عضو کمیسیون انرژی مجلس مطرح کرد:

دانش بنیان‌ها را با عمل دریابیم نه با زبان و شعار

دریا وفایی/ گروه پارلمانی
daryavafaei2009@gmil.com

اگرچه عمر زیادی از تولد مقوله‌ای به نام «دانش بنیان» نمی‌گذرد با این حال دانش بنیان‌ها توانسته‌اند تا حدی جای خود را در لیست اهداف برنامه ریزان کشور باز کنند. اما با یک مرور کلی می‌توان متوجه شد که این شرکت‌ها اوضاع و احوال خوبی ندارند و نیازمند توجه هرچه بیشتر هستند. رمضانعلی سنگدوینی نماینده استان گلستان درمجلس شورای اسلامی در این خصوص با اشاره به تاکیدات رهبری، گفت: شرکت‌های دانش بنیان می‌توانند تحول عظیمی در توسعه کشور ایجاد کنند. همانطور که مباحث مختلف تسلیحاتی، نظامی، سخت افزار و نرم افزارهای جنگی، را همین نیروهای خلاق و دانشمند دانش بنیانی انجام می‌دهند.

این عضو کمیسیون انرژی ادامه داد: باید شرکت‌های دانش بنیان را دریابیم، نه به زبان بلکه به عمل. یعنی وقتی این‌ها وارد صحنه می‌شوند باید پشتیبانی شوند، یعنی دولت و مجلس و مراکز اقتصادی کشور از این‌ها حمایت کنند.

نماینده آق قلا توضیح داد: یک شرکت دانش بنیان می‌آید کاری را تولید می‌کند، خودش هم که نمی‌تواند سرمایه گذاری کند، ما باید کمکش کنیم تا برسد به تولید انبوه. وقتی به تولید انبوه برسد می‌تواند اشتغال ایجاد کند، می‌تواند کشور را از واردات نجات دهد و می‌تواند این تولیدش را ارزان عرضه کند.

سنگدوینی بیان داشت: شرکت‌های دانش بنیان راه افتاده‌اند اما هنوز آن چیزی که مد نظر مسئولان کشور است نیستند. باید کمک کنیم چون دربعضی جه دچار مشکل شدند. این‌ها برای دریافت تسهیلات مشکل دارند برای جذب سرمایه دار همینطور.

نماینده مردم درمجلس شورای اسلامی تاکید کرد: در بودجه ۱۴۰۲ برای دانش بنیان‌ها برنامه ریزی خوبی انجام خواهد شد، چون یکی از قطب‌هایی که می‌تواند کشور را متحول کند و باید دربودجه خوب دیده شود همین دانش بنیان‌ها هستند.

یادداشت

آنچه با شناسایی مفعوم عقل و غریزه ممکن است؛

گذر از قضاوت نا به جا

محمدحسام آزادبخت
گروه جامعه

چه چیزی انسان و حیوانات را کنترل و هدایت می‌کند؟ تصمیم گیری انسان و حیوان چه تفاوتی باهم دارد؟ منشأ کنترل و فرماندهی و هدایت در حیوانات غریزه است. قبل از توضیح در مورد چنین سوالی لازم است بدانیم منبع کنترل انسان و حیوانات چی چیزی است؟ در واقع چه چیزی انسان و حیوانات را کنترل و هدایت می‌کند؟

مفهوم کلی غریزه

غَریزه گرایش درونی و ذاتی موجودات زنده به سمت رفتارهای مشخص است. غریزه به معنای علاقه‌ها و مهارت‌ها و معلوماتی است که موجود زنده بدون آموزش و از ابتدای تولد به صورت بالقوه یا بالفعل با خود دارد. الگوهای رفتاری غریزی از سرشت برمی‌خیزند و اکتسابی و آموختنی نیستند. رفتارهایی مانند نوع تغذیه و تولید مثل در حیوانات بدون تجربه قبلی و به طور خودکار و از پیش برنامه‌ریزی‌شده اجرا می‌شود. این برنامه‌ریزی از پیش تعیین‌شده غریزه است.

غریزه در انسان‌ها

انسان‌ها در زمانی که از مادر متولد می‌شوند تحت کنترل و هدایت غرایز خود هستند، نظیر تشنگی و گرسنگی، غریزه نیاز به مادر و نیاز به محبت و... اما انسان موجودیست که دارای خرد و عقلانیت است، به مرور که انسان بزرگ می‌شود غرایز کم کم جای خود را در کنترل و هدایت به عقل و خرد می‌دهد.

مفعوم عقل

عقل همان قوه ادراکی است که با آن می‌توان به‌طور خودآگاهانه معنی‌ها را درک کرد، منطق به کار برد، واقعیت‌ها را سازماندهی کرد یا صحت آن‌ها را بررسی نمود و بر اساس اطلاعات موجود یا اطلاعات جدید، باورها، شیوه‌ها یا نهادهای اجتماعی را تغییر داد یا توجیه کرد. عقل معمولاً یکی از خصوصیات قطعی طبیعت انسان به‌شمار می‌آید و ارتباط نزدیکی با فعالیت‌های مخصوص به انسان‌ها دارد؛ چیزهایی مانند فلسفه، علم، زبان، ریاضیات و هنر. خِرَد، هم درواقع داشتن دانش، شعور، فهم، تجربه و بصیرت، اکتسابی و نیز فهم ذاتی به همراه قابلیت کار بستن آنهاست. واضح است که عقل انسان به واسطه وراثت و محیط (خانواده، نزدیکان، دوستان، مدرسه و...) رشد پیدا می‌کند.

در این زمینه که تأثیر وراثت در تربیت و عقلانیت انسان بیشتر است یا محیط نظرات مختلف و متفاوتی وجود دارد اما در کتاب (The God Gene) نوشته Dean H. Hamer آمده است که تقریباً شصت درصد از خصوصیات اخلاقی و عقلانیت انسان به صورت ژنتیکی منتقل می‌گردد و چهل درصد دیگر تحت تأثیر محیط است. محیط به معنای فضای بیرونی.

عقلانیت انسان و نحوه خردورزی او نیز پس تحت تأثیر عواملی در درون و بیرون انسان شکل می‌گیرد. طبیعی است که محیط رشد انسان تأثیر به سزایی در نحوه عقلانیت و قضاوت‌های او دارد؛ پس نتیجه این می‌شود که انسان‌ها براساس نوع تربیتشان، محیطی که در آن رشد یافته‌اند دست به قضاوت می‌زنند و این بدان معناست که قضاوت دیگران راجع به ما، می‌تواند نشان دهنده نوع رشد و تربیت او باشد. حال آنکه از منظر «کارل یونگ» پدر علم روانشناسی نوین دنیا «ما نمی‌توانیم صفتی را که در خود نداریم در دیگری تشخیص دهیم، به عنوان نمونه اگر شما فردی را خودخواه می‌دانید، مطمئن باشید شما هم می‌توانید به همان اندازه خودخواهی نشان دهید. چرا که ما نمی‌توانیم چیزی را درک کنیم بدون اینکه خود، آن نباشیم».

در همین رابطه مولانا در کتاب فیه مافیه آورده است «اگر در برادرت عیبی می‌بینی، آن عیب در توست که در او می‌بینی. عالم همچون آینه است، نقش خود را در او می‌بینی... آن عیب را از خود جدا کن، زیرا آن چه از او می‌رنجی، از خود می‌رنجی». پس در پایان می‌توان چنین نتیجه گرفت و نوشت که هرچیزی که انسان‌ها در مورد ما می‌اندیشند یا قضاوت می‌کنند بازتابی از درون و قلب آنهاست.

نویسنده کتاب مبانی علمی طب ایرانی و کاربرد آن در درمان بیماری‌ها

پیشنهاد عجیب یک وزیر پاسخ عادی یک وزیر دیگر را در پی داشت!

آلودگی هوا، عامل اختلاف وزارتخانه‌ها

یلدا توکلی/ گروه جامعه
tavakoli.yalda11@gmail.com

عکس: مهر

صحبت‌های وزیر آموزش و پرورش در خصوص میزان آلودگی هوا و تعطیلی مدارس این روزها خبر ساز شده و انتقادهای زیادی را به دنبال داشته است وزیری که مخالف تعطیلی مدارس با این میزان آلودگی است.

من شاخص‌های آلودگی هوا در دنیا را دیدم

وزارت آموزش و پرورش و شخص وزیر، از جمله مخالفان تعطیلی مدارس به خاطر آلودگی هوا هستند و باید گفت اولین بار این گلایه از تعطیلی مدارس از زبان یوسف نوری مطرح شد. او باز هم گفته مدارس دنیا با شاخص آلودگی ۱۵۰ هوا، تعطیل نمی‌شوند و بچه‌ها باید ماسک بزنند. او توضیح داده که «من شاخص‌های آلودگی هوا در دنیا را دیدم و کاری هم در این زمینه بچه‌های المپیادی ما انجام دادند و من بعد از آن موضع گیری کردم. سلامت دانش‌آموز اولویت و اصل اول ما است اما نه اینکه با شاخص آلودگی ۱۵۰ تعطیل کنیم.» کشورهایی نظیر مکزیک، فرانسه و... با گذر شاخص آلودگی از ۳۰۰ به بعد تعطیل می‌کنند. نوری خواهش کرده که «منابع علمی و تجارب دنیا را در این زمینه نگاه کنید و صرفاً به بخشنامه سال ۱۳۹۷ هیات وزیران در این حیطه اکتفا نکنید.» او همین‌طور خطاب به دانش‌آموزان گفته که «البته بچه‌ها باید ماسک بزنند و رعایت کنند ولی نباید جریان تعلیم و تربیت به عنوان مهم‌ترین سرمایه اجتماعی و فرهنگی تعطیل شود.» اما در این میان وزیر بهداشت کشور با درخواست وزیر آموزش و پرورش مبنی بر لزوم تغییر شاخص‌های تعطیلی مدارس ناشی از آلودگی هوا، مخالفت کرده، با این مضمون که «هرچه که در راستای سلامت مردم باشد، وزارت بهداشت با آن موافق است و هرچه که به سلامت مردم آسیب برساند، وزارت بهداشت به عنوان متولی سلامت مردم با آن مخالف خواهد بود.»

بهتر است آقایان در حوزه تخصصی خود اظهارنظر کنند

سمیه رفیعی، رئیس فراکسیون محیط‌زیست مجلس نیز نسبت به اظهارات وزیر آموزش و پرورش برای عدم تعطیلی مدارس در هنگام آلودگی هوا واکنش نشان داده و گفته: «بهتر است آقایان در حوزه تخصصی خود اظهارنظر کنند؛ تشخیص تأثیر آلودگی هوا بر سلامت اقشار مختلف جامعه بر عهده وزارت بهداشت است و هرگونه تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها با توجه به شرایط آلودگی هوا و تشخیص دانشگاه علوم پزشکی باید توسط کمیته اضطرار آلودگی هوا برابر قانون اعلام و اجرا شود.

ما باید خود را با کشورهایی مقایسه کنیم که آلودگی هوا ندارند

عباس شاهسونی، رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت است وی نیز در ادامه صحبت‌های وزیر آموزش و پرورش در اینگونه اظهار نظر کرده که کشور ما با سایر کشورها که وضعیت آلودگی هوای بدتری از ما دارند مانند چین و هند نمی‌تواند راهکار باشد. ما باید خود را با کشورهایی مقایسه کنیم که آلودگی هوا ندارند یا میزان غلظت آلاینده‌های هوای آن‌ها کنترل شده‌است. باید ببینیم چه استانداردهایی دارند و چه کار کرده‌اند که به آن شرایط رسیده‌اند. استاندارد سالانه ذرات معلق ما در کشور شش برابر راهنمای سازمان بهداشت جهانی است و این یعنی مواجهه مردم با آلودگی هوا بالا است؛ پس باید به جای تغییر شاخص‌ها، رویکرد خود را بر کاهش آلاینده‌ها و کنترل منابع انتشار بگذاریم. به گفته شاهسونی سیستم تنفسی در کودکان مهم‌ترین بخش آسیب‌پذیر در اثر آلودگی هوا شناخته شده‌است. کودکان در واحد زمان، هوای بیشتری را نسبت به وزن بدن‌شان استنشاق می‌کنند، در حالی که سطح کوچک‌تر از ریه به آن معنی است که هوای تنفسی بیشتری را به ریه‌ها می‌رساند.

کودکان تا ۷۰ درصد سربی را که وارد بدنشان می‌شود، جذب می‌کنند

وی با اشاره به اینکه کودکان قادر به متابولیزه، سم‌زدایی و دفع مواد سمی همانند بزرگسالان نیستند، توضیح می‌دهد: «به طور نمونه کودکان تا ۷۰ درصد سربی را که وارد بدنشان می‌شود، جذب می‌کنند؛ در حالی که در بزرگسالان حدود ۲۰ درصد آن جذب می‌شود. از طرفی بزرگسالان کمتر از یک درصد از سرب جذب‌شده را حفظ می‌کنند، در حالی که در بدن کودکان تمایل به حفظ سرب بیشتر است. به طور کلی تکامل‌نیافتگی دستگاه ایمنی و دیگر دستگاه‌های حیاتی در کودکان، احتمال آسیب در مواجهه با آلاینده‌های هوا را افزایش می‌دهد.»

تغییر استانداردهای شاخص آلودگی پاک کردن صورت مساله است

یک عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی، تغییر استانداردهای شاخص آلودگی هوا برای جلوگیری از تعطیلی مدارس را پاک کردن صورت مساله دانست و گفت که دولت به جای این کارها، قانون هوای پاک را اجرا کند. محمدعلی محسنی بندپی در واکنش به پیشنهاد وزرای آموزش و پرورش و کشور برای تغییر شاخص آلودگی هوا با هدف تعطیل نشدن مدارس گفت: از اظهارنظرهای وزرای آموزش و پرورش و کشور برای تغییر در استانداردهای شاخص آلودگی هوا و همچنین تعلیق این شاخص‌ها به عنوان ملاکی برای تعطیلی مدارس متاسفم. وی ادامه داد: این دو دیدگاه به معنای پاک کردن صورت مساله است به ویژه اینکه به وزیر کشور برای اجرایی شدن قانون هوای پاک هم مأموریت داده شده است؛ انتظار می‌رود وزیر کشور به سمت اجرای قانون هوای پاک رود تا اینکه در راستای تغییر در استانداردهای شاخص آلودگی هوا حرکت کند. این عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در ادامه با بیان اینکه کودکان جز گروه‌های آسیب پذیر هستند، گفت: در تمام دنیا کودکان جز گروه‌های حساس هستند و به آنها توجه ویژه می‌شود پس دولت به دنبال هماهنگی بیشتر برای حل مشکل آلودگی هوا باشد. وی با اشاره به مخالفت وزارت بهداشت با تغییر استانداردهای آلودگی هوا جهت تعطیل نشدن مدارس گفت: دولت به جای اینکه بخواهد استانداردهای شاخص آلودگی هوا برای جلوگیری از تعطیلی مدارس را افزایش دهد، برای اجرای قانون هوای پاک تلاش کند. محسنی بندپی با طرح این پرسش که نتیجه افزایش شاخص آلودگی هوا چیست؟ گفت: مگر با افزایش استانداردهای شاخص آلودگی هوا می‌توان آلودگی هوا را کنترل کرد؟ طبق آمارها میزان این شاخص در اراک به ۵۰۰ رسیده است؛ آیا آقایان می‌خواهند شاخص را از ۱۵۰ به ۵۰۰ برسانند و آن را ملاک تعطیلی مدارس قرار دهند؟ قرار است این شاخص تا چه اندازه‌ای تغییر کند؟

آمار مصرف آب برای خنک کردن سرورهای گوگل جنجالی شد؛

بیش از ۱۵ میلیارد لیتر آب در سال ۲۰۲۱!

زهره رجبی
دکترای جغرافیای شهری

وقتی گزارشی مستقل ادعا کرد که «گوگل سال گذشته میلادی در سراسر دنیا بیش از ۱۵ میلیارد لیتر آب در دیتاسنترهایش استفاده کرده است» هر چند حیرت همه را فراگرفت اما همه آنها بعد از اولین «گوگل کردن» یادشان رفت این همه آب در این وانفسای بی آبی کجا رفته است.

در واقع به‌نظر می‌رسد گوگل صرفاً در سال گذشته میلادی میلیاردها لیتر آب در سراسر دنیا استفاده کرده است. غول آمریکایی صنعت فناوری دیتاسنترهای پرتعدادی در سراسر دنیا دارد و برای خنک کردن آن‌ها از آب استفاده می‌کند.

بر اساس نوشته «گیزموچاینا» به‌نقل از The Oregonian، گوگل در سال ۲۰۲۱ بیش از ۱۵ میلیارد لیتر آب استفاده کرده است.

روزنامه The Oregonian می‌گوید مدت‌ها پیش به مقامات شهر دالاس در ایالت اورگن آمریکا مراجعه کرده است تا آمار مصرف آب توسط یکی از دیتاسنترهای گوگل را دریافت کند. دریافت این آمار بیش از یک سال طول کشید و مقامات دالاس در نهایت اعلام کردند گوگل صرفاً در آن ناحیه به‌خصوص، در سال ۲۰۲۱ بالغ‌بر ۱.۲۵ میلیارد لیتر آب مورد استفاده قرار داده است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد دیتاسنتر گوگل در دالاس در پنج سال اخیر میزان استفاده از آب را تقریباً سه برابر بیشتر کرده است. دیتاسنتر موردبحث در سال ۲۰۲۱ بیش از یک‌چهارم کل منبع آب دالاس را استفاده کرد.

بعد از انتشار این آمار خبر دیگری منتشر شد؛ «مایکروسافت سیستم خنک کننده جدیدی برای سرورهایش طراحی کرده که شامل مایعی فلوئورو کربنی است. این سیستم فعلاً به‌صورت محدود آزمایش می‌شود».

بر اساس ادعاهای گوگل، آب مصرفی دیتاسنتر این شرکت معادل ۲۹ زمین گلف در ایالات متحده است. گفتنی است آب مصرفی گوگل فراتر از ۱۵ میلیارد لیتر می‌رود، چون آمار منتشرشده شامل آب دریا نیست. دیتاسنترهای گوگل از آب دریا نیز بهره می‌گیرند.

برای روشن‌تر شدن موضوع بد نیست درباره تاسیسات خنک کاری سرورهای گوگل بیشتر بدانیم. کلیه وسایل الکترونیکی برای اینکه بتوانند به درستی کار کنند بایستی خنک نگه داشته شوند، کامپیوترها نیز از این قضیه استثناء نیستند. وقتی یک کامپیوتر زیادی گرم شود پردازنده آن انواع و اقسام خطا را صادر می‌کند و حتی ممکن است کلاً از کار بیافتند. سرورها نیز برای اینکه بتوانند دمای درون Case را خنک نگه دارند از فن‌ها استفاده می‌کنند اما در سرورهای عظیمی مثل گوگل و فیسبوک این فن‌ها به تنهایی پاسخگوی خنک کاری این سرورها نیستند و نیاز به راهکارهای دیگریست که در ادامه سایت تاسیسات برقی و مکانیکی ارکان ارزش به بررسی کامل آن‌ها می‌پردازد.

گوگل که در ذهن بسیاری از کاربران اینترنت و کارشناسان فنی حوزه IT به عنوان قوی‌ترین موتور جست و جو دنیا شناخته می‌شود برای پردازش حجم انبوهی از اطلاعات نیاز به دیتاسنترهایی قدرتمند دارد و به این منظور مراکز بسیاری در سراسر دنیا تأسیس نموده است. اخیراً نیز این شرکت تصمیم به ساخت مرکز جدیدی در هلند گرفته است که برایش ۷۷۰ میلیون دلار خرج خواهد داشت.

دیتاسنترهای گوگل همیشه مشغول پردازش اطلاعات هستند و لحظه‌ای متوقف نمی‌گردند. از آنجا که سیستم‌های رایانه‌ای در جریان پردازش اطلاعات گرم می‌شوند، نیاز به تجهیزاتی برای خنک کردن خود دارند. دیتاسنترها هم که از این قاعده مستثنی نیستند به استفاده چنین راهکارهایی الزام دارند.

یافته‌ها

ضرورت به کارگیری ۹ راهکار؛

کیفیت زندگی را بالاتر ببریم و احساس خستگی نکنیم

پریسا جمدی/ گروه ترجمه
news@naslefarda.net

اگر احساس می‌کنید خیلی بی‌انرژی و خسته‌اید، بدانید که تنها نیستید. گاهی اوقات خستگی ممکن است ناشی از عواملی ساده مانند کمبود خواب، سرماخوردگی یا آنفولانزا باشد و در بسیاری موارد مربوط به کمبودهایی در بدن است.

با اینکه همه آدمها ممکن است گاهی احساس خستگی کنند، اما خستگی مزمن می‌تواند کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار داده و فرد را از انجام کارهایی که از آن لذت می‌برد بازدارد. بیشتر اوقات، می‌توان خستگی را با اصلاح شیوه زندگی یا بهبود رژیم غذایی، اصلاح کمبود مواد مغذی، یا درمان یک وضعیت پزشکی، از بین برد. با این حال، برای از بین بردن احساس خستگی، اول باید علت آن را بدانید. پس با ما در این مقاله همراه باشید. در این مقاله قصد داریم به چند علت اصلی خستگی بپردازیم.

۱. خوب نخوابیدن و نداشتن خواب باکیفیت

خواب کافی برای سلامتی بسیار مهم است. اما متاسفانه اکثر ما به اندازه کافی نمی‌خوابیم، و همین موضوع باعث احساس خستگی می‌شود.

در طول خواب، بدن تعدادی از فرآیندهای حیاتی بدن، از جمله انتشار هورمون‌های رشد مهم و ترمیم و بازسازی سلول‌ها، را انجام می‌دهد. به همین دلیل اکثر افراد پس از یک شب خواب با کیفیت، پرانرژی هستند و احساس آرامش دارند. اگرچه زمان خواب در هر فردی متفاوت است اما طبق توصیه پزشکان، هر فرد بزرگسال باید ۷ ساعت خواب شبانه داشته باشد.

۲. کمبود مواد مغذی

حتی اگر در طول شب بیشتر از ۷ ساعت بخوابید، ولی بدن شما با کمبود مواد مغذی مواجه باشد، احساس خستگی خواهید داشت. کمبود مواد مغذی ذکر شده در زیر، از عوامل خستگی به شمار می‌آید: آهن، ریبوفلاوین، نیاسین، اسید پانتوتنیک، پیریدوکسین، فولات، ویتامین، ویتامین دی، ویتامین سی و منیزیم.

کم خونی ۲۵ درصد جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کم خونی ناشی از فقر آهن شایع‌ترین نوع کم‌خونی است که ۵۰٪ کم‌خونی‌ها را شامل می‌شود. خستگی یکی از شایع‌ترین علائم این بیماری است، با جبران کمبود آهن، این مشکل برطرف خواهد شد.

۳. استرس

اگرچه استرس طبیعی است، اما استرس مزمن می‌تواند یکی از علت‌های خستگی باشد. در واقع، استرس مزمن ممکن است منجر به اختلال خستگی مرتبط با استرس (ED) شود. علاوه بر این، استرس مزمن ممکن است باعث ایجاد تغییرات ساختاری و عملکردی در مغز شده و منجر به التهاب مزمن شود، که ممکن است محرک علائمی از جمله خستگی باشد.

۴. برخی از شرایط پزشکی

در صورتی که دچار خستگی غیرمعمول و مزمن هستید، باید به پزشک مراجعه کنید و مشکل خود را با او در میان بگذارید. ممکن است پزشک انجام برخی آزمایشات را برای بررسی و رد عارضه‌هایی که باعث خستگی می‌شوند از جمله: آپنه خواب، هیپوتیروئیدی، سرطان، سندرم خستگی مزمن، مولتیپل اسکلروزیس، اختلالات اضطرابی، بیماری کلیوی، افسردگی، دیابت و فیبرومیالژی، توصیه کند. باید بدانید که احساس خستگی دائمی اصلاً طبیعی نیست و ممکن است نشانه یک عارضه جدی باشد.

۵. مصرف کافئین بیش از حد

اگرچه نوشیدنی‌های کافئین‌دار از جمله قهوه و انرژی‌زا یک انرژی موقتی در بدن ایجاد می‌کنند، اما به دلیل اختلال در سیستم خواب ممکن است باعث ایجاد خستگی شوند.

۶. کم آبی بدن

هیدراته ماندن برای حفظ سطح انرژی مهم است. بسیاری از واکنش‌های بیوشیمیایی که هر روز در بدن شما اتفاق می‌افتد، منجر به از دست دادن آب بدن می‌شود و آب از دست رفته باید جایگزین شود.

۷. چاقی و اضافه وزن

حفظ وزن سالم برای سلامت کلی بدن ضروری است. چاقی نه تنها خطر ابتلا به بیماری‌هایی همچون دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی و سرطان را افزایش می‌دهد، بلکه باعث احساس خستگی نیز می‌شود.

۸. زندگی بی تحرک

داشتن یک سبک زندگی بی تحرک می‌تواند باعث ایجاد خستگی شود. طبق مطالعات انجام شده ورزش بیشتر ممکن است علائم خستگی را در برخی افراد بهبود بخشد، از جمله افرادی که دارای شرایط پزشکی مانند مولتیپل اسکلروزیس هستند.

۹. مصرف برخی داروها

برخی از داروها، از جمله استروئیدها، داروهای فشار خون و داروهای ضد افسردگی، عوارض جانبی مانند بی‌خوابی و افزایش خستگی دارند.

منبع: https://www.healthline.com/nutrition/reasons-you-are-tired#The-bottom-line

آگهی ابلاغ اجراییه

شماره پرونده: ۱۴۰۱۰۴۰۰۲۱۳۳۰۰۰۲۴۱/۱ شماره بایگانی پرونده: ۱۴۰۱۰۰۲۸۶ شماره آگهی ابلاغیه: ۱۴۰۱۰۳۸۰۲۱۳۳۰۰۰۰۲ بدینوسیله به خانم ماه بیگم رشیدیان فرزند حسین متولد ۱۳۱۱/۱/۱۳ به شماره ملی ۱۲۸۹۷۸۳۷۱۳ به نشانی شهرک امام احدی از ورثه مرحوم سعید مرادی رنانی فرزند حیدر متولد ۱۳۴۶/۱۲/۲۸ به شماره ملی ۱۲۸۳۶۰۸۹۶۰ به شماره شناسنامه ۱۳۰۲ که برابر گواهی مامور مربوطه به علت عدم شناسایی در آدرس متن سند ابلاغ واقعی میسر نبود ابلاغ می گردد که خانم مهناز عرشی قلعه شاهی نام پدر حسینعلی به نشانی شهرک امام به استناد سند ازدواج شماره سند ۱۰۶۷ تاریخ سند ۱۳۶۸/۱۰/۱۸ دفترخانه صادر کننده دفترخانه ازدواج شماره ۱۵۶ و طلاق شماره ۲۲ شهر گلدشت استان اصفهان جهت وصول تعداد ۲۶۲/۵ مثقال نقره کلا به مبلغ ۱۱۰ هزار ریال و ۲۵ مثقال طلای ۱۸ عیار طبق نرخ روز و یک تخته فرش سه در چهار طبق نرخ روز و مبلغ پنج میلیون ریال بابت دو دانگ خانه درخواست صدور اجراییه علیه مورث شما را صادر نموده است پس از صدور اجراییه پرونده اجرایی به شماره کلاسه ۱۴۰۱۰۰۲۸۶ در واحد اجرای اسناد رسمی نجف آباد تشکیل گردید لذا طبق ماده ۱۸ آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی اسناد رسمی به شما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرایی محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه چاپ نجف اباد درج و منتشر می گردد ظرف مدت بیست روز نسبت به پرداخت بدهی مورث خود اقدام و در غیر اینصورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرایی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد. همچنین در ادامه عملیات اجرایی یک دستگاه خودرو سواری پارس خودرو به شماره انتظامی ایران ۱۳-۳۴۲م ۲۷ به رنگ سفید به شماره موتور BM۱۶LB*G۰۷۴۴۱۳ و شماره شاسی NAPH۳۳۰BBJ۱۰۳۸۱۱۷ مدل ۱۳۹۷ متعلق به مرحوم سعید مرادی رنانی (مورث شما) در قبال قسمتی از طلب خانم مهناز عرشی قلعه شاهی و حقوق دولتی بازداشت گردیده که طبق گزارش مورخ ۱۴۰۱/۷/۲۰ کارشناس رسمی دادگستری استان اصفهان به مبلغ ۳/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (سه میلیارد و ششصد میلیون ریال) ارزیابی گردیده است. لذا برابر ماده ۱۰۱ آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی بدینوسیله به شما اخطار می شود که چنانچه به مبلغ ارزیابی خودرو مذکور معترض می باشید ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار آگهی که تاریخ ابلاغ محسوب می گردد اعتراض کتبی خود را به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناسان تجدیدنظر به مبلغ پانزده میلیون ریال هزینه جهت تجدید ارزیابی ارسال دارید. ضمنا به اعتراضی که خارج از موعد مقرر یا فاقد فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد و به همان قیمت مزایده خواهد شد. مسئول واحد اجرای اسناد رسمی نجف آباد شناسه: ۱۴۴۶۳۳۴

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

شماره:۵۱۶ ۱۴۰۱۶۰۳۰۲۰۰۶۰۰۰۵۱۶)برابر رای شماره ۰۵۱۶ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷ به شماره کلاسه ۰۳۶۸ مالکیت آقای/خانم مهری فریدونی ورنوسفادرانی به شناسنامه شماره ۱۶۸۲ کدملی ۱۸۱۹۴۲۶۶۶۱ صادره فرزند غلامرضا در پنج دانگ مشاع از ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۵۸.۰۵ مترمربع پلاک شماره ۲۶۵۶ فرعی از ۸۷ اصلی واقع در اصفهان بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک خمینی شهر به موجب صفحات ۵۴۳ و ۵۳۱ و ۵۲۸ دفتر ۷۲ و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس ملاحظه و محرز گردیده است.

۲) برابر رای شماره ۰۵۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷ به شماره کلاسه ۰۳۶۷ مالکیت آقای/ خانم محمدحسن هاشمیان سدئی به شناسنامه شماره ۲۰۰ کدملی ۱۱۴۰۹۶۹۷۵۷ صادره فرزند نصراله در یک دانگ مشاع از ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۲۵۸.۰۵ مترمربع پلاک شماره ۲۶۵۶ فرعی از ۸۷ اصلی واقع در اصفهان بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک خمینی شهر به موجب صفحات ۵۴۳ و ۵۳۱ و ۵۲۸ دفتر ۷۲ و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس ملاحظه و محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت ۱ ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نماید بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۱۰/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۱۱/۰۶

رییس اداره ثبت اسناد و املاک خمینی شهر سید محمدحسن مصطفوی

شناسه نوبت اول: ۱۴۳۹۰۸۹

شناسه نوبت دوم: ۱۴۳۹۰۸۶