



تاریخ	۷
آذر	۱۳۹۸
پنجشنبه	

سخن بزرگان

به نظر من عشق و علاقه زیاد به تداوم در امر یادگیری عامل بسیار مهمی است. من در دوران کودکی آموختم که زیاد کتاب بخوانم.

بیل گیتس

صفحه	۵
شماره	۲۶۶۸
سال	بیست و پنجم

سلامت



تغییر رفتارهای دوران مجردی بعد از ازدواج



با آغاز زندگی مشترک از یک مرحله به مرحله می‌روید و تغییراتی برای رشد و ترقی یک رابطه لازم است.

همان‌گونه که شاید قیافه یک فرد در زمان کودکی با بزرگسالی متفاوت باشد و در بزرگسالی به نظر متفاوت یا خشن‌تر برسد، شکل و ظاهر یک رابطه هم تغییر می‌کند و نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم روابط به همان شکل و اندازه و هیجان ابتدای آشنایی باقی بماند زیرا دوست‌داشتنی‌تر و خوشگل‌تر به نظر می‌رسد!

در واقع باید بدانیم که این تغییر به نفع ماست زیرا اصل این مقدار از شور و هیجان برای ترقی یک رابطه و وارد شدن آن به مرحله‌ای دیگر که سبب رشد و تکامل بیشتر می‌شود نه تنها الزامی نیست بلکه گاهی مانع ما است؛ بنابراین تغییرات را بپذیرید و با آن کنار بیایید و اجازه بدهید روابط همسرتان به شکل طبیعی رشد کند. افرادی که معمولاً در دوران مجردی یک مجموعه رفتارهای اعتقادی و اجتماعی را داشته‌اند، پس از وارد شدن به زندگی مشترک هم تغییر نمی‌کنند یعنی آن حالت پایدار باقی می‌ماند.

کسی که برنامه اعتقادی یک چیز دیگر بوده است فقط رفتار اجتماعی وی امکان دارد تغییر کند. به‌عنوان مثال در رابطه اجتماعی بین محرم و نامحرم شرم و حیا را رعایت نکرده است این مگر چون جنبه اعتقادی ندارد مجدد برمی‌گردد مگر اینکه جنبه اعتقادی را تغییر دهیم؛ بنابراین این بحث که هم اعتقادی است و هم اجتماعی در برنمی‌گردد.

تغییر افراد بعد از ازدواج

برای قدم گذاردن به زندگی مشترک لازم است شخص پیش از هر چیزی عادت‌ها و رفتارهای زمان مجردی‌اش را کنار بگذارد و خویش را برای مرحله جدیدی از زندگی که ملزومات متفاوتی دارد آماده کند. در این زمینه عوامل مختلفی تأثیر دارند که برخی از آنها شخصی و برخی خانوادگی هستند و در این که شخص بتواند خویش را با شرایط جدید سازگار کند نقش زیادی دارند. ولی در صورتی که این آمادگی به دست نیاید یکی از تبعات آن آمار بالای طلاق‌هایی است که بیشترشان در سال‌های نخست زندگی روی می‌دهند.

جوان بی‌مسئولیت، سربه‌هوا و بازی‌گوش دیروز که تا لنگ ظهر را در رخت خواب می‌ماند و بیش‌تر اوقاتش را یا در فضاهای مجازی پرسه می‌زد یا مشغول خیابان‌گردی با دوست‌های بود، با تصمیم به شروع ازدواج و آغاز زندگی متأهلی وارد دنیای جدیدی می‌شود که ویژگی‌هایی متمایز با دنیای مجردی دارد. این روزها زمانی که حرف از ازدواج جوانان می‌شود مسئله‌ای که بسیار بر آن تأکید می‌شود مشکلات مالی آن‌هاست و همین سبب شده است که بسیاری از موارد دیگر که مانع از ازدواج جوانان می‌شوند نادیده گرفته شوند. زمانی که شخص وارد مرحله متأهلی زندگی می‌شود لازم است که بسیاری از عادت‌ها و رفتارهای خویش را تغییر دهد و این نکته مهم را بپذیرد که از این به بعد او تنها نیست و عواقب تصمیمات و رفتارهایش علاوه بر خود

و سبب‌زمنی شیرین و سبزیجات سبز تیره مانند اسفناج، کلم و کلمچه‌ها یافت می‌شود. کوآنزیم Q10 (یا CoQ10)، ماده‌ای مانند ویتامین است که توسط بدن تولید می‌شود و نشان داده شده است که یک عامل ضروری در عملکرد اساسی سلول‌ها است. تولید این ماده با افزایش سن به‌طور طبیعی کاهش می‌یابد و کاهش آن با توسعه انواع بیماری‌ها و شرایط مرتبط با سن مرتبط است. فیتوشیمیایی آنتی‌اکسیدان:

فیتوشیمیایی‌ها آنتی‌اکسیدانی هستند که به‌طور طبیعی توسط گیاهان برای محافظت از خود در برابر رادیکال‌های آزاد استفاده می‌شوند. بررسی‌ها نشان می‌دهد، انسان‌هایی که منابع فیتوشیمیایی می‌خورند، از خواص آنتی‌اکسیدانی گیاه نیز بهره‌مند می‌شوند. فیتوشیمیایی‌ها به دودسته زیر تقسیم می‌شوند:

- کاروتنوئیدها
- فلاونوئیدها
- سولفیدهای آلیل
- پلی‌فنول‌ها

اکثر غذاهای طبیعی مانند غلات کامل، میوه و سبزیجات حاوی مواد شیمیایی گیاهی هستند، درحالی‌که غذاهای فرآوری شده یا تصفیه شده حاوی مواد شیمیایی کمی یا فیتوشیمیایی نیستند.

تصور می‌شود صدها و احتمالاً هزاران ماده وجود دارد که می‌توانند به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عمل کنند. هرکدام نقش خاص خود را دارند و می‌توانند با دیگران در تعامل باشند تا به بدن کمک کند تا به‌طور مؤثر عمل کند.

منابع آنتی‌اکسیدان‌ها:
برای به دست آوردن برخی از آنتی‌اکسیدان‌های خاص، سعی کنید موارد زیر را در رژیم غذایی خود بگنجانید: ویتامین A: محصولات لبنی، تخم‌مرغ و جگر ویتامین C: بیشتر میوه‌ها و سبزیجات، به‌خصوص انواع توت‌ها، پرتقال‌ها و فلفل ویتامین E: آجیل و تخمه، روغن آفتابگردان و سایر روغن‌های گیاهی و سبزیجات دارای برگ‌های سبز

پناتاکروتین: میوه‌ها و سبزیجات نارنگ روشن مانند هویج، نخودفرنگی، اسفناج و انبه
لیکوپن: میوه و سبزیجات قرمز از جمله گوجه‌فرنگی و هندوانه
لوتئین: سبزیجات سبز، برگ، ذرت، پاپایا و پرتقال
سلنیوم: برنج، ذرت، گندم و سایر غلات سبوس‌دار، همچنین آجیل، تخم‌مرغ، پنیر و حبوبات.

انواع آنتی‌اکسیدان‌ها:

سه نوع اصلی آنتی‌اکسیدان موجود در طبیعت وجود دارد. این‌ها شامل فیتوشیمیایی‌ها، ویتامین‌ها و آنزیم‌ها است. بسیاری از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها در گیاهان یافت می‌شوند. این در شرایطی است که گیاهان در طول روز در معرض نور ماورابنفش قرار دارند. از آنجاکه گیاهان تعداد زیادی رادیکال آزاد تولید می‌کنند، آنها دارای یک سیستم محافظت داخلی هستند که از ایجاد صدمات سلولی جلوگیری می‌کند که در نهایت باعث پژمرده شدن و خشک شدن گیاه می‌شود. این محافظت از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی به وجود می‌آید.

آنزیم‌های آنتی‌اکسیدان:

آنزیم‌ها انواع آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که از پروتئین و مواد معدنی که به‌عنوان بخشی از رژیم‌های غذایی روزانه ما می‌خوریم، حاصل می‌شوند. این آنزیم‌ها در بدن انسان سنتز می‌شوند و شامل سوپراکسید دیسموتاز (SOD)، گلوکاتایون پراکسیداز، گلوکاتایون ردوکتاز و کاتالازها می‌شوند.

به‌منظور فعالیت بهینه آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی، آنها به عواملی مانند آهن، مس، سلنیوم، منیزیم و روی نیاز دارند. کیفیت منبع پروتئین تأثیری در کیفیت آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی دارد.

سه نوع اصلی آنتی‌اکسیدان موجود در طبیعت وجود دارد. **ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانی:**

بدن انسان به‌طور طبیعی ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانی تولید نمی‌کند، بنابراین ضروری است که منابع غذایی آنها را از طریق غذاها یا مکمل‌ها قرار دهیم. ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان رایج شامل ویتامین‌های A، C، E، و اسیدفولیک و بتاکاروتن هستند.

ویتامین A به‌ویژه برای بهبود سیستم ایمنی بدن، سلامت چشم، ترمیم بافت و سطح کلسترول از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اسپیرولینا هائوپراسرار از ویتامین A است. ویتامین C به محافظت از پوست در برابر آسیب اشعه ماورابنفش، جذب بهتر آهن، مقاومت بیشتر در برابر عفونت‌ها و به تنظیم کلسترول خون کمک می‌کند. ویتامین E برای حفظ رگ‌های خونی سالم، بهبود شرایط پوستی و محافظت از غشای بدن بسیار مهم است. در همین حال، اسیدفولیک در دوران باروری، به‌ویژه در جلوگیری از بروز نقایص لوله عصبی در جنین بسیار مهم است.

بتاکاروتن یک کاروتنوئید قدرتمند (که نوعی فیتوشیمیایی) است که در نظر گرفته می‌شود بهترین محافظت در برابر اکسیژن منفرد و رادیکال‌های آزاد را دارد. این ویتامین بیشتر در سبزیجات به رنگ نارنجی مانند هویج، کدوتنبیل



آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که می‌توانند از آسیب یا کاهش آهسته سلول‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد یا مولکول‌های ناپایدار که بدن به‌عنوان واکنشی در برابر فشارهای محیطی و سایر مواد ایجاد می‌کند جلوگیری کنند. آنها گاه به‌عنوان محافظ‌های رادیکال آزاد خوانده می‌شوند.

منابع آنتی‌اکسیدان می‌توانند طبیعی یا مصنوعی باشند. تصور می‌شود برخی غذاهای گیاهی سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. آنتی‌اکسیدان‌های گیاهی نوعی ماده مغذی گیاهی هستند. بدن برخی از آنتی‌اکسیدان‌ها را از منبع معتبر تولید می‌کند. برخی آنتی‌اکسیدان‌ها، معروف به آنتی‌اکسیدان‌های درون‌زا هستند. آنتی‌اکسیدان‌هایی که از بیرون وارد بدن می‌شوند، اگر ژوئن نامیده می‌شوند.

رادیکال‌های آزاد مواد زائنی هستند که توسط سلول‌های منبع اعتماد تولید می‌شوند از آنجاکه بدن مواد غذایی را پردازش می‌کند و به محیط واکنش می‌دهد. اگر بدن نتواند رادیکال‌های آزاد را به‌طور مؤثر پردازش و از بین ببرد، استرس اکسیداتیو ممکن است ایجاد شود، این می‌تواند به سلول‌ها و عملکرد بدن آسیب برساند. رادیکال‌های آزاد همچنین به‌عنوان گونه‌های اکسیژن فعال (ROS) شناخته می‌شوند.

عواملی که باعث افزایش تولید رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شوند، می‌توانند داخلی باشند مانند التهاب یا خارجی به‌عنوان مهال، آلودگی، قرار گرفتن در معرض اشعه ماورابنفش و دود سیگار. استرس اکسیداتیو منبع معتبر پیوند داده شده است به بیماری‌های قلبی، سرطان، آرتروز، سکنه مغزی، بیماری‌های تنفسی، کمبود ایمنی، آفیزم، بیماری پارکینسون و سایر شرایط التهابی یا ایسکمیک.

گفته می‌شود آنتی‌اکسیدان‌ها برای خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در بدن ما کمک می‌کنند و تصور می‌شود این باعث تقویت سلامت کلی می‌شود.

همه چیز درباره پماد سوختگی



پماد سوختگی و درمان آثار سوختگی بر روی پوست، می‌توان از بهترین پمادهای سوختگی نظیر کالاندولا، تتراسایکلین و آلفا استفاده کرد.

در کنار این پمادها، می‌توان از روش‌های طبیعی نظیر عسل و آلوئه ورا نیز استفاده کرد. برای این که بدانید بهترین پماد سوختگی، چه پمادی است، باید تعریف دقیقی از کاربرد پماد داشته باشید. می‌توانید برای بهترین بودن شامل کاهش درد، کاهش سوزش، کاهش تیرگی و جای اثر، کاهش عفونت و ...

معمولاً هر پمادی یک یا چند عملکرد خوب دارد اما پمادی که همه عملکردهای خوب باشد، کدام پماد است؟ در این مطلب ما را همراهی کنید تا اطلاعات بیشتری درباره

بهبود می‌بخشد. همچنین خارش‌های شدید یا سوزش را به‌سرعت رفع می‌کند.

پماد تتراسایکلین

این پماد دارای خاصیت ضد باکتریایی است و از عفونت‌های باکتریایی به‌شدت جلوگیری می‌کند. این پماد می‌تواند زخم‌های پوستی را که در اثر سوختگی ایجاد شده‌اند، نیز رفع کند. شایان‌ذکر است از این پماد نمی‌توان برای عفونت‌های عمیق یا رد سوختگی استفاده کرد و انتظار بهبود داشت.

انواع سوختگی‌ها

هنگامی که صحبت از سوختگی و آثار آن به میان می‌آید، مشخص کردن سطح یا شدت سوختگی، اهمیت زیادی دارد.

سوختگی درجه یک
این سوختگی‌ها که جزئی و خفیف به شمار می‌آیند، کمی قرمز و دردناک هستند و ممکن است با کمی تورم همراه باشند و زمانی که پوست را فشار می‌دهید به رنگ سفید درمی‌آیند.

سوختگی درجه دوم:

این سوختگی‌ها معمولاً با تاول همراه هستند. این سوختگی‌ها طبعاً شدیدتر از درج یک بوده و دردناک‌تر هستند، تورم و قرمزی بیشتری نیز دارند. سوختگی درجه سه این سوختگی تمام لایه‌های پوست را درگیر

آگهی مجمع عمومی عادی سالانه موسسه (کانون)
بازنستگان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران مرکز فارس (نوبت اول) بدینوسیله از اعضاء محترم کانون بازنستگان صدا و سیما مرکز فارس دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه (نوبت اول) که روز پنج شنبه ۹۸/۹/۲۸ راس ساعت ۱۰ صبح در سالن شهید رکنی مرکز تشکیل می‌شود، شرکت فرمایند. دستور جلسه: ۱- گزارش عملکرد هیات مدیره و بازرسی ۲- بررسی اظهار نظر در مورد خط مشی آتی کانون ۳- تصویب ترازنامه و بودجه سالانه کانون ۴- بررسی و تصویب پیشنهادهای هیات مدیره
۳۲۱۵۱/۱۹۱۶۳۵
کانون بازنستگان صدا و سیما مرکز فارس

آگهی ثبتی
تاسیس موسسه غیر تجاری هنری تک منظوره مهر آوید چکاد در تاریخ ۱۳۹۷/۰۶/۱۷ به شماره ثبت ۳۷۸۹ به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۲۴۲۰۰ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. * موضوع: تهیه، نشر و پخش آثار صوتی و تصویری موسیقایی با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور به استناد مجوز ۸۱۱۴۵۵/۰۵/۰۷/۱۳۹۷/۰۵/۰۷ اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس * مدت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود * مرکز اصلی: استان فارس- شیراز- محله عادل آباد- بلوار عدالت جنوبی-کوچه ۱۹ عدالت جنوبی (۳ معرفت) - پلاک ۱۰- طبقه اول- کدپستی ۷۱۶۸۸۴۷۳۵۳ * سرمایه شخصیت حقوقی: ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد. * اسامی و میزان سهم الشرکه شرکا: آقای ابوالفضل زنده بودی به شماره ملی ۲۲۹۷۱۰۶۴۲۴۴ دارند ۹۹۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه - خانم شیوا بدیعی به شماره ملی ۲۳۰۳۴۳۵۸۴ دارند ۱۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه * اولین مدیران: آقای ابوالفضل زنده بودی به شماره ملی ۲۲۹۷۱۰۶۴۲۴۴ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و خانم شیوا بدیعی به شماره ملی ۲۳۰۳۴۳۵۸۴ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۳ سال انتخاب شدند. * دارندگان حق امضا: امضاء کلیه اوراق بهادار و تعهدآور موسسه از قبیل چک ، سفته ، بروات ، قراردادهای عقود اسلامی و سایر نامه های عادی و اداری با امضاء مدیرعامل منفردا همراه با مهر موسسه معتبر می باشد * اختیارات مدیرعامل: طبق اساسنامه ۶۷۶۰۲۸ ۳۲۱۵۴

آگهی مفقودی
کارت سبز خودروی تیا مدل ۱۳۹۲ به شماره موتور ۸۰۷۷۷۱۰ و شماره شاسی ۵۷۳۵۵۴۴ به شماره پلاک ۹۳-۳۶۲-ح ۴۶ متعلق به فاطمه نساء بردانی به کدملی ۲۲۹۰۹۲۹۲۱۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۳۲۱۴۳/۱۹۱۶۳۱

آگهی ثبتی
آگهی تغییرات شرکت مشاوره و فنی مهندسی راهبران انرژی فارس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۲۷۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۲۵۷۴۴۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ۱- بااستاد مواد ۳۹ و ۴۰ قانون تجارت نقل و انتقال سهام در شرکت‌های سهامی از موارد داخلی شرکت میباشد لذا از موارد آگهی نیست. ۲- تعداد اعضای هیئت مدیره از ۴ نفر به ۳ نفر کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به شرح فوق اصلاح گردید. ۶۷۶۰۳۷ ۳۲۱۵۳
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری گازرون

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد
۴۲۲۲۹۲۴۶ - ۳۲۳۴۴۷۷۲