



تاریخ
۲۸
اردیبهشت
۱۳۹۸
شنبه

<div>طبله</div>
<div> <div><div><div>روزنامه</div></div></div></div>

ویژگی‌های کودکان دارای اضطراب جدایی

فاطمه شهسوار

دانشجوی پردیس شهید باهنر دانشگاه فرهنگیان شیراز با ویرایش دکتر سید عبدالرحمن اعتماد



این اختلال در اواخر ۱۸ ماهگی بروز می‌کند و واکنشی طبیعی بعد از به راه افتادن کودک است. بچه‌ها در این سن میل به استقلال دارند اما این روند گاهی چنان ترسناک به نظر می‌رسد که کودک به والدینش پناه می‌برد تا کمی از اضطرابش کم شود.
اگر این مسئله به خوبی مدیریت نشود این اضطراب طبیعی تبدیل به یک اختلال می‌شود. اضطراب جدایی اغلب به دنبال یک عامل فشارزای عمده مانند شروع مدرسه، مرگ یکی از والدین یا انتقال به مدرسه جدید و… آغاز می‌شود و شروع آن با انتقال از یک دوره رشدی به دوره بعد ارتباط دارد.

بنابراین برای اینکه بتوان تجربه خوبی از ورود فرزندان به محیط آموزشی داشت باید این جدا شدن را در ستین پایین به آنها آموزش داد.

درمان بیماری‌ها با آب درمانی یا هیدروتراپی

آب اثر محافظتی و آرامش‌بخش بر روی افراد دارد

آب درمانی یا هیدروتراپی به معنای درمان امراض به وسیله آب است

که توسط قبایل بدوی و نیز ملل متمدن به کار می‌رفته است. در مورد این موضوع اغراق زیادی شده است و نوشیدن آب زیاد در پزشکی در بیماری‌های معدودی مانند سنگ کلیه، اسهال یا گرم‌زدگی توصیه شده است و فقط موجب جبران آب از دست رفته و تریق اردار می‌شود. از زمانی که به یاد می آید، هم قبایل بدوی و هم ملل متمدن آب را برای درمان به کار می گرفتند. حتی حیوانات وحشی و اهلی دریافته اند، زمانی که بیبار می شوند، باید آب بیاشامند.

مصرف صحیح آب نه تنها تندرستی ما را حفظ می‌کند، بلکه در صورت از دست رفتن تندرستی یا بروز اختلال در آن از طریق پاکسازی مواد زاید از بدن، آن را بازمی‌گرداند.

آب درمانی که به هیدروپاتی نیز معروف است بر این اصل پایدار است که در بدن انسان به دلیل استفاده دارو و موادی که ناخالصی دارند و در بدن انسان این ناخالصی‌ها رسوب کرده و می‌ماند با استفاده از آب درمانی می‌توان این ناخالصی ها و رسوبات سمی را از بدن خارج کرد.

چدا از اینکه آب درمان کننده است بدن انسان نیز همواره و روزانه به یک مقدار معین آب نیاز دارد.

آب می تواند سایر مواد مانند مواد معدنی و نمک را از بین ببرد.

تاریخچه ی آب درمانی

معالجه و مداوا با آب، از قرن‌ها پیش به عنوان یک شیوه پذیرفته شده علمی در پزشکی به کار گرفته شده و در میان مردم نیز به‌صورت تجربی و با استفاده از آبهای معدنی رواج داشته است. درمان با آب در یونان روم باستان و چین سابقه ای طولانی دارد. از قرن ۱۸ استفاده از آب در پزشکی رواج یافت و اصطلاح هیدروتراپی متداول گشت و در قرن ۱۹ اولین مطب آب درمانی در اروپا گشایش یافت.

در قرن بیستم خواص آب و مداوا توسط آب گرم و سرد اثبات شد. نتایج تحقیقات نشان می داد، آب و سوله ای بسیار مؤثر و قطعی در بهبود برخی بیماری ها ی تخفیف و حتی ریشه کن کردن دردهای عضلانی و مفاصل، مداوای نارسایه های جسمی، سرعت بخشیدن به کاهش طول دوران نقاهت ناشی از صدمات استخوانی، تقویت عضالت، به کارگیری عضالت غیر فعال، تسریع گردش خون در عروق و حتی تسکین بیماری‌های روحی و روانی و… است.

آب درمانی یا هیدروتراپی به معنای امراض به وسیله آب است

بسیاری از افراد از روش آب درمانی به روش‌های مختلف استفاده می‌کنند و می‌تواند توسط یک فرد حرفه‌ای در خانه انجام شود.

هیدروتراپی استفاده از آب برای درمان بیماری یا حفظ سلامتی است.

سخن بزرگان

هدفی برای زندگی خود انتخاب کنید که تمام قابلیت‌های شما را به چالش بکشد.

نیچه

صفحه
۵
شماره
۲۵۱۶
سال
بیست‌ونجم



توصیه غذایی ماه رمضان

ضعف (افت فشارخون)

علامت: افزایش تعریق، ضعف، خستگی، کم شدن انرژی، سرگیجه بخصوص هنگام برخاستن، ظاهر رنگ‌پریده و احساس افتادن علامت افت فشارخون می‌باشند که بیشتر هنگام بعدازظهر اتفاق می‌افتد.

علل: مصرف کمتر مایعات و کاهش مصرف نمک

درمان: به مکان‌های گرم نروید و مصرف نمک و مایعات را افزایش دهید. توجه: افت فشارخون باید با گرفتن فشارخون در هنگام بروز علامت تأیید شود. افراد دارای فشارخون بالا ممکن است در طول ماه رمضان نیاز به تنظیم مجدد داروهای خود توسط پزشک داشته باشند.

سردرد

علل: عدم مصرف کافئین و تنباکو، انجام کار زیاد در طول روز، کم‌خوابی و گرسنگی که معمولاً در طول روز بیشتر شده و در انتهای روز بدتر می‌شود. سردرد وقتی با افت فشارخون همراه شود می‌تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار شود.

درمان: در طول یکی دو هفته قبل از ماه رمضان به‌صورت تدریجی کافئین و تنباکو را قطع کنید. چای سبز و بدون کافئین ممکن است جایگزین خوبی باشد. همچنین برنامه خود را در طول ماه رمضان طوری ترتیب دهید تا خواب کافی داشته باشید.

کاهش قند خون

ضعف، سرگیجه، خستگی، کاهش تمرکز، تعریق زیاد، احساس لرز، عدم توانایی برای فعالیت‌های فیزیکی، سردرد، پیش قلب از علامت کاهش قند خون می‌باشند.

علل در افراد غیر دیابتی: خوردن مقدار زیاد قند مثل کربوهیدرات‌های تصفیه شده مخصوصاً در هنگام سحر باعث می‌شود که بدن مقدار زیادی انسولین تولید کرده و باعث افت قند خون بشود.

درمان: خوردن غذا هنگام سحر و محدود کردن نوشیدنی‌ها و غذاهای حاوی قند.

توجه: افراد دیابتی ممکن است به تنظیم مجدد داروهای خود در ماه رمضان احتیاج داشته باشند و باید با پزشک خود مشورت کنند.

انقباضات عضلانی

علل: مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، پتاسیم و منیزیم
درمان: خوردن غذاهای غنی از مواد معدنی فوق برای مثال: سبزیجات، میوه‌جات، محصولات لبنی، گوشت، خرما

توجه: افراد تحت درمان فشارخون بالا و افراد دچار سنگ کلیه باید با پزشک خود مشورت کنند.

زخم معده، سوزش سردل، التهاب معده

افزایش سطح اسید در معده خالی در ماه رمضان باعث تشدید مسائل فوق می‌شود. این مشکل به‌عنوان احساس سوزش در ناحیه معده و زیر دنده‌ها ظاهرشده و می‌تواند به‌طرف حلق گسترش یابد. غذاهای تند، قهوه و کوکاکولا این حالت را بدتر می‌کنند.

درمان‌های طبی برای کنترل سطح اسید در معده وجود دارند و افراد مبتلا قبل از روزه گرفتن باید با پزشک خود مشورت کنند.

سنگ کلیه

سنگ کلیه ممکن است در افرادی که آب کم می‌نوشند ایجاد شود؛ بنابراین مصرف زیاد مایعات برای جلوگیری از تشکیل سنگ ضروری است.

درد مفاصل

علل: در طول ماه رمضان که نمازهای بیشتری خوانده می‌شود فشار روی مفاصل زانو افزایش می‌یابد. در افراد مسن و یا افراد دچار التهاب مفاصل این مسئله باعث درد، سفتی، تورم و احساس ناراحتی می‌شود.

درمان: وزن را کم کنید تا زانوها مجبور نباشند وزن بیشتری را تحمل کنند. قبل از ماه رمضان اندام تختانی را ورزش دهید تا برای فشار اضافی وارده آماده باشند. آمادگی بدنی باعث می‌شود تا نماز راحت‌تر خوانده شود.

روابط عمومی و تبلیغات تیپ تکاور امام سجاد (ع)

<div>طبله</div>
<div> <div><div><div>روزنامه</div></div></div></div>

در ماه مبارک رمضان، رژیم غذایی ما نباید به نسبت قبل خیلی تغییر کند و در صورت امکان باید ساده باشد. رژیم غذایی همچنین باید طوری تنظیم شود که بر روی وزن تأثیر زیادی نداشته باشد. البته اگر فرد دچار اضافه‌وزن است، ماه رمضان فرصت مناسبی است تا وزن به حالت طبیعی برگردد.

با توجه به ساعات طولانی ناشتا بودن، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به‌کندی هضم می‌شوند مثل غذاهای حاوی فیبر زیاد. غذاهای دیرهضم معمولاً چند ساعت در دستگاه گوارش می‌مانند درحالی‌که غذاهای سریع الهضم فقط ۱ تا ۲ ساعت در معده باقی می‌مانند.

غذاهای دیرهضم

غذاهای دیرهضم عبارت‌اند از: حبوبات و غلات مثل جو، گندم، جو دوسر، لوبیا، عدس، آرد، غلات برنج باپوست و غیره (که کربوهیدرات‌ها نامیده می‌شوند).

غذاهای سریع الهضم

غذاهای سریع الهضم عبارت‌اند از: غذاهایی که حاوی قند، آرد سفید و غیره هستند (که به این گروه کربوهیدرات‌های تصفیه شده گفته می‌شود

غذاهای فیبردار

غذاهای حاوی فیبر عبارت‌اند از: غذاهای حاوی سیوس، گندم سیوس‌دار، غلات و حبوبات، سبزی‌ها مانند لوبیای سبز، نخود، ذرت، اسفناج، برگ چغندر، میوه‌های باپوست، میوه خشک شده مثل برگه زردآلو، انجیر، آلو خشک، بادام و غیره.

غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند؛ و از همه گروه‌های غذایی مثل میوه، سبزیجات، گوشت، مرغ، ماهی، نان، حبوبات و محصولات لبنی در رژیم غذایی باید وجود داشته باشد. غذاهای سرخ شده باید محدود شوند زیرا باعث عدم هضم، سوزش سردل و اختلال در وزن می‌شوند.

از چه چیزهایی پرهیز کنیم؟

غذاهای سرخ‌کردنی و چرب
غذاهای حاوی قند زیاد

خوردن غذای زیاد بخصوص هنگام سحر

خوردن چای زیاد هنگام سحر، چای باعث افزایش اردار شده و از این طریق نمک‌های معدنی که در طول روز بدن به آنها نیاز دارد دفع می‌شوند. سیگار: اگر شما نمی‌توانید سیگار را به‌یک‌باره قطع کنید از هفته‌های قبل از ماه رمضان شروع به مصرف کم آن کنید.

چه غذاهایی را مصرف کنیم؟

مصرف کربوهیدرات‌های مرکب در سحر که مدت طولانی‌تری هضم می‌شوند و باعث می‌شوند که شما کمتر گرسنه شوید.

حلم یک منبع عالی پروتئین بوده و از غذاهایی است که دیرهضم می‌شود. خرمز یک منبع عالی قند، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیم است. مغز بادام غنی از پروتئین و فیبر بوده و حداقل چربی را دارا است.

موز یک منبع خوب پتاسیم، منیزیم و کربوهیدرات است.

مصرف زیاد آب یا آب‌میوه در صورت امکان در فاصله بین افطار و زمان خواب باعث تأمین آب موردنیاز بدن می‌شود.

بیوست

بیوست می‌تواند باعث ایجاد باوسیر و شقاق‌های دردناک مقعد شود و باعث سوءهاضمه به همراه نفخ می‌شود.

علل بیوست: مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده، مصرف کم آب و میزان ناکافی فیبر در غذا از علل عمده بیوست می‌باشند.

درمان: اجتناب از مصرف زیاد کربوهیدرات‌های تصفیه شده، افزایش مصرف آب، استفاده از سیوس در نان‌ها، استفاده از آردهای قهوه‌ای.

سوءهاضمه و نفخ

علل: پرخوری، مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای تند و غذاهایی که ایجاد نفخ می‌کنند مثل تخم‌مرغ، کلم، عدس، نوشابه‌های گازدار

درمان: از پرخوری اجتناب کنید، آب‌میوه یا آب بنوشید. از غذاهای سرخ‌کردنی اجتناب کنید.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۳۲۹-۰۷۰۰-۳۱۷۰-۱۳۹۸۶-۱۳ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای امین کوشا فرزند تقی به شماره شناسنامه ۸۶۱۳ به شماره ملی ۱۸۶۱۷۱۴۲۲۱ صادره از بهبهان در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۷۲/۲۴ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۹۸۸/۱۴ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی تقی و ابراهیم و حمید و یوسف و فرهاد و صدیقه شهرتین نوائی ورئه کبری احراز تسلیم گردیده است. 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 عرضحال طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت تقاضای تمدد مهلت در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۸/۷/۴ م الف ۳۰۳۳۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۲/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۲/۲۸
رئیس ثبت بهبهان-کاظمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۲۴۸-۰۷۰۰-۳۱۷۰-۱۳۹۸۶-۱۳ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حمید علی زاده فرزند محمد به شماره شناسنامه ۴۳۷ به شماره ملی ۲۷۷۴۵۳-۴۲۵۰ صادره از کهگیلویه در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۳۰/۷۰ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۶۵۱ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری از مالک رسمی آقا بابا قلیانی احراز گردیده است. 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 عرضحال طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت تقاضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۸/۸/۵ م الف ۳۰۳۳۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۲/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۲/۲۸
رئیس ثبت بهبهان-کاظمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۰۸۹۱-۳۵۰۰-۳۱۱۰-۱۳۹۷۶-۱۳ مورخه ۹۷/۱۲/۲۷ هیأت اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۳ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد نصرتی جورگی فرزند نامدانی در شماره شناسنامه ۵۱۶ کد ملی ۲۵۴۹۴۵۹۶۸۷ صادره از سپیدان نسبت به شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۹۸/۶ مترمربع به پلاک ۸/۳۹۴۵۴ مفروز و مجزی شده از پلاک ۸ واقع در شهرک گویم باغ نو کوچه ۸ باس کدبستی ۷۱۹۷۱۳۳۱۲۳ خریداری از مالک رسمی آقای منصور جمشیدی محرز گردیده است. 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. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۳/۴۶۳/۱۹۰۴۱۳ م الف ۳۰۴۳۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۲/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۳/۱۲
شاپور زارع شبیانی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه شیراز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۷۹۵۰-۳۵۰۰-۳۱۱۰-۱۳۹۷۶-۱۳ مورخه ۹۷/۱۲/۲۲ هیأت اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۳ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مهدی منوچهری فرزند عزیزالله کد ملی ۳۲۹۹۳۶۱۲۱ به شماره شناسنامه ۳۳۹ صادره از شیراز نسبت به شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۶۱/۰۳ مترمربع به پلاک ۱۰۶-۴۴۷۲/۱ مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۴۷۲ باقیامنده به آدرس شیراز شهرک آرین کوچه ۲ فرعی ۲/۲ درب دوم کدبستی ۷۱۹۷۶۸۵۹۷۵ خریداری از مالک رسمی ورئه آقای بهرام محمدافایی و فرشته فقیه محرز گردیده است. 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. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۲/۲۳۳۱ م الف ۳۰۴۸۰/۱۹۰۴۱۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۸/۰۲/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۸/۰۳/۲۸
شاپور زارع شبیانی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه شیراز