



۴ تمرین ورزشی

برای بهبود ۴ بیماری

تمرین‌های ورزشی به بهبود سلامت بدن کمک زیادی

می‌کند، در کنار رعایت رژیم غذایی سالم

نباید از ورزش

غافل شد



ورزش

بسیاری از ورزش‌ها را می‌توان برای بین بردن مشکلات جسمی و روانی و حتی کند کردن روند پیری هسـتند، البته هیچ کدام از فعالیت‌های بدنی نمی‌توانند روند

افزایش سن را متوقف کنند اما شواهد نشان داده است که فعالیت بدنی امید به زندگی را افزایش می‌دهد. مهم‌ترین تمرینات ورزشی که نباید از آن‌ها غفلت شود:

● بیماری‌های قلبی | تمرینات قلبی عروقی

برداشتن به تمرینات قلبی عروقی که منجر به افزایش پمپاژ قلب می‌شود، عضلات قلب را تقویت می‌کند و موجب سلامت بیشتر این عضو از بدن می‌شود. انجام ورزش قلبی عروقی سه تا چهار بار در هفته و برای ۳۰ دقیقه جهت تقویت عضلات قلب ضروری است. این تمرینات شامل پیاده روی، حرکت روی تردمیل، دوچرخه ثابت و متحرک و دیگر تمرینات هوازی است.

● دفع پوکی استخوان | فعالیت با تأثیر بالا

تحقیقات نشان می‌دهد که انجام ورزش‌هایی که همراه با تحمل وزن هستند و در برابر نیروی جاذبه زمین شمارا آوار به فعالیت می‌کنند، به افزایش

قدرت استخوان‌ها کمک می‌کند. ورزش‌های راکنی، تمرین وزنه، پیاده‌روی، پیاده‌روی طولانی، آهسته‌دویدن، بالارفتن از پله و تنیس از جمله این تمرین‌ها هستند. علاوه بر آن، صحیح ایستادن و صحیح راه رفتن هم به تراکم استخوان کمک می‌کند.

● ورم مفاصل | تمرینات قدرتی

با این حال ثابت شده انجام ورزش‌های قدرتی به میزان دو تا سه بار در هفته یکی از بهترین راه‌ها برای پیشگیری از درد ناشی از ورم مفاصل است. ورزش‌هایی که تمرینات قدرتی به صورت پایه‌ای در آن استفاده می‌شود شامل بدن‌سازی، وزنه برداری، پاورلیفتینگ، پرتاب وزنه و بسیاری دیگر از رشته‌های ورزشی است.

● انواع تمرینات قدرتی

- ✓ تمرینات قدرتی برای توان و نیروی عضله
- ✓ تمرینات قدرتی برای حجم عضله
- ✓ تمرینات قدرتی برای استقامت عضلانی
- ✓ درد پشت | ورزش‌های کششی

انجام ورزش‌های کششی برای کاهش این دردها و حتی از بین بردن آن‌ها موثر است. بهترین راه برای پیشگیری از کمر درد انجام مرتب و منظم تمرینات کمر و تمرین درمانی است. توصیه می‌شود که حرکات کششی و تقویتی کمر را حداقل برای دویاسه بار در هفته انجام دهید. راه‌مؤثر دیگر برای پیشگیری از کمر درد و همچنین یاد در انجام دادن کارهای روزانه به شیوه درست و به کارگیری راه‌های صحیح حرکتی است.

آشپزی من

ترفند

از بین بردن بوی زهم گوشت

راه حل‌های مناسب برای از بین بردن بوی زهم گوشت در ادامه مطالعه کنید:

● سطح گوشت را با آرد بپوشانید

برای از بین بردن بوی زهم گوشت قرمز روی آن را با آرد بپوشانید برای یک کیلوگرم گوشت، حدود یک مشت آرد نیاز است. بعد از یک یا دو ساعت گوشت را با آب معمولی بشویید.

● مخلوط سرکه و سیر له شده

روی گوشت مخلوط سرکه و سیر له شده بزنید و بعد از ۳۰ دقیقه گوشت را با آب بشویید و بپزید.

● گوشت را با نمک و نشاسته مخلوط کنید

نمک و نشاسته را به مقدار یک به دو با هم مخلوط کنید و در کمی سرکه بربزید و گوشت را داخل آن بگذارید و به آهستگی مالش دهید تا محلول نشاسته، نمک و سرکه به خورد آن برود آن‌گاه گوشت را بشویید.

● استفاده از رزماری

زمان آشپزی با گوشت گوسفند و مرغ، می‌توانید چند شاخه رزماری به آن اضافه کنید تا بوی بد گوشت و مرغ گرفته شود و پس از پختن غذا آن‌ها را بیرون بیاورید. همچنین برای از بین بردن بوی زهم گوشت قرمز، پیش از فریز کردن به مدت ۴-۳ ساعت آن را در سرکه، برگ بو، زعفران، سیر و پیاز رنده شده قرار دهید تا طعم دار شود، آن‌گاه آن را در فریزر بگذارید. برای طعم دار کردن گوشت قرمز بهتر است به جای آب لیمو از کیوی استفاده شود؛ کیوی سبب ترشدن گوشت قرمز

خاطره بازی

خاطراتی که هرگز از یادمان نمی‌رود



مهین رمضان | خبرنگار

کارم را با سلامت شروع کردم، بیخشد منظورم این است که با انتشار صفحه سلامت. طی سال‌ها فعالیت روزنامه‌نگاری اتفاقات زیادی افتاده که بعضی خاطرات تلخ و بعضی خاطرات شیرینی شده و در ذهنم جای خوش کرده است. از خانمی که همه صفحه سلامت را یادداشت برداری می‌کرد تا آقای دکتر داروسازی که با کپولت سن به روزنامه آمده بود تا مقاله‌ای درباره مضرات سیگار را به من بدهد یا خانم دکتر کی صبح‌ها زودتر از من به روزنامه می‌آمد تا مقالاتش را به دست من برساند. مدتی بود که از خانم دکتر خبر نداشتم. به دنبال سوزه‌ای بودم که بهانه‌ای باشد برای تماس گرفتن ام. چند روزی گذشت تا این که یک روز نزدیک ظهر، گوشی‌ام زنگ خورد، شماره خانم دکتر بود، گوشی را برداشتم و سلام کردم اما آقابلی که خودش را فرزند خانم دکتر معرفی کرد، جواب سلام را داد و با کمال ناباوری خبر فوت خانم دکتر را به من داد. در بهت و حیرت به مقاله‌ای نگاه می‌کردم که به تازگی از دکتر چاپ کرده بودم و مقاله‌ای که هنوز چاپ نشده بود.

پیام‌هایی که انگیزه می‌دهند



علیرضا کاردار | خبرنگار

در این چندسالی که افتخار داشته‌ام عضو خانواده «زندگی سلام» باشم، از «همشهری سلام» گرفته تا «دارکوب» و این روزها «مثبت شصت»، خاطرات زیادی برابرم قلم خورده که نه جای‌ای نوشتن هست و نه در این لحظه حافظه‌ام یاری می‌کند. شاید ندانید پیام‌هایی که برایمان می‌فرستید، چقدر برای ما ارزشمند است و به ما روحیه می‌دهد. یکی از به یادماندنی‌ترین خاطراتم مربوط به زمانی است که برای مدتی مسئولیت صفحه برطرفدار «همشهری سلام» را داشتم و با شخصی آشنا شدم که هزارگانه‌ای از زندان تماس می‌گرفت و پیامی برای چاپ در ستون پیام‌ها می‌خواند. این مخاطب روزنامه به دلیل مشکلات مالی در زندان بود و چند سال همین روال ادامه داشت تا خوشبختانه مشکوک حل خودش آزاد شد. یک روز از نگهبانی تماس گرفتند که شخصی با من کار دارد. به تحریریه راهنمایی‌اش کردند و متوجه شدم مخاطب دوست نادیده‌زندی سلام، همان پسری است که آزاد شده. با خوشحالی گفت که حالا سرکار می‌رود و دارد خانواده‌اش را پیاده‌اش اسرو سامان می‌دهد. هر شماره زندگی سلام بودن در کنار شما، برای ما خاطره است. امیدواریم این رابطه قوی‌تر از قبل بماند. راستی آتی کمال هم سلام مخصوص می‌رساند.

جنگالی‌ترین پرونده‌های ۲ سال اخیر زندگی سلام

بعضی از پرونده‌های زندگی سلام در دو سال اخیر، جنگالی‌تر از بقیه بودند و علاوه بر پراز دید شدن در سایت‌ها، شبکه‌های اجتماعی و... واکنش‌هایی را هم در پی داشتند.

● فقط من و لاله همسر ناصر بودیم

تاریخ چاپ ۱۲ آبان ۱۳۹۹

یکی از جنگالی‌ترین مطالب زندگی سلام، گفت‌وگو همسر بازیکن نام‌آشنای فوتبال کشورمان بود که در صفحه خانواده و مشاوره چاپ شد. در آن پرونده، همسر فعلی ناصر محمدخانی برای اولین بار به سوالاتی درباره چگونگی آشنا شدنش با ناصرخان، ماجراهای لاله و شهلا، میزان مهریه‌اش و... پاسخ داد. او در آن‌جا نظرش را درباره قتل شهلا و نقش محمدخانی در آن ماجرا، شوخی‌های مردم با چهار بار از دواج کردن شوهرش و... گفته بود.

● سلبریتی‌ها در پوش غلط بنویسیم

تاریخ چاپ ۲۲ خرداد ۱۳۹۹

بعضی چهره‌های معروف که در هر زمینه‌ای اظهار نظر می‌کنند، غلط‌های املایی و دستوری زیادی در پست‌ها و استوری‌هایشان دیده می‌شود. در این پرونده مروری بر اشتباه‌های املایی و دستوری استوری‌ها و پست‌های چهره‌های معروفی مثل نازنین بیاتی، برزور جمند، بهار همنما... داشتیم که در آن روزها به خاطر این اشتباهات‌شان، خبرساز شده بود.



● دختران آچار به دست!

تاریخ چاپ ۶ بهمن ۱۳۹۹

در کشور ما انتخاب برخی شغل‌ها مثل مکانیکی برای خانم‌ها اصلاً متداول نیست اما چند خانم ایرانی هستند که این حرفه را به عنوان شغل برای خود انتخاب کرده‌اند. در یکی از جنگالی‌ترین پرونده‌های زندگی سلام، روایت‌هایی جذاب از شغل سه بانوی مکانیک جوان و چالش‌های متفاوتی که با آن‌ها روبه‌رو شده‌اند، داشتیم.

● به احمدی نژاد نگفتم به خاطر او بیکار شدم

تاریخ چاپ ۱۲ اسفند ۱۳۹۹

در روزهای پایانی سال گذشته، رئیس‌جمهور سابق کشورمان به خاطر چند گفت‌وگوی جنگالی خبرساز شده بود. در همان موقع با محمود بصیری که سال‌ها به دلیل شباهت با احمدی نژاد ممنوع‌التصویر شده بود، گفت‌وگویی داشتیم که از سبک‌زندگی جدیدش گفت. او در این پرونده گفت که حاضر است نقش احمدی نژاد را در یک فیلم بازی کند که این قسمت از صحبت‌هایش، باز نشر زیاد در شبکه‌های اجتماعی داشت.

در فهرست جنگالی‌ترین پرونده‌های زندگی سلام باید به چندین پرونده دیگر اشاره کنیم، مانند پولادی‌ترین زن ایران (گفت‌وگو با «گیتی موسوی» که با تحمل وزنه ۲۷۵ کیلوگرمی روی پاهايش، خبرساز شد)، ۲۴ سال بایک سوال بی‌جواب (گفت‌وگو با زهرا بهشتی که پدر و مادرش در بدو تولد را هایش کرده‌اند و حالا با داشتن دو فرزند در پی پیدا کردن آن‌هاست تا بپرسد چرا؟)، زندگی زیر سایه وحشت از طالبان و....

تأثیرگذارترین پرونده‌های ۲ سال اخیر زندگی سلام

بسیاری از پرونده‌های زندگی سلام، جریان‌ساز هستند و مخاطب را تحت تأثیر قرار می‌دهند به حدی که خوانندگان بعد از مطالعه آن، با رسال پیامک یا تماس تلفنی، نکاتی را درباره آن مطلب با ما در میان می‌گذارند.

● حاج تقی و تهیه ۱۱ هزار جهیزیه

تاریخ چاپ ۱۴ اسفند ۱۳۹۸

در روز احسان و نیکوکاری، سراغ خیرقزوینی رقتیم تا از تلاش‌های ۲۰ ساله‌اش برای فرستادن بیش از ۱۱ هزار نوعروس بی‌بضاعت به خانه بخت بگوید. حاج تقی بیش از ۲۰ سال پیش با پول شخصی‌اش شروع به تهیه جهیزیه برای دختران نیازمند کرد و هم‌اکنون، یک موسسه خیریه دارد. بعد از چاپ این پرونده، مخاطب‌های بسیاری برای کمک به این خیر، با ما تماس گرفتند.



● دست یاری مردم به سوی «دشتیاری»

تاریخ چاپ ۲۶ تیر ۱۳۹۹

ماجرای پروژه آب‌رسانی به روستاهای منطقه دشتیاری که به همت مردم و گروه‌های خیریه انجام، بدون حضور مسئولان افتتاح و در شبکه‌های اجتماعی خبرساز شد، مورد توجه بسیاری از مردم قرار گرفت. در این پرونده، با سه نفر از اهالی این منطقه و چند جوان خیر که از شهر خودشان برای کمک به اهالی این منطقه سفر کرده بودند، گفت‌وگو کردیم.

● کار در دل تاریک و مرطوب زمین

تاریخ چاپ ۱۹ اسفند ۱۳۹۹

در پرونده‌های زندگی سلام، هزارچندگانه‌ای به معرفی شغل‌های کمترشناخته شده، سختی‌هایش، درآمدش و... می‌پردازیم. در مطلب «کار در دل تاریک و مرطوب زمین»، خبرنگار زندگی سلام چند ساعت همراه کارگرانی که کانال‌های زیرزمینی شهر را در شرایط سخت لای‌روبی می‌کنند، همراه شد و گزارش تأثیرگذاری درباره‌شان آماده کرد که واکنش مخاطبان را هم در پی داشت.



● در آخرین لحظات «چاوشی» جلوی اعدام را گرفت

تاریخ چاپ ۲۰ اسفند ۱۳۹۹

وحید، م. جوان مخترع ار دیبلی بود که در حین دعوا با یکی از دوستانش، مرتکب قتل شده بود و با شکایت خانواده مقتول، در چند قدمی قصاص قرار داشت. او با کمک آقای خاص و طرفدارانش از چوبه اعدام نجات یافت و چند روز بعد از آزاد شدنش، با ما درباره اتفاقات زندگی‌اش گفت و گو کرد که مخاطبان زیادی را تحت تأثیر قرار داد. چند نمونه دیگر از تأثیرگذارترین پرونده‌های زندگی سلام عبارت انداز: شجاع‌دلان چشم در چشم با مرگ (گفت‌وگو با دو پرسنار که یکی در حین خدمت به بیمارآن مبتلا شد و با مرگ دست‌وپنجه نرم کرد دیگری حین کار به خودش سرم تزریق کرد و عکسش جهانی شد)، آیلایندهای عاشق! (معلم‌هایی که از روی تخت بیمارستان هم وظیفه‌شان برای تدریس را فراموش نکردند)، مامان سحیده و ۷ فرزند خوانده، پیکرم هدیه به بشریت (روایتی جذاب و کمتر شنیده شده از روند و اهمیت اهدای جسد) و....