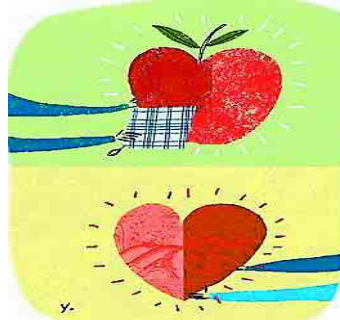




علل ناکامی در برنامه های رژیم درمانی



شاید شما هم از زمره افراد جاقی باشید که بارها رژیم های مختلف درمانی را امتحان کرده ولی در حین دوره رژیم لغزری از ادامه آن صرف نظر کرده اید. بسیاری هم پس از کاهش وزن و با گذشت مدت زمانی کوتاه دوباره شروع به پرخوری کرده و به وزن قبلی و یا حتی به بیشتر از آن می رسند این مسأله باعث سرخورده گی شده و معمولاً منتهی به ادامه رعایت رژیم غذایی می شود. در صورتی که رژیم های غذایی مختلطی پراخته می شود.

انگیزه و رسیدن به وضعیت سلامت جسمی و مناسب اندام

اولین و مهم ترین انگیزه لازم برای رعایت رژیم غذایی علمی خوب این است که شما هدف خود را از کاهش وزن دقیقاً مشخص کرده و همیشه در طول دوره رژیم غذایی از آن فکری متشنش سبب بسیاری از بیماری ها است. امروزه در هر مجله و کتاب و با سایت اینترنتی که مطالعه می کنید به طور خاص در خصوص مضرات جاقی مطالب بسیاری را مشاهده می کنید. اگر ما می خواهیم از رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن استفاده کنیم بایستی بدانیم که از منشأ بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کنیم. در نظر گرفتن این موارد انگیزه کافی برای رعایت رژیم غذایی جهت رسیدن به یک وزن مناسب همراه با تناسب اندام را می تواند در شخص ایجاد کند.

تعمیل در کم کردن وزن: بسیاری از بیماران جاقی که برای کاهش وزن مراجعه می کنند اولین خواسته شان این است که سریعاً وزن کم کنند. تبلیغات وسیعی هم در این زمینه صورت گرفته و این باعث شده تا بیماران از مسیر اصلی خود منحرف شوند اما باید گفت صرفاً نخوردن، باعث تحقق آسما و آرزوی نخواهد بود بلکه فر فر باید خود را تغییر داد یعنی عادات غلط غذایی و فعالیت های تعذیه ای خود را عوض کنید و این ترک عادت مستلزم گذر زمان مناسبی است مطمئن نماندیم اگر در رفتارهای تعذیه ای خود تغییر ندهیم نمی توانیم وزن خود را کم کرده و مبدعگی باعث فعالیت است و مثل همه عضلات دیگر بدن در صورت کار زیاد بزرگتر می شود. باید سعی کنید با رعایت رژیم غذایی مناسب و تغییر

دورکوسون

چه پوششی برای کف خانه مناسب تر است

کف پوشهای چوب پنبه ای: این نوع کف پوش از چوب پنبه حقیقی ساخته می شوند که از پوست درخت بلوط گرفته می شود که اغلب در مناطقی مانند ایالت مونتانا بسیار یافت می شود. به دلیل اینکه برای تولید این کف پوش احتیاج به پوست درخت بلوط داریم لذا تولید آن برای کویستوس مغرب نمی باشد. این نوع کف پوش در مکانهایی استفاده می شوند که امکان صدا در آنها مهم محسوب می شود و می خواهند محیطی آرام داشته باشند مانند استودیوها. رنگ چوب پنبه رنگی گرم دارد و به دکوراسیون خانه و یا اتاق حالتی بسیار زیبا و طبیعی می بخشد. این کف پوش معروف است به اینکه جزو راحت ترین نوع کف پوش برای پا محسوب می شود و همچنین عایق صدای عادی مناسبی نیز می باشد و در تمام نقاط خانه مانند آشپزخانه و حتی کتابخانه کف پوش مناسبی است مانند کف پوشهای چوبی. کف پوش چوب پنبه ای از بی می تواند به وسیله واکس و یا پلی یورتین برش شود. رنج تریون نوعی براق کف پوش است که با واکس است که به کف پوشها جلای بسیار زیبا می بخشد و لازم است حداقل برای یک بار واکس زده شوند. اما برای کف پوشهای استفاده شده در آشپزخانه بهتر است از براق کننده پلی یورتین استفاده شود زیرا در بعضی مواقع مردم این نوع کف پوش (لنووید) و طوری چسبیده و چسبیده می شوند. این روزها در بعضی مواقع مردم این نوع کف پوش (لنووید) و طوری چسبیده و چسبیده می شوند. تنوع رنگ در کف پوشها بسیار زیاد است و می تواند به طرز چشمگیری با یکدیگر متفاوت هستند.

کف پوشهای لنووید: این نوع کف پوش که مخلوط طبیعی ساخته شده از روغن تخم کتان اکسید شده، خاک اره، سنگ آهک پودر شده، صمغ کاج و رنگدانه های مختلف. این مخلوط اولین بار در سال ۱۸۶۳ توسط یک شخص انگلیسی به نام فردینک دالون ساخته شد. این مواد مستحکم هستند و به صورت وسیعی در تمامی مناطق بلندآب و یا تپه ها و حتی مناطق صنعتی استفاده می شوند. شتابانکه کف پوشهای پلاستیکی در سال ۱۹۲۰ در دسترس مردم قرار گرفت. کف پوشهای پلاستیکی مصنوعی در مقایسه با این نوع کف از نظر نگهداری بسیار راحت تر بوده و به طور چشمگیری بازار فروش لنووید را کسب کرد. این روزها در بعضی مواقع مردم این نوع کف پوش (لنووید) و طوری چسبیده و چسبیده می شوند. تنوع رنگ در کف پوشها بسیار زیاد است و می تواند به طرز چشمگیری با یکدیگر متفاوت هستند.

کاشی های کف چرمی: این نوع از کاشی ها نیز در رنگها و سایزهای مختلفی وجود دارد. آنها می توانند زیبا و شیک باشند و سفید یا سایر رنگهای خاص را هم می پوشانند. در زیر لایه چرمی نرم و لطیف احساس می شود و نظارهی آنها لوکس و گرانقیمت دارد. در طول زمان شکل چرمی می شود و حالتی کهنه را می گیرد و جنس پدید می آید و همیشه دست نخورده و تازه به نظر نمی آید. استفاده از کف پوشهای چرمی زیاد مقرون به صرفه نمی باشد اما بسیار زیبا و فرسوده هستند. این نوع کاشی های کف با طراحی مد روز و حتی منظره ای طبیعی و سنتی برای کتابخانه ها بسیار مناسب می باشد. بهتر است که کاشی های چرمی در مطبخها و یا آب و هوای خشک در مطبوعات استفاده شود. کاشی های کف چرمی در حداقل ۱۰ تا ۱۵ سال می بایست بازنویس و در بین مطبوعات می بایست با فواید، نصب و بازنویس کند. آنها باید آبیلا شست و تمیز شود.

این نوع کف یک طرح یا تصویر مجازی از قطعات کوچک می باشد. این قطعات کوچک شامل مربع و یا شش و یا مثلث می باشند. رایج ترین چیزی را که ما امروزه مونوپیک می نامیم توسعه دادند و آن را بر روی کف و دیوار استفاده می کردند. کلبیسایا و ایست به روم شرقی نمونه بسیار خوبی است از استفاده از مونوپیک های بسیار رنگارنگ و شگفت انگیز که در آنها قطعات کوچکی از پلازین دیده می شود. برای اینکه ثابت کنیم ایده های بزرگ و قدیمی از بسین روندی در طراحی های جدید نیز به صورت گسترده ای از مونوپیک استفاده می شود. نمونه ها و طرحهای قدیمی مونوپیک را می توان در شهر pompeii (یکی از شهرهای ایتالیا) مشاهده کرد. نمونه های مدرن و امروزی آن که دارای رنگهای بسیار شفاف و زنده ای هستند در حمام، آشپزخانه و یا اتاق اصلی خانه استفاده می شود.

پوشش های از نخاعی کف: مانند پوشش ساخته شده از موادی است که شکل خود را حفظ می کند. این نوع کف شامل موادی مانند چوب پنبه، لنووید (کف پوش شمع کف)، لاستیک و کف پوش پلاستیکی می باشد. آنها از سنگ سرامیک، کف های سیمانی و حتی از کف پوشهای چوبی نرم تر می باشند. این بدین معنی است که آنها در برابر آسیب از بسیار زیاد هستند و شما می توانید برای مدت طولانی روی آنها بایستید. کف پوشهای از نخاعی همچنین می توانند ضد صدای بسیار مناسبی محسوب می شوند و از آنجا که آنها از انواع دیگر کف پوشها نرم تر می باشند به راحتی خراش خوری پیدا می کنند و نباید با اسام سنگ سخت شویند. پوشش های از نخاعی کف به راحتی متشنج و منبسط می شوند که این خاصیت سنگی به طرز درجه هوادار، پس قبل از نصب این نوع کف پوش احتیاج به اندازه دیدن تا این کف پوش خود را با محیط و نوع آب و هوا تطبیق دهند و سپس آن را بر روی زمین نصب کنند.

کاربرد دارد که بایستی با تجویز پزشک و تحت نظر آن صورت گیرد. داروهای مورد تأیید کتب مرجع تعذیه انگشت شمار بوده که لازم است اطلاعاتی از آنها داشته باشید. گروهی از آنها باعث کاهش اشتها می شوند (مثل سیتوآمین) که با توجه به اینکه روی آزاد شدن هورمونهای خاصی مثل سروتونین و کاتهولامین ها اثر می کند عوارض خطرناکی از جمله افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، اضطراب، تریق و عصبانیت است گروه دیگر روی جذب مواد غذایی چرب تأثیر کرده (مثل وی ای اسات) که فقط ۳۰ درصد از چربی های خورده شده را دفع می کند و این در حالی است که روی جذب سایر مواد غذایی مثل شکر و کربوهیدرات هیچ تأثیری ندارند بنابراین تصور کنید که با مصرف این داروها شما هر اندازه که دلتان بخواهد می توانید از مواد غذایی گوناگون استفاده کنید بدانید که این داروها از دفع می کند و البته عوارضی چون اسهال، جرب، کاهش ویتامین های محلول در چربی مثل A, E, D, K را شاهد خواهید بود.

تکیه بر لیپوسکشن و جراحی های مختلف برای جاقی

لیپوسکشن و جراحی های مختلف تحت عنوان لیمونیسولپلاستی امروزه در گروه درمان های جاقی مطرح بوده و صرفاً به عنوان یک عمل جراحی زیبایی محسوب می شوند اگر شما تصور می کنید که با انجام این روشها جاقی خود را می توانید درمان کنید سخت در اشتباه هستید چرا که همان گونه که قبلاً هم یادآوری شد عدم تغییر در شیوه زندگی باعث خواهد شد ساجی خالی چربی های پر برداشته شده سریعاً باز شود. از طرف دیگر عوارض بسیار خطرناک آن که پیش از این شما را حتی تا سر حد مرگ هم می کشد برسد قابل تأمل است. انگیزه لازم برای رژیم گرفتن را برای خود مشخص کرده و دانمنا به فکر آن باشید رژیم غذایی مناسب دریافت کنید، از ورزش غافل نشوید. در کارات جدید و پیشکار به خرج دهید. غذای خود را بخورید تا شناختی کرده و آنها را تغییر دهید. هیچ دارویی نیست که بتواند با آن یک شبه هر صد ساله بیاید.

دکتر رضا آفری نیا، متخصص تعذیه

دریافت می کنند این گروه در ابتدا انتظار دارند که رژیم ارائه شده مجزای ای ایجاد کرده و بتوانند به راحتی وزن آنها را کم کنند ولی این افراد یک یا دو سال بعد و با وزن بیشتر از وزن اولیه مراجعه می کنند می کنند می خواهند دوباره شروع کنند. آنها کسانی هستند که یک یا چند سال یک وعده غذایی را با خیال راحت نخورده اند چرا که دانمنا این احساس را داشته اند که در رژیم هستند و یا اینکه غذای کمتری خورده اند. ولی از تنگنا نتوانسته اند چشم پوشانند در صورتی که با رعایت رژیم غذایی مناسب می توانستند در عرض چند ماه به وزن ایده آل خود رسیده و بعد از آن با خیالی راحت رزنا خورده و فقط در فکر ثابت نگه داشتن وزنشان باشد. توصیه می شود سعی کنید تمام عمر خود را در رژیم گرفتن صرف نکرده و خود را دائماً عذاب ندهید یک بار با جدیت و پیشکار فراوان شروع کرده، ادامه داده و به قول معروف تماشا کنید.

آیا رژیم غذایی تنها راه حل است؟ طی تحقیقات به عمل آمده اگر روزانه ۱۱۰۰ کیلوکالری از میزان غذایی که می خورید کم کنید در عرض یک هفته یک کیلوگرم از وزن بدن شما کاسته خواهد شد. در تحقیق دیگری همین مقدار کالری کاسته شده است با این تفاوت که ۶۰۰

آگهی مناقصه عمومی پاکت ۸۴/۶۶
شرکت سهامی مخابرات استان هرمزگان
۱- نام دستگاه مناقصه گکار، شرکت سهامی مخابرات استان هرمزگان
۲- نشانی دستگاه مناقصه گکار، بندر عباس، گلشهر، رسالت جنوبی
۳- تاریخ بازگشایی پاکت، ۸۴/۱۰/۱۳
۴- سایر جزئیات و شرایط در اسناد مناقصه درج شده است.
۵- شرکت مخابرات در قبول یا رد پیشنهادات مختار است.
۶- حد نصاب شرکت کنندگان برای بازگشایی پاکت مبلغ ۱۰۰ ریال است.
۷- مهلت تصدیق شرکت در مناقصه: ۸۷/۰۰/۰۰ ریال
۸- قیمت اسناد مناقصه و شماره حساب: مبلغ ۷/۰۰۰ ریال به حساب بانک ملی ایران شعبه گلشهر بندر عباس
۹- مهلت فروشی اسناد: ۸۴/۹/۲۴
۱۰- مهلت تحویل پاکت: ۸۴/۱۰/۱۳

آگهی استخدام
یک مؤسسه بزرگ اقتصادی و مالی برای تکمیل کادر مسوول دفتر مدیران خود تعداد ۶ نفر لیسانس (زن) را به همکاری دعوت می نماید.
شرایط داوطلبین:
- دارای بودن شرایط عمومی استخدام و برخورداری از سلامتی کامل
- تسلط کامل به یک زبان خارجی (ترجیحاً زبان انگلیسی)
- دارا بودن حداقل ۳ سال سابقه کار بعد از لیسانس در زمینه های مرتبط با ار ایه گواهی معتبر
- داشتن مدرک ICDL و مسلط به نرم افزار Office
- تسلط کامل به تایپ فارسی و لاتین.
- آشنایی با امور دفتری و بیگانی.
- حداکثر سن ۳۵ سال.
- حداقل معدل لیسانس ۱۴
مقاضیان واجد شرایط می توانند خلاصه ای از سوابق تجربی خود را به همراه تصویر آخرین مدرک تحصیلی و یک قطعه عکس ۳×۴ حداکثر تا پایان آذر ماه به نشانی تهران، صندوق پستی به شماره ۳۱۶۳-۳۱۱۵۵ ارسال دارند.
از واجدین شرایط برای شرکت در امتحان عملی و مصاحبه حضوری از طریق تلفن دعوت به عمل خواهد آمد.

بانک پارسیان
با توجه به کاهش نرخ سود تسهیلات نگران تعمیرات مسکن نباشید
تسهیلات جعاله تعمیر مسکن بانک پارسیان تا سقف ۳ ریال
هزینه بهسازی مسکن شما را تأمین می کند.
Parsian Bank
www.parsian-bank.com