

دانستنی های سلامت

... دکتر سیما حمیدی پور ...

مصرف ماهی در بهبود آرتروز تاثیر دارد

مصرف ماهی های روغنی ، در بهبود بیماریهای التهابی چون آرتروز مفاسل موثر است .

بررسی پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان می دهد ، گروهی از اسیدهای چرب که از اسید امگا ۳ تولید می شوند با جلوگیری از مهاجرت سلول های ایمنی ، از بروز واکنش های شدید التهابی در بیماری های خود ایمن و آسیب رساندن سلولهای ایمنی بدن به بافت های خود بدن مانند بافت غضروفی مفاسل جلوگیری می کنند .

از آنجا که ماهی های روغنی ، مانند ماهی آزاد و قزل آلا ، اصلی ترین منابع چربی امگا ۳ در طبیعت می باشند ، پژوهشگران مصرف مقادیر کافی ماهی را در رژیم غذایی برای بهبود آرتروز توصیه می کنند .

پیری زودرس در انتظار افرادی تحرک

نتایج یک مطالعه تازه حاکی از آن است که داشتن یک زندگی بی تحرک ممکن است انسان را از لحاظ ژنتیکی زودتر از موعد پیر کند .

این مطالعه که بر روی دو قلوها انجام شده بود نشان داد کسانی که در وقت آزاد خود فعالیت جسمانی دارند ظاهراً از لحاظ ژنتیکی از همزادان خود که زندگی بدون تحرکی داشتند جوان تر بودند. سبک زندگی فعال و پرتحرک در گذشته به نرخ پایین تر بیماریهای قلب و عروق، دیابت نوع دو و سرطان ارتباط داده شده بود.

خواب مناسب حافظه را تقویت می کند!

خواب مناسب از ارتباطات عصبی ، شیمیایی سلول های مغز را تسهیل می کند .

محققان سوئیدی می گویند خواب مناسب شبانه می تواند بهترین روش برای تقویت حافظه باشد .

به گفته این محققان ، خواب شبانه بر نحوه عملکرد مغز در روز تاثیر زیادی دارد .

بر این اساس ، به نظر می رسد خواب کافی شبانه با تسهیل ارتباطات عصبی ، شیمیایی سلول های مغز ، به تقویت حافظه کمک می کند .

غلظت پایین ویتامین E و افت جسمانی

بر اساس یافته های یک بررسی غلظت های پایین سرمی ویتامین E با افت سریع جسمانی در افراد بزرگسال و مسن در ارتباط می باشد .

همچنین این مطالعه نشان می دهد که کمبود سایر مواد مغذی نظیر فولات، ویتامین D ، آهن و ویتامین B تاثیر چندانی بر افت عملکرد فیزیکی نداشته است. ویتامین E یک عامل آنتی اکسیدان مهم و محلول در چربی در بدن است که کمبود آن آسیب های متعدد بر عضلات و سلول های عصبی وارد می کند.

سبزیجات حاوی نیترات مناسب برای زخم معده

مصرف میوه جات و سبزیهایی که از نظر نیترات غنی هستند از معده در برابر زخم شدن محافظت می کنند.

محققان سوئدی اعلام کردند که نیترات موجود در سبزیجات در اثر فعالیت باکتریهای موجود در معده دهان به نیتريت تبدیل شده که در معده بصورت اکسید نیتريك فعال طبیعی در می آید که می تواند نقش محافظتی برای معده داشته باشد.

اسفناج، کاهو و چغندر دارای این اثر محافظتی هستند.

لوزم کاهش وزن پیش از آغاز درمان نابابوری

شاخص توده بدنی یا BMI نقش مهمی در موفقیت آمیز بودن یا شکست درمان نابابوری دارد و چنانچه این شاخص در یک خانم چاق بالاتر از ۳۰ باشد باید درمان نازایی به تعویق بیفتد.

زنان جوان کمتر از ۲۷ سال باید شاخص BMI خود را به کمتر از ۲۰ برسانند تا بهترین بهره را از درمان نازایی دریافت کنند.

فروش اقساطی طلا و جواهر

اقساط بلند مدت یکساله و ...

بندر عباس ؛ گلشهر ؛ چهارراه رسالت ؛ جنب اداره کار فروشگاه ۱۵ خرداد
تلفن : ۰۶۶۹۴۵۰۰۱



همه ما می دانیم که تغذیه در رشد ، سلامت و همچنین قدرت یادگیری در کودکان بسیار موثر است . کمبود مواد مغذی نظیر آهن و ید سبب کاهش قدرت فراگیری کودکان می شود. تحقیقات نشان می دهد که کودکانی که قرص آهن دریافت کرده اند تمرکز ذهنی و قدرت یادگیری بیشتری دارند. کمبود ید نیز بر یادگیری و افزایش مهارت های فکری و ذهنی ویتامینها به طور مستقیم و یا غیرمستقیم بر فراگیری و ظرفیت آن اثر نامطلوب دارد.

در دوران مدرسه رشد به صورت نسبتاً یکنواختی ادامه دارد و سالهای آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به ویژه در دختران است. بنابراین تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز این دوران بسیار ضروری است. با ورود دختران به سن بلوغ و شروع عادت ماهیانه نیاز به آهن و پروتئین جهت جایگزین کردن مقادیر از دست رفته بیشتر می شود. در صورتی که انرژی مورد نیاز کودک به خوبی فراهم نشود، باعث مختل شدن رشد کودک خواهد شد.

اهمیت صرف صحیح: تغذیه صحیح در قدرت یادگیری کودکان موثر است و نخوردن صحیحانه می تواند اثرات منفی بر یادگیری آنان داشته باشد . در شرایط ناشایستی طولانی مدت ، نگهداری قند خون در سطحي که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد دشوار شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل می شود. در بررسی های به عمل آمده

چگونه به شپش سر مبتلا می شویم؟
ابتلا به شپش سر در تمام جوامع دیده می شود ، شپش یک انگل خارجی است و ابتلا به آن در سنین مدرسه شایع است ابتدا به شپش سر ارتباطی با وضعیت اقتصادی نداشته و در تمام طبقات اجتماع ممکن است رخ دهد.

چگونه به وجود شپش سر مشکوک می شویم؟
شپش پوست سر را می کزد و بزاق و ترشحاتش محرک بوده و باعث خارش قابل توجه می شود. به دنبال خاراندن پوست ، عوارض گوناگونی مانند زرد زخم ایجاد می گردد. شپش سر اغلب با چسبیدن به قاعده مو خود را از چشمان شما مخفی می کند و غالباً در آن تاج سر قرار می گیرد.

لذا بیشتر مشاهده رنگ های چسبیده به سر است که شک به بیماری را بر می انگیزد .

چگونه مطمئن می شویم که رشک را یافته ایم ؟
بعضی اوقات پوسته های سفید ریز مثل شوره در مو

آیا میدانید پیشرفت تحصیلی کودکان با تغذیه وی چه ارتباطی دارد؟ آیا میدانید چگونه با انتخاب تغذیه ی صحیح به پیشرفت تحصیلی کودک خود کمک نمائید؟

تأثیر تغذیه ی صحیح در پیشرفت تحصیلی کودکان چگونه با انتخاب تغذیه ی صحیح به پیشرفت تحصیلی کودک خود کمک کنیم؟ آیا می خواهید فرزند شما شاگرد اول مدرسه شود؟
پس مطلب زیر را بخوانید.

در سالهای اخیر مشخص شده که افزایش نسبی قند خون موجب بهبود عملکرد مغز و یادگیری کودکان مدرسه ای می شود. به این ترتیب کودکانی که از خوردن صحیحانه امتناع می ورزند در انجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری داشته و قدرت خلاقیت و ابتکار آنها کاهش می یابد. به طور خلاصه ، کودکانی که صحیحانه نمی خورند از سایر کودکان انرژی کمتری داشته و مواد مغذی کمتری دریافت می کنند و متعاقباً در این کودکان کمبود کالری ، ویتامینها و املاح ایجاد می شود. نکته: برای این که کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صحیحانه داشته باشند بهتر است شام را در ساعات ابتدایی شب صرف کنند و حتی الامکان شب ها در ساعت معینی بخوابند تا بتوانند صبح ها زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صحیحانه داشته باشند . در ضمن والدین نیز به صرف صحیحانه به همراه سایر اعضای خانواده اهمیت داده و مشوق کودکان خود باشند.

برای صحیحانه غذاهایی مانند فرنی ، شیر برنج ، حلیم و عدسی از ارزش غذایی بالایی ممکن است با تخم شپش اشتباه شوند . تخم های شپش به سختی کنده می شوند چون به قسمت ساقه مو می چسبند در حالیکه شوره سر در واقع پوست مرده است که به راحتی از مو جدا می شود، رنگ ها همیشه تخم مرغی شکل بوده و به مو در نزدیکی پوست سر چسبیده اند، رنگ ها در گیجگاه ها، بالای گوش ها و پشت گردن دیده می شوند.

برای مبارزه با شپش بهتر است حقایق را در مورد آن بدانیم:

- شپش سر حشره ای بدون بال است که در سر انسان زندگی کرده ، از آن تغذیه می کند.
- شپش سر تقریباً هر چهار ساعت از خون تغذیه می کند.
- تخم های شپش به مو در نزدیکی پوست سر که دما و رطوبت مناسب را دارا است می چسبند و پس از ۷ روز ، شپش ها از تخم سر بیرون می آورند و طی ۲ بار پوسته ریزی به شپش بالغ تبدیل می شوند .

برخوردارند . همچنین نان و پنیر و گردو ، نان و تخم مرغ، نان و کره و مریا ، نان و کره و خرما، غلات آماده(مانند شیرین گندمک) همراه با یک لیوان شیر نیز یک صحیحانه سالم و مغذی برای این کودکان می باشد.

میان وعده ها:
کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای اصلی به میان وعده نیاز دارند. در این سنین کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگهداری غلظت قند خون در حد طبیعی غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند.

در عین حال کبد که مسئول ذخیره گلوکز بصورت گلیکوژن و آزاد سازی آن به خون در صورت نیاز می باشد، در کودکان این سنین کبد تنها برای ۴ ساعت گلیکوژن ذخیره می کند بنابراین ، دانش آموزان در این سنین به خوردن غذا در وعده های بیشتر نیاز دارند و والدین نیز به صرف صحیحانه به همراه سایر اعضای خانواده اهمیت داده و مشوق کودکان خود باشند.

باید بدانند آنچه که می تواند نیازهای آنها را تامین کند موادی چون چپیس ، پنک و سایر

آنچه باید درباره شپش سر بدانیم



در آب جوش بمدت ۳۰ دقیقه و یا استفاده از ماشین لباسشویی، خشک کردن، اتو کردن درزهای لباس برای از بین بردن شپش و رشک
- شانه کردن روزانه موی سر
- عدم استفاده از شانه، برس، کلاه و شال گردن دیگران
- تمیز کردن همه روزه برس و شانه
- شستشوی مرتب لباسها روسری ، کلاه و ...
- پرهیز از تماس با اشیا و لباسهای فرد آلوده
- کنترل روزانه موی سر و بازدید بدن (در صورت لزوم) دانش آموزان در مدرسه و ورزشگاهها.
- گزارش موارد آلوده شده به نزدیکترین واحد بهداشتی درمانی و خانه بهداشت مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی در مبارزه با شپش ، فرد آلوده و کلیه افراد خانواده و سایر افرادی که با او در تماس نزدیک می باشند باید بررسی و درمان گردند و نکات بهداشتی را رعایت نمایند.
- حییب پور- کارشناس نوجوانان، جوانان و مدارس مرکز بهداشت استان

نمایشگاه های از غدیر تا عاشورا
عرضه : انواع وسایل عزاداری و تعزیه خوانی
پلاکارد - پرچم - نوار کاست - Cd-vcd-mp3 عزاداری و مداحی و تعزیه خوانی - طبل - سنج - شپپور- وسایل تعزیه خوانی شمشیر- علم- لباس - خنجر - کلاه خود و ...
نسخه های تعزیه خوانی
انواع نوار و cd عزاداری و تعزیه خوانی استان هر مزگان ویژه هیئتها ؛ حسینیه ها و دستجات عزاداری
آدرس : بندر عباس - پارک شهیددباغیان جنب مسجد پیامبر اعظم(ص)
تلفن تماس: ۰۶۶۹۱۷۷۶۰۴۰۳۲-۰۰۹۱۷۷۶۰۴۱-۳۳۵۳۰۴۱
مجموعه فرهنگی مذهبی خامس آل عبا

موسسه فرهنگی هنری پیر سرار
آموزش موسیقی
بندر عباس، کوخسده، چهارم ششپنر، بزرگ اسفندخوار، کوچه چهران ۱۰۱
تلفن: ۰۶۶۹۳۳۵۷۹
پس از: ۰۶۶۹۳۳۵۷۹
۰۹۳۶۵۹۸۸۹۹۰

جدول ۷۵۲
طراح: حمید راه گل از بندرلنگه

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

افقی:
۱- کوهی در مرند - رودی در ایران
۲- کرانه آسمان - بسیار سجده کننده - نام ها
۳- برخورد - خاک صنعتی- یکی از حالات دریا
۴- پس از امروز - یکی از نیروهای سه گانه
۵- دانه خوش بو
۶- قطار - فلز پر مصرف - از آسمان می گیرند-بهشت شداد
۷- ویتامین جدولی - لباس خانم ها - کتاب مخصوص مرجع تقلید
۸- پارچه و کهنه - کوک درشت - مکان - عمده بزرگ عثمانیان
۹- نقاشی ظریف باحرفی کم - رسول و فرستاده - حرف فاصله
۱۰- همجوشی کردن - افاده
۱۱- آنکه همیشه خونس لخته می شود - صدمتر مربع
۱۲- او را دک می کنند - زرد رنگ - یکی از اجزای حواس پنجگانه
۱۳- فرق سر - آهو و مرال - حرف همراهی
۱۴- اعراب ۱۲- حیرت - آلت قتاله - بی سواد
۱۵- آرنج - آخرین رمقی- برگشتن به سوی خدا
۱۶- کتابی از هواردفاست- بالاپوش مردان
عمودی:
۱- خدشناس- یکی از سبزی های - اوانس
۲- پپچیدن - ماشین چاپ سریع - بدنیآ آوردن - حرف مفعول بیواسطه
۳- توانا - بر روی اتومبیل برای حمل بار می بندند-از بین نرفتن چیزی -کنده کاری ۵- افکار- در تلافی کردن - ساختمان و سازنده اش ۶- در بازار بورس بالا و پائین می آید - در پاچه ای در حمام - گیتی ۷- سستی - خدائی
۸- دوری - قتل سیاسی- ره آورد اصفهان ۹- نادام و پشیمان - بالای زانو- ابزار و آلات
۱۰- وحشی - خشک- صدای بم - الگو و مدل
۱۱- آدامس - صابون خیاطی - گورا
۱۲- راه بین شهرها - یکدنگی - روزها
۱۳- زیر بنا - جهان معنی- پیاده روها و خیابان ها
۱۴- رشد و بالندگی- یکد - روش ولم
۱۵- دریاچه ای در ایران - جوشن

آگهی تغییرات قصر طلایی جنوب سهامی خاص شماره ثبت ۸۳۷۴
به موجب صورت جلسات مجمع عمومی عادی و هیأت مدیره مورخ ۲۹/۱۰/۸۷ تغییرات زیر در شرکت فوق انجام گردیده است .
۱- تیمور دریائی سورونی بعنوان مدیر عامل و عضو هیأت مدیره و محمد گلشن زاده سورویه بعنوان رئیس هیئت مدیره و غلام دریائی سورونی بعنوان نایب رئیس هیأت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند و کلیه اسناد و قراردادهای تعهد آور شرکت با امضاء مدیر عامل و با مهر شرکت معتبر خواهد بود .
۲- آرتنا خرده پز بازرس اصلی و مصطفی معتمدی بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.
۳- روزنامه دریا جهت درج آگهی های شرکت تعیین شده است .
علی محمودی - سرپرست ثبت اسناد و املاک بندر عباس

کوچکترین خراش و جراحی می تواند سلامتی شما را به خطر اندازد
روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هر مزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)