

ضرب‌المثل‌های جهان

سستی دیوارهای خانه‌ات، دزد را تشویق می‌کند که دستبرد بزند.

عبری

سلامت



خیلی سریع یاد می‌گیرد چطور این کار را انجام دهد. ابتدا پلک پایین خود را بلند کرده و رها کنید، بدون اینکه هیچ عضله دیگری را در صورت خود حرکت دهید. سپس نوک انگشت‌های خود را کنار چین‌خوردگی‌های بیرون در دو طرف چشم‌ها قرار دهید تا بدین ترتیب کمی فشار به عضله وارد شود.

به یاد داشته باشید نباید پوست خود را بکشید چراکه این ناحیه بسیار حساس است. به علاوه باید پوست این ناحیه تمیز و مرطوب باشد تا از سفتی و تنگی آن جلوگیری شود.

با تمرین دادن عضلات اطراف چشم‌ها پوست این ناحیه سفت شده و از چروک خوردن پوست این قسمت روی‌هم پیشگیری می‌شود.

چهره عروسی برای از بین بردن چروک‌های بینی و لب

طوری لبخند بزنید که دندان‌هایتان دیده شوند، سپس نوک انگشتان خود را به آرامی بر روی چین‌وچروک‌های بین لب و بینی قرار دهید. عضلات را به سمت بالا ببرید و نوک انگشت‌ها را به سمت پایین و بر روی عضله فشار دهید تا کمی مقاومت ایجاد شود.

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های جوانی گونه‌های برجسته است که به همین دلیل بسیاری از خانم‌ها برای پر شدن گونه‌های خود به آنها ژل تزریق می‌کنند. به گفته هاجن این حرکت به تقویت عضلات گونه و برجسته شدن آنها کمک می‌کند. زمانی که نوک انگشتان شما عضلات صورت را فشار می‌دهند، عضله هم به نوک انگشت فشار وارد می‌کند که این امر به قوی شدن و پر شدن عضله کمک می‌کند.

پیشگیری از افتادگی چانه و گردن با حرکت نوزاد

برای پیشگیری از افتادگی چانه و گردن نوک زبان خود را به سقف دهان فشار دهید، سپس لبخند زده و چانه را به سمت سقف بالا ببرید.

ممکن است هیچ‌وقت ضد آفتاب زدن به‌صورت خود را فراموش نکنید، اما گردن را اغلب ضد آفتاب نمی‌زنید، به همین دلیل گردن یکی از اولین بخش‌هایی است که علائم پیری را نشان می‌دهد. این حرکت به سفت شدن پوست فک کمک می‌کند و همچنین با این حرکت بر روی عضلات فک، گردن و عضلات بالای قفسه سینه کار می‌کند.

برگردان صورت به حالت عادی

این حرکت بسیار ساده است، کافایت چشم‌های خود را ببینید، نقطه بین ابروها را تجسم کنید و یک لبخند کوچک بزنید. این حرکت به بازگشت چهره به حالت اولیه خود کمک می‌کند.



یوگای صورت چه مزیت‌هایی برای صورت دارد؟

از طریق دهان یک‌نفس عمیق بکشید و هوای زیادی را به داخل ریه‌ها بفرستید سپس هوا را به سمت گونه‌ها ببرید، گونه‌های خود را باد کنید، مانند قوریافه و سپس هوا را آزاد کنید. این حرکت عضلات گونه‌ها را تقویت می‌کند و از لاغر شدن این عضلات و گود افتادن آنها جلوگیری می‌کند. اگر به افرادی که با ساکسوفون کار می‌کنند دقت کنید، این افراد همیشه دارای گونه‌های پر و سفت هستند. زمانی که از یک عضله به شکل خاصی استفاده می‌کنید، ظاهر صورت را تغییر می‌دهد.

برطرف کردن اخم

تصور کنید تصمیم دارید با پلک پایین چشمک بزنید، در ابتدا کمی سخت به نظر می‌رسد؛ اما مغز

یوگا یکی از ورزش‌هایی است که به بهبود سلامت جسم و روح کمک می‌کند. در این مطلب چند حرکت یوگا برای صورت معرفی می‌شود که به رفع چین‌وچروک کمک می‌کنند.

یوگای صورت و چند حرکت مؤثر یوگا

در بین پزشکان زیاد با یوگای صورت موافق نیستند، اما طرفداران این روش معتقدند یوگا برای صورت می‌تواند چهره را آرام کند و در نهایت حالت‌هایی که بر اثر بیانات پرتنش در چهره خود داریم و از آنها اطلاعی نداریم، با استفاده از یوگای صورت برطرف می‌شوند. رفع تمام این تنش‌ها به لیفت طبیعی چهره کمک می‌کند.

برخی پزشکان زیاد با یوگای صورت موافق نیستند، اما طرفداران این روش معتقدند یوگا برای صورت می‌تواند چهره را آرام کند و در نهایت حالت‌هایی که بر اثر بیانات پرتنش در چهره خود داریم و از آنها اطلاعی نداریم، با استفاده از یوگای صورت برطرف می‌شوند. رفع تمام این تنش‌ها به لیفت طبیعی چهره کمک می‌کند.

آنلیس هاجن Annelise Hagen مربی یوگا در نیویورک در این باره می‌گوید: آرام کردن عضلات صورت، به‌ویژه بخش‌هایی که فشار و کشش را بیشتر تحمل می‌کنند مانند فک، ابروها و پیشانی، می‌تواند مانع ایجاد چین‌وچروک در صورت شود. از آنجایی که عضلات صورت وزنه بلند نمی‌کنند یا نمی‌توانند روی تردمیل تمرین کنند، زمانی که با نوک انگشت روی این عضلات فشار وارد می‌کنید یا حالت‌های خاصی در چهره خود ایجاد می‌کنید، در حقیقت در حال تقویت این عضلات هستید. ادعا نمی‌شود که یوگای صورت می‌تواند تمام چین‌وچروک‌ها را برطرف کند، اما به‌رحال روشی است که به رفع افتادگی صورت کمک زیادی می‌کند.

در ادامه به چند حرکت یوگا برای صورت اشاره می‌کنیم که توصیه می‌کنیم شما هم امتحان کنید. برای صاف کردن پیشانی

چشم‌های خود را کامل باز کنید، سعی کنید تا حد امکان قسمت‌های سفیدچشم‌تان در معرض دید باشد. چشم‌ها را همین‌طور نگاه‌دارید تا زمانی که آب در چشم‌تان جمع شود. این حرکت به تقویت عضلات اطراف چشم‌ها و پیشانی کمک می‌کند و تأثیرات منفی اخم کردن را با حرکت متضاد از بین می‌برد.

شکل دهی به گونه‌ها

تقویت زانو با چند ورزش ساده و مؤثر

بگیرید (C). حالا پای خود را دوباره خم کنید و به حالت اول بازگردید.

این حرکت را به مدت یک دقیقه و به‌صورت چرخشی بین دو پا انجام دهید.

حرکت عضله چهار سر ران

میز کوتاه یا پله قرار دهید، سپس پای چپ خود را جلو بیاورید و یک گام با پای راست خود رو به عقب بردارید، ۲۰ مرتبه این حرکت را تکرار کنید. سپس دوباره این حرکت را با پای چپ خود انجام دهید. خیلی آسون؟ می‌توانید با یک دمبل این حرکت را چالش‌برانگیز کنید، وقتی با پای چپ گام برمی‌دارید یک دمبل را با دست راست کنار شانه نگاه‌دارید و همین کار را با دست چپ زمانی که با پای راست گام برمی‌دارید انجام دهید.

پل

روی زمین دراز بکشید یا بنشینید و پای راست خود را صاف کنید و یک حوله لوله شده زیر زانوی پای راست قرار دهید. درحالی که پای راست خود را می‌کشید زانوی راست را روی حوله‌ای که زیر آن است فشار دهید. به مدت ۱۰ ثانیه این حالت را نگاه‌دارید سپس رها کنید سه ست و در هر ست ۱۰ مرتبه حرکت را انجام دهید سپس جای پاها را عوض کنید.

پروانه خم شده

و آخرین ورزش زانو که در این مقاله به شما آموزش می‌دهیم این گونه است که درحالی که زانوهای را خم کرده‌اید و کف پاها را روی هم گذاشته‌اید به پشت دراز بکشید. بازو و کف دست‌ها را رو به بالا و در کنار خود قرار دهید، شانه‌های خود را عقب نگاه‌دارید و قفسه سینه خود را باز کنید. درحالی که تا ۴ می‌شمارید چشمان خود را ببندید و از بینی هوا را داخل بکشید، سپس با شمارش معکوس (از ۴ تا ۱) نفس خود را بیرون دهید. تا ۱۰ دقیقه و با تا جایی که کاملاً احساس آرامش کنید به این شمارش ادامه دهید.

(اگر هم نمی‌توانید ۳۰ بار تکرار کنید هر تعداد که می‌توانید تکرار کنید) سپس جهت را عوض کنید.

حرکت مبدل

بایستید و پای خود را حدود ۱۲۰ سانت از هم باز کنید، انگشتان خود را ۴۵ درجه به‌طرف بیرون باز کنید. کف دستان خود را در سطحی که قلب قرار دارد روی هم بگذارید. قفسه سینه خود را بالا بیاورید و شانه‌ها را ببندارید.

نفس خود را فرود دهید و سپس زانوهای را به‌آرامی خم کنید تا ران‌ها به‌موازات کف زمین درآیند (تا جایی که می‌توانید) مطمئن شوید که زانوهای بالای پا قرار می‌گیرند. کمر خود را نیز تا جایی که می‌توانید صاف نگاه‌دارید و خم نشوید.

شکم خود را به‌طرف داخل و بالا جمع کنید، به فاصله ۵ تا ۱۵ بار نفس کشیدن نگاه‌دارید سپس رها کنید و بایستید. سه مرتبه این حرکت را تکرار کنید.

اسکات جزئی

یک ورزش زانو دیگر این است که بایستید و پاها را به‌اندازه عرض شانه باز کنید و مستقیم به جلو نگاه کنید. به‌آرامی به حالت اسکات پایین بروید تا در حالت ۴۵ درجه قرار بگیرید، زانوهای را خم کنید اما مطمئن شوید زانوهای جلوتر از انگشتان پا نمی‌روند. برای اینکه تعادل خود را بتوانید حفظ کنید، می‌توانید درحالی که کمرتان

به پشت‌روی زمین دراز بکشید و صورتتان رو به بالا باشد، زانوی چپ را خم کنید و پای راست خود را صاف کنید، دست‌ها را در کنار خود قرار دهید و کف دست‌ها را روی زمین قرار دهید. نفس خود را بیرون دهید پای راست خود را تا جایی که ممکن است و راحتید به سمت قفسه سینه خود بالا بیاورید، عضلات شکم و پهلوهای خود را منقبض نگاه‌دارید و دست‌ها روی زمین بمانند. بلافاصله و به‌آرامی پای خود را پایین و سر جای اول بازگردانید. جای پاها را عوض کنید و دوباره تکرار کنید. برای هر سمت ۱۰ تا ۱۲ مرتبه حرکت را تکرار کنید.

گام به بالا

برای ورزش زانو پای راست خود را روی یک

زانوهای شما اندام بسیاری مهمی هستند که فشار زیادی را تحمل می‌کنند. این ورزش‌ها به تقویت زانوهای کمک می‌کنند و از بروز بیماری و درد زانو پیشگیری می‌کنند.

برای تقویت زانو این ورزش‌ها را انجام دهید

مهم نیست یک معناد باشگاه ورزشی باشید یا روئین پیاده‌روی شدید داشته باشید، روزبه‌روز روی زانوهای فشار وارد می‌شود و به ورزش زانو نیاز دارید. خانم‌ها بیشتر از آقایان زانودرد را تجربه می‌کنند. دلیلش هم ران پا است که به دلیل آناتومی بدن خودکار فشار وارد می‌کند. به‌علاوه، گزارش شده هورمون‌های زنانه مانند استروژن باعث تضعیف رباط‌های اطراف زانو می‌شود. با تمام این موارد که علیه ما صف کشیده‌اند ضروری است که ما نیز گامی در جهت محافظت از این عضو بسیار مهم بدن برداریم. تعدادی از این تمرینات کلیدی را به برنامه ورزشی خود اضافه کنید تا کمکتان کند زانوهای خود را آماده نگاه‌دارید.

حلقه همسترینگ تک پا

از دست راست خود برای حمایت استفاده کنید (پشت یک صندلی، دیوار یا حتی تنه درخت را نگاه‌دارید) وزن خود را روی پای راست بدهید. به‌آرامی زانوی چپ خود را بالا بیاورید و خم کنید، همسترینگ خود را درگیر کنید پایین پای خود را بالا بیاورید (مانند تصویر). سپس پای خود را پایین بیاورید. ۲۰ مرتبه حرکت را تکرار کنید و سپس جای پاها را عوض کنید.

روی سمت چپ بدن خود دراز بکشید، ران‌ها و پاها روی هم قرار بگیرد. ساعد دست سمت چپ خود را برای حمایت روی زمین قرار دهید، بالاتنه خود را بالا نگه دارید (A).

ران خود را به حالت حرکت تخته از کنار بالا بیاورید (B).

بدن خود را پایین و شروع حرکت بیاورید، سپس پای راست خود را حدود یک متر بالا بیاورید (C).

به حالت اول بازگردید. ۳۰ مرتبه تکرار کنید

نوروزی ادامه می‌دهد: بخش‌های دولتی باید امکانات ورزشی درست و استاندارد را برای همه طبقات اجتماعی فراهم کنند و رسانه‌ها نیز مردم را تشویق به ورزش کنند.



دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران بایان اینکه امکانات ورزشی مناسب برای طبقات مختلف اجتماعی فراهم نیست، اظهار می‌دارد: همه افراد جامعه باید ورزش مداوم انجام دهند، لازم است از دستگاه هیدرولیک برای انجام حرکات کششی، نرمشی و غیره استفاده کنند.

استفاده از باشگاه‌های استاندارد

وی ادامه می‌دهد: با توجه به اینکه استفاده از باشگاه‌های ورزشی استاندارد در کشور هزینه بالایی می‌خواهد، بسیاری از مردم توان مالی برای بهره‌مندی از این امکانات را ندارند و به‌مرور زمان دچار دردهای مزمن عضلانی می‌شوند. نوروزی با اشاره به اینکه ۹۰ درصد مردم بیمار نیستند و فقط دچار گرفتگی عضلات می‌شوند، تصریح می‌کند: پیاده‌روی تأثیری در کاهش دردهای عضلانی ندارد، افراد باید حرکات کششی و فعالیت بدنی درست انجام دهند.

این عضو هیئت‌مدیره انجمن ارتوپدی ایران بایان اینکه بیشترین عمل‌های جراحی بر روی مفصل ران است، می‌گوید: جوانان بیش از سایر افراد این عمل جراحی را انجام می‌دهند.

درد عضلانی که با تأخیر شروع می‌شود، همان است که روز بعد از یک فعالیت سنگین بدنی شما را با درد شدیدی از خواب بیدار می‌کند، شروع این درد ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از انجام فعالیت بدنی است.

فشار بیش‌ازحد به عضلات

نوروزی، عضو هیئت‌مدیره انجمن ارتوپدی ایران در این زمینه به خبرنگار مامی گوید: وقتی فرد فعالیت بدنی را انجام می‌دهد، فشاری که بیش‌ازحد به عضلات وارد می‌کند، فیبرهای عضلانی آن کشیده شده و پارگی‌های میکروسکوپی در آن ایجاد می‌شود.

وی می‌افزاید: این آسیب‌ها موجب می‌شوند تا یکی دو روز بعد از فعالیت به علت التهاب و آزاد شدن مواد شیمیایی مولد درد در محل، فرد دچار درد عضلانی شود.

بیش از ۴۰ درصد مردم درد عضلات دارند

نوروزی، ضعف ماهیچه‌ها را علت اصلی دردهای عضلانی می‌داند و ادامه می‌دهد: ضعف شدید ماهیچه‌ها به انجام هر فعالیتی، ناشی از ورزش نکردن است، در حال حاضر بیش از ۴۰ درصد مردم دچار درد عضلات هستند و راه درمان آن که بسیار ساده بوده را نمی‌دانند.

ورزش، درد عضلات را کاهش می‌دهد

درد عضلات، یکی از دردهای بسیار رایج است که هر کسی ممکن است آن را تجربه کند، این دردها می‌تواند در هر نقطه‌ای از بدن احساس شود نکته اینجاست که به گفته متخصصان، برای درمان این دردها ورزش حرف اول می‌زند.

درد عضلات ممکن است خفیف یا بسیار شدید و غیرقابل تحمل باشد. معمولاً در عرض چند روز خوب می‌شود؛ ولی گاهی ممکن است ماه‌ها به طول انجامد و در هرجایی از بدن از گردن تا کمر، ران، ساق، بازو و یا حتی دست دیده شود.

درد عضلات در حین کار یا ورزش نادرست و به دنبال ضربه به عضله و یا کشیدگی آن به وجود می‌آید. این درد ممکن است در حین فعالیتی که آن را به وجود آورده شروع شود و بعد از مدتی پدید آید.