

ریفلاکس، سندروم روده تحریک پذیر و کولیت زخمی، ارتباط مستقیمی با استرس دارد و قرار گرفتن در معرض اخبار منفی، این بیماری ها را تشدید می کند. احمد شواخی فوق تخصص گوارش، در گفت و گو با فارس، درباره تأثیر استرس در بروز بیماری های گوارشی، اظهار کرد: توصیه می شود افراد برای پیشگیری از بیماری سعی کنند خود را از استرس و اضطراب که گاهی ناشی از شنیدن اخبار منفی و نگران کننده است، دور کنند.

درباره فواید ورزش باستانی و زورخانه ای برای سلامت جسم و جان

قدم در گود پهلوانی!



عکس: سید محمد کاظمی

«این ورزش با ذکر و یاد خدا و ائمه اطهار (ع) شروع و با دعاهم تمام می شود.»

حسن ریاحی ادامه می دهد: «هر کسی که حتی یک بار تجربه آمدن به زورخانه را داشته باشد، می بیند که سر در زورخانه کوتاه است و برای این که از آن عبور کند و وارد زورخانه شود، باید خم شود. این به معنای آن است که در زورخانه پولدار باشی یا فقیر، پیر باشی یا جوان، قهرمان باشی یا یک آدم معمولی، تفاوتی ندارد. هر کسی که باشی باید سرت را پایین بیاوری تا بتوانی وارد زورخانه شوی. این یعنی یک پهلوان نباید غرور داشته باشد. این مرام، پهلوانی مردانگی است که ورزش باستانی را از همه ورزش ها متفاوت کرده است.»

یک ورزش و این همه تاثیر؟!

برای این که از فواید ورزش باستانی بیشتر مطلع

مصطفی میر جانپان – ورزش هایی وجود دارد که مخصوص هر جایی و هر کسی نیست. به عبارت دیگر ریشه در یک فرهنگ یا یک محل مشخص دارد. ورزش باستانی یکی از همین ورزش هاست. از همان هایی که ریشه در فرهنگ خوبان دارد. ورزش باستانی را با زورخانه می شناسیم. زورخانه را نمی توان با مکان های ورزشی دیگر مقایسه کرد؛ چون همه برای آن احترام فراوانی قائل اند. امروز می خواهیم به فرهنگ پهلوانی و قهرمانی بپردازیم و در آخر هم کپ و گفتی داریم با یک پزشک طب ورزشی درباره فواید و تاثیراتی که ورزش زورخانه ای برای بدن دارد.

گر بر سر نفس خود امیری، مردی!



برای این که اطلاعات بیشتری از ورزش باستانی به دست آوریم، به سراغ حسن ریاحی، قهرمان این رشته و عضو تیم ملی ورزش های باستانی رفتیم. او از پانزده سالگی ورزش زورخانه ای را شروع کرد و تا الان که حدود هفتاد سال دارد، این ورزش را به شکل حرفه ای دنبال کرده است.

اوهشت سال، دارنده مقام اول کشور در ورزش باستانی بوده و هیئت ورزش های زورخانه ای به افتخار این قهرمان پیش کسوت یک گود زورخانه را به نام او کرده است. حسن ریاحی درباره ورزش زورخانه ای می گوید:

شود. همین ضرب و اشعاری که مرشد همراه با ضرب می خواند، تاثیر روانی ورزش زورخانه ای را چند برابر می کند.»

دکتر سردار می گوید: «این اواخر مسابقات زورخانه ای اهمیت زیادی یافته است و این موضوع باعث می شود بعضی از جوانانی که ورزش باستانی را انتخاب می کنند، به موضوع تقویت بنیه جسمی توجه بیشتری داشته باشند. حرکاتی که در تمرین ها وجود دارد، قلب و عروق را تحت فشار قرار می دهد و آن را به حرکت و جنب و جوش وامی دارد و علاوه بر آن گردش خون و ضربان قلب را افزایش می دهد.

نتایج تحقیقات اخیر نشان داده است بهترین ورزش، ورزشی است که ترکیبی از ورزش های هوازی و ورزش های قدرتی باشد که ما این ترکیب را در فعالیت های زورخانه ای می بینیم.»

نکاتی درباره تغذیه باستانی کاران

این استاد دانشگاه علوم پزشکی افزود: «در تمام ورزش ها یکی از موضوعات اصلی، تغذیه و ورزشکار است، چون انرژی مورد نیاز بدن از راه تغذیه تامین می شود و اگر این انرژی ورودی بیش از نیاز فرد باشد، باعث چاقی فرد می شود. در فعالیت های ورزشی هم نیاز بدن به انرژی تغییر می کند. اما از آن جا که معمولاً فعالیت های بدنی سختی وجود دارد، ورزشکاران باید توجه داشته باشند که از مواد غذایی مناسبی استفاده کنند. مواد غذایی حاوی حدود ۵۰ تا ۵۵ درصد کربوهیدرات، حدود ۳۰ درصد از چربی ها و بین ۱۵ تا ۲۰ درصد هم پروتئین می توانند یک تغذیه خوب برای باستانی کاران باشد.»



پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

« دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی

س: چرا در طب سنتی مصرف روغن حیوانی (گوسفندی) توصیه می شود؟

ج: این روغن دارای ویژگی های خاصی است از جمله: دارای طعم و عطر طبیعی است. به پاک سازی روده ها کمک می کند. سرشار از ویتامین های محلول در چربی است. غنی از آنتی اکسیدان است و مستقیم از طریق کبد جذب و به انرژی تبدیل می شود. به کنترل وزن کمک می کند. باعث تقویت سیستم گوارش و ایمنی می شود. باعث کاهش کلسترول بد می شود. به هضم غذا کمک و اشتها را زیاد می کند.

مصلح روغن حیوانی:

رب انار ترش
آب لیموی طبیعی
سرکه انگبین

س: آیا اسالاد الویه از نظر طب سنتی غذای مناسبی است؟

ج: اسالاد الویه دشمن قلب است؛ زیرا اسس سفید باعث افزایش کلسترول می شود و خیار شور آن برای فشار خون مناسب نیست. وجود این دو ماده در کنار هم عوارض یکدیگر را شدت می بخشد.

توصیه ۱: یک انگشتر یا گردن بند با سنگ فیروزه همراه داشته باشید.

فیروزه قلب را تقویت می کند، چشم زخم، ترس، استرس، افسردگی های روحی، روانی و ناراحتی های عصبی را برطرف می کند.

توصیه ۲: هنگام نوشیدن آب از شیر آب پارک ها مراقب باشید چون گر به ها از آن آب می خورند و این موضوع باعث انتقال انگل تو کسویلا سموز از گر به به بدن انسان می شود که غدد لنفاوی را درگیر می کند.



ضربه اسلم، مناسب برای لاغری بازوها

تناسب اندام

(دوشنبه ها)

ضربه اسلم یا کوبیدن توپ روی زمین تمرینی برای کل عضلات بدن است که تا حدودی یک ورزش هوازی هم به شمار می آید. تجهیزات مورد نیاز: یک توپ شماره پنج یا توپ والیبال

توجه احر:

پاهای خود را هم عرض شانه ها باز کنید و بایستید. توپ را جلوی قفسه سینه نگه دارید.

سپس زانوهای خود را کمی خم کنید و توپ را با بیشترین قدرت دستان خود بر زمین بکوبید.

در حین بازگشت توپ را بگیرد و زانوهارا دوباره صاف کنید. هنگام تمرین حتما کمر خود را صاف و کشیده نگه دارید و از زانوها برای بالا آمدن کمک بگیرید.

این تمرین را تا جایی که می توانید تکرار کنید. این حرکت باید بدون وقفه انجام شود.

چگونه زنجبیل را خشک کنیم؟

ریزه کاری ها

(دوشنبه ها)

بهترین روش نگهداری زنجبیل، خشک کردن و تهیه پودر آن است. پودر زنجبیل کاربرد فراوانی دارد و در طبخ بسیاری از غذاها و شیرینی ها از آن استفاده می شود.

برای تهیه این پودر بر خاصیت و معطر، ابتدا زنجبیل را پوست بگیرید و حلقه کنید. هر چه حلقه ها نازکتر باشد، زنجبیل زودتر خشک می شود. ورقه های زنجبیل را داخل سینی بزرگی پهن کنید و در آفتاب قرار دهید. مدت زمان خشک شدن زنجبیل ها بسته به آب و هوا متفاوت است ولی نباید خشک و چوبی شود.

می توان مقداری از زنجبیل های خشک شده را به همین صورت نگهداری و از آن برای تهیه جای زنجبیل استفاده کرد (به جای ورقه های زنجبیل تازه). بقیه زنجبیل های خشک شده را آسیاب کنید، در ظرف دردار و در جای خشک نگهداری کنید.

* اگر به مقدار زیاد زنجبیل را پودر می کنید، بهتر است میزان مصرفی را در ظرف در دار داخل کابینت نگهداری و بقیه را بسته بندی و در فریزر نگهداری کنید تا عطر و تازگی اش حفظ شود.

مواد لازم برای ۴ نفر

* روغن زیتون – دو قاشق غذاخوری
* سینه مرغ خرد شده – نیم کیلو گرم
* سس تاکو یا هر سس دلخواه – سه قاشق غذاخوری
* کاهو – یک بوته
* کوجه فرنگی خرد شده – یک عدد
* فلفل دلمه ای قرمز خرد شده – نصف فنجان
* درت – نصف فنجان

روش تهیه

روغن زیتون و مرغ خرد شده را در یک ظرف بزرگ بریزید و اجازه دهید با دمای متوسط چهار دقیقه حرارت ببینند. سپس آن ها را برگردانید تا طرف دیگر نیز سرخ شود. سپس سس تاکو را روی آن بریزید و بگذارید روی حرارت بماند. بسته به اندازه تکه های سینه مرغ، زمان پخت آن متفاوت است. سپس تکه های مرغ را در ظرف دیگری بگذارید تا خنک شود و مواد دیگر را آماده کنید.

مرغ کاهوپوچ مکزیکی

آشپزی من



احساس بی قراری در شب، نشانه پارکینسون در مردان

آقایان

طبق نتایج مطالعات، افرادی که عادت به لگد زدن یا ضربه زدن در خواب دارند، ممکن است به اختلال مرتبط با بیماری پارکینسون، مبتلا باشند. به گزارش مهر، اختلال رفتار خواب حرکت سریع چشم یا RBD، که به طور عمده در سنین ۵۰ تا ۷۰ سالگی و بیشتر در بین مردان شایع است، با اختلال در بخشی از خواب که در آن رویاها اتفاق

می افتد، مشخص می شود.

در حالی که افراد سالم در طول خواب آرام دراز کشیده و خوابیده اند، افراد مبتلا به RBD در طول خواب و به ویژه در زمان خواب دیدن، لگد و ضربه می زنند و فریاد می کنند. نتایج مطالعات نشان می دهد مردان مبتلا به RBD با کمبود دوپامین و نوعی التهاب در مغز شان مواجه هستند. دوپامین

دو خوراکی که باعث کبد چرب در کودکان می شود!

سلامت



خوردن ژله، بستنی، تنقلات حاوی مواد نگهدارنده و رنگی، خوردن آب سرد در حالت ناشتا و نند غذا خوردن موجب بروز "کبد چرب" در کودکان می شود.

به گزارش جام جم آنلاین، ارمغان سادات کیهان مهر متخصص طب ایرانی درباره راه های پیشگیری از کبد چرب در کودکان اظهار کرد: امروزه کبد چرب شیوع زیادی پیدا کرده و بروز آن در کودکان یک اخطار جدی است.

شیوع کبد چرب در کودکان چاق نسبت به کودکان با وزن طبیعی، بالاتر است؛ اصلاح سبک زندگی به بهبود این بیماری کمک می کند.

* خوردن آب سرد ناشتا در بروز کبد چرب بسیار موثر است.

* پرهیز از مصرف فست قود و غذاهای بسیار چرب، پرهیز از نوشیدن آب بین غذا، پرهیز از تند خوردن و در هم خوری، پرهیز از نوشیدن آب یخ (به ویژه در فصول سرد و ابتدای صبح) از راه های پیشگیری از بروز کبد چرب در کودکان است.

* مصرف موادی مانند ژله، بستنی، تنقلات حاوی مواد نگهدارنده و رنگی می تواند باعث بروز کبد چرب در کودکان شود. مصرف بیشتر مقویات کبد مانند انار، به، سیب، زرشک و دارچین و استفاده بیشتر از نخود در غذاها نیز از کبد چرب در کودکان جلوگیری می کند.

* مصرف تنقلاتی مانند موز، نخودچی، فندق و بادام و همچنین مصرف سکنجبین ملس برای سلامت کبد بسیار مفید است.