

یافته‌ها

بدون مصرف کافئین انرژی تان را افزایش دهید



پریسا جمعی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

گاهی اوقات به دلیل مشغله کاری، کمبود خواب، یک بیماری که اخیراً به آن مبتلا شده‌اید یا دیگر دلایل ممکن است کم انرژی باشید. اگر به دنبال راهی برای افزایش سریع انرژی هستید، مصرف غذاها یا نوشیدنی‌های شیرین این انتخاب خوبی نیست زیرا باعث خستگی می‌شود. خوشبختانه، نتایج حاصل از تحقیقات حاکی از آن است که راه‌هایی برای افزایش ایمن انرژی به‌طور طبیعی و بدون کافئین و کاهش سریع خستگی وجود دارد.

۱. یک لیوان آب برای هیدراته ماندن بنوشید کم آبی خفیف یکی از رایج‌ترین علل احساس خستگی است. آب به عملکرد صحیح هر سیستم بدن کمک می‌کند و بهترین نوشیدنی برای هیدراته ماندن است. هیدراته ماندن به اندازه کافی به بهبود سطح عملکرد ورزشی، توجه و آگاهی کمک می‌کند.

۲. پیاده‌روی کنید پیاده‌روی با افزایش جریان خون، سطح اکسیژن و اندورفین‌های طبیعی احساس خوب مانند سر و توین و دوپامین به افزایش هوشیاری و انرژی کمک می‌کند. پیاده‌روی در فضای باز بیشتر به افزایش سطح انرژی کمک می‌کند. طبیعت مخصوص برای افزایش سطح انرژی، خلق و خو و رفاه ذهنی مؤثر است.

۳. میان وعده مغذی مصرف کنید غذاهای کامل با پروتئین، فیبر و شاخص گلیسمی پایین با تأمین مواد مغذی سالم و جذب قندهای موجود در غذاها آهسته‌تر از غذاهای تصفیه شده و شیرین انرژی را افزایش می‌دهند. اگر چه غذاهای شیرین به سرعت باعث افزایش انرژی می‌شوند، اما وقتی قند خون سریع بالا می‌رود و بعد کاهش می‌یابد، انرژی کم می‌شود. برای مصرف میان وعده‌های سالم و انرژی‌زا، می‌توانید موارد زیر را امتحان کنید:

•میوه‌ها (میوه‌هایی که حاوی آب بیشتری هستند بهتر به هیدراته شدن کمک می‌کنند)

•سبزیجات

•کنیا یا سایر غذاهای سبوس‌دار

• تخم مرغ

•لوبیا و عدس

۴. یک چرت کوتاه بنید

چرت زدن باعث کاهش اثرات کم خوابی و افزایش عملکرد ذهنی و فیزیکی می‌شود.

چرت زدن باید بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه باشد. چرت زدن بیشتر باعث بدتر شدن گیجی و خواب آلودگی و ایجاد تداخل با خواب شبانه می‌شود.

۵. ورزش کنید

ورزش با شدت متوسط باعث افزایش انرژی و کاهش احساس خستگی در طول زمان می‌شود، به خصوص وقتی به طور منظم انجام شود. حتی یک جلسه ورزش ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای نیز به افزایش انرژی کمک می‌کند.

ورزش با بهبود نحوه تولید و تحویل انرژی می‌تواند بسیار مفید، افزایش جریان خون و کمک به رساندن اکسیژن و مواد مغذی به بدن و بهبود خواب بهتر به ما کمک می‌کند احساس انرژی بیشتری داشته باشیم.

۶. استرس را کم کنید

استرس، به خصوص در طولانی مدت، اثرات نامطلوب زیادی بر سیستم عصبی، غدد درون ریز و سایر سیستم‌های بدن دارد که باعث کاهش انرژی و افزایش خستگی خواهد شد.

برای کاهش استرس کوتاه و بلند مدت اقدامات زیر را انجام دهید:

•یوگا

•مدیتیشن

•تای چی

•ورزش منظم

•وقت گذرانی با دوستان یا اقوام

•خواب کافی هر شب

منبع: https://www.verywellhealth.com Source: https://www.verywellhealth.com/how-to-gain-energy-1۱۷۱۲۱۸.com

عربستان عکس شهدا را از چمدان حجاج بیرون می‌کشد!

پس از ممنوعیت ورود کتاب‌های دعا، حالا عربستان اجازه ورود بلندگوهای کوچک شخصی را هم به زائران خانه خدا نمی‌دهد. همچنین یک مدیر کاروان گفته: مأموران سعودی امسال حتی عکس شهدا را در فرودگاه از چمدان‌ها خارج می‌کنند.

سال‌های گذشته زائران ایرانی معمولاً جفیه‌هایی منقش به تصویر شهید سلیمانی یا پرچم فلسطین همراه خود به حج می‌بردند اما حالا همراه داشتن همین نمادها هم بعضاً باعث بازداشت زائران در بدو ورود می‌شود. این محدودیت‌ها فقط به فرودگاه‌ها محدود نمی‌شود؛ بلکه در تمام مراحل حج از جمله رصد فضای مجازی، سعودی‌ها رفتار زائران را بررسی می‌کنند و حتی برای بازداشت زائران به هتل‌ها می‌روند.

دستگیری قمه کشتان «خاک سفید»

در حالی که پلیس بارها به اراذل و اوباش هشدار داده بود، باز هم خود را به نشنیدن زدن و قرار دعوا گذاشتند و شاخ و ششانه کشیدند تا جایی که پلیس برای دستگیری‌شان دست به تیر شد. به گزارش تابناک به نقل از فارس، چهار نفر از ۵ نفر عوامل اصلی درگیری و قمه‌کشی در خاک سفید تهران با شلیک پلیس دستگیر شدند؛ این جمله را رئیس مرکز عملیات پلیس اطلاعات تهران سرهنگ سعید راستی به فارس می‌گوید. هفته گذشته بود که در پی قرار دعوا، اراذل و اوباش در محله خاک سفید تهران جمع شده و بعد از عربده کشی، درگیری، قمه‌کشی و زخمی کردن و تخریب از محل متواری شدند. فرمانده کل انتظامی کشور سردار احمدرضا رادان می‌گوید که فردی که چاقو و قمه به دست گرفته و عربده می‌کشد و فکر می‌کند محله را خریده و رعب و وحشت ایجاد می‌کند بداند که به حکم قانون برخورد سختی با آنها می‌کنیم. قتل دانشجوی دانشگاه تهران، امیرمحمد خالقی در پی زورگیری، قطع دستان کارگران یک بابریی، حمله به یک مطبخی، گوشبری و قطع عضو با قمه، زهرچشم گرفتن از شهروندان و باج‌گیری از کاسبان، فقط نمونه‌هایی از پرونده‌های تشکیل شده در خصوص اراذل و اوباش است تا جایی که شهروندان در سامانه فارس من بن ثبت پویشی از مسئولان خواسته‌اند تا به حضور اراذل و اوباش پایان دهند.

NasleFarda.net

naslefardaonline

naslefardaonline

شنبه ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۴

سال سی و چهارم | شماره ۷۶۲۲

۱۳ می ۲۰۲۵ | ۱۵ دی القنده ۱۴۴۶

مرگ تدریجی در پشت پرده آرامش کاذب؛

هشدار درباره اعتیاد به مورفین



به آنها نخواهد داد منصور براتی معاون پژوهشی موسسه تحقیقات، تولید و بسته‌بندی غیرمجاز گلاب و عرقیات گیاهی در حومه این شهر خبر رهیافت‌ها و مطالعات بین المللی مواد مخدر است، وی معتقد است: افراد در گیر اعتیاد به مورفین باید بدانند که دوز پایین این ماده تا باید حس آرامش و سرخوشی به آنها نخواهد داد. پس از مصرف مورفین بدن فرد به

آمنه تسلیمی / گروه جامعه

news@naslefarda.net

آمنه تسلیمی / گروه جامعه

news@naslefarda.net

دومین متکدی پولدار در کاشان به دام افتاد

دومین متکدی دارای وضعیت مالی مناسب در کاشان توسط واحد غربالگری شهرداری شناسایی و با حکم قضایی دستگیر شد. «مهدی هاشم‌پور» اعلام کرد: فردی که با وجود بر خورداری از وضعیت اقتصادی مطلوب، در سطح شهر اقدام به تکدی‌گری و تظاهر به بیماری می‌کرد، با همکاری اورژانس اجتماعی اداره بهزیستی شناسایی شد. وی با بیان اینکه این فرد با فریب‌افکار عمومی خود را ناتوان معرفی می‌کرد، افزود: بررسی‌های اولیه نشان داد این شخص دارای سلامتی جسمی است و تنها برای کسب در آمد، وانمود به بیماری و نیازمندی می‌کرد. مسئول واحد غربالگری شهرداری کاشان تصریح کرد: در ادامه تحقیقات مشخص شد متکدی مذکور مالک خانه و دارای منابع مالی مختلفی بوده و به قصد سوءاستفاده از عواطف شهروندان به این شیوه اقدام کرده است. به گفته هاشم زاده، این فرد پس از هماهنگی با مقامات قضایی و انتظامی، بازداشت و با دستور مقام قضایی به زندان کاشان منتقل شد. یادآور می‌شود طبق ماده ۷۱۲ قانون مجازات اسلامی، تکدی‌گری جرم تلقی شده و مرتکبین به آن تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی میشود تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود یا انجام معامله نسبت به ملک مرقوم می باشد از تاریخ نشر این آگهی ظرف ۱۰ روز اعتراض خود را به قسمیه اصل سند مالکیت یا سند معامله باین اداره اعلام و رسید در یافت نمایند تا مورد رسیدگی قرار گیرد والا پس از انقضای مدت مذکور و نرسیدن واخواهی و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود نسبت به صدور سند مالکیت المثنی طبق ماده ۳ قانون اقدام خواهد شد.
م الف: ۱۹۴۸
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۲/۲۳
شماره: ۱۹۲۹۲۳۲
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک اهدهان
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ این نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۰۶۰۰۱۵۰۰۱۴۰۴۰۳۱۸۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آستانه، تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی اقریه/تقی نیای کینچاه فرزند تقی به شماره شناسنامه ۷۵۸ و آقای حسن اصغر پور کینچاه فرزند اسکندر شناسنامه ۷۲۶ صادره از آستانه اشرفیه (مشاء بالوسیه) در ششدانگ یک باب خانه و محوطه به مساحت ۱۸۴/۴۳ مترمربع به شماره پلاک ۳۴ فرعی از ۲۸ اصلی مفروز و مجری شده از پلاک یک فرعی از ۲۸ اصلی واقع در کینچاه بخش ۱۴ گیلان نور خرباردی را مالک رسمی آقای احمد محمدی (زاده صاحب نسق) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در صورت نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان 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، طرف مدت گمگاه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
م الف: ۲۷۰/۱
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۲/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۳/۰۷
کفیل ثبت اسناد و املاک- مهدی مرادی

مخاطب محترم خانم شیوا عزیزان فرزند علی به اطلاع می رساند: خانم ناطه‌ری جهت اجرای دادنامه به شماره ۱۹۲۳۴۰۰۱۶۸۱۰۲۹۳۰۰۱۴۰۲۰۱ به این دفتر مراجعه و شرکت عمارت بنیان به اطلاع می رساند درخواست ارائه شده از سوی متقاضی شاغل در واحد مدنی بر استفاده از مزایای بازنشستگی در مشاغل سخت و زیان آور (موضوع ماده ۱۴۰۲۸/۱/۱۹ قانون تأمین اجتماعی) موضوع در جلسه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۹ کمیته بدوی مشاغل سخت و زیان آور استان کردستان مورد بررسی قرار گرفته و تصمیماتی به اینگونه زیر اتخاذ گردیده است.متقاضی: محمد کاظمی -۹۱۸۸۷۳۳۶۰-نام شرکت کارگاه: شرکت فنی خدماتی قادر گستر پیام، پیمانکاری شرکت قادر گستر پیام، شرکت قادر گستر پیام، شرکت طاهپایام، شرکت کردستان نصاب یاران، شرکت عمارت بنیان مشاغل تأیید شده گروه الف: -مشاغل تأیید شده گروه ب:مفضل بندرآی مادره مستند اعلام نمایند.در غیر این صورت برابر مقررات و ضوابط شرعی و قانونی نسبت به اجرای دادنامه اقدام می گردد.

سر دفتر ازدواج ۲۱ اصفهان - سعید اعتمادی

نشانی دفتر ازدواج اصفهان ملک شهرخ مفت بخش کوی آیان

کارفرمای محترم شرکت فنی خدماتی قادر گستر پیام، کارفرمای محترم پیمانکاری شرکت قادر گستر پیام، کارفرمای محترم شرکت قادر گستر پیام، کارفرمای محترم شرکت طاهپایام، کارفرمای محترم شرکت کردستان نصاب یاران، کارفرمای محترم شرکت عمارت بنیان به اطلاع می رساند درخواست ارائه شده از سوی متقاضی شاغل در واحد مدنی بر استفاده از مزایای بازنشستگی در مشاغل سخت و زیان آور (موضوع ماده ۱۴۰۲۸/۱/۱۹ قانون تأمین اجتماعی) موضوع در جلسه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۹ کمیته بدوی مشاغل سخت و زیان آور استان کردستان مورد بررسی قرار گرفته و تصمیماتی به اینگونه زیر اتخاذ گردیده است.متقاضی: محمد کاظمی -۹۱۸۸۷۳۳۶۰-نام شرکت کارگاه: شرکت فنی خدماتی قادر گستر پیام، پیمانکاری شرکت قادر گستر پیام، شرکت قادر گستر پیام، شرکت طاهپایام، شرکت کردستان نصاب یاران، شرکت عمارت بنیان مشاغل تأیید شده گروه الف: -مشاغل تأیید شده گروه ب:مفضل بندرآی مادره مستند اعلام نمایند.در غیر این صورت برابر مقررات و ضوابط شرعی و قانونی نسبت به اجرای دادنامه اقدام می گردد.

سر دفتر ازدواج ۲۱ اصفهان - سعید اعتمادی

نشانی دفتر ازدواج اصفهان ملک شهرخ مفت بخش کوی آیان

خبر روز

به مناسبت هفته جوانی جمعیت

مطرح شد؛

رشد جمعیت در کشور مان

بسیار کاهشی است

تهران، مشهد، اهواز، شیراز و زاهدان،

پیشرو در زاد و ولد



دریافوایی / گروه جامعه
news@naslefarda.net

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت در نشست خبری هفته جوانی جمعیت با ابراز امیدواری از توجه جدی همه مسئولان به روند کاهشی مولید در کشور گفت: رشد جمعیت و زاد و ولد در کشور مان بسیار کاهشی است و این زنگ خطر جدی است که همه تصمیم گیران خردو کلان کشور باید به دقت بشنوند.

وی اعلام کرد: در سال ۱۴۰۳ تعداد مولید به زیر یک میلیون نفر رسید و ولادت‌ها نسبت به ۱۴۰۲ حدود ۷ درصد کاهش یافت. آمار مولید در سال گذشته بیش از ۷۸ هزار تولد کمتر بوده است.

رئییی خاطر نشان کرد: البته با قانون جوانی جمعیت سرعت کاهش جمعیت کم شده است.

معاون بهداشتی وزیر بهداشت توضیح داد:

طی یک دهه گذشته بیشترین میزان کاهش مربوط به سال ۹۸ یا ۱۲ درصد کاهش مولید بوده و طی سال‌های ۹۹ تا ۱۴۰۳ به ترتیب ۶۸۵ درصد، ۰۱۹ درصد، ۳۶۷ درصد، ۱۶۱ درصد و ۷۸۳ درصد کاهش مولید ثبت شده است.

او در پاسخ به اینکه «کنام استان‌های ایران در آمار مولید پیشرو هستند؟» اعلام کرد: تهران، مشهد، اهواز، شیراز و زاهدان بیشترین مولید را در سال گذشته داشته اند.

رییسی در بخش دیگری از پرسش و پاسخ ها بیان داشت: باید به موضوع کاهش جمعیت به صورت یک سیستم نگاه کرد چرا که این موضوع، موضوعی اجتماعی، اقتصادی و حتی امنیتی است.

معاون وزیر بهداشت با بیان اینکه کاهش جمعیت مشکل جهانی است، ادامه داد: اینکه آیا می توان افزایش جمعیت را با مهاجرت جبران کرد یا نه از سویی برخی کارشناسان رد شده و معتقدند باید با فرزندآوری کاهش جمعیت جبران شود.کشورهایی از جمله مجارستان ۴ درصد تولید ناخالص ملی را برای افزایش جمعیت اختصاص داده و این درحالی است که کل بودجه بهداشت در ایران، پنج درصد از کل بودجه است.

وی افزود: در مجارستان مادران از پرداخت مالیات معاف هستند و در کشور ما نیز این اقدام از اواخر سال گذشته مصوب شده و در حال اجراست.

رئییسی همچنین به کاهش نرخ مولید در کره جنوبی و ژاپن اشاره کرد و گفت: در این کشورها که همواره به پر جمعیتی شهرت داشته اند نیز کاهش نرخ باروری و روند کاهش جمعیت وجود دارد. در ژاپن به منظور حمایت از نهاد خانواده و در راستای افزایش جمعیت، روزه‌های کاری در هفته به چهار روز کاهش داده شده است.

«وزارت بهداشت چه اقداماتی برای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت انجام داده است؟» رییسی در پاسخ به این پرسش نیز اظهار داشت: از زمان ابلاغ قانون مزبور، ستاد مرکزی و ۹ کمیته تشکیل شد و رصد مستمر دانشگاه‌ها و عملکرد آنها در حال انجام است. ۱۸ هزار خانه بهداشت، بیش از پنج هزار پایگاه سلامت شهری و روستایی، ۵۴ هزار کارکنان آموزش دیده در حوزه علمی فعال هستند و حضور فعال ۱۳ هزار و ۷۰۰ ماما و بیش از ۶۸۰۰ متخصص زنان را شاهد هستیم.

طرح تشدید بازرسی ونظارت

بر کالاهای اساسی در استان

خراسان رضوی



مرضیه یاری / گروه جامعه
news@naslefarda.net

جلسه طرح تشدید بازرسی ونظارت بر کالاهای اساسی (برنج،لبنیات و...) در خراسان رضوی برگزار گردید.

رجایی نسب مدیر نظارت و بازرسی محصولات کشاورزی سازمان در این خصوص گفت:مدیریت نظارت وبازرسی سازمان جهاد کشاورزی سازمان با همراهی و هماهنگی فرماندهی نیروی انتظامی (استان (پلیس امنیت اقتصادی)، معاونت بازرسی وحمایت از مصرف کنندگان، ریاست شعبه تجدید نظر تعزیرات حکومتی استان، اتحادیه خوار و بار استان برگزار شد.وی ادامه داد: در این جلسه تبادل نظر و در زمینه راهکارها جهت گشت مشترک با همراهی نیروی انتظامی ،تعزیرات حکومتی، اتاق اصناف،داره کل صمت، سازمان حمایت از مصرف کنندگان و اتحادیه خوار با استان جهت تسترسی بهتر و قیمت منسب تر کالاهای اساسی بررسی شد.رجایی نسب ادامه داد: مدت اجرای این طرح از ۱۴۰۴/۰۳/۱۸ لغایت۱۴۰۴/۰۳/۱۴ خواهد بود.