



<b>۹</b>
<b>اسفند</b>
<b>۱۳۹۴</b>
<b>یکشنبه</b>

## پر خوری روانی چیست؟

**گردآورنده:** گلناز زارع، زهرا داش امیری، گیتی حسینیان

پر خوری روانی نوعی اختلال است که در آن فرد به‌صورت ناهوشیار آغاز به خوردن می‌کند و هدفش از این روش، سیری نیست. متأسفانه افراد مبتلا به این اختلال به‌طور مخفیانه مقدار زیادی غذا می‌خورند و گاهی نیز با روش‌هایی مانند ورزش کردن افراطی و یا روزه گرفتن مکرر سعی در جبران آن دارند.

در بسیاری موارد، تلاش برای رهایی از کالری اضافی به جبران از طریق روش‌های ناسالم محدود می‌شود، افرادی که به بولیمیا مبتلا می‌شوند به‌شدت درگیر وزن و ظاهر خود هستند، چون پر خوری روانی، فرد را با نوعی تصویر ذهنی از ظاهرش درگیر می‌کند که ارتباط چندانی با میزان غذای مصرفی ندارد.

درمان‌های موثر می‌تواند به فرد مبتلا کمک کند تا احساس بهتری نسبت به خود داشته باشد، علاوه‌بر این موجب می‌شود که از الگوهای سالم غذا خوردن پیروی کرده و عوارض جدی ناشی از آن را جبران کند. این در حالی است که افراد مبتلا به بولیمیا به شدت درگیر وزن و ظاهر خود هستند و از اضافه وزن وحشت دارند؛ همچنین احساس می‌کنند که به هیچ‌عنوان نمی‌توانند غذا خوردن خود را کنترل کنند.

افراد مبتلا به بولیمیا نسبت به یک وعده غذای عادی، غذای بیشتری مصرف می‌کنند و بلافاصله سعی می‌کنند که با مکمل‌های غذایی یا مسهل‌ها، وزن خود را کاهش دهند. به عبارتی، ذهن این افراد همیشه بین کالری اضافی جذب شده و نیازی که به مصرف غذای زیاد دارند، درگیر است. علت اصلی آن نیز هنوز مشخص نیست، اما مسائل روانی و فشار عصبی از جمله اعتماد به‌نفس پایین، کم‌ال‌گرایی، مشکل مدیریت خشم، افسردگی، اضطراب و وسواس می‌تواند زمینه پر خوری روانی را فراهم کند.

بهتر است مبتلایان و کسانی که احساس می‌کنند در مواجهه با تنش به پر خوری روی می‌آورند، در وهله اول برای درمان به یک روانشناس مجرب مراجعه کنند و پیش از اقدام به مصرف دارو، علائم خود را با او در میان بگذارند، چون اگر بدون درمان رها شود ممکن است بدتر شده و همه جوانب زندگی را در بر بگیرد.

۴/۱۶۱۶

## با قانون زندگی کنیم

هر گاه کسی چیزی را بر روی دیوار خود قرار دهد و در اثر حوادث پیش بینی نشده به معبر عام بیفتد و موجب خسارت شود عهده دار نخواهد بود مگر آنکه آن را طوری گذاشته باشد که عادتاً ساقط شود.

**ماده ۴۰۲ قانون مجازات اسلامی**

روزه با هم فرق می کند .

**مزایای شیر مادر**

**مزایای مربوط به کودک :**

✔ به تنهایی تا ۶ماهه اول زندگی نوزاد، تمام نیازهای غذایی شیرخوار را برای رشد طبیعی او تامین می کند .

✔ مواد مختلف ضد عفونت در شیر مادر، احتمال ابتلای شیرخوار را به بسیاری از عفونت‌ها به خصوص گوارشی

✔ و عفونت کلیه و مجاری ادراری و تنفسی کاهش می دهد .
✔ میزان ابتلا به آسم ، آگزوما و انواع آلرژی ها در نوزادان شیر مادرخوار کمتر است .

✔ به علت متابولیسم بهتر، کلسترول مشکل افزایش کلسترول در بزرگسالان و احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی – عروقی کمتر است .

✔ چربی و پروتئین شیر مادر بهتر از انواع شیرهای دیگر هضم و جذب می شود و به همین دلیل، دردهای قولنجی جمع شدن گاز ، استفراغ و حساسیت نسبت به پروتئین در شیرخواران کمتر مشاهده می شود .

## شیر مادر

**قسمت اول**

**محبوبه عباسی فر – کارشناس مامایی**

تغذیه با شیر مادر از ابتدای هستی آغاز گشته و در اکثر متون مذهبی در خصوص اهمیت تغذیه کودکان با شیر مادر اشاره شده است. در دین مبین اسلام نیز که کاملترین ادیان است، چندین بار در کتاب قرآن کریم در مورد تغذیه شیرخواران با شیر مادر تاکید شده است؛ چنانچه خداوند در قرآن کریم، آیه ۲۳۳ سوره بقره می فرماید:

« مادرانی که می خواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند، لازم است ۲ سال تمام آنها را از پستان خود شیر دهند و در این مدت بر پدران است که خوراک و پوشاک آنان را به اندازه متعارف فراهم سازند . »

در چندین دهه اخیر، مجامع علمی جهان شناختی نو و همه جانبه نسبت به ارزش و اهمیت این اکسیر بی نظیر داشته اند؛ به طوریکه هر روز ابعاد تازه ای از مزایای این غذای بی نظیر یعنی « شیر مادر » روشن می شود. آرزوی هر پدر و مادری داشتن فرزند سالم و طبیعی است؛ حال که با خواست و قدرت پروردگار توانا صاحب چنین موهبت بزرگ شده اید، به شکرانه این نعمت برای تامین سلامت فرزند دلبدتان نسبت به تغذیه صحیح او اقدام نمایید .

**خصوصیات شیر مادر :**

**آغوز یاساک :**

در ۵ – ۳ روز اول بعد از زایمان دیده می شود که ظاهر آن مایع زرد رنگ و غلیظ و چسبنده است. آغوز اولین واکنسی است که شیرخوار دریافت می کند؛ او را در مقابل بسیاری از عوامل میکروبی و ویروسی محافظت نموده؛ به رشد باکتری های مفید در روده شیرخوار کمک می کند و محتوی پروتئین و ویتامین های زیادی است؛ مسهل است که کمک به دفع مدفوع سیاه چسبنده ابتدایی می کند و با این کار از زردی نیز پیشگیری می کند .

**شیر رسیده یا کاسل :** که بعد از هفته اول شیر رسیده و کامل است. ترکیب شیر مادر در سنین مختلف شیرخوار فرق می کند و بر اساس نیاز شیرخوار تغییر می کند؛ پس شیر نوزاد ۵ روزه یا ۱۰ روزه و یا ۲۰

✔ چربی شیر مادر در صبح کمتر و بعدازظهر بیشتر و با توجه به رژیم غذایی مادر تغییر می کند که این تغییرات کمک بزرگی در سیر نگه داشتن شیرخوار می کند و به علت

این اختلاف در ترکیب چربی شیر مادر ، شیرخوار پرخوری نمی کند و کمتر چاق می شود؛ چون چاقی دوران نوزادی، زمینه ساز عوارض قلبی، عروقی، مفصلی و بیماری قند در بزرگسالی است .

✔ به علت وجود آب کافی در شیر مادر به خصوص ابتدای شیر ، تشنگی شیرخوار برطرف شده و اشتهای او را تحریک می کند و تا ۶ ماه تمام نیازی به دادن آب یا آب قند حتی در مکان های بسیار گرم و خشک نیست .

✔ میزان سدیم و پروتئین شیر مادر به حدی است که به کلیه های نوزاد که هنوز کامل نشده اند، صدمه ای وارد نمی کند .

✔ شیر مادر دارای درجه حرارت مناسب و عاری از آلودگی میکروبی است و جذب کلسیم بهتر به علت نسبت مناسب کلسیم به فسفر بهتر انجام می شود .



### پزشکی / بهداشتی

<b>۶</b>
<b>شماره</b>
<b>۱۶۲۸</b>
<b>سال</b>
<b>بیست و یکم</b>

✔ درجه هوش شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، به علت اسیدآمینه آرشیدونیک اسید و دکوزاهگرونیک اسید که فقط در شیر مادر وجود دارد و در هیچ شیر خشک مصنوعی وجود ندارد، بالاتر از شیر مصنوعی خواران است .

✔ تغذیه شیر مادر بر رشد و تکامل فک و صورت ، عضلات شیورستاش گوش اثر تکاملی دارد و میزان بروز عفونت گوش میانی کاهش می یابد؛ باعث می شود که این کودکان گفتار روان تر و قابل فهم تری داشته باشند و شیر مادر از پوسیدگی دندان پیشگیری کرده و مشکلات ارتودنسی (ناهنجاری فک و صورت ) را کاهش می دهد .

✔ تغذیه با شیرمادر، رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را بیشتر می کند.
مکیدن پستان همزمان با احساس سیری، غریزه میکیدن کودک را ارضا می کند و مشکلات و پیچ جنسی در آینده را کاهش می دهد .

**مزایای مربوط به مادر**
✔ میکیدن سینه توسط نوزاد باعث ترشح هورمون اکسی توسین می شود که این هورمون باعث آرامش مادر، ترشح شیر، جمع شدن رحم و در نتیجه باعث می شود که رحم سریعتر جمع و کاهش خونریزی بعد از زایمان گردد .

✔ تغذیه انحصاری و مکرر شیرخوار در شب و روزه، عادت ماهیانه مادر و امکان تخمک گذاری وی را به تعویق می اندازد و در نتیجه از حاملگی زودرس جلوگیری می کند .

✔ از دست دادن وزن اضافی مادر و برگشت اندام به حالت قبل از بارداری در مادران شیرده، سریعتر انجام می شود .

✔ احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان در زنان شیرده، کمتر است .

✔ احتمال افسردگی بعد از زایمان در زنان شیرده، کمتر است .

✔ میزان شکستگی استخوان ها ، لگن ، پوکی استخوان در مادران شیرده، کمتر می شود .

✔ مادر به دلیل تماس های مکرر و کودک با بدنش در جریان شیردهی و احساس آرامش و رضایتی که از این تماس حاصل می شود، وضع روحی و عاطفی بهتری خواهد داشت .

✔ وقت مادر صرف آماده کردن شیر خشک نمی شود و وقت بیشتری را جهت گذراندن با فرزندش دارد .

✔ شیر مادر همیشه و همه جا، در دسترس است .
۰۲۰۲۳۱

#### آگهی تغییرات

آگهی تغییرات شرکت پادرا صنعت رهام آبرین سهامی خاص به شماره ثبت ۸۵۸ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۴۴۸۷۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۲۰/۱۱/۱۳۹۴ تصمیات ذیل اتخاذ شد:

– تعداد اعضا هیئت مدیره از سه نفر به چهارنفر افزایش یافت وماده ۳۱ اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید.

با ثبت این مستند تصمیات اصلاح ماده اساسنامه (کاهش /افزایش تعداد اعضای هیات مدیره) انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می باشد.

۴/۱۶۲۳

۱۸۷۰ / م الف

**اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکته‌ها و مؤسسات غیرتجاری کازرون**

#### آگهی احضار متهم

نظر به اینکه در پرونده شماره ۹۴۰۹۹۸۷۱۲۴۴۰۰۷۷۲ شعبه ۲۴ دادیاری دادرسی عمومی و انقلاب شیراز آقای حسین شیشه وران فرزند صفرعلی به موجب شکایت سیدرسول صادقی به اتهام سرقت و کلاهبرداری رایانه ای تحت تعقیب قرار دارد. با توجه به معلوم نبودن محل اقامت وی و عدم امکان ابلاغ احضاریه و عدم دسترسی به او، طبق ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری، مراتب یک نوبت در روزنامه طلوع آگهی و متهم طرف مهلت یک ماه احضار می شود. پس از انقضای مهلت مذکور تصمیم لازم گرفته خواهد شد.

۳/۳۰۸۰۴ م الف

**پارسا – دادیار شعبه ۲۴ دادرسی عمومی شیراز**

#### آگهی احضار متهم

نظر به اینکه در پرونده شماره ۹۴۰۹۹۸۷۱۲۴۴۰۰۹۹۵ شعبه ۲۴ دادیاری دادرسی عمومی و انقلاب شیراز آقای رامین دلاوری به موجب شکایت محمدحسین مرادی به اتهام کلاهبرداری رایانه ای تحت تعقیب قرار دارد. با توجه به معلوم نبودن محل اقامت وی و عدم امکان ابلاغ احضاریه و عدم دسترسی به او، طبق ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری، مراتب یک نوبت در روزنامه طلوع آگهی و متهم طرف مهلت یک ماه احضار می شود. پس از انقضای مهلت مذکور تصمیم لازم گرفته خواهد شد.

۳/۳۰۸۰۵ م الف

**پارسا – دادیار شعبه ۲۴ دادرسی عمومی شیراز**

#### آگهی احضار متهم

نظر به اینکه در پرونده شماره ۹۴۰۹۹۸۷۱۲۴۴۰۰۳۹۶ شعبه ۲۴ دادیاری دادرسی عمومی و انقلاب شیراز آقای اسماعیل چگرنه گرگیج به موجب شکایت نعمت ذنوی مهر به اتهام سرقت گوشی سامسونگ تحت تعقیب قرار دارد. با توجه به معلوم نبودن محل اقامت وی و عدم امکان ابلاغ احضاریه و عدم دسترسی به او، طبق ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری، مراتب یک نوبت در روزنامه طلوع آگهی و متهم طرف مهلت یک ماه احضار می شود. پس از انقضای مهلت مذکور تصمیم لازم گرفته خواهد شد.

۳/۳۰۸۰۶ م الف

**پارسا – دادیار شعبه ۲۴ دادرسی عمومی شیراز**

#### آگهی احضار متهم

درپرونده شماره ۹۴۰۶۷۷ شعبه ۴ دادیاری دادرسی عمومی و انقلاب ناحیه ۲ شیراز آقای ۱-مازیار شیرازی ۲-حمید شیرازی۳- سجاد کاظمی فرزند ۱- مهرداد ۲- خداحواست ۳- جمشید به موجب شکایت ۱- پژمان کاظمی ۲- گلشن زارع ۳- معصومعلی کاظمی به اتهام ضرب و جرح عمدی با چاقو – توهین و ورود به منزل تحت تعقیب قرار دارد. با توجه به معلوم نبودن محل اقامت وی و عدم امکان ابلاغ احضاریه و عدم دسترسی به او، طبق ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری، مراتب یک نوبت در روزنامه طلوع آگهی و متهم ظرف مهلت یک ماه احضار می شود. پس از انقضای مهلت مذکور تصمیم لازم گرفته خواهد شد.

۳/۳۰۸۰۷ م الف **دادیار شعبه ۴ دادرسی ناحیه ۲ شیراز – حیدری**

#### آگهی احضار متهم

درپرونده شماره ۹۴۰۶۴۴ شعبه ۴ دادیاری دادرسی ناحیه ۲ شیراز آقای احسان اخشیجان فرزند غلامرضا به موجب شکایت صادق مدبریان به اتهام ایراد ضرب و جرح عمدی با چاقو تحت تعقیب قرار دارد. با توجه به معلوم نبودن محل اقامت وی و عدم امکان ابلاغ احضاریه و عدم دسترسی به او، طبق ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری، مراتب یک نوبت در روزنامه طلوع آگهی و متهم ظرف مهلت یک ماه احضار می‌شود. پس از انقضای مهلت مذکور تصمیم لازم گرفته خواهد شد.

۳/۳۰۸۰۸ م الف

**دادیار شعبه ۴ دادرسی ناحیه ۲ شیراز – حیدری**

#### آگهی احضار متهم

نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۹۳۱۴۹۱ دادیاری، آقای توکل محسن پوریچایی فرزند عین اله به شماره شناسنامه ۴۵۶ به اتهام کلاهبرداری رایانه ای به میزان ۳۵/۵۱۰/۰۰۰ ریال موضوع شکایت خانم زینب باقری دولت آبادی از طرف این دادسرا تحت تعقیب می باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت ایشان میسر نگردیده، بدین وسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب ۱۳۹۲ مراتب به نامبرده ابلاغ تا در شعبه ۱۴ دادیاری دادرسی عمومی و انقلاب شهرستان شیراز به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر گردد. پس از انقضای یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی به موجب قانون یاد شده تصمیم غیابی اتخاذ می گردد.
۳/۳۰۸۰۹ م الف

**فداکار – دادیار شعبه ۱۴ دادرسی عمومی و انقلاب شیراز**

#### آگهی احضار متهم

نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۹۴۰۵۶۹ این دادیاری، آقایان ۱-سیدمحسن جلالچه فرزند سیدعلی و ۲- حامد اختری فرزند حاجی محمد به اتهام کلاهبرداری رایانه ای به میزان ۱۲/۵۰/۰۰۰ ریال موضوع شکایت آقای سیدعلی سعیدیان از طرف این دادسرا تحت تعقیب می باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت ایشان میسر نگردیده، بدین وسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب ۱۳۹۲ مراتب به نامبرده ابلاغ تا در شعبه ۱۴ دادیاری دادرسی عمومی و انقلاب شهرستان شیراز به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر گردد. پس از انقضای یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی به موجب قانون یاد شده تصمیم غیابی اتخاذ می گردد.
۳/۳۰۸۱۰ م الف

**فداکار – دادیار شعبه ۱۴ دادرسی عمومی و انقلاب شیراز**

#### آگهی ثبت تغییر

آگهی تغییرات شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی و زیارتی حقا گشت شیراز ( با مسئولیت محدود) به شماره ثبت ۱۳۰۷۵ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۲۵۴۲۴۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۴/۱۰/۱۹ بااستناد نامه شماره ۵۷۸۷۳ مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۷ سازمان هواپیمائی کشوری تصمیات ذیل اتخاذ شد :
۱ – سمت اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل تعیین گردیدند: آقای حیدر علی خندان به سمت رئیس هیات مدیره ومدير عامل ،آقای محمد رضا خندان(خارج از شرکا) به سمت نایب رئیس هیات مدیره و آقای امین نقاشیان حقیقی(خارج از شرکا) و آقای هاشم زارع ( خارج از شرکا) و خانم رقیه جاننشان همگی به سمت عضو هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲ – دارندگان حق امضا : کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی و تمهیدآور از قبیل چک، سفته، بروات با امضای حیدر علی خندان یا محمد رضا خندان همراه با مهر شرکت معتبراست و نامه های عادی و اداری با امضای حیدر علی خندان یا محمد رضا خندان همراه با مهر شرکت معتبر است.
. باثبات این مستند تصمیات تعیین سمت مدیران ، تعیین دارندگان حق امضا انتخاب و تعیین سمت هیئت مدیره انتخاب شده توسط متقاضی درسوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت ودراپایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس میباشد .
۳/۳۰۸۱۵ م الف

**آگهی حصر وراثت**

آقای محمدرضا مقتدر با وکالت دنالذکرة فتحی سارانی دارای شناسنامه شماره ۳۰۵ متولد ۱۳۵۳ شیراز به شرح دادخواست به کلاسه – از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حبیب مقتدر به شناسنامه ۸ در تاریخ ۱۳۹۳/۱۱/۲۱ در اقامتگاه دایمی خود بدرود زندگی گشته و ورثه حین القوت آن مرحوم عبارتند از:

۱- متقاضی با مشخصات الذکر محمدرضا مقتدر پسر متوفی

۲- جمیله بزرگر به شماره شناسنامه ۷۱۶ صادره از حوزه آباءه همسر متوفی
۳- جواد مقتدر به شماره شناسنامه ۸۸۴ صادره از حوزه شیراز پسر متوفی
۴- نسرین مقتدر به شماره شناسنامه ۸۶۸ صادره از حوزه شیراز دختر متوفی
۵- سیمین مقتدر به شماره شناسنامه ۳۳۸ صادره از حوزه شیراز دختر متوفی
۶- مریم مقتدر به شماره شناسنامه ۲۷۵ صادره از حوزه شیراز دختر متوفی
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می نمایم تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراض دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند. بدیهی است پس از انقضای مهلت، وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

**رئیس شعبه ۳۳ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره ۲ شیراز**

#### آگهی احضار متهم

نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۹۴۰۵۷۲ این دادیاری، آقای داود درکی به شماره شناسنامه ۳۹۱ متولد ۱۳۶۰/۰۲/۱۸ کدملی ۴۳۲۳۵۰۲۶۹۹ به اتهام کلاهبرداری رایانه ای به میزان ۱۸/۲۳۴/۶۶۶ ریال موضوع شکایت آقای کمال رضائی منش و خانم ششین طرقي نژاد از طرف این دادسرا تحت تعقیب می باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت ایشان میسر نگردیده، بدین وسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری مصوب ۱۳۹۲ مراتب به نامبرده ابلاغ تا در شعبه ۱۴ دادیاری دادرسی عمومی و انقلاب شهرستان شیراز به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر گردد. پس از انقضای یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی به موجب قانون یاد شده تصمیم غیابی اتخاذ می گردد.
۳/۳۰۸۱۱ م الف

**فداکار – دادیار شعبه ۱۴ دادرسی عمومی و انقلاب ناحیه دو شیراز**