



تاریخ
۴
مهر
۱۳۹۵
یکشنبه

ضرب المثل های جهان

احترام مایه آبادی و بی احترامی و بدگمانی مایه ویرانی دنیاست.

● ضرب المثل ایتالیایی ●

صفحه
۴
شماره
۱۷۸۳
سال
بیست و دوم

سلامت



بهترین خوراکی ها برای سوزاندن کالری

غذا چگونه کالری می سوزاند؟

زمانی که شما غذا می خورید کالری یا انرژی مصرف می کنید زیرا برای فرایند خوردن نیز نیاز به انرژی دارید. جویدن، هضم و نگهداری غذا نیز به سوزاندن کالری دارند. دانشمندان آن را تاثیر حرارتی یا TEF می نامند. TEF شما فاکتوری از میزان انرژی روزانه مصرفی است. این مقدار کالری است که شما در طول روز می سوزانید. با انتخاب غذاهای کالری سوز چه مقدار بیشتر می توانید کالری بسوزانید؟

متأسفانه این مقدار خیلی زیاد نیست. کالری ای که شما از خوردن و هضم غذا می سوزانید تنها ۵ تا ۱۰ درصد از کالری مصرفی روزانه شماست. این یعنی اگر روزانه ۲۰۰۰ کالری بسوزانید صرف نظر از نوع غذایی که خورده اید تنها ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری از خوردن غذا می سوزانید که به سختی ۳۰ تا ۷۵ کالری در هر وعده می شود. شما با انتخاب های غذایی بهتر می توانید کمی این اوضاع را بهبود ببخشید.

بهترین خوراکی ها برای سوزاندن کالری

برخی غذاها کالری سوزی بیشتری دارند. زمانی که غذایی با پروتئین بالا می خورید کالری بیشتری از غذاهای دارای کربوهیدرات یا چربی می سوزانید. به معنای ساده بدن شما برای سوختن و نگهداری پروتئین نسبت به کربوهیدرات ها باید سخت تر کار کند. خوراکی های دارای پروتئین به بدن کمک می کنند تا با ساخت و نگهداری ماهیچه کالری بیشتری بسوزاند. اگر در فعالیت های قدرتی شرکت داشته باشید می توانید ماهیچه بیشتری بسازید و اگر بدن ماهیچه بیشتری داشته باشد کالری بیشتری در روز خواهد سوزاند.

کدام غذاهای پروتئینی برای رژیم غذایی شما بهترینند؟

غذاهای پروتئینی کم چرب می توانند کالری سوزی بیشتری داشته باشند. برخی انتخاب های غذایی مفید عبارتند از:

مرغ، ماهی تن، ماهی سالمون، گوشت بوقلمون.

خوراکی هایی برای داشتن شکم تخت و شش تکه



شکم شش تکه و تخت آرزوی افراد بسیاری است. برای رسیدن به هدف خود با ما همراه شوید.

ماست یونانی

ماست منبعی عالی برای پروبیوتیک ها و کلسیم است که به شما کمک زیادی خواهند کرد. نوشیدن شیر دارای پروبیوتیک می تواند به حذف چربی های شکم کمک کند. ماست طعم دار نخورید.

غلات سبوس دار

کربوهیدرات های پیچیده و خصوصاً غلات سبوس دار چربی شکم را کاهش داده و به تناسب اندام کمک خواهند کرد. غلات عامل افزایش هورمون هایی در بدن هستند که مانع زیاد خوردن غذا می شوند. افرادی که این روش تغذیه را انتخاب می کنند چربی بیشتری در شکم خود خواهند سوزاند. برنج قهوه ای و نان سبوس دار را باید به غذای خود اضافه کنید. این ها فیبر زیادی دارند و برای کاهش وزن موثرند.

مارچوبه

مارچوبه فیبر زیادی دارد و برای درمان نفخ نیز موثر است. مارچوبه خاصیت آنتی اکسیدانی زیادی دارد و مانند یک ادرار آور ملایم است که از افزایش وزن جلوگیری می کند. اگر فردی از سبزیجات استفاده نکند چربی شکمی کمتری می سوزاند.

بادام

بادام باعث بهبود کارکرد دستگاه گوارشی شده و از بیوست و نفخ ممانعت می کند. این خوراکی فیبر زیادی دارد که برای قند خون و سیر شدن سریع شما عالی است. مصرف روزانه حدود ۳۰ عدد بادام در روز باعث می شود چربی شکمی بیشتری را از دست دهید زیرا بدن فیبر بیشتری دریافت خواهد کرد.

چای سبز

چای سبز دارای آنتی اکسیدان زیاد بوده و برای سلامت شما عالیست. آنتی اکسیدان های چای سبز برای کاهش چربی ها فوق العاده اند. این مواد میزان اکسیژن بدن را زیاد کرده و سوخت کافی برای آن تامین می کنند. در نتیجه عملکرد شما بهبود یافته و می توانید قبل از تمرینات ورزشی نوشیدن چای سبز را انتخاب کنید.

فواید اعجاب آور مصرف ناشای سیر



سیر به رغم بوی بسیار تندش یکی از مقوی ترین خوراکی هایی است که تاثیر مثبتی بر بدن انسان دارد و اگر هر روز ناشتا یک حبه سیر مصرف کنید تاثیر قابل توجهی بر سلامت بدن شما دارد. سیر انسان را در برابر بیماری های متعددی مصون می کند.

- مصرف روزانه سیر، به طور ناشتا بدن را تقویت می کند زیرا سیر یک آنتی بیوتیک طبیعی بسیار قوی و موثر است.

- مصرف روزانه یک حبه سیر به طور ناشتا احتمال بالا رفتن فشار خون را کم و گردش خون را منظم می کند و مانع بروز مشکلات قلبی می شود.

- مصرف روزانه سیر، کبد و مثانه را تحریک کرده و کبد را از سموم پاکسازی می کند همچنین در مواقع اسهال، معده را پاکسازی کرده و دیواره آن را تقویت می کند و مانع بروز زخم معده می شود.

- سیر بدن را از وجود انواع انگل ها و کرم ها پاکسازی کرده و مانع ابتلا به دیابت می شود همچنین یک پاک کننده و ضد عفونی کننده طبیعی است که تک تک اعضای بدن از دهان، مری، معده و کبد گرفته تا روده ها را ضد عفونی می کند. - مصرف روزانه سیر، پوست را هم پاکسازی می کند و مانع افزایش درجه حرارت بدن و بروز سرگیجه و تهوع و سردرد می شود. سیر یک آنتی بیوتیک طبیعی بسیار موثرتر از آنتی بیوتیک های شیمیایی است. - مصرف سیر با غذاهای دیگر یا با سالاد و سبزیجات هم بسیار مفید است اما بهتر است اول صبح ناشتا مصرف شود. سعی کنید مصرف سیر را برای خود تبدیل به یک عادت کنید و با خوردن آن بدن و زندگی خود را در برابر انبوه بیماری های ناشی از مواد شیمیایی و دود ماشین ها و آلودگی های زیست محیطی بیمه کنید.

کازرون

امام جمعه کازرون:

حقایق دفاع مقدس در دانشگاه و مدرسه تبیین شود

مستولان نباید با حذف رشته پزشکی با احساسات مردم بازی می کردند

خانواده ها نسبت به یکدیگر کمتر بود که این خود یک خطر و آسیب است. حجت الاسلام خرسند با گرامیداشت هفته دفاع مقدس و هشت سال جنگ تحمیلی، زنده نگه داشتن فرهنگ دفاع مقدس را وظیفه همه دانست و تصریح کرد: باید در مدارس و دانشگاه ها حقایق هشت سال دفاع مقدس برای نسل جوان امروز تبیین شود و نسل جوان بفهمند که چگونه جنگی نابرابر و ناجوانمردانه توسط استخبار و اذئاب او به ملت ایران تحمیل شد. وی تاکید کرد: در جنگ تحمیلی کشورهای مرتجع عرب به ویژه سلسله خبیثه ملعونه آل سعود و کشورهای غربی و شوروی تا توانستند از صدام حمایت کردند و این تنها جنگی بود که یک کشور همزمان با شرق و غرب می جنگید.

خرسند با بیان اینکه این هفته، هفته عزت ایران است از عدم تعویض تابلوی شهدا و همچنین ترمیم چندساله گلزار شهدای شهرستان کازرون که هنوز به اتمام نرسیده، گلایه کرد. خرسند در پایان با اشاره به حل شدن مشکل حذف رشته پزشکی در دفترچه انتخاب رشته دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون از مسئولان و کسانی که در رفع این مشکل کمک کردند تشکر و تصریح کرد: گرچه این موضوع یک اشتباه بوده اما نباید با احساسات مردم بازی می کردند.

جشن شکوفه ها همزمان با سراسر کشور در قائمیه برگزار شد



خوب تربیت کنیم همین افراد بدترین مخلوقات جهان می شوند.

سید قاسم تقوی خطاب به اولیا گفت: اولیای محترم باید در طول سال تحصیلی با مدرسه، مدیران و آموزگاران در ارتباط باشند. آموزش و پرورش بدون ارتباط و هماهنگی با اولیا نمی تواند موفق باشد؛ بنابراین برای اینکه بتوانیم فرزندان خوبی را تربیت کنیم و چشم و چراغ های آینده این مملکت خوب تربیت شوند نیازمند ارتباط و هماهنگی و تعامل هستیم.

وی گفت: گاهی اولیا می خواهند فرزندان شان رشد خوبی داشته باشند اما اطلاعات کافی ندارند و به جای اینکه اطلاعات و دانش خود را در برای ارتباط با فرزندان بالا ببرند صرف کارها و برنامه های جانبی و بی ارزش می کنند، باید دانش و اطلاعات درستی از تربیت درست و صحیح داشته باشیم.

وی در پایان گفت: توصیه من به اولیا این است که سعی کنید الگوی مناسبی برای فرزندان باشید.

به گزارش روابط عمومی اداره آموزش و پرورش قائمیه جشن شکوفه ها همزمان با سراسر کشور در قائمیه برگزار شد. این مراسم با حضور مسئولین، دانش آموزان کلاس اول و اولیای آنها و با پذیرایی گل و شیرینی و با حضور ۹۰۰ دانش آموز کلاس اولی در مدارس قائمیه برگزار شد.

در این مراسم که به صورت نمادین در آموزشگاه شهید حسن رئیسی برگزار شد رییس اداره آموزش و پرورش

مدیر کمیته امداد کازرون خبر داد:

کمک ۹۴۸ میلیون ریالی مردم شهرستان کازرون به جشن عاطفه ها



امسال این جشن ملی در دو مرحله برگزار می شود که مرحله دوم آن با بازگشایی مدارس آغاز می شود. وی با اشاره به این که روند کمک های مردم خیر و همیشه در صحنه شهرستان همچنان ادامه دارد یادآور شد: صد در صد هدایای نقدی و غیر نقدی جمع آوری شده پایگاه های مدارس به آموزشگاه های مربوطه تعلق خواهد گرفت.

وی افزود: کمک های سایر پایگاه ها با اولویت مناطق محروم به دست دانش آموزان نیازمند به ویژه مددجویان تحت حمایت این نهاد می رسد.

مدیر کمیته امداد شهرستان کازرون از همکاری صمیمانه ائمه جمعه و

مدیر کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان کازرون گفت: مردم نوج دوست و خیر شهرستان بیش از ۹۴۸ میلیون ریال به جشن عاطفه ها در مرحله اول کمک کردند.

شعبی اظهار داشت: امسال مردم نیکوکار شهرستان ۲۹۵ میلیون ریال کمک نقدی، ۵۲۷ میلیون ریال کالا و مبلغ ۱۲۵ میلیون ریال توسط مراکز نیکوکاری و انتظامی به دانش آموزان بی بضاعت کمک کردند.

وی با تقدیر و تشکر از مردم سخاوتمند و نیکوکار شهرستان کازرون تصریح کرد: جشن عاطفه ها در سال جاری با شعار مهر در انتظار همدمی برگزار شد.

این مقام مسئول خاطر نشان کرد:

رییس اداره آموزش و پرورش منطقه خشت و کنار تخته و کمارج خبر داد:

استفاده از بخاری های گاز سوز و کولر های اسپلیت در مدارس منطقه خشت و کنار تخته و کمارج

تحصیل بیش از چهار هزار دانش آموز در سال جدید در منطقه

ارد چرخه تعلیم و تربیت می شوند. رییس اداره آموزش و پرورش منطقه خشت و کنار تخته و کمارج در مورد وسایل گرمایشی و سرمایشی مدارس منطقه نیز اظهار داشت: بخاریهای نفت سوز از چرخه کلاسهای مدارس منطقه حذف شده و جای خود را به بخاریهای گازی و کولر های اسپلیت دو کاره داده است.

وی با بیان اینکه امسال تعداد ۱۵۰ کولر

سرویس شهرستان / سیدعلی هاشمی: چهار هزار و چهارصد نفر دانش آموز در سال تحصیلی جدید در مقاطع مختلف مدارس منطقه تحصیل می کنند. رییس اداره آموزش و پرورش منطقه خشت و کنار تخته و کمارج با اعلام این خبر گفت: امسال در مدارس منطقه هیچ کلاس بدون معلمی نداریم. غلامحسین پژمان افزود: امسال برای اولین بار دانشجویان دانشگاه فرهنگیان



برگزاری مراسم بازگشایی مدارس در خشت



درس اجرا شد همچنین زنگ بازگشایی مدرسه، زنگ ایثار و مقاومت به مناسبت هفته دفاع مقدس و زنگ سرشماری عمومی نفوس و مسکن توسط مسئولین بخش نواخته شد. همچنین در این مراسم مسئولین بخش در سخنان کوتاهی بر امر تعلیم و تربیت تاکید کردند. در پایان دانش آموزان این آموزشگاه با شور و نشاط خاصی ضمن عبور از زیر کلام الله مجید وارد کلاس درس شدند.

سرویس شهرستان / سیدعلی هاشمی: مراسم بازگشایی مدارس شهر خشت با حضور مهندس فلاحی بخشدار، پژمان رییس آموزش و پرورش منطقه، عباسی امام جمعه، روانشاد رییس شورای اسلامی، حاجی زاده رییس بسیج دانش آموزی و فرهنگیان به صورت نمادین در آموزشگاه شهید نجفی در بازار قدیم خشت برگزار شد. در این مراسم برنامه های متنوعی از جمله سرود و عبور دانش آموزان از زیر کلام الله مجید به کلاس