چرا و چطور خودمان را وزن کنیم؟

اطلاع از نوسانات وزن به ما در توجه به سلامتی‌مان کمک شایان توجهی می کند؛ به‌شرط این که فرایند اندازه گیری و استفاده از وزن را درست انجام دهیم

تناسب اندام

بیشتر ما حساسیت‌های معقولی روی اضافه‌وزن یا کاهش‌وزن‌مان داریم. اضافه‌وزن می تواند به‌نحوی نگران کننده باشد و از مشکلاتی در آینده خبر بدهد، برای همین باید درست رصد شود. کاهش وزن هم خیلی وقت‌ها می‌تواند ناشی از یک مشکل جدی در سلامت ما باشد. گاهی اوقات هم رژیم داریم و می‌خواهیم از روند و اثرگذاری آن مطمئن شویم. اما همه این‌ها در صورتی است که وزن‌مان را درست و با رعایت اصول اندازه‌گیری کنیم. اصولی که در ادامه مرورشان می کنیم:

نکته ضروری: قبل از مرور اصول اندازه‌گیری وزن، ذکر این نکته لازم و ضروری است که نباید در خصوص مقادیر کم تغییر وزن، وسواس عجیب و نگران کننده‌ای داشته باشیم و هر روز با استفاده از ترازو وزن‌مان را بسنجیم چون خود این نگرانی و وسواس می‌تواند برای سلامت جسم و روح‌مان مضر باشد.

۱ صبح‌ها وزن را اندازه بگیرید

بهترین زمان برای اندازه‌گیری وزن صبح بعد از خالی کردن مثانه و قبل از خوردن صبحانه است چرا که معده ما برای ساعاتی طولانی خالی بوده است و وزن‌مان دقیق‌تر نشان داده می‌شود.

۲ بعد از غذا و ورزش سراغ ترازو نروید

حتماً می دانید استفاده از ترازو بعد از خوردن وعده‌های غذایی، وزن را بیشتر از چیزی که هست نشان می‌دهد و اگر هم بعد از ورزش این کار را انجام دهیم وزن‌مان مقداری کمتر از چیزی که هست نشان داده می‌شود.

۳ روز و ساعت خاصی تعیین کنید

سعی کنید یک روز در هفته را برای رصد وزن‌تان مشخص و در همان روز هم یک ساعت معین را انتخاب کنید. وقتی یک روز صبح در هفته و در ساعت مشخصی این کار را انجام دهید، مطمئن خواهید بود که شرایط یکسان بوده و تغییرات احتمالی در وزن درست رصد شده است.

۴ افراط نکنید

اگر بخواهید هر روز، بعد از شرکت در هر مهمانی و... وزن‌تان را اندازه‌گیری کنید ممکن است دچار افراط شوید و هر تغییری را به منزله افزایش غیرعادی تصور کنید. نتیجه این رفتار برای خیلی‌ها بی‌اشتهایی و... خواهد بود که ممکن است باعث کاهش تغذیه اصولی و نرسیدن مواد مقوی و مورد نیاز به بدن شود.

۵ همیشه از یک ترازو استفاده کنید

اگر می‌خواهید واقعاً متوجه تغییرات در وزن‌تان شوید از یک ترازو استفاده کنید. مهم نیست آن ترازو دقیق باشد یا نه. مهم این است که یک معیار برای تغییرات شماست. فقط هر بار استفاده از آن را ثبت کنید تا مطمئن شوید مقایسه درست و قطعی بین دفعات اندازه‌گیری انجام داده‌اید. شاید سخت‌گیرانه به‌نظر برسد؛ اما بد نیست حتی لباس‌تان هم ثابت باشد یا لااقل حجم لباس یکی باشد تا احیاناً انحراف جدی در مقایسه ایجاد نشود.

۶ از ترازو درست استفاده کنید

بهتر است ترازو را روی سطح صاف و سفت بگذارید و همیشه از یک نفر بخواهید خواندن عدد وزن را انجام دهد تا شما صاف و بدون حرکت بایستید و ترازو وزن را دقیق‌تر نشان دهد.

نکته نهایی: اگر در بازه کوتاه‌مدت کاهش وزن ملموسی نداشتید ناامید نشوید و با یک متخصص مشورت کنید. اگر هم تغییرات جدی در وزن‌تان احساس کردید قبل از هر خوددرمانی و نگرانی بی دلیلی، موضوع را با یک پزشک در میان بگذارید.

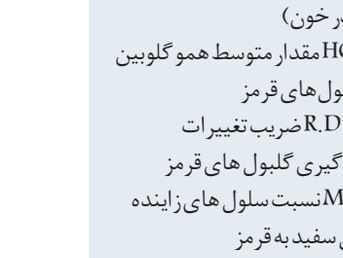
سلامت

نکاتی برای نوشیدن چای سبز

- بهترین زمان برای نوشیدن چای سبز نیم ساعت قبل از ورزش کردن است برای چربی‌سوزی.
- در طول روز برای سم‌زدایی
- ۲ ساعت قبل یا بعد از وعده‌های غذا

در چه زمانی از نوشیدن چای سبز خودداری کنیم؟

- صبح زود با شکم خالی
- همراه با غذا
- بیش از دو یا سه فنجان در روز مصرف نکنید.
- به چای سبز شیر یا شکر اضافه نکنید.
- از نوشیدن چای سبز در شب خودداری کنید زیرا باعث بیخوابی می‌شود.



پزشکی

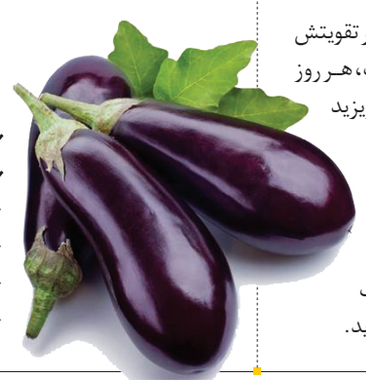
حروف اختصاری در هر آزمایش به چه معناست؟

یک پزشک متخصص برای فهم این که آزمایش چه چیزی را درباره سلامت ما می گوید نیاز به بررسی و معاینه، شرح حال فعلی و علایم، آزمایش‌های قبلی، تخصص لازم و خیلی چیزهای دیگر دارد اما بسیاری از ما تحت هر شرایطی درباره حروف اختصاری آزمایش‌های‌مان کنجکاویم و تصور می کنیم با مطالعه آن می توانیم همه چیز را بفهمیم؛ با ذکر این نکته که بهترین کسی که می‌تواند با کنار هم قرار دادن نتایج آزمایش و... به تحلیل درستی درباره سلامت ما برسد پزشک است؛ بعضی از حروف اختصاری را صرفاً برای اطلاع معرفی می کنیم.

- FBS قند خون ناشتا
- MCHC غلظت متوسط هموگلوبین
- WBC شمارش گلبول‌های سفید
- RBC شمارش گلبول‌های قرمز
- HB هموگلوبین
- FSH آزمایش قند خون
- PTE درصد پلاکت‌ها
- MPV حجم متوسط پلاکت‌ها
- MCH وزن متوسط هموگلوبین
- MCV حجم متوسط هموگلوبین
- RDW پهنای گلبول قرمز در منحنی
- HCV حجم متوسط گلبول‌های قرمز
- HPLT شمارش پلاکت‌ها
- C هماتوکریت (درصد گلبول‌های قرمز در خون)
- HCH مقدار متوسط هموگلوبین در گلبول‌های قرمز
- R.D.W ضریب تغییرات اندازه‌گیری گلبول‌های قرمز
- M/E نسبت سلول‌های زاینده گلبول سفید به قرمز
- UA تجزیه کامل ادرار (PH، رنگ، بو، توده‌های متراکم)
- TGs تری گلیسیرید

تغذیه

خواص درمانی بادمجان



- ✓ حفاظت از DNA و سلول‌ها
- ✓ دفع مواد زاید بدن
- ✓ کمک به حفظ سلامت مغز
- ✓ کمک به جذب آهن
- ✓ مفید برای دیابت نوع ۲
- ✓ کمک به کاهش وزن بدن
- ✓ تنظیم فشار خون
- ✓ ضد التهاب

آشپزی من

ترفند

قلق‌های شربت آب لیموی خوشمزه، ضد عطش و پرخاصیت

هوا گرم شده و اگر مهمان داشته باشیم یا خودمان از بیرون آمده باشیم؛ هیچ چیزی مثل یک شربت آب لیموی خوشمزه، عطش‌مان را رفع نمی کند. تازه ارزان و بی‌ضرر هم هست و مانع گرمازدگی می‌شود. بعضی‌ها این شربت را با خاکشیر و بعضی‌ها با تخم شربتی دوست دارند. خیلی‌ها هم گلاب در آن می‌زنند که باعث می‌شود عطر بهتری داشته باشد. با ما همراه باشید تا قلق‌های تهیه این شربت فوری را به‌اندازه یک پارچ مرور کنیم.

چی لازم داریم؟

شکر حدود ۲۰۰ گرم، آب لیموی تازه ۱۰۰ گرم، ۳ لیوان آب، ۵۰ گرم هم گلاب.

چه کار کنیم؟

مرحله اول/ ابتدا ۲۰۰ گرم شکر و ۱۰۰ گرم آب لیمو را ترکیب کنید، سپس گلاب را اضافه و دوباره به خوبی مخلوط کنید. اگر بدون گلاب هم می‌پسندید که با طعم جالب‌تر اما غیرمجلسی‌تری مواجه خواهید شد.

مرحله دوم/ وقتی مواد به خوبی مخلوط شد آن را درون پارچی که حدود ۳ لیوان سرپر آب در آن قرار دارد، می‌ریزید و به خوبی مخلوط می کنید.

مرحله سوم/ سپس پارچ را درون یخچال می گذارید و بعد از این که خنک شد می توانید نوش جان کنید.

زعفرانی اش چی؟

برای تهیه شربت آب لیموی زعفرانی باید مراحل ۱ و ۲ را انجام دهید و سپس مقداری زعفران آب کرده درون پارچ ریخته و ترکیب کنید تا شربت شما خوشمزه‌تر و مقوی‌تر شود.

راستی چه خواصی داره؟

*لیموغنی از ویتامین C است که به‌طور موثر در درمان سرماخوردگی عمل می کند.

*لیمو به احیا کردن تعادل بدن در تقویتش کمک می کند، راه‌حل ساده است، هر روز صبح کمی آب لیمو را در آب گرم بریزید و بخورید.

*لیمو به‌عنوان یک دیورتیک طبیعی عمل و به شما کمک می کند وزن آب خود را از دست بدهید.

*همچنین، آب لیمو به بدن شما کمک می کند سموم و مواد زاید را از بین ببرید.

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

layout@khorasannews.com

تمامی مدارک موتورسیکلت تلر ۲۰۰ سی سی کاریزان
مدل ۸۸ به شماره پلاک ۷۳۴۴/۶۳ و شماره موتور *167FML*D666489 و شماره تنه NBY***200L8820077 به نام مهدی وطن دوست به شماره ملی ۰۸۴۹۸۵۳۲۲۲ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۳۰۶/ش

برگ سبز کامیونت جک 87
شماره انتظامی ایران 42-815ع17 **وشماره موتور** 74018133 **و شماره شاسی** 01040870100173 **به نام جواد قاسمی زاده**
مفقود فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۳۲۹/ف

کلیه مدارک موتورسیکلت تلاش بنام احسان باقریان
حقیقی به شماره انتظامی 764-88535
شماره موتور 54994962
شماره تنه NE1***125C8505422
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۴۲۸۶/ب

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی
به شماره انتظامی ۲۶ ایران -۹۸۷ ل ۳۵ و شماره شاسی ۸۲۰۴۵۴۸۷ و شماره موتور ۲۰۰۰۴۱۹
به نام پانیذ دلیری مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۴۱۶۴/ف

برگ سبز خودرو وانت آریسان سفید PU1 OHVG CNG
مدل 1395 به شماره انتظامی ۹۷۹ه۳۶ ایران ۷۴ و شماره موتور 118J0023232 و شماره شاسی NAAB66PE7GV657475 بنام زهرا میری قلعه نو
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۴۳۰۷/ل

برگ سبز خودرو پراید 111 سفید 92 به نام نوید عوض پور به شماره پلاک: 26ایران 558ج25
شماره شاسی: nas431100d5740338
و شماره موتور 4883152 مفقود گردیده
و از درجه اعتبار ساقط است ۱۴۰۲۰۴۳۰۵/ر

سندکمپانی-برگ سبز و کارت مشخصات موتورسیکلت هوندا سناتور 125 سی سی به شماره انتظامی ۷۶۳-۶۸۳۶۶ و شماره موتور 9112101 و شماره شاسی 8802390
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۳۱۲/ف

برگ سبز و سند کمپانی بیمه نامه و کارت خودرو
پراید مشکی مدل 87 به شماره انتظامی ۵۱۳د۱۹ ایران ۳۶ شماره شاسی S1412285793211 شماره موتور 1428062 بنام شهره دبیری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۴۲۶۶/ل

برگ سبز کامیون باری تیپ ۵۲/۱۹۲۱ مدل ۱۹۶۴
به شماره پلاک ۷۶۸ ع ۲۸ ایران ۶۲ و شماره شاسی ۰۰۱۶۰۲ و شماره موتور ۴۳۱۵۲۷ بنام سید رضا اله قلی پور فلاح مفقودگردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۴۳۷۱/ش

برگ سبز خودرو وانت مزدا ۲۰۰۰ مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ایران ۴۳-۲۹۸ س ۶۸ بشماره موتور ۴۶۴۸۶۱ به شماره شاسی ۸۳NSPE۰۰۴۰۲ بنام حسین دهقانی نوش آبادی
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۲۷۱/ه

کارت خودرو برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۸۷
شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۴۴ ص ۴۱
شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۰۹۴۰۲
شماره شاسی NAAN46AA78G007273
بنام بتول علیزاده باصفری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۳۳۸/ر

کارت ماشین وبرگه سبز و برگه کمپانی خودرو پژو ۴۰۵
به شماره انتظامی: ۴۳۳ط۳۶ ایران ۳۶ و شماره شاسی ۷۶۰۳۰۵۶۷۱ و شماره موتور: ۲۲۵۲۷۶۰۵۲۲۶
بنام فاطمه شیردل مفقودوفاقد اعتبار میباشد
۱۴۰۲۰۴۳۶۳/ر

سند کمپانی و برگ سبز و کارت مشخصات خودرو MVM530 به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۱۷ ص ۲۷ و شماره موتور MVM484FFFA004288 و شماره شاسی NATGCAVF701004363 بنام مصطفی حسن پور و مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۲۶۲/ر

سندکمپانی تیبا ۲هاچ بک مدل۹۷ رنگ سفید
شماره انتظامی ۷۴ایران ۲۳۷ق ۷۱
شماره شاسی NAS821100J1145255
شماره موتور M15/8555491 بنام مرتضی شهیدی
مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۳۳۳/ف

سند و برگ سبز رکستون مدل ۲۰۱۳ سفید
شماره انتظامی ۱۲-ایران ۵۲۶ د ۷۷
شماره شاسی KPTGOB19SDP323938
شماره موتور 16299512011603
به نام حسین معلمی لائین مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۴۲۴۹/ف

برگ سبز و سندکمپانی و کارت مشخصات موتور
سیکلت هوندا تیزپر توس 125CDI و شماره انتظامی ۸۱۱۳۷-۷۷۴ و شماره موتور 0125N3N017792 و شماره VIN: IRAIJ9513E6565377 بنام عباس علیزاده
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۲۹۶/ف

برگ سبز پژو 405 نقره ای
شماره انتظامی ایران 36-176س91
و شماره موتور 12485135672 **وشماره شاسی** 24236842 **به نام مصطفی بهدوست مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۴۲۹۹/ف

سندکمپانی خودرو پراید ۱۳۲SE مدل ۱۳۹۸
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۷۴ ص ۳۲
به شماره موتور M13/6230634 به شماره شاسی NAS421100K1251682 بنام طاهره جمالی فریدونی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۳۷۳/م

برگ سبز کمپانی بیمه نامه و کارت خودرو
شماره انتظامی ایران ۷۶۳-۶۸۳۶۶ سی سی به شماره موتور 9112101 و شماره شاسی 8802390
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۳۱۲/ف

برگ سبز خودرو ب ام و ۷۳۰ مدل ۲۰۱۷ به نام داود فیروز
به شماره پلاک ایران ۱۲ ۶۸۲ل۹۲ و شماره موتور B48B20B17909722 و شماره شاسی WBA7E0106HG662843 مفقود گردیده
و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۲۰۴۳۲۶/ر

کارت خودرو ام وی ام ۳۳x مدل ۹۳ نوک مدادی متالیک شماره انتظامی ۷۴-ایران ۷۲۶ د ۳۶
شماره شاسی NATGBAXK7E1033401
شماره موتور MVM484FE033284
به نام مریم رنجبر مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۴۳۱۱/ف

برگ سبز خودرو سواری هیوندا i20 مدل ۲۰۱۵
به شماره انتظامی ایران ۷۴ ۵۹۸ و ۳۲
به شماره موتور G4AEW619444 به شماره شاسی MALBC51C8FM688446 بنام منا سرایانی نوده
مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۴۳۰۸/ه

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱SL مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۲۲ ن ۹۸ به شماره موتور ۴۰۷۹۲۴۱ به شماره شاسی ۳۴۱۲۲۹۰۹۰۳۲۰۳ بنام محمد حکمتی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۳۴۸/م

برگ سبز خودرو پژو پارس سال XU7P به شماره شهربانی 74 ایران 581 و 19 شماره بدنه NAANA15E7PH231432 و شماره موتور 125K0128812 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور دارد ظرف مدت 10 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.
۱۴۰۲۰۴۳۵۸/ل

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی
به شماره انتظامی ۲۶ ایران -۹۸۷ ل ۳۵ و شماره شاسی ۸۲۰۴۵۴۸۷ و شماره موتور ۲۰۰۰۴۱۹
به نام پانیذ دلیری مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۴۱۶۴/ف

برگ سبز خودرو وانت آریسان سفید PU1 OHVG CNG
مدل 1395 به شماره انتظامی ۹۷۹ه۳۶ ایران ۷۴ و شماره موتور 118J0023232 و شماره شاسی NAAB66PE7GV657475 بنام زهرا میری قلعه نو
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۴۳۰۷/ل

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی
به شماره انتظامی ۲۶ ایران -۹۸۷ ل ۳۵ و شماره شاسی ۸۲۰۴۵۴۸۷ و شماره موتور ۲۰۰۰۴۱۹
به نام پانیذ دلیری مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۴۱۶۴/ف

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی
به شماره انتظامی ۲۶ ایران -۹۸۷ ل ۳۵ و شماره شاسی ۸۲۰۴۵۴۸۷ و شماره موتور ۲۰۰۰۴۱۹
به نام پانیذ دلیری مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۴۱۶۴/ف

برگ سبز خودرو وانت آریسان سفید PU1 OHVG CNG
مدل 1395 به شماره انتظامی ۹۷۹ه۳۶ ایران ۷۴ و شماره موتور 118J0023232 و شماره شاسی NAAB66PE7GV657475 بنام زهرا میری قلعه نو
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۴۳۰۷/ل

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن مهر مهرورزان کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد به شماره ثبت ۳۰۸۹۱
تاریخ انتشار : ۱۴۰۲/۲/۱۲

جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن مهر مهرورزان کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد به شماره ثبت ۳۰۸۹۱ در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۷ ساعت ۹ در محل میدان فردوسی ابتدای بلوار قرنی مسجد امام خمینی تشکیل می گردد. از کلیه اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه :

۱- تمدید مدت فعالیت شرکت
۲- اصلاح ماده ۲۱ اساسنامه (تغییر شرایط اختصاصی کاندیداهای هیئت مدیره)

تذکر : چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید که در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای باوکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست به همراه نماینده یا وکیل خود طی روزهای یکشنبه ودوشنبه مورخ ۲۴ و ۲۵ اردیبهشت سال ۱۴۰۲ از ساعت ۱۰ لغایت ۱۲ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر ومدارک عضویت به محل مدیریت تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان مشهد واقع در بلوار خیام روبروی خیام ۲۰ طبقه ۵ اتاق ۵۰۴ مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند.

مدیریت تعاونی کار و رفاه اجتماعی مشهد

۱۴۰۲۰۲۹۱۳/م

کیف حاوی مدارک

اینجانب سید محمد معین آرام شامل کارت ملی به شماره :۰۹۲۱۷۸۳۰۲۷ و شناسنامه به شماره:۰۹۲۱۷۸۳۰۲۷ و کارت خودرو برلیانس ۲۳۰ سفید مدل ۹۶ به شماره پلاک ۸۶ و ۷۲۹ ایران ۸۴ و شماره موتور : BM15LG۰۳۲۰۳۰ و شماره شاسی: NAPH۲۳۰ACH۱۰۰۶۰۶۹
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۴۳۰۲/ر