ورزش خانگی؛ ناجی بدن و ذهن در روزهای آلوده

ورزش خانگی در روزهایی که امکان بیرون رفتن نیست می‌تواند به بهترین ناجی بدن و ذهن تبدیل شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تهران. کرج و بسیاری از مناطق این روزها شبیه شهری است که زیر هزار پرده خاکستری پنهان شده باشد. خیابان‌ها خلوت‌اند، پارک‌ها بی‌صدا، ورزشگاه‌ها نیمه‌تعطیل و میدان‌ها بدون رفت‌وآمد. مردمی که معمولاً صبح‌ها با عجله از خانه بیرون می‌زدند حالا بیشتر در خانه مانده‌اند البته نه از سر راحتی بلکه از ترس هوایی که نفس کشیدن را دشوار کرده است.

آلودگی هوا دیگر یک خبر یا عدد روی سامانه هواشناسی نیست؛ تجربه‌ای است که مردم با چشم‌ها، گلو و ریه‌هایشان احساس می‌کنند. ولی هرچقدر هوای بیرون خطرناک‌تر می‌شود یک نگرانی دیگر خودش را بیشتر نشان می‌دهد خطر کم‌تحرکی و خانه‌نشینی طولانی‌مدت که اگر جدی گرفته نشود در آینده مشکلات ناشی از آن شاید حتی پررنگ‌تر از همین الگوی هوا باشد.

آلودگی هوا دشمن پنهان فعالیت بدنی

متخصصان بارها هشدار داده‌اند که ورزش در فضای باز هنگام آلودگی هوا می‌تواند آسیب‌های جدی به ریه وارد کند وقتی ورزش می‌کنیم تنفس سریع‌تر و عمیق‌تر می‌شود و همین باعث ورود حجم بیشتری از ذرات آلاینده به بدن می‌شود این ذرات ریز می‌توانند به اعماق ریه برسند و در افراد حساس باعث تنگی نفس، التهاب و حتی مشکلات قلبی شوند.

به همین دلیل است که این روزها پیاده‌روی، دویدن یا هرگونه فعالیت بیرونی اگر بسیار هم سبک باشد توصیه نمی‌شود؛ اما مشکل اینجاست که حذف کامل تحرک بدنی هم آسیب‌های خودش را دارد.

بی‌تحرکی طولانی می‌تواند باعث ضعف عضلانی، افزایش وزن، بی‌خوابی، خستگی مزمن، کاهش خلق‌وخو و افزایش استرس شود؛ مسائلی که این روزها در بسیاری از خانواده‌ها نیز دیده می‌شود.

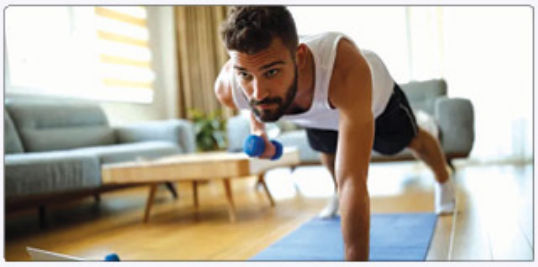
خانه؛ تنها پناهگاه سالم این روزها

با وجود این شرایط بدن و روح انسان هنوز نیازمند حرکت هستند. فعالیت بدنی فقط برای عضلات نیست؛ برای حفظ روحیه، کنترل اضطراب و تنظیم خواب هم ضروری است. اینجاست که پرسش اصلی شکل می‌گیرد در خانه چه کنیم تا سلامت‌مان حفظ شود؟

خبر خوب این است که برای سالم ماندن نه فضای بزرگ لازم است نه تجهیزات حرفه‌ای. حتی در یک خانه کوچک هم می‌توان کاری کرد که بدن و ذهن از حالت خاموشی خارج شوند.

قدم‌زدن‌های کوچک و تأثیرهای بزرگ

ساده‌ترین شکل فعالیت بدنی قدم‌زدن در خانه است. بسیاری تصور می‌کنند قدم‌زدن باید در حیاط باشد یا مسیری طولانی داشته باشد اما تحقیقات نشان می‌دهد حتی راه رفتن آرام در فضای محدود هم گردش خون و انرژی بدن را افزایش می‌دهد. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قدم زدن بین اتاق‌ها، در راهرو یا حتی در همان فضای نشیمن به‌طور قابل توجهی خستگی ناشی از خانه‌نشینی را کاهش می‌دهد.



پله‌ها؛ باشگاهی در دل خانه

اگر در خانه یا ساختمان پله وجود دارد بهترین وسیله ورزشی همین‌جاست. بالا و پایین رفتن آرام از پله‌ها حتی دو یا سه بار می‌تواند ضربان قلب را تنظیم و عضلات پا و کمر را تقویت کند. مهم این است که سرعت زیاد نباشد تا فشار اضافی بر ریه وارد نشود.

حرکات ساده، بدون وسیله، مناسب همه سنین

برای خانواده‌هایی که فرزند کوچک دارند یا سالمند در خانه است حرکات ساده‌ای وجود دارد که هیچ خطری ندارد و در هر سنی قابل انجام است:

- نشستن و بلند شدن از حالت نیمه‌نشسته ۱۰ تا ۱۵ بار
- چرخش آرام گردن و باز و بسته کردن شانه‌ها
- کشش پاها در حالت نشسته
- بلند کردن دست‌ها بالای سر
- کشش کمر با خم‌شدن آرام به جلو

این حرکات چند دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد اما اثرات قابل توجهی بر انعطاف و آرامش بدن دارند.

حتی کارهای خانه هم ورزش محسوب می‌شود در شرایطی که بسیاری از مردم خسته و بی‌حوصله‌اند شاید انجام ورزش رسمی سخت باشد. اما خبر خوب این است که انجام کارهای سبک خانه هم نوعی فعالیت محسوب می‌شود:

- مرتب کردن اتاق
- جابه‌جایی وسایل سبک
- جمع کردن لباس‌ها
- چیدمان میز یا کتابخانه

این فعالیت‌ها به‌طور طبیعی بدن را از حالت سکون خارج می‌کنند.

اهمیت سلامت روان؛ بخش فراموش‌شده این روزها

آلودگی هوا تأثیر زیادی روی روان مردم می‌گذارد. بسته بودن درها و پنجره‌ها نداشتن چشم‌انداز آفتابی، کاهش فعالیت بیرونی و شنیدن اخبار نگران‌کننده همگی می‌توانند باعث بی‌حوصلگی، افسردگی خفیف و تنش شوند.

در چنین شرایطی حتی ۱۰ دقیقه حرکت می‌تواند مانند یک «تنفس روحی» عمل کند. ورزش باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شود که حال روانی را بهتر می‌کنند و احساس کنترل و امید به انسان می‌دهند.

اخبار کوتاه

قلعه‌نویی برای قرعه کشی جام جهانی به آمریکا می‌رود

سرمربی تیم ملی برای مقدمات سفر به آمریکا و حضور در قرعه‌کشی جام جهانی ۲۶-۲ راهی امارات می‌شود. البته هنوز این تصمیم نهایی نیست و امروز تکلیف اعزام دو نماینده ایران به مراسم قرعه‌کشی جام جهانی مشخص خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، قرعه کشی رقابتهای جام جهانی روز جمعه هفته جاری در آمریکا برگزار خواهد شد و قرار است امروز تکلیف حضور نمایندگان ایران در مراسم قرعه کشی مشخص شود. طبق پیگیری‌های ایسنا با هماهنگی فدراسیون فوتبال و وزارت امور خارجه امیر قلعه نویی سرمربی تیم ملی و امید جمالی مدیر دیپلماتمان بین‌الملل فدراسیون فوتبال راهی امارات شوند تا با حضور در سفارت آمریکا، روادید سفر به ایالات متحده را دریافت کنند. البته این تصمیم هنوز قطعی نیست و قرار است تصمیم نهایی تا ظهر امروز از سوی فدراسیون فوتبال اعلام شود.

صعود زنان در جدیدترین رنکینگ جهانی پینگ پنگ

جدیدترین رتبه‌بندی پینگ‌پنگ‌بازان دنیا با صعود چهار دختر پینگ‌پنگ‌باز برتر ایران در رتبه‌بندی جهانی همراه بود اما مردان سقوط کردند.

به گزارش پیام آشنا رتبه‌بندی هفته چهل‌ونهم برترین راکت‌به‌دستان دنیا در سال ۲۰۲۵ میلادی منتشر شد و ندا شهسواری، کاپیتان تیم ملی تنیس روی میز زنان، جایگاه ۱۳۳ دنیا را در اختیار دارد و همچنان برترین بازیکن زنان ایران در رنکینگ است.

شیما صفایی با صعودی یک‌پله‌ای در جایگاه ۱۶۶ دنیا قرار گرفت. الینا رحیمی با هفت پله صعود در جایگاه ۲۵۴ ایستاد و مهشید انتری بدون تغییر جایگاه ۳۰۷ دنیا را به خود اختصاص داد.

در بخش مردان، نوشاد عالمیان با یک پله سقوط در مکان ۸۹ دنیا قرار گرفت. بنیامین قرجی با یک پله سقوط در رتبه ۱۴۵ ایستاد و نیما عالمیان با دو پله سقوط در جایگاه ۱۷۰ قرار گرفت.

نوید شمس، نفر چهارم پینگ‌پنگ‌بازان ایرانی، در رتبه‌بندی جهانی با صعودی دو پله‌ای در جایگاه ۱۸۴ ایستاد.

اگهی مزایده اموال غیر منقول

به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۴۰۰۱۱۹ متعهد: اسمعیل علی قورچی و خشایار بهرامی-متعهدله: بانک ملی یک قطعه آپارتمان مسکونی وضعیت خاص طلق با کاربری به پلاک ثبتی ۲۶۹۰۳ فرعی از ۱۶۱ اصلی مفروز و مجزا شده از ۲۱۹۰۰ فرعی از اصلی مذکور قطعه ۱۸ در طبقه ۵ واقع در حوزه ثبت ناحیه یک به مساحت ۱۱۰,۱۲ متر مربع متن ملک آپارتمان مسکونی قطعه هجدهم تفکیکی مفروز و مجزی شده از شماره ۲۱۹۰۰ فرعی از ۱۶۱ اصلی به مساحت(۱۱۰/۱۲) یکصد و ده متر و دوازده دسیمتر مربع واقع در سمت شمال شرقی طبقه پنجم که (۲/۵۵) دو متر و پنجاه و پنج دسیمتر مربع آن بالکن پیشرفتگی (۸۳/) هشتاد و سه دسیمتر مربع آن پیشرفتگی است. توضیحات ملک به حدود شمالا: در ده قسمت که قسمت هشتم آن شرقی است اول دیواریست پیشرفتگی به طول (۰/۶۳) شصت و سه سانتیمتر به فضای خیابان ۱۲ متری دوم دیوار و پنجره قسمت پیشرفتگی ساختمان به طول (۱/۵۷) یک متر و پنجاه و هفت سانتیمتر به فضای خیابان ۱۲ متری سوم دیوار و پنجره قسمت پیشرفتگی ساختمان به طول (۱/۳۰) یک متر و سی سانتیمتر به فضای خیابان ۱۲ متری چهارم دیواریست پیشرفتگی به طول(۰/۵۲) پنجاه و دو سانتیمتر به فضای خیابان ۱۲ متری پنجم نیم دیوار جلوی بالکن به طول (۱/۷۰) یک متر و هفتاد سانتیمتر به فضای خیابان ۱۲ متری ششم دیواریست به طول (۰/۰۷) هفت سانتیمتر به فضای خیابان ۱۲ متری هفتم خط قرضی است به طول (۰/۶۲) شصت و دو سانتیمتر به فضای باز مشاعی هشتم دیواریست به طول (۰/۰۵) پنج سانتیمتر به فضای باز مشاعی نهم دیوار و پنجره است به طول (۱/۹۷) یک متر و نود و هفت سانتیمتر به فضای باز مشاعی دهم دیواریست به طول (۲/۰۹) دو متر و نه سانتیمتر به فضای باز مشاعی شرقا: دیواریست به طول (۱۰/۲۸) ده متر و بیست و هشت سانتیمتر به درز انقطاع مورد تفکیک که ماورا آن فضای قطعه ۱۳ تفکیکی سابق قرار دارد جنوبا: در هشت قسمت که قسمتهای دوم و چهارم آن شرقی: قسمتهای ششم و هفتم آن غربی است. اول دیوار و پنجره است. به طول (۳/۱۰) سه متر و ده سانتیمتر به نورگیر مشاعی دوم دیوار و پنجره است به طول (۰/۹۰) نود سانتیمتر به نورگیر مشاعی سوم دیواریست به طول (۱/۰۰) یک متر به داکت چهارم دیواریست به طول (۰/۱۰) ده سانتیمتر به داکت پنجم دیواریست مشترک به طول (۱/۰۵) یک متر و پنج سانتیمتر به آپارتمان مسکونی قطعه ۱۹ ششم دیواریست مشترک به طول (۰/۴۰) چهل سانتیمتر به آپارتمان مسکونی قطعه ۱۹ هفتم دیواریست بطول (۲/۲۰) دو متر و بیست سانتیمتر به راه پله و راهرو هشتم درب و دیوار است به طول (۴/۷۵) چهار متر و هفتاد و پنج سانتیمتر به راه پله و راهرو غربا: دیواریست مشترک به طول (۱۰/۲۶) ده متر و بیست و شش سانتیمتر به آپارتمان مسکونی قطعه ۱۷ مشخصات متضمات ملک: انباری قطعه ۳ به مساحت ۲.۳۸ به حدود اربعه شمالا در سه قسمت که قسمت دوم آن شرقی است. اول دیواریست بطول (۰/۳۰) سی سانتیمتر به پیلوت مشاعی دوم دیواریست به طول (۰/۱۳) سیزده سانتیمتر به راه پله مشاعی سوم دیواریست به طول (۱/۰۰) یک متر به راه پله مشاعی شرقا در دو قسمت اول دیواریست به طول (۶۳/۱) یک متر و شصت و سه سانتیمتر به آسانسور دوم دیواریست به طول (۰/۶۰) شصت سانتیمتر به پیلوت مشاعی جنوبا درب و دیوار است به طول (۱/۵۶) متر و پنجاه و شش سانتیمتر به پیلوت مشاعی غربا: دیواریست به طول (۱/۵۰) یک متر و پنجاه سانتیمتر به پیلوت مشاعی پارکینگ قطعه ۹ به مساحت ۱۱ واقع در طبقه ۰ به حدود اربعه شمالا: خط قرضی به محوطه مشاعی است به طول (۵/۰۰) پنج متر شرقا: خط قرضی به محوطه مشاعی است به طول (۲/۲۰) دو متر و بیست سانتیمتر به پارکینگ قطعه ۴ جنوبا: خط قرضی به محوطه مشاعی است به طول (۵/۰۰) پنج متر غربا: خط قرضی به محوطه مشاعی است به طول (۲/۲۰) دو متر و بیست سانتیمتر مشخصات مالکیت: مالکیت اسمعیل علی قورچی شماره ملی ۵۹۳۹۹۸۶۹۹۴ با جز سهم ۶ از کل سهم ۶ به عنوان مالک شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۱۶۸۱۹۵ تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۱ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۶ کرج موضوع سند مالکیت اصلی به شماره چاپی ۲۶۴۷۳۵ سری ب سال ۹۹ با شماره دفتر الکترونیکی ۱۳۹۹۲۰۳۳۱۰۰۹۰۳۷۶۲۷ ثبت گردیده است. محدودیت دفتر املاک رهنی شماره ۱۷۶۶۶ و شماره سیستمی ۱۴۰۲۲۱۲۳۱۰۰۹۰۱۱۱۰۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۴ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۲۹ کرج در رهن بانک ملی میباشد به انضمام کلیه مستحدثات و متضمات و متعلقات شرعیه و عرفیه که برابر نظریه کارشناس رسمی دادگستری مورخ ۱۴۰۴/۸/۷ به مبلغ ۹۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده ملک واقع است در نشانی (کرج عظیمیه بالاتر از میدان مهران بلوار گلستان کوچه تختی پلاک ۱۳۴ و ۱۳۶ ساختمان لاله طبقه پنجم) ساختمان در قسمت جنوبی کوچه در هشت طبقه احداث گردیده که طبقه زیرزمین و همکف محل استقرار انباریها و پارکینگها و طبقات اول الی ششم بصورت مسکونی که در هر طبقه چهار واحد و در طبقه ششم دو واحد قرار دارد با قدمت حدودا شش سال با نمای سنگ و دارای دو لاین آسانسور میباشد که یکی در طبقات فرد و دیگری در طبقات زوج توقف دارد که آپارتمان مذکور واقع در سمت شمال شرقی طبقه پنجم به مساحت ۱۱۰/۱۲ متر مربع که ۴/۶۷ متر مربع آن بالکن مسقف در دو قسمت است با ضمام انباری قطعه سه تفکیکی به مساحت۲/۳۸ متر مربع و پارکینگ قطعه نه با انشعابات آب مشترک و گاز و برق مجزا میباشد سیستم سرمایش و گرمایش هواساز و رادیاتور با سیستم پکیج میباشد درب ورودی واحد ضد سرقت و پنجره ها دو جداره مشتمل بر دو اتاق خواب و آشپزخانه با کابینت ام دی اف کف پوش واحد از نوع سرامیک و دیوارها نقاشی و سرویس ایرانی و یک سرویس فرنگی در حمام قرار دارد در زمان بازدید ملک در تصرف شخص ثالث بوده که مدارکی دال بر اجاره ارائه ننمودند. از طریق مزایده به فروش میرسد مزایده از ساعت ۹ الی ۱۲ دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۴ در محل اجرای ثبت کرج از مبلغ ۹۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال آغاز و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته خواهد شد و چنانچه روز مزایده مصادف با تعطیل رسمی غیر مترقبه گردد. مزایده روز اداری بعد از تعطیل در همان محل و ساعت انجام میشود و حقوق دولتی و حق مزایده طبق مقررات وصول خواهد شد. شرکت در مزایده منوط به پرداخت ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده است برنده مزایده مکلف است ما به التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت پنج روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت تودیع نماید و در صورتیکه ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حساب سپرده واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد در این صورت عملیات فروش از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید میگردد طبق اعلام بستانکار ملک از تاریخ ۱۴۰۴/۰۷/۰۱ تا ۱۴۰۵/۰۱/۰۲ تحت پوشش بیمه کوثر میباشد. ۲۰۶۳۶۲۳

انتشار: ۱۴۰۴/۹/۱۰

معاون اجرای ثبت کرج-قاسمی