



خانوادگی، داخلی، مشکلات کسبی، اعصاب، چه و چه. اگر ورزش به صورت همگانی در کشور حقیقتاً باب شود.

خرداد ۱۴۰۰



۵ دمنوش بهاری برای رفع کسالت



دمنوش‌های بهاری، معمولاً در رفع کسالت و حساسیت بهاری بسیار کمک کننده هستند.

ادامہ مطلب ہمیں صفحہ

این دمنوش کافئین ندارد و بنابراین می‌تواند در هر زمانی از شبانه روز مصرف شود و اثری آرامش‌بخش بر جای نگذارد. بهترین زمان نوشیدن این دمنوش بعد از ظهر است یعنی بعد از آن که از اضطراب‌های روز فاصله گرفته‌اید و می‌خواهید کمی استراحت کنید.

معرفی بازی هفت سنگ

هفت سنگ، تمرین همکاری است، تمرین مسئولیت پذیری، تمرین این که بچه ها بدانند بدون همکاری با هم همیشه بازنده هستند و خطای یک نفر همه زحمت های یک گروه را بر باد می دهد. هفت سنگ، تمرین ساختن بعد از فرو ریختن است. تمرین تمرکز داشتن در هیجانات و فشارهای زندگی را، برای پیروزی. هفت سنگ تمرین زندگی اجتماعی است.



تاریخچه بازی جذاب هفت سنگ

از بعضی از کتاب ها و منبع های قدیمی میتوان دریافت که در قرن های گذشته هم هفت سنگ یکی از بازی های مورد علاقه و محبوب مردم ایران بوده است. این بازی کاملاً ایرانی است و مناسب با فرهنگ و اجتماع ایران که بر پایه همکاری، دورهمی و همفکری است طراحی شده است. هفت سنگ باتوجه به تنوع فرهنگ و قومیت های ایرانی یکی از پرتعدادترین بازی ها و سرگرمی های کودکان و بزرگسالان در قرن ها و دهه های قبل بوده است.

قانون های بازی هفت سنگ

ولی به چه دلیل عدد هفت به این اندازه مهم است؟ دیدگاه های زیادی در خصوص این توجه زیاد بیان شده است ولی بنظر کامل ترین آنها باتوجه به تکرار زیاد این است که، عدد هفت نشانه تمامیت و تکامل روح و معنویت و تکامل همه چیز است؛ پس علت توجه کتب آسمانی دیگر در کنار کتاب آسمانی قرآن، من جمله کتاب های انجیل و تورات هم میتواند این نظر باشد، حتی چنانچه این نظر کاملاً درست نباشد ولی قطعاً به حقیقت بسیار نزدیک است.



بی شک در دوران کودکی بازی هفت سنگ را بازی کرده اید. بازی محلی هفت سنگ، یک بازی کاملاً ساده است که قانون های این بازی شما به یک توپ کوچک مثل توپ تنیس یا توپ پلاستیکی کوچک و هفت عدد تکه سنگ احتیاج دارید.

تعداد بازیکن های این بازی بین ۸ تا ۱۶ نفر میباشد بطوری که باید به دو دسته برابر تقسیم شوید. گرچه می شود با تعداد بازی کن کمتری هم این بازی انجام شود ولی تعداد نفرات قید شده در قانون های عرفی بازی درج شده است.

شیوه بازی هفت سنگ

بازیکنان باید به دو دسته با تعداد اشخاص برابر تقسیم شوند و هر دسته یک شخص را بعنوان سرگروه خویش انتخاب کنند. توپ هفت سنگ توپ کوچکی است -معمولاً شماره یک، هم اندازه با توپ تنیس. تعداد بازیکنان کلی هفت سنگ میتواند بین ۴ تا ۱۶ نفر باشد، بنابراین تقسیم شدن به تیمهای ۲ تا ۸ نفره بهترین گزینه است.

نخست با توافق دو طرف یا قرعه کشی، یکی از تیمها در فاصله معین از هفت سنگ قرار می گیرد تا توپ را به طرف سنگ های چیده شده بر روی هم پرتاب کند. مقصود این تیم این است که تعداد سنگ هایی که بعد از برخورد توپ می ریزد، کم باشد تا بر روی روی هم گذاشتن آن ها هم راحت تر انجام شده و رسیدن به پیروزی راحت تر شود. بنابراین یک تیم در محل پرتاب و تیم دیگر در پشت سنگها می ایستند. در این وضعیت دو حالت پیش می آید:

۱- اگر توپ تیم پرتاب کننده به سنگ برخورد نکند، جای تیمها عوض می شود تا دسته مقابل شانس خویش را امتحان کند. در صورتی که توپ به هفت سنگ برخورد کرد، بازیکنان تیم پرتاب کننده باید فرار کنند، چراکه اشخاص تیم دیگر با پاسکاری و رد و بدل توپ باید آن ها را مورد هدف قرار دهند. تیم پرتاب کننده باید در یک وضعیت مناسب، به محل هفت سنگ برگردد، و سنگ های ریخته شده را دوباره بر روی هم بچینند. از سوی دیگر، تیم محافظ باید از این کار جلوگیری کند و تمام اشخاص حریف را با پرتاب توپ حذف کند.

۲- در صورتی که هر یک از تیمها به هدف خویش برسد، ۱ امتیاز می گیرد. بازی هفت سنگ تا رسیدن به امتیاز ۷ ادامه پیدا می کند. هفت سنگ یک بازی فردی نیست، برای موفقیت در این بازی، اشخاص هر تیم باید همدیگر را پوشش دهند. همکاری، رهبری، فداکاری و ایثار، ایجاد یک رقابت دوستانه و صمیمی از مقاصد اصلی بازی گروهی هفت سنگ است.

خطاها در بازی هفت سنگ

- لمس خط پرتاب به وسیله شخص پرتاب کننده خطا بوده، که نوبت پرتاب را از دست می دهد و در صورت ریخته شدن سنگ ها، دوباره سنگ ها چیده می شوند.
- خارج شدن بازیکن های تیم مهاجم با توپ و بدون توپ از زمین بازی خطا بوده و بازی کن خاطی باید زمین بازی را ترک نماید.
- بازیکن های مدافع نمی توانند مانع حرکت اشخاص مهاجم شوند، آن ها میتوانند با پاسکاری و حرکت، مهاجمین را با توپ بزنند، در غیراینصورت بازی کن خاطی اخراج می شود.

- زدن بازیکن های مهاجم با پرتاب توپ صحیح است. لمس کردن بدن مهاجم با توپ خطاست و بازی کن خاطی باید زمین بازی را ترک نماید.

- عبور کامل یک پای مدافع از قوس نیم دایره (قوس دفاع) خطا به حساب می آید و یک پرتاب اضافه به تیم مقابل داده می شود (لمس خط خطا نیست)

- لمس بازیکن های مهاجم باید هنگام پرتاب درنیمه دایره مقابل خط پرتاب باشد.

پارگی رباط صلیبی زانو

پارگی رباط صلیبی قدامی (ACL) نوعی صدمه به زانو است که معمولاً ورزشکاران به آن دچار می‌شوند از جمله بازیکنان فوتبال، بسکتبال، اسکی و ژیمناستیک. البته افراد غیرورزشکار نیز می‌توانند به دلیل آسیب دیدگی یا تصادف پارگی رباط صلیبی را تجربه کنند. متخصصین فیزیوتراپی برای کمک به افراد مبتلا به پارگی رباط صلیبی در کاهش درد و تورم، بازیابی مجدد قدرت و حرکت و بازگشت به فعالیت‌های مورد نظر آموزش دیده‌اند. وقتی که پای خود را روی زمین گذاشته‌اید، زانوی خود را بپیچانید.



هنگام دویدن ناگهان متوقف شوید.

ناگهان وزن خود را از یک پا به پای دیگر منتقل کنید.

بپرید و روی زانوی کشیده (صاف) فرود بیایید.

کشش زانو را بیشتر از حد معمول حرکت خود انجام دهید.

ضربه مستقیم به زانوی شما وارد شود.

آیا درجات مختلفی از آسیب به رباط صلیبی زانو وجود دارد؟

بله، میزان آسیب به رباط صلیبی زانو با میزان پارگی رباط و در نتیجه شدت آسیب ارزیابی می‌شود.

درجه I - آسیب جزئی یا "کشیدگی" رباط. برخی از الیاف رباط کشیده می‌شوند اما هیچ یک از آن‌ها پاره نمی‌شوند.

درجه II - آسیب شدیدتر یا "پارگی جزئی". در این درجه از آسیب برخی از الیاف پاره می‌شوند.

درجه III - آسیب شدید به رباط که در آن تمام الیاف رباط را به طور کامل پاره می‌شود. آسیب درجه سوم همچنین به نام "پارگی کامل" شناخته می‌شود که آسیب دیدگی شدید رباط صلیبی زانو را نشان می‌دهد.

عوامل خطر پارگی رباط صلیبی چیست؟

ورزش - ورزشکارانی که به ورزش‌هایی مشغول هستند که به برش و یا حرکات محوری زیادی نیاز دارند، به عنوان مثال بسکتبال، فوتبال، راگبی.

جنسیت - زنان از نظر مردان به دلیل داشتن همسترینگ ضعیف تر در مقایسه با چهار سر ران خود، بیشتر از مردان در معرض خطر هستند. همچنین زنان از زاویه Q بیشتری نسبت به پاتلا برخوردار هستند، همچنین به عنوان درپوش زانو نیز شناخته می‌شود (که زانو را در موقعیت "داخلی" بیشتری قرار می‌دهد)، بنابراین در معرض نقص زیست مکانیکی قرار دارند.

استحکام و تهویه ضعیف - ممکن است شما برای ورزش‌های خاصی که تقاضای بیشتری برای قدرت و تهویه بدن دارند، "نامناسب" باشید.

محیط زیست - ورزش در زمین ناهموار یا سطح مرطوب به دلیل هوای نامساعد ممکن است احتمال آسیب به رباط صلیبی را افزایش دهد.

پارگی رباط صلیبی چگونه احساس می‌شود؟

زمانی که پارگی رباط صلیبی در زانوی شما رخ می‌دهد، ممکن است احساس درد تیز یا شدیدی داشته باشید یا صدای "پوپ" یا یک بشکن را بشنوید. ممکن است نتوانید روی پای مصدوم خود راه بروید زیرا مفصل زانو نمی‌تواند وزن شما را تحمل کند. معمولاً زانو سریعاً (در عرض چند دقیقه تا چند ساعت) متورم می‌شود و ممکن است احساس کنید که هنگام راه رفتن یا فشار آوردن روی آن، زانوی شما به اصطلاح خالی می‌شود.

درمان بدون جراحی

در تحقیقات حاضر گروه خاصی از بیماران شناخته شده‌اند که در نتیجه پارگی رباط صلیبی خود پتانسیل بهبودی بدون جراحی را دارند. این بیماران فقط دچار آسیب رباط صلیبی شده‌اند و هیچ قسمتی از زانو به دلیل صدمه اولیه، دچار بیرون زدگی نشده است. اگر در این گروه قرار بگیرید، بر اساس آزمایشات خاصی که فیزیوتراپیست شما انجام خواهد داد، درمانگر شما یک برنامه درمانی فیزیوتراپی را برای شما طراحی می‌کند. این برنامه درمانی ممکن است شامل درمان‌هایی مانند تحریک الکتریکی ملایم اعمال شده بر عضله چهار سر ران، تقویت عضلات و تمرین تعادل باشد.

آیا می‌توان از پارگی رباط صلیبی جلوگیری کرد؟

بیشتر تحقیقات در مورد پارگی رباط صلیبی با ورزشکاران زن انجام شده است، زیرا زنان ۴ تا ۶ برابر بیشتر از مردان پارگی رباط صلیبی را تجربه می‌کنند. ثابت شده است که برنامه‌های پیشگیری فیزیوتراپی باعث کاهش ۴۱ درصدی آسیب‌های رباط صلیبی برای بازیکنان زن فوتبال شده است. محققان توصیه‌های زیر را برای یک برنامه ورزشی پیشگیری تهیه کرده‌اند:

این برنامه باید به منظور بهبود تعادل، قدرت و عملکرد ورزشی طراحی شود. تقویت عضلات هسته بدن (شکم) شما علاوه بر تقویت ماهیچه‌های ران و پا، برای جلوگیری از صدمات مهم است.

تمرینات باید ۲ یا ۳ بار در هفته انجام شود و باید شامل تمرینات ورزشی باشد.

این برنامه باید حداقل ۶ هفته طول بکشد.

نرمشهای تخصصی

تمرینات کششی

STERTCHING EXERCISE

توجه:

- به منظور اثربخشی بیشتر بهتر است قبل از کشش یا انجام ورزشهای سبک (پیادهروی، دویدن آرام و...) بدن را گرم نمائید.
- حرکات کششی را به آهستگی و آرامی انجام دهید.
- تمرینات را بصورت مداوم و یا سه روز در هفته و در شکل صحیح و ترتیب شماره ها انجام دهید.
- از کشش بیش از حد اجتناب نمائید.
- حرکات را بدون حبس نفس و از ۱۰ تا ۲۰ ثانیه شروع و به تدریج حرکات را تا ۳۰ ثانیه می توانید انجام دهید
- ممکن است در ابتدا بدلیل کوتاهی عضلات انجام حرکات مشکل باشد، به مرور با افزایش طول عضلات حرکات را به شکل کامل انجام خواهید داد.

فواید کشش:

حفظ تعادل بدن، جلوگیری از آسیب دیدگی و کشیدگی عضلات، بهبود گردش خون، برطرف کردن گرفتگی عضلات، افزایش طول و قدرت عضله تمرکز بهتر عضله، آرامش بدن و کنترل ذهن بر جسم از مهمترین فواید کشش است.

عارشده:

با افزایش سن، عضلات، لیگامنتها و تاندونها کوتاه و ضعیف شده و باعث کم شدن دامنه مفصلی می گردد.



۱- با دو دست یک پا را بگیرد و به سمت تنه بکشد پای دیگر از زمین جدا نشود حرکت را در پای دیگر تکرار نماید.



۲- با تکیه دست به کمر و حفظ تعادل، پاها به بالای سر کشیده و نگه دارید.



۳- همان به کشش دست به بالا یک پا از آن ناحیه می گرفته ضمن کشش به بالا بدن را به جلو برده و نگه دارید حرکت را در پای دیگر تکرار نماید.



۴- در حالتی که یک دست روی زمین قرار دارد دست دیگر را زانو پای مخالف را به زمین نزدیک نماید. حرکت را با دست و پای مخالف دیگر تکرار نماید.



۵- به پهلوی قرار بگیرد و در حالی که دست و پای دیگر را به سمت بالا کشیده است با دست دیگر میچ را گرفته و به سمت عقب بکشد.



۶- با آرنج زانو پای مخالف را به سمت داخل کشیده و نگه دارید حرکت را در دست و پای دیگر تکرار نماید.



۷- در حالت دراز کشی بر روی دستها قرار گرفته و با بالا آوردن تنه کشش را نگه دارید.



۸- با دو دست میچ هر دو پا را گرفته و سینه و زانوها را از زمین جدا نماید.



۹- در حالتی که یک دست و یک پا بر روی زمین قرار دارد، دست و پای مخالف را کشیده و در بالا نگه دارید حرکت را در دست و پای دیگر تکرار نماید.



۱۰- کاملاً کشیده پاها ثابت، به یک سمت می چرخد و سپس حرکت را در جهت دیگر تکرار نماید.



۱۱- پاها کشیده از هم باز، با دو دست تا جایی که می تواند به سمت جلو بروید و اینجاست میچ و پا را بگیرد و کشش را تکرار نماید.



۱۲- کف پاها به هم چسبیده، بدون خم کردن تنه به سمت جلو، زانوها را به زمین نزدیک نماید.



۱۳- با کشیدن یک پا به سمت بدن کشش را در عضلات پشت ران انجام دهید بدن به جلو خم نشود و حرکت را در جهت دیگر تکرار نماید.



۱۴- پاها از هم باز و تنه را به همراه دستها و سر به یک سمت بچرخانید و نگه دارید حرکت را در جهت دیگر تکرار نماید.



۱۵- سر در امتداد ستون فقرات با گرفتن هر دو پاشنه را به جلو خم کنید.



۱۶- بدون بلند کردن سر یک پا را از زیر زانو گرفته و به سمت نزدیک کنید حرکت را در پای دیگر تکرار شود.



۱۷- با کشش هر دو پا به سمت تنه عضلات پشت را در حالت کشش قرار می دهید سر از زمین جدا نشود.



۱۸- دستها کاملاً کشیده و به پهلوی، با عقب بردن باسن، سینه را به زمین نزدیک کنید و نگه دارید.



۱۹- سر روی کف دستها و ساق پاها قرار گیرد و با بالا آوردن تنه کشش را در ران و ساعد ایجاد نماید.



۲۰- به آرامی یک پا را از روی پای دیگر عبور دهید و به زمین نزدیک کنید در حالتی که دستها کاملاً به زمین چسبیده است حرکت را در پای دیگر تکرار نماید.



۲۱- با دستهای کاملاً کشیده به سمت جلو خم شوید و سپس به سمت عقب کشش را انجام دهید سر در تمام مراحل در امتداد ستون فقرات.



۲۲- دستها را به دیوار تکیه کنید و با خم کردن زانو پای جلو، پای عقب را در حالتی که پاشنه روی زمین قرار دارد بکشید حرکت را در پای دیگر تکرار نماید.



۲۳- بدون خم شدن زانوها دستها را به آرنجی به زمین نزدیک و کشش را انجام دهید.



۲۴- پاها را از هم باز کنید با خم شدن تنه دست مخالف را روی پای موافق بکشید و نگهدارید حرکت را در دست و پای دیگر تکرار نماید.



۲۵- پای جلو روی پاشنه و پای عقب روی کف پا قرار گیرد با پاشن بردن بدن کشش را در پای جلو انجام دهید حرکت را در پای دیگر تکرار نماید.



۲۶- مطابق شکل با دست میچ کاملاً صاف بکشید بر ای تعادل بیشتر زانو را از بدن دور نمایند حرکت را در پای دیگر تکرار نماید.



۲۷- روی یک پا بنشینید و پای دیگر را کاملاً صاف بکشید بر ای تعادل بیشتر می توانست دست را روی زانو و یا زمین بگذارید حرکت را در پای دیگر تکرار نماید.



۲۸- مطابق شکل، زانو را به بدن نزدیک و کشش را انجام دهید سپس حرکت را با پای دیگر تکرار نماید.



۲۹- پا به اندازه عرض شانه از هم باز شود، پنجهها به طرف بیرون و با پاشن آوردن بدن به سمت پایین و گرفتن میچ پا کشش را انجام دهید.



۳۰- دستها کشیده یک پا را روی پای دیگر قرار دهید و آهسته باسن را به پایین میرید تا کشش پشت ران کامل شود حرکت را در هر دو پا تکرار نماید در صورت سهولت دستها را به جایی تکیه دهید.



۳۱- انگشتان داخل هم، کف دستها به سمت بیرون و کشش را به طرف بالا، طرفین و جلو انجام دهید.



۳۲- به کمک ساعد دست، آرنج دست مخالف را به بدن نزدیک کنید دست کاملاً کشیده، حرکت را در دست دیگر تکرار نماید.



۳۳- انگشتان دست را به سمت بالا بکشید همزمان سر را به یکطرف بچرخانید سپس انگشتان را به سمت پایین بکشید. حرکت را در دست دیگر و در جهت مخالف تکرار نماید.



۳۴- آرنج یک دست را با دست دیگر به سمت بالا بکشید سر در امتداد ستون فقرات، حرکت در دست دیگر تکرار شود.



۳۵- انگشتان داخل هم، به طرف بیرون، در حالتی که سر در امتداد ستون فقرات قرار دارد دستها را به سمت عقب و بالا بکشید.



۳۶- چانه را به قفسه سینه نزدیک کنید و نگهدارید سپس چانه را به سمت بالا به شانه چپ و بعد شانه راست نزدیک کرده و نگه دارید.



۳۷- کف دستها کاملاً به هم چسبیده، همزمان آرنجها را بالا نگه دارید.



۳۸- دست کاملاً کشیده پاها ثابت، به یک سمت می چرخد و سپس حرکت را در جهت دیگر تکرار نماید.



۳۹- دست کاملاً کشیده پاها ثابت، به یک سمت می چرخد و سپس حرکت را در جهت دیگر تکرار نماید.

