

۵ نباید مهم قبل از ورزش

چه عادت‌هایی پیش از ورزش می‌تواند اثرات خوب آن را از

بین‌برد و سلامتی را به خطر بیندازد؟



پزشکی

بیشتر ما درباره ورزش و اثر آن بر کاهش وزن شنیده ایم. خیلی وقت ها هم آن را امتحان کردیم و موفق شدیم یا شکست خوردیم. شاید هم خیلی ها را در اطرافمان دیده باشیم که فقط به نیت کاهش وزن، ورزش های سنگین انجام می دهند اما به تازگی گزارشی در مجله «کانورسیشن» منتشر شده است که نشان می دهد برای کاهش وزن، خوردن کمتر و ورزش بیشتر در کنار هم ضروری است. بنابراین، ورزش بیشتر به تنهایی نمی تواند وزن را کم کند. البته محققان چاقی با این فرضیه مخالف فقط ورزش های مشابه را پیشنهاد می دهند و باید از مایش هم بشوند. در هر صورت ورزش اگر به کاهش وزن کمک نکند، برای دست بهتر است تا اندک قبل از ورزش یا بعد از آن انجام دهید چون عادات های پیش از ورزش می تواند اثر سازنده ای بر شما داشته باشد. در ادامه رفتار اشتباه قبل از ورزش را مرور می کنیم:

● خالی نگه داشتن معده

رژیم «کاردیو» با معده خالی در بدن کسانی که مداوم ورزش می کنند، عملیات آشنایی است. آن‌ها فکر می کنند با این کار بدن برای تامین انرژی مورد نیازش از چربی و کربوهیدرات‌ها استفاده خواهد کرد بنابراین وزن کاهش می یابد. ممکن است اگر چند ساعت پیش از ورزش هیچ چیزی نخورده باشید بدن برای تامین انرژی به سراغ پروتئین‌ها برود اما معنی‌اش این است که شما پروتئین کمتری برای ترمیم و ساخت عضلات خواهید داشت. همچنین اگر می خواهید از چربی‌ها به عنوان منبع اصلی انرژی بدن استفاده کنید به این معنی نیست که بدن تان کالری بیشتری خواهد سوزاند.

🌟 خواب طولانی و استراحت کم

🌙 خواب طولانی و استراحت کم

یک چرت کوتاه قبل از ورزش، هیچ ایرادی ندارد به شرط آنکه حدود ۳۰ دقیقه باشد نه بیشتر. این چرت می‌تواند شارژتان کند در حالی که خواب طولانی می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد. از طرفی لازم است به بدن‌تان فرصت استراحت بدهید، فرقی نمی‌کند در چه سطحی از ورزش هستید چون استراحت یکی از بخش‌های مهم ورزش است. اگر روزهایی را به استراحت اختصاص ندهید باعث فرسودگی و فشار بیشتری به بدن می‌شوید. در زمان استراحت، عضلات فرصت ترمیم‌رشد دارند، خطر آسیب‌دیدگی کم و خستگی از بدن دور می‌شود.

🍵 نوشیدن قهوه

«تا به کافی نزنم نمی‌تومم ورزش کنم» اگر اهل باشگاه رفتن باشید این جمله را زیاد

دانستنی ها

گیاهی که سه برابر پر تقال ویتامین C و دو برابر اسفناج آهن دارد

شاید همیشه فکر کنید که پر تقال بالاترین ویتامین C را در بین خوردنی ها دارد؛ اما جالب است بدانید که گیاهی وجود دارد که ۳ برابر پر تقال ویتامین C دارد. نام این گیاه که علاوه بر ویتامین C دارای آهن و کلسیم هم هست «جعفری» است. بد نیست بدانید جعفری ۲ برابر اسفناج، آهن دارد، اما خواص دیگر آن:

- ✓ میزان هورمون‌های زنانه را تنظیم می‌کند.
- ✓ منبع عالی ویتامین A، K، و فولات است.
- ✓ دارای روغن فراوان است که طبق آزمایش‌های اولیه مانع تشکیل تومور به ویژه در ریه می‌شود.
- ✓ روغن فراوان این گیاه، ماده سرطان‌زای موجود در دود سیگار و دود زغال را هنگام کباب کردن خنثی می‌کند.
- ✓ فولیک اسید موجود در آن مانع بروز سرطان‌های روده بزرگ و گردن رحم می‌شود.
- ✓ ترکیب‌های مفید آنتی‌اکسیدان به نام فلاوانوئیدز با مولکول‌های حاوی اکسیژن ترکیب و مانع آسیب به سلول‌ها می‌شود.
- ✓ فولیک اسید در جعفری، ماده مغذی حیاتی برای حفظ سلامت قلب و عروق به حساب می‌آید.
- ✓ مصرف کم مواد غذایی حاوی ویتامین C مانند جعفری خطر بروز آرتрит روماتوئید را ۳۱ درصد کاهش می‌دهد.
- ✓ بوی بد دهان را از بین می‌برد.
- ✓ از آن‌جا که جعفری خاصیت ادرار آور دارد، در کاهش وزن موثر است.
- ✓ کلیه‌ها را تصفیه می‌کند.
- ✓ به دستگاه گوارش کمک می‌کند.
- ✓ دم کرده جعفری خشکی عضلات و درد مفاصل را کاهش می‌دهد.
- ✓ دم کرده این گیاه دوره قاعدگی را منظم می‌کند و علائم قبل از قاعدگی را کاهش می‌دهد.
- ✓ باعث کاهش استرس می‌شود.
- ✓ کلسیم موجود در آن استخوان و دندان‌ها را تقویت می‌کند.



بیشتر بدانیم

چرا آقایان در تابستان چاق می شوند؟

قرار گرفتن در معرض نور خورشید ترشح هورمون گرسنگی را از طریق پوست تحریک می‌کند اما اثر آن فقط در مردان شایع است. مردان در تابستان به دلیل ترشح این هورمون اضافه وزن پیدا می‌کنند و چاق می‌شوند. به گزارش «اطلاعات آنلاین» به نقل از «نیچر»، شبکه UVB اشتها در مردان را افزایش می‌دهد و قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث تحریک مصرف غذا و افزایش وزن در مردان می‌شود اما در زنان هورمون جنسی استروژن در ترشح هورمون گرسنگی اختلال ایجاد می‌کند و در نتیجه به تغییر اشتها منجر نمی‌شود. پوست در واقع به عنوان واسطه اصلی هورمون اثری عمل می‌کند. گفتنی است نیاز به مصرف غذا از طریق آن مانند روده، کبد و مغز کنترل می‌شود. از طرف دیگر، هورمون تا به نواحی مغز مانند هیپوتالاموس نرسند که عملکردهای کنترل می‌کند. کارمیت لوی و تیم تحقیقاتی وی مشاهده کالری دریافتی خود را در غذا در ماه‌های تابستان افزایش می‌تابش خورشید بالاترین حد دارد اما زنان اوج تابستان مشی مانند عروسی موش‌هایی که ۱۰ هفته در معرض شبکه UVB روز محققان بر این اساس افزایش قابل توجه مصرف غذا در موش ماده‌ها ندیدند.



شپڙي من

ترفندهای پخت حلوائی نذری برای ۵۰ نفر

۴) حالا وقت اضافه کردن روغن جامد است. آرد آخوب با روغن تفت بدهید و مدام هم‌پز کنید تا دانه‌های آرد داخل روغن باز شوند و شروع به تغییر رنگ بکنند. این مرحله را باید آنقدر ادامه بدهید تا آرد کاملاً سرخ شود و رنگ حلو تغییر کند.

۵) وقتی بوی خوش آرد بلند شد قاپلمه را از روی حرارت

حلوایکی از دسر های خوشمزه ایرانی است که پای ثابت عزاداری و مناسبت های مذهبی است و خیلی ها در این روز ها نذر شان را با پخت حلوای داعی کنند. می دانیم که حلوای به همان اندازه که انواع مختلفی دارد دستور پخت های متنوعی هم دارد. در این مطلب می خواهیم دستور پخت یک حلوای بدون در سیر بر برای ۵ نفر را بگوئیم و از تفکیک های خوشمزه شدن آن بگوئیم.

🎯 طرز تهیه:

۱) بهتر است قبل از همه شربت حلوا را آماده کنید. آب و شکر را در قابلمه دیگری بریزید، آن را روی حرارت ملایم بگذارید و اجازه دهید تا شکر خوب حل شود. وقتی شکر حل شد گلاب، زعفران و هل دم کرده را به آن اضافه کنید و آن را از روی حرارت بردارید. شربت آماده است.

۲) برای یخ بستن حلوا به قابلمه‌ای ۳ برابر مواد نیاز دارید چون وقتی شربت را اضافه می‌کنید حلوا کمی بالا می‌آید و به اطراف پاشیده می‌شود.

۳) آرد الک‌شده را در قابلمه بزرگ بریزید و روی حرارت کم بگذارید. وقتی کمی تنگ شود و دودلایی شد دوباره آن را الک کنید و به قابلمه برگردانید.

مواد لازم

مواد لازم

- آرد سنگک: ۶ لیوان
- شکر: ۶ لیوان
- آب: ۴ لیوان
- روغن جامد: ۴ لیوان
- روغن مایع: یک لیوان
- کره: ۱۰۰ گرم
- کلاب: یک لیوان
- زعفران ساییده شده: یک قاشق
- غذای خوری
- هل سبز دم کرده: یک سوم لیوان



بر درآید و آرام آرام شربت را به آن اضافه کنید تا گلوله‌های آرد از آن هم‌باز شود.

۶) قابلمه را روی حرارت کم بگذارید و هم‌زدن را ادامه دهید تا آب اضافی تبخیر و مایه حلو اغلیظ‌تر شود.

۷) روغن مایع و کره را اضافه کنید و همچنان حلو را هم‌زد کنید تا به روغن بچسبد. در این مرحله اگر قابلمه را کج کنید مایه حلو را شبیه گهواره از این طرف به آن طرف می‌رود. حلو آماده است و می‌توانید آن را در ظرف دلخواهتان سرو کنید.

🔴 نکته:

- * پخت حلو به صبر و زمان زیادی نیاز دارد. حرارت بالا و یک لحظه غافل شدن از آن می‌تواند حلو را به یک دسر سوخته تبدیل کند.
- * در طول پخت حلو بهتر است از یک فاشق چوبی برای تفت دادن آرد استفاده کنید و دما را در آن هم‌زد نبند تا گلوله نشود.

نکته:

* پخت حلوا به صبر و زمان زیادی نیاز دارد. حرارت بالا و یک لحظه غافل شدن از آن می‌تواند حلوا را به یک دسر سوخته تبدیل کند.

[illegible]

تجدید فراخوان سرمایه گذاری احداث مجتمع خدماتی در پارک جنگلی شهید فهمیده شهر فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد برابر مصوبه شماره ۹۱۴۰/۲۰۲۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۰ شورای اسلامی شهر فریمان و با شرایط و ضوابط نامه سرمایه گذاری و مشارکت شهرداری، و نسبت به واگذاری فرصت سرمایه گذاری به شرح ذیل به شخصی حقیقی و حقوقی واجد شرایط اقدام نماید.

علاقه مندین می توانند جهت تهیه و دریافت اسناد تجدید فراخوان از روز دوشنبه ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ مراجعه حضوری به واحد امور سرمایه گذاری شهرداری فریمان و به آدرس خراسان رضوی، شهروستان فریمان، میدان امام خمینی، شهرداری فریمان و یا تماس با شماره تلفن ۰۵۱۲۴۶۳۳۳۴۴ داخلی ۳۳۱ اقدام نمایند.

آخرین مهلت تحویل پاکت: تا پایان به تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۲ می باشد.

ردیف	نام فرصت سرمایه گذاری	آدرس محل پروژه	روش مشارکت	ارزش تقریبی آورده سرمایه گذار
1	اجرای پروژه ساخت و بهره‌برداری رستوران و غرفه نمایشگاهی صنایع دستی و ایجاد خیابان غذا در مجموعه اقامتی در پارک جنگلی شهید فهمیده شهر فریمان	استان خراسان رضوی ، شهر فریمان پارک جنگلی شهید فهمیده	B.O.T	120 میلیارد ریال

نکات:

شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. در درخواست های که پس از مهلت مقرر ارائه شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد. متقاضی که در فراخوان قبلی نسبت به ارائه اسناد ارزیابی و مدارک اقدام نموده اند ملزم به دریافت اسناد و مدارک تجدید فراخوان و تکمیل فرمهای فراخوان می باشند. سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد فراخوان مندرج شده است. هزینه چاپ آگهی برعهده برنده فراخوان می باشد.

آگهی دعوت از سهامداران شرکت منحله در حال تصفیه سهامی خاص گیبر

به ششانه ملی ۱۳۸۰/۱۸۹/۰۹۸ و به
شماره ثبت ۳۰۳۲

کلیه سهام داران شرکت گیر سهامی خاص
دعوت میشود در جلسه مجمع عمومی عادی به
طور فوق العاده مورخ ۱۳۸۰/۱۲/۱۵ ساعت ۱۰
صبح که در نشانی: بزرگراه شهید قوچان، منطقه
صنعتی بهرامشهر، فاز ۴، پلاک ۱۵۰، کوچه اول
سمت راست بر گزار می گردد حضور بهم رسانید.

دستور جلسه:

- ۱- انتخاب هیئت تصفیه
- ۲- گزارش هیئت تصفیه به مجمع
- ۳- سایر موارد قابل بحث در مجمع عمومی عادی

هيئت تصفيه

لیله مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی اکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تا ساعت ۱۴:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۰

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۹:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۵/۲۱
 زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۰:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۵/۲۱
 نشانه مناقصه گزار: خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی(ه)، شهرداری فریمان
 تلفن: ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴

حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکت ها در محل شهرداری فریمان بلامانع است

ابوالقاسم عظیمی - شہر دار فریمان