

دمنوش‌های پاییزی بر ای مھار سرماخوردگی

این روزها هر چه به آخر پاییز نزدیک می‌شویم، هوا تمایل بیشتری به زمستانه شدن پیدا می‌کند. آب و هوای خشک مجرای تنفسی بینی را خشک می‌کند و ویروس‌ها و باکتری‌های بیشتری را به بدن ما راه می‌دهد.به همین دلیل میزان ابتلا به سرماخوردگی، گلو درد، آب ریزش بینی و سر‌ف‌های آزاردهنده بسیاری از افراد را راهی بیمارستان می‌کند. برای درمان ماندن از میهمان ناخوانده زمستانی دمنوش‌های گیاهی را فراموش نکنید.به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران: زردچوبه یکی از همان ادویه‌های گیاهی است که سرشار از کورکومین و روغن‌های فرار بوده و نقش حفاظتی و درمانی در افراد مبتلا به سرماخوردگی دارد. به محض اینکه در گلویتان احساس خارش کردید، برای جلوگیری از تشدید گلو درد و سر‌ف مخلوط زردچوبه و شیر گرم انتخاب خوبی

تغذیه	سه شنبه / ۲۵ آذر ۱۳۹۳ / ۲۳ صفر ۱۴۳۶ ۱۶ دسامبر ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۸۸۳
--------------	---

کاشی مرکزی

(۱-۲۲)

کارشناس تغذیه در گفتگو با روزنامه دریا عنوان کرد:

تغذیه صحیح در کودکی ضامن سلامت در بزرگسالی است

تغذیه صحیح در دوران کودکی ضامن سلامت کودکان در بزرگسالی است که باید مورد توجه والدین قرار بگیرد.

تأمین سلامت کودکان یک سرمایه گذاری سازنده و سود بخش و بی ریزی رفاه و سلامت جامعه فردا می‌باشد.نقش تغذیه در سلامت کارآیی و یادگیری کودکان طی تحقیقات وسیع جهانی به اثبات رسیده است.

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان هرم‌گان با اشاره به نقش تغذیه از همان دوران شیرخواری در گفتگو با روزنامه دریا می گوید : دوران تکرار نشدنی کودکی که در دوران شکل گیری و رشد جسمی و روانی است در تأمین سلامت انسان در تمامی مراحل زندگی اهمیت بسزایی دارد."لادن صدیق" می گوید: دوران شیرخواری حساس ترین مرحله از رشد و تکامل کودکان است . شیرمادر تأمین کننده نیازهای غذایی و مواد ایمنی بخش لازم برای کودک است که ارتباط عاطفی بین مادر و کودک است و در هنگام شیردادن تأثیر شگفت انگیزی در رشد عاطفی و

روانی و ذهنی کودک دارد."صدیق" با اشاره به این نکته که نوزادان باید بلافاصله بعد از تولد به وسیله شیرمادر تغذیه گردند، یاد آور می شود : شیر غلیظ و زرد رنگی که کلستروم و یا آغوز نام دارد ، به عنوان اولین کودکی را در برابر عفونت های شایع حفاظت می کند ، تغذیه کودک را به شیرمادر تنها غذای آشنامدنی

علیرضا بهاری / دریا

چهارده سال از آن روزی که با تیتیر "ما آمدم" که بر روی پیشخوان مطبوعات نغمه‌های در پس مطبوعات دوتی هرم‌گان جلوه کرده می‌گردد ،۱۲ سال تراپلازم و آرام با "روزنامه دریا" در کنار دریا سپری شد و گذشتیم و گذشتیم.

در ایسن مدت دریا بود و تلاطم امواج دریا بود با وسعتی وصف ناشدنی وامروز دریا وارد ۱۴ سالگی شند با همه روزهای رفته دریا به این سال رسید به سالی که برای رسیدن به آن زحمت های بسیاری کشیده شده است. ازسالمای نخستن بگویم که برخی ها سازشان با اندک نوبد فکر می‌گردند که می‌توانند در مسیر دریا بایستند و ما را از مسیر منحرف کنندو به این شعر سهراب دل سیرید که "پشت دریا ها شهری است ،باقی باید ساخت".

روزنامه دریا فقط یک روزنامه نبود بلکه یک نسخه تمام عیار از عشق و شور و اشتیای بود ، عشقی که همواره به وسعت دریا و با آرامش آن عجب بود و در کنار این عشق همواره تلاطم و طوفان ها را نیز تجربه می کرد .

دریا از همان بدو تولد به مردمان دریا فکر می کرد به مردمانی که با مهربانی طلوع آفتاب را به نظاره می نشینند و به دل نشینی یک غروب دریایی روزها را به شب می سپارند.

دریایی ها بر این باور بایستند که اگر قرار است با دل دریایی بنویسیم پس باید دل را به دریا زد و نوشت . این نوشتن گاه از دل دریا می آید و گاه در کنار ساحل و گاه از آن سوتر از دریا واز دل کویری یا سستانه های پر نور ، بله امروز دریا به هشت استان می رود به استان هایی که هر کدام آمیخته با تاریخ و فرهنگ های مختلف این مرز و بومند .

برای دریایی شدن فقط کافی بود قلم را به دست بگیري و بگویی: من هم هستم ، در آن روزهایی که دریا اولین سالهای تولدش را تجربه می کرد ، قلم بهانه دریایی شدنش شد و امروز همراهی دوازده سالگی را به نظاره می نشینم و می گویم چه زود دریا ۱۴ ساله شد .

کلمه به کلمه ،جمله به جمله ،سطر به سطر برای دریایی بودن نوشتیم و نوشتیم از همه جا و همه چیز ، گاه نوشتیم راه می خواهیم ،گاه نوشتیم اینجا

غذاهایتان باید کم حجم ، پر انرژی و زود هضم باشد و در دفعات زیاد در اختیارشان قرار بگیرد.وی توصیه می کند: برای کودک یک تا دو سال علاوه بر شیر مادر پنج تا شش وعده به او باید غذا داده شود و قبل از اضافه کردن جاشنی و ادویه به غذا سبهم او بدیهم و به کودک کمک کنیم تا خودش غذایش را بخورد."صدیق" خاطر نشان می کند: اگر کودک مبتلا به پیوست است در سوب او علاوه بر سبزیجات از سبب زمینی، هویج،کدو و برگه هلو ، زرد آلو و آلو استفاده شود و کمی روغن مایع یا کره جهت مقوی کردن به غذا اضافه کنیم و غذای ابکی را همیشه با قاشق یا فنجان به کودک بدیهم.وی یادآور می شود : غذای کودک را باید تمیز و کاملاً پخته تهیه کنیم و بعد از خنک شدن به کودک بدیهم.

کارشناس تغذیه در مورد تغذیه کودک سه تا پنج ساله می گوید: کودک پس از دو سالگی به دلیل فعالیت زیاد از رشد سریع انتهایی بیشتری پیدا می کند و می تواند در هر وعده غذایی بیشتر بخورد و باید توجه کرد که مهم ترین وعده غذایی کودک در این سن صبحانه است لذا خوردن صبحانه کودک توجه بیشتری بشود."صدیق" توصیه می کند: با منتظر گذاشتن کودک برای صرف شام با بقیه اعضای خانواده امکان دارد کودک به خواب رود بنابراین در ساعات های پایانی روز و قبل از شام خانواده

کودک در شش ماه اول زندگی می باشد که بهترین راه تشخیص کافی بودن آن افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است که پایش رشد در مراکز بهداشتنی درمانی یا مطب خصوصی صورت می گیرد.وی بیان می کند : شیرمادر احتمال ابتلا کودک را به بیماری های عفونی باخلالات گوارشی ،آسم و حساسیت ها ، جاقی مفرط و بیماری های قلبی عروقی در آینده کم می کند و باعث افزایش بهره هوشی کودک می گردد.کارشناس تغذیه سن ششش ماهگی و اول ماه هفتم زندگی کودک است که به ترتیب از فرنی ،آرد برنج ،خربره بادام ،پوره سبزیجات (سبب زمینی ، هویج ،) ، زرده تخم مرغ و سوب دارای حواله غلات می باشد .

موساد غذایی چه از نظر مقدار و چه از نظر نوع کم کم به رژیم غذایی کودک اضافه می شود ، بین مواد غذایی حدود هفت روز فاصله گذاشته می شود .

این کارشناس با اشاره به تغذیه کودک یک تا دو سال یاد آور می شود : کودکان از یک سالگی به بعد غذاهایی که خوردنشان را در سال اول زندگی یاد گرفته اند باید از غذاهای سفره نیز استفاده کنند، این کودکان رشد سریع دارند و مقاومت بدنشان در برابر بیماری ها کم است و دندان هایشان نیز کامل نشده بنابراین

"دریا "۱۴ ساله شد؛ حالمان خوب است

می شناسد وهر روز با آنها طلوع دل انگیز و غروب دل نشین فصل ها را در استان های جنوبی سیری می سازد در آستانه ورود به ۱۴ سالگی طرحی نو در انداخته ایم و با رویکرد شهودن محور قلم به دست گرفته ایم و برای آبادانی هر چه بیشتر این خطه از سرزمین محکم تر گام برمی داریم .

از این رو بر سر ایسن باوریم که می‌توانیم نقش فوق العاده ارزشمندی در جهت اعتلای آگاهی مردم و فرهنگ جامعه داشته باشیم و در حفظ و ارتقا فرهنگ جامعه رسالت سنگینی بر دوشمان است.

آری ۱۲ سال را سپری کرده ایم تا به وسع خود اجازه تدبیم تبعیض و تمسخر و پیش داوری و نفرت در جامعه رخنه کند بلکه آمده ایم تا با اخلاق گرای و در عین رعایت

استانداردهای حرفه ای بودن ، به حریم خصوصی دیگران احترام بگیریم و این اطمینان را به همه بدیهم آنچه را که منتشر می‌سازیم سعی خواهیم کرد دقیق و منصفانه باشد و نه آنچه که تحریف و گزینش شده است چه بسا که به مزاج برخی دوست نماها خوش نیاید و ما را به خطاب بازدارند.

آری جامعه یوپا همواره می‌گوشد تا از محیط پیرامون خود آگاهی کسب نماید و ارایسه اطلاعات درست را به منظور دستیابی به واقعیت های محیط اطراف کار ساده ای نیست و خبرنگار باید بکوشد تا تقدیر جامع و گاهی از آنچه درآن می‌گذرد را در اختیار مردمانش قرار دهد تا آنان بتوانند با داشتن اطلاعات درست تصمیمات آگاهانه ای در زمینه های مختلف زندگی خود بگیرند.

آری این حس جرابی ، حس کنجکاوکی نیست ، حس واقع گرایست ، این همان حسی است که به دنبال حقایق است و می‌خواهد حقایق را بازگو کند و این اعتبار یک خبرنگار است ، این همان اعتباری است که مردم به آن داده اند و هرگز در این راه حس و گمان را رد دل جای نمی دهد و نباید با تحریف خیر و خیر برای حسن انتقام خبری را وارونه جلوه دهد که این دور از مسلک ما دریایی هاست .

رسالت روزنامه نگاری می‌نفسه انتشار و انتقال اخبار و پیام در جامعه است و نباید فراموش کرد که در این وادی هر کس به فکر خوشتن خویش است و به هیچ چیز فکر نمی‌کند و این همان اعتباری است که همه را می‌بیند و به دنبال خیر است و نباید در این وادی پرسنگری خبرنگار را به بی خیال سیرد، همه بر این باوریم که رسالت خبرنگار ، بازگویی حقایق یا پرسنگری از طرف افکارعمومی و به تعبیری صدای بیدار جامعه است که دشتشان از تریبون ها کوتاه است . اما آنچه که در این ۱۲ سال انتشار به دنبال آن بودیم و هستیم،انتشار به موقع ، دوری از نفاق و تفرقه ، نگاه شفاف به خیر و مقوله پیام رسانی ، حرکت در چهارچوب قانونی و ... می باشد تا همیشه در کنارمان باشیم.

سلامت جان ها معنای ندارد ،گاه نوشتیم گوش به زنگ باشید دریا قزمز شده است بخلاصه از همه چیز و همه جا . آری امروز ۱۲ سال گذشت ، اگر از احوال مان می‌خواهید خوب هستیم ،جای ملای نیست و این قبول را به همه مردم دریایی می‌دهیم که نمی‌گذاریم حقایق در کوچه پس کوچه های نامهربانی برخی ها بماند و همچنان به شما مردمان دریایی و کویری و... می‌اندیشیم چرا که شما عزیزان بهتر از جان ، ما را به این سال ۱۴ رساندید .

اندک متنی بر سر شما خوندگان نیست که راه باید اندیشیدن چرا این راه را خود به عشق آمده ایم و می‌شک در این راه باید اندیشیدن را یاد گرفت و با یاد گرفتن که نوشتن آنچه که می‌بینیم و می‌شنویم، جان تازه ای در بازگو کردن حقایق بدیهم.

امروز در ۱۴ سالگی ، دریا به من آموخت که به کام خود بزرگ بینی خویش قلم نزنم زیرا خبرنگار خود نیست بلکه همه است و همه ای که آن را به چشم واقعیت و حقیقت می‌بندارد.

چربایی برخی از هزار چراهای دریا بود که گاه مرا به غضب دوستان دچار می‌کرد و به خود می‌گفت که چرا این چرا باید این طور باشد و می‌فهمید که همه راه دریا برای پاسخ به چراها است . آن روز که آمدم، گفتم که برای یویایی فرهنگ و هنر و احیای سنت های مردمان دریا آمدم ولی خود از دل دریا به کویر و کوه و دشت زدم تا همه جا از دریا بهره مند شوند . اکنون که به لطف ایزد متان دریا خوندگانکشا را

است. برای تهیه چای زردچوبه، یک قاشق غذاخوری از پودر زردچوبه را در ۴ فنجان آب بریزید و به مدت ده دقیقه روی اجاق بگذارید تا بجوشد سپس از یک صافی آن را رد کرده و با کمی عسل و لیمو مخلوط کنید. چای زردچوبه دارویی برای راهبای از سر‌ف‌های شدید است. دمنوش گیاهی دیگری که برای درمان سر‌ف و آتقلاوازا تومصیه می‌شود، ترکیبی از اثرات سودمند مواد مختلفی مانند قفلل، زنجبیل و دارچین است. ۴حبه هل، ۴ دانه قفلل سیاه، ۴ گرم میخک، چند برش کوچک از زنجبیل تازه و یک قطعه کوچک از دارچین را در آب بریزید و بعد از اینکه جوشید دمنوش را از صافی رد کنید و آن را با کمی شیر و عسل بنوشید.



MARKAZI TILE

بندر عباس – بلوار امام حسین (ع) – جنب باشگاه ابو مسلم – کاشی و سرامیک مرکزی
۰۷۰۹۰۷۰۶۴۰۰۹۱۷۶۴ – ۰۵۳۷۰۵۳۱۰۳۳۳۱ – ۰۷۶



به او شام بدیهد.وی معتقد است : بهتر است غذا خوردن کودک زمان و محل معینی داشته باشد و برای غذا دادن به کودک از ظرف جداگانه استفاده شود تا معلوم شود کودک چه مقدار از غذای خود را خورده است.این کارشناس هشدار می دهد : از مصرف بی رویه شیرینی ،بفک و تقلاتی که ارزش غذایی ندارد

خواص گل گاوزبان و سنبل الطیب

این روزها برخی افراد از استرس، اضطراب، اختلال در تمرکز، کم‌خوابی یا بی‌خوابی ناشی از تغییر فصل رنج می‌برند. بروز این علائم حتی به میزان ناچیز می‌تواند سلامت روح و روان را تحت تأثیر قرار داده و عملکرد طبیعی مغز را مختل کند. گل گاوزبان گیاهی است خودرو که اغلب در دامنه کوه‌های البرز می‌روید و در حال حاضر نیز به شکل صنعتی کشت می‌شود. این گیاه دارای گونه‌های زیادی است و به دلیل خواص دارویی فراوان و گل‌های زیبا، بسیاری از خانواده‌ها آن را در باغچه‌هایشان می‌کارند. برگ‌ها و گل‌ها بخش‌های مصرفی این گیاه را تشکیل می‌دهند.

گل گاوزبان به دلیل دارا بودن مقادیر چشمگیر تباسیم و کلسیم بسیار آردارآور بوده و با تحریک بدن، تبادل سلولی را تنظیم می‌کند. این گیاه دارویی با خواص سنبلیله و لیمو عمانی یک نوشیدنی نشاط‌آور و آرام‌بخش است که استفاده از آن به جای دارا بودن الکل‌آلویید برای زنان باردار و کودکان مضر است. دم‌کرده گل گاوزبان به همراه سنبلیله طیب و لیمو عمانی یک نوشیدنی نشاط‌آور و آرام‌بخش است که استفاده از آن به جای و قهوه در مجالس عزاداری برای ایجاد آرامش درونی توصیه می‌شود.

سنبل الطیب این گیاه اعضاء را آرام می‌کند و ضدسرگیجه و تشب قلب است. کسانی که به خوردن قرص‌های شیمیایی آرام‌بخش عادت کرده‌اند بهتر است به سراغ سنبلیله طیب بروند. این گیاه ضد سرخ، ضد تشنج، مرق، آذراور، اشتهاور، مقوی قلب، ضدلهره و استرس بوده و سردردهای یکطرفه، اختلالات زمان یاسگی، سکسکه‌های مداوم، بی‌خوابی، خستگی و بیماری‌هایی را که منشا عصبی داشته باشند، تسکین می‌دهد.

تمام کشورهای جهان، راهنمای غذایی برای آموزش دارند که این راهنمای غذایی بیشتر به شکل هرم غذایی ارائه می‌شود.

بر اساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دکتر زهرا عبدلهی، متخصص تغذیه و رئیس دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، با بیان مطلب فوق افزود: هر چند یک هرم غذایی اصلی از سوی سازمان بهداشت جهانی و سازمان غذا و داروی آمریکا به جهان عرضه شده اما به دلیل آنکه مردم هر کشور، نیازهای تغذیهای متفاوتی دارند، ممکن است چیدمان هرم غذایی در کشورهای مختلف تغییر کند. عبدلهی با بیان اینکه در تدوین هرم ایرانی به جای ۴ گروه، ۵ گروه اصلی امینه ضروری بدن تأمین خواهد شد. وی ذکر این نکته که گوشت‌ها در راس هرم غذایی ایرانی جای نمی‌گیرند و این جایگاه به قندها و قزمز به دلیل کلسترول و چربی‌های اشباعی که دارد، می‌تواند زمینه افزایش کلسترول خرد و ابتلا به بیماری‌های قلبی را به وجود بیاورد یا باعث تشدید کلسترول خون بالا و بیماری‌های قلبی شود، بنابراین می‌بایست

این گیاه نیز گونه‌های زیادی داشته و انواع وحشی آن خاصیت بیشتری نسبت به پرورش یافته آن دارند و معمولا در دامنه کوه‌های البرز یافت می‌شود.

جلوگیری از سفید شدن مو

سنبلیله به دلیل دارا بودن سفید شدن مو جلوگیری می‌کند و شستن چشم با جوشانده آن سرخی چشم از بین می‌برد و مقوی معده و کبد است. گربه‌ها این گیاه دارویی را بی‌اندازه دوست دارند و به خاطر خوردن آن بی‌قرار می‌شوند به همین دلیل این گیاه علف گربه نیز نامیده می‌شود. این گیاه در عطاری‌ها به فروش می‌رسد و مصرف پیش از اندازه و طولانی مدت آن می‌تواند باعث ضعف چشم و گوش شود.متخصص طب گیاهی توصیه می‌کند برای استفاده از خواص درمانی گل گاو زبان و سنبلیله بویژه ایجاد آرامش و نشاط حداقل هفته ای ۳ بار این دو گیاه را دم کنند و به جای چای نوش جان کنید.

تغذیه توصیه

اگر در حال مصرف داروهای شیمیایی اعصاب هستید و قصد استفاده از گیاهان دارویی را دارید حتما پزشکتان را در جریان بگذارید، چرا که تداخل دارویی ممکن است به ضرر تان باشد. برای خرید گیاهان دارویی به عطاری‌هایی بروید که محصولاتشان در مجاورت تور آفتاب نباشند. گیاهان باید به صورت کاملاً خشک در بسته‌های بهداشتی پلمب شده و دارای اسم، نشانی، تاریخ مصرف و دیگر مشخصات باشند. با تک‌های غریب ایرانی چای‌دار، افزود: شیشه دردار و به دور از نور و طوبیت نگهداری کنید.

مانند روغن زیتون، کائولا، کنجد و ذرت و ... برود. وی افزود: مصرف روزانه قند و شکر به صورت مستقیم و غیر مستقیم هم می‌بایست به حداکثر ۳۵ گرم در طول روز کاهش یابد.

عبدلهی با بیان این که نان و غلات در قاعده یا سبک‌های غریب ایرانی چای‌دار، افزود: در رهموده‌های غذایی ایرانی بر تبدیل نشی از نان و غلات مصرفی روزانه مردم به انواع سبوس‌دار آن تأکید شده تا تغییر غذایی به بیشتری به بدنشان برسد. وی تأکید کرد: هرچند نان و غلات در کف هرم قرار دارند اما به دلیل نشاسته‌ای بودن، سهم چشمگیری هم در افزایش کالسری دریافتی روزانه و بالا رفتن رخص ابتلا به اضافه وزن و چاقی دارند. از این رو باید حد اعتدال در مصرف آنها رعایت شود. دکتر زهرا عبدلهی با بیان اینکه گروه شیر و لبنیات، منبع خوبی برای دریافت پروتئین و کلسیم محسوب می‌شوند، افزود: هرم غذایی ایرانی به مصرف شیر و لبنیات به عنوان یک گروه اصلی غذایی تأکید شده است و می‌بایست حداقل روزانه ۲ لیوان شیر یا جایگزین‌های آن مانند ماست، دوغ، کشک و پنیر کم چرب و کم نمک مصرف شود.

اصلاحیه

آگهی مزایده عمومی شماره ج/۱۳/۱۹۳ (نوبت اول) چاپ شده در تاریخ ۲۴ آذرماه ۹۳ شماره ۱۸۸۲ مربوط به شرکت آب و فاضلاب استان هرم‌گان می باشد که اشتباهات با آرم و زیرنویس آب و فاضلاب روستایی هرم‌گان چاپ شده که بدین وسیله اصلاح می گردد.



روابط عمومی شرکت سهامی آب منطقه ای هرم‌گان

شرکت آب منطقه ای هرم‌گان

اگر شخصی در مناطق ممنوعه (دریاچه سدها، بند انحرافی، کانالهای آبیاری) شنا

کند و غرق شود هیچ دیه ای به ورثه شخص تعلق نمی‌گیرد





حقایق شیرین از یک میوه ترش!

کیوی به رغم اندازه کوچکش فوائد بسیاری برای سلامتی دارد. به گزارش (ایستا)، این میوه سرشار از ویتامین E و C است که هر دو می‌توانند در تقویت سیستم ایمنی و مقابله با استرس و پیری زودرس موثر باشند. همچنین در درمان محل زخم و جذب بیشتر آهن برای داشتن استخوان‌ها، رگ‌های خونی و دندان‌های سالم سودمند است. کیوی همچنین حاوی نوع نادر و فاقد چربی ویتامین E است. این ویتامین آنتی اکسیدانی است که به کاهش کلسترول و بهبود ایمنی بدن کمک می‌کند. هر دوی این ویتامین‌ها در کیوی به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کنند. این میوه دارای مقدار فراوانی سرتوتین است که تاثیر مفید بر فعالیت‌های گوارشی و قلبی و عروقی دارد. این هورمون در تقویت یادگیری، حافظه و آرامش روانی و همچنین کمک به تنظیم اشتها نقش دارد. هورمون سرتوتین همچنین می‌تواند به بهبود خواب



موقعی که نوزاد خواب‌است، مراقب‌او باشید

می‌شود. طرز قرار گرفتن مناسب نوزاد در رختخواب و فراهم آوردن شرایط مناسب برای نفس کشیدن و تهویه هوای اتاق نوزاد از شرایط مهمی است که باید هنگام خواب نوزادان در نظر گرفته شود.

مادر زیر از جمله شایع ترین مواردی است که مادران با آن سرکار دارند.

نوزاد تازه به دنیا آمده کجا باید بخوابد؟

محققان معتقدند که نوزاد تازه به دنیا آمده باید در اتاق پدر و مادر و در نزدیکی تخت آنها بخوابد، اما نه کنار پدر و مادر.

این کار سبب می‌شود تا به محض گرسنگی نوزاد، مادر به راحتی او را شیر دهد، زیرا در ماه‌های اول، نوزاد چندین بار در طی شب بیدار می‌شود و تقاضای شیر می‌کند. یک پژوهش جدید نشان داده است کودکان باید حداقل تا سه سالگی در کنار مادر خود بخوابند، زیرا این امر به سود قلب کودکان است و بر رشد عقلی آنها نیز تأثیر می‌گذارد. تختی که کودک بر روی آن می‌خوابد، باید بسیار ایمن باشد و طوری ساخته شده باشد که تا در طول مدت خواب، دمای اتاق او را کنترل کند و اگر هوا خیلی گرم شده و بدن نوزاد عرق کرده است، دما را کمتر کنیم و اگر هوای اتاق سرد شده و نوزاد سرش شده است، دما را افزایش دهیم.

اگر نسبت به تنظیم دمای اتاق نوزاد بی‌توجه باشیم، نوزاد بیمار خواهد شد (مثل سرماخوردگی

احیاناً دور از پدر و مادر خوابانده شود، این

امتیاز او سلب شده و باعث بروز اضطراب در او می‌شود.

چگونگی قرار گرفتن نوزاد موقع خواب

در طول خواب شبانه، نوزاد باید به پشت خوابانده

شود و صورت او به سمت بالا باشد. از خوابانیدن نوزاد به روی شکم و یا پهلو خودداری کنید. این کار سبب می‌شود تا تنفس برای نوزاد سخت شود و اگر پدر و مادر در خواب باشند، توانند او را دوباره به پشت برگردانند و احتمال خفگی نوزاد

چندین برابر افزایش می‌یابد. به شکم خوابانیدن نوزاد بروز سندروم مرگ ناگهانی را زیاد می‌کند.

لباس نوزاد در هنگام خواب

بهتر است لباس نوزاد تازه به دنیا آمده برای خواب یک تکه (اصطلاحاً لباس سرهمی) باشد.

روی دیوار اتاق نوزاد یک دماسنج نصب کنیم

تا در طول مدت خواب، دمای اتاق او را کنترل کنیم و اگر هوا خیلی گرم شده و بدن نوزاد عرق برند، حتماً حواستان را جمع کنند و طوری گرم صحبت کردن با دیگران نشوند که از نوزاد خود غافل گردند.

سمپرا سایه‌وند – کارشناس کودکان مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس

فنیل کتونوری، از ناگوارترین بیماری‌های متابولیکی است که متأسفانه در کشور ما به لحاظ بالا بودن آمار ازدواجهای فامیلی، شیوعی بیشتر از میانگین جهانی دارد.

تعریف بیماری : بیماری فنیل کتونوری یک نقص متابولیکی مادرزادی نادر است اختلال اصلی در این بیماری، تجمع اسیدآمینه فنیل آلانین در مایعات بدن و سیستم عصبی است حروف U, K, P ای کی یو (به ترتیب از کلمات PHENYL-KOTON.UREA)فنیل کتونوری گرفته شده است "بی کی یو" یکی از بیماری‌های ژنتیک است که از پدر ومادر به فرزند منتقل می‌شود.

علائم بیماری : کودک مبتلا به بیماری (فنیل کتونوری)ادر ابتدای تولد بدون علامت است. اما به تدریج در پایان ماه‌های اول دچار تاخیر در تکامل، استفراغ، کاهش رشد،روشن شدن رنگ موهای سر و چشم و تشنج می‌شود. سپس با افزایش سن،کوچکی دور سر، بیقراری، کمات توجع، حرکات تکراری دستها و

داشتن تشنج‌های تکراری در

اندام ها و عقب ماندگی ذهنی بروز می‌کند.همچنین ادارار و تنفس این کودکان به دلیل وجود فرآورده‌های فنیل آلانین،بوی کپک کپک،دوده ممکن رایش های بوستنی (کپهر ادر بدن کودکان مبتلا مشاهده شود که با رشد کودک از بین می‌رود. PKU)

بیماری پسر فعالیتی همراه با حرکات بی هدف و تشنج می‌باشد .اغلب بیماران به

حدی دچار عقب ماندگی هستند که نیاز به مراقبت ۲۴ ساعته یا نگهداری تمام وقت

در آسایشگاه دارند .

نکته مهم اینکه : تاخیر در تشخیص بیماری

از هفته دوم به بعد موجب صدمه به مغز

می‌شود.

درمان:در صورت ابتلای نوزاد و تشخیص

به موقع ،با رژیم غذایی مناسب و مراقبت

های لازم ،بیماری قابل درمان است. میزان

موفقیت در درمان بستگی به زمان شروع

درمان و مراقبت‌های بعد از آن دارد. هرچه

تشخیص بیماری و درمان زودتر آغاز شود

ببین ترتیب در پایان سال اول ۵۰ نمره از

IQکاهش می‌یابد.

و اما سن غربالگری : سن غربالگری بین

روز سوم تا پنجم بعد از تولد می‌باشد و

این در صورتی است که نوزاد به اندازه کافی

با شیر تغذیه شده باشد. قطره ای از پاشنه

پا بر روی کاغذ فیلتر گرفته و آزمایش

می‌شود

در پاسخ به سنوآل این بیماری در چه

گیرد .چنین غذاهایی معمولاً گران بوده و

به راحتی در اختیار خانواده ها قرار نمی‌گیرد و به همین دلیل اکثر بیماران مبتلا به

علت عدم درمان و یا درمان ناقص به عقب

ماندگی ذهنی مبتلا می‌شوند.بیماری در

چنین در هفته های ۱۶-۱۰ قابل تشخیص

می‌باشد. مبتلایان به این بیماری نمی‌توانند

آزادانه مواد غذایی دلخواه خود را انتخاب

کنند استفاده از مواد غذایی حاوی مقادیر

زیاد فنیل آلانین، موجب محدودیت شدید

دریافت سایر مواد غذاییی و عدم تأمین

انرژی و مواد مغذی مورد نیازبدن می‌

گردد.به ازای همره تاخیر در شروع درمان

۴۰ نمره از IQآلتسیرخوار کاسته می‌شود

بدین ترتیب در پایان سال اول ۵۰ نمره از

IQکاهش می‌یابد.

و اما سن غربالگری : سن غربالگری بین

روز سوم تا پنجم بعد از تولد می‌باشد و

این در صورتی است که نوزاد به اندازه کافی

با شیر تغذیه شده باشد. قطره ای از پاشنه

پا بر روی کاغذ فیلتر گرفته و آزمایش

می‌شود

در پاسخ به سنوآل این بیماری در چه

کسانی مشاهده می‌شود و شیوه انتقال

بیماری چگونه است کاباید گفت :

ژن این بیماری بر روی کروموزم ۱۲ قرار

گرفته است چنانچه والدین هر دو حامل

این ژن باشند (که معمولاً در ازدواج های

خوشاوندی این احتمال بالاتر است) ۲۵٪

درصد فرزندانشان احتمال دارد که به فنیل

کتونوریا مبتلا باشند

شیوع بیماری چقدر می‌باشد ؟

شیوع بیماری یک در ده تا بیازده هزار

است بیش بینی می‌شود در ایران یک در

شش هزار باشند طبق آمار موجود تعداد

معلولین (بی کی یو)در کشور به بیش

از ۶۰۰۰ نفر رسیده که نیمی از آنها هنوز

ناشناخته مانده اند به گفته کارشناسان

فدر ایران آمار نوزادان مبتلا به این بیماری

از سطح جهانی بیشتر است و علت آن

وجود ازدواج های فامیلی است .

نحوه و چگونگی اجرای طرح ؟

ماهانه به طور متوسط بالغ بر ۴۰ نوزاد

مورد غربالگری کم کاری تیروئید و فنیل

کتونوری در مرکز بهداشت کیش قرار

می‌گیرند.برنامه غربالگری PKUاز سال

یک دکترای روانشناسی کودک تاکید کرد:

محبت فیزیکی را از فرزندان دریغ نکنید

شیوای جدید بیاپید و محبت خود را به فرزند نوجوانان ابراز کنیداین دکترای روانشناسی کودکان و نوجوان با تاکید بر اینکه برای ابراز محبت به فرزند باید زمان درست را انتخاب کنید گفت: به احتمال زیاد پسرها خجالت می‌کشند از اینکه در حضور دوستان و یا دیگران، توسط مادر بوسیده و یا در آغوش گرفته شوند. اگر احساس می‌کنید که پسران در این مورد مقاومت می‌کنند و دوست ندارد شما در حضور دیگران به او محبت کنید، هنگامی که او تازه به رختخواب رفته است و می‌دانید که هنوز بیدار است، به اتاق او بروید و او را بوسید و اتاق را ترک کنید.زارع نپستانک در پایان تصریح کرد: اگر دوست دارید پسران شما به مردان با محبت آینده تبدیل شوند، نیاز دارندزارع نپستانک یادآور شد: سعی کنید محبت فیزیکی را از آنان دریغ نکنید.

دکتر مهدی رحیمی

✓ **متخصص ارئودیدی**

جراحی شکستگی ومفاصل،آرتروسکوپي،توبیش مفصل،ناهنجاری‌های مادرزادی،ستون فقرات وطب ورزشی

✓ **آدرس:خیابان سید جمال (مراودی)اورویو پاساژ طباطبائی، کوچه جنب حسینیه چهری هاساختمان پزشکان فارابی،طبقه اول**

☎تلفن:۰۲۲۳۳۳۴۷۰-۰۲۲۳۳۹۵۸

خانم ساره رحیمی

کارشناس تغذیه ورزشم درمانی

– رژیم های چاقی،لاغری،زنان باردار،بچه ها،وزن‌شکاران و...-

– **تعیین جنسیت جنین با روش های نوین کامپیوتری**

☎تلفن:۰۲۲۳۳۹۶۹۵/۰۹۳۴۸۵۹۹۸۱۳

دکتر احمد صادق پور

✓ **متخصص جراحی**

✓ **عضو انجمن جراحان ایران**

✓ **گوارش وکبدیه صفرآ-تیروئید،آپاراسکوپي،پستان، زیبایی، تزیریق ژل وپوناکس-تزیریق چربی،سرطان،لیپوسکشن،**

✓ **لاغری با دستگاه RF و جراحی**

✓ **آدرس:چهارراه مرادی،ساختمان پزشکان طبقه ۲،تلفن:۰۲۲۳۲۱۱۱۲**

دکتر وحید رضا حکمت

✓ **جراح ومتخصص چشم**

✓ **جراحی پیشرفته آب بر اورید(فیکولیز)**

✓ **عیقک،لنز،لیزیک وPRK اصلاح نزدیک بینی ودوربینی ودوبینی واستجمات بالینز)**

✓ **خس اد آبادی،سه راه پلنگ صوتی،طبقه فوقانی بانک تجارت ،ساختمان پزشکان ستاره سحر ۲،طبقه دوم**

☎تلفن:۰۹۱۷۵۶۹۰۳۲۲-۰۲۲۳۳۷۴۷-۰۳۲۳۳۵۸۴۴

مفقودی

کارت شناسایی خودرو وانت دوکابین تویوتا هایلوکس پلاک ۵۳۱۹۲ شخصی شماره شناسی ۳۰۰۸۵۱۸ شماره موتور ۶۱۷۵۲۷۹ بنام داود اختری مدل ۲۰۰۶ رنگ بادمجانی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد

تعمیرات تخصصی موبایل مسعود

سخت افزار نرم افزار لوازم جانبی فروش قطعات اورجینال

بندرعباس – بلوار امام حسین (ع) – بازار امام حسین (ع) – لاین مروارید پلاک ۳۳ تلفن :

۰۹۱۷۶۶۷۲۰۵۱

آنچه که باید در مورد بیماری پی.کی.یو بدانیم ؟

کمد کند و در بهبود وضعیت هوشیاری به هنگام صبح نقش دارد.
مطالعات حاکی از آن است که مصرف دو عدد کیوی ۳۰ میلی گرم منیزیم وارد بدن می‌کند که برای بهبود عملکرد ماهیچه‌ها و اعصاب و افزایش سطح انرژی مهم است.
همچنین میزان پتاسیم آن نسبت به موز ۲۰ درصد بیشتر است و مصرف آن برای کمک به سطح فشارخون و کاهش شکل گیری سنگ کلیه و خطر سگته مغزی ضرورت دارد.
طبق بررسی‌های انجمن ریه آمریکا یک فرد بزرگسال به طور متوسط در طول روز ۲۰ هزار بار نفس می‌کشد که می‌تواند فشار زیادی به دستگاه تنفسی وارد کند.
مطالعات انجام شده حاکی از آن است مصرف کیوی می‌تواند تا حدودی این فشار را از دستگاه تنفسی بردارد.
در یک مطالعه انجام شده مشخص شد کودکانی که در طول یک هفته پنج تا هفت عدد کیوی مصرف می‌کنند نسبت به افراد دیگر کمتر دچار خس خس سینه می‌شوند.
همچنین علانمی همچون کاهش تنگی نفس، خس خس شدید و سرفه‌های شبانه با مصرف کیوی پایین می‌آید.
کیوی حاوی «لوتنین فیتوگلیکال» است و لوتنین ویتامین کاروتنوئید به حساب می‌آید و طبق نتایج برخی از مطالعات از تابنیایی ناشی از افزایش سن جلوگیری می‌کند.

سه شنبه/ ۲۵ آذر ۱۳۹۳ / ۲۳ صفر ۱۴۳۶	سلامت
۱۶ دسامبر ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۵۱۸۸۳	

تأثیر رفتارها در افزایش وزن

محققان انگلستان در مطالعه‌ای که روی افراد مختلف از نظر وزن داشتند به نتایجی رسیدند که نشان می‌دهد رفتار و حرف‌های دیگران در اضافه وزن بی‌تأثیر نیست.به گزارش فارس، افراد چاق و افرادی که اضافه وزن دارند قربانی رفتارهایی می‌شوند که دیگران انجام می‌دهند؛ برخی رفتارها مانند تمسخر، تحقیر و انتقاد از طرف همکاران یا خانواده مصورت می‌گیرد که اثرات روانی بر روی افراد چاق دارد.محققان انگلستان مطالعه‌ای در این رابطه داشتند که نشان داد برخی رفتارها تأثیرات فیزیکی بر روی افرادی که دارای اضافه وزن هستند، دارد؛ در واقع خطر قابل توجهی در افزایش وزن دارد.محققان دانشگاه کالج لندن، ۵ هزار بزرگسال

	
چرا	چرا
علائم شایع بیماریهای سینه در زنان	

● رویااحمدی: کارشناس سالمندان مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس

● **وضعیت اشخاص پستان در دنیا:**
در تمام دنیا شایع ترین علت مرگ بدلیل سرطان در زنان پستان می باشد . میزان بروز بیماری در دنیا حدود ۱۳۸۴۱۵۵ مورد در سال است . به نظر می رسد تا سال ۲۰۲۰، ۲۶ درصد افزایش در میزان کنونی سرطان پستان و عمدتا در کشور های در حال توسعه ایجاد شود.

● **علائم شایع بیماری های پستان**

درد پستان:
درد زنگ خطر بسیاری از بیماریهای است و معمولا بعنوان واکنش بدن نسبت به هر گونه بیماری در نظر گرفته می شود. گاهی درد ، خود به عنوان یک بیماری باعث مراجعه بیمار به پزشک می شود اما واقعیت این است که در بسیاری از موارد درد تنها یک نشانه از وجود اختلال در عملکرد اعضا یا سلول بدن می باشد.بهر حال آنچه لازم است مورد توجه قرار گیرد این است که گاهی درد به خاطر تغییرات طبیعی در بدن رخ دهد و ازآما نشانه بیماری نیست .

● **علل درد:**
شایعترین علت درد پیش از پائستگی واکنش به تغییرات هورمونی است.این حالت باعث بروز دردهای دوره‌های در ارتباط با عادت ماهیانه می شود . ممکن است همراه با این دردها اختلالات در نظم های قاعدگی نیز دیده شوند. درد های دوره ای اغلب قبل از شروع عادت ماهیانه ایجاد می شود و با شروع خونریزی در اوایل عادت ماهیانه ، تخفیف می یابد. این دردها خفیف بوده و به صورت درد و حساسیت همراه با سنگینی پستان حس می شود . شدت این دردها ثابت نیست و در دوره های مختلف متفاوت است ، درمان ضروری است . گرچه که در بیشتر موارد با آمپنجان بخشی و بدون دارو می توان بیمار را تسکین داد.

● **تشريحات پستان :**
ترشح از نوک پستان با وجود آنکه نسبتا شایع و در اغلب موارد خوش خیم است باعث ایجاد ترس از سرطان در بین زنان می شود . خوشبختانه در حدود ۹۵ درصد از موارد ، ترشحات نوک پستان توده های وجود یک بیماری خوش خیم است . ولی ارزیابی دقیق بیمار ضروری می باشد .

انواع ترشحات نوک پستان :
ترشحات ممکن است ترشحات شیر ی ، خونی، آبکی ، چرکی و رنگی باشد .
در برخورد با ترشح نوک پستان توجه به نکات زیر ضروری است:

	
سوسن وطن‌خواه-سرپرستار بیمارستان ابن‌سینا بندرعباس	
از زمان های قدیم مسافر به علتی که اتفاق می افتاده (تفریحی و کاری ، زیارتی) باعث ایجاد تغییر وتحول در زندگی عادی روزمره و انسان ها می شد .	
فرصت ها مانند ابرها در حرکتند و تکرار ناپذیرند به راحتی می توان گفت یکی از زیباترین و خاطره ساز ترين مقاطع زمانی سفرهای است که هر کس در طول عمر خود انجام می دهد .	
در مشکلات و در گیری زندگی غوطه ور شدن در روز مرگی سفر می تواند روحی تازه می زندگی بدهد همه ی انسان ها از کارهای روزانه و خستگی های ناشی از یکتاکنش در خانه و شهر ومحل کار به ستوه می آیند واحساس می کنند که به تغییر وتحول نیاز دارند سفر می تواند این تغییر وتحول را بوجود آورد ستر نه تنها خستگی جسمی را رفع می کند برای روح وروان واز بین بردن خستگی ها ی روحی نیز مفید است	
زندگی همه ی انسان ها به نوعی همراه با استرس واضطراب وقشارهای روانی و به تبع آن افسردگی است سفری می تواند یک راه درمانی موثر باشد	
در واقع سفر با ایجاد تغییر وتحول در روحیه و دور کردن از محیطی که انسان های خوش همنشازهای روانی است کمک بزرگی به متابع می کند آن شخص از سفر خود لذت ببرد وپسه آرامش روحی که می تواند برسد بستگی به چند عامل دارد . اولین چیزی که باعث لذت از سفر ومفید بودن آن جهت روح وروان می شود شخصیت وحالات عاطفی وروانی خود فرد است پس افراد باید توانایی لذت بردن وسیروی ایلمی خوش همراه با ایجاد خاطرات شادی وبخشر ا داشته باشد . افراد در سفر احتیاج به روحیه ای انصاف پذیر دارند و این روحیه می تواند شرایط پیش آمده را در روحیه و دور میلشان نباشه پذیرند . سفر مجلی برای کسب تجربه ها ی تازه وجدید است که می تواند در هنگام بازگشت به زندگی روزانه برای بهتر زندگی کردن مفید واقع شود یکی دیگر از مسائل که برای داشتن سفر خوب ویا آرامش روحی دروانی باید به آن توجه داشت آن است که همراه وهم سفر خوبی داشته باشیم سفر با افرادی که آن ها	

● **سوسن وطن‌خواه-سرپرستار بیمارستان ابن‌سینا بندرعباس**
از زمان های قدیم مسافر به علتی که اتفاق می افتاده (تفریحی و کاری ، زیارتی) باعث ایجاد تغییر وتحول در زندگی عادی روزمره و انسان ها می شد .

فرصت ها مانند ابرها در حرکتند و تکرار ناپذیرند به راحتی می توان گفت یکی از زیباترین و خاطره ساز ترين مقاطع زمانی سفرهای است که هر کس در طول عمر خود انجام می دهد .
در مشکلات و در گیری زندگی غوطه ور شدن در روز مرگی سفر می تواند روحی تازه می زندگی بدهد همه ی انسان ها از کارهای روزانه و خستگی های ناشی از یکتاکنش در خانه و شهر ومحل کار به ستوه می آیند واحساس می کنند که به تغییر وتحول نیاز دارند سفر می تواند این تغییر وتحول را بوجود آورد ستر نه تنها خستگی جسمی را رفع می کند برای روح وروان واز بین بردن خستگی ها ی روحی نیز مفید است

زندگی همه ی انسان ها به نوعی همراه با استرس واضطراب وقشارهای روانی و به تبع آن افسردگی است سفری می تواند یک راه درمانی موثر باشد
در واقع سفر با ایجاد تغییر وتحول در روحیه و دور کردن از محیطی که انسان های خوش همنشازهای روانی است کمک بزرگی به متابع می کند آن شخص از سفر خود لذت ببرد وپسه آرامش روحی که می تواند برسد بستگی به چند عامل دارد . اولین چیزی که باعث لذت از سفر ومفید بودن آن جهت روح وروان می شود شخصیت وحالات عاطفی وروانی خود فرد است پس افراد باید توانایی لذت بردن وسیروی ایلمی خوش همراه با ایجاد خاطرات شادی وبخشر ا داشته باشد . افراد در سفر احتیاج به روحیه ای انصاف پذیر دارند و این روحیه می تواند شرایط پیش آمده را در روحیه و دور میلشان نباشه پذیرند . سفر مجلی برای کسب تجربه ها ی تازه وجدید است که می تواند در هنگام بازگشت به زندگی روزانه برای بهتر زندگی کردن مفید واقع شود یکی دیگر از مسائل که برای داشتن سفر خوب ویا آرامش روحی دروانی باید به آن توجه داشت آن است که همراه وهم سفر خوبی داشته باشیم سفر با افرادی که آن ها

	
کلینیک کاشت مو	
خیابان سمدو ، ساختمان کیمیا	
۶ - ۱۴ ۵۵ ۶۲ ۳۳ - ۰۲۶	
عدد گزینه صبح را به سامان پیامکی	۵۰۰۰۲۰۵۶۳۰۰۰۰
ارسال و از جوایز ارزنده ای بهره مند شوید .تاریخ قرعه کشی ۱۵ اسفند ۹۳	

● **سفر از نظر دین اسلام**

باید توجه داشت که تمام انسان ها چه کوچک و چه بزرگ دارای حکمی شرعی است مسافرت را به گاهی واجب ، گاهی حرام وگاهی مستحب وگاهی مکروه است پس مسافر باید نسبت به سفرش مواظبت داشته باشد تا سفری که در آن سختی های زیادی را تحمل می کند سودی برای آخرتین نیز نداشته باشد سفر باید مفید و به اندازه باشد .
مرحوم فیض کاشانی در رساله خویش سفرهای پی در پی را موجب گنارگی و پزیشانی می داند ویبایم اسلام

● **فهمیت سفر برای کودکان**

	
محمد رسولی - کارشناس روان شناسی بالینی مرکز آموزشی درمانی اعصاب و روان ابن سینا	
۱- رنگ و نوع ترشح و وجود ترشح از یک یا دو پستان ، خروج ترشحات از یک مجرا یا مجاری متعدد	
۲-خروج خود به خودی مایع یا خروج آن با فشار بین انگشتان	
۳-لمس یا عدم لمس توده همراه	
۴-سن بیمار	
۵-وضعیت هورمونی بیمار	
توده های پستانی:	



محمد رسولی - کارشناس روان شناسی بالینی مرکز آموزشی درمانی اعصاب و روان ابن سینا

● **کاگان از ۴ نوع سرشت خجالتی ، پسر، سرخوش و مایخولیایی در کودکان بر حسب میزان واکنش پادامک مغز نام می برد .**

کودکانی که سرست خجالتی دارند حتی در ۸ ماهگی در برابر هر چیز ناشناخته واکنش شدیدی نشان می دهند. آنها بعدها خجالتی و گوشه گیر می شوند، ولی پدر و مادر از همان ابتدا می توانند با تمرین هایی آنها را تغییر دهند. این توده ها در لمس معمولا متحرک و سفت هستند و حدود مشخصی دارند از آنجا که قوام آنها سفت است، ممکن است در معاینه افتراق آنها از توده های توپر امکان پذیر نباشد. کیستها در هر سنی ممکن است دیده شوند اما در حوالی ۴۰ سالگی فراوان ترند پس از سنین پائسگی ، در صورت عدم استفاده از درمان های جایگزین هورمونی ، کیستهای پستان کمتر مشاهده می شود. بنابراین مشاهده کیست در این سنین به بررسی های تخصصی نیاز دارد.

● **توده های بد خیم پستان:**
توده ها با شایع ترین علامت سرطان پستان هستند. بر خلاف توده های خوش خیم پستان، توده های بد خیم در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع ، بی وقفه بزرگ شده ، به بافت اطراف و حتی به نقاط دور دست گسترش یافته و می تواند در صورت عدم درمان منجر به مرگ شوند.

● **عقوت پستان:**
عقوت پستان یکی از شکایات شایع بانوان مراجعه کننده به درمانگاههای جراحی و زنان است.علائم عقوت و التهاب شامل درد قرحی ، تب و تورم و به علت وجود یک بیماری خوش خیم است . ولی پستان را می توان به دو دسته اصلی تقسیم کرد:

۱-عقوت پستان در دوران شیردهی
۲-عقوت پستان در دوران غیر شیردهی
عقوتهای پستان ممکن است محدود به پستان باشد یا به دنبال یک بیماری عمومی در بدن ظاهر شود.
● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

طالع بینی

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

● **خودکشی به ۲ برابر افزایش یافت . آیا می توان**

چه عاملی باعث استرس کاری می‌شود؟

محققان دانشگاه کونگوردیا و دانشگاه موترال در رابطه با نقش افراد در استرس و خستگی کاری، تحقیقاتی انجام دادند.به گزارش فارس، خانواده و اجتماع نقش مهمی در خستگی کاری، استرس کاری و شرایط کاری ایفا می‌کنند.ارتباط خوب با همکاران، دوستان و خانواده می‌تواند به سلامت روان در کار و حتی زندگی کمک کند و ارتباط ناسالم نیز اثرات فوق‌العاده منفی بر روح و روان می‌گذارد و باعث استرس کاری بیشتر می‌شود.یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه کونگوردیا و دانشگاه موترال در رابطه با نقش افراد در استرس و خستگی کاری، تحقیقاتی انجام دادند و به نتایجی رسیدند.

این بررسی بر روی حدود ۲ هزار کارگر در ۶ شرکت انجام شد؛ محققان پارامترهای مختلف از جمله تاهل، پدر و مادر، در آمد خانوار، سلامت جسمی و سطح

کوناکون	سه شنبه/ ۲۵ آذر ۱۳۹۳ / ۲۳ صفر ۱۴۳۶
۱۶ دسامبر ۲۰۱۴ / ۲۰ سال سیزدهم / شماره ۱۸۸۳	

آنچه در مورد انتخاب همسر باید بدانیم

فاطمه ودیاریان

■ **راههای استحکام رابطه بین همسران**

ازدواج به عنوان پذیرفته ترین و مقبول ترین شیوه ی تأمین عشق، محبت و روابط صمیمانه است. رابطه ای که با وارد شدن به آن تمام آونده ی شما تحت تأثیر آن قرار خواهد گرفت. با ازدواج شما وارد یک رابطه ی طولانی مدت می شوید که مستلزم وارد شدن برای وارد شدن به هر حیطه ای نیازمند آگاهی مشترکی بدون تلاش مداوم و برنامه ریزی صحیح رضایت بخش نخواهد ماند . انسان ها برای وارد شدن به هر حیطه ای نیازمند آگاهی از اصول و قوانین مربوط به آن هستند . نا آگاهی از اصول و معیارها امکان موفقیت شما را تنزل خواهد داد .
قدم نهادن در عرصه ی مهم و پیچیده ای چون ازدواج ایجاب می کند زن و مرد اصول موفقیت و الزامات زندگی مشترک و رابطه ی سالم را بشناسند . یکی از مهمترین بخش های فرایند زندگی مشترک بحث انتخاب است . پایه و زیر بنای ازدواج را می توان انتخاب دانست . شیوه ی انتخاب تا حد زیادی موفقیت یا عدم موفقیت زندگی مشترک شما را تعیین خواهد کرد .
باید میزان فضای انتخاب شما منطبق بر واقعیت ها و نگاه منطقی به مسائل باشد. زندگی مشترکتان فضای رشد و بالندگی بیشتر و لذت عظیم تری برایتان خواهد بود . قبل از اینکه به این مسئله پردازی که توجه به شناخت و آگاهی از آن شما را در انتخاب مناسب یاری می دهد ، لازم است به مسئله ی مهم دیگری اشاره شود و آن فضای ذهنی و عاطفی شما نسبت به ازدواج ، زندگی مشترک و طرف مقابلتان است. بسیاری مواقع شاهد آن هستیم که احساسات و عواطف شدید تمام وجود فرد را در بر می گیرد . برهم خوردن تعادل عواطف با عقلانیت در انسان می تواند ازدواجی را که قابلیت تأمین نیازها و فراهم ساختن زمینه ی رشد افراد را دارد به منبع تعارض ، ناخشنودی متوقف و بدون بالندگی تبدیل نماید .خطری که همواره در مسیر انتخاب و ازدواج قرار دارد، داشتن تفکر های رمانتیک و عاشقانه نسبت به طرف مقابل و زندگی مشترک است. زمانی که شما گرفتار احساسات عاشقانه می شوید و اگر نمی توانید واقعیت های فرد مقابلتان را به عنوان یک انسان با نقاط ضعف

عکس و حرف

حاشیه نشینی در امر توسعه

شهرها یکی از چالش های

اساسی امروز جامعه است ، که

می توان از معضلات پیش روی

جامعه بر شمرد. بر خلاف همه

تصور ها حاشیه نشینی خود را در

کالبد شهر نشینی جای داده است

و خود را به عنوان پدیده ای نه

چندان نوظهور برای هر چه بهتر

شدن مطرح می نماید.

اعتماد به نفس این افراد را ارزیابی کردند؛ سپس آنها عوامل استرس را را که مرتبط با فعالیت‌های کاری مانند خستگی عاطفی، استفاده نامناسب از مهارت‌ها، میزان محدودیت روانی، ناامنی شغلی و یا فقدان مدیریت را تلفیق کردند.نتایج نشان داد دیگر جنبه‌های زندگی روزمره به شدت سلامت روان در محل کار و بالعکس را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ افرادی که رابطه عاطفی خوبی با دیگران دارند، به شبکه‌های اجتماعی دسترسی دارند و دوستان زیادی در زندگی و محل کار دارند، کمتر درگیر و در معرض خطر خستگی روانی هستند، زیرا این افراد از طرف دوستان خود حمایت روانی می‌شوند.

افراد برای از بین رفتن خستگی کاری و جلوگیری از عواقب آن به طور جدی باید دیدگاه خود را گسترش دهند و عواملی که باعث خستگی روان می‌شود را بررسی کنند؛ ارتباط‌های سالم از خستگی کاری و استرس در کار جلوگیری می‌کنند و بر روی سلامت روان در محیط کار تأثیر می‌گذارد.

کوناکون	سه شنبه/ ۲۵ آذر ۱۳۹۳ / ۲۳ صفر ۱۴۳۶
۱۶ دسامبر ۲۰۱۴ / ۲۰ سال سیزدهم / شماره ۱۸۸۳	

وقتی خسته می شویم باید چه کار کنیم ؟

■ دکتر وحید حسینی

■ **فرمول رفع خستگی**

خستگی یکی از آتسنا ترین تجربه های مشترکی است که همه ما هر از گاه مجبوریم با آن دسته پنجه نرم کنیم . گاهی اوقات برای خستگی هایمان دلیل تراش کنیم ، اما گاهی اوقات خستگی هایمان دلیل موچهی هم ندارد و ریشه اش بیشتر روانی است ، تا جسمی در هر صورت ، خستگی می تواند سلامت روان ما را تهدید کند و به همین منظور باید علل و راه حل آن را بشناسیم ...
خستگی معمولا سبب نگرانی و اضطراب می شود و یا حداقل ، شخص را مستعد نگرانی و اضطراب می کند ، وقتی استراحت و آرامش حکم فرامست ، معمولا حالت عصبی و احساساتی در ما بروز نمی کند . بنابراین پیش از آنکه کاملا خسته شوید به طور مکرر استراحت کنید و چون خستگی به سرعت در بدن جمع و سرزیر می شود . دلیل آن را با خسته می شویم چون احساسات ما سبب تولید فشارهای عصبی در بدن می شویم چون احساسات ما سبب تولید فشارهای عصبی در بدن می شویم چون احساسات ما سبب تولید فشارهای عصبی در بدن می شوند . کار سخت به تنهایی موجب خستگی زیاد نمی شود و معسول اضطراب، هیجان و انتهایات روحی عصبول خستگی هایی هستند که ما به کارهای جسمی و فکری نسبت می دهیم ؟

■ **چه باید کرد ؟**

اگر همین حالا که مشغول مطالعه این مطلب هستید تمام بدن شما مست و به حال آزار نباشد ، شما درگیر تنش هایی عصبی و عضلات خودتان راشل کنید و نیروی خود

را خود دست هایمان را مشت می کند چشم ما را

می بندد حتی صای ما را تغییر می دهد صدایمان سرد و خشن می شود گاهی کینه ای در دلمان پیدا می شود اگر بیاید و بگذرد عیبی ندارد اما اگر بیاید و بماند مانند آلودگی که می آید و نمی رود و آن گاه باید نگران و به فکر راه حل بود . با هفت توصیه زیر می توانید به جنگ کینه تویز بروید .

۱-**عمل کردن** : به جای خیالیاتی کردن و پرداختن به فکرای منفی درباره ی دیگران به فعالیتی بپردازید که نه تنها ذهن شما را از این افکار دور می کند حتی ممکن است در مسیر مثبتی قرار بگیری .
۲-**متعهد شدن**: برای کار گذاشتن کینه از اطرافیان و دوستان کمک بگیری در روش های منطقی جهت تصحیح و حل این مشکل و پیردن از روی بلندی کینه به کار برید .

۳-**حمایت کردن**: اگر کینه بوجود آمده ناشی از عدم تعادل روانی ناشی



در بندرعباس

حکایت‌کننده کاریه‌ای خیابان‌ها همچنان باقیست

✓ **این روزها دوباره کنده کاری‌های شهر رو نمایی شده است**



گذشته است . با شاید پراکندگی انجام پروژه های شهری موجب شده است تا شهروندان در دهه های اخیر همه روزه شاهد انجام حفاری های جدیدی در سطح معابر عمومی وخیابانهای شهر باشند؟ جالب تر اینجاست که برخی سازمانها گاهی وقت ها پارچه های نصی بپی می کنند و از مردم تشکر می کردند که در اجرای پروژه جدید دل خوشی باشند چه پرسد به طرح است که مردم لاقل از وعده اجرای پروژه جدید دل خوشی باشند چه پرسد به عذرخواهی .
آنچه که باید مورد توجه قرار بگیرد توجه به امرآسایش و رفاه شهروندان است تا خدای نکرده تعدد پروژه‌های کوچک سرمایه ملی را به هدر ندهد و نباید بی برنامه‌گی سازمان های متولی هر از چندگاه به جان رفاه مردم بینفتند .

به عبور ازلاین دیگر خیابان هستند وقتی نگاه می کنید به آنها حق می دهی که باید در ترافیک گره خورده و عرض خیابان در تصرف جاله ها ساعتها خوش بگذرانند دیگر چاره ای جز فرار بر فرار ندارند .

■ **خلاصه کلام اینکه اگر یای در دل شهروندان که بنشینیم از ساکنان محله ها گرفته تا کاسیان، رهگذران و رانندگان همگی از این شکل شهری می نالند.**

واقعا می توان چه عملهایی را برای این است و شاید یکدرد؟ عدم ناهماهنگی در ستوالات یکدرد؟ عدم هماهنگی در اجرای پروژه ها بین سازمانها را مزید بر علت دانست ؟ یا داستان چیز دیگری است و شاید گوشه ای ازخیابان ویده رو حق السهم هر اداره ای است که فقط باید هر کس برای خودش کنده کاری کند و بیکار نمی شود زیر ساختهایی نیاز به تأسیسات زیرزمینی داشته باشد یا کارشناسی در قالب یک پروژه تعریف شود.البته کارشناسی های اخیر طرحهایی همچون روانسازی ترافیک سنگ تمام

... منظرمان است ، نه اینطور نیست

حرف، حرف دل همه مردم است که کنده کاری های بیش از حد خیابانها و معابر عمومی عاملی آزار دهنده برای شهروندان بندرعباس وحتی میهمانان شده است.

شایدعدم هماهنگی بین مدیریت شهری وسایر ادارات وسازمانها برای اجرای طرح های مختلف موجب شده تا خیابانهای بر اثر کنده کاری های متعدد، بر آن جاله های فراوان باشندو فرصتی برای بازسازی مجدد نداشته باشد .اگر نگاهی گذرا به گوشه و کنار شهر بیندازیم نشان می دهد که در مناطق مختلف شهر، از کوچه وخیابان گرفته تا تقاطع و...برابر اجرای پروژه های مختلف بر از تپه و جاله شده اند.

■ **تلاشه مردم را بشنویم ، لطفا**

شهروندی در چهارراه ناپیوند در این ارتباط می گوید : معلوم نیست توی شهر اداره ها و یا سازمان ها سابقه کنده کاری یک پدبگیر گذاشته اند که هنوز مرمت آسفالت قبلی تمام نشده، اداره ای دیگر، طرحی را در آن محل شروع می کند و بی رحمانه به جان آسفالت ها و جدول می افتند.برای یور می گوید : همین چهار راه ناپیوند بینید چقدر مورد زخمی شدن بیل مکانیکی و ماشینها قرار گرفته است.هنوز به سال نرسیده است دوباره کنده کاری می شود. راننده تاکسی می گوید : سال‌های زیادی است که در این شهر رانندگی می کنم واقعا یک روز ندیدم این خیابانها از کنده کاری در امان باشند ، نمی داند واقعا چه برنامه ای است که نمی توانند یکبار برای همیشه به این کنده کاریا پایان دهند . راننده تاکسی زرد خط گلشهر اتلاف وقت در ترافیک ، تصادفات ، سرزدگی در مسیرها همه و همه ناشی از همین کنده کاریها می داند و معتقد است : هرروز با چاله ها سر وکار داریم و انگاری این کنده کاریها مناس شده اِهم وسایان سال است

شعب می خوابی و صبح به امید آنکه روز خوبی داشته باشی از خانه بیرون می روی تا به آسانی به کسب و کارت برسی ولی با صحنه هایی روبرو می شوی، شلوغی و ترافیک وصدای ممتد بوق ماشینها کنجکاو می کنی ببینی جلوتر چه خبر شده است ؟

بله ، دوباره لطف سازمان ها خزان خیابان های شهر بندرعباس ، شهر پایتخت های اقتصادی و فرهنگی ، فولاد و ... و رقم زده است خیابانی را دوباره کنده اند و رها شده به حال خود گذاشته اند.انگارکنده کاری ها معابر عمومی و خیابانهای شهر بندرعباس تمامی ندارد و نمی دانیم این کنج پنهان چه زمانی رخ نمای می کند تا شاید دست از سر این آسفالت بخت برگشته بردارند و مردم نیز نفس راحتی بکشند و روح و روان شان آسوده خاطر باشند. در روزهای که غم

تان و قیمت سرام آور میوه ها اعصابشان را پاک به هم ریخته است کنده کاری خیابان ها را کجای دلشان جای دهند . چه کنجی در این شهرندری از قدیم

به چسا مانده که هیچ وقت خیابانهای فرتوت و برخی خیابانهای جدید از زخم بیل مکانیکی ها و کلنگهای ادارات و سازمانهای جستجوگر کنج در امان نباشند، چه پرسد به اینکه شهروندان بندرعباس از آزار و آذیت این کنده کاریها به ستوه آمده اند و آنچه راه به چایی نبرد فراد است.انگار دوباره هوا خنک شده است و با برگ برنامه ریزیهای مدیران از دل پوشه های پایگانی بیرون آمده است، این بار معلوم نیست سیستم کنج یاب کدام اداره تشنایی کنجی را داده است که اینطور بی رحمانه آسفالتهای بی زبان را می شکافند و پول مردم و بیت المال را به هدر می دهند .

خدای ناکرده به اداره ای سازمانی و یا نهادی بر نخورد که ما فقط اداره

مقام معظم رهبری:

توقع این است که با همت و تلاش و با عزم جدی برای برطرف کردن ناهماهنگی های احتمالی میان دستگاه ها و

سازمان های مربوطه گره مشکلات محل و نقل عمومی و ترافیک گشوده و زمینه آسایش مردم فراهم شود

♦ **روابط عمومی سازمان مدیریت و نظارت بر امور تاکسیرانی شهرستان بندرعباس**



