

## زنان شاخص

### فیروزه دوما



فیروزه دوما نویسنده ای ایرانی-آمریکایی است که در سال ۱۹۶۵ در آبادان، ایران متولد شده است. او در هفت سالگی به همراه خانواده اش به شهر ویتیر کالیفرنیا مهاجرت کرد. فیروزه بعدها به ایران بازگشت و در تهران و اهواز زندگی کرد. اما مجدداً به ایالات متحده مهاجرت کرد و ابتدا در ویتیر و بعد در شهر نیوپورت بیچ ایالت کالیفرنیا اقامت کرد.

داماس مقاله نوشتن را در ابتدا برای کسب درآمد برای ادامه تحصیل در دانشگاه آغاز کرد. کاظم، پدر فیروزه، نقش اصلی را در بسیاری از داستانهای زندگینامه وی «خنده دار به فارسی: زندگینامه بزرگ شدن در آمریکا به شیوه ایرانی» داراست. فیروزه دوما به میراث ایرانی خود مفتخر است و در سالهای نوجوانی با مشکلاتی با همسالان آمریکایی خود، که چیزی در مورد ایران

نمی دانستند، مواجهه کرده است. با این حال او به اهمیت خانواده و عشق در زندگی در شرایط سخت ایمان دارد. فیروزه در نتیجه موفقیت «خنده دار به فارسی» به عنوان نامزد برای دریافت «جایزه تریبر برای طنز آمریکایی» معرفی شد. او نه تنها اولین زن ایرانی نامزد برای این جایزه بود، بلکه اولین نویسنده آسیایی بود که این نامزدی را کسب کرد.



یاد بگذشته به دل ماند و دریغ نیست یاری که مراد کند دیده ام خیره به ره ماند و نداد نامه ای تا دل من شاد کند خود ندانم چه خطایی کردم که ز من رشته الفت بگسست در دلش جایی اگر بود مرا پس چرا دیده ز دیدارم بست فروغ فرخزاد



### خانم های یائسه چقدر باید در هفته ورزش کنند

پژوهشگران کانادایی در یک تحقیق جدید با ارزیابی وضعیت ۴۰۰ نفر از خانمهایی که در دوران یائسگی بودند و ورزش هم نمی کردند، به این نتیجه رسیدند که اگر ۳۰۰ دقیقه در هفته ورزش کنند، در کاهش چربی کل بدن موفق تر هستند. انجام این مقدار از ورزش کردن برای خانمهای چاق حتی بیشتر هم تاثیرگذار است، چون چربی بدن در بین خانمها با افزایش ریسک سرطان پستان همراه است و با انجام ورزش مناسب می توانند از احتمال سرطان پستان جلوگیری کنند. این محققان با انتشار بررسی ها و تحلیل هایشان در JAMA Oncology به خانمهای یائسه توصیه کردند که فعالیت های فیزیکی و ورزش کردن را جدی بگیرند و از این شیوه برای پیشگیری از ابتلا به سرطان ها استفاده کنند. سازمان های سلامت جهانی در سراسر جهان توصیه می کنند که همه افراد حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته، ورزش با شدت متوسط داشته باشند، یا ۶۰ تا ۷۵ دقیقه در هفته، ورزش با شدت زیاد. اهمیت ورزش کردن برای خانمهای یائسه دو برابر است، به خصوص برای این که چربی کل بدن، روند باید یک سری نکات مهم را رعایت کند پس با ما ریسک سرطان پستان بعد از یائسگی همراه باشید تا نکات مهم باشگاه ورزشی را به شما بگوییم.

باید سعی کنید در باشگاه ورزشی، تمریناتتان را بدون اذیت کردن دیگران انجام داده و به اتمام برسانید. در حقیقت اگر می خواهید با باشگاه ورزشی تان خو بگیرید، باید زبان باشگاه های ورزشی را بلد باشید! هر همین معنا، تصمیم گرفتیم تا در این مقاله شما را با ۱۶ اصطلاح مخصوص باشگاه های ورزشی آشنا کنیم، از تجهیزات ورزشی گرفته، تا حرکات تمرینی و کلمات متداول باشگاهی. همچنین خواهیم گفت که چگونه دستورالعمل اجرای تمرینات یا چیزهایی که می شنوید را درک کنید. خیلی خب، بیایید با چند تا از وسایلی که آنها را روی زمین باشگاه پخش و پلا می بینید شروع کنیم:

**۱. هالتر:** هالتر یک میله بلند است که عموماً بین ۱۵ تا ۲۰ کیلوگرم وزن دارد، البته ممکن است در برخی از باشگاه ها انواع سبک ترش را هم بیابید. برای افزایش مقاومت تمرینات، به دو سر هالتر، وزنه های بشقابی اضافه می کنند. نباید هنگام استفاده از هالتر جو بگیردتان و سنگینش کنید! آسیب دیدن در محیط باشگاه خیلی آسان است.

**۲. وزنه ی بشقابی:** این ها وزنه هایی هستند که بر روی اطراف میله هالتر، یا بر روی دمبل های قابل تنظیم سوار می شوند. وزنه های بشقابی معمولاً در وزن های ۲.۵، ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، و ۲۵ کیلوگرمی در باشگاه ها پیدا می شوند.

**۳. دمبل:** دمبل ها به طور معمول، دسته ای هستند که بین دو وزنه قرار گرفته اند. در یک زمان می توان از آنها بصورت تکی یا بصورت جفت استفاده کرد. بسیاری از دمبل ها وزن ثابتی دارند، و برای افزایش مقاومت تمرینات، باید دمبل های تان را عوض کنید. البته برخی از دمبل ها هم قابل تنظیمند، یعنی می توانید به وزن آنها بیفزایید. دمبل ها تقریباً همه کاره اند، و می توانید در بازی متعددی از تمرینات از آنها استفاده کنید. معمولاً دمبل ها روی قفسه ای محکمی قرار دارند که «رک» نامیده می شود. حواستان باشد که دمبل ها از روی رک، به روی پاهایتان نیفتد، در غیر این صورت انگشتان پاهایتان بهای سنگینی خواهند پرداخت!

**۴. سیم کش:** یک دستگاه سیم کش، شامل انواع دسته ها مانند یک میله صاف یا یک طناب است، که توسط یک کابل به یک قرقره، و پس از آن به چندین وزنه متصل است. با استفاده از مجموع دسته و کابل و قرقره، می توانید وزن زیادی را تحمل کرده و حرکات مختلفی را در محدوده های حرکتی متفاوت انجام دهید. حرکاتی که انجام دادندش توسط هالتر یا دمبل، نشدنی است.

**۵. وزنه های آزاد:** هر چیزی که طوری طراحی شده است که قابل اتصال به چیزی مانند قرقره یا ماشینی نیست، می توانید آنرا وزنه ای آزاد بنامید. بنابراین این عبارت دمبل، هالتر، توپ های کوچک یوگا، کنترل بل، و هر چیزی که می توانید آنرا بردارید و تمرینی را با استفاده از آن اجرا کنید را شامل می شود. البته به شرط اینکه یک وزنه باشد! خوب است که در تمرین های تان از وزنه های آزاد بهره ببرید، چرا که به ثبات و افزایش تعادل عضلاتتان خیلی کمک خواهند کرد.

**۶. ماشین اسمیت:** این وسیله که اسمش را از مخترع خود به ارث برده است، تشکیل شده از یک هالتر، که بر روی مسیری ثابت حرکت می کند، و باعث خواهد شد تا مطمئن شوید که هالتر فقط به طور عمودی و در مسیری کنترل شده حرکت می کند. می توانید هنگامی که نیاز به حرارت بالا ندارید از پالمپس های پلاستیکی استفاده کنید که با پالمپس های پلاستیکی استفاده کنید که با حرارت مطبوع تر است. حرارت مختصر، مو را مرطوب هم نگاه می دارند.



مدل ساده را انتخاب کنید موهای سیاه آنطور که به نظر می رسند ضخیم و محکم نیستند، بنابراین مدل موی ساده را انتخاب کنید که به آنها صدمه نزند. دم اسبی بستن مو با کش های خیلی تنگ و فرسوده در طولانی مدت منجر به شکنندگی مو می شوند. مدل مو هرگز نباید باعث دردناک شدن ریشه موها شود، بنابراین مدل موی خود را داشته باشید.

**موهای تان را دستکاری نکنید** نیازی نیست که صد بار قبل از خواب به موهای تان بوس بکشید. در واقع هر چقدر موهای سیاه را کمتر دستکاری کنید، آنها حالت بهتری به خود می گیرند. در مرحله بعدی بافت موها می تواند کمی از دستکاری موهای تان کم کند، اگر چه شاید خودش در صورت طولانی مدت شدن و مدل های پر پیچ و تاب عاملی برای تخریب مو شود.

**موها را دور از حرارت نگه دارید** اگر فقط در بعضی موارد موها را با آهن مسطح یا پیچیده تماس می دهید تا زمانی که حرارت بیش از حد زیاد نباشد، ضرر ندارد. تا می توانید استفاده از حالت دهنده های داغ را

## اگر موی مشکلی دارید بخوانید

یکی از تصورات عمده درباره موهای سیاه رنگ این است که رشد آنها خوب نیست و یا رشدی به سرعت نوع دیگر موها ندارند. همه موها به طور متوسط یک دوم اینچ در ماه رشد می کنند، اما این کاملاً به رفتار شما با موهای خود برمی گردد، که چقدر از آنها نگهداری و مراقبت می کنید.

برخی از زنان رژیم های ویتامین دارند و در طول روز قرص ویتامین می خورند، برخی دیگر موهای خود را هر ماه یکبار کوتاه می کنند. اما هیچ طلسمی برای تقویت موها وجود ندارد. سلامت مو متمرکز با شیوه های سالم زندگی است. در اینجا روش هایی برای تقویت رشد موها و قوی کردن آنها آورده ایم:

**زندگی سالم را پیش بگیرید** قبل از اینکه ما به خارج بدن توجه کنیم، نیاز داریم از درون بدن خودمان مراقبت کنیم. بله، هر چه می خوریم، می آشامیم و اینکه چگونه با بدن خود رفتار می کنیم روی موهای ما تاثیر می گذارد. شما نیاز دارید که به قدر لازم میوه تازه و سبزیجات بخورید و به قدر کافی آب بنوشید. همچنین باید به طور منظم ورزش کنید تا سلامت کل بدن تأمین شود. رشد موها ارتباط مستقیمی با سلامت بدن دارد، وقتی به بدن خود توجه نشان دهید، پوست و ناخن های سالمی هم خواهید داشت. افرادی که از کمبود ویتامین رنج می برند و رژیم غذایی ناسالم دارند، موهایی خشک و آسیب دیده دارند.

## چند نکته ی طلایی درباره باشگاه ورزشی

از ماشین اسمیت استفاده کنید که بخواهید تمرینات پرس یا لیفت سنگین با هالتر انجام دهید، اما کسی را ندارید که کمکتان کند.

**۷. استک:** در ماشین ها و سیم کش ها، وزن و مقاومت تمرین توسط استکها فراهم می شوند، که معمولاً مکعب شکل بوده و روی هم دیگر چیده شده اند. شما می توانید توسط یک پین، مقاومت مورد نظرتان را در بین استکها تعیین کنید. نکته ی جالب این است که، به مصرف چند مکعب به طور همزمان نیز واژه ای استک اطلاق می شود. مانند ECA Stack، که در آینده به آن خواهیم پرداخت. در ادامه ی مقاله، اصطلاحاتی را آورده ایم که احتمالاً در دستورالعمل تمرینات خود، یا در کتابها و مجلات ورزشی به آنها بر می خورید:

**۸. ریکاوری:** زمانی که تمرینی انجام می دهید، به نقطه ای می رسید که به چندین ثانیه یا دقیقه احتیاج پیدا می کنید تا کمی استراحت کنید. به این زمان، اصطلاحاً دوره ی ریکاوری می گویند که معمولاً بین ۳۰ ثانیه تا چند دقیقه طول می کشد.

**۹. تکرار:** منظور از تکرار، تعداد دفعاتی است که یک حرکت را انجام می دهید، که معمولاً با توجه به نوع تمرینی که انجام می دهید بین ۳ تا ۳۰ متغیر است. مطلب مرتبط: ویتامین هایی که به ترمیم عضلات کمک می کنند

**۱۰. ست:** یک ست، گروهی از تکرارهاست، و معمولاً تمرین های تان بین ۲ تا ۸ ست انجام خواهند شد. بعنوان مثال، برای تقویت عضلات باسن، ممکن است ۳ ست ۸ تایی تمرین اسکات داشته باشید.

**۱۱. تمپو:** امروزه بسیاری از کتاب های تمرینی، مجلات، یا برنامه های ورزشی، به تمپو تمرین نیز اشاره دارد. اگر بخواهیم ساده بگوییم، منظور از تمپو سرعت بلند کردن وزنه در هر تکرار است. بعنوان مثال، اگر بلند کردن یک وزنه برای شما ۳ ثانیه طول بکشد، ۱ ثانیه وزنه را در بالا نگاه دارید، و ۲ ثانیه هم طول بکشد تا وزنه را پایین بیاورید، تمپو تمرین شما ۳:۱:۲ خواهد بود. در آخر هم، ممکن است این اصطلاح ها نیز در باشگاه به گوشتان بخورد:

**۱۲. خالی کردن عضله:** وقتی که از اصطلاح خالی کردن عضله در محیط های ورزشی استفاده می شود، معنی اش آن است که شما به نقطه ای از خستگی عضله رسیده اید که دیگر توانی در عضله تان نیست. این شرایط معمولاً برای تمریناتی که هدفشان عضله سازی است طراحی می شود.

**۱۳. حداکثر:** این اصطلاح ممکن است به دو موضوع اشاره داشته باشد. اول، حداکثر وزنی که می توانید با آن یک ست را بصورت کامل انجام دهید. دوم، حداکثر تعداد تکرار تا زمانی که عضلاتتان خالی کند.

**۱۴. کمک دادن:** ممکن است شخص دیگری در باشگاه از شما درخواست کمک کند. طبیعتاً او حیوان خانگی اش را در باشگاه گم نکرده! او از شما درخواست دارد تا در اجرای تمرینی که به تنهایی قادر به انجامش نیست، کمکش کنید. هر چند این کمک ممکن است تنها برای از جای کردن وزنه باشد.

**۱۵. PR یا PB:** این دو اصطلاح، مخفف Personal Record و Personal Best هستند. این عبارات زمانی به کار می روند که قرار است به یک موفقیت شخصی دست یابید، مثل دویدن ۵ کیلومتر در ۲۰ دقیقه، یا بدست آوردن توانایی اجرای پرس سینه ی ۱۰۰ کیلوگی.

**۱۶. با هم تمرین کردن:** اگر یکی از ورزشکاران دیگر از شما چنین درخواستی داشت، معنی اش این است که می خواهد وسایلی که شما در حال تمرین با آن هستید را بصورت اشتراکی با شما استفاده کند. در این حالت ممکن است بصورت ست های یکی در میان جای تان را با هم عوض کنید، یا اینکه وزنه های تان را به هم بسپارید.