



بیشتر بدنایم



## ترفندهای ساده صبحگاهی برای افزایش انرژی بدن

متابولیسم به مجموعه فرایندهایی در بدن اطلاق می‌شود که انرژی دریافتی از مواد غذایی را به نیروی لازم برای عملکردهای مختلف تبدیل می‌کند. ممکن است این فرایند طبیعی تحت تأثیر عوامل مختلفی روند کندی داشته باشد که منجر به بروز خستگی، افزایش وزن، حساسیت، مشکلات پوستی، بی‌خوابی و… شود. رعایت برخی توصیه‌ها می‌تواند متابولیسم بدن را تسریع کند و زمینه افزایش سطح سلامت بدن شود که در ادامه همین مطلب به برخی از آنها اشاره کرده‌ایم.

**نوشیدن آب ولرم و ابلیمو**

پس از بیدار شدن از خواب، بدن به ماده غذایی نیاز دارد که روند پاکسازی را تسهیل کند، سرشار از ویتامین‌ها و از طرفی سالم باشد. نوشیدن یک لیوان آب ولرم با کمی ابلیمو انتخاب عالی برای این منظور است که عملکرد گوارش را بهبود می‌بخشد و با پاکسازی بدن روند جذب بهتر ریزمغذی‌ها را افزایش می‌دهد. به‌طور کلی، دریافت کافی آب عملکرد کلیه‌ها را تقویت می‌کند و در تجزیه چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها نقش دارد البته می‌توان کمی عسل نیز به این نوشیدنی اضافه کرد.

**۱۰ دقیقه دمبل زدن**

به‌طور کلی، انجام تمرینات ورزشی برای بهبود متابولیسم بدن مفید است. تمرینات تقویت عضلات تأثیر خوبی دارد و توصیه می‌شود طی ساعات ابتدایی روز چند دقیقه‌ای به این تمرینات اختصاص پیدا کند. دمبل‌زدن علاوه بر تسریع متابولیسم به تقویت عضلات بازو و ساعد نیز کمک می‌کند.

**تخم مرغ خوردن**

تخم‌مرغ جزو خوراکی‌های مفید برای تسریع متابولیسم است و اگر به‌اندازه کافی و همراه دیگر خوراکی‌های سالم مصرف شود، سیرکننده است، پختن و مهیجی از ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کند و در کاهش وزن نیز تأثیر دارد. چربی‌های تخم‌مرغ نیز از نوع اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۴ است که برای حفظ سلامت سیستم قلبی و عروقی ضروری هستند.

**مصرف سیب و گلابی**

سیب و گلابی میوه‌های بسیار مغذی و مفیدی هستند که به علاوه بر تسریع متابولیسم، کلسترول خون را تنظیم می‌کنند، احساس سیرکنندگی ایجاد می‌کنند و در کاهش چربی‌های مقاوم بدن نقش دارند. البته بسیار مهم است که این میوه‌ها همراه دیگر خوراکی‌های مغذی صبحانه مانند گردو، کشمش، عسل، جودوسر و… میل شود.

**لذت بردن از فنجان قهوه**

نوشیدن یک فنجان کوچک قهوه هیچ ضرری برای سلامت بدن ندارد و تأثیر قابل توجهی در تسریع متابولیسم بدن دارد. نباید فراموش کرد که کافئین سطح آدرنالین را افزایش می‌دهد. درحالی‌که این هورمون در تجزیه سلول‌های چربی نقش دارد و در کنار رعایت اصول صحیح تغذیه به کاهش وزن کمک می‌کند.

**گنجاندن گریپ فروت در برنامه غذایی**

نوشیدن یک لیوان آب گریپ‌فروت طبیعی در روز نیاز بدن به ویتامین C را تامین می‌کند. همچنین، این میوه منبع غنی از فیبرها، اسیدفولیک و تیامین است. تیامین نقش مهمی در متابولیسم گلوکز دارد و به همین دلیل مصرف این میوه در رژیم‌های لاغری توصیه می‌شود. گریپ‌فروت نقش پیشگیرانه‌ای از ابتلا به دیابت دارد، با چربی‌های مقاوم بدن مقابله می‌کند و عملکرد سیستم گوارش بدن را بهبود می‌بخشد.

# نوهٔ ۴ ساله‌ای که در آتش افسردگی مادرش سوخت

بودند مأموران پلیس شناسایی عامل یا عاملان آتش زدن خانه را در دستور کار قرار دادند.

پلیس در نخستین گام به سراغ مادربزرگ خانواده رفت. وی به مأموران گفت: از یک سال

پیش دخترم میترا به بیماری افسردگی دچار شده بود و به همین خاطر با توافق همسرش تصمیم گرفتیم تا میترا و نوه ۴ ساله‌ام به خانه ما بیایند و از آنها مراقبت کنیم. چند روز قبل از حادثه میترا اصرار داشت به خانه‌شان برگردد. من و همسرم چون نگران حالش بودیم مخالفت کردیم اما دخترمان آنقدر اصرار کرد که به ناچار پذیرفتیم و او با نوهام به خانه برگشتند. به خاطر شرایط روحی میترا سعی می‌کرد روزی چند بار با او تلفنی صحبت کنم تا روز حادثه که چندباری با او تماس گرفتم اما میترا پاسخ نداد و همین موضوع سبب شد

نگرانش شوم و به سرعت به سمت خانه‌شان حرکت کردم. وقتی به سرکوجه شان رسیدم و ماشین‌های اورژانس و آتش‌نشانی و حریق را دیدم مطمئن شدم که برای میترا و پسرش اتفاقی افتاده است.

وی درحالی که به سختی حرف می‌زد ادامه داد: بعد از خاموش شدن آتش با مأموران آتش‌نشانی به داخل خانه دخترم رفتم که جسد نوه و جسم نیمه‌جان دخترم را دیدم.

به گزارش خبر آنلاین چند روز بعد و درحالی که مأموران به این نتیجه رسیده بودند که میترا دچار بیمار افسردگی حاد بوده و خودش خانه را آتش زده است از بیمارستان خبر رسید که میترا بر اثر شدت سوختگی جان باخته است. با اعلام این خبر و نظر مأموران در خصوص ماجرای خودسوزی میترا، همسرش

با طرح شکایتی خواستار دریافت دیه فرزندش از صندوق بیت‌المال شد.

با تکمیل تحقیقات، گزارش پزشکی قانونی، مدارک پزشکی میترا و همین‌طور گزارش آتش‌نشانی، پرونده به شعبه دهم دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد.

همسر میترا در این جلسه گفت: ۶ سال پیش ازدواج کردم و هیچ مشکلی نداشتیم تا اینکه همسرم یک سال پیش به بیماری افسردگی شدید مبتلا شد و این حادثه اتفاق افتاد و زندگی‌ما نابود شده است.

وی در پایان گفت: من از قضات درخواست می‌کنم تا دیه فرزندم از صندوق بیت المال پرداخت شود.

با پایان جلسه قضات برای صدور حکم وارد شور شدند.



## بازی پدر و پسر در نقش سروان و سرگرد برای سرقت میلیاردی

اینکه بعد از گذشت ۳روز با همان وضعیت یعنی با چشم و دست و پای بسته مرا از خانه متروکه خارج کرده و در بیان‌ها انداختند. راهی خانه‌اش شدم اما داخل خانه بهم ریخته بود و اثری از پسرم نبود و مطمئن شدم که بالای بر سرش آمده است. نجات پیدا کردم به خانام رفتم و متوجه شدم که وی ادامه داد: وقتی توسط یک راننده عبوری ۲مأمور قلابی، به آنجا دستبرد زده‌اند و هرچه پول، طلا، تابلوفرش و لوازم آنتیک و عتیقه در خانام داشتم را سرقت کرده‌اند. ارزش این اموال بالای یک میلیارد تومان بود و آنها بیش از ۴۰۰میلیون تومان هم از حسابم سرقت کرده بودند. علاوه بر اینها، ماشین اسپورتیج مرا به همراه مدارکش نیز با خود برده‌اند.

**بازداشت سروان و سرگرد قلابی**

از آنجا که گروگانگیران، چشم گروگان را بسته بودند او متوجه نشده بود که نشانی خانه متروکه کجاست. در این شرایط برای به‌دست آمدن ردی از متهمان، شماره پلاک خودروی اسپورتیج شاکي در اختیار همه واحدهای گشتی قرار گرفت تا اینکه چند روز قبل این خودرو گوشزد کرده بودم که بعد از گروگانگیری ماشین را رها کند اصا او به حرفم گوش نداد و با پول زردی، ویلایی در شمال کشور اجاره کرده و با دوستانش به سفر رفته و درحال خوشگذرانی بود که گیر افتاد. براساس این گزارش، متهمان با قرار قانونی بازداشت شدند و تحقیقات از آنها ادامه

قرار کردند و انگیزه خود را رسیدن به پول

## کشف ۱۱ کیلوگرم زعفران تقلبی در خراسان جنوبی

فرمانده انتظامی خراسان جنوبی بیان کرد: ۲ نفر متخلف در این زمینه دستگیر و با تشکیل پرونده تحویل مقامات قضایی شدند.
وی افزود: یکی از ماموریت‌های پلیس برخورد با جعل، کلاهبرداری و تقلب از ناحیه کسانی است که از بازار و مردم سواستفاده می‌کنند.



## ساحل زیبای عسلویه

# جمهوری اسلامی

<b>صدای شما</b> <span></span>
<p><b>تلفن تماس</b> ۹ – ۷۷۶۴۴۳۰ (داخلی۳۴) <b>همه روزه بجز پنجشنبه‌ها از ساعت ۱۰/۳۰ تا ۱۲</b></p>
<p><b>«خانم صلواتی از تهران:</b> چند روزی است که کرایه اتوبوس‌های مسیر «مترو صادقیه – میدان شهدای هفتم تیر» از مبلغ ۲۴۵۰ به ۲۷۵۰ تومان افزایش یافته و هنگامی که به رانندگان این خط اعتراض می‌کنیم در جواب می‌گویند: این خط «ادغام شده» است! بگذریم که قریب به اتفاق همین رانندگان مبلغ ۳۰۰۰ تومان که از مسافرین می‌گیرند بقیه آنرا می‌گویند «پول خُرد نداریم!» از مسئولان شرکت واحد اتوبوسرانی انتظار اطلاع‌رسانی شفاف در این زمینه را داریم. ضمناً مدتی است سامانه پیامکی ۲۰۰۱۱۱ شرکت واحد اتوبوسرانی تهران در خصوص اعلام زمان‌بندی حرکت و توقف اتوبوس‌ها در ایستگاه‌ها عمل نمی‌کند و باعث معطلی بیش از اندازه مسافران در ایستگاه‌ها می‌شود که به این موضوع هم رسیدگی شود.</p>

<b>نامه های شما</b> <span></span>
<p><b>خوانندگان محترم لطفاً نامه های خود را حداکثر در یک صفحه یا خط خوانا با قید نام - نشانی و تلفن تماس ارسال نمایند</b></p>

**چاره‌اندیشی برای حل معضل بیکاری جوانان**
یافتن راهکارهایی برای امیدواری جوانان به آینده خود باید در اولویت‌های دولت و مسئولان نظام قرار گیرد، بخصوص آنکه کاهش امید استخدام در ارگانها و سازمانهای دولتی، بویژه در سال‌های اخیر، از دلایل عدم تمایل جوانان به ادامه تحصیل است و معضل بیکاری و افزایش جمعیت در شهرها مشکلاتی را برای جوانان بوجود آورده است.

برای جلوگیری از هدررفت نیروهای جوان و بااستعداد کشور، از مسئولان مملکتی انتظار می‌رود برای حل مشکلات معیشتی و ایجاد شغل برای جوانان اقدام عاجل کنند.

**یک شهروند تهرانی**

## بارش باران درشمال و غرب کشور

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا از بارش باران درشمال و غرب کشور همچنین افزایش دما در نوار شمالی کشور از اوایل هفته آینده خبر داد.

صادق ضیایان در گفت‌وگویی درباره شرایط جوی کشور اظهار کرد: امروزپنجشنبه(۲۱ مهرماه) درشمال آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی، اردبیل، گیلان و مازندران این وضعیت ادامه خواهد داشت و در دامنه‌های زاگرس واقع در غرب و شمال غرب کشور نیز در بعضی ساعات وزش باد شدید همراه با افزایش ابر و رگبار پراننده دوران انتظار نیست.



به گفته رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا طی این دو روز غرب دریای خزر موج است و جمعه(۲۲ مهرماه) در شمال آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی، اردبیل، گیلان و غرب مازندران بارش خفیف و پراننده رخ می‌دهد. ضیایان ادامه داد: شبه و یکشنبه (۲۳ و ۲۴ مهرماه) در غالب مناطق کشور جوی آرام و پایدار مستقر و در نوار شمالی کشور روند افزایش نسبی دما حاکم می‌شود.

ضیایان در پایان گفت: طی امروز (۲۱ مهرماه) اهواز با دمای ۳۹ درجه سانتیگراد گرم‌ترین و شهرکرد با دمای ۱ درجه سانتیگراد سردترین مرکز استان کشور پیش‌بینی می‌شود.

**«پیش‌بینی آب‌وهوای تهران در روزهای آینده**

براساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران،وضعیت جوی این استان، صاف تا قسمتی ابری همراه با وزش تندبادهای موقت در تهران همچنین کاهش نسبی دما تا امروز(۲۱ مهرماه) پیش‌بینی می‌شود. براساس بررسی داده‌ها، نقشه‌ها و الگوهای پیش‌یابی هواشناسی،وضعیت جوی استان تهران طی پنج روز آینده، آسمانی صاف تا کمی ابری همراه با وزش تند تبادهای موقت و در مناطق مستعد در بعضی ساعات با خیزش گرد و خاک و کاهش کیفیت هوا پیش‌بینی می‌شود. طی سه روز آینده در ارتفاعات و در ساعات بعد از ظهر افزایش بارشی و در ارتفاعات شرقی استان با احتمال بارش‌های پراننده دور از انتظار نیست. برای امروز (۲۱ مهرماه) کاهش نسبی دما و از روز جمعه (۲۲ مهرماه) افزایش نسبی و تدریجی دما پیش‌بینی می‌شود. براساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، ایستگاه ورامین با بیشینه دمای ۳۲ درجه سانتیگراد گرم‌ترین نقطه استان تهران در ۲۴ ساعت گذشته گزارش شده است. آسمان تهران امروز (۲۱ مهرماه) صاف و غبارآلود و در بعد از ظهر وزش باد با حداقل دمای ۱۶ و حداکثر دمای ۲۶ درجه سانتیگراد و طی جمعه (۲۲ مهرماه) صاف تا کمی ابری و در بعد از ظهر وزش باد و گرد و خاک با حداقل دمای ۱۵ و حداکثر دمای ۲۷ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.

## اعضای باند سرقت مسلحانه طلا و جواهر دستگیر شدند

فرمانده انتظامی استان خوزستان گفت: اعضای باند سارقان مسلح طلا و جواهر در شهرستان شوش دستگیر شدند.
به گزارش پایگاه خبری پلیس، سردار سید محمد صالحی با اعلام این خبر بیان کرد: روز گذشته در بی وقوع یک فقره سرقت مسلحانه طلا و جواهر از سرنشینان یک دستگاه خودروی عبوری در جاده اهواز - شوش، دستور ویژه برای شناسایی و دستگیری عاملان سرقت به یگان‌های انتظامی شهرستان‌های شوش و اهواز ابلاغ شد. وی افزود: مأموران پلیس تخصصی شهرستان شوش با تسلط اطلاعاتی و انجام اقدامات خاص پلیسی کمتر از ۲۴ ساعت، هویت اعضای باند سه نفره سارقان مسلح را شناسایی و با مهابختی با مرجم قضایی در عملیات‌های مقتدرانه و ضربتی در مخفیگاهشان دستگیر کردند.

فرمانده انتظامی استان خوزستان ادامه داد: در بازرسی از مخفیگاه متهمان یک قبضه سلاح کلاشینکف، ۲ تیغه خناب به همراه ۳۷ فشنگ و یک دستگاه خودروی پژو ۴۰۵ با کار رفته در سرقت کشف و ضبط شد.

سردار صالحی با بیان اینکه متهمان در تحقیقات پلیس به پنج فقره انواع سرقت مسلحانه اعتراف کردند، افزود:هیچ نقطه امنی برای سارقان مسلح و به‌عنف که با اقدامات مجرمانه خود با طعنت با آنها برخورد خواهد شد.