خواب آلودگی بهاری را با تغذیه و چند ترفند گیاهی درمان کنید

خستگی و خواب آلودگی بهاری به دلیل تغییراتی در بدن با گذر فصل‌ها می‌باشد که می‌توانیم با تغذیه مناسب و فعالیت با این خواب آلودگی‌ها مقابله کنیم.

به گزارش نمناک،پس از یک زمستان سرد و سخت، بهار از راه می‌رسد و با آغاز فصل سرسبزی‌ها،گیاهان و حیوانات از خواب زمستانی بیدار می‌شوند اما انسان‌ها در این فصل بیشتر احساس خواب آلودگی می‌کنند و مدام خمیازه کشیده و دوست دارند که بخوابند.خواب آلودگی بهاری به دلایلی وابسته به مزاج افراد بروز می‌کند و با تغییرات در برنامه غذایی روزانه قابل کنترل و کاهش است.چرا در بهار احساس خواب آلودگی می‌کنیم و چگونه خواب آلودگی بهاری را درمان نماییم؟اگر این نوع سؤال‌ها ذهنتان را به خود درگیر نموده،این بخش از نمناک را مطالعه نمایید.

علت خواب آلودگی بهاری

۱.در فصل زمستان جریان خون در سطح بدن کمتر می‌شود و بیشتر جریان خون در مغز و اندام‌ها می‌باشند اما در بهار به دلیل گشاد شدن مویرگ‌ها جریان خون در سطح بدن بیشتر می‌باشد و خون کمتری به اندام‌ها و مغز می‌رسد، بنابراین به دلیل نرسیدن مواد مغذی و اکسیژن کافی به مغز احساس خواب آلودگی می‌کنیم.

۲.دلیل دیگر احساس خواب آلودگی در بدن این است که در بهار، سوخت و ساز بدن بیشتر و مصرف اکسیژن زیاد می‌شود و ذخیره اکسیژن مغز ما کاهش می‌یابد.

۳.افزایش طول روز و تنظیم نبودن ساعت بیولوژیک بدن در فصل بهار موجب خواب آلودگی در این فصل می‌شود.در فصل بهار ساعت بیولوژیک یا محیط زیست بدن افراد که با ساعت‌های طولانی شب تنظیم شده،نمی‌تواند با طولانی شدن روز هماهنگ شود و انرژی آن به سرعت تحلیل می‌رود، بنابراین برخی افراد به اختلال خواب از نوع پرخوابی مبتلا می‌شوند.

۴.بدن انسان‌ها متناسب با محرک‌های خارجی مانند نور و دما سطح هورمون را تغییر می‌دهد. بی‌حالی فصل بهار نوعی عکس العمل رایج بدن انسان نسبت به تغییرات فصل بهار مانند افزایش مدت زمان تابش نور خورشید و طولانی شدن روز است.بدن برای تطبیق با شرایط جدید نیازمند زمان است.

در زمستان درجه حرارت بدن کمتر و سرعت سوخت و ساز بدن کاهش یافته و بدن در زمستان هورمون ملاتونین تولید می‌کند که باعث ایجاد احساس خواب آلودگی می‌شود،اما بعد از زمستان،وقتی بهار فرا می‌رسد،درجه حرارت بدن افزایش یافته و رگ‌های خونی منبسط می‌شوند و فشار خون پایین می‌رود.نور باعث می‌شود که بدن بیشتر هورمون سروتونین را آزاد کند در حالی که مقدار ملاتونین هنوز بالا است.در فصل بهار بدن برای تطبیق با شرایط فصل بهار نیازمند دو الی سه هفته زمان است.

علائم خستگی در فصل بهار

از دست دادن اشتها،خستگی مداوم، دشواری در توجه و تمرکز،خواب آلودگی، واکنش‌های آهسته در پاسخ به محرک‌ها،سطح انرژی پایین، سرگیجه و سر درد،افسردگی‌های کوتاه مدت، افزایش تحریک پذیری،بی‌قراری و اضطراب.

اغلب کسانی که در معرض خواب آلودگی فصلی قرار می‌گیرند:

زنان،افراد مسن،کسانی که قوای بدنی ضعیفی دارند،کسانی که فشار خون ناپایداری دارند و افرادی که در زمستان فعالیت بدنی بسیار کمی داشته‌اند.

چگونه می‌توان سطح استرس را کاهش داد؟

دمای محیط و رطوبت را در سطوح مناسب حفظ کنید.

روتین روزانه و هفتگی‌تان را تنظیم کنید.

فعالیت ساختار یافته به بدن شما کمک می‌کند تا با تغییرات نسبتاً ثابت سازگار شود.

از فشار آوردن به محدودیت‌های خود اجتناب کنید.

هرگونه تغییر ناگهانی می‌تواند به عنوان عوامل تنش‌زایی برای بدن شما ترجمه شود پس هرگز این کار را نکنید.

فعالیت‌ها و الگوهای تنظیم شده تنش اضافی را در بدن شما کاهش می‌دهند.

زمان بیشتری را صرف شرکت در فعالیت‌های لذت بخش کنید تا در فعالیت‌های شدید و سنگین.

راه حل خانگی و طبیعی رفع خواب آلودگی بهاری

مقدار زیادی آب بنوشید:

آب آشامیدنی ساده‌ترین و مؤثرترین راه برای جبران خستگی است زیرا آب سموم را از سیستم دفع پاک می‌کند و متابولیسم را افزایش می‌دهد. کم آبی می‌تواند باعث سردرد و خستگی شود.

بیشتر در معرض نورخورشید قرار بگیرید:

نور خورشید سطوح هورمون سروتونین در مغز را افزایش می‌دهد که با بهبود خلق و خو پیوند خورده است.در معرض آفتاب بودن می‌تواند احساس بهتر و انرژی بیشتری در افراد ایجاد کند.۱۵ دقیقه نور گرفتن از خورشید می‌تواند بدن شما را با مقدار کافی ویتامین D پر کند.

ورزش کنید:

ورزش هوازی متوسط مثل پیاده روی ۳۰ دقیقه‌ای یا دویدن را شروع کنید. تمرین مقاومتی با استفاده از وزنه آزاد نیز در افزایش سطح انرژی شما مؤثر است.ماهیچه‌های خود را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه پس از ورزش کشش دهید، تا به بدن خود کمک کنید اثرات جانبی ورزش در سیستم را کاهش دهد و از درد جلوگیری کند.

چگونه با خواب آلودگی بهاری مبارزه کنید؟

غذای مقوی بخورید:

رژیم غذایی شما باید کامل و سرشار از مواد مغذی ویتامین باشد.حداقل یک سوم از برنامه غذایی‌تان باید شامل سبزیجات تازه و میوه‌ها دارای ویتامین C باشد.ویتامین B۱ نیز یک ماده مغذی ضروری برای سیستم‌های عصبی و گردش خون است،پس از مواد دارای این ویتامین مانند:لوبیا، آجیل، دانه‌ها، ماهی، اسفناج، مارچوبه و غلات استفاده نمایید.

اکسیژن کافی داشته باشید:

خستگی مزمن، یکی از علائم اصلی کمبود اکسیژن در خون است.برای اینکه دچار خستگی نشوید و انرژی بیشتری داشته باشید،۳ بار در روز، ۱۰ بار نفس عمیق بکشید.

دوش آب سرد بگیرید:

هنگامی‌که احساس خستگی و خواب آلودگی می‌کنید، به حمام رفته و دوش آب سرد بگیرید. دوش آب سرد اثر تازه کننده و اثر آرامش بخش برای شما دارد.بهتر است بعد از ورزش و یا بعد از صبحانه دوش بگیرید. شما باید با آب سرد حمام بکنید،زیرا رگ‌های خونی را تقویت خواهد کرد و گردش خون را نیز تحریک می‌کند.

بهترین روش‌های رفع خواب آلودگی بهاری

استراحت کنید و خوب بخوابید:

نداشتن برنامه خواب منظم،موجب خستگی و خواب آلودگی می‌شود. سعی کنید هر شب سر ساعت معینی به رختخواب بروید و محیط خواب خود را راحت و سازگار نگه دارید.از کتاب خواندن،استفاده از تلفن همراه و تماشای تلویزیون در رختخواب خودداری کنید.

روزتان را با خوردن غذای سالم شروع کنید:

روز خود را با یک صبحانه سالم شروع کنید. نخوردن صبحانه و در نتیجه، نرسیدن مواد قندی به بدن در ابتدای روز،در افت فشار خون و احساس خواب آلودگی در طول روز بسیار تأثیرگذار است. اگر وقت ندارید که هر روز یک صبحانه کامل بخورید،حداقل میوه، بلغور جو دو سر،ماست یا کورن فلکس را بخورید.این کار به شما کمک می‌کند تا انرژی خود را در صبح افزایش دهید و همچنین تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را که باید، به دست خواهید آورد.

راه‌های از بین بردن خستگی و خواب آلودگی بهاری

ذهن خود را تغییر دهید:

بر روی احساس خستگی خود تمرکز نکنید.سعی کنید این فکر را از ذهن خود حذف کنید.طرز فکر خود را عوض کنید و مثبت فکر کنید.اگر در طول روز در محل کار احساس خستگی نمودید،با خوردن یک فنجان قهوه و یک گپ کوچک با همکارتان انرژی خود را شارژ کرده و ذهن‌تان را تازه کنید.

برای درمان خواب آلودگی بهاری چه کنیم؟

به بدن خود گوش دهید:

بدن شما در واقع به شما می‌گوید که به چه چیزهایی نیاز دارد.شما فقط باید به آن گوش دهید و مطابق آن عمل کنید.اگر احساس خواب آلودگی می‌کنید،زود به رختخواب بروید و بیشتر بخوابید.

اگر احساس خوبی ندارید،کارتان را کم کنید و یک یا دو روز به جایی بروید که بتوانید کمی استراحت کنید و ذهن خود را سبک کنید.

برای ثبات عاطفی، می‌توانید یوگا، مدیتیشن یا هر نوع کار مشابه را امتحان کنید.به خاطر داشته باشید که بدن می‌تواند به راحتی با شما ارتباط برقرار کند، شما فقط باید گوش دهید و اجازه دهید صحبت کند.

روش‌های مقابله با خواب آلودگی بهاری

از الکل دوری کنید:

بعد از نوشیدن الکل ممکن است احساس خواب آلودگی کنید و سریع‌تر به خواب روید اما در طی شب خواب آرامی نخواهید داشت و خواب رِم را تجربه می‌کنید؛ صبح روز بعد با خستگی از خواب بیدار می‌شوید. مصرف الکل دفع آب بدن را افزایش می‌دهد و حین شب مدام باید به دستشویی بروید.همچنین الکل تأثیر منفی بر سیستم عصبی دارد و منجر به انقباضات رگ‌های خونی می‌شود.

زیاد نمک نخورید:

نمک فشار خون و انرژی را افزایش می‌دهد،اما اگر از فشار خون رنج می‌برید،باید مصرف نمک را به حداقل کاهش دهید.

درمان خواب آلودگی بهاری با این روش‌ها

رژیم غذایی متعادل داشته باشید:

یک رژیم غذایی متعادل و سالم عنصر مهمی برای حفظ سلامت و تندرستی است و به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید.پس رژیم غذایی متعادل داشته باشید و مواد غذایی زیر را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید:

میوه‌ها و سبزیجات تازه،حبوبات،غلات سبوس‌دار،آجیل،پروتئین‌های ناب.

رفع خستگی و خواب آلودگی بهاری با تغذیه

دانه کامل مصرف کنید:

دانه‌های کامل یک جایگزین خوب برای دانه‌های تصفیه شده مانند نان سفید، برنج سفید و پاستا سفید هستند و هنگامی‌که به جای دانه‌های فراوری شده استفاده می‌شود می‌تواند به بهبود قند خون شما کمک کند و شما را کامل نگه دارد.دانه‌های کامل حاوی فیبر،ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتر از آرد سفید است.انجمن قلب آمریکا (AHA) توصیه می‌کند که حداقل نیمی از غلات که در طی روز مصرف می‌شود از میان غلات کامل انتخاب شود.

سبزیجات بیشتری مصرف نمایید:

سبزیجات منبع ارزشمندی از پتاسیم، ویتامین C،A، E هستند و می‌تواند خطرات بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.اگر شما انواع مختلفی از میوه‌ها و سبزیجات را بخورید، مطمئناً تمام انواع مختلف مواد مغذی مورد نیازتان را دریافت می‌کنید، پس حداقل نیمی از بشقاب خود را با میوه‌ها و سبزیجات پر کنید.

از بین بردن خواب آلودگی بهاری با این مواد غذایی

آجیل بخورید:

مغزها یکی از سالم‌ترین و مغذی‌ترین میان وعده‌ها محسوب می‌شوند. مغزها غنی از فیبر بوده،اسیدهای چرب اشباع آن‌ها اندک است و آنتی‌اکسیدان بالایی دارند.آجیل‌ها چربی بالایی دارند و دارای سطوح بالایی از کالری هستند پس بیش از اندازه آجیل مصرف نکنید.

پروتئین مصرف کنید:

پروتئین از مواد اساسی و اصلی در برنامه‌های غذایی می‌باشد و نقش آن در سلامتی و تناسب اندام کلیدی و حائز اهمیت است.پروتئین به ترمیم بهتر عضلات و عضله سازی کمک خواهد کرد و همین طور اهمیت آن در رژیم غذایی کاهش وزن، پر رنگ است.برای افراد معمولی مصرف ۱/۴ گرم تا ۲گرم پروتئین به ازای هر کیلو وزن بدن توصیه می‌شود.ماست یونانی، تخم مرغ، شیر و سویا گزینه‌های خوبی برای صبحانه هستند چون حاوی ویتامین d و b و همچنین کلسیم هستند که شما را در طول روز تقویت خواهند کرد.

نکات و ترفندها برای رفع خواب آلودگی بهاری:

۱. غذاهای سنگین و چرب مصرف نکنید زیرا با خوردن این نوع موادغذایی، دستگاه گوارش خون زیادی به خود جذب می‌کند و در نتیجه خون رسانی به مغز کم شده و خستگی و بی‌حالی شما را تشدید می‌کند.

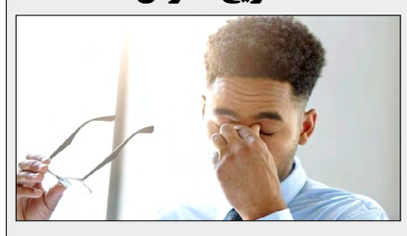
۲. خوراکی‌هایی که حاوی مقدار زیادی شیرین کننده هستند نیز مصرف نکنید زیرا افزایش میزان ترشحات انسولین می‌تواند علت دیگری برای خواب آلودگی باشد.

۳. غذاهای سبک و غذاهایی که حاوی مقدار مناسبی آب هستند، مانند سوپ و آش، به برطرف کردن حس رخوت و خستگی در طول روز کمک می‌کند.

۴. تا حد امکان مصرف غذاهای فراوری شده را به حداقل برسانید.

۵. هنگام خستگی باید بدانید چطور استراحت کنید و سونا بروید و ماساژ انجام دهید.

تکنیک‌هایی ساده برای رفع سریع استرس



همه انسان‌ها روزانه برای مسائل مختلفی دچار استرس می‌شوند و این اتفاق کاملاً طبیعی است،اما استرس زیاد از حد ممکن است به سلامت شما آسیب برساند.

به گزارش نمناک،اکثر مردم دنیا از اختلال استرس رنج می‌برند و این مسئله در کل جهان وجود دارد.تقریبا ۷۷ درصد افراد با استرس دست و پنجه نرم کرده و اثرات منفی آن را در زندگی احساس می‌کنند؛ البته هیچ راه حل جادویی وجود ندارد که باعث شود شما به یک باره کل استرس‌تان را از بین ببرید؛اما راهکارهایی هستند که می‌توانند استرس‌تان را کم کنند.در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک در این باره توضیح مفصل خواهیم داد؛ پس با ما همراه باشید.

کاهش استرس به روش ژاپنی‌ها

در این تکنیک می‌توانید با انگشتان خود استرس‌تان را کنترل کنید.

هر یک از پنج انگشت نمایانگر احساسات مختلفی هستند: انگشت شست به شما کمک می‌کند تا استرس را دور بریزید و نگرانی را کم‌تر کنید.

انگشت اشاره نشان دهنده ترس‌ها و مشکلات است.

انگشت وسط خشم و تلخی را مدیریت می‌کند.

انگشت حلقه مربوط به افسردگی است.

انگشت کوچک مربوط به اعتماد به نفس و عزت نفس و خوش بینی در زندگی است.

هر کدام از انگشت‌ها را با مشت دست‌تان بگیرید

اولین مرحله این است که دست‌تان را مشت کنید و هر کدام از انگشتان را سفت فشار دهید؛می‌توانید از انگشت شست شروع کنید و این کار را برای هر انگشت دیگر تکرار نمایید.باید یک الی دو دقیقه هر انگشت را بگیرید و بعد از مدتی احساس آرامش پیدا خواهید کرد.این تکنیک خیلی کمک کننده است و می‌توانید در طول روز این تمرین را به انجام برسانید تا راحت‌تر با استرس مبارزه کنید.

به مرکز کف دست خود فشار وارد کنید

شما می‌توانید تمرینات همراه با انگشت را که در بالا گفتیم، در کنار این تمرین فشاری به انجام برسانید.فشاری آرام به مرکز کف دست خود با انگشت شست مخالف حداقل به اندازه یک دقیقه وارد کنید؛ همچنین می‌توانید این ناحیه را در جهت مخالف عقربه‌های ساعت ماساژ دهید تا ببینید که ضربان قلب‌تان آرام می‌شود.

تنفس شکمی انجام دهید

اولین مرحله این است که یک محل راحت را پیدا کنید و در آنجا نشسته یا به صورت درازکش باشید؛سپس یکی از دست‌هایتان را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم‌تان بگذارید و یک نفس عمیق بکشید،نفسی که از داخل شکم بیرون بیاید،نه از داخل قفسه سینه.

با انجام این کار دست‌تان روی شکم؛ بالا می‌رود اما قفسه سینه بدون حرکت باقی می‌ماند،همچنین می‌توانید لب‌هایتان را هم کمی روی هم فشار دهید و بعد نفس‌تان را بیرون دهید؛در این شرایط شکم باید به داخل برود و دست هم پایین بیاید.می‌توانید از دست برای بیرون دادن هوا به بیرون از شکم کمک کنید.۳ الی ۱۰ بار این تمرین را انجام دهید.عجله نکنید و هنگام تنفس آرام باشید.

حرکات کششی انجام دهید

حرکات کششی بسیار متنوعی هستند که می‌توانید به راحتی در منزل آن‌ها را امتحان کنید؛اما بهتر است که از حرکات کششی پا شروع کنید،صاف بایستید،سپس بالاتنه خود را به سمت پایین خم کنید.سر شما باید به سمت زمین نزدیک شود.هر چقدر می‌توانید بدن‌تان را بکشید؛در نهایت از حرکات کششی دیگر هم کمک بگیرید.

ذهن آگاهی را تمرین کنید

ذهن آگاهی تمرینی است که باعث تمرکز افکار و احساسات می‌شود.باعث می‌شود که شما در زمان حال زندگی کنید. اول باید محلی را پیدا کنید که باعث آرامش و تمرکز بیشتر ذهن‌تان بشود؛ فرقی ندارد که داخل راهروی خانه یا داخل حمام یا هنگام آماده کردن غذا باشد؛در هر صورت فقط راحتی شما مهم است.

حرکات شکم را در نظر بگیرید و روی تنفس خود و دم و بازدم تمرکز کنید؛هر چیزی به غیر از آن را فراموش کنید. حداقل ۵ دقیقه در این حالت بمانید و اجازه ندهید هیچ فکری از بیرون به ذهن‌تان وارد شود؛ سپس میزان دقایق را افزایش دهید تا انجام این کار به صورت ناخودآگاه در شما صورت بگیرد.

این گیاه یک داروخانه سیار است

کارگرآنلاین: این گیاه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده‌های تلخ به‌حساب می‌آید.جالینوس حکیم آن را برای درمان تب و لرزهای نوبه‌ای به‌کار می‌برد.

به گزارش کارگرآنلاین این گیاه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده‌های تلخ بحساب می‌آید.جالینوس حکیم آن را برای درمان تب و لرزهای نوبه‌ای به‌کار می‌برد.

یکی از درمان‌هایی که بابونه می‌تواند داشته باشد دم کرده آن برای رفع استرس بسیار مناسب است پس اگر لحظه پر تنشی را سپری می‌کنید یک لیوان چای بابونه به آرامش شما کمک خواهد کرد.

بعضی ترکیبات بابونه به همان گیرندگان حسی در مغز می‌چسبند که بعضی داروها مثل والیوم این کار را انجام می‌دهد.می‌توانید بابونه را به عنوان مکمل نیز مصرف نمائید.به خصوص با درصد ۱/۲٪(عنصر سازنده فعال) که از گل‌های خشک بابونه به‌دست می‌آید.

در مطالعه‌ای در دانشگاه مرکزی پزشکی پنسیلوانیا، بیماران مبتلا به اختلال اضطراب تعمیم یافته(GAD) ،که به مدت ۸ هفته مکمل بابونه مصرف کرده بودند در مقایسه با بیمارانی که دارونما دریافت کرده بودند، کاهش چشمگیری در علائم بیماری‌شان مشاهده شد.

روابط خانوادگی سالم

مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری ۱۲ معلم فسا؛ زهرا سادات یار احمدی

لازمه ایجاد و حفظ روابط زناشویی سالم این است که طرفین برای خصوصیات فردی، علایق و نیازمندی‌های یکدیگر ارزش قائل شوند. از این رو سعی کنید در روابط کلامی و غیرکلامی عاطفی و تصمیم‌گیری‌ها به رفتار، افکار، نیازها و خواسته‌های همسرتان توجه کنید و به آنها پاسخ مناسب دهید و هرگز بی‌تفاوت نباشید. بیان عباراتی مانند «همسر م به فکر من نیست، من برای او ارزشی ندارم، او سرش به کار خودش است و ...» نشانه و زنگ خطر جدی هستند. زن و شوهر باید مشخص کنند که از یکدیگر چه انتظاراتی دارند؛ آنها لازم است گاه‌گاهی در یک فضایی آرام به یکدیگر بگویند چگونه می‌توانم همسو با نیازها و انتظارت تو باشم؟ نسبت به من چه احساسی داری و ...

زن و شوهر نباید تصور کنند که چون این انتظارات و احساسات، بدیهی و روشن هستند نیازی به طرح آنها نیست. بنابراین زوجین باید احساسات، عواطف و انتظاراتِ خود از یکدیگر را با هم در میان بگذارند؛ مثلاً از هم بپرسند «آیا از من راضی هستی ؟ آیا من توانسته‌ام پاسخ‌گوی نیاز ها و خواسته‌های شما باشم؟»

خطاها و اشتباهات یکدیگر را هرگز در حضور دیگران بازگو نکنید، بلکه در فرصت و شرایطی مناسب به صورت مستدل و بدون تحقیر کردن و با ذکر ویژگی‌های مثبت او، فقط همان موارد را بیان کنید. بهتر است نسبت به هم گذشت داشته باشید و از خطاهای یکدیگر چشم‌پوشی کنید.

لازمه ایجاد، حفظ و استمرار روابط زناشویی سالم و بانشاط این است که فضای خانواده آرام‌بخش باشد و زن و شوهر از تحقیر کردن یکدیگر پرهیز و از گفتن سخنان طعنه‌آمیز و دو پهلو اجتناب کنند. در هر فرصتی که پیش می‌آید، سعی کنید با همسر و اعضای خانواده خود ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید و به گفت‌وگو های خانوادگی بپردازید.

شایان ذکر است که زن‌ها از صحبت کردن با همسرشان لذت می‌برند و از این روش برای نشان دادن مهر و علاقه نسبت به همسرشان استفاده می‌کنند؛ بنابراین توصیه می‌شود شوهران با علاقه‌مندی به صحبت‌های همسران خود گوش دهند و به آنها نگاه کنند. اگر به هر دلیل نمی توانید خواسته‌ها و نیازهای منطقی و معقول همسرتان را برآورده کنید از او عذرخواهی کنید و با جملاتی مانند همسر عزیزم می‌دانم که این خواسته یا نیاز حق شماست ولی فعلاً به این دلیل (ذکر دلیل منطقی) نمی‌توانم آن را تأمین کنم، او را قانع کنید و قول دهید که در اولین فرصت ممکن آن نیاز را برآورده خواهید کرد.

سامانه تلفنی مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس با شماره ۰۹۶۵۸۰، آماده ارائه خدمات مشاوره تلفنی در زمینه‌های مختلف خانوادگی، اجتماعی، ازدواج، تربیتی و ... می‌باشد. شهروندان عزیز می‌توانند در صورت تمایل شماره ۹۶۵۸۰ را شماره‌گیری نموده و از خدمات مشاوره تلفنی استفاده نمایند.

چند ترفند ساده برای پیشگیری و جلوگیری از سرعت آلزایمر

آلزایمر مشکلی است که این روزها افراد زیادی در سنین بالا به آن مبتلا می‌شوند اما نگران نباشید،می‌توانید با رعایت ترفندهایی از ابتلا به این بیماری جلوگیری کنید.

به گزارش نمناک، آلزایمر مشکلی است که این روزها افراد زیادی به آن مبتلا می‌شوند؛به خاطر همین باید سعی کنید که راهکارهای جلوگیری از آن را در پیش بگیرید.در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک قصد داریم برخی از این راهکارها را به شما معرفی کنیم.

خواب با کیفیت داشته باشید

سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها پیشنهاد می‌کند که حداقل ۷ ساعت در شب بخوابید.خواب باعث می‌شود تا احساس سرحالی و انرژی بیشتری داشته باشید و مواد مضر راحت‌تر از بدن‌تان دفع گردند و به طور کلی برای سلامت مغز هم بسیار حائز اهمیت است.

فعالیت کنید

وقتی که تحرک داشته باشید،به بدن و ذهن این سیگنال را می‌دهید که حال‌تان خوب است و ذهن‌تان همیشه درگیر است تا خودش را با جسم‌تان همراه کند.به خاطر همین برای جلوگیری از آلزایمر باید تحرک بدنی خود را بالا ببرید،به عنوان مثال به جای آسانسور از راه پله استفاده کنید.

توت بخورید

پیشنهاد ما این است که از رژیم غذایی حاوی امگا ۳ استفاده کنید که انواع توت‌ها بسیار توصیه می‌شود.خوردنِ یک عدد سیب در طول روز هم می‌تواند باعث شود که دیگر به پزشک مراجعه نکنید؛همچنین می‌تواند راهی برای جلوگیری از آلزایمر باشد.

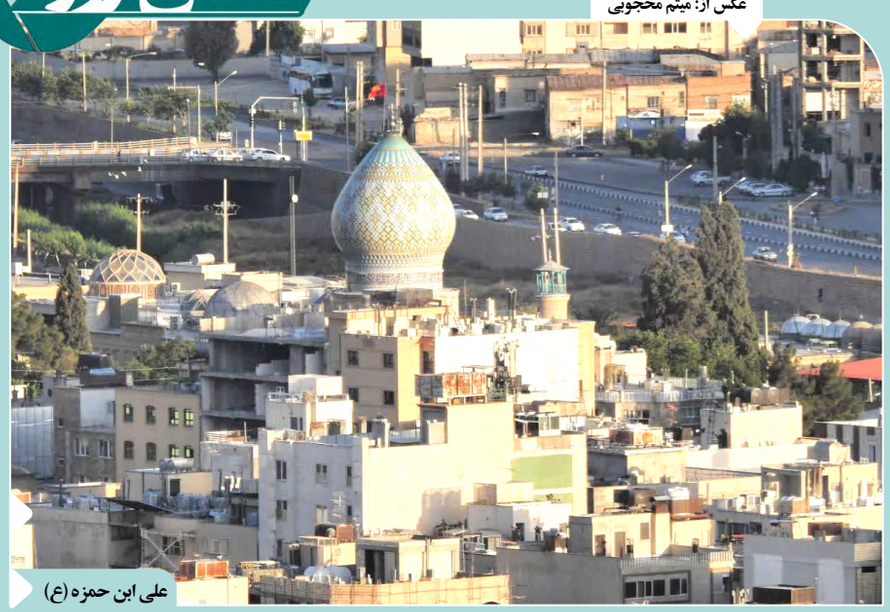
مهارت جدید یاد بگیرید

باید به سلامت ذهن خود توجه کنید و برای انجام این کار مهارت جدید یاد بگیرید.یادگیری مهارت جدید، ذهن‌تان را فعال نگه می‌دارد و سلول‌های مغزی جدید تولید می‌کند که از آلزایمر جلوگیری خواهد کرد.

ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنید

با دوستان،اعضای خانواده و افراد مختلف در اجتماع ارتباط بگیرید تا ذهن‌تان فعال باشد و از آلزایمر جلوگیری گردد.

عکس روز



عکس از: میثم محجوبی

علی ابن حمزه (ع)

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۳۲۰۰۰۰۴۲-۱۴۰۲/۲/۲۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای قدرت فانی مظفری فرزند فرج بشماره شناسنامه ۱۴۲۸ صادره از کوار در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۰۹۳۸۳.۸ مترمربع پلاک ۲۲۱/۳۰۰۷ مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۲۱ واقع در بخش نه فارس کوار اراضی مظفری خریداری از مالک رسمی عزت اله فانی و مع الواسطه نصراله فانی، یارمحمد فانی، کاظم قاسمی، قهرمان عباسیان، امیدعلی دهقان، جان محمد محتشمی، فرض اله خیراتی، ولی پناهی، محمد اسماعیل کرفتی، محمد فرزانه، حسین عوضی، جان محمد فتحی، صفر فرزانه، احمد فرزانه، رضا فرزانه و کاکاجان فرزانه 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، 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: ۱۴۰۲/۰۳/۲۴

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۰۷

۳۷۲/م.الف – علیرضا کشوری
رئیس ثبت اسناد و املاک کوار

آگهی دعوت از بستانکاران با اخطارات لازمه

بدین وسیله به اطلاع عموم می‌رساند حکم انحلال شرکت سهامی خاص پرشین جم شیراز (در حال تصفیه) به شماره ثبت ۳۵۲۴۶۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۴۰۰۳۹۴۴ به موجب دادنامه شماره ۹۹۰۹۹۷۰۷۰۶۰۰۰۷۴۸ مورخ ۱۳۹۹/۴/۳۰ دادگاه عمومی حقوقی شیراز صادر و آگهی انحلال آن در روزنامه رسمی و روزنامه کثیرالانتشار ثبت گردیده است. این اداره در اجرای مواد ۲۱۱ و ۲۱۲ و ۲۷۵ لایحه اصلاح قسمتی از قانون تجارت مدیر تصفیه آن محسوب می‌شود لذا در اجرای ماده ۲۲۵ قانون مذکور از کلیه بستانکاران احتمالی اعم از حقیقی یا حقوقی و یا هر ذینفع دیگری دعوت به عمل می‌آورد چنانچه از شرکت مذکور، مطالبات و یا ادعایی دارند ظرف حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود را به محل تصفیه شرکت واقع در اداره تصفیه استان فارس به نشانی شیراز چهارراه بنفشه ساختمان دادگستری کدپستی ۷۱۷۳۷۱۳۸۹۶ مراجعه نمایند. بدیهی است که اداره تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مهلت فوق منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت.

۳۴۲/م.الف – سعید عبدالهی – رئیس اداره تصفیه و امور ورشکستگی استان فارس