

دسر ژلاتینی بیسکویت و شکلات



دسرهای ژلاتینی از جمله دسرهای فانتزی هستند که برای مهمانی‌ها گزینه مناسبی محسوب می‌شوند. طرز تهیه این دسر بسیار آسان است و می‌توانید به راحتی آن را درست کنید. دسرهای ژلاتینی از جمله دسرهای فانتزی هستند که برای مهمانی‌ها گزینه مناسبی محسوب می‌شوند. طرز تهیه این دسر بسیار آسان است و می‌توانید به راحتی آن را درست کنید. مواد لازم: ۲ پیمانه آب سرد مخلوط کرده و می‌توانید به راحتی آن را درست کنید. مواد لازم: ۲ پیمانه آب سرد مخلوط کرده و می‌توانید به راحتی آن را درست کنید. مواد لازم: ۲ پیمانه آب سرد مخلوط کرده و می‌توانید به راحتی آن را درست کنید.

وقتی رژیم ها، دهان را بدبو می کنند...

واضح است که برخی رژیم های غذایی، دهان را بدبو می‌کنند؛ اما کدام رژیم ها؟ چرا؟ و مهم تر از همه اینکه، چه باید کرد؟ وجه رژیم های غذایی دهان را بدبو می‌کنند؟ همان طور که از نام این رژیم ها پیداست، این رژیم ها سرشار از پروتئین اند و در عوض مقدار بسیار کمی کربوهیدرات دارند، حتی بعضی هایشان کاملا فاقد کربوهیدرات هستند. این در حالی است که ارگانیکسیمی که کربوهیدرات برای مواجه شدن با نیازهایش را در دسترس نداشته باشد، از چربی ها استفاده خواهد کرد. و این دقیقا هدف اصلی این رژیم هاست! اما زمانی که ما چربی می‌سوزانیم، ضایعاتی که اجرام ستونیک نام دارند، ترشح و در ادرار و خون مان آزاد می‌شوند. این مواد در بازم منتشر خواهند شد و از آنجایی که این مواد بسیار بدبو هستند، بد بو شدن نفس قطعی و اجتناب ناپذیر خواهد بود!

از بین بردن بوی بد دهان طی مدت رژیم سخت است

با این روش به راحتی تا عید لاغر شوید!



لاغر شدن و رسیدن به تناسب اندام برای شما، به یک آرزوی دست نیافتنی تبدیل شده است؟ در این مقاله به شما روش هایی را معرفی می‌کنیم که به راحتی می‌توانید سلولیت را حذف و تا عید نوروز لاغر شوید. **چگونه می‌توانم تا عید لاغر شوم؟** در اینجا به بهترین و طبیعی‌ترین و در عین حال کم‌خرج‌ترین راه‌ها برای برطرف کردن سلولیت یا چاقی‌های موضعی اشاره می‌کنیم که می‌توانید به راحتی آن‌ها را در خانه انجام دهید. اگر سیستم لنفاوی که وظیفه خارج کردن سم از بدن را دارد، کند شود، بدن دچار پف، تورم و از همه بدتر سلولیت می‌شود. برای خلاص شدن از سلولیت‌ها باید سیستم لنفاوی، عملکردی خوب و مناسب داشته باشد. در اینجا به راه‌هایی برای افزایش عملکرد سیستم لنفاوی و کاهش سلولیت‌ها در بدن اشاره می‌کنیم: برای لاغر شدن بیشتر تکان بخورید، تحرک و سرعت خود را بیشتر کنید. تحرک ماهیچه‌های بدن موجب بهبود عملکرد سیستم لنفاوی می‌شود. بهترین روش‌ها برای این کار، طناب زدن و پریدن و یا پیاده‌روی سریع است. برای لاغر شدن با بررسی بدن خود را ماساژ دهید برای بهبود عملکرد سیستم لنفاوی

این نوع ماست، استرسی را کاهش می دهد



باکتری های سیستم گوارش بتوانند به درمان اختلالاتی همچون اوتیسم، پارکینسون و آلزایمر بپردازند.

میانگین، عملکرد مغزی و تمرکز بهتری دارند. پیش از این تاثیرات مثبت باکتری های مفید موجود در فرآورده هایی مانند ماست بر ارتقای سطح ایمنی بدن نشان داده شده بود. این محققان معتقدند سویه های پروبیوتیک خاصی در ماست وجود دارد که مصرف آن در طول زمان می تواند فوایدی برای سلامتی داشته باشد از جمله از بین بردن استرس، اضطراب و دیگر مشکلات روحی. پژوهشگران امیدوارند که با تغییر ترکیب

بخشدار کوهمره نودان در گفت و گو با طلوع: استقرار ۲۰ شعبه اخذ رای در بخش کوهمره نودان



یحیی حقیقی بخشدار کوهمره نودان که از ۱۸ ماه پیش این مسئولیت را برعهده گرفته، با خبرنگار روزنامه طلوع در بخش کوهمره نودان گفت و گو کرد که در ادامه آمده است: **طرح های عمرانی افتتاح یا کلنگ زنی شده در دهه فجر در بخش کوهمره نودان را به طور خلاصه بیان کنید؟** مهمترین پروژه های عمرانی در بخش کوهمره عبارتست از: پمپ بنزین محمد رسول الله در محور قائمیه ابوالحیات، پارک ماشین شهر نودان، برقسانی روستای باغستان ابوالحیات، زیرسازی جاده باغات دوسیران، ایستگاه دیجیتال صدا و سیما در نودان، نصب نینورجسی محور ابوالحیات قائمیه. علاوه بر موارد فوق، دیهاری های تابع بخش کوهمره نیز براساس بودجه هایی که طبق سرانه جمعی به آنان تعلق گرفته، در طول سال جاری توانسته اند نسبت به زیرسازی، جدول گذاری محوطه سازی و آسفالت معابر اقدام نمایند؛ البته اقدامات بسیار خوبی از طرف اداره آب و فاضلاب روستایی شهرستان کازرون جهت تعویض شبکه آبرسانی و همچنین احداث مخزن در برخی از روستاها انجام شده که قابل تقدیر است. **عمده مشکلات شما در بخش کوهمره نودان چیست؟** یکی از اساسی ترین مشکلات موجود در طول دو سال اخیر، کمبود بودجه و اعتبارات دولتی است که متأسفانه به دلیل تحریم ها و همچنین افت شدید قیمت نفت، دولت تدبیر و امید با آن مواجه گردیده است؛ علیرغم همه این مشکلات و موانع، در راستای تقویت اقتصاد مقاومتی درصدد آن هستیم که نسبت به توسعه اقتصادی و حل مشکلات معیشتی، اقداماتی را انجام دهیم. **چه اقداماتی در زمینه انتخابات پیش رو انجام شده است؟** امسال نیز همچون سال های گذشته و همزمان با سایر نقاط کشور، در بخش کوهمره نودان با استقرار ۲۰ شعبه اخذ رای و همچنین آماده سازی زیرساخت ها و مکان های مناسب، ان شاءالله شاهد برگزاری انتخابات دهمین دوره مجلس شورای اسلامی و پنجمین دوره مجلس خبرگان رهبری با شکوه و عظمت هرچه تمام تر خواهیم بود. **سخن پایانی ...** امیدواریم پس از به نتیجه رسیدن برجام، با رشد سرمایه گذاری خارجی و تقویت فعالیت های صنفی و اقتصادی و تولیدی در کشور، شاهد کاهش نرخ بیکاری و رونق اقتصادی کشور در سال آینده باشیم.

باید تعهد بدهد

منه، مثل اینکه سه به سه مساوی شدند. نفر هفتم هم می‌گریست، ناراحت شدم و گفتم نه، بد شد گریان‌ها بیشترند. این بار، دو نفر دیگر را همزمان به سمت خود متوجه کردم، خوشبختانه هر دو سر در سر هم کرده بودند و می‌خندیدند، باز خوشحال شدم که افراد خندان از افراد گریان جلوتر هستند، اما راستش را بخواهید دیگر ترسیدم سراغ نفرات بعدی بروم، چون بیم آن داشتم که گریان باشند. در همین حال که از دیدن این صحنه‌ها ضد و نقیض گریه و خنده ازدحام کنندگان، دچار شگفتی شده بودم و علت ازدحام همچنان برایم مبهم مانده بود، یک نفر که مرا می‌شناخت، متوجه حضورم شد و با صدای بلند گفت: بچه‌ها ساکت، آقای فلائی آمده، هرچه او بگوید، اهل قلم است، معلوم است چیزهایی می‌دانند. یک روز هم را از نزدیک دانشگاه دیدم، به نظرم تدریس داشتم. بیچاره نمی‌دانست که چقدر از فقر سواد و کمبود اطلاعات در عذاب! ولی چون خوشم می‌آید که مردم خیال کنند خیلی دانا هستم، چیزی نگفتم، همه اش که نباید از نادانی خود و جهل دیگران رنج ببریم. پیش خودم گفتم بعضی‌ها از نادانی مردم هزار و یک جور بهره‌برداری می‌کنند، حالا مگر چه می‌شود ما هم کمی خود را دانا جا بزینم؟ به همین دلیل شانه‌ها را بالا گرفتم و ژستی گرفتم و با اشاره سر، آمادگی خود را برای قضاوت عادلانه و صد البته کارشناسانه اعلام کردم. این شد که یک نفر از میان جمعیت به طرفم آمد و گفت: آقا شما بگویید آیا کسی حق دارد به حریم دیگری تجاوز کند؟ با تحکم پاسخ دادم: نه! گفت: خدا پدرت را بیامرزد. آنگاه رو به جمعیت کرد و گفت: دیدید ایشان حق هم را به من می‌دهد؛ اصلا هر آدم منصفی به من حق می‌دهد. با اعتراض و دلخوری گفتم: چرا از زبان من سخن می‌گوی؟ اول بگویید چه شده، بعد خودم زبان دارم می‌گویم حق به جانب کیست. در این موقع یک نفر دیگر که معلوم نبود کدام طرفی است جلو آمد و گفت: این آقا (اشاره به یک نفر از گریان‌ها)، به حریم این آقا (اشاره به نفر قبلی) تجاوز عدوانی کرده است (غیرقانونی و بدون رضایت)، اصل... قانون مدنی هم صراحتاً عنوان نموده است که تجاوز عدوانی از هر شخصی به شخص دیگر ممنوع و متخلف محکوم است. درست است؟ گفتم به نظرم درست است. با دلخوری پرسید: به نظرت درست است؟ معلوم است که درست است. من که ماده قانونی اش را هم ذکر کردم. هر چه قانون بگوید حق است. میان حرفش پریدم و گفتم: لطفا حاشیه نزنید، اصل قضیه را بگویید. یک نفر خودش را قاطی کرد و گفت: آقا ببخشید، اینها عوام هستند، چیزی سرشان نمی‌شود، نمی‌دانند که با آدم‌های محترم باید کلاس بالا حرف زد. خودم با ارایه مستندات به تشریح و تبیین ماجرا می‌پردازم تا شما با ادله محکمه‌پسند و با استناد به ماده قانون و مستدل، حکم قانونی را بیان نمایید و بگویید که منم محکوم است یا تیره می‌شود و منجر به صدور قرار منع تعقیب می‌گردد؛ ضمناً شاکی و متشاکی هر دو هیچگونه سابقه کیفری در محاکم عمومی ندارند.