خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

ورزش رزمی برای دختران، خوب یا بد؟!

طی چند سال گذشته علاقه دختران به ورزش های رزمی به طور چشمگیری افزایش پیدا کرده است ولی هنوز هم در بسیاری از مناطق خانواده ها دید مثبتی نسبت به هنرهای رزمی ندارند و آن را برای خانم ها مناسب نمی دانند، زیرا بر این باورند که ورزش های رزمی خشن بوده و با روحیه آنان تناسب ندارد.

به گزارش «سیمرغ» بر اساس تحقیقات اثبات شده علمی مشخص شده که ۹۵ درصد از رشد قد کودکان به عوامل وراثتی مرتبط است و عواملی مانند استراحت، تغذیه و ورزش باعث می شود که فرد قادر باشد به نهایت آنچه از نظر ژنتیکی می تواند برسد، دست یابد. البته باید این نکته را نیز گفت که اگر ورزش ها در دوران کودکی، سنگین و بیشتر از توانایی کودکان انجام شوند، باعث نرسیدن به میزان رشد وراثتی می شوند و در این خصوص مربی است که نقش موثری دارد نه به طور حتم نوع ورزش.

ورزش های رزمی به خودی خود خشن نیستند و این ما هستیم که چنین برداشتی از آن داریم. قبول داریم که ورزش های رزمی بر اساس اصل دفاع از خود ساخته شده و به مرور پیشرفت کرده اند، ولی احترام و دفاع از صلح و دوستی زیربنای ورزش های رزمی است. یک رزمی کار یاد می گیرد که کار خود را همیشه با حرکات دفاعی شروع کند نه با حمله و در هر کدام از مراحل (کمربندهای رنگی) او مسائلی مانند نظم و انضباط، احترام و تواضع، صبر، تحمل و استقامت و روحیه شکست ناپذیری را می آموزد.

در جامعه ای که اکنون در آن زندگی می کنیم، در بازی های کودکانه به خصوص بازی دختران، تحرک و فعالیت چندان نقشی ندارد. شروع تمرین برای ورزش های رزمی از سن ۵ تا ۷ سالگی در رشد فیزیکی، توانمندسازی بدن کودک و همچنین بالا بردن سرعت عمل و واکنش ها نقش زیادی دارد.

وقتی کودک هنگام تمرین مجبور می شود در مقابل چند مهاجم از خود دفاع کند، باید بیش از دیدن فرد مهاجم، صدایش را بشنود. پس یکی از مهارت هایی که یک رزمی کار باید بیاموزد، دقت در تشخیص صداهاست. در رده های بالاتر سرعت انطباق بسیار بالا به عکس العمل های فرد اجازه می دهد تا روند انتخاب حرکات خود کار انجام شود، بنابراین، کودکانی که از نظر رفتاری کندتر هستند، از این تمرین های سرعتی و تقویت هماهنگی گوش، عضلات و عکس العمل آنها سود زیادی می برند.

بر اساس تصور عموم، عده زیادی بر این باورند که میزان آسیب دیدگی ها در ورزش های رزمی بسیار بالاست ولی باید بگوییم که اینگونه نیست، میزان بروز صدمه با میزان مهارت های ورزشکار (رنگ کمربند) رابطه معکوسی دارد. برای مثال در هنر رزمی تکواندو که مبارزان باید پای خود را برای زدن ضربه به حریف بالا ببرند و در نهایت با گارد دستشان جلوی ضربات حریف را بگیرند، از شایع ترین آسیب ها در بیشتر ورزش های رزمی کبودی می باشد به گونه ای که حدود ۴۰ درصد از مصدومیت های این رشته را کبودی های بدن تشکیل می دهد. در نهایت می توان با قاطعیت گفت که در ورزش های رزمی در مقایسه با دیگر ورزش ها، آسیب هایی مانند شکستگی و ترک خوردگی کمتر دیده می شود.

دلیل اصلی صدمه های ورزشی نیز آماده نبودن بدن، گرم نکردن پیش از شروع فعالیت و استفاده از تکنیک های نادرست است. بنابراین استفاده از وسایل محافظتی برای ساق، پا، دست، بازو و قفسه سینه و گرم کردن بدن حداقل ۱۵ دقیقه قبل از ورزش کردن با انجام حرکات کششی و استفاده از تکنیک های صحیح به نحو قابل توجهی صدمات ورزشی را در این گونه ورزش ها کاهش می دهد.

حکیم باشی

چربی سوزی با مواد خانگی

برای کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام هیچ راهی بهتر و مطمئن تر از رعایت رژیم غذایی صحیح و انجام فعالیت های ورزشی نیست. مصرف فست فودها و نوشابه ها علاوه بر چاقی باعث بروز بیماری های قلبی نیز می شوند. دسته ای از مواد طبیعی هستند که علاوه بر داشتن خواص مفید برای سلامتی به کاهش وزن هم کمک می کنند.

به گزارش سایت «دونفره» لیموترش اثر سم زدایی بر بدن دارد و شامل مقدار بالایی از ویتامین C است که به حفظ وزن سالم کمک می کند. اضافه کردن مقداری آب لیمو به آب گرم و مصرف در صبح به صورت ناشتا علاوه بر تقویت سیستم ایمنی چربی سوزی بدن را افزایش می دهد.

خواص ضد میکروبی و ضد انگلی دارچین به حفظ تعادل قندخون، کلسترول و فشار خون کمک بسزایی می کند و تنظیم قندخون در روند کاهش وزن بسیار مهم است.

مصرف روزانه عسل طبیعی به شرطی که مواد معدنی مانند آهن، سدیم، پتاسیم، فسفر، کلسیم و روی به آن اضافه نشده باشد، به دلیل داشتن ۲۲ اسید آمینه تاثیر زیادی در افزایش سوخت و ساز بدن و چربی سوزی دارد.

روغن نارگیل هم در کاهش وزن و ارائه اسیدهای چرب سالم مورد نیاز به فرد کمک می کند. استفاده از زردچوبه هم موثرترین راه برای کاهش وزن اضافی بدون داشتن عوارض جانبی است.

این ادویه پرکاربرد ماده موثری برای سم زدایی بدن است و در انواع غذاها می شود از آن استفاده کرد.

ترفند

دکوراسیون در خانه اجاره ای

اجاره نشینی محدودیت هایی دارد که اجازه نمی دهد هر طور که باب میلتان هست خانه را طراحی کنید. شاید خیلی از اوقات دوست داشته باشید تغییراتی در خانه ایجاد کنید اما محدودیت های قراردادی مانع این کار می شوند.

در این مطلب به نکاتی اشاره می کنیم که می تواند محیطی راحت را در کنار حس مالکانه به خانه اجاره ای فراهم کند بدون این که نگران موقتی بودنش باشید. به گزارش «دونفره» به طور حتم رنگ آمیزی دیوارها بهترین ایده در تغییر دکوراسیون و بسیار تاثیر گذار است.

اگر فکر می کنید دیوارها نیاز به رنگ آمیزی دارند حتما این موضوع را با صاحبخانه در میان بگذارید.

از رنگ سفید برای دیوارها و کابینت استفاده کنید تا چهره جدیدی به خانه بدهید. از لامپ و لوسترهای کوچک اما پرنور با ظاهری خیره کننده استفاده کنید.

ایجاد هارمونی در فضا با انتخاب درست مبلمان هم تاثیر گذار است.

استفاده از آثار هنری یا لوازم خانگی هم می تواند انتخاب خوبی باشد

مثل انتخاب یک یا دو صندلی راحتی با رنگ خاص. شما می توانید راهی برای پنهان کردن کفپوش های نامناسب پیدا کنید، کفپوش های زشت و بدقواره یکی از مشکلات برخی خانه های اجاره ای است. از آنجا که ترمیم کفپوش ها یا تغییر در آنها امکان پذیر نیست از طرف دیگر خریدن فرش هم ایده پرهزینه ای محسوب می شود پس سعی کنید روی قالیچه ها مانور دهید.

شکلات

چیز کیک بیسکوییتی

چیز کیک در دو نوع پخته و یخچالی تهیه می شود. نوع یخچالی خودش انواع مختلف دارد، با ژله و میوه یا با طعم های مختلف.

مواد لازم برای پایه کیک: یک و نیم بسته بیسکوییت، ۱۰۰ گرم کره، یک قاشق غذاخوری شکر قهوه ای.

مواد لازم میانی: ۵۰۰ گرم خامه، ۱۳۵ گرم شکر، ۲۵۰ گرم پنیر لبنه، یک قاشق غذاخوری آب لیمو، یک بسته وانیل شکری، یک و نیم لیوان بیسکوییت خرد شکلاتی، یک و نیم لیوان فندق خرد شده.

مواد لازم رویه کیک: خامه فرم گرفته، شکلات خرد شده

طرز تهیه چیز کیک بیسکوییتی: بیسکوییت را همراه شکر قهوه ای در غذاساز ریخته و کاملا پودر کرده و بعد کره ذوب شده را افزوده و ۳۰ ثانیه دیگر با دور تند مخلوط کنید. سپس در قالب های یک نفره تقسیم و به وسیله پشت قاشق رویش را کاملا صاف کنید و فشار دهید تا پرس شود. قالب ها را در یخچال قرار دهید تا سرد شود.

خامه را با همزن برقی آن قدر هم بزنید تا سفت و غلیظ شود. در ظرفی جداگانه پنیر لبنه، پودر شکر، آب لیمو و وانیل را با همزن به مدت پنج دقیقه مخلوط کنید و سپس پنیر را به خامه اضافه کرده و خوب هم بزنید.

بعد به آن بیسکوییت خرد شده و فندق را اضافه کنید و پس از مخلوط کردن تمام مواد، به وسیله قاشق و یا قیف بدون ماسوره در قالب های یک نفره که کف آن را از بیسکوییت فرش کرده بودید با این مواد خوشمزه پر کنید. بعد از یک شب در یخچال ماندن کیک های شما آماده است.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۵/۴]

معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه — بسیار سخت

قانون: در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

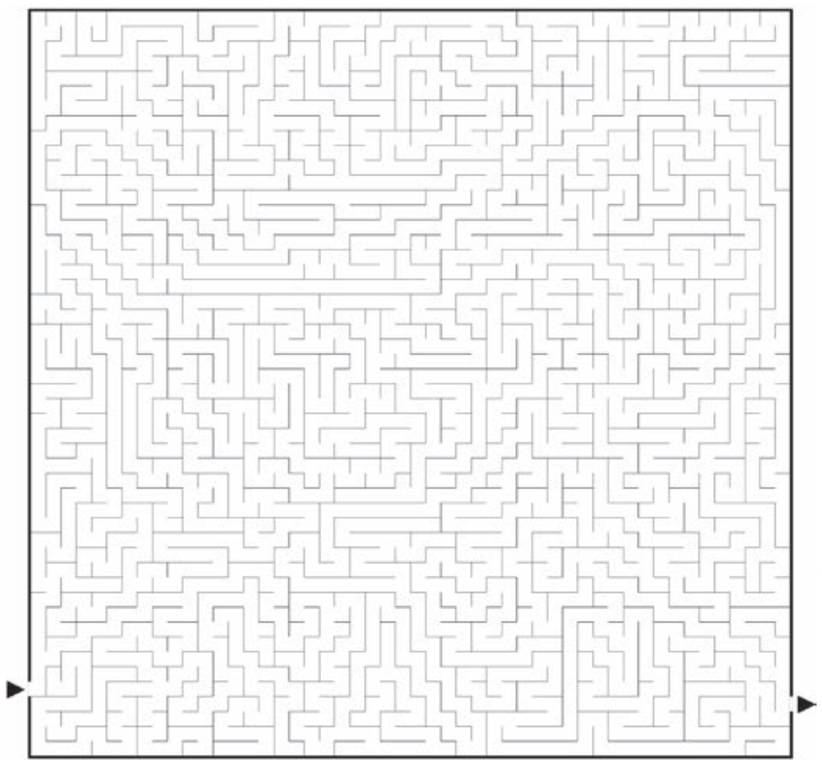
شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

نقش یابِ مارپیچ

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه — ساده



قانون: در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد.

وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

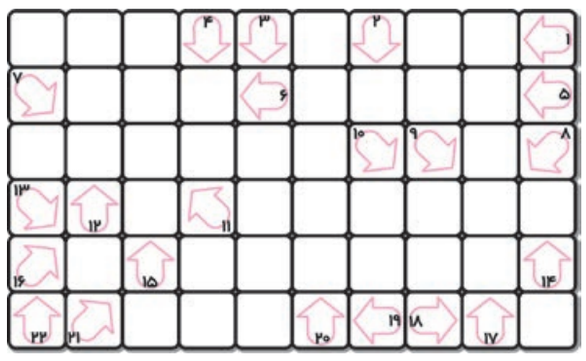
جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.



۱-(۷ حرفی) مردان بلند قامت به ازای هر ۱۰ سانتی متر اضافه قد و باوزن سنگین، بیشتر در معرض سرطان.....قرار دارند.

۲-(۶ حرفی) «تداخل دارویی» گروه سنی.....را تهدید می کند؛ به طوری که عامل ۲۰ درصد بستری شدن افراد این گروه سنی شده است.

۳-(۵ حرفی) خوردن کاسنی برای لاغری و کاهش وزن بسیار مفید است چون به دلیل داشتن نوعی اسید آمینه می تواند.....را سرکوب کند.

۴-(۵ حرفی) با وجود مزایای درمانی بسیار زیاد و مفید عرق کاسنی، اگر فرد مبتلا به حساسیت های.....یا غذایی است باید قبل از مصرف، تست حساسیت را انجام دهد.

۵-(۴ حرفی) اگر از مواد سفید کننده با غلظت بالا برای دندان استفاده شود، حساسیت های دندانی، سایش.....ی دندان، تغییر رنگ دندان و آسیب بافت نرم مجاور دندان محتمل است.

۶-(۳ حرفی) حرکت در آب

۷-(۳ حرفی) فرزندانی که از یک پدر و مادرند

۸-(۳ حرفی) فرسوده، ساییده و سوراخ شده

۹-(۳ حرفی) قرن

۱۰-(۴ حرفی) ابزاری که دندان ها را سریع سفید می کند مانند.....، حرارت و دستگاه های پلاسما و تابنده نور، احتمال بروز حساسیت دندانی و آسیب دیدگی بافت لثه را ایجاد می کند.

۱۱-(۴ حرفی) استروژن گیاهی که در بعضی از گیاهان و غلات نظیر.....، جوونخود وجود دارد، برای کاهش علایم یائسگی مناسب است.

۱۲-(۴ حرفی) جهان فناپذیر

۱۳-(۳ حرفی) عرق کاسنی برای درمان مشکلات گوارش، کاهش درد آرتروز مفاصل، سم زدایی از..... و کیسه صفرا، جلوگیری از عفونت های باکتریایی، تقویت سیستم ایمنی بدن و تقویت قلب مفید است.

۱۴-(۴ حرفی) چوب برای سوزاندن

۱۵-(۵ حرفی) گیاه ترش خورشتی

۱۶-(۲ حرفی) آب بند

۱۷-(۶ حرفی) دستگاه جلوگیری از سرقت

۱۸-(۳ حرفی) بی فروغ و بدون جلا

۱۹-(۵ حرفی) اگر به دلیل اجابت دیر هنگام مزاج دچار.....می شوید، عرق کاسنی بخورید.

۲۰-(۴ حرفی) قرص های ضد بارداری ترکیبی احتمال ایجاد.....و سکته قلبی را افزایش می دهد.

۲۱-(۵ حرفی) پرنده ای با نام های چلچله و بلسک

۲۲-(۵ حرفی) استخوان بندی بدن

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید به طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

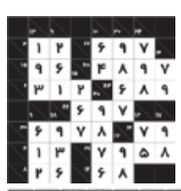
۴		۶		۷	۳			
	۹							
۱				۲				
			۹					۵
۶		۱		۸		۲		۴
۳					۶			
				۴				۶
							۱	
			۵	۹		۳		۸

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

۲			۴	۱				
		۶	۳				۸	
	۹							
۳	۷			۸				
۱								۹
				۴			۲	۶
							۳	
	۸				۹	۲		
				۳	۵			۱

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

		۳				۴		
	۸		۵		۹		۷	
۲								۵
	۳		۸		۶		۵	
				۵				
	۱		۴		۲		۹	
۳								۴
	۴		۹		۱		۸	
		۱				۲		

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.