

# اگر زیاد می نشینید...



تبیان- اگر کارتان به گونه ای است که تمام روز می نشینید بهتر است از مواد غذایی که در ادامه معرفی می شود، در طول روز حتما استفاده کنید.

**بذر کتان:** بذر کتان یک منبع غنی ضد التهاب و حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که مصرف منظم آن به افزایش توانایی بدن در سوخت و ساز چربی ها منجر می شود.

**انواع توت ها:** خوردن این میوه ها منجر به کاهش فرایندهای التهابی در بدن می شود.

**آجیل:** بادام در میان آجیل ها، غنی از ویتامین E است؛ آنتی اکسیدانی که به حفاظت از سلول ها در برابر استرس اکسیداتیو (محصول جانبی التهاب) منجر می شود.

**آناناس:** این میوه ماده قدرتمند التهابی به نام بروملین دارد. بهترین مزیت آناناس این است که عوارض جانبی داروهای ضدالتهاب را ندارد.

**روغن زیتون:** این نوع روغن مانند ایبوپروفن به مبارزه با التهاب می رود. مصرف روغن زیتون می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را با کاهش وزن مؤثر کم کند.

**زردچوبه:** کورکومین موجود در زردچوبه یک ترکیب فعال با خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است.

**سیر:** آلیسین موجود در سیر به سوخت و ساز مؤثر قند خون، کنترل سطح چربی و کاهش التهاب در بدن منجر می شود.

**چای سبز:** پلی فنل موجود در چای سبز اکسیر ضد التهابی قوی نسبت به انواع دیگر چای است.

چای سبز خاصیت کاهش وزن دارد و مصرف منظم آن در افرادی که بیشتر ساعات روز بی تحرک هستند، توصیه می شود.

مصرف این میوه به کاهش التهاب در سلول های

عضلانی، سرکوب مقاومت به انسولین و حتی کمک به کاهش چربی شکمی منجر می شود.

## تعدیل پرکاری



به گزارش «بیتوته»، اگر قصد دارید پرکاری خود را تعدیل کنید بهتر است به راهکارهای زیر توجه داشته باشید. یک روز به خود استراحت بدهید: لازم است یک روز را تعطیل کنید و به خود استراحت دهید و برای پرکردن ساعت هایتان هیچ برنامه ای ننویسید. اگر یک روز زیاد است، نصف روز یا یک ساعت این کار را انجام دهید. دنیای فعالیت ها را کوچک تر کنید: برای این که بدانید چه کارهایی را از برنامه خود حذف کنید، فهرستی از فعالیت هایی که در طول روز انجام می دهید تهیه و برنامه هایی را که ضروری نیست، حذف کنید. سفری به دنیای درون داشته باشید: لازم است از دنیای خارج به دنیای درون سفر کنید تا بفهمید دنیای درون هم مانند دنیای بیرون با ارزش است. باید به زندگی احساسی خود نیز به چشم یک فعالیت نگاه کنید. در فعالیت ها تغییر ایجاد کنید: گاهی افراد هر گونه فعالیتی به جز شغل و کار در نظرشان ترسناک جلوه می کند اما بدانید هر چه بیشتر در فعالیت های خود تغییر ایجاد کنید، تجربه های متفاوتی به دست می آورید.



## بگونیا

بگونیا نام دسته بزرگی از گیاهان است که تنوع زیادی از نظر شکل برگ، گل و... دارد. برگ های این گیاه مخملی، ضخیم و با لبه های موج، دمبرگ بلند و کرکریز ظاهر می شود که نیازمند آبیاری هر ۱۰ روز یک بار و نور طبیعی پنجره، آسپری برگی هفته ای یک بار است. به گزارش «چیدانه»، تکثیر آن به صورت قلمه برگی و تقسیم ریشه انجام می شود.

## ترفند

می توان تورفتگی های روی فرش یا موکت را بعد از جابه جایی مبیل ها یا بخ از بین برد. به گزارش «بیتوته»، برای این کاریخ ها را روی تورفتگی های فرش قرار و اجازه دهید جابه آید. فرش آب را جذب می کند و تورفتگی های آن از بین می رود.

## سلامتکده

## تحلیل های روز را رصد کنید

پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان

www.Rasad.org

### آگهی مزایده اموال منقول و غیر منقول نوبت اول

نظر به اینکه در پرونده اجرایی به شماره ۹۷۰۸۸۸ محکوم علیه شرکت فرآوری محصولات کشاورزی تلاشگران مرزنشین خاوران محکوم است به پرداخت مبلغ ۸.۷۸۱.۳۵۵.۴۵۵ ریال بابت اصل خواسته و غیره در حق محکوم له آقای محمد علی نوروزی و پرداخت مبلغ ۳۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال بابت حق الاجرا در حق صندوق دولت و با توجه به توقیف ۱- دو دستگاه پاک کننده حیوانات مدل B-S-۱۰۰ تولید سال ۱۳۹۵ و دو دستگاه سیکلون مدل C-F-۴ ساخت شرکت رام صنعت بهاره جمعا به مبلغ ۵۴۸۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال ۲- یک دستگاه بسته بندی دو توزین مدل SM9۱۷ تولید سال ۱۳۹۶ ساخت شرکت شادمهر به مبلغ ۷۱۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال ۳- یک دستگاه باسکول ۵۰۰ کیلوگرمی ساخت شرکت پند مدل PX9۰۰۰ به مبلغ ۲۵.۰۰۰.۰۰۰ ریال ۴- اعیان سوله سالن تولید و انبارها و ساختمان اداری واقع در منطقه ویژه اقتصادی در دشت مرک طبق پایانکار صادره به میزان ۸۷۰/۷۹ مترمربع، پوشش سقف سالن تولید و اداری ورق گالوانیزه رنگی، حصارکشی دور با دو درب فلزی فولادی، کف سوله موزائیک و کف اداری سرامیک، دیوارهای سوله با هبلکس اجرا شده و تازیر سقف و پنجره سرامیک شده است (عرصه به متراژ ۵۴۰۰ مترمربع و متعلق به منطقه ویژه اقتصادی می باشد) ارزش حق بهره برداری عرصه و ارزش اعیان و اشتراکات آب و برق و محوطه سازی و حصارکشی به مبلغ ۶.۱۱۵.۰۰۰.۰۰۰ ریال کارشناسی شده است که همگی موارد مذکور از طریق مزایده در روز چهارشنبه تاریخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۲ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح در دفتر اجرای احکام حقوقی به فروش می رسد. قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به کسانی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند فروخته خواهد شد. ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید در غیر این صورت ۱۰ درصد اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد. متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به این اجرا مراجعه تا ترتیب بازدید آنان داده شود. هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود.

آدینه- مدیر دفتر شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان بیرجند

۹/۷۱۲۸۱۸۰

## آگهی تحدید حدود ثبت املاک یک قسمت از بخش ۲ شهرستان بیرجند

به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت، تحدید حدود شماره های زیر:

ششصدانگ زمینیهای ۱۱ و ۱۴ و ۱۵ و ۴۴ و ۸۴ و ۱۱۸ و ۱۲۶ و ۱۲۹ و ۱۳۶ و ۱۵۱ و ۱۵۸ و ۱۶۵ و ۱۸۲ فرعی و ششصدانگ منزل پلاک ۶۵ فرعی و ششصدانگ باغ پلاک ۷۷ فرعی و ششصدانگ خرمن پلاک ۱۰۱ فرعی و ششصدانگ باغچه پلاک ۱۴۷ فرعی از ۱۳۴۲- اصلی بخش ۲ بیرجند واقع در اراضی مهیاباد مورد تقاضای شرکت تعاونی تولیدی توزیعی بسیجیان امام(ره) شهرستان بیرجند به شماره ثبت ۹۸۳ ثبت شرکتهای بیرجند در روزهای دوشنبه و چهارشنبه مورخهای ۲۴ و ۲۶/۱۰/۱۳۹۷ ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد.

لذا به موجب ماده ۱۴ قانون ثبت املاک به صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی و مجاورین شماره های فوق الذکر به وسیله این آگهی اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر بالا در محل حضور به هم رسانند چنانچه هر یک از صاحبان املاک یا نماینده قانونی آنها در موقع مقرر حاضر نباشند مطابق ماده ۱۵ قانون مزبور ملک مورد آگهی با حدود اظهار شده از طرف مجاورین تحدید خواهد شد و اعتراضات مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی و نیز صاحبان املاک و حقوق ارتفاقی که در موقع مقرر حاضر نبوده اند مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت فقط تا سی روز از تاریخ تحدید حدود پذیرفته خواهد شد و از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت ظرف یکماه دادخواست اعتراض خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی لازم از مرجع مذکور اخذ و به این اداره تسلیم نمایند.

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۹/۲۹

علی فضلی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

۹/۷۱۲۷۹۲۳

# مشترک خراسان شوید

مزایای ویژه مشترکین:

- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
- نصب صندوق با تسهیلات ویژه

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳

تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲



۹/۷۱۲۸۱۷۵