روزنامه طلوع

تاریخ ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۲ دوشنبه

صفحه ۶

شماره ۳۶۳۶ سال بیست و نهم

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: چربی سوزی بدن

سلامت

با این ترکیب خانگی چربی هایتان را مثل کوره بسوزانید

سایت صدآنلاین می‌نویسد: لیمو و زردچوبه جایگزین‌های طبیعی با کاربردهای مختلف هستند و به خاطر دارا بودن مقدار قابل توجهی ویتامین و مواد معدنی، به‌عنوان یک مکمل برای کاهش وزن به کار می‌روند. هر دو ماده می‌توانند سرعت متابولیسم بدن شما را بهبود بخشند و احساس گرسنگی شما را کنترل کنند. همچنین آن‌ها باید بخشی از یک برنامه ورزشی و رژیم باشند.

از دیدگاه طب سنتی، زردچوبه و لیمو هر دو دارای خواص آنتی اکسیدانی و دفع کننده سموم هستند. همچنین باعث حذف مایعات باقی مانده در بدن و سلامتی همه اندام‌ها و سیستم‌های بدن می‌شوند. زردچوبه به‌خاطر ویژگی‌های تغذیه‌ای آن یکی از پرمصرف‌ترین ادویه‌های دارویی در طب سنتی هند و چین است. مخلوط لیمو و زردچوبه باعث می‌شود که عملکرد آنتی اکسیدانی زردچوبه افزایش یابد و باعث سم‌زدایی بدن شود.

فواید زردچوبه

کورکومین که یک ترکیب فعال در زردچوبه است به‌خاطر خواص آنتی اکسیدان موجود در آن، آسیب سلولی ناشی از حملات رادیکال‌های آزاد را درمان می‌کند و عملکرد متابولیک بدن را بهبود می‌بخشد تا به شما در کاهش وزن آسان‌تر کمک کند. همچنین خاصیت ضد التهابی آن بسیار ارزشمند است، زیرا علائم آسیب‌های عضلانی و اختلالاتی مانند آرتریت را کاهش می‌دهد. زردچوبه از نوعی گیاه ایجاد شده که زنجبیل نیز بخشی از آن است. این ماده از دوران باستان، هم به‌عنوان ادویه‌ای برای طعم‌دهی به غذا و هم به‌عنوان پایه در چندین درمان جایگزین نیز استفاده می‌شود. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که کورکومین نقش مثبتی در کاهش وزن بدن و بیماری‌های مرتبط با چاقی دارد. برخی از مواد مغذی اصلی زردچوبه عبارتند از پروتئین، فیبر غذایی، نیاسین، ویتامین‌های ث، آ وای و همچنین دارای مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، سدیم، آهن، منیزیم و روی است.

فواید لیموترش

لیمو ماده فعال دیگر این نوشیدنی سالم است. این میوه دارای ویتامین ث است که عملکرد سیستم ایمنی شما را تقویت می‌کند، ناراحتی‌های گوارشی را آرام کرده و متابولیسم بدن را بهبود می‌بخشد. همچنین پکتین موجود در آن هوس را کاهش می‌دهد و حرکات روده را بهبود می‌بخشد. تحقیقاتی که روی حیوانات انجام شد، نشان داد که این میوه به‌دلیل داشتن پنی فنول به سرکوب تجمع چربی، کنترل افزایش وزن و جلوگیری از سندرم متابولیک کمک می‌کند. علاوه بر همه اینها، سهم ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌های لیمو به تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر عفونت و مشکلات تنفسی کمک می‌کند.

نحوه ساخت این ترکیب مقوی برای کاهش وزن

درست کردن این ترکیب واقعا آسان است و می‌توانید از آن به عنوان مکمل کاهش وزن و بهبود هضم استفاده کنید. به این ترکیب کمی دارچین هم اضافه کنید، چون سطح قند خون را متعادل کرده و از تجمع چربی جلوگیری می‌کند.

عناصر

۲۵۰ میلی لیتر آب گرم

۱/۴ قاشق چایخوری زردچوبه

آب لیمو

یک عدد دارچین (اختیاری)

یک پیمانه فلفل سیاه

۱/۲ قاشق چایخوری عسل

دستورالعمل

زردچوبه را درون آب داغ بریزید، سپس آب لیمو و عسل را هم بزنید و به آن اضافه کنید. مخلوط را خوب هم بزنید تا زردچوبه ته‌نشین نشود. سپس دارچین و فلفل سیاه را اضافه کنید و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشد.

نحوه نوشیدن

قبل یا بعد از صبحانه بنوشید.

به مدت یک هفته روزانه تا دو فنجان بنوشید. می‌توانید از این دارو برای کمک به کاهش وزن برای چند هفته استفاده کنید.

دو هفته فاصله بیندازید، سپس دوباره شروع به مصرف دارو کنید.

فلفل سیاه یک ماده مکمل، اما ضروری است، زیرا جذب زردچوبه را افزایش می‌دهد.

راه‌های دیگر مصرف زردچوبه و لیمو برای کاهش وزن

مصرف این دو ماده به شکل ترکیب، یکی از ساده‌ترین و مکررترین راه‌ها برای کاهش وزن است. با این حال، راه‌های دیگری نیز وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را به برنامه روزانه خود اضافه کنید و از خواص آن‌ها بهره‌مند شوید. می‌توانید با لیمو و زردچوبه شیک درست کرده و مواد دیگری مانند خیار، آناناس و کرفس را به آن اضافه کنید. به این ترتیب، می‌توانید از فیبر لیمو استفاده کنید که باعث جلوگیری از گرسنگی زیاد می‌شود. همچنین، می‌توانید از هر دو ماده برای طبخ و مزه دار کردن انواع دستور العمل‌ها و نوشیدنی‌ها استفاده کنید. فقط پودر زردچوبه یا کمی آب لیمو را در دستور غذای مورد نظرتان بریزید. شما همچنین می‌توانید به مکمل‌های زردچوبه متوسل شوید. چون این‌ها حاوی کورکومین در دوزهای بالاتر هستند، بنابراین قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

چربی سوزی سریع با چند راهکار فوق‌العاده موثر

از گذشته تاکنون محققان و افراد مختلف در پی راهی برای چربی سوزی و رسیدن به سلامت بدن هستند. شاید شما هم دیگر از دستِ چربی‌های شل و آویزان‌تان خسته شده‌اید، اما نگران نباشید؛ امروزه روش‌های زیادی برای از بین بردن اصولی این چربی‌ها به‌وجود آمده است.

چربی سوزی سریع برای یک فردی که اضافه وزن دارد اهمیت زیادی دارد. چرا که می‌خواهد به وضع ایده‌آل برگشته و دیگر چربی‌ها برنگردند. اگر می‌خواهید چربی‌های بدنتان از بین برود و این وضعیت به‌صورت دائمی باشد. بهتر است صبور باشید و راه درست را انتخاب کنید. قرص‌ها و داروهای لاغری کمی به شما نخواهد کرد. در این مطلب فیتامین اطلاعاتی درباره کاهش چربی و روش‌های از بین بردن آن به شما ارائه شده است.

چربی سوزی چیست؟

بدن برای تأمین انرژی چربی‌های ذخیره شده را تجزیه و به انرژی تبدیل می‌کند، اما چربی‌سوزی در بدن شما چه زمانی اتفاق می‌افتد؟ وقتی که هر روز تمریناتی انجام می‌دهید که کالری زیادی می‌سوزاند. از آن‌طرف مقدار کالری دریافتی‌تان کمتر از آن چیزی است که از دست داده‌اید. وقتی چربی‌های بدن‌تان را کاهش می‌دهید، عضله‌تان نیز شروع به رشد می‌کنند.

اگر می‌خواهید لاغر شوید و بدنتان چربی‌هایش را از دست بدهد. پس رژیم کم کالری بگیرید و مرتب ورزش کنید.

در ادامه بهترین راهکارهای تغذیه‌ای و تمرینی برای چربی‌سوزی سریع را توضیح می‌دهیم. ضمنا این نکته را همیشه به خاطر داشته باشید که بهترین راه برای رسیدن به چربی سوزی بیشتر و تناسب اندام، پیش رفتن با یک برنامه اختصاصی غذایی ورزشی است. در این خصوص با مربیان فیتامین مشورت کنید و برنامه چربی سوز خود را همین حالا دریافت کنید.

۱. مصرف پروتئین

پروتئین یک راه مؤثر برای کاهش وزن اصولی و تقریبا به دور از گرسنگی است. وقتی در طول روز مقدار مشخصی پروتئین با کیفیت مصرف می‌کنید. این پروتئین در بدن تولید انرژی کرده و برای مدت طولانی احساس گرسنگی نمی‌کنید. پس بهتر است در برنامه غذایی‌تان مواد پروتئینی را قرار دهید.پروتئین‌ها در انواع غذایی مختلفی وجود دارند شامل: گوشت سفید (مرغ و ماهی)، تخم‌مرغ، حبوبات، برخی دانه‌ها (سویا) و محصولات لبنی.

مزایای مصرف پروتئین در بدن:

کاهش اشتها

چربی‌سوزی قوی

افزایش توده عضلانی

افزایش متابولیسم بدن

احساس سیری در طولانی‌مدت

۲. مصرف چربی سالم

اگر فکر می‌کنید برای کاهش وزن و کاهش چربی باید به‌طور کامل چربی‌ها را حذف کنید، در اشتباهید. چربی‌های سالم در بدن برای انجام فعالیت‌های بدن نیاز است و نمی‌توان به طور کامل آن را حذف کرد؛ چرا که متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد. وقتی متابولیسم افزایش پیدا کند کاهش چربی نیز افزایش می‌یابد.

طبق تحقیقات پیروی از یک رژیم بسیار کم‌چرب در نهایت به افزایش وزن منجر می‌شود. چطور ممکن است؟

رژیم غنی از چربی‌های سالم باعث احساس سیری و هضم چربی‌ها در طولانی‌مدت است، اما برای کاهش وزن چربی‌های بد را حذف کنید. این چربی‌ها (ترانس) باعث افزایش وزن، ذخیره چربی در ناحیه شکم، بیماری‌های قلبی عروقی و مشکلات سلامتی است.

معرفی چربی‌های سالم

انواع آجیل‌ها و دانه‌ها (بادام و گردو)، روغن زیتون و روغن نارگیل دارای چربی‌های سالم هستند.

مزایای استفاده از چربی سالم:

افزایش متابولیسم

کاهش وزن و چربی سوزی

نکته: چربی سالم نیز کالری زیادی دارد پس در مصرف آن احتیاط کنید.

۳. چربی سوزی با کربوهیدرات

کربوهیدرات‌ها برای کاهش چربی‌های بدن جزو نیازهای بدن است. بدن برای انجام فعالیت‌های مختلف به انواع ریزمغذی‌ها نیاز دارد. کربوهیدرات‌ها جزو ریزمغذی‌ها است که برای انجام فعالیت‌های روزمره و تأمین انرژی بدن نیاز است.

کربوهیدرات‌ها نیاز بدن هستند، اما اگر در مصرف آن زیاده‌روی شود باعث چاقی می‌شود. همچنین این ریزمغذی با انجام تمرینات خاص و در مقدار معین برای کاهش وزن مؤثر است.

کربوهیدرات در مواد غذایی مختلف

غلات تصفیه‌نشده با سبوس و دانه (کربوهیدرات پیچیده)، نان جو، برنج قهوه‌ای، کینوآ، نان سنگک، برنج سفید، پاستا و ماکارونی دم نکشیده، سیب‌زمینی تنوری یا آب‌پز از مواد غذایی دارای کربوهیدرات هستند.

۴. مصرف فیبر بیشتر

فیبر یک ماده غذایی مفید است که باعث کاهش چربی و لاغری می‌شود. فیبرها در مواد مختلفی وجود دارند شامل: میوه‌جات، سبزی‌جات، حبوبات، غلات کامل، مغزها و دانه‌ها.

از فواید فیبر برای کاهش چربی موارد زیر است:

کالری پایین

احساس سیری در مدت طولانی

عدم محدودیت در دریافت و مصرف حجم زیاد فیبر

افزایش ۱۴ گرم فیبر در روز با کاهش ۱۰ درصدی کالری دریافتی همراه است.

یک مطالعه جالب نشان داد که افرادی که فقط و فقط به رژیم خود فیبر بیشتری اضافه کرده بودند توانستند حدود ۳٪ از چربی شکمی خود را کم کنند. بدون این‌که تغییری در رژیم غذایی یا ورزش خود ایجاد کرده باشند.

آگهی

آگهی مزایده مال غیر منقول

برابر آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی و به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۲۰۴۰۱۱۱۸۸۰۰۰۰۰۳/۱ و شماره بایگانی ۱۴۰۲۰۰۰۰۳ این اداره، له بانک اقتصاد نوین شعبه کازرون علیه هاجر میرشکاری و مریم کرمی موضوع سند رهنی شماره ۱۴۲۷۷۵-۹۹/۰۷/۲۰ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۸ کازرون، ششدانگ عرصه و اعیان پلاک ۵۱۹/۴۶ واقع در قطعه دو بخش ۷ فارس کازرون به نشانی کازرون شهرک پردیس خیابان شهید شیرافکن فرعی سمت راست کوچه ۱۲ آخر کوچه به مساحت ۱۱۷/۴ مترمربع که بنا به اظهار کارشناس رسمی دادگستری، پلاک مذکور یک دستگاه آپارتمان دوخوابه واقع در طبقه فوقانی ساختمان دو طبقه با مصالح بنایی (دیوارها از آجر و سیمان و سقف از تیرچه بلوک) و دارای نمای سنگ است. مساحت مفید آپارتمان به انضمام پارکینگ معادل ۱۳۰/۳ مترمربع، قدمت ساخت حدود ۶ سال، دارای نازک کاری و انشعابات مختلف می باشد. محدود به این حدود: شمالا در دو قسمت بطول های یک متر و پنجاه و نه سانتیمتر، هفت متر و شش سانتیمتر، اول و دوم دیواریست، اول به عرصه ملک مجاور شماره ۳۰۴ فرعی از شماره ۵۱۸ اصلی دوم به عرصه ملک مجاور شماره ۳۰۵ فرعی از شماره ۵۱۸ اصلی شرقا در سه قسمت که قسمت دوم آن شمالی است به طولهای ۳/۲۰ سانتیمتر، ۱/۳۵ متر، ۱۲/۲۹ متر اول دیواریست دوم مرزی است سوم دیواری است اول و دوم به فضای نورگیر مشاعی سوم به عرصه ملک مجاور شماره ۲۴ فرعی از ۵۱۹ اصلی جنوبا به طول ۵/۶۹ متر درب و دیوار و پنجره است به تراس مسقف قطعه ۲ غربا در ۷ قسمت که قسمت های دوم و چهارم و ششم آن جنوبی است به طولهای ۴/۲۹ متر، ۱/۴۸ متر، ۳/۹۵ متر، ۱/۶۵ متر، ۲/۸۰ متر، ۱/۲۰ متر، ۴/۴۸ متر اول دیواری است دوم و سوم درب و دیوار است چهارم دیواری است پنجم مرزی است ششم و هفتم دیواری است اول و دوم به تراس مشاعی سوم و چهارم به راه پله پنجم و ششم به فضای نورگیر مشاعی هفتم به عرصه ملک مجاور شماره ۲۲ فرعی از ۵۱۹ اصلی ملکی خانم هاجر میرشکاری فرزند وفادار به شماره ملی ۲۳۶۰۰۴۰۵۵۳ متولد ۱۳۶۸/۰۱/۲۰ که پلاک مزبور توسط کارشناس رسمی دادگستری ارزیابی و در قبال طلب بانک بستانکار و نیم عشر اجرایی و حق حراج از ساعت ۹ الی ۱۲ روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۰۹ در محل اجرای ثبت اسناد کازرون از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۱۴/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی از طرف خریدار نقدا فروخته خواهد شد و چنانچه روز مزایده مصادف با تعطیل رسمی غیرمترقبه گردد، مزایده روز اداری پس از تعطیل در همان محل و ساعت انجام می شود و حقوق دولتی و حق مزایده طبق مقررات وصول خواهد شد. بدهی های احتمالی و سایر هزینه های قانونی دیگر که تعلق بگیرد مشخص نیست و چنانچه از این بابت تا روز فروش بدهی داشته باشد به عهده برنده مزایده خواهد بود. لازم به ذکر است متقاضی خرید مورد مزایده می بایست قبل از برگزاری مزایده نسبت به واریز ۱۰٪ مبلغ پایه مزایده به حساب سپرده اداره ثبت اسناد اقدام نماید.(این آگهی در یک نوبت در روزنامه طلوع چاپ کازرون منتشر و در معابر عمومی نیز الصاق می گردد)

تاریخ انتشار:۱۴۰۲/۰۲/۲۵ ۴۰۷۱۴ ۹۶ م الف

رضا رجبی زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون

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

برابر رای ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۰۶۷۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۱۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی ضامن میرزائی احمد آباد فرزند علی نجات به شماره شناسنامه ۴۱۷ و ملی ۲۲۹۲۵۰۴۰۵۷ صادره از شیراز در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۱۳/۲۷ مترمربع پلاک فرعی ۱۶۷۷ از ۲۰۷۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳ فرعی از ۲۰۷۶ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی علی نجات میرزائی محرز گردیده است. 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۲/۰۲/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۲/۰۳/۰۹

۴۰۷۵۴/۱۹۶۸۰۹۷ ۱۷۱ م الف

مجتبی فخار – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی مزایده اموال منقول

برابر آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی و به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۲۰۴۰۱۱۱۸۴۰۰۰۰۰۱ له خانم صدیقه یزدان پناه علیه حسین فولادنیا موضوع سند ازدواج شماره ۳۳۵۱ مورخه ۱۴۰۰/۰۸/۱۱ دفتر ازدواج ۹۶ و طلاق شماره ۵۸ شهر فراشبند بدینوسیله ششدانگ یک دستگاه اتومبیل پراید هاچ بک تیپ ۱۱۱ به شماره ۲۱۲ ل۳۳ ایران ۸۳ مدل ۱۳۸۹ به رنگ سفید روغنی به شماره موتور ۳۸۰۹۷۸۳ و شماره شاسی ۳۷۳۲۵ دو محور و چهار چرخ که تا این تاریخ در پارکینگ شهر فراشبند قرار دارد و اینکه دارای بیمه می باشد یا خیر مشخص نمی باشد متعلق به آقای حسین فولادنیا طبق نظرکارشناس رسمی به مبلغ ۱۷۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است در قبال طلب بستانکار و نیم عشر اجرایی و حق حراج از ساعت ۹ الی ۱۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ در شهر فراشبند واقع در پارکینگ فراشبند از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ فوق شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود و کلیه هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول خواهد شد ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. بدهی های احتمالی و سایر هزینه های قانونی دیگر که تعلق بگیرد مشخص نیست و چنانچه از این بابت تا روز فروش بدهی داشته باشد به عهده برنده مزایده خواهد بود. لازم به ذکر است شخصی که میخواهد به عنوان خریدار در مزایده شرکت نماید می بایست قبل از برگزاری مزایده نسبت به واریز ۱۰ درصد مبلغ پایه مزایده به حساب سپرده اداره ثبت اسناد اقدام نماید این آگهی در یک نوبت در روزنامه طلوع شیراز چاپ و در معابر عمومی نیز الصاق می گردد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۲/۰۲/۲۵

تاریخ مزایده:۱۴۰۲/۰۳/۱۰

۴۰۷۵۶/۱۹۶۸۰۹۸ ۴۵ م الف

امید حسینی – رئیس واحد اجرای اسناد رسمی فراشبند

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 ۲۰۰۰۵۷۱-۱۴۰۲/۰۲/۱۱ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای بهنام مستدعی فرزند محمدرضا به شماره ملی ۲۳۶۰۲۰۶۶۳۱ صادره از کازرون در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۶۶۹/۸۵ مترمربع پلاک ۵۰۳ فرعی از ۸۸۳ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۸۸۳ اصلی قطعه ۲ واقع در بخش ۷ فارس کازرون خریداری از مالک رسمی (بیواسطه از آقای غلامحسین مستدعی) محرز گردیده است. 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۲/۰۲/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۲/۰۳/۰۹

۴۰۷۴۴ ۱۱۹ م الف

رضا رجبی زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲