

چند ساعت خواب برای هر گروه سنی مناسب است؟

شرایط بدن ما در سنین مختلف باعث می شود در هر مقطع از زندگی نیاز به مقدار مشخصی خواب داشته باشیم که در این مطلب به بررسی آن پرداختیم



میزان نیاز بدن به خواب از تولد تا مرگ تغییر می کند. نوزادان بیشتر روز را می خوابند، در حالی که نوجوانان اغلب دیر می خوابند، سالمندان هم از سر شب خوابشان می گیرد. همه این ها نشان می دهد که نیاز بدن به خواب با توجه به سن متغیر است.

نوزادان خواب برای رشد

به گزارش نیویورک پست، نوزادان در اوایل زندگی سه برابر معمول می خوابند که این میزان خواب به تولید هورمون رشد که در موج آهسته خواب ترشح می شود، کمک می کند. نوزادان از بدو تولد تا سه ماهگی، حدود ۱۴ تا ۱۷ ساعت در روز می خوابند و رشد جسمی و شناختی شان برابر است. به گفته متخصصان، از آنجا که ارتباطات عصبی زیادی در حال شکل گیری است و نوزاد در حال یادگیری قابلیت های

جدید است، این میزان خواب لازم است اما نوزادان ۴ تا ۱۲ ماهه با ضربانگ شبانه روز سازگار می شوند و کمتر می خوابند. **کودکان نوپا احتیاج به چرت!** بارشیدن نوزادان و بزرگتر شدن آن ها نیاز به خواب همچنان کاهش می یابد، زیرا سرعت رشد کمتر می شود. کودکان از یک تا دو سالگی به ۱۱ تا ۱۴ ساعت خواب با سه تا پنج سالگی به ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند که بخشی از این خواب در واقع همان چرت زدن است و با افزایش سن کاهش می یابد.

نوجوانان خواب در خدمت تمرکز

چرت زدن معمولاً از ۶ تا ۱۲ سالگی متوقف می شود و میزان خواب به ۹ تا ۱۲ ساعت در شب می رسد. با این حال نیازهای دوران بلوغ متغیر و هنگام شروع چالش هاست. به نوجوانان توصیه می شود که هر شب ۸ تا ۱۰ ساعت بخوابند. اغلب نوجوانان به دلیل هماهنگ نبودن با ضربانگ شبانه روز و تاخیر در خوابیدن، ترشح دیرتر ملاتونین و افزایش هوشیاری در شب خواب کافی ندارند. تحقیقات نشان می دهد توجه و توانایی استدلال غیر کلامی و حافظه فضایی در نوجوانانی که روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه چرت می زنند، بهبود می یابد. **بزرگ سالان حد اکثر ۸ ساعت** کارشناسان می گویند که وقتی بدن در سنین بزرگ سالی به وضعیت «حفظ و نگهداری»



می رسد، توقفی در رشد پدید می آید که با کاهش نیاز به خواب نمایان می شود. بدین ترتیب هفت تا هشت ساعت خواب کافی است. کارشناسان توصیه می کنند اگر به خواب بیشتری نیاز دارید یا با اختلال خواب مانند آپنه یا خواب زیاد مواجه اید، به متخصصان پزشکی مراجعه کنید. **سالمندان خواب سبک تر** پس از ۶۵ سالگی تولید و ترشح ملاتونین کاهش می یابد و در نتیجه خواب کمتر و سبک تر می شود. بالا رفتن سن، موجب دفع ادرار بیشتر می شود؛ بنابراین الگوهای خواب را مختل می کند. افزایش سن با ضربانگ سالخوردگی مرتبط است و همین باعث می شود بدن زودتر به خواب رود و زودتر هم از خواب بیدار شود، اما همچنان ۷ تا ۸ ساعت خواب مفید و ضروری است.

خواص خوراکی ها

بامهم ترین خواص سیر آشنا شوید

معرض آن قرار گیر دو پان مواجه شود، در نتیجه با کتری در دفاع از خود باز می ماند و نمی تواند مقاومت کند و از بین می رود.

دفع سموم از بدن سیر ناشتا بدن را سم زدایی می کند و کرم ها و انگل های موجود در بدن را از بین می برد.

رفع بیماری های تنفسی سیر بیماری های تنفسی حاد و مزمن را رفع می کند. از جمله بیماری های قابل درمان به وسیله سیر آسم، زکام، سیاه سرفه، برونشیت، احتقان ریه، پنومونی و سل است.

رفع جوش و آکنه اگر صبح ناشتا یک حبه سیر خام مصرف کنید، با توجه به آلیسین فراوان موجود در سیر که خواص ضد التهابی و ضد باکتری

رفع مشکلات معده مصرف سیر با معده خالی باعث تحریک هضم و اشتها می شود و می تواند استرس را کنترل کند. کنترل استرس، باعث توقف ترشح اسید معده ناشی از عصبی شدن می شود. مصرف سیر خام به صورت ناشتا با توجه به تجربیات بعضی از مردم، توانسته است مشکلات عصبی را در آن ها درمان کند. همچنین سیر درمان موثری برای اسهال است.

کاهش فشار خون مصرف سیر برای افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند، گزینه مناسبی است. مصرف سیر نقش مفیدی در گردش خون بدن دارد و می تواند به خوبی از شما در برابر بیماری های قلبی نیز محافظت کند.

ضد باکتری همان طور که گفته شد مطالعات و تحقیقات انجام شده، نشان می دهد مصرف سیر با معده خالی برابر با عمل یک آنتی بیوتیک طبیعی و بسیار قوی است. این اثر به مصرف سیر به صورت ناشتا بر می گردد، به این دلیل که باعث می شود باکتری در

تازه ها

چاقی شکمی چه خطراتی برای سلامت ما دارد؟



تمامی اندام ها و بافت های بدن تاثیر می گذارد. مقدار زیاد کورتیزول می تواند باعث باز توزیع چربی در ناحیه شکم شود و اشتهای فرد را برای غذاهای آرمش بخش پر انرژی (غذاهای پر کالری و خوش طعم مثل انواع شیرینی، چیپس و پیتزا) افزایش دهد. به گزارش «وریول هلت»، سندرم کوشینگ، بیماری نادری است که در اثر آن کورتیزول بیش از حد تولید می شود. بدن هم می تواند به خودی خود مقدار زیادی کورتیزول بسازد اما سندرم کوشینگ معمولاً در

نتیجه مصرف طولانی مدت استروئیدها ایجاد می شود. علائم آن هم افزایش چربی در ناحیه قفسه سینه و شکم اما لاغری در بازوها و پاها است. چاقی شکمی می تواند باعث التهاب مزمن شود و خطر ابتلا به درد و ناراحتی به دلیل فشار روی کمر و مفاصل، مقاومت به انسولین، افزایش نوع ۲، بیماری های قلبی عروقی و انواع سرطان را افزایش دهد.

چه باید کرد؟

به کمک آزمایش خون می توان سطح بسیاری از هورمون ها در بدن از جمله کورتیزول، استروژن، انسولین، پروسترون، تستوسترون و هورمون های تیروئید را اندازه گرفت. در صورت مشاهده فقدان تعادل هورمونی، متخصص سلامت و بهداشت شما را به متخصص غدد ارجاع می دهد. اگر با افزایش ناگهانی چاقی شکمی مواجه اید و علائم دیگری مانند مشکلات خواب، استرس بالا، تغییر اشتها، رشد موی ریزش مو، مشکلات روده و در شکم هم دارید، بهتر است با پزشک مشورت کنید.

خواص خوراکی ها

خاصیت بی نظیر آبغوره



از قرن ها پیش از آبغوره در طب سنتی برای درمان بسیاری از بیماری ها استفاده شده است. این آبمیه سرشار از ویتامین C، فیبر و املاح مورد نیاز بدن است که سبب پیشگیری از برخی بیماری های مهارشان می شود. از خواص آبغوره برای چشم، سلامت پوست و تقویت سیستم ایمنی بدن غافل نشوید. در ادامه، چند مورد از مهم ترین خواص آبغوره را به نقل از «عصر ایران» بررسی می کنیم.

۱. تنظیم فشار خون و کلسترول یکی از مهم ترین خواص آبغوره برای چربی خون است. آبغوره سرشار از ویتامین C است که کلسترول و فشار خون را کاهش می دهد. کنترل چربی و فشار خون از بروز بیماری های قلبی عروقی جلوگیری می کند. استفاده از این چاشنی در وعده های غذایی برای کاهش احتمال بروز بیماری های قلبی خوب است اما در نظر داشته باشید که مصرف آبغوره در مان بیماری نیست و حتماً برای در مان بیماری ها به پزشک مراجعه کنید.

۲. پیشگیری از سرطان گفته می شود که ویتامین C از ایجاد سرطان در بدن جلوگیری می کند. آبغوره منبعی غنی از این ویتامین است و آنتی اکسیدان موجود در آبغوره نیز عملکرد دیسستم ایمنی بدن را بهبود می دهد.

۳. بهبود عملکرد دستگاه گوارش آبغوره در دونا راحتی معده و روده را تسکین می دهد، اشتها را افزایش می دهد و هضم غذا را آسان می کند. وجود آبغوره در رژیم غذایی از یبوست هم جلوگیری می کند و در مانی برای بیماری کرم روده است. برای کاهش التهاب دهان و گلو هم می توانید کمی آبغوره غرغره کنید.

۴. کاهش وزن کالری آبغوره بسیار کمتر از چیزی است که تصور می کنید و در کنار ورزش و رژیم غذایی صحیح، خوب است که به جای سس ها از آبغوره در انواع سالاد استفاده کنید. آبغوره برای لاغری مفید است، اما فراموش نکنید که هرگز نباید ناشتا مصرفش کنید، چرا که خاصیت اسیدی آن ممکن است زخم معده ایجاد کند.

۵. بهبود در دهای استخوانی همان طور که گفتیم، آبغوره در مان بیماری نیست اما ممکن است برای تسکین در دهای مفصلی و عصبی همچون سیاتیک و روماتیسم مفید باشد. زبر امنبعی غنی از پتاسیم است.

نکته: آبغوره برای سلامت بدن مفید است، اما آن را با احتیاط مصرف کنید؛ چرا که ممکن است برای برخی افراد مضر باشد. مثلاً مصرف زیاد آبغوره دستگاه گوارش را تحریک می کند و عوارضی چون سوزش معده را به دنبال دارد. علاوه بر آن اسید سیتریک موجود در آبغوره ممکن است دندان های شما را احساس کند. همچنین اگر فشار خون بالا دارید، آبغوره ای بخريد که کم نمک باشد.

تغذیه

چرا باید کنگد را به رژیم غذایی مان اضافه کنیم؟

در بسیاری از فرهنگ های غذایی کنگد بخش جدایی ناپذیری بسیاری از غذاهاست. این دانه بسیار پر کار برد است و اگر در یک رژیم غذایی متعادل استفاده شود برای سلامتی فواید بسیار دارد. دانه های کنگد سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و چربی های سالم اند و به سلامت قلب و دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی کمک می کنند. دانه های کنگد منبع ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین ای، کلسیم و آهن به شمار می روند. همچنین از تاثیر این ماده مغذی بر سلامت استخوان، قلب و سیستم ایمنی هم نباید غافل شد. البته از آن جایی که کالری دانه ها شایع شده است، کارشناسان مصرف حداکثر دو قاشق غذاخوری کنگد در روز و در کنار انواع مختلف گیاهان را توصیه می کنند. به گزارش «یواس ای تودی» وقتی حرف از سلامت روده می شود، مصرف فیبر کافی برای سلامت آن ضروری است. طبق گزارش سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری ها، خوردن مواد غذایی غنی از فیبر نه تنها دستگاه گوارش را از تجمع مواد زائد پاک می کند بلکه خطر ابتلا به سرطان روده را هم کاهش می دهد. البته بدن نیست بدانید سازمان غذا و داروی ایالات متحده کنگد را نهیمن ماده اصلی آلرژی زا اعلام کرده است، همچنین افرادی که به دیورتیکولیت (diverticulitis)، نوعی بیماری التهاب روده، دچار ندنباید مغز ها و دانه ها را مصرف نکنند.

بیشتر بدانیم

تخم مرغ چه میزان کلسترول دارد؟



انجمن قلب آمریکا (AHA) ادعا کرد یک تخم مرغ بزرگ حاوی ۱۸۶ میلی گرم کلسترول غذایی است. دستورالعمل های غذایی این منبع مورد اعتماد آمریکایی ها توصیه کرد افراد با حفظ رژیم غذایی متعادل، مصرف کلسترول خود را تا حد امکان پایین نگه دارند. اگر چه تخم مرغ ممکن است حاوی مقدار نسبتاً

بالایی کلسترول باشد، اما تاثیر عمده ای بر سطح کلسترول ندارد. سفیده تخم مرغ حاوی هیچ گونه کلسترولی نیست، بنابراین ممکن است گزینه سالم تری باشد. نتایج تحقیقات گسترده نشان داد که مصرف تخم مرغ خطر بیماری قلبی را در شرکت کنندگان این تحقیق افزایش نداد و برای افرادی که کلسترول بالا دارند یا کسانی که در معرض خطر بیماری قلبی هستند، لازم نیست تا زمانی که پزشک به طور خاص توصیه کند، از خوردن تخم مرغ اجتناب کنند. البته بدانید که احتمال ابتلا به مسمومیت غذایی ناشی از مصرف تخم مرغ خام وجود دارد. با این حال، مسمومیت غذایی با افزایش استاندارد های بهداشتی و ایمنی غذایی کمتر رایج خواهد بود. هیچ وقت برای تغییر در رژیم غذایی دیر نیست و کلید پیروی سالم با سخگونی به نیاز های در حال تغییر بدن در هر مرحله از زندگی است و با تمرکز بر غذاهای مناسب، از وعده های غذایی غنی از مواد مغذی در دوران کودکی گرفته تا فایبر و هیدراتاسیون در سنین بالا به طور قابل توجهی بر سلامت و رفاه طولانی مدت تاثیر خواهد گذاشت.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو و وانت رامیداد مدل ۹۶
شاسی NAAP۰۲۶۶B۵۰۵۱۲۲ شماره شاسی ۷۲۳۰۷۲۳
بنام ماجد ابیا مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو تپا ۲ مدل ۱۳۹۸
شاسی NA۳۲۱۱۰۰K۱۳۲۱۳۲۲۲ شماره موتور ۷۴
بنام یانفد کار آموزان مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز رزوال ۹۰ مدل ۱۳۸۸ رنگ نقره ای متلیک
موتور ۵۷۲۵۴، شاسی ۱۰۴۰۱۴۰۹۱۲۳۱
شاسی NA۳۴۸۱۵۱۲۵۹۳۱۸ شماره موتور ۳۹۷۳۲-۷۷۶
مریم معیری کاشانی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو ۴۰۵ مدل ۱۳۹۵ خاکستری به
شماره انتظامی ۹۱۲۳۳۱ ایران ۸۵ به شماره
شاسی NA۳۰۱CE۱GRA۰۵۱۲۳۱ و شماره موتور
۲۴۸۰۷۹۵۶۱ مفقود و فاقد اعتبار میباشد

برگ سبز و کارت و سند کمپانی موتورسیکلت
آپاچی مدل ۱۳۹۵ رنگ سبز مشکی شاسی
۳۹۷۳۲-۷۷۶ شماره موتور ۲۶۹۷۹۰۷۹
مفوق شده و فاقد اعتبار است

ابنجا نب عباس کمالی رضازاده مشهدی مالک ۲۰۶
خاکستری به شماره انتظامی ۱۳۴۶۴ ایران ۱۲
و شماره بدنه ۸۳۴۸۱۵۱۲۵۹۳۱ شماره موتور
۸۴۵۶۱۷۹۶ به علت فقدان استاندارد فروش
(سند و کارت ماشین) تقاضای رونوشت المثنی اسناد
مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی
در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ۱۵ روز به
دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو
واقع در پرتیکان شهر ساختمان سمندرمراجعه نماید.
بدیخی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق
ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

برگه سبز، سند کمپانی و کارت
خودرو سمند نقره ای مدل ۸۲
به ش پلاک ۱۲ ایران ۷۱۲ و ۹۷
به نام محمد رسول ابراهیم زاده
ش موتور ۳۲۹۰۸۳۲۶۹۵
شماره نه ۸۳۲۴۰۳۳۲
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره های ۱۳۴۶۴/۵۵۰/۵۳۰۶/۱۴۰۳۶ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تمر فرات مالکانه با معارض متقاضی آقای محسن شهپازی فرد فرزند بخشعلی در ششدانگ یک قطعه زمین زمری به مساحت ۸۵۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۳۷ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدیروزا پناهی فرزند محمدکاظم محرز شده است. بنابر این مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه، یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالتنشار و 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 کنند. بدیهی است در صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۳۸۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۱۴
مجتبی لطفی پور- رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۸۵۹۳۰

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی چند منظوره کارکنان دانشگاه اراک به شماره ثبت ۱۹۶۲ و شناسه ۰۵۴۳۱۲-۰۷۸۰۰۰ تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۶/۲۷
بنابر تصمیم هیأت مدیره، جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی چند منظوره کارکنان دانشگاه اراک را ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۰ (در محل سالن ۸ شهپور دانشگاه اراک تشکیل میشود. بدینوسیله از عموم سهامداران محترم دعوت میشود در جلسه مزبور حضور بهم رسانید یا نمایندگان خود را بصورت کتبی معرفی نمایند ضمناً یاد آور میشود بنا بر قانون هر عضو علاوه بر رای خود میتواند وکالت یک عضو دیگر و هر غیر عضو میتواند وکالت یک عضو را داشته باشد. وکالت دهنده و وکالت گیرنده حد اکثر تا ۴۸ ساعت قبل از تشکیل مجمع بایستی به دفتر شرکت تعاونی واقع در دانشگاه مرکزی ساختمان کتابخانه مراجعه و فرم وکالت را تکمیل و تحویل دهند. داوطلبین سمت بازرسی می بایست حداکثر ۵ روز پس از انتشار آگهی در ساعت اداری با مدارک شناسایی کامل به دفتر تعاونی واقع در آدرس فوق مراجعه نمایند.
دستورات جلسه مجمع عمومی عادی سالانه نوبت اول:
۱.قرارت گزارش کتبی هیأت مدیره و بازرس مربوط به سال ۱۴۰۲
۲.تصویب بودجه عملیاتی پیشنهادی سال ۱۴۰۳ شرکت تعاونی
۳.تصمیم گیری برای فروش اراضیهای ملک کوجه عند به پلاک ثبتی ۱۵ و ۱۶ و ۷۱۶۱ و سهم بقیمانده تعاونی از زمین انبهای خیابان امام به پلاک ۲۵۹۷۲۱ به قیمت کارشناسی
۵.تصمیم گیری در خصوص خرید واحد های سهم بيملاکر عند و سهم شاکبان پروژه انبهای خیابان امام در پروژه عند حداقل به قیمت کارشناسی
۶.انتخاب بازرس اصلی و علی البدل به لحاظ انضمام مورد تصدی
هيات مديره شرك تعاونی چند منظوره کارکنان دانشگاه اراک ۸۶۰۴۴