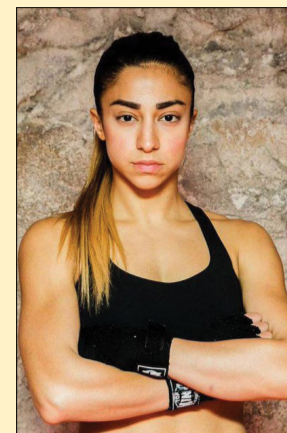


زنان شاخص

فریناز لاری



حرفه‌ای خود می‌داند و می‌گوید «در سال ۲۰۱۵ مسابقات قهرمانی آسیا و جهان برگزار می‌شد. از انجمن کیک باکسینگ ایران با من تماس گرفتند که برای مسابقات در تیم ملی شرکت کنم اما من قبول نکردم و به آن‌ها گفتم می‌خواهم برای تیم ملی کانادا بازی کنم. نمی‌خواستم برای تیم ملی ایران دوباره بازی کنم چون آن قدری که برای مردها ارزش قابل هستند، برای تیم ملی زنان ارزش قابل نیستند. من نسبت به بسیاری از آقایان از نظر مقام‌های کسب کرده بالاتر بودم اما همیشه به من بی‌احترامی می‌شد.»

فریناز لاری (متولد ۱ فروردین ۱۳۶۶) کیک بوکسینگ کار اهل ایران است. او اولین زن ایرانی است که در قهرمانی کیک بوکسینگ جهان در سال ۲۰۱۳ برنده مدال شده است. فریناز لاری عضو تیم ملی کیک بوکسینگ بانوان ایران در سومین دوره بازی‌های داخل سالن آسیا سیزدهمین مدال نقره را به دست آورد. فریناز لاری در مسابقات فینال کیک بوکسینگ داخل سالن ویتنام در وزن ۵۲ کیلوگرم در مسابقه فینال نتیجه را به حریف ویتنامی خود واگذار کرد و مدال نقره این دوره از بازی‌ها را کسب نمود وی در بازی نیمه نهایی بر حریف قزاقستانی غلبه کرده بود.

علی خنجری همسر و مربی فریناز لاری می‌باشد. وی هم اکنون در ونکوور، بریتیش کلمبیا اقامت دارد. علی خنجری، همسر فریناز لاری، قدیمی‌ترین عضو تیم ملی ایران با ۱۱ سال تجربه عضویت در تیم ملی کیک بوکسینگ است. او قهرمانی کیک بوکسینگ اروپا و آسیا را در کارنامه حرفه‌ای خود دارد.

وی سال ۲۰۱۵ را بدترین سال

تفکرات اشتباه غذایی خود را اصلاح کنید

هم استفاده شان می‌کنید احساس گناه است که به سراغتان می‌آید. در نهایت فرد رو به مجازات خود می‌آورد و همین امر باعث به وجود آمدن چرخه ای از پر خوری و کم خوری می‌شود. تحقیقات نشان داده عدم تحمل مواد غذایی معمولاً منجر به واکنش‌های فیزیکی به غذاها می‌شود. افراد مستعد به اختلالات تغذیه نیز معمولاً مستعد به واکنش‌های روانی تنی هستند.

این غذا چاق می‌کند

این الگوی فکری می‌تواند حس شرم، گناه، و محروم ماندن را در فرد تحریک و دائمی کند. به جای لذت بردن از یک میان وعده یا غذای سالمی که حاوی چربی یا نوع خاصی از مواد غذایی است ذهن به سمت یک نتیجه گیری منفی می‌رود. این را به یاد داشته باشید: هیچ غذای خاصی منجر به چاق شدن نمی‌شود و یا برنامه غذایی سالم‌تان را بهم نمی‌ریزد. حتی گاهی پر خوری غذاهایی که مواد مغذی کمی دارند نیز نمی‌تواند به صورت ناگهانی وزن‌تان را بالا ببرد. برعکس چنین تفکراتی می‌تواند کم کم باعث کم خوری و پر خوری‌های نامنظم شود که سوخت و ساز بدن را کند می‌کند و وزن فرد را بالا می‌برد.

کربوهیدرات یا چربی این غذا خیلی بالا است

اسم کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها بد در رفته است، اما هر دوی این مواد به عنوان درشت مغذی شناخته می‌شوند و برای داشتن بدنی سالم که متناسب هم کار کند باید به اندازه کافی کربوهیدرات و چربی در برنامه غذایی خود داشته باشید. مطمئناً برخی منابع از دیگر موارد مغذی تر هستند، اما انواع این دو را می‌توان در یک برنامه غذایی سالم گنجانده. به جای اینکه روی مقدار کربوهیدرات و چربی غذا تمرکز کنید بیشتر به مزه

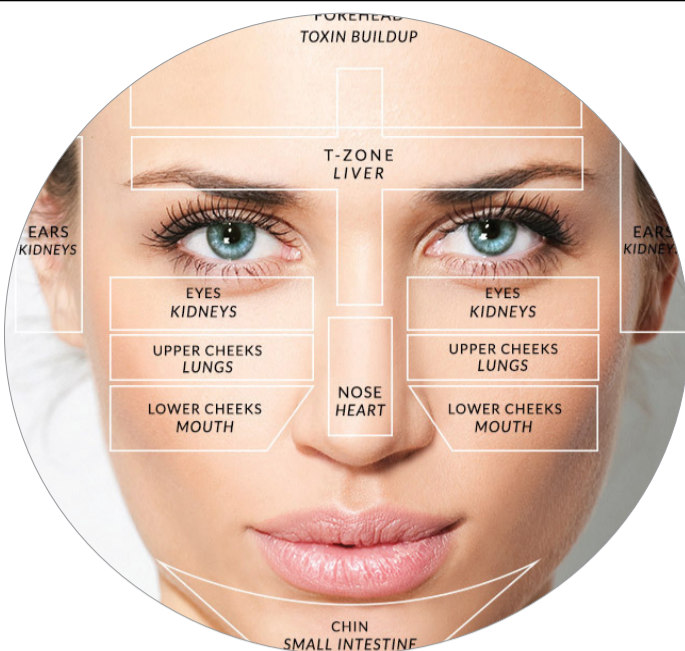
برخی طرز فکرها در مورد انواع مواد غذایی و خوراکی باعث می‌شود آن‌ها را تهیه نکنیم و خود و اطرافیانمان را از مصرف آن‌ها محروم کنیم به برخی از این تفکرات اشتباه اشاره خواهیم کرد. روزانه حدود ۲۰۰ مرتبه درباره غذاها تصمیم گیری می‌کنیم. شاید در نگاه اول زیاد به نظر بیاید تا زمانی که این رقم را بشکنیم: برای صبحانه چه چیزی بخورم؟ پیاز یا تخم مرغ یا...؟ میان وعده چه بخورم؟ و این روند همینطور تا پایان شب ادامه پیدا می‌کند.

با اینکه فکر کردن به این تصمیمات مهم است، افرادی که دچار اختلالات تغذیه‌ای هستند دیگر بیش از حد روی این تصمیمات تمرکز و فکر می‌کنند. این افراد نه تنها بیش از حد فکر می‌کنند بلکه افکارشان درباره غذا منفی است و در واقع خود را داوری می‌کنند. چنین طرز تفکری می‌تواند منجر به انواع مختلفی از مشکلات شود، از اعتماد بنفس ضعیف گرفته تا رفتارهای پرخطر، از جمله برنامه‌های غذایی بی‌وزن و فشار بیش از حد در یک دوره، و شروع به پر خوری و اضافه شدن دوباره وزن در دوره دیگر.

شاید همین حالا درگیر یکی از این اختلالات تغذیه‌ای باشید و یا سعی می‌کنید خود را از این تفکرات دور کنید. رابطه‌ای بهتر با غذا و خوردن برقرار کنید، به همین منظور و برای اینکه کمتر دچار چنین افکاری شوید می‌خواهیم چند مورد از تفکرات شایع بد درباره غذا را معرفی کنیم.

این غذا برایم بد است

اینکه غذاها را به عنوان خوب و بد برای خود دسته بندی کنیم افکار منفی تغذیه‌ای و رفتارهای اشتباه را تقویت می‌کند، مخصوصاً زمانی که تبدیل به وسواس می‌شود. بد قلمداد کردن بعضی غذاها زمانی که از آنها اجتناب می‌کنید باعث ایجاد حس محرومیت می‌شود و وقتی



محل جوش و این علائم

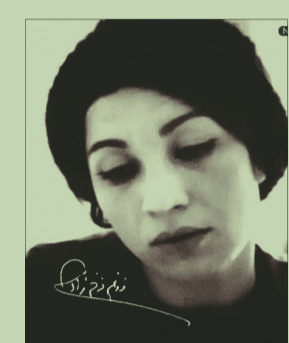
ایجاد جوش و آکنه علل زیادی دارد می‌توانید با توجه به محل جوش بی به بیماری بدن‌تان ببرید و با نگاه به محل جوش بفهمید به چه عارضه‌ای مبتلا هستید. بر اساس طب چینی، به وجود آمدن آکنه در قسمت‌های مختلف صورت می‌تواند نشان از بیماری‌های متفاوتی باشد و جوش‌ها به این علت در قسمت‌های متفاوت صورت بروز می‌کنند که نشان دهند اختلالی در قسمتی از بدن در حال بوجود آمدن است. به عنوان مثال، بوجود آمدن آکنه در قسمت بالای گونه می‌تواند واکنشی به فشار بر دستگاه تنفسی و ریه‌ها باشد و سیگار کشیدن نیز می‌تواند سبب بروز آن شود. نتایج مطالعاتی که ارتباط میان محل جوش‌ها و مشکلات سلامتی را بررسی کرد، نشان داد که محل جوش‌ها می‌تواند اطلاعات مهمی را راجع به سلامتی بدست دهد. جوش‌های موجود در بالای پیشانی نشان دهنده مشکلات مربوط به سیستم گوارشی و مثانه است. جوش‌های پایین پیشانی نشان دهنده مشکلات اختلالات قلبی عروقی است. جوش بر روی گوش‌ها نشان از مشکلات کلیوی است. جوش‌های اطراف چشم می‌تواند نشان دهنده مشکلات کبدی باشد. جوش‌های موجود بر گونه‌ها و بالای آن‌ها نشان دهنده مشکلات دستگاه تنفسی و ریه‌ها است. جوش‌های زیر گونه مشکلات دندانی و لثه را نشان می‌دهد. جوش‌های بر روی چانه، مشکلات روده و شکم و اختلالات هورمونی را نشان می‌دهد.

و اینکه چقدر برای سلامتتان می‌تواند مفید واقع شود فکر کنید. هیچ اشکالی ندارد گاهی غذایی که می‌خورید کمتر مواد مغذی داشته باشد.

خوردن این غذا بعدها برایم عواقب دارد

مجازات خود یکی از پرخطرترین رفتارهای اختلال تغذیه است. این کار نه تنها باعث می‌شود از غذا خوردن لذت نبرید، بلکه باعث بروز اعمالی می‌شود که برای سلامتتان مضر است. به جای اینکه به دنبال جبران کردن چیزی باشید که دیگر خورده اید، روی حال تمرکز کنید. همین که غذایی را خوردید به خود یادآور شوید که دیگر راه بازگشتی نیست و یا نمی‌توانید در چیزی که میل کردید تغییری ایجاد کنید. باید ذهن‌تان را از وسوسه اینکه خود را مجازات کنید منحرف نمایید، خود را متوجه فعالیت‌هایی کنید که از آن لذت می‌برید و به شما آرامش می‌دهد.

شاید زیاد منطقی به نظر نیاید، اما هر چه بیشتر روی غذاها متمرکز شوید، موفقیت‌تان نیز دشوارتر می‌شود. اگر شما نیز از این افراد هستید همیشه به خود یادآور شوید که تقریباً همه غذاها مقداری ارزش مغذی دارند. به خود اجازه دهید گاهی از غذاهایی که مواد مغذی کمی دارند نیز لذت ببرید، به خاطر داشته باشید هیچکس نمی‌تواند همیشه کامل و بی نقص غذا بخورد. به جای اینکه با بدن خود بجنگید بیاموزید به حرفش گوش دهید و به آن احترام بگذارید.



این گروه زاهد ظاهر ساز دائم که این جدال نه آسانست شهر من و تو، طفلک شیرینم دیر یست کاشیانه شیطانست روزی رسد که چشم تو با حسرت لغزد بر این ترانه درد آلود جویی مرا درون سخنهایم گویی به خود که مادر من او بود

فروغ فرخزاد

زیبایی بیشتر پوست و مو در بهار

گیری مدل جدیدی هم به موهایتان بدهید که در نهایت می‌شود کوتاهی.

کمرنگ‌ها رو می‌آیند!

وقتی وارد فصل بهار می‌شوید باید رزلب‌های تیره را کنار بگذارید و رزلب‌های رنگ روشن را رو کنید. صورتی، سرخابی، آجری و نارنجی همگی باید در روشن‌ترین حالت مورد استفاده قرار بگیرند. به همین سادگی رنگی تر شوید

درست است که باید از رنگ‌های روشن‌تر در آرایش استفاده کنید، ولی در عین حال می‌توانید نمایی از رنگ‌آمیزی طبیعت را در آرایش‌تان هم به کار ببندید؛ به خصوص وقتی پای مهمانی رفتن در میان است. بروید سراغ سایه‌های رنگی؛ سبز و آبی و هر رنگ دیگری اما در ملایم‌ترین شکل ممکن

عین حال بهتر است در همه این موارد با پزشک خود مشورت کنید.

رطوبت فراموش نشود!

این نکته به خصوص برای آنهایی که در شهرهای کم‌بارش زندگی می‌کنند بسیار حائز اهمیت است. درست است که بهار رسیده و قاعدتاً فصل بارندگی است اما این دلیل نمی‌شود که قید رطوبت‌رسانی به پوست‌تان را بزنید. کرم‌های مرطوب‌کننده در بهار سبک‌تر می‌شوند اما در عین حال باید روزی دو مرتبه از آنها استفاده کنید تا پوست‌تان را به اندازه کافی تغذیه کند.

در برابر آفتاب!

ضد آفتاب البته از آن دست وسایلی بهداشتی آرایشی است که باید در همه فصول استفاده شود اما اگر اینجا



کرم‌های لب فراموش نشود!

این کرم‌ها از آن دسته وسایلی بهداشتی مراقبتی هستند که هیچ موقع سال نباید استفاده از آنها را فراموش کنید به خصوص که بهار فصل آلرژی است و اگر شما فردی آلرژیک باشید، احتمال خشک شدن لب‌های‌تان زیاد است. به همین منظور کرم‌های بسیاری وجود دارد که برخی حتی با پایه کره تهیه شده‌اند تا چربی لازم را به پوست لب شما برسانند.

صورت‌تان را برس بکشید!

حتماً می‌دانید بهار فصل بروز آلرژی در شدیدترین حالت ممکن است. حالا شما جز اینکه می‌توانید از وسایلی آرایشی ضدحساسیت استفاده کنید، بهتر است سراغ برس‌های پاک‌کننده صورت هم بروید. زمستان صورت‌تان را خشک کرده و حالا باید برای مصرف روزانه‌تان از این برس‌ها استفاده کنید تا هم گرده‌های طبیعی بهار را از روی صورت پاک کنید و هم اینکه پوستی سبک و لطیف داشته باشید.

دوباره به آن پرداخته می‌شود دلیل دیگری دارد. برای بهار می‌توانید از ضدآفتاب‌های رنگ دار استفاده کنید و ترجیحاً یکی دو درجه تیره‌تر از پوست خودتان. این یکی از نشانه‌های جانشینی گرما بر طبیعت به جای سرماست که در ظاهر شما نمود پیدا می‌کند.

گونه‌های گل انداخته!

رژگونه‌ها از آن وسایلی آرایشی است که با توجه به رنگش به صورت‌تان رنگ و رقم درست و حسابی می‌دهد. با این حال برای فصل بهار باز هم باید بروید سراغ روشن‌ترها؛ مثلاً رژگونه هلویی رنگ در فصل بهار بهترین انتخاب خواهد بود.

قیچی بهاری!

برای اولین تغییر مستقیم بروید سراغ قیچی! زمستان فصل سرما و خشکی بوده است. بنابراین وقت آن رسیده که با یک نوک گیری موهای مرده را دور بریزید و فضا را برای رویش موهای جدید مهیا کنید. اگر دلتان زیادی تغییر می‌خواهد می‌توانید حین نوک

مطلب را تا انتها دنبال کنید تا چم و خم این تغییرات دست‌تان بیاید.

پشت و بترین بهاری!

کمی هم توجه‌تان را بدهید به تناژ رنگی شیشه عینک آفتابی‌تان. برای بهار که شدت آفتاب به اندازه تابستان نیست، بهتر است از شیشه‌های روشن‌تر استفاده کنید و صد البته رنگی‌تر. می‌توانید عینک‌تان را به یکی از رنگ‌های مورد علاقه‌تان در طبیعت انتخاب کنید. شک نکنید که خوش‌تیپ‌تر هم خواهید شد.

ویتامین بزیند بر بدن!

در کنار همه این مراقبت‌ها اضافه کردن برخی ویتامین‌ها به سبد توصیه‌های زیبایی را هم فراموش نکنید. در اولین قدم می‌توانید ویتامین B۳ را در برنامه بگذارید که یک پی‌سی‌های قرمز روی پوست را از لبن می‌برد. ویتامین C به طور کلی لکه‌ها را از بین می‌برد و ویتامین E هم یک رطوبت‌رسان به معنای واقعی کلمه است. برای رطوبت‌رسانی، امگا۳ هم می‌تواند گزینه مناسبی باشد. در