

استرس و کمبود خواب؛ عامل چاقی

در صورتی که کالری مصرفی شما افزایش یابد یا اگر ورزش را برای مدتی کنار بگذارید، جای تعجب نخواهد داشت که وزن شما افزایش پیدا کند. اما اگر برنامه شما تغییری نکند ولی باز هم وزنتان زیاد شود، آن وقت چه می‌توان گفت؟ در این مواقع باید کمی در مورد دلایل

افزایش وزن دقیق‌تر شویم، شاید بتوانیم علت اصلی را پیدا کنیم. کمبود خواب؛ ۲ علت متفاوت در مورد خواب و افزایش وزن مطرح است. اولین مساله این است که وقتی شما شبی دیرتر از معمول بخواهید، بیشتر احتمال دارد از تنقلات و خوراکی‌های مختلف استفاده کنید. همین مساله نیز باعث افزایش میزان کالری مصرفی شما می‌شود. نکته دوم در رابطه با تغییرات بدن در زمان کمبود خواب است. در این مواقع هورمون‌هایی که اشتها را تحت تاثیر قرار می‌دهند باعث می‌شوند صبح روز بعد گرسنه‌تر باشید. این هورمون‌ها همچنین باعث می‌شوند، شما پس از غذا خوردن احساس سیری کامل نداشته باشید. استرس؛شاید هیچ وقت به این موضوع فکر نکرده باشید که استرس‌ها و نگرانی‌های روزمره تا چه حد می‌توانند زندگی ما را تحت تاثیر قرار دهد. در چنین شرایطی تشریح هورمون‌ها خود دلیلی برای افزایش وزن است. در ضمن در چنین شرایطی برای این‌که راحت شویم و حس بهتری داشته باشیم، به غذاهایی با کالری بالا روی آورده و در نتیجه دچار اضافه وزن می‌شویم

بازخوانی خاطرات دکتر «عبادی» رزمنده هرمزگانی :

حرارت ترکش در یک وجبی سرم احساس کردم

علی زارعی

«محمد عبادی» یکی از رزمندگان دوران دفاع مقدس است که دو مرحله به عنوان نیروی رزمی و چهار مرحله به عنوان نیروی رزمی – تبلیغی «در جبهه حضور داشته است. وی که خاطرات درس آموز جنبی از آن دوران دارد، دراین شماره ادامه گفتگو وخاطرات این رزمنده طلبه دفاع مقدس چاپ می شود.

«عبادی» یکی از خاطرات خود را در مرحله اول حضور در جبهه در سال ۱۳۶۰ که از منطقه جنوب به غرب کشور اینگونه نقل می کند . در منطقه غرب بود که تاآنک ها پشت کوه مستقر شده بودند و عملیات زمینی شروع شد .دشمن بیمارستان ولجستیک ما را بمباران کرد .در حال آماده کردن لشکرها در منطقه عملیاتی فکه بودیم که چهار فروند هواپیمای دشمن بالای سرمان ظاهرشدند و آتقذر پایین آمد و ما را غافلگیر کردند که نتوانستیم اقدامی کنیم و با تیربار و راکت فاصله یک وجبی سرم روی زمین افتاد که حرارتش را احساس می کردم . ولی بحمد.. هیچکدام از رزمندگان و تانک ها آسیبی ندیدند .

مرحله دوم حضور در جبهه

این رزمده می گوید : در مرحله دوم در طرحی با عنوان«لیک یا امام (ره) در سال ۱۳۶۲ بصورت نیروی رزمی دارد منطقه عملیاتی «خیر» شدیم و به «دشت عباس» و «آری جی

زند گینامه

شهید بهروز

بختیاری

شمیل



شهید بهروز بختیاری شمیلی درسال ۱۳۳۹ در بندرعباس دیده به جهان گشود .

وی پس از گذراندن دوران طفولیت وارد دبستان شد.و تحصیلات خود را تا اول راهنمایی ادامه داد و پس ازان اعزام خدمت مقدس سربازی گردید و پس از طی دوران آموزشی

شانه کردن شدید مو

رئیس بخش پوست بیمارستان امام خمینی(ره) پروین مصوری در گفت و گو با فارس وی گفت: باید موها را ملایم و آرام شانه کرد ریزش شد باید به پزشک مراجعه کرد تا علت موهای خشک هستند، باید از نرم‌کننده‌هایی که مصنوعی‌فقت: موخوره یک حالت مکانیکی است که تیز استفاده شود، شانه کردن شدید مو نیز به نوک خمینی (ره) افزود: تغذیه مناسب برای سلامت و بسیار که دارای استرس مزمن هستند، استرس موجب سفید موجب به هم زدن متابولیسم سیستم بدن می‌شود و روند

موجب موخوره می‌شود

گفت: شانه کردن شدید مو به نوک مو ضربه وارد می‌کند و موجب بروز موخوره می‌شود. افزود: مو به عنوان یکی از اعضای بدن محسوب می‌شود که برای سلامت آن باید تلاش کرد. و از شامپوهای ملایم برای شستن موها استفاده کرد. اگر پوست سر دچار خارش، شوره یا آن برطرف شود.رئیس بخش پوست بیمارستان امام خمینی (ره) افزود: کسانی که دارای جدا از شامپو است استفاده کنند یک تا ۲ دقیقه بر روی موها بمالد و سپس شسته شود. از ضربه زدن به موهای خشک ایجاد می‌شود. برای پیشگیری از موخوره باید از برس‌های مو ضربه وارد می‌کند و موجب بروز موخوره می‌شود.رئیس بخش پوست بیمارستان امام اهمیت دارد. تغذیه سرشار از آهن و روی به رشد بهتر موها کمک می‌کند. در افرادی شدن مو می‌شود به دلیل آنکه رنگدانه‌های مو از بین می‌رود. استرس همچنین پیری سلول‌ها را تسریع می‌کند.

مناجات نامر



خدايا هدايت كن زيرا ميد اتم كه گمراهي چه بلای خطرناكي است.
خدايا هدايت كن كه ظلم نكنم زيرا مي دانم كه ظلم چه گناه نابخشودني است
خدايا نگذار دروغ بگويم زيرا دروغ ظلم كنيثي است.
خدايا محتاجم نكن كه تهمت به كسي بزنم زيرا تهمت خيانت ظالمانه اى است.
خدايا ارشاد كن كه بى انصافى نكنم زيرا كه كسى كه انصاف ندارد شرف ندارد.
خدايا راهنمايى باش تا حق كسى را ضايع نكنم كه بى احترامى به يك انسان همانا كفر خدايى بزرگ است.

خدايا مرا از بلای غرور و خودخواهى نجات ده تا حقايق وجود را ببينم و جمال زيباى تو را مشاهده كنم.

خدايا بستی دنيا و ناپایداری روزگار را همیشه در نظرم جلوه گر ساز تا فریب زرق و برق عالم خاکی مرا از باد تو دور نكنند.

خدايا من كوچكم ضعيف ناچيزم پركاهى در مقابل توفان ها هستم به من ديده اى عبرت بين ده تا ناچيزى خود را ببينم و عظمت و جلال تو را به راستى بفهم و به درستی تدبير كنم.

خدايا دلم از ظلم و ستم گرفته است تو را به عدالت رو كنند مى دهم كه مرا در زمره ستمگران و ظالمان قرار مده.

خدايا مى خواهم فقيرى بى نياز باشم كه جاذبه هاى مادی زندگى مرا از زيبايى و عظمت تو غافل نگرداند.

خدايا خوش دارم گشام و تنها باشم تا در غوغای كشمكشهای پوچ مبدون نشوم.

خدايا دردمندم روحم از شدت درد مى سوزد قلم مى جوشد احساس شعله مى كشد و بند بند وجودم از شدت درد صيحه مى زند تو مرا در بستر مرگ آسايش بخش خسته شده ام پير شده ام دل شكسته ام نااميدم ديگر آرزوى ندارم احساس مى كنم كه اين دنيا ديگر جاي من نيست با همه وداع مى كنم و مى خواهم فقط با خدايى خود تنها باشم.
خدايا خدايا به سوى تو مى آيم از عالم و عالمانى مى گريزم تو مرا در جوار رحمت سكنى ده.

شهید حسین سقائی نژاد:

برای اسلام هرچه بدهیم کم داده ایم و جاهای ما لایق نیست .

شهید هوشنگ سهرابی :

از خواهران عزیزم می خواهم اگر مرا دوست دارند ره چه بیشتر به اسلام روی بیاورند و فرزندانیشان را سربازان امام زمان بار بیاورند و دخترانشان را همچون زینب کبری (س) تربیت کنند.

شهید حسین شهابی :

آنکون که دین خدا مورد حمله کافران قرار گرفته دفاع از اسلام و قرآن بر ما واجب است ... دین خدا را یاری کنید و یار اسلام باشید . با تکل برخ خدا از اسلام دفاع کنید.

شهید عباس صنعتی :

به هیچ چیز جز اسلام و قرآن فکر نکنید و هر چه خود صلاح انسان است در همین نهفته است .

شهید علی عباسی دهمشوری :

بایدانید که تمام توطئه ها که ابرقدرت ها می کنند برای از بین بردن دین و اسلام است .

شهید طیب قاسم پور :

یک مسلمان خواستش ، خواست اسلام است . عشقش ، عشق به اسلام است . کلامش ، کلام اسلام است . راهش ، راه اسلام است . فکرش ، فکر اسلامی است . عملش ، عمل الهی است .

شهید غلامرضا مسلمی :

ما سرباز اسلام هستیم و از مین و اسلام عزیز دفاع خواهیم کرد.

آگهی حصر وراثت

آقای اکبر شکاری دارای شناسنامه شماره ۳۲ به شرح دادخواست به کلاسه ۴۲۲/۸۹ بش / ۱۰ از شورا درخواست گرامی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که دشوران زیلخا محمد حسینی کاروانی شناسنامه ۳ در تاریخ ۱۳۷۳/۵/۱ افتادگاه دالمی خود بدرد زندهگی گفته ورله حین القوت آن مرحوم منحصر است به

۱ – کنیز بونیند رضائی فرزند رضا به ش ش ۲۳۴ صادره از بتدرعباس فرزند متوفی ۲ – فاطمه بونیند رضائی فرزند رضا به ش ش ۳۸۷ صادره از حاجی آباد فرزند متوفی۳ – سکنه بونیند رضائی فرزند رضا به ش ش ۱۳۴ صادره از بتدرعباس فرزند متوفی۴ – عالیه رضائی فرزند رضا به ش ش ۷۷۲ صادره از بتدرعباس فرزند متوفی۵ – غلام بونیند رضائی فرزند رضا به ش ش ۲۳۵ صادره از بتدرعباس فرزند متوفی۶ – حسن بونیند رضائی فرزند رضا به ش ش ۱ صادره از حاجی آباد فرزند متوفی اینک با اتمام تشریفات درخواست مزبور در در یک نوبت بکمربته آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وهیئنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد .

قاضی شورای حل اختلاف شعبه ۱۰ بندرعباس

اخطاریه ماده ۱۰۱ آئین نامه اجراء اسناد رسمی

بدین وسیله شرکت تعاونی کشت یاران هرمزگان به نشانی بندرعباس : یابودر ربوروی پاساژ نصر پاساژ ستاره بندر پاک ۱۲ فروزنگاه میکروسیمم بهنگار پرونده اجرائی کلاسه ۲۵۴۶ پیلاخ می شود بانک صندوق تعاون شعبه هرمزگان طی نامه وارده بشماره ۱۳۱۱۱۲ مورخ ۸۷/۱۰/۱۲ تقاضای ارزایی شنشادگی پاک ۱/۱۹۸۸ – اصلی واقع در بخش دو بندرعباس ملکی مرحوم موسی نژادایران را که به موجب سند رهنی شماره ۸۳۰۸۸ مورخ ۸۲/۲/۲۸ تنظیمی دفتر اسناد رسمی شماره ۸ بندرعباس در رهن خود را نموده است لذا با توجه به صورت جلسه مورخه ۸۸/۳/۸۰ مامور اجرا و نظریه کارشناس دادگستری پاک مزبور به مبلغ ۲۵۳۹۰۰۰۰۰ ریال ارزایی گردیده است لذا چنانچه به مبلغ ارزایی مزبور معترض می باشید می توانید اعتراض خود را ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار آگهی اخطار به ضمیمه فیش بانکی نامندود کارشناس تجدید نظر به مبلغ سه میلیون ریال به این اجرا تسلیم نمایند ضمنا به اعتراضی که در که در خارج از موعد و یا فاقد فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدید نظر ترتیب اثر داده نخواهد شد و نسبت به انتشار آگهی مزایده اقدام خواهد شد . ۱۳۶۲م الف

حسین محمدی نسب –سرپرست اداره ثبت و املاک بندرعباس

آگهی ابلاغ دادخواست و ضمانت و تعیین وقت رسیدگی

خواهان آقای / خانم فاطمه گواهی دادخواستی بطرفیت خوانده – خواندگان مهراں بامری به خواسته طلاق به دادگاههای عمومی و حقوقی تقدیم که جهت رسیدگی به شعبه هفتم دادگاه حقوقی بندرعباس ارجاع و به کلاسه ۸۵۰۰۰۸۵۰۰۹۹۸۷۶۱ ح ثبت و برای روز مورخ ۸۹/۱۲/۱۱ ساعت۸ صبح وقت رسیدگی تعیین ونظر به مجبورال محاکم بودن خوانده / خواندگان و تقاضای خواهان و دستور دادگاه حسب ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امورمدنی مراتب یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار آگهی تا خوانده / خواندگان طرف یکماه از تاریخ نشر آگهی جهت دریافت نسخه ثانی دادخواست و ضمانت به دفتر شعبه مراجعه و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر در غیر اینصورت دادگاه غیاب رسیدگی و تصمیم مقتضی اتخاذ می نماید. ۱۰/۲/۱۴

رئیس شعبه هفتم حقوقی بندرعباس

شماره پیک ۸۸۷۳۸۸۷۳۰۰۰ اختصاصی سازمان بدیرت ونظارت بر امور تاکسیرانی شهر بندرعباس آماده دریافت نقطه نظرات،پیشمادات

شکایات و انتقادات،بمشریان کرامی و تاکسیرانان ز خمتکش می باشد

- روابط عمومی سازمان بدیرت ونظارت تاکسیرانی بندرعباس

قابل توجه همشهریان عزیز:



مسافران بشتی

نام : غلامعباس
نام خانوادگی : آتش دهقان
نام پدر : سبزیعلی
تاریخ تولد : ۱۳۴۴/۵/۰۱
تاریخ شهادت : ۶۱/۰۲/۱۰
استان : هرمزگان
شهر : بندرعباس

وصیت نامه :

بسم رب الشهداء

«الذین امنوا یقاتلون فی سبیل الله و الذین کفروا یقاتلون فی سبیل الطاغوت فقاتلوا اولیاء الشیطان کان ضعیفا .»
سوره نساء آیه ۷۶-۵

پس از سلام و درود بر روان پاک شهیدان به خون خفته انقلاب اسلامی ایران همچنین درود شما ملت شهید پرور به رهبر عظیم الشان نایب ، الامام روح الله الموسوی الخمینی وصیتنامه ام را آغاز میکنم . از پدر و مادر عزیزم تشکر می کنم که درست مرا تربیت نمودند و نگذاشتند به انحراف کشیده شوم . آنها روح و وجودم را با تعلیم اسلامی آشنا نمودند که این خود بزرگترین موفقیت

من در زندگی است . امیدوارم روزی شاهد آن باشم که پرچم خونین اسلام بر فراز همه ممالک و کشورهای محروم و مستضعف به اهتزاز درآید و بساط استکبار و استبداد و استعمار جهانی برچیده شود و دیگر وصیتم به پایان می رسانم .
غلام عباس آتش دهقان

