

بخش اجتماعی – اگر شما جزو خانواده‌هایی هستید که کودک مبتلا به (ADHD) دارید حتماً دربارهٔ مکمل‌های رژیمی امگا۳ و اسیدهای چرب مفید آن شنیده‌اید. تحقیقات نشان داده این اسیدهای چرب موجود در امگا ۳ می‌تواند به بهبود این بیماری کمک کند.جدیدترین تحقیقی که در مجله NEUROPSYCHOPHARMACOLOGY چاپ شد این ادعا را تا حد زیادی اثبات کرد. در آزمایش‌های متاآنالیز جدید ۱۰ آزمایش بالینی روی کودکان و نوجوانان انجام شد.۷ مورد از این آزمایش‌ها به صورت تصادفی کنترل‌شده بود که روی ۵۰۰ نوجوان مبتلا به ADHD انجام دادند. آزمایش‌ها برای اثبات این موضوع بود که آیا امگا ۳ تأثیری بر بهبودی این بیماری دارد یا نه.

۱۱ درصد کودکان ۴ تا ۷ ساله مبتلا به ADHD در دنیا هستند
پاسخ این آزمایش شگفت‌انگیز بود. در ۷ مورد آزمایش بالینی بچه‌هایی که داروهای مکمل امگا ۳ دریافت کردند به وضوح علائم بهبودی بیشتری نشان دادند و در مقابل آنها که دارونما دریافت کرده بودند هیچ علائم بهبودی نداشتند. در سه مطالعه آخر مشخص شد کودکان و بزرگسالان مبتلا به ADHD دچار کمبود DHA (اسید داکوساکسانوئیک) و EPA (یکوزاپنتانوئیک اسید) هستند که بهترین منبع آن اسیدهای چرب امگا ۳ است.

با اینکه آمارها متفاوت است اما یک میانگین کلی نشان می‌دهد ۱۱ درصد کودکان ۴ تا ۷ ساله و در کل ۶٫۴ میلیون فرد مبتلا به ADHD در دنیا هستند و این تعداد رو به افزایش است. یکی از چیزهایی که در چند دهه گذشته به طور چشمگیری تغییر کرده است رژیم غذایی ما است و این احتمال وجود دارد که رابطه‌ای بین این تغییر و افزایش بیماری وجود داشته باشد.

چگونه امگا ۳ را در یافت کنیم؟

با اینکه هنوز هیچ نظر قطعی در مورد چگونگی دریافت کافی امگا ۳ داده نشده اما مشخص است که دریافت میزان بالای این مکمل بسیار ضروری است. به عنوان یک اسید چرب ضروری، بدن ما نمی‌تواند به طور خودبه خودی امگا ۳ تولید کند بنابراین ما باید آنها را به رژیم غذایی خود اضافه کنیم. اگر شما به مزایای امگا ۳ ها نگاه می‌کنید، مطمئن می‌شوید که آنها نقش مهمی در کاهش علائم ADHD ایفا می‌کنند.

بهترین غذای حاوی امگا ۳ ماهی است

امگا ۳ توانایی خود را در کاهش التهاب‌ها ثابت کرده اما در کنار آن در تضمین عملکرد عصبی، افزایش تمرکز، کاهش اختلالات روانی و افسردگی و حفاظت از مغز هم به خوبی عمل می‌کند. متأسفانه بیشتر آمریکایی‌ها از کمبود امگا ۳ رنج می‌برند. زیرا رژیم‌های سنتی غربی به شدت با کمبود این مکمل روبه‌رو هستند. اما با یک تغیر ساده در رژیم غذایی می‌توانید این اسید چرب پر خاصیت را به مواد غذایی خود اضافه کنید.

بخش اجتماعی – شاید تا به حال دچار مشکلات شایع پوستی نظیر اگزما، پسوریازیس و آکنه شده باشید و فکر کنید چنین مشکلاتی تنها به خاطر بدشناسی و یا ژن‌ها باشد. اما اشتباه می‌کنید. استرس می‌تواند تأثیری گسترده روی وضعیت پوست داشته باشد. تحقیقات بسیاری نشان داده اند افزایش سطح استرس می‌تواند موجب تشدید مشکلات مختلف پوستی شود.

متخصصان تغذیه وقتی با یک بیمار روبرو می‌شوند، ابتدا درباره جزئیات وضعیت زندگی آنها صحبت می‌کنند. پوست اولین چیزی است که هر روز در آینه می‌بینیم و اگر چیزی ناخوشایند روی آن ببینیم در روابط و خلق و خویمان در دنیای اطراف تأثیر می‌گذارد. ذهن و پوست با یکدیگر رابطه تنگاتنگی دارند و به همین دلیل یک متخصص پوست می‌تواند از روانشناسی نیز استفاده کند. افرادی که پوستشان دچار مشکل است، می‌توانند علاوه بر دریافت دارو برای درمان پوست از یک روانشناس یا مشاور نیز کمک بگیرند. هرچه فرد بیشتر نگران مشکلات پوستی اش باشد احتمال اینکه آن مشکل به قوت خود باقی بماند بیشتر است. به همین خاطر است که افراد باید رابطه استرس و سلامت پوست را درک کنند.

آزاد شدن هورمون های استرس

هورمون استرس در مورد پوست بسیار با اهمیت است، مخصوصاً زمانی که به نقش استرس در تحریک یا تشدید مشکلات شایع پوست نظیر اگزما، پسوریازیس و آکنه نگاه می‌کنیم. هورمون هایی نظیر CRF یا CRH قسمت های اصلی سیستم واکنش به استرس مرکزی هستند.وقتی احساساتی یا دچار استرس می‌شویم، ممکن است CRF از اعصاب حسی و سلول های ایمنی ترشح شود که در مقابل می‌تواند منجر به بیماری های پوستی و سیستمیک شود. استرس تنها باعث بیماری پوستی نمی‌شود، بلکه موجب افزایش سریع تر سرعت پیری پوست نیز می‌باشد. استرس روانی مزمن، سیستم عصبی خودکار را تحریک می‌کند چون سعی دارد تهدید به وجود آمده را حل کند. فعال سازی طولانی مدت این مسیرها ممکن است منجر به اختلال سیستم ایمنی، افزایش تولید گونه های اکسیژن واکنش پذیر و آسیب به DNA می‌شود که همه اینها با پیری پوست در ارتباط هستند.

{گیلان زمین}

تفاوت کودک بیش فعال با شیطان چیست

زمانی که می‌خواهید امگا ۳ را به رژیم خود اضافه کنید باید از غذاهای فرآوری شده حاوی این اسید دوری کنید. این روزها در مارگارین، نان‌های برش خورده و پودرهای پروتئین مقدار زیادی امگا ۳ موجود است اما یادتان باشد باید از این‌ها فاصله بگیرید چون امگا ۳ با مواد افزودنی و شیمیایی به این‌ها اضافه شده است.

به جای این‌ها غذاهایی که به طور طبیعی حاوی امگا ۳ هستند را به وعده‌های غذایی‌تان اضافه کنید. بهترین غذاهای حاوی امگا ۳ شامل ماهی‌های وحشی مانند ماهی قزل‌آلا، گوشت گاو، چوئدار، ماهی تن، ماهی سفید و ماهی خال‌خالی هستند. افزودن آجیل خام در برنامه غذایی کودکان بیش‌فعال در کنترل علائم بیماری آنها کمک کند. بنابراین آنها را حذف کنید.

کودکان بیش فعال بی‌قرار هستند

مصرف موادی مانند طعم‌دهنده‌ها و رنگ‌های مصنوعی، قهوه، کاکائو، پنیر، سرکه و آسپرین برای این گروه از بیماران مضر است و تجربه نشان می‌دهد متعاقب مصرف مواد یادشده فعالیت مغز بیماران بیش فعال به طور ناگهانی افزایش یافته و آنها در معرض حمله عصبی قرار می‌گیرند.

یادتان باشد افزودن امگا ۳ به رژیم غذایی فرزندتان به معنی درمان بیماری نیست. شما هرگز نباید داروهای او را قطع کنید، بلکه وجود امگا ۳ باعث کاهش علائم بیماری می‌شود و به مرور زمان باعث کمبود نشانه‌ها شده و به تشخیص پزشک می‌توانید دارو را کاهش دهید. با این کار شما فقط به او کمک می‌کنید از امگا ۳ طبیعی استفاده کند.

فرق کودک بیش فعال با شیطان چیست؟

این بیماری باعث مشکلات زیادی در یادگیری می‌شود و گاهی کودک را از ادامه تحصیل باز می‌دارد. کودکان بیش فعال بی‌قرار هستند و نمی‌توانند در صندلی آرام بنشینند. بدون وقفه حرف می‌زنند. هر چیزی که می‌بینند می‌خواهند بگیرند و بازی کنند. پیوسته در حال حرکت هستند. رفتار نامناسب دارند و از عهده انجام کارها و وظایف برنمی‌آیند.

افزودن امگا ۳ به رژیم غذایی فرزندتان به معنی درمان بیماری نیست

شاید در آینده‌ای نزدیک ثابت شود تغذیه با امگا ۳ باعث بهبود بیش فعالی است. به هر حال تا آن زمان توصیه می‌شود به این کودکان رژیمی مناسب داده شود و به رژیم غذایی آنها توجه بیشتری شود. نقش ریتالین در درمان بیش فعالی و اختلالات رفتاری کودک به شما کمک می‌کند تا تشخیص دهید کودک شما نیز بیش فعال است یا خیر.

داستان برباد رفتن پوست با استرس

استرس پریشانمان می‌کند



راه حل: در خانه و محل کار، مقدار زیادی میان وعده های سالم برای خود نگه دارید تا در مواقع استرس به جای غذاهای ناسالم از آنها استفاده کنید.

به اندازه کافی نمی‌خواهید

متأسفانه استرس از پوست گرفته تا موی افراد را دچار مشکلات فراوانی می‌کند. وقتی دچار استرس هستیم، خواب دیگر از اولویت هایمان خارج می‌شود. آیا می‌دانستید کورتیزول که هورمون استرس شناخته می‌شود، هنگام خواب به صورت طبیعی کاهش می‌یابد و به پوست اجازه می‌دهد تازه شود؟ راه حل: سعی کنید طوری برنامه ریزی کنید تا هر شب ۸ ساعت بخوابید و بدنتان بتواند کاملاً ریکاوری کند. ورزش مرتب می‌تواند به کاهش اضطراب و استرس و همچنین خواب بهتر کمک کند.

همیشه به خاطر داشته باشید وقتی سطح استرس افزایش یافت و خود را روی پوست نشان داد، همیشه یک گام به عقب بردارید و از خود بپرسید از نظر احساسی و درونی چه اتفاقی برایم افتاده است؟

با این کار می‌توانید قبل از اینکه حتی به متخصص تغذیه نیاز پیدا شود، خودتان مشکل را حل کنید.

<div><div></div><div><div>مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت</div></div></div> <div> <p>آگهی ثبتی</p> <p>آگهی تغییرات شرکت مهندسی نرم افزار رای ورز شمال شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۸۱۲۵ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۲۱۴۴۱۰</p></div>
<p>به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۶/۰۴/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:</p> <p>۱ – موسسه حسابرسی و خدمات حافظ گام به سمت بازرس اصلی و آقای مسعود حیدریان به شماره کد ملی ۰۰۴۱۱۰۱۳۹۱ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.</p> <p>۲ – ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۵/۱۲/۳۰ مورد تصویب قرار گرفت.</p> <p>۳ – روزنامه گیلان امروز جهت آگهی های شرکت انتخاب شد.</p> <p>با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب بازرس، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، تصویب ترازنامه و صورت های مالی انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترسی می باشد.</p>
<p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان</p> <p>مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت</p> <p>۴۸۶۱ ر م ف ث</p> <p>تاریخ انتشار: ۹۶/۸/۱۷</p>

هیئت مدیره شرکت

سال هجدهم/ شماره ۴۷۹۱

حوادث

دعوی زن و شوهر ایرانی

باعث فرود هواپیما درهند شد

بخش اجتماعی – زن ایرانی آن قدر همسرش را کتک زد که هواپیما مجبور به فرود اضطراری شد. به گزارش خبرآنلاین، یک خانم ایرانی که همراه با همسر خود در حال پرواز از قطر به اندونزی بود، در بین راه متوجه شد که همسرش به او خیانت کرده است؛ او آن قدر همسرش را کتک زد که هواپیما مجبور به فرود اضطراری شد و این زوج را در شهر چنای هند پیاده کرد! همچنین این خانم در میانه پرواز زمانی که همسرش در خواب بوده با استفاده از اثر انگشت وی قفل گوشی‌اش را باز کرده و متوجه خیانت همسرش می‌شود. وی به قدری از این اتفاق خشمگین شد که شروع به کتک زدن شوهرش کرد و حتی کارمندان کابینه هواپیما نیز نتوانستند وی را آرام کنند و در نهایت خلبان در شهر چنای جنوبی مجبور به فرود اضطراری شد و در ادامه این زن، شوهر و فرزندش از هواپیما خارج شدند. یک مقام امنیتی گفت: این خانواده روز یکشنبه را در فرودگاه چنای گذراند و با یک پرواز باتیک ایر به کوالالامپور فرستاده شدند.

قتل همسر به علت اختلافات خانوادگی

بخش اجتماعی – فرمانده انتظامی استان مرکزی گفت: مردی که بامداد دیروز همسر خود را به علت اختلافات خانوادگی به قتل رسانده و از صحنه متواری شده بود، با انداختن خود جلوی قطار به زندگی خود نیز پایان داد. به گزارش پایگاه خبری پلیس، کیومرث عزیززی اظهار داشت: در نخستین دقایق بامداد امروز گزارش یک مورد قتل در یکی از محله های شهر اراک به مرکز فوریت‌های پلیس ۱۱۰ اعلام شد.

وی افزود: با حضور تیم‌های انتظامی و کارآگاهان اداره جنایی پلیس آگاهی استان ، مشخص شد خانمی حدود ۳۵ ساله توسط همسرش به قتل رسیده و فرد قاتل از صحنه متواری شده که برنامه ریزی عملیاتی پلیس برای دستگیری وی آغاز شد. فرمانده انتظامی استان مرکزی ادامه داد: تحقیقات اولیه حاکی از آن بود که مرد خانواده با همسرش اختلاف شدید داشته اند که قاتل، با جسم سخت به سر همسرش ضربه ای وارد می‌کند و باعث قتل او می‌شود. عزیززی خاطر‌نشان ساخت: بعد از گذشت ساعتی از وقوع این قتل، گزارشی از مرگ مردی میانسال به علت برخورد با قطار به مرکز پلیس اعلام و با حضور تیم‌های امدادی و انتظامی مشخص شد که وی همان همسر مقتول و فرد تحت تعقیب پلیس است که خود را مقابل قطار پرتاب و اقدام به خودکشی کرده است. فرمانده انتظامی استان مرکزی تصریح کرد: اجساد این دو نفر برای بررسی بیشتر به پزشکی قانونی انتقال داده شد و علت و جزئیات این حادثه از سوی کارآگاهان پلیس در دست بررسی است.

مرگ مرد ۸۰ ساله در حادثه آسانسور

بخش اجتماعی – سخنگوی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران از مرگ پیرمرد ۸۰ساله در حادثه سقوط در چاهک آسانسور خبر داد.

جلال ملکی در گفتگو با مهر گفت: ساعت ۱۶ و ۲۸ دقیقه عصر دیروز حادثه سقوط مردی در چاهک آسانسور در خیابان ستارخان، خیابان نیاپیش به سامانه ۱۲۵ اعلام شد. وی افزود: با اعلام این خبر بلافاصله نیروهای دو ایستگاه به محل حادثه اعزام شدند. سخنگوی سازمان آتش نشانی ادامه داد: با حضور آتش نشانان در محل حادثه مشخص شد حادثه در ساختمانی ۴ طبقه مسکونی رخ داده و در طبقه آخر آن پیرمرد ۸۰ساله به طرز خطرناکی میان کابین و دیواره چاهک آسانسور گرفتار شده است. ملکی با اعلام اینکه آتش نشانان در عملیاتی سریع فرد حادثه دیده را از محلی که در آن گرفتار شده بود خارج کرده و تحویل عوامل اورژانس حاضر در محل حادثه دادند، افزود: در معاینات تکمیین های عوامل اورژانس مشخص شد پیرمرد ۸۰ساله به علت شدت صدمات وارده فوت کرده است.

فانس راز: یک سرقت نافرجام که به قتل دختر ۱۶ساله انجامید

بخش اجتماعی – بازپرس شعبه دو دادسرای انقلاب مردن گفت: دختر ۱۶ ساله مردنی به طرز فجیعی توسط چند جوان به قتل رسید. به گزارش ایسنا «عبدالله پاشاپور» با اشاره به این‌که دختر ۱۶ ساله مردنی به طرز فجیعی توسط چند جوان به قتل رسید، اظهار کرد: قتل دختر جوان در شهر مردن به‌علت اطلاع وی از یک فقره سرقت نافرجام بوده و قاتل برای این‌که راز سرقت نافرجام برملا نشود، دست به قتل زده است. هرگونه شایعاتی مبنی بر مثله کردن مقتوله و تجاوز به عنف منتفی است و مقتوله بر اثر ضربات متوالی سنگ، ضربه مغزی شده و به قتل رسیده است. بازپرس شعبه دو دادسرای انقلاب مردن گفت: در این ارتباط سه نفر دستگیر شده و در بازداشت به سر می‌برند که این پرونده مراحل قانونی خود را طی می‌کند. پیکر بی‌جان این دختر نوجوان در بیابان اطراف سد کلاتری مردن توسط اهالی روستای محبوب آباد کشف و به پلیس اطلاع داده شده است.