

دکتر کرمانی

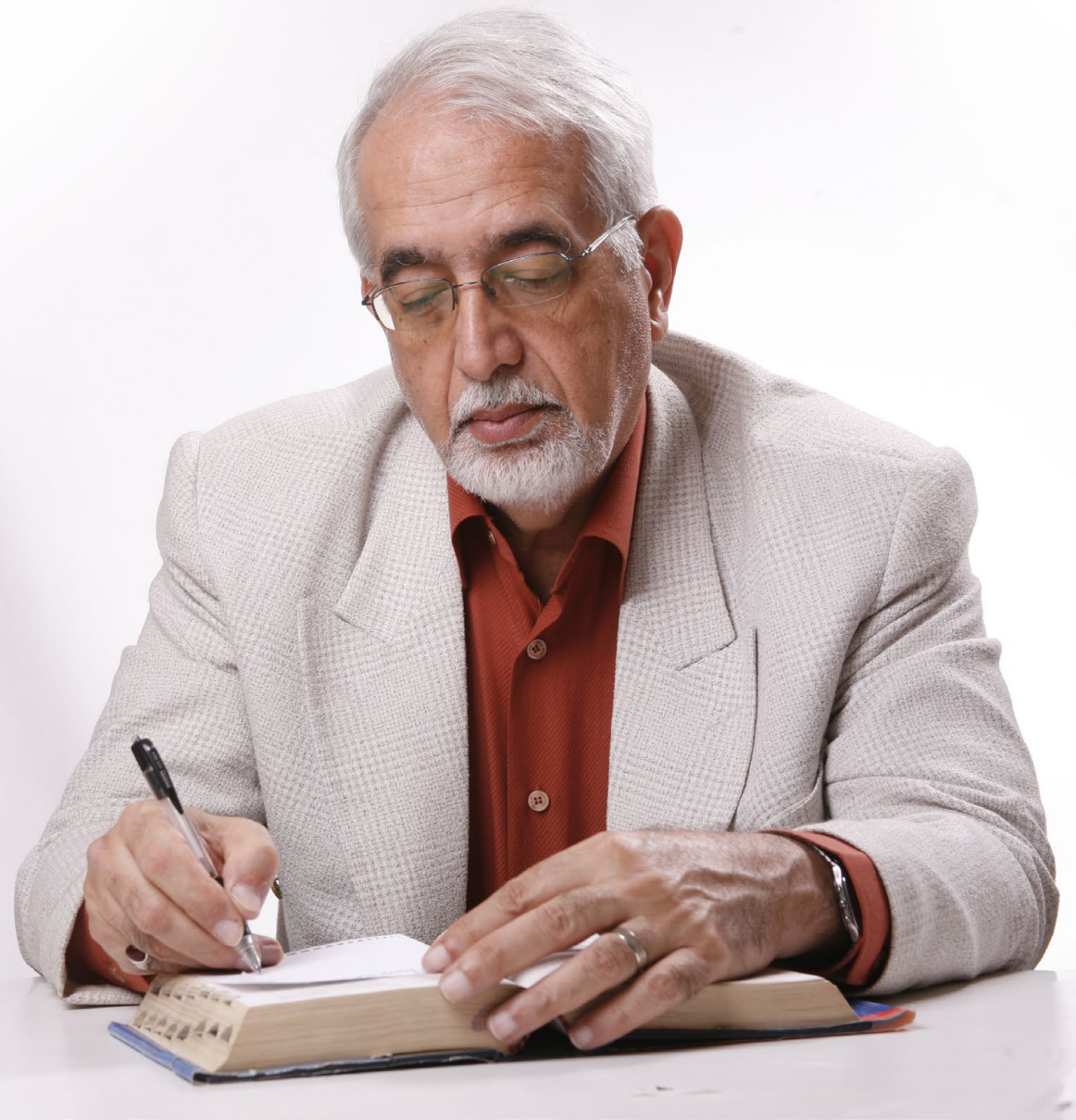
شماره شانزدهم

- دکتر کرمانی: چرا کسی به فکر لاغرها نیست؟
- اضافه وزن و خطر ابتلا به ۱۰ نوع سرطان
- دلایلی که باعث می شود عاشق پیلاتس شوید
- چهار نوع سردرد که چیزی از آن نشنیده اید
- آشپزی رژیمی: سالاد مرغ سوولاکي





چرا کسی به فکر لاغرها نیست ؟



چرا آنها باید این کلمات را همه روزه بشنوند . مگر آنها احساس ندارند.

عزیزان , لاغرها دقیقا مثل هم نوعانشان خواهان اندام مناسب هستند، ولی تنها یک عامل است که نمی گذارد آنها برای حل مشکلشان به مطب ها مراجعه کنند ... علت آن چیزی جز نا امیدی نیست .

مخصوصا که بعضی از خدا بی خبران از این وضعیت سوء استفاده کرده و از آب گل آلود ماهی می گیرند.

داروهای مضر بتمتاز، دکزامیتازون ، بردنیزولون ، ناندربولن ، و هورمون تستسترون وغیره

نسخه های مرگباری هستند که با آن داروها، بدنشان (ورم کاذب) پف می کند و تصور می کنند که چاق شده اند ...

آنان به حرفه ی شریف پزشکی خیانت کرده وسوگند فارغ التحصیلی را پایمال نمودند.

گروهی از شیادان بی دین وقتی عمل آن پزشک نماهارا دیدند ، فرصت را غنیمت شمرده و داروهای فوق را با پودر ها ومعجون های مختلف مخلوط کردند وبا مارکهای مختلف به بازار عرضه کردند .

لاغره های ناامید در تعجب مانده اند و ترس این را دارند که نکند در دام شیادان بیفتند واگر ذره ای امید در دل داشتند آن را هم از دست دادند .

لاغره های عزیز نا امید نباشید زیرا چیزی به نام ژن چاقی و لاغری وجود ندارد ، ما توانستیم هزاران چاق را به خواب دیرینه شان برسانیم و توانستیم هزاران لاغر را خوش اندام کنیم .

زیرا ما چاقی ولاغری را فقط یک نوع اختلال و اشتباه در تغذیه می دانیم . اشتباهاتی که قابل جبران است ؛ و اختلالات در رفتار تغذیه قابل کنترل می باشد .

بله با یک برنامه ریزی غذایی صحیح بدون دارو وبدون هورمون های مرگبار می توانیم آنها را به رویای دیرینه شان در افزایش وزن برسانیم ولبخند امیدواری را به آنها هدیه کنیم .

شاد،سالم، خوش اندام وسرافراز باشید.

دکتر محمد صادق کرمانی

با یک نگاه گذرا به مجلات ، ماهنامه ها و روزنامه ها ، مشاهده خواهیم کرد که بیشتر صفحات آن ، تبلیغات برای دستگاهها و داروهای کاهش وزن ، طب سوزنی، وسایل ورزشی، مؤسسات عجیب وغریب که همه آنها محصولات کاهش وزن را عرضه می کنند صورت گرفته است ، همچنین سالن های ورزشی مجهز به وسایل گوناگون همه در خدمت چاق ها می باشد ، پزشکان ومشاوران تغذیه ، مطب ها و دفاتر مشاوره تغذیه را فقط فقط در اختیار چاق ها گذاشتند ،جراحان باعمل های بای پاس و قراردادن بالون در معده ،و حلقه انداختن دور معده و لیبوساکشن های مرگبار به سوی چاق ها رفتند .

اما لاغره های بیچاره هیچ کس به فکرشان نیست، نه رسانه ها، نه داروسازها، نه مشاورین تغذیه ، حتی یک تبلیغ هم برای رسیدگی به حال آنان در مجلات و روزنامه ها و پیک های تبلیغاتی مشاهده نمی کنیم .

چرا؟! چرا جامعه آنها را فراموش کرده و یادی از آنها نمی کند ... می گویند تعدادشان کم است، و ارزش تبلیغ ندارد دروغ است آمار نشان می دهد که آنها یک سوم جامعه را تشکیل می دهند ... بنابراین تعداد لاغرها کم نیست .

پس چرا آنها به مطب ها مراجعه نمی کنند ...

می گویند لاغرها خیلی به این موضوع فکر نمی کنند و راغب نیستندو نمی خواهند مثل هموعانشان خوش اندام باشند از طرف آنها دروغ نگوئید ؛ زیرا هیچ انسانی نیست که دوست نداشته باشد خوش اندام شود .

عروس خانم لاغر شاید تنها فکری که ناراحتش می کند این است که چطور لباس سفید شب عروسیش به تنش بنشیند به طوری که دیگران متوجه اندام اسکلتی او نشوند .

لاغرها از وصفهای ناپسند اطرافیانشان عاجز و خسته شده اند.

وصفهایی چون مارمورک ، اسکلت ، مردنی ، تیر برق ...

این گفته ها واقعا آنان را آزار می دهد.



گرسنگی زایده ذهن

و این چرخه ادامه پیدا می کند.

مغزتان با معده کار می کند که با استفاده از چیزی به نام حافظه عضلانی از عوامل احساس سیری است. دیواره های معده قبل از اینکه پیغام سیری را به مغز ارسال کند باید تا حد مشخصی پر شوند. وقتی غذا می خورید معده تان صبر می کند تا آن مقدار غذا را واردش کنید. اگر سعی می کنید عادت پرخوری را کنار بگذارید، باید حافظه عضلانی دیواره های معده را مجدد آموزش دهید، طوری که خیلی سریعتر از قبل پیغام من سیر هستم را به مغز ارسال کند. این کار را باید با دور ماندن از گرسنگی خیلی شدید و همچنین پرخوری ناراحت کننده انجام دهید. زمانی غذا بخورید که واقعا احساس گرسنگی دارید و زمانی غذا خوردن را متوقف کنید که احساس گرسنگی نسبتا رفع شده است، منتظر نباشید کاملا احساس سیری کنید.

وقتی واقعا گرسنه باشید به مرور با نشانه های واقعی گرسنگی آشنا می شوید، مانند احساس خالی بودن و نیاز معده به غذا. اگر تا غذا خوردن خیلی منتظر بمانید، ممکن است سردرد، خستگی، ضعف یا سرگیجه بگیرید. برای بسیاری از افراد بهترین توصیه این است که هنگام گرسنگی یک وعده متعادل میل کنند، همچنین فاصله بین وعده ها نباید بیش از چهار ساعت باشد.

این کار زمان می برد و تنها یکی از ابزارهای مهم تثبیت وزن است. اما وقتی این نوع غذا خوردن که شامل تمرکز فکری و بصری است را تمرین می کنید در واقع سیستم مغز و معده را به حالت طبیعی خود باز می گردانید و می توانید با آرامش و راحتی بیشتری به وزن ایده آل خود برسید و آن را ثابت نگه دارید.

احساس گرسنگی واقعی به دلیل سیستم های بیولوژیکی متفاوت در بدن شکل می گیرد. در مغزتان سیگنال های گرسنگی و سیری از دو مرکز عصبی در هیپوتالاموس که رفتارهای غذا خوردن را کنترل می کند می آید: هیپوتالاموس جانبی و هیپوتالاموس شکمی. هیپوتالاموس جانبی به هرگونه تحریک داخلی و خارجی که باعث احساس گرسنگی می شود پاسخ می دهد. همین که غذا می خورید، هیپوتالاموس شکمی سیگنال هایی ارسال می کند که به شما می گوید چه زمانی سیر هستید و به اندازه کافی غذا دریافت کرده اید.

برای توسعه مهارت غذا خوردن بصری، بسیار مهم است که به هردوی اینها گوش دهید. در اینجا برایتان توضیح خواهیم داد که این سیستم چگونه کار می کند:

- احساس گرسنگی می کنید.
- غذا می خورید.
- قند خونتان بالا می رود.
- مرکز تغذیه مغزتان (هیپوتالاموس شکمی) تحریک می شود.
- احساس سیری می کنید.
- خوردن را متوقف می کنید.
- قند خونتان افت می کند.
- مرکز تغذیه مغزتان (هیپوتالاموس جانبی) تحریک می شود.

خدمتی دیگر از گروه به اندام دکتر کرمانی « فیتامین، نشاط و تناسب اندام »



✓ آیا من سالم زندگی میکنم؟
✓ برای داشتن اندام متناسب باید چکار کنم؟
✓ چگونه تحرک بدنی داشته باشم؟
✓ در طول روز لازم است چه مقدار تحرک داشته باشم؟

گروه فیتامین در مجموعه دکتر کرمانی، سعی کرده است این اطلاعات را در اختیار شما قرار دهد. با مراجعه به بخش ورزشی سایت دکتر کرمانی (www.sport.kermany.com) تمام این اطلاعات، در اختیار شما قرار میگیرد.

همچنین در این بخش شما میتوانید از مشاوره های رایگان کارشناسان ورزشی سود ببرید. کارشناسان ما به شما کمک میکنند تا بهترین نوع حرکات ورزشی را انتخاب کنید، با ورزشهایی که برای رژیم غذایی مناسب هستند آشنا شوید، و راههای جلوگیری از آسیبهای ورزشی را بشناسید.

پس برای دستیابی به یک منبع جامع و کاربردی از مطالب ورزشی،
همراه ما باشید.

برای ورود کلیک کنید
sport.kermany.com



اضافه وزن و افزایش خطر ابتلا به ۱۰ نوع سرطان



اضافه شدن وزن فقط باعث احساس سنگینی نمی شود، تحقیقات جدید نشان داده این کیلوهای اضافی بیش از آنچه قبلاً فکر میشد خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. تحقیقات قبلی نشان داده بود که اضافه وزن باعث می شود خطر ابتلا به ۵ نوع سرطان مقداری افزایش پیدا کند: سرطان روده، مری، کلیه، پستان و رحم (دو مورد آخر تنها مختص خانم ها است).

حالا محققان پس از بررسی ۱۰۰۰ تحقیقی که روی اضافه وزن و سرطان انجام گرفته ۸ مورد سرطان دیگر را به این لیست اضافه کرده اند.

برای مردان اضافه وزن که محققان آن را با BMI بالای ۲۵ تعریف کرده اند ، باعث افزایش خطر ابتلا به ۷ نوع سرطان می شود: سرطان معده، کبد، کیسه صفرا، پانکراس، مغز، تیروئید و مغز استخوان (برای خانم ها نیز خطر همین موارد بعلاوه سرطان تخمدان وجود دارد).

اینکه چقدر خطر سرطان افزایش پیدا کند بستگی به نوع سرطان دارد: برای مثال افرادی که بالاترین BMI را دارند در مقایسه با کسانی که BMI طبیعی دارند ۱۰ درصد بیشتر در خطر سرطان تیروئید هستند و ۸۰ درصد احتمال اینکه سرطان معده در آنها تشخیص داده شود بیشتر است.

یک مرد معمولی تنها با اضافه کردن ۱۱ کیلوگرم به وزن عادی اش ممکن است خطر مبتلا شدن به سرطان را افزایش دهد. شاید دلیلش این باشد که چاقی طوری باعث ایجاد تغییر در سوخت و ساز و هورمون ها می شود که التهاب به بار می آید و شواهدی که این اتفاق را به سرطان مربوط می کند بسیار قوی است.

یک نکته مهم: محققان از BMI برای اندازه گیری چربی اضافه استفاده کرده اند که ابزار کاملی برای این کار نیست. BMI تنها قد و وزن را به حساب می آورد. این یعنی یک مرد با بافت عضلانی بالا ممکن است چاق در نظر گرفته شود.

از آنجا که در این بررسی بیش از ۱۰۰۰ تحقیق ارزیابی شده می توان گفت نتایج آن تا حدود زیادی قابل قبول است. یکی از بهترین راه ها برای حفظ سلامت کلی بدن داشتن وزنی مناسب است. راستی روش شما برای رسیدن به وزن سلامت چیست؟



دلایل شگفت انگیزی که باعث می شود عاشق پیلاتس شوید

پیلاتس باعث می شود بدنتان ظاهری لاغر و متناسب پیدا کند، اما چیزهایی که می توانید از یک تمرین معمولی پیلاتس دریافت کنید بیشتر از این هاست. در ادامه دلایل شگفت انگیزی که باعث می شود عاشق پیلاتس شوید را به شما خواهیم گفت.

۱- بدنتان را بهتر می چرخانید

ورزش پیلاتس، بدن را در همه جهات می چرخاند. هدف من به عنوان یک مربی پیلاتس این است که در تمریناتم تا جای ممکن ورزش هایی را وارد کنم که باعث چرخش بدن و مخصوصا ستون فقرات می شوند. بعد از نشستن یک روز کامل پشت کامپیوتر، کمر نیاز به کمی چرخش دارد. بسیاری از ورزشکاران باید کمری انعطاف پذیر داشته باشند که راحت بچرخد.

همین قانون را می توان به شانه ها نیز بسط داد، معمولا ورزش های باشگاهی عضلات اطراف شانه ها را قوی می کنند که می تواند باعث سفت شدنشان شود. ورزش پیلاتس باعث قوی شدن عضله شانه که مفاصل را احاطه کرده می شود و انعطاف پذیری مفصل شانه را افزایش می دهد.

۲- استخوان های بهتری می سازید

شاگردانم از آن قسمت کلاس که می پریم خوششان می آید. پرش وقتی روی پشت دراز کشیده اید انجام می شود. به ماشین اصلاح حرکت پیلاتس یک صفحه پرش متصل است و درست همانطور که روی ترامپولین می پرید، روی این صفحه نیز پرش را انجام می دهید. پرش یکی از ورزش های تاثیر گذار روی ساخت استخوان است. استفاده از دستگاه اصلاح حرکت پیلاتس برای پرش باعث می شود خطر آسیب دیدگی به حداقل برسد چون جلوی وارد آمدن هرگونه فشار روی ستون فقرات را می گیرد.

۳- مهارت حفظ تعادلتان به شدت افزایش پیدا می کند

ورزش های پیلاتس را می توانید در سطوح مختلفی از دشواری انجام دهید. بخشی از حرکات را می توان با ماشین اصلاح حرکت پیلاتس انجام داد. برای مثال در شروع یک پا روی زمین و پای دیگر روی

ماشین اصلاح حرکت قرار می گیرد. همینطور که مهارت حفظ تعادلتان بهبود می یابد، با راهنمایی یک مربی پیلاتس می توانید به مرور حرکات دشوارتر را انجام دهید. متاسفانه بسیاری از ما بدون اینکه بدانیم در حفظ تعادل ضعیف هستیم. ورزش پیلاتس نشان داده می تواند تاثیر قابل ملاحظه ای روی تعادل افراد بگذارد.

۴- عضله لگن را هم قوی می کنید

یکی از اصول حرکات ورزش پیلاتس فعال کردن هسته بدن است. هسته بدن یا "نیروگاه بدن" پایه تمام حرکات در کلاس پیلاتس است. در کلاس پیلاتس معمولا قبل از انجام هر حرکتی ابتدا هسته بدن را فعال می کنند. هسته بدن از چندین عضله تشکیل شده است که عضلات سطح لگن نیز از این جمله هستند. همین عضلات هستند که جریان ادرار از بدن را کنترل می کنند. هرچه این عضلات قوی تر باشند در آینده کمتر دچار مشکلات بی اختیاری ادرار خواهید شد. ورزش های تقویت کننده عضلات لگن مخصوصا برای خانم ها بسیار مهم است و توصیه می شود.

۵- با پیلاتس می توانید آرامش و تمرکز حواس را نیز تجربه کنید

برای داشتن ورزشی آرامش بخش که باعث تمرکز حواس شود حتما لازم نیست به سراغ یوگا یا مدیتیشن بروید. پیلاتس کمک می کند علاوه بر فعال کردن عضلات، آرامش و نظم را نیز وارد بدنتان کنید. برای اینکه بدانید چطور حرکت را انجام دهید باید خوب گوش کنید و به بازخورد حرکات توجه کنید و این کار نیاز به تمرکز و توجه دارد. در طول انجام حرکات پیلاتس نمی توانید به لیست خریدتان و لباسی که فردا در مهمانی می خواهید بپوشید فکر کنید. کلاس پیلاتس معمولا شامل ۵۵ دقیقه تمرکز ذهنی است که مغز را برمی انگیزد و تازه می کند.

پیلاتس روشی تاثیرگذار و کارآمد برای کار کردن روی بدن است. برای دریافت تمام مزایایی که در بالا به آنها اشاره شد باید با یک مربی پیلاتس حرفه ای کار کنید که با سطوح مختلف حرکات آشنا باشد و بدون بروز آسیب دیدگی، شما را به هدفی که می خواهید برساند.



ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید

اینستاگرام: **@DrKermany**

تلگرام: **@DrKermany**





چهار نوع سردرد که چیزی درباره شان نشنیده اید ولی ممکن است از آنها رنج ببرید

سردردهای عصبی، سردردهای خوشه ای و سردرد های که به علت فشار چشم رخ می دهند را میشناسیم و درباره شان می دانیم. بیشتر از این موارد سردرد های ناشی از سینوس ها، کافئین و میگرن هستند که در میان مردم شناخته شده اند. مسلما در طول زندگی یکی از این سردرد ها را تجربه کرده اید.

● سردرد فشار خون بالا

درست همانطور که نامش می گوید این نوع سردرد دلیلش فشار خون است اما فشار خون معمولی مقصر نیست. این نوع سردرد به دلیل فشار بسیار بسیار بالای خون رخ می دهد. وقتی فشار خون خیلی بالا می رود، فشار روی مغز نیز افزایش پیدا می کند. رگ های خونی ممکن است جریان خون به مغز را محدود کنند. سردرد ناشی از فشار خون بالا درد خاصی دارد مانند دردی که از بستن دستمال سر حس می کنید، یعنی روی نقاطی خاص وارد می شود. این نوع سردرد صبح ها بدتر می شود و در طول روز بهبود پیدا می کند. برای کاهش درد بسیار مهم است که فشار خون را تحت کنترل داشته باشید.

● آرتریت سلول ژانت

علت این سردرد خسته کننده، سوزاننده یا تیر کشنده همچنان نامعلوم است اما این شرایط بسیار جدی است. این را می دانیم که آرتریت سلول ژانت به التهاب ربط پیدا می کند و تقریبا همیشه در افراد بالای ۶۰ سال دیده می شود که همیشه هنگام جویدن با این نوع سردرد در اطراف گوش ها احساس درد می کنند. حدود یک سوم افرادی که مشکل آرتریت سلول ژانت دارند نابینا می شوند بنابراین تشخیص این نوع سردرد بسیار اورژانسی است. پزشک ها برای درمان به سرعت از استروئید ها کمک می گیرند تا جلوی نابینا شدن را بگیرند و تا حدود زیادی درد را کنترل کنند.

● نورالژی عصب سه قلو

هرچقدر سنتان بیشتر شود، احتمال اینکه این درد در ناحیه اطراف سر و فک افزایش پیدا کند بیشتر می شود. درد نورالژی عصب سه قلو بسیار تیز است ، درست مانند شوک الکتریکی و با کارهایی مانند لمس صورت یا مسواک زدن تحریک می شود. افرادی که از این سردرد رنج می برند ممکن است در طول روز چندین شوک را تجربه کنند. احتمالا علت این درد فشار آوردن یک شریان روی یکی از عصب ها است. شل کردن عضلات ممکن است کمک کند اما اگر بیماری که چنین دردی دارد سنش کمتر از ۵۵ سال بود ممکن است علت بیماری عصبی مانند MS نیز باشد.

امروزه بسیاری از افراد دچار سردرد هستند و علتشان نیز معمولا یکی از مواردی است که بالا اشاره شد. در این میان قسمت کوچکی از افراد نیز وجود دارد که درگیر انواع غیر عادی سردرد هستند. دکتر مارک گرین، مدیر بخش سردرد و طب درد در دانشکده پزشکی کوه سینا در نیویورک می گوید: صدها نوع سردرد وجود دارد. برای جدا کردن سردرد ها پزشک معمولا از بیمار می خواهد سابقه سردرد ها و علائمی که احساس می کند را با جزئیات برایش شرح دهد، همچنین از بیمار خواسته می شود بگوید چه زمانی و هر چند وقت یکبار سردرد را تجربه می کند. هر کدام از انواع سردرد سابقه متمایز خود را دارد و این سابقه مشخص می کند چه نوع آزمایش هایی برای تشخیص علتش باید گرفته شود. بیمار هرچقدر بتواند بیشتر راجع به ویژگی ها و جزئیات سردرد به پزشک اطلاعات دهد امکان ارزیابی درست نیز افزایش پیدا می کند.

در اینجا می خواهیم سردرد های کمتر شناخته شده ای که باید از آنها آگاه باشید را به شما معرفی کنیم:

● سردرد های فشاری

این سردردها در دقیقه و به علت یک فعالیت بدنی شدید رخ می دهند از جمله ورزش، نزدیکی، عطسه، خندیدن و یا حتی اجابت مزاج. به دلیل فشاری که در طول بیشتر این فعالیت ها تحمل می کنید، فشار مایع نخاعی در سر به مرور افزایش پیدا می کند. این فشار منجر به درد می شود که خوشبختانه در بیشتر مواقع دلیلی برای نگرانی ندارد و بعد از گذشت چند دقیقه خودش از بین می رود (البته اگر روز خوش شانسی تان نباشد ممکن است بیش از نیم ساعت طول بکشد).

در موارد نادر ممکن است مشکل یک رگ خونی باشد که منجر به این درد شده است. بنابراین اگر بعد از یک فعالیت شدید مانند ورزش کردن دردی فوق العاده قوی به سراغتان آمد بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

آشپزی رژیمی
+
کالری غذا





سالاد مرغ سوولاکي

مواد لازم:

- دو قاشق چای خوری سیر خرد شده
- یک قاشق چای خوری آب لیموی تازه
- یک قاشق چای خوری روغن زیتون خالص
- یک دوم قاشق چای خوری پونه کوهی خشک شده
- یک چهارم قاشق چای خوری نمک
- یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه
- ۴۵۰ گرم سینه مرغ بدون پوست و بدون استخوان
- سه فنجان خیار پوست کنده که به صورت مکعبی برش داده شده باشد (حدود سه عدد خیار)
- یک دوم فنجان برش های عمودی پیاز
- یک دوم فنجان پنیر فتا خرد شده
- دو قاشق غذا خوری زیتون خرد شده
- دو عدد گوجه فرنگی رسیده، هسته های گوجه فرنگی ها گرفته شده باشد و برش های دو و نیم سانتی خورده باشد.
- یک دوم فنجان ماست بدون چربی ساده
- یک چهارم فنجان خیار پوست کنده و رنده شده
- یک قاشق چای خوری سرکه سفید
- یک دوم قاشق چای خوری پودر سیر
- یک چهارم قاشق چای خوری نمک
- یک چهارم قاشق چای خوری پودر فلفل قرمز
- یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه

هر طرف به مدت پنج دقیقه یا تا زمانی که کاملاً پخته شود گریل کنید. مرغ ها را به قطعات دو و نیم سانتی تبدیل کنید.

مرغ، خیارهایی که مکعبی برش دادید و چهار مورد بعدی از لیست (خیار های مکعبی تا گوجه فرنگی) را در یک کاسه بزرگ ترکیب کنید. ماست را با باقی موادی که در لیست آمده در یک کاسه کوچک ترکیب کنید. ترکیب را روی میکس مرغ بریزید: خوب تکان دهید تا مواد همگی آغشته شوند.

اطلاعات تغذیه ای:

مواد گفته شده در این دستور پخت برای چهار وعده در نظر گرفته شده و هر وعده شامل دو فنجان از این سالاد می باشد. اطلاعاتی که در ادامه خواهد آمد مربوط به یک وعده از این سالاد است.

کالری: ۲۵۹
کالری از چربی در یک وعده: ۲۸ درصد
چربی در یک وعده: ۸,۲ گرم
چربی اشباع در یک وعده: ۳ گرم
چربی غیر اشباع در یک وعده: ۳,۴ گرم
چربی دارای حلقه های غیر اشباع در یک وعده: ۱ گرم
پروتئین در یک وعده: ۳۱,۸ گرم
کربوهیدرات در یک وعده: ۱۵,۳ گرم
فیبر در یک وعده: ۲,۹ گرم
کلسترول در یک وعده: ۷۹ میلی گرم
آهن در یک وعده: ۲ میلی گرم
سدیم در یک وعده: ۶۷۹ میلی گرم
کلسیم در یک وعده: ۱۶۱ میلی گرم

تمام عناصر موجود در یک سالاد یونانی و ساندویچ مرغ سوولاکي را در یک بشقاب جمع کرده ایم. حتی در این دستور غذایی فوق العاده خوش طعم می توانید به جای مرغ از گوشت گوساله نیز استفاده کنید.

روش پخت:

گریل فر یا ماکروفر را گرم کنید. یک قاشق چای خوری سیر را درون یک کیسه پلاستیکی زیپ شو بزرگ با ۶ مورد بعد از آن در لیست مواد لازم گفته شده ترکیب کنید (از یک قاشق چای خوری سیر تا سینه مرغ). در کیسه پلاستیکی را ببندید و تکان دهید تا مواد با هم خوب ترکیب شوند. مرغ را از کیسه خارج کنید و آن را از

عادات صبحگاهی که به هر دانش آموزی کمک می کند



● همه وسائل سر جای خود و آماده برای ترکاندن!

دانش آموزان باهوش می دانند باید از شب قبل، هرآنچه برای روز بعد می خواهند از جمله تکالیف و کتاب ها را داخل کیفشان بگذارند و در همان جای همیشگی قرار دهند. وقتی همه وسائل اصلی و جانبی از شب قبل آماده و کنار گذاشته شده باشد، صبح مجبور نیستید برای پیدا کردن هر کدام به این سمت و آن سمت بروید و وقتتان تلف شود.

● عجله بی عجله

یکی از بزرگترین مشکلاتی که از زبان دانش آموزان و والدین شنیده ایم عجله داشتن هنگام انجام کارهای روتین صبحگاهی است. عجله معمولاً برابر است با گم کردن وسائل، از دست دادن صبحانه، فراموش کردن تکالیف و کلی جیغ و داد. همیشه سریعتر بودن به معنای بهتر بودن نیست، مخصوصاً اگر منجر به از دست رفتن تمرکز حواس شود. بنابراین اگر وقتتان تنگ است سعی کنید آرامش داشته باشید و عصبی نشوید.

● برنامه ریزی کنید، برنامه ریزی کنید، برنامه ریزی کنید

و سپس بیشتر برنامه ریزی کنید

اگر نمی دانید چه چیزهایی را در اولویت قرار دهید برنامه ریزی کنید، یک تقویم بزرگ داشته باشید که همه بتوانند آن را ببینند. برنامه ها را روی آن بنویسید تا کل خانواده از برنامه های روز و هفته آگاه باشند. سپس وظایف روز را روی این تقویم با جزئیات بنویسید تا هرکس از کارهایش مطلع باشد. این موارد می تواند شامل مسواک زدن دندان، آب خوردن قبل از خواب و غیره باشد.

● ۱۰ دقیقه ورزش

کودکان دوست ندارند همان اول صبح یک برنامه کامل ورزشی را انجام دهند، اما شاید چند حرکت آسان نه تنها به هوشیار شدنشان کمک کند بلکه آنها را برای موفقیت در کلاس درس نیز آماده کند. این ورزش هر چیزی می تواند باشد، بالا و پایین پریدن، دنبال کردن هم در حیاط، دراز و نشست، حتی ۱۰ دقیقه هم می تواند توجه، حافظه و قابلیت یادگیری کودک را بهبود دهد.

● شبکه های اجتماعی ممنوع

خیلی از ما عادت داریم همان اول صبح که بیدار شدیم همه شبکه های اجتماعی مان را چک کنیم و هیچ چیز بدتر از این نیست که در گرداب "یک دقیقه صبر کن" بیفتیم. همچنین اگر فرزندان در طی این چک کردن چیزی ناراحت کننده ببیند کل روز ناراحت خواهد بود و نمی تواند تمرکز داشته باشد. چک کردن شبکه های اجتماعی بماند برای بعد از مدرسه.

دوباره سحرخیز شدن برای دانش آموزانی که سه ماه، هر زمان که دوست داشتند از خواب بیدار می شدند، کار ساده ای نیست. اما برای اینکه کمکتان کنیم راحت تر با این شرایط کنار بیایید توصیه هایی مفید داریم.

● اجازه ندارید دکمه snooze (چرت زدن) را بزنید!

به موقع بیدار شدن، مهمترین نکته برای انجام درست روتین ها است. به صورت ایده آل هر کسی (چه کودکان چه افراد بالغ) با طلوع خورشید و شروع صدای پرندگان باید از خواب بیدار شود. اما در دنیای واقعی بیشتر ما از ساعت برای بیدار شدن استفاده می کنیم. چیزی که باید به آن خیلی اهمیت دهید این است که بلافاصله پس از شنیدن صدای زنگ از جای خود بلند شوید. تمام برنامه های صبح به این بستگی دارد که سر وقت از خواب بیدار شوید، پس دکمه snooze را فراموش کنید چون واقعاً نمی تواند کمک کند بیشتر بخوابید.

● قبل از ترک اتاق خواب لباس بپوشید

راه رفتن در خانه با پیژامه واقعاً خوب است اما این کار را بگذارید برای آخر هفته ها که وقتش را دارید. یکی از روش هایی که می تواند در سرعت گرفتن کارها کمکتان کند این است که از شب قبل لباسی که می خواهید بپوشید را انتخاب کنید تا صبح وقتی از خواب بیدار شدید بی معطلی آنها را بپوشید و آماده شوید. حتی برخی پدر و مادرها می گویند فرزندشان از شب قبل بخشی از لباس های فردا را می پوشد تا وقتی از خواب بیدار شد زمانی برای معطل کردن نماند! البته بیشتر دانش آموزان لباس فرم مخصوص مدرسه خود را دارند، پس پرنسس ها و شاهزاده ها و کویین ها دیگر لازم نیست نگران این باشند که فردا چه لباسی بپوشند!

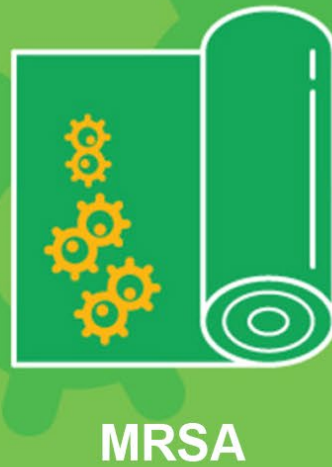
● صبحانه ای بخورید که کمکتان کند

خوردن صبحانه سالم یکی از بهترین کارهایی است که دانش آموزان می توانند برای آماده سازی مغزشان جهت یادگیری انجام دهند. اما خوردن غذایی سرشار از کربوهیدرات های ساده نمی تواند کمک زیادی کند. دانشمندان متوجه شده اند که صبحانه ای سرشار از چربی های سالم، غلات کامل و یک وعده پروتئین می تواند کمک کند کودکان چیزهای جدید را سریعتر بیاموزند و آنها را راحت تر به خاطر بسپارند. بنابراین صبحانه های قندی را کمتر کنید و به فکر مواردی مانند تخم مرغ باشید، حتی هیچ ایرادی ندارد مرغی که از شام دیشب مانده را به عنوان صبحانه میل کنید، هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید نمی توانید صبحانه مرغ بخورید!

۸ مشکلی که کودکان ممکن است در مدرسه به آنها مبتلا شود



شپش
حشره های کوچکی که از خون زیر پوست کف سر تغذیه می کنند



MRSA
نورو ویروس مقاوم به آنتی بیوتیک



قرمزی چشم
عفونت چشم با ترشح، معمولا به همراه بلغم که وارد چشم می شود پخش می شود



کرمک
کرم های کوچکی که اطراف پوست مقعد تخم گذاری می کنند



بیماری پنجم
خستگی به همراه سرخی گونه ها ظاهر می شود



گال
کنه هایی که زیر پوست تخم گذاری می کنند و باعث خارش می شوند



عفونت قارچی، خارش، پای ورزشکاران
عفونت قارچی که ممکن است زبر یا خارش آور باشد



نورو ویروس
این ویروس معده را از لمس سطوح آلوده و گذاشتن دست یا انگشت در دهان می گیرید



تناسب اندام یعنی اعتماد به نفس بیشتر و زندگی بهتر

خانم مریم محمودی

وزن اولیه : ۱۱۷ کیلو گرم
وزن پایانی : ۶۲ کیلوگرم

شروع برنامه رژیم طبیعتا سخت بود چون من قبل از رژیم زیاد هله هوله می خوردم و دیگر باید جلوی خودم را می گرفتم. در مواقع گرسنگی یا در مهمانی ها با وجود غذاهای رنگارنگ کنترل کردن خودم سخت بود اما سعی می کردم همان موقع، سریع یک لیوان آب یا چای بخورم که حجم معده ام را پر کند. یا اگر زیاد هوس غذایی را می کردم فقط در حد تست کردن ناخنک می زدم و نه بیشتر.

غیر از برنامه غذایی، نقش ورزش را در جریان کاهش وزنم موثر می دانم چون من خودم مربی شنا هستم و روزی ۲ ساعت ورزش می کنم. ورزش کردن باعث شده بود پوست بدن من شل نشود و سریع تر بتوانم لاغر شوم. همچنین پیاده روی تند هم داشتم.

حالا که بار اضافه وزن را از روی دوشم برداشتم حس خیلی خوبی دارم و راحت تر می توانم کارهایم را انجام بدهم. شیرین ترین خاطره ای که از دوره رژیمم دارم مربوط به همکاریام است که در محل کار هرروز از من می پرسیدند چقدر وزن کم کردی و همراه با تاریخ آن روز، میزان کاهش وزنم را یادداشت می کردند. بهترین مشوقانم هم در طول رژیم، مادر و خواهرم بودند که هیچ وقت حمایت و لطفشان را فراموش نمی کنم. همچنین وقتی در رژیم بودم، دیدن عکس و خواندن مصاحبه رکوردداران سایت دکتر کرمانی، واقعا به من انرژی می داد و اراده ام را تقویت می کرد.

من به افرادی که از اضافه وزن رنج می برند و در فکر لاغر شدن هستند، می گویم: درست است که هیچ لذتی بالاتر از خوردن نیست اما خوردن به هر قیمتی ارزش ندارد. لاغری یعنی اعتماد به نفس بیشتر و زندگی بهتر. من از وزن ۱۱۷ کیلوگرم به ۶۲ کیلوگرم رسیدم آن هم فقط در ۱۱ ماه. یادتان باشد هیچ کاری، نشد دارد پس به خودتان ایمان داشته باشید و تصمیمتان را برای لاغر شدن بگیرید.

خانم مریم محمودی ۲۵ ساله و ساکن تهران، جدیدترین رکورددار سایت دکتر کرمانی است که در کمتر از یک سال، موفق به ۵۵ کیلو کاهش وزن شده است.

● مصاحبه ما را با ایشان بخوانید:

اعضای خانواده من، همگی وزن نرمالی دارند و فقط من چاق بودم. از سن ۱۵ سالگی وزن من افزایش پیدا کرد و حس خیلی بدی داشتم طوری که نفس کشیدن برایم سخت شده بود. من چاق زشت نبودم و از بزرگترین مشکلاتم، خرید لباس بود و نفس کم آوردن در راه رفتن. اولین دلیل برای کاهش وزن و لاغری، خرید لباس های زیبا بود. چون به خاطر شغلم زیاد سفرهای خارجی می رفتم و هیچ وقت نمی توانستم لباس مناسب مورد علاقه ام را بپوشم.

تلخ ترین خاطره ام مربوط به زمانی بود که یزد رفته بودم و حالم بد شده بود و دکتر رفتم. دکتر با دیدن من پرسید چند سالت هست؟ گفتم ۲۳ سال. عینکش را بالا داد و گفت من فکر می کردم با این هیکل حداقل ۳۵ سال داشته باشی! این حرف خیلی روی من تاثیر گذاشت و بعد از آن بود که تصمیم گرفتم لاغر شوم.

از طریق عمومی که خودش پزشک هست با سایت دکتر کرمانی آشنا شدم و در طول مدت رژیم بیشتر از طریق ایمیل با مشاورین در تماس بودم. چون بدون همکاری و مشورت با آنها امکان موفقیت وجود نداشت. از بین لیست غذاهایی که می توانستم از سایت دکتر کرمانی برای برنامه رژیم انتخاب کنم، لیست گیاهی را انتخاب کردم چون به کاهش سریع تر و سوخت و ساز بالاتر کمک می کرد.

فروشگاه به اندام دکتر کرمانی

www.shop.kermany.com

برای ورود کلیک کنید

ورزش و تحرک	
تغذیه سالم	
تجهیزات پزشکی	
ترازو	
زیبایی آرایشی	
کتاب های چاقی و لاغری	
لوح های آموزشی	
لوازم آشپزخانه	
بازی های فکری	



وبسایت دکتر کرمانی سلامت و تغذیه



www.bedunim.ir

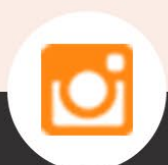


به اندام دکتر کرمانی
www.kermany.com

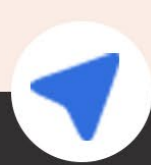
سایت به اندام دکتر کرمانی با همکاری سایت بدونیم

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۲۶ شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۴۸۶۰۲۰

رایانامه: info@kermany.com



DrKermany



DrKermany