و شدید چشم‌ها، خشکی چشم‌ها و در نهایت نابینایی می‌گردد.

فیلم (برده) اشک از سه لایه مجزا تشکیل یافته است:

(۱) لایه موکوسی (mucous):

داخلی‌ترین لایه پرده اشک می‌باشد. چسبناک و لزج بوده و از موسین تشکیل یافته است. این لایه توسط سلول‌های ملتحمه و قسمت داخلی پلک‌ها ترشح می‌شود. این لایه قرنیه را می‌پوشاند تا یک لایه آبگریز برای بخش و گسترش یکنواخت لایه آبی فراهم آید. این لایه پرده اشک را روی



سطح چشم می‌چسباند. بدون این لایه، پرده اشک به صورت قطره‌های ریز در خواهد آمد.

(۲) لایه آبی (aqueous):

این لایه، آبیکی بوده و ۹۰ درصد پرده اشک را تشکیل می‌دهد. حاوی آب و مواد دیگری مثل پروتئین‌های لاکتوفرین، لیزوزیم و لیپوکالین، الکترولیت‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و برخی ویتامین‌ها می‌باشد. این لایه عمدتاً توسط غدد اشکی ترشح می‌شود.

• وظایف این لایه شامل: اکسیژن‌رسانی به سطح چشم، مبارزه با عفونت توسط آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی (لیزوزیم و لاکتوفرین)، صاف کردن سطح چشم، شستن چشم‌ها از سلول‌های مرده و گرد و غبار، مواد محرک و حساسیت‌زاست.

(۳) لایه چربی (lipid):

این لایه، روغنی است و خارجی‌ترین لایه پرده اشک را تشکیل می‌دهد. این لایه توسط غدد میبومی (meibomian) که در لبه پلک‌ها ی فوقانی و تحتانی واقع می‌باشند ترشح می‌شود. این لایه با ایجاد یک حایل آبگریز، از تبخیر لایه اصلی پرده اشک (لایه آبی) جلوگیری می‌کند.

• وظایف دیگر این لایه شامل: افزایش کشش سطحی و جلوگیری از سر ریز شدن اشک از پلک‌ها، لغزنده کردن چشم و تسهیل عمل باز و بسته کردن پلک‌ها می‌باشد.

• غدد اشکی (lacrimal glands):

غدد اشکی در گوشه خارجی چشم‌ها و پشت پلک‌های فوقانی قرار گرفته‌اند. غدد اشکی هر کدام به اندازه یک بادام بوده و ۲ سانتی متر طول دارند.

مایع اشکی از طریق ۶ تا ۱۲ مجرای کوچک ترشحی به فضای میان چشم و پلک فوقانی وارد می‌گردد. با هر بار باز و بسته کردن چشم‌ها اشک از مجاری ترشحی غدد اشکی چکیده شده و به سمت مجرای اشکی-بینی که به صورت دو سوراخ بسیار ریز در گوشه داخلی چشم‌ها قرار گرفته، هدایت می‌گردد.

در انتها اشک به کیسه اشک و سپس به حفره بینی می‌ریزد. به همین علت است که هنگام گریه کردن ممکن است دچار آبریزش بینی گردید.

• انواع اشک:

۱) اشک پایه (basal tears):

در چشم های پستانداران سالم، قرنيه پیوسته (۲۴ ساعته) توسط اشک های پایه خیس و تغذیه می گردد. این اشک باعث لغزنده شدن و شستشوی چشم ها از ذرات خارجی می گردد. مایع اشک حاوی آب، موسین، چربی ها، لیزوزیم، لاکتوفیرین، لیپوکالین، ایمنوگلوبولین ها، گلوکز، سدیم کلراید، کلراید پتاسیم، آنتی اکسیدان ها و برخی ویتامین ها می باشد.

۲) اشک رفلکس (reflex tears):

هر چیزی که باعث تحریک یا خشک شدن چشم شود، می تواند تولید این نوع اشک را افزایش دهد. این نوع اشک به طور غیر ارادی و در پاسخ به مواد محرکی نظیر ذرات خارجی، گرد و غبار، آلرژن ها (مواد حساسیت زا)، عوامل بیماری زا (مثل باکتری و ویروس)، بوی پیاز، گاز اشک آور و افزایش فلفل ترشح می گردد. این نوع اشک سعی می کند تا مواد محرک و آزاردهنده را از چشم ها پاک کند. باد شدید و نور شدید خورشید نیز می تواند باعث تولید اشک رفلکس گردد. این اشک بیشتر آبیکی بوده و از لیزوزیم و ایمنوگلوبولین بیشتری برخوردار است.

۳) اشک احساسی یا گریه کردن (emotional tears/crying):

این اشک هنگام احساساتی شدن انسان ها (استرس هیجانی) و یا احساس درد بدنی ترشح می گردد. آغازگرهای هیجانی این نوع اشک معمولا خشم، اندوه، شادی، ترس، شوخ طبعی و ناکامی می باشند. ترکیبات شیمیایی این نوع اشک با ترکیبات دو اشک قبلی متفاوت است. اشک احساسی حاوی هورمون ها و پروتئین های بیشتری است. این اشک حاوی هورمون پرولاکتین، هورمون رشد، آدرنوکورتیکوتروپین، آندروفین و عنصر منگنز می باشد.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=327378>



### برنامه تمرینی برای تمام فیبرها

یکی از مؤثرترین روش ها به منظور هدف قرار دادن تمامی فیبرهای عضلانی طراحی یک برنامه تمرینی به صورت سیکل های ۳ هفته ای برای هر یک از بخش های بدن می باشد. برای نمونه به طراحی یک برنامه برای عضله چهار سر ران که ذیل آمده دقت کنید.

• هفته اول

حرکت / ست / تکرار

۱) اسکوات با هالتر / ۴ / ۲-۴

۲) پرس پا با دستگاه / ۳ / ۴-۶

۳) جلوپا با دستگاه / ۳ / ۶-۸







- هفته دوم
- حرکت/ ست/ تکرار
- (۱) جلو پا دستگاه/ ۳/ ۸-۱۰
- (۲) هاگ اسکوات/ ۳/ ۸-۱۰
- (۳) پرس پا به صورت تک پا با دستگاه/ ۲/ ۱۰-۱۲
- هفته سوم
- حرکت/ ست/ تکرار

(۱) پرس پا با دستگاه (به صورت ست‌های کم کردنی) // ۱-۱-۱ / ۴-۶، ۳-۴، ۳-۴

(۲) جلو پا با دستگاه + اسکوات (سوپرست) // ۱ / ۶-۸

(۳) جلو پا با دستگاه + اسکوات (سوپرست) // ۱ / ۸-۱۰

(۴) جلو پا با دستگاه (به صورت ست‌های کم کردنی)، (از مقدار وزنه کم کرده و بلافاصله ست دوم و سپس ست سوم را اجرا کنید) // ۱-۱-۱ / ۸-۱۰،

۶-۸، ۶-۸

در این برنامه جلسه اول تمرین عضله چهار سر ران یک برنامه قدرتی است که به منظور هدف قرار دادن رشته‌های عصبی و بالا بردن بازدهی آنها طراحی شده است.

برنامه جلسه دوم پا برنامه‌ای است با هدف هایپرتروفی عضلانی (یعنی افزایش حجم سلول‌های عضلانی) و به همین منظور تکرارهای آن در بهترین محدوده تکراری برای رشد عضلانی تعیین شده است.

برنامه جلسه سوم پا یک برنامه تمام عیار و نفس‌گیر است که برای هدف قرار دادن تمامی فیبرهای عضلانی، تغییر متابولیسمی مثبت داخل سلول‌های عضلانی و سنجش توان و استقامت است.

یکی از مهمترین اصول در بدنسازی وارد کردن شوک به عضله می‌باشد. که در سیکل برنامه تمرینی فوق این نکته به صورت کاملاً دقیق رعایت شده است.

یعنی عضله فرصت برای تطبیق خود با برنامه تمرینی ندارد و هر جلسه باید با شیوه‌ای جدید به مقابله بپردازد. به همین خاطر از تمامی جهات می‌بایست خود را آماده سازید. از سیکل تمرینی ارائه شده در این مطلب می‌توانید برای سایر گروه‌های عضلانی (همچون سینه، پشت، سرشانه و بازو) استفاده کنید و بسته به اولویت و هدف تمرینی‌تان حرکات مناسب را در آن بگنجانید.

تمرین کردن با یک روال ثابت و تکراری برای طول سال معمولاً کمترین نتیجه را برای یک بدنساز طبیعی در برخواهد داشت ولی با اندکی تفکر و خلاقیت و همچنین پیروی از یکسری اصول ثابت شده تمرینی می‌توان به حداکثر نتیجه‌ای ممکن در طول سال دست یافت و هر سال مسیر پیشرفت به جلو را طی کرد.

منبع : مجله دانش ورزش

<http://vista.ir/?view=article&id=318568>



## بزرگی شکم و درمان آن

چربی ذخیره شده در شکم یکی از مقاوم ترین و در عین حال هشدار دهنده ترین نوع چربی هاست.

افزایش دور کمر آقایان بیش از ۱۰۲ سانتی متر و در خانم ها بیشتر از ۸۹ سانتی متر منجر به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری های عروق قلب می شود (سندرم متابولیک) و به هرحال از لحاظ زیبایی هم یکی از دغدغه های افراد محسوب می شود.

• پس برای رهایی از آن لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

(۱) چربی شکم، چربی ذخیره ای بدن است، بنابراین مقاوم ترین چربی در برابر رژیم لاغری و ورزش می باشد. برای درک بهتر این موضوع به این مثال دقت فرمایید:

اگر شخصی مبتلا به سرطان را در مراحل آخر زندگی او دیده باشید، می بینید که تمام چربی های بدن او از بین رفته است، ولی چربی شکم او همچنان وجود دارد.

پس باید خیلی پشتکار داشته باشید و با تلاش زیاد منتظر نتیجه بمانید.

(۲) تنها راه درمان چربی شکم، رژیم غذایی اصولی و ورزش است. فقط و فقط با این دو روش است که چربی از بین می رود، پس روش های دیگر فقط به این دو کمک می کنند.

(۳) ماساژ موضعی چربی های شکم، اگر همراه با رژیم و تحرک اصولی باشد، منجر به کاهش بیشتر چربی در این منطقه می شود.

(۴) به غیر از چربی شکمی، یکی از بزرگ ترین مشکلات این منطقه که منجر به اختلال در زیبایی می شود، از دست رفتن قوام عضلات شکم است که منجر به جلو آمدگی شدید شکم، حتی با کوچک ترین نفخ گوارشی می شود. علت شل شدن عضلات این است که فعالیت های روزمره هیچ کدام عضلات شکم را درگیر نمی کنند، به خصوص در خانم ها معمولاً عضلات شل تر هستند و در جریان حاملگی و زایمان این عضلات دچار کشیدگی و حتی بریدگی (در سزارین) می شوند، بنابراین قوام این عضلات شدیداً کاهش می یابد.

پس اگر به دنبال خوش فرم شدن شکم هستید، حتماً با ورزش هایی که بر روی عضلات شکم تمرکز دارند، عضلات شکم را تقویت کنید، ولی باید بدانید ورزش مخصوص شکم به تنهایی و بدون رعایت رژیم غذایی و ورزش هوازی (مثلاً پیاده روی) ممکن است روی چربی شکم اثری نداشته باشد.

اگر همراه با رژیم غذایی و ورزش هوازی عضلات شکم را تقویت نکنید، ممکن است اصلاً از ظاهر شکم رضایت نداشته باشید، چون به هر حال عضله ی شل و بدون قوام، به سمت جلو می آید یا پایین می افتد و ظاهر شکم را زشت می نماید.

در نهایت باز هم تاکید می کنم که حوصله داشته باشید، منتظر نتیجه سریع نباشید، پشتکار داشته باشید و عجله نکنید.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرنده

<http://vista.ir/?view=article&id=109056>



## به حساب لیپوساکشن غذا نخورید

لیپوساکشن، عملی برای درمان چاقی نیست. این عمل برای افرادی مناسب است که توانسته‌اند با رژیم غذایی و ورزش، وزنشان را تقریباً به حد طبیعی برسانند ولی هنوز در برخی نقاط بدنشان، تجمع چربی به طور موضعی باقی مانده و اندامشان را نامتناسب نشان می‌دهد.

دکتر یحیی دولتی، رئیس انجمن متخصصین پوست ایران، تاکید می‌کند که برای درمان چاقی به دنبال لیپوساکشن نروید چرا که با این عمل، حداکثر می‌توانید چربی‌های اضافه بدنتان را به صورت موضعی از بین ببرید.

طبق راهنمای رسمی آکادمی بیماری‌های پوست آمریکا پزشکان متخصصی



که می‌توانند این عمل را انجام بدهند، آنهایی هستند که در طول دوره دستپاری تخصصی خود، آموزش کافی علمی و عملی برای لیپوساکشن دیده باشند. طبق مقالات منتشره در مجلات جراحی پوست ایالات متحده نیز از میان هزاران بیماری که تحت این عمل قرار گرفته‌اند، حتی يك مورد مرگ و میر گزارش نشده و عوارض دیگر هم بسیار جزئی و یا قابل درمان بوده است.

یکی از توصیه‌های موکد آکادمی بیماری‌های پوست آمریکا این است که آبدومینوپلاستی (عمل جراحی شکم) همراه با لیپوساکشن انجام نگیرد. دکتر یحیی دولتی در پاسخ به این سوال که لیپوساکشن را در چه مکانی می‌توان انجام داد، می‌گوید: >این عمل را می‌توان در اتاق عمل بیمارستان‌ها و یا مراکز جراحی سرپایی انجام داد. ضرورت دارد که وسائل لازم برای کنترل علائم حیاتی بیمار نیز در چنین مراکزی وجود داشته باشد و بیماران دائماً در حین عمل کنترل می‌شوند.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=15444>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بهترین راه کنترل وزن

امروزه به دلیل زندگی شهری که همراه با فقر حرکتی است میزان اضافه وزن، چاقی و بروز بیماری‌هایی چون دیابت، بیماری‌های قلبی- عروقی و افزایش



فشارخون افزایش یافته است و دستورات متعددی برای از بین بردن این مشکل همراه فرد ارائه می‌شود اما از میان این روش‌ها کدام درست است؟ انرژی مورد نیاز هر شخص دقیقاً در ارتباط با فعالیت بدنی وی است. هر شخص با سن متوسط به ازای هر کیلوگرم از وزن خویش به ۲۵ کیلوکالری انرژی برای هر روز نیاز دارد. یعنی یک شخص ۷۰ کیلوگرمی به حدود ۲۵۰۰ کیلوکالری انرژی نیازمند است. حال هر چه به عمر شخص افزوده می‌شود چون از فعالیت بدنی وی به همان نسبت کاسته می‌شود جذب همان مقدار انرژی می‌تواند به اضافه وزن وی بینجامد.

حال اگر شخصی تغذیه روزانه خود را کنترل نکند و تنها روزانه یک قطعه کیک بخورد روزانه ۲۵۰ کیلوکالری انرژی بیشتر در خود ذخیره می‌کند و بعد از ۱۰ روز مقدار انرژی ذخیره شده در بدن ۲۵۰۰ کیلوکالری خواهد بود و این به معنی نیم کیلو اضافه وزن برای



این فرد است.

زیرا ۷ هزار کیلوکالری انرژی ذخیره به معنای یک کیلو چربی اضافه در بدن است. همان‌طور که می‌دانیم حدود ۲/۱ تا ۳/۱ درصد مجموع انرژی مورد مصرف ما صرف انرژی بازال می‌شود.

انرژی بازال انرژی ای است که شخص در خلال ۲۴ ساعت که در روی یک تخت با نور ملایم دراز کشیده باشد مصرف می‌کند و آن حدود ۱۴۰۰ کیلوکالری است و برای هر فرد متغیر است.

در اثر کم شدن وزن ۱۰ تا ۶۵ درصد بافت‌های پیوندی در اثر خوردن غذا از بین می‌رود.

اگر ورزش از روی اصول و منظم باشد بافت‌های عضلانی جدید به وجود می‌آید. وقتی که به طور جدی ورزش کنید بافت‌های چربی سوزانده می‌شود و اگر تلفیقی از محدودیت غذایی و افزایش انرژی مصرفی روزانه به طور هماهنگ صورت گیرد در مجموع چیزی حدود نیم کیلو هر هفته از وزن شخص کاسته می‌شود که در طول ۶ ماه از سال حدود ۱۲ کیلو از وزن فرد کاسته می‌شود. اگر کاهش وزن بیش از نیم کیلو در هر هفته صورت گیرد عوارض جانبی آن شخص را دچار مشکلات بعدی می‌کند.

رژیم غذایی افراد چاق باید به گونه ای باشد که هر هفته حدود ۲۵۰ کیلوکالری از برنامه غذایی روزانه شان حذف شود.

یک برنامه ورزشی روزانه که شامل ۲ کیلومتر راهپیمایی باشد نیز می‌تواند باعث مصرف حدود ۱۰۰ کیلوکالری در روز شود. ورزش کلسترول خون را پایین می‌آورد و نیاز به انسولین را برای بیماران دیابتی کاهش می‌دهد. نشانه‌ها و عوارض اضطراب را از بین می‌برد و بدن را در مقابل سرطان مقاوم می‌نماید.

غلظت لیپوپروتئین در خون را بالا می‌برد و ازدیاد فشار خون را تقلیل می‌دهد. ورزش اشتها را کم می‌کند زیرا ورزش وظایف متنوع بدن را به حالت طبیعی درمی‌آورد و شما را با خودتان و نیازهای واقعی‌تان در تماس قرار می‌دهد و شما را از اشتها ناشی از عادات غلط بازمی‌دارد زیرا ورزش سطح انسولین در گردش خون را کم می‌کند.

انسولین اشتها را تحریک می‌کند و مردم چاق دارای سطوح بالای انسولین هستند.

پیاده روی یک ورزش عمومی و قابل اجرا در هر مکان و هر زمانی است که برای همه قابل اجرا است. پس نتیجه می‌گیریم رژیم غذایی که در یک ماه بیشتر از ۲ کیلو از وزن بدن کاسته شود با عوارض کمبود ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها همراه است و فرد دچار ریزش مو و افسردگی می‌شود. در واقع اگر به کم خوری عادت کنیم و روزانه ورزش کنیم دچار مشکلات اضافه وزن و به دنبال آن بیماری‌های قلبی، عروقی و... نمی‌شویم.

فهمیه جاویدمهر

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=11681>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## پا دادن به تیغ جراحی

محققان می‌گویند جراحی‌های زیبایی پا، عوارضی در پی دارند. لاواندا مرالدو همان خواننده معروفی است که با نام اسنس، طرفداران زیادی را برای خود جمع کرده است ولی جالب است بدانید، این خواننده هم مانند خیلی‌های دیگر از ظاهر خود راضی نبود و برای زیبایی بیشتر به دنبال راه چاره‌ای می‌گشت.

او همیشه اعتقاد داشت که پاهای کوتاه و قد نه‌چندان بلندش روی صحنه مایه خجالت اوست! به عقیده او اگر کمی قدش بلندتر بود، می‌توانست موفق‌تر روی صحنه ظاهر شود. سرانجام او هم مانند بسیاری از بانوان دیگر به صف طولانی مطب‌های جراحی‌های زیبایی پیوست. جراحی زیبایی مورد نظر او، نوعی جراحی ارتوپدی برای افزایش قد بود. این خواننده زن، اولین و



آخرین زنی نیست که برای دستیابی به اعتماد به نفس و خشنودی بیشتر، تن به تیغ جراحان برای افزایش قد می‌سپارد. جراحی‌های افزایش قدی که روز به روز مشتریان بیشتری پیدا می‌کنند ولی پزشکان اعتقاد دارند که این جراحی‌ها چندان هم بی‌خطر نیستند.

دکتر موگول که یک جراح ارتوپد است و در بیمارستان لندکس هیل شهر نیویورک کار می‌کند، از آمار رو به افزایش بانوانی که به جراحی‌های زیبایی روی می‌آورند، دل‌چندان خوشی ندارد. او معتقد است که هر روز عده بانوانی که در آرزوی داشتن قدی بلندتر به مطب‌ها یا بیمارستان مراجعه می‌کنند، افزایش می‌یابد او می‌گوید: «هر روز، بیمارانی مراجعه می‌کنند که برای داشتن قدی بلندتر، تن به تیغ جراحی می‌سپارند ولی پس از مدت اندکی، عوارض این جراحی‌ها، خود را نشان می‌دهند و حال برای اصلاح این نقایص به پزشکان ارتوپد مراجعه می‌کنند. این مشکلات بسیار متفاوت‌اند. پاهایی که کج شده‌اند یا خم برداشته‌اند، پاهایی که به‌صورتی غیرطبیعی بلند به نظر می‌رسند و یا یک پا از پای دیگر کوتاه‌تر به نظر می‌آید.» این جراح ارتوپد می‌گوید با بیمارانی روبه‌رو شده است که اگر ۱۰ نفر به پاهای جراحی شده آنها نگاه کنند، ۵/۹ نفر از شاهدان به خوبی

درک می‌کنند که پاهای این بیماران دچار مشکلاتی است و از نظر ظاهری، زیبا و هماهنگ نیستند.

• پای زیباتر، پول بیشتر

ولی این روزها، آمار افرادی که برای داشتن پاهایی زیبا تن به تیغ جراحی می‌سپارند، بیش از اینها است (بیش از آن چیز است که شما فکرش را می‌کنید). دکتر اولیور زنگ، یکی از جراحان ارتوپد است که در شهر نیویورک مشغول فعالیت است. این جراح در هر ماه حدود ۳۰ تا ۴۰ جراحی زیبایی پا برای بیماران انجام می‌دهد. او اعتقاد دارد که این روزها این جراحی طرفداران زیادی پیدا کرده و بیشتر حجم کاری خود او نیز به این امر اختصاص یافته است.

بانوان به دلایل بسیار متفاوتی به جراحی‌های زیبایی پا روی می‌آورند. برخی اعتقاد دارند پاهایشان کوتاه است و تمایل دارند قد آنها بلندتر به نظر بیاید ولی برخی دیگر از ظاهر پاهایشان راضی نیستند و دوست دارند پاهایشان خوش‌فرم‌تر باشند. از سوی دیگر، چربی‌های اضافی در بخش‌های مختلف پا مشکل دیگری است که جراحان با بیرون کشیدن این چربی‌ها به بانوان کمک می‌کنند تا بتوانند لباس‌های سایز کوچک‌تری را انتخاب کنند. جالب است بدانید هزینه این جراحی‌ها چندان کم نیست. این روزها اگر شما مایل باشید به یک جراح ارتوپد در یکی از کشورهای اروپایی یا آمریکا مراجعه کنید و جراحی زیبایی پا انجام دهید، فراموش نکنید که حتما پیش از آن جیب‌تان را کنترل کنید. هزینه یک جراحی پا فقط برای خارج کردن چربی‌های اضافی آن ۲۰۰۰ دلار است ولی اگر مایل باشید پاهای شما کاملا متفاوت شوند و یک جراحی تمام و کمال روی پاهایتان انجام گیرد، باید خودتان را برای یک صورت حساب ۱۵۰۰۰ تا ۲۰۰۰۰ دلاری آماده کنید.

• در دسرهای پاهایی زیباتر

شاید تصور کنید زیباتر شدن به خرج کردن مقداری پول می‌ارزد ولی متخصصان نظر دیگری دارند. آنها می‌گویند هزینه‌ای که بانوان برای داشتن پاهایی زیباتر باید بپردازند بسیار بیشتر از چند صد اسکناس سبز است. دکتر جیمز برودسکی، عضو انجمن جراحان ارتوپد پا و زانو و جراح ارتوپد بیمارستان مرکزی شهر دالاس اعتقاد دارد که بسیاری از افراد فقط به دنبال زیبایی ظاهری هستند و به هیچ وجه به این نمی‌اندیشند که این عضو پس از جراحی آیا کارایی‌های قبلی خود را خواهد داشت یا خیر. فراموش نکنید شما هنگام دویدن و یا راه رفتن، نیرو و فشار زیادی را بر پاهای خود وارد می‌کنید.

درست است که داشتن پاهایی زیبا ممکن است بر رضایت شما از خودتان اثر بگذارد و یا به شما کمک کند تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید ولی این تمام آن چیزی نیست که شما از پاهایتان انتظار دارید. عملکرد پاهایتان بیش از زیبایی آن برایتان اهمیت دارد. در تمام عمرتان این پاهای شما هستند که باید وزن بدن‌تان را تحمل کنند، بنابراین باید به اندازه کافی قوی و قدرتمند باشند. البته تمام جراحی‌های زیبایی پا به اختلال در عملکرد پاها منجر نخواهد شد. عمل‌های جراحی نیز وجود دارند که بیمار پس از آن هیچ عارضه جانبی را تجربه نخواهد کرد. برای اینکه شما بتوانید از نتایج جراحی خودتان راضی باشید باید برای جراحی عجله نکنید و پیش از آن ارزیابی‌های لازم را انجام دهید. اولین گام، انتخاب یک جراح ماهر و باتجربه در این زمینه است که بتواند بهترین روش جراحی را برای شما در پیش گیرد تا هم زیبایی مورد نظر شما تامین شود و هم در عملکرد پاهایتان اختلالی ایجاد نشود.

اگر به آمار جراحی‌هایی که متخصصان ارتوپد انجام می‌دهند نگاهی بیندازید، خواهید دید که این متخصصان، جراحی‌هایی را نیز برای اصلاح نقایص ایجاد شده پس از جراحی‌های قبلی پا انجام می‌دهند. دکتر موگول می‌گوید که ۱۰ درصد جراحی‌های او در یک ماه، جراحی‌های اصلاحی برای بیمارانی است که پس از سپرده شدن به تیغ جراحی زیبایی پاها، دچار نواقص و مشکلاتی شده‌اند. یکی از نشانه‌های اختلال در عملکرد پاها پس از این جراحی‌ها، درد است. برخی از بیماران پس از پایان دوره ترمیم و التیام، همچنان درد دارند و این درد گاه، مدت طولانی ادامه می‌یابد.

• ما همه زیبایییم

شاید وقت آن رسیده باشد که کمی واقع‌بینانه‌تر به جراحی‌های زیبایی پا و بدن نگاه کنیم. معیارهای زیبایی، زمان به زمان تغییر می‌کنند و زیبایی امری کاملا قراردادی و نسبی است.

شما هیچ‌کس را در این دنیای بزرگ نخواهید یافت که زشت مطلق یا زیبای مطلق باشد و این اصلا هنر نیست که با مطابقت دادن معیارهای امروزی زیبایی، انسان‌ها را با عبور دادن از کارخانه جراحی‌های زیبایی، یک شکل و یک فرم کنیم. فکر نمی‌کنید وقت آن رسیده باشد که به جای

تن دادن به جراحی‌های پرعارضه به دنبال زیبایی‌هایی در خودمان آنچنان که هستیم، باشیم؟

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=260138>



## پاچنبری

پاچنبری نوعی اختلال شکل‌گیری پاها از بدو تولد است که در آن نوک پاها به سمت پائین و داخل می‌چرخد.

• پاچنبری چهار نوع می‌باشد.

۱. وضعیتی : پاچنبری وضعیتی حالتی است که در آن پا طبیعی بوده اما به یک وضعیت غیرطبیعی می‌چرخد. در این حالت وضعیت قرارگیری استخوانها در مقابل یکدیگر طبیعی بوده و معمولاً از طریق کشش یا یک دوره گچ‌گیری کوتاه مدت قابل تصحیح می‌باشد.

۲. تراتولوژیک (ثانویه به بعضی اختلالات مادرزادی ) : این حالت ثانویه به اختلالات عصبی نظیر اختلال شکل‌گیری مهره‌های کمری ایجاد می‌شود.

۳. سندرمی : این حالت وابسته به یک سری اختلالات ژنتیکی ایجاد می‌شود. پاچنبری فرمهایی تراتولوژیک و سندرمی و تقریباً در اکثر موارد نیاز



به درمانهای جراحی دارند. اما با اینحال گچ‌گیری می‌تواند تا قبل از عمل به منظور کشش بافت نرم کمک‌کننده باشد.

۴. مادرزادی : پاچنبری مادرزادی حالتی است که در آن استخوانهای پا بدون آنکه بعلت عصبی، عضلانی یا سندرمی درگیر باشند، از همان بدو تولد دچار بدشکلی می‌باشند.

در ادامه این بحث بیشتر پاچنبری مادرزادی مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

۱ کودک از هر ۱۰۰۰ تولد مبتلا به پاچنبری می‌باشد که در نیمی از موارد هر دو پا درگیر است. میزان بروز در وابستگان هم‌خون از والدین بیشتر است. (۲ درصد مقایسه با ۱/۰ درصد) این اختلال در پسرها از دخترها شایعتر است. علل پاچنبری مادرزادی نامشخص است هرچند تئوری‌های معمول شامل اختلالات اعصاب و عضلات و یا خونرسانی به پا می‌باشد. این حالت می‌تواند وابسته به دوران بارداری بوده و یا آنکه هیچ ارتباطی با آن نداشته باشد.

پاچنبری معمولاً در زمان تولد و گاهی حتی قبل از تولد در رحم مادر قابل تشخیص است.

در کودکان پاچنبری به تنهایی دردناک نیست. پاشنه پا به سمت داخل می‌چرخد، پا و انگشتان متمایل به پائین شده و به سمت داخل قوس برمی‌دارند. گاهی امکان دارد شیارهائی بالای پاشنه و در وسط کف پا ایجاد شود و استخوانها بصورت غیرطبیعی شکل گرفته و رباطها، عضلات و نحوه قرارگیری آنها بسیار سفت شده باشد.



معمولاً پا وساق کوچک تر از حد طبیعی است و عضلات ممکن است ضعیف شده و اعصاب نیز ممکن است غیرطبیعی باشند. در اکثر موارد معمولاً خون‌رسانی غیرطبیعی است. تمامی پاچنبری‌ها مثل هم نیستند، به همین دلیل درمانها و نتایج درمانی بسیار متغیر می‌باشند. اگر این اختلال درمان نشود بخودی خود درمان نخواهد شد. به تدریج این اختلال بدتر شده و اگر به حال خود رها شود بدشکلی دائمی ایجاد نموده و کودک به جای آنکه بر روی پاشنه خود راه برود، بر روی انگشتان پا راه خواهد رفت. این اختلال گاهی اوقات منجر به ایجاد اختلالاتی در پوست نیز می‌شود که شامل ایجاد زخم، پارگی و عفونت بوده و در نهایت در موارد بسیار شدید منجر به قطع عضو نیز خواهد شد.

بلافاصله بعد از تولد تا حد امکان باید درمان زود شروع شود. درمان شامل دستکاریهایی است که بر روی پا انجام شده و آنرا در بهترین وضعیت قرار می‌دهد و سپس با یک گچ بلند برای یک مدت نسبتاً طولانی در همان وضعیت نگه داشته می‌شود. البته بعضی از پزشکان روشهای درمانی دیگری نظیر درمانهای فیزیکی، آتل و گچ کوتاه پا استفاده می‌کنند. معمولاً دستکاری و گچ‌گیری یک بار در هفته و گاهی ۲ هفته یکبار انجام می‌شود. و این عمل برای شش تا هشت هفته ادامه می‌یابد تا حداکثر میزان تصحیح فراهم آید. کل فرآیند گچ‌گیری امکان دارد تا سه ماه نیز طول بکشد. مشکل‌ترین فرم که به سختی قابل تصحیح می‌باشد، حالتی است که در آن انگشتان پا به سمت پائین متمایل می‌شود و گاهی اوقات در این حالت انجام بعضی از اعمال جراحی سرپایی نظیر رها سازی زردپی پاشنه پا (زرد پی آشیل) از راه پوست لازم می‌شود. بعد از انجام این کار باز یک دوره سه ماهه گچ‌گیری انجام می‌شود.

اکثر پاها از این طریق قابل تصحیح هستند. گاهی اوقات بین سن سه تا شش ماهگی، باید تصمیم گرفته شود که تنها گچ‌گیری موفقیت آمیز خواهد بود یا اینکه نیاز به عمل جراحی نیز وجود دارد. اگر گچ‌گیری موفقیت آمیز بود، سپس پا در یک سری قالبهای پلاستیکی یا کفشهایی مخصوص نگهداری می‌شود. تا فرآیند تصحیح تا هنگام راه افتادن کودک حفظ شود. اگر پا بطور کامل تصحیح نشده باشد یا اینکه به حالت اولیه بعد از تصحیح برگردد، معمولاً انجام عمل جراحی توصیه می‌شود. جراحی معمولاً بین سنین شش تا نه ماهگی انجام می‌شود، برای آنکه وقتی کودک آماده راه افتادن شد عمل تصحیح پا انجام گرفته باشد.

عمل جراحی که برای صحیح پاها مورد استفاده قرار می‌گیرد، شامل آزادسازی مفاصل بدشکل و رباطهای محکم است. بعلاوه باید زردپی‌های سفت تحت کشش قرار گرفته یا اینکه آزاد شوند تا حرکات استخوانها در برابر یکدیگر تا حد طبیعی امکانپذیر باشد. گاهی امکان دارد استخوانها توسط پنسهایی مخصوصی در برابر یکدیگر نگهداشته شوند. بعد از جراحی، پاها به مدت شش تا ۱۲ هفته در گچ بوده و بعد از آن در قالبهای پلاستیکی مخصوص نگهداری می‌شوند تا وضعیت تصحیح شده، باقی مانده و احتمال عود کاهش یابد. براساس نظر جراح قالبهای مخصوص امکان دارد تا یکسال بعد از جراحی نیز مورد استفاده قرار گیرند.

احتمال عود بعد از تصحیح موفق (از طریق گچ یا جراحی) ۲۵-۳۰ درصد است، که معمولاً نیاز به گچ‌گیری یا انجام عمل جراحی دوباره وجود خواهد داشت. روش جراحی شامل انتقال زردپی عضلات، آزادسازی مفاصل، قطع کردن یا جایجا کردن بعضی از استخوانها و یا جوش دادن بعضی از آنها به هم می‌باشد. پیگیری منظم کودک در طی سالهای رشد بسیار لازم و ضروری است. هدف درمان آنست که کف پا بطور کامل بر روی زمین قرار بگیرد، چرا که از انعطاف پذیری بیشتری برخوردار بوده و کمتر دردناک خواهد بود. اکثر کودکانی که پاچنبری آنها تصحیح شده است، می‌توانند در تمامی فعالیتهای مربوط به این دوران بدون هیچگونه مشکلی شرکت داشته باشند حتی بعد از آنکه رشد کامل شد. بیماری که قبلاً پاچنبری بوده است، باید پیگیری شده تا از عملکرد درست پا اطمینان حاصل شود.

منبع : دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

<http://vista.ir/?view=article&id=234832>



## پاهای زیبا ، بدون هیچ وسیله ورزشی

عده ای از خانم ها پاهای زیبایی دارند که به نظر می رسد می توانند کیلومترها با آن راه بروند. اما برای بسیاری از آنها شکل دادن به پایین تنه کار نسبتا دشواری است. خودتان را آماده کنید زیرا می خواهیم به شما تمریناتی را یاد بدهیم که نیاز به هیچ گونه وسایل جانبی ندارد و می توانید آنها را به راحتی در هر کجا انجام این حرکت بر روی تمام قسمت های بدن از شکم به پایین تاثیر می گذارد و اگر بین ست ها استراحت نکنید به راحتی می توانید مقادیر فراوانی از کالری بدن خود را بسوزانید.



### • دو به سمت جلو

با پای راست خود یک قدم بزرگ به سمت جلو بردارید. فاصله بین پاهای شما تقریبا باید به اندازه طول پاهایتان باشید. پاشنه پای چپ را از روی زمین بلند کنید و دست های خود را در اطراف بدن تاب دهید درست مثل اینکه در حال دویدن هستید. هر دو زانو را تا زاویه ۹۰ درجه خم کنید و کمر را نیز راست نگه دارید.

این حرکت را برای ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

سپس، در همان حالت اولیه، به تاب دادن دست ها ادامه دهید، پای چپ را از زمین بلند کنید و به سمت سینه خود بیاورید . دوباره آنها را به حالت اول بازگردانید (نوک انگشتان پا با زمین تماس برقرار کنند، زانو هم ۹۰ درجه خم شود) این حرکت را نیز ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

به حالت اولیه باز گردید ( پاهای باز، پاشنه پای چپ از روی زمین بلند شده باشد) هر دو پا را به اندازه ۹۰ درجه خم کنید و به آرامی تا ۲۰ بشمرید. این حرکت را برای پای مخالف نیز انجام دهید.

### • خم شدن

صاف بایستید و دستان خود را نیز به عرض شانه ها باز کنید. ابتدا انگشتان خود را بر روی زمین و پشت ساق پای چپ قرار دهید. عضلات باسن را به سمت جلو متمایل نمایید. هر دو زانو را به حالت تعظیم خم کنید و سپس هر دو پا را صاف نمایید. این حرکت را ۲۰ مرتبه انجام دهید.

خود را در موقعیتی که در بالا توضیح دادیم قرار دهید (انگشتان پای راست در پشت ساق پای چپ) هر دو پا را به حالت تعظیم خم کنید و در حین بلند شدن زانوی سمت راست خود را به کنار بیاورید و بلند کنید (تا مرز باسن بالا آورید) دوباره همان حالت تعظیم را به خود بگیرید و پای بلند شده را در همان حال اولیه قرارا دهید. این حرکت را نیز ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

در همان حالت اولیه خم شدن بایستید و زمانی که خم شدید ۲۰ شماره به آهستگی بشمارید.

کلیه مراحل را برای پای مخالف نیز تکرار کنید.

### • لغزیدن بر روی دیوار

طوری بایستید که باسن و پشت شما به طرف دیوار باشد. پاهای باید به آرامی در مقابل شما قرار بگیرند. آنها را به عرض باسن خود باز نمایید. دست های خود را بر روی باسن خود بگذارید و به آرامی بنشینید و کمر خود را روی سطح دیوار بلغزانید تا زمانیکه رانها با سطح زمین موازی شوند. باسن خود را در حین بلند شدن بفشارید. مجددا بنشینید و بلند شوید. این حرکت را ۱۵ مرتبه تکرار کنید و سپس به حالت ایستاده بازگردید. کمی استراحت کنید و سپس این حرکت را بسته به برنامه ورزشی خود تکرار کنید. نکته: ران های خود را از خط موازی پایین تر نبرید ( زانوهایتان نباید بالاتر از ران ها قرار بگیرند) همچنین باید مراقب باشید که زانو ها جلوتر از انگشتان پا نباشند. اگر چنین بود باید چند قدم به دیوار نزدیکتر شوید تا چنین حالتی پیش نیاید.

▪ اسکات

بایستید به طوریکه انگشتان پایتان با هم زاویه ۴۵ درجه درست کنند (زانوها نیز باید در راستای کف پا قرار بگیرند) دستان خود را بر روی ران ها بگذارید. کمر خود را راست نگه دارید و هر دو زانو را خم کنید. و کم کم بنشینید بطوریکه ران ها با سطح زمین موازی شوند. زمانی که کاملا بر روی سطح زمین قرار گرفتید پاشنه های پای خود را از روی زمین بلند کنید و به این کار ادامه دهید تا اینکه در حالت ایستاده قرار بگیرید. پاشنه ها را مجددا بر روی سطح زمین قرار دهید. این کار را برای ۲ تا ۳ ست ۲۰ مرتبه ای تکرار کنید.

▪ حرکات جانبی به منظور دور شدن از محور بدن

یک پله، چهار پایه و یا سکویی را پیدا کنید که بلندی آن ۱۲ تا ۱۸ اینچ باشد. (بلندی آن باید در حدی باشد که اگر پای خود را بر روی آن قرار دادید زانوها از ران ها بالاتر قرار نگیرد.) از پهلوی بر روی پله بایستید بطوریکه سمت راست بدنتان نزدیک به آن قرار داشته باشد. پای خود را بر روی پله بگذارید. کل وزن بدن را بر روی پای راست بیندازید، راست بایستید و همزمان پای چپ خود را از روی زمین بلند کنید و به پهلوی ببرید. تا آنجا که می توانید آنرا بکشید و قبل از اینکه دو مرتبه به حالت اولیه بازگردید پا را برای مدت زمانی در همین وضعیت نگه دارید. این حرکت را نیز می بایست در ۲ تا ۳ ست ۱۵ مرتبه ای برای هر یک از پاها تکرار کنید.

▪ پله

هر دو پای خود را در روی پله قرار داده و بایستید. پای راست خود را آزاد کنید، به آرامی زانوی سمت چپ را خم کنید، انگشت شست پای راست خود را با سطح زمین تماس دهید اما اینطور نباشد که تمام وزن بدن خود را بر روی آن بیندازید. (فکر کنید که می خواهید انگشت خود را برای تست کردن گرمای آب در آن فروبرید) زانو را صاف کنید و پای راست را نیز مجددا بر روی پله قرار دهید. این حرکت را برای ۲ تا ۳ ست ۱۵ تایی تکرار کنید. اثر این حرکت بر روی عضلات پایی که وزنی بر روی آن نیست، به وضوح احساس خواهد شد.

<http://vista.ir/?view=article&id=359147>



### پس از لیپوساکشن

لیپوساکشن یک عمل جراحی زیبایی است که برای برداشتن چربی زیادی از برخی از بخش‌های بدن به کار می‌رود. پیش از تصمیم‌گرفتن برای انجام این عمل انتخابی، مهم است که بدانید که این عمل همیشه انتظارات فرد را برآورده نمی‌کند. [می‌خواهید لیپوساکشن کنید؟]

برخی از عوارضی که ممکن است با آن روبه‌رو شوید، اینها هستند:

- شما اسکار (جوشگاه‌های زخم) در محل عمل خواهید داشت. این اسکارها معمولا کوچک هستند و در طول زمان برطرف می‌شوند، اما در برخی افراد اسکارهای بزرگتر و قابل‌مشاهده‌تری به جای می‌ماند.



- درست پس از انجام عمل، ناحیه عمل ممکن است چین‌دار و برجسته به نظر رسد.
- تغییرات جسمی شما ممکن است آنقدر قابل‌توجه و تاثیر گذار نباشد که شما انتظار دارید. همچنین این تغییرات ممکن دائمی نباشد، و توده‌های چربی بازگردند.
- لیپوساکشن جایگزین رژیم غذایی سالم و ورزش مرتب نیست.



HealthDay News, ۲ July, ۲۰۰۸

منبع : همشهری آنلاین

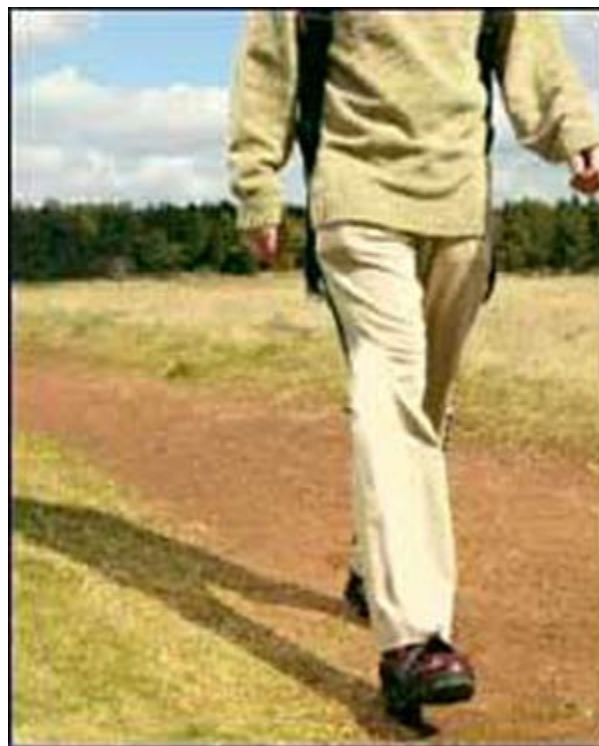
<http://vista.ir/?view=article&id=110505>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### پیاده روی آسان ترین راه برای تناسب اندام

از بین کلیه راه هایی که برای تناسب اندام انتخاب می کنیم، «پیاده روی» آسان ترین، مطمئن ترین و ارزان ترین راه است. پیاده روی در یک روز خوب و با یک همراه خوب، برای رسیدن به مقصدی که ۶ یا ۷ کیلومتر با شما فاصله دارد، بسیار لذت بخش خواهد بود. خیابان های خلوت و سرسبز شهر، پارک ها، جاده های جنگلی یا قدم زدن پیاپی در اطراف حیاط مدرسه، مکان های خوبی برای پیاده روی و لذت بردن از مناظر اطراف است. در یک روز کاری و پر مشغله یا پس از انجام یک کار خسته کننده در یک روز تعطیل یا برای رفع کسالت، پیاده روی بهترین روش برای رفع خستگی و بهبود حال شماست. سعی کنید روزانه نیم ساعت پیاده روی تند یا یک ساعت پیاده روی معمولی انجام دهید .

انرژی ای که شما با انجام ۲ کیلومتر پیاده روی تند (با سرعت ۵ تا ۶ کیلومتر در ساعت) می سوزانید، تقریباً با انرژی ای که صرف دویدن آرام در مسافت ۵/۱ کیلومتر می شود، مساوی است و اثرات مفید یکسانی بر تناسب اندام و سلامتی شما دارد. طی یک تحقیق که اخیراً در دانشگاه هاروارد صورت گرفته، نشان داده شده که حتی آرام راه رفتن (با سرعت ۳ کیلومتر در ساعت) فوایدی برای سلامتی بدن دارد. بدین ترتیب که با



تحقیق روی چهل هزار زن متوجه شدند، حتی یک ساعت پیاده روی در هفته موجب کاهش خطر بیماری های قلبی-عروقی شده و هر چه شدت و میزان این فعالیت بیشتر باشد، اثرات مفید آن نیز بیشتر است .

• چگونه می توانیم از پیاده روی های خود نتیجه بهتری بگیریم

سعی کنید هر روز حداقل برای مدت نیم ساعت پیاده روی تند انجام دهید یا چهار بار در هفته و هر بار به مدت یک ساعت. اگر شما فردی ۷۵ کیلویی باشید و با سرعت زیاد به مدت یک ساعت در زمین مسطحی پیاده روی کنید، ۳۰۰ کالری انرژی می سوزانید و اگر هر روز همین برنامه را اجرا کنید ۱۱۰۰ کالری انرژی در هفته می سوزانید که برای تناسب اندام و سلامت قلب و عروق شما بسیار مفید است. هنگام پیاده روی ، اگر می خواهید سریع تر راه بروید، به جای برداشتن قدم های بلند، قدم هایتان را کوتاه و سریع تر بردارید. همچنین از کفش مناسب ورزشی استفاده کنید.

تلاش کنید هرچه قدر می توانید مسیرهایی را که باید بروید، پیاده روی کنید. برای رفتن به طبقات بالا از پله ها بروید و از آسانسور استفاده نکنید) به شرطی که پادرد نداشته باشید). برای رفتن به منزل دوستی که زیاد دور نیست پیاده بروید و برای رسیدن به محل کار، همه ی راه یا بخشی از مسیر را پیاده طی کنید.

یک روش خوب دیگر : اگر یک دستگاه قدم شمار دارید، ابتدا بنیید چند قدم در روز برمی دارید. در مرحله اول ۳۰۰۰ قدم و در مرحله بعد ۵۰۰۰ قدم در روز را انتخاب کنید. برای رسیدن به سلامت بهتر و فعالیت بیشتر، علاوه بر پیاده روی روزانه مقداری هم نرمش در منزل یا محل کار انجام دهید. اگر می خواهید سریع تر راه بروید، به جای برداشتن قدم های بلند، قدم هایتان را کوتاه و سریع تر بردارید. اگر قدم های بلندی بردارید، کشیدگی و فشار وارده بر ساق پا و کف پای شما بیشتر می شود.

از کفش مناسب استفاده کنید. کفش هایی بپوشید که نرم هستند و به راحتی تا می شوند. "کفش پیاده روی" کف قابل ارتجاعی دارد و مانع لق خوردن پا در کفش می شود. ولی معمولاً هر کفش راحت و سبکی با پاشنه کوتاه مناسب است.

دست هایتان را تکان دهید. این یک حرکت خوب است. دست ها را از آرنج ۹۰ درجه تا کنید و از شانه مثل دونه های حرفه ای تکان دهید. هنگامی که دست به عقب می رود، باید به حدی برسد که انگار می خواهید کیف پولتان را از جیب پشت در آورید. در هنگام آمدن دست به جلو، مچ باید نزدیک وسط قفسه ی سینه برسد. هر دستی را با پای مخالف آن حرکت دهید، بدین صورت که دست راست با پای چپ، عقب و جلو برود و دست چپ با پای راست. مچ ها را صاف نگه دارید و آرنج ها را نزدیک بدن نگه دارید و عضلات دست را سفت نکنید. تکان دادن مداوم و شدید دست ها با این حالت، موجب فعالیت بیشتر و سوختن ۵ تا ۱۰ درصد انرژی بیشتر نسبت به حالت معمولی می شود.

سرعت پیاده روی را دوره ای تنظیم کنید. مثلاً ۱ یا ۲ دقیقه با سرعت زیاد، و ۳ یا ۴ دقیقه با سرعت کم پیاده روی کنید یا ۵/۱ کیلومتر سریع و ۳ کیلومتر آرام پیاده روی کنید.

مکان های متفاوتی را برای پیاده روی انتخاب کنید. پیاده روی بر روی چمن و سنگ ریزه باعث می شود انرژی بیشتری نسبت به پیاده روی بر روی یک سطح صاف و سفت مصرف کنید و اگر با سرعت یکسان در شن نرم و در یک مسیر صاف قدم بردارید، با پیاده روی در شن نرم، نسبت به مسیر هموار ۵۰ درصد بیشتر انرژی می سوزانید.

از تپه ها بالا و پائین بروید. بین پیاده روی، برای ایجاد تنوع و انجام نرمش و فعالیت بیشتر از چند تپه بالا و پائین بروید. زمانی که از تپه بالا می روید کمی به جلو خم شوید و زمان پائین آمدن که کمی مشکل تر است، قدم های کوتاه بردارید و زانوها را کمی خم کنید تا دچار خستگی عضلات نشوید. برای رفتن به طبقات بالا از پله ها بروید و از آسانسور استفاده نکنید ( به شرطی که پادرد نداشته باشید). برای رفتن به منزل دوستی که زیاد دور نیست پیاده بروید و برای رسیدن به محل کار، همه ی راه یا بخشی از مسیر را پیاده طی کنید.

از یک چوب دستی استفاده کنید. استفاده از یک چوب دستی موجب تعادل بیشتر خصوصاً برای افراد مسن می شود. برای ورزش بیشتر بالاتنه از یک چوب دستی مخصوص پیاده روی که در لوازم ورزشی ها موجود است و انتهای آن لاستیک دارد، استفاده کنید.

زمانی که چوب دستی در دست راست شماست، آن را با پای مخالف (پای چپ) جلو ببرید و انتهای آن را همزمان با برخورد پاشنه ی پای مخالف به سطح زمین، بر روی زمین بگذارید. استفاده از چوب دستی موجب می شود که عضلات سینه و دست تحرک بیشتری داشته باشند و از فشار

وارده بر زانوها کاسته شود. اندازه چوب دستی باید با قد شما تناسب داشته باشد. در صورت تمایل می توانید در حین پیاده روی باری را حمل کنید، ولی با دقت. اگر باری در دست داشته باشید، در هنگام پیاده روی انرژی بیشتری می سوزانید، فقط باید مراقب باشید که فشار آن به گونه ای نباشد که دچار خستگی عضلات دست و کتف شوید. همچنین افراد دچار فشار خون بالا و بیماران قلبی، در هنگام راه رفتن نباید چیزی در دست داشته باشند. اگر می خواهید باری را حمل کنید از وزن کم - مثلاً نیم کیلو- شروع کنید و به تدریج بارهای سنگین تری بردارید، البته باری را که با دست حمل می کنید نباید خیلی سنگین و بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد

منبع : ارجا نت

<http://vista.ir/?view=article&id=316238>



### پیاده روی برای تندرستی و کاهش وزن

کاهش وزن با به کار بستن رژیم های غذایی سخت و جنون آمیز حاصل نمی شود. با پیاده روی و تغییر رژیم غذایی می توانید از وزنتان بکاهید و به تندرستی و تناسب اندام دست یابید. با یک برنامه ریزی یک ساله و در سه قدم که ۱۶ هفته را دربرمی گیرد به تدریج عادات زندگیتان را تغییر دهید تا به هدف خود برسید. قدم اول: لطفاً راهپیمایی را هر چند مختصر شروع کنید تا کم کم به صورت عادت روزانه درآید. اکنون لازم نیست به نوع لباستان فکر کنید. به یک سالن ورزش بروید و دست کم یک ساعت ورزش کنید. با خود عهد کنید که مسی‌رهای خرید، ایستگاه اتوبوس و باجه



پست را حتماً پیاده طی کنید. روزانه تا ۲۰۰۰ قدم پیاده روی کنید. می توانید با کفش های قدم شمار تعداد قدم هایتان را اندازه گیری کنید. معمولاً هر بیست دقیقه قدم زدن حدود ۱۲۰ قدم در دقیقه را تشکیل می دهد که مجموعاً به ۲۴۰۰ قدم می رسد. می توانید این مقدار را با سه پیاده روی متوالی به هر بار ۸۰۰ قدم تقسیم کنید. با ایجاد حرکت در اعضای بدن عضلات منقبض می شوند و میزان گردش خون افزایش می یابد. سوخت و ساز یا متابولیسم بافت ها زیاد می شود. فاصله و سرعت قدم هایتان چندان اهمیتی ندارد. آنچه مهم است استمرار آن در طول هفته است. سعی کنید توانتان را افزایش دهید و قبل از پیاده روی بدنتان را به مدت دو دقیقه گرم کنید. پس از مدتی درمی یابید که لازم نیست برای به دست آوردن نتایج خوب به سختی بیفتید. خواهید دید که پس از هر پیاده روی احساس نیرو و نشاط بیشتری خواهید کرد.

قدم دوم: با افزایش پیاده روی بدنتان نیز قوی تر خواهد شد. پس از مدتی کاهش وزنتان را نیز احساس می کنید. در مرحله بعدی مدت پیاده روی را به ۴۵ تا ۶۰ دقیقه تا دو بار در هفته افزایش دهید. حتی در آخر هفته ها از این مقدار نیز فراتر روید. اکنون کالری های زیادی در بدنتان می سوزد و

قدرت بدنی شما در مسیرهای ناهموار و بالا و پایین رفتن از تپه رو به افزایش می گذارد.

قدم سوم: به سرعت قدم هایتان بیفزایید و سعی کنید در زمان و مکان های گوناگون و با سرعت و مداومت بیشتری پیاده روی کنید. خواهید دید در اندک زمانی بدنی چون ورزشکاران خواهید داشت. افزون بر این مثل روزهای نخست عرق نمی کنید و نفستان به شماره نمی افتد. اگر همراه با پیاده روی به ورزش های دیگری چون یوگا، تنیس و ورزش های ایروبیک در آب بپردازید به نتایج چشمگیری دست پیدا خواهید کرد. بالاخره در هفته های بیست و ششم و پنجاه و دوم به طور رضایت بخشی احساس نشاط و تندرستی خواهید کرد و از تناسب اندام خود لذت می برید. اکنون درباره خود چگونه می اندیشید؟ قبل از شروع تمرینات به پزشک خود مراجعه کنید تا میزان کلسترول، قند و فشار خونتان را اندازه گیری کنید. سپس BMI که نسبت قد به وزن است را محاسبه کنید که باید از عدد ۲۵ کمتر باشد. برخی افراد دچار مشکلات خاصی هستند ولی غالب افراد بدون هیچ مشکلی می توانند پیاده روی را شروع کنند. حتی افراد پس از يك حمله قلبی و یا بیماری وقتی که مراحل بهبودی را طی می کنند می توانند به این ورزش بپردازند. از مهمترین وسایل لازم برای پیاده روی داشتن يك جفت کفش مناسب و مخصوص پیاده روی است. حتی کفش هایی که شش ماه از عمرشان گذشته است از امنیت کافی برخوردار نیستند. کفش شما باید انعطاف پذیر بوده و با برآمدگی ها و تورفتگی های کف پای شما هماهنگی داشته باشد. بهتر است قبل از ورزش بدنتان را گرم کنید. برای این عمل به چند حرکت زیر بپردازید: ۱- نخست روی يك پا بایستید و پای دیگرتان را کمی از زمین بلند کنید سپس انگشتان پا را به طرف داخل و برعکس به طرف خارج به آرامی حرکت دهید. این عمل را ۶ تا ۸ بار تکرار کنید سپس با جابه جا کردن پاها آن را تکرار کنید. ۲- روی يك پا بایستید پای دیگرتان را از باسن به آرامی به طرف عقب سپس به طرف جلو تاب دهید و ۱۵ تا ۲۰ دفعه این عمل را تکرار کنید. سپس پاها را با هم عوض کرده و این عمل را تکرار کنید. ۳- دست هایتان را روی باسنتان قرار دهید. سپس روی زانوهایتان خم شوید و به آرامی بلند شوید. این عمل را ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید. ۴- دست هایتان را در دوطرف بدنتان بکشید، حالا سعی کنید بدنتان را به طرف راست سپس به طرف چپ بچرخانید بدون اینکه پاهایتان حرکت کند. این عمل را ۱۰ تا ۱۲ بار تکرار کنید. ۵- درجا جست و خیز کنید و در همین حال بدنتان را به طرف راست و چپ و جلو و عقب حرکت دهید و تا ۲۰ بار این حرکت را تکرار کنید. بهتر است قبل از پیاده روی سی دقیقه بدنتان را با حرکات ورزشی گرم کنید.

Medicine Health, February ۲۰۰۶

ترجمه: زهره فخریاسری

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=14153>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### پیشگیری از درد پشت و گردن

اگر شما با کامپیوتر کار میکنید یا کار اداری فراوانی دارید که موجب میشود ساعات زیادی را پشت میز کارتان بگذرانید، احتمال اینکه در پایان روز در ناحیه پشت و گردن احساس







گرفتگی یا درد داشته باشید زیاد خواهد بود. نگران نشوید، دلیل این حس، پیری و از کار افتادگی نیست، تحقیقات جدید نشان داده است که حتی کودکان دبستانی و راهنمایی هم، در صورتی که مدت طولانی پشت میز یا مقابل کامپیوتر و مشغول انجام تکالیف خود باشند دچار چنین مشکلی خواهند شد.

- نشستن در مقابل کامپیوتر یک زندگی

در واقع نشستن در مقابل کامپیوتر تبدیل به شیوه ای از زندگی امروز شده است. فن آوری کامپیوتر در عین اینکه بازدهی و توانایی ادارات را تا حد فراوانی تشدید کرده است، کار با آن نیز عوارضی در گردن، پشت و شانه های کاربران ایجاد کرده است.

- نشستن در مقابل کامپیوتر و مشکلات جسمی

دکتر بابی ارنشتاین Bobbi Ornstein، یکی از پزشکان پر سابقه مشکلات جسمی گفته است: "مردم به سادگی وقت بسیاری را به حالت نشسته میگذرانند. شیوه نشستن آنها، همراه با

حرکات مکانیکی و تکرار شونده و اینکه مدت طولانی در یک حالت قرار گرفته اند، دردهای مختلفی در بدن آنها ایجاد میکند که در صورت تغییر رویه ندادن به شکل مزمن درخواهد آمد."

- راهکارهای جلوگیری و برطرف نمودن مشکلات جسمی

در اینجا به بعضی راهکارها برای جلوگیری و برطرف نمودن چنین مشکلاتی میپردازیم.

- مشکلات عمده ای که کاربران کامپیوتر از آن شکایت دارند هر نوع درد عمومی تا دردهای موضعی چون گردن درد، درد قسمت های بالای یا پایینی پشت و دردهایی در مچ دست و لگن را در بر میگیرد.

- علائم هشدار دهنده جدیتری چون خواب رفتگی یا بی حسی، نشان دهنده مشکلات جدی تر و مزمن تری هستند که در اثر جدی نگرفتن دردهای کوچک در طول زمان ایجاد شده اند. بنا به گفته دکتر ارنشتاین، " هنگامی که درد دلیلی چون آسیب های ناشی از زمین خوردگی یا تصادفات و ... نداشته باشد، دلیل آن معمولا به نوع کار بستگی دارد.

- مشکل در ابتدا به صورت یک درد یا گرفتگی بروز میکند که چند روز دوام می آورد و ظاهرا دلیل خاصی هم ندارد.

- گاهی اوقات مشکل به صورت یک حس ناراحتی کلی و خشکی بدن و مفاصل خواهد بود و اکثرا هنگام خواب توجه فرد مبتلا را به خود جلب میکند یعنی زمانی که آنها در آرامش بوده و بیشتر متوجه بدن خود هستند."

- طرز قرارگیری بدن و ارگونومی:

ارگونومیک (Ergonomics) شاخه ای از علم مهندسی است که به طراحی ابزار و لوازمی برای حفظ سلامت فیزیکی بدن در هنگام کار میپردازد. درد غالبا در اثر حفظ مداوم یک حالت نادرست قرارگیری بدن ایجاد میشود. مثالهای رایج آن شامل: تایپ همزمان با صحبت تلفنی با نگر داشتن گوشی تلفن در گودی گردن، چرخاندن مداوم سر از چپ به راست هنگام تایپ از روی یک متن و نگاه کردن به صفحه کامپیوتر و یا فقط با نشستن به مدت طولانی هستند.

- ارگونومیک یعنی نگر داشتن بدن در حالت صحیح

ارگونومیک به نگر داشتن بدن در حالت صحیح کمک میکند. صندلیهایی با طراحی ارگونومیک، بالشها، پد های بالشتک دار برای ماوس و خود ماوسی که با شیوه ارگونومیک طراحی شده باشد در کاهش و پیشگیری چنین ناراحتی هایی بسیار موثر هستند.



• راهکارهای عمومی:

در صورت نبودن وسایل ارگونومیک باید از روشهای زیر برای رفع مشکل خود استفاده کنید.

- هنگامی که بدن بیش از حد به جلو خم شده باشد، شانه و عضلات گردن قادر به نگه داشتن وزن سر نیستند.

- به یاد داشته باشید که بیشتر دردهای ناحیه گردن و پشت که هنگام کار با کامپیوتر عارض می شوند.

- به دلیل قرار گیری نادرست بدن روی صندلی و پشت میز است. این مساله یک مشکل عمومی بین کودکان مدرسه ای و بزرگسالان کارمند است.

- هنگام کار پشت خود را تا حد امکان صاف نگه دارید. از خم شدن روی صفحه کلید بپرهیزید و سعی کنید صفحه کلید را تا حد امکان بالا بیاورید تا مجبور نباشید ساعات طولانی به پایین نگاه کنید.

- مدام صاف نشستن را به خود یاد آوری کنید. حتماً میتوانید یک یادداشت روی صفحه نمایشگر (مونیتور) کامپیوتر خود نصب کنید و هر بار با دیدن آن طرز نشستن خود را تنظیم کنید.

- در طی زمان بالاخره به صاف نشستن عادت خواهید کرد.

- اگر شما هنگام کار در ساعات طولانی، به درد جدی در ناحیه گردن مبتلا میشوید، شاید به جا به جا کردن صفحه نمایشگر نیاز باشد. پزشکان اعتقاد دارند که ساختار و استخوان بندی طبیعی گردن بعضی افراد طوری است که نگاه کردن به چپ یا راست در مدت زمان طولانی، موجب دردهای شدید گردن میشود.

- این افراد میتوانند به سادگی و با جا به جا کردن صفحه نمایشگر روی میز خود از بروز این مشکل جلوگیری کنند.

▪ تذکر: کامپیوتر روی پاهایتان ممنوع!!!

شاید شما تبلیغاتی را با این مضمون دیده باشید که کار کردن با کامپیوترهای قابل حمل (laptop) و یا با قرار دادن صفحه کلید بر روی پا، چقدر آسان است. اما اینطور نگاه کردن به پایین میتواند خسارات جبران ناپذیری بر گردن و ستون مهره ها وارد کند. اگر دچار مشکلی چون گرفتگی و خشکی گردن دارید، از این حالت فرار دادن کامپیوتر بپرهیزید.

• استراحت و انجام حرکات کششی

▪ استراحت و انجام حرکات کششی بهترین راه مقابله با دردهای این چنین است.

▪ مدام به خود یاد آوری کنید که در بین کار به خود استراحت بدهید. بایستید، چند حرکت کششی انجام دهید و پشت خود را صاف کنید.

▪ اگر بتوانید هر ۱۵ دقیقه حتماً کشش کوتاهی هم به عضلات خود بدهید ایده آل است.

▪ در غیر این صورت سعی کنید هر ۴۵ دقیقه از جای خود بلند شوید، چند قدم راه رفته و کششی به عضلات خود بدهید.

▪ به این کار که کلاً حدود ۳ تا ۵ دقیقه طول میکشد، به چشم یک نوع تلف کردن نگاه نکنید، در طول زمان متوجه خواهید شد که ارزشش را دارد و بازده کاری شما هم بیشتر شده است.

وضعیت نشستن و استفاده از کامپیوتر:

▪ با یک معاینه کوتاه متوجه میشوید که آیا صندلی شما مشکل ساز هست یا خیر. آیا ارتفاع صندلی شما طوری هست که فرارگیری شما بدون اشکال و خمیدگی یا کش آمدن عضلاتتان انجام بگیرد؟

▪ مشکلی با تنظیم صفحه کلید و صندلی خود ندارید؟ اگر مشکلی هست، یک صندلی دیگر را امتحان کنید!!!!!!

▪ از همه بهتر این است که صندلی خریداری کنید که مخصوص افرادی با مشکلات پشت طراحی شده است. این صندلیها شاید گران باشند یا خنده دار به نظر برسند اما درد موضوع خنده آوری نیست و اگر چیزی بتواند در کم کردن یا پیشگیری از درد کمک کند باید از آن استفاده کرد.

• نتیجه گیری آخر:

در نهایت، دلایل متعددی برای بروز درد پشت و یا گردن وجود دارند و خودتان بهتر از هر کس میتوانید آن را بیابید. فقط نکته در این است که این درد بیش از هر چیز ریشه ای فیزیکی دارد، بیش از حد به امکانات روانی بروز چنین دردهایی نیاندیشید. چون تنشهای عصبی، ناراضیاتی شغلی،

فشارهای عصبی، کمبود خواب و... ممکن است گاهی موجب درد شوند اما گردن درد، گردن درد است و هنگامی که میتوانید با اجرای نکات ساده آنرا برطرف کنید، چرا زندگی را به کام خود تلخ میکنید؟

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=282126>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### پیشگیری از کمردرد در میانسالی و کهنسالی

همه ما عادت به نادیده گرفتن کمر خود داریم تا زمانی که به صورت غیر منتظره ای دچار کمردرد می شویم . کمردرد یکی از مشکلات شایع می باشد و برای بهره بردن از یک کمر سالم و مناسب باید مراقبت های لازم را انجام داد . داشتن یک کمر سالم و بدون درد اغلب به خود شما بستگی دارد . تنها شما می توانید وضعیت نشستن خود را بهبود بخشید و از فشارهای وارد بر کمر در ضمن فعالیت های روزانه بکاهید . دانستن این موضوع که چگونه فعالیت های روزمره خود را به طور صحیح انجام دهیم و چگونه اجسام را بلند و حمل کنیم می تواند از کمردرد در میانسالی و کهنسالی تا حد زیادی پیشگیری کند که در ادامه به آن پرداخته شده است .

#### • چگونه ورزش از کمردرد پیشگیری میکند ؟

ورزش منظم موجب کشش عضلات شکم و پشت شده و کاهش اضافه وزن فشار را از روی مفاصل و عضلات بر می دارد که چندین تمرین مناسب برای پیشگیری از کمردرد را در شماره قبل ذکر کردیم به یاد داشته باشید که اگر



شما از کمردرد رنج می برید بدون مشورت پزشک نباید به انجام این تمرین ها بپردازید .

شایع ترین علت کمردرد بعد از آرتروز و بیرون زدگی دیسک کمر در میانسالی و کهنسالی به شرح زیر است:

در فعالیت های روزانه مانند راه رفتن و دویدن عضله راست قدامی که در سطح قدامی ران ( روی ران بالای زانو ) قرار دارد استخوان خارصه را به پایین و جلو می چرخاند که عضلات شکم بایستی از انجام اینکار جلوگیری نمایند ، معمولا در اشخاص مسن به علت ضعف عضلات شکم و کشش مداوم عضلات تا کننده ران ، لگن خارصه به طرف جلو وپایین گردش می کند که می تواند موجب بروز درد های کمرگرد پس برای جلوگیری از این امر باید عضلات شکم خود را قوی کرده تا در میانسالی نیز از عضلات قوی در ناحیه شکم برخوردار باشیم .

برای این امر درازنشست یکی از بهترین تمرین های ورزشی می باشد ، اما بهتر است درازنشست را تا نیمه انجام دهید تا خود حرکت درازنشست به کمر و ستون مهره های شما صدمه نزند . بهتر است در انجام درازنشست از خم شدن کمر جلوگیری کنید و دستان را روی شانه

مخالف قرار دهید یعنی دست راست را روی شانه چپ و دست چپ روی شانه راست .

• حالت های درست و نادرست بدن در انجام کارهای روزمره:

• هنگام بلند کردن اجسام:

- حالت نادرست: برای بلند کردن اجسام سنگین هیچگاه در حالی که زانو هایتان صاف است کمر خود را خم نکنید . در هنگام بلند کردن اجسام از چرخش کمر بپرهیزید و همچنین از بلند کردن اجسام تا سطح بالاتر از شانه ها که می تواند منجر به آسیب کمر شما گردد .

- حالت درست: برای بلند کردن اجسام سعی کنید زانوهای خود را خم کنید نه کمر خود را . سعی کنید جسمی را که بلند کرده اید نزدیک به بدن نگه دارید . اجسام را تا سطح سینه خود بالا آورید نه بیشتر . در صورت سنگین بودن اجسام از سایرین کمک بگیرید .

• ضمن ایستادن و راه رفتن:

- حالت نادرست: در یک حالت به مدت طولانی نایستید . از پوشیدن کفش تخت یا با پاشنه خیلی بلند حتی المقدور خودداری کنید .

- حالت درست: هنگام ایستادن سعی کنید یک پای خود را روی جسمی مانند چهارپایه کوتاه قرار داده و مرتباً پای خود را عوض کنید و یا حالت خود را تغییر دهید . تلاش کنید به گونه ای بایستید که سه قوس طبیعی ستون مهره های شما در وضعیت طبیعی قرار گیرد . در هنگام راه رفتن سر خود را بالا نگه دارید و انگشتان پای خود را به سمت جلو بردارید ( منظور اینکه از راه رفتن به شیوه چارلی چاپلین که انگشتان پا رو به بیرون یا داخل متمایل می شود خود داری کنید ) . کفش راحت با پاشنه کوتاه بپوشید .

• هنگام رانندگی:

- حالت نادرست: از رانندگی در وضعیتی که که فرمان ماشین از شما دور است و شما مجبور به خم کردن کمر برای گرفتن فرمان و یا کشیدن پاها به جهت فشردن پدال هستید خودداری کنید . وضعیت نادرست فوق منجر به کاهش قوس کمر شده و همچنین کنش ناسالمی را در بدن شما باعث می شود .

- حالت درست: صندلی خود را به جلو کشیده سعی کنید و سعی کنید زانو های خود را هم سطح با لگن خود نگه دارید مستقیم بنشینید و با دو دست رانندگی کنید و به جهت محافظت از مهره های کمری خود می توان قوس کمر را توسط یک حوله تا شده یا یک بالش کوچک پر کرد .

• هنگام نشستن:

- حالت نادرست: در هنگام نشستن قوز نکنید از نشستن به روی صندلی که بلند است و یا از میز کار شما فاصله زیادی دارد پرهیز کنید از خم شدن به عقب و ایجاد قوس نادرست در پشت خود ممانعت کنید .

- حالت درست: بر روی صندلی بنشینید که ارتفاع آن به اندازه ای است که شما به راحتی بتوانید کف پای خود را بر روی زمین قرار دهید در حالی که زانوی شما با لگن در یک سطح قرار گیرد . سعی کنید همواره بر روی صندلی نشسته و حتی المقدور از نشستن به روی زمین خودداری کنید .

• هنگام خوابیدن:

- حالت نادرست: از خوابیدن بر روی تشک های نرم و فرو رنده پرهیز کنید و همینطور از خوابیدن به روی شکم زیرا باعث ایجاد قوس ناسالم در کمر و آرتروز کمر می شود .

- حالت درست: از تشک های سفت برای خوابیدن استفاده کنید بر روی پهلو بخوابید و زانو های خود را خم کنید ( حالت یک جنین در رحم مادر را به خود بگیرید ) و یا به پشت بخوابید و بالش کوچکی را در زیر زانو های خود قرار دهید .

• در آخر خلاصه اینکه:

با حفظ قوس طبیعی کمر و حفظ حالت های صحیح بدن در کار های روزانه و انجام تمرینات ورزشی که در شماره قبل ذکر شده خود را تا حد زیادی در میانسالی و کهنسالی از کمردرد مصون سازید .

<http://vista.ir/?view=article&id=306853>

## پیشگیری و درمان گردن درد

نشستن متمادی بر پشت میز کار آن هم حدود هفت الی هشت ساعت کاری بس دشوار است که اغلب کارمندان به آن مشغول هستند. حال تصور کنید که اگر شرایط محیطی به خصوص میز و صندلی با وضعیت جسمانی فرد مطابقت نداشته و اساساً استاندارد نباشد، چه میزان می تواند در ایجاد دردهای ستون فقراتی نقش داشته و در نتیجه بر کارایی فرد نیز تاثیرگذار باشد در میان دردهای ستون فقرات یکی از شایع ترین دردهایی که در میان کارمندان و اصولاً افرادی که به جهت شرایط شغلی شان مدت زیادی با گردن خمیده کار می کنند بسیار دیده می شود، گردن درد است.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید سر هر انسانی حدود چهار الی پنج کیلوگرم وزن دارد. وظیفه تحمل این وزن نسبتاً سنگین را مهره های قسمت فوقانی ستون فقرات و ماهیچه های اطراف آن بر عهده دارند. هنگامی که این بار سنگین به حالت عمودی قرار گیرد این وزن بین ماهیچه ها و مهره ها به میزان مساوی تقسیم می شود ولی در صورتی که به مدت طولانی وضعیتی متفاوت و خمیده به جلو داشته باشد، این فشار وزن بر روی ساختار نسبتاً ظریف و کوچک گردن افزایش یافته و در نتیجه دردهای گردنی حادث می شود. در حالی که حتی با وجود شرایط شغلی نامناسب و فشارهای ناشی از آن نیز شما می توانید با تغییر در عادت های بد نشستن و انجام تمرین های بسیار ساده، در طول مدت کار از بروز مشکلات گردن



خود تا حد زیادی جلوگیری کنید. در ضمن لازم به ذکر است بسیاری از سردردهای تنشی نیز از وضعیت نامطلوب گردن و شانه ها نشات می گیرد. با بهبود این وضعیت سردردهای به ظاهر بدون دلیل شما نیز درمان می شود.

• در همین راستا به پیشنهادات و نکات زیر توجه کنید:

(۱) انتخاب میز و صندلی مناسب برای انجام کار:

میز و صندلی ای که قرار است یک کارمند و یا هر فرد دیگری مدت طولانی بر روی آن نشسته و به کار مشغول شود، می بایست از استانداردهای لازم به لحاظ ارتفاع سطح میز نسبت به زمین و نسبت به کف صندلی برخوردار باشد. این ارتفاع استاندارد با توجه به قد کاربر نسبت به زمین ۵۸ الی ۷۱ سانتی متر است. در ضمن صندلی انتخابی برای کار کردن طولانی مدت باید دارای شرایط زیر باشد:

- کف و پشتی آن متحرک باشد تا با توجه به قد فرد ارتفاع آن نسبت به میز تنظیم شود.
- از پشتی بلند و در واقع تکیه گاه مناسبی برای حمایت از ستون فقرات و گردن برخوردار باشد.
- نکته:

برای حمایت بیشتر گردن در صورت ابتلا به دردهای آن ناحیه، از بالشک های مخصوص و یا تکه حوله ای که به صورت لوله ای درآمد استفاده

کنید. این بالشتک و یا حوله حمایت مضاعفی برای گردن خواهد بود.

این کار را در هنگام مسافرت های طولانی مدت در ماشین و هواپیما نیز انجام دهید.

(۲) به خودتان استراحت دهید:

همچنان که پاهای شما پس از ایستادن در مدت زیاد به استراحت نیاز دارد، در نشستن طولانی مدت و پی درپی نیز ستون فقرات به طور کلی از ناحیه گردن گرفته تا کمر به استراحت و تجدید قوا نیازمند است.

بنابراین پس از حداکثر یک ساعت نشستن پیاپی پشت میز و یا حتی پشت فرمان اتومبیل، محل خود را ترک کرده و با انجام تمرینات مناسب، عضلات را تقویت کنید.

پیش از این همه افراد برای ورزش دادن گردنشان حرکاتی چرخشی و خم کردن هایی ناگهانی و سریع به طرفین را انجام می دادند و انتظار نیز داشتند با این حرکات، عضلات به اصطلاح خشک شده آنها نرم شده و درد آرام شود. حال آن که امروزه ثابت شده است این قبیل تمرین های سریع نه تنها از دردهای گردن نمی کاهد بلکه می تواند صدمات جدی به مهره های آن وارد کند. لذا متخصصین مربوطه تمرینات خاصی را به عنوان ورزش های گردن به افراد عادی و حتی مبتلایان به گردن درد توصیه می کنند که به مهم ترین آنها در زیر خواهیم پرداخت:

الف) صورت خود را به سمت شانه راست برگردانده و به آرامی حرکت نیم دایره ای را به سمت شانه چپ ادامه دهید.

این کار را در مدت زمان ۲۰ الی ۳۵ ثانیه و ۱۰ بار در روز انجام دهید.

ب) حرکات کششی گردن:

ابتدا سر را به طرف پایین خم کرده به صورتی که چانه به قفسه سینه برسد. در این حالت تا شماره ۱۰ بشمارید سپس سر را به طرف بالا خم کرده و سقف را نظاره کنید. در این حالت نیز تا ۱۰ شماره کنید.

حال سر را به طرف یک شانه برگردانده و با دست طرف مقابل با فشار بر روی چانه، سر را به طرف شانه هل دهید تا در واقع چانه به موازات قرار گیرد. این کار را با طرف دیگر نیز تکرار کنید. فقط به خاطر داشته باشد به هنگام قرار گرفتن در هر یک از این وضعیت ها شمردن تا عدد ۱۰ الزامی است.

در حرکت دیگر کششی سر را به طرف یک شانه خم کرده به صورتی که گوش به شانه نزدیک شود. حال دست همان سمت را بر روی گیجگاه سمت مقابل قرار داده و با فشار اندک، به خم شدن و نزدیک تر شدن گوش به شانه کمک کنید.

۱۰ ثانیه صبر کنید سپس نوبت به خمیده شدن سر بر روی شانه دیگر است. برای این منظور نیز همان روش قبلی را با دست مقابل انجام دهید.

ج) حرکات مقاومتی:

دست را بر روی پیشانی قرار داده و آن را به سمت عقب برده و همزمان سر را به سمت جلو فشار دهید. بدون آن که سر حرکتی کرده و تغییر وضعیت پیدا کند. سپس دست را در ناحیه پشت سر قرار داده و آن را به جلو و سر را به عقب هل دهید. در حرکت بعد دست را در یک طرف ناحیه گیجگاهی قرار داده و دست و سر را به طرف یکدیگر فشار دهید. این کار را در دو طرف سر انجام دهید. لازم به ذکر است قرار گرفتن در هر یک از وضعیت های فوق به مدت ۱۰ ثانیه ضروری است. این حرکات را روزی سه بار و هر بار شش دفعه انجام دهید.

• نکته: در کلیه تمرین های فوق هدف انقباض و کشش و در نهایت تقویت عضلات ناحیه گردن است و مزیت اصلی آنها این است که برای انجام دادنشان به هیچ فضای خاصی نیاز نبوده و در هر شرایطی حتی پشت میز کار نیز انجام پذیر است.

همزمان با انجام تمرین های پیشنهادی ارایه شده در شماره قبل برای جلوگیری از بروز گردن درد در هنگام کار، پس از مراجعت به خانه و پیش از خواب نیز به چند تمرین تکمیلی زیر در همان وضعیت خوابیده به پشت بپردازید:

سرتان را کمی به طرف جلو خم کرده و چانه هایتان را به قفسه سینه نزدیک کنید. مدتی صبر کنید و سپس سر را به حالت اولیه برگردانید.

در همان حالت خوابیده، سرتان را به عقب و در واقع به سطح بالش و یا تشک فشار داده و چند ثانیه ای نگه دارید.

شانه ها را به سمت گوش ها کشیده و انقباض را مدتی کوتاه نگه دارید.

هر یک از سه تمرین فوق را دو و یا سه بار پیش از خواب انجام داده و در هر کدام پس از حفظ وضعیت تنش عضلانی به مدت چند ثانیه، نفس

عمیقی کشیده و سپس به حالت اولیه برگردید. به این ترتیب عضلات آرام شده و تنش موجود در آنها از بین می رود. مضاف بر اینکه تنفس های عمیق سبب ایجاد آرامش هنگام خواب می شود.

۳) بر روی تشک سفت بخوابید:

بسیاری از دردهای ناحیه گردن با عادت های نامناسب خوابیدن بر روی تشک های ناصاف و کهنه ایجاد و یا تشدید می شود.

۴) بالش را کنار بگذارید:

درد گردن در برخی از مبتلایان، پس از خوابیدن بر روی تشکی سفت، صاف و بدون بالش کاهش می یابد. این کار را امتحان کرده و یا اینکه از بالش های طبی که دارای برآمدگی در قسمت گودی گردن هستند استفاده کنید.

۵) بر روی شکم نخوابید:

این روش خوابیدن نه تنها برای پشت شما نامناسب است، بلکه گردن شما را نیز ناراحت می کند. به جای آن براساس ادعای یکی از متخصصین خوابیده به پهلو به صورتی که زانوها کمی به داخل شکم حالت خمیده داشته باشند، بهترین روش خوابیدن است.

۶) گردن خود را گرم کنید:

شماپی که گردنی حساس داشته و از دردهای ناشی از آن در عذاب هستید مراقب باشید گردن شما در مجاورت مستقیم باد و سرما قرار نگیرد زیرا سرما سبب اسپاسم عضلات آن می شود.

۷) آرام باشید:

تنش های روحی به تنش های عضلانی منجر می شوند. لذا در شرایطی که در زیر فشارهای روحی زیادی قرار دارید، به تکنیک های آرام سازی و تمرکز پناه ببرید.

نکته: حال که با عدم رعایت موارد فوق به گردن درد مبتلا شده اید به نکات و پیشنهادات زیر توجه کنید:

۸) از کمپرس یخ استفاده کنید:

یخ به کاهش تورم کمک کرده و برای رفع گرفتگی عضلات بسیار مناسب است.

لذا کیسه ای حاوی یخ را در لابه لای پارچه ای پیچیده و به مدت ۱۵ دقیقه بر روی گردن خود قرار دهید. این کار را هر چند ساعت یک بار تکرار کنید.

۹) موضع را گرم کنید:

پس از آنکه یخ هرگونه التهاب و تورمی را کاهش داد، گرما نرم کننده فوق العاده ای برای عضلات است بنابراین با یک دوش داغ و یک کیسه آب گرم کار را تمام کنید.

۱۰) نواحی دردناک را ماساژ دهید:

با ماساژ دادن هر یک از قسمت های دردناک به مدت ۲ دقیقه، تنش ماهیچه ها را آزاد کنید. توجه داشته باشید این کار را با فشار زیاد انجام ندهید.

۱۱) از قرص های مسکن استفاده کنید:

در داروخانه ها قرص های ضدالتهابی مختلفی همچون ایبوپروفن بدون نسخه به فروش می رسند. اگرچه مصرف بدون تجویز پزشک این قرص ها برای خوددرمانی ممنوع است ولی برای رهایی سریع و هرچند موقتی می توانید از این قرص ها استفاده کنید.

۱۲) ویتامین ها را فراموش نکنید:

ویتامین های آنتی اکسیدانت مانند ویتامین C و E نیز می توانند از ایجاد دردهای مفاصل گردن و دیگر قسمت های بدن و همچنین افزایش دردهای موجود جلوگیری کنند.

روغن های گیاهی اصلی ترین منابع غذایی برای ویتامین E و میوه ها و سبزیجات تازه بهترین منبع غذایی برای ویتامین C به حساب می آیند. اگر در رژیم و عادت غذایی روزانه شما منابع کافی از ویتامین C و E وجود ندارد، می توانید از محصولات دارویی حاوی این ویتامین ها استفاده کنید. میزان مصرف لازم روزانه از ویتامین C هزار میلی گرم و ویتامین E ۲۵۰ میلی گرم است.

(۱۳) امگا ۳ مصرف کنید:

روغن ماهی هاپی همچون سمون، ساردین، شاه ماهی، قزل آلا و چند ماهی دیگر حاوی چربی امگا ۳ است. این چربی ها به طور طبیعی دارای مواد ضدالتهابی بوده و برای تخفیف دردهای آرتروزی و جلوگیری از پیشرفت آنها موثر است. میزان مصرف مورد نیاز قرص های حاوی این روغن ۷۵۰ میلی گرم در روز است.

(۱۴) گلوکزآمین Glucosamine مصرف کنید:

بسیاری از محققین بر این عقیده اند که این شکر طبیعی می تواند برای رهایی از دردهای آرتروزی موثر بوده و به حفظ سلامت ساختار مفاصل کمک کند ولی آنها تاکنون هیچ مدرکی مبنی بر کسب نتیجه مطلوب بر روی ترمیم صدمات بافت نرم در دست ندارند. پزشکان مصرف ۱۵۰۰ میلی گرم از این شکر طبیعی را که در قالب قرص عرضه می شود، به صورت روزانه تجویز می کنند. کوندرویتین chondroitin نیز محصول دیگری شبیه به گلوکزآمین است که از غضروف برخی از آبزیان نشأت گرفته و علاوه بر کمک به حرکت مفاصل، حمایتی نیز برای آنها بوده و همچنین بر کاهش دردهای مفصلی موثر است. میزان مصرف مورد نیاز روزانه از کوندرویتین ۸۰۰ میلی گرم و یا حتی بیشتر است. امروزه کارخانجات تولید دارو قرص هاپی را تولید کرده اند که هر دو مواد فوق گلوکزآمین و کوندرویتین را در قالب یک قرص ارایه می کنند.

(۱۵) از اسیدهای چرب گیاهی استفاده کنید:

این قبیل اسیدها در روغن بعضی گیاهان یافت شده و بدن را در مقابل التهابات مقاوم کرده و همچنین برای کاهش دردهای گردن مفید است. روغن بزرک از جمله اینها است که دارای اسید لینولیک آلفا است. این ماده شبیه به امگا ۳ بوده و به همین منظور برخی از متخصصین مصرف روزانه دو قاشق چایخوری از این روغن گیاهی را پیشنهاد می کنند. روغن های پامچال، گل گاوزبان و شاهدانه نیز از این گروه هستند.

منبع : دانشجویان

<http://vista.ir/?view=article&id=245557>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### تاثیر شیوه زندگی در بروز دردهای ناحیه کمر

در قرن اخیر گرچه بشر توانسته است با پیشرفت علوم مختلف از جمله صنعت داروسازی و اختراع انواع واکسن ها بر بسیاری از بیماریهای عفونی فایق آید، اما تغییر شیوه زندگی و صنعتی شدن جوامع و در پی آن تبدیل کارهای بدنی به کارهای فکری و اداری افزایش وضعیت نامناسب فیزیکی بدن درحین ساعات اشتغال افراد ، کار، رژیم غذایی نامناسب، عدم استراحت کافی، افزایش استرس های روحی، بیماریهای قلبی عروقی، روماتیسم، تصادفات و . . در دنیا نسبت به گذشته افزایش چشمگیری داشته است. در بین این بیماریها مشکلات ستون فقرات مخصوصا کمر درد،





بالاترین میزان را داراست که علت اصلی آن تغییر شیوه زندگی از زندگی پر تحرک و پرفعالیت به سمت کم تحرکی و پشت میز نشینی و عدم تطابق صحیح وضعیت بدن با این نوع حیات است.

در بررسی آماری شیوع کل دردهای ناحیه کمر حدود ۸۰ درصد گزارش شده است یعنی ۸۰ درصد مردم جهان حداقل یکبار کمردرد را تجربه کرده اند که در



جوامع صنعتی اولین تظاهرات آن از حدود ۳۰ سالگی آغاز شده و روند تخریبی سریعتری نیز دارد. این آمار بسیار بالا ضرورت شناخت وضعیت های مناسب را در زندگی امروزی نشان می دهد. کمر جزیی از سیستم پیچیده ستون مهره ها است و اجزای آن عبارتند از:

(۱) ستون مهره ها:

۲۳ استخوان (مهره) دارد. ۲۴ استخوان بالایی بوسیله دیسک هایی که نقش بالشکت دارند، از هم جدا می شود. این استخوان ها توسط ۱۱۸ مفصل بهم متصل می گردند.

(۲) نخاع:

نخاع در واقع طنابی از اعصاب است که سانتیمتر طول ۴۵ و ۲/۵ سانتیمتر ضخامت دارد. تمام فعالیت هایی که پایین تر از سطح گردن اتفاق می افتد، تحت هدایت نخاع است.

(۳) اعصاب:

۳۱ جفت عصب از نخاع خارج می شود. این اعصاب اطلاعات را از مغز به سایر قسمت های بدن منتقل می کند.

(۴) ماهیچه ها:

در این منطقه ۴۰۰ ماهیچه وجود دارد که باعث حرکت در تمامی جهات می گردند.

• عوامل بروز کمردرد:

کمردردهای مکانیکی: شامل آن دسته از بیماری هایی هستند که در اثر و یا بواسطه یک عامل مکانیکی مانند ضربه، حرکات فیزیکی نامناسب، کم بودن قوام عضلات و یا فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری و در اثر بد قرار گرفتن وضع بدن در حالت نشسته و ایستاده ایجاد می گردند. این دسته از بیماری ها ۹۰ درصد از علل کمردرد را تشکیل می دهند و نکته جالب اینکه به راحتی قابل پیشگیری هستند که عوامل بروز آن ها در زیر آمده است.

(۱) قرار گرفتن در وضعیت های نامناسب:

- وضعیت نامناسب ایستادن: قرارگرفتن در وضعیت نامناسب هنگام ایستادن، سبب افزایش یا کاهش قوس های ستون فقرات و یا انحراف جانبی آنها می شود که در هر صورت باعث بروز کمردردهای شدید می گردد.

- وضعیت ایستا: وضعیت ایستا و بدون تحرک بخصوص وقتی که نامتقارن و کج باشد، برای ستون فقرات بسیار مضر است. این حالت در کار با ماشین آلات، که نیاز به قرار گرفتن در یک وضعیت ثابت و نامتقارن به مدت طولانی دارد بسیار اتفاق می افتد و اگر اصلاح نگردد می تواند باعث درد قابل توجهی در ناحیه کمر شود.

افرادی که با کامپیوتر کار می کنند به طور مداوم در یک وضعیت ایستا قرار دارند به طوری که سر خم شده، دست ها بر روی صفحه کلید قرار گرفته و تنها انگشتان حرکت می کنند. این حالت با فشار بر نواحی شانه ای و انقباض ممتد عضلات گردن و کتف همراه است و اغلب این افراد از درد در ناحیه شانه های خود شکایت دارند. در صورتی که صفحه کلید در سمت چپ و صفحه کامپیوتر در سمت راست کاربرد قرار گیرد به طوری که وی مجبور باشد در طی روز مدام سرش را حرکت دهد و یا اینکه صفحه کلید بالاتر و یا پایین تر از ارتفاع استاندارد خود قرار گیرد، فشار پامکانیکی وارد بر ستون فقرات بیشتر شده و سبب آسیب بیشتری می گردد.

وضعیت نامناسب نشستن، خم شدن های طولانی از ناحیه کمر، چمباتمه زدن به مدت طولانی، خم و راست شدن مکرر نیز از دلایل دیگر است.

(۲) کاهش تحرک

کاهش تحرک می تواند نتیجه عدم استفاده و یا بهبود ناکافی عضو بعد از آسیب دیدن باشد.

• عدم استفاده:

کاهش دامنه طبیعی حرکات ستون فقرات و عدم استفاده فعالانه از این عضو منجر به سفتی و کاهش خاصیت ارتجاعی آن شده و از طرفی باعث آتروفی (لاغر شدن) عضلات نگهدارنده ستون فقرات

می گردد. عضلات ضعیف و لاغر، قدرت حمایت از ستون فقرات کمری در شرایط مورد نیاز مثل بلند کردن جسم سنگین از روی زمین را ندارند. در نتیجه سبب بروز کمردرد می شوند. این وضعیت با ورزش فعال در کل دامنه حرکتی ستون فقرات، فیزیوتراپی و تقویت عضلات نگهدارنده قابل جبران آن است. البته کاهش دامنه حرکات مفصلی می تواند ناشی از عوامل دیگری مانند اسکار سوختگی، علل مادرزادی مانند جوش و خوردن مهره و یا مثلا افرادی که محدودیت حرکتی دارند(مانند افراد هموفیلی) به خاطر فشارهای غیر معمول مفاصل دیگر نظیر ران و زانو بیشتر از بقیه مستعد پشت دردند. برای مثال اگر زانوها یا ران ها درست راست نشوند، فرد اجبارا به جلو متمایل می شود. این حالت فشار غیر معمولی به ستون فقرات وارد می کند و در دراز مدت موجب بروز درد خواهد شد.

(۳) بهبود ناکافی

به طور مثال عدم بهبود کامل بعد از یک حمله کمر درد ناشی از اسپاسم عضلانی که منجر به کاهش گودی کمر شده است، می تواند باعث کاهش تحرک ستون فقرات شود. در این مورد با بهترین درمان انجام تمرینات ورزشی به طور فعالانه و تحت نظر یک فیزیوتراپیست جهت اصلاح گودی کمر و بازگشت به وضعیت طبیعی است.

(۴) استرس ناشی از کار

- نیرو و ارتعاش: نیرو و ارتعاش تولید شده توسط ابزار مختلف، از طریق دست ها و یا اندام دیگر به بدن منتقل می شود و باعث فشارهای غیر معمول به خصوص در اطراف گردن و شانه ها می گردد. برای مثال کار با دریل های بادی، چکش زدن مداوم، پوشیدن دستکش های سنگین و یا رانندگی طولانی مخصوصا با وسایل نقلیه سنگین از قبیل تراکتورها، یک نیروی ارتعاشی قوی را به بدن منتقل می کند که با افزایش فشار عمودی به دیسکهای بین مهره ای سبب آسیب به آنها و بروز کمردرد می گردد.

- توالی و تداوم کار:

کار سنگین و مداوم در یک وضعیت ثابت برای ستون فقرات بسیار مضر است. به خصوص در مشاغل صنعتی که نیروی زیادی برای انجام کار صرف می گردد، بهتر است زمانی هر چند کوتاه به استراحت جهت تجدید قوا اختصاص داده شود، تا از آسیب های ناشی از کار سنگین بر ستون فقرات کاسته شود.

(۵) چاقی

وزن زیاد مشکل شایعی است که گریبان گیر برخی افراد جامعه می باشد. صرف نظر از شکل ظاهری که یک مقوله شخصی است، عوارض ناشی از چاقی مانند: فشار حاصله بر روی قلب، تمایل به افزایش فشار خون، آسیب به ستون فقرات(بخصوص ناحیه کمر) و . . قابل توجه است. مهم است بدانید آسیب حاصل از چاقی بر ستون فقرات کمری بلافاصله قابل تشخیص نیست بخصوص اینکه درد ناشی از آن بیشتر در ناحیه لگن و زانوها احساس می شود. شایع ترین شکل آسیب به صورت افزایش گودی کمر در اثر حجم زیاد شکم و آویزان بودن آن است. این حالت به مرور سبب پیدایش کمردردهای شدید و مزمن می گردد، که البته در حاملگی نیز شایع است ولی باید توجه داشت که مدتی پس از ختم حاملگی، ستون فقرات به شکل طبیعی خود بازمی گردد ولی در مورد چاقی مزمن این طور نیست.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=292484>

## تأثیر قرص های لاغری بر تناسب اندام

نازنین، ۴۰ سالش شده بود اما لاغر شدن هنوز برایش یک رؤیا بود. تمام سال گذشته را سعی کرده بود. اگرچه با زحمت زیاد، ۱۰ کیلویی لاغر شده بود ولی هنوز تا رسیدن به وزن ایدئال اش باید ۱۰ کیلوی دیگر لاغر می شد. دوستش به او پیشنهاد کرد از قرص های لاغری- که تازگی ها خیلی بر سر زبانها افتاده- استفاده کند.

نازنین- که یک سال رژیم گرفته بود و دیگر خسته شده بود- از این فکر خوشش آمد. به نظر می رسید با خوردن قرص، می توان بدون زحمت و سریع لاغر شد. دیگر لازم نبود از خوردن شیرینی های خوشمزه و بستنی مورد علاقه اش چشم پوشی کند. دلش لک زده بود برای ته دیگ های سیب زمینی چرب و چیلی! چرا زودتر به



فکرش نیفتاده بود؟ گیریم مجبور شود بالای این قرص ها پول زیادی بدهد، به لاغر شدن اش که می ارزد.

روز بعد، نازنین به پیشنهاد دوستش یک نوع از این قرص ها را تهیه و مصرف آن را شروع کرد. فکر می کنید بالاخره نازنین به آرزوی رسیدن به تناسبانه این باور غلط در جامعه رواج پیدا کرده که داروهای لاغرکننده، یک شبه و بدون نیاز به رژیم غذایی، رویای لاغری را به حقیقت نزدیک می کنند.

حالا بگردیم از عوارض این داروها که اگر در درازمدت استفاده شوند ممکن است خطرآفرین باشد؛ بنابراین بهتر است یادتان نرود که بیشتر داروهای ضدچاقی تنها برای مصرف موقت ساخته شده اند و بیشترین تاثیر خود را هنگامی نشان می دهند که مصرف آنها با تغییر در سایر شیوه های زندگی همراه باشد.

در صورتی که سایر روش های کاهش وزن برایتان موفقیت آمیز نباشد، شاخص توده بدنی (BMI) به عنوان معیار چاقی در شما بالاتر از ۲۴ باشد، دچار عوارض پزشکی چاقی مانند دیابت، فشار خون بالا یا قطع تنفس هنگام خواب باشید، ممکن است پزشک برایتان دارو تجویز کند.

• آیا قرص معجزه می کند؟

در حال حاضر، تنها ۲ نوع دارو برای کاهش وزن به وسیله «سازمان غذا و داروی آمریکا» مورد تأیید قرار گرفته اند؛ سیبوترامین و زنیکال. سیبوترامین یا (Meridia) با تغییر مواد شیمیایی در مغز، باعث کاهش اشتها می شود. این دارو با تحریک تولید هورمون های سروتونین و سایر کاتکولامین ها و تاثیر آنها بر مرکز اشتها در مغز باعث کاهش اشتها می شود.

بررسی ها نشان داده که مصرف کنندگان سیبوترامین بعد از یک سال تنها ۵ کیلو بیشتر از کسانی که رژیم کم کالری و دارونما مصرف کرده اند، لاغر شده اند.

افزایش فشار خون و ضربان قلب، سردرد، خشکی دهان، بیوست و بی خوابی عوارضی است که این دارو دارد ولی رژیم کم کالری این مشکلات را ندارد و مصرف بی رویه این دارو ممکن است موجب سکنه قلبی یا مغزی شود.

• وقتی چربی جذب نمی شود

ارلیستات (Xenical) از جذب چربی در روده شما جلوگیری می کند و چربی جذب نشده با مدفوع خارج می شود. لازم است بدانید فقط ۲۰ درصد

جذب چربی‌های خورده شده توسط این دارو مهار می‌شود و به همین دلیل است که معمولا درمان چاقی با این دارو به علت ناآگاهی کافی بیماران به شکست می‌انجامد.

بنابراین از این دارو انتظار معجزه نداشته باشید چون میانگین کاهش وزن با آن در حد متوسطی است؛ یعنی حدود ۳ کیلوگرم پس از یک سال. عوارض جانبی این دارو شامل اسهال حاوی چربی و کمبود ویتامین‌های محلول در چربی است چون اریلیستات مانع جذب ویتامین‌های محلول در چربی (مانند A، D و E) می‌شود.

بدین ترتیب با خوردن این قرص، نیاز به مصرف مکمل ویتامین پیدا می‌کنید؛ به‌علاوه خانم‌های شیرده، باردار و بچه‌ها باید از مصرف این دارو خودداری کنند.

جالب است بدانید دوز پایین‌تر این دارو با نام Alli در آمریکا بدون نسخه فروخته می‌شود و به عنوان مکمل رژیم غذایی و ورزش برای کاهش وزن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

#### • شکم پرکن‌ها

دسته دیگری از داروها هستند که به عنوان حجم‌دهنده سیستم گوارش- به‌خصوص معده- عمل می‌کنند؛ یعنی با پر کردن معده و اشغال حجمی از آن، مانع گرسنگی می‌شوند (مثل آگارآگار).

این گروه به عنوان داروی موثر در درمان چاقی محسوب نمی‌شوند. البته به‌تازگی محققان ایتالیایی هم با استفاده از سلولز، نوعی هیدروژل گرد مانند ساخته‌اند که وقتی با یک لیوان آب خورده می‌شود، در معده باد می‌کند و به فرد احساس پری معده دست می‌دهد؛ احساسی که به مغز این پیام را مخابره می‌کند که «تو سیری و نیازی به غذا نداری!».

البته این دارو باید نیم‌ساعت تا یک ساعت قبل از صرف غذا خورده شود تا بتواند جلوی پرخوری‌های بی‌مورد را بگیرد. بعد از حدود ۵ تا ۶ ساعت، این دارو از دستگاه گوارش انسان خارج می‌شود.

#### • سفوطی به تمام معنا

اگر تاریخچه داروهای ضدچاقی را مرور کنیم، می‌بینیم در این فهرست، داروهای متعددی بوده‌اند که به علت عوارض ناگوارشان از رده خارج شده‌اند؛ مثلا در سال‌های دهه ۱۸۹۰ داروهایی با اثر بر تیروئید مصرف می‌شد که کاهش وزن حاصل از آن، بیشتر مربوط به از دست رفتن بافت عضلانی بود.

بعدها متوجه شدند که این عصاره تیروئید خطر پوکی استخوان را زیاد کرده و می‌تواند باعث بالا رفتن ضربان قلب و درد قفسه سینه شده و حتی موجب مرگ ناگهانی شود.

در سال ۱۹۹۶ سازمان غذا و داروی آمریکا مصرف دکس فن فلورامین را با نام تجاری REDEX تایید کرد.

مطابق بررسی‌های انجام‌شده خطرات این سه دارو شامل فشار خون اولیه ریوی، بیماری دریچه‌ای قلب و مسمومیت عصبی است.

با توجه به این بررسی و بررسی‌های بعدی- که نشان می‌داد یک‌سوم مصرف‌کنندگان دکس فن فلورامین و فن فلورامین مبتلا به بیماری دریچه‌ای قلب شده‌اند- سازمان غذا و داروی آمریکا ممانعت از فروش این داروها را خواستار شد و شرکت‌های داروسازی، دکس فن فلورامین و فن فلورامین را در سال ۱۹۹۷ از بازار ایالات متحده خارج کردند.

گروهی ادعا می‌کنند مصرف داروهای گیاهی- که عمدتا سوخت و ساز چربی را زیاد می‌کنند- می‌تواند بدون عوارض، باعث کاهش وزن شود اما صرف طبیعی بودن، به معنای بدون عارضه بودن نیست.

متخصص تغذیه- دکتر مسعود کیمیایگر- معتقد است اشکال کار در این است که اینها تنها چربی‌های اضافه را نمی‌سوزانند بلکه چربی‌های مفید بدن را هم از بین می‌برند.

فراموش نکنیم که راه اصلی برای لاغرشدن، ورزش منظم و رژیم غذایی مناسب با محدود کردن کالری و استفاده از سبزیجات و میوه‌هاست.

<http://vista.ir/?view=article&id=342261>

## تحرک و تغذیه مناسب، کلید دستیابی به تناسب اندام

توصیه می‌شود که جهت کاهش وزن و ایجاد اندام متناسب، فرد با ورزش متناسب، چربی بدن خود را کاهش بدهد (حدود نیم ساعت ورزش کند چون در تمرینات و ورزش‌های بیشتر از نیم ساعت، مراکز اشتها هم تحریک می‌شوند) و در عین حال با رعایت رژیم غذایی و محدود کردن کالری دچار افزایش بیش از حد توده عضلانی و افزایش وزن نشود و از طرفی به علت افزایش تحرک و مصرف کالری فرد باید بتواند از مقادیر متناسب مواد غذایی استفاده نماید و در محرومیت از مواد غذایی مورد علاقه خود قرار نداشته باشد.

• ما وقت نداریم روزی ۳۰ تا ۴۰ دقیقه به طور مداوم ورزش کنیم راه حل چیست؟



اگر فردی هستید که فرصت ۳۰-۴۰ دقیقه‌ای در روز ندارید که به طور پیوسته به ورزش بپردازید این مساله را انگیزه‌ای برای ورزش نکردن قرار ندهید. شما می‌توانید مثلاً در سه نوبت (هر بار ۱۰ - ۱۵ ورزش کوتاه مدت انجام بدهید. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که این ورزش‌های کوتاه مدت ولی چند نوبته در طول روز معادل همان یک نوبت ۳۰-۶۰ دقیقه در کاهش وزن و حفظ تناسب اندام و حفظ ذخیره قلبی عروقی موثر هستند. پس از این به بعد، در محل کار خود، پس از حدود ۲-۳ ساعت کار اداری، حدود ۱۰-۱۵ دقیقه به قدم زدن سریع، نرمش سبک و... بپردازید و روزی سه بار این کار را تکرار کنید تا نتیجه مثبت آن را احساس کنید.

• آیا بهتر نیست به جای استفاده از رژیم‌های غذایی و یا ورزش و نرمش به سونا برویم و در هر جلسه ۲kg وزن کم کنیم؟ باید توجه کرد کسانی که در هوای گرم و یا در سونا ورزش می‌کنند ممکن است حدود ۲ کیلو گرم وزن را در یک جلسه ورزش از دست بدهند و بسیار خوشحال بشوند که این قدر سریع، راه صد ساله را طی کرده‌اند. ولی باید توجه داشته باشیم که قسمت اعظم این کاهش وزن، به علت از دست دادن آب بدن است و چربی زیادی سوزانیده نشده است. پس بعد از چند جلسه که محتوی آب بدن کم شد، دیگر آن کاهش ۲kg وزن در هر جلسه اتفاق نخواهد افتاد، از طرفی با خوردن مجدد مایعات (ناشی از تشنگی)، باز هم به همان وزن قبلی بازخواهیم گشت. به علاوه به علت کاهش سریع مایعات بدن، میزان مایع بین بافتی به سرعت کاهش می‌یابد و بدن فرصت تطابق با این شرایط جدید را ندارد و این امر در ایجاد چین و چروک‌های پوستی نقش به‌سزایی دارد.

• سوال بسیاری از خانم‌های جوان این است که وقتی وزن کم می‌کنیم صورت ما سریع لاغر می‌شود و زیر چشم‌ها فرو رفته و تیره رنگ می‌شود. راه حل چیست؟

به همه کسانی که در حال کاهش وزن هستند، خصوصاً خانم‌هایی که به مسائل زیبایی، اهمیت زیادی می‌دهند، توصیه اکید می‌شود که حین کاهش وزن، حتماً روزانه به مقدار مناسب آب بنوشند ۷ - ۸ (لیوان در روز) به این ترتیب می‌توان مایع زیربافتی بدن را افزایش داد. از طرفی به کسانی که در حال کاهش وزن می‌باشند توصیه می‌شود که حتی میزان خواب خود را در شبانه‌روز تا ۷-۸ ساعت برسانند و در صورت امکان حداقل

۰/۵ ساعت هنگام بعد از ظهر در حالت خوابیده استراحت کنند (ترجیحا بدون استفاده از بالش). این کار باعث می‌شود تا مایع میان بافتی به ناحیه صورت و سر رسانیده شود و در نتیجه پوست ناحیه صورت و خصوصا ناحیه زیر چشمها شاداب باقی بماند و از چروک‌شدگی و تیره رنگ شدن آنها جلوگیری شود.

بسیاری از پزشکان متخصص زیبایی، معتقدند که مصرف میزان کافی آب به علاوه خواب کافی در طول شبانه‌روز در حفظ طراوت پوست نقش بسیار مهمی دارد و از آن به عنوان کرم مرطوب‌کننده داخلی نام می‌برند زیرا اثری حتی بسیار بهتر از کرم‌های مرطوب‌کننده که بر سطح خارجی پوست مالیده می‌شود دارد.

• آیا می‌توان به طور موضعی در جایی از بدن لاغری ایجاد کرد؟

بسیاری از افراد اظهار می‌کنند که ما اضافه وزن نداریم و فقط شکم و یا فقط دور ران‌های ما بزرگ است. اولاً این افراد باید یک بار دیگر خودشان را وزن کنند و طبق منحنی‌های استاندارد مجدداً نگاه دقیقی به اندازه توده بدنی (بجز در قد/ وزن) خود بیاندازند.

زیرا اکثر این افراد اگرچه خود نمی‌دانند، اما مبتلا به اضافه وزن هستند و با کاهش این وزن، چربی این نواحی را هم از دست خواهند داد. البته تحقیقات نشان داده است که اگر کاهش وزن به طور متناسب (هم ورزش و هم رعایت رژیم غذایی) ایجاد شده باشد، مقدار مطلوبی چربی و معمولاً از همان مناطقی که زائد است (شکم، دور باسن، دور بازو...) برداشته می‌شود ولی اگر کسی فقط رژیم غذایی بگیرد و فقر حرکتی داشته باشد ممکن است توده عضلانی وی از دست برود (مثلاً دست‌ها و پاها خیلی لاغر داشته باشد) ولی در عوض توده چربی بدنش تغییر زیادی نداشته باشد.

ولی به طور کلی اگر فردی به طور صحیح وزن کم کند حدود دو سوم از وزن کم شده وی از ناحیه شکم و باسن و ران‌ها کم خواهد شد و یک سوم بقیه از سایر نواحی بدن مثل دست‌ها، صورت، سینه... کم خواهد شد. پس اگر کسی حدود ۱۵ کیلوگرم وزن کم کند، حدود ۱۰ کیلو از این مقدار کم شده از ناحیه شکم، باسن و ران کم می‌شود و در کوچک شدن سایر این نواحی نقش به‌سزایی خواهد داشت. ضمناً انجام ورزش‌هایی مثل درازنشست، ورزش‌های کششی ناحیه لگن، کمر (با رعایت اصول صحیح) می‌تواند در فرم دادن به ناحیه شکم و لگن کمک‌کننده باشد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=240876>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### تصور اصلی و غلط در مورد کاهش وزن

به راحتی سرتان کلاه می‌رود؛ ورزشکاری در مورد یک تمرین ورزشی برای شما سخن می‌گوید و شما آن را برای چند تن از دوستان تان شرح می‌دهید.

روز بعد در یک سالن ورزشی در مورد همان تمرین دوباره چیزهایی می‌شنوید و تصور می‌کنید که این تمرین واقعا کار خواهد کرد. ولی کارشناسان معتقدند که پیشنهادات نادرست یا ناقص در دنیای بدن‌سازی و کاهش وزن





بسیار زیادند به طوری که می توانند مانع رسیدن شما به هدف تان شوند. اریک هار ورزشکار حرفه ای، مربی خصوصی و نویسنده کتاب مربی شخصی قابل حمل می گوید: برخی از این راه حل های غلط بی ضررند ولی بسیاری از آنها می توانند دردسرساز باشند. وی اضافه می کند: آنها باعث بروز ناامیدی در فرد می شوند و حتی بعضی سبب مصدومیت های متعددی می شوند.



هار می گوید: یکی از دلایلی که باعث رواج این تمرین های نادرست می شود، این است که افراد به طور متفاوتی به تمرین های مختلف واکنش نشان می دهند. مواردی که برای یک نفر مؤثرند ممکن است برای فرد

دیگری نباشند. در این مواقع شما باید ورزش و تمرینی که برای شما مفید است و مشکل تان را حل می کند را بیابید.

علاوه بر این مطلب، کارشناسان معتقدند که باید جلوی برخی از این تمرین ها را گرفت و هرچه زودتر این کار انجام شود، بهتر است. برای اینکه بتوانید راه حل سالم تر، مطمئن تر، و لذت بخش تری را بیابید، نکات درست و نادرست در مورد ورزش کردن را برای تان شرح می دهیم. **•** تصور غلط شماره یک: دویدن به روی دستگاه دو ثابت (نوار گردان)، در مقایسه با دویدن به روی آسفالت یا پیاده رو، فشار کمتری را بر زانوان شما وارد می کند.

تد شلیفن مربی ورزشی در یک کلینیک، در مرکز درمانی دانشگاه نیویورک می گوید: دویدن ورزشی عالی است، ولی روی زانوها اثر می گذارد. چون فشار ناشی از وزن بدن بر مفصل ها وارد می شود، فرقی نمی کند که به روی آسفالت بدوید یا به روی دستگاه دو ثابت. او می گوید بهترین راه برای کاستن فشار وارده بر زانوها، تنوع بخشیدن به ورزش است. اگر دویدن را با سایر فعالیت های ورزشی که باعث سلامت قلب می شوند بیامیزید، مثل نوار غلتان، یا استفاده از دوچرخه ثابت، فشار وارد شده بر زانوها را کاهش می دهد و در نتیجه می توانید سال ها بدوید. **•** تصور غلط شماره دو: کار کردن با وسایل چربی سوز، چربی شکم را از بین می برد.

چیزهایی که در تبلیغات شبانه تلویزیونی می بینید را باور نکنید! هار می گوید: دستگاه چربی سوز ممکن است به مستحکم کردن ماهیچه های بخش میانی بدن شما کمک کند و حالت بدن شما را متناسب کند، ولی توانایی دیدن ماهیچه های شکمی با مقدار کلی چربی بدن متناسب است. اگر چربی های شکمی خود را از دست ندهید، ماهیچه های شکمی را نخواهید دید.

اما آیا استفاده از این دستگاه ها می تواند به شما در کم کردن چربی های شکم کمک کند کارشناسان می گویند نه!

Phil Tyne، مدیر بخش زیبایی اندام در مرکز بهداشت و سلامتی می گوید: شما نمی توانید قسمت خاصی از بدنتان را در نظر بگیرید و چربی های آن را بسوزانید و مصرف کنید. بنابراین این دستگاه ها نمی توانند به کم کردن وزن در آن قسمت های بدن کمکی بکنند. برای سوزاندن چربی بدن، شما باید تمریناتی را انتخاب کنید که هم شامل ورزش های کمک کننده به قلب و عروق و هم شامل ورزش ها و تمرینات استقامتی باشند. این نوع ورزش میزان کلی چربی بدنتان، از جمله ناحیه شکم را کم می کند.

**•** تصور غلط شماره سه: ورزش های ایروبیک میزان متابولیسم بدن را تا ساعت ها بعد از ورزش افزایش می دهند.

در حقیقت این فرضیه درست است ولی مقدار کالری مصرفی آنگونه که شما فکر می کنید نیست!

هار می گوید درست است که متابولیسم بدنتان بعد از ورزش ایروبیک با مقدار اندکی افزایش، همچنان ادامه می یابد، ولی مقدار آن از نظر آماری قابل توجه نیست. در حقیقت، این کار فقط بیست کالری بیشتر از مقدار عادی، در هر روز، مصرف می کند. با وجود اینکه مقدار کمی ترقی در متابولیسم، بعد از انجام ورزش های استقامتی دیده می شود، نمی تواند نقشی اساسی ایفا کند. این مسأله واقعاً به عنوان موفقیت در مصرف انرژی محسوب نمی شود.

**•** تصور غلط شماره ۴: شنا کردن برای کاهش وزن عالی است.

درست است که شناکردن برای زیاد کردن ظرفیت شش ها و بزرگ کردن ماهیچه ها بسیار کمک کننده است و حتی به از بین بردن تنش اضافی



بدن کمک می کند اما تا زمانی که برای ساعت ها شنا نکنید، شناکردن به کم کردن وزن بدن کمکی نمی کند. به علت اینکه خاصیت شناوری و رانش آب بدن شما را حمایت می کند، فعالیتی که در هنگام راه رفتن در شرایط عادی می کند، در هنگام راه رفتن در آب کمتر می شود. وی اضافه می کند: این امری عادی است که شما وقتی از آب بیرون می آید، احساس گرسنگی شدیدی کنید. در حقیقت ممکن است موجب شود که بیشتر از حالت معمولی غذا بخورید و این پیروی از یک برنامه غذایی را سخت می کند.

• تصور غلط شماره ۵: یوگا درمانی برای تمام کمردردها است. واقعیت این است که یوگا می تواند به بهبود کمردرد کمک کند، ولی نه برای همه نوع کمردردی.

اگر کمردرد شما منشا ماهیچه ای دارد، آنگاه بله، برخی از حرکات کششی و بعضی وضعیت های یوگا می تواند به شما کمک کند. ولی اگر کمردرد شما ناشی از مشکلات دیگری است (مثل بیماری دیسک کمر)، به نظر نمی آید که یوگا بتواند کمکی کند، بلکه باعث بدتر شدن آسیب دیدگی و درد بیشتر نیز خواهد شد.

اگر از مشکلات کمر رنج می برید، قبل از اقدام به هر نوع برنامه ورزشی با دکتر خود مشورت کنید.

• تصور غلط شماره ۶: اگر در حال ورزش کردن عرق نمی کنید، به اندازه کافی سختگیری نمی کنید.

تین می گوید: عرق کردن لزوما نشان دهنده فعالیت سخت بدن نیست. بدن شما از این طریق دمای خود را پایین می آورد.

بدون عرق کردن هم می توان مقدار قابل توجهی انرژی مصرف کرد؛ پیاده روی یا بدن سازی سبک را امتحان کنید.

• تصور غلط شماره ۷: تا زمانی که در حال ورزش کردن احساس سلامتی می کنید و مشکلی ندارید، احتمالاً زیاده روی نمی کنید.

یکی از بزرگترین اشتباهات مردم این است که وقتی یک برنامه ورزشی جدید را شروع می کنند یا به برنامه قبلی برمی گردند، فشار بیشتری را زودتر از زمانی که باید، به خود وارد می کنند. دلیل این کار این است که آنها در هنگام تمرین و ورزش کردن احساس تندرستی می کنند و در خود مشکلی نمی بینند. پیامدهای زیاده روی در ورزش، یک یا دو روز بعد از ورزش آشکار می شوند.

مهم نیست که بعد از مدتی وقفه، وقتی به برنامه ورزشی خود برمی گردید، چقدر احساس شادابی و تندرستی کنید. هرگز نباید مقدار یا شدت فعالیت قبلی خود را به یکباره دو برابر کنید. حتی اگر در حال حاضر اثر منفی آن را احساس نکنید، با گذر زمان متوجه آن خواهید شد و این باعث خواهد شد تا دوباره مدتی از ورزش دور شوید.

• تصور غلط شماره ۸: دستگاه های ورزشی مختلف مطمئن ترین راه برای ورزش هستند زیرا به کمک آنها شما همیشه به روش درست ورزش می کنید.

ممکن است به نظر بیاید که یک دستگاه ورزشی بدن شما را در وضعیتی درست تنظیم می کند و باعث می شود شما تمام حرکات را به روش صحیح انجام دهید. این گفته زمانی درست است که دستگاه مورد نظر برای قد و وزن شما به طور دقیق و صحیح تنظیم شده باشد. این نظر کارشناسان است.

تا زمانی یک مربی ورزشی یا فردی که شایستگی لازم را دارد، تنظیمات لازم را برای شما انجام ندهد، در شیوه ورزش کردن دچار اشتباهات فراوانی خواهید شد و در حالی که بدون نظارت با هر دستگاهی در حال ورزش هستید یا حتی بدون استفاده از دستگاه های ورزشی فعالیت می کند، خطر ایجاد آسیب دیدگی را در خود افزایش می دهد.

• تصور غلط شماره ۹: اگر می خواهید ورزش برایتان مفید باشد، باید در هنگام ورزش کردن اندکی احساس درد ناشی از فعالیت بکنید.

از بین تمام شایعات گسترش یافته در مورد پرورش اندام و زیبایی اندام، کارشناسان معتقدند که بحث بدون رنج کشیدن چیزی به دست نمی آید. بیشترین خسارت را به افراد می زند.

درست است که یک یا دو روز بعد از ورزش باید انتظار نوعی حس دردناک را در عضلات داشت، ولی این حس تفاوت بسیاری با درد عضلات در هنگام ورزش کردن دارد. شما نباید در هنگام انجام دادن فعالیت های ورزشی احساس درد و ناراحتی کنید و گرنه یا حرکات را به روش غلط انجام می دهید یا از قبل نوعی آسیب دیدگی داشته اید.

کارشناسان، ورزش با درد را توصیه نمی کنند. اگر در حین ورزش احساس درد در بخشی از بدن کردید، ورزش را متوقف کنید، کمی استراحت کنید

تا درد متوقف شود. اگر نشد یا با ورزش مجدد دوباره درد شروع شد یا حتی بیشتر شد، به پزشک مراجعه کنید.

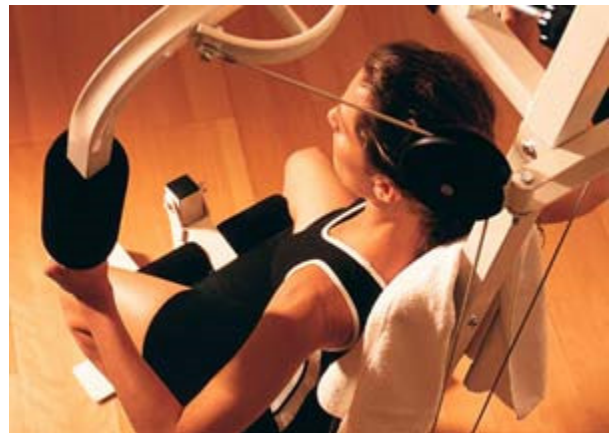
منبع : روزنامه ایران ورزشی

<http://vista.ir/?view=article&id=352197>



### تقویت سینه

همه ی خانم ها دوست دارند سینه هایی زیبا و خوش ترکیب داشته باشند. اما اجازه بدهید قبل از شروع آموزش تمرینات، کمی از ساختمان بدن برایتان بگویم. خانم ها، خوب است بدانید که سینه های شما از چربی و بافت های چربی دار تشکیل شده است، از اینرو سایز آنها بستگی به میزان چربی دارد که در آن ذخیره می کنید که آنهم به نوبه خود بستگی به ژنتیک، وزن، سلامتی و سن شما دارد. ماهیچه هایی که در زیر سینه ها قرار گرفته اند، ماهیچه های سینه ای نامیده می شوند که برجستگی سینه ی شما از آنهاست.



اگر می خواهید بدانید که می توانید سایز سینه تان را تغییر دهید یا نه، باید

به شما بگویم که خیر، نمی توانید (مگر با عمل جراحی)، اما می توانید با کار کردن روی عضلات سینه، آنها را بزرگتر، سفت تر و خوش ترکیب تر کنید.

برای این منظور سه حرکت ورزشی برای شما آماده کرده ایم که می توانید آنها را در خانه هم انجام دهید که هیچ خرجی هم برایتان نخواهد داشت و طی ۶ تا ۸ هفته سینه های تان را به شکل دلخواه درخواهد آورد. این تمرینات را می توانید در ۱ تا ۳ ست ۸ تا ۱۵ تکراره، ۲ یا ۳ بار در هفته انجام دهید.

۱) پوش آپ اصلاح شده

• روی شکم بخوابید، زانوها ی تان را خم کنید، به طوری که قوزک های پا ضربدری روی هم قرار گیرند. آرنج ها را خم کنید و کف دست ها را (در اطراف بدن و مقابل شانه ها) روی زمین قرار دهید. دست ها را صاف کرده و بدن را بلند کنید، به طوری که روی زانوها و کف دست ها تکیه داشته باشید. چانه را کمی به سمت سینه ها متمایل کنید تا پیشانی روی زمین قرار گیرد. شکم را سفت کنید.

• آرنج ها را خم کرده و کل بدن را یکباره پایین بیاورید. آنقدر پایین بیاورید که سینه ها به زمین برخورد کند، تا جایی بدن تان را پایین بیاورید که بازوها به موازات زمین قرار گیرند. دوباره خود را بالا بکشید. آرنج ها را قفل نکنید.

۲) پرس وزنه

• به پشت روی زمین بخوابید و پاها را صاف قرار دهید و در هر دست یک وزنه نگاه دارید (به جای وزنه می توانید از چیزهایی هم وزن آن هم استفاده کنید). وزنه ها را بالا ببرید به صورتیکه دست ها کاملاً بالای شانه های تان قرار گیرند و کف دست ها پشت به شما باشد. شکم را داخل

بکشانید. چانه را هم به سم سینه ها متمایل کنید.

▪ وزنه ها را پایین آورده و کمی در اطراف قرار دهید تا جایکه آرنج ها کمی زمین را لمس کند. وزنه ها را دوباره بالا برده و مراقب باشید که آرنج ها در این حالت قفل نشود. شانه ها نیز نباید به هیچ وجه از روی زمین بلند شود.

۳) پرواز دست ها به پایین

▪ روی زمین بخوابید به صورتیکه سر، گردن و پشتتان روی چندین بالش بزرگ قرار گیرند. در هر دست یک وزنه قرار داده و وزنه ها را مستقیماً بالای سینه ببرید، به صورتی که کف دست ها روی هم قرار گیرند. باز هم چانه به سمت سینه ها متمایل باشد به صورتیکه گردن با سایر ستون فقرات در یک راستا قرار گیرد. پشتتان هم نه خمیده شود و نه خیلی صاف باشد.

▪ دست ها را از هم باز کنید به صورتیکه آرنج ها روی زمین قرار گیرند، وزنه ها را نیز آنقدر پایین بیاورید که آرنج ها به زمین برخورد کند. دوباره وزنه ها را بالا ببرید و حرکت را از نو آغاز کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=328171>



### تقویت میان تنه

با چند تمرین طراحی شده توسط مارتینا ناوراتیلووا، قهرمان پرآوازه تنیس جهان، برنده ۹ دوره جام ویمبلدون و ۵۸ عنوان گرند اسلم، کنترل، توازن و عملکرد بدنیتان را افزایش دهید.

هدف شما، چه کاهش وزن، چه بهبود وضعیت بدنی، فعالیت شدن یا روحیه ای بهتر باشد، این تمرینها کمکتان می کنند. این تمرینها، هر چند آسان نیستند، اما مثل بازی، شادی آور هستند.

برای این مقاله، من چند تمرین تقویت کننده عضلات قسمت میانی بدن را انتخاب کرده ام. ورزشکار خوب شدن، مستلزم میان تنه ای قوی و محکم

است. میان تنه، شامل کلیه عضلات شکم، پهلو، لگن و اطراف ستون فقرات می شود. این عضلات، همچون تنه درختی که شاخه هایش را محکم نگه می دارد، به استواری بدن در هنگام حرکت کمک می کنند.

با اینحال، مهمترین فایده تقویت میان تنه، بهبود عملکرد جسمانی است. هر بار که بدنتان حرکتی می کند، عضلات میان تنه هم درگیر می شوند. میان تنه قوی، ضمن کمک به پیشگیری از آسیب بدنی، کنترل، توازن و عملکرد ورزشی را هم بهبود می بخشد. عضلات میان تنه، پایه ای برای پاها و دستها محسوب می شوند. بعبارت دیگر، با داشتن میان تنه ای قوی، قدرت بیشتری در پس هر گامتان خواهید داشت و با راندمان بهتری می توانید بدوید. با تمرین میان تنه، عضلات شکم، تقویت، کمر، قوی و شکل بدن، زیباتر می شود.

• حرکت اول

▪ آغاز: به پشت، روی یک تشکچه تمرین یا هر سطح نرم دیگری بخوابید. کف پاهایتان، روی زمین، زانوها خم و دستها در کنار بدنتان باشند.



• پایان: با فشار بر کف پاها، باسن را از زمین بلند کنید. شکم را تو دهید و عضلات باسن را آنقدر منقبض کنید که بدن و رانها در یک امتداد قرار بگیرند. ۳ تا ۵ ثانیه مکث کنید. هنگام پایین آوردن باسن، بطور عادی تنفس کنید و بگذارید مهره های پشتتان، بترتیب با زمین تماس پیدا کنند و آخرین نقطه تماس، استخوان دنبالچه ای باشد. این تمرین را بتعداد تعیین شده انجام دهید.

• حرکت دوم

• آغاز: زانو بزنید و دستهایتان را روی زمین بگذارید. دستهایتان زیر شانه ها و زانوهایتان زیر لگن باشند. با عقب نگاه داشتن شانه ها و تو دادن شکم، حالت طبیعی بدن را حفظ کنید. دست راستتان را بلند کنید و به جلو دراز کنید.

• پایان: درحالیکه دست راستتان را به جلو کشیده اید، پای چپتان را به عقب بکشید. سپس همین حرکت را با دست و پای دیگر تکرار نمایید. جایجا کردن دستها و پاها را بتعداد تعیین شده ادامه دهید. مواظب باشید که هنگام بلند کردن پاها از زمین، لگنتان نوسان نداشته باشد.

• حرکت سوم

• آغاز: به پشت، روی یک تشکچه تمرین یا هر سطح نرم دیگری بخوابید. کف پاهایتان، روی زمین، زانوها خم و دستها در کنار بدنتان باشند. یک توپ تنیس روی نافتان بگذارید (اختیاری).

• پایان: نفس بکشید. سپس، هنگام بیرون دادن نفس، بدون درگیر کردن عضلات خارجی و داخلی شکم، شکمتان را تو دهید. استفاده از توپ تنیس، به مشاهده این حرکت کمک می کند. این شیوه تنفس را با نفسهایی عمیق و کنترل شده، بتعداد تعیین شده تکرار نمایید. برای تشدید فشار این تمرین، پاهایتان را بقدری بلند کنید که رانهایتان، زاویه ای ۹۰ درجه با زمین داشته باشند (حالت سوسک مرده!). سپس، یک پا را به آرامی بسمت جلو بکشید. در طول تمرین، شکمتان را تو نگه دارید و لگنتان را بدون حرکت نگه دارید.

• حرکت چهارم

• آغاز: روی یک تشکچه تمرین یا هر سطح نرم دیگری زانو بزنید. جلو بروید و ساعدهایتان را با فاصله ای کمی بیشتر از عرض شانه روی زمین بگذارید. دستهایتان را در هم قفل کنید. زانوهایتان را خم نماید و مچپایتان را روی هم بیندازید. شکمتان را تو دهید و ستون مهره ها و رانها را در یک امتداد نگه دارید.

• پایان: مچپایتان را آزاد کنید. پنجه ها را روی زمین بگذارید. پاها و بدنتان را در یک امتداد نگه دارید. از ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه در همین حالت بمانید و سپس به وضعیت شروع حرکت بازگردید. این تمرین را هم به تعداد تعیین شده انجام دهید.

برای تشدید فشار این تمرین، می توانید یک پا را از زمین بلند کنید یا دستهایتان را روی سطحی ناپایدار بگذارید.

<http://vista.ir/?view=article&id=328236>



تمرینات ایروبیکی، قدرتی و کششی برای تناسب اندام

برای ارتقاء وضعیت تناسب اندامتان، باید روی سه نوع از تمرینات تمرکز کنید: ورزش های قلبی-عروقی، تمرینات قدرتی، و تمرینات کششی و انعطافی. در این مقاله قصد داریم به اختصار هریک از این فعالیت ها را



توضیح داده و برحسب سطح فیتنستان، برنامه ای برای انجام آن به شما پیشنهاد کنیم. اگر تابه حال ورزش نکرده اید یا میخواهید برنامه تمرینتان را



تغییر دهید، حتماً قبل از شروع هر برنامه جدید با پزشکتان مشورت کنید.

#### • تمرینات ایروبیکی (قلبی-عروقی)

تمرینات قلبی-عروقی نیاز به یکسری فعالیت های هوازی دارد. تمرینات ایروبیکی (هوازی) شامل فعالیت های زیر است:

کلاس های ایروبیکی، دویدن آرام، دوچرخه سواری، پیاده روی سریع، اسکیت، اسکی و ...

هدف ورزش های ایروبیکی این است که ضربان قلبتان را به حد مورد نظر برسانید (ماکسیمم % ۸۵-۵۰) و برای یک مدت طولانی آن را حفظ کنید.

علاوه بر کالری سوزی و کمک به کاهش وزن، تمرینات ایروبیکی فواید دیگری هم دارد. مثل:

- کمک به سلامت قلب و ریه ها

- از بین بردن استرس

- افزایش حجم عضلانی و کاهش حجم چربی بدن

- افزایش سطح چربی بدن

طول مدت تمرینات و شدت آن بستگی به سطح فیتنس و اهداف خودتان دارد.

• سطح فیتنس ۱: تا به حال در فعالیت های ایروبیکی شرکت نداشته اید (یا ندرتاً شرکت داشته اید).

اکثر متخصصین عقیده دارند که تمرینات خود را با سه روز در هفته آغاز کنید که هر جلسه آن ۲۰ الی ۳۰ دقیقه به طول انجامد. اگر نمی توانید ۲۰ دقیقه ورزش کنید، ایرادی ندارد، تحمل کرده و تمرین را رها نکنید تا به ۲۰ دقیقه برسید. (برای فایده رسیدن به قلب، باید حداقل ۲۰ دقیقه تمرینات به طول انجامد). راه چاره این است که ابتدا تمرینات را نرم و آهسته شروع کنید و کم کم شدن آن را بالا ببرید. افرادی که بدون هیچ زمینه قبلی، ۵ یا ۶ بار در هفته تمرین می کنند، فقط باعث آسیب رساندن به خودشان می شوند.

• سطح فیتنس ۲: سابقه ی شما در فعالیت های ایروبیکی به راحتی به ۲ جلسه ۲۰ دقیقه ای در هفته می رسد.

سعی کنید مدت زمان تمریناتتان را به ۳۰ دقیقه و تعداد جلساتتان را هم به ۴ مرتبه در هفته برسانید. اگر قبلاً ۲۰ دقیقه ورزش می کرده اید، این مدت زمان را کم کم بالا ببرید (مثلاً اول ۲۲ دقیقه، بعد ۲۴ دقیقه، و الی آخر تا به ۳۰ دقیقه برسید، اینکار باعث میشود راحت تر به این تغییر عادت کنید).

• سطح فیتنس ۳: سابقه ی شما در فعالیت های ایروبیکی به راحتی به ۴-۳ جلسه حداقل ۳۰ دقیقه ای در هفته می رسد.

برای بالا بردن سطح وضعیت قلبی-عروقی، سعی کنید تمریناتتان را به ۵-۴ جلسه ی ۳۰ دقیقه ای برسانید (اگر الان ۳ جلسه در هفته تمرین می کنید آن را به ۴ جلسه برسانید و اگر ۴ جلسه تمرین میکنید آن را به ۵ جلسه برسانید). برای جلوگیری از آسیب های ناشی از تمرین زدگی (مثل آسیب رسیدن به تاندون ها، ساق پا و ...) باید تمرینات خود را ضربدری کنید (یک روز پیاده روی، روز بعد دوچرخه، روز بعد شرکت در کلاسهای ایروبیکی و...)

#### • تمرینات قدرتی

قدرت عضلانی با ماکسیمم نیرویی که یک عضله یا گروه عضلانی اعمال می کند، تعریف می شود. این همان نوع قدرتی است که وزنه برداران المپیک موقع وزنه برداری حین مسابقات از خود نشان می دهند.

استقامت عضلانی، ظرفیت عضله برای اعمال نیرو به طور مکرر یا حفظ یک درجه انقباض ثابت در مدت زمان معین است. وقتی که یک آیتم خاص را بارها و بارها بلند می کنید، استقامت عضلانی خود را نشان می دهید.

تن یا کشیدگی طبیعی عضله به استحکام عضلات شما برمی گردد. هم استقامت و هم قدرت باعث ارتقاء کشیدگی عضله می شود.

روش ها و متدهای مختلفی برای بالا بردن سطح قدرت، استقامت و کشیدگی عضلانی وجود دارد. در زیر به نمونه هایی از متدهای قدرتی اشاره می کنیم که می توانید از بین آنها آن متدی که با نیازها و شیوه ی زندگی شما سازگاری بیشتری دارد را انتخاب کنید.

• دستگاه های وزنه

• وزنه های آزاد/وزنه های دستی

ورزش های سوئدی (ورزش های سبک نرمشی بدون استفاده از وسیله—مثل حرکت پارالل پشت بازو، درازنشست، و ...) وقتی مدت تمرینی خود را انتخاب کردید، بعد باید سطح فیتنستان را تشخیص دهید. سطح فیتنس، تناوب تمرینات (چند بار در هفته بودن تمرینات) و همچنین تعداد ستها و تکرارهای شما را برای هر تمرین تعیین می کند. به طور کلی، کسانی که می خواهند عضله سازی کنند، باید به سطح فیتنس شماره ۳ برسند. اما آنها که می خواهند فقط عضلات خود را سفت تر کرده و کشیدگی آن را بالا ببرند، سطح فیتنس ۱ و ۲ برایشان کافی است.

چند نکته مهم که قبل از شروع یک برنامه ی ورزشی باید به آن توجه کنید:

(۱) تعیین سطح استقامت: به طور کلی، باید اینقدر استقامتتان را به کار بکشید که عضلاتتان بعد از اتمام تعداد تکرارهای یک ست حسابی خسته شوند. اگر قادر به تکمیل همه ی تکرارهای یک ست نباشید، میزان استقامتتان را پایین بیاورید. هیچوقت برای انجام آخرین تکرار، فرمتان را بر هم نریزید—اینکار باعث می شود به خودتان صدمه بزنید. اطمینان یابید که آخرین تکرار را هم مثل اولین تکرارتان می زنید.

(۲) حفظ فرم صحیح: خیلی ها دقت لازم به فرمشان را حین انجام تمرینات ندارند و مثلاً ممکن است موقع بالا بردن وزنه، وضعیت کمر و پشتشان صحیح نیست. اگر موقع بلند کردن وزنه روی پشتتان، زانوها، و ... احساس فشار می کنید، احتمال آن وجود دارد که فرم و طرز قرار گرفتن صحیح نیست. اگر در باشگاه تمرین می کنید حتماً از مربی کمک بخواهید. اما اگر در خانه هستید، از کتاب ها و نوارهای ویدئویی راهنما کمک بگیرید. هیچ چیز بدتر از آسیب راندن به پشت، کمر و مفاصلتان نیست.

(۳) حتماً قبل از شروع یک برنامه ی جدید با پزشک متخصص مشورت کنید.

بعد از این توصیه ها، حالا می توانید سطح فیتنستان را تعیین کرده و برنامه تان را آغاز کنید.

• سطح فیتنس ۱: قبلاً تمرینات قدرتی انجام نداده اید (یا ندرتاً انجام داده اید).

افراد با سطح فیتنس ۱، هیچگاه به طور منظم در برنامه های تمرینی قدرتی شرکت نداشته اند و باید آرام آرام شروع کنند.

اگر با تمرینات قدرتی آشنا نیستید و وزنه های دستی، کش ورزش و ... خریده اید، باید یک نوار ویدئویی آموزشی هم خریداری کنید که تمینک ها و فرم صحیح این تمرینات را به شما آموزش دهد. هیچگاه بدون اطلاع از روش صحیح انجام یک تمرین، آن را انجام ندهید. فرم و طرز قرارگیری در این تمرینات اهمیت ویژه ای دارد.

اکثر متخصصین این رشته عقیده دارند که بهتر است با دو جلسه ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ای در هفته آغاز کنید. باید سعی کنید روی همه ی گروه های عضلانی بدن کار کنید و بین جلسات تمرین حداقل ۲۴ ساعت استراحت داشته باشید (این باعث می شود عضلاتتان ریکاوری شده و ترمیم یابند). سعی کنید تمریناتتان را در یک ست ۲۰-۱۵ تکراره انجام دهید.

• سطح فیتنس ۲: قادرید حداقل یک ست ۲۰-۱۵ تکراره را روی ۱۰-۸ گروه عضلانی اصلی بدن، ۳-۲ بار در هفته انجام دهید.

اکثر متخصصین این رشته عقیده دارند که بهتر است ۲ جلسه ۲۰-۳۰ دقیقه ای در هفته این تمرینات را انجام دهید. سعی کنید ۲-۱ سن ۱۵-۱۲ تکراره را برای هر تمرین به پایان برسانید. اگر بتوانید در روز روی همه ی گروه های عضلانی کار کنید بسیار عالی خواهد بود. اما اگر نمی توانید، یک روز روی عضلات بالاتنه و جلسه بعد روی عضلات پایین تنه کار کنید. هیچوقت دو روز پشت سر هم روی یک گروه عضلانی کار نکنید چون عضلات حداقل به ۲۴ ساعت استراحت در فواصل تمرینات نیاز دارند تا خوب ریکاوری شوند.

• سطح فیتنس ۳: قادرید حداقل ۲ ست ۱۲-۸ تکراره را روی ۱۰-۸ گروه عضلانی اصلی بدن، ۴-۳ بار در هفته انجام دهید.

اکثر متخصصین این رشته عقیده دارند که بهتر است ۴ جلسه ۲۰-۳۰ دقیقه ای در هفته تمرین کنید. سعی کنید ۳-۲ ست ۱۲-۸ تکراره را برای هر تمرین به پایان برسانید. یادتان باشد، گفته های ما فقط جنبه راهنمایی دارد. اگر تمرکزتان روی استقامت و کشیدگی عضلات است نه بالا بردن قدرت عضلانی، باید از وزنه های سبک تر با تکرارهای بیشتر از ۱۲-۸ تا استفاده کنید. اگر تمرکزتان روی قدرت است، وزنه ی سنگین تر و تکرارهای کمتر برای شما مناسب تر است. اطمینان یابید که حداقل ۸ تکرار را بتوانید انجام دهید، اگر نتوانستید یعنی وزنه تان سنگین است. اگر ۳ ست

انجام می دهید ممکن است نتوانید در یک جلسه روی همه ی گروه های عضلانی کار کنید. پس یک روز روی عضلات بالاتنه و جلسه بعد روی عضلات پایین تنه کار کنید. هیچوقت دو روز پشت سر هم روی یک گروه عضلانی کار نکنید چون عضلات حداقل به ۲۴ ساعت استراحت در فواصل تمرینات نیاز دارند تا خوب ریکاور شوند.

#### • تمرینات کششی و انعطافی

انعطاف پذیری به دامنه حرکت دور یک مفصل اشاره دارد. در هر مفصل، یک دامنه حرکت مطلوب وجود دارد که برای حداکثر عملکرد ضروری است. عواملی که در انعطاف پذیری دخیل هستند عبارتند از:

- (۱) سن - هرچه سن ما بالاتر می رود، مفاصلمان برخی از قوای انعطاف پذیری خود را از دست می دهند.
- (۲) عدم فعالیت - باعث می شود مفاصل انعطاف خود را از دست بدهند چون بافت های پیوندی کوتاه تر می شوند.
- (۳) جنسیت - زنان قدرت انعطاف بیشتری از مردان دارند. (خیلی از متخصصین عقیده دارند خانم ها به خاطر مسائل مربوط به وضع حمل از نظر ژنتیکی با قدرت انعطاف بیشتری به وجود آمده اند).
- (۴) نوع بدن و تمرینات قدرتی - قابلیت انعطاف در هر فرد به یک شیوه است چون ساختار عضلانی، مفصلی، و ترکیب ژنتیکی بدن هر فرد متفاوت است.

خوشبختانه با انجام تمرینات کششی، می توان میزان انعطاف خود را افزایش داد. سایر فواید تمرینات کششی عبارتند از:

- کاهش دردهای عضلانی

- کاهش احتمال آسیب دیدگی

- ارتقاء استراحت و آرمیدگی (چه فکری و چه جسمی)

- کاهش استرس

تمرینات کششی متدها و روش های متفاوت دارد. اکثر متخصصین استفاده از تکنیک کششی استاتیک را توصیه می کنند. برای استفاده از این متد، شما تا زمانی در آن حالت کششی می مانید تا که در عضلات احساس فشار کنید (نه درد). وقتی به آن حالت رسیدید، باید ۱۰ تا ۳۰ ثانیه آن را حفظ کنید. در این موقعیت از حرکت یا جهش خودداری کنید چون احتمال آسیب دیدگی و درد عضلانی را افزایش می دهد. مدت زمانی که صرف حرکات کششی می کنید بستگی به درجه و سطح فیتنس شما دارد. اگر مشکل پزشکی خاصی دارید، قبل از شروع هر برنامه ی انعطافی جدید، حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

• سطح فیتنس ۱: تا به حال تمرینات کششی و انعطافی انجام نداده اید (یا ندرتاً انجام داده اید).

برای بالا بردن سطح انعطافی بدنتان، سعی کنید ۳ جلسه ۳۰-۲۰ دقیقه ای در هفته به این تمرینات بپردازید. (ممکن است ۳۰-۲۰ دقیقه مدت زمان زیادی برای حرکات کششی باشد؛ اما آن را داخل یک برنامه ی تمرینی بگنجانید، مثلاً ۱۵-۱۰ دقیقه قبل از انجام تمرینات قدرتی/قلبی-عروقی و ۱۵-۱۰ دقیقه بعد از آن، کاملاً منطقی خواهد بود.) قبل از انجام حرکات کششی باید حتماً ۱۰-۵ دقیقه خود را گرم کنید تا خون به همه عضلات رسیده و بدنتان برای انجام حرکات آماده شود. یادتان باشد که از تکنیک کششی استاتیک (بدون پرش) استفاده کنید و هر حرکت را ۳۰-۱۰ دقیقه نگه دارید.

• سطح فیتنس ۲: که گاه روی اکثر گروه های عضلانی حرکات کششی انجام می دهید.

برای بالا بردن سطح انعطافی بدنتان، سعی کنید ۴ جلسه ۴۵-۳۰ دقیقه ای در هفته به این تمرینات بپردازید. (ممکن است ۴۵-۳۰ دقیقه مدت زمان زیادی برای حرکات کششی باشد؛ اما آن را داخل یک برنامه ی تمرینی بگنجانید، مثلاً ۱۵-۱۰ دقیقه قبل از انجام تمرینات قدرتی/قلبی-عروقی و ۱۵-۱۰ دقیقه بعد از آن، کاملاً منطقی خواهد بود.) قبل از انجام حرکات کششی باید حتماً ۱۰-۵ دقیقه خود را گرم کنید تا خون به همه عضلات رسیده و بدنتان برای انجام حرکات آماده شود. یادتان باشد که از تکنیک کششی استاتیک (بدون پرش) استفاده کنید و هر حرکت را ۳۰-۱۰ دقیقه نگه دارید. خیلی ها دوست دارند اول صبح حرکات یوگا انجام دهند-یوگا جزء حرکات کششی و انعطافی است-پس اگر شما هم به یوگا علاقه دارید، می توانید از نوارهای ویدئویی آموزشی آن استفاده کرده یا در کلاسهای آموزشی شرکت کنید.



• سطح فیتنس ۳: همیشه روی اکثر گروه های عضلانی حرکات کششی انجام می دهید.

برای بالا بردن سطح انعطافی بدنتان، سعی کنید ۵ جلسه ۶۰-۲۰ دقیقه ای در هفته به این تمرینات پردازید. قبل از انجام حرکات کششی باید حتماً ۱۰-۵ دقیقه خود را گرم کنید تا خون به همه عضلات رسیده و بدنتان برای انجام حرکات آماده شود. یادتان باشد که از تکنیک کششی استاتیک (بدون پرش) استفاده کنید و هر حرکت را ۳۰-۱۰ دقیقه نگه دارید. خیلی ها دوست دارند اول صبح حرکات یوگا انجام دهند-یوگا جزء حرکات کششی و انعطافی است-پس اگر شما هم به یوگا علاقه دارید، می توانید از نوارهای ویدئویی آموزشی آن استفاده کرده یا در کلاسهای آموزشی شرکت کنید.

• نتیجه گیری

مهم نیست که درجه و سطح فیتنس بدنتان چه میزان باشد، اگر بطور مداوم در تمرینات و برنامه های ورزشی شرکت داشته باشید، وضعیت فیزیکیتان روز به روز بهتر خواهد شد. برای موفقیت، باید ورزش را جزئی از برنامه ی زندگیتان درآورید (درست مثل خوردن و خوابیدن).

منبع : مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=304757>



### تمرینات ورزشی جهت شکمی صاف

می توانید شکم خود را به راحتی آب کنید: راهنمای ۴ قسمتی ما برای خوردن، آشامیدن، و ورزش کردن شما را در هر زمان آماده پوشیدن لباس دلخواهتان می کند.

• غذاهایی که شکم شما را آب می کنند

• قطع مصرف هله هوله

دکتر "لزلی بونسی" از دانشگاه پترزبورگ، بخش پزشکی اظهار می دارد: "بسیاری از آبنبات ها و اسنک ها شامل گلیسیرین و شکر بالایی هستند. در معده به طور کامل هضم نمی شوند و این امر سبب می شود که شکم شما نفخ کند."

• بدوید (در حدود ۲ کیلومتر)



دکتر "دیانا تیلور" از دانشگاه کالیفرنیا، ایالت سنفرانسیسکو، بخش حفظ سلامتی معتقد است که: "ورزش های سنگین، فشار و تنش فراوانی را بر روی بدن شما وارد می آورند و همین امر موجب می شود که عضلات برای مدت زمان طولانی نرم و سست باقی بمانند. اما نرمش ملایم و متعادل (مثل یوگا و پیاده روی) به آب شدن چربی ها سرعت می دهد و مشکل شما را در مدت زمان کمتری حل می کند."

• در مصرف نمک و ادویه زیاده روی نکنید

مصرف بیش از حد ادویه جات و نمک ها باعث می شود که شکم شما نفخ کند. یک چهارم فنجان سس کچاپ سه برابر مقدار سدیمی که بدن

شما در طول روز نیاز دارید، را فراهم می سازد. یک فاشتی سوپخوری سس سویا جایگزین مناسبی برای آن خواهد بود.

▪ پتاسیم مصرف کنید

این ماده طبیعی ادرار آور بوده و اثر نفخ آور نمک را از بین می برد. می توانید آنرا در گوجه فرنگی، موز، ماهی فزل آلا، بادام و گیلان پیدا کنید.

▪ H<sub>2</sub>O بیشتری مصرف کنید

نوشیدن آب به میزان لازم، باعث می شود تا آبی که در بدن شما به دلیل وجود نمک جمع شده به آسانی خارج شود و نفخ شکمتان از بین برود.

• ۴ حرکت شکم که معجزه می کند!

با انجام این ۴ حرکت شکم صافی که آرزوی شما را داشتید پیدا می کنید. ۳ تمرین اول تمام عضلات شکم را به حرکت وا می دارند؛ اثر چهارمی بر روی پهلوها می باشد. هر کدام از این حرکات را به ورزش های روزانه خود اضافه کنید آنگاه متوجه خواهید شد که پس از چندی باید برای خود لباسی اندازه تر جدیدی خریداری کنید.

(۱) دراز نشست استاندارد

در حالی که زانوهایتان خم شده بر روی زمین دراز بکشید. کف پاها صاف است و بر روی زمین قرار می گیرد. انگشتان دست را پشت سر بگذارید. آرنج ها بسمت طرفین باشد. در همان حال آرنج ها را به زانو بزنید و سپس بالای کمر، و شانه ها را به عقب بیاورید تا به زمین بخورند.

در حین انجام حرکت

سر صاف است و فاصله چانه از سینه حذف می شود. برای چند ثانیه در آن حال باقی می مانید و سپس به وضعیت اولیه باز می گردید.

▪ توجه: سر خود را با دستانتان نکشید! تصور کنید طنابی به دور کمر شما بسته شده و حرکت را با فشاری که به عضلات شکم و کمر می آورید انجام دهید.

(۲) دوچرخه

روی زمین دراز بکشید و دست ها را پشت سر بگذارید. زانوهایتان را خم کنید و پاها را از زمین بلند کنید به طوری که ماهیچه ساق پا به موازات زمین قرار بگیرد. آرنج یکی از دست ها را به سمت زانوی مخالف بیاورید. در این حالت پاها باید با هم زاویه ۴۵ درجه بسازند. این حرکت را برای هر دو طرف

انجام دهید.

▪ نکته ای برای تازه کارها: برای شروع می توانید پاهای خود

را بر روی زمین نگاه دارید. زمانی که آرنج خود را به سمت پا می آورید زانوهایتان را بلند کنید تا به هم برسند. سپس دوباره آنرا روی زمین قرار دهید و حرکت را یکمرتبه دیگر تکرار کنید.

(۳) دراز نشست عمودی

روی زمین دراز بکشید، پاهایتان را به صورت مستقیم به بالا ببرید، دست های خود را نیز به طور عمودی در دو طرف بدن نگه دارید. سعی کنید نوک انگشتان دست را به نوک انگشتان پا برسانید. در این حرکت باید پاها را تا آنجا که می توانید به بالا بیاورید تا استخوان باسن از روی زمین بلند شود.

نکته ای برای تازه کارها: بجای اینکه بطور همزمان دستها و پاهای خود را بلند کنید، می توانید ابتدا نیم تنه بالایی و سپس قسمت پایین بدن را بلند کنید.

(۴) پهلوها

به سمت یکی از پهلوها دراز بکشید، زانوهای خود را خم کنید و بازوهایتان را به طور کامل بر روی زمین قرار دهید در حالی که آرنج با شانه در یک راستا باشد. تمام وزن خود را بر روی بازو وارد آورید و نیم تنه بالای بدن و باسن را به آرامی از روی زمین بلند کنید، بطوریکه یک خط مستقیم از زانو تا سر حاصل شود.

هر چقدر می توانید در این حالت بمانید. برای شروع ۱۰ تا ۲۰ ثانیه کافی است. مدت زمان این حرکت را باید تا یک دقیقه افزایش دهید.

حرکت را برای طرف مقابل نیز انجام دهید. هر

چه قوی تر می شوید، سعی کنید به بازوها و سپس پاها نیز کشش بدهید و بعد هر دو را با هم بکشید.

• ۶ تصور غلط که باعث افتادگی شکم می شود

(۱) برای سفت شدن شکم باید حرکات مربوط به آن را هر روز انجام دهید

• دلیل: عضلات شکم نیاز به استراحت و بهبودی دارند. در طول زمان استراحت است که ماهیچه ساخته می شود. "کتی کیلر" مربی و نویسنده کتاب "تمرین های کتی برای هنر پیشگان" اظهار می دارد که: "انجام تمرین های شکمی برای ۳ تا ۵ روز در هفته موجب می شود شما عضلات سفت، و شکم صافی پیدا کنید."

(۲) تمرین کامل شکم نیم ساعت طول می کشد

• دلیل: کیلر معتقد است. "اگر نیم ساعت طول بکشد تا شما احساس کنید عضلات شکمتان در تحرک هستند، پس احتمالاً حرکات را اشتباه انجام می دهید. من مربی "جنیفر آئیستون" بودم و ما هر هفته ۳ روز بیش از ۵ دقیقه بر روی شکم کار نمیکردیم." نحوه انجام دادن حرکات را مجدداً بازبینی نمایید و بر روی مدت زمان تمرکز نکنید. همیشه کیفیت مهم تر از کمیت است.

(۳) دراز نشست خیلی آرام، عضلات را محکم تر می کند

• دلیل: آنقدر که روند معمولی دراز نشست شما را لاغر می کند، آرام انجام دادن آن به آب شدن چربی ها کمک نمی کند. در حقیقت کندی در انجام حرکات اصلاً سودمند نیست. تمرینات باید به شما در هر حالتی کمک کنند: چه بخواهید وارد ورزش کیک بوکس شوید چه بخواهید یک چمدان را از روی زمین بلند کنید. در هر دو حالت ذکر شده شما کارهای خود را که در حالت اسلو موشن (slow motion) که انجام نمیدهد.

(۴) بهترین زمان برای انجام حرکات شکمی، آخر تمرین ها می باشد

• دلیل: "گیلبرت ویلت" محقق، فیزیوتراپیست و استاد دانشگاه نبراکسا، دانشکده علوم پزشکی می گوید: "هیچ فرقی نمی کند شما چه زمان ورزش های شکمی را انجام دهید، فقط درست انجام دادن و ثبات در تمرینات است که باید مورد توجه قرار گیرد." بنابراین بهترین زمان وقتی است که احساس کنید می خواهید تمرینات را انجام دهید، اما اگر می خواهید در ابتدای تمرینات حرکات مربوط به شکم را انجام دهید، اول باید خودتان را حسابی گرم کنید. هنگامیکه خون در گردش باشد، می توان به آسانی از بروز بسیاری از آسیب دیدگی ها جلوگیری کرد.

(۵) با انجام حرکات پابلیت (Pilates) نمی توانید شکم خود را ۶ تکه کنید

• دلیل: "کیمبرلی لیون" یک مربی خصوصی معتقد است که: "این حرکات بیشترین تاثیر را بر روی شکم شما می گذارند و اگر آنها را به همراه یک رژیم غذایی سالم انجام دهید، به طور حتم می توانید لایه های مورد نظر خود را بر روی شکم به وجود آورید. شکل شکم، قد و بلندی نیم تنه بالایی شما، جزء اموری هستند که به ژن هایتان ارتباط پیدا می کند."

(۶) بدون وزنه و دستگاه نمی توانید شکم خود را آب کنید

• دلیل: شما به هیچ وجه به وزنه نیازی ندارید، البته بسیاری از ورزشکاران برای اینکه توانایی و قدرت خود را افزایش دهند از وزنه استفاده می کنند. لیون می گوید: "بسیاری از دستگاهها و وزنه ها برای استفاده خانم ها طراحی نشده اند، اگر شما به طور مناسب در دستگاه قرار نگیرید، ممکن است فشار به قسمت های که نباید، وارد شود. او برای ما یک نصیحت دیگر هم دارد: به زمین بچسبید که هم موثر است هم ارزان و آنرا در هر جایی به راحتی می توانید پیدا کنید.

• نتیجه بیشتر در زمان کمتر

"لیو جردن"، مربی تناسب اندام در مجموعه ورزشی اکینوکس در شهر نیویورک رازها را برای ما فاش می کند:

حرکات را کمی آرام تر انجام دهید: با چهار شماره بالا بیاید و با ۴ شماره به حالت اول باز گردید.

۵ تا ۱۰ ثانیه در دشوارترین حالت دراز نشست باقی بمانید.

حرکات خود را کم کم انجام دهید: این کار باعث می شود تا عضلات شکم از سایر ماهیچه ها جدا شده و تاثیر تمرینات مستقیماً بر روی شکم وارد شود.

• شکم خود را صاف کنید

انجام این حرکت به شما کمک می کند تا شکمتان را لاغر تر کنید. در حالی که صورتتان در مقابل زمین قرار دارد، بر روی شکم دراز بکشید. وزنتان را بر روی کمر و شکم بدهید و سعی کنید دست ها و پاها را از روی زمین بلند کنید. برای چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس به موقعیت اولیه باز گردید و یک مرتبه دیگر این حرکت را تکرار کنید.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=331628>



### تمرینات ورزشی مفید برای کاهش وزن

وقتی تاثیر رژیم غذایی در شما ثابت می شود، که معمولاً بعد از گذشت چند هفته از شروع رژیم اتفاق می افتد و بدن به مصرف کم کالری ها عادت میکند، ورزش راه خوبی برای تغییر این وضعیت است. ورزش برای کاهش تاثیرات یائسگی و پوکی استخوان، و چاقی دوران میانسالی ضروری است.

اگر می خواهید ورزش را شروع کنید، اما نمی دانید که چه باید بکنید، این چند نکته می تواند کمکتان کند.

- (۱) سطح ورزش خود را تعیین کنید.
- (۲) یک برنامه تمرینی تهیه کنید.
- (۳) یک همراه ورزشی پیدا کنید.
- (۴) انواع ورزش هایی که می توانید انتخاب کنید.

▪ سطح ورزش خود را تعیین کنید: بهره گیری از توصیه های پزشک قبل از شروع هر نوع برنامه ورزشی کاری بسیار عاقلانه است. حداقل ضربان قلب و فشارخونتان را اندازه گیری کنید و موافقت پزشک را برای نوع تمرینی که انتخاب کرده اید جویا شوید.



- یک برنامه تمرینی تهیه کنید: نباید ورزش را به طور ناگهانی شروع کنید.
- بنشینید و یک برنامه واقع گرایانه تنظیم کنید.
- برای یادداشت کردن جزئیات کار از دفترچه استفاده کنید.
- دقت کنید که روند تمریناتان باید تدریجی باشد.
- برای مثال، هفته اول = دو جلسه، هفته دوم = سه جلسه و به همین ترتیب.

بعد از یک ماه وضعیت پیشرفتتان را بررسی کنید.

• یک همراه تمرینی پیدا کنید: به تنهایی تمرین کردن نیاز به خویشتنداری زیادی دارد. با پیدا کردن یک همراه برای ورزشتان اینکار را ساده تر کنید. علاوه، در کلاس های ورزشی شرکت کنید که مناسب شما باشد. اما خودتان را مجبور به انجام فعالیت های خیلی شدید نکنید.

• انواع ورزش هایی که می توانید انتخاب کنید:

- پیاده روی: پیاده روی ورزش فوق العاده ای است. نیاز به هیچ تخصص و تجهیزاتی هم ندارد و می توانید آنرا در هر زمان انجام دهید و کاملاً رایگان هم هست. اگر پیاده روی را هم به طور منظم و به اندازه کافی انجام دهید می تواند مثل هر ورزش دیگر برایتان فایده بخش باشد. چطور شروع کنید: دوبار در روز پیاده روی ۱۰ دقیقه ای داشته باشید.

• به تدریج این میزان را بیشتر کنید:

- هر روز به پیاده روی بروید.

- مسافت های طولانی تری را بپیمایید.

- تندتر قدم بردارید.

- حین راه رفتن دستانتان را نیز تاب دهید.

- روی جاده های شیبدار پیاده روی کنید.

(۱) حد ایدآل: سعی کنید ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنید. بخشی از این پیاده روی حتماً باید روی سطح شیبدار انجام گیرد. البته ممکن است ماه ها طول بکشد تا به این سطح برسید پس اصلاً عجله نکنید.

(۲) شنا: برای اکثر افراد، بخصوص آنها که اضافه وزن زیادی دارند، شنا کردن بهتر از پیاده روی است.

چطور شروع کنید و پیشرفت کنید: تقریباً مشابه پیاده روی، با دو بار در هفته رفتن به استخر شروع کنید و ۱۵ دقیقه شنا کنید. به تدریج طول مدت شنا کردنتان را بیشتر کنید. حد ایدآلتان باید ۳۰ دقیقه در روز یا ۴۵ دقیقه دوبار در هفته شنا باشد.

(۳) دوچرخه سواری یا دو: هدفتان در این ورزش هم باید مشابه پیاده روی و شنا باشد. با یک برنامه ساده و کوتاه شروع کنید. ۱۵-۱۰ دقیقه در روز و بعد بتدریج این میزان را تا ۳۰ دقیقه برسانید. اصلاً روی خودتان فشار نیاورید.

(۴) کلاس های ایروبیک: این کلاس ها برایتان بسیار لذت بخش تر خواهند بود. علاوه بسیاری از کلاسهای فیتنس و تناسب اندام در رده ها و سطح های مختلف موجود است. مطمئن باشید که ارزش امتحان کردن را دارد.

(۵) ورزش در خانه: اگر نمی توانید از خانه خارج شوید، یا هوا خوب نیست، یک برنامه ورزشی مخصوص داخل خانه برای خود تنظیم کنید.

• یک برنامه ساده کششی

- گردش سر و گردن: صاف بایستید. بدون تکان دادن شانها به نرمی سر و گردنتان را در یک دایره بزرگ بچرخانید. اینکار را ۶ مرتبه تکرار کنید.

- گردش دست ها: صاف بایستید، پاها را از هم باز کنید و هر دو دست را کشیده و در مقابلتان تا سطح سینه بالا بیاورید. بدون تکان دادن رانها دست ها را به موازات زمین بچرخانید. ابتدا به سمت چپ و بعد به سمت راست. این حرکت را ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

- گردش شانها: صاف بایستید، پاها را از هم باز کنید و دست ها را در اطراف بدن نگه دارید. بدون تکان دادن سایر نقاط بدن، دست چپتان را به سمت عقب بچرخانید. اینکار را با دست راست نیز تکرار کنید. حرکت را برای هر دو دست ۶ مرتبه تکرار کنید.

- حرکت کششی رو به جلو: صاف بایستید. کف دست ها را در مقابل رانها قرار دهید. پاها را صاف نگه دارید کمی به جلو خم شوید و به آرامی دست ها را به پایین پاها هدایت کنید و بدون اعمال زور و فشار آن را به قوزک پا نزدیک کنید. بعد دست ها را بالا برگردانده و با بردن دست ها مستقیماً به بالای سر حرمت را تمام کنید. این حرکت را نیز در ۶ تکرار انجام دهید.

- حرکت کششی پهلو: صاف بایستید، پاها را از هم باز کنید و دست ها را در اطراف بدن قرار دهید. بدون تکان دادن پاها، به آرامی از پهلو به سمت چپ خم شوید به صورتیکه دستتان که آنرا صاف نگه داشته اید به پایین پاتان برسد. به نرمی به حالت شروع برگردید. حرکت را برای پهلو راست تکرار کنید. این حرکت را برای هر دو طرف ۶ مرتبه تکرار کنید.

- تاب دادن پا: صاف بایستید و وزن‌تان را روی پای راست‌تان بیندازید. دست راست‌تان را روی یک صندلی را میز قرار دهید و از آن بعنوان تکیه گاه استفاده کنید. پای چپ را به سمت جلو و عقب مثل پاندول ساعت تاب بدهید. این حرکت را ۲۰ مرتبه تکرار کنید و بعد به سراغ پای دیگر بروید.
  - کشش ران‌ها: روی زمین بنشینید و پاها را صاف به سمت جلو باز کنید. دست‌ها را روی سر رانها قرار دهید. بدون اعمال فشار و به آرامی آنها را به پایین پایتان بکشانید. به نقطه شروع برگردید و حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.
  - بالا بردن پاها: روی شکمتان بخوابید، پاها را صاف باز کنید و دست‌ها را در اطراف بدن قرار دهید. به آرامی پای چپتان را از روی زمین تا جاییکه توان دارید بلند کرده و بالا ببرید. اینکار را تا حد ممکن به نرمی و آهستگی انجام دهید. بعد به آرامی پایتان را پایین بیاورید. حرکت را با پای راست‌تان تکرار کنید. این حرکت را ۶ مرتبه برای هر پا تکرار کنید.
  - دو درجا: بادیست‌های شل صاف بایستید. درجا به مدت ۲ دقیقه بدوید. تا حد ممکن بالاته را شل و راحت نگه دارید. دست‌ها را آزادانه در اطراف تکان دهید.
  - رقص با موسیقی: به جای دو درجا می‌توانید موسیقی رقص دلخواهتان را گذاشته و برقصید. اما از انجام حرکت‌های نامنظم و شدید خودداری کنید و به عضلاتتان فشار نیاورید.
- هشدار!
  - هیچوقت بیش از اندازه ورزش نکنید.
  - ورزش نباید برای شما یک هوس زودگذر و موقتی باشد. باید تا آخر عمرتان به ورزش ادامه دهید.
  - رمز آن در این است: کم ورزش کن و همیشه ورزش کن.
  - از عقلمندان در این زمینه کمک بگیرید و از انجام ورزش و تمرینی که فکر می‌کنید بیش از حد توان شماست خودداری کنید.

منبع : مردمان

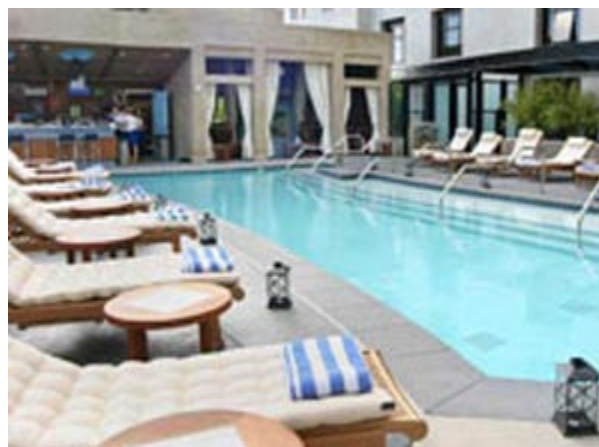
<http://vista.ir/?view=article&id=301352>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### تمریناتی برای تناسب اندام تا رسیدن تابستان: دو ساینز لاغرتر شوید!

تابستان در راه است، آیا شما هم نگران پوشیدن لباس‌های شناختان هستید و آرزو می‌کردید کاش کمی بدن متناسب‌تری داشتید؟ این تمرینات به شما کمک خواهد کرد تا چربی‌های اضافه شکمتان آب شود، ماهیچه‌های ران‌ها پتان محکم‌تر شده و بدن قوی‌تری داشته باشید. تنها ۴ هفته امتحان کنید و نتیجه را ببینید!

اغلب بانوان وقتی می‌خواهند با لباس‌های شنا در یک استخر عمومی حاضر شوند، دچار اضطراب و نگرانی هستند. تحقیقاتی که از بین ۱۶۷۰ زن بعمل آمده نشان می‌دهد که ۷۰ درصد از بانوان موقع خرید لباس‌های شنا، به دنبال



لباسی بودند که نواحی سینه و شکم آنها را بپوشاند! این تمرینات به شما کمک خواهد کرد تا دیگر این همه نگران لباس خود نباشید.



مدت تمرینات ۳۰ دقیقه در روز است و مناسب برای ضربان قلب و تنظیم سوخت و ساز بدن شماست طوری که بدنتان بسرعت لاغر و متناسب خواهد شد.

تحقیقات نشان داده است که چنین تمریناتی ۱۱ درصد بیشتر از تمرینات معمول باعث سوختن کالری می شود و میزان متابولیسم بدن را نیز ۶ درصد افزایش می دهد و چربی اضافی شکم سریع از بین می رود چون حرکات بر روی قسمت میانی بدن شما متمرکز است. تمرینات را همین امروز شروع کنید و با در نظر داشتن رژیم غذایی مناسب، تا تابستان قادر خواهید بود نزدیک به ۷ کیلوگرم از وزن اضافی خود بکاهید!

- وسیله مورد نیاز:

شما برای تمرینات خود به یک دمبل ۵ تا ۱۰ پوندی (در حدود ۲,۳۰۰ تا ۵,۳۰۰ کیلوگرم) نیاز دارید. وزنش را باید طوری انتخاب کنید که در انتهای هر تمرین بلند کردن آن برای شما مشکل باشد. زمانیکه متوجه شدید از بلند کردن آن خسته نمی شوید، وزنه را افزایش دهید.

- برنامه تمرینات:

تمرینات مخصوص تابستان را ۳ روز در هفته انجام دهید.

تمرینات مخصوص سوزاندن چربی های قلب را ۶ روز در هفته انجام دهید. این تمرینات ۳۰ دقیقه ای هر بار ۲۰۰ کالری اضافی را می سوزانند. رژیم لاغری را بصورت روزانه دنبال کنید و هر روز ۱۵۰۰ کالری مورد نیاز خود را تامین کنید.

- تمرینات مخصوص تابستان:

- مرحله ۱:

این تمرینات شانه ها و ماهیچه های داخل و خارج ران را محکم و ضربان قلب را تندتر میکند.

پاها را بیشتر از عرض شانه ها باز کنید، انگشتان پا را به سمت خارج قرار دهید. وزنه ها را تا شانه بالا برده، زانوها را خم کرده تا جایی که ران ها با زمین موازی باشد. در همین حالت بازوها را بالای سر ببرید. در حالیکه ساق پاها راست و مستقیم اند، ساق پای راست را بالا آورده و در یک نیم دایره از چپ به راست لگد بزنید. پا را در حالت منعطف و انگشتانش را مانند عکس کوچکتر به سمت جلو نگه دارید. همین حرکت را با پای چپ انجام دهید و تمرینات را ۱۵ بار و مقداری تندتر انجام دهید.

- مرحله ۲:

برای سفت کردن کمر و عضلات پشت ران.

بایستید و وزنه ها را در طرفین نگه دارید. عضلات پشت را محکم کرده و پای چپ را بالا آورده و بالاتنه را همزمان پایین بیاورید تا زمانی که این دو موازی سطح زمین شوند (بازوها در حالت آویزان) شانه ها و ران باید با هم زاویه قائمه بسازند. انگشتان پای چپ به سمت پایین باشد. در این حالت آرنج را خم کرده و وزنه را تا سینه بالا آورید. برای یک ثانیه نگه داشته و بازوها و پای چپ را پایین آورده و دوباره همین حرکت را انجام دهید. تمرین را ۱۰ بار با هر پا انجام دهید.

- مرحله ۳:

برای سفت کردن بازوها، سینه، ماهیچه جلویی ران و افزایش ضربان قلب.

ایستاده و بازوها را در برابر سینه و در جهت شانه ها قرار دهید (کف دست به سمت داخل). زانو و ران را خم کرده و در زاویه ۴۵ و ۹۰ درجه مانند نشستن روی صندلی قرار دهید. A

پای چپ را در حالت آماده به دویدن در عقب قرار داده، زانوی راست کاملاً در راستای قوزک راست و دستها را در دو طرف پای راست قرار دهید. B پای راست و چپ را در عقب قرار داده و زانو ها را تا زمین پایین آورده و انگشتان به سمت بالا، حرکت شنا را انجام دهید و با جهش و تغییر حالت دست و پا به حالت A رفته و سپس حالت B را با پای راست انجام دهید. حرکات را ۵ بار با هر پا انجام و سرعتتان را بصورت کنترل شده افزایش دهید.



• مرحله ۴:

برای محکم کردن عضله سه سر.

روی دو زانو نشسته و دستها را بصورت مستقیم در پشت سر قرار دهید طوری که انگشتان به سمت جلو باشد و میان تنه را بالا کشیده طوری که بدن حالت یک میز را بخود بگیرد. در همین حالت آرنج ها را خم کرده طوری که بدن ۴ اینچ پایین بیاید. سپس دست ها را دوباره در حالت مستقیم و بدن را بالا بکشید و پای راست را به سمت خارج باز کنید. چند ثانیه در همین حالت مانده و سپس پا را پایین آورید و این حرکت را ۱۰ بار با هر پا انجام دهید.

• مرحله ۵:

برای محکم کردن ران ها و عضلات پشت

دمبل ها را به عنوان نشانه روی زمین به فاصله ۶۰ سانتیمتر از هم قرار دهید. پاها را در کنار هم قرار داده و پشت دمبل سمت چپ بایستید و هر دو پا را با هم نیمه خم کنید. دستها روی ران ها قرار میگیرد. در یک حرکت جهشی از پهلو، یک پا را به سمت دمبل دیگر حرکت داده و سپس پای بعدی. و دوباره در حالت نیمه خم قرار بگیرید و سپس به سرعت حرکت را شروع کنید. این جهش را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

• مرحله ۶:

برای محکم کردن سینه و پشت.

روی زمین دراز کشیده و سر را به سمت بالا نگه داشته، زانوها خم و کف پا روی زمین باشد. وزنه ها را در دست گرفته و بازوها رو به طرفین باز کنید و آرنج کمی خم و کف دست به سمت بالا باشد. ماهیچه سینه را فشرده کرده و وزنه ها را با هم بالای سینه آورید. سر و شانه ها را بالا آورده و یک ثانیه در همین حالت بمانید. بالاتنه را پایین آورده و بازوها را در طرفین نگه دارید. ران ها را بالا آورده و ۵ ثانیه در این حالت بمانید. ۲۰ بار تکرار کنید.

• مرحله ۷:

روی زمین بنشینید و پاها را دراز کرده و به اندازه عرض شانه از هم باز کنید و انگشتان دو پا به سمت هم باشند. دستها را در امتداد شانه باز کنید. به سمت چپ بچرخید و بدن را کم به عقب کج کنید. دستها را در جلوی خود روی زمین قرار دهید (مانند تصویر). ران ها روی زمین قرار می گیرند. حالا به سمت راست چرخیده و ۱۰ بار این دوره را تکرار کنید.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=309849>



تناسب اندام با شنا

بسیاری از ما با فرا رسیدن فصل تابستان به یکی از استخرهای شهرمان می رویم و ثبت نام می کنیم و شروع می کنیم به شنا کردن، بدون اینکه هدفی داشته باشیم و در آخر هم مشخص نمی شود که چه سودی از



شنا برده‌ایم. برخی نیز می‌خواهند با شنا کردن به تناسب اندام برسند، اما نمی‌دانند چگونه؟

بسیار خوب، ما برای شما، هم یک راهنمای انتخاب هدف و هم یک نسخه ورزشی نمونه تهیه کرده‌ایم.

گفتگوی ما را با دکتر فرشاد غزالیان، فیزیولوژیست ورزشی و عضو هیات



علمی دانشگاه علوم تحقیقات و مدرس فدراسیون پزشکی- ورزشی بخوانید.

• آقای دکتر، آیا شنا موجب لاغری می‌شود؟

- ببینید، برای رسیدن به هدفی مشخص، می‌توانیم نوع شنا را تعیین کنیم. کاهش یا حتی افزایش وزن و به طور کلی تناسب اندام با استفاده از ورزش شنا چنین است که اگر نوع شنا کردن ما با سرعت متوسط و در مسافت طولانی باشد، بیشتر به سمت لاغری می‌رویم و اگر نوع شنا کردن ما قدرتی، یعنی با سرعت بیشتر و در مسافت و زمان کمتری باشد، به سمت افزایش وزن پیش می‌رویم. البته باید بدانیم که افزایش وزن، با شنا کردن محدود است، چون پس از رسیدن به حدی از قدرت، مقاومت بیشتری نمی‌توان در برابر عضله ایجاد کرد تا شوک وارده به آن سبب افزایش توده، حجم و قدرت عضلات شود، اما تناسب اندام و هماهنگی کار عضلانی و انعطاف‌پذیری مفاصل، بیشتر خواهد شد و این موضوع از تناسب اندام هم بهتر است.

• شرایط لازم برای رسیدن به تناسب اندام با استفاده از شنا چگونه است؟

- یکی از بزرگ‌ترین موانع برای رسیدن به تناسب اندام با شنا، ندانستن شیوه درست شنا کردن است و این موضوع، تفاوت بین شنا با ورزشی مانند پیاده‌روی یا دویدن است. چون این دو ورزش را همه بلدند و تا حدود زیادی بدون خطای تکنیکی انجام می‌دهند، اما هر کدام از روش‌های شنا کردن، به دانستن مهارت آن نوع شنا، نیاز دارد. پس حتماً باید مهارت‌هایی مانند تنفس و نفس‌گیری را یاد بگیرید. از نظر سنی هم باید دهه‌های گوناگون را تقسیم‌بندی کرد، چون در این دهه‌ها افراد تشابه آناتومیکی بیشتری دارند. این تقسیم‌بندی به صورت سنین ۱۰ تا ۲۰، ۲۰ تا ۳۰، ۳۰ تا ۴۰ و همین‌طور تا آخر است.

یادمان باشد که از سن ۲۰ سالگی به بعد در صورتی که ورزش نکنیم، سالی ۲۵۰ گرم از وزن عضله‌مان را از دست خواهیم داد.

همچنین ظرفیت هوازی ما هم در سنین گوناگون، متفاوت است. بنابراین باید این موضوع را هم در برنامه تمرینی تناسب اندام با شنا در نظر بگیریم.

• آقای دکتر، فرض کنیم فرد ۲۸ ساله‌ای بر اساس فرمول نمایه توده بدنی یا BMI، حدود هفت کیلوگرم اضافه وزن دارد. اگر بخواهد در فصل تابستان با شنا به تناسب اندام برسد، چه باید بکند؟ نسخه ورزشی که برای او می‌دهید، چگونه است؟

- سوال خوبی مطرح کردید. اگر بخواهیم با شنا کردن به هدف کاهش وزن برای این فرد برسیم، اول از همه باید بدانیم که مقدار انرژی مصرفی این فرد در مسافت مشخصی از شنا کردن و با سرعت معین، چقدر است؟ ببینید، ما نمی‌توانیم به طور دقیق و مستقیم بگوییم که در شنا کردن چه قدر انرژی مصرف می‌شود، اما می‌توان آن را با پیاده‌روی مقایسه کرد.

اگر فردی ۴۰۰ متر بدود، انرژی که می‌سوزاند برابر است با ۱۰۰ متر شنا کردن، یعنی با شنا کردن، انرژی بیشتری در مقایسه با دویدن از دست می‌دهد.

• چه نوع شنایی؟

- سوال خوبی است، چون هر نوع شنایی، میزان انرژی مشخصی مصرف می‌کند. منظور من بیشتر شنای کراال سینه است، زیرا بیشتر افراد، شنای کراال سینه را بلدند، اما درباره شنای پروانه یا قورباغه ممکن است به خوبی تکنیک‌های آن شنا را به کار نگیرند.

• بعد باید چه کار کند؟

- مانند هر ورزش دیگری باید از این فرد آزمون آمادگی جسمانی برای شنا بگیریم تا ببینیم میزان آمادگی او چقدر است؟ برای این کار نیاز است تا یک یا دو مسافت ۲۵ متری را شنا کند تا میزان استقامت قلبی و تنفسی او مشخص شود. پس از رسیدن به آمادگی جسمانی مطلوب، هشت

ست برای فرد در نظر می گیریم و به فواصل مشخصی به او استراحت می دهیم و سپس هشت ست دیگر را باید انجام خواهد دهد. "هر ست برابر است با یک رفت و برگشت در طول استخر". اگر هم آمادگی جسمانی نداشته باشد، با کمترین مقداری که می تواند شنا کند و همچنین با ورزش‌های هوازی بیرون از آب می توانیم استقامت قلبی و تنفسی او را افزایش دهیم و سپس تعداد ست‌های بیشتری را برای او در نظر بگیریم. به این روش، شنای استقامتی می گویند و با این روش می توان به وزن دلخواه رسید و مهم تر از وزن، تناسب اندام و هماهنگی بهتر عضلات و انعطاف پذیری مناسب است که به نحو مطلوبی به دست می آید.

▪ اگر نمایه توده بدنی همین فرد در محدوده طبیعی باشد، اما چاقی موضعی داشته باشد، می تواند با شنا کردن میزان آن را کاهش دهد؟  
- بله حتما. در شنا کردن انواعی از حرکات وجود دارد که می توان با استفاده از آنها چربی های موضعی را کاهش داد؛ برای مثال انواع حرکات آمادگی جسمانی و هوازی در آب وجود دارد که روی بخش خاصی از بدن متمرکز می شود و با استفاده از آن می توان، هم کارهای درمانی و هم تقویت عضلات را انجام داد. همانطور که نرمش‌های خاصی برای تقویت عضلات شکم در خارج از آب وجود دارد.

▪ هفته‌ای چند بار باید شنا کرد؟

- هفته‌ای سه روز خیلی ایده آل است، به خصوص برای تناسب اندام مناسب است.

▪ در هر رفت و برگشت در استخر، برای مثال در هر ۲۵ متری که شنا می کند، چقدر انرژی می سوزاند؟ آیا سرعت آن هم مهم است؟  
- در حال دویدن فرمولی داریم به این صورت که اگر با سرعتی بدویم که ضربان قلب ما به ۶۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان خودش برسد، به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، در مسافت یک کیلومتر، یک کیلو کالری انرژی مصرف می شود.

فردی که می خواهد ورزش را کم کند، اگر وزن فعلی او برای مثال ۷۰ کیلو باشد و یک کیلومتر را شنا کند و با توجه به اینکه میزان مصرف انرژی در شنا به طور متوسط ۴ برابر دویدن با همان سرعت است، ۲۸۰ کیلوکالری انرژی مصرف می کند (۷۰×۴×۱) که ۷۰ وزن فرد و ۴ میزان مصرف انرژی به ازای هر کیلوگرم وزن فرد و ۱ که به کیلومتر است یعنی مسافتی که با سرعت معینی طی کرده است).

البته باید بدانیم که نقش آمادگی جسمانی فرد بسیار مهم است، به این معنا که افراد تازه کار به علت نداشتن آمادگی جسمانی و استفاده ناکامل از روش‌های شنا کردن، انرژی بیشتری می سوزانند که این برای کاهش وزن خوب است، اما ورزشکارانی که آمادگی جسمانی بیشتری دارند، از نیروی آب و روش‌های پیشرفته تر شنا استفاده می کنند و انرژی کمتری می سوزانند و این برای هماهنگی عضلات و حداکثر نتیجه گیری در مسابقات، بسیار مهم است.

▪ نکته آخر که تمایل دارید به علاقه‌مندان بگویید، چیست؟

- همیشه پادمان باشد که میزان انرژی مصرفی در هنگام شنا کردن به آمادگی جسمانی فرد بستگی دارد. اگر آمادگی جسمانی ما بیشتر باشد، کمتر انرژی مصرف می کنیم و بر عکس. بنابراین در هنگام اجرای برنامه ورزشی باید به این موضوع توجه کنیم.  
نکته دیگر اینکه به شنا به عنوان ورزشی نگاه کنیم که علاوه بر کنترل وزن، به تقویت عضلات و هماهنگی آنها و انعطاف‌پذیری مفاصل کمک می کند.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=331637>

## تناسب اندام با ورزش شنا

ورزشکاران برای بهبود آسیب‌هایی که در طول مسابقات به آنها وارد می‌گردد و همچنین برای رهایی از دردهای مفصلی، شنا را انتخاب می‌کنند. افرادی که دچار رماتیسم و یا سایر ناتوانایی‌های جسمی هستند، می‌توانند با استفاده از شنا، هم تناسب اندام خود را حفظ کنند و هم درد خود را تا میزان بسیار زیادی کاهش دهند.

- با بدن خود خوب رفتار کنید

دکتر "رابرت راجرز" فیزیولوژیست و مدیر لابراتوار ورزشی دانشگاه نیومکزیکو، معتقد است که شنا برای همه افراد به ویژه کسانی که محدودیت‌های جسمانی داشته و قادر به انجام سایر ورزش



ها نمی‌باشند، مفید است.

دکتر رابرت در ادامه اضافه می‌کند که: "شنا ورزشی است که در آن تمام عضلات بدن به کار گرفته شده و برای بیماران رماتیسمی، و کسانی که اضافه وزن دارند، مناسب می‌باشد. شناور بودن در آب سبب می‌شود یک تناسب عمومی به بدن القا شود، فشار آب سبب می‌شود مفاصل سفت شده و خطر آسیب رسیدن به بدن در مقایسه با ورزش‌هایی که در خشکی انجام می‌شود پایین بیاید. زمانیکه در آب شناور هستید، بدن تنها ۵۰٪ از وزن اصلی خود را تحمل می‌کند، در این حالت وزن سینه ۲۵٪ تا ۳۰٪ شده و وزن گردن نیز به ۱۰٪ کاهش پیدا می‌کند.

ورزشکاران برای بهبود آسیب‌هایی که در طول مسابقات به آنها وارد می‌گردد و همچنین برای رهایی از دردهای مفصلی، شنا را انتخاب می‌کنند. افرادی که دچار رماتیسم و یا سایر ناتوانایی‌های جسمی هستند، می‌توانند با استفاده از شنا، هم تناسب اندام خود را حفظ کنند و هم درد خود را تا میزان بسیار زیادی کاهش دهند.

شنا همچنین برای افرادی که دچار بیماری‌هایی هستند که ممکن است در اثر فعالیت‌های شدید بدنی افزایش پیدا کند، نیز مثر ثمر واقع خواهد شد. حتی به افرادی که دچار آسم هستند نیز توصیه می‌شود که از بین ورزش‌های متفاوت شنا را انتخاب کنند. چراکه هوای مرطوب و گرم سبب می‌شود تحریک کمتری در مجاری تنفسی آنها ایجاد شود.

فواید شنا در تناسب اندام نه تنها در هنگام شنا فشار زیادی به بدن وارد نمی‌شود، بلکه بهترین راه برای ایجاد تناسب اندام نیز محسوب می‌شود. هنگام شنا کردن تمام عضلات بدن به کار گرفته می‌شوند که در این میان می‌توان به ماهیچه‌های شانه، کمر، شکم، پا، باسن، و ران اشاره کرد و از آنجایی که مقاومت آب ۱۲ برابر هواست، سبب می‌شود که قدرت و نیروی فرد افزایش پیدا کند.

شنا کردن هم سبب افزایش نیروی جسمانی می‌شود و هم دستگاه تنفسی را تقویت می‌کند که با توجه به این مطلب کمتر ورزشی را می‌توان پیدا کرد که شامل چنین مزایایی باشد. اما آیا شنا می‌تواند به شما در کاهش وزن کمک کند؟

دکتر رابرت در این زمینه می‌گوید: "سؤالات مختلفی در این مورد مطرح می‌شود و اغلب افراد سؤال می‌کنند که شنا چگونه می‌تواند به سوختن کالری کمک کند؟" تحقیقاتی در این زمینه انجام شده که حاکی از آن است که کاهش وزن از طریق شنا کردن قدری مشکل است.

زمانیکه در آب غوطه‌ور می‌شویم، این فرورفتگی در آب سبب می‌شود که متابولیسم بدن کاهش پیدا کند، زمانیکه متابولیسم آرام شود، بدن نیاز به کالری کمتری پیدا می‌کند و بالطبع میزان کمتری از کالری سوخته می‌شود.

در حالیکه رابرت چنین نظریه‌ای را بیان می‌کند در پایان می‌افزاید که البته این نتیجه نیازمند تحقیقات بیشتر است و هنوز به طور قطعی نمی‌توان

ادعا کرد که شنا به درد کاهش وزن نمی خورد؛ اما بد نیست نظریه محققان دیگر را نیز بشنویم: آنها معتقدند که شنا نیز مانند سایر ورزش ها نیاز به ممارست و تداوم داشته و برای بدست آوردن نتیجه مطلوب باید از یک برنامه مدون استفاده شود. "پژوهشگران معتقدند که برای کاهش وزن از طریق شنا، ابتدا باید یک مرحله تند و با فشار زیاد (سرعتی) را انجام دهید، سپس فشار خون را پایین آورده، وارد یک مرحله کند و استقامتی شوید.

اگر طبق این دستور العمل شنا نکنید، مثل این است که در حال پیاده روی نرم و آهسته هستید. "سو نلسون" کارشناس ورزش های آبی در مؤسسه ورزش های آبی کلورادو، آمریکا، اظهار می دارد که بیماران چاق بسیار زیادی را از طریق شنا درمان نموده. او می گوید: "مردی ۲۵۰ کیلویی به من مراجعه کرد که دچار رماتیسم مفصلی نیز بود.

من او را به عنوان یکی از کارکنان مجموعه پذیرفتم و او موفق شد ۱۵۰ کیلو از وزن خود را کم کند." از کجا باید شروع کرد محققان معتقدند که برای شروع می توانید مربی شنا بگیریید یا به استخر های گروهی ملحق شوید. البته برخی از استخر ها هستند که نام "حرفه ای" را به ابتدای اسم مجموعه ورزشی خود اضافه کرده اند؛ نباید کلمه "حرفه ای" شما را به اشتباه بیندازد و تصور کنید که فقط افرادی که شنا را به طور کامل بلد هستند می توانند به این استخر ها وارد شوند؛ نه!

این مجموعه ها دوره های ابتدایی، متوسط و پیشرفته را برگزار می کنند و حتی کلاس های تفریحی نیز دارند. در جلسات اول، انجام حرکات ریتمیک شنا و نفس گیری قدری مشکل به نظر میرسد.

مربی شما را به تدریج با نحوه درست انجام حرکات و نفس گیری آشنا می کنند. آنها در هر زمان به طور مجزا بر روی یک مبحث تمرین می کنند. اگر جزء افراد مبتدی هستید، به آرامی شروع کنید؛ ابتدا می توانید تنها برای ۱۰ دقیقه شنا کنید. با ۲ تا ۵ مرتبه تمرین در طول هفته، مدت زمان شنا کردن را به ۳۰ دقیقه برسانید. البته در این نیم ساعت باید گرم کردن و سرد کردن را نیز بگنجانید. در زمان باقیمانده هم بر روی قدرت، سرعت، و کیفیت ارائه کار خود تمرکز کنید.

• سو می گوید: "من واقعاً مبتدی ها را تشویق می کنم، یاد گرفتن شنا نیازمند مدت زمان زیادی است؛ ما روی خاک زندگی می کنیم به همین دلیل آب برایمان کمی غریب و ناآشنا است." راههای بسیار زیادی وجود دارد که می تواند به شما کمک کند از پس شنا کردن بر بیایید.

می توانید حرکات را بر روی تخته شنا انجام دهید و در امتداد طول استخر راه بروید و حرکات را در خشکی اجرا کنید. سو معتقد است که مبتدی ها می توانند وارد قسمت کم عمق شوند و با راه رفتن تنها حرکات دست را اجرا کنند. سپس سر خود را نیز در آب فرو ببرند و نفس گیری را نیز تمرین کنند.

یک لباس شنای راحت و عینک مناسب از ملزومات کار به شمار می رود. اگر احساس می کنید که هنوز نمی توانید سر خود را درون آب فرو ببرید، می توانید بعداً از عینک استفاده کنید. انتخاب صحیح زمانیکه آنایتا، ۲ سال پیش تصمیم گرفت هفته ای ۲ مرتبه شنا کند، قادر نبود هیچ ورزش دیگری را انجام دهد. اما هنگامیکه ۱۰ کیلو از وزنش کم شد و سیستم تنفسی او نیز در شرایط بهتری قرار گرفت، توانست پیاده روی کرده و به تدریج دویدن را نیز امتحان کند. او امسال قصد دارد که در مسابقات سه گانه بانوان (شامل دو ۱۰۰ متر، پرش ارتفاع، و پرتاب وزنه) شرکت کند.

"برای بدست آوردن تناسب اندام، شنا بهترین انتخاب است و برای بدن نیز هیچ گونه مشکلی ایجاد نمی کند. احساس می کنم که این ورزش باعث ایجاد آرامش نیز می شود." زمانیکه گوش گیر ها را در گوشتان قرار می دهید، و کلاه شنا را بر سر میگذارید، فقط شما باید و آب؛ تلفن همراه یا... وجود ندارد و همه چیز بی رنگ می شود."

منبع : تارنمای ایرانیان استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=277479>

## تناسب اندام بعد از بارداری

اگر با کسی که به تازگی مادر شده صحبت کنید، خواهید دید که آرزوهای او، کمی خواب و استراحت، به دست آوردن انرژی و توان گذشته و برگشتن به وزن و اندازه پیش از بارداری است. دست یافتن به آرزوی نخست ممکن است در ماه‌های اولیه پس از زایمان برای کمتر مادری تحقق یابد اما دو آرزوی دیگر را شاید بتوان با یک برنامه منسجم پس از زایمان برآورده کرد.

اگر مادر جوان بداند در طول ۹ ماه بارداری چه تغییراتی در بدن وی اتفاق افتاده است، یاد می‌گیرد برای بازگشتن به حالت قبل چه کارهایی باید انجام دهد. ممکن است اثر تغییراتی که در طول بارداری اتفاق افتاده، ماه‌ها در بدن مادر باقی بماند پس توجه به آن مهم است.



تغییرات بدن در بارداری یکی از این تغییرات، شل شدن لیگامان‌ها طی دوران بارداری است. لیگامان‌ها به صورت باند یا طنابی از بافت همبند است که استخوان‌ها و غضروف‌ها را به مفاصل متصل می‌کنند و یا اعضای خاص بدن را در جای خود

ثابت نگه می‌دارند. لیگامان‌ها به علت ترشح هورمون ریلاکسین طی دوران بارداری شل می‌شوند تا عضلات بتوانند بیشتر منبسط شوند و توانایی نگهداری و حفظ جنین را داشته باشند. پس از زایمان ترشح این هورمون در بدن قطع می‌شود اما ممکن است چند ماهی طول بکشد تا لیگامان‌ها به حالت اولیه و طبیعی پیش از زایمان برگشته و اثر ریلاکسین از بین برود.

### • تنظیم حالت بدن و طرز ایستادن

در این دوران طرز ایستادن و تنظیم وضعیت بدن تغییر می‌کند به طوری که به دلیل افزایش وزن در ناحیه شکم، مرکز ثقل بدن تغییر کرده و بدن برای حفظ تعادل خود باید فشار بیشتری روی عضلات ناحیه سینه، باسن، پشت و پاها وارد کند.

وقتی پس از زایمان دوباره مرکز ثقل بدن به حالت اول برگشت، مدت زمانی طول می‌کشد تا بدن شکل و فرم اولیه خود را پیدا کند. بنابراین در این مدت ممکن است بدن در حفظ حالت و تعادل خود مشکل داشته باشد.

### • ضعیف شدن عضلات صاف لگن و شکم

طی بارداری و زایمان این عضلات که در دوران بارداری بیشتر متحمل فشار بوده‌اند ضعیف و خمیده می‌شوند که به غیر از مساله زیبایی، گاهی دردهای مزمنی در ناحیه پشت ایجاد می‌کند. شل و ضعیف شدن عضلات ناحیه لگن ممکن است در روابط جنسی اختلال ایجاد کرده و ناراحتی‌هایی را در ادرار کردن پیش بیاورد (خارج شدن چند قطره ادرار از مجرای ادراری به هنگام عطسه، سرفه و یا بلند کردن یک شیء سنگین). به علاوه ضعف این عضلات در برخی موارد باعث افتادگی رحم، افتادگی مثانه به کانال رحم و افتادگی مقعد به کانال رحم می‌شود.

### • زمان شروع فعالیت ورزشی

در گذشته شروع فعالیت ورزشی را تا شش هفته پس از زایمان توصیه نمی‌کردند. اما در حال حاضر شروع این فعالیت‌ها به نظر پزشک و شرایط فیزیکی و بدنی فرد بستگی دارد. بیشتر مادران پس از زایمان و در هفته‌های نخست دچار ناراحتی‌هایی مثل متورم و دردناک بودن سینه‌ها، زخم

در ناحیه شکم و رحم هستند یا اینکه زخم و بخیه ایجاد شده در اثر سزارین موجب مشکلاتی برای آنها می‌شود، بنابراین این هفته‌ها، زمان خوبی برای شروع فعالیت نیست و باید در این باره با پزشک مشورت کرد.

• چگونه شروع کنیم؟

پس از اجازه پزشک و به دست آوردن آمادگی لازم، روزانه ۱۰ دقیقه تمرین می‌تواند به بازگشت بدن به فرم قبل از زایمان کمک کند. باید تاکید کرد که فعالیت منظم کوتاه‌مدت بیشتر از فعالیت‌های طولانی‌مدت غیرمنظم و ناپیوسته تاثیرگذار خواهد بود. فعالیت‌های خود را با تمرینات سبک مثل راه رفتن، دوچرخه ثابت و بالارفتن از پله شروع کنید سپس به تدریج بر شدت و مدت تمرینات اضافه کنید. توجه کنید که هر تمرینی موجب ایجاد درد شد باید کنار گذاشته شود. البته پس از انجام تمرینات در هر صورت احساس خستگی خواهید کرد.

• عضلات شکم و لگن

بیشتر افراد تمایل دارند که این ناحیه زودتر بهبود پیدا کند. ناحیه شکم و لگن چند لایه عضله دارد که در اثر وزن جنین و مایعات و مواد اطراف آن، حالت خمیده و افتاده پیدا می‌کند. مهم‌ترین و موثرترین راه برای تمرین عضلات ناحیه شکم و لگن حرکات خاص کژل است. در حالت راحت باید روی عضلات این ناحیه تمرکز کرده و آنها را منبسط و منقبض کنید که با انقباض آنها از خروج ادرار جلوگیری می‌شود. این عضلات را با شمارش ۱ تا ۳ منقبض کرده و سپس آزاد کنید و قبل از تکرار نفس عمیقی بکشید و این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید. این کار را باید پس از کسب اجازه از پزشک انجام دهید.

چون این حرکات داخلی هستند بنابراین در هر لحظه و هر مکانی می‌توانید آنها را انجام دهید. به‌طور مثال در حین شیردادن به نوزاد، در حین منتظرماندن پشت چراغ قرمز، ایستاده، خوابیده، نشسته و حتی در حین انجام فعالیت‌های روزانه می‌توانید تمرین کژل را انجام دهید.

• زمان مناسب حرکات ورزشی

برای بسیاری از مادران جوان که تمام مدت مجبور به مراقبت از نوزادشان هستند، پیدا کردن حتی روزانه پنج دقیقه وقت برای انجام حرکات ورزشی مشکل است که البته بسیاری از مادران با شرکت دادن نوزادشان در این کار می‌توانند این مشکل را حل کنند. برای مثال:

• می‌توانید نوزاد خود را برای یک پیاده‌روی روزانه در کالسکه یا آغوش با خود ببرید.

• می‌توانید نوزاد را در کنار خود روی زمین خوابانده و ورزش کنید.

• می‌توانید با آغوش گرفتن نوزاد، به همراه او حرکات موزون و رقص انجام دهید.

• کلاس‌های گروهی

خیلی از مادران جوان ترجیح می‌دهند که در کلاس‌های گروهی در کنار سایر مادران فعالیت کنند، جایی که همگی هدف مشترکی را دنبال می‌کنند و ملاقات با هم می‌تواند انگیزه آنها را تقویت کند.

در این صورت ضمن اینکه مادر می‌تواند هر از چند گاهی از محیط خانه خارج شده و تنوعی در روحیه خود ایجاد کند، به پدر، مادربزرگ و پدربزرگ و سایر نزدیکان نیز فرصتی برای نگهداری از نوزاد کوچک پیدا می‌کنند.

• توصیه‌های آخر

قدری زودتر از شروع کلاس، بروید و در مورد شرایط خود با مربی‌تان صحبت نمایید تا در حین انجام حرکات نیز بتواند بهتر شما را ارزیابی کند. حرکات را با شدت و ضربه‌زدن انجام ندهید و به گونه‌ای تمرینات را انجام دهید که حتما در یک لحظه یکی از پاهایتان روی زمین باشد و همزمان هر دو پا را از زمین بلند نکنید.

اگر شیر می‌دهید قبل از کلاس این کار را انجام دهید و قبل، حین و پس از فعالیت، مقادیر زیادی آب بنوشید و از لباس‌های ورزشی مناسب برای سفت نگه داشتن سینه‌ها و شکم و ران و باسن استفاده کنید و در فعالیت‌های شدید از الکترولیت‌های ورزشی (مایعات و نوشیدنی‌های حاوی مواد مختلف) استفاده کنید.

حتما قبل از شروع تمرینات اصلی پنج دقیقه بدن را گرم کنید و پس از اتمام ورزش عضلات را منقبض کرده و به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ کرده و



سپس عضلات را شل کنید.

مقاومت و توانایی خود را ارزیابی کنید، به طور مثال از آزمون صحبت کردن استفاده کنید. در حین فعالیت ورزشی باید بتوانید يك گفتگوی معمولی را انجام دهید و اگر در حین فعالیت، نتوانستید صحبت کنید یا فقط توانستید در حد یکی دو کلمه حرف بزنید، بدانید که این فعالیت برای شما سنگین است و باید آن را سبک تر کنید. به مجرد احساس درد و یا مشاهده خونریزی، فعالیت را متوقف کنید و سریعاً آن را به پزشك خود اطلاع دهید. با شروع فعالیت ورزشی چه در داخل یا خارج از خانه، تنها یا گروهی، شاهد آثار و امتیازات آن خواهید بود. انرژی بیشتری به دست می آورید و هورمون‌ها و مواد شیمیایی مثل اندروفین که افسردگی معمول پس از زایمان را رفع می‌کند، در بدن شما بهتر و موثرتر ترشح خواهند شد. همیشه با پزشك خود مشورت کنید و هرگز به انجام حرکات خشن، سنگین و مداوم پس از زایمان نپردازید چرا که بدن پس از این استرس ۹ ماهه باید قدری فرصت بازیابی توان اولیه خود را به دست آورد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=258862>



### تناسب اندام در ۲۰ دقیقه

آیا به نظر شما می توان بدون کم کردن وزن، از اندام متناسبی برخوردار بود؟ در جواب این سوال باید بگوییم که آری، چنین چیزی با انجام دادن شش حرکت ساده که روزانه فقط ۲۰ دقیقه وقت شما را می گیرد و قدرت عضلانی، عضلات سه بخش بالاتنه، ستون فقرات و پایین تنه شما را افزایش می دهد، امکان پذیر است. شما می توانید روزانه فقط ورزش های یک بخش از این سه بخش را انجام دهید، یا از هر دو حرکت پیشنهادی در هر بخش، فقط یکی را انتخاب کنید. حرکات پیشنهادی را ۳ تا ۵ بار در هفته انجام دهید تا نتیجه را پس از گذشت فقط ۳ هفته ببینید. مطمئن باشید به امتحان کردنش می ارزد.



بالا تنه

۱) حرکت کششی بالاتنه: روی سطح مناسبی به شکم بخوابید. شکم و سینه شما در تماس با زمین قرار گیرد. دو کف دست تان را دو طرف شانه بر روی زمین بگذارید. زانوهای تان را خم کنید. پاهای تان متقاطع باشند. خودتان را به کمک دست ها بالا بکشید. وقتی آرنج هر دو دست تان صاف شد، دست راست تان را بلند کنید و موازی سطح افق قرار دهید. بالاتنه و پاها را تا زانو با دست چپ بالا نگه دارید. دست راست را بجای اول برگردانید و دوباره شکم و سینه را در تماس با سطح زمین قرار دهید. حرکت را برای دست مخالف تکرار کنید. با جابجا کردن وضعیت دست ها، ده مرتبه این حرکت را انجام دهید.

۲) حرکت کششی با کمک صندلی: بر روی یک صندلی محکم بنشینید و جلوترین قسمت دو طرف صندلی را با دست بگیرید. در حالی که باسن

خود را از روی صندلی بلند می کنید، به آرامی پاهای خود را به سمت جلو سوق دهید تا در وضعیتی قرار بگیرید که زانوهاى تان زاویه ۹۰ درجه بسازد. شکم تان را صاف کنید و به آرامی آرنج را خم کنید. باسن خود را پایین بیاورید تا جایی که بازوهای تان همسطح آرنج تان قرار گیرند. مجدداً خود را بر روی صندلی بکشید. این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.

ستون فقرات

(۱) حرکت کششی پا: بر روی سطح مناسب به پشت دراز بکشید. زانوها را روی شکم خم کنید. باسن خود را بلند کنید تا پشت تان بر روی زمین صاف شود. دست ها را به دور زانو حلقه کنید و آن ها را به سمت سینه بکشید. حالا هر دو دست خود را باز کنید و به سمت بالای سر بکشید. همزمان پاها را باز کنید و زاویه ۴۵ درجه با زمین بسازید. چند لحظه در همین موقعیت قرار بگیرید. به وضعیت اول برگردید و ده مرتبه این حرکت را تکرار کنید.

(۲) حرکت درجا بر روی ساعد: بر روی شکم بخوابید. صورت تان به سمت پایین باشد. آرنج ها را خم کنید بطوری که ساعد و بازوی تان بر هم عمود شود. وزن بالاتنه را بر روی ساعد و وزن پایین تنه را بر روی پنجه پا بیندازید. با حمایت ساعد دست، تنه خود را بالا بکشید و ۱۵ تا ۲۰ ثانیه صبر کنید. بعد به وضعیت اول برگردید و حرکت را ۲ بار تکرار کنید.

پایین تنه

(۱) حرکت کرنشی: صاف بایستید و دست ها را به کمر بزنید. پای راست را نیم قدم به عقب و سمت چپ ببرید و پشت پای چپ بگذارید. وزن تان را روی هر دو پا بیندازید. با کمر و گردن صاف، زانوهاى تان را خم کنید. به آرامی باسن را به سمت پایین و نزدیک زمین بیاورید تا جایی که زانوی چپ به زمین برسد. به وضعیت اول برگردید و حرکت را برای پای راست تکرار کنید. ده مرتبه این حرکت را انجام دهید.

(۲) حرکت سرپا نشستن: بایستید و پاهای تان را بیشتر از عرض شانه باز کنید. پنجه پای خود را به سمت بیرون خم کنید. کف دست های تان را بر روی قسمت بالایی ران بگذارید. به آرامی زانوها را خم کنید. باسن را به سمت پایین بکشید. زانوها را تا حدی خم کنید که ران ها موازی سطح زمین باشند. چند لحظه تامل کنید و به آرامی به وضعیت قبل برگردید. این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=104908>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### تناسب اندام در ۸ هفته

اگر شما اضافه وزن ندارید، ممکن است مایل باشید عضلات ران ها و شکم تان را تقویت کنید تا زیباتر شوید. شما می توانید یک شکم سفت و عضلانی داشته باشید، فقط اگر به مدت شش یا هشت هفته ورزش های ساده ی آئروبیک (AEROBIC) مثل پیاده روی و دوچرخه سواری را انجام دهید.

این نکته را در نظر داشته باشید که برای داشتن یک بدن زیبا حتماً نیازی



ندارید که عضو باشگاه خاصی باشید یا از دستگاه های ورزشی استفاده کنید. ورزش باید جزئی از زندگی روزمره ی شما باشد.

ورزش منظم علاوه بر آثار مفیدی که روی وزن و سیستم قلبی-عروقی شما دارد، می تواند موجب شکل دادن و تناسب اندام شما هم شود.

داشتن یک اندام زیبا احساس خوبی به شما می دهد و سبب می شود کار خود را بهتر انجام دهید، انرژی بیشتری برای انجام کارها داشته باشید و در عین حال بسیاری از استرس های موجود در محیط کاری را هم کم می کند.

در اینجا ما به بعضی از ورزش هایی که به تناسب اندام شما کمک می کنند، اشاره می کنیم.



#### • دراز و نشست

برای اینکه یک شکم صاف و عضلانی داشته باشید، توصیه می کنیم روزانه ۳۰ عدد دراز و نشست بروید. به این صورت که روی زمین به پشت دراز بکشید و گودی کمر خود را کاملاً به زمین بچسبانید. دست های خود را پشت سر بگذارید و سپس بدون اینکه به گردن خود فشار آورید و کمرتان از زمین جدا شود، شانه های خود را از زمین بلند کنید.

#### • ورزش های آئروبیک

همان طور که می دانید این گونه ورزش ها برای تقویت سیستم قلبی-عروقی و همچنین کاهش وزن مناسب است. از جمله ی این ورزش ها می توان به پیاده روی تند، دویدن ، طناب زدن، دوچرخه سواری و شنا اشاره کرد.

#### • پیاده روی

ساده ترین نوع ورزش است. این نوع ورزش موجب سلامت نگاه داشتن قلب و ریه ی شما می شود.

همچنین به کاهش کلسترول خون، کمک می کند و از استئوپروز یا پوکی استخوان در افراد سالمند جلوگیری می کند.

پیاده روی روی زمین صاف، حتی برای افرادی که درد زانو یا کمر دارند هم مناسب است و فشار نامناسبی روی مفاصل آنها وارد نمی کند.

پیاده روی در کنار ساحل و روی شن موجب شکل دادن به عضلات ساق پا می شود.

پیاده روی بر روی زمین شیب دار، علاوه بر زیبا ساختن عضلات ساق، سبب خوش فرم شدن عضلات ران هم می شود.

اگر مفاصل شما سالم هستند و شرایط بدنی شما اجازه می دهد، سعی کنید به نرمی بدوید. دویدن موجب می شود عضلات شما سریع تر و بهتر فرم بگیرند. سعی کنید با یکی دو تا از دوستانتان بدوید، چون این کار شما را برای دویدن بیشتر تحریک می کند.

#### • ورزش کمر

این ورزش سبب باریک کردن کمر و شکل دادن به عضلات لگن شما می شود. پاهای خود را کمی بیشتر از عرض شانه ها باز کنید. دست راست خود را به سمت بالا ببرید و به سمت چپ خم شوید. سپس این کار را در جهت عکس انجام دهید. این کار را تا جایی که قدرت و تحمل دارید، تکرار کنید.

#### • خم شدن از ناحیه کمر

این کار موجب باریک شدن کمر، شکل دادن به عضلات لگن و داخل ران ها و قدرتمند کردن ساق پاها می شود. یک پای خود را از سطح زمین بالاتر بگذارید، به طوری که حداقل با پای دیگر شما یک زاویه ۹۰ درجه داشته باشد. سپس در حالی که از ناحیه ی کمر خم می شوید، سعی کنید با دست نوک انگشتان پای خود را بگیرید. زانوهای شما نباید در این حرکت خم شوند.

#### • نکات مهم قبل و بعد از شروع ورزش

یادتان باشد که قبل از انجام حرکات ورزشی خصوصاً حرکات کششی، ابتدا باید بدن خود را گرم کنید. گرم کردن بدن موجب می شود که جریان

خون کم در عضلاتی که ورزش می کنند، زیاد شود و در نتیجه از آسیب عضلات جلوگیری می کند. توصیه می شود برای جلوگیری از آسیب عضلانی، قبل و بعد از ورزش از حرکات کششی استفاده شود. این کار حتی دردهای عضلانی بعد از ورزش را هم کاهش می دهد. حرکات کششی را انجام دهید و هر کدام از حرکات و کشش ها را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید. هنگام انجام این حرکات حتماً نفس های عمیق بکشید تا اکسیژن کافی در دسترس عضلات قرار گیرد.

قبل از انجام ورزش، این حرکات را برای گرم کردن بدن خود انجام دهید: مانند یک گربه دست ها و پاهای خود را بکشید و به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید. بعد از اتمام ورزش هم برای اینکه بتوانید دمای بدن خود و ضربان قلب را به حالت عادی برگردانید، باز این حرکات کششی را انجام دهید. این حرکات از گرفتگی عضلات و ایجاد درد بعد از ورزش جلوگیری می کنند. نفس کشیدن را هنگام حرکات کششی فراموش نکنید.

• چه مقدار و چه مواقعی ورزش کنیم؟

هرچه بیشتر و هر زمان که می توانید، ورزش کنید. شما می توانید ۳-۴ مرتبه در هفته و هر بار به مدت نیم تا یک ساعت و یا حتی اگر می توانید بیشتر، ورزش کنید.

اگر اضافه وزن دارید، هفته ای ۵ بار و هر بار ۴۵ دقیقه ورزش های آئروبیک را انجام دهید. کمتر از این میزان، برای کاهش وزن فایده ای ندارد. ورزش آئروبیک را متناسب با سن و شرایط بدنی خودتان انتخاب کنید. بعضی ها قادر هستند بدون یا دوچرخه سواری کنند و بعضی فقط می توانند پیاده روی کنند.

• برنامه ریزی برای موفقیت

همیشه باید برای هدفی که دارید، برنامه ریزی داشته باشید و این برنامه ریزی باید بلند مدت باشد. باید بدانید هدف شما کاهش وزن است یا اینکه شما اضافه وزن ندارید و می خواهید اندامی زیبا داشته باشید. یادتان باشد برای رسیدن به چنین اهدافی باید شیوه ی زندگی و تغذیه ی خود را عوض کنید. اینها اهدافی بلند مدت هستند و شما نباید انتظار داشته باشید که خیلی زود به این اهداف برسید. شاید تغییرات آن قدر اندک باشند که شما را ناامید کنند، ولی اگر برنامه داشته باشید، این را بدانید که با همین تغییرات اندک است که به اهداف بزرگ خود دست می یابید.

دکتر سحر میرپور

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=89979>



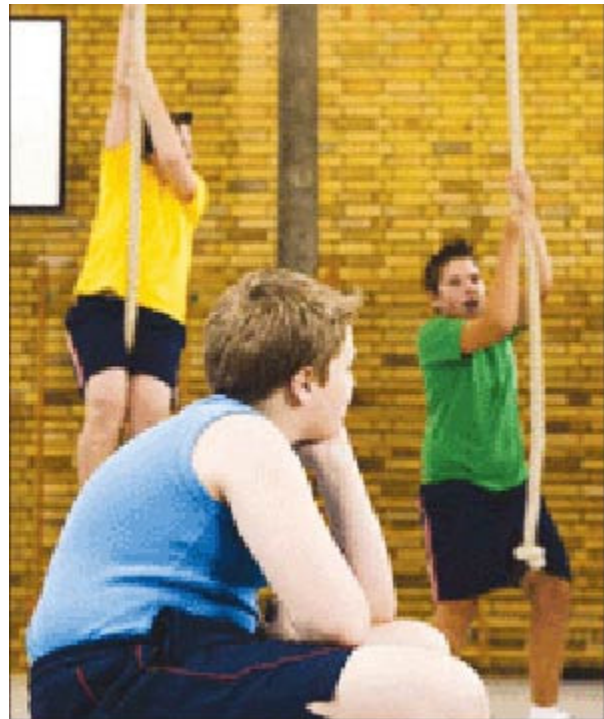
تناسب اندام در تابستان

از حدود ۵۰ سال پیش به این سو، تعداد کودکان چاق، سه برابر شده است و ۷۰ تا ۸۰ درصد آنان به بزرگسالان چاق تبدیل می‌شوند. بنابراین بسیاری از کودکان و نوجوانان امروز، جوانان و بالغان چاق آینده خواهند بود که در معرض ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، پرفشاری خون، بیماری قلبی، کلسترول بالا و آسم قرار دارند.

خوشبختانه، والدین می‌توانند از بروز این بیماری‌ها در نوجوانان جلوگیری کنند. چگونه؟ فصل تابستان و گرما نزدیک است و نوجوانان و خانواده‌شان می‌توانند سبک زندگی خود را اصلاح کنند. یکی از پزشکان خانواده و استاد دانشگاه میشیگان چند نکته را پیشنهاد می‌کند که با رعایت آن می‌توان تابستان سالمی داشت.

- تماشای تلویزیون، محدود! ارتباط زیادی میان مقدار تماشای تلویزیون، کار یا بازی با رایانه و بازی‌های ویدیویی و بروز چاقی وجود دارد. بنابراین، این‌گونه فعالیت‌های نوجوانان باید کمتر از دو ساعت در روز باشد و در مقابل، فعالیت‌های جسمی افزایش یابد.

- فعالیت‌ها را لذت‌بخش کنید: فعالیت‌های جسمی به ویژه برای نوجوانان یا



حتی کودکان نباید خسته کننده باشد. در هوای گرم بسیاری از فعالیت‌ها را می‌توان انجام داد که هم مفرح باشد و هم موجب تناسب اندام شود. بازی‌های پر جنب و جوش، طناب‌زدن، شنا کردن، بازی با تخته اسکیت و دوچرخه‌سواری از جمله فعالیت‌های مناسب‌اند. ورزش‌های گروهی مثل فوتبال، والیبال و بسکتبال برای تناسب اندام نوجوانان بسیار مناسب است.

- همه خانواده مشارکت کنند: سعی کنید کارهای مفرح و لذت‌بخشی انتخاب کنید که همه اعضای خانواده در آن بتوانند شرکت کنند. برای مثال دسته‌جمعی دوچرخه‌سواری کنید، به باغ‌وحش یا پارک جنگلی بروید یا در باغ و باغچه به گلکاری بپردازید. کودکان و نوجوانان اگر همراه با خانواده و به ویژه پدر و مادر به ورزش یا هر فعالیت دیگر بپردازند، هم بسیار لذت خواهند برد و هم بسیار سریع و در عین حال دائمی به این عادت مفید، خواهند پرداخت. از سوی دیگر، کودک و نوجوان چاق احساس تنهایی و انزوا نخواهد کرد. ضمن اینکه ورزش کردن را به عنوان یک سبک زندگی و فرهنگ درست، خواهند آموخت.

- به میان‌وعده‌ها و تنقلات سالم پای‌بند شوید: آنچه در آشپزخانه شما است، بر انتخاب غذایی‌تان تاثیر می‌گذارد. اگر غذاهای چرب و شور تهیه شود، کودکان، نوجوانان، جوانان و والدین در رژیم غذایی خود از این مواد غذایی استفاده خواهند کرد. بنابراین بهتر است از غلات، سبزی‌ها، ماست و پنیر و کره بادام زمینی یا انواع مغزهای دیگر برای میان‌وعده سالم استفاده شود. یادتان باشد که ذائقه افراد از اوایل زندگی شکل می‌گیرد. بهتر است ذائقه خود را به غذاهای شور، شیرین و چرب، عادت ندهیم چون عوامل اصلی بروز چاقی‌اند.

- برنامه‌ریزی کنید: کودکان و نوجوانان در تابستان به اختیار خود رها می‌شوند. در حالی که می‌توان برای تفریح آنها برنامه‌های ساده و لذت‌بخشی طرح کرد. خود نوجوانان هم با کمک والدین و همسالان خود می‌توانند در این امر مشارکت کنند. روز قبل درباره برنامه‌ها با دوستان و والدین خود گفتگو می‌کنند و روز بعد برنامه‌هایی را که انجام دادند، پیگیری می‌کنند تا نتیجه آن را بدانند و برنامه‌های خود را اصلاح کنند.

- الگوی خوبی برای نوجوانان باشید: اگر کودکان و نوجوانان، والدینی داشته باشند که سبک زندگی سالم را رعایت و خودشان بسیاری از مواد غذایی سالم و مفید را مصرف کنند، از آنان الگو می‌گیرند و تبعیت می‌کنند. والدین اگر می‌خواهند، نوجوانان پرانرژی و فعالی داشته باشند باید خود نیز با آنان همراه شوند. حتی برای چیزهایی که به نظر کوچک و بی‌اهمیت‌اند مانند خرید از مغازه نزدیک منزل، بهتر است به جای رانندگی، پیاده‌روی کنیم. این کارها موجب می‌شود تا کودکان و نوجوانان به انجام دادن فعالیت‌های جسمی تشویق شوند و در حقیقت، شیوه زندگی سالم را از این دوران بیاموزند. اگر والدین رفتار درست را انجام داده و به کودک و نوجوان خود آموزش دهند، این رفتارها جزو عادت آنها خواهد شد و عادت

درست زندگی از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند.

• ادامه دهید! یعنی این‌که این رفتارها فقط برای فصل تابستان نیست بلکه تابستان و تعطیلات مدارس، فرصت مناسبی است برای برنامه‌ریزی درست و اصلاح شیوه زندگی و عادت کردن به تغذیه سالم و فعالیت‌های جسمی. تابستان فرصت مناسبی است برای این‌که سلامت را در اولویت زندگی خود و نوجوانان‌مان قرار دهیم. عادت و پیروی کردن از شیوه زندگی سالم، از دوران کودکی و نوجوانی پا می‌گیرد، آن را ریشه‌دار کنیم.

منبع: روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=264291>



### تناسب اندام در مشاغل پشت میزی

• می‌دانید راه حل مشکلاتتان چیست؟

کارمندانی که شغل‌های نشستن دارند، نسبت به آنها که شغل‌هایی دارند که با حرکت همراه است، از نظر وزنی سنگین‌ترند. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۱ توسط دانشگاه شیکاگو انجام شد، با تلفیق نتایج حاصل از سه بررسی بزرگ سلامت در آمریکا به این نتیجه رسیدند که BMI کارمندان با کار نشستن ۲/۳ واحد از آنهایی که شغل آنها تحرک بیشتری دارد، بیشتر است. کارمند بودن، آن هم در شغلی که شما بیشتر اوقات مجبورید پشت میز بنشینید، توجیه خوبی برای اضافه‌شدن وزن نیست. اگرچه به طور معمول بی‌تحرکی می‌تواند به اضافه وزن منجر شود. برای فایده‌آوردن بر این مشکل چه باید کرد؟ آیا راه‌هایی برای افزایش تحرک در محیط کار وجود دارد؟ خوب است به توصیه‌های زیر نگاهی بیندازید:

برای کاهش وزن با همکارانتان رقابت کنید: تلاش برای کاهش وزن را به تفریحی تبدیل کنید که طی آن در سایر همکاران رقابت ایجاد کنید. می‌توانید این کار را با تغییر غذای روزانه و انتخاب غذای سالم‌تر و مقادیر کم‌تر انجام دهید. می‌توانید در ساعت غذا خوردن به همراه همکارانتان به



پیاده‌روی بروید یا اینکه وعده غذا را با هم تقسیم کنید.

• انتخاب غذای سالم‌تر را به مسابقه بگذارید: برای رفع کسالت و خستگی خوراکی نخورید. به جای خوردن شکلات و آب‌نبات یا سایر تنقلات پرانرژی، تنقلات سالم را در کشوی میز خود داشته باشید. میوه‌های خشک یا اقلام کم‌کالری یا مغزها، جایگزین خوبی هستند. آن دسته از مواد غذایی را انتخاب کنید که فرآیندهای کمتری روی آنها انجام شده باشد. به طور مثال، پسته خام از پسته بو داده و شور بهتر است.

• میان وعده خود را به دقت انتخاب کنید:



اگر عادت دارید میان وعده بخورید، میان وعده‌های ساده‌تر را انتخاب کنید. اگر عادت به خوردن چای دارید، سعی کنید کشمش و یا خرما را جایگزین قند و شکر کنید. اگر عادت به نوشیدن قهوه دارید، از شیر بدون چربی و قهوه بدون شکر استفاده کنید. برای مصرف بیسکویت به نوع روغنی که برای تهیه آن استفاده شده توجه کنید.

▪ خوردن غذا را فراموش نکنید: بعضی روزها ممکن است در طول زمان کاری شما به علت مشغله زیاد و انجام کارهایی مثل شرکت در جلسات، پاسخ‌دادن به نامه‌ها و پاسخگویی به تماس‌های تلفنی زیاد نتوانید وقتی را به خود اختصاص دهید. توجه داشته باشید هر چقدر گرفتار فعالیت روزانه هستید، جایی برای وعده‌های غذایی خود قرار دهید. حتی اگر مجبورید در چنین شرایطی از یک غذای فوری استفاده کنید، در انتخاب آن دقت کنید. به نگهداری آن توجه کنید و غذاهایی را که سالم‌ترند، انتخاب کنید. توجه داشته باشید که این دسته از مواد غذایی به طور معمول انرژی زیادی دارند و سدیم و نمک بیشتری در محتوای آنها به کار رفته است. برداشتن یک لقمه نان و پنیر یا کنتل که در خانه تهیه شده، کمک بزرگی به حفظ سلامت شما می‌کند. اگر قصد دارید غذای آماده‌ای که برای مایکروویو تهیه شده با خود به همراه ببرید، حتماً قبل از خرید برجسب آن را کنترل کنید.

▪ مناسب‌ترین غذا را برای خوردن انتخاب کنید: اگر برای صرف غذا مجبورید به رستوران محل کارتان بروید، سعی کنید از میان غذاهای موجود، غذایی را انتخاب کنید که به کاهش وزن شما کمک می‌کند. در چنین شرایطی به رژیم غذایی خود پای‌بند بمانید. به طور مثال اگر غذای آن روز چرب است، می‌توانید نیم پرسی از آن استفاده کنید و به جای آن از سالاد یا سبزی موجود استفاده کنید. روش‌های ساده‌ای وجود دارد که به شما یاد می‌دهد چگونه به‌طور انتخاب سالمی در رستوران داشته باشید. تهیه‌کنندگان غذا را تشویق کنید که غذاهای سالم‌تری تهیه کنند و انتخاب‌های ترجیحی خود را با آنها در میان بگذارید. تهیه این غذاها نه تنها به سلامت شما کمک می‌کند بلکه برای حفظ سلامت بقیه کارمندی که در آن رستوران غذا می‌خورند هم فایده دارد.

▪ تحرک خود را حفظ کنید: اگر در نزدیکی محل کارتان زندگی می‌کنید، سعی کنید به جای استفاده از ماشین یا مترو، پیاده به محل کارتان بروید. اگر مجبورید که با وسایل نقلیه به محل کار بروید، ماشین را کمی دورتر از محل کار پارک کنید تا فرصت داشته باشید کمی پیاده‌روی کنید. اگر از اتوبوس استفاده می‌کنید، چند ایستگاه پایین‌تر از اتوبوس پیاده شوید و بقیه راه تا محل کار یا خانه را پیاده طی کنید. همین مقدار کم هم در طول سال باعث سوزاندن مقداری کالری زیادی خواهد شد. در صورتی که در محل کار باید میان طبقات رفت و آمد کنید، سعی کنید از آسانسور استفاده نکنید. یک جایگزین خوب برای مبارزه با کاهش قند خون در نیمه دوم روز کاری با خود داشته باشید. به طور معمول در ساعات بعدازظهر با افت قند خون، شما تمایل به خوردن یک خوراکی شیرین پیدا می‌کنید. سعی کنید یک ماده غذایی سالم برای استفاده در چنین مواقعی به همراه داشته باشید تا انواع شکلات‌ها و... شما را وسوسه نکنند. به طور معمول یک میوه شیرین مثل سیب، بهترین انتخاب این مواقع است.

▪ حتی وقتی احتیاجی نیست، تحرک خود را حفظ کنید: این روزها با پیشرفت تکنولوژی، خیلی از فعالیت‌های اجباری ما از زندگی و محیط کار حذف شده است. با اینکه ابداع این وسایل کار را آسان‌تر کرده اما باعث افزایش عوارض حاصل از بی‌تحرکی شده است. به جای نشستن پشت میز و ایمیل‌کردن نامه به همکاری که در طبقه پایین است، نامه را خودتان برای او ببرید. برای گرفتن کپی مورد نیاز از مدارک به جای استفاده از نام‌رسان، خود اقدام کنید. در این صورت کارتان هم پیشرفت بیشتری می‌کند. حتماً تعجب می‌کنید که بدانید میزان استفاده از انرژی در همین فعالیت‌های کوچک چقدر در کاهش وزن موثر است.

▪ در یک باشگاه ثبت‌نام کنید یا بعضی از وسایل بدن‌سازی را برای استفاده در خانه تهیه کنید: خیلی از شرکت‌ها برای افزایش فعالیت بدنی کارمندان خود با باشگاه‌های نزدیک محل کار قرارداد می‌بندند. در صورتی که از چنین امکانی در محل کار خود برخوردارید، آن را از دست ندهید. اگر خود شما در چنین باشگاهی ثبت‌نام کرده‌اید، از آن به بهترین وجه استفاده کنید تا علاوه بر حفظ سلامت، پول شما هم به هدر نرفته باشد.

▪ تفریح خود را تغییر دهید: به جای نشستن و حرف‌زدن با همکاران بعد از اتمام کار و یا در شرایط فراغت، سعی کنید به ورزش‌های جمعی مورد علاقه بپردازید. ترتیب‌دادن یک تیم مثلاً یک تیم فوتبال از همکاران به شما کمک می‌کند ساعات فراغتی سرشار از سلامت برای خود تدارک ببینید

<http://vista.ir/?view=article&id=307367>



## تناسب اندام صحیح بر طبق فرم بدن

• غیر قابل انکار است: شکل و قالب بدن شما همان روزی که به دنیا آمدید، تعیین شده است. گرچه می توانید ساخت و ترکیب بدنتان را با ورزش و رژیم غذایی تغییر دهید (میزان چربی در مقابل میزان ماهیچه ای که بدنتان را تشکیل می دهد) اما فرم و شکل اصلی و ابتدایی هیكلتان همیشه همان طور باقی می ماند.

در ابتدا این به نظران خبر بدی می رسد اما آسودگی از فشاری است که به خودتان برای رسیدن به فرم و شکلی متفاوت با قالب اصلی بدن خودتان متحمل می کنید. به طور کلی سه نوع فرم و قالب هیكل داریم: اکتومورف (کشیده تن)، اندومورف (درون ریخت) و مزومورف (ستبرتن). قالب بدن شما هرکدام از اینها که باشد، باید ورزش و تمرینات بدنسازی خود را برحسب این قالب انتخاب کنید.



- اکتومورف ها هیكلی کشیده، باریک و قابل انعطاف دارند. استخوان بندی آنها معمولاً بسیار ظریف و عرض شانه و ران آنها معمولاً به یک اندازه است. اکثر دوندگان، بالرین ها، و بسکتبالیست ها اکتومورف هستند (میشل فیفر، ویتنی هوستون، هیتلر لاکلیر نمونه هایی از اکتومورف های خوش اندام هستند).

• تکنیک تمرینات وزنه:

با ۲ تا ۴ ست از تمرینات وزنه برای هر قسمت از بدن، عضله سازی کنید. با وزنه های متوسط تا سنگین که بتوانید به خوبی آن را بلند کنید در ۶ تا ۱۰ تکرار تمرین کنید. سعی کنید هر روز روی یک قسمت از بدن تمرکز کنید و سایر قسمت ها را در روزهای دیگر.

• تکنیک تمرینات کاردیو:

هدفان تمرین تا جایی است که بنیه تان بکشد، و می خواهید که قلب و ریه خود را جانی تازه بخشید. پس تمرینات کاردیو (قلبی-عروقی) را ۳ تا ۵ مرتبه در هفته انجام دهید. هر جلسه ۲۰ تا ۴۰ دقیقه با شدت متوسط تا سنگین برای این تمرینات اختصاص دهید.

- اندومورف ها لطیف، دارای انحنای و گلابی شکل هستند عرض ران هایشان معمولاً پهن تر از شانه هایشان است. گرچه این فرم بدن بیش از سایر قالب ها چربی بیشتری می گیرد اما سوپرستارها و هنرپیشگان بسیاری نشان داده اند که اندومورف ها چقدر می توانند زیبا و خوش اندام باشند (جنیفر لورز، اوره وینفری، سیندی کرافورد نمونه هایی از اندومورف های خوش هیكل هستند).

• تکنیک تمرینات وزنه:

می توانید آن ران های زیبا را با عضله دار کردن تقویت کنید. سه بار در هفته برنامه تمرین وزنه برای کل بدن داشته باشید که از دو ست برای هر قسمت از بدن تشکیل شده باشد. برای هر ست ۱۰ تا ۱۵ تکرار انجام دهید و از وزنه های متوسط تا سبک استفاده کنید. برای مقارن تر کردن فرم بدن می توانید تمرینات بالاتنه را دوبرابر پایین تنه انجام دهید.

▪ تکنیک تمرینات کاردیو:

برای چربی و کالری سوزی، باید تا ۶ مرتبه در هفته تمرینات کاردیو را به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه انجام دهید. شدت تمرینات کاردیو شما نباید از حالت متوسط بالاتر رود.

- مزومورف ها استخوان بندی درشت دارند و خیلی زود عضله سازی می کنند. عرض شاننه آنها معمولاً از ران هایشان پهن تر است و این دسته همیشه هیکل متوسطی دارند. اکثر دوندگان دو سرعت، فوتبالیست ها و تنیس بازها مزومورف هستند. (مدونا، گلوریا استفان، و تینا تیریز نمونه هایی از مزومورف های خوش اندام هستند).

▪ تکنیک تمرینات وزنه:

تمرینات وزنه سبک تا متوسط، ۲ تا ۳ بار در هفته تون ماهیچه های شما، نه سباز آن را تقویت می کند. تمرین قدرتی ۲ بار در هفته برای هر گروه ماهیچه های اصلی در ۲ سیت ۱۲ تا ۱۵ تکراری با وزنه های سبک تا متوسط انجام دهید. تمرینات چرخشی نیز برای شما خوب است چون بدون حجیم کردن بدن، قدرت و بنیه شما را تقویت می کند.

▪ تکنیک تمرینات کاردیو:

۳ تا ۵ تمرین کاردیو در هفته با سرعت و شدت متوسط تا سریع شما را لاغرتر خواهد کرد. برای هر جلسه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه وقت بگذارید. مهمترین چیزی که باید برای ارزیابی نوع هیکل تان و شروع تمرینات مخصوص به آن خاطرتان باشد این است که نباید به هیچ وجه خودتان را با کسان دیگر یا با گذشته بدن خودتان مقایسه کنید. باید سعی کنید تا حد توانتان بهترین باشید. همین باعث موفقیت تان خواهد شد.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

<http://vista.ir/?view=article&id=341292>



### تناسب اندام علیه زیبایی

رژیمهای غذایی متعددی برای کاهش وزن وجود دارد. اما چند مورد از این رژیمها با حفظ خاصیت ارتجاعی و کششی پوست روی کاهش وزن متمرکز می شوند؟ تا به حال چنین رژیمی دیده نشده است. واقعیت این است که بیشتر این رژیمهای غذایی روی نتیجه گیری سریع تمرکز دارند تا کسب محبوبیت کنند، و وقتی محبوبیت کسب کردند، فقط به دنبال درآمد و پول هستند. ناراحت کننده است اما واقعیت دارد.

سوالاتی که به کرات از کسانی که کاهش وزن داشته اند یا می خواهند داشته باشند می شنویم، این است که «وقتی اضافه وزنم به طور کامل پایین آمد، چه بلایی سر پوستم می آید یا چطور می توانم از شل شدن پوستم بعد از کاهش وزن جلوگیری کنم؟» شما وزن کم می کنید که سالم تر



بمانید، اما دلیل دیگر کم کردن وزنتان هم این است که زیباتر و بهتر به نظر برسید، درست است؟ اگر قرار باشد که بعد از وزن کم کردنتان، مجبور شوید که خودتان را زیر لباس‌های گشاد مخفی کنید، این همه سعی و تلاش چه



فایده‌ای دارد؟

تناسب رژیم غذایی با وضعیت بدن

اگر اضافه وزن دارید و تازه یک رژیم غذایی را شروع کرده‌اید به مناسب بودن این رژیم با وضعیت فعلی و فیزیک بدن خود توجه کنید. رژیم‌های مختلفی به شما پیشنهاد می‌شود که بعضی از آنها عجیب و غریب هستند و خیلی از آنها تاثیر بدی بر وضعیت سلامت و به خصوص سلامت پوست شما دارند. بیشتر افرادی که رژیم می‌گیرند، به هیچ عنوان فکر نمی‌کنند که بعد از آن پوست‌شان شل شود مگر وقتی که دیگر خیلی دیر شده است. چیزی که خیلی باید به آن توجه کنید، وضعیت ظاهرتان است.

خیلی از افرادی که رژیم می‌گیرند، مقدار غذای مصرفی‌شان را کم می‌کنند. اگر این کار به درستی انجام گیرد، یکی از راه‌های کم کردن وزن به حساب می‌آید، البته اگر شما فردی پرخوراک باشید. این‌طور به نظر می‌رسد که بیشتر رژیم‌های غذایی موجود مصرف کربوهیدرات را پایین می‌آورند. درست است، منع مصرف برخی کربوهیدرات‌ها روند کاهش وزن شما را تسریع می‌کند اما خوردن بعضی کربوهیدرات‌ها را به خاطر جلوگیری از خشک و کم شدن آب بدن نباید کنار بگذاریم. برخی از کربوهیدرات‌ها با کاهش متناسب وزن بدن از شل‌شدگی پوست جلوگیری می‌کنند. این مواد منبع اولیه انرژی بدن نیز به حساب می‌آیند. به همین دلیل است که اگر مصرف کربوهیدرات‌ها را کنار بگذارید، بدن شروع به سوزاندن چربی می‌کند. اگر می‌خواهید وزن کم کنید و برایتان مهم نیست که پوست‌تان بعد از رژیم آویزان شود، بهترین رژیم غذایی برای شما رژیم‌های کم‌کربوهیدرات است. بدون شک هدف شما حفظ تناسب اندام است نه فقط لاغر شدن.

• تامین آب موردنیاز بدن حین کاهش وزن

وقتی وزن پایین می‌آید، بسیار مهم است که آب مورد نیاز بدن را تامین کنیم، وگرنه پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست داده و شل و آویزان می‌شود. با رعایت یک برنامه مناسب تناسب اندام علاوه بر اینکه لاغر می‌شوید سفتی و تناسب اندام‌های خود را نیز حفظ خواهید کرد. کم کردن وزن با یک رژیم کم کربوهیدرات به همراه حفظ آب بدن کار ساده‌ای است. اما اگر این کار را به درستی انجام ندهید، در فاصله چند ساعت مبارزه را می‌بازید. بله درست شنیدید، چند ساعت. مدت زمان بسیار کمی طول می‌کشد که بدن به حالت بی‌آبی برسد و اگر این حالت را مدت زیادی نگه دارید، پوست شروع به از دست دادن خاصیت ارتجاعی خود می‌کند مگر اینکه خیلی زود این روند را برگردانید.

• وقتی که پوست شل می‌شود

آسیب رسیدن به بدن چه مدت طول می‌کشد؟ اگر جوان باشید، این مدت برایتان طولانی‌تر خواهد شد اما اگر از ۳۰ سال به بالا باشید، طی سه تا چهار هفته استفاده از یک رژیم کم کربوهیدرات، بعد از کم کردن چهار تا شش کیلو از وزنتان، فقط آسیب‌های جدی به پوستتان وارد خواهد شد. اگر اضافه وزنتان بیشتر از شش، هفت کیلو است، به سرعت به سراغ رژیم‌های کاهش وزن کم کربوهیدرات نروید، مگر اینکه آن رژیم تکنیک‌هایی برای حفظ آب بدن و جلوگیری از شل شدن پوست داشته باشد.

• شل‌شدگی بی‌بازگشت

آیا شل‌شدگی و آویزان شدن پوست بعد از کاهش وزن‌شان کشیدگی قبلی خود را به دست می‌آورد و سفت می‌شود یا نه؟ این سوال بسیاری از افرادی است که با این رژیم‌ها دچار شل‌شدگی پوست شده‌اند. جواب نه است به طوری که ممکن است از خیر گرفتن رژیم بگذرید. خیلی از محصولات (انوم کرما و لوسیون‌ها و...) را در بازار می‌بینیم که چنین وعده‌ای به مشتریان خود می‌دهند. ممکن است چندان خوشحال نشوید اما بهتر است بدانید که این صادقانه‌ترین پاسخی است که تا به حال شنیده‌اید.

پوست اندامی بسیار پیچیده‌تر از آنی است که به نظر می‌رسد. این اندام درواقع بزرگ‌ترین عضو بدن به حساب می‌آید. پوست از سه لایه تشکیل شده است. پوست بیرونی، پوست میانی و بافت‌های زیرپوستی. یک اینچ مربع از پوست چیزی بیشتر از ۳۰ میلیون سلول در خود دارد. غدد چربی، غدد عرق، و پایانه‌های عصبی را هم به آن اضافه کنید تا اندامی کاملاً پیچیده داشته باشید که در معرض آسیب‌هایی هم داخلی و هم

خارجی است.

خبر بد این است که پوست جمع و سفت نمی‌شود. این عضله است که جمع و سفت می‌شود. اگر عضله سازی کنید، پوستی سالم، شاداب، دارای قابلیت ارتجاعی و شاداب روی آن را خواهد گرفت. اما اگر به علت رژیم‌های غذایی، بلند کردن وزنه‌هایی سنگین‌تر از ۲۰ کیلو و شیوه زندگی ناسالم، قابلیت ارتجاعی پوستتان از بین رفت، می‌توانید درازنشست بزنید، بدوید و تاجایی که قلبتان اجازه می‌دهد، ورزش کنید. بعید نیست که این شل‌شدگی و آویزان شدن پوست کمی برطرف شود.

آیا این امکان وجود دارد که پوست شل و آویزان شده کمی از قابلیت ارتجاعی خود را به دست آورد؟ بله، ممکن است و ارزشش را دارد که پیش از رفتن زیر تیغ جراحی پلاستیک، کمی از روش‌های طبیعی را امتحان کنید. منظور از راه‌های طبیعی، سالم زندگی کردن، اجتناب از سموم، تغذیه سالم، مصرف اسیدهای چرب ضروری، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدآمینوهای مورد نیاز بدن، استفاده مداوم از کرم‌های مرطوب‌کننده و مصرف آب زیاد است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=101873>



## تناسب اندام، آرزوی انسانها

شاید شما هم جز میلیون‌ها انسانی باشید که آرزو دارید تناسب اندام زیبایی داشته باشید. آیا تاکنون فکر کرده‌اید که چه چیزی زیبایی اندامتان را به هم زده است؟ اگر روی آینه قرار بگیرید، خواهید فهمید که انباشته شدن چربی که چاقی شما را به دنبال داشته، از تناسب اندام شما کاسته و باعث نگرانی و اضطراب شما شده است. بدیهی است که برای به دست آوردن اندامی زیبا و متناسب، بارها تلاش کرده‌اید و هر بار ممکن است با شکست نیز مواجه شده باشید و وزنتان دوباره به چاقی اولیه بازگشته باشد. آیا علت این شکست‌ها و بازگشت چاقی را می‌دانید؟ آنچه می‌خوانید به شما می‌آموزد که چگونه به وزن ایده‌آل برسید و در آن وزن، ثابت



باقی بمانید. یادتان باشد لاغر شدن مهم است، اما لاغر ماندن مهم‌تر است. آری، می‌توان انواع گروه‌های غذایی و غذاهای دلخواه را مصرف کرد، اما باز هم اندام متناسبی داشت.

کاهش وزن هم با کم کردن کالری از طریق رژیم غذایی و هم سوزاندن کالری از طریق ورزش می‌باشد.

داشتن انگیزه و هدف، شرط الزامی و اساسی برای لاغر شدن است. هیچ فردی حاضر نیست که از لذت غذا خوردن، خود را محروم سازد مگر انگیزه‌ای چون سلامتی و بهداشت بهتر، زیبایی و خوش‌سیما بودن را در پیش رو داشته باشد. گاهی اوقات افراد چاق به هنگام روبه‌رو شدن با برنامه غذایی ارائه شده توسط پزشکان، دچار بحران شخصی شده و از پذیرفتن آن اجتناب می‌کنند اما با تقویت انگیزه‌های فردی، پذیرفتن اجرای

رژیم‌های لاغری، مورد قبول می‌افتد.

چاقی فقط از طریق زیاد مصرف کردن نیست. خیلی از افراد که به من مراجعه کرده‌اند اظهار داشتند خیلی کم غذا می‌خورند ولی با این حال چاق شده‌اند. علت آن، این است که اشتباه غذا می‌خورند زیرا آنها اطلاع دقیقی از میزان کالری موجود در غذا ندارند، مثلاً صد گرم تنقلات تقریباً مساوی است با دو بشقاب برنج.

▪ در ذیل به نکاتی اشاره می‌کنم که می‌تواند وزن شما را کاهش دهد به شرطی که بخوانید و عمل کنید.

- اکثر افراد دارای اضافه وزن، پرخور نیستند اما به اشتباه غذا می‌خورند.

- به هیچ عنوان نباید از دستور غذایی داده شده توسط پزشک سرپیچی کنید و غذای مازاد یا کمتر از آن مصرف کنید.

- آغاز لاغری و کاهش وزن پس از سه روز استفاده از رژیم غذایی، آغاز می‌شود.

- اگر طی دوره رژیم، هر بار از دستور غذایی سرپیچی کنید رژیم شما شکسته می‌شود و کاهش وزن خود را سه روز به تاخیر می‌اندازید. بنابراین کاملاً به دستور پزشک عمل کنید.

- انجام ورزش و نرمش‌های ویژه، همراه با رژیم غذایی داده شده، شما را در رسیدن به تناسب اندام بیشتر کمک می‌کند.

- اضافه وزن و چاقی باعث انواع بیماری‌ها و کوتاهی عمر می‌شود.

- سعی کنید تمرینات ورزشی، یک ساعت پیش از غذا یا دو ساعت پس از غذا انجام شود. تمرینات صبحگاهی قبل از صبحانه، اثر بسیار مفیدی در طول روز به جا می‌گذارد.

- حتی‌المقدور از مصرف میوه‌های شیرین و رسیده خودداری کنید و به جای آن از میوه‌های نارس استفاده کنید.

- بعد از مصرف میوه، یک لیوان آب بنوشید.

- داروهای ضد درد و آرام‌بخش باعث افزایش وزن می‌شود.

- آب میوه را بدون شکر مصرف کنید و از مصرف آب میوه شیرین خودداری کنید.

- حذف صبحانه یا شام در رژیم غذایی برای کاهش وزن اشتباه محض است. این عامل نه تنها باعث لاغری نمی‌شود بلکه باعث چاقی و افزایش وزن می‌گردد، از طرفی حذف صبحانه باعث کاهش کارایی فعالیت روزانه، عصبانیت، پرخاشگری و... می‌شود.

- همیشه با یک ترازو در یک وضعیت، خود را وزن کنید (هفته‌ای یک بار)

- از خرید غذاهای چاق‌کننده و اشتهاآور خودداری کنید.

- در هنگام گرسنگی، اقدام به خرید غذا نکنید.

- از خوردن غذا در ساعات نامناسب و خارج از زمان تغذیه، پرهیز کنید. برای مثال به هنگام دادن غذا به بچه‌ها، خود غذا نخورید.

- از خوردن غذای اضافه دیگران به دلیل دور نریختن آن اجتناب کنید.

- در صورتی که تمایل دارید، خارج از وقت غذا خوردن چیزی را تناول کنید بهتر است با مشورت پزشک از غذاهای گیاهی، سبزیجات و میوه‌جات استفاده کنید.

- سبزیجات و میوه را قبل از غذا میل نمایید.

- بعد از پیاده‌روی، دوش سرد بگیرید.

- در رژیم غذایی، می‌توانید غذا را به تدریج مصرف کنید. (آغاز، سر ساعت باشد)

- از ماست، آلبیمو و روغن زیتون به عنوان سس استفاده و از خوردن مایونز به شدت پرهیز کنید.

- از همه دوستان و همکاران خود کمک بگیرید که شما را از خوردن غذاهای اضافی منع کنند و اگر حواستان در محل کار نیست، شما را متوجه کنند.

- غذا را ریز کنید تا بیشتر به نظر برسد و به محض تمام شدن غذا سفره را ترک کنید و از نگهداشتن مداوم قاشق و چنگال که باعث تداوم لقمه‌ها می‌شود اجتناب کنید.

- زمان غذا خوردن و جویدن را زیاده‌تر کنید و لقمه‌ها را آرام‌آرام قورت دهید.

- قبل از قورت دادن يك لقمه، اقدام به خوردن لقمه بعدی نکنید.  
- سعی کنید از ماهی‌های آزاد استفاده نکنید چون خیلی چرب هستند.  
- به هنگام غذا خوردن، آب زیاد ننوشید. بهتر است يك ربع پیش از غذا و يك ساعت پس از غذا آب بنوشید.  
- اگر شما در انتخاب غذا رعایت نکاتی را که به شما گوشزد کردیم انجام دهید و به دستورات غذایی، خوب عمل کنید، مطمئن باشید به وزن ایده‌آل خود خواهید رسید.  
- تقلید کردن رژیم غذایی دیگران اصلاً صحیح نیست، به خاطر این‌که ممکن است يك نوع رژیم غذایی در يك انسان چاق موثر باشد، اما در دیگری موثر نباشد. بنابراین رژیم غذایی هر کس برای ساختمان جسمی و روانی همان شخص تعیین می‌شود و این کار توسط پزشک معالج انجام خواهد شد. بنابراین از رژیم غذایی دیگران برای افزایش و کاهش وزن خود هرگز استفاده نکنید.  
- وعده‌های غذایی را طوری در نظر بگیرید که فاصله غذایی، حدود دو ساعت باشد.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=254353>



### توصیه های موثر به جهت محو چربی های بدن

• تغییر را از آشپزخانه شروع کنید

نابودی چربی های بدن مسئله مهمی است. اما متأسفانه در رابطه با آن عمل به چند توصیه کفایت نمی کند. به همین خاطر در این مقاله بر آن شدیم تا به گردآوری روش های موثر در این زمینه بپردازیم و در جهت محو چربی های بدن به صورت صحیح و موثر به ۱۹ روش دست یافتیم. اگر چه قسمت عظیم مسئله نابودی چربی ها به نحوی با لیفت های سنگین و تمرین هوازی مرتبط است اما در این جا ما بر آن شدیم تا از باشگاه کمی



فاصله بگیریم و کار خود را از آشپزخانه شروع کنیم و قصدمان بر این است که در این مکان با گردآوری لیستی که در اختیارمان است به پاکسازی عادات غذایی تان و در نتیجه تغییر جسم تان بپردازیم، که البته اصل مهم در این زمینه همیاری شماست.

(۱) سبک زندگی تان را تغییر دهید

وقتی در پیروی از برنامه ای به جهت نابودی چربی های بدن به پیش می روید ممکن است خطاهایی نیز از شما سر بزنند. همین مسئله باعث می شود که اکثر افراد به سمت عادت های پیشین خود باز گردند. اگر خواهان کاهش وزن و حفظ آن هستید، سعی کنید به ایجاد تغییراتی در خود بپردازید که به راحتی بتوانید با آنها کنار آمده و زندگی کنید.

در این زمینه فقط سعی نکنید دائماً به محاسبه کالری ها و اجرای برنامه های تمرینی بپردازید، بلکه سعی در ایجاد تغییرات اصولی و صحیح در سبک زندگی تان داشته باشید، همین تغییرات متنوع مسلماً شما را به سمت فیزیکی متفاوت سوق می دهند و در حفظ آن موثر

هستند.

(۲) آب فراوان بنوشید

آب واسطه ای است که اکثر واکنش های سلولی از جمله حمل و نقل و سوزاندن چربی در آن رخ می دهد. علاوه بر آن، نوشیدن مقدار قابل توجهی آب که فاقد کالری می باشد منجر می شود که به احساس سیری برسید و کمتر غذا بخورید.

سعی کنید در ازای هر کیلوگرم از وزن بدن به مصرف ۳۰ گرم آب بپردازید. همواره یک بطری آب ۵/۰ لیتری همراه خود داشته باشید. اگر آن را ۵ بار در روز پر کرده و مصرف کنید مطمئن باشید به میزان کافی آب میل کرده اید.

(۳) در مقایسه با کالری مصرفی تان باید کالری دریافتی کمتری داشته باشید

همواره میزان کالری مصرفی تان را در یک روز مدنظر داشته باشید، به دقت آن را از طریق روش های دقیق محاسبه و سپس توجه داشته باشید که مصرف کالری روزانه تان را زیر این میزان حفظ کنید.

(۴) به کاهش مصرف کربوهیدرات های نشاسته ای بپردازید

مصرف غذاهای حاوی نشاسته از جمله سیب زمینی، برنج، ماکارونی، نان و به ویژه در یک وعده بدن تان را با میزان انرژی قابل توجهی (بیشتر از میزان مورد نیاز) مهیا می کند. همچنین این امر در مورد ذخایر گلیکوژنی نیز صدق می کند. البته توصیه ما در این جا به شما این نیست که به صورت کامل به حذف این مواد از رژیم غذایی تان بپردازید، بلکه واقعاً باید در زمان آب کردن چربی های بدن مصرف این مواد را به صورت جدی کاهش دهید. مصرف آن ها را در روز به میزان ۳ الی ۵ گرم کاهش دهید تا به حدی که در روز تنها بتوانید به مصرف یک فنجان ماکارونی، برنج یا سیب زمینی های برش خورده بپردازید.

(۵) مصرف یک صبحانه متعادل و کامل را فراموش نکنید

بدن تان تمام کل شب را بدون غذا سپری کرده است و به جهت احیاء خود نیازمند مصرف مواد مغذی است. در این صورت اگر بخواهید به صورت سراسری به مصرف صبحانه بپردازید و صرف یک وعده غذای کامل را فراموش کنید، این امر به صورت منفی بر روی تمرین کردن تان، حتی سایر موارد روزمره تان تأثیر می گذارد. پس سعی کنید در این وعده به مصرف پروتئین کافی (۳۰ الی ۴۰ گرم)، یک کربوهیدرات مرکب شبیه جو دو سر و یک واحد میوه در روز بپردازید تا شروع صحیحی در آغاز روز داشته باشید.

(۶) مصرف قند را محدود کنید

خوردن این کربوهیدرات های ساده آن هم بعد از تمرین با وزنه به احیاء ذخایر گلیکوژنی کبد و عضلات می پردازد اما مصرف بیش از حد این ماده در دیگر ساعات روز منجر به ذخیره چربی می شود. بنابراین با این که مصرف آن بسیار رضایت بخش است سعی کنید تأمین آن را به مصرف میوه های تازه محدود کنید. علاوه بر آن سعی کنید در عوض مصرف نوشیدنی های شیرین و آب میوه به مصرف آب، قهوه یا نوشیدنی های رژیمی رو بیاورید.

(۷) مصرف کربوهیدرات را گردشگی کنید

متخصصین تغذیه همگی بر این عقیده اند که در یک چرخه مناسب فرد باید به مدت ۳ الی ۵ روز به ازای هر ۴۵۴ گرم از وزن خود به مصرف ۱ گرم کربوهیدرات بپردازد در این روزها فرد به میزان کمی کربوهیدرات مصرف می کند اما بعد از پایان این دوره شخص به مدت ۱ الی ۲ روز این میزان را دوبل می کند و سپس این چرخه مجدداً تکرار می شود. اگر شما ۹۰ کیلوگرم وزن دارید در روزهایی که مصرف کربوهیدرات باید پایین باشد به مصرف ۲۰۰ گرم از آن و در روزهایی که مصرف آن باید بالا باشد به صرف ۴۰۰ گرم کربوهیدرات بپردازید.

(۸) قبل از تمرین به مصرف قهوه بپردازید

کافئین سبب می شود تا بدن در طی تمرین بیشتر بر روی چربی تا گلوکز به جهت تأمین سوخت تکیه کند. اما اگر در کنار کافئین به مصرف یک وعده غذایی پر کربوهیدرات بپردازید تأثیر آن را کاهش می دهید. بنابراین سعی کنید در زمان قبل از تمرین (به ویژه ۲ ساعت قبل از تمرین) ۱ الی ۲ فنجان قهوه سیاه بنوشید. اما اگر آن را در کنار یک وعده غذایی صرف می کنید سعی کنید در آن وعده بیشتر بر روی مصرف چربی های سالم و پروتئین تکیه کنید. سعی کنید قهوه تان را با شیر یا خامه مصرف نکنید (به این صورت کالری ها و چربی ناخواسته را از خود دور می کنید). علاوه بر



آن سعی کنید از مصرف قهوه در دیگر ساعات روز خودداری کنید، مصرف بیش از حد آن می تواند تأثیرات چربی سوز کافئین را از بین ببرد.  
(۹) از کاهش بسیار زیاد کالری دوری کنید

هر فردی که به جهت داشتن بدنی عضلانی تر به این کار دست می زند باید بداند که این کار روش مناسبی نیست. بدنسازان کوچک تر نباید به تقلیل بیشتر از ۲۰۰ الی ۳۰۰ کالری در روز بپردازند و بدنسازان عظیم الجثه تر نیز نباید این میزان را به بیشتر از ۵۰۰ کالری برسانند.

(۱۰) به صرف ۵ الی ۶ وعده غذایی در روز بپردازید

رژیم گیرنده ها اغلب به جهت کاهش کالری به اشتباه به کاهش تعداد دفعات وعده های غذایی روزانه می پردازند. اگر به جای مصرف سه وعده غذایی در روز به مصرف ۶ وعده غذایی (با همان میزان کالری) بپردازید می توانید چربی بیشتری بسوزانید، زیرا وعده های غذایی بیشتر، کالری های بیشتری می سوزانند و این کار را با افزایش فعالیت ترموژنیک به ثمر می رسانند که البته از این طریق در بدن تولید گرما می کنند. محاسبه کنید که روزانه خواهانید به مصرف چه مقدار کالری بپردازید. سپس این میزان را بین ۵ الی ۶ وعده غذایی تقسیم کنید.

(۱۱) CLA بخورید

CLA (اسید لینولئیک) به عنوان یک ماده چربی سوز در چرخه بدنسازی شناخته شده است. چندین مطالعه بر روی انسان ها تأثیرات چربی سوز این ماه را نشان داده اند. سعی کنید روزانه به مصرف ۲ گرم CLA بپردازید.

(۱۲) به مصرف کراتین بپردازید

کراتین، یک عامل بالقوه عضله ساز است که ممکن است همچنین به فرآیند چربی سوزی در شما نیز کمک کند. عضلات افزوده شده در طی مصرف کراتین منجر به افزایش دامنه متابولیک در فرد می شوند و این امر در طی یک مرحله چربی سوزی ضروری است. آن هم زمانی که مصرف پایین کالری می تواند به مصالحه حجم عضلانی و دامنه پایین تری از نرخ متابولیک بیانجامد. به جهت مصرف کراتین از یک مرحله بارگیری ۵ روزه استفاده کنید. بعد از آن، به مصرف ۲ الی ۵ گرم کراتین در روز در کنار یک وعده غذایی به ویژه در زمان بعد از تمرین بپردازید.

(۱۳) مصرف سبزیجات را افزایش دهید

سبزیجات به لحاظ محتوای مواد مغذی متراکم هستند، به این معنا که آن ها حاوی حداکثر میزان مواد مغذی در کنار حداقل کالری هستند و به این صورت با حداقل کالری شکم شما را با مغذی ترین مواد پر می کنند. سعی کنید در روز به مصرف ۵ وعده از آن ها در کنار تنقلات تان، بر روی ساندویچ یا در کنار سینه جوجه تان بپردازید.

(۱۴) بیش از اندازه بر روی چربی سوزها تکیه نکنید

چربی سوزها به کاهش چربی بدن کمک می کنند، اما آنها نمی توانند به رفع عادت های بد غذایی در شما بپردازند. اگر شما در کنار یک برنامه غذایی نامناسب یا عدم تمرین های ورزشی به مصرف این دسته از مواد می پردازید، توجه داشته باشید که فقط ضرر آن ها را نصیب خود می کنید. چربی سوزها قرص های جادویی نیستند، از آن ها در کنار یک برنامه غذایی و تمرینی مناسب استفاده کنید تا بهره لازم را بدست آورید.

(۱۵) به مصرف ۲۵ الی ۳۵ گرم فیبر در روز بپردازید

فیبرها موجب کاهش سطوح انسولین می شوند در نتیجه به هر چه عضلانی تر ماندن شما کمک می کنند. فیبر به جذب آب می پردازد و در نتیجه فضای بیشتری را در شکم تان اشغال می کند و به این صورت است که این ماده غذایی دشمن درجه یک گرسنگی محسوب می شود. از منابع عظیم فیبر می توان به سیوس غلات، جودوسر و حبوبات اشاره کرد. برچسب های غذایی را به جهت میزان فیبرشان بررسی کنید.

(۱۶) به حذف غذاهای بی ارزش از برنامه غذایی تان بپردازید

غذاهای آماده بی ارزش نظیر سرخ کردنی ها، چپیس ها و شیرینی ها تنها به شما کالری های بی شمار هدیه می کنند. از طرف دیگر، غذاهای تقلبی، شبیه پیتزا و برگرها، دارای اندکی منافع غذایی هستند و صرف آنها هر از گاهی می تواند به واقع به شما کمک کند به ویژه وقتی که در حال سپری کردن دوران رژیم هستید. پس به دقت به بررسی تفاوت ها بپردازید.

(۱۷) به مصرف حجم مناسبی از پروتئین بپردازید

بسیاری از بدنسازان در دوران رژیم به اشتباه میزان پروتئین مصرفی شان را نیز بالا می برند، غافل از این که پروتئین نیز حاوی کالری است و این

کالری می تواند در صورت مصرف بیش از اندازه به عنوان چربی ذخیره شود.

پس سعی کنید روزانه به ازای هر ۴۵۴ گرم از وزن بدن به مصرف ۱ الی ۵/۱ گرم پروتئین بپردازید. این مسئله باعث می شود تا به جهت ابقاء حجم عضلانی تان به مهیان کردن اسید آمینه های کافی در بدن تان بپردازید، ضمن این که مصرف کلی کالری تان را تحت کنترل دارید.

(۱۸) بیشتر به مصرف چربی های سالم بپردازید

در حقیقت افراد متخصص با استفاده از چربی های سالم به محو چربی های بدن می پردازند. به منظور کاهش چربی بدن، کاهش کالری لازم است، اما در این زمینه نباید به صورت کامل به کاهش میزان چربی های سالم تان بپردازید. چربی ها زمان بیشتری را صرف می کنند تا در معده تجزیه و تحلیل شوند به همین جهت به کنترل سطوح قند خون در بدن کمک کرده و به مدت بیشتری شما را سیر نگه می دارند. از میان مواد غذایی حاوی چربی های سالم می توان به آوآکادو، ماهی های چرب و روغنی، زیتون، مغزها و دانه های روغنی و روغن های سالم نظیر روغن تخم کتان، روغن زیتون و ذرت در رژیم غذایی اشاره کرد.

(۱۹) به جهت رعایت تنوع به مصرف غذاهای تقلبی بپردازید

اگر عاشق یک غذای ویژه هستید، نباید خود را از مصرف آن محروم کنید. وقتی شما به مصرف غذاهای تقلبی می پردازید، از آنها به خاطر طعم شان استفاده کنید، پس سعی کنید به یکباره به مصرف یک پیتزای کامل نپردازید، از آنجایی که در دوران رژیم هستید سعی کنید در روزهایی ویژه از مصرف چند برش آن لذت ببرید. باقی را به زمان دیگری موکول کنید.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305332>



### تهی پای رفتن به از کفش سخت

چقدر به قلب دومتان اهمیت می دهید وقتی از مقابل ویتترین کفش فروشی ها عبور می کنید و کفش های پاشنه بلند را می بینید، چه احساسی دارید از کفش هایی با پاشنه آنچنانی بیشتر خوشتان می آید قدم زدن با آنها لذت بخش تر است

بسیاری از خانم ها از کفش های پاشنه بلندی استفاده می کنند که در آنها احساس راحتی نمی کنند، اما مدل آنها را خیلی دوست دارند. برخی هم از این کفش ها فقط برای این که قدشان چند سانتی متری بلند دیده شود استفاده می کنند. تحقیقات نشان می دهد استفاده مکرر از کفش های پاشنه بلند با پنجه خیلی باریک و تنگ موجب بروز بیماری های پا در زنان می شود. حال باید پرسید: «آیا شما حاضر هستید خود را در معرض این بیماری ها قرار دهید»



(۱) میخچه و پینه:

پوست به صورت طبیعی در برابر فشار، ساییش و تحریک های موضعی از خود دفاع می کند. سلول های زیر فشار به سرعت تکثیر می شوند و به صورت لایه های ضخیم، برجسته و سفت، تغییر حالت می دهند. مهم ترین عامل افزایش فشار و تحریک پوست پا کفش های نامناسب با پنجه باریک یا پاشنه بلند است. اگرچه میخچه و پینه خطری برای سلامتی فرد ندارند، اما اگر درمان نشوند و فشار در ناحیه مبتلا ادامه یابد، پوست ضخیم تر شده، کم کم ترک می خورد و زخم هایی در آن ایجاد می شود و در نتیجه احتمال عفونت زخم ها بخصوص در افراد دیابتی وجود دارد.

(۲) عفونت ناخن انگشت پا:

ناخن انگشت پا بر اثر برخورد مکرر با نوک کفش های تنگ و فشار مداوم، در گوشت انگشت فرو می رود. بافت اطراف ناخن ملتهب می شود و معمولاً در ناحیه آسیب دیده، عفونت ایجاد می شود. گاهی عفونت به حدی شدید است که فرد مجبور به جراحی و برداشتن ناخن می شود.

(۳) انحراف انگشت پا:

کفش پاشنه بلند موجب می شود پاها به سمت جلو لیز بخورند و انگشتان به هم فشرده شوند. این عامل به مرور تغییر شکل انگشتان پا و کج شدن آنها را به دنبال دارد. این کفش ها احتمال انحراف انگشت شست پا را نیز افزایش می دهند. انحراف محور حرکتی انگشت شست موجب فشار نامتقارن به سمت غضروفی مفصل و دردناک شدن آن می شود. در موارد خفیف این مشکلات، برای درمان می توان از شست بندهای مخصوص استفاده کرد، اما در ابتلای شدید، رفع آن به کمک جراحی امکان پذیر است.

(۴) التهاب تاندون:

پوشیدن مکرر کفش پاشنه بلند، خطر کوتاه شدن تاندون آشیل بزرگ ترین و مهم ترین تاندون عضلانی که ماهیچه ساق را به پاشنه پا متصل می کند، افزایش می دهد. با پوشیدن کفش های پاشنه بلند، پاشنه پا روی زمین قرار نمی گیرد و در نتیجه تاندون آشیل نیز کاملاً باز نمی شود. با گذشت زمان تاندون فقط تا همان حد که در کفش پاشنه بلند عادت کرده است، باز می شود و هنگام راه رفتن با کفش های پاشنه کوتاه افراد دچار ناراحتی می شوند.

(۵) ترک خوردگی و شکستگی های ریز در استخوان:

گاهی در طولانی مدت فشار پوشیدن کفش های پاشنه بلند ترک خوردگی های بسیار کوچکی را در استخوان های جلو پا ایجاد می کند.

علاوه بر این آسیب ها و صدمات ناشی از پیچ خوردن مچ پا، دررفتگی و شکستگی استخوان را نباید فراموش کرد.

همه این مشکلات به معنای خداحافظی با کفش های پاشنه بلند نیست. شما می توانید در میهمانی ها یا در مواردی مشابه از کفش های پاشنه بلند دوست داشتنی، استفاده کنید، اما به خاطر بسپارید که هر روز و مرتب نباید از آنها استفاده کرد. با پوشیدن کفش های راحت با پاشنه حدود ۳ سانتی متر و کمتر، از قلب دومتان محافظت کنید.

• چند توصیه برای انتخاب کفش راحت و مناسب:

(۱) بهتر است کفش خود را بعد از ظهرها که پا در اندازه واقعی خود قرار دارد، بخرید.

(۲) در هنگام خرید کفش هر دو لنگه را بپوشید و امتحان کنید، زیرا یکی از پاهای شما از دیگری کمی بزرگتر است.

(۳) به انگشتان پاهای خود توجه کنید. باید بین شست و نوک کفش حدود نیم تا یک سانتی متر فاصله باشد. همچنین نباید انگشت کوچک پا به صورت برجسته در رویه کفش مشخص باشد.

(۴) به پهنای کفش توجه کنید. نباید کفش پنجه شما را فشار دهد.

(۵) جنس کفش باید به نحوی باشد که پوست در معرض هوا قرار داشته باشد و به عبارتی بتواند نفس بکشد. (جنس چرم بیشتر توصیه می شود).

(۶) توجه کنید کفش با پاشنه حدود ۳ سانتی متر و کمتر مناسب تر است.

## جراحی‌های ضد چاقی

امروزه بسیاری از افراد مبتلا به چاقی مفرط، به منظور کم کردن وزن خود به جراحی روی می‌آورند. در عین حال پزشکان مشغول انجام تحقیقاتی هستند که نشان دهند کم خطرترین و بهترین روش در این نوع جراحی کدام است؟ بهتر است ابتدا تعریف ساده‌ای از روشهای معمول برای اینکار داشته باشیم.

### • Gastric Bypass:

رایج‌ترین نوع این جراحی‌ها در آمریکا روشی است که Gastric Bypass نامیده می‌شود. در این روش با انجام عمل جراحی معده را به دو قسمت تقسیم می‌کنند و قسمت کوچکتر که معمولاً حجمی معادل ۵-۱۰ درصد کل را دارد مسئولیت نگهداری غذا را به‌عهده می‌گیرد. در این روش هیچ قسمتی از معده جدا نمی‌شود و قسمت بزرگتر معده کماکان به ترشح آنزیم‌های معمول می‌پردازد و به قسمت کوچکتر برای هضم غذا کمک می‌کند. این روش جراحی از آنچه به نظر می‌رسد، بسیار خطرناک‌تر

است. پزشکان هنوز این نوع جراحی را تنها در شرایطی خاص پیشنهاد می‌کنند؛ وقتی شخص به دلیل مشکلاتی از قبیل نارسایی قلبی مجبور است در مدت زمانی کوتاه وزنش را به حداقل ممکن برساند.

با کوچک شدن حجم قسمتی از معده که غذا در آن تخلیه می‌شود، بالاچار شخص غذای کمتری می‌خورد و کالری کمتری نیز جذب می‌شود. این اشخاص برای جلوگیری از کمبود ویتامین باید مکمل‌های پروتئینی و ویتامین استفاده کنند. در این روش یک حلقه در دهانه معده قرار می‌دهند و میزان ورود غذا به آنرا کنترل می‌کنند.

### • Gastric Banding:

روش مشابه دیگری که در اروپا و استرالیا رایج است Gastric Banding نام دارد که نتیجه‌ای به خوبی عمل Bypass دارد. در این روش حلقه‌ای اطراف مسیر غذا در معده قرار می‌دهند تا عبور غذا به معده به دشواری انجام شود. تنها اشکال آن این است که اثر آن در دراز مدت نمایان می‌شود. این روش برای کودکان مبتلا به چاقی مزمن و آن دسته از زنان که در آینده قصد بارداری دارند، مناسب‌ترین روش است. مزیت دیگر روش Banding در این است که قابل برگشت است، یعنی بعد از گذشت مدت زمانی، در صورت بروز هر گونه مشکل می‌توان معده را به حالت اولیه‌اش برگرداند.

خاصیت حلقه‌ای که در قسمت بالای معده قرار می‌گیرد آن است که با مصرف محلول نمک متورم شده و تنگ‌تر می‌شود و مقدار غذایی که از آن عبور می‌کند محدود می‌شود. از آنجائی که در این روش امکان بازگرداندن معده شخص به حالت اولیه وجود دارد، آسانتر و کم خطرتر نیز هست،



Gastric Bypass

برخی پزشکان این روش را برای کودکان مبتلا به چاقی مزمن مناسب‌تر می‌دانند. برای زنانی که تصمیم دارند در آینده باردار شوند نیز این روش پیشنهاد می‌شود.

• کوچک کردن حجم معده:

روش سومی نیز وجود دارد که در واقع متد اصلی و پایه این نوع جراحی است. در این روش بخشی از معده شخص را بریده، جدا می‌کنند تا حجم معده کاهش پیدا کند. در نتیجه آن اختلالاتی در عملکرد جهاز هاضمه بیمار به وجود می‌آید. این روش خطرناک‌ترین نوع این قبیل جراحی‌هاست، اما در عین حال بیشترین تاثیر را بر کاهش وزن دارد و تنها به افراد بسیار بسیار چاق پیشنهاد می‌شود.

• نتایج تحقیقات و بررسی‌ها:

در حال حاضر در آمریکا تحقیقات وسیعی برای مقایسه عواقب و عوارض ناشی از این سه روش در حال انجام است. مهم‌تر از همه موارد فوق، واقعیت انکارناپذیری است که در این زمینه وجود دارد و آن اینک:

"صرفنظر از روش استفاده شده برای جراحی، تاثیر این نوع عمل‌ها اگر با رژیم غذایی و ورزش همراه نباشد کاملاً موقتی است."

متأسفانه امروزه چاقی مفرط به یک مشکل جهانی تبدیل شده است. حدود ۳۱٪ از افراد بزرگسال آمریکا که تعدادشان ۶۱ میلیون نفر است، از این بیماری رنج می‌برند. پزشکان مشاور معتقدند که تنها در شرایطی خاص این جراحی‌ها انجام شود :

۱- بیمار نتواند با روش‌های معمول و استاندارد وزن خود را کاهش دهد.

۲- اضافه وزن بیمار ۵۰ کیلو گرم یا بیشتر باشد.

۳- به دلیل چاقی بیش از حد، مشکلاتی از قبیل فشارخون، مرض قند و ... داشته باشد.

البته تعداد افرادی که شرایط فوق را دارا باشند کم نیست. در دهه گذشته حدود ۱۰ هزار عمل جراحی بر روی مبتلایان به چاقی مزمن انجام شده، در سال ۲۰۰۲ این رقم به ۷۰ هزار و در سال ۲۰۰۵ به ۱۷۰ هزار افزایش یافته است. تحقیقات نشان داده که در رابطه با روش Bypass چندین مورد مرگ در زنانی که بعد از عمل لاغری، باردار شده‌اند، گزارش شده است. در مقابل زنان بارداری که قبلاً به روش Banding وزن خود را کاهش داده‌اند، بارداری کاملاً نرمال و بدون مشکلی را پشت سر گذاشته‌اند.

• روش Banding که همان محدود کردن دهانه معده است از سال ۲۰۰۱ در آمریکا رایج شده، ولی در اروپا و استرالیا از ابتدا همین روش مورد استفاده قرار می‌گرفت. در سال ۲۰۰۵ حدود ۱۷٪ از عمل‌های چاقی در آمریکا به این روش انجام شده است.

• در روش قرار دادن حلقه در دهانه معده حدود ۱۰ درصد امکان مرگ وجود دارد در صورتی که در روش Bypass این امکان به حدود ۲٫۰ درصد می‌رسد.

مطالعاتی که اخیراً بر روی این بیماران انجام شده نشان دهنده این نکته است که یک سال بعد از عمل Bypass، سه تا پنج درصد خطر مرگ آنها را تهدید می‌کند.

به هر حال هنوز پزشکان مشغول انجام تحقیقات و آزمایشات هستند تا روشی مناسب برای این نوع از جراحی پیدا کنند که در آن خطر مرگ یا عوارض جانبی پس از جراحی به حداقل برسد و در عین حال در کوتاهترین زمان بهترین نتیجه را داشته باشد، هستند.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=9515>

## چاقی چراغ خاموش می آید

«وقتی تازه ازدواج کرده بودم مادرشوهرم می گفت: این دختر حالا حالاها باید نون بخوره تا چاق و چله بشه. آخه اون وقت ها لاغری مد نبود. فکر می کردند هرچی تهل تر باشی بچه های ترگل و برگل تری به دنیا می آوری.»

این ها را زن ۷۰ ساله ای می گوید که برای کم کردن وزن خود به یکی از باشگاه های بدن سازی مراجعه کرده است.

به سختی می تواند راه برود. پزشك معالج تنها راه کاهش فشارخون و هزار و يك درد و بیماری دیگرش را ورزش و رژیم غذایی مناسب دانسته است.

«شوهرم گفت یا وزنت رو کم کن یا برگرد برو خونه بابات. هرچی ازاین چسبا و کمربندهای لاغری استفاده کردم فایده ای نداشت. حالا اومدم اسمم رو کلاس شنا بنویسم بلکه يك کم لاغرتر بشم.»

این ها گفته های زن جوان سنگین وزنی است که با چهره ای غمگین درگوشه سالن ثبت نام یکی از استخرها منتظر است تا نوبتش برسد.

شاید یکی از دلایل مهم ترس و حساسیت بیش از حد مردم درباره عوارض چاقی به این خاطر باشد که این بیماری تا سال ۲۰۱۰ بزرگترین معضل جهان خواهد بود. این درحالی است که مصرف روزانه شیرینی، تنقلات، چیپس، پیتزا و چربی های جامد در ایران رواج بی رویه ای پیدا کرده است.

ازسوی دیگر کاهش فعالیت های بدنی، نداشتن تنوع، تناسب و تعادل رژیم های غذایی چاقی، اضافه وزن و بیماری های هم خانواده آن تندرستی و سلامت افراد را به خطر انداخته اند.



اضافه وزن، مادر تمام بیماری ها

اما صرفنظر از عقاید سنتی و مدرن در ریشه بابتی سردردهای شدید، افسردگی، بیماری های عاطفی، استرس ها، مشکلات قلبی، عروقی، فشارخون و موارد مشابه باز هم به چاقی و اضافه وزن می رسیم.

البته این نکته را فراموش نکنید که چاقی و اضافه وزن با هم تفاوت دارند.

دکتر سیدضیاءالدین مظهری رئیس انجمن تغذیه ایران در این باره می گوید: اضافه وزن مادر تمام بیماری هاست.

او معتقد است: با يك روش ساده می توان به ساختار فیزیکی بدن پی برد. اگر از تقسیم وزن به مجذور قد عددی بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ به دست آید وزن طبیعی است. در صورتی که این رقم از ۲۵ به سمت ۲۹/۹ تغییر یابد نشانه اضافه وزن است.

عدد ۲۰ تا ۲۴/۹ چاقی درجه يك با ابعاد مختلف، ۲۵ - ۲۹/۹ چاقی درجه دو و رقم ۴۰ به بالا چاقی مرضی محسوب می شود.

• چاقی سیبی و گلابی شکل

به گفته دکتر مظهری، خانم ها به دلیل دارابودن هورمون های زنانه دچار چاقی های گلابی شکل و در برخی موارد سیبی شکل می شوند.

هورمون های مردانه نیز چاقی های خطرناک شکمی پدیدمی آورند. چنانچه نتیجه تقسیم عدد دورکم بر باسن در زنان به رقم بالای ۸۵ صدم و در مردان به عددی بیشتر از يك برسد با نوع خطرناکی از چاقی روبرو هستیم.

• چاقی های خطرناک شکمی

رئیس انجمن علمی تغذیه ایران درباره خطرات چاقی های شکمی بویژه درمردان تأکید کرده و می افزاید: «همان طور که شیر بر روی آتش سر می رود، چاقی موجب می شود تا اسیدهای بافت چرب به طور مرتب از راه خون به قسمت های مختلف بدن رفته و «پانکراس» به زحمت بیفتد.» این در حالی است که پژوهش ها ثابت کرده، افزایش ناگهانی وزن عارضه برگشت اسید را از معده تشدید می کند.

دکتر ایرج خسرونیا رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران نیز هشدار می دهد: «فشارخون اغلب در افراد چاق دیده می شود. حال آن که ورزش نکردن، نداشتن تحرک کافی و رژیم غذایی نامناسب، میزان ابتلا به اختلالات متابولیک و دیابت را در افراد چاق نسبت به آدم های عادی ۵ تا ۱۰ درصد افزایش می دهد.»

وی در عین حال با هشدار جدی درباره عوارض کاهش مصرف لبنیات و بروز بیماری های قلبی، عروقی و پوکی استخوان می گوید: «چاقی منجر به پوکی استخوان در انسان ها می شود»، تازه ترین پژوهش ها نیز نشان می دهد ۲۵ درصد بیماران افسرده از چاقی رنج می برند یا اضافه وزن دارند.

«حال و حوصله هیچ کس رو ندارم آقا جون. دلم می خواهد تنها باشم. همه می گن دیگه از دست من خسته شدن، حالا شما هم ناراحتی همین گوشه نگه دار پیاده می شم. خسارت صندلی شکسته ماشینت رو هم می دم، خداحافظ!»

اینها حرف های مرد بسیار چاقی بود که چند روز پیش در تاکسی به راننده گفت: «وزن زیاد مرد موقع نشستن موجب شد تا صندلی جلوی خودرو بشکند. همین موضوع هم سر حرف را بین آن دونفر باز کرد.»

شاید این مرد یکی از هزاران نفری باشد که به دلیل چاقی و اضافه وزن روزانه چندین بار عصبی می شود و برای جبران کمبودهای عاطفی به دود و دم پناه می برند.

به گزارش واشنگتن پست، عواقب روحی-عاطفی ناشی از چاقی و یا اضافه وزن می تواند بر روحیات افراد تأثیر منفی بگذارد. تنگناهای احساسی هم برای چاق ها سرانجامی جز ابتلا به افسردگی ندارد.

#### • والدین سختگیر و فرزندان چاق

به اعتقاد کارشناسان تربیتی بسیاری از کودکان بویژه ۶ ساله ها، در واکنش به رفتارهای سختگیرانه والدین و برای غلبه بر استرس زیاد می خورند و چاق می شوند.

بنابراین توقعات بیش از حد والدین از فرزندان و یا توجه نکردن کافی به بچه ها ریشه های پرخوری را در آنان تقویت می کند.

#### • والدین چاق، کودکان چاق به دنیا می آورند

از سوی دیگر احتمال تولد بچه چاق از پدر و مادری چاق ۵ برابر بیشتر از والدینی با وزن طبیعی است. دانشمندان دانشگاه «کوئینزلند» استرالیا هم اعلام کرده اند: «مصرف سیگار مادران در دوران بارداری امکان ابتلای نوجوانان به چاقی در سن ۱۴ سالگی را ۴۲ درصد افزایش می دهد.

کودکان چاق سردردهای شدیدتری می گیرند و احتمال ابتلای افراد خیلی چاق به بیماری های قلبی ۲۰ درصد بیشتر از سایرین است.»

#### • آشپزخانه، شب ها تعطیل!

دکتر داریوش جاویدی متخصص جراح قلب نیز می گوید: «مشکل اصلی ما ایرانیان شبانه روزی بودن فعالیت آشپزخانه هایمان است! بسیاری از چاقی ها به عادات غذایی نادرستی برمی گردد که از کودکی در افراد شکل می گیرد. اگر خانواده های ایرانی یاد بگیرند که شب ها آشپزخانه ها را تعطیل کنند بسیاری از مشکلات مربوط به بیماری قرن (چاقی) حل خواهد شد.»

دکتر جاویدی تأکید می کند: «بدن انسان در تمام طول روز مشغول دریافت خوراکی است، اما همزمان با خوردن شام و آغاز استراحت ظاهری بدن قلب مجبور است تا صبح فعالیت های مربوط به سوخت و ساز غذاهای شب را انجام دهد. به این ترتیب امکان ابتلا به بیماری های قلبی، ناشی از پرخوری در افراد چند برابر بیشتر می شود.»

ممکن است برخی زنان کم سواد تنها برای جلب رضایت همسران خود در تلاش برای رسیدن به وزن متعادل باشند اما تحقیقات نشان می دهد زنان تحصیلکرده بیش از مردان نگران افزایش وزن خود هستند. به گزارش «رویترز» از میان جامعه آماری زنان و مردان تحصیلکرده درصد قابل توجهی از زنان بیان کرده اند که باید وزن خود را کاهش دهند اما تعداد زیادی از مردان هم هرگز تصمیم به پیگیری رژیم غذایی و یا ورزشی نگرفته اند!



نکته مهم و قابل تأمل دیگر، روش های لاغری است. تعداد بی شماری از مردم به تصور این که رسیدن به وزن طبیعی هدفی «لوکس» است با پیش گرفتن راه های غیرمعمول و گاه ساده لوحانه درصدد کاهش وزن خود برمی آیند.

استفاده از چسب ها و کمربندهای لاغری و تبلیغات رنگارنگ دیگری که به افراد وعده می دهند در کوتاه ترین زمان ممکن آنان را به وزن دلخواه خود می رسانند از جمله این عوامفریبی هاست.

يك آدم چاق چندی پیش به طور ناگهانی درگذشت. پزشکان علت مرگ او را مصرف بیش از حد انگور اعلام کردند. فرد متوفی دارای بیماری دیابت بوده و با ناآگاهی از این امر و به توصیه اطرافیان رژیم «انگور» را در برنامه غذایی خود گذاشته و درنهایت جان سپرده بود.

به گفته دکتر مظهری، «این روزها دام فریبکاران برای مردم عامی و چاق پهن است. اما متأسفانه زودباوری باعث شده تا کمترکسی گوش شنوایی داشته باشد.»

به اعتقاد رئیس انجمن تغذیه کشور، شعارهای اغواکننده، خیانت های جبران ناپذیری است که آسیب های جسمی و روحی فراوانی برای آدمیان فراهم می آورند.

وی می گوید: «انرژی های موجود در بدن باید به حرکت تبدیل شوند، در غیر این صورت نمی توان انتظار معجزه لاغری داشت. بنابراین ورزش و رژیم های غذایی مناسب تنها راه علمی کاهش وزن هستند. رژیم غذایی منطقی نیز همه ۵۰ ماده حیاتی را در برنامه های تغذیه ای انسان ها

می گنجاند. پس گرسنگی های پنهان (سلولی) ایجاد شده بر اثر رژیم های غذایی غیرانسانی بزودی نتایج مخرب خود را آشکار می کنند.»  
«نوع شغل نیز در میزان ابتلا به چاقی آدم ها مؤثر است. اگر کارمندان پشت میز نشین مدام در معرض مصرف خوراکی های خوشمزه باشند به طور حتم بعد از مدت کوتاهی چاق می شوند. از همین رو می توان به جای مصرف خوراکی های این چنینی در ساعات بین کار آب نوشید. چرا که به گفته دکتر مظهری خوردن آب در اشخاصی که بیماری کلیه ندارند به هیچ عنوان چاق کننده نیست.»

در هر حال رعایت تناسب درخوردن، تخلیه انرژی مازاد و تعادل انرژی در بدن، محدود شدن کالری های موجود و دفع آن از طریق تعرق موجب می شود تا مواد زائد کمتری در روده باقی بماند و بیماری های روده ای منتهی به چاقی کاهش پیدا کند.

۲۰ تا ۵۰ سالگی اوج سوءتغذیه ناشی از پرخوری در سوسیس، کالباس، پیتزا و غذاهای آماده ای است که جایگزین غذاهای مقوی نظیر نان و پنیر، میوه و سبزیجات، انواع گوشت سفید و موادغذایی مفید مشابه می شود. مواد مصنوعی و یا اعتیادآور برای سرخوشی های ظاهری و زودگذر ذهن بیماران چاق را نشانه رفته اند.

به هر ترتیب نباید از این گفته متخصصان غافل شد که «چاقی و اضافه وزن بیماری خاموشی است که عوارضش ممکن است چند سال بعد به طور کامل بروز یابد. بنابراین اگر امروز به فکر سلامت آینده نباشیم به یقین باید خود را برای دست و پنجه نرم کردن با مشکلات گوناگون و انواع بیماری های خطرناک آماده کنیم.»

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=244959>

پزشکان احتمال مرگ طی يك سال پس از عمل جراحی چاقی را حتی در بین افراد ساله بسیار بیشتر از آنچه پیشتر تصور می‌شد می‌دانند. ۵۰ تا ۳۰ به گزارش پایگاه اینترنتی آسوشیتدپرس، برخی تحقیقات قبلی بر روی افراد ساله که رایجترین سن برای عمل جراحی چاقی است احتمال مرگ ۶۰ تا ۳۰ را کمتر از يك درصد نشان داده بود.

هزار بیمار مشخص شد احتمال مرگ در ۱۶ اما در تحقیقی بر روی بیش از درصد است. ۳ درصد و برای زنان ۵ ساله‌ها برای مردان ۴۴ تا ۳۵ بین ساله اندکی بیشتر بود. احتمال مرگ در ۵۴ تا ۴۵ میزان مرگ در بین بیماران درصد بود. ۶ درصد و برای زنان ۱۳ ساله‌ها برای مردان ۷۴ تا ۶۵ بین



درصد از زنان جان ۴۰ سال نیمی از مردان و ۷۵ در مورد بیماران بالای سپردند. دکتر دیوید فلوم جراح دانشگاه واشنگتن می‌گوید خطر مرگ بسیار بیشتر از حدی است که قبلاً گزارش شده بود. این مطالعه بر روی تحت عمل جراحی چاقی قرار گرفته بودند انجام شد. نتایج این مطالعه در مجله انجمن ۲۰۰۲ تا ۱۹۹۷ هزار بیمار که طی سالهای ۱۶ بیش از پزشکی آمریکا منتشر شده است.

عوارض مخاطره‌آمیز جراحی چاقی می‌تواند سوء‌تغذیه، عفونت و مشکلات روده‌ای و کیسه صفرا را دربرگیرد. جراحی بطور کل به ویژه در بیماران هزار مورد عمل جراحی چاقی در آمریکا انجام خواهد شد که در ۱۵۰ مسن می‌تواند يك شوك كشنده باشد. براساس پیش بینی‌ها امسال بیش از برابر افزایش نشان می‌دهد. چاقی در آمریکا شیوع بیشتری پیدا کرده است. جراحی چاقی معمولاً برای افرادی که ۱۹۹۸ ، ۱۰ مقایسه با سال کیلو اضافه وزن دارند در نظر گرفته می‌شود. این بیماران اغلب به بیماریهایی مانند ناراحتی قلبی، دیابت، و مشکلات ۴۵ چاقی مرضی بیش از تنفسی مبتلا هستند. عمل جراحی چاقی گاهی این مشکلات را برطرف می‌کند، اما خود این مشکلات هم می‌تواند جراحی را مخاطره آمیز نماید. سال قلب و اعضای بدن او تحت فشار چاقی بوده‌اند ۶۰ مطالعه جدید نشان می‌دهد در موارد بسیاری جراحی چاقی برای يك فرد مسن که مناسب نیست. جراحی چاقی چند نوع است ، اما رایجترین آن در آمریکا عمل بای پس معده است که شامل ایجاد کیسه‌ای به اندازه تخم مرغ در بالای معده و اتصال آن به بخشی از روده است. با این شیوه حجم غذایی که فرد می‌تواند بخورد کاهش می‌یابد و به جذب کمتر غذا می‌انجامد. به گفته محققان يك علت افزایش خطر مرگ پس از عمل در بین مردان این است که مردان دیرتر از زنان درصد درمان خود برمی‌آیند و هنگام عمل بیمارترند.

تحقیق سوم انجمن پزشکی آمریکا مزایای جراحی چاقی در کاهش هزینه‌های درمانی را مورد تردید قرار می‌دهد. بررسی بیماران به مدت سه درصد ۲۰ درصد بیماران قبل از جراحی در بیمارستان بستری شدند که بیشتر به علت عوارض مرتبط با چاقی بود. درحالی که ۸ سال نشان داد بیماران بعد از عمل و بیشتر بخاطر عوارض جراحی در بیمارستان بستری شدند.

دکتر دیوید زینگموند از دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس می‌گوید برخی افراد به غلط جراحی چاقی را درمان زیبایی تصور می‌کنند و به احتمال بروز آمریکا می‌گوید بیماران برای جراحی باید به جراحان باتجربه که bariatrica مشکلات بعد از عمل توجه نمی‌کنند. دکتر نیل هاتچر رییس انجمن رهنمودهای این گروه را پیروی می‌کند مراجعه کنند. این رهنمودها شامل ارزیابی کامل بیمار قبل و بعد از جراحی و مراقبت‌های تکمیلی و درازمدت بعد از عمل است.

هاتچر افزود خطر این جراحی از عمل برداشتن لوزه بیشتر است.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=13533>

## چرا بعد از لاغر شدن باز هم....

بسیاری از مردم وزنی را که کم کرده‌اند پس از مدتی بازمی‌یابند. دانشمندان می‌گویند فهمیده‌اند چرا وزن کم کردن معمولا آسانتر از پایین نگاه داشتن وزن است.

تیمی از محققان در دانشگاه کلمبیای نیویورک نشان داده است که کلید این معما افت سطح هورمون لپتین است که وظیفه‌اش کنترل اشتهاست. آنها دریافتند که تزریق این هورمون به برخی از افرادی که اخیرا وزن کم کرده‌اند کمک می‌کند دوباره فوراً تمام وزن از دست رفته را اضافه نکنند. نتایج این مطالعه در نشریه تحقیقات کلینیکی (Clinical Investigation) چاپ شده است.

تخمین زده می‌شود که بیش از ۸۵ درصد افراد چاق که وزن کم کرده‌اند نهایتاً دست کم بخشی از وزن کاسته شده را بازمی‌یابند. تحقیقات حاکی است که علت این موضوع برخی تغییرات به وجود آمده در عملکرد سیستم متابولیسمی، عصبی و هورمونی بدن است.

تیم محققان دانشگاه کلمبیا معتقد است که این تغییرات در اثر کاهش میزان لپتین در بدن روی می‌دهد.

از آنجا که بشر در طول تاریخ اغلب با دوره‌های قحطی و گرسنگی مواجه بوده، بدن احتمالاً تمایل به حفظ ذخایر چربی خود دارد. این هورمون در بافت‌های چربی ساخته می‌شود و بنابراین وقتی وزن بدن کم می‌شود میزان تولید لپتین نیز کاهش می‌یابد.

پژوهشگران برای محک زدن نظریه خود دوره‌های مشخصی لپتین به داوطلبان لاغر و چاق که اخیراً وزن کم کرده بودند دادند. آنها دریافتند وقتی سطح لپتین به قبل از دوران رژیم برگشت، اکثر تغییرات متابولیسمی و هورمونی که باعث می‌شود فرد نتواند مانع بازگشت تدریجی وزن به قبل از دوران رژیم شود، بار دیگر معکوس می‌شود. از قبل معلوم بود که لپتین در کنترل اشتها نقش بازی می‌کند، اما نحوه دقیق عملکرد آن مشخص نبود. پزشکان در مورد افراد بیش از حد چاقی که دچار کمبود لپتین هستند این هورمون را تجویز می‌کنند، اما در مورد افراد چاقی که سطح لپتین آنها عادی است این شیوه در کاهش وزن تأثیری ندارد.

• امید به داروی تازه

محققان گفتند بالاخره ممکن است امکان توسعه داروهای تازه‌ای که ساز و کار نظارتی بدن بر میزان لپتین را هدف قرار می‌دهد فراهم شود که کمک خواهد کرد وزن پایین بماند.

مایکل روزنباوم، سرپرست این تحقیقات به بی بی سی گفت از آنجا که بشر و اجداد آن در طول تاریخ اغلب با دوره‌های قحطی و گرسنگی مواجه بوده‌اند، بدن احتمالاً تمایل به حفظ ذخایر چربی خود دارد.

او گفت: پیش بینی ما این است که نقشه ژنتیکی انسان آکنده از ژن‌هایی است که از چربی بدن دفاع می‌کنند و در مقابل شمار ژن‌هایی که با افزایش وزن مقابله می‌کنند باید بسیار اندک باشد.

اما اساساً برای صدها هزار سال در محیطی زندگی کرده‌ایم که ما را به خوردن بیشتر و تحرک کمتر تشویق می‌کرده تا انرژی خود را ذخیره کنیم. اما اکنون در محیطی زندگی می‌کنیم که آن خصوصیات با شرایط تطبیق نمی‌کنند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=10052>

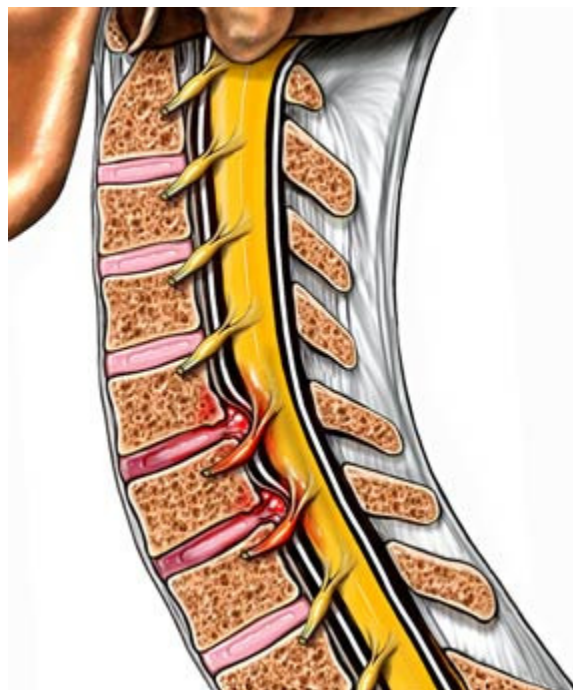
## چرا دچار گردن درد می شویم؟ چه کنیم که مبتلا به درد گردن و عوارض سخت ناشی از آن نشویم؟

گردن انسان شامل ۷ مهره است که بعد از کمر، شایع ترین مفاصل مستعد آرتروز، ساییدگی و کاهش فاصله و فتق دیسک است. البته مهره های گردنی از آنجایی که نخاع و ریشه های عصبی بسیار مهمی را در برگرفته بسیار حساس تر از مهره های کمری هستند و آسیب های جدی این ناحیه می تواند باعث فلج کامل دست ها و پاها گردد.

عوامل متعددی باعث ایجاد درد در گردن و متعاقب آن دردهای تیر کشنده و جان فرسایی در دست ها می شود از جمله این عوامل: التهاب بافت های نرم اطراف مفصل های مهره ای خشکی مفاصل، وضعیت نامناسب سر و شانه ها، تغییر شکل مهره ها به طور اولیه یا ثانویه، آرتروز، دیسک و بیماری های ناشی از گرفتگی های عضلانی، وکشیدگی های لیگامانی است.

همیشه گردن خود را چه در حالت ایستاده، نشسته، یا راه رفتن، صاف و عمود بر بدن نگهدارید به طوری که هیچ زاویه ای با بدن نسازد.

چه کنیم و چگونه عمل کنیم که از مهره های گردنمان به خوبی محافظت



کنیم تا دچار هیچ یک از بیماری های فوق نشویم و برای همیشه از دردهای جسمی و روانی و اقتصادی بیماری های گردن دور بمانیم؟ به این منظور، توجه و رعایت نکات یاد شده ذیل را به همگان توصیه می کنیم چه در محیط های کارگری، چه در محیط های کارمندی یا حتی در خانه؛ و این نکته را یادآور می شویم که صرف مطالعه کافی نیست بلکه عمل به تک تک موارد یاد شده الزامی است تا دچار درد گردن و عوارض ناشی از آن نشویم.

بیشترین علل وجود دردهای مختلف در ناحیه گردن ناشی از سه بیماری شایع آرتروز، فتق دیسک و سندرم های عضلانی است که در صورت وجود درد در ناحیه گردن و انتشار آن به دست ها حتی در مراحل اولیه آن بایستی به پزشک مراجعه کرد تا تشخیص قطعی در مراحل اولیه صورت گیرد چرا که درمان در این مراحل بسیار مفیدتر و مؤثرتر واقع می گردد.

• نکات بسیار ساده اما بسیار مهم:

- ۱) همیشه گردن خود را چه در حالت ایستاده، نشسته، یا راه رفتن، صاف و عمود بر بدن نگهدارید به طوری که هیچ زاویه ای با بدن نسازد.
- ۲) هرگز گردن خود را خم نکنید بلکه اگر لازم است صندلی خود را کوتاه تر کنید یا ارتفاع میز خود را بالاتر ببرید تا مجبور به خم کردن گردن خود نباشید. چرا که بسیاری از بیماری های گردنی ناشی از خم بودن گردن به مدت طولانی است. بنابراین حتی الامکان گردن خود را خم نکنید و اگر مجبور به این کار هستید، هر از چند گاهی گردن خود را صاف کنید.

- (۳) از نرمش‌ها و حرکاتی که در آنها مجبور به خم کردن گردن هستید دوری کنید.
- (۴) اگر کارتان نشسته است و مجبور به خم کردن گردن خود هستید حتماً با یکی از دستانتان از وزن سرتان و فشار آن بر روی مهره‌های گردنی بکاهید تا کمتر دچار صدمات گردنی شوید.
- (۵) بهتر است از میزهایی استفاده کنید که شبیه میز تحریر مدارس است و پایه‌های جلویی آن، کمی بلندتر از پایه‌های عقبی است به این ترتیب کمتر ناچارمی شوید گردنتان را خم کنید.
- (۶) موقع مطالعه سعی کنید کتاب یا روزنامه را بالا نگهدارید نه این که گردنتان را خم کنید. مدت‌های مدیدی اینگونه مطالعه کردن ممکن است به گردن شما آسیب بزند.
- (۷) حتی الامکان هنگام خوابیدن از بالش کوتاه استفاده کنید. به طوری که سرتان در امتداد بدن قرار گیرد نه این که خم شود.
- (۸) در موقع رانندگی تا آنجا که می‌توانید به فرمان نزدیکتر بنشینید تا مجبور نباشید دستهایتان را دراز کنید و به فرمان برسائید چرا که به طور مستقیم و غیر مستقیم ایجاد گردن درد می‌کند.
- (۹) صندلی که روی آن می‌نشینید و رانندگی می‌کنید حتماً بایستی دارای تکیه‌گاهی جهت گردن باشد. چرا که در بسیاری از حوادث رانندگی از قبیل ترمزهای شدید (که باعث حرکت شدید رو به جلوی گردن می‌شود) و برخورد شدید اتومبیل دیگری از پشت (که باعث حرکت شدید رو به عقب گردن می‌شود) سبب آسیب نخاع در اثر شکستن و جابجایی مهره‌ها می‌گردد.

• تمرینات و حرکات مفید

- (۱) گردن را ضمن سفت کردن عضلات آن به سمت عقب، چپ و راست حرکت دهید.
- (۲) از حرکات چرخشی گردن و سر خودداری کنید.
- (۳) شانه‌ها و عضلات اطراف را تقویت نمایید، چرا که با افزایش قدرت و تحمل این عضلات، فشار کمتری روی مهره و دیسک‌های بین مهره‌ای وارد می‌شود.
- الف) شانه‌هایتان را بالا ببرید و به گوشه‌هایتان نزدیک کنید. ۵ ثانیه نگه دارید، سپس آزاد نمایید. این حرکت را روزی سه مرتبه هر مرتبه ۳۰ بار تکرار نمایید.
- ب) شانه‌هایتان را به سمت عقب حرکت دهید به طوری که کتف‌هایتان از پشت به یکدیگر نزدیک شوند این حرکت را روزی سه مرتبه هر مرتبه ۳۰ بار تکرار نمایید.
- (۴) روی یک تخت دراز بکشید و گردن‌تان را از پایین به بالا حرکت دهید. این حرکت را روزی یک بار و هر بار ۴۰ مرتبه انجام دهید.
- (۵) همیشه حالتی نظامی وار داشته باشید سر صاف و مستقیم، نگاه به جلو، شانه‌ها عقب و بالا، و سینه بیرون، شکم داخل، چه در حالت ایستاده و یا راه رفتن یا نشستن.

<http://vista.ir/?view=article&id=283916>

محققان امریکایی ماه‌ها وقت گذاشتند تا بتوانند جواب این سوال را پیدا کنند: چرا زنان فرانسوی در مقایسه با امریکایی‌ها لاغر می‌مانند؟  
جواب خیلی ساده بود: چون فرانسوی‌ها کمتر می‌خورند.

برخلاف تصور عامه در مورد غذاهای لذیذ و خوشگذرانی بیش از حد ملت فرانسه، این تحقیق نشان داد که در واقع فرانسوی‌ها اگر چه در طول روز چندین نوبت غذا می‌خورند اما نوع خوردنشان اصولی‌تر و حساب شده‌تر از بسیاری از ملت‌هاست. فرنی و پودینگ سیب زمینی و حتی نوشیدنی‌های معروف فرانسوی پای ثابت میز غذا هستند اما با اندازه‌های کوچک. در پاریس هنوز ظرف بزرگ یا لیوان بزرگ نوشابه باب نشده و مردم به ظروف کوچک عادت دارند.

اگر در دل پاریس یک روز ناهارتان را در رستوران نزدیک اداره‌های دولتی بخورید و حین خوردن به میزهای اطراف نگاهی بیندازید، معمولا کارمندی را می‌بینید که وقت غذا از اداره بیرون آمده‌اند و غذای ساده‌پی را سفارش داده‌اند. همکاران در کنار هم غذا می‌خورند اما در مورد کار صحبت نمی‌کنند؛

برعکس، همه حرف‌هایشان در مورد غذاست. آنها می‌دانند چه می‌خورند. نخود و لوبیا سبز را با اشتهای می‌بلعند و هویج و قارچ پخته را عاشقانه با چنگال نصف کرده و می‌خورند.

اما امریکایی‌ها در مهد مک دونالد، چه می‌کنند؟ مقابل مغازه‌های فست فود می‌ایستند و تند تند در حالی که در مورد آخرین تغییرات اداره غر می‌زنند، کوکا را روی ساندویچ چرب و پر از پنیر می‌بلعند و چند سیب زمینی سرخ کرده را بالا می‌اندازند و با حرص یک چیزبرگر دیگر سفارش می‌دهند.

زنان پاریس که با قهوه غلیظ و سیگار روزگار می‌گذرانند همچنان لاغرترین زنان اروپا محسوب می‌شوند. با وجود اینکه آنها با این لقب، در کشور سیب زمینی سرخ شده، کنسروهای غذا و انواع پنیرها زندگی می‌کنند، پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۰ نسل جدید فرانسه دیگر مثل گذشته به اصول غذا خوردن پایبند نباشد.

در حال حاضر بسیاری از مدارس با نوع غذا خوردن و انتخاب غذای نوجوانان، مشکل پیدا کرده‌اند. نوجوانان این روزها همان ساندویچ‌های سریع را به ۲۵ دقیقه نشستن در رستوران‌ها ترجیح می‌دهند و آرام آرام از فهرست غذاهای سالم و پر از سبزیجات فاصله می‌گیرند. حوصله نوجوانان پاریسی مثل مادرانشان نیست. تصمیم آنها در نوع غذا خوردن آنقدر تغییر کرده که همان محققان اعلام کرده‌اند تا چند سال آینده آمار لاغری از شهر پاریس هم رخت خواهد بست.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=15292>



## چرا نباید کفش پاشنه بلند به پا کنیم؟

کفش‌های پاشنه بلند به کفش‌هایی اطلاق می‌شود که ارتفاع پاشنه آنها برای خانم‌ها بیشتر از ۴۵ میلی‌متر و برای آقایان از ۲۵ میلی‌متر بیشتر باشد. کفش پاشنه بلند با برهم زدن وضعیت طبیعی بدن در افراد سالم عوارض مختلفی به دنبال دارد که در ادامه به برخی از این عوارض اشاره می‌شود:



- (۱) کوتاه شدن تاندون آشیل،
- (۲) کشیدگی عضلات قدام ساق،
- (۳) کاهش سطح اتکای پا،
- (۴) جابه‌جایی مرکز ثقل،

- (۵) پخش نامتقارن وزن،
- (۶) درد،
- (۷) تغییر در قوس عرضی،
- (۸) افزایش گودی کمر،
- (۹) افزایش قوز پشتی،
- (۱۰) چنگالی شدن انگشتان،
- (۱۱) تغییر در طول لیگامان‌ها،
- (۱۲) خستگی،
- (۱۳) تحلیل عضلانی،
- (۱۴) افزایش ارتفاع قوس طولی داخلی،
- (۱۵) ایجاد پینه در قسمت جلوی پا،
- (۱۶) کمر درد،
- (۱۷) راه رفتن غیرطبیعی،
- (۱۸) سائیدگی کفش،
- (۱۹) عوارض پوستی،
- (۲۰) کشیدگی و قوس انگشتان،
- (۲۱) بورسیت،
- (۲۲) شست کج

منبع : جامعه مدیران و متخصصین صنعت کفش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=335416>



## چربی های زائد شکم را چگونه از بین ببریم؟

شکم انسان از عضلاتی قوی پوشیده شده که نگهدارنده امعاء و احشاء است. ورزش نکردن مرتب و روزانه، انجام فعالیت های نشسته و مصرف کالری بیش از نیاز، موجب تجمع چربی در منطقه شکم می شود؛ در این صورت عضلات شکم، سفتی و حالت اولیه خود را از دست داده و شکل ظاهری اندام افتاده شده و چربی ذخیره ای شکم به حالت گره دار احساس می شود.

به علاوه، تجمع چربی در منطقه شکم، به خصوص در خانم ها خطر ابتلا به دیابت و عوارض عروقی را چند برابر می کند.

• برای از بین بردن چربی های اضافی شکم چه کنیم؟  
این بافت چربی، برای بدن یک انبار انرژی است و بدن مازاد نیاز



خود را در آن ذخیره کرده، در مواقع نیاز، از آن برداشت می کند. پس باید کاری کرد که بدن نیازمند انرژی بافت چربی شود.

دریافت کالری کمتر و ورزش کردن، راه رسیدن به این مقصود است. البته اکنون با روش های دیگری مثل جراحی نیز، این چربی ها را بر می دارند. ولی اگر بتوانیم با ورزش، که سلامت عمومی بدن را به دنبال دارد، آن را از بین ببریم، مسلماً به جراحی نیازی نخواهد بود.

ادعا می شود که کمربندهای شوک دهنده که Electronic abdominal exercise belt گفته می شود، با وارد کردن جریان های الکتریکی به چربی شکم موجب تجزیه آنها و قوی شدن عضلات شکم می گردد. در صورتی که تنها جریان هایی با قدرت ایمپالس های مغز، موجب انقباض عضلات می شود و اگر چنین جریانی با این کمربند وارد شکم شود، موجب یک انقباض دردناک خواهد شد.

البته استفاده از وسایل ورزشی که موجب انقباض عضلات شکم شود، مفید است؛ اما ورزش کردن به تنهایی کافی نخواهد بود، چرا که کالری اضافی باز هم در شکم یا باسن ذخیره می شود. پس باید از خوردن شیرینی های خامه ای، تنقلات چرب مثل چیپس، غذاهای پر روغن و نان و برنج زیاد از حد پرهیز کرد.

• یک ورزش مفید:

دراز و نشست از راحت ترین و مؤثرترین ورزش ها برای برطرف کردن چربی شکم است. با فشار زیادی که به عضلات شکم وارد می شد، این عضلات قوی شده و شکم به حالت اولیه باز می گردد. مدت ورزش چند روز یا چند هفته نیست، بلکه باید آن را مداوم انجام داد.

تمرینات ورزشی در صورتی که به درستی انجام نگیرند، به کمر شما آسیب می رسانند.

• طریقه درست انجام دراز و نشست:

به پشت روی زمین نسبتاً نرمی بخوابید. پاها را خم کنید تا کف پانتان روی زمین قرار بگیرد، دستانتان را به روی سینه قرار دهید. ابتدا سر را بلند کرده و سپس شانه ها را به آرامی ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر بالا بیاورید و دوباره بخوابید (مانند تصویر بالا). بلند شدن بیش از این مقدار عضلات پای شما را به کار می گیرد. ده مرتبه پشت سر هم، این کار را انجام دهید. چند ثانیه استراحت کنید و ده مرتبه ی بعدی را انجام دهید. در ابتدا لازم نیست زیاد به خودتان فشار بیاورید، زمانی که احساس کردید، عضلات شکم شما قوی تر شده اند، جسم سنگینی را در هنگام دراز و نشست در دست، روی سینه بگیرید تا فشار بیشتری به عضلات شکم وارد شود.

• ورزش های تکمیلی دیگری که می توانید برای متناسب شدن شکم انجام دهید در ذیل ارائه شده است:

(۱) روی زمین بنشینید. کف دست ها را در طرفین بدن، روی زمین بگذارید و زانوها را خم کنید. در این حال با باسن خود جابجا شده، به جلو بروید و

در حقیقت، سر بخورید. می توانید با دست هایتان، مچ پاها را بگیرید(مانند تصویر بالا).

۲) بایستید و دست ها را به طرف جلو دراز کنید و در مقابل روی خود به لبه یک صندلی تکیه دهید. حالا به تدریج و خیلی آهسته زانوها را خم کنید تا به صورت نشسته در آید، سپس به آهستگی بلند شده و بایستید. این عمل را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

۳) به پشت روی زمین طاق باز بخوابید. دست ها را باز کرده در طرف راست و چپ روی زمین دراز کنید. حالا زانوها را خم کنید و همانطور که به هم چسبیده اند، با هم اول به طرف راست زانوها تا نزدیک زمین بیاورید ، سپس به همین شکل به طرف چپ تا نزدیکی زمین حرکت دهید. این عمل را ۱۰-۱۵ بار تکرار کنید(مانند تصویر بالا).

۴) چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید. یک پای خود را مستقیماً بلند کرده در هوا نگاه دارید و از یک تا ۵ بشمارید. سپس به حال اول بازگردید و از ۱ تا ۵ بشمارید. اکنون پای دیگران را به همین صورت حرکت دهید و بشمارید. این عمل را چند بار تکرار کنید.

۵) به روی شکم ، روی زمین بخوابید. چانه خود را روی هر دو دست خود قرار دهید. در حالیکه پاها را کشیده و دراز نگه داشته اید، یک پا را تا آنجا که می توانید بالا بیاورید و در آن حالت نگهدارید. از یک تا ۵ بشمارید و سپس پا را پایین بیاورید. حالا این عمل را با پای دیگران انجام دهید.

۶) به پشت روی زمین بخوابید. دست هایتان را از پشت، زیر کمرتان قرار دهید.سپس به آرامی تنه ی خود را از زمین بلند کنید، طوریکه آرنج و ساعد شما روی زمین، به عنوان یک تکیه گاه قرار گیرند. سپس هر دو پایتان را از زمین بلند کنید و به صورت صاف(خم نشوند) در هوا نگه دارید. یکی از پاها را از زانو خم کنید تا بین ران و ساق پا، زاویه ی ۹۰ درجه به وجود آید.

از یک تا ۵ بشمارید و سپس این پا را در هوا صاف کنید و پای دیگر خود را از زانو خم کنید، یعنی یک در میان پاهای خود را خم کنید.

می توانید از این ورزش ها و ورزش های قبلی که در مطلب "درمان چاقی موضعی ۳" آمده ، یک پرینت تهیه کنید و هر روز با نگاه کردن به آن، ورزش ها را انجام دهید.

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=278224>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چربی های شکمتان را از بین ببرید

به نظران آشنا می آید؟ شما ورزش می کنید و تغذیه تان هم درست است، اما سایز دور کمرتان هیچ تفاوتی نمی کند. و متأسفانه بعد از ۴۰ سالگی، باید خیلی بیشتر کار کنید تا بتوانید میان تنه تان را صاف و متناسب کنید. اما با برنامه علمی سه قسمتی ما می توانید در ۳ الی ۶ هفته شکمتان را صاف تر کرده و چربی های آن را از بین ببرید.

تحقیقات جدید نشان می دهد که برنامه ای که شامل تمرینات بدنسازی شدید، تمرینات کاردیو/ ایروبیک شدید، و ایجاد تغییرات کوچک در انتخاب



های غذایی (البته نه رژیم غذایی) باشد، چربی های شکم را دو برابر برنامه هایی که شامل رژیم های غذایی کم کربوهیدرات و تمرینات ایروبیک است، از بین می برد. برنامه ما شامل تمرینات موضعی pilate، پیاده روی های خیلی قدرتی، و مواد غذایی چربی سوز برای لاغر کردن قسمت میان تنه برای کم کردن احتمال ابتلای شما به دیابت، بیماری های قلبی، و سایر مشکلات و بیماری های خطرناک، می باشد.

در این ۳ هفته باید چربی سوزی و عضله سازی کنید. در ۶ هفته، خواهید دید که سانتیمتر ها از دور کمتران کم می شود و شاید وزنتان هم در این مدت ۵ تا ۷ کیلو پایین آمد. و با ادامه این برنامه برای ۶ ماه خواهید دید که



شکمی کاملاً تخت و سفت پیدا می کنید.

• برنامه در یک نگاه

▪ هفته اول

- پیاده روی قدرتی: سه روز، ۲۰ دقیقه

- پیاده روی سه مرحله ای: یک روز، ۱۸ دقیقه

- حرکت های pilate : سه روز، حرکات اولیه و اصلی

▪ هفته دوم

- پیاده روی قدرتی: سه روز، ۲۵ دقیقه

- پیاده روی سه مرحله ای : یک روز، ۲۴ دقیقه

- حرکت های pilate : پنج روز، حرکات اولیه و اصلی

▪ هفته سوم

- پیاده روی قدرتی: سه روز، ۳۰ دقیقه

- پیاده روی سه مرحله ای: یک روز، ۳۰ دقیقه

- حرکت های pilate : سه روز، حرکات اصلی

▪ هفته چهارم

- پیاده روی قدرتی: سه روز، ۳۰ دقیقه

- پیاده روی سه مرحله ای: ۲ روز، ۱۸ دقیقه

- حرکت های pilate : پنج روز، حرکات اصلی

▪ هفته پنجم

- پیاده روی قدرتی: سه روز، ۳۰ دقیقه +

- پیاده روی سه مرحله ای: ۲ روز، ۲۴ دقیقه

- حرکت های pilate : سه روز، حرکات شدیدتر

▪ هفته ششم (به بعد)

- پیاده روی قدرتی: سه روز، ۳۰ دقیقه +

- پیاده روی سه مرحله ای: ۲ روز، ۳۰ دقیقه +

- حرکت های pilate : پنج روز، حرکات شدیدتر

۵ نکته ساده، ۷ روز در هفته: تغییرات ساده ای در انتخاب های غذایی تا بدون احساس گرسنگی چربی های شکمتان سریعتر از بین برود.

• پیاده روی های قدرتی

توانایی کالری سوزی بدن را جمع شدن سلول های چربی را ارتقاء دهید. با بیست دقیقه شروع کنید اما اگر توانایی بیشتر از این را دارید، با هر مدت زمان که راحتی شروع کنید. مهم این است که با تمرکز راه بروید، و برای کالری سوزی بیشتر، دست ها و کلیه عضلات بدن را منقبض کنید. قدم هایتان را بلند بردارید. ابتدا روی پاشنه رفته، بعد کف پا و بعد روی پنجه. تنفستان باید منظم و کنترل شده باشد. سرعت راه رفتنتان هم باید تا حدی باشد که دنبال کردن یک مکالمه برایتان دشوار باشد.

سرعت پیاده رویتان را با توانایی و آمادگی جسمانی خود کنترل کنید. برای شدیدتر کردن تمرینتان می توانید پله نوردی کنید یا اگر پیاده روی را روی تردمیل انجام می دهید، شیب آن را افزایش دهید.

• پیاده روی سه مرحله ای

این سه مرحله باعث می شود برای مدت زمان طولانی تری کالری بیشتری بسوزانید.

مرحله ۱، ۲ دقیقه: با سرعت ملایم شروع کنید به حدی که بتوانید به راحتی آواز بخوانید.

مرحله ۲، ۲ دقیقه: به راحتی اما با تمرکز قدم بزنید. سرعتتان نباید آنقدر زیاد باشد که نتوانید به مکالمه تان ادامه دهید.

مرحله ۳، ۲ دقیقه: با بالا رفتن از پله یا افزودن شیب تردمیل، ضربان قلبتان را بالا ببرید.

مرحله ۴، ۲ دقیقه: شیب را کمی بیشتر کرده یا سرعتتان را افزایش دهید.

سرود کردن، ۳ دقیقه: آرام قدم بردارید به حدی که بتوانید حین راه رفتن به راحتی آواز بخوانید.

هفته ۱ و ۴: هر مرحله را دو بار تکرار کنید.

هفته ۲ و ۵: هر مرحله را ۲ بار تکرار کنید.

هفته ۳ و ۶: هر مرحله را ۴ بار تکرار کنید.

• ۶ حرکت قدرتی pilate

این ۶ حرکت تمرینی علیرغم سادگی بسیار قدرتی و شدید هستند. دقت و تمرکز نقش بسیار مهمی دارد، پس آرام شروع کنید. ابتدا حرکات اصلی را امتحان کنید، اگر برایتان شدید بود، با انواع ساده تر شروع کنید و حول و حوش هفته سوم کمی شدت تمرینات را بالا ببرید. در مقایسه به حرکات درازنشست، حرکات pilate فشار بیشتری روی عضلات شکم وارد می کند. برای سریعتر و شدتی کردن تمرینات، توصیه می کنیم که حرکات را با کش ورزشی انجام دهید. تحقیقات نشان داده است که افزودن مقاومت بیشتر به حرکات بدنسازی، فواید آن را سه برابر می کند.

(۱) قیچی

(روی شکم، عضلات چهارسر زانو، عضلات پشت پا، عضلات جلو بازو و سرشانه کار میکند)

حرکت اصلی: در حالت نشسته، کش را دور مچ پای چپ ببندید، و سر دیگر را با دست بگیرید. به پشت روی زمین بخوابید، پاها کاملاً باز و کشیده باشد. سر، گردن و شانه ها را به سمت بالا خم کنید و شکمتان را خیلی خوب تو بکشید. با قرار دادن بازوها روی زمین، آرنج ها را خم کنید و مچ ها را به سمت سینه بکشانید. پای چپ را صاف بالا ببرید. حرکت را سریع و کاملاً مرکزی انجام دهید. نفس را داخل ریه کرده و پای چپ را دوباره به سمت زمین برگردانید تا جایی که فقط چند سانتیمتر با زمین فاصله داشته باشد. حرکت را ۸ بار تکرار کنید. کش را باز کرده و دور پای راست ببندید و همین حرکت را تکرار کنید.

▪ ساده تر کردن تمرین: سر و شانه ها روی زمین قرار دهید.

▪ دشوارتر کردن تمرین: برای بالاتر بردن مقاومت، کش را پایین تر ببندید.

(۲) چرخش پهلو نشسته با عضلات پشت بازو

(روی پهلوها، زیربغل، عضلات چهارسر زانو، عضلات پشت بازو و سرشانه کار می کند)

حرکت اصلی: صاف بنشینید، پاها کاملاً باز باشد و پنجه ها را کاملاً به جلو بکشید. زانوی چپ را خم کنید، پا روی زمین باشد، و وسط کفش را زیر پا قرار دهید و سرهای کفش را در دست چپ نگه دارید. بالاتنه را طوری بپرخانید تا زانوی چپ مقابلتان قرار گیرد. دست راست را دور زانوی چپ ببندید و پهنای شانه را به هم فشار دهید.

نفس را بیرون دهید و پای چپ را با زاویه ۴۵ درجه با زمین باز کنید، درحالیکه دست چپ را هم صاف کرده و تا ارتفاع شانه باز کنید (دست چپ در مقابل صورت باشد). پشتتان را صاف نگه داشته، نفس را داخل بکشید و پا و دستتان را پایین ببرید. این حرکت را در ۸ تکرار انجام دهید و بعد پا را عوض کنید.

▪ ساده تر کردن تمرین: هر دو پا را روی زمین قرار دهید.

▪ دشوارتر کردن تمرین: به جای نگه داشتن زانو، در کل حرکت دست آزاد را به سمت پنجه پا با ارتفاع شانه بکشانید.

(۳) حرکت X دوپل

(روی عضلات شکم، زیربغل، سرشانه، عضلات چهار سر زانو، ران ها، و عضلات جلو بازو کار می کند)

حرکت اصلی: با زانوهای خم بنشینید، و وسط کفش را زیر هر دو پا قرار دهید. کفش را ضربدری کنید و هر سر را در یک دست بگیرید. آرام آرام عقب بروید تا جایی که پشتتان روی زمین قرار گیرد. زانوها را همچنان خم نگه دارید و رانها را نزدیک سینه بیاورید. بازوها را روی زمین قرار داده، آرنج ها را خم کرده، و سر و سرشانه ها را بالا بیاورید. این نقطه شروع است.

نفس را داخل بکشید و پاها را به طرفین باز کنید و دست ها را نیز به بالا سر برده و حرف X را بسازید. به دقت روی حرکت تمرکز داشته باشید. یک ثانیه به آن حالت بمانید و بعد دوباره به نقطه شروع برگردید. حرکت را در ۸ تکرار انجام دهید.

▪ ساده تر کردن حرکت: برای ۵ تکرار اول، پاها را روی زمین قرار دهید

▪ دشوارتر کردن حرکت: حالت X را برای ۵ ثانیه حفظ کنید و بعد به نقطه شروع برگردید.

(۴) شنای قورباغه

(روی عضلات زیربغل، شکم، سرشانه، دست ها و ران ها کار می کند)

حرکت اصلی: زانو بزنید، طوری که پنجه های پا زیرتان خم شود، وسط کفش را زیر وسط پا قرار دهید، و هر سر کفش را در یک دست نگه دارید. به آرامی روی دست ها جلو بروید و با صورتتان که به سمت زمین است بخوابید. پاها خم باشد و دست ها دقیقاً در زیر شانه ها روی زمین قرار گیرد. عضلات شکم و زیربغل را برای بلند کردن سر و شانه ها منقبض کنید. نفس را بیرون دهید و دست ها را تا سطح شانه ها به جلو باز کنید و در همان حال پاها را بالا ببرید. دست ها را به طرفین گرد بپرخانید و بعد به داخل پاها و پایین بیاورید. نفس را داخل بکشید و برای برگرداندن دست ها به روی زمین زیر شانه ها، مچ را گرد کنید و پاها را نیز پایین بیاورید. ۸ مرتبه حرکت را تکرار کنید.

▪ ساده تر کردن حرکت: سینه را نزدیک تر به زمین نگه دارید.

▪ دشوارتر کردن حرکت: همانطور که دست ها را به سمت طرفین می چرخانید، پاهایی که بالا برده اید را از هم باز کنید و قبل از پایین آوردن تا ۳ ثانیه صبر کنید و بعد چرخش را کامل کنید.

(۵) ستاره دریایی

(روی عضلات پهلو، پشت، بیرون ران، و سرشانه کار می کند)

حرکت اصلی: با زانوهای خم بنشینید، پاها صاف روی زمین قرار گیرد و کفش را دور مچ پای راست ببندید و سر دیگر را در دست راست قرار دهید. به سمت چپ بچرخید پاها صاف و زانوهای کمی خم باشد. دست راست را روی ران استراحت دهید.

دست چپ را به جلو بکشید و برای تکیه انگشت ها را باز کنید. ران را تا جایی بالا بیاورید که از زانو تا سر در یک راستا قرار گیرد. با بالا آوردن پای راست نفس را بیرون دهید. زانوها را صاف کرده و دست راست را بالای سر بالا ببرید. با رها کردن آن نفس را داخل کنید. چهار مرتبه تکرار کنید و بعد پهلو را عوض کنید.

- ساده تر کردن حرکت: ران ها روی زمین نگه دارید.
  - دشوارتر کردن حرکت: پای زیری را صاف کنید تا از پا تا سر در یک راستا قرار گیرد.
- (۶ صد

(روی عضلات شکم، عضلات پشت بازو، و سرشانه کار می کند)

- حرکت اصلی: با زانوها خم بنشینید، وسط کش را زیر ساق پا کمی پایین تر از زانو قرار دهید. کش را روی پا ضربدری کنید و هر سر را در یک دست کنار پاها نگه دارید. با برخورد نوک انگشتان دست با پشت ران، نفس را بیرون دهید و آرام آرام عقب بروید تا پشتتان کاملاً روی زمین قرار گیرد. زانوها را تا بالای ران بلند کرده، به صورتی که پایین پا به موازات زمین باشد. سر، گردن و شانه ها را بالا بیاورید و شکم را خوب تو بکشید. با گرفتن سر کش در دست ها، دست ها را صاف به موازات زمین قرار دهید. نفس را داخل بکشید، دست ها را به سرعت پنج مرتبه بالا و پایین کنید. نفس را بیرون دهید و باز ۵ مرتبه دست ها را بالا پایین کنید. حرکت را برای ۱۰ تنفس انجام دهید (۱۰۰ پامپ یا بالا پایین کردن دست).
- ساده تر کردن حرکت: طی تمرین سر و شانه ها را روی زمین قرار دهید.
  - دشوارتر کردن حرکت: برای افزایش مقاومت، کش ها را نزدیک تر به پا در دست بگیرید.

منبع : مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=301748>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### چگونه از ترازو درست استفاده کنیم؟

«برای بعضی‌ها داشتن ترازو در خانه از نان شب هم واجب‌تر است. آنها مدام، صبح و ظهر و شب، بعد از هر وعده غذایی و پس از آنکه کوچک‌ترین حرکت ورزشی انجام دادند باید خود را وزن کنند. برعکس این افراد، مردمی هم هستند که به ترازو به چشم یک دستگاه شکنجه نگاه می‌کنند و حتی حاضر نیستند نزدیک آن بروند چه برسد به آنکه بخواهند خود را وزن کنند. این جملات را اپرا، مجری مشهور تلویزیون در یکی از برنامه‌های تلویزیونی خود بیان کرد و پس از آن به دلایل استفاده از ترازو، نحوه انتخاب یک ترازوی مناسب، نحوه صحیح استفاده و محدودیت‌ها و تفکرات اشتباه برخی از افراد در مورد وزن پرداخت که به‌طور خلاصه آن را برای شما شرح می‌دهیم. به یاد داشته باشیم که خانم اپرا یکی از زنان موفق در عرصه کاهش وزن است...»

(۱) خود را وزن کنید به سه دلیل آیا روند بالا رفتن وزن شما منطقی است؟



هر فردی برحسب قد و سنی که دارد باید وزنی مشخص داشته باشد. کمتر یا بیشتر بودن این وزن می‌تواند به سلامت او ضربه وارد کند. تمامی افراد ۱۶ تا ۷۰ سال به جز زنان باردار و شیرده می‌توانند به کمک فرمول زیر، وزن مناسب خود را یافته و متوجه شوند که آیا لاغرند،

طبیعی اند یا دچار اضافه وزن هستند.

نمایه توده بدن =  $۲(قد) \div وزن$

عدد حاصله اگر بین ۱۸ تا ۲۵ باشد یعنی وزن شما طبیعی است. پایین تر از این حد یعنی شما لاغر هستید. بین ۲۵ تا ۳۰ یعنی دچار اضافه وزن شده‌اید و بالاتر از ۳۰ یعنی چاق هستید.

۲) رژیم شما موفقیت آمیز است؟

در صورتی که شما رژیم اضافه وزن یا کم کردن وزن را فعال می‌کنید، وزن کردن مرتب به شما این امکان را می‌دهد که بفهمید رژیم شما کارآمد هست یا خیر.

۳) زیر نظر گرفتن وزن

اگر شما وزن ایده‌آلی دارید، وزن کردن مرتب به شما این امکان را می‌دهد تا از هر گونه کم شدن یا اضافه شدن وزن غیرطبیعی خود مطلع شوید و فوراً بتوانید برنامه غذایی خود را اصلاح کنید.

• ۳ معیار مهم در انتخاب ترازو

• مدل: این روزها انواع و اقسام ترازو با قیمت‌ها و کیفیت‌های متفاوت در بازار موجود است که شما برحسب بودجه خود می‌توانید انواع مکانیکی یا دیجیتالی آن را انتخاب کنید حتی برخی از انواع دیجیتالی کاملاً پیشرفته‌اند و می‌توانند نمایه توده بدن شما را نیز محاسبه کنند.

• جنس: هم‌اکنون مدل‌های مکانیکی در بازار از جنس پلاستیک و مدل‌های دیجیتالی از جنس شیشه‌نشکن هستند.

• کارکرد: مدل‌های مکانیکی و کلاسیک موجود در بازار اغلب عقربه‌ای بوده و وزن شما را نشان می‌دهند اما نمونه‌های دیجیتالی پیشرفته‌ترند و می‌توانند حتی با ذخیره‌سازی وزن‌های قبلی شما روند چاق شدن یا لاغر شدنتان را نیز به شما نشان دهند.

• ۳ نکته در مورد وزن کردن درست!

۱) هفته‌ای یک بار نه بیشتر نه کمتر و همیشه سر یک ساعت معین و بدون لباس خود را وزن کنید.

۲) وزن کردن به تنهایی فایده‌ای ندارد. قد خود را نیز باید بدانید و لازم است در صورت بالا یا پایین رفتن وزن، نمایه توده بدنی خود را براساس فرمول اندازه بگیرید و با معیارهای ارایه شده مقایسه کنید. ممکن است وزن شما نرمال باشد اما مثلاً در ناحیه دور کمر دچار چاقی شده باشید. در این صورت رژیم کمک چندان به شما نمی‌کند. شما باید چربی آن ناحیه را با ورزش آب کنید.

۳) خانم‌ها بهتر است در روز هفتم قاعدگی خود را وزن کنند زیرا وزن آنها در دوران قاعدگی کمی بیشتر می‌شود و این به معنی چاق شدن آنها نیست.

منبع: فیگارو

منبع: روزنامه سلامت

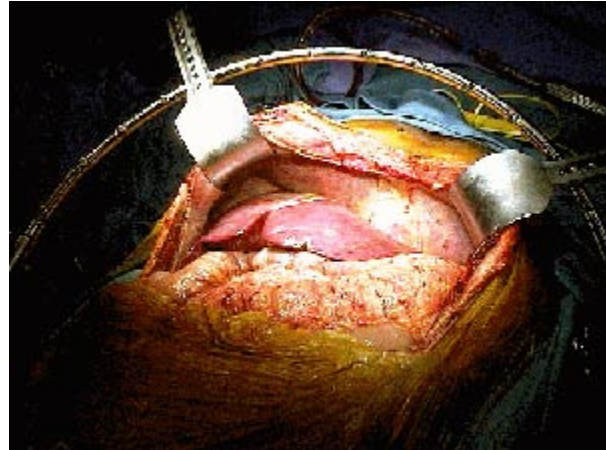
<http://vista.ir/?view=article&id=132053>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

چگونه از کبد خود مراقبت کنیم؟



بزرگترین و پیچیده ترین ارگان بدن کبد است. کبد بزرگترین غده بدن نیز محسوب می گردد. کبد در قسمت راست شکم و زیر قفسه سینه درست زیر دیافراگم قرار دارد. کبد مخروطی شکل بوده و سطحی صاف، نرم و لاستیک مانند دارد. رنگ آن قهوه ای متمایل به قرمز تیره است. کبد از دو بخش بنام لوب بزرگ و کوچک تشکیل یافته است. وزن آن از ۱,۲ تا ۲,۵ کیلوگرم متغیر بوده و با ابعاد ۲۰ سانتی متر طول در ۱۷ سانتی متر عرض و ضخامت ۱۲ سانتی متر است. قسمت اعظم کبد از سلول هایی موسوم به هپاتوسیت ها تشکیل یافته است. کارکردها و وظایف متعدد کبد آن را به يك عضو بسیار حیاتی و مهم تبدیل ساخته است.



• وظایف کبد را میتوان اینچنین برشمرد:

- (۱) کبد مسئول بیش از ۵۰۰ کارکرد حیاتی در بدن است.
- (۲) بیش از يك لیتر خون در هر دقیقه از طریق کبد فیلتر میشود.
- (۳) تفکیک مواد مغذی از مواد زاید، سم زدایی، تجزیه مواد شیمیایی و یا تبدیل مواد شیمیایی سمی و غیر قابل دفع به مواد غیر سمی و قابل دفع. (متابولیزه کرده و غیر فعال کردن سموم)
- (۴) يك کبد سالم قادر است ۱۰۰ درصد باکتریها و سموم را پیش از آنکه به جریان عمومی خون بدن راه یابند، از بدن دفع کند.
- (۵) در حفظ تعادل و تنظیم هورمونهای بدن نقش دارد.
- (۶) در ذخیره سازی و متابولیسم چربیها، کربوهیدراتها و پروتئینها نقش دارد.
- (۷) محل ذخیره گلوکز (قند) خون است. کبد گلوکز را تبدیل به گلیکوژن کرده و در خود ذخیره میکند. در صورت نیاز مجدداً گلیکوژن را تبدیل به گلوکز کرده و به جریان خون وارد میسازد.
- (۸) محل ذخیره چربیها، ویتامینها (به ویژه ویتامینهای A,D,E,K,B۱۲)، املاح معدنی (آهن، فولات، مس) و سایر مواد مغذی.
- (۹) کبد يك کارخانه بیوشیمیایی است:
  - سنتز آلبومین: پروتئینی که تبادل آب میان خون و بافتهای بدن را تنظیم میکند.
  - سنتز کلسترول: کبد تمام کلسترول مورد نیاز بدن را میسازد.
  - سنتز فاکتورهای انعقاد خون.
  - ساخت گلوکز از برخی آمینو اسیدهای خاص، گلیسرول و لاکتات.
  - سنتز گلوبین: بخشی از هموگلوبین خون.
  - سنتز فاکتورهای ایمنی سیستم ایمنی بدن.
  - سنتز فسفولیپیدها و لیپوپروتئینها-سنتز تریگلیسیریدها از اسیدهای چرب و گلیسرول.
- (۱۰) کبد صفرا را ترشح میکند. صفرا مایعی زرد متمایل به سبز است. صفرا وظیفه کمک به گوارش و جذب چربیها و دفع مواد زاید را بر عهده دارد. ترکیبات عمده صفرا شامل کلسترول، فسفولیپیدها، بیلی روبین و املاح صفراوی است. صفرا از طریق مجاری متعدد صفراوی کبد ابتدا در کیسه صفرا ذخیره شده و پس از مصرف مواد غذایی حاوی چربی به روده کوچک تخلیه میگردد. کیسه صفرا يك ارگان گلابی شکل بوده که به کبد متصل است.
- (۱۱) زدودن بیلی روبین از خون. طحال مسئول انهدام گلبولهای قرمز فرسوده و پیر است. از انهدام هموگلوبین گلبولهای قرمز ماده ای زرد رنگ بنام بیلی روبین پدید می آید. اما این بیلی روبین نا محلول در آب در کبد به بیلی روبین قابل دفع تبدیل میگردد.

۱۲) دفع آمونیاك، آمونیاك حاصل از تجزیه پروتئینها يك ماده سمی خطرناك است كه كبد با تبدیل آمونیاك به اوره این ماده سمی را از طریق ادرار از بدن دفع میکند.

۱۳) كبد تصفیه خانه و پالایشگاه بدن است. هر چیزی كه مامیخوریم، میاشامیم، تنفس میکنیم و یا با پوستمان تماس می یابد سرانجام به كبد مان میرسد. كبد وظیفه تصفیه آلایندهای هوا، آفت كشها، دود سیگار، مواد شیمیایی، الكل، مواد مخدرو تمام داروهای مصرفی ما را بعهده دارد. اگر كبد وجود نداشت داروها برای همیشه در بدنمان باقی میماندند و الكل هیچگاه از بدن دفع نمیگردید.

۱۴) در ۳ ماه نخست بارداری تولید گلبولهای قرمز در جنین منحصرأ توسط كبد صورت میگیرد. از هفته ۲۴ بارداری به بعد مغز استخوان این وظیفه را بعهده میگیرد.

• بد كارکردن، سوء تغذیه و استرس بیش از حد به كبد ریشه اكثر بیماریهاست.

• تمام خون برگشتی از دستگاه گوارش كه حاوی مواد غذایی است ابتدا به كبد میرود. بنابراین تمام غذایی كه ما میخوریم توسط كبد پردازش میشود.

• يك مطلب جالب درباره كبد:

كبد از مقاومت، قدرت بازسازی و ترمیم خارق العاده ای برخوردار است. هرگاه كبد ۸۰ تا ۹۰ درصد سلولهایش را نیز از دست بدهد باز هم قادر است به وظایفش عمل كند. همچنین كبد قادر است خودش را بطور كامل احیاء و باز سازی كند. حتی اگر بخش عمده كبد با عمل جراحی برداشته شود، كبد پس از چند هفته قادر است كاملا خودش را بازسازی كند. از این رو در پیوند كبد تنها لوب بزرگتر كبد فرد سالم به بدن فرد دریافت كننده پیوند زده میشود كه پس از چند هفته هم اهدا كننده و هم دریافت كننده كبدشان بازسازی میگردد. اما كبد فنا ناپذیر هم نیست. سمومی مانند الكل، برخی داروها و ویروسهایی همچون هپاتیت B و C میتوانند آسیب دائمی به كبد وارد سازند.

• بیماریهای شایع كبد:

۱) هپاتیت:

هپاتیت به التهاب كبد اطلاق میگردد. عامل این التهاب میتواند ویروسی، باکتریایی، برخی داروها و یا ضربه مکانیکی باشد. اما از این میان هپاتیت ویروسی از همه شایع تر و خطرناكتر است. هپاتیت A و E از طریق آب و غذا، هپاتیت B از طریق خون- مایعات بدن-رابطه جنسی محافظت نشده-سوزن و سرنگ مشترك-مادر آلوده به جنین انتقال می یابد. هپاتیت B مانند ویروس HIV انتقال می یابد اما بسیار آسانتر از آن بطوری كه ویروس هپاتیت B از طریق بزاق دهان نیز به آسانی انتقال می یابد. اگر بر حسب تصادف سوزن سرنگ فرد مبتلا به ویروس HIV در پوستتان فرو رود احتمال مبتلا شدن شما به این ویروس ۱ در ۲۰۰۰ (۰,۲ درصد) میباشد اما اگر فرد مذکور مبتلا به هپاتیت B باشد احتمال مبتلا شدن شما به، ۱ در ۴ (۲۵ درصد) کاهش مییابد. هپاتیت C نیز عمدتاً از طریق خون انتقال می یابد.

۲) كبد چرب:

به تجمع سلولهای چربی در كبد اطلاق میگردد. كبد چرب در افراد چاق و دیابتی بیشتر مشاهده میگردد.

۳) سرطان كبد:

در این حالت تكثیر سلولهای كبدی سریعتر از حالت معمول انجام میگردد. هپاتیت B و C شانس ابتلا به سرطان كبد را افزایش میدهند.

۴) سیروز كبدی(تنبلی كبد):

آسیب پیشرفته به كبد سیروز كبدی نامیده میگردد. در این حالت بافت طبیعی كبد به يك بافت جوشگاهی تبدیل میگردد. سیروز كبدی موجب میگردد تا كبد دیگر نتواند خودش را ترمیم و بازسازی كند به همین خاطر كبد بتدریج از كار می افتد. پیوند كبد تنها راه درمان سیروز كبدی میباشد. مصرف زیاد مشروبات الكلی، هپاتیت B و C، و بیماریهای خود ایمنی از عوامل ایجاد كننده سیروز كبدی میباشند. در زیر میتوانید تصویر كبد سالم (راست) و سیروز كبدی(چپ) را مشاهده كنید.

۵) سنگ کیسه صفرا:

به وجود سنگ در کیسه صفرا اطلاق میگردد. سنگ کیسه صفرا عمدتاً از بلورهای کلسترول تشکیل یافته است اما در این سنگها املاح صفراوی و

کلسیم نیز مشاهده می‌گردد. رژیم غذایی پر چرب و کم فیبر، اضافه وزن و چاقی و قرصهای ضد بارداری از عوامل بروز سنگ کیسه صفرا میباشد.  
(۶) یرقان(زردی):

به افزایش غلظت بیلی روبین خون اطلاق می‌گردد. یرقان موجب زرد شدن پوست، سفیدی چشمها و غشاء مخاطی دهان میشود. این رنگ زرد در موارد شدید تر به قهوه ای می‌گراید. انسداد مجاری صفراوی، بیماریهای خونی (مانند کم خونی)، نارسایی های کبدی، نقصهای ژنتیکی و هپاتیت ویروسی از عوامل بوجود آورنده یرقان میباشد. مصرف غذاها و مواد شیمیایی حاوی مقادیر زیاد بتا کاروتن مانند هویج نیز باعث زردی پوست میشود اما سفیدی چشم در این حالت زرد نمیشود. یرقان فیزیولوژیک در نوزادان تازه متولد شده يك امر طبیعی و بی خطر میباشد. این زردی از روز دوم و پنجم تولد در نوزاد بروز کرده و حداکثر تا دو هفته باقی میماند. علت زردی فیزیولوژیک تغییرات خونی و عدم تکامل کامل کبد نوزاد می باشد. اگر زردی پس از هفته نخست تولد در نوزاد بروز کند ممکن است بعلت شیر مادر باشد که می‌بایست شیر مادر برای چند روز قطع و سپس مجدداً آغاز گردد. (البته زردی نوزادان را حتماً با پزشک متخصص خود در میان بگذارید) زردی نشانه بیماریست است و نه يك بیماری.

• علایم خوب کار نکردن کبد به فرار زیر میباشد:

(۱) عدم تحمل غذاهای چرب و ادویه دار.

(۲) افزایش وزن.

(۳) سردرد تکرار شونده.

(۴) سوء هاضمه.

(۵) بیوست مزمن.

(۶) ضایعات پوستی: اگزما، پسوریازیس و جوش دانه ها.

(۷) طعم فلزی در دهان.

(۸) تورم و یا درد شدید شکم.

(۹) اختلالات رود ه ای، سینوسی و آلرژیک.

(۱۰) سیستم ایمنی ضعیف.

(۱۱) بیری زود رس.

(۱۲) خستگی مزمن.

(۱۳) خونریزی و یا کبود شدن سریع پوست.

(۱۴) ادم(خیز) پاها. (تجمع پاها از مایعات)

(۱۵) مدفوع آغشته به خون و یا قیر مانند و یا مدفوع کم رنگ.

(۱۶) ادرار خیلی تیره.

(۱۷) خارش طولانی مدت پوست.

(۱۸) بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ و علائم شبیه آنفلوانزا.

• راههای محافظت از این ارگان حیاتی:

(۱) از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر اجتناب ورزید.

(۲) هرگز داروها و مواد مخدر را با الکل نیامیزید. مصرف همزمان استامینوفن و الکل برای کبد بسیار سمی بوده و به آن آسیب جدی وارد میسازد.

(۳) مصرف بی رویه استامینوفن و سایر مسکنهای درد مانند TYLENOL (به غیر از آسپرین) برای کبد مضر میباشد.

(۴) حتما خود را در مقابل ویروس هپاتیت B واکسینه کنید.

(۵) داروها نیز سم محسوب میشوند. بنابراین از مصرف خود سرانه آنها بپرهیزید. داروها را با تجویز پزشک مصرف کرده و میزان دوزمصرفی آنها را افزایش ندهید.

- ۶) از مصرف بیش از حد ویتامین های محلول در چربی مانند A,D,E,K بپرهیزید.
- ۷) از مصرف غذاهای پر چرب بپرهیزید. کبد تمام کلسترول مورد نیاز بدن شما را میسازد.
- ۸) وزن خود را کنترل کنید. چاقی شما را مستعد بیماریهای: کبد چرب، هپاتیت و سیروز کبدی میکند.
- ۹) بهداشت فردی را رعایت کنید.
- ۱۰) از مصرف داروهای غیر ضروری اجتناب ورزید. از مصرف همزمان چند دارو با هم خودداری کنید مگر با تجویز پزشک.
- ۱۱) مصرف ویتامین C و چای سبز برای سلامتی کبد مفید است.
- ۱۲) مصرف غذاهای سرخ کرده، آماده(فست فود) و روغنهای جامد را به حداقل برسانید.
- ۱۳) از غذاهای پرچرب، خیلی شیرین و یا شور بپرهیزید.
- ۱۴) از روبوسی افراد غریبه خودداری کنید.
- ۱۵) بطور منظم ورزش کنید. ۲ تا ۳ روز در هفته فعالیت بدنی داشته باشید.
- ۱۶) مصرف غذاهای پر فیبر را افزایش دهید مانند: سبزیجات، میوه ها، برنج، غلات و دانه های کامل.
- ۱۷) هرگز به سرنگ و سوزنهای دور انداخته شد دست نزنید.
- ۱۸) بخارات حاصل از رنگها، حلالها، تینرها، چسبها، اسپری های رنگ، اسپری های آفت کش و حشره کش همگی سمی هستند. بنابراین هنگام سمپاشی، استفاده از اسپری حشره کش و رنگ کردن حتما از ماسک استفاده کرده و از تهویه مناسب اتاق مطمئن گردید. همچنین برای جلوگیری از تماس یافتن این گونه مواد شیمیایی با پوست حتما از دستکش، کلاه و ماسک استفاده کنید.
- ۱۹) از آمیزش جنسی محافظت نشده و به اشتراک گذاشتن سرنگ و سوزن اجتناب ورزید.
- ۲۰) هپاتیت B و C درمان نشده منجر به سیروز کبدی، سرطان کبد و سرانجام پیوند کبد میگردند. بنابراین چنانچه جزو آن دسته از افرادی میباشید که در معرض این بیماریها قرار دارید حتما واکسن هپاتیت B را تزریق کنید و بطور منظم هم تست هپاتیت را انجام دهید. افراد زیر بیشتر در معرض ابتلا به هپاتیت میباشند:
- افرادی که از داروهای داخل وریدی استفاده میکنند.
  - معتادانی که از سوزن و سرنگ مشترک استفاده میکنند.
  - زنان و مردانی که شریک جنسی متعدد دارند.
  - کارکنان آمبولانسها، پرستاران، آتش نشانان، افسران پلیس و غسالها.

<http://vista.ir/?view=article&id=268211>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چگونه از کمر خود مراقبت بکنیم؟

کمر درد یکی از مشکلات شایع بشر می باشد. ما انسانها به عنوان صاحبان کمر خود بایستی برای داشتن یک کمر سالم و



مناسب، مراقبت‌های لازم را انجام دهیم. مجموعه زیر شما را در انجام این امر یاری خواهد کرد.

لازم است که بدانیم برای کمر درد هیچ راه حل ساده ای وجود ندارد. اگر چه پزشک، شما را به سمت مسیر بهبودی هدایت می کند، ولی داشتن یک کمر سالم و بدون درد کاملاً به خود شما بستگی دارد. تنها شما می توانید وضعیت نشستن خود را بهبود ببخشید و از فشا رهای وارده به کمر در ضمن فعالیتهای



روزانه جلوگیری کنید. همچنین تنها شما هستید که با دنبال کردن یک برنامه ورزشی روزانه کمک به قوی کردن عضلات شکم و پشت خود می کنید.

چگونه از کمر خود مراقبت بکنیم؟

همه ما عادت به نادیده گرفتن کمر خود داریم تا زمانیکه یک روز به صورت غیر منتظره ای فریادبر خواهیم آورد که وای از این کمر درد! چرا من؟ کمر درد یکی از مشکلات شایع بشر می باشد. ما انسانها به عنوان صاحبان کمر خود بایستی برای داشتن یک کمر سالم و مناسب، مراقبت‌های لازم را انجام دهیم. مجموعه زیر شما را در انجام این امر یاری خواهد کرد.

لازم است که بدانیم برای کمر درد هیچ راه حل ساده ای وجود ندارد. اگر چه پزشک، شما را به سمت مسیر بهبودی هدایت می کند، ولی داشتن یک کمر سالم و بدون درد کاملاً به خود شما بستگی دارد. تنها شما می توانید وضعیت نشستن خود را بهبود ببخشید و از فشا رهای وارده به کمر در ضمن فعالیتهای روزانه جلوگیری کنید. همچنین تنها شما هستید که با دنبال کردن یک برنامه ورزشی روزانه کمک به قوی کردن عضلات شکم و پشت خود می کنید. با انعطاف پذیری و قوی نگه داشتن ستون فقرات خود، سه قوس طبیعی پشت خود را در وضعیت طبیعی حفظ خواهید کرد. همچنین راستای ستون فقرات موزون خواهد ماند.

#### • ارزیابی درد کمر

از زمانیکه بشر قادر به ایستادن و راه رفتن روی پاهای خود گشت، از درد کمر رنج می برد. از آنجا که بشر از شانس راه رفتن بر روی چهار اندام محروم می باشد، این امر باعث گشته که کمر متحمل وزن بیشتری گردد. همچنین فشار زندگی روز مره و وضعیت نامناسب قرار گرفتن بدن و عدم ورزش روزانه و چاقی از جمله مواردی هستند که باعث کمر درد خواهند شد. اغلب ناراحتیهای کمر جدی نبوده و ناشی از آسیبهای جزئی، کشیدگی زیاد و افزایش سن می باشند. متأسفانه بشر قادر به متوقف کردن کار خود نیست و درعین این که از درد کمر رنج می برد به فعالیت خود ادامه می دهد. اگر انسانها از علائم هشدار دهنده یک کمر درد حاد و اولیه چشم پوشی کرده و به طور کافی از کمر خود مراقبت نکنند، کمر درد آنها مبدل به یک کمر درد مزمن خواهد شد تا جاییکه دیر یا زود کمر ناتوان خواهد گشت و به طبع آن، فرد را ناتوان خواهد کرد.

#### • تشریح کمر درد

یک کمر سالم، قوی، انعطاف پذیر و بدون درد است. عملکرد اصلی کمر محافظت از اندام فوقانی، نگهداری از طناب نخاعی، کمک به انعطاف پذیری و محلی برای اتصال عضلات و «لیگامان» هاست.

ستون فقرات کمری (قوس کمر) از ۵ مهره (L۱- L۲) تشکیل شده است که به همراه دیسکها، ریشه های اعصاب، عضلات و «لیگامان»ها می باشد.

مهره ها و دیسکها ی مابین آنها بیشترین فشار را تحمل کرده و بزرگترین اعضای فقرات کمر هستند. یک ستون فقرات سالم دارای راستای صحیح به همراه سه قوس طبیعی و وضعیت اندامی موزون می باشد که به توسط عضلات پشت، شکم، باسن و پا محافظت می شود.

#### • ساختار یک کمر نا سالم:

درد زمانی شروع می شود که تحریک نا سالمی به انتهای اعصاب وارد می گردد. مغز، به عنوان کامپیوتر پیچیده بدن که همه تحرکات اعصاب

را تنظیم می کند، تحریکات معیوب ذکر شده را به عنوان درد درک می کند و در پاسخ به این درد، عضلات پشت تلاش به حفاظت از کمر می کنند. در نتیجه به گرفتگی موضعی می روند تا منطقه دردناک را بی حرکت نگه دارند. تحریکات عضلانی در صورت ادامه یافتن، منجر به درد و خشکی می شوند. عواملی چون نگرانی، خستگی و اضطراب زندگی روزمره باعث افزایش کمر درد می گردند.

#### • علل کمر درد

(۱) وضعیت ضعیف قرار گرفتن بدن، ورزش و چاقی:

عوامل فوق الذکر برای کمر درد شما بسیار مضر می باشند. بیشتر کمر درد ها، نتیجه استفاده نادرست از کمر است. یک وضعیت نامناسب قرار گرفتن بدن باعث کشیدگی کمر گشته و سبب آسیب آن می شود. افزایش قوس کمر در نتیجه ضعف عضلات شکم می باشد. عضلات ضعیف شکم کمر را از داشتن یک حایل قوی محروم می کند. افزایش وزن باعث بالا رفتن احتمال کشیدگی کمر می شود.

(۲) استرین و اسپرین کمر:

کشیدگی «تاندون» و یا «لیگامان» در ناحیه کمر که به «استرین» و «اسپرین» معروفند و زمانی اتفاق می افتند که عضلات و «لیگامان»ها ی کمر دچار کشیدگی و یا پارگی می گردند. «اسپرین» پشت معمولاً ناشی از فعالیتهای معمولی و شایعی چون خم شدن، بلند کردن اجسام، ایستادن و یا نشستن به طور نا صحیح می باشد، همچنین «اسپرین» ممکن است ناشی از پیچ خوردگی در تصادفات ماشینی و یا آسیبهای ورزشی باشد.

«اسپرین» پشت در صورت درست درمان شدن کاملاً بر طرف می گردد. تمرین فعالیت صحیح پشت می تواند مانع از بسیاری «اسپرین»های کمر گردد.

(۳) پارگی دیسک:

بخش نرم میانی دیسک ممکن است بیرون آمده و بر انتهای اعصاب فشار وارد کند. همچنین ممکن است دیسک دچار پارگی شده و از کپسول خود بیرون بزند و بر طناب نخاعی فشار ایجاد کند. درد در کل مسیر پشت، ران و ساق تیر می کشد و به نام «سیاتیک آژیا» معروف است. اگر فشار بر عصب ادامه پیدا کند باعث آسیب عصب گشته و ایجاد خواب رفتگی و ضعف عضلات در پا می کند. بسیاری از افراد با درمانهای غیر جراحی بسیار راضی هستند، در حالیکه عده ای نیاز به تزریق و یا جراحی و برداشتن هر چیزی که باعث تحریک طناب نخاعی گشته، دارند. پزشک ضمن جراحی ممکن است بخشی از استخوان و یا بخشی از دیسک آسیب دیده را خارج کند. همچنین ممکن است پزشک دو مهره مجاور را به جهت ایجاد ثبات بیشتر در فقرات پشتی به یکدیگر متصل نماید.

(۴) «آستئوآرتراپتیست»:

در حقیقت بخشی از مراحل افزایش سن، درگیری بدن به «آستئوآرتراپتیست» می باشد. این بیماری بر دیسک و استخوانهای پشت تأثیرات بسیاری خواهد داشت. این بیماری باعث باریک شدن دیسک گشته، همچنین منجر به ایجاد خارهای استخوانی در اطراف مهره ها می شود که خود این خارها منجر به تحریک اعصاب می گردند و ایجاد درد می کنند. یک وضعیت صحیح و استفاده مناسب از فقرات پشتی مانع از ایجاد «آستئوآرتراپتیست» و آسیبهای ناشی از آن می گردد.

(۵) تنش و مشکلات روحی:

نگرانیهای اقتصادی، فشارهای خانوادگی و خستگی می توانند باعث گرفتگی پشت گردند. برای داشتن یک کمر سالم و افزایش شانس داشتن فقرات کمری بدون درد، نیاز دارید که بر مشکلات روحی و فشارهای زندگی خود فائق آید.

(۶) سایر عوامل متعدد:

عواملی چون اختلالات مادر زادی و از بین رفتن قوسهای طبیعی ستون فقرات از جمله «اسکولیوز» به ندرت منجر به درد ناحیه کمر می گردند، ولی عواملی مثل «پروستات» در آقایان و مشکلات تناسلی در خانمها از شیوع بیشتری برخوردارند.

«اسپوندیلوزیس» (spondylosis) که به تغییرات دژنراتیو، ستون فقرات گفته می شوند، معمولاً منجر به درد ناحیه کمر می گردد. اسپوندیلولوستیزس (Spondylolosthesis) که گاهی در قسمت تحتانی (پایینی) فقرات کمری روی می دهد و شامل سر خوردن یک مهره به

سمت جلو بر روی مهره پایینی خود می باشد نیز از عوامل ایجاد کننده درد کمر می باشد.

• نقش پزشک چیست؟

پزشک در صورتیکه علت اصلی کمر درد به درستی تشخیص داده شود، به خوبی می تواند به درمان شما کمک کند. یک تشخیص صحیح نیاز به یک تاریخچه کامل، معاینات فیزیکی، بررسیهای آزمایشگاهی و رادیوگرافی (X-Ray) دارد. ممکن است پزشک شما بعد از اولین معاینه یک تشخیص اولیه داده و درمان شما را به هدف کاهش درد و ناراحتی شروع کند. ولیکن در بیشتر موارد تشخیص نهایی بعد از بررسی کامل و معاینات بالینی لازم انجام خواهد شد.

• تاریخچه بیمار:

به جهت پیدا کردن مشکل اصلی کمر شما، پزشک مربوطه سئوالاتی از قبیل: چه زمانی درد شما شروع شده؟ محل اصلی درد کجاست؟ آیا درد تنها در یک محل است یا به پای شما نیز تیر می کشد؟ آیا عطسه و سرفه درد شما را تشدید می کند؟ چه چیزی درد شما را تسکین می دهد؟ معمولاً چقدر درد، شما را آزار می دهد؟ چه درمانهایی را پیش از این داشته اید؟ آیا درمانهای قبلی مؤثر بوده است؟ شغل شما چیست؟ درد کمر شما چگونه در کار روزانه شما تأثیر گذاشته؟ کارهای روزمره شما چیست؟ فعالیتهای اجتماعی و عادات شما چیست؟ - از شما پرسیده خواهد شد.

• معاینات فیزیکی:

بیشتر اطلاعات از معاینه پشت در موقعیتهای متفاوت و دیدن وضعیت عمومی، توان عضلات و دامنه حرکتی به دست می آید. قسمت‌های حساس و یا ضعف عضلانی و تغییرات حسی می بایستی در نظر گرفته شود. برای اطمینان از منبع مشکل کمر، معاینه شکم، رکتال و لگن نیز ضروریست.

• مطالعات ویژه:

بعد از کامل شدن معاینات فیزیکی و گرفتن تاریخچه از بیمار اطلاعات دیگری چون X-Ray ممکن است لازم باشد. عکس رادیوگرافی و یا X-Ray از کمر، تنها تغییرات استخوانی را نشان می دهد و مشکلات دیسک و یا کشیدگی (Sprain) در عکس رادیوگرافی مشخص نمی باشد. در صورتی که پزشک به فتق دیسک مشکوک باشد توصیه به گرفتن «میلوگرام» خواهد کرد. همچنین تزریق ماده ویژه ای در ستون فقرات باعث می شود که دیسک خود را در عکس رادیوگرافی (X-Ray) نشان دهد. سایر قسمت‌ها که می توانند در تشخیص مؤثر باشند شامل الکترومیوگرافی (EMG) که مطالعه اعصاب و عضلات می باشد. (CT) سی تی اسکن که X-Ray ویژه ای است به صورت افقی از استخوانها و MRI که تصویر تمامی بافتهای بدن را بدون استفاده از X-Ray ممکن می سازد.

• وضعیت قرار گرفتن بدن

حالت نادرست بدن هنگام بلندکردن اجسام (Lifting):

برای بلند کردن اجسام سنگین هیچگاه کمر خود را در حالیکه زانو هایتان صاف می باشد خم نکنید. در هنگام بلند کردن اجسام از چرخیدن دوری کنید. همچنین تلاش به بلند کردن اجسام تا سطح بالاتر شانه ها از جمله حالت‌هایی هستند که می توانند منجر به آسیب کمر گردند.

• حالت صحیح در هنگام بلند کردن اجسام:

برای بلند کردن اجسام سعی کنید زانوهای خود را خم کنید و نه کمر خود را. سعی کنید جسمی را که بلند کرده اید نزدیک به بدنتان نگهدارید. اجسام را تا سطح سینه خود بالا بگیرید. در صورت سنگین بودن اجسام از کمک سایرین استفاده کنید.

• حالت نادرست ضمن ایستادن و راه رفتن:

در یک حالت به مدت طولانی نایستید. با پاهای صاف خم نشوید. از پوشیدن کفشهای تخت و یا با پاشنه خیلی بلند ضمن ایستادن یا راه رفتن خودداری نمایید.

• حالت صحیح هنگام ایستادن و راه رفتن:

هنگام ایستادن سعی کنید یک پای خود را بالا نگه دارید و مرتباً حالت خود را تغییر دهید. تلاش کنید به گونه ای بایستید که سه قوس ستون فقرات



شما در وضعیت طبیعی قرار گیرند. در هنگام راه رفتن سر خود را بالا نگه دارید و انگشتان پای خود را مستقیم به سمت جلو بردارید. کفش راحت با پاشنه کم بپوشید.

• حالت نادرست به هنگام رانندگی:

از رانندگی در وضعیتی که فرمان ماشین از شما دور است و شما مجبور به اتساع کمر جهت گرفتن فرمان ماشین و یا کشیدن پاها به جهت فشردن بر پدال هستید خودداری کنید. وضعیت نادرست فوق منجر به کاهش قوس کمر شده و همچنین کشش ناسالمی را در بدن شما باعث می شود.

• حالت صحیح رانندگی:

صندلی خود را به جلو بکشید و سعی کنید که زانوهای خود را هم سطح با لگن خود نگه دارید. مستقیم بنشینید و با هر دو دست رانندگی نمایید. به جهت محافظت فقرات کمری خود یک حوله لوله شده را در قوس کمر خود بگذارید.

• حالت نادرست ضمن نشستن:

در هنگام نشستن قوز نکنید. از نشستن بر روی صندلی که بلند است و یا از میز کار شما فاصله زیادی دارد پرهیز کنید. از خم شدن به عقب و ایجاد قوس نادرست در پشت خود ممانعت کنید.

• حالت صحیح نشستن:

بر روی صندلی بنشینید که ارتفاع آن به اندازه ای است که شما به راحتی قادر به قرار دادن کف پاها بر روی زمین باشید در حالیکه زانوهای شما هم سطح لگن شما قرار گرفته باشند. در هنگام نشستن، کمر خود را با قرار دادن حوله لوله شده کمک کنید.

• حالت نادرست خوابیدن:

از خوابیدن بر روی تشکهای نرم، فرورونده و بدون حافظ پرهیز کنید. خوابیدن بر روی شکم باعث ایجاد قوس ناسالم در کمر و «استرن» کمر می گردد.

• حالت صحیح خوابیدن:

از تشکهای سفت برای خوابیدن استفاده کنید. بر روی پهلو بخوابید و زانوهای خود را خم کنید و یا به پشت بخوابید با یک بالش در زیر زانوهای خود را قرار دهید.

• چند نکته مهم:

چگونگی حالت صحیح کمر را بیاموزید و تمرین کنید. سه قوس طبیعی بدن را در وضعیت عادی حفظ کنید. حالت خود را با ایستادن مقابل دیوار چک کنید. در وضعیت صحیح تنها فاصله کمی بایستی بین شما و پشت شما و دیوار ایجاد گردد. حالت تنبل و قوز کرده و یا حالت نظامی باعث افزایش قوس کمر شما می گردد.

بسیاری از حالت‌های نادرست بدن از سنین پایین در افراد ایجاد می شود و جوانان تمایل به خم کردن پشت دارند و با دخترها و پسرهای قد بلند سعی می کنند با قوز کردن خود را کوتاه تر کنند. همچنین افراد قد کوتاه تلاش می کنند که قد بلند به نظر بیایند و این باعث افزایش قوس کمر می شود. یک وضعیت صحیح مانع از کمر درد می گردد.

سعی کنید قوس گردن را در وضعیت عادی خود نگه دارید. صاف بایستید با چانه رویه بالا. شکم خود را داخل نگه دارید و لگن خود را مقداری بچرخانید. به این ترتیب شما قوس طبیعی کمر خود را حفظ خواهید کرد.

منبع : سایت سیمرغ

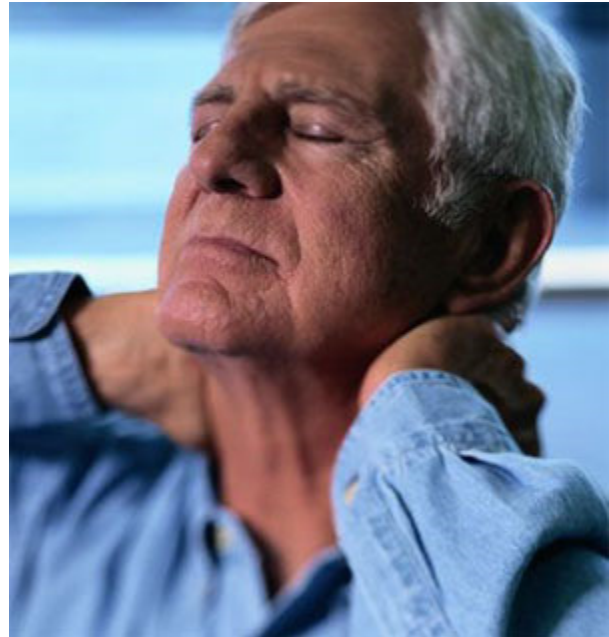
<http://vista.ir/?view=article&id=282112>

## چگونه از گردن درد پیشگیری کنیم؟

مهره‌های گردن بعد از مهره‌های کمر، بیشتر از بقیه مهره‌ها به اختلالات استخوانی و عضلانی دچار می‌شوند. آرتروز، ساییدگی، کاهش فاصله بین مهره‌ها و فتق دیسک بین مهره‌های مهم‌ترین مشکلات گردن هستند. مهره‌های گردن، نخاع و ریشه‌های عصبی بسیار مهمی را در بر گرفته‌اند و بسیار حساس‌تر از مهره‌های کمری هستند. برای آشنایی بیشتر با مشکلات گردن و طرز پیشگیری از این مشکلات، توصیه می‌کنم این گفتگو را با دکتر علی ترکمان، جراح و متخصص بیماری‌های استخوان و مفاصل و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، بخوانید...

• آقای دکتر! گردن از نظر ساختار و عملکرد چه اهمیتی دارد؟

- ما در ناحیه گردن، هفت مهره گردنی داریم که این مهره‌ها علاوه بر آنکه نخاع و ریشه‌های عصبی را در بر گرفته‌اند، عروقی را که از سمت قلب به مغز می‌روند نیز احاطه کرده‌اند و همچنین نقش حمایتی از اعصاب و عروقی را دارند که از جمجمه به سمت اندام‌ها می‌روند. مشکلاتی هم که در این



ناحیه ایجاد می‌شود معمولاً به دلیل حرکات زیادی است که گردن دارد. از طرفی، دردهای گردن به دلیل خستگی عضلاتی است که در اطراف گردن وجود دارد چون عضلات باید گردن را در موقعیت‌های خاص به شکل‌های خاصی نگه دارد که همین عامل موجب ایجاد خستگی و یا فشار روی اعصاب و عروق این منطقه شده و در نتیجه ایجاد درد می‌کند.

• برای اینکه به این دردها مبتلا نشویم، چه کار باید بکنیم؟

- درد گردن در افرادی که پشت‌میزنشین هستند (کارمندا، تایپسیت‌ها، افرادی که بافتنی می‌بافند و به طور کلی تمام افرادی که با دست، کار دقیقی را انجام می‌دهند و باید سر را خم کرده و به آن نگاه کنند) شایع‌تر است؛ چون عضلات گردن‌شان مدام در حال انقباض است و سبب خستگی آنها می‌شود و وقتی عضله‌ای خسته شود جریان خونس کاهش پیدا می‌کند. هر عضله پس از مدتی انقباض باید استراحت کند تا خون به آن برگردد، در غیر این صورت در اثر کاهش جریان خون دردناک می‌شود. ما همیشه به افراد توصیه می‌کنیم که سعی کنند به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت پشت میز قرار نگیرند و بسته به توانایی عضلات و بدن بلند شده و برخی حرکات دینامیک به اندام‌شان بدهند به‌خصوص حرکاتی در اندام فوقانی مانند دست، شانه و گردن داشته باشند تا رفع خستگی شده و دوباره به کار خود ادامه دهند. بهتر است صفحه کارشان کمی حالت مورب داشته باشد تا خیلی مجبور نشوند سر و گردن‌شان را به سمت پایین خم کنند و ضمناً توصیه می‌شود بیشتر از ۲۵ درجه سر و گردن خودشان را به سمت پایین خم نکنند.

• از کجا این ۲۵ درجه را تشخیص بدهیم؟

- راهی وجود دارد و آن اینکه اگر فرد مستقیماً به جلو نگاه کند و یک خودکار را بین دندان‌هایش قرار دهد، به این صورت با خم کردن سرش و در نظر گرفتن خودکار می‌تواند این زاویه را تنظیم کند و تصور کند ۲۵ درجه‌ای که می‌گوییم در چه حدی است. مطلبی که همه افراد به‌خصوص پشت‌میزنشین‌ها باید بدانند، این است که صندلی باید در حدی ارتفاع داشته باشد که وقتی فرد پشت میز می‌نشیند آرنج‌هایش به راحتی در سطح

میز قرار بگیرد. صندلی باید دسته‌های کناری داشته باشد تا فرد آرنج و ساعد خود را به راحتی روی آن بگذارد و بتواند رفع خستگی از عضلات ناحیه شانه و کتف بکند. از طرفی، صندلی باید طوری باشد که فرد بتواند سر و گردن خود را به آن تکیه بدهد. در ناحیه ستون فقرات کمری هم باید قوسی داشته باشد که گودی کمر در موقع نشستن حفظ شود.

▪ در مورد تکیه‌گاه گردن صندلی که گفتید، آیا باید قوس گردن روی آن قرار بگیرد یا پشت سر کافی است؟

- نه، صندلی باید طوری باشد که خود قوس گردن روی آن قرار بگیرد.

▪ ولی صندلی خیلی از اتومبیل‌ها این‌طور نیست.

- بله. متأسفانه تکیه‌گاه صندلی برخی اتومبیل‌ها مناسب و استاندارد نیست ولی جدیداً گردن‌بند‌های مخصوص اتومبیل در بازار به شکل C و از جنس فوم ویسکوالاستیک هست که افراد می‌توانند آن را بین تکیه‌گاه صندلی و گردن خود قرار دهند، به‌خصوص در مسافرت‌های طولانی برای افرادی که گردن‌درد دارند مناسب است.

▪ اگر ممکن است درباره نحوه صحیح استقرار گردن هنگام مطالعه هم بگویید.

- یکی از عادت‌های غلطی که افراد برای مطالعه کردن دارند، این است که سرشان را خیلی زیاد و به مدت طولانی به سمت پایین خم می‌کنند یا بعضی‌ها عادت دارند که به صورت طاق‌باز دراز بکشند و چند عدد بالش زیر گردن‌شان بگذارند و بعد کتاب را روی قفسه سینه‌شان بگذارند و مطالعه کنند. بعضی‌ها برعکس این کار را انجام می‌دهند؛ یعنی به شکم می‌خوابند و بعد کتاب را جلوی‌شان می‌گذارند و مجبورند سر و گردن را به سمت عقب خم کنند تا بتوانند کتاب را بهتر ببینند. این عادت‌ها در طولانی مدت می‌تواند در سنین بالاتر به گردن درد منجر شود. بهترین روش برای مطالعه استفاده از میزهای شیب‌دار یا مهندسی است تا گردن زیاد خم نشود.

▪ یکی از سوالات مهم دیگر این است که هنگام خواب، زیر گردن چه قدر باید بلند باشد تا مشکلی پیش نیاید؟

- بلندی بالش باید در حدی باشد که سر و گردن در امتداد بقیه بدن قرار بگیرد، چه فرد به پشت بخوابد و چه به پهلو. بنابراین استفاده از بالش‌های بلند که سبب بالا رفتن گردن از امتداد ستون فقرات می‌شود مناسب نیست.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=370255>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چگونه بدون کاهش وزن لاغرتر به نظر برسیم

زمانی که می‌خواهید لاغرتر به نظر برسید و زمان کافی برای رژیم غذایی مناسب ندارید، با رعایت چند نکته ساده در ظاهر و لباس خود می‌توانید بهتر و لاغرتر به نظر برسید.

گام اول)

حجم موی خود را افزایش دهید. نیازی نیست که موهای خود را افشان کنید، بلکه پری و حجم آن را افزایش دهید. بهتر است از بستن موهای خود



به شکل دم اسبی (ponytails) و کشیدن آن به سمت پشت خودداری کنید.  
گام دوم)

با آرایش ماهرانه کاری کنید که چشم های شما بزرگتر به نظر برسد. جلب توجه به چشم ها باعث می شود تا از توجه به چانه و گونه های پر و چاق کاسته شود. از رژهای روشن و مات استفاده کنید.

گام سوم)

با کمک مواد برنزه یا نور آفتاب خود را برنزه کنید. پوست برنزه موجب می شود تا لاغرتر به نظر برسید.

گام چهارم)

لباس هایی بپوشید که شما را لاغرتر نشان می دهد. رنگهای تیره و راه های باریک عمودی به شما کمک می کند. دامن های کوتاه تا زانو و یقه هفت و وی شکل، همچنین لباس های لایه لایه و چند طبقه شما را لاغرتر و باریکتر نشان خواهد داد.

گام پنجم)

لباس زیر مناسب بپوشید. اطمینان حاصل کنید که لباس زیری با سایز

مناسب پوشیده اید. یک لباس زیر آویزان موجب افزایش حجم میانه بدن شما می شود.

گام ششم)

کفش با پاشنه گوه ای و سه گوش انتخاب کنید، چون باعث می شود تا بلندتر و باریکتر به نظر برسید. علاوه بر این پاشنه های بلند، انحناى ماهیچه پای شما را برجسته تر نشان می دهد. اگر می خواهید که پاهای شما لاغرتر به نظر برسد، از استفاده کفش هایی که نوار و بند بر روی ساق پا دارند، خودداری کنید.

گام هفتم)

با وضعیت مناسب قدم بردارید. از عادت خمیده و دولا راه رفتن خلاص بشوید. در نتیجه فوراً این احساس ایجاد می شود که وزن شما از آنچه که واقعا هست، کمتر است.

منبع : سایت دوخت

<http://vista.ir/?view=article&id=100770>

 Vista.ir  
Online Classified Service



چگونه چربی خود را بسوزانیم؟

این مطلب که مینیوسم برای افرادی است که از چربیهای اضافی رنج می برند و میخواهند بدنی مناسب و خوش فرم داشته باشند. البته خواندن این مطلب رو به همه توصیه میکنم. شاید هر ماه مطالب بسیاری را در ارتباط با انواع روشهای کم کردن چربی بدن یا مبارزه با آن در مجلات و سایر منابع مربوط بخوانید. ولی چیزی که مهم است، داشتن یک برنامه مناسب تغذیه ورزش توام با یکدیگر می باشد که به شما امکان رسیدن به نتایج مفید در سلامتی و نیز داشتن عضلات ساخته شده و کارآمد را می دهد.

در اینجا قصد داریم شما را از شیوه مذکور با خبر سازیم. با رعایت نکته به نکته موارد آن زودتر از آنچه فکر می کنید، بدنی سالم و ساخته شده را خواهید یافت. چنانچه برخی از موارد را فراموش کردید، نگران نباشید. تنها کار هر روزتان را به پایان برسانید در انجام موارد مذکور در این روش که در اختیارتان گذاشته می شود، از خود پشتکار نشان دهید. مطمئن باشید فردا نیز می توانید کوتاهی امروز را در مورد یک پادو نکته از موارد روش مذکور را تلافی بکنید. برنامه طرح شده شامل یک برنامه ریزی مشخص ۲۴ ساعته مربوط به روش آب کردن چربی و داشتن سلامت می باشد.

۷ صبح : پس از یک خواب نیرو بخش در سراسر شب، از جا برخیزید. صبح خود را با نوشیدن ۱۲ اونس (هر ۸ اونس یک لیوان) آب آغاز کنید.



نوشیدن آب در طول روز علاوه بر داشتن مزایای فوق العاده در بدن و حفظ سلامت آن، از بروز گرسنگی و به اصلاح ضعف رفتن دل در بین وعده های غذایی جلوگیری می کند. نیز مصرف H<sub>2</sub>O موجب افزایش تمرکز شما در فکر کردن و بهبود و روش عملکرد شما می شود. بنابراین زود بلند شده و آب فراوان بنوشید.

۷،۱۵ صبح: برای مدت ۳۰ دقیقه یک ورزش مناسب بدنسازی را انجام دهید. این انتخاب می تواند مربوط به یک وسیله تمرین در خانه یا دوچرخه سواری شاید بیرون از خانه و یا دویدن باشد. یک تحقیق در سوئیس نشان داده است که چنانچه شما صبح زود قبل از خوردن صبحانه به ورزش بپردازید، چربی بیشتری آب می کنید تا اینکه قبل از آن بخوابید صبحانه بخورید. یک ورزش صبحگاهی قادر است متابولیسم بدن شما را برای تمام روز قوی نگه دارد.

۸ صبح: صبحانه ای غنی از پروتئین سبک، کربوهیدرات های پیچیده و فیبر مصرف کنید. برای مثال املت شامل ۳ سفیده تخم مرغ و یک زرده، یک لیوان کوچک آب پرتقال و یک کاسه کشمش با سوپ جو (Oatmeal).

تحقیقات به وضوح نشان داده اند کسانی که یک صبحانه سالم و متوازن در صبح ها مصرف می کنند، از دیدگاه علمی چربی کمتری در بدن خود پرورش می دهند. نیز مشخص شده است که مواد خوراکی قندی یا شکر مثل: نان روغنی شیرین یا شیرینی های مختلف مخصوصاً دانمارکی، تنها موجب بروز احساس خستگی و کسالت در شما در طول روز خواهند شد. مصرف دوز مناسبی از پروتئین موجب خواهد شد که قند خون شما در طول صبح تا ظهر ثابت باقی مانده و بنابراین، هیچگونه احساس گرسنگی یا ضعف رفتن دل به شما دست نخواهد داد. از مولتی ویتامین که شامل آنتی اکسیدان هایی مانند: ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم است، در مواردی که تحت رژیم هستید، می توانید استفاده کنید.

اگر مایل باشید، می توانید از یک فنجان قهوه از صافی رد شده بدون شیر چربی دار استفاده کنید. ولی از یک دستگاه سازنده کاپوچینو یا پرس های مخصوص آن که فرانسوی هستند، استفاده نکنید، چرا که موجب خواهند شد، ترکیبات روغن غنی از کلسترول از آن تراوش کرده و وارد بدن شما شوند، بهتر از آن مصرف یک فنجان چای سبز است. تحقیقات سوئیسی نشان داده است که چای سبز دارای ترکیبات کافئین و مواد شیمیایی به نام Catechin- Polyphenols (پلی فنل های کاتچین) موجب یک تقویت سبک در متابولیسم بدن می شوند. در نتیجه، بدن شما

کالری بیشتر و درصد بیشتری از چربی ها را می سوزاند. از طرف دیگر این مواد شیمیایی دارای ترکیبات آنتی اکسیدان قوی هستند که باعث به حداقل رسیدن مقدار رادیکال های آزاد صدمه زننده ای می شوند که در اثر تمرینات ورزشی حاصل می شوند. از طرف دیگر، ترکیبات کافئین چای سبز بسیار کمتر از همان مقدار قهوه می باشند. در هر صورت چه همراه با قهوه و چه همراه با چای، نوشیدن یک لیوان دیگر آب را فراموش نکنید.

۱۰ صبح: زمان استراحت و نوشیدن قهوه. مخصوصاً اگر شغل شما پشت میز نشینی است، در اطراف قدم زده و حرکات کششی انجام دهید. یک سیب به همراه کمی کره پسته شام یا بادام کاملاً طبیعی بخورید و تا به عنوان یک خوراک کم کالری و مقوی به همراه مصرف سایر مواد فیبری و پروتئین دار بدن شما را تقویت کند. این وعده سبک و کم کالری موجب خواهد شد تا زمان ناهار سطح انرژی و قند خون بدن شما درصد نرمال باقی بماند. نیز عمل متابولیسم را از کند و آهسته شدن محافظت می کند که موجب کم شدن مستمر چربی خواهد شد. فنجان دیگری چای سبز ترکیبات کافئین سلامت کننده بدن را تقویت می کند.

۱۲,۳۰ بعد از ظهر: برای غذا خوردن اقدام کنید. غذای خود را با یک سوپ سبک (بدون خامه یا چربی زیاد) آغاز کنید که یک ماده غذایی پر حجم بوده موجب خواهد شد، اکثر افراد احساس کامل خوردن و تکمیل بودن بکنند.

در مطالعه ای که در دانشگاه Penn state انجام شد، نشان داده شد که افرادی که غذای خود را با سوپ برنج و مرغ آغاز می کنند ۱۰۰ کالری کمتری از آنهایی که سایر پیش غذاها را مصرف می کنند، دریافت می کنند. یک وعده ناهاری مناسب و عالی می تواند سوپ به همراه مرغ، لوبیا، سبزیجات و پنیر کم چربی باشد. لوبیا یک منبع غذایی کاهش دهنده تقریبی وزن می باشد. آنها از جذب چربی جلوگیری کرده، کلسترول خون را کاهش داده و احساس سیر شدن و کامل بودن غذا را بوجود می آورند. همچنین شامل آنتی اکسیدان ها انواع ویتامین B و مواد معدنی می باشند. جداً از مصرف چپیس های سرخ شده مضر که معمولاً کنار غذا و همراه با آن مصرف می کنند، پرهیز کنید.

۳ بعداز ظهر: طبیعی است که ممکن است در هنگام بعد از ظهر کاهش سطوح انرژی در بدن پدید آید. ولی باید دانست که مصرف یک وعده نشاسته دار، آن را بدتر خواهد کرد. به جای آن می توان از یک اونس دانه های روغنی (گردو و فندق بادام و...) بدون نمک استفاده کرد این دانه ها سرشار از پروتئین هستند و نیز چربی سالم را دارا هستند.

نیز به شما کمک می کنند، بدون احساس خواب آلودگی کار را دنبال کنید. مطالعه انجام شده در دانشگاه Purdue نشان داد که خوردن دانه های روغنی مخصوصاً بادام زمینی به مردم کمک می کند تا احساس سیری را همراه داشته باشند و به علاوه ماهیچه های عضلانی بهتری نسبت به دیگران کسب کنید.

۵,۲۵ بعداز ظهر: تنفس عمیق کرده و با نوشیدن یک نوشیدنی ورزش غنی از نظر ترکیبات هیدرات کربن بدن خود را تقویت کنید.

۵,۳۰ بعد از ظهر: پس از کار، به یک باشگاه ورزشی برای انجام یک جلسه Weighlifting مراجعه کنید. این ورزش موجب مصرف کالری ها، افزایش متابولیسم بدن و کمک به ماهیچه ها در جذب کالری های اضافی برای هر چه حجیم تر شدن و قوی تر شدن می شود. تنها ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش مذکور برای ۲ بار در هفته در ابتدا برای شما کفایت می کند تا بدنتان به شکل مناسب و مطلوب شما در آید و چنانچه ورزش نمی کنید و مراجعه به باشگاه ندارید، تنها همان ورزش منظم مربوط به کم کردن وزن خود را پیگیری کنید. تا البته نه به اندازه ورزش باشگاهی ولی به حد نیاز شما موجب تحریک متابولیسم بدنتان شده و به رشد ماهیچه ها و عضلات کمک کند حجم فراوان و مناسبی آب بنوشید. نیز بعد از گذشت نیم ساعت از ورزش خود، یک وعده سرشار از پروتئین و هیدرات کربن مصرف کنید تا انرژی لازم را تامین کند. این کار کمکی برای بدن شما در مصرف مواد غذایی مورد نیاز و جذب ماکزیمم آنها می باشد که موجب می شود بتوانید در کنار ورزش و سلامت، عضلات خوبی را نیز پرورش دهید.

۷,۳۰ عصر: برای شام، ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم ماهی سرخ شده، یک غذای سرشار از مواد پروتئینی با کیفیت بالا و اسیدهای چرب را به کار ببرید که به قلب شما و جلوگیری از التهابات و انسداد در رگ ها کمک فراوانی می کند. وعده مناسب و حجیمی از سبزیجات را در کنار سالاد با ترکیبات کم چرب و شامل کلم بروکلی، و نصف سیب زمینی شیرین و سایر ترکیبات مصرف کنید، تا به این وسیله فیبرهای مورد نیاز بدنتان را از طریق سبزیجات جذب کنید. نان و Pasta مصرف کنید همچنین، تا زمانی که حس سیری کامل نداشتید، از غذا دست بکشید. یعنی به محض احساس کامل شدن فراموش کنید که مادرتان در مورد پاک کردن بشقاب غذا چه چیزهایی گفته است.

۱۰ شب: اگر از جمله کسانی هستید که قبل از خواب دوست دارند چیزی بخورند، یک فنجان شیر بدون چربی یا ماست کم شکر مصرف کنید.



حقه «شیرگرم» برای خواباندن بسیاری از مردم، کارایی دارد. چرا که پروتئین و کلسیم هر دو طبق تحقیقات به عنوان عامل «خواب آور» شناخته شده اند. تحقیقات مواد غذایی در دانشگاه Tennessee نشان داد که مردانی که مواد غذایی سرشار از کلسیم مصرف می کنند. بسیار کمتر از مردان دیگر در معرض چاق شدن مفرط قرار دارند. چرا که مواد معدنی موجب کم شدن مقدار سطوح هورمون های کاهش دهنده شکست چربی می شوند. پس چربی ها راحت تر در فقدان هورمون ها شکسته شده و چاقی کمتر ایجاد خواهد شد.

• ۱,۴۵ شب: برای داشتن یک خواب خوب دیگر به رختخواب بروید. چرا که سیستم endocrine هورمون های تنظیم کننده چربی را در طول خواب تولید کرده و موجب رشد بیشتر عضلات و تحت کنترل داشتن وزن بدن می شود. راحت و آسوده بخوابید تا در مورد سلامت هر چه بیشتر، عضلات قوی تر و بدن زیباتر خواب ببینید و از آن لذت ببرید.

<http://vista.ir/?view=article&id=295307>



### چگونه در خانه خودمان خوش اندام شویم ؟

این خود شما هستید که باید جایی را برای ورزش کردن در برنامه روزانه تان خالی کنید حتی ۱۵ دقیقه قبل از صرف صبحانه. آیا شما فکر می کنید برای رسیدن به تناسب اندام و اندام دلخواهتان باید حتما در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید و انواع دستگاه های ورزشی گرانقیمت را خریداری کنید. بله این روش ها فقط به شما انگیزه بیرونی می دهند ولی اگر انگیزه و شوق درونی شما برای دستیابی به تناسب اندام، قوی باشد شما می توانید حتی در منزل هم به اندام دلخواه خود دست یابید و از شر کیلوهای اضافی خلاص شوید.



#### • دمبل، دوست شما

دمبل از جمله وسایل ورزشی است که با آن می توانید یک سری از حرکات ورزشی را برای تناسب اندام و فرم دادن به بدنتان استفاده کنید. اگر شما به فروشگاه هایی که در آن لوازم ورزشی ارائه می شود، سری زده باشید، خواهید دید که خرید یک سری کامل از دمبل ها چندان هزینه سنگینی برنخواهد داشت. به علاوه اگر شما در آپارتمان کوچکی زندگی می کنید که فضای کافی برای نگهداری دستگاه های بزرگ ورزشی مثل تردمیل را ندارید، دمبل ها جای کمی را اشغال می کنند و فضای کمی نیز برای انجام حرکات ورزشی با آن نیاز خواهید داشت. با استفاده از این وسیله شما می توانید ورزش های بیشتری را نسبت به هالتر و سایر دستگاه های بدنسازی انجام دهید.

باید به ورزشکارانی که تازه به ورزش کردن روی آورده اند و رسیدن به تناسب اندام و کاهش وزن از اهدافشان است مژده داد که دمبل، انتخاب مناسبی برای آنها خواهد بود چرا که می توانند حرکات ورزشی گوناگونی را با آن انجام دهند.

اگر می خواهید با استفاده از دمبل در منزل ورزش کنید، بهتر است یک نیمکت تخت تهیه کنید و آن را با زاویه ۴۵ تا ۹۰ درجه به صورت مایل بر روی زمین نصب کنید. یک تشکچه پلاستیکی هم بر روی زمین پهن کنید تا اگر دمبل ها از دستتان بر روی زمین افتاد ضرب آنها گرفته شود. می توانید یک



چنگک مخصوص نگهداری دمبل نیز نصب کنید.

اگر مبتدی هستید، نخست از وزنه‌های سبک‌تر شروع کرده و یک سری ۵ تا ۱۵ تایی را برای ۴ مرتبه تکرار کنید.

• کم وزن شدن چه آسان

شما تا به حال فکر کرده‌اید که خط خطی کردن یک صفحه کاغذ و یا بلند کردن یک صندلی نیز می‌تواند موجب کاهش وزن شود؟ مطالعات مختلف نشان داده‌اند که این پا و آن پا کردن و وول خوردن موجب سوزاندن ۸۰۰ کالری در روز می‌شود.

برای اینکه در خانه، وزن کم کنید، می‌توانید هنگام تلفن کردن و مکالمه تلفنی با دیگران این پا و آن پا شوید و حرکات ریز روی پنجه را انجام دهید.

اگر در حین یک مکالمه ۱۵ دقیقه‌ای این نرمش‌ها را انجام دهید، ۵ کالری مصرف می‌کنید. اگر خانم هستید، بدون شک عاشق خرید کردن و تماشای ویتترین مغازه‌ها هستید، اگر ۱۰ دقیقه در روز این کار را انجام دهید، ۳۵ کالری انرژی مصرف می‌کنید.

گاهی به باغچه منزل سر بزنید و علف‌های هرز را از ریشه خارج کنید. اگر این عمل را تند و سریع انجام دهید، ۶۰ کالری می‌سوزانید تانی کردن با کودک ناز و کوچولویان در منزل، ۴۰ کالری انرژی را از سر شما باز می‌کند.

اگر منزلتان در طبقات بالای آپارتمان است، به جای استفاده از آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. جاروبرقی کشیدن نیز به کاهش کالری بدن کمک می‌کند. این بار که یک آهنگ و یا ترانه را در تلویزیون و یا از روی CD گوش می‌دهید، با او همصدا شوید با این کار ۲۰ کالری انرژی از دست می‌دهید.

• اعتقادات غلط ممنوع

اگر تمایل دارید در منزل و با همت خودتان ورزش کنید، قبل از هر چیز باید از شر اعتقادات و باورهای غلط که مانع رسیدن به تناسب اندام است رها شوید و با ذهنی روشن به سوی اندام دلخواهتان گام بردارید.

اگر فکر می‌کنید برای ورزش کردن وقت کافی ندارید و کارهای منزل‌امان شما را بریده‌اند، باید بدانید که هیچ‌کس برای ورزش کردن وقت ندارد. شما باید این وقت را خودتان خلق کنید و به وجود آورید. این روزها همه سعی می‌کنند فعالیت‌ها و کارهایشان را پشت سر هم انجام دهند و یک وقت خالی بین فعالیت‌های روزانه ندارند.

بنابراین این خود شما هستید که باید جایی را برای ورزش کردن در برنامه روزانه‌تان خالی کنید حتی ۱۵ دقیقه قبل از صرف صبحانه. ولی هنگامی که این وقت را در نظر گرفتید، برای خودتان ارزش قابل شده و به آن پایبند باشید.

اگر بهانه‌تان این است که شما به دلیل متابولیسم پایین بدن‌تان چاق هستید. حق را به شما نمی‌دهیم چون اکثر مردم متابولیسم متوسطی دارند و فقط با رعایت نکردن رژیم غذایی و کم تحرکی به راحتی چاق می‌شوند.

حتی اگر در گروه افرادی باشید که متابولیسم پایین دارند، باز هم با مشاوره پزشکی و کمی تلاش بیشتر می‌توانید اندام متوسطی داشته باشید. بعضی‌ها می‌گویند من حوصله ورزش را ندارم بنابراین اصلاً غذا نمی‌خورم تا لاغر شوم ولی این هم از همان حرف‌هایی است که مغز انسان از شنیدنش سوت می‌کشد چرا که بدن شما به انرژی، پروتئین، ویتامین و بسیاری از مواد ضروری دیگر در غذاها نیازمند است و با این کار با محدودیت روبرو خواهد شد، بنابراین یک تغذیه صحیح و اصولی، رمز تناسب اندام است و شما باید تغذیه درست را در کنار نرمش و فعالیت روزانه برای رسیدن به تناسب اندام مدنظر داشته باشید.

• یک توپ گرد

شاید شما هم این توپ‌های گرد و خوش رنگ تناسب اندام را که تقریباً اندازه بزرگی هم دارند در باشگاه‌های ورزشی دیده‌اید. اگر میل دارید می‌توانید یکی از آنها را برای تمرین کردن در منزل تهیه کنید. شاید تصور کنید خیلی دخترانه به نظر برسند ولی حتی افراد عضلانی هم در باشگاه‌های ورزشی با این وسیله ورزش می‌کنند.

با این توپ‌ها می‌توان تمام قسمت‌های بدن را ورزش داد. بنابراین علاوه بر احساس خوبی که از ورزش کردن با یک توپ بزرگ پیدا می‌کنید می‌توانید با آن موجب کشش بالاتنه و حرکات چرخشی شکم شده و شنای تعادلی یا درازنشست را با آن انجام دهید.

• کودکتان را دریابید

کودکان معمولا سرشار از انرژی‌اند و یک لحظه آرام نمی‌نشینند. بنابراین نیاز به صرف وقت زیادی برای آموزش حرکات ورزشی و جنب و جوش به آنها نیست و در این زمینه معمولا خودکار عمل می‌کنند ولی بازی‌های کامپیوتری و تلویزیون بالای جان بچه‌های این دوره و زمانه است. بنابراین تلاش کنید آنها به بازی با این وسایل عادت نکنند چون بازی و فعالیت بدنی علاوه بر کمک به تناسب اندام کودک برای رشد عضلات و اسکلت او ضروری است.

شما می‌توانید یک بازی گروهی همراه فرزندانتان ترتیب دهید و همراه آنها فعالیت بدنی داشته باشید به این ترتیب با یک تیر دو نشان را زده‌اید. هم خودتان به جای لم دادن روی کاناپه و عوض کردن کانال‌های تلویزیون با کنترل، به خودتان یک حرکت داده‌اید و هم کودکان به شادی و نشاط بازی کردن گروهی، عادت خواهند کرد. اگر فضای داخل منزل و یا حیاط خانه به شما اجازه می‌دهد بسیار مناسب است که با نظارت خود شما به فرزندانتان فرصت دهید، ساعتی از روز را با همسالانشان در فضای آزاد بازی کنند و به جست‌وخیز بپردازند. آموزش فرهنگ ورزش و فعالیت به کودکان، یکی از همان اصول اساسی است که شما باید در منزل برای فرزندانتان پی‌ریزی کنید که می‌تواند در تمام طول عمر همراه ایشان باشد.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=301902>



### چگونه شکمی با فرم مناسب داشته باشیم ؟

امروزه تمرین‌های گوناگونی وجود دارد که هر کدام هدف خاصی را دنبال می‌کنند. برخی با هدف کاهش ، برخی با هدف تقویت عضلات و برخی دیگر برای افزایش آمادگی عمومی طراحی شده اند . اکثر برنامه‌های جاری تمرین عضلات شکم برای فعال شدن قسمت میانی شکم ، سفت کردن این قسمت و تقویت عضلات طراحی شده اند ، با این باور که این کار باعث آب کردن شکم یا خوش اندام کردن کمر می‌شود .

برخی تمرین‌ها که امروزه رایج شده ، برای آن دسته از افرادی که در سطح آمادگی جسمانی ضعیف قرار دارند مناسب نیستند زیرا این تمرینات برای آنها بسیار دشوار است و فشار بیش از حدی را روی قسمت تحتانی کمر وارد می‌آورند .

سعی شده در زیر ابتدا تمریناتی مناسب برای همه عزیزان ، که با پیشزمینه فیزیوتراپی و با علم ورزش طراحی شده است را ذکر کرده ، این

تمرینات را در قسمت دوم هم ادامه خواهیم داد و سپس تمرینات رایج و البته اصلاح شده را برای شما خواهیم نوشت که با انجام این تمرینات می‌توانید عضلات شکم خود را تقویت ، و فرم مناسبی به شکم خود دهید .



ابتدا لازم می دانم که شما را متوجه ساختار آناتومی این ناحیه از بدن سازم .

• ساختار اسکلتی ستون مهره ها:

▪ ساختار عضلانی:

به طور کلی چهار عضله مهم در شکم وجود دارد که باید در برنامه های تمرینی به آن توجه کرد . علاوه بر آگاهی نسبت به این عضلات باید از تاثیری که عضلات کمر و رانی روی لگن و قسمت تحتانی ستون مهره ها دارند نیز آگاه باشید زیرا این عضلات تاثیر زیادی در تمرین های شما دارند که در اینجا وارد جزئیات نمی شوم ، که مبدا از حوصله شما خارج شود و ترجیحا به اسم این عضلات و مکان جابجیری آنها به طور خیلی مختصر اکتفا می کنم:

عضله ای که در مرکز شکم قرار دارد « عضله راست شکمی » نامیده میشود که به شکل نوار باریکی است و از دنده های پایین شروع شده و به استخوان عانه (ناحیه شرمگاهی) متصل می شود .

در قسمت کناره های شکم دو عضله مورب وجود دارد که عضله « مورب داخلی » و « مورب خارجی» نامیده می شود . این عضله ها به عضله راست شکمی در انجام وظایف کمک می کند .

در زیر عضلات مورب شکمی « عضله عرضی شکمی » قرار دارد ، این عضله به استخوان لگنی و بافت هایی که عضلات ستون فقرات را پوشش می دهند متصل می شوند و به صورت افقی کشیده می شوند .

عضلات اغلب با یکدیگر همکاری می کنند بنابر این هر حرکتی که ناحیه شکم را در بر می گیرد، باعث فعال شدن تمام عضلات می شود . برای مثال در حرکت درازنشست قسمت بالایی عضله راست شکمی اهمیت بیشتری دارد در حالی که در حرکت خم کردن یا حرکت دادن لگن قسمت پایین عضله راست شکمی و تارهای بیرونی عضله مورب خارجی بیشتر فعال می شوند . حرکت های چرخشی به عضلات مورب شکم مربوط می شود در حالی که عملکرد همزمان عضلات عرضی و مورب شکمی باعث می شود شکم به داخل کشیده شود ، عضله عرضی برای برای صرفه و عطسه کردن نیز به کار می شود .

- چند نکته:

۱) هنگامی که به پشت خوابیده اید عضله راست شکمی، بالا تنه را خم می کند و باسن را بلند می کند.

۲) عضلات مورب شکمی باعث حرکت های چرخشی می شود .

۳) عضله عرضی شکم را به داخل می کشد .

در تمرینات شکمی عضلات ران نیز موثر است که از مهمترین آنها می توان به عضله خم کننده ران یعنی سوئز خاصه اشاره کرد که بیش از این به این عضلات نمی پردازم .

• تقویت موثر عضله:

برای اینکه عضله قوی تر شود باید بیشتر و سخت تر از آنچه در کارهای روزانه از آن استفاده می شود ، به کار گرفته شود. هنگامی که چنین اتفاقی می افتد گفته می شود عضله با « بار اضافه » به کار گرفته شده است . برای رسیدن به این سطح و درجه از فعالیت عضله ، تعیین نوع تمرین ، مدت زمان تمرین، میزان تکرار و شدت آن بسیار مهم است. تمرین اندک برای رسیدن به هدفی که دنبال می کنید کافی نخواهد بود همچنین تمرین بیش از حد نیز باعث خستگی مفرط خواهد شد که به احتمال زیاد در نهایت به مصدومیت و آسیب منجر می شود.

• اصول تمرین های اختصاصی:

این نکته را باید در نظر داشت که قبل از انجام هر گونه تمرین قدرتی مربوط به عضلات تنه ، این عضلات باید توانایی نگه داری ستون مهره ها را در وضعیتی پایدار داشته باشند. بنابراین در ابتدا برنامه تمرینی روی عضلاتی است که مسئول حفظ و پایداری هستند. در این مرحله انجام حرکت های سریع مانند درازنشست می تواند باعث آسیب دیدگی ستون مهره ها شود.

حرکت های سریع مخصوص پایداری نیستند و تا زمانی که توانایی لازم را در پایداری ستون فقرات و چگونگی کنترل آن را بدست نیاورده اید حرکت های سریع خطرناک هستند . هنگامی که پایداری عضلات تنه تقویت شد می توان حرکت ها را آغاز کرد . در ابتدا این حرکت ها آهسته و کنترل

شده هستند و سپس سرعت و قدرت نیز به این عوامل افزوده می شوند . در این مرحله ، حرکت ها مانند حرکت هایی است که در ورزش به کار می رود . با این روش تمرین های انجام شده اختصاصی خواهد بود . یکی از اهداف این برنامه های تمرینی ، بهبود استاندارد تمرین های عضلات شکم است تا تمرین ها را برای این ناحیه از بدن ایمن تر و موثر تر باشد .

• گرم کردن:

قبل از شروع هر گونه تمرینی باید به چندین نکته در مورد آماده سازی توجه کنید بدن ما نیاز به زمان دارد تا از حالت سستی و استراحت خارج شود و به مرزی برسد که برای روبرو شدن با سختی های تمرین کاملاً آماده باشد .

وقتی بدن سرد است بافت های بدن سفت تر و انعطاف پذیری آن کمتر است . در چنین شرایطی مفاصل و عضلات در معرض آسیب دیدگی بیشتر قرار دارند . برای کاهش احتمال آسیب دیدگی ابتدا باید بدن را گرم کرد . هنگامی، گرم کردن موثر است که باعث عرق کردن شود . دوییدن آرام ، انجام حرکات ایروبیک ( هوازی یا پویاوری ) یا پا زدن روی دوچرخه ورزشی ، همگی فعالیت های خوب برای گرم کردن محسوب می شوند.

• یادگیری دو حرکت ضروری:

برنامه تمرینی را با یادگیری دو حرکت ضروری ( چرخش لگن و گود کردن عضلات شکم ) آغاز می شود. این حرکت ها اساس برنامه تمرینی Flat را تشکیل می دهند و اغلب به عنوان بخش هایی از تمرینات پیشرفته دیگری که در شماره بعدی به آن اشاره خواهد شد استفاده می شوند. حرکت های اصولی و پایه اهمیت زیادی دارند زیرا شامل آموزش مجدد مهارت هایی که اغلب فراموش شده اند می باشد. اگر تمرینات عضلات شکم را قبل از یادگیری این مهارت ها انجام دهید کنترل حرکتی شما آنقدر ضعیف خواهد بود که نتیجه آن آسیب دیدگی است بنابراین زمانی که صرف یادگیری تمرین های پایه می شود در آینده با ارزش خواهد بود.

به یاد داشته باشید حرکت های اصولی و پایه، مهارت های تمرینی هستند بنابراین باید از آنها به طور معمول و در طول روز استفاده کرد و انجام آنها را تنها به زمان اجرای برنامه تمرینی محدود نکرد .

(۱) چرخش لگن:

اهمیت چرخش لگن به این خاطر است که کنترل ناحیه کمری ستون مهره ها را در حین انجام تمرین به ما آموزش می دهد. چرخش نادرست لگن در حین انجام تمرین می تواند به انجام حرکت های اضافی در ناحیه کمری ستون مهره ها منجر شود. هنگامی که این چرخش ایجاد می شود باید بتوانید قبل از ایجاد آسیب آن را اصلاح کنید از آنجا که کنترل دقیق این حرکت بسیار مهم و حساس است حرکت به دو گونه متفاوت نشان داده شده است .

الف) چرخش لگن در حال دراز کش

ب) چرخش لگن در حال ایستاده

▪ چرخش لگن در حالت درازکش:

- وضعیت شروع: حرکت را در حالت طاق باز و زانوهای خمیده آغاز کنید. پاها و زانوهای خود را به اندازه عرض شانه از یکدیگر باز کنید. دست ها را با فاصله کمی نسبت به بدن روی زمین قرار دهید.

- حرکت: عضلات شکم و سرینی (عضلات باسن) را سفت کنید تا لگن به عقب برود و گودی کمر صاف شود و روی زمین قرار بگیرد. مکث کوتاهی کنید و سپس حرکت معکوس را انجام دهید بدین گونه که عضلات کمر و ران را سفت کنید تا گودی در کمر ایجاد شود . این حرکت را تکرار کنید و سعی کنید حرکت را در حد وسط میان دو وضعیت گودی کمر و صافی آن نگه دارید. این حد وسط همان وضعیت خنثی است.

- نکته: حرکت باید نرم و کنترل شده باشد . نه ناگهانی و نه با شتاب زیاد. حرکت ناگهانی باعث اعمال فشار روی ناحیه کمری ستون مهره ها می شود.

▪ چرخش لگن در حالت ایستاده :

- وضعیت شروع: حرکت را ایستاده آغاز کنید. پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید. دست ها را کنار بدن قرار دهید صاف باستید و قوز نکنید.

- حرکت: عضلات شکم و سرینی را سفت کنید تا گودی کمر صاف شود. مکث کوتاهی بکنید و سپس عضلات کمر و ران را سفت کنید تا گودی کمر

را افزایش دهید.

- نکته: این حرکت باید مختص ناحیه کمر باشد. شانه ها باید صاف وزانو ها ثابت باقی بماند. از هر گونه حرکت جانبی بدن اجتناب کنید. باز کردن دست ها به طرفین به شکل T به حفظ تعادل در این تمرین کمک می کند و هرگونه حرکت ناخواسته را آشکار تر می کند.

• گود کردن عضلات شکم:

عضله عرضی عضله ای است که در پایداری قسمت تحتانی ستون مهره ها نقش مهمی دارد. اغلب این عضله در برنامه های تمرینی استفاده نمی شود اما به کارگیری این عضله قبل از اجرای تمرین های شکم بسیار مهم است. این تمرین را انجام دهید زیرا در کمال تعجب متوجه خواهید شد که شما کنترل اندکی روی این قسمت از بدن خود دارید.

- تمرینات گود کردن عضلات شکم عبارت است از :

الف) گود کردن عضلات شکم در حالت چهار دست و پا

ب) گود کردن عضلات شکم در حالت نشسته

ج) گود کردن عضلات شکم در حالت ایستاده

• گود کردن عضلات شکم در حالت چهار دست و پا:

- وضعیت شروع: پا ها و دست ها را به اندازه عرض شانه ها از یکدیگر باز کنید. دست ها و زانو های خود را روی زمین قرار دهید برای راحتی و سلامت زانو بر روی تشک یا حوله تا شده ای زانو بزنید .

- حرکت: اجازه دهید تا عضلات شکمتان راحت و کاملا شل باشند سپس آنها را سفت و به سمت داخل و بالا بکشید. سعی کنید در شکمتان گودی ایجاد کنید.

- نکته: امکان دارد در ابتدا میزان جابجایی بسیار کم باشد اما با تکرار این حرکت متوجه می شوید میزان جابجایی شکم حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر خواهد بود در حین انجام حرکت به طور عادی نفس بکشید و در زمان صاف کردن عضلات شکم نفس های عمیق نکشید. هنگام گود کردن شکم ستون فقرات خود را ثابت نگه دارید. کمر را گود نکنید و لگن را چرخش ندهید.

• گود کردن عضلات شکم در حالت نشسته:

- وضعیت شروع: روی چهارپایه ای بنشینید و زانو های خود را از یکدیگر فاصله دهید صاف بنشینید و به کمر خود مقداری قوس دهید. یک دست خود را روی شکم و دست دیگر را در ناحیه گودی کمر قرار دهید.

- حرکت: حرکت گود کردن شکم را با کشیدن شکم به سمت داخل و بالا همراه با تمرکز کردن روی ناف انجام دهید. سعی کنید شکم خود را از دستی که روی آن قرار داده اید دور کنید.

- نکته: هنگام نشستن به جای اینکه قوز کنید یا تنه خود را خیلی سفت کنید، صاف بنشینید و از دستهایتان برای کنترل و تنظیم وضعیت خنثی ستون مهره ها و همچنین برای کنترل حرکت گود کردن عضلات شکم استفاده کنید.

• گود کردن عضلات شکم در حالت ایستاده:

- وضعیت شروع: صاف بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه از یکدیگر باز کنید. قسمت تحتانی ستون مهره ها را در وضعیت خنثی قرار دهید.

- حرکت: حرکت گود کردن عضلات شکم را با تمرکز روی ناف انجام دهید و شکم را به سمت داخل و بالا بکشید.

- نکته: در حین انجام تمرین به طور عادی نفس بکشید و به هیچ عنوان نفس را حبس نکنید. اطمینان پیدا کنید که ستون فقرات، ران و پاها کاملا ثابت هستند. حرکت را به ناحیه شکم محدود کنید، کمر را صاف نگه دارید و لگن را چرخش ندهید. می توانید این تمرین را به پهلو روبروی آینه انجام دهید، کمربندی را خیلی شل دور شکم ببندید. هنگامی که شکمتان گود می شود باید فاصله ای بین شکم و کمربند ایجاد شود.

حرکات ذکر شده را در طی روز، سه بار انجام دهید و در هر بار تمرین اصل بار اضافه که در مطالب بالا به آن اشاره شد را رعایت کنید.

حال به توضیح تمرینات اصلی در سه سطح می پردازم. توجه کنید هر سطح را پس از یادگرفتن سطح قبلی انجام دهید و تا زمانی که سطح اول را به راحتی انجام نداده اید وارد سطح دوم و همینطور سطح سوم نشوید.

• سطح اول:

▪ سر دادن پاشنه پا:

- وضعیت شروع: حرکت را در حالت طاق باز آغاز کنید. پاها و زانو ها باید ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر از یکدیگر فاصله داشته باشند. دست ها را روی شکم قرار دهید به گونه ای که کف دست بالای استخوان لگنی قرار گیرد. پاشنه هر پا را روی تکه ای کاغذ براق روی موکت یا پارچه ای نرم روی سطح چوبی سفت قرار دهید.

- حرکت: حرکت گود کردن عضلات شکم را انجام دهید و شکم را سفت نگه دارید. انقباض عضلات را زیر انگشت های خود احساس کنید. در حین تمرین به طور عادی تنفس کنید. در حالی که عضلات شکم همچنان سفت هستند یکی از پاها را سر داده و آن را صاف کنید به محض اینکه چرخش لگن را با دست خود احساس کردید پا را بار دیگر به حالت اولیه برگردانید.

- نکته: در طول انجام این تمرین، وزن پای شما باید توسط زمین گرفته شود. پاشنه را روی زمین بلند نکنید. حرکت اصلی سر دادن پاشنه روی زمین است، نه بلند کردن آن. صاف کردن پا را یکی یکی انجام دهید. وقتی پای خود را دوباره خم کردید پای بعدی خود را صاف کنید و دوباره به حالت اولیه برگردانید. ( برای هر پا سه دوره، هر دوره ۱۰ مرتبه)

▪ کشش پا در حالت خوابیده:

- وضعیت شروع: حرکت را در حالت طاق باز آغاز کنید. پاها باید ۲۰ سانتی متر از یکدیگر فاصله داشته باشند. دست ها را از پهلو باز کنید، به گونه ای که دست ها با بدن شکل «تی» انگلیسی را تشکیل دهند.

- حرکت: با کشش لگن به طرف بالا از یک پهلو به پهلو دیگر یعنی « لغزاندن لگن » ابتدا طول یک پا را کوتاه و سپس طول آن را بلند کنید.

- نکته: پاها باید کاملاً صاف نگه داشته شود تا تمام تمرکز روی لگن و از طریق آن روی قسمت تحتانی ستون فقرات باشد.

▪ خم کردن تنه:

- وضعیت شروع: به پشت روی زمین دراز بکشید و پاهای خود را از زانو خم کنید. پاها را به اندازه عرض شانه ها از یکدیگر باز کنید.

- حرکت: حرکت چرخش لگن را انجام دهید و کمر خود را روی زمین صاف کنید. سپس حرکت گود کردن عضلات شکم را انجام دهید و شکم را به داخل بکشید. در مرحله آخر تنه را حرکت دهید و سعی کنید نوک انگشتان را به پاشنه برسانید. اگر حرکت را به طور صحیح انجام دهید در مرحله آخر تنه شما خم می شود و شانه ها از روی زمین بلند می شود.

- نکته: در اینجا حرکت مورد نظر خم کردن تنه است نه دراز نشست. هنگام اجرای تمرین قسمت تحتانی استخوان کتف باید روی زمین باقی بماند. در حین انجام گود کردن عضلات شکم، عمل بازدم را انجام دهید و عمل دم را در زمان برگشت به حالت اولیه انجام دهید.

▪ گود کردن عضلات شکم به کمک سفت کردن عضلات سرینی:

- وضعیت شروع: روی شکم دراز بکشید. پاها را به سمت داخل بکشید تا انگشت ها خم شوند. برای راحتی، حوله تا شده ای را زیر پیشانی قرار دهید.

- حرکت: تمرین گود کردن عضلات شکم را با سفت کردن آن انجام دهید و تمرکز خود را به سمت ناف شکم معطوف کنید. در همین زمان باسن خود را سفت کنید و پاها را کاملاً صاف و به سمت بیرون نگه دارید.

- نکته: هنگام تمرین، وضعیت خنثی ستون مهره ها را حفظ کنید. مطمئن شوید که لگن را به سمت جلو یا عقب چرخش نداده اید. ابتدا شکم را سفت کنید و سپس عضلات باسن خود را محکم به یکدیگر فشار دهید. هنگامی که هر دو تمرین را یاد گرفتید، سعی کنید که هر دو را همزمان انجام دهید.

▪ کشش ضربدری:

- وضعیت شروع: به پشت روی زمین دراز بکشید و زانو ها را خم کنید به طوری که کف پاها روی زمین قرار بگیرند. پاها و زانو ها باید ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر از یکدیگر فاصله داشته باشند.

- حرکت: دست چپ را به طرف بیرون زانوی راست ببرید، در همین زمان کف پای راست را نیز از روی زمین بلند کنید و لگن سمت راست را به طرف

خود بکشید. کمی مکت کنید و سپس عکس همین حرکت را انجام دهید.

- نکته: برای تاکید بیشتر بر حرکت کشش ران، در ابتدا بهتر است از شخص دیگری بخواهید که در حین تمرین با فشار روی ران ثابت به شما کمک کند. این کار به محدود شدن عضله کمک می کند. به خاطر داشته باشید در هر لحظه تنها یک باسن را از روی زمین بلند کنید.

• سطح دوم:

▪ بالا بردن لگن (۱):

- وضعیت شروع: به پشت روی زمین دراز بکشید و کف دست ها را روی زمین ( کف دست رو به پایین ) و با زاویه ۴۵ درجه نسبت به بدن قرار دهید. زانو ها را خم کنید و آنها را به سمت داخل سینه بکشید.

- حرکت: ستون فقرات را بگونه ای خم کنید که استخوان دنبالیچه ( قسمت انتهایی ستون مهره ها در بالای باسن ) به اندازه ۲ سانتیمتر از روی زمین بلند شود، همزمان زانو ها را به سمت بالا و شانه ها بکشید. در حالی که قسمت تحتانی ستون مهره ها را خم کرده اید با دستان کشیده به سطح زمین فشار آورید. و مجدداً به حالت اولیه باز گردید و دوباره از اول همین کار را انجام دهید.

- نکته: حرکت را با استفاده از گشتاور به وجود آمده به وسیله پاها و به طور ناگهانی انجام ندهید. این حرکت باید به صورت بلند کردن نرم ناحیه تحتانی ستون فقرات، از روی زمین انجام شود. توجه داشته باشید که در اینجا قدرت تنه است که پاهای غیر فعال شما را بالا می برد.

▪ کرانچ نیمکت:

- وضعیت شروع: به پشت روی زمین دراز بکشید. عضله دوقلو دو پای ( پشت ساق پا ) خود را روی صندلی یا نیمکت کوناھی قرار دهید به گونه ای که ساق پا و ران، زاویه ۹۰ درجه تشکیل دهند. پاها و زانو ها باید ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر از یکدیگر فاصله داشته باشند.

- حرکت: تنه را به سمت جلو و بالا حرکت دهید گویی که می خواهید قفسه سینه را به ران بچسبانید. توجه داشته باشید که باید، ستون فقرات خود را صاف نگه دارید.

- نکته: این حرکت، تمرینی پیشرفته و سخت است. بنابراین ممکن است در ابتدا نتوانید خیلی زیاد به سمت جلو خم شوید. برای حرکت بیشتر هرگز سعی نکنید که بر سرعت حرکت بیفزاید بلکه به آرامی حرکت را انجام دهید و هر بار خواهید دید که نسبت به روز قبل بیشتر خم شده اید. با سریع انجام دادن این حرکت، گشتاور تنه را زیاد کرده اید و به قدرت عضلات خود نیفزوده اید پس سریع انجام دادن این حرکت، برای شما سودی نخواهد داشت.

▪ کرانچ مورب نیمکت:

قبل از اجرای این تمرین باید بتوانید ۱۰ بار حرکت کرانچ نیمکت را بدون هیچ گونه فشاری انجام دهید.

- وضعیت شروع: به پشت روی زمین دراز بکشید. عضله دوقلو دو پای خود را روی صندلی قرار دهید به گونه ای که زانو و ران زاویه ۹۰ درجه تشکیل دهند. پا ها و زانو ها باید ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر از یکدیگر فاصله داشته باشند. بازو ها را به آرامی جمع کنید، آرنجها را در زاویه ۹۰ درجه حفظ کنید.

- حرکت: حرکت درازنشست را انجام دهید و در عین حال آرنج دست راست خود را روی زانوی چپ خم کنید و مکت کنید و سپس عکس همین حرکت را انجام دهید، این بار آرنج دست چپ را روی زانوی راست خم کنید.

- نکته: مانند تمرین « کرانچ نیمکت » این بار نیز این تمرین را خیلی آرام و با کنترل انجام دهید.

▪ چرخش زانو:

- وضعیت شروع: به پشت روی زمین دراز بکشید و زانو ها را خم کنید. کف پاها را روی زمین قرار دهید. دست ها را از پهلو باز کنید به گونه ای که دست ها با بدن شکل ( «تی» انگلیسی ) تشکیل دهند. این کار برای کمک به حفظ پایداری است.

- حرکت: عضلات شکم را به سمت داخل بکشید و در طول تمرین آن را سفت نگه دارید. اجازه دهید تا زانو ها به یک سمت گردش داشته و به زمین نزدیک شوند و نسبت به وضعیت اولیه خود زاویه ۳۰ درجه بسازند. زانو ها را به حالت اولیه برگردانید و بار دیگر دوباره تکرار کنید. یک بار پا را به سمت چپ و بار دیگر به سمت راست ببرید.

- نکته: در طول تمام تمرین به طور عادی نفس بکشید و نفس خود را هرگز حبس نکنید. مطمئن باشید که به هنگام پایین آوردن زانو ها به یک



سمت، باسن روی زمین باقی بماند.

▪ پل زدن:

- وضعیت شروع: به پشت روی زمین دراز بکشید و زانو ها را خم کنید و پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید. وضعیت خنثی خود را پیدا کنید و همان وضعیت را در طول تمرین حفظ کنید.

- حرکت: تمرین گود کردن عضلات شکم را انجام دهید سپس عضلات باسن خود را سفت کنید و باسن را ۱۰ سانتی متر از زمین جدا کنید.

- نکته: قسمت تحتانی ستون فقرات باید در وضعیت خنثی باقی بماند بنابراین مطمئن شوید که قوس زیادی در ستون مهره ها به وجود نیآورده اید یا آن را بیش از حد بلند نکرده اید. شکم و بالای ران باید در یک راستا قرار بگیرد. به جای حرکت به وسیله عضلات شکم، اجازه دهید با سفت کردن عضلات باسن حرکت انجام شده و بدن از زمین جدا شود.

• سطح سوم:

▪ بالا بردن لگن (۲):

قبلا از اجرای این تمرین باید بتوانید ۵ تا ۱۰ بار حرکت بالا بردن لگن (۱) را بدون هیچ فشاری انجام دهید.

- وضعیت شروع: به پشت روی زمین دراز بکشید. دست ها را روی زمین ( کف دست به سمت پایین ) و با زاویه ۴۵ درجه نسبت به بدن قرار دهید. زانو ها و ران را تا زاویه ۹۰ درجه خم کنید.

- حرکت: در حالی که ران را ثابت نگه می دارید ستون مهره ها را به گونه ای خم کنید که استخوان دنبالیچه به اندازه ۲ سانتی متر از روی زمین بلند شود.

- نکته: در حالی که قسمت تحتانی ستون مهره ها را خم می کنید با دست های کشیده به زمین فشار بیاورید. ابتدا استخوان دنبالیچه را از روی زمین بلند کنید و سپس مهره های ستون فقرات را یکی پس از دیگری از روی زمین بلند کنید تا به آخرین مهره ممکن برسید.

▪ خم شدن از پهلو در وضعیت خوابیده به پهلو:

- وضعیت شروع: روی تشکی به پهلو دراز بکشید. بازو و پای زیرین را کمی خم کنید تا تعادل شما بهتر شود. سر را برای حمایت و پشتیبانی این حرکت به آرامی روی دست زیرین قرار دهید.

- حرکت: حرکت خم شدن به پهلو را به گونه ای انجام دهید که شانه زیرین ۲ سانتی متر از زمین بلند شود و همزمان پای بالایی را به طرف لگن بکشید تا ۲ سانتی متر از طول آن کاسته شود. این حرکت را بر روی هر دو پهلو سمت راست و چپ خود انجام دهید..

- نکته: به طور کلی دامنه حرکتی در خم شدن به پهلو بسیار کم است بنابراین تنه و پا نباید از بدن خیلی دور شوند.

▪ صعود از طناب:

قبل از اجرای این تمرین باید بتوانید ۱۰ بار کرانچ نیمکت را بدون مشکل انجام دهید.

- وضعیت شروع: به پشت روی زمین دراز بکشید. زانو ها را خم کنید و دست ها را در کنار بدن قرار دهید. پاها و زانو ها باید ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر از یکدیگر فاصله داشته باشند.

- حرکت: خطی را تصور کنید که زانوهای شما را به یکدیگر متصل می کند و روی نقطه ای که اندکی بالاتر از مرکز همین خط است تمرکز کنید. دست راست خود را بکشید تا با چرخش تنه و خم شدن آن، به این نقطه برسد. مکث کنید و بگذارید تا تنه به وضعیت خوابیده در آید. بلافاصله دست دیگرتان را به سمت همان نقطه فرضی بکشید و سپس به تکرار حرکت ادامه دهید.

- نکته: قسمت تحتانی ستون مهره ها باید روی زمین باقی بماند. در حین تمرین به طور عادی تنفس کنید و نفس خود را هرگز حبس نکنید.

▪ خم کردن معکوس تنه:

قبل از اجرای این تمرین باید بتوانید ۱۰ بار حرکت خم کردن تنه را بدون مشکل انجام دهید.

- وضعیت شروع: روی تشک به پشت دراز بکشید. حالت تمرین کرانچ نیمکت را به خود بگیرید با این تفاوت که از کسی بخواهید تا پای شما را ثابت نگه دارد.

- حرکت: تنه را بالا بیاورید و زانوها را بگیرید. تنها با استفاده از قدرت بازوها خود را بالا بکشید تا جایی که قفسه سینه شما با ران تماس پیدا کند. تنه را خم کنید تا سر با زانو تماس داشته باشد. خیلی آرام تنه را سانت به سانت به سمت زمین برگردانید. مجموع زمان صرف شده برای این حرکت نباید بیش از ۳۰ ثانیه شود.

- نکته: در حین تمرین به طور عادی تنفس می کنید و هرگز نفس خود را حبس نکنید.

▪ چرخش با پای صاف:

قبل از انجام این حرکت باید بتوانید ۱۰ بار حرکت چرخش زانو را بدون مشکل انجام دهید.

- وضعیت شروع: مانند همان حرکت چرخش زانو به پشت روی زمین دراز بکشید. و زانو ها را به داخل قفسه سینه بکشید و سپس پا ها را صاف کنید به گونه ای که ران و زانو در یک راستا قرار گیرد.

- حرکت: پاها را خیلی نرم به زمین نزدیک کنید. سعی کنید پاها را صاف نگه دارید. دست ها و شانه ها برای پایداری و انجام بهتر حرکت باید به زمین فشار بیاورند.

- نکته: حرکت را کنترل شده انجام دهید و اجازه ندهید پاها با سرعت و شتاب زیاد به طرف زمین آورده شوند.

در آخر به یاد داشته باشید که تمام این حرکات را به آرامی انجام دهید و از عجله پرهیز کنید. زیرا عجله باعث می شود تا حرکت به صورت صحیح صورت نگیرد و به شما آسیب برساند.

اگر می توانید حتما هفته ای سه جلسه شنا کنید که بهترین ورزش برای داشتن اندامی زیبا و متناسب است.

<http://vista.ir/?view=article&id=303508>



### چگونه شکمی صاف داشته باشیم؟

اگر بخواهید شکمی صاف داشته باشید باید روی آن کار کنید. شکم لاغر نیازمند ترکیبی از تغذیه خوب، سلامت قلب و عروق و ورزشهای شکمی می باشد. کسانی که این سه را ترکیب کنند بهترین نتایج را خواهند گرفت. تغذیه خوب برای سلامت کلی بدن یک جزء بسیار ضروری است. در صورتیکه اکثریت کالری مصرفی خود را از غذاهای آماده بدست بیاورید دارای بدنی ناسالم و فاقد مواد مغذی خواهید بود. از سوی دیگر انتخاب غذای مناسب باعث لاغر شدن خواهد بود. اگر غذای کامل و طبیعی بخورید می توانید به نسبت زمانیکه از غذاهای آماده استفاده می کنید غذای بیشتری بخورید.



اگر چه تعادل کالری های مصرف شده یا کالری های استفاده شده مهم است ولی فقط محاسبه ها کافی نیست. توصیه می شود که در روز پنج تا شش وعده غذا ولی با حجم کم مصرف کنید. به این ترتیب متابولیسم شما در تمام روز حفظ شده و به شما انرژی می دهد. و همچنین مانع

پرخوری شما خواهد شد .

ورزش به تنهایی برای مصرف کالری ها خوب است ولی بدون کنترل رژیم غذایی فقط تکیه به ورزش یک راه طولانی و کند رسیدن به نتیجه است .  
تحرك قلبی - عروقی به شکل دویدن ، پیاده روی ، دوچرخه سواری می تواند به سوزاندن کالری ها کمک کند . ورزش آنروبیك همراه با یک رژیم غذایی متعادل می تواند به شما در کاهش چربی روی عضلات کمک کند .

• بیشتر بهتر نیست

شما نمی توانید میزان چربی خود را کاهش دهید مگر با میزان زیادی ورزش شکم ( و یا انواعی از ورزشهای آنروبیك ) که غیرضروری و اتلاف وقت است .

عضلات شکمی از سه لایه تشکیل شده اند . عمیقترین لایه عضله ترانسورسوس ابدومینیس است که بعنوان کمربند بدن عمل کرده و حمایت و ثبات بدن را فراهم آورده و نقش مهمی در بازدم دارد . در وسط عضله رکتوس ابدومینیس است که باعث خم شدن ستون فقرات به جلو می شود . سطحی ترین عضلات نیز مایل داخلی و خارجی هستند که تنه را پرخانده و برای بدن حرکات پرخشی و جانبی را ایجاد می کنند .

ورزش های زیر عمدتاً برای افراد در دهه دوم و سوم زندگی طراحی شده و هر چقدر سن بالاتر می رود این ورزش ها مشکل تر می شود زیرا چربی زیرجلدی بیشتری تجمع می یابد . اگر چه با برنامه ریزی دقیق حتی افراد در دهه چهارم و پنجم زندگی خود نیز می توانند به هدف مطلوب برسند .

از لحاظ ژنتیکی زنان نسبت به مردان دارای یک نکته منفی می باشند . بدن آنها چربی بیشتری از مردان ذخیره می کند . علت این مسئله این است که بدن زنان برای بارداری و تغذیه کودک طراحی شده و چربی منبع انرژی اولیه برای حمایت از تکامل جنین است . بعلاوه مردان با تمرینات مرتب سریعتر وزن خود را کاهش می دهند . کاهش شدید چربی بدن در زنان حتی ممکن است منجر به نامنظمی سیکل قاعدگی آنان شود .

اگر چه داشتن شکم کاملاً تخت و صاف یک هدف بسیار مشکل می باشد که نیازمند صرف وقت زیادی است ولی با این وجود دلایل مهم دیگری نیز برای ورزش شکم وجود دارد . عضلات شکم باعث بهبود وضعیت بدن ، کاهش کمردرد و کاهش صدمات می شوند .

مؤثرترین ورزشهای شکم به شرح ذیل می باشد . این ورزش ها باید ۲ تا ۳ بار در هفته انجام شوند . ( برای مبتدیان دوبار در هفته برای شروع کافی است ) هر ورزش باید تا آخرین لحظه قدرت عضلات انجام شود که معمولاً بین ۹۰-۳۰ ثانیه طول می کشد .

همچنین هر بار نباید بیش از ۲۰-۱۵ بار این حرکات را تکرار کرد . بین حرکات برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید . روی انجام هر ورزش به شکل مناسب تمرکز کنید .

۱) روی زمین دراز کشیده و زانوها را ۹۰ درجه خم کنید . کف پاها از همدیگر و از سطح زمین چند سانتیمتر فاصله داشته باشد . دست ها را کنار بدن بگذارید ( اگر تجربه بیشتری دارید دست ها را پشت گوش ها قرار دهید ) روی انقباض شکم تمرکز کنید و لگن خود را بالا آورده و به سمت قفسه سینه خود نزدیک کنید . در زمان انقباض عضلات ، نفس خود را خارج کنید . هنگام برگشت به وضعیت شروع هوا را بداخل بکشید .

۲) این ورزش باعث فعالیت تمام تنه بخصوص عضله ترانسورسوس ابدومینیس می شود روی شکم خود دراز کشیده و سپس خود را روی انگشتان پا و ساعد بالا ببرید ( ساعد موازی شانه ها و روی زمین ) در حالیکه عضلات شکم را منقبض کرده و پشت خود را صاف نگه می دارید . این وضعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کرده ، سپس استراحت کرده و تکرار کنید .

نهایتاً سعی کنید که این وضعیت را برای ۹۰ ثانیه بدون استراحت برای یکبار حفظ کنید . اگر با تجربه تر باشید می توانید این ورزش را بجای ساعد روی دستها انجام دهید ( بعنوان یک مبتدی روی دستان و زانوها با ستون فقرات صاف شروع کرده و فقط عضلات شکم را هنگام بازدم منقبض کنید بدون اینکه پشت خود را حرکت دهید

۳) ( دوچرخه ) این ورزش روی عضلات مایل ورکتوس ابدومینیس مؤثر است . به پشت دراز کشیده در حالیه مفصل لگن و زانوها در حالت ۹۰ درجه خم شده باشند و سینه به بالا کشیده شده باشد و دستها پشت سر باشد پای چپ را بطرف جلو داده و در همان زمان زانوی راست را به سمت سینه کشیده و شانه چپ را به سمت زانوی راست بچرخانید مراقب باشید که بازو بصورت نچسبید . حرکات آهسته و کنترل شده بدون حرکت لگن داشته باشید .

در صورتیکه ورزشهای فوق بصورت منظم انجام شوند تغییر واضح در قدرت و توان تمام بدن طرف شش هفته ملاحظه خواهد شد .  
صبور باشید و معتقد باشید که شکم تخت امکان پذیر است

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=300671>

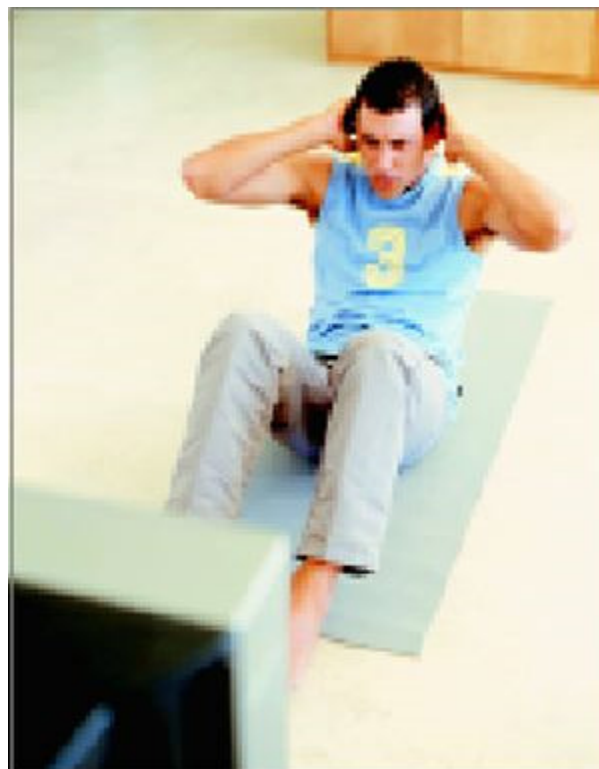
 Vista.ir  
Online Classified Service

### چگونه عادات مربوط به تناسب اندام خود را حفظ کنید

ورزش کردن می تواند به عنوان یکی از کارهای عادی و روزمره شما محسوب شود یا کاری باشد که به نظر شما سخت و طاقت فرسا است، اما ما به شما پیشنهاد می کنیم که سعی کنید با قرار دادن فرصتی برای ورزش آن را در برنامه روزمره خود بگنجانید.

میزان ورزش خود را تعیین کنید و ورزشی آرام و سبک را انتخاب کنید. دو ساعت دویدن یا شرکت در کلاس های ایروبیك در روز اول باعث تناسب اندام شما نمی شود. حتی اگر این ورزش تند و فعالیت های شدید باعث آسیب دیدگی شما نشود، باعث خستگی، جراحات و گاهی اوقات تنفر شما از ورزش می شود. ورزش های راحت را انتخاب کنید.

اگر می توانید مسافت منزل تا محل کار خود را پیاده طی کنید و این پیاده روی آرام تنها نیم ساعت وقت شما را می گیرد، بهتر است این راه را انتخاب کنید تا این که هر روز مجبور باشید در کلاس های ورزشی شرکت کنید؛ قبل از این که در کلاس ها و باشگاه های ورزشی شرکت کنید در مورد آن و زمان مورد نیاز خود کاملاً فکر کنید اگر می توانید آن ورزش ها را در منزل انجام دهید، سعی کنید با انجام حرکات ورزشی و نرمشی در منزل در زمان و پول خود صرفه جویی کنید.



• ورزش را در برنامه روزانه خود و اولویت قرار دهید

نداشتن وقت برای ورزش کردن فقط يك بهانه است تحقیقات و بررسی ها نشان می دهد افراد ورزشکار و افرادی که ورزش نمی کنند هر دو به يك اندازه اوقات فراغت دارند یعنی حدود ۲۴ ساعت در هفته. سعی کنید اوقات مشغول بودن خود را با میزان بیشتر ورزش افزایش دهید نه با فرار از آن.

به آن چیزی که به دست می آورید توجه کنید

نمی توانید مزایای بدست آمده از ورزش را برای مدت طولانی ذخیره کنید. البته يك یا دو روز ورزش نکردن مشکلی ایجاد نمی کند، اما متوقف کردن

آن به مدت طولانی می تواند شما را درست سر جای اولتان قرار دهد. حتماً ورزشکاران حرفه ای نیز اگر برای چند هفته ورزش نکنند مقداری از تناسب اندام خود را از دست می دهند.

• یک درجه تناسب اندام راحت و مناسب پیدا کنید

لازم نیست برای رسیدن به اهداف تناسب اندام ایده آل خود مدت زمان یا نوع ورزش خود را تغییر دهید و بر شدت آن بیفزایید، گاهی رسیدن به آن تناسب اندام خیلی کمتر از آن چیزی که شما تصور می کنید احتیاج به تحرک و فعالیت دارد. در حقیقت افزایش زمان ورزش و نوع تحرک گاهی می تواند باعث آسیب رسیدن به بدن شما شود.

• عقب گردهای موقتی را بپذیرید

یک بیماری، یا یک آسیب دیدگی جزئی ممکن است برای مدتی باعث توقف برنامه ورزشی شما شود و چنانچه چند روز از برنامه ورزشی خود را از دست دادید بلافاصله پس از بهبود رژیم غذایی مناسبی را انتخاب کنید و از همانجایی که برنامه خود را متوقف کردید، دوباره آغاز کنید. شاید مجبور باشید چند روز اول را کمی سخت تر کار کنید اما با اندازه گیری وزن خود دوباره به برنامه قبلی خود بازگردید.

باورزش فرصت های سلامتی برای خود ایجاد کنید

افراد سیگاری و افرادی که دچار اضافه وزن هستند، بیشتر از بقیه افراد تمایل به ترک ورزش دارند. ولی اجازه دهید تا ورزش باعث ترک سیگار و ترک خوردن غذای ناسالم و پرکالری در شما شود.

• در مسابقات شرکت کنید

در رقابت های شنا، تنیس، گلف شرکت کنید، زیرا شرکت در مسابقات باعث می شود تا همواره به رژیم غذایی و تناسب اندام خود دقت کنید و توجه داشته باشید.

• به خود جایزه دهید

رسیدن به تناسب اندام و ثابت باقی ماندن کار بزرگ و پرهزمتی است. بنابراین برای تشویق خود، برای خود لباس های نو بخرید یا مسافرتی تفریحی ترتیب دهید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=7032>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### چگونه فیزیک یک ورزشکار را ارزیابی نماییم؟

در بررسی فیزیک یک ورزشکار داور باید با استفاده از یک روش متداول بتواند به شناخت جامعی از فیزیک ورزشکار دست یابد . به هنگام ارزیابی فیگورهای اجباری داور ابتدا باید گروه های عضلانی اصلی را در نظر بگیرد. سپس به بررسی فیزیک کلی ورزشکار بپردازد و این مرحله را با ارزیابی قسمتهای مختلف بدن شامل گروه های عضلانی بالا تنه ، حجم عضلات ،



توازن عضلانی ( بالانس فیزیکی ) ، تراکم عضلانی و ظاهر آن شروع می نماید . ارزیابی قسمت‌های بدن از بالا به پایین باید از ناحیه سرآغاز سپس گردن ، شانه ها ، عضلات سینه ، کلیه عضلات دست ، قسمت فوقانی



عضلات سینه ، اتصال ناحیه شانه و سینه ، عضلات شکم ، مچ دست ، ران و به ساق پا ختم گردد . به همین روش برای قسمت های پشت بدن شامل عضلات تراپز ، گرد پشتی ، تحت خاری ، عضلات صاف کننده ستون فقرات ، گلات ، گروه عضلات دوسر پشت ران ، ساق پا و خود پا عمل میگردد. بررسی کلی و موشکافانه باید در هنگام انجام رقابت صورت پذیرد که این کار داوران را قادر می سازد تا شکل و حجم عضلات را به خوبی مقایسه نمایند و میزان رشد متعادل ورزشکار را بررسی نمایند . در بررسی فیگورهای اجباری باید از توجه افراطی به آنها خودداری گردد ، زیرا این امر داوران را قادر می سازد تا میزان برتری یک ورزشکار از لحاظ حجم عضله و توازن عضلانی نسبت به سایر ورزشکاران را تعیین نماید .

#### • فیگورهای اجباری مردان

##### ▪ جفت بازو از روبرو

در مقابل داوران بایستید به گونه ای که پاها در یک خط باشد و کمی از هم فاصله داشته باشند ، دو دست را تا سرشانه های خود بلند کرده و آنها را از آرنج خم نمایید . دستها باید به سمت پایین مشت گردند بگونه ای که باعث انقباض عضلات جلو بازو و ساعد گردد ، چراکه این گروه از عضلات در ارزیابی این فیگور نقش بسیار مهم و حیاتی ایفا می کنند ، بعلاوه سعی کنید تا جای ممکن ، در هنگام بررسی بدنی کلی توسط داور ، عضلات بیشتری را منقبض نمایید .

داور ابتدا باید عضلات جلو بازو را بررسی کند و رشد بیشینه آنها را در نظر بگیرد و در این بررسی نباید قسمت‌های عقب و جلوی عضلات جلو بازو خط دار باشد و سپس به بررسی رشد عضلات ساعد - عضلات سینه - دلتوئید - و عضلات رابط بین سینه و سرشانه - عضلات شکمی - ران و ساق پا بپردازد.

داور باید همچنین حجم و شکل عضله و تعادل کلی ورزشکار را نیز در نظر بگیرد.

##### ▪ زیر بغل از روبرو

در حالت ایستاده در مقابل داوران ، پاهای خود را کمی از هم باز کنید ، در این وضعیت دستهای خود را در حالت باز یا گره کرده روی کمر با عضلات مورب شکم قرار داده و عضلات زیر بغل را نمایش دهید ، همزمان باید سعی کنید تا جای ممکن عضلات قسمت جلوی بدن را منقبض نمایید .

برجسته کردن فیگور تنه به منظور نشان دادن قسمت داخلی عضلات چهار سر ران اکیدا ممنوع می باشد .

داور باید ابتدا ببیند که ورزشکار می تواند به خوبی کشش عضلات زیر بغل را به نمایش بگذارد و در نتیجه بدن خود را به شکل در آورد سپس به بررسی ورزشکار از سر تا نوک انگشتان پا می پردازد . برای این منظور ابتدا فیزیک عمومی فرد را بررسی می کند و سپس با دقت به مشاهده جزئیات مختلف گروه های عضلانی می پردازد.

##### ▪ قفسه سینه و بازو از پهلو

ورزشکار هر طرف از بدن خود را بدخواه برای بهتر نشان دادن دست می تواند انتخاب کند . او می تواند با سمت چپ یا راستش در مقابل داور بایستد و دستش را با زاویه قائمه در نزدیک داوران خم کند به گونه ای که یکی از دستها مشت شده و دست دیگر مچ دست مشت شده را بگیرد . پائی که نزدیک داوران است باید از زانو خم شود و فرد با نوک انگشت پا بایستد . سپس ورزشکار سینه خود را فراخ کرده و با فشار دست خم شده به سمت بالا ماهیچه دو سر را تا جای ممکن منقبض می نماید . سپس عضلات ران بویژه گروه عضلات دو سر را منقبض کرده و با فشار بر روی نوک پنجه عضلات منقبض شده ساق پا را نمایش میدهد

داور باید توجه خاص نسبت به عضلات سینه و انحاء قفسه سینه ، عضلات دو سر ران و ساق پا داشته باشد و سپس به بررسی کلی ورزشکار بپردازد . در این فیگور داور می تواند به بررسی عضلات ران و ساق پا پرداخته و آنها را دسته بندی کند که این امر سبب می گردد تا امتیازدهی به ورزشکار با دقت بیشتری صورت بگیرد .

##### ▪ جفت بازو از پشت

در حالیکه پشتتان به سمت داوران است ، بایستید . دستها و مچهای خود را خم کرده و یک پای خود را عقب گذاشته و آن را بر روی پنجه پا قرار دهید . سپس عضلات دست و شانه و ران ، قسمت پائینی کمر و عضلات ساق پا را منقبض نمایید .

داور ابتدا باید به بررسی عضلات دست بردارد و سپس فیزیک ورزشکار را از سر تا نوک پا بررسی نماید در این فیگور گروههای عضلانی زیادی هستند که باید مورد بررسی قرار بگیرند که شامل عضلات گردن و دلتوئید ، عضله دو سر ، عضله سه سر ، عضلات ساعد ، تراپزیوس ( عضله کول ) ، عضلات ستون فقرات ، عضلات راست کننده ستون فقرات ، عضلات دو سر ران ، ساق پا ، عضلات گرد پشتی می شوند . این فیگور معمولاً بیشتر از سایر فیگورها داوران را در ارزیابی کیفی حجم عضله ای ورزشکاران و تعادل آنها یاری می کند .

▪ زیر بغل از پشت

پشت به داور بایستید و دستهای خود را روی کمر قرار دهید. دستها را از ناحیه آرنج کمی خم کنید ، یک پای خود را عقب کشیده و بر روی پنجه پا بایستید . سپس عضله زیر بغل خود را منقبض کرده و انقباض ساق پای خود را با فشار دادن پنجه های پا نمایش دهید . سعی کنید با نمایش ساق پای مخالف به داور در ارزیابی هر دو ساق پا کمک کنید . برجسته کردن فیگور تنه برای نمایش عضلات ناحیه باسن اکیداً ممنوع می باشد .

داور باید کشش عضلات زیر بغل را به دقت بررسی کند و همچنین با بررسی حجم عضلانی ، ارزیابی کلی ورزشکار را به اتمام برساند.

▪ پشت بازو از پهلو

ورزشکار هر طرف از بدن خود را به دلخواه برای بهتر نشان دادن بازو می تواند انتخاب کند . او می تواند با سمت چپ یا راستش در مقابل داوران بایستد و هر دو دستش را پشت سرش قرار دهد به گونه ای که انگشتان خود را در هم حلقه کرده و با یک دست مچ دست دیگر را بگیرد . پای که در روبروی داوران قرار دارد باید از ناحیه زانو خم گردد و پای دیگر بطور کشیده بر روی زمین قرار بگیرد . او باید با اعمال فشار بر روی دست جلویی سبب انقباض عضلات سه سر گردد . همچنین باید سینه خود را بالا برده و عضلات شکم ، ران و ساق پا را منقبض نماید .

داور باید ابتدا به بررسی عضلات سه سر پشت بازو بردارد و سپس فیزیک ورزشکار را از سر تا پا مورد ارزیابی قرار دهد . در این فیگور بهتر است داور عضلات ساق و ران را به ترتیب بررسی کند تا بتواند امتیاز دقیق تری برای ورزشکار در نظر بگیرد .

▪ فیگور شکم و ران

ورزشکار با ایستادن در مقابل داوران هر دو دستش را پشت سر قرار داده و یک پای خود را جلو می گذارد. سپس عضلات شکم خود را منقبض می نماید . در همین زمان او باید عضلات پای جلویی خود را منقبض نماید .

داور سپس به بررسی عضلات شکم و ران پرداخته و با بررسی کلی ورزشکار ارزیابی خود را خاتمه می دهد .

منبع : پایگاه علمی بدنسازی و پرورش اندام ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=362711>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چگونه کفش مناسب انتخاب کنیم

• همه چیزهایی که موقع انتخاب کفش باید به آنها توجه کنید:

قلبی که در کفش‌هایتان می‌تپد!





لابد همه شما جمله معروف پا، قلب دوم شماست > را شنیده‌اید. قلب‌های دوم ما در کفش‌های جورواجوری می‌طپد که از خروس‌خوان صبح تا بوق شب می‌پوشیم. اگر درآمد اجازه بدهد هیچ‌کس بدش نمی‌آید -خصوصا خانم‌ها- که دائما کفش‌های رنگارنگ و مدل به مدل بخرد، آن هم در دورانی که تا سر بجنابانی مدل کفش و -به قول نوجوان‌ها- تربیش عوض می‌شود. خدا وکیلی خود شما چند جفت کفش در خانه دارید؟! حالا کار نداریم که اکثرشان را هم نمی‌پوشید و تنها برای یکبار پوشیدن در يك مهمانی شبانه یا صرفا به این دلیل که مدتی مد بوده، خریداری کرده‌اید و حالا دارند توی جا کفشی یا گوشه انباری خاک می‌خورند و می‌پوسند. باور داشته باشید یا نه، کفش سرمایه‌ای است که می‌تواند کم‌بهاترین لباس‌ها را هم به چشم‌گیرترین و خارق‌العاده‌ترین لباس‌ها تبدیل کند. جالب است بدانید برخی تصور می‌کنند که از روی کفش يك نفر می‌توان شخصیت و میزان



اهمیتی آن شخص برای خود قائل است را فهمید و به آن می‌گویید: >طالع‌بینی کفشی! شما چه طور آیا تا به حال به این فکر افتاده‌اید که اول از همه به حرف قلب دومتان گوش بدهید و بعد زبان کفش‌هایی را که پشت وپترین‌هاست بشنوید. داخل مغازه که می‌شوید، کفش‌های زیادی از گوشه و کنار به شما چشمک می‌زنند: مدل ماندانا، کاپوچینو، لونا، ریو، رویال، سیندرلا...! نمی‌دانید کدامشان دقیقا همان است که باید نگه دارید قلب دوم شما باشد... قدیم‌ها به کفش یا می‌گفتند موزه یا چارق و مشکلی هم برای انتخاب کفش نداشتند چون کفش هم مثل سایر چیزها ساده بود و از آن بیشتر برای محافظت از پا استفاده می‌کردند تا وسیله‌ای برای زیبایی و وقار و جلوه دادن به لباس. اما به هر صورت حالا باید انتخاب کنید.

#### ۱) انواع کفش

این روزها خرید کفش عذابی شده برای همه. آن‌قدر اسم‌های مختلف روی کفش‌ها گذاشته‌اند که خریدار گیج می‌شود. هیچ دو مغازه‌ای را نمی‌بینید که يك اسم مشترك بر روی يك کفش گذاشته باشند. به گفته خود فروشندگان کفش، اسامی که بر روی کفش‌ها و مدل‌های آن گذاشته می‌شود استاندارد خاصی ندارد و هر فروشنده بر اساس سلیقه خودش از اسامی خارجی- که گاه هیچ ربطی هم به کفش ندارد استفاده می‌کنند- و یا از اسم‌های ایرانی استفاده می‌کنند. اما لاقلاً تمام فروشندگان در مورد انواع کفش‌ها با هم توافق دارند. کفش‌ها از حالت اسپورت یا پاشنه تخت (ورزشی/ کفش مناسب پیاده‌روی) شروع می‌شوند تا می‌رسند به کفش‌های پاشنه‌دار (مناسب برای مهمانی) که از ۳ سانتی شروع می‌شود تا به ۵ سانتی، ۷ سانتی و ۱۰ سانتی (پاریسی). تازگی‌ها هم که ظاهراً کفش‌های ۱۱ سانت و نیمی به بازار آمده؛ خدا به داد آن خانمی برسد که می‌خواهد در مهمانی تعادل خود را با این کفش‌ها حفظ کند. چکمه (بوت)، نیم‌چکمه (نیم‌بوت) و صندل هم از انواع دیگر کفش‌ها هستند. در این میان کفش‌های اسپورت و چکمه‌ها و نیم‌چکمه‌ها هم دارای انواع مختلف هستند از بندی گرفته تا چسبی و زیپی.

#### ۲) کفش‌های مهندسی‌ساز

باور کنید یا نه اما کفش‌سازی هم به نوعی مهندسی شبیه است. درست کردن کفش، به گفته یکی از فروشندگان: >نوعی مهندسی‌سازی است. من‌درآوردی نیست. برای اینکه کفش پا را نزند کافی نیست که رویه‌اش چرم باشد، باید قالبش خوب باشد و پاشنه‌اش استاندارد این قالب. الان در ایران همه فقط به فکر کسب سود هستند مثلاً قالب پاشنه سه سانت می‌آورند و زیر آن پاشنه پنج سانت می‌زنند چون هماهنگی ندارد پای شما را می‌زند و چون نمی‌دانید فکر می‌کنید به خاطر جنس رویه کفش است. علت عدم رعایت استاندارد هم خود مشتری‌ها هستند کسانی که با بی‌توجهی خودشان بعضی از فروشنده‌ها را به این فکر می‌اندازند که از شگردهای فروشندگی استفاده کنند و ۷ سانت را ۵ سانت معرفی کنند و یا کفی بگذارند تا کفش به فرم پای مشتری در بیاید.

۳) برای خرید کفش مناسب به یاد داشته باشید:

برای اینکه با اندازه کفشتان مشکل پیدا نکنید، سعی کنید کفش خود را در پایان روز خریداری کنید. هیچ وقت کفشی نخرید که روی بخیه‌های آن برآمده شده باشد. این را به خاطر داشته باشید که در کفشی که خریداری می‌کنید باید بین بلندترین انگشت پا و نوک کفش حداقل یک سانتی‌متر فاصله وجود داشته باشد. هنگام خریداری کفش هر دو لنگه کفش را بپوشید تا مطمئن شوید که هر دو پاشنه آن کاملاً روی زمین قرار می‌گیرد. بهتر است دو لنگه کفش را از پشت روی یکدیگر قرار دهید تا بلندی آنها را با یکدیگر اندازه بگیرید. یکی از نکاتی که شاید اغلب در هنگام خرید کفش فراموش می‌شود، توجه به بالای بخیه‌های کفش است که باید کاملاً صاف باشد و خوب چرخ‌کاری شده باشد، در غیر این صورت معلوم است که کفش مرغوبیت نداشته و عمرش کوتاه‌تر از حد معمول است. بد نیست اگر بدانید که کفی کفش نقش مهمی در راحتی پای شما ایفا می‌کند پس اگر بتوانید کفی کفش را به راحتی پایین بکشید نشانه این است که کارخانه سازنده کفش از چسب مرغوبی استفاده نکرده است. هیچ‌گاه کفشی را که هنگام خم کردن چروک می‌خورد نخرید. اگر انگشت خود را به قسمت اطراف داخلی کف کفش بکشید و برآمدگی حس کنید، نشان‌دهنده این است که از میخ‌ها به درستی استفاده نشده است.

و اما بهار و تابستان نزدیک است و اغلب مردم عادت دارند برای فرار از گرما صندل بخرند. هرچه صندل ساده‌تر باشد بیشتر از آن استفاده خواهید کرد. اگر قصد خرید صندل بندان دارید یادتان باشد که بندها نباید وسیله نگه داشتن صندل در پایتان باشد. صندلهایی بخرید که کفه آن دارای پل حمایت‌کننده باشد. در مورد صندل‌ها آن چه مورد اهمیت است، کفه آن است که باید محکم و در عین حال نرم باشد. در ضمن به امید سیندرلا شدن دمپایی یا صندل‌های تنگ را به زور پا نکنید، زیرا این کار نه تنها سودی ندارد بلکه بعد از مدت کوتاهی باعث می‌شود پنجه پای شما فرم اصلی خود را از دست داده و حتی پهن‌تر از قبل خواهد شد. در آخر و به‌عنوان یک توصیه برای زمستان، بهتر است با چکمه‌های خود جوراب نازک نپوشید و همواره از جوراب‌های کلفت و مات استفاده کنید.

#### ۴) کفش‌های میرزا نوروز

به هر حال چه یک کفش را خیلی دوست داشته باشید و به قولی همچون میرزا نوروز کفشی به جانتان بسته باشد و چه نه باید بدانید که کفش هم عمر مفید دارد و بعد از مدتی خراب می‌شود و باید آن را دور بیندازید و به فکر کفش نو باشید. کفش‌هایی که معمولاً برای رفت و آمد در خیابان و پیاده‌روی پوشیده می‌شوند، تقریباً ۶ ماه - کمی بیشتر یا کمتر - کم دارند. البته عمر کفش بستگی مستقیم با نحوه پوشیدن کفش و میزان فعالیت روزانه دارد اما عموماً بهترین این کفش‌ها برای مدت ۶ ماه و طی مسافت ۴۸۰ تا ۸۰۰ کیلومتر ساخته شده‌اند. یک مورد قابل‌توجه دیگر که تاثیر مهمی در عمر کفش دارد وزن شماست. هرچه وزن بدن بالاتر باشد به همان میزان نیز فشار بیشتری به پا و طبیعتاً به کفش‌ها وارد می‌شود و معمولاً کفش افراد سنگین وزن زودتر از سایرین خراب می‌شود. در برخی موارد می‌توان کفش‌ها را دور نیانداخت و آنها را تعمیر کرد، مثلاً اگر بتوان تخته کفش را تعمیر کرد، یا اگر زیپ کفش یا نیم‌چکمه‌تان شکسته باشد و یا بخیه‌های کفش کنده شده باشد. اما کفش را باید دور بیندازید اگر لکه‌ای بر روی آن ایجاد شده باشد که برطرف نمی‌گردد یا سوراخی به روی آن ایجاد شده باشد و یا تخته کائوچویی کفش شکسته باشد.

<http://vista.ir/?view=article&id=261737>

چگونه می‌توانم قد بلندی داشته باشم؟

به عقیده ی بیشتر افراد ، قد بلند مشخصه ی بسیار خوبی است و پسران



ما عموماً آرزو دارند بلندتر و درشت اندام تر باشند. اما بلند قد شدن به عوامل متعددی بستگی دارد. سایز بدن افراد نتیجه ای از تداخل عوامل داخلی و محیطی در طول دوران رشد است.

عوامل داخلی تعیین کننده قد ، فاکتورهای ژنتیکی است که فرد از والدینش دریافت می کند و قابل تغییر نیست

• عوامل محیطی تاثیر گذار نیز عبارتند از :

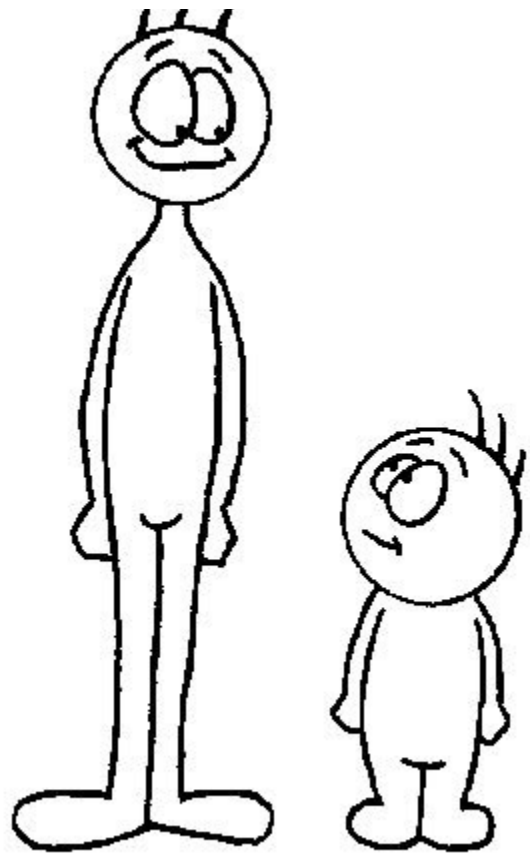
• تغذیه

• آب و هوا

• اقلیم و بیماریها و .... مثلاً شواهد موجود نشان می دهد نزدیکی یا دوری به خط استوا در اندازه بدن افراد موثر است .

اگر چه نمی توان عوامل محیطی و ژنتیکی را به راحتی جدا کرد ولی با بررسی ملل مختلف ، نژادها و سرزمینهای گوناگون این نتیجه به دست می آید که عوامل محیطی بسیار مهم اند . ضمناً افراد نیز می توانند رژیم غذایی مناسبی را انتخاب کنند تا رشدی آرام و طولانی تر داشته باشند.

طی تحقیقاتی مشخص شده که انسان کنونی از انسان اولیه بسیار بلند قامت تر است ؛ این نتیجه که با مقایسه ستون مهره ها در سنگواره های به دست آمده حاصل شده است . از لحاظ فیزیولوژیک ، یک مادر بلند قد ، نوزادی با وزن گیری بهتر خواهد داشت زیرا فضای لگن مادر بیشتر است و جنین رشد بهتری در رحم دارد .



بلند قد بودن مردان یکی از معیارهای خانم ها برای انتخاب همسر است ، مرد بلند قد ، قوی تر به نظر می رسد.

در میان مواد مغذی مورد نیاز برای رشد قدی ، مصرف به اندازه پروتئین ها و املاح از اهمیت ویژه ای برخوردار است .

بیشتر رشد قدی با افزایش طول استخوانهای دراز بدن صورت می گیرد بدین ترتیب که در سنین کودکی در انتهای استخوانهای دراز بدن مثل استخوان ران و ساق پا ، منطقه ای بنام اپی فیز موجود است که هنوز استخوانی نشده و از جنس غضروف است. این بخش مولد با تکثیر سلولی موجب افزایش قد استخوانها می شود و در انتهای سنین بلوغ ، این بخش استخوانی شده و در این مرحله رشد قدی فرد متوقف می شود ، لذا قد فرد بلندتر نخواهد شد.

در بدن ، هورمونی به نام هورمون رشد موجود است که در سنین کودکی و نوجوانی تکثیر سلولی ، در این مناطق غضروفی را تحریک و موجب افزایش استخوان سازی می شود. استخوان سازی تا پایان سنین بلوغ ، ادامه دارد یعنی تا اوایل ۲۰ سالگی هنوز امکان افزایش قد وجود دارد.

یکی از عوامل تاثیرگذار بر رشد قدی تغذیه است . ژاپنی ها توانسته اند با تغذیه سالم ، متوسط قد جوانانشان را افزایش دهند. در میان مواد مغذی مصرف به اندازه ی پروتئین ها و املاح بسیار اهمیت دارد. یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و به خصوص چند مرحله در طول روز دریافت کند. بهتر است پروتئین مصرفی از منابع پروتئین حیوانی باشد مثل گوشت گوسفند و گاو ، مرغ و ماهی ، تخم مرغ و شیر. در میان املاحی که برای رشد قدی لازم اند کلسیم ، فسفر ، منیزیم ، روی و فلوئور از اهمیت ویژه برخوردار هستند. منابع کلسیم: لبنیات مثل شیر ، ماست ، پنیر خامه و بستنی است . فسفر و منیزیم در گوشت و دیگر منابع پروتئین و حبوبات فراوان است. فلوئور نیز در آب موجود است و آب مصرفی بایستی محتوی ۱ ppm فلوئور باشد.

تحقیقات اخیر ، اذعان می دارد که مصرف " روی " به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد ، در خاورمیانه و خصوصاً ایران مصرف کم روی موجب کوتاه قدی و قدرت جنسی پایین مردان جوان می شود. به علاوه با کمبود روی سطح توانایی های مغزی و ایمنی بدن پائین آمده و

ابتلا به بیماریهای مسری زیاد تر رخ می دهد.

توصیه متخصصان تغذیه برای نوجوانان ، مصرف روزانه ۱۵۰ گرم گوشت ، نصف تا ۱ لیوان حبوبات پخته ، ۲ تا ۳ لیوان شیر و لبنیات دیگر به همراه سبزیجات فراوان است.

نوجوانانی که در سنین رشد هستند و افزایش قد خوبی ندارند می توانند با مصرف مکمل ویتامینها و املاح ، طبق دستور و مصرف هفتگی آهن ، رشد قدی شان را بهبود بخشند. پس توصیه می شد کسانی که می خواهند قد بلند تری داشته باشند هفته ای یکبار جگر و دو بار غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد ، بادام ، بادام زمینی و گردو بخورند .

غذاهای دریایی مثل ماهی ، میگو ، جگر و دانه های روغنی حاوی املاح زیادی هستند و فواید بسیاری برای نوجوانان دارند.

پس توصیه می شود کسانی که می خواهند قد بلندتری داشته باشند هفته ای ۱ مرتبه جگر و ۲ مرتبه غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام و بادام زمینی و گردو بخورند .

یک نکته بسیار مهم در افزایش قد ، انجام فعالیت های ورزشی است . هر چه تحرک ما بیشتر باشد گردش املاح استخوانی بیشتر خواهد بود و این مساله به رشد قدی کمک خواهد کرد. ورزشهایی مثل بسکتبال ، والیبال ، شنا ، بدمینتون و تنیس برای کمک به افزایش قد بسیار مفید اند.

در دهه ی اخیر با انجام عملی بر روی افراد کوتاه قد ، به طور مصنوعی طول استخوانهای درازشان را افزایش می دهند ، بدین ترتیب که استخوانهای پا را شکسته و محل شکستگی را به پوششی از جنس استیل متصل می کنند .

در نهایت بهتر است با تامین رژیم غذایی مناسب و با تشویق آنها به فعالیت بیشتر زمینه رشد قدی نوجوانان را فراهم سازیم.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305421>



### چگونه می توانیم فردی قد بلند باشیم

شاید شما هم با جملاتی مانند : قدتان را تضمینی افزایش میدهم و یا افزایش قد بدون جراحی و مشابه آن آشنا باشید ، مطالبی را که در ادامه میخوانید ، شما را بصورت کاملاً واقع بینانه از حقیقت رشد و بلندی قد آگاه می کند.

این مطالب شاید بازار بعضی از افراد سودجو را بهم بریزد .

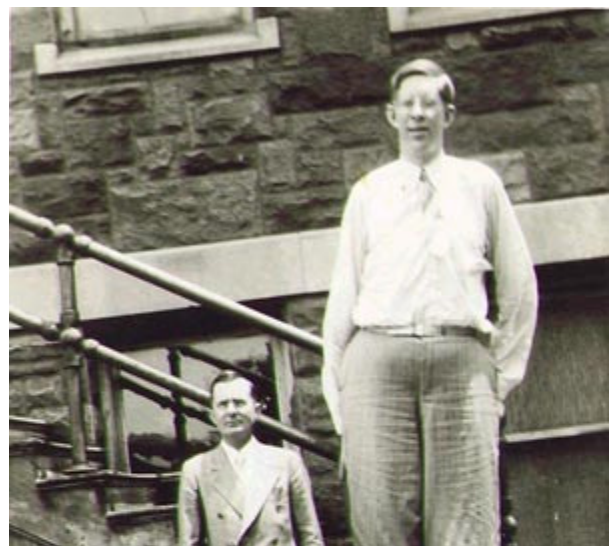
• عوامل اصلی رشد عبارتند از :

(۱) عوامل وراثتی ( ژنتیک )

(۲) تغذیه مناسب ( در دوران کودکی و پس از آن

(۳) فعالیت و ورزش کافی

(۴) خواب مناسب



عوامل وراثتی شامل ژنهای است که شما از پدر و مادر به ارث برده و آنها از خانواده های قبلی یعنی نیاکان شما به ارث برده اند.

هیچگونه مدرک علمی دال بر اینکه اگر پدر و مادر شما کوتاه قد هستند آنگاه یقیناً شما نیز کوتاه قد خواهید شد ، وجود ندارد اما عموماً این مطلب صادق است که میانگین قد افراد خانواده شما حدود رشد طولی را تعیین میکند.

باید بدانیم که عوامل وراثتی از آن دسته عواملی هستند که ما کنترل خاصی روی آنها نداریم ، پس ذهنمان را به خاطر آن مشغول نمیکیم.

اما سایر عوامل ارتباط مستقیم با عادات و رفتار ما دارند ، تغذیه مطلوب ،



ورزش کافی و خواب مناسب می توانند با اراده ما تغییر نمایند و در حد مطلوب قرار گیرند.

• تغذیه مناسب :

الف) دوران کودکی ، با دقت به این نکته که اصلی ترین عامل رشد کودک یعنی IGF<sub>1</sub> در شیر مادر به اندازه کافی یافت میگردد لذا استفاده از شیر مادر در دوران شیرخوارگی باعث رشد بهتر کودکان میشود.

با دانستن اینکه شیر مادران حاوی قند و مواد غذایی کافی برای کودک است ( به شرط آنکه خود مادر از تغذیه مناسب و رژیم غذایی مطلوب پیروی نماید ) استفاده از مواد جانبی مانند آب قند و سایر مواد اضافی که ترشح هورمون رشد را مهار میکنند عمل درستی نیست ، لذا مادامیکه مادر از شیر کافی برای تغذیه کودک برخوردار است بهتر است از مواد اضافی استفاده نشود.

▪ تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی: در ابتدا باید بدانید که با توجه به فعال بودن کودکان و رشد سریع مغزی و اسکلتی آنان ، هیچگونه رژیم غذایی کم کالری یا لاغری برای آنها توصیه نمی شود ، به همین دلیل میباید کودکان را عادت داد تا از رژیم غذایی با کالری مناسب و پنج وعده در روز استفاده نمایند و از خوردن بیش از حد مواد شیرین یا تنقلات و مواد زائد خودداری نمایند.

▪ تغذیه در دوران بلوغ: دوران بلوغ دوران تحول نوجوانان است ، در این دوران افراد با سرعت بسیار زیادی تغییر می کنند. نقش تغذیه قبل از این دوران و ضمن آن بسیار حساس و تعیین کننده است لذا توصیه می شود تا برنامه غذایی این سنین را با کمک یک متخصص تغذیه تنظیم نموده و در صورت صلاحدید پزشک از مواد کمکی جهت تکمیل برنامه غذایی یاری جست.

• نکات مهم در تغذیه:

۱) برنامه اصلی تغذیه ( شامل پنج وعده غذایی ) با فاصله هر ۵/۲ الی ۳ ساعت باید تنظیم گردد ، چرا که بدن در هر ۳ ساعت نیاز به پروتئین و اسیدهای آمینه ضروری و کربوهیدرات مناسب برای حفظ متابولیسم دارد.

۲) عموماً در طی یک روز فعالیت افراد بصورت زیر تقسیم میگردد.

• ۷ صبح شروع فعالیت

▪ افزایش فعالیت تا ساعت ۱ ظهر

▪ تثبیت فعالیت تا ساعت ۶ عصر

▪ کاهش تدریجی فعالیت تا ساعت ۱۱ شب

۳) در رژیم غذایی خود از فیبرهای کربوهیدرات شامل : سبزیجات و مواد مشابه به اندازه کافی استفاده نمایید.

۴) استفاده بیش از اندازه از مواد قندی ، ترشح هورمون رشد را مهار کرده و احتمال ابتلا به دیابت را افزایش می دهد.

۵) از تجمع چربی اضافی با کنترل نمودن چربی مصرفی روزانه جلوگیری نمایید.

۶) استفاده از ویتامین ها تحت نظارت متخصص تغذیه برای بدن ضروری است.

• ورزش و فعالیت مناسب

کم تحرکی و یا عدم تحرک کافی باعث تغییر متابولیسم بدن می گردد ، همچنین تحریکات ترشح هورمونهای مطلوب را نیز با نقص مواجه کرده و مانع از حداکثر رشد میشود.

با توجه به نکته فوق ، تنظیم یک برنامه فعالیتی مناسب در طی روز علاوه بر فواید بشمار آن باعث تنظیم و تسهیل ترشح هورمونهای مورد نیاز بدن میگردد و در رشد نیز بسیار موثر است ، ورزش نیز مانند سایر عوامل رشد اگر از حد مطلوب کمتر یا بیشتر باشد تاثیر مناسب را نخواهد داشت . در نشریه علمی ( ۱۰۹-۱۰۶ ، ۲ ، ۲۰۰۳ ) (Sports Science and Medicine) به نقل از آقای ناصر احمدی ( پژوهشگر و محقق ) و گروه تحقیقاتی وی در خصوص تاثیر ورزش بر افزایش یادگیری مقاله مهمی به چاپ رسیده است .

• خواب مناسب

خواب کافی باعث ترشح هورمون رشد میگردد ، پس سعی نمائید در طی شبانه روز از خواب کافی بهره ببرید ف در خواب متابولیسم شما هم از ریتم مناسب برخوردار می گردد و عضلات سریعتر خود را بازسازی ( ریکاوری ) نموده ، خستگی حاصل از فعالیت روزانه رفع میشود. همانطور که خواب کافی فواید بسیاری دارد ، بی خوابی نیز متابولیسم بدن را مختل نموده و مانع از رشد کافی میگردد.

• نتیجه گیری :

با توجه به مطالب فوق اکنون شما میدانید که به استثنای موارد ذکر شده ، هیچ ماده معجزه آسایی برای رشد وجود ندارد . تنها عامل رشد سوماتوتروپین و فاکتور رشد شبه انسولین است که آنهم در دوران قبل از بلوغ کامل و تحت نظارت پزشک متخصص شاید جوابگو باشد . فراموش نکنید هنگامیکه لایه های رشد استخوانی ( اپی فیز ) بسته شود دیگر رشد طولی رخ نخواهد داد.

طی چند سالهای اخیر روشهای جراحی نیز برای افزایش قد استفاده می گردید که در آن با برش خاصی بر استخوانهای ساق پا ( تیبیا و فیبولا ) و نصب دستگاه مخصوصی روی پا و تنظیم تدریجی آن باعث بلندی قد می گردند . البته این عمل در همه موارد موفق نبوده و علاوه بر آن پای ترمیم شده هیچگاه مانند پای سالم و طبیعی قبل از عمل استحکام نخواهد داشت .

منبع : پایگاه علمی بدنسازی و پرورش اندام ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=295761>



### چگونه می توانیم بدنی سالم داشته باشیم؟

چگونه می توانیم بدنی سالم و اندامی متناسب داشته باشیم؟

می دانید که ۶۰۰ عضله در بدن انسان وجود دارد که این دستگاه می تواند ۱۲ عضله در صورت و ۲۶ عضله مهم و حیاتی در بدن را با برنامه هائی که ارائه شده از آتروفی شدن جلوگیری کرده و یا در صورت آتروفی شدن عضله، آن را به حالت عادی برگرداند. این دستگاه قابلیت تقویت سیستم عصبی را نیز دارا می باشد این دستگاه دارای ۸ خروجی بوده که این خروجی ها با اتصال به الکترودهای دستگاه می توانند نیروئی معادل ۰ تا ۳۰ کیلوگرم را بر هر عضله وارد کنند. همچنین الکترودها به ۲ دسته تقسیم می شوند:

- الکترودهای صورت و الکترودهای بدن

- عملکرد الکترودهای صورت به شرح زیر می باشد:

۱. هشتی کردن ابروها
  ۲. از بین بردن خط اخم
  ۳. گونه‌گذاری
  ۴. از بین بردن خط لبخند
  ۵. کار بر روی عضله فک بالائی و فک پائینی
  ۶. فلوهای کردن لب بالائی و پائینی
  ۷. از بین بردن چین و چروک صورت
  ۸. از بین بردن گودی و سیاهی دور چشم
  ۹. کوچک کردن عضله گلو (غبغب)
- عملکرد الکترودهای بدن به شرح زیر می‌باشد:

۱. افزایش حجم

۲. لاغری

۳. درمان

۴. ماساژ بر روی عضلات

- مزیت خرید با سیستم NET WORKING پورتن (خرید رایگان)

در این نوع خرید شما می‌توانید با نتیجه‌گیری از عملکرد هر یک از دستگاه‌های پورتن آن را به دیگران معرفی کرده و کارت تخفیف دریافت نمایید تا هزینه سیستم خریداری شده توسط شما رایگان گردد.

- قابلیت تست:

شما می‌توانید با تست رایگان این دستگاه در منزل و محل کار خود و یا در محل فروش، در مدت ۱۰ دقیقه تغییر را در صورت خود مشاهده کنید و یا با ۲۰ الی ۳۰ دقیقه استفاده بر روی عضلات بدن، تعریق و شادابی بعد از ورزش را احساس نمایید.

- استفاده آسان:

ما با آموزش شما در مورد:

۱. آناتومی بدن

۲. آسیب‌شناسی

۳. شناخت عضلات حیاتی و مهم بدن راه را برای استفاده از دستگاه آسان و راحت نموده‌ایم که علاوه بر آن کارشناسان خانم و آقای ما که دارای آشنائی کامل به آناتومی بدن می‌باشند می‌توانند به صورت رایگان در محل حاضر شده و آموزش‌های لازم را به شما مشتری محترم ارائه دهند. همچنین هر دستگاه دارای یک حلقه CD آموزشی و بروشور ترجمه شده به فارسی می‌باشد که توضیحات کامل راجع به دستگاه و نحوه استفاده از آن را به شما آموزش می‌دهد.

منبع : هفته نامه هزاره سوم

<http://vista.ir/?view=article&id=8928>





## چگونه ورزش کنیم تا لاغر شویم؟

در میان هر سه نفری که بعد از ظهرها برای ورزش به پارک می روند، یک نفر از آنها تلاش می کند تا با انجام ورزش های سخت خود را به وزن ایده آل برساند. ولی آیا واقعاً چنین ورزش هایی می تواند فرد را در دستیابی به تناسب اندام کمک کند؟ اگر ورزش های سخت می تواند فرد را به وضعیت مطلوب بدنی برساند، پس چرا بسیاری از افراد از این شکایت دارند که پس از دویدن طولانی و عرق کردن حسابی دوباره فردا صبح سر وزن اولیه مان هستیم و انگار نه انگار که روز قبل دو کیلومتر دویدیم. در انجام فعالیت های ورزشی توجه به میزان ساعت و شدت ورزش از



اهمیت ویژه ای برخوردار است. این طرز تفکر که برای لاغر شدن باید چنان ورزش کرد که عرق از تمام نقاط بدنمان سرازیر شود یک باور قدیمی و غلط است که در بسیاری از موارد دیده شده نه تنها فرد را به وزن دلخواه نمی رساند که گاه منجر به افزایش دو برابر وزن می شود! گرچه افزایش فعالیت بدنی سبب افزایش دفع انرژی شده و با ایجاد تغییر منفی در تعادل انرژی نقش بسزایی در رسیدن به وزن ایده آل دارد ولی انجام فعالیت هایی که بسیار هلاکت بار هستند بسیار دیده شده که نتیجه معکوس خواهد داشت.

میزان کالری که در یک مایل پیاده روی (هر مایل معادل ۱۶۰۹ متر است) سوزانده می شود درست برابر همان قدر کالری است که در هنگام دویدن می سوزد. با این تفاوت که پس از دویدن بدن انرژی مفید خود را از دست می دهد ضمن اینکه کربوهیدرات سوخته می شود نه چربی. در انجام ورزشی هایی که از شدت بالا برخوردارند نظیر دویدن و پیاده روی تند ذخایر چربی از بین نمی رود، بلکه کربوهیدرات ها که به صورت گلوکز در بافت ها و گلیکوژن در کبد یافت می شود در همان فاز سریع فعالیت فیزیکی سوخته می شود. در انجام ورزش های سنگین با شدت بسیار متابولیسم هوازی سلول ها به دلیل کمبود خون رسانی و یا اکسیژن رسانی ریوی و خونی به بی هوازی تبدیل شده و همراه با تولید لاکتات در بدن منجر به خستگی و گرفتگی (کرامپ) عضلانی می شود. در این حالت شخص بسیار بی حال و گرسنه شده و تمایل بیشتری به خوردن غذا از خود نشان می دهد.

اگر هم چنین نکند با خوردن وعده های معمولی غذایی خواهد توانست همان مقدار قند از دست رفته را به بدن برگرداند. چه بسا که این مقدار پس از برگشت از پیاده روی تند دو برابر بیشتر از گذشته باشد.

بر طبق توصیه کالج آمریکا ورزشی مناسب است که شدت آن بر حسب ضربان قلب ماکزیمم باشد. (به عبارت دیگر آرام و پیوسته صورت گیرد) شدت ورزش از کم کردن سن فرد از عدد ۲۲۰ به دست می آید. اگر شما ۴۰ ساله هستید، ماکزیمم ضربان قلب تان ۱۸۰ است. بدیهی است که با انجام ورزش در چنین حد ماکزیممی سریعاً خسته می شوید. کالج فوق توصیه می کند ورزش باید بین ۶۰ تا ۹۰ درصد ماکزیمم ضربان قلب انجام شود. بنابراین این فرد ۴۰ ساله باید ورزش را با شدتی بین ۱۰۸ (۶۰٪ ضربدر ۱۸۰) و ۱۶۲ (۹۰٪ ضربدر ۱۸۰) در دقیقه انجام دهد. این درصد برای افراد غیرورزشکار بین ۶۰ تا ۷۵ درصد است. البته فراموش نکنید که این مطلب تنها در افراد سالم صدق می کند. در صورت ابتلا به هرگونه بیماری عروق کرر ابتدا با پزشک تان مشورت کنید.

این نکته را هم از یاد نبرید که فعالیت بدنی به عنوان تنها ابزار کاهش وزن تنها دو تا سه درصد موجب کاهش وزن می شود. توصیه می شود برای رسیدن به وزن ایده آل از ترکیب رژیم غذایی و ورزش بهره بگیرید. تحقیقات جدید نشان می دهد افزایش دفع انرژی از طریق فعالیت بدنی در بهبود

توزیع چربی در بدن و کاهش نسبت دور کمر به دور لگن نقش سودمندی دارد.

ابتدا از ورزش های سبک مثل پیاده روی با سرعت کم یا شنای آرام شروع کنید و به تدریج بر شدت فعالیت انتخابی تان بیفزایید.

تنها به پیاده روی و دویدن اکتفا نکنید ورزش های زیادی وجود دارد که با انجام آنها می توانید از شر کالری های اضافی خلاص شوید. جدول زیر مقدار کالری را که در حین انجام فعالیت های جسمانی مختلف سوخته می شود نشان می دهد.

بهاره مهرنژاد

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=12214>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## چگونه وزن خود را افزایش دهیم؟

با وجود آنکه بسیاری از مردم به دنبال رژیم های لاغری هستند، اما در مقابل بسیاری نیز به دنبال رژیم هایی برای اضافه وزن هستند. در این مطلب به بررسی یک روش برای افزایش وزن می پردازیم.

قبل از مطالعه توصیه های موجود در این مطلب، توجه کنید که اگر به کمبود وزن جدی دچار هستید یا به دنبال یک برنامه غذایی صحیح هستید، باید به پزشک متخصص تغذیه مراجعه کنید. آنچه در اینجا خواهید خواند، تنها توصیه هایی مفید و بی ضرر برای تغییر برنامه تغذیه و فعالیت شما است نه یک دستور غذا یا رژیم. عمل کردن به نکات زیر موجب میشود به تدریج وزنتان اضافه



شود، اما فراموش نکنید که اضافه شدن وزن با چاقی (انباشته شدن چربی) متفاوت است، پس داشتن یک برنامه ورزشی مناسب، به قوی شدن و شکل گیری ماهیچه ها کمک میکند و برای شما اندامی متناسب به ارمغان می آورد.

فراموش نکنید که در بعضی مناطق بدن مانند شکم، خواه ناخواه چربی اندکی جمع خواهد شد که به تدریج با ورزش و تغذیه صحیح از بین خواهد رفت.

همانطور که میدانید، اضافه کردن وزن کار آسانی نیست، به خصوص اگر شما صاحب بدنی باشید که به طور ژنتیک لاغر است. در چنین افرادی، هضم سریع غذا موجب میشود که افزایش وزن به کندی صورت بگیرد. کلید حل مشکل، در تغییر برنامه غذایی و فعالیت بدنی است. در اینجا به ۵ نکته مهم اشاره میکنیم:

(۱) مقدار کالری مصرفی خود را در یک روز عادی اندازه بگیرید. هیچ یک از برنامه های غذایی خود را تغییر ندهید و مانند هر روز غذا میل کنید و

کالری آن را محاسبه کنید. این کار، مهمترین قدم در افزایش وزن است.

در ساعت مشخصی از روز (صبح یا شب) خود را وزن کنید.

(۲) در روز بعد از اندازه گیری، ۵۰۰ کالری به مقدار کالری مصرفی خود اضافه کنید. برای مثال اگر شما در روز ۲۰۰۰ کالری مصرف میکردید، از این روز تا آخر هفته، روزی ۲۵۰۰ کالری مصرف کنید. به جای خوردن سه وعده غذای مفصل یا خرده خوری در طی روز، این میزان کالری را بین ۵ تا ۶ وعده غذا تقسیم کنید و هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار غذا میل کنید.

(۳) ورزشهای وزنه برداری (از دمبلهای کوچک گرفته تا کار با دستگاههای وزنه برداری) انجام دهید. این هم یکی از مهمترین مراحل افزودن صحیح وزن است و باید به طور صحیح انجام شود.

اگر فرصت ندارید که هر روز به باشگاه بروید، چند جلسه حرکات ساده و قابل انجام دادن در خانه را با مربی تمرین کنید و سپس در خانه به ورزش ادامه دهید.

(۴) در پایان هفته، خود را وزن کنید. خواهید دید که در طی یک هفته در حدود یک تا یک و نیم کیلوگرم به وزن شما اضافه شده است. به این ترتیب شما در طول یک ماه بین ۴ تا ۶ کیلو سنگین تر خواهید شد.

(۵) نکته مهمی که باید به آن توجه کنید این است که در بعضی مواقع، وزنه شما افزایش وزنی را نشان نخواهد داد، در چنین مواقعی باید به مقدار غذای خود بیافزایید، در نتیجه، اگر پس از دو هفته، افزایش وزن شما متوقف شد، ۲۵۰ کالری دیگر به میزان غذای روزانه خود بیافزایید. این کار را هر بار که دچار وقفه دو هفته ای شدید انجام دهید.

• و چند توصیه دیگر

(۱) از چربی ها دوری کنید! هرچند که هدفتان اضافه کردن وزن است، اما قرار نیست چاق و نا متناسب شوید. پس از چپس و شیرینی، غذاهای آماده و سرخ کردنی ها دوری کنید. در عوض عادت کنید که از پروتئینهای کم چربی، سبزیجات و میوه استفاده کنید. اگر مشکل قند ندارید، مصرف کمپوتهای خانگی (بدون مواد نگهدارنده)، شربت و آب میوه شیرین، خامه و بستنی برای افزایش میزان کالری روزانه بلا مانع است.

(۲) آب بنوشید! شما باید حداقل روزی ۱,۵ لیتر آب بنوشید، این مقدار آب زیادی است و برای تنظیم سوخت و ساز بدنتان و اضافه شدن وزن شما لازم است.

(۳) خواب را فراموش نکنید. این ساده ترین مرحله است که غالبا به آن کم توجهی میشود. حداقل خواب شب شما باید ۸ ساعت باشد.

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=278260>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟

• چند راهکار وجود دارد که برای کاهش وزن بسیار مناسب است.

(۱) لیوان نوشیدنی خود را در دست راست نگه دارید و با دست چپ غذا بخورید. این باعث می شود تا غذا خوردن برای شما کمی مشکل شود و



سعی کنید تا در مورد قاشق خود فکر کنید که این حالت باعث خستگی شما می شود.

۲) موقع غذا پختن در آشپزخانه آدامس بجوید. این کار باعث می شود تا نتوانید دائماً از غذا بچشید، زیرا ناخنک زدن به غذا باعث چاقی اضافه وزن می شود.

۳) بعد از خوردن شام، در آشپزخانه را قفل کنید و کلیدش را جایی بگذارید که به راحتی نتوانید به آشپزخانه بروید و دیگر بعد از خوردن شام چیز دیگری نخورید.

تحقیقات نشان داده است، اگر مواد غذایی مصرف شده خود را یادداشت کنید، در دفعات بعد سعی می کنید تا غذای کمتری بخورید، از میزان کالری غذاها نیز مطلع باشید.

تقلاتی را که در بین غذا و محل کار خود به عنوان رفع خستگی و ... مصرف می کنید، یادداشت کنید. اگر یک هفته این کار را انجام دهید، یواش یواش خودتان میزان کالری مصرفی خود را کاهش خواهید داد. لازم به ذکر است که تمام مواد غذایی که بدون چربی نام دارند یا کم چربی و کالری روی بسته بندی آنها نوشته شده است، نیز دارای کالری هستند اما کالری آنها کمتر از ۷ است. باید بدانید که ۵۰۰۰ کالری در روز ۶۰۰ گرم به وزن شما اضافه می کند که اگر بتوانید میزان غذایی خود را طوری تنظیم کنید که تنها ۴۵۳ گرم به وزن شما اضافه شود، زیاد مشکلی به وجود نخواهد آورد و تا این مرز مناسب است.

هیچ چیز مثل بستنی باعث اضافه وزن نمی شود، مواد درون یخچال خود را تعویض کنید و ماست کم چربی، پنیر کم چربی و مواد کم کالری را جلوی

دست خود قرار دهید. سعی کنید تا آنجا که ممکن است تقلات در منزل نگهداری نکنید و چنانچه فرزندان کوچک دارید، خودتان برای آنها شیرینی و کیک درست کنید و اگر خودتان نیز هوس کردید بخورید. شیرینی اش را کم کنید.

سعی کنید در بشقاب کوچک یا پیش دستی غذای خود را بخورید. از سبزیجات تازه زیاد استفاده کنید و در طول روز آب زیاد بنوشید، چنانچه به آب خوردن عادت ندارید از نوشابه های کم کالری مثل سوداهای رژیمی استفاده کنید.

• افرادی که می خواهند شروع به رژیم گرفتن بکنند باید از ۴ قانون پیروی کنند:

۱) صبحانه بخورید.

۲) از میزان کالری غذاها مطلع باشید و غذاهای کم کالری مصرف کنید.

۳) روزانه حتماً ورزش کنید یا حداقل سعی کنید ۱ ساعت پیاده روی تند داشته باشید.

۴) هر روز وزن خود، میزان غذا و کالری مصرفی خود را یادداشت کنید.

اگر از این ۴ قوانین پیروی کنید به شما قول می دهیم که به طور ناگهانی مشاهده می کنید که کاهش وزن پیدا کرده اید.

هر شخصی کلیدها و رمزهای مختلفی برای کاهش وزن خود دارد، بعضی از افراد خودشان قادرند این کلیدها را پیدا کنند به طور مثال «استیون والچ» یکی از مراجع کنندگان من می گوید من با ورزش توانستم ۴۰ کیلو از وزن خود را کم کنم.

چاقی می تواند باعث بروز امراض مختلفی از جمله: دیابت، بیماریهای قلبی، فشارخون و بعضی از انواع سرطاناتها شود.



تاکنون حدود ۲۰۰ نوع دارو و قرص لاغری ساخته شده است، اما شما باید بدانید، گرسنگی روند وپروسه پیچیده ای است و در بدنهای مختلف، سیستم های مختلف وجود دارد، سیگنالهای مغز و هورمونهای کنترل کننده اشتها در افراد مختلف متفاوت است. این داروها روی بعضی از سیستم های بدنی اثرگذار است و می تواند جلوی اشتها را بگیرد، اما فقط برای مدت کوتاهی و باید بدانیم که تمامی این داروها در مدت زمان و آینده اثرات و عوارض بدی به دنبال دارند و گاهی باعث بروز بیماریهای خطرناک قلبی می شوند.

منبع : کافی شاپ

<http://vista.ir/?view=article&id=97687>



### چند توصیه معرکه برای آب کردن چربیها

#### • ۱۰ صبح نیم چاشت عالی

سعی کنید هر دو ساعت یکبار یک غذای سالم کم حجم میل کنید. این کار باعث می شود بدن همچنان به سوخت و ساز ادامه دهد و در ضمن هنگام وعده های غذایی اصلی پرخوری نکنید. بعضی از مواد غذایی که می توان به عنوان نیم چاشت مصرف کرد عبارتند از: ماست کم چرب، یک مشت مغز بادام، ساقه کرفس به همراه یک قاشق چایخوری کره بادامزمینی، یک تکه پنیر.



• سعی کنید هم حرکات قدرتی و هم بدنسازی با دستگاه را انجام دهید تحقیقات نشان داده است. ترکیب حرکات قدرتی و بدنسازی با دستگاه

باعث سوخت بیشترین چربی در بدن می شود و چربی های دور شکم، باسن، رانها و ناحیه کمر را سریع آب می کند. اگر ضربان قلبتان را بالا نگه دارید می توانید در ۴۰ دقیقه ۵۰۰ کالری بسوزانید. مثلاً راه رفتن روی تردمیل، بالا و پائین رفتن از پله یا طناب زدن بسیار مؤثر هستند.

• کمتر بنشینید

سعی کنید بیشتر به دنبال فرصتی برای تحرک بگردید یا حداقل پس از مدتی نشستن، بلند شوید و بایستید. به طور مثال: وقتی با تلفن حرف می زنید به جای نشستن روی صندلی، راه بروید. این کار ۲۰ درصد مصرف انرژی تان را در آن مدت افزایش می دهد.

• ۱۲ ظهر شنا بروید

اگر حتی فقط سه دقیقه وقت دارید باز هم این حرکت را انجام دهید. لازم نیست پاها کاملاً صاف باشند. چار دست و پا روی زمین قرار بگیرید، پاها را از زانو به پائین در هم قفل کنید و هر بار دستها را تا آرنج خم کنید و دوباره صاف کنید. می توانید این حرکت را در ست های ۲۱ تایی انجام دهید.

• به دستور اولیه مغزتان توجه نکنید

به محض اینکه از رختخواب بیرون آمدید، ۵ تا ۱۰ دقیقه دراز نشست بروید. این کار نه تنها سوخت و ساز بدن را بالا می برد، بلکه طی چند هفته اثر خودش را نمایان می کند.

دستور اولیه از شما می‌خواهد که همین‌طور بنشینید و چیزی نخورید. سپس از قدرت برتر ذهنتان استفاده کنید و مرتب به خودتان تلقین کنید که باید تمرین‌ها را انجام دهید. به‌نظر سخت می‌رسد؟ به تمام چیزهایی فکر کنید که در روز نیاز به چانه زدن ندارد - مسواک زدن، رفتن به سر کار، مراقبت از بچه‌ها - سعی کنید ورزش کردن را به این فهرست اضافه کنید.

• از گروه‌های غذایی مختلف تغذیه کنید

بهتر است در هر وعده غذایی انواع گروه‌ها را با هم ترکیب کنید.

مثلاً سبزیجات یا میوه را به‌خاطر فیبر و آجیل را به‌خاطر پروتئین بخورید یا کمی کره بادام زمینی روی سیب بمالید و میل کنید. یا این کار نه تنها غذاها خوشمزه‌تر می‌شوند، بلکه ترکیبی از پروتئین، قند، چربی و فیبر بالا، قند خون و میزان انرژی بدنتان را متعادل می‌کند.

• بعد از ظهر و چند حرکت ورزشی

با انجام این حرکت که ضربان قلب را هم افزایش می‌دهد، سوخت و ساز بدنتان را بالا ببرید:

پاهایتان را بیشتر از عرض شانه باز کنید و زانوهایتان را خم کنید. مثل اینکه از پشت روی صندلی فرضی نشسته‌اید. انگشتان پا باید رو به سمت بیرون باشند. آرنج را خم کنید و دست‌تان را مشت کرده روی پهلوهایتان بگذارید.

سپس دستانتان را به سمت سقف و زمین بالا و پائین ببرید و انگشتان را باز و بسته کنید در همین حال نفس‌های عمیق و دم و بازدم را از بینی به‌طور کامل انجام دهید. همین حرکت درست را به سمت جلو نیز با فشار انجام دهید و نفس‌تان را با هر بار حرکت دست، کاملاً بیرون دهید این تمرین، ماهیچه‌های بازو، پاها، باسن و شکم را به حرکت وا می‌دارد. بهتر است در قسمت‌های ۲۰ تایی انجام دهید.

• یک حرکت عالی یوگا

به پشت روی زمین دراز بکشید. سپس پای راست‌تان را بالا بیاورید طوری که کف پا رو به سقف باشد. با دو دست، پا را بگیرید و آن را تا جایی که می‌توانید به طرف سرتان بکشید. پای چپ را کمی از سطح زمین بالا بیاورید، سپس دو پای راست را به طرف سر حرکت دهید و سپس این کار را با پای چپ تکرار کنید. کمترین کمکی که حرکت یوگا به بدن می‌کند افزایش اکسیژن در یافتی بدن است. بنابراین در حالی که همه ماهیچه‌های بدن را به حرکت وا می‌دارد، سوخت و ساز بدن را نیز افزایش می‌دهد.

• ۸ بعداظهر بدن راکش و قوس بدهید

درست است که بعد از ظهر زمان مناسبی برای انجام حرکات ورزشی فشرده و سنگین نیست و ممکن است خواب شب را دچار اختلال کند اما به این معنی هم نیست که یک جا بنشینید و هیچ حرکتی نکنید. سراغ نرمش‌های سبک مثل حرکات شکم یا کش و قوس کم و دست‌ها بروید. این حرکات بسیار بیشتر از نشستن ساده کالری می‌سوزانند. یکی از حرکات کششی بسیار خوب این است که به پشت بخوابید و دست‌ها را کنار گوش به سمت بالا ببرید. سپس خیلی آرام انگشتان دست را به انگشتان پابرسانید و زانوهایتان را بغل کنید.

• یک غذای با کیفیت و پر پروتئین مصرف کنید

اگر قبلاً رژیم پروتئین گرفته‌اید و وزن کم کرده‌اید، یک هفته همراه این تمرینات همان رژیم سابق‌تان را ادامه دهید، تا پیروزی نسبی کسب کنید. بعد از یک هفته مجدداً رژیم معمولی بگیرید و انواع غذاها را در حد تناسب میل کنید تا بدنتان به تعادل برسد. برخی تحقیقات نشان داده است که رژیم پروتئین کمک می‌کند در کوتاه مدت وزن زیادی کم شود اما همه ما می‌دانیم که پایبند بودن به چنین رژیمی کار بسیار دشواری است. اگر می‌خواهید در دراز مدت نتیجه مطلوب بگیرید باید میزان چربی و قند دریافتی را کم کنید و خوردن میوه و سبزیجات را افزایش دهید.

• فشرده ورزش کنید

وقتی سریع ورزش می‌کنید میزان چربی بیشتری نسبت به دوره طولانی و آرام‌تر می‌سوزانید. پس اگر پیاده روی می‌کنید، هر ۵ دقیقه، ۳۰ ثانیه سریع بدوید و اگر روی دستگاه هستتید، ۳۰ ثانیه سرعتش را زیاد کنید.

کمی انرژی می‌تواند چربی زیادی بسوزاند و لازم نیست مدت زمان طولانی ورزش کنید. کافی است کوتاه اما سریع تمرین کنید.

• فیبر بدن را بالا ببرید

بهتر است به‌جای حساب کردن میزان کالری، میزان فیبر دریافتی‌تان را حساب کنید. شما در روز، حداقل به ۲۸ گرم فیبر نیاز دارید، اما بهتر است به



۳۰ تا ۳۵ گرم فکر کنید تا حداقل ۲۸ گرم دریافت کنید. بهتر است ۱۰ گرم برای صبح، ۱۰ گرم ظهر و ۱۰ گرم عصر برنامه‌ریزی کنید. مواد غذایی که فیبر بالایی دارند در عین حال کم چربی و کم کالری هم هستند. میوه، سبزی و غلات در زمره این مواد غذایی هستند.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=288942>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### چه کار کنم تا قدم بلندتر شود

غده هیپوفیز قدامی که در مغز قرار دارد، علیرغم اندازه کوچکش محل ترشح هورمونی به نامهورمون رشد است. این هورمون باعث می شود که چربی اضافی و زائد بدن سریع تر به انرژی تبدیل شود، در نتیجه موجب رشد بیشتر و قوی تر استخوان های بدن خواهد شد. هورمون رشد مهم ترین عامل برای افزایش قد در دوران رشد می باشد. اگر چه میزان تولید هورمون رشد در بدن کاملاً به مغز وابسته است، ولی می توان با استفاده از روش هایی میزان تولید آن را در بدن افزایش داد. البته باید بگویم افزایش قد در دوران رشد امکان پذیر خواهد بود و بعد از سخت شدن قسمت نرم و غضروفی استخوان ها و توقف رشد طولی آنها، قد فرد افزایش نخواهد یافت



شش راه وجود دارد که شما می توانید با انجام آنها تا حدی باعث افزایش ترشح هورمون رشد شوید :

(۱) خواب کافی و منظم باعث افزایش مقدار هورمون رشد در طول روز می

شود.

(۲) به جای اینکه سه وعده غذایی و در هر وعده مقدار زیادی غذا مصرف کنید ، سعی نمایید وعده هایی غذایی خود را به شش وعده غذایی برسانید تا در هر وعده مقدار کمتری غذا مصرف کنید، زیرا مصرف زیاد مواد غذایی که دارای اندیس گلیسمی بالا ( قند بالا ) هستند، بدن را وادار می کند که مقدار انسولین بیشتری ترشح نماید. این مسئله نه تنها منجر به ذخیره چربی اضافی در بدن می شود، بلکه ممکن است جریان هورمون رشد را در بدن متوقف کند.

به این نکته مهم اشاره می کنیم که مصرف غذاهای حاوی قند کمتر، از آزاد شدن انسولین جلوگیری خواهد کرد. ورزش کردن ، خواب کافی، تغذیه صحیح و کاهش استرس ، نه تنها شما را سالم تر نگه می دارد، بلکه غده هیپوفیز قدامی را برای انجام وظایف خویش که یکی از آنها ترشح هورمون رشد است، تشویق می کند.

(۳) کارشناسان تغذیه بیان می کنند، مصرف غذاهای حاوی پروتئین و کربوهیدرات، دو ساعت قبل از فعالیت ورزشی و بلافاصله بعد از آن، باعث



افزایش قابل توجه هورمون رشد و تستوسترون در خون می شود. بنابراین دو ساعت قبل از انجام فعالیت های ورزشی، یک ساندویچ کوچک سالاد و جوجه مصرف کنید.

۴) انجام ورزش های کششی روزمره مثل نرمش های بدنسازی روزانه، تاثیر مستقیمی بر روی ترشح هورمون رشد دارند. مطالعات جدید نشان می دهند که مقدار و دفعات ترشح هورمون رشد با فعالیت ورزشی شدید مرتبط می باشد. بعد از فعالیت ورزشی شدید هورمون رشد بیشتری در بدن آزاد می شود. برای اینکه شما بیشترین بهره را از فعالیت ورزشی بدست آورید، باید مطمئن باشید که مدت و شدت فعالیت ورزشی شما برای ایجاد پاسخ مناسب ( تحریک هیپوفیز قدامی برای ترشح هورمون رشد ) کافی است.

ورزش های بی هوازی شدید و پیاده روی به مدت حداقل ۳۰-۲۰ دقیقه باید انجام شود. ورزش های کششی خاصی وجود دارد که ممکن است تا حدی باعث آزاد شدن هورمون رشد شوند.

با انجام حرکات کششی که مستلزم کار گروهی ماهیچه ها می باشد، شدت فعالیت ورزشی بالا می رود و به دنبال آن غده هیپوفیز قدامی مجبور می شود که هورمون رشد بیشتری آزاد نماید. شرکت در فعالیت های ورزشی هوازی شدید نیز می تواند باعث افزایش ترشح هورمون رشد شود.

۵) دریافت اسید آمینه گلیسین قبل از فعالیت ورزشی می تواند تا حدی باعث تحریک ترشح هورمون رشد شود. ولی این اسید آمینه زمانی موثر است که به صورت مکمل دریافت شود. با مصرف غذاهای غنی از اسید آمینه گلیسین ( مانند گوشت ، ماهی ، مرغ و شیر ) قبل از فعالیت ورزشی، نمی توان ترشح هورمون رشد را افزایش داد، زیرا با مصرف این نوع غذاها قبل از فعالیت ورزشی، معده شما پر خواهد شد و گلیسین اضافی جذب بدن نخواهد شد. اگر اسید آمینه گلیسین بیشتر از مقدار لازم دریافت شود، مقدار اضافی آن باید از سد خونی- مغزی ( blood-brain barrier ) عبور کند، در نتیجه اثر گلیسین بر روی ترشح هورمون رشد کاهش می یابد.

بنابراین می توان گفت، فقط در صورتی که این اسید آمینه به صورت جدا و به شکل مکمل و ترجیحاً با معده ی خالی مصرف شود، باعث آزاد شدن هورمون رشد می شود. در این حالت سرعت جذب گلیسین بالا می رود و سایر اسیدهای آمینه نیز با جذب آن تداخل نخواهند کرد.

۶) بیشترین مقدار هورمون رشد در دو ساعت اولیه خواب ترشح می شود. هرگز دو ساعت قبل از خواب وعده غذایی سنگین ( حاوی مقادیر زیاد مواد غذایی ) مصرف نکنید، زیرا نیاز به انسولین بالا بعد از مصرف زیاد مواد غذایی، از آزاد شدن هورمون رشد به مقدار زیاد جلوگیری می کند. در نتیجه بدن نمی تواند از فواید استراحت بهره مند شود.

همچنین به نظر می رسد ، شب بهترین زمان برای دریافت مکمل اضافی جهت افزایش ترشح هورمون رشد می باشد. محققان دریافته اند ، مصرف اسیدهای آمینه آرژنین و اُرتینین با یکدیگر و با معده خالی، قبل از خواب می تواند مقدار هورمون رشد را افزایش دهد. مکمل های قابل دسترس مطمئن تری نیز وجود دارند که شما می توانید از آنها استفاده کنید. مثلاً ۵- هیدروکسی تربیتوفان که قبلاً برای درمان بی خوابی استفاده می شد، به ترشح هورمون رشد کمک می کند.

البته تمامی این مکمل ها باید تحت نظر پزشک و با تجویز وی مصرف شوند و از مصرف خودسرانه آنها خودداری کنید.

منبع : موسسه رژیم درمانی تن سالم

<http://vista.ir/?view=article&id=270361>

### چه کسانی استعداد چاق شدن دارند؟

بدن انسان در شرایط استراحت کامل انرژی مصرف می‌کند و با فعالیت بدنی نسبت به نوع فعالیت به‌طور متفاوتی انرژی مصرف می‌کند. یک فرد میانسال با وزن ۷۰ کیلوگرم نیازمند ۱۶۸۰ کیلوکالری در شبانه‌روز است. بدن انسان برای این‌که ۱۰۰ کیلوکالری بسوزاند در زمان معین باید کارهای زیر را برای نمونه انجام دهد.

هرگونه گوشت با فرآورده‌های گوشتی که بیش از ۳۰ درصد چربی داشته باشند، نباید به مصرف افراد چاق برسد. چربی و روغن ماهی با ۱۷ درصد اسید چربی اشباع شده از نظر کیفیت غذایی برابر با روغن زیتون است. به‌همین دلیل است که اسکیموها به‌ندرت دچار بیماری چاقی یا ازدیاد کلسترول در خون می‌شوند. برای افراد عادی پرهیز کامل از چربی‌ها حیوانی نه تنها ضروری نیست بلکه زیان‌آور هم می‌تواند باشد. گوشت یک غذای مقوی پر ارزش و ضروری برای بدن انسان است. از نظر تغذیه، مصرف دائمی چربی هسته نخل روغنی، نارگیل به علت ازدیاد اسیدهای چربی اشباع نشده مضر سلامتی است و نباید تحت عنوان روغن گیاهی به‌صورت بی‌رویه مصرف کرده. روغن جوان ذرت، شورا، آفتابگردان و گلرنگ مؤثرترین روغن‌ها در رژیم‌های غذایی هستند. کسانی که با خطر افزایش (کلسترول) یا (تری‌گلیسیرید) در خون مواجه هستند، نیز باید از روغن‌های نامبرده تغذیه کنند. روغن زیتون از نظر تعداد چربی‌های اشباع نشده روغنی با کیفیت بالا محسوب نمی‌شود. از طرفی روغن زیتون از نظر شیمی یک روغن فعال نیست و در واقع به راحتی اکسید نمی‌شود و از نظر سلامتی چندان مطلوب نیست

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=8260>



### چه موقع نیاز به مشورت پزشکی دارید؟

چطور باید متوجه شوید که نیاز به کاهش وزن برای حفظ سلامتی خود دارید. برای پاسخ به این سؤال استفاده از دو شاخص به شما کمک می‌کند.

▪ شاخص توده بدنی یا : BMI

BMI بین ۲۵-۲۰ نشان می‌دهد شما وزن مناسب برای قد خود دارید و چربی اضافه که سلامتی شما را تهدید کند ندارید. اما BMI بین ۳۰-۲۵ نشان می‌دهد که شما دچار اضافه وزن بوده و BMI بالای ۳۰ نشان دهنده چاقی شما است که در این موارد باید برای کاهش وزن و تأمین سلامتی خود با پزشک خود مشورت کنید.

▪ اندازه دور کمر



افرادی که چربی را بیشتر بدور کمر خود ذخیره می کنند (بالا تنه) بعنوان افراد « سیب شکل» و آنهایی که چربی را بیشتر در پائین تنه خود (باسن،



رانها و لگن) ذخیره می کنند بعنوان افراد گلابی شکل معروف می باشند. بیاد داشته باشید از نظر سلامتی بهتر است شما به شکل گلابی باشید تا سیب. چاقی سیب شکل بیشتر در مردان و نوع گلابی شکل آن بیشتر در زنان دیده می شود و برای همین است که در وزن برابر زن و مرد، زنها کمتر دچار عوارض چاقی می شوند زیرا چاقی آنها بیشتر مربوط به پائین تنه می باشد. چاقی سیب شکل باعث تجمع چربی بدور ارگانهای شکمی مثل روده ها می شود که خطر بالاتری برای ایجاد مشکلات وخیم سلامت در فرد ایجاد میکند. بیاد داشته باشید که حداکثر دور کمر برای مردان ۱۰۰ cm و زنان ۸۷/۸۵ cm می باشد و اگر دور کمر شما از این مقادیر بالاتر است ( که نشان دهنده چاقی سیبی شکل خطر ناک است) باید به پزشک برای کاهش وزن مراجعه کنید.

هنگام مراجعه به پزشک برای توضیح مشکل چاقی خود صادق باشید. مقادیر غذایی که

می خورید، میان وعده ها، نوع غذاها ... همگی را بدرستی و دقت بیان کنید. همچنین اگر مشکلات دیگری دارید که بنظر به چاقی مربوط می شوند مثل پرفشاری خون، کلسترول بالا، دیابت و یا التهاب مفاصل و ... آنها را نیز به پزشک خود اطلاع دهید و بدانید که با کاهش وزن قسمت مهمی از مشکلات بالا نیز رفع خواهد شد.

▪ غربالگری و تشخیص

پزشک شما می تواند تعیین کند که آیا شما نیاز به کاهش وزن دارید و یا نه، اگر نیاز دارید، به چه مقدار باید وزن خود را کاهش دهید. علاوه بر BMI و دور کمر و اندازه گیری آنها، پزشک تاریخچه پزشکی شما را بررسی خواهد کرد و از مسائلی مثل کشیدن سیگار، مصرف الکل و یا سطح استرس در زندگی شما سوالاتی خواهد کرد زیرا این مسائل می توانند خطر و عوارض چاقی را افزایش دهند.

همچنین پزشک باید ارزیابی کاملی از وضعیت سلامت فعلی شما داشته باشد. ممکن است شما همزمان مشکلی داشته باشید که همراه با کاهش وزن باید به آن نیز توجه کافی شود.

▪ عوارض

براستی عوارض چاقی چیست؟ کاهش وزن با تمام مرارتها و سختی های آن چه منافعی دارد. در زیر به بعضی از عوارض مهم چاقی اشاره می شود.

<http://۲۵۸۰۴۱۴.blogfa.com/cat-۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94652>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

حذف صبحانه می تواند باعث افزایش وزن شود

وی در این تحقیق تعداد ۱۰ زن را به صورت تصادفی در دو دوره ۱۴ روزه همراه با مصرف صبحانه (EB) و نیز حذف صبحانه (OB) طی یک دوره دو هفته‌ای به عنوان زمان واسطه بین دو دوره مداخله مورد مطالعه قرار داد. نتایج تحقیقات محققان ایرانی نشان داد: حذف صبحانه با توجه به بالا بردن حجم غذای مصرفی می‌تواند باعث افزایش وزن در طولانی مدت شود. در تحقیقی با بررسی اثرات نامطلوب حذف صبحانه بر حساسیت انسولین و غلظت ناشتای خونی چربی‌ها در زنان سالم با وزن نرمال پرداخته است، تاثیر مصرف صبحانه یا حذف آن را بر روی میزان غذای مصرفی، انرژی سوخت و ساز و میزان انسولین، قند و لیپیدهای موجود در گردش خون در



زنان سالم با وزن طبیعی را بررسی کند.

وی در این تحقیق تعداد ۱۰ زن را به صورت تصادفی در دو دوره ۱۴ روزه همراه با مصرف صبحانه (EB) و نیز حذف صبحانه (OB) طی یک دوره دو هفته‌ای به عنوان زمان واسطه بین دو دوره مداخله مورد مطالعه قرار داد.

در دوره (EB) داوطلبین صبحانه خود را شامل Cereal و شیرکرم چرب در ساعت ۸ صبح استفاده کردند، سپس در ساعت ۱۰:۳۰ الی ۱۱ صبح یک شکلات خورده‌اند.

در دوره (OB)، داوطلبین صبحانه نخورده و در ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۱ صبح همان میزان شکلات و نیز در ساعت ۱۲ تا ۱۳:۳۰ همان میزان Cereal (غذای تهیه شده از غلات) و شیر را که در دوره مصرف صبحانه خوردند را مصرف کردند در بقیه روز در هر دوره مداخله، چهار وعده غذایی را در زمان مشخص داشته‌اند.

همچنین داوطلبان مصرف غذای روزانه خود را در سه روز مشخص در هر دوره مداخله گزارش کردند.

میزان ناشتا و پس از test meal، گلوکز، انسولین، لیپیدها و انرژی سوخت و ساز در ابتدا و انتهای هر دوره مداخله در کلینیک مورد ارزیابی قرار گرفت.

نتایج این بررسی نشان داد: غذای مصرفی گزارش شده در دوره EB پایین‌تر از OB بود ولی انرژی سوخت و ساز تغییر معناداری با توجه به دو دوره مداخله نداشت. حذف صبحانه در مقایسه با مصرف آن همچنین همراه با میزان بالاتری از کلسترول توتال و LDL پلاسما در حالت ناشتا بود. همچنین میزان سطح زیر منحنی جواب انسولین به test meal به طور معناداری پس از دوره همراه با مصرف صبحانه (EB) پایین‌تر از این میزان در دوره پس از حذف صبحانه (OB) بود.

این نتایج می‌افزاید: حذف صبحانه با بالا رفتن میزان ناشتای چربی‌های خون و نیز بالا رفتن میزان مقاومت انسولین پس از صرف غذا همراه است.

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی صبحانه

<http://vista.ir/?view=article&id=16947>

گرچه همه ما نمیتوانیم چند ماه بعد از به دنیا آوردن بچه، هیكل و اندام یک ماینکن را داشته باشیم، اما ورزش می تواند به جمع کردن عضلات کشیده شده، تقویت گردش خون و حفظ تناسب اندام ما کمک کند.

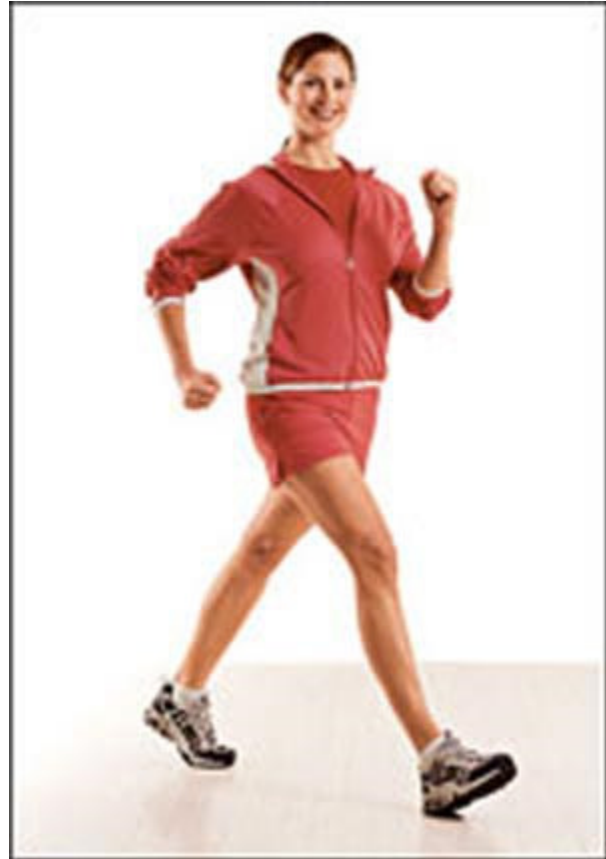
• در اول کار باید آسان بگیرید

دنبال کردن تمرینات و ورزش هایی که قبل از دوران بارداری انجام می دادید بلافاصله بعد از وضع حمل می تواند باعث تخریب مفاصل و رباط های تان شود. تمرینات شدتی چاره کار شما نیست. بدن شما برای تعدیل و تطبیق یافتن با تغییراتی که طی بارداری بر آن اتفاق افتاده، نیاز به زمان دارد.

کلاس های ورزشی ویژه بعد از وضع حمل یکی از مطمئن ترین و ایمن ترین راه ها برای ورزش کردن است و به شما این امکان را می دهد که با مادران دیگر که وضعیتی مشابه شما دارند آشنا شوید.

• پس از وضع حمل

ضعیف شدن لگن خاصره پس از وضع حمل مسئله ای کاملاً طبیعی است. لگن خاصره عضلاتی تختخواب شکل است که بین استخوان دنبالچه و استخوان شرمگاهی قرار گرفته است. این عضلات منانه و روده شما را نگه می دارد. تاثیر ضعیف شدن لگن خاصره این است که موقع پریدن یا جهیدن، سرفه یا عطسه کردن کمی ادارتان تراوش می کند. اما در اکثر افراد



تمرینات و ورزش های منظم برای لگن خاصره این مشکل را برطرف می سازد.

بلافاصله پس از وضع حمل تمرینات مخصوص لگن خاصره را شروع کنید. ممکن است در ابتدا احساس ضعف شدید بکنید اما هرچه تمرینات بیشتری انجام دهید، به مرور زمان عضلاتتان قوی تر خواهد شد و به شما برای حل مشکل کمک می کند.

برای مشخص کردن محل عضلات لگن خاصره، تصور کنید در آخر صف توالیت ایستاده اید و کاملاً ناراحت و ناامیدید. در اینگونه مواقع برای جلوگیری از تراوش ادارتان عضلاتتان را سفت می کنید.

برای تمرین ورزش های مخصوص لگن خاصره تصور کنید که مجبورید جلوی خودتان را برای رفتن به توالیت بگیرید، به همین دلیل عضلاتتان را بالا و پایین می برید. این وضعیت را برای ۵ ثانیه نگه دارید، و دوباره عضلاتتان را رها کنید. این حرکت را هر چند مرتبه که می توانید تکرار کنید تا جاییکه احساس کنید که عضلاتتان خسته شده اند. حال عادی نفس بکشید.

تمرین دیگر این است که مانند تمرین قبل عضلاتتان را بالا بکشید اما این بالا کشیدن و فشار آوردن بر روی عضلات باید به سرعت انجام گیرد و بعد آن را رها کنید. این حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید و بعد عادی نفس بکشید.

• این تمرینات را به طور منظم در طول روز انجام دهید.

• پس از وضع حمل برای برگرداندن وضعیت عضلاتتان به حالت اولیه خود و درست کردن طرز ایستادن و نشستن خود تلاش کنید. اینکار دردهای ناحیه کمر را تخفیف خواهد داد و درد و فشار شانه ها را نیز کاهش می دهد. درست نشستن و ایستادن باعث میشود از اینکه تصور خواهید کرد قدتان بلندتر شده است، احساس بهتری پیدا کنید.

• نکاتی مهم برای طرز ایستادن و نشستن

وزنتان را در سه نقطه در پاها تنظیم کنید—پاشنه، کف انگشت شست و کف انگشت کوچک—وزن را بیشتر باید روی پنجه پا حس کنید. ران ها را

کاملاً صاف و هم تراز و رو به جلو نگه دارید.

وزنتان را بین رانها تنظیم کنید، زانوها را کمی خم کنید تا تحمل وزن بدن برایتان راحت تر شود و عضلات را از جلوی رانها بالا بکشید.

باسن را بالا نگه دارید و سفت کنید. لگن را کمی خم کرده و کمرتان را بکشید و شما می توانید با قرار دادن لگن و ستون فقرات در یک خط که باعث کشیده و صاف شدن عضلات کمر می شود، درد کمرتان را کاهش دهید.

سعی کنید با تو کشیدن عضلات شکم هر زمان که به آن فکر میکنید، موقع راه رفتن، رانندگی، یا توقف پشت چراغ قرمز یا شیر دادن به بچه، صاف و تخت بودن شکمتان را به آن برگردانید.

قفسه سینه تان را بالا بکشید. قرار گرفتن صحیح و مناسب ستون فقرات و بالا کشیدن قفسه سینه، وضعیت تنفس شما را بهبود می بخشد.

شانه ها را بالا و پایین کنید. دست شدن طرز ایستادن و نشستن شما، درد گردن، سرگیجه و دردهای پشت را کاهش می دهد.

دست ها را باز به عقب بکشید. این تمرین باعث می شود که سینه و شانه ها کاملاً باز شود.

• هر روز

سعی کنید هر روز ۵ تمرین نگه داشتن عضلات لگن خاصره و ۵ تمرین طولانی مدت تر (۶-۴ ثانیه) همین حرکت را انجام دهید. وقتی این تمرین برایتان ساده شد، سعی کنید تعداد تکرارها و طول مدت آن را افزایش دهید.

گاه بچه را در کالسکه بنشانید و به پیاده روی بروید. حین پیاده روی عضلات شکم را خوب تو کشیده و سفت کنید، و شانه ها و قفسه سینه را به عقب باز کنید.

• در شش هفته (پس از چک آپ بعد از وضع حمل):

بهتر است تا زمان چک آپ بعد از وضع حملتان صبر کنید و بعد در هر کلاس ورزشی که مایل بودید ثبت نام کنید. برخی از خانم ها که ضعیف تر هستند حتی ۸ تا ۱۰ هفته صبر می کنند.

هر نوع برنامه ورزشی را تدریجاً شروع کنید و به بدنتان فرصت دهید که در چند هفته خود را بسازد.

حین ورزش حتماً بطری آب همراه داشته باشید به ویژه اگر خودتان به نوزادتان شیر می دهید.

درد علامت هشداردهنده ای است که نباید نادیده انگاشته شود. اگر حین ورزش دردتان گرفت، حتماً یا تمرین را متوقف کنید و یا شیوه تمرین را اصلاح کنید. (هر زمان که احساس کردید برای بدنتان کافی است دست از ادامه تمرین بکشید)

سعی کنید توازن اندامتان را حفظ کنید، خوب بنشینید و خوب بایستید.

وقتی نوبت به تمرین دادن عضلات شکم می رسد، اطمینان یابید که قبل از رفتن سراغ تمرینات پیشرفته تر، عضلات راست شکمتان به سمت هم برگشته اند. (می توانید از پزشک یا مربی ورزشتان بخواهید به شما طریقه چک کردن این عضلات را نشان دهد).

تا جای ممکن عضلات شمتان را صاف و تخت نگه دارید. حین تمرین حتماً عضلات شکمتان را تو کشیده و سفت کنید.

• در ۵ الی ۶ ماه پس از وضع حمل:

خیلی خوب است که تا ۵ ماه بعد از وضع حمل هر چیزی که به بدنتان فشار وارد میکند را کنار بگذارید. این فشارها مثلاً در مواقعی که هر دو پا را همزمان از زمین بلند میکنید و یا می دوید می تواند ایجاد شود. با اینکار اجازه می دهید تاثیر هورمون شل کردن عضلات کمتر شود. این هورمون

رابط ها را برای بیرون آمدن آسانتر نوزاد از لگن خاصره و مجرای مخصوص آن شل می کند. اما این شل شدگی روی همه مفاصل بدن تاثیر می گذارد (حتی روی انگشت کوچک) و تاثیر آن بر روی مفاصل باقی مانده و دردهای کمر و زانو را پدید می آورد.

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=301356>

## حفظ تناسب اندام در شیردهی

از زمان های قدیم تا حال همواره بر تغذیه کودک با شیر مادر تاکید شده است، طوری که بر اساس دلایل تاریخی، علمی و پزشکی، فواید مداوم تغذیه با شیر مادر در سال دوم زندگی نیز ثابت شده است. در قرآن مجید بر تغذیه کودک با شیر مادر تا پایان ۲ سالگی تاکید شده است.

اغلب خانم ها در دوران بارداری یا حتی قبل از آن، وقتی به شیردهی فکر می کنند، بلافاصله نگران به هم خوردن فرم سینه خود می شوند و حتی ترجیح می دهند از دادن شیر به کودک خود صرف نظر کنند، ولی در عوض اندامی زیبا داشته باشند. البته حفظ اندام زیبا از دوران های قدیم تا حال مورد توجه بوده و این احساس را هرگز نمی توان منکر شد، اما به خانم هایی که تصمیم به بچه دار شدن دارند توصیه می کنیم کمی عمیق تر و با احساس مادرانه بیشتری به این مساله نگاه کنند و بدانند که در بدو تولد پس از خدا، آغوش مادر تنها پناه امن کودک است. پس چرا کودک خود را از داشتن این احساس آرامش روحی و جسمی محروم کنیم.



با چاره اندیشی و استفاده از روش های صحیح مثل ورزش کردن و جلوگیری از اضافه وزن بیش از حد در طی بارداری، تا اندازه زیادی این مشکل به ظاهر لاینحل برطرف می شود.

طبیعی است که در طی دوران شیردهی اغلب خانم ها از خستگی و به هم خوردن خواب شب شکایت دارند، ولی اگر به فوایدی که این کار برای خود و فرزندشان دارد با دید بازتری نگاه کنند می توانند خیلی راحت و با صبر و آرامش بیشتری این دوران را سپری کنند. پس عاقلانه ترین کار این است که قبل از شروع این دوران برای ایجاد آمادگی بیشتر، مهارت هایی را بیاموزید تا هنگام برخورد با مشکلات گذرای دوران شیردهی دچار ترس و اضطراب نشوید.

مادری که به کودکش شیر می دهد، باید احساس مهم بودن کند و با این دیدگاه که این کار در این دوران از شخص دیگری بر نمی آید به اهمیت این موضوع پی ببرد، زیرا نشستن کنار کودک و به دست گرفتن شیشه شیر را هر فرد دیگری به غیر از مادر می تواند انجام دهد. رابطه ای که در این دوران بین مادر و کودک ایجاد می شود، رابطه ای عمیق خواهد بود که اثرات آن حتی تا بزرگسالی کودک به خوبی دیده می شود.

نوزادی که از شیر مادر تغذیه می کند، در برابر اغلب بیماری های ویروسی و باکتریایی مصونیت پیدا می کند؛ مثل اسهال، عفونت گوش و عفونت های دستگاه تنفسی (پنومونی و مننژیت)، چون شیرمادر نه تنها دربردارنده آنتی بیوتیک هایی است که از مادر منتقل شده، بلکه شامل آنتی بیوتیک هایی است که به صورت ترکیبی در شیر وجود دارند و از رشد صدها باکتری و ویروس جلوگیری می کند.

همچنین طبق بررسی های انجام شده، تغذیه کودک از شیر مادر، نه تنها مانع از عفونت گوش میانی (که در سنین قبل از دبستان نسبتاً شایع است) می شود، بلکه از بیماری های مزمن دیگر مثل دیابت و آلرژی پیش گیری می کند. کودکان شیر مادر خوار در سنین دبستان IQ (بهره هوشی) بیشتری نسبت به کودکان شیر خشک خوار دارند و به طور نسبی IQ آن ها ۸ نمره بیشتر است و داشتن همین ۸ امتیاز بالا برای IQ رقم قابل توجهی محسوب می شود.



شیردهی از لحاظ پزشکی فوایدی برای مادر دارد. طبق تحقیقات انجام شده، تولید طولانی مدت استروژن و هورمون های دیگر که در دوران شیردهی صورت می گیرد، باعث کاهش احتمال سرطان سینه و سرطان تخمدان(که معمولاً قبل از یائسگی صورت می گیرد) و کاهش پوکی استخوان و شکستگی سر استخوان ران(که در سنین بالا نسبتاً شایع است) می شود.

بنابراین اغلب توصیه می شود که حتی شیردهی پس از یک سالگی، یعنی در سال های دوم و سوم زندگی کودک ادامه یابد. البته شیر مادر به تنهایی، یعنی بدون استفاده از شیر خشک توصیه می شود، چون مصرف هم زمان شیرمادر و شیرخشک باعث می شود شیر کمتری در سینه ها تولید شود که در این حالت ترشح هورمون ها تا حد مطلوب بالا نمی رود.

ولی در صورتی که خانمی تمایل به شیردهی طولانی مدت نداشته باشد و حفظ اندام برایش مهم تر باشد، شیردهی به مدت ۳ ماه ترجیح داده می شود و در صورت عدم تمایل مادر به شیردهی(که آن هم با توجه به مزایای فوق بعید به نظر می رسد) حتی اگر ۲ روز اول زایمان شیر دهد بهتر از این است که اصلاً شیری به کودکش ندهد.

و اما باز می پردازیم به خانم هایی که با شیردهی مخالف هستند، فقط و فقط از ترس این که اندام خود را نتوانند به حالت اولیه برگردانند. این خانم ها باید بدانند که پس از دوران شیردهی خیلی زودتر به وزن قبل از بارداری بر می گردند(البته در صورت تغذیه صحیح).

• پس چه کنیم تا اندام موزون خود را پس از پایان دوران شیردهی به دست آوریم؟

• ورزش و به خصوص شنا و پیاده روی، یکی از مواردی است که حتی قبل از بارداری(ترجیحاً ۶ ماه قبل یا بیشتر) باید به طور جدی شروع شود. در این صورت خانم ها مطمئن باشند اضافه وزنشان به حدی نمی رسد که برگرداندن فرم سینه به حالت قبل مشکل باشد.

• مورد دیگر بستن سینه بند است، چون اغلب دیده می شود که بعضی مادران به دختر خود توصیه می کنند مبدا سینه بند ببندد، چون شیرت زیاد نمی شود. این مورد هم صحت ندارد. اگر سینه بند خیلی سفت و محکم باشد، شیردهی را دچار اشکال می کند، ولی بستن سینه بند در حد معمول(نه خیلی شل و راحت) به حفظ شکل سینه کمک زیادی می کند.

• مورد مهم دیگر، این است که مادر هنگام شیردهی انتهای پستان خود را با دست بگیرد و مانع از کشش بیش از حد سینه توسط کودک شود.

• در پایان دوران شیردهی، مادر سینه را خیلی محکم و در تمامی مدت شبانه روز ببندد(توجه به این نکته خیلی اهمیت دارد).

• پس از پایان شیردهی، هنگام استحمام به طور متناوب از آب ولرم و سرد روی سینه ها استفاده کند.

• پس از پایان شیردهی و گرفتن کامل نوزاد از شیر، از کمپرس یخ در خارج از حمام استفاده کند که چند نوبت در روز می توان این کار را تکرار کرد، البته بستگی به تحمل فرد دارد.

• مورد دیگر که اخیراً بین خانم ها خیلی شایع شده، استفاده از ژل های فرم دهنده سینه است، ولی مطمئن باشند اثر این مواد فقط تا هنگام استفاده است و هرگز برای همیشه تاثیر ندارند.

• اما، نکته مهم و کلید طلایی، ورزشی است که شروع آن حتی قبل از بارداری توصیه می شود:

کف دو دست را طوری در هم قلاب کنید که فاصله ای بین آنها باشد، مثل اینکه بخواهید یک توپ پینگ پنگ را میان دو دست خود فشار دهید. ابتدا دست ها را مقابل صورت خود بگیرید و تا ۱۰ بشمارید. سپس دست ها را به تدریج بالا بیاورید تا حدی که دست ها کاملاً کشیده شده و بالای سر قرار گیرند. توجه کنید که هر چه دفعات تکرار این ورزش بیشتر باشد، بهتر نتیجه می گیرید.

چون این ورزش به سفت شدن عضلات نگه دارنده پستان کمک می کند، به همین دلیل شروع آن قبل از بارداری توصیه می شود. در دوران شیردهی اگر وقت کمی دارید، می توانید هنگامی که کنار کودک هستید یا هنگام طبخ غذا، این ورزش را انجام دهید. بهتر است از هر فرصتی استفاده کنید تا این کار به صورت عادت درآید. مطمئن باشید با تکرار این ورزش در دراز مدت به نتیجه مطلوب می رسید(حداقل از ۱۰۰ شماره در روز شروع کنید تا به ۵۰۰ شماره برسید).

باز هم تاکید می شود که ممکن است صد در صد فرم سینه به حالت اولیه برنگردد، ولی طبق آمار معلوم شده، مادرانی که تمامی نکات فوق را با دقت و به طور کامل و مداوم تکرار کرده اند، در ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد شکل سینه اشان به حالت اولیه باز گشته است.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

## خانم ها جهت داشتن شکمی صاف این مقاله را بخوانند

### • قطع مصرف هله هوله

دکتر لزی بونسی از دانشگاه پترزبورگ، بخش پزشکی اظهار می دارد: بسیاری از آبنبات ها و اسنک ها شامل گلیسرین و شکر بالایی هستند. در معده به طور کامل هضم نمی شوند و این امر سبب می شود که شکم شما نفخ کند.

### • بدوید (در حدود ۲ کیلومتر)

دکتر دیانا تیلور از دانشگاه کالیفرنیا، ایالت سنفرانسیسکو، بخش حفظ سلامتی معتقد است که: ورزش های سنگین، فشار و تنش فراوانی را بر روی بدن شما وارد می آورند و همین امر موجب می شود که عضلات برای



مدت زمان طولانی نرم و سست باقی بمانند. اما نرمش ملایم و متعادل (مثل یوگا و پیاده روی) به آب شدن چربی ها سرعت می دهد و مشکل شما را در مدت زمان کمتری حل می کند.

### • در مصرف نمک و ادویه زیاده روی نکنید

مصرف بیش از حد ادویه جات و نمک ها باعث می شود که شکم شما نفخ کند. یک چهارم فنجان سس کچاپ سه برابر مقدار سدیمی که بدن شما در طول روز نیاز دارد، را فراهم می سازد. یک قاشق سوپخوری سس سویا جایگزین مناسبی برای آن خواهد بود.

### • پتاسیم مصرف کنید

این ماده طبیعی ادرار آور بوده و اثر نفخ آور نمک را از بین می برد. می توانید آنرا در گوجه فرنگی، موز، ماهی قزل آلا، بادام و گیلایس پیدا کنید.

### • H<sub>2</sub>O بیشتری مصرف کنید

نوشیدن آب به میزان لازم، باعث می شود تا آبی که در بدن شما به دلیل وجود نمک جمع شده به آسانی خارج شود و نفخ شکمتان از بین برود.

### ۴ حرکت شکم که معجزه می کند!

۱- دراز نشست استاندارد..... ۲- دوچرخه..... ۳- دراز نشست عمودی ... ۴- ورزش پهلوها

### • ۶ تصور غلط که باعث افتادگی شکم می شود

۱- برای سفت شدن شکم باید حرکات مربوط به آن را هر روز انجام دهید

دلیل: عضلات شکم نیاز به استراحت و بهبودی دارند. در طول زمان استراحت است که ماهیچه ساخته می شود. کتی کیلر مربی و نویسنده کتاب تمرین های کتی برای هنر پیشگان اظهار می دارد که: انجام تمرین های شکمی برای ۳ تا ۵ روز در هفته موجب می شود شما عضلات سفت، و شکم صافی پیدا کنید.

۲- تمرین کامل شکم نیم ساعت طول می کشد

دلیل: کیلر معتقد است. اگر نیم ساعت طول بکشد تا شما احساس کنید عضلات شکمتان در تحرک هستند، پس احتمالاً حرکات را اشتباه انجام می دهید. ... نحوه انجام دادن حرکات را مجدداً بازبینی نمایید و بر روی مدت زمان تمرکز نکنید. همیشه کیفیت مهم تر از کمیت است.

۳- دراز نشست خیلی آرام، عضلات را محکم تر می کند

دلیل: آنقدر که روند معمولی دراز نشست شما را لاغر می کند، آرام انجام دادن آن به آب شدن چربی ها کمک نمی کند. در حقیقت کندی در انجام حرکات اصلاً سودمند نیست. تمرینات باید به شما در هر حالتی کمک کنند: چه بخواهید وارد ورزش کیک بوکس شوید چه بخواهید یک چمدان را از روی زمین بلند کنید. در هر دو حالت ذکر شده شما کارهای خود را که در حالت اسلو موشن (slow motion) که انجام نمیدهد.

۴- بهترین زمان برای انجام حرکات شکمی، آخر تمرین ها می باشد

دلیل: گیلبرت ویلت محقق، فیزیوتراپیست و استاد دانشگاه نیراکسا، دانشکده علوم پزشکی می گوید: هیچ فرقی نمی کند شما چه زمان ورزش های شکمی را انجام دهید، فقط درست انجام دادن و ثبات در تمرینات است که باید مورد توجه قرار گیرد. بنابراین بهترین زمان وقتی است که احساس کنید می خواهید تمرینات را انجام دهید. اما اگر می خواهید در ابتدای تمرینات حرکات مربوط به شکم را انجام دهید، اول باید خودتان را حسابی گرم کنید. هنگامیکه خون در گردش باشد، می توان به آسانی از بروز بسیاری از آسیب دیدگی ها جلوگیری کرد.

۵- با انجام حرکات پابلیت (Pilates) نمی توانید شکم خود را ۶ تکه کنید

دلیل: کیمبرلی لیون یک مربی خصوصی در لوس آنجلس معتقد است که: این حرکات بیشترین تاثیر را بر روی شکم شما می گذارند و اگر آنها را به همراه یک رژیم غذایی سالم انجام دهید، به طور حتم می توانید لایه های مورد نظر خود را بر روی شکم به وجود آورید. شکل شکم، قد و بلندی نیم تنه بالایی شما، جزء اموری هستند که به زن هایتان ارتباط پیدا می کند

۶- بدون وزنه و دستگاه نمی توانید شکم خود را آب کنید

دلیل: شما به هیچ وجه به وزنه نیازی ندارید، البته بسیاری از ورزشکاران برای اینکه توانایی و قدرت خود را افزایش دهند از وزنه استفاده می کنند. لیون می گوید: بسیاری از دستگاهها و وزنه ها برای استفاده خانم ها طراحی نشده اند، اگر شما به طور مناسب در دستگاه قرار نگیرید، ممکن است فشار به قسمت های که نباید، وارد شود. او برای ما یک نصیحت دیگر هم دارد: به زمین بچسبید که هم موثر است هم ارزان و آنرا در هر جایی به راحتی می توانید پیدا کنید.

• نتیجه بیشتر در زمان کمتر

لیو جردن مربی تناسب اندام در مجموعه ورزشی اکینوکس در شهر نیویورک رازها را برای ما فاش می کند:

حرکات را کمی آرام تر انجام دهید: با چهار شماره بالا بپایید و با ۴ شماره به حالت اول باز گردید.

۵ تا ۱۰ ثانیه در دشوارترین حالت دراز نشست باقی بمانید.

حرکات خود را کم کم انجام دهید: این کار باعث می شود تا عضلات شکم از سایر ماهیچه ها جدا شده و تاثیر تمرینات مستقیماً بر روی شکم وارد شود.

• شکم خود را صاف کنید

انجام این حرکت به شما کمک می کند تا شکمتان را لاغر تر کنید. در حالی که صورتتان در مقابل زمین قرار دارد، بر روی شکم دراز بکشید. وزنتان را بر روی کمر و شکم بدهید و سعی کنید دست ها و پاها را از روی زمین بلند کنید. برای چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس به موقعیت اولیه باز گردید و یک مرتبه دیگر این حرکت را تکرار کنید

<http://vista.ir/?view=article&id=238312>

## خانم ها و مشکل چاقی

خانم ها، آیا می دانید که آموزش تناسب وزن چه کاری می تواند برایتان انجام دهد؟ با استفاده از این روش می توانید وزن خود را در حد تعادل نگه دارید و همچنین برجستگی ها و فرورفتگی های مناسبی را در قسمت های مختلف بدن خود به وجود آورید. عضلات بدن سفت و محکم شده و از حالت شل بودن در می آیند. این کار به شما نیرو، سلامتی و بدنی زیبا می بخشد. همچنین امکان آسیب های بدنی در زندگی روزمره و یا در حین انجام ورزش های مختلف در حد بسیار زیادی کاهش مییابد. خواب شما تنظیم می شود، بهتر می توانید کار کنید، استقامت بدنی را افزایش داده و خیلی بیشتر می توانید از روابط جنسی خود لذت ببرید. در کل بر روی وجوه زندگی شما تاثیرات شگرفی دارد.

مراحل این دسته از تمرینات برای خانم ها نباید خیلی متفاوت با آقایون باشد. عضلات خانم ها همانند آقایون است و جای قرار گرفتن آنها نیز در یک مکان می باشد. تنها تفاوتی که میان خانم ها و آقایون وجود دارد، هورمون هایشان است. هورمون تستسترون که در ساخت ماهیچه ها دخالت دارد در مردها خیلی بیشتر از خانم ها ترشح می شود؛ این امر در حالی است که بدن خانم ها سرشار از استروژن است که باعث ایجاد چربی و در نهایت چاقی در آنها می شود. البته منظور من این نیست که چون شما خانم هستید و هورمون استروژن در بدن شما به شدت ترشح می شود بنابراین محکوم به چاقی هستید. بلکه باید از چیزی که در بدمان وجود دارد بهترین



استفاده را انجام داده و از آن بهره ببریم. اگر تمرینات تناسب اندام را انجام دهیم به راحتی می توانیم چربی های اضافه بدن خود را از بین ببریم. هر چقدر چربی ها کمتر شوند، متابولیسم (سوخت و ساز) بدن بهبود پیدا می کند. و در نتیجه خیلی راحت تر می توانید کالری بسوزانید. به نظر جالب است، نه؟ به خواندن ادامه دهید....

یک بیانیه ای که شاید به گوش شما رسیده باشد این است وزن ماهیچه از چربی خیلی بیشتر است. می توان اینطور توضیح داد که یک کیلو چربی با یک کیلو ماهیچه برابر است اما تنها تفاوتی که وجود دارد این است که حجم یک کیلو چربی از یک کیلو ماهیچه خیلی بیشتر است و چربی نسبت به ماهیچه فضای بیشتری را اشغال می کند. داشتن بدن عضلانی برای شما این امکان را فراهم می آورد که خیلی راحت تر و بدون اینکه اضافه وزن پیدا کنید غذا بخورید چرا که ماهیچه تنها عضو همیشه فعال بدن می باشد. زمانیکه بدن شما عضلات ورزیده ای داشته باشند در هر ساعت ۵۰ تا ۷۵ کالری بیشتر می سوزانید.

تصور غلطی که من از زبان بسیاری از خانم ها می شنوم این است که ورزش نمیکنند تنها به این خاطر که اگر آنها متوقف کنند خیلی بیشتر از گذشته اضافه وزن پیدا میکنند. خوب، بیاید این اظهار نظر را تجزیه تحلیل کنیم. همه خود را تحت آموزش های تناسب اندام قرار می دهند تا بتوانند چربی های بدنشان را به عضله تبدیل کنند. آنقدر که چربی به آسانی از بین می رود و به جای آن ماهیچه ایجاد می شود، هیچگاه ماهیچه نمی تواند به چربی تغییر شکل پیدا کند. ماهیچه (که از نظر متابولیسمی یک عضو فعال است) و چربی (که از نظر متابولیسمی غیر فعال می باشد)

دو بافت متفاوت هستند که وظایف مختلفی را به عهده دارند. درست مثل قلب و کلیه که دو عضو مختلف بوده و عملکرد متفاوتی دارند. حالا سؤالی که من از شما دارم این است که آیا قلب شما میتواند تبدیل به کلیه شود و یا بالعکس؟ اگر جمله بالا درست می بود پس تمام آدم های چاق استعداد بالقوه ای برای رشد ماهیچه در بدن خود داشتند.

برای توضیح تصور غلط مذکور می توان گفت که برخی از بدن سازهای حرفه ای برای اینکه خود را برای مسابقات آماده کرده و بدن خود را به حالت مطلوب در آورند و مجبور هستند که به طور فصلی برای اضافه وزن رژیم های سختی بگیرند و به همین دلیل ممکن است زمانیکه سن آنها افزایش پیدا کرد کمی چاق شوند. اما خودتان ببینید که این مطلب با افراد چه مقدار تفاوت دارد؟ اضافه وزن یک دلیل بیولوژیک دارد، زمانیکه سن ما افزایش پیدا می کند متابولیسم بدن روند آرامی را می گیرد و بدن به کالری کمتری نیاز پیدا می کند. نقطه حائز اهمیت این است که بیشتر افراد از جمله بدن سازها زمانی که پا به سن می گذارند میزان کالری مصرفی بدنشان را کم نمی کنند که این عامل به نوبه خود باعث بروز چاقی می شود. دلیل دیگر این است که بدن سازها در طول تمرینات سخت خود نیاز به غذای بسیار زیادی دارند به همین دلیل اشتها آنها به شدت افزایش پیدا می کند. اگر پس از اینکه میزان تمرینات کم شد و یا به طور کلی متوقف گشت باز هم همان میزان غذایی را که قبلا مصرف می کردند، استفاده کنند نتیجه ای جز چاقی در بر نخواهد داشت.

تمرین و استفاده از غذاهای مناسب امری ضروری برای زندگی روزمره تمام افراد است. اگر طریقه مناسب آنرا رعایت نکنید، توده ماهیچه ای کاهش یافته و چربی هایتان افزایش پیدا می کند. اما به خاطر داشته باشید که هیچ گاه ماهیچه به چربی تبدیل نمی شود.

<http://masoud7873.blogfa.com/post-1641.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=95653>



### خانمها: تقویت عضلات پشت بازو

آیا ماهیچه های زیر بازوی شما شل هستند و هنگامیکه دست تکان دادن هنگام خداحافظی را قطع می کنید، آنها بازهم همچنان به تکان خوردن خود ادامه می دهند؟

با بکارگیری برنامه ای که در این قسمت به شما آموزش می دهیم، تکان خوردن آنها برایتان به صورت یک خاطره در می آید.

سست بودن قسمت پشتی بازو، برای بیشتر خانم ها مشکل آفرین است. دلیل بی حالت بودن عضله سه سر بازویی (نام علمی ماهیچه سست پشت بازو) که تقریباً ۲/۲ از پشت بازوی شما را تشکیل می دهد، این است که این ماهیچه ها در طول زندگی روزانه چندان جدی گرفته نمی شوند و مورد تمرین قرار نمی گیرند.



بر خلاف ماهیچه سه سر، عضلات دو سر بازویی ( جلو بازو) نقش بیشتری را بازی میکنند. هر بار که آرنج خود را خم می کنید، عضلات دو سر منقبض



شده و مورد تحرک قرار می گیرند. زمان حمل اشیاء سنگین از قبیل خواروبار، پرونده، بچه ها، و یا کیسه های خوراکی آنها به شدت مورد تمرین قرار می گیرند. اما این امر در مورد عضلات سه سر صادق نیست. آیا تا به حال از خودتان سوال کردید که در طول روز چه کارهایی برای پرورش و به تحرک واداشتن آنها انجام می دهید. برای تحریک این ماهیچه ها حتما باید چیزی به سنگینی یک پیانو را جابه جا کنید، و همانطور که می دانید شانس انجام چنین کاری به طور روزانه و برای تمام افراد، چندان محتمل به نظر نمی رسد. بنابراین باید توجه بیشتری به این قسمت از بدن خود داشته باشید و تکنیک های جدید را برای پرورش آنها به کارگیرید.

خوشبختانه جداسازی عضلات سه سر کار دشواری نیست. شما می توانید با سه حرکتی که می بایست به طور مرتب، دو مرتبه در هفته انجام شوند، آنها را روی فرم بیاورید. برای کامل شدن تمرینات نیاز به مقداری باند کشی هم دارید. اما اجازه ندهید این گزینه شما را از ادامه کار منصرف کند. قیمت این باندها ارزان است. ۶ متر از آنها را می توانید با قیمتی در حدود ۱۰۰۰۰ تومان تهیه کنید و هر بار به اندازه نیاز از آن بردارید و استفاده کنید. باندها قابلیت انعطاف پذیری متفاوتی دارند (برخی از آنها محکم تر بوده و فشار بیشتری را برایتان به وجود می آورند). قابلیت کاربری آنها هم به طور باورنکردنی زیاد است (می توانید از آنها برای پرورش عضلات کمر، قفسه سینه، شانه و پا نیز استفاده کنید). جا به جایی و حمل آنها نیز ساده است. برای تهیه این نوع باندها می توانید به لوازم ورزشی های معتبر مراجعه کنید.

حالا می توانید این ۳ تمرین محکم کننده عضلات پشت بازو را در خانه به راحتی تمرین کنید.

#### • شنای مثلثی

وزن خود را بر روی دست ها و زانوهای خود بیندازید. باسن خود را بالا آورده و ماهیچه های شکم را منقبض نمایید. کمر باید در این حالت کاملا صاف باشد. دست های خود را زیر سینه بگذارید و با کمک انگشت شست و سبابه شکل یک مثلث را بر روی زمین درست کنید. با آرنج خود زاویه ای درست کنید؛ البته باید دقت داشته باشید که آرنج ها به سمت پشتتان باشند. رفته رفته میزان خمیدگی آرنج ها را بیشتر کنید و به آرامی بدن خود را پایین آورید تا بینی شما به زمین برسد، سپس مجدداً به حالت اولیه بازگردید. گردن شما باید با ستون مهره ها در یک راستا قرار بگیرد (سرتان را به سمت بالا و یا پایین متمایل نسازید). برای شروع می توانید این تمرین را برای ۳ ست ۱۰ تایی تکرار کنید و به مرور زمان تعداد دفعات آنرا تا ۲۰-۱۵ مرتبه نیز افزایش دهید. اگر به شنا عادت دارید و با ۲۰ بار تکرار احساس خستگی نمی کنید، می توانید زانوهایتان را نیز از زمین بلند کنید و وزن خود را بر روی انگشتان پا و دست ها وارد آورید.

#### • کشش بالایی پشت بازو

از باند کشی به اندازه ۱۴ سانتی متر جدا کنید و دو سر آنرا با دست های خود نگه دارید. یکی از دست ها را در بالا و پشت سر و دیگری را در قسمت بالای باسن و مرکز کمر قرار دهید. باند باید کاملاً کشیده شود و دست های شما توانایی حرکت آزادانه را نداشته باشند. (حالت شما درست مثل زمانی است که در حال خشک کردن کمر با حوله هستید.) آرنج دست راست را تا آنجایی که می توانید بالا آورده و در هوا نگه دارید، دست چپ را در سر جای خود برای حفظ تعادل نگه دارید. بازوی سمت راست را منقبض کرده و فشرده سازید سپس آنرا به آرامی به حالت اولیه بازگردانید. حرکت را ۱۰ مرتبه برای بازوی سمت راست تکرار کنید، سپس جای دست های را عوض کرده و دست چپ را به بالای سر ببرید. ابتدا تعداد دفعات تکرار ۱۰ مرتبه می باشد که به مرور زمان می توانید تعداد آن را تا ۱۵ بار نیز افزایش دهید. برای اجرای تمرین برای مراحل پیشرفته تر می توانید طول باند را کم کنید و یا از باندهای سخت تر استفاده کنید.

#### • کشش به سمت عقب

باند را دور تا دور یک جسم عمودی ساکن، مانند: ستون و یا دستگیره ببندید، به طوریکه به موازات سینه قرار بگیرد. دو سر باند را با هر یک از دست های خود محکم بگیرید. بدن را از باسن به بالا به سمت جلو خم کنید تا کمرتان با زمین زاویه ۴۵ درجه بسازد. کمر باید کاملاً صاف باشد و عضلات شکم منقبض شده باشند. آرنج ها را خم کنید و نزدیک به بدن نگه دارید. به آرامی بازوهای خود را به سمت عقب کشش دهید. دقت داشته باشید دست ها باید با کمر در یک سطح قرار داشته باشند. اجازه ندهید تا قسمت بالایی بازوها به طرفین بچرخد و یا حرکت اضافی داشته



باشد. این حرکت را از ۱۰ مرتبه شروع کنید و تا ۱۵ بار ادامه دهید. می توانید تمرین را با استفاده از باندهای محکم تر، دشوار تر نمایید .

منبع : مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=302200>

### خداحافظی با چربی دور شکم

بالارفتن وزن در میانسالی به علت تجمع بافت چربی در بدن به وجود می آید. اضافه شدن بافت چربی به جز اثرات مکانیکی ناشی از بالا رفتن وزن، سوخت و ساز بدن شما را هم تحت تاثیر قرار می دهد. در این میان چربی های دور شکم بیش از همه ممکن است سلامت شما را به خطر بیندازند. حتی اگر اضافه وزن هم نداشته باشید، باز هم چربی دور شکم می تواند بسیار خطرناک باشد.

خانمها همین که پا به سنین میانی به ویژه یائسگی می گذارند، با سرعتی به مراتب بیشتر از مردان چربی می آورند. این چربی ها، بیشتر در بخش های فوقانی تنه و به خصوص اطراف باسن و رانها جمع می شود. در این میان، بافت چربی اطراف شکم، بسیار مایه نگرانی است.

#### • چربی ها در کجاها انباشته می شوند؟

به طور کلی، چربی های بدن یا احشایی (مانند چربی اطراف اعضای داخل شکم) و یا زیرجلدی هستند (مانند چربی بین پوست و لایه خارجی عضلات

دیواره شکم). چربی ها در اندام های تحتانی، زیرجلدی ولی در قسمت های بالاتر بدن، عمدتاً احشایی اند. تحقیقات فراوانی رابطه نزدیک بین تجمع چربی های احشایی و مقاومت به انسولین را (که بیانگر وجود یا استعداد ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ است) نشان داده اند اما قضیه به همین جا ختم نمی شود.

#### • همه بدن در خطر است

چربی های داخلی یا احشایی با برخی از بیماری های نادرتر مانند سرطان پستان نیز رابطه دارند و ممکن است باعث ایجاد سنگ های کیسه صفراوی و التهاب آن شوند و عمل جراحی کیسه صفرا را ضروری کنند. بیماری های دیگری نیز وجود دارند که با تجمع چربی در شکم مربوطند از جمله بیماری تجمع چربی در دیواره عروق (تصلب شریانی) و تا حدی سرطان روده بزرگ که هر دو رابطه کم و بیش مستقیمی با انباشته شدن چربی ها در اطراف شکم دارند. رابطه ای نیز بین این انباشته شدن و فشار خون بالا دیده شده است و بالاخره جالب است بدانید که در تحقیقی که در سال ۲۰۰۵ در میان افراد بزرگسال در چین صورت گرفت، کم حافظگی و مشکل در صحبت کردن، در کسانی که دور کمرشان بیشتر از حد طبیعی بود، بیشتر از دیگران (حتی مبتلایان به بیماری دیابت) یافت شد.





• و اما خبرهای خوب

خوب چه باید کرد؟ يك راه خیلی ساده برای مبارزه با افزایش قطر دور شکم و چاقی به طور کلی فعالیت‌های ورزشی منظم و با شدت متوسط است. روزانه لااقل ۳۰ دقیقه (شاید هم بهتر باشد تا ۶۰ دقیقه) ورزش کنید. يك تحقیق جدید نشان داد که در کسانی که هفته‌ای ۲۰ کیلومتر با سرعت متوسط پیاده‌روی می‌کردند، پس از شش ماه دیگر چربی‌های احشایی افزایش پیدا نکردند و با هفته‌ای ۳۵ کیلومتر پیاده‌روی، هم چربی‌های احشایی و هم زیرجلدی به طور بارزی رو به کاهش گذاشتند. ورزش‌های قدرتی هم تاثیر مفیدی از لحاظ کاهش چربی‌های احشایی دارند. در يك بررسی، يك ساعت وزنه‌برداری، تنها دو بار هفته توانست به مقدار زیاد از کل چربی‌های انباشته در بافت‌های بدن بکاهد. اما یادتان باشد که ورزش‌های ثابت مانند ورزش‌های شکم می‌توانند عضلات شکم را تقویت کنند ولی از چربی‌های احشایی نمی‌کاهند.

• تغذیه هم مهم است

رژیم غذایی نیز در کاهش چربی‌های شکم مهم است. به حجم غذای خود توجه کنید، از مواد کربوهیدراتی مرکب (میوه، سبزی و نان‌های سبوس‌دار مانند نان سنگک) بیشتر استفاده کنید به ویژه از نوشابه‌های گازدار و آب‌میوه‌های سرشار از قند پرهیز کنید. استفاده از روغن‌های مایع به جای روغن جامد نیز کمک‌کننده است ولی رژیم‌های سفت و سخت را توصیه نمی‌کنیم چرا که ممکن است نتیجه معکوس به بار آورند. رژیم‌های سخت ممکن است بدن را به وضعیت گرسنگی مداوم سوق دهند و از سرعت سوخت و ساز بدن بکاهند و در نتیجه باعث شوند چربی‌ها با سرعت، شدت و و حدت بیشتری تشکیل و انباشته شوند.

• هورمون‌ها هم تاثیر دارند

از آنجا که سطح هورمون‌های جنسی مردانه با بالاتر رفتن سن، رو به کاهش می‌گذارد برخی انباشته شدن چربی‌ها در اطراف شکم را بی‌ارتباط با آن نمی‌دانند. برخی سطح این هورمون در بدن انسان و حیوانات را با طول عمر آنها نیز ارتباط داده‌اند ولی پژوهش‌های علمی هنوز نتوانسته‌اند این موضوع را به اثبات برسانند. هم‌اکنون دانشمندان در پی یافتن راه‌های دیگر و موثرتری برای مبارزه با انباشته شدن چربی‌ها در بدن هستند و احتمالاً خبرهای بهتری نیز در راه است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=259351>



### خروج از ساعت شنی

معمولا در اندام‌های نامتناسب، قسمت بالا و پایین بدن وزن بیشتری را به خود اختصاص می‌دهد، درست مانند يك ساعت شنی؛ و دور کمر نیز از سایر قسمت‌ها کم‌حجم‌تر است. این امر هم در مورد خانم‌ها و هم در مورد آقایان صدق می‌کند.

به طور معمول افرادی با اندام‌های شبیه ساعت شنی که قصد دارند تا وزن خود را کاهش دهند، کم یا زیاد ترجیح می‌دهند این مقدار وزن هم از قسمت





بالایی و هم از قسمت پایینی بدنشان کاسته شود. آنها تمایل دارند تا پاها و بازوهای خود را لاغرتر کنند. البته تعداد بسیار زیادی از خانمهایی که دارای هیكل ساعت شنی هستند، به اشتباه نام هیكل قاشقی روی

خودشان می‌گذارند. آنها بیشتر بر روی سایز باسن خود تاکید دارند. در حقیقت هم نیم تنه بالایی آنها چاق می‌شود و هم نیم تنه پایینی، اما در این میان، نیم تنه پایینی استعداد بیشتری در جذب چربی‌ها دارد. این دسته از افراد باید دقت بیشتری را بر روی حرکات استقامتی که به طور مجزا برای قسمت‌های مختلف بدن خود انجام می‌دهند، داشته باشند.

مزیتی که چنین هیكل‌هایی دارند این است که به همان سرعت که اضافه وزن پیدا می‌کنند به همان سرعت نیز می‌توانند وزن اضافی خود را از دست بدهند بنابراین هر چند خیلی سریع چاق می‌شوید، اما به راحتی و به همان سرعت نیز می‌توانید وزن اضافی خود را کاهش دهید. این دسته از افراد باید تمرین‌های وزنه‌برداری را کنار بگذارند تا چربی‌ها به طور یکسان در سراسر قسمت‌های بدنشان پخش شود. به همین دلیل است که يك شخص با چربی‌های پخش شده در تمام قسمت‌های بدن خود، از يك فرد هیكل ساعت شنی با وزن مشابه، لاغرتر به نظر می‌رسد. تنها با رژیم غذایی نمی‌توان به وزن دلخواه دست پیدا کرد به ویژه اگر تنها کاهش وزن مطرح نباشد و کم شدن میلیمترها برای شما ارزش داشته باشد. از دست دادن وزن آن هم در قسمت‌هایی که دارای چربی بیش از اندازه هستند، نیازمند انجام تمرینات مناسب است. اگر جزو یکی از افراد پرچربی هستید، ناامید نشوید. هنوز جای امیدواری باقی است. شاید يك مرتبه تبدیل به يك فرد لاغر نشوید، اما به راحتی می‌توانید لباس‌های سایز ۸ را بر تن کنید. حتما لازم نیست زمانی که روی ترازو می‌روید تغییر وزن را احساس کنید، بلکه می‌توانید وزن فعلی خود را داشته باشید، اما فقط سایزتان را پایین بیاورید.

#### • خوبی‌ها و بدی‌های هیكل ساعت شنی

افرادی که دارای هیكل‌های ساعت شنی هستند، نسبت به بقیه افراد خوش شانس‌ترند چرا که دارای استخوان‌های قوی بوده و از ماهیچه‌های خوبی برخوردارند. این افراد نسبت به سایرین کمتر در معرض پوکی استخوان قرار دارند. در افراد مسن این گروه نیز شکستگی‌های کمتری در ناحیه استخوان‌ها دیده می‌شود. آنها برای ورزش‌هایی که نیازمند سرعت و قدرت هستند، ساخته شده‌اند. همچنین انجام ورزش‌هایی که هم نیازمند تقویت همزمان تنه و پایین تنه هستند برای این دسته از افراد راحت‌تر از سایرین می‌باشد. برای ساعت شنی‌هایی که لاغر هستند، پیاده‌روی و کوه پیمایی ورزش مناسبی به شمار می‌رود، اما برای سایر افراد این گروه این دو ورزش چندان مناسب نیستند. لازم به ذکر است که افرادی که دارای چنین اندامی هستند، صاحب بدن‌هایی انعطاف‌پذیر بوده و کمتر دچار ناراحتی‌های مربوط به کمر می‌شوند چرا که عضلات شکمی آنها به طور طبیعی قدرتمند هستند. آنها پای‌ها لاغر و قوزک‌های کوچکی دارند و ساق‌هایشان عضلانی است. مشکل اساسی آنها در قسمت خارجی بازوها، داخلی و پشتی ران‌ها، و زیر باسن است. بعضی از آنها نیز مشکل اضافه وزن را در قسمت پایینی شکم خود دارند که موجب افزایش اندازه دور شکم آنها می‌شود. این دسته از افراد به راحتی و با به کارگیری حرکات نامناسب ورزشی می‌توانند وزن خود را افزایش دهند به همین دلیل در اجرای تمرینات استقامتی و حرکات با وزنه باید دقت بیشتری به خرج دهند. اگر شما جزء یکی از افراد هیكل ساعت شنی هستید به شما پیشنهاد می‌کنیم تا برای مدتی انجام حرکات استقامتی و بلند کردن وزنه را کنار بگذارید تا وزن‌تان کاهش پیدا کند و توده‌های چربی از بین بروند. اگر چنین اتفاقی رخ نداد می‌توانید دومرتبه تمرین‌های قبلی خود را از سر بگیرید. متأسفانه این دسته از افراد به دلیل انتشار نامتعادل چربی‌ها در بدن، در مقایسه با سایر افراد، استعداد بالاتری به جذب چربی دارند.

#### • از این ورزش‌ها غافل نشوید

- طناب زدن با سرعت یا اجرای حرکات دوچرخه
- راه رفتن با سرعت بدون دویدن یا کوه‌پیمایی
- دستگاه اسکی با بالاترین سرعت به همراه فشار زیاد و کم هم برای نیم تنه بالایی و هم نیم تنه پایینی (تنها در صورتی که بیش از اندازه اضافه وزن نداشته باشید)

- خرك

- بالا آوردن زانو و رساندن آن به سینه مخالف، لگد زدن به حالت L ، بیرون و تو بردن پاها، قیچی عمودی
- استفاده از دستگاه‌های وزنه برداری داخل سالنی
- انجام ورزش‌های متداول نیم تنه بالایی بدن به همراه میله ۲ کیلویی ایروبیك، پرس پشت گردن، پرس سینه، تمرین عضلات دو سر و سه سر بازویی
- بلند کردن وزنه‌های سبك (با میله خالی بدون وجود وزنه)
- اسکات زاویه‌دار (اگر بیش از اندازه اضافه وزن ندارید)
- کشش و پیچش پاها
- شنا برای مسافت طولانی (فقط کرال سینه)
- از این ورزش‌ها پرهیز کنید

تمرین با استپ، حرکات ایروبیك، كيك بوكس، اسکات، پرس پا، تمرین‌های استقامتی، دوچرخه زدن در جا ، کوهنوردی و دویدن به ویژه در حال حمل وزنه‌های سنگین، پرس با طناب، استپر یا بالا رفتن از پله به طور استقامتی، کلیه تمرین‌هایی که در آن به قوزك وزنه بسته می‌شود، کلیه حرکاتی که برای تقویت قسمت نیم تنه پایینی بدن در آن از حرکات استقامتی یا وزنه استفاده می‌کنند، کلیه حرکاتی که برای تقویت قسمت نیم تنه بالایی بدن در آن از وزنه یا حرکات استقامتی استفاده می‌کنند، حرکات استقامتی و وزنه برداری، غلت خوردن روی تپه‌ها و قایقرانی استقامتی.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=264268>



## خلط و مزاج

خلط ماده ای است مرطوب روان که از غذاها در مرحله نخستین هضم بوجود می آید و بچهار نوع تقسیم یم شود، خلط خونی، خلط بلغمی، خلط صفراوی زرد و صفراوی سیاه و خلط سودائی. پاولف فیزیولوژیست مشهور روسی در انسان چهار نوع خلط یافته است که دقیقاً با اخلاط چهارگانه بالا مطابقت دارد. بعقدیه او تحریک ضعیف و منع ضعیف بیان کننده نوع سوداوی ضعیف است تحریک قوی و منع ضعیف، نشان دهنده نوع آتشی مزاج صفراوی است. تحریک قوی همراه با منع قوی بیانگر نوع آرم بلغمی و زنده دل دمو، بر



حسب میزان قابلیت تحریک آنها است.

با توجه به اینکه چهار نوع خلط پیشنهادی پاولف با اخلاط اربعه مطابقت دارد می توان امیدوار بود که علم در آینده بتواند، رطوبت، خشکی، گرمی و سردی بدن را اندازه گیری نماید.

• مزاج

مزاج کیفیتی است که از واکنش متقابل اجزای ریز مواد متضادبوجود می آید در این واکنشهای متقابل بخش زیادی از یک یا چند ماده با بخش زیادی از ماده یا مواد متخالف با هم می آمیزند (بر هم تأثیر می کنند) از این آمیزش و تأثیر، کیفیت مشابهی حاصل می شود که آن را مزاج نامیده اند.

میتوان چنین گفت که مزاج عبارت است از:

تأثیر متقابل اثر متضاد عناصر چهارگانه و با عبارت دیگر مزاج حالت فعالیت کل بدن یا اجزاء بدن است، چنانچه گرمی را می توان حالت تجمع انرژی و سردی را حالت کم شدن و تفریق انرژی و رطوبت و خشکی را بیان کننده حالاتی از ماده دانست.

گرمی و سردی مزاج از اصول علمی برخوردار است برای رشون شدن موضوع بشرح زیر می پردازیم. از اول قرن بیستم پزشکان و دانشمندان اروپا دو موضوع را در دانش پزشکی مورد توجه کامل قرار دادند و بتدریج که مطالعات و آزمایشات علمی درباره آن پیشرفت کرد، اهمیت آن روز افزون گردید یکی از آن دو سلسله اعمال نباتی (سیستم نور و ژتاتیف) و دیگری غدد مترشحه داخلی است که موضوع علم (آندوکرینولوژی) را تشکیل می دهد، کلیه اعمال حیاتی و هر گونه فعل و انفعالات شیمیایی بدن تحت نظر مستقیم این دو دستگاه انجام می گردد و هر اختلالی که در کار اعضا و اجزاء تخلیه بدن بروز کند، دخالت مستقیم این دو دستگاه در آن محرز است و چون خود این دو دستگاه با هم ارتباط بسیار نزدیک دارند و از لحاظ علمی لازم و ملزوم یکدیگرند بطوریکه می توان گفت یک دستگاه می شوند، لذا امروز آنها را مجموعاً بنام سیستم نرواندوکراین؛ می نامند.

اعضا و اجزاء مختلف این دستگاه بزرگ ارمونها متعددی ترشح می کنند و اعمال مختلف اعضا بدن تحت عمل این ارمونها انجام می گردد، بروز هر عمل حیاتی مربوط بیک سلسله اعمال شیمیایی است و کلیه اعمال حیاتی انجام شده در بدن تولید حرارت می کند و هر چه فعل و انفعالات شیمیایی انجام شده در بدن سریعتر و تندتر انجام شود حرارت بیشتری تولید می شود و تمام این واکنشها مربوط به فعالیت غدد مترشحه داخلی است و مقدار حرارت ایجاد شده با تعیین متابولیسم بازال انجام می شود در بین همه غدد داخلی، غده تیروئید بیش از همه در بالا بردن متابولیسم بازال (سوخت و ساز بدن) فعال است، بطوریکه هر چه فعالیت غده تیروئید بیشتر باشد متابولیسم بازال بیشتر است.

اگر چند نفر هم سن و هم جنس را انتخاب کنیم و متابولیسم بازال آنها را در نظر بگیریم مشاهده می شود که نسبت بالا یا پایین بودن متابولیسم بازال در آنها یکسان نیست و در عده ای بالا، و در تعدادی کم و در افرادی بطور متوسط معتدل می باشد، می توان گفت که با هم فرق دارد، گرچه همه آنها یکسان از نظر سن و جنس بوده باشند.

دسته ای که فعالیت غده تیروئید در آنها معتدل است حکمای قدیم آنها را دارای مزاج معتدل می نامند، در دسته ای که فعالیت غده بیش از حد طبیعی است، قدما آنها را گرم مزاج می نامند.

در دسته ای که فعالیت غده تیروئید کمتر از طبیعی بوده است، اینها را سرد مزاج گفته اند:

اینجا معلوم می شود که نظریه گرمی و سردی مزاج تا چه اندازه اصالت علمی متین و محکم دارد.

اکنون می توان گفت هر ماده ای که از خارج وارد بدن می شود چه داروئی باشد و چه غذایی در غدد مترشحه داخلی منجمله روی غده تیروئید اثر خواهد کرد لذا متابولیسم بازال بالا یا پایین خواهد رفت. که نتیجه آن ایجاد حرارت یا برودت خواهد شد و قدما هر ماده ای که متابولیسم را بالا برد، گرم و هر ماده ای که آنرا بحد اعتدال وا دارد معتدل می گوید، در این صورت کلم و کدو و خیار و کاهو که در طبیعت قدیم سرد می باشند متابولیسم بازال را پایین می آورند و تره و شنبلله که هر کدام بعقیده دانشمندان قدیم گرم محسوب شده اند، متابولیسم بازال را بالا می برند.

با این توجه مبحث گرمی و سردی دارای اهمیت علمی بوده و از اهمیت خاصی برخوردار می باشد.

• مزاج اندامها

هر اندامی دارای اعتدال مزاج ویژه خود می باشد و از لحاظ مزاج با اندام دیگر متفاوت است مثلاً مزاج استخوان وقتی معتدل است که خشکی آن بیشتر باشد، مغز آدمی موقعی معتدل است که رطوبت زیاد داشته باشد، قلب موقعی در حد اعتدال است که از حرارت ویژه ای برخوردار بوده باشد و اعصاب وقتی در حد اعتدالند که از سردی مخصوص خود بهره مند شده باشند.

خداوند متعال هر اندام و هر جانواری را مزاجی بخشیده است که به آن سزاوار است و این مزاج با توان و تحمل وی سازگار و باحوال و کردارش

متناسب است و مزاج انسان در آفرینش متناسب با نیروی او متناسب با کنش و واکنشهای اوست و بهر اندامی نیروئی داده است که شایسته آن است برخی از اندامها را گرم، عده ای را سرد، تعدادی را خشک و دسته ای را مرطوب آفریده است.

اندامهاییکه دارای مزاج گرمند به ترتیب اولویت بررسی می شود.

(۱) گرمترین اندامهای آدمی روان است و نیز دل که خواستگاه روان است.

(۲) خون که گرم است.

(۳) کبد که شبیه خون لخته شده است.

(۴) گوشت که پس از جگر از لحاظ گرمی قرار دارد.

(۵) ماهیچه ها که پس از گوشت قرار دارند.

(۶) کبد و کلیه هاریال رگهای ضربان دار، رگهای بدون ضربان.

• اندامهای دارای مزاج سرد بترتیب اهمیت:

بلغم، پیه، چربی، مو، استخوان، غضروف، زردپی ها، غشاء(شامه) عصب، نخاع، مغز، پوست.

• اندامهای دارای مزاج مرطوب

بلغم، خون، چربی، پیه، مغز، نخاع، گوشت، پستان، بیضه ها، ریه ها، جگر، طحال، کلیه ها، ماهیچه ها، پوست.

بعضی از اعضاء فوق دارای مزاجی سرد و مرطوب می باشند که در هر دو دسته نام برده شده اند.

• اندامهای دارای مزاج خشک:

(۱) مو، استخوان، غضروف ها، زردپی ها، شامه، شریانها، وریدها، عصب حرکتی، که سرد و تر و خشک تر از حد اعتدال است.

• مزاج در مرحله عمر

خردسالان از روز تولد تا دوران جوانی از نظر مزاج بگرمی نزدیکترند و در حد اعتدال گرمی اند و از نظر رطوبت مزاج پا را فراتر نهاده اند.

اعتدال مزاج نوجوانان بیشتر از اعتدال خردسالان است ولی جوان در مقایسه با خردسالان خشک مزاج تر و در مقایسه با پیران و نوییران گرم مزاج تر است . تن نوییران و پیران سرد است (در حد اعتدال).

• نشانه های زیر راهنمای حالات مزاجی است:

اگر ماهیچه ها زیاد باشند دلیل بر وجود رطوبت و گرمی است و گواهِ استواری و استحکام است اگر گوشت کم باشد و چربی هم نداشته باشد (لاغری) نشان دهنده گرمی و خشکی است. لیکن چربی و پیه همیشه نشانه سردی هستند.

اگر همراه چربی پیه زیاد باشد و عروق تنگ باشد یعنی برجستگی عروق در کار نباشد و شخص در هنگام کم غذایی به لاغری گراید و حرارت غریزی او کم شود، دلیل بر مزاج طبیعی و سرشتی است.

کمی چربی و پیه دلالت بر حرارت دارد، زیرا ماده چربی و پیه زاده چربی خون است که سردی آنرا بند آورده است، از این رو است که چربی کبد کم و روده ها زیاد است.

تن پرگوشت و کم چربی و کم پیه دلیل بر وجود رطوبت زیاد از حد است اگر بدنی پرگوشت و پرچربی و پر پیه باشد که از حد معمولی زیادی کرده باشد دلیل بر رطوبت و سردی بیش از اندازه است و چنین بدنی سرد و تر مزاج است، بدن خنک و بدن سرد مزاجان از لحاظ سستی و تنبلی در درجه اول است و بعد از آن بدنهای گرم و خشک.

بطور خلاصه می توان گفت که:

در چاقان با گوشت زیاد، مزاج گرم و تر است، در چاقان (چاقها) با چربی زیاد ، مزاج سرد و تر است در لاغران کم گوشت، مزاج سرد و تر و در لاغران کم چربی مزاج گرم و خشک است.

اگر گرمی و خشکی با هم جمع گردند موی در رستن سریع تر و کلفت تر خواهد شد کم شدن رشد مو یا توقف آن دلیل بر دو حالت است اول آنکه خون در محل رستگاه (محل رویش خود) کم می شود که در این حال مزاج بسیار تر است رنگ موی اگر سیاه باشد دلیل گرمی مزاج است موی

مایل به زرد دلیل سرد مزاجی است موی طلائی و سرخ دلیل بر اعتدال مزاج است موی سفید دلیل بر رطوبت و سردی است همچنانکه در پیران صادق است و یا دلیل بر خشکی شدید است.

بیماریهای خشک کننده می توانند موی را سفید کنند بعقیده ارسطو سفید شدن موی دلیل بر وجود بلغم است اما باید دانست که تغییرات آب و هوا در شکل و مقدار مو مؤثر است از این رو دلیل کاملی وجود ندارد که سفید یا کم بود و یا زیادی موی دلیلی بر مزاج مخصوص باشد.

پوست نیز می تواند صاحب خود را از نظر مزاجی معرفی نماید بدین طریق که - سفید بودن پوست دلیل بر کمبود خون و همراه با سردی مزاج است اگر سردمزاجی نباشد کمبود یا نبودن خون همراه گرمی و خلط صفاوی است که بر اثر آن رنگ پوست زرد می گردد.

سرخی زیاد پوست دلیل بر وجود خون زیاد و راهنمای گرمی مزاج خیلی زیاد باشد دلیل بر وجود صفاست.

پژمردگی رنگ پوست و از زردی به سیاهی زدن آن، نشانه این است که سردی شدید، خون را کم کرده است.

رنگ پوست اسمر (سیاهی که بزرگی می زند) پوست را بسوی گرمی راهنمایی می کند.

پوست دارای رنگ بادمجانی دلیل بر سرد مزاجی است و نیز خشک مزاجی زیرا این رنگ نتیجه سودای خالص است. زنگ گچی، مزاج سرد را می رساند رنگ بلغمی و سردی دلیل بر سردی و تر مزاجی است که با کمی سودا مخلوط است رنگ عاجی دلیل بر آنست که سرد مزاجی ناشی از باغم است.

قوای نفسانی نیز می تواند راهنمای مزاج انسانی باشد از این رو:

خشمناکی زیاد بیتابی، آشفتگی، زرنگی، زودفهمی، اقدام سریع، بیشرمی، سنگدلی، چالاکی، خلق مردانه و غیرو دلیل بر گرم مزاجی است و حالات عکس آن دلیل بر سرد مزاجی است.

پایداری در خشم، در آشتی، خیالپردازی، تودار بودن و نظای رآن نشانه خشک مزاجی است. تأثیرپذیری زودگذر دلیل بر گرم مزاجی است. گرم مزاجها در خواب می بینند که در آتش می سوند و یا آفتاب زده می شوند سرد مزاجها در خواب می بینند که رنج می بینند و یا در آب سرد غوطه ورنند کسی که خلط زیاد دارد خواب همجنس آنرا می بیند.

• علائم ازدیاد یا چیره شدن یکی از اخلاط چهارگانه و در مان آن

چون پایه و اساس این کتاب بر روی حالات چهارگانه مزاجها قرار دارد و معالجه و طبابت از روی علائم و نشانه های موجود رد بدن بیمار شروع می شود لذا باید دقیقاً مزاج یا حالات کنونی هر بیمار مورد معالجه بخوبی تعیین گردد و بررسی شود که حال او با کدام یک از اخلاط چهارگانه خون، صفا، سودا، بلغم) مطابقت دارد و کدام خلط در بدن بیمار پیدا شده است که زیادی آن باعث بیماری و ناتوان گشته است، از این رو در اول کتاب برای روشن شدن مطلب مکرر نام مزاج و اخلاط برده شده است.

متذکر شویم که چون غذاهای وارد شده در بدن باعث پیدایش اخلاط مربوطه خواهد شد و امتلاء و پر شدن آوندهای بدن از شیریه غذاها مزاج یک فرد را تعیین می نمایند از این روز شناختن غذاها هم اهمیت فراوانی در ایجاد و پیدایش بیماری خواهد داشت و ازدیاد هر مواد خورده شده ای در بدن ایجاد همانگونه واکنشی را خواهد کرد که مربوط باوست.

با این تعریف معلوم یم شود که پیدایش حالات چهارگانه کاملاً مربوط به مواد غذایی وارد شده در بدن است.

این روشنگری بما اجازه می دهد که با تغییر مواد غذایی بتوانیم بیشتر بیماریها را تغییر یا بهبودی بخشیم و با دادن غذا یا مواد ضد حالت بیماری وضع مرض و بیماری او بحالت طبیعی برخواهد گشت.

بنظر می رسد که با تغییر دادن حالت خلط بیمار و عوض کردن محیط داخلی بدن (پ، اچ) می توان در زندگی میکروبا، انگلها و جرم های بیماریزا دخالت کرده آنها را از سیر خود بازداشت مثلاً جرم بیماریزایی که قبلاً در محیط قلیایی زندگی می کرده با برگشت محیط زندگی او بوضع ضد آن (محیط اسیدی) بعلت عدم ناسازگاری با محیط فعلی، زندگی را از دست خواهد داد یا لاقل در پیشرفت آن رکودی حاصل خواهد شد و این عملاً در معالجه گیاه درمانی به تجربه رسیده است.

عوض کردن محیط داخلی بدن برای ادامه یک خلط و یا ژرم بیماریزا بهترین راه مبارزه در پیشرفت بسوی سلامتی است. یا بهتر بگویم تغییر ناگهانی حالت بدن از خلطی به خلط دیگر و از محیطی به محیط دیگر مثلاً سردی را به گرمی مبدل کردن و یا عکس آن، بهترین راه مبارزه و بهترین

مانع برای پیشرفت حالت ژرمهای بیمارها است.

• برای مثال:

بیماری مبتلا به سنگ ادراری تناسلی مراجعه می نماید، با بررسی مزاج و محیط داخلی او از روی علائم ظاهری و معاینات کلینیکی معلوم می شود که او ساحل کدام یک از اخلاط چهارگانه است و کدام خلط در بدن او غلبه کرده که منجر به ایجاد رسوبات ادراری تناسلی شده است با عوض کردن آن خلط بیمارها بوسیله موادی ضد آن رسوبات حاصله از بین خواهد رفت مثل آبی که یخ بسته باشد و آنرا در محیط گرم قرار دهند و بهمین طریق املاح پیدا شده در آوندهای بدن آدمی تغییر کده بهبودی یا بیماری پیدا می شود.

طب گیاه در مانی بقدری تابع غذاها و محیط داخلی بدن است که با گفتن قارادهان ترش و با بردن نام شیرینی، ذائقه شیرین خواهد شد.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=236659>



## خوب است، اما متوقف کنید (۲)



زمانی که «پرومتوس» آتش را از خدایان یونان باستان دزدید، آنان تنبیه سختی برای او در نظر گرفتند. او را با غل و زنجیر به صخره پی بستند. عقابی هر روز می آمد و کبدش را می خورد.

شب ها کبد «پرومتوس» دوباره رشد می کرد و به حالت اول درمی آمد. سرانجام وی توسط «هراکلیس» نجات یافت و عقاب مجبور شد به رژیم غذایی عادی خود روی آورد. موضوع جالبی که این افسانه اشاره دارد، این است که یونانیان باستان از توان بازسازی کبد آگاه بودند. آیا این دانش از طریق مشاهده سرنوشت سربازان زخمی به دست آمده است یا اینکه پزشکی گمنام اولین جراحی کبد را بیش از ۲۵۰۰ سال پیش انجام داده است؟ ما ممکن است هرگز به پاسخ این پرسش دست نیابیم. اما دانشمندان طی قرن گذشته تحقیقات وسیعی روی کبد (بزرگ ترین اندام داخلی بدن) انجام داده اند. در کبد سالم، جایگزینی یک سلول توسط سلول جدید به کندی صورت می گیرد، اما در پی آسیب توسط سموم یا برداشته شدن قسمتی از کبد هنگام جراحی، تکثیر سلول ها به سرعت انجام می گیرد. ساخت DNA در مدت ۲۴ ساعت انجام می شود و کبد باقی مانده طی سه روز وزن خودش را دو برابر می کند، بنابراین در مدت حدوداً دو هفته کبد اولیه بازسازی می شود. به نظر می رسد هیچ محدودیت عملی برای این ظرفیت بازسازی کبد وجود نداشته باشد. در اواخر دهه ۱۹۵۰ آزمایش «پرومتین» نشان داد اگر قسمتی از کبد موش های رات در هر ماه و دست کم به مدت یک سال برداشته شود، باز هم این موش ها زنده می مانند. در واقع کبد این موش ها بازسازی می شود. سال ها سازوکارهایی که در پس این توان بازسازی بالا وجود دارد، ناشناخته بود. براساس یک نظریه، کاهش سلول های کبد، تولید عوامل رشدی را تحریک می کند که فرآیند ترمیم را به راه می اندازند. اما براساس نظریه پی دیگر در حالت عادی، مهارکننده های رشد، تکثیر سلول های کبد را بازمی دارند. از این رو حذف این مهارکننده ها به بازسازی کبد منجر می شود. پژوهش های پیشرفته مولکولی نشان داده است که برای توضیح توان نوسازی بالای کبد هم باید عوامل رشد و هم مهارکننده های رشد را در نظر گرفت. عوامل رشد به طور قطع در این امر دخیل است. یکی از مهم ترین این عوامل، عامل رشد «هپاتوسیت» است که ویژه سلول های کبدی است که تصور می رود باعث آغاز روند بازسازی می شود. یکی دیگر از مولکول های رشد TGF $\alpha$  است که میزان آن در پی آسیب تا ۱۰ برابر افزایش می یابد. افزایش مقدار این عامل رشد با افزایش ساخت DNA



همراه است. البته عوامل رشد دیگر و هورمون هایی مانند انسولین و نورآدرنالین نیز در فرآیند بازسازی تاثیر مهمی دارند. مانند تمام فرآیندهای خوب، بازسازی کبد نیز باید متوقف شود. مولکول اصلی که نقش ترمز را ایفا می کند TGFβ است. این مولکول در برخی بافت ها به عنوان عامل رشد عمل می کند، اما در کبد نقش بازدارنده تقسیم سلولی را ایفا می کند. مقدار عوامل رشد ۲۴ ساعت بعد از آسیب، افزایش می یابد و تا وقتی ادامه می یابد که پاسخ ترمیمی کامل شود. جالب است TGFβ حتی زمانی که کبد سالم است، به مقدار کم تولید می شود تا اثر عوامل رشدی را خنثی کنند که به طور عادی در خون وجود دارند. با شناخت بیشتر ساز و کارهایی که فرآیند ترمیم کبد را تحت تاثیر قرار می دهند، می توانیم به درمان های جدیدی دست یابیم. این درمان ها می توانند بعد از هپاتیت شدید یا جراحی به ترمیم کبد کمک کنند.

کبد فقط به خاطر نوسازی بالا مورد توجه نیست. کبد نه تنها بزرگ ترین اندام داخلی بدن بلکه پرکارترین اندام بدن نیز هست. کبد به عنوان کارخانه مواد شیمیایی، از بین برنده سموم، سازنده هورمون ها و پردازش کننده مواد حاصل از هضم غذا عمل می کند. ما فقط وقتی به ارزش و اهمیت آن پی می بریم که نقصی در کارش پیدا شود برای مثال هنگامی که سرطان می گیریم یا در مصرف الکل افراط می کنیم.

کبد در طرف راست بدن و بعد از روده قرار دارد و قرار گرفتن آن بعد از روده اهمیت حیاتی دارد. بین کبد و روده مسیر دوطرفه مهمی برقرار است. این مسیر، سیاهرگ باب نام دارد و حامل خونی است که از شبکه مویرگی روده به کبد می ریزد و این درست جایی است که شبکه مویرگی دیگر این سیاهرگ تمام مواد حاصل از هضم را از روده به «هپاتوسیت»ها (سلول های کبدی) می آورد.

سرانجام محصولات پردازش یافته به گردش خون عمومی آزاد می شوند. وظیفه «هپاتوسیت»ها بسیار مهم است زیرا قبل از جریان یافتن خون باب در بقیه قسمت های بدن باید کار زیادی روی آن صورت گیرد. حدود ۶۰ درصد منبع خونی کبد از سیاهرگ باب تامین می شود اما از آنجا که این خون قبل از ورود به شبکه مویرگی در روده بوده اکسیژن آن به مصرف رسیده است. ۲۰ درصد دیگر که از سرخرگ کبدی می آید، اکسیژن مورد نیاز کبد را برای انجام پردازش پیچیده بیوشیمیایی مهیا می کند.

در کبد مجاری به نام مجاری صفراوی وجود دارد که صفرا ساخته شده توسط «هپاتوسیت»ها به درون این مجراها ترشح می شود. مجاری صفراوی بزرگ کبد را ترک می کنند و به مجرای صفراوی مشترکی می ریزند که به دوازدهه منتهی می شود. انشعابی از این مجرای صفراوی مشترک به کیسه صفرا می رود که کیسه یی عضلانی است و به لوب راست کبد چسبیده است.

کبد به طور مداوم صفرا می سازد، اما از آنجا که صفرا باید فقط در مواقع خاصی به روده ریخته شود در کیسه صفرا ذخیره می شود. معماری پیچیده و هوشمندانه کبد به آن اجازه می دهد به طور همزمان هم خونی را که از روده می آید، تصفیه کند و هم صفرا ترشح کند. اما کبد روی خون دقیقاً چه عملی انجام می دهد؟ صفرا به چه دردی می خورد؟ یافتن جواب این سوال ها بسیار مهم است چرا که پاسخ به این سوال ها می تواند علل بیماری های کبدی را مشخص کند.

یکی از مسائلی که کبد با آن مواجه است این است که روده مکانی آلوده است به طوری که انواع ذرات و قطعات نامطلوب می توانند وارد خون شوند. میکروب ها و مواد ذره یی دیگر که به کبد می رسند توسط سلول های ویژه یی به نام سلول های «کوپفر» نابود می شوند. مهلک تر از این ذرات سمومی هستند که به همراه غذا به ویژه غذاهای گیاهی وارد روده می شوند. اگرچه اغلب گیاهان دانه هایشان را به صورت بسته های خوشمزه مانند سیب و پرتقال می پوشانند، اما اکثر گیاهان دوست ندارند برگ هایشان خورده شود.

از این رو آنها مواد شیمیایی سمی را در برگ های خود قرار می دهند تا برگ هایشان خورده نشود. خوشبختانه کبد میلیون ها سال است که از عهده این مساله برآمده است. بسیاری از مواد شیمیایی سمی در چربی محلولند و این امر به آنها اجازه می دهد از غشای سلول ها عبور کنند. از آنجا که مسیرهای اصلی دفع از طریق صفرا و ادرار است، اولین مرحله در مبارزه با سموم محلول کردن آنها در آب است. کبد حاوی آنزیم هایی است که این وظیفه را انجام می دهند و مهم ترین آنها «سیتوکروم P450 مونواکسیژنازها» است. این خانواده آنزیمی بیش از ۶۰ آنزیم مشابه هستند که می توانند انواع مواد شیمیایی را تشخیص دهند. در برخی موارد برای اینکه دفع به خوبی صورت گیرد به مرحله یی دیگر نیاز است که در آن سم به مولکول دیگری مانند گلوکورونیک اسید متصل می شود. اما با وجود این سم زدایی ها، سم می تواند آنقدر زیاد باشد که باعث آسیب و مرگ هپاتوسیت ها شود.

شاید به این خاطر است که توان بازسازی کبد بسیار بالاست. در قسمت های بعدی میکروسکوپ با اعمال زیستی کبد بیشتر آشنا می شویم. در

اواخر دهه ۱۹۵۰ آزمایشی نشان داد که اگر قسمتی از کبد موش های رات در هر ماه و دست کم به مدت یک سال برداشته شود باز هم این موش ها زنده می مانند. در واقع کبد این موش ها بازسازی شده بود. کبد فقط به خاطر نوسازی بالا مورد توجه نیست. کبد نه تنها بزرگ ترین اندام داخلی بدن بلکه پرکارترین اندام بدن نیز هست. یکی از کارهای مهم کبد خنثی کردن و دفع سمومی است که خواسته یا ناخواسته وارد بدن ما می شوند. ما برای انجام فعالیت های زیستی به غذا نیاز داریم. بخشی از مواد غذایی برای تامین انرژی بدن به کار می روند و بخش دیگری از آن به عنوان آجر ساختمانی در فرآیند رشدونمو وارد می شوند. اما علاوه بر مواد غذایی مولکول های دیگری همراه غذا، آب یا از طریق هوا وارد بدن ما می شوند که نه برای تامین انرژی قابل استفاده اند و نه می توانند آجر ساختمانی سلول های بدن ما باشند. برخی از این مواد از جمله آلاینده های هوا و سموم به طور ناخواسته وارد بدن ما می شوند، برخی نیز مانند طعم دهنده های غذا، داروها و ترکیبات موجود در پیکر گیاهان به اختیار ما وارد بدن مان می شوند. این ترکیبات را روی هم «زنوبایوتیک» به معنای «بیگانه با تن» می نامند. تاکنون بشر بیش از ۲۰۰ هزار زنوبایوتیک ساخته است. تعداد زنوبایوتیک های طبیعی بسیار بیشتر از این رقم است. اگرچه اغلب گیاهان دانه هایشان را در بسته بندی های خوشمزه پی مانند سیب و پرتقال حفظ می کنند اما برای محافظت از برگ های خود چاره دیگری اندیشیده اند. آنها ترکیبات شیمیایی سمی را در برگ های خود انباشته می کنند. در واقع سبزیجاتی که هر روز می خوریم پر از زنوبایوتیک است. بنابراین ما هر روز در معرض مواد شیمیایی بیگانه هستیم. «راشل کارسون» این وضعیت را به شکل زیبایی در این عبارت خلاصه کرده است: «اساس حیات همواره در معرض تهدید رگباری از مواد شیمیایی قرار دارد که به زمختی گرز انسان غارنشین است.»

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=370966>



### خیلی سالم تر هستم، درست از زمانی که ...

مدتی بود به جای میهمانی رفتن، مرتباً به دکتر مراجعه می کردم و با یک عالمه قرص و کپسول به خانه بر می گشتم اما همیشه کسل و افسرده بودم، وزن متعادلی نداشتم و خودم و پزشکم گیج شده بودیم که واقعاً بیماری من چیست؟ در آزمایش هایم هیچ مورد نگران کننده ای نبود. بالاخره پزشکم گفت: شما باید خودتان دکتر شوید و با تغییر عادات های غذایی و رفتاری به نتیجه مطلوب برسید. چند هفته بر کارهای خودم دقیق شدم، هر چی می خوردم سریعاً یادداشت می کردم، میزان خواب، ساعات کار و خلاصه سعی می کردم مو را از ماست بیرون بکشم. به چند نتیجه عالی رسیدم که مرا از شر کسالت و افسردگی رها کرد.

(۱) به موقع می خوابم و صبحها قبل از طلوع خورشید بیدارم.

(۲) هر روز حداقل نیم الی یک ساعت پیاده روی می کنم.



- (۳) هنگام غذا خوردن تلویزیون نمی بینم.
  - (۴) برنامه غذایی منظمی دارم شامل صبحانه، ناهار، شام و میان وعده ها که از اصول درستی برخوردار هستند.
  - (۵) یادم می ماند که باید درست تنفس کنم، زیرا اهمیت فوق العاده ای دارد.
  - (۶) میوه و سبزیجات جایگاه خاصی در برنامه غذایی ام دارند.
  - (۷) قند، نمک، گوشت قرمز، نوشابه برایم بی اهمیت هستند.
  - (۸) روزی هشت لیوان آب می نوشم. (طبق توصیه آقای حلت)
  - (۹) زیاد می خندم و شادی را به وجودم هدیه می کنم.
  - (۱۰) هر روز مراقبه می کنم و از تکنیک های تجسم خلاق بهره می برم.
  - (۱۱) به جای فکر کردن به چیزهایی که ندارم، برای آنچه که دارم شکرگزاری می کنم.
- هر کس، هر زمان، هر جا، هر جوری از من بپرسه: حالت چگونه؟ بلند جواب می دهم: عالی، عالی

سهیلا صادقی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=91578>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### در زمستان هم تناسب اندام خود را حفظ کنید

زمستان نزدیک است و زمان آن فرا رسیده که خود را در مقابل سوز و سرما بیوشانید. به دلیل سرما بیشتر ورزش ها در فضاهای سرپوشیده انجام می شوند. اما اگر بیش از اندازه هم در مکان های بسته ورزش کنید، نمی توانید از کیفیت مطلوب تمرینات خود بهرمنند شوید. کمبود هوای تازه و شور و هیجان فضای بیرون، ذهن شما را کرخ کرده و فایده چندانی را برایتان در بر ندارد.

اما اصلا ترسی به دل راه ندهید. تنها راه غلبه بر این مشکل و بخشیدن روحی تازه به زندگی این است که میزان ورزش های هوای آزاد را بیشتر کنید. برای آب کردن چربی هیچ چیز بهتر از سرما و ورزش باد خنک نمی باشد. قبل از اینکه من ورزش های جالب زمستانی را که باعث حفظ تناسب اندام نیز می شوند، معرفی کنم، نکاتی در مورد لباس پوشیدن ذکر می کنیم تا خودتان را حسابی بیوشانید تا خدای نکرده سرما نخورید.



• طرز لباس پوشیدن



یکی از نکات مثبت ورزش کردن در هوای سرد این است که سیستم بدن شما، تنها به این دلیل که باید شما را گرم نگه دارد، نیاز دارد تا کالری بیشتری بسوزاند. البته بگوییم که من از هیچ یک از شما نمی‌خواهم که بدون لباس در درجه حرارت ۱۲ C در هوای آزاد به این دلیل که می‌خواهید کالری بدن خود را بسوزانید، شروع کنید به دویدن. در حقیقت پوشیدن لباس‌های مناسب و گرم در فصل زمستان پیش نیاز هر یک از ورزش‌های زمستانی می‌باشد. سر و پا، دو عضو مهم می‌باشند که محافظت از آنها ضروری است. یک جفت جوراب کلفت به پا کنید (ترجیحاً از نخ‌های طبیعی درست شده باشد تا باعث تعرق بیش از حد نشود) پوشیدن دو جفت جوراب بر روی هم اصلاً کار مناسبی نیست چرا که برآمدگی و فرو رفتگی‌های زیادی را ایجاد کرده و عرق پا دیرتر جذب شده باعث ایجاد تاول می‌شود. در غیر اینصورت پای شما بیش از اندازه عرق کرده و عرق آن سرد می‌شود که این امر باعث سرد شدن بیشتر پا می‌شود. زمانی که جوراب‌های مناسب خود را پیدا کردید باید یک جفت کفش مناسب نیز بپوشید. هر کفشی که میپوشید چه ورزشی چه کفش مخصوص اسکی، مطمئن باشید که سایز آن با اندازه پای شما تناسب دارد.

سر، عضوی است که بیشترین میزان گرمای بدن از آن نقطه خارج می‌شود به همین دلیل باید آنرا به خوبی بپوشانید. گوش‌ها هم به سرعت یخ می‌کنند بنابراین باید از کلاه استفاده کنید که بیشتر سر شما را بپوشاند. شما همچنین می‌توانید صورت و چشم‌های خود را نیز به وسیله پوشش‌های مخصوص صورت و عینک‌های آفتابی بپوشانید. اکثر مغازه‌های ورزش‌چین تجهیزات را به خصوص برای فصل تابستان در اختیار علاقمندان قرار می‌دهند.

خوب، حالا نوبت می‌رسد به سایر لباس‌ها نظیر دشتکش، کت و شلوار. دنبال لباس‌هایی بگردید که گرم بوده و ضد آب و باد باشند و وزن کمی نیز داشته باشند. چنین لباس‌هایی از شما در مقابل سرما زندگی و ابتلا به بیماری محافظت کرده و ورزش را برایتان لذت بخش تر می‌کند.

• ورزش‌های زمستانی آب‌کننده چربی

(الف) اسکی سراسری

به نظر من اسکی یکی از ورزش‌های کاملی است که در جهان وجود دارد. در حین انجام این ورزش شما قسمت‌های مختلف بدن خود را بدون هیچ گونه نیازی به بلند کردن وزنه‌های سنگین به حرکت وا می‌دارید. زمانی که شما با مهارت‌های اولیه اسکی آشنا شدید، می‌توانید به نرمی بر روی برف‌ها سر بخورید و گذشته از مناظر زیبایی که مشاهده می‌کنید می‌توانید از انجام این ورزش نیز لذت ببرید. این ورزش هم ذهن شما را تازه می‌کند و هم بدنتان را. انجام حرکات کششی قبل از شروع این ورزش قابلیت انعطاف پذیری بدن شما را بیشتر کرده و از بروز آسیب دیدگی نیز جلوگیری می‌کند. نکته‌ای که همیشه باید در ذهن داشته باشید این است که کفش‌ها پایتان را اذیت نکنند؛ شما که نمی‌خواهید زمانی که در ناکجا آباد هستید و دمای هوا نیز چندین درجه زیر صفر است دچار پا درد هم بشوید.

• چند نکته که در مورد اسکی باید در خاطر داشته باشیم این است که:

(۱) کمی وقت گیر است.

(۲) پیدا کردن مکان مناسب بسته به محل زندگی افراد کمی دشوار می‌باشد.

(۳) هزینه تهیه لوازم مورد نیاز آن قدری بالاست.

(ب) اسکی سرعت

همانطور که می‌دانید اسکی سرعت یکی از مشهورترین و جذاب‌ترین ورزش‌های زمستانی می‌باشد. این ورزش یکی از راه‌های مناسب برای تخلیه استرس و لذت بردن می‌باشد. اگر آنرا به طور جدی دنبال کنید تمرین مناسبی برای پا و قلب شما به شمار می‌رود. در هنگام پایین آمدن از سراسیمگی‌ها تمام قوای خود را به کار گیرید تا بتوانید بیشترین نتیجه را ببینید. به دلیل سوز و سرمای شدیدی که در هنگام پایین آمدن به سمت شما می‌وزد، پوشیدن لباس مناسب مطابق با آنچه پیشنهاد کردیم، ضروری است.

پیش از شروع هر دور حرکات کششی را انجام دهید. اگر می‌خواهید در همان دور اول مسابقه دهید باید عضلات آماده‌ای داشته باشید که بتوانند به خوبی نسبت به موانع مختلف از خود واکنش نشان دهند. زمانی که شما برای دور دوم خود را آماده می‌کنید، وقفه ایجاد شده بین دو دور

باعث می شود که پای شما سرد شود، به همین دلیل باید همچنان حرکات کششی را ادامه دهید. در حالی که اسکی در شب در بسیاری از مناطق در حال رواج پیدا کرده است شما دیگر نمی توانید هیچ بهانه ای برای نرفتن بیاورید، حتی اگر از ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر مشغول به کار باشید.

▪ نکاتی در مورد این ورزش:

(۱) زیاد بودن مسافت برای پیدا کردن مکان مناسب

(۲) ایستادن در صف های طولانی تله، تمرین ورزشی شما را کمتر می کند

(۳) هزینه بالای تجهیزات و همینطور بلیط های تله

(ج) دو زمستانی

دو یکی از ورزش های اولیه و موثر برای سلامت بدن می باشد. مهمترین نکته این است که شما در هر زمان، در هر کجا و بدون نیاز به هرگونه تجهیزاتی می توانید این کار را انجام دهید. فقط کافی است قوانینی را که در مورد لباس پوشیدن در قسمت بالا برایتان ذکر کریم را اجرا کنید و گرم کردن پیش از ورزش را نیز فراموش نکنید. یکی از دلایلی که من بر روی گرم نگه داشتن بدن تاکید می کنم این است که قرار گرفتن در هوای سرد ریسک ابتلا به بیماری را افزایش می دهد.

باید یک جفت کفش مناسب دو داشته باشید و از زانو بند و مچ بندهای مناسب نیز استفاده کنید تا تعادل و راحتی بیشتری پیدا کنید. ته کفش شما باید میخ های یخ شکن داشته باشد تا بتوانید از برف و یخ به راحتی گذر کنید.

▪ چند نکته در مورد این ورزش:

(۱) ریسک سر خوردن و آسیب دیدگی در آن زیاد می باشد .

(۲) اگر در شهرهای شلوغ زندگی می کنید، آلودگی هوا در این زمان زیاد می شود.

(۳) به جای اینکه احساس ناراحتی کنید و کل این فصل را به خواب زمستانی فرو روید، یکی از این ورزش ها را انتخاب کنید و از انجام آن لذت ببرید. با این کار در حق بدن خود نیز کار بزرگی انجام داده اید. اگر هیچ یک از این ورزش ها شما را به خود جذب نکرد، می توانید یکی از موارد زیر را امتحان کنید.

(د) اسنو بورد

(ذ) کوهپیمایی

(ر) پاتیناژ

(ز) هاکی روی یخ

(س) فوتبال در برف (ورزش تیمی)

(ش) ماهیگیری در یخ (بله، البته در زمانی که بخواهید یکی از بازوهایتان را تقویت کنید!)

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=256979>

## در سال نو اندامی متناسب داشته باشید

### • ارزش وزنه زدن

خانم ها معمولاً خجالت می کشند که در باشگاه وزنه بزنند. آنها عموماً سراغ دستگاههایی که طرز کار آنها را نمی دانند نیز نمی روند.

اما هر یک سالی که میگذرد و خانم ها دست به وزنه ها نمی زنند، باعث می شوند که کیلو کیلو ماهیچه از دست بدهند و به جای آن کیلو کیلو چربی ذخیره کنند. حال اگر بخواهید همین ماهیچه های فعلی را حفظ کنید



- و بهتر است که اصلاً ساختن ماهیچه های بیشتر را فراموش کنید - خوب است که تمرینات وزنه را در میان حرکات ورزشی خود بگنجانید. یکی از باشگاههای مطرح بانوان با نام "کلوب سلامتی" توصیه می کند که برخی عوامل کلیدی حتماً باید در تمرینات دوره ای بانوان جای داده شوند. در زیر به برخی از سؤال های شما پاسخ داده می شود:

### • تمرین قدرتی چیست؟

اضافه کردن میزان وزنه ها به صورت تصاعدی و افزایش قدرت عضلات با وارد آوردن قدری فشار به ماهیچه ها.

### • آیا عضله می آورم؟

برخی از خانم ها متوجه نیستند که دلیل عضله آوردن آقایون به علت وجود تستوسترون (هورمون مردانه) در آنهاست. به همین دلیل خانم ها به راحتی قادر به عضله آوردن نیستند.

### • عملکرد آن چگونه است؟

تمرین های ترکیبی وزنه برداری (ترکیبی: زمانیکه بیش از یک مفصل به کار گرفته میشود) می تواند در کمترین زمان، بهترین نتیجه را در بر داشته باشد. این نوع تمرینات باید به صورت تصاعدی انجام شوند. به این معنا که در هر بار تمرین می بایست به میزان وزنه ها اضافه شود؛ با این کار بهتر می توانید به نتیجه دلخواه دست پیدا کنید.

### • آیا با وزنه زدن می توان چربی سوزاند؟

وزنه زدن سبب می شود که حجم ماهیچه های فعلی ثابت نگه داشته شود و در برخی موارد به میزان آنها اضافه شود. این امر متابولیسم بدن را ارتقا داده و سبب میشود تا چربی بیشتری سوزانده شود. در حقیقت با انجام این نوع حرکات شما تبدیل به ماشین چربی سوز می شوید.

### • آیا تمرینات شکمی به تنهایی کافی نیست؟

مسئله ای که در این مورد مطرح می شود "شدت" کار است نه "حجم" آن. این نوع تمرینات اگر در طول هفته با تمرین های شدید وزنه همراه نباشند، هم چربی های بدن را می سوزانند و هم عضلات را آب می کنند. همانطور که می دانید با کاهش میزان توده ی عضلانی، استخوان ها ضعیف می شوند، سوخت و ساز بدن کم شده و نتیجتاً توانایی بدن در سوزاندن چربی نیز کاهش می یابد.

### • آیا تمرین های قدرتی فقط مختص جوان هاست؟

اگر این تمرینات را انجام ندهید، باختید! تمرینات قدرتی عملکرد بدن را در به بالاترین حد ممکن می رسانند و برای خانم ها در هر سنی که باشند، یک انتخاب مناسب هستند.

### • فواید آن چیست؟

علاوه بر مزایای فیزیکی این نوع تمرینات، عوامل زیر نیز جزء فواید آنها محسوب میشوند: بهبود شمای کلی بدن، کاهش ریسک ابتلا به پوکی استخوان، دیابت، بیماری های قلبی، افزایش سطح انرژی، تقویت عضلات شکمی و افزایش ذهیره ی مواد معدنی استخوان ها، افزایش توان استخوان ها، رباط ها و مفاصل و کاهش خطر آسیب دیدگی و جراحی در حین انجام حرکات ورزشی.

• هر چند وقت یکبار باید این تمرینات را انجام دهم؟

اگر مربی داشته باشید در هفته تنها نیاز به ۳۰ دقیقه دارید که حرکات ترکیبی وزنه را انجام دهید. با این کار همیشه جوان، قدرتمند و شاداب باقی خواهید ماند. شایان ذکر است که این مدت زمان با برنامه روزانه تمام خانم‌هایی که دچار فقر زمانی هستند، مطابقت دارد. باید به خاطر داشته باشید که بین دو بار ورزش، عضلات باید به اندازه کافی وقت استراحت داشته باشند. بر اساس میزان شدت جلسات تمرین، عضلات تقریباً برای ترمیم کامل ۶ روز زمان لازم دارند.

• از کجا شروع کنم؟

سعی کنید حتماً از یک فرد متخصص در این زمینه کمک بگیرید. او باید حتماً شما را ملاقات کند و بر اساس نیازهای فردی، برنامه مناسبی را در اختیار شما قرار دهد. علاوه بر این اگر با مربی کار کنید، انگیزه‌تان به قوت خود باقی می‌ماند و مطمئن هستید که از تکنیک مناسب استفاده می‌کنید و از خطر آسیب زدن به بدن‌تان نیز در امان خواهید ماند.

در این قسمت یک نمونه از بهترین برنامه ورزشی سال جدید را به شما معرفی می‌کنیم تا با به کارگیری آن در تمام طول سال، سالم و سلامت باقی بمانید.

(۱) تعیین اهداف: چه برای کاهش وزن پیاده روی می‌کنید، چه برای ریلکس شدن یا تناسب اندام، به هر حال تعیین هدف به شما کمک می‌کند که بهتر بتوانید تمرکز کنید و به نتیجه دلخواه دست پیدا کنید. اهداف خود را بر روی یک صفحه کاغذ بنویسید و آن را در جایی قرار دهید که هر روز چشمتان به آن بیفتد.

(۲) برنامه تناسب اندام بگیرید: داشتن یک مربی قابل کمک بزرگی به شما می‌کند. او به خوبی وضعیت شما را تشخیص داده و برای شما برنامه‌ای را طراحی می‌کند که به راحتی بتوانید آن را اجرا کنید و به تناسب اندامی که می‌خواهید دست پیدا کنید.

(۳) غذاهای عادی را در وعده‌های کمتر صرف کنید: این کار برای تسریع متابولیسم و جلوگیری از گرسنگی مناسب است.

(۴) نوشیدن آب زیاد: برای اینکه قسمت‌های مختلف بدن بتوانند به بهترین شیوه عمل کنند، نیاز به آب دارند؛ اما آب به طور اخص برای بهبود عملکرد کلیه‌ها مفید است. یکی از علل ایجاد سنگ کلیه نیز کمبود آب است.

(۵) زمانی را به آرامش اختصاص دهید: برای جلوگیری از تنش‌ها و اضطراب‌های روزانه، زمانی را به این کار اختصاص دهید که به آرامی بنشینید، کتاب بخوانید و از بودن با خودتان لذت ببرید.

(۶) از میان وعده‌های سالم استفاده کنید: می‌توانید از میوه‌های خشک شده و آجیل استفاده کنید. این غذاها می‌توانند انرژی لازم بدن در بین وعده‌های اصلی غذا را تامین کنند، در عین حال تمرکز و هشیاری شما را در طول روز حفظ می‌کنند.

(۷) در زمان بیماری به خود فشار نیاورید: زمانیکه سیستم ایمنی بدن در حال مبارزه با سرماخوردگی است، بهتر است از شدت تمرینات بکاهید. بدن‌تان با شما حرف می‌زند. به حرف‌هایش گوش دهید. تمرین‌های مکرر و خسته‌کننده توانایی بدن برای مقابله با ویروس و باکتری را تا ۷۲ ساعت پس از ورزش کاهش می‌دهد.

(۸) پیشرفت خود را به تصویر بکشید: تصویر کردن موفقیت‌ها و تفکرات مثبت و فراهم آوردن این نوع شهود عینی که در حال پیشرفت هستید، کمک زیادی به شما خواهد کرد.

(۹) تغییر نرمش‌های روتین: برای اینکه خسته نشوید، می‌توانید تمرین‌های روزانه خود را هر چند وقت یکبار تغییر دهید، همچنین شدت تمرینات را نیز می‌توانید با تند و کند کردن حرکات، تغییر دهید.

(۱۰) به خودتان جایزه بدهید: جوایز فوق العاده‌ای برای فعال نگه داشتن بدن‌تان به خود هدیه دهید. تلاش یک ماهه می‌تواند هدیه‌ای نظیر یک ماساژ کلی یا یک جفت کفش به همراه داشته باشد!

منبع : مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=304759>



## درست حرکت کن!

می گویند ۹۷ درصد افراد در طول زندگی حداقل يك بار کمردرد را تجربه می کنند. بسیاری از این دردها معمولاً بدون مراجعه به پزشك بهبود می یابند. اما بعضی دردها هم هستند که صاحبانشان را تا مدت ها آزار می دهند. کمردرد معمولاً به خاطر قرار گرفتن بدن در وضعیت نامناسب ایجاد می شود. با این وجود کمردرد می تواند نشانه ای از آسیب مفاصل، رباط ها یا دیسك غضروف بین مهره ای هم باشد که در بسیاری از موارد به خاطر اتفاقاتی مثل بلند کردن اجسام سنگین رخ می دهد.

امروزه بر حسب نوع کمردرد افراد روش های خاصی برای درمان آنها وجود دارد. از جمله این روش ها می توان به اقدامات توان بخشی از جمله فیزیوتراپی اشاره کرد. فیزیوتراپی به مجموع اقداماتی گفته می شود که به صورت فیزیکی و نه به صورت جراحی و شیمیایی اختلالات ایجاد شده را تعدیل، پیشگیری و درمان می کند. آنچه امروزه در درمان های فیزیوتراپی به آن توجه می شود بحث حرکت درمانی و ورزش درمانی است. فیزیوتراپی در



واقع به اصلاح حرکات زندگی روزمره می پردازد و این که ما حرکاتمان را چگونه تنظیم کنیم تا مثلاً فشار کمتری به ستون فقراتمان وارد شود.

گفت وگو دکتر مصطفی نجاتیان، فیزیکال تراپیست و فلوشیپ توان بخشی قلبی

•••

• آیا اصلاً کمردرد به خودی خود يك بیماری است یا باید آن را علامت يك بیماری دیگر به حساب آورد؟

• کمردرد به تنهایی يك بیماری نیست. يك سری از اختلالات و بیماری ها می توانند علایمی را ایجاد کنند که کمردرد نیز می تواند یکی از آنها باشد. کمردرد يك نشانه است یعنی مجموعه ای از عوامل سبب ایجاد آن می شوند. عوامل متعددی باعث کمردرد می شوند مثل عوامل مادرزادی، عوامل عفونی، عوامل روماتیسمی، عوامل روحی و روانی. هر کدام از اینها در سنین خاصی خودشان را نشان می دهند. مثلاً اسپینابیفیدا که يك نقص مادرزادی در ستون مهره هاست، ممکن است، در دهه سوم زندگی خودش را نشان بدهد. در این حالت فرد ممکن است با يك کمردرد به ما مراجعه کند و با يك عکس رادیولوژی وجود نقص در مهره مشخص شود.

• یعنی عوامل مادرزادی بیشتر در سنین بالا خودشان را نشان می دهند؟

• نه، همیشه این طور نیست. اما بعضی اختلالات این طورند. مثلاً انحراف ستون فقرات که به نوعی زمینه مادرزادی دارد، علائمش در سنین نوجوانی به صورت خفیف بروز می کند. ولی فقط عوامل مادرزادی نیستند. عوامل عفونی مثل سل نیز می توانند سبب تغییر مهره شوند حتی آیسه های عفونی در منطقه ستون فقرات ایجاد درد می کند. گاهی تومورهای ستون فقرات نیز در سنین بالا یا پایین دیده می شوند. ولی به هر حال آنچه از تمامی این عوامل شایع تر است و مردم بیشتر درگیر آن هستند، کمردردهای ناشی از عوامل فیزیکی است.

گاهی مشکل مربوط به عضلات است، گاهی به مهره مربوط می شود، گاهی نیز در ارتباط با مفاصل ناحیه مهره و دیسک است که تشخیص تمام اینها با پزشک است. گاهی هم هیچ کدام از این عوامل وجود ندارد اما در سیستم کلی عضلانی و یا مفصلی در ستون فقرات بالانس وجود ندارد و این خودش می تواند عامل درد در ناحیه کمر باشد.

• از میان این عوامل فیزیکی، کدام از همه شایع تر است؟

• اسپاسم عضلات از میان این عوامل شیوع بیشتری دارد. در این موارد به علت این که عضلات بالانس نیستند و بر روی آنها فشار وارد می شود، این عضلات به صورت یک طرفه یا دو طرفه دچار گرفتگی شدید می شوند. گاهی اوقات هم ضعف عضلات وجود دارد یعنی عضلاتی که باید ستون فقرات را دربرگیرند آنقدر قوی نیستند که بتوانند مهره را محکم نگه دارند و برای همین ما در طی فعالیت های روزمره درد داریم.

• یکی از مسائلی که مبتلایان به کمردرد، نگرانش هستند، دیسک کمر است. اختلالات دیسک، واقعاً خطرناکند؟

• متأسفانه کمردردهای ناشی از اختلالات دیسک به علت افزایش زندگی شهرنشینی و کم تحرکی رو به افزایش است. پشت میز نشینی و کم تحرکی بیش از حد روی سیستم اسکلتی تأثیر می گذارد و آن را از حالت تعادل خارج می کند.

این مسأله در درازمدت می تواند موجب آرتروز و فرسودگی ستون فقرات و مهره ها شود. این دردها گاهی به صورت حاد و گاهی به صورت مزمن می توانند سالیان دراز به همراه فرد باشند. اما دیسک بین مهره ای زمانی بیرون می زند که فشار بیش از حدی به آن بیاید. فشارهای نرمال باعث بیرون زدگی دیسک نمی شوند. دیسک بین مهره ها مثل یک واشر عمل می کند و فشارها را جذب می کند تا به مهره ها فشار بیش از حد نیاید. اگر این فشار بیش از حد باشد دیسک بیرون می زند. در این حالت دیسک یا به سمت کانال نخاع می آید و یا به سمت ریشه های عصب. اگر به سمت کانال نخاع بیاید علایمی مثل گزگز، مورمور، خواب رفتگی، ضعف اندام و خستگی زودرس ایجاد کرده و فرد را در فعالیت های روزمره اش محدود می کند. اما اگر به طرف ریشه عصب بیاید علامت آن بیشتر درد است. فرد دیگر احساس بی حسی و کرختی نمی کند و به همراه درد التهاب را نیز تجدد می کند که این دردها به صورت انتشاری تا ناحیه لگن، باسن و حتی نوک انگشتان نیز می آید.

• حالا برویم سراغ بحث اصلی، چطور می شود یک دیسک بیرون زده را به وسیله فیزیوتراپی درمان کرد؟

• در ابتدا باید فشار وارد شده به ستون فقرات را کاهش داد، یعنی فشاری که از دو طرف به دیسک وارد شده و باعث بیرون زدگی آن شده است. اگر ما بتوانیم کاری بکنیم که دیسک تا حدی به جای اولش برگردد که فشار از کانال نخاع برداشته شود، علائم بیمار (گزگز، مورمور و...) کاملاً از بین می رود بنابراین با این روش ما می توانیم دیسک بیرون زده را به جای اولش هدایت کنیم.

• و این کار با چه مکانیسمی انجام می شود؟

• در واقع ما فضای بین دو مهره را افزایش می دهیم که این کار توسط دستگاه مخصوصی انجام می شود. وقتی این فضا افزایش یافت، فشار در آن منطقه کم می شود. معمولاً این کار در کلینیک بین ۲۰ تا ۳۰ جلسه طول می کشد، منتهی این قسمت اول درمان است ما باید ببینیم چرا چنین فشاری به دیسک آمده و باعث بیرون زدگی آن شده؟ علت اصلی این بیرون زدگی این است که عضلاتی که باید مسئولیت حمایت ستون فقرات را داشته باشند، درست عمل نکرده اند. بنابراین عضلات آن منطقه باید تقویت و بالانس شوند. این کار با حرکت درمانی در راستای کار با دستگاه صورت می گیرد. یعنی به بیمار حرکات خاصی آموزش داده می شود، البته این حرکات برحسب بیمار متفاوتند. در حین ایجاد فضا برای دیسک، عضلات اطراف منطقه نیز تقویت می شوند.

• در کنار این اقدامات اصلاح روش زندگی تا چه حد در درمان کمردرد تأثیر دارد؟

• مسلماً درمان بیرون زدگی دیسک به همین جا ختم نمی شود و فرد باید روش زندگی اش را نیز اصلاح کند. چه در محیط زندگی شخصی و چه در محیط شغلی تمام حرکات روزمره باید اصلاح شوند. استفاده اضافه از کمر عضله را خسته می کند و این عضله خسته با یک حرکت کوچک دیسک را مستعد پارگی می کند. پس اصلاح حرکات روزمره که شاید از نظر خیلی از ما عادی تلقی شوند اهمیت فراوانی دارد.

• در مورد آب درمانی و تأثیر آن بر درمان دردهای کمر هم توضیح می دهید؟

• منظور از آب درمانی این است که فرد تمرینات خاصی را در آب انجام می دهد که در خشکی قادر به انجام آنها نیست. خاصیت آب این است که وقتی جسمی را داخل آن می گذاریم آن جسم به اندازه حجم آب کم وزن می شود. مردی که ۷۰ کیلوگرم وزن دارد وقتی داخل آب می رود وزنش

۲۰ تا ۴۰ کیلوگرم کم می شود. بنابراین فرد می تواند با این تعلیق ایجاد شده حرکاتی را انجام دهد که هیچگاه در خارج از آب نمی تواند آنها را اجرا کند.

همچنین ما در آب از خاصیت غوطه وری نیز استفاده می کنیم. یعنی هم در حالت افقی و هم عمودی حرکاتی را به بیمار آموزش می دهیم به این صورت که یک سری از حرکات تخصصی برای کسانی که دچار اسپاسم عضلات در ناحیه کمر و دیسک هستند وجود دارد. در این حالت بیمار در حالت عمودی در آب غوطه ور شده و وزنه هایی بین ۲ تا ۴ کیلوگرم به پای بیمار آویزان می شود. این وزنه ها کششی را در ناحیه ستون فقرات ایجاد می کنند. در این حالت حرکات دیگری به بیمار داده می شود و فشار از ناحیه دیسک به تدریج کاهش می یابد.

• عوامل روانی از قبیل استرس هم در ایجاد کمردرد مؤثرند؟

• عضلات انسان متأثر از مغز و سیستم عصبی است، از عود مختلف بدن از جمله عود فوق کلیوی ماده ای به نام آدرنالین ترشح می شود. ترشح آدرنالین البته به عواملی روانی است و کار این ماده تحریک عصب سمپاتیک است. تحریک عصب سمپاتیک نیز به نوبه خود منجر به تنگی عروق و اسپاسم و انقباض عضلات شده و ایجاد کمردرد می کند.

• این انقباض فقط محدود به عضلات کمر می شود؟

• خیر، معمولاً این انقباض در تمام عضلات بدن ایجاد می شود، ولی از آنجا که در طول فعالیت های روزمره ما حرکات ورزشی اختصاصی برای کمر نداریم، عضلات کمر نیز برای این اسپاسم ها مستعدتر هستند چون به تدریج ضعیف می شوند. خیلی از افراد در طول روز مرتب پیاده روی می کنند ولی عضلات کمرشان قوی نیست و پیاده روی نیز آنها را تقویت نمی کند. به علاوه عضلات کمر در رابطه مستقیم با عضلات ناحیه شکم نیز هستند یعنی افرادی که چاقند یا شکم بزرگ دارند، هر روز فشار مستمری را بر روی عضلات کمر وارد می آورند. بنابراین این افراد در حالت عصبی با احتمال بیشتری نسبت به دیگران دچار کمردرد می شوند چون کمر بار اضافی ناشی از بزرگی شکم را در طول روز به عهده می گیرد.

• به افرادی که با مشکل دیسک یا اسپاسم عضلات تحت درمان فیزیوتراپی قرار گرفته اند چه توصیه هایی می کنید؟

• این توصیه ها بسته به اینکه فرد دچار چه مشکلی بوده متفاوتند. ولی توصیه کلی این است که هر کسی در هر شغلی با فیزیوتراپ خود راجع به فعالیت های روزمره اش صحبت کند و از او بپرسد روی چه صندلی بنشینیم، چطور بنشینیم، چقدر بنشینیم، برای خوابیدن، ایستادن، ورزش کردن و... نیز باید این سؤالات پرسیده شوند تا فرد دوباره دچار مشکل نشود چون جا انداختن دیسک بیرون زده و رفع اسپاسم عضلات به معنی عدم بازگشت مجدد آنها نیست.

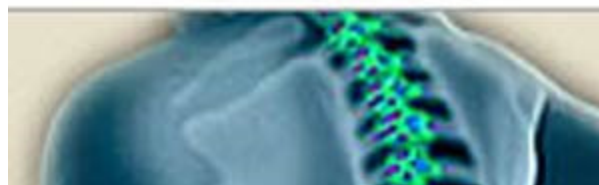
منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=237940>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### درست زندگی کنیم، کمتر درد بکشیم

- برخی عوامل بروز دردهای استخوانی و عضلانی عبارتند از:
  - قرار گرفتن حالت های یکنواخت و طولانی مدت عادات های غلط در نشستن و ایستادن، عدم تحرک عضلانی، خم شدن ها و بلند کردن اجسام به طور



غیراصولی، از مهم‌ترین عوامل بروز دردهای استخوانی و عضلانی مزمن هستند که با آموزش‌های ساده می‌توان به میزان زیادی این دردها را کاهش داد.

▪ نشستن‌های نامناسب و طولانی مدت سبب ایجاد خمیدگی و قوز در ناحیه پشت و کمر و همچنین سبب کشیدگی و درد در بافت‌های ناحیه پشت و کمر می‌شوند و از سوی دیگر، کاهش گودی طبیعی کمر و افزایش فشار بر دیسک‌های بین مهره‌ای را به همراه خواهند داشت. علاوه بر این، نشستن در وضعیت خمیده به جلوه و با نشستن در لبه جلوی صندلی، مشکلاتی از قبیل درگیری عروق و اعصاب در ناحیه گردن و درد ناحیه دنبالچه را به دنبال خواهد داشت.

▪ ارتفاع نامناسب میز کار به صورت بلند و یا کوتاه بودن میز نسبت به صندلی و جثه فرد، سبب انقباض دائم عضلات در ناحیه گردن، شانه و کمر می‌شود و فرد را دچار خستگی زودرس و درد در این نواحی خواهد نمود.

علاوه بر این، کم بودن ارتفاع صندلی سبب خمیدگی مفاصل زانو و زیاد بودن آن سبب گرفتگی و اسپاسم دائم و درد در عضلات پشت ساق پا می‌شود.

▪ قوس زیاد کفه صندلی و یا نرم بودن بیش از حد کف آن، می‌تواند در ناحیه ران ایجاد درد کند.

▪ وضعیت طولانی مدت قرار گرفتن آرنج و مچ و ساعد بر روی دسته صندلی، می‌تواند صدمه‌های مکانیکی ایجاد کرده و اعصاب این ناحیه را به خطر بیندازد.

▪ از قرار گرفتن یکنواخت و طولانی مدت در یک وضعیت خاص نیز باید خودداری کرد.

صندلی خود را چگونه انتخاب کنیم؟

▪ پشتی صندلی باید زاویه قائم، در حدود ۲۵/۳۰ درجه داشته باشد.

▪ ارتفاع نشیمنگاه به شکلی باشد که کف پا روی زمین قرار گیرد و حفره پشت زانو در تا سه سانتی‌متر بالاتر از لبه صندلی قرار گیرد. در غیر این صورت باید از زیرپایی استفاده شود.

▪ عمق و پهناي صندلی باید در حدود ۴ سانتی‌متر باشد. بهتر است که پایه صندلی چرخدار نباشد.

▪ ارتفاع صندلی دسته‌دار، باید به گونه‌ای باشد که بازو به تنه چسبیده و آرنج زاویه ۹۰ درجه پیدا کند.

▪ نشیمنگاه نباید بیش از حد نرم باشد.

• طرز صحیح لباس پوشیدن برای جلوگیری از کمردرد چیست؟

در زمان پوشیدن شلوار و یا درآوردن کفش و جوراب نباید از کمر خم شد و یا خوابید و یا به دیوار تکیه داد، بلکه باید در حالی که کمر صاف است، یا خم کردن ران زانو، وضعیت مناسب را به وجود بیاورید. در ضمن برای پوشیدن کفش، در صورت لزوم، از پاشنه کش با دسته بلند استفاده کنید.

• چگونه جسمی را که روی زمین است، بلند کنیم؟

برای بلند کردن اشیاء از روی زمین، اول می‌توانید آن را به بدن نزدیک کنید تا نیروی کمتری بر ستون فقرات وارد شود و به جای خم کردن کمر، باید زانوها را خم نمایید و در حین حمل بار، باید چرخش در ناحیه کمر نباشد. زمانی که لازم است بار را با هر دو دست حمل کنید، بهتر است آن را روی شانه قرار دهید و یا آن را به بدن نزدیک کرده و به شکم بچسبانید. در ضمن به تنهائی از هل دادن و یا کشیدن اجسام سنگین خودداری کنید اما در صورت اجبار، پشت خود را به جسم سنگین تکیه داده و با فشار عضلات پا و ران آن را هل دهید.

• برای جلوگیری از خستگی عضلانی در حین رانندگی چه اقداماتی می‌توان انجام داد؟



- زمان ورود به اتومبیل، در ابتدا باسن را بر روی صندلی قرار دهید و سپس پاها را وارد کنید. صندلی را میزان کنید.
- اصله مناسب از فرمان باید به اندازه‌ای باشد که اگر دست‌ها به‌صورت قیچی از روی هم عبور کنند، مجبور به حرکت به سمت جلو نباشید.
- هر چند دقیقه یک بار، در ناحیه لگن چرخشی انجام دهید.
- در رانندگی‌های طولانی‌مدت قبل از خستگی، از اتومبیل پیاده شوید و چندین قدم راه بروید.
- برای انجام کارهای روزمره و جلوگیری از خستگی و درد عضلانی چه فعالیت‌های را می‌توان انجام داد؟
- برای خرید و حمل اجسام در صورت امکان از چرخ دستی استفاده شود.
- محل ارتفاع اجاق گاز و میز آشپزخانه باید متناسب با قد باشد و وسایل سنگین را در قفسه‌های سطح کمر و وسایل سبک را در طبقه پایین قفسه قرار دهید.
- برای مرتب کردن تخت‌خواب، در یک طرف تخت زانو بزنید و تخت را مرتب کنید. هیچ وقت با زانوی صاف بدن را نکشید.
- برای شست‌وشوی دست و صورت در دستشویی، زانوها را کمی خم و پاها را بیش از عرض شانه به‌جای خم شدن از ناحیه کمر، از زانوها خم شوید.
- پیاده‌روی به‌طور ملایم در سطح هموار، شنا و دوچرخه‌سواری، از ورزش‌های مناسب برای تقویت عضلات است.

منبع : نشریه پزشکی طبیب مردم

<http://vista.ir/?view=article&id=264342>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## درمان چاقی موضعی

ورزش، بخش بسیار مهمی از برنامه کنترل وزن است. با انجام ورزش‌هایی با ریتم آرام مثل شنا، بدن با استفاده از اکسیژن، شروع به سوزاندن چربی ذخیره شده خود می‌کند. ورزش کردن برای بدن فواید بسیاری دارد .

از آن جمله، افزایش استحکام عروق و در نتیجه کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی است. ضمناً در اثر انجام تمرینات ورزشی، توان بدن در استفاده از قندها افزایش یافته و احتمال ابتلا به دیابت کمتر می‌شود.

بافت‌های بدن، به مرور زمان، سفتی و فرم طبیعی خود را از دست می‌دهند. با انجام ورزش از شل شدن و دفرمه شدن عضلات جلوگیری می‌کنیم، همچنین اراده قوی‌تری برای ادامه



رژیم غذایی در ما به وجود می آید. با ورزش احساس نشاط و

اعتماد به نفس بیشتری می کنیم.

بهترین نوع ورزش برای لاغری انجام حرکات استقامتی و ورزش های ملایم با هم است .

با انجام نرمش های ملایم در ابتدا و سپس انجام ورزش های استقامتی، مثل دویدن با ریتم آرام و شنا کردن، حتی بدون رژیم، ۲ تا ۳ کیلوگرم از وزن بدن شما پس از مدتی کاهش می یابد و این بهترین راه برای کاهش چند کیلوگرم اضافه وزن است. ولی در افرادی که بیشتر چاق هستند، ورزش و رژیم غذایی توأم مفید است.

شاید در ابتدای شروع ورزش، وزن شما کاهش نیابد که دلیل آن جایگزینی بافت ماهیچه ای به جای چربی است، ولی پس از مدتی با افزایش حجم ماهیچه ها، اکسیداسیون بافتی افزایش یافته، با انجام ورزش گردش خون ماهیچه بیشتر می شود و بدن از ذخائر چربی برای تأمین انرژی استفاده می کند. بدین ترتیب حتی درحالت عادی، سوخت انرژی در بدن یک ورزشکار ۸ تا ۱۴ درصد بیشتر از یک فرد عادی است.

با انجام ورزش با ریتم منظم، عضلات شما خسته نخواهد شد، چون خستگی عضلات، به دلیل تجمع مواد زائد حاصل از سوخت چربی هاست و با درست نفس کشیدن و تأمین اکسیژن کافی برای عضلات، این مواد تجمع نمی یابند.

انجام حرکات نرمشی هر صبح به مدت ۱۵ دقیقه بهترین نوع ورزش است .

مدت زمانی که برای ورزش روزانه توصیه می شود، ۱۵ دقیقه است؛ یا ۶۰ دقیقه ورزش ملایم و یا سه بار ورزش سنگین در هفته که البته انجام ورزش روزانه مفید تر می باشد.

لازم نیست برای ورزش کردن مکان خاصی داشته باشید، شما می توانید در منزل با انجام حرکات نرمشی و پیاده روی، روزانه به مدت ۳۰ دقیقه، حدود ۳۰۰ کالری انرژی بسوزانید.

• نکاتی که باید درباره ورزش کردن بدانید:

۱) ورزشی را انتخاب کنید که دوست داشته باشید و بتوانید برای مدت زمان طولانی هزینه آن را بپردازید، ضمناً دسترسی به آن نیز برای شما آسان باشد تا بتوانید برای مدتی آن را ادامه دهید و یک ورزش مقطعی برای شما نباشد .

۲) هرگز خود را مجبور به ورزشی نکنید که مناسب شما نمی باشد .

۳) در هنگام ورزش، به انجام حرکات ورزشی فکر کنید و آنها را با دقت و درست انجام دهید .

۴) در شروع با انجام حرکات سنگین و طولانی بدنتان را خسته نکنید، بلکه ورزش را به مرور زیاد کنید .

• چند ورزش مفید برای برطرف کردن چربی های اضافه ران ها :

۱) روی زمین بنشینید کف دو پا را به هم بچسبانید. کف دست ها را روی زانوها قرار دهید حالا مثل پاندول ساعت تمام بدن خود را به همان وضعی که دارید به راست و چپ و تا آنجائی که می شود به زمین نزدیک کرده حرکت دهید و از یک تا چهل بشمارید . می توانید جای زانو با دست های خود شست پاها را بگیرد (مانند تصویر پایین) .

۲) روی زمین بنشینید. کف هر دو دست را در قسمت عقب بدن، روی زمین بگذارید. در حالیکه زانوها به حال نیمه خمیده در آمده و به هم چسبیده اند، زانوها را در طرف راست به روی زمین بیاورید و بعد به همان صورتی که هست از طرف راست به طرف چپ باز تا روی زمین بیاورید. این عمل به راست و چپ را ۲۰ مرتبه تکرار کنید(مانند تصویر پایین) .

۳) روی زمین بنشینید. دست ها در عقب بدن روی زمین، زانوها را خم کنید. اکنون دو زانوی به هم چسبیده را به طرف راست تا نزدیک زمین ببرید و در همین حال پاها را دراز کرده، دوباره به حالت اول بازگردانید و در حالیکه زانوها مجدداً خم شده به طرف چپ تا نزدیک زمین ببرید. سپس مجدداً پاها را دراز کرده و به حالت اول برگردانید . این عمل را ۱۰ تا ۱۵ بار برای هر طرف ( راست و چپ ) انجام دهید(مانند تصویر پایین) .

۴) به پشت روی زمین بخوابید. دست راست خود را دراز کرده، بالای سر خود روی زمین بگذارید. حالا با تمام بدن و دست و پاها، به همان شکلی که بوده تا آنجا که می توانید به راست پیچید و دوباره به حال اول یعنی خوابیده طاق باز برگردید. این عمل را ۱۵ تا ۲۰ بار تکرار کنید . سپس به همین نحو با دست چپ بالای سر و طرف چپ انجام دهید (مانند تصویر پایین) .



چهار نوع ورزشی که گفته شد ، مانند یک ماساز قوی عمل می کنند و کمک می نمایند که گره های سلولیت در بالای ناحیه ران ها پاره شده و دفع مواد زائد موجود در آنها مقدور و میسر گردد.  
در آغاز این چهار نوع ورزش را که گفته شد ۱۵ تا ۲۰ بار انجام دهید .سپس به تدریج تعداد دفعات را تا آنجا که می توانید زیاد کنید( حدود ۵۰ تا ۱۰۰ بار)

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=278234>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### درمان نوجوانان کوتاه قد

آگونیست (LHRH (Lutizing Hormone, Releasing Hormone که شبیه LHRH هیپوتالاموس می باشد با اثرات مداوم و طولانی روی هیپوفیز باعث Down Regulation نسبت به هیپوتالاموس شخص شده در نتیجه LH و FSH هیپوفیزی ترشح نمی شود و باعث عقب افتادن بلوغ می گردد.  
با عقب انداختن بلوغ نیز فرصتی به شخص داده می شود تا دوران رشد قدی در دوران قبل از بلوغ افزایش یابد ولی آیا این کار، عملاً نیز در رشد قد نهایی تأثیر خواهد گذاشت؟ این مسأله‌ی عملی باید بررسی شود.  
در عوارض LHRH Agonist به طور کلاسیک جز آلرژی و عدم مصرف بیماری آسم عارضه‌ی دیگری ذکر نمی شود. عود آسم و واکنش لوکال نیز مطرح است و شوک آنافیلاکتیک نیز در مصرف آن دیده شده است.  
ولی در بلوغ زودرس ایدیوپاتیک مرکزی حتی در سن های پایین نامدتها این دارو تا سن بلوغ مصرف می شود و بعد از قطع آن نیز پس از چند هفته یا چند ماه دوره‌ی بلوغ عادی شروع شده و کامل می شود بدون آنکه عوارضی تا حال ذکر شده باشد.  
مصرف آن در طول اولین سال درمان، رشد قدی (Height velocity) را در حدود ۶۰ درصد برحسب سانتیمتر کاهش می دهد ولی از سال دوم، رشد قدی



مساوی سن استخوانی می شود.

رشد استخوانی (Skeletal Maturation) به طور واضح در طول سه سال اول درمان به کمتر از نسبت سن تقویمی می رسد. درمان با GNRH Agonist باعث می شود تا سوماتومدین (IGFI) C) پایین بیفتد و مطابق سن استخوانی شود.  
کاهش در ترشح (GH) Growth Hormone) و کاهش در پاسخ به تست های تحریکی GH از اثرات منفی دیگر آن است.



با توجه به نکات فوق در موقع مصرف این هورمون هر هشت ماه یک بار شخص را باید از نظر GH و IGFI بررسی کرد تا در صورت کاهش به وسیله هورمون جبران گردد.

به طور کلی موارد استعمال معمولی LHRH Agonist به شرح زیر است:

در بلوغ زودرس ایدیوپاتیک مرکزی تا سن بلوغ در موقعی که سن استخوانی به ۱۱ سال برسد.

در بیماری که کمبود هورمون رشد دارند و GH دریافت می‌کنند ممکن است با پیشرفت سن استخوانی بلوغ زودرس پیدا کنند. لذا تجویز LHRH Agonist در این موقع از سرعت رشد استخوان و بلوغ زودرس جلوگیری می‌نماید.

در هر فردی که سن استخوانی‌اش نسبت به سن تقویمی جلو افتد و احتمال بلوغ زودرس در پیش باشد می‌توان از این هورمون استفاده کرد تا سن استخوانی مطابق سن تقویمی گردد.

تحقیقات بسیاری در مورد درمان نوجوانان کوتاه جثه با یک آگونیست LHRH انجام شده است و ما در اینجا اثرات و نتایج یک مورد آن را که در انجمن طبی ایالت ماساچوست آمریکا انجام شده است بررسی می‌کنیم.

#### • پیش‌زمینه اطلاعاتی

درمان با آگونیست‌های LHRH قد بزرگسالی را در کودکانی که دچار بلوغ زودرس وابسته به LHRH هستند افزایش می‌دهد و توسط برخی از پزشکان برای بهبود قد در نوجوانان کوتاه نیز تجویز می‌شود. در این باب یک آزمایش بالینی تصادفی انجام شده است تا مشخص شود آیا درمان با یک آگونیست LHRH ممکن است قد دوران بزرگسالی را در نوجوانان کوتاه جثه با بلوغ به موقع و طبیعی افزایش دهد یا نه.

#### • روش کار

۵۰ نوجوان کوتاه قد (۱۸ پسر و ۳۲ دختر) با قد بزرگسالی پیش‌بینی شده یعنی حدود  $2/3 \pm 2/1$  SD پایینتر از حد متوسط جمعیت) در آنها ۲۴ نفر دارونما و ۲۶ نفر آگونیست LHRH مصرف نمودند. متوسط طول درمان در گروه آگونیست  $9/0 \pm 5/3$  LHRH سال بود و در گروه دارونما  $1/2 \pm 2/1$  سال بود ( $p < 0,001$ ). قد بزرگسالی زمانی که سن استخوانی دختران از ۱۶ سال و پسران از ۱۷ سال فراتر رفت و نیز زمانی که سرعت رشد به کمتر از  $5/1$  سانتی‌متر در سال رسید اندازه‌گیری شد. نوجوانان با پیش‌بینی قد نهایی حداقل  $25/2$  SD زیر حد متوسط جمعیت یا عدم بسته شدن اپی فیزیهای دست و مچ دست بدون توجه به علت کوتاهی قد کاندیدای انتخابی بوده‌اند. البته بین موارد انتخاب شده کسانی که هورمون رشد دریافت می‌کرده‌اند نیز در نظر گرفته شده است.

#### • نتایج، یافته‌ها:

۴۷ نوجوان (۹۴٪) تا زمانی که به قد بزرگسالی رسیدند تحت پیگیری قرار گرفتند. زمانی که به قد بزرگسالی رسیدند افرادی که آگونیست LHRH دریافت کرده بودند از مواردی که دارونما گرفته بودند بزرگتر ( $2/0 \pm 2/1$  SD ساله در برابر  $5/2 \pm 1/8$  ساله و  $P = 0,01$ ) و بلندتر (درجه انحراف استاندارد آنها  $1/1 \pm 2/2$  SD- در برابر  $2/1 \pm 2/1$  و  $P = 0,01$  بود) بودند.

آنالیز آماری نشان داد که درمان با آگونیست LHRH باعث افزایش  $6/0$  در درجه انحراف استاندارد برای قد می‌شود یا باعث افزایش  $2/4$  سانتی‌متر بالاتر از قد بزرگسالی پیش‌بینی شده اولیه می‌شود ( $P = 0,01$ ). درمان با یک آگونیست LHRH درمقایسه با دارونما موجب افزایش قابل توجه قد دوران بزرگسالی در هر دو جنس در نوجوانانی گشت که جثه کوتاه ایدیوپاتیک داشتند و آنهایی که به سندرم محدود کننده‌ی رشد مبتلا بودند مهمترین واقعه‌ی معکوس در گروه آگونیست LHRH کاهش نشست دانسیته‌ی مینرال استخوانی بود (دانسیته‌ی مینرال استخوان مهره‌های کمری در زمان رسیدن به قد بزرگسالی  $2/1 \pm 6/1$  SD پایینتر از متوسط جمعیت بود در حالی که در گروه دارونما این اعداد  $2/1 \pm 0/2$  SD بود ( $P < 0,001$ )).

#### • نتیجه

درمان با یک آگونیست LHRH به مدت  $5/3$  سال قد بزرگسالی را در نوجوانان بسیار کوتاه جثه تا  $6/0$  SD افزایش می‌دهد اما دانسیته‌ی مینرال استخوانی را کاهش می‌دهد. چنین درمانهایی به طور روتین برای افزایش قد در نوجوانانی که بلوغ نرمال داشته‌اند توصیه نمی‌شود.

#### • بحث

آزمایش برحسب فرضیه‌ی مهار هورمونهای جنسی که ممکن است جوش خوردن اپی فیزها را به تأخیر اندازد انجام شده است و قد دوران

بزرگسالی را در نوجوانانی که جنه‌ی کوتاه دارند با بلوغ طبیعی افزایش می‌دهد. بررسی تأثیر درمان آگونیست LHRH در مقایسه با دارونما در قد دوران بزرگسالی ممکن است تا حدودی قد بزرگسالی را افزایش دهد ولی دانسیته‌ی مینرال استخوانی را به طرز قابل توجهی کاهش خواهد داد. ۶۹٪ افرادی که آگونیست LHRH دریافت کرده بودند در برابر ۲۱٪ که دارونما دریافت کرده بودند حدود ۱SD دانسیته‌ی مینرال استخوانی کمتری نسبت به متوسط جمعیت داشتند. با دوره‌ی درمانی حدود ۴ سال دوره‌ی رشد به اندازه‌ی کافی طولانی می‌شود تا منجر به افزایش متوسطی در قد دوران بزرگسالی در نوجوانان کوتاه قد ایدیوپاتیک یا مبتلا به سندرم محدود کننده‌ی رشد شناخته شده گردد. ۱۱ نفر از بیماران که کمبود هورمون رشد نداشتند و با آگونیست LHRH و هورمون رشد درمان شدند دارای قد بلندتری بودند. به دلیل آنکه درمان با هورمون رشد به صورت تصادفی انجام نشده بود نمی‌توانیم در مورد تأثیر آن تعریف دقیقی داشته باشیم. کاهش دانسیته‌ی مینرال استخوانی کم‌ری - خاجی در طی درمان و جبران ناکافی نشست املاح استخوانی پس از درمان نوجوانی نگرانی مهمی محسوب می‌شود زیرا تا حدود ۴۵٪ از جرم کل اسکلت دوران بزرگسالی بین سنین حدود ۱۱ تا ۱۸ سالگی انباشته می‌شود. همچنین از آنجایی که نوجوانان دارای دانسیته‌ی مینرال استخوانی کم به دلیل شرایط برگشت پذیر (مثلاً پسران دارای بلوغ دیررس سرشتی و دختران دچار بی‌اشتهایی عصبی) رشد جبرانی برای افزایش دانسیته‌ی مینرال استخوان را تکمیل نکرده‌اند به نظر می‌رسد که افراد مورد بررسی هیچگاه دانسیته‌ی مینرالی استخوانی را به طور کامل احیا نکنند. در نهایت تأثیرات روانی اجتماعی تأخیر تکمیل نمو بلوغ ممکن است نگرانی مهم دیگری محسوب شود و نیاز به بررسی‌های روانشناختی و روانشناسی در زمینه‌ی تأثیر درمان با آگونیست LHRH در نوجوانان وجود دارد. نتیجه‌ی گرفتن طولانی کردن دوره‌ی رشد با به تأخیر انداختن جوش خوردن صفحه‌ی رشد که با القای هورمون جنسی صورت می‌گیرد ممکن است قد دوران بزرگسالی را تا حدودی افزایش دهد اما دانسیته‌ی مینرال استخوان را در نوجوانان کوتاه جنه کاهش می‌دهد. برای اغلب نوجوانان پتانسیل فایده‌ی چنین درمانهایی به ریسک‌های بعدی آن نمی‌ارزد. لذا درمان با آگونیست LHRH به طورروتین برای افزایش قد در نوجوانانی که بلوغ نرمال داشته‌اند توصیه نمی‌شود.

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=327397>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### دستگاه های لرزاننده اندام موثرند؟

تبلیغات دستگاه‌های لرزاننده‌ای که برای تناسب اندام استفاده می‌شود، چقدر واقعی است؟ با شروع سفر انسان به فضا در قرن بیستم، دانشمندان متوجه شدند تراکم استخوان فضانوردان در فضا به‌طور واضحی کمتر می‌شود. درمان با لرزش



روشی بود که برای بازگرداندن تراکم استخوان آنها در راه بازگشت به زمین به کار گرفته شد. از این جا بود که محققان به فکر افتادند از این روش برای درمان پوکی استخوان سالمندان استفاده کنند.

تحقیقات بیشتر در این زمینه نشان داد که ارتعاش می تواند با ایجاد یک کشش رفلکسی در عضله، انقباض مداومی ایجاد کند. متخصصان شوری سابق، از این اصل برای بالا بردن قدرت عضلات در ورزشکاران استفاده کردند تا این که در ۱۹۷۰ دانشمندان روسی دریافتند که این ارتعاش می تواند قدرت و انعطاف پذیری عضله را زیاد کرده و زمان بهبود درد پس از نرمش را کم کند. سپس محققان غربی وارد گود شدند و از این وسیله برای ورزش، بازتوانی و کاهش درد استفاده کردند. این قصه ادامه یافت تا امروز که انواع مختلفی از



دستگاه های لرزاننده ساخته شده که عمدتاً برای تناسب اندام و تقویت عضلات به کار می روند و تبلیغاتشان را در خیلی جاها می توان دید. اما آیا این وسایل واقعاً تأثیری در تناسب اندام دارند؟

امروزه استفاده از دستگاه برای لاغر شدن، رواج بیشتری در جامعه پیدا کرده است. ورزشگاه ها هم برای جلب نظر مردم سعی می کنند روز به روز در تهیه وسایل جدید با هم رقابت کنند. شما طرفدار کدام یک از دستگاه های تناسب اندام هستید؟ تردمیل؟ دوچرخه؟ یا این که ترجیح می دهید از دستگاه لرزاننده استفاده کنید که جدیدترین مدل آن به تازگی شهرت زیادی در کشورهای غربی برهم زده است؟!

متأسفانه در عمل، هیچ معیار صحیحی برای استفاده از این وسایل و کاربرد آن برای افراد مختلف وجود ندارد و اگر هم دارد، در مراکز ورزشی اجرا نمی شود. اگرچه مربیان در سالن های ورزشی حضور دارند و در مورد تعداد حرکات و کاربرد آن برای تناسب اندام راهنمایی لازم را ارائه می دهند، اما معمولاً کارشناسی وجود ندارد که با توجه به وضعیت جسمی و سوابق بیماری های شما، در انتخاب دستگاه مناسب و بی خطر برای سلامتتان، شما را راهنمایی کند.

شماری از محققان، می گویند هنوز اطلاعات دانشمندان در زمینه اثر لرزش با شدت های مختلف روی بدن انسان فاقد عمق کافی است و برای استفاده از این شیوه باید تامل کرد.

در نهایت این خود شما هستید که باید انتخاب کنید برای لاغر شدن از کدام وسیله استفاده کنید. پس بهتر است درباره جدیدترین دستگاه لرزاننده که موجب شگفتی خیلی از کاربران شده است، چیزهایی بدانید.

#### • دستگاه جدید چه می کند؟

دستگاه جدیدی که در آمریکا معرفی شده، صفحه ای مانند اسکیت برد (skateboard) است که در هر ثانیه، ۲۰ تا ۵۰ بار در سه جهت می لرزد و بدن فردی را که روی آن ایستاده است، به این ترتیب می لرزاند.

شرکت سازنده این دستگاه می گوید این لرزش عملکرد ریه ها و پاها را بهتر می کند، ماهیچه می سازد، قابلیت انعطاف و قدرت بدن را بیشتر می کند، درد و اضطراب را کاهش می دهد و روند پوکی استخوان را متوقف و فعالیت استخوان سازی را تشدید می کند.

با این حال عده ای از محققان از خطرات احتمالی این دستگاه، از کمردرد گرفته تا تخریب غضروف ها، خبر می دهند و حتی معتقدند لرزش های شدید می تواند به مغز هم آسیب برساند. این گروه از محققان می گویند علم هنوز آن قدر در این باره بررسی نکرده که در مورد عواقب درازمدت استفاده از این دستگاه نظر بدهد.

با وجود این نگرانی ها، سازمان فضایی آمریکا (ناسا) استفاده از دستگاه لرزاننده را به عنوان ابزاری برای کاستن از آتروفی ماهیچه و از بین رفتن سلول های استخوانی در سفرهای طولانی فضانوردان در حالت بی وزنی، مورد بررسی قرار داد و متوجه شد استفاده از صفحه لرزان، باعث تشدید فعالیت ماهیچه ها می شود، اما در این مورد که آیا این کار می تواند باعث دویدن سریع تر یا پرش های بلندتر در ورزشکاران شود، تحقیقی صورت نگرفت.

این دستگاه مانند ورزش‌های هوازی (آئروبیك) عمل نمی‌کند، بلکه سیستم آن بیشتر مانند يك وزنه‌برداری بدون بلند کردن وزنه است. عوارض این دستگاه‌ها شامل کمردرد، آسیب به غضروف‌ها، تاری دید، کاهش قدرت شنوایی و حتی آسیب مغزی است.

• طراحی مشتری‌پسند!

سازندگان این دستگاه، علاوه بر مدل‌هایی که در سالن‌های ورزشی به‌کار می‌رود، مدل‌هایی را هم برای استفاده در منزل طراحی کرده‌اند. البته با قیمت بالای آن (از ۳ هزار تا ۱۰ هزار دلار) هرکسی از پس تهیه‌اش بر نمی‌آید.

نکته دیگر این است که کسانی که از سر و صدا خوششان نمی‌آید بهتر است برای خرید این دستگاه عجله نکنند، چون موتور این دستگاه صدای همه‌همه خفیفی ایجاد می‌کند که ممکن است به تناسب اندامش هم نیارزد، ضمن این‌که کلی پول باید در گوشه خانه بخواهد.

جالب این‌جاست که مریبان تناسب اندام هم طرفدار این دستگاه‌ها هستند، چون احتمالاً زودتر می‌توانند از شر شاگردان تنبل خود خلاص شوند و پول بیشتری هم گیرشان می‌آید!

• فروشندگان ادعا می‌کنند!

بعضی از فروشندگان این دستگاه ادعا می‌کنند که این وسیله می‌تواند علاوه بر افزایش قدرت بدنی و بهبود خواب، باعث از بین رفتن دردهای افراد شده و مشکل بی‌اختیاری ادرار آنها را هم حل کند.

البته محققان معتقدند نباید تمام ادعاهای فروشندگان را به‌راحتی باور کرد، چون بیشتر این تبلیغات، تنها بازاریگر می‌بوده و الزاماً حقیقت ندارد. این محققان بر این باورند که لرزش‌های شدید و پر نوسان در درازمدت می‌تواند خطرناک باشد، زیرا این لرزش‌ها می‌توانند در سراسر بدن موج‌های شدید ایجاد کنند.

حتی سازندگان این دستگاه هم توصیه می‌کنند که روزانه حداکثر ۳۰ دقیقه از این دستگاه استفاده شود، چون استفاده بیش از حد، برخلاف استاندارد صنعتی تعیین شده در مورد ایمنی لرزه‌ها در محل کار ست. این در حالی است که اداره ایمنی و سلامت در محل کار، برای تجهیزات تناسب اندام یا fitness سطح ایمنی تعیین نمی‌کند.

سازندگان این دستگاه‌ها می‌گویند: "زنان باردار، افراد دچار انفصال شبکیه (جداشدگی لایه‌های داخلی شبکیه از لایه رنگدانه)، لخته‌خون، تومور استخوان و برخی دیگر از مشکلات پزشکی، نباید از دستگاه‌های لرزاننده جدید استفاده کنند." همچنین توصیه می‌کنند که روزانه حداکثر ۳۰ دقیقه از این دستگاه‌ها استفاده شود.

به اعتقاد کلینتون روبین، استاد مهندسی زیست پزشکی (بیومدیکال) در دانشگاه ایالتی نیویورک دستگاه‌های لرزاننده دیگری که در بازار هستند و تأیید اداره غذا و دارو (FDA) آمریکا را گرفته‌اند لرزش‌های بسیار خفیف‌تری ایجاد می‌کنند. اما میزان لرزش دستگاه‌های جدید (۲۰ تا ۵۰ بار در ثانیه)، در حدی است که می‌تواند باعث کمردرد، آسیب به غضروف‌ها، تاری دید، کاهش قدرت شنوایی و حتی آسیب مغزی شود. او به عنوان يك دانشمند، نگران آن است که مردم بر پایه معرفی نادرست و غیر علمی يك دستگاه از آن استفاده کنند، بدون آنکه از خطرات احتمالی آن آگاه باشند.

به هر حال، اگر با همه این توضیحات هنوز تکلیف را متوجه نشده‌اید، باید گفت فقط خود شما می‌توانید مراقب سلامت‌تان باشید! فراموش نکنید حتی در دسترس‌ترین دارو-مانند آسپرین- هم برای همه مناسب نیست!

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=270045>

## ده نکته برای سوزاندن چربی

زمانی که کاهش وزن را هدف خود قرار می‌دهید، چند اشتباه خیلی رایج وجود دارد که ممکن است به احتمال زیاد مرتکب آنها شوید. توصیه می‌کنیم اگر می‌خواهید وزن خود را کم کنید ابتدا این چند نکته را مطالعه کنید و آنها را مد نظر داشته باشید. از دست دادن چربی اضافه بدن کار مشکلی نیست. بلکه تنها به زمان، تلاش و تعهد نیاز دارد.

(۱) اشتباه اول: خیلی زود- خیلی زیاد

سوخت چربی در بدن زمان می‌برد، شما نمی‌توانید ناگهان همه را ببرید و دور بیندازید. اگر شما سعی کنید چربی زیادی در مدت زمان کوتاه از دست دهید، شکست خواهید خورد و دلسرد خواهید شد و احتمالاً رژیم خود را خواهید شکست. یک طرح چربی سوزی حداقل باید ۱۲ هفته به طول بیانجامد، بنابراین از ابتدا این آمادگی ذهنی را داشته باشید.



(۲) اشتباه دوم: مصرف کربوهیدرات در ساعات پایانی روز

اگر می‌خواهید چربی از دست بدهید، در نیمه دوم روز (یعنی بین ساعت ۶ الی ۱۲ شب) نباید از کربوهیدراتها استفاده کنید. اگر ساعت ۸ صبح از خواب بر می‌خیزید مصرف کربوهیدراتها را از ساعت ۴ بعدازظهر به بعد متوقف کنید.

(۳) اشتباه سوم: عدم اختصاص وقت برای آماده کردن وعده‌های غذایی

اگر می‌خواهید رژیم بگیرید، پس همه کارها را درست انجام دهید. برنامه غذایی روز بعد را شب قبل آماده کنید اگر قرار است چیزی را طبخ کنید، پس آنرا آماده کنید. اگر چنین کاری نکنید، شاید در نهایت هرچه در دسترس است باشد را مصرف کنید که معمولاً چاق کننده است.

(۴) اشتباه چهارم: عدم انجام تمرینات به شکل منظم

برای سوزاندن چربی شما نیاز دارید که تمرین کنید. توصیه می‌شود ۴ جلسه در هفته، هر نوبت حدود ۳۵ دقیقه به تمرین هوازی بپردازید. فعالیت‌های هوازی به ورزشهایی مثل دوچرخه‌سواری، دویدن، شنا کردن و غیره اطلاق می‌شود. برای کسب بهترین نمایش تمرینات هوازی را صبح با معده خالی انجام دهید.

(۵) اشتباه پنجم: تکیه بیش از حد به داروها

مکمل‌های چربی سوزی معجزه نمی‌کنند، بلکه بخشی از فرآیند چربی سوزی را بر عهده دارند و سرعت می‌بخشند، شما باید همزمان با مصرف آنها به تمرین بپردازید و روی رژیم غذایی خود حساس باشید. در حالی که مکمل‌های چربی سوزی نتایج خاصی را مشاهده نکردید علت را در رژیم و تمرین جستجو کنید، نه اینکه میزان مصرف دارو را افزایش دهید.

(۶) اشتباه ششم: عدم اجرای تمرینات با وزنه

تمرینات با وزنه نه تنها به شما کمک می‌کنند که ظاهر و فیزیکی بهتری داشته باشید، بلکه باعث افزایش سوخت و ساز بدنتان نیز می‌شوند که در نتیجه چربی سوزی در بدنتان افزایش می‌یابد. یک برنامه تمرین با وزنه ۳ روزه برایتان کفایت می‌کند.

(۷) اشتباه هفتم: عدم مصرف پروتئین کافی

پروتئین‌ها بلوک‌های ساختمانی عضلات هستند که می‌توانند بدنتان را عضلانی و آری‌تر از چربی جلوه دهند به شرطی که تمرینات با وزنه را انجام دهید.

(۸) اشتباه هشتم: انجام یک شیوه به دفعات

اگر تمرینات خود را به شکل دوره‌ای عوض نکنید، در نتیجه نهایتاً خسته خواهید شد و احتمالاً رژیم و تمرین را به طور کامل کنار خواهید گذاشت. بدون ایجاد تنوع بدن به آنچه انجام می‌دهید عادت می‌کند و بنابراین بعد از مدتی دیگر شاهد نتیجه نخواهید بود.

(۹) اشتباه نهم: توجه بیش از حد به ترازو

در دوران چربی سوزی حتی یکبار هم خود را وزن نکنید، چرا که چنین کاری می‌تواند موجب دلسردی و ناامیدیتان شود. اگر در جریان چربی سوزی تمرینات با وزنه هم انجام دهید به طبع کمی حجم عضلانی به دست خواهید آورد، بنابراین شاید شاهد کاهش وزن نباشید اما در واقع چربی از دست داده‌اید و عضله اضافه کرده‌اید.

(۱۰) اشتباه دهم: تسلیم شدن

مشغول هر کاری که هستید، دلسرد نشوید، چرا که چند وقت بعد از آن پشیمان می‌شوید که چرا معتمد و پایبند نماندید. اگر بی نتیجه ماندید و کاهش وزن نداشتید، از راه دیگر امتحان و تلاش کنید تا برایتان تنوع و سرگرمی باشد.

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=252910>



### رابطه بین افکار و تناسب اندام

طرز تفکر خود را تغییر دهید، تا بدنتان تغییر یابد. روانشناسان می‌گویند گفتگوهای درونی و افکار ما می‌توانند روند عادی تناسب اندام را عوض کنند. مشکل اینجاست که مردم ساده انگارانه نمی‌دانند که افکارشان چقدر می‌توانند مخرب باشند. آنچه بر رفتار شما مقدم است، تفکر است و ما خیلی اوقات نمی‌توانیم به درستی با افکارمان رابطه برقرار کنیم. مانند است که خودمان را بر روی خلبان اتوماتیک تنظیم کرده باشیم.

اولین قدم برای طرح کردن یک دوره تناسب اندام خوب این است که بفهمید افکار شما تا چه میزان می‌توانند تمرینات را بهتر یا بدتر کنند. دومین قدم



مبارزه با افکار منفی است و اگر این کارها انجام شود، تمرینات شما بی نقص خواهد بود.

• بازی های ذهنی

اصل این است که بدانید یک فکر، تنها یک فکر است. برای مثال فقط به این دلیل که شما فکر می‌کنید از هرچه به ورزش مربوط است، بدتان می‌آید، بدین معنی نیست که نمی‌توانید فعالیت‌های را بیابید که از بقیه قابل قبول تر باشد. به همین ترتیب اگر مطمئنید که اگر شیرینی بخورید حتماً آن کالری که با ورزش سوزانده اید حذف می‌شود، به این معنی نیست که حتما همینطور است.

شاید برای تازه کاران سخت باشد که مهارت‌های لازم برای وفادار ماندن به تمرینات ورزشی را مدیریت کنند. اما به خود زمان بدهید. اگر بتوانید شش ماه این تمرینات را منظم انجام دهید، بجای اینکه فقط کاری باشد که شما انجامش می‌دهید، به بخشی از شما تبدیل خواهد شد. بعلاوه شما

نتایج مثبتی را مشاهده خواهید کرد که برای ادامه بهتان انگیزه بدهد. مانند: ماهیچه های بهتر، احساس قوی و متناسب بودن، وزن کم کردن، تغییر روحیه و خواب بهتر.

آیا برای تبدیل افکار بد به افکار خوب آماده اید؟ این بازی های ذهنی را امتحان کنید:

- فکر بد: از ورزش و هر چیزی که به آن مربوط است متنفرم.
- فکر خوب: باید فعالیتهای فیزیکی باشد که حداقل قابل قبول باشد و به من لذت بدهد. بعلاوه ورزش برای سلامتی من مهم است و باعث می شود بتوانم در کنار فرزندان و در آینده نوه هایم زندگی را ادامه دهم.
- فکر بد: من هرگز وقتی برای ورزش نخواهم یافت!
- فکر خوب: آیا شاهدهی در خلاف این فکر وجود دارد؟ من در گذشته چطور برای ورزش وقت می گذاشتم؟ شاید نتوانم سی دقیقه از روز را در سالن ژیمناستیک بگذرانم اما مطمئناً می توانم ده دقیقه از این طرف و آن طرف برای انجام حرکاتم وقت بیابم.
- فکر بد: من یک برنامه تناسب اندام را شروع کردم اما درد تمرینات برایم قابل تحمل نیست.
- فکر خوب: ورزش کردن در حال حاضر برایم آسان نیست اما به این معنی نیست که وقتی به تناسب اندام رسیدم هم برایم دردناک باشد. باید ورزش ها را آهسته انجام دهم و به نکات مثبت آن یعنی سلامت و روحیه بهتر فکر کنم.
- فکر بد: باران می آید پس من نمی توانم برای پیاده روی صبحگاهی بیرون بروم.
- فکر خوب: امروز بارانی است، پس من برای ورزش به باشگاه می روم!
- فکر بد: من هرگز نمی توانم اینهمه وزن کم کنم.
- فکر خوب: شاید الان حس امیدواری نداشته باشم اما این فقط فکر من است و حقیقت ندارد. رژیم و ورزش هرگز نخواهند گذاشت که این وزن اضافه به من برگردد. پس باید منطقی باشم و به اهدافم بیندیشم و با برنامه همراه باشم.

www.msnbc.msn.com

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=130294>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## راز پوشیدن لباس های راه راه

پوشیدن لباس های راه راه عمودی رازی نهفته دارد که بعد از انجام یک سری مطالعات در دانشگاه یورک کانادا، پرده از این راز برداشته شد. بعضی از زنان به خیال اینکه لباس های راه راه افقی چاقی آنها را دو برابر نشان می دهد، از پوشیدن اینگونه لباس ها اجتناب می کنند، اما تحقیقات به آنها می گوید که خیالتان راحت باشد، قضیه کاملاً عکس آن چیزی است





که شما فکر می کنید. ثابت شده است که لباس های راه راه افقی در واقع مردم را لاغر تر نشان می دهد.

پیتر تامپسون روانپزشک دانشگاه یورک، اولین شخصی است که رایج ترین خطای دید بازارهای لباس را کشف کرده است. او می گوید: « این تصور غلط



در مردم جا افتاده است، آنها فکر می کنند که لباس های راه راه افقی بدن آنها را عریض تر نشان می دهد.» فیزیکدان آلمانی، هرمن وان هلمولتز، در قرن ۱۹ این اشتباه را تشریح کرد و گفت: خطوط افقی بلندتر به نظر می رسند به همین خاطر است که فرد را لاغرتر و کشیده تر نشان می دهند.

تامپسون مطالعاتی را روی ۲۰ فرد انجام داد و از آنها خواست چندین لباس متفاوت را بپوشند. لباس ها در یک سایز و در دو مدل با راه راه افقی عمودی و افقی بودند. او بعد از انجام این آزمایش گفت: « لباس های با راه راه عمودی زنان را حتی تا حدودشش درصد پهن تر نیز نشان می دهند. این اشتباه محض است که فکر کنیم بر عکس این قضیه صادق است.»

او در ادامه می گوید: «در واقع لباس های افقی شما را لاغرتر نشان می دهند. هلمولتز نیز بر این عقیده بود که راه راه افقی موجب می شوند فرد بلندتر به نظر برسد. من دقیقاً نمی دانم که این تصور اشتباه از چه زمانی وارد افکار عمومی شد و حتی نمی توانم توضیح دهم که چطور راه راه های عمودی می تواند فرد را لاغر تر نشان دهد.»

پیتر تامپسون هنگامی به این موضوع علاقه مند شد که در ملاقات خود از معابد یونان، ستون هایی را دید که در قسمت وسط دارای برآمدگی و تحدب بودند. این تحدب موجب شده بود که این ستون ها در قسمت وسط لاغر تر دیده شوند. پس از بازگشت تحقیقات خود را آغاز کرد و متوجه اشتباه بزرگ عموم در مورد خطوط افقی شد و هیچ مدرکی دال بر چاق نشان دادن خطوط افقی پیدا نکرد.

اما آیا لباسی وجود دارد که انسان را لاغر نشان دهد در پاسخ به این سؤال پیتر می گوید: « پوشیدن لباس مشکی خوب است. ما می دانیم که یک دایره سیاه روی زمینه سفید کوچک تر از دایره سفید روی زمینه مشکی به نظر می رسد. لباس سیاه چیزی است که به درد شما می خورد، البته با چند خط افقی.»

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=117674>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### راز لاغری ستارگان هالیوود

تب لاغری که چند سالی است که تمامی جوامع چه شرقی و چه غربی را گرفته، از همه بیشتر زنان و دختران جوان را گرفتار کرده است. در سر پروراندن آرزوی داشتن اندامی همانند هنرپیشه های سینما باعث شده تا جوانان به



هر طریقی شده خود را به وزن دلخواه معادل وزن هنرپیشه مورد علاقه‌شان برسانند.

چه بسیار افرادی که به رغم تمامی تلاش پزشکان و متخصصان علوم تغذیه و البته مترجمین و خبرنگاران بخش پزشکی جراید مبنی بر غیرعلمی خواندن رژیم‌های تگ ماده‌ای همچنان راه خود را پیش گرفته و می‌کوشند از



طریق رژیم شیر، آب، گیاهخواری و نخوردن‌های چند روزه لاغر شوند. که اگر بدانند ستارگان سینما چگونه زیبایی اندام‌شان را حفظ می‌کنند مطمئناً از راهی که رفته باز خواهند گشت و به گفته‌های متخصصان اعتماد می‌کنند و اما راز لاغری ستارگان هالیوود؛ برخی هنرپیشه‌ها مثل نیکول کیدمن معتقد هستند که داشتن یک رژیم غذایی صحیح و پرهیز از عادات بد غذایی مهم‌ترین عامل در جلوگیری از چاقی است. کیدمن تنها با حفظ و به کارگیری این تفکر توانسته ۱۵ سال خود را در وزن مطلوب نگه دارد.

جولیا رابرتز هم مثل کیدمن مصرف انواع مواد غذایی از همه گروه‌ها را پیشنهاد می‌کند. ضمن اینکه تاکید ویژه‌ای به انجام ورزش دارد. پیاده‌روی و یوگا و شنا از جمله فعالیت‌های ورزشی او است که به اعتقاد خویش نقش قابل ملاحظه‌ای در حفظ وزن او داشته است. اما برخی دیگر نظیر کامرون دیاز بر این عقیده‌اند که از شیرینی، تارت و کیک خامه‌ای نمی‌توان گذشت. او تمامی مواد غذایی را مصرف می‌کند و تنها ۲۵ روز قبل از آغاز فیلمبرداری خود را با یک رژیم سرسخت که تماماً گیاهی است به وزن مطلوب می‌رساند. (البته این رژیم به دلیل اینکه هیچ گونه تناسبی با عقاید پزشکان اهل فن ندارد، عمل به آن اصلاً توصیه نمی‌شود.)

اینها نظرات ستارگانی است که بسیاری از افراد برای شبیه شدن به آنها خود را محدود به رژیم‌های سرسخت می‌کنند و تنها چیزی را که از یاد می‌برند، تنوع و تعادل غذایی و ورزش است. متخصصان کلینیک تغذیه‌ای رم برای آنهایی که می‌خواهند در ریف سوپرستارها قرار بگیرند موارد علمی زیر را توصیه می‌کنند:

۱- روزانه ۷۰ تا ۸۰ درصد از کالری غذایی را به غلات سبوس دار و حبوبات و برنج، ۲۰ درصد را به پروتئین گیاهی و ۱۰ درصد را به پروتئین حیوانی اختصاص دهید.

۲- تا می‌توانید از بلغور جو، نان چاودار و غلات سبوس دار استفاده کنید.

۳- گوشت قرمز را به صورت تکه‌های خیلی کوچک بدون چربی و اغلب کباب شده مصرف کنید.

۴- مصرف لبنیات پرچرب را کاهش دهید.

۵- روزانه ۵ تا ۱۰ وعده غذایی از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید تا با تامین انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی مورد نیاز بدن شما را در برابر انواع بیماری‌ها ایمن نگه دارد.

۶- آهسته و جویده غذا بخورید و سعی کنید در حین غذا خوردن آرام و شاد باشید.

۷- تعادل غذایی را فراموش نکنید. تنها زمانی که گرسنه هستید آن هم در حجم کم غذا مصرف کنید.

۸- مهم‌ترین توصیه محققان همان است که ما با این ضرب‌المثل می‌شناسیم؛ صبحانه را تنها بخور ناهار را با دوستت تقسیم کن و شام را به دشمنت بده.

برای لاغر شدن باید اصلی‌ترین وعده غذایی شما صبحانه باشد نه شام.

۹- در صورتی که سالم هستید و علائم هیچ گونه بیماری در شما دیده نمی‌شود بد نیست گاهی اوقات از این رژیم غذایی استفاده کنید. رژیمی موسوم به رژیم سوپی که می‌تواند در عرض یک هفته، پنج کیلو از وزن بدن شما بکاهد، رژیم توصیه شده تنها بر مبنای خوردن سبزیجات و حبوبات است، از کدو گرفته تا چغندر و شلغم. این رژیم در درجه اول باعث می‌شود سموم بدن دفع و سپس چربی‌های اضافه کاهش یابد ضمن آنکه مقداری چربی، پروتئین و مواد مغذی برای انجام فعالیت‌های روزانه و تامین انرژی در بدن را نگه می‌دارد. به خاطر داشته باشید رژیم فوق یک رژیم

دوره‌ای است و شما تنها چهار بار در یک سال (هر سه ماه یک بار) می‌توانید از آن برای تصفیه بدنتان استفاده کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=8404>

### راهکارهایی برای افزایش وزن

با وجود آنکه بسیاری از مردم به دنبال رژیم‌های لاغری هستند، اما در مقابل بسیاری نیز به دنبال رژیم‌هایی برای اضافه وزن هستند. در این مطلب به بررسی یک روش برای افزایش وزن می‌پردازیم.

قبل از مطالعه توصیه‌های موجود در این مطلب، توجه کنید که اگر به کمبود وزن جدی دچار هستید یا به دنبال یک برنامه غذایی صحیح هستید، باید به پزشک متخصص تغذیه مراجعه کنید.

آنچه در اینجا خواهید خواند، تنها توصیه‌هایی مفید و بی‌ضرر برای تغییر برنامه تغذیه و فعالیت شما است نه یک دستور غذا یا رژیم. عمل کردن به نکات زیر موجب می‌شود به تدریج وزنتان اضافه شود، اما فراموش نکنید که اضافه شدن وزن با چاقی (انباشته شدن چربی) متفاوت است، پس داشتن یک برنامه ورزشی مناسب، به قوی شدن و شکل‌گیری ماهیچه‌ها کمک می‌کند و برای شما اندامی متناسب به ارمغان می‌آورد.

فراموش نکنید که در بعضی مناطق بدن ماند شکم، خواه ناخواه چربی اندکی جمع خواهد شد که به تدریج با ورزش و تغذیه صحیح از بین خواهد



رفت.

همانطور که میدانید، اضافه کردن وزن کار آسانی نیست، به خصوص اگر شما صاحب بدنی باشید که به طور ژنتیک لاغر است. در چنین افرادی، هضم سریع غذا موجب می‌شود که افزایش وزن به کندی صورت بگیرد. کلید حل مشکل، در تغییر برنامه غذایی و فعالیت بدنی است. در اینجا به ۵ نکته مهم اشاره می‌کنیم:

(۱) مقدار کالری مصرفی خود را در یک روز عادی اندازه بگیرید. هیچ یک از برنامه‌های غذایی خود را تغییر ندهید و مانند هر روز غذا میل کنید و کالری آن را محاسبه کنید. این کار، مهمترین قدم در افزایش وزن است. در ساعت مشخصی از روز (صبح یا شب) خود را وزن کنید.

(۲) در روز بعد از اندازه‌گیری، ۵۰۰ کالری به مقدار کالری مصرفی خود اضافه کنید. برای مثال اگر شما در روز ۲۰۰۰ کالری مصرف می‌کردید، از این روز تا آخر هفته، روزی ۲۵۰۰ کالری مصرف کنید. به جای خوردن سه وعده غذای مفصل یا خرده‌خوری در طی روز، این میزان کالری را بین ۵ تا ۶ وعده غذا تقسیم کنید و هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار غذا میل کنید.

۳) ورزشهای وزنه برداری (از دمبلهای کوچک گرفته تا کار با دستگاههای وزنه برداری) انجام دهید. این هم یکی از مهمترین مراحل افزودن صحیح وزن است و باید به طور صحیح انجام شود. اگر فرصت ندارید که هر روز به باشگاه بروید، چند جلسه حرکات ساده و قابل انجام دادن در خانه را با مربی تمرین کنید و سپس در خانه به ورزش ادامه دهید.

۴) در پایان هفته، خود را وزن کنید. خواهید دید که در طی یک هفته در حدود یک تا یک و نیم کیلوگرم به وزن شما اضافه شده است. به این ترتیب شما در طول یک ماه بین ۴ تا ۶ کیلو سنگین تر خواهید شد.

۵) نکته مهمی که باید به آن توجه کنید این است که در بعضی مواقع، وزنه شما افزایش وزنی را نشان نواهد داد، در چنین مواقعی باید به مقدار غذای خود بیافزایید، در نتیجه، اگر پس از دو هفته، افزایش وزن شما متوقف شد، ۲۵۰ کالری دیگر به میزان غذای روزانه خود بیافزایید. این کار را هر بار که دچار وقفه دو هفته ای شدید انجام دهید.

• و چند توصیه دیگر

۱) از چربی ها دوری کنید! هرچند که هدفتان اضافه کردن وزن است، اما قرار نیست چاق و نا متناسب شوید. پس از چپس و شیرینی، غذاهای آماده و سرخ کردنی ها دوری کنید. در عوض عادت کنید که از پروتئینهای کم چربی، سبزیجات و میوه استفاده کنید. اگر مشکل قند ندارید، مصرف کمپوتهای خانگی (بدون مواد نگهدارنده)، شربت و آب میوه شیرین، خامه و بستنی برای افزایش میزان کالری روزانه بلا مانع است.

۲) آب بنوشید! شما باید حداقل روزی ۱٫۵ لیتر آب بنوشید، این مقدار آب زیادی است و برای تنظیم سوخت و ساز بدنتان و اضافه شدن وزن شما لازم است.

۳) خواب را فراموش نکنید. این ساده ترین مرحله است که غالبا به آن کم توجهی میشود. حداقل خواب شب شما باید ۸ ساعت باشد.

منبع : موسسه رژیم درمانی تن سالم

<http://vista.ir/?view=article&id=83881>



### راههای پیشگیری از بروز کمردرد، گردن درد، زانو درد و ...

جدیدترین برنامه‌های سازمان جهانی بهداشت برای ارتقاء سلامت، توانمند ساختن مردم در جهت حفظ و مراقبت از خودشان است.

کارشناسان WHO معتقدند: تا زمانی که آگاهی مردم در زمینه مسایل بهداشتی و حفظ سلامتی افزایش نیابد، اقدامات سیستم‌های بهداشتی کشورها به ثمر نمی‌رسد. اینکه مردم بدانند چگونه زندگی کنند، چه بخورند، چه نخورند، چگونه بنشینند و یا چگونه بخوابند، شیوه صحیح مطالعه، رانندگی، راه رفتن و ... چیست؟ چقدر به بهداشت روانی خود و اطرافیان اهمیت بدهند، اگر بیمار شدند چگونه درمان کنند؟ و ... مواردی است که امروز انسانها باید به خوبی از آن آگاه باشند تا بیمار نشوند و از



زندگی بهتری برخوردار شوند. مخصوصاً بیماریهای واگیر و مزمن که با افزایش چشمگیری که یافته نه تنها موجب درد و بیماری شده بلکه هزینه‌های سنگینی به اقتصاد خانواده‌ها و جامعه وارد آورده است. مشکلات عضلانی اسکلتی یکی از همین بیماریهاست که امروز ره‌آورد و



ارمغان زندگی ماشینی بوده و با مخارج کمرشکن، دردهای طولانی و مقاوم به درمان، از کارافتادگی و حتی معلولیت جایگاه ویژه‌ای در بین بیماریهای غیرواگیر یافته است. آنچه مهم است این است که بدانیم چه عواملی باعث بروز مشکلات اسکلتی عضلانی به ویژه در سفر می‌شود و برای پیشگیری از ابتلاء به آن چه باید کرد؟ به دلیل اهمیت موضوع در این شماره طی گفتگو با دکتر حسین حسن‌آبادی متخصص طب فیزیکی و توان بخشی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی به بررسی علل بروز، راههای پیشگیری و درمان مشکلات عضلانی اسکلتی پرداختیم:

• آقای دکتر حسن‌آبادی لطفاً بفرمایید در مسافرت باید چه نکاتی رعایت شود تا زمینه بروز مشکلات عضلانی اسکلتی فراهم نگردد.

• مسافرت همیشه همراه با خطراتی در زمینه بروز مشکلات عضلانی اسکلتی نظیر کمردرد، گردن درد، درد زانو و سایر دردهای اندامها با علل متفاوت است که با توجه به تنوع وسایل و امکانات مسافرتی تفاوتی در زمینه نوع دردهای عضلانی، اسکلتی وجود دارد. اما آنچه اهمیت دارد این است که با رعایت نکات بهداشتی و حفاظتی لازم از بروز این گونه مشکلات پیشگیری نموده و یا بروز آنها را به حداقل برسانیم و مهمتر اینکه این نکات را باید در کلیه اعمال روزمره زندگی و در ضمن مسافرت رعایت نماییم. به طور کلی این مسایل شامل کفش، لباس و پوزیشن بدن (طرز قرار گرفتن بدن و وضعیت اندامها) در ضمن فعالیت‌های روزمره می‌باشد.

• کفش مناسب چه ویژگیهایی دارد؟

• به طور کلی در طول سفر باید از کفش راحت استفاده کرد به طوری که به پاها فشار نیاورد، پاشنه بلند نداشته باشد و پا را کاملاً بپوشاند تا از خطرات احتمالی در امان باشد. اما آنچه لازم است تاکید شود در خصوص انتخاب نوع کفش است که در تمام ایام زندگی باید مورد نظر قرار گیرد تا آسیبی به مفاصل، تاندون‌ها و عضلات وارد نشود. بنابراین توصیه می‌شود کفش‌ها بدون پاشنه، پنجه پهن، بنددار و با کف مناسب که مانع سرخوردن گردد باشد و چنانچه فرد به فعالیت فیزیکی خاص نظیر ورزش کردن، کار در کارگاه‌ها و ... مشغول است لازم است که از کفش‌های مناسب آن فعالیت که مشخصات و اختصاصات خاص خود را دارد استفاده نماید.

• در خصوص لباس چه توصیه‌ای دارید؟

• لباس‌ها همیشه باید راحت و مناسب فصل و فعالیت فرد باشد و از پوشیدن لباسهای تنگ پرهیز شود.

• برخی از دردهای کمر و گردن و زانو در اثر رانندگی‌های طولانی مدت مخصوصاً در طول مسافرت بروز می‌کند. رانندگان یا مسافری که رانندگی می‌کند چه نکاتی را باید رعایت کنند؟

• در ضمن رانندگی توصیه می‌شود که صندلی تا حد امکان به فرمان نزدیک باشد به طوری که هنگامی که پا روی ترمز یا کلاچ قرار می‌گیرد مفصل زانو هم سطح مفصل ران یا مختصری بالاتر از مفصل ران قرار گیرد.

پشتی صندلی باید عمودی باشد و در صورت امکان از يك بالشتك كوچك در فضای بین گودی کمر و صندلی استفاده شود.

رانندگی مداوم بیش از ۴۵ دقیقه تا يك ساعت توصیه نمی‌شود و در مسافرت‌های طولانی لازم است که هر ۴۵ دقیقه تا يك ساعت برای چند لحظه‌ای از ماشین پیاده شده و چند قدمی راه بروند.

• در مسافرت اغلب به خاطر حمل وسایل دچار کمردرد می‌شوند، برای پیشگیری از آن چه باید کرد؟

• وقتی وسایل را می‌خواهند از زمین بردارند بایستی در وضعیت نشسته قرار گیرند و وسایل را بردارند و چنانچه قصد دارند آنها را با دست حمل کنند با هر دو دست اینکار را انجام دهند یعنی وسایل به دو قسمت ترجیحاً هم وزن تقسیم شده و هر دو دست را به کار گیرند. اما اگر وسایل را با پشت حمل می‌کنند مثل کولی‌هایی که این روزها جوانان مورد استفاده قرار می‌دهند بایستی هنگام راه رفتن مقداری به جلو خم شده باشند و از حمل وسیله در وضعیتی که بدن راست است اجتناب کنند و چنانچه قصد دارند وسیله را با دو دست در جلو بدن حمل نمایند بایستی وسیله یا بار را در حالت چسبیده به بدن حمل کنند.

نکته‌ای که اهمیت دارد این است که در مسافرت اغلب هنگام برداشتن وسایل و جابجایی آنها از صندوق عقب ماشین دچار دردکمر می‌شوند زیرا اصول صحیح را رعایت نمی‌کنند. در ضمن برداشتن وسایل از صندوق عقب بایستی فاصله خود را تا صندوق عقب به حداقل برسانند و از سپر ماشین به عنوان تکیه‌گاه برای یکی از پاها استفاده نمایند و بعد اقدام به برداشتن وسایل از صندوق عقب کنند.

• در طول روز ممکن است فرد ساعاتی را نشسته باشد. طرز نشستن صحیح که آسیبی به مهره‌ها و مفاصل نرزد چیست؟ چه در مسافرت چه در منازل و چه در محیط کار و اداره و...

• هنگام نشستن روی میل و صندلی فرد باید راست بنشیند و به اصطلاح از لم دادن اجتناب نماید و هنگام نشستن نیز بهتر است يك پا را روی پای دیگر بیندازد.

برای نشستن‌های طولانی مدت (کارمندی که چند ساعت کار نشسته در اداره دارند) توصیه می‌شود از زیرپایی استفاده نمایند تا مفصل زانو هم سطح یا مقداری بالاتر از مفصل ران قرار گیرد و از نشستن‌های طولانی مدت اجتناب نمایند و ۴۵ دقیقه تا يك ساعت بعد از نشستن چند قدمی راه بروند و بعد بنشینند.

• روش مطالعه صحیح از نظر نشستن و پوزیشن بدن چیست؟

• چنانچه قصد مطالعه پشت میز را دارند لازم است که صندلی تا حد امکان به میز نزدیک باشد و از خم شدن روی میز جداً اجتناب کنند و حتماً از زیرپایی نیز برای قرار گرفتن پاها روی آن استفاده شود. هم چنین از خم شدن سر به جلو نیز بایستی اجتناب شود و برای طولانی مدت در وضعیت نشسته برای مطالعه قرار نگیرند.

• ایستادن صحیح چگونه باید باشد؟

• بایستی هنگام ایستادن بدن راست باشد و از متمایل شدن بدن به جلو خودداری شود. چنانچه قصد ایستادن طولانی مدت دارند بهتر است از زیرپایی کوچک جهت قرار گرفتن يك پا روی آن استفاده شود و پاها را مرتب جابجا نمایند.

زمانی که برای مسواک زدن یا شستن دستها یا ظروف و ... می‌ایستند باید از يك زیرپایی کوچک برای قرار گرفتن یکی از پاها روی آن استفاده کنند و جای پاها را برای کارهای طولانی مدت عوض نمایند. هنگام مسواک زدن دست آزاد بایستی به عنوان اهرم روی پای قرار گرفته روی زیرپایی، قرار گیرد.

• با توجه به اینکه ساعاتی از روز به تماشای تلویزیون می‌گذرد، آیا روش خاصی برای این کار توصیه می‌شود؟

• برای تماشای تلویزیون اگر از میل یا صندلی استفاده می‌کنند بایستی به نکاتی که قبلاً گفته شد توجه نمایند ولی اگر در وضعیت دراز کشیده یا نشسته روی زمین قصد تماشا کردن تلویزیون را دارند لازم است به هنگام نشستن چهار زانو بنشینند و تنه کاملاً مستقیم باشد و از متمایل شدن به جلو اجتناب شود (این روش در کسانی که دردزانو دارند توصیه نمی‌شود) و اگر وضعیت درازکش را انتخاب می‌نمایند بهتر است به شکم بخوابند و دستها را به صورت اهرم زیر چانه قرار دهند.

• برای برداشتن اجسام از داخل کابینت و یا تمیز کردن در و دیوار و پنجره با توجه به خانه تکانی و نظافت قبل از سال نو و کارهایی از این قبیل چه توصیه‌ای دارید؟

• برای برداشتن وسایل از نقاط کم ارتفاع نظیر کابینت و ... بایستی در وضعیت نیمه نشسته قرار گیرند و از خم شدن جهت برداشتن وسایل اجتناب کرده و بعد وسیله را بردارند.

وقتی مشغول خانه تکانی و نظافت هستند و در محل مرتفعی قرار می‌گیرند مثل تمیز کردن در و دیوار، باز کردن پرده‌ها، نصب تابلو و ... کارهایی از این قبیل بایستی از چهارپایه مناسب استفاده نمایند و هر دو پا را کاملاً روی آن قرار دهند و از انحراف تنه به اطراف و جوانب مختلف هنگام کار کردن پرهیز کنند.

• با اینکه خوابیدن هنگام استراحت است و بدن باید خستگی کارهای روزانه را جبران کند ولی بعضی وقتها همین خوابیدن باعث بروز دردهای مختلف گردن، کمر، پا و یا شانه‌ها می‌شود، برای خوابیدن صحیح چه نکاتی باید رعایت شود؟

• از خوابیدن روی تشک‌های نرم جداً پرهیز شود، از خوابیدن به شکم و یا استفاده از متکای با ارتفاع زیاد باید اجتناب شود. بهترین روش خوابیدن،



روش خوابیدن به پشت (طاقباز) یا به پهلو است چنانچه به پهلو می‌خوابند از يك متكای كوچك بين دو پا در ناحیه زانوها استفاده نمایند و اگر به پشت می‌خوابند از يك متكای كوچك برای زیر زانوها استفاده کنند. اگر عادت به روی شکم خوابیدن دارند لازم است که متکا در ناحیه لگن و قسمت پایین شکم قرار گیرد و برای زیر سر از متکا استفاده نکنند.

خوابیدن بدون متکا و با متکای بلند توصیه نمی‌شود و برای استفاده از متکا توصیه می‌شود متکایی باشد که پس از خوابیدن ارتفاع آن حدود ۱۰ سانتی‌متر باشد.

نکته‌ای که لازم به ذکر است این است که هنگام مرتب کردن تخت نیز بایستی از انحناء برداشتن ستون فقرات به هنگام خم شدن روی تخت اجتناب شود و بایستی زمانی که روی تخت خم می‌شوند یا کنار تخت برای مرتب کردن تخت می‌نشینند ستون فقرات انحناء بر ندارد.

تمام این نکات باید در همه ایام زندگی مخصوصاً در طول مسافرت رعایت شود تا از آرتروز، دردهای مفصلی، دردهای عضلانی اسکلتی و مشکلات این سیستم جلوگیری شده و فرد در زندگی برای نشستن، خوابیدن، راه رفتن، کار کردن، ورزش کردن و... يك زندگی پر تحرك و با نشاط دچار مشکل نشود.

منبع : مسافران

<http://vista.ir/?view=article&id=256070>



## رژیم بهتر است یا ورزش

یکی از مواردی که در اکثر کسانی که تصمیم به لاغری می‌گیرند مشاهده می‌شود میل به کسب نتیجه در کمترین زمان است ( بعد از انتخاب راحتترین روش) نکته ای که در اغلب تبلیغات روشهای لاغری دیده می‌شود

خیلی از افراد چاق عمری را به پرخوری گذرانیده اند و مثلاً در طی ۱۰ سال ۲۰ کیلو چربی اضافه کرده اند حال یک دفعه و در عرض سه ماه می‌خواهند این چربی را آب کنند . بدون اینکه بدانند واقعا با این کار چه بلایی بر سر بدن خود می‌آورند.



از نظر علمای علم بدنسازی و فقهای فیتنس ! بهترین روش برای رفع چربی های زائد بدن ( دقت کنید نوشتم لاغر شدن چونکه شما با این روش حتی وزن هم اضافه می کنید ) تمرینات با وزنه و ورزش هوازی ( دویدن و امثالهم ) است و بدترین روش رژیم گرفتن شدید و روشهای مانند کالری صفر و دکتر اتکینز و مشابه آن است و اما دلیل آن چیست .

از آنجائیکه حقیر عمری را دود مودم خورده و از منابع اینترنت و محضر استادان علوم ورزشی و سایر مجلات و منابع تحقیق و تفحص بسیار کرده ام دانسته و نداشته را در این باب در اختیاران قرار می‌دهم .

اصل مهم در این روش این است که برای چربی سوزی باید سوخت و ساز بدن (متابولیسم) را بالا برد و رژیم گرفتن دقیقاً برعکس این حالت را



بوجود می آورد به دو روش اول اینکه وقتی که رژیم شدید و کم کالری می گیرید بدن به حالت دفاعی می رود و فرض می کند که شما در شرایط قحطی گیر کرده اید بنابراین متابولیسم را پائین می آورد دوم اینکه زمان رژیم بدن کل کالری را از منابع چربی استفاده نمی کند بلکه شروع به شکستن بافت پروتئینی یعنی عضلات می کند و با توجه به اینکه عضله متابولیت ترین بافت بدن به شمار می رود ( یعنی بیشترین مصرف کالری در آن صورت می گیرد) و از عضلات به عنوان کوره بدن نام می برند این مورد و کاهش بافت عضله هم موجب کاهش سوخت و ساز بدن می شود حال تصور کنید کسی را که با این روش وزن کم کرده به محض اینکه رژیم را رها می کند با متابولیسم کمتر شروع به ذخیره چربی بیشتر و دچار برگشت وزن می شود و این یعنی رژیم های بویوئی بد نیست بدانید یک کیلو چربی در شبانه روز ۵ کالری و یک کیلو عضله ۶۰ کالری می سوزد برای چربی سوزی به این روش باید عمل کنیم

(۱) رژیم اصولی

(۲) ورزش هوازی ( برای چربی سوزی)

(۳) تمرین با وزنه ( برای عضله سازی ) البته دوری از استرس - بی خوابی و بسیاری موارد دیگر هم در این امر دخیلند که پرداختن به همه آنها در این مقال نمی گنجد همین بس که بدانید هنگام استرس کورتیزول ترشح می شود که کورتیزول ضمن سرکوب هورمونهای عضله ساز ( تستسترون) موجب جمع شدن چربی در اطراف شکم می شود و موجب شکستن بافت عضلانی میشود .

تمرین با وزنه به دو روش موجب چربی سوزی می شود یک موجب عضله سازی می شود که عضله بیشتر یعنی سوخت و ساز بالاتر و مساوی با چربی سوزی بیشتر یا حداقل ذخیره چربی کمتر دوم اینکه هنگام تمرین با وزنه متابولیسم بدن تا ۲۴ ساعت حدود ۵ تا ۱۰ کالری در هر ساعت بالاتر است و به عبارت دیگر حتی هنگام خواب هم بعد از تمرین با وزنه چربی سوزی می شود .

و اما ورزش هوازی به ورزشهایی که در زمان طولانی حجم زیادی از عضلات و با شدت کم به کار گرفته می شود ورزش هوازی گفته میشود دو - شنا - دوچرخه سواری مثالهایی از ورزشهای هوازی هستند بر عکس ورزشهای غیر هوازی به سری ورزشهای پرشدت و کوتاه گفته می شود که تمرین با وزنه نمونه بارز آن است نوع انرژی که در هرکدام از این ورزشها به کار گرفته می شود کاملا متفاوت است در تمرینات هوازی است که بدن به سراغ ذخائر چربی می رود ضمن اینکه بعد از ورزشهای هوازی ( همان آنروبیک ولایت ما) تا ۵ و ۶ ساعت متابولیسم بدن بیشتر است و چربی بیشتری میسوزد .

هیچ روش و فرمول جادویی و دستگاه معجزه گر وجود ندارد روزی یک سیب و دو تا کرفس خوردن و سایر روشهای اشتباه دیگر مدتها است که منسوخ شده باید بدنسازی کنید - هله هوله نخورید و تحرک کافی داشته باشید . یکی از قهرمانان بدنسازی گفته ۹۹ درصد مردم مثل ما نیستند و همین است که همه ما را تحسین می کنند .

<http://vista.ir/?view=article&id=307319>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## رژیم سبز

در ذهن تمامی افراد چاق این سوال وجود دارد که چرا چاق می شویم؟ به عقیده متخصصان علوم تغذیه، مهمترین دلیل چاق شدن، بالا بودن میزان کالری دریافتی نسبت به کالری مصرفی است و راههای زیادی وجود دارد که با انجامشان می توان میزان کالری دریافتی را به حداقل رساند.

یکی از مهمترین این اقدامات پس از به حداقل رساندن میزان کربوهیدرات و چربی‌های اشباع، خوردن میوه و سبزی قبل از غذاست. به گفته متخصصان انجمن رژیم غذایی آمریکا، خوردن یک یا دو پرس سالاد قبل از هر وعده غذایی (ناهار و شام) علاوه بر اینکه باعث کاهش ۱۲ درصد کالری در میزان کل کالری مصرفی می‌شود، از میزان اشتها نیز کاسته و در دراز مدت به لاغری فرد می‌انجامد. این رژیم در صورتی که با روغن زیتون تلخ و بدون هرگونه چاشنی نظیر سس استفاده شود، نتیجه می‌دهد. در بین تمامی شیوه‌های کاهش وزن، نوعی که بتواند علاوه بر تامین مواد غذایی مورد نیاز، املاح، ویتامین‌ها و مواد مغذی را هم به بدن برساند، گونه‌پی است که در آن به میزان فراوان از سبزی و میوه استفاده شده باشد. در هر حال اگر برای لاغری و تناسب اندام تلاش می‌کنید، بهتر است نخوردن‌های چند روزه سخت و کشنده را کنار گذاشته و با پیروی از یک رژیم غذایی که از پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌های اشباع آن کاسته شده و بر میزان میوه و سبزیجات آن افزوده شده، به وزن دلخواه خود برسید. انجام روزانه نیم ساعت ورزش سبک نیز باید در برنامه شما قرار گیرد. البته اگر از بیماری یا مشکلی خاص رنج می‌برید، بهتر است قبل از گرفتن این نوع رژیم موسوم به رژیم سبک با پزشکان مشورت کنید.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=10400>



### رژیم غذایی برای لاغرها

بی‌اشتهایی: تحریک اشتها به‌عده گیرنده‌های عصبی شیمیائی موجود در هیپوتالاموس مغز می‌باشد. که آنها نیز به نوبه خود تحت تأثیر میزان و سطح قند خون، اسیدهای چرب و هورمون‌هایی که مقدار آنها با توجه به وجود ناراحتی‌هایی مانند شوک، افسردگی، اضطراب و تشویش خاطر، بیماری‌های مزمن و طولانی مدت، اختلالات گوارشی، تب، سرطان و کمبود (ویتامین B1)، اسید پانتوتیک (ویتامین B5) و روی می‌تواند تغییر کند، قرار دارند. شناخت علت بی‌اشتهایی از جمله مهمترین قدم‌هایی است که در راه درمان لاغری باید برداشته شود.

- منابع غذایی حاوی ویتامین عبارت هستند از: شیر (ملاس)، شیر، پنیر، تخم‌مرغ، زرده تخم‌مرغ، ماهی و کنسرو آن، گوشت، نخود و لوبیا، دانه سویا، کلم، زردآلو.

- منابع غذایی حاوی روی عبارت هستند از: شیر، پنیر، زرده تخم‌مرغ، سیرابی، برنج شلتوک‌دار، نخود و لوبیا، جعفری، شلغم، قارچ، انگور سیاه، گلابی، آلبالو، انجیر خشک.

- منابع غذایی حاوی اسید پانتوتیک عبارت هستند از: ماهی تازه و ماهی کنسرو شده، تخم‌مرغ و زرده آن، شیر، پنیر، غلات کامل، بادامزمینی، موز، زردآلو، آلبالو و انجیر خشک.

توصیه‌های مفید

- فاصله شام تا صبحانه برای شما زیاد است. قبل از خواب چند لقمه سبک بخورید.

- مواد غذایی حاوی پروتئین را تنها در یک وعده مصرف نکنید. بلکه از آنها در وعده‌های مختلف استفاده نمائید.

- مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده (قند و شکر)، روغن‌های حیوانی، قهوه، چای و نوشیدنی‌های حاوی کولا را محدودتر کنید.

- مطمئناً میزان کالری دریافتی روزانه شما به حد کافی نیست. بنابراین سعی در جبران آن نداشته باشید. اما نه به غذاهایی که فقط کالری تولید می‌کنند و فاقد سایر مواد مغذی هستند. (مانند قند، شکر، انواع آب‌نبات، شربت، نوشابه و ...)
- در رژیم روزانه خود به مقدار کافی از مواد غذایی حاوی انواع ویتامین‌ها، تیامین، اسید پانتوتنیک و روی بگنجانید.
- غذا را در محیطی آرام بخورید این امر به هضم راحت‌تر آن کمک خواهد کرد. همان‌طور که از اعداد مشخص شده در جدول پیداست وزن یک فرد با توجه به قد، اسکلت‌بندی و سن می‌تواند تابع تغییرات قابل توجهی باشد.
- جوشانده گیاه مسیکه که از دم کردن ۳۰ گرم گیاه تازه در یک لیتر آب جوش برای مدت ده دقیقه به دست می‌آید، نیز اشتهاور است. غدد گل میخک و یا مقداری از گیاه سرو کوهی نیز به همین منظور می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.
- ۲۰ تا ۲۵ گرم سرو کوهی له شده را در یک لیتر آب جوش بریزید، به دقت از صافی بگذرانید و به آن شکر یا عسل بیافزائید. به عنوان محرک اشتها، پیش از هر وعده غذا یک فنجان از آن بنوشید. گیاه بومادران نیز همین خواص را دارد.
- مصرف چربی‌ها بالاخص چربی حیوانی (کره، مارگارین، چربی گوشت، شیر پرچرب، پنیر، ماست پرچرب و خامه) توصیه می‌شود.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=8265>



### رژیم یا ورزش، مسئله این است....

شیوع چاقی ۵۰ درصد افزایش یافته است. نوع رژیم غذایی و کاهش فعالیت بدنی عوامل اصلی این صعود ارقام شناخته شده‌اند. چاقی عارضه‌ای است که پیشگیری از آن امکان‌پذیر است. پیشگیری از چاقی بسیار آسان‌تر، ارزان‌تر و مؤثرتر از درمان آن است. عارضه چاقی در طی زمان بروز می‌کند. بنابراین، درمان آن در مراحل شکل گرفته بیماری به تلاش زیادی نیاز دارد.

امروزه چاقی یکی از معضلات صنعتی برای تمام گروه‌های سنی است. بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت (افزایش قند خون)، پرفشاری خون، سنگ کیسه صفرا، نقرس، آرتروز و نیز سرطان‌های سینه، روده بزرگ و



پروستات به دنبال چاقی شکل می‌گیرند. همچنین میزان بستری شدن افراد چاق در بخش‌های مختلف بیمارستانی و نیز زمان لازم برای بهبود کامل آنان تفاوت بسیاری با سایر گروه‌ها دارد.

چاقی در کودکان نیز، اگرچه در ظاهر ناپسند و مشکل‌آفرین نیست، نیاز به توجه و درمان دارد.

• میزان شیوع چاقی در ایران

طبق پژوهش‌های انجام شده در ایران، میزان شیوع چاقی در مردان حدود ۲۷ درصد و در زنان ۴۰ درصد است. همچنین، شایع‌ترین محدوده سنی

ابتلا به چاقی در مردان ۴۰ تا ۵۰ سالگی و در زنان ۵۰ تا ۶۰ سالگی است.

چاقی در ایران حدود ۲۲ درصد شیوع دارد که میزان آن از کشورهای غربی کمتر است. یک بررسی عمومی نشان داد که نزدیک به ۱۲ درصد از دختران تهرانی در زمره افراد چاق قرار دارند و شیوع چاقی در سنین مدرسه در حدود ۱۰ درصد تخمین زده شده است.

چاقی در سنین مدرسه مشکلات متعددی به دنبال دارد. بیماری‌های روحی - روانی نظیر افسردگی، اجتماع‌گریزی، کاهش اعتماد به نفس و سرخوردگی در این گروه به میزان گسترده‌تری رخ می‌دهد. چاقی در دوران کودکی، به‌خصوص در میان پسرچه‌ها، با افزایش احتمال وقوع آن در بزرگسالی همراه است. ۲۶ تا ۴۱ درصد کودکان چاق در سنین پیش از مدرسه، در بزرگسالی نیز به عارضه چاقی مبتلا خواهند شد.

با توجه به مشکلات فراوان حاصل از چاقی، حتی کم کردن مقدار اندکی از وزن نیز عوارض سوءچاقی را کاهش می‌دهد یا از شدت آنها می‌کاهد. به اعتقاد متخصصان، کاهش ۵ تا ۲۰ درصد از وزن بدن در افراد چاق موجب از میان رفتن بسیاری از عوامل خطر ساز می‌شود.

#### • چرا چاق می‌شویم؟

چاقی، در تعریفی ساده، ناشی از نامتعادل بودن میزان دریافت انرژی از راه غذا و میزان مصرف یا سوخت انرژی در نتیجه فعالیت بدنی است. بنابراین، مؤثرترین روش درمان چاقی کم کردن میزان دریافت انرژی و افزایش سوخت و ساز بدن است.

امروزه متخصصان علت عمده چاقی را کم‌تحركی و ورزش ناکافی می‌دانند. تغییر رفتارهای جمعی، تنوع زیاد وسائل برقی، ساعات طولانی تماشای تلویزیون و فیلم‌های ویدئویی و بازی‌های کامپیوتری، زندگی مدرن را کم‌تحرك ساخته است. در کشورهای پیشرفته، افراد بیشتر غذا می‌خورند و کمتر فعالیت می‌کنند. خوردن غذاهای آماده در خارج از منزل به دلیل مشغله‌های امروزی دلیل دیگری برای چاقی در دنیای مدرن است. این غذاها، بدون آن‌که تمام مواد غذایی لازم را به بدن فرد برسانند، میزان چربی بالائی را به او تحمیل می‌کنند.

#### • چاقی در کودکان

برای چاقی کودکان، علل مختلف ژنتیکی و هورمونی در نظر گرفته می‌شود. والدین به ندرت برای بررسی علت چاقی کودک به پزشک مراجعه می‌کنند. ارتباط میان والدین چاق و کودکان چاق احتمالاً انعکاسی از شیوه مرسوم تغذیه و فرهنگ فعالیت در جامعه است. برخلاف تصور عموم، کم‌تحركی افزایش اشتها و پرخوری را به دنبال دارد. همچنین، مطالعات بالینی ارتباط بسیار نزدیکی میان میزان تماشای تلویزیون در کودکان و چاقی آنان نشان داده است. در زمان تماشای تلویزیون، مصرف غذا و تنقلات افزایش می‌یابد و فعالیت بدنی کودک محدود می‌شود. یک راه حل پیشنهادی برای والدین، دور کردن محل تلویزیون از اتاق خواب کودک است. به‌علاوه، می‌توان با برنامه‌ریزی مناسب برای پُر کردن وقت کودکان، ساعات تماشای تلویزیون آنها را کاهش داد.

گاه چاقی در کودکان به دنبال ابتلا به علائمی نظیر کوتاهی قد نسبت به سن، خشکی پوست، بی‌طاقتی در برابر سرما، بی‌بوست، زود خسته شدن، پرخوری همراه با پرنوشی، جوش و موهای زائد صورت، افزایش چربی در ناحیه گردن و شکم و نه بازو و ساق، ضربه به سر یا ستون مهره‌ها و عفونت دیده شد، والدین باید در صدد پیگیری علل زمینه‌ای آن برآیند.

در تمام گروه‌های سنی، روش‌های متعددی برای درمان چاقی پیشنهاد می‌شود، از مصرف داروهای مختلف و نایاب گرفته تا جراحی. اما درمان اولیه و انتخابی برای افراد دچار اضافه وزن و بیماران چاق، ترکیبی از رژیم غذایی، ورزش و دارو بدون رعایت رژیم غذایی کنترل شده و ورزش، بی‌نتیجه خواهد بود.

#### • تأثیر ورزش در پیشگیری از چاقی و درمان آن

کل انرژی مصرفی روزانه را به سه قسمت تقسیم می‌کنیم. مصرف انرژی بعد از صرف غذا و مصرف انرژی بعد از فعالیت بدنی. در زمان استراحت ۶۰ تا ۷۰ درصد از کل انرژی بدن مصرف می‌شود و مقدار آن در هر ساعت، حدود یک کیلوکالری به ازاء هر کیلوگرم از وزن بدن است. متغیرترین میزان مصرف انرژی، در زمان فعالیت بدنی است. این میزان در افراد کم‌تحرك ۱۰ تا ۱۵ درصد و در افراد فعال ۳۰ تا ۴۰ درصد از کل انرژی مصرفی را تشکیل می‌دهد. ورزش از دو طریق موجب مصرف انرژی در بدن می‌شود: یکی افزایش میزان سوخت در زمان ورزش و دیگری افزایش مقدار مصرف انرژی در زمان استراحت بعد از خاتمه ورزش. برای مورد دوم یک مثال می‌آوریم: فعالیت بدنی با شدت می‌تواند به مدت ۱۰ دقیقه، می‌تواند مصرف انرژی بدن را در حالت استراحت ۵ تا ۱۵ درصد به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت افزایش دهد. در ورزشکاران، میزان مصرف انرژی در زمان استراحت ۵ تا ۲۰

درصد بالاتر از افراد عادی است. بنابراین، یکی از مهمترین فواید ورزش و فعالیت جسمانی، بالا رفتن میزان مصرف انرژی فرد فعال در زمان استراحت است. بنابراین این باور افراد پرخور که ورزش و فعالیت بدنی باعث افزایش اشتها آنها می‌شود غلط است. هیچ منبع علمی این مطلب را تأیید نمی‌کند. برعکس، ورزش سنگین موجب افزایش برخی مواد در بدن و کاهش تمایل فرد به خوردن می‌شود. یعنی با کاهش موقتی اشتها روبه‌رو می‌شویم.

در زمان استراحت، ۵۰ درصد از انرژی لازم برای سوخت و ساز بدن را چربی‌ها و بقیه را مواد قندی تأمین می‌کنند. در ورزش‌های سبک، همچنان چربی‌ها این وظیفه را بعهده دارند. اما با افزایش شدت ورزش، سوخت و ساز قندها مشخص‌تر می‌شود. به همین دلیل است که متخصصان ورزش‌های سبک را برای کاهش وزن مفیدتر می‌دانند. شاید تعجب‌برانگیز باشد که صرف مدت زمانی بسیار اندک، مثلاً حداقل روزی یک ساعت فعالیت بدنی به مدت ده روز، برای افزایش سوخت چربی بدن در حالت استراحت کافی است. برای رسیدن به این اهداف در افراد سالمند، به ۸ هفته زمان نیاز داریم.

یکی دیگر از فواید ورزش افزایش ظرفیت تنفس عضلات است، یعنی افراد ورزشکار دیرتر از سایرین خسته می‌شوند.

• آیا ورزش همراه با رژیم غذایی موجب کاهش بیشتر وزن می‌شود؟

در افراد چاق، ورزش به‌تنهایی موجب کاهش وزن مختصری می‌شود. متوسط کاهش گزارش شده در ۱۲ بررسی، در حدود دو کیلو و نیم بوده است. در یک فرد ۷۰ کیلوئی، پنج ساعت فعالیت ورزشی در هفته تنها ۲۰۰ گرم کاهش وزن را به دنبال خواهد داشت. ترکیب ورزش و رژیم غذایی نقش مؤثرتری از رژیم غذایی یا ورزش تنها ایفا خواهد کرد. فرض کنید یک نفر با رژیم غذایی موفق به حدود ۱۰ کیلوگرم کاهش وزن شده است. نزدیک به ۲ کیلوگرم از این مقدار کاهش وزن در نتیجه حذف مواد غیرچربی به‌دست می‌آید. حال رژیم غذایی توأم، کمتر از ۲ کیلوگرم از توده‌های غیرچربی بدن را از بین می‌برد.

وجود چربی انبوه در ناحیه شکم و احشاء موجب افزایش مقاومت بدن نسبت به آثار انسولین و در نتیجه بالا رفتن قند خون در افراد چاق می‌شود. همچنین یکی از عوامل مؤثر در ابتلا به امراض قلبی - عروقی به شمار می‌آید. بنابراین کاهش چربی شکمی، کمک زیادی به حفظ سلامت می‌کند. براساس نتایج مطالعات وسیع، ورزش نقش مؤثری در کاهش چربی‌های ناحیه شکم ایفا می‌کند.

در افراد کم‌تحرک، شروع ورزش احتمال افزایش وزن را کاهش می‌دهد. همچنین ورزش کردن روش کارآمدی در حفظ وزن بدن بعد از درمان صحیح چاقی است. در یک بررسی ثابت شد که با قطع رژیم غذایی، بعد از ۱۸ ماه ۹۲ درصد از وزن از دست‌رفته مجدداً بازمی‌گردد. در صورتی‌که با تداوم ورزش، افزایش زیادی در وزن بدن نخواهیم داشت. تأثیر ورزش در درمان چاقی کودکان بیشتر است. امروزه فعالیت بدنی عامل پیشگیری از چاقی اطفال و همچنین درمان آن شناخته شده است.

• چه مقدار ورزش کافی است؟

شروع ورزش در برنامه روزانه باید به میزانی باشد که از عهده فرد چاق برمی‌آید. پس از ایجاد آمادگی جسمانی و کاهش وزن اولیه، می‌توان شدت و مدت ورزش را افزایش داد. حداقل سوخت مصرفی بدن برای دست یافتن به آمادگی جسمانی، ۱۰۰۰ کیلوکالری در هفته تخمین زده شده است. میزان مطلوب آن برای کاهش وزن، در حدود ۲۰۰۰ کیلوکالری در هفته است. در قدم زدن سریع، سرعت سوخت و ساز بدن به میزان چهار برابر حالت استراحت افزایش می‌یابد. با یک محاسبه ساده درمی‌یابیم که برای یک فرد ۷۰ کیلوگرمی، حداقل هفت ساعت پیاده‌روی در هفته لازم است.

در مورد سایر فعالیت‌ها نیز می‌توان میزان مصرف انرژی را محاسبه کرد. با این‌حال، اغلب افرادی که دچار چاقی هستند آمادگی کامل برای انجام دادن مقدار تعیین‌شده فعالیت بدنی را ندارند. گروهی دیگر هم به علت ابتلا به امراض قلبی و پرفشاری خون از انجام دادن بسیاری از حرکات ورزشی معاف هستند. در نتیجه، شکل و مدت مناسب برای ورزش در افراد چاق به توانایی و وضعیت جسمانی آنها بستگی دارد. برای مثال، دویدن توصیه نمی‌شود. رایج‌ترین ورزش درمانی برای این گروه پیاده‌روی است. فعالیت‌های بدنی دیگری مانند دوچرخه‌سواری و شنا هم گاه جانشین مناسبی برای پیاده‌روی به شمار می‌آیند.

انتخاب نوع ورزش در درجه اول به علاقه فردی شما بستگی دارد.

می‌توانید ترکیبی از انواع ورزش‌ها را در برنامه بگنجانید. به خاطر داشته باشید که ورزش‌های با شدت زیاد و مدت کم باعث بالا رفتن میزان سوخت و ساز بدن در حالت استراحت و نیز کاهش اشتها می‌شوند. در حالی که ورزش‌های با شدت کم و مدت زیاد بر سوخت و ساز چربی‌ها اثر می‌گذارند. تصمیم‌گیری در مورد شدت و مدت ورزش انتخابی به هدف پزشک و پذیرش بیمار بستگی دارد.

منبع : مجله دانش ورزش

<http://vista.ir/?view=article&id=318504>



### رژیم یویو، چاق‌تر می‌کند

افرادی که با کاهش دریافت انرژی و غذا، وزن خود را کاهش داده و بعد از مدتی رژیم غذایی را رها می‌کنند، نه تنها لاغر نمی‌شوند، بلکه نسبت به قبل از رژیم نیز چاق‌تر می‌شوند. در حقیقت رژیم یویو رژیمی است که فرد مدتی رژیم گرفته، سپس آن را رها کرده و مجدداً رژیم می‌گیرد و این رویه مستمر تکرار می‌شود.

یک فرد سالم حاضر نیست، در حالت گرسنگی، سفره غذا را ترک کرده یا به رختخواب برود.

یک تحقیق نشان داده، کسانی که همیشه در حال رژیم هستند (رژیم یویو) بیشتر از بقیه، در معرض ابتلا به حملات قلبی، فشار خون بالا و دیابت هستند. این تحقیقات بیان می‌کند که هرگاه وزن بدن شما، بسرعت زیاد شود، کبد مقدار زیادی چربی می‌سازد که این چربی اضافی با مسدود و سفت کردن رگ‌های بدن، احتمال حملات قلبی و فشار خون بالا را افزایش می‌دهد.

کاهش سریع وزن هم تشکیل سنگ‌های صفراوی را افزایش می‌دهد. در این حالت نیز کبد، فرآورده‌های ناشی از متابولیسم را از جریان خون گرفته، آنها را به صفرا تبدیل و در کیسه صفرا ذخیره می‌کند. صفرا دارای کلسترول است که باعث تشکیل سنگ‌های صفراوی می‌شود اما اسیدهای صفراوی با محلول کردن کلسترول، مانع از تشکیل این سنگ‌ها می‌شوند. این اسیدها از غذایی که می‌خوریم تامین می‌شود و کاهش دریافت غذا، از تولید اسیدهای صفراوی توسط کبد جلوگیری کرده و باعث می‌شود کلسترول به سنگ تبدیل شود.

تحلیل دیگری نشان می‌دهد که رژیم یویو، امکان سرطان رحم، سرطان سینه و سرطان پروستات را گسترش می‌دهد. در این تحقیق بمدت سه روز، سه هورمون مشابه استروژن به موش‌ها تزریق شد. این سه هورمون عبارتند از بتاهگزا کلروسیلکوهکزان که شکلی از استروژن است که در حشره‌کش DDT یافت شده و در بافت چربی ذخیره می‌شود. HCH استروژنی است که در بافت چربی جمع می‌شود. بتا نیز شکل دیگری از استروژن است که در یک نوع حشره‌کش به نام Lindane وجود دارد. این سه هورمون استروژنی، باعث رشد لایه‌های داخلی رحم می‌شوند. در حقیقت بیشتر استروژن‌ها به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شوند. زمانی که فرد گرسنه می‌شود چربی‌های بدن تجزیه شده و استروژن در خون رها می‌شود.

در این هنگام ترکیب DDT از بافت چربی به داخل خون آزاد شده و باعث بزرگ شدن رحم می‌شود. اثر استروژن حشره‌کش Lindane نیز به همین شکل است. بنابراین تحقیق می‌توان دریافت که گرسنگی بیش از حد و نخوردن غذا، سطح استروژن خون را افزایش داده و می‌تواند امکان سرطان سینه و رحم را گسترش دهد.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=10401>

## روش های ساده برای کاهش وزن

کاهش وزن نیاز به تغییر در نحوه ی غذا خوردن، میزان ورزش و نحوه ی تفکر در مورد غذا دارد. اگر روند کاهش وزن را به اهداف و قدم های کوچک تری تجزیه کنید، به موفقیت بیشتری می رسید.

کارشناسان معتقدند انجام تغییرات کم و کوچک در یک زمان یک استراتژی بزرگ و مهم بوده و این روند خسته کننده نبوده و باعث کاهش وزن آهسته تر و مداوم تری می شود.

به یاد داشته باشید که در مسابقه ی کاهش وزن کسی برنده می شود که آهسته و مداوم حرکت کند. این نوع حرکت به شما کمک می کند که به هدف خود رسیده و آن را حفظ کنید.

زمانی که می خواهید برنامه ی کاهش وزن را شروع کنید، در ابتدا کار سختی به نظر می رسد؛ اما وقتی اقدامات کوچک تبدیل به عادت شود طی تمام مسیر خسته کننده و نا امید کننده نخواهد بود.

- نکات مهم در مورد تغییرات کوچک تغذیه ای:
- تا می توانید زیاد آب مصرف کنید. (در این صورت، پوست شما نیز ظاهر خوبی پیدا می کند.)
- در رستوران، نصف یک سفارش دهید یا یک پرس را برای دو نفر سفارش دهید.
- تا حد امکان غذاهای سرخ کردنی استفاده نکنید.
- برای صرف چای و قهوه از شکر استفاده نکنید، یا شکر کمی مصرف کنید.
- به جای چیپس، همراه با ساندویچ از سبزیجات استفاده کنید.

- سعی کنید انرژی و کالری مورد نیاز را از نوشیدنی ها تأمین نکنید؛ چون استفاده از غذا باعث احساس پری نیز می شود.
- به جای این که سس را روی سالاد بریزید، چنگال خود را در سس فرو کنید. به مرور متوجه می شوید که به میزان کمتری از سس نیز می توانید از سالاد لذت ببرید.

- به جای غذاهای پر انرژی مورد علاقه ی خود، از غذاهای با انرژی کمتر استفاده کنید.





- اگر غذایی را دوست ندارید، آن را نخورید.
  - همیشه غذا را در بشقاب بریزید تا متوجه باشید که چه مقدار غذا می خورید.
  - صبحانه را، ولو اندک، حتماً بخورید.
  - بر چسب غذاها را بخوانید و میزان کالری مواد غذایی را کنترل کنید.
  - همیشه به غذاهایتان سبزی اضافه کنید.
  - به مهمان ها از غذای استفاده نشده بدهید تا به منزل خود ببرند.
  - نکات مهم درباره ی انجام فعالیت های ورزشی
  - حتی المقدور به جای آسانسور یا پله برقی از پله ی معمولی استفاده کنید.
  - ورزش را یک اولویت قرار دهید، نه یک گرفتاری و سختی.
  - دورتر از مقصد خود ماشین را پارک کنید تا مجبور شوید مقداری پیاده روی کنید.
  - به کارهای روزانه و خسته کننده ی منزل مثل برف پارو کردن، نظافت منزل و خرید منزل به شکل یک موقعیت برای افزایش فعالیت نگاه کنید.
  - زمانی که محتویات چرخ حمل مواد خریداری شده را به ماشین منتقل کردید، چرخ را به فروشگاه برگردانید.
  - اگر از وسایل نقلیه ی عمومی استفاده می کنید، یک ایستگاه زودتر پیاده شوید.
  - به همراه یک دوست ورزش کنید.
- جمیله قلی زاده

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101593>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### روشهای ساده برای سوزاندن چربی اضافه بدن

بسیاری از مردم از اضافه وزن و چاقی مفرط رنج می برند، چون یکی از عوامل به وجود آورنده بیماریهای قلبی- عروقی، چاقی و ازدیاد وزن می باشد، پس سعی در کم کردن وزن خود به بهترین روش را دارند. ورزش کردن باعث افزایش سوخت و ساز بدن (متابولیسم) و سوزاندن کالری های اضافی خواهد شد. سعی کنید در آغاز روز پس از بیدار شدن از خواب، به مدت حداقل نیم ساعت ورزش کنید.

تحقیقات در این مورد نشان می دهد که ورزش کردن در صبح سه برابر مدت زمان دیگر در روز چربی اضافه بدن را می سوزاند. درطول روز قسمت عمده انرژی بدن شما از طریق کربوهیدراتی که از خوردن غذا می باشد تامین می



شود. در طول شب و زمانی که بدن در حال استراحت است، بدن شما کربوهیدرات را به مصرف تامین انرژی فیزیکی بدن می رساند. به هنگام روز، بدن کربوهیدراتی ندارد که به عنوان انرژی از آن استفاده کند پس چربی بدن



را مصرف کرده و آن را می سوزاند.

بهتر است از این موقعیت استفاده کرده و صبح قبل از هر چیز ورزش کنید. قبل از ورزش کردن صبحانه نخورید، چون اینکار باعث می شود که کربوهیدرات را به جای چربی اضافه بدن بعنوان منبع انرژی به مصرف برسانید.

پس از ورزش کردن حتما صبحانه میل کنید. یکی از عوامل افزایش متابولیسم، سوخت و ساز بدن در سرتاسر روز، خوردن صبحانه می باشد. از میوه ها و غذاهایی که منجر به سوزاندن چربی بدن می شوند مانند؛ پرتقال، گریپ فروت، نارنگی و لیمو که دارای ویتامین C بالا می باشند استفاده کنید. با گنجاندن ویتامین C در رژیم غذایی روزانه، سوخت و ساز بدن را افزایش داده و همچنین باعث کاهش جذب چربی به بدن خواهید شد و کمک چشمگیری به کنترل و کاهش کلسترول بدن نیز خواهید کرد.

با گنجاندن ویتامین C در رژیم غذایی روزانه، سوخت و ساز بدن را افزایش داده و همچنین باعث کاهش جذب چربی به بدن خواهید شد و کمک چشمگیری به کنترل و کاهش کلسترول بدن نیز خواهید کرد.

لویبای سویا حاوی لسیترین ( lecithin ) می باشد، که محافظ سلولهای بدن در برابر تجمع چربی می باشد. به طور متوسط هفته ای سه بار از مواد غذایی حاوی سویا استفاده کنید تا به توانایی بیشتر سلولها در از بین بردن چربی های اضافی بدن کمک کنید.

همچنین به رژیم غذایی خود، میوه های تازه، سیب و توت سیاه را اضافه کنید. این میوه ها حاوی پکتین هستند که باعث محدود کردن چربی سلولها شده و چربی اضافی بدن را جذب می کنند. روغن سیر و سیر نیز یکی دیگر ازموادی می باشند که باعث سوزاندن چربی بدن می شوند. سیر علاوه بر داشتن خاصیت آنتی بیوتیکی که درمان کننده بسیاری از بیماری های مزمن است، باعث کاهش چربی بدن نیز می شود.

با استفاده از روشهای ساده و مفید، مراقب سلامتی و شادابی جسم خود باشید و سعی کنید که حداقل هر ماه وزن خود را اندازه بگیرید تا مطمئن شوید که اضافه وزن ندارید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=9663>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### روشهای کوچک کردن شکم

در حال حاضر بیش از ۲۰۰ مدل دستگاه مختلف برای کوچک کردن شکم وجود دارد، دستگاههای غلطکی، ضربه زننده، لرزاننده و ... . شعارهای تبلیغاتی تمام این دستگاهها ادعا می کنند که با استفاده از آنها می توانید شکم خود را کوچک کرده و به سایز مطلوب برسانید.

اگر فکر می کنید استفاده از این دستگاه ها به تنهایی برای کوچک کردن



سایز اندام های مختلف بدن کافی است، سخت در اشتباهید. این قبیل وسایل تنها کمک ناچیزی برای رسیدن به هدف مورد نظر شما هستند. به منظور کوچک شدن شکم، لایه های چربی موجود در اطراف شکم باید از بین برود و از آنجا که این دستگا ههای ابتکاری قادر به انجام این کار نیستند، استفاده از آنها به تنهایی کافی نیست.

داشتن اطلاعات اولیه در مورد طرز کار عضلات اطراف شکم و این که چگونه بدن شما چربی را می سوزاند، قدم اول برای موفقیت در صاف کردن شکم و باریک کردن سایز دور کمرتان است.

به طور کلی عضله یا ماهیچه را می توان بافتی دانست که در هنگام حرکت

منقبض می شود. همانطور که عضله هیچگاه به چربی تبدیل نمی شود، چربی نیز هیچگاه به عضله تبدیل نخواهد شد. اما اضافه وزن و چربی زیادی باعث کم شدن حجم عضله های شما و گاهی از بین رفتن تدریجی آنها می شود. در اکثر افرادی که پا به سن می گذارند این اتفاق ناخودآگاه می افتد.

بنابراین اگر هدف شما داشتن اندامی متناسب و شکمی صاف است، اولین قدم از بین بردن لایه های چربی موجود روی عضله های شکمتان است. در واقع به طور طبیعی شکم همه افراد صاف است اما در مواردی که با چربی اضافی پوشیده شده، به نظر بزرگ می رسد.

موثرترین روش برای کوچک کردن شکم ترکیبی است از حرکات ورزشی متمرکز روی شکم و کمر و نیز تلاش برای ثابت نگه داشتن قند خون. ثابت بودن میزان قند خون شما از چاق تر شدن و افزایش چربی های اضافی در بدنتان جلوگیری می کند و کمک می کند که بدن شما آسانتر بتواند چربی های اضافی را بسوزاند.

۱) باید یک سری حرکات ورزشی تصاعدی را شروع کنید. عضله های شکم عمدتاً برای خم کردن و چرخاندن بالاتنه به جلو، عقب و یا طرفین مورد استفاده قرار می گیرند. هدف اصلی حرکاتی شبیه دراز و نشست که در اکثر دستگا ههای مخصوص کوچک کردن شکم انجام می شود، استفاده و فعال کردن از این عضلات است.

برای قوی کردن عضلات شکم حرکات زیر را به صورت ترکیبی انجام دهید :

- خم شدن به سمت جلو، عقب و پهلو

- چرخاندن کمر به حالت دورانی

عضله های شکم شما مانند همه عضلات بدن لازم است حداقل سه بار در هفته فعالیت داشته باشند. اگر می خواهید از پیشرفت کارتان مطمئن شوید هر بار ورزش ها را با جدیت بیشتری انجام دهید.

۲) سوخت و ساز بدنتان را با تمرینات کوتاه و سنگین شکم افزایش دهید. ورزش های شکم اگر درست انجام شوند به راحتی می توانند سوخت و ساز بدن شما را به مقدار زیادی افزایش دهند. این کار باعث می شود چربی اضافی در بدن شما مصرف شده و ذخیره نشود. در زیر مدت زمان لازم برای انجام حرکات تناوبی در هر نوع حرکت ورزشی اعم از : دوچرخه سواری، پیاده روی و شنا ذکر شده :

- ۲ تا ۵ دقیقه با حرکات آرام بدن خود را گرم کنید

- مدت ۳۰ ثانیه حرکات سنگین تر را با حداکثر سرعت ممکن انجام دهید

- مدت ۱ دقیقه حرکات ملایم تر انجام دهید. در واقع این زمان برای نفس گیری و شروع مجدد لازم است

حرکات فوق را به تناوب ۶ الی ۱۰ دقیقه تکرار کنید.

۳) ثابت نگهداشتن میزان قند خون کلید موفقیت است. زیرا همانطور که قبلاً گفته شد مهمترین فاکتور در از دست دادن چربی اضافی بدن و جلوگیری از بازگشت آن است.

به منظور اینکه قند خونتان ثابت بماند باید به طور مداوم هر ۳-۲ ساعت یک بار بدنتان را تغذیه کنید. در این مرحله رمز کار این است که در هر وعده



تنها همان مقدار غذایی که در آن لحظه نیاز دارید بخورید نه بیشتر. بدن شما در کل روز کالری مصرف می کند، پس چرا باید خود را مجبور کنید که تنها ۲ یا ۳ وعده در روز غذا بخورید؟

به بدنتان سوخت مورد نیاز: میوه جات، غلات، سبزیجات، آجیل و پروتئین (ماهی، گوشت لخم، مرغ، تخم مرغ و ...) را برسانید. اکثر مردم به اشتباه توجه زیادی به میزان چربی موجود در غذایشان می کنند. کالری کالری است، فرقی هم نمی کند که از چه مواد غذایی آمده باشد. اگر بیش از میزان لازم مصرف شود، در هر صورت در بدن شما تبدیل به چربی خواهد شد.

البته مسلماً غذاهایی که می خوریم مهم هستند. اما وقتی چربی ها را می سوزانید تاثیر چندانی ندارند. پس تا جایی که ممکن است غذاهای سالم تر بخورید، در عین حال هیچ وقت فکر نکنید که خوردن یک چیزبرگر حتماً به بدن شما چربی اضافه می کند.

(۴) از یک مربی حرفه ای مشورت بگیرید و از او کمک بخواهید. مشکل اکثر ما این است که راجع به تغذیه صحیح و تمرینات ورزشی مفید برای رسیدن به سلامتی و تناسب اندام، اطلاعات کافی نداریم.

اگر بدون مربی ورزش می کنید، از خودتان سؤال کنید: " آیا از شرایط فعلی فیزیکی ام راضی هستم یا خیر؟ آیا پیشرفتی در این زمینه حاصل شده؟ "

اگر جواب خیر است، بهتر است حتماً با یک مربی ورزش حرفه ای مشاوره کنید. به اطلاعاتی که از مجلات مربوط به تناسب اندام دریافت می کنید بسنده نکنید. یک مربی حرفه ای به شما کمک می کند که در مدت زمانی خیلی کمتر از آنچه تصور می کنید به اهداف مورد نظران برای تناسب اندام دست یابید.

اگر برای داشتن اندامی متناسب، شکمی کوچک و کمری باریک، عزم خود را جزم کرده اید، پیشنهاد می کنم با ۴ روش بالا کار خود را شروع کنید. این راهکارها به شما کمک می کند که سوخت و ساز بدن خود را افزایش دهید و چربی های اضافی را بسوزانید، نتیجه این کار احساس شادابی و سلامت به همراه داشتن ظاهری متناسب خواهد بود.

منبع: بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=97496>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## رهایی از چاقی شکم

شما هم وقتی مقابل آینه می ایستید، شکمتان را که جلوتر از بقیه بدنتان قرار گرفته است، دوست ندارید؟ تا کی باید به خودتان یادآوری کنید که برای حفظ تناسب اندام، شکمتان را منقبض کنید و تو بدهید؟ تنها چاره این است که این شکم را آب کنید و از شر چربی های اضافی اش خلاص شوید. شکم از عضلاتی قوی پوشانده شده است که از اعضای داخلی بدن مانند کبد، کلیه و طحال محافظت می کند. ورزش نکردن، انجام کارهای روزمره در حال نشسته پشت میز و مصرف غذاهای حاضری (fast-food) موجب جمع



شدن چربی در اطراف شکم می‌شود. در این حالت عضلات شکم، سفتی و حالت اولیه خود را از دست می‌دهند و شکم ظاهری افتاده پیدا می‌کند.

فراموش نکنید، بافت چربی اطراف شکم برای بدن‌تان در حکم يك انبار است که انرژی مازاد خود را به شکل چربی در آن ذخیره می‌کند. بنابراین برای رهایی از شر آن کافی است یا انرژی و غذای روزانه خودتان را کاهش دهید یا بیش از پیش حرکت و فعالیت داشته باشید تا بدن، انرژی مورد نیاز خود را برای ورزش و تحرک، از سوزاندن این چربی به دست آورد.

کمربندهای لاغری را هم بهتر است کنار بگذارید. تولیدکنندگان این کمربندها ادعا می‌کنند، این محصولات شوک دهنده با وارد کردن جریان‌های الکتریکی به چربی شکم موجب تجزیه آنها و قوی شدن عضلات شکم می‌شوند، در صورتی که تنها جریان‌هایی با قدرت امواج مغزی، موجب انقباض عضلات می‌شوند و اگر چنین جریانی با این کمربندها وارد شکم شود، موجب يك انقباض دردناک خواهد شد. بنابراین تنها دستگاه‌های ورزشی و وسایل ورزشی می‌توانند در کوچک کردن شکم نقش داشته باشند که موجب انقباض عضلات شکم شوند. درازنشست یکی از راحت‌ترین و موثرترین ورزش‌هایی است که به صاف شدن شکم شما کمک می‌کند. با فشار زیادی که به عضلات شکم وارد می‌شود، این عضلات قوی می‌شوند و شکم به حالت اولیه باز می‌گردد.

به پشت روی زمین دراز بکشید. پاها را خم کنید تا کف پاتان روی زمین قرار گیرد. دستانتان را روی سینه قرار دهید. ابتدا سر را بلند کرده، سپس شانه‌ها را به آرامی ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر بالا بیاورید و دوباره بخوابید. این نرمش را به طور مداوم در طول هفته انجام دهید.

نیکی پرهام

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=75077>



## زندگی بدون کمردرد

بد نیست بدانید که کمردرد پنجمین علت شایع مراجعه به پزشک است و ۷۰ درصد افراد در طول زندگی خود، حداقل یکبار کمردرد را تجربه می‌کنند، کمردرد ممکن است به صورت ناگهانی یا تدریجی رخ دهد. کلمه «حاد» وقتی اطلاق می‌شود که مشکل چند روز تا چند هفته طول بکشد و اگر بیشتر از سه ماه طول بکشد به آن «مزمن» می‌گویند.

• تقسیم‌بندی علل مشکلات کمر

(۱) مکانیکی (۹۰ درصد): مانند کشیدگی رباطها یا عضلات اطراف ستون مهره.

(۲) فشار روی اعصاب مهره‌ها (پنج درصد): مانند فتق دیسک بین مهره‌ای.





۳) التهابی (یک درصد): مانند بیماری‌های روماتیسمی کمر یا عفونت‌ها.

۴) بیماری‌های داخلی (یک درصد): مانند تومورهای ستون مهره‌ها، پوکی استخوان.

۵) روانی (نادر).

افراد زیر به احتمال زیاد دچار کمردرد خواهند شد:

- افرادی که بدن و کمر خود را در وضعیت مناسب قرار نمی‌دهند.
- تحرک کمی دارند.
- از وزن ایده‌آل برخوردار نیستند.
- افرادی که بارهای سنگین حمل می‌کنند.
- کسانی که مجبورند به مدت‌های طولانی در یک وضعیت بنشینند یا بایستند.
- کسانی که باید مسافت‌های طولانی رانندگی کنند.

• علائم آخر

افراد دارای کمردرد همراه با علائم زیر باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنند:

۱) سن فرد مبتلا کمتر از ۲۰ سال یا شروع کمردرد در بیشتر از ۵۵ سالگی

۲) ضربه شدید به کمر مثل افتادن از بلندی

۳) درد ثابت و پیشرونده، بدون ارتباط با فعالیت

۴) درد ناحیه فوقانی کمر

۵) سابقه فامیلی

۶) مشکلات عمومی بدن مثل کاهش وزن

۷) وجود تب همراه با کمردرد (بدون علت مشخص)

۸) محدودیت شدید و مداوم در خم کردن کمر

۹) تغییر شکل ساختمانی در ستون فقرات

۱۰) درد شبانه

با به‌کار بردن روش‌های زیر می‌توان بروز کمردرد را کاهش داد:

۱) روش صحیح استراحت:

راحت‌ترین حالت، معمولاً خوابیدن به پشت است. در حالیکه صورت رو به بالا قرار گرفته، سر و شانه‌ها بالاتر و زیر زانوها کمی بلندتر شده است.

وضعیت مناسب دیگر برای استراحت، وضعیت خوابیده به پهلو با پاهای کمی خم و گذاشتن یک بالش کوچک بین زانوها است.

بهتر است بدانید که اگر فشار وارده بر دیسک مهره سوم کمری را در حالت ایستاده ۱۰۰ فرض کنیم، این فشار در حالت خوابیده به پشت ۲۵ و در

حالت خوابیده به پهلو ۷۵ است. هرچه فشار وارده بر دیسک کمتر باشد، نشانه این است که وضعیت فرد مناسب‌تر است.

«هرگز در حالت خوابیده به روی شکم استراحت نکنید» برای ترک این عادت می‌توانید یک توپ کوچک روی شکم قرار دهید و یک پیراهن روی آن

بپوشید.

مطمئن باشید که بدین ترتیب هرگز نمی‌توانید روی شکم بخوابید!!

۲) رختخواب مناسب:

تشکی که برای استراحت استفاده می‌شود باید با شکل بدن سازگار باشد. تشک‌های ابری، تختخواب فنری و یا تشک‌های طبی مستعمل برای

بیماران مبتلا به کمردرد مناسب نیستند.

۳) روش صحیح بلند شدن از بستر:

برخاستن ناگهانی از بستر، یکباره فشار داخل دیسک را بالا می‌برد و می‌تواند موجب عود علائم شود.

(۴) روش صحیح راه رفتن:

بهتر است قبل از شروع فعالیت‌های روزانه، چندین دقیقه نرمش کردن، اختصاص داده شود.

این نرمش‌ها می‌توانند شامل نرمش‌های کششی کمر باشند. نرمش کردن در ابتدای روز هم موجب بالا بردن روحیه و شروع یک روز پرانرژی و مفرح می‌شود و هم علاوه بر تضمین سلامتی‌های قلبی - عروقی، سبب تقویت عضلات کمر و سایر قسمت‌های بدن می‌شود.

وضعیت مناسب بدن در هنگام راه رفتن به صورت نگاه داشتن گوش‌ها، شانه‌ها و مفاصل ران در یک خط مستقیم است؛ همراه با سر بالا و نگاه مستقیم به روبرو در حالی که عضلات شکمی به طرف داخل کشیده شده‌اند.

برای راه رفتن باید کفش نرم و راحت با پاشنه کوتاه پوشیده شود.

حداکثر ارتفاع پاشنه کفش در خانم‌ها سه سانتی‌متر است.

(۵) روش صحیح نشستن:

بهتر است پشتی صندلی ۱۰۰ درجه زاویه داشته باشد و برای راحتی بیشتر در ناحیه گودی کمر یک بالش کوچک قرار داده شود.

در نشستن به مدت طولانی، سعی شود پاها روی زمین یا روی یک چهار پایه کوچک قرار گیرد. در حالت نشسته پاها به صورت صاف جلوی بدن قرار نگیرد. هنگام برخاستن از وضعیت نشسته از خم کردن کمر به جلو خودداری شود.

(۶) روش صحیح رانندگی:

رانندگی برای مدت طولانی سبب فشار بالا روی کمر می‌شود.

صندلی ماشین باید تا حدی که امکان دارد، کمی به بالا به طرف جلو کج شود.

می‌توان برای حمایت کمر، از یک بالش کوچک استفاده کرد و باید هرچند وقت یکبار از ماشین پیاده شد و چند دقیقه قدم زد و بالاخره این که، هرچه می‌توان باید رانندگی کرد.

(۷) محل کار:

اگر کار در حالت نشسته است، بهتر است فاصله میز کار تا آرنج خم شده، ۵ سانتی‌متر باشد و اگر کار در حالت ایستاده است، ارتفاع میز کار باید به گونه‌ای تنظیم شود که مکرراً نیاز به خم شدن نداشته باشد.

صندلی میز کار باید تنظیم شود، حتی اگر لازم است این کار چندین بار در طول روز انجام شود.

(۸) روش صحیح بلند کردن اجسام:

هر فردی که می‌خواهد بار سنگین بلند کند، باید نکات زیر را در نظر بگیرد.

▪ اگر شیئی خیلی سنگین است، کمک بگیرد.

▪ مقداری پاها را از هم باز کند تا حمایت بیشتری ایجاد شود.

▪ نزدیک به جسمی که می‌خواهد بلند کند بایستد.

▪ زانوها را خم کند، عضلات شکم را سفت کند، کمر مختصری خم شود و در پشت انحنایی ایجاد نشود.

▪ اجسام را نزدیک بدن نگاه دارد تا قوس کمر کاهش یابد.

▪ اجسام را با عضلات ساق بلند کند نه با عضلات کمر.

▪ بدون خم کردن کمر، شروع به بلند کردن شیئی کند.

▪ هرگز وقتی که در حال بلند کردن جسم سنگین است کمر را نچرخاند. اگر نیاز است که شیئی را به یکطرف حرکت دهد، ابتدا انگشتان پا و سپس همه بدن را به آن سمت بچرخانید.

▪ اگر قادر است که شیئی را بدون بلند کردن حرکت دهد، آنرا روی زمین بکشد، هل ندهد.

▪ برای بلند کردن اشیاء از حرکات آرام و نرم استفاده کند، حرکات با عجله و پرشی می‌تواند موجب آسیب عضلات کمر شود. اگر فشار داخل



دیسک در سطح مهره سوم و چهارم کمری در حال ایستاده ۱۰۰ باشد، این فشار به طور قابل توجهی با خم شدن به طرف جلو افزایش می یابد و به حدود ۱۵۰ و اگر همراه بلند کردن شیئی باشد، به حدود ۲۲۰ می رسد.

(۹) روش صحیح سرفه یا عطسه:

در این حالات برای افزایش قوس کمر باید به عقب خم شد.

(۱۰) زمان استراحت:

باید فشارهای روحی را کم کرد، اضطراب و نگرانی سبب تشدید مشکلات کمر می شوند.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=307305>



## زیبایی اندام

• شما نمی خواهید خوش اندام شوید؟

بهترین روش برای کاهش وزن و همچنین رسیدن به تناسب اندام، ورزش کردن به صورت منظم به همراه یک برنامه ی غذایی متناسب است. هنگامی که جوانی را پشت سر می گذاریم به نظر می رسد که در یک مبارزه ی دائمی با دور کمرمان قرار می گیریم. هر چه سن مان بیشتر می شود، دور کمرمان بیشتر می شود و ما هم بیشتر و بیشتر به فکر سوزاندن چربی ها می افتیم؛ ولی این کار به نظرم خیلی سخت می آید.

پس چاره چیست؟ حالا که رژیم های غذایی به تنهایی باعث موفقیت در کاهش وزن نمی شوند، چه باید کرد تا به وزن دلخواه رسید؟ کلید رسیدن



به کاهش وزن به صورت دائمی، ورزش به اضافه ی تغذیه ی مناسب از طریق ارتقای رفتارهای تغذیه ای است.

• در نکوهش رژیم های غذایی

هنگامی که رژیم می گیرید، هم چربی از دست می دهید و هم عضلات بدنتان را کم می کنید. این کاهش در حجم عضلات، باعث می شود که سرعت متابولیسم و سوخت و ساز بدنتان آهسته تر شود؛ و در نتیجه بدنتان قادر نخواهد بود کالری های بیشتری بسوزاند. البته هر چه پیرتر می شویم، این رویداد به طور طبیعی رخ می دهد و بعد از ۲۵ سالگی، به ازای هر ۱۰ سال، میزان متابولیسم، حدود ۵ درصد کاهش می یابد. یکی از دلایل این رویداد طبیعی این است که با گذشت زمان و نزدیک تر شدن به سنین پیری، حجم عضلانی بدن کم می شود و در عوض مقدار چربی های بدن زیادتر می شود. اکثر افراد نیز بعد از گذشت سال های شاداب جوانی، هنگامی که حسابی درگیر کار زندگی شده اند، اوقات فراغت را به جای ورزش و مراقبت از بدنشان، جلوی تلویزیون می گذارند که این نیز باعث چاقی می شود. داشتن اضافه وزن یکی از دلایل عمده ی ابتلا به انواع سرطان و یک احساس تبلی و بی نشاط بودن است. افرادی که قبلاً رژیم گرفته اند، به خوبی می دانند که هر چه رژیم شدیدتر باشد، پس

از قطع رژیم بدن سریع تر به حالت اول باز می گردد. یکی دیگر از مشکلات عمده ی رژیم غذایی این است که فرد نمی تواند برای مدت زیادی به آن پای بند باشد، زیرا پس از گذشت مدتی، همه ی غذاهایی که از آن ها محروم بوده است به او چشمک می زنند و دیگر فرد نمی تواند به خوردن یک تکه کیک شکلاتی قناعت کند، بلکه می خواهد همه ی آن را بخورد. بنابراین، یک چرخه ی معیوب به وجود می آید و همه ی زحمات فرد را به باد می دهد؛ به طوری که وزن فرد حتی از اولش هم بیشتر می شود.

• یک خبر خوب

یک خبر خوب برای شما داریم و آن این است که به راحتی می توان این چرخه ی معیوب را در هم شکست. لابد می پرسید چگونه؟ با ورزش، ورزش می تواند به بهترین شیوه باعث کاهش وزن شود. برای این که از وزنتان بکاهید، لازم است یک کسری کالری به وجود آورید. به این ترتیب که باید میزان کالری هایی را که در هر روز مصرف می کنید به حدی بالاتر از میزان کالری دریافتی بدن برسانید. این امر از طریق ورزش کردن در کنار یک تغذیه ی مناسب صورت می گیرد و نه از طریق رژیم های غذایی سفت و سخت موقتی. با ورزش، می توانید علاوه بر سوزاندن کالری های بیشتر در هر روز، بر حجم عضلات بدن نیز اضافه کنید، که در نتیجه بر میزان متابولیسم پایه ی بدن افزوده می شود. به ازای هر کیلوگرم عضله ای که به دست آورید، ۸۰۰ کیلو کالری بیشتر در هفته برای حفظ تعادل بدن خواهید سوزاند و این افزایش سوخت و ساز و متابولیسم پایه حتی در زمانی که خواب هستید نیز ادامه خواهد داشت. ورزش های ایروبیک مانند پیاده روی و دویدن از بهترین راه های سوزاندن کالری هستند. همیشه قبل از شروع ۳ تا ۵ دقیقه خود را گرم کنید و سپس به ورزش خودتان بپردازید. انجام ورزش های ایروبیک به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، می تواند به خوبی باعث سوزاندن چربی ها شود. پس از آن، در مدت ۳ تا ۵ دقیقه باید خود را به تدریج سرد کنید تا ضربان قلبتان به حد نرمال بازگردد. البته پیش از شروع هر نوع ورزشی به یاد داشته باشید که با پزشک خود در مورد محدودیت های ورزشی مشورت کنید.

• تناسب اندام با ورزش

برای شکل دادن و قوی کردن بدن به منظور رسیدن به تناسب اندام دلخواه تان باید تمرین های ورزشی شکل دهنده ی بدن را انجام دهید. این ورزش ها عضلات را بیشتر و بدن شما را محکم تر می کنند. چربی ها در زن ها بیشتر تمایل دارند در مناطقی مانند باسن ها و ران ها تجمع پیدا کنند، در حالی که در مردها بیشتر در منطقه ی شکم جمع می شوند. در این قسمت، چند حرکت ورزشی را به شما معرفی می کنیم که باعث جلوگیری از رسوب چربی و نیز باعث سفت شدن عضلات این مناطق از بدن می شوند.

• تقویت عضلات خارج ران

بر روی طرف راست خود بر روی زمین دراز بکشید، به طوری که لگن و مچ های پایتان در راستای شانه های پایتان باشد. سپس، به آهستگی پای چپ خود را از مفصل ران تا جایی که می توانید بلند کنید، در بالاترین ارتفاع چند ثانیه صبر کنید و سپس به آرامی پایتان را به حالت شروع باز گردانید. ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید و سپس جای پاهایتان را عوض کنید.

• تقویت عضلات داخل ران

بر روی طرف چپ خود روی زمین دراز بکشید، به طوری که لگن و مچ پاهایتان در امتداد راستای مئانه ها و تنه تان باشد. سپس زانوی راست خود را ۹۰ درجه خم کنید، حالا به آرامی سعی کنید تا پای چپ خود را از مفصل ران تا جایی که ممکن است بالا بیاورید. در بالاترین نقطه، چند ثانیه پای خود را به همان حالت نگه دارید و سپس به آرامی پای خود را به حالت شروع باز گردانید. این حرکت عضلات داخل ران شما را تقویت می کند. ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید و سپس به طرف دیگر خود برگردید تا با پای راست خود نیز این حرکت را انجام دهید.

• تقویت عضلات شکم

بر روی پشت خود دراز بکشید. پاهای خود را از زانو ها خم کنید و دست های پایتان را پشت سرتان بگذارید. سپس به آرامی شانه ها و تنه ی خود را با منقبض کردن عضلات شکمتان تا جایی که می توانید بالا بیاورید. چند لحظه صبر کنید و سپس آهسته به حالت شروع حرکت برگردید. این حرکت را نیز می توانید ۱۰ بار تکرار کنید.

• چگونه باید خورد؟

بهترین روش برای غذا خوردن این است که سه وعده ی متعادل غذایی در هر شبانه روز و در ساعات مشخصی بخورید و ما بین آن ها از دو وعده

ی مختصر به عنوان میان وعده که شامل میوه و نوشیدنی ها است، استفاده کنید. این روش غذا خوردن باعث جلوگیری از غذا خوردن بسیار زیاد می شود که معمولاً وقتی رخ می دهد که یک وعده غذا نخورده باشید. روحیه، طراوت و شادابی خود را با نوشیدن هر چه بیشتر آب حفظ کنید؛ زیرا باعث احساس سیری شما می شود، ولی کالری بیشتری به غذاهای شما اضافه نخواهد کرد. در پایان، به یاد داشته باشید که بهترین روش برای کاهش وزن و همچنین رسیدن به تناسب اندام، ورزش کردن به صورت منظم به همراه یک برنامه ی غذایی منظم و متناسب است.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305133>



### زیبایی اندام فقط در ۱۵ دقیقه

فعالیت های ورزشی قدرتی در قوی نگه داشتن استخوان ها و جلوگیری از شکستگی ها موثرند. اگر شما برای کم کردن وزن تان، روزی چند کیلومتر پیاده روی می کنید یا روی دوچرخه های ثابت عرق می ریزید، بد نیست بدانید که راه بهتر و ساده تری هم برای کم کردن وزن اضافه و رسیدن به تناسب اندام وجود دارد. این روش، «تناسب اندام با حرکات آهسته» نام دارد. با این برنامه، شما حرکات قدرتی را در سرعت های فوق العاده آهسته ای انجام می دهید. شما فقط با انجام این حرکات به مدت ۱۵ دقیقه و ۲ روز در هفته به نتایج سریعی دست خواهید یافت. حتماً می پرسید که چگونه چنین چیزی ممکن است؟ با انجام دادن حرکات آهسته و



کنترل شده ای که عضلات شما را از انرژی خالی می کند، شما مقداری عضله به دست می آورید که به شما کمک می کند چربی بدنتان را کم کنید. شما می توانید این برنامه را که از نظر زمانی به نفع شماست، در خانه انجام دهید. با دو بار در هفته این برنامه را شروع کنید. پس از پنج هفته برنامه را به فقط یک بار در هفته کاهش دهید. دیگر هرگز نخواهید گفت که برای ورزش وقت ندارید!

#### • رموز حرکات آهسته:

مهم ترین چیزی که هنگام انجام حرکات آهسته باید به خاطر بسپارید، این است که باید عضلات خود را به کار بگیرید؛ ولی میزان تحرک نباید زیاد باشد. در واقع سرعت شما باید آن قدر کم باشد که اولین اینچ ۲/۵۴ (سانتی متر) حرکتتان ۳ ثانیه طول بکشد و هر اینچ بعدی یک ثانیه. نکات زیر را نیز به یاد بسپارید: وزنه و یا بدنتان را با آهسته ترین سرعت ممکن جابه جا کنید، فکر کنید که دارید یک نوزاد را بر می دارید. در هر جهت حرکت، به آهستگی تا ۱۰ بشمارید. به دنبال کیفیت باشید و نه کمیت. فقط به تعدادی که می توانید به فرم صحیح حرکات را انجام دهید، آن ها را تکرار کنید. تنها یک سری از هر حرکت را انجام دهید. اگر احساس می کنید که بیشتر می توانید انجام دهید، احتمالاً یا خیلی سریع حرکات را انجام می دهید و یا وزنه خیلی سبک است.

از وزنه های مناسب با اندامتان استفاده کنید و به تدریج وزنه یا مقاومت را افزایش دهید. نفستان را نگه دارید. شما برای سوخت رسانی به

عضلاتان، احتیاج به اکسیژن دارید.

• حرکات آهسته:

▪ حرکت شنا

عضلاتی که به کار گرفته می شود: عضلات پشت بازو و عضلات سینه

- در حالتی شبیه به حرکت شنا قرار بگیرید، با این تفاوت که علاوه بر پنجه های پا، زانوهايتان هم روی زمین باشد و ساق ها به سمت بالا قرار بگیرند. بدنتان باید از زانوها تا شانه ها یک خط صاف بسازد و آرنج هایتان نیز باید کاملاً صاف باشند (خم نشده باشند). یک بالش را بالاتر از دستانتان مقابل صورت، بر روی زمین بگذارید.

- با حداکثر آهستگی ممکن، آرنج هایتان را خم کنید و بدنتان را آن قدر پایین بیاورید تا صورتتان به بالش برسد. با گذشت زمان، با سرعت های کمتر و کمتری به پایین حرکت کنید.

▪ نرمش کنار دیوار

عضلاتی که به کار گرفته می شود: عضلات چهار سر پا.

در حالی که پاهایتان فاصله ی مناسب و راحتی از دیوار دارد، کمر و شانه هایتان را به دیوار تکیه بدهید. توجه داشته باشید که پاهایتان باید با دیوار فاصله داشته باشد و نباید به دیوار بچسبید. یک بالش را زیر باسن خود، روی زمین بگذارید و بالش دیگر را در دست بگیرید. بالا تنه تان را بر روی دیوار به طرف پایین بصرانید تا جایی که زانوهايتان ۹۰ درجه خم شوند. سپس بالشی را که در دست دارید پشت شانه هایتان بگذارید و قسمت پایین پشتتان را به دیوار و پاشنه هایتان را به زمین فشار دهید. تا آن جا که می توانید ادامه دهید. وقتی که خسته شدید، پشتتان ممکن است از دیوار دور شود و بالش به زمین بیفتد. این علامت آن است که حرکت را به خوبی انجام داده اید. به آهستگی بر روی بالش زیرتان بنشینید. برای پیشرفت، زمان حرکت را افزایش دهید و یا در دست هایتان وزنه بگیرید.

▪ پرس شانه

عضلاتی که به کار گرفته می شود: شانه ها و عضلات سه سر بازو. الف: بر روی صندلی بنشینید و یک بالش را پشت شانه تان بگذارید. قسمت پایین پشتتان را به صندلی فشار دهید. در حالی که بازوهايتان به تنه شما چسبیده اند، آرنجتان را خم کنید. دو وزنه را به صورتی در دست بگیرید که وزنه ها در سطح شانه هایتان قرار گیرند. توجه داشته باشید که کف دست هایتان باید رو به هم باشند. اکنون آرنج هایتان را در جهت رو به رو و بالا باز کنید. مرتبه ی بعدی این حرکت را آهسته تر انجام دهید. هنگامی که توانستید ۸ حرکت را انجام بدهید، وزن وزنه ها را بیشتر کنید.

▪ پارو زدن آهسته

عضلاتی که به کار گرفته می شود: پهلو های تنه.

- در حالی که ایستاده اید زانوی راست خود را روی بالشی که بر روی صندلی قرار داده اید، بگذارید. پای چپتان باید کاملاً صاف باشد. سپس، از کمر به طرف جلو خم شوید، دست راست خود را هم روی همان صندلی بگذارید. یک وزنه در دست چپتان بگیرید و بازوی چپتان را به طرف زمین دراز کنید. پشت و گردن تان باید صاف و در موازات زمین باشد. به زمین نگاه کنید نه به طرف جلو.

- به آهستگی آرنج چپتان را خم کنید و وزنه را به طرف زیر بغلتان بیاورید. سپس، به آهستگی وزنه را پایین بیاورید. تا می توانید این کار را انجام دهید و سپس دست ها را عوض کنید. هنگامی که توانستید ۸ حرکت را در هر طرف انجام دهید، وزن وزنه ها را افزایش دهید.

▪ نرمش قدرتی کمر

عضلاتی که به کار گرفته می شود: عضلات شکم.

- بر روی پشتتان بخوابید، زانوها را خم کرده، کف پاها را بر روی زمین قرار دهید. بازوهايتان را نیز بر روی زمین و در امتداد بدنتان بگذارید و سرتان را بر روی یک بالش قرار دهید. کمرتان را به طرف زمین فشار دهید.

- با حداکثر آهستگی ممکن، زانوهايتان را به طرف بالا و نزدیک قفسه ی سینه تان بکشید (در واقع، پاهای خود را در سینه جمع کنید). سپس، باز هم به آهستگی آن ها را به نقطه ی شروع برگردانید. در حالی که کمرتان صاف روی زمین قرار گرفته، بیشترین تعداد حرکتی را که می توانید،

انجام دهید. اگر بتوانید بیش از ۸ حرکت انجام دهید، یعنی این که خیلی سریع دارید این کار را می کنید و باید سرعت خود را کاهش دهید.

▪ بالا بردن پاشنه

عضلاتی که به کار گرفته می شود: ساق و مچ پا.

- با نوک پاهایتان بر روی یک پله بایستید؛ به طوری که پاشنه های پاتان خارج از لبه ی پله قرار گیرد و آزاد باشد. با یک دست نرده ی کنار پله و با دست دیگر تان یک وزنه را بگیرید. برای این که گرم شوید، سه بار با سرعت معمولی بر روی نوک پاتان بلند شوید و پایین بروید. سپس، با حداکثر آهستگی ممکن بر روی نوک پاهایتان بلند شوید.

- پاشنه های تان را با سرعتی بسیار آهسته تر پایین بیاورید تا هنگامی که از سطح پله پایین تر بیایند. مجدداً بر روی پاهایتان بلند شوید و حرکت را تکرار کنید.

▪ دمبل زدن روی صندلی

عضلاتی که به کار گرفته می شود: عضلات دو سر بازویی.

- در حالی که بر روی صندلی به طور صاف نشسته اید، کمی شانه ی تان را به طرف جلو خم کنید و یک بالش را پشت شانه های تان بگذارید. دست های تان را در کنار بدن خود به صورت آویزان قرار دهید و در حالی که با هر دست وزنه ای را گرفته اید، آرنج های تان را خم کنید و وزنه ها را مقابل شانه های تان بیاورید.

- با حداکثر آهستگی ممکن، در حالی که دست ها و آرنج های تان نزدیک بدنتان است، آرنج های تان را صاف کنید. این حرکت را به تعدادی که می توانید و بسیار آهسته تکرار کنید. اگر پشتتان را خم کنید و بالش جا به جا شود دیگر کافی است؛ زیرا به معنی آن است که خسته شده اید. اگر توانستید ۸ حرکت را بدون مشکل انجام دهید، وزن وزنه های تان را بیشتر کنید.

▪ ورزش با کمک در

عضلاتی که به کار گرفته می شود: عضلات باسن.

در چارچوب در بایستید، به صورتی که پاهایتان به اندازه ی عرض شانه باز باشد. با دو دست یکی از چارچوب ها را محکم بگیرید. در حالی که با دست های تان، سانتی متر به سانتی متر، به طرف پایین چارچوب در را می گیرید، زانوهایتان را به آهستگی خم کنید. هنگامی که زانوهایتان ۹۰ درجه خم شدند، ۲ تا ۳ ثانیه صبر کنید و سپس به آهستگی به وضعیت ایستاده برگردید. تا ۸ بار این حرکت را انجام دهید. از آن جایی که انجام این برنامه فقط ۱۵ دقیقه طول می کشد، می توانید به سادگی آن را به برنامه ی پیاده روی روزانه تان متصل کنید: در روزی که حرکت را انجام می دهید، پس از انجام حرکات بیرون بروید و پیاده روی کنید؛ زیرا قلب خون شما را بهتر به جریان می اندازد و به عضلات شما در بازسازی خود، پس از فشاری که متحمل شده اند، کمک می کند.

• مزایای انجام دادن حرکات به صورت آهسته

▪ کارآیی زیاد: شما با انجام دادن آهسته تر حرکات (تعداد تکرار کمتر) عضلات خود را زودتر خسته می کنید و وقت کمتری صرف حرکات ورزشی می کنید.

▪ سوختن سریع تر چربی ها: عضلات بیشتر از چربی ها کالری می سوزانند و متابولیسم را در بدن شما سریع می کنند. هر برنامه ی ورزشی قدرتی، نسبت عضله به چربی شما را بهبود خواهد بخشید.

▪ به دست آوردن نیروی بیشتر: خسته کردن عمیق عضلات، مکانیسم رشد را بر می انگیزد که سبب می شود عضلات بازسازی می شوند و در طول مدتی که ورزش می کنید، قوی تر شوند.

▪ یک قلب خوشحال: طبق مطالعه ای که در مجله ی انجمن پزشکی آمریکا، انتشار یافت، سلامت قلب با ورزش کردن قدرتی به منظور کاهش وزن به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر در هفته، بهتر می شود.

▪ تراکم بهتر استخوانی: فعالیت های ورزشی قدرتی مانند برنامه ی گفته شده، در قوی نگه داشتن استخوان ها و جلوگیری از شکستگی ها موثرند.

- برنامه ورزشی ایمنی تر: حرکات آهسته شما را مجبور می کنند که از عضلات خود استفاده کنید و نه از نیروی حرکتی و بنابراین از احتمال آسیب دیدن کاسته می شود.
- انعطاف پذیری: با این روش، شما مفاصل خود را در تمام محدوده ی حرکتی شان به آهستگی حرکت می دهید.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305238>



### زیر ذره بین کارشناسان

▪ من از قدرت بدنی خوبی برخوردار هستم اما به دلیل اینکه دانشجو هستم به لحاظ وقت با کمبود مواجه هستم و همین مسئله موجب شده که زمانی که قرار است برای تمرین اختصاص می دهیم محدود شود. می خواستم بدانم که چگونه می شود این وضعیت به تمرین بدنسازی پرداخته و به قصدم که افزایش وزن و حجم عضلانی است دست یابم. در ضمن اصلاً از برنامه های تمرینی برخی از مربی ها که هر جلسه تمرینی اش از یک صفحه کامل تشکیل شده نیز بیزارم. حداکثر مدت زمانی که می توانم برای تمرین اختصاص می دهیم ۴۰ دقیقه در روزهای فرد، به علاوه جمعه می باشد.



- پیشنهاد می کنم در خصوص اولویت های تان یک تجدیدنظر بکنید و دانشگاه را رها کرده و تمام زندگی تان را وقف تمرین بدنسازی کنید. صبر کنید. مزاج کردم.

زمان یک فاکتور محدودکننده برایتان در انتخاب حرکات تمرینی محسوب می شود. ولی با این وجود با همین زمان محدود نیز می توان یک برنامه تمرینی مؤثر و کارآمد طراحی کرد که منظور تان را برآورده سازد.

• روز اول

حرکت ست تکرار ریتم تکرار استراحت بین ست ها

(A) پرس سینه با هالتر ۷۵-۵-۵، ۱۰۰ ثانیه

(B) کشش دست باز (سیمکش دست باز) ۷۵-۱۵-۱-۳، ۱۰۰ ثانیه

(B) پرس سرشانه با دمبل نشسته ۳، ۲ و ۴ و ۴-۲-۰-۰-۴، ۹۰ ثانیه

بر روی میز با تکیه گاه به صورت ست های کم کردنی

تذکرات: منظور ۱A و ۲A یعنی اجراء حرکات به صورت سوپرست با استراحت ۱۰۰ ثانیه ای مابین دو حرکت برای مثال حرکت پرس سینه با هالتر را

اجرا کرده ۱۰۰ ثانیه استراحت می‌کنید سپس سراغ اجراء حرکت سیم‌کش می‌روید و به‌همین منوال ست‌ها را ادامه می‌دهید. ریتم حرکتی ۵-۰-۱۰۰ به‌منزله صرف ۵ ثانیه زمان برای پائین‌آوردن وزنه، عدم مکث در پائین‌ترین نقطه از دامنه تکرار و یک ثانیه برای بلندکردن (بالا‌آوردن) وزنه و صفر ثانیه استراحت در بالاترین نقطه از دامنه حرکت می‌باشد.

• روز دوم

ردیف حرکت ست تکرار ریتم تکرارها استراحت بین ست‌ها

A ددلیفت ۴۵ و ۴ و ۴ و ۶ و ۶-۰-۱۰۰، ۵-۰-۱۸۰ ثانیه

B ددلیفت نیمه ۹۳ تا ۷-۱-۱۰۰، ۲-۱-۱۲۰ ثانیه

C ساق پا ایستاده ۱۳۳ تا ۱۰-۲-۱۰۰، ۲-۲-۶۰ ثانیه

• روز سوم

ردیف حرکت ست تکرار ریتم تکرارها استراحت بین ست‌ها

۱A پرس بالاسینه با دمبل ۸۴ تا ۶-۰-۱۰۰، ۵-۰-۹۰ ثانیه

۲A بارفیکس دست جمع مچ برعکس ۸۴ تا ۶-۰-۱۰۰، ۵-۰-۹۰ ثانیه

۱A پارالل ۴ تا ۸-۰-۲۰۰، ۴-۰-۷۵ ثانیه

۲B روینگ (قایقی) ۸۴ تا ۶-۰-۲۰۰، ۲-۱-۷۵ ثانیه

• روز چهارم

ردیف حرکت ست تکرار ریتم تکرارها استراحت بین ست‌ها

۱A اسکوات با هالتر ۲۵۶ تا ۸-۸-۱۰۰-۶-۶-۰-۱۰۰، ۵-۰-۱۲۰ ثانیه

۲A پشت پا خوابیده با دستگاه ۸۶-۶-۴-۴-۰-۱۰۰، ۵-۰-۱۲۰ ثانیه

یک‌چنین برنامه تمرینی بسیار کارآمد خواهد بود. من به‌شخصه دانش‌جویان را دیده‌ام که در عرض حداکثر شش‌ماه پیروی از یک‌چنین شیوه تمرینی و داشتن یک برنامه غذایی منظم ۴ تا ۵ کیلو عضله خالص بدین شکل به فیزیک بدنی‌شان افزوده‌اند. در ضمن هر ۴ هفته یک‌بار می‌توانید حرکت‌تان را با یکسری حرکات جدید عوض کنید و با تغییر ریتم تکرارها پتان نیز به برنامه تمرینی‌تان جان تازه‌ای بدهید.

ضمناً از بابت کاهش سایز عضلات بازویان نیز زیاد دل‌واپس نباشید چون من به عینه شاگردانی را دیده‌ام که با پیروی از این شیوه تمرینی نه تنها از سایز بازوشان کاسته نشده بلکه به سایز آن نیز افزوده شده است برای مثال یکی از این افراد دانشجویی بود و با قد ۶،۵ و وزن ۱۸۰ پوند که پس از یک دوره ۶ ماهه توانست با همین برنامه خلاصه شده ۱۰ پوند عضله خالص بر وزنش بیفزاید. یک تکنیک که می‌توانید در همین برنامه نیز به‌وسیله آن به بازوها فشار بیشتری وارد کنید اجراء حرکت بارفیکس به‌صورت مچ برعکس با زاویه دادن به بدن به سمت عقب در هنگام اجراء حرکت می‌باشد با انجام رفلکس بدین شکل عضلات بازو را بیشتر درگیر خواهید کرد.

بهر حال نتیجه حاصله در اکثر مواقع بستگی به میزان تلاش و زمانی دارد که برای دستیابی به یک هدف صرف کرده‌اید پس از خودتان بیش از حد انتظار نداشته باشید چون زمان آن فرا خواهد رسید که بتوانید مدت زمان بیشتری را برای تمرین کردن اختصاص دهید ولی در حال حاضر دانشگاه و کسب علم و دانش اولویت اصلی شما به‌شمار می‌آید.

منبع : مجله دانش ورزش

<http://vista.ir/?view=article&id=294333>



## زیر ذره بین کارشناسان

▪ در موقع اجرای حرکت پرس زیر سینه راحت نیستیم. چه پیشنهادی برای کمک به من دارید؟

- حرکت پرس زیر سینه شهرت جنجالی دارد. اما اگر این حرکت در افزایش حجم عضلات سینه ناتوان است علت آن معمولاً به دلیل درک اشتباه این حرکت و یا استفاده غیر درست آن می باشد.

به عنوان یک حرکت حجم ساز کلی برای عضلات سینه نمی توان انتظاری را که از حرکت پرس سینه بر روی میز صاف و یا حرکت بالا سینه وجود دارد را از حرکت پرس زیر سینه داشت. ولی برای وارد کردن فشار بیشتر به بخش زیر سینه و دست یافتن به وضوح بیشتر خط زیر و همچنین بالا کشیده



شدن سینه و جلوگیری از آویزان شدن عضلات سینه می بایست این حرکت را در برنامه تمرینی گنجانند.

برای دستیابی به یک فیزیک بدنی کامل و بی نقص شما نیاز به اجرای این حرکت دارید. ضمن این که می بایست بدانید که چگونه این حرکت را انجام ندهید و هم این که چه طور آن را انجام دهید.

▪ چه موقع این حرکت را نباید اجرا کرد؟

- هیچ وقت این حرکت را به عنوان جایگزین حرکت پرس سینه روی میز صاف و پرس بالا سینه اجرا نکنید. چون با این کار باعث خواهید شد که بالا سینه صاف تر شده و در عوض بر حجم زیر سینه افزوده شود و بدین ترتیب فرم سینه به شکل نافرم و آویزان مبدل می گردد. هیچ وقت صرف آسان بودن این حرکت آن را انجام ندهید. شاید در ابتدا اجرای این حرکت برایتان مشکل باشد و احساس خوبی در موقع اجرای آن نداشته باشید ولی مطمئن باشید وقتی با این حرکت سازگاری پیدا کردید پی خواهید برد که موقعیت پرس زیر برایتان ایده آل ترین فرم اجرای پرس سینه است.

از پرس سینه تنها به منظور افزایش حجم زیر سینه استفاده کنید. به منظور افزایش حجم کلی عضلات سینه تکیه اصلیتان را بر روی اجرای حرکت پرس سینه بر روی میز صاف و پرس بالا سینه متمرکز سازید.

هیچ وقت در ابتدای تمرین حرکت پرس زیر سینه را اجرا نکنید. اولین حرکت انتخابیتان می بایست حرکتی باشد که حداکثر نیروی خروجیتان را بتوانید در آن اعمال کنید تا بدین ترتیب بتوانید بیشترین عضلات را در آن درگیر نمایید. پس از آن سراغ اجرای حرکاتی بروید که به بخش های خاصی از عضله سینه فشار بیشتری وارد سازند. برای مثال حرکات قفسه برای افزایش عمق سینه و زیر سینه برای نمایان ساختن خط زیر سینه.

▪ چه وقت حرکت پرس زیر سینه را باید اجرا کرد؟

- این حرکت را در انتهای حرکات مربوط به عضلات سینه اجرا کنید. لولوی نامرئی بدنسازی نیروی جاذبه است که در همه جا وجود دارد. حتی عضلات خود ما وقتی به سمت پائین کشیده شود دارای این نیرو هستند. با در نظر داشتن این نکته در ذهن می بایست اولویت را در انرژی ذخیره شده بدن به حرکات افزایش دهنده حجم و قدرت بدهید. یعنی پرس سینه روی میز صاف به عنوان اولویت اول، پرس بالا سینه به عنوان اولویت دوم و داخل سینه و بیرون سینه به عنوان اولویت سوم و زیر سینه به عنوان اولویت چهارم.

هر ۲ تا ۳ جلسه یک بار حرکت پرس زیر سینه را اجرا کنید.

پرس زیر سینه به افراد اجازه استفاده از وزنه‌های سنگین را می‌دهد و بدین‌ترتیب افزایش حجم عضله سینه آسان و سریع خواهد بود. بنابراین بهتر است که هر ۲ تا ۳ جلسه یک‌بار آن را در برنامه تمرینتان بگنجانید. ضمناً بر روی تقارن عضلات سینه‌تان نگاه ریزبینانه داشته باشید. اگر احساس کردید که عضلات سینه‌تان دارد فرم آویزان به خود می‌گیرد پس خیلی سریع پرس‌های مربوط به زیر سینه را از برنامه تمرینتان حذف کنید و در آخر هنگام اجرای پرس زیر سینه با هالتر اگر احساس درد یا ناراحتی در مفصل سرشانه کردید می‌توانید به‌عنوان جایگزین از دمبل استفاده کنید و بدون احساس ناراحتی و مشکل این حرکت را نیز در برنامه‌تان داشته باشید.

منبع : مجله دانش ورزش

<http://vista.ir/?view=article&id=334881>

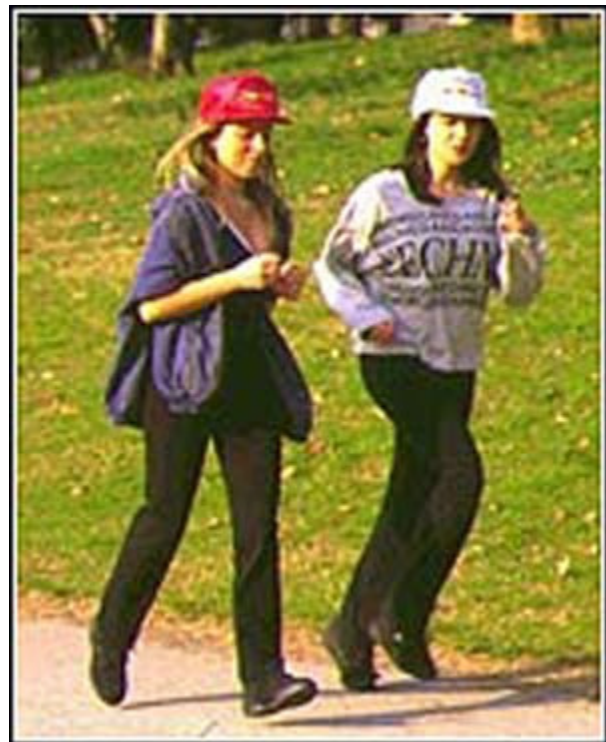
 **vista.ir**  
Online Classified Service

## ستون مهره ها

### • تقویت ستون مهره ها با ورزش

ستون مهره ها به عنوان يك دستگاه نگه دارنده مرکزی برای بدن است که تقریباً در تمامی حرکات ما دخالت دارد. نقش دیگر ستون مهره ها حمایت و حفاظت از نخاع است. نخاع طنابی از رشته های عصبی است که وظیفه انتقال پیام ها از مغز به تمام نقاط بدن را برعهده دارد. ستون مهره ها تکیه گاه مرکزی برای استخوان بندی بدن نیز به شمار می آید. ستون مهره های ما از ۲۶ قطعه استخوان تشکیل شده است. این مهره ها به شکل منحنی با شکل استوانه ای یا دارای خمیدگی خفیف بوده و بر روی یکدیگر قرار گرفته اند. تمام مهره ها به استثنای چند مهره از قسمت های یکسانی تشکیل شده اند.

۲۴ مهره متحرك که در بالای استخوان خاجی قرار گرفته اند به سه گروه تقسیم می شوند. هفت مهره گردنی، دوازده مهره پشتی، پنج مهره کمری و يك استخوان خارجی که در هر طرف با استخوان نیم لگن مفصل می شود و در مجموع لگن خاصره را تشکیل می دهند و در انتها استخوان دنبالچه قرار دارد. ما بین هر يك از مهره ها به جز فاصله دو مهره اول و دوم گردن



دیسک بین مهره ای وجود دارد. (تا آخرین مهره کمر)

مهم ترین وظایف ستون مهره ها عبارتند از:

(۱) حفاظت از نخاع و اعصاب نخاعی

(۲) ایجاد حرکت در تمام اندام و جذب فشارهای وارده بر تنه.

صدمات وارده بر ستون مهره ها سبب اختلال به این وظایف می شود.

ورزش مهمترین عنصر در پیشگیری و درمان بیماری هاست اما باید ورزش ها متناسب وظایف و ساختار اندام صورت گیرد. با توجه به نقش و شکل ستون مهره ها ورزش های زیر توصیه می شود.

▪ جمع نمودن زانو به داخل سینه:

بر زمین خوابیده و پاها را دراز، یک زانوی خود را جمع و آن را تا حد امکان به سینه نزدیک کنید. بعد از گذشت ده ثانیه استراحت کنید. برای انجام این حرکت در حالت پیشرفته هر دو پا را با هم به سینه نزدیک نمایید.

▪ شنا:

شنا ورزشی بسیار سودمند برای همه می باشد و روحیه ساز است و آب آرامش بخش است. پزشکان آن را برای بیماران مبتلا به دردهای پشت و کمر طی یک برنامه منظم تجویز می نمایند. شنا به آمادگی و تحرک جسمی افراد کمک می کند.

▪ دویدن:

این ورزش برای درمان افراد مبتلا به دردهای پشت و کمر موثر است. به علت عدم دسترسی به استخرهای مناسب برای بیشتر افراد این ورزش جایگزین مناسبی می تواند باشد بهتر است دویدن به آرامی انجام شود.

▪ دوچرخه سواری:

دوچرخه سواری ورزشی برای کنترل آمادگی عمومی بدن است. این ورزش فشار زیادی به ستون مهره ها وارد نمی کند. از دوچرخه های مسابقه ای یا دسته های فرمان پایین استفاده نکنید زیرا همراه با خم شدن زیاد به سمت جلو می باشد و به ستون مهره ها آسیب می زند. دوچرخه های معمولی که در آن شخص به صورت راست می نشینند فشار کمتری به ستون مهره ها وارد می آورد.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=265137>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

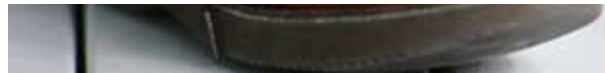
### سلامت، ارمان پاپوش مناسب

تاریخچه ساخت کفش در دنیا به هزاران سال قبل بازمی گردد. در گذشته استفاده از کفش های نرم و راحت در میان مردم جوامع مختلف رواج داشته است. اما امروز با پیشرفت جوامع صنعتی، جنبه ظاهری آن بیشتر مورد توجه قرار گرفته و در نتیجه شمار مبتلایان به دردهایی در ناحیه کمر و بیماری های مختلف ناشی از عدم پوشیدن کفش استاندارد، درحال افزایش است. پای انسان از ۲۶ نوع استخوان تشکیل شده است که تکامل و رشد آنها تا سن ۱۸ سالگی ادامه پیدا می کند.

در صورت عدم توجه به شکل، جنس و اندازه کفش در این سنین احتمال



ابتلا به دردهای مزمن کمر و دیگر بیماری های مربوط به ستون فقرات به وجود خواهد آمد. دقت در انتخاب کفش و توجه به رعایت اصول استاندارد



ساخت آن، از ضروری ترین مسائل برای حفظ سلامتی افراد محسوب می شود و با توجه به این که پای افراد بیشتر از سایر نقاط در معرض آسیب و ضربه است، اهمیت به حفظ سلامت آن ضروری است.

#### • چه کفشی بپوشیم

دکتر محسن هاشمی، فیزیوتراپ، اهمیت نوع کفش در سلامتی انسان را کمتر از اهمیت واکسیناسیون نمی داند و معتقد است اکثر اعمال حرکتی بدن، اعم از نشستن، راه رفتن، خم شدن و ... تحت تأثیر کفشی است که انسان می پوشد. بویژه در بین کودکان و نوجوانان که در حال رشد هستند و سیستم حرکتی آنها با کفش در ارتباط بوده، وضعیت بدن آنها با نوع کفش تغییر می کند.

این فیزیوتراپ در خصوص تعریف یک کفش مناسب اضافه می کند: کفش مناسب کفشی است که قالبی مناسب برای پا باشد نه این که پای فرد تغییر شکل داده و پس از مدتی قالب کفش شود. وی در توضیح کفش مناسب برای استفاده دانش آموزان در طول دوران تحصیلی می گوید: گران قیمت بودن یا مارک دار بودن کفش به معنای مناسب بودن آن نیست، کفش باید راحت بوده و حداکثر دو تا سه سانتی متر پاشنه پهن داشته باشد. همچنین توصیه می شود از کفش های جلو بسته، بنددار و ساخته شده از منسوجات طبیعی و انعطاف پذیر استفاده شود.

واندا عادلای فیزیوتراپ، در خصوص ویژگی های کفش استاندارد اضافه می کند، اندازه غیر استاندارد پاشنه کفش مهم ترین عامل ایجاد درد در ناحیه کمر است. پاشنه های بیشتر از پنج سانتی متر یا کفش هایی که کف تخت دارند، باعث تغییر حالت قوس کف پا و ایجاد دردهای کمری می شوند. کفش هایی که دارای پاشنه های بالای پنج سانتی متر هستند، باعث خم شدن زانوها به صورت ناخودآگاه و افزایش قوس کمر می شود. این کارشناس ضعف عضلات ناحیه شکم و دردهای ناحیه کمر، پشت ساق پا و ران را از عوارض دیگر پوشیدن کفش های پاشنه بلند می داند و اضافه می کند: پوشیدن کفش هایی که کف تخت داشته و انعطاف پذیر نیستند، باعث ایجاد دردهای کف پا و ایجاد حالت کشیدگی و کاهش قوس کف پا می شوند. صافی کف پا نقش مهمی در ایجاد دردهای ناحیه کمر، انحراف ستون فقرات و پیدایش ناهنجاری های قامتی می شود. عادلای معتقد است، عدم انعطاف پذیری کف کفش، روی غضروف های کف پای انسان، تأثیر گذاشته و باعث ایجاد اختلال و درد در نحوه ایستادن یا راه رفتن فرد می شود.

دکتر هاشمی، فیزیوتراپ و استاد دانشگاه درباره ساختار و جنس کفش می گوید:

- شکل کفش باید متناسب با ساختار پای فرد باشد. همچنین بهتر است زیره کفش که برای خردسالان و دانش آموزان مقطع ابتدایی تهیه می شود، محکم بوده و مانند انواع کفش های کنانی نرم نباشد. وی می افزاید:

- استفاده از کفش های پلاستیکی به خصوص در فصل های گرم، اگر چه ممکن است در تغییر شکل بدنی، نقش نداشته باشد، اما در ایجاد خستگی های جسمی و ناراحتی های روانی بی تأثیر نخواهد بود. توصیه مزگان روموتی فیزیوتراپ به والدین هنگام خرید کفش، دقت در رعایت تناسب سنی و اندازه کفش است. این کارشناس تأکید می کند: والدین نباید تنها هنگامی که کفش فرزندانشان کهنه یا پاره می شود، برای آنها کفش بخرند. با توجه به این که نوجوانان در سن رشد قرار دارند، تغییر کفش با تغییر اندازه پا ضروری است، در غیر این صورت، عدم توجه به اضافه سایر در آنها، عوارض جدی فراوانی را برای کودکان و نوجوانان به همراه خواهد داشت.

#### • کفش غیراستاندارد

دکتر هاشمی فیزیوتراپ و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران در خصوص عوارض ناشی از پوشیدن کفش نامناسب، معتقد است: در بدن افراد، نقاطی وجود دارد که خط مرکز ثقل یا انتقال نیروی وزن بدن، از آنها عبور می کند، از این رو نوع کفش ارتباط مستقیم با انتقال وزن بدن دارد.

نتیجه تحقیقات نشان می دهد، خستگی های مزمن در طول روز و حتی سردرد می تواند ناشی از پوشیدن کفش نامناسب باشد.

از طرف دیگر، صافی کف پا منجر به ایجاد ۱۲ تغییر شکل در بدن می شود که شایع ترین آن ازدیاد قوس کمر است.

از این رو، توجه والدین به صافی کف پای فرزندان و انتخاب کفش مناسب با ساختمان پا، ضروری است.

واندا عادلای در خصوص بیماری های مرتبط با پوشیدن کفش نامناسب می گوید: کفش های جلوپاز یا جلو باریک که ممکن است از نظر ظاهری زیبا

به نظر آیند، باعث ایجاد درد و برآمدگی در نواحی مفصلی انگشتان جلوی پا یا حتی انحراف شصت یا انگشت کوچک پا شوند. این فیزیوتراپ اضافه می کند عدم توجه به نارسائی های نامبرده می تواند منجر به عمل جراحی شود. وی معتقد است:

- انحراف در رویش ناخن ها یا بدشکل شدن آنها، ایجاد میخچه در کف پا و درد انگشتان می تواند ناشی از پوشیدن کفش تنگ یا سفتی کف کفش باشد. همچنین عدم تناسب بین ساختار کف کفش با کف پا به طوری که اختلاف ارتفاع بین پاشنه کفش با نواحی دیگر کفه کمتر از دو سانتی متر باشد، باعث ایجاد درد در کف پا می شود.

مزگان روموتی ، فیزیوتراپ، پیچ خوردگی های مکرر مچ پا را ناشی از پوشیدن کفش های غیراستاندارد یا پاشنه بلند و باریک می داند و توصیه می کند بهتر است دانش آموزان بویژه در زنگ های ورزش از کفش های ورزشی ساق بلند و بنددار استفاده کنند.

واندا عادل، فیزیوتراپ، پوشیدن کفش گشاد، پشت باز یا دمپایی در طولانی مدت را در ایجاد دردهای مزمن در ناحیه جلوی ساق پا مؤثر می داند. این فیزیوتراپ اضافه می کند:

- خار پاشنه از دیگر مشکلاتی است که در اثر پوشیدن کفش نامناسب و عدم تحمل وزن بدن، تشکیل می شود. این بیماری بیشتر در افراد سنگین وزن، ایجاد می شود و در اکثر موارد نیازی به جراحی نبوده و با پوشیدن کفش طبی و نرم، کاهش زمان پیاده روی یا ایستادن درمان می شود.

این کارشناس معتقد است:

- برای کاهش بیماری های ناشی از کفش و جلوگیری از ایجاد رطوبت و تجمع باکتری ها بهتر است از دو جفت کفش مناسب استفاده شود و هر هفته یکی از آنها را پوشید.

دکتر محسن هاشمی، فیزیوتراپ، پوشیدن کفش های طبی در منزل را به جای پوشیدن دمپایی یا صندل، مؤثر می داند و معتقد است:

- افرادی که از سنین کم عادت به پوشیدن کفش نرم و مناسب در محیط خانه دارند، کمتر دچار کمردرد و انحراف ستون فقرات می شوند.

بطورکلی پای انسان به قلب دوم معروف است، زیرا عضلات ساق و ران پا در بازگرداندن خون از دورترین نقاط بدن به قلب نقش مهمی را ایفا می کنند. متخصصان معتقدند با رعایت نکات ساده در خصوص نحوه پوشیدن کفش مناسب و یادگیری طرز صحیح راه رفتن یا ایستادن می توان از ابتلا به بسیاری از بیماری ها و دردها در نواحی تحتانی و ستون فقرات و کمر جلوگیری کرد.

• چند نکته در خرید کفش

متخصصان توصیه می کنند بهترین زمان برای خرید کفش، صبح هنگام و قبل از شروع کار روزانه است. پای انسان در اثر فعالیت، پیاده روی یا انجام تمرینات ورزشی، کمی متورم می شود و ممکن است در خرید کفش مناسب، اشکال ایجاد کند.

قبل از خرید کفش هر دو لنگه را پوشیده و با آنها راه بروید.

انگشت های پا بویژه شصت و انگشت کوچک باید آزاد باشند و فشار روی آنها وارد نشود.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=343457>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

سلامتی و تناسب اندام

• نتیجه یک فعالیت بدنی منظم :

الف) انرژی بیشتر ، تناسب اندام ، شادابی بیشتر و محافظت در مقابل بیماری ها است

ب) حتی تناسب اندام نیز حداقل باعث کاهش ابتلا به ناخوشی و مرگ می شود .

• قبل از شروع :

اگر سن شما ۳۵ سال یا بیشتر است ، بیماری قلبی و یا بیماری دیگری دارید باید قبل از شروع تمرینات توسط پزشک معاینه شوید یا برنامه تمرین خود را اصلاح کنید . قبل از هر کاری بدن خود را گرم کنید . برای مثال :

دقیقه در جایقدم بزنید . چند دقیقه استراحت کنید وبعد دوباره حرکت را آغاز کنید این کار به ماهیچه های شما کمک می کند که حالت اولیه خود را باز یابند .

۱) مرحله اول :

کار خود را با راه رفتن ، شنا کردن ، دوچرخه سواری یا انجام بعضی دیگر از فعالیت ها در هوای آزاد حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و ۳ بار در هفته شروع کنید . ضربان قلب شما حد اقل باید ۶۰% ماکزیمم خود باشد ( برای بدست آوردن تعداد ضربان قلب سن خود را از ۲۲۰ کم کنید و حاصل را در ۶/۰ ضرب کنید ) اگر این کار برای شما مشکل است ، تمرین خود را به آرامی به مدت ۱۵ دقیقه شروع کنید تا ضربان قلب به ۵۰% ماکزیمم خود برسد سپس هر هفته چند دقیقه به زمان قبلی اضافه کنید .

• نتایج :

انعطاف و نرمی بدن بیشتر می شود انرژی شما چند برابر شده و بدنتان شکل بهتری می گیرد ، احتمال ظهور سرطان ها ، امراض قلبی ، و بیماری های دیگر کاهش می یابد .

۲) مرحله دوم :

۳ تا ۵ بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه به انجام فعالیت های خود در هوای آزاد بیافزایید تا ضربان قلب شما در طی مدت طولانی به ۷۵% ماکزیمم خود برسد .

• نتایج :

بنیه شما قوی می شود . احتمال سرما خوردگی و ابتلا به انفلوانزا کاهش می یابد . فشار خون ، کلسترول ، اضطراب و افسردگی کاهش می یابد . احتمال ابتلا به بیماری های دیگر نیز کاهش می یابد .

۳) مرحله آخر :

هر هفته این ۵ عمل را حداقل به مدت ۴۵ دقیقه انجام دهید : دویدن ، شنا کردن ، دوچرخه سواری ، تند راه رفتن و اسکیت سواری تا ضربان قلب شما به حداقل ۷۵% ماکزیمم برسد .

• نتایج :

سطح انرژی شما به حد اکثر می رسد چربی بدنتان کاهش یافته و عضله هایشما اضافه می شود .

• بهترین نوع فعالیت بدنی چیست ؟

شما مجبور به انجام ورزشهای سنگین ، برای رسیدن به مزایای سلامتی واقعی ناشی از فعالیت بدنی نیستید ، "توصیه می شود برای این که از سلامتی بهره مند شوید کارهای متناسبی مانند ، باغبانی ، راه رفتن و هل دادن کالسکه بچه را حداقل به مدت ۳۰ دقیقه به کارهای روزانه خود اضافه کنید "





• چه نکاتی در فعالیت بدنی حائز اهمیت است ؟

فعالیت بدنی در طول دوره بلوغ کاهش می یابد و کم خوردن و به اندازه خوردن نیمی از رسیدن به سطح تناسب است ، فعالیت بدنی نیز نیمی دیگر از موارد مهم در این راه است در زیر به نتایج زیادی که از تمرینات ناشی می شود اشاره شده است : افزایش فوه تشخیص ، بهبودی حالت های ناخوشایند ( افسردگی ، عصبانیت و... ) افزایش انرژی ، توانمندی قلب ، نیرومندی ماهیچه ها ، سوزاندن کالری ، کاهش استرس ، کاهش احتمال بیماری های قلبی ، فشار خون و دیابت ، کاهش احتمال بسیاری از سرطانها .

• چگونه تمرین را آغاز کنیم :

دلیل قابل قبولی برای تمرین نکردن وجود ندارد . فقط به یاد داشته باشید آهسته و همین طور با رژیم غذایی شروع کنید و هدف معقولی برای خود تعیین کنید . در قدم اول با فکر کردن شروع کنید طوری که در حال فکر کردن حرکت کنید حتی الامکان از پلکان بالا بروید چند دقیقه زودتر راه بیفتید و سوار اتوبوس یا تاکسی نشوید . برای عوض کردن کانال تلویزیون بلند شوید و با دست خود کانال را عوض کنید فقط بدنتان را حرکت دهید اگر در آغاز تمرین هستید به یاد داشته باشید راه رفتن موجب سلامتی است .

با ۵ دقیقه در روز شروع کرده و بعد از ۱ تا ۲ هفته این را به ۱۵ دقیقه برسانید و بعد هر دو هفته یک بار ۵ دقیقه به مدت قبلی اضافه کنید .

• چه مدت طول می کشد تا متناسب شوید ؟

بستگی به تمرین شما دارد . اگر شما سعی دارید وزن بدن خود را پایین بیاورید کارشناسان توصیه می کنند که حداقل ۳۵-۴۵ دقیقه و ۵ بار در هفته تمرین کنید . اگر شما می خواهید وزن خود را ثابت نگه دارید توصیه می شود ترجیحاً هر روز حداقل ۳۰ دقیقه تمرین کنید اگر ۳۰ دقیقه یا ۱ ساعت کامل وقت ندارید ، در مدت کمتری تمرین کنید . حتی انجام اندکی فعالیت بدنی بهتر از انجام ندادن آن است .

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=242335>



### شش استراتژی برای کاهش موفقیت آمیز وزن

شما تاکنون این توصیه را در مورد کاهش وزن بارها شنیده اید: کمتر بخورید، بیشتر ورزش کنید. بسیاری انجام این دستورات عمل ساده را دشوار می یابند. شما هر روز خودتان را در انواع موقعیت هایی می یابید که کمتر خوردن در آنها واقعاً دشوار است. و اما چه کسی برای ورزش کردن وقت دارد؟ به نظر می رسد که در میان کارهای روزانه فرصت برای پرداختن به ورزش به ندرت دست می دهد، کارهایی مثل رسانیدن بچه ها به مدرسه، پرداختن به کار طی ساعات طولانی، صرف شام با اعضای خانواده و شستن لباس ها. اما جای ورزش در این میان کجاست؟ آیا تا حالا وقت کافی برای ورزش کردن نداشته اید؟





اگر مانند اکثر مردم زندگی می کنید حتماً بدین موضوع فکر کرده اید که چگونه می توانید در حین کار، ورزش کنید.

شما واقعاً می خواهید که از شر وزن اضافی راحت شوید، اما باید راهی پیدا کنید که مناسب حال شما باشد. در غیر این صورت دوباره به وزن اولیه باز خواهید گشت و هرچقدر که وزن کم کرده باشید، به محض دست کشیدن از رژیم دوباره به جای اولتان برمی گردید.

احتمالاً درباره صدها رژیم غذایی وسوسه انگیز، برنامه های کاهش وزن و ادعاهای غلوآمیز درباره کاهش سریع و آسان وزن، زیاد شنیده و خوانده اید. اما زیربنای یک برنامه موفق کاهش وزن را رژیم غذایی سالم همراه با ورزش تشکیل می دهد. برای کاهش وزن به میزان قابل توجه و حفظ آن می بایست تغییرات دائمی در شیوه زندگی و عادات سالم ایجاد شود. در اینجا شش استراتژی موثر برای کاهش وزن معرفی می شوند:

#### (۱) متعهد باشید

رسیدن به وزن مطلوب و ماندن در آن حد نیاز به تعهد مادام العمر دارد. این کار تمرکز، زمان و تلاش شما را می طلبد. اطمینان پیدا کنید که برای ایجاد تغییرات لازم دائمی آماده هستید و این کار را با دلایل درستی انجام می دهید. هیچکس نمی تواند شما را وادار به کاهش وزن کند. در واقع فشار بیرونی که اغلب از سوی نزدیکان اعمال می شود، می تواند وضع را بدتر کند.

تغییر در رژیم غذایی و انجام ورزش باید برای شما لذت بخش باشد. اگر برای تغییر شیوه زندگی به منظور کاهش وزن برنامه ریزی می کنید، سعی کنید هرگونه مشکل دیگری را در زندگی تان حل کنید. تغییر عادات روزمره، انرژی ذهنی و فیزیکی زیادی را طلب می کند. بنابراین باید از سایر مشکلات اساسی مانند مشکلات زناشویی و مالی فارغ باشید. برنامه ریزی و زمان بندی کلید موفقیت است.

برای کاهش وزن به طور جدی لازم است که کاملاً آماده باشید. به خاطر داشته باشید که هرچقدر برای کاهش وزن آماده باشید، باز هم در موقعیت هایی در خوردن زیاده روی خواهید کرد و یا غذاهایی را خواهید خورد که نباید بخورید. به جای اینکه اجازه دهید این اتفاق همه تلاش های شما را خراب کند، بپذیرید که اتفاقی است که افتاده و حالا باید جبران کنید. انتظار نداشته باشید که کامل باشید و هرگز از تلاش خود دست نکشید. با فکر کردن به فواید کاهش وزن، مانند کسب انرژی بیشتر و بهبود سلامتی، سعی کنید در خودتان انگیزه ایجاد کنید، سپس به جنبه های منفی بپردازید. مثلاً به مسئله کمبود وقت برای پرداختن به ورزش و به راه حل های خلاقانه برای رفع این مشکل فکر کنید.

#### (۲) حمایت و همکاری دیگران را جلب کنید

در نهایت این فقط شما هستید که می توانید به خودتان کمک کنید، پس باید مسئولیت رفتارهایتان را به عهده بگیرید. اما این بدان معنی نیست که باید همه کارها را خودتان به تنهایی انجام دهید. سعی کنید که حمایت همسر، خانواده و دوستانتان را جلب کنید.

از میان کسانی که می شناسید آنهایی را انتخاب کنید که تنها بهترین را برای شما می خواهند و مشوق شما هستند. فرد یا افراد حامی شما باید برای گوش دادن به افکار و احساسات و تشویق شما آماده باشند و احتمالاً با شما ورزش کنند و در اولویت هایی که برای رسیدن به شیوه سالم تر زندگی در نظر دارید، شرکت کنند. یک حامی ایده آل ممکن است کسی باشد که در برنامه کاهش وزن هم شرکت می کند.

در مورد برخی افراد کمک گرفتن از متخصصین تغذیه و مربیان سودمند خواهد بود. برخی دیگر حمایت های گروهی اعمال شده از سوی سازمان هایی چون سازمان «Weight Watchers» و یا «Overeaters Anonymous» را ترجیح می دهند.

اگر به گروهی پیوسته اید، به خاطر داشته باشید که آنچه به دست می آورید متناسب با میزان مشارکت شما خواهد بود. اگر به این اکتفا کنید که در یک گوشه بنشینید و گوش بدهید، فقط چند پیشنهاد خوب خواهید شنید. اما اگر مشارکت فعال داشته باشید، از پاداش های گروهی نظیر حمایت، تشویق، احساس تنها نبودن و دریافت توصیه های سودمند بهره خواهید برد.

#### (۳) یک هدف واقع بینانه برای خودتان در نظر بگیرید

زمانی که درباره انتظار خود از برنامه جدید غذایی و ورزشی فکر می کنید، واقع بین باشید. کاهش وزن به شیوه سالم، به آرامی و پیوستگی به پیش می رود. هدف خود را کاهش یک تا دو پوند وزن در هفته قرار دهید. برای رسیدن به این هدف باید پانصد تا هزار کالری را در روز بسوزانید و باید این کار را از طریق یک رژیم غذایی کم کالری و ورزش منظم انجام دهید. سرعت بیشتر در کاهش وزن بدین معناست که به جای چربی، آب و بافت عضلانی از دست می دهید.

اهداف خود را به صورت هفتگی یا ماهانه در نظر بگیرید و به تدریج به پیش بروید. به خاطر داشته باشید که این کار را برای زمان درازی انجام

خواهید داد. هر چیزی که شما را زیادی تحت فشار قرار دهد به زودی بسیار شاق و طاقت فرسا خواهد شد، پس این احتمال وجود دارد که دست از تلاش بردارید.

به علاوه اهداف خود را به صورت یک فرایند در نظر بگیرید.

برای مثال عاقلانه بخورید و به طور منظم ورزش کنید نه اینکه تصمیم بگیرید یک باره پنجاه پوند کم کنید. اطمینان پیدا کنید که اهداف فرایندی شما، واقع بینانه، اختصاصی و قابل اندازه گیری هستند. برای مثال در نظر بگیرید که در هفته پنج روز و هر روز به مدت نیم ساعت پیاده روی کنید. یک استراتژی را به کار ببندید که به طور تدریجی عادات و نگرش های گذشته شما را که تلاش های شما را برای کاهش وزن بی ثمر کرده اند، تغییر دهد. با یک تاریخ مشخص شروع کنید. توجه کنید که در کجا، در چه فواصل زمانی و برای چه مدتی ورزش خواهید کرد. یک برنامه واقع بینانه شامل نوشیدن مقدار زیادی آب و خوردن میوه و سبزی به میزان زیاد طراحی کنید.

همه چیز را یادداشت کنید. موانع احتمالی را پیدا کنید و به راه های برداشتن آنها از پیش یا ببینید و برای آن برنامه ریزی کنید. از پزشکتان بپرسید که چه قدر کاهش وزن برای شما مناسب است. ممکن است او شما را به یک متخصص تغذیه یا کسی که در کاهش وزن تخصص دارد معرفی کند.

(۴) بیاموزید که از غذاهای سالم تر لذت ببرید

غذاهای مایع، قرص های رژیمی و ترکیبات غیرمعمول غذایی در درازمدت برای کنترل وزن و تامین سلامتی مناسب نیستند. به جای آن یاد بگیرید که چگونه انواع غذاهای سالم را مصرف کنید.

شیوه غذایی جدید برای رسیدن به وزن متعادل باید کاهش کالری دریافتی را در خود داشته باشد. اما کاهش کالری به معنای از دست رفتن مزه غذا و عدم احساس سیری و یا دشواری در تهیه غذا نیست. یک راه برای کاهش کالری دریافتی، خوردن غذاهای گیاهی، میوه ها، سبزی ها و غلات سبوس دار است. سعی کنید که تنوع غذایی خود را حفظ کنید تا بدون محروم ماندن از طعم غذا و مواد غذایی لازم به اهدافتان نزدیک شوید. اگر بر محدود کردن مصرف چربی ها متمرکز شوید، کاهش کالری آسان تر خواهد بود.

برای کاهش وزن با کمک پزشکتان برنامه ای تنظیم کنید که در آن دریافت کالری روزانه به میزان زیر باشد:

در طول زمان نیاز شما به کالری با توجه به خطرات تهدیدکننده سلامتی، سرعت لازم یا مطلوب برای کاهش وزن و اهداف فردی و اولویت های شما تغییر می کند. در صورتی که زیاد گرسنه می شوید و یا به وزن مطلوب رسیده اید و می خواهید بیشتر از این لاغر نشوید، می توانید کالری دریافتی را تنظیم کنید.

رژیم های غذایی بسیار کم کالری در درازمدت استراتژی سالم و مناسبی نیستند. برای زنان کمتر از ۱۲۰۰ کالری و برای مردان کمتر از ۱۴۰۰ کالری توصیه نمی شود. اگر کالری دریافتی شما خیلی کم باشد این خطر وجود دارد که مواد غذایی لازم برای حفظ سلامتی به میزان کافی به بدنتان نرسد.

معمولاً بهترین کار این است که قبل از شروع برنامه کاهش وزن با پزشکتان یا یک متخصص معتبر تغذیه مشورت کنید.

یک متخصص کاهش وزن می تواند با انتخاب سالم ترین، بهداشتی ترین و موثرترین غذاها براساس نیازهای فردی شما راهنمای بسیار خوبی باشد.

(۵) شروع به فعالیت کنید و فعال بمانید

رژیم غذایی به تنهایی می تواند در کاهش وزن به شما کمک کند. کاهش ۲۵۰ کالری در روز می تواند نیم پوند کاهش وزن در هفته را به دنبال داشته باشد. ۲۵۰۰ کالری معادل یک پوند چربی است. اما یک راهپیمایی تند و تیز را به مدت نیم ساعت در روز و برای چهار روز در هفته بدان اضافه کنید. بدین ترتیب سرعت کاهش وزن شما دو برابر می شود.

هدف از ورزش در کاهش وزن، سوزاندن مقدار بیشتری کالری است، گرچه ورزش فواید بسیار دیگری نیز دارد. اینکه چه مقدار کالری می سوزانید بستگی به تعداد دفعات، طول مدت و شدت فعالیت های شما دارد. برای بسیاری از مردم انجام تمرینات آئروبیک به صورت روتین در مدت زمان طولانی و با شدت کم آسان تر خواهد بود. یکی از بهترین راه های از دست دادن چربی بدن تمرینات مداوم آئروبیک مانند قدم زدن برای بیش از نیم

ساعت در اکثر روزهای هفته است.

تمرینات کششی نیز مهم هستند چرا که با کاهش بافت عضلانی که با افزایش سن روی می دهد، مقابله می کنند و از آنجایی که بافت عضلانی کالری بیشتری می سوزاند، توده عضلانی یک عامل کلیدی در حفظ وزن در حد متعادل و سالم است. هر چقدر توده خالص عضلانی شما بیشتر باشد، موتور قوی تری برای سوزاندن کالری در اختیار خواهید داشت.

انجام تمرینات ورزشی را به نرمی و آرامی شروع کرده، به تدریج زمان و شدت آن را افزایش دهید. قدم زدن هم مانند شنا کردن، دوچرخه سواری، رقص و دوی آهسته بسیار عالی است. اگر ترجیح می دهید که به تنهایی یا با دیگران ورزش کنید، تصمیم خودتان را بگیرید. غالباً داشتن یک همراه به پشتکار شما در تعقیب برنامه ای که ریخته اید کمک می کند.

گرچه تمرین آئروبیک برنامه ریزی شده برای از دست دادن چربی اضافی بهتر است، اما هرگونه حرکت و تمرین اضافی به سوزاندن کالری کمک می کند. انجام فعالیت های روزانه برای شما آسان تر خواهد بود. به راه های افزایش فعالیت فیزیکی خود در طول روز فکر کنید. برای مثال به جای استفاده از آسانسور از پلکان بالا و پایین بروید و یا اتومبیل خود را در انتهای صف پارک کنید. بالا رفتن از پله، قدم زدن، باغبانی، چمن زنی و حتی کار منزل در سوزاندن کالری موثر هستند.

۶) شیوه زندگی خود را تغییر دهید

کافی نخواهد بود که فقط برای چند و یا حتی چندین هفته غذای سالم بخورید و ورزش کنید. شما باید این کارها را برای تمام زندگی ادامه دهید. بدین منظور باید رفتارهایی را که از ابتدا موجب افزایش وزن شما شده اند کنار بگذارید. تغییر در شیوه زندگی با نگاهی صادقانه به عادات غذایی و فعالیت های روزمره آغاز می شود.

برای ارزیابی رفتارهای غذایی از خودتان بپرسید که آیا در زمان بی حوصلگی و کسالت، خشم، خستگی، اضطراب، افسردگی یا وقتی که تحت فشار هستید، تمایل به خوردن دارید یا خیر. به شیوه غذا خوردن و خرید و آشپزی کردن خودتان نگاهی بیندازید، آیا یاد گرفته اید که بشقابتان را تمیز کنید؟ آیا خیلی سریع غذا می خورید؟ آیا هنگام خوردن غذا تلویزیون تماشا می کنید؟ تمامی عواملی را که پرخوری شما را سبب می شوند، شناسایی کنید.

پس از ارزیابی موانعی که بر سر راه شما قرار دارند، یک استراتژی را طراحی کنید تا به تدریج عادات و نگرش های شما که در گذشته تلاش هایتان را برای کاهش وزن نقش بر آب کرده اند، تغییر دهد. پذیرش ساده این مشکلات به تنهایی در رفع آنها کافی نخواهد بود. اما در برنامه ریزی برای غلبه بر آنها و موفقیت در کاهش وزن یک بار و برای همیشه موثر خواهد بود.

احتمال دارد که گهگاه به عقب برگردید، ولی به جای ناامید شدن و دست از تلاش برداشتن، روز بعد دوباره کار خود را از سر بگیرید. همه چیز به یک باره تغییر نمی کند، اما شما به راهی که در پیش گرفته اید ادامه دهید.

نتایجی که بدان می رسید ارزش چنین کاری را دارد. بنابراین اگر درصدد رژیم گرفتن و دستیابی به اندام دلخواهتان هستید، توصیه می شود یک برنامه کامل و علمی تدارک ببینید. یک رژیم استاندارد که تمام نکات تغذیه ای در آن رعایت شده باشد. مطمئن باشید تنها با رعایت نکات فوق یعنی پیروی از رژیم غذایی صحیح که از تنوع غذایی فراوان برخوردار باشد و افزایش تحرک و فعالیت های بدنی می توانید چاقی را مهار کنید.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=283800>

## شکم های بزرگ؛ سوغات تکنولوژی بی تحرکی

اگر از شکل بدن خود، به خصوص در ناحیه شکم ناراضی هستید، باید بدانید که تنها پرداختن به ورزشهایی که بر روی یک ناحیه از بدن متمرکز می شود کافی نیست و فایده چندانی هم ندارد. بلکه این ورزش برای تأثیر واضح و آشکار باید در کنار ورزشهایی برای تمام بدن انجام شود زیرا بدن نمی تواند چربی را تنها در یک ناحیه از بین ببرد و شما نمی توانید تنها به ورزش دادن یک نقطه از بدن خود و رها کردن باقی بدن به نتایج دلخواه دست یابید.

به این ترتیب اگر از داشتن شکمی بزرگ یا شل و افتاده رنج می برید، قبل از اینکه مخارج سنگینی برای خرید وسایل ورزش دراز و نشست و ابزارهای مخصوص کوچک کننده شکم بپردازید، کار تناسب اندام را با ساده ترین شکل ورزش که رایگان هم هست، شروع کنید: راه رفتن و دویدن!



البته فراموش نکنید که این ورزشها کل بدن را تحت تأثیر قرار می دهند و بعدها برای شکم هم باید حرکات مخصوصی انجام دهید. اگر شکم شما شلتر و برآمده تر از چیزی است که می خواهید، به احتمال زیاد در بدن شما نواحی دیگری هم وجود دارند که باید ورزیده و محکم شوند. برای دستیابی به شکمی صاف، تمام بدن شما باید لاغرتر، شود. دوباره بخوانید: تمام بدن باید لاغر شود!

کار را با انجام دادن ورزشهای سریعی که تعداد ضربان قلب را افزایش داده و سوخت و ساز بدن را بهبود می بخشند آغاز کنید. سه مرتبه پیاده روی سریع در هفته راه حل مناسبی برای دستیابی به این هدف است. این کار نه تنها کالری می سوزاند بلکه برای قلب هم بسیار مفید است. یک نکته مهم اینکه به یاد داشته باشید انجام دادن تمرینهای ورزشی و داشتن رژیم غذایی موجب نمی شود که در مدت بسیار کوتاهی لاغر شده یا شکمی صاف پیدا کنید. همانطور که شما یک شبه این شکم را پیدا نکرده اید، نمی توانید آنرا یک شبه از بین ببرید. پس بردبار باشید و به تمرین ادامه دهید. اگر قصد دارید به منظور خاصی- ازدواج، شرکت در مراسمی مهم و... از وزن خود بکاهید، برای به دست آوردن نتیجه مطلوب، لاقل سه تا شش ماه قبل از این مراسم کار را شروع کنید چون بدون شک یک هفته کافی نخواهد بود!

• چند نکته:

• خوردن و ورزش کردن:

ورزش پرس شکم (درازونشست) هرماه با رژیمی کم چربی، برای تناسب عضلات شکم بسیار خوب است. اما عده بسیاری تصور می کنند که می توانند در طول روز هر چه می خواهند بخورند و هنگام عصر ۱۰۰ پرس شکم انجام داده و تمام غذاهای چربی که در طول روز مصرف کرده اند را بسوزانند. اگر شما مصرف چربی خود را کاهش ندهید، هرچه ورزش کنید فایده ای نخواهد داشت و شما نه تنها هیچ نتیجه مثبتی نخواهید گرفت، بلکه ممکن است شکم بزرگتری هم پیدا کنید. چرا؟ چون به این ترتیب در حال شکل دهی و محکم کردن چربیهای روی عضلات خود خواهید بود. لاغری موضعی:

واقعیت این است که لاغری موضعی تقریباً وجود خارجی ندارد. شما نمی توانید از بدن خود انتظار داشته باشید که در اثر غذاخوردن صحیح و انجام حرکات ورزشی تنها در بعضی مواضع لاغر شود. بالارفتن سوخت و ساز بدن، چربیهای ذخیره شده در کل بدن مصرف می کند و اشخاصی که تصور می کنند با داشتن رژیم غذایی تنها صورتشان لاغر می شود یا تنها کمرشان گود می شود، باید بدانند که چربی در تمام بدن آنها رو به کاهش است، اما این کاهش در بعضی مواضع سریعتر و در بعضی مواضع که چربی بیشتری داشته و متراکم تر است، دیرتر آشکار می شود. اما خبر وب اینکه شما می توانید با انجام دادن حرکات ورزشی صحیح این سوختن چربی در مواضع مذکور را سرعت بخشیده و زودتر به تناسب اندام دست یابید.

یک تمرین ساده برای افزایش سوخت و ساز بدن برای افزایش سریع متابولیسم که به سوزاندن کالری بیشتر و عملکرد منظمتر منجر میشود. تمرین ساده زیر را انجام دهید:

- ۳۰ ثانیه یک حرکت ورزشی سریع- مانند دو ی درجا یا طناب زدن- انجام دهید.
- یک دقیقه به انجام حرکتی متوسط- مانند دوی آهسته یا قدم رو سریع حتی درجا- بپردازید.
- این مراحل را ده مرتبه تکرار کنید (مجموعاً حدود ۱۵ دقیقه)
- به مدت ۳ تا ۵ دقیقه با انجام حرکات کششی آرام، بدن را خنک کنید.
- به یاد داشته باشید که افزایش سوخت و ساز یا متابولیسم، کالریهای اضافه در کل بدن را از بین میبرد و در کنار رژیم غذایی صحیح تمام بدن، از جمله شکم را متناسب خواهد کرد.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=302263>



### شکمتان را صاف کنید

بیشتر مردان به کارشان بیشتر اهمیت می‌دهند تا به بدنشان! شاید برای همین باشد که در محل کارشان تحرك کمتری دارند و شاید به‌خاطر همین کارشان باشد که در خانه نیز انواع و اقسام بهانه‌ها را می‌آورند تا کمتر از جایشان تکان بخورند! البته گاهی حق با آنهاست و بعد از يك روز کاری سخت و از صبح تا شب بیرون بودن آنقدر خسته اند که نمی‌توانند که تحرك بیشتری داشته باشند، چه برسد به اینکه به ورزش نیز فکر کنند.

همه اینها از زندگی شهری و ماشینی سرچشمه می‌گیرد و بدین ترتیب تغییر شیوه زندگی و کمبود تحرك و تغییر شیوه تغذیه باعث چاقی شکمی می‌شود که در بیشتر مردان امروزی مشهود است و اما چه باید کرد؟ اگر از



مردان پپرسید چرا ورزش نمی‌کنند، بهانه‌های مختلفی می‌آورند. بعضی‌ها می‌گویند که ساعات کاری زیاد نمی‌گذارد که وقتی برای ورزش داشته باشند، بعضی‌ها در کنار خانواده بودن را بهانه می‌کنند و گروهی دیگر تلویزیون را مقرر می‌دانند. کارشناسان و محققان با مطالعات زیادی که بر روی مردان انجام داده‌اند، این بهانه‌ها و روش‌های مقابله با آنها را مشخص کرده‌اند و با آزمایش این روش‌ها به نتایج شگفت‌انگیز و سریعی در جهت رفع مشکل جهانی اضافه وزن در مردان رسیده‌اند.

وقت ندارید! >این دیگه از اون حرف‌هاست! مگر ممکنه که حتی روزی ۳۰ دقیقه هم وقت نداشته باشید، ممکنه؟ خب اشکالی نداره برای این هم راه‌حلی وجود داره: روزی ۱۰ دقیقه ورزش کنید، اینکه دیگه ممکنه، مگه نه؟<

▪ راه‌حل ۱۰ دقیقه‌ای: برای این راه‌حل باید حرکات ورزشی ساده را یاد بگیرید: حرکات شنا، درازنشست و بارفیکس. ابتدا يك دقیقه در جا بدوید تا

بدنتان گرم شود. سپس با اشتیاق هر چه بیشتر به ۹ دقیقه باقیمانده بشتابید، کاری کنید که هر چه انرژی دارید در این ۱۰ دقیقه تمام شود. ابتدا با حرکت شنا شروع کنید.

تا می‌توانید حرکت شنا را انجام دهید تا تمام انرژی شما مصرف شود. در ابتدا این حرکات خیلی سخت است و حتی ممکن است خیلی با ۱۰ دقیقه فاصله داشته باشید ولی اگر هر روز این حرکات را انجام دهید، بدنتان ورزیده می‌شود و به اصطلاح به روی فرم می‌آید. به این ترتیب که هر روز می‌توانید حرکات بیشتری انجام دهید. در حالت ایده‌آل در ۱۰ دقیقه ۱۰۰ تکرار از هر حرکت را می‌توانید انجام دهید. تصور کنید! چه تناسب اندامی!

• راه‌حل ۱۵ دقیقه‌ای: ورزش صبحگاهی تلویزیون! همراه با این برنامه‌ها شوید و ۱۵ دقیقه ورزش صبحگاهی انجام دهید. برنامه‌های بسیار خوبی هر روز صبح برای ورزش شما پخش می‌شود، پس فقط تماشاگر نباشید خودتان هم وارد عمل شوید و مطمئن باشید که پس از این ورزش صبحگاهی بسیار با نشاط خواهید بود و با انرژی بیشتری به سرکار خواهید رفت.

• راه‌حل ۲۰ دقیقه‌ای: اگر می‌توانید ۲۰ دقیقه در روز برای ورزش وقت بگذارید، ابتدا ۱۰ دقیقه بدوید و سپس راه‌حل ۱۰ دقیقه‌ای را انجام دهید، یعنی برای ۱۰ دقیقه بعدی شنا بروید باریکس بزنید و حرکت درازنشست را انجام دهید.

• راه‌حل ۲۵ دقیقه‌ای: تمرینات قلبی عروقی را با تمرینات قدرتی (با وزنه) ترکیب کنید. دو سری حرکت قدرتی را پشت سر هم انجام دهید و بلافاصله ۶۰ ثانیه حرکت قلبی عروقی سنگین انجام دهید. مثلاً بر روی یک تردمیل با شیب زیاد بدوید یا به یک کیسه بوکس مشت بزنید، یا یک دقیقه طناب بزنید. ۳۰ ثانیه استراحت کنید و دوباره این روند را ادامه دهید. در حین انجام حرکات قدرتی باید توجه کنید که وضعیت بدن شما صحیح باشد تا بهترین نتیجه را بگیرید.

• یک مثال برای این راه‌حل:

• دمبل زدن ۱۲ (تا ۱۵ تکرار)

• درازنشست ۱۵ (تا ۲۰ تکرار)

• دویدن ۶۰ (ثانیه)

• استراحت ۱۵ (تا ۳۰ ثانیه)

• باریکس ۱۰ (تا ۱۵ بار)

• شنا ۱۰ (تا ۱۵ بار)

• طناب زدن ۶۰ (ثانیه)

می‌توانید انواع حرکات با وزنه را در این مدل انجام دهید.

• راه‌حل ۳۰ دقیقه‌ای: ۱۰ دقیقه حرکات کششی انجام دهید، سپس ۲۰ دقیقه بدوید. اگر هر یک از این راه‌حل‌ها را ۳ بار در هفته انجام دهید، پس از مدت کوتاهی متوجه خواهید شد که اندامتان دارد متناسب می‌شود.

نداشتن وقت برای صبحانه خوردن است زیرا با خوردن صبحانه انرژی کافی برای کار در طول روز خواهید داشت. به علاوه خوردن صبحانه از افراط در خوردن ناهار جلوگیری می‌کند. مشکل بسیاری از مردان زیاد غذا خوردن به هنگام ناهار نیز است. پس همیشه سعی کنید که صبحانه بخورید و اگر که وقت ندارید، از راه‌حل زیر استفاده کنید:

• راه‌حل: دکور آشپزخانه و خانه‌تان را عوض کنید. سبب میوه را در جایی بگذارید که در دسترس باشد تا هنگام خروج از خانه بتوانید یک یا دو میوه را در سر راهتان بردارید. با این کار به راحتی هنگام خروج از خانه یک سیب، گلابی، موز یا هر میوه‌ای که دوست دارید برمی‌دارید و آنرا قبل از رسیدن به سرویس یا هنگام رانندگی می‌خورید. می‌توانید هر روز صبح یک قرص مولتی‌ویتامین نیز بخورید، ۵ ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد ولی مطمئن خواهید بود که اگر کمتر غذا بخورید، ویتامین‌های مورد نیاز بدن تامین خواهد بود. زیرا یک رژیم کم‌کالری، مقادیر کافی از ویتامین‌های گروه B را که برای کسب انرژی از مواد غذایی لازمند، ندارد.

• خیلی نوشابه یا آبمیوه می‌نوشید یا با چای‌تان خیلی قند می‌خورید؟

همه اینها کالری‌های اضافی به همراه خواهد داشت و باعث چاقی شما می‌شود.

• راه‌حل: یک بطری آب بخرید و آنرا پر از آب کنید تا هر زمان که تشنه‌تان شد از آن بنوشید. به هنگام شام و نهار نیز سعی کنید نوشابه نخورید و به‌جای آن آب بنوشید. همچنین پروتئین و چربی که در غذا وجود دارد، نیاز بدن شما را به آب افزایش می‌دهد.

• به غذاهای حاضری و آماده معتاد شده‌اید؟

• راه‌حل: شاید فکر می‌کنید که با خوردن این نوع غذاها (انواع ساوندیچ، برگر، پیتزا) در وقت‌تان صرفه‌جویی می‌شود ولی موقعی که خودتان غذا نمی‌پزید، بیشتر می‌خورید و در نتیجه اضافه وزن‌تان بیشتر خواهد شد. با یک برنامه‌ریزی کوچک هفتگی می‌توانید این مشکل را برطرف کنید. غذاهای هر روزتان را اگر وقت ندارید، شب قبل بپزید و هر روز مقدار غذای‌تان را مشخص کنید و با خود ببرید. خواهید دید که این‌طور در وقت‌تان بیشتر صرفه‌جویی خواهید کرد. به‌علاوه ارزش غذایی گوشت و مرغی که خودتان می‌پزید به مراتب بیشتر از انواع برگر است که از بیرون می‌خرید.

• نمی‌توانید جلوی خودتان را بگیرید؟

• راه‌حل ۱: غذای‌تان را با خوردن سالاد شروع کنید و به‌جای استفاده از سس‌های پرچرب (مانند مایونز) از روغن زیتون و سرکه استفاده کنید. با خوردن سالاد که حاوی مواد پرفیبر است معده شما کمتر با مواد پرکالری و پرپروتئین پر خواهد شد.

• راه‌حل ۲: حتما ماهی را جزء برنامه‌ غذایی خود در هفته قرار دهید. گوشت کم‌چرب ماهی به شما کمک می‌کند تا زودتر احساس سیر بودن کنید. به‌علاوه در ماهی ماده‌ای وجود دارد که باعث تحریک ترشح لپتین می‌شود. لپتین، هورمونی است که اشتها را کنترل می‌کند و ذخیره چربی را متعادل می‌سازد.

• زیاد تلویزیون می‌بینید؟

• راه‌حل: به‌جای لم دادن روی مبل یا خوابیدن روی کاناپه، بر روی زمین سفت و سخت بنشینید یا دراز بکشید. با این کار در همان مدت زمان و با همان کانال تلویزیونی، کالری بیشتری خواهید سوزاند. می‌پرسید چرا؟ زیرا وقتی که روی زمین می‌نشینید، حرکات بیشتری انجام می‌دهید و بیشتر جابه‌جا می‌شوید تا وقتی که بر روی مبل و کاناپه هستید. این جابه‌جا شدن‌ها و حرکات ریز، باعث مصرف کالری‌های بیشتری در روز می‌شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=243018>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### شما نمی خواهید خوش اندام شوید؟

بهترین روش برای کاهش وزن و همچنین رسیدن به تناسب اندام، ورزش کردن به صورت منظم به همراه یک برنامه ی غذایی متناسب است. هنگامی که جوانی را پشت سر می گذاریم به نظر می رسد که در یک مبارزه ی دایمی با دور کمرمان قرار می گیریم. هر چه سن مان بیشتر می شود، دور کمرمان بیشتر می شود و ما هم بیشتر و بیشتر به فکر سوزاندن







چربی ها می افیم؛ ولی این کار به نظرم خیلی سخت می آید. پس چاره چیست؟ حالا که رژیم های غذایی به تنهایی باعث موفقیت در کاهش وزن نمی شوند، چه باید کرد تا به وزن دلخواه رسید؟ کلید رسیدن به کاهش وزن به صورت دائمی، ورزش به اضافه ی تغذیه ی مناسب از طریق ارتقای رفتارهای تغذیه ای است.

• در نکوهش رژیم های غذایی

هنگامی که رژیم می گیرید، هم چربی از دست می دهید و هم عضلات بدنتان را کم می کنید. این کاهش در حجم عضلات، باعث می شود که سرعت متابولیسم و سوخت و ساز بدنتان آهسته تر شود؛ و در نتیجه بدنتان قادر نخواهد بود کالری های بیشتری بسوزاند. البته هر چه پیرتر می شویم، این رویداد به طور طبیعی رخ می دهد و بعد از ۲۵ سالگی، به ازای هر ۱۰ سال، میزان متابولیسم، حدود ۵ درصد کاهش می یابد. یکی از دلایل این رویداد طبیعی این است که با گذشت زمان و نزدیک تر شدن به سنین پیری، حجم عضلانی بدن کم می شود و در عوض مقدار چربی های بدن زیاده تر می شود.

اکثر افراد نیز بعد از گذشت سال های شاداب جوانی، هنگامی که حسابی درگیر کار زندگی شده اند، اوقات فراغت را به جای ورزش و مراقبت از بدنشان، جلوی تلویزیون می گذارند که این نیز باعث چاقی می شود. داشتن اضافه وزن یکی از دلایل عمده ی ابتلا به انواع سرطان و یک احساس تنبلی و بی نشاط بودن است.

افرادی که قبلاً رژیم گرفته اند، به خوبی می دانند که هر چه رژیم شدیدتر باشد، پس از قطع رژیم بدن سریع تر به حالت اول باز می گردد. یکی دیگر از مشکلات عمده ی رژیم غذایی این است که فرد نمی تواند برای مدت زیادی به آن پای بند باشد، زیرا پس از گذشت مدتی، همه ی غذاهایی که از آن ها محروم بوده است به او چشمک می زنند و دیگر فرد نمی تواند به خوردن یک تکه کیک شکلاتی قناعت کند، بلکه می خواهد همه ی آن را بخورد.

بنابراین، یک چرخه ی معیوب به وجود می آید و همه ی زحمات فرد را به باد می دهد؛ به طوری که وزن فرد حتی از اولش هم بیشتر می شود. ورزش می تواند به بهترین شیوه باعث کاهش وزن شود. برای این که از وزنتان بکاهید، لازم است یک کسری کالری به وجود آورید. به این ترتیب که باید میزان کالری هایی را که در هر روز مصرف می کنید به حدی بالاتر از میزان کالری دریافتی بدن برسانید.

این امر از طریق ورزش کردن در کنار یک تغذیه ی مناسب صورت می گیرد و نه از طریق رژیم های غذایی سفت و سخت موقتی. با ورزش، می توانید علاوه بر سوزاندن کالری های بیشتر در هر روز، بر حجم عضلات بدنتان نیز اضافه کنید، که در نتیجه بر میزان متابولیسم پایه ی بدن افزوده می شود.

به ازای هر کیلوگرم عضله ای که به دست آورید، ۸۰۰ کیلو کالری بیشتر در هفته برای حفظ تعادل بدن خواهید سوزاند و این افزایش سوخت و ساز و متابولیسم پایه حتی در زمانی که خواب هستید نیز ادامه خواهد داشت. ورزش های ایروبیک مانند پیاده روی و دویدن از بهترین راه های سوزاندن کالری هستند. همیشه قبل از شروع ۳ تا ۵ دقیقه خود را گرم کنید و سپس به ورزش خودتان بپردازید.

انجام ورزش های ایروبیک به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، می تواند به خوبی باعث سوزاندن چربی ها شود. پس از آن، در مدت ۳ تا ۵ دقیقه باید خود را به تدریج سرد کنید تا ضربان قلبتان به حد نرمال بازگردد. البته پیش از شروع هر نوع ورزشی به یاد داشته باشید که با پزشک خود در مورد محدودیت های ورزشی مشورت کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=321456>

## شما هم می توانید از لاغری نجات پیدا کنید

ابتلا به برخی از بیماری ها نظیر اختلالات هورمونی ، اختلالات روانی و پرکاری تیروئید، باعث کاهش وزن در افراد می شود.

یک مشاور تغذیه و رژیم درمانی ضمن بیان این مطلب افزود: تغذیه اشتباه ، عادات غذایی نادرست و عدم دریافت کالری مناسب در برنامه های غذایی نیز از جمله عواملی هستند که در کاهش وزن افراد تاثیر بسزایی دارد. وی گفت: بیماری (Anorexia ترس از چاقی) که امروزه در میان دختران مشاهده شده و در اثر اختلالات روانی ایجاد می شود نیز، می تواند لاغری افراد را به دنبال آورد. ایشان اظهار کرد: تغذیه نامناسب می تواند عوارضی همچون کاهش اشتها، اختلال در دستگاه گوارش (سوئ هاضمه) داشته باشد.

متخصص تغذیه فدراسیون فوتبال در ادامه افزود: افراد لاغر برای این که وزن آنها افزایش یابد، باید از مواد غذایی پرکالری مانند لبنیات پرچرب ، نانهای حجیم ، کره و مارگارین ، میوه های تازه به خصوص انبه ، موز، خربزه ، انگور و سبزیجات ، ذرت ، نخود سبز، انواع گوشتها با چربی متوسط ، انواع ماکارانی و انواع مغزها مانند گردو، پسته ، بادام هندی و فندق استفاده کنند.

همچنین شیرینی ها و نوشیدنی های پرکالری و انرژی زا را این افراد باید به



رژیم غذایی خود اضافه کنند.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی در پاسخ به پرسش این که چه نوع مواد غذایی باعث کاهش وزن و چه موادی موجب افزایش وزن در افراد می شود، گفت: غذاهای حجیم ، کم کالری و پرفیبر مانند کدو و کرفس باعث کاهش وزن و غذاهای پرکالری و انرژی زا افزایش وزن افراد را به دنبال دارد.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=15479>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

شمشیر ۳ لیه چربی سوزی

محصولات زیادی در بازار وجود دارند که هر کدام با شعار مخصوص به خودشان وعده کاهش وزن را می‌دهند. برخی نتایج قابل توجهی داشته و برخی دیگر نتایج غیرقابل تصور، بعضی کارائی داشته و بعضی دیگر فقط هدر دهنده پول هستند. گروهی از آنها برای یکسری از افراد کارائی داشته در صورتی که برای یکسری از افراد دیگر هیچ فایده‌ای ندارند. با این تفاسیر بهترین راه برای کاهش وزن آن هم به شکل چربی کدام است.

دنیاى تناسب اندام و به‌طور اخص چربی‌سوزی یک شمشیر سه لبه است که تمرین با وزنه، تمرین ایروبیک و تغذیه هر یک از لبه‌های آن را تشکیل داده‌اند و هیچ‌کدام به لحاظ اهمیت از دیگری ارجح نمی‌باشد و هیچ‌یک به تنهایی جواب مسئله نیست.

یکی از موارد که می‌بایست همیشه نسبت به آن دقت کافی داشته باشیم میزان کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی می‌باشد اکثر افراد تشخیص نمی‌دهند که کربوهیدرات افزوده در رژیم غذایی می‌تواند از متابولیسم شدن (سوختن) چربی در بدن برای تولید انرژی جلوگیری نماید. علت بروز این مسئله به وسیله ترشح بیش از حد انسولین به منظور متابولیسم کردن قند است. انسولین مازاد همچنین از تولید هورمون رشد و متابولیسم شدن چربی به منظور تولید انرژی ممانعت می‌کند. بنابراین حتی بدون دریافت چربی در



رژیم غذایی باز مشکل ذخیره چربی در بدن به دلیل مصرف بیش از حد نیاز کربوهیدرات‌ها (قندها) وجود دارد.

تمرین با وزنه نیازمند انرژی به منظور انجام حرکات می‌باشد بنابراین هر آنچه که در بدن برای تولید انرژی مصرف نشود لاجرم می‌بایست ذخیره شود. افزایش حجم عضلات از طریق اجرای تمرینات با وزنه (تمرینات مقاومتی) باعث افزایش نرخ سوخت و ساز بدن در حدود ۵۰ کالری به ازاء هر پوند (۴۵۲ گرم) عضله در طول روز و در زمان استراحت می‌شود (BMR).

بدین ترتیب چربی‌سوزی در سرتاسر روز و حتی پس از اتمام تمرین با وزنه در حال صورت گرفتن است. به خاطر داشته باشید که عضله در داخل باشگاه ساخته نمی‌شود بلکه در حین تمرین تنها کاری که برای عضلات انجام می‌دهید ایجاد پارگی‌های میکروسکوپی در فیبرهای آنها است و پس از تمرین و در زمان استراحت و به‌خصوص در هنگام خواب است که سیکل ترمیم و قوی‌تر شدن عضلات رخ می‌دهد. تمرین با وزنه جزو ورزش‌های غیرهوازی به حساب می‌آید.

بدین معنا که از اکسیژن در سیکل تولید انرژی استفاده نمی‌شود از این‌رو چربی سوخته نمی‌شود چون‌که برای پروسه چربی‌سوزی به اکسیژن نیاز می‌باشد. البته تمرینات با سیستم چرخشی که در آن فرد یک تعداد حرکت برای کل عضلات بدن را به‌صورت پشت سر هم اجرا می‌کند. به نوعی تمرین ایروبیک به حساب می‌آید از همین جهت می‌توان به آن به‌عنوان یک برنامه ایروبیک نگاه کرد. یکی از مؤلفه‌های مهم دیگر در روند چربی‌سوزی چه به‌صورت مستقیم و چه به‌صورت غیرمستقیم تمرینات ایروبیک (هوازی) هستند. در خلال ۲۰ دقیقه شروع تمرین ایروبیک بدن قند و کربوهیدرات‌ها را که در داخل بدن به‌صورت گلیکوژن عضلانی و کبد کاهش یافت بدن از چربی ذخیره شده به منظور تولید انرژی استفاده می‌کند. این کار به بدن یاد می‌دهد که از چربی نیز برای تولید انرژی بهره بگیرد.

این نوع ورزش‌ها همان‌طور که از اسمشان معلوم است نیازمند اکسیژن برای متابولیسم کردن چربی برای تولید انرژی هستند (ایروبیک یعنی با حضور اکسیژن) به خاطر داشته باشید اگر بدن یک کار را اغلب انجام ندهد از میزان بازدهی‌اش نسبت به انجام آن کار کاسته می‌شود. بنابراین عدم انجام تمرین ایروبیک به معنای کاهش توانائی بدن در متابولیسم کردن (سوزاندن) چربی و تأمین انرژی کافی برای عضلات در حال فعالیت

می‌باشد. یک راه آسان که خیلی از افراد در اولین قدم دست به انجام آن می‌زنند کم کردن غذایشان است. این کار به تنهایی می‌تواند یک اشتباه قلمداد شود. چون با این کار بدن نرخ سوخت و ساز خود را به منظور حفظ ذخایر چربی پائین می‌آورد و در نهایت افزایش وزن حاصل می‌گردد. بنابراین بهترین راه کاهش وزن کدام است؟

مراقب کالری دریافتی باشید، با وزنه تمرین کنید، و در هفته ۳ بار تمرین ایروبیک انجام دهید. بررسی نشان داده که ایده‌آل‌ترین محدوده ضربان قلب برای چربی‌سوزی ۵۰ تا ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب و نه ۸۰ تا ۹۰ درصد آن که یکسری افراد بر آن باور دارند می‌باشد.

دویدن یک تمرین خوب ایروبیک است ولی برای اکثر افراد چاق حاصلی جز درد در مفاصل به بار نخواهد داشت. (دویدن برای یک ورزش کار با آمادگی بدنی بالا کارائی دارد و لزومی هم به تجویز آن برای آنها نیست چون این افراد خودشان به چند و چون کار کاملاً واقف هستند). راه رفتن تند با سرعت ۸/۵ تا ۵/۷ کیلومتر در ساعت ضربان قلب را به محدوده ۵۰ تا ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب می‌رساند و در عین حال هیچ ضربه‌ای هم از زمین به مفصل زانو وارد نمی‌کند. در مقیاس کیلومتر پیاده‌روی ۸۰ درصد کالری را می‌سوزاند که دویدن می‌سوزاند.

ولی این امتیاز را دارد که می‌توانید مسافت و زمان بیشتری را بدون ریسک صدمه‌دیدگی مفاصل انجام دهید امروزه راه رفتن یا دویدن در فضای باز برای اکثریت محدودیت‌هایی دارد به همین خاطر استفاده از وسائلی همچون دوی درجا، دوچرخه ثابت، دستگاه پله و ... می‌توانند تا حدود زیادی نقش جایگزین را بازی کنند تمرین با برخی از این دستگاه فرحبخش است ولی برخی دیگر به نوعی یک‌نواخت و خسته‌کننده هستند. که به منظور دستیابی به هدف می‌بایست با آن کنار آمد. استفاده از تمام امکانات موجود در تعویض نوع تمرین ایروبیک یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید به منظور پیشگیری از یک‌نواختی تمرین انجام دهید. برای مثال یک هفته با دستگاه دوی درجا تمرین کنید هفته بعد پیاده‌روی کنید و هفته بعد دوچرخه‌سواری کنید. با این کار نه تنها نتیجه بهتری به دست می‌آورید بلکه همیشه سرحال و شاداب خواهید بود. البته علاقه فرد نسبت به نوع تمرین ایروبیک نیز یکی از فاکتورهای بسیار مهم است که می‌بایست حتماً به آن توجه کرد. با این تفاسیر شاید باور نکنید ورزشی که از همه کمتر سراغ آن می‌روید بیشترین چربی را می‌سوزاند می‌پرسید چرا؟

علت آن این است که بدن با آن ورزش آشنائی ندارد به همین جهت مجبور است تقلای بیشتری برای یادگیری و انجام آن صورت دهد. بدن انسان برخلاف سایر دستگاه‌های مکانیکی بر اثر استفاده مکرر از آن فرسوده نمی‌شود. البته ما می‌توانیم با استفاده بیش از حد به صورت مکانیکی باعث صدمه زدن به بدن شویم اما روند بازدهی تولید انرژی افزوده خواهد شد و در آخر به خاطر داشته باشید که بدن را همیشه در شرایط حدس زدن نگه دارید. چون که اگر بدن از قبل بداند که قرار است چه کاری انجام دهد خیلی سریع خود را با آن منطبق می‌سازد.

منبع : مجله دانش ورزش

<http://vista.ir/?view=article&id=318468>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### شنا کردن به کاهش وزن کمک نمیکند

اگر میخواهید که لاغر شوید یا از میزان کلسترول خونتان بکاهید و یا دیابتتان را کنترل کنید انتخاب ورزش شنا شاید ار هیچ بهتر باشد اما بهترین روش نیست. گزارشی که اخیراً بوسیله دانشگاه کلرادو University of Colorado



منتشر شده است بیان میکند که طبق مشاهدات کسانی که دوره های منظم آموزش شنا را طی می کنند به هیچگونه بهبود معناداری در کاهش قند خون و انسولین و کلسترول LDL و کلسترول کلی و کلسترول خوب HDL خونشان دست نمی یابند. این قضیه برای کاهش وزن نیز صادق است.



در حقیقت تاثیر ورزشهای آبی نظیر شنا بر عکس تاثیر ورزشهای خشکی نظیر دویدن و تنیس و دوچرخه سواری و رقص های آرام (هوازی) می باشد. هنگام انجام عملیات ورزشی در محیط خشکی بدن شما بوسیله هوا احاطه میشود. هوا به عنوان یک انتقال دهنده ضعیف گرما باعث میشود که دمای بدن شما تا ساعتها پس از ورزش کردن ۱۸- ساعت- همچنان بالا بماند. بالا بودن دمای بدن باعث افزایش میزان متابولیسم و در نتیجه مصرف بیشتر انرژی و کاهش وزن و سطح کلسترول میگردد. در حقیقت هنگامی که شما شنا میکنید بدنتان بوسیله آب احاطه می شود و آب هم به عنوان یک هادی بسیار خوب برای گرما باعث میشود که دمای بدنتان به سرعت کاهش بیاید و این دقیقاً برعکس تاثیر ورزشهای آبی میباشد.

منبع : سایت تغذیه و رژیم درمانی

<http://vista.ir/?view=article&id=78583>



### شوک پا برای غلبه بر درد پاشنه

درمان با کمک شوک حاصل از امواج صوتی (ESWT) به میزان قابل توجهی درد پا را در افرادی که از التهاب مزمن فاشیای کف پا رنج می برند، کاهش می دهد.

التهاب فاشیای کف پا، شایعترین علت درد پاشنه در افراد است. فاشیای کف پائی، بافت همبندی است که از یکطرف به استخوان پاشنه چسبیده و قوس کف پا را تا رسیدن به اولین استخوان انگشتان پا طی می کند.

از نظر آماری، ۱۵ درصد از مشکلات پا در بزرگسالان به علت التهاب فاشیای کف پاست، در حدود دو میلیون آمریکائی در هر سال و بیش از ۱۰ درصد از مردم این کشور در طول عمر خود از این عارضه رنج می برند.

التهاب فاشیای کف پا علل متعددی دارد؛ چاقی، فعالیت فیزیکی بسیار شدید و استفاده کفش های نامناسب از جمله



این دلایل هستند.

در این عارضه به علت التهاب شدید بافت همبند کف پا است، افراد از درد تیز و خنجری در ناحیه پا رنج می برند.

منبع : جامعه مدیران و متخصصین صنعت کفش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=335313>



## شیرینی ها را با دقت انتخاب کنید

همه ما دوست داریم وزن متعادلی داشته باشیم. افراد اغلب فراموش می کنند که نوشیدنی ها می توانند نقش بسیار مهمی را در کنترل وزن بدن ایفا کنند.

مصرف نوشیدنی های کم کالری یا بدون کالری روش خوبی برای کاستن کالری دریافتی بدن بدون گرسنگی کشیدن است. یک رژیم متعادل، شامل مقادیر غذایی کنترل شده، نوشیدنی های کم کالری و ورزش است که می تواند بدن را سالم نگاه داشته و وزن آن را متناسب نگاه دارد.

در سال ۲۰۰۴، اتحادیه رژیم غذایی آمریکا به این نتیجه رسید که جایگزین های غذایی با قند کم می توانند با طعم دادن به غذاها و نوشیدنی های کم کالری، رژیم سالمی را تشکیل دهند. آنها همچنین می توانند طعم نوشابه ها و غذاهای مغذی که باید کمتر مصرف شوند را بهتر کنند.

این اتحادیه علاوه بر اینکه نتیجه گرفت شیرین کننده های کم کالری می توانند به دریافت کالری کمتر کمک کنند، گفت شیرین کننده های نامغذی می توانند وزن افراد چاق را کم کنند. جایگزین کردن قند یا شیرین کننده

نامغذی می تواند در هر روز دریافت ۲۸۰ کالری را کاسته و یا اگر در روز ۹۵ گرم مصرف شود در هر ۹ یا ۱۰ روز یک پوند (معادل ۴۵۴ گرم) از وزن فرد را بکاهد.

ذخیره انرژی باید برای اشخاصی که مقدار زیادی از انرژی عمومی خود را از قندهای اضافه تأمین می کنند، مهم باشد.

کاهش کالری ها تحت عنوان رژیم غذایی به علاوه ورزش می تواند دلیل مصرف غذاها و نوشیدنی های کم کالری و یا بدون کالری باشد. تمام غذاها و نوشیدنی های کم کالری و بدون کالری در آمریکا آزمایش شده و توسط سازمان غذا و دارو تأیید می شوند و این بدان معناست که مصرف آنها برای بزرگسالان و کودکان بی خطر است.

شیرین کننده های کم کالری و بدون کالری نه تنها برای کودکان خوب است، بلکه دکتر استیو آبرام، پروفیسور طب کودکان می گوید: «من به عنوان یک متخصص کودکان فکر می کنم استفاده از شیرین کننده های نامغذی توسط کودکان موجب می شود آنها دریافت کالری خود را کنترل کرده و وزن سالمی داشته باشند.»

• آیا به خوراکی های شیرین علاقه دارید؟

اگر شما به شیرینی جات علاقه دارید، طبیعی است. ما به طور بیولوژیکی طوری هستیم که چنین غذاها و نوشیدنی هایی را ترجیح می دهیم. نوزادان وقتی به دنیا می آیند، طعم شیر مادر را دوست دارند و همان طوری که بزرگ می شوند، جذب شیرینی های دیگر می شوند و این بد نیست. غذاها و نوشیدنی هایی که طبیعتاً شیرین هستند، مانند میوه ها یا آب میوه ها، اغلب حاوی مواد مغذی مهمی شامل ویتامین ها و گلوکز می باشند. سوخت هایی که سلول های بدن ما را نیرومند کرده و به ما یک نیرو و انرژی سریع می دهند.

• مشکل این است که بیشتر ما کالری بسیار زیادی مصرف می کنیم، اما راه حل درست چیست؟ نباید شیرینی ها را به کلی از برنامه غذایی





حذف کرد.

متخصصان می گویند این راه حل خوبی نیست، زیرا خوراک خوشمزه یا شیرین اغواکننده بوده و شخص در مقابل آن مقاومت خود را از دست می دهد. دکتر فوریت، متخصص چاقی می گوید: «رژیم های زودگذری که بر مبنای پرهیز از شیرینی جات هستند، محکوم به شکست می باشند. راهنمای جدید رژیم غذایی می گوید کاهش اندکی در مصرف کالری غذاها و نوشیدنی ها داشته و فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید و از نوشیدنی ها و غذاهای کم کالری استفاده کنید تا میل خود را نسبت به انواع پرکالری یا شیرین کاهش دهید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=15510>



### شیوه برخورد با کمر درد

آیا الان کمردرد دارید؟ آیا قبلاً دچار کمردرد شده اید؟ اگر پاسخ شما به یک یا هر دو این پرسش ها مثبت است، نگران نباشید، شما هم دردهای زیادی دارید.

کمردرد یکی از شایع ترین بیماری هاست؛ ۸۰ درصد ما زمانی در طول عمر به کمردرد دچار می شویم. استراحت، استفاده از مسکن ها و چند حرکت ورزشی ساده این درد را برطرف می کند.

اما در بسیاری از افراد هم کمردرد بسیار شدید و ناتوان کننده می شود و بسته به علت به وجود آورنده آن ممکن است جراحی هم یک گزینه درمانی باشد.

اما تصمیم گرفتن به انجام جراحی هرگز ساده نیست، و به خصوص در مورد کمردرد کاری مشکل تر است. تحقیقاتی که در مورد تاثیر جراحی برای کمردرد انجام شده اند، پرشمار نیستند.



اثربخشی شیوه های معمول جراحی مورد پرسش بوده اند و شیوه های جدید هم هنوز آزمون خود را پس نداده اند. تغییرات فیزیکی در ستون فقرات ممکن است باعث بدتر شدن درد در یک فرد و تخفیف آن در دیگری شود.

برخی از پزشکان به جراحی اعتقاد بیشتری دارند و برخی آن را نمی پسندند. این اختلاف نظر باعث سردرگمی بیماران هم می شود.

● ستون فقراتمان را بشناسیم

ستون فقرات ما در واقع یک میله قوس دار و انعطاف پذیر متشکل از ۲۴ مهره (اگر استخوان خارجی در انتهای ستون فقرات را متشکل از مهره های به هم چسبیده در نظر بگیریم ۳۳ مهره) است.

این مهره ها با رباط هایی سفت و زردرنگ در کنار هم نگهداری می شوند، و نخاع از سوراخی در میان این مهره ها از بالا به پایین کشیده می



شود.

پنج مهره کمری بزرگترین مهره های ستون فقرات هستند، و چنین نیز باید باشد چرا که این مهره ها باید بیشترین وزن بدن را در هنگام راست ایستادن تحمل کنند. اغلب مشکلات کمر از همین بخش تحتانی ستون فقرات که بیشترین وزن را تحمل می کند، ناشی می شود. در بین مهره ها دیسک ها یا صفحاتی قرار دارند که احتمالاً شنیده اید ممکن است دچار بیرون زدگی شوند. بخش بیرونی این دیسک ها از بافت رشته ای محکمی (آنولوس فیبروسوس) ساخته شده است که ماده نرم و انعطاف پذیری (نوکلئوس پولپوسوس) داخلی را احاطه می کند. دیسک های بین مهره ای مانند تشک های آبی کوچکی می مانند که مهره ها را می پوشانند و مانع از ساییش بین مهره ها می شوند. متأسفانه هرچه ما پیرتر می شویم، دیسک های بین مهره ای ما خشک تر می شوند، به طوری که تا سن ۵۰ بخش سخت بیرونی با بخش نرم درونی یکی می شوند. با افزایش سن دیسک نازک تر هم می شود، که این امر فشاری اضافی بر مهره ها تحمیل می کند و باعث می شود کمر انعطاف ناپذیرتر شود.

• سه رده متفاوت کمردرد

اغلب کمردردها را می توان در سه رده عمده قرار داد:

پیچ خوردگی ها و رگ به رگ شدگی ها؛ اینها شایع ترین علل کمردرد هستند. این درد ناشی از آسیب به رباط ها یا عضلات - یا همان «بافت های نرم» - اطراف ستون فقرات است. پیچ خوردگی ها ناشی از آسیب به رباط ها هستند. رگ به رگ شدگی اصطلاحی کلی است که معمولاً به صدمه به عضلات اشاره دارد.

رگ به رگ شدگی یا پیچ خوردگی ها اگر چندان جدی نباشند، اغلب در طول چند روز یا هفته با استراحت دادن به کمر، مصرف مسکن های معمولی و در موارد جدی تر با کمی فیزیوتراپی بهبود پیدا می کنند. اما عود کمردرد شایع است. بدون یک برنامه ورزشی منظم که عضلات و رباط های پشت را تحت کشش قرار دهد و تقویت کند، حدود ۴۰ درصد بیماران در طول یک سال دوباره درد را تجربه خواهند کرد.

فشار بر ریشه اعصاب؛ این رده هر عارضه ای را شامل می شود که ریشه های عصبی را که به صورت زوجی از طرفین نخاع منشعب می شوند را تحت فشار قرار می دهد. این ریشه های عصبی چند سانتی متر بعدتر تبدیل به اعصابی می شوند که به قسمت های مختلف پا می روند. بیرون زدگی یا فتق دیسک بین مهره ای (لغزش یا پاره شدگی دیسک) علت اصلی تحت فشار قرارگرفتن ریشه های عصبی در اطراف ستون فقرات است.

غلاف بیرونی دیسک ضعیف می شود و در نتیجه بخش ژلاتینی و نرم درونی امکان پیدا می کند که بیرون بزند و برجسته شود. اگر این بیرون زدگی شدید باشد یا قطعه ای از دیسک جدا شود، باعث تحریک ریشه عصبی می شود. گاهی این دیسک بر ریشه عصب سیاتیک بزرگ که پشت ران و ساق را عصب دهی می کند، فشار می آورد.

در نتیجه بیماری سیاتیکا به وجود می آید؛ درد و بی حسی ای که به سرین و ران و گاهی تا پنجه پا تیر می کشد. سیاتیکا ممکن است تظاهری گیج کننده داشته باشد، چرا که گاهی درد باسن و ران را مبتلا نمی کند و صرفاً در زانو ظاهر می شود. استنوز یا به تنگی افتادن نخاع یک نشانگان دیگر ناشی از فشار بر روی ریشه های عصبی است. طناب نخاعی و ریشه های عصبی از شکاف هایی درون مهره ها عبور می کنند که جای اضافی چندانی ندارند.

استنوز نخاع هنگامی رخ می دهد که خارهای استخوانی (استئوفیت ها) و سایر بافت ها این شکاف ها را باریک می کنند، بنابراین بافت عصبی تحت فشار قرار می گیرد و تحریک می شود.

علائمی که بروز می کند شامل درد، گرفتگی و ضعف عضلات پا است که هنگام ایستادن یا راه رفتن بدتر می شود. این عارضه نیز مانند سیاتیکا ممکن است علائم اش تنها در پا ظهور کند و منشاء کمری خود را نشان ندهد.

بیماری های تحلیل رفتگی (دژنراتیو)؛ با افزایش سن مهره ها شکننده و ضعیف می شوند و حتی بدون سقوط یا نوعی از ضربه ممکن است آسیب ببینند.

به علاوه مفاصل میان رویه های مهره ها که آنها را به یکدیگر جفت می کند با افزایش سن دچار آرتروز می شود.

• چه کار باید کرد

لازم نیست شما برای رگ به رگ شدگی یا پیچ خوردگی تحت عمل جراحی قرار بگیرید. استراحت مفید است، اما استراحت در بستر بیش از یکی دو روز نتیجه معکوس دارد؛ شما و ستون فقراتتان را به سرعت از حالت تناسب خارج می کند.

بازگشت به فعالیت های طبیعی در کمترین زمان ممکن بهترین دارو برای رگ به رگ شدگی کمر است.

در مورد گیرافتادن ریشه های عصبی جراحی انجام می شود. اگر شما دچار بیرون زدگی دیسک بین مهره ای شده باشید، بخشی را که روی عصب فشار می آورد می توان برداشت. این عمل را که به آن دیسکتومی می گویند یکی از شایع ترین اعمال جراحی برای درمان مشکلات کمر و پا است. گرچه عوارض این عمل کم است اما انجام آن مورد اختلاف بوده است، زیرا علائم اغلب افراد بدون این عمل هم بهتر می شود.

استنوز نخاعی را هم می توان با برداشتن خارهای استخوانی یا بخش هایی از مهره (تیغه مهره یا بخش هایی از مفاصل رویه مهره) که بر روی اعصاب فشار می آورند درمان کرد. بررسی ها بیانگر نتایج خوب این شیوه درمانی بوده است و درد باقیمانده را هم می توان با دارو کنترل کرد.

بیماری های تحلیل رفتگی را می توان با عمل اتصال دادن مهره های مجاور برای ایجاد پایداری بیشتر درمان کرد. اما اخیراً پزشکان در مورد انجام بیش از حد عمل های اتصال مهره ها ابراز تردید کرده اند و برخی پژوهش ها هم اینکه این عمل تا چه حدی موثر است را مورد پرسش قرار داده اند.

به جز در موارد اورژانس، به عنوان یک قاعده سرانگشتی در کمردردهای معمول بهتر است دست کم شش هفته جراحی را به تاخیر بیندازید. در بسیاری موارد طی این مدت باعث می شود کمردرد خود به خود بهبود پیدا می کند.

• مواردی که باید فوراً کمک پزشکی خواست

اگر دچار ضعف عضلات پا شده باشید، در ادرار کردن یا اجابت مزاج دچار مشکل شده اید، یا در اطراف مقعد و نواحی تناسلی دچار بی حسی هستید باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

این علائم بیانگر آن است که بر بخش «دم اسبی» نخاع - دسته ای از اعصاب که از بخش انتهایی نخاع منشعب می شود و شباهت ظاهری به دم اسب دارد- فشار وارد می آید. هر گونه احتمالی در مورد تحت فشار قرار گرفتن این بخش نخاع را باید جدی گرفت. این عارضه نیاز به ارزیابی پزشکی و جراحی فوری احتمالی دارد تا از آسیب دائمی نخاع جلوگیری شود. کمردردی که به طور ناگهانی بروز می کند نیز به توجه فوری نیاز دارد.

کمردرد ناگهانی ممکن است اولین علامت بسیاری از سرطان ها باشد. اگر از داروی ضد انعقاد وارفارین (کومادین) استفاده می کنید، یک کمردرد ناگهانی ممکن است علامت خونریزی داخلی نزدیک ستون فقرات باشد.

تب و لرز به همراه کمردرد یک وضعیت هشداردهنده دیگر است؛ ممکن است اینها علامت یک عفونت باکتریایی نزدیک ستون مهره ها باشد.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=259563>

کمتر مواردی پیش می آید که انسان در مورد نحوه راه رفتن خود فکر کند. اما باید گفت فرآیند راه رفتن دارای یک مکانیزم نسبتاً پیچیده، بخصوص برای پاها می باشد. زیرا تمام وزن بدن به پاها وارد شده و منجر به حفظ تعادل آن می شود.

از جمله بیماریهای شایع پا، صافی کف پا می باشد. در این بیماری، قوس کف پا صاف می شود. این اختلال معمولاً مشکل ساز نیست ولی گاهی اوقات می تواند برای پاها، مچ و زانو مشکل آفرین باشد. در حال حاضر وسایل ساده ای وجود دارد که کمک می کند این مشکلات کمتر ایجاد شوند.



#### • علائم و نشانه ها

علائم و نشانه های این اختلال شامل ایجاد ظاهر صاف در کف یک پا یا هر دو، خمیدگی کفش یا پاشنه کفش به سمت داخل، درد در اندام تحتانی، درد در قسمت مچ پا، ایجاد تورم در قسمت داخل مچ پا و درد مچ پا می باشد.

#### • علل

پای شما دارای ساختمان بسیار پیچیده ای است. هر دو پا از ۲۶ استخوان تشکیل یافته است که توسط ۳۳ مفصل و بیش از ۱۰۰ عضله، رباط و زردپی به هم متصل می شوند. نحوه قرارگیری صحیح این اجزاء منجر به ایجاد حالت قوس طبیعی در کف پا می شود. در هنگام راه رفتن این ساختمان قوسی شکل منجر به پخش نیروی وزن بدن شما در کل سطح پاها می شود. بعلاوه این قوس در نحوه راه رفتن نقش اساسی ایفا می کند. این قوس باید هم محکم باشد تا بتواند وزن بدن را تحمل کند و هم انعطاف پذیر باشد تا بتواند خود را با سطوح مختلف وفق دهد.

صافی کف پا در شیرخواران و کودکانیکه تازه شروع به راه رفتن کرده اند طبیعی است زیرا هنوز تکامل قوس پا کامل نشده است. در اکثر موارد قوس پا در طی دوران کودکی تکامل می یابد اما در بعضی موارد این عمل رخ نمی دهد. این حالت در اصل نوعی حالت طبیعی به حساب می آید و اکثر افراد بدون وجود این قوس نیز مشکلی نخواهند داشت. رباطهای شل نیز می توانند سبب صافی کف پا شوند. بعلاوه این حالت منجر به بروز سایر اختلالات مادر زادی پا نیز خواهد شد.

در بعضی موارد با گذشت زمان قوس کف پا از بین می رود. بتدریج و با افزایش سن، رباط خلفی استخوان درشت نی پا که در داخل مچ پا قرار دارد و جزء اصلی در حمایت از قوس پا به حساب می آید، دچار فرسودگی می شود. وجود بار بیش از حد بر این رباط سبب بروز التهاب در آن شده و منجر به فرسودگی آن می شود. به تدریج که این رباط دچار تخریب می شود، اثر حمایتی آن بر قوس پا نیز برداشته شده و قوس کف پا بتدریج از بین می رود.

• از بین رفتن فاکتورهای محافظت کننده از قوس پا می تواند بدلیل موارد ذیل باشد:

▪ وجود فشارها مداوم بر روی پا : یکی از انواع فشارها، استفاده دراز مدت از کفشهای پاشنه بلند است که می تواند بر روی زردپی آشیل ( زردپی اصلی پشت پاشنه) اثر سوء گذاشته و فرآیند مکانیکی طبیعی مچ را دچار اختلال کند. گاهی اوقات عملکرد جبرانی رباط خلفی استخوان درشت نی نیز مزید بر علت شده و سبب از بین رفتن فرآیند قوس کف پا می شود.

▪ چاقی

▪ آسیب ها و ضربات مختلف به پا یا مچ پا

▪ التهاب مفصلی روماتیسمی

▪ مرض قند

▪ غربالگری و تشخیص

در هنگام مراجعه به پزشک ، وی در مورد تاریخچه پزشکی شما سؤال کرده و پای شما را معاینه می کند. به عنوان بخشی از معاینه باید پا از قدام و خلف مورد معاینه قرار گرفته و از شما خواسته می شود تا بر روی انگشتان پای خود بایستید تا نحوه حرکات مختلف پا بدین صورت مورد بررسی قرار گیرد.

به منظور مشاهده استخوانها و اجزای داخلی پاها باید آزمایشات تصویربرداری نظیر، عکسبرداری سی تی اسکن یا ام آر ای نیز انجام شود.

• عوارض

صافی کف پا می تواند منجر به بروز عوارضی نظیر بروز التهاب در رباطهای کف پا ، التهاب زردپی آشیل و زردپی عضله خلفی استخوان درشت نی، شکستگیهای فشاری در اندام تحتانی و ایجاد بافتهای مرده پوستی نابجا شود.

از آنجایی که صافی کف پا بر روی نحوه قرار گیری سایر استخوانهای بدن نیز اثر می گذارد

می تواند منجر به بروز درد در مچ پا، زانوها و لگن شود.

• درمان

در بسیاری از افراد این حالت منجر به بروز مشکلی نمی شود. این امر ممکن است بدلیل تطابق نحوه قرارگیری استخوانهای اندام تحتانی در برابر یکدیگر باشد. اگر این حالت منجر به بروز مشکلی شود، فرد می تواند با استفاده از ابزارهای خاصی که بدون نسخه نیز بفروش می رسد. از درد یا سایر علائم خود بکاهد ولی با اینحال در مورد استفاده از این ابزار با پزشک خود مشورت کنید.

یکسری ابزارهای محافظت کننده نیز وجود دارند که می توان آنها را بر اساس شکل کفش تغییر داده و لذا به مدت بیشتری از آنها استفاده نمود. این ابزار به گونه ای ساخته شده اند که در داخل کفش قرار داده شده و از طرف دیگر به پا نیز حالت قوسی می دهند و دارای انواع مختلف از نظیر انواع سفت و نرم می باشد که انتخاب آنها بر اساس نظر پزشک می باشد.

اگر فرد دچار التهاب زردپی عضله خلفی استخوان درشت نی شده باشد باید از گوه های مخصوص استفاده کند. که در قسمت داخلی کفشها گذاشته می شود و نحوه پخش نیرو را

مطلوب تر ساخته و در نتیجه فشار کمتری به این زردپی وارد می شود. گاهی اوقات در این موارد ممکن است پزشک استفاده از پوششهای خاص مچ پا را تا هنگام کاهش التهاب، توصیه کند. در موارد بسیار شدید نیز زردپی باید تحت عمل جراحی قرار گیرد.

• فرد از خود

براساس شدت درگیری پاها و علائم بالینی، امکان دارد محدود کردن فعالیتهایی که منجر به فشار وزن بدن بر پاها می شود یا استفاده از وسایل محافظتی خاص، توصیه شود. این توصیه ها به پاها زمان کافی جهت استراحت می دهند و منجر به کاهش تورم و درد شده و در پایان این دوره محدوده حرکتی پاها به وضعیت طبیعی خود برمی گردد.

بعد از کاهش علائم فرد بیمار می تواند فعالیتهای روزمره و معمولی خود را از سر گیرد.

هر چند در این دوران نیز توصیه می شود، بیشتر فعالیتهای بدنی را انجام دهید که کمتر سبب ایجاد فشار بر پاها می شود، نظیر دوچرخه سواری و شنا حتی امکان دارد ادامه استفاده از وسایل محافظتی در دوران بهبودی نیز توصیه شود.

منبع : دانشگاه علومپزشکی بوشهر

<http://vista.ir/?view=article&id=234829>

## ضرورت تدوین استانداردهای طبی برای کفش

در حالی که تولید یا واردات ۹۰ درصد کفش‌های موجود در بازار ایران، تحت هیچ نظارت و استانداردی قرار ندارد، کارشناسان از ضرورت تدوین استاندارد برای تولیدکنندگان کفش، بخصوص برای کودکان، دانش آموزان و مشاغل سرپایی اجباری سخن می‌گویند.

به گفته سمسارها، کارشناس مسئول نساجی و چرم موسسه استاندارد، در حال حاضر فقط استاندارد کفش‌های طبی و صنعتی اجباری است و کفش‌های معمولی مشمول استاندارد اجباری نیستند و به همین دلیل موسسه استاندارد بر این نوع کفش‌ها نظارتی ندارد.

وی در گفتگو با همشهری، با بیان این که تاکنون درخواستی مبنی بر اجباری شدن استاندارد کفش‌های معمولی به موسسه استاندارد ارائه نشده است، می‌گوید: با توجه به مرتبط بودن کفش با سلامت و ایمنی بدن، اجباری شدن استاندارد این محصول ضروری به نظر می‌رسد.

### • کفش‌های نامناسب و ناهنجاری‌های استخوانی

متخصصان ارتوپدی معتقدند پوشیدن کفش‌های نامناسب که امروزه شکل‌های فانتزی آن بسیار رایج شده است، در کودکی باعث بروز مشکل



«صافی کف پا» و متعاقباً پادرد و کمر درد می‌شود؛ چراکه کودکان، به دلیل نرمی و انعطاف مفاصل و استخوان‌ها در صورت درست انتخاب نکردن کفش، به راحتی دچار تغییر ساختار در مچ و کف پا می‌شوند.

دکتر قرقی، متخصص جراحی مفاصل، با بیان این‌که کفش کودک باید از حداقل پاشنه، بند و دیواره‌های محکم که پا را محکم نگه دارد، برخوردار باشد، می‌گوید: والدین باید از خرید کفش‌های پلاستیکی که باعث بروز حساسیت پوستی می‌شود نیز خودداری کنند.

او می‌افزاید: یک کفش استاندارد ۳ مشخصه بارز دارد که جنس خوب، پاشنه، قالب و پنجه استاندارد است و از نظر قالب‌بندی، فضای پنجه کفش باید طوری باشد که به انگشت‌های پا فشار وارد نکند.

او با بیان این که کفش‌هایی که پنجه آنها تیز است، باعث می‌شوند انگشت‌های پا روی هم بیفتند، می‌گوید: این مساله در خانم‌ها شایع تر است، به طوری که انحراف شست پا در خانم‌ها ۹ برابر آقایان است.

در مورد سایر استانداردهای تولید کفش، کارشناسان می‌گویند ته کفش نیز که در واقع چارچوب روی کفش است و دور پا را در بر می‌گیرد، باید به راحتی در برابر فشارهای وارده مقاومت کند و شرایط آناتومیکی پا را حفظ کند. علاوه بر فاکتورهای استاندارد مربوط به جنس و ساختمان کفش، فاکتورهای دیگری نیز به هنگام خرید کفش به همان اندازه اهمیت دارند.

در مورد پاشنه کفش نیز به گفته کارشناسان، کفش‌های پاشنه تخت، چون حالت ضربه‌گیری در پاشنه ندارد، هنگام راه رفتن باعث درد پاشنه می‌شوند.

زنان چندبرابر مردان بیشتر از درد پا شکایت دارند و دلیل آن نیز پوشیدن کفش‌هایی با پاشنه بسیار بلند با پنجه تیز است که به انگشتان پا فشار می‌آورند.

عوارضی مانند انحراف انگشت شست پا، میخچه، تاول و خمیدگی انگشتان درهای مزمن کمر، دردهای مفاصل و زانو و پاشنه و خستگی‌های زودرس، پیامد مستقیم استفاده از چنین کفش‌هایی است.

• اصلاح راه رفتن با کفی‌های طبی

دکتر سخنگویی، متخصص فیزیوتراپی، با بیان این‌که وظیفه هر کفی کفش باید این باشد که انواع ناهنجاری‌های بدن و یا الگوهای غلط راه رفتن را اصلاح کند، می‌افزاید: هر شخصی با مقدار مشخصی از یک لایه نرم در کف پای خود متولد می‌شود که این لایه بالشتکی به صورت طبیعی امواج ضربه‌ای را که به کف پا وارد می‌شوند، ملایم‌تر کرده و به شیوه‌ای مناسب به کل پا اعمال می‌کند.

وی اضافه می‌کند: متأسفانه با افزایش سن افراد این لایه طبیعی در طول زمان اثر خود را از دست داده و تحلیل می‌رود و استفاده از کفی باعث می‌شود که توزیع وزن در پا به صورت متعادل دربیاید و انتقال وزن به زمین تا حد امکان به وضعیت طبیعی نزدیک‌تر شود.

این فیزیوتراپ با بیان این‌که استفاده از کفی طبی در کودکان نسبت به افرادی که تغییر شکل آنها به صورت ثابت در آمده است، مفید است، ادامه می‌دهد: در کودکان با استفاده از کفی طبی می‌توان صافی کف پا، پای طاق‌دییسی، انحراف پاشنه و انحراف زانوها به طرفین را اصلاح کرد و در سنین بالاتر نیز کفی اثر نگهداری دارد که اگر این کفی‌ها برای کودکان در سنین ۷ تا ۱۲ سال که کف پای آنها در حال شکل‌گیری است، مورد استفاده قرار گیرد، حاصل آن برخورداری از کف پای استاندارد تا آخر عمر است.

به گفته وی، این کفی‌ها درباره زنان باردار که در یک دوره ۶ ماهه با اضافه وزن تحمیلی روبه‌رو هستند، توصیه می‌شود و اگر به علت شغل خود باید مدت طولانی ایستاده باشیم، مثل کارگران، معلمان، پلیس، پرستاران و...، استفاده از کفی‌های طبی (بخصوص نوع موج آن) برای برخورداری از انرژی بیشتر و افزایش کارایی روزانه توصیه می‌شوند.

دکتر سخنگویی با بیان این‌که طول کفش باید با طول پای فرد همخوانی داشته باشد و چند میلی‌متر بزرگتر از پای فرد باشد، می‌گوید: پهنای کفش در قسمت جلو به اندازه پهنای قوس عرض باشد تا پا بتواند به راحتی در داخل آن قرار گیرد؛ همچنین کفش بچه‌ها باید فاقد پاشنه باشد و کفش بزرگ ترها حتماً پاشنه داشته باشد و در نهایت ارتفاع پاشنه از ۵/۳ سانتی‌متر برای آقایان و ۵/۴ سانتی‌متر برای خانمها بلندتر نباشد.

منبع : سلامت نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=287653>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### عضله به چربی تبدیل می‌شود؛ واقعیت دارد؟!

به هر کجا که نگاه کنید، با منابع مختلف اطلاعاتی در مورد روش‌های بدنسازی رو به رو می‌شوید. طبقه بندی این اطلاعات کاری بس چالش‌انگیز است، اما برای رسیدن به هدف‌تان، باید این روش‌ها را امتحان کنید. در این جا، ۹ مورد از این روش‌ها و باورها را بررسی می‌کنیم که تا به حال برایتان ناشناخته بوده‌اند. هر چه زودتر حقایق را در مورد ورزش بفهمید، زودتر به نتیجه دلخواهتان خواهید رسید.

• باور ۱: هر چه زمان بیشتری در باشگاه بگذرانید، نتیجه بهتری خواهید گرفت





• واقعیت: اگر فکر می کنید با تبدیل باشگاه به خانه دومتان نتیجه بهتری خواهید گرفت، کاملاً در اشتباهید. تمرینات بیش از حد رشد عضلات را متوقف می کند و به جای این که بدن شروع به دوباره سازی بافت های ماهیچه ای کند، آنها را از بین می برد. به یاد داشته باشید که باید تلاش کنید تا زیرکانه تر ورزش کنید، نه سخت تر. زمانی را که در باشگاه می گذرانید، خوب تلاش کنید. اما بعد به ماهیچه هایتان فرصت استراحت کردن دهید تا بزرگتر و قوی تر شوند. اگر تمریناتان بیش از یک ساعت طول می کشد، شاید بین ست ها زمانتان را بیهوده تلف می کنید و یا این که خیلی پرتلاش ورزش نمی کنید.



• باور ۲: اگر می خواهید قوی باشید، باید جثه تان بزرگ باشد.

• واقعیت: قدرت و جثه، هیچ رابطه مستقیمی با هم ندارند. تمرین های قدرتی شامل تمریناتی می شود که هیچ کدام باعث بزرگ کردن جثه نمی شود. حتی اگر به بسیاری از متخصصین و مردان قدرتمند جهان مثل بروس لی و جکی چان هم نگاه کنید، خواهید دید که با داشتن جثه ای بسیار کوچک، اما مردان بسیار قدرتمندی بودند.

هیكل کوچک این افراد سرعت عملشان را بالا می برد. به همین دلیل چنین متدهای تمرینی بسیار بهتر می باشد. اما بعضی افراد هدفشان این است که تا می توانند جثه شان را بزرگ کنند، اما همیشه به یاد داشته باشید که جثه بزرگ برایتان قدرت نمی آورد.

• باور ۳: برای گرفتن بهترین نتیجه، باید حتماً از جدیدترین تجهیزات استفاده کنید

• واقعیت: انواع مختلفی تجهیزات ورزشی در فروشگاه ها یافت می شود و این مسئله معمولاً انتخاب را دشوار می کند. صادقانه بگویم، بهترین انتخاب همیشه انتخاب یک جفت دمبل ساده است. زمانی که با دمبل تمرین می کنید، حتی تا عمق ماهیچه هایتان نیز کار می کند. همچنین تمرینات متفاوت و متنوعی را می توانید با استفاده از دمبل انجام دهید. این وسیله قیمت ارزانی هم دارد از این رو اگر در باشگاهی عضو نیستید، با این وسیله می توانید بهترین و نتیجه بخش ترین تمرینات را در خانه خودتان انجام دهید.

• باور ۴: با انجام تمرینات قلبی عروقی، عضله سازی نخواهید کرد

• واقعیت: درست است که این نوع ورزش ها عضله سازی را کمی دشوارتر می سازد، اما آن را غیر ممکن نمی کند. به خاطر داشته باشید: از آنجا که برای سوزاندن چربی های بیشتر ورزش های هوازی را انجام می دهید، باید فکر جبران این کالری های از دست رفته را هم بکنید. این به این معنی است که مصرف کالری های لازم برای ماهیچه سازی را فراموش نکنید. بهتر است ورزش های هوازی را کوتاه تر اما سرعتی تر انجام دهید، تا طولانی و استقامتی. این کار به قدرتی تر شدن تمریناتان کمک می کند.

• باور ۵: فقط با انجام ورزش های مخصوص شکم عضلات شکم تان را می سازید

• واقعیت: تا به حال با فردی رو به رو شده اید که برای شش تکه کردن شکم خود گوشه ای ایستاده و هزاران مرتبه حرکت بشین- پاشو انجام دهد؟ با این که ممکن است به ظاهر خوب عضله سازی کند، اما نخواهد توانست لایه ای را که دور عضلاتش را گرفته است از بین ببرد. برای مشاهده این گروه از عضلات، باید درصد کلی چربی بدنتان را کاهش دهید که با انجام حرکت و تمرینات قلبی عروقی و تغذیه مناسب انجام می گیرد.

• باور ۶: تا آخرین حد توان باید روی یک ماهیچه کار کرد

• واقعیت: اگر سعی بر این دارید که در طی هر تمرین، تا آخرین حد از بدنتان کار بکشید، بدانید که راه درستی نیست چون ممکن است باعث تمرین بیش از حد شود. باید سعی کنید تا می توانید تمرینات خود را در حد متوسط اما صحیح انجام دهید. می توانید در بعضی از روزها پرکارتر و بعضی روزها را ملایم تر ورزش کنید تا بدنتان بتواند نیرویی تازه بیابد. البته نباید روزهایی که تمرینات ساده و ملایم دارید را بیهوده بگذرانید. می



توانید در این روزها روی جنبه های دیگر تمرینات تمرکز کنید.

• باور ۷: عضله به چربی تبدیل می شود

• واقعیت: همانطور که امکان ندارد چربی به عضله تبدیل شود، عضله هم هیچ وقت به چربی تبدیل نمی شود. ساختن عضله و آب شدن چربی ها در بدن، دو عمل کاملاً متفاوت هستند و هر دو این مراحل می توانند در یک زمان انجام گیرند، هر چند که خیلی نادر است. در بیشتر مواقع بهتر است که فقط روی یک هدف تمرکز کنید. دلیل این کار این است که وقتی می خواهید عضله سازی کنید، باید بیش از مقداری که می سوزانید، کالری مصرف کنید. اما برای سوزاندن چربی باید بیش از میزان مصرفتان، کالری بسوزانید.

• باور ۸: اگر کسی هیکل خوبی دارد، حتماً حرف هایش نیز کاملاً صحیح است.

• واقعیت: گرچه گاهی اوقات قبول حرف های یکی از هم باشگاهی هایتان فقط چون هیکل خودش عالی است به نظرتان کار درستی می آید، اما عجله نکنید. قبل از هر چیز در مورد حرف های او تحقیق کنید چون بعضی افراد ذاتاً به خاطر ژن خوبی که دارند خوش هیکل هستند و هیکلشان هیچ ربطی به نوع و چگونگی تمرینات آن ها ندارد. علاوه بر آن، هر انسان با دیگری متفاوت است. تمریناتی که برای یک نفر جواب می دهد ممکن است برای دیگری نتیجه بخش نباشد. نیمی از کار شما این است که ابتدا تشخیص دهید که برای بدنتان چه تمریناتی مفید است. پس به حرف همه اطمینان نکنید و روی حرف ها اول تحقیق کرده و بعد قبولشان کنید.

• باور ۹: اگر پدر و مادرتان اضافه وزن دارند، شما هم همینطور خواهید بود

• واقعیت: درست است که چاقی تا حد زیادی ژنتیکی است، اما راه های زیادی وجود دارد تا بتوانید این احتمال را در خود کاهش دهید. یکی از عوامل مهم برای اضافه کردن وزن، عوامل محیطی مثل پرخوری، جانشین شدن تکنولوژی به جای کارهای دستی و ورزش نکردن است. به جای این که بعد از اتمام کار روی کاناپه دراز بکشید و چیپس بخورید، به باشگاه بروید. این کار انرژی زیادی به شما خواهد داد و همچنین به شما کمک خواهد کرد که این عوامل ژنتیکی بد را از خود دور کرده و چاق نشوید.

• متناسب بمانید

اینها فقط چند مورد از عقاید و باورهای بود که حول و حوش بدنسازی وجود دارد. افراد بسیاری گول این باورها را می خورند و بر طبق این باورها کار می کنند. به جای این که شما هم قربانی این باورها شوید، سعی کنید که با دقت و نقادانه در مورد آنها فکر کنید و قبل از اقدام به انجام کاری، همه چیز را خوب سبک و سنگین کنید تا واقعیت را دریابید. ممکن است به ظاهر کار دشواری بیاید، اما ارزشش را دارد.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305515>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### فرمول طلایی تناسب اندام، ۱۲ هفته پیاده روی

این روزها خیلی ها به دنبال رژیم غذایی جادویی یا آمبول لاغری اند. البته افرادی هم هستند که به اهمیت ورزش در کاهش وزن پی برده اند. کاهش حجم چربی اضافی با انواع ورزش های هوازی امکان پذیر است که یکی از



بهترین این ورزش‌ها پیاده‌روی است. در این شماره، هایل هگبرسلای، قهرمان کنیایی دوی ماراتن درباره برنامه‌های نمونه این ورزش و موارد احتیاطی آن توصیه‌هایی کرده است که از نظرتان می‌گذرد. امیدواریم به جا انداختن فرهنگ ورزش همگانی برای سلامت و تناسب اندام کمکی کرده باشیم...



قبل از شروع فعالیت فیزیکی لازم است که سیستم قلبی عروقی با انجام برنامه گرم کردن به تدریج تحریک شود و ضربان قلب به تدریج افزایش یابد. در

غیر این صورت و با افزایش یک‌باره ضربان قلب ممکن است مشکلات قلبی برای فرد ایجاد شود بنابراین حتماً باید قبل از پیاده‌روی عمل گرم کردن انجام گیرد که به صورت پنج دقیقه راه رفتن آهسته است.

بهتر است بعد از گرم کردن حرکات کششی به مدت پنج دقیقه انجام پذیرد. حرکات کششی سبب افزایش ارتجاع پذیری عضلات، کاهش مقاومت عضلانی، بهتر شدن قابلیت انقباضی آن و کاهش احتمال آسیب‌های ورزشی می‌شود. در پیاده‌روی بهتر است حرکات کششی برای عضلات چهار سرران، پشت ران، پشت ساق، کمر و عضلات شانه و بازو انجام گیرد. در خاتمه برنامه ورزشی نباید فعالیت فیزیکی به‌طور ناگهانی متوقف شود بلکه بهتر است که حدود پنج دقیقه با راه رفتن آهسته و انجام حرکات کششی، عضلات را از حالت سفتی خارج نموده و ضربان قلب را به آرامی به حالت طبیعی باز گرداند.

#### • مدت زمان تمرین

مدت زمان تمرین، زمانی است که به هر جلسه ورزشی اختصاص داده می‌شود. مبتدیان باید حداقل به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ورزش کنند و با افزایش آمادگی جسمانی هر جلسه ورزشی می‌تواند تا حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه افزایش یابد. افراد با آمادگی جسمانی پایین تر باید شروع تمریناتشان به میزان کمتر و در حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه در هر جلسه باشد. برنامه‌های ورزشی بیش از?? دقیقه فواید اضافه‌تری از نظر ارتقای سلامتی ندارند.

#### • تعداد جلسات تمرین

به معنی تعداد جلسات ورزشی در هفته است. به‌طور کلی برنامه ورزشی ۳ تا ۵ روز در هفته کافی می‌باشد و لازم است که بین جلسات ورزشی ۲۴ تا ۴۸ ساعت زمان برای استراحت و ریکاوری در نظر گرفته شود.

#### • شدت

برای اینکه یک تمرین هوازی اثرات مناسبی روی سیستم قلبی ریوی و سیستم عضلانی اعمال کند، برنامه تمرینی باید شامل فعالیت‌هایی باشد که سبب ایجاد یک اضافه بار روی سیستم‌های فوق شود. تحقیقات نشان داده است که شدت تمرینات هوازی باید ۶۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب باشد. حداکثر ضربان قلب را می‌توان از این طریق به دست آورد: سن - ۲۲۰

در کل، شدت ورزش باید برحسب سن و میزان آمادگی جسمانی فرد تعیین شود. به‌طور کلی می‌توان ضربان قلب ۱۱۰ تا ۱۲۰ را برای افراد میانسال و ضربان قلب ۱۴۰ تا ۱۶۰ را برای افراد جوان‌تر به‌عنوان شدت تمرینی در تمرینات هوازی مانند پیاده روی، مناسب در نظر گرفت.

#### • بازگشت به حالت اولیه

در مواقعی که عضلات به دنبال تمرینات خسته هستند، تمرین اضافی نه تنها سبب افزایش قابلیت‌های جسمانی نمی‌شود بلکه ممکن است سبب آسیب‌های عضلانی نیز شود بنابراین لازم است در میان جلسات تمرینی زمان‌های استراحت و ریکاوری مناسبی در نظر گرفته شود. بعضی از علائم استراحت ناکافی شامل مواردی مانند تهوع، سرماخوردگی و افزایش بیش از حد ضربان قلب و فشارخون است.

#### • تکنیک پیاده‌روی

از زمانی که کودک شروع به راه رفتن می‌کند کسی به او شیوه راه رفتن صحیح را نمی‌آموزد و از لحاظ حرکت‌شناسی و بیومکانیکی راه رفتن بسیاری از افراد صحیح نیست که در اینجا به وضعیت پاها، بازوها و تنه در پیاده‌روی صحیح اشاره می‌شود.

• وضعیت پاها

راه رفتن نمونه‌ای از یک حرکت خطی است که با عمل یک درمیان هر دو پا انجام می‌شود و در این عمل حرکت زاویه‌ای هر یک از قسمت‌های مختلف بدن، کل بدن را جابه‌جا می‌کند. حرکت پا دو مرحله دارد: مرحله تاب دادن که با جدا شدن پنجه پا از زمین شروع می‌شود و با عمل گذاشتن پاشنه روی زمین خاتمه پیدا می‌کند و مرحله تکیه گاه که با گذاردن پا شروع و با جدا شدن پنجه پا از زمین خاتمه پیدا می‌کند. بهتر است در زمان فرود پا که پاشنه روی زمین می‌آید پنجه پا به طرف بالا قرار گیرد. این کار باعث می‌شود که زانو حداکثر طول حرکتی‌اش باز شود. حرکت پا باید از ناحیه ران انجام شود چون این حالت موجب می‌شود که طول گام افزایش یابد و لگن خاصره آزادتر شود و چرخش در مفصل لگن خاصره ایجاد شود که به حرکت بدن کمک می‌کند.

• وضعیت بازوها

حرکت دست‌ها در حین راه رفتن متأثر از یک عمل بازتابی به شکل تاب دادن است که در خلاف جهت حرکت پاهاست (دست چپ به موازات پای راست و بر عکس). این عمل به منظور حفظ تعادل و چرخش لگن خاصره‌است. بهتر است حرکت دست‌ها از مفصل شانه نوام با خم کردن از آرنج صورت گیرد چون این حالت موجب می‌شود که حرکت از مفصل شانه بهتر صورت گرفته و این موجب سرعت بیشتر راه رفتن فرد می‌شود.

• حالت تنه

بدن (بالا تنه) باید کاملاً صاف باشد، اگر شانه‌ها به طرف جلو باشد قفسه سینه جمع‌تر شده و راه تنفس تنگ‌تر می‌شود و بهتر است برای پیاده‌روی سر و سینه صاف باشد و شانه‌ها کمی عقب‌تر قرار گیرند و کمی عضلات کمر و شکم سفت گرفته شوند البته نه آن قدر زیاد که باعث اذیت شود که این کار پس از مدتی برای فرد ساده خواهد بود.

• تعیین برنامه کلی پیاده‌روی

قبل از شروع برنامه پیاده‌روی علاوه بر توجه به اصول پیاده‌روی، نحوه و زمان انجام آن و میزان آمادگی جسمانی و سلامتی فرد که اشاره گردید، لازم است که برنامه پیشنهادی با نظم و فواصل زمانی ذکر شده به‌طور دقیق از طرف فرد رعایت شود. بر این اساس سه برنامه برای پیاده‌روی پیشنهاد می‌شود:

• برنامه پیاده‌روی بر اساس گروه سنی

• برنامه قدم زدن / دویدن آهسته برای افزایش استقامت قلبی تنفسی

• برنامه ?? هفته‌ای قدم زدن / دویدن نرم و سبک برای بزرگسالان با سطح توانایی پایین

• برنامه پیاده‌روی بر اساس گروه سنی

نحوه استفاده از جدول تمرینی: شما می‌توانید با توجه به سن فرد، جدول مربوط به رده سنی خود را انتخاب نموده و به مدت ? هفته بر اساس مندرجات آن پیاده‌روی را انجام دهید و قبل از شروع برنامه تمرین در هفته هفتم باید وضعیت استقامت قلبی تنفسی خود را آزمایش کرده سپس متناسب با وضعیت خود به پیاده روی ادامه دهید به این منظور برای تعیین وضعیت آمادگی قلبی تنفسی از تست کوپر (دوازده دقیقه دویدن) استفاده کنید.

• دستورالعمل تست کوپر

پس از گرم کردن مناسب می‌توانید یک مسیر مستقیم یا پیست دوومیدانی را انتخاب نموده و به مدت ?? دقیقه اقدام به دویدن نمایید و پس از این مدت مسافت طی شده را مشخص کنید البته لازم به توضیح است که در هنگام اجرای تست هرگاه خسته شدید، نباید متوقف شوید بلکه می‌توانید برای برگشت به حالت عادی راه پیمایی کنید. مثال:

یک فرد ?? ساله اگر تصمیم به پیاده‌روی دارد ابتدا جدول الف از گروه سنی ?? تا ?? ساله را انتخاب و به مدت ? هفته پیاده‌روی را ادامه می‌دهد و در انتهای هفته ششم استقامت قلبی تنفسی خود را با ?? دقیقه دویدن تست کرده و مشخص می‌شود که وی در این مدت حداکثر مسافتی را که طی نموده است، ??? متر می‌باشد.

موارد لازم برای مشاوره پزشکی قبل از شروع پیاده‌روی

در تعدادی از بیماری‌ها انجام فعالیت‌های ورزشی ممکن است موجب تشدید علائم بیماری شود لذا لازم است درموردی قبل از اقدام به پیاده‌روی مشاوره پزشکی انجام پذیرد که به اهم این موارد اشاره می‌شود:

- بیماری شناخته شده قلبی، ریوی و متابولیک
- شکایات و علائم مربوط به بیماری‌ها مانند: درد یا ناراحتی در سینه، تنگی نفس با فعالیت مختصر، سرگیجه یا از دست دادن هوشیاری، تنگی نفس موقع خواب، تورم مچ پا، تپش قلب، درد در ساق پاها موقع پیاده‌روی و وجود سوفل قلبی شناخته‌شده
- وجود دو و یا تعداد بیشتری از ریسک فاکتورهای قلبی زیر
  - فشارخون سیستولیک بالاتر از ??? میلی متر جیوه یا فشارخون دیاستولیک بالاتر از ?? میلی متر جیوه
  - استفاده از دارو برای کنترل فشارخون
  - کلسترول سرم بالاتر از ??? میلی‌گرم در دسی‌لیتر
  - کشیدن سیگار
  - دیابت
  - سابقه فامیلی بیماری عروق کرونری یا بیماری آترواسکلروتیک در والدین یا برادران و خواهران قبل از سن ?? سالگی
  - شروع فعالیت ورزشی شدید در مردان بالاتر از ?? سال و زنان بالاتر از ?? سال سن

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=354016>



### فست فود، قاتل شماره یک انسان

تا پیش از این سیگار، قاتل اصلی انسان به شمار می رفت؛ عاملی که باعث بروز انواع سرطان می شود و با به خطر انداختن سلامت عروق خطر سکنه و بیماری های عروق کرونر را افزایش می دهد. مطالعات اخیر در آمریکا نشان می دهد، چاقی مفرط به زودی جای سیگار را می گیرد و قاتل شماره یک مردم خواهد شد. این تحقیقات که توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها انجام گرفت، حاکی از آن است که مصرف غذاهای ناسالم و عدم تحرک جسمی، سالانه باعث مرگ بیش از ۴۰۰ هزار نفر آمریکایی می شود. از آنجا که مصرف بیش از اندازه فست فود در چند دهه



اخیر با عث افزایش وزن افراد به ویژه کودکان در سنین رشد شده، محققان از همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده به عنوان قاتلین شماره یک سلامتی یاد می کنند و معتقدند غذاهای آماده بسیار پرکالری اند به گونه ای که خوردن تنها مقدار کمی از آن، کالری مصرف شده توسط بدن را به شدت بالا می برد و چون پرکالری هستند مردم را به خوردن مقدار بیشتری از فست فود ترغیب می کنند و این دقیقاً همان چیزی است که باعث چاقی می شود و اکثر مردم از آن غافلند چرا که ما عادت داریم غذا را بر اساس اندازه آن بسنجیم.

ژ در حالی که میزان کالری غذاهای آماده خیلی بیشتر از یک وعده غذای سالم با اندازه قابل مقایسه است. یک وعده غذای آماده در مقایسه با سایر غذاها حاوی مقادیر زیادی انرژی است. میزان کالری یک همبرگر مک دونالد و نوشابه یک برابر و نیم بیش از یک وعده غذای سنتی انگلیسی و دو برابر و نیم بیش از یک وعده غذای سنتی آفریقایی است.

بهاره مهرنژاد

منبع : بی بی سی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=14277>



### فقط چند سانت بلندتر!

این یکی را دیگر کاری نمی توان کرد! مشکل یا بهتر بگویم معضل کوتاه قدی را ؛ آن هم در زمانی که سن رشد را پشت سر گذاشته باشی. البته برخی در کمال خونسردی با کوتاه قدی خود کنار می آیند و می پذیرند که این یک ویژگی ظاهری غیرقابل تغییر در آنهاست که البته این نوع واکنش بسیار هم منطقی است؛ ولی بسیاری از افراد که همچنان در حسرت افزایش حتی چند سانتی متری قد خود هستند، پیوسته به دنبال یافتن راه ها و شیوه های موثر و جدید برای افزایش قدشان می گردند؛ بخصوص نگرانی های این دسته افراد زمانی افزایش پیدا می کند که در خیرها می خوانند متوسط قد ایرانیان طی یک دهه اخیر در حال کوتاه شدن است.



گرچه بسیاری از کارشناسان با این نظر موافق نیستند؛ اما این خبر حداقل ما را نیز تهییج کرد تا ببینیم در دنیایی که با سرعتی باورنکردنی در حال پیشرفت های علمی و فناوری است، آیا می شود با تصویر نه چندان خوشایند کوتاه قدی برای همیشه خداحافظی کرد؟ اندازه جثه نوزاد وابسته به محیط درون رحم است که خود تحت تاثیر اندازه جثه مادر، تغذیه، سلامت کلی وی و نیز عادات های اجتماعی (مانند وضعیت سیگار کشیدن) اوست. وزن متوسط نوزاد ۳/۲۵ کیلوگرم و قد متوسط او ۵۰ سانتی متر است. سرعت رشد پس از تولد بیشتر براساس زمینه ژنتیکی شیرخوار تعیین می شود.

برخی کودکان در نمودار قد، طی ۱۸ ماه اول زندگی خود حرکت صعودی دارند؛ زیرا والدین بلند قدی دارند، در حالی که برخی به علت والدین کوتاه قد خود، در نمودار قد حرکت نزولی پیدا می‌کنند. در ۱۸ تا ۲۴ ماهگی، قد بیشتر کودکان براساس معیارهای تعیین شده ژنتیکی جابه‌جا می‌شود. پس از آن تا زمان شروع دوران بلوغ، افزایش رشد براساس همین معیار ادامه می‌یابد، البته این الگو در کودکانی که دارای کمبود هورمون رشد یا تاخیر رشد هستند و کودکانی که از الگوی تغذیه‌ای مناسب یا نامناسبی بهره می‌برند، تغییر می‌یابد. با این حال شاید برایتان جالب باشد بدانید سرعت رشد طبیعی در مراحل مختلف زندگی براساس الگوی تعریف شده در رحم ۱۰۰ ۶۰ سانتی‌متر، در سال اول ۲۷ ۲۲ سانتی‌متر، سال دوم ۱۴ ۱۰ سانتی‌متر، سال چهارم ۷ ۶ سانتی‌متر، انتهای دوران پیش از بلوغ ۵/۵ ۵ سانتی‌متر و اوج رشد در زمان بلوغ دختران ۱۲ ۸ سانتی‌متر و در پسران ۱۴ ۱۰ سانتی‌متر است.

#### • اپیدمی سوءتغذیه در ایران

همان طور که گفتیم برخی کارشناسان تغذیه هشدار داده‌اند پایین بودن سرانه مصرف لبنیات، انواع پروتئین‌ها و برخی غلات در ایران باعث شده شاهد تشدید بیماری سوءتغذیه و در پی آن کاهش قد ایرانی‌ها طی دهه اخیر باشیم.

گفته می‌شود سرانه مصرف شیر در ایران ۹۱ کیلوگرم در سال است، در حالی که در اروپا این سرانه ۲۰۰ کیلوگرم برآورد می‌شود. از سوی دیگر، طبق آخرین آمار در مورد سید غذایی مصرفی ایرانیان، مصرف لبنیات به ازای هر نفر روزانه ۱۲۹ گرم است که فقط ۲۸ گرم از این میزان را شیر تشکیل می‌دهد. در شرایطی که مصرف مطلوب لبنیات هر فرد باید روزانه ۲۲۴ تا ۲۴۰ گرم باشد. همچنین براساس گزارش وضعیت عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، تنها حدود ۶۵ درصد از افراد جامعه روزانه یک بار یا بیشتر لبنیات مصرف می‌کنند؛ در حالی که ۲ درصد ایرانی‌ها در طول هفته هیچ‌گونه لبنیاتی مصرف نمی‌کنند. ۴/۳ درصد ایرانیان یک بار و ۶/۸ درصد ۲ بار در هفته از لبنیات استفاده می‌کنند و ۸/۶ درصد مردم ۴ بار، ۴/۱ درصد ۵ بار و ۲/۷ درصد ۶ بار در هفته از لبنیات تغذیه می‌کنند. پوکی استخوان، یکی از انواع بیماری‌هایی است که بر اثر کم مصرف کردن شیر و لبنیات بروز می‌کند. از سوی دیگر، میزان کم مصرف لبنیات به دندان‌ها آسیب شدید وارد می‌کند و تبغات و هزینه‌های ناشی از خدمات درمان سرپایی و بستری موارد آسیب‌دیده بسیار بیشتر از یارانه قابل تخصیص به شیر است. در حال حاضر ۴۲ درصد از بیماری‌ها را در کشور، بیماری‌های قلب و عروق، دیابت، فشار خون، سرطان و پوکی استخوان تشکیل می‌دهند که تغذیه در بروز این بیماری‌ها نقش اساسی دارد و تاثیر آن حتی از بی‌حرکی و مصرف دخانیات نیز بیشتر است. جالب آن که براساس آمارهای مستند، طی دهه گذشته ۸۰۰ هزار کودک زیر ۵ سال در کشورمان دچار کوتاه‌قدی ناشی از کمبود مواد مغذی بوده‌اند. علاوه کاهش سن ابتلا به پوکی استخوان در بین زنان ایرانی به زیر ۲۵ سال نیز خود هشداری جدی تلقی می‌شود.

به نظر می‌رسد بحث کوتاه‌قد شدن ایرانیان در واقع بهتر است تحت قالب هشداری برای بهبود تغذیه افراد و بخصوص کودکان و جوانان مطرح شود؛ زیرا پایین بودن متوسط رشد قدی کودکان در ایران تنها به نداشتن الگوی تغذیه‌ای مناسب بازمی‌گردد.

#### • چرا قد کوتاه هستیم؟

کوتاه‌قدی در افراد تا حدی به عوامل ژنتیکی و صفات وراثتی بستگی دارد؛ اما عوامل دیگری نیز در بروز آن دخالت دارند که شامل ابتلا به بیماری عدم تحرک یکنواخت و متناسب اندام حرکتی، سوءتغذیه و نداشتن رژیم غذایی مناسب، وارد آمدن فشار بر عصب نخاع و دفرمه شدن دیسک‌ها، ایجاد شکاف و فاصله میان دیسک‌ها، به کارگیری حرکات ورزشی و کششی نامناسب برای افزایش قد، کاهش میزان ترشح هورمون رشد انسان و وضعیت نامناسب بدن در حالت نشسته و ایستاده می‌شوند.

#### • کوتاه‌قدی ناشی از کمبود هورمون رشد

هورمون رشد روی صفحات استخوانی اثر می‌گذارد و موجب رشد آنها می‌شود و در واقع باعث می‌شود کودک قد بکشد؛ البته این هورمون، علاوه بر اثر مستقیم به صورت غیرمستقیم هم سبب رشد اندام‌های بدن می‌شود که با تاثیر روی کبد، دستور ترشح هورمونی را به او می‌دهد که آن هورمون، وظیفه رشد اعضای بدن را به عهده دارد؛ به گونه‌ای که کمبود هورمون رشد، حفظ پروتئین‌سازی در بدن را مختل می‌کند.

بحث کوتاه‌قد شدن ایرانیان بهتر است تحت قالب هشداری برای بهبود تغذیه افراد و بخصوص کودکان و جوانان مطرح شود این هورمون در همه مقاطع زندگی ما ترشح می‌شود، حتی در دوران جنینی سبب رشد جنین می‌شود؛ ولی مساله مهم، میزان ترشح هورمون رشد در دوران بلوغ

است. اگر این ترشح مختل شود، عوارضی مثل کوتاهی قد یا کوتولگی و مشکلات دیگر پیش می‌آید. با این حال اثبات کمبود ترشح این هورمون با انجام آزمایش‌های تخصصی از سوی پزشک باید صورت بگیرد و سپس برای جبران آن اقدام شود.

- الگوی تغذیه‌ای درست

رژیم غذایی حاوی املاح و پروتئین، مهم‌ترین توصیه برای بلند قد شدن است. این املاح عبارتند از کلسیم که در شیر، ماست، سبزی‌ها و میوه‌های تازه به وفور یافت می‌شود. منیزیم که جوانه گندم و ماهی از منابع غنی آن هستند و فسفر که در گوشت و حبوبات موجود است. علاوه تازه‌ترین تحقیقات نشان می‌دهد مصرف روی به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد. بر این اساس، توصیه متخصصان تغذیه برای نوجوانان، مصرف روزانه ۱۵۰ گرم گوشت، نصف تا یک لیوان حبوبات پخته، ۲ تا ۳ لیوان شیر و لبنیات دیگر به همراه سبزی‌های فراوان است.

- منکر تاثیرات ورزش نشوید

نقش انجام فعالیت‌های ورزشی را در افزایش قد بخصوص در سنین رشد هرگز نادیده نگیرید. هرچه تحرک بیشتر باشد، گردش املاح استخوانی بیشتر خواهد بود و این مساله قطعا به رشد قدی کمک خواهد کرد. ورزش‌هایی مثل بسکتبال، والیبال، شنا، بدمینتون و تنیس برای کمک به افزایش قد بسیار مفیدند.

- تبلیغات فریبنده بی‌اثر

متاسفانه علی‌رغم آنچه بارها متخصصان از بی‌اثر بودن شیوه‌های تبلیغاتی رفع کوتاهی قد گفته و می‌گویند، همچنان در برخی رسانه‌ها شاهد تبلیغات رفع کوتاهی قد به شیوه‌های درمانی و دارویی هستیم.

متخصصان بارها گفته‌اند افزایش یا کاهش قد، ژنتیکی و در واقع وراثتی است و با هیچ دارو و آمپولی برطرف نمی‌شود. حتی افرادی که مشکلات هورمونی دارند، حداکثر قدشان در صورت رفع مشکل، در زنان به ۱۵۰ و مردان به ۱۶۰ سانتی‌متر خواهد رسید، البته ناگفته نماند که عامل ژنتیک، تنها عامل اصلی رشد قد نیست؛ چراکه کشورهای پیشرفته توانسته‌اند به واسطه اصلاح رژیم تغذیه‌ای خود به درصد بالاتری از رشد قد نسبت به دیگر کشورها دست یابند.

- جراحی برای افزایش قد؟!

در دهه اخیر نیز با انجام عملی روی افراد کوتاه‌قد، به طور مصنوعی طول استخوان‌هایشان را افزایش می‌دهند. بدین ترتیب که یک برش ظریف روی استخوان ساق می‌دهند و دستگاهی از بیرون و روی استخوان ساق وصل می‌کنند، سپس به صورت منظم دستگاه را پیچانده و روزی یک میلی‌متر به قد اضافه می‌کنند. این عمل چند سالی است که در ایران نیز انجام می‌شود. مساله اینجاست که این نوع جراحی که به شیوه لیزاروف معروف است، یک شیوه درمانی برای رفع ضایعات استخوانی است، نه یک عمل زیبایی برای افراد سالم و به‌کارگیری آن به عنوان شیوه‌ای برای افزایش قد به قیمت پذیرش عوارض ناشی از آن، آگاهانه یا ناآگاهانه، یک خطای محض محسوب می‌شود.

- ژاپنی‌ها قد کشیدند

تحقیقات نشان می‌دهد تغذیه در رشد قد موثرتر از وراثت است، همان‌گونه که مردمان کشور هلند با مصرف سرانه ۴۸۰ لیتر شیر، بلندترین مردم دنیا شناخته شده‌اند و ژاپنی‌ها نیز با تغییر الگوی غذایی، قد خود را افزایش داده‌اند.

فراموش نکنید که در گذشته ژاپنی‌ها و کره‌ای‌ها به عنوان مردم کوتاه‌قد شناخته می‌شدند؛ اما با مهاجرت به آمریکا پس از گذشت ۳ نسل و تغییر کامل الگوی غذایی، ۲ تغییر عمده در این مردم ایجاد شد؛ به گونه‌ای که در نسل سوم آنها افزایش قد مشاهده شد و دلپیش تغییر کامل الگوی غذایی این افراد بود که ثابت کرد تغذیه در رشد قد، تاثیر بیشتری از وراثت دارد. جالب است بدانید مردم آلمان با مصرف سرانه ۴۰۰ لیتر شیر و فرانسه با ۳۸۰ لیتر پس از هلند، بلندترین مردم دنیا هستند.

- معجزه پیوند سلول‌های بنیادی

امروزه با پیشرفت‌های سریع بشر در حوزه شناخت و بهره‌گیری از پیوند سلول‌های بنیادی در بازسازی بافت‌ها و اعضای آسیب‌دیده بدن، شاهد تاثیرات جالب در حوزه اثرگذاری این سلول‌ها در تسریع استخوان‌سازی بوده‌ایم که البته آزمایش‌های مربوط به آن باید همچنان تا رسیدن به نتایج قطعی ادامه پیدا کند.



نتایج حاصل از مطالعه یک محقق ایرانی نیز نشان می‌دهد تزریق سلول‌های بنیادی باعث افزایش میزان استخوان‌سازی و تسریع آن و همچنین کاهش دوران نقاهت بیماران درمان شده به این روش می‌شود.

• اصلاح خصوصیات فیزیکی با ژندرمانی

همان گونه که می‌دانید ژندرمانی و اصلاحات ژنتیکی بزرگ‌ترین دستاورد بشر در عرصه پزشکی در قرن حاضر به شمار می‌روند که همچنان مراحل رشد و پیشرفت خود را برای ایجاد تحولاتی شگرف در زندگی انسان‌ها طی می‌کنند. به گونه‌ای که امروزه با دستاوردهای حوزه ژنتیک، امکان توزیع کنترل شده برخی خصوصیات فردی مانند قد افزایش می‌یابد. به نظر می‌رسد در آینده‌ای نه‌چندان دور، والدین قادر باشند این‌گونه خصوصیات را در کودکان خود تعیین کنند که البته چنین مواردی درباره استعداد، ابتلاء به انواع بیماری‌ها، آمادگی جسمانی و توانمندی‌های هنری و فکری نیز صدق خواهد کرد که امیدواریم تا آن زمان امکان برخورداری عادلانه همه افراد برای بهره‌مندی از چنین امکاناتی فراهم شده باشد.

منبع : روزنامه جام‌جم

<http://vista.ir/?view=article&id=366537>



### فقط غذا خوردن مهم نیست، چطور خوردن آن مهم است

برای تأمین سلامت بیشتر:

۱. سعی کنید در برنامه غذایی روزانه خود از هر چهار گروه غذایی (گروه نان، غلات، شیر و فرآورده‌های آن، گوشت و جانشین‌ها، میوه‌ها و سبزی‌ها) به مقدار لازم استفاده نمائید.
۲. به برنامه غذایی افراد آسیب‌پذیر خانواده مانند کودکان و نوجوانان، سالمندان و زنان باردار و شیرده توجه خاص مبذول دارید.
۳. حتی الامکان از شیرهای پاستوریزه و کم چرب استفاده کنید.
۴. از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه مصرف نمائید.
۵. برای مصرف هر نوع کنشک بایستی حتماً قبل از مصرف مقداری آب به آن افزوده و حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حال به هم زدن بجوشانید.
۶. قبل از مصرف گوشت‌های قرمز تمام چربی قابل رؤیت آن را جدا کرده و برای مصرف مرغ و ماهی، پوست آنها را جدا کنید.
۷. از سرخ کردن گوشت اجتناب کنید.
۸. در مصرف مغز و زبان به‌علت دارا بودن چربی و کلسترول زیاد افراط نکنید.
۹. برای طبخ گوشت‌های پخ‌زده به‌صورت آب‌پز باید آن‌را بلافاصله بپزید و اگر بخواهید به‌صورت کباب شده یا به‌صورت‌های دیگر استفاده کنید برای خارج کردن گوشت از حالت یخ زده آن را ۲۴ ساعت در قسمت پائین یخچال قرار دهید.
۱۰. برای بزرگسالان مصرف زرده تخم مرغ به حداکثر ۲ عدد در هفته محدود می‌شود.
۱۱. از نان‌های حاوی سیوس مثل (نان جو، سنگک، بربری) استفاده کنید.
۱۲. بهتر است نان و غلات را مخلوط با حبوبات استفاده کنید. (عدس پلو، باقلاپلو، عدسی با نان و ...)

۱۳. سعی کنید سبزی‌ها را خام مصرف کنید.
۱۴. قبل از مصرف، سبزی را شسته و ضدعفونی کنید.
۱۵. برای طبخ سبزی از آب کم استفاده کنید و آب حاصل را در طبخ غذا استفاده کنید به هنگام طبخ در ظرف را ببندید.
۱۶. در صورت پوست کندن میوه، آن را در مجاورت هوا قرار ندهید.
۱۷. بیشتر از روغن‌های مایع با منشاء گیاهی استفاده کنید.
۱۸. از حرارت دادن زیاد روغن‌ها پرهیز کنید.
۱۹. مصرف شیرینی‌ها، قند و شکر و چربی را در حد اعتدال نگهدارید.
۲۰. مصرف نوشابه‌ها را محدود و به جای آن آب، شیر و آبمیوه را جایگزین کنید.
۲۱. مصرف چپیس، ذرت بو داده و سایر مواد غذایی چرب را محدود کنید.
۲۲. در حالت استرس غذا نخورید.
۲۳. استراحت و خواب کافی را فراموش نکنید.
۲۴. ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

منبع : مطالب ارسال شده

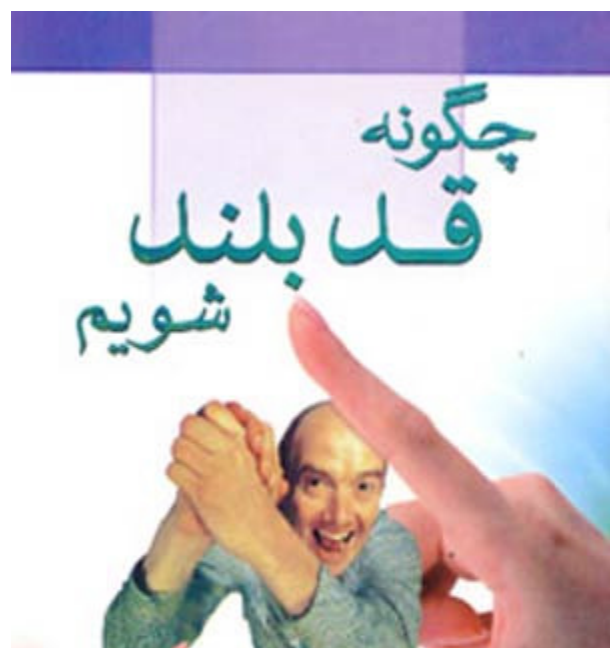
<http://vista.ir/?view=article&id=8262>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### قد رعنا ، آرزوی همه جوانها

این سؤالی است که برای بسیاری از نوجوانان مطرح است. به عقیده ی بیشتر افراد ، قد بلند مشخصه ی بسیار خوبی است و پسران ما عموماً آرزو دارند بلندتر و درشت اندام تر باشند. اما بلند قد شدن به عوامل متعددی بستگی دارد. سایز بدن افراد نتیجه ای از تداخل عوامل داخلی و محیطی در طول دوران رشد است. عوامل داخلی تعیین کننده قد ، فاکتورهای ژنتیکی است که فرد از والدینش دریافت می کند و قابل تغییر نیست ، عوامل محیطی تاثیر گذار نیز عبارتند از : تغذیه ، آب و هوا ، اقلیم و بیماریها و .... مثلاً شواهد موجود نشان می دهد نزدیکی یا دوری به خط استوا در اندازه بدن افراد موثر است .

اگر چه نمی توان عوامل محیطی و ژنتیکی را به راحتی جدا کرد ولی با بررسی ملل مختلف ، نژادها و سرزمینهای گوناگون این نتیجه به دست می آید که عوامل محیطی بسیار مهم اند . ضمناً افراد نیز می توانند رژیم غذایی





مناسبتی را انتخاب کنند تا رشدی آرام و طولانی تر داشته باشند. طی تحقیقاتی مشخص شده که انسان کنونی از انسان اولیه بسیار بلند قامت تر است؛ این نتیجه که با مقایسه ستون مهره ها در سنگواره های به دست آمده حاصل شده است. از لحاظ فیزیولوژیک، یک مادر بلند قد، نوزادی با وزن گیری بهتر خواهد داشت زیرا فضای لگن مادر بیشتر است و جنین رشد بهتری در رحم دارد.

بلند قد بودن مردان یکی از معیارهای خانم ها برای انتخاب همسر است، مرد بلند قد، قوی تر به نظر می رسد. در میان مواد مغذی مورد نیاز برای رشد قدی، مصرف به اندازه پروتئین ها و املاح از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بیشتر رشد قدی با افزایش طول استخوانهای دراز بدن صورت می گیرد بدین ترتیب که در سنین کودکی در انتهای استخوانهای دراز بدن مثل استخوان ران و ساق پا، منطقه ای بنام اپی فیز موجود است که هنوز استخوانی نشده و از جنس غضروف است. این بخش مولد با تکثیر سلولی موجب افزایش قد استخوانها می شود و در انتهای سنین بلوغ، این بخش استخوانی شده و در این مرحله رشد قدی فرد متوقف می شود، لذا قد فرد بلندتر نخواهد شد.

در بدن، هورمونی به نام هورمون رشد موجود است که در سنین کودکی و نوجوانی تکثیر سلولی، در این مناطق غضروفی را تحریک و موجب افزایش استخوان سازی می شود. استخوان سازی تا پایان سنین بلوغ، ادامه دارد یعنی تا اوایل ۲۰ سالگی هنوز امکان افزایش قد وجود دارد. یکی از عوامل تاثیرگذار بر رشد قدی تغذیه است. زاینده ها توانسته اند با تغذیه سالم، متوسط قد جوانانشان را افزایش دهند. در میان مواد مغذی مصرف به اندازه ی پروتئین ها و املاح بسیار اهمیت دارد. یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و به خصوص چند مرحله در طول روز دریافت کند. بهتر است پروتئین مصرفی از منابع پروتئین حیوانی باشد مثل گوشت گوسفند و گاو، مرغ و ماهی، تخم مرغ و شیر. در میان املاحی که برای رشد قدی لازم اند کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و فلئور از اهمیت ویژه برخوردار هستند. منابع کلسیم: لبنیات مثل شیر، ماست، پنیر خامه و بستنی است. فسفر و منیزیم در گوشت و دیگر منابع پروتئین و حبوبات فراوان است. فلئور نیز در آب موجود است و آب مصرفی بایستی محتوی ۱ ppm فلئور باشد.

تحقیقات اخیر، اذعان می دارد که مصرف "روی" به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد، در خاورمیانه و خصوصاً ایران مصرف کم روی موجب کوتاه قدی و قدرت جنسی پایین مردان جوان می شود. به علاوه با کمبود روی سطح توانایی های مغزی و ایمنی بدن پائین آمده و ابتلا به بیماریهای مسری زیاد تر رخ می دهد.

توصیه متخصصان تغذیه برای نوجوانان، مصرف روزانه ۱۵۰ گرم گوشت، نصف تا ۱ لیوان حبوبات پخته، ۲ تا ۳ لیوان شیر و لبنیات دیگر به همراه سبزیجات فراوان است.

نوجوانانی که در سنین رشد هستند و افزایش قد خوبی ندارند می توانند با مصرف مکمل ویتامینها و املاح، طبق دستور و مصرف هفتگی آهن، رشد قدی شان را بهبود بخشند. پس توصیه می شد کسانی که می خواهند قد بلند تری داشته باشند هفته ای یکبار جگر و دو بار غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد، بادام، بادام زمینی و گردو بخورند.

غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو، جگر و دانه های روغنی حاوی املاح زیادی هستند و فواید بسیاری برای نوجوانان دارند. پس توصیه می شود کسانی که می خواهند قد بلندتری داشته باشند هفته ای ۱ مرتبه جگر و ۲ مرتبه غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام و بادام زمینی و گردو بخورند.

یک نکته بسیار مهم در افزایش قد، انجام فعالیت های ورزشی است. هر چه تحرک ما بیشتر باشد گردش املاح استخوانی بیشتر خواهد بود و این مساله به رشد قدی کمک خواهد کرد. ورزشهایی مثل بسکتبال، والیبال، شنا، بدمینتون و تنیس برای کمک به افزایش قد بسیار مفید اند. در دهه ی اخیر با انجام عملی بر روی افراد کوتاه قد، به طور مصنوعی طول استخوانهای درازشان را افزایش می دهند، بدین ترتیب که استخوانهای پا را شکسته و محل شکستگی را به پوششی از جنس استیل متصل می کنند.

در نهایت بهتر است با تامین رژیم غذایی مناسب و با تشویق آنها به فعالیت بیشتر زمینه رشد قدی نوجوانان را فراهم سازیم.

منبع : معاونت غذا و دارو

<http://vista.ir/?view=article&id=276599>



### قدم های ساده برای افزایش فعالیت و کاهش وزن

این احتمالاً تعجب آور نخواهد بود که افزایش وزن و کاهش فعالیت احتمال خطر مبتلا شدن به بیماری های قلبی را افزایش می دهد و بسیاری از مردم می دانند که یک ورزش منظم ( البته همراه با تغذیه مناسب ) می تواند بر علیه اضافه وزن بجنگد . چیزی که شما ممکن است ندانید اینست که معنی ورزش منظم به درستی چیست ؟ ورزشی را منظم می گوئیم که حدود ۳۰ دقیقه طول کشیده و بیش از ۳ بار در هفته انجام شود و همچنین این ورزش باید به اندازه ای سخت باشد که تنفس را کمی تند کرده و عرق شما را درآورد . این نوع ورزش بطور قطع مؤثر است . بهر حال فعالیتهای روزانه از قبیل بازی با بچه ها ، انجام کارهای خانه و یا باغبانی نیز نوعی ورزش و تمرین هستند که می توانند در تناسب اندام و کاهش وزن بسیار مؤثر باشند .



#### • ورزشهای کمک کننده :

برای افرادی که کوشش می کنند تا وزن خود را حفظ نمایند و یا آنرا کاهش دهند فعالیتهای فیزیکی منظم هر چند سنتی مانند قدم زدن و یا نوع شیوه زندگی بسیار مهم است زیرا :

▪ باعث سوختن کالری در بدن می شود .

▪ باعث کاهش تحلیل ماهیچه ها می شود ( که بطور طبیعی با افزایش سن تحلیل می روند).

▪ ممکن است سرعت سوخت و ساز بدن را بالا ببرد حتی در استراحت

▪ تقریباً با یک کنترل وزن طولانی مدت و موفق همراه است .

چنانچه شما قادر به شرکت کردن و لذت بردن از ورزشهای هوازی مانند قدم زدن دویدن شنا کردن اسکیت و دوچرخه سواری و ... هستید به تمام معنا آنرا درک کرده اید . اما با اضافه وزن پیدا کردن انجام دادن این فعالیتهای منظم دشوارتر می شود . شما ممکن است دریابید که نفستان خیلی سریعتر تند می شود و یا واقعاً لذتی از انجام تمرین نمی برید .

اگر چنین است این ممکن است به شما کمک کند که ابتدا تمرکز کنید روی این مسئله که شما چگونه می توانید با ایجاد تحرک بیشتر در فعالیتهای روزانه کالری بیشتری مصرف کنید . برای مثال :

- پارک کردن اتومبیل دور از محل کار و مقصد مورد نظر
- باغبانی و انجام دیگر کارهای خانه
- جارو کشیدن ، گردگیری و انجام دیگر کارهای خانه
- استفاده از پله بجای آسانسور و پیاده روی و قدم زدن بجای استفاده از وسیله حمل و نقل
- قدم زدن بعد از ناهار
- بازی کردن با بچه ها

هدف فعالیت برای مدت ۳۰ دقیقه روزانه برای بیشتر روزها اگر نه هر روز می باشد . آنرا آسانتر سازید و فراموش نکنید که این مدت ۳۰ دقیقه را می توانید به دوره های کوتاهتر ۸ تا ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید بطور مثال شما می توانید به مدت ۱۰ دقیقه در صبح به وچین کردن و باغبانی و یا چمن زدن بپردازید و حدود ۱۵ دقیقه هنگام ظهر به قدم زدن بپردازید و ۱۰ دقیقه جارو کردن در بعد از ظهر . این عمل مخصوصاً برای افرادی که برنامه خیلی شلوغ کاری دارند بسیار مفید است .

کلید این کار انتخاب فعالیتهایی است که شما لذت می برید یا می توانید به آسانی در جریان کارهای عادی انجام دهید و سپس آنها را بصورت منظم انجام دهید . شما ممکن است دریافته باشید که برنامه ورزشی شما بسیار آسانتر می شود . اگر فعالیتهای متنوعی را در آن بگنجانید . در بیشتر مواقع فعالیتهای روزانه خود را افزایش می دهید چون از تناسب اندام سود می برید و درمی یابید که باید یک برنامه فعالیتی دیگر به رژیم خود اضافه کنید .

ورزشهای کششی و قدرتی مانند وزنه برداری برنامه ورزشی شما را تکمیل و کامل می کند . افزایش تناسب اندام خوب است حتی اگر شما کاهش وزن هم نداشته باشید . که این به معنای داشتن بنیه بیشتر و خستگی کمتر و حتی فرصتی است برای زندگی طولانی تر .

- کاهش خمودگی

کوتاه کردن زمان تلویزیون دیدن و دیگر حرفه های غیر فعال از نظر تحرکات فیزیکی یکی از تغییرات مهم دیگر است که به بالغین و کودکانی که برای کاهش وزن تلاش می کنند توصیه می شود . یک جدول زمانبندی برای فعالیتهای فیزیکی می تواند به شناسایی زمانهای فعال و غیرفعال بودن کمک کند . لطفاً یک کپی از این جدول تهیه نموده و آنرا روزانه پر نمائید . نتیجه اینکار شما را متعجب خواهد ساخت . این جدول زمانبندی شده به شما کمک می کند تا فرصتهایی را که برای فعالیت در روز دارید پیدا کنید .

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=7207>



### قرص های لاغری و عوارض

بسیاری از افراد چاق به دنبال میانبرهایی هستند که بدون دردسر وزن خود را کم کنند. یکی از این روشها استفاده از قرصهای لاغری است اما استفاده از اینگونه داروها نه تنها کمکی به این افراد نمی کند بلکه عوارضی



ایجاد می‌کند که ممکن است مشکلات آنان را دو چندان کرده و حتی سلامت آنها را به خطر بیندازد. در این گزارش به بررسی داروهای لاغری و عوارض آنها می‌پردازیم. داروهای لاغری به دو دسته اصلی و چند گروه فرعی تقسیم می‌شوند.



گروه اول داروهای ضد اشتها: این داروها با تحریک تولید هورمون‌های سروتونین و سایر کاتکولامین‌ها و تاثیر آنها بر مرکز اشتها در مغز، باعث کاهش اشتها می‌شوند. البته باید توجه داشت که این داروها عوارضی مانند افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، اضطراب و در صورت مصرف بی‌رویه بروز سکنه‌های قلبی یا مغزی دارند.

گروه دوم داروهایی که از جذب چربی توسط دستگاه گوارش جلوگیری می‌کنند. مساله بسیار مهمی که علاقه‌مندان به این دسته داروها باید بدانند این است که این گروه دارویی تأثیری بر جذب انواع کربوهیدرات‌ها مانند شیرینی، شکلات و... ندارند. کسانی هم که پول زیادی بابت این داروها می‌دهند آگاه باشند که فقط ۳۰ درصد جذب چربی‌های خورده شده، توسط این داروها مهار می‌شود. همین موضوع است که معمولاً درمان چاقی با مصرف این گروه داروها به شکست می‌انجامد. البته عوارض این گروه کمتر از داروهای ضد اشتها بوده که از آن جمله می‌توان به اسهال چرب اشاره کرد. دسته دیگری از داروها مانند ویتامین‌های محلول در چربی نیز هستند که به عنوان حجم دهنده سیستم گوارش بویژه معده عمل می‌کنند و با پر کردن معده باعث کاهش اشتها می‌شوند. این گروه به عنوان عوامل موثر در درمان چاقی محسوب نمی‌شوند که از آن جمله می‌توان به «آگارآگار» اشاره کرد.

حال این سوال پیش می‌آید که این داروها را چه کسانی می‌توانند مصرف کنند. باید گفت که داروهای لاغری در موارد چاقی مفرط و یکسری از بیماری‌های مرتبط با چاقی استفاده می‌شود. یعنی در مواردی که ادامه چاقی باعث ایجاد عوارض مهلك‌تری همچون دیابت، فشار خون و... شده و سلامتی فرد را به مخاطره اندازد. از سوی دیگر باید توجه داشت تبلیغات وسیعی هم که روی داروهای گیاهی برای درمان چاقی می‌شود، با توجه به اثر ناشناخته تاثیر این داروها و فرمولاسیون و مکانیسم اثر آنها، چندان قابل اعتماد نیست.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=10403>



## قلب دوم شما

وقتی راه می‌روید، می‌ایستید، حرکت می‌کنید و قدم می‌زنید، جرم بدن نیرویی را به سمت پائین وارد می‌کند که این نیرو از طریق تنها نقطه اتصال شما با زمین یعنی همان پاها منتقل می‌شود. در حالت عادی زمین به اندازه کافی سفت و محکم است. اما در بعضی از نقاط به وسیله سیمان، چوب و بتون پوشیده شده است و هنگامی که روی این سطوح راه می‌روید اثر جمع شونده این ضربه‌ها سبب خواهد شد که احساس کوفتگی و درد در



پاها، ران ها و پشت پاها احساس شود. تجربه افراد در راه رفتن نشان داده است که کفش ها نمی توانند کمک زیادی در کاهش درد ناشی از پاها داشته باشند زیرا به اندازه ای خود کفش ها سفت هستند که می توان از



آن ها به جای چکش در کوبیدن میخ استفاده کرد. اما در حقیقت وظیفه کفش ها اصلاح ناهنجاری های بدن و نیز الگوهای غلط راه رفتن است. هدف اصلی کفش ها راحت تر کردن ایستادن، دویدن و قدم زدن است که این هدف را از طریق تغییر زاویه هایی که در آن ها پا ضربه می خورد، انجام می دهند.

در بدو تولد هر شخص با مقدار مشخص از یک لایه نرم در کف پا متولد می شود. این لایه به صورت طبیعی ضربه هایی را که به پا وارد می شود ملایم تر کرده و ضربه را در کل پا توزیع می کند تا همه ضربات به نقطه ای یکسان وارد نشده و سبب آسیب زیاد نشود. در طول زمان و با بالاتر رفتن سن افراد این لایه اثر خود را از دست داده و باریک تر می شود که در این جا نقش کفش به عنوان ضربه گیر و آرام کننده ضربات وارده به پا بیشتر خواهد شد.

#### • قدمت کفش

قدمت کفش در کشور ما به ۴۵۰۰ سال قبل بازمی گردد یعنی زمانی که در ایران پاپوش هایی با نام غوشنگ مورد استفاده قرار می گرفت پس ازغوشنگ، چارق وارد بازار شد که نقوشی از چارق در آثار تاریخی تخت جمشید نیز بر جای مانده است، در آن زمان کفش نه تنها کالایی لوکس و تشریفاتی به حساب نمی آمد بلکه محصولی نرم، سبک، راحت و با کیفیت بود که جهت انجام امور روزانه و طی طریق کردن مورد استفاده قرار می گرفت.پس از انقلاب صنعتی و تولید کفش های کارخانه ای، دیگر کفش های دست دوز از رونق افتاد و مشتریان تمایلی به خرید این گونه از کفش ها نداشتند. به علاوه در سال های اخیر با ورود انواع و اقسام کفش های چینی در بازار کشور ما و سایر بازارهای جهانی دیگر به کیفیت کفش اهمیتی داده نشده و تنها ظاهر و زیبایی آن ملاک انتخاب قرار می گیرد.

#### • تغییرات پا

به طور متوسط هر فرد سالیانه سه میلیون قدم برمی دارد که در هر قدم معادل وزن خود را روی پاها می اندازد. با گذشت زمان و در صورت عدم استفاده از کفش های مناسب برای راه رفتن آسیب هایی در پا وارد می شود که به طور خلاصه به قرار زیر است:

- درازتر شدن و پهن تر شدن پاها

- صاف شدن قوس پا

- کاهش چربی کف پا و پاشنه

- خشکی مچ پا

- کاهش تعادل در هنگام راه رفتن

- خم شدن انگشتان به طرفین چپ و راست

- انحراف انگشت کوچک پا به سمت خارج

- تورم مفاصل انگشتان

- انحراف انگشت شصت پا به خارج

#### • کفش زنانه

براساس تحقیقات انجام شده توسط انجمن ارتوپدی آمریکا به دلیل استفاده بیشتر خانم ها از کفش های تشریفاتی و غیر طبی مشکلات به وجود آمده در آن ها بیشتر است. به آمار زیر دقت کنید:

- از هر ده زن، هشت نفر اعتقاد دارند که کفش هایشان دردناک است.

- از هر ده زن، نه نفر کفش تنگ و کوچک می پوشند

- از هر ده زن، هفت نفر دچار یکی از بیماری های پا هستند.



- زنان ده برابر مردان دچار بیماری های پا می شوند.

جالب است بدانید که براساس مطالعه دانشمندان بروز ناراحتی در پاهای زنان تنها به دلیل استفاده از کفش های تنگ و پاشنه بلند بوده است.

• کفش خوب

در خرید کفش همواره دقت لازم را به عمل بیاورید و همان اندازه که به ظاهر و شکل کفش دقت دارید به راحتی و انعطاف پذیری آن نیز دقت داشته باشید و نکات زیر را نیز به خاطر بسپارید:

- سعی کنید کفش چرمی بخرید (البته اگر پولتان می رسد!) زیرا چرم سبب عبور هوا شده و قالب پای شما را نیز بر هم نمی زند.

- کف کفش باید دارای بالشتکی باشد تا ضربه های ناشی از راه رفتن روی سطوح سخت را خنثی کند.

- از کفش های پاشنه بلند برای مدت طولانی استفاده نکنید زیرا سبب فشردن انگشتان پا شده و مشکلات فراوانی برای شما به ارمغان خواهند آورد.

- برای کودکان که رشد سریعی دارند کفش های کنانی و ارزان قیمت بخرید تا موجب جلوگیری از رشد طبیعی پای کودکان نشود.

- وجود قوس در کف کفش سبب خواهد شد که وزن بدن در سطح بیشتری پخش شود و از تمرکز فشار بر نقطه ای خاص بکاهد.

بنابر گفته دکتر اسمیت: کفش خوب باید کفی داشته باشد و پاشنه پا به راحتی در آن جا بگیرد. به علاوه باید فضای کافی برای پنجه پا و انگشتان وجود داشته باشد.

و بنابر نظر دکتر دیوید: پاشنه بلند کفش سبب خواهد شد که پا از حالت طبیعی خارج شده و تاندون آشیل کوتاه شود، به علاوه به دلیل توزیع نامتناسب وزن بدن، بیشتر وزن بدن به قسمت برجسته روی پا منتقل شده که سبب عدم تعادل و توازن خواهد شد. به علاوه با سرازیر کردن مسیر پنجه ها، پاها به سمت داخل کشیده شده و صاحب کفش در معرض پیچ خوردگی قرار می گیرد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=288426>



### قلبی که در کفش هایتان می تپد!

شما جمله معروف پا، قلب دوم شماست را شنیده اید. قلب های دوم ما در کفش های جورواجوری می تپد که از خروس خوان صبح تا بوق شب می پوشیم.

اگر درآمد اجازه بدهد هیچ کس بدش نمی آید که دائماً کفش های رنگارنگ و مدل به مدل بخرد. باور داشته باشید یا نه، کفش سرمایه ای است که می تواند کمربهاترین لباس ها را هم به چشمگیرترین و خارق العاده ترین لباس ها تبدیل کند. جالب است بدانید برخی تصور می کنند که از روی کفش يك نفر می توان شخصیت و میزان اهمیت آن شخص برای خود قائل است را



فهمید.

برای خرید کفش مناسب به یاد داشته باشید:

برای اینکه با اندازه کفشتان مشکل پیدا نکنید، سعی کنید کفش خود را در پایان روز خریداری کنید. هیچ وقت کفشی نخرید که روی بخیه‌های آن برآمده شده باشد. این را به خاطر داشته باشید که کفشی که خریداری می‌کنید باید بین بلندترین انگشت پا و نوک کفش حداقل یک سانتیمتر فاصله وجود داشته باشد. هنگام خریداری کفش هر دو لنگه کفش را بپوشید تا مطمئن شوید که هر دو پاشنه آن کاملاً روی زمین قرار می‌گیرد. بهتر است دو لنگه کفش را از پشت روی یکدیگر قرار دهید تا بلندی آنها را با یکدیگر اندازه بگیرید. یکی از نکاتی که شاید اغلب در هنگام خرید کفش فراموش می‌شود، توجه به بالای بخیه‌های کفش است که باید کاملاً صاف باشد و خوب چرخکاری شده باشد، در غیر این صورت معلوم است که کفش مرغوبیت نداشته و عمرش کوتاه‌تر از حد معمول است. بد نیست اگر بدانید که کفی کفش نقش مهمی در راحتی پای شما ایفا می‌کند پس اگر بتوانید کفی کفش را به راحتی پایین بکشید نشانه این است که کارخانه سازنده کفش از چسب مرغوبی استفاده نکرده است. هیچگاه کفشی را که هنگام خم کردن چروک می‌خورد نخرید. اگر انگشت خود را به قسمت اطراف داخلی کف کفش بکشید و برآمدگی حس کنید، نشان‌دهنده این است که از میخ‌ها به درستی استفاده نشده است.

به‌عنوان یک توصیه برای زمستان، بهتر است با چکمه‌های خود جوراب نازک نپوشید و همواره از جوراب‌های کلفت و مات استفاده کنید.

باید بدانید که کفش هم عمر مفید دارد و بعد از مدتی خراب می‌شود و باید آن را دور بیندازید و به فکر کفش نو باشید. کفش‌هایی که معمولاً برای رفت و آمد در خیابان و پیاده‌روی پوشیده می‌شوند، تقریباً ۶ ماه - کمی بیشتر یا کمتر - عمر کم دارند. البته عمر کفش بستگی مستقیم با نحوه پوشیدن کفش و میزان فعالیت روزانه دارد اما عموماً بهترین این کفش‌ها برای مدت ۶ ماه و طی مسافت ۴۸۰ تا ۸۰۰ کیلومتر ساخته شده‌اند. یک مورد قابل توجه دیگر که تاثیر مهمی در عمر کفش دارد وزن شماسست. هرچه وزن بدن بالاتر باشد به همان میزان نیز فشار بیشتری به پا و طبعاً به کفش‌ها وارد می‌شود و معمولاً کفش افراد سنگین‌وزن زودتر از سایرین خراب می‌شود.

علت بسیاری از کمردردها کفش است

هر کفش از سه قسمت ثابت تشکیل شده است.

• اولین بخش، قسمت جلویی کفش است که فضای قرار گرفتن انگشتان پا است. این قسمت باید از جنس نرم بوده و قابلیت ارتجاعی داشته باشد و از نظر فضا به‌صورتی باشد که انگشتان پا به راحتی در این قسمت حرکت کنند.

• قسمت بعدی تنه کفش است. این قسمت برخلاف بخش جلویی کفش باید از نظر جنس و استحکام، کاملاً سخت و محکم باشد تا بتواند به راحتی قوس طولی کف پا را حفظ کند.

• بالاخره بخش بعدی، پاشنه کفش است که حتی‌الامکان بایستی نرم از نظر اندازه و سایز در حد استاندارد باشد. ارتفاع پاشنه تا حدود ۲ سانتیمتر استاندارد است اما بلندتر از این، باعث می‌شود هنگام راه رفتن اکثر وزن بدن به قسمت جلویی پا منتقل گردد و سبب بروز خستگی زودرس و ایجاد درد در استخوان‌های کف پا می‌شود. به علاوه، در این شرایط اکثراً قسمت جلویی پا دردناک و متورم می‌شود. ضمناً در درازمدت، پوشیدن این جور کفش‌ها به دلیل کشیده شدن رباطها و عضلات کمر و یا ناحیه پشت زانو منجر به بروز کمردرد و درد در مفاصل زانو می‌شود.

آیا قطر پاشنه هم در ایجاد این عوارض نقش دارد؟

اصولاً هرچه قطر پاشنه نازک‌تر باشد، راه رفتن را بی‌ثبات‌تر کرده و فشار بیشتری را به قسمت‌های جلویی پا تحمیل می‌کند، بنابراین ما معمولاً به خانم‌ها توصیه می‌کنیم چنانچه اصرار به پوشیدن کفش‌های با ارتفاع پاشنه بیشتر از ۲ سانتیمتر دارند، حداقل از انواعی استفاده کنند که پاشنه آنها قطر بیشتری دارند.

• کفش‌های بدون پاشنه

کفش‌های پاشنه تخت، چون حالت ضربه‌گیری را در پاشنه پا ندارند، در هنگام راه رفتن باعث درد پاشنه می‌شوند.

رویه کفش بهتر است از چرم طبیعی ساخته شود، چون چرم‌های مصنوعی و جنس‌های پلاستیک اغلب باعث عرق کردن پا و ایجاد بوی بد در پا می‌شوند و ضمناً ممکن است با تحریک پوست پا، مشکلاتی برای فرد ایجاد کنند.

• پوتین و کفش‌های ساقدار

این کفش‌ها ثبات مفصل مچ پا را بیشتر می‌کنند و کسانی که به‌طور عادت دچار پیچ‌خوردگی مفصل مچ پا می‌شوند، بهتر است روی زمین‌های لغزنده که امکان زمین‌خوردگی بیشتر است، حتماً از این‌جور کفش‌ها استفاده کنند. بنابراین کفش‌های تابستانی که اصلاً قسمت جلو یا پشت آنها باز است، حفاظت کافی از پا به عمل نمی‌آورند. معمولاً در مواردی که از کفش‌های پشت باز استفاده می‌شود، چون اغلب آنها تنها بند باریکی در ناحیه پشت پا دارند، همین بند یا تسمه سبب ایجاد فشار روی تاندون آشیل پا می‌شود و در درازمدت باعث التهاب تاندون آشیل می‌شود که بسیار دردناک و آزاردهنده است. در مورد کفش‌های جلو باز هم این خطر وجود دارد که موقع راه رفتن، انگشتان پا به اجسام سخت برخورد کنند و زخم و جراحت در آنها ایجاد شود. خار پاشنه هم از مشکلاتی است که خیلی از خانم‌های میانسال با آن مواجهند. این افراد بایستی از کفش‌هایی استفاده کنند که مثلاً ۲ یا ۳ سانتیمتر پاشنه داشته باشد. در ضمن در داخل پاشنه هم بایستی يك بالشتك از جنس اسفنج نرم یا سیلیکون نرم قرار دهند.

یکی از مشکلاتی که هنگام پوشیدن کفش واقعاً آزاردهنده می‌شود، میخچه است. برای این افراد چه کفش‌هایی مناسب‌تر است! اگر میخچه در حدود سینه پا باشد، این افراد بایستی از بالشتک‌هایی از جنس اسفنج نرم یا سیلیکون نرم به حالت نعلی‌شکل که در اکثر داروخانه‌ها وجود دارد، در قسمت جلویی کفش خود استفاده کنند و چنانچه میخچه روی سطح فوقانی انگشت پا باشد، بهتر است کفش‌هایی را انتخاب کنند که رویه نرم و قابل انعطاف داشته باشد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=247792>



### قولنج، فریاد مفصل بی پناه

روز بخیر، من یکی از مفاصل شما هستم تاکنون صدای مرا شنیده‌ای، می‌خواهم خودم را معرفی کنم. «من یکی از مفاصل بدن شما هستم. من از اندازه سر یک چوب کبریت در گوش شما، با تخصصی‌ترین و دقیق‌ترین عملکرد در انتقال اصوات شنوایی، تا اندازه‌ای بزرگتر از یک مشت گره کرده در قسمت لگن، برای تحمل وزن ۱۶۰ کیلوگرمی شما در تمام عمر آفریده شده‌ام. وظیفه‌ام این است که شبانه‌روزی، هزاران و بلکه میلیون‌ها حرکت در اندام‌ها را هدایت و وزن و نیروهای مختلف را جابه‌جا کنم. شاید تشبیه مفاصل بدن به یک لولا، کمی دور از انصاف و کفران نعمت باشد، چرا که بهترین لولاها ۳۰ سال و آن هم روزانه چند دفعه کار می‌کنند، روغن کاری می‌خواهند و در صورت تغییر سنگینی، جهت حرکت و یا هرگونه تغییر دیگر، محال است که دوباره کار کنند. این در





حالی است که هر یک از مفاصل بدن یک فرد ۶۵ کیلوگرمی، در صورت اضافه وزن، حتی تا ۱۰۰ کیلو، باز هم به دقت کار خواهند کرد، روغنکاری نمی

خواهند و مهمتر از همه حس دارند و ما را از موقعیت های خطرناک باخبر می کنند. شما در تاریکی، فقط به اعتماد گزارش مفاصل تان است که قدم برمی دارید و در صورت اختلال در عملکرد آنها نمی توانید قدم از قدم بردارید. زندگی بدون عملکرد مفاصل یعنی سکوت و مرگ. من از دو سطح استخوانی پوشیده از غضروف تشکیل شده ام و یک کپسول لیفی احاطه ام کرده است تا مایع تغذیه کننده من در آن قرار گیرد. عامل حیات و سلامت غضروف من، فشار است «فشار»، تعجب نکنید. فشاری معقول و متوازن. وظیفه عضلات اطراف من جز ایجاد نیرو، کمک به پیشگیری از ایجاد فشار روی سطوح مفصل است. پس برای ابقای من، عضلات اطرافم را قوی نگه دار.

گاهی اوقات از من صداهایی می شنوید و گاهی نیز به اشتباه صدای مرا درمی آورید. برخلاف تصور عام، این صداها حاصل ساییدگی نیست. اصولاً آنچنان آفریده شده ام که در صورت استفاده صحیح، احتمال سایش و اصطکاک در من وجود ندارد و در طی ۱۰۰ سال برای راهپیمایی در چند صد هزار کیلومتر یا حتی چند میلیون کیلومتر، گارانتی شده ام. این صداها فقط برای آگاهی شما از شرایط نامساعد من است. اگر حرکتی به ایجاد صدا در من منجر شود فشار زیادی را به من وارد می کند که در نهایت منجر به صدمه دیدنم می شود. بدان که زندگی بدون حرکت مرگ است. برای این که زندگی مفهوم پیدا کند، باید حرکت کرد. لطفاً توجه کن تا از من یک مرکز درد درست نکنی چون از حرکت باز می مانی. من احتیاج به مراقبت زیاد ندارم؛ علاقه به زندگی و عشق می تواند مرا سالم نگه دارد. ورزش و فعالیت های منظم مرا محکم و قوی می کند. استراحت کردن برای سلامت امری مهم است. اکسیر حیات من تمرین و تقویت عضلات است. چیزهایی از قبیل کمبود خواب، نیکوتین، الکل، اضافه وزن، کمبود حرکت منظم و فشار بی موقع برای من بسیار رنج آور و آزار دهنده است.»

#### • خط اول

#### • فتبارک الله احسن الخالقین

اگر سری به یکی از مفاصل بدن بزنیم، می بینیم که با چه ظرافت و مکانیسم دقیقی برای جذب و دفع فشار آفریده شده اند. یک مفصل از دو جزء استخوانی تشکیل شده است که سطوح این استخوان ها در داخل مفصل به وسیله غضروف پوشیده شده است. این دو استخوان با یک پوشش کیسه مانند به نام کپسول احاطه شده اند و داخل این کپسول را مایع مفصلی پر کرده است که ضمن کاهش استهلاک، تغذیه غضروف ها را به عهده دارد. غضروف گردش خون ندارد و به واسطه همین مایع مفصلی تغذیه می کند. با افزایش فشار به مفصل، مواد غذایی وارد غضروف می شود و با برداشتن فشار از روی مفصل، مواد زائد تخلیه می شوند. پس رکن سلامت مفصل و غضروف های آن، اعمال فشار مناسب است که معمولاً در ورزش ها ایجاد می شود، اما فشار های شدید و ناگهانی برای مفاصل بسیار مضر است.

پس بر می گردیم به همان جمله آرام بخش همیشگی که «هووالشافی» آری اوست شفا دهنده. خداوند درمان هر دردی را در نزدیک ترین نقطه به آن درد قرار داده است. در عین حال که همگان اعمال فشار را برای مفصل مضر می دانند، بهترین درمان در مقاوم سازی مفصل و تغذیه مناسب غضروف، اعمال فشار متناسب و منظم- به عبارتی ورزش- به مفصل است. تقویت عضلات، دوری از زندگی ساکن و ماشینی و نیز ورزش کردن، مهم ترین داروهای پیشگیری از بروز صدمات مفاصل و به عبارتی «آرتروز» هستند.

سیستم هوشمند بدن انسان، دیگر امتیاز خاص آن است. گیرنده ها و مراکز اطلاع رسانی در مفاصل بدن وجود دارند که در صورت استفاده نادرست از مفصل، فرد را از طریق صدا، خشکی و یا درد با خبر می کنند. صداهایی که گاهی از مفاصل بدن خود می شنویم، احساس خشکی صبحگاهی یا احياناً درد، نشانه های این است که از این عضو ارزشمند به خوبی نگهداری نکرده ایم و در صورت ادامه از استفاده مجدد آن محروم می شویم. جالب اینجاست که در صورت ادامه وضعیت وخیم، همین گیرنده ها موجب تضعیف عضلات اطراف مفصل و اختلال در حرکت می شوند تا تخریب بیش از این ادامه نیابد.

این یکی از اختلاف های معنی دار سیستم بدن با ساخته های دست اوست. گاهی دیده می شود که شرکت های تولیدکننده وسایل کمک حرکتی مانند زانویند، کمریند و فوزیند ادعا می کنند که وسایل آنها مفاصل را از بروز آسیب حمایت می کنند. با توجه به لزوم سیستم هوشمند گیرنده های داخل مفاصل با عضلات، متوجه می شویم که این وسایل اصلاً قادر نیستند جای عضلات را بگیرند و بعضاً با ایجاد ضعف در این عضلات

موجب وخامت اوضاع نیز می شوند.

پس می بینیم که خداوند هم با آفریدن یک سیستم هوشمند و کارآمد، حجت را بر ما تمام ساخته است. خداوند عوامل را برای یک زندگی ۱۰۰ ساله و حتی بیشتر مهیا کرده است، اما این ما هستیم که با بی توجهی و ناآشنایی با بدن، مشکلاتی را برای خود و مفاصل ایجاد می کنیم. یکی از این مشکلات «قولنج مفاصل» است، که بین عموم مردم شایع است و لذا در این مبحث سعی داریم با رویکردی پیشگیرانه و اصلاح نحوه زندگی، به شناخت و درمان آن بپردازیم.

#### • خط دوم

##### • قولنج، فریاد مفصل بی پناه

هر یک از مفاصل بدن تعدادی گیرنده عصبی از انواع مختلف دارند که وظیفه آنها ارسال پیام به مغز و گزارش وضعیت مفصل از نظر موقعیت فیزیکی، تحریک ها، صدمات و یا فشارهای نامعقول است. این گیرنده ها در هر لحظه، وضعیت مفصل را به مغز گزارش و مغز با توجه به این گزارشات برای انجام عکس العمل مناسب در مقابل حرکت، نیرو یا فشار داخل مفصل، تصمیم گیری می کنند. پس می توان گفت که مفاصل یک سیستم حمایت هوشمند و آگاهانه دارند. خواهش می کنم سعی نکنید آن را با یک زانو بند جامد و خارج از فرمان مغز مقایسه کنید.

عضلات اطراف هر مفصل ضمن این که وظیفه ایجاد حرکت دارند، وظیفه دریافت فشارهای وارده به مفصل و تعدیل آنها را نیز بر عهده دارند. این عضلات هم از مغز فرمان می گیرند و هم به وسیله یک مدار کنترل اتوماتیک هدایت می شوند و همچنین متصل به سیستم اطلاع رسانی داخل مفاصل اطراف خود نیز هستند. چهار نوع گیرنده داخل مفصل، چند صدم ثانیه قبل از اعمال هرگونه فشار به مفصل، با کسب اطلاع از حواس دیگر مانند بینایی و پردازش آن، عضلات را برای جذب فشار آماده می کنند تا هنگام اعمال هر نوع فشار به اندام ها، نیروی اضافه ای به مفصل وارد نشود.

#### • خط سوم

##### • قولنج از نظر علمی ، چیست

بیشتر شما با صداهایی که به وسیله مفاصل از جمله انگشتان ، فک ، زانو، کمر و گردن ایجاد می شوند، آشنا هستید. بعضی عادت دارند با فشار به انگشتان دست، حرکات سریع گردن یا فشار پا بر روی ستون فقرات کمری ، این صداها را ایجاد کنند. به عبارتی از این طریق قولنج آن را رفع کنند و با این حرکت، به نوعی احساس راحتی برسند.

در یک تقسیم بندی ساده می توان این صداها را به دو دسته تقسیم کرد. یک دسته صداها حاصل از حرکات مفصلی و دسته دیگر صدای حاصل از قولنج کردن مفاصل است که طی یک فشار شدید در انتهای دامنه حرکتی ایجاد می شود. تا زمانی که این صداها با درد و التهاب همراه نباشد، گروه درمان نگرانی زیادی برای ایجاد این صداها ندارند، اما در صورتی که تولید این صداها، همراه با درد و التهاب باشد، باید برای درمان مشکل موجود، به پزشک مراجعه کرد.

#### • حرف آخر

##### • شکستن قولنج یعنی شکستن مفصل

علت قولنج کردن مفاصل، ایجاد حباب های گاز CO<sub>2</sub> است که موجب افزایش حجم داخل مفصل و شکلی از احساس تنگی در آن می شود و فرد برای خلاص شدن از این درگیری مجبور است مفصل را در دامنه انتهایی خود قرار دهد تا حباب به وجود آمده، ترکیده و حجم مفصل به حالت عادی و طبیعی خود برگردد.

مهم ترین عارضه این کار تضعیف مکرر عضلات حمایت کننده مفاصل است، چرا که اختلال در سیستم هوشمند حمایتی مفاصل، اشکال در ارسال پیام ها و پاسخ ندادن بموقع و قوی عضلات را دربردارد و مفاصل مربوطه را دو چندان در معرض صدمه قرار می دهد. از جمله دیگر مضرات این کار، آن است که چون فرد مجبور است مفصل را برای ترکیدن حباب گاز در دامنه انتهایی خود قرار دهد، فشار زیادی به تمام بافت های اطراف مفصل از جمله عضلات، رباط ها و کپسول مفصلی وارد می کند. عناصر غیرفعال اطراف مفصل که در طول بلند خود قرار می گیرند به مرور افزایش طول می دهند و امکان انجام حرکات دقیق را از فرد سلب می کنند.

با این کار در سن بالا منتظر آرتروز و لرزش دست و پا باشید. احتمال لرزش در سنین بالاتر به علت اختلال در ارتباط گیرنده ها و عضلات، کاهش تمرکز و کنترل حرکت دقیق و کاهش ثبات مفصلی نیز وجود خواهد داشت. در این زمینه بروز آرتروز با کاهش فشار عضلانی حتمی است. پس از تکرار این حرکات و شروع صدمه به غضروف مفصل، تعویض مفصل هم شما را یاری نمی کند. بهتر است به این مفاصل مصنوعی هم دل نبندید که آنها هم جسمی بی شعور و خارج از اراده و کنترل مغز و مفاصل هستند و دیری نمی پاید که از دست می روند.

- خطر مرگ در کمین قولنج شکنان

خطرناک ترین قسمت ماجرا در شکست قولنج مفاصل گردن است. در کسانی که عمل شکستن مفاصل را در گردن، به صورت مکرر انجام می دهند، احتمال صدمه مستقیم به شریان تغذیه کننده مغز وجود دارد. خطرناک ترین وضعیت، رفع قولنج در گردن با انجام حرکات شدید و سریع است. جز مسأله ایجاد روند فرسایش بین مهره ای و به عبارت دیگر آرتروز، احتمال صدمه به شریان های تغذیه کننده مغز هم وجود دارد که به دنبال خود حتی احتمال مرگ را هم در پی خواهد داشت. خصوصاً بیماران آرتريت روماتوئید از این حرکت پرهیز کنند.

- سردردهای مداوم، تاری دید و مشکلات بینایی

منشأ بسیاری از سردردهای غیرمشخص و حتی تاری دید هم در همین عادت نابجا و خطرناک و فشارهای غیرمعمول به ستون فقرات و گردن است. عروق تغذیه کننده مغز از گردن عبور می کنند و هر گونه فشار به آنها، که بیشتر به واسطه اسپاسم عضلات گردن ایجاد می شود، مشکلات مغز و اعصاب را در سطوح مختلف ایجاد خواهد کرد.

- لگد کردن ستون فقرات ممنوع

خیلی از ایرانی ها عادت دارند که هنگام قولنج ستون فقرات، از دیگری درخواست می کنند که بر روی ستون فقرات شان راه برود و فشارهای غیرمعمول و بسیار سنگینی را به ستون فقرات وارد کند. آگاه باشید که در بعضی موارد، این کار ممکن است منجر به شکستن مهره ها و ایجاد صدمات جبران ناپذیر از جمله بی اختیاری ادرار و یا فلج اندام ها شود. اگر مشاهده کرده یا شنیده اید که در گذشته افرادی مثلاً در حمام مباردت به این کار می کردند، در نظر بگیرید که اولاً مردم آن زمان از لحاظ درصد تراکم استخوان با مردمان ما با یک زندگی بی تحرک کاملاً متفاوت بوده اند و به عبارتی استخوان محکم تری داشته اند و دوم آن که افرادی که ماساژهای خاص می دادند متبحر بوده اند و سوم این که همان زمان هم این حادثه ها ایجاد می شد اما به لحاظ نبود سیستم اطلاع رسانی، مردم بی خبر بوده اند. در مجموع تغییر حجم های سریع مفصل و خلاصی از این حباب ها با این روش ها موجب ایجاد مکرر و تشدید تولید این حباب ها خواهد شد پس توصیه نمی شود که به این کار عادت کنید چون که برای همیشه مهمان شما خواهند ماند.

- همت اصلی، اصلاح نحوه زندگی، پیشگیری و مبارزه

زندگی سالم و بانشاط، برپایه فشار صحیح و استرس نرمال به بدن مبتنی است، از تنبلی پرهیزید. شاید بپرسید چطور به این مثال ها توجه کنید: برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان باید پرنحرک بود و به استخوان فشار آورد. برای داشتن قلبی سالم باید به آن در حد معقول فشار آورد و دويد. تحرک کافی و ورزش، شما را در برابر هر مشکل و بیماری قوی و مصون می کند. در مورد پیشگیری و درمان قولنج مفاصل، راهکار اصلی انجام ورزش های کششی و انعطاف پذیری مناسب است. همیشه مفاصل خود را در وضعیت خوب نگه دارید. عضلات قوی، راهپیمایی، غذاهای سالم و به دور از مواد نگهدارنده، کاهش حرکات ناگهانی و دوری از ورزش های شدید بدون گرم کردن، از مفاصل بدن شما محافظت می کنند.

مهم ترین فاکتور مؤثر، افزایش انعطاف پذیری بدن است. انجام روزانه حداقل چند ورزش انعطاف پذیری و کششی در انتهای دامنه حرکتی موجب کاهش تشکیل حباب ها خواهد شد. در حین ورزش و در تمام مفاصل، به تمرینات کششی و حرکت به سوی تمرینات با حداکثر دامنه مجاز نیازمندیم، چرا که در غیر این صورت زندگی روزمره به اجبار، بدن را به سمت دامنه حرکت انتهایی خواهیم برد و به مفصل صدمه می زنیم. آیا شنیده اید ترک عادت موجب مرض است بهتر است بپرسیم ترک عادت به چه روشی، موجب مرض است بله ترک یکباره عادت و یا کمی علمی تر تغییر روش زندگی به یک باره، می تواند مشکلاتی را ایجاد کند، اما اصلاح روش زندگی بسیار مطلوب و پسندیده است به شرطی که طبق اصول و قواعدی باشد. به جای شکستن قولنج مفاصل در مفصلی که این مشکل را دارید، روزانه چند حرکت کششی انجام دهید - بر طبق اصول فیزیولوژیک بدن - می بینید که طرف مدت چند هفته، همه عادات شما در این زمینه به راحتی برطرف خواهند شد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=295388>

### کاهش چربی‌های اضافی شکم

ناحیه ی پایین شکم و پهلوها دو قسمتی هستند که با ورزش و رژیم غذایی به سختی لاغر می‌شوند. بعضی افراد روزهای متمادی از جدیدترین وسایل لاغری شکم استفاده می‌کنند، در حالیکه هیچ‌کدام از این روش‌ها برای لاغر کردن شکم موثر نیست.

تنها یک شیوه مفید برای لاغر کردن نقاط مقاوم به لاغری وجود دارد که به شرح زیر است:

اجرای یک رژیم صحیح و علمی + انجام ورزش‌های هوازی+ حرکات ورزشی مربوط به شکم+ بلند کردن وزنه.

اولین چیزی که باید بدانید این است که لاغر کردن فقط یک قسمت از بدن غیرممکن است. با رژیم و ورزش، کاهش چربی طبق یک قاعده کلی صورت می‌گیرد و تمام قسمت‌های بدن لاغر می‌شوند و قسمتی از بدن که سریع‌تر چاق می‌شود، به همان نسبت دیرتر از سایر قسمت‌های بدن لاغرمی‌شود.

این مسئله به ساختمان ژنتیکی افراد مربوط است؛ مثل رنگ چشم، رنگ مو و...، یعنی نمی‌توان آن را تغییر داد. مثلاً در یک فرد ران‌ها چاق‌تر از سایر



قسمت‌ها و در فرد دیگری باسن چاق تر است و هنگام لاغر شدن این قسمت‌ها دیرتر لاغر می‌شوند.

در خانم‌ها نقاطی از بدن که نسبت به کاهش وزن مقاوم هستند شامل باسن، ران و کمر است. در آقایان قسمت پایینی شکم و پهلوهاست. بعضی افراد چاق تصور می‌کنند با انجام ورزش‌های مخصوص یک ناحیه از بدن و بدون رژیم غذایی، می‌توانند آن قسمت را لاغر کنند. به همین دلیل برای لاغر کردن شکم، هر روز تمرینات ورزشی مخصوص این قسمت را انجام می‌دهند، ولی با این کار فقط عضلات شکم را قوی می‌کنند، در حالیکه مقدار چربی آن تغییری نمی‌کند.

بهترین راه برای سوزاندن چربی شکم انجام ورزش‌های هوازی است. ورزش‌های هوازی مثل پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و کوهنوردی مقدار زیادی از چربی‌های بدن را می‌سوزانند. ولی بیشتر افراد خیلی زود از انجام این ورزش‌ها خسته می‌شوند و آن را رها می‌کنند.

۱۰ دقیقه اول ورزش، گلیکوژن (ذخیره قندی در کبد) بدن می‌سوزد. اگر فقط ۲۰ دقیقه ورزش کنید، نیمی از عمل سوزاندن چربی را انجام داده‌اید که برای حفظ سلامتی قلب خوب است، ولی چربی زیادی از بین نمی‌رود، زیرا تا وقتی که کاملاً ذخایر گلیکوژنی کبد از بین نرود، چربی زیادی



نمی‌سوزد. بنابراین برای از بین بردن چربی شکم، ۳-۴ بار در هفته و هر بار باید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پشت سرهم ورزش هوازی را انجام دهید. مثلاً یک ساعت در روز پیاده‌روی کنید. البته این پیاده‌روی باید به قصد ورزش باشد نه تفریح، مثلاً برای دیدن ویتترین مغازه‌ها یا خرید چیزی نباشد که مجبور شوید بین پیاده‌روی خود بایستید.

برای از بین بردن چربی شکم، ۳-۴ بار در هفته و هر بار باید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پشت سرهم ورزش هوازی را انجام دهید. مثلاً یک ساعت در روز پیاده‌روی کنید.

البته انجام ورزش، بدون رژیم غذایی نتیجه‌ی لازم را نخواهد داد. افراد چاقی که می‌خواهند شکم خود را لاغر کنند، علاوه بر ورزش باید رژیم غذایی هم داشته باشند. ولی افرادی که وزن مناسبی دارند و فقط شکم‌شان چاق است، باید با ورزش شکم خود را لاغر کنند.

اگر مقدار کالری دریافتی شما بیش از کالری باشد که می‌سوزانید، حتی با ورزش هم، چربی‌های زائد آب نمی‌شوند. شما می‌توانید بجای ۲ یا ۳ وعده غذایی در روز، ۵ وعده غذایی کوچک بخورید، یعنی غذای خود را به جای ۳ وعده خود را در ۵ وعده تقسیم کنید، ولی پرخوری نکنید. بیشتر، مواد غذایی طبیعی کم‌چربی و کم‌شیرین را مصرف کنید مثل میوه، سبزی، نان سبوس‌دار، شیر و لبنیات کم‌چربی و گوشت کم‌چربی. مصرف مواد نشاسته‌ای را کاهش دهید.

اگر رژیم غذایی اصولی و علمی نباشد، باعث کاهش آب بدن می‌شود و بعد از توقف رژیم، وزن کاهش یافته دوباره برمی‌گردد. در صورت وجود چربی اضافی در بدن باید ورزش کنید و رژیم غذایی صحیح و علمی را برای از بین بردن سلول‌های چربی انتخاب کنید، در غیر این صورت راه‌های دیگر موجب کاهش آب بدن می‌شوند و بعد از توقف رژیم غذایی، وزن کاهش یافته دوباره برمی‌گردد.

عقیده غلط دیگر این است که گفته می‌شود برای لاغر کردن شکم بنشینید و پای خود را بلند کنید. با این ورزش، عضلات باسن و ران تقویت می‌شوند و برای شکم هیچ فایده‌ای ندارد. همچنین تمرین‌هایی مثل صاف نشستن و پاها را به سمت بالا بلند کردن کشش بسیاری را در قسمت کمر ایجاد می‌کند که یکی از رایج‌ترین دلایل کمردرد است.

یکی از تمرینات بی‌خطر و از روش‌های موثر برای لاغر کردن شکم، ورزش دراز نشست و استفاده از دستگاه‌های ورزشی مناسب است. آخرین جزء برنامه‌ی کاهش چربی شکم، تمرینات ورزشی قدرتی است. بایستی هنگام ورزش کل بدن را در نظر بگیریم، نه فقط یک قسمت از آن را. تمرین بر روی یک عضله‌ی خاص، بدون در نظر گرفتن سایر عضلات، باعث عدم تعادل در عضلات و بروز عوارضی در بدن می‌شود. مثلاً اگر برای کاهش چربی شکم، ورزش دراز و نشست را به شیوه‌ی غلط انجام دهید، فشار زیادی به کمرتان وارد شده و آن را دچار آسیب خواهد کرد. شیوه‌ی صحیح انجام دراز و نشست و سایر ورزش‌های مربوط به شکم در مطلب "چگونه چربی‌های زائد شکم را از بین ببریم؟" وجود دارد که لینک آن در پایین صفحه است.

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که برای کاهش وزن فقط باید ورزش‌های استقامتی (هوازی) را انجام دهند و بعد از لاغر شدن ورزش‌های قدرتی (بی‌هوازی) را اجرا کنند. ورزش‌های بی‌هوازی دارای مدت کوتاه و شدت زیاد هستند؛ مثل دوی سرعت، وزنه برداری، هر چند که بلند کردن وزنه یک ورزش بی‌هوازی است و گلیکوژن بدن بیشتر از چربی در این فرآیند می‌سوزد، ولی اینگونه تمرینات قدرتی باعث افزایش حجم عضلات (توده‌ی بدون چربی بدن) و در نتیجه افزایش سوخت و ساز می‌شود. هر چه میزان سوخت و ساز در بدن سریع‌تر باشد، چربی بیشتری نیز خواهید سوزاند.

لذا در یک برنامه‌ی کامل باید هم ورزش‌های هوازی و هم ورزش‌های قدرتی (بی‌هوازی) مثل بلند کردن وزنه را در نظر گرفت.

قبل از هر گونه اقدام اساسی راهنمایی‌های زیر را در نظر بگیرید.

از بین بردن چربی شکم کار ساده‌ای نیست، اما اگر روش صحیح آن را بدانید ساده است.

• برای لاغر کردن شکم به توصیه‌های زیر عمل کنید:

(۱) آب کردن چربی فرآیندی وقت‌گیر است، بنابراین از همین حالا دست به کار شوید! صبور باشید و انتظار نداشته باشید که یک شبه لاغر شوید.

(۲) چربی‌های اضافی ناحیه‌ی شکم را با تمرینات ورزشی هوازی بسوزانید، در غیر این صورت تغییری مشاهده نخواهید کرد.

(۳) از تمرینات مناسب برای ناحیه شکم مانند دراز و نشست استفاده کنید و از تمرینات ورزشی مخصوص باسن خودداری کنید.

- (۴) غذاهای طبیعی، کم چرب و کم قند و کم کالری را به میزان کم در طول روز مصرف کنید. از مصرف تنقلات شیرین و غذاهای چرب خودداری کنید. همچنین مواد نشاسته ای مثل مصرف نان، برنج، ماکارونی، کیک و شیرینی و بیسکویت را کاهش دهید.
- (۵) با وزنه تمرین کنید و تنها به یک ناحیه از شکم متمرکز نشوید، بلکه کل بدن را در نظر بگیرید.

<http://vista.ir/?view=article&id=294753>



## کاهش وزن و جادوهای غذایی

۱. بعضی‌ها معتقدند که غذاهای دارای پروتئین بالا و کربوهیدرات پائین راه مفیدی برای کاهش وزن هستند. تأثیرات طولانی‌مدت غذاهای دارای پروتئین بالا و کربوهیدرات پائین ناشناخته هستند. مصرف بیشتر کالری در غذاهای دارای پروتئین بالا مانند تخم‌مرغ و پنیر برنامه غذایی مدونی نیست. ممکن است شما در طول روز غذای چربی‌دار و دارای کلسترول بالا مصرف کنید که این امر خطر افزایش بیماری‌های قلبی را در بر دارد. یا ممکن است شما در طول روز مقدار کمی میوه یا سبزیجات و به‌طور کلی حبوبات مصرف کنید که بیوسیت و کمبود بافت غذایی را در شما ایجاد می‌کند. استفاده از غذاهای دارای کربوهیدرات پائین و پروتئین بالا عواقبی چون تهوع و خستگی و ناتوانی را دارد. مصرف کمتر از ۱۳۰ گرم کربوهیدرات در یک روز منجر به مسدود شدن کیتون‌های خون می‌شود این امر ممکن است باعث ایجاد مقدار زیادی از اسیدهای ادراری شود که خود عامل خطرناکی برای بروز تب نقرس و سنگ کلیه است. این عارضه برای زنان باردار و کسانی که دارای دیابت با امراض کلیوی هستند خطرات بسیاری دارد. غذاهای دارای پروتئین بالا و کربوهیدرات پائین اغلب دارای کالری کمی هستند. زیرا انتخاب غذایی، منحصرأ محدود می‌شود. این‌گونه غذاها ممکن است برای مدت کوتاهی باعث کاهش وزن شود. اما برنامه غذایی با کالری محدود که شامل مقادیری کربوهیدرات و پروتئین و چربی است موجب کاهش وزن می‌شود.
۲. بعضی‌ها معتقدند که غذا خوردن بعد از ساعت موجب افزایش وزن می‌شود. در واقع مهم این نیست که چه وقت از روز غذا می‌خورید بلکه مهم این است که چه غذایی یا چه مقدار غذا می‌خورید یا چه اندازه فعالیت بدنی انجام می‌دهید که نشانگر این مطلب است که وزن شما بالا می‌رود یا کاهش می‌یابد یا ثابت می‌ماند. اگر می‌خواهید قبل از وقت خواب غذای مختصری میل کنید ابتدا در مورد این مسئله فکر کنید که در طول روز چه مقدار کالری مصرف کرده‌اید. از خوردن غذای مختصر (اسنیک) روبه‌روی تلویزیون در شب بپرهیزید که این کار موجب می‌شود تا شما آسان‌تر غذای بیشتری را بخورید.
۳. بعضی‌ها معتقدند که غذاهای مخصوص مثل انگور، کرفس، سوپ، کلم چربی بدن را می‌سوزاند. در واقع هیچ غذایی چربی بدن را نمی‌سوزاند. بعضی از غذاها به‌همراه کافئین ممکن است به سوخت و ساز بدن به مدت کوتاهی تسریع ببخشند. اما مجموع این عوامل باعث کاهش وزن نمی‌شود. بهترین راه ممکن جهت کاهش وزن کم کردن مقدار کالری غذایی است که میل می‌کنید یا این‌که فعالیت بدنی بیشتری انجام دهید.
۴. بعضی‌ها معتقدند که فرآورده‌های گیاهی و طبیعی در کاهش وزن مؤثر هستند. در واقع فرآورده‌های کاهش وزن که به‌طور گیاهی و طبیعی وجود دارند ضرورتاً سالم و ایمن نیستند چون این‌گونه محصولات معمولاً از حیث اینکه سالم هستند یا از حیث کاهش وزن مؤثر هستند تست نشده‌اند. برای مثال فرآورده‌های گیاهی محصولی که توسط دولت ایالات متحده آمریکا ممنوع شده مشکلات بهداشتی وخیم و حتی مرگ را موجب شده است. پس از مصرف هرگونه فرآورده کاهش وزن با پزشک مشورت کنید. بعضی از محصولات گیاهی و طبیعی می‌توانند برای سلامتی زیان‌آور

باشند.

۵. بعضی‌ها معتقدند که فرآورده‌های لبنی باعث چاق شدن می‌شوند و برای سلامتی مضر هستند. شیرهای بدون چرب یا با درصد چربی پائین مانند ماست و پنیر دقیقاً شبیه تمام فرآورده‌های لبنی مقوی هستند. اما این‌گونه محصولات، چربی و کالری کمتری دارند و همچنین دارای پروتئین جهت نیرومندسازی ماهیچه‌ها هستند و به درست کارکردن ارگان‌های بدن کمک می‌کنند. راهنمای غذایی که برای آمریکائی‌ها توصیه شده به این قرار است: افراد ۹ الی ۱۸ سال یا بیشتر از ۵۰ سال به سه نوع از لبنیات توصیه شده‌اند شیر - ماست و پنیر حتی در طول روز. افراد میان‌سال از ۱۹ الی ۴۹ سال به دو وعده از فرآورده‌های لبنی نیاز دارند. حتی وقتی که این افراد تمایل به کاهش وزن دارند باید در یک وعده از فرآورده‌های لبنی معادل با یک فنجان شیر یا ماست استفاده کنند.

۶. بعضی‌ها معتقدند که گردو و فندق باعث چاقی می‌شود. مصرف کمی گردو بخشی از برنامه کاهش وزن به شمار می‌آید. مقدار کالری و چربی گردو و فندق زیاد است در هر صورت در گردو و فندق چربی‌های سالم که موجب مسدودشدن شریان (سرخرگ‌ها) نمی‌شود وجود دارد. یک سوم فنجان مخلوط فندق و گردو حدود ۲۷۰ نوع کالری دارد.

۷. بعضی‌ها معتقدند که نشاسته باعث چاقی می‌شود و هنگامی که فصد داریم وزن خود را کاهش دهیم باید از مصرف آنها چشم‌پوشی کنیم. بیشتر غذاها نشاسته زیادی دارند مثل نان و برنج و حبوبات و باقلا و میوه‌جات و بعضی از سبزیجات مثل سیب‌زمینی مقدار چربی و کالری کمی دارند. این‌گونه غذاها وقتی به مقدار زیاد مصرف شود ممکن است چربی و کالری بالائی داشته باشند. غذاهائی که نشاسته آنها بالاست منبع مهم انرژی بدن محسوب می‌شوند.

منبع : مجله بهکام

<http://vista.ir/?view=article&id=10036>

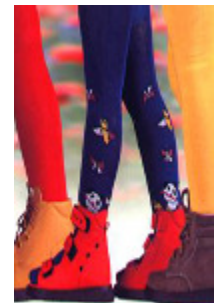


### کفش نامناسب، کف پای کودک را صاف می‌کند

معمولاً صافی پا را یک عارضه مادرزادی می‌دانیم. مشکل شلی مادرزادی مفاصل در ناحیه کف پا سبب می‌شود که قوس کف پا در هنگام ایستادن بر روی پا از بین برود و فرد به اصطلاح دچار کف پای صاف باشد. تشکیل نشدن یک یا دو استخوان ناحیه مچ و کف پا یا چسبیدن آنها به یکدیگر به‌طور مادرزادی نیز در از بین رفتن قوس کف پا مؤثر است.

به‌طور طبیعی در کف پا قوس‌هایی وجود دارد مهمترین این قوس‌ها، قوس طولی - داخلی کف پا است این قوس که در قسمت داخلی کف پا مشاهده می‌شود، قبل از سه‌سالگی وجود ندارد اما در فاصله سنی سه تا ده سالگی تشکیل می‌شود، اگر در فردی این قوس وجود نداشته باشد یا ارتفاع آن کم باشد، می‌گوئیم که کف پای او صاف است.

در بیشتر افراد صافی کف پا مشکلی برای فعالیت‌های طبیعی فرد ایجاد نکرده و فقط در تعداد کمی از آنها درد در کف پا، زانو و حتی کمر احساس می‌شود برجسته‌ترین علامت صافی کف پا در افراد، خستگی زودرس به هنگام پیاده‌روی یا دویدن است.



منبع : جامعه مدیران و متخصصین صنعت کفش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=335096>

## کفش، به قیمت سلامت

وقتی به بازار کفش می‌روی، جدای از قیمت‌هایی که سر به فلک می‌زند، با مدل‌هایی روبه رو می‌شوی که هوش از سرت می‌پراند.

به سختی می‌توانی کفشی پیدا کنی که پاهایت در آن راحت باشد و وقتی چنین کفشی را بعد از ساعت‌ها جست و جو پیدا کنی، دیگر مجبوری با قیمت آن، هرچه باشد، کنار بیایی.

عجیب اینجاست که با تمام این‌ها مردم کوچه و خیابان را با کفش‌های پاشنه آنچنانی می‌بینی که بدون هیچ احساس ناراحتی در حال قدم زدن هستند. البته نمی‌خواهیم منکر فواید کفش‌های پاشنه بلند بشویم، بالاخره همین پاشنه‌ها می‌تواند قد کوتاه ما را چند سانتی متری بلندتر نشان دهد! اما حتی گاهی خانم‌های بلندقد هم تنها به‌خاطر پیروی از مد، چنین کفش‌هایی به پا می‌کنند.

جالب است بدانی آمار نشان داده در آمریکا ۴۲ درصد از زنان اعتراف به پوشیدن کفش‌هایی کرده‌اند که در آن احساس راحتی نمی‌کنند؛ فقط چون از آن کفش‌ها خوششان آمده. متأسفانه ۷۲ درصد از این زنان مبتلا به یکی از آسیب‌های وابسته به کفش بوده‌اند.

این مساله باعث شده کسانی که دغدغه سلامت مردم را دارند، درباره همین کفش‌ها، بررسی‌هایی انجام دهند. جدید ترین این مطالعات که در

ماه اخیر منتشر شد نشان می‌دهد بین پوشیدن کفش پاشنه بلند و بیماری اسکیزوفرنی در زنان ارتباط وجود دارد.

گروهی از دانشمندان سوئدی در بررسی‌های خود توانسته‌اند ارتباط میان پوشیدن کفش پاشنه بلند و بیماری اسکیزوفرنی را در زنان کشف کنند. این دانشمندان از دانشگاه مالمو در سوئد در تحقیقات خود نشان دادند که اولین موارد بیماری اسکیزوفرنی در حدود هزار سال قبل و همزمان با اختراع کفش پاشنه بلند مشاهده شد.

در حقیقت اولین کفش‌های با پاشنه بلند در بین النهرین (میان رودان) تولید شد و اولین کسانی که به این بیماری روحی مبتلا شدند نیز در این زمان و در این منطقه زندگی می‌کردند.

براساس گزارش روزنامه انگلیسی دیلی میل، در انگلستان از سال ۱۷۰۰ به بعد زنان کفش پاشنه بلند را کشف کردند و همزمان با این کشف



موارد بیماران اسکیزوفرنی نیز در این کشور دیده شد. در آمریکای شمالی هم تا زمانی که بومیان این قاره از کفش‌های پوستی صاف استفاده می‌کردند، هیچ مورد اسکیزوفرنی وجود نداشت اما از زمانی که کفش پاشنه بلند قدم به این سرزمین گذاشت، اسکیزوفرنی هم شکل گرفت. این دانشمندان برای توضیح این ارتباط یک تئوری را مطرح کردند که براساس آن، حرکتهای پا با افزایش فعالیت سلول‌های مغزی، گیرنده‌های انتهایی ترین قسمت بدن را تحریک می‌کنند. با بلند شدن پاشنه‌ها، گیرنده‌ها کمتر تحریک شده و در تولید داخلی هورمون شادی آور دوپامین که در مغز ترشح می‌شود، تغییر ایجاد می‌کنند. کاهش سطح دوپامین نیز در بروز بیماری اسکیزوفرنی نقش کلیدی دارد.

#### • اورژانس‌ها شلوغ شده

برای خانم‌هایی که کفش پاشنه بلند می‌پوشند، خبرهای بد دیگری هم هست. یکی از پزشکان اورژانس در بیمارستان دانشگاهی ولز در کاردیف معتقد است آسیب‌ها و صدماتی که در اثر این گونه کفش‌ها برای زنان ایجاد می‌شود می‌تواند مشکلات طولانی‌مدت ایجاد کند.

دکتر ایوانز می‌گوید به دلیل مد شدن کفش‌های پاشنه بسیار بلند، تعداد زنانی که در اثر این آسیب‌ها در بیمارستان بستری می‌شوند افزایش پیدا کرده‌است. این آسیب‌ها از پیچ خوردگی مچ پا گرفته تا شکستگی و دررفتگی استخوان در بعضی موارد ممکن است صدمات جبران ناپذیری ایجاد کند. او معتقد است خانم‌ها برای پیشگیری از چنین وقایعی باید کفش‌هایی بپوشند که پاشنه آن از ۴ سانتی متر کمتر بوده و در ضمن پشت آن بسته و یا بند داشته باشد.

#### • پهن بهتر از باریک

شاید باورتان نشود اما واقعا در این زمینه تحقیقات جالبی صورت گرفته است. مثلا در مطالعه‌ای که محققان تایوانی انجام داده‌اند اثر بلندی پاشنه کفش بر احساس راحتی و عملکرد بیومکانیکی زنان در حین راه رفتن بررسی شده. این محققان متوجه شدند که با بلند شدن پاشنه احساس ناراحتی این خانم‌ها بیشتر می‌شود.

توجیه آنها هم این بود که در کفش پاشنه بلند، فشار پاشنه و قسمت میانی پا به قسمت جلویی پا منتقل شده و نیروی عکس العمل زمین در جهت عمودی و قدامی-خلفی بیشتر می‌شود. جالب این جاست که با اضافه کردن بخشی به پاشنه به طوری که پاشنه یکسره شده و به بخش جلویی متصل شود، این فشار در کفش پاشنه بلند کمتر شده و می‌تواند از ناراحتی آن کم کند.

یکی از مشکلاتی که پاشنه‌های بلند می‌تواند ایجاد کند، درد در انگشتان پاست. تنگ بودن جلوی کفش هم ممکن است این درد را ایجاد کند اما بلند بودن پاشنه هم مزید بر علت شده و به جای اینکه فشار به کل کف پا توزیع شود فقط به قسمت جلوی پا وارد شده و با افزایش فشار به این قسمت از پا؛ درد هم بیشتر می‌شود.

حتی ممکن است این فشارها باعث ترک خوردگی و شکستگی‌های ریزی در استخوان‌های جلوی پا شود. البته این مشکلات یک شبه ایجاد نمی‌شوند، بلکه با گذشت زمان کم‌کم خود را نشان می‌دهند.

#### • دشمنی برای پاها

مشکل دیگر ایجاد برجستگی دردناک در پاست. آن برآمدگی‌های استخوانی که در قاعده انگشت شست پا ایجاد شده و شکل پا را از حالت طبیعی خارج می‌کند. البته پاشنه بلند نمی‌تواند این برآمدگی را ایجاد کند، اما می‌تواند موجب دردناک شدن آن شود.

دو مشکل شایع دیگر میخچه و پینه هستند. این لایه‌های ضخیم شده پوست مرده معمولا در اثر اصطکاک با کفش بر روی انگشتان و یا کناره‌های پا ایجاد شده و در واقع نوعی دفاع بدن در برابر حمله‌ای است که کفش‌ها به پا کرده اند.

کفش‌هایی تنگ که در این شرایط نقش دشمن را برای پاها ایفا می‌کنند. البته بلندی پاشنه هم می‌تواند فشار این حمله را بیشتر کند. ایجاد قارچ در ناخن‌های پا و فرورفتن ناخن به داخل گوشت پا هم از عوارض دیگر این کفش‌هاست. حتی وقتی انگشتان تحت فشار قرار می‌گیرند ممکن است به شکل غیر عادی خم شده و انگشتان چکشی شکل را به وجود آورند. در این حالت انگشتان به وسیله قسمت رویه کفش هم فشرده شده و ممکن است درد ناک شوند.

متاسفانه کسانی که سال‌ها از کفش پاشنه بلند استفاده کرده اند ممکن است دچار کوتاهی و جمع شدگی تاندون آشیل ( این رباط از پاشنه پا به عضله پشت ساق پا وصل شده ) شوند و در این صورت هنگام پوشیدن کفش‌های بدون پاشنه و راه رفتن بدون کفش در این ناحیه درد حس

خواهند کرد.

• پهن بودن هم بی‌فایده است

کفش پاشنه بلند نه تنها قسمت پایینی پا که در کفش است را دچار آسیب می‌کند، بلکه می‌تواند موجب آرتروز زانو و کمر درد هم بشود؛ بگذریم از کله پا شدن‌هایی که در اثر این کفش‌های پرطرفدار ایجاد می‌شود! در سال ۱۹۹۸ محققان دانشگاه هاروارد ارتباط پاشنه بلند کفش را با آرتروز همان استئوآرتریت زانو کشف کردند.

این بیماری دردناک با تخریب غضروف احاطه‌کننده مفصل زانو و ساییدگی استخوان‌ها مشخص می‌شود. چندی بعد در سال ۲۰۰۱ دانشمندان در مجله لانسیت گزارش دادند که حتی پهن بودن پاشنه اگر چه احساس ناراحتی کمتری از پاشنه‌های نوک تیز ایجاد می‌کند اما در پیشگیری از بروز این بیماری زانو تأثیری ندارد چون در این حالت هم چرخش زانو هنگام راه رفتن وجود دارد.

• ۱۰ توصیه به دوستداران کفش پاشنه بلند

با تمام این حرف‌ها اگر دلتان نمی‌آید از پوشیدن کفش پاشنه بلند بگذرید توصیه‌های زیر را فراموش نکنید:

۱) کفشی را که کاملاً اندازه است انتخاب کنید. چون بزرگ بودن کفش باعث سرخوردن جلوی پا هنگام راه رفتن می‌شود و فشار به این قسمت را بیشتر خواهد کرد.

۲) زمان‌هایی که طولانی سر پا می‌ایستید برای جلوگیری از فشار زیاد به پا از بالشتک و کفی‌های سیلیکونی چسبنده استفاده کنید که جلوی ضربه به پا را بگیرد.

۳) پاشنه‌های پهن‌تر و یکسره بهتر از پاشنه‌های باریک و نوک تیز هستند چون علاوه بر اینکه برای حفظ تعادل شما مناسب‌ترند، با توزیع بهتر وزن به کاهش فشار کمک می‌کنند.

۴) به شیبی که پاشنه در کفش ایجاد می‌کند توجه کنید. کفش‌هایی که شیب ملایم‌تری در بستر کفش ایجاد می‌کنند، فشار کمتری به جلوی پا وارد کرده و مناسب‌ترند.

۵) اگر مبتلا به میخچه و پینه پا هستید و می‌خواهید کفش پاشنه بلند بخرید بهتر است کفش‌های جلو باز را انتخاب کنید که به قسمت جلویی پا فشار کمتری وارد شود.

۶) کفش‌های پاشنه بلند را تنها در موقعیت‌های خاص مثل مهمانی‌های ویژه (که قرار نیست خیلی راه بروید و...) استفاده کنید! استفاده مداوم و طولانی مدت آسیب‌های بیشتری به دنبال خواهد داشت.

۷) حتماً قبل از خریدن کفش هر دو لنگه آن را بپوشید و اگر یکی از پاهایتان کمی بزرگ‌تر است، کفشی را انتخاب کنید که به اندازه پای بزرگ‌تر شماست.

۸) برای خرید کفش بعد از ظهرها بروید چون در طول روز به تدریج پاها متورم می‌شوند.

۹) اگر پا به سن گذاشته‌اید، بهتر است از خیر کفش پاشنه بلند بگذرید چون با افزایش سن پاهای شما پهن‌تر شده و چربی کف پای شما هم کمتر می‌شود، بنابراین این کفش‌ها فشار بیشتری به پای شما وارد خواهند کرد. تازه اگر بیفتید احتمال شکستگی استخوان‌های شما هم بیشتر است.

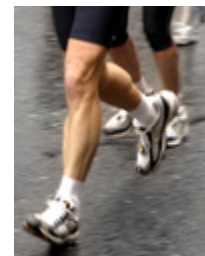
۱۰) اجازه ندهید هماهنگی با مد روز شما را از ایستادن، نشستن و راه رفتن بدون درد عاجز کند. اکنون با برداشتن گام‌هایی کوچک می‌توانید جلوی آسیب‌های احتمالی آینده را بگیرید.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=289002>

### کفشی برای پیاده‌روی

به گفته بقراط، پیاده‌روی بهترین داروی موجود برای درمان بیماری‌های انسان است. این گفته بقراط بسیار عاقلانه بوده است؛ زیرا امروزه می‌دانیم که پیاده‌روی آسان‌ترین و در عین حال ارزان‌ترین روش سالم و از لحاظ فیزیکی متناسب نگاه داشتن بدن محسوب می‌شود. به علاوه؛ پیاده‌روی ورزشی است که حتی می‌توان در داخل خانه به آن پرداخت. برای پیاده‌روی فقط کفشیست که یک پایتان را در جلوی پای دیگر بگذارید. پیاده‌روی یکی از بهترین ورزش‌هاست. با پیاده‌روی می‌توانید وزن اضافی را کم کنید و قلب و ریه سالمی داشته باشید. در عین حال، خطر آسیب ورزشی در زمان پیاده‌روی نزدیک به هیچ است. برای پرداختن به پیاده‌روی تنها چیزی که به آن نیاز دارید، یک جفت کفش مناسب برای



پیاده‌روی است.

همان‌طور که اشاره شد، پیاده‌روی آسان‌ترین راه برای فعالیت فیزیکی پرداختن است. شما می‌توانید در هر ساعتی از روز و در هر کجا که باشید به پیاده‌روی بپردازید. پیاده‌روی از نظر روانی انرژی شما را افزایش می‌دهد و در پایان، احساس خوبی خواهید داشت.

منبع : جامعه مدیران و متخصصین صنعت کفش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=338789>



### کمتر غذا بخورید و بیشتر تحرک داشته باشید

زمانی که تصمیم می‌گیرید وزن خود را کاهش دهید، صبور بودن، کار بسیار دشواری خواهد بود. اما نکات مهمی وجود دارد که به شما کمک می‌کند خود را با رژیم غذایی جدید سازگار کنید. افزایش خوردن غلات، سبزیجات و میوه جات از همین نکات است. همچنین با اختصاص دادن ۴۵ دقیقه از وقت خود به پیاده روی می‌توانید به سلامت خود کمک کنید.

متخصصان بر این باورند که کاهش وزن تدریجی نیم کیلوگرم در هفته در آغاز کار، مطلوب است. هر گونه تغییر در رژیم غذایی یا فعالیتهای ورزشی می‌تواند موجب کاهش وزنی معادل یک تا ۵/۲ کیلوگرم در هر هفته شود. اما ذوق زده نشوید! زیرا این مقدار کاهش، از دست رفتن آب بدن است. کاهش





وزن سریع اغلب موجب صدمه رساندن به بافت قلب و ماهیچه ها می شود.

آهسته و آرام غذا بخورید و به هنگام صرف غذا به طعم و مزه آن توجه کنید. به یاد داشته باشید که ۲۰ دقیقه طول می کشد تا معده پیامی به مغز بفرستد تا نشان دهد غذا وارد معده شده است. این نکته بدان معناست که هر چه آهسته تر غذا بخورید، زودتر احساس سیری خواهید کرد.

چند نکته مهم برای شروع يك برنامه روزانه کاهش وزن و رساندن وزن خود به وزن سالم و تناسب اندام:

(۱) هرگز "گرسنه" و بدون خوردن صبحانه، منزل را ترك نکنید. همیشه قبل از خوردن شام در رستوران، يك نوع میوه یا يك لیوان آبمیوه یا يك عدد هویج میل کنید.

(۲) هرگز با معده خالی به خرید نروید! ممکن است هر چه را ببینید، خریداری کنید.

(۳) از دل برود هر آنچه از دیده برفت: آنچه را که نباید بخورید، دور از دید خود قرار دهید و در جایی بگذارید که دسترسی به آن، سخت باشد.

(۴) تماشای تلویزیون، صرف غذا و تنقلات را با هم مخلوط نکنید. تماشای تلویزیون به هنگام صرف غذا سبب پرخوری می شود. از سوی دیگر، تبلیغات تلویزیون در مورد غذا و مواد غذایی موجب افراط در خوردن می شود.

(۵) در منزل خود این امر را به صورت يك عادت و قانون در آورید: همیشه غذای خود را پشت میز غذاخوری میل نمایید. هیچ گاه ایستاده غذا نخورید.

(۶) قبل از نوشیدن فکر کنید. نوشابه ها حاوی مقدار زیادی قند هستند که موجب بالا رفتن کالری بدن می شود اما حاوی هیچ گونه ترکیبات غذایی نمی باشند.

(۷) وعده غذایی را با سوپ داغ شروع کنید. خوردن سوپ باعث می شود که آهسته تر غذا بخورید و زودتر احساس سیری کنید.

(۸) آهسته غذا بخورید، سریع غذا خوردن، به مغز این امکان را نمی دهد که پیام لازم را جهت سیر شدن به مغز ارسال کند.

(۹) به هنگام صرف شام در بیرون از منزل، از سس های کم کالری استفاده کنید.

(۱۰) هیچ اجباری نیست که شما همه غذای موجود در بشقاب خود را بخورید.

(۱۱) فهرست خرید مواد غذایی را مطابق غذاهایی که در نظر دارید، تهیه کنید.

(۱۲) از ظروف تفلون برای پخت غذا استفاده کنید.

(۱۳) اگر استفاده از روغن اجباری است، از روغن زیتون استفاده کنید.

(۱۴) اگر به مقدار زیاد، غذا می پزید، غذای باقیمانده را در ظروف يك نفره نگهداری کنید.

(۱۵) از چشیدن و به اصطلاح نوك زدن به غذای دیگران بپرهیزید. زیرا سبب افزایش کالری می شود.

(۱۶) طی روز ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. نوشیدن آب قبل از صرف غذا سبب می شود سریعتر احساس سیری کنید. آب به هضم غذا کمک می کند. بویژه زمانی که از مواد غذایی سرشار از فیبر استفاده می کنید.

(۱۷) غذاهای حاوی کالری بالا را در ظروف مات و تیره یا درون فویل آلومینیوم قرار دهید یا در قسمت عقب یخچال بگذارید.

(۱۸) آیا شما بیش از حد غذا می خورید؟ اگر بعد از صرف غذا مجبور می شوید کمربندتان را شل کنید، حتماً در خوردن افراط کرده اید!

(۱۹) پوره موز، سس سیب و آلو جایگزینهای خوبی برای چربی هستند.

(۲۰) هنگامی که می خواهید غذای حاضری یا ساندویچ بخورید، در انتخاب آن دقت کنید. از خوردن ساندویچ های بزرگ بپرهیزید. سعی کنید يك ساندویچ کوچک بخورید.

(۲۱) از خوردن غذاهای سرخ شده بپرهیزید. سعی کنید غذاها را تفت دهید و زیاد سرخ نکنید.

(۲۲) به هنگام طبخ غذا، سعی کنید، آن را به صورت کبابی و بدون روغن طبخ نمایید.

(۲۳) در مورد انواع سوپ و سس به جای افزودن خامه می توانید آنها را با پوره سیب زمینی غلیظ کنید.

(۲۴) همیشه مقدار معینی غذا در بشقاب خود بریزید.

(۲۵) مقدار روغن ذکر شده در دستور تهیه غذا را به نصف تقلیل دهید.

(۲۶) به جای افزودن روغن و چربی، از ادویه جات استفاده کنید. مصرف میوه جات و سبزیجات تازه در هر فصل بسیار مفید هستند. برخی از آنها

فاقد کالری هستند و برخی دیگر کالری بسیار کمی دارند.

۲۷) غذای اضافی را بسرعت منجمد کنید تا نتوانید بلافاصله از آن در یخچال استفاده کنید.

۲۸) مراقب مقدار غذایی که می خورید باشید. این کار را می توانید با استفاده از ظروف مناسب انجام دهید. از ظرفی استفاده نکنید که شما را به بیشتر خوردن تشویق کند؛ مگر اینکه غذا سالاد یا سبزیجات باشد. مصرف کافی سالاد و سبزیجات بسیار مفید است.

۲۹) زمانی که به " وزن ایده آل " خود رسیدید، می توانید لباسهای جدید برای خود خریداری نمایید.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=242347>



### کمردرد در کمین خانم‌های خانه‌دار

شما چقدر به حالات و وضعیت‌های بدنتان هنگام انجام کارهای روزمره در خانه توجه دارید؟ بعضی‌ها فکر می‌کنند رعایت اصول بهداشتی فقط مربوط به محل کار است و در خانه که محل استراحت است، می‌توانند هر طور که دوست دارند کارهای خانه را انجام دهند یا جلوی تلویزیون لم بدهند و ساعت‌ها برنامه‌های تلویزیون را تماشا کنند و هیچ آسیبی هم نبینند.

ارگونومی، علم متناسب کردن کار با انسان فقط مربوط به کارهایی که در ساعات حضور در محل کار انجام می‌دهید، نیست و اصولی دارد که افراد در خانه و در زمان انجام کارهای عادی روزمره‌شان هم می‌توانند آنها را رعایت کنند.

کمردرد، بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای و نشانگان تونل کارپال بیماری‌هایی هستند که در اثر انجام کارهای خانه مانند بلند کردن اجسام سنگین به شکل نامناسب، خرد کردن سبزی‌ها، گردگیری و خیاطی ایجاد می‌شوند.



اگر بخواهید ارگونومی را به شکل آسان در خانه تمرین کنید پیشنهادات زیر می‌توانند به شما کمک کنند:

• به من توجه کن!

هنگام انجام کارهای خانه، توجه داشته باشید بدنتان به شکل صحیح در وضعیت مناسب قرار گیرد. توجه به حالت بدن به شکل صحیح برای پیشگیری از بیماری‌های اسکلتی و عضلانی لازم و ضروری است. به همین خاطر بهتر است به حالت‌های صحیح بدن توجه کنید و سعی کنید این حالات را تمرین کنید.

کمردرد و گردن از اعضای هستند که در اثر انجام کارهای عادی در خانه و در اثر انجام حرکات و چرخش‌های نادرست، سریع دچار آسیب می‌شوند.

• خم شدن:

هنگامی که دارید به گل و گیاه‌های خانگی‌تان رسیدگی می‌کنید، طرف می‌شوید یا گردگیری می‌کنید، ممکن است بدنتان را به شکل نادرست خم کنید. همین خم شدن و چرخش‌های نادرست می‌تواند به بدنتان آسیب برساند و سبب بروز کمردرد، بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای یا گردن درد شود. سعی کنید به جای اینکه گردنتان را به سمت جلو خم کنید، در حالی که زانوهایتان را کمی خم می‌کنید، از ناحیه ران‌ها کمی به سمت جلو خم شوید. برای پیشگیری از درد پشت، سعی کنید گردن و سرتان در يك راستا قرار بگیرد.

• جا به جا کردن اجسام:

شما ممکن است هنگام انجام کارهای خانه، اشیاء و اجسام سنگین را جا به جا کنید. برای حمل صحیح بار باید هنگام بلند کردن بار پاهایتان را خم کنید و به حالت نشسته یا زانو زده بار را بلند کنید. بلند کردن بار با پاهای صاف و کمر خمیده صحیح نیست. در ضمن هر وقت احساس کردید بلند کردن جسمی برای شما سنگین است، از دیگران کمک بگیرید.

• توجه به گردن:

حالت و وضعیت بدن ما در خانه و هنگام انجام کارهای روزمره به اندازه حالت و وضعیت بدنی در ساعات کاری بر سلامت ما تاثیر می‌گذارد اما معمولاً افراد، وقتی ساعت کاری‌شان تمام می‌شود و به خانه می‌آیند، دیگر نگران وضعیت بدنشان نیستند و ممکن است در خانه روی میبل لم بدهند یا موقع تماشای تلویزیون ساعت‌ها طوری بنشینند که به بدنشان آسیب برسد یا هنگام غذا خوردن یا مطالعه و یا کار با رایانه شخصی، سرشان را به سمت جلو خم کنند که همین حالات باعث آسیب رساندن به گردن و ایجاد درد در ناحیه گردن می‌شود. برای پیشگیری از درد گردن کافی است سعی کنید گوش‌هایتان روی شانه‌هایتان باشد و سر و گردن‌تان در يك راستا قرار بگیرد.

• مطالعه:

بعضی عادت دارند هر روز چند ساعت یا حتی چند دقیقه روزنامه، مجلات و کتاب‌های مورد علاقه‌شان را مطالعه کنند. برای این که این عادت خوب به سلامت شما آسیب نرساند، بهتر است به جای اینکه سرتان را به سمت کتاب خم کنید، کتاب را تا جلوی چشم‌هایتان بالا بیاورید. برای این کار می‌توانید، يك بالش روی پاهایتان و زیر آرنج‌تان بگذارید و سپس کتاب را در دست بگیرید. دامنه دید چشم خیلی وسیع است و بهتر است هنگام مطالعه به جای حرکت دادن گردن، چشم‌هایتان را حرکت دهید.

• خوابیدن:

خواب کافی برای سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها لازم و ضروری است. وقتی بدن شما خسته می‌شود، سیستم ایمنی بدن شما فشار زیادی را تحمل می‌کند و نمی‌تواند عضلات را به خوبی در برابر فشارها و تحریکاتی که به آنها وارد می‌شود، محافظت کند. استرس هم موجب افزایش تشویش و نگرانی و اختلال در خواب شده و باعث می‌شود نتوانید به راحتی بخوابید و همین سبب به وجود آوردن چرخه معیوب کم‌خوابی، خستگی، استرس و اختلال خواب می‌شود.

اغلب اوقات خوابیدن به حالت‌های نامناسب باعث می‌شود به مفاصل و عضلات فشار اضافه وارد شود، در حالی که خوابیدن باید موجب رفع خستگی و استراحت بدن شود. برای اینکه هنگام خواب به مفصل‌هایتان آسیب نرسد، توصیه و پیشنهادها زیر می‌تواند مفید باشد:

۱) اگر به پشت می‌خوابید، برای راحتی پاها يك بالش زیر زانوهای‌تان قرار دهید.

۲) اگر به پهلو می‌خوابید، يك بالش بین زانوها و یکی دیگر بین بازوهای‌تان قرار دهید تا به پشت‌تان فشار نیاید.

۳) از چند بالش یا بالش‌های بزرگ و زیاد پر شده استفاده نکنید. بالا بودن سر از سطح شانه‌ها هنگام خواب باعث ایجاد آسیب و فشار به ناحیه سر و گردن می‌شود. بهتر است از بالش‌هایی که فقط گودی گردن را پر می‌کنند، استفاده کنید. می‌توانید از بالش‌های کوچکی که برای خوابیدن روی صندلی طراحی شده‌اند، استفاده کنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=254746>

## کوتاهی قد؛ علل و راه حل

کوتاهی قد علت شایعی برای مراجعه کودکان و نوجوانان به متخصصان غدد است ولی آیا هر فردی که با شکایت کوتاهی قد مراجعه می‌کند، واقعا کوتاه‌قد است؟ آیا برای همه این افراد می‌توان کاری کرد؟ آیا تبلیغات وسیعی که در رسانه‌های عمومی برای افزایش قد با روش‌های عجیب و غریب می‌شود، درست است؟...

برای پاسخ علمی به این سوالات باید مقدماتی را بدانیم که اولین آنها مراحل رشد انسان است. اولین مرحله رشد انسان دوران شیرخوارگی است که دو سال اول زندگی را شامل می‌شود. در بدو تولد قد متوسط نوزاد ۵۰ سانتی‌متر است. در دو سال اول زندگی ۳۰ تا ۲۵ متر افزایش قد دیده می‌شود که این میزان در سال اول بیشتر یعنی حدود ۲۵ سانتی‌متر است. این رشد سریع، ادامه رشد جنینی است و سرعت آن با افزایش سن کاهش می‌یابد. دومین مرحله رشد دوران کودکی از دو سالگی تا شروع بلوغ را دربرمی‌گیرد. در این دوران کودک هر سال پنج تا هفت سانتی‌متر قد می‌کشد که این رشد در نزدیکی رسیدن به سن بلوغ کاهش می‌یابد. سومین مرحله رشد دوران بلوغ است که طی این دوران یک جهش رشدی وجود دارد. در این مرحله پسران به‌طور متوسط ۲۵ تا ۳۰ و دختران ۲۰ تا ۲۵ سانتی‌متر قد می‌کشند. طی دوران بلوغ سرعت رشد قدی ۸ تا ۱۴ سانتی‌متر در سال است. حداکثر جهش رشد در دختران پیش از شروع



عادت ماهیانه است و پس از آن دختران به‌طور متوسط ۷ سانتی‌متر قد می‌کشند. در پسران نیز حداکثر جهش رشد در مراحل انتهایی‌تر بلوغ دیده می‌شود. با پیشرفت بلوغ به علت تولید و ترشح هورمون‌های جنسی، تدریجا صفحات رشد استخوان بسته می‌شود و امکان افزایش قد پس از آن وجود نخواهد داشت. بنابراین این باور که تا ۲۵ سالگی قد می‌کشیم به‌طور کامل غلط است.

### • علل کوتاهی قد

دو علت شایع برای کوتاهی قد وجود دارد. علت اول کوتاهی قد ژنتیک است. در این حالت کودک کوتاه‌قد است زیرا پدر و مادر کوتاه‌قد بوده‌اند. در این کودکان رشد طبیعی است و سن استخوانی کودک نسبت به سن تقویمی عقب نیست. سن استخوانی در واقع نشان‌دهنده سن بیولوژیک واقعی کودک است. به‌عنوان مثال اگر کودکی ۱۰ ساله، سن استخوانی هفت تا هشت ساله داشته باشد نشان‌دهنده یک اختلال یا بیماری در کودک است. کم‌کاری تیروئید، کمبود هورمون رشد، سوءتغذیه و بیماری‌های دستگاه گوارش می‌تواند عامل عقب افتادن سن استخوانی نسبت به سن تقویمی کودک باشد. دومین علت شایع کوتاهی قد، تاخیر سرشتی در رشد است. در این کودکان از سن دو سالگی کوتاهی قد دیده

می‌شود و این در حالی است که پدر و مادر کوتاه قد نیستند. سرعت رشد کودک در سال تقریباً طبیعی است ولی سن استخوانی عقب است. درواقع قد کودک برای همان سن استخوانی مناسب است ولی نسبت به سن تقویمی، کوتاه است. بلوغ دراین کودکان با تاخیر همراه است. علاوه براین دو علت شایع، علل دیگری مانند بیماری عمومی مانند سوءتغذیه، کمبود ویتامین‌های D و کلسیم که موجب نرمی استخوان می‌شوند، بیماری سلیاک که به حساسیت به پروتئین گندم منجر می‌شود، بیماری‌های مزمن مانند کم‌خونی، بیماری‌های التهابی و... نیز می‌توانند موجب کوتاهی قد شوند.

• درمان کوتاهی قد

پس از تشخیص علت کوتاهی قد باید درمان مناسب صورت گیرد. برای مثال اگر کم‌کاری تیروئید وجود دارد، باید درمان شود. تشخیص کمبود هورمون رشد تا زمانی که کم‌کاری تیروئید به طور کامل اصلاح نشود، امکان‌پذیر نیست. چون در حضور کم‌کاری تیروئید، ترشح هورمون رشد از غده هیپوفیز، کاهش می‌یابد. یا اگر سوءتغذیه وجود دارد باید اصلاح شود. به این مفهوم که هورمون رشد به طور کافی ترشح می‌شود ولی نمی‌تواند اثر کند. یا اگر بیماری سلیاک وجود دارد، حذف مواد غذایی حاوی این پروتئین از رژیم غذایی ضروری است. در غیر این صورت درمان‌های دیگر موثر نخواهد بود.

امروز هورمون رشد انسانی با استفاده از مهندسی ژنتیک ساخته می‌شود که قیمت بسیار گرانی دارد. مدت درمان با هورمون رشد که به صورت تزریقی انجام می‌شود بهتر است هر شب صورت گیرد. مدت درمان اغلب طولانی است و تا زمانی که رشد متوقف شود، درمان ادامه می‌یابد. در برخی موارد ممکن است درمان پس از یک تا دو سال قطع شود و ترشح هورمون رشد با پیشرفت بلوغ طبیعی شود.

درمان با هورمون رشد پس از تشخیص قطعی کمبود هورمون رشد تنها در صورتی موثر است که صفحات رشد استخوانی باز باشند. یعنی پیش از بلوغ یا اوایل بلوغ، در زمانی که صفحات رشد در حال بسته شدن هستند، درمان با هورمون رشد به هیچ‌وجه موثر نیست. برای بررسی تناسب قد کودک باید ارزیابی قد کودک به طور مرتب انجام شود. برای این ارزیابی باید به پرسش‌های زیر پاسخ داده شود.

▪ آیا کودک شما کوتاه قد است؟

▪ سرعت رشد کودک به چه میزان است؟

▪ آیا عدم تناسب میان رشد اندام‌ها و تنه وجود دارد؟

▪ آیا قد و وزن کودک متناسب است؟

▪ آیا کودک شما اختلال رشد در دوران جنینی داشته است و وزن او در موقع تولد کم بوده است؟

درمان با هورمون رشد اغلب بدون عارضه است و به ندرت ممکن است موجب افزایش فشار داخل مغزی خوش‌خیم، التهاب لوزالمعده و تنگی کانال عصب در مچ دست شود. استفاده از هورمون رشد تا زمانی که صفحات رشد بسته نشده است می‌تواند در درمان کوتاهی قد میسر باشد. در برخی از کودکان ممکن است برای به تاخیر انداختن بلوغ برای بازماندن صفحات رشد از داروهای متوقف‌کننده بلوغ همزمان با هورمون رشد استفاده شود. رژیم غذایی مناسب به خصوص مصرف کافی پروتئین، مواد لبنی و میوه و ورزش مستمر در رشد قدی تاثیر موثری دارند، به خصوص در کودکانی که تحت درمان با هورمون رشد هستند.

یادداشتی از دکتر محسن خوش‌نیت، فوق‌تخصص بیماری‌های غدد

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=124828>

## کورتیزول و حجم عضلانی

بعد از اینکه ساعت های زیادی را در باشگاه گذرانید، و برای ساخت بافت های عضلانی جدید زحمت ها کشیدید، بدترین اتفاقی که می تواند برایتان بیفتد این است که نتیجه خوبی از تمریناتان نگیرید.

مناسفانه، اگر مقدار هورمونی که کورتیزول نامیده می شود در بدن بالا رود، این اتفاق صد در صد خواهد افتاد. همه تلاشهایتان بی نتیجه مانده و بدنتان عضله سازی و تفکیک عضلانی که سعی می کردید به دست آورید را خراب می کند. به همین دلیل در این مقاله تصمیم گرفته ایم شما را بیشتر با این



هورمون و رابطه آن با حجم عضلانی آشنا کنیم.

### • کورتیزول چیست؟

کورتیزول هورمونی است که توسط قشر غده آدرنال (غده فوق کلیوی) در غده آدرنال ترشح می شود و چند مسئولیت بر عهده دارد: عملکرد اصلی این هورمون افزایش ذخیره آمینواسیدها در کبد در مواقعی است که مقدار این هورمون در آن کم باشد. اما این عملکرد در جهت کاتابولیسم پروتئین نیز عمل می کند.

کورتیزول همچنین به بالا بردن فشار خون و قند خون نیز کمک می کند و تاثیر بازدارنده ایمنی بر بدن دارد (جلوگیری از تشکیل پادتن ها و حضور آنتی ژن) و در نتیجه، وقتی مقدار زیادی از آن در طول زمان دیده شود، احتمال بیمار شدن فرد نیز وجود دارد چون در این حالت عملکرد سیستم دفاعی بدن پایین می آید.

### • چه چیز بر ترشح کورتیزول تاثیر می گذارد؟

یکی از بزرگترین فاکتورهای موثر در ترشح کورتیزول در بدن، استرس است. وقتی تحت استرس و فشار عصبی باشید، این استرس چه از کار ناشی شده باشد، چه از مشکلات خانوادگی یا مالی، زمانیکه این استرس به حد بالایی برسد، بدن شروع به ترشح مقدار بیشتری کورتیزول می کند.

یکی دیگر از محرک های تولید کورتیزول، بالا رفتن استرس و فشار وارد بر بدن طی تمرین است. تمرین زدگی یکی از بدترین محرک ها برای از دست رفتن عضلات است. اگر مدت زمان ریکاوری بین جلسات تمرینات شدیدتان کافی نباشد، کورتیزول در بدن بالا رفته و شروع به مشکل سازی می کند.

به خاطر داشته باشید که این مسئله در مورد جلسات بدنسازی و وزنه برداری بیشتر صدق می کند تا تمرینات هوازی و کاردیو. اگر به طور منظم و مداوم تمرینات کاردیو شدید را پشت سر هم انجام می دهید، انجام تمرینات کاردیو به تنهایی بر مقدار کورتیزول در بدنتان تاثیر نخواهد داشت.

اما زمانیکه حجم زیادی از تمرینات کاردیو و هوازی را به همراه تمرینات بدنسازی یا وزنه برداری انجام دهید، برایتان مشکل ساز می شود چون در این شرایط پیام های مختلفی به بدنتان می دهید. به طور کلی، کاردیو باعث می شود بدن بافت های عضلانی را در هم شکند، درحالیکه هدف اصلی بدنسازی و وزنه برداری ساخت بافت های عضلانی جدید است. بعد از یک جلسه بدنسازی، عضلات شما چاک ها و پارگی هایی در خود دارند، به این طریق انجام یک جلسه کاردیو بلافاصله بعد یا قبل از آن عضلات را در هم شکسته و پاره می کند و این یعنی مدت زمان بیشتری برای ریکاوری نیاز دارید.



علاوه بر این، باید تاثیرات برنامه بدنسازی خود را بر روی CNS (سیستم عصبی مرکزی) نیز در نظر داشته باشید چون این می تواند خیلی خوب نشاندهنده این باشد که در خطر تمرین زدگی هستید یا نه. گاهی اوقات، افراد فقط به تمرین زدگی عضلانی توجه می کنند درحالیکه این واقعیت را که سیستم عصبی مرکزی هم باید بین جلسات تمرینی ریکاور شود را به طور کلی فراموش میکنند.

• عواملی از تمرین که ریکاوری سیستم عصبی مرکزی را به خطر می اندازند، عبارتند از:

▪ استراحت های کوتاه مدت بین هر ست

▪ برنامه تمرینی هفتگی نامنظم (گذاشتن چند روز با تمرینات سبک درکنار روزهای تمرینی سنگین و همچنین استفاده از دامنه تکرار متفاوت در طول هفته).

▪ نداشتن زمان کافی برای استراحت بین جلسات تمرینی.

▪ انجام ست های زیاد در لیفت های ترکیبی.

داشتن یک رژیم غذایی خیلی کم کربوهیدرات هم می تواند منجر به بالا رفتن کورتیزول در بدن شود. از آنجا که انسولین و کورتیزول مخالف یکدیگر عمل می کنند—انسولین هورمون غالب در ساخت بافت است و کورتیزول هورمون غالب در شکستن این بافت هاست—هرچه که باعث کاهش انسولین در بدن شود، مقدار کورتیزول را افزایش میدهد.

این می تواند شامل یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات هم باشد (چون کربوهیدرات بر ترشح انسولین تاثیر می گذارد).

• برای جلوگیری از ترشح کورتیزول چه باید کرد؟

اگر تصور می کنید که بدنتان مقدار زیادی کورتیزول ترشح می کند و در معرض از دست دادن بافت های عضلانی خود هستید، باید اقدامات زیر را انجام دهید:

▪ کاهش استرس زندگی. برای این منظور می توانید از تمرینات تنفس عمیق، کاهش تعهدات و مسئولیت ها، و شرکت در فعالیت های اجتماعی و فیزیکی که واقعاً ریلکس کننده و لذت بخش باشد حداقل یکبار در هفته، استفاده کنید. حتی انجام تمرینات یوگا یا ورزش های مشابه که اساساً در جهت ریلکس سازی کار می کنند میتواند به شما برای جلوگیری از افزایش کورتیزول در بدن کمک کند.

ارزبابی برنامه تمرینی. اولین چیزی که باید اصلاح کنید این است که در طول هفته به اندازه کافی روز استراحت داشته باشید. اگر در طول هفته حداقل یک روز استراحت کامل نداشته باشید، حتماً باید در برنامه تمرینات تجدیدنظر کنید. مسئله بعدی این است که ببینید چند وقت یکبار از وزنه های خیلی سنگین استفاده می کنید و مقدار آن را در طول هفته حساب کنید (ست/تکرار/وزنه کلی). سعی کنید این مقدار را کمی پایین بیاورید تا استرس و فشار زیادی به بدنتان وارد نکنید. و آخر اینکه، اگر تمرینات با وقفه را زیادی برای تمرینات کاردیو خود انجام می دهید، بهتر است آن مقدار به یک یا دو جلسه در هفته کاهش دهید.

▪ بازبینی رژیم غذایی. آخرین اقدامی که باید انجام دهید این است که نگاهی کلی به رژیم غذایی شما بیندازید. آخرین باری که یک وقفه رژیم داشتید کی بوده است؟ اگر مدت زمان زیادی از آن می گذرد، ممکن است بدنتان با کند کردن متابولیسم خود و با رفتن استرس، به آن واکنش داده باشد. پس ابتدا دو هفته کامل دست از رژیم بردارید و مقدار متعادلی کالری در این مدت مصرف کنید. پس از آن، اگر مدت زمان زیادی است که رژیم غذایی کم کربوهیدرات بوده است، درمورد یک رژیم با مصرف متعادل تری از کربوهیدرات فکر کنید. همچنین ببینید در رژیم غذایی شما چه مقدار از چربی استفاده می کنید. یادتان باشد حتماً به مقداری چربی در رژیمتان برای برخی عملکردهای خاص و تولید هورمون های جنسی نیاز دارید و محدود کردن بیش از حد مقدار چربی مصرفی می تواند مشکلاتی در بدنتان ایجاد کند.

پس حتماً به این سه جزء مهم در برنامه تمرینی و شیوه زندگی خود دقت داشته باشید. اگر می بینید که هرکدام از اینها اشکالاتی دارد، در پی اصلاح آن باشید تا بتوانید از تمریناتان بهترین نتیجه را کسب کنید.

منبع : مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=301260>



## گام به گام تا تناسب اندام

### • تردمیل چیست؟

تردمیل در اصل يك تسمه نقاله یا نوار متحرك است که به يك موتور الکتریکی یا چرخ طیار متصل است. تسمه نقاله یا نوار متحرك در بالا به سمت عقب حرکت می‌کند بنابراین به دوندۀ روی آن امکان می‌دهد با همان سرعت در جهت متضاد بدود. به این ترتیب می‌توان سرعت دویدن را به آسانی اندازه گرفت یا تنظیم کرد. (سرعت حرکت دوندۀ با سرعت حرکت نوار مساوی است.)

تردمیل در اشکال ساده و ارزان آن غیرفعال است و تنها هنگامی که دوندۀ تسمه را با قدم‌هایش به عقب می‌فشارد، حرکت می‌کند، و تنها برای مقاومت در برابر حرکت عمل می‌کند در انواع گران‌قیمت‌تر و پیچیده‌تر تسمه با يك موتور به حرکت درمی‌آید.

### • مزایای تردمیل

- برخی تردمیل‌ها دارای تجهیزات است که کارهایی از قبیل شمارش تعداد قدم‌ها، کنترل سرعت ضربان قلب و میزان کالری مصرفی را انجام می‌دهند.

- دویدن یا قدم‌زدن روی يك تردمیل يك شیوه موثر برای انجام فعالیت‌های جسمی در مقایسه با سایر تمرین‌های پیچیده برای سلامتی قلب و عروق است.

- استفاده‌کنندگان از تردمیل می‌توانند ورزش را درون خانه هم انجام دهند (در مواردی که به دلایل مختلف مانند آب و هوای بد، جاده‌های شیب‌دار، خطرات محیطی و غیره دویدن در بیرون امکان‌پذیر نیست.)

- تردمیل این امتیاز را دارد که تا حدی خاصیت جذب ضربه را دارد. ورزش روی تردمیل می‌تواند از فشار وارد بر قوزک، زانو و کمر دوندۀ بکاهد.

- نبود مقاومت باد دویدن روی تردمیل را نسبت به دویدن در بیرون خانه اندکی آسان‌تر می‌کند.

- استفاده از تردمیل‌ها مانند همه ورزش‌ها میزان استقامت فرد را بالا می‌برد.

- در تمام طول دویدن می‌توانید از سرعت دویدن خود آگاه باشید و در صورت نیاز سرعت دویدن را تغییر دهید.

- از آنجا که در دویدن روی تردمیل اغلب عوامل موثر مشخص هستند، میزان انرژی مصرفی را می‌توان محاسبه کرد.

- روی تردمیل می‌توان سرعت حرکت و شیب نوار را به‌طور دقیق تنظیم کرد.

### • معایب تردمیل

- استفاده‌کنندگان از تردمیل پس از مدتی استفاده ممکن است علاقه به آن را از دست بدهند و آن را ملال‌آور بیابند.

- هزینه‌های خرید و برق مصرفی تردمیل بسیار بیشتر از دویدن در بیرون خانه است.



- تردمیل فضایی را درون خانه اشغال می‌کند (برای حل این مشکل می‌توان از انواع تاشو استفاده کرد).

- تردمیل در صورت عدم استفاده درست ممکن است باعث آسیب دیدن فرد شود.

- به خصوص در مدل‌های ارزان قیمت تر لغزش مداوم نوار ممکن است صدایی ناخوشایند ایجاد کند.

- در صورتی که هدف کسب آمادگی برای مسابقات در هوای آزاد باشد، نبود مقاومت باد و در نتیجه آسان‌تر بودن دویدن روی آن ممکن است باعث اشتباه محاسبه فرد شود.

- تردمیل‌های معمولی حتی مدل‌های گران قیمت در باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی نمی‌توانند مانند تردمیل‌های پزشکی که برای تست استاندارد شده استرس قلب یا به اصطلاح همان تست ورزش به کار می‌روند، شیب‌های تند پیدا کنند و باعث می‌شود دهنده مجبور شود با سرعت ثابتی بدود و احساسی غیرطبیعی به او دست دهد.

#### • چه تردمیلی بخریم؟

یافتن تردمیلی که با توانایی مالی شما متناسب باشد، کار ساده‌ای نیست. شما باید بدانید که به دنبال چه چیزی هستید تا بهترین خرید را انجام دهید.

بررسی‌ها نشان داده‌اند که افراد نسبت به سایر تجهیزات تناسب اندام، از تردمیل‌ها بیشتر سود می‌برند زیرا راه رفتن یا دویدن فعالیتی طبیعی است و احتمال بیشتری وجود دارد که شما مدت طولانی‌تری آن را ادامه دهید.

#### • قیمت

برای بسیاری از ما خریدن هر نوع تردمیلی يك سرمایه‌گذاری عمده محسوب می‌شود. هنگام خرید باید دقت داشته باشید در طیف قیمت‌های مختلف، بهترین دستگاه را انتخاب کنید.

طیف قیمت‌های تردمیل را می‌توان به سه گروه تقسیم کرد:

- انواع ارزان قیمت بین نیم تا يك و نیم میلیون تومان

- انواع با قیمت متوسط بین يك و نیم تا سه میلیون تومان

- انواع با کیفیت بالای سه میلیون تومان.

#### • موتور و اسب بخار

مشخصات موتور تردمیل یکی از مهم‌ترین عوامل کیفیت آن است. قدرت موتور که بر حسب اسب بخار بیان می‌شود، ممکن است شما را گیج کند.

رقمی را که باید به قدر آن دقت کنید، <میزان قدرت کار مداوم> است که باید بین ۵/۱ تا ۵/۲ اسب بخار باشد. قدرت حداکثر کار کمتر ارزشمند است.

میزان قدرت <کار تردمیل> بین دو مقدار کار مداوم و کار حداکثر قرار می‌گیرد.

به دنبال موتوری با طولانی‌ترین گارانتی باشید؛ دست کم يك سال. موتورهای DC نرم‌ترند.

#### • پایداری و حرکت نرم

لباس و کفش تمرین خود را بپوشید و تردمیل را امتحان کنید. اگر نوار متحرک می‌لرزد یا حرکاتی پرتکان دارد، قابل قبول نیست.

میله دستی باید به قدر کافی مستحکم باشد که از شما حمایت کند و در موقعیتی قرار گرفته باشد که به آسانی بتوان آن را گرفت و جلوی حرکات دست‌های شما را هم نگیرد.

تسمه تردمیل باید برای گام برداشتن شما به اندازه کافی طولانی و بهن باشد.

#### • سر و صدا و فضا

تردمیل درون خانه شما کار خواهد کرد. سر و صدای آن چقدر است؟ اگر قصد دارید تلویزیون تماشا کنید یا به موسیقی گوش دهید، باید بتوانید روی تردمیل هم قادر به دیدن و شنیدن باشید.

مدلی که در فروشگاه کوچک به نظر می‌رسد ممکن است مقدار زیادی از فضا را درون اتاق شما اشغال کند. اندازه دستگاه را هنگام تا کردن و کنارگذاشتن بررسی و جا به جا کردن آن را هم آزمایش کنید.

• ترمیل دستی در برابر ترمیل موتوری

بسیاری وسوسه می‌شوند که به دلیل هزینه‌ها به جای ترمیل موتوردار، ترمیل دستی بخرند.

اما ترمیل‌های دستی نسبت به انواع موتوردار، شما را با مشکلاتی مواجه می‌کنند. اغلب به حرکت درآوردن آنها بدون ایجاد شیب زیاد مشکل است و وقتی به حرکت در آمدند، تغییر دادن شیب آنها به سختی صورت می‌گیرد. همچنین قیمت کمتر به معنای ساختار یا استحکام کمتر است.

• ترمیل‌های تاشو

در سال‌های اخیر، طراحی ترمیل‌ها بهبود چشمگیری پیدا کرده است و اکنون ترمیل‌های تاشو هم به بازار آمده‌اند که با ترمیل‌های غیرتاشوی قبلی قابل مقایسه نیستند.

هنگام خرید این نوع ترمیل‌ها، به پایدار بودن، آسانی تا کردن، میزان تحمل وزن و آسانی جابه جایی توجه داشته باشید.

• ترمیل برای کودکان

دلایلی وجود ندارد که کودکان شما هنگامی که هوا سرد یا بارانی است روی یک ترمیل درون خانه قدم نزنند یا ندوند.

ترمیل‌های گوناگونی به طور خاص برای کودکان ۴ تا ۸ ساله طراحی شده‌اند.

این ترمیل‌های مخصوص به کودکان کمک می‌کنند تا تناسب اندام خود را حفظ کنند و تمرین‌های مرتب انجام دهند. با توجه به این‌که این ترمیل‌ها با توجه به قابلیت‌ها و نیازهای کودکان ساخته شده‌اند. اغلب آنها بدون موتور و دستی هستند.

علت این کار هم واضح است اگر روی یک ترمیل موتوردار قدمی به اشتباه بردارد ممکن است تعادلش را از دست بدهد و در نتیجه سقوط کردن آسیب ببیند.

▪ برخی از خصوصیات ترمیل کودکان اینها هستند:

- ضرورتاً دستی و بدون موتور هستند.

- به‌طور خاص برای کودکان ۶ ساله و بالاتر طراحی شده‌اند.

- سطوح تقویت شده و چارچوب فولادی جوش‌داده شده‌ای دارند که تا ۱۷۰ کیلوگرم وزن را تحمل می‌کند.

- شیب آنها را می‌توان برای راه رفتن یا دویدن تنظیم کرد.

- دارای دسته‌های ایمنی جانبی و صفحه کامپیوتری هستند.

- برخی از ترمیل‌های کودکان به تجهیزات اضافی هم مانند انواع بازی‌ها مجهز هستند تا بیشتر علاقه کودک را برانگیزند.

• چگونه از ترمیل استفاده کنیم؟

ترمیل‌ها را باید به طور کارآمد و درست استفاده کرد. در استفاده از ترمیل به این نکات توجه داشته باشید:

- بدانید که دارید از ماشین جدیدی استفاده کنید و ممکن است مدتی وقت بگیرد تا به آن عادت کنید.

- با راه رفتن عادی روی ترمیل شروع کنید. آغاز کردن با سرعت ۵ کیلومتر در ساعات کافی است.

- در ابتدا می‌توانید از دسته‌ها استفاده کنید، اما این کار را به صورت عادت درنیاورید. آنها تنها برای مبتدیان هستند. هنگامی که شروع به دویدن کردید، از آنها استفاده نکنید.

- استفاده از یک موسیقی مناسب می‌تواند همراه خوبی باشد. از آن استفاده کنید.

- در فواصل منظم میزان شیب تسمه را تغییر دهید. با بالا بردن تسمه، نبود مقاومت باد را که در هنگام دویدن در بیرون از خانه با آن روبرو هستید، جبران کنید.

- مراقب باشید که دست‌هایتان را به سمت بیرون تاب ندهید به این ترتیب وضعیت قرارگیری بدن‌تان در هنگام دویدن به طور صحیحی حفظ می‌شود.

- مستقیم به جلو نگاه کنید. سرتان را به این طرف و آن طرف تکان ندهید.
  - به غیر از اینها همیشه قبل از استفاده معمول از تردمیل با دکترتان مشورت کنید. این کار بسیار مهم است، زیرا دکتر با انجام یک چک آپ کامل می‌تواند بهترین برنامه تمرینی را به شما توصیه کند. در انجام تمرینات این نکات را رعایت کنید:
  - سعی کنید سبک تمریناتان را تغییر دهید. کاربرد الگوی تمرینی همیشگی ممکن است ملال‌آور باشد.
  - برای رسیدن به بهترین نتایج بعد از هر دو دقیقه شیب تسمه را ۳ درصد اضافه کنید.
  - تردمیل را در بخشی از خانه که دوست ندارید به آن بروید، نگذارید.
  - تمرینات خود را با ورزش‌های ساده آغاز کنید.
  - آن نوع تمریناتی را به کار بیندید که با هدف شما از استفاده از تردمیل مثلا کاهش وزن یا افزایش توان دویدن تطبیق داشته باشد.
  - دستوراتی را که در کتابچه راهنمای تردمیل آماده است رعایت کنید.
  - چرا از تردمیل استفاده کنیم؟
- هنگامی که شما ابزارهای مختلف ورزشی را مقایسه می‌کنید، در می‌یابید که با استفاده از یک دوچرخه ثابت می‌توانید در هر ساعت ۵۰۰ کیلوکالری بسوزانید، در حالی که با تمرین با یک تردمیل با شدت متوسط می‌توانید در هر ساعت ۷۵۰ کیلوکالری را بسوزانید. یک دلیل برای این تفاوت مقدار توده عضلانی است که در این دو فعالیت جسمی استفاده می‌شود.
- در ظاهر هنگامی که شما روی تردمیل می‌دوید یا راه می‌روید عضلات بیشتری نسبت به پازدن یک دوچرخه ثابت یا غیر آن به کار می‌افتد. سوزاندن کالری، سودمندی عمده تمرین با تردمیل است. با این حال این تنها دلیلی نیست که افراد این نوع از تمرین جسمی را انتخاب می‌کنند. در بسیاری از افراد مبتلا به برخی از بیماری‌ها فعالیت‌های جسمی شدید ممکن است با سلامتی فرد تداخل داشته باشد. در افراد مبتلا به پوکی استخوان، فشارخون بالا و کمردرد توصیه می‌شود که فعالیت جسمی در حد راه رفتن و پیاده‌روی باقی بماند. این امر به خاطر آن است که این افراد از عوارضی که ممکن است در نتیجه تمرین‌های شدید رخ دهد در امان بمانند.
- به این ترتیب تردمیل برای این افراد یک شیوه جایگزین در اختیار می‌گذارد که بتوانند در بیرون یا درون خانه به پیاده‌روی بپردازند. تردمیل همچنین می‌تواند به تمرین‌های جسمی شما تداوم ببخشد. اغلب مدل‌ها دارای امکانات برنامه‌ریزی هستند که به شما امکان می‌دهد سرعت و شدت فعالیت خود را در طول تمرین ثابت نگه دارید.
- همچنین در تردمیل می‌توان شیب تسمه نقاله را تغییر داد و به این ترتیب می‌توانید حرکت خود را روی تردمیل به صورتی مانند بالا و پایین رفتن از تپه تبدیل کنید.
- در صورتی که هوای بیرون توفانی یا بارانی باشد ممکن است نتوانید در هوای آزاد بدوید یا پیاده‌روی کنید. در این صورت تردمیل می‌تواند به شما کمک کند که تمرینات خود را ادامه دهید.
- علاوه بر اینها همه افراد اعم از پیر و جوان، زن و مرد و حتی زنان باردار می‌توانند از تردمیل استفاده کنند.
- برای مثال یک مادر باردار را در نظر بگیرید: پیاده‌روی هم برای مادر و هم برای کودک مفید است. تغییرات هورمونی ناشی از بارداری رباط‌های اطراف مفاصل را شل می‌کند.
- برای تقویت عضلات و مفاصل بدن مادر که وزن بدن جنین در حال رشد را تحمل می‌کنند پیاده‌روی توصیه می‌شود و در این مورد هم تردمیل یک ابزار مناسب است.
- بالاخره اینکه دویدن یا راه رفتن روی تردمیل به سلامت قلب هم کمک می‌کند. استفاده از تردمیل تنها عضلات پاهای شما را تقویت نمی‌کند، بلکه بر تمام بدن شما موثر است. قلب هم با قدرت بیشتری خون اکسیژن‌دار را در بدن شما پمپ می‌کند.
- خطرات و احتیاطات
- می‌خواهید باور کنید یا نه رایج‌ترین آسیب ناشی از تردمیل ناشی از افتادن از روی آن است و با وجود آن‌که مبتدیان در معرض خطر بیشتری قرار دارند، دوندگان باتجربه نیز ممکن است به این سرنوشت دچار شوند.

- برای پیشگیری از چنین اتفاقی این نکات را رعایت کنید:
- اطمینان حاصل کنید که نخ کفش‌هایتان محکم بسته شده است.
- مراقب باشید که بطری‌های آب، تلفن‌های همراه و حوله‌هایی که روی ماشین قرار گرفته‌اند، در وضعیت پایداری باشند و امکان افتادن‌شان روی تسمه وجود نداشته باشد.
- در حال دویدن به خودتان در آینه نگاه نکنید.
- همیشه مستقیم به جلو نگاه کنید. حتی هنگامی‌که با دوستانتان صحبت می‌کنید یا تلویزیون تماشا می‌کنید، این وضعیت را حفظ کنید.
- طریقه سوار و پیاده کردن تسمه مقاله را یاد بگیرید.
- وضعیت طبیعی راه رفتن یا دویدن خود را تغییر ندهید (برای مثال ضمن حرکت موبایل را کنار گوش‌تان نبرید).
- اندکی جابجایی وزن یا پا به پا شدن روی زمین مشکلی ایجاد نمی‌کند اما روی یک تردمیل در حال حرکت ممکن است به مشکلاتی ختم شود.
- خصوصیات ماشین‌تان را بشناسید و اگر نمی‌دانید از دیگران بپرسید.
- اگر ماشین‌تان دارای یک ابزار ایمنی است که به لباس‌تان سنجاق می‌شود تا در صورت سقوط آن را خاموش کند، از آن استفاده کنید. در غیر این صورت از محل دکمه توقف فوری خبر داشته باشید.
- تمرین با تردمیل هم مانند استفاده از هر وسیله ورزشی دیگر ممکن است شما را در معرض آسیب‌های ناشی از کاربرد بیش از حد قرار دهد. بنابراین در صورت امکان استفاده از تردمیل را به صورت متناوب با راه‌پیمایی یا دویدن در بیرون یا استفاده از یک ماشین ورزشی دیگر انجام دهید.
- تنوع تمرینات ورزشی از آسیب‌های ناشی از فشار بیش از حد بر اعضا می‌کاهد.
- همچنین ممکن است شکل قرارگیری طبیعی و ترتیب مناسب بدن تحت تاثیر قرار گیرد. تغییرات نامطلوب در نحوه گام برداشتن ممکن است ناشی از بی‌تجربگی، شیب بیش از حد یا سرعت زیاد تسمه باشد.
- ترتیب و وضع قرارگیری بدن نیز ممکن است دچار اختلال شود، برای مثال به علت گرفتن دسته‌های ماشین در حالی که شیب تسمه بیش از حد زیاد است یا تسمه با سرعت بالایی در حال حرکت است. هر دوی این عوامل انتقال صحیح نیرو را در طول بدن تغییر می‌دهند و نیروی وارد آمده بر مفاصل و عضلات را زیاد می‌کنند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=266444>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### گام به‌گام تا تناسب اندام

اگر در فکر انجام برنامه‌های تناسب اندام هستید، به شما تبریک می‌گوییم. جالب است بدانید فعالیت بدنی، احتمال خطر بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد، تعادل مناسب را در بدن شما ایجاد کرده و به شما در کاهش وزن کمک می‌کند. همچنین عادت‌های مربوط به خواب شما را بهبود بخشیده و



اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد. خبر خوب اینکه برای رسیدن به يك شیوه زندگی سالم‌تر تنها باید پنج گام اساسی بردارید:

• اطلاعات اولیه خود را ثبت کنید

کالج پزشکی ورزشی آمریکا توصیه می‌کند که با ارزیابی و ثبت اطلاعات اولیه تناسب اندام خود را آغاز کنید. میزان تناسب عضلات، انعطاف و ترکیب بدن و... جزو این اطلاعات اولیه هستند. ثبت این اطلاعات اولیه، میزان پیشرفت شما را کاملاً نشان می‌دهد. شش هفته بعد از شروع برنامه‌هایتان و مجدداً پس از سه تا شش ماه خود را ارزیابی کنید. با



دانستن این اطلاعات، دقیقاً قسمت‌هایی از بدن را که روند پیشرفت کمتری داشته‌اند بیشتر تحت فشار قرار می‌دهیم.

• برنامه خود را طراحی کنید

تناسب اندام معمولاً چهار بخش را شامل می‌شود: ظرفیت هوازی، توان، انعطاف پذیری و کنترل وزن که مورد چهارم از طریق فعالیت‌های ورزشی و تغذیه مناسب قابل دسترسی است برای طراحی برنامه تناسب اندام. اهداف تناسب اندام را در ذهن داشته باشید. طبیعتاً تناسب اندام به معنی يك سایز واحد و دقیق برای همه نیست، بنابراین باید اهداف خود را مشخص کنید.

آیا هدف شما دستیابی به وزن پایین‌تر است یا انگیزه‌های دیگری در ذهن دارید؟ داشتن اهداف مشخص در ذهن شما، می‌تواند در رسیدن به هدف مؤثرتر باشد. توانایی‌ها، ضعف‌ها، علایق و چیزهایی را که دوست ندارید کاملاً مدنظر قرار دهید. میزان انعطاف‌پذیری شما در مقایسه با تناسب ایروبیك شما چگونه است؟ چه فعالیت‌ها و ورزش‌هایی را واقعاً دوست دارید؟ هدف‌گیری بخشی از تناسب اندام که در آن قسمت شما ضعیف هستید و استفاده از فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید ممکن است به رفع ضعف در شما منجر شود.

فعالیت‌های خود را به صورت منطقی افزایش دهید. اگر دارای مفاصل ضعیف هستید که دچار حادثه شده‌اند و یا از التهاب مفاصل رنج می‌برید و یا به هر علت دیگری دچار ضعف مفاصل هستید، برنامه‌های ورزشی شما باید تحت نظر يك فیزیوتراپ انجام گیرد. این برنامه‌ها باید به شیوه‌ای تنظیم شوند که به تدریج حرکات مفاصل شما را بهبود بخشند و قدرت تحمل آنها را افزایش دهند. اگر صدمات خاص و شرایط ویژه‌ای ندارید تنها باید به این فکر باشید که فعالیت‌های معمولی و ورزش‌های سبک کلیدهای موفقیت شما هستند.

فعالیت ورزشی را در برنامه‌های روزمره خود قرار دهید. برای رسیدن به تناسب اندام باید به طور منظم فعالیت ورزشی داشته باشید، به طوری که در تمامی روزهای هفته یا لاقلاً بیشتر روزهای هفته به صورت منظم و با فشار کم تا متوسط حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. با گذشت زمان، می‌توانید فعالیت ورزشی را از ۳۰ دقیقه به ۶۰ دقیقه و از متوسط به شدید افزایش دهید.

فعالیت‌های ورزشی مختلف را انجام دهید. انجام فعالیت‌های ورزشی متنوع کسالت و یکنواختی را از بین می‌برد و به شما در انجام آنها کمک می‌کند و احتمال آسیب دیدگی در مفاصل و عضلات را کاهش می‌دهد. بنابر این سعی کنید نوع و شدت فعالیت‌های ورزشی را به تناوب تغییر دهید.

فرصت بازسازی به بدنتان بدهید. بعضی از افراد فعالیت‌های ورزشی را خیلی شدید و با مدت طولانی انجام می‌دهند که به آسیب مفصلی و عضلانی منجر می‌شود. بنابراین بهتر است فعالیت را به آرامی و به تدریج آغاز کنید و میان جلسات به بدنتان فرصت کافی برای استراحت و بازسازی بدهید.

برنامه خود را روی کاغذ یادداشت کنید. نوشتن برنامه فعالیت ورزشی می‌تواند باعث تحریک شما شود تا کماکان برنامه‌هایتان را انجام دهید.

• وسایل خود را فراهم کنید

تجهیزات مورد نیاز شما بسیار ساده خواهند بود. يك کفش مناسب برای ورزش و وزنه‌هایی که در خانه ساخته شده‌اند. برای ساخت وزنه‌های خانگی می‌توانید به راحتی يك ظرف شیر را با آب یا ماسه پر کنید یا می‌توانید تجهیزات دست دوم خریداری کنید که به راحتی از مغازه‌های لوازم ورزشی فروشی و آگهی‌های روزنامه‌ها قابل دسترسی است. البته قبل از خرید وسایل ورزشی مانند وزنه و یا ماشین‌های بدنسازی، بهتر است

با پزشك یا كسانی که آشنایی کامل با این وسایل دارند، خوب مشورت کنید. پس چیزی بخرید که استفاده از آن برای شما لذتبخش و مناسب باشد، در غیر این صورت از آن استفاده نخواهید کرد.

• چرا معطل اید؟ شروع کنید

زمانی که آمادگی لازم برای شروع برنامه‌های تناسب اندام را دارید، به آهستگی شروع کنید و به تدریج آن را گسترش دهید. به‌عنوان مثال، شما با فعالیت‌های هوازی ممکن است بخواهید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بدون اینکه خسته شوید، پیاده‌روی کنید. اگر در حین فعالیت ورزشی نمی‌توانید صحبت کنید نشان‌دهنده فشار بالای فعالیت ورزشی شما است. کم‌کم مدت فعالیت ورزشی خود را به‌ازای هر جلسه پنج دقیقه و با هدف انجام روزانه ۳۰ دقیقه در تمامی روزهای هفته افزایش دهید.

تنوع را فراموش نکنید. وقتی که بدن شما آماده است، يك جلسه ورزشی به‌طور نمونه شامل ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن (معمولاً پیاده‌روی) ۳۰ تا ۴۰ دقیقه فعالیت‌های هوازی مانند راه رفتن سریع و دوچرخه سواری، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کار با وزنه و ۵ تا ۱۰ دقیقه فعالیت‌های کششی برای خنك کردن بدن را فراموش نکنید. زنگ تفریح داشته باشید. لازم نیست تمامی فعالیت‌های ورزشی را يك‌باره انجام دهید. فعالیت‌های هوازی و منافع آنها می‌تواند با فعالیت‌های ورزشی کوتاه و متعدد به دست آید. ۱۰ دقیقه ورزش سه بار در هفته، بسیار مؤثرتر و مفیدتر از يك جلسه ۳۰ دقیقه‌ای است. یکی از چالش‌های مربوط به ورزش، پیدا کردن زمان مناسب برای آن است. برای غلبه بر این مشکل فرصت‌های مناسب را ایجاد کنید. به‌عنوان مثال می‌توانید هنگام تماشای تلویزیون از نوارهای نقاله (برای دویدن در جا) و یا هنگام خواندن مجله از دوچرخه‌های ثابت استفاده کنید. به صدای بدن خود گوش کنید. طی فعالیت‌های ورزشی و پس از آنها نسبت به علائم هشداردهنده‌ای که نشان‌دهنده فشار بالای فعالیت‌های بدنی هستند، هوشیار باشید. این علائم ممکن است شامل درد، تنگی نفس، سرگیجه و تهوع باشند. انعطاف‌پذیر باشید. خود را به برنامه‌های ورزشی که با آنها به راحتی کنار نمی‌آیید محدود نکنید. اگر احساس خستگی زیادی می‌کنید، يك تا دو روز را تعطیل کنید.

• پیشرفت خود را ارزیابی کنید

در حالی که فعالیت‌های مربوط به تناسب اندام را ادامه می‌دهید، هر سه تا شش ماه وضعیت تناسب اندام خود را دوباره ارزیابی کنید. ممکن است به این نتیجه برسید که لازم است زمان فعالیت خود را افزایش دهید و یا اینکه با خوشحالی به این نتیجه برسید که همین‌قدر فعالیت شما را به اهدافتان می‌رساند. برنامه روزانه نوشته شده خود را همراه داشته باشید تا میزان موفقیت خود را ارزیابی دقیق کنید. اگر انگیزه خود را از دست می‌دهید، به دنبال اهداف و فعالیت‌های جدید باشید. ورزش کردن همواره با يك نفر از دوستان یا یکی از اعضای خانواده می‌تواند انگیزه شما را حفظ کند. شروع يك فعالیت ورزشی تصمیم بسیار مهمی است اما نباید يك تصمیم تخریب‌کننده باشد. با برنامه‌ریزی دقیق و گام برداشتن محتاطانه، می‌توانید يك عادت برای تمامی عمر خود ایجاد کنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=250730>



اگر شما هم از درد پاشنه پا به خصوص در اوایل صبح یا پس از نشستن طولانی مدت رنج می‌برید، احتمالاً به عارضه‌ای به نام "خار پاشنه" مبتلا هستید، اما خار پاشنه چیست؟ چرا ایجاد می‌شود و آیا راهی برای خلاصی از آن وجود دارد؟ دکتر کامران آزما، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، استفاده از کفش‌های بدون پاشنه و بالشتک برای پاشنه پا، کفش‌های بدون محافظ قوس پا و نیز کفش‌هایی که قدرت جذب نیروی کمی دارند، مانند کفش‌های پلاستیکی را از عوامل تشدیدکننده درد پاشنه پا در این افراد می‌شمارد.



خار پاشنه، یک نوع رشد غیرطبیعی استخوان پاشنه در سمت خارج آن است. علت ایجاد آن التهاب طولانی‌مدت غلاف کف پائی به دنبال وارد آمدن فشار یا کشیده شدن آن، باعث رسوب کلسیم در محلی می‌شود که این غلاف به

استخوان پاشنه اتصال دارد.

منبع : جامعه مدیران و متخصصین صنعت کفش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=335100>



### لازم نیست حتماً سایزتان ۳۸ باشد که متناسب و برازنده باشید!

ایلین مگی، نویسنده ی بیش از ۲۰ جلد کتاب و همچنین مشاور بالینی کاهش وزن می گوید، "سایز من ۴۶ است، اما بدنم پیچ و خم های ظریف زنانه را دارد، هر روز ورزش می کنم و احساس فوق العاده ای دارم."

یمی، مانکن و مُدل سایزبالا (که میدانند چطور باید متناسب و برازنده به نظر برسند) عقیده دارد زنان سایز بالا، نه تنها می توانند سالم و سلامت باشند و احساس خوبی هم داشته باشند، به همان اندازه ی زنان سایز پایین، ۳۶ و ۳۸، می توانند مطابق مُد روز لباس بپوشند و شیک به نظر برسند. داشتن تصویر بدنی مثل مگی یا یمی—تصویر بدنی که سلامت و مثبت باشد—ممکن و قابل حصول است حتی اگر لاغر هم نباشید.

پس چرا اکثر خانمهای درشت اندام و سایز بالا اینقدر تصور بدی از بدنشان دارند، حتی وقتی ورزششان برای آنها سالم تشخیص داده می شود؟ و آنها چطور می توانند، مثل مگی و یمی آنچه که جلوی آینه می بینند را دوست داشته باشند؟



در مصاحباتی که با متخصصین مختلف در این رابطه داشتیم، نکات عملی بسیاری را برای داشتن احساسی خوب نسبت به بدنمان به ما توصیه کردند که در زیر به آنها اشاره می‌کنیم.

• فراتر از هنجارهای اجتماع فکر کنید

کتی کاتر، روان‌درمانگر، که بر روی مسائل مربوط به تصویر بدن و اختلالات تغذیه و وزن کار می‌کند، می‌گوید، "هرچه رشد می‌کنیم و بزرگتر می‌شویم، ارزش بیشتری بر آنچه که جلوی آینه می‌بینیم می‌گذاریم—که مبنی بر تجربیات ما و همچنین هنجارهای فرهنگی و اجتماعی است که در آن اندام لاغر، اندام مورد پسند و مقدم است.

اما مشکل این هنجار فرهنگی اینجاست که لزومی ندارد انسانها همه یک شکل و یک اندازه باشند.

تحقیق روی تنوع و گوناگونی اندام‌ها نتیجه‌ای قطعی خواهد داشت: حتی اگر همه‌ی ما رژیم غذایی مطلوب و کامل داشته



باشیم، و به یک میزان فعالیت بدنی شدید داشته باشیم، باز اندام‌هایمان متفاوت خواهد بود.

برخی خیلی ریز اندام، برخی درشت اندام و اکثریت در حالت متوسط خواهند بود."

البته دکتر کاتر بر چاقی که می‌تواند منشأ بسیاری از بیماریها باشد صحنه نمی‌گذارد، منظور او این است که خیلی از ما با اینکه ممکن است سایزمان بالا باشد، اما میتوانیم در کمال صحت و تندرستی به سر ببریم.

اما چطور باید این واقعیت را بپذیریم که بدن ما اصالتاً فلان سایز را باید داشته باشد—حتی اگر آن سایز، سایز پایین نباشد—و چطور از آن احساس خوبی داشته باشیم؟

• اول از همه، باید بپذیرید که بزرگ بودن اصلاً به معنای بد بودن نیست.

افراد با سایزها و اندام‌های مختلف باید یاد بگیرند که با داشتن انتخاب‌های سالم، سلامت تندرستی را برای خود معنا کنند، نه با سایز و وزنشان.

در واقع، اگر شکل طبیعی بدن شما درشت است، بهتر است خود را با همان شکلی که متولد شده‌اید بپذیرید به جای اینکه برای رسیدن به سایزی که ممکن است حتی هدفی خطرناک هم باشد، خودتان را عذاب دهید.

دکتر راس کاوا، مدیر قسمت تغذیه در انجمن علم و سلامتی در نیویورک، می‌گوید، "هر فردی، یک وزن طبیعی دارد. اگر برای رسیدن به وضعیتی که تصور می‌کنید باید برسید، ممکن است به خودتان آسیب برسانید چون تغذیه‌ی مناسب خود را نخواهید داشت."

این به آن معنا نیست که باید از یک رژیم غذایی سالم—یا حتی ورزش—دست بکشید. متخصصین عقیده دارند که در واقع، ورزش کلید سلامتی و داشتن اندامی متناسب است.

دکتر کاوا می‌گوید، "ورزش همیشه یاری دهنده است. ممکن است نتوانید با ورزش قالب اصلی بدنتان را تغییر دهید، اما احساس بهتری نسبت به اندامتان پیدا خواهید کرد، اعتماد به نفستان بالا خواهد رفت، و رفتار و عملکردهایتان نیز بهبود پیدا می‌کند.

• اما اگر تازه کار هستید، دلسرد نشوید.

اگر جزء آن دسته از افراد هستید که اصلاً ورزش نمی‌کنند، باید کم‌کم شروع کنید. و ناامید نشوید، حتی اگر مسائل و مشکلات زندگی مداخله کرد. ورزش را باید تعهدی دائم‌العمر برای خودتان بکنید."

• تصویر اندامتان را بهبود بخشید

برای ارتقاء بخشیدن به تصویر بدنتان چه قدم های دیگری می توانید بردارید؟

اطمینان حاصل کنید که مردم دور و برتان، بدون در نظر گرفتن سائزتان باعث می شوند احساس خوبی در مورد خودتان پیدا کنید. دکتر کاوا می گوید، "اگر وقت زیادی را با افرادی می گذرانید که باعث می شوند احساس بدی نسبت به بدنتان پیدا کنید، شاید بهتر باشد به دنبال اجتماع دیگری برای رفت و آمد کردن باشید. وارد یک گروه ورزشکاری شوید و فعالیتتان را بیشتر کنید."

برای تغذیه تان هم انتخاب های معقول و سالم داشته باشید. دکتر کاوا می گوید، "اطمینان یابید که رژیم غذایی تان سالم و مناسب باشد. اگر نمی دانید که چه چیز برای تان خوب و چه چیز بد است، از متخصصین تغذیه کمک بگیرید."

به درونتان متمرکز شوید و بگذارید بدنتان شکل طبیعی خود را حفظ کند. مگی در این رابطه می گوید، "باید علاوه بر متمرکز شدن روی تغذیه ی سالم و ورزش، باید در مورد آنچه درونتان است و در واقع احساسات نسبت به خودتان نیز فکر کنید. من خودم در هر کاری که انجام می دهم، با این فلسفه جلو می روم که هدف اول از رژیم غذایی و ورزش، حفظ سلامتی است."

الگوهای مثبت داشته باشید. دکتر کاتر در این رابطه توصیه می کند، "الگوهای برای خود انتخاب کنید که احساس شما را نسبت به خودتان تقویت کنند نه اینکه باعث شوند روز به روز احساس بدتری به خودتان پیدا کنید."

• نکات زیبایی از ایمی

ایمی که سوپرمدل، مجری تلویزیونی، نویسنده و مؤلف کتاب، و طراح لباس است، نکاتی برای داشتن تصویری خوب و مثبت از بدنتان به ما توصیه می کند.

"اگر تحت فشار و استرس هستید، ورزش می تواند کمک خوبی برای تان باشد. پس همیشه آن را مد نظر داشته باشید."

ایمی دو مرتبه جزء "۵۰ زن زیبای دنیا" در مجله ی مردم، انتخاب شده است. مجله ی زنان نیز او را یکی از مهمترین زنان امریکا و یکی از اعجاب انگیزترین زنان سال معرفی کرده است. مجله ی بیوگرافی را او را جزء "۲۵ زن نفوذ" رقم زده و مجله ی افسون نیز او را "زن سال" لقب داده است. برخلاف اکثر زنانی که چنین لقب هایی می گیرند، سایز او ۲۸ نیست. اما ایمی چگونه می تواند اینطور باشد؟

او در این رابطه می گوید، "مهمترین نکته ای که می توانم عنوان کنم این است که چیزی خارج از خانه یا آپارتمان پیدا کنید که قلبتان را به تپش درآورد. و خواهید دید که این مسئله چگونه سطح انرژی را بالاتر برده و رفتارهایتان را اصلاح می کند. اگر تحت فشار باشید، ورزش می تواند کمک خوبی برای تان باشد. پس همیشه آن را مد نظر داشته باشید."

و البته، اگر به خودتان بیشتر برسید و خوب به نظر بیایید، احساس بسیار بهتری هم به خودتان پیدا خواهید کرد. نکته های کلیدی و عملی ایمی هم از همینجا نشات میگیرد.

ایمی که طراح لباس زنانه برای سایزهای ۴۲ تا ۵۲ است، می گوید، "این نکات فقط ویژه دخترها و زنان درشت اندام نیست. همه ی خانم ها می توانند از این نکات بهره بگیرند."

• توصیه های ایمی:

اول از همه کمدهای تان را باید مرتب کنید. اگر می بینید لباسی را در یک سال گذشته اصلاً نپوشیده اید، به خودتان این اجازه را بدهید که بیرون بیندازیدش.

شکل بدنتان را انکار نکنید. اگر اینکار را بکنید، از لباس های تان خسته خواهید شد و نخواهید توانست انتخاب های عالی که در خورد سایز و هیکل شماست را ببینید.

دنبال انتخاب هایی باشید که مناسب شماست. از مدل هایی که به درد شکل و اندام شما نیست دوری کنید. از پوشیدن لباسهای شلوغ پلوغ و طرحدار و همچنین آویزان کردن زیورآلات به مقدار زیاد خودداری کنید.

دنبال لباسهایی باشید که شما را جمع و جورتر و لاغرتر نشان دهد، ه لباسهای گله گشادی که حتی چاق ترتان هم میکند.

اگر هیکلتان گلابی شکل است (شانه های باریک و پایین تنه پهن) شلوارها و دامن هایی بخرید که یک یا دو سایز از سایز واقعی شما بزرگتر باشد.

از لباس زیرهایی استفاده کنید که بدنتان را جمع تر کند و همچنین سوتین هایتان را دقیقاً اندازه ی خودتان بخرید. (۷۵٪ از خانم ها از سوتینهایی استفاده می کنند که اندازه اش برایشان مناسب نیست.) جوراب شلواری هایی بپوشید که پاهایتان را فوق العاده نشان دهد.

- طوری لباس بپوشید که در آن احساس راحتی کنید.

- خوب به نظر بیایید تا احساس خوبی داشته باشید

اما قبل از اینکه برای خرید یک دست لباس جدید به فروشگاه بروید، این نکته را به یاد داشته باشید: اگر می خواهید احساس بهتری به خودتان پیدا کنید، قبل از اینکه روی وضعیت بیرونی خود متمرکز شوید، باید کمی به درون خود برسید.

مگی می گوید، "زیاد خودتان را درگیر وزن و سایز لباستان نکنید. در عوض، به سلامت درون تا بیرونتان متمرکز شوید. خوب غذا بخورید و مرتب ورزش کنید. و یادتان باشد که می توانید بدون اینکه لاغر باشید، زیبا به نظر برسید و فوق العاده باشید."

منبع : پارسینا

<http://vista.ir/?view=article&id=278754>

 vista.ir  
Online Classified Service

## لاغر شدن با تنظیم ساعت خواب

چاق شدن تنها به کم تحرکی و خوردن غذاهای پرکالری و چرب مربوط نمی شود. نداشتن خواب کافی نیز برخلاف آنچه همگان تصور می کنند باعث چاقی می شود. نتایج تازه ترین تحقیقات در آمریکا نشان می دهد افرادی که از میزان خواب کافی در شبانه روز برخوردار نیستند در مقایسه با سایرین وزن بیشتری دارند. کمبود خواب در افراد باعث کاهش ترشح هورمونی به نام گارلین می شود که کنترل اشتها را برعهده دارد. کم خوابی به دلیل افزایش ترشح گارلین و به دنبال آن افزایش میزان اشتها باعث چاقی افراد می شود.



بی خوابی علاوه بر چاقی و نقشی که در اختلال دستگاه گوارش و سیستم روحی- روانی بدن دارد، موجب کاهش توانایی حافظه نیز می شود.

محققان معتقدند مغز انسان تنها در زمانی می تواند اطلاعات و یافته های ذهنی را سازماندهی کند که انسان در خواب عمیق فرو رفته باشد.

با توجه به موارد فوق به نظر می رسد، بی خوابی دیگر مسئله ای که باعث بازداشتن افراد از انجام فعالیت های روزانه شود، نیست و یکی از مهمترین دلایل چاقی به شمار می رود. روش های متنوعی وجود دارد که با کمک آنها می توانید خواب آرام و عمیق داشته باشید.

۱- تا زمانی که خوابتان نگرفته به رختخواب نروید. ۲- از چشم بند و مسدودکننده گوش برای ایجاد محیط بدون سر و صدا و تاریک استفاده کنید. ۳-

- از مصرف شام چرب و نوشیدنی های کافئین دار قبل از خواب خودداری کنید. ۴- خوردن يك عدد موز يا نوشيدن يك ليوان شير گرم را فراموش نکنيد. موز از ميزان پتاسيم بالايی برخوردار است و شما را در داشتن خواب راحت كمك می کند.
- ۵- حمام کردن روش مناسبی برای ایجاد خواب آرام است. آب گرم درجه حرارت بدن را افزایش داده و به خوابیدن شما كمك می کند.
- ۶- از خواندن كتاب های اسرارآمیز و تماشای فيلم های هیجان انگیز و پرتنش قبل از خواب بپرهيزيد.
- ۷- قبل از رفتن به رختخواب ذهنتان را از تمامی مسائل نگران کننده دور کنید. با این راهکارها اگر باز هم خوابتان نبرد، سریعاً به پزشك مراجعه کنید.

بهاره مهرنژاد

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=14461>



### لاغر شدن با دستگاه

اندرمولوژیة دستگاهی است که به منظور درمان چاقی‌های موضعی ساخته شده است. استاروک همان‌گونه که از نامش پیداست، دستگاهی است که با تأکید بیشتر روی ایجاد مکش (وکیوم) سعی دارد چربی‌های سفت و بی‌حرکت اندام‌های چاق را به حرکت وادارد.

این دستگاه برای اولین‌بار در سال‌های نخستین دهه ۸۰ میلادی به وسیله لوئیس پل‌گوتیمی ساخته شد. هدف از ساخت این دستگاه، کاهش چاقی‌های موضعی با کمک ماساژ مکانیکال اندام چاق بود. اندرمولوژیة اولین دستگاه با این عملکرد است که از سوی سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) مورد تأیید قرار گرفت و از این حیث رکورددار است، چرا که پس از آن دستگاه‌های بسیار متنوعی چون استاروک، جی‌فایو، رادیوفریکونسنسی، مجیک‌بلت، لیزر و مزوتراپی به بازار عرضه شدند اما اندرمولوژیة اولین و البته ساده‌ترین بود.

#### • سلولیت چیست؟

حتما تا به حال متوجه تغییرات پوست برخی از نواحی چاق بدن خود و تغییراتی که پوست آن نواحی را شبیه پوست پرتقال کرده است شده‌اید، اگر چنین است می‌توانم این مزده را بدهم که شما هم دچار سلولیت شده‌اید. سلولیت را باید شایع‌ترین بیماری عصر ارتباطات دانست. هرچند شروع روند بیماری به دلیل تجمع چربی ناشی از پرخوری و یا فعالیت نامناسب است اما امروزه ثابت شده است که بروز سلولیت هیچ‌گونه ارتباط معنی‌داری با چاقی ندارد. به عبارت دیگر، افراد لاغراندام و چاق به يك نسبت به سلولیت مبتلا می‌شوند.





شاید فکر کنید عبارت <شایع‌ترین بیماری>، نوعی بلوف تبلیغاتی باشد اما من همچنان بر سر حرف خود پافشاری کرده و ادعا می‌کنم هیچ مرد و یا زن بالای ۱۰ سال نمی‌تواند ادعا کند که سلولیت ندارد مگر ورزشکاران حرفه‌ای میادین بین‌المللی.

• سلولیت از کجا می‌آید؟

اگر به دنبال یافتن علت اصلی بروز سلولیت هستید باید به عرضتان برسانم که تازه به جمع دانشمندان و پزشکان و محققان علاقه‌مند به این کشف پیوسته‌اید. چرا که مکانیزم اصلی بروز سلولیت هنوز در پرده‌ای از ابهام باقی مانده است. گفته می‌شود اختلالات غدد درون‌ریز که به درهم‌ریختگی وضعیت سوخت و ساز بدن منجر می‌شوند، عامل اصلی این بیماری اند اما هنوز جزئیات این ماجرا چندان مشخص نیست. مثلاً اینکه چرا خانم‌ها بیشتر به سلولیت مبتلا می‌شوند یا چرا سلولیت در آنها نسبت به درمان مقاوم‌تر است سؤالاتی هستند که پاسخ دقیقی ندارند البته هورمون‌های زنانه ارتباط مستقیمی با تجمع چربی و چاقی دارند.

عامل دیگری که در این بیماری اهمیت دارد، اختلال گردش خون محیطی است و این امر از فشارهای موضعی ناشی می‌شود. در واقع نواحی تحتانی بدن مانند نشیمن‌گاه در اثر نشستن‌های طولانی‌مدت دچار این‌حالت می‌شود. افت گردش خون در این مناطق در درازمدت موجب تجمع سموم و کاهش میزان اکسیژن بافتی می‌شود بنابراین سموم محیطی در لابه‌لای سلول‌های چربی تجمع یافته و سبب بروز اختلالاتی در بافت چربی می‌شوند. از سوی دیگر، می‌دانیم تمامی بافت‌های تحت فشار در درازمدت فیبروزه می‌شوند. بدین معنا که بافت‌های بدن در اثر قرار گرفتن در معرض فشارهای موضعی سفت و مقاوم می‌شوند تا بتوانند از خود محافظت بیشتری کنند. در چنین شرایطی دیواره‌هایی از جنس رشته‌های پروتئینی در بین سلول‌های چربی تشکیل می‌شوند که هنگام لمس به صورت توده‌هایی در زیر پوست احساس می‌شوند. پوست ناحیه نیز به مرور زمان شکل صاف و نرم خود را از دست داده و ضخیم و دانه‌دانه می‌شود که در میان مردم با نام پوست پرتقال شهرت پیدا کرده است.

• شما هم بله!

سلولیت بسته به میزان پیشرفت بیماری درجات مختلفی دارد. در فرم ابتدایی تنها با لمس و دقت می‌توان توده‌هایی را در زیر پوست حس کرد. در صورتی که در حالت پیشرفته آن، بدون تغییر مکان بافت با چشم به راحتی می‌توان توده‌ها را در سطح پوست مشاهده کرد. پس اگر ادعا می‌کنید سلولیت ندارید معنایش این است که سلولیت شما پیشرفته نشده که بتوان آن را بدون زحمت دید.

• اندرمولوژی چه می‌کند؟

طرز کار دستگاه بسیار ساده است اما در عین سادگی، از کارآمدی قابل قبولی برخوردار است و این به هوش و نبوغ سازنده آن باز می‌گردد، چرا که او با دقت تمام توانسته بود حدس بزند علت اصلی بروز سلولیت و چاقی‌های موضعی چیست؟ در واقع مشکل اصلی و پایه‌ای در چنین بیماری مرموزی، اختلال گردش خون و لنف موضعی است. فرد بدون اینکه بداند چه بلایی بر سر خود می‌آورد هر روز بین ۳ تا ۴ ساعت بدون کمترین حرکتی روی صندلی می‌نشیند. در این شرایط، بافت نشیمن‌گاه مجبور است در این مدت طولانی وزن بیش از نیمی از بدن را تحمل کند و حاصل کار چیزی نیست جز بسته شدن مویرگ‌ها و رگ‌های لنفاوی و شروع سیر بیماری سلولیت.

اندرمولوژی با انجام ماساژهای ملایم، متوسط و محکم ابتدا سبب پرخون شدن بافت شده و در مراحل بعدی فرآیند رگ‌سازی را در بافت چربی تحریک می‌کند. زمانی که سیستم خون‌رسانی فعال شده و اکسیژن و مواد غذایی به میزان مورد نیاز در دسترس بافت قرار گیرد بافت چربی آرام آرام گرم و پرخون شده و سفتی قبلی خود را از دست می‌دهد.

در این شرایط، اگر بیمار يك رژیم غذایی کم‌کالری را رعایت کرده و هر روز به میزان لازم فعالیت بدنی داشته باشد، چربی‌های موضعی قابلیت آزاد شدن و مصرف شدن در چرخه سوخت‌وساز را پیدا می‌کنند. سموم و مواد زائد نیز در چنین شرایطی فرصت رسوب پیدا نمی‌کنند اما کار به اینجا ختم نمی‌شود، چرا که بافت چربی در سلولیت به وسیله رشته‌های سفت فیبرینی احاطه شده و این مشکل‌ترین مرحله کار است. اندرمولوژی برای این معضل نیز چاره‌ای اندیشیده است و آن حرکات مکنده و چرخشی است که طراحان اعتقاد دارند با تکرار این حرکات می‌توان دیواره‌های مذکور را به حالت اولیه‌شان باز گرداند هرچند که این دیواره‌ها چندان رام و مطیع نباشند.

• روش کار

قبل از شروع کار بهتر است بیمار يك لباس تنگ و چسبان مخصوص بر تن کند. به این ترتیب پروب دستگاه با راحتی بیشتری روی بدن بیمار حرکت

خواهد کرد و از طرفی امکان هرگونه تماس و انتقال آلودگی و عفونت از دستگاه به بیمار و برعکس از بین می‌رود. حال وضعیت بیمار از همه لحاظ مناسب است و تکنسین براساس میزان بافت چربی، تحمل بیمار و تعداد جلسات گذشته، درجه مکش و چرخش پروب را تنظیم کرده و کار را با حرکت پروب روی اندام مبتلا آغاز می‌کند. در هر جلسه بین ۳۰ تا ۴۰ دقیقه کار انجام می‌شود. بیمار بهتر است براساس يك برنامه منظم هر هفته بین يك تا دو بار مراجعه کند. وی طی انجام کار به هیچ‌عنوان درد نداشته و احساس خوب و آرامی پیدا می‌کند، درست مثل زمانی که او را ماساژ می‌دهند البته گاهی بیماران بسیار حساس، پس از انجام کار کمی احساس کوفتگی می‌کنند که البته گذراست. در این روش حداقل ۱۰ جلسه برای کامل شدن کار توصیه می‌شود.

• چه کسانی بیشترین سود را می‌برند؟

اندرمولوژی به تمام کسانی که دچار چاقی موضعی و سلولیت هستند، مفید است، خصوصا افرادی که يك رژیم غذایی معمول و کم‌کالری را رعایت کرده و روزانه يك ساعت را به يك ورزش ملایم اختصاص می‌دهند. البته این شرایط برای درمان ایده‌آل است اما سایرین هرکدام به میزان رعایت این اصول از این روش سود می‌برند چرا که این روش هیچ ضرری نداشته و محدودیت و ممنوعیتی ندارد. تنها کسانی که به علت مشکلات قلبی - عروقی، عروق شکننده‌ای داشته و یا داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنند و افرادی که مشکل خونی دارند، ممکن است نتوانند از این روش برای لاغری موضعی استفاده کنند.

• استاروک

استاروک همان‌گونه که از نامش پیداست، دستگاهی است که با تأکید بیشتر روی ایجاد مکش (وکیوم) سعی دارد چربی‌های سفت و بی‌حرکت اندام‌های چاق را به حرکت وادارد. در این روش با استفاده از پروب‌هایی به شکل فنجان با ایجاد حرکت‌های چرخشی و مکشی همزمان درناز لنفاوی به حداکثر ممکن می‌رسد. کارکرد دستگاه بسیار شبیه اندرمولوژی است، با این تفاوت که کار تکنسین بسیار ساده‌تر بوده و تنها شامل نصب فنجان‌ها روی پوست و تغییر محل آنها، هر ۱۰ دقیقه يك‌بار است. در این روش پوست بین دو فنجان در حال چرخش مکیده می‌شود و این موجب ایجاد فشار بیشتری به بافت چربی می‌شود. در مجموع، عملکرد بهتر و راحت‌تر استاروک سبب شده این وسیله کم‌کم جایگزین روش قدیمی‌تر اندرمولوژی شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=250723>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## لاغر کردن رانها

این سوال بسیاری از افراد، چه لاغر و چه چاق است که؛ آیا می‌توان چربی قسمت خاصی از بدن را کاهش داد؟ پاسخ خیر است. شما نمی‌توانید با رژیم لاغری، تصمیم بگیرید که قسمت خاصی از بدنتان را لاغر کنید. هر رژیمی را که رعایت کنید یا هر نوع ورزشی را که انجام دهید، این بدن شما است که تصمیم می‌گیرد چربی کدام





قسمت از بدن را بسوزانند. حتی با ورزش هم ، فقط عضلات اندام خاصی از بدن پرورش می یابد ولی چربی آن منطقه نمی سوزد.

• اما چگونه چربی اضافی ران ها را از بین ببریم؟

برای این کار هیچ دارو و هیچ رژیم خاصی موثر نیست. پس راه حل چیست؟ هر یک از ما دارای ساختار بدنی خاصی هستیم و در اثر اضافه شدن وزن، چربی در مناطق خاصی از بدن ما انباشته می شود و تنها راه تغییر حجم چربی در یک منطقه خاص مثل ران ها، تغییر عادات غذایی است. با رعایت یک « رژیم لاغری اصولی و علمی» چربی بدن می سوزد . این رژیم لاغری، یک رژیم کلی برای تمام بدن است نه فقط برای یک قسمت از آن. اگر چربی در منطقه ران جمع شده باشد با اجرای رژیم لاغری به مرور ران ها متناسب می شوند.ولی انجام این امر در یک شب امکان پذیر نیست. پس فردی که رژیم لاغری می گیرد، باید صبر و حوصله فراوانی داشته باشد. یک رژیم متعادل و مناسب رژیمی است که مقادیر بالای میوه و سبزی و کربوهیدرات های پیچیده داشته باشد و مقدار چربی آن کم باشد و نیاز پروتئین بدن را



تامین کند.

تنها راه غیر رژیمی برطرف کردن چربی ران، لیپوساکشن(برداشتن چربی اضافی بدن با عمل جراحی) است که علاوه بر مشکلات و هزینه فراوان، اثرش بسیار موقتی است و با پرخوری، ران ها مجدداً به حالت اولیه از می گردند.

در مورد ورزش هم باید عرض کنم که هیچ نوع ورزش خاصی وجود ندارد که چربی منطقه خاصی از بدن را از بین ببرد، بلکه عضلات آن قسمت را قوی می کند.

• چرا ران های من چاق می شوند؟

در زنان، چربی در اندام های تحتانی بدن ذخیره می شود تا اندام های تناسلی را در برابر ضربات محافظت کند. پس از پائستگی، تراکم چربی در قسمت های بالای بدن و کمر بیشتر شده و بدن حالت مردانه می گیرد.

خصوصیات ژنتیکی افراد بر محل ذخیره چربی اضافی بدن موثر است. برای مثال اگر خانم های خانواده ما در قسمت ران چاق می شوند، ما نیز در معرض چاقی ران هستیم، درست همانطور که خصوصیات اسکلتی را از خانواده به ارث می بریم.

حتی اگر ژن چاقی ران در ما وجود داشته باشد، ولی خود چربی را که به ارث نمی بریم! یعنی بایستی با دریافت کافی و مناسب مواد غذایی و انجام فعالیت بدنی ، از بروز چاقی و تجمع چربی اضافی در بدن جلوگیری کنیم.

• دلیل اصلی چاق شدن ران ها چیست؟

دلیل اصلی چاق شدن ران، شکم و هر جای دیگر بدن، نحوه غذا خوردن ما است. به خاطر داشته باشید با پرخوری و عدم فعالیت بدنی، مواد غذایی اضافی به صورت چربی در بدن ما انباشته می شوند و دچار چاقی و اضافه وزن می شویم. پس تنها راه خلاص شدن از این چربی ها اضافی، تغییر عادات غذایی غلط و کمتر خوردن است، مخصوصاً مصرف کمتر چربی . به این صورت که چربی های اشباع مثل روغن نباتی جامد، کره و چربی گوشت را به مقدار خیلی کم مصرف کنید. از خوردن غذاهای پرچرب و سرخ شده مثل انواع ساندویچ های سوسیس و کالباس سس دار، پیتزا ( مقدار زیادی پنیر پیتزا دارد) خودداری کنید.

همچنین از خوردن تنقلات و مواد غذایی که دارای انرژی بالا و مواد مغذی کم هستند ، پرهیز کنید. در عوض در برنامه غذایی روزانه خود از انواع میوه ها و سبزی ها به مقدار فراوان ، لبنیات کم چرب و مقادیر کافی نان، برنج ، غلات، حبوبات، تخم مرغ و گوشت ( اگر مرغ و ماهی باشد خیلی بهتر است) استفاده کنید.

علاوه بر رعایت غذایی، بایستی به طور منظم و مداوم فعالیت بدنی داشته باشید. به طور مثال روزی نیم تا یک ساعت پیاده روی کنید. یا اینکه در یک کلاس ورزشی ثبت نام کرده و یا خودتان در منزل به تنهایی یا همراه با برنامه های ورزشی رادیو و تلویزیون نرمش کنید.

• چگونه از شر این چربی ها خلاص شویم؟

یک شروع خوب برای این کار، دقت در میزان مصرف چربی ها و قندهاست. خیلی از افراد بر این عقیده اند که ما خیلی کم چربی مصرف می کنیم ولی حقیقت امر این است که بدون اینکه خودشان احساس کنند، خیلی بیشتر از نیازشان چربی مصرف می کنند. چون بسیاری از چربی های دریافتی ما در غذا مخفی است و ما متوجه نمی شویم که مقدار زیادی چربی مصرف کرده ایم.

مثلاً سس موجود در ساندویچ حداقل ۸ گرم چربی دارد یا یک مشت بادام زمینی ۲۶ گرم چربی دارد و یا یک فنجان شیر معمولی ۷ گرم چربی دارد. پس ما چربی را مصرف می کنیم بدون آنکه خودمان متوجه شویم.

ولی منظور ما این نیست که شیر و بادام زمینی را که دارای فواید زیادی هستند، مصرف نکنید. بلکه بایستی به مقدار کافی و لازم از این دو ماده غذایی و سایر خوراکی ها دریافت کنید. به این صورت که اگر در معرض چاقی هستید از لبنیات کم چربی ( حداقل ۲ لیوان در روز) و نیز آجیل به مقدار حساب شده استفاده کنید.

• و در نهایت؛

برای آنکه اندامی متناسب داشته باشیم، همیشه باید مراقب آنچه که می خوریم باشیم و به طور منظم ورزش و نرمش کنیم.

پس بطور خلاصه می توان گفت:

(۱) اجرای یک رژیم متعادل

(۲) انجام تمرینات ورزشی ملایم

(۳) داشتن صبر و حوصله فراوان،

به شما کمک می کند که ران های خوش فرم و متناسبی داشته باشید.

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=329596>



## لاغرها بخوانند

هنگامی که فردی میزان اثری دریافتی بدنش کمتر از حدی باشد که مورد نیاز بدن او است، وزن او کم شده و در صورت استمرار، به فردی لاغر تبدیل می شود.

لاغری عموماً در بین افراد عصبی، پرهیجان و افراد فعال بیشتر دیده می شود. دیده شده است که به علت داشتن عادات غذایی غلط، عدم انتخاب درست غذا و یا نامرتب بودن وعده غذا، افراد نتوانسته اند انرژی لازم را برای بدن خود دریافت کنند و به این ترتیب وزن بدن آنها کم شده است.

از سوی دیگر عوامل روانی در بعضی افراد موجب پرخوری و در بعضی منجر به کاهش اشتها و کمخوری می شوند. به طوری که بعضی از بیماران روانی به شدت از غذا خوردن خودداری می کنند و به شدت لاغر می شوند.

بعضی از بیماری‌ها نیز موجب لاغری می‌شوند، به‌عنوان مثال کسانی که دچار تب هستند، معمولاً اشتهاى آنها برای خوردن کم می‌شود، در حالی‌که چنین وضعیتی فرد تب دار انرژی بیشتری دارد.

اختلال دستگاه گوارشی در افراد که همراه با تهوع، استفراغ، اسهال است نیز می‌تواند عامل لاغری باشد.

- توصیه به لاغرها

فرد لاغر لازم است که ابتدا با مراجعه به متخصص رژیم درمان، علت اصلی کاهش وزن بدن خود را به‌طور دقیق شناسائی کند و در صورتی‌که مشخص شد لاغری به‌دلیل فیزیولوژیکی نیست، می‌تواند با استفاده از رژیم غذایی وزن بدن خود را افزایش دهد. فرد لاغر برای شروع به افزایش وزن در نخستین گام باید به‌خوبی توجیه شده و اراده خود را در این راه به‌کار گیرد. وجود یک ارتباط قوی عاطفی بین بیمار و مسئول رژیم درمان او در این مسیر از ضروریات و عاملی مهم برای توجیه و انگیزش ارادی فرد برای اقدام افزایش وزن است.

تجویز و دریافت ۵۰۰ کالری در روز بیشتر از مقدار مورد نیاز می‌تواند در هفته حدود ۴۰۰ گرم وزن شخص را افزایش دهد و در صورتی‌که فرد لاغر بتواند ۱۰۰۰ کالری بیشتر از میزان مورد نیاز انرژی دریافت کند، اضافه شدن ۸۰۰ گرم در هفته به وزن او امری دست‌یافتنی است. همراه با افزایش مقدار انرژی مورد نیاز، معمولاً سایر نیازهای غذایی فرد مانند نیاز به پروتئین، ویتامین و املاح نیز تأمین می‌شود. برای مداوای فرد لاغر، در صورت امکان می‌تواند از برنامه غذایی عادی بیمار استفاده کرد و به‌تدریج اصلاحات کیفی و کمی را در آن داد. برای تأمین ۵۰۰ کالری اضافی برای فرد لاغر می‌توان از انواع مواد غذایی استفاده کرد. برای نمونه می‌توان با افزودن ۱ لیوان شیر + ۲ تکه نان + ۱ عدد سیب‌زمینی آب‌پز و ۳۰ گرم گوشت یا پنیر و یک میوه به رژیم غذایی عادی ۵۰۰ کالری اضافی را به‌دست آورد. افزودن مقدار متناسبی کره، مربا، عسل، و ژله نیز می‌توانید به سرعت انرژی دریافتی را افزایش دهد. به‌شرطی که بیمار تحمل خوردن این مواد را داشته باشد.

بهرتر است که فرد لاغر تعداد دفعاتی که غذا می‌خورد را افزایش دهد. خوردن ۶ تا ۸ وعده غذایی در شبانه‌روز معمولاً مناسب است. فرد لاغر پس از رسیدن به وزن ایده‌آل می‌تواند با در پیش گرفتن یک رژیم غذایی مناسب وزن خود را ثابت نگهدارد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=8264>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## لاغری بدون رژیم

این روزها همه به دنبال یک رژیم ضربتی و یا برنامه تغذیه ای معجزه گر سریع می گردند که اندام و اندازه های بدنشان را متناسب کنند و یا به همان اندازه و اندام دلخواه قبلی برگردند و گاهی هدف پوشیدن یک لباس خاص در یک مهمانی است و نه سلامتی. این گونه رژیم های غذایی ضربتی اگرچه ممکن است در کوتاه مدت جواب



دهد (به همراه بسیاری از عوارض دراز مدت و ماندگار ناشی از آنها) ولی در دراز مدت نتیجه ای جز بازگشت به وضعیت اولیه و در برخی موارد به مراتب بدتر از وضعیت اولیه، ندارد.

تلاش کردم تا آخرین روش های موثر در کاهش وزن را از بررسی های معتبر علمی گردآوری کنم و یادآوری کنم که پیروی از چند الگوی ابتدایی و ساده زندگی می تواند تاثیر بسیار زیادی در سلامتی شما داشته باشد و شاید باعث نجات شما از وضعیت فعلی شود.

راز موفقیت در پیروی از این روش ها و گنجاندن آنها در جمله عادات همیشگی است؛ به این ترتیب موقع مهمانی ها و زمان های خاص دچار دردسر نمی شوید (داشتن سلامتی و تناسب اندام فقط برای پوشیدن



لباس های خاص در مهمانی ها و مراسم خاص نیست و به یاد داشته باشید که هیچگونه راه ضربتی و میانبری تاکنون ارایه نشده است).

• نکته ۱:

هر روز صبحانه بخورید. حق با مادر ها است. بررسی ها نشان می دهد صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است و علاوه بر افزایش تمرکز، گرسنگی را در طول روز کم می کند و باعث حفظ وزن سالم می شود. اگر به دلیل کمبود وقت قادر به خوردن صبحانه در صبح نیستید، آن را به همراه خود ببرید. سعی کنید حداقل ۳ گروه از ۴ گروه مواد غذایی (میوه و سبزی ها، غلات و نشاسته، شیر و لبنیات، گوشت ها و حبوبات و دانه های روغنی) در صبحانه شما وجود داشته باشد.

• نکته ۲:

وعده غذایی را با یک پیش غذا نظیر سالاد و یا سوپ شروع کنید. افرادی که وعده غذایی را با یک پیش غذای کم کالری چون سوپ و یا سالاد و سبزیجات شروع می کنند می توانند اشتهايشان را بر آورده سازند و حجم کمتری کالری و چربی در مقایسه با کسانی که از غذای اصلی شروع می کنند، مصرف کنند. سبزی و میوه نیاز شما برای انرژی فوری را بر طرف می سازند و باعث می شوند بدن سریعتر علامت سیری را به مغز بفرستد (به طور معمول ۲۰ دقیقه طول می کشد)، بنابراین این خود را با غذاهای سنگین تری چون گوشت و یا سیب زمینی سرخ کرده سیر نمی کنید. غذاهایی چون سبزی های سبز و نارنجی و میوه کالری کمتری دارند، چون بیشتر از آب و فیبر تشکیل شده است - یعنی می توانید بیشتر بخورید در حالیکه به مدت بیشتری احساس پری می کنید.

• نکته ۳:

آشپزخانه را شب ها تعطیل کنید. بررسی ها نشان می دهد که خوردن تنقلات هنگام تماشای تلویزیون پس از خوردن شام می تواند میزان دریافت کالری را نا آگاهانه بی اندازه بالا ببرد. به جز بیحوصلگی، دلایل دیگری نیز ممکن است وجود داشته باشد که شما بعد از شام احساس گرسنگی کنید. شاید شام را خیلی زود می خورید، که در این صورت ۳۰ دقیقه یا بیشتر خوردن شام را به عقب بیاورید. و یا دیر می خوابید. اگر همچنان می خواهید آخر شب چیزی بخورید از یک تکه میوه تازه کم کالری یا یک فنجان چای گیاهی بدون کالری (بدون شیرینی) لذت ببرید. همچنین، دندان ها را زود تر از موقع خواب مسواک بزنید تا نشانی بر پایان خوردن باشد.

• نکته ۴:

شکر را فراموش کنید. گلوکز، فروکتوز و یا هر چیز دیگری که نام دارد. قند و شکر می تواند از ۲ راه بهترین تلاش های شما را برای حفظ کاهش وزن بی ثمر بگذارد:

(۱) کالری صرف را به غذایان بیفزاید.

(۲) قند خون تان را بالا و پایین ببرد و شما احساس گرسنگی کاذب کنید.

اگر هوس یک خوردنی شیرین کرده اید، از قند های طبیعی میوه های تازه و یا تنقلاتی چون میوه های خشک مثل قیصی ها و یا کشمش لذت

ببرید.

• نکته ۵:

در فاصله میان نهار و شام یک میان وعده بخورید. خوردن یک میان وعده سالم در نیمه بعد از ظهر (حدود ساعت ۳) شما را تا زمان شام پر انرژی نگاه می دارد و شما را وا نمی دارد که از شیرینی فروشی سر راهتان خرید کنید. مصرف یک پروتئین همراه یک کربوهیدرات همچون پنیر و نان، شیر و بیسکویت دیجستيو، کره بادام زمینی و نان، ماست و خیار و یا شیر هویج می تواند شما را تا شام نگه دارد.

• نکته ۶:

از زیاده روی خودداری کنید. خوب به مقدار غذایی که در بشقاب تان می گذارید، توجه کنید. اگر فکر می کنید اندازه وعده تان بیش از حد بزرگ است، سعی کنید کوچکش کنید. نصف بشقابتان را از سبزیجات و سالاد، ۱/۴ آن را از غذاهای پروتئینی (گوشت، مرغ، ماهی یا حبوبات) و ۱/۴ بقیه را از غلات و نشاسته ها (ماکارونی، برنج، نان، سیب زمینی، نخود فرنگی یا ذرت) پر کنید. از بشقاب و کاسه های کوچکتر استفاده کنید تا بشقابتان پر به نظر آید.

• نکته ۷:

آشپزخانه را با غذا های سالم پر کنید. آگাহانه غذا ها را سالم انتخاب کنید. به جای سیب زمینی سرخ کرده، از سیب زمینی پخته شده استفاده کنید. به جای لبنیات پر چرب از لبنیات کم چرب و یا بدون چربی استفاده کنید. میوه های تازه هر فصل را جایگزین شیرینی و شکلات کنید. خریدتان را از قبل برنامه ریزی کنید. فقط از روی فهرست خریدتان خرید کنید که در این صورت بیشتر احتمال دارد غذاهای سالم تر بخرد و تهیه کنید.

• نکته ۸:

چنانچه قصد رفتن به رستوران دارید، از قبل رستوران را انتخاب کنید. در مورد کیفیت غذایی که می خواهید بخورید، پیش از انتخاب رستوران بیاندیشید. به رستوران هایی که سالاد تازه، غذاهای گیاهی، ماهی و یا مرغ های کبابی در فهرست غذایشان هست، بروید. اگر هر از چندی تصمیم گرفتید یک غذای فوری (Fast Food یا همان غذای چرب و خیلی سرخ شده است بخورید، به یاد داشته باشید که آنچه در ادامه روز می خورید را برنامه ریزی کنید تا نیاز روزانه کالری و چربی تان بالا نزنند. مثلا اگر نهار یک همبرگر گنده همراه با یک طرف سیب زمینی سرخ کرده بزرگ می خورید، شام سالاد سبزی همراه با سس کم چرب و یا بدون کالری همراه با کمی مرغ پخته بخورید. بطور تقریبی خانم ها بهتر است حداکثر ۷۵ - ۴۵ چربی در روز و آقایان حداکثر ۱۰۵ - ۶۰ گرم چربی (موجود در گوشت ها، دانه های روغنی، کره و لبنیات و روغن ها) بخورند.

• نکته ۹:

غذا ها را روزانه یاد داشت کنید. بررسی ها اثبات کرده اند اگر آنچه می خورید را یادداشت کنید، بیشتر احتمال می رود که یک وزن سالم داشته باشید. همچنین این یادداشت روزانه روش مهمی در کشف نکاتی است که نیاز به تغییر در رژیم غذایی تان دارد.

• نکته ۱۰:

وزن تان را بسوزانید. در نظر داشته باشید که ۳۶ دقیقه راه پیمایی لازم است تا ۱ تکه کوچک پیتزا را بسوزانید. بیاد داشته باشید که برای کاهش وزن لازم است که بیشتر فعالیت بدنی کنید و کمتر بخورید (متناسب بخورید). مطمئن شوید که زمان مناسبی را برای ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در برنامه روزانه تان بگنجانید، حتی اگر بالا و پایین رفتن از پله های خانه و یا محل کارتان باشد. همچنین یک پیاده روی سبک، رقص، شنا و کوه پیمایی ، همه می توانند ایده های خوبی باشند.

<http://vista.ir/?view=article&id=313177>

## لاغری ماهواره ای!

با رشد روزافزون چاقی و روند فراگیر آن در بین جوامع مختلف، راهکارهای متفاوتی نیز برای کاهش وزن ارائه می شود که بسیاری از آنها نقش چشم گیری در کاهش بافت چربی بدن ایفا نمی کنند، بلکه هرکدام از این اعمال یا دستگاههای ذکر شده، ممکن است در شاخه های دیگری از نظر پزشکی، ورزش، فیزیوتراپی و یا ناراحتی های جسمی دیگر مورد استفاده قرار گیرند ولی استفاده از آنها جهت کاهش وزن معمولاً توصیه نمی شود و اگر توسط پزشک متخصص و معتبر تجویز شود، با رعایت وضعیت خاص بیمار تجویز شده و نباید آن را برای هرگونه چاقی بسط داد. در زیر به نمونه هایی از این موارد اشاره می کنیم:



الف- شکم بندهای لاغری و پوشش پلاستیکی: این روش با افزایش حرارت به شکل موضعی باعث افزایش تعریق شده، بنابراین آب بین سلولی و آب چربی نواحی شکم و اطراف آن از دست می رود. اما چربی شکم، دست نخورده باقی می ماند که پس از نوشیدن آب پس از مدتی به حالت اولیه برمی گردد.

ب- تشك های برقی (ترمودرمی): این روش نیز، درست مثل روش قبل به شکل کاذب باعث از دست رفتن آب بدن می شود، نه چربی.

ج- دستگاه الکتریکی (فارادیک) و یا کمربندهای ماهواره ای: این روش جدیدتر از روش های دیگر است. این دستگاه دارای پدهایی (صفحه های نازک) مانند دستگاه نوار قلب (تست ورزش) است که به نقاطی از بدن وصل می شود و عضلات آن ناحیه را وادار به انقباض و فعالیت می کند (این انقباض از انواع غیرفعال است و در مقابل انقباض فعال وجود دارد که فرد با اراده خود عضله را منقبض و آن را وادار به فعالیت می کند) از این روش افراد تنبل که حوصله فعالیت و تحرک را ندارند و یا افرادی که تحرک فیزیکی آنها توسط پزشک منع شده است، استفاده می کنند. این روش هم درمان مناسبی برای کاهش وزن نخواهد بود زیرا لازمه تأثیرگذاری آن، استفاده دایمی است که خسته کننده بوده و عملاً امکان پذیر نیست، درتانی این روش از انواع پرهزینه به شمار می آید.

د- ماساژ (ویبراتور یا جی فایو): در این روش از طریق دست یا تسمه های لرزاننده، منطقه مورد نظر بدن را ماساژ می دهند. این روش در رفع سلولیت ها می تواند مؤثر باشد، اما در کاهش وزن و از بین بردن چربی، تأثیر گذار نیست. این روش به دلیل حرکت دادن مایعات بدن به دیگر نقاط بدن باعث کاهش سایز می شود که کاذب و موقتی است.

صاف کوه کن

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=70209>



## لاغری و زیبایی ظاهری

در رقابت شدیدی که در چند دهه پیش میان سلامت زنان و زیبایی آنها شروع شده، اولین پیروزی رسمی به نفع سلامت زنان در سال جاری ثبت شد. گردانندگان یک نمایش جهانی لباس که سالانه در شهر مادرید در اسپانیا برگزار می‌شود، اعلام کردند که از پذیرفتن مدل‌های بسیار لاغر در نمایش معذورند چراکه بعضی از آنها به قدری لاغر هستند که نمایانگر ظاهری بیمار به‌شمار می‌روند.

حدود ۳۰ درصد کسانی که سال پیش در این نمایش شرکت داشته‌اند، امسال از شرکت در آن محروم شده‌اند، چراکه نسبت وزن و قد آنها پائین‌تر از میزان لازم برای سلامت آنان است. گرچه بسیاری از طراحان لباس به این تصمیم‌گیری که موفقیتی برای مدافعین سلامتی زنان به‌شمار می‌رود اعتراض کرده‌اند، اما گردانندگان این نمایش تأکید کرده‌اند دخترانی را که ظاهر بسیار لاغر و بیمارگونه دارند به نمایش راه نخواهند داد چراکه سلامت زنان از زیباییشان مهم‌تر است و تأکید این نمایش روی کیفیت طرح‌ها و لباس‌های ارائه شده خواهد بود نه تبلیغ لاغری بیمارگونه برای زنان! به گفته مدیر گرداننده نمایش سالانه مادرید، "شاید این تصمیم‌گیری باعث تعجب بسیاری شود، اما برای همه انسان‌ها سلامت اهمیت دارد." به این ترتیب این تصمیم‌گیری به‌عنوان اولین گام رسمی بر تأکید اهمیت سلامت



زنان و مخالفت با تبلیغ لاغری بیمارگونه به‌عنوان "زیبایی زنانه" ثبت شد.

این خبر توسط سی‌ان‌ان و به نقل از خبرگزاری معتبر رویتر گزارش شده و نشان می‌دهد که برای اولین بار، برخی دست‌اندرکاران صنعت زیبایی‌سازی در زمینه تبلیغ زیبایی مسئولیت پذیرفته و اقدام به مبارزه با تبلیغ تصویرهای بیمارگونه برای زنان کرده‌اند. کلیشه‌های تعریف شده از "زن موفق" از طریق صنعت زیبایی‌سازی، مجله‌ها، فیلم‌ها، آگهی‌ها و به‌طور کلی رسانه‌های ارتباط جمعی غرب به‌طور مرتب ارائه می‌شود. طبق این تعریف، اندام مناسب برای زنان بیش از حد طبیعی لاغر است، یعنی از رژیم غذایی سالم برخوردار نیست وزنی با اندام مناسب هیچ‌وقت یک شکم سیر غذا نمی‌خورد! این تصویر بیمارگونه به قدری در رسانه‌های گوناگون تکرار شده است که یکی از موازین موفقیت برای زنان در غرب، لاغری بیش از حد طبیعی است. براساس تعریفی که مرتب از طریق همه رسانه‌ها تکرار می‌شود، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که تعریف "زشتی" اندام خیلی راحت به‌دست می‌آید: اندام چاق، کاملاً زشت است و جذابیتی ندارد. حتی کسی که اندام متوسط و معمولی دارد، نسبتاً چاق محسوب می‌شود.

### • چاقی یا لاغری کدامیک بهتر است؟

جوانان در تلاش برای رسیدن به استاندارد تناسب اندام، رژیم غذایی می‌گیرند و گاه در این راه چنان به افراط پیش می‌روند که دچار بیماری‌های کم‌غذایی از جمله از دست دادن اشتها طبیعی (Anorexia) و تحریک مرتب معده برای استفراغ غذا (Bulimia) می‌شوند. در آمریکا از هر پنج دختر دانشجو، یک نفر به بیماری کم‌غذایی دچار است و بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری‌ها جان می‌سپارند. این مسئله به قدری رایج و نگران‌کننده است که در برخی از دانشگاه‌های آمریکا، مواد غذایی رژیمی مثل سالاد در غذاخوری دانشگاه به‌طرز ماهرانه‌ای با مواد نشاسته‌ای آغشته می‌شود تا دانشجویانی که تنها سالاد می‌خورند لاغر بمانند و دچار کم‌غذایی نشوند.



کتاب "چاقی یک مسئله زنانه است" نوشته سوزی ارباک (Susie Orbach) که متخصص روان‌درمانی است در سال ۱۹۸۷ چاپ شد. پیام کتاب این است که به جای پرخوری و سپس رژیم گرفتن، فرد باید فقط برای رفع گرسنگی غذا بخورد و در واقع نیازی به رژیم غذایی نیست. گذشته از متخصصین بهداشت و تغذیه که کتاب‌ها و مقالات فراوانی درباره شیوه تغذیه سالم و پرهیز از رژیم‌های افراطی نوشته‌اند، مدافعان حقوق زنان نیز در زمینه آشکار کردن مسئله رژیم غذایی به‌عنوان یک مسئله ضد زن، تلاش فراوانی کرده و در این زمینه مطالب فراوانی نوشته‌اند. این پژوهشگران و فعالان تلاش دارند این حقیقت را به میان مردم ببرند که معیار لاغری برای مناسب بودن اندام کاملاً مصنوعی بوده و با واقعیت زندگی طبیعی همخوان نیست. آنها به‌طور نمونه به نوعی عروسک اشاره می‌کنند که اگر یک انسان واقعی و زنده بود با قد بیش از ۲ متر، تنها ۴۶ کیلوگرم وزن داشت، در حالی که متوسط قد و وزن یک زن آمریکایی به ترتیب ۱۶۳ سانتی‌متر و ۶۶ کیلوگرم است.

#### • کنترل زنان با ارائه "زن موفق"

بسیاری از زنان به دنبال رژیم غذایی بوده و برای مناسب کردن اندام خود براساس تورم‌های تعریف شده توسط رسانه‌ها می‌کوشند. به‌طور نمونه در آمریکا همیشه ۲۰ درصد از زنان در رژیم غذایی به‌سر می‌برند. این‌که چرا زنان بدین شدت به رژیم غذایی روی می‌آورند و لاغری به‌عنوان خوش‌اندام بودن به‌صورتی فراگیر در سراسر جهان پذیرفته شده کاملاً روشن نیست، اما رسانه‌ها نقش بسیار اساسی در این زمینه ایفا می‌کنند. شیوه کار رسانه‌ها در این زمینه چنان است که تحمیل این تعریف زیان‌بار به صورت زورگوئی به زن دیده نمی‌شود بلکه زن احساس می‌کند کاملاً کنترل برنامه غذایی خود را در اختیار دارد و با میل خود برای لاغری می‌کوشد. بسیاری از زنان آن را نوعی آزادی می‌دانند و ایرادی در آن نمی‌بینند، اما این مسئله در واقع ربطی به کنترل زن روی اندام خویش نداد بلکه مربوط به چیزی است که به‌عنوان تعریف "خوش‌اندام" بودن تحمیل می‌شود، تعریفی که با واقعیت زندگی تطبیق ندارد، کاملاً ساختگی است و در بسیاری موارد زیان‌بار بوده و نه تنها به کاهش اعتمادبه‌نفس بلکه به انفعال فردی و اجتماعی نیز می‌انجامد.

براساس تعریفی که از نیمه دوم قرن بیستم رایج شده است "زن خوش‌اندام" یعنی زنی که بلند قد و لاغر باشد. با همین تعریف از زیبایی است که همه صنعت‌های زیبایی‌سازی از تولید لوازم آرایش گرفته تا لباس و از مؤسسه‌های کمک به رژیم لاغری گرفته تا جراحی زیبایی، از خانم‌ها برای تبلیغات استفاده می‌کنند. اما اقتصاد تنها وجه قضیه نیست، بلکه زن از اعتمادبه‌نفس و دوست داشتن موجودیت خود محروم می‌شود و همیشه احساس ناخوشایندی و نارضایتی از اندام خویش را چون باری سنگین به دوش می‌کشد. باری که مانع از تحرک اجتماعی و استفاده از توانائی‌های واقعی‌اش در جامعه می‌شود.

#### • کلیشه برای تعریف "زیبائی"

در این مدل ساختگی ارائه شده از "زیبائی"، اندام مناسب توسط الگوهای تعریف می‌شود که وزن آنها ۲۰ درصد کمتر از وزن معمولی مناسب با قد آنهاست. همچنین زنی که پا به سن می‌گذارد و پوست صورتش چروک برمی‌دارد، یا مویش سفید می‌شود، از تعریف "زیبائی" به شدت فاصله می‌گیرد. این در حالی است که "جذابیت" مرد هنوز به همان شیوه سنتی در "قدرت فکری و جسمی" او خلاصه شده و این قدرت تا حد معینی با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد! کلیشه تناسب اندام در جهت‌گیری برداشت عموم از شخصیت زن نیز تأثیر دارد. مناسب بودن در کنار "خوبی" و "قابل اعتماد بودن" و یک‌سری ویژگی‌های مثبت دیگر تعریف می‌شود، و همان‌طور که دیده‌ایم، شخصیت‌های خوب در فیلم‌های سینمایی همیشه چهره‌ای خوب دارند. در عوض، "زشتی" و "بدی" نیز در کنار هم تعریف می‌شود. هر چه قدر شخصیت‌های باهوش و دارای نقش مثبت در فیلم‌ها "خوش‌اندام" و "خوش‌سیما" هستند، افراد بدجنس یا بی‌عرضه یا احمق یا غیرقابل اعتماد در دنیا سینما با چهره‌ای زشت، یا هیکلی چاق، یا قد کوتاه، یا موی سفید ظاهر می‌شوند. نکته جالب این‌که در میان اکثر زنان، لاغر شدن - صرف نظر از وزن طبیعی آنان - نوعی دستاورد محسوب می‌شود. زنی که وزن کم می‌کند، از سوی زنان هم‌قطارش مورد تشویق و تحسین قرار می‌گیرد و آمریکائی‌ها حتی برای آن ضرب‌المثل ساخته‌اند که "هر چه قدر لاغر یا پولدار شوی، باز هم کم است." از همین‌رو همه حسرت و آرزوی لاغر شدن را دارند. اگرچه برای بسیار افراد کاهش وزن با هدف حفظ سلامت صورت می‌گیرد، اما وزن مناسب هر کسی مناسب با قد و استخوان‌بندی و ساخت ژنتیکی وی تعریف می‌شود و زیاده‌روی در کاهش وزن به شدت برای سلامت جسمانی ضرر دارد.

#### • "زیبائی" یک امر طبقاتی

در اکثر فرهنگ‌ها، زیبایی طبیعی با ویژگی‌های قشر مرفه جامعه تعریف شده و می‌شود. در حال حاضر در جوامع غربی، رنگ پریده بودن به معنی دور بودن از طبیعت و آفتاب و ورزش نکردن است. از همین‌رو، ورزش کردن و لذت بردن از طبیعت و در نتیجه به اصطلاح "برنزه" شدن مد شده است (بگذریم که تبعیض علیه رنگ تیره طبیعی پوست در غرب همچنان پابرجاست) همچنین چاقی نشانه پرخوری و بدغذائی است. افرادی که از غذاهای پرچربی و سرخ شده استفاده می‌کنند، و امکان تهیه غذای سالم مرکب از میزان متناسب مواد غذایی گوناگون را ندارند، یا به علت مشغله زیاد وقتی برای ورزش کردن پیدا نمی‌کنند، یا این‌که امکان پرداختن هزینه سالن ورزشی را ندارند، معمولاً چاق می‌شوند. بسیاری از این افراد معمولاً از قشرهای پائین هستند که بیشتر از غذاهای آماده و فوری fast food تغذیه می‌کنند، آگاهی و دقت لازم برای حفظ سلامت جسمانی را ندارند، یا از امکانات ورزشی محروم هستند. در حالی‌که افراد در قشرهای متوسط و بالا که از آگاهی برخوردار بوده و امکان پرداخت هزینه لازم برای غذای مناسب را دارند، برای حفظ سلامت خود از چاقی می‌پرهیزند. اما امروزه متأسفانه لاغری بیمارگونه تبدیل به معیار زیبایی و خوش‌اندازی شده است که هیچ ربطی به سلامت ندارد. یعنی اکثریت قریب به اتفاق زنان اگر غذای سالم بخورند و به‌طور مرتب ورزش کنند و کاملاً مواظب سلامت جسمانی خود باشند، باز هم چنان اندام به اصطلاح مناسب نخواهند داشت. اما حتی براساس همین معیارهای ساختگی نیز، زیبایی متوسط و بالا در تلاش برای کسب زیبایی، از شیوه‌های گوناگون استفاده می‌کنند که از رژیم غذایی و استفاده از لوازم آرایش گرفته تا جراحی بینی و ... را در بر می‌گیرد. اما زنان محروم که توان تأمین مخارج "زیبائی" را ندارند، از انجام این کارها محروماند و فرم صورتشان حالت طبیعی خود را حفظ می‌کند (خواه زشت باشد یا زیبا)! به بیان دیگر، با پیشرفت تکنولوژی، داشتن "زیبائی" به یک امر طبقاتی تبدیل می‌شود.

#### • افزایش ناراضی‌تی از خود

براساس پژوهش‌های انجام شده در کشور آمریکا، بسیاری از زنان از ظاهر خود ناراضی هستند و این امر باعث کاهش اعتمادبه‌نفس و افزایش ناراضی‌تی از خویش می‌شود. طبیعی است که لاغری بیش از حد به سادگی به دست نمی‌آید و به تلاش و صرف وقت زیادی نیاز دارد. آیا کسی که به اندازه کافی اعتمادبه‌نفس ندارد، و افزون بر آن، بخش عمده‌ای از فکر و تلاش وی صرف لاغر کردن می‌شود، می‌تواند صاحب اندیشه و فرهنگ تلقی شود و نقش اجتماعی خود را با شایستگی ایفا کند؟ آیا چنین کسی فرصت کافی برای پرداختن به مسائل مهم زندگی و روحیات و معنویات پیدا می‌کند؟

ارائه تصویر کلیشه‌ای غیرطبیعی از زیبایی نه تنها باعث کاهش اعتمادبه‌نفس می‌شود و موقعیت اجتماعی و فرهنگی زنان را متزلزل می‌کند، بلکه بر روی نقش زن در خانواده نیز بی‌تأثیر نیست و گاه تمایل به باردار شدن و شیر دادن به کودک را نیز در زنان کاهش می‌دهد. این تصویر نادرست از "زیبائی"، احساس ناخوشایندی دائمی از ظاهر خود را به زنان القا می‌کند، و کسی که دائم دچار احساس ناراضی‌تی از خویش است، چگونه می‌تواند توانائی‌های خود را به دیگران ثابت کند و از پس وظایف سنگین خود در جامعه برآید؟

#### • تلاش‌ها ادامه دارد

امروزه زنان اندیشمند و فعال به‌طور عمده برای تعریفی متفاوت و واقعی از زیبایی تلاش می‌کنند و می‌خواهند زنان را با ارزش‌های درونی و خدادادیشان آشنا کنند، چراکه ناراضی‌تی از ظاهر خویش، یکی از شیوه‌های پنهان زن ستیزی است. زنان باید بیاموزند که قدر خود را بدانند و به خاطر آفرینش خود خداوند را شکر کنند. در این زمینه، پزشکان و روان‌شناسان و متخصصین بهداشت و تغذیه نیز بر اهمیت سلامتی و حفظ اعتمادبه‌نفس برای حفظ سلامتی بانوان تأکید کرده و خوش‌اندازی را در بدن سالم تعریف می‌کنند.

خوشبختانه بسیاری از این تلاش‌ها تا حدودی ثمربخش بوده است. به‌طور نمونه در غرب چندین دهه است که زنان سیاه‌پوست نیز می‌توانند در جمع زنان موفق جای بگیرند. هنرپیشه‌های زن چاقی هستند که بسیار معروف شده‌اند و همچنین زنان سیاه‌پوست و احیاناً چاقی که در نویسندگی و فعالیت‌های اجتماعی پیش‌قدم بوده‌اند به تدریج تعریف زیبایی با واقعیت مادری همخوانی می‌یابد و زندگی خانوادگی، مادر شدن و بچه‌دار شدن در بسیاری از کشورهای غربی مد شده است. زنان کم‌کم می‌پذیرند که حاملگی یکی از اشکال عالی خلقت است و اندام دوران حاملگی خجالت‌آور نیست. اما این همه مانع از ستایش کم‌روزی و لاغری در فرهنگ عامه نشده است و حتی بسیاری از مادران سعی در لاغر شدن و دور انداختن نشانه‌های مادری از طریق جراحی دارند.

از همین‌رو، نیاز به تلاش‌های جدی‌تر برای مبارزه با تبلیغ "لاغری" به‌عنوان معیار "زیبائی" احساس می‌شود و متخصصین و مسئولین فرهنگی و

بهداشت عمومی نیز باید به‌طور جدی‌تر در تبلیغ سلامتی و ارائه الگوهای متفاوت برای موفقیت و ارزشمند بودن زنان بکوشند. اقدام اخیر گردانندگان نمایش جهانی لباس در مادرید اسپانیا در همین زمینه است. آنها برنامه‌ریزی کرده‌اند که همه برای شرکت در مراسم، باید مورد آزمایش پزشکی قرار گرفته و گواهی تأیید سلامت دریافت کنند. با توجه به فراگیری کلیشه‌های "زیبائی" در جهان، به‌نظر می‌رسد که نیاز به این‌گونه گام‌های جدی و رسمی ضروری است. کارمن گونزالس، مسئولی یکی از سازمان‌های غیردولتی مبارزه با بیماری‌های کم‌غذائی در اسپانیا که سال‌هاست برای وضع چنین مقرراتی تلاش کرده است، می‌گوید که "اگر زنان بخواهند همین‌گونه ادامه دهند و دست از این رژیم‌های کشنده برندارند، باید تلاش کنیم که همانند مسئله سیگار کشیدن و منع آن در اماکن عمومی، قوانین جدی در این زمینه وضع شود."

● قدرت: معیار زیبایی مردانه

مردان هنوز دچار اپیدمی لاغری مغرط نشده‌اند. اگرچه تبلیغ‌های کاشتن مو برای مردان طاس افزایش چشمگیری داشته و استفاده از مدل‌های موی عجیب و غیرعادی در میان مردان دیده می‌شود، اما توجه شدید به لاغری در میان آنها آنچنان که در میان زنان شایع است، وجود ندارد. به‌طور نمونه تنها ده درصد از بیماران کم‌غذائی را مردان تشکیل می‌دهند. این امر به‌طور عمده از آن روست که مردان به منافع قدرت فراوانی جز "زیبائی" دسترسی دارند، در حالی که منبع عمده قدرت برای بسیاری از زنان هنوز "زیبائی" است. پژوهش‌های انجام شده جدید نشان داده است که زنانی که از استقلال مالی برخوردار هستند، تمایل چندانی به رژیم‌های لاغری نشان نمی‌دهند.

وضعیت اقتصادی، میزان استقلال اقتصادی و کنترل فرد بر روی زندگی خویش به‌طور عمده در میزان اعتمادبه‌نفس و در زمینه مراقبت از خویش، در سلامت روانی و جسمی زنان تأثیرگذار است. همچنین بررسی‌ها مشخص کرده که رژیم‌های سخت و جراحی‌های زیبایی و توجه بیش از حد به ظاهر نسبت عکس با سطح تحصیلات زنان دارد. به این ترتیب زنان صاحب فکر و کسانی که در جامعه نقش‌های پررنگ‌تری به‌عهده می‌گیرند کمتر تن به رژیم لاغری می‌دهند. آنها بیش از زنان کم‌سوادتر به ارزش‌های وجودی خود واقف‌اند و سلامت و موفقیت را تنها در ابعاد یک زن و ظاهر او جست‌وجو نمی‌کنند. این مفاهیمی است که زنان باید بیش از پیش به آن توجه نشان دهند.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=339746>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### لاغری، سریع و بدون بازگشت

تعجب نکنید، مقصودم از جمله بالا تبلیغ زل، قرص یا شربت لاغری که در آگهی‌های مختلف می‌بینید، نیست. تنها معرفی یک نوع رژیم پیشنهادی از سوی متخصصان کلینیک تغذیه میلان است که می‌تواند به صورت کاملاً علمی در عرض یک هفته دو کیلو از وزن شما بکاهد بدون اینکه آسیبی بر سلامت



پوست و موی شما وارد کند. رژیم پیشنهادی کم چرب و کم پروتئین بوده و روزانه ۱۲۰۰ کیلو کالری به بدن می‌رساند. برنامه غذایی این رژیم که فقط برای افراد سالم طراحی شده و بیشتر بر مصرف میوه و سبزی تاکید



دارد به شرح زیر است:

● شنبه

صبحانه: يك فنجان قهوه تلخ به همراه يك عدد میوه (سیب، موز، گلابی یا کیوی) که در همه روزها یکسان است. ناهار: ۱۸۰ گرم ماهی کباب شده، ۲ عدد سیب زمینی پخته، ۱ عدد میوه دلخواه یا يك لیوان و نیم آب میوه طبیعی. شام: ۱۵۰ گرم خوراک لوبیا یا عدس، ۱ عدد میوه و ۱۵۰ گرم سالاد

● یکشنبه:

ناهار: ۷۰ گرم ماکارونی با گوجه فرنگی، ۱۰۰ گرم خوراک کدو و اسفناج، ۱ عدد کیوی . شام: ۲ عدد تخم مرغ آب پز، ۱۵۰ گرم سالاد

● دوشنبه

ناهار: ۲۵۰ گرم خوراک بادمجان کبابی و گوشت کم چرب، ۱ برش آناناس . شام: ۱۰۰ گرم کالباس بدون چربی و ۲۰۰ گرم سالاد کلم

● سه شنبه

ناهار: ۱۸۰ گرم ماهی سرخ شده با روغن زیتون، ۲ عدد سیب زمینی پخته، ۱ عدد پرتقال . شام: ۱۵۰ گرم خوراک عدس، ۳۰۰ گرم سالاد کاهو

● چهارشنبه

ناهار: ۶۰ گرم برنج با يك تکه متوسط گوشت کباب شده، ۵۰ گرم گل کلم آب پز، ۱ عدد کیوی. شام: ۲۰۰ گرم مخلوط سبزیجات، ۱۰۰ گرم سالاد کاهو

● پنجشنبه

ناهار: ۱۵۰ گرم مرغ پخته و ۱۵۰ گرم سالاد لبو و کلم سفید. شام: ۱ عدد تخم مرغ آب پز، ۳۰۰ گرم مخلوط هویج و گل کلم و لوبیاسبز پخته

● جمعه

ناهار: ۱۵۰ گرم ماکارونی با ۱۰۰ گرم قارچ و مرغ، ۱ عدد سیب زمینی پخته، ۱ برش آناناس . شام: ۱۰۰ گرم مرغ آب پز، ۱۵۰ گرم سالاد سبزیجات پخته.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=10188>

انتخاب کفش مناسب به خصوص در زمان بازگشایی مدارس و یا در شروع فصل سرما از موارد بسیار مهم و ساده‌ای است که می‌توان با داشتن آگاهی و انتقال آن به دیگران تا حدی راحتی و آرامش و رضایت را در خریداران کفش ایجاد کرد. بنابر یک آمارگیری که اخیراً توسط انجمن بیماری‌های پا انجام شده است، ۸۲ درصد زنان حاضرند سلامتی و آسایش خود را فدای شیک‌پوشی کنند.



حتی عده‌ای از زنان، به دنبال جراحی‌هایی هستند که با بریدن بخشی از استخوان شست، امکان پوشیدن کفش‌های مد روز برایشان فراهم شود. برای اینکه از اندازه درست پای خود مطلع شوید از یک کفایش آشنا بخواهید تا پای شما را در حالت ایستاده اندازه‌گیری کند. اندازه کفشی که

شما در ۱۰ سال پیش می‌پوشیدید دیگر ملاک نیست، زیرا پا با بالا رفتن سن بزرگ‌تر می‌شود، زیرا مفاصل آن در اثر کار کردن درشت می‌شوند و ماهیچه‌ها هم نرمی و انعطاف خود را از دست می‌دهند. اغلب مردم در انتخاب کفش، به زیبایی و رنگ و طرح آن دقت می‌کنند نه به استاندارد بودن آن و این مساله باعث به خطر افتادن سلامتی افراد در درازمدت می‌شود. انتخاب کفش در وهله اول باید براساس نوع استفاده‌ای که از آن می‌شود صورت گیرد. هر فصل، هر فعالیت، هر مکان و هر شرایطی کفش مناسب خودش را می‌طلبد. کفش استاندارد یک کفش استاندارد سه مشخصه بارز دارد: جنس خوب، پاشنه استاندارد و قالب و پنجه استاندارد.

رویه کفش چرم طبیعی، به علت داشتن منافذ طبیعی در بافتش، امکان تبادل هوا میان بیرون و داخل کفش را فراهم آورده و باعث تنفس پا می‌شود. به همین دلیل، بهترین رویه برای کفش همان رویه طبیعی است، رویه مصنوعی به علت تبادل نشدن هوا در آن باعث بوی بد پا و عرق کردن بیش از حد می‌شود. زیره کفش زیره‌هایی که سبک‌تر، راحت‌تر و در برابر سایش مقاوم‌ترند، مناسب‌ترند. ظاهر این زیره‌ها پر بوده و در حالت خم کردن انعطاف بیشتری دارند، هنگام خرید کفش باید به این نکته نیز دقت کرد که کف زیره نباید صاف باشد بلکه باید عاج‌دار باشد تا از لیز خوردن جلوگیری کند. پنجه کفش از نظر قالب‌بندی، فضای پنجه کفش باید طوری باشد که به انگشت‌های پا فشار وارد نکند. کفش‌هایی که پنجه آنها تیز است باعث می‌شوند انگشت‌های پا روی هم بیفتند این مساله در خانم‌ها شایع‌تر است به طوری که انحراف شست پا در خانم‌ها ۹ برابر آقایان است، جلوی کفش باید به گونه‌ای باشد که پنجه‌های پا از هم باز بشود. تنه کفش تنه کفش که در واقع چارچوب روی کفش است و دور پا را در بر می‌گیرد، باید به راحتی در برابر فشارهای وارده مقاومت کند و شرایط آناتومیکی پا را حفظ کند. کفش خوب چه کفشی است؟

۱) کفش باید اندازه باشد کفش به عنوان پوشش پا، نقش بسزایی در تحمل فشار و وزن بدن دارد و باید متناسب با سن و اندازه پا باشد، یعنی خیلی کوچک‌تر یا بزرگ‌تر از پا نباشد. اگر کفش بیش از حد بزرگ باشد باعث عدم تعادل در راه رفتن و زمین خوردن و بروز حادثه می‌شود. از سوی دیگر کفش کوچک‌تر از اندازه پا موجب فشردگی پنجه، پشت پاشنه و ایجاد تاول و میخچه می‌شود. ۲

۲) کفش باید سبک باشد وزن کفش‌ها نباید زیاد باشد. کفش‌های سنگین ضمن اینکه خستگی را در پی دارد می‌تواند پاها را زخمی کند.

۳) نه پاشنه بلند، نه بی‌پاشنه پاشنه‌های بلند می‌تواند تعادل را از بین ببرد. توجه داشته باشید که کفش‌های پاشنه بلند و بدون پاشنه، هرکدام باعث اختلالاتی در راه رفتن شده و در مواردی، باعث خستگی زودرس و فشار بر ستون فقرات و زانوها می‌شود. البته منظور از پاشنه، چیزی نیست که شما حتماً به صورت جداگانه آن را می‌بینید ممکن است کفش در قسمت پاشنه از داخل بلندتر باشد و پاشنه داشته باشد، ولی سطح بیرونی کف آن صاف باشد.

۴) اندازه بودن پنجه کفش کفش‌های پنجه باریک و دارای پشتی کوتاه نیز مناسب نیستند .

۵) کفش عاج‌دار کف کفش‌ها نباید لغزنده باشد، چون سطح بدون عاج و صاف کفش‌ها، سبب واژگون شدن و صدمه زدن می‌شود.

۶) جنس کفش پوشش داخلی کفش نباید پلاستیکی باشد و این نوع کفش‌ها جلوی رسیدن هوا به پا (تنفس پا) را می‌گیرد. به‌طور کلی چرم مناسب‌ترین جنس برای کفش است، زیرا در کفش‌های چرمی تبادل هوا به راحتی صورت می‌پذیرد.

(۷) تناسب کفش با فعالیت بهتر است برای فعالیتهای ورزشی و غیرورزشی از کفشهای مخصوص به خود استفاده کرد. برای مثال برای فعالیت ورزشی یا اردوهای تفریحی باید از کفشهای اسپورت استفاده کرد. کفشهای پاشنه‌دار زنان ۱۰ برابر مردان بیشتر از درد پا شکایت دارند و دلیل آن نیز پوشیدن کفشهایی با پاشنه‌های بسیار بلند پنجه تیز است که به انگشتان پا فشار می‌آورند. از عوارض پوشیدن کفشهای پاشنه بلند و غیراستاندارد، می‌توان به انحراف انگشت شست پا، میخچه، تاول و خمیدگی انگشتان، دردهای مزمن کمر، دردهای مفاصل، زانو و پاشنه و خستگی‌های زودرس اشاره کرد.

با آغاز فصل تابستان و گرم‌تر شدن هوا کفشهای موسوم به کفشهای تابستانی یا صندل، وارد بازار می‌شود. نکته مهم این است که پا به هنگام حرکت باید در یک حالت ثابت بماند. در کفشهایی که پشت باز هستند هنگام حرکت یک انرژی صرف بیرون نيفتادن آنها از پا می‌شود و این کفشها باعث خستگی بی‌مورد می‌شود. لذا توصیه می‌شود که اگر قصد پیاده‌روی‌های طولانی‌تر از ۲۰ دقیقه را دارید به هیچ‌وجه صندل نپوشید، در ضمن کفشهای «پاشنه تخت» چون حالت ضربه‌گیری در پاشنه ندارند، هنگام راه رفتن باعث درد پاشنه می‌شوند، بهتر است کفشها ۳ سانت پاشنه داشته باشند. عوارض انتخاب کفش نامناسب

(۱) فشردن پنجه پا در یک زندان نوک تیز به ناهنجاری‌هایی مانند بانیون (bunion) تورم و پینه در مفاصل انگشتان پا به‌خصوص در انتهای شست و هم‌تو (hammertoe) خمیدگی شدید شست به سمت داخل که قابل برگشت نیز نیست و باید جراحی شود، منتهی می‌شود.

(۲) قارچ ناخن: رنگ و حالت ناخن‌های پا تغییر کرده، که در اثر پوشیدن کفش تنگ فعال‌تر می‌شود.

(۳) کف پا نیز ممکن است در مواقعی آسیب ببیند. بالشتک‌های زیر انگشتان که از چربی تشکیل شده‌اند، با بالا رفتن سن، کم‌حجم می‌شوند و پاشنه بلند کفش این روند را تسریع می‌کند در نتیجه شخص در هنگام راه رفتن و حتی ایستادن درد بیشتری را احساس می‌کند.

(۴) در صورت پوشیدن کفشهای پاشنه بلند، با توجه به اینکه زنان جوان در طی روز بیشتر از قبل ایستاده هستند، احتمال ابتلای آنها به آرتروز و مواردی که به جراحی زانو منتهی می‌شود، بیشتر است. کسانی که مدت‌های طولانی کفش پاشنه بلند می‌پوشند بیشتر در معرض ابتلا به ورم کیسه‌های مفصلی، التهاب کیسه‌های مفصلی و آرتروز قرار می‌گیرند. ۵- بهداشت فراموش نشود، پا نیز همانند سایر اعضای بدن دارای گردش خون، تنفس و تعریق است. اگر بهداشت پا رعایت نشود، باعث آلودگی کفش و بروز مشکلات بهداشتی می‌شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=278161>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## لیزر ضد چاقی

دانشمندان آمریکایی موفق به توسعه نوعی لیزر موسوم به «لیزر ضد چاقی» شدند که می‌تواند برای افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن بسیار نویدبخش باشد.

به گزارش خبرگزاری‌ها، محققان بیمارستان عمومی ماساچوست تصریح کردند: این نوع از پرتوهای لیزری تازه توسعه یافته را می‌توان برای درمان برخی از انواع بیماری‌های قلبی مورد استفاده قرار داد.

این گزارش حاکی است درمان جوش‌ها و آکنه‌های پوست بدن نیز از دیگر خواص درمانی این پرتوهای لیزری به شمار می‌رود.

پژوهشگران آمریکایی همچنین تأکید کرده اند که این نوع لیزر، نخستین مورد از نوع خود محسوب می شود که قادر است بدون کوچک ترین آسیب رسانی به بافت های سالم بدن، چربی های انباشته شده را در افراد چاق نابود کند.

منبع : شبکه فراهم آوری اعضای پیوندی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=12311>



## ماراتن کاهش وزن

مناسفانه، ورزش "دو" بر خلاف فواید و تاثیرات مثبتی که می تواند بر زندگی بانوان داشته باشد، در بین آن ها از جایگاه چندان مناسبی برخوردار نیست. اگر خانم ها با دید دیگری به این ورزش روی بیاورند و صبورانه نیز آن را ادامه دهند، نتایج شگفت آوری نصیبشان خواهد گشت. در ادامه، می توانید بخش هایی از گزارش CNN-iReport با "کلی پلس" \_شخصی که موفق شد توسط "دو" بر بزرگترین مشکل زندگیش غلبه کند\_ را بخوانید. اگر کسی از "کلی پلس" بخواهد که وضعیت خودش را تا قبل از ۳ سال گذشته توصیف نماید، تنها چیزی که به ذهنش نمی رسد و نمی گوید تناسب اندام است. "کلی" در تمام طول زندگی با وزن زیادش دست و پنجه نرم کرده است.



سروینگ رستوران ها سه برابر بزرگتر از آن چیزی که باید باشد است و معمولاً مردم چون هزینه اش را پرداخت کرده اند تا انتها آن را مصرف می نمایند. او مراقب بود که تنها به این دلیل که غذا به مقدار زیادی وجود دارد، هنگام صرف شام، بیرون از خانه، پرخوری ننماید. کلی: چیزی که خیلی سخت است، این است که احساس و ادراکتان را در مورد غذاهای مورد علاقه ی تان که مفید هم نمی باشند تغییر دهید. در واقع عوض کردن نگاهتان به غذا واقعا دشوار است و همین قسمت، بدترین مرحله برای من بود. او به جای اینکه با خوردن غذاهای پرکالری مثل چیزبرگر در حین رانندگی در وقتش صرفه جویی نماید و کار خود را سبک کند، مدام از خودش می پرسید، چیزی که اکنون بدن من واقعا نیاز دارد چیست؟ تمام مراحل سخت به پایان رسیده بود و "کلی" ۴۳ کیلوگرم کم کرده بود. او این وزن را برای مدت ۱,۵ سال حفظ کرد. کلی: الان احساس سلامتی و اعتماد به نفس بیشتری دارم. و حالا "کلی" یک هدف ارزشمند و جدید پیدا کرده است؛ او تصمیم دارد هر چه زودتر دکتری تغذیه و روانشناسی ورزش را بگیرد تا به کسانی که دچار مشکل پرخوری هستند و با چاقی مفرط نیز می جنگند، کمک نماید. کلی: جنبه ی دیگر کاهش وزن این است که بعد از آن مردم با آدم جور دیگری رفتار میکنند، می شود گفت چاق بودن فیل-تر خوبی برای شناخت واقعی مردم به حساب می آید. وقتی لاغر شدم به طور خودکار رفتار مردم هم، با من بهتر شد، فقط به این دلیل که من لاغرتر شده بودم. جامعه با افرادی که چاقی مفرط دارند بسیار بد رفتار میکند، حالا همان مردم فکر می کنند من باهوش تر یا بانمک تر هستم. "اکنون او هفته ای حدود ۶۴ کیلومتر می دود در حالی که دوی ماراتونی را که برای زمستان امسال برنامه ریزی کرده است نیز دنبال خواهد کرد.



اولین ماراتون ماه نوامبر شروع می شود در لاس وگاس نوادا و دومی هم ماه ژانویه در میامی فلوریدا. کلی بعد از کم کردن ۱۸ کیلو، تنها آرزویی که داشت این بود که زمانی که به وزن ایده آل رسید، یک عمل (لیپوساکشن یا آبدومینوپلاستی جهت اصلاح و بازسازی پوست شل شده) داشته باشد تا پوستش را ترمیم نماید، اما اکنون "کلی" می گوید که حتی نمی تواند تصورش را هم بکند که به خاطر "دوران ریکاوری و استراحت بعد از عمل" برای مدتی دورا کنار بگذارد. کلی: دويدن در زندگي من به يك فعاليت ثابت و هميشگي تبديل شده است. حالا ديگر دويدن براي من مهم تر از هر چيزي حتى حفظ وزنم مي باشد. (که به مقدار ۵۶,۵ کیلو رسیده است.)

اگر گذشته ی "کلی" نشانه ای از آینده ی روشنش باشد، بی شک او از خط پایان، خواهد گذشت

هنگامی که او نوجوانی بیش نبود، به تدریج شروع به افزایش وزن کرد، به طوری که هنگام فارغ التحصیلی (دبیرستان) ۹۷,۵ کیلوگرم وزن داشت در حالی که قدش تنها ۱۵۷,۵ سانت بود. کلی: تمامی شب های جشن و مهمانی همیشه برایم کابوسی وحشتناک بودند. برای خرید یک دست لباس، باید به ۳ فروشگاه مختلف سر می زدم، بعد بزرگترین و زشت ترین لباس شبی را که پیدا میکردم، میخریدم؛ فقط به این دلیل که تنها لباسی بود که اندازه ی من میشد.

"کلی" پس از فارغ التحصیلی، ۲۲ کیلوگرم از وزن خود را کاست، اما چون به روش صحیحی این کار را انجام نداده بود، وزنش نه تنها به سرعت بازگشت، بلکه ۳ کیلوی دیگر هم اضافه تر گشت. بله وزن او اکنون به ۱۰۰ رسیده بود. در سن ۲۸ سالگی "کلی" دچار مشکل تنفسی شد که پزشکان، وزن فوق العاده زیادش را علت این بیماری دانستند. در این جا بود که او به معنای واقعی انگیزه ی لازم برای کاهش وزن را پیدا کرد. کلی: یادم می آید که خیلی سنگین بودم و متناسب بودن تنها چیزی بود که من نمی توانستم باشم، و همینطور به یاد دارم که فکر میکردم اگر بخوام و تلاش هم بکنم، بدنم از پشش برنمی آید و قادر نیست این کار را انجام دهد. با وجود تمامی تردیدها و دودلی ها، او سرانجام تصمیم گرفت کاری انجام دهد، و البته این بار راه درست را انتخاب نمود. کلی: مری من در "مرکز دوی ماراتون کندی" برخلاف ظاهر تنومند و سالمی که داشت، هم سن پدرم بود. در حالی که پدر من به دلیل بیماری دیابت، از نظر سلامتی (نسبت به سنش) در وضعیتی بسیار بدتر قرار داشت و همین باعث شده بود که پیتر و شکسته تر از مری ام نشان دهد. پس از سه چهار ماه که، کلی توانست آمادگی لازم را بدست آورد، پیاده روی را شروع کرد، بدون هیچ هدف واقعی یا انتظاری (شاید اگر او روی کمتر خوردن و بیشتر ورزش کردن تمرکز می کرد، همه چیز خراب میشد). کلی: اوایل، ورزش کردن برایم بسیار دشوار بود، چون می ترسیدم مردم مسخره ام کنند، یک روز به خودم گفتم: تو خیلی احمقی، اگر فکر کنی این بدترین چیز نیست که ممکن است برایت رخ دهد، چه اهمیتی دارد، از خانه خارج شو و ورزشت را شروع کن. سرانجام "کلی" دويدن آهسته يا شافل (دويدن به صورت آرام، طوري که پاهایتان كاملا از زمين بلند نشود) را آغاز کرد و آن را تنها يك نوع تفریح يا سرگرمی می دانست.

"کلی" هم چنین فلسفه ی "خوردن برای زنده ماندن" را پذیرفت و دنبال کرد، بعلاوه، علاقه ی وافرش به شیرینی جات را با خوردن مقدار زیادی میوه جبران کرد. کلی: من احساسم را راجع به غذا عوض کردم و همینطور معنا و مفهومی را که برایم داشت. البته او در مواقع خاص مثل تولد و... با خوردن تکه ی کوچکی کیک مخالفتی نداشت. کلی: اولین چیزهایی که از رژیمم حذف کردم، شکلات و شیرینی (کلوچه، بیسکویت، کاکائو و...) بود، درست همان چیزهایی که نقطه ضعف من به حساب می آمد. بعد از چند ماه که آن ها را به تدریج حذف کردم، سعی کردم روی وعده های غذایی که می خورم، کنترل بهتری داشته باشم مثلا، هنگامی که گرسنه هستم تا زمانی که سیر نشده ام غذا بخورم و زمانی که گرسنه نیستم اصلا لب به غذا نزنم. من واقعا تلاش کردم که دقت بیشتری بر زمان گرسنگی داشته باشم و از روی خستگی یا به خاطر اتفاقات روزمره هیچ غذایی نخورم. سعی کردم مطمئن شوم که پرخوری نمی کنم، حتی به اصرار دیگران.

"کلی" توجه زیادی به فشارهای اجتماعی وارد بر مردم داشت و آن را عامل اصلی پرخوری بسیاری از مردم می دانست.

<http://vista.ir/?view=article&id=354151>

## مراقبت از پاها



- چرا باید از پاها مراقبت کرد ؟  
ما روی پای خود می ایستیم . به کمک پاهاست که تعادل خود را حفظ می کنیم و راه می رویم . پاها هستند که وزن بدن را تحمل میکنند . بسیاری از مواقع خستگی و ناراحتی ما به دلیل وجود مشکل در پاهاست . بروز یکسری مشکلات در پاها شایع است ، مثل :
  - خشکی پوست پا
  - ترک خوردن پاشنه پا
  - شکسته شدن ناخن های پا

- عفونت قارچی در لای انگشتان پا

پاها بیشتر از سایر قسمتهای بدن در معرض خطر آسیب و حادثه هستند.

زخم ها و جراحات های پا بخصوص در ناحیه کف پا ، دیرتر از سایر نقاط بدن خوب می شود .

بنابراین لازم است از پاها بیشتر مراقبت کنیم .

• برای مراقبت از پاها چه باید کرد ؟

▪ نظافت پاها

(۱) شستشوی پاها : هر روز پاها بخصوص لای انگشتان پا را با آب ولرم بشویید.

(۲) کوتاه کردن ناخن ها : وقتی ناخن ها نرم باشند ، کوتاه کردن آنها آسان تر است. برای این کار می توانید قبل از کوتاه کردن ناخن ها ، بمدت ۳۰ تا

۳۰ دقیقه پاها را در یک ظرف آب گرم قرار دهید و یا بعد از حمام کردن ناخن ها را کوتاه کنید.

هنگام کوتاه کردن ناخن های پا دقت کنید :

- لبه ناخن ها را گرد نکنید و بگذارید بشکل صاف بمانند .

- ناخن ها را خیلی از ته کوتاه نکنید ، زیرا باعث زخم شدن ناخن می شود.

(۳) چرب کردن پاها: بعد از شستشوی پاها بهتر است با استفاده از وازلین یا سایر کرمهای نرم کننده ، پوست پا و بخصوص پاشنه پا را چرب کنید.

• پوشش پاها

(۱) جوراب: جوراب های نخی بپوشید . کش جوراب نباید سفت باشد و بهتر است ساق آن بالاتر از برآمدگی مچ پا فرار گیرد.

(۲) کفش : کفشی بپوشید که پاهای شما را محافظت بکند و از سر خوردن و افتادن جلوگیری کند .

کفشی مناسب است که:

▪ پا در آن راحت باشد ، بین نوک انگشت بزرگ پا و نوک کفش ، حدود یک سانتیمتر فاصله باشد .

▪ رویه کفش تمام عرض پا را بپوشاند ، اما به پا فشار نیاورد .

▪ پاشنه کفش پهن بوده و بلندی آن پیش از ۳ سانتیمتر نباشد .

▪ پا در آن عرق نکند ، مثل کفشهای چرمی و با گیوه های نخی

▪ کف آن لیز نباشد .

(۳) دمپایی : یکی از حوادث شایع در منزل ، فرو رفتن اجسام نوک تیز یا برنده در کف پا است ؛ که می تواند موجب زخم یا سوراخ شدن کف پا شود

بنابراین بهتر است که در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشید. دمپایی باید کاملا اندازه پا باشد. با پوشیدن دمپایی های گشاد و یا دمپایی های کوچک که پا بطور کامل در آن قرار نمیگیرد ، احتمال زمین خوردن بیشتر می شود .

دمپایی های انگشتی بخوبی پارا محافظت نمی کند و مناسب نیستند . همچنین دمپایی ابری روی سرامیک ، کاشی و یا سنگ بخصوص اگر سطح زمین خیس باشد ، بسیار لیز و خطرناک است و باید از پوشیدن آنها اجتناب کرد.

#### • ماساژ پاها

در هنگام استراحت پاها را ماساژ دهید . این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می کند و خستگی پا را از بین می برد . برای انجام ماساژ پاها ، روی یک صندلی کوتاه بشینید و تتمه قسمت های کف پا، رویه پا ، پاشنه پا و انگشتان پا را به آرامی ماساژ دهید .

توجه :

- در صورت بروز برآمدگی های گوشتی و میخچه در پا ، از دست کاری آنها خودداری کرده و برای درمان به پزشک مراجعه کنید . این برآمدگی ها ، به علت فشار کفش ایجاد می شوند . حتی پس از درمان میخچه توسط پزشک چنانچه کفش شما مناسب نباشد دوباره میخچه ایجاد خواهد شد . بنابراین بهترین کار انتخاب کفش مناسب است .

- گاهی تغییراتی که در پاها ایجاد می شود به دلیل سایر بیماریهاست . بعنوان مثال ورم پاها ، زخمی که خودبخود بوجود آمده و یا زخمی که خوب نمی شود ، می تواند نشانه بیماری در سایر نقاط بدن باشد . پس در صورت مشاهده این تغییرات به پزشک مراجعه نمایید .

#### • خلاصه

- مراقبت از پاها اهمیت زیادی دارد زیرا یکمک پاها راه می رویم و به همین دلیل پاها بیشتر در معرض حادثه هستند .
- برای مراقبت از پاها ، شستشوی آنها ، کوتاه کردن ناخن ها و مالیدن کرمهای نرم کننده را فراموش نکنید . جوراب ، کفش و دمپایی مناسب انتخاب کنید . با ماساژ دادن پاها به افزایش جریان خون و کاهش ورم موضعی پاها کمک کنید و خستگی پا را از بین ببرید .
- در صورت بروز هر گونه زخم یا ورم در پاها به پزشک مراجعه کنید .
- با مراقبت از پاها و کاهش خستگی آنها ، خستگی بدن را کاهش دهیم .

منبع : پایگاه اطلاع رسانی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

<http://vista.ir/?view=article&id=219566>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### مراقبتهای لازم در کمردردهای حاد

کمردردهای حاد ، شدید و ناگهانی ، معمولا با گذشت زمان و درمان مناسب برطرف می شوند.

برای اینکه این دوره زودتر و علمی تر بگذرد به توصیه های زیر عمل کنید:

#### • نشستن:

طی ده تا بیست روز اول پس از کمردرد؛



- حتی المقدور کمتر بنشینید و سعی کنید مدت زمان نشستن از ده تا پانزده دقیقه فراتر نرود.
- در زمان نشستن از يك بالش كوچك برای پر کردن گودی کمر خود استفاده کنید و توجه داشته باشید که پشتی صندلی شما سفت باشد.
- روی زمین ننشینید یا در حالت لمبیده نباشید.
- مفاصل ران و زانوی شما در حالت قائمه قرار گیرند، پاها را به صورت ضربدری نگذارید و سعی کنید کف پایتان روی سطح صافی قرار گیرد (در



صورت لزوم از چهارپایه‌های کوتاه یا بالشی برای زیر پا استفاده کنید.

- باسن شما کاملاً به انتهای کفی صندلی بچسبید، کاملاً صاف و کشیده بنشینید (سعی کنید انحناهای ستون فقرات تا حد امکان کاهش یابد، این حالت را برای چند ثانیه حفظ کنید.
- سپس به آرامی تکیه دهید (زاویه پشتی صندلی از محور عمود ده درجه بیشتر باشد).
- از صندلی‌های با پشتی بلند و دسته‌دار استفاده نمایید. چرا که نشستن روی نیمکت یا صندلی‌های غیر مناسب باعث افزایش انحناهای غیر طبیعی بدن شده، موجب افزایش درد و مشکلات شما خواهد شد.
- در محل کار ارتفاع صندلی خود را تنظیم کنید، به میز کارتان نزدیک باشید و حتی المقدور سطح آن را شیب‌دار کنید به گونه‌ای که بجای خمیده شدن بیش از حد ستون فقرات شما، سطح میز بصورت شیب‌دار قرار گیرد.
- آرنج و دست‌های خود را حتی المقدور آویزان نکنید و از دسته‌های صندلی برای راحت‌تر قرار گرفتن آنها استفاده نمایید.
- شانه‌هایتان را سفت نکنید.
- وقتی روی صندلی نشسته‌اید، از چرخش بدن استفاده نکنید چرا که این حرکت فشار زیادی به ستون فقرات وارد می‌آورد، سعی کنید بجای این کار، کل بدن را بچرخانید.
- با احتیاط از جا بلند شوید و بجای فشار بر ستون فقرات برای تغییر وضعیت، از عضلات پا استفاده کنید. خم شدن به جلو در وضعیت ایستاده، یا جلو دادن شکم مطلقاً توصیه نمی‌شود، چرخش حول محور کمر ممنوع است.

• رانندگی:

حداقل طی ده تا بیست روز اول پس از کمردرد حاد؛

- از بالش‌های کوچکی برای حمایت عضلات و مهره‌های کمر استفاده کنید.

- حتی المقدور صندلی را به فرمان نزدیک کنید تا به کاهش گودی کمرتان کمک کند.

• ایستادن:

حداقل طی ده تا بیست روز اول پس از کمردرد حاد؛

- در زمان ایستادن سر رو به جلو، شانه‌ها مستقیم، سینه به جلو، و تحمل متعادل وزن به هر دو پا باشد.

- از ایستادن طولانی مدت در يك وضعیت خودداری کنید.

- حتی المقدور ارتفاع میز کارتان را در سطحی مناسب تنظیم کنید.

- در زمان ایستادن سعی کنید از يك زیرپایی مناسب استفاده کنید و هر چند دقیقه يك پای خود را روی آن قرار دهید.

- اگر در آشپزخانه مشغول کار هستید، درب کابینت زیر ظرفشویی را باز کنید و هر چند دقیقه یکی از پاها را روی کف آن بگذارید (بجای زیرپایی)

- حتی المقدور وسایلی را که بیشتر به آنها احتیاج دارید در سطح بالاتر و اصطلاحاً دم دست‌تر قرار دهید تا مجبور نباشید مرتباً برای برداشتن آنها به پایین خم شوید.

در صورت ضرورت، بجای خم شدن و تا کردن کمر، از زانوهایتان کمک بگیرید و وسیله مورد نظر را حتی المقدور به بدن خود نزدیک کنید آنگاه با احتیاط

و به آرامی بلند شوید.

• بلند کردن اشیاء:

▪ حتی‌المقدور از بلند کردن اشیاء اجتناب کنید.

▪ در صورت ضرورت، مطلقاً سعی نکنید بصورت حساب نشده و غیر منطقی این کار را انجام دهید خصوصاً اگر وزن آن جسم بیشتر از ده کیلو باشد.

▪ قبل از بلند کردن اشیاء مطمئن شوید که در وضعیت مستحکمی قرار دارید.

▪ اگر وسیله‌ای که قرار است از زمین بلند کنید در سطحی پائین‌تر از کمر شما قرار دارد ابتدا کمر را مستقیم و صاف نگه دارید و زانوهایتان را خم کنید.

هرگز با زانوهای کشیده و باز، کمر خود را خم نکنید.

▪ جلوی وسیله‌ای که قرار است بلند کنید با پاهای کمی باز و محکم بایستید، عضلات شکم را سفت کنید و از عضلات پای خود برای بلند کردن جسم کمک بگیرید. جسم را به بدن خود نزدیک کنید و به آرامی با باز کردن زانوها بلند شوید. از حرکات تند و با شتاب بپرهیزید.

▪ کاملاً صاف بایستید، بدن را بچرخانید.

▪ اگر می‌خواهید وسیله سنگینی را از روی میز بردارید، ابتدا آن را به لبه میز بکشید تا مجبور نباشید کمر را به جلو خم کنید.

▪ سعی نکنید اشیاء سنگین را از سطحی معادل کمرتان بالاتر نگهدارید.

▪ برای زمین گذاشتن وسایل سنگین هم همین مراحل تکرار می‌شوند یعنی بجای خم کردن کمر از خمیدگی مفصل ران و تا کردن مفصل زانو استفاده کنید، عضلات شکم را کاملاً سفت نگه دارید.

• برداشتن اشیاء از سطوح بالاتر از بدن:

بجای اینکه سعی کنید بدن خود را در وضعیت نامناسبی قرار دهید تا به یک وسیله که مثلاً در بالای کابینت گذاشته‌اید دسترسی پیدا کنید، پیشنهاد می‌کنیم از چهارپایه یا صندلی مناسبی کمک بگیرید. حتی‌المقدور بدن خود را به آن جسم نزدیک کنید و سعی کنید از هر دو دست جهت برداشتن آن استفاده کنید.

• خوابیدن و دراز کشیدن:

▪ سعی کنید از تشکهای سفت استفاده کنید، خود من معمولاً تشکهای پنبه‌ای یا پشمی یا تشکهای طبی مخصوص -یا برای دوره‌های کوتاه مدت از پتوی چند لایه شده را پیشنهاد می‌کنم. استفاده از تخت‌های فنری را پیشنهاد نمی‌کنیم.

▪ در صورتی که به پشت می‌خوابید (بهترین وضعیت) سعی کنید علاوه بر استفاده از بالش‌های نرم و کوتاه برای زیر گردن، بالش مناسبی زیر زانوهایتان قرار دهید تا انحناي کمر شما را کاهش دهد و بدینوسیله مقدار نیروهای وارده به کمر را کم کند.

اگر تمایل دارید به پهلو بخوابید شما را از یک اشتباه رایج و بظاهر علمی برحذر می‌کنم آنهم خوابیدن به شکل به اصطلاح جنینی؛ است، کفایت در حد کمی مفاصل ران و زانو را خم کنید و از بالش مناسبی بین دو پا استفاده نمایید.

خوابیدن روی شکم را مطلقاً توصیه نمی‌کنیم.

▪ برای بلند شدن از حالت خوابیده، سعی کنید از یک پهلو بلند شوید (بجای خم شدن روبه جلو)، سپس پاها را از کنار تخت آویزان کنید و با کمک دست از جا برخیزید. از خم شدن به سمت جلو در حالت ایستاده اجتناب کنید.

منبع : سایت دکتر ظهراپی

<http://vista.ir/?view=article&id=249450>

### مردها راحت‌تر از زنان لاغر می‌شوند

يك مركز خصوصي کاهش وزن نتايج تحقيقات خود را در زمينه لاغر شدن زنان و مردان در نشریه تغذیه و رژیم غذایی چاپ کرد و این تحقيقات نشان داد که ۹۱ درصد مردان این مطالعه در مدت ۱۲ هفته پنج درصد وزن کم کردند اما این آمار در زنان ۵۳ درصد در همین مدت بود. همچنین داده‌ها نشان می‌دهد که پس از ۱۲ هفته میانگین کاهش وزن در زنان ۱۵ پوند و در مردان ۵/۲۳ پوند بوده است. (هر پوند ۴۵۴ گرم است)

در حال حاضر ۶۶ درصد مردان و ۵۷ درصد زنان در انگلستان اضافه وزن دارند.

در این تحقیق مردانی که حداقل ۲۴ هفته در جلسات کاهش وزن شرکت کرده بود، ۶۹ درصد به اندازه ۱۰ درصد و ۳۱ درصد به کاهش وزن حداقل پنج درصد دست یافتند.

دکتر ژاکی لاولین متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: چند دلیل بالقوه می‌تواند برای این موضوع که چرا مردان در کاهش وزن موفق‌تر از زنان هستند وجود داشته باشد. يك دليل کلیدی آن است که حجم عضلات مردان بیش از زنان است و این موضوع باعث می‌شود که مردان سریع‌تر انرژی بسوزانند.

وی می‌افزاید: زنانی که در مراکز کاهش وزن ثبت‌نام می‌کنند اغلب رژیم‌های غذایی مختلف را در طول دوره‌ی طولانی امتحان می‌کنند و این موضوع باعث می‌شود که نسبت به موفقیت خود در کاهش وزن بدبین باشند. در مقابل مردان اغلب از چنین سوابقی در گرفتن رژیم غذایی برخوردار نبوده و برای پیگیری دستورات از خود اشتیاق و انگیزه بیشتری نشان می‌دهند.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=10392>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### مشکل ۶۵ درصد از پسران ۱۴ ساله

بزرگ شدن سینه در مردان حالتی است که در آن، بافت نرم سینه ایجاد می‌شود. به این حالت ژنیکوماستی گفته می‌شود. بافت سینه طبیعی در مردان، معمولاً کمتر از ۵/۲ تا ۳ سانتیمتر است و درست در سطح زیر نوک سینه قرار می‌گیرد. بزرگی سینه ممکن است در یک سمت و یا در هر دو طرف ایجاد شود. ممکن است این افزایش اندازه موجب حساس‌شدن و



دردناک شدن بافت سینه شود. برخی از پسران و مردان، در قفسه سینه خود بافت چربی زیادی دارند و ممکن است این بافت چربی طوری به نظر برسد که انگار سینه‌ها بزرگ شده‌اند. به این حالت ژنیکوماستی کاذب گفته می‌شود...



این وضعیت معمولاً در اثر تغییرات هورمونی، در هنگام بلوغ و یا در طی افزایش سن رخ می‌دهد. هنگامی‌که تعادل بین دو هورمون استروژن و تستوسترون به هم می‌خورد ممکن است سینه‌ها بزرگ شوند. شاید

تعجب کنید اما در بدن زنان و مردان از هورمون‌های جنس مخالف به مقدار بسیار کم ترشح می‌شود. در موارد نادری ممکن است داروهایی که تجویز می‌شوند، برخی داروهایی که بدون نسخه فروخته و مصرف می‌شوند، داروهای غیر قانونی، برخی داروهایی که برای افزایش حجم عضله و دوپینگ استفاده می‌شود، برخی تومورها و بیماری‌ها موجب بزرگی سینه‌ها شوند.

#### • مشکل شایع پسران نوجوان

ژنیکوماستی بین پسران نوجوان (۱۳ تا ۱۹ سال) شایع است. بزرگی غدد پستان در پسران نوجوان بسیار رایج است. حدود یک سوم از این پسران در سن بلوغ دچار این وضعیت می‌شوند ولی احتمال این عارضه در بزرگسالی کمتر از یک درصد است. بزرگی غدد پستان اغلب خفیف و بدون درد است اما یک‌سوم از مردان در مورد حساسیت آن اعتراض دارند. معمولاً علت بزرگ شدن غدد پستان قابل تشخیص است و در اکثر موارد به دلیل مصرف بعضی داروها و یا بیماری کبدی بروز می‌کند. به‌طوری که ۶۵ درصد از پسران ۱۴ ساله ژنیکوماستی دارند. اگر شما نوجوان هستید احتمالاً به انجام دادن آزمایش نیاز ندارید و بزرگی سینه طی دو تا سه سال، خود به خود برطرف خواهد شد اما پسران بزرگ‌تر و مردان جوان ممکن است به انجام دادن آزمایش نیاز داشته باشند. در چنین مواردی ممکن است نوعی بیماری عامل ایجادکننده این مشکل باشد.

#### • چه باید کرد؟

در بسیاری از موارد درمان خاصی مورد نیاز نیست. پزشک شما ممکن است هر ماه اندازه سینه را پیگیری کند و تحت نظر داشته باشد. در ۹۰ درصد پسران نوجوان، ژنیکوماستی در مدت کمتر از سه سال خود به خود برطرف می‌شود. برخی اوقات با قطع مصرف دارویی که به ژنیکوماستی منجر شده است مانند مواد دوپینگ، مشکل برطرف می‌شود. در موارد نادری درمان‌های دارویی برای درمان ژنیکوماستی استفاده می‌شوند مخصوصاً اگر درد و حساسیت وجود داشته باشد. درمان دارویی ممکن است بتواند بافت اضافی سینه را برطرف کند. گاهی برای از بین بردن بافت اضافی جراحی انجام می‌شود. اگر علت بزرگ شدن سینه‌ها، بیماری یا تومور باشد درمان باید انجام شود. در این صورت بیماری اصلی باید درمان شود. در اغلب مردان، ژنیکوماستی این وضعیت در هر دو پستان مشاهده می‌شود ولی اگر تنها یکی از سینه‌ها برآمده بود باید جهت معاینه دقیق‌تر به پزشک مراجعه شود. بعضی از مردان تنها به دلیل چاقی دارای پستان‌های برآمده هستند اما در وضعیت بزرگی پستان که به دلیل بزرگ شدن بافت غدد پستان رخ می‌دهد، چاقی موثر نیست. بافت غده دقیقاً زیر نیپل سینه (نوک سینه) متمرکز است ولی چربی در کلیه مناطق سینه پخش می‌شود.

#### • ... و اما داروها

بعضی از مهم‌ترین داروهایی که باعث بروز این حالت می‌شوند عبارت‌اند از: دیگوکسین (لانوکسین) برای بیماری قلبی، اسپرونولاکتین (آلداکتون)، سایمتیدین بلوک‌کننده اسید معده، کتوکونازول (نیزورال) برای عفونت قارچی، فیناستراید (پروسکار) و داناستراید (اودارت) برای بزرگی پروستات، لازم به ذکر است که داروهای مخدر نظیر آمفتامین، ماری جوانا و هروئین و بیماری کبدی ناشی از افراط در مصرف الکل نیز باعث بزرگ شدن پستان می‌گردد.

#### • آیا توده سینه مردان هم ممکن است سرطانی شود؟

احتمالاً نه. سرطان پستان در مردان بسیار نادر است. توده‌ای که در اثر سرطان ایجاد شده باشد، معمولاً درست زیر نوک سینه ایجاد نمی‌شود. خصوصیات و ماهیت بافت سرطانی با بافت حاصل از بزرگ شدن سینه در اثر ژنیکوماستی متفاوت است. سرطان پستان ممکن است موجب



فرورفتگی پوست یا ایجاد ترشح خونی از سینه شود. پزشک شما می‌تواند نوع توده را تشخیص دهد و بفهمد که توده، سرطانی است یا نه. اگر در مورد توده سینه هرگونه سوالی دارید می‌توانید با پزشک خود مشورت کنید. در موارد مشکوک ممکن است نیاز به انجام ماموگرافی و یا نمونه‌برداری باشد. اغلب برآمدگی‌های پستان در مردان، غیرسرطانی است و مربوط به وضعیتی به نام ژنیکوماستی یا بزرگی غدد پستان است. اما بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا علت دقیق آن مشخص شود. اگرچه سرطان پستان در مردان شایع نیست اما محتمل و امکان‌پذیر است. در دنیا، حدود ۲۰۰۰ مرد در سال جاری مبتلا به سرطان پستان شناخته شده‌اند. سرعت مرگ ناشی از سرطان پستان در مردان بیشتر از زنان است! یعنی حدود ۴۵۰ مرد در سال به دلیل سرطان پستان فوت می‌کنند و اما بزرگی غدد پستان در مردان چندان خطرناک نیست.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=361974>



### مشکلات موجود در مسیر تناسب اندام

انجام یک برنامه ورزشی منظم همیشه ساده نیست. موانع فراوانی بصورت بالقوه وجود دارند که شامل: وقت، خستگی و کسالت، بیحوصلگی، مصدومیتها و عدم اعتماد به نفس می‌باشند. اجازه ندهید که این مشکلات در مقابل شما قد علم کنند. تکنیک‌های لازم برای غلبه بر این موانع جهت رسیدن به تناسب اندام را فرا بگیرید.

- مانع اول: من زمان کافی برای ورزش منظم ندارم.

خیلی از ما در فعالیتهای روزمره به شدت درگیر هستیم بطوریکه بنظر می‌رسد نمی‌توانیم بصورت منظم در فعالیتهای خارج از برنامه شرکت کنیم. لذا تصمیم بگیرید تا با تمرکز بر تکنیک‌های زیر به بیشترین زمان ورزش



دست یابید:

- فعالیتهای ورزشی کوتاه مدت که با فاصله زمانی در طی یکروز انجام می‌شود می‌تواند فایده بیشتری از فعالیتهای ورزشی طولانی مدت داشته باشد. لذا بهتر است در وقفهای بیکاری خود ده دقیقه پیاده روی کنید.
- ساعت‌های پس از کار و قبل از خواب معمولاً در فرد حالت بیقراری ایجاد می‌کنند. لذا بهتر است دو روز در هفته ۳۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و ورزش کنید. زمانیکه برنامه شما منظم شد سعی کنید یک روز دیگر اضافه نمایید.
- بصورت یک فاتح ردیف‌های عقب محل پارکینگ را بعنوان تملک خود معرفی کنید! و یا حتی چند بلوک قبل از محل پارکینگ خود اتومبیل خود را متوقف نمایید و بسرعت به مقصد خود پیاده روی کنید.
- برنامه آخر هفته خود با کودکان و یا دوستان نزدیک خود را می‌توانید بصورت یک برنامه دوچرخه سواری، کوهنوردی و یا شنا تنظیم نمایید.
- قطعاً باید تغییراتی ایجاد کنیم تا به تناسب اندام برسیم. همیشه آسان نیست لیکن به برنامه خود با دقت نگاه کنید و سعی کنید تا روزنه‌ای در

برنامه فشرده خود برای ورزش باز کنید .

• مانع دوم : ورزش کردن خسته کننده است . من نمی توانم بطور روزمره کار یکسان انجام دهم .

طبیعی به نظر می رسد که از کارهای تکراری بخصوص که به تنهایی انجام بدهید خسته شوید . لذا به نظر می رسد مفید باشد اگر :

• به گروههایی نظیر دوستان ، خویشاوندان ، همسایگان و یا همکاران ملحق شوید . نه تنها با اینکار از ورزش کردن سود خواهید برد ، بلکه تعاملات اجتماعی می توانند باعث تشویق و تحریک شما شوند و شما را از نظر روانی ارتقا دهند . سعی کنید هر گاه از ورزش خسته شدید یکدیگر را تشویق نمائید .

• به کلاسهای ورزشی و لیگهای مربوطه در مراکز تفریحی ملحق شوید . یک مهارت جدید را می آموزید و در حالیکه ورزش می کنید با افراد جدید آشنا می شوید .

• شرکت در فعالیتهای متنوع ، شرکت در کلاسهای ورزشی متفاوت مانند پیاده روی ، شناکردن و دوچرخه سواری باعث می شود شما از نظر جسمی و هم از نظر روحی مواظب خود باشید و در واقع این یک راه مناسب برای ارتقاء مهارت های مختلف و درحین حال پرورش عضلات می باشد :

• بیاد داشته باشید : ورزش و تحرک بدنی نباید خسته کننده باشد . لذا فعالیتهایی را انتخاب کنید که باعث هیجان شود و باعث شود که علاقه شما به فعالیتهای بدنی افزایش یابد .

• مانع سوم : خانواده و دوستانم در جهت فعالیتهای ورزشی منظم مرا تشویق نمی کنند .

یک راه مناسب برای بدست آوردن پشتیبانی دوستان و خانواده تشویق آنها جهت همراهی با شما می باشد . فواید ورزش را برای آنها بازگو کنید قطعاً مفید خواهد بود . ضمناً مفید خواهد بود اگر :

• در کلاسهایی شرکت کنید که فرزندان نیز با شما شرکت کند و بتوانید از لذت همراهی با فرزندان بنحو احسن استفاده کنید .

• بجای استفاده از سالنهای ورزشی سعی کنید ماجراجویی نمائید و راه جدید پیش بگیرید بعنوان مثال یک دوست خود را برای کوهنوردی دعوت کنید .

• در فعالیتهایی نظیر طناب کشی و فعالیت هائی که در آنها تحرک زیاد وجود دارد شرکت نمائید . به استخر بروید و به جای تماشا از روی صندلی خود به جنب و جوش و آب بازی بپردازید .

• فرزندانان را به پاساژهای متفاوت ببرید و در آنجا پیاده روی کنید بجای استفاده از پیک های موتوری

• در نهایت سعی کنید تا ارتباطات عاطفی خود را ایجاد و تثبیت نمائید و به کسی که دوست دارید ، بگوئید که چقدر برایتان اهمیت دارد و به وی اشاره کنید که می خواهید او سالیان سال برای شما سالم بماند . اگر در اهداف شما شرکت نکرد از او بخواهید تا در جهت آرزوی شما برای تناسب اندام به شما یاری کند .

• مانع چهارم : من می ترسم در صورت انجام فعالیتهای ورزشی آسیب بینم .

اگر نگران آسیب دیدگی خود هستید فعالیت ورزشی را در مسیر صحیح خود با ایده های زیر آغاز کنید :

• کلاسهای آموزشی خاصی برای مبتدیان طراحی شده است .

• مربی شما باید روشهای صحیح و پایه ای انجام فعالیتهای ورزشی را به شما آموزش دهد تا آسیب های بالقوه کاهش یابند .

• با مربی خود بصورت انفرادی تمرین کنید . برنامه های آموزشی را بصورت مجزا از مربی خود دریافت کنید و از او بخواهید فعالیتهای ورزشی شما را تحت نگاه دقیق خود و به مسیر صحیح هدایت نماید .

• فعالیتهای کوچکتر و ساده تر را انتخاب کنید . بعنوان مثال می توانید به تنهایی یا با دوستان ، فرزندان ، همسر در داخل و خارج منزلتان و در هر زمانی از سال به پیاده روی بپردازید .

• هیچگاه با سرعت و عجله زیاد به فعالیتهای ورزشی شدید که هیچگونه آگاهی از آنها ندارید نپردازید . در عوض فعالیتهای ساده انتخاب کنید . به محض پیشرفت ، فعالیتهای جدیدی به برنامه خود اضافه کنید .

- مانع پنجم: برایم خیلی اهمیت دارد که حین ورزش چگونه به نظر می رسم .
- بسیار مهم است که اراده خود را از دست ندهید . به تنهایی آغاز کنید و با برنامه های دیگران خود را گیج نکنید .
- از فیلمهای آموزشی که می توانید به تنهایی در منزلتان ببینید بهره ببرید . هر چه سالمتر و احساس راحتی بیشتری در حین ورزش بکنید ، اعتماد به نفس شما نیز افزوده خواهد شد .
- از دوچرخه های ثابت ، نوارهای نقاله و یا سایر وسایل ورزشی استفاده نمائید .
- در کلاسهای مبتدی ثبت نام نمائید . کلاسهای افراد مبتدی معمولاً به صورت پایه ای به آموزش موارد ضروری می پردازند .
- در انتها فراموش کنید که در حین ورزش چگونه به نظر می رسید . به یاد آورید که چه منفعتی به دستگاه قلب و عروق خود می رسانید و یا بعد از هر فعالیت ورزشی چقدر سالمتر و قوی تر به نظر می رسید و خود را بخاطر افزایش استقامت و تناسب اندام تحسین نمائید .
- مانع ۶: من برای انجام ورزش تبیل هستم
- آیا خیلی ایده آل فکر می کنید ؟ سعی کنید که انتظارات خود را به واقعیت نزدیکتر کنید . اگر تصور پیاده روی صبحگاهی شما را خسته و درمانده می کند می توانید از روش زیر استفاده کنید :
- هرگز قدرت « مقدار حرکت » روزانه را دست کم نگیرید .
- برای شروع ، از پیاده روی های کوتاه بین بلوکهای ساختمانی آغاز کنید . اگر خسته شدید تمرین را قطع نکنید و فردا همین کار را ادامه دهید . در نهایت مطمئن خواهید شد که با این فعالیتها خسته و درمانده نخواهید شد و این همان پیشرفت است .
- با طبع خود سازگار شوید و علیه آن بجنگید .
- فعالیتهای خود را در زمانهای مختلف روز تنظیم کنید و زمانی که احساس می کنید انرژی بیشتری دارید فعالیت نمائید و یا حداقل در آن زمان بیحال و بی حرکت نباشید .
- برنامه فعالیت خود همان طور که برای یک جلسه یا ملاقات مهم برنامه ریزی می کنید ساماندهی نمائید .
- زمان فعالیت خود را کاملاً مشخص نمائید و دوستان و آشنایان خود را نیز از این زمان آگاه نمائید و از آنها بخواهید تا شما را حمایت نمایند .
- انرژی برای فعالیت ندارید ؟ بدون ورزش ، انرژی لازم را نیز نخواهید داشت . با آن مقابله کنید . چرا که این یک سیکل منفی خواهد بود و فائق آمدن بر این سیکل می تواند هدیه ارزشمندی برای شما باشد.
- مانع ۷: من پس از فعالیت و کار روزانه شدیداً خسته می شوم .
- اگر انرژی شما پس از کار کاهش می یابد ، شاید شما بجای قهوه صبحگاهی احتیاج به یک فعالیت ورزشی صبحگاهی داشته باشید . ورزش بهتر است صبح زود انجام شود و فایده آن بیشتر از زمانی است که شب هنگام انجام می شود .
- لباسهای ورزشی خود را کنار تخت خود بگذارید .
- یک بطری پر از آب را در یخچال آماده نگهدارید تا حین ورزش از آن استفاده نمائید .
- بعد از صبحانه ، بر روی نوار نقاله ویا دوچرخه ثابت خود فرار بگیرید و همزمان با گوش دادن به اخبار صبحگاهی ورزش نمائید و یا می توانید برای یک پیاده روی سریع از خانه خارج شوید.
- می توانید برای رسیدن به محل کار خود پیاده روی نمائید .
- به یاد داشته باشید که پیاده روی شما لزوماً نباید شدید و طولانی باشد . مجموعه ای از پیاده رویهای کوتاه در طی یک روز نیز می تواند بطور یکسانی مؤثر باشد .
- به یاد داشته باشید که باید انرژی لازم برای فعالیت ورزشی را در خود ذخیره نمائید . زودتر بخوابید تا دچار کم خوابی و در نتیجه کمبود انرژی نشوید .
- مانع ۸: من ورزشکار نیستم
- داشتن توانایی ذاتی ورزش لازمه انجام فعالیتهای ورزشی نمی باشد . تعریف خود را از ورزش کردن تغییر دهید و ایده های زیر را در ذهن داشته

باشید :

- پیاده روی احتیاج به هیچ مهارت پیشرفته و هماهنگی خاصی ندارد .
- پیاده روی یک راه ایمن و مؤثر برای بهبود قدرت عضلانی و سلامت قلبی - عروقی با کمترین خطر آسیب پذیری می باشد .
- سعی کنید با دوستان خود که با شما هم فکر و هم هدف هستند برنامه ریزی نمائید .
- با هم زمان شادی را سپری خواهید کرد و ضمناً برای انجام برنامه به یکدیگر کمک خواهید نمود .
- در مکانهای ورزشی بجای نزدیک شدن به ورزشکاران حرفه ای سعی کنید با افراد معمولی شبیه خودتان هم‌نشین شوید و با هم برنامه ورزشی خود را انجام دهید تا دل‌سرد و نومید نشوید .
- از اینکه یک ورزشکار معروف نیستید ناامید و ناراحت نشوید و در عوض بر تغییرات مثبت بدن و ذهنتان تمرکز کنید .
- شما اضطراب را کاهش داده اید ، تحمل خود را افزایش داده اید ، قدرت عضلات خود را بهبود بخشیده اید و از پوکی استخوان ، بیماریهای قلبی ، سکت ، افسردگی ، دیابت و بعضی از انواع سرطان فاصله گرفته اید .
- مانع ۹: من در گذشته نیز سعی کردم ورزش کنم ولی موفق نشدم
- اگر در گذشته نیز سعی کرده اید ورزش نمائید و موفق نشده اید نومید نشوید و در عوض از اشتباهات خود عبرت بگیرید و اشتباهات خود را جبران کنید .
- آیا خیلی سریع سعی کردید که به تناسب اندام برسید؟
- سعی کنید که فعالیت کم و تدریجی داشته باشید و بتدریج فعالیت خود را افزایش دهید.
- اهداف حقیقی و امکان پذیر برای خود تنظیم نمائید .
- به خود قول فعالیت ورزشی یک ساعت در روز را ندهید . اهدافی را تعیین نمائید که سهل الوصول تر هستند مثل فعالیت ورزشی یک روز در میان ماه اول .
- اهداف خود را شخصاً طراحی کنید .
- به یاد داشته باشید که چرا ورزش می کنید و از اهداف شخصی خود بعنوان محرک و مهیج استفاده نمائید . ضمناً برای خود جوایزی تعیین کنید .
- به یاد داشته باشید : شما می توانید ! شما نمی توانید اثرات کاهش دادن کلسترول و یا خطرات دیابت را ببینید ، لیکن بدان معنی نیست که شما به خود لطف نمی کنید . ورزش کردن باعث زندگی طولانی تر و سالمتر خواهد شد .

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=242095>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### معيار لاغری برای زیبایی اندام زنان

نتیجه‌گیری در مورد تعریف "زشتی" اندام خیلی راحت بدست می‌آید: زن چاق، کاملاً بی‌ریخت است و جذابیت جنسی ندارد. حتی زنی که هیکل





متوسط و معمولی دارد، نسبتاً چاق محسوب می‌شود... در رقابت شدیدی که از چند دهه پیش میان سلامت زنان و زیبایی آنان آغاز شده، اولین پیروزی رسمی به نفع سلامت زنان در ماه جاری ثبت شد. گردانندگان یک نمایش جهانی مد که سالانه در شهر مادرید در اسپانیا برگزار می‌شود، اعلام کردند که از پذیرفتن مانکن‌های بسیار لاغر در نمایش معذورند زیرا که برخی از مانکن‌ها بقدری لاغر هستند که به جای نشان دادن زیبایی اندام، نمایانگر ظاهری بیمار بشمار می‌روند. حدود سی در صد مانکن‌هایی که سال پیش در این نمایش شرکت داشته‌اند، امسال از شرکت در آن محروم شده‌اند چرا که نسبت وزن و قد آنها پایین تر از میزان لازم برای سلامت آنان است.

گرچه بسیاری از طراحان لباس و مانکن‌ها به این تصمیم‌گیری که موفقیتی برای مدافعین سلامتی زنان بشمار می‌رود اعتراض کرده‌اند. اما گردانندگان این نمایش تاکید کرده‌اند که مانکن‌هایی را که ظاهر بسیار لاغر و بیمارگونه دارند به نمایش راه نخواهند داد چرا که سلامت زنان از زیبایی مهمتر است و تاکید این نمایش بر روی کیفیت طرح‌ها و لباس‌های ارائه شده خواهد بود، و نه تبلیغ لاغری بیمارگونه برای زنان. به گفته مدیر گرداننده نمایش سالانه مد در مادرید، "شاید این تصمیم‌گیری باعث تعجب بسیاری شود، اما برای سلامت اهمیت دارد." و به این ترتیب این تصمیم‌گیری به عنوان اولین گام رسمی بر تاکید اهمیت سلامت زنان و مخالفت با تبلیغ لاغری بیمارگونه به عنوان "زیبایی زنانه" ثبت شد. این خبر توسط سی‌ان‌ان و به نقل از خبرگزاری معتبر رویتر گزارش شده است و نشان می‌دهد که برای اولین بار، برخی دست‌اندرکاران صنعت مد در زمینه تبلیغ زیبایی مسئولیت پذیرفته و اقدام به مبارزه با تبلیغ تصویرهای نادرست از زیبایی برای زنان کرده‌اند. کلیشه‌های تعریف شده از "زن زیبا" از طریق صنعت مد، مجله‌ها، فیلم‌های هالیوود، آگهی‌ها و بطور کلی رسانه‌های ارتباط جمعی بطور مرتب ارائه می‌شود. بر طبق این تعریف، اندام "زیبا"ی زنانه بیش از حد طبیعی لاغر است، یعنی از رژیم غذایی سالم برخوردار نیست. و زن خوش اندام هیچوقت یک شکم سیر غذا نمی‌خورد! این تصویر لاغری اندام بقدری در رسانه‌های گوناگون تکرار شده است که یکی از موازین "خوش اندامی" برای زن، لاغری بیش از حد طبیعی شده است.

بنابراین تعریف "زیبایی" اندام که مرتب از طریق همه رسانه‌ها تکرار می‌گردد، نتیجه‌گیری در مورد تعریف "زشتی" اندام خیلی راحت بدست می‌آید: زن چاق، کاملاً بی‌ریخت است و جذابیت جنسی ندارد. حتی زنی که هیکل متوسط و معمولی دارد، نسبتاً چاق محسوب می‌شود. چاقی یا لاغری: مساله فمینیستی

زنان و دختران جوان در تلاش برای رسیدن به نورم "زیبایی اندام" رژیم غذایی می‌گیرند و گاه در این راه چنان به افراط پیش می‌روند که دچار بیماری‌های کم‌غذایی از جمله از دست دادن اشتها طبیعی (Anorexia) و تحریک مرتب معده برای استفراغ غذا (Bulimia) می‌شوند. در امریکا از هر پنج دختر دانشجو، یک نفر به بیماری کم‌غذایی دچار است و حدود ۲۰ درصد از افراد مبتلا به این بیماریها جان می‌سپارند. این مساله بقدری رایج و نگران کننده است که در برخی از دانشگاه‌های امریکا، مواد غذایی رژیمی مثل سالاد در غذاخوری دانشگاه بطرز ماهرانه‌ای با مواد نشاسته‌ای آغشته می‌شود که دانشجویانی که تنها از سالاد تغذیه می‌کنند که لاغر بمانند، دچار بیماری کم‌غذایی نشوند.

کتاب "چاقی یک مساله فمینیستی است" (Fat is a Feminist Issue) نوشته سوزی ارباک (Susie Orbach) که متخصص روان‌درمانی است در سال ۱۹۷۸ چاپ شد. پیام این کتاب این بود که به جای پرخوری و سپس رژیم گرفتن، فرد باید فقط برای رفع گرسنگی غذا بخورد، و در واقع نیازی به رژیم غذایی نیست. گذشته از متخصصین بهداشت و تغذیه که کتاب‌ها و مقالات فراوانی درباره شیوه تغذیه سالم و پرهیز از رژیم‌های افراطی نوشته‌اند، فمینیست‌ها نیز در زمینه آشکار کردن مساله رژیم لاغری به عنوان یک مساله ضد زن، تلاش فراوانی کرده و در این زمینه مطالب فراوانی نوشته‌اند.

پژوهشگران و فعالان فمینیست تلاش دارند این حقیقت را که معیار لاغری برای زیبایی اندام زنان کاملاً مصنوعی بوده و با واقعیت زندگی طبیعی همخوان نیست، به میان مردم برده و با معیارهای ساختگی و غیرطبیعی زیبایی مبارزه کنند. آنها بطور نمونه به عروسک باربی (Barbie) اشاره

می‌کنند که با قد بیش از ۲ متر، تنها ۴۶ کیلوگرم وزن دارد، در حالیکه متوسط قد و وزن زن امریکایی به ترتیب ۱۶۳ سانتیمتر و ۶۶ کیلوگرم است. اگر عروسک باربی در همان ابعاد جان می‌یافت، نمی‌توانست وزن خود را حمل کند، نمی‌توانست قاعدگی ماهانه داشته باشد، والبته بهیچوجه امکان باروری و بارداری نداشت.

• کنترل زن با ارائه کلیشه "زیبایی"

با این وجود هنوز باربی مظهر زیبایی زن حتی برای خود زنان است. بسیاری از زنان بدنبال رژیم غذایی بوده و برای "زیبا" سازی خود بر اساس نورم‌های تعریف شده توسط رسانه‌ها می‌کوشند. بطور نمونه، در امریکا همیشه ۲۰ درصد از زنان در رژیم غذایی بسر می‌برند. اینکه چرا زنان بدین شدت به رژیم غذایی روی می‌آورند و لاغری به عنوان نورم زیبایی بصورتی چنین فراگیر در سراسر جهان پذیرفته شده، کاملاً روشن نیست. اما آنچه روشن است رسانه‌ها نقش بسیار اساسی در این زمینه ایفا می‌کنند. شیوه کار رسانه‌ها در این زمینه چنان است که تحمیل این تعریف زیانبار از زیبایی بصورت زورگویی جنسیتی به زن دیده نمی‌شود، بلکه زن احساس می‌کند کاملاً کنترل بدن خویش را در اختیار دارد و با میل خود و با لذت برای لاغری می‌کوشد. حتی برخی زنان آن را نوعی آزادی زن در تعریف شکل ظاهر خود دانسته و ایرادی در آن نمی‌بینند. اما این مساله در واقع ربطی به کنترل زن بر روی بدن خویش ندارد، بلکه مربوط به چیزی است که به عنوان تعریف "زیبایی" به زن تحمیل می‌شود، تعریفی که با واقعیت زندگی تطبیق ندارد، کاملاً ساختگی است، و در بسیاری موارد زیانبار بوده و نه تنها به کاهش اعتماد به نفس بلکه به انفعال فردی و اجتماعی آنان نیز می‌انجامد.

اگر تا نیمه سده بیستم، کنترل بر روی زن از طریق تعریف محدود نقش و جایگاه زن در خانواده و اجتماع و حتی تعریف شیوه مناسب رفتار برای زن در زندگی حتی در رابطه جنسی انجام می‌گرفت، امروزه این تعریف‌ها جای خود را به تعریف "زیبایی زنانه" و "جذابیت جنسی" برای شکل و قیافه و بدن زن داده است. جالب اینکه این کنترل از طریق خود زن بشیوه قانع کردن او در پذیرفتن معیار زیبایی صورت می‌گیرد. زن "زیبا" یعنی زنی که بلند قد و لاغر باشد، و پوستی روشن و بدون چروک داشته باشد. با همین تعریف از زیبایی است که همه صنعت‌های زیبایی سازی، از تولید لوازم آرایش گرفته تا لباس زیر و از موسسه‌های کمک به رژیم لاغری گرفته تا جراحی زیبایی، زنان را مورد استفاده قرار می‌دهند. اما اقتصاد تنها وجه قضیه نیست، بلکه زن از خودپذیری و دوست‌داشتن موجودیت خود محروم می‌شود و همیشه احساس ناخوشایند نارضایتی از ظاهر خویش را چون باری سنگین بدوش می‌کشد. باری که مانع از تحرک اجتماعی وی و استفاده از توانایی‌های واقعی وی در جامعه می‌گردد.

• کلیشه جنسیتی برای تعریف "زیبایی"

در این مدل ساختگی ارائه شده از "زیبایی"، اندام زنانه توسط مانکن‌هایی تعریف می‌شود که وزن آنها ۲۰ درصد کمتر از وزن معمولی متناسب با قد آنهاست. این مانکن‌ها حدود ۲۰ تا ۲۵ سال سن دارند، صورت هیچیک از آنها چروک ندارد، و قد هیچکدام آنها کوتاه نیست. و با این تصویر، زنی که باردار شود و بچه به دنیا آورد و طبیعت آثار مادری را بر شکم و پستان‌هایش بگذارد، جایی ندارد. همچنین زنی که پا به سن می‌گذارد و صورتش چروک برمی‌دارد، یا مویش سفید می‌شود، از تعریف "زیبایی" بشدت فاصله می‌گیرد. این درحالیست که "جذابیت" مرد هنوز به همان شیوه سنتی در "قدرت" او خلاصه شده و این قدرت تا حد معینی با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد!

کلیشه زیبایی تنها در القای مفهوم ساختگی زیبایی نیست که بکار می‌رود، بلکه در جهت‌گیری برداشت عموم از شخصیت زن نیز تاثیر دارد. "زیبایی" در کنار "خوبی" و "قابل اعتماد بودن" و یک سری ویژگی‌های مثبت دیگر تعریف می‌شود، چنانچه شخصیت‌های خوب فیلم‌های سینمایی همیشه از زیبایی خاصی برخوردارند. در عوض، "زشتی" و "بدی" نیز درکنار هم تعریف می‌شود. هر چقدر شخصیت‌های باهوش و دارای نقش مثبت در فیلم‌ها "خوش اندام" و "خوش سیما" هستند، افراد بدجنس یا بی‌عرضه یا احمق یا غیرقابل اعتماد در هالیوود با چهره‌ای زشت، یا هیکلی چاق، یا قد کوتاه، یا موی سفید ظاهر می‌شوند.

نکته جالب اینکه در میان اکثر زنان، لاغر شدن - صرف نظر از وزن طبیعی آنان - نوعی دستاورد محسوب می‌شود. زنی که وزن کم می‌کند، ازسوی زنان همقطارش مورد تشویق و تحسین قرار می‌گیرد و امریکایی‌ها حتی برای آن ضرب‌المثل ساخته‌اند که "هر چقدر لاغر یا پولدار شوی، باز هم کم است"\*. از همین رو همه حسرت و آرزوی لاغر شدن را دارند. اگر چه برای بسیاری افراد کاهش وزن برای حفظ سلامتی صورت می‌گیرد، اما وزن متناسب هرکسی متناسب با قد و استخوانبندی و ساخت ژنتیک وی تعریف می‌شود و زیاده روی در کاهش وزن بشدت برای سلامت

جسمانی ضرر دارد.

• "زیبایی": یک امر طبقاتی

در اکثر فرهنگ‌ها، زیبایی طبیعی با ویژگی‌های فشر مرفه جامعه تعریف شده و می‌شود. در گذشته‌ای نه چندان دور، معیار زیبایی برای زن "سفید و کمی چاق" بود، چرا که کمی چاق بودن نشانه غذای کافی داشتن و در نتیجه، سلامت جسمانی و توانایی باروری بود. همچنین "سفید" بودن که حاصل دور بودن از آفتاب بود، به معنای از کار بیرون معاف بودن و درخانه استراحت کردن، یعنی نشانه بی‌نیازی از کار و دارایی و ثروت بود. به همین دلیل در بسیاری از فرهنگ‌ها، "سفید" بودن مورد حسرت همگان بوده و به عنوان نشانه رفاه مورد ستایش قرار می‌گرفته و "زیا" شناخته شده است.

در حال حاضر در جوامع غربی، به عکس، "سفید" بودن به معنی دوربودن از طبیعت و آفتاب و ورزش نکردن است. از همین رو، ورزش کردن و لذت بردن از طبیعت و در نتیجه باصطلاح "برنزه" شدن مد شده است (بگذریم که تبعیض علیه رنگ تیره طبیعی پوست در بسیاری موارد همچنان پابرجاست). همچنین چاقی نشانه پرخوری و بدغذایی است. افرادی که از غذاهای پرچربی و سرخ شده استفاده می‌کنند، و امکان تهیه غذای سالم مرکب از میزان متناسب مواد غذایی گوناگون را ندارند، یا به علت مشغله زیاد وقتی برای ورزش کردن پیدا نمی‌کنند، یا اینکه امکان پرداخت هزینه سالن ورزشی را ندارند، معمولاً چاق می‌شوند. اینگونه افراد معمولاً از قشرهای پایین هستند که بیشتر از غذاهای آماده و فوری fast food تغذیه می‌کنند، آگاهی و دقت لازم برای حفظ سلامت جسمانی را ندارند، و یا از امکانات ورزشی محروم هستند. در حالیکه افراد در قشرهای متوسط و بالا که از آگاهی برخوردار بوده و امکان پرداخت هزینه لازم برای غذای مناسب و امکانات ورزشی را دارند، برای حفظ سلامت خود از چاقی می‌پرهیزند.

اما امروزه متأسفانه لاغری بیمارگونه تبدیل به معیار زیبایی اندام زنانه شده است که هیچ ربطی به سلامت ندارد. یعنی اکثریت قریب به اتفاق زنان اگر غذای سالم بخورند و بطور مرتب ورزش کنند و کاملاً مواظب سلامت جسمانی خود باشند، باز هم چنان اندام باصطلاح مانکنی نخواهند داشت. اما حتی بر اساس همین معیارهای ساختگی نیز، زیبایی یک امر طبقاتی است. زنان طبقه متوسط و بالا در تلاش برای کسب زیبایی، از شیوه‌های گوناگون استفاده می‌کنند که از رژیم غذایی و استفاده از لوازم آرایش گرفته تا جراحی بینی و کشیدن پوست صورت و بزرگ کردن سینه و کوچک کردن شکم و ... را در بر می‌گیرد. اما زنان طبقات پایین‌تر که توان تامین مخارج "زیبایی" را ندارند، همچنان "نازیا" باقی می‌مانند! به بیان دیگر، با پیشرفت تکنولوژی، داشتن "زیبایی" به یک امر طبقاتی تبدیل می‌شود. بعضی‌ها می‌توانند "زیبایی" صورت و اندام خود را تامین کنند، ولی اکثریت زنان جهان هرگز توان بدست آوردن "زیبایی" را نخواهند داشت.

• افزایش نارضایتی از خود

کلیشه‌های ارائه شده از جذابیت جنسی چنان تاثیرگذار است که بر اساس پژوهش‌های انجام شده در کشور آمریکا، بسیاری از زنان از ظاهر خود ناراضی هستند، و این امر باعث کاهش اعتماد به نفس در آنان و افزایش نارضایتی از خویش می‌گردد. طبیعی است که لاغری بیش از حد بسادگی به دست نمی‌آید و به تلاش و صرف وقت زیادی نیاز دارد. آیا زنی که به اندازه کافی اعتماد به نفس ندارد، وافزون بر آن، بخش عمده‌ای از فکر و تلاش وی صرف زیباسازی هیکل و صورت خودش می‌شود، می‌تواند از جایگاه اجتماعی مناسب برخوردار باشد و نقش اجتماعی خود را با شایستگی ایفا کند؟

ارائه تصویر کلیشه‌ای ناهمخوان با طبیعت از زیبایی زن نه تنها باعث کاهش اعتماد به نفس زنان می‌گردد و موقعیت اجتماعی زنان را متزلزل می‌سازد، بلکه بروی نقش زن در خانواده نیز بی‌تاثیر نیست و گاه تمایل به باردار شدن و زایمان و شیردادن به کودک را نیز در زنان کاهش می‌دهد. این تصویر نادرست از "زیبایی"، احساس ناخوشایندی دائمی از ظاهر خود را به زنان القا می‌کند، و زنی که دائم دچار احساس نارضایتی از خویش است، چگونه می‌تواند توانایی‌های خود را به دیگران ثابت کند و نقش برابر با مرد را در جامعه ایفا نماید.

• قدرت، معیار زیبایی مردانه

مردان هنوز از پیروی از کلیشه زیبایی برای جذاب ساختن ظاهر خود دور هستند. اگرچه تبلیغ‌های کاشتن مو برای مردان طاس افزایش چشمگیری داشته و استفاده از رنگ مو در میان مردان - برای حفظ ظاهر جوان - رواج یافته، اما توجه شدید به زیبایی اندام در میان مردان آنچنان که در میان



زنان شایع است، وجود ندارد. بطور نمونه تنها ده درصد از بیماران کم‌غذایی را مردان تشکیل می‌دهند. این امر به طور عمده از آن روست که مردان به منابع قدرت فراوانی جز "زیبایی" دسترسی دارند، در حالیکه منبع عمده قدرت برای بسیاری از زنان هنوز "زیبایی" است.

گذشته از آن، سکس و فعالیت جنسی بطور مداوم توسط هالیوود و صنعت سکس و پورنوگرافی تبلیغ می‌شود. پیام این تبلیغات برای مردان، "لذت بردن" از جنس متقابل است، در حالیکه برای زنان دارا بودن "جذابیت سکسی" در رابطه جنسی اساسی جلوه داده می‌شود. به بیان دیگر، تبلیغ سکس برای هر دو جنس بر روی زیبایی ظاهری زن تاکید دارد.

پژوهش‌های انجام شده در امریکا نشان داده است که زنانی که از استقلال مالی برخوردار هستند، تمایل چندانی به رژیم‌های لاغری نشان نمی‌دهند. وضعیت اقتصادی، میزان استقلال اقتصادی و کنترل فرد بر روی زندگی خویش بطور عمده در میزان اعتماد به نفس، و در زمینه مراقبت از خویش، در سلامت روانی و جسمانی زنان تاثیر گذار است.

• تلاش‌ها ادامه می‌یابد

امروزه فمینیست‌ها بطور عمده برای تعریف گونه‌گونی زیبایی و ستایش اشکال و وجوه گوناگون زیبایی با توجه به ویژگی‌های نژادی متفاوت و تفاوت‌های فردی تلاش می‌کنند. چرا که نارضایتی زن از ظاهر خویش، یکی از شیوه‌های پنهان زن ستیزی است. زنان باید بیاموزند که خود را دوست داشته باشند. در این زمینه، پزشکان و روان‌شناسان و متخصصین بهداشت و تغذیه نیز در کنار فمینیست‌ها گام برمی‌دارند و بر اهمیت سلامتی و حفظ اعتماد به نفس برای حفظ سلامتی تاکید کرده و خوش‌اندازی را در بدن سالم تعریف می‌کنند.

خوشبختانه بسیاری از این تلاش‌ها تا حدودی ثمربخش بوده است. بطور نمونه در امریکا چندین دهه است که زنان سیاه‌پوست نیز به عنوان ملکه زیبایی در مسابقات سراسری برگزیده می‌شوند. هنرپیشه‌های زن چاقی هستند که بسیار معروف شده‌اند و بدون شرم درباره هیکل خود صحبت می‌کنند. برخی از آنان مانند کوئین لطیفه Queen Latifah با وجود هیکل چاق، نقش‌های جذاب و سکسی ایفا می‌کنند. نیز بتدریج تعریف زیبایی با واقعیت مادری همخوانی می‌یابد و مادر شدن و بچه‌دار شدن در میان ستاره‌های هالیوود حتی مد شده است و عکس بسیاری از آنها در دوران حاملگی یا در کنار فرزندانشان بر روی مجله‌ها چاپ می‌شود. اندام زن حامله نیز زیبا محسوب می‌شود و از چند سال پیش که تصویر شکم حامله دمی مور (Demi Moore)، هنرپیشه معروف هالیوود بطور برهنه بر روی جلد مجله چاپ شد، نشان دادن شکم حامله نه تنها زشت نیست، بلکه زیبا شمرده می‌شود.

اما این همه مانع از ستایش کم‌روزی و لاغری در فرهنگ عامه نشده است و حتی مادران سعی در لاغر شدن و دورانداختن نشانه‌های مادری از روی شکم و سینه خود از طریق جراحی دارند. از همین رو، نیاز به تلاش‌های جدی‌تر برای مبارزه با تبلیغ "لاغری" به عنوان معیار "زیبایی" احساس می‌شود و متخصصین و مسئولین بهداشت عمومی نیز باید بطور جدی‌تر در تبلیغ سلامتی و آفرینش سنجش‌های جدیدی برای زیبایی بکوشند. اقدام اخیر گردانندگان نمایش مد در مادرید اسپانیا در همین زمینه است. آنها برنامه ریزی کرده‌اند که همه مانکن‌ها پیش از پذیرفته شدن برای شرکت در نمایش مد، باید مورد آزمایش پزشکی قرار گرفته و گواهی تایید سلامت دریافت کنند. با توجه به فراگیری کلیشه‌های "زیبایی" در جهان، به نظر می‌رسد که نیاز به اینگونه گام‌های جدی و رسمی ضروری است.

کارمن گونزالس، مسئول یکی از سازمان‌های غیردولتی مبارزه با بیماری‌های کم‌غذایی در اسپانیا که سالهاست برای وضع چنین مقرراتی در نمایش مد تلاش کرده است، می‌گوید که "اگر طراحان لباس و مانکن‌ها این مقررات را رعایت نکنند، ما باید تلاش کنیم که همانند مساله سیگار کشیدن و منع آن در اماکن عمومی، قانون جدی در این زمینه وضع شود."

منبع : گیگاپارس

<http://vista.ir/?view=article&id=334416>

## من کمر درد دارم ! چکار کنم ؟

### • درمان غیر جراحی دیسک بین مهره ای

علائم ناشی از کمردردهای وابسته به دژنراسیون دیسک بین مهره‌ای اغلب موزیانه هستند. اکثر این بیماران دوره‌هایی از سفتی پشت را گذرانده‌اند و اغلب شروع درد را ناشی از یک واقعه حاد مثلاً یک روز کار سنگین در منزل، رانندگی طولانی، یا بلند کردن یک جسم سنگین و... می‌دانند. در این بیماران ممکنست به باسن و پا نیز کشد و بیماران را زمین گیر نماید. معمولاً این حملات درد طی دو تا چهارده روز با - یا بدون درمان بهبود می‌یابند اما تمایل به عود وجود دارد.

در این میحث به درمان غیر جراحی ( کنسرواتیو ) دژنراسیون دیسک بین مهره‌ای پرداخته خواهد شد.

### الف) استراحت:

انواع مختلف استراحت عبارتند از: خوابیدن در بستر، کمربندهای مخصوص (بریس) و یا حتی برخی ورزش را هم (با مکانیسم برگرداندن قدرت عضلانی



و کاهش فشار بر مفاصل مجاور آنها) نوعی درمان استراحتی می‌دانند.

### ▪ استراحت در بستر:

گاه درد به حدی شدید است که بیمار نمی‌تواند فعالیت‌های روزمره را حتماً با استفاده از ضد دردها، آرام بخش‌ها و بستن کمربندهای مخصوص تحمل کند. در چنین شرایطی باید او را به بستر فرستاد.

بخاطر داشته باشید که مفاصل آسیب‌دیده فقرات، وزن بدن را تحمل می‌کنند، و تنها راهی که می‌تواند فشار را بردارد، استراحت در بستر است. طبق بررسی‌های بعمل آمده مشخص شد که بیشترین کاهش فشار بر دیسک بین مهره‌ای در حالت خوابیدن رویه بالاست. چرخیدن بدن یا نشستن، این اثر را کاهش می‌دهند.

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که حداکثر مدت زمان لازم برای استراحت در بستر دو تا سه روز است مدت بیشتر از این می‌تواند از طرفی باعث تصورات غلط بیمار در مورد بیماریش شود. از طرف دیگر کاهش توده عضلانی و استخوانی، همچنین عوارض قلبی ریوی در استراحت‌های طولانی‌تر شایع‌ترند.

اگر به مسائل فوق، ضربه‌های اقتصادی ناشی از زرفتن بیمار به محل کار را نیز اضافه کنیم اهمیت این مسئله بیشتر می‌شود.

### ▪ تعدیل فعالیت‌ها:

تعدیل فعالیت‌ها می‌تواند نقش مهمی در درمان کمردرد‌ها ایفا کند. خم شدن، یا بلند کردن اشیاء سنگین می‌توانند کمردرد را تشدید کنند و ممکنست محدود کردن اینگونه کارها بسادگی باعث بهبود درد بیمار شود.

### ▪ اورتوزها (کمربندهای مخصوص) :

استفاده از کمربندهای مخصوص (بریس‌ها) برای درمان کمردرد از همان اوایل پیدایش کمردرد مرسوم بوده است و شاید بتوان بریس‌های متنوع و

پیشرفته امروزی را نواده گان کمربندهای ساده اولیه دانست.

بریس ها برای بیحرکت کردن فقرات کمری، ثابت کردن حرکات غیرطبیعی، حفظ ترتیب فقرات و اصلاح دفورمیتی آنها بکار می روند.

بریس وسیله ای مناسب در درمان خمیدگی ستون فقرات به طرفین (اسکولیوزیس) است، اما نمی تواند هیچ يك از اهداف فوق را در درمان حالات دژنراتیو فقرات برآورده نماید. استفاده روتین از اورتوزها برای درمان کمر درد توصیه نمی شود.

بریس ها در کنترل حرکات مهره های اول تا چهارم (L۴-L۱) موفقند اما تنها در صورتی می توانند حرکات مهره های چهارم - پنجم کمری و پنجم کمری - اول خارجی (S۱/L۵ & L۴/L۵) را مهار کنند که حداقل يك ران را در بر گرفته باشند. اغلب کمر دردها بمرور زمان خود بخود بهبود می یابند بشرطی که با درمانهای بیمورد و بستن بریس، عضلات کمری و جداره شکم را ضعیف نکرده باشیم.

▪ موارد مصرف اورتوزها:

(۱) بیماری که پس از استراحت بهبود یافته و تمایل دارد که سریعاً به کارش باز گردد. در اینمورد می توان کمرست را اصطلاحاً «بستری در پشت» محسوب کرد که به بیمار اجازه راه افتادن را می دهد.

(۲) حمایت عضلات بدن پس از عمل.

(۳) در بیماران مسن که جراحی برای آنها پیشنهاد نمی شود یا کسانی که نمی خواهند تحت عمل جراحی قرار گیرند اما تمایل دارند به سطح بهتری از سلامتی برسند.

▪ انواع کمرست کمری:

- تنها راه مناسب برای بیحرکت کردن کامل فقرات، خوابانیدن بیمار در بستر است.

- اغلب کمرست و بریس ها بعنوان فشارنده شکم عمل می کنند که در ابتدا کمر را حمایت می کند.

- برای بدست آوردن درجاتی از کنترل حرکات در فقرات کمری، ضرورتاً باید مسیری از بال های استخوان ایلیاک تا قفسه سینه بیحرکت شوند.

▪ يك نکته مهم:

تقویت عضلات شکمی، فشردن احشاء به دیافراگم (در بالا) و کف لگن (در پایین) انحنای ستون فقرات را کاسته و فشارهای وارده بر آن را می کاهشند. بهمین خاطر تونیسیته و قدرت عضلات شکمی در حفظ سلامت فقرات در مقابل بارهای سنگین یا کشش های اکستانسیونی اهمیت بسیار زیادی دارد.

پوشیدن طولانی مدت کمرست یا بریس برای بیمار راحت نیست و با ایجاد آتروفی عضلانی و از بین رفتن عملکرد آنها وضعیت را بدتر خواهد کرد. استفاده از اورتوزها در درمان کمر درد باید محدود به موارد حاد و نیز پس از عمل برای مدتی کوتاه باشد.

▪ تراکشن (کشش):

قرنهاست که کشش برای درمان کمر درد مورد استفاده قرار گرفته است. اساس استفاده از کشش این تئوراست که «کشش عضلات و جدا کردن فقرات باعث اثرات مثبتی بر دیسک خواهد شد» حتی برخی معتقدند که جدا کردن فقرات از هم باعث جا افتادن دیسک برجسته خواهد شد!!! انواع مختلفی از کشش وجود دارند کشش دائمی در بیمارستان، نوع متناوب در فیزیوتراپی، اتوتراکشن (تحت کنترل بیمار)، و تراکشن های جاذبه ای.

مقدار وزنه مورد نیاز برای تاثیر بر دیسک بین مهره ای حداقل ۲۵% وزن بدن است، که یا بیمار را جابجا خواهد کرد و یا تحمل نخواهد شد. امروزه عقیده بر اینست که تراکشن ارزش و جایگاه چندانی در درمان کمر درد ندارد.

(ب) درمانهای طبی:

معمولاً داروهای ضد درد، اولین خط درمانی در برخورد با کمردردها را به خود اختصاص می دهند، از جمله داروهای انتخابی در این راستا می توان به استامینوفن، ایبوپروفن، ایندومتاسین و... یا حتی داروهای مخدر اشاره کرد.

امروزه استفاده از داروهای مخدر خصوصاً در درمان کمردردهای مزمن توصیه نمی شود، چون باعث افزوده شدن مزمن مخدرها (اعتیاد) به دلیل کمردرد مزمن خواهد شد بهمین دلیل جایگاه چندانی برای این داروهای مخدر قائل نیستند.

• داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی:

بعلت اثرات ضد دردی، ضد التهابی و فعالیت ضد تب، این داروها را می‌توان از جمله پر مصرف ترین داروها دانست. سنتز پروستاگلاندین‌ها که عمل حساس سازی پایانه های آزاد عصبی و ایجاد درد را بعهده دارند توسط این داروها مهار می شود. بیشترین عارضه این داروها اثر بر دستگاه گوارش و کلیه هاست.

این عوارض در سنین بالاتر شایعترند، در صورت پیدایش عوارض گوارشی، درمانهای حمایتی مثل بلوکرهای رسپتور  $H_2$  (سایمتیدین) لازم خواهد بود. احتیاس آب نیز از دیگر عوارض این داروهاست که می‌تواند در بیماران هیپرتنسیو(فشار خونی) مشکل آفرین شود. دوتا بیست درصد مصرف کنندگان این داروها دچار زخم معده یا اثنی عشر می شوند. مصرف این داروها باید ده روز قبل از عمل جراحی قطع شود تا اثرات ضد پلاکنی آنها کاهش یابد.

• برای کاهش عوارض داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی اقدامات زیر پیشنهاد می شوند:

(۱) کمترین دوز ممکن تجویز شود.

(۲) حتی المقدور از استفاده همزمان این داروها با کورتون خودداری شود.

(۳) در بیمارانیکه بیشتر مستعد ابتلاء به مشکلات گوارشی هستند (سالمندان مبتلا به بیماریهای مزمن و کسانیکه سابقه زخم معده یا اثنی عشر را دارند) به درمانهای پیشگیرانه (پروفیلاکتیک) فکر کنید.

(۴) روش پیشگیری از زخمهای معده ناشی از این داروها مورد بحث است، میسوپروستول در این زمینه داروی مفیدی بشمار می رود اما ارزش آن در پیشگیری از زخمهای اثنی عشر مورد تردید است. برعکس رانیتیدین را در پیشگیری از زخمهای اثنی عشر موفقتر از زخمهای معده می دانند.

• کورتیکواستروئیدها:

اکثراً سعی بر عدم استفاده از این داروهاست. بعضاً يك درد رادیکولر حاد چندان شدید است که برنامه درمانی کوتاه مدت نهجی سه تا هفت روزه را طلب می کند.

باید مراقب باشیم که به تجویز این داروها عادت نکنیم.

• شل کننده های عضلانی:

این داروها نیز در درمان کمردرد جایگاه شایعی را به خود اختصاص داده‌اند محل تاثیر واقعی این داروها، سیستم اعصاب مرکزی است.

• ضد افسردگی ها:

بسیاری از بیمارانیکه از کمردردهای مزمن رنج می برند، درجاتی از افسردگی را نشان می دهند.

ضد افسردگی ها با افزایش تولید سروتونین در سیستم اعصاب مرکزی، باعث مهار درد می شوند. همچنین ضدافسردگی ها با افزایش فعالیت سیستم مخدرهای درون بدن و کاهش اضطراب، و گرفتگی عضلانی، در بهبودی بیمار موثرند.

به عوارض جانبی و تداخل اثر این داروها، خصوصاً با داروهای ضد فشار خون و ضد افزایش فشار داخل چشم(گلوکوم) توجه داشته باشید.

(ج) کمپرس سرد یا گرم:

• یخ:

قطعات یخ با کاهش سیرکولاسیون منطقه، باعث کاهش تورم، اسپاسم و در نهایت درد می شود. یخ را می توان بصورت ماساژ و آن هم فقط برای دردهای حاد کمر مورد استفاده قرار داد.

• گرما:

گرما می تواند سطحی (مادون قرمز، یا کیسه آب گرم) یا عمقی (اولتراسوند یا دیاترمی باموج کوتاه) باشد. گرما با افزایش جریان خون در منطقه ملتهب یا آسیب دیده، متابولیت‌های سمی را از محیط دور کرده ، اکسیژن رسانی را بهبود می‌بخشد. گرما همچنین باعث افزایش قابلیت کشش کلاژنی می شود که بدینوسیله در افزایش قابلیت انعطاف نسوج کمک می کند.

- توجه: استفاده از گرما را در فاز حاد آسیب پیشنهاد نمی کنیم!

(د) مانیپولاسیون، ماساژ و فیزیوتراپی:

کسانیکه به مانیپولاسیون و کایروپراکتیس اعتقاد دارند، انجام حرکات پاسیو، شدید و ناگهانی، بیشتر از محدوده طبیعی را برای تقویت عضلات موثر می دانند.

ازجمله عواقب خطرناک این روش می توان به هر نیاسیون شدید دیسک بین مهره‌ای و ایجاد علائم عصبی در مواردیکه ضایعه فشارنده مثل تومور یا دیسک برجسته عامل مولد درد باشد اشاره کرد.

برخی مقالات، مانیپولاسیون توسط افراد کارکننده و وارد را در بهبودی کمردردهای حاد (نه مزمن) موثر می دانند.

مانیپولاسیون در مبتلایان به دیسک هر نیه شده بزرگ، مبتلایان به علائم عصبی ناشی از دیسک یا در حضور اوستئوپروز و نیز دریافت کنندگان داروهای ضد انعقادی توصیه نمی شود.

▪ فیزیوتراپی:

فیزیوتراپی شیوه درمانی دیگریست که در آن یا حرکات آهسته تر و محتاطانه تر مفاصل بصورت کنترل شده، سعی می شود بتدریج مقدار حرکت مفصل را افزایش داده و به محدوده طبیعی برسانیم برای این کار روش های مختلفی وجود دارد.

▪ ورزش های فلکسیونی ویلیامز:

برای تقویت عضلات شکمی و کاهش قوس زیاد کمر بکار می رود و باعث باز شدن سوراخهای بین مهره ای و فاست ها می شود.

▪ ورزش های اکستانسیونی مک کنزی:

این ورزش ها برای بازگرداندن هسته هرنیه شده دیسک بین مهره ای به محل خود بکار می روند.

فیزیوتراپیست ها معتقدند که در صورت تاثیر مناسب ورزش های اکستانسیونی، درد سنتزالیزه شده و از آن پس می توان ورزش های ویلیامز را برای از بین بردن این درد سنتزالیزه در پایین کمر مورد استفاده قرار داد.

ورزشهای ویلیامز بیشتر برای بهبودکمر دردهائی که با راه رفتن یا ایستادن تشدید می شوند موثرند. اما ورزش های مک کنزی به دردهائی اثر می کنند که با پا تیر میکشند و با نشستن بدتر می شوند.

هـ ( درمان تزریقی:

▪ انواع مختلفی از تزریقات را در بیماران مبتلا به کمردرد انجام می دهند.

(۱) اپی دورال - تراپیگرونیوت - فاست جوینت

(۲) بلوک عصبی - تزریق داخل عضلانی

اغلب این تزریق ها حاوی داروهای بیحسی موضعی و استروئید هستند.

البته شکمی در مورد اثرات کوتاه این درمانها وجود ندارد اما تاثیر دراز مدت آنها بشدت مورد تردید است.

و) تحریک الکتریکی (TENS):

اساس این روش تئوری gate است که استفاده از تحریکات الکتریکی را موجب بسته شدن دریچه های انتقال ایمپالس های درد می داند.

ز) طب سوزنی:

امکان دارد این روش با تحریک آزاد شدن اندورفین ها اثر خود را اعمال کند، تاثیر بر انتقال ایمپالس های درد نیز مکانیسم احتمالی دیگر تاثیر این نوع درمان است.

ح) تغذیه و کمر درد:

اغلب بیماران در مورد نقش تغذیه در بهبودی کمردرد می پرسند. غیر از توصیه هائی که برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان می شود، همچنین تذکر اهمیت کاهش وزن در افراد چاق، توصیه دیگر برای این بیماران بنظر نمیرسد.

ط) بیوفیدبک Relaxation Therapy

اغلب مبتلایان به کمردرد در جاتی از افسردگی را دارند، و در این راستا حساسیت گیرنده های درد و درک شدت آن افزایش می باید.

بعبارت دیگر ایمپالس های ضعیف درجات بالاتری از پاسخ را باعث می‌شوند.

در این روشهای درمانی سعی می شود زمینه های روحی برای مبارزه با درد تقویت شود.

• پیشگیری از کمردرد:

جمله معروف «پیشگیری بهتر از درمان است» در مورد کمردرد هم صدق می کند. اما باید توجه داشت که مناسبانه پیرشدن یا Aging وضعیتی طبیعی و اجتناب ناپذیر است که در هشتاد درصد جمعیت، درجاتی از کمردرد را پدید می آورد. اما باید توجه داشته باشیم که اجتناب از سیگار، حفظ وزن در محدوده طبیعی ، استفاده صحیح از ستون فقرات، درست نشستن، درست ایستادن، ورزش صحیح و... در کاهش شیوع کمردرد موثرند.

• مدت درمان طبی:

اغلب علل کمردرد غیر از تنگی کانال نخاعی و دیسکهای بزرگ برجسته خودبخود محدود شونده هستند. امروزه مگر در موارد خاص که جراحان و متخصصان مربوطه آنها را بخوبی می دانند، باید حداقل شش هفته درمان طبی مناسب قبل از پیشنهاد به عمل جراحی صورت گیرد. البته باز هم بر این نکته تاکید می کنیم که در برخی شرایط مثلاً وجود علائم عصبی خصوصاً اگر پیش رونده باشند. وجود علائم درگیری اسفنکتری و... جراحی زودرس برای بیمار ارزشمند خواهد بود.

منبع : سایت دکتر ظهرا بی

<http://vista.ir/?view=article&id=256393>



### موانع سهگانه تناسب اندام

• چرا هرچه تلاش می‌کنیم، به هیکل و قد و قامت دلخواهمان نمی‌رسیم؟  
<من دیگر ورزش نمی‌کنم.> این حرف شما بود، وقتی چند روز قبل با عصبانیت باشگاه ورزشی را ترک کردید. شاید کمی حق با شما باشد. ۳ بار در هفته و هر روز حداقل ۲ ساعت در باشگاه ورزش می‌کنید، حرکات ایروبیک انجام می‌دهید، انواع وزنه‌ها را بلندی کنید و ساعت‌ها روی دستگاه پیاده‌روی راه می‌روید ولی وقتی بعد از این همه زحمت روی ترازو می‌روید می‌بینید حتی یک کیلوگرم هم وزن کم نکرده‌اید. فکر می‌کنید مشکل از کجاست؟



ممکن است با هدف‌های متفاوتی ورزش کردن را آغاز کرده باشید؛ مثلاً برای

اینکه شکمتان را کوچک کنید ولی اصلاً به تناسب اندام دلخواهتان دسترسی پیدا نمی‌کنید، به نظر می‌رسد که یک جای کار را اشتباه کرده‌اید.

• آهسته و پیوسته نرفتن

برای اینکه وزن کم کنید، لازم است بیشتر از آنچه روزانه مصرف و با خوردن غذا وارد بدنتان می‌کنید، کالری بسوزانید. برای اینکه وزن کم کنید، لازم

نیست خودکشی کنید و خود را بیش از اندازه با ورزش‌های سنگین خسته کنید. اگر اضافه وزن کمی داشته باشید، با هفته‌ای ۳ مرتبه ورزش کردن و هر بار به مدت ۲۵ دقیقه می‌توانید به وزن دلخواهتان برسید، به شرطی که هوای غذاخوردنتان را داشته باشید.

گاهی رژیم غذایی روزانه‌تان را کنترل می‌کنید ولی باز هم وزنتان کم نمی‌شود. یک دلیل دیگر آن است که نوع ورزشی که در پیش گرفته‌اید، مناسب شما نیست. در این شرایط باید با مشورت یک مربی ورزشی، ورزش جدیدی را که به تناسب اندام دلخواه شما می‌انجامد، انتخاب کنید. به‌علاوه مربیان ورزشی اعتقاد دارند، شما در طول ساعاتی که به ورزش کردن می‌پردازید، حرکات ورزشی را هر چند دقیقه یک بار عوض کنید، زیرا در غیر این صورت بدن‌تان با این حرکات سازگار خواهد شد و به نتیجه دلخواهتان نخواهید رسید. این بار که حرکات ایروبیک را انجام می‌دهید، هر چند دقیقه یک بار حرکات جدیدی انجام دهید.

حتی بهتر است همیشه دو ورزشی را که سیستم قلبی-عروقی شما را فعال می‌کنند، با هم انجام دهید، مثلاً حرکات ایروبیک را با شناکردن همراه کنید. همچنین تلاش کنید، حرکات ورزشی سنگین و آرام را با هم ترکیب کنید. یعنی پس از آنکه چند دقیقه دور تا دور سالن ورزشی با سرعت دویدید، چند دقیقه آرام بدوید. فراموش نکنید، هیچ‌گاه ورزشی را پیدا نخواهید کرد که فقط و فقط باعث کوچک شدن شکم شود ولی با انجام حرکات ورزشی مانند دراز نشست، به سفت شدن عضلات میان تنه خود کمک می‌کنید.

#### • لاغر نشدن با پیاده‌روی

خیلی‌ها ورزش پیاده‌روی را برای رسیدن به اندام دلخواهشان انتخاب می‌کنند، چون پیاده‌روی علاوه بر آنکه ورزشی کم‌خرج است، به کاهش وزن کمک شایانی می‌کند. از روزی که تصمیم به پیاده‌روی صبحگاهی یا عصرگاهی می‌گیرید، فقط کافی است یک کفش ورزشی مناسب پیاده‌روی تهیه کنید.

کفش مناسب، کفشی است که تخت باشد و یک بالشتک کف آن باشد تا بتوانید در حین پیاده‌روی به راحتی حرکت کنید و فرارگرفتن کف پایتان روی زمین در حالات مختلف سراسیمگی و سربالایی حمایت شود. پیاده‌روی یکی از ورزش‌هایی است که در کاهش وزن معجزه می‌کند و برای سلامت قلب و عروق، انتخاب بسیار مناسبی به‌شمار می‌رود ولی بعضی افراد نتیجه دلخواهشان را از انجام آن نمی‌گیرند، زیرا برای لاغر شدن فقط کافی نیست که راه بروید. باید دوره‌هایی از راه‌رفتن سریع در طول پیاده‌روی را برای خودتان در نظر بگیرید و پس از زمان مشخص، دوباره آهسته راه بروید.

این چرخه را چندین بار تکرار کنید. به‌علاوه هنگام راه‌رفتن باید دو دست شما در دو طرف بدن حرکات پاندولی داشته باشند. برای اینکه در حین پیاده‌روی کالری بیشتری بسوزانید، می‌توانید مسیرهای سربالایی را برای پیاده‌روی انتخاب کنید یا حتی گاهی و در فواصل زمانی مشخص بدوید. هنگامی از پیاده‌روی نتیجه دلخواهتان را خواهید گرفت که در کنار آن به یک ورزش دیگر نیز بپردازید. به‌عنوان مثال ۳ روز در هفته بسکتبال یا تنیس بازی کنید یا به کلاس ایروبیک بروید.

#### • اصولی ورزش نکردن

باید قبول کنید، هیچ قرصی وجود ندارد که برای رسیدن شما به اندام مناسب و دلخواهتان معجزه کند. رمز رسیدن به تناسب اندام خیلی ساده است؛ حرکت و کنترل رژیم غذایی. با ورزش می‌توانید کالری‌های اضافه‌ای که به‌وسیله مواد غذایی وارد بدن‌تان کرده‌اید بسوزانید و از شر اضافه وزن خلاص شوید. در مقابل اگر در رژیم غذایی روزانه خود تجدید نظر کلی نکنید، می‌توانید مقدار مناسبی کالری را از طریق غذاها وارد بدن خودتان کنید.

هنگامی که یک برنامه ورزشی منظم را در پیش می‌گیرید و براساس آن، ساعات مشخصی از روز یا هفته را به ورزش کردن می‌پردازید، کم‌کم بدن‌تان با این تغییرات هماهنگ خواهد شد و پس از مدتی، خواهید دید که اندام شما فرم گرفته و از حالت افتادگی خارج می‌شود.

با ورزش منظم، عضلات بدن سخت می‌شوند و چربی‌های اضافی از بین می‌روند. بنابراین شما کم‌کم شکل طبیعی و متناسب بدن‌تان را به دست خواهید آورد. تردید نکنید که برای رسیدن به هر خواسته‌ای در زندگی باید وقت بگذارید و هزینه بپردازید تا آن را به دست آورید. تناسب اندام نیز از این قانون مستثنا نیست. برای خلاصی از شر اضافه وزن، باید هزینه آن را که همان ورزش و انجام حرکات نرمشی منظم است، بپردازید.

با این حال مربیان ورزشی تأکید می‌کنند که ورزش کردن درست و مفید را بیاموزید. اثربخشی یک ساعت ورزش درست و اصولی خیلی بیشتر از ۳



ساعت ورزش شدید و غیراصولی است. اصلا لازم نیست ساعات زیادی از روزتان را در باشگاه ورزشی بدون استراحت ورزش کنید بلکه ورزش کردن در ساعات مشخصی از هفته زیر نظر يك مربی کار آزموده معمولا بهترین نتیجه را نصیب شما خواهد کرد. تمرین کردن زیر نظر مربی به شما فرصت می‌دهد اصول ورزش کردن صحیح را بیاموزید.

مربی ورزشی به شما نشان می‌دهد کدام يك از عضلات شما نیاز به تقویت دارند و برای تقویت این عضلات باید کدام يك از نرمش‌ها و حرکات ورزشی را انجام بدهید یا با کدام يك از دستگاه‌ها و ابزار ورزشی چه مدت باید کار کنید. هنگامی که مربی بر ورزش کردن شما نظارت دارد، اشتباهات شما را گوشزد خواهد کرد. گاهی ممکن است شما يك حرکت ورزشی را غلط انجام دهید و به جای اینکه به سلامت اسکلت و عضلاتتان کمک کنید، موجب کوفتگی، پارگی و در رفتگی آنها شوید. مربیان ورزشی معمولا هر حرکت ورزشی جدید را اول به شما آموزش و آن را مقابل شما انجام می‌دهند. سپس از شما می‌خواهند آن را تکرار کنید. به این ترتیب شما ورزش کردن را از الفبا اصولی خواهید آموخت.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=242312>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## میان بره‌ای سلامتی

بیا باید فکر کنیم که اگر یکهو قلبمان از کار بیفتد آن وقت آرزوهایمان چه می شود. قصد انتشار افکار منفی را نداریم، دو دوتا چهارتا است. با يك فرمول ساده از تقسیم وزن (کیلوگرم) به قد (متر) همان BMI که شاخص توده بدنی معنی می‌دهد، می فهمیم که دچار اضافه وزن هستیم و با پرفشاری خون، کلسترول بالا و خلاصه سکنه قلبی يك قدم فاصله داریم. اما با این حال بدون اینکه توجه کنیم در چه وضعیتی از سلامتی به سر می بریم، همچنان عادت های بد خود را داریم. همچنان روغن از غذایمان می چکد، مایونز از کنار ساندویچ تکان نمی خورد، حذف نوشابه هم که از محالات است، ورزش هم بی ورزش. برای لاغر شدن هم چه نیازی به ورزش و حذف چربی و خوردن غذای سالم داریم. دو سه هفته رژیم سوپ یا شیر می گیریم، روزانه ۴۰ کیلومتر می دویم، دستگاه لاغری به خودمان می بندیم، قبل و بعد از



صرف غذا قرص می خوریم، بالاخره لاغر می شویم.

اکثر افرادی که اطراف ما زندگی می کنند يك چنین برنامه ای برای زندگی خود دارند. راه های درست را کنار گذاشته و به حاشیه می پردازند. در همه مقالات پزشکی برای داشتن بدنی سالم، علاوه بر تغذیه صحیح به برنامه ورزشی ملایم و علمی نیاز داریم.

اغلب مردم از ورزش يك تصور غلط در ذهن دارند. منظور از ورزش کردن، ۴ کیلومتر دویدن دور پارک، يك ساعت طناب زدن بدون وقفه و به نفس افتادن و عرق کردن نیست. انجام روزانه يك ساعت دو چرخه سواری آرام، سی دقیقه دویدن آهسته در حاشیه پارک یا کنار ساحل آن هم ۳ تا ۴ بار در هفته مناسب ترین برنامه ورزشی است که انجمن دیابت ایتالیا برای جلوگیری از چاقی، دیابت و ... توصیه می کند. در تابستان به دلیل اوقات فراغت بیشتر تعداد آدم هایی که برای ورزش به کوهستان و پارک مراجعه می کنند ۲۲ درصد بیشتر از فصل های دیگر است که البته به همان نسبت نیز میزان آسیب هایی که در ناحیه دست و پا در ورزشکاران اتفاق می افتد بیشتر است به همین دلیل يك ورزش آرام و معتدل بسیار توصیه می شود.

یکی از مناسب ترین ورزش هایی که علاوه بر تناسب اندام خطر بروز بسیاری از بیماری های مزمن را کاهش می دهد، پیاده روی آهسته است که اغلب از آن به عنوان گردش تفریحی یاد می کنند. بر خلاف آنچه تصور می شود، پیاده روی آرام نقش بیشتری در سوزاندن کالری و حفظ تناسب اندام دارد. قدم زنی آهسته علاوه بر تاثیری که در ایجاد آرامش و نشاط و رفع خستگی دارد، نسبت به پیاده روی تند کالری بیشتری را می سوزاند. پیاده روی تند، بیش از آنکه از تجمع چربی ها بکاهد باعث خستگی شده و بروز آسیب هایی مثل دررفتگی استخوان، ورم مفاصل و رگ به رگ شدن ماهیچه های ساق پا و شکستگی قوزک پا را افزایش می دهد. دوچرخه سواری نیز یکی دیگر از ورزش های توصیه شده کالج طب ایتالیا است. تحقیقات انجام شده در دانشگاه پروجا نشان می دهد هفته ای ۴ مرتبه دوچرخه سواری به میزان ۶۰-۳۰ دقیقه در روز برای کنترل قند خون بسیار لازم است. روزانه ۵-۴ کیلومتر پیاده روی آهسته، ۱ کیلومتر دوچرخه سواری به طور معنی داری باعث کنترل دیابت می شود. بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ و هیپر تانسیون می توانند با انجام حرکات فوق ۳۰ درصد از قند خون، ۲۰ درصد از چربی خون و ۱۰ میلی متر جیوه از فشار خون خود را کاهش دهند و حدود ۲ کیلوگرم یا ۵-۴ سانتی متر از دور شکم خود بکاهند.

دوچرخه سواری در کودکان به مدت نیم ساعت در روز با تحریک هیپوتالاموس مغز و کنترل اشتها، تعداد دفعات غذا خوردن را در آنها کاهش داده و از بروز چاقی و بیماری های مربوط به آن جلوگیری می کند.

گرچه شنا، ایروبیک، قایقرانی و دویدن در کنترل بیماری هایی نظیر دیابت و پرفشاری خون موثر است ولی دوچرخه سواری بیش از همه توصیه می شود.

برای کسب نتیجه مطلوب از دوچرخه سواری و پیاده روی توصیه می شود : ۱- قبل از ورزش کردن خود را با نرمش های سبک به مدت ۱۵ دقیقه گرم کنید تا ضربان قلبتان کنترل شود. ۲- برای جلوگیری از آفتاب سوختگی از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. ۳- يك ساعت قبل از ورزش میوه، عسل یا شکلات کم چرب بخورید و هرگز با شکم خالی ورزش نکنید. ۴- در صورت ابتلا به هر گونه بیماری و مصرف هر نوع دارو از انجام ورزش بدون مشورت پزشك خودداری کنید.

ترجمه: بهاره مهرنژاد

آتیلومارسی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=13878>

## می‌خواهید وزن‌تان زیاد شود؟

• کسانی که ورزش می‌کنند تا چه حد می‌توانند افزایش وزن داشته باشند؟

اولا طبق تعریف کسانی که تمامی توده بدنی آنها (وزن در واحد کیلوگرم تقسیم بر قد در واحد متر به توان ۲) کمتر از عدد ۱۹ باشد دچار کاهش واقعی وزن نسبت به قد خود می‌باشند. پس فردی که احساس لاغری می‌کند، ابتدا باید مطمئن بشود که واقعا نمای توده بدنی وی، زیر ۱۹ می‌باشد. بعد از این مساله فرد باید عادت‌ها و نحوه غذا خوردن خود را مرور کند:

مثلا افرادی که سیگار می‌کشند جذب مواد غذایی در سیستم گوارشی آنها کاهش می‌یابد، لذا باید سیگار را ترک کنند. همچنین کافئین موجود در قهوه و برخی نوشیدنی‌ها به طور موقتی سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهند لذا کم کردن مصرف سیگار، کافئین و داشتن خواب و استراحت کافی باعث می‌شود که انرژی کمتری مصرف بشود و وزن بدن بالاتر برود. گاهی، خصوصا در دختران نوجوان علاقه بسیار زیاد به لاغر بودن، مانع از غذا خوردن و حتی موجب بی‌اشتهایی عصبی می‌شود. برخی افراد هم به علت مشکلات اقتصادی در خرید مواد غذایی صرفه‌جویی می‌کنند و دچار کاهش وزن غیرطبیعی می‌شوند.



• آیا لازم است برای افزایش وزن و تناسب اندام از آمپول‌های هورمونی (هورمون رشد - هورمون تستوسترون) و یا مکمل‌های پروتئینی گران قیمت استفاده کرد؟

بدیهی است که برای افزایش وزن نیاز به مصرف بیشتر کالری داریم. مثلا وقتی فردی بخواهد حدودا نیم کیلوگرم در هر هفته ۲kg (در هر ماه) به وزن خود اضافه کند فقط لازم است حدود ۲۰۰ - ۳۰۰ کالری در روز به آنچه که قبلا مصرف کرده است، اضافه کند. این ۲۰۰ - ۳۰۰ کالری می‌تواند به عنوان مثال به صورت هر کدام از موارد زیر تامین بشود:

▪ مصرف ۳ لیوان شیر با چربی متوسط + یک برش نان

▪ ۱ لیوان شیر با چربی متوسط + یک عدد تخم‌مرغ آب پز + یک برش نان

▪ ۱ لیوان حبوبات پخته شده (عدس، لوبیا و...) + یک برش نان

▪ ۲ سیخ جگر

▪ یک سیخ کباب‌برگ + یک برش نان

هر کدام از موارد فوق ضمن رسانیدن مقدار کافی پروتئین به بدن جهت ساخت بافت عضلانی (بدون چربی) به سادگی قابل تهیه و مصرف است و از بسیاری از مکمل‌های پروتئینی (قرص‌های رایج) نیز بسیار ارزان‌تر است.

• درباره استفاده از هورمون‌ها

• هورمون رشد انسانی: امروزه تبلیغات زیادی، برای استفاده از هورمون رشد برای افزایش وزن و حجم عضلات بدن می‌شود. باید توضیح بدهم که این هورمون عوارض زیادی دارد و می‌تواند با افزایش حجم عضلات و استخوان‌های صورت باعث بیماری ژینگانتیسم (بزرگی بیش از حد و غیرطبیعی ناحیه فک و چانه، افزایش بافت نرم ناحیه دست‌ها، پاها و ...) بشود. همچنین عوارضی از قبیل نارسایی کبدی و دیابت را نیز به همراه دارد. ضمناً استفاده از آن از سوی ورزشکاران، امروزه از سوی کمیته‌های بین‌المللی ورزش ممنوع اعلام شده است.

• هورمون تستوسترون: در صورتی که در خانم‌ها استفاده بشود عوارض غیرقابل برگشتی مثل خشونت صدا و ایجاد موهای زائد دارد. استفاده از آن در نوجوانان باعث بسته شدن زودرس صفحات رشد استخوان‌ها و کوتاهی قد آنان می‌شود. همچنین استفاده از آن در آقایان و پس از بلوغ هم عوارضی مثل افزایش خشونت رفتاری، افسردگی، افزایش تمایل به جرم و آدم‌کشی را به دنبال داشته است. همچنین باعث افزایش بیماری‌های قلبی-عروقی، افزایش کلسترول و چربی‌های خون و افزایش فشار خون می‌شود.

کسی که می‌خواهد دچار افزایش قدرت عضلانی و وزن بشود باید سعی کند این افزایش وزن را بیشتر از طریق افزایش توده عضلانی (بدون چربی) خود به دست بیاورد. به این گونه افراد توصیه می‌شود که از ورزش‌های استقامتی استفاده کنند و از طرفی روزانه حدود ۲۰۰-۳۰۰ کالری (که حاوی مقدار لازم پروتئین برای افزایش بافت عضلانی است و پیش از این مقدار آن در همین مقاله ذکر شد) به غذای روزانه خود اضافه کنند. این افراد باید زیر نظر مربی ورزش، یک دوره مقدماتی از تمرینات را بگذرانند و بعد به ورزش با وزنه بپردازند.

ابتدا باید تعیین کنید که حداقل وزنه‌ای که برمی‌دارید چقدر باشد. اگر وزنه‌ای را که برداشته‌اید حداکثر حدود ۷-۸ بار می‌توانید بلند کنید آن وزنه متناسب شما است و اگر بیش از ۷-۸ بار می‌توانید آن را بلند کنید، آن وزنه برای شما سبک است (حداقل وزنه، وزنه‌ای است که آن را حداکثر ۷-۸ بار می‌توانید بلند کنید). سپس هر روز تعداد دفعاتی که آن وزنه را می‌توانید بلند کنید افزایش دهید هر گاه توانستید در هر بار حدود ۱۲-۱۳ بار آن وزنه را بلند کنید خود را عوض کنید و مجدداً وزنه سنگین‌تری را که فقط ۷-۸ بار می‌توانید بلند کنید، انتخاب کنید. بنابراین درست در عرض چندین ماه، شما چندین بار به وزنه‌های خود اضافه کرده‌اید.

دقت کنید اگر می‌خواهید یک قسمت خاص از بدنتان (مثلاً فقط عضلات بازوها، فقط عضلات قفسه سینه ...) را افزایش دهید، باید زیر نظر مربی مخصوص، وزنه‌ها را طوری بلند کنید که بیشتر عضلات همان ناحیه، افزایش بافت داشته باشند.

به طور کلی به کسانی که قصد افزایش وزن دارند، توصیه می‌شود از سه وعده اصلی غذایی و سه میان وعده استفاده کنند و مجموعاً حدود ۳۰۰-۳۰۰ کالری، روزانه به مواد غذایی مصرفی خود اضافه کنند تا پروتئین لازم برای ساخت عضلات را کسب کنند. توصیه می‌شود که از مصرف مواد غذایی پرچرب، هورمون‌های صناعی، مکمل‌های پروتئین‌های موجود در بازار، به هیچ وجه استفاده نشود، و از ورزش‌های استقامتی برای تقویت بافت عضلانی (هیپرتروفی عضلانی) استفاده بشود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=240878>

شاید شما هم در تبلیغات رسانه‌ها، قرص‌ها و شربت‌هایی را دیده‌اید که با آب و تاب فراوان درباره اثربخشی کوتاه‌مدت آنها برای لاغری، صحبت می‌شود ولی هیچ‌کدام از این داروهای شیمیایی شما را به تناسب اندام پایدار نخواهند رساند.

تناسب اندام به تدریج و با گذاشتن وقت و حوصله به دست می‌آید. هنگامی که ورزش کردن را آغاز می‌کنید، برای خودتان زمان مشخصی تعیین کنید تا به وزن دلخواهتان برسید. این زمان را باید منطقی و بر اساس میزان وزن اولیه خود و وزنی که می‌خواهید به آن برسید، تعیین کنید. در غیر این صورت، خیلی زود از ورزش ناامید می‌شوید. اولین کاری که باید انجام دهید، آن است که ترازو را از دسترس خودتان دور نگه دارید. لازم نیست هر روز



روی ترازو بروید و کاهش وزنتان را چک کنید. کاهش وزن و رسیدن به اندام دلخواه به تدریج اتفاق می‌افتد. کافی است ماهی یک بار روی وزنه بروید و در این هنگام، تغییر وزن مشخصی را مشاهده می‌کنید که می‌تواند بسیار تشویق کننده باشد. در غیر این صورت، اگر هر روز وزنتان را کنترل کنید، به دلیل اینکه تغییرات محسوسی در وزنتان مشاهده نخواهید کرد، ممکن است سرخورده شوید و دست از ورزش کردن بکشید. بهترین کار برای تشویق خودتان، این است که اگر در پایان ماه، مقدار وزن موردنظرتان را کم کردید، برای خودتان یک جایزه در نظر بگیرید؛ مثلاً به دیدن فیلم مورد علاقه‌تان بروید یا یک دست لباس ورزشی زیبا برای خودتان تهیه کنید.

ورزش کردن با یک همراه نیز در تقویت روحیه و انگیزه شما بسیار مفید است. در این شرایط، اگر یکی از شما کوتاهی کند، دیگری او را به ادامه تمرینات تشویق می‌کند. شما هنگامی که به تنهایی ورزش می‌کنید، شاید گاهی تنبلی کنید و یا بخواهید از برنامه ورزشی‌تان خارج شوید، ولی ورزش کردن با یک همراه به شما کمک می‌کند تا به برنامه ورزشی‌تان پایبند باشید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=75078>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### ناهنجاری های ساختار بدنی دانش آموزان

وضعیت بدنی هر فرد نشان دهنده نمودی از سلامت و شخصیت اوست، چرا که ساختار وجودی انسان از تن و روان تشکیل شده است و سلامت این دو باید در آن واحد در نظر گرفته شود. اصولاً رابطه تنگاتنگی بین تن و روان وجود دارد که یقیناً سلامتی یکی بر دیگری اثر می‌گذارد.

خوب راه رفتن، خوب نشستن، خوب ایستادن علاوه بر این که حرکت‌ها را زیباتر می‌سازد، با کارایی بیشتر و خستگی کمتر همراه است، چرا که



حداقل مصرف انرژی عضلانی همیشه در وضعیت ایده آل است، ضمن این که کلیه دستگاه های داخلی بدن در این وضعیت به فعالیت طبیعی خود ادامه می دهند.



جهت برطرف شدن ناهنجاری های اکتسابی وضعیت بدنی غیر صحیح، می بایست به بررسی و شناسایی ارتباط بین وضعیت غیر صحیح و عادت های غلط با نوع درد و ناهنجاری بپردازیم تا با اتکا و علم به اصلاح پذیری عوارض و انحرافات جسمانی در بین دانش آموزان از بروز عوارض ساختاری و غیر قابل درمان پیشگیری کنیم.

تحقیقات انجام شده در این زمینه نشان می دهد که حمل کیف روی شانه یا یک دست، وزن بالای کیف، عادت انجام تکالیف در حالت نشسته دو زانو و عدم آگاهی دانش آموزان از وضعیت بدنی صحیح به ویژه در دوره ابتدایی، ناهنجاری ها و دردهای عضوی متعددی را به دنبال می آورد. لذا برای پیشگیری از بروز ناهنجاری ها و دردهای ذکر شده باید عوامل خطرزای مربوط را شناسایی کرده و در راستای رفع آنها به طور جدی اقدام کنیم. آن چه در پی می آید خلاصه ای است از نتایج یک پژوهش در این زمینه.

مدرسه خانه دوم دانش آموزان است. قدر مسلم این که این گروه، ساعات پر انرژی روز را در کانون تعلیم و تربیت می گذرانند و در این میان ارتباط تنگاتنگی را محیط آموزشی- تربیتی از جمله فضاها و تجهیزات، همکلاسی ها و معلم و دست اندرکاران محیط آموزشی خود دارند. به عبارتی، فضای فیزیکی مدرسه در کنار عوامل آموزشی و تربیتی، می تواند عوامل پیا م دهنده برای دانش آموزان باشد و به میزان یادگیری، رشد شخصیت فردی و اجتماعی و نیز تأمین بهداشت جسمی آنها کمک کند.

سنین دانش آموزی، سنین رشد است و اکثر ناهنجاری های ستون فقرات و مفاصل اندام ها، قبل از بلوغ تکامل می یابند. شناخت بموقع این ناهنجاری ها در سنین رشد، می تواند موجب کنترل آسیب و جلوگیری از بروز ناهنجاری های ساختاری تثبیت شده شود.

در کشورهای پیشرفته، به مسائل مربوط به وضعیت بدنی صحیح در بین کودکان مدرسه ای توجه زیادی می شود. به عنوان مثال در بین دانش آموزان یکی از شهرهای دانمارک در طول دوره پنج ساله تحصیل ۹۰، درس مختصر در ارتباط با وضعیت صحیح در نشستن، آموزش داده می شود و بدین ترتیب کودک همزمان با تحصیل یاد می گیرد چگونه وضعیت صحیح بدن را حفظ کند و از وارد آمدن فشار روی مفاصل، عضلات و رباط ها جلوگیری کند. این تدبیر، عوارض وضعیت های نادرست مثل درد، کاهش انعطاف پذیری، ناراحتی های قلبی و تنفسی و آرتروز زودرس ... را از بین برده و فرد سالیان زیادی بدون مشکل جسمانی زندگی کند.

#### • کنترل وضعیت بدنی

وضعیت بدنی در نتیجه هماهنگی دائمی عصبی- عضلانی شکل می گیرد. در وضعیت بدنی خوب، سر و شانه ها به صورت متعادل روی لگن، ران و مچ پاها قرار می گیرند. چانه هم در همان وضعیت نگه داشته می شود. جناغ، قسمتی از بدن است که تا حد امکان به سمت جلو کشیده می شود. شکم نیز به سمت عقب کشیده می شود و حالت صاف پیدا می کند. انحناهای ستون مهره ها در حد طبیعی است.

در وضعیت بد، سر به سمت جلو می آید و زاویه مشخصی در سینه ایجاد می شود. شکم کامل شل است و به سمت جلو برجستگی دارد. انحناهای ستون فقرات بیش از حد طبیعی است و شانه ها نسبت به لگن در قسمت خلفی قرار دارند.

• عوامل به وجود آورنده وضعیت بد، شامل این موارد است.

#### ( ۱ ) عوامل عمومی:

اختلالات روانی مثل افسردگی؛ شرایط بد بهداشتی، ضعف عمومی طولانی مدت و خستگی طولانی مدت.

( ۲ ) عوامل موضعی: ضعف یک عضله یا گروهی از عضلات، کوتاهی عضلانی، فشارهای کاری، فشارهای موضعی، درد عضلانی در وضعیت بد و عدم هماهنگی در فعالیت عضلات.

#### • وضعیت صحیح نشستن

امروزه بسیاری از کارها به صورت نشسته و روی صندلی انجام می شود (مانند نشستن در نیمکت و صندلی های مدرسه ای، کار با کامپیوتر، بیشتر کارهای اداری، بانک و...) انتخاب یک صندلی مناسب، آرامش فرد را تأمین می کند و در نتیجه، کارایی او بیشتر می شود. اما چنانچه



صندلی بدون آگاهی و دقت انتخاب شود، آسایش کاری مختل شده و فرد زود خسته می شود. قرارگرفتن در وضعیت های نادرست به مدت طولانی، موجب آسیب و بد شکلی ستون مهره ها و درد کمر می شود. بنابر این ضرورت دارد که معیارها و ویژگی های بهداشتی يك صندلی را بشناسیم و با در نظر گرفتن آنها بتوانیم صندلی مناسب را انتخاب کنیم.

يك صندلی مناسب باید ۵ سانتیمتر بالاتر از استخوان های کتف باشد، پشتی صندلی باید در حدود ۱۰ درجه به سمت عقب متمایل باشد و قسمت کف صندلی باید ۳ درجه بلندتر از جلوی آن باشد. این اختلاف ارتفاع، اندکی شما را به سمت جلو هل می دهد، لذا شما اندکی به سمت عقب تکیه می دهید تا تعادل حفظ شود. چنانچه این موارد رعایت نشود، به طور قطع روی بدن اثر می گذارد و مشکلات و ناهنجاری هایی را به دنبال می آورد.

#### • وضعیت صحیح خوابیدن

در هنگام خوابیدن يك سری نکات مهم را باید رعایت کرد تا این استراحت طولانی مدت منجر به ایجاد مشکلات نشود. بد خوابیدن اثرات جانبی مثل درد، سوزن سوزن شدن دست ها و... دارد که باید به کمک تختخواب، تشك و بالش، روش مناسب خوابیدن را فراهم کرد. به پشت خوابیدن، بهترین وضعیت خوابیدن است که در این زمان بالش کوچکی بین کمرتان و تشك قرار دهید تا گودی کمر را حفظ کند. آن چه مهم است رعایت بهداشت کمر و گردن توسط یکایك افراد است. به بیان دیگر افراد باید بدانند که چگونه تعادل ستون مهره های خود را حفظ نمایند.

#### • وضعیت صحیح ستون مهره ها

ستون مهره ها در بدن وظایف زیر را به عهده دارند:

▪ محافظت از ساختمان و اجرای تنه

▪ ایجاد توانایی تحرك و انعطاف پذیری تنه

▪ جذب و کاهش ضربه های وارد شده به بدن.

حفظ وضعیت درست ستون مهره ها به این معنی است که مهره ها در حالت تعادل(بالانس) قرار گیرند، یعنی قوس های طبیعی آن حفظ شود. ولی چنانچه این تعادل از بین برود، قسمت هایی از بدن مجبور می شوند فشار را تحمل کنند که برای چنین کاری خلق نشده اند، در نتیجه به تدریج آسیب های جدی به مهره ها وارد می شود.

#### • مشکلات ناشی از وضعیت بدنی غلط

وضعیت غلط مثل ایستادن و راه رفتن با شانه های افتاده و قوز کرده، نه تنها موجب ناراحتی های مختلفی مثل کمردرد، سینه درد و خستگی عمومی می شود، بلکه موجب سردرد و تا حدود زیادی باعث ناراحتی های دندان می شود. صندلی، عینك، تخت خواب، دندان مصنوعی، تلفن و حتی کتابی که مطالعه می کنیم، بر وضعیت بدنی اثر می گذارد.

وقتی که ما از عینك استفاده می کنیم، اگر قاب آن کاملاً اندازه نباشد، مشکلاتی ایجاد می کند. اگر پره های بینی باریک باشد، عینك ممکن است پایین بیفتد و فرد خود به خود سرش را برای جبران این امر و ایجاد موازنه به عقب فشار دهد تا بتواند تعادل خود را حفظ کند.

در نتیجه شانه ها و ستون مهره ها به طور خودکار، وضعیت جدید به خود می گیرند که به زودی عضلات، وترها و مفاصل درد خواهند گرفت و سفت خواهند شد. اگر عینك روی بینی به پایین بلغزد، روی سوراخ های بینی فشار خواهد آورد و این فشار باعث می شود که فرد از راه دهان تنفس کند و تنفس دهانی به عضلات قفسه سینه و دیافراگم فشار می آورد و باعث خستگی می شود. بنابر این واضح است که يك مشکل ناچیز می تواند وضعیت نادرستی را ایجاد کرده و ناهنجاری های دنباله داری را به وجود آورد.

#### • عوارض حمل کیف روی شانه یا دست

گروهی از دانش آموزان عادت دارند کیف مدرسه را که گاهی اوقات بسیار سنگین است، روی يك شانه یا در دست بگیرند که به علت تکرار این عمل(همان طور که قبلاً ذکر شد) برای تعدادی از اعضای بدن، زمینه هایی برای ایجاد تغییر شکل به وجود آمده و چنانچه بدون آگاهی لازم این روال ادامه یابد. ناهنجاری هایی را به دنبال می آورد.

این عادت بیشتر به نوع کیف و فرهنگ ناحیه و دوره تحصیلی مربوط می شود، بدین ترتیب که دانش آموزان ابتدایی بیشتر از سایر دوره ها از کوله



پشتی استفاده می نمایند و عادت حمل کیف هم معمولاً روی پشت است. ولی در دوره های بالاتر، دانش آموزان بیشتر از کیف های دستی استفاده می کنند که نحوه حمل آن بیشتر روی يك شانه و یا در دست است.

دانش آموزانی که عادت دارند کیف خود را روی شانه و یا در دست حمل کنند، قوز پشتی بیشتری دارند که این عارضه باعث درد کمر می شود. دانش آموزانی که عادت دارند کیف خود را روی يك شانه یا يك دست حمل کنند، دچار عارضه زانو ضربدری می شوند که به دنبال آن درد ساق پا پیش می آید.

همچنین دانش آموزانی که کیف سنگین حمل می کنند، دچار گودی کمر می شوند؛ زیرا که وزن کیف موجب افزایش قوس ستون فقرات کمری می شود.

• وضعیت نامناسب هنگام انجام تکالیف مدرسه

گروهی از دانش آموزان، به ویژه در دوره ابتدایی، عادت دارند تکالیف خود را در حالت نشسته انجام دهند. استفاده از میز و نیمکت، بهترین حالت برای انجام تکالیف مدرسه است. عدم تناسب میز و صندلی با جثه دانش آموزان، می تواند باعث عدم تمایل آنان به استفاده از میز و صندلی برای انجام تکالیف در منزل باشد. تحقیقات متعددی در این زمینه انجام شده و ثابت کرده که انجام تکالیف مدرسه به صورت نشسته (چهار زانو یا دو زانو) و یا ایستاده، عوارض و ناراحتی های بدنی فراوانی از جمله قوز پشتی، گودی کمر، درد قفسه سینه و... را به دنبال می آورد.

در سنین ده سال به بالا، عادت انجام تکالیف در وضعیت ایستاده شایع تر است. دانش آموزانی که در وضعیت نشسته تکالیف خود را انجام می دهند، قوز پشتی در آنها بیشتر است. از آنجایی که در وضعیت نشسته انجام تکالیف، عضلات جلو قفسه سینه در طول کوتاه خود قرار می گیرند، در صورت تکرار این وضعیت، عضلات جلوی قفسه سینه کوتاه و عضلات پشتی که در طول بلند قرار می گیرند کشیده می شوند. دانش آموزانی که در وضعیت نشسته (دو زانو یا چهار زانو) تکالیف خود را انجام می دهند، درد پا در آنها بیشتر است. دانش آموزانی که در وضعیت نشسته، تکالیف خود را انجام می دهند، درد ساق پا در آنها بیشتر است. در وضعیت نشسته روی زمین، چون پاها در وضعیت مناسبی قرار نمی گیرند، فشار زیادی روی بافت های عضلانی ساق پا اعمال می گردد که در درازمدت موجب بروز درد می گردد.

• پیشنهادها

- ۱) آموزش ساده و قابل فهم وضعیت مناسب بدنی به دانش آموزان به ویژه در مدارس ابتدایی
- ۲) ارتقای آگاهی مربیان تربیت بدنی و بهداشت در زمینه وضعیت صحیح بدنی دانش آموزان و ورزش های مناسب
- ۳) آموزش والدین پیرامون وضعیت مناسب بدنی فرزندانشان هنگام انجام تکالیف در منزل و وضعیت صحیح نشستن
- ۴) طراحی پوسترهای وضعیت مناسب بدنی برای دانش آموزان و والدین
- ۵) تهیه فیلم و اسلاید مفید در زمینه وضعیت بدنی صحیح برای دانش آموزان و والدین.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=235292>



ناهنجاری های ساختار قامتی

آخ، دستم افتاد. حتما شما هم تاکنون این عبارت را وقتی که از حمل کیف یا اشیاء سنگین دیگر جانتان به لب رسیده به زبان آورده‌اید. تداوم این حالت واقعا منجر به افتادگی شانه می‌شود. پایین بودن يك شانه نسبت به شانه دیگر را شانه نامتقارن یا افتادگی شانه می‌نامند. این ناهنجاری که در میان دختران ایرانی شیوع چشم‌گیری دارد، در اثر عواملی چون اتخاذ وضعیت‌های نادرست هنگام نشستن، حمل کیف و کتاب با يك دست و استاندارد نبودن میز و نیمکت و در نتیجه خم شدن بیشتر به يك سمت هنگام نوشتن بروز می‌کند. ضعف عضلات بالا برنده کتفها در يك سمت، از دیگر عوامل ایجاد این ناهنجاری است. خارج شدن شانه‌ها از حالت طبیعی، درد کتفها، درد در ناحیه پشت و اطراف گردن و همچنین ضعیف شدن عضلات بالا برنده کتفها از جمله عوارضی است که مبتلایان به شانه نامتقارن باید در انتظارش باشند.

• اما برای اصلاح این مشکل می‌توانید از تمرینات زیر استفاده کنید:

▪ باید تلاش کنید در هنگام کار، استراحت، راه رفتن و نوشتن، شانه‌هایتان را در يك سطح نگه دارید.

▪ باید سعی کنید حمل کیف و کتاب را در مسافتی که طی می‌کنید به طور متناسب با هر دو دست انجام دهید.

▪ در حالت نشسته یا ایستاده، دست سمت پایین افتاده را بالا ببرید.

▪ در حالت نشسته یا ایستاده، شانه سمت پایین افتاده را بالا ببرید.

▪ در حالت نشسته یا ایستاده، وزنه‌ای را در دست سمت پایین افتاده بگیرید و شانه آن سمت را بالا ببرید.

▪ در حالت نشسته یا ایستاده هر دو شانه را بالا بیاورید. بهتر است این تمرین را جلوی آینه انجام دهید تا هر دو شانه‌تان در يك سطح باشند.

آخرین آمارها نشان می‌دهد که ۲۷/۵ درصد دختران ابتدایی، ۲۳/۶ درصد دختران راهنمایی، ۲۷/۵۲ درصد دختران دبیرستانی و ۱۲/۱۱ پسران راهنمایی به این ناهنجاری مبتلا هستند. متخصصان شیوع بالای این ناهنجاری را در میان دختران دانش‌آموز ایرانی به علت حمل کوله‌های يك طرفه می‌دانند.

افزایش گودی کمر به نحوی که از حد طبیعی بیشتر باشد را گودی کمر می‌نامند. کوتاهی عضلات خم‌کننده‌ران، ضعف عضلات شکمی، زایمان‌های مکرر، چاقی و جابه‌جایی مهره‌ها به سمت جلو از جمله علل بروز این ناهنجاری‌ها هستند. افراد مبتلا به گودی کمر معمولا با عوارضی چون

افزایش قوس‌کمر، افزایش فشار وارده بر مهره‌های تحتانی کمر، کاهش انعطاف‌پذیری و تحرك در ناحیه کمری مواجه می‌شوند. این افراد همچنین مستعد ابتلا به کمردرد و کوتاهی قد هستند و ممکن است گوزپشت شوند.

• روش‌های اصلاحی



کوتاهی عضلات خم کننده ران و ضعف عضلات شکمی رایج‌ترین علل بروز گودی کمر هستند. اگر شما مبتلا به این ناهنجاری هستید به پشت بخوابید و از فرد دیگری بخواهید زانو و ران یک پای شما را کاملاً خم کند. حال اگر ران پای مقابل از زمین بلند شود، نشان دهنده کوتاهی، عضلات خم کننده ران پا خواهد بود. این آزمایش را برای پای مقابل هم تکرار کنید و برای اصلاح این مشکل از حرکات زیر استفاده کنید:

- روی شکم بخوابید و زانوها را خم کنید و با دو دست مچ پاها را بگیرید و آنها را به سمت رانها حرکت دهید.
- روی شکم بخوابید، زانو را خم کنید و ران همان پا را باز کنید تا عضلات خم کننده ران کشیده شوند. این حرکت را برای پای دیگران هم انجام دهید.

- در حالت ایستاده و در حالی که برای حفظ تعادل از یک دست برای گرفتن صندلی و حفظ وضعیت خود استفاده می‌کنید، زانوی پای سمت مقابل را خم کنید و با مچ دست دیگران مچ پا را بگیرید و ضمن خم کردن بیشتر زانو، ران را به عقب ببرید. بدین ترتیب عضلات خم کننده ران کشیده می‌شوند. این حرکت را با پای مقابل انجام دهید.

- دو زانو بنشینید و به سمت عقب پل بزنید. این حرکت موجب اعمال کشش زیادی روی عضلات خم کننده ران می‌شود. البته اگر در ناحیه کمر مشکل دارید این حرکت را انجام ندهید.

- با انقباض عضلات باز کننده ران، ضمن تقویت این عضلات، عضلات خم کننده ران را نیز تحت کشش قرار دهید.

توجه کنید که در حرکات کششی، مدت زمان کشش بیش از ۳۰ ثانیه باشد اما افزایش میزان کشش به تدریج انجام شود تا از بروز آسیب احتمالی جلوگیری شود. اما اگر علت گودی کمر شما، ضعف عضلات شکمی تشخیص داده شده است، انجام این حرکات به شما توصیه می‌شود؛ به پشت بخوابید و با انقباض عضلات پشت ران شکم، کمر را به زمین بچسبانید و به مدت ۵ ثانیه این وضعیت را حفظ کنید؛ به پشت بخوابید و دستها را به سمت جلو بکشید و سر و سینه را از زمین بلند کنید تا جایی که زاویه تحتانی کتف از زمین بلند شود؛ دستها را کنار گوش‌هایتان بگذارید و سر و سینه را بلند کنید تا جایی که زاویه تحتانی کتفها از زمین بلند شود؛ دستها را پشت‌سر بگذارید و سر و سینه را بلند کنید تا جایی که زاویه تحتانی کتفها از زمین بلند شود.

توجه داشته باشید که حرکات پیش رونده است و باید به ترتیب انجام شوند؛ طاقباز بخوابید و عمل چرخش تنه را به سمت راست و سپس به سمت چپ انجام دهید؛ طاقباز بخوابید و دو پایتان را بالا بیاورید به نحوی که کمر به زمین چسبیده باشد. اگر کمردرد دارید از انجام این حرکت اجتناب کنید؛ در حالت خوابیده و طاقباز، عمل دوچرخه زدن را انجام دهید.

- در حالت ایستادن و راه رفتن سعی کنید و بدن را در وضعیت درست حفظ کنید و گودی کمر را لم کنید. در انجام تمام حرکات دقت داشته باشید که حرکاتی که منجر به تشدید کمر دردتان می‌شود را نباید انجام دهید و حتی‌الامکان تمام حرکات را باید در دامنه بدون درد انجام دهید.

بر پایه آخرین آمارها ۱۴/۱۷ درصد دختران ابتدایی، ۴۱/۲۵ درصد دانش‌آموزان دختر راهنمایی، ۲۱/۲۵ درصد دختران متوسطه و ۱۶/۹۹ درصد پسران راهنمایی این مشکل را دارند. متخصصان شیوع نسبتاً بالای این ناهنجاری را در دانش‌آموزان ایرانی حمل کوله‌های دو طرفه بیش از حد سنگین عنوان می‌کنند.

گوژپشتی را می‌توان نام آشناترین ناهنجاری ساختار قامتی نامید. متخصصان افزایش بیش از حد طبیعی تحدب مهره‌های پشتی را پشت گرد (گوژپشتی) یا کیفوز می‌نامند. قرار دادن تنه در وضعیت غلط، ضعف عضلانی، افزایش گودی کمر و برخی بیماری‌ها علل اصلی وجود این ناهنجاری هستند. به‌علاوه افراد خجالتی و بلند قد بیشتر در معرض این تغییر شکل هستند چرا که در هنگام نشستن یا ایستادن تنه را بیش از حد خم می‌کنند و ادامه این وضعیت منجر به گوژپشتی می‌شود. درد، افتادگی سینه، کاهش انعطاف‌پذیری، تخریب مهره‌ها، ایجاد شانه‌های گرد و بروز عارضه سر به جلو از جمله عوارض این ناهنجاری است. ضمن اینکه مبتلایان به پشت گرد در اندام‌های فوقانی با محدودیت حرکتی مواجهند و میزان اتساع‌پذیری قفسه سینه‌شان کاهش می‌یابد.

- روش‌های اصلاحی

- همواره وضعیت صحیح بدن‌تان را حفظ کنید و شنا در آب را فراموش نکنید.

- از میله بارفیکس آویزان شوید.

- در حالت ایستاده، دست‌ها را به سمت بالا بکشید.
- در حالت ایستاده، کتف‌ها را از پشت به یکدیگر نزدیک کنید.
- روی شکم بخوابید و بالشی زیر شکم قرار دهید. در این حالت دست‌ها را پیش‌سر بگذارید و سر و سینه را بلند کنید.
- روی شکم بخوابید و بالشی زیر شکم قرار دهید. در این حالت دست‌ها را پشت‌سر بگذارید و سر و سینه را بلند کنید.
- روی شکم بخوابید و بالشی زیر شکم قرار دهید. در این حالت دست‌ها را به سمت جلو در امتداد سر بکشید و سر و سینه را بلند کنید. توجه کنید که ورزش‌های ۵ تا ۷ از ساده به مشکل است و پس از کسب توانایی در ورزش شماره ۵ ورزش ۶ را انجام دهید و در آخر ورزش شماره ۷ را، ضمناً تعداد حرکات را به مرور افزایش دهید.

آمار نشان می‌دهد ۹/۹۳ درصد ابتدای، ۱۱/۹ درصد دختران راهنمایی، ۳۴/۱۳ درصد دختران دبیرستانی و ۷/۰۶ درصد پسران راهنمایی در ایران پشت گرد دارند.

کاهش ارتفاع قوس کف پا را صافی کف پا می‌گویند. معمولاً برای آقا پسرها وجود این ناهنجاری چندان نامطلوب به نظر نمی‌رسد چرا که صافی کف پا معادل است با معاف از رزم در طول خدمت سربازی است و این خود مزیتی به شمار می‌آید. اما این به اصطلاح مزیت با عوارضی چون خستگی زودرس، تمایل زانو به تغییر شکل به زانوی ضربدری، بروز درد در قسمت داخلی و خارجی مچ پا، انحراف و تراشیل به خارج و برآمدگی کنش در قسمت داخل همراه است. ضمن اینکه از دیگر عوارض صافی کف پا می‌توان به انحراف انگشت شست به خارج اشاره کرد. وراثت، وزن زیاد، پای پهن، کوتاهی و تراشیل و انحراف قسمت جلو یا عقب پا به خارج از علل ابتلا به صافی کف پا است و تبدیل تقعر داخلی پا به تحدب، کاهش ارتفاع لبه داخلی پا تا زمین، افزایش سطح تماس کف پا با زمین و همچنین بیرون‌زدگی استخوان ناوی در لبه داخلی پا از جمله علایم صافی کف پا است.

#### • روش‌های اصلاحی

- حتماً باید از کفی طبی و در صورت ضرورت از کفش طبی استفاده کنید تا در طول روز، پا در وضعیت اصلاح شده حفظ شود.
- در صورتی که و تراشیل کوتاه باشد حتماً از ورزش‌های کششی برای اصلاح آن استفاده کنید. ساده‌ترین روش ایستادن روی یک جعبه شیب‌دار است.
- پارچه نازکی زیر پاتان قرار دهید و با خم کردن انگشتان، پارچه را به سمت کف پا جمع کنید.
- پای خود را روی توپ تنیس قرار دهید و انگشتان را به پایین خم کنید، سپس قسمت جلوی پا را به داخل بچرخانید.
- با پای برهنه روی لبه خارجی پا راه روید تا عضلات به داخل چرخاننده پا تقویت شوند.
- برای تقویت عضله درشت نئی قدامی و کشش و تراشیل، در حالی که پا را به داخل می‌چرخانید، روی پاشنه پا راه روید. به خاطر داشته باشید مدت زمان تمرین روزانه شما حداقل باید ۱۰ الی ۱۵ دقیقه باشد و هر چه مدت تمرین افزایش یابد و یا تکرار تمرین‌ها در طول روز بیشتر شود، بهبودی سریع‌تر حاصل می‌شود. متخصصان معتقدند در کودکان این ناهنجاری با تمرین مداوم، پس از ۲ الی ۴ اصلاح می‌شود.
- آخرین آمارها حکایت از آن دارد که ۹/۹۸ درصد دختران ابتدایی، ۱۰/۶۵ درصد دختران راهنمایی، ۹/۷۱ درصد دختران دبیرستانی و ۷/۲ درصد پسران راهنمایی از صافی کف پا رنج می‌برند.

زانوی ضربدری یکی از انواع تغییر شکل‌های زاویه‌دار زانوست که در آن ران‌ها به هم نزدیک می‌شوند و قوزک‌های داخلی از هم فاصله می‌گیرند و در نتیجه نمای شبیه ضربدر در پاها ایجاد می‌کنند. برای تشخیص این عارضه فرد باید به پشت بخوابد و دو پایش را کنار هم قرار دهد. در این حالت زانوها به هم می‌چسبند و قوزک‌های داخلی از یکدیگر دور می‌شوند. اندازه‌گیری فاصله قوزک‌ها، درجه تغییر شکل را مشخص می‌کند.

چاق بودن و زود راه افتادن بچه، صافی کف پا و کوتاهی عضله دو سر رانی از علل بروز این ناهنجاری به شمار می‌روند. از دیگر عوامل می‌توان به کوتاهی نوار خاصه‌ای درشت نئی و ضعف عضلات همسترینگ داخل (نیمه غشایی و نیمه تاندونی) اشاره کرد. زانوی ضربدری عوارضی چون درد در قسمت داخلی زانو به علت کشش بافت‌های نرم، درد در قسمت خارجی زانو به علت وارد آمدن فشار روی سطوح مفصلی و ایجاد آرتروز زودرس در زانو را به همراه دارد. علاوه بر این، ایجاد تغییر شکل در پنجه پاها و ایجاد ظاهر ناخوشایند در پاها و ناتوانی در راه رفتن در مراحل

پیشرفته از دیگر عوارض زانوی ضربداری است. • روش‌های اصلاحی

در این مورد اگر شدت تغییر شکل خیلی کم باشد، قابل اغماض است. در موارد پیشرفته برای اصلاح تغییر شکل از وسایل کمکی استفاده می‌شود اما در صورتی که تغییر شکل از نوع ساختاری و ثابت باشد یا شدت آن زیاد باشد، اصلاح آن توسط جراح ارتوپد صورت می‌گیرد. اما در مورد تغییر شکل‌های قابل اصلاح انجام این حرکات توصیه می‌شود؛ در صورتی که کف پایتان صاف است. از کفی طبی استفاده کنید و ورزش‌های مربوط به صافی کف پا را انجام دهید؛ روی صندلی می‌نشینید و مری با توجه به قدرت عضله چهار سر شما، وزنه‌ای به مچ پایتان می‌بندد. حالا باید برخلاف مقاومت وزنه زانویتان را صاف کنید.

به مرور زمان و با افزایش قدرت عضله چهار سر میزان مقاومت اعمالی بیشتر می‌شود. این عمل با هر دو پا انجام می‌شود و هنگامی مورد استفاده قرار می‌گیرد که لیگمان داخلی جانبی زانو پاره شده باشد، در این صورت تقویت عضله چهار سر می‌تواند در جلوگیری از تغییر شکل زانو موثر باشد؛ اما اگر عضلات همسترینگ خارجی شما کوتاه باشد باید به پشت بخوابید. در این حالت مری مچ پای شما را می‌گیرد و ساق را به داخل می‌چرخاند.

پس زانو را صاف کرده و پا را بالا می‌آورد. این عمل با هر دو پا انجام می‌شود. در این حالت عضلات همسترینگ خارجی بیشتر کشیده می‌شوند؛ اگر ضعف عضلات همسترینگ داخلی عامل تغییر شکل باشد باید روی شکم بخوابید. در این حالت مری مچ پای شما را می‌گیرد و ساق را به داخل می‌چرخاند. در این زمان شما باید زانویتان را خم کنید و مری در مقابل این عمل شما مقاومت اعمال می‌کند؛ اگر تشخیص داده شد که کوتاهی نوار خاصه‌ای درشت نئی عامل مشکل شماست، به پهلو بخوابید و پای زیری را از زانو و ران اندکی خم کنید. در این حالت مری پای بالایی را در حالی که صاف است به سمت عقب می‌برد و سپس به سمت پایین فشار می‌دهد. در این حالت نوار خاصه‌ای درشت نئی کشیده می‌شود. این حرکت باید با هر دو پا انجام شود.

آمار نشان می‌دهد ۷/۰۳ درصد دختران ابتدایی، ۶/۳۷ درصد دختران راهنمایی، ۶/۶۳ درصد دختران دبیرستانی ۱۳/۹۴ درصد پسران راهنمایی زانوی ضربداری دارند.

در بعضی افراد انگشت شست پا به سمت خارج پا انحراف دارد و سر اولین استخوان کف پا به داخل منحرف است به این حالت شست کج می‌گویند. شست کج اشکال مختلفی دارد. ممکن است شست در زیر انگشت مجاور و یا روی انگشتان مجاور قرار گیرد و به خارج منحرف شود و ممکن است بدون انحراف به بالا و پایین در مجاورت انگشت دوم به خارج انحراف داشته باشد. در هر حالت، شست کج می‌تواند باعث بروز ناهنجاری‌های دیگری چون زانوی ضربداری و کف پای صاف شود. چون شخص برای کم شدن درد مرتب پایش را به سمت بیرون می‌چرخاند. استفاده از کفش‌های پنجه تگ و صافی کف پا، قطع انگشتان مجاور شست پا و بیماری‌های التهابی مثل روماتیسم مفصلی در بروز این پدیده موثرند. ضمن اینکه عامل وراثت و همچنین افزایش سن دو زن می‌تواند باعث پیدایش شست کج شود. شست کج معمولا عوارضی چون بدشکلی شست، درد در مفصل شست آرتروز زودرس به همراه دارد. ایجاد بافت پنبه‌ای در قسمت داخلی مفصل کف پای- انگشتی شست هم از دیگر عوارض این ناهنجاری است.

#### • روش‌های اصلاحی

توجه به این نکته لازم است که اصلاح این ناهنجاری باید به تدریج صورت گیرد و زاویه اصلاح نیز باید به تدریج افزایش یابد. ضمناً متخصصان به افرادی که شست‌تان به شدت کج است یا این عارضه در آنها قدیمی است و تحرك شست آنها کم است توصیه می‌کنند درصدد اصلاح این ناهنجاری برنیایند. اما برای اصلاح انجام این حرکات توصیه می‌شود؛ انگشت شست را بگیرید و به سمت داخل بکشید و حداقل ۲۰ ثانیه نگه دارید تا بافت‌های کوتاه شده کشیده شوند؛ سعی کنید عمل باز کردن انگشتان پا را به طور ارادی و فعال انجام دهید؛ کفش‌های پنجه پهن بپوشید. قسمت جلوی کفش باید به اندازه پهنای قسمت جلوی پا باشد؛ اگر علت مشکل شما صافی کف پاست حتماً باید از کفی طبی داخل کفش استفاده کنید؛ می‌توانید از پر لانگشتی و از آتل شبانه استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که استفاده از پر خارج از کفش توصیه می‌شود و اگر در داخل کفش استفاده شود، نباید روی انگشتان فشار آورد.

آمار نشان می‌دهد ۱/۱۱ درصد دختران دبستانی، ۱/۱۲ درصد دختران راهنمایی، ۱/۳۴ درصد دختران دبیرستانی و ۶/۵۳ درصد پسران راهنمایی به این

ناهنجاری مبتلا هستند.

هنگامی که سر فرد جلوتر از خط ثقل بدن قرار گیرد به طوری که از نمای جانبی خط شاقول از لاله گوش عبور نکند و لاله گوش جلوتر باشد، اصطلاحاً گفته می‌شود و فرد مبتلا به <سر به جلو> است. اتخاذ وضعیت نادرست، ضعف عضلات پشت گردن و کیفوز پشتی از جمله علل ابتلا به سر به جلو است. افراد مبتلا به این ناهنجاری‌هایی با عوارضی چون افتادگی شانه‌ها، افتادگی سینه و ایجاد درد در ناحیه پشت گردن و قسمت فوقانی پشت روبه‌رو هستند. علاوه بر این، افزایش فشار روی مفاصل گردن، افزایش فشار روی عضلات پشت و افزایش فشار روی مفاصل فک-گیجگاهی از دیگر عوارض سر به جلو است.

• برای اصلاح این ناهنجاری انجام حرکات زیر توصیه می‌شود:

▪ پشت به دیوار بایستید، سر را به سمت بالا بکشید و سپس سر را به عقب ببرید؛ پشت به دیوار بایستید، وزنه‌ای يك تا ۲/۵ کیلوگرمی روی سرتان بگذارید و سر را به طرف بالا بکشید به نحوی که گودی گردن کاهش یابد؛ به منظور تقویت عضلات جلوی گردن می‌توانید دست خود را روی پیشانی قرار دهید و در مقابل خم کردن گردن مقاومت اعمال کنید؛ با خم کردن سر و انقباض عضلات جلوی گردن، موجب کشش عضلات پشت گردن شوید؛ در وضعیت‌های مختلف از جمله ایستاده و نشسته سعی کنید وضعیت صحیحی داشته باشید و آن را حفظ کنید؛ علاوه بر اصلاح وضعیت سر و گردن، شانه را نیز به سمت بالا بکشید تا در نهایت با اصلاح وضعیت سر و گردن، شانه‌ها نیز در وضعیت طبیعی قرار گیرند.

آمار نشان می‌دهد ۴/۱۶ درصد دختران ابتدایی، ۴/۳۶ درصد دختران راهنمایی، ۵/۵۳ درصد دختران دبیرستانی و ۴/۶۸ درصد پسران راهنمایی به این ناهنجاری مبتلا هستند.

هنگامی که گودی کمر به حدی کاهش یابد که از حد طبیعی کمتر باشد، فرد مبتلا به پشت صاف می‌شود. علل این ناهنجاری عبارتند از کوتاهی عضلات پشت ران، کوتاهی عضلات شکمی و گرفتگی عضلات کمری. افرادی که مبتلا به این ناهنجاری هستند با عوارضی چون آرتروز زودرس، کاهش انعطاف‌پذیری در ناحیه کمر و افزایش فشارهای مکانیکی وارده به قسمت تحتانی کمر دست به گریبانند. این افراد همچنین مستعد ابتلا به کمردرد و ابتلا به فتق دیسک هستند.

• روش‌های اصلاحی

▪ به پشت بخوابید و عمل دراز و نشست را انجام دهید. در حرکت بلند شدن سعی کنید که انگشت دو دست را به انگشتان پا برسانند.

▪ در حالت ایستاده تلاش کنید انگشتان دست را به زمین برسانید. البته اگر کمردرد دارید از انجام این حرکت اجتناب کنید.

▪ يك پای خود را روی صندلی قرار دهید و در حالت ایستاده روی آن خم شوید و این حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

▪ به پشت بخوابید و يك پای خود را به صورت صاف تا جایی که امکان دارد بالا بیاورید. حال زانوی همان پا را خم کنید تا پا بیشتر بالا بیاید. در این وضعیت با انقباض عضله چهار سر تلاش کنید که زانو را مجدداً صاف کنید. این عمل منجر به کشش عضلات همسترینگ می‌شود. این حرکت را با پای مقابلتان تکرار کنید.

▪ روی صندلی بنشینید و پاهای خود را روی صندلی دیگری قرار دهید به نحوی که زانوهایتان به صورت معلق در هوا قرار گیرند. حالا به سمت جلو خم شوید و انگشتان دست‌تان را به انگشتان پایتان نزدیک کنید. این عمل باعث کشیده شدن عضلات پشت ران می‌شوند.

آمار نشان می‌دهد ۱/۷ درصد دختران ابتدایی، ۱/۲۴ درصد دختران راهنمایی، ۱/۳۱ درصد دختران دبیرستانی و ۲/۸۵ پسران مقطع راهنمایی پشتی صاف دارند.

وقتی ستون مهره‌ها در فردی به يك طرف انحراف داشته باشد به صورتی که زواید شوکی مهره‌ها به سمت تقعر و خود مهره‌ها به سمت تحدب چرخش پیدا کنند، فرد مبتلا به پشت کج یا اسکولیوز می‌شود. در این افراد زواید شوکی مهره‌ها در يك امتداد قرار نمی‌گیرند و چین‌های پهلوها هم متفاوتند، ضمن اینکه استخوان‌های کتف مبتلایان به اسکولیوز قرینه نیستند. و فاصله دست‌ها تا زمین و همچنین وضعیت دست‌ها نسبت به تنه با هم یکسان نیست. اما مهم‌ترین علل ابتلا به پشت کج عبارتند از اتخاذ وضعیت‌های نادرست مانند خم شدن به يك سمت در هنگام نشستن، کارکردن و راه رفتن، کوتاهی يك پا، کوتاهی عضلات تنه در يك سمت، گرفتگی عضلات کمر در يك سمت و درد.

این ناهنجاری عوارضی چون کاهش انعطاف‌پذیری، ظاهر ناخوشایند، کاهش ظرفیت‌های ریوی و درد را به همراه دارد. خستگی زودرس، آرتروز

زودرس و اختلالات عصبی از دیگر عوارض پشت کج است.

• روش‌های اصلاحی

اسکولیوز ممکن است قابل اصلاح نباشد و در غیر این صورت با انجام مداوم حرکات اصلاحی می‌توان به تدریج این عارضه را بهبود بخشید. برای تشخیص قابل اصلاح بودن پشت کج، فرد مبتلا باید به سمت جلو خم شود، چنانچه اسکولیوز برطرف گردد، از نوع قابل اصلاح است و در این مورد انجام زیر توصیه می‌شود:

- میله بارفیکس را بگیرید و از آن آویزان شوید.
- در حالت ایستاده دست‌ها را به سمت بالا بکشید.
- سعی کنید ستون مهره‌ها در هنگام ایستادن، راه رفتن و نشستن همواره در وضعیتی صاف قرار گیرد.
- در حالت ایستاده به سمت تحذب خم شوید.
- به پشت بخوابید و حرکت درازونشت را انجام دهید.
- به پشت بخوابید و حرکت چرخشی تنه را به سمت تقعر انجام دهید.

آمار نشان می‌دهد ۱/۱۱ درصد دختران ابتدایی، ۱/۱۲ درصد دختران راهنمایی، ۱/۳۴ درصد دختران مقطع متوسطه و ۶/۵۳ درصد پسران راهنمایی به این ناهنجاری مبتلا هستند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=240418>



### نتیجه از آب درمانی در چاقی

- بدون وجود آب کافی در بدن، بافت‌ها و اندام‌های مختلف نمی‌توانند کار خود را به‌خوبی انجام دهند. بنابراین چربی اضافی که در بدن ذخیره می‌شود در صورت فقدان مقدار کافی آب، نمی‌تواند سوخت و ساز پیدا کند و در نتیجه کاهش وزن غیرممکن می‌گردد.
- اگر آب به‌مقدار کافی وارد بدن نگردد، بدن آب موجود را در بافت‌ها و اندام‌ها ذخیره می‌کند. به این معنی که کلیه‌ها آب را به خارج دفع نمی‌کنند و در نتیجه افزایش وزن رخ می‌دهد.
- برای کاهش وزن و تأمین سلامتی، نوشیدن آب به‌مقدار کافی، حداقل ۸ لیوان در روز لازم و ضروری است.
- مطالعات انجام شده نشان داده است که آب سرد، زودتر از آب گرم جذب می‌شود و همچنین عقیده متخصصین براین است که آب سرد متابولیسم Metabolism یا سوخت و ساز را بهتر می‌کند.
- با نوشیدن آب کافی، اندام‌های بدن کار خود را به‌خوبی انجام می‌دهند. غدد ترشح‌کننده داخلی بهتر کار می‌کنند. آبی بی‌جهت در بدن ذخیره نمی‌شود. کبد کار خود را بهتر انجام می‌دهد، چربی بیشتری سوخت و ساز پیدا می‌کند و به نیرو تبدیل می‌شود و وزن کاهش می‌یابد. بنابراین بهتر است همیشه آب کافی بنوشید.



منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=8368>

## نقش ورزش در سلامتی و کاهش وزن

همه ما به ورزش نیاز داریم. ورزش روحیه، نشاط و سلامتی را افزایش داده و از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد حتی کم تحرک‌ترین افراد با نیم ساعت فعالیت بدنی روزانه می‌توانند سلامت خود را به مقدار زیاد افزایش دهند.

• مزایای ورزش

▪ ورزش مزایای زیادی دارد:

(۱) در برابر بیماری‌های قلبی شما را حفاظت می‌کند.

(۲) ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مانند سرطان، سکته مغزی، بیماری‌های گوارشی و دیابت را کاهش می‌دهد.



(۳) عضلات و استخوان‌ها را نیرومند کرده و از درد مفاصل و عضلات و پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

(۴) به بدن کمک می‌کند تا سموم و مواد زائد را راحت‌تر دفع کند.

(۵) خصوصاً برای افراد سیگاری مفید است. زیرا بدن را در برابر سموم ناشی از مصرف سیگار حفاظت می‌کند.

(۶) جریان خون را بهتر کرده و عملکرد بافت‌های بدن و سلامت آنها را افزایش می‌دهد.

(۷) هضم غذا را آسانتر می‌کند.

(۸) کیفیت کار مغز را افزایش می‌دهد و به یادگیری کمک می‌کند.

(۹) انرژی را افزایش داده و از احساس خستگی و کسالت جلوگیری می‌کند.

(۱۰) استرس‌ها و اضطراب‌ها را کاهش می‌دهد. روحیه را بهتر و با افسردگی مقابله می‌کند.

(۱۱) خواب شبانه را بهتر می‌کند.

(۱۲) و بالاخره بزرگترین مزیت ورزش احساس نشاط است.

زیرا به محض آغاز ورزش مواد نشاط‌آور طبیعی از مغز آزاد و در خون رها می‌شوند.

این مواد نشاط‌آور طبیعی که بنام اندروفین‌ها معروفند به ما احساس شادابی می‌دهند و حس می‌کنیم کنترل زندگی خود را بهتر در اختیار داریم، احساس اعتماد به نفس و اطمینان بیشتری می‌کنیم و طبعاً در این شرایط زندگی لذت‌بخش‌تر و شیرین‌تر می‌شود.

• چه نوع ورزشی توصیه می‌شود؟

پیاپی‌ه‌روی فوق‌العاده است. البته مدت و شدت پیاپی‌ه‌روی و در کل هر نوع ورزشی بستگی به آمادگی جسمانی شما دارد. بهتر است در ابتدا از

مدت و شدت کمتر شروع کنید و به تدریج با افزایش توان و آمادگی جسمانی مدت و شدت ورزش را افزایش دهید. به طور کلی نیم تا یک ساعت پیاده‌روی روزانه با سرعت متوسط برای سلامتی بسیار مناسب است.

• سایر ورزش‌های مناسب عبارتند از:

• شنا

نظیر پیاده‌روی آن را از شدت و مدت زمان کمتر آغاز کرده و به تدریج افزایش دهید. مثلاً با ۱۵ دقیقه شنا ملایم سه بار در هفته شروع کنید و در طی روزها و هفته‌ها آن را به نیم ساعت در روز یا یک ساعت و سه بار در هفته برسانید.

• نرمش

در حالی که به موسیقی مورد علاقه خود گوش می‌دهید، نرمش کنید. حرکات مورد علاقه خود را انجام دهید اما از حرکات شدید و پرتکان خودداری کنید، سعی کنید بدن را به آرامی و با توازن حرکت دهید و به ماهیچه‌های بدن فشار نیاورید. شما قرار نیست قهرمان المپیک شوید پس هرگز بیش از حد ورزش نکنید و به خود فشار نیاورید. حتی قهرمانان المپیک هم ورزش را از مدت و شدت کم آغاز کرده و به تدریج آن را افزایش داده‌اند.

• چند راهنمایی ساده قبل از شروع ورزش

(۱) ابتدا سطح آمادگی جسمانی خود را ارزیابی کنید.

(۲) برای خود یک برنامه ورزشی منطقی که با شرایط شما همخوانی دارد طرح کنید.

(۳) همراهی یک دوست یا حضور در جمع نشاط ورزش کردن را بیشتر می‌کند.

(۴) ورزش را جزئی از برنامه زندگی روزانه خود قرار دهید. اگر گاهی در برنامه ورزش شما وقفه‌ای روی داد، مجدداً آن را از سر بگیرید.

و به یاد داشته باشید منافعی که از ورزش به دست می‌آورد، بسیار بیشتر از تلاشی است که صرف آن می‌کنید. همراهی ورزش و رژیم غذایی سرعت کاهش وزن را افزایش می‌دهد

علاوه بر مزایای گفته شده ورزش در کاهش وزن نقش مهمی دارد.

همراهی ورزش و رژیم غذایی سرعت کاهش وزن را بیشتر می‌کند. زیرا ورزش میزان متابولیسم پایه و مصرف انرژی را افزایش می‌دهد.

(۱) وقتی ورزش جزئی از برنامه روزانه می‌شود به تدریج میزان متابولیسم پایه بدن بیشتر می‌شود. یعنی حتی پس از اتمام ورزش بدن کالری بیشتری مصرف کرده و چربی بیشتری می‌سوزاند و این مسئله برای ساعت‌ها ادامه می‌یابد.

(۲) در جریان ورزش کالری بیشتری سوزانده می‌شود.

(۳) ورزش حجم بافت عضلانی را افزایش می‌دهد و بافت عضلانی به انرژی زیادی نیاز دارد، بنابراین میزان مصرف انرژی باز هم بیشتر می‌شود.

(۴) در جریان ورزش جریان خون بافت‌ها افزایش می‌یابد و باعث می‌شود بدن بهتر چربی‌ها را بسوزاند.

(۵) از سوی دیگر ورزش آزاد شدن انسولین را کاهش می‌دهد. وقتی انسولین کمتری در خون آزاد شود، بدن بهتر می‌تواند چربی‌های ذخیره خود را آزاد کند. به علاوه کاهش ترشح انسولین از تبدیل قندها به چربی و ذخیره آنها در بافت چربی جلوگیری می‌کند.

ورزش کاهش وزن را تداوم بخشیده و از ایست وزن جلوگیری می‌کند

گاهی اوقات با گذشت مدتی از اجرای رژیم غذایی کاهش وزن کند یا متوقف می‌شود. این مسئله به خاطر پدیده‌ای موسوم به پدیده پلاتو روی می‌دهد. در جریان این پدیده بدن خود را با کالری دریافتی تطبیق داده و به اصطلاح به رژیم مقاوم می‌شود.

در کسانی که به ورزش می‌پردازند. این پدیده بروز نمی‌کند و یا با تاخیر روی می‌دهد. این مسئله کمک می‌کند تا رژیم‌گیرنده بتواند خود را به وزن دلخواه برساند. تحقیقات نشان داده است کسانی که در طول برنامه کاهش وزن و پس از آن فعالیت ورزشی منظم دارند، در حفظ وزن مناسب خود نیز موفق‌تر باشند.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=300429>

## نکات تمرینی ویژه تناسب اندام

حالا که بهار از راه رسیده، زمان بسیار خوبی است که از خواب زمستانی بیدار شده و برنامه تمرینی-ورزشیتان را از سر بگیرید. رویکرد شما به برنامه تمرینتان، فواید و لذتی که از آن عایدتان خواهد شد را مشخص می کند. با ما همراه باشید تا بگوییم چطور این فایده و لذت را چند برابر کنید.

سلامتیتان را فعال کنید

طی تحقیقات و مطالعاتی که من روی افراد صد ساله داشته ام، هیچوقت با کسی مواجه نشدم که صد سال عمر کرده باشد و از سلامتی خوبی برخوردار باشد اما زندگی فعالی نداشته باشد. ورزش و تحرک با خود فواید



بسیار زیادی را به همراه می آورد، از بالا بردن سطح انرژی و گرفتن تا کاهش هورمون های استرس برای پایین آوردن خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکت، سرطان، افسردگی، و دیابت.

ورزش همچنین به سوزاندن قند خون نیز کمک میکند و در نتیجه از انبار شدن و ذخیره شدن آن بعنوان چربی در بدن جلوگیری به عمل می آورد. ورزش های بدنسازی با وزنه متوسط برای حفظ تراکم استخوانها و قدرت عضلانی بسیار مهم است و به ویژه با بالا رفتن سن این مسئله اهمیت بیشتری پیدا می کند.

ورزش های قلبی-عروقی، ضربان قلب را بالا برده و تحریک لازم را برای عضلات قلب فراهم می آورد و در نتیجه به حفظ استقامت بدن کمک می کند. به هر صورتی که به بخواهید به ورزش نگاه کنید، باعث شادتر، خوشبخت تر، جذاب تر و سرزنده تر شدن شما می شود.

• نابرده رنج گنج میسر نمی شود؟ بیشتر فکر کنید

من تعداد زیادی بیمار دارم که در طول هفته وقت چندانی برای ورزش نمی گذارند اما همین که آخر هفته می شود، از زمان استراحت خود استفاده کرده و خیلی خوب ورزش می کنند. آنها در فعالیت های فیزیکی خیلی شدید مثل صخره نوردی، دوچرخه سواری در کوهستان، ایروبیک پیشرفته و شدتی و... می پردازند و معمولاً با آسیبیدگی وارد مطب می شوند. این فعالیت های فیزیکی شدید هیچ اشکالی ندارند، اما وقتی دیر به دیر انجام شوند، معمولاً ختم به آسیب دیدگی می شوند.

برای درو کردن همه فواید ورزش لازم نیست تا آخرین شدت ورزش کنید یا ضربان قلبتان را تا آخرین حد بالا ببرید. برعکس، بسیاری از مطالعات و تحقیقات نشان میدهد که ورزش با شدت متوسط فواید بسیار بیشتری برای سلامتی و لاغر کردن شما دارند تا ورزش گاه به گاه شدتی.

من به این نتیجه رسیده ام که افرادی که خیلی شدید و پشت سر هم ورزش می کنند هم نمی توانند فایده خوبی از ورزشی که انجام می دهند ببرند، چون خیلی زود دچار اسیدوز لاکتیک می شوند—وضعیتی که در آن بدن در نتیجه کار کشیدن زیاد از عضلات پر از مواد زائد می شود و در نتیجه فرد دچار خستگی، و درد عضلانی می شود.

همچنین به یاد داشته باشید که وقتی بالاتر از حد ضربان قلب سالمتان ورزش میکنید، بدن شما از چربی سوزی به وضعیت سوزاندن کربوهیدرات ها بعنوان انرژی منتقل میشود. ضرب المثل قدیمی نابرده رنج گنج میسر نمی شود در این زمینه خیلی مخرب خواهد بود.

• سطح ایدآل ورزش خود را پیدا کنید

سطح ایدآل و سالم ضربان قلب و شدت تمرین چیست؟ این یک سوال خیلی ساده و منطقی است. اگر طی فعالیت فیزیکی برای نفس کشیدن احساس می کنید که به شما فشار می آید و پس از تمرین احساس خستگی شدید و درد دارید، فراتر از سطحی که برای بدن شما سالم است ورزش کرده اید.

سطح سالم ضربان قلب طی ورزش برای افراد متوسط بین ۹۰ تا ۱۲۰ ضربه در دقیقه است. متخصص ورزشی یا مربیان می تواند به شما برای تعیین ضربان قلب ورزشی ایدآلتان کمک کند.

وقتی در حیطه مطلوب خود هستید، ورزش باید طوری باشد که پس از آن احساس انرژی و شادی کنید، و برای تکرار مداوم این تجربه تشویقتان کند.

طبق تجربیات پزشکیم، من قانع شده ام که بهتر است چهار جلسه یا بیشتر در طول هفته تمرین داشته باشیم و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنیم. اگر دچار مشکل جسمی هستید، یا در ریکاوری از یک بیماری به سر می برید، یا جدیداً احساس می کنید چاق شده اید و فرم هیکلتان به هم خورده است، برنامه تمرینتان را تدریجاً و آرام آرام شروع کنید. ممکن است بخواهید فقط ۵ دقیقه در روز تمرین کنید، اما سعی کنید این ۵ دقیقه را هر روز ورزش داشته باشید. و بعد کم کم زمان آن را بیشتر کنید، مثلاً هفته ای ۵ دقیقه به کل تمرینتان اضافه کنید. در آخر هفته ششم، این مقدار به ۳۰ دقیقه خواهد رسید.

• "تای چی" برای سلامت جسمی و تقویت تعادل بدن

اگر به دنبال یک نوع ورزش متفاوت هستید که علاوه بر جسمتان، ذهنتان را نیز تقویت کند، تای چی ورزش بسیار خوبی برای امتحان کردن را دارد.

تای چی که زنجیره ای از حرکات آرام و تفکری است، نوعی از یوگا و ورزش های رزمی است که بر اساس حرکات بالینی دنیای طبیعی، طراحی شده است. هدف آن بسیار ساده است: وصل دوباره ما به جریان انرژی که در کل جهان نفوذ می کند. وقتی آن انرژی در دسترس ما قرار می گیرد، نیرو و سرزندگی ما بی اندازه خواهد بود.

تای چی چیزی فرای ورزش یا رقص است. با تمرین کردن آن می توانیم از لحاظ فیزیکی، احساسی، و روحی خود را متعادل کنیم. این ورزش به نوبه خود بسیار آرام است اما ظرفیت قلبی-عروقی شما را تقویت می کند.

این ورزش همچنین فوایدی برای سلامتی شما دارد که ممکن است تعجبتان را برانگیزد. تحقیقات انجام گرفته درمورد این ورزش نشان داده است که این ورزش، تعادل بدن را بالا می برد، فشار خون را پایین می آورد و ورم مفاصل را نیز بهبود می بخشد. علاوه براین، مشخص شده است که این ورزش برای بیماران قلبی می تواند ورزش بسیار مفیدی باشد.

منبع : مجموعه ورزشی آزادی

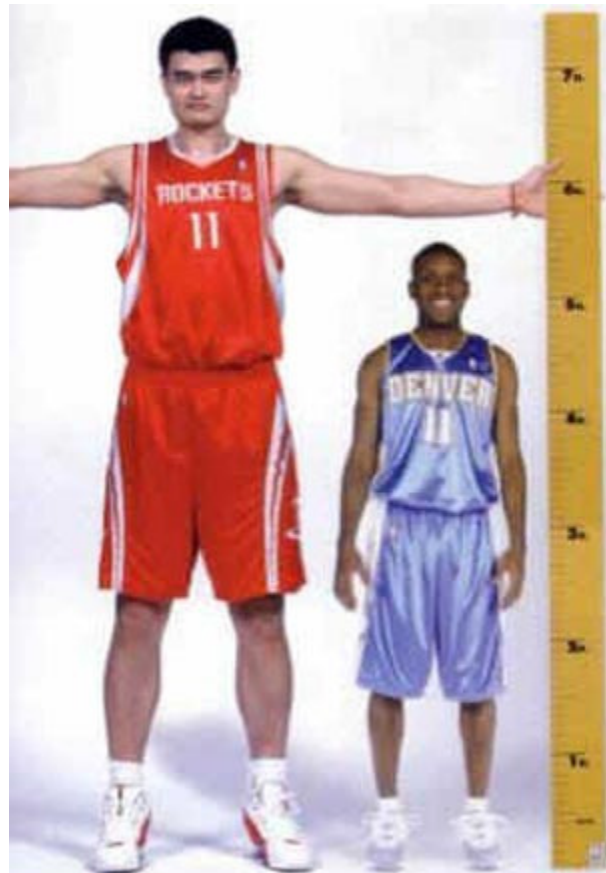
<http://vista.ir/?view=article&id=332828>

در روزگاری که زندگی می کنیم افراد بیشمار از اینکه قد کوتاهی نسبت به دیگران دارند ناراضی هستند و دوست دارند قدشان از اینکه هست بلندتر باشد. به همین دلیل به تازگی شاهد تبلیغاتی همچون «دمپایی افزایش قد»، «افزایش قد با تضمین» و... هستیم. راستش باید خدمتان عرض کنیم که متأسفانه ما قادر نیستیم اندازه قد خود را به دلخواه خودمان تعیین کنیم و نمی توان به این تبلیغات نیز اعتمادی کرد، مخصوصاً اگر سن مان از سن رشد گذشته باشد. افراد کوتاه قد معمولاً در دنیای مد دچار مشکلات اندکی هستند و یافتن لباسی که دقیقاً اندازه شان باشد کمی در دسترس است چراکه کمتر تولیدکننده ای پیدا می شود که برای افراد زیر ۱۴۰ سانت (بخصوص برای مردان) لباس بدوزد. در این مطلب تلاش شده تا به شما کمک کنیم که لباس اندازه خود را پیدا کرده و بلند قدر به نظر برسید.

#### • نکات قد بلندی

قبل از اینکه مشاوره لباس را ارائه دهیم، نکات زیر در عین سادگی کمک زیادی در بلند قدر به نظر رسیدن شما خواهند نمود:

۱) حفظ وضعیت اندام و طرز ایستادن مناسب، کلیدی است برای اینکه به حداکثر اندازه پتانسیل قد خود دست یابید. به یاد داشته باشید که هنگام نشستن کمربان را کاملاً صاف نگه داشته و هنگام ایستادن همیشه سر خود را بالا نگاه دارید و متکبرانه برخیزید. با سر خمیده و دولا راه رفتن



فقط باعث کوتاه قد به نظر رسیدن شما می گردد.

۲) به خاطر داشته باشید که به عنوان یک قانون عمومی موهای کوتاه برای افراد کوتاه قد خیلی مناسب تر است. موی بلند باعث پوشیده شدن گردن و شانه ها شده که این امر موجب میگردد که سر و بدن شما به عنوان یک تک بخش به نظر برسد و این کمکی به بلند قدر به نظر رسیدن شما نخواهد کرد.

۳) نکته دیگر برای به حداکثر رساندن قامت خوش اندامی و حفظ تعادل وزن است. افراد سنگین وزن تر و بیش از حد عضلانی پهن تر و کوتاه تر به نظر می رسند، اما لاغر ماندن و داشتن مقداری عضله (شانه های خوش ترکیب و اندازه) می تواند به چهارچوب شما مقداری ارتفاع اضافه کند.

#### • سری به فروشگاه ها بزنید

بهترین روش خرید این است که کتاب های مرجع را باز نموده و با فروشگاه های متنوع پوشاک تماس بگیرید و از آنها جویا شوید که چه مدل و اندازه هایی دارند. همچنین باید از فروشنده سوال کنید که آیا برای آنها امکان دوختن یک لباس سفارشی برای افراد کوتاه قد وجود دارد یا خیر. در نهایت یکی دیگر از روش های یافتن اندازه های کوچکتر، سفارش دادن لباس از کاتالوگ های «اندازه های کوچک» و یا جستجو در بخش های بچه گانه فروشگاه های بزرگ می باشد.

#### • نکات عمومی پوشش

• لباس های راه راه عمودی بپوشید:

هر چیزی که باعث بلندی قد گردد مناسب است. به عنوان مثال خطوط راه راه عمودی در لباس می تواند قد کوتاه شما را بلندتر به نظر برساند. الگوهای همانند خطوط راه راه باریک روی پارچه، جناغی و ریسمانی نیز آن جلوه «عمودی» را نداعی می کنند.

- نکته: از پیراهن های شطرنجی و خانه خانه استفاده نکنید.

• یک رنگ بپوشید:

پوشیدن پیراهن و شلوار هم رنگ باعث جلوگیری از دوگانگی و گسیختگی های واضح در چهارچوب اندام شما شده و این حس را در دیگران بوجود می آورد که شما بلند قدتر هستید. رنگ های تیره و پارچه های سبک را انتخاب کنید:

به علاوه رنگ های تیره مخصوصا مشکی باعث لاغر به نظر رسیدن اندام شده و به افراد کوتاه قد کمک می کند که بلندتر نشان دهند. همین مطلب در مورد پارچه های سبک یا متوسط وزن نیز صدق می کند. از طرف دیگر پارچه های سنگین موجب کوتاهتر و جثه دارتر به نظر رسیدن شما می گردند.

▪ لباسی کاملا اندازه بر تن کنید:

در نهایت بیاد داشته باشید که لباس شما دقیقا اندازه باشد. لباس گشاد می تواند باعث کوتاهی و پهنی شود، بنابراین لباسی انتخاب کنید که بجای شل بودن سفت و هموار باشد.

• از پا به بالا

▪ کفش ها:

یکی از روش های بلندتر نمودن قد پوشیدن کفش هایی است که ارتفاع را افزایش می دهند همانند کفش های پاشنه بلند و یا کفش هایی که دارای کفی کلفت تر هستند. این به سادگی چند سانتیمتر به قد شما اضافه می کند.

- نکته:

هنگام خرید کفش آنهایی را انتخاب کنید که دارای حجم و جثه بزرگتر هستند بنابراین پاهای شما خیلی کوچک به نظر نخواهند رسید.

▪ پیراهن:

از پوشیدن کت پشمی یا ژاکت ورزشی دارای بیش از ۳ دکمه خودداری کنید چون آنها باعث جلب توجه ناخواسته به بالاتنه کوتاه تر شما خواهند شد. همچنین مطمئن شوید که ژاکت تان کمی پایین تر از کفل قرار گیرد، چون باعث می شود کمی بلندتر به نظر برسید. با اینکه باید از پوشیدن کت های چهار دکمه اجتناب کنید، ولی چنانچه خواستید یکی از آنها را بپوشید حتما تمامی دکمه های (به انضمام دکمه های پایینی) آن را ببندید. همچنین هنگام پوشیدن ژاکت ورزشی سعی کنید بین ژاکت و شلوار اختلاف و مغایرت زیادی وجود نداشته باشد تا وضعیت خطوط عمودی حفظ گردد. چاک های وسطی و کناری در لباس نیز باعث امتداد یافتن خطوط عمودی می شوند. در مورد عرق گیرها و تی شرتها، انواع یقه هفت آنها به نیم تنه بالا کمک می کند که بلندتر به نظر بیاید. از طرف دیگر انواع یقه اسکی به دلیل این که باعث پوشاندن گردن می شوند، باعث کوتاهی و پهنی می گردند. از پیراهن های مطابق با طرح و شکل بدن استفاده کنید تا هنگام بالا زدن آستین ها از زیاد آوردن پارچه جلوگیری شود. از یقه های باریک و گوشه دار بجای یقه های پهن استفاده کنید. در نهایت بخاطر داشته باشید که داخل شلوار کردن پیراهن باعث جلب توجه پاها و بالاتنه و در نتیجه کوتاه قدی خواهد گردید.

- نکته:

کوتاه نمودن قد یک پیراهن عموما ساده تر از کاهش دادن طول آستین ها است. بنابراین مطمئن شوید که پیراهنی که خریداری می کنید در درجه اول در بدن و شانه های شما خوش حالت قرار بگیرد و اگر چنین شد بعدا می توانید اندازه کلی و آستین ها را نیز تنظیم نمایید.

▪ شلوار:

شلوار خود را خیلی بالا نپوشید؛ آن را اندکی بالاتر از کفل بپوشید. همچنین از پوشیدن شلوارهای کوتاه اجتناب ورزید چرا که آنها باعث کوتاه تر به نظر رسیدن پاها می شوند. به علاوه از ایجاد چین و چروک و برآمدگی در اطراف کفل از طریق تو کردن پیراهن در شلوار و یا پر نمودن جیب ها خودداری کنید چون این عمل باعث پهنی و در نتیجه کوتاه تر شدن می گردد. شلوارتان باید کمی بیشتر از حد معمول روی کفش ها قرار بگیرد تا جوراب ها کاملا پوشیده شده و در نتیجه پاها بلندتر به نظر برسند. در ضمن سعی کنید از شلواری استفاده کنید که چین نداشته باشد و یا حداکثر دارای یک چین باشد.

- نکته:

اگر نمی توانید شلواری به اندازه خود پیدا کنید، دوختن آن را به یک خیاط خوب محول کنید.

• متعلقات:

هنگام خریدن کمر بند مطمئن شوید که با ایجاد سوراخ های اضافه می توانید آن را به هر اندازه ای در بیاورید. کمر بند های بدون سوراخ بهتر هستند چون دقیقا به اندازه دلخواه شما قابل تنظیم می باشند. در آخر به یاد داشته باشید که بندهای شلوار باعث تاثیر گذاری روی خطوط عمودی لباس می شوند بنابراین از آنها استفاده نکنید.

نکته:

شما می توانید متعلقات زیبای بسیاری را در فروشگاه های تخصصی بیابید.

• خوش تیپ باشید

فقط به خاطر داشته باشید که هدف لزوماً ناخود آگاه بلند قدی به نظر رسیدن نیست، بلکه ناخود آگاه بودن به نظر رسیدن است. لباس اندازه و سبک صحیح پوشش بدون در نظر گرفتن قد می تواند باعث خوش تیپی شما گردد.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=282440>



### نکاتی تازه درباره کوچک کردن شکم

اگر از شکل بدن خود، به خصوص در ناحیه شکم ناراضی هستید، باید بدانید که تنها پرداختن به ورزشهایی که بر روی یک ناحیه از بدن متمرکز میشود کافی نیست و فایده چندانی هم ندارد. بلکه این ورزش برای تاثیر واضح و آشکار باید در کنار ورزشهایی برای تمام بدن انجام شود زیرا بدن نمیتواند چربی را تنها در یک ناحیه از بین ببرد و شما نمیتوانید تنها با ورزش دادن یک نقطه از بدن خود و رها کردن باقی بدن به نتایج دلخواه دست یابید.

به این ترتیب اگر از داشتن شکمی بزرگ یا شل و افتاده رنج میبرید، قبل از اینکه مخارج سنگینی برای خرید وسایل ورزش دراز و نشست و ابزارهای مخصوص کوچک کننده شکم بپردازید، کار تناسب اندام را با ساده ترین شکل ورزش که رایگان هم هست، شروع کنید : راه رفتن و دویدن!

البته فراموش نکنید که این ورزشها کل بدن را تحت تاثیر قرار میدهند و بعدها برای شکم هم باید حرکات مخصوصی انجام دهید. اگر شکم شما شلتر و برآمده تر از چیزی است که میخواهید، به احتمال زیاد در بدن شما نواحی



دیگری هم وجود دارند که باید ورزیده و محکم شوند. برای دستیابی به شکمی صاف، تمام بدن شما باید لاغرتر شود.

دوباره بخوانید: تمام بدن باید لاغر شود!



کار را با انجام دادن ورزشهای سریعی که تعداد ضربان قلب را افزایش داده و سوخت و ساز بدن را بهبود میبخشند آغاز کنید. سه مرتبه پیاده روی سریع در هفته راه حل مناسبی برای دستیابی به این هدف است. این کار نه تنها کالری میسوزاند بلکه برای قلب هم بسیار مفید است. یک نکته مهم اینکه به یاد داشته باشید انجام دادن تمرینهای ورزشی و داشتن رژیم غذایی موجب نمیشود که در مدت بسیار کوتاهی لاغر شده یا شکمی صاف پیدا کنید. همانطور که شما یک شبه این شکم را پیدا نکرده اید، نمیتوانید آنرا یک شبه از بین ببرید. پس بردبار باشید و به تمرین ادامه دهید. اگر قصد دارید به منظور خاصی - ازدواج، شرکت در مراسمی مهم و...- از وزن خود بکاهید، برای به دست آوردن نتیجه مطلوب، لااقل سه تا شش ماه قبل از این مراسم کار را شروع کنید چون بدون شک یک هفته کافی نخواهد بود!

• چند نکته:

(۱) خوردن و ورزش کردن:

ورزش پرس شکم همراه با رژیم کم چربی، برای تناسب عضلات شکم بسیار خوب است. اما عده بسیاری تصور میکنند که میتوانند در طول روز هرچه میخواهند بخورند و هنگام عصر ۱۰۰ پرس شکم انجام داده و تمام غذاهای چربی که در طول روز مصرف کرده اند را بسوزانند. اگر شما مصرف چربی خود را کاهش ندهید، هرچه ورزش کنید فایده ای نخواهد داشت و شما نه تنها هیچ نتیجه مثبتی نخواهید گرفت، بلکه ممکن است شکم بزرگتری هم پیدا کنید. چرا؟ چون به این ترتیب در حال شکل دهی و محکم کردن چربیهای روی عضلات خود خواهید بود.

(۲) لاغری موضعی:

واقعیت این است که لاغری موضعی تقریباً وجود خارجی ندارد. شما نمیتوانید از بدن خود انتظار داشته باشید که در اثر غذا خوردن صحیح و انجام حرکات ورزشی تنها در بعضی مواضع لاغر شود. بالا رفتن سوخت و ساز بدن، چربیهای ذخیره شده در کل بدن را مصرف میکند و اشخاصی که تصور میکنند با داشتن رژیم غذایی تنها صورتشان لاغر میشود یا تنها کمرشان گود میشود، باید بدانند که چربی در تمام بدن آنها رو به کاهش است، اما این کاهش در بعضی مواضع سریعتر و در بعضی مواضع که چربی بیشتری داشته و متراکم تر است، دیرتر آشکار میشود. اما خبر وب اینکه شما میتوانید با انجام دادن حرکات ورزشی صحیح این سوختن چربی در مواضع مذکور را سرعت بخشیده و زودتر به تناسب اندام دست یابید.

یک تمرین ساده برای افزایش سوخت و ساز بدن برای افزایش سریع متابولیسم که به سوزاندن کالری بیشتر و عملکرد منظمتر منجر میشودف تمرین ساده زیر را انجام دهید:

(۱) ۳۰ ثانیه یک حرکت ورزشی سریع -مانند دو درجا یا طناب زدن- انجام دهید

(۲) یک دقیقه به انجام حرکتی متوسط -مانند دوی آهسته یا قدم رو سریع حتی درجا- بپردازید

(۳) این مراحل را ده مرتبه تکرار کنید (مجموعاً حدود ۱۵ دقیقه)

(۴) به مدت ۳ تا ۵ دقیقه با انجام حرکات کششی آرام، بدن را خنک کنید

به یاد داشته باشید که افزایش سوخت و ساز یا متابولیسم، کالریهای اضافه در کل بدن را از بین میبرد و در کنار رژیم غذایی صحیح تمام بدن، از جمله شکم را متناسب خواهد کرد.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=286531>

## نگرانی‌های کودکان درباره ظاهرشان

مامان! من چاقم؟

«من خیلی چاقم!» کودک ۱۱ ساله قبل آنکه به این سن برسد، اعتماد به نفس عجیبی درباره ظاهرش داشت، اما حالا بلوزش را روی شلوارش می کشد تا به قول خودش، شکم چاقش را بپوشاند. پژوهشها نشان داده که نیمی از دختران مقطع راهنمایی، تصور بدی نسبت به ظاهر خود دارند. به همین دلیل، صحبت درباره بدن و شناخت نسبت به آن برای کودکان دبستانی و پیش دبستانی بسیار ضروری



است تا در دوره بلوغ، دچار چنین مشکلاتی نشوند. کودکان از سن ۷ سالگی نسبت به ظاهر خود حساس می شوند. آنگاه فکر می کنند بلندقدی، لاغری و تناسب، زیبایی چهره و خوش تیپ بودن تنها عواملی است که با آن می توانند در جمع دوستانشان به خوبی پذیرفته شوند! دخترها دوست دارند اندام ظریف تری داشته باشند و پسرها علاقه مندند قوی هیکل به نظر برسند. آنها معمولاً عکسهای خود را دوست ندارند. در این شرایط والدین می توانند با شناساندن خصوصیات خوب فیزیکی فرزندانشان به آنها اعتماد به نفس شان را بالا ببرند.

کودکان باید بدانند که بسیاری از خصوصیات ظاهری بدنشان به دوره قبل از به دنیا آمدن و ویژگیهای ارثی و نژادی مربوط می شود. برای این کار می توان عکس فامیلهای نزدیک مثل پدربزرگ و مادربزرگ و خاله و دایی و عمه و عمو را به آنها نشان داد و با عکس کودک مقایسه کرد و توضیح داد که چگونه زن، در اندام فرد تأثیر می گذارد. علاوه بر این، والدین باید بدانند که هر کس با سرعت متفاوتی رشد می کند. بسیاری از والدین نسبت به کوتاهی یا لاغری پسرشان یا بلندی و چاقی دخترانشان حساسیت نشان می دهند. تعدادی از آنها پا را فراتر می گذارند و از داروهای هورمونی برای رشد کودکشان استفاده می کنند. بدن يك کودک به تنهایی می تواند رشد کند.

مهم آن است که والدین خودشان و کودکشان را توجیه کنند و تصور باشند، چاق شدن، پیش از سن بلوغ يك فرایند طبیعی بدن است. بهتر است صحبت کردن درباره سن بلوغ از زمانی آغاز شود که کودک نسبت به ظاهر خود حساسیت نشان می دهد.

رفتارهای سلامتی بدن، ریشه در فرهنگ خانواده دارد. پیاده روی به جای رانندگی به تنظیم سوخت و ساز بدن کمک می کند و رشد را راحت تر می کند. تجربه نشان داده خانواده هایی که فعال ترند، کودکان سالمتر و خوش اندام تری دارند. استرس، در بسیاری از موارد در ظاهر فرد تأثیر می گذارد. حرف زدن از اتفاقات خوب باعث می شود خاطره يك پیاده روی شیرین همیشه در ذهن کودک بماند و ورزش برایش تبدیل به عادت شود. علاوه بر ورزش، رژیم غذایی مناسب در سلامت رشد کودک مؤثر است. باید از همان کودکی به بچه ها آموخت چه بخورند و چگونه بخورند. هرگز نباید با دعوا و تنبیه، کودکان را وادار به خوردن کرد. کودکانی را که اضافه وزن دارند، نباید نگران کرد، بلکه با آرامش باید به آنها آموخت که هیچ وقت برای اندام خوب داشتن دیر نیست. در وعده های غذایی کودکان چاق هم باید کمی شیرینی لحاظ کرد. اگر در خانه غذای شیرین پخته شود و کودک را از خوردنش منع کنند، نسبت به رژیم غذایی خود بدبین خواهد شد.

بسیاری از کودکان، به خوردن نامنظم غذا شهرت دارند و این همیشه مشکل ساز نیست. بیشتر کودکان ۳ وعده در روز غذا نمی خورند، اما کالری لازم را برای سالم بودن دریافت می کنند. برای این کار در هر وعده غذایی، غذاهای پروتئینی را می توان جایگزین غذاهای روزانه کرد. غذاهای پروتئینی باعث چاقی نمی شوند و کالری مورد نیاز بدن را نیز تأمین می کنند.

برجسته کردن استعدادهای دیگر کودکان به خودباوری آنها کمک می کند. جمله های «تو خیلی فوق العاده هستی» یا «تو هر روز زیباتر از دیروزی»

باعث می شود کودکان به استعدادهای خود امیدوار شوند و دید مثبتی نسبت به زندگی پیدا کنند، نوعی خوش بینی که در تمام عمر از دست نخواهند داد.

مطهره شهریاری

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=12297>

 Vista.ir  
Online Classified Service

### نوع کربوهیدرات در چاقی موثر است نه میزان آن

در مورد کربوهیدرات ها ، میزان مصرف مهم نیست بلکه نوع کربوهیدرات مصرفی اهمیت دارد. به طور کلی افرادی که اضافه وزن دارند به نظر نمی رسد کربوهیدرات بیشتری بخورند. اما تحقیقات نشان می دهد این افراد اغلب مواد حاوی کربوهیدرات تصفیه شده می خورند. مانند نان سفید و پاستا که باعث افزایش سریع قند خون می شوند.

به گزارش مدلاین پلاس دکتر یونشنگ از دانشگاه ماساچوست می گوید مقدار کلی کربوهیدرات با وزن بدن ارتباط ندارد ، بلکه نوع آن حائز اهمیت است.

یافته های فوق پیشنهاد می کنند رژیم های غذایی کم کربوهیدرات که افراد را از مصرف همه نوع آن منع می کنند قابل قبول نیستند. به گفته دکتر یونشنگ کربوهیدرات های تصفیه شده اغلب در غذاهای فرآیند شده که حاوی مقادیر زیادی قند هستند موجودند. این نوع کربوهیدرات ها «شاخص گلیسمیک یا قندی بالایی» دارند بدین معنی که باعث افزایش سریع قند خون می شود. بدن این قند را در عضله ذخیره می کند اما اگر مصرف نشود تبدیل به چربی می شود.

در مقابل ، غلات ، میوه جات و سبزی ها کربوهیدرات هایی دارند که



شاخص گلیسمیک آنها بالا نیست.

در این گزارش اشاره شده است که طی بیست سال گذشته با وجود کاهش مصرف چربی ها ، چاقی افزایش یافته است. به منظور بررسی نقش کربوهیدرات ها در چاقی ، محققان قد و وزن ۵۷۲ فرد سالم را اندازه گیری کردند و از آنها خواستند به طور منظم نوع کربوهیدرات های مصرفی شان را گزارش نمایند.

این گروه دریافتند که افرادی با شاخص چربی بالاتر ، به مصرف کربوهیدرات هایی با شاخص گلیسمیک بیشتر ، تمایل داشتند. مقدار کربوهیدرات مصرفی توسط این افراد تاثیری بر شاخص چربی بدن (BMI) نداشت.

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=14737>



### ورزش بدون رژیم غذایی برای تناسب اندام کافی نیست

انجام ۳۰ دقیقه ورزش منظم سه بار در هفته، بدون هیچ‌گونه رژیم غذایی تاثیری در کاهش وزن کودکان ندارد. محققان بر روی ۲۳۱ کودک حدود ۴ سال تحقیقی انجام دادند که در آن، این کودکان به مدت ۶ ماه هفته‌ای ۳ بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کردند. بعد از ۶ ماه، ۶۲ درصد این بچه‌ها دارای اضافه وزن بودند.

از طرف دیگر، ۲۵۰ کودک دیگر را با همین سن و سال که اصلا ورزش نمی‌کردند بعد از ۶ ماه با این گروه ورزشکار مقایسه کردند.

این گروه هم بعد از ۶ ماه، ۶۱ درصد اضافه وزن داشتند. محققان نتیجه گرفتند که برای جلوگیری از چاقی در دوران کودکی، علاوه بر افزودن فعالیت



بچه‌ها باید مداخله‌هایی هم روی رژیم غذایی آنها در خانه و مدرسه داشت و برای کنترل رژیم غذایی کودکان مطالعات بیشتری انجام داد. اگر کودک شما اوایل دوران کودکی‌اش چاق و یا دارای اضافه وزن باشد، احتمال چاق بودن او در جوانی بسیار بیشتر است و به دنبال آن اگر کسی در دوران جوانی و نوجوانی چاق باشد، احتمال اینکه در آینده هم دارای اضافه وزن باشد به مراتب بیشتر خواهد شد.

بنابراین اگر کسی در دوران کودکی چاق باشد، امکان اینکه همیشه چاق بماند بسیار بیشتر از کسی است که در کودکی وزن مناسب داشته است. البته باید تاکید کنیم، اگرچه انجام حرکات ورزشی ۳ بار در هفته و به مدت ۳۰ دقیقه برای کاهش وزن بچه‌ها کافی نبوده، اما این میزان ورزش باعث می‌شود توانایی انجام کارهای فیزیکی در این بچه‌ها افزایش یابد و بتوانند کارهای خود را سریع‌تر انجام دهند. این افراد حتی اگر چاق بمانند ورزش می‌تواند آنها را از لختی و کرختی دور کند و باعث شود که حرکات فیزیکی آنها بهتر انجام شود. بنابراین توصیه می‌شود، کودکان را به هر صورت به انجام حرکات ورزشی تشویق کنیم تا حداقل اگر وزن آنها کاهش نمی‌یابد از سستی و کندگی حرکات بدنی آنها پیشگیری شود.

دکتر سحر میرپور

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=74172>

## ورزش برای لاغری

مطابق تحقیقی که دانشگاه تگزاس انجام شده است برای اینکه بتوانید با ورزش کردن از وزن خود بکاهید باید تمرینات ورزشی را بطور منظم و پیگیر و بسیار زیاد انجام بدهید. در این تحقیق گروهی از مردان و زنان ۱۶ تا ۶۵ ساله سه بار در هفته و به مدت ۲۰ هفته و بطور متوسط هر بار ۵۰ دقیقه بر روی دوچرخه های ثابت رکاب زدند.

آنها مقداری از وزن خود را از دست دادند که البته این مقدار به قدری نبود که به آنها کمک کند تا از یک فرد چاق به فردی لاغر تبدیل شوند. این امر شاید کمی سردرگم کننده باشد اما شما بهتر است بدانید که ورزش تنها در صورتی میتواند از وزن شما بکاهد که در مدت زمانی طولانی و بسیار جدی و سخت و به کرات مثلا ۵ بار در هفته- انجام پذیرد.

همچنین ورزشهای آبی کمک زیادی برای لاغر شدن به شما نمیکند و این امر بدان علت است که آب باعث کاهش درجه حرارت بدن و از بین بردن حرارت تولید شده در هنگام ورزش میشود در حالیکه اگر ورزش در خشکی



صورت بپذیرد حداقل ۱۸ ساعت طول میکشد که درجه حرارت بدن به حالت عادی برگردد و چون در این حالت بدن انرژی بیشتری را میسوزاند لذا شخص موفق میگردد که به میزان بیشتری از وزن خود بکاهد.

• انجام کارهای خانه ورزش نیست

سابق بر این پزشکان مردم را تشویق میکردند که سه بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش نمایند. اما در دهه اخیر بسیاری از محققین، پزشکان را تشویق میکنند بجای توصیه مردم به سه بار ورزش سخت در هفته آنها را به فعالیت های منظم روزانه ترغیب نمایند فعالیت هایی نظیر انجام امورات منزل، باغبانی و آهسته دویدن. این امر بدان علت است که محققین فکر میکنند مردم بیشتر ترجیح می دهند اوقات فراغت خود را با انجام امورات منزل و فعالیت های سبک پر نمایند تا اینکه فعالیت های سنگین ورزشی انجام دهند. در حال حاضر بسیاری از پزشکان فکر می کنند این توصیه - به خصوص برای افراد مسن- میتواند مفید باشد.

محققین ۲۳۰۰ زن بین ۶۰ تا ۷۹ ساله را از ۵۰ شهر مختلف انگلستان انتخاب نمودند. مطالعه بر روی این خانمها نشان داد زنانی که فقط کارهای خانه و آهسته قدم زدن و باغبانی انجام می دهند از لحاظ بدنی وضعیت نامطلوبی داشته و اکثرا چاق می باشند. اما زنانی که بطور متوسط ۲,۵ ساعت در هفته را به قدم زدن سریع و باشتاب میپردازند چابکتر، لاغرتر و سرخاتر از دیگران بودند. همچنین این زنان در حال استراحت ضربان قلب آهسته تری داشتند که این خود میتواند از مشخصه های یک قلب سالم و قوی باشد.

• اثر ورزش بر بافت چربی بدن

بنظر شما کدام عامل در از بین بردن چاقی موثرتر است ورزش کردن یا رژیم درمانی؟

بنظر من ورزش میتواند به مراتب بهتر از رژیم درمانی بافت چربی بدن شما را کنترل نماید. وقتی که ورزش میکنید انرژی های ذخیره در بدنتان را می سوزانید ولی هیچگاه موفق نمی شوید آنقدر بخورید که بتوانید انرژی از دست رفته تان را بدست بیاورید اشتهاى شما در طول روزى که در آن به ورزش مشغول بوده اید افزایش چندانی نمی یابد. اما بعضی از افراد با انجام برنامه های ورزشی وزن خود را از دست نمیدهند. اینکه آیا بتوانید با یک برنامه ورزشی خود را لاغر کنید یا نه؟

بستگی به نوع ورزش کردنتان دارد. اگر میخواهید که بتوانید با ورزش خودتان را لاغر کنید باید حداقل یکبار در هفته تمرینات سخت بدنی را انجام دهید. آزمایشاتی که بوسیله دانشکده پزشکی Baylor انجام گرفته است نشان داده است که بعد از یک ورزش آرام میزان مصرف انرژی شما چندان بالا نمیرود اما پس از یک ورزش و تمرین سخت دمای بدن شما برای مدتی طولانی بالاتر از حد نرمال بوده و این امر باعث افزایش سوخت و مصرف انرژی در بدن شما می گردد. ورزش شدید آنچنان ماهیچه ها را خسته می کند که شما نمیتوانید آنرا بمدت بیش از یک هفته انجام دهید. اگر میخواهید از ورزش به عنوان عاملی که باعث کاهش وزن تان بشود استفاده نمایید حتما یک رشته ورزشی را برای خودتان انتخاب کنید و مدت چند ماه بطور منظم در تمرینات آن حاضر شوید. وقتی که آن ورزش را بطور کامل فراگرفتید میتوانید یک یا دوبار در هفته بصورت سخت و حرفه ای به انجام آن بپردازید. به منظور رفع خستگی حاصل از این نوع ورزش کردن روز بعد از آنرا به کارهای سبک مشغول شوید. باقی روزهای هفته را با نرمش و ورزشی آرام و راحت سپری کنید.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=325692>



### ورزش کنید، لاغر شوید

قبل از تعطیلات کنار دریا چند کیلو از وزنتان را کم کنید. فصل دریا نزدیک است خانواده ها از همراگون خود را برای گذراندن تعطیلات تابستانی آماده می کنند. تعطیلات کنار دریا بهترین فرصت است برای استراحت و بیرون کردن خستگی های یک سال کار و فعالیت. اما در اینجا مسئله ای هم برای خانمها مطرح می شود و آن پوشیدن مایوهای مناسب است همچنین داشتن یک اندام باریک و خوش ترکیب برای این روزهای تعطیلی. هرچند که دریا رفتن بیشتر جنبه بهداشتی و در عین حال تفریحی دارد اما ظاهر شدن به شکلی زننده نیز در کنار دریا که یک محل عمومی است صورت خوشی ندارد به همین جهت از همراگون به خانمها توصیه می کنیم که به فکر تناسب اندام خود باشند و حتی اگر اندام باریکی هم دارند حداقل چهارکیلو از وزن خود را کم کنند. علاوه بر اینکه از نظر ظاهری جلوه خوبی می یابند جلوی چاق شدن های احتمالی را هم می گیرند. چون در فصل تابستان به علت گرمای زیاد موادآبکی و میوه های آبدار و چاق کننده زیاد خورده می شود و در نتیجه وزن به هر حال چند کیلوئی افزایش می یابد. شما اگر از همراگون به فکر باشید در عرض شش هفته به تدریج و با امساک در غذا و ورزش های سبک سوئدی می توانید چهارکیلو وزنتان را کم کنید. شما می توانید از دو طریق جداگانه نیز یعنی یا با رژیم غذایی و یا با ورزش اگر فرصت انجام هر دو را ندارید این مقدار وزن اضافی را کم کنید. اگر مایلید از طریق رژیم و در عرض شش هفته چهار کیلو کم کنید بهتر است از این رژیم پیروی کنید. در این رژیم غذایی که ما توصیه می کنیم موادقندی و چربی نباید مصرف شود. رژیم بیشتر تشکیل شده است از میوه و مواد پروتئین دار که نه چاق کننده است و نه ضعیف کننده. ما رژیمی توصیه می کنیم که می توانید در عرض شش هفته چهار کیلو از وزنتان کم کنید.



• برای صبحانه

یک فنجان چای یا قهوه کم رنگ بدون قند و شکر، اما مواد پروتئینی - مقداری شیر، مقداری ماست مقدار کمی پنیر یعنی همه بین ۲۰۰ تا ۱۵۰ گرم، یک عدد تخم مرغ ۶۰ گرم گوشت سفید سرد، یک میوه فصل که حدود ۱۵۰ گرم بشود.

• ناهار و شام

مواد پروتئینی ۱۰۰ تا ۱۵۰ گوشت یا ماهی یا دیگر خوراکی‌های دریایی که البته بسته به اشتها و سلیقه شخص در انتخاب غذا دارد. سبزیجات پخته نیز ۳۰۰ گرم، مقداری ماست و مقداری پنیر سفید. همراه با غذا می‌توانید دو لیوان آب بیاشامید. اگر ناراحتی معده ندارید و خوب تحمل می‌کنید می‌توانید نوشیدنی گازدار بیاشامید.

بعد از غذا اگر عادت به خوردن چای یا قهوه دارید می‌توانید یک فنجان بنوشید البته بودن شکر و قند بهتر است. ما بین وعده‌های غذا می‌توانید شربت آبلیمو البته بدون شکر بیاشامید. برای اینکه از ضعف خود جلوگیری کنید باید حتماً در هر وعده غذا مواد پروتئینی مصرف کنید و هر روز می‌توانید با تغییراتی در نوع گوشت تنوعی به غذایان بدهید که خوردن یک نوع غذا دلان را نزند. به‌عنوان دسر بعد از غذا حتماً میوه بخورید زیرا میوه دارای ویتامین‌های مختلف است و برای بدن ضروری است. در طول روز باید حداقل نیم لیتر آب بیاشامید. همچنین می‌توانید چای یا قهوه بدون قند و شکر بنوشید. مهمترین مسئله این است که غذایان را با ملاحظت بجوید و آرام‌آرام میل کنید.

با ورزش لاغر شوید.

اما اگر از آن کسانی هستید که حال و حوصله رژیم گرفتن و غذا نخوردن و گرسنگی کشیدن را ندارید می‌توانید با ورزش‌های سبک و سوندی چهار کیلو وزن اضافی را کم کنید. اگر این حرکات با کمی خوراکی هم توأم باشد بهتر است در اینجا ما چند نمونه از این حرکات سبک و لاغرکننده را نیز برایتان برگزیده‌ایم که می‌توانید از آنها پیروی کنید.

منبع: مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=11380>



## ورزش و کاهش وزن

امروزه ورزش یکی از پایه‌های مهم درمان دیابت می‌باشد. همه ما می‌دانیم که ورزش برای سلامتی هر فرد لازم است و این مسئله هنگامی که مبتلا به دیابت باشید اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

• ورزش چیست؟

فعالیت بدنی برای سلامتی بدن شما بسیار لازم و ضروری است. همچنین به افزایش حساسیت سلولها نسبت به انسولین، کاهش فشار خون و وزن نیز کمک می‌کند. بنابراین یکی از درمانهای کلیدی در دیابت (بخصوص دیابت نوع دو) می‌باشد.





• اثر ورزش بر دیابت چیست؟

• ورزش می تواند قند خون را کاهش دهد و توانایی بدن را برای جذب گلوکز بهبود بخشد. با یک ورزش منظم، میزان نیاز به انسولین را کاهش می دهد.

• ورزش قادر است مقاومت به انسولین را له ناشی از اضافه وزن است، کاهش دهد.

• ورزش فاکتورهای خطر ساز بیماری های قلبی- عروقی را بهبود می بخشد و همچنین خطر مشکلات قلبی را می کاهش دهد، که یکی از بزرگترین نگرانی های بیماران مبتلا به دیابت است. این فاکتورها عبارتند از :

- کاهش LDL (کلسترول بد) که باعث تشکیل لخته در دیواره رگها می شود.

- افزایش HDL (کلسترول خوب) که اثر محافظتی بر روی بیماری های قلبی دارد.

- فشارخون در اثر ورزش کاهش می یابد و مشخص شده است که بیماری فشار خون در حد خفیف تا متوسط در اثر ورزش بهبود می یابد.

• ورزش های مناسب برای افراد دیابتی کدامند؟

تمرین های هوازی مناسبترین نوع ورزش برای افراد دیابتی به شمار می رود. تمرین های هوازی به فعالیت هایی گفته می شود که با مصرف اکسیژن همراه باشند. از ویژگی های این نوع تمرین ها ، دویدن در مسافت های طولانی و با آهنگ آرام است.

به طور کلی بیمار باید فعالیتی را انتخاب کند که به آن علاقه داشته باشد تا بتواند سال ها آن را انجام دهد. فعالیت هایی مثل اسکی، صحرانوردی، شنا، دویدن آرام، دوچرخه سواری و پیاده روی بهترین شرایط هوازی را ایجاد می کنند. مزیت پیاده روی این است که انجامش برای هر کس بدون توجه به سن و جنس در همه جا و همه وقت میسر است لیکن نقطه ضعف پیاده روی این است که برای کسب فایده ای معادل با دویدن، باید سه برابر وقت صرف شود.

• چرا باید وزن خود را کم کنید؟

• اضافه وزن: حتی به میزان کم، بخصوص اگر چربی در ناحیه شکم ذخیره شده باشد، خطر پیشرفت دیابت نوع دو، افزایش فشار خون و سطح بالای کلسترول را افزایش می دهد، وزن مناسب و ترکیب بدنی مناسب می تواند از این بیماریها جلوگیری کند.

• در مبتلایان به دیابت نوع دو، فشار خون بالا، کلسترول بالا یا ترکیبی از این بیماریها، کم کردن وزن بهترین درمان است. ورزش روزانه به تنهایی یا همراه با سایر درمانها بسیار مؤثر است و حتی گاهی نیاز به درمان دارویی را نیز از بین می برد.

• افزایش وزن یک عامل خطر قلبی - عروقی می باشد، این جمله به این معنی است که حتی در غیاب دیابت، افزایش فشار خون یا سطح بالای کلسترول یا حتی وقتی که این بیماریها بخوبی درمان شوند، کاهش وزن می تواند طول عمر شما را افزایش دهد.

• اضافه وزن باعث تحمیل فشار مداوم بر روی مفاصل مختلف از جمله مچ، زانو، لگن و ستون فقرات کمر می شود که با گذشت زمان باعث فرسودگی و درد مفاصل می شود و باعث کاهش حرکت می شود. کاهش وزن ایجاد احساس راحتی می کند که شاید شما در زمانیکه بار سنگینی را زمین می گذارید، تجربه کرده باشید.

• بزرگی شکم، نفس کشیدن را با مشکل مواجه می کند و ممکن است این احساس سختی در تنفس وقتی شما خواب هستید خطرناک باشد و استعداد ایجاد عفونت راههای هوایی برونشیت مزمن و نارسایی تنفسی را در شما افزایش دهد.

منبع : بانک مقالات فارسی

<http://vista.ir/?view=article&id=280210>

## ورزش و کم کردن چربی دور شکم

کاهش سلول های چربی دور شکم که عامل خطری برای ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت است ، به اقدام دیگری بیش از کاهش کالری دریافتی نیاز دارد.

به گزارش ساینس دیلی ، محققان دانشگاه ویک فارست می گویند نتایج یک مطالعه پنج ساله نشان می دهد ورزش نیز باید به برنامه کاهش چربی شکمی اضافه شود

ورزش در کاهش اندازه این سلول ها نقش دارد و شاید روزی به عنوان بخشی از نسخه دارویی برای درمان بیماری های مربوط به چربی این قسمت از بدن، تجویز شود.



همه می دانیم چاقی عامل خطری برای ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی است. البته این بدان معنی نیست که همه افراد چاق به این بیماری ها دچار می شوند.

افرادی که دارای چربی دور شکم هستند، در مقایسه با افرادی که در قسمت لگن و ران چربی بیشتری دارند، در معرض خطری بالاتری برای ابتلا به این بیماری ها هستند

چربی دور شکم با سندرم متابولیک (مجموعه ای از علائم که بر احتمال بیماری قلبی و دیابت می افزاید) ارتباط دارد.

این سندرم زمانی پیش می آید که فردی در معرض حداقل سه مورد از موارد زیر قرار گیرد

- چاقی دور شکم
- تری گلیسرید بالا
- مقدار کم کلسترول خوب یا HDL
- فشار خون بالا
- افزایش قند خون

برای لاغر شدن شکم، در درجه اول پیاده روی تند به مدت نیم الی یک ساعت در روز و سپس ورزش دراز و نشست را توصیه می کنم اخیراً محققان در مطالعه ای یک عامل خطر موثر در سندرم متابولیک را مورد بررسی قرار داده اند که کمتر به آن پرداخته شده است. این عامل، اندازه سلول های چربی است که زیر پوست قرار داشته و چربی زیر پوستی نامیده می شوند.

اندازه این سلول های چربی، ابتلا به دیابت نوع دوم را مستقل از چاق یا لاغر بودن فرد، پیش بینی می کند.

مطالعات گذشته نشان داده اند که ورزش اندازه سلول های چربی را کاهش می دهد. اما هنوز چگونگی تاثیر شدت ورزش طی رژیم غذایی در این مورد مشخص نشده است

▪ توصیه های کارشناس تغذیه :

برای لاغر شدن شکم، در درجه اول پیاده روی تند به مدت نیم الی یک ساعت در روز را توصیه می کنم؛ مثلاً کفش راحت بپوشید و مسیری را که با تاکسی یا اتوبوس می رفتید با سرعت نسبتاً زیاد پیاده بروید که در روز ۴۵ دقیقه بشود

ثانیاً در منزل نرمش کنید. موثرترین ورزش بعد از پیاده روی، دراز و نشست است. ورزش دراز و نشست را با روزی ۲۰ تا شروع کنید و به مرور هر هفته ۱۰ تا بیشتر بزنید که طریقه درست انجام آن در مطلب " چگونه چربی های زائد شکم را از بین ببریم؟" وجود دارد.

یک ماه هر روز این اعمال را انجام دهید و نتیجه را ببینید. حتماً اول با متر دور شکم خود را اندازه بگیرید تا تغییر اندازه ی آن را متوجه شوید

## ورزش و کنترل وزن

در این مطلب درباره چگونگی اثر ورزش در پیشگیری از بیماری ها، عقب انداختن فرآیند پیر شدن و حفظ سلامتی دستگاه های مختلف بدن از جمله سیستم قلب و عروق، تنفس، گوارش، اسکلتی و ایمنی بدن برای شما صحبت می کنیم.

(۱) تقویت سیستم اسکلتی و پیشگیری از ابتلا به بیماری پوکی استخوان مشخص شده است که تقویت سیستم اسکلتی بدن و متراکم بودن آن ارتباط مستقیمی با میزان فعالیت بدنی و فشارهای مکانیکی دارد. به طور مثال در فضاوردانی که به مدت طولانی در فضا به سر می برند، به دلیل بی وزنی و یا در بیماران مزمن که به مدت طولانی بستری شده یا



پایشان گچ گرفته شده و تحرکی ندارند، تراکم استخوانی به شدت کاهش یافته و بسیار مستعد شکستگی می شود.

این همان پدیده ای است که به آن « پوکی استخوان » می گویند و در افراد سالمند به طور شایع دیده می شود. پوکی استخوان منجر به دردهای متوسط تا شدید و مزمن اسکلتی می شود و زندگی عادی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد.

(۲) به تأخیر انداختن پدیده سالمندی یا پیر شدن

با افزایش سن، مصرف انرژی پایه کاهش می یابد. به ازای هر ۱۰ سال افزایش سن در بزرگسالی، میزان مصرف انرژی پایه حدود ۲ تا ۳ درصد کاهش می یابد، که گفته می شود به دلیل از دست دادن توده عضلانی بدن و افزایش بافت چربی است.

این تغییرات در ترکیب بدن را می توان با ورزش کاهش داد. ورزش سبب حفظ توده عضلانی بدن و افزایش مصرف انرژی پایه می گردد. همچنین از بیوست و بیماری های قلبی- عروقی جلوگیری می کند که بعداً به آن اشاره خواهد شد و بدین ترتیب پدیده سالمندی را به تأخیر می اندازد.

(۳) مصرف بی واسطه و مستقیم اسیدهای چرب

می دانیم که اکثر بافت های بدن از گلوکز (قند خون) به عنوان سوخت اصلی خود استفاده می کنند.

یکی از وظایف دستگاه گوارش و کبد این است که مواد غذایی دریافت شده را هضم و جذب کرده و در نهایت، قسمتی از آن را به شکل گلوکز برای مصرف بافت ها و سلول های بدن وارد خون کند.

برای ورود گلوکز به درون سلول و مصرف آن، وجود هورمون انسولین ضروری است. انسولین هورمونی است که از افزایش قند خون جلوگیری می کند. این هورمون از آب شدن چربی بدن و آزاد شدن اسیدهای چرب از بافت چربی جلوگیری می کند. حتی در صورت مصرف زیاد غذا، به ذخیره شدن انرژی به صورت چربی نیز کمک می کند.

اما عضلات در حال فعالیت از این امر مستثنی هستند و می توانند بدون نیاز به انسولین، انرژی خود را علاوه بر گلوکز از اسیدهای چرب نیز تأمین کنند. این امر باعث می شود سطح انسولین خون کاهش یابد و باعث ذوب شدن توده چربی و آزاد شدن اسیدهای چرب از آن می شود که به

نوبه‌ی خود توسط عضلات به مصرف خواهند رسید.

(۴) تأثیر مثبت در بیماران دیابتی و کاهش مقاومت به انسولین

در بیماران دیابتی نوع دو، انسولین وجود دارد اما قادر به عمل نیست که اصطلاحاً به آن «مقاومت به انسولین» گفته می‌شود.

مشخص شده است که بافت چربی، گیرنده‌ی عمده‌ای برای انسولین ندارد و به طور بارزی باعث مقاومت به اثرات انسولین و در نتیجه بالا رفتن قند خون و عوارض ناشی از آن می‌شود.

ورزش با کاهش بافت چربی و افزایش میزان سوخت و ساز بدن، مقاومت به انسولین را کاهش داده و باعث بهبود عملکرد گیرنده‌های انسولین شده و سطح گلوکز خون را کاهش می‌دهد.

حتی در بیماران دیابتی نوع یک که در بدن آنها انسولین وجود ندارد یا به میزان کافی ترشح نمی‌شود، ورزش با افزایش میزان متابولیسم و مصرف انرژی، سطح گلوکز یا قند خون را کاهش می‌دهد و بدین ترتیب نیاز به انسولین تزریقی یا رعایت رژیم‌های بسیار سخت و محدود از قند و انرژی را در این افراد کمتر می‌کند.

(۵) کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سکنه‌های مغزی

ورزش باعث کاهش اسیدهای چرب آزاد خون و افزایش کلسترول خوب یا HDL می‌شود. بدین طریق پدیده‌ی آترواسکلروز یا تنگ شدن عروق بدن از جمله عروق قلبی و مغزی به تأخیر می‌افتد و هیچ‌گاه به حد بحرانی و انسداد (که در این صورت شاهد سکنه‌های مغزی یا قلبی خواهیم بود) نمی‌رسد.

همچنین باعث کاهش مقدار تری‌گلیسیرید و کلسترول بد یا LDL خون می‌شود که همگی آنها در آترواسکلروز یا تنگ شدن عروق نقش دارند.

(۶) افزایش حجم گردش خون موثر بدن و جلوگیری از ترومبوز (لخته شدن خون) در سیاهرگ عمقی پا

فعالیت بدنی و تحریک زیاد باعث افزایش حجم گردش خون موثر و جلوگیری از رکود خون در سیاهرگ عمقی پا می‌گردد و جریان خون را در کل عروق بدن افزایش می‌دهد، از جمله بازگشت خون را زیاد می‌کند. بدین طریق احتمال ترومبوز یا لخته شدن خون در سیاهرگ عمقی پا، که خود می‌تواند منشاء لخته‌های آزاد خون (آمبولی) و گیر افتادن در رگ‌های دیگر بدن از جمله عروق مغز و قلب باشد، کاهش می‌یابد.

(۷) تقویت سیستم قلبی-عروقی، دستگاه تنفسی و سیستم ایمنی

با افزایش فعالیت بدنی، نیاز بافت‌ها و سلول‌های بدن به اکسیژن و مواد مغذی افزایش می‌یابد. برای تأمین این نیاز و نیز برای دفع مواد زائد تولید شده ی بیشتر توسط سلول‌ها، جریان خون و فعالیت قلب و تهویه‌ی ریوی زیاده‌تر می‌شود. همچنین عضله‌ی قلب با قدرت و سرعت بیشتری خون را پمپ می‌کند و فعالیت دستگاه تنفس نیز با افزایش عمق و سرعت تنفس، افزایش می‌یابد.

در صورت داشتن برنامه‌ی ورزشی مرتب در زندگی روزانه، به تدریج عضله‌ی قلب و دستگاه تنفس در اثر تمرین قوی‌تر شده و سلامتی فرد را تضمین می‌کند.

همچنین با فعالیت بدنی، تعداد گلبول‌های قرمز و سفید خون و به‌طور کلی حجم خون و عناصر خونی دخیل در سیستم ایمنی بدن، افزایش می‌یابد و به عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

(۸) اثرات مثبت بر سیستم گوارشی

شناخته شده‌ترین اثرات ورزش در سیستم گوارشی بدن، افزایش حرکات روده و جلوگیری از یبوست مزمن است. به همین خاطر بیماران جراحی شده را در اولین فرصت پس از جراحی، به راه رفتن تشویق می‌کنند تا حرکات گوارشی سریع‌تر باز گردد و از یبوست جلوگیری شود. همچنین بیمار قادر به تحمل تغذیه‌ی خوراکی باشد.

از عوارض نامطلوب یبوست می‌توان به چاقی و بیماری‌های روده‌ی بزرگ از قبیل دیورتیکولوز، بواسیر و حتی سرطان روده‌ی بزرگ اشاره کرد که به سادگی با ورزش قابل پیش‌گیری هستند.

منبع : سایت موسسه خانواده مطهر

<http://vista.ir/?view=article&id=324701>

## ورزش یا رژیم؟ کدامیک بهتر است

در دهه گذشته، شیوع چاقی ۵۰ درصد افزایش یافته است. نوع رژیم غذایی و کاهش فعالیت بدنی عوامل اصلی این صعود ارقام شناخته شده‌اند. چاقی عارضه‌ای است که پیشگیری از آن امکان‌پذیر است. پیشگیری از چاقی بسیار آسان‌تر، ارزان‌تر و مؤثرتر از درمان آن است. عارضه چاقی در طی زمان بروز می‌کند. بنابراین، درمان آن در مراحل شکل‌گرفته بیماری به تلاش زیادی نیاز دارد.

امروزه چاقی یکی از معضلات زندگی صنعتی برای تمام گروه‌های سنی است. بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت (افزایش قند خون)، پرفشاری خون، سنگ کیسه صفرا، نقرس، آرتروز و نیز سرطان‌های سینه، روده بزرگ و پروستات به دنبال چاقی شکل می‌گیرند. همچنین میزان بستری شدن افراد چاق در بخش‌های مختلف بیمارستانی و نیز زمان لازم برای بهبود کامل آنان تفاوت بسیاری با سایر گروه‌ها دارد.

چاقی در کودکان نیز، اگرچه در ظاهر ناپسند و مشکل‌آفرین نیست، نیاز به توجه و درمان دارد.

### • میزان شیوع چاقی در ایران

طبق پژوهش‌های انجام‌شده در ایران، میزان شیوع چاقی در مردان حدود ۲۷ درصد و در زنان ۴۰ درصد است. همچنین، شایع‌ترین محدوده سنی ابتلا به



چاقی در مردان ۴۰ تا ۵۰ سالگی و در زنان ۵۰ تا ۶۰ سالگی است.

چاقی در ایران حدود ۳۲ درصد شیوع دارد که میزان آن از کشورهای غربی کمتر است. یک بررسی عمومی نشان داد که نزدیک به ۱۳ درصد از دختران تهرانی در زمره افراد چاق قرار دارند و شیوع چاقی در سنین مدرسه در حدود ۱۰ درصد تخمین زده شده است.

چاقی در سنین مدرسه مشکلات متعددی به دنبال دارد. بیماری‌های روحی - روانی نظیر افسردگی، اجتماع‌گریزی، کاهش اعتمادبه‌نفس و سرخوردگی در این گروه به میزان گسترده‌تری رخ می‌دهد. چاقی در دوران کودکی، بخصوص در میان پسرچه‌ها، با افزایش احتمال وقوع آن در بزرگسالی همراه است. ۲۶ تا ۴۱ درصد کودکان چاق در سنین پیش از مدرسه، در بزرگسالی نیز به عارضه چاقی مبتلا خواهند شد.

با توجه به مشکلات فراوان حاصل از چاقی، حتی کم کردن مقدار اندکی از وزن نیز عوارض سوء چاقی را کاهش می‌دهد یا از شدت آنها می‌کاهد. به اعتقاد متخصصان، کاهش ۵ تا ۲۰ درصد از وزن بدن در افراد چاق موجب از میان رفتن بسیاری از عوامل خطرناک می‌شود.

### • چرا چاق می‌شویم؟

چاقی، در تعریفی ساده، ناشی از نامتعادل بودن میزان دریافت انرژی از راه غذا و میزان مصرف یا سوخت انرژی در نتیجه فعالیت بدنی است.

بنابراین، مؤثرترین روش درمان چاقی کم کردن میزان دریافت انرژی و افزایش سوخت و ساز بدن است.

امروزه متخصصان علت عمده چاقی را کم‌تحركی و ورزش ناکافی می‌دانند. تغییر رفتارهای جمعی، تنوع زیاد وسایل برقی، ساعات طولانی تماشای تلویزیون و فیلم‌های ویدئویی و بازی‌های کامپیوتری، زندگی مدرن را کم‌تحرك ساخته است. در کشورهای پیشرفته، افراد بیشتر غذا می‌خورند و کمتر فعالیت می‌کنند. خوردن غذاهای آماده در خارج از منزل به دلیل مشغله‌های امروزی دلیل دیگری برای چاقی در دنیای مدرن است. این غذاها، بدون آن‌که تمام مواد غذایی لازم را به بدن فرد برسانند، میزان چربی بالایی را به او تحمیل می‌کنند.

#### • چاقی در کودکان

برای چاقی کودکان، علل مختلف ژنتیکی و هورمونی در نظر گرفته می‌شود. والدین به ندرت برای بررسی علت چاقی کودک به پزشک مراجعه می‌کنند. ارتباط میان والدین چاق و کودکان چاق احتمالاً انعکاسی از شیوه مرسوم تغذیه و فرهنگ فعالیت در جامعه است. برخلاف تصور عموم، کم‌تحركی افزایش اشتها و پرخوری را به دنبال دارد. همچنین، مطالعات بالینی ارتباط بسیار نزدیکی میان میزان تماشای تلویزیون در کودکان و چاقی آنان نشان داده است. در زمان تماشای تلویزیون، مصرف غذا و تنقلات افزایش می‌یابد و فعالیت بدنی کودک محدود می‌شود. یک راه حل پیشنهادی برای والدین، دور کردن محل تلویزیون از اتاق خواب کودک است. به علاوه، می‌توان با برنامه‌ریزی مناسب برای پر کردن وقت کودکان، ساعات تماشای تلویزیون آنها را کاهش داد.

گاه چاقی در کودکان به دنبال ابتلا به بیماری بروز می‌کند. اگر در کودک چاقی علائمی نظیر کوتاهی قد نسبت به سن، خشکی پوست، بی‌طاقتی در برابر سرما، یبوست، زود خسته شدن، پرخوری همراه با پرنوشی، جوش و موهای زائد صورت، افزایش چربی در ناحیه گردن و شکم و نه بازو و ساق، ضربه به سر یا ستون مهره‌ها و عفونت دیده شد، والدین باید در صدد پیگیری علل زمینه‌ای آن برآیند.

در تمام گروه‌های سنی، روش‌های متعددی برای درمان چاقی پیشنهاد می‌شود، از مصرف داروهای مختلف و نایاب گرفته تا جراحی. اما درمان اولیه و انتخابی برای افراد دچار اضافه‌وزن و بیماران چاق، ترکیبی از رژیم غذایی، ورزش و تغییر در رفتارهای روزمره است. حتی مصرف دارو بدون رعایت رژیم غذایی کنترل‌شده و ورزش، بی‌نتیجه خواهد بود.

#### • تأثیر ورزش در پیشگیری از چاقی و درمان آن

کل انرژی مصرفی روزانه را به سه قسمت تقسیم می‌کنیم: مصرف انرژی در حالت استراحت، مصرف انرژی بعد از صرف غذا و مصرف انرژی بعد از فعالیت بدنی. در زمان استراحت، ۶۰ تا ۷۰ درصد از کل انرژی بدن مصرف می‌شود و مقدار آن در هر ساعت، حدود یک کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. متغیرترین میزان مصرف انرژی، در زمان فعالیت بدنی است. این میزان در افراد کم‌تحرك ۱۰ تا ۱۵ درصد و در افراد فعال ۳۰ تا ۴۰ درصد از کل انرژی مصرفی را تشکیل می‌دهد. ورزش از دو طریق موجب مصرف انرژی در بدن می‌شود: یکی افزایش میزان سوخت در زمان ورزش و دیگری افزایش مقدار مصرف انرژی در زمان استراحت بعد از خاتمه ورزش. برای مورد دوم یک مثال می‌آوریم: فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ده دقیقه، می‌تواند مصرف انرژی بدن را در حالت استراحت ۵ تا ۱۵ درصد به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت افزایش دهد. در ورزشکاران، میزان مصرف انرژی در زمان استراحت ۵ تا ۲۰ درصد بالاتر از افراد عادی است. بنابراین، یکی از مهمترین فواید ورزش و فعالیت جسمانی بالاتر رفتن میزان مصرف انرژی فرد فعال در زمان استراحت است. بنابراین، این باور افراد پرخور که ورزش و فعالیت بدنی باعث افزایش اشتها آنها می‌شود غلط است. هیچ منبع علمی این مطلب را تأیید نمی‌کند. برعکس، ورزش سنگین موجب افزایش برخی مواد در بدن و کاهش تمایل فرد به خوردن می‌شود. یعنی با کاهش موقتی اشتها روبه‌رو می‌شویم.

در زمان استراحت، ۵۰ درصد از انرژی لازم برای سوخت و ساز بدن را چربی‌ها و بقیه را مواد قندی تأمین می‌کنند. در ورزش‌های سبک، همچنان چربی‌ها این وظیفه را بر عهده دارند. اما با افزایش شدت ورزش، سوخت و ساز قندها مشخص‌تر می‌شود. به همین دلیل است که متخصصان ورزش‌های سبک را برای کاهش وزن مفیدتر می‌دانند. شاید تعجب‌برانگیز باشد که صرف مدت زمانی بسیار اندک، مثلاً حداقل روزی یک ساعت فعالیت بدنی به مدت ده روز، برای افزایش سوخت چربی بدن در حالت استراحت کافی است. برای رسیدن به این هدف در افراد سالمند، به هشت هفته زمان نیاز داریم.

یکی دیگر از فواید ورزش افزایش ظرفیت تنفس عضلات است، یعنی افراد ورزشکار دیرتر از سایرین خسته می‌شوند.

• آیا ورزش همراه با رژیم غذایی موجب کاهش بیشتر وزن می‌شود؟

در افراد چاق، ورزش به تنهایی موجب کاهش وزن مختصری می‌شود. متوسط کاهش وزن گزارش شده در ۱۲ بررسی، در حدود دو کیلو و نیم بوده است. در یک فرد هفتاد کیلویی، پنج ساعت فعالیت ورزشی در هفته تنها ۲۰۰ گرم کاهش وزن را به دنبال خواهد داشت. ترکیب ورزش و رژیم غذایی نقش مؤثرتری از رژیم غذایی یا ورزش تنها ایفا خواهد کرد. فرض کنید یک نفر با رژیم غذایی موفق به حدود ده کیلوگرم کاهش وزن شده است. نزدیک به سه کیلوگرم از این مقدار کاهش وزن در نتیجه حذف مواد غیرچربی به دست می‌آید. حال آن‌که یک کاهش وزن ده کیلوگرمی با ورزش و رژیم غذایی توأم، کمتر از دو کیلوگرم از توده‌های غیرچربی بدن را از بین می‌برد.

وجود چربی انبوه در ناحیه شکم و احشاء موجب افزایش مقاومت بدن نسبت به آثار انسولین و در نتیجه بالا رفتن قند خون در افراد چاق می‌شود. همچنین یکی از عوامل مؤثر در ابتلا به امراض قلبی - عروقی به شمار می‌آید. بنابراین، کاهش چربی شکمی کمک زیادی به حفظ سلامت می‌کند. بر اساس نتایج مطالعات وسیع، ورزش نقش مؤثری در کاهش چربی‌های ناحیه شکم ایفا می‌کند.

در افراد کم‌تحرک، شروع ورزش احتمال افزایش وزن را کاهش می‌دهد. همچنین ورزش کردن روش کارآمدی در حفظ وزن بدن بعد از درمان صحیح چاقی است. در یک بررسی ثابت شد که با قطع رژیم غذایی، بعد از ۱۸ ماه ۹۲ درصد از وزن ازدست‌رفته مجدداً بازمی‌گردد. در صورتی که با تداوم ورزش، افزایش زیادی در وزن بدن نخواهیم داشت. تأثیر ورزش در درمان چاقی کودکان بیشتر است. امروزه فعالیت بدنی عامل پیشگیری از چاقی اطفال و همچنین درمان آن شناخته شده است.

• چه مقدار ورزش کافی است؟

شروع ورزش در برنامه روزانه باید به میزانی باشد که از عهده فرد چاق برمی‌آید. پس از ایجاد آمادگی جسمانی و کاهش وزن اولیه، می‌توان شدت و مدت ورزش را افزایش داد. حداقل سوخت مصرفی بدن برای دست یافتن به آمادگی جسمانی، ۱۰۰۰ کیلوکالری در هفته تخمین زده شده است. میزان مطلوب آن برای کاهش وزن، در حدود ۲۰۰۰ کیلوکالری در هفته است. در قدم زدن سریع، سرعت سوخت و ساز بدن به میزان چهار برابر حالت استراحت افزایش می‌یابد. با یک محاسبه ساده درمی‌یابیم که برای یک فرد ۷۰ کیلوگرمی، حداقل هفت ساعت پیاده‌روی در هفته لازم است.

در مورد سایر فعالیت‌ها نیز می‌توان میزان مصرف انرژی را محاسبه کرد. با این حال، اغلب افرادی که دچار چاقی هستند آمادگی کامل برای انجام دادن مقدار تعیین‌شده فعالیت بدنی را ندارند. گروهی دیگر هم به علت ابتلا به امراض قلبی و پرفشاری خون از انجام دادن بسیاری از حرکات ورزشی معاف هستند. در نتیجه، شکل و مدت مناسب برای ورزش در افراد چاق به توانایی و وضعیت جسمانی آنها بستگی دارد. برای مثال، هرگز به افراد چاق مبتلا به بیماری‌های قلبی دویدن توصیه نمی‌شود. رایج‌ترین ورزش درمانی برای این گروه پیاده‌روی است. فعالیت‌های بدنی دیگری مانند دوچرخه‌سواری و شنا هم گاه جانشین مناسبی برای پیاده‌روی به‌شمار می‌آیند.

انتخاب نوع ورزش در درجه اول به علاقه فردی شما بستگی دارد. می‌توانید ترکیبی از انواع ورزش‌ها را در برنامه خود بگنجانید. به خاطر داشته باشید که ورزش‌های با شدت زیاد و مدت کم باعث بالا رفتن میزان سوخت و ساز بدن در حالت استراحت و نیز کاهش اشتها می‌شوند. در حالی‌که ورزش‌های با شدت کم و مدت زیاد بر سوخت و ساز چربی‌ها اثر می‌گذارند. تصمیم‌گیری در مورد شدت و مدت ورزش انتخابی به هدف پزشک و پذیرش بیمار بستگی دارد

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=308449>



## وزن ایده‌آل، وزن عادی و چاقی

بدن انسان‌ها از اندام‌ها و بافت‌های مختلف تشکیل یافته است. منظور ما از بافت در این‌جا "بافت چربی" است که به‌صورت یک عضو مستقل مورد بررسی قرار می‌گیرد. در رابطه با اضافه وزن، مقدار چربی می‌تواند تا ۵۰ درصد وزن اضافی را تشکیل دهد و ۱۶ درصد در کل وزن یک فرد ۳۰ ساله با وزن عادی چربی است.

معمولاً زنان مقدار بیشتری چربی نسبت به مردان دارند. وزن عادی نسبت به قد، جنسیت و ساختمان بدن فرق می‌کند. فردی که دارای استخوان‌بندی قوی، چهار شانه و درشت هیكل است نسبت به هم قد خود که دارای اندامی ظریف‌تر است، به‌طور طبیعی دارای وزن عادی بیشتری است. بنا به فرمول Broca برای مردان قد فرد به سانتی‌متر منهای ۱۰۰ برابر با کیلوگرم وزن ایده‌آل است و منهای رقم ۱۰۵ برای زنان است. Bronhardt فرمول دیگری پیشنهاد می‌کند و ضمن در نظر گرفتن قد فرد، حجم و محیط سینه را نیز عامل محاسبه دقیق وزن می‌داند. به دو فرمول زیر توجه کنید:

وزن معمولی مرد = قد فرد به سانتی‌متر \* متوسط دور سینه به سانتی‌متر / ۲۴۰ (به کیلوگرم)

وزن معمولی زن = قد فرد به سانتی‌متر \* متوسط زیر سینه به سانتی‌متر / ۲۵۵ (به کیلوگرم)

در هر دو فرمول اندازه قد شاخص وزن ایده‌آل است و در جدول زیر درصد اضافه وزن را نسبت به وزن عادی ملاحظه کنید و این صورت هرگاه کسی که باید ۵۰ کیلوگرم وزن داشته باشد، به ۵۵ کیلوگرم وزن برسد، در حقیقت دارای ۱۰ درصد اضافه وزن نسبت به وزن معمولی است. وزن ایده‌آل یعنی این‌که وزن یک فرد حدود ده درصد از وزن عادی کمتر باشد. یعنی چنانچه وزن عادی برای یک فرد ۵۰ کیلوگرم است، او در صورتی دارای وزن ایده‌آل خواهد بود که ۴۵ کیلوگرم وزن داشته باشد. به‌طور کلی افراد سالم از نظر وزن مخصوص استخوان‌ها یکسان هستند. هیكل درشت به‌معنی عریض بودن استخوان‌ها است، نه وزن اضافی استخوان‌ها یا اسکلت. بنا به آمارهای کسب شده از سوی مراکز تحقیقاتی، اشخاصی که اضافه وزن دارند. معمولاً عمر کمتری می‌کنند. این مراکز نسبت به درصد وزن، درصد کاهش طول عمر را محاسبه کرده‌اند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=8259>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## وزن بدن چگونه تنظیم می‌شود

افراد سالم ، وزن خود را با در نظر گرفتن تغییر زیاد در مصرف کالری و میزان فعالیت روزانه به‌طور چشمگیر در یک مقدار ثابت حفظ می‌کنند. اشتها و سوخت و ساز بدن با شبکه پیچیده‌ای از عوامل عصبی و هورمونی تنظیم می‌شود. به‌عنوان مثال ، اپی نفرین و نوراپی نفرین موجب کاهش اشتها و افزایش سرعت متابولیسم می‌شود. کاهش میزان انسولین نیز



مصرف گلوکز را کم و فعالیت مرکز سیری را مهار می کند. مراکز اصلی تغذیه سیری در هیپوتالاموس قرار دارد.



جالب است بدانید که داروهایی نظیر آفمتامین که به منظور سرکوب اشتها

در ترکیب برخی قرصهای لاغری مورد استفاده قرار می گیرد، از راه آزادسازی نوراپی نفرین در سیستم اعصاب مرکزی عمل می کنند. وقتی مصرف انرژی بیش از میزان کالری در دسترس باشد، کاهش وزن رخ می دهد که این مساله می تواند بنا به دلایلی نظیر کم شدن مقدار غذای دریافتی ، سوء جذب ، از دست دادن کالری ، افزایش نیاز به انرژی ، تغییر در حجم مایعات بدن و... باشد.

• اگر بخواهیم کاهش وزن را در نموداری خلاصه کنیم ، می توانیم آن را به صورت زیر نشان دهیم:

▪ افسردگی یا فراموشی

▪ عوامل هورمونی

▪ اشکال در خوردن غذا

▪ داروها

▪ بی اشتها

▪ عوامل اجتماعی یا اقتصادی

▪ وزن بدن عفونت هایی نظیر HIV یا سل یا بیماری های انگلی

▪ مصرف انرژی

▪ از دست دادن کالری

▪ سوء جذب

هر چند فهرست علل احتمالی کاهش وزن بسیار مفصل تر از موارد بالاست ؛ به عنوان مثال ، در دوران کهولت شایع ترین دلایل عبارتند از سرطان و بیماری های خوش خیم و بدخیم دستگاه گوارش و ریه ، افسردگی و در افراد جوان تر، دیابت ملیتوس ، هیپرتیروئیدسم و عفونت هایی نظیر HIV. مهمترین نکته ای که در ارتباط با کاهش وزن وجود دارد، این است که علت اصلی آن بندرت پنهان می ماند و در بیشتر موارد، پس از شرح حال و معاینه فیزیکی دقیق توام با آزمایش های تشخیصی کنترل شده می توان به علل کاهش وزن پی برد.

به طور کلی ، پیش از انجام هر اقدامی درباره این افراد باید اثبات کرد واقعا چنین مشکلی وجود دارد، چرا که تقریبا نیمی از بیمارانی که مدعی کاهش وزن شدید هستند، بعد از اندازه گیری عملی متوجه می شوند کاهش وزن آنها کاملا کاذب است. برای تایید نهایی این مساله می توان از مواردی نظیر تغییر در اندازه کمر بند یا گشاد شدن لباسهایی که قبلا اندازه شخص بوده اند، استفاده کرد. به طور طبیعی ، از حدود ۶۰ سالگی وزن بدن به طور متوسط ۵ درصد در سال کم می شود. کهولت همچنین بر ترکیب بدن تاثیر می گذارد و موجب کاهش حجم توده عضلانی می شود.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=13098>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

وزن مناسب شما

شاخص توده بدنی (BMI) فرمول نه چندان جدیدی است که وزن مناسب افراد بالای ۱۶ سال را نشان می‌دهد. طبق این فرمول وزن به کیلو گرم تقسیم بر - قد به متره توان تو BMI اگر نسبت BMI شما بین ۲۰ تا ۲۵ باشد مناسب است. اگر ۱۹ باشد کموزن و اگر بین ۲۵ تا ۳۰ باشد اضافه وزن دارید و چنانچه بیش از ۳۰ باشد، بسیار چاق می‌باشید.



شاید این سؤال برایتان پیش بیاید که چرا در این روش از نسبت وزنی استفاده می‌شود و یک وزن خاص تعیین نمی‌گردد؟ پاسخ این سؤال این است که از نظر متخصصان افراد با یکدیگر متفاوت هستند و هر یک شرایط

بدنی خاص خود را دارد. یک نفر ممکن است اندام ورزشکاری داشته باشد و فرد دیگر چنه‌ای ریز و ظریف داشته باشد. اما اگر سن شما زیر ۱۶ سال باشد چطور؟

علت اینکه هیچ نسبت وزن خاصی برای این سنین وجود ندارد، این است که در این زمان بدن مرتب در حال رشد است و رژیم غذایی ممکن است به سلامتی شما آسیب برساند یا برایتان دشوار باشد اما اگر نگران این موضوع هستید با متخصص تغذیه مشورت کنید.

#### • چنانچه کموزن هستید

اکثر افراد به چاقی فکر می‌کنند. اگر شما دچار کموزنی هستید (یعنی ۱۹ BMI یا کمتر دارید) مشکلی نیست. البته افرادی که کموزن هستند نیز دچار سختی می‌باشند به ویژه اگر کسی آنها را همراهی نکند. شما می‌توانید با خیال راحت روزی ۱۰ وعده غذا بخورید و چاق نشوید.

البته برای افرادی که کاهش وزن زیادی دارند علاوه بر فشار روحی مشکلات جسمانی هم ایجاد می‌شود، زیرا کموزن بودن به این معناست که مواد غذایی به اندازه کافی مصرف نمی‌کنید و همین مسأله سلامتی شما را نیز تهدید می‌کند. در ضمن ممکن است دچار کمبود چربی باشید و از آن جایی که چربی بدن شما را گرم نگاه می‌دارد و ذخیره انرژی محسوب می‌شود، ممکن است با کمبود آن دچار عوارض جانبی دیگری بشوید و احتمال ابتلا به پوکی استخوان و کمخونی نیز به همراه خشکی پوست، ریزش مو، احساس خستگی، ضعف در سیستم ایمنی بدن در شما افزایش یابد. اقدام کنید.

• پیش از حد، خوراکی‌های کم‌ارزش را مصرف نکنید از راه‌های سالم نیز می‌توان وزن خود را افزایش داد.

• تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهید. فقط ۲ وعده غذا در روز نخورید و علاوه بر صبحانه، ناهار و شام یک میان وعده بین صبح و ظهر و یک میان وعده هم عصر بخورید.

• اطلاعات خود را در باره غذاها افزایش دهید، اطلاعات بیشتری در مورد تغذیه کسب کنید، برای مثال به جای اینکه به عنوان میان وعده از شکلات استفاده کنید می‌توانید یک مشت بادام و کشمش میل کنید.

• از تغییرات جزئی استفاده کنید. شما می‌توانید با انتخاب مواد غذایی سالم به اضافه وزن خود کمک کنید، از شیرپرچرب به جای کمچرب از کره یا مارگارین در غذا استفاده کرده و به جای نوشابه‌های رژیم از آب میوه استفاده کنید.

• از میوه‌ها و سبزیجات غافل نشوید. اینگونه مواد علاوه بر دارا بودن مواد مغذی آنقدرها که فکر می‌کنید نیز کم‌کالری نیستند، انگور، موز، میوه‌های خشک، سیب‌زمینی و آوو کادو بسیار مناسب هستند.

سعی کنید حداقل روزی پنج وعده از آنها مصرف کنید. کمک بگیرید. چنانچه وزن شما ناراحتان می‌کند با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

منبع: سایت زنان

<http://vista.ir/?view=article&id=5499>

## وضعیت و ساختار اندام خود را تعیین کنید

بعد از اینکه با برنامه های ورزشی مختلف خودتان را خسته کردید و از خوردن لیست غذاهای ممنوعه خودداری نمودید، نوبت به آن رسیده که وضعیت پیشرفت خودتان را بسنجید.

برای سنجش پیشرفتتان، روی ترازو نروید تا ببینید وزنتان پایین آمده یا نه، در عوض ساختار بدنتان را بررسی کنید. ترازو فقط یک عدد خام به شما می دهد، ترکیب بدنتان را تعیین نمی کند (اینکه کدام قسمت از بدنتان چربی است و کدام قسمت عضله).

خیلی از افراد همه تلاش خود را به کار می گیرند که درصد چربی بدنشان را پایین آورده و همزمان با آن حجم عضلانی خود را افزایش دهند. اینها اگر ۵ کیلو چربی کم کنند ولی ۱۰ کیلو عضله به دست آورند، وزنشان بیشتر می شود اما اندامشان هزاران مرتبه بهتر و زیباتر از قبل نشان می دهد.

برای تعیین ترکیب بدنتان می توانید از روش ها و تکنیک ها مختلفی استفاده کنید. دانستن تفاوت بین تکنیک های مختلف به شما کمک میکند آگاهی بیشتر نسبت به مفهوم اعداد خود پیدا کنید. برخی از این تکنیک ها گرانتر از بقیه هستند اما هر چقدر بیشتر پول بدهید، نتیجه دقیقتری هم خواهید گرفت.

در زیر برخی از تکنیک ها متداول که برای تعیین ترکیب بدن به شما کمک میکند را معرفی می کنیم.



### • وزن کردن زیر آب

این روش که سابقاً تکنیک استاندارد طلایی نامیده می شد، با فرو بردن شیء زیر آب، ترکیب بدن آن را مشخص می کند. سپس با تعیین حجم بدن و اعمال یک فرمول در نتیجه، تراکم بدن را اندازه گیری می کنند تا ببینند چه میزان از ترکیب بدن را حجم چربی در بر گرفته است. مشکل بزرگ این روش این است که معمولاً بین نژادها و افراد مختلف تفاوت هایی در تراکم استخوان وجود دارد. از آنجاکه این مسئله در معادله در نظر گرفته شده است، اگر تراکم بدنتان کمی از حد استاندارد متفاوت باشد، نتیجه آزمایشتان به درد نخواهد خورد.

همینطور اگر نتوانید همه هوای موجود در ریه را بیرون دهید (که درست قبل از فرو رفتن در آب باید انجام شود)، نتیجه آزمایش را تغییر خواهد داد. باینکه این روش نقاط ضعف خود را دارد، اما یکی از گرانترین روش های موجود برای تعیین ترکیب بدن به شمار می رود و اگر توسط فردی بامهارت انجام شود، نتیجه تقریباً درستی ارائه می دهد.

### • کولیس پوست

ترکیب بدن‌تان را می‌توانید با استفاده از کولیس پوست هم تعیین کنید. کولیس پوست وسیله‌ای است که با آن لایه خارجی پوست را نیشگون گرفته تا ضخامت لایه پوست اندازه‌گیری شود. این اندازه‌گیری در قسمت‌های مختلف بدن انجام می‌گیرد (معمولاً در سه نقطه یا هفت نقطه) و بعد اطلاعات به دست آمده حساب می‌شود تا درصد ترکیبات بدن مشخص شود.

با اینکه این روشی قابل قبول به حساب می‌آید اما چند نقطه ضعف دارد؛ اگر سنجش هر بار توسط یک فرد متفاوت صورت گیرد، نتیجه آزمایش تغییر خواهد کرد؛ درصد نهایی براساس فرضیه‌ی نادرستی که لایه خارجی چربی نشان می‌دهد چه میزان چربی در کل بدن یافت می‌شود، تعیین می‌شود؛ برخی افراد چربی زیرپوستی بیشتری نسبت به دیگران دارند، در نتیجه متغیرهای فردی، عدد خام به دست آمده تغییر می‌کند. اما، اگر همان فرد با مهارت، لایه‌های پوست شما را بررسی کند، می‌توانید با گذشت زمان از یافته‌های آزمایش خود برای سنجش پیشرفت خود استفاده کنید. یادتان باشد اگر درصد به دست آمده، مثلاً ۱۴٪ باشد، اما درصد چربی واقعی بدن‌تان ۱۸٪ باشد، و آزمایش بعدی ۱۱٪ نشان دهد، احتمالاً عدد واقعی ۱۵٪ بوده است و همین که بدانید ۳٪ درصد چربی بدن‌تان پایین آمده برایتان کافی است. اگر به دلیل مسائل سلامتی، به دنبال یک درصد خاص از چربی بدن هستید، پس احتمالاً می‌خواهید نتیجه آزمایش‌تان با دقت تمام باشد، به همین دلیل این روش خوبی برای شما به حساب نمی‌آید.

#### • DEXA

می‌توانید ترکیب بدن‌تان را با روش DEXA نیز تعیین کنید. این روش مخفف جذب سنج انرژی اشعه ایکس می‌باشد که یکی از دقیق‌ترین روش‌های آزمایش ترکیب بدن می‌باشد اما هزینه زیادی می‌برد.

این دستگاه کل بدن را اسکن می‌کند و آنرا به سه ترکیب مختلف تقسیم می‌کند: حجم عاری از چربی، حجم چربی و حجم موادمعدنی بدن. این دستگاه از اشعه ایکس با قدرت پایین استفاده می‌کند که همه استخوان‌ها و بافت‌های نرم بدن را بررسی می‌کند. میزان انرژی فوتون که توسط استخوانها جذب می‌شود، معیار تعیین ترکیب بدن می‌باشد.

کل پروسه چیزی در حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و حین انجام اسکن باید کاملاً بی‌حرکت باشید.

یک مزیت این متد این است که علاوه بر تعیین میزان کل چربی بدن، به شما می‌گوید که چربی‌های اضافه در کدام قسمت از بدن‌تان قرار دارند. این مسئله از جهت سلامتی اهمیت زیادی دارد چون برخی الگوهای پخش چربی بدن (مثل چربی دور کمر) می‌تواند شما را در معرض برخی بیماری‌های خاص قرار دهد.

#### • باد پاد (BOD POD)

این روش تکنیکی بسیار تخصصی است و از این جهت مشابه روش وزن کردن زیر آب می‌باشد که میزان جابه‌جایی هوا را که برای اندازه‌گیری تراکم استخوان در بدن‌تان ایجاد می‌شود، را تعیین می‌کند و از آنجاست که حجم چربی را اندازه‌گیری می‌کند.

این روش نیز روشی تقریباً دقیق به شمار می‌رود اما تقریباً گران است. با در نظر گرفتن اینکه می‌توانید با پولی که خرج این روش می‌کنید، یک مربی ورزشی خصوصی بگیرید و خوب تمرین کنید و وزن‌تان را پایین بیاورید، بهتر است از روش‌های تقریباً ارزان‌تر استفاده کنید.

#### • امپدانس برقازیستی

یک روش دیگر برای تعیین ترکیب بدن از طریق امپدانس برقازیستی است. این تکنیک توسط ابزارهای دستگیره دار کوچک یا ترازویی که با بستن دو بند مغناطیسی به پاها، روی آن می‌ایستید، انجام می‌گیرد.

این ترازوها یک پیام الکتریکی می‌فرستد که از بدن شما رد می‌شود و وجود رسانایی بافت‌ها را بررسی می‌کند. از آنجا که انواع مختلف بافت‌های بدن ارزش‌های رسانایی متفاوتی دارند، این دستگاه از اعداد به دست آمده برای تعیین حجم عضلانی خالص بدن استفاده می‌کند و در نتیجه ترکیب بدن را می‌سنجد.

مشکل اصلی این روش این است که بسیار تحت تاثیر وضعیت آب بدن است، به همین دلیل فقط در مواردیکه به طور سفت و سخت وضعیت آب بدن خود را کنترل می‌کنید درست کار می‌کند و در سایر موارد می‌تواند در نتیجه ارائه دهنده، اشتباهاتی داشته باشد.

#### • آزمایش شویو

پس از اینکه نوع روش انتخابی خود را برای تعیین ترکیب بدنتان انتخاب کردید، هر بار از همان مدت استفاده کنید تا نتیجه به دست آمده اطمینان پذیری بیشتری داشته باشد.

اینکه چند وقت یکبار باید این آزمایش را انجام دهید تا حد زیادی به برنامه تمرینی و غذایی خودتان بستگی دارد.

اگر درصد چربی بدنتان خیلی بالا باشد، احتمالاً بیشترین میزان پیشرفت را در همان ابتدای کار مشاهده می کنید و بعد کم کم هرچه لاغرتر می شوید، پیشرفتتان کندتر می شود.

وقتی به ۸% تا ۱۰% چربی بدن رسیدید، متوجه می شوید که برای پایین آوردن حتی یک درصد بیشتر، باید تلاش بسیار زیادی به کار گیرید چون در این نقطه بدن شما تمام تکیه خود را بر ذخائر چربی خود قرار می دهد.

پس وقتی می خواهید از چگونگی ترکیب بدنتان آگاه شوید، از روی ترازو پایین بیایید و نگاهی به درصد چربی بدنتان بیندازید.

منبع : مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=318801>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## هشت راز افراد باریک اندام

۱) آنها سیرشدن را به پر شدن معده ترجیح میدهند  
به گفته جیل فلمینگ (Jill Fleming) نویسنده کتاب "لاغرها بشقابشان را پاک نمیکنند"، اگر برای پر شدن معده مقیاس از ۱ تا ۱۰ را در نظر بگیریم، باریکها در حدود درجه ۶ و ۷ دست از خوردن میکشند. اما باقی افراد از جمله من و شما- تا درجه ۸ و ۱۰ هم پیش میروند. شاید دلیل اینکار اشتباه گرفتن حس "پر" بودن با سیر شدن است و ما تصور میکنیم اگر زود دست از خوردن بکشیم، خود را از غذاها محروم ساخته ایم. یا شاید عادت داریم بدون توجه به اینکه نیاز بدنمان چقدر است، هرچه در مقابلمان باشد تمام کنیم.  
از لاغرها تقلید کنیم: هنگام صرف وعده بعدی غذایمان، در میانه غذا خوردن قاشق و چنگال را کنار بگذارید و با استفاده از مقیاس ۱ تا ۱۰ پری معده، درجه پری خود را بسنجید. یک بار دیگر هنگامی که حدود ۵ لقمه از غذایمان باقی مانده اینکار را انجام دهید. هدف از این کار افزایش آگاهی شما از میزان



سیری در طی صرف غذاست و از طرف دیگر، این مکثها، موجب میشود که احساس سیری فرصتی برای خودنمایی یافته و شما زودتر از قبل سیری را حس کنید.

۲) آنها دریافته اند که گرسنگی یک مورد اورژانس نیست

بسیاری از ما که مدام با کیلوهای اضافه درگیریم، گرسنگی را به عنوان شرایطی در نظر میگیریم که باید به سرعت برطرف شود. به گفته دکتر

جودیت بک (Judith Beck) " اگر از گرسنگی وحشت داشته باشید، مدام برای پرهیز از آن به خوردن میپردازیم." افراد باریک گرسنگی را تحمل میکنند زیرا میدانند که حمله های گرسنگی همواره می آیند و میروند، پس از اقدام فوری خودداری میکنند.

برای تقلید از آنها یک روز پر مشغله را برای به تاخیر انداختن یکی دو ساعته ناهار انتخاب کنید یا غذای میان وعده بعد از ظهر را حذف کنید. خواهید دید که هنوز هم میتوانید به خوبی از عهده کارهایتان برآیید. پس در دفعات بعدی که ناله گرسنگی معده را شنیدید، در راه افتادن به سوی یخچال خودداری خواهید کرد.

۳) آنها از غذا برای تسکین غصه های خود استفاده نمیکنند

مساله این نیست که زنان باریک اندام نسبت به خوردن احساسی ایمن هستند، اما آنها میتوانند این حالت را تشخیص داده و از خوردن دست بکشند.

چه کنیم که مانند آنها باشیم؟ افزودن لغت "ایست" به مجموعه لغات روزمره بسیار مفید است. این کلمه با فرمانهایی چون "از خوردن باقی بیسکوئیتها دست بکش" متفاوت است، ما باید بیاموزیم که در زمانهایی چون گرسنگی، خشم، تنهایی یا خستگی که چهار دلیل اصلی خوردن احساسی هستند، به خود آمده و فرمان "ایست" را صادر کنیم.

اگر واقعا گرسنه هستید، یک میان وعده متعادل مانند یک مشت آجیل خام انتخاب کنید که بتواند شما را تا وعده بعدی غذا نگهدارد. اما اگر خشمگین، تنها یا خسته هستید، برای تسکین احساسات خود به دنبال یک راه حل جایگزین و بدون کالری باشید. خشم خود را با پیاده روی یا تنها با بالا و پایین پریدن کنترل کنید زیرا بالا رفتن ضربان قلب میتواند از میزان عصبانیت شما بکاهد. تنها هستید؟ به یک دوست تلفن کنید، به اقوام و دوستان یک ای-میل بفرستید یا برای قدم زدن به پارک یا فروشگاه بروید. حتی اگر با یک چهره آشنا برخورد نکنید هم، بودن در کنار دیگران شما را بیشتر به اجتماع مرتبط میکند. اگر هم خسته هستید، به خاطر خدا کمی خوابید!

۴) آنها میوه بیشتری میخورند

بر اساس تحقیقی از جامعه متخصصین تغذیه آمریکا، افراد لاغر در طول روز به طور متوسط یک وعده میوه بیشتر از اشخاص چاق مصرف کرده و بیشتر از آنکه به مصرف مواد چرب تمایل داشته باشند، به مواد فیبری علاقمندند.

- تقلید از باریک اندامها: میوه را به غذاهای خود وارد کنید. ببینید در رژیم روزانه شما چه امکاناتی برای افزودن میوه وجود دارد. هدف شما باید افزودن دو یا سه وعده میوه به غذای روزانه باشد. میتوانید میوه را در ماست ریخته، برشهای میوه را به ساندویچ خود افزوده یا برای دسر از سیب پخته استفاده کنید. همواره یک ظرف میوه روی میز داشته باشید تا هنگام گرسنگی اولین ماده دم دستتان میوه باشد.

۵) آنها بنده عادتند

هر متخصص تغذیه به شما خواهد گفت که داشتن رژیم غذایی متنوع بسیار مفید است-اما تنوع بیش از حد میتواند نتیجه معکوس ببار آورد. تحقیقات نشان داده اند که مزه ها و بافتهای بیش از حد متنوع افراد را به پرخوری تشویق میکنند. به گفته دکتر بک " افراد باریک اندام دارای چیزی هستند که من آنرا "عادت غذایی" مینامم. اکثر غذاهای این افراد از مواد اولیه ای که با دقت انتخاب شده اند تشکیل میشوند. این غذاها از موارد تنوع بخش و غافلگیر کننده اندکی برخوردارند و در کل، رژیم غذایی آنها قابل پیش بینی است."

برای در پیش گرفتن این روش باید در مورد وعده های اصلی غذایان تا حد امکان برنامه ریزی شده و ثابت باشد -برای مثال صبحانه شامل برشته و شیر، سالاد برای ناهار و الوی آخر. افزودن مرغ آب پز یا کبابی به سالاد در یک روز و ماهی تن در روز دیگر اشکالی ندارد، مهم این است که دنبال کردن یک برنامه غذایی تقریباً از پیش تعیین شده، امکان افراط را از شما سلب میکند.

۶) آنها دارای ژن اراده و خویشتن داری هستند

محققین در دانشگاه تافتز (Tufts) متوجه شده اند که بزرگترین عمل تعیین کننده افزایش وزن زنان در سنین ۵۰ و ۶۰ میزان رفتارهای بیقیدانه یا به عبارت دیگر نامحدود آنهاست. زنانی که رفتارهای بی قید کمتری دارند و در مقابل از حس خودداری متعادلی برخوردارند، از کمترین میزان اضافه وزن برخوردارند. بی قیدی بیشتر و در نتیجه خودداری کمتر، به افزایش وزن تا ۱۵ کیلو در سنین بالاتر منجر میشود.

برای تقلید از این خصیصه، برای زمانهایی که میزان خودداریتان در کمترین میزان آن است-مانند مهمانیها و حضور در گروه بزرگی از دوستان، آماده



شوید. اگر در مهمانی هستید، با خود قرار بگذارید که از هر چهار پیش غذایی که به شما تعارف میشود، یکی را بردارید. اگر برای شام بیرون رفته اید، برای غذای اصلی، یک پیش غذا سفارش دهید و دسر خود را با یکی از دوستان شریک شوید. اگر عصبی هستید- یک موقعیت دیگر از خودداری اندک- حتما مقداری خوراکی سالم مانند میوه یا سبزیجات خرد شده ای چون هویج و کرفس در اختیار داشته باشید.

(۷) آنها اهل حرکت هستند

لاغر اندامها، به طور متوسط هر روز دو و نیم ساعت بیش از افراد دیگر سرپا هستند- که برای سوزاندن ۱۵ کیلو در سال کافی است. اگر قصد دارید بر میزان تحرک خود بیافزایید، قبل از هر چیز باید صادقانه مقدار حرکت خود را ارزیابی کنید. بسیاری از افراد در برآورد مقدار تحرک خود غلو میکنند. اکثر مردم ۱۶ تا ۲۰ ساعت از روز خود را در حالت نشسته میگذرانند. اگر یک گام شمار pedometer در اختیار داشته دارید، در یک روز عادی آنرا به کار ببرید و ببینید تا چه حد به تعداد توصیه شده- ۱۰ هزار قدم - نزدیک شده اید. روز شما باید شامل ۳۰ دقیقه تمرین ورزشی با برنامه و مجموعه ای از عادات مفید مانند استفاده از پله به جای آسانسور یا تمیز کردن منزل با سرعت و انرژی بیشتر باشد. شما میتوانید با استفاده از جدول موجود در [www.caloriecontrol.org](http://www.caloriecontrol.org) میزان کالری مصرفی فعالیتهای مختلف را ببینید.

(۸) آنها خوب میخوابند

افراد باریک در مقایسه با افراد دارای اضافه وزن، هفته ای ۲ ساعت بیشتر میخوابند. بنا به نظر محققین، کمبود استراحت با چشمان بسته، با کاهش هورمونهای کنترل کننده اشتها مانند لپتین (leptin) و افزایش هورمونهای بالا برنده اشتها مانند گرلین (ghrelin) ارتباط مشتقیم دارد. - از این روش تقلید کنیم: ۲ ساعت خواب بیشتر در هفته به معنای ۱۷ دقیقه خواب بیشتر در روز است که حتی برای افرادی که برنامه کاری بسیار فشرده ای دارند هم قابل اجراست. از این مقدار افزایش به زمان خواب شروع کنید تا بتوانید برنامه خود را طوری تنظیم نمایید که هر شب ۸ ساعت بخوابید.

• توصیه مهم:

صبحانه بخورید! ۷۸٪ از رژیم گیرندگان موفق هر روز خود را با صبحانه آغاز میکنند.

<http://kadbaanoo.blogfa.com/post-۲۶۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=95007>

 Vista.ir  
Online Classified Service

## هفت روش برای زیبایی اندام

در نظر گرفتن اهداف کوچک و قابل اجرا، روشی بسیار موثر تر از پیروی از برنامه‌های سخت برای دست یافتن به اهداف بسیار بزرگ است. برای اینکه اندامتان تغییر قابل ملاحظه‌ای پیدا کند، لازم نیست که حتما به اندازه یک دونده ماراتن بدوید و یا از یک



کوه بلند بالا بروید. در واقع توصیه می‌کنیم برای رسیدن به تناسب اندام هیچ‌گاه یک مرتبه به ورزش سنگین نپردازید، بلکه قدم به قدم پیش بروید.

این کار علاوه بر تضمین رسیدن به یک اندام متناسب، باعث اعتماد به نفس شما هم می‌شود. در نظر گرفتن اهداف کوچک، یک روش بسیار موثر برای سوزاندن چربی و داشتن عضلات خوش‌فرم و خوش‌تراش است. ما ۷ هدف کوچک اما مفید و موثر را به شما توصیه می‌کنیم که با انجام آنها، شما می‌توانید اندامی زیبا و متناسب داشته باشید.

• هدف ۱: طناب‌زدن بدون وقفه به مدت ۱۰ دقیقه:

▪ فواید: این حرکت که معمولا در مدارس ابتدایی برای کودکان در نظر گرفته می‌شود، علاوه بر سوزاندن بیش از ۱۰۰ کالری، باعث تناسب بازوها و پاهای شما می‌شود. در ضمن، طناب‌زدن، افزایش چالاکی، توازن و توان شما را هم به‌دنبال دارد. این حرکت را طبق برنامه زیر، سه بار در روز انجام دهید.

▪ برنامه

- هفته اول: بدون طناب، ۱ تا ۲ دقیقه درجا بپرید. سپس طناب را

بردارید و در هر بار چرخش طناب، یک جهش بر پای راست و یک جهش بر پای چپ انجام دهید. این نوع طناب‌زدن را یک دقیقه ادامه دهید. سپس

طوری طناب بزنید که با هر چرخش طناب بر روی یک پایتان بپرید و این حرکت را نیز ۲ دقیقه انجام دهید.

- هفته دوم تا چهارم: پرش‌های سریع (یک پرش در هر ثانیه) به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه را به برنامه قبلی‌تان اضافه کنید. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه بین هر سری پرش استراحت کنید. برای شروع، ۶ بار این حرکت را تکرار کنید و به تدریج تا ۱۲ سری حرکت افزایش دهید.

- هفته پنجم تا هشتم: ۳ تا ۵ دقیقه بدون استراحت، طناب بزنید. به تدریج این میزان را در هر بار ۳۰ تا ۶۰ ثانیه اضافه کنید تا به مرز ۱۰ دقیقه برسید.

- هدف ۲: ۱۰ حرکت شنای مردانه انجام دهید. فواید: علاوه بر دست‌ها، تمام بالاتنه‌تان را به‌کار می‌گیرد.

▪ برنامه

(۱) بر روی راه‌پله زانو بزنید، دست‌های خود را ۲ یا ۳ پله بالاتر از زانوهایتان بگذارید. سپس به آهستگی آرنج‌هایتان را تا کنید و قفسه سینه‌تان را پایین بیاورید تا به پله برسید. این حرکت شما را ۵ تا ۱۰ بار و یک روز در میان انجام دهید تا به تدریج برای‌تان آسان شود.

(۲) در این مرحله، دیگر لازم نیست با کمک پله‌ها شنا بزنید! روی زمین مسطح زانو بزنید به طوری که زانوهایتان کنار هم باشد، سپس دست‌هایتان را که به اندازه عرض شانه‌هایتان از هم باز شده است، بر روی زمین قرار دهید. در همان حالی که زانوهایتان روی زمین تا شده است، ۵ تا ۱۰ حرکت شنا را یک روز در میان انجام دهید.

(۳) هنگامی که این حرکت نیز برای‌تان آسان شد، زانوهایتان را از زمین بردارید و پاهایتان را صاف کنید تا تنها تکیه‌گاهتان بر روی زمین، پنجه پاها و کف دستانتان باشد. به آهستگی بدن‌تان را به طرف زمین ببرید به طوری که آن خط مستقیمی که از پاشنه‌های پایتان تا سرتان ایجاد شده همچنان حفظ شود. به این می‌گویند یک شنا مردانه! آنقدر تمرین کنید تا بتوانید ۱۰ حرکت شنا مردانه پشت سر هم انجام دهید. قبل از اینکه به این مرحله برسید، اگر خسته شدید، می‌توانید زانوهایتان را روی زمین بگذارید و حرکت را ادامه دهید.

• هدف ۳: ۵ کیلومتر بدوید.



- فواید: حدود ۲۵۰ کالری خواهید سوزاند (براساس سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت) و پاهایتان را قوی و متناسب خواهید کرد.
- برنامه: وحشت نکنید. به پایان رساندن یک مسافت ۵ کیلومتری، حتی برای دوندگان هم در ابتدا یک هدف بزرگ است اما طراحی برنامه، به گونه‌ای است که به تدریج پیشرفت کنید تا زمانی که به آمادگی کامل برسید و بتوانید ۵ کیلومتر را تمام کنید.
- هفته اول: ۵ دقیقه پیاده‌روی کنید و سپس ۲ دقیقه بدوید. این روش را تکرار کنید تا مسافت ۱/۶ کیلومتر را طی کنید. این کار را ۳ روز در هفته انجام دهید.
- هفته دوم: ۳ تا ۴ دقیقه پیاده‌روی کنید و سپس ۳ تا ۴ دقیقه بدوید این روش را تکرار کنید. تا در مجموع مسافت ۱/۵ تا ۳ کیلومتر را طی کرده باشید. این روش دویدن را نیز ۳ بار در هفته انجام دهید.
- هفته سوم: ۱ دقیقه پیاده‌روی کنید و ۵ دقیقه بدوید، این روش را نیز تا رسیدن به ۳ کیلومتر تکرار کنید و باز هم ۳ بار در هفته بدوید.
- هفته چهارم: ۳ تا ۵ کیلومتر در یک روز و ۳ روز در هفته بدوید.
- هفته پنجم: مانند هفته چهارم ۳ تا ۵ کیلومتر در هر روز و ۳ روز در هفته بدوید.
- هفته ششم: اکنون می‌توانید هر روز ۵ کیلومتر را به آسانی بدوید.
- هدف ۴: خود را از میله بارفیکس بالا بکشید.
- فواید: باعث تقویت بازوها، شانه‌ها و عضلات بالای پشتتان می‌شود.
- برنامه: بارفیکس از آن ورزش‌هایی است که به خاطر سختی‌اش، همه از آن فرار می‌کنند و معمولاً در امتحانات ورزش مدرسه و دانشگاه‌ها، پایین‌ترین نمرات را نصیب آدم می‌کند. اگر شما طبق برنامه عمل کنید، این حرکت برای شما خیلی آسان‌تر خواهد شد.
- (۱) یک صندلی در زیر میله بارفیکس قرار دهید. روی صندلی بایستید و سپس میله بارفیکس را طوری بگیرید که دستانتان به اندازه عرض شانه‌هایتان باز و کف دستتان به طرف مخالف صورتتان باشد. حالا خود را بالا بکشید تا چانه‌تان به بالای میله برسد و همزمان با بالا کشیدن نفس خود را بیرون بدهید. سپس با شروع تنفس بعدی به پایین بروید تا پاهایتان به صندلی برسد. ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه استراحت کنید و مجدداً حرکت را تکرار کنید. برای شروع، ۲ تا ۳ بار حرکت خوب است ولی به تدریج که قوی‌تر می‌شوید، بر تعداد حرکات اضافه کنید.
- (۲) هنگامی که توانستید ۵ بار پشت سر هم خود را با کمک صندلی از میله بارفیکس بالا بکشید (بارفیکس بزنید)، صندلی را از زیر پاهایتان بردارید و خودتان را کاملاً بالا بکشید.
- هدف ۵: یک حرکت تعادلی یوگا را یاد بگیرید: فواید: تنه‌تان را مستحکم می‌کند و انعطاف‌پذیری و قدرت بالاتنه‌تان را افزایش می‌دهد.
- برنامه
- (۱) پاهایتان را به هم بچسبانید و بایستید، دست‌هایتان را به طرف سقف بالا بکشید. پاشنه‌هایتان را بلند کنید و بر روی پنجه پاهایتان بایستید، سپس به آهستگی زانوهایتان را تا کنید تا باسن‌تان به ۳ سانتی‌متری پاشنه‌های پاهایتان برسد. در طی انجام این حرکت پشتتان باید کاملاً صاف باشد. اگر حفظ تعادل در این مرحله برایتان سخت است، یک لوله چوبی را زیر پاهایتان قرار دهید تا برایتان راحت شود.
- (۲) سپس زانوهایتان را از هم باز کنید و کف دست‌هایتان را که به اندازه عرض شانه‌هایتان از هم باز است را روی زمین و در ۳۰ سانتی‌متری پاهایتان بگذارید: انگشت‌هایتان را از هم باز کنید به طوری که انگشت وسطی‌تان به طرف جلو باشد.
- (۳) در این مرحله آرنج‌هایتان را تا کنید تا آرنج‌هایتان زیر زانوهایتان قرار بگیرد. نگاهتان را مستقیم به جلو حفظ کنید.
- (۴) همان‌طور که انگشتان پاهایتان روی زمین است، تنه‌تان را به طرف جلو بکشید و سپس پاهایتان را در حالی که آرنج‌هایتان مختصری تا شده است و تمام وزن‌تان بر روی دست‌هایتان متمرکز شده، از زمین بلند کنید. قبل از انجام این کار، یک بالش یا تشک جلوی خود بگذارید تا در صورتی که به طرف جلو افتادید، آسیب نبینید. این حرکت را آنقدر تکرار کنید تا بتوانید ۳۰ ثانیه در حال تعادل بر روی دستانتان بمانید.
- هدف ۶: سرعت دویدن خود را افزایش دهید.
- فواید: ۱ کیلومتر دویدن سریع‌تر، می‌تواند میزان مصرف کالری را تا نزدیک به ۳۰ درصد افزایش دهد.
- برنامه ۱۰ هفته‌ای

- (۱) هفته اول: با سرعت معمولی که برایتان راحت است. ۳ روز در هفته بدوید و یا در فواصل آن پیاده‌روی کنید.
  - (۲) هفته دوم: فواصلی را که در زیر گفته می‌شود به برنامه معمول دویدتان اضافه کنید: با دویدن معمولی به مسافت ۱ کیلومتر شروع کنید، ۱ کیلومتر بعدی را به این صورت بدوید؛ ۳۰ ثانیه سریع و سپس یک دقیقه معمولی بدوید. سپس با یک کیلومتر دویدن معمولی، خود را سرد کنید. این برنامه را یک روز در هفته انجام دهید و ۲ روز دیگر در هفته همان برنامه دویدن / پیاده‌روی هفته اول را انجام دهید.
  - (۳) هفته سوم: برنامه هفته اول را تکرار کنید.
  - (۴) هفته چهارم: برای افزایش قدرت و استقامت پاهایتان از یک تپه یا مسیر سربالایی به‌طرف بالا بدوید. این تپه یا مسیر سربالایی باید طوری باشد که بالا دویدن از آن ۴۵ تا ۶۰ ثانیه برای شما طول بکشد (اگر تردمیل دارید، آن را بر روی شیب ۳ تا ۴ درصد تنظیم کنید). روش انجام کار به این صورت است: برای گرم‌کردن خود، یک کیلومتر بر روی زمین صاف بدوید. سپس از مسیر شیب‌دار یا تپه بالا بدوید و بعد به‌تدریج سرعت خود را کم کنید، ۲ دقیقه استراحت کنید و ۲، ۳ بار دیگر دویدن از سربالایی را تکرار کنید. خود را با دویدن آهسته‌تر روی زمین صاف، سرد کنید. این تمرین را یک بار در هفته، علاوه بر برنامه دویدن / پیاده‌روی در روزهای دیگر، انجام دهید.
  - (۵) هفته پنجم: برنامه هفته اول را تکرار کنید.
  - (۶) هفته ششم: برنامه هفته دوم را تکرار کنید.
  - (۷) هفته هفتم: برنامه هفته اول را تکرار کنید.
  - (۸) هفته هشتم: برنامه هفته چهارم را تکرار کنید.
  - (۹) هفته نهم: برنامه هفته اول را تکرار کنید.
  - (۱۰) هفته دهم: برنامه هفته دوم را تکرار کنید.
- هدف ۷: یک روز تمام پیاده‌روی کنید (۱۵ تا ۲۵ کیلومتر)؛ فواید: بیش از ۱۵۰۰ کالری خواهید سوزاند، پاها، دست‌ها و پشتتان تقویت می‌شود و بر چالاکتی، توازن و سرعت شما افزوده خواهد شد.
- برنامه
- (۱) مسافت: هر هفته ۲ ساعت پیاده‌روی کنید (حدود ۱۰ کیلومتر). در دفعات بعدی هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به برنامه‌تان اضافه کنید تا به ۴ ساعت برسد.
  - (۲) سطح شیب‌دار: در مسیرهای سربالایی پیاده‌روی کنید. یا اگر تردمیل در دسترس دارید، شیب آن را به ۵ تا ۷ درصد افزایش دهید و ۵ دقیقه راه بروید، سپس در شیب ۳ درصد ۲ دقیقه راه بروید. این فواصل را ۸ تا ۱۰ بار در یک روز از هفته تکرار کنید.

منبع: ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=280585>

 Vista.ir  
Online Classified Service



support@vista.ir

