

راهنمای طلایی برای تازه‌وارد های باشگاه

اگر قصد دارید برای رسیدن به تناسب اندام یا پر کردن اوقات فراغت در باشگاه ورزشی ثبت‌نام کنید، باید خیلی از اصول اولیه را برای شروع بدانید



محمد شاهدی | فیزیولوژیست ورزشی

با افزایش آگاهی عمومی درباره اهمیت ورزش، بسیاری از افراد تصمیم می‌گیرند ثبت‌نام در باشگاه را آغاز کنند تا در مسیر سلامتی، کاهش وزن یا تناسب‌اندام گام بردارند. اما شروع این مسیر، بدون آگاهی کافی، ممکن است به دل‌سردی، آسیب جسمی یا بی‌نتیجه ماندن تلاش‌ها منجر شود. پس اگر قصد دارید باشگاهی شوید و در این راه به نتیجه برسید، باید مقدمات آن را بدانید. این مطلب تلاش می‌کند مسیر درست را برای تازه‌واردان باشگاه ترسیم کند؛ آن‌هم با نگاهی ساده، کاربردی و علمی.

● **با هدف مشخص وارد باشگاه شوید**
قبل از آن که در باشگاه یا بگذارد، باید بداند چه می‌خواهد. هدف شما کاهش وزن است یا افزایش قدرت؟ قصد دارید بدن‌تان فرم بگیرد یا فقط فعال‌تر شوید؟ بسیاری از افراد بدون هدف روشن تمرین می‌کنند و پس از مدتی خسته و ناامید، باشگاه را ترک می‌کنند. اگر هدف مشخصی داشته باشید، هم مسیر تمرینی‌تان مشخص‌تر خواهد بود و هم انگیزه‌تان ماندگارتر.

● **حرکات پایه را یاد بگیرید؛ نه حرکات حرفه‌ای**
در شبکه‌های اجتماعی یا ویدئوهای اینترنتی ممکن است حرکات بسیار جذابی ببینید؛ اما این حرکات مناسب شما نیستند! کسی که تازه کار است، باید تمرکز خود را بر حرکات ساده و مؤثر مثل اسکوات، پلانک، پرس سینه، حرکات کششی و... بگذارد. این تمرینات پایه، بنیان اصلی هر برنامه موفق تمرینی هستند.

● **مربی خوب راه‌بلد مسیر درست**
داشتن مربی کار بلد، به‌ویژه در ماه‌های اول، سرمایه‌گذاری مهمی در سلامتی شماست.



مربی حرفه‌ای باتوجه به شرایط بدنی، سابقه بیماری، سطح آمادگی و هدف شما، برنامه‌ای اصولی طراحی می‌کند. بسیاری از آسیب‌ها، اشتباهات تمرینی و توقف‌های طولانی مدت در مسیر ورزش، به دلیل نداشتن برنامه یا استفاده از برنامه‌های آماده و ناآشنا رخ می‌دهد.

● **گرم‌وسرد کردن را جدی بگیرید**
گرم کردن قبل از تمرین و سرد کردن بعد از آن، دورکن مهم در پیشگیری از آسیب‌های عضلانی و افزایش بهرهوری تمرین هستند. ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرین هوازی سبک، حرکات کششی پویا و درپایان حرکات کششی ایستا، نه تنها بدن را آماده‌وار می‌کنند، بلکه تأثیر روانی مثبتی نیز دارند.

● **تغذیه و آب؛ ۲ همراه همیشگی ورزشکار**
خیلی‌ها فکر می‌کنند ورزش کردن یعنی بدون تغیر سبک زندگی، فقط تحرک بیشتر! در حالی که بدون تغذیه مناسب، نتیجه مطلوب حاصل نخواهد شد. قبل از تمرین، یک وعده سبک و مغذی مانند موز یا کره بادام زمینی یا یک تکه نان با تخم‌مرغ آب‌پز مصرف کنید. بعد از تمرین، مصرف پروتئین و کربوهیدرات برای بازسازی عضلات ضروری است. همچنین نوشیدن آب به‌ویژه در طول تمرین باید مداوم و کافی باشد.

سلامت دهان و دندان

ضد عفونی کردن کاربردِ مسواک

دهان شما محل زندگی انواع گوناگونی از میکروب‌ها و باکتری‌هاست. وقتی دندان‌ها و زبان خود را مسواک می‌زنید، باکتری‌ها، بزاق، خمیر دندان، بقایای غذا و خون روی مسواک شما باقی می‌ماند. مطالعات نشان داده‌اند که مسواک حتی پس از شست‌وشو با آب هنوز هم می‌تواند به میکروب‌ها آلوده باشد. کارشناسان می‌گویند هزاران نوع میکروارگانیزم می‌توانند روی دسته و موهای مسواک رشد کنند. بسیاری از این میکروارگانیزم‌هایی ضرر هستند و به‌طور طبیعی در دهان شما یافت می‌شوند. اما برخی می‌توانند باعث بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا شوند. اگر به دنبال بهترین راه برای ضد عفونی کردن مسواک هستید، گزینه‌های گوناگونی در اختیار دارید.

● چگونه مسواک را تمیز نگه دارید

مسواک را با آب داغ بشویید؛ برای بیشتر افراد، استفاده از آب داغ جاری برای شست‌وشو مسواک معمولاً برای تمیز نگه داشتن آن کافی است.

● مسواک خود را قبل و بعد از استفاده

بشویید | آب داغ به نرم شدن موها و آزاد شدن خمیر دندان و ذرات غذا کمک می‌کند. انگشت شست خود را زیر آب داغ روی موهای مسواک بکشید و دوباره آن را با آب سرد بشویید تا موهای مسواک سفت شوند.

● خشک شدن در هوا

محیط مرطوب رشد باکتری‌ها و کپک را افزایش می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند که مسواک‌هایی که در ظروف بسته، کیف‌های مسافرتی و روکش مسواک نگهداری می‌شوند، باکتری‌های بیشتری نسبت به مسواک‌هایی که در هوا خشک می‌شوند، دارند.

پس از اتمام مسواک‌زدن، مسواک خود را بشویید و آب اضافی آن را بپنکانید. برای کمک به خارج کردن آب، انگشت یا شست خود را روی موهای مسواک بکشید. اگر تصمیم دارید مسواک‌تان را درون ظرف در بسته یا روکش نگه دارید، ابتدا مسواک خود را در حالت ایستاده در هوا خشک کنید. شاید بهتر باشد دو مسواک داشته باشید. این کار به شما امکان می‌دهد تا در حالی که در انتظار خشک شدن یک مسواک هستید، از مسواک دیگری‌تان استفاده کنید.

● مدت زمان نگهداری مسواک

گاهی اوقات، ممکن است بهتر باشد مسواک خود را عوض کنید تا این که آن را تمیز کنید. به‌طور کلی، باید مسواک خود را تقریباً هر ۳ ماه یک‌بار عوض کنید. وقتی موهای مسواک ساییده می‌شوند، ممکن است مسواک شما به خوبی دندان‌هایتان را تمیز نکند. مسواک خود را از نظر تجمع رسوبات، ساییدگی یا تغییر رنگ بررسی کنید. اگر هر یک از این موارد را مشاهده کردید، احتمالاً زمان آن رسیده است که آن را دور بیندازید. همچنین باید مسواک خود را پس از بیماری تعویض کنید. این کار به جلوگیری از عفونت مجدد یا انتقال عفونت به یکی از اعضای خانواده شما کمک می‌کند. ویروس‌هایی مانند ویروس آنفلوآنزا می‌توانند روی سطوح مرطوب زنده بمانند. وقتی بیمار هستید، جامسواکی خود را هیچ‌کس دیگری به اشتراک نگذارید. ویروس‌ها می‌توانند از طریق تماس فیزیکی، مانند زمانی که مسواک شما با دیگری تماس پیدا می‌کند، پخش شوند.

تازه ها

طراحی هوشمند برای تشخیص بیماری‌ها با قاعدگی

پژوهشگران مؤسسه فناوری فدرال زوریخ اقدام به ساخت نوار بهداشتی هوشمندی کرده‌اند که به گفته آن‌ها می‌تواند علائم برخی بیماری‌ها را تشخیص دهد. به گفته محققان، خون قاعدگی منبعی ارزشمند از اطلاعات درباره بیماری‌ها و حاوی صدها نوع پروتئین است که غلظت بسیاری از آن‌ها با غلظت پروتئین‌ها در خون وریدی قابل مقایسه است. بیماری‌هایی مانند التهاب، برخی تومورها یا اندومتریوز باعث می‌شوند برخی پروتئین‌ها در خون قابل شناسایی شوند. پژوهشگران این پروتئین‌ها را «نشانه‌های زیستی» می‌نامند. نوار بهداشتی جدید توانایی شناسایی سه نشانه‌گر زیستی CRP، CA-125 و CEA را دارد. نشانه‌گر اول در صورت وجود التهاب در خون افزایش می‌یابد، نشانه‌گر دوم معمولاً در انواع مختلف سرطان افزایش یافته و نشانه‌گر سوم می‌تواند در موارد اندومتریوز و سرطان تخمدان بالا باشد. پژوهشگران این نوار بهداشتی را به‌نوعی آزمایشی مجهز کرده‌اند که ساختاری مشابه نوارهای تست کرونا دارد. اگر نشانه‌گر زیستی موجود در خون قاعدگی با آنتی‌بادی خاصی در نوار تست تماس پیدا کند، یک خطر رنگی ظاهر می‌شود. شدت رنگ این خط بسته به غلظت پروتئین مربوطه متفاوت است.

به گفته محققان، نتایج را می‌توان با چشم غیر مسلح یا با استفاده از یک اپلیکیشن ویژه خواند. این اپلیکیشن شدت رنگ را تحلیل می‌کند. پژوهشگران می‌گویند این نوار می‌تواند به‌عنوان یک سیستم هشدار اولیه عمل کند. محققان تأکید می‌کنند که این نوار بهداشتی هوشمند جایگزینی برای تشخیص‌های پزشکی نیست، بلکه نشانه‌هایی از این راه‌ها می‌دهد که چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد. آن‌ها در آینده قصد دارند با مشارکت بیش از صد داوطلب، قابلیت استفاده از این فناوری در زندگی روزمره را آزمایش کنند.

بیشتر بدانیم

حساسیت فصلی عامل اصلی قوز قورنیه

آلرژی چشمی از مهم‌ترین بیماری‌های چشم است و اگر آلرژی چشم به درستی تشخیص و درمان شود، هیچ مشکلی برای فرد مبتلا ایجاد نمی‌کند ولی اگر کنترل نشود و مدت‌زمان ابتلا به حساسیت طولانی شود، عوارض فراوانی به همراه دارد. فصل بهار و پاییز، شایع‌ترین زمان‌های آلرژی‌های چشمی است.

مالش شدید چشم‌ها و خطر قوز قورنیه؛ خارش شدید چشم، قرمزی و همچنین ترشحات چشمی در موارد شدید جزو علائم آلرژی چشمی است. افرادی که به آلرژی چشمی مبتلا هستند، ترجیح می‌دهند که چشم‌های خود را با دست مالش دهند ولی مالش چشم‌ها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. مالش شدید چشم با دست می‌تواند سبب قوز قورنیه شود.

● چطور می‌شود آلرژی چشمی را درمان کرد؟

اجتناب از عوامل حساسیت‌زا؛ اگر میزان آلرژی خفیف باشد، مهم‌ترین روش درمانی این است که علت حساسیت شناخته شود. هنگامی که علت حساسیت شناسایی می‌شود، اجتناب از عامل حساسیت‌زا ضروری است؛ به‌طور مثال، محیط‌های دارای گرد و خاک و گیاهان می‌توانند عامل حساسیت باشند. همچنین مواد غذایی می‌توانند عامل حساسیت باشند.

اجتناب از مصرف طولانی مدت برخی داروها؛ آگاهی اوقات، پزشکان قطره‌های ضد حساسیت مانند «لوراتادین» و گاهی اوقات این دارو را به صورت خوراکی تجویز می‌کنند. هنگامی که شدت حساسیت بسیار زیاد باشد و کنترل بیماری با داروی لوراتادین امکان‌پذیر نباشد، پزشکان داروهایی مانند «بنامازون» یا «فلوکورت» را تجویز می‌کنند. البته مدت‌زمان استفاده از قطره‌هایی مانند فلوکورت و بنامازون باید برای بازه زمانی کوتاه مدت و حدود ۲ تا ۳ هفته باشد. افراد مبتلا به آلرژی باید از قطره‌هایی مانند لوراتادین طی فصلی که به آلرژی مبتلا می‌شوند، استفاده کنند.

مراقبت‌های اولیه از زخم در خانه



وقتی دست یا قسمتی از پوست مان دچار بریدگی می‌شود، اگر سطحی باشد، می‌توان آن را بدون مداخله پزشکی در خانه درمان کرد. انتخاب شیوه صحیح برای رسیدگی به زخم می‌تواند مانع از بروز عفونت شود و روند ترمیم پوست را سرعت بخشد. در ادامه، مراحل توصیه‌شده پزشکان برای درمان بریدگی‌های پوستی و همچنین اشتباهاتی را که باید از آن‌ها پرهیز کرد، ارائه می‌دهیم.

۱ **توقف خون‌ریزی**
اولین قدم پس از بریدگی، شستن دست‌ها با آب و صابون است تا از انتقال آلودگی به زخم جلوگیری شود. در بیشتر موارد، خون‌ریزی ناشی از بریدگی‌های خفیف و متوسط با اعمال فشار ملایم و مداوم به ناحیه آسیب دیده، خود به خود متوقف می‌شود. یک حوله یا گاز استریل تمیز بردارید و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با دست، فشار ملایم وارد کنید. اگر در حال کمک به فرد دیگری هستید، استفاده از دستکش می‌تواند مانع انتقال میکروب‌ها شود. ممکن است و سوسه شوید که هر چند دقیقه یک‌بار پارچه یا گاز را بلند و وضعیت زخم را بررسی کنید، اما از این کار

پرهیزید این کار می‌تواند زخم را مجدد باز کند و منجر به خون‌ریزی بیشتر شود.

۲ **تمیز کردن زخم**
پس از توقف خون‌ریزی، زخم را با آب ولرم لوله کشی و صابون ملایم بشویید تا باکتری‌های احتمالی از بین بروند. صابون و آب می‌توانند ذرات ریز باقی‌مانده را از زخم پاک کنند. در صورت نیاز، می‌توان از موچین ضد عفونی شده با الکل برای برداشتن ذرات کوچک استفاده کرد. پس از شست‌وشو، زخم را با حوله‌ای تمیز و نرم به آرامی خشک کنید. برای شست‌وشوی زخم فقط از صابون ملایم و آب استفاده کنید.

۳ مرطوب نگه داشتن زخم

پس از خشک شدن زخم و توقف خون‌ریزی، با دست‌های تمیز مقدار کمی از لاین روی زخم بمالید. مرطوب زخم با ایجاد سد محافظ، مانع از ورود آلودگی به زخم می‌شود و احتمال عفونت را کاهش می‌دهد. همچنین، مرطوب می‌تواند درد ناشی از بریدگی را کاهش دهد و از خون‌ریزی مجدد جلوگیری کند. برای کاهش احتمال انتقال میکروب‌ها، توصیه می‌شود از واژلین‌های تئویی استفاده کنید و از تماس مستقیم انگشت با ظرف پرهیزید.

۴ پانسمان زخم

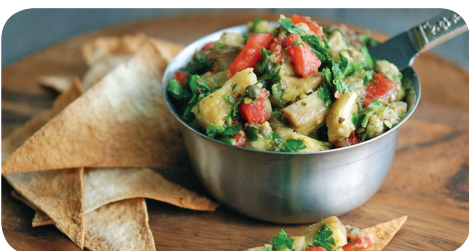
در مرحله نهایی، باید با انتخاب پانسمان مناسب زخم را بپوشانید. در صورت وجود بریدگی‌های باز، می‌توان از چسب‌های پروانه‌ای استفاده کرد که به آرامی زخم را به هم نزدیک و به ترمیم سریع تر آن کمک می‌کند. برای بریدگی‌های بزرگ‌تر، می‌توان از گاز استریل غیر چسبنده و چسب پزشکی استفاده کرد. پانسمان باید هر زمان که کثیف یا مرطوب شد، تعویض شود و حداقل روزی یک‌بار هم تعویض آن ضروری است. رایج‌ترین اشتباه در این مرحله، «باز گذاشتن» زخم است. باید حداقل به مدت پنج روز زخم را پوشانده نگه داشت تا از ورود میکروب‌ها جلوگیری شود.

آشنایی من

پیش غذا

سالاد گرجی با سس گردو

برخلاف ظاهر ساده‌اش، بافتی دلچسب و طعمی عمیق دارد و با استفاده از مواد اولیه در دسترس مثل گوجه‌فرنگی، خیار، پیاز و گردو، به راحتی آماده می‌شود.



برش بزنید تا لایه‌ها راحت‌تر از هم جدا شوند. برای این کار، ته‌پیاز را با یک برش «۷» شکل جدا کنید؛ حالا پیاز را هم به کاسه گوجه و خیار اضافه کنید. در آخرین قدم از این مرحله، سبزی گشنیز و فلفل سبز را به صورت ریز خرد کنید. در آخر، سس گردویی را روی گوجه، خیار، پیاز و سبزی خرد شده بریزید و همه مواد را به آرامی با هم مخلوط کنید.

قدم اول: سس گردو؛ اگر دوهارا تاحدی آسیاب کنید که بافتی شبیه‌ش مرطوب و درشت پیدا کنند. بهتر است گردو را بوبهید یا از قبل در آب خیس کنید. گردوی آسیاب‌شده را داخل یک کاسه کوچک بریزید و با رنده ریز، سیرها را رنده کنید. همچنین شما می‌توانید سیر را به همراه گردو در غذا ساز آسیاب کنید. حالا فقط کافی است سرکه سفید، روغن زیتون، نمک و فلفل را به سایر مواد اضافه کنید؛ مواد را خوب هم‌زنید، مزه کنید و در صورت نیاز، به دلخواه کمی نمک و فلفل اضافه کنید.

قدم دوم: سالاد اول از همه، گوجه‌فرنگی‌ها را قاچ کنید و بعد آن‌ها را داخل یک کاسه بزرگ بریزید. حالا خیارها را به اندازه‌های متوسط خرد کنید؛ لازم نیست خیارها را خیلی ریز خرد کنید. در این سالاد، معمولاً همه مواد به شکل درشت استفاده می‌شوند. بعد، پیاز، بنفش را خیلی نازک رور قهوه‌ر کنید؛ پیاز را از بالا به پایین

● مواد لازم

گوجه‌فرنگی: ۴۰ عدد متوسط
خیار: ۴۰ عدد
پیاز: بنفش: یک عدد کوچک
گشنیز خرد شده: یک قاشق سوپ‌خوری
فلفل سبز خرد شده: یک عدد
گردوی خرد شده: ۵۰ گرم
سیر رنده شده: ۲ حبه
سرکه سفید: ۲ قاشق سوپ‌خوری
روغن زیتون: ۱/۴ پیمانه
نمک و فلفل: به مقدار لازم