

زندگی بهتر

این پرسش که آیا بدون فعالیت ورزشی نیز می‌توان به کاهش وزن دست یافت، یکی از دغدغه‌های رایج در حوزه سلامت است. پاسخ علمی به این پرسش مثبت است، مشروط بر رعایت اصول مشخصی در سبک زندگی و تغذیه.

به گزارش ایسنا، کاهش وزن اساساً به مبتنی بر ایجاد کسری انرژی است به این معنا که میزان کالری مصرف‌شده از کالری دریافتی کمتر باشد که بدن

از مهم‌ترین راهکارها، حذف منابع پنهان کاری نظیر نوشیدنی‌های قندی، سس‌ها و میان‌وعده‌های پرکالری است که بدون احساس سیری انرژی زیادی به بدن وارد می‌کنند. ر کتار آن، ساختار وعده‌های غذایی باید به گونه‌ای باشد که حاوی پروتئین کافی، فیبر و چربی‌های مفید باشد؛ ترکیبی که به ایجاد حس سیری طولانی‌تر، کاهش تمایل به برخوردی کم می‌کند.

کتابخانه

انتشار «دیوان مجدالدین همگر شیرازی»

کتاب «دیوان مجذالذین همگر شیرازی» تصحیح و تحقیق روح‌الله خادمی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، این کتاب در ۸۳۹ صفحه با قیمت یک میلیون و ۳۵۰ هزار تومان در بنیاد موقوفات دکتر محمود افشار با همکاری انتشارات سخن منتشر شده است.

در معرفی این کتاب آمده است:

مجدالذین همگر شیرازی، شاعر،

پروژه هنر، نظم، ساختار و سبک زندگی را چندان در آداب‌کاران فارس نبوده است. دلپسنگی مجد همگر به میراث ایرانی و اسلامی همراه با آراء انتقادی او در باب مسائل شعر و جامعه دیوانش را علاوه بر ارزش ادبی، به لحاظ پژوهشی واجد اهمیت کرده است. دیوان او که دربردارندهٔ بیش از ۷۶۰ بیت در قالب رباعی، قصیده، قطعه، غزل و ترکیب‌بند است با مقابلهٔ بیست منبع اصلی و بهره‌گیری از حدود سی منبع فرعی تصحیح شده است. مساح در مقدمه به بررسی زندگی، شخصیت و جایگاه ادبی، سرفرا و مدح‌خوان و مه‌چوان مجد همگر و مسائلی از این دست پرداخته است. به گفتهٔ ناشر، علاقه‌مندان می‌توانند به مدت هفتاد و دو ساعت این کتاب را به دهم درصد تخفیف ویژه و ارسال رایگان تهیه کنند.

فضای مجازی مأمَن
کسانی شده که برای دیده
شدن دست به هر کاری
می‌زنند. از عکس‌های
بدون نقض گرافیکی گرفته
تا اشتراک‌گذاری لحظات
شخصی و حتی پالش‌هایی
که حریص خصوصی را
پشت سر می‌گذارند، همه
نشان‌دهنده عطش عمومی
برای جلب توجه است

ریشه در سبک تربیت خانوادگی داشته باشد؛ به خصوص زمانی که عزت نفس در خانواده با معیارهایی ظاهری مانند پوشیدن لباس شیک یا

چگونه گذرنامه زیارتی اربعین را بگیریم؟

جستجوی خدا / هنرمند:

جستجوی خدا / هنرمند:

🌟 ادارات گذرنامه تا روز اربعین برای تکمیل ثبت نام
زائران اربعین و تمدید گذرنامه زیارتی آنان به
صورت شبانه روزی و ۲۴ ساعته فعال خواهند بود
و گذرنامه ۵ روز بعد به دست متقاضی می‌رسد

شرط صدور گزدرنامه برای افراد زیر ۱۸ سال

مکان‌های مورد تأیید برای ثبت‌نام
زائران اربعین

المجلة

سماں سامانہ «سیک»

درگاه «پلیس من»

وبسایت Police.ir

مراجعة حضوری به ادارات گذرنامه

نحوه دریافت گذرنامه برای مشمولان خدمت سربازی

مراجعة حضوری به دفاتر پلیس +۱۰

دریافت گذرنامه در صورت مفقودی

100

ارائه رضایت‌نامه از یگان و حفاظت رده

اعلام فقدان گذرنامه در هر کدام از وبسایت

