

# لاغری موضعی رویا یا واقعیت؟

تحقیقات جدید نشان داده‌است که ورزش نمی‌تواند بر لاغری موضعی موثر باشد و تاثیر ژنتیک و جنسیت بیشتر است

زیب سادات کسنوی | مترجم

تناسب اندام

امکان ندارد با فردی که می‌خواهد وزن کم کند، صحبت کنید و نگوئید نم فقط دوست دارم یک ناحیه مشخص از بدنم (برای مثال شکم، پهلو، باسن، بازو...) لاغر شود. اما آیا این گونه لاغری‌ها که به اصطلاح لاغری موضعی نام می‌گیرند، امکان‌پذیر است؟

فرایند کاهش وزن

فرایند کاهش وزن کاملاً ساده‌است و ریشه در قوانین ترمودینامیک دارد. در حقیقت شما برای کاهش وزن، باید کالری بیشتری نسبت به میزان دریافتی خود بسوزانید. برای این کار ورزش وجود دارد؛ شما باید میزان کالری دریافتی خود را کاهش دهید یا میزان کالری سوزاندن خود را بالا ببرید. برای کاهش کالری دریافتی باید میزان غذای ناسالم خود را کم کنید (رژیم غذایی بگیرد) و برای سوزاندن بیشتر کالری باید ورزش کنید. در حقیقت این موثرترین روش

کاهش وزن است.

پای هورمون‌ها در میان است

این که شما واقعاً این وزن را از دست می‌دهید چندان هم ساده نیست چون جایی که بدن ما چربی را ذخیره می‌کند توسط هورمون‌های ما کنترل می‌شود.

بدن ما بیشتر تمایل به ذخیره چربی اضافه در شکم، ران‌ها و باسن دارد. در مردان، این ذخیره چربی معمولاً به شکل «سب» است و چربی در اطراف قسمت میانی بدن متمرکز می‌شود. در زنان، این ذخیره چربی به طور معمول به شکل گلابی است، یعنی

چربی در اطراف باسن ذخیره می‌شود.

اما این یک روند همیشگی نیست زیرا هورمون‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است و می‌تواند بر جایی که چربی ذخیره می‌کنند، تأثیر بگذارد. ژنتیک، رژیم غذایی و حتی سطح ورزش همگی از دیگر عوامل هستند.

نمی‌توانیم انتخاب کنیم

اما همان‌طور که نمی‌توانیم انتخاب کنیم که بدن‌مان چربی را کجا ذخیره می‌کند، نمی‌توانیم انتخاب کنیم که از کجا چربی را از دست بدهیم. وقتی وزن کم می‌کنیم، شاهد کاهش چربی در مناطقی هستیم که چربی بیشتری وجود دارد. کاهش وزن بیشتر در قسمت بالاتنه، پاها و سپس بازو‌هاست. این الگوی کاهش وزن با توجه به جنسیت، ژنتیک و سن متغیر است.

ورزش یک راه حل موثر؟

با این حال، برخی پزشکان امیدوارند که با ورزش کردن و فعالیت یک گروه عضلانی خاص، بتوانید کاهش چربی در آن ناحیه را افزایش دهید. به عنوان مثال، بسیاری



از افراد به این امید که از شر چربی شکم خلاص شوند، درازنشست انجام می‌دهند. جالب است که برخی شواهد، کاهش چربی موضعی از طریق ورزش را تایید می‌کنند. تحقیقات در دهه ۱۹۶۰ نشان می‌دهد که کاهش چربی ناشی از ورزش در مناطقی که فعالیت ورزشی داشتند، در واقع بیشتر بود. یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ نشان داده است افرادی که تمرینات مقاومتی انجام می‌دهند، بعد از ۱۲ هفته ورزش کاهش چربی در ناحیه شکم داشتند. اما در تازه‌ترین تحقیقات و در یک متاآنالیز منتشر شده در اوایل امسال دانشمندان به این نتیجه رسیدند که تمرین عضلات ورزش هیچ اثری بر کاهش چربی موضعی ندارد. این تازه‌ترین نتیجه‌گیری دانشمندان تا امروز است که نشان داده بر خلاف تصورات بیشتر افراد، ورزش تأثیر چندانی بر کاهش چربی موضعی ندارد و ژنتیک و جنسیت در اولویت بالاتری است.

منبع: <https://theconversation.com/>

اشپزین من

ترفند

## ترفندها، از کش آمدن پیتزا تا سرخ کردن ماهی

از بین بردن تندی غذا

بعضی مواقع هنگام آشپزی کردن مقدار زیادی فلفل را

به غذا اضافه می‌کنید و این کار باعث می‌شود

تا غذای‌ما تند شود. برای از بین بردن

تندی غذا کافی است در چند دقیقه

آخری که قرار است غذای خود را از

روی شعله بردارید، آب لیموی تازه

ترش را به آن اضافه کنید، به همین

سادگی از تندی غذای شما کاسته

خواهد شد.

کش آمدن پنیر پیتزا

برای کش آمدن پیتزا باید قبل از این

که پیتزا را درون فر قرار دهید، روی پنیر

سرخ کردن ماهی

قبل از شروع فرایند سرخ کردن، ماهی را برای چند دقیقه

در سبب زمینی رنده شده یا خامه تازه یا

حتی شیر نمک‌زده بخوابانید و ماساژ

دهید، این کار باعث خواهد شد تا

طعم ماهی به شکل قابل توجهی

بهرتر شود.

ترفند دیگر درباره سرخ کردن

ماهی این است که برای از بین

بردن بوی ماهی می‌توانید قبل

از این که ماهی را به روغن داغ

اضافه کنید، به روغن به مقدار لازم

آب لیمو اضافه کنید.



## صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان  
 سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com

برگ سبز-سند کمپانی-کارت خودرو و وی ام ۵۲۰

سفید مدل ۹۲ شماره انتظامی ۱۶۳ ایران ۹۵۲۱۹۵۲۹  
 شماره شاسی NAAN01CEXMK083183 و شماره  
 موتور 124K1624989 بنام محمد حسن چروی  
 مفقود و فاقد اعتبار است  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۵

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو نیسان کامیونت مدل ۱۳۷۸ به شماره انتظامی ایران ۸۱-۱۲۹-۱۸۵ به شماره موتور 147H0200780 و شماره شاسی PL140C38101 بنام کیوان صادقی ده چشمه مفقود شده و فاقد اعتبار است  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۳

برگ سبز و سند خودرو سیند بنام منیره پارسی تاری

به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۳۹۲-۱۲ و شماره موتور ۱۳۱۲۲۱۳۱۵ و شماره شاسی ۵۵۵۵۱۰  
 مفقود و فاقد اعتبار است  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۳

برگ سبز خودرو ساینما (SMT) مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۶۹-۲۴ به شماره موتور ۱۷۴۵۶۲۶/۹۷۴۵۶۲۶ و شماره شاسی ۸۵۱۱۰۰۸۵۷۴۴۸۶۲۶ بنام فاطمه صادقی مفقود شده و فاقد اعتبار است  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۹

کلیه مدارم خودرو برابرد بنام رویا درودگر

به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۸۱۸ ط ۶۶ و شماره موتور ۵۵۰۴۹۲۹ و شماره شاسی ۵۸431100F584662  
 مفقود و فاقد اعتبار می باشد  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو یزو ۴۰۵ بنام ناصر عارف

تیکتانو به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۴۸۵-۴۸۵-۶۸ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۱۳۶۶۰۸ و شماره شاسی ۳۴۲۳۶۶۵۱  
 مفقود و فاقد اعتبار می باشد  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو برابرد ۴۲۰۵ مدل

شماره انتظامی ایران ۲۲-۷۷۵-۷۳ به شماره شاسی ۱۴۲۳۸۵۱۷۱۱۲۱  
 شماره موتور ۱۶۹۱۵۰  
 بنام مصطفی آدینه نوروزی مفقود و فاقد اعتبار است  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۸

کلیه مدارک موتور سیکلت ایرانا بنام یونس آهنگر کار

به شماره انتظامی ۷۶۸-۵۸۲۸۶-۵۸۲۸۶ و شماره موتور IR1037630 و شماره رنت NF۸۸۰۰۰۱25A8848850  
 مفقود و فاقد اعتبار می باشد  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۴۶

اینجاب ریمان بابلی فرقی مالک خودرو یزو پارس

مدل ۱۴۰۰ سفید شماره انتظامی ۳۶-ایران ۲۱۸-۵۶۲۵۶ به شماره شاسی NAAN01CE7MK060864 و شماره موتور 124K1528662 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۶

اینجاب حسن جهان فر

مالک خودرو سوارایامبا به شماره انتظامی ایران ۲۴-۶۹۳-۸۲ و شماره شاسی NAAD391Z7J712702  
 شماره موتور 484Q77A013727۸  
 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۶

اینجاب سامان جانگیرزی رئیس مالک خودرو یزو ۴۰۵

به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۴۵ ن ۱۹ و شماره موتور 165A0190861 و شماره شاسی NAAP03EEXM۱448355 بعلت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۹

ضمنا برگ سبز خودرو مذکور نیز مفقود و فاقد اعتبار می باشد

سند کمپانی و برگ سبز سوارای هاج یک سایبا

مدل ۱۲۰۰ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۸۱۲۲۲۲۲۲۲۲ و شماره موتور M159304605 و شماره شاسی NAPX212AAMIOS8753 بنام سرکار خانم فاطمه چاهه مفقود شده و فاقد اعتبار است.  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۰۰

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای غلامرضا جامی به اسناد دوبرگ استشهدایه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ۵۰۰۰ سهم از ۱۵۶۷۹ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۳ شهید که متعلق به وی می باشد به علت بی احتیاطی مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر صفحه ۶۶ صفحه ۲۴۴ به نام وی ثبت و سند به شماره چاپی ۱۳۶۰۱۴ سری د سال ۹۱ صادر و تسلیم شده است. برابر سند ۸۸۱۲-۹۲/۷۱۸-۹۲ فریمان به متقاضی انتقال قطعی گردیده است. دفتر املاک پیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باستانی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراضی در مهلت مقرر و یا وصول اعتراضی بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.  
 ۱۴۰۱/۱/۱۵  
 تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۱/۱۰  
 علی حیدری ششت بیانی  
 رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صالح آباد  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۶

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد رضا حلیمی جدید به اسناد دو برگ استشهدایه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ۵۰۰۰ سهم از ۴۰۰۰۰ سهم از ۷۴۳ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۳ شهید که متعلق به وی می باشد به علت بی احتیاطی مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر الکترونیکی به شماره چاپی ۳۹۶۱۲۷-۹۸/۲۳۰-۱۳۹۹۲ سری ب صادر و تسلیم شده است و برابر سند ۹۸۲۵۶-۹۹/۱۱/۱۱-۹۹ دفتر ۱۵ فریمان به متقاضی انتقال قطعی گردیده است. دفتر املاک پیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باستانی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراضی در مهلت مقرر و یا وصول اعتراضی بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۹

محد رشارجایی مقدم-رئیس ثبت اسناد و املاک فریمان

## کیست دندان رابشناسید

سلامت

دندان

کیست دندان بسیار مشابه یک کیسه بسته است. محتوای داخل کیسه می‌تواند از یک بیمار به بیمار دیگر متفاوت باشد. بعضی از کیست‌ها از بافت نرم، بعضی از هوا و بعضی دیگر با مایعی پر شده‌است که معمولاً در اطراف و کنار دندان‌ها تشکیل می‌شود اما هر چه هست از آردهنده‌است و نیاز به رسیدگی دارد پس ضروری است با علایم و انواع آن آشنا شویم:

◀ علایم

کیست دهانی که هنوز عفونت نکرده نشانه‌ای بروز نمی‌دهد اما بعد از عفونت معمولاً علایم آن به صورت زیر است:

✓ درد

✓ فشار

✓ التهاب و قرمزی

اگر کیست در بافت‌های مخاطی دهان باشد، ممکن است شبیه زخم یا تاول به نظر برسد.

◀ انواع کیست دندان

✓ کیست‌های پری آپیکال: این نوع کیست‌ها معمولاً در نوک ریشه به وجود می‌آیند و در اثر وارد شدن ضربه، پوسیدگی، شکستگی یا ترک در دندان ایجاد می‌شوند. این نوع کیست‌ها غالباً منجر به از بین رفتن یا عفونت عصب (پالپ) دندان می‌شوند.

✓ کیست‌های دنتی ژرووس: این نوع از کیست‌ها در اطراف دندان‌هایی که رشد خود را تکمیل نکرده اند یا به صورت نیمه روییده باقی مانده اند به ویژه دندان‌های عقل، به وجود می‌آیند.

✓ کراتوسیست‌ها: این نوع از کیست‌ها معمولاً به دلایل ژنتیکی یا تروما به وجود می‌آیند. این کیست‌ها تهاجمی هستند و حتی پس از برداشته شدن با جراحی ممکن است دوباره به شدت عود کنند.

✓ کیست‌های پر یودنتال: این نوع کیست‌ها ماهیت باکتریایی دارند و می‌توانند در اثر بیماری‌های پیشرفته‌تر لته یا پر یودنتال ایجاد شوند.

◀ پیشگیری از کیست دندان

بهترین و قطعی‌ترین راه برای جلوگیری از ایجاد کیست دندان رعایت بهداشت دهان و دندان است. به همین دلیل استفاده از مسواک و نخ دندان را فراموش نکنید و مصرف مواد قندی را کاهش دهید.

◀ عوارض کیست دندان

کیست دندان اگر درمان نشود منجر به از بین رفتن بخشی از استخوان فک می‌شود حتی در کیست‌های بسیار کوچک هم که علایمی ایجاد نمی‌کنند باید کیست فوراً درمان شود وگرنه در نهایت می‌تواند به موارد زیر منجر شود:

✓ عفونت دندان

✓ از دست دادن دندان

✓ زایده‌های خوش خیم در فک

✓ شکستگی فک

◀ درمان

درمان بسته به اندازه فک و محل آن، متفاوت است. اگر کیست کوچک باشد، دندان پزشک می‌تواند طی عمل جراحی تمام آن را در بیاورد. در صورت بروز علایم توصیه می‌شود برای طی روند مراحل درمان حتماً به دندان پزشک مراجعه کنید.



برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۴

به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۸۲-۳۵ و شماره موتور ۱۶۳۱۶۱۶۳۱۶ و شماره شاسی ۱۴۲۵۹۶۰۲ بنام محمد جواد بی نیاز مفقود شده و فاقد اعتبار است  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۴

آگهی موضوع ماده ۴ قانون و ماده ۱۴ آیین نامه قانون تبیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند

برابر آراء شماره ۱۴۰۰۴۰۶۲۳۷۰۰۰۲۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ملک صالح آباد تصرفات مالکانه بلاعارض تقاضای دولت جمهوری اسلامی ایران به بهره برداری نیروی انتظامی در یک باب اسگاهه انتظامی به مساحت ۵۵۲۲/۹۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۹۶ اصلی واقع در اراضی درازآب بخش ۱۵ شهید خردبادی از مالک رسمی آقای غلام فاروق عطایی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که انتضای 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 رسیده طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی دادخواست مالکیت مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باستانی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراضی در مهلت مقرر و یا وصول اعتراضی بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.  
 ۱۴۰۱/۱/۱۵  
 تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۱/۱۰  
 علی حیدری ششت بیانی  
 رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان صالح آباد  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۶

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای محمد رضا حلیمی جدید به اسناد دو برگ استشهدایه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ۵۰۰۰ سهم از ۴۰۰۰۰ سهم از ۷۴۳ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۳ شهید که متعلق به وی می باشد به علت بی احتیاطی مفقود شده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر الکترونیکی به شماره چاپی ۳۹۶۱۲۷-۹۸/۲۳۰-۱۳۹۹۲ سری ب صادر و تسلیم شده است و برابر سند ۹۸۲۵۶-۹۹/۱۱/۱۱-۹۹ دفتر ۱۵ فریمان به متقاضی انتقال قطعی گردیده است. دفتر املاک پیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باستانی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراضی در مهلت مقرر و یا وصول اعتراضی بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.  
 ۱۳۱۲۰۱۰۰۳۱۲۹

محد رشارجایی مقدم-رئیس آراء ثبت اسناد و املاک فریمان