

سلامت

شکم تخت و هشت مکمل برای تحقق این هدف

بخش اجتماعی– در شرایطی که ورزش، کاهش مصرف نمک، حفظ سلامت روده و مصرف یک رژیم غذایی متعادل بهترین روش‌های پشتیبانی از شکمی تخت هستند، برخی مکمل‌ها نیز وجود دارند که ممکن است به کاهش چربی شکم و حفظ ظاهر تخت و صاف آن کمک کنند.
اگرچه آنها گزینه‌هایی جادویی برای بهرمندی از شکمی تخت نیستند اما در ترکیب با یک سبک زندگی سالم ممکن است مفید باشند.
به نقل از «ایت دیس» نوشت: «دلایل بسیاری از جمله مصرف بیش از حد غذاهای نفاخ یا کم‌تحرکی و افزایش چربی وجود دارند که می‌توانند در افزایش اندازه قسمت میانی بدن انسان نقش داشته باشند. در شرایطی که ورزش، کاهش مصرف نمک، حفظ سلامت روده و مصرف یک رژیم غذایی متعادل بهترین روش‌های پشتیبانی از شکمی تخت هستند، برخی مکمل‌ها نیز وجود دارند که ممکن است به کاهش چربی شکم و حفظ ظاهر تخت و صاف آن کمک کنند.
اگرچه آنها گزینه‌هایی جادویی برای بهرمندی از شکمی تخت نیستند اما در ترکیب با یک سبک زندگی سالم ممکن است مفید باشند.

نوجه: پیش از استفاده از هر گونه مکمل غذایی ابتدا با پزشک خود مشورت کنید زیرا برخی مکمل‌ها ممکن است با داروهای که مصرف می‌کنید، تداخل داشته باشند یا در صورت ابتلا به برخی بیماری‌ها نباید آنها را مصرف کنید.

عصاره چای سبز

اگر از طرفداران چای نیستید، مصرف مکمل عصاره چای سبز یک گزینه خوب برای دریافت اپیگالوکاتچین گالات است. این ترکیب گیاهی که در چای سبز به میزان زیاد وجود دارد در کاهش چربی شکم نقش دارد. سوزاندن کالری بیشتر می‌تواند به کاهش چربی شکم و در نتیجه کاهش وزن کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند که مکمل‌های عصاره چای سبز یا اپیگالوکاتچین گالات می‌تواند به سوزاندن کالری بیشتر حتی هنگام استراحت کمک کند و در نتیجه به کاهش وزن و چربی‌های بدن کمک می‌کند. افزون بر این مصرف کاتچین چای سبز که یک فلاونوئید طبیعی است با کاهش هر چه بیشتر چربی شکم در بزرگسالان دارای اضافه وزن و چاقی که ورزش می‌کنند، پیوند خورده است.

روغن کرپل

مصرف اسیدهای چرب به منظور کاهش وزن و بهرهمندی از شکمی تخت شاید خنده‌دار به نظر برسد، اما مصرف اسیدهای چرب امگا-۳ که در غذاهای دریایی، از جمله روغن کرپل وجود دارند، ممکن است به تحقق هدف شکمی تخت کمک کنند.

روغن‌های ماهی با فواید بسیاری از جمله مدیریت قند خون، پیوند خورده‌اند. زمانی که قند خون افزایش می‌یابد، بدن انسولین ترشح می‌کند. زمانی که سطح انسولین به طور مداوم بالا باشد، تخت‌شدن هدف کاهش وزن دشوار می‌شود. از این رو دستیابی به شکم تخت دور از دسترس به نظر می‌رسد. افزون بر کمک به کاهش وزن و چربی شکم، روغن کرپل برای سلامت قلب، مغز، چشم‌ها، مفاصل، پوست و سیستم ایمنی بدن نیز مفید است.

زنجبیل

زنجبیل تنها یک گزینه درمانی برای مقابله با حالت تهوع نیست. این ریشه مفید حاوی آنزیمی گوارشی به نام زنجیبین ممکن است به مبارزه با نفخ و گاز ناشی از برخی مواد غذایی کمک کند. مصرف زنجبیل، به‌ویژه زمانی که یک مکمل وعدۀ غذایی حاوی پروتئین استفاده می‌شود، ممکن است به کاهش نفخ و تورم شکم کمک کند.

پروبیوتیک‌ها

روده شما می‌تواند محل زندگی انواع مختلفی از باکتری‌ها باشد. برخی باکتری‌ها در موارد بسیاری گاز تولید می‌کنند و می‌توانند موجب نفخ و تورم شکم شوند. یک روش برای مقابله با این باکتری‌ها ایجاد محیطی با PH پایین‌تر یا اسیدی‌تر در روده است. بسیاری از این باکتری‌ها در محیطی رشد کرده و تکثیر می‌شوند که کمتر اسیدی باشد.

برای تحقق این هدف می‌توانید مصرف پروبیوتیک‌ها یا باکتری‌های زنده که فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کنند، مدنظر قرار دهید. برخی سوبه‌ها، به‌ویژه سوبه‌های لاکتوباسیلوس می‌توانند به کاهش PH در روده کمک کنند. از این رو محیط روده اسیدی‌تر شده و شرایط برای رشد و تکثیر برخی باکتری‌های تولیدکننده گاز نامناسب می‌شود. شکم بدون گاز اضافه می‌تواند به معنای شکمی تخت باشد.

لاکتاز

محصولات لبنی به دلایل مختلف طرفداران زیادی دارند.اما گوارش قند طبیعی موجود در بسیاری از محصولات لبنی به نام لاکتوز می‌تواند برای برخی، به‌ویژه با افزایش سن، چالش‌برانگیز باشد. برای تجزیه قند لاکتوز، آنزیمی به نام لاکتاز نیاز است. با افزایش سن ما با خطر کاهش میزان این آنزیم در بدن خود مواجه می‌شویم. از این رو لاکتوز گوارش نشده در روده باقی مانده و در برخی موارد موجب نفخ شکم می‌شود.اگر با کمبود لاکتاز مواجه هستید، مصرف یک مکمل حاوی این ماده هنگام مصرف محصولات لبنی می‌تواند به تجزیه قندهای طبیعی موجود در این محصولات کمک کرده و تورم شکم را تجربه نکنید.

بربرین

بربرین در پزشکی سنتی چینی سال‌هاست که استفاده می‌شود و به‌تازگی در غرب نیز شاهد افزایش محبوب خود است. بربرین ممکن است به کاهش مقاومت به انسولین کمک و از رشد ذخایر چربی بدن جلوگیری کند. مصرف بربرین همراه با عصاره انگور اورگن ممکن است از طریق ترکیب فواید بربرین با فواید پشتیبانی از گوارش انگور اورگن به مبارزه با چربی شکم کمک کند.

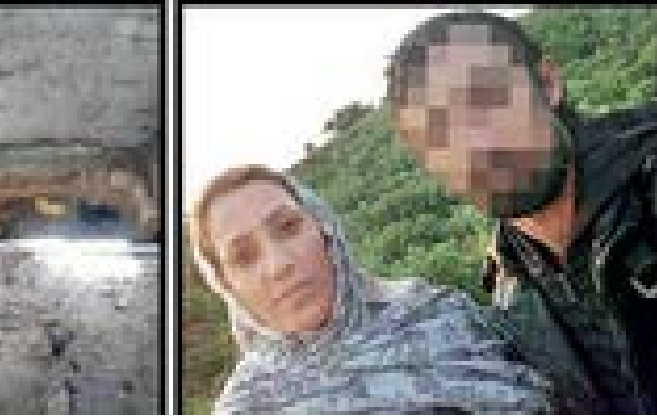
پودر پروتئین

دریافت پروتئین می‌تواند به چند روش در تحقق هدف شکم تخت موثر باشد. پروتئین در تقویت احساس سیری نقش دارد. از این رو می‌تواند به مصرف کمتر غذا در بلندمدت کمک کند. به طور خاص پروتئین وی (WHEY) ممکن است اشتهای کوتاه و بلندمدت را کاهش دهد و ترکیب بدنی زنان را از طریق افزایش توده بدون چربی بدون اثرگذاری در تغییرات توده چربی بهبود ببخشد. پروتئین حاوی کازئین و وی یک افزودنی ساده در زندگی روزانه شما محسوب می‌شود. شما می‌توانید آن را به اسموتی‌ها یا حتی دستورالعمل‌های کلاسیک اضافه کنید که به تقویت احساس سیری و کاهش خطر پرخوری که ممکن است در بروز نفخ نیز نقش داشته باشد، کمک می‌کند.»

{اجتماعی}

راز قتل زن جوان در خواب برادرش برملا شد

هربار حرفی می‌زد تا خودش را از مخمصه‌ای که در آن گرفتارشده بود، نجات دهد، اما دختر بزرگش این حرف‌ها را باور نمی‌کرد. کار به‌جایی رسید که دریوش تصمیم گرفت از شر جنازه محبوبه خلاص شود و برای همین از دخترش خواست از امام جماعت بپرسد در چه صورت می‌توان با نبش قبر،



استخوان‌های جسد را به‌جای دیگری منتقل کرد.»

فاش شدن راز جنایت

ولی ماه همیشه پشت ابر نمی‌ماند. درحالی‌که دریوش خیالش راحت بود که راز جنایتش هرگز فاش نمی‌شود، اما به گفته پسرعموی ناتنی محبوبه، مقتول چندبار در خواب به برادرش، همسایه‌ها و اقوامش گفته بود هنوز در خانه خودش است و شوهرش دارد با دروغ بستن و تهمت زدن به او، آبرویش را می‌برد: «همه به او مشکوک بودیم و برای همین به نهادهای مربوط مراجعه کردیم و گفتیم یک ماه است از این زن خبری نیست و شوهرش هرروز ادعای جدیدی درباره او مطرح می‌کند.

گفتم به‌عنوان دهبار روستا مسؤولیت دارم تکلیف این موضوع را روشن کنم. دریوش هر دفعه ادعای جدیدی درباره گم‌شدن محبوبه مطرح می‌کرد. یکبار پلیس برای بررسی بهتر موضوع به محل جنایت احتمالی آمد. خانه وضعیت بسیار مشکوکی داشت. اما جسدی پیدا نشد.» بعد از رفتن پلیس، دل برادر محبوبه مثل سیر و سرکه می‌جوشید. تمام نشانی‌هایی که محبوبه در خواب به او داده بود، به خانه دریوش ختم می‌شد. حکم قضایی هم وجود نداشت که او بتواند وارد خانه شود. برای همین سراغ خواهرزاده‌اش رفت تا کلید را از او بگیرد، اما او گفت پدرش اجازه نمی‌دهد کلید را به او بدهد. برادر محبوبه که دیگر طاقت نداشت، با دلپلم به جان در افتاد و وارد خانه شد. او می‌دانست محبوبه در قسمتی از این خانه دفن شده است: «برادر محبوبه گفت با دستگاه پیکور کنده‌کاری می‌کنیم و هرجا پیکور پایین رفت، جسد همان جاست. پیکور را که زد، یکدفعه پایین رفت و ۱۰ سانتی‌متر بتون شکسته شد. به‌همحض شکسته شدن بتون، سه انگشتش محبوبه از زیرخاک پیدا شد.»

با اعترافات تکان دهنده متهمان پرونده فاش شد جنایت مستانه در باغ ویلا

جان جوان ۲۹ ساله، این فرضیه مقدماتی را تایید می کرد. از سوی دیگر بررسی های میدانی کارآگاهان با صدور دستورات محرمانه قاضی زرقانی چند ساعت بعد به نتیجه رسید و هویت مقتول به نام «محمدح» فاش شد. ادامه تحقیقات بیانگر آن بود که محمد از مدتی قبل در یکی از باغ ویلاهای همان منطقه مشغول کار شده بود. بنابراین گزارش ، با به دست آمدن این اطلاعات، گروه ویژه ای از کارآگاهان با راهنمایی و نظارت مستقیم سرهنگ جواد شفیع زاده (رئیس پلیس آگاهی خراسان رضوی) ماموریت یافتند تا به طور شبانه روزی به پیگیری این پرونده جنایی بپردازند به همین دلیل چند شاخه اطلاعاتی و عملیاتی به سرپرستی سرهنگ مهدی سلطانیان (رئیس اداره جنایی) وارد عمل شدند و با توجه به فرضیه های موجود، تحقیقات خود را با کسب مجوزهای قضایی ادامه دادند.

گروهی از کارآگاهان درحالی به ردیابی خودروی پراید پرداختند که بررسی ها نشان می‌داد هنگام رها کردن جسد در خیابان رسالت، یک دستگاه پژو آردی هم در محل مشاهده شده است. بنابراین گزارش ، گروه دیگری از کارآگاهان هم، تحقیقات خود را به باقی کشاندند که محمد (مقتول) در آن جا کار می کرد. طولی نکشید که مالک و متصرفان باغ ویلا شناسایی شدند و زیر چتر اطلاعاتی کارآگاهان قرار گرفتند. بررسی‌های غیرمحسوس که با هدایت مستقیم قاضی زرقانی همراه بود به نتایجی رسید که نشان می داد: «محمد» با وساطت فردی به نام مصطفی به صاحب باغ ویلا معرفی شده است بنابراین مصطفی دستگیر و تحت بازجویی قرار گرفت. او گفت: محمد یکی از همکلاسی های برادرم بود اما من از حدود ۶– ۵ سال قبل او را می‌شناختم وقتی دیدم بیکار است به صاحب باغ ویلا معرفی کردم ولی آخرین بار او را هشتم یا نهم خرداد دیدم! براساس گزارش خراسان، این اظهارات این متهم ، بی درنگ کارآگاهان مالکان خودروهای پراید و آردی را نیز شناسایی کردند که مشخص شد ارتباطی با مالکان باغ دارند. این گونه بود که با دستور قاضی ویژه قتل عمد، عملیاتی هماهنگ آغاز شد و

سال بیست و چهارم/ شماره ۵۷۶۱

کین امروز

قلمانی با صدایی بسیار غمگین ادامه می‌دهد: «محبوبه، زن معصوم و پاکی بود، اما شوهرش بسیار ناخلف و ناپاک است. او هرگز حرمت خانواده را نشکست و این دریوش بود که به زنش تهمت می‌زد. دریوش از نظر روحی بسیار مریض بود، دائم به محبوبه تهمت می‌زد و زن بیچاره گریه می‌کرد و اهالی او را افسرده می‌دیدند. این مرد حدود ۲۵ سال پیش به روستای ما آمد و زندگی‌اش را شروع کرد.»

پسرعموی ناتنی محبوبه ادامه می‌دهد: «این مرد در تماس تلفنی، دخترش را تهدیدکرده و گفته اگر برگردم او و چهار نفر را خواهم کشت، او بعد از فرار از شب قتل محبوبه برای بچه‌هایش تعریف کرده و به آن‌ها گفته است بعد از قتل، مادرتان را به حمام بردم تا جالش‌کنم، اما جا نشد، چند جای خانه را هم امتحان کردم، ولی نشد تا آخر او را به‌جایی بردم که می‌خواستم کمد دیواری بسازم و همان‌جا دفنش‌کردم. بعد از ۲۴ ساعت وقتی در خانه را باز کردم، دیدم خاک‌ها بهم‌خورده و دست مادرتان بیرون است. فهمیدم زنده است و او را زنده به گورکردم.»

دهبار روستای جعفرآباد با صدایی که استیصال و درمانگی از آن مشخص است، می‌گوید: «ز پلیس و نهادهای قضایی انتظار داریم به شکایت ما رسیدگی کنند و اجازه ندهند خون یک زن بی‌گناه پایمال

شود. همین چند دقیقه پیش‌که داشتم به شما پیام می‌دام دوباره با فرزندانش تماس‌گرفت. هدف او این است که سه فرزندکوکش‌را که هنوز درکی از قاتل بودن پدرشان ندارند با خودش همراه کند و ببرد، اما قصد به قتل رساندن دختر بزرگش و چهار فرد دیگر اهالی را دارد که می‌چ او را باز کرده‌اند. اهالی روستا به‌شدت وحشت‌زده‌اند و نگرانند دریوش بلایی سرشان بیآورد.»

روایت پلیس از ماجرا

این در حالی است که پلیس روایت متفاوتی از این ماجرا دارد. سردار غلامرضا جعفری، فرمانده انتظامی هرمزگان دراین‌باره گفت: «پس از وقوع یک فقره قتل زن در شهرستان رودان و متواری‌شدن قاتل، بلافاصله پیگیری موضوع به‌صورت ویژه در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی این شهرستان قرار گرفت.» وی با اشاره به عدم اطلاع به‌موقع توسط خانواده مقتول به پلیس افزود: «پس از انجام تحقیقات لازم مشخص شد قاتل که تبعه کشور افغانستان است بنا براظهارات اهالی منطقه با همسرش اختلاف خانوادگی داشته و از آنجایی که شهر متوفی در منزل و محل حادثه حضور نداشت ظن ماموران به قاتل‌بودن او قوت گرفت.»

این مقام انتظامی استان اظهار کرد: «با راهنمایی و همکاری خانواده مقتول به منظور به‌دست آوردن سرخ‌های لازم نسبت به بازرسی از منزل مقتول اقدام شد که پس از چند ساعت جست‌وجو جسد مقتول که توسط قاتل در حالی که با دست‌های بسته در چاله‌ای یک متری در کف یکی از اتاق‌های منزل دفن شده بود، کشف شد.» فرمانده انتظامی استان هرمزگان خاطر‌نشان کرد: «با تلاش‌های همه‌جانبه و کار وسیع اطلاعاتی، هویت اصلی قاتل شناسایی و تلاش ماموران برای دستگیری قاتل متواری با همکاری پلیس اینترنت‌پل ادامه دارد.»

آگهی دعوت سهامداران و اعضاء هیات مدیره شرکت دشت آران آستارا (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۲۵۸ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۱۳۱۰۳۰

جهت شرکت در جلسه فوق‌العاده و تعیین و تشکیل هیات ریسه و تعیین تکلیف موضوعات مطروحه

بدین‌وسیله پیرو آگهی مرحله اول در تاریخ ۷ بهمن ۱۳۹۹ به شماره ۵۶۶۸ سال بیست و چهارم روزنامه گیلان امروز و آگهی مرحله دوم به تاریخ ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۰ به شماره ۵۷۲۳ سال بیست و چهارم روزنامه گیلان امروز و همچنین دعوت‌نامه‌های ارسالی به کلیه اعضاء سهامداران و هیات مدیره و بازرسین شرکت، از نامبردگان دعوت می‌شود تا در جلسه‌ای که در ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۰/۰۴/۰۵ در محل هتل اسپیناس آستارا تشکیل می‌شود حضور به‌هم رسانند ضمناً به اطلاع می‌رساند که روزنامه کثیرالانتشار شرکت، نقش قلم انتخاب شده بود که با دلیل برچیده شدن آن از استان گیلان، آگهی فوق در این روزنامه چاپ می‌گردد.

دستور جلسه

- انتخاب هیات ریسه شرکت
- انتخاب اعضای هیات مدیره
- انتخاب بازرسان
- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار محلی
- انتخاب محل شرکت
- تعیین تکلیف بدهی‌های شرکت

هیات مدیره شرکت احدی از سهامداران

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی «نوبت اول» موسسه مجتمع مسکونی دهکده ساحلی ثبت شده به شماره ۱۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۲۵۵۲۱۹

بدین‌وسیله از کلیه مالکان ویلایی موسسه مجتمع مسکونی دهکده ساحلی دعوت به‌عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی که در ساعت ۱۰ صبح روز جمعه مورخ ۴ تیر ماه ۱۴۰۰ در نشانی: بندرانزلی. غازیان. مجتمع مسکونی دهکده ساحلی. سالن اجتماعات مجتمع فرهنگیان تشکیل می‌گردد، حضور به‌هم رسانند.

دستور جلسه:

- رسیدگی و تصویب عملکرد مالی سال ۱۳۹۹
- رسیدگی و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۰
- انتخاب یک نفر بازرس اصلی و علی‌البدل

رییس مجمع عمومی مهندس پرویز گلریز

رییس هیات مدیره دکتر مجید کیارشی