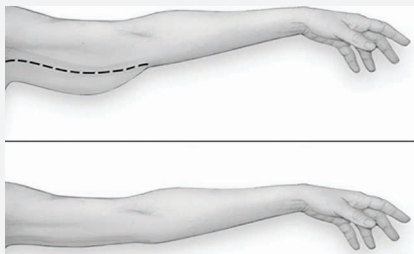


ورزشی مؤثر برای لاغر کردن بازوها



بازوهای بزرگ، شل، آویزان و ناخوشایند، حالتی پیچیده و ناموزون به بدن می‌دهند. ولی با تمرین‌های ورزشی مناسب، می‌توانید آن‌ها را تقویت کنید و شکل مطلوبی به آن‌ها بدهید.

۴ به چه دلیل، بازوها شل و آویزان می‌شوند؟

شل بودن یا محکم نبودن بازوها که سندرم «دست خفاشی» هم نامیده می‌شود، بیشتر در خانم‌ها بعد از سنین چهل سالگی دیده می‌شود. بالا رفتن سن و از بین رفتن کشش و انقباض عضلاتی، دلایل اصلی این ناهنجاری هستند؛ ولی شامی می‌توانید بدون رژیم غذایی بازوهای تان را تقویت کنید و

به آن‌ها استحکام بدهید چگونه؟ با انجام تمرین‌های ورزشی که روی عضله‌های دوسر و سه سر تمرکز می‌کنند.

۴ تمرین ورزشی برای لاغر کردن بازوها

عضله‌سازی در بازوها به‌طور مؤثری از شل شدن بازوها جلوگیری کرده و و به آن‌ها استحکام می‌دهد. برای این منظور یک جفت دمبل تهیه کنید. اگر دمبل در دسترس ندارید، از یک جفت بطری آب نیم‌لیتری استفاده کنید. بطری‌های آب هم به اندازه دمبل، کارایی خواهند داشت. دمبل‌ها یا بطری‌های آب را در پشت بگیرید. توجه کنید که کف دست‌ها به سمت بالا باشند. پاها به اندازه عرض

شانه‌ها یا کمی بیشتر فاصله داشته باشند. عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم حالت قوسی نداشته باشد و از آسیب به کمر جلوگیری شود. سپس با خم کردن آرنج، دمبل‌ها را تا نزدیکی سر شانه‌ها به هم برسانید و هم‌زمان عمل دم را انجام دهید. سپس هم‌زمان با عمل بازدم دمبل‌ها را پایین بیاورد تا دست‌ها در راستای شانه قرار گیرند. این تمرین را هر روز حدود بیست مرتبه انجام دهید. اگر تمرین را یک‌ماه ادامه دهید، متوجه خواهید شد که در بازوهای تان استحکام و انقباض ایجاد شده و دیگر اثری از سندرم «دست خفاشی» وجود ندارد.

باورهای نادرستی که ترویج‌شان خطرناک است

نمک و نشاسته جای «خمیر دندان» رانمی‌گیرد

دکتر محمدحسین حسام / گروه اصفهان
mh_hesam@yahoo.com

فلوراید ماده‌ای ضد پوسیدگی است و موجب بازسازی و ترمیم سطح مینای دندان می‌شود. علاوه بر آن به واسطه فلوراید، سطوحی که پوسیدگی در آن شروع شده یا مستعد پوسیدگی هستند، دوباره ترمیم می‌شوند.

مواد دیگری نیز در ساخت خمیر دندان استفاده می‌شود که برخی از آن‌ها بستگی به کارخانه سازنده دارد؛ برای مثال کارخانه‌ای برای تولید خمیر دندان از کلسیم، فسفر یا ترکیب آن استفاده می‌کند که موجب می‌شود کلسیم و فسفری که از سطح مینا برداشته شده جایگزین پیدا کند و موجب افزایش براق دهان و کاهش پوسیدگی دندان‌ها شود. کارخانه‌های سازنده موظف هستند روی تیوب و جعبه خمیر دندان مواد تشکیل دهنده، ترکیبات و غلظت آن‌ها را ذکر کنند. وی افزود: از آنجا که نظارت سازمان‌های بهداشتی روی خمیر دندان‌ها قابل توجه است، تولیدکنندگان تلاش می‌کنند تمام مواردی که

خمیر دندان و مسواک، به دلیل سادگی استفاده و مقرون به‌صرفه بودن، مهم‌ترین و درموردی تنها سلاح تمیز کردن و رعایت بهداشت دهان و دندان محسوب می‌شوند.

ماده اصلی تشکیل دهنده خمیر دندان‌ها، ساینده‌ها هستند. شاید برخی به دلیل وجود مواد ساینده خمیر دندان‌ها را مضر بدانند، اما در کنار ساینده‌ها مواد مکمل بسیاری در خمیر دندان وجود دارد.

در صورتی که ترکیبات و میزان مواد ساینده موجود در خمیر دندان از سوی کارخانه‌ها به اندازه استفاده شود، هیچ ضرری برای دندان‌ها نخواهد داشت و فقط به مسواک کمک می‌کند تا میکروب‌ها و باقی‌مانده مواد غذایی سطح و بین دندان‌ها از بین برود. فلوراید یکی از مواد موجود در خمیر دندان‌هاست.



از فواید مصرف روزانه «پسته» بدانید

پسته نه تنهای یکی از مغزهای خوراکی خوشمزه محسوب می‌شود، بلکه به واسطه فواید سلامت بسیاری که ارائه می‌کند مشهور است. پسته یکی از مغزهای خوراکی با بیشترین میزان فیبر و چربی‌هاست، همچنین سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین‌ها و اسیدهای چرب ضروری است. به لطف محتوای پتاسیم زیاد، مصرف پسته دفع مایعات را بهبود می‌بخشد. این شرایط به کاهش وزن و کاهش تورم، به‌ویژه در معده و پاها، کمک می‌کند.



درمان «انگل» به روش‌های طبیعی و خانگی

برای پهنه کردن دفاع بدن در برابر انگل‌ها و خلاص شدن از شر آن‌ها در سریع‌ترین زمان ممکن، تغذیه می‌تواند نقش مهمی داشته باشد. بعضی از بهترین عادات‌هایی که می‌توانید در پیش بگیرید، شستن صحیح تمام میوه‌ها، سبزی‌ها و حبوبات است تا از هر گونه آلودگی احتمالی پاک شود. نکته بعدی پختن گوشت در دمای مناسب است. خوردن «فیبر» فراوان نیز به روند گوارش سرعت می‌بخشد و موجب می‌شود در نهایت از شر کرم‌ها خلاص شوید.

ویزیت رایگان

ایمان، گ: گفته می‌شود مغز هم تبخال می‌زند. لطفاً در این باره با پزشک صحبت کنید. آیا خطرناک است؟

دکتر مسعود مردانی، فوق تخصص بیماری‌های عفونی: ویروس تبخال یا «هرپس سیمپلکس» (HSV) عمدتاً می‌تواند سطوح مخاطی، جلدی، سیستم اعصاب مرکزی و گاه اعضای احشایی بدن را درگیر سازد. مهم‌ترین و کشنده‌ترین شکل بیماری «هرپس»، عفونت سیستم اعصاب مرکزی و محیطی است به عبارتی این ویروس در مغز می‌تواند موجب «آنسفالیت» یا التهاب مغز شود. در ایالات متحده دیده شده که حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از عفونت‌های هرپسی خود را به‌صورت آنسفالیت مغز نشان می‌دهند. این عفونت از نظر سستی دو مرحله‌ای است؛ به این ترتیب که اوج وقوع آن در پنج تا ۳۰ سالگی است بعد از آن هم بالای ۵۰ سالگی که ممکن است فرد را گرفتار کند. عمده ویروسی که موجب این بیماری می‌شود **HSV** است. یک علامت بالینی آن نیز با تب بالا و علائم نورولوژیک شروع شده‌وی می‌تواند موجب تشنج، کاهش سطح هوشیاری و عدم هوشیاری شود. به محض اینکه پزشک به این بیماری شک کند، باید بیمار را در بیمارستان بستری کرده، نسبت به گرفتن مایع نخاع اقدام کند. سپس باید مایع نخاع را برای بررسی از نظر ویروس هرپس سیمپلکس یک به آزمایشگاه بفرستد. اگر جواب آزمایش مثبت شد، به‌سرعت باید در مان ضد ویروسی که همان داروی «آسیکلوویر» است را به‌صورت تزریقی آغاز کند؛ در غیر این صورت بیمار از دست می‌رود؛ اگر هم زنده بماند عوارض نورولوژیک خیلی زیادی برایش باقی می‌ماند و معلول می‌شود. لازم به ذکر است دوره درمان «آنسفالیت مغزی» در بیماری «هرپس» حدود دو تا سه هفته است.

معاون مالی و اقتصادی شهردار اصفهان: بدهی‌های انباشته، شهرداری اصفهان را تحت فشار قرار داده است. ایمنّا



رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل سازمان «بیمه سلامت» ایران با استاندار اصفهان دیدار کرد. ایرنا



با مشارکت یگان‌های زرهی، یادواره سرداران و ۵۰۰ شهید زرهی استان اصفهان برگزار می‌شود.

مهر



محسن مؤمنی مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان اصفهان از توقف عملیات جست‌وجو در «پادنا» خبر داد و گفت: از سرگیری عملیات جست‌وجوی پیکر جان‌باختگان سانحه هواپیمای تهران-باسوج به نظر کارشناسی تیم ارازایی بستگی دارد.

مهر



«غلامرضا جهانگیری» مالک سینما ایران اصفهان گفت: یک حرکت عمرانی در منطقه یک شهرداری اصفهان و در خیابان چهارباغ در حال انجام است. سعی داریم سینما را احیا کنیم. اینجا قرار است پردیس سینمایی شود و طبق تعریف پردیس سینمایی نیز عمل خواهد شد. ایسنّا



معاون اجتماعی فرماندهی انتظامی اصفهان گفت: اعضای باند ۹ نفره قاچاقچیان موادمخدر در اصفهان دستگیر شدند. مهر



مرفین



در کمیسیون ماده ۵ استان که به ریاست «علی مقدس زاده»، معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری و با حضور «حجت‌الله غلامی»، مدیر کل راموشهرسازی استان اصفهان برگزار شد، ۸ مورد از موارد اصلاح، تعیین و دقیق‌سازی خط بدنه، تقلیل یا تعریض عرض گذر، درخواست افزایش ارتفاع، حذف یا اضافه کردن گذر و تغییر کاربری مربوط به شهر نجف آباد و تصویب محدوده بافت فرسوده ۹ شهر استان مطرح و مورد بررسی قرار گرفت. نسل فردا