

هفدهمین حراج تهران برگزار شد:

چکش حراج روی ۴۵ اثر میلیاردی

هفدهمین دوره حراج تهران، ویژه هنر مدرن و معاصر، توانست با فروش یکصد اثر به مبلغ ۲۱۱ میلیارد و ۲۱۰ میلیون تومان، رکورد چشمگیری را ثبت کند که ۴۵ اثر میلیاردی در این رویداد چکش خورد. هفدهمین دوره حراج تهران، که به آثار هنر مدرن و معاصر ایران اختصاص داشت، با حضور جمعی از مجموعه‌داران، هنرمندان و اصحاب رسانه در هتل پارسیان آزادی برگزار شد، در حالی که عده زیادی از دنبال کنندگان این حراج، این رویداد را از طریق بستر آنلاین در سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی نیز مشاهده کردند. این رویداد هنری توانست با فروش یکصد اثر ارائه شده به مبلغ ۲۱۱ میلیارد و ۲۱۰ میلیون تومان، رکورد چشمگیری را در بازار هنر ایران ثبت کند. این دوره از حراج به معرفی آثار مدرنیست ایران...

۴۵

پیام رهبر انقلاب در پی جسارت به ساخت قرآن مجید در سوئد:

مجازات عامل هتاک مورد اتفاق همه علمای اسلام

۲۰



Khamenei.ir - عکس: محمد

پنج راه ساده برای کاهش استرس

ایا تا به حال، بی‌آنکه تغییری در رژیم غذایی یا میزان ورزشتان به وجود آورده باشید، بیش از حد دچار استرس، خستگی یا حتی افزایش وزن شده‌اید؟ یکی از دلایل اصلی این اتفاق، دگرگونی در سطح کورتیزول بدن شماست. به عبارت دیگر، سطح کورتیزول در بدن شما بیش از حد معمول بالا رفته است.

ورزش منظم

داشتن یک برنامه‌ی ورزشی منظم یکی از بهترین راه‌های مهار استرس، تنظیم هورمون ها، خواب بهتر و کمک به کارکرد طبیعی سوخت و ساز بدن است. در شروع ورزش، سطح کورتیزول و آدرنالین بالا می‌رود و حین استراحت، سطح کلی این هورمون‌ها به حالت طبیعی بازمی‌گردد. این سیکل به بدن‌تان کمک می‌کند با استرس کنار بیایید.

مصرف گیاهان آدابتوزن

گیاهان آدابتوزن یا اطلاق‌پذیر، منجر به کاهش سطح کورتیزول می‌شوند و به تعادل هورمون‌ها کمک می‌کنند و علاوه بر این، دارای خاصیت ضدافسردگی طبیعی، کاهش خستگی، برقراری تعادل فشار و سطح قند خون هم هستند. گیلاس زمستانی، گون، شیرین بیان، ریحان مقدس، قارچ‌های دارویی مانند گانودرما و سرچاقی‌ها و رودیولا نمونه‌هایی از این گیاهان هستند.

استفاده از اسانس‌های روغنی جهت افزایش آرامش

اسانس‌های روغنی برای مقابله با استرس و برقراری تعادل بین هورمون‌ها مفید هستند. اسطوخودوس، کندر و ترنج می‌توانند به کاهش کورتیزول و التهاب، تقویت سیستم ایمنی و داشتن خواب راحت و کارکردهای گوارشی کمک کنند. شما می‌توانید این اسانس‌های روغنی را استشمام کرده یا در شونده‌های بدن بریزید و حمام کنید، یا با روغن‌هایی مثل روغن نارگیل و جوجوبا ترکیب کنید و روی پوست‌تان بمالید.

رژیم غذایی کامل و سلامتی

داشتن یک رژیم غذایی ضدالتهاب که به دور از غذاهای فرآوری شده و شکر از آغاز روز بالا می‌آید، کسانی که کورتیزول بالاستی دارند، برعکس هستند؛ صبح‌ها خسته و شب‌ها عصبی و مضطرب‌اند. شما باید ۷ الی ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشید تا ریتم شبانه‌روزی منظمی برای خود رقم بزنید و تعادل بین هورمون‌ها را برقرار کنید.

سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی



یکشنبه | ۱ مرداد ۱۴۰۲ | ۲۳ ژوئیه ۲۰۲۲ | ۵ محرم ۱۴۴۵ | سال سی و دوم | شماره ۷۱۲۸ | ۸ صفحه
nasl-e-farda ۳۰۰۰۷۲۲۲ WWW.NASLEFARDA.NET ۷۰۰۰ تومان

قیمت‌های جدید وارداتی‌ها محل مناقشه شد:

سریال خودرو شورای رقابت

۳۰

دومینوی هتک حرمت به قرآن به کشور دانمارک رسید:

آزادی بیان بهانه هتاک

۲۰

سازمان دامپزشکی سالم بودن گوشت‌های برزیلی را تأیید کرد:

ترخیص ۲۰۰ تن گوشت برزیلی پس از یکسال از گمرک!

۳۰

اشکان در دو راهی استقلال و فولاد مانده است:

دو راهی دژاگه!

۴۰

نماینده مردم جابهار، نیکشهر، کنارک و قصرقند در مجلس:

مجلس با هر گونه روش صید مخرب مخالف است

۷۰

سختگویی سازمان انتقال خون خبر داد:

ضرورت تبدیل اهدای پلاکت به یک فرهنگ

۷۰



چالش جمعیت و اهمیت کمی آن در آینده سبب بروز نگرانی‌های فراوانی شده است. به همین دلیل طی شماره‌های پیش رو بر آن هستیم کتاب‌های مهم و مؤثر در این وادی را معرفی کنیم. امید است پیشنهاد چنین کتاب‌هایی منجر به مطالعه آن شده و راهگشای علمی و تئوریک موضوع باشد. در این شماره کتاب «کتاب جمعیت‌شناسی در برنامه‌ریزی آموزشی» پیشنهاد می‌شود. این کتاب را از «کتابراه» رایگان بشنوید.

پیشنهاد روز

بسته شدن پرونده انتقال به میلان:

مهدی طارمی بلیت ایتالیا را پس داد!

۴۰

چهره روز



جمعی از دانشجویان در محکومیت اهانت به قرآن کریم در سوئد و حمایت دولت این کشور از این اقدام جسارت‌آمیز مقابل سفارت این کشور در تهران تجمع کردند.