

شب زنده داری بیمارتان می کند؟

فراموش نکنید دیر خوابیدن و دیر بلندشدن از خواب باعث می شود نه تنها مواد سمی از بدن دفع نشود، بلکه در روند بسیاری از برنامه های حیاتی ارگان های مختلف بدن نیز کاستی رخ بدهد.

بارها و بارها در مطالب تان دیده ام که به خواب شبانه زود تاکید زیادی می کنید، چه برای کاهش وزن و چه برای افزایش وزن، می خواهم بدانم علت این همه تاکید چیست؟ قبل از پرداختن به هر نکته ای باید بدانید که خواب کافی و به موقع در کنار یک برنامه غذایی اصولی در چند مورد نقش اساسی دارد؛ اول از همه به حفظ سلامت بدن کمک می کند، همچنین باعث جذب مواد معدنی شده و در راستای همین مواد زائد را از بدن دفع می کند. اما در ادامه بهتر است بدانید در هر ساعتی چه اتفاقاتی رخ می دهد.

ساعت ۹ تا ۱۱ شب زمانی است برای از بین بردن مواد سمی و غیرضروری که این عملیات توسط آنتی اکسیدان ها انجام می شود. در این ساعات بهتر است بدن تان در حال آرامش باشد، در غیر این صورت بر سلامتی خود اثر منفی گذاشته

اید. ساعت ۱۱ تا یک نیمه شب عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد ادامه دارد، البته اگر شما در خواب عمیق غوطه ور باشید.

ضمناً در این مدت، با فعال تر شدن هورمون رشد و بازسازی، ترمیم بافت های آسیب دیده و جایگزینی سلول های از بین رفته صورت می پذیرد.

ساعت یک تا سه نیمه شب، عملیات سم زدایی در کیسه صفرا طی یک خواب عمیق به طور مناسب انجام می گیرد. ساعت سه تا پنج صبح، عملیات سم زدایی در ریه ها اتفاق می افتد. برخی مواقع دیده می شود که افراد در این زمان به سرفه یا عطسه شدید دچار می شوند.

ساعت ۵ تا ۷ صبح، ادامه این عملیات در روده بزرگ کامل تر شده و نهایتاً به عمل دفع مواد زائد منجر می شود.

ساعت ۷ تا ۹ صبح جذب مواد مغذی به بهترین وضع صورت می گیرد، پس بهتر است صبحانه را میل کنید. افرادی که بیمار هستند، بهتر است صبحانه را ساعت ۶:۳۰ میل کنند. لازم به یادآوری است که در بین وعده های غذایی صرف صبحانه از اهمیت ویژه ای برای سلامتی و نشاط برخوردار است.

کسانی که می خواهند تناسب اندام داشته باشند، بهتر است ساعت صرف صبحانه برای آنها ۷:۳۰ تعیین شود.

کسانی که اصلاً صبحانه نمی خورند، بهتر است عادت خود را تغییر دهند و ساعت ۹ یا ۱۰ صبح صبحانه بخورند و از آن پس مشاهده کنید که چقدر قدرت تحمل و یادگیری آنها افزون تر و خستگی و دل‌مردگی شان کمتر و کمتر می شود. از نیمه های شب تا ساعت چهار صبح، مغز استخوان ها عملیات خونسازی را انجام می دهد.

باتوجه به نکاتی که گفته شد، شاید خیلی از افراد از این به بعد سعی کنند عادت های شب زنده داری خود را ترک کنند یا برای داشتن بدنی سالم تر ساعت خواب شان را درست تنظیم کنند.

فراموش نکنید دیر خوابیدن و دیر بلندشدن از خواب باعث می شود نه تنها مواد سمی از بدن دفع نشود، بلکه در روند بسیاری از برنامه های حیاتی ارگان های مختلف بدن نیز کاستی رخ بدهد.

همچنین در مورد افرادی که شب زنده دار هستند و در طول روز به خواب می روند، باید به این نکته اشاره کرد که اگر توجه داشته باشند، روزبه روز کسل تر، بی حوصله تر و بدن شان شل تر و استخوان آنها از مواد معدنی تهی تر می شود و به دفع کلیسم می پردازد. چراکه هورمون های فعال شده جهت کار، حرکت و تحکیم بافت های مختلف بدن به کار گرفته نمی شود.

چه کسانی سرطان معده می گیرند؟

✓ بهترین روش تشخیص سرطان معده آندوسکوپی است

معده جان خود را از دست می دادند چون بیش از نیمی از جمعیت جهان به این عفونت مبتلا هستند اما آمارها نشان می دهد که فقط ۳ درصد از این افراد ممکن است به سرطان معده مبتلا شوند. اما افراد آلوده به این عفونت حتماً باید مورد مداوا قرار بگیرند تا در آینده مشکلی برای آنها از نظر ابتلا به سرطان معده به وجود نیاید.

پولپ ها یا گوشت های اضافه چه نقشی در سرطان معده دارند؟ پولپ ها اغلب خطرناک نیستند اما یک درصد آنها ممکن است به سرطان تبدیل شوند. بنابراین پولپ های معده باید برداشته شوند و مورد آزمایش های پاتولوژیک قرار گیرند.

پولپ ها می توانند زنگ خطری برای ابتلا به سرطان باشند و افرادی که پولپ داشته اند حتماً باید از سوی پزشک مورد معاینات دوره ای قرار گیرند. علاوه بر عوامل تغذیه ای و بیماری های معده، عوامل ژنتیکی و ارثی نیز در ابتلای افراد به سرطان معده موثر است.

چه افرادی در معرض ابتلا به سرطان معده هستند؟ به طور معمول افرادی که در دهه پنجم زندگی خود به سر می برند، دارای سوء تغذیه هستند، مبتلا به عفونت هلیکوباکتری هستند، سیگاری هستند و یا الکل مصرف می کنند و سابقه فامیلی در ابتلا به سرطان دارند، بیشتر به سرطان معده دچار می شوند. همچنین شیوع این سرطان در مردان و افرادی که گروه خونی A دارند، بیشتر است. تمام گروه های در معرض خطر حتماً باید از سوی پزشک مورد معاینه قرار گیرند. زیرا در صورتی که سرطان معده در مراحل ابتدایی شناسایی شود، امکان درمان وجود دارد.

سرطان معده دارای چه علائم و نشانه هایی است؟ سرطان معده دارای علائم محدودی است و به همین دلیل دیر تشخیص داده می شود.

اما به طور کلی سیری «مرگ شتری است که جلوی خانه همه می خوابد» این را همه ما می دانیم. اما اغلب فراموش می کنیم که این شتر راه خود را بیشتر به سوی خانه کسانی کج می کند که بستر مناسبی برایش فراهم می کنند. بار این شتر هم شیوه های نادرست زندگی ما و اعمال ضد سلامت است که انجام می دهیم. اتفاقاً این بار کجی است که به منزل هم می رسد و خانه و کاشانه ما را نابود می کند. یکی از شترهایی که این روزها در کمین خانه های ما است، سرطان معده است؛ سرطانی که دارای بالاترین میزان شیوع در ایران است. اگر می خواهید شتر سرطان معده راهش را به سوی خانه شما کج نکند، گفتگوی ما را با دکتر سیدمحمود اسحاق حسینی، فوق تخصص گوارش و آندوسکوپی و عضو هیات علمی دانشگاه تهران، بخوانید.

سرطان معده یکی از شایع ترین سرطان‌ها در ایران است. این سرطان به گونه‌ای است که در ابتدا هیچ علامتی ندارد و تشخیص آن در مراحل پیشرفته است. سرطان معده یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران است. این سرطان به گونه‌ای است که در ابتدا هیچ علامتی ندارد و تشخیص آن در مراحل پیشرفته است. سرطان معده یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران است. این سرطان به گونه‌ای است که در ابتدا هیچ علامتی ندارد و تشخیص آن در مراحل پیشرفته است.

سرطان معده یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران است. این سرطان به گونه‌ای است که در ابتدا هیچ علامتی ندارد و تشخیص آن در مراحل پیشرفته است. سرطان معده یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران است. این سرطان به گونه‌ای است که در ابتدا هیچ علامتی ندارد و تشخیص آن در مراحل پیشرفته است. سرطان معده یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران است. این سرطان به گونه‌ای است که در ابتدا هیچ علامتی ندارد و تشخیص آن در مراحل پیشرفته است.

والدینی که کودکان غمگین و افسرده دارند، بخوانند

به گونه ای بر فعالیت های کودک نظارت داشته باشید که در عین وابسته ساختن او به خودتان، همواره احساس کند که از حمایت و پشتیبانی شما برخوردار است و احساس بی کسی و تنهایی نکند.

با آنکه کودکان دنیای متفاوتی دارند، اما آنان نیز مانند بزرگسالان در طول روز با مسائلی مواجه می شوند که باعث شادمانی یا ناراحتی شان می شود؛ بنابراین، احساس غمگینی نیز یک واکنش طبیعی از سوی کودک است و این حال گاه چنین احساساتی در کودکان به یک اختلال تبدیل می شود.

در ادامه نشانه های این مشکل و راه هایی که می توان برای کمک به کودکان از آن استفاده کرد توضیح داده می شود:

نشانه های افسردگی در کودکان
اختلال افسردگی در کودکان به دلایل ژنتیکی، محیطی و یا هر دو، ممکن است روی دهد. وقتی کودکی دچار اختلال افسردگی می شود معمولاً نشانه هایی را بروز می دهد؛ به عنوان مثال بی دلیل یا برای موارد کم اهمیت، گریه می کند، دیگر ممکن است به فعالیت هایی که سابقاً از آن لذت می برد علاقه ای نشان ندهد و مشکلاتی در توانایی تعامل و دوست یابی داشته باشد. با این حال، برخی از نشانه های افسردگی کودکان به آسانی قابل درک نیست؛ به عنوان مثال، موارد دیگری مانند اعتماد به نفس پایین یا احساس گناه، پرخاشگری و غروند کردن، همچنین شکایت از مشکلات جسمی مانند سردرد، دل درد و... نیز جزو نکات قابل توجهی است که باید با دقت نظر ارزیابی شود.

درمان های روان شناختی برای افسردگی کودکان
برای کمک به کودکان درگیر با مشکلات افسردگی و درمان آن، شیوه هایی همچون روش های دارویی، درمان های روان شناختی فردی، خانوادگی و مداخله هایی برای مدیریت شرایط غیر مساعد وجود دارد. درمان های دارویی برای کودکانی که به نشانه های شدیدتری از اختلال مبتلا هستند و این موضوع مشکلاتی در خواب، اشتها یا روابط اجتماعی آن ها ایجاد کرده است بسیار موثر است. درمان های روان شناختی هم رویکردهای مناسبی در این حوزه ارائه کرده که نتایج قابل ملاحظه ای برای این کودکان و خانواده های آنان در بر داشته است. این روش ها چنانچه توسط روان شناسان متخصص و شناخته شده، در این حوزه انجام گیرد، پیامدهای بلندمدت فراوانی برای مراجعان خواهد داشت. ۹ کار که والدین می توانند برای درمان افسردگی کودک خود انجام دهند: کودک فقط غذا نمی خواهد: برای کودک خود زمان ویژه ای اختصاص دهید، تنها توجه خود را به تامین خوراک و پوشاک او معطوف نسازید بلکه فرصت هایی را برای سپری کردن اوقات فراغت با یکدیگر فراهم کنید. آماده باش باشید: پیش از آنکه کودک به علت شکست های مکرر در موقعیت های اجتماعی دچار سرخوردگی و یاس شود او را برای مواجهه با این شرایط یا دشواری های احتمالی آن آماده سازید؛ مثلاً با یکدیگر تمرین هایی را در این زمینه انجام دهید.

مستقل اما حمایت کننده: به گونه ای بر فعالیت های کودک نظارت داشته باشید که در عین وابسته ساختن او به خودتان، همواره احساس کند که از حمایت و پشتیبانی شما برخوردار است و احساس بی کسی و تنهایی نکند. خوددرمانی ممنوع: درمان های ارائه شده از سوی متخصصان را پیگیری کنید و نکات مطرح شده، در جلسات مداخلات روان-شناختی را به دقت اجرا کنید و در مصرف داروهای توصیه شده مقاومت و تعصب به خرج ندهید.

مطالعه کنید: توجه به نیازهای فردی، تحولی و جنسیتی هر یک از فرزندان و کسب اطلاعات درباره ویژگی های هر یک از مراحل سنی و تغییرات مرتبط با آن خصوصاً در سال های آغازین بلوغ نقش بسزایی در افسردگی نداشتن کودکان دارد.

همسر و والد خوبی باشید: کاهش و حل تعارض های زناشویی که آشتنگی روان شناختی زیادی را برای کودکان ایجاد می کند نیز در شادمانی آنان بسیار موثر است. همچنین تلاش برای استفاده از شیوه های فرزندپروری کارآمد می تواند از افسردگی کودکان جلوگیری کند.

امید داشته باشید و امید ببخشید: عزت نفس را در کودک تان افزایش دهید و دیدگاهی مثبت در ذهن او از دنیا، خلق کنید، توانمندی های او را نادیده نگیرید و محیط اطراف را برای کودک، متخاصم و ناامیدکننده توصیف نکنید.

تغییر سبک فرزندپروری در صورت لزوم: تغییر سبک فرزندپروری از والدینی پرخاشگر یا بی تفاوت به والدینی مقتدر و در عین حال مهربان، در این مسیر بسیار موثر است. در این زمینه می توان از دوره های آموزشی موجود در کلینیک های تخصصی استفاده کنید.

ریشه را بیابید: بررسی محیط های دوستی یا آموزشی کودک به منظور ریشه یابی علل محیطی مشکلات او و تلاش برای کاهش استرس های موقعیتی و درمان افسردگی کودک نیز بسیار حائز اهمیت است.

روزنامه طلوع

را در منزل یا محل کار خود

دریافت نمایید

دفتر شیراز: ۳۲۳۴۴۷۷۲ - ۰۷۱

دفتر کازرون: ۴۲۲۲۹۲۴۶ - ۰۷۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۰۷۱۳۵-۲۰۰۷۱۳۵-۳۱۱۰۰۲۰۰۷۱۳۵ مورخ ۱۳۹۳/۷/۲۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای شکیراله سوسنی فرزند ابراهیم به شماره شناسنامه ۲ صادره از ممسنی در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۳۳۷/۳۱ مترمربع پلاک ۱۸۵۱ فرعی از ۶۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵ فرعی از ۶۰ اصلی قطعه ۳ واقع در کازرون قائمیه خریداری بواسطه از مالک رسمی آقای لهراسب میرزایی مجرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۹/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۹/۱۶
داود انصاری - رییس ثبت اسناد و املاک شهرستان کازرون ۳/۱۸۲۶

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۰۷۱۴۰-۲۰۰۷۱۴۰-۳۱۱۰۰۲۰۰۷۱۴۰ مورخ ۱۳۹۳/۷/۲۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی آقای شکیراله سوسنی فرزند ابراهیم به شماره شناسنامه ۲ صادره از ممسنی در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۳۳۷/۵۰ مترمربع پلاک ۱۸۵۲ فرعی از ۶۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵ فرعی از ۶۰ اصلی قطعه ۳ واقع در کازرون قائمیه خریداری بواسطه از مالک رسمی آقای ولی کنتاشی مجرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۹/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۹/۱۶
داود انصاری - رییس ثبت اسناد و املاک شهرستان کازرون ۳/۱۸۲۶

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۰۷۱۹-۲۰۰۷۱۹-۳۱۱۰۰۲۰۰۷۱۹ مورخ ۱۳۹۳/۷/۱۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه و بلاعارض متقاضی خانم سارا ولی زاده یادگوری فرزند قدرت اله به شماره شناسنامه ۸۷۵ صادره از شیراز در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۶۷/۲۵ مترمربع پلاک ۱۸۵۳ فرعی از ۶۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵ فرعی از ۶۰ اصلی قطعه ۳ واقع در کازرون قائمیه خریداری بواسطه از مالک رسمی آقای حسن میرزایی مجرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۳/۹/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۳/۹/۱۶
داود انصاری - رییس ثبت اسناد و املاک شهرستان کازرون ۳/۱۸۱۳