خواب در وضعیت قرمز!

همه آدم‌ها موقع خوابیدن در وضعیت خاصی خواب‌شان می‌برد. هرکدام از این وضعیت‌ها در بلندمدت ممکن است به مفاصل و ستون فقرات فشار بیاورد و برای سلامت دردسرساز شود. کارشناسان معتقدند خوابیدن روی شکم نامناسب‌ترین وضعیت خواب یا به نوعی وضعیت قرمز است.

چگونه این وضعیت را تغییر دهیم؟

استفاده از تشک و بالش مناسب:
استفاده از تشک و بالش مناسب می‌تواند به شما کمک کند تا کمی راحت‌تر روی پهلو یا پشت بخوابید.

تقویت عضلات مرکزی:
تقویت عضلات مرکزی بدن می‌تواند به پشتیبانی از ستون فقرات کمک کند.

فعالیت و تمرین حرکات کششی:
انجام تمرینات کششی قبل از خواب می‌تواند به کاهش تنش عضلانی و بهبود وضعیت خواب کمک کند.

تدریجی عمل کنید:
سعی کنید به تدریج عادت خوابیدن روی شکم را ترک کنید و به جای آن روی پهلو یا پشت بخوابید.

وقتی روی شکم می‌خوابید چه اتفاقی می‌افتد؟

درد مزمن گردن و کمر

خوابیدن با سر به پهلو باعث کشیدگی رباط‌های گردنتان می‌شود. تصور کنید که گردن خود را به مدت ۸ ساعت در حالت پیچ خورده نگه دارید، این حالت مانند یک آسیب با حرکت آهسته است.

فشردگی عصب

فشار بر اعصاب در قسمت پایین کمر می‌تواند باعث سوزن‌سوزن شدن یا بی‌حسی در پاها (سیاتیک) شود. همچنین این مدل خوابیدن می‌تواند تنفس‌تان را سخت کند.

بالا رفتن احتمال قوز

متخصصان می‌گویند افرادی که روی شکم می‌خوابند سه برابر بیشتر احتمال دارد که قوز کنند و وضعیت شانه و سرشان رو به جلو باشد.

متن: اکرم انتصاری / گرافیک: نیلوفر دلاور

تغذیه

راه‌های حفظ تراکم استخوان برای ۵۰ تا ۷۰ ساله‌ها

سالمند

کلسیم یک ماده معدنی ضروری برای استخوان‌های قوی است. میزان توصیه‌شده مصرف روزانه کلسیم برای افراد بالای ۵۰ سال به دلیل افزایش خطر از دست دادن استخوان، بیشتر است. چطور می‌توان با خوردن غذا میزان کلسیم را بیشتر و تراکم استخوان را حفظ کرد؟

کلسیم مصرف کنید| غذاهای سرشار از کلسیم مانند ماهی کنسروشده، لبنیات و سبزیجات برگ‌دار تیره بخورید. غذاهایی که برچسب «غنی‌شده با کلسیم» دارند هم مفید هستند.

مقدار زیادی ویتامین D دریافت کنید| بدن شما برای جذب کلسیم به ویتامین D نیاز دارد. میزان مصرف روزانه توصیه شده بر اساس سن متفاوت است و برای زنان و مردان ۵۱ تا ۷۰ سال حداقل ۱۵ میکروگرم در روز است. پوست بیشتر ویتامین D مورد نیاز بدن را از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌سازد، اما این ویتامین در برخی غذاها مانند ماهی چرب، غلات غنی‌شده، شیر غنی و سایر محصولات لبنی نیز یافت می‌شود.

پروتئین را در رژیم غذایی خود در اولویت قرار دهید| پروتئین یکی از اجزای ضروری یک رژیم غذایی سالم است و به تقویت استخوان‌ها و جلوگیری در از دست دادن توده‌های عضلانی کمک می‌کند. منابع سالم پروتئین عبارتند از: تخم‌مرغ، ماهی، غلات و حبوباتی مانند لوبیا قرمز و عدس، آجیل و دانه‌ها.

غذاهای سرشار از منیزیم بخورید| منیزیم یک ماده معدنی ضروری برای سلامت استخوان است. در واقع، ۶۰ درصد منیزیم بدن در استخوان‌ها یافت می‌شود. میزان توصیه‌شده مصرف روزانه منیزیم برای مردان از ۴۰۰ تا ۴۳۰ میلی‌گرم و برای زنان ۳۱۰ تا ۳۲۰ میلی‌گرم است. منیزیم منابع مختلفی دارد مانند: قهوه، سبزیجات برگ سبز، حبوبات، آجیل و برخی از منابع آب آشامیدنی. منیزیم را می‌توان به صورت مکمل نیز مصرف کرد.

ورزش‌های تحمل وزن انجام دهید| ورزش‌های تحمل وزن، استخوان‌ها را تقویت می‌کنند. پژوهشگران توصیه می‌کنند که بزرگ‌سالان حداقل ۱۵۰ دقیقه (۲/۵ ساعت) در هفته ورزش با شدت متوسط، از جمله ترکیبی از فعالیت‌های هوازی، تعادلی و قدرتی، انجام دهند. نمونه‌هایی از تمرینات تحمل وزن عبارتند از: بالا رفتن از پله‌ها، شنا، اسکات، ورزش‌ها (مانند تنیس و سایر ورزش‌های راکتی) و پیاده‌روی، دویدن آرام یا دویدن آهسته. اگر پوکی استخوان یا استئوپنی (پیش‌ساز پوکی استخوان) در شما تشخیص داده شده است، قبل از شروع برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. کاهش تراکم استخوان خطر افتادن و شکستگی را افزایش می‌دهد.

تغییرات سبک زندگی را در نظر بگیرید| برخی عوامل خطر، احتمال از دست دادن تراکم استخوان را افزایش می‌دهند، مانند: کمبود وزن، شکستگی استخوان بعد از ۵۰ سالگی، سابقه خانوادگی شکستگی استخوان یا پوکی استخوان، فعالیت بدنی محدود، مصرف طولانی مدت برخی داروها، رژیم غذایی نامناسب، نداشتن فعالیت یا استراحت طولانی مدت در رختخواب، سیگار کشیدن و برداشتن تخمدان‌ها با جراحی قبل از پایان طبیعی قاعدگی. همه عوامل خطر قابل تغییر نیستند، اما حفظ وزن سالم، محدود کردن مصرف الکل، ترک سیگار و فعال ماندن، همگی تغییرات سبک زندگی هستند که می‌توانند به تراکم استخوان کمک کنند.

بیشتر بدانیم

پوست هندوانه را به این دلایل دور نیندازید

اگر فقط قسمت قرمز هندوانه را بخورید مواد مغذی اضافی موجود در پوست، مانند فیبر و اسیدهای آمینه را از دست می‌دهید.

۱ **منبع خوبی از فیبر است|** فیبر از حرکات منظم روده پشتیبانی می‌کند و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

۲ **سرشار از سیترولین است|** این اسید آمینه از عملکرد ورزشی پشتیبانی می‌کند و جریان خون را افزایش می‌دهد.

۳ **مغذی‌تر از گوشت آن است|** پوست هندوانه حاوی ویتامین C، ویتامین B6، بتاکاروتن، کلسیم، فیبر، روی و فسفر است. یک ماده معدنی مهم که از عملکرد طبیعی اعصاب و عضلات پشتیبانی می‌کند.

پوست هندوانه برای همه بی‌خطر است؟

همیشه قبل از برش دادن هندوانه، آن را زیر آب جاری بشویید. چاقوی شما از قسمت بیرونی به داخل هندوانه می‌رود، بنابراین حتی اگر از پوست هندوانه استفاده نمی‌کنید، همیشه باید قسمت بیرونی هندوانه را به خوبی بشویید تا چاقوی شما باکتری یا آلودگی را از بیرون به داخل منتقل نکند. پوست هندوانه تمیز معمولاً برای خوردن بی‌خطر است، اما فیبر بالایی دارد، بنابراین بهتر است آن‌ها را به تدریج به رژیم غذایی اضافه کنید تا از مشکلات گوارشی مانند نفخ، گاز یا اسهال جلوگیری شود.

اگر تا به حال پوست هندوانه نخورده‌اید، سعی کنید پوست سبز آن را جدا کنید و قسمت سفید بین گوشت هندوانه و پوست بیرونی را مصرف کنید. برای بهبود طعم، پوست‌ها را ترشی بیندازید یا با آن مربا بپزید.

تناسب اندام

ربط چربی شکمی و شرایط استرس‌زا

محمد شاهدی | فیزیولوژیست ورزشی

در شرایط استرس‌زا، بسیاری از افراد دچار تغییراتی در وضعیت بدنی خود می‌شوند؛ از جمله افزایش اشتها، خواب نامنظم، کاهش انرژی و یکی از شایع‌ترین آن‌ها، تجمع چربی در ناحیه شکم است. این موضوع ارتباط مستقیمی با ترشح هورمون کورتیزول دارد. کورتیزول هورمونی است که هنگام بروز استرس توسط غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود. در شرایط کوتاه‌مدت، ترشح آن برای آماده‌سازی بدن ضروری است، اما در صورت استرس‌های مداوم به‌طور مزمن بالا می‌ماند و همین امر باعث تغییرات متابولیکی گسترده در بدن می‌شود.

کورتیزول باعث افزایش تمایل بدن به ذخیره چربی در ناحیه شکم می‌شود، زیرا چربی شکمی از نظر بدن منبع سریعی از انرژی است. همچنین این هورمون اشتها را افزایش می‌دهد، به‌ویژه برای غذاهای پرکالری و قندی.

بی‌خوابی، تغذیه نامنظم و کم‌تحرکی هم که در دوران استرس بسیار شایع‌اند، وضعیت را تشدید می‌کنند.

برای مقابله با این روند، به جای رژیم‌های سخت یا تمرین‌های سنگین، باید تعادل به بدن بازگردانده شود. خواب شبانه کافی (حداقل ۷ ساعت در زمان مشخص)، فعالیت بدنی منظم شامل پیاده‌روی سریع، تمرینات هوازی و مقاومتی، نقش مهمی در کاهش کورتیزول دارند. همچنین باید مصرف قندهای ساده، نوشابه، غذاهای سرخ‌کردنی و آرد سفید کاهش یابد و در مقابل، منابع غذایی طبیعی مثل سبزیجات، میوه‌های کم‌قند، پروتئین سبک (تخم‌مرغ، ماست، مرغ) و چربی‌های سالم مثل روغن زیتون یا مغزها جایگزین شوند. با اصلاح سبک زندگی، حفظ نظم و انتخاب‌های ساده اما مداوم، می‌توان تجمع چربی شکمی را تا حد زیادی کنترل کرد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۰۲۰ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی شرکت زیبا دشت خیام به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۵۱۳۷۴۴ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۷۴۴.۷۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۴۷ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمد رجایی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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 ۷۰۸۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۳۶۷۱۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۰۲۳ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی شرکت زیبا دشت خیام به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۵۱۳۷۴۴ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۶۰۴۹.۷۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۴۶ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم عفت آغا شیخ الاسلامی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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 ۷۰۸۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۳۶۷۱۶

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۹۸۳۸ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علیرضا بلوچ فرزند محمد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۰.۵۰ متر مربع از پلاک شماره ۲۱ فرعی از ۲۳۱ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالکان رسمی بتول، مخدره و فاطمه شهرت همگی شفایانی و سیدمحمود و بی بی شهرت هر دو سرایی محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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 ۷۰۸۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰
مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور
۱۳۶۷۱۴

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۶۱۹۷ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای ابوالفضل عرب صاحبی فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۰۶۹۱۷۳۰۱۹۹ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یکباب ساختمان مسکونی به مساحت ۱۱۱٫۳۰ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۶۳۵ فرعی از ۲۳۱ اصلی در اراضی دیزقند دهستان اربعه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از فاطمه طباطبایی احدی از ورثه مالک رسمی آقای سید حسین طباطبایی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف 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 ۳۸۲ شناسه ۱۹۷۲۲۹۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۵/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۵/۲۱
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه
۱۳۶۷۶۷

هنر سادگی
در این نیست که چه اندازه تبلیغ را کوتاه کنید تا ساده شود، بلکه هنر واقعی آن است که چگونه تبلیغ را کوتاه و ساده بسازید تا نیازی به کوتاه کردن نباشد

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود ژیوار نویان سبز سینا در تاریخ ۱۴۰۴/۵/۱ به شماره ثبت ۹۴۲۲۶ به شناسه ملی ۱۴۰۱۴۶۱۳۸۰۶

ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :واردات و صادرات مواد خام، شیمیایی، اولیه غذایی و دارویی دلالی و حق العمل کاری و نمایندگی تجاری موضوعات مربوط به تجارت الکترونیک در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان خراسان رضوی، شهرستان مشهد، بخش مرکزی، شهر مشهد، ارشاد، خیابان اندیشه، خیابان توفیق، پلاک ۶، طبقه همکف کدپستی ۹۱۸۵۸۹۶۴۵۹ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای سینا بهشتی به شماره ملی ۰۹۲۰۸۸۵۵۳۵ دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم رویا محبان به شماره ملی ۰۹۲۱۴۲۵۵۱۱ دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای سینا بهشتی به شماره ملی ۰۹۲۰۸۸۵۵۳۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود خانم رویا محبان به شماره ملی ۰۹۲۱۴۲۵۵۱۱ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادها عقود اسلامی و همچنین کلیه نامه های عادی و اداری باامضا: خانم رویا محبان همراه با مهر شرکت معتبر می باشد اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار خراسان رضوی جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۱۹۷۲۴۴۰)
۱۳۶۷۶۰