

ناوگان اورژانس کشور فرسوده است

نسل فردا: معاون وزیر بهداشت با اشاره به فرسودگی ناوگان اورژانس کشور، نیاز کشور به پنج هزار دستگاه آمبولانس را مطرح کرد و گفت: یک هزار دستگاه برای پشتیبانی، یک هزار دستگاه برای توسعه و ۳ هزار دستگاه برای جایگزینی آمبولانس‌های فرسوده مورد نیاز است.وی همچنین از وجود ۵۰ هزار تخت فرسوده در بیمارستان‌های کشور خبر داد و افزود: حذف ارز ترجیحی در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی، هزینه‌های نوسازی را به شکل چشمگیری افزایش داده است.موهبتی با تأکید بر اهمیت مدیریت منابع بر اساس اولویت‌های کشور، به بدهی ۱۰۷ همتی وزارت بهداشت نیز اشاره کرد.

یافته‌ها

رژیم فستینگ چیست؟

پرسا جمعی /گروه ترجمه news@naslefarda.net

در رژیم فستینگ، فرد بدون نیاز به محدودیت غذایی از مزایای روزه گرفتن بهره‌مند خواهد شد. و اما برای اینکه مطمئن شوید که آیا این رژیم غذایی برای شما بی خطر است یا خیر باید با متخصص یا پزشک مشورت کنید.

روزه روشی است که در طی آن برای مدت معلومی افراد نباید هیچ چیزی بخورند، هزاران سال است که بنا به دلایل مذهبی، معنوی و بهداشتی از این روش استفاده می‌شود. پزشکان باستانی از جمله بقراط نیز معمولاً برای پاکسازی و شفا روزه گرفتن را توصیه می‌کردند.

روزه فواید زیادی برای سلامتی به همراه دارد، از جمله کاهش دریافت کالری و بهبود متابولیسم که به کاهش وزن کمک می‌کند. به علاوه روزه به ترسیم سلولی، بهبود حساسیت به انسولین و کاهش التهاب نیز کمک می‌کند. این رژیم چگونه کار می‌کند و فرد مجاز به مصرف چه خوراکی هایی است؟ در ادامه بیشتر در مورد فواید و خطرات احتمالی این نوع رژیم صحبت کرده‌ایم. با ما همراه باشید.

نحوه عملکرد رژیم فستینگ

رژیم فستینگ بدون نیاز به محدودیت کامل غذایی فواید روزه گرفتن را به ارمان می‌آورد. این رژیم شامل مصرف یک دوره خاص (معمولاً ۵ روزه) رژیم غذایی گیاهی و دیگر موارد ذکر شده در زیر است:

- کالری کم، حدود ۷۰۰ کالری در روز
- فقد کم پروتئین کم
- سرشار از چربی‌های اشباع نشده
- بر خلاف رژیم‌های فستینگ روزانه یا هفتگی، رژیم FMD باید به صورت ماهانه رعایت شود تا تأثیر داشته باشد.

هدف از رژیم فستینگ تأمین مواد مغذی کافی برای عملکرد بدن و در عین حال بهره‌مندی از اثرات مفید روزه‌داری از جمله جوان سازی سلولی و تغییرات متابولیک است.

در این نوع رژیم چه چیزهایی باید مصرف شود؟

- FMD روز ۵ باید پیروی شود و شامل تجزیه خاصی از درشت مغذی‌ها (پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌ها) می‌باشد:
- روز اول باید ۱۱۰۰ کالری مصرف شود
- که ۱۱ درصد آن را پروتئین (۱۲۱ کالری از پروتئین)، ۴۶ درصد از آن را چربی (۵۰۶ کالری از چربی) و ۴۳ درصد از آن را کربوهیدرات‌ها (۴۷۳ کالری از کربوهیدرات‌ها) تشکیل می‌دهند.

- روزهای ۲ تا ۵:** تنها ۲۲۵ کالری در روز باید مصرف شود، با تجزیه ۹٪ پروتئین (۶۵ کالری از پروتئین)، ۴۴٪ چربی (۳۱۹ کالری از چربی)، و ۴۷٪ کربوهیدرات (۳۴۱ کالری از کربوهیدرات).

مواد غذایی ذکر شده در زیر را می‌توانید در رژیم فستینگ مصرف کنید:

- چربی‌های سالم:** روغن زیتون، آووکادو، آجیل، دانه‌ها
- منابع پروتئینی گیاهی:** حبوبات، عدس، لوبیا
- میوه‌ها:** انواع توت‌ها، سیب، پرتقال، سایر میوه‌های غیر نشاسته‌ای
- غلات کامل:** برنج قهوه‌ای، کینوا، جو، محصولات گندم کامل
- دمنش‌های گیاهی بدون کافئین:** بابونه،نعناع فلفلی
- سبزیجات:** سبزیجات برگ دار، سبزیجات چلیپایی، گوجه فرنگی، هویج، فلفل نوشیدن ۲ لیتر آب در طول روز نیز بسیار ضروری است.

آیا رژیم غذایی FMD واقعاً اثربخش است؟ نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده کوچک بر روی موش‌ها و انسان‌ها نتایج امیدوارکننده‌ای به همراه دارد. طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده بر روی موش‌ها، این رژیم غذایی دارای فواید زیر بوده است:

- محافظت از سلول‌های سالم
- از برین پدید نیول‌های آسیب دیده (از جمله سلول‌های سرطانی)
- کاهش التهاب
- بهبود سلامت کلی
- و در انسان‌ها نتایج زیر را به همراه داشته است:
- کاهش چاقی شکمی
- کاهش مقاومت به انسولین
- تأثیر مثبت بر سیستم ایمنی
- مزایای احتمالی رژیم FMD

بارش برف و باران مهمان چند استان

نسل فردا: در برخی از محورهای استان‌های کردستان، همدان، مرکزی، قم، لرستان، کرمانشاه، چهارمحال و بختیاری، ایلام و خوزستان بارش برف و باران مشاهده می‌شود.
جانشین پلیس راه راهور فراجا گفت: از رانندگانی که قصد تردد در این محورها را دارند تقاضا می‌کنیم حتما تجهیزات زمستانی مانند زنجیر چرخ همراه خود داشته باشند. همچنین از سالم بودن تجهیزات گرمایشی، لاستیک‌ها و چراغ‌های خودوری خود مطمئن شوند.وی به رانندگان توصیه کرد که در روزهای بارندگی رعایت سرعت مطمئنه، رعایت فاصله طولی مناسب با خودروی جلویی بسیار اهمیت دارد.

جامعه

NasleFarda.net

naslefardaonline

@naslfarda

معاون مبارزه با جرائم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ خبر داد:

پایان ناخوش سناریوی فعالیت باند کودک ربایی



سرهنگ نثار یارمحمدیان، رئیس مرکز عملیات پلیس آگاهی تهران بزرگ، در جریان بازدید از محل بازداشت باند کودک ربایی.

بازبینی دوربین‌های مداربسته

وی افزود: کارآگاهان جنایی اداره یازدهم در نخستین گام برای بازبینی دوربین‌های مداربسته رفتند و متوجه شدند زن و مردی سراغ دختر بچه که در حال بازی با خودشان بودند، نثار یارمحمدیان کردند. اقدامات گسترده اطلاعاتی نشان داد که

زن و مرد کودک‌رباسی وارد خانه‌ای در همان حوالی شده‌اند، همین سرخ کافی بود تا مأموران ساکنان خانه مورد نظر را شناسایی و افراد آن دستگیر کنند.

افشای اسرار مربوط به ناپدید شدن بچه گمشده

وی ادامه داد: متهمین دو خواهر بودند که توسط پلیس دستگیر شده‌اند اما اصرار بر

واکسن گارداسیل وارد کشور شد

نسل فردا: روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد که واکسن گارداسیل از مسیرهای رسمی وارد کشور شده و در سامانه تی تک ثبت و توزیع می‌شود.
باین حال، گزارش‌هایی مبنی بر فروش غیرقانونی واکسن در برخی مطب‌ها و مراکز غیر رسمی دریافت شده است. همچنین، مواردی از تبلیغ غیرواقعی و فروش غیرقانونی واکسن توسط برخی افراد و پزشکان در فضای مجازی شناسایی و پرونده‌های مرتبط به پلیس فتا ارسال شده است. تاکنون چندین پرونده برای رسیدگی به دادگاه ار جاع داده شده و پیگیری سایر موارد تخلف نیز ادامه دارد.



یکشنبه ۷ بهمن ۱۴۰۳

سال سی و چهارم | شماره ۷۵۵۷

۲۶ ژانویه ۲۰۲۵ | ۲۵ رجب ۱۴۴۶

هویت تمام متهمان باند شناسایی شد

که متوجه شدیم، کودک را به‌مبلغ ۹۷ میلیون تومان از زوج کودک‌ربا خریده بودند. من و خواهرم، پس از انجام مأموریتی که به ما سپرده شده بود به تهران برگشتیم اما زوج کودک‌ربا، ناپدید شده بودند و موبایلشان نیز خاموش بود. آنها سرمان را کلاه گذاشتند و یک ریال هم به ما پول پرداخت نکردند."

هویت تمام متهمان باند شناسایی شد

سرهنگ نثاری با اظهار اینکه در تحقیقات مشخص شد که این ۲ زن جوان کودک ۳ساله را ۱۶۰ میلیون تومان فروخته‌اند، ادامه داد: کارآگاهان اداره یازدهم پلیس آگاهی پس از کشف این سرخ مهم، اقدامات اطلاعاتی را کلید زدند و دریافتند این خواهر جوان عضو یک باند کودک‌ربایی و سایر همدستان آنها در شهرهای شمالی کشور هستند.

این مقام ارشد انتظامی عنوان کرد: کارآگاهان در این شاخه از تحقیقات اقدامات گسترده اطلاعاتی را کلید زدند و

هویت تمام متهمان این باند را شناسایی و پس از هماهنگی‌های لازم با مرجع قضایی آنها را دستگیر کردند. معاون مبارزه با جرائم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ گفت: کارآگاهان پس از عملیات دستگیری، خیلی زود کودک

۳ساله ربوده‌شده پیدا کردند و او را به آغوش گرم خانواده‌اش بازگرداندند.وی با بیان اینکه این باند در حوزه غیرقانونی سقط جنین نیز فعالیت داشتند و برخی متهمان مدتی روشن شدند روایای پنهان از آنها در زندان بودند، خاطر نشان کرد: با صدور قرار قانونی از سوی مرجع قضایی، صدقه‌های متهمان جهت روشن شدن روایای پنهان پرونده در اختیار کارآگاهان اداره یازدهم پلیس آگاهی قرار گرفتند و تحقیقات برای دستگیری سایر همدستان آنها ادامه دارد.

کودک دادند، هر چند ما در ابتدا قبول

نکردیم، اما چون بدهی داشتیم، تصمیم

گرفتم با زوج جوان همکاری کنیم اما

آنها سرمان را کلاه گذاشتند.

کودک را به‌مبلغ ۹۷ میلیون تومان از زوج کودک‌ربا خریده بودند

زن و شوهر جوان از ما خواستند کودک

۳ساله را به یکی از شهرهای شمالی کشور

ببریم و تحویل خانواده‌ای بدهیم، قرار شد

سهممان از این کار را بگیریم اما آنها پولی

به ما ندادند.

او گفت: من و خواهرم، دختر بچه

سه‌ساله را از زن و شوهر جوان تحویل

گرفتم و به شمال کشور رفتیم، سپس

بچه را تحویل زن و شوهری دادیم که

نمی‌توانستند بچه‌دار شوند. آن‌طور

مدیر عامل شرکت دارویی سینا پخش:

دارو خانه‌ها به ندرت داروهای تاریخ گذشته، می‌فروشند



به نسل فردا، اغلب داروخانه‌ها داروهای که تاریخ مصرفشان تمام شده است را به صورت فله‌ای در لابه لای سایر داروها به فروش می‌رسانند و بیماران هم

آدمی که این کار را انجام می‌دهد باید برایش اشد مجازات اتفاقی بیفتد. مدیرعامل شرکت سینا پخش

یادا آور شد: البته به نظر من به عنوان یک داروساز، نمی‌توانم بگویم که چنین تخلفی رخ نمی‌دهد ولی

بسیار کم است. شاید کاری که با داروهای تاریخ مصرف

گذشته انجام بدهند این باشد که وقتی بخواهند مثلا

چند عدد قرص بدهند به گونه‌ای برش بزنند که

تاریخش معلوم نشود. وی اضافه کرد: تأکید می‌کنم

که این مورد از تخلف فروش دارو هم به ندرت انجام

می‌شود. هاشمی در خصوص امحا داروهای تاریخ

گذشته نیز توضیح داد: امحا داروهای تاریخ گذشته در

حوزه‌های کارخانه و بخش به شکل قانونی و با نظارت

وزارت بهداشت در مراکز مجاز انجام می‌شود که نه

به انسان و نه محیط زیست آسیبی برسد. در حوزه

داروخانه‌ها نیز یک طرحی بسود که بتوانیم داروهای

منقضی شده را جمع‌آوری کنیم و بعد به شکل

قانونی امحاشان انجام شود اما تا آن موقع نبوده

و داروخانه‌ها خودشان دارند عملیات امحا را انجام

می‌دهند. گفتنی است: در تعدادی از گزارشات واصله

و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

شناسه: ۱۸۶۲۵۴۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۱/۲۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۱/۰۷

سعید نظری – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک سیرجان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۵۸۹۲/۱۰۰۰۳۱۹۰۰۳۶-۱۴ هیات موضوع فاقد سند رسمی وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شهریاک تصرفات مالکانه بلامعارض اداره اوقاف و امور خیریه شهریاک به شناسه ملی ۲۹۶۷۵۲/۱۴۰ در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵۴/۶مترمربع نسبت به قسمتی از پلاک شماره ۶۳ اصلی (ضمنا شماره ۷ فرعی از اصلی مذکور به مورد تقاضا منظور گردید) واقع در اراضی ده موسی بخش ۴۶ بزد حوزه ثبت ملک شهریاک از مالکیت مشاعی رسمی اداره اوقاف و امور خیریه شهریاک محرز گردیده .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 دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۱/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۱/۰۷
شناسه: ۱۸۶۱۶۴۶
واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شهریاک