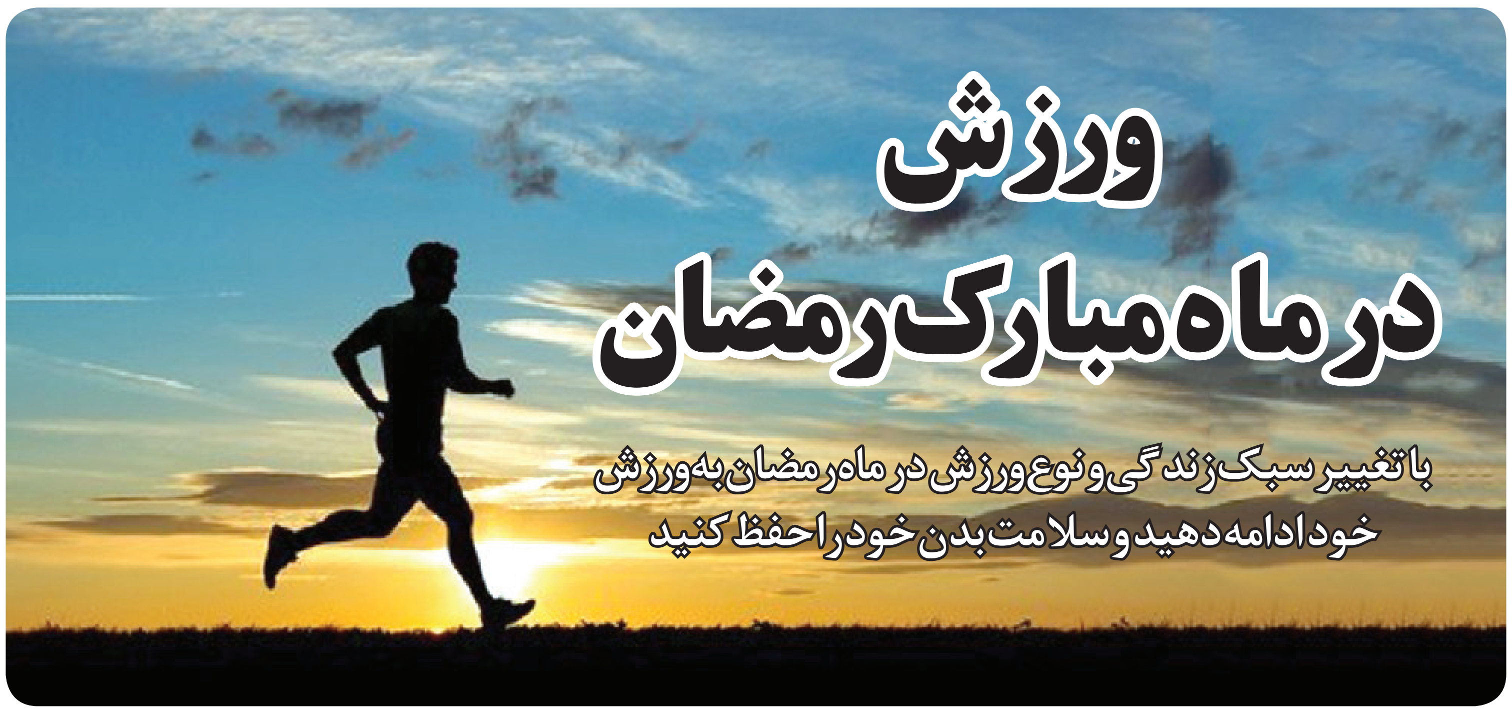

ورزش در ماه مبارک رمضان

با تغییر سبک زندگی و نوع ورزش در ماه رمضان به ورزش خود ادامه دهید و سلامت بدن خود را حفظ کنید

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

متناسب شو

با شروع شدن ماه مبارک رمضان، یکی از سوالاتی که همیشه ذهن ورزشکاران را درگیر می کند این است که در این ماه چطور ورزش کنند؟ آیا باید فعالیت بدنی خود را حذف کنند یا می توانند با یک سری تغییرات ،ورزش خود را ادامه دهند؟ خبر خوب این که شما لازم نیست در ماه رمضان فعالیت بدنی خود را کنار بگذارید، بلکه کافی است نوع و سبک خود را در ورزش عوض کنید.

کم کردن فعالیت هوازی

فعالیت هوازی به آن دسته از ورزش هایی می گویند که ضربان قلب شما را بالا می برد و شما در آن حسابی عرق می کنید.
در هنگام روزه داری، آب بدن شما کم می شود پس ورزش های هوازی را در این دوران حذف کنید.

بعد افطار ورزش کن

در زمان روزه داری، ممکن است دچار افت قند خون شوید برای همین بهتر است برای جلوگیری از کاهش قندخون و سرگیجه ،زمان ورزش کردن خود را به بعد از افطار موکول کنید.
همان طور که گفتیم بهترین زمان ورزش در ماه رمضان بعد از افطار است اما باید بدانید که برای داشتن فعالیت بدنی باید وعده افطار را سبک میل کنید و حداقل یک ساعت بعد از غذا خوردن به ورزش بپردازید.

عضله سازی ممنوع

در ماه رمضان بهتر است زمان ورزش خود را نصف کنید و به فکر ساختن عضله نباشید. زدن رکورد یا افزایش حجم عضله در این دوران بسیار اشتباه است. شما نباید برای عضله سازی بلکه باید برای حفظ سلامتی ورزش کنید.

مصرف کربوهیدرات و پروتئین

برای جلوگیری از افت بدنی تان باید در وعده سحری و افطاری ،پروتئین و کربوهیدرات کافی مصرف کنید.
در ماه رمضان معمولا میزان دریافت پروتئین ما کمتر از میزان عادی است.
اگر شما می خواهید ورزش در این ماه را ادامه دهید باید از مواد پروتئینی مثل مرغ ،تخم مرغ و لبنیات در وعده سحر و افطار استفاده کنید.

آب بدنت را تامین کن

در ماه رمضان بدن آب بیشتری از دست می دهد بنابراین شما باید بتوانید آب بدن خود را تامین و در سحر و افطار، مایعات کافی مصرف کنید تا زمانی که ورزش می کنید آب بدن تان از دست نرود و دچار مشکل نشوید.

آشپزی من

دسر

افطار با پودینگ برنج، ساده و مقوی

مواد لازم
- ۲ پیمانه برنج سفید پخته شده
- ۲ پیمانه شیر
- ۳ قاشق غذاخوری شکر سفید
- ۱۵ عدد خرمای پوست گرفته و خرد شده

پودینگ برنج اصالتی به خاور میانه دارد و شبیه به شیر برنج خودمان است. این غذا، سبک و مناسب برای افطار است. این خوراک به سادگی هضم می شود و بسیار مقوی است و اغلب به افرادی توصیه می شود که دارای مشکل معده هستند.

طرز تهیه:

*برنج را داخل غذاساز بریزید یا در ظرف مناسب به خوبی هم بزنید و مخلوط کنید. این کار را تا زمانی که مخلوطی نسبتاً یکنواخت به دست بیاید، ادامه می دهید. البته فراموش نکنید بهتر است این مخلوط دارای بافت قابل تشخیص بوده و به اصطلاح حالت مایع به خود نگرفته باشد.

*بعد از آماده شدن، مواد را به یک ظرف مناسب منتقل و شیر، شکر و خرما را به آن اضافه می کنیم. ظرف را روی حرارت ملایم قرار می دهیم و حدود ۲۰ دقیقه آن را هم می زنیم تا خرماها نرم شوند. بسته به ذائقه خود می توانید برای تزیین این پودینگ برنجی از مواد مختلفی مثل مربا، عسل، دارچین، شکلات و میوه های خرد شده استفاده کنید.

سلامت چهره ها

سلامتی به سبک سلبریتی ها

همه ما دوست داریم همیشه سالم و آراسته باشیم و برای این کار رژیم های غذایی مختلفی را تجربه کرده ایم. داشتن تناسب اندام و در کنار آن حفظ سلامتی بدن، فقط مختص مردم معمولی نیست. سلبریتی ها و هنرمندان در سراسر جهان، بیشتر از ما به دنبال این هدف هستند و برای داشتن بدنی سالم و در عین حال متناسب، زیر نظر بهترین متخصص های تغذیه و مربی های ورزشی، سبک زندگی خاص خود را دارند. در این ستون به معرفی و بررسی رژیم های غذایی و فعالیت بدنی سلبریتی های جهان خواهیم پرداخت.

جنیفر آنیستون برای سلامتی خود چه می کند؟

همه ما جنیفر آنیستون را با سریال معروف «دوستان» می شناسیم. این بازیگر ۵۳ ساله همیشه مراقب سلامتی و تناسب اندامش بوده و رژیم های غذایی اش در بین مردم بسیار معروف شده است.
رژیم معروف جنیفر آنیستون، نوعی رژیم روزه داری است. او معمولا چند روز پشت سرهم این رژیم را می گیرد. جنیفر قبلاً به رادیو تایمز گفته بود: من به طور متناوب و پس از وعده صبحانه تا شب هیچ چیز نمی خورم. گاهی هم رژیم غذای جامد می گیرم و تا ۱۶ ساعت فقط مایعات مصرف می کنم.

خانم آنیستون در سال ۲۰۱۶ در یک مصاحبه گفت: «روزهایی که رژیم روزه داری ندارم ناهار من معمولا یک نوع سبزیجات یا سالاد با پروتئین کامل است. همیشه سعی می کنم پروتئین کافی را به بدنم برسانم».
جالب است بدانید ورزش مورد علاقه این ستاره سینما و تلویزیون، دوچرخه سواری است و به صورت مداوم و منظم به انجام این ورزش هوازی در روز می پردازد. این بازیگر معروف در مصاحبه دیگری درباره سبک زندگی اش گفته است: «اگر نتوانم دوچرخه سواری را به عنوان روتین ورزشی ام انجام دهم، حداقل روزی ۴۰ دقیقه برای بالا بردن ضربان قلبم می دوم.»

آنتی کرونا

تحقیقات جدید درباره کرونا چه می گوید؟

طبق نتایج اخیر اولین مطالعه چالش انسانی COVID-19 که در مجله Nature Medicine منتشر شد، یک قطره کوچک حاوی ویروس کرونا می تواند یک انسان را به COVID-19 مبتلا کند.

این تحقیق چیست و چرا اهمیت دارد؟

در آزمایش های چالش انسانی، عمداً داوطلبان سالم را آلوده می کنند تا بفهمند چگونه عفونت در بدن رخ می دهد؟ در این آزمایش افراد به ویروس SARS-CoV-2 آلوده شدند تا بتوان فهمید در طول همه گیری چه اتفاقی افتاده است. سرپرست تیم تحقیق، می گوید: «در واقع، هیچ نوع مطالعه دیگری وجود ندارد که بتوانید این کار را انجام دهید، زیرا به طور معمول، بیماران فقط در صورت بروز علایم، تحت درمان قرار می گیرند و بنابراین شما تمام روزهای قبل را که عفونت در حال ظهور است، از دست می دهید».

نتایج چه بود؟

*مقادیر کمی از ویروس می تواند باعث بیمار شدن فرد شود. حدود ۱۰ میکرون یا مقداری که در یک قطره عطسه یا سرفه وجود دارد، می تواند منجر به عفونت شود.
*حدود ۴۰ ساعت پس از وارد شدن ویروس به بینی فرد، ویروس در پشت گلو قابل تشخیص است.
*کووید دوره کمون کوتاهی دارد. حدود دو روز پس از عفونت، فرد می تواند شروع به انتقال ویروس به دیگران کند.
*افراد ناقل، قبل از بروز علایم، مقادیر زیادی از ویروس را منتقل می کنند.
*بیماران به طور متوسط حدود ۶ روز ویروس را منتقل می کنند، حتی برخی از آن ها تا ۱۲ روز بدون علایم هم ناقل هستند.
*تست های رپید که برای آزمایش های سریع در خانه استفاده می شوند، زمانی که فرد مبتلا ناقل باشد، به خوبی عمل می کنند.

برگ سبز وانت پیکان به شماره انتظامی ۳۶-۴۷۶ ل ۸۴
وشماره موتور ۱۱۴۸۹۰۰۳۱۲۶ وشماره شاسی NAAA36AA7AG211046 به نام عباس محمد زاده مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۶۰۸۶۷/ش

برگ سبز خودرو پراید صبا بنام نسترن فیاض
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۹۶ م ۲۷
و شماره موتور ۰۰۰۹۲۴۹۸
و شماره شاسی S1412277576168
مفقود و فاقد اعتبار میباشد
۱۰۰۰۲۷۵/پ

برگ سبز- سند کمپانی و کارت موتورسیکلت پارسا مدل ۸۶ به شماره پلاک ۷۶۴-۹۲۵۸۸ به شماره موتور LC157FMIAXC235286 به شماره تنه NIH***125P8600525
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۰۹۷۸/م

آگهی فقدان سند مالکیت
اقای کیوان رنجبرفر با وکالت از طرف ورثه مرحوم علی اصغر عباسی رنجبر و با ارائه دو برگ استشهادیه وتقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت ششدانگ پلاک ۷۹۸ فرعی از ۴ اصلی بخش هفت چناران مفقود شده است و برابر دفتر املاک تمامت مورد نظر ذیل دفتر ۸۶ صفحه ۸۳به نام هوشنگ رضایی بشماره ۱۳۲۵۳ ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۴۵۴۱۵۳- ۱۳۵۲/۰۹/۰۱ صادر و تسلیم گردیده است سپس مع الواسطه برابر سند قطعی ۷۹۷۶۴ - ۱۳۵۶/۰۲/۳۱ دفترخانه ۱۱ مشهد به علی اصغر عباسی رنجبر منتقل گردیده است و سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. باستناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید.در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.
محمد امامیان ـ مسئول نمایندگی اداره ثبت اسناد و املاک مستقردر گلبهار
۱۰۰۰۳۹۷/ش

برگ سبز خودرو تیبا ۱ سفید به نام سیده فائزه خالقی میران شماره انتظامی ایران 74_524ه14 و شماره موتور M15/8940337 و شماره شاسی NAS811100L5893655 ، مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۰۰۰۲۶۲/ر

سند کمپانی (سند فروش) خودرو سواری پژو ۴۰۵ به رنگ نقره ای متالیک مدل ۱۳۹۶ به شماره موتور124K1028146وشاسیNAAM11VE8HK7548 46وشماره پلاک ۳۶ایران۳۲۹ ن۴۵متعلق به آقای رضا میرزائی فیض آبادی مفقوداعتبار ندارد.
۱۴۰۱۶۰۸۴۳/ش

برگ سبزسواری پراید به نام محسن ناطقی منظری
به شماره انتظامی48ص۶۸۶ ایران ۳۶ و شماره موتور ۳۱۱۵۶۴۸و شماره شاسیs1412288038421
مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۶۰۸۳۴/ر

برگ سبز وبرگ کمپانی خودرو سواری سایپا هاچ بک QUIK-MTمدل ۱۳۹۹ به شماره پلاک ۲۴۶ ط ۶۴ایران ۴۲و شماره موتور M159052791وشماره شاسی NAPX212AAL1007041بنام جمشید تاتارنیت مفقود گردیده اعتبار ندارد .
۱۰۰۰۳۳۲/ش

((انتشار آگهی))
آگهی اجرای مواد۶ و۷ و ۸ و ۱۰ آئین نامه اجرائی قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸
برابر رای شماره ۲۱۹۷ مورخه ۱۴۰۰/۱۲/۰۵ صادره هیئت حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان چناران تصرفات مالکانه و بلامعارض وحید گلمکانی فرزند علی اصغربشناسنامه ۲۱۲۷ صادره از مشهد نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۳۶۵/۲۹ متر مربع قسمتی از پلاک --فرعی از پلاک ۲۸۹ اصلی واقع در اراضی گلمکان بخش ۷ از محل مالکیت کلیه مالکین مشاعی محرز گردیده است . بمنظور اطلاع عموم مراتب در یک نوبت آگهی می گردد ،در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۲۰ روز اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه ازتاریخ تسلیم اعتراض ،داد خواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت نامبرده صادر خواهد شد .
تاریخ انتشارآگهی : ۱۴۰۱/۰۱/۱۵
مرتضی ولایتی
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران ۱۴۰۱۶۰۹۵۴/ش

برگ سبز خودرو پژو۴۰۵ GLX مدل ۹۴
به شماره انتظامی ۹۴ ایران ۹۲۶م۲۳
و شماره موتور 124K0618733 و شماره شاسی NAAM01CA2FK504038 به نام محدثه رئیسی پور
مفقودو فاقد اعتبار می باشد ۱۰۰۰۳۷۸/پ

پاسپورت عراقی و انگلیسی خانم نهران جابر محمد جعفر و پاسپورت عراقی زینب راهی محمد مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشداز یابنده خواهشمندم به کنسولگری تحویل دهد
۱۴۰۱۶۰۹۶۰/م

خودرو سواری رانا پلاس سفید سقف شیشه ای مدل ۱٤۰۰ به شماره انتظامی ۹۲۷ج ۸۱ ایران ۲٦ و شماره شاسی NNAU514E5MT301617 و شماره موتور188B0001707 سرقت شده است. لذا خواهشمند است درصورت مشاهده و یا داشتن اطلاعات درخصوص خودروی مذکور با شماره ۰۹۳۷٦۲۷٦۱۰۷ و یا پلیس۱۱۰ تماس حاصل فرمایید.
۱۴۰۱۶۰۸۱۷/و

برگ سبز پراید ۱۳۱ سفید مدل ۹۵
شماره انتظامی ایران ۳۶- ۷۵۴ ه ۷۵
شماره شاسی NAS412100G3388312
شماره موتور M13/5521012
بنام ریحانه طاهری ابدال آبادی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۶۰۸۲۳/ف

برگ سبز موتورسیکلت تیپ VLT150 به رنگ مشکی
مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ۷۶۶-۲۲۴۷۳ به شماره موتور 0150N1Z400077 و شماره تنه N1Z***150H به نام قاسم رجایی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۶۰۹۵۵/ش

آگهی احضار متهم
در پرونده کلاسه۱٤۰۰۰۱۰۷۰۰٤۰۰۱۷٦۸ این شعبه آقای مهدی محمدی مردای فرزند شکرالله متهم است به گران فروشی که با توجه به تحقیقات صورت گرفته به جهت مجهول المکان بودن متهم، در اجرای مقرره ماده۱۷٤ قانون آئین دادرسی کیفری به نامبرده ابلاغ می شود تا ظرف حداکثر یک ماه از تاریخ انتشار آگهی در شعبه سوم تعزیرات حکومتی بجنورد واقع در بجنورد_ خیابان قیام جنوبی مقابل قیام۵ اداره کل تعزیرات حکومتی خراسان شمالی جهت پاسخگوئی به اتهام خویش حاضر شود و در صورت عدم حضور پس از مهلت مذکور اقدام قانونی معمول خواهد شد
رئیس شعبه سوم بدوی تعزیرات حکومتی بجنورد
۱۴۰۱۶۰۹۱۵/و

آگهی تجدید مزایده کتبی
شهرداری جغتای به استناد مصوبه شورای اسلامی شهر جغتای و برابر ماده ۵ آیین نامه مالی شهرداری ها در نظر دارد نسبت به **فروش ۸ قطعه از زمین های واقع در حاشیه بلوار شهید فهمیده غربی با کاربری مسکونی** از طریق مزایده کتبی به متقاضیان واجد شرایط اقدام نماید.
لذا متقاضیان می توانند به منظور کسب اطلاعات بیشتر ودریافت اسناد مزایده وپیشنهاد قیمت از تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۵لغایت ۱۴۰۱/۰۱/۲۴به مسئول مالی شهرداری جغتای مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۵۱-۴۵۶۲۰۲۹۹تماس حاصل فرمایند .
۱-مورد مزایده ۸ قطعه از اراضی مسکونی واقع در حاشیه بلوار شهید فهمیده غربی
۲-سپرده شرکت در مزایده به ارزش حداقل ۵ درصد از قیمت پایه وبه صورت فیش بانکی یا ضمانت نامه بانکی
۳-در صورتیکه برندگان اول تا سوم حاضر به انجام تعهدات نگردند سپرده ان ها به ترتیب ضبط خواهد شد.
۴-شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهاد ها مختار می باشد.
۵-سایر اطلاعات وجزئیات مربوط به مزایده در اسناد مندرج می باشد.
شهرداری جغتای
۱۴۰۱۶۰۹۲۸/ش

برگ سبز وانت مزدا مدل ۸۸ به شماره پلاک ایرا ن۳۲-۹۲۸ن ۶۷ وشماره موتور FE124441 وشماره شاسی NAGCPX2PC18D21740به نام شرکت تعاونی خدمات بهداشتی درمانی حکیم طب تربت مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۰۰۰۳۴۶/ش

برگ سبزپیکان وانت مدلOHV مدل ۹۰
به شماره انتظامی ۷۴ایران ۵۳۱ب۹۳
وشماره موتور ۱۱۴۹۰۰۲۵۷۶۷
وشماره شاسی NAAA۴۶AAVBG۲۰۱۸۶۰
به نام محمدرضا محمدزاده مفقودوفاقداعتبارمی باشد
۱۴۰۱۶۰۸۴۲/ب

سند کمپانی،سند قطعی و برگ سبز خودرو MVM -X33
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۳۳ د ۸۶
و شماره موتور MVM484FAFA023642
و شماره شاسی NATGBAXK2C1023629
بنام ابوالفضل غلامی کراب مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۰۰۰۲۸۹/

برگ سبز و سند خودروسایپا 111EX مدل ۹۲
به شماره انتظامی ۱۲ ایران۳۹۳م۷۸
و شماره موتور ۴۹۹۰۴۰۷ و شماره شاسی NAS431100D5760184 به نام فاطمه همتی بنی اسد
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۶۰۸۲۱/پ

آگهی انتخابات صنف خواربار و عطار شهرستان خوسف(نوبت دوم)
با احترام به استناد آئین نامه اجرایی تبصره ۳ ماده ۲۲ قانون نظام صنفی(انتخابات هیات مدیره و بازرسان اتحادیه های صنفی)مورخه ۱۴۰۰/۱۲/۱۷ بدینوسیله از داوطلبان عضویت در هیات مدیره و بازرسان
اتحادیه صنف خوار بار و عطار
دارندگان شرایط ذیل دعوت میشود حداکثر ظرف مدت ۱۰روز از تاریخ ۱۴۰۱/۰۱/۱۵ با ارائه مدارک ذیل جهت ثبت نام به دبیرخانه انجمن نظارت واقع در نمایندگی صنعت،معدن و تجارت شهرستان خوسف مراجعه نمایند.
شرایط ثبت نام: ۱-تابعیت جمهوری اسلامی ایران ۲-اعتقاد و الزام عملی به نظام جمهوری اسلامی ایران
۳-نداشتن سوءپیشینه کیفری موثر ۴-عدم ممنوعیت تصرف در اموال مانند حجر ،ورشکستگی و افلاس
۵-عدم اشتغال در ارگانها و دستگاههای اجرائی(موضوع ماده ۵ قانون خدمات کشوری)و اتحادیه ها و اتاق اصناف
۶-عدم اعتیاد به مواد مخدر ۷-عدم اشتهار به فساد
۸-داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیات مدیره اتحادیه
۹-حداکثر سن در زمان ثبت نام هفتاد و پنج سال ۱۰-داشتن پروانه کسب معتبر دائم
۱۱-وثاقت و امانت
مدارک مورد نیاز: ۱-تصویر پروانه کسب معتبر(دائم)(یک برگ) ۲-تصویر مدرک تحصیلی(یک برگ)
۳-تصویر از تمام صفحات شناسنامه (یک سری)
۴-تصویر کارت ملی(یک برگ)
۵-تصویر کارت پایان خدمت نظام وظیفه یا معافیت دائم جهت متولدین ۱۳۳۷ به بعد
۶-عکس ۴*۳ رنگی (۶قطعه)
داشتن اصل مدارک فوق زمان ثبت نام الزامی است

رسته های صنفی تحت پوشش	
عمده فروشی مواد غذایی	خواربار فروشی
خرده فروشی انواع میوه و صیفی جات	خرده فروشی انواع مرغ و ماهی و تخم مرغ
خرده فروشی انواع گوشت قرمز	خرده فروشی گیاهان دارویی
خرده فروشی عسل	عمده و خرده فروشی مواد دخانیات

علیرضا اکبری-رئیس انجمن نظارت بر انتخابات اتحادیه های صنفی شهرستان خوسف
۱۰۰۰۲۹۷/ج