

# فواید ورزش تنیس روی میز

تنیس روی میز ورزشی است که به سلامت جسم و روان شما در روزهای کرونایی کمک می کند

## ورزش

مهمین رضائی | خبرنگار

به تنیس روی میز بیشتر به چشم یک بازی نگاه می شود در حالی که این ورزش به سلامت جسم و روح کمک می کند و این روزها که درگیر بیماری کرونا هستیم می توانیم با انجام این ورزش در منزل و با اعضای خانواده از فوایدش بهره مند شویم. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

### بهبود فعالیت ذهنی

تمرکز روی حرکت توپ و پیدا کردن سریع مسیر آن نیاز به مهارت ذهنی بالایی دارد. این درگیری ذهنی به بهبود فعالیت ذهن شما کمک می کند.

### تقویت ارتباط بین دست و چشم

از آن جا که در این ورزش چشم باید مسیر توپ را ببیند و دست ها پاسخ مناسب را بدهد، ارتباط بین دست و چشم افزایش می یابد و باعث می شود چشم و دست هماهنگی بیشتری پیدا کنند.

### انعطاف پذیری مفاصل

ورزش تنیس شرط سنی ندارد و هر کسی می تواند این ورزش را انجام دهد. انجام این ورزش باعث انعطاف پذیری بیشتر مفاصل می شود.

### کالری سوزی

حرکت مدام بدن هنگام انجام پینگ پنگ، یک تمرین فیزیکی کار دیو محسوب می شود که کالری سوزی را به شدت افزایش

می دهد.

یک فرد با وزن ۶۸ کیلو گرم می تواند با یک ساعت بازی تنیس روی میز، ۲۷۲ کالری بسوزاند.

### جلوگیری از افسردگی

بازی تنیس روی میز یکی از بهترین بازی ها برای پیشگیری از افسردگی است زیرا باعث ایجاد آگاهی و هوشیاری در طول بازی می شود.

### افزایش تعادل بدن

هنگامی که شما پینگ پنگ بازی می کنید مجبور هستید مدام حرکت کنید و در همه حال تعادل داشته باشید.

### بهرورزسانی فعالیت مغزی

هنگام بازی تنیس روی میز به طور مداوم لوپ پیشانی مغز برای برنامه ریزی استراتژیک فعال و موجب فعال شدن قسمت های مختلف مغز می شود. مغز شما را تیز نگه می دارد. هفته نامه آلزایمر افزایش واضحی در مهارت های حرکتی و آگاهی شناختی از بازی تنیس روی میز گزارش می دهد، یک سری

## خواص گیاهان

## ۵ خاصیت چای سبز

- یکی از خواص چای سبز این است که سرعت افزایش قند خون را بعد از غذا خوردن کاهش می دهد و در نتیجه به تنظیم سطح گلوکز کمک می کند.
- مصرف چای سبز، رگ های خونی را در وضعیت طبیعی حفظ می کند و توانایی آن ها را برای مقاومت در برابر تغییرات ناشی از فشار خون تقویت خواهد کرد.
- چای سبز می تواند با کتری ها را از بین ببرد و در نتیجه هم باعث بهبود در سلامت

دندان ها می شود و هم خطر ابتلا به عفونت را کاهش می دهد.

۴) کافئین موجود در چای سبز می تواند عملکرد مغز را تقویت کند و سطح هوشیاری را بالاتر ببرد.

۵) عنصر دیگری که در چای سبز وجود دارد، تیائین است. محققان تصور می کنند که دقیقاً همین عنصر، باعث تأثیر آرامش بخش چای سبز می شود.

## آشپزی من

## غذای اصلی

## آش اسفناج مامان بزرگ، درمان کم خونی

- اسفناج - ۵۰۰ گرم
- لوبیا چیتی - نصف پیمانه
- برنج - یک چهارم پیمانه
- عدس - یک پیمانه
- ماش - نصف پیمانه
- پیاز درشت - ۲ عدد
- سیب - ۳ حبه
- کشک - یک قاشق غذاخوری
- پودر آویشن - یک قاشق چای خوری
- زردچوبه - یک و نیم قاشق چای خوری
- نمک و فلفل - به مقدار لازم



۱- لوبیا را از شب قبل با ۸ ساعت قبل از پخت خیس و در این مدت دوبار آب آن را عوض کنید تا نفخ آن به خوبی گرفته شود. ۲- پس از خیس خوردن، آب لوبیا را عوض کنید و آن را در قابلمه مناسب بریزید و روی شعله قرار دهید تا به خوبی بپزد. ۳- اسفناج را پس از پاک کردن، شستن و خشک شدن به اندازه دلخواه خرد کنید. ۴- پیاز را به اندازه دلخواه خرد کنید و با مقداری روغن سرخ کنید تا سبک و طلایی شود. سپس نیمه ای از سیر ریز خرد شده و ادویه ها را به آن بیفزایید و کمی تفت دهید. ۵- پیاز و سیر را به لوبیای پخته شده اضافه کنید و بعد عدس، ماش و برنج شسته شده را بیفزایید تا به خوبی بپزد و برنج له شود. ۶- در این مرحله اسفناج را به مواد آش اضافه و کمی شعله را زیاد کنید تا حدود ۲۰ دقیقه بجوشد و لعاب بدهد و سبک شود و بعد حرارت را کم کنید و در ظرف را ببندید تا اسفناج به خوبی بپزد. ۷- در نیم ساعت پایانی پخت آش اسفناج، مقداری نعناع داغ و یک قاشق کشک را اضافه و صبر کنید تا آش به خوبی جابفتد. آش را با پیاز داغ، نعناع داغ، سیر داغ و کمی سبزی معطر و کشک به شکل دلخواه تزیین و سرو کنید.

## سلامت

## بانوان

## رابطه مصرف دئودورانت و سرطان سینه

طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، تا پایان سال ۲۰۲۰ میلادی بیش از ۷ میلیون زن با تشخیص سرطان سینه در پنج سال گذشته زندگی می کنند و این سرطان، شایع ترین سرطان در جهان است. این سرطان همچنین بسیار مرگبار است به طوری که در سال ۲۰۲۰ ۶۸۵ هزار مورد فوتی به دلیل سرطان سینه گزارش شده است.

از دلایلی که احتمال ایجاد این سرطان را بالا می برد می توان به چاقی، مصرف زیاد الکل، سابقه خانوادگی سرطان سینه، سابقه قرار گرفتن در معرض اشعه، مصرف دخانیات و هورمون درمانی پس از یائسگی اشاره کرد.

اما مطالعات جدید می گوید یک ماده شیمیایی محیطی را شناسایی کرده که ممکن است عامل افزایش سرطان باشد و آن نمک آلومینیوم است.

### محصولات ضد تعریق و نمک آلومینیوم

برخی مطالعات نشان می دهد که مواد شیمیایی موجود در ضد تعریق ها و دئودورانت ها، مانند آلومینیوم، هنگام اصلاح موهای زیر بغل، جذب پوست می شود.

به این ترتیب این نگرانی پیش می آید که مواد شیمیایی جذب شده موجود در دئودورانت ها باعث جهش های منجر به سرطان سینه شود.

همچنین بر اساس برخی تحقیقات دیگر، بین محصولات دئودورانت و ابتلا به سرطان سینه رابطه وجود دارد. به عقیده نویسندگان این تحقیقات، ایجاد بیشتر تومور های سرطانی در قسمتی از سینه در نزدیکی ناحیه زیر بغل، دلیل این ارتباط است.

توجه داشته باشید که نمک های آلومینیوم نه تنها در خوشبو کننده های ضد تعریق بلکه در دیگر محصولات آرایشی مانند کرم های ضد آفتاب هم استفاده می شود.

تنها راه حلی که به نظر می رسد این است که از دئودورانت ها یا اسپری های ضد عرقی استفاده کنید که بدون ترکیبات آلومینیوم باشند و حتما قبل از خرید این محصولات به این نکته توجه کنید.

## ترتفد

## ۵ نوع ظرف مخصوص فر

داغی اجاق گاز با حرارتی که داخل فر گاز برای پختن غذا ایجاد می شود، فرق دارد. این تفاوت باعث می شود که ظروف مخصوص فر با ظروف دیگر فرق داشته باشد. استفاده از ظروف مناسب برای فر در جنس ها و شکل های گوناگون متداول است مثلاً شما می توانید از یک ظرف پیرکس یا سرامیکی برای پخت و پز استفاده کنید و آن را داخل فر بگذارید بدون این که به مواد غذایی یا ظرف شما صدمه ای وارد شود ولی بهتر آن است که برای ماندگاری و عمر بالای ظرف ها این کار انجام نشود و از ظرف مخصوص فر استفاده کنید.

### ظروف چدنی نجسب

ظروف چدنی، ظرف هایی هستند که در فر استفاده می شوند. غذاهایی مانند انواع سوپ یا آش را می توان در فر و با استفاده از ظروف چدنی پخت.



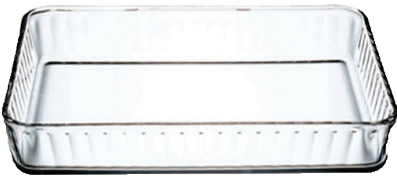
### ظروف آلومینیومی

یکی دیگر از انواع ظروف ویژه فر، ظرف های آلومینیومی هستند که می توانید آن ها را درون فر بگذارید.



### ظروف پیرکس

ظروف پیرکس یا شیشه ای هم دسته ای دیگر از ظروف خاص برای فر هستند که حتماً باید اصل و اورجینال باشند تا بتوان آن ها را داخل فر گذاشت.



### ظروف استیل

یکی از بهترین و مناسب ترین ظروف ویژه فر، ظرف های استیل هستند که با توجه به حرارت و گرمای بالای فر، کاربرد خوبی دارند. استحکام زیاد در مقابل نوسانات دمایی و دوام بالا در برابر گروماز مهم ترین ویژگی های ظروف استیل است.



### ظروف سرامیکی

ظروف سرامیکی از جمله ظروف مناسب و خاص برای گذاشتن داخل فر است که دارای ساختار کاملاً طبیعی است و خطر ترکیب شدن مواد غذایی با فلزات و یون های سمی در این ظروف وجود ندارد.



واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان  
 سفارش می پذیرد  
 ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹  
 layout@khorasannews.com

**آکهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت مبتکران ناب اندیش شرق**  
**با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۶۵۶۶۰**  
**و شناسه ملی ۰۷۸۴۲۳۲۰۱۴۰۰**

بدینوسیله از کلیه شرکاء شرکت دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت که در روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۸ ساعت ۱۸ در محل قانونی شرکت به آدرس خراسان رضوی، شهرستان مشهد، بخش مرکزی، شهر مشهد، محله کوی دکتر ا، خیابان بهشت، خیابان ابن سینا پلاک ۴۶ ساختمان ۴۶ طبقه اول واحد ۴ به کد پستی ۹۱۸۳۷۸۵۵۴۸ تشکیل می شود حضور بهم رسانند.

**دستور جلسه مجمع فوق العاده:**  
 ۱. انحلال شرکت  
 ۲. اتخاذ تصمیم درموردی که در صلاحیت شرکت باشد.

**هیات مدیره**  
 ۱۴۰۰۵۰۲۲۲/

**برگ وسند خودرو سواری یزو هاچ تک بک تیپ ۲۰۲۱-MT**  
 مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۸-۲۳ رنگ خاکستری -متالیک شماره موتور 179B0010729 و شماره شاسی NAAR03FE6HJ164590 مربوط به خاتم اکرم مددی فرگی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۵۰۲۳۶/

**سند کمپانی جک IS5تومات مدل ۹۷**  
 رنگ مشکی متالیک شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۴-۱۴۱۴ شماره شاسی NAKSH7321JB170341 شماره موتور H4C4GA31DK0002543 شماره شاسی بنام مجتبی دربان خالصی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۰۲۴۶/

**اینجناب عبدالرسول خدمتی مالک خودرو یزو GLX ۴۰۵ نقره ای**  
 به شماره انتظامی ۶۹۵۶۱۷۹ ایران ۴۶ به شماره شاسی NAAAM01CEVGK413603 شماره موتور NAKK0839744 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز 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. ۱۴۰۰۵۰۲۲۷/

**برگ سبز خودرو یزو پارس مدل ۱۳۹۳**  
 به شماره انتظامی ۴۲-۵۶۱-۸۹ و شماره موتور 124k0400755 و شماره شاسی NAAANO1CA7EH117551 مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۰۵۰۲۴۵/

**برگ سبز خودرو MVM۳۱۵**  
 به شماره انتظامی ۱۰ ایران ۳۲۲ و ۹۷ شماره موتور MVM477FEJAH064215 شماره شاسی NATFBAMD1H1053200 بنام شیوا حسین زاده شهبانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۲۴۵/

اینجناب وحید رازقی گل خصلی مالک خودرو پیکان وانت مدل ۹۰ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۲۹-۵۸ و شماره شاسی NAAA46A6CG311803 شماره موتور ۰۷۷۴۷۷۱۴۱۴۰۰ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) 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 و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۵۰۱۳۵/

**اصل پروانه مربوطه ملک واقع در گلپهیار با کد نوسازی ۲-۷۵-۶-۱**  
 مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۰۳۰۱/

**سه برگ سند کمپانی موتور سیکلت**  
 بشماره پلاک 72345-771 و شماره بدنه 9200315 و شماره موتور 1126319 مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۱۴۰۰۵۰۳۰۹/

**برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس ای مدل ۸۹**  
 به شماره انتظامی ۸۵ ایران ۸۹۲ ج ۹۸ و شماره موتور 3678185 و شماره شاسی S1412289561916 به نام رضا یوسفی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۰۳۹۱/

**شناسنامه وکارت ملی محسن شیخ احمدی فرزند احمد مفقود گردیده**  
 یابنده به شماره ۰۹۰۵۴۹۳۵۹۵۳ تماس حاصل نمایند. ۱۴۰۰۵۰۳۱۶/

**برگ سبز وسند خودرو یزو ۴۰۵ دوکانه سوز نقره ای مدل ۱۳۹۰**  
 به شماره پلاک ۵۲-۲۴۴ ص ۵۵ به نام محمد قاسمی شماره موتور NAAM11CA۳CE۲۸۷۵۱۲ و شماره شاسی 1095721 مفقود و فاقد ارزش قانونی می باشد. ۱۴۰۰۵۰۲۲۷/

**برگ سبز وسند کمپانی خودروی زانتیا به نام علی بهمنش**  
 به شماره انتظامی 632 ص 19 ایران 32 و شماره موتور 86781 و شماره شاسی S1512288180103 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۲۴۳/

سند و برگ سبز سواری سایپا تیپ SAINA مدل ۱۳۹۹ برگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۵۲-۹۸۷ ص ۷۲ و شماره موتور M15/8923519 و شماره شاسی NAS831100L5863992 به نام ججت خسروی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۱۸۱/

**برگ سبز پراید صبا مدل ۷۹ رنگ سفید**  
 به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۴۶ و ۴۹ شماره شاسی S1412279624106 شماره موتور 00145391 بنام رحیم سیستانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۰۲۵۰/

**سند قطعی و برگ کمپانی ریمو مشکلی مدل ۹۰ به نام جعفر قاسمی**  
 به پلاک 531 م81 ایران 74 و شماره شاسی NAS61002B1197402 و شماره موتور 1095721 مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۰۲۸۸/

**برگ سبز وسند کمپانی سی یلو مدل ۸۲**  
 به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۷۲ ی ۷۴ شماره شاسی IRS1165060923 شماره موتور 014388H بنام بهنام کابلی گنایاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۰۲۰۳/

**برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱ سایپا مدل ۱۳۹۳**  
 به شماره پلاک ۷۷۸ ط ۴۸- ایران ۴۲ و شماره موتور ۵۲۱۸۱۴۲ و شماره شاسی NAS412100E3634091 به نام محسن کیان مهر مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۰۴۰۸/

**برگ سبز خودرو وانت مزدا مدل ۱۳۸۰**  
 به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۱۱ ص ۵۳ شماره موتور 420491 و شماره شاسی 8020000497 بنام محمد هادی مهدوی عادلای مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۰۳۸۸/