

همیشه‌ی تندرسی



اسرار سلامتی یک سامورایی

مسن ترین فوتبالیست جهان از فوتبالیست‌های ۲۰، ۳۰ساله چیزی کم ندارد

گزارش

آرش نهاوندی

روزنامه‌نگار

»

کازو یوشی میورا، بازیکن پرسابقه و مطرح و رکورددار فوتبال ژاپن با وجود ورود به ۵۸سالگی مصمم است فوتبال حرفه‌ای را تا چندمین فصل حضور در دنیای فوتبال ادامه دهد. خودش که گفته بدش نمی‌آید تا ۸۰سالگی هم ورزش کند، ولی باز باید ببیند بدنش چه می‌گوید، اما چه عواملی باعث شده که او بتواند همچنان با توان بالای جسمی در زمین فوتبال بازی کند واز سبک زندگی او چه درس‌هایی برای سلامت و طول عمر باعزت می‌توانیم بگیریم؟

رژیم غذایی ویژه کینگ کازو

به نظر می‌رسد رژیم غذایی ویژه، او را در آستانه ۶۰سالگی همچنان در وضعیت ایده آل نگه داشته است. برنامه‌های ورزشی و رژیم غذایی رادیکال او که شامل نوشیدن آب مخصوص وارداتی از ایتالیاست، به تناسب اندام این فوتبالیست کمک کرده است.

صبحانه‌های ویژه

میورا هر روز ساعت ۵صبح برای خوردن صبحانه‌ای بیدار می‌شود که توسط متخصص تغذیه شخصی تهیه شده است. رژیم غذایی او پر از پروتئین کم‌چرب، فیله استیک و سالاد است. اگر هم سطح آهن او کم شود، به‌سادگی به‌دنبال یک رستوران محلی می‌گردد و کمی جگر می‌خورد.

تمرینات ویژه

کازو یوشی میورا هنوز هم یک فوتبالیست عجیب‌و‌غریب محسوب می‌شود. او در ۵۸سالگی از نظر جسمانی و بدنی در فرم بسیار خوبی باقی مانده است. او پیش از آغاز هر فصل به‌شدت در هاوایی تمرین می‌کند و یک

درس‌هایی از سبک زندگی میورا

- حساسیت بالایی روی رژیم غذایی‌تان داشته باشید.
- به‌شدت مراقب آبی که می‌نوشید، باشید.
- صبحانه‌ای فوق‌العاده برای خودتان تدارک ببینید.
- حتما از یک متخصص تغذیه مشاوره بگیرید.
- سالادها و پروتئین‌های کم‌چرب را در رژیم غذایی‌تان فراموش نکنید.
- آهن مورد نیاز بدن‌تان را با غذاهایی چون جگر و... تأمین کنید.
- وزن و چربی بدن‌تان را روزانه چک کنید.
- در سننین میانسالی و بالاتر، از مشاور ورزشی و فیزیوتراپ برای ورزش‌کردن بهره ببرید تا به‌خودتان آسیب نرسانید.
- هرگز از تمرین‌های روزانه ورزشی و فیزیکی غافل نشوید.
- سعی کنید از علم ورزش و حرکت بیشتر بدانید تا چابک‌تر شوید.

در خشخش

در باشگاه پله

میورا که در ژاپن به‌عنوان «کینگ کازو» شناخته می‌شود، نخستین بازی حرفه‌ای خود را در سال ۱۹۸۶ با سانتوس از لیگ برزیل انجام داد؛ همان باشگاهی که پله افسانه‌ای در آن ظهور کرده بود. میورا از جمله موفق‌ترین بازیکنان جی‌لیگ (لیگ فوتبال ژاپن) شناخته می‌شود. موفقیت او چنان بود که به‌عنوان بازیکن ترین بازیکن در نخستین فصل League-ل انتخاب شد. در نهایت به سؤال اصلی می‌رسیم: او چگونه در این سن‌وسال که خیلی‌ها عشا و واکر و... دست گرفته‌اند پسا کلازمینگیر شده‌اند، می‌تواند چنین پایه‌ای فوتبالیست‌های ۲۵ده کوچک‌تر از خودش بدود و کم‌نیابورده‌پله، همه چیز به سبک زندگی و تغذیه و... برمی‌گردد.

کار

بزرگ میورا

میورا در حالی به‌عنوان مسن‌ترین فوتبالیست فعال حرفه‌ای در جهان شناخته می‌شود که خیلی از هم‌عصران او بازنشسته شده و حتی در گذشته‌اند! برای درک ارزش کار او کافی است به مسی و رونالدو و سنناره‌های دیگر نگاه کنید؛ هنوز چند سال تا ۴۰سالگی وقت دارند، ولی همه معتقدند که رسما باید از فوتبال خداحافظی کنند و تمام شده‌اند. ولی میورا هنوز دارد در مستطیل سبزه مثل آهو می‌دود و از ورزش کردن لذت می‌برد. البته نکته دیگری که وجود دارد به کتاب رکورد‌های گینس مربوط می‌شود که در آن رابرت کارمونا، مدافع میانی ۵۹ساله یکی از تیم‌های دسته چهارم اروگوئه رکورددار مسن‌ترین فوتبالیست تاریخ است. ولی خب، دیگر دسته ۴ را نمی‌توان زیاد در این رکوردها حساب کرد و میورا مسن‌ترین بازیکنی است که دارد در یک لیگ کاملا حرفه‌ای بازی می‌کند.

کم نمی‌آورد

جونگ آ پین، هم تیمی سابق میورا در باشگاه یو‌کوهاما، در گفت‌وگو با ژاپن تایمز اشاره کرده: او هنوز هم می‌تواند بدود. بعضی وقت‌ها ما تمرینات فیزیکی و آماده‌سازی سنگینی انجام می‌دهیم و او هنوز هم می‌تواند با همه هماهنگ باشد. او هرگز از تمرین غافل نمی‌شود.

آب پر تقال جادویی

نیویورک تایمز گزارش می‌دهد که میورا پس از تمرین در یک حمام یخ می‌نشیند و آب گازدار مخصوص وارداتی از ایتالیا را می‌نوشد که از آن به‌عنوان «آب پر تقال» یاد می‌کند. او وزن و چربی بدن خود را ۵بار در روز چک می‌کند تا از حفظ خود در فرم ایده‌آل مطمئن شود.

عدد خبر

۱۶۰۷ تماس

تلفنی مزاحسم باورزانس

تهران طی یک هفته گذشته صورت گرفته است که نشان می‌دهد مزاحمان با جدیت کارشان را دنبال می‌کنند و ول‌کن‌ماجرانمیستند.به‌گفته محمدااسماعیل توکلی، رئیس اورزانس استان تهران، ۱۹۵۵۵ مأموریت در مجموع در مرکز ارتباطات ۱۱۵ اورزانس استان تهران ثبت شده و ۵۵۴۴ مورد به مراکز درماتی منتقل شده‌اند.

۲۰۰ هزار

اتباع مجاز تحت پوشش سازمان بیمه سلامت هستند. بر اساس اعلام جمشید شایان فر، مدیرکل بیمه‌گری و جذب منابع این سازمان از این تعداد نزدیک به ۹۵هزار نفر به‌عنوان اتباع آسیب‌پذیر از سوی کمیسارزای عالی پناهندگان معرفی و بیمه می‌شوند و حق بیمه آنها توسط همین نهاد به‌سازمان بیمه سلامت پرداخت می‌شود. حق بیمه حدود ۴۱هزار نفر هم از سوی دولت ایران پرداخت می‌شود. سایر افراد با خودشان حق بیمه پرداخت می‌کنند یا دانشجویان خارجی تحت پوشش بیمه هستند.

با کارشناس

بالاخره دانه‌های انار را بشوییم یا نه؟

مدتی است که در شبکه‌های اجتماعی، موجی راه افتاده درباره شستن دانه‌های برخی از میوه‌ها، مثل انار. این کار درست است یا نه؟ دکتر کورش جعفریان، متخصص تغذیه، در این باره به همشهری می‌گوید: «در صورتی که ترک روی میوه ایجاد شده باشد، در زمان سمپاشی احتمال ورود سمم به آن وجود دارد. به همین دلیل اگر اناری داشته باشیم که جایی از پوست آن ترک خورده باشد، بهتر است دانه‌های آن را بشوییم، اما اگر میوه‌ای داشته باشیم که روی آن ترک ایجاد نشده باشد و راه نفوذی به درونش وجود ندارد، شستن آن منطقی نیست.» جعفریان با بیان اینکه آلودگی‌ها و سموم در هر صورت امکان دارد از طریق غذا وارد بدن ما شود، ادامه می‌دهد: «شست‌وشوی دانه‌ها یا مغز میوه الزاما به معنای از بین بردن تمام آلودگی‌ها نیست، چرا که احتمال دارد سموم و آلودگی‌ها تا حدودی در بافت میوه هم نفوذ کرده باشد. در کشور ما میوه‌ها و محصولات ارگانیک زیاد نیستند و این مسئله باعث می‌شود افراد عمدتا پوست میوه را کنده و حذف کنند و عملا از منافع آن استفاده نکنند.» البته به گفته این متخصص تغذیه، از بین رفتن آلودگی در برخی از میوه‌ها تقریبا امری ناممکن است و در این باره به یک راهکار اشاره می‌کند: «اگر برای حفاظت از توت‌فرنگی شده برابر اقات از سم بیش از حد استفاده شده باشد، خیلی دشوار است که این سموم از میوه جدا شوند، اما درباره خوراکی‌هایی مثل پرتقال و سیب این کار با پوست‌گیری راحت‌تر انجام می‌شود.»

غربالگری میوه‌ها



جعفریان همچنین اضافه می‌کند: «بسیاری از کشورهای دنیا پیش از ورود محصولی به بازار آن را از نظر کمی و کیفی موردارزیابی قرار می‌دهند و اگر شاخص‌های آن از محدوده تعیین شده فراتر رود، اجازه ورود نمی‌دهند یا اینکه محدودیت‌هایی برای ورود میوه‌ها به بازار از زمان سمپاشی در نظر گرفته می‌شود. به‌طور مثال اعلام می‌کنند که یک محصول ۲ ماه پس از سمپاشی وارد بازار شود تا سمومی باقی نمانده باشد، اما در ایران به‌دلیل اینکه برخی میوه‌ها و سبزیجات به شکل سنتی وارد بازار می‌شوند، نظارت کافی بر آنها وجود ندارد.

سلامت

این خوراکی‌ها را دریخچال نگذارید

در اکثر خانواده‌های پرمشغله امروزی، نگهداری مواد غذایی در یخچال برای افزایش عمر مفید آن یک روش معمول است. در حالی که یخچال بهترین گز یینه برای تازه نگه داشتن مواد غذایی تازه تکه شده یا پخته شده برای مدت طولانی است، اما غذاهای خاصی وجود دارند که ارزش غذایی، بافت و طعم خود را در یخچال از دست می‌دهند. در این مطلب به برخی از مواد غذایی اشاره می‌کنیم که هرگز نباید آنها را در یخچال نگهداری کنید.

۱ گوجه فرنگی: نگهداری گوجه فرنگی در یخچال می‌تواند بر طعم، بافت و مزه آن تأثیر بگذارد. بهتر است گوجه فرنگی را در دمای اتاق و دور از نور مستقیم خورشید نگهداری کنید.

۲ سیب زمینی: دمای سرد یخچال می‌تواند نشاسته موجود در

سیب‌زمینی را به قند تبدیل کند و در نتیجه منجر به شربین شدن و بافتی نامطبوع هنگام پخت شود. برای نگهداری سیب‌زمینی‌ها آنها را در جای خنک، تاریک و دارای تهویه مناسب مانند انبار یا کمد نگهداری کنید.

۳ پیاز: این گیاه می‌تواند رطوبت را جذب کند و در یخچال نرم شده یا کپک بزند. سرما همچنین می‌تواند طعم پیاز را تغییر دهد و آن را بدمزه کند. این گیاه را در جای خنک، تاریک و خشک در ظرفی با تهویه مناسب نگهداری کنید.

۴ سیر: نگهداری این گیاه در یخچال باعث جوانه‌زدن آن می‌شود و سیر جوانه‌زده می‌تواند طعم تلخی داشته باشد. سیر را در جای خشک و خنک، ترجیحا در یک کیسه توری یا سبید نگهداری کنید تا جریان هوا برقرار شود.

۵ ریحان: دمای سرد می‌تواند به برگ‌های لطیف این گیاه آسیب برساند و منجر به از بین رفتن طعم و عطر آن شود.

۶ عسل: نگهداری عسل در یخچال می‌تواند باعث کریستالیزه شدن و تغییر بافت آن شود. عسل را در جای خشک و خنک و ترجیحا در یک ظرف شیشه‌ای دربسته محکم نگهداری کنید.

۹۴۸ مورد

بهداشت ساکنان زمین در نظر گرفته شده است.

۵ ابولا

ابولا (Ebola) یک بیماری ویروسی است که پس از وارد شدن به بدن، نوعی بیماری تبار و خونریزی‌دهنده ایجاد می‌کند و در ۵۰ تا ۹۰ درصد بیماران دارای علامت به مرگ منجر می‌شود. بیماری که احتمال دارد از آفریقا به کشورهای دیگر هم برسد.

۶ واکسن هراسی یا خودداری از تزریق واکسن

امتناع یا عدم‌تمایل به واکسناسیون می‌تواند منجر به شیوع بیماری‌های قابل پیشگیری مانند سرخک شود. سازمان جهانی بهداشت همواره بر لزوم افزایش اعتماد عمومی نسبت به واکسن‌ها تأکید دارد.

۶عامل تهدیدکننده سلامت بشر

همه‌گیر جدید خواهد شد.

۳ کمبود یا محرومیت از مراقبت‌های بهداشتی

WHO تخمین می‌زند که ۱/۶۰۰ میلیارد نفر از ساکنان کره زمین دسترسی مناسبی به خدمات بهداشتی و درمانی ندارند.

۴ مقاومت میکروبی

مقاومت بدن در برابر داروهای ضد میکروبی به‌دلیل افزایش مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، یکی از ۱۰خطر اصلی برای