چرا و چگونه طناب بزنیم؟

طناب زدن فعالیتی است که می‌تواند برای قلب مفید باشد؛ باعث کالری‌سوزی شود؛ به تراکم استخوان کمک کند و... اما برای این که فوایدش شامل ما شود باید نکاتی را رعایت کنیم که در این مطلب به آن پرداخته‌ایم

تناسب اندام

حتماً شما هم در کودکی زمانی را صرف طناب زدن کرده‌اید، چه در حیاط خانه با خواهر و برادر، چه در زمین بازی مدرسه با دوستان. این فعالیت ساده نه تنها سرگرم‌کننده است، بلکه راه خوبی برای ورزش کردن بدون نیاز به فضای زیاد است. شاید بد نباشد دوباره این سرگرمی قدیمی را تجربه کنید. اما قبل از آن بهتر است از مزایای آن برای سلامتی اطلاع بیشتری داشته باشید.

۱ ضربان قلب را افزایش می‌دهد| طناب زدن شکل خوبی از تمرینات هوازی است که ضربان قلب را افزایش می‌دهد و می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی کمک کند. از آن جا که در این ورزش، از دست‌ها و پاهایتان برای طناب زدن استفاده می‌کنید، «تمرین قلبی‌عروقی بی‌هوازی» را نیز با درجات مختلف انجام می‌دهید، به این معنا که شکل کوتاه و سریعی از تمرینات ورزشی را با شدت بالا انجام می‌دهید که در آن، بدن برخلاف تمرینات هوازی، از سوخت ذخیره شده در عضلات برای انرژی استفاده می‌کند.

۲ کالری می‌سوزاند| وقتی ضربان قلب شما افزایش یابد، کالری بیشتری هم می‌سوزانید. حالا طناب زدن چقدر کالری می‌سوزاند؟ این به سرعت شما بستگی دارد، به طور متوسط، ممکن است یک نفر با طناب زدن به مدت ۱۰ دقیقه حدود ۱۰۰ کالری بسوزاند. آیا طناب زدن به کاهش وزن کمک می‌کند؟ اگر بخشی از یک برنامه ورزشی کامل و یک رژیم غذایی سالم باشد، بله حتما می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

۳ هماهنگی و تعادل را بهبود می‌بخشد| تحقیقات نشان داده که طناب زدن منظم می‌تواند تعادل و هماهنگی شما را بهبود بخشد. طناب زدن به «زمان‌بندی» بستگی دارد. شما باید بتوانید حین طناب زدن، سرعت‌سنجی کنید، به بیان دیگر باید بین دست‌ها و پاهای شما هماهنگی وجود داشته باشد تا مغز بفهمد چه زمانی می‌خواهید بپرید. این نکته را فراموش نکنید که با افزایش سن، ما احساس هماهنگی و تعادل خود را از دست می‌دهیم؛ بنابراین بهتر است با تقویت این توانایی (ایجاد هماهنگی و حفظ تعادل) روند پیری را به بهترین شکل ممکن کند کنیم.

۴ ممکن است تراکم استخوان را افزایش بدهد| با افزایش سن، تراکم استخوان کاهش می‌یابد، اما تحقیقات نشان داده که طناب زدن ممکن است به قوی نگه داشتن استخوان‌ها کمک کند. از آن جا که طناب زدن یک فعالیت باربری است، ضربه یا فشار کوچک ناشی از فرود پس از پرش به استحکام استخوان‌های شما کمک می‌کند.

ملاحظاتی درباره طناب زدن

۱ شما می‌توانید بین دو یا سه روز در هفته طناب بزنید. طناب زدن می‌تواند بخشی از برنامه انجام ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت زیاد در هفته باشد.

۲ مدت زمان طناب زدن، هر بار به خودتان بستگی دارد. ممکن است هر بار فقط بتوانید ۳۰ ثانیه طناب بزنید که اشکالی ندارد چون اگر این کار را به عادت ورزشی‌تان تبدیل کنید، می‌توانید مدت انجام آن را به مرور افزایش دهید.

۳ مهم‌تر از این که چقدر می‌پرید، این است که آن را به درستی انجام دهید. وقتی فعالیت ورزشی شما توأم با نیرو و ضربه باشد، طناب زدن برابر با دویدن است.

۴ اگر می‌خواهید مطمئن شوید طول طنابی که دارید مناسب شماست، این معیار را در نظر بگیرید: اگر در مرکز طناب بایستید، هر انتهای آن باید به زیر بغل شما برسد. وقتی نوبت به پریدن می‌رسد، کمی زانوهایتان را خم کنید و دستانتان را نزدیک بدنتان نگه دارید. سعی کنید شانه‌ها و گردنتان را شل کنید. حرکت اول از مچ دست آغاز می‌شود. هنگام تماس با زمین نیز سعی کنید نرم و بی‌سر و صدا فرود بیایید.

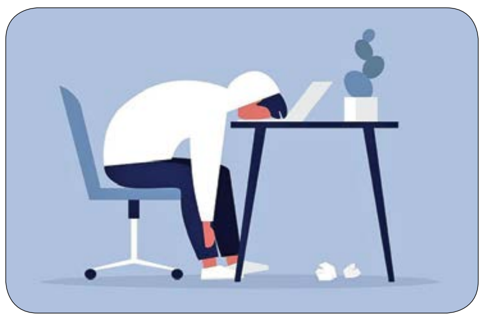
۵ اگر دوست دارید طناب زدن بخشی از برنامه تناسب اندام شما باشد، انجام برخی تمرینات تقویتی و کششی ساق پا برای طناب زدن مفید است، چون کمک می‌کند بهتر و طولانی‌تر طناب بزنید.

۶ طناب زدن در ظاهر کار ساده‌ای به نظر می‌رسد، اما مانند بیشتر اشکال ورزش، امکان آسیب زدن به خودتان وجود دارد. بنابراین دقت کنید که آرام آرام شدت و مدت طناب زدن را افزایش دهید. کسانی که مشکل قلبی دارند، بهتر است ابتدا با پزشک متخصص مشورت کنند.

منبع فرادید

بیشتر بدانیم

ویتامین B12، دشمن خستگی



احساس کمبود انرژی می‌کنید؟ شاید شما هم جزو آن افرادی باشید که ویتامین B12 کافی دریافت نمی‌کنند. البته به توصیه متخصصان اولین قدم برای تشخیص این موضوع مراجعه به پزشک یا متخصص است.

نحوه عملکرد ویتامین B12| به گزارش «مرکز مکمل‌های غذایی موسسه ملی بهداشت»، ویتامین B12 ماده مغذی یا خانواده مولکول‌هایی به نام کوبالامین است که در ساختارش یونی از عنصر کبالت دارد که در سلامت خون و سلول‌های عصبی بدن و همچنین در ساخت دی‌ان‌ای، ماده ژنتیکی سلول‌ها، موثر است. B12 همچنین از کم‌خونی مگالوبلاستیک، که نوعی بیماری خونی و عامل احساس خستگی و ضعف است، جلوگیری می‌کند.

نشانه‌های کمبود ویتامین B12| به گزارش وب‌سایت فُرچون (Fortune)، کمبود ویتامین B12 علاوه بر ضعف و خستگی، نشانه‌های دیگری هم دارد که عبارت‌اند از: پوست رنگ پریده، تپش قلب، از دست دادن اشتها، کاهش وزن، ناباروری، سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها به دلیل مشکلات عصبی، بی‌تعادلی، افسردگی، گیجی، حافظه ضعیف و دردهای دهانی.

نیاز روزانه ویتامین B12| هر فرد بسته به سنش به مقدار مشخصی از B12 نیاز دارد. این مقدار روزانه از ۰.۵ میکروگرم در نوزادان شروع می‌شود و به ۲.۴ گرم در نوجوانان و بزرگسالان می‌رسد. این مقدار در زنان باردار و مادران شیرده بیشتر و به ترتیب ۲.۶ و ۲.۸ میکروگرم است.

مواد غذایی حاوی B12| B12 در طیف گسترده‌ای از مواد غذایی حیوانی یافت می‌شود، زیرا باکتری‌های روده آن را تولید می‌کنند و سپس طی زمان در بافت ماهیچه‌ای بیشتر حیوانات گیاه‌خوار مانند ماهی، گاو، مرغ و برخی صدف‌ها انباشته می‌شود. B12 از طریق مصرف مواد غذایی حیوانی مانند گوشت یا محصولات لبنی جذب می‌شود.

دانستنی ها

چطور از بوی سیر خلاص شویم؟

سیر یک ماده غذایی دوگانه است: از یک سو خوراکی و ادویه‌ای عالی برای طعم دادن به غذاهاست و از سوی دیگر، عامل بوی بد دهان است. اما چرا سیر چنین تأثیری دارد و چگونه می‌توان از شر آن خلاص شد؟

پای یک آنزیم عجیب در میان است

دانشمندان به تازگی یک ماده غذایی معجزه‌آسا کشف کرده‌اند که سادگی و کارآمدی آن ممکن است بسیاری را شگفت‌زده کند. در واقع خود سیر خام بوی قوی ندارد، اما هنگامی که یک حبه سیر خرد شده یا پوست کنده می‌شود، مواد شیمیایی تولید می‌شوند که عامل متصاعد شدن بوی بد هستند. این بو، به خصوص پس از هضم و واکنش‌های شیمیایی در دهان و دستگاه گوارش، بیشتر آشکار می‌شود. وقتی یک سلول سیر بریده می‌شود، آنزیمی به نام آلییناز آزاد می‌کند که در تماس با هوا به آلیسین تبدیل می‌شود؛ ماده‌ای که باعث بوی تند سیر خام است. آلیسین خیلی سریع به ترکیبات آلی گوگردی بدبو تجزیه می‌شود که پس از هضم به سختی از بدن خارج می‌شوند.

آیا واقعا راه‌حل ساده‌ای وجود دارد؟

نگران نباشید، بوی سیر اجتناب‌ناپذیر نیست. سال‌هاست که راهکارهای مختلفی برای پنهان کردن یا حذف بوی سیر معرفی شده، اما پژوهشگران دانشگاه ایالتی اوهایو راه‌حل مؤثری برایش پیدا کرده‌اند: ماست طبیعی. دانشمندان سیر خام را در ظروف شیشه‌ای قرار دادند و میزان ترکیبات گوگردی فرّار را قبل و بعد از تماس با منابع مختلف چربی و پروتئین اندازه‌گیری کردند. نتایج نشان داد که ماست پرچرب، ۹۹ درصد از ترکیبات بدبو را کاهش می‌دهد. این نتایج با پژوهش‌های قبلی که شیر پرچرب را به عنوان راه‌حلی مؤثر برای رفع بوی سیر معرفی کرده بودند، مطابقت دارد.

سیر و سلامت

سیر فارغ از تأثیرش بر بوی دهان، خواص بسیاری برای سلامت دارد، از جمله خواص ضدباکتری، ضدویروس، ضدعفونی‌کننده و ضدقارچ. همچنین برای سلامت قلب و عروق مفید است و به کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید کمک می‌کند. در نهایت، برای این که اطرافیان‌تان از بوی سیر در دهان شما آزرده نشوند، راه‌حل ساده و علمی آن است که در پایان وعده‌های غذایی، ماست بخورید.

تازه ها

۵ اشتباه رایج که به زرد شدن دندان منجر می‌شود

هیچ چیز بهتر از یک فنجان قهوه داغ در صبح، نمی‌تواند انرژی شما را افزایش دهد و از آن لذت ببرید؛ اما از طرفی هم دندان‌هایتان را به مرور کدر خواهد کرد و رنگ آن را تغییر می‌دهد. در این مطلب به نقل از «سلامت نیوز»، به ۵ اشتباه رایجی اشاره شده که باعث زردی دندان‌ها می‌شود.

۱. استفاده از سس سویا روی غذا| اگرچه سس سویا بسیار خوشمزه است و طعم غذا را بهتر می‌کند؛ اما دندان‌ها را به مرور زمان زرد خواهد کرد. سس سویا هم درست مثل هر ماده غذایی رنگی دیگری می‌تواند دندان‌های شما را لکه‌دار کند و اثر خمیر دندان سفیدکننده را نیز کاهش دهد.

۲. استفاده از نوشیدنی‌های داغ| قطعا هیچ چیز بهتر از یک فنجان قهوه داغ در صبح، نمی‌تواند انرژی شما را افزایش دهد و از آن لذت ببرید؛ اما از طرفی هم دندان‌هایتان را به مرور کدر خواهد کرد و رنگ آن را تغییر می‌دهد. چای، قهوه و سایر نوشیدنی‌هایی که دارای رنگدانه‌های زیادی است، به مرور دندان‌های‌تان را لکه‌دار می‌کند که اگر آن‌ها را گرم بنوشید، مینای دندانتان را نیز بیشتر مستعد لکه‌دار شدن خواهد کرد؛ حتی ممکن است منجر به ایجاد ترک‌های ریز در دندان شود و آن‌ها را احساس‌تر کند.

۳. استفاده از دهان‌شویه نامناسب| اگرچه استفاده از دهان‌شویه باعث تازه و خوشبوشدن تنفس شما برای طولانی مدت خواهد شد؛ اما استفاده از دهان‌شویه‌های حاوی مواد شیمیایی خشن ممکن است روی کم شدن درخشندگی و سفیدی دندان‌ها و لبخندتان تاثیرگذار باشد.

۴. محکم مسواک زدن| با این که مسواک زدن و کشیدنِ نخ دندان برای حفظ سلامت دندان‌ها و داشتن لبخندی زیبا بسیار مهم است؛ اما اگر خیلی سفت و سخت مسواک بزنید ممکن است به مرور زمان، مینای دندان شما دچار فرسایش شود که احتمالاً دندان‌ها را حساس‌تر می‌کند و خطر پوسیدگی را تا حد زیادی افزایش خواهد داد.

۵. ننوشیدن آب به اندازه کافی| هیدراته ماندن؛ یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامت کلی بدن خود انجام دهید. نوشیدنِ آب کافی در طول روز می‌تواند به سلامت دندان‌ها و سفیدی لبخند شما کمک کند. آب مواد لکه‌دار باقی مانده روی دندان‌ها را می‌شوید و آن را برای مدت طولانی‌تری سفید نگه خواهد داشت.

تازه ها

تلاش محققان برای تولید اولین واکسن سرطان تخمدان

محققان دانشگاه آکسفورد در حال تولید اولین واکسن در جهان برای پیشگیری از سرطان تخمدان هستند. OvarianVax اولین واکسنی است که به سیستم ایمنی بدن می‌آموزد که مراحل اولیه سرطان تخمدان را تشخیص دهد و با آن مقابله کند. سرطان تخمدان هشتمین سرطان شایع در زنان است. واکسن OvarianVax که از سوی محققان دانشگاه آکسفورد در حال تولید است، اولین واکسن در جهان علیه این بیماری خواهد بود. برای ساخت این واکسن دانشمندان بررسی خواهند کرد که کدام پروتئین‌ها روی سطح سلول‌های سرطان تخمدان در مراحل اولیه بیشتر از سوی سیستم ایمنی شناسایی می‌شود و واکسن چقدر در کشتن مدل‌های کوچک سرطان تخمدان در آزمایشگاه که به آن‌ها «ارگانوئید» می‌گویند، موثر است. اگر این تحقیقات موفقیت‌آمیز باشد، محققان کار بر روی آزمایش‌های بالینی واکسن را آغاز خواهند کرد. خطر ابتلا به سرطان تخمدان در زنان با ژن‌های تغییریافته BRCA1 تا ۶۵ درصد بیشتر و در زنان با ژن‌های تغییریافته BRCA2 تا ۳۵ درصد بیشتر از زنان بدون این تغییرات ژنی است. هم‌اکنون به زنان مبتلا به تغییرات BRCA1/2 توصیه می‌شود که تا ۳۵ سالگی تخمدان‌های خود را خارج کنند. سرطان تخمدان متاسفانه در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارد و حتی ممکن است با بیماری‌های دیگر اشتباه گرفته شود. با این حال شایع‌ترین علایم و نشانه‌های این سرطان عبارت‌اند از: نفخ یا تورم شکم، احساس سیری فوری، کاهش وزن، درد در ناحیه لگن، کمردرد، خستگی، یبوست و نیاز مکرر به ادرار کردن. علاوه بر عوامل ژنتیکی، افزایش سن و سابقه خانوادگی ابتلا به این سرطان از عوامل خطر آن محسوب می‌شود.

ترفند

۴ روش برای تشخیص روغن زیتون تقلبی

۱. برچسب «فرابکر» فقط مخصوص روغن زیتون خالص است، بنابراین از خرید محصولاتی که از اصطلاحاتی مانند «سبک»، «خالص» یا فقط «روغن زیتون» استفاده می‌کنند، خودداری کنید.

۲. روغن زیتون اصل طعمی واضح و تازه و کمی تند و تیز دارد. طعم روغن زیتون اصل غنی و پیچیده است، در حالی که روغن زیتون‌های تقلبی بی‌طعم‌اند یا طعمی کم یا حتی کهنه و فاسدشده دارند.

۳. به نام تولیدکننده و منطقه رشد محصول دقت کنید؛ هرچه اطلاعات بیشتری روی بطری‌ها نوشته شده باشد، احتمال این که قابل اعتماد باشد، بیشتر است.

۴. به وجود نشان «نام حفاظت‌شده مبدأ» یا دی‌اوپی (DOP) دقت کنید. زیرا مشخص کننده منطقه‌ای است که روغن از آن جا آمده است و برای دادن مجوز استفاده از آن، آزمایش‌های دقیقی انجام می‌شود.

اینجانب رضا لنگری مالک خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۸۱ به شماره انتظامی ۳۶-۲۵۶ل۹۴ به شماره موتور ۲۲۵۶۸۱۰۵۲۹۳ و شماره شاسی ۸۱۰۰۴۶۲۷ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۹۱۰۶۸

سفارش تلفنی آگهی در روزنامه خراسان ۳۰۱۰
پرداخت آنلاین

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ۱۲- ۲۶۲ ن ۵۳ ش موتور ۱۱۲۸۶۰۰۲۲۸۲ ش شاسی ۳۰۵۱۹۰۲۸ بنام احمد جوان احمدپور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۰۱۶

برگ سبز خودرو پراید نقره ای به شماره انتظامی ۷۱ ط ۵۴۵ ایران ۵۲ شماره شاسی S۱۴۲۲۸۷۷۳۴۳۶۰ شماره موتور ۲۳۵۷۵۲۱ به نام عفت زارع یکه مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۰۷۵

جواز حمل سلاح شکاری تک لول کالیبر ۱۲ مدل کوسه به شماره p۳۴۰۱۵ ساخت روسیه بنام غلامرضا شجاع نیا فرزند عزیز اله مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است ۹۱۰۹۶

برگ سبز خودرو سواری پراید به شماره پلاک ۷۴-۱۸۲ل۷۷ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۸۵۸۵۷۳۵ شماره موتور ۰۰۰۹۵۶۸۸ به نام حبیب اله خاقانی فر مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۰۱۵

کارت پراید صبا مدل ۷۹ به ش پلاک ایران ۱۲-۳۴۴و۵۱ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۷۹۶۷۴۶۳۲ به ش موتور ۰۰۲۰۱۱۵۱ بنام عارفه ملوندی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۰۹۷۹

برگ سبز، سه برگ سفید و کلیه مدارک و موتورسیکلت ۱۲۵ پرواز مدل ۱۳۹۵ پلاک ۷۷۶-۵۸۵۷۹ به ش موتور N۲N۴۴۳۸۷۷ ۰۱۲۵ و شاسی ۹۵۷۹۵۸۲ N۲N***۱۲۵R بنام محمد قربانی قشه به کد ملی ۰۷۲۰۹۵۵۴۷۵ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۹۱۰۷۶

برگ سبز کامیون کشنده ولوو مدل ۲۰۱۹ به ش پلاک ایران ۴۲-۴۴۴ع ۷۶ به ش موتور D۱۳۹۱۷۰۸۱ به ش شاسی YV2RTE۰A۱kb۹۱۶۵۶۷ بنام جمشید کارگذار مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۰۱۳

برگ سبز و سند کمپانی پیکان وانت سفید شیری مدل ۱۳۹۰ پلاک ایران ۳۲-۴۸۱ص۸۵ به ش موتور ۱۱۹۰۰۰۹۴۸۹ و شاسی NAAA۴۶AAYBG۱۹۰۸۹۲ بنام عبدالرشید عثمانی محمودآبادی به کد ملی ۰۷۳۲۱۸۸۷۹۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۹۱۰۶۷

اصل برگ سبز و سند کمپانی و پلاک خودرو وانت نیسان ۲۰۰۰ مدل ۱۳۶۴ به ش انتظامی ۵۹ ایران ۴۵۱ع۳۷ به شماره موتور ۱۵۷۰۷۲ و شماره شاسی ۰۲۵۱۰۹ بنام صدیقه رامندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۰۹۴

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت پیشرو پیام ۱۲۵ مدل ۱۳۹۰ شماره انتظامی ایران ۷۷۷-۱۲۹۱۴ شماره موتور ۸۱۵۹۱۲۷۷ شماره شاسی NCR***۱۲۵H۹۰۸۷۲۷۷ بنام مجید احسانی دولتی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۰۰۸

برگ سبز موتور سیکلت CG۱۲۵ مدل ۸۹ رنگ قرمز زرشکی به شماره انتظامی ۷۶۲-۶۲۵۸۱ به شماره موتور ۶۳۰۰۲۸۸۹ و شماره شاسی NCR***۱۲۵S۸۷۵۷۲۷۲ بنام محمدعلی جنتی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۹۱۰۴۱

اصل برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت پیشرو پیام مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۷۶۴-۹۱۸۳۳ به شماره موتور ۵۷۱۰۴۷۹۴ و شماره تنه NCR***۱۲۵H۸۷۸۰۵۲۲ بنام علیرضا اورعی سرمدی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۰۸۹

سند کمپانی سواری پراید ۱۳۱ SE مدل ۱۳۹۵ شماره انتظامی ۷۵ م ۵۱۲ ایران ۱۲ شماره موتور M۱۳۵۵۳۹۳۰۹ شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰G۳۴۶۲۱۲۸ بنام محمدرضا میرزادوستی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۹۱۰۰۳

برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۱ شماره انتظامی ۶۳ ط ۱۹۲ ایران ۲۶ شماره موتور ۱۰FSE۳۳۹۸۰۹۰۱ شماره شاسی ۸۱۶۱۹۶۶۶ بنام نوید دولت یاری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۰۲۰

برگ سبز و کارت ماشین جک و توجوی داخلی مدل هاچ بک سفید روغنی به ش موتور ۴G۱۳S۱DLB۰۲۱۰۴۱ و شماره شاسی NAKHF۷۱۱۷CB۰۰۰۲۶۸ و ش انتظامی ۲۶- ۶۲۴د ۳۱ بنام پروین نعمت الهی صفائیان مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۰۸۳