گزارش

میان‌وعده‌های ورزشی

متخصصان سلامت بنابر یافته‌های جدید پزشکی توصیه می‌کنند که گنجاندن دفعات بسیار کوتاه فعالیت بدنی در طول روز (فعالیت‌های پرتحرک اما کوتاه‌مدت) می‌تواند فواید سلامتی قابل توجهی داشته باشد و حتی شاید بیشتر از یک جلسه ورزشی چندساعته. این روش که به آن «میان‌وعده‌های ورزشی» (Exercise Snacks) گفته می‌شود، برای مواقعی از روز که سطح انرژی شما پایین است، ی اما تمایل به انجام فعالیت بدنی دارید، ایده‌آل است.

طبق این مقاله که در مجله «سایکولوژی تودی» به چاپ رسیده است، بهترین فعالیت‌ها آنهایی هستند که کوتاه، در دسترس و بدون نیاز به تجهیزات خاص باشند. در اینجا چند پیشنهاد کلیدی بر اساس مطالعات تازه آورده شده است:

پله پیمایی سریع

به مدت یک تا دو دقیقه و با سرعت از پله‌ها بالا بروید. این کار ضربان قلب را به سرعت بالا می‌برد. طبق مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۴، انجام تنها ۱.۲ تا ۱.۶ دقیقه از این فعالیت در روز با کاهش ۴۹ درصدی خطر بیماری‌های قلبی-عروقی مرتبط بوده است. به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید یا در خانه روی اولین پله برای دقایقی به سرعت بالا و پایین بروید.

حرکات ساده با وزن بدن

ست‌های کوتاه از حرکاتی مثل شنای سوئدی، اسکوات و لانگز. این حرکات را می‌توانید پشت میز کار یا در حین انجام کارهای خانه انجام دهید. حتی ۲۰ ثانیه فعالیت شدید (مثلاً زانو بلند در جا) و چند ثانیه استراحت، اگر چند بار در روز تکرار شود، می‌تواند سطح انرژی را بالا ببرد.

دو یا پیاده‌روی بسیار تند

وقتی احساس کسلی می‌کنید، بلند شوید و فقط برای دو دقیقه با حداکثر سرعتی که می‌توانید بدوید یا پیاده‌روی کنید. این کار به سرعت جریان خون را افزایش داده و خستگی ذهنی را کاهش می‌دهد.

به گفته متخصصان، مغز ما اغلب ورزش را به عنوان یک کار بزرگ و دشوار تلقی می‌کند. مثلا در انتهای یک روز کاری سخت و سنگین تصور اینکه «من حالا باید ۳۰ دقیقه بدوم»، ما را خسته‌تر و بی‌انگیزه‌تر می‌کند. اما در زمان‌هایی که کمترین انرژی را داریم، اگر ذهنیت خود را به انجام میان‌وعده‌های حرکتی در بازه‌های زمانی بسیار کوتاه تغییر دهیم، نه تنها فعالیت بدنی انجام داده‌ایم بلکه می‌توانیم انرژی از دست رفته را نیز بازیابی کنیم.

دانستنی‌ها

استرس مزمن

فشاری که استرس مزمن بر بدن وارد می‌کند، در همه افراد به یک شکل تجمع نمی‌یابد. میزان افزایش آن به مرد یا زن بودن شما بستگی دارد و با افزایش سن دوباره تغییر می‌کند. «بار آلوستاتیک» به فرسودگی و آسیب تجمعی بدن در نتیجه قرارگرفتن مداوم در معرض استرس‌های مکرر یا مزمن گفته می‌شود. دانشمندان این اصطلاح را برای توصیف هزینه‌ای به کار می‌برند که بدن در فرآیند سازگاری پیوسته با فشارهای روانی و جسمی می‌پردازد. به بیان دیگر، هرچه فرد برای مدت طولانی‌تری با استرس مزمن مواجه باشد، «بار آلوستاتیک» بیشتری بر بدن وی تحمیل می‌شود و آثار این فرسودگی در طول زمان انباشته می‌شود. این فرسودگی قابل اندازه‌گیری است. فشار خون به شدت صعود می‌کند، هورمون‌های استرس به‌طور مداوم در بدن می‌مانند، قند خون به سرعت بالا می‌رود، گیرنده‌های سلولی به دلیل سیگنال‌دهی مداوم بی‌حس می‌شوند و هیچ‌کدام از اینها احتمالا فوری به نظر نمی‌رسند، به همین دلیل است که بدون توجه افزایش می‌یابد.

تفاوت استرس در خون

نتایج آزمایش زن و مرد مضطرب، شیمی خون متفاوتی نشان می‌دهند؛ مردان معمولا در نشانگرهای مرتبط با بیماری‌های قلبی و متابولیکی - فشار خون، کلسترول و قند خون - عملکرد بالاتری نشان می‌دهند و زنان نشانگرهای التهابی را بالاتر ثبت می‌کنند. در آزمایش‌های آزمایشگاهی که داوطلبان با فشار ناگهانی مانند مصاحبه ساختگی یا یک مسئله ریاضی غافلگیرکننده مواجه می‌شوند، مردان کورتیزول، هورمون اصلی استرس بیشتری نسبت به زنان آزاد می‌کنند. این شکاف به این نکته اشاره دارد که چرا مردان به سمت بیماری‌های متابولیک و زنان به سمت بیماری‌های خودایمنی متمایل می‌شوند. از آنجا که یک نشانگر زیستی می‌تواند در زنان و مردان معانی و پیامدهای متفاوتی داشته باشد، پژوهشگران معتقدند، آستانه‌های خطر باید برای هر جنس به‌طور جداگانه تعیین شوند. با این حال، در بسیاری از موارد چنین تفکیکی انجام نمی‌شود و معیارهای یکسانی برای هر دو جنس به کار گرفته می‌شود؛ موضوعی که می‌تواند به برآورد نادرست خطرات سلامت منجر شود.

دو مغز تحت استرس مزمن

استرس فقط تاثیری گذرا در جریان خون بر جای نمی‌گذارد. بر اساس نتایج پژوهش بنیادین، زمانی که سامانه هشدار بدن فعال می‌شود، هورمون‌های استرس آزاد شده فراتر از ایجاد واکنش موقت عمل می‌کنند و به تدریج ساختار بافت‌های بدن، از جمله مغز را دگرگون می‌سازند. در نتیجه این فرایند، بخش‌هایی از مغز که مسئول حافظه، یادگیری و تنظیم احساسات هستند، دچار تغییرات ساختاری می‌شوند. به همین دلیل، پیامدهای استرس مزمن فقط به احساس فشار روانی محدود نمی‌شود، بلکه می‌تواند آثار عمیق و ماندگاری بر عملکرد مغز و بدن بر جای بگذارد. نتایج اسکن‌های مغزی نشان می‌دهند که دو جنس، استرس مزمن یکسان را به طور متفاوتی مدیریت می‌کنند. در تحقیقات تصویربرداری، فعالیت مردان در قشر جلوی مغز و مرتبط با برنامه‌ریزی و در زنان در نواحی عمیق‌تر لیمبیک مرتبط با احساسات افزایش می‌یابد. نحوه پردازش استرس توسط بدن ممکن است به توضیح این موضوع کمک کند که چرا زنان با میزان بالاتری از اضطراب، افسردگی و اختلالات تروما مواجه هستند، در حالی که الگوی مردانه بیشتر با بیماری قلبی و دیابت همراه است.

استرس خارج از بدن

زیست‌شناسی فقط نیمی از داستان است. زنان بیشتر از مردان عمر می‌کنند، اما بیشتر این سال‌ها را در سلامت ضعیف می‌گذرانند، عدم تطابقی که پارادوکس سلامت-بقا نامیده می‌شود. بخش زیادی از این شکاف در نقش‌هایی است که افراد دارند، نه در بدنی که در آن متولد شده‌اند. یکی از یافته‌ها خلاف شهود است. ویژگی‌های مرتبط با مردانگی، چه فرد مرد باشد و چه زن، بار بیشتری را پیش‌بینی کردند. زنان در مشاغل تحت سلطه مردان اغلب نسبت به همکاران مرد خود، فرسودگی بیشتری را متحمل می‌شوند که بخشی از آن به دلیل تلاش برای عملکرد بهتر در محیط کار است. عادات روزانه نیز به این بار دامن می‌زنند، نتایج بررسی سیستماتیک بزرگ نشان داد که سیگار کشیدن، نوشیدن الکل، رژیم غذایی نامناسب و عدم فعالیت، همگی این بار را افزایش می‌دهند.

افزایش سن

سن به روش‌های شگفت‌انگیزی محاسبات را تغییر می‌دهد. بدن‌های مسن‌تر، فرسودگی تجمعی بیشتری دارند که بخشی از دلیل افزایش بیماری‌های مزمن با گذشت سال‌هاست. با این حال، بسیاری از بزرگسالان مسن‌تر، پس از دهه‌ها یادگیری مدیریت استرس، انعطاف‌پذیری بیشتری نسبت به جوانان نشان می‌دهند. شیمی استرس بدن نیز با گذشت زمان تغییر می‌کند. سیگنالینگ دوپامین می‌تواند بین سنین ۱۸ تا ۸۸ سالگی ۴۰ تا ۵۰ درصد کاهش یابد. یک هورمون کلیدی فشار خون ممکن است تا ۷۰ سالگی به نصف کاهش یابد. نشانگری که در ۳۰ سالگی مشکل را نشان می‌دهد، می‌تواند در ۷۵ سالگی معنای دیگری داشته باشد. بیماری‌ها همچنین با افزایش سن دسته‌بندی می‌شوند. وقتی دو یا چند بیماری مزمن روی هم انباشته می‌شوند، پزشکان آن را چندبیماری می‌نامند و بررسی شواهد، بار زیاد را به خطر سرطان مرتبط می‌کند. در تحقیقی با شرکت تقریبا ۴۰ هزار نفر، حدود ۸۰ درصد از کسانی که دوران کودکی بسیار سختی را گزارش کرده بودند، در بزرگسالی چندین بیماری را تجربه کردند.

نحوه اندازه‌گیری استرس

بر اساس گزارش ارث، بخش زیادی از بار استرس قابل برگشت است. ورزش منظم التهاب را کاهش می‌دهد و خلق‌وخوی را بهبود می‌بخشد، خواب بهتر پاسخ به استرس را ثابت می‌کند و رژیم غذایی سالم‌تر به طور قابل توجهی فرسودگی را در افراد بالای ۳۰ سال کاهش می‌دهد. مدیتیشن و پیوندهای اجتماعی قوی‌تر نیز کمک‌کننده هستند. نتایج این ترکیب مشخص کرد که یک معیار برای آسیب استرس دیگر معتبر نیست و نشان‌دهنده نوع متفاوتی از مراقبت است. اگر آستانه‌ها با جنسیت و سن تنظیم می‌شدند، پزشکان می‌توانستند زودتر متوجه این فشار شوند و پیشگیری را متناسب با فرد انجام دهند.

آلودگی هوا با خطر زوال عقل مرتبط است

یک مطالعه جدید می‌گوید که قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض آلودگی هوا ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل جسم لویی را افزایش دهد. به گزارش هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که حتی افزایش اندک در آلودگی ذرات و دی اکسید نیتروژن با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل جسم لویی (LBD) و زوال عقل مرتبط با بیماری پارکینسون مرتبط است. محققان دریافتند که خطر ابتلا به LBD در افراد با هر افزایش تدریجی در معرض آلودگی ذرات تقریباً چهار برابر می‌شود. این مطالعه نشان داد که به طور مشابه، خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط با پارکینسون با هر افزایش در معرض آلودگی ذرات بیش از دو برابر می‌شود. دکتر «گرگوری پونتون»، رئیس بخش پیری، رفتاری و شناختی مغز و اعصاب در دانشگاه فلوریدا گفت: «اگرچه این تحقیق علت و معلول را ثابت نمی‌کند، اما ارتباط روشنی بین قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا و افزایش خطر ابتلا به این زوال عقل‌ها را نشان می‌دهد.» پونتون در یک بیانیه خبری گفت: «این یافته، گامی مهم در درک چگونگی نقش عوامل محیطی در ایجاد بیماری است.»

طبق گفته مؤسسات ملی بهداشت، زوال عقل ناشی از جسم لویی با رسوبات غیرطبیعی پروتئینی به نام آلفا-سینوکلئین در مغز مرتبط است. این رسوبات که اجسام لویی نامیده می‌شوند، بر مواد شیمیایی مغز تأثیر می‌گذارند و در مشکلات تفکر، حرکت، رفتار و خلق و خو نقش دارند.

محققان خاطرنشان کردند که آلفا-سینوکلئین همچنین با بیماری پارکینسون مرتبط است.

برای مطالعه جدید، محققان سوابق سلامت بیش از ۲.۱ میلیون نفر از افراد ۶۵ تا ۹۵ ساله ساکن دانمارک را تجزیه و تحلیل کردند که از این تعداد حدود ۳۰۰۰ نفر مبتلا به LBD و ۳۸۰۰ نفر مبتلا به زوال عقل مرتبط با پارکینسون بودند. این سوابق از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۲۱ ثبت شده است.

محققان با استفاده از آدرس منزل افراد، میزان قرارگرفتن آنها در معرض آلودگی هوا را برای بیش از یک دهه پیگیری کردند.

نتایج نشان داد که خطر ناشی از قرارگرفتن در معرض آلودگی ذرات معلق یا دی اکسید نیتروژن افزایش یافته است.

محققان گفتند که خطر مرتبط با دی اکسید نیتروژن کمتر از آلودگی ذرات معلق بود، اما قرارگرفتن بیشتر در معرض آن همچنان با خطر تقریباً دو برابر ابتلا به زوال عقل با اجسام لویی مرتبط بود.

دکتر «دیمیتری داویدو»، محقق اصلی، در یک بیانیه خبری گفت: «اینها آلاینده‌هایی هستند که اکثر مردم هر روز در معرض آنها قرار دارند و از مواردی مانند ترافیک، حمل و نقل و سایر اشکال احتراق ناشی می‌شوند.»

محققان گفتند که این آلاینده‌های هوا به اندازه کافی کوچک هستند که پس از استنشاق از طریق جریان خون فرد وارد مغز شوند.

داوید و افزود: «برخی معتقدند که آلودگی هوا ممکن است با التهاب و ورم در مغز مرتبط باشد. ما می‌دانیم که اجزای آلودگی هوا می‌توانند باعث التهاب شوند. به همین ترتیب بر سایر اندام‌های بدن تأثیر می‌گذارند. بنابراین، به نظر می‌رسد که آنها نیز همین کار را در مغز انجام می‌دهند.»

پیشگیری از فشارخون با ورزش از نوجوانی

یک مطالعه جدید می‌گوید خواب نامنظم با قدرت مغز ضعیف‌تر در میان کودکان پیش‌دبستانی مرتبط است. به گزارش مدیسن نت، طبق تحقیقات اخیر، کودکانی که به یک برنامه خواب منظم پایبند نیستند، معمولاً در بیان واژگان و حافظه مشکل دارند. «کارولینا روسین»، محقق ارشد و دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه ماساچوست، گفت: «کودکانی که الگوهای خواب نامنظم‌تری دارند، حتی پس از در نظر گرفتن کل زمان خواب، در وظایف کلامی و حافظه عملکرد بدتری دارند.» روسین در یک بیانیه خبری گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد نظم خواب، و نه فقط مدت زمان آن، نقش مهمی در رشد سالم کودک دارد.» برای مطالعه جدید، محققان خواب ۳۷۹ کودک پیش‌دبستانی با میانگین سنی ۴ سال را ارزیابی کردند. این تیم همچنین مهارت‌های واژگان، حافظه، برنامه‌ریزی و تفکر کودکان را با استفاده از آزمون‌های شناختی آزمایش کردند. آنچه محققان دریافتند به شرح زیر است: به طور کلی، مدت خواب کودکان به طور متوسط تقریبا یک ساعت و نقطه میانی خواب آنها حدود ۳۲ دقیقه متغیر بود.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی.

برابر تاریخ انتشار مراجع قضایی تقدیم و یا عدم گواهی تقدیم دادخواست را طبق مقررات سند مالکیت متقاضی صادر خواهد شد.

انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۰۳/۱۲

انتشار نوبت دوم ۱۴۰۵/۰۳/۲۷

رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۱۰۵۹۰۰۱۴۷۱ به تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۳ موضوع پرونده کلاسه شماره ۱۴۰۴۱۱۴۴۰۱۰۵۹۰۰۱۴۲۲ هیات موضوع قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی اسلامشهر تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای عزیز لشگری فرزند عبدالخالق شماره ش ش ۱۱۸۴ صادره از ابهر با کد ملی ۴۴۱۰۳۴۹۴۶۵ و با پلاک ثبتی جدید ۴۶۶۹۶ فرعی از ۴۲ اصلی و در قسمتی از پلاک ۴۹۶ فرعی از ۴۲ اصلی به مساحت ۹۸/۲۹ متر مربع و به صورت یک باب ساختمان واقع در بخش ۱۲ تهران و در حوزه ثبتی اسلامشهر تایید رای خود را با حدود مشخص صادر مینماید. و در قریه قاسم آباد شاهی اسلامشهر و خریداری از مالکیت رسمی آقای سید ابوافضل موسوی زاده مالک اصلی هستند محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود و در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشد می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک اسلامشهر تسلیم نموده و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ انتشار اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.

سجاد ایزدی

رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک اسلامشهر

از طرف حسن رستمیان طبری ۱۶۵۳

۱۴۴/م الف

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای رضا الهی به عنوان (مالک) اعلام نموده که سند مالکیت ۴۱۳/۵۴ سهم مشاع از ۱۳۴۸/۵ سهم ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین بمساحت ۱۳۴۸/۵ متر مربع تحت پلاک ۷۹۴ از ۱۴ اصلی واقع در بخش سه قشلاقی حوزه ثبت نوشهر استان مازندران به شماره مسلسل ۵۰۲۴۷۲ و ۱۴۰۴ به شماره دفتر الکترونیکی ۱۴۰۵۲۰۳۱۰۰۰۷۰۰۱۳۴۰ بنام رضا الهی سابقه ثبت دارد. نماینده مالک با ارائه دو برگ استشهادیه شهود مصدق دفتر ۴۶۴ نوشهر که آقای امیرحسین الهی فرزند رضا آن را گواهی نموده است درخواست صدور سند مالکیت المثنی به علت جابجایی را نموده است. لذا طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی میگردد و چنانچه اشخاصی مدعی انجام معامله و یا وجود سند مالکیت نزد خود می باشند می توانند از تاریخ انتشار آگهی ، ظرف ده روز مدارک اعتراضی خود را به این اداره تسلیم و رسید دریافت دارند، بدیهی است که پس از انقضای مهلت قانونی و عدم وصول اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و تسلیم خواهد شد./ م الف: ۲۲۰۲۱۶۷

رونوشت: ستاد اجرائی فرمان حضرت امام (ره)

تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۳/۳۰

علی اکبر مقدسی فر - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان نوشهر ۲۰۵۹