



تصویر کمتر دیده شده از شهید حسین فهمیده



در این مطلب تصویر دیده نشده‌ای از محمدحسین فهمیده نوجوان شهید ۱۳ ساله، یکی از رزمندگان و شهدای نامدار جنگ ایران و عراق را مشاهده می‌کنید. محمدحسین فهمیده سومین فرزند از بین هشت فرزند خانواده فهمیده و یکی از رزمندگان بنام جنگ ایران و عراق است. همان نوجوانی است که با نارنجک به زیر تانک دشمن رفت و با شهادت خویش یکی از حماسه‌های جنگ تحمیلی را رقم زد.

منبع: جام نیوز

۶ باور اشتباه درباره گیاهخواری که باید بدانید!

گیاهخواری اگرچه مزایای زیادی برای سلامت شما دارد، اما از اطلاعات و باورهای غلط مصون نمانده است. اگر تمایلی به مصرف زیاد محصولات حیوانی ندارید و قصد دارید گیاهان را بیشتر وارد رژیم غذایی تان کنید، اولین گام این است که از ۶ باور غلط در مورد این نوع رژیم‌ها دور بمانید:

رژیمهای غذایی گیاهی سالم نیستند:

این یک باور غلط است. تحقیقات نشان می‌دهد که رژیمهای گیاهی مبتنی بر کاهش خطر ابتلا به دیابت، کاهش فشار خون بالا، چاقی و بیماری‌های قلبی هستند.

رژیمهای غذایی گیاهی باعث کاهش وزن می‌شوند:

اینطور نیست که شما با انتخاب رژیمهای گیاهی حق مصرف گزینه‌های ناسالمی مانند قند و سایر غذاهای فرآوری شده را داشته باشید. رژیمهای گیاهی زمانی به تعادل و کاهش وزن کمک می‌کنند که از هر گونه عادت غلط غذایی به دور باشند.

پروتئین‌های گیاهی برای ساخت عضله مناسب نیستند:

این یک باور غلط است. پروتئین‌های گیاهی سبب از بین رفتن عضلات و ضعف نمی‌شوند. در حقیقت آنها همانند پروتئین حیوانی در ساخت عضلات مفید هستند. مطالعات نشان داده کسانی که پروتئین برنج مصرف می‌کنند پس از تمرین، به همان میزان کسانی که آب پنیر دریافت می‌کنند، توده عضلانی شان افزایش می‌یابد. خوردن آب پنیر باعث توده عضلانی بیشتر می‌شود، نه به این دلیل که پروتئین‌های حیوانی نقش موثرتری در حفظ و افزایش توده عضلانی دارند، بلکه به این دلیل که، میزان پروتئین آب پنیر در هر گرم از پروتئین برنج بیشتر است.

رژیمهای غذایی مبتنی بر گیاهان، حاوی کربوهیدرات بالا هستند:

کربوهیدرات‌های پیچیده موجود در گیاهان نه تنها مضر نیستند، بلکه به شما در حفظ و ذخیره انرژی در طول روز کمک می‌کنند. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که شما کربوهیدرات‌های فرآوری شده را که باعث افزایش قند خون و افزایش وزن می‌شوند، به رژیم غذایی تان اضافه کنید. پس از کربوهیدرات موجود در گیاهان نرسید.

رژیمهای غذایی مبتنی بر گیاهان همیشه شما را گرسنه نگه می‌دارند:



این نمی‌تواند حقیقت داشته باشد. گیاهان حاوی فیبر هستند که شما را برای زمان طولانی سیر نگه می‌دارند. علاوه بر این، گیاهان کم کالری هستند و شما مجبور نیستید برای جلوگیری از دریافت کالری بیش از حد، آنها را در مقادیر کوچک انتخاب کنید و بخورید. در واقع رژیمهای غذایی گیاهی، بهترین روش برای کنترل گرسنگی هستند، قند خون را افزایش نمی‌دهند و به بهبود فرایند هضم نیز کمک می‌کنند.

برای دریافت همه مواد مغذی، باید پروتئینهای گیاهی را ترکیب کنید:

شما لازم نیست برای دریافت پروتئین کافی از گیاهان، مثلاً حتماً لوبیا را با برنج مصرف کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف هر کدام از غذاهای گیاهی که حاوی پروتئین هستند، به بدن شما تمام اسیدهای آمینه ضروری را در طول روز می‌رسانند.

منبع: آوای سلامت

خواب یا ورزش، کدام برای سلامتی مفیدتر است؟

بسیاری از افراد مشغله زیادی در زندگی دارند و نمی‌توانند بین خواب و ورزش کردن خود تعادل برقرار کنند این سوال برای این افراد پیش می‌آید که کدام یک از خواب و ورزش اولویت دارند.

خواب کافی و ورزش هر دو برای داشتن یک زندگی سالم لازم هستند اما اگر مجبور هستید که بین این دو، یکی را انتخاب کنید. کدام یک مهمتر هستند؟ این سؤال مانند این می‌ماند که بگوییم غذا مهم‌تر است یا آب. هر دوی اینها برای سلامتی مهم هستند.

ورزش کردن از پیری زودرس و ابتلا به بیماریهای قلبی و دیابت جلوگیری می‌کنند. با این حال این فواید اهمیت خواب را از بین نمی‌برند. خواب کافی باعث افزایش سلامت سیستم ایمنی بدن می‌شود. خواب کافی باعث می‌شود که تمرکز لازم را در طول روز داشته باشید. افرادی که در طول روز تنها پنج تا شش ساعت می‌خوابند بیشتر در معرض تصادف در زمان رانندگی هستند. البته خواب در افراد مختلف، متفاوت است ولی به صورت کل افراد باید بین هفت تا ۹ ساعت در طول شبانه روز بخوابند و با این حال اگر در طول روز تنها مجبور شدید یک ساعت از خواب لازم شبانه روز خود را قربانی ورزش کنید، ممکن است ارزشش را داشته باشد. البته باید در نظر داشته باشید که یک ساعت کمتر خوابیدن فشاری به شما وارد نکند و بر سوخت و ساز و انرژی بدن شما تاثیر چندانی نگذارد.

به صورت کلی خواب و ورزش هر دو مهم هستند و بهتر است برنامه‌ریزی روزانه طوری باشد که هیچ کدام فدای دیگری نشود.

اگر در طول شبانه روز زمانی برای باشگاه رفتن ندارید حداقل ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت در روز را پیاده روی کنید. اگر ورزش را به صورت منظم انجام دهید خواب بهتری نیز خواهید داشت.

منبع: ایسنا

لباسی که جریان خون بدن را بهبود می‌بخشد



این روزها تولید لباسهایی که عملکرد اجزای بدن را بهبود می‌بخشند، روز به روز در حال افزایش است و بسیاری از لباس‌ها به انواع حسگرها و دیگر ابزار هوشمند مجهز شده‌اند. شرکت Rhone لباسی را طراحی و تولید کرده که به بهبود عملکرد بدن و بازیابی سریعتر آن کمک شایانی می‌کند.

برای تولید لباس یادشده از پارچه ویژه‌ای استفاده شده که به طور موقت جریان خون را در بدن افزایش می‌دهد و باعث می‌شود توانایی فرد برای انجام فعالیتهای فیزیکی افزایش یابد.

شرکت سازنده می‌گوید در تولید این لباس از فناوری ویژه‌ای موسوم به Celliant استفاده شده که باعث می‌شود گرمای بدن مدیریت و کنترل و از چرخه گرما در درون بدن برای انتقال اکسیژن بیشتر به سلولهای پوست استفاده شود.

در تولید پارچه این لباس از ۱۳ نوع ماده حرارتی واکنش پذیر خاص استفاده شده که به درون تار و پود الیاف پلی استر آن تزریق شده‌اند و قادر به جذب و ساطع کردن انرژی گرمایی جذب شده از بدن هستند.

ترکیبات مورد استفاده در تولید این لباس در برابر شستشو بسیار مقاوم هستند و لذا این لباس در گذر زمان به راحتی قابل استفاده است. خرید این لباس با پرداخت ۷۴ دلار از سایت شرکت سازنده ممکن است.

منبع: خبرگزاری مهر