

بهترین دمنوش‌ها برای لاغری شکم و

پهلورا بشناسید



اگر قصد کاهش وزن دارید با ما در این مطلب همراه باشید تا بهترین دمنوش‌های لاغری را به شما معرفی کنیم. به گزارش خبر آنلاین، امروزه به علت داشتن سبک زندگی ناسالم بسیاری از افراد دچار چاقی و اضافه وزن هستند. برای درمان این مشکل تغذیه سالم و ورزش پیشنهاد می‌شود. اما راهکار ساده ما مصرف گیاهان دارویی است. افزون بر این که به سلامت مان آسیب نمی‌زند، به کاهش وزن مان هم کمک می‌کند.

دمنوش زنجبیل

دمنوش زنجبیل کالری ندارد و مصرف آن می‌تواند تا مدت طولانی شما را سیر نگه دارد. این دمنوش سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و باعث کالری سوزی می‌شود.

روش تهیه

ابتدا پوست زنجبیل را بگیرید و آن را به صورت ورقه‌های نازک برید. داخل یک قوری کوچک، مقداری آب جوش بریزید و حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. سپس این دمنوش را با عسل یا نبات میل کنید.

دمنوش زیره

مصرف دمنوش زیره، چربی‌های شکم را از بین می‌برد و موجب افزایش سوخت و ساز (متابولیسم) بدن می‌شود.

روش تهیه

زیره را آسیاب کنید و یک قاشق غذاخوری پودر زیره سبز را در یک قوری به همراه آب در دمای ۸۰ درجه به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه مانند چای دم کنید. برای کاهش وزن بهتر است نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی این دمنوش را با یک قاشق عسل و آب لیمو میل کنید.

دمنوش چای سبز

چای سبز به دلیل داشتن ماده‌ای به نام پلی فنل باعث تسریع روند لاغری می‌شود. همچنین مصرف آن باعث افزایش سوخت و ساز بدن شده و حرارت درونی بدن را افزایش می‌دهد.

دمنوش به

به سرشار از فیبر است و سبب تقویت سیستم گوارشی می‌شود. همچنین میزان کلسترول، چربی اشباع و سدیم موجود در این میوه بسیار ناچیز است. توصیه می‌شود برای گرفتن بهترین نتیجه، دمنوش به را در تمام طول روز طبق یک برنامه مشخص میل کنید.

روش تهیه

ابتدا به را با رنده درشت، رنده کنید. سپس روی شوفاژ یا بخاری کاملا خشک کنید. به خشک شده را روی گاز داخل تابه حرارت دهید تا رنگ آن به قهوه‌ای تغییر کند. صبر کنید تا خشک شود و داخل یک شیشه نگهداری کنید. موقع دم‌کردن دمنوش به، یک قاشق غذاخوری از به خشک‌شده را به همراه هل و دارچین در یک لیوان آب جوش داخل یک قوری چینی بریزید و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه روی بخار آب دم بکشد.

دمنوش سیب و دارچین

دارچین به سبب خاصیت چربی سوزی که دارد به عنوان ماده موثر در لاغری شناخته شده است.

روش تهیه

ابتدا یک عدد سیب را رنده کنید و به همراه یک قاشق مرباخوری دارچین و چند عدد هل داخل قوری چینی به مدت ۳۰ دقیقه دم کنید. وقتی دمنوش آماده شد، آن را داخل یک لیوان یا فنجان بزرگ بریزید و با عسل میل کنید.

دمنوش رازیانه

مصرف دمنوش رازیانه سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و اشتهای شما را از بین می‌برد. این دمنوش ادرارآور است.

روش تهیه

یک قاشق چای‌خوری رازیانه کوبیده را داخل یک قوری و مقداری آب جوش روی آن بریزید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. می‌توانید با مقداری عسل این دمنوش را میل کنید. بهتر است برای همه موارد با پزشک خود مشورت کنید تا طول دوره درمان و میزان مصرف را مشخص کند.

خطری پنهان در نوشابه‌های گازدار



خطر مرگ در بین افرادی که روزانه ۲ لیوان نوشابه گازدار قندی و غیرقندی مصرف می‌کنند، در مقایسه با کسانی که کمتر از یک لیوان می‌نوشند، بسیار بیشتر است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، محققان در مطالعات و تحقیقات جدید خود دریافته‌اند افرادی که مرتباً نوشابه‌های گازدار قندی و بدون قند" مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض سکته قلبی و از دست دادن جانشان قرار دارند. براساس نظر محققان، روشی که برای ساخت اینگونه نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود، خطر مرگ را در مصرف‌کنندگان این نوشابه‌ها افزایش می‌دهد؛ به گفته آنان مواد مصنوعی و قندی مورد استفاده در ساخت اینگونه نوشیدنی‌ها بر کارکرد قلب تأثیر می‌گذارند. روزنامه گاردین در این باره نوشت، "تیل مورفی" محقق سازمان بهداشت جهانی نتایج تحقیقات خود را در مورد ضررهای نوشابه‌های

قندی و غیرقندی منتشر کرده است؛ بر اساس مطالعات وی افزایش مرگ و میر، رابطه مستقیمی با مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با شیرین‌کننده‌های مصنوعی در سنین بالا دارد؛ او در این مورد می‌گوید: «نتایج ما برای ضرر نوشابه‌های شیرین شده با شیرین‌کننده‌های مصنوعی، حمایت بیشتری را برای محدود کردن مصرف و جایگزینی آن‌ها با سایر نوشیدنی‌های سالم ترجیحاً مانند آب نیازمند است.» مورفی و همکارانش در مقاله‌ای در ماهنامه "Jama Internal Medicine" نتایج تحقیقات خود را منتشر کرده‌اند؛ در این تحقیق ۲۵۰ هزار نفر که ۷۰ درصد آن‌ها زن بودند در ۱۰ کشور اروپایی مورد بررسی قرار گرفتند؛ شرکت‌کنندگان میانگین سنی کمی بیش از ۵۰ سال داشتند و افرادی که از ابتدا شرایط سلامتی مانند سرطان، بیماری قلبی یا دیابت را در ابتدای کار داشتند در آنالیز قرار نگرفتند؛

غذاهای پرطرفداری که نوجوانان را افسرده می‌کند

در آن را اندازه‌گیری کردند. مقادیر بالای سدیم حاکی از مصرف سنگین غذاهای شور و فرآوری شده بود، در حالی که مقادیر بالای پتاسیم حاکی از رژیم غذایی پر از میوه، سبزیجات، ماهی و مرغ بود. همزمان با بررسی نمونه ادرار، میزان افسردگی آن‌ها در مقیاس چهار نقطه‌ای ارزیابی شد که معلوم

انجام دادند. نوجوانان شرکت‌کننده در این مطالعه ساکن بیرمنگام و از خانواده‌های کم‌درآمد و شامل تعداد مساوی از دختران و پسران بودند و از زمان شروع مطالعه به طور میانگین ۱۳ ساله بودند. در این مطالعه، محققان نمونه ادرار افراد مورد مطالعه را جمع‌آوری و مقادیر سدیم و پتاسیم موجود

محققان به تازگی به اطلاعات جدیدی درباره دلیل افسردگی نوجوانان دست یافتند. مطالعات گروهی از محققان دانشگاه آلاباما در بیرمنگام نشان داد، وجود یک رژیم غذایی سالم برای نوجوانان می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد. آن‌ها برای اثبات این امر، مطالعه‌ای چندساله روی ۸۴ نوجوان

هنگامی که شرکت‌کنندگان در آن ثبت‌نام کردند، تعدادی سؤال در مورد جنبه‌های سبک زندگی خود از جمله ورزش کردن، سیگار کشیدن، وزن همچنین رژیم غذایی از جمله مصرف نوشیدنی‌های قندی" از آنان پرسیده شد.

این افراد به طور متوسط ۱۶ سال تحت آزمایش قرار گرفتند که در این مدت ۴۱ هزار و ۶۰۰ مرگ به ثبت رسیده است؛ نتایج نشان می‌دهد ۹.۳ درصد از افرادی که در روز یک لیوان نوشابه نوشیده‌اند در طول مطالعه جان خود را از دست داده‌اند! همچنین ۱۱.۵ درصد از کسانی که روزانه دو لیوان یا ۲۵۰ میلی لیتر نوشابه مصرف می‌کردند، فوت شدند؛ این بدان معناست که خطر ابتلا به مرگ در بین افرادی که روزانه ۲ لیوان نوشابه گازدار قندی و غیرقندی مصرف می‌کنند، در مقایسه با کسانی که کمتر از یک لیوان مینوشند، بسیار بیشتر است. این روند برای نوشیدنی‌های شیرین‌کننده مصنوعی نیز مشاهده شده است؛ هنگامی که این تیم به علل خاص مرگ و میر پرداختند، دریافتند که مصرف مکرر نوشیدنی‌های همراه با شیرین‌کننده‌های مصنوعی باعث افزایش مرگ‌ومیر در اثر بیماری‌های گردش خون می‌شود در حالی که نوشابه‌های شیرین شده با قند با خطر بیشتری از مرگ در اثر بیماری گوارشی همراه بودند؛ نوشابه در افرادی که "پارکینسون" داشته‌اند اثرات مخرب بسیار بیشتری داشته است. "ماتیلد توویر" عضو انستیتوی ملی تحقیقات بهداشت و پزشکی فرانسه با استقبال از این تحقیق متذکر شده است: «این یافته که نوشیدنی‌های شیرین شده با شیرین‌کننده‌های مصنوعی با افزایش خطر مرگ همراه هستند، جالب توجه است به‌ویژه از آنجا که از آن‌ها اغلب به عنوان نوشیدنی‌های "سالم" یاد می‌شود!» این عضو انستیتوی ملی تحقیقات بهداشت و پزشکی فرانسه با بیان این نکته که بهترین جایگزین برای اینگونه نوشیدنی‌ها "آب" است، می‌گوید: «ما باید این گزینه را برای افراد آسان کنیم که گزینه سالم‌تر را انتخاب کنند.»

شد ۴ نفر از آن‌ها سطح بالایی از افسردگی داشتند. این محققان یک سال و نیم بعد این آزمایش را تکرار کردند. با ادامه یافتن بررسی‌ها مشخص شد شرکت‌کنندگانی که در رژیم‌های غذایی آن‌ها فست‌فودهای پر از سدیم افزایش یافته است، سطح افسردگی هم در آن‌ها افزایش داشته است.

کوله پشتی غیراستاندارد شیوه

صحيح راه رفتن را تغيير

می دهد



یک متخصص ارتوپدی گفت: استفاده از کوله پشتی‌های غیراستاندارد یا نحوه استفاده نادرست از آن، با آسیب‌هایی مثل کمردرد، شانه درد، تغییر در شیوه صحیح راه رفتن، حتی تغییر در ضربان قلب همراه است و با توجه به آنکه دانش‌آموزان در سنین رشد قرار دارند، هرگونه آسیبی می‌تواند اثرات درازمدت بر سلامتی آنها داشته باشد. به گزارش جام جم آنلاین، کریم مهرایی در گفت‌وگو با ایرنا افزود: کوله پشتی از جمله وسایل محبوب مورد استفاده دانش‌آموزان در سال‌های تحصیل و از جمله دغدغه‌های والدین برای تهیه آن در روزهای پایانی تابستان است. در این بین باید توجه داشت که استفاده از کوله پشتی‌های غیراستاندارد یا نحوه استفاده نادرست از آن، عوارض

زیادی برای سلامت استخوان‌ها و ستون فقرات به همراه خواهد داشت. وی اظهار داشت: خانواده‌ها باید کوله پشتی مناسب و استاندارد را تهیه کنند که دارای ویژگی‌هایی همچون اینکه سبک و به شکلی باشد که بتوان از سمت راست و چپ آن به طور مساوی استفاده کرد تا فشار بیشتری به هیچ سمتی از شانه و کمر وارد نشود، بندهای شانه‌ای پهن و بندهای سینه‌ای و کمری داشته، در قسمت‌های مختلف آن (پشت و بندها) از اسفنج استفاده شده و برای حفظ ایمنی در هنگام تردد از نوارهای شبرنگ روی آن استفاده شده باشد. این متخصص ارتوپد ادامه داد: همچنین بندهای کوله پشتی باید طوری تنظیم شوند که هنگام حرکت، کوله جابجا نشود، بندهای شانه‌ای متقارن باشند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد، حتماً بندهای سینه‌ای و کمری بسته شود و کوله پشتی نباید به صورت شل روی پشت قرار بگیرد و بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند. وی تصریح کرد: استفاده از یک بند کوله پشتی دوبندی، یا استفاده از کوله‌های تک‌بندی و کوله پشتی‌هایی با بند نازک، باعث افزایش فشار وارده بر شانه‌ها و ستون مهره‌ها و ایجاد درد شده و توصیه می‌شود دانش‌آموز به جای وسایل و دفترهای سنگین، از وسایل سبک‌تر و دفترهای با جلد کاغذی استفاده کند. مهرایی تأکید کرد: بهتر است اشیای سنگین‌تر در قسمت عقب کوله و نزدیک به پشت، اشیای با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیای سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند و برای برداشتن کوله پشتی بهتر است ابتدا آن را روی میز قرار داده و سپس روی شانه‌ها قرار دهند.

به گفته وی، دانش‌آموز نباید برای مدت طولانی، به طور مداوم کوله پشتی را حمل کند. به او یاد بدهید که در صورت خستگی آن را درآورده و پس از انجام چند نرمش ساده، دوباره کوله را بر پشت خود قرار دهد و در صورت احساس درد در شانه، گردن و کتف و احساس سوزش و خارش و گزگز بازو و قرمزی روی شانه این موارد را به والدین اطلاع دهند. این استاد دانشگاه اظهار داشت: وزن کوله پشتی بیشتر از ۱۰ درصد وزن بدن دانش‌آموز نباشد، به عنوان مثال اگر کودک ۳۰ کیلوگرم وزن دارد، نباید کوله پشتی سنگین‌تر از ۳ کیلوگرم حمل کند و در مواردی که کوله خیلی سنگین است، بهتر است بعضی از وسایل را خارج کرده و با دست جابجا کنند. مهرایی افزود: کوله پشتی‌های چرخ‌دار تنها در شرایطی توصیه می‌شوند که در تمام مسیر رفت و آمد و همچنین محیط مدرسه و خانه، نیازی به حمل دستی آن مثلاً از روی پله‌ها نباشد، زیرا این کوله‌ها وزن بالاتری نسبت به کوله‌های عادی دارند و چرخ و اسکلت مخصوص دسته آنها، در صورت قرار گرفتن روی شانه‌ها، به پشت و کمر کودک صدمه وارد می‌کند.

فراخوان عمومی

اجاره فضای مازاد

اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان بوشهر

اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان بوشهر به استناد مجوز شماره ۹۸/۴۰/۱۱۰۱۱ مورخ ۹۸/۴/۴ سازمان فنی و حرفه‌ای کشور و به استناد مواد و ظرفیت‌های قانونی شامل ماده ۸۸ و ۴۳ و همچنین آیین‌نامه اجرایی ماده (۵) قانون الحاق برخی از مواد قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت، در نظر دارد اماکن مازاد و قابل واگذاری خود را به اشخاص حقیقی و حقوقی دارای شرایط و مجوزهای مربوط با حفظ کاربری به صورت اجاره واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند پس از انتشار آگهی در ده روز کاری تا پایان روز کاری شنبه مورخ ۱۳۹۸/۶/۳۰ نسبت به دریافت و تحویل اسناد فراخوان اقدام نمایند. تاریخ بازگشایی پاکت‌ها نیز روز یکشنبه ۹۸/۶/۳۱ ساعت ۱۰ در اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان بوشهر خواهد بود.

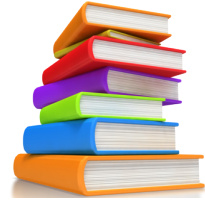
نام مکان مورد اجاره	مدت اجاره	سپرده ۱۰ درصد اجاره بهای کارشناسی یکساله	آدرس مکان مورد اجاره
ساختمان اداره کل قدیم	یکسال	۸۴/۰۰۰/۰۰۰	خیابان شهید مطهری (باغ زهرا) – روبروی مجتمع زیتون

متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر به وب‌سایت اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان بوشهر به نشانی **b-tvto.ir** مراجعه و یا به آدرس: بوشهر – چهارراه فضیلت – خیابان جمهوری اسلامی – اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای واحد امور واگذاری و قراردادهای آقای مطرقی با شماره تماس ۰۹۱۷۷۷۱۰۸۲۷ مراجعه نمایند.

انتشارات شروع

چاپ کتاب‌های شما از یک نسخه تا صد هزار نسخه

صفحه آرایی و طراحی کتاب، مجله و نشریات، بروشور و ... پذیرفته می‌شود



۰۷۷۳۳۵۳۴۸۷۲