

بدن ما چطور با خنک شدن هوا در ورزش غافلگیر می‌شود؟

زنگ خطر کاهش محسوس دما، آلودگی فصلی و آسیب‌های عضلانی در تمرینات شتاب‌زده پاییز



فاطمه ملک‌زاده | روزنامه‌نگار

افت ناگهانی دمای هوا و تغییرات اقلیمی در فصل پاییز، سیستم فیز بولوژیک بدن را با چالش انطباق و بیلرو می‌کند؛ به‌گونه‌ای که تداوم یا آغاز تمرینات بدنی بدون پروتکل‌های متناسب، خطر اسپاسم‌های شدید و تضعیف ایمنی را به طرز چشمگیری افزایش می‌دهد.

با آغاز پاییز و عبور از ماه‌های گرم سال، بافت‌های عضلانی و عروق خونی سازگار با گرما، ناگهان در معرض شوای خنک و متغیر قرار می‌گیرند. در چنین شرایطی، تغییر ندان رفتارهای ورزشی می‌تواند سلامت عمومی را به خطر بیندازد. کاهش دما تمایل عروق به انقباض را بالا می‌برد و تارهای عضلانی و تاندون‌ها را مستعد کشیدگی و پارگی‌های میکروسکوپی می‌کند. از طرفی، پدیده وارونگی دما و افزایش غلظت لایپنده‌ها و ذرات معلق در هوا، فضای باز و سالن‌های بدون تهویه استاندارد را به کانونی خطر برای دستگاه تنفسی تبدیل می‌سازد. از این‌رو، ورود به پاییز مستلزم بازنگری در مکان، شدت تمرین و حتی پوشش ورزشی است.

ترفند آشنیزی

آب سرد پس از بازگشت به منزل، مانع از افت شوک‌آور دمای مرکزی بدن می‌شود. **● حواستان به تنفس و آب بدن باشد** در هوای خنک، ساز و کار تنفسی سرکوب می‌شود؛ ام‌ری که فر در این‌باره طه کمی پنهان می‌کشاند. حتی بدون احساس تشنگی حاد، مصرف منظم آب برای حفظ جریان خون مویرگی و کارکرد بهینه مفاصل حیاتی است. در کنار هیدراتاسیون، الگوی تنفسی نیز اهمیت بنیادین دارد. دم عمیق باید حتماً از طریق بینی انجام گیرد تا هوای ورودی پیش از رسیدن به نای و ریه‌ها، گرم‌م‌رطوب و تا حدی فیلتر شود؛ تنفس دهانی در هوای خنک پاییزی ز مینه تحریک مجاری تنفسی و عفونت‌ها را تشدید می‌کند. از سویی دیگر، استفاده از کش‌هایی با چسبندگی کافی برای سطوح لغزنده و نمناک پاییزی از پیچ‌خوردگی‌مچ‌با جلوگیری می‌کند. **● قبل از حرکت، عضلات را حسابی گرم کنید** مهم‌ترین گام در تمرینات پاییزی، اختصاص

چگونه غذای شور را در چند دقیقه نجات دهیم؟

برای مهار شوری غذا کافی است از یک ترفند آشپزخانه‌ای هوشمندانه استفاده کنید: **اسفنج طبیعی آشپزخانه**: یک عدد سیب‌زمینی متوسط را تمیز پوست بگیرید و آن را از وسط به دو یا چهار تکه درشت تقسیم کنید. **فرصت جذب به نشاسته**: تکه‌های سیب‌زمینی را مستقیماً داخل قابلمه در حال جوش بیندازید و اجازه

زمان کافی به گرم کردن بویاست. شروع شتاب‌زده تمرین یا عضلات سرد، شانس آسیب به تاندون‌اشیل، آسیب‌های زانو و گرفتگی‌های دردناک کمری را دوچندان می‌کند. پیش از بالا بردن ضربان قلب، باید انعطاف‌پذیری مفاصل را با حرکات کششی دینامیک بازیابی کرد. همچنین بهینه‌سازی رژیم غذایی با محوریت ریز مغذی‌ها، پروتئین‌های باکیفیت و منابع طبیعی ویتامین‌C، سد دفاعی بدن را در برابر عوامل بیماری‌ز، مستحکم می‌سازد و توان بازیابی عضلانی را تقویت می‌کند. ورزش در طراوت پاییز تجربه‌ای کم‌نظیر برای ارتقای سلامت روان و تعادل هورمونی است، به شرط آنکه متغیرهای فصل را به رسمیت بشناسید. به جای غفلت یا توقف فعالیت، شدت تمرین را باز تنظیم کنید، پروتکل گرم کردن را دوبرابر جدی بگیرید و پیش از احساس عطش، بدنتان را هیدراته نگه دارید تا ورزش فصلی به یک تجربه آسیب‌زا بدل نشود.

محصولات بدون لاکتوز فاقد قند یا کالری نیستند

انسیتیتوملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی ایالات متحده (NIDDK) در تازه‌ترین راهنمای آموزشی خود اعلام کرد برچسب «بدون لاکتوز» (Lactose-Free) روی لبنیات به معنای حذف قند یا کالری محصول نیست، بلکه تنها فرایند هضم آن را برای افراد حساس تسهیل می‌کند. این نهاد علمی بر لزوم بررسی دقیق جدول ارزش غذایی توسط مصرف‌کنندگان تأکید کرده است.



بر اساس این گزارش، محصولات بدون لاکتوز به‌طور ویژه برای افرادی فرآوری می‌شوند که بدنشان آنزیم لاکتاز کافی برای تجزیه قند طبیعی شیر را تولید نمی‌کند و دچار عوارض گوارشی می‌شوند. در چرخه تولید این محصولات، قند لاکتوز از ساختار شیر حذف نمی‌شود، بلکه به‌واسطه افزودن آنزیم کمکی به دو قند ساده‌تر شامل گلوکز و گالاکتوز تجزیه می‌گردد تا جذب آن در روده کوچک آسان شود. کارشناسان NIDDK تصریح می‌کنند که تجزیه قند به فرم‌های ساختاری ساده‌تر، مقدار کل کربوهیدرات یا انرژی موجود در ماده غذایی را کاهش نمی‌دهد. از این‌رو، این باور عمومی که فرآورده‌های بدون لاکتوز رژیمی، کم‌کالری یا عاری از قند هستند، نادرست است. افراد مبتلا به دیابت یا کسانی که از رژیم‌های محدودکننده کربوهیدرات پیروی می‌کنند، باید در مصرف این فرآورده‌ها به محتوای قند و کالری درج‌شده روی بسته‌بندی توجه جدی داشته باشند.

داده تصویری

ورزش را به تفریح تبدیل کنید!

فعالیت‌های جایگزین و نشاط‌آور



اصل کلیدی در فعالیت بدنی

عدم نیاز به تمرینات سخت روزانه
هدف اصلی، انجام تمرینات سنگین و طاقت‌فرسا به صورت روز روزه نیست.



اولویت با پایداری و نظم
مهم‌ترین عامل، انتخاب فعالیتی است که بتوان آن را به‌طور منظم در برنامه زندگی حفظ کرد.

آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۵۵۹۸۴هـ.ق.و ۵۵۹۵۰هـ.ق.و ۱۴۵۵/۶/۲۶ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای رضا قرانی فرزند حسن در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۴۰۹ مترمربع از پلاک شماره ۹۷ فرعی از ۴۱ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای رجایی سوادی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در روزنامه یکی روزنامه ملی و دیگری در روزنامه کثیرالتنشر و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

م الف ۸۲۹۶۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۵۵/۷/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۵۵/۷/۲۶

محمد یرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۲۱۱۹۴۴

نظر به دستور مواد ۳۱ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۵/۹/۲۰ و برابر رای شماره ۵۵۹۸۴هـ.ق.و ۵۵۹۵۰هـ.ق.و ۱۴۵۵/۶/۲۶ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی مالکیت آقای حیدر راه مرد به شناسنامه شماره ۱۳۹۳۹۰۹۲۲۲۲۲۲۲۲ صادره مشهود در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر بصورت متقاضی باغ ویلا با کاربری زراعی میباید به مساحت ۱۵۰۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۸۹- اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک شاندیز محرز گردیده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین‌نامه مربوطه این آکهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه ملی و کثیرالتنشر در شهرها و متشهر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آکهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به این اداره ثبت محل تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض میباید به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف به ارائه حکم قضایی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت میباید به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه معترض به دادگاه نیست. م الف ۱۴۵۵/۷/۲۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۵۵/۷/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۵۵/۷/۲۶

حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرفیه شاندیز

۲۱۱۸۳۸

نظر به دستور مواد ۳۱ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۵/۹/۲۰ و برابر رای شماره ۵۵۹۸۴هـ.ق.و ۵۵۹۵۰هـ.ق.و ۱۴۵۵/۶/۲۶ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی مالکیت آقای علی حسنی کاکخی به شناسنامه شماره ۱۳۹۳۹۰۹۲۲۲۲۲۲۲۲ صادره کاکخ فرزند محمد مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت سیدقتی موسوی و زهره آجری به متقاضی کاربری زراعی میباید به مساحت ۱۴۷۱۸۵ مترمربع در قسمتی از پلاک‌های شماره ۱۲۶۵ و ۱۲۷۱ فرعی از ۱۱۹ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک شاندیز محرز گردیده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین‌نامه مربوطه این آکهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه ملی و کثیرالتنشر در شهرها و متشهر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آکهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به این اداره ثبت محل تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض میباید به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف به ارائه حکم قضایی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت میباید به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه معترض به دادگاه نیست. م الف ۱۴۵۵/۷/۲۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۵۵/۷/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۵۵/۷/۲۶

حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرفیه شاندیز

۲۱۱۸۳۸

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک کاشمر

آکهی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۵۵۹۵۰هـ.ق.و ۵۵۹۵۰هـ.ق.و ۱۴۵۵/۶/۲۶ هیات اول کلاسه ۱۴۰۴- موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشمر تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای محمد برآقوشی به شناسنامه شماره ۱۸۶ کدملی ۹۰۹۰۵۴۴۱۴۴ صادره کندر فرزند قاسم در شش‌دانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۲۵۰۸ متر مربع پلاک ثبتی ۱۴۰۷ فرعی از ۳۰۶ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک کاشمر خریداری از مالک رسمی سیدجلیل هاشمی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۱۴۵۵/۷/۲۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۵۵/۷/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۵۵/۷/۲۶

احمد جهانگیر – رئیس ثبت اسناد و املاک

۲۱۱۹۴۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک قوچان

آکهی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۵۵۹۸۴هـ.ق.و ۵۵۹۵۰هـ.ق.و ۱۴۵۵/۶/۲۶ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قوچان تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای جعفر مرجع مرجع فرزند حسین بشماره ملی ۶۸۵۲۶/۶۸۵۲۶ صادره از قوچان در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۶۰۷۴۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۳۰- اصلی واقع در بخش ۲ قوچان اراضی مزرج خریداری از مالک رسمی آقایان عبدالعزیز رضا مرجع و اسماعیل دین محمد مزرجی و محمد دین محمد مزرجی و قنبر علی محمد قلی مرجع مزرجی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. شناسه ۶۲۸۸۵۲۰ م الف ۶۲۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۵۵/۷/۱۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۵۵/۷/۲۶

علی سربای – رئیس ثبت اسناد و املاک قوچان

۲۱۱۷۴۸

ثبت و رتبه بندی شرکت

کارت پایان خدمت اینجاب امیر رحیم آبادی فرزند علیرضا ش ملی ۸۲۹۶۲ مفقود گردیده و در حجه اعتبار ساقط می‌باشد

گوناگون

کار گرساده

استخدام

جر ثقیل – لیفتراک

خدمات منزل و تعمیرات

عایق رطوبتی

ضایعات بیر جندی

خدمات ساختمانی

ثبت شرکت تخصصی

کارت کار اتباع بنام سیدعلی عزیزی فرزند بهمان به شماره اختصاصی ۱۰۵۶۹۹۵۵۸۶۱ مفقود و فاقد اعتبار است

گمشده

به تعدادی نیروی نیمه ماهر

یک شرکت تولیدی به یک راننده با تجربه

جرثقیل و لیفتراک دوستان

نظافتی

ایزوگام شرق

داربست

ضایعات عدالت

طراحی و نام و علامت تجاری

کارت کار اتباع بنام نوراحمد نورزی فرزند عبدالحق به شماره اختصاصی ۱۷۵۵۵۳۹۰۷۶۴ مفقود و فاقد اعتبار است

گمشده

جهت نصب کابینت و کمد دیواری و غیره نیاز مندییم.

راننده

توبار و وانت بار

ملک بار مشهد

گلپاک

درب و پنجره

ضایعات عدالت

بیش از ۱۸ سال سابقه فعالیت دارنده ۳۵

کارت کار اتباع بنام محمدعلی فرزند غلام علی به شماره اختصاصی ۱۰۵۶۹۹۵۵۸۶۱ مفقود و فاقد اعتبار است

گمشده

به یک صافکار و PDR کارماهر

یک شرکت تولیدی به یک راننده با تجربه

ملک بار مشهد

گلپاک

درب و پنجره

ضایعات عدالت

برنده ۳ دوره جایزه ملی دارای ۵ نشان ملی

کارت کار اتباع بنام ناصر احمد جمشیدی فرزند نصیراحمد به شماره اختصاصی ۱۶۸۳۳۱۵۰۱ مفقود و فاقد اعتبار است

گمشده

و نیمه ماهر نیاز مندییم

گلپاک

ملک بار مشهد

گلپاک

درب و پنجره

ضایعات عدالت

بسته بندی کارآفرین برتر

کارت کار اتباع بنام وحید جمشیدی فرزند نصیراحمد به شماره اختصاصی ۱۲۹۶۰۹۱۵۰۲ مفقود و فاقد اعتبار است

گمشده

و نیمه ماهر نیاز مندییم

گلپاک

ملک بار مشهد

گلپاک

درب و پنجره

ضایعات عدالت

نیش میدان احمدآباد گروه بین المللی شلم اندیشان

کارت کار اتباع بنام نعمت ... نامع فرزند محمدعلی به شماره اختصاصی ۱۰۵۶۵۸۰۱۶۲۵۲ مفقود و فاقد اعتبار است

گمشده

و نیمه ماهر نیاز مندییم

گلپاک

ملک بار مشهد

گلپاک

درب و پنجره

ضایعات عدالت

نیش میدان احمدآباد گروه بین المللی شلم اندیشان

کارت کار اتباع بنام نعمت ... نامع فرزند محمدعلی به شماره اختصاصی ۱۰۵۶۵۸۰۱۶۲۵۲ مفقود و فاقد اعتبار است

گمشده

و نیمه ماهر نیاز مندییم

گلپاک

ملک بار مشهد

گلپاک

درب و پنجره

ضایعات عدالت