

پاکسازی صورت با
سرکه سیب

سگ خانواده

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۸۰
شبه ۵ اسفندماه ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه / ۲۰,۰۰۰ تومان

پیشگیری از
افزایش وزن با هوییدن

علل عقب ماندگی

ذهنی در کودکان

کدام ورزش در درمان

افسردگی موثر است؟

مارچوبه برای رفع

خواب آلودگی صبحگاهی



بهترین منابع غذایی برای ورزشکاران گیاه‌خوار

یک ورزشکار گیاه‌خوار چطور می‌تواند نیازهای پروتئینی خود را تامین کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از usnews، وقتی گوشت یا محصولات حیوانی را از رژیم غذایی خود حذف می‌کنید، منبع اصلی پروتئین را حذف کرده‌اید. بنابراین، باید بیشتر فکر کنید که چگونه با استفاده از منابع گیاهی به اهداف پروتئینی خود برسید.

ورزشکاران گیاه‌خوار

برای ورزشکارانی که غذاهای گیاهی مصرف می‌کنند، قطع کردن استفاده از گوشت و محصولات حیوانی مشکلی بوجود نمی‌آورد و می‌توانند پروتئین کافی را از راه‌های دیگر دریافت کنند. به عنوان مثال، لوسین، اسید آمینه موجود در شیر که به ویژه در بازسازی ماهیچه‌ها مفید است، در نخود نیز به وفور یافت می‌شود.

سایر پروتئین‌های گیاهی برای ورزشکاران عبارتند از:

تمپه، یک جایگزین گوشت بر پایه سویا که ۳۱ گرم پروتئین در هر فنجان دارد.
توفو، یک پروتئین مبتنی بر سویا که ۲۰ گرم پروتئین در هر فنجان دارد.
پروتئین نخود که اغلب به صورت پودر فروخته می‌شود و می‌توان از آن برای تهیه اسموتی‌های پروتئینی یا محصولات پخته شده با پروتئین استفاده کرد.

عدس و سایر حبوبات. یک فنجان عدس پخته شده حاوی حدود ۱۸ گرم پروتئین است.

آجیل و کره بادام زمینی

مطالعات نشان داده است که اکثر آمریکایی‌ها در طول روز بسیار بیشتر از نیازشان پروتئین مصرف می‌کنند و بسیاری از مردم بخش عمده‌ای از این پروتئین را در وعده شام می‌خورند. با این حال، باید محدودیتی در میزان دریافتی پروتئینی که فرد می‌تواند جذب کند داشته باشد. این حد در افراد مختلف متفاوت است، اما برای ورزشکاران اغلب حدود ۲۵ گرم در هر وعده است.

در حالی که مهم است که غذاهای غنی از پروتئین را در رژیم غذایی خود بگنجانید، زیاده روی در مصرف پروتئین مفید نیست چون بدن شما نمی‌تواند پروتئین اضافی را جذب کند.

یک تحلیل برپایه ۹ مطالعه طولانی مدت (بیش از شش هفته) نشان داد که پروتئین‌های گیاهی به اندازه پروتئین‌های حیوانی برای افزایش قدرت و توده عضلانی مفید هستند، البته به شرط اینکه به اندازه کافی از آنها بخورید. محققان دریافتند که مکمل‌های پروتئین سویا و آب پنیر باعث افزایش قدرت و توده عضلانی می‌شوند. شاید تعجب کنید که بسیاری از غلات مانند ماکارونی، نان و جو دوسر نیز منابع ارزشمند پروتئین هستند. حتی سبزیجات سبز مانند کلم بروکلی این ویژگی را دارند. لوبیا، عدس و نخود نیز منابع سرشار پروتئین هستند که

می‌توانند از سوی ورزشکاران مصرف شوند.

توصیه‌های زیر نیز می‌تواند برای ورزشکاران مفید باشد:

- چند روز قبل از مسابقه بیش از حد نرمال کربوهیدرات مصرف کنید. مسابقات در رشته‌های استقامتی نیاز به انرژی بیشتری دارند. بدن از کربوهیدرات به عنوان سوخت استفاده می‌کند. پاستا، کره بادام زمینی و سیب زمینی پخته حاوی کربوهیدرات هستند.

- برای جلوگیری از گرفتگی عضلات، وعده‌های غذایی کوچک بخورید. بهتر است این وعده‌های غذایی چربی کمی داشته باشند و فیبر و پروتئین کافی داشته باشند.
- در بازه زمانی دو ساعت قبل از تمرین غذا بخورید. می‌توانید شیر کاکائو یا ماست مصرف کنید که پروتئین دارند.

- قبل از تمرین، یک وعده غذایی تاثیرگذار مانند گرونولا یا نوشیدنی ورزشی مصرف کنید.
- سعی کنید بعد از بیدار شدن از خواب غذا بخورید تا سوخت و ساز بدن افزایش یابد و در طول روز انرژی کافی داشته باشید.

- غذای چرب و سرخ شده مصرف نکنید. این غذاها باعث ایجاد خستگی می‌شوند. کودکانی که ورزش می‌کنند نسبت به کودکانی که فعالیت‌های ندارند نیاز بیشتری به مواد غذایی دارند که والدین باید این مساله را در نظر داشته باشند.

حرف نخست...

سبک خانواده

هفته نامه فرهنگه - اجتماع

عضورسمه انجمن صنفی مدیران رسانه
عضورسمه تعاونی مطبوعات کشور

صاحب امتیاز:

موسسه دانش فرهنگ مینو

مدیرعامل موسسه:

محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

شهناز زنجانه

سردبیر:

حیدر انصاری منش

روابط عمومی: آلا آهنگر

مدیر بازرگانی: زهرانوروز

خبرنگاران و دبیرهای سرویس ها:

حسن آهنگر، مصطفی انصاری منش،

زهرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زهرا قاسمی،

فاطمه گلپایگانی، حیدرزنجانه

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگهی ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تهران، شهری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فاکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتی خواه

کدام ورزش
در درمان افسردگی
موثر است؟

فواید سلامتی تمرینات مقاومتی یا تمرینات تقویت عضلانی به خوبی ثابت شده است، با این حال، تأثیر بالقوه تمرینات مقاومتی در درمان علائم و اختلالات اضطراب و افسردگی نسبتاً مورد مطالعه قرار نگرفته است.

علاوه بر این، مکانیسم‌های قابل قبول روان‌شناختی که به ما کمک می‌کنند بهتر درک کنیم که چگونه و چرا تمرین مقاومتی ممکن است این نتایج سلامت روان را بهبود بخشد، به خوبی درک نشده‌اند.

نشان داده شده است که تمرینات مقاومتی فواید سلامتی بی‌شماری فراتر از رشد عضلات از جمله بهبود تراکم استخوان، افزایش متابولیسم، کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی، بهبود تعادل و هماهنگی و افزایش سلامت روان دارد.

نتایج این تحقیق در مجله Trends in Molecular Medicine منتشر شده است.

مترجم: محبوبه محمد آبادی

ایسنا/خراسان رضوی نتایج تحقیق جدید نشان داد که تمرینات مقاومتی برای مبارزه با علائم اضطراب و افسردگی بسیار مفید است.

به نقل از ارث، تحقیق مشترک دانشگاه لیمریک ایرلند و دانشگاه ایالتی آیووا آمریکا، گامی اساسی در درک پتانسیل درمانی ورزش محسوب می‌شود که فراتر از فواید سلامت جسمانی آن است.

محققان بررسی کردند که چگونه تمرینات ورزشی مقاومتی می‌توانند نوعی درمان جایگزین برای اضطراب و افسردگی باشند. این شرایط سلامت روان به دلیل شیوع بالای آنها و محدودیت‌های گزینه‌های درمانی فعلی به‌عنوان چالش‌های مهم سلامت عمومی شناخته می‌شوند.

محققان اظهار کردند که تمرینات ورزشی مقاومتی ممکن است درمان جایگزین در دسترس برای بهبود اضطراب و افسردگی باشد و در عین حال سایر جنبه‌های مهم سلامتی را نیز بهبود بخشد.

چگونه دویدن را برای خود لذت بخش کنیم

کمک می‌کنند توانایی‌های بدنتان را بهتر بشناسید و تمرین‌هایتان را موثرتر کنند. داشتن چنین برنامه‌ای می‌تواند انگیزه شما را تقویت کند.

وقتی با برنامه و ریتم شروع به دویدن می‌کنید، دیگر دویدن را نه به عنوان یک سرگرمی گذرا، بلکه به عنوان یک سبک زندگی جدی می‌بینید.

کارتان را با لذت ترکیب کنید

برای اینکه تمرینات خود را متنوع کنید و از مزایای بیشتری بهره‌مند شوید، می‌توانید در طول این فرآیند به موسیقی یا پادکست گوش دهید یا زبان‌های جدید یاد بگیرید. اینگونه است که یک عادت جالب جدید ظاهر می‌شود و شما می‌خواهید بیشتر به دویدن بپردازید. گزینه دیگر انتخاب مسیرهای جالب برای دویدن برای شناخت بهتر شهری است که در آن زندگی می‌کنید. پس از آن آهسته دویدن قطعاً لذت بخش خواهد بود.

افراد همفکر را پیدا کنید

مردم موجودات اجتماعی هستند و گاهی اوقات وقتی با افراد همفکر خود درگیر یک هدف مشترک هستیم، باور موفقیت ما آسانتر است. دویدن منظم به صورت گروهی یا همراه با یک نفر یک راه اثبات شده و موثر برای ایجاد انگیزه در خود برای دستیابی به دستاوردهای جدید و ترک نکردن تمرین است.

موفقیت‌های خاصی دست می‌یابد، انگیزه بیشتری پیدا می‌کنند و به رقابت با دوندگان و ثبت رکورد شخصی و بهبود رکوردشان فکر می‌کنند.

انگیزه خود را احساس کنید

برخی از افراد به دلیل تمایل به کاهش وزن، تناسب اندام یا به سادگی بهبود وضعیت بدنی خود انگیزه زیادی برای دویدن دارند. بعضی‌ها صبح هنگام راه رفتن به محل کارشان می‌دوند و شما با دیدن آنها انگیزه زیادی برای کار کردن پیدا می‌کنید.

هدفی تعیین کنید یا رویایی داشته باشید که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید. البته شدت تمرین باید به تدریج افزایش یابد. اما به طور مداوم به خود یادآوری کنید که چرا می‌دوید و تغییراتی که در خود مشاهده می‌کنید را الهام بخش راه‌تان در دویدن کنید.

تجهیزات خوب بخرید

کفش‌های کتان باکیفیت و تناسب راحت، دویدن را راحت‌تر و ایمن‌تر می‌کند. علاوه بر این، می‌توانید لوازم جانبی مختلفی بخرید: یک بند، یک کوله پشتی جمع و جور و یک بطری آب نیز می‌تواند موثر واقع شوند. گجت‌های هوشمند یا ساعت‌های هوشمند ضربان قلب شما را کنترل می‌کنند، قدم‌ها را می‌شمارند، کالری‌های سوزانده شده و مسافت طی شده را می‌شمارند، به شما

راه‌کارهایی برای اینکه دویدن را بخشی از زندگی‌تان کنید از سوی قهرمان دوی ماراتن روسیه منتشر شده است. به گزارش ایسنا و به نقل از ژورنال اسپورت، دویدن را می‌توان یک مهارت تقریباً ذاتی نامید اما برای بسیاری از ورزشکاران تازه کار، روی آوردن به دویدن در ابتدا بسیار دشوار است. استفان کیسلف قهرمان دو دوره ماراتن روسیه، به شما می‌گوید که چگونه دویدن را بخشی از زندگی خود کنید.

چگونه عاشق دویدن باشیم؟ به این فکر کنید که

چرا باید بدوید

شما می‌توانید اهدافی برای دویدن داشته باشید. در مرحله اول می‌توانید هدف خود را تعیین کنید که حداقل نیم ساعت بدون استراحت بدوید. برای رسیدن به این هدف، می‌توانید با تمریناتی شروع کنید که شروع به دویدن‌های یک یا دو دقیقه‌ای کنید و به مرور میزان آن را افزایش دهید یا حتی با پیاده‌روی‌های با سرعت زیاد شروع کنید. هنگامی که پیشرفت قابل توجهی به دست آمد، زمان دویدن را می‌توان افزایش داد. «۱۵ دقیقه دویدن - یک دقیقه پیاده روی» روند خوبی برای افرادی است که می‌خواهند دویدن را بخشی از زندگی روزمره خود کنند و در ابتدای راه هستند.

اهداف بیشتر می‌توانند بر اساس خواسته‌ها و جاه طلبی‌های شما در دویدن تعیین شود. وقتی فردی به



چطور چربی های پهلو را بدون رفتن به باشگاه آب کنیم؟



بیش از حد مجاز کالری دریافت می کنیم.

سبک زندگی فعال تری داشته باشید

به جای اینکه تمام وقت آزاد خود را جلوی تلویزیون یا لپ تاپ بگذرانید، سعی کنید فعالیت های زیادی در زندگی خود بگنجانید: پیاده روی طولانی، رقصیدن، دویدن یا ورزش کردن این موارد هستند.

تمرینات بدنی را فراموش نکنید

ورزش هایی که باهدف تقویت توده عضلانی انجام می شوند، کالری را می سوزانند و چربی پهلوها و سایر قسمت های بدن را کم می کنند. توصیه می شود حداقل سه بار در هفته ورزش هایی مانند اسکات و تمرینات کششی انجام دهید.

صبور باشید

کاهش وزن ممکن است زمان بر باشد. مهم است که در تلاش های خود برای رسیدن به نتایج دلخواه صبور و ثابت قدم باشید. اگر مشکلاتی را تجربه می کنید، برای مشاوره شخصی با یک مربی حرفه ای یا متخصص تغذیه صحبت کنید

این تمرینات باعث می شود شکم شما سفت تر به نظر برسد. انجام تمرینات شکم حداقل سه بار در هفته توصیه می شود.

از عادات ناسالم خودداری کنید

نوشیدن الکل، سیگار کشیدن و مصرف شکر می توانند به تجمع چربی در بدن منجر شوند.

زیاد آب بنوشید

این امر به تسریع متابولیسم شما کمک می کند.

استراحت را فراموش نکنید

به بدن خود زمان کافی برای استراحت و ریکاوری پس از ورزش بدهید تا از استفاده بیش از حد از عضلات جلوگیری کرده و خطر آسیب دیدگی را کاهش دهید.

به میزان وعده غذایی تان توجه کنید

علاوه بر کاهش کالری مصرفی، مهم است که مراقب وعده های غذایی خود باشید. ما اغلب پر خوری می کنیم و

اگر می خواهید چربی پهلو خود را از بین ببرید، باید یک رویکرد جامع را در پیش بگیرید که این شامل خوردن درست و ورزش منظم است. به گزارش ایسنا و به نقل از ژورنال اسپورت، برای از بین بردن چربی پهلو، چندین نکته وجود دارد که باید رعایت کرد.

کالری دریافتی خود را کاهش دهید

برای از دست دادن چربی در هر قسمت از بدن، باید کالری کمتری نسبت به کالری که در طول روز می سوزانید مصرف کنید. روی خوردن غذاهای سالم تر مانند میوه ها، سبزیجات، پروتئین ها و چربی های سالم تمرکز کنید.

کمی تمرینات هوازی انجام دهید

دویدن، شنا و دوچرخه سواری به شما کمک می کند کالری بسوزانید و چربی را در کل بدن از جمله پهلوهایتان کم کنید. انجام تمرینات هوازی ۴-۵ بار در هفته و حدود ۳۰ دقیقه در روز توصیه می شود.

تمرینات شکم



ورزشی که در یک ساعت ۱۰۰۰ کالری می‌سوزاند

در یک ساعت تمرین اسکواش می‌توانید بین ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلو کالری بسوزانید.

به گزارش ایسنا، ژرونا اسپورت در گزارشی به تاثیر مطلوب ورزش اسکواش در چربی سوزی و سوزاندن کالری پرداخته است و جوانب مختلف این رشته ورزشی را مدنظر قرار داده است.

اسکواش چیست

اسکواش یک بازی داخل سالن با راکت و توپ است. اسکواش شامل دو یا چهار بازیکن (بسته به فرمت بازی) است که از راکت و یک توپ لاستیکی برای رقابت با حریف استفاده می‌کنند. این ورزش ترکیبی از چابکی و دقت است.

قوانین اسکواش

اسکواش در یک فضای دنج برگزار می‌شود. زمین

کردن ضربه نفر مقابل داشته باشند. اگر حریف شما تمرکز خود را از دست بدهد، می‌توانید با یک ریباند غیرمنتظره او را شکست دهید.

فواید بازی اسکواش

۱. باعث آزاد شدن اندورفین می‌شود که باعث شادابی شدن فرد می‌گردد.
۲. قدرت و استقامت: اسکواش یک ورزش شدید است که به حرکات سریع، دویدن، پریدن و تغییر جهت مکرر نیاز دارد. هنگام بازی اسکواش، تمام گروه‌های عضلانی اصلی فعال می‌شوند که به تقویت سیستم قلبی عروقی و بهبود آمادگی جسمانی کلی فرد کمک می‌کند.
۳. هماهنگی و انعطاف: اسکواش شما را ملزم می‌کند که به سرعت به حرکات حریف واکنش نشان دهید و به توپ ضربه بزنید که به بهبود هماهنگی، واکنش و دقت فرد کمک می‌کند.

اسکواش اتاقی به طول تقریبی ۱۰ متر و عرض تقریباً ۶.۴ متر است. دو بازیکن به نوبت با استفاده از راکت توپ را به دیوارهای جانبی یا دیوار جلویی می‌زنند. هر بازیکنی که نتواند ضربه بزند امتیاز آن ضربه را از دست می‌دهد.

راکت‌های این رشته ورزشی شبیه راکت‌هایی است که برای بازی تنیس استفاده می‌شود و به اندازه کافی برای ضربه زدن سریع به توپ سبک هستند. در اسکواش همچنین از یک توپ لاستیکی با قطر کمی بیش از ۴۰ میلی‌متر استفاده می‌شود. این بازی در سه ست برگزار می‌شود و هر بازیکنی که زودتر دو ست را برنده شود، بازی را برده است.

اسکواش فقط ضربه زدن به توپ نیست. این بازی ترکیبی از استراتژی و تلاش برای فریب نفر مقابل است. بازیکنان باید مانند استادان بزرگ شطرنج به سه حرکت جلوتر فکر کنند. مثلاً ضربه‌ای را در یک جهت بزنند و حریف را به آن سمت بکشند و در ادامه سعی در خراب



۴. دلیل و استراتژی. اسکواش چیزی بیش از یک فعالیت ورزشی است. بازیکنان باید تفکر استراتژیک و مهارت‌های تحلیلی را توسعه دهند تا از حریفان خود جلوتر باشند. بازی اسکواش نیاز به یک رویکرد استراتژیک دارد و توسعه یک استراتژی موثر عنصر کلیدی برای موفقیت در زمین محسوب می‌شود.

آیا اسکواش به کاهش وزن کمک می‌کند؟

اسکواش یک فعالیت بدنی شدید است که نیاز به چابکی، حرکات سریع، دویدن و پریدن دارد که به سوزاندن کالری و بهبود تناسب اندام کلی کمک می‌کند. بازی اسکواش در مدت زمان کوتاهی مقدار قابل توجهی کالری می‌سوزاند. فعالیت شدید در زمین به شما امکان می‌دهد کالری زیادی بسوزانید، ضربان قلب شما را بالا می‌برد و گردش خونتان را بهبود می‌بخشد که به سوزاندن چربی و بهبود متابولیسم بدن کمک می‌کند.

حرکات و ضربات مداوم اسکواش مستلزم تلاش گروه‌های عضلانی مختلف مانند پاها، بازوها، باسن و کل بدن است. تمرین منظم اسکواش به تقویت و توسعه ماهیچه‌ها کمک می‌کند که به افزایش متابولیسم کلی و کالری سوزی شما کمک می‌کند. در یک ساعت تمرین اسکواش می‌توانید از ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلو کالری بسوزانید.

در چه صورت نباید اسکواش بازی کنید؟ مشکلات سیستم قلبی عروقی

اگر مشکلات قلبی جدی، فشار خون بالا یا سایر بیماری‌های قلبی عروقی دارید، توصیه می‌شود قبل از شروع اسکواش یا پزشک خود مشورت کنید. شدت بازی می‌تواند فشار بیشتری بر قلب و گردش خون وارد کند.

مشکلات مفاصل و کمر

اگر مشکلات مفصلی مزمن به خصوص در ناحیه زانو یا کمر یا آسیب دیدگی دارید، هنگام بازی اسکواش باید مراقب باشید. حرکات شدید و چرخش‌های سریع می‌تواند فشار بیشتری بر مفاصل و کمر شما وارد کند.

بارداری

در دوران بارداری باید از فعالیت بدنی شدید، از جمله بازی اسکواش پرهیز شود. این به دلیل خطرات احتمالی برای سلامت مادر و کودک است.

چطور اسکواش بازی کنیم؟

۱. فراوانی تمرین

گزینه ایده آل تمرین اسکواش ۲-۳ بار در هفته است. این به بدن اجازه می‌دهد تا خود را با تمرین تطبیق دهد و به نتایج مطلوب دست یابد.

۲. مدت زمان تمرین

مدت زمان تمرین بهینه برای اسکواش معمولاً بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه است. این زمان کافی است تا بدن شما بار لازم را دریافت کند و فرآیندهای کالری سوزی و تقویت عضلات

را فعال کند.

حقایق جالب در مورد اسکواش

بیش از ۵۰ هزار زمین اسکواش در ۱۸۸ کشور جهان وجود دارد. بیش از ۳۰ میلیون نفر در سراسر جهان اسکواش بازی می‌کنند.

کشتی تایتانیک دارای زمین اسکواش بود و فرد رایت، بازیکن معروف اسکواش در آن زمان، نیز در کشتی بود. مسافران درجه یک می‌توانستند زمینی را برای یک ساعت اجاره کنند و با پرداخت هزینه اضافی می‌توانستند از خدمات مربیگری فرد رایت استفاده کنند.

در دسامبر ۲۰۱۶، رکورد طولانی‌ترین رالی در اسکواش ثبت شد. سیمون بوتون و مارک جیمز به مدت یک ساعت و چهار دقیقه و ۲۸ ثانیه برای کسب ۱ امتیاز بازی کردند و ۲۵۳۶ شوت بین آنها رد و بدل شد.

در یک مطالعه، مجله فوربس اسکواش را به عنوان مفیدترین ورزش از نظر تأثیر آن بر سیستم‌های مختلف بدن و گروه‌های عضلانی نامید.

رکورد محکم‌ترین ضربه به توپ در بازی اسکواش، ۲۸۱.۶ کیلومتر بر ساعت است. که از سوی کامرون پیلی بازیکن اسکواش استرالیایی در سال ۲۰۱۴ ثبت شد.

آندره آگاسی و روجر فدرر نیز اسکواش بازی می‌کنند. فدرر حتی در ترویج اسکواش در بازی‌های المپیک شرکت کرد اما تاکنون چندان موفق نبوده است - اسکواش همچنان در لیست رشته‌های ورزشی نامزد حضور در المپیک باقی مانده است.





با انجام این حرکت بدن‌تان را بسازید؛ فقط روزی ۲ دقیقه!

قسمت پایین کمرتان نباید قوس وجود داشته باشد. پاها را می‌توان نزدیک به هم قرار داد. هر چه پاها از یکدیگر دورتر باشند، انجام این حرکت آسان‌تر است و اثربخشی را کاهش می‌دهد.

سخت‌ترین حرکت پلانک آن است که وزن بدن روی آرنج و انگشتان پا قرار گیرد و آرنج‌ها روی زمین و با زاویه ۹۰ درجه خم می‌شوند.

پلانک کناری

این نوع پلانک به پمپاژ عضلات جانبی شکم کمک می‌کند. روی یک آرنج قرار بگیرید، پاهای خود را روی هم قرار دهید و در یک خط صاف دراز کنید، می‌توانید دست دیگر خود را روی کمر خود نگه دارید. اطمینان حاصل کنید که پهلو آویزان نشود.



شکم، بازوها، پاها، باسن و پشت به طور همزمان درگیر می‌شوند. پلانک را هم ورزشکاران مبتدی و هم حرفه‌ای‌ها می‌توانند انجام دهند و هیچ تجهیزاتی برای این تمرین مورد نیاز نیست.

پلانک روی مفاصل نیز تأثیر مثبت دارد. همچنین چربی سوزی را افزایش می‌دهد و تناسب اندام را بهبود می‌بخشد. البته باید پلانک را طوری انجام داد که بدن روی یک خط مستقیم قرار داشته باشد و نباید زانوها را پایین آورد.

اگر پلانک را هر روز انجام دهید چه اتفاقی می‌افتد؟

- روند کاهش وزن تسریع خواهد شد.
- ماهیچه‌ها سفت می‌شوند.
- وضعیت سلامت بدن بهبود می‌یابد.
- باعث از بین رفتن تدریجی کمر درد می‌شود.
- تحرک و انعطاف پذیری را بهبود می‌بخشد.
- عضلات شکم تقویت می‌شوند.

انواع پلانک

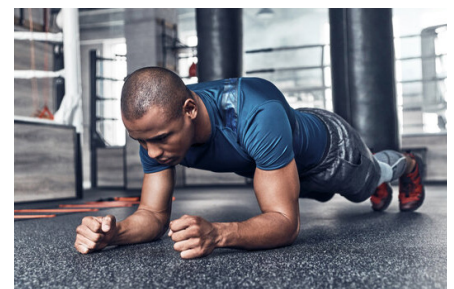
طوری قرار بگیرید که بدن شما یک خط مستقیم را تشکیل دهد، در حالی که پاهایتان نباید خم شوند و در

پلانک یکی از موثرترین تمرینات برای سلامت کل بدن در نظر گرفته می‌شود. ما به شما می‌گوییم که چگونه آن را به درستی انجام دهید.

به گزارش ایسنا، یکی از تمریناتی که افراد می‌توانند بدون تجهیزات خاصی در خانه انجام دهند تا به تناسب اندام بیشتری برسند، حرکت پلانک است که البته خیلی‌ها آن را به اشتباه انجام می‌دهند. در اینجا نحوه درست انجام دادن آن آورده شده است.

تمرین پلانک: اثربخشی

پلانک یک تمرین منحصر به فرد است که حداکثر عضلات بدن را درگیر خود می‌کند. در پلانک کلاسیک،



بسته بندی فست فود موجب انتقال مواد سمی به زنان باردار می شود

یادگیری بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۱ ثبت نام کرده بودند، مورد بررسی قرار داد. سطوح فتالات در سه ماهه دوم بارداری اندازه گیری شد.

به طور متوسط، غذای فوق فرآوری شده ۳۹ درصد از رژیم غذایی شرکت کنندگان را تشکیل می‌داد. هر ۱۰ درصد افزایش در نسبت مواد غذایی فوق فرآوری شده با ۱۳ درصد سطح بالاتر دی (۲- اتیل هگزیل) فتالات، یکی از رایج‌ترین و مضرترین این مواد شیمیایی همراه بود.

شرکت‌های مواد غذایی مواد شیمیایی و نگهدارنده‌ها را برای افزایش عمر مفید یا جذاب‌تر کردن آن‌ها اضافه می‌کنند و تشخیص برخی از آنها از شکل اصلی شان سخت است. محققان بسته بندی انواع کیک‌ها، سبب زمینی سرخ کرده، نان همبرگر و نوشابه را به عنوان نمونه ذکر کردند.

با این حال، وقتی صحبت از فست فود به میان می‌آید، دستکش‌هایی که کارگران می‌پوشند و ابزارهایی که در آماده‌سازی، ذخیره‌سازی و سرو استفاده می‌شوند، ممکن است منابع اصلی قرار گرفتن در معرض آن باشند.

در همین حال، ساتیانارایانا از زنان باردار خواست از مصرف غذاهای فوق فرآوری شده اجتناب کنند و به جای آن میوه، سبزیجات و گوشت بدون چربی مصرف کنند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که فتالات‌ها، مواد شیمیایی مرتبط با پلاستیک‌ها، می‌توانند از طریق بسته‌بندی و حتی از دستکش‌های پلاستیکی که توسط کارکنان مواد غذایی استفاده می‌شود، وارد مواد خوراکی شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان هشدار می‌دهند که اگر در دوران بارداری فست فود مصرف شود، مواد شیمیایی ناشی از بسته بندی می‌تواند به جنین آسیب برساند.

دکتر «شیلا ساتیانارایانا»، نویسنده ارشد این مطالعه و متخصص اطفال و محقق در مؤسسه تحقیقات کودکان سیاتل واشنگتن، می‌گوید: «وقتی مادران در معرض این ماده شیمیایی قرار می‌گیرند، این مواد سمی می‌توانند از جفت عبور کرده و وارد گردش خون جنین شود.»

وی خاطرنشان کرد که فتالات‌ها می‌توانند باعث التهاب و استرس اکسایشی در جنین شوند؛ استرس اکسایشی یک عدم تعادل شیمیایی مضر در بدن است. تحقیقات قبلی قرار گرفتن در معرض فتالات در دوران بارداری را با خطر بیشتر زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد و اختلالات در دوران کودکی مانند اوتیسم و اختلال بیش فعالی مرتبط دانسته است.

مطالعه جدید، داده‌های ۱۰۳۱ زن باردار را که در یک مطالعه جداگانه دیگر در مورد رشد ذهنی و



پلانک معکوس



برای اجرای پلانک معکوس، ابتدا باید بنشینید و پاهای خود را دراز کنید و کف دست خود را روی زمین قرار دهید. لگن خود را بالا بیاورید تا بدن شما یکنواخت شود و در عین حال عضلات شکم را به خوبی سفت کنید.

چه زمانی حرکت پلانک انجام دهید؟

در مورد این موضوع بحث‌های زیادی مطرح شده است: برخی معتقدند که هر چه فرد طولانی‌تر پلانک بزند، تأثیر بهتری دارد، در حالی که برخی دیگر استدلال می‌کنند که ماندن بیش از ۵ دقیقه روی پلانک فایده‌ای ندارد. اکثر متخصصان معتقدند که پلانک باید به طور متوسط ۲ تا ۵ دقیقه انجام شود.

به مبتدیان توصیه می‌شود که در ابتدا ۳۰ ثانیه این حرکت را انجام دهند و به مرور زمان آن را افزایش دهند و سعی کنید انواع مختلف آن را اجرا کنید.

موارد منع اجرای این حرکت:

- دوران بارداری و پس از زایمان
- قاعدگی زنان
- مشکلات ستون فقرات
- مصدومیت کمر و ستون فقرات
- مشکلات مفصلی
- بیماری‌های قلبی عروقی



پیشگیری از افزایش وزن با دویدن



ایسنا/خراسان رضوی محققان می‌گویند که دویدن اغلب در کوتاه‌مدت باعث کاهش وزن می‌شود و می‌تواند به پیشگیری از بازبایی وزن شما کمک کند. محققان همچنین معتقدند که دویدن فواید دیگری برای سلامتی از حفظ توده عضلانی تا کاهش چربی بدن دارد.

نتایج تحقیقات جدید محققان دانشگاه بیواسکیلا فنلاند نشان می‌دهد که دویدن به کاهش وزن اما فقط تا حدی کمک می‌کند، با این حال، جنبه مثبت این است که دویدن منظم می‌تواند از افزایش مجدد چربی یا افزایش وزن پیشگیری کند.

در حالی که شواهد نشان می‌دهد که دویدن راهی موثر برای حفظ توده چربی سالم است، به این معنی نیست که رژیم همه جانبه بهترین راه برای حفظ اندام است. به گفته سایمون واکر، محقق اصلی و پژوهشگر آکادمی در دانشگاه، در عوض رویکردی متعادل، رویکردی که فعالیت‌های استقامتی مانند دویدن را با تمرینات قدرتی یا مقاومتی ترکیب می‌کند، ترجیح داده می‌شود.

واکر، دکترای فیزیولوژی ورزشی از دانشکده ورزش و علوم بهداشتی دانشگاه گفت: برای جمعیت عمومی که می‌خواهند کمی از هر دو را انجام دهند، دو تا سه جلسه تمرینات استقامتی و مقاومتی هر هفته شاید در کل توصیه بسیار خوبی باشد.

وی افزود: جلسات ورزشی همیشگی چهار تا ۶ بار در هفته نیز برای کاهش چربی بدن بسیار موثر است، بسیار بهتر از اینکه ۲ بار در هفته به خود فشار بیاورید و در بقیه هفته دیگر تمرینی انجام ندهید.

قدرت در مقابل استقامت

محققان داده‌هایی را از مطالعات هم‌گروهی بزرگتر استخراج کردند که مردان فعال از لحاظ بدنی جوان‌تر (سنین ۲۰ تا ۳۹ سال) و مسن‌تر (۷۰ تا ۸۹ سال) را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. شرکت‌کنندگان این تحقیق، دوندگان مسابقه‌ای، دوندگان و ورزشکاران قدرتی، همراه با مردان غیررقابتی اما همچنان فعال بودند.

واکر و همکارانش پیش‌بینی کردند که ورزشکاران قدرتی توده عضلانی بیشتری داشته باشند و ورزشکاران استقامتی دارای چربی بدنی کم با توده عضلانی کمتر باشند. در حالی که داده‌ها صحت این موضوع را ثابت کردند، وی گفت: تا حدودی تعجب‌آور است که بیشتر ورزشکاران استقامتی، حتی در گروه‌های قدیمی‌تر، هنوز توده عضلانی بالاتر از آستانه تحلیل عضلات داشتند، به این معنی که دوی استقامتی برای نگه داشتن دوندها در بالاتر از سطحی که ممکن است منجر به عملکرد پایین‌تر شود، کافی بود.

در حالی که این یافته تاییدی برای فواید سلامتی دویدن و شاید نقش دست‌کم گرفته شده آن در حفظ توده عضلانی است، واکر ابراز کرد که رویکرد متعادل تر هنوز بهترین راه برای سلامت کلی است.

وی توضیح داد: نشان داده شده است که دویدن با حجم بالا و یا شدت زیاد باعث افزایش بی‌رویه توده عضلانی می‌شود، در حالی که به نظر نمی‌رسد سایر اشکال استقامتی مانند دوچرخه‌سواری و قایقرانی تاثیر منفی داشته باشند اما برای اکثر افرادی که دو تا سه بار در هفته می‌دوند، هیچ

ما و کنترل‌های فعال بدنی شد. برخی از اهداف را می‌توان در عرض چند هفته به دست آورد اما برخی از آنها سال‌ها طول می‌کشند. برای مزایای واقعی سلامتی، ورزش باید به‌طور مداوم بخشی از زندگی ما باشد، به هر شکلی که فرد بخواهد.

دکتر واکر می‌گوید: داده‌های ما به وضوح نشان می‌دهد که ورزش دویدن به‌صورت مادام‌العمر، چه در مسافت طولانی یا دوی سرعت تکراری در مسافت کوتاه، سطح توده چربی کمتری را نسبت به سبک زندگی معمولی از نظر جسمانی فعال همچنین بیشتر از شرکت در ورزش‌های قدرتی رقابتی حفظ می‌کند. به‌طور قطع این نتیجه به من انگیزه می‌دهد که به دویدن ادامه دهم، من وقتی در دهه ۷۰ و ۸۰ هستم با درصد چربی ۱۶-۱۸ درصد خوشحال خواهم شد.

چه ترجیح می‌دهید تمرینات وزن بدن را در خانه انجام دهید یا تمرینات قدرتی را در باشگاه، تمرینات مقاومتی منظم از این دست، می‌تواند عملکرد فعلی دویدن شما و شکل کلی و سلامت بدن شما را در سال‌های بعد تا حد زیادی بهبود بخشد.

فعالیت مادام‌العمر پادشاه‌های بلندمدت به‌همراه

دارد

در حالی که این تحقیق جدید فقط مردان را در نظر گرفته است، واکر معتقد است که نتایج مشابهی برای زنان نیز نشان داده می‌شود، به‌ویژه با توجه به اثرات مرتبط با سن مانند یائسگی. وی اظهار کرد که مهمترین یافته این تحقیق این است که ورزش کردن در حال حاضر برای آینده شما معجزه می‌کند، صرف‌نظر از اینکه چه جنسیتی دارید.

واکر خاطر نشان کرد: شاید ورزش، کلید پیشگیری از افزایش توده چربی یا کاهش توده عضلانی در وهله اول و حفظ آن در طول عمر باشد؛ بنابراین، شرکت مادام‌العمر در ورزش منظم به حفظ ترکیب بدنی سالم کمک می‌کند و این افسانه نیست.

اگر می‌خواهید کمی وزن کم کنید یا به سادگی از بدنی لاغر و قوی محافظت کنید، می‌توانید مطمئن باشید که دویدن باعث سلامتی برای مدت طولانی می‌شود. بر اساس یافته‌های این تحقیق، دویدن برای وضعیت فیزیولوژیکی آینده شما مفید است، به همان اندازه که برای وضعیت فعلی شما، پس ادامه دهید.

این یافته‌ها در مجله *Frontiers* منتشر شده است.

«اثر تداخلی» وجود نخواهد داشت، بنابراین ترس بیش از حد اغراق‌آمیز است. با این وجود، حتی در آن دسته از ورزشکارانی که با تمرینات مقاومتی افزایش حجم عضلانی ندارند و نمی‌خواهند توده عضلانی به دست آورند، همچنان ظرفیت تولید نیروی عضلانی و عملکرد دویدن بهبود می‌یابد.

شروع کردن و حفظ عادات

دویدن می‌تواند به حفظ توده عضلانی و تمرینات قدرتی می‌تواند به افزایش حجم عضلانی کمک کند اما برای اینکه این کار موثر باشد، بدن به سوخت نیاز دارد.

دکتر تریسی زاسلو، متخصص پزشکی ورزشی مراقبت‌های اولیه در مرکز پزشکی سیدرز-سایمانی در لس‌آنجلس و پزشک تیم باشگاه فوتبال آنجل سیتی و تیم فوتبال لس‌آنجلس گلکسی اظهار کرد: این مهم است که مطمئن شوید کالری کافی مصرف می‌کنید، زیرا اگر به اندازه کافی برای فعالیتی که انجام می‌دهید مصرف نکنید، در واقع به جای عضله‌سازی، حتی با وجود اینکه در حال ورزش هستید، شروع به تجزیه عضلات می‌کنید.

برای شروع در مسیر درست، زاسلو پیشنهاد کرد: از دستورالعمل‌هایی پیروی کنید که توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده تنظیم شده است که ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته را توصیه می‌کند.

وی توضیح داد: فرض کنید ۱۵۰ دقیقه خود را به یک تمرین پنج روزه تقسیم می‌کنید که ۳۰ دقیقه تمرین برای هر یک از پنج روز شما می‌شود. شما می‌خواهید سه روز تمرین استقامتی و دو روز تمرین قدرتی داشته باشید و این ترکیب، یک پروتکل استاندارد به‌راستی خوب برای ایجاد یا حفظ آن توده عضلانی و در عین حال حفظ توده بدون چربی بدن و آمادگی قلبی عروقی خواهد بود.

پیشگیری از افزایش وزن با دویدن

علاوه بر دستورالعمل‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، واکر به اصول تمرین ورزشی به‌عنوان پروتکل مفید دیگری برای پیروی اشاره می‌کند. این دستورالعمل‌ها عبارت از اضافه بار، برگشت‌پذیری، پیشرفت، فردی‌سازی، زمان‌بندی و تخصص یافتگی هستند.

وی اضافه کرد: همانطور که نتایج ما نشان داد، رفتار ثابت زندگی منجر به ترکیب بدنی خاصی در ورزشکاران

چه میزان ورزش ناچگی مادر برابر بیماری ویروسی است؟

یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که مزایای فعالیت بدنی در مورد کووید-۱۹ ممکن است در زنان قوی‌تر باشد.

برخی از محدودیت‌های این تحقیق عبارتند از مشاهده‌های بودن آن، استفاده از داده‌های گزارش شده توسط فرد و ناتوانی در توضیح تغییرات رفتار سلامتی که ممکن است در طول همه‌گیری رخ داده باشد. مطالعات بیشتری برای تعمیم این یافته‌ها به گروه‌های مختلف مردم مورد نیاز است.

گروه تحقیقاتی قصد دارد ارتباط بین فعالیت بدنی قبل از همه‌گیری کووید-۱۹ و سایر جنبه‌های سلامت و تندرستی مانند افسردگی و ارتباط اجتماعی را بیشتر بررسی کند.

هوارد دی. سسو، محقق ارشد و دانشیار اپیدمیولوژیست در بخش پزشکی پیشگیری و مرکز اوشر گفت: این تحقیق بزرگ و منحصر به فرد در بزرگسالان مسن هنگام شروع همه‌گیری، حمایت مهمی برای فعالیت بدنی در پیشگیری از عفونت کووید-۱۹ و بستری شدن در بیمارستان فراهم می‌کند که ممکن است به‌طور گسترده‌تری به تقویت عملکرد سیستم ایمنی و کاهش آسیب‌پذیری در برابر عفونت‌ها تعمیم یابد.

نتایج این تحقیق در مجله JAMA Network Open منتشر شده است.

غیرفعال، ۱۰ درصد کمتر به کووید-۱۹ مبتلا و ۲۷ درصد کمتر در بیمارستان بستری می‌شوند.

محقق ارشد این تحقیق، دنیس مونوز ورگارا، کارشناس ارشد بهداشت عمومی، مدرس مرکز اوشر برای پزشکی یکپارچه و بخش پزشکی پیشگیری در بیمارستان بریگهام و زنان می‌گوید: همه‌گیری کووید-۱۹ فرصتی بسیار منحصر به فرد برای بررسی مزایای بالقوه فعالیت بدنی از داده‌هایی که قبل از شروع آن جمع‌آوری شده بود، فراهم کرد.

این تحقیق داده‌های سه گروه کارآزمایی بالینی تصادفی‌سازی‌شده، آینده‌نگر و در حال انجام را ترکیب کرد و شامل ۶۱ هزار و ۵۵۷ بزرگسال با میانگین سنی ۷۶ سال بود که گزارش‌هایی از خود قبل از همه‌گیری در مورد عوامل سبک زندگی و ورزش، از جمله زمان صرف شده در فعالیت‌هایی مانند دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، دویدن و بالا رفتن از پله‌ها، ارائه کردند.

سپس بر اساس دستورالعمل‌های فعالیت بدنی، شرکت‌کنندگان به عنوان غیرفعال، کم‌فعال یا به اندازه کافی فعال طبقه‌بندی شدند. از ماه مه ۲۰۲۰ تا ماه مه ۲۰۲۲، افرادی که به اندازه کافی فعال بودند، ۱۰ درصد کاهش در عفونت کووید-۱۹ و ۲۷ درصد کاهش در بستری شدن ناشی از کووید-۱۹ در مقایسه با افراد غیرفعال داشتند. این

ایسنا/خراسان رضوی سطوح بالای فعالیت بدنی خطر ابتلا به عفونت ویروسی کووید-۱۹ و بستری شدن در بیمارستان را کاهش می‌دهد.

به نقل از مدیکال اکسپرس، نتایج تحقیقی بر روی افراد مسن نشان داد که احتمال ابتلا به کووید-۱۹ یا بستری شدن در بیمارستان ناشی از کووید-۱۹ در افرادی که از دستورالعمل‌های ورزشی توصیه‌شده قبل از همه‌گیری پیروی می‌کردند، نسبت به افرادی که دستورالعمل‌ها را رعایت نمی‌کردند، به‌طور قابل توجهی کمتر بود.

به دلیل دیگری برای همگام شدن با برنامه ورزشی خود نیاز دارید؟ فعال ماندن شاید شما را از عفونت و بستری شدن در بیمارستان ناشی از کووید-۱۹ محافظت کند.

نتایج تحقیق جدید که توسط محققان بیمارستان بریگهام و زنان در آمریکا انجام شد، نشان می‌دهد که سطوح بالاتر فعالیت بدنی قبل از شروع همه‌گیری در سال ۲۰۲۰ با احتمال کمتر ابتلا به کووید-۱۹ یا ابتلا به عفونت ناشی از آن به حدی که مستلزم بستری شدن در بیمارستان بود، ارتباط داشت.

این تحقیق نشان داد، بزرگسالانی که قبل از همه‌گیری از دستورالعمل‌های فعالیت بدنی ایالات متحده و سازمان بهداشت جهانی پیروی می‌کردند، در مقایسه با افراد



مارچوبه برای رفع خواب آلودگی صبحگاهی

مارچوبه و کاهش وزن

هر ۱۰۰ گرم مارچوبه فقط ۲۰ کیلوکالری انرژی دارد و بدین ترتیب یک جایگزین بسیار عالی برای میان وعده‌های پرکالری است.

* مارچوبه باعث افزایش متابولیسم بدن شده و به عنوان یک چربی‌سوز، به لاغری شما کمک می‌کند.

* مارچوبه، تقویت‌کننده قلب

* فولات اساسا برای سلامت سیستم قلب و عروق لازم و ضروری است.

* کمبود فولات باعث ایجاد خطر حمله قلبی و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

* فولات مسئول تبدیل هموسیستئین به سیستئین است که تجمع آن در دیواره‌های رگ‌ها باعث تصلب شرائین می‌شود. با خوردن یک وعده مارچوبه، ۶۶ درصد نیاز روزانه بدن به فولات تامین می‌شود.

* برای تسکین و آرامش قلب می‌توانید از دم کرده مارچوبه استفاده کنید. دم کرده مارچوبه را به این صورت تهیه کنید: چند شاخه مارچوبه را در داخل یک لیتر آب جوش بریزید و مقداری هم رازیانه و جعفری به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد. از این دم کرده به مقدار ۲ تا ۳ فنجان در روز بنوشید.

مارچوبه و دیگر خواص مفید آن

* مارچوبه به دلیل غنی بودن از فولات، برای زنان باردار بسیار مفید است؛ زیرا فولات برای جلوگیری از نقص لوله عصبی و ناهنجاری‌های مغز و نخاع لازم است و کمبود آن باعث زودتر به دنیا آمدن نوزاد، کاهش وزن شدید و رشد نکردن نوزاد تازه متولد شده، می‌گردد.

* مارچوبه ادرار آور است چرا که منبع بسیار خوبی از پتاسیم (۲۰۲ میلی گرم در ۱۰۰ گرم آن) و مقدار کمی سدیم (۲ میلی گرم در ۱۰۰ گرم آن) است. این خاصیت مدر بودن مارچوبه به تنظیم فشارخون کمک می‌کند.

* خوردن مارچوبه دید چشم را تقویت می‌کند.

* برای تقویت نیروی جنسی مفید است.

* ضعف مثانه را برطرف می‌کند.

* ملین است و یبوست را برطرف می‌کند.

* تب بر است.

* مارچوبه برای افرادی که کم خونی دارند مفید است. این گیاه به ساختن گلبول‌های قرمز خون نیز کمک می‌کند.

* مارچوبه به دلیل ویتامین‌های مفیدی که دارد برای تقویت حافظه نیز سودمند است.

مارچوبه و خواص آن

مارچوبه گیاهی است مغذی که از ۲۰۰۰ سال پیش برای تزئین و دارو استفاده می‌شده است.

منشا آن منطقه مدیترانه شرقی است و از آن جا به تمام نقاط جهان راه یافته است.

از نظر طب قدیم ایران، مارچوبه گرم و خشک است. مارچوبه سرشار از منیزیم، نیاسین، فسفر، پتاسیم، ریبوفلاوین، سلنیوم، تیامین، روی، فیبر و ویتامین‌های B₁، B₂ و B₆ می‌باشد.

این گیاه منبع بسیار خوبی از فولات است؛ ۱۰۰ گرم مارچوبه تازه حاوی دو گرم فیبر، ۷۵۶ میکروگرم ویتامین B₆، ۶/۵ میلی گرم ویتامین B₁ و ۵۲ میکروگرم فولات است.

رفع خواب آلودگی صبحگاهی

محققان در یک پژوهش جدید دریافته‌اند که عصاره مارچوبه حاوی اسیدهای آمینه و مواد معدنی است که می‌تواند حالت خواب آلودگی و کسالت را برطرف کند و از سلول‌های کبدی در برابر مواد سمی محافظت نماید. مارچوبه در عین حال خاصیت ضدسرطانی، ضدقارچی و ضدالتهابی دارد و ادرار آور نیز می‌باشد.





عوامل حساسیت‌زا؛

از نرم‌کننده‌ها تا عطر و ادکلن

اگر از این ترکیب‌ها برای رنگ بری لباس‌ها، شفاف شدن ظروف یا ضد عفونی کننده‌ها برای ضد عفونی کردن لباس‌ها و ظروف استفاده کرده باشید، ممکن است دچار حساسیت شوید. این مواد مستعد ایجاد حساسیت هستند.

جوشاننده‌ها و دمنوش‌ها

گرچه فرض بر این است که ترکیب‌های گیاهی حساسیت‌زا نیستند، اما این یک قانون قطعی نیست. گاهی همین خوراکی‌های به ظاهر بی‌ضرر زمینه ایجاد حساسیت گوارشی و پوستی هستند؛ به ویژه اگر مانند زنجبیل، دارچین و... طبع گرم داشته باشند.

حشره کش‌ها، سوسک و قارچ کش‌ها

اگر به تازگی از این مواد استفاده کرده اید ممکن است دلیل ایجاد حساسیت‌تان همین موارد باشد.

تا زعفرانی که برای خوش عطر و رنگ شدن برنج یا مرغ استفاده می‌کنید، ممکن است باعث بروز حساسیت شوند. بنابراین به آنچه می‌خورید، حتی در خانه درست می‌کنید، خوب دقت کنید.

رنگ‌ها

اگر به تازگی خانه را رنگ کرده اید، موهای‌تان را تغییر رنگ داده اید یا حتی دیوار خانه را کاغذ دیواری کرده اید، ممکن است دچار حساسیت شوید. هر کدام از این موارد می‌تواند زمینه ساز ایجاد حساسیت پوست یا مو باشد.

نرم‌کننده‌ها

اگر به لباس، رومیزی، شال، شال گردن و... در زمان شستشو نرم‌کننده زده باشید، ممکن است دچار حساسیت شوید.

رنگ برها و ضدعفونی کننده‌ها

هفته نامه سلامت: با وجود این که همه جای خانه پاک و پاکیزه است و لکه‌های گرد و غبار در خانه نیست اما باز هم دچار حساسیت پوستی شده اید. سعی می‌کنید در غذا خوردن دقت کنید اما باز هم حساسیت از بین نرفته و به سمت پوست سر هم گسترش پیدا کرده است؛ دلیل را باید در موارد زیر جستجو کرد.

عطر و ادکلن

دلیل اصلی حساسیت گاهی عطر خودتان یا ادکلن همسرتان است. این حالت به ویژه اگر عطر و ادکلن هدیه بوده و شما آن را پیش از خرید امتحان نکرده باشید، بیشتر دیده می‌شود. مسئله دیگر باقی ماندن عطر و ادکلن روی پوست یا لباس به مدت طولانی است. مام‌ها هم ممکن است باعث ایجاد حساسیت شوند.

طعم دهنده‌ها

از چوب دارچین یا تکه زنجبیلی که در چای می‌اندازید



علل عقب ماندگی ذهنی در کودکان

۲. خطاهای مادرزادی سوخت و ساز: بعضی نقص‌های ارثی ناشی از خطاهای مادرزادی سوخت و ساز در اسیدآمین، کربوهیدرات، ویتامین‌ها یا سایر عناصر موجود در بدن است. یکی از متداول‌ترین آنها بیماری فنیل‌کتونوریاست. در این بیماری بدن نمی‌تواند ماده‌ای به نام فنیل‌آلانین را به تیروزین تبدیل کند، در نتیجه تجمع فنیل‌آلانین منجر به رشد نابهنجار مغز و عقب‌ماندگی ذهنی کودک می‌شود. جلوگیری از عقب‌ماندگی بسیار آسان است. آنچه مهم است تشخیص زودرس اختلال است. برای این کودکان رژیم‌های غذایی خاصی تنظیم می‌شود که معمولاً تا اواسط کودکی قطع می‌شوند، ولی در بعضی کودکان لازم است این رژیم تا آخر عمر ادامه یابد.

کرده است: علل پیش از تولد، علل حین تولد و علل پس از تولد.

علل پیش از تولد

علل پیش از تولد را می‌توان در یک تقسیم‌بندی کلی به ۴ گروه زیر تقسیم کرد:

۱. اختلالات کروموزومی: دانشمندان گام بزرگی در شناسایی علل ژنتیکی عقب‌ماندگی ذهنی برداشته‌اند. حداقل ۷۵۰ نشانگان ژنتیکی به‌عنوان علل عقب‌ماندگی شناسایی شده است. مشهورترین عقب‌ماندگی ذهنی ناشی از اختلالات کروموزومی شامل نشانگان داون، نشانگان ویلیامز، نشانگان ایکس شکننده و نشانگان پرادرولی است.

هفته نامه سلامت: عقب‌ماندگی ذهنی در کودکان بحث گسترده و بسیار جامعی است. محققان معتقدند فقط ۰۱ تا ۵۱ درصد عللی که باعث عقب‌ماندگی ذهنی می‌شوند، شناخته شده است. شاید این‌طور تصور می‌شود که عقب‌ماندگی ذهنی در اثر اختلالات ژنتیکی ایجاد می‌شود، ولی در این مبحث توضیح می‌دهیم همیشه علل عقب‌ماندگی ذهنی ژنتیک نیست و علم پزشکی هنوز نتوانسته علت درصد بالایی از عقب‌ماندگی‌های ذهنی را مشخص کند و جلوی تولد چنین کودکانی را بگیرد، ولی عواملی وجود دارند که دوری از آنها احتمال عقب‌ماندگی را کمتر می‌کند.

انجمن علمی متخصصان کودکان آمریکا، علل عقب‌ماندگی را بر اساس زمان وقوع آن به ۳ گروه تقسیم



۳. اختلالات رشد مغز: دو نمونه مهم از اختلالات رشد مغزی «هیدروسفالی» و «میکروسفالی» نام دارند. کودکان میکروسفالی دور سر بسیار کوچک و به شکل کله‌قند دارند. چنین کودکانی عقب‌مانده ذهنی هستند. کودکان هیدروسفالی دور سر بزرگی دارند که ناشی از تجمع مایع مغزی نخاعی در مغز است. برای چنین کودکانی وسیله‌ای به نام شنت (لوله) به وسیله جراحی در مغز کار می‌گذارند تا مایع اضافی را از مغز خارج کند. با این کار جلوی بروز عقب‌ماندگی ذهنی گرفته می‌شود.

۴. محیط: دوران بارداری بسیار حساس است و مادر باید از همه عوامل خطرزا دوری کند و کاملا مراقب سلامت خود باشد. در مادرانی که سوءتغذیه دارند، سیگار، الکل، کوکائین و هروئین مصرف می‌کنند، دچار بیماری‌های عفونی مانند سرخچه (به‌خصوص در ۳ ماهه اول بارداری) می‌شوند یا در معرض مواد سمی مانند سرب و اشته‌ایکس قرار می‌گیرند، احتمال اینکه کودک عقب‌مانده ذهنی به دنیا بیآورند، زیاد است.

علل حین تولد

در طول زایمان نیز ممکن است مشکلات زیادی ایجاد شود که باعث عقب‌ماندگی ذهنی در کودک می‌شود. یکی از مشکلاتی که جنین را حین زایمان تهدید می‌کند، کمبود اکسیژن در مراحل انتهایی زایمان است؛ مثلا ممکن است کودک مدت زیادی در کانال زایمانی گیر کند و بندناف تحت فشار قرار گیرد. عفونت‌هایی مانند سیفلیس و تبخال نیز در طول زایمان ممکن است از مادر به کودک منتقل شود. این دو بیماری می‌توانند منجر به بروز عقب‌ماندگی

در کودک شوند.

علل پس از تولد

این علل به دو گروه بزرگ تقسیم می‌شوند:

۱. علل زیستی بعد از تولد: آسیب مغزی مانند ضربه‌های مغزی، عفونت (مننژیت و آنسفالیت)، مسمومیت و سوءتغذیه از علل مهم عقب‌ماندگی ذهنی بعد از تولد هستند. مسمومیت با سرب نیز در بروز عقب‌ماندگی ذهنی بسیار تاثیرگذار است. گرچه کاربرد سرب در رنگ محدود شده، ولی هنوز هم نوزادانی هستند که با خوردن رنگ دچار مسمومیت با سرب می‌شوند.

۲. علل روانی - اجتماعی بعد از تولد: محیط تاثیر زیادی در سطح هوش کودک دارد. کودکانی که در مناطق فقیر پرورش می‌یابند، کودکانی که در پرورشگاه بزرگ می‌شوند و مراقب مناسب ندارند و آنهایی که مورد سوءرفتار قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض عقب‌ماندگی ذهنی هستند.

توجه

افراد عقب‌مانده ذهنی هزینه زیادی بر خانواده و جامعه تحمیل می‌کنند. نگهداری از چنین افرادی بسیار دشوار است و با افزایش سن دشوارتر هم می‌شود. بعضی از این افراد نیاز به نگهداری دائمی دارند. گروهی هم که آموزش‌پذیرند، باید هزینه زیادی صرف آموزش آنها کرد. سطوح عقب‌ماندگی ذهنی متغیر است. در گذشته برای بیان سطح عقب‌ماندگی ذهنی از معیار سنجش هوش استفاده می‌شد که ۸۰ بود، ولی امروزه این رقم به ۷۰ و ۷۵ رسیده است. البته معیار سنجش عقب‌ماندگی فقط

سنجش هوش نیست و مهارت‌های سازشی فرد (شغل، روابط اجتماعی، ارتباطات، مراقبت از خود، تحصیلات و...) نیز مورد توجه قرار می‌گیرد.

افراد دچار عقب‌ماندگی ذهنی که آموزش‌پذیرند و سطح هوشی بهتری دارند به خدمات آموزشی، مهارت‌آموزی، آموزش برای خانواده و... نیاز دارند. آموزش باید از همان مقطع ابتدایی حتی زودتر آغاز شود تا بتوان کودک را برای ورود به اجتماع آماده کرد. باید کاری کرد چنین افرادی تعاملات اجتماعی بهتری با اطرافیان داشته باشند. حتی بهتر است کودکان دچار عقب‌ماندگی ذهنی را کنار کودکان سالم قرار داد تا عرصه رقابتی ایجاد شود. البته کودکان سالم نیز یاد می‌گیرند با چنین افرادی ارتباط طبیعی‌تری برقرار کنند.

در انتخاب شغل کودکان دچار عقب‌ماندگی ذهنی نیز باید دقت شود. کارهای تکراری باعث توقف پیشرفت یافت این افراد می‌شود، ولی مشارکت در کارها (البته کارهایی متناسب با توان آنها) می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

عقب‌ماندگی ذهنی به ۴ گروه خفیف، متوسط، شدید و عمیق تقسیم می‌شود. گروه شدید و عمیق آموزش‌ناپذیرند و با کمک و آموزش نمی‌توان نمره هوش‌بهر آنها را تغییر داد. این دو گروه هیچ‌گاه نمی‌توانند زندگی مستقلی داشته باشند و حتی کارهای شخصی خود را تا حدودی انجام دهند.

امروزه برای تشخیص بعضی عقب‌ماندگی‌های ذهنی و ناهنجاری‌های مادرزادی از روش‌های مختلفی مانند آزمایش خون، آمیوسنتز، نمونه‌برداری از جفت و... استفاده می‌شود و به مادر و خانواده این فرصت را می‌دهد که کودک سالمی داشته باشند.



جمالاتی که فقط به فرزندان اول خود می‌گوییم

یادگیری به تو احتیاج دارد.» بنابراین ما تمام مسئولیت‌ها را گردن فرزند اول می‌اندازیم.

«تو باید بهتر بدانی»

فرزندان دوم همیشه می‌توانند از زیر بار اشتباهات خود شانه خالی کنند اما فرزندان اول خیر. اگر از فرزندان اول خانواده بپرسید، به شما خواهند گفت که این موضوع همیشه برای آنها آزار دهنده بوده است. این که از فرزندان انتظار داشته باشید، خوب است اما برای کودکان عادلانه نیست به خصوص اگر تنها مخاطب شما او باشد.

«او از تو تقلید می‌کند چون دوست دارد»

گاهی فرزند اول با اعتراض نزد شما می‌آید: «چرا هر کاری من انجام می‌دهم، او هم انجام می‌دهد؟» شما در پاسخ به او می‌گویید: «تقلید نشانه دوست داشتن است.» شاید برای ما این رفتار جذاب باشد اما هر کسی به فضای شخصی خود احتیاج دارد.

«تو باید الگوی خواهر/برادرت باشی»

فرزندان اول همیشه باید مسئول کارهای خود و الگویی برای فرزندان بعدی باشند، زیرا کوچک‌ترها همیشه از آنها تقلید می‌کنند. بنابراین رفتار درست آنها از ضروریات است.

«من نگفتم تو مقصری»

دو کودک در حال بازی با همدیگر هستند که ناگهان فرزند دوم گریه می‌کند. شما می‌روید تا دلیل آن را پیدا کنید. اولین جمله‌ای که فرزند اول به شما خواهد گفت این است: «من مقصر نیستم.» در این موقعیت شما به او می‌گویید: «من نگفتم که تو مقصری ولی حالا که حالت دفاعی به خودت گرفتی باید از تو سوال‌هایی بپرسم.»

«او از تو یاد می‌گیرد»

ممکن است فرزند اولتان به شما بگوید که چرا خواهر/برادرش چنین رفتاری می‌کند. شما در جواب به او می‌گویید: «زیرا هنوز نمی‌داند چگونه رفتار کند. او برای

وب سایت نی‌نی‌بان: فرزندان اول همیشه به عنوان موش‌های آزمایشگاهی شناخته می‌شوند، زیرا پدر و مادر با آنها کودکیاری را می‌آموزند. تحقیقات نشان می‌دهد که فرزندان اول تحصیل کرده، مسئول، منظم و قابل اعتماد هستند زیرا والدین شان بلند پرواز و محافظه کار بوده‌اند. ما در اینجا جمالاتی که والدین تنها به فرزندان اول خود می‌گویند، برایتان آورده‌ایم.

جمالاتی که تنها فرزندان اول می‌شنوند

«لباست را خراب نکن، خواهر/برادرت هم باید از آن استفاده کند»

زمانی که شما فرزند دیگری از جنس فرزند اول خود دارید، سعی می‌کنید لوازم او را، به خصوص آنهایی که گران هستند، سالم نگهدارید. در این صورت می‌توانید پول خود را صرف چیزهای دیگری به جز لباس و کفش و... کنید.



۲۱ تمرین ورزشی برای سالمندان در منزل

زردیکی یک جسم با ثبات تمرینات خود را انجام دهند تا در صورت نیاز از آن برای حفظ تعادل و ثبات خود بهره ببرند.

علاوه بر این باید لباس و کفش مناسب پوشید و کف پوش محلی که در آن تمرین می‌کنند هم از کیفیت خوب و ایمنی لازم برخوردار باشد.

مسئله مهم دیگر اینکه در صورت بروز علائمی چون سرگیجه، وزوز گوش، تهوع، درد قفسه سینه، تنفس کوتاه، ناتوانی در سخن گفتن و... بلافاصله تمرین را قطع کرده و با فیزیوتراپیست خود تماس بگیرند.

همچنین اگر در زمان اجرای تمرینات دچار درد در عضلات یا مفاصل خود شدند حتماً اجرای درست تمرین را با فیزیوتراپیست خود بازبینی کنید و علاوه بر موارد اشاره شده گرم کردن و سرد کردن پیش و پس از تمرین بسیار مهم بوده و نباید فراموش شود.

خبرنگار: نیما علیپور

سالمندان با انجام تمرینات ساده و مختلف در منزل علاوه بر بهبود کیفیت زندگی خود می‌توانند از بسیاری مشکلات جسمی و روحی در این دوران سنی حساس و آسیب‌پذیر جلوگیری کنند.

به گزارش ایسنا، با پیشرفت تکنولوژی جوامع به سوی سالمندی پیش می‌روند و با چالش‌های جدیدی از جمله افتادن سالمندان در محیط‌های مختلف، شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان، ناتوانی در داشتن یک زندگی پویا، فعال و معلولیت یا مرگ رخ می‌دهد. علاوه بر این چنین اتفاقی موجب می‌شود هزینه‌های درمانی بر دولت‌ها تحمیل شده و فرصت استفاده از تجربیات سالمندان را به چالشی بزرگ تبدیل کند که در این راستا آموزش تمرینات در خانه به سالمندان می‌تواند راهکاری برای بهبود کیفیت زندگی این عزیزان باشد. باید توجه داشت که پیش از آغاز تمرینات باید به موارد متعددی توجه داشت؛ سالمندان باید مراقب سلامتی خود باشند و در مراحل نخستین تمرین سعی کنند در



بازی‌ها و سرگرمی‌های دیجیتال؛ خوب یا بد؟

هفته‌نامه همشهری شش و هفت: نمی‌توان بچه‌ها را از دنیای اینترنت و تلفن همراه و تبلت و... دور نگه داشت. به این دلیل که اولاً باعث کنجکاو شدن و گرایش بیشتر به این منابع می‌شود. دوماً، در صورتی که همسالان فرزندتان با برنامه ریزی و نظارت درست در این زمینه کسب مهارت کنند، فرزند شما از این نظر دچار نقص خواهد شد. علاوه بر اینکه در حال حاضر دیجیتالی شدن بسیاری از نیازهای روزمره زندگی، ضرورت فراگیری مهارت‌های دیجیتالی را گوشزد می‌کند. ببینیم نکته‌های مثبت و منفی در زمینه بازی‌ها و ارتباط با دنیای دیجیتال در کودکان و نوجوانان چیست؟

موارد منفی را بشناسید

* تماشای روزانه ۵ ساعت تلویزیون باعث کاهش ۲۵ درصدی میزان تمرکز کودک در زمان ورود به مدرسه یعنی سن ۷ سالگی می‌شود.
* تماشای روزانه یک ساعت تلویزیون افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن را در زمان بلوغ دو برابر می‌کند.
* در نوجوانان کلاس پنجم و تا هشتم استفاده از کامپیوتر باید محدود به کارهای مرتبط به مدرسه و مسائل آموزشی شود، اما معمولاً بیش از این مقدار کودکان از کامپیوتر استفاده می‌کنند. این مسئله باعث کاهش میزان تمرکز و فراگیری مباحثی مانند ریاضی و نوشتن می‌شود.
* بازی‌های کامپیوتری با امتیاز بین سه تا هشت، در صورتی که خشونت آمیز باشند، خطر ابتلا به استرس

و اضطراب و اختلال در ارتباط‌های اجتماعی را افزایش می‌دهد.

* بازی‌هایی که می‌توانند تحرک بدنی در کودک ایجاد کنند، مفید هستند. بازی‌های نشستی، تا ۲۷ درصد خطر مشکلات ستون فقرات، لگن و گردن را افزایش می‌دهد.
* هر ۲ تا ۴ ساعت تماشای تلویزیون به شکل مداوم، تا ۲ و نیم برابر خطر افزایش فشار خون را بالا می‌برد.
* در کودکان یک تا سه ساله، هرچه آمار تماشای تلویزیون بالا رود، به همان نسبت مدت زمان بازی با اسباب بازی‌ها کاهش می‌یابد.

موارد مثبت را بشناسید

* کودکانی که کارتون‌های علمی تلویزیون را نگاه می‌کنند، از همسالان خود مهارت زبانی و دایره واژگانی بیشتری دارند.
* بهترین شیوه برای کاهش وزن و سوختن کالری‌های اضافی تجمع یافته در کودکان، تحرک بدنی در هوای آزاد و در واقع انجام ورزش‌های هوازی است. این تاثیر ۶ برابر دوییدن روی تردمیل به مدت ۳ ساعت است.
* استفاده از کامپیوتر، حداکثر به مدت نیم ساعت در روز، باعث حفظ سلامتی چشم و جلوگیری از کاهش بینایی تا سه برابر می‌شود.
* کودکان و نوجوانانی که کمتر به بازی‌های کامپیوتری علاقه داشته و بیشتر ورزش می‌کنند، بیشتر در فعالیت‌های خیریه حضور پیدا می‌کنند.

* ارتباط بیشتر با محیط زیست زمانی اتفاق می‌افتد که کودک زمان کمتری را پای کامپیوتر، تلفن همراه و بازی‌های دیجیتال بگذراند.

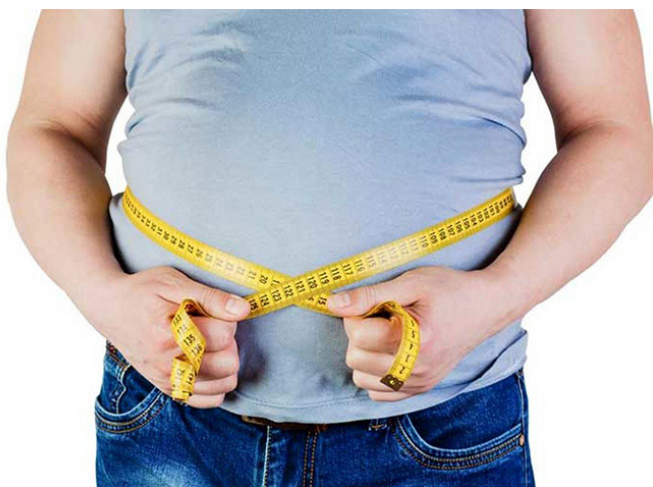
* دختر و پسر بچه‌هایی که به طور منظم ورزش می‌کنند، کمتر عصبی شده و می‌توانند رفتارشان را در شرایط مختلف کنترل کنند.

* کودکان دو تا سه ساله‌ای که بازی‌های خانگی شان مرتبط با مفاهیم آموزشی است، از نظر مهارت کلامی، تمرکز، شنیداری و دیداری سه برابر جلوتر از کودکانی هستند که این بازی‌ها را انجام نداده یا به شکل منظم انجام نمی‌دهند.

کودکان و نوجوانان را نباید از بازی با وسایل الکترونیکی - کامپیوتری منع کرد. به این دلیل که به بازی با آنها حریص شده و منع مکرر استفاده از این گونه وسایل باعث به هم زدن تعادل روانی آنها می‌شود. بنابراین استفاده از این دستگاه‌ها نباید به طور کامل منع شود؛ کافی است نوع و مدت زمان استفاده از وسایل الکترونیکی، تنظیم شود.

برقراری تناسب بین بازی‌های فکری و بدنی باید مورد توجه قرار گیرد. به این معنی که کودکان و نوجوانان به همان نسبت که نیازمند بازی‌های فکری برای حفظ و تقویت مهارت‌های روانی شان هستند، به همان نسبت نیز نیازمند تحرک بدنی برای سلامت جسمی هستند. بنابراین والدین باید بین انجام این مهارت‌ها تعادل برقرار کنند.

چند ترکیب خانگی برای آب کردن شکم و پهلو



خوردن سیب در یک وعده غذایی مقدار قابل توجهی فیبر و آهن و مواد مغذی دیگه به بدنتون تزریق میکنن. سیب پخته هضم غذا را آسان میکنه پس علاوه بر چربی سوزی برای افرادی که در هضم دچار مشکلن هم مفیده.

چای قاصدک

یکی دیگه از داروهای خانگی موثر برای از بین چربی چای قاصدکه. این گیاه زیبا دارای ویتامینهای زیاد و پتاسیم فراوانیه که به بدن کمک میکنه تا آب اضافی را کاهش بده. علاوه بر این در دفع سموم بدن به ویژه نفخ شکم کمک میکنه.

فلفل و زنجبیل

این دو ادویه به طور طبیعی قاتل چربیهای شکمی هستن. فلفل تازه و زنجبیل را با هم در ظرفی مخلوط کرده و یک ترکیب گیاهی برای خود تهیه کنید. این ترکیب سوخت و ساز را افزایش و چربی بیش از حد دور شکم و پهلو را میسوزونه.

کرفس

کرفس دارای کالری خیلی کم و غنی از فیبر و مقدار زیادی ویتامین C و کلسیم است که در از دست دادن چربی دور شکم میتونه کمک بزرگی بهتون بکنه. کرفس هم یکی از سبزیجات سالمه که چربی اضافی در بدن را میسوزونه. قبل از وعدههای غذایی نصف لیوان آب کرفس را گرفته و نوش جان کنید. همچنین میتونن آن را به سالاد و سوپ اضافه کنید. این گیاه علاوه بر چربی سوزی خطر ابتلا به سرطان تخمدان در زنان را کاهش میده. بنابراین از آن برای داشتن بدنی سالمتر استفاده کنین.

فیبر است. کدو همچنین اثر خنک کننده بر روی معدتتون داره. وجود فیبر میتونه ساعتها انرژی بدنتون را تامین کنه بدون اینکه احساس ضعف کنین. با گنجودن کدو و آب این سبزی در رژیم غذایی دیگه نگران چربی دور شکم و پهلو خود نباشین.

سرکه سیب

سرکه سیب هم یکی دیگه از موادی که میتونه چربی دور شکم و پهلو را از بین ببره. این سرکه را با مقداری آب مخلوط کنین و بنوشید. این ماده هضم را بهبود بخشیده و همچنین کمک میکنه تا از کلسترول بد در امان باشین. سرکه سیب سوخت و ساز بدن را افزایش و اشتها را کاهش میده. بنابراین آن را از قلم نیندازین.

آب جعفری

جعفری هم از دسته سبزیجاتیه که بسیاری از ماها اونو نادیده میگیریم و استفاده چندانی ازش نمیکنیم، غافل از اینکه یکی از پرفایدهترین سبزیجاته. جعفری برای کلیهها عالی و تقریباً بدون چربی. آب جعفری میتونه به از دست دادن چربی و سم زدایی بدن کمک فراوانی بکنه.

عصاره طبیعی زغال اخته

زغال اخته بخاطر طعم خاصی که داره خیلی از افراد ازش استفاده نمیکنن. این میوه دارای آنتی اکسیدانهای فراوان و ویتامین C بوده که به از دست دادن چربی کمک میکنه. آب زغال اخته یک چربی سوز مؤثر هست.

سیب پخته

این میوه یکی از بهترین راهها برای از بین بردن چربی دور شکمه. سیب پخته فواید زیادی برای بدن داره. با

وب سایت دونفره: کاهش وزن با از بین بردن چربی شکم و پهلو متفاوته. چربی موجود در پهلو و شکم نه تنها باعث بروز برخی بیماریها میشه، بلکه باعث زشتی و ناموزون بودن اندام هم میشه. روزانه ممکنه غذاهای مختلفی بخوریم که ارزش غذایی چندانی ندارند اما دارای چربی زیادی هستن، بنابراین برای از بین بردن چربی باید حواسمون به رژیم غذایی روزانمون باشه. بعضی از ترکیبات وجود دارن که به راهی از چربی دور شکم و پهلو کمک میکنن. در ادامه برخی از خوراکیها که چربی سوز هستند بهتون معرفی می کنم.

لیمو و عسل ترکیب شگفت‌انگیز

یکی از راههای خانگی برای خلاص شدن از چربیهای دور شکم استفاده از لیمو و عسله. آب چند عدد لیمو تازه را گرفته و به همراه یک قاشق عسل و مقداری آب با هم مخلوط کنید. آنقدر هم بنزید تا عسل به خورد آب بره. این معجون را صبح زود با معده خالی نوش جان کنید. این نوشیدنی حرکات روده را تنظیم و همچنین پوستتون را روشن و شفاف میکنه.

چای سبز چربی سوز مؤثر

برای اینکه چربیهای دور شکم را از بین ببرید چای سبز را نادیده نگیرین. این گیاه دارای خواص زیادیه و غنی از آنتی اکسیدانهاست که میتونه بدنتون را بدون خوردن غذا تا چندین ساعت نگه داره و احساس سیری بهتون دست بده. اگه میخواین به نتیجه بهتر و سریعتری برسین باید چای سبز را بدون شکر استفاده کنید.

کدو سبز

کدو یکی از سبزیجات بسیار و سالم و مغذی و غنی از

اگر زخم معده دارید، این خوراکی‌ها را نخورید

افراد مبتلا به زخم معده باید از خوردن گوشت قرمز پرهیز کنند. گوشت قرمز سرشار از چربی و پروتئین است و زمان بیشتری برای گوارش نیاز دارد. از آنجایی که گوشت قرمز مدت زمان بیشتری در معده باقی می‌ماند، ژاسید بیشتری برای گوارش آن ترشح می‌شود. اسید بیشتر در معده می‌تواند پوشش معده را تحریک کند و نشانه‌های زخم معده را تشدید کند. گوشت قرمز حتی می‌تواند پوشش داخلی روده را نیز تضعیف کند که فرایند گوارش را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

شیر و دیگر محصولات لبنی

برای برخی افراد ممکن است نوشیدن یک فنجان شیر سرد و خامه‌ای تسکین موقت را به همراه داشته باشد، اما در حقیقت این کار نشانه‌های زخم معده را بدتر می‌سازد. شیر کامل همانند بسیاری دیگر از محصولات لبنی سرشار از چربی است که می‌تواند نشانه‌های فعلی را تشدید کند. همچنین، پروتئین موجود در شیر می‌تواند تولید اسید معده بیشتر را به همراه داشته باشد که وخیم‌تر شدن شرایط زخم معده را در پی دارد.

نوشیدنی‌های گازدار

هر نوع از نوشیدنی‌های گازدار می‌تواند تحریک پوشش داخلی معده و روده کوچک را موجب شود که زخم در آنها شکل می‌گیرد. بیشتر نوشیدنی‌های گازدار حاوی اسید سیتریک به‌عنوان یک ماده نگهدارنده و طعم‌دهنده هستند که اسیدیته نوشیدنی را افزایش می‌دهند. در نتیجه، هنگامی که این نوشیدنی‌ها را مصرف می‌کنید، میزان اسید معده می‌تواند بیشتر از آن چیزی شود که به‌طور طبیعی برای عملکردی درست و روان نیاز است.

پیلوری را موجب شود و آن را خطرناک‌تر سازد و بر همین اساس، احتمال رنج بردن از نشانه‌های شدید زخم معده را افزایش دهد.

غذاهای تند

اینکه غذاهای تند و پر ادویه می‌توانند موجب شکل‌گیری زخم معده شوند، یک تصور اشتباه رایج است. با این همه، غذاهای تند مانند فلفل‌های تند و چاشنی‌ها می‌توانند پوشش معده را تحریک کنند و در نتیجه موجب تحریک زخم معده موجود شوند. از این رو، غذاهای تند و اسیدی می‌توانند به بدتر شدن نشانه‌های زخم معده در برخی افراد منجر شوند. با این همه، تمام انواع چیلی‌ها و فلفل‌ها برای زخم معده بد نیستند. دانشمندان معتقدند که ماده فعال کپسایسین موجود در فلفل قرمز مانند فلفل کاین، ممکن است به مهار ترشح اسید به‌جای تحریک آن کمک کنند.

قهوه

اگر در پی بهبود زخم معده هستید، زمان آن فرا رسیده تا میزان مصرف قهوه و دیگر محصولات کافئین‌دار را کاهش دهید. در شرایطی که قهوه موجب زخم معده نمی‌شود، اما موجب تحریک زخم معده موجود می‌شود. قهوه حاوی کافئین و دیگر موادی است که می‌توانند به افزایش ترشح اسید معده منجر شوند. همچنین، قهوه می‌تواند فرایند تخلیه معده را تسریع کند که ممکن است به عبور سریع‌تر از حالت عادی محتوای بسیار اسیدی معده از روده کوچک منجر شود.

گوشت قرمز

روزنامه آرمان امروز: شایع‌ترین نشانه ابتلا به زخم معده درد در معده است. اسید معده و همچنین خالی بودن معده موجب تشدید درد می‌شود. از دیگر نشانه‌های زخم معده می‌توان به احساس سیری، نفخ، عدم تحمل غذاهای چرب، سوزش سردل، ضعف، از دست دادن اشتها، و کاهش وزن غیر قابل توضیح اشاره کرد.

در صورت سیگار کشیدن، مصرف غذاهای تند، و یک زندگی پر استرس خطر رنج کشیدن از زخم معده افزایش می‌یابد. اگر فکر می‌کنید به زخم معده مبتلا شده‌اید، مراجعه به پزشک از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. پزشک ممکن است برای درمان عفونت باکتریایی آنتی‌بیوتیک تجویز کند و مصرف ضداسیدها را برای کاهش میزان اسید در دستگاه گوارش توصیه نماید. به‌طور هم‌زمان، فرد باید بر آن چه مصرف می‌کند نیز نظارت داشته باشد.

یک رژیم غذایی مشخص برای زخم معده وجود ندارد، اما شما می‌توانید با خوردن مواد غذایی مشخص شدت نشانه‌ها را به حداقل برسانید و بهبودی سریع‌تری را تجربه کنید. در ادامه با برخی غذاها که در صورت ابتلا به زخم معده باید از آنها پرهیز کرد، معرفی می‌شوند.

نمک و غذاهای شور

مصرف زیاد نمک با خطر افزایش یافته زخم معده مرتبط است. در حقیقت، اگر به زخم معده مبتلا هستید، شما باید از افزودن نمک بیشتر به غذای درون بشقاب خود پرهیز کنید و به برچسب مواد غذایی توجه داشته باشید تا نمونه‌هایی با میزان سدیم پایین را انتخاب کنید. نمک مصرفی بیشتر به معنای تشدید نشانه‌های زخم معده موجود است. یک رژیم غذایی سرشار از نمک می‌تواند فعالیت ژنی در باکتری



چرا باید در محل کار بیشتر آب بخوریم؟



بنوشید

آب خوردن نشان ندهیم طعم نداشتن و کسل کننده بودن آن است. به همین دلیل است که بیشتر سراغ نوشیدنی‌های گازدار و انرژی زا می‌رویم. پس بیایید به آب تنوع بدهیم مثلا با آیمیه یخ درست کنیم و آن را به آب اضافه کنیم. داخل بطری آب میوه‌هایی مثل خیار، پرتقال، لیمو بریزیم. **نوشیدنی‌های گازدار و ورزشی نخورید:** نوشیدنی‌های انرژی زا و گازدار را از محیط کار حذف کنید تا کارمندا مجبور باشند از مایعات سالم تری برای رفع تشنگی استفاده کنند.

چگونه متوجه شویم که به بدن به اندازه کافی آبرسانی شده است؟ نوشیدن آب باید کم کم تبدیل به عادت شود. به روش‌های مختلفی می‌توانید این کار را به عادت روزانه تبدیل کنید.

همیشه یک بطری آب همراه خود داشته باشید؛ با به همراه داشتن بطری آب همیشه یادتان می‌ماند که باید آب بخورید بنابراین حتی زمانی که سرتان شلوغ هم باشد دیگر بهانه‌ای برای آب نخوردن نخواهید داشت. **غذاهای آبکی بخورید:** میوه‌هایی مثل طالبی، سیب، پرتقال به بدن آبرسانی می‌کند. بنابراین آنها را به عنوان میان وعده بخورید.

خودتان را به چالش بیندازید: یک پارچ آب پر کنید و روی میز قرار دهید و به خودتان قول بدهید که تا زمان رفتن به خانه آن را تمام کنید.

مصرف چای و قهوه را کم کنید: برای سرحال ماندن بیشتر به سمت چای و قهوه می‌رویم اما واقعیت این است که آب بیشتر از قهوه کمکمان می‌کند. پس مصرف چای و قهوه را کم کنید و آب را جایگزینش کنید. هرگز فواید نوشیدن آب در موقعیت کاری را فراموش نکنید. مثلا افزایش انرژی، تمرکز، از بین بردن خستگی و بالا نرفتن وزن، بهتر شدن پوست، از بین رفتن سموم بدن، تقویت دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن، کاهش سردرد و از همه مهم تر وقتی عملکرد بدن خوب و سالم باشد احساس بهتری خواهید داشت و بهتر هم کار خواهید کرد.

خلقی، گیجی، تشنگی شدید، تپش قلب بالا، سرعت تنفس بالا و ادرار نکردن یا ادرار تیره می‌باشد.

چگونه می‌توان از کم آبی بدن در محل کار جلوگیری کرد؟

باید بدانیم که کم آبی بدن علاوه بر زندگی روزانه در موقعیت کاری مان هم تاثیر مخرب دارد. به روش‌های مختلفی می‌توانیم خودمان و همکارانمان را تشویق به آب خوردن کنیم.

یک برنامه آبرسانی در محیط کار تنظیم کنید

برای آبرسانی به بدن باید همکاران و کارمندان را به این کار تشویق کرد که این کار را می‌توان با برنامه ریزی‌های ساده و کارآمد به انجام رساند. از جمله موارد زیر: **دسترسی به آب را برای کارمندان آسان کنید:** به عنوان مثل بطری آب به کارمندان بدهید یا چند ایستگاه آب تعبیه کنید. با این کار آنها را تشویق به آب خوردن می‌کنید.

آموزش دهید: درست است که همه ما می‌دانیم نوشیدن آب برای بدن ضروری است اما این کار را نمی‌کنیم. پس باید به آنها آموزش بدهیم. به عنوان مثال پوست‌های آموزشی که اهمیت آبرسانی و عوارض کم آبی بدن را نشان می‌دهد استفاده کنید.

به آب ساده تنوع بدهید: یکی از دلایلی که باعث می‌شود زیاد تمایلی به

کم آبی چگونه روی سازندگی تاثیر می‌گذارد

شاید از فواید نوشیدن آب کافی و تاثیر آن روی سلامت و موقعیت کاری اطلاعات چندانی نداشته باشید و به همین دلیل با وجود این که می‌دانید آب به اندازه کافی نمی‌خورید نوشیدن آن در محل کار را هم نادیده می‌گیرید.

وقتی دچار مشکلات سلامتی مثل خستگی، سردرد، افزایش وزن، فشار خون بالا، و مشکلات کلیه می‌شویم به این فکر نمی‌کنیم که شاید آب کافی نمی‌خوریم. وقتی دچار این مشکلات می‌شویم، با سردرد به خانه می‌رویم و نمی‌توانیم به خوبی تمرکز کنیم به کار و همکارانمان نیز به طور غیر مستقیم آسیب می‌رسانیم. در نتیجه سازندگی کمتری در محیط کارمان خواهیم داشت.

علائم کم آبی چیست؟

هیچوقت متوجه نمی‌شویم که بدنمان در طول روز چقدر آب از دست می‌دهد و آبرسانی مجدد چقدر اهمیت دارد. عرق کردن، توالیت رفتن و حتی تنفس هم آب زیادی از بدن مصرف می‌کند.

علائم کم آبی شامل: خشکی دهان، خستگی، سردرد، کم ادراری و عدم تمرکز می‌باشد.

علائم کم آبی شدید شامل: کج

وب سایت بدونیم: می‌دانیم که بیشتر وقتمان را در محیط کار می‌گذرانیم. به طور میانگین یک انسان عادی ۰۹ هزار ساعت از عمرش را در محل کار می‌گذراند. معمولا کم اهمیت‌ترین موضوع در محل کار، سلامت است. تنها چیزهایی که ذهنمان را مشغول خود می‌کند نشستن پشت میز کار، رفتن از جلسه‌ای به جلسه دیگر، و انجام دادن وظایف کاری است.

در ژاپن که مردم بیشترین ساعات کاری را دارند (۰۶ الی ۰۷ ساعت در هفته) سالیانه حدود ۰۱ هزار نفر پشت میز کار می‌میرند که به پدیده کاروشی یعنی مرگ ناشی از کار زیاد معروف است. این مسئله به ما اهمیت مراقبت از سلامت در محل کار را یادآوری می‌کند و مهم‌ترین مسئله مربوط به سلامت در محیط کار مسئله آبرسانی است. معمولا در محل کار آب خوردن را فراموش می‌کنیم و برای سرحال شدن بیشتر چای یا قهوه می‌خوریم که به دلیل ادرار آور بودنشان آب بیشتری از بدن خارج می‌کنند و منجر به دهیدراته شدن بدن می‌شوند.

کم آبی: قاتل خاموش

همه می‌دانیم که برای سالم ماندن باید آب بیشتری بخوریم. در واقع ۶۰ درصد بدن را آب تشکیل می‌دهد. مشکل اینجاست که شاید مشکل کم آبی را مثل مشکلات سلامتی دیگر (کمر درد به دلیل نشستن زیاد پشت میز، یا خستگی چشم به دلیل چشم دوختن به کامپیوتر) احساس نکنید.

آبرسانی مرتب مفاصل و چشم‌ها را روان می‌کند، پوست را سالم نگه می‌دارد، گوارش را در حالت مطلوب نگه می‌دارد، سموم بدن را از بین می‌برد و انرژی تولید شده از طریق سلول‌ها را بیشتر می‌کند. اما عدم آبرسانی تعادل قند و نمک را در بدن به هم می‌ریزد و مشکلات سلامتی بیشتری را بوجود می‌آورد.

پس اگر در محل کار احساس سردرد یا ضعف کردید دنبال خوراکی یا میان وعده نروید فقط کافی است یک لیوان آب

انواع چای و خواص آنها



برترین‌ها- ترجمه از الهام مظفری: چای‌ها یکی از راه‌های شگفت‌انگیزی هستند که هم باعث آرامش و هم شادابی می‌شوند. برخی چای‌ها به عنوان درمان فوری بیماری‌های مختلف مثل سردرد، دردهای عضلانی، مشکلات پوستی و... به کار می‌روند. هزاران نوع چای مختلف وجود دارد که می‌توانید از آنها استفاده کنید. در این جا به چای‌هایی که در دسترس هستند و حتما باید آنها را امتحان کنید اشاره می‌کنیم:

چای سبز

چای سبز برای بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات سلامتی مفید است و می‌تواند درد آرتریت، التهاب و درد عضلانی بعد از ورزش را کاهش دهد. هم چنین برای کاهش نفخ مفید است چون چای سبز حاوی ماده فعال اپی گالوکاتچین گالات(EGCG) است. چای سبز بدن را از مواد مضر پاکسازی می‌کند و برای کاهش وزن مفید است.

خواص: مفید برای نفخ، کاهش درد، آلرژی، اکنه، کاهش وزن

چای بابونه

اگر بعد از شام احساس گرفتگی می‌کنید، یک فنجان چای بابونه بنوشید. چای بابونه به شل کردن عضلات دستگاه گوارش و پراکنده کردن گازی که باعث نفخ می‌شود کمک می‌کند. هم چنین آرامش بخش است و به تسکین هرگونه ناراحتی معده کمک می‌کند. چای بابونه می‌تواند به تسکین بیماری‌های پوستی مثل پسوریازیس، اگزما، اکنه و تجمع رنگدانه‌ها در پوست کمک کند.

خواص: مفید برای خواب، مشکلات پوستی، مشکلات گوارشی، اضطراب، نفخ

چای نعناع

چای نعناع اثرات ضد درد و آرامش بخش دارد که برای درمان مشکلات گوارشی مثل نفخ بسیار مفید است. همچنین برای سردرد و گرفتگی عضلات در دوران قاعدگی مفید است که به دلیل خواص خنک کننده و ضد التهابی آن است.

خواص: به تهوع، بوی بد دهان، مشکلات گوارشی، سردرد و دردهای قاعدگی کمک می‌کند.

چای ترش یا مکی

گل هیبیسکوس حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان است. چای هیبیسکوس یا چای ترش حاوی مقدار زیادی ویتامین سی و آنتی اکسیدان است که فشار خون را کاهش می‌دهد. هم چنین برای التهاب‌های مخاطی مثل گلودرد، بیماری لثه و التهاب مثانه مفید است.

خواص: مفید برای فشار خون بالا، بیماری‌های تنفسی

چای اولونگ

خواص چای اولونگ شامل کاهش بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی، اختلالات التهابی و کلسترول بالا می‌شود. هم چنین برای تقویت مهارت‌های فکری و هوشیاری روانی مفید است.

خواص: تسریع کاهش وزن و افزایش متابولیسم

چای

قرن‌هاست که هندی‌ها از چای که ترکیبی از ادویه‌ها و گیاهان دارویی است، برای سلامتی و افزایش آرامش ذهنی استفاده می‌کنند. این چای برای سوزش معده، سرفه، سرماخوردگی، سوءهاضمه و نفخ مفید است.

خواص: مبارزه با التهاب، تقویت سیستم ایمنی، درمان سرفه و سرماخوردگی

چای ماچا

چای ماچا سرشار از آنتی اکسیدان است که به تولید انرژی در بدن کمک می‌کند. هم چنین به تقویت سیستم ایمنی و زندگی پرانرژی تر کمک می‌کند. مقدار زیاد آنتی اکسیدان موجود در چای ماچا به دور نگه داشتن پوست از هر نوع بیماری کمک می‌کند و شما را به طور طبیعی از پرتوهای مضر فرابنفش حفظ می‌کند.

خواص: سوزاندن چربی شکم، تقویت سیستم ایمنی، سم زدایی

چای سیاه

چای سیاه از برگ بوته چای ساخته شده که به کنترل قند خون، درمان سردرد و مهار درد گرسنگی کمک می‌کند.

خواص: درمان مشکلات قند خون، کاهش وزن، سردرد، اسهال و...

چای سفید

چای سفید سرشار از آنتی اکسیدان است و نقش مهمی در افزایش متابولیسم بدن دارد. وجود اسید آمینه آل تیانین در این چای به مبارزه با استرس و بهبود تمرکز و آرامش کمک می‌کند.

خواص: کمک به استرس، ضد پیری، کاهش وزن و سم زدایی

چای زنجبیل

زنجبیل قرن‌هاست که برای درمان ناراحتی معده استفاده می‌شود. این ادویه می‌تواند فشار شکمی را کم کند و نفخ را کاهش دهد. نوشیدن چای زنجبیل گرم به تسکین سیستم گوارش کمک می‌کند.

خواص: درمان نفخ، مشکلات گوارشی، سرماخوردگی، ناراحتی معده، درد قاعدگی و گلودرد

پاکسازی صورت با سرکه سیب



وب سایت روزیاتو- فروغ بیداری: از دوران باستان سرکه همیشه در آشپزی مورد استفاده داشته و مردم برای منظورهای گوناگون از آن بهره می گرفتند. حتی قدیمی‌ها برای درمان برخی از بیماری‌ها نیز دست به دامن سرکه می‌شدند

اما در میان انواع گوناگونی که از این ماده غذایی وجود، شاید بتوان گفت که سرکه سیب از همه سالم تر و مفید تر است. به این خاطر که کاملا ارگانیک بوده و حاوی پروتئین‌های گوناگون، آنزیم‌ها و باکتری‌های مفیدی به نام «مادر» است که ظاهری تیره و غیرشفاف به این مایع می‌بخشد

با ۸ خاصیت مفید سرکه سیب برای سلامت بدن آشنا شوید

برای اینکه با خواص و فواید سرکه سیب بیشتر آشنا شوید، از شما دعوت می‌کنیم تا این مطلب را تا انتها مطالعه کنید

خواص و فواید سرکه سیب

هرگاه احساس کردید دچار سوزش معده (ترش کردن) شده اید، کافی است به مقدار کمی سرکه سیب بنوشید تا این مشکل به سرعت برطرف شود.

موجب تنظیم تعادل سیستم گوارشی می‌شود

سرکه سیب را شاید بتوان تنها راهکار مناسب و قابل اعتماد برای تنظیم سیستم گوارشی بدن دانست. این سرکه موجب کاهش گازهای معده می‌شود. برای این منظور، یک قاشق غذاخوری از سرکه سیب طبیعی را در یک لیوان آب یا چای بریزید و پیش از صرف غذا آن را بنوشید. همچنین موجب برطرف شدن یبوست هم می‌شود. سرکه سیب با خورد کردن غذا به دفع سریع تر و راحت تر آنها کمک می‌کند.

هرگاه احساس کردید دچار سوزش معده (ترش کردن) شده اید، کافی است به مقدار کمی سرکه سیب بنوشید تا این مشکل به سرعت برطرف شود. برخی ادعا می‌کنند که سوزش معده در نتیجه کاهش ترشح اسیدهای معده است. بنابراین، سرکه موجب افزایش آن می‌شود.

اگر طعم تند سرکه سیب برایتان قابل تحمل نیست آن

را با کمی عسل مخلوط کرده و بنوشید.

کاهش وزن

برای مدیریت صحیح روند کاهش وزن خود به صورت روزانه، کافیت ۲ قاشق چایخوری سرکه سیب را در ۴۷۰ میلی لیتر آب حل کنید. این معجون را هر روز بنوشید. محققان ثابت کرده اند که مصرف دایمی اسید استیک در طول روز می‌تواند موجب کاهش وزن شود. این ماده در سرکه سیب به وفور یافت می‌شود. در سال ۲۰۱۲ میلادی، نتیجه یک تحقیق علمی که در نشریه بایو ساینس منتشر شد نشان داد، فردی که به مدت ۱۲ هفته هر روز مقدار مشخصی اسید استیک مصرف کند، می‌تواند به راحتی چربی‌های شکم و پهلو را آب کرده و تری گلیسیریدها را از بین ببرد.

تری گلیسیریدها موجب رشد کلسترول‌های بد برای بدن می‌شود.

برطرف کردن شوره سر

شوره سر فقط مایه در دسر نیست بلکه موجب خجالت فرد در جمع نیز هست. اسپری‌های مخصوص رفع شوره سر تقریبا گران هستند. بنابراین، توصیه می‌کنیم از گزینه ارزان و همیشه در دسترس همچون سرکه سیب استفاده کنید

برای این منظور، به میزان مساوی سرکه سیب را با آب مخلوط کنید (مثلا ۴/۱ پیمانه از هر کدام) و درون بطری اسپری بریزید. بعد از شامپو کردن، آن را روی موهای خود اسپری کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند. سپس آبکشی کنید

این کار را ۲ بار در هر هفته تکرار کنید تا به طور کامل از مزاحمت این پوسته‌ها خلاص شوید. یک فرضیه این است که اسید موجود در سرکه، فضا را برای رشد قارچ و باکتری در کف سر دشوار می‌کند و در نتیجه سر شوره نمی‌زند. یک حوله کوچک را درون محلول رقیق شده سرکه سیب و آب خیس کنید. سپس حوله را روی پوست بگذارید

پاکسازی صورت

سرکه سیب برای پوست یک معجزه بشمار می‌رود. برای بهره بردن از خواص آن، یک حوله کوچک را درون

محلول رقیق شده سرکه سیب و آب خیس کنید. سپس حوله را روی پوست بگذارید. خاصیت اسیدی سرکه موجب نرم شدن پوست و جذب چربی اضافه و از بین رفتن چروک‌های ریز می‌شود.

سرکه سیب همچنین موجب تنظیم میزان pH پوست هم می‌شود و بتا کاروتن نیز از آسیب‌های آتی پوست پیشگیری می‌کند.

همچنین می‌توانید با دستمالی که به سرکه سیب آغشته است، روی جوش‌ها و اسکار آکنه بمالید تا کمرنگ شده و کمتر دیده شوند.

این سرکه جادویی همچنین می‌تواند خلط‌ها را در سراسر بدن از بین برده و موجب پاکسازی غدد لنفاوی شود.

مفید برای سیستم لنفاوی

این سرکه جادویی همچنین می‌تواند خلط‌ها را در سراسر بدن از بین برده و موجب پاکسازی غدد لنفاوی شود. باور کنید یا خیر، محققان پیشنهاد می‌کنند که سرکه سیب می‌تواند موجب از بین رفتن حساسیت‌ها شده و سینوس‌ها را تمیز می‌کند. وقتی حساسیت‌ها کاهش می‌یابند، عفونت‌های سینوس و نشانه‌های آن همچون گلودرد و سردرد نیز از بین می‌رود. سرکه سیب می‌تواند به سم‌زدایی بدن بپردازد.

سم‌زدایی بدن

به عنوان عاملی برای تنظیم pH بدن، سرکه سیب می‌تواند به سم‌زدایی بدن بپردازد. محققان ثابت کرده اند که این سرکه با تشدید فعالیت رگ‌های قلبی موجب پاکسازی کبد هم می‌شود.

افزایش استقامت بدن و انرژی

تونیک سرکه سیب (ترکیب آب گازدار و سرکه) می‌تواند موجب افزایش انرژی بدن شود. برای تهیه آن می‌توانید از روش زیر کمک بگیرید:

روش تهیه نوشابه انرژی‌زا سرکه سیب:

- * یک قاشق غذاخوری سرکه سیب
- * یک قاشق غذاخوری عسل
- * ۲۳۷ میلی لیتر آب
- * آب نصف یک لیموترش تازه

بهترین اسباب‌بازی برای کودکان ۳ تا ۵ ساله

عروسک‌ها و وسایلی شبیه وسایل شما در ابعاد کوچک‌تر می‌توانند قوه تخیل کودک را در این سن بیش از پیش تقویت کنند. هیچ تعجب نکنید اگر دختر ۵ ساله شما مانند یک مادر دلسوز عروسکش را تر و خشک می‌کند یا پسر ۴ ساله‌تان با پیچ گوشتی کوچکش به جان اسباب‌بازی‌هایش افتاده تا آنها را تعمیر کند. کودک در این سن به بازی‌های نمایشی علاقه خاصی نشان می‌دهد. پس در خرید عروسک‌های دستی (puppet) تردید نکنید. کودک شما با دست گرفتن این عروسک‌ها علاوه بر تقویت قوه تخیل برای خلق نمایش، آرزوها، هیجان‌ات و امیال خود را از زبان عروسک بیان کرده و با نگاه کردن از دریچه چشم عروسک دید تازه‌ای نسبت به دنیای اطراف و اتفاقاتش پیدا می‌کند.

پلی موبیل یکی از مارک‌های پرطرفدار اسباب‌بازی در دنیاست. رنگ‌های این اسباب‌بازی‌ها به هیچ‌وجه پاک نمی‌شود. آنها قابل شست‌وشو حتی در ماشین لباسشویی یا ظرف‌شویی هستند. شما می‌توانید بسته به سلیقه کودک‌تان مجموعه‌های بسیار متفاوتی از پلی موبیل را تهیه کنید. این اسباب‌بازی‌ها تا سال‌ها کودک شما را سرگرم می‌کند.

اگر فرزندتان به موسیقی علاقه‌مند است می‌توانید برایش یک بلز بخرید. بلز به او کمک می‌کند صداها را بشناسد و آنها را از هم تشخیص دهد. اگر علاقه‌اش را تشخیص دادید، می‌توانید او را به کلاس موسیقی بفرستید.

سمت بولینگ‌ها انرژی منفی کودک تخلیه می‌شود و با پیروزی در ریختن بولینگ‌ها شادی، هیجان و اعتماد به نفس او افزایش می‌یابد.

اسباب‌بازی‌های ساختنی

انواع جورچین و چوب‌چین‌ها با تکه‌های زیاد و مکعب‌های کوچک و بزرگ هنوز هم برای کودک جذاب و مفیدند و او می‌تواند با ترکیب مکعب‌ها شکل‌هایی بسازد که گاهی واقعا حیرت‌انگیز هستند. لگو گزینه دیگری است که فکر، دست‌ها و دید کودک را مشغول می‌کند و نتیجه‌ای شگفت‌انگیز به دنبال دارد. کودکان ۵ ساله گاهی با لگو چیزهایی می‌سازند که هم خلاقیت، هم زیبایی و هم ساعت‌ها سرگرمی را با هم یک جا دارد. تخته‌های میخ و چکش از دیگر اسباب‌بازی‌های مناسب این سن است.

این تخته‌ها اشکال هندسی آماده‌ای دارند که کودک با کنار هم قرار دادن و ترکیب آنها و کوبیدن چکش روی شان می‌تواند شکلی جدید خلق کند. این بازی برای کودکان ۳ تا ۵ ساله که درک واقعی از اجسام اطراف دارند و به خوبی اشکال را می‌شناسند هم سرگرم کننده است و هم خلاقانه. قایقی که کودک از کنار هم قرار دادن یک مثلث و بیضی می‌سازد برایش یک دنیا ارزش دارد و مطمئنا شما هم از این‌که ببینید او خلاقیت و توان ساخت و سازش را با هم به کار گرفته از خرید این اسباب‌بازی خشنود خواهید شد.

اسباب‌بازی‌های خلاق

مجله شهرزاد: کودک در این سن به راحتی می‌دود، می‌پرد و از انجام حرکت آکروباتیک یا فعالیت‌های بیرون از خانه لذت می‌برد. مهارت‌های دستی‌اش دیگر کامل شده و حالا حتی قادر است به خوبی قیچی در دست بگیرد و کاغذی را قیچی کند. کودک ۳ تا ۵ ساله یک سازنده قهار است و می‌تواند از هر چه به دستش می‌دهید یک شاهکار خلق کند.

رنگ‌ها، اشکال و اعداد را می‌شناسد، قوانین را درک کرده و مسئولیت‌پذیری بیشتری دارد، واقع‌گراتر شده و به اسباب‌بازی‌های فانتزی کمتر علاقه نشان می‌دهد، بلکه بیشتر اسباب‌بازی‌هایی را می‌پسندد که مشخصات واقعی داشته باشند. به بازی‌های نمایشی بیشتر از بازی‌های خیالی تمایل دارد.

بازی‌های حرکتی

اگر کودک شما رکاب زدن را با سه چرخه یاد گرفته حالا زمان مناسبی است که برایش یک دوچرخه واقعی بخرید. اسکوتر و اسکیت برد هم انتخاب‌های خوبی هستند. با این اسباب‌بازی‌ها کودک هم خوش می‌گذراند و هم انرژی اضافی‌اش را مصرف می‌کند. اسب‌های ننویی که شکل واقعی دارند هم مورد توجه کودکان این سن قرار می‌گیرد. از آنجا که در این سن تمایل کودک به سمت بازی‌های دسته جمعی کشیده می‌شود و می‌تواند قوانین ساده را درک کند بولینگ را هم می‌توانید در لیست خریدهای‌تان قرار دهید. در این بازی با پرتاب توپ به



آسیب بلندمدت در انتظار ورزش ایران!

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اشاره به اینکه پژوهش در حوزه ورزش مسئله‌ای الزامی است که باید در راستای تولید علم به آن توجه جدی کرد، گفت: به طور حتم عدم توجه به ورزش، آسیب بلند مدتی را به این حوزه وارد خواهد کرد.

علی کاشی در گفت‌وگو با ایسنا، در ارتباط با میزان نفوذ علم در ورزش ایران و این که تا چه میزان شاهد تاثیر علم در این حوزه هستیم، اظهار کرد: اگر بخواهیم نسبت به سایر کشورها مقایسه‌ای انجام دهیم باید بگوییم سرانه پژوهش در حوزه ورزش در ایران کمتر است، اما کشور ما نیز از ورود علم و پژوهش در ورزش متأثر بوده و شاهد فارغ‌التحصیلی ۷۰ هزار دانشجوی رشته تربیت بدنی هستیم که به صورت علمی آموزش دیده‌اند و بروزترین مطالب ورزشی دنیا را مطالعه کرده‌اند که این مساله نشان از وجود پایه‌های مناسب ورزش و تربیت بدنی در کشور دارد.

وی با اشاره به این که نتوانسته‌ایم در علمی کردن ورزش موفق عمل کنیم، گفت: این که آیا توانسته‌ایم علم را در حوزه ورزش به جامعه منتقل کنیم و از آن بهره ببریم باید عنوان کرد ضعف ما در همین حوزه است و نتوانسته‌ایم در

این زمینه موفق باشیم، هر چند دانشگاه‌های خوبی در رشته تربیت بدنی در ایران وجود دارد و دانش‌آموختگان بسیار خوبی تربیت شده‌اند.

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اشاره به این که فارغ‌التحصیلان علوم ورزشی در قیاس با سایر دانشجویان از رتبه بالایی برخوردارند و سطح علمی آن‌ها بالاتر از میانگین قرار دارد، اظهار کرد: متأسفانه عمده فارغ‌التحصیلان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی درگیر فعالیت‌های اجرایی در وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم و وزارت ورزش و جوانان شده‌اند و دیگر تولیدی در حوزه علم ورزش ندارند و این در حالی است که سرانه و هزینه‌کرد پژوهش ورزشی در دستگاه‌ها در ایران پایین است.

وی ادامه داد: باید بخشی از بودجه سازمان‌ها و دستگاه‌های ورزشی صرف تولید بومی علم ورزش شود، اما به دلیل محدودیت‌های بودجه‌ای و کاهش سرانه بودجه و تخصیص‌های اعتباری، شاهد آن هستیم که بودجه‌ها به امور جاری اختصاص می‌یابد و این مساله به طور حتم آسیب بلند مدتی را به حوزه ورزش وارد خواهد کرد که

دلیل آن عدم توجه به پژوهش است. عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با تاکید بر این که ورزش در ایران اولویت نیست و اگر قصد داریم جامعه سالمی داشته باشیم باید به منظور پیشگیری از بیماری‌ها اقدام کنیم، ادامه داد: دچار شدن افراد به بیماری‌ها و اختلالات مختلف ناشی از عدم توجه به ورزش کردن و فعالیت بدنی است. خوشبختانه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بودجه خود را در حوزه سلامت دریافت می‌کند اما متأسفانه در حوزه پیشگیری اولویتی تعریف نشده است و بودجه‌ای نیز تخصیص نمی‌یابد.

کاشی با اشاره به این که در کشوری مانند آمریکا افرادی که سطح فعالیت بدنی بالاتری دارند و پیاده‌روی می‌کنند کمتر دچار بیماری می‌شوند، اظهار کرد: در این کشورها از سوی سازمان‌های بیمه‌گر تخفیفاتی مختلفی برای افرادی که فعالیت بدنی بالاتری دارند اتخاذ می‌شود و در کشور ما نیز باید چنین مساله‌ای مدنظر قرار گیرد و این گونه شاهد تعریف مشوق‌های مختلفی باشیم تا میزان فعالیت بدنی افراد افزایش یابد.





راهکاری برای غلبه بر چاقی

max) انجام دادند. تغییرات وزن بدن و میزان بافت چربی زیرجلدی نیز اندازه‌گیری شد. تمرینات هوازی در ترکیب با عصاره زیره سیاه باعث کاهش معنی‌دار وزن نهائی بدن و وزن چربی زیرجلدی، تری‌گلیسیرید، کلسترول تام، لیپوپروتئین کم چگالنسبت به گروه کنترل و افزایش لیپوپروتئین پرچگال، آدیپولین، آیریزین، بیان ژن FNDC ۵ و CTRP ۱۲ نسبت به گروه کنترل شد.

باتوجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد بر این است جهت کاهش اختلالات مرتبط با چاقی و کاهش وزن از تمرینات هوازی با شدت متوسط و مصرف دانه زیره سیاه استفاده شود.

زیره سیاه یکی از گیاهانی است که به‌طور سنتی برای کاهش وزن استفاده می‌شود. بنا بر اعلام روابط عمومی وزارت علوم، این پژوهش توسط صدیقه طاهرزاده، دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزش دانشگاه بیرجند در قالب رساله دکتری با راهنمایی دکتر مهدی مقرنسی و دکتر بهرام رسولیان و مشاوره دکتر آیت کائیدی و دکتر امیر خسروی و داوری دکتر مرضیه ثاقب جو، دکتر محمداسماعیل افضل پور و دکتر محمد ملکانه انجام شده است.

تأثیر شش هفته تمرین هوازی و مصرف همزمان عصاره آبی دانه زیره سیاه بر چاقی توسط محققان دانشگاه بیرجند بررسی و منتشر شد.

به گزارش ایسنا، چاقی در سطح جهانی به عنوان یک عامل پراهمیت در راستای ابتلا به انواع امراض شناخته شده و مطالعات نشان داده است که تمرینات منظم هوازی عامل مهمی در کاهش وزن و خطرات مربوط به آن است.

در پژوهشی محققان به بررسی تأثیر شش هفته تمرین هوازی و مصرف عصاره آبی دانه زیره سیاه (carumcarvi) بر سطوح سرمی آدیپولین، آیریزین، پروفایل لیپیدی و بیان ژن‌های FNDC ۵ و CTRP ۱۲ بافت چربی، تغییرات وزن بدن و چربی زیرجلدی موش‌های صحرایی نر چاق بود. در این مطالعه تجربی، از ۳۲ سر موش صحرایی نر چاق شده، به دنبال ۱۲ هفته رژیم غذایی پرچرب استفاده شد.

موش‌های مورد مطالعه به‌طور تصادفی به چهار گروه کنترل، تمرین، عصاره زیره سیاه (۲ درصد غذا)، تمرین + عصاره زیره سیاه (۲ درصد غذا) تقسیم شدند. گروه‌های تمرین ۵ روز در هفته به مدت ۶ هفته تمرین هوازی (تقریباً معادل ۵۵ تا ۷۰ درصد VO ۲



۵ آسیب شایع ورزشی زنان

در حالت ایستاده و هم بعد از فرود از یک پرش انجام شود.

یکی دیگر از موثرترین روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ACL در زنان، افزایش قدرت عضلات چهارسر ران، به ویژه عضله سمت داخل به نام Vastus Medialis Oblique است و باید از تعادل (برابری) قدرت عضلات همسترینگ و چهارسر ران اطمینان حاصل شود.

درد قدام زانو

این مشکل دردی است که در جلوی زانو تجربه و اغلب در اطراف یا زیر کشکک زانو احساس می‌شود. این آسیب در دختران ورزشی یا فعال شایع است و معمولاً به علت تغییرات بیومکانیک در پاها همراه با کاهش قدرت عضله چهارسر ران و افزایش زاویه Q مرتبط است.

دارای لگن پهن‌تر است و به عبارتی بیومکانیک زانوی متفاوت نسبت به آقایان هستند که خود باعث افزایش زاویه بین استخوان ران و استخوان ساق یا (زاویه Q) می‌شود و میانگین زاویه Q در زنان تا ۵ درجه بیشتر از مردان است و می‌تواند منجر به کنترل ضعیف زانو و افزایش خطر نیروهای ولگوس یا نیروهای جانبی در زانو، به ویژه هنگام فرود از پرش یا چرخیدن شود.

جلوگیری از بروز کشیدگی ACL

با انجام تمریناتی که باعث بهبود درک حس عمقی می‌شود مانند تعادل یک پا، می‌توان از بروز کشیدگی ACL جلوگیری کرد. به سادگی روی یک پا ایستاده و زمانی که می‌توانید تعادل داشته باشید حساب کنید. چشمانتان را ببندید تا دشوارتر شود یا از یک تخته تعادلی یا بالشتک استفاده کنید. این تمرین باید هم

زنان بیش از مردان به آسیب لیگامان صلیبی قدامی زانو (LCA)، درد قدام زانو، شکستگی استرسی در ساق پا، پیچ خوردگی مچ پا و فاشییت پلانتر (خارپاشنه) دچار می‌شوند.

به گزارش ایسنا، تفاوت‌های آشکاری بین مردان و زنان وجود دارد که برخی از این تفاوت‌ها می‌تواند منجر به افزایش خطر آسیب شود و در ادامه شایع‌ترین آسیب‌های ورزشی در زنان و اینکه چرا این آسیب‌ها در زنان بیش از مردان رخ می‌دهد بررسی و به نحوه جلوگیری از این آسیب‌ها اشاره شده است.

آسیب لیگامان صلیبی قدامی زانو (ACL)

کشیدگی ACL و پارگی رباط صلیبی قدامی در مفصل زانو است و در زنان نسبت به مردان شایع‌تر بوده که علت اصلی این امر، آناتومیک است. به این صورت که خانم‌ها



کاهش احتمال ابتلا به پیچ خوردگی مچ پا موثر اند و مدت زمانی را که می‌توانید روی یک پا با چشمان بسته بمانید حساب کرده و سعی کنید هر روز این زمان را افزایش دهید.

فاشییت پلانتار (خار پاشنه)

فاشییت پلانتار احتمالا شایع‌ترین علت درد پاشنه است و به علت التهاب یا آسیب به بافت‌های کف پا ناشی از کشش یا اضافه بار مکرر به فاشیا پلانتار رخ می‌دهد و در زنان اغلب به دلیل تغییر مداوم کفش مثلا از کفش پاشنه بلند به کفش صاف اتفاق می‌افتد.

ساناز کبیری- مسئول کمیته آموزش هیات پزشکی ورزشی استان تهران ضمن ارائه مطالب فوق توصیه کرد که اجتناب از پوشیدن کفش‌های بسیار صاف و یا پاشنه بلند به ویژه اگر بانوان در طول روز به مدت قابل توجهی سر پا می‌ایستند بسیار مهم است و باید کفش‌هایی بپوشند که قوس دارد تا به طور موثر استرس را از فاشیا پلانتار بردارد و اگر در حال حاضر متبلا به پلانتار فاشییت هستند می‌توانند از درمان‌های متعددی از جمله کشش، تیپینگ، اسپلیت‌های شبانه، کفی و غیره استفاده کنند.

که متناسب با مقدار کالری مصرف شده در روز باشد، با این حال مشورت با یک پزشک جهت رسیدگی به علائم و علل دیگر و اطمینان از دریافت درمان مناسب توصیه می‌شود.

پیچ خوردگی مچ پا

پیچ خوردگی مچ پا، پارگی لیگامان‌ها و به طور معمول لیگامان‌های سمت خارج مچ پا است. این آسیب در مردان و به ویژه زنان بسیار رایج است. از دلایل احتمالی، کنترل ضعیف «پایداری مرکزی» ناشی از ضعف عضلات شکم و لگن و همچنین عضلات پا است که باعث افزایش خطر آسیب به ویژه هنگام دویدن یا تغییر جهت می‌شود. اگر عضله چهار سران قوی‌تر از عضلات همسترینگ باشد یا بالعکس و یا عدم تعادل بین عضلات حمایت کننده داخل و خارج مچ پا وجود داشته باشد، در این صورت مچ پا در معرض آسیب قرار می‌گیرد.

جهت جلوگیری از این آسیب توصیه به بهبود کلی قدرت پا و proprioception (تعادل و هماهنگی) می‌شود. تمرین‌هایی که برای بهبود بخشیدن به درک حس عمقی می‌شوند از قبیل تمرینات تعادل تک پا در

یک علت دیگر درد قدامی زانو، کاهش قدرت عضلات گلوئتال (باسن) است، زیرا یکی از عملکردهای اصلی این عضله چرخش به سمت خارج لگن و زانو است، بنابراین ضعف این عضله می‌تواند منجر به چرخش رو به داخل زانو و پا شده و زاویه Q را بیشتر افزایش دهد. پس جهت جلوگیری از این آسیب شایع ورزشی، افزایش قدرت عضلات گلوئتال و چهارسران توصیه می‌شود.

شکستگی استرسی در ساق پا

شکستگی‌های استرسی، شکستگی یا ترک خوردگی‌های مویی شکل استخوان و در پا و ساق شایع و ناشی از استفاده بیش از حد هستند که منجر به تحمل بار غیر معمول و مکرر به استخوان می‌شوند. شکستگی‌های استرس در ورزشکاران زن به ویژه افرادی که از مشکل «تریاد زنان» رنج می‌برند شایعتر است و اغلب در استخوان ساق پا (تیبیا) و استخوان‌های پا (متاتارس) رخ می‌دهد. مشکل «تریاد زنان» شرایطی است که با ترکیبی از تغذیه نامناسب، نداشتن دوره قاعدگی در طول سن تولید مثل و کاهش تراکم استخوان مشخص می‌شود. یک راه حل؛ داشتن رژیم غذایی سالم و متعادل است



پروتئین چیست؟

تغذیه

در ابتدا در مورد این که پروتئین چیست و چرا برای بدن لازم است، صحبت خواهیم کرد. پروتئین از واژه یونانی به نام PROTOS به معنی اولین گرفته شده است. این نام گذاری به خاطر اهمیتی است که پروتئین در رژیم غذایی انسان‌ها دارد. در حقیقت این مغذی از نظر ساخت عضله در بدن، پادشاه تمام مغذی‌ها نامیده می‌شود. پروتئین‌ها علاوه بر کربن، هیدروژن و اکسیژن دارای نیتروژن هستند. مقدار پروتئین در بدن انسان هم با استفاده از همین تعادل نیتروژن مشخص می‌شود.

مقدار پروتئین مورد نیاز

وقتی تعادل نیتروژن در بدن انسان پایدار باشد؛ به این معنی است که تولید و تخریب نیتروژن در توازن قرار می‌گیرد. وقتی تعادل منفی شود، پروتئین‌ها با سرعت بیشتری نسبت به تولید، تخریب می‌شوند. بنابراین تعادل مثبت نیتروژن است که باعث ساخت عضله در بدن می‌شود.

بر اساس تحقیقاتی که روی تعادل نیتروژن انجام شده است، میزان پروتئین توصیه شده برای افراد عادی، حدود ۱ گرم و برای ورزشکارانی که فعالیت بالایی دارند حدود ۵/۱ تا ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. این مقدار تا حدود ۵/۲ گرم می‌تواند افزایش پیدا کند. اگر روزانه این مقدار پروتئین وارد بدن شما شود، مطمئن باشید تعادل منفی نیتروژن در بدن شما صورت نمی‌گیرد.

کیفیت پروتئین

اما علاوه بر مقدار مصرف پروتئین موضوع قابل بحث دیگر، کیفیت پروتئین‌های مصرفی است. کیفیت پروتئین

بیشتر به عملکرد و تناسب آمینواسیدهای ضروری بستگی دارد. یک پروتئین کامل و با کیفیت حاوی مجموعهای از ۹ آمینواسید ضروری بدن است. بنابراین پروتئین‌هایی که در ساختارشان یک یا چند آمینواسید کمبود دارند، پروتئین ناقص به شمار می‌آیند. پروتئین با کیفیت هم دارای بهترین تعادل بین اسیدهای آمینه ضروری و غیرضروری است.

اگر بخواهیم پروتئین‌ها را به ترتیب کیفیت ارزیابی کنیم ابتدا تخم مرغ سپس شیر، فرآورده‌های گوشتی، حبوبات و مغزها، غلات و سبزی‌ها و در نهایت میوه‌ها در پایین‌ترین سطح قرار می‌گیرند.

تمامی پروتئین‌های حیوانی مثل محصولات لبنی، گوشت، تخم مرغ و غیره به جز ژلاتین از لحاظ تعداد و کیفیت آمینو اسیدهای ضروری بدن هیچ مشکلی ندارند. اما پروتئین‌های گیاهی در تعداد آمینواسید دچار کمبود هستند. بنابراین گیاه‌خوارانی که هیچ فرآورده حیوانی مصرف نمی‌کنند باید با ترکیب مناسبی از مواد غذایی، آمینواسیدهای ضروری مورد نیاز خود را تامین کنند. بهترین حالت برای تامین اسیدهای آمینه مورد نیاز مصرف مقادیر کم مواد غذایی حیوانی با مقادیر زیاد مواد غذایی گیاهی است.

انواع اسید آمینه‌ها

اسید آمینه‌های ضروری

اسید آمینه‌های ضروری آن دسته از اسید آمینه‌های هستند که بدن به مقدار کافی قادر به ساخت آن‌ها نیست و باید از طریق مواد غذایی وارد بدن شوند. لوسین، ایزولوسین، والین، فنیل‌الانین، ترئونین، متیونین، تریپتوفان و لیزین جز اسیدهای آمینه ضروری به حساب می‌آیند.

اسیدهای آمینه غیر ضروری

آن دسته از اسیدهای آمینه‌ای که بدن قادر به ساخت آنها از طریق سایر اسیدهای آمینه ضروری است.

زمان مصرف پروتئین

به همان اندازه که میزان و کیفیت پروتئین مصرفی برای ورزشکاران اهمیت دارد، زمان مصرف پروتئین هم بسیار مهم است. بعد از تمرین تخریب بافت عضلانی افزایش پیدا می‌کند. اگر میزان پروتئین مصرفی بعد از تمرین به اندازه کافی نباشد، بافت عضلانی تخریب شده جایگزین نمی‌شود. بنابراین بعد از انجام تمرین نیاز بدن به پروتئین به منظور ریکاوری و بازسازی عضلات از زمان‌های دیگر بیشتر است.

دلایل کمبود پروتئین چیست؟

- * عدم دریافت پروتئین کافی به خاطر سوءتغذیه
- * دفع زیاد پروتئین به خاطر مشکلات و نارسانای‌های کلیوی
- * کاتابولیسم پروتئین در بدن در شرایطی مثل عفونت و سوختگی

عوارض ناشی از مصرف بیش از حد پروتئین

چیست؟

- * چاقی
- * احتمال بروز بیماری‌های قلبی - عروقی
- * رسوب اسیداوریک در مفاصل و خون
- * افزایش کار کلیه‌ها و ایجاد فشار در افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی
- * محدود شدن مصرف کربوهیدرات

عسل و پیاز: تسکین سرفه

شما می‌توانید اطمینان حاصل کنید که با مصرف این دو ماده سیستم ایمنی‌تان تقویت می‌شود و قدرت بدن‌تان در برابر ویروس‌ها، باکتری‌ها و دیگر میکروارگانیسم‌های ایجادکننده بیماری‌های دستگاه تنفسی افزایش می‌یابد.

عسل از طرف سازمان بهداشت جهانی به عنوان یک درمان طبیعی برای سرفه و سرماخوردگی به رسمیت شناخته شده است. این ماده غذایی قدرت نرم‌کنندگی سینه را دارد و تحریکات آن را تسکین می‌بخشد. عسل می‌تواند علائم سرماخوردگی و سرفه را کاهش دهد. علاوه بر این عسل خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و باعث افزایش تولید ترکیباتی به نام سیترولین می‌شود که خواص ضد میکروبی دارد.

پیاز یک شهرت جهانی در دفع خلط دارد. خواص بی‌نظیر آن در دفع باکتری‌ها و تمیزی مجاری تنفسی مثال زدنی است. این ماده غذایی حاوی میزان زیادی آنتی‌اکسیدان است و خواص سم‌زدایی و تصفیه‌کنندگی دارد.

این ترکیبات مانند آنتی‌بیوتیک عمل می‌کنند چون قادر هستند با میکروارگانیسم‌هایی که به مجاری تنفسی حمله می‌کنند مقابله کنند. ترکیب عسل و پیاز یک درمان طبیعی محسوب می‌شود که از دوره باستان به عنوان یک شربت ضدسرفه استفاده شده است. این دو ترکیب خاصیت آنتی‌بیوتیکی و خلط‌آوری دانه و سرفه را کاهش می‌دهند. در واقع شربت حاصل از این دو ماده غذایی مانع از حاد شدن مشکل سرفه می‌شود.





آسیب کشاله‌ران در فوتبال چه میزان است؟

التهاب بورس‌های ناحیه، التهاب استخوان پوبیس، کانتیوژن‌ها، شکستگی پروگزیمال استخوان ران، آرتروز زودرس و هرنی ورزشی از دیگر علل شایع دردهای ناحیه کشاله ران است و ضمناً توجه به دردهای ارجاعی به خصوص دردهای ارجاعی از ناحیه کمر در مشکلات کشاله ران، باید مورد توجه پزشکان ورزشی قرار گیرد، علاوه بر این در هنگام ارزیابی و بررسی‌های تشخیصی توجه به مشکلات دوران کودکی و نوجوانی مانند بیماری پرتس، لغزندگی اپی فیز سر فمور و نیز کندگی‌های استخوانی بایستی مورد توجه قرار گیرد.

مرتضی آقایی افشار - متخصص پزشکی ورزشی با بیان این مطلب در مورد ابزارهای تشخیصی نیز بیان کرد که راه‌های تشخیص مانند عکس ساده، اسکن استخوانی، سونوگرافی، نوار عصب و عضله، سی تی اسکن و ام آر آی در افزایش احتمال تشخیص کمک کننده خواهد بود و نهایتاً به نظر می‌رسد توجه به موضوع پیشگیری در آسیب‌های ناحیه کشاله ران (تمرینات کششی و تقویتی)، نقش مهمی در کاهش هزینه‌های اقتصادی ناشی از این آسیب خواهند داشت.

خبرنگار: نیما علیپور

میزان شیوع کلی آسیب‌های ناحیه کشاله ران در ورزش فوتبال حدود پنج درصد برآورد شده است و این اتفاق در مورد فوتسالیست‌ها نیز کمتر از پنج درصد نیست.

به گزارش ایسنا، آسیب‌های کشاله ران یکی از پیچیده‌ترین مشکلات پزشکان ورزشی به ویژه در رشته ورزشی فوتبال است و آناتومی پیچیده، وجود بیماری‌ها و نیز آسیب‌های همراه در این ناحیه آناتومیک، پیچیدگی‌های تشخیصی و نهایتاً درمان را افزون کرده است و به نظر می‌رسد شیوع کلی آسیب‌های ناحیه کشاله ران در ورزش فوتبال حدود پنج درصد است و از آنجایی که شیوع این آسیب در رقابت‌های فوتسال به طور دقیق مشخص نشده است و مطالعات در این خصوص بسیار محدود و با کیفیت پایین است، احتمالاً این میزان در فوتسال کمتر از پنج درصد نیست، چراکه حرکات جانبی، افزایش شتاب، کاهش شتاب، پریدن، چرخیدن و شوت زدن در رشته فوتسال کمتر از فوتبال نیست.

تنها حدود یک سوم مشکلات کشاله ران در ورزشکاران تشخیص داده می‌شود و شایع‌ترین علت مشکلات کشاله ران، کشیدگی‌های عضلات اداکتور یا نزدیک کننده ران است که به وفور در ورزش فوتبال دیده می‌شود و اغلب با شرح حال و معاینه فیزیکی دقیق قابل تشخیص است.

فواید و مضرات بادام زمینی

موجب کاهش بیماری قلبی می‌گردد. برای جلوگیری از بیماری قلبی، حداقل ۱ مشت بادام زمینی و دیگر آجیل‌ها یا ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی را ۴ بار در هفته میل کنید.

۳- اگر ۲۸ گرم بادام زمینی، آجیل و یا کره بادام زمینی در هفته میل کنید، ۲۵ درصد خطر پیشرفت سنگ کیسه صفر را کم کرده‌اید.

۴- به خاطر دارا بودن چربی و کالری زیاد، به افراد چاق توصیه می‌شود که به میزان کم از آن بخورند. بیشتر از ۱ مشت بادام زمینی موجب افزایش وزن می‌گردد.

۵- بادام زمینی را ۲ بار یا بیشتر در هفته مصرف کنید. ثابت شده است زنانی که از این امر پیروی می‌کنند، تا ۸۵ درصد سرطان روده بزرگ را از خود دور کرده‌اند و به همین ترتیب مردان تا ۲۷ درصد این سرطان را کاهش داده‌اند.

۶- میوه نارس آن، ترشح شیر را زیاد می‌کند.

۷- روغن بادام زمینی، ملین و رفع‌کننده یبوست می‌باشد.

۸- بادام زمینی از نظر خواص، شبیه روغن زیتون می‌باشد.

مضرات بادام زمینی:

بسیاری از افراد به بادام زمینی حساسیت دارند. معمولاً آلرژی افراد به بادام زمینی، در دوران کودکی ظاهر می‌شود.

اولین نشانه‌های آلرژی به بادام زمینی به صورت آبریزش بینی یا خارش پوست در قسمت‌هایی از بدن می‌باشد. نشانه‌های بعدی شامل: تهوع، استفراغ، اسهال، ناراحتی شکمی، سوزش زبان، سختی تنفس، گلودرد یا درد در دیگر نواحی بدن، افت ناگهانی فشار خون، سرگیجه و در نهایت بیهوشی و مرگ است.

کم خوردن، بهتر از هرگز نخوردن است. بهتر است فرهنگ غذاخوردن خود و خانواده‌مان را تغییر دهیم.

و هویج، آنتی‌اکسیدان بیشتری دارد. منیزیم موجود در بادام زمینی، گرفتگی عضلانی را دور می‌کند.

بادام زمینی دارای فولات نیز می‌باشد. فولات از کم خونی، رنگ پریدگی و ضعف جلوگیری می‌کند.

بادام زمینی حاوی پتاسیم می‌باشد. پتاسیم موجب تنظیم فشار خون و تنظیم ضربان قلب می‌شود و از گرفتگی عضلانی و ادم جلوگیری می‌کند.

فسفر در بادام زمینی وجود دارد که جلوی ضعف و خستگی را می‌گیرد.

بدون کلسترول می‌باشد.

مواد مغذی موجود در بادام زمینی: مقدار در ۲۸ گرم

کالری ۱۶۶

پروتئین ۶/۷ گرم

کربوهیدرات ۶/۱ گرم

فیبر ۲/۳ گرم

چربی ۱۴ گرم

ویتامین E ۲/۲ میلی‌گرم

ویتامین B۳ ۸/۳ میلی‌گرم

فولات ۴۱/۱ میکروگرم

مس ۰/۱۹ میلی‌گرم

منیزیم ۵۰ میلی‌گرم

فسفر ۱۰۱ میلی‌گرم

پتاسیم ۱۸۷ میلی‌گرم

فواید بادام زمینی

۱- بادام زمینی موجب گشاد شدن رگ‌های بدن و تسهیل جریان خون می‌شود و از لخته شدن خون و سکتة مغزی جلوگیری می‌کند.

۲- یک رژیم دارای بادام زمینی، به خاطر افزایش منیزیم، فولات، فیبر، مس و ویتامین E، خطر بیماری قلبی را کم می‌کند. مصرف ۲۸ گرم بادام زمینی در روز،

بادام زمینی، از نظر غنای پروتئینی، زیر گروه حبوباتی مثل، نخود، عدس و لوبیا می‌باشد و از این نظر می‌توان گفت جزو آجیل ه نیست.

بادام زمینی، منبع خوب انرژی است. ۱۰۰ گرم بادام زمینی حاوی ۵۰ گرم چربی، ۱۶ گرم کربوهیدرات است.

بادام زمینی دارای پروتئین باکیفیت عالی می‌باشد. در بین آجیل‌ها، بادام زمینی دارای بیشترین مقدار پروتئین می‌باشد. ۱۰۰ گرم بادام زمینی حاوی ۲۵

گرم پروتئین می‌باشد. پس اگر کودک شما فقط بادام زمینی یا کره بادام زمینی می‌خورد، از کمبود پروتئین در کودک نگران خود نباشید.

بیشتر چربی‌های موجود در بادام زمینی، از نوع غیر اشباع و خوب می‌باشند.

در ۲۸ گرم بادام زمینی، حدود ۲ گرم فیبر وجود دارد. این مقدار ۹ درصد از نیاز روزانه بدن به فیبر را تامین می‌کند.

بادام زمینی، دارای مقدار قابل توجهی ویتامین B۳ می‌باشد، ۱۱۲ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم. ویتامین B۳ باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) می‌شود، فرایند پیری را به تعویق می‌اندازد و همچنین از بیماری آلزایمر جلوگیری می‌کند.

برای افزایش این ویتامین توصیه شده که مردان ۱۶ میلی‌گرم در روز و زنان ۱۴ میلی‌گرم در روز بادام زمینی مصرف کنند.

ویتامین E نیز در بادام زمینی وجود دارد. ۲۸ گرم بادام زمینی در حدود ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تأمین می‌کند.

بادام زمینی دارای آنتی‌اکسیدان نیز می‌باشد. پس سلول را از خرابی و نابودی محافظت می‌کند، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

جالب است بدانید که آنتی‌اکسیدان موجود در بادام زمینی به همان اندازه میوه‌ها می‌باشد و از سیب، چغندر

آیا مواد مغذی از طریق پوست جذب می‌شوند؟

برترین‌ها - هدی بانکی: وقتی به رساندن مواد مغذی به بدن‌مان می‌اندیشیم معمولاً به خوردن آنها به صورت قرص و پودر و شربت و یا به صورت غذا فکر می‌کنیم. دلیلش هم این است که تصور می‌کنیم «جذب مواد مغذی» یعنی اینکه این مواد باید از طریق سیستم گوارش جذب شده و وارد خون‌مان شوند. اما شرکت‌های زیادی سعی دارند طرز فکر ما را در مورد مکمل‌های غذایی و جذب آنها توسط بدن تغییر دهند. به راستی چرا به جای اینکه قرص و شربت و... را بخوریم و نگران این باشیم که خوب جذب بدن‌مان می‌شوند یا نه، دست از سر سیستم گوارش‌مان برنمی‌داریم و آنها را مستقیماً به پوست‌مان نمی‌زنیم؟ نیکوتین، استروژن، تستوسترون و برخی از داروهای ضد درد همگی می‌توانند از طریق ژل‌ها و کرم‌ها و چسب‌ها پوستی به بدن‌مان انتقال داده شوند. چرا ویتامین‌ها و مواد

معدنی را اینگونه وارد بدن‌مان نکنیم؟

فرایند گوارش

مواد مغذی که بدن ما به آنها نیاز دارد به دو شکل اصلی وجود دارند: درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها. درشت مغذی‌ها ۵ نوع هستند: کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها و کلسترول، فیبر و آب.

ریز مغذی‌ها نیز دو نوعند: ویتامین‌ها و املاح. درشت مغذی‌ها نقش سوخت را در بدن ما دارند و به همین دلیل است که ما باید مقدار مشخصی پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنیم تا سطح انرژی‌مان در حد ایده آلی حفظ شود. ریزمغذی‌ها نیز عواملی هستند که کمک می‌کنند انرژی موجود در درشت مغذی‌ها آزاد شود.

اما هیچکدام از این درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها اگر

جذب بدن نشوند کمکی به ما نخواهند کرد؛ و اینجاست که نقش سیستم گوارش اهمیت حیاتی پیدا می‌کند. وقتی شما یک ساندویچ می‌خورید فقط آن را وارد معده‌تان می‌کنید و اگر سیستم گوارش‌تان نتواند آن را تجزیه و جذب کند، خاصیتی نخواهد داشت.

این پروسه جذب است که اجازه می‌دهد بدن از مواد مغذی موجود در غذاها به عنوان سوخت استفاده کند. این طور فکر کنید: وقتی شما به اتومبیل‌تان بنزین می‌زنید، این بنزین در باک می‌ماند. اگر شما هرگز موتور اتومبیل را روشن نکنید و اجازه ندهید فرایند سوختن بنزین صورت بگیرد، این بنزین همان طور در باک خواهد ماند. وقتی بدن شما غذا را هضم می‌کند، مواد مغذی‌اش را جذب کرده و از آنها به عنوان سوخت یا انرژی استفاده می‌کند.





موجود در محصولات تجاری و بازاری هیچ کدام از این خصوصیات را ندارند.

البته راه‌هایی وجود دارد که بتوان این محدودیت‌ها را کنار زد. شما می‌توانید یک مولکول بزرگ را به ذرات نانو تبدیل کنید یا آن را در ماده‌ای وارد نمایید که راحت‌تر می‌تواند از لایه لیپید پوست‌تان عبور کند. شما می‌توانید از سوزن‌های بسیار ریز برای ایجاد منافذی بسیار کوچک در پوست‌تان کمک بگیرید که اجازه می‌دهند ماده مورد نظر وارد بافت‌های عمیق‌تر پوست‌تان شود. همچنین می‌توانید از مواد شیمیایی برای تغییر سطح پوست‌تان استفاده کرده و منافذ پوست‌تان را از این طریق بیشتر و بازتر کند. حتی می‌توانید از محرک الکتریکی برای باز کردن منافذ پوست‌تان یا از تکنیکی به نام میکرودیالیز استفاده کنید.

همه این‌ها تکنیک‌هایی هستند که در حال حاضر به کار می‌روند یا توسط کمپانی‌های دارویی و نظامی ارائه شده‌اند. البته برخی از محصولات به صورت چسب‌های پوستی ارائه شده‌اند که ادعا می‌کنند قابلیت وارد کردن مواد مغذی به پوست و خون را دارند، اما این محصولات از جهت بی‌خطر بودن و موثر بودن تست نشده‌اند و مورد تأیید نمی‌باشند. مثلاً ما هنوز مطمئن نیستیم انواع چسب‌های عصاره چای سبز که در بازار کاهش وزن و لاغری رواج دارند واقعا در نهایت وارد جریان خون می‌شوند یا نه. البته باز هم می‌گوییم که اگر وارد خون هم بشوند آنقدر کم است که منجر به کاهش وزن نخواهد شد.

منبع: quickanddirtytips

کمک‌تان می‌کنند وزن کم کنید و لاغر شوید در اختیار‌تان قرار دهند. اما آیا واقعا این مواد در نهایت وارد جریان خون‌تان می‌شوند و آنها را جذب می‌کنید؟

پوست شما از آنچه فکر می‌کنید سخت‌تر است

پوست در واقع جوری طراحی شده که سدی محکم و غیرقابل نفوذ باشد که البته نعمت بزرگی است. تصور کنید هر چیزی که آن را لمس می‌کردید وارد جریان خون‌تان می‌شد! شرکت‌های سازنده کرم‌ها و لوسیون‌های آرایشی و مراقبت از پوست ادعا می‌کنند که محصولات آنها دارای فرمولاسیون‌های بسیار غنی شده‌ای است و هر چند این مواد مغذی ممکن است (یا ممکن نیست!) تأثیرات ظاهری و آرایشی بر سطح پوست‌تان داشته باشند، اما میزان مواد مغذی که می‌توانند از لایه سخت و نفوذ ناپذیر پوست عبور کنند بسیار اندک است.

دقیقا به همین دلیل است که ما می‌توانیم تمام روزهای تابستان صورت‌مان را غرق ضد آفتاب سرشار از مواد معدنی کنیم بدون اینکه مثلا دچار آوردوز زینک در بدن‌مان شویم! مطالعات نشان داده‌اند مصرف ضد آفتاب‌های حاوی زینک، تأثیر بسیار کم و ناچیزی بر مقدار زینک موجود در خون‌مان دارد.

یک عنصر یا ترکیب برای اینکه بتواند از پوست‌تان عبور کرده و وارد خون‌تان بشود باید دست کم دو ویژگی داشته باشد: یا باید لیپوفیلیک باشد و یا محلول در چربی. ضمناً این عنصر باید بسیار بسیار ریز باشد. خیلی از ترکیبات

اهمیت ویتامین‌ها برای بدن

آیا می‌دانستید که بدن شما تقریباً به ۳۰ ویتامین و مواد معدنی و عناصر غذایی نیاز دارد، اما خودش نمی‌تواند آنها را بسازد؟ به همین علت نیاز داریم که غذاهای خوبی بخوریم و ویتامین‌ها و املاح را از طریق مواد غذایی و مکمل‌ها به بدن برسانیم. تمام این مواد مغذی به التیام و بازسازی بدن، پشتیبانی از سیستم ایمنی و محافظت از استخوان‌ها و عضلات کمک می‌کنند.

آیا چسب‌های مواد مغذی در آینده‌ای نزدیک در دسترس‌مان خواهند بود؟

ارتش آمریکا پروژه‌های دارد که طی آن قصد دارد چسب‌های پوستی بسازد که در شرایط دشوار جنگ و بحران، مواد مغذی و سایر ترکیبات از طریق آن به سربازها برسند. یعنی زمانی که مصرف مواد غذایی کافی سخت و ناممکن است بتوان از این چسب‌ها برای تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن استفاده کرد. دانشمندانی که روی این پروژه کار می‌کنند انتظار ندارند زودتر از ده سال دیگر بتوانند چنین ایده‌ای را به مرحله تست و آزمایش برسانند. اما شما مجبور نیستید منتظر این دانشمندان گندکار بمانید! شرکت‌هایی وجود دارند که در حال حاضر نیز پول شما را می‌گیرند تا ژل‌ها و کرم‌ها و سرم‌ها و چسب‌های حاوی منیزیم، ویتامین D، و CoQ10 انواع عصاره‌های گیاهی و مواد مغذی را که ادعا می‌کنند کمبودهای بدن‌تان را جبران می‌کنند، انرژی‌تان را افزایش می‌دهند و



عوارض ورزش زیاد!

استراحت دهید تا انرژی لازم را برای ادامه برنامه‌هایتان به دست آورد.

اختلال خواب

شاید فکر کنید که با ورزش‌های سنگین، در انتهای شب، به دلیل خستگی زیاد سریع به خواب می‌روید اما این موضوع همیشه صحت ندارد. طبق تحقیقات، ثابت شده که گاهی به دلیل تغییرات هورمونی، دچار اختلال خواب می‌شویم که دلیل آن هم ممکن است ورزش‌های سنگینی باشد که روزانه انجام می‌دهیم. در واقع با انجام ورزش‌های سنگین، بدن زمان بیشتری را برای آرام شدن دوباره نیاز دارد که همین موضوع می‌تواند اختلالات خواب را به همراه داشته باشد.

تغییرات رفتاری

اگر شما بیش از حد توان بدن‌تان ورزش کنید، خستگی به سراغ‌تان می‌آید، اما این خستگی نه تنها جسمی، بلکه روحی نیز می‌باشد. خستگی جسمانی روی حالت روحی و طرز رفتار شما نیز تاثیر می‌گذارد. به همین دلیل اگر با علائمی مانند افسردگی، عصبانیت، بی‌قراری و... مواجه شدید، وقت آن است که برنامه ورزشی‌تان را سبک‌تر کنید، آنوقت خواهید دید که در رفتار‌تان نیز چه تاثیر مثبتی خواهد گذاشت.

آورده‌ایم، در بدن خود مشاهده کردید، بدانید که بیش از حد از بدن‌تان کار می‌کشید.

دهیتراته شدن بدن

این که در طول ورزش چه مقدار از آب بدن‌تان را از دست می‌دهید، بستگی به نوع ورزش شما دارد. شما در طول ورزش عرق می‌کنید، به همین دلیل برای حفظ عملکرد قسمت‌های مختلف بدن، باید آب فراوان بنوشید تا جبران کم آبی بدن‌تان را بکنند. نه تنها در طول ورزش، بلکه قبل از آن نیز باید به مقدار کافی آب بنوشید. اگر هم در طول ورزش با علائمی مانند سرگیجه، حالت تهوع، سردرد یا گرفتگی عضلات مواجه شدید، هر چه سریع‌تر ورزش را رها کنید.

از بین رفتن ماهیچه‌ها

شاید هدف شما از باشگاه رفتن، عضله‌سازی باشد اما آیا می‌دانید که فشار بیش از حد به بدن، به جای این که ماهیچه‌های شما را تقویت کند، آن را می‌سوزاند؟ افرادی که ورزش‌های سنگین می‌کنند، باید به بدن‌شان استراحت بدهند، در غیر این صورت بدن انرژی و توان خود را به ندرت از دست می‌دهد. در واقع فشارهای بیشتر، از حجم ماهیچه‌ها کاسته و حتی موجب کاهش وزن نیز می‌شود. به همین دلیل هر از چند گاهی، چند روز به بدن‌تان

برترین‌ها- ترجمه از پردیس بختیاری: شکی نیست که ورزش برای همه ما واجب است. فعالیت بدنی منظم به تناسب اندام، سلامت جسمی، از بین بردن استرس، افزایش انرژی و خواب راحت‌تر کمک می‌کند اما آیا می‌دانید که ورزش بیش از اندازه نیز می‌تواند برای‌تان مضر باشد؟

چه مقدار ورزش برای شما مفید است؟

به طور میانگین اکثر بزرگسالان به ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی سبک یا ۷۵ دقیقه ورزش هوازی سخت در طول هفته نیاز دارند. اگر نمی‌توانید ساعات ورزش خودتان را در طول یک هفته محاسبه کنید، آن را به صورت روزانه در نظر بگیرید. در این صورت شما باید ۵ روز در هفته و هر روز به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید. البته اگر هدف شما از ورزش کردن کاهش وزن است، می‌توانید این مقدار را تا حدودی افزایش دهید.

در مورد ورزش‌های سنگین هم، ۳ روز در هفته کافی است در غیر این صورت بدن شما زمان کافی برای استراحت نداشته و قدرت خود را به مرور از دست می‌دهد. این که هر کسی به چه مقدار ورزش در هفته نیاز دارد، برای هر فردی متفاوت است. اما کارشناسان با توجه به علائمی که در بدن هر فرد دیده می‌شود، میزان کافی ورزش را مشخص و از انجام بیش از حد آن شما را منع می‌کنند. بنابراین اگر علائمی را که در ادامه مطلب برای‌تان

آشنایی با خواص چای ترخون



سپس آن را گرم بنوشید. نوشیدن یک فنجان چای ترخون در روز توصیه می‌شود.

خواص چای ترخون به شرح زیر می‌باشد:

- * به افزایش صفرا توسط کبد کمک می‌کند و به این ترتیب فرآیند هضم و سم زدایی بدن راحت‌تر صورت می‌گیرد.
- * خستگی را از بین می‌برد و اعصاب را آرام می‌کند.
- * کرم روده را از بین می‌برد.
- * مشکلات بی‌خوابی را برطرف می‌کند.
- * برای درمان درد دندان مفید است.
- * بخاطر داشتن خواص آنتی باکتریال، برای ضدعفونی کردن زخم‌ها و بریدگی‌ها به کار می‌رود.
- * اشتها را زیاد می‌کند.
- * افسردگی را از بین می‌برد.

درد دندان و بی‌خوابی را می‌توان با نوشیدن چای ترخون برطرف کرد. اما فواید بسیار دیگری مانند... دیر زمانی است در اکثر نقاط دنیا از خواص چای ترخون استفاده می‌شود.

این گیاه دارای خواص متعددی از جمله درمان مارگزیدگی، دندان درد و برخی عفونت‌های انگلی است. ترخون گیاهی معطر است که در دستورات آشپزی نیز کاربردهای فراوانی دارد. ارتفاع این گیاه معطر، به ۶۰ سانتی‌متر می‌رسد که دارای برگ‌های باریک و بلندی است.

گل‌های کوچک این گیاه بسته به نوع منطقه از زرد تا سیاه نوسان رنگ دارد.

طرز تهیه چای ترخون:

یک فنجان آب جوش تهیه کرده، سپس یک قاشق غذاخوری از ساقه و برگ خشک شده ترخون را درون آن ریخته و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا خوب دم بکشد،

کاهش اشتها

شاید از نظر شما کاهش اشتها چیز خوبی باشد اما در حقیقت اینگونه نیست، به خصوص زمانی که بدن شما برای ریکاوری بعد از ورزش، به آن احتیاج دارد. افرادی که ورزش‌های سنگین می‌کنند، بنابه دلایلی از کاهش اشتها رنج می‌برند که این موضوع در دراز مدت به ماهیچه‌ها و بافت‌های بدن آسیب می‌رساند و تمام زحماتی که کشیده‌اند را هدر می‌دهد. بنابراین از کاهش اشتهایتان خوشحال نباشید و به بدن‌تان، که احتیاج به انرژی دارد، رسیدگی کنید.

مشکلات کلیوی

ورزش زیاد نه تنها به ماهیچه‌ها، بلکه به کلیه‌هایتان نیز آسیب می‌رساند. رابدومیولیز یا واپاشی ماهیچه مخطط، آسیب و تخریب عضلات اسکلتی است. در این فرآیند، سلولهای عضلانی اسکلتی تخریب و محتویات آنها به خون وارد می‌شود. در صورت تخریب سریع این سلول‌ها، میوگلوبین آزاد شده و در خون اثرات سمی بر جای می‌گذارد که حتی می‌تواند موجب نارسایی کلیوی شود. به همین دلیل اگر با ورزش‌های سنگین فرصت استراحت و ریکاوری را به ماهیچه‌هایتان ندهید، به مرور به کلیه‌هایتان آسیب رسانده‌اید.

درد ماهیچه، ضعف، تهوع، افت فشار خون، تورم عضلات، گیجی، ادرار تیره و میوگلوبینوری از علائم این وضعیت هستند.

مشکلات قلبی

همیشه گفته‌اند که ورزش منظم یکی از راه‌هایی است که سلامت قلب را تضمین می‌کند اما آیا می‌دانستید که ورزش بیش از اندازه نتیجه‌های عکس می‌دهد؟ از آنجا که قلب عضو عضلانی است، اگر به آن فشار وارد شود، ضعیف می‌گردد و در نهایت بر عملکرد قلب و کل بدن تاثیر منفی می‌گذارد.

ورزش زیاد از طریق دیگری نیز به قلب آسیب می‌رساند. ورزش‌های سنگین و بلند مدت منجر به تپش قلب نامنظم می‌شود که همین نامنظمی خود عوارضی مانند لخته شدن خون دارد. به همین دلیل بهتر است که در هر چیزی اعتدال داشته باشیم، حتی ورزش.

ضعف سیستم ایمنی بدن

شما برای سلامتی‌تان ورزش می‌کنید اما همین ورزش گاهی سلامتی را از شما می‌گیرد. به عنوان مثال یکی از عوارض زیاد ورزش کردن ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن است که خود منجر به بیماری‌های مختلف و عفونت‌ها می‌شود. اگرچه ورزش‌های متعادل و منظم سیستم ایمنی بدن شما را بالا می‌برد، ولی افراط در آن، آن را ضعیف خواهد کرد.





با این رفتارها حتما افسردگی می گیرید

می‌کنیم. کارشناسان می‌گویند خیلی از افراد به طور همزمان با چند ابزار ارتباطی مشغول‌اند، مثلا تلویزیون تماشا می‌کنند و همزمان در صفحات شبکه‌های مجازی را هم بالا و پایین می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد این حجم از فشار برای مغز مضر است و باعث بروز علائم افسردگی در افراد می‌شود. سعی کنید برای مدت زمانی که صرف شبکه‌های اجتماعی می‌کنید محدودیت در نظر بگیرید و به آن پایبند بمانید.

با آدم‌های منفی وقت صرف می‌کنید

اظهار نظرهای منفی و منتقدانه از جانب دوستان، رئیس، همکاران و ... می‌تواند شما را غمگین و افسرده کند. زیاد وقت صرف کردن با افراد منفی شما را در معرض افسردگی قرار می‌دهد. هیچکس دوست ندارد دیگران با او بد و خشن و آزاردهنده حرف بزنند. کسانی که انرژی منفی به شما ارسال می‌کنند بالاخره برای تان درس‌ساز می‌شوند و روی انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های شما اثر می‌گذارند.

است دچار افسردگی شوید.

بیشتر اوقات تان را تنهایی سپری می‌کنید

هرازگاهی ساعتی را با خود خلوت کردن مطمئنا فواید زیادی دارد و به بازیابی ذهنی و آرامش روان کمک زیادی می‌کند اما زیاد تنها ماندن و بیشتر ساعات را تنهایی سپری کردن عوارض ناخوشایندی برای سلامتی تان دارد و شما را در معرض افسردگی قرار می‌دهد. سعی کنید روابط قوی و باکیفیتی با دوستان خود داشته باشید و از هم انرژی بگیرید. هر زمانی که با دیگران ارتباط و تعامل برقرار می‌کنید، از نظر هیجانی و عاطفی شارژی می‌شوید و از افسردگی فاصله می‌گیرید.

مدام در شبکه‌های اجتماعی پرسه می‌زنید

این روزها بیشتر ما غرق فضای مجازی و مشغول گوشی‌های هوشمند و تبلت و لپ‌تاپ و تلویزیون هستیم و بیست و چهار ساعت شبانه روزمان را با این ابزارها سپری

برترین‌ها - هدی بانکی: گاهی رفتارها و عادت‌های کوچک روی هم جمع می‌شوند و در نهایت ناگهان احساس می‌کنید حس و حال خوبی ندارید. کارهایی مانند فرار کردن از ورزش و تحرک، تغذیه نامناسب، تا دیروقت بیدار ماندن و ... شاید حتما منجر به تشخیص پزشکی افسردگی نشوند، اما مطمئنا از کیفیت زندگی تان کم می‌کنند و اجازه نمی‌دهند بهترین عملکرد خود را داشته باشید. اگر عادت‌ها و رفتارهایی را که در ادامه می‌گوییم دارید، پس بهتر است هر چه زودتر برای اصلاح سبک زندگی خود اقدام کنید تا خود را در معرض افسردگی قرار ندهید.

غذاهای فرآوری شده زیاد می‌خورید

یک پاکت چیپس یا یک همبرگر فوری شاید اسنکی خوشمزه و بی‌دردسر به نظر برسد، اما مصرف زیاد غذاهای فرآوری شده می‌تواند حال تان را بد کند. مطالعه‌ای نشان می‌دهد مصرف غذاهای فرآوری شده و ابتلا به افسردگی با هم مرتبط‌اند. هر چه تغذیه تان سالم‌تر باشد، کمتر ممکن

گیاهان دارویی خطرناک برای سلامت جنین



این پژوهشگر طب سنتی با تاکید بر خواص مفید زنجبیل در زنان باردار افزود: مصرف این گیاه در خانم‌های باردار، موجب تقویت معده و به رفع و یار کمک زیادی می‌کند. وی تصریح کرد: استفاده از گیاهانی نظیر آویشن، کاکوتی، جعفری، بابونه، سیر، گل ختمی، گل گاوزبان و گیاه عروسک پشت پرده (کاکنج) در خانم‌های باردار مضر و موجب سقط جنین است. اما استفاده از دمنوش باب ختمی و گل گاوزبان قبل از زایمان موجب نرم شدن محیط رحم و آسان شدن وضع حمل می‌شود.

عظمایی اظهار داشت: مصرف غذاهای محرک و ادویه جات تند در خانم‌های باردار باعث افزایش صفرا و موجب زردی و یرقان در نوزاد می‌شود.

این پژوهشگر طب سنتی با تاکید بر تاثیر مثبت روغن‌های گیاهی بر پوست بیان کرد: ماساژ روغن زیتون و کنجد بر شکم از بروز ترک‌های پوستی در زمان بارداری جلوگیری می‌کند.

برخی گیاهان می‌توانند برای مادران باردار مفید باشند و ذهن و هوش کودک آنها را تقویت کنند، البته مصرف غذاهای محرک و ادویه جات تند برای مادران باردار توصیه نمی‌شود. تقویت حافظه جنین، تقویت معده و رفع و یار مادر، نرم شدن محیط رحم و آسان شدن وضع حمل از فایده‌های مختلف استفاده از گیاهان دارویی به شمار می‌رود ولی با تمام این خاصیت‌های گیاهان دارویی، حتما قبل از استفاده از هر نوع گیاه دارویی در حاملگی با پزشک متخصص خود مشورت کنید.

حیدر عظمایی پژوهشگر طب سنتی گفت: استفاده از دمنوش‌ها و بعضی گیاهان دارویی در دوران بارداری خطرناک است. عظمایی ابراز داشت: کندر صمغی است گیاهی که به طور غیر مستقیم موجب تقویت حافظه می‌شود اما مصرف زیاد آن در زنان باردار باعث بیش فعالی کودکان می‌شود و به جای آن استفاده از چهار مغز، مویز قابل توصیه است.

شما به کسانی نیاز دارید که کمک تان کنند دنیا را با دید مثبت‌تری ببینید و حال تان را خوب کنند

به طبیعت پناه نمی‌برید

زندگی شهری، ترافیک و استرس و فست فود خوری و مشغله‌های کاری همه و همه مانند چکش‌هایی بر روح و روان تان هستند. مطالعات نشان می‌دهند زندگی در شهرهای بزرگ با استرس بیشتر و بیماری‌های روحی خصوصا افسردگی ارتباط دارد. برای ساکنین شهرهای بزرگ و شلوغ لازم است هر چند وقت یک بار به طبیعت و سرسبزی پناه ببرند و نفسی تازه کنند. اثرات آرامشبخش طبیعت و گل و گیاه بر کسی پوشیده نیست. اگر فرصت این را هم ندارید که گاهی به دل طبیعت بزنید، حداقل در محیط خانه تان چند گیاه نگهداری کنید تا تماشای و رسیدگی به آنها به شما آرامش بدهد و تنش‌های عصبی تان را کم کند.

شب‌ها تا دیر وقت بیدارید

حتما شنیده‌اید که می‌گویند سحرخیز باش تا کامروا باشی. پژوهش‌های علمی نیز ثابت کرده‌اند افرادی که شب‌ها دیر می‌خوابند بیشتر دچار تفکرات منفی و آزاردهنده می‌شوند و در طول روز نیز رفتارهایی دارند که احتمال افسردگی شان را افزایش می‌دهد. برعکس، کسانی که شب‌ها زودتر می‌خوابند، افکار منفی کمتری دارند. امتحان کنید و همین امشب یک ساعت زودتر به رختخواب بروید تا اثرش را ببینید.

بی‌تحرک و بی‌جان‌نشین هستید

مدت زمان‌های طولانی جلوی تلویزیون لم دادن یا یکجا نشستن و با ابزارهای الکترونیکی ساعت‌ها سرگرم شدن، هم به جسم تان لطمه می‌زند و هم به روح و روان تان. انجام فعالیت‌های بدنی، حتی فعالیت‌های معمول داخل خانه می‌تواند احتمال افسردگی تان را کاهش بدهد. وقتی از نظر فیزیکی فعال هستید مغز تان هورمون‌های خوبی مانند اندورفین ترشح می‌کند که می‌تواند حس افسردگی را از شما دور کند.

منتظر نمانید تا یک نفر دیگر برای تان برنامه ریزی کرده و فعالیت ایجاد کند. خودتان دست به کار شوید و ساعت‌های روزتان را برنامه ریزی کنید؛ زمانی برای پیاده روی، زمانی برای انجام کارهای خانه، زمانی برای کمک به دیگران و انجام فعالیت‌های خیرخواهانه و زمانی برای پرداختن به سرگرمی‌های مورد علاقه تان همگی تحرک‌هایی هستند که شما را بر سر شوق می‌آورند و سلامت روح و روان تان را نیز تضمین می‌کنند.

منبع: thehealthy





برای موفقیت در ورزش چه باید کرد؟

تشریح موفقیت ورزشی و یافتن دلایل موفقیت خود پیش‌نیاز و زمینه ساز موفقیت‌های آتی است؛ اندازه جمعیت و ثروت یک کشور عوامل اصلی در کسب موفقیت و مدال هستند.

به گزارش ایسنا، از جمله عوامل موثر بر عملکرد ورزشی می‌توان به عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، میزان جمعیت یک کشور، وضعیت آب و هوایی، حق میزبانی، وضعیت آموزش بهداشتی اشاره کرد. همچنین مهم‌ترین عوامل در موفقیت بین‌المللی ورزشکاران، کشف افراد مستعد، داشتن برنامه صحیح توسط مدیران ارشد فدراسیون و تخصیص بودجه و حمایت مالی می‌باشد. حمایت مالی، افزایش میزان شرکت ورزشکاران در رقابت‌های ملی و بین‌المللی، رشد پژوهش‌های علمی در رشته‌های ورزشی و حمایت و تضمین شغلی قهرمانان را از مهم‌ترین عوامل موفقیتی ورزش‌های بین‌المللی دانستند.

پژوهشی که در خصوص «شناسایی عوامل موفقیت‌آمیز ایران در بازی‌های المپیک» توسط سیده طاهره موسوی‌راد (استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور)

با جامعه آماری ۳۷۴ نفر از جوانان، مدیران و کارشناسان کمیته ملی المپیک انجام شده، آمده است: «۱۰ عامل شامل: انگیزه‌های مالی برای ورزشکاران، توجه به ورزش بانوان، استفاده از مربیان توانمند، ارزیابی صحیح اردوهای منظم، توجه به رشته‌های پرمдал، مدیریت استعدادیابی، توجه به آموزش مربیان و عوامل مدیریتی به عنوان عوامل موفقیت ایران در بازی‌های المپیک شناسایی شده است و در الویت‌بندی این عوامل، «توجه به رشته‌های پرمдал» بالاترین رتبه و «ارزیابی صحیح» پایین‌ترین رتبه را به خود اختصاص داده است.»

یافته‌ها نشان می‌دهد: «با ارائه جوایز مناسب، سرمایه‌گذاری در بخش ورزش بانوان، استفاده از مربیان درجه یک و موفق و با تجربه، اردوهای منظم ورزشی و روش اصولی و علمی فرایند استعدادیابی گامی موثر در موفقیت ایران در بازی‌های المپیک می‌توان برداشت. ایران با توجه به سوابق درخشان و پربار تربیت بدنی و علوم ورزشی از دوران باستان، می‌کوشد تا از ظرفیت‌های موجود خود در چند رشته ورزشی، حضور موفق در المپیک داشته باشد. اوج درخشش ایران در المپیک

۲۰۱۲ لندن است که با کسب ۱۲ مدال رنگارنگ (۴ طلا، ۵ نقره و ۳ برنز) در رشته‌های کشتی، وزنه‌برداری، تکواندو و دو و میدانی در رتبه هفدهم جهان قرار گرفت که تیم کشتی با کسب ۳ طلا، ۱ نقره و ۳ برنز بهترین عملکرد را در بین سایر رشته‌های کاروان اعزامی به بازی‌های المپیک داشت.

همچنین عملکرد کاروان ایران در بازی‌های المپیک از لندن ۱۹۴۸ تا لندن ۲۰۱۲ در مجموع، ۶۰ مدال (۱۵ مدال طلا، ۱۷ نقره و ۲۷ برنز) در چهار رشته کشتی، وزنه‌برداری، تکواندو و دو میدانی بود که دو و میدانی اولین مدال را در تاریخ حضور ایران در المپیک کسب کرد. تجارب چندین ساله نشان می‌دهد که پس از پایان هر دوره از این بازی‌ها، مسئولان ورزش ایران خیلی دیر به اهمیت این رویداد عظیم و تاریخی که فراتر از رقابت ورزشی دارای ابعاد سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی است پی برده‌اند که می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد.»

محققان می‌گویند: «یکی از عوامل موثر بر موفقیت ورزشکاران کشور در بازی‌های المپیک را انگیزه‌های مالی برای ورزشکاران تشکیل می‌دهد.



مزایای سلامتی

روغن گردو

✱ با بررسی دقیق‌تر، مواد مغذی یافت شده در گردو، شامل آنتی‌اکسیدانی بنام اسید الایک است که می‌تواند تکثیر تومورهای بدخیم را کنترل کند.

✱ خواص سلامتی دیگر این روغن شگفت‌انگیز، ضدالتهاب، ضدباکتری، وپروس‌کشی و ضدعفونی‌کنندگی است.

پخت و پز با روغن گردو

به خاطر چربی و قوت زیادش و مزه و بوی پر گردویش روغنی ستودنی برای پخت و پز است. زمانی که روغن گردو را بعنوان مخلقات سالاد، و یا بر روی ماهی، استیک یا پاستا استفاده نمایند عالی خواهد شد. حتی می‌توانید برای برخی از دسرها از آن استفاده کنید. بهر حال بهتر است این روغن را بیش از اندازه حرارت ندهید، چرا که کمی تلخ خواهد شد. یک ایده پخت عالی □ روغن گردویی بخزید و آن را به همراه مقداری گردو به سالادتان بیفزایید. همچنین اگر برنامه دارید تعدادی ماهی کبابی درست کنید، می‌توانید یک لایه‌ی نازک روغن گردو روی آن بمالید. مطمئن باشید همه از آن لذت خواهند برد!

از زمانی که کودک بودم، از شکستن گردو و خوردن مغز آن کلی لذت می‌بردم. قدیم‌ها اطلاعات خوبی نداشتیم، اما حالا می‌دانم که گردو و روغن گردو منابع خوبی برای اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. شما می‌توانید روغن آن را بصورت تصفیه نشده و تازه استفاده کنید.

مزایای مصرف روغن گردو

✱ روغن گردو، منبعی عالی برای ویتامین سی است.

✱ خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را کاهش می‌دهد.

✱ افزودن روغن گردو به برنامه‌ی غذایی روزانه‌تان به شما کمک خواهد کرد تا تعادل بدنی نرمالی بدست بیاورید.

✱ مصرف منظم روغن گردو سطح □□□□ کلسترول (بد) را کاهش خواهد داد.

✱ بعلاوه، هم گردو و هم روغن گردو، حاوی آنتی‌اکسیدان‌های ضروری هستند. این مواد برای مبارزه با تاثیرات مخرب رادیکال‌های آزاد، که مسبب آسیب‌های سلولی و تسریع فرایند پیری هستند، نقش مهمی دارند.



بدون شک انگیزه‌های مالی محرکی بسیار قوی برای فعالیت‌های انسان محسوب می‌شود چرا که امروزه بسیاری از مشکلات و نیازهای انسان به واسطه پول و منابع مالی برطرف می‌شود و امروزه کشورهای پیشرفته، پاداش‌های بیشتری را برای ورزشکاران خود در نظر می‌گیرند، حمایت مالی و ارائه پاداش در قبال عملکرد ورزشکاران در رقابت‌های مهم ورزشی یک شاخص از روش کارآماتوری به حرفه‌ای است.

ورزشکاران حرفه‌ای از طریق ورزش امرار معاش می‌کنند چرا که شغل و حرفه آنان همان ورزش کردن است، بنابراین در این زمینه تمام سعی خود را می‌کنند که به بالاترین سطوح ورزشی صعود کرده و بدین وسیله موجبات کسب درآمد از طریق قراردادهای حرفه‌ای با باشگاه‌ها، جذب حامیان ورزشی و کسب جوایز و مدال‌های ورزشی را فراهم کند.

حال آنکه مسابقات المپیک بالاترین سطح ورزشی برای بازیکنان بوده و علاوه بر افتخارات کسب شده توسط قهرمانان، می‌تواند جوایز مالی قابل توجهی نیز برای آنان به همراه داشته باشد.»

در ادامه این پژوهش آمده است: «عامل موفقیت بعدی توجه به ورزش بانوان بود. بین مدال آوری زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد و زنان با اختلاف زیادی از مردان کمتر مدال آوری داشته‌اند. همچنین عواملی مانند عدم حضور زنان ورزشکار خارجی در ایران و عدم پوشش رسانه ملی کشور از مسابقات بانوان باعث ضعف رویدادهای بزرگ بین‌المللی ورزشی است. استفاده از مربیان توانمند یکی دیگر از عوامل شناسایی شده موثر بر موفقیت کاروان‌های المپیک بود. از جمله عوامل بسیار مهمی که در بهره‌دهی و یا عدم نتیجه‌گیری تیم‌های ورزشی موثر است، مربی آن تیم‌ها است. مربیان می‌بایستی رفتار ورزشکاران را از جنبه ذهنی و بدنی مورد توجه قرار دهند و در نهایت بتوانند در رقابت‌های مهم از جمله المپیک به موفقیت‌های شایانی دست یابند. به همین دلیل است که کشورهای پیشرو در ورزش از بهترین مربیان برای تیم‌های ورزشی و ورزشکاران خود بهره می‌برند و بنابراین ضروری است که در ایران نیز از بهترین مربیان استفاده شود تا بتوان نتایج مطلوبی در رقابت‌های المپیک کسب کرد.»

در نتایج این پژوهش آمده است: «ارزیابی صحیح عامل یکی از عوامل تاثیر گذار بر موفقیت کاروان‌های ورزشی است. در دیدگاه سنتی، مهم‌ترین هدف ارزیابی، قضاوت و یادآوری عملکرد بود در حالیکه در دیدگاه مدرن، فلسفه ارزیابی بر رشد و توسعه و بهبود ظرفیت ارزیابی شونده متمرکز شده است. بنابر این ضروری است تا عملکرد عوامل تیم به ویژه مربیان تیم‌های ملی با یک روش ارزیابی سنجیده شود تا با شناسایی نقاط ضعف و قوت آنان، بازخوردهای لازم در جهت توسعه و بهینه‌سازی عملکرد آنان فراهم شود.»

این پژوهش در شماره دوم پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی منتشر شده است.



عرق چهل گیاه برای درمان دل درد و نفخ معده معجزه می کند

عرق گیاهی دارای طبع گرم بوده و بهتر است افرادی که طبع گرم و مشکلاتی همچون ریفلاکس معده دارند، در مصرف این عرق گیاهی احتیاط کنند. این محقق طب سنتی در خصوص نحوه مصرف این عرق گیاهی اظهار داشت: این عرق گیاهی شبه داروی مفید برای انواع ناراحتی‌های گوارشی است که همه افراد در صورت نیاز می‌توانند در هر زمانی بدون نیاز به گرم کردن آن را قبل یا بعد از هر وعده غذایی به میزان نیم فنجان مصرف کنند. البته ایشان مجدداً تأکید کرد: مصرف این عرق گیاهی به دلیل گرم مزاج بودن آن به افرادی که طبع گرم دارند توصیه نمی‌شود زیرا سبب شل شدن دریچه معده و تشدید رفلاکس معده در این افراد می‌شود. این عرق گیاهی برای افراد سرد مزاج و نیز به جهت تقویت قلب و اعصاب بسیار سودمند است.

مجتبی گوهری محقق طب سنتی، گفت: عرق گیاهی که به ۴۰ گیاه معروف است، یک شبه داروی بسیار موثر برای انواع ناراحتی‌های گوارشی است، اما این عرق در بین مردم شناخته شده نیست. ترکیبات این عرق گیاهی شامل پونه، نعنا، آویشن، شیرین بیان و اکثر گیاهان برای درمان ناراحتی‌های گوارشی و جهت سهولت در هضم غذا استفاده می‌شود.

عرق چهل گیاه همچنین برای درمان دل پیچه، دل درد، نفخ معده و ناراحتی‌های روده نیز بسیار مفید و موثر است. این عرق گیاهی که به عنوان چهل گیاه از آن نام برده می‌شود، در اصل چهل گیاه نداشته و حاوی تعدادی از گیاهان مفید برای دستگاه گوارش است. عرق چهل گیاه محدودیت مصرف سنی ندارد، اما باید توجه داشت این

روانشناسی برای المپیک‌ها چقدر ضروری است؟

رویداد بسیار مهمی است که باید در همه سطوح به آن توجه شود.

رئیس کمیته روانشناسی فدراسیون پزشکی ورزشی در ادامه با تأکید بر لزوم توجه به حضور روانشناس در رویدادهایی مانند المپیک، رقابت‌های آسیایی، جام‌های جهانی و حتی رقابت‌های داخلی، اظهار کرد: هر چه زودتر و در گروه‌های سنی پایین به مسائل ذهنی و روانی افراد و ورزشکاران توجه شود، آنها از شرایط روانی بهتری در آینده برخوردار خواهند بود و به طور حتم در سنین بالاتر به نتایج مطلوب‌تری دست خواهند یافت.

سامع با اشاره به اینکه همه رشته‌های ورزشی نیازمند حضور و همراهی روانشناسان ورزشی هستند، اظهار کرد: هر رشته‌ای با توجه به ابعاد تمرینی و مهارتی نیازمند روانشناس خاص خود بوده، چرا که مهارت‌های روانی در رشته‌های مختلف ورزشی با یکدیگر متفاوت است. بنابراین حضور یک روانشناس در کنار تیم‌های ورزشی لازم و ضروری است و در مورد رشته‌های ورزشی باید این روانشناسان دوره‌های مرتبط و تخصصی را پشت سر گذاشته باشند.

رئیس کمیته روانشناسی فدراسیون پزشکی ورزشی در مورد اقبال عمومی در میان قشر ورزشکار نسبت به پذیرش روانشناسان، عنوان کرد: خوشبختانه ورزشکاران نسبت به چندین سال گذشته از شرایط بهتری نسبت به پذیرش روانشناسان برخوردارند و متوجه شده‌اند که حضور آنها در نتایج و عملکرد اثرگذار است.

روانشناسی فدراسیون پزشکی ورزشی نشان می‌دهد به طور مثال ورزشکارانی که در رقابت‌های المپیک و بازی‌های آسیایی شرکت کرده‌اند و از چندین سال قبل تاکنون به مسائل روانی خود توجه ویژه‌ای داشته‌اند از شرایط بهتری نسبت به سایر ورزشکاران برخوردارند، گفت: هر چقدر ورزشکار در سنین پایین‌تر از لحاظ ذهنی و روانی آماده شود شرایط بهتری را تجربه خواهد کرد و در نهایت نتیجه بهتری رقم خواهد خورد، هم‌زمان با دانش‌افزایی و مسائل تمرینی باید به مسائل روانی و ذهنی ورزشکاران نیز توجه کنیم و فضا را به گونه‌ای پیش ببریم که یک ورزشکار چه در بعد جسمی و چه روانی در سطح کیفی مناسبی قرار داشته باشد.

سامع با اشاره به این‌که در حوزه تعداد روانشناس و روانشناس ورزشی کمبودی وجود ندارد، خاطر نشان کرد: عدم مراجعه به روانشناس صرفاً مربوط به بدنه ورزش نیست و بدنه فرهنگی جامعه ایرانی را شامل می‌شود؛ این‌که مردم حاضر به مراجعه به روانشناس نیستند و معتقدند خودشان می‌توانند مشکلات را حل کنند، مقوله‌ای که به سایر اقشار جامعه نیز سرایت کرده و در میان بدنه ورزشی کشور نیز دیده می‌شود.

وی با بیان این‌که تعداد فدراسیون‌های المپیک به تعدادی نیست که برای حضور روانشناسان در کنار رشته‌های مختلف ورزشی مشکلی داشته باشیم، بیان کرد: به طور حتم نیازمند همراهی و حضور یک روانشناس ورزشی برای هر رشته ورزشی هستیم و باید بدانیم المپیک

رئیس کمیته روانشناسی فدراسیون پزشکی ورزشی عدم توجه به مسائل ذهنی و روانی ورزشکاران را یکی از عوامل تأثیرگذار در عدم نتیجه‌گیری آنها به ویژه در رویدادهای مهم بین‌المللی نظیر المپیک دانست و گفت: حضور و همراهی روانشناسان در کنار رشته‌های ورزشی امری ضروری است که باید به آن در آستانه المپیک توجه جدی داشت.

لاله سامع در گفت‌وگو با ایسنا و در ارتباط با ضرورت حضور و همراهی روانشناسان و به ویژه روانشناسانی که دوره‌های مرتبط با ورزش را پشت سر گذاشته‌اند در کنار رشته‌های مختلف ورزشی به منظور شرکت در رویدادهای مختلف، اظهار کرد: یکی از دلایل عدم موفقیت ورزشکاران در رویدادهای بین‌المللی که توسط ورزشکاران و مربیان به آنها اشاره شده، شرایط نامناسب روانی بود و به همین دلیل نیز نتوانسته‌اند مدال و نتیجه مناسبی را به دست آورند.

رئیس کمیته روانشناسی فدراسیون پزشکی ورزشی با اشاره به اینکه المپیک به عنوان یک رویداد بزرگ ورزشی مورد توجه تمامی ورزشکاران دنیاست، گفت: به طور حتم المپیک جایی برای گرد هم آمدن نخبگان ورزشی دنیاست، همان‌هایی که در تمامی بخش‌ها از جمله روانشناسی، فیزیوتراپی و تغذیه نسبت به رقبای خود از شرایط بهتری برخوردارند و در نهایت می‌توانند پیروز میدان مسابقه باشند، چرا که به طور حتم اگر در یک قسمت هم ضعف وجود داشته باشد شاهد تأثیر آن بر عملکرد ورزشکاران خواهیم بود.

وی با تأکید بر این‌که بررسی‌های انجام شده در کمیته



طرز تهیه

و پهن تر شود. سپس از نایلکس بیرون بیاورید و کف سینی پهن کنید و مقداری نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین روی آن پاشید و روی آن یک لایه سبزی خرد شده بریزید و بعد هویج را روی آن قرار دهید. لبه گوشت را روی هم بیاورید و برای اینکه باز نشود می‌توانید با نخ تمیزی آن را ببندید. سپس سینه مرغ رول شده را در ظرف مورد نظر پخت قرار دهید و با آب گوجه فرنگی و کمی نمک و زردچوبه بر روی حرارت ملایم به آرامی بپزید. وقتی رولت‌ها پخت، آنها را در ظرف می‌چینیم و نخ آن را باز می‌کنیم و بعد از اینکه کمی خنک شد به اندازه‌های دلخواه برش می‌زنیم و در ظرف سرو می‌چینیم.

ابتدا سینه مرغ را با کارد از سمت استخوان جناغ به سمت طرفین بدون اینکه آسیبی ببیند به دو تکه جدا کنید و هر تکه را از وسط با کارد باز کنید تا به یک تکه پهنی تبدیل شود. مخلوطی از نمک، فلفل‌ها، زردچوبه، روغن زیتون، پیاز و آبلیمو آماده کنید و تکه‌های مرغ را در آن بخوابانید و به مدت ۶ تا ۷ ساعت در یخچال نگهداری کنید. در این فاصله هویج را به صورت درسته با آب بپزید و یا بخار پز کنید. بعد از اینکه گوشت‌ها آماده شدند آنها را درون یک سلفون یا کیسه فریزر قرار دهید طوری که دو طرف آن با سلفون پوشیدن شده باشد. بعد با گوشت کوب روی آن را بکوبید تا نازک‌تر

رولت مرغ

زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه
زمان پخت: یک ساعت

مواد لازم برای ۴ نفر

* سینه مرغ: یک عدد * پیاز رنده شده: یک عدد
* درشت * روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری * هویج: ۲ عدد
* سبزی خرد شده شامل (گشنیز، شوید، ترخون، جعفری، ریحان): ۶ قاشق غذاخوری * آبلیمو: ۵ لیوان
* آب گوجه‌فرنگی: ۲ لیوان * نمک، فلفل سیاه و قرمز، زردچوبه: به میزان لازم * دارچین: به میزان لازم

طرز تهیه

ابتدا یک و نیم قاشق از کره را در قابلمه‌ای ریخته و گوشت را با کره تفت دهید. سیر را نیز افزوده. فلفل سیاه و ادویه را نیز افزوده و کمی تفت دهید تا گوشت به مدت ۲ ساعت بجوشد و بپزد. در این بین یک و نیم قاشق دیگر کره را در تابه‌ای ریخته و هویج را به مدت ۳ دقیقه با آن تفت دهید. در این مرحله رب گوجه و دارچین را بیفزائید و

سپس نخود سبز را افزوده. حرارت را خاموش کنید و این مواد را داخل گوشت پخته شده بریزید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه بجوشد. تا جاببفتد شما این غذا را با برنج می‌توانید سرو کنید.

تاسی کباب نخودفرنگی

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه

زمان پخت: ۳۰ دقیقه

مواد لازم برای ۶ نفر

* نخودفرنگی: یک کیلو گرم * گوشت گوساله: ۶۰۰ گرم * سیر: ۳ حبه * رب گوجه‌فرنگی: ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری * فلفل سیاه: یک دوم قاشق چایخوری * ادویه خورشتی: یک دوم قاشق چایخوری * نمک: یک و نیم قاشق غذاخوری * چوب دارچین: ۲ عدد * هویج خرد شده: ۶۰۰ گرم * کره: ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه

طرف گوشت را سرخ کنید تا گوشت آب بیندازد و بعد از سرخ شدن دو طرف گوشت‌ها، گوجه‌فرنگی‌های حلقه‌ای برش زده و فلفل دلمه‌ای‌ها و نیز سیب‌زمینی‌ها را در تابه، کنار گوشت‌ها می‌چینیم... کمی نمک روی سیب‌زمینی‌ها می‌پاشیم و سس گوجه‌ای که آماده کرده بودیم روی آنها می‌ریزیم. در تابه را گذاشته و اجازه می‌دهیم همه مواد با حرارت پایین به مدت نیم ساعت بپزند و جا بیفتند. پس از نیم ساعت کباب تابه‌ای ما آماده سرو است. که می‌توانید در کنار سبزیجات با برنج یا نان نوش جان کنید.

ابتدا گوشت چرخ کرده را به همراه پیاز رنده شده، مقداری نمک، فلفل و زرد چوبه ورز می‌دهیم. آنقدر ورز می‌دهیم تا کاملا به خورد هم بروند. در یک تابه مقداری روغن می‌ریزیم و رب گوجه فرنگی را با حرارت بالا تفت می‌دهیم. ادویه پاپریکا را هم به آن اضافه می‌کنیم و چند ثانیه دیگر تفت می‌دهیم. سپس نصف پیمانه آب جوش اضافه می‌کنیم و در کنار آب جوش گرد لیمو و زعفران را مخلوط کرده و بعد از یک جوش کوچک این سس از روی حرارت برمی‌داریم. گوشت‌های ورز داده شده را به اندازه و حالت دلخواه خود فرم دهید و در تابه روغن با حرارت ملایم را به بالا سرخ کنید. دو

کباب تابه‌ای

زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه

زمان پخت: ۳۰ دقیقه

مواد لازم برای ۴ نفر

* گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم * فلفل دلمه‌ای سبز یا قرمز خرد شده: یک عدد * گوجه‌فرنگی: ۳ عدد * رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری * پودر زعفران: یک دوم قاشق چایخوری * فلفل سیاه: یک دوم قاشق چایخوری * سیب‌زمینی حلقه شده: ۲ عدد * پیاز رنده شده: یک عدد * پودر سیر: یک دوم قاشق چایخوری * پاپریکا: یک دوم قاشق چایخوری * گرد لیمو: یک قاشق چایخوری * نمک: به میزان لازم

طرز تهیه

داغ قرار بدهید تا زمانی که مرغ‌ها طلایی شوند آنها را سرخ کنید و نوش چون کنید. جوپرک‌ها داخل روغن سوخاری می‌شوند و طعم بی‌نظیری می‌گیرد.

تخم‌مرغ‌ها را بزنید و در ظرف دیگر جوپرک بریزید. سپس داخل قابلمه‌ای گود روغن بریزید تا داغ شود. اکنون مرغ‌ها را بردارید و داخل آرد و بعد داخل تخم مرغ و در آخر داخل جوپرک بغلتانید و سپس داخل روغن

ابتدا برای پخت مرغ سوخاری به سبک رستورانی‌ها ابتدا مرغ را حدود ۱۵ دقیقه با نصف پیاز و نصف پیمانه ابلیمو بپزید و بگذارید دوباره سرد شود. در یک ظرف مخلوطی از آرد و تمام ادویه‌ها بریزید. و در یک ظرف

مرغ سوخاری رستورانی

مواد لازم

* جو پرک نیم‌آسیاب شده: یک دوم پیمانه * ران مرغ به دلخواه نیم پز: به میزان لازم * تخم‌مرغ زده شده: ۲ عدد * آویشن و فلفل: به میزان لازم * زعفران آب‌کرده: به میزان لازم * زردچوبه و پودر لیمو: به میزان لازم * آرد سفید: یک دوم پیمانه

طرز تهیه

بماند. خمیر را پس از درآوردن از یخچال نیم ساعت در دمای اتاق قرار دهید. یک تکه کوچک از آن را در دست فشار داده تا با گرمای دست کمی نرم شود بعد مابین دو کف دست غلتانده تا گرد شود در آخر در گودی کف دست کمی فشار می‌دهیم تا کمی باز شود تا موقع زدن مهر ترک نخورد. مهر را در آرد برنج فرو کرده تا به خمیر نچسبد. این تکه‌های کوچک را روی سینی فر گذاشته روی آن را با مهر نقش می‌اندازیم. در آخر روی شیرینی را با تخم خرفه یا پودر پسته تزیین می‌کنیم. شیرینی‌ها را در دمای ۰۷۱ درجه به مدت ۰۲ دقیقه می‌پزیم. رنگ شیرینی‌ها نباید تغییر کند. بعد از درآوردن از فر کمی صبر می‌کنیم تا سرد شود سپس آن را در بشقاب می‌چینیم.

ابتدا پودر قند و روغن جامد یا کره را با همزن برقی خوب مخلوط می‌کنیم تا نرم و لطیف شود. تخم مرغ را هم اضافه کرده خوب بهم می‌زنیم. آرد برنج (بهتر است مقداری از آرد برنج را کنار بگذارید با توجه به سفتی خمیر بعد از اضافه کردن گلاب، آرد را اضافه کنید)، نمک، هل را از الک گذرانده مخلوط می‌کنیم. گلاب را کم اضافه کرده و با ورز دادن خمیر را یکدست می‌کنیم. در صورت تمایل می‌توان یک قاشق چایخوری زعفران حل شده در آب را به خمیر افزود تا رنگ آن طلایی شود. هر چند میزان شلی یا سفتی خمیر بستگی به آرد استفاده شده دارد، ولی قاعدتاً این خمیر نسبت به خمیرهای دیگر نسبتاً باید شل تر باشد. بعد از گذاشتن در یخچال خمیر سفت خواهد شد. سپس خمیر را در کیسه پلاستیکی ریخته و مدت یک روز می‌گذاریم در یخچال

نان برنجی

مواد لازم

* آرد برنج ایرانی خیلی نرم، الک شده: ۲ پیمانه * پودر قند، الک شده: یک دوم پیمانه * روغن جامد یا کره: سه چهارم پیمانه * گلاب: یک چهارم پیمانه * زعفران حل شده در آب جوش: کمی در صورت تمایل * تخم مرغ: ۲ قاشق غذاخوری * هل: یک قاشق چایخوری * تخم خرفه و نمک: اندکی