

یافته‌ها
غذای «کم چرب»
حاوی مواد مغذی کم

 پریسا جمندی /گروه ترجمه news@naslefarda.net
خیلی از افراد فکر می کنند اصطلاح «کم چربی» یعنی غذاهای سالم. بعضی غذاهای مغذی از جمله میوه‌ها و سبزیجات معمولاً چربی کمی دارند. ما این‌چوود، غذاهای کم چرب فراوری شده معمولاً سرشار از شکر اضافه شده و سایر مواد ناسالم می باشند.
در کل، مصرف چربی طبیعی موجود در غذاهای کم‌ی از جمله گوشت، آجیل، دانه‌ها و محصولات لبنی در حد اعتدال برای سلامتی ضرری ندارد و نیازی به حذف آن از رژیم غذایی نیست.
در ادامه ۱۰ مورد غذای کم چرب که حاوی مواد مغذی کمی هستند معرفی کرده‌ایم، با ما همراه باشید.
۱. غلات صبحانه شیرین کم چرب
شروع روز با غلات صبحانه راهی سالم به نظر می‌رسد. چراکه حاوی چربی کم و ویتامین‌ها و مواد معدنی غنی شده هستند.
اما خیلی از غلات حاوی مقدار زیادی شکر هستند. در قسمت مواد تشکیل دهنده، معمولاً شکر دومین یا سومین مورد است، یعنی مقدار آن در محصول زیاد است.
بعلاوه، فقط نباید مواظب شکر سفید باشید. شکر سفید، شکر قهوه‌ای، شربت ذرت یا فرو کتوز بالا و عسل همگی سرشار از فرو کتوز هستند.
۲. نوشیدنی‌های کم چرب با طعم قهوه
مصرف در حد اعتدال قهوه برای سلامتی مفید است. قهوه سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی است که وظیفه حفاظت از سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را بر عهده دارد. بعلاوه، قهوه کافئین دارد و می‌تواند به بهبود عملکرد ذهنی و فیزیکی و افزایش میزان متابولیسم کمک کند.
۳. ماست کم چرب طعم‌دار
ماست یک خوراکی سالم است. طبق نتایج حاصل از مطالعات، ماست ساده تا حدی با افزایش سطح هورمون‌های سیری GLP-۱ و PYY به کاهش وزن و بهبود ترکیب بدن کمک می‌کند. بعلاوه، سرشار از باکتری‌های پروبیوتیک سالم می‌باشد.
با این‌وجود، ماست کم چرب و شیرین‌شده سرشار از قند است که به عنوان یک انتخاب مغذی در نظر گرفته نمی‌شود.
۴. سس سالاد کم چرب
سس‌های سالاد سسنتی حاوی چربی زیادی هستند که به بدن در جذب ویتامین‌های محلول در چربی A، D، E و K کمک می‌کنند. بعلاوه، چربی به جذب آنتی اکسیدان‌ها از غذاهایی مانند سبزیجات برگ‌دار، هویج و گوجه‌فرنگی نیز کمک می‌کند.
اما سس‌های سالاد کم‌چرب و بدون چربی مزیتی برای سلامتی ندارند. بیشتر سرشار از قند و مواد نگهدارنده هستند.
۵. کره بادام زمینی کم چرب
۶. ماست کم چرب منجمد
۷. کوکی‌های کم چرب
۸. غلات کم چرب
۹. انواع کره‌جات کم چرب
۱۰. شیر بدون چربی
سخن پایانی
غذاهای کم چرب شاید در نظر اول سالم به نظر برسند، اما معمولاً سرشار از قند افزوده و سایر مواد ناسالم هستند که باعث گرسنگی بیش از حد، افزایش وزن و بیماری می‌شوند.
اگر به فکر سلامتی‌تان هستید غذاهای کامل کم فراوری شده مصرف کنید. این‌همه موارد عبارتند از غذاهایی که به‌طور طبیعی چربی کمی دارند و غذاهایی که چربی‌های طبیعی دارند اگر در حد اعتدال مصرف شوند برای سلامتی ضرری ندارند.
Source: https://www.healthline. unhealty-low-fat-۱۰.com/nutrition_۱۲_foods#TOC_TITLE_HDR

مهلت ثبت‌نام نوبت دوم کنکور ۱۴۰۴ تمدید شد

ایرنا: معاون وزیر و رئیس سازمان سنجش آموزش کشور از تمدید مهلت ثبت نام نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ تا روز پنجشنبه ۲۱ فروردین ماه خبر داد. رضا محمدی با اعلام این خبر افزود: تاکنون بیش از ۷۴۰ هزار نفر برای شرکت در نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۴ ثبت نام کرده‌اند و مهلت ثبت نام تا امروز تمدید گردید.معاون وزیر و رئیس سازمان سنجش آموزش کشور تأکید کرد: یازده‌زمانی اول ثبت‌نام در این آزمون برای پذیرش در رشته‌های با آزمون در دوره‌های روزانه، نوبت دوم (شبانه)، نیمه‌حضورى، مجازى، پردیس خودگردان دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی، دانشگاه پیام‌نور، مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی و غیردولتی و رشته‌های تحصیلی با آزمون دانشگاه آزاد اسلامی از روز چهارشنبه ۲۲ اسفند ماه تا روز سه‌شنبه ۲۸ اسفند ماه سال ۱۴۰۳ و یازده‌زمانی دوم ثبت نام از روز شنبه ۱۶ فروردین تا روز سه‌شنبه ۱۹ فروردین ماه سال ۱۴۰۴ بوده‌است و آن دسته از متقاضیانی که قبلاً ثبت‌نام کرده‌اند نیز می‌توانند در صورت تمایل تا روز پنجشنبه ۲۱ فروردین ماه، نسبت به ویرایش اطلاعات خود اقدام کنند.

جامعه

NasleFarda.net

naslefardaonline

@naslfarda

ضرورت مقابله قاطع با مخلان نظم و امنیت عمومی؛

افزایش امنیت اجتماعی در گرو بر خورد مؤثر با اراذل و اوباش



حور به محزونیه / گروه جامعه

news@naslefarda.net

اراذل و اوباش به افرادی اطلاق می‌شود که با رفتارهای خشن و غیرقانونی، آرامش عمومی را مختل می‌کنند. این افراد معمولاً در فضاهای عمومی به تهدید و آزار مردم می‌پردازند و با ایجاد احساس ناامنی، کیفیت زندگی شهروندان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بنابراین شناسایی و برخورد قاطع با این افراد از اهمیت بالایی برخوردار است.امنیت روانی اجتماعی شهروندان یکی از ارکان مهم هر جامعه‌ای است، برخورد قاطع پلیس با اراذل و اوباش به عنوان یک وظیفه اساسی شناخته می‌شود که هدف آن حفظ امنیت و آرامش در جامعه است.

اراذل و اوباش به عنوان تهدیدکنندگان اصلی امنیت در جامعه

سرنهنگ مسعود طریفی معاون فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان اصفهان است وی معتقد است: اراذل و اوباش به عنوان تهدیدکنندگان اصلی امنیت در جامعه می‌توانند به راحتی آرامش افراد را مختل کنند. در این راستا، برخورد قاطع پلیس با این افراد به عنوان یک وظیفه اساسی شناخته می‌شود که هدف آن حفظ امنیت و آرامش جامعه است. قاطعیت پلیس نه تنها به کاهش جرایم کمک می‌کند، بلکه اعتماد عمومی به نهادهای امنیتی را

نیز افزایش می‌دهد.

پلیس به عنوان نهاد مسئول حفظ نظم و امنیت، باید با قاطعیت با اراذل و اوباشی که محل نظم و امنیت عمومی هستند برخورد کند،مقابله پلیس با رفتارهای هنجارشکنانه اراذل و اوباش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا این نوع رفتارها نه تنها امنیت عمومی را تهدید می‌کنند بلکه به احساس ناامنی در جامعه نیز دامن می‌ زنند، برخورد مؤثر

سختگوی پلیس: طرد اتباع غیرمجاز ادامه دارد

سختگوی پلیس سردار سعید منتظرالمهدی با بیان آثار طرح هجرت و بازگرداندن اتباع غیرمجاز به کشورشان می‌گوید که این طرح به‌عنوان یک اولویت در سال جدید نیز با قاطعیت بیشتری در دستور کار قرار دارد. به گزارش گروه انتظامی خبرگزاری فارس، سردار سعید منتظرالمهدی گفت: پلیس در خط مقدم ساماندهی اتباع غیرمجاز و در پاسخ به نگرانی‌های فزاینده مردم دراین خصوص، با قاطعیت و جدیت وارد عمل شده و در یک سال گذشته، بیش از یک میلیون و ۱۷۵ هزار نفر از این افراد در طرح‌های ساماندهی به کشورهای خود بازگشتند.وی افزود: در طول این مدت ۱۲۰۰ عملیات ضربتی بانام (هجرت) در سراسر کشور به اجرا در آمد تا هیچ نقطه امنی برای متخلفان باقی نماند. پلیس پس از شناسایی و طی مراحل قانونی این افراد را به کشورهای متبوع خود بازگرداند.

	پنج شنبه ۲۱ فروردین ۱۴۰۴ سال سی‌وچهارم شماره ۲۶۰۵ ۱۰ آوریل ۲۰۲۵ ۱۱ شوال ۱۴۴۶	
---------------	---	---------------

ضرورت مقابله قاطع با مخلان نظم و امنیت عمومی؛

افزایش امنیت اجتماعی در گرو بر خورد مؤثر با اراذل و اوباش

شمار می‌رود. این برخوردها علاوه بر اینکه به کاهش جرم و جنایت کمک می‌کند، احساس امنیت را در میان شهروندان تقویت می‌نماید، همچنین، ایجاد ارتباط مثبت بین پلیس و مردم، اعتماد عمومی را افزایش داده و موجب مشارکت بیشتر شهروندان در تأمین امنیت می‌شود.برخورد قاطع و قانونی پلیس با اراذل و اوباش به تنهایی می‌تواند منجر به کاهش فعالیت‌های مجرمانه در جامعه شود، این برخورد ها ارسال پیام روشنی به جامعه است که قانون در همه سطوح باید رعایت شود.

مردم به عنوان اصلی‌ترین ذینفعان امنیت اجتماعی، انتظار دارند پلیس به صورت فصال و قاطع با اراذل و اوباش برخورد کند. این انتظار نه تنها به خاطر حفظ امنیت شخصی، بلکه به دلیل تمایل به داشتن یک جامعه سالم و بدون ترس از خشونت و آزارع است. شهروندان خواستار آن هستند که پلیس به سرعت به گزارشات و شکایات آنان در مقابله با مخلان نظم و امنیت عمومی پاسخ دهد و در مواقع ضروری، راه‌حل‌های مؤثری ارائه دهد. همچنین، احساس ناامنی در عدم برخورد با این تهدیدات می‌تواند به کاهش احساس امنیت در جامعه منجر شود، شیوه‌های شفاف در برخورد با اراذل و اوباش از سوی پلیس، می‌تواند انتظار شهروندان را به واقعیت تبدیل کند و احساس امنیت را در جامعه تقویت کند.

با اراذل و اوباش می‌تواند به حفظ نظم اجتماعی

کمک می‌کند، این برخورد ها پیام روشنی به دیگر مخلان امنیت جامعه‌ارسال می‌کند که هرگونه رفتار غیرقانونی و هنجارشکنانه از سوی آنان به هیچ عنوان قابل تحمل نیست.

ایجاد ارتباط مثبت بین پلیس و مردم

برخورد پلیس با اراذل و اوباش یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش امنیت اجتماعی در جوامع مختلف به

سلامت

بدون سلامت روان، هیچ موفقیتی م‌زه نمی‌دهد

ما در جهانی زندگی می‌کنیم که فشارها زیادند، سرعت‌ها بالا رفته، و توقعات از خودمان گاه‌ب‌هرحانه‌اند. در چنین شرایطی، مراقبت از روان، یک توصیه‌ی لوکس نیست؛ یک نیاز حیاتی است.

بدون سلامت روان، هیچ موفقیتی م‌زه نمی‌دهد. سلامت، چیزی فراتر از نبود بیماری است. یعنی تعادل، آرامش و حس زیستن در لحظه. یعنی توانایی لذت بردن از یک فنجان چای، یا لبخند کودکمان در انتهای روز. اما این لذت‌ها زمانی معنا دارند که روان‌مان آرام باشد، ذهن‌مان آشفته و خسته نباشد.

ریز کارها، معجزه‌های کوچک‌اند

مراقبت از روان می‌تواند از چیزهایی خیلی ساده شروع شود. یک پیاده‌روی کوتاه زیر نور خورشید، حرف زدن با یک دوست امن، نوشتن افکار در دفترچه، یا حتی خاموش کردن موبایل برای یک ساعت. همین ریز کارها، معجزه‌های کوچک‌اند. باید یاد بگیریم به احساسات‌مان گوش بسپاریم. باید بلد باشیم نفس بکشیم، و بگوییم: من خسته‌ام، من غمگینم، من به کمک نیاز دارم، چرا که پذیرش این جمله‌ها نشانه‌ی ضعف نیست، نشانه‌ی شهامت است. شهامت مواجهه با خود واقعی‌مان.

رها کردن رابطه‌ای سمی، یک عمل شفابخش

روابط سالم هم نقش مهمی در سلامت روان ما دارند. گاهی یک جمله کوتاه از کسی که می‌شناسیم می‌تواند جان تازه‌ای در ما بدمد و گاهی هم، رها کردن رابطه‌ای سمی، خود یک عمل شفابخش است.

یادمان نرود، آرامش، مهم‌تر از رها‌بستگی‌ست.

شاید لازم باشد چیزی را تغییر دهیم

به یاد داشته باشیم اگر خودت را دوست نداشته باشی، نمی‌توانی هیچ کس را واقعاً دوست داشته باشی. پس این روز، این لحظه، این فرصت... را صرف خودت کن. نه از سر خودخواهی، بلکه از سر آگاهی. تو سزاوار آرامشی و شاید لازم باشد چیزی را تغییر دهیم، عادتی را ترک کنیم، یا حرفی را بالاخره بزنیم.

شاید فقط باید بخواهیم، یا فقط یک روز هیچ کاری نکنیم و بگذاریم روان‌مان نفسی تازه کند.

قوی‌ترین آدم‌ها کسانی هستند که می‌دانند چه زمانی کمک بخواهند

قوی‌ترین آدم‌ها نه‌تنها توانمند نیستند، هنوز کسانی هستند که از رفتن پیش روانشناس خجالت می‌کشند. اما واقعیت این است که قوی‌ترین آدم‌ها کسانی هستند که می‌دانند چه زمانی کمک بخواهند. درمان، یعنی شجاعت برای بهتر شدن. سلامت روان یعنی این‌که به خودت اجازه بدهی انسان باشی؛ باشک‌ها، ترس‌ها، ضعف‌ها و آرزوهای کوچک و بزرگ. یعنی نه گفتن را بلد باشی، از خودت مرز داشته باشی، و با خودت به نرمی و مهر‌بانی رفتار کنی.



منابع آبی کشور کمک کند.

مدیریت صحیح مصرف آب، یکی از ارکان مهم توسعه پایدار در ایران است. این موضوع نیازمند همکاری جدی میان دولت، نهادهای علمی، کشاورزان، صنعتگران و آحاد جامعه است. آینده منابع آبی کشور در گرو تصمیم‌ها و رفتارهای امروز ماست. اگر امروز در مصرف آب تجدیدنظر نکنیم، فردا با چالش‌هایی غیر قابل جبران مواجه خواهیم شد.

مصرف بهینه آب نه‌تنها یک ضرورت اقتصادی و زیست‌محیطی، بلکه یک مسئولیت اجتماعی است که بر عهده تک‌تک شهروندان قرار دارد. عبور از بحران آب بدون تغییر در نگرش و رفتار جامعه امکان‌پذیر نخواهد بود. آینده آبی ایران به تصمیم‌ها و اقدامات امروز ما بستگی دارد.

خبر روز

ایرانی‌ها اندازه ساخت یک شهر

در نوروز پول خرج کردند

بررسی داده‌های رسمی ستاد مرکزی خدمات سفر نشان می‌دهد که گردش مالی سفرهای نوروزی امسال در ایران به حدود ۱۱۵ تریلیون تومان رسیده است.

با این گردش مالی که با افزایش حداقل ۳۰ درصدی نسبت به پارسال همراه بود می‌شد ۵۷.۵۰۰ واحد مسکن در کشور ساخت.

در این مدت ۳۶ میلیون و ۵۱۹ هزار و ۶۷۱ سفر ثبت شده و مجموع اقامت‌ها به ۶۰ میلیون و ۹۷۰ هزار و ۵۲۲ نفر-شب رسیده است.

تشخیص ۱۱۲۷ مورد تب‌دنگی

در ایران

بنابر اعلام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، سال گذشته در کشور ۱۱۲۷ بیمار مبتلا به تب دنگی تشخیص داده شد که ۹۲۲ مورد آن در داخل کشور رخ داده و انتقال محلی محسوب می‌شود.

موارد انتقال محلی ۱۳ بیمار مبتلا به تب دنگی در شهرستان بندر لنگه استان هرمزگان و ۸۹۷ بیمار در شهرستان چابهار استان سیستان و بلوچستان و ۱۲ مورد با سابقه سفر به چابهار در سایر استان‌های کشور شناسایی شده است.

تهدید عربستان به جریمه

میلیاردی زائران

عربستان سعودی به زائران خارجی عمره هشدار داد که تا ۲۹ آوریل باید این کشور را ترک کنند، در غیراین صورت تا سقف ۱۰۰ هزار ریال

سعودی جریمه می‌شوند.

به گزارش ایسنا، وزارت حج و عمره عربستان سعودی اعلام کرد که ۲۹ آوریل (۱۹دیپهشت) به عنوان آخرین مهلت خروج زائران خارجی عمره تعیین شده‌است؛ چرا که این کشور آماده‌سازی‌های خود را برای برنامه سالانه حج آغاز کرده‌است.

همچنین، آخرین مهلت ورود زائران عمره به عربستان، ۱۳ آوریل (۲۴ فروردین) اعلام شده است.

این وزارتخانه در بیانیه‌ای هشدار داد که ماندن بیش از تاریخ تعیین‌شده، نقض مقررات ویزا و عمره محسوب شده و متخلفان با جریمه‌هایی تا ۱۰۰ هزار ریال سعودی (معادل بیش از ۲.۵ میلیارد تومان) مواجه خواهند شد.

مصطفی مرجانی معاون فرماندار یجستان:

یک فوتی و ۲ مصدوم بر اثر

ریزش معدن در بجنستان

حدود ساعت ۵ صبح دیروز، به دنبال ریزش معدن در روستای آهنگ، مردی ۴۶ ساله از نیروهای ایمن‌سازی معدن جسان بخت و ۲ کارگر دیگر نیز که در این حادثه آسیب دیدند به بیمارستان آیتا... مدنی بجنستان منتقل شدند. مصدومان پس از انتقال به بیمارستان تحت درمان هستند و مصدومیت جدی ندارند.

آتش‌سوزی در یک هتل کربلا:

زائران ایرانی در محل حادثه

حضور نداشتند

سازمان حج و زیارت:هتلی که در کربلا دچار آتش‌سوزی شده به‌دلیل ضعف کیفی و ایمنی بیش از یکسال است که از چرخه‌هتلهای طرف قرارداد ایران خارج شده است. برای اطمینان از حضور نداشتن احتمالی زائران کشورمان، همکاران ما درحال بررسی هستند. اگر هر ایرانی نیازمند دریافت خدمات باشد، آمادگی کامل داریم.تاکنون گزارشی از حضور هموطنان نداشتیم.

پرداخت سود سهام عدالت

متوفیان به وراثت متوقف شد

شورای عالی بورس مصوب کرد هرگونه سود مربوط به سهام عدالت متوفیان تا زمان تعیین تکلیف مسایل مالیاتی، در حساب‌های شرکت سپرده‌گذاری مرکزی اوراق بهادار و تسویه‌وجوه نگهداری شود. به گزارش ایرنا از سازمان بورس و اوراق بهادار، در آخرین جلسه شورای عالی بورس، پنج موضوع درباره سود و پاداش‌های متعلق به کرسی‌های سهام عدالت در شرکت‌های سرمایه‌پذیر تصویب شد.

شورای عالی بورس مقرر کرد سپرده‌گذاری مرکزی اوراق بهادار و تسویه وجوه، هر ساله پس از برگزاری مجامع شرکت‌های سرمایه‌پذیر، بلافاصله به مکاتبه با ناشر، پیگیری و تجمیع وجه اقدام کند.وجوه تجمیع شده به‌همراه منافع حاصل از آن با هماهنگی سازمان بورس و اوراق بهادار به حساب سهام‌داران عدالت واریز می‌شود. همچنین مصوب شد سازمان خصوصی‌سازی هر سال پس از برگزاری مجامع شرکت‌های سرمایه‌پذیر، بلافاصله به مکاتبه با ناشر، پیگیری و دریافت وجه اقدام کند. وجوه دریافت شده درحاکثر ظرف مدت دو روز کاری (پس از هر مرحله دریافت) به حساب شرکت سپرده‌گذاری مرکزی اوراق بهادار و تسویه وجوه واریز می‌شود.