

گوناگون

آیا ورزش با معده خالی  
چربی سوزی را افزایش می دهد

این پرسش که آیا ورزش با معده خالی چربی سوزی را افزایش می دهد، سال هاست در میان ورزشکاران و علاقه مندان به تناسب اندام مطرح است و بر اساس پژوهش های علمی، پاسخ این پرسش پیچیده تر از یک «بله» یا «خیر» ساده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پینگه گاردین، خاویر گونزالس (Xavier Gual), استاد تغذیه و متابولیسم دانشگاه بات کاتلیس، در این زمینه می گوید، این ادعا پایه علمی دارد، اما نباید آن را به شکل مطلق تفسیر کرد. هنگام ورزش، بدن همواره از ترکیبی از منابع سوخت، عمدتاً کربوهیدرات و چربی، استفاده می کند. اگر فرد از شب قبل ناشتا باشد، معمولاً سهم چربی در این ترکیب سوختی کمی افزایش می دهد. کربوهیدرات کاهش می یابد، به ویژه اگر صبحانه حاوی کربوهیدرات قوی باشد. وی در ادامه هشدار می دهد، اما این موضوع به آن معنا نیست که ورزش در حالت ناشتا برای کاهش وزن مناسب تر است. بدن تنها قادر به ذخیره مقدار محدودی کربوهیدرات به صورت گلیکوژن در کبد و عضلات است و هر گز برای افزایش، خود از کربوهیدرات، چربی یا پروتئین در نهایت به چربی بدن تبدیل می شود.

نکته کلیدی

گونزالس تأکید می کند برای کاهش چربی، باید بدن را در حالت نقصان کالری قرار دهید. یعنی بیشتر از آنچه در ریافت می کنید، انرژی بسوزانید. اگر این تعادل منفی برقرار نباشد، قریب نمی کند ناشتا ورزش کنید یا نه. بدن در بلندمدت این انرژی را به شکل چربی مدیریت می کند که تعادل خود را حفظ کند.

فواید متابولیک

ورزش در حالت ناشتا می تواند حساسیت به انسولین را بهبود بخشد و به عضلات در جذب بهتر گلوکز (قند خون) کمک کند. این اثرات در ورزش های استقامتی مانند دویدن و دوچرخه سواری مشهود است.

نکات عملی برای ورزشکاران

- اگر قصد دارید با معده خالی ورزش کنید، با جلسات کوتاه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ای آغاز کنید.
- به علائم بدن خود توجه کنید؛ احساس سرگیجه یا ضعف نشانه نیازمند تغذیه است.
- برای ورزش های با شدت بالا، مصرف مقدار کمی کربوهیدرات پیش از ورزش توصیه می شود.

جمع بندی نهایی

پروفسور گونزالس نتیجه می گیرد مهم ترین عامل، تعادل در ورزش است. ورزش کردن با معده خالی یا پر، تنها یک سوال فیزیکی در این مسیر محسوب می شود. بهترین روش، ورزش منظم همراه با یک برنامه غذایی متعادل است که بتوان آن را در بلندمدت حفظ کرد. این یافته ها نشان می دهد که ورزش در حالت ناشتا ممکن است مزایای متابولیک خاصی داشته باشد، اما برای کاهش وزن مؤثر، ایجاد تعادل منفی انرژی از طریق ورزش منظم و رژیم غذایی مناسب، از هر راهبرد دیگری مهم تر است.

زنان و خانواده

بهروز آذر: مهریه از چالش های اجتماعی و حقوقی به شمار می رود

معلمون زهران زون رئیس جمهوری بیان اینکه مهریه از چالش های مهم اجتماعی و حقوقی به شمار می رود تصریح کرد: مهریه یکی از ارکان حقوقی مهم در نظام خانواده است و به سادگی قابل تغییر یا دستکاری نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستاد زهرا بهروز آذر در حاشیه جلسه هیئت دولت و در جمع خبرنگاران با اشاره به وضعیت محکومان مالی در زندان ها گفت: در زندان ها افرادی هستند که به دلیل تعهدات مالی و ناتوانی در پرداخت آنها بازداشت شده اند. بسیاری از این افراد نان آبرو خانواده هستند و دور شدن شان از محیط خانواده، نه تنها مشکل مالی را حل نمی کند بلکه مشکلات دیگری را نیز به خانواده تحمیل می کند. این مسئله

درباره زنان نمود بیشتری دارد. معلمون امور زنان رئیس جمهور همچنین به مباحث مطرح شده در مورد مهریه از جمله تغییر شرط «اعتدال مطالبه» به «اعتدال استطاعه» در عقدنامه پرداخت و با ابراز این که چنین مساله ای در حل اصلاح موادی از قانون نحوه اجرای محکومیت های مالی و قانون مدنی، نیازمند است گفت: اساساً این ویژه در متن مصوبه نیامده است. اما این مباحث در افکار عمومی وجود دارد. مردان هنگام عقد تعهدی می دهند و زنان نیز با پذیرش این تعهد وارد زندگی مشترک می شوند. بنابراین هم مردان باید به قولی که می دهند پایبند باشند و هم زنان شرایط و وسع طرف مقابل را در نظر بگیرند.

بهروز آذر با اشاره به برخی حساسیت ها درباره مهریه گفت: مهریه یکی از ارکان حقوقی مهم

در نظام خانواده است و به سادگی قابل تغییر یا دستکاری نیست. طرح این مسائل در جامعه نشان می دهد که موضوع مهریه همچنان از چالش های مهم اجتماعی و حقوقی به شمار می رود.

بهروز آذر در ادامه با اشاره به موانع قانونی بخت گواهی نامه موتورسواری بانوان است. طبق اعلام این نهاد، به دلیل تفاوت های فیزیکی و آناتومی بین جنس ها، موتورسواری بانوان با موتورسواری مردان متفاوت است. این موضوعات که بیشتر مورد توجه قرار گرفته اند، نیازمند اصلاح قوانین و استانداردها است.

بهروز آذر در ادامه با اشاره به موانع قانونی بخت گواهی نامه موتورسواری بانوان است. طبق اعلام این نهاد، به دلیل تفاوت های فیزیکی و آناتومی بین جنس ها، موتورسواری بانوان با موتورسواری مردان متفاوت است. این موضوعات که بیشتر مورد توجه قرار گرفته اند، نیازمند اصلاح قوانین و استانداردها است.

که در حال طی کردن این فرآیند هستیم. ما در تلاشیم تا با تأمین همگامی های بین دستگاهی نیاز داریم و بی باک این امر را برای صدور گواهی نامه برای بانوان و دختران متقاضی اینتا باید مریبان زن را

بانوان و دختران متقاضی اینتا باید مریبان زن را

این مدارس دیگر نه آموزنده هستند و نه پرورش دهنده

شکل دهد و توانی که از پایین می خواهد زیستن را ادامه دهد. قدرت در مدرسه به گونه های گوناگون عمل می کند: در سطح فرهنگی با آیین های آیدئولوژیک، در سطح سازمانی با تمرکز اداری و بخشنامه ها و در سطح آموزشی با کتک و نمره که زندگی دانش آموز را به سلسله ای از عدد و ورقابت فرو می گاهند. کتاب های درسی با ساختن «دیگری» های ثابت، هویت را بر پایه حلقه می سازند. همچنین گزینش های اعتقادی در تربیت معلم و برنامه های پرورشی مدرسه بر پایه فرمان و ترس باشد. بدن ها از جمله و بی اتی می شوند. اما اگر بر دوستی، گفتگو و همکاری استوار شود، توان زندگی بالا می رود و مدرسه از نهاد قضایب به نهاد آفرینش بدل می شود. سیاست مدرسه نه در سطح وزیر و مدیر کل، بلکه در نگاه هر معلم و در گفتگو و کردار کلاس تحقق می یابد.

هر یکدیگر هم افزا می شوند، توان زیستن شان فزونی می یابد. این خود کشتی سیاسی است. مدرسه، اجتماع بدن هاست؛ در بدن حامل نیروی است و این نیرو در پیوند با دیگران یا افزایش می یابد یا کشته می شود. اگر اداره مدرسه بر پایه فرمان و ترس باشد، بدن ها از جمله و بی اتی می شوند. اما اگر بر دوستی، گفتگو و همکاری استوار شود، توان زندگی بالا می رود و مدرسه از نهاد قضایب به نهاد آفرینش بدل می شود. سیاست مدرسه نه در سطح وزیر و مدیر کل، بلکه در نگاه هر معلم و در گفتگو و کردار کلاس تحقق می یابد.

هر یکدیگر هم افزا می شوند، توان زیستن شان فزونی می یابد. این خود کشتی سیاسی است. مدرسه، اجتماع بدن هاست؛ در بدن حامل نیروی است و این نیرو در پیوند با دیگران یا افزایش می یابد یا کشته می شود. اگر اداره مدرسه بر پایه فرمان و ترس باشد، بدن ها از جمله و بی اتی می شوند. اما اگر بر دوستی، گفتگو و همکاری استوار شود، توان زندگی بالا می رود و مدرسه از نهاد قضایب به نهاد آفرینش بدل می شود. سیاست مدرسه نه در سطح وزیر و مدیر کل، بلکه در نگاه هر معلم و در گفتگو و کردار کلاس تحقق می یابد.

هر یکدیگر هم افزا می شوند، توان زیستن شان فزونی می یابد. این خود کشتی سیاسی است. مدرسه، اجتماع بدن هاست؛ در بدن حامل نیروی است و این نیرو در پیوند با دیگران یا افزایش می یابد یا کشته می شود. اگر اداره مدرسه بر پایه فرمان و ترس باشد، بدن ها از جمله و بی اتی می شوند. اما اگر بر دوستی، گفتگو و همکاری استوار شود، توان زندگی بالا می رود و مدرسه از نهاد قضایب به نهاد آفرینش بدل می شود. سیاست مدرسه نه در سطح وزیر و مدیر کل، بلکه در نگاه هر معلم و در گفتگو و کردار کلاس تحقق می یابد.

صدای خالصان را به هم پیوند می دهد. در متعلق اسپینوزا، این مقاومت صرفاً نفی قدرت نیست بلکه بروز توان زندگی است. نیرویی که از همزیستی، همجسی و خرد جمعی برمی خیزد.

بدن های انسانی، تنگنایی که به جاس ترس،

اینده مدرسه در گرو بازشناسی توان زندگی است. مدرسه ای که خود را تنها با فرمان تعریف می کند، دیگر نه می آموزد، نه می پرورد؛ فقط بازتولید می کند. اما مدرسه ای که به توان درونی شاگردان و معلمان ایمان دارد، می تواند دوباره زادگاه اندیشه و آزادی شود. در چنین مدرسه ای آموزش به تجربه بدل می شود. پرورش به زیستن و قدرت به هم قدرتی. مدرسه در ایران، تصویر کوچکی از جامعه است. میان فرمانروایی بیرونی و توان زندگی در نوسان و تازماتی که توان زندگی در دل همین ساختار نفس می کشد، امکان دگرگونی هنوز هست. شاید روزی، همین توان آرام و جمعی مدرسه را از نهاد فرمانبرداری به نهاد آزادی آموزش ترس، بلکه تمرین زندگی بیاموزد.

نورالله اکبری

نورالله اکبری

حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه سه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

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

برابر رای شماره ۸۱۸۴/۱۱۰۰۳۳۱۰۱۴۰۴۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای حسین بهاریان بشناسنامه شماره ۴۷۱۸ صلاحه از همدان فرزند علی در ۴۷۲۵ دانگ مشاع از شندلنگ یک قطعه زمین با بنای احدائی در آن به مساحت ۸۰۸۲۲ مترمربع فرغوز از پلاک شماره ۵۴۲ فرعی از ۱۴۶ اصلی واقع در البرز و با خریداری از خاتم کتایون صرافیان و آقای کارمن صرافیان و با مالکیت مالکین اولیه خاتم کتایون صرافیان و آقای کارمن صرافیان تأیید مینماید 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 می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدتی یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت نقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۲۰۴۹۹۶۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۱۷

حسین رضانوری شاد

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج  
از طرف محمد ابراهیم جعیرایی

حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه سه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

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

برابر رای شماره ۸۱۸۰/۱۱۰۰۳۳۱۰۱۴۰۴۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای حسین بهاریان بشناسنامه شماره ۴۷۱۸ صلاحه از همدان فرزند علی در ۴۷۲۵ دانگ مشاع از شندلنگ یک قطعه زمین با بنای احدائی در آن به مساحت ۸۰۸۲۲ مترمربع فرغوز از پلاک شماره ۵۴۲ فرعی از ۱۴۶ اصلی واقع در البرز و با خریداری از خاتم کتایون صرافیان و آقای کارمن صرافیان و محمد بهاریان و با مالکیت مالکین اولیه خاتم کتایون صرافیان و آقای کارمن صرافیان تأیید مینماید 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 می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدتی یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت نقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۲۰۴۹۹۶۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۱۷

حسین رضانوری شاد

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج  
از طرف محمد ابراهیم جعیرایی

حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه سه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

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

برابر رای شماره ۸۲۳۲/۱۱۰۰۳۳۱۰۱۴۰۴۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای امیرمحمد بختیاری زاده بشناسنامه شماره ۷ صلاحه از شوشتر فرزند اسلان در شندلنگ یک قطعه زمین با بنای احدائی در آن به مساحت ۲۶۸۹۱ متر مربع فرغوز از قطعه ۱۹ تفکیکی از پلاک شماره ۴ فرعی از ۱۴۲ اصلی واقع در البرز و با خریداری از آقای رضا سلیمی منش و با مالکیت مالک اولیه آقای اکبر نورمنش تأیید مینماید 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 می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدتی یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت نقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۲۰۵۳۲۲۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۱۷

حسین رضانوری شاد

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج  
از طرف الهه عزیزی