

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا ل ت مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

سرعت و قدرت عضلات با کاراته

مهدی بوجارزاده

مربی کاراته

بدن سازی انجام می دهیم و به دنبال این هستیم که ورزش کاراته را ادامه بدهیم. برای افزایش سلامت حین ورزش چه نکاتی باید مورد توجه باشد؟

هنگام انجام تمرینات بدن سازی برای ورزش کاراته، به این نکته مهم توجه داشته باشید که در عین حال که نباید دچار در عضلانی شوید، باید به قدرت، سرعت و استقامت عضلانی دست یابید.

اگر حرکات را آهسته انجام دهید، به یک مبارز کند تبدیل خواهید شد.

در باعث کاهش سرعت و در نتیجه کاهش قدرت تان خواهد شد. یک کاراته کار باید در تمرینات کاراته این در در را حس کند و نه در تمرینات بدن سازی اش.

۴ قانون مهم را به یاد داشته باشید

۱- هیچ گاه تکرارها را تا حد ناتوانی انجام ندهید. این یکی از روش های متداول بدن سازی است که حرکت را تا جایی دنبال می کنند که دیگر قادر به حرکت دادن وزنه نباشند و تکرار را با کمک یار تمرینی انجام می دهند. این روش برای افزایش حجم عضلانی مناسب است و با آن چه یک مبارز کاراته کار می خواهد، تناقض دارد.

۲- به دنبال حرکت دادن همه بدنتان باشید. از حرکاتی استفاده کنید که تقریباً همه بدن را درگیر می کند. مانند اسکوات، ددلیفت، پرس سینه و دیگر حرکات چند مفصلی.

۳- از تکرار آهسته حرکات به طور جدی بپرهیزید. انجام آهسته حرکات قدرتی یکی دیگر از روش های بدن سازان است که در پی افزایش حجم عضلانی هستند اما باعث کند شدن حرکات یک مبارز رزمی کار خواهد شد. ۴- تمرینات کوتاه مدت مناسب را دنبال کنید. چند تمرین محدود با تکرار های پایین و استراحت طولانی تر بین ست ها و وزنه های سنگین، بهترین روش تمرینی برای شماست.



نکات طلایی در بهداشت استحمام



حمام کردن اصول خودش را دارد که برای بهره‌مندی از فواید آن باید رعایت کنید

مehین رضائی | خبرنگار

بهداشت

زندگی‌های امروزی و قرار گرفتن در معرض آلودگی‌های مختلف بیشتر افراد را مجبور می‌کند تا استحمام روزانه داشته باشند. بعضی دوش گرفتن صبح را ترجیح می‌دهند و بعضی دوش شبانه را می‌پسندند. اما باید اصول صحیح حمام کردن را بدانیم تا افزون بر این که به بهداشت توجه می‌کنیم به محیط زیست و سلامت خودمان آسیب نرسانیم در ادامه به بعضی از این اصول اشاره م‌قبل از آن به این نکته

زایی را که در طول روز روی پوست بدن ایجاد شده است می‌شوید، منافذ پوست را باز می‌کنند و باعث طراوت و شادابی پوست می‌شود. افزون بر این سبب ایجاد خواب بهتر در شب خواهد شد. در حالی که بعضی دیگر حمام کردن صبح را برای کسانی که بعد از بیداری احساس کسالت می‌کنند، مناسب می‌دانند. این در حالی است که در فصل بهار وجود مواد آلرژیک را به دلیل گرده افشانی گیاهان در فضای خارج از خانه موجب تحریکات آلرژیک بیشتری خواهد شد بنابراین دوش گرفتن قبل از خواب مناسب تر است.

مطالعه‌ای که در دانشگاه هاروارد انجام شده است نشان می‌دهد که دوش صبحگاهی به کسانی که به واسطه کار یا تحصیل خود دچار استرس می‌شوند آرامش می‌دهد و به ایجاد تمرکز، خلاقیت و ابتکار در آن‌ها کمک می‌کند. بیشتر افراد تصور می‌کنند هر چقدر بیشتر حمام کنند، تمیزتر هستند. اما شست و شوی مکرر بدن می‌تواند به افزایش باکتری‌ها در سطح بدن منجر شود. فاصله بین نوبت های حمام

تاکید می‌کنیم که حمام کردن هفته‌ای دو تا سه بار مورد تایید بیشتر متخصصان است زیرا پوست فرصت پیدا می‌کند تا چربی کافی ترشح کند. حمام کردن روزانه را توصیه نمی‌کنند، ضمن این که حمام کردن روزانه کودکان باعث خشکی و بروز مشکلات پوستی مانند آگزما می‌شود. استحمام روزانه برای سالمندان هم چندان توصیه نمی‌شود، زیرا همزمان با افزایش سن، پوست بدن نازک تر می‌شود، استحمام باعث تبخیر آب از سطح سلول ها و سبب تسریع روند پیری پوست، افزایش احتمال بروز عفونت و التهابات پوستی می‌شود.

کردن به عوامل مختلفی بستگی دارد. کسانی که کار سنگین دارند یا در مناطق گرم و مرطوب زندگی می‌کنند یا ورزشکار هستند، باید هر روز دوش بگیرند تا قطرات عرق از روی پوست شان پاک شود. با این حال، حمام کردن مکرر می‌تواند برای بدن مضر نیز باشد.

چون پوست شما را خشک و منافذ زیادی را برای ورود میکروب و عفونت به داخل بدن باز می‌کند. حمام کردن مکرر در حالی که پوست تان هنوز خشک است، می‌تواند سیستم ایمنی بدن را نیز ضعیف کند.

شستن کامل بدن

اطمینان از این که همه محصولاتی که در حمام استفاده می‌کنید به طور کامل شسته شوند مهم است چون باقی مانده مواد می‌تواند به خارش پوست و مسدود شدن منافذ آن منجر شود.

ماساژ ناخن ممنوع

از ناخن برای شستن و ماساژ موها استفاده نکنید چون باعث آسیب بیشتر می‌شود. زیرا پوست سر را پوسته پوسته می‌کند.

خشک کردن بدن با حوله

اگر به شدت خود را با حوله خشک کنید،

سلامت

خواص گوشت بلدر چین



بلدر چین، پرنده ای از خانواده قرقاول ها با خصوصیات پرندگان وحشی شکاری و بسیار پُر جنب و جوش. در واقع، فعالیت و جنب و جوش زیاد در بلدر چین ها، باعث از دیاد ذخیره گلیکوژن در بافت های ماهیچه ای آن ها می شود که این موضوع باعث می شود گوشت این پرنده مانند پرندگان شکاری، بسیار لذیذ شود.

خواص تخم بلدر چین

تخم بلدر چین از نظر کیفیت با تخم دیگر پرندگان متفاوت است. تخم بلدر چین در مقایسه با تخم مرغ، به مراتب ارزش غذایی بیشتری دارد.

نکاتی درباره نحوه نگهداری گوشت بلدر چین

گوشت خام بلدر چین در یخچال به مدت دو روز و گوشت پخته آن

ترکیب تخم بلدر چین در ۱۰۰ گرم	
آب	۷۳/۸ تا ۷۴/۳ (درصد)
چربی	۱۲/۴ تا ۱۱/۱ (درصد)
پروتئین	۱۱/۶ تا ۱۳/۱ (درصد)
کربوهیدرات	یک (درصد)
مواد معدنی	۱/۱ (درصد)
انرژی	۱۶۱ (Kcal/100g)
انرژی	۸۴۴ (mg/dl)

دانستی‌ها

نکاتی درباره لباس زمستانی خانم‌ها

بانوان



برای خانم ها به ویژه جوان ترها مهم است که در فصل زمستان هم گرم و هم دارای آراستگی باشند.

به همین منظور در ادامه دریا پوشیدن لباس های زمستانی به شما پیشنهاد می کنیم. لباس های زیر گرمی بپوشید که کاملاً اندازه و مناسب اندام شماست. این گونه لباس ها در حالی که بدن شما را بدون ایجاد حجم اضافی در برابر سرما عایق می کند و شما را گرم نگه می دارد، تهویه خوبی نیز دارد.

فایده لباس زیر زمستانی مثل شلوار گرم چسبان این است که تقریباً مانند یک شکم بند و کمربند عمل و از برجسته کردن شکم چاقی شما جلوگیری می کند و شما را لاغرتر نشان می دهد.

اگر قصد دارید در زمستان دامن یا پیراهن بپوشید، جوراب های ساق بلند چسبان پشمی

جورابی به رنگ مشکی یا خیلی تیره انتخاب کنید تا لاغرتر به نظر بیایید.

کت هایی بپوشید که متناسب اندام شماست. یک کت بسیار تنگ و چسبان با بادزدگی و حجم ناخوشایند و بد منظره باعث می شود تا چاق تر به نظر برسید.

کتی که به خوبی اندازه و متناسب بدن شماست، اندام شما را خوب و جالب نشان می دهد.

با پوشیدن یک شال پشمی خود را گرم تر کنید. این شال باعث افزایش حجم اندام شما نمی شود، در عوض ظاهر شما را به شکل زیبایی آراسته می کند.

هیچ چیز نمی تواند به اندازه یک ژاکت بافت برای شما شیک باشد، حتما در پوشش های خود از آن استفاده کنید، اگر با یک دامن تا زانو یا جین هماهنگ شود ترکیبی جذاب تر خواهید داشت، البته مزیتی که ژاکت های بافت دارند این است که می توانند به راحتی با هر جزئی هماهنگ شوند و محدودیت های خاصی وجود ندارد.

بزرگ ترین لباس زمستانی را به رنگی خنثی انتخاب کنید تا دغدغه و مشکل هماهنگ کردن با دیگر لباس ها را نداشته باشید.

منابع: پرشین وی، بیتوته، نمناک

آشپزی من

میان وعده های سالم و خانگی



متخصصان تغذیه معتقدند بهتر است به جای این که در طول روز چند وعده غذایی سنگین داشته باشید، تعداد میان وعده های سبک و سالم را بیشتر کنید. اگر عصرها احساس می کنید دلتان ضعیف می رود و گرسنه می شوید، خوب است با بعضی از انواع میان وعده های سالم و خوشمزه آشنا شوید.

برو کلی و ماست

یکی از میان وعده های خوشمزه و سالمی که می توانید درست کنید برو کلی و ماست است. برای درست کردن این میان وعده بهتر است برو کلی را بشوید و سپس در آب جوش قرار دهید تا کمی بجوشد (سبزی نباید خیلی نرم شود و رنگش تغییر یابد). بعد آن را در یخچال بگذارید تا سرد شود. در یک ظرف ماست و برو کلی را اضافه کنید.

چیپس هویج

شاید هویج رنده شده احساس سیری به شما ندهد؛ گاز زدن هویج در سته یا خرد شده هم ممکن است برای دندان ها آسیب ز باشد. برای این که بتوانید هویج را به عنوان میان وعده استفاده کنید، خوب است آن را به شکل ورقه های نازک یا به صورت چیپسی در بیاورید و در یک ظرف قرار دهید تا خنک شود.

مغز آجیل

آجیل خیلی سریع ضعف را بر طرف می کند. بهتر است به جای آجیل شور از آجیل خام استفاده کنید که سالم تر است.

زیتونی که شور نباشد

زیتون یکی از بهترین و پرخاصیت ترین میان وعده هایی است که می تواند عصرها حالتان را خوب کند. بهتر است این میوه بهشتی را به صورت تازه و باز از مراکز معتبر تهیه کنید تا از اضافه نشدن مواد