

مردان شاخص



سروش سروشیان

سروش سروشیان استاد برجسته ایرانی-آمریکایی در زمینه سازه و محیط زیست در دانشگاه کالیفرنیا-اروا این است. وی در حال حاضر مدیر مرکز Hydrometeorology and Remote Sensing در این دانشگاه است. وی در سال ۱۹۴۸ در کرمان متولد شده است و عضو موسسات مهم و معتبری همچون «آکادمی ملی مهندسی» (National Academy of Engineering) و «آکادمی بین المللی فضانوردی» (International Academy of Astronautics) است. او همچنین رئیس «بخش آزمایش جهانی چرخه آب و انرژی» «برنامه جهانی تحقیقات آب و هوایی» است. وی در سال ۲۰۰۵ مدال «خدمات برجسته عمومی ناسا»، در سال ۲۰۰۶ جایزه Robert E. Horton را دریافت کرد. دکتر سروشیان در سال ۲۰۱۰ چهارمین دریافت کننده «جایزه بین المللی شاهزاده سلطان بن عبدالعزیز برای آب» شد و در همان سال به عنوان استاد افتخاری دانشگاه پکن برگزیده شد.

Memorial Lectureship award را از جامعه آمریکایی هواشناسان و یک سال بعد از یونسکو جایزه Great Man-made River Water Prize

را دریافت کرد. دکتر سروشیان در سال ۲۰۱۰ چهارمین دریافت کننده «جایزه بین المللی شاهزاده سلطان بن عبدالعزیز برای آب» شد و در همان سال به عنوان استاد افتخاری دانشگاه پکن برگزیده شد.



با زانو درد چطوری زندگی کنیم

وقتی شخصی دچار درد زانو می شود اول دلیلش را پیدا می کند که چه انگیزه ای باعث زانو دردش شده است. اینجا توصیه های دکتر جوزف بوسکو، جراح متخصص ارتوپد در پزشکی ورزشی و مراقبت از زانو در بیمارستان مرکز پزشکی لانگون دانشگاه نیویورک را برای تان بازگو می کنیم. ۹۵ درصد درد های زانو ناشی از آرتروز است که به خاطر پارگی در مفاصل ایجاد می شود. انواع دیگر درد زانو مانند روماتیسم مفصلی کمتر شایع است. آسیب های ACL، مینیسک، و یا لیگامنت از صدمات وارد به زانو هستند. فرق مهم آرتروز با سایر درد های زانو اینست که هیچ زخم یا آسیبی به آن مربوط نیست. کسی که دچار آسیب ACL یا مینیسک شده است، دقیقا می داند که چه زمانی این اتفاق افتاده است. اما یک فرد مبتلا به آرتروز یک درد کسل کننده و همیشگی دارد که به مرور زمان بد تر هم می شود. هر کس یک آستانه درد متفاوت دارد. اگر صدمه ای به زانو یتان وارد شده و از درد زانو رنج می برید، حتما باید به پزشک مراجعه کنید. حتی اگر بعد از مدتی دردش کم شد، باید دوباره آزمایش دهید؛ چرا که ممکن است مشکلی در داخل مفصل ایجاد شده باشد. البته کنترل وزن بسیار مهم است.

همین طور انجام ورزش هایی که برای تان مفید اندکی است؛ باشد؛ که در این مورد بهتر است با پزشک شک و دودلی در این باره وجود دارد که نخستین یا دومین سال حرکات ورزشی بسیار باشناط، و برای بسیاری از ما ورزشکاران بسیار کار ساز و تاثیر گذار هستند. با این حال، به محض اینکه شما وزنه برداری را از حالت ابتدایی افزایش می دهید و به متوسط می رسانید، همه چیز مثل قبل پیش نمی رود. با وجود تلاش بسیار شما در باشگاه، محدود کردن تمام تمرین های مورد علاقه خود، به نظر می رسد هیچ چیزی اتفاق نمی افتد. سپس با افزایش زمان، ناامیدی در شما ایجاد می شود که شما نمی توانید وزن خود را کم کنید.

چرا این اتفاق رخ می دهد؟ خوب، شما باید درک کنید که بدن انسان ماشینی فوق العاده سازگار است و در نتیجه برای پاسخ به محرکات که در معرض زمان است نهایتا متوقف خواهد شد.

در این مقاله به ۸ روش خوب برای دستیابی به رشد عضلانی مجدد آشنا خواهید شد.

۱- تنوع در تمرینات ورزشی خود: این کار بسیار آسان است که شما تمرینات یکسانی را مرتباً در برنامه خود به کار ببرید، همانطور که ما همه مخلوقات دارای ویژگی عادت هستیم. اما وقتی که این موضوع به تناسب اندام می رسد، این شیوه ای مناسب برای ادامه هیپرتروفی (بزرگ شدن عضوی از بدن) نیست. زمانی که سیستم عصبی مرکزی شما بیش از حد با یک حرکت آشنا می شود، با فیبر عضلانی کمتری برای سوخت و ساز به منظور دگرگونی وزن از نقطه A به B مواجه می شود (که منجر به کاهش پاسخ آنابولیک می شود). سعی کنید تمرینات بسیاری را در برنامه خود جایگزین کنید تا به آن عادت نکنید. این به خودی خود می تواند یک محرک جدید قوی برای رشد عضلانی باشد!

۲- تنوع در ترتیب تمرینات خود: اگر با تجهیزات محدودی کار می کنید (مثلا در خانه یا سالن آپارتمان)، تغییر حرکات ممکن است مورد نظر ما نباشد. بنابراین، در این حالت پیشنهاد می کنم که به جای آن ترتیب تمرینات خود را تغییر دهید. به عنوان مثال، اگر معمولاً قفسه سینه را با پرس سینه، پرس شیب دار کار می کنید، شیب دار میزنید سپس بالا می آید (به این ترتیب) سعی کنید با بالا بودن صندلی پرس شروع کنید و سپس به پرس شیب دار تغییر دهید و در نهایت شیب دار بزنید. به این طریق بدن و مغز شما آن را مانند یک تمرین کاملاً جدید احساس می کند و می تواند دستاوردهای عضلانی جدیدی را بدست آورد.

۳- تنوع در زمان تمرینات تکراری خود: اکثر ورزشکاران مایل هستند که زمانی مشخص را برای هر تمرین در برگیرند تا احساس راحتی داشته



امروز نه آغاز و نه انجام جهان است ای بس غم و شادی، که پس پرده نمان است گر مرد رهی؛ غم مخور از دوری و دیری دانی که رسیدن هنر گام زمان است تو رهرو دیرینه سر منزل عشقی بنگر که ز خون تو به هر گام نشان است آبی که بر آسود، زمینش بخورد زود دریا شود آن رود که پیوسته روان است از روی تو دل کندم آموخت زمانه این دیده از آن روست که خونابه فشان است دردا و دریغا که در این بازی خونین بازیچه ایام دل آدمیان است...

هوشنگ ابتهاج

چرا بعضی ها چهار یا پنج بار ازدواج می کنند؟

باز هم می خواهی ازدواج کنی؟!

جدا افتاده از یک رابطه زناشویی هستند. ترس از تنها شدن اگر دلیل اصلی برای ازدواج باشد، نتیجه آن قطعاً مطلوب نخواهد بود، چرا که هراس از تنهایی بعد از ازدواج تنهایی را عمیق تر می کند. یک رابطه دوست دختر و پسری می تواند شما را از تنهایی در بیاورد، نه ازدواج.

۴- نیاز ملکی

چند سال پیش یک زن مطلقه با سه پسر قد و نیم قد همسایه من شد. ما با هم دوست شدیم و یک روز طی گفتگوهای دوستانه ای که با هم داشتیم، گفت: «من نیاز دارم مردی را برای ازدواج پیدا کنم تا به پرداخت هزینه های زندگی ام کمک کند». کمتر از چهار ماه همسایه ام ازدواج کرد، شغلش را ترک کرد و تبدیل به زن خانه داری شد که به امور فرزندان رسیدگی می کند. نیاز مالی برای افراد زیادی دلیل اصلی ازدواج دوباره است. بخصوص برای مادران جوانی مثل همسایه من که مشکلات بسیاری برای مراقبت و سرپرستی فرزندان خود دارند.

۴ دلیل بد برای ازدواج مجدد

۱- تمایلی

بعضی از آدم ها نمی توانند تنها بمانند. آنها دوست ندارند به تنهایی معاشرت کنند و مجرد باشند. این آدم ها احساس کامل بودن نمی کنند و همواره بخشی



برای اینکه رشد عضلانی مجدد داشته باشیم، این شیوه ها مفیدند

باشند، اما این شیوه برای تمرین بسیار تاثیر گذار نیست. اگر شما از جمله کسانی هستید که حتی اگر وزن زیادی از دست داده باشید خیلی زود افزایش وزن بدست می آورید، پیشنهاد می کنم به شما که سعی کنید متباعدتر تمرینات خود را با وزنه های بالا و پایین تغییر دهید. یکی از بهترین شیوه ها دستیابی به رشد عضلانی مجدد کاهش منفی تا ۵-۴ ثانیه، کمی مکث و سپس وزنه برداری در حد توان است.



فوق العاده، ست های سه جانه و یا حتی ست های زیاد آشکار کنید.

۷- کاهش شدت تمرینات:

بدن انسان دارای قدرت بازیابی محدود است و اگر بیش از حد تحت شرایط سخت برای مدت طولانی قرار بگیرد در واقع می تواند بسیار سخت و زیاد تمرین کند و ایجاد هر ماهیچه جدیدی را متوقف کند. اگر این موضوع در مورد شما صدق میکند، سعی کنید از شدت سطح تمرین خود برای یک یا دو هفته کم کنید از طریق اینکه هر ست را به منظور ناتوانی مطلق خود در نظر نگیرید و بیشتر بر روی ایجاد پمپ عضلانی تمرکز کنید. اغلب این استراحت کوتاه نسبتاً باتری بدن شما را شارژ و نیروی بدنی شما را تجدید خواهد کرد.

۸- بخش های مختلف بدن خود را تغییر دهید:

آیا شما تحت تعلیم قفسه سینه و پشت بازو با هم برای سال های طولانی تاکنون بوده اید؟ آیا شما همیشه ماهیچه چهار سر و ران را در یک روز کار می کنید؟ گاهی اوقات همه این ها باعث می شود که دستاوردهای جدیدی را بدست آوریم که برای تغییر بخش های مختلف بدن شما از طریق ترکیب ست های مختلف گروه های عضلانی در هر روز تمرین است. در واقع، پیشنهاد می شود که تمرین بخش های مختلف بدن خود را هر هشت هفته یا بیشتر تغییر دهید و چگونگی گروه بندی عضلات خود را (در روز مشخص) از طریق اولویت بندی قسمت های بدن انجام دهید که بعد از آن کاسته می شود.

منبع: edcoan.ir