۳ راهکار که شما را از مصرف قرص لاغری بی نیاز می کند

متابولیسم بدن از میان سالی کُند و باعث چاقی ما می شود، اما با دقت در تغذیه، خواب و فعالیت بدنی، می توانیم سوخت و ساز بدن را بالا ببریم و از چاقی پیشگیری کنیم

پزشکی

متابولیسم نیروی بدن ماست که به طور مرموزی تصمیم می گیرد، غذایی که می خوریم را به انرژی تبدیل کند یا روی وزن ما بگذارد و باعث چاقی مان شود. ۳ راهکار برای افزایش متابولیسم وجود دارد که اگر انجام دهید، دیگر نیازی به خرید داروهای لاغری هم نخواهید داشت.

متابولیسم «آهسته» یا «کند» اغلب به عنوان مانعی برای کاهش وزن شناخته می شود. در نتیجه، صنعت ۳۳ میلیارد دلاری، هزاران محصول ارائه می دهد تا نوید بخش سرعت بخشیدن به متابولیسم برای موفقیت در کاهش وزن باشد؛ اما به جای این که به دنبال مکمل های دارویی باشید، فعالیت هایی وجود دارد که می توانید برای سرعت بخشیدن به متابولیسم خود انجام دهید که در ادامه به نقل از «یورونیوز» به آن می پردازیم.

متابولیسم چیست و چگونه کار می کند؟

متابولیسم اصطلاحی است که تمام واکنش های شیمیایی در بدن ما را توصیف می کند. فعالیت هایی که در واقع بدن ما را زنده نگه خواهد داشت. متابولیسم همچنین انرژی لازم برای فعالیت های حیاتی بدن مانند تنفس و هضم غذا را فراهم می کند. وقتی به متابولیسم در زمینه وزن خود اشاره می کنیم، در واقع میزان متابولیسم پایه خود را توصیف می کنیم؛ یعنی تعداد کالری هایی که بدن در حالت استراحت می سوزاند. این محاسبات براساس میزان عضله و چربی بدن ما تعیین می شود. عوامل زیادی از جمله جنسیت، سن، وزن و سبک زندگی روی متابولیسم تاثیر می گذارد. به طور طبیعی با افزایش سن، سرعت متابولیسم کاهش می یابد و پس از رژیم های غذایی دچار اختلال می شود.

چرا متابولیسم ما با افزایش سن کند می شود؟

با بالا رفتن سن، بدن ما کارایی گذشته خود را از دست می دهد. در حدود ۴۰ سالگی، توده عضلانی ما به طور طبیعی شروع به کاهش می کند و نسبت چربی بدن به عضله افزایش می یابد. توده عضلانی به تعیین میزان متابولیسم بدن کمک می کند؛ بنابراین وقتی عضله کاهش می یابد، به معنی این است که بدن ما در زمان استراحت، کالری کمتری می سوزاند و سرعت متابولیسم هم کاهش می یابد.

۳ راه برای سرعت بخشیدن به متابولیسم

۱ به آنچه می خورید توجه کنید| انواع غذاهایی را که می خورید در نظر بگیرید؛ زیرا رژیم غذایی بر میزان انرژی ای که بدن باید برای هضم، جذب و متابولیسم صرف کند، تاثیر می گذارد. به این فرایند «ترموژنز» یا «اثر حرارتی غذا» گفته می شود و معادل حدود ۱۰ درصد از انرژی مصرفی روزانه ما را به خود اختصاص می دهد. تحقیقات نشان می دهد که «اثر حرارتی غذا» برای غذاهای غنی از پروتئین بالاترین میزان است؛ زیرا بدن ما به مصرف انرژی بیشتری برای تجزیه و هضم پروتئین ها نیاز دارد. خوردن غذاهای غنی از پروتئین میزان متابولیسم شما را تا حدود ۱۵ درصد افزایش می دهد. این در حالی است که برای بقیه غذاها، این رقم ۱۰ درصد است. همچنین کربوهیدرات ها ۱۰ درصد و چربی ها کمتر از ۵ درصد متابولیسم را افزایش می دهند. البته این به این معنی نیست که برای افزایش متابولیسم خود باید فقط رژیم پروتئینی بگیرید.

۲ حرکت کنید| فعالیت بدنی منظم باعث افزایش توده عضلانی و سرعت بخشیدن به متابولیسم می شود. افزایش توده عضلانی میزان متابولیسم شما را افزایش می دهد؛ به این معنی که در زمان استراحت، کالری بیشتری می سوزانید. شما می توانید با گنجاندن ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در برنامه روزانه خود به این هدف دست یابید و با انجام ۲ روز در هفته ورزش قدرتی این مسیر را تکمیل کنید.

۳ خواب کافی داشته باشید| تحقیقات زیادی نشان می دهد که کمبود خواب می تواند به طور قابل توجهی بر متابولیسم شما تاثیر بگذارد. کمبود خواب تعادل انرژی بدن را مختل می کند، هورمون های اشتها را برمی انگیزد و باعث احساس گرسنگی در فرد می شود. این وضعیت هوس های غذایی را تحریک می کند. اگر می خواهید متابولیسم خود را افزایش دهید، هدف خود را برای داشتن ۷ ساعت خواب بدون وقفه در هر شب تعیین کنید. راهی ساده برای رسیدن به این هدف این است که حداقل یک ساعت قبل از خواب، از صفحه نمایشگرها (مانیتورها) دوری کنید. با این راهکارها دیگر لازم نیست پول خود را برای مصرف قرص ها و مکمل های لاغری دور بریزید.

آشپزی من

شکلات نارگیلی خوشمزه با مزه‌ای جهانی

شکلات نارگیلی یا بونتی شکلات معروف بین المللی است که به دلیل ترکیب نارگیل و شکلات طعمی دلپذیر و متفاوت دارد. امروز می خواهیم به نقل از «آرسس»، طرز تهیه این شکلات را برای عصرانه و مهمانی ها یاد بگیرید. برای تهیه این شکلات خوشمزه به ۲ عدد موز رسیده، یک پیمانه پودر نارگیل، ۲۵۰ گرم شکلات سکه‌ای و ۵۰ گرم مغز فندق نیاز داریم.

دستور تهیه شکلات های نارگیلی

۱. دو عدد موز متوسط رسیده را پوست می گیریم و با پشت چنگال به خوبی له می کنیم.
۲. ۲۵۰ گرم شکلات سکه‌ای را به روش بن ماری حرارت می دهیم تا آب شود.
۳. حدود ۱۰۰ گرم پودر نارگیل را کم کم به موز اضافه می کنیم و هم می زنیم تا جایی که ترکیب موز و نارگیل قابل شکل دهی شود و به دست نچسبد.
۴. به شکل توپ های هم اندازه از ترکیب موز و نارگیل کف دست پهن می کنیم. به دلخواه مغز بادام، فندق و... وسط آن قرار می دهیم و گرد می کنیم. تمام مواد را به شکل توپی در می آوریم.
۵. توپ های موزی را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه داخل یخچال قرار می دهیم تا مقداری سفت و منسجم شود.
۶. پس از این که توپک های موز و نارگیل را از یخچال خارج کردیم، آن ها را درون شکلات می غلتانیم.
۷. توپک هایی را که به شکلات آغشته کردیم، درون سینی که کف آن را با کاغذ روغنی پوشاندیم، قرار می دهیم و قبل از این که شکلات ها سفت شود، مغز فندق خرد شده را روی آن می ریزیم.

بیشتر بدانیم

نکاتی برای کاهش چربی خون

از آن جا که غذاهای پرچرب و فست فود می توانند تاثیر زیادی بر چربی خون داشته باشند، با تغییر در رژیم غذایی می توان به کاهش چربی خون کمک کرد. برای درمان این عارضه به نکات زیر توجه داشته باشید و رژیم غذایی سالم را دنبال کنید.

- از گوشت بدون چربی استفاده کنید. قبل از پخت، چربی های روی گوشت را بگیرید.
- قبل از پختن مرغ، پوست آن را جدا کنید.
- از سس های پرچرب استفاده نکنید.
- مصرف غذاهای سرخ شده را به حداقل برسانید.
- بیشتر از غذاهای آب پز و کباب شده استفاده کنید.
- سعی کنید بیشتر سفیده تخم مرغ را مصرف کنید و زرده آن را نخورید.
- از محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.
- مصرف فیبر را افزایش دهید. سبزیجات و میوه ها منبع فیبر هستند. حداقل روزی ۳ وعده سبزیجات و ۲ وعده میوه مصرف کنید.

بیشتر بدانیم

با عوارض نوروبیون آشنا شوید

یکی از آمپول هایی که برخی به شکل افراطی و برای تقویت بدن از آن استفاده می کنند، نوروبیون است. این آمپول ترکیبی از سیانوکوبالامین، پیریدوکسین، تیامین HCL، ۳ ویتامین ضروری نوروتروپیک بسیار مفید (B1، B12، B12) در دوز بالا است. آمپول نوروبیون را برای بیماری های سیستمیک عصبی به دلیل کمبود شدید ویتامین B6، B1 و B12 استفاده می کنند. این راهکار فقط در مواردی است که درمان خوراکی ناکافی باشد. نوروبیون نباید در بیماران حساس به هیچ یک از مواد فعال یا مواد کمکی این محصول استفاده شود. پس در این حال همیشه با پزشک یا داروساز خود که در مورد وضعیت بیماران اطلاعات بهتری دارد مشورت کنید. مانند سایر داروها، آثار جانبی تزریق نوروبیون نیز نشان داده شده است. در همین حین، واکنش و حساسیت بیش از حد به ویتامین B1 یا B12 مانند تعریق، تاکی کاردوا (ضربان قلب سریع) و واکنش های پوستی همراه با خارش و کهیر ممکن است رخ دهد. در موارد منفرد و فردی، حالت شوک نیز پس از درمان با تزریق ویتامین B11 یا B12 مشاهده شده است. مشکلات دستگاه گوارش مانند حالت تهوع، اسهال استفراغ یا درد شکم هم ممکن است رخ دهد. البته موارد آکنه فردی پس از تزریق دوز بالای ویتامین B12 گزارش شده که واکنش در محل تزریق ممکن است رخ دهد. در صورت بروز چنین علایم یا سایر آثار ناخواسته ای که فکر می کنید به این دارو تعلق دارد، بلافاصله با پزشک یا داروساز خود تماس بگیرید.

تازه ها

با کتری‌های خطرناک در سردوشی حمام

همه ما روی بهداشت و نظافت سرویس بهداشتی و حمام حساس هستیم اما با همه مراقبت ها شاید به یک نقطه چندان توجه نکنیم؛ یعنی سردوش! به گزارش «ایندیپندنت»، دکتر اسکات والتر می گوید که افراد باید سردوش حمام خود را تمیز کنند تا به پوست و ریه های خود آسیب نرسانند. اسکات والتر، متخصص پوست مستقر در دنور می گوید که این موضوع را در یک کنفرانس پوست یاد گرفته و دلیلش «بیوفیلم» است. والتر، بیوفیلم ها را به عنوان کلونی های باکتریایی توصیف کرد و گفت که آن ها در واقع بیشتر شبیه یک قلعه اند، زیرا بسیار غیرقابل نفوذ هستند و طبق مطالعات، داخل سردوش حمام زندگی می کنند. به گزارش نیویورک پست، بیوفیلم ها مجموعه ای از سلول های میکروبی اند که نمی توان آن ها را با شست وشوی ملایم از بین برد.

بیوفیلم های باکتریایی می توانند باعث ایجاد بیماری های پوستی و مشکلات تنفسی شوند که اغلب در مناطقی ایجاد می شوند که در فرایند تمیزکاری نادیده گرفته شده اند. والتر در ادامه به افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مانند افراد سیگاری یا مبتلایان به بیماری های ریوی، هشدار می دهد که حواس شان به باکتری های ماندگار در حمام خود باشد. این متخصص پوست ادامه می دهد: «وقتی حمام می کنید، آن باکتری ها، مخمرها و قارچ ها در هوا پخش می شوند و مثل یک اسپری خوب عمل می کنند. آن ها می توانند وارد ریه های شما بشوند و روی پوست و سایر نقاط بدن اثر بگذارند.» به گفته والتر، این باکتری ها می توانند باعث بروز برخی بیماری ها و مشکلات پوستی شوند. بر اساس گزارش وب سایت «مدلین پلاس»، باکتری دیگری که در سردوش حمام پیدا می شود، مایکوباکتریوم، یک ارگانیسم مضر است که با نوعی عفونت ریه به نام مایکوباکتریوم غیر سلی شناخته می شود. این متخصص پوست معتقد است با سرکه سفید می توان سردوش را تمیز کرد. در روش اول، سردوش را در یک کاسه حاوی سرکه سفید فرو ببرید و اجازه دهید یک شب در آن بماند و در روش دوم، سردوش را در یک کیسه پلاستیکی پر از سرکه سفید بپیچید و با یک نوار لاستیکی به دور لوله دوش آن را ثابت کنید. هر سردوش باید ماهی یک بار با این روش ها تمیز شود.

ترفند

با چنگال یا چاقو گوشت را سرخ نکنید

برخی مواقع برای این که ۲ طرف گوشت به مقدار مناسبی بپزد، آن را در تابه با استفاده از چنگال و یا چاقو برمی گردانیم، اما این کار باعث خواهد شد تا سوراخ هایی روی گوشت به وجود بیاید و این باعث خواهد شد تا بافت گوشت دچار مشکل شود و آن عصاره اصلی گوشت از این سوراخ ها خارج شود و خود گوشت هم خشک تر شود.

اینجانب **محسن نافذ عارفی** مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ به ش انتظامی ۷۴-۹۶۵ص۶۶ به ش موتور ۱۸۲۸۰۰۰۶۸۱ و ش شاسی ۰۳EE۸HJ۰۸۱۵۵۷ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی برگ سبز و کارت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۳۵۶۹۱

اینجانب **سید رضا حیدری نسب** مالک خودرو ۴۰۵GLX مدل ۱۳۸۶ مشکی به شماره انتظامی ایران ۳۶-۲۳۳ط۳۹ به شماره موتور ۱۲۴۸۶۱۲۴۷۳۰ و شماره شاسی ۴۰۳۸۶۵۷۷ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۳۵۷۰۳

اینجانب **فاطمه شبان** مالک خودرو وانت پیکان ۱۶۰۰ مدل ۸۹ سفید روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۷۹ ه ۷۵ به شماره موتور ۱۱۴۸۸۱۰۸۴۷۴ و شماره شاسی ۱۰۰۸۰۱NAAA۴۶AA۳AG به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز - سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۳۵۶۲۰

مدرک گواهینامه موقت پایان تحصیلات در مقطع کارشناسی عمران دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان بنام مسعود مهدوی فیض آبادی تاریخ فارغ التحصیلی ۱۳۷۱/۶/۲۰ به شماره ۷۶۷۰ تاریخ ۷۶/۴/۱ ثبت گردیده است مفقود شده است. ۳۴۲۴۳

اینجانب **محسن طبی** مالک خودرو سمند LX مدل ۸۸ به شماره پلاک ایران ۳۶-۵۶۷ و ۸۵ شماره شاسی NAA۰۹۱۵CC۳۸۴۷۷۱۳۸۳ به شماره موتور ۱۲۴۸۸۲۶۰۷۲۷ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز وسند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۳۵۶۰۳

اینجانب **مجید منفرد** مالک خودرو پژو پارس TU۵ سفید مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۸۲۱ ص ۸۶ به شماره موتور ۱۳۹B۰۲۳۰۵۶۱ و شماره شاسی NAAN۱۱FE۴MK۱۳۲۷۲۶ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۳۵۶۰۹

دعوت به مجمع عمومی سالیانه شرکت توس باغشهر – به شماره ثبت ۱۳۴۶۲ – نوبت اول

جلسه مجمع عمومی سالیانه شرکت توس باغشهر بشماره ثبت ۱۳۴۶۲ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۷/۱۳ ساعت ۱۳ در محل طبقه منفی یک تالار رز واقع در خیابان شهید دستغیب، خیابان فرهاد ۲۲ برگزار می گردد. از کلیه سهامداران دعوت می شود شخصاً یا نماینده با در دست داشتن وکالتنامه، رأس ساعت در جلسه مذکور حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
۱- گزارش هیئت مدیره و بازرسان شرکت.
۲- تصویب سود و زیان شرکت.
۳- انتخاب اعضاء هیئت مدیره اصلی و علی البدل.
۴- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل
۵- تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت.

هیئت مدیره شرکت توس باغشهر ۳۵۷۵۴

دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت منحله کانی ساز پاژ در حال تصفیه به شماره ثبت ۱۱۰۰۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۶۷۱۵۲

نظر به اینکه حد نصاب آراءِ در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه در تاریخ ۱۴۰۲/۶/۱۸ حائز نگردیده، لذا مجدداً از کلیه سهامداران شرکت کانی ساز پاژ دعوت می شود در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۷/۱۲ ساعت ۱۰ صبح در محل کارخانه به آدرس کیلومتر ۱۸ جاده کلات- جاده فارمد- اولین آسفالت سمت چپ پای ترانس برق دارای کدپستی ۹۳۵۸۱۱۵۹۴۶ حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش مدیر تصفیه در رابطه به عملکرد حقوقی و اجرائی
۲- تعیین تکلیف اموال منقول و غیرمنقول
۳- تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۱
۴- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع می باشد

محمدجواد قندری – مدیر تصفیه ۳۵۶۶۱

دعوت به مجمع عمومی فوق العاده شرکت توس باغشهر به شماره ثبت ۱۳۴۶۲ – نوبت اول

جلسه مجمع عمومی سالیانه شرکت توس باغشهر بشماره ثبت ۱۳۴۶۲ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۷/۱۳ ساعت ۱۵ در محل طبقه منفی یک تالار رز واقع در خیابان شهید دستغیب، خیابان فرهاد ۲۲ برگزار می گردد. از کلیه سهامداران دعوت می شود شخصاً یا نماینده با در دست داشتن وکالتنامه، رأس ساعت در جلسه مذکور حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
۱- تصمیم گیری و تصویب افزایش سرمایه شرکت
۲- سایر تصمیماتی که تصویب آن در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده باشد.

هیئت مدیره شرکت توس باغشهر ۳۵۷۵۶

آگهی مزایده عمومی فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق
مدیریت خرید و پیمان نیروی زمینی ارتش

ف آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان - دایره فروش) در نظر دارد در سال جاری اقلام مشروحه ذیل را بصورت کلی از طریق مزایده عمومی به اجاره برساند.

ردیف	شرح جنس	تعداد
۱	کمپرسی	۱۰ دستگاه
۲	بیل مکانیکی	۱ دستگاه

سپرده شرکت در مزایده: شرکت کنندگان می بایست مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان سپرده شرکت در مزایده را به عنوان تضمین ردیف های فوق به حساب جاری طلایی ۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹ نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه ف آماد و پش منطقه شمالشرق نزاجا واریز یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی و یا اوراق مشارکت به مزایده گزار ارائه نمایند.
تاریخ و محل دریافت اسناد مزایده: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۸ لغایت ۱۴۰۲/۰۷/۰۹ پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان - دایره فروش) توجه) زمان بازدید شرکت کنندگان از ساعت ۹ صبح تا ۱۲ ظهر مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۰۸ لغایت ۱۴۰۲/۰۷/۰۹
زمان و محل تحویل پیشنهادها : پیشنهاددهندگان باید حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه: ۱۴۰۲/۰۷/۰۹ پاکت های پیشنهادی خود را به انتظامات پادگان تحویل نمایند.
زمان و محل قرائت پیشنهادها: پیشنهادهای واصله در ساعت ۱۰:۳۰ مورخ: ۱۴۰۲/۰۷/۰۹ در حضور اعضای کمیسیون مزایده در دفتر مدیر خرید پیمان بازگشایی و قرائت خواهد شد.هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده بوده و کارفرما در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار می باشد.
آدرس محل برگزاری کمیسیون: مشهد - خیابان امام خمینی (ره) - انتهای امام خمینی ۸۱- پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا مدیریت خرید و پیمان
تلفن: ۷-۳۸۵۹۹۱۱۶-۰۵۱
۳۵۷۰۲