

معرفی رشته ورزشی: پیلاتس

این روش تمرینی در وضعیتهای ایستاده، نشسته و خوابیده بدون طی مسافت و پرش و جهش انجام می گیرد آسیبهایی ناشی از صدمات مفصلی را کاهش می دهد. تعریف پیلاتس بطور مختصر: نام این ورزش در ابتدا توسط ژوزف پیلاتس علم کنترل بدن نامگذاری شده بود که پس از مرگ وی به دلیل احترام و حفظ یاد و خاطره او توسط بازماندگانش به نام پیلاتس متداول شد. پیلاتس، روش تمرینی است که در سال ۱۹۲۰ توسط ژوزف پیلاتس پایه گذاری گردید و متشکل از ورزشهایی است که تمرکز روی پیشرفت انعطاف، قدرت و تعادل در تمام اندامهای بدن دارند بدون اینکه عضلات از فرم طبیعی خود خارج شود این روش تمرینی از حرکات کنترل شده ای تشکیل شده که بین بدن و مغز هارمونی فیزیکی ایجاد کرده و توانایی بدن افراد را در هر سن بالا می برد علاوه بر این کسانی که ورزش پیلاتس را انجام می دهند خواب بهتر، عصبانیت کمتر، استرس و خستگی کمتر خواهند داشت از آنجا که این روش تمرینی در وضعیتهای ایستاده، نشسته و خوابیده بدون طی مسافت و پرش و جهش انجام می گیرد آسیبهایی ناشی از صدمات



مفصلی را کاهش می دهد زیرا حرکات ورزشی در دامنه های حرکتی در سه وضعیت فوق با اجرای تنفسهای عمیق و انقباضهای عضلانی انجام می گیرد این ورزش همچنین با افزایش حجم عضلانی بدن کاهش ورزش را تسریع می کند و می تواند مکملی برای سایر ورزشها و تمرینات شما باشد. چگونه این ورزش را شناخته امروزه تبدیل به یک روش تکمیلی ورزشی به شکل همگانی و حتی خانگی شده است؟! بسیار ساده، گفتار صادقانه پیلاتس و اینکه این ورزش بسیار عالی عمل می کند و به تمام وعده های خود عمل می کند. افراد در هر وضعیتی که باشند، ورزشکار حرفه ای یا تازه کار، خانم های خانه دار یا آقایان کارمند بر مشغله اگر ورزش پیلاتس را آغاز کنند اطمینان می دهیم که نتیجه مثبت آن را خواهند دید با شروع پیلاتس می توان قدم به قدم به تغییر ظاهر، اجرای صحیح حرکات، بدن جدید تر و بهتر، منوژان، صاف و کشیده، بلند تر و باریک تر و انعطاف پذیر تر با یک قدرت پنهانی دست یافت. اعتقاد پیلاتس از تقویت قوای بدنی کسب و حفظ بدنی سالم و ذهنی سالم برای اجرای خوب کارهای روزانه و دیگر فعالیتهای بدنی است.

فواید این ورزش: تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت قوای بدن در جهت راهی فکر و ذهن از افکار منفی، کاهش دهند دردهای مراهی و کمربند ایجاد کنید گی در ظاهر اندام، بوجود آورنده شکل ظاهری بهتر اندام، شکم صاف و کمر باریک، پیشرفت انعطاف و تعادل، افزایش قابلیت تحرک مفاصل، حجیم کردن فضای ریه و بالا بردن قابلیت تنفس، تقویت سیستم قلبی و عروقی، بالا بردن دامنه حرکتی مفاصل و عضلات.

قدرت جسمی همه چیز نیست

باگر در هنرهای رزمی، نکته ای باشد که اکثر رزمی کاران گذشته و حال بر روی آن اتفاق نظر داشته باشند، این نکته دقیقاً توافق روی این مسئله است که در هنرهای رزمی، قدرت جسمی همه چیز نیست.

شاید هنوز هم تعداد زیادی رزمی کار در آسیای شرقی وجود داشته باشند که مفتون قدرت و عضلات برجسته رزمی کاران اروپائی که هنرهای رزمی ترکیبی کار می کنند می شوند و تعداد رزمی کاران اروپائی و آمریکائی هم که جو جیتسو، بزیلی کار می کنند ولی آرزو دارند تا روزی درون رینگ مسابقه دهند کم نیست و روز به روز هم افزایش می یابد. اما در همه این موارد، اول قدرت جسمی به عنوان یک مؤلفه اصلی و دوم مهارت که به رزمی کار کمک می کند تا از رقیبش متمایز گردد.

در هنرهای رزمی، قدرت جسمی همه چیز نیست دانستن این نکته که چرا هنرهای رزمی ما جای خود را از دست داده، آسان است.



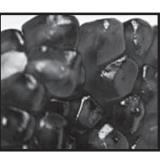
اول این که در میدان مسابقه، تنها زمانی زور و قدرت زیاد به کار شما می آید که حریفتان از شما خیلی ضعیف تر و کم زور تر باشد و از فنون مبارزه هم هیچ چیز نداند. به همین دلیل است که داشتن نیرو و ماهیچه های عضلانی در رقابت های امروزی یک استراتژی مؤثر و کارساز محسوب

نمی شود زیرا یک رقیب قوی تر، با استفاده از عضلات و ماهیچه هایش شما را شکست می دهد و یک رقیب ماهر هم که بر تکنیک های رزمی مسلط است راهی را برای غلبه بر قدرت شما پیدا خواهد کرد. رزمی کاران که تنها از زور خود و نه از مهارت های فنی برای غلبه بر حریفانشان استفاده می کنند تنها می توانند رزمی کاران تازه کار را شکست دهند ولی به نظر شما تا کی می توان تنها با حریفان تازه کار و تمرینی مبارزه کرد و پیروز شد؟ نکته دوم، اگر شما تنها با افرادی که از نظر جثه از شما ضعیف تر و کوچک تر هستند مبارزه کنید و پیروز شوید، آن وقت این پیروزی معنای اصلی خود را نخواهد داشت زیرا همه هدف هنرهای رزمی، شناساندن افراد سخت کوش و با تکنیک به حریفان است نه صرفاً افراد پر زور و عضلانی که حتی یک رزمی کار ضعیف تر و کوچک تر هم بتواند با یادگیری فنون اصیل رزمی راهی برای غلبه بر او پیدا کند.

بنابراین اگر شما به واسطه زور و قدرت ماهیچه هایتان تنها بتواند افراد کوچک تر و ضعیف تر را شکست دهید مسلماً یک رزمی کار با اخلاق جلوه نخواهد کرد. هنرهای رزمی تنها برای شما نیستند، آنها به افرادی نظیر شما پاسخ می دهند.

نکته سوم و شاید مهم ترین میحث در بحث هنرهای رزمی ذکر این نکته است که زور بازو و قدرت در مبارزات تنها بستگی به جثه رزمی کار دارد

۵ غذای اصلی در کاهش وزن



این ۵ غذا به شما کمک می کند ضمن حفظ توانمندی و قوای بدنی تان، به وزن ایده آل تان دست یابید.

ارزنی یا Millet دانه های ارزنی؛ یک رژیم متعادل خوب باید شامل دانه ها



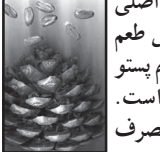
همراه با پوست آن باشد نه مثل دانه های پوست گرفته مثل گندم یا برنج، دانه های ارزنی یک بخش مفید و خوش طعم گروه های غذایی است. دانه های ارزنی فاقد گلوتن، حاوی بیش از ۱۰٪ پروتئین، مقادیر زیاد فیبر و ویتامین های گروه ب کمپلکس بوده و چون جزء گروه غذای های اسیدی نمی باشد به راحتی نیز هضم می شوند.

Asparagus یا مارچوبه هنگام کاهش وزن مهم است که غذاهای پر کلروفیل هم مصرف نماییم.



مثل مارچوبه (Asparagus) مارچوبه گونه ای از سبزیجات غنی از فولات، ویتامین C، A، و ویتامین K و فیبر است. مارچوبه هم چنین حاوی کربوهیدرات بنام اینولین (Inulin) (با انسولین اشتباه نشود) می باشد که سبب سلامت باکتری های روده بزرگ شده که خود این باکتری ها باعث هضم کامل غذاهایی می شوند که میل می کنیم.

انار (Pomegranates) تغذیه با یک رژیم متعادل جهت کاهش وزن، باید شامل میوه های تازه نیز باشد، و انار یک نمونه شگفت آور میوه سالم و مغذی است که حاوی مواد آنتی اکسیدان بوده و از بروز سرطان



هسته (دانه) درخت کاج (nut) (Pine) هسته درخت کاج دانه های قابل خوردن درخت کاج هستند که به عنوان ماده اصلی غذای خوش طعم ایتالیایی بنام پستو (Pesto) است. طب چینی مصرف هسته (دانه) درخت کاج را جهت بهبود فونکسیون دستگاه گوارشی و هضم غذا توصیه میکند. روغن هسته درخت کاج حتی جهت کاهش اشتها هم کاربرد دارد. هسته درخت کاج و سایر دانه ها بخش خوش طعم و دلپذیر یک رژیم غذایی متعادل



جهت کاهش وزن هستند

چای سبز (Green Tea)؛ ثابت شده است که مصرف زیاد قهوه و کافئین می تواند به مصرف بیشتر از افزایش اشتها منجر های روده بزرگ شده که خود این باکتری ها باعث هضم کامل غذاهایی می شوند که میل می کنیم.

برای اولین بار در کشور دستگاه ضد عرق ساخته شد

کم و عوارض همراه بوده است. تجاری سازی این پژوهش که منجر به تولید دستگاه ضد تعریق شده است، نودی برای جامعه هنرمندان، ورزشکاران، بازیگران و همه افراد جامعه که از رطوبت بیش از حد بدن خود و بوی عرق ناخرسند هستند است. بر اساس این گزارش، این تیم تحقیقاتی در پارک علم و فناوری دانشگاه تهران بعد از ۴ سال پژوهش توانست دستگاه ضد تعریق "الکسا" را طراحی، ساخت و تجاری سازی کند. نکته حائز اهمیت این است که به توجه به ریشه ژنتیک این عارضه، افراد مختلف یک خانواده می توانند مشترکاً از یک دستگاه "الکسا"



داشت. در تجاری سازی این دستاورد پژوهشی از تمام استانداردهای ایمنی و ایمنی و تکنیک های روز دنیا در طراحی و فرایند تولید و حتی بسته بندی و برند سازی استفاده شده است. طرفی تصریح کرد: مدیریت تجاری سازی صحیح که شامل چرخه ایده تا تولید و بازار می باشد از عوامل دست یابی به این موفقیت بین المللی شده است. به گفته مهندس اکیران-مدیر پژوهش تجهیزات پزشکی پرتو طب پردیس بر اساس گزارش بانک جهانی ۲۱۱ میلیون نفر در جهان و بیش از ۳۱ میلیون نفر در کشور ایران مبتلا به این عارضه می باشند که اکثر منشأ ژنتیکی دارد و تا به امروز هیچ درمان موثر و دائمی برای آن گزارش نشده است. تا کنون راه حل مناسبی برای درمان این عارضه وجود نداشت و اغلب با روش هایی مانند تزریق بوتاکس، استفاده از محلول های اسپری های رایج، دارو های خوراکی و یا عمل جراحی به درمان پرداخته که با تاثیر

در این روش جریانی کنترل شده و بسیار خفیف میکرو الکتریکی تولید شده توسط اداپتور ۱۲ وات، از طریق پوست از نواحی دچار عارضه تعریق بیش از حد، عبور داده میشود. این جریان میکرو الکتریکی بسیار خفیف از طریق تماس با آب که واسط بین دستگاه و بدن بیمار است، به بدن بیمار منتقل میشود. آفتاب: برای اولین بار در کشور دستگاهی برای درمان تعریق بیش از حد بدن توسط یک شرکت دانش بنیان در پارک علم و فناوری دانشگاه تهران ساخته و تجاری سازی شده است. به گزارش مهر، شرکت دانش بنیان "پرتو طب پردیس" پارک علم و فناوری دانشگاه تهران، موفق به طراحی، ساخت و تجاری سازی دستگاه پزشکی یونتوفورزیس (Lontophoresis) نام تجاری الکسا پرو (Elxapro) جهت درمان بیماری تعریق بیش از حد زیر بغل و کف دست و پا، هاینر هیدروزیس) شده اند. به گفته دکتر طرفی، مدیر تجاری سازی این پروژه تحقیقاتی، دستگاه "الکسا پرو" برای اولین بار در کشور برای درمان افرادی که از عرق کردن بیش از حد بدن خود رنج می برند طراحی و تولید انبوه شده است. طراحی نوین و همچنین به کارگیری فناوری های جدید در دستگاه ضد تعریق الکسا پرو "باعث عملکرد دو ششماند آن شده است و نسبت به نمونه مشابه خارجی که عمدتاً تکنولوژی آن در اختیار کشور آلمان و آمریکا می باشد، اثر بهبود بسیار بالاتر و بصورت دائمی را دارد. وی با بیان اینکه تحقیقات و کنترل عملکرد و کیفیت، بهبودی حاصل شده است، اظهار داشت: "آزمایشهای بالینی مربوطه در مراکز درمانی معتبر و زیر نظر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی کشور به درون و آموزش بیمار طی مدت ۲ سال انجام شده و

محققان هلندی نمونه کوچک و خانگی از سیستم آکواپونیک را طراحی کرده اند که امکان پرورش گیاهان و سبزیجات را با استفاده از فضولات ماهی فراهم می کند. آفتاب: سیستم آکواپونیک ترکیبی از پرورش ماهی و گیاه است که در این روش از فضولات ماهی بعنوان کود طبیعی استفاده شده و گیاه نیز در نقش یک تصفیه کننده هیچ آب عمل می کند. به گزارش ایسنا، سیستم جدید آکواپونیک EcoFarm که برای مصارف خانگی طراحی شده، متشکل از یک تنگ ماهی، محفظه کشت گیاه، پمپ، سنگ های مخصوص برای قرار گرفتن گیاهان و دانه های مورد نظر از ماه نوامبر با قیمت ۸۵ یورو به بازار عرضه خواهد شد.

پرورش همزمان گیاه و ماهی در خانه

محققان هلندی نمونه کوچک و خانگی از سیستم آکواپونیک را طراحی کرده اند که امکان پرورش گیاهان و سبزیجات را با استفاده از فضولات ماهی فراهم می کند. آفتاب: سیستم آکواپونیک ترکیبی از پرورش ماهی و گیاه است که در این روش از فضولات ماهی بعنوان کود طبیعی استفاده شده و گیاه نیز در نقش یک تصفیه کننده هیچ آب عمل می کند.



محفظه پرورش گیاه بمیاز می شود؛ فضولات ماهی در نقش کود طبیعی عمل کرده و مواد مغذی گیاه را تأمین می کند و گیاه نیز در نقش یک تصفیه کننده هیچ آب عمل می کند.

به گزارش ایسنا، سیستم جدید آکواپونیک EcoFarm که برای مصارف خانگی طراحی شده، متشکل از یک تنگ ماهی کوچک و محفظه مخصوص پرورش گیاه بر روی آن است. آب کثیف درون تنگ بداخل تنگ ماهی می شود. گیاهان و سبزیجات را با استفاده از فضولات ماهی فراهم می کند. آفتاب: سیستم آکواپونیک ترکیبی از پرورش ماهی و گیاه است که در این روش از فضولات ماهی بعنوان کود طبیعی استفاده شده و گیاه نیز در نقش یک تصفیه کننده هیچ آب عمل می کند.

به گزارش ایسنا، سیستم جدید آکواپونیک EcoFarm که برای مصارف خانگی طراحی شده، متشکل از یک تنگ ماهی کوچک و محفظه مخصوص پرورش گیاه بر روی آن است. آب کثیف درون تنگ بداخل تنگ ماهی می شود. گیاهان و سبزیجات را با استفاده از فضولات ماهی فراهم می کند. آفتاب: سیستم آکواپونیک ترکیبی از پرورش ماهی و گیاه است که در این روش از فضولات ماهی بعنوان کود طبیعی استفاده شده و گیاه نیز در نقش یک تصفیه کننده هیچ آب عمل می کند.

به گزارش ایسنا، سیستم جدید آکواپونیک EcoFarm که برای مصارف خانگی طراحی شده، متشکل از یک تنگ ماهی کوچک و محفظه مخصوص پرورش گیاه بر روی آن است. آب کثیف درون تنگ بداخل تنگ ماهی می شود. گیاهان و سبزیجات را با استفاده از فضولات ماهی فراهم می کند. آفتاب: سیستم آکواپونیک ترکیبی از پرورش ماهی و گیاه است که در این روش از فضولات ماهی بعنوان کود طبیعی استفاده شده و گیاه نیز در نقش یک تصفیه کننده هیچ آب عمل می کند.

همه مسئولیت های بچه با مادر نیست!

تولد نوزاد و کودکی که ۹ ماه همه انتظار تولدش را کشیده اند، به آن شیرینی هم که اطرافیان فکر می کنند، نیست! بعد از فروکش کردن شور و شوق اولیه و زمانی که والدین با یکدیگر تنها شدند، به مرور روز دیگر سکه خود را نشان می دهد. پدر و مادر باید اطلاعات کافی را در مورد مسئولیت ها در زمینه های مختلف داشته باشند و بدانند هر فرد در نگاهداری و تربیت بچه و در قبال طرف مقابل (همسر خود) چه کارهایی باید انجام دهد. به علاوه بعد از ورود بچه چگونه خانواده را اداره کنند تا میان هیچ یک از اعضا اختلافی به وجود نیاید. تمام این نکته ها مستلزم داشتن آگاهی لازم و اصولی است که باید قبل از تولد بچه والدین به آن دست پیدا کنند تا سوء تفاهمی بین آنها ایجاد نشود.

همه مسئولیت های بچه با مادر نیست!

یکی از دلایلی که ممکن است به دنیا آمدن این هدیه الهی باعث بروز اختلاف بین اعضای خانواده شود این است که یکی از پدر یا مادر یا هر دوی آنها، آمادگی لازم را برای بچه دار شدن نداشته باشند. در این صورت بعضی از پدرها به اشتباه فکر می کنند همه مسئولیت ها از جمله نگهداری از بچه یا تربیت آن بر عهده مادر است و یا این طرز فکر سعی می کنند از شر این استرس "نداشتن آمادگی" رها شوند. در حالی که مادران در دوران بارداری به مرور در مدت ۹ ماه آمادگی لازم را پیدا می کنند و فقط استرس آنها در ماه های اول بارداری است.

پدر، مادر یا فرزندان رقیب تکثیر! والدین بهتر است بدانند پدر نه تنها بعد از تولد بچه بلکه در دوران بارداری و جنبینی نقش بسزایی دارد. به بیان دیگر، نحوه برخورد پدر با مادر در دوران بارداری و آرامشی که مادر از پدر دریافت می کند، می تواند تاثیر بسزایی برای جنین داشته باشد. درست است که مسئولیت مراقبت از بچه با مادر است اما پدر هم باید نقش خود را در این زمینه به خوبی ایفا کند چون خانواده شامل پدر و مادر و فرزندان است و هیچ کدام از این اعضا مجزا و تفکیک شده نیستند. هرگونه مساله و مشکل در هر ضلع مثلث خانواده باعث می شود تا ۲ ضلع دیگر هم درگیر شوند.

بچه خود را رقیبیتان فرض نکنید! مشکل شدیدی که ممکن است رابطه زوج ها را بعد از تولد فرزند به خطر بیندازد، تنش کثیف حسادت به فرزند خود است. حتی گاهی یکی از زوج ها فکر می کند بچه رقیب آنها در زندگی زناشویی شان هستند. این طرز فکر زمانی برای مرد به وجود می آید که مادر تمام تمرکز خود از جمله انرژی، احساسات و وقتش را ۲۴ ساعته صرف فرزند خود می کند. این روند باعث می شود تا زن از همسر خود وظایفی که نسبت به او دارد، غافل شود. این غفلت ناخود آگاه جرقه ای ایجاد می کند که همسر بدون بیان احساسش به فرزند خود حسادت کند.