چه تمرین ورزشی به چربی سوزی کمک بیشتری می کند؟

تمرینات اینتروال یا تناوبی سبک جدید از تمرینات ورزشی است که با مدت زمان کم می توانید چربی سوزی خوبی داشته باشید

ورزش

مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

تحقیقات نشـان داده‌اند که بهترین حرکات برای چربی سـوزی شکم و پهلو، آن دسته از تمریناتی هستند که ورزش‌های هوازی و قدرتی را ترکیب و با تمرکز روی عضلات مرکزی به کاهش چربی بدن شـما کمک می کند. بهترین ورزش برای کوچک شدن شـکم و پهلو تمرینی اسـت که چندین گروه عضلانی را به صورت همزمان تحت تاثیر قرار دهد و کالری بیشتری بسـوزاند. در ادامه به معرفی بهترین ورزش‌ها برای سوزاندن چربی های شکم و پهلو می پردازیم:

تمرینات اینتروال

در این سبک از تمرینات شما با تغییر شدت تمرین برای خود برنامه تمرینـی را طراحی می کنید. به عنوان مثـال، یک تمریـن ۶۰ ثانیه ای بـرای خود طراحی می کنید که ۲۰ ثانیه با ۷۰ درصد ضربان قلب و ۲۰ ثانیه بـا ۱۰۰ درصد ضربان قلب تمرین می کنید.

فواید

- ✓ افزایش سوخت و ساز بعد از تمرین به مدت ۲۴ ساعت
- ✓ بهبود حساسیت به انسـولین و جذب بهتر مواد غذایی
- ✓ افزایش برداشت چربی به عنوان سوخت توسط عضلات
- ✓ افزایش هورمون رشد

مدت زمان تمرین

یکی از اصول مهـم طراحی در تمریـن مدت زمان جلسه تمرینی است.

در تحقیقـات مدت زمان تمرینـات اینتروال از ۳۰ ثانیه تا ۱۰ دقیقه بیان شده است اما می توان گفت بهترین شـیوه هـم اکنون سـبک تمرینـی «تاباتا» است که نوعی سبک در تمرینات اینتروال به شمار می آید.

طراحی تمرین «تاباتا»

- ✓ مدت کل تمرین ۴ دقیقه
- ✓ زمان هر ست یک دقیقه
- ✓ زمان تمرین ۲۰ ثانیه
- ✓ زمان استراحت ۱۰ ثانیه

توضیح بیشتر برای انجام

شـما ۴ تا یک دقیقه تمریـن می کنیـد. در هر یک دقیقه شـما ۲ تـا ۲۰ ثانیه تمریـن و ۲ تـا ۱۰ ثانیه استراحت می کنید.

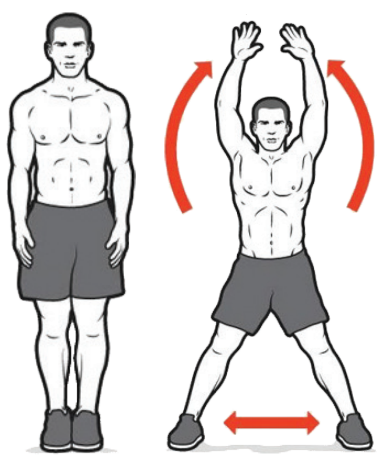
شدت تمرین

دومین اصـل در طراحی تمرینات اینتروال شـدت تمرین است. نکته مهم در طراحی تمرینات اینتروال میزان تمرین اسـت. همـان طور که گفتیـم در این سـبک از تمرینات شـما با شـدت بـازی و تمرین را طراحی می کنیـد. در مقـالات توضیح داده شـده است که تمرین باید با شدت بالا انجام شود. شدت بالا یعنی ضربان قلب شما بیشتر از ۷۰ درصد باشد.

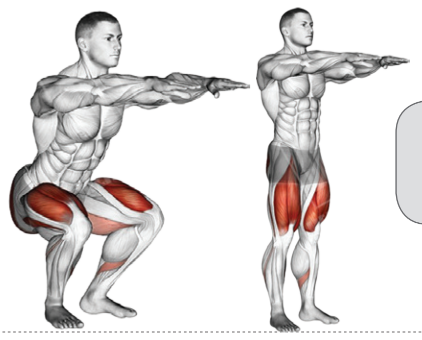
آیا تمام افراد می توانند این ورزش را انجام دهند؟

بـه یقین، بله امـا هر کس نسـبت بـه سـن و میزان آمادگی می تواند روی قلب خود فشار بیاورد و شدت تمرین را محاسبه کند، اما توصیه ما به شما این است که حتما در این زمینه با پزشک یا متخصص ورزشی مشاوره کنید.

نمونه تمرین



پروانه ۲۰ ثانیه
استراحت ۱۰ ثانیه



اسکات ۲۰ ثانیه
استراحت ۱۰ ثانیه

آشپزی من

غذای اصلی

کوبیده مرغ زعفرانی خانگی

- مخلوط ران و سینه مرغ - ۲۵۰ گرم
- پیاز - یک عدد
- زعفران دم کرده - ۲ قاشق غذاخوری
- کره یا روغن مایع - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و ادویه مرغ - به میزان لازم

۱- ابتدا گوشت ران و سـینه مرغ را با چرخ گوشت چرخ کنید یا داخل غذاساز بریزید.
۲- پیاز را پوسـت و رنده کنید. آب پیـاز را که داخل کاسه جمع شـده اسـت، خالی کنید ولی پیاز رنده شده را افشـار ندهید. ۳- گوشـت مرغ چرخ شده را همراه با پیاز رنده شـده داخل کاسه بریزید و نمک، فلفل سـیاه، زردچوبه، ادویه مرغ، روغـن یا کره آب شده و زعفران را به آن اضافه کنید.
۴- همه مواد را با دست خوب ورز دهید تا مخلوط شوند. ۵- سـپس روی کاسـه را با سلفون بپوشانید و کاسه را به مدت نیم ساعت داخل یخچال بگذارید تا استراحت کند.
۶- بعد از گذشت این زمان، کاسه را از یخچال بیرون بیاورید و یک بار دیگر مایه کباب را با دست هم بزنید.
۷- یک ماهیتابـه مناسـب را انتخاب کنیـد و همه مایه کباب را داخل آن پهن و با کف دسـت سطح آن را صاف کنید.
۸- همچنیـن می توانید برای این کار از سـیخ‌های چوبی نسوز کباب هم اسـتفاده کنید و اگر در سیخ کشیدن کباب مهارت دارید، کباب‌ها را سیخ بکشید و بعد داخل ماهیتابه کنار هم بچینید. ماهی تابه را روی حـرارت ملایم اجـاق گاز قرار دهیـد و در آن را ببندید. ۹- اجـازه بدهید کباب کوبیـده کم کم آب بیندازد و بپزد. بعد از ۴۵ دقیقه که کوبیده خودش را گرفت، در ماهیتابه را بردارید و با سر کفگیر کباب‌ها را به شکل کوبیده برش بزنید و از هم جدا کنید.
۱۰- اگر کباب‌ها را سیخ کشـیده‌اید، آن‌ها را یکی یکی برگردانید. برای زیباتر شـدن ظاهر کوبیده‌ها می‌توانید در ایـن مرحله کمی زعفـران دم کرده را با فرچه مخصوص آشـپزی روی کوبیده‌ها بمالید تا خوش رنگ شود.
۱۱- نیم سـاعت بعد اجـاق گاز را خامـوش کنید. کوبیده مرغ خوشـمزه آماده اسـت. می‌توانید آن را همراه با ته زعفرانی میل کنید.

بانوان

بهداشت

نکاتی برای پاک کننده صورت خانم‌ها

بهداشت پوست تاثیر بسزایی در آراسـتگی هر فردی دارد. برای این که پوست سالمی داشـته باشـید باید شـیوه صحیح پاک کردن آرایش و اسـتفاده از پاک کننده صورت را بدانید. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

تفاوت آرایش پاک کن با پاک کننده صورت

بیشتر اوقات این دو اصطلاح به جای هم به کار می‌روند، اما هر یک از این‌ها، مزیت‌های خاص خودشان را دارند. پس، آرایش پاک کن را نباید با پاک کننده صورت اشتباه بگیرید. اگر به نام ایـن دو محصول هم دقت کنیم، متوجه می شـویم که با هم متفـاوت اند. برای انتخاب بهترین شوینده صورت، ابتدا باید تفاوت این دو را بدانید.

آرایش پاک کن

این محصول برای پاک کردن آرایش پایه، انواع کرم پودر، رژ گونه، کانسیلر (کرم پوشش دهنده دور چشم)، سایه چشم و رژ از پوست تان مفید است. پاک کننده های آرایش انواع مختلفی دارند اما، بهترین پاک کننده آرایش، آن اسـت که بتواند آرایش شما را بدون از بین بردن چربی های طبیعی صورت تان، پاک کند.

پاک کننده صورت

هدف اصلـی انـواع پـاک کننده‌هـای صـورت، از بیـن بـردن آلودگـی، عرق، سـبوم و ناخالصی هایی اسـت که منافذ پوسـت را مسـدود می کند. اگـر از پاک کننـده صورت اسـتفاده کنید این آلودگی‌ها قبل از این که، با باکتری‌ها ترکیب شوند و آسیب جدی به پوست شما وارد شود، پاک می‌شوند.

پاک کننده ها در شکل، اندازه و انواع مختلفی استفاده می شوند، مثل فوم، ژل، روغن، کرم، بالم و لایه بردار. بهترین شوینده صورت، محصولی است که متناسب با نوع پوست شما باشد. در واقع، پاک کننده‌های پوست بر اساس انواع پوست طراحی می‌شوند. پس، برای هر نوع پوست، پاک کننده مخصوصی وجود دارد.

✓ ژل شست و شوی صورت

ژل های شست وشوی صورت شفاف اند و همان طور که از نامشان مشخص است، شبیه ژله هستند. این نوع شوینده‌های صورت در اصل برای پاک کنندگی عمیق پوست طراحی شده اند.

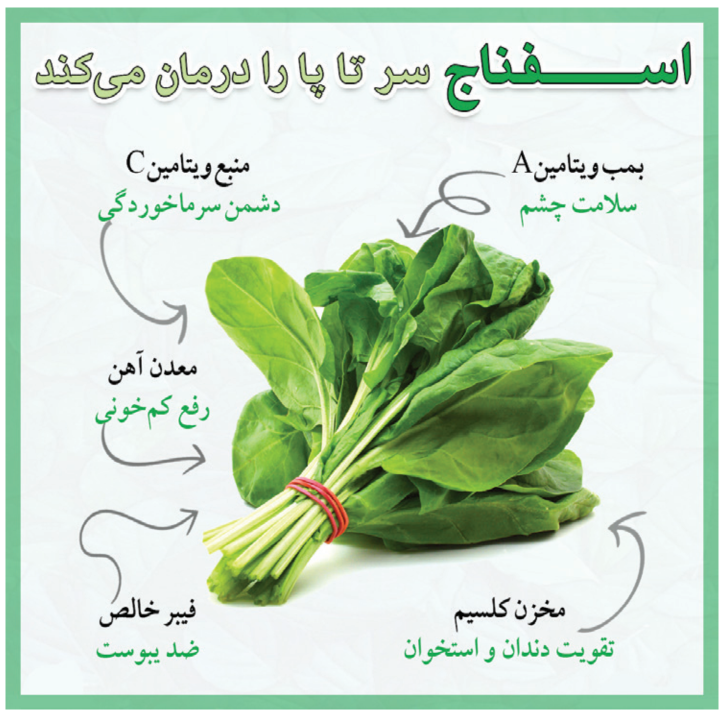
✓ فوم صورت

اگر دنبال فوم های سـبکی هسـتید که پوسـتتان را هم به طـور کامل پـاک کند؛ این محصول برای شما مناسب اسـت. فوم های شست وشوی صورت نه تنها آرایش سبک و آلودگـی ها را از روی پوسـت پاک می کنـد، بلکه موجـب نرمی و لطافت پوسـت هم می شود.

روش شست‌وشوی ۲ مرحله‌ای را در پیش بگیرید

متخصصان پوست می گویند بهترین روش پاک کردن صورت، شست‌وشوی دو مرحله ای (doublecleansing) آن است. در این روش هم از آرایش پاک کن استفاده می‌شود، هم پاک کننده صورت. اول باید آرایش تان را با محلول یا دستمال مرطوب پاک کننده آرایش، پاک کنید. بعد، با پـاک کننده صورت مورد علاقـه خود کارتان را ادامه دهیـد. با این کار می توانید مطمئن شوید، تمام ذره های مواد آرایشی و آلودگی از پوست تان محو شده اند.

داده تصویری



سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید
به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۹۱۵ و ۳۹
شماره شاسی S1412287816846
شماره موتور ۲۵۳۷۲۶۳
بنام سعید کوهستانی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۴۷۵۴/ف

برگ سبزخودرو رانا خاکستری به نام سجاد عامری
به شماره انتظامی ۵۵۸ن۳۵ ایران ۷۴
و شماره موتور ۱۶۳B۰۲۴۷۹۴۱ و شماره شاسی
NAAU۰۱FE۱GT۱۳۸۵۷۶ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۴۸۴۵/ر

سند کمپانی و برگ سبز پراید هاچ بک مدل ۸۶
رنگ مشکی شماره انتظامی ۳۶ایران ۹۸۸س۴۴
شماره شاسی S1442286187235
شماره موتور 2059298 **بنام مهدی دادخواه کاریزبالا**
مفقودو فاقد اعتباراست.
۱۴۰۰۵۴۶۶۵/ف

دو فقره چک از بانک آینده بنام رضا رضایی قرائی
به حساب جاری ۰۱۰۰۳۰۱۱۹۸۰۰۵ به شماره
سریال ۱۰۱۲/۷۴۲۳۶۲ و ۱۰۱۲/۷۴۲۳۶۳
مفقود شده است.
۱۴۰۰۵۴۷۷۹/ل

برگ سبز خودرو هیوندای النترا
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۱۷س ۲۴
شماره شاسی KMHDH41E6FU109099
شماره موتور G4NBEU943445
به نام هادی سلمانی زاده مفقودو فاقد اعتباراست .
۱۴۰۰۵۴۶۹۵/ف

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز پژو پارس TU5 مدل ۱۴۰۰ رنگ سفید
شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۷۷ی ۵۶
شماره شاسی NAAN11FEXMK113730
شماره موتور 139B0200583
بنام منیژه پاسبان فیروزکوهی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۴۸۴۸/ف

برگ سبز پژو روآ مدل ۸۷ رنگ نوک مدادی متالیک
شماره انتظامی ایران ۶۲ - ۵۴۷ د ۱۸
شماره شاسی ۶۱۳۷۸۵۸۵
شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۸۱۸۳۳
بنام رامین بکروی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۵۴۸۳۳/ف

برگ سبز و کارت ماشین ساینا مدل ۱۴۰۰
رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۲۳۹ ی ۴۲
شماره شاسی NAS831100M5737008
شماره موتور M159227688
بنام محمد جهاندیده مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۴۸۷۷/ف

برگ سبز وبرگ کمپانی (سند مالکیت)اتومبیل سواری پژو
۴۰۵GLX-XU7 مدل ۱۳۹۶ به رنگ خاکستری متالیک به شماره پلاک ایران ۳۰-۷۹۲و۱۱ وشماره موتور124K1116250وشماره شاسیNAAM01CE4HK124232به نام محمد حیدری مفقودشده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۴۷۸۸/ش

برگ سبز سواری پراید مدل ۸۸ به شماره پلاک ۳۲-۱۲۳ق ۳۸ وشماره موتور ۳۰۲۴۲۶۸ وشماره شاسی S1412288294721 به نام هاشم محمدی سریده مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۵۴۷۸۲/ش

برگ سبز تویوتا سواری مدل CHR2018
شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۶۱۲ هـ ۴۴
شماره موتور 8NRU162659
شماره شاسی NMTKY48X80R037246
بنام رسول کرمی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۵۴۸۳۱/ف

اینجانب مجید بابایی
مالک خودرو پژو پارس مدل ۹۱ خاکستری
به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۹۲۱ د ۲۱
و شماره شاسی NAAN01CA2CH600569
شماره موتور ۱۲۴۹۱۰۳۶۵۳۹
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 و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۴۶۶۱/ف

پروانه ساختمانی به شماره ۱۶۲-۹۳/۱/۹
صادره از شهرداری نیشابور به نام محمد جواد زنجانی مفقود شده واز درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۰۵۲۳۰۰/ش

برگ سبز رانا مدل ۱۳۹۹ رنگ سفید روغنی
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۴۵ هـ ۵۹
شماره شاسی NAAU01SE9LT253002
شماره موتور 172B0052481 **بنام محبوبه دربان دوم**
آستانه قوچان مفقودو فاقد اعتباراست.
۱۴۰۰۵۴۸۱۷/ف

سند و برگ سبز موتور نامی قرمز مدل ۸۱
شماره انتظامی مشهد ۷۱ - ۶۶۷۳
شماره بدنه ۲۳۰۲۹۳۵ شماره موتور ۰۱۰۳۸۸۹
بنام سید محمد کاظم سعادتمند مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۰۵۴۷۱۳/ف

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد رهنی)
به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۰۰۰۰۸۸ تمامت ششدانگ پلاک ۱۴۷ فرعی از ۱۲ اصلی بخش ۸ چناران به مساحت ۷۹۵۶۹متر مربع که بنام آقای احمد جعفری سیدآباد فرزند نعمت ا...۳ ثبت گردیده و سند مالکیت آن به شماره چاپی ۲۱۷۹۵۷ صادر شده است که حدود آن عبارت است از: شمالا به طول ۲۳۴/۵متر پلی است به اراضی افضل آباد شرقا بطول ۱۵۹/۷۲ متر و ۹۵/۲۲ متر پلی است به اراضی باقیمانده ۱۲ -اصلی جنوبا بطول۱۷۸/۹۹و۱۶۰/۱۴ متر پلی است به پلاک مذکور غربا بطول ۱۷۲/۸۲و۱۱۹/۹۲ متر خاکریزی است بکال، طبق سند رهنی شماره۳۰۷۳-۰۶-۱۳۹۰/۱۰/۰۶ دفترخانه شماره ۴ چناران در قبال مبلغ ۱/۰۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در رهن بانک کشاورزی قرار گرفته و طبق نظر هیئت کارشناسان رسمی به مبلغ ۵/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (پانصدو شصت میلیون تومان) به شرح ذیل ارزیابی شده است:ملک مورد نظر واقع در شمال غرب شهر چناران و شمال شهر سیدآباد به حدود اربعه: شمال راه خاکی و اراضی عباس پرهیزکار(اراضی افضل آباد) جنوب اراضی هادی جعفری (باقیمانده اراضی ۱۲ اصلی) غرب خاکریز و کال و راه فیمابین اراضی بیرمشاه و اراضی جعفری و شرق اراضی هادی جعفری(باقیمانده اراضی ۱۲ اصلی)قرار دارد. نقطه یوتی ام ضلع شمال شرقی ۶۷۴۷۲۸۴۰۷۰۹۷۰ می‌باشد.**معاینات و مشاهدات** :برای زمین مذکور در سند مالکیت قیدی از حقآبه و میزان آن درج نگردیده است ومالک اقدام به انتقال آب از محل دیگری تا اراضی نموده است .در زمان بازدید تحت کشت آبی(یونجه و بخشی آیش و آماده برای کشت گندم) مشاهده گردید. شیب و بافت اراضی مناسب و مستعد جهت زراعتکاری میباشد. دارای راه دسترسی منشعب از جاده آسفالته سیدآباد به رادکان بطول حدود ۶۰۰ متر است.**نتیجه ارزیابی** :با عنایت به بررسی و معاینات صورت گرفته ، نوع سند مالکیت (ششدانگ) بافت خاک(مناسب)، توپوگرافی اراضی یکنواخت ،دسترسی به معابر موقعیت کلی ملک و تحقیقات محلی و سایر فاکتورهای موثر در تعیین و برآورد قیمت، ارزیابی آن بر اساس اسناد و مدارک ارائه شده و عرف و قیمت عادلانه روز برابر: ۵/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و معادل پانصد و شصت میلیون تومان برآورد می گردد.پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روزدوشنبه مورخ۱۴۰۰/۱۰/۲۷ در اداره ثبت اسناد و املاک چناران واقع در چهارراه دولت از طریق مزایده به فروش می‌رسد. مزایده از مبلغ ۵/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال معادل (پانصدو شصت میلیون تومان) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود . . لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب ،برق،گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد،وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول می گردد ضمناًچنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد،مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.
مسئول واحد اجرای اسناد رسمی چناران- مرتضی ولایتی
۱۴۰۰۵۴۸۶۳/ش

برگ سبز ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۹۶
به شماره انتظامی ایران ۸۴-۷۶۷ص ۶۲
شماره شاسی NAAP03EE5HJ068880
شماره موتور165A0101756 **به نام سمیره پوراحمدی نخلی مفقود و فاقد اعتباراست**
۱۴۰۰۵۴۷۷۶/ف

اینجانب غلامرضا جشیره
مالک خودرو دنا پلاس مدل ۱۴۰۰ سفید
به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۴۵۲ ج ۷۳
و شماره شاسی NAAW21HU1ME350273
شماره موتور 147H0576317
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 و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۴۵۸۵/ف

اینجانب محسن اژدری
مالک خودرو سمند LX
به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۹۲۹ د ۸۱
و شماره شاسی NAAC91CE6GF090691
شماره موتور 124K0828846
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 و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۵۴۶۶۳/ف

آگهی تقاضای ثبت علامت تجاری
نمونه علامت
راه خوشمزگی بازه...
به موجب اظهارنامه ثبت علامت به شماره ۱۴۰۰۵۰۱۴۰۰۰۱۰۷۴۰۱۱
مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۵ علامت تجاری با مشخصات زیر تقاضای ثبت شده است.
مالک اظهارنامه : آقای محمد شبانی
نشانی :استان خراسان رضوی ، شهرستان مشهد ، بخش مرکزی ، شهر مشهد،محله رازی ، کوچه اندیشه ۶ (رازی ۱۱/۵) ، بلوار اندیشه ، پلاک ۱۹۰ ، طبقه اول،واحد ۱
تابعیت :ایران
اجزا علامت: کلمات راه خوشمزگی بازه به فارسی همراه با دایره ای باد و برگ بزرگ کوچک به رنگ های سبز - قهوه ای - کرمی-مشکی طبق نمونه . ضمنا متقاضی نسبت به هر یک از کلمات به تنهایی حق استفاده انحصاری ندارد.
کالاها / خدمات / طبقه / طبقات:
طبقه ۲۹ :مربا ، ژله خوراکی ، مارمالاد (مربای پرتقالی)،ژله میوه ای ، مربای زنجبیل ، مارمالاد، پودر ژله پودر دسر ، پودر دسر با طعم میوه ، دسر
طبقه ۳۰ :ژله میوه ای (شیرینی جات)، باسلوق ، دسر خامه ای
مراتب جهت اطلاع عموم آگهی می گردد . معترضین می توانند ظرف سی روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض خود را به این اداره تسلیم دارند.
۱۴۰۰۴۹۳۰۴/ف