



روزنامه سیاسی، اجتماعی،فرهنگی ، ورزشی منطقه جنوب کشور

گستره توزیع ، پوشهر، خوزستان ، سیستان و بلوچستان
فارس ، کرمان ، کهگیلویه و بویر احمد ، هرمزگان ، یزد

سه شنبه ۲۳ دی ۱۳۹۳ ۲۱ ربیع الاول ۱۴۳۶
سال چهاردهم شماره ۱۹۰۰ ۲۰۰ تومان

وب سایت : www.daryanews.ir

آوای دریا: ۰۷۶-۳۲۲۴۶۳۸۴-۳۲۲۴۳۷۳۴
پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

پشت پرده سیاست

- هشدادر درباره حقوق بهمن ماه کارکنان دولت
- ایران: فروش سهام «پدیده شاندیز» در تهران
- سرمقاله نیویورک تایمز درباره روحانی
- اسنودن: ایران حمله استاکس نت را تلافی کرد
- انتقاد از تعلل یک ساله برای تصویب یک بخشنامه مهم



تحولی بزرگ در اجرای امینانه نیات واقفان خیراندیش در بندرعباس

اجرای بزرگترین مجتمع تجاری اداری وقفی و پارکینگ های طبقاتی

«ربانی» رئیس بنیاد توسعه و عمران هرمزگان نیز در این مراسم گفت: فاز سوم موقوفه ناصری به عنوان بزرگترین پروژه عمرانی موقوفاتی در بندرعباس به عنوان پایتخت تجاری ایران وارد عملیات اجرایی شده است.

به گزارش خبرنگار روزنامه دریا، وی افزود: در استان تعامل و همکاری خوبی بین اوقاف، شهرداری، و سایر سازمانهای مرتبط وجود دارد. وی گفت: بخش وقف نیز حجت الاسلام «هاشمی» مدیرکل اوقاف و امور خیریه هرمزگان وقت خود را وقف اجرای نیات واقفان کرده است. ربانی گفت: ۱۶ پروژه در استان با متراژ ۳۴ هزار ۱۰۵ مترمربع عرصه واعیان ۸۳ هزار و ۷۳۹ مترمربع در استان در حال اجراست که ۸ پروژه در بندرعباس است. وی ارزش این پروژه های عمرانی را برای ۵ سال آینده ۴۱۸ میلیارد و ۴۳۹ میلیون تومان عنوان کرد. ربانی گفت: پروژه فاز تاناصری در زمینی به مساحت ۱۶ هزار و ۸۰۰ مترمربع در سه ونیم طبقه با زیربنای ۱۲۰۰ مترمربع اجرا می شود که ۵۷۰۰ مترمربع برای فضای سبز راهرو، وکنندرو، پیاده رودالان های خروجی و ورودی اجرا می شود. وی زیربنای فاز سوم پروژه ناصری را ۴۱ هزار



همایون امیرزاده مشاور معاون امور فرهنگی وزارت ارشاد:

شبکه توزیع کتاب نیازمند هویت صنفی و اداری است

استاندار هرمزگان:

جشن انقلاب متعلق به همه جناح های سیاسی کشور است

معاون برنامه ریزی و اشتغال استاندار هرمزگان:

اولویت دولت اتمام پروژه های نیمه تمامی است که اعتبار دارند

مردم از ۱۶۹۰ اطلاعات تعرفه ای
می خواهند

گردهمایی قطب خلیج فارس
در کیش

خودسرانه بچه ها را معالجه نکنید

صفحه ۴ را بخوانید



برادر بزرگوار و ارجمند جناب آقای مهندس محمد زیاویی

انتصاب شایسته و به جا حضرت عالی به سمت مشاور و مدیرکل حراست استانداری هرمزگان که نشان از درایت، لیاقت، شایستگی و توانمندی شماست صمیمانه تبریک و تهنیت عرض می نمایم امید است در پناه ایزد توانا و در ظل توجهات حضرت ولی عصر (عج) موفق و موید باشید

شهرداری و شورای اسلامی شهر بندر لنگ



جناب آقای حاج علی کر میور

انتصاب بجا و شایسته حضرت تعالی به سمت مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان صمیمانه تبریک عرض نموده، توفیق شما را از درگاه ایزد منان مسئلت داریم

حاج محمد عسکری زاده و برادران

جناب آقای دکتر فرهادی

رئیس شورای استان

با نهایت تأسف، مصیبت وارده را تسلیت عرض نموده برای بازماندگان از درگاه خداوند منان صبر جمیل و عمر با عزت خواهانم

ایوب و سیری تراود



برادر ارجمند و گرامی جناب آقای منصور سیاسی متقرو

حسن انتصاب بجا جنابعالی را به سمت مدیر کل دفتر حوزه استانداری هرمزگان که بیانگر، تخصص و تجربه و توانمندی حضرت عالی می باشد صمیمانه تبریک و تهنیت عرض نموده و از خداوند یکتا توفیق روز افزون برایتان آرزو مندیم

شهرداری و شورای اسلامی شهر بندر لنگ

برادر ارجمند جناب آقای علی کر میور

انتصاب حضرت تعالی به سمت مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان که نشان از لیاقت و توانمندی شماست تبریک عرض نموده، امید است در پناه خداوند متعال در مسئولیت محوله پیروز و سربلند باشید

هیئت مدیره صندوق حمایت دانش آموزی (ایران مهر) منطقه فین



برادر گرامی جناب آقای علی کر میور

انتصاب شایسته جنابعالی را به سمت مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان که نشان از توانمندی شماست تبریک عرض نموده، امید است در ظل توجهات حضرت ولی عصر (عج) در مسئولیت محوله پیروز و سربلند باشید

شورای اسلامی شهر داری فین

فروشگاه رخ نما

نمایندگی محصولات آرایشی بهداشتی

LUMENE

کرمهای ضد جوش، ضد چروک، جوان کننده پوست

مجتمع تجاری زیتون واحد ۱۱۱

تلفن: ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴-۳۲۲۲۶۹۸۴-۳۲۲۲۶۷۷۴

صرافی محمودی

خرید و فروش ارز و انجام حواله سریع

بندرعباس-مجتمع تجاری زیتون طبقه اول

پلاک ۱۲۰- تلفن فاکسی ۳۲۲۲۶۱۵۲

تلفن: ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴-۳۲۲۳۵۵۴۰-همراه

آبا بتن ساحل

تولید و عرضه بتن آماده

دفتر مرکزی: ۳۲۲۱۲۸۲۸-۳۲۲۵۶۱۰۳۰۵

کارخانه: ۳۲۲۱۲۹۲۹-۳۲۲۵۶۱۰۳۰۵

آدرس: بندرعباس-لوار امام خمینی فرسیده به میدان شهدا نبش خیابان دانش ساختمان بنی هاشمی واحد ۲

سه شنبه هر هفته دریا سلامت

یک شنبه هر هفته دریا خانواده

منتشر می شود



تجدید آگهی مناقصه عمومی دومرحله ای

شرکت فولاد هرمزگان جنوب / شماره ۱۲۱۸۷۷ نوبت اول

شرکت فولاد هرمزگان جنوب در نظر دارد به منظور ارائه خدمات ترانزیت داخلی کالاهای وارداتی از مبادی گمرکی و کارسازی و انجام کلیه امور و خدمات مربوط به اخذ مجوزات و انجام تشریفات گمرکی محمولات خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید؛ لذا از کلیه متقاضیان (اشخاص حقوقی) دعوت بعمل می آید از تاریخ ۹۳/۱۰/۲۳ با رعایت موارد ذیل در ساعات اداری جهت دریافت اسناد مناقصه به صورت غیر حضوری با شماره **۰۷۶-۳۳۵۳۰۰۰۳-۸۵۵۷ داخلی** و **۸۵۵۶** تماس حاصل فرمایند.

۱- تضمین شرکت در مناقصه بمبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال خواهد بود.

۲- نوع تضمین: ضمانتنامه بانکی معتبر در وجه شرکت فولاد هرمزگان جنوب با مدت اعتبار حداقل ۳ ماهه و قابل تمدید برای حداقل ۳ ماه دیگر، و یا وجه نقد معادل مبلغ تضمین شرکت در مناقصه به نفع شرکت فولاد هرمزگان جنوب.

۳- شرکت کنندگان در مناقصه باید مبلغ ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب **۰۲۱۵۳۶۷۴۶۲۰۰۲** نزد بانک ملی شعبه مرکزی هرمزگان، به نام شرکت فولاد هرمزگان جنوب بابت خرید اسناد مناقصه واریز و رسید مربوطه را به همراه معرفی نامه و ذکر کتبی پست الکترونیکی شرکت متقاضی جهت دریافت اسناد مناقصه (مخاطب در خواست: آقای رس، مدیر امور قراردادها) به شماره **۰۱۴۵-۳۳۵۳-۰۷۶** از طریق نمابر ارسال نمایند.

آخرین مهلت فروش اسناد مناقصه	آخرین مهلت ارائه پاکات مناقصه	تاریخ گشایش پاکات
۹۳/۱۰/۳۰	۹۳/۱۱/۰۶ (پایان وقت اداری)	۹۳/۱۱/۰۷

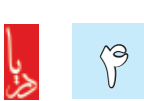
متقاضیان برای آگاهی بیشتر می توانند در ساعات اداری با شماره تلفن های **۰۳۳۵۳۰۰۰۳** با کد **۰۷۶** داخلی **۸۵۵۷** و **۸۵۵۶** تماس حاصل نمایند. ضمناً مشخصات همین آگهی از طریق آدرس اینترنتی **WWW.HOSCO.IR** قابل مشاهده خواهد بود. هزینه های چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

روابط عمومی شرکت فولاد هرمزگان جنوب

یک فوق تخصص اطفال:

مادران شیرده نوشیدن چای و قهوه را محدود کنند

یک فوق تخصص اطفال گفت : زیاده روی در نوشیدن چای، قهوه و نوشابه های کافئین دار موجب گریه و بی قراری شیرخوار می شود، به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، دکتر محمدحسین لوک زاده خاطر نشان کرد: هنگام شیردهی دقت شود از هر سمت سینه به مقدار ۵ دقیقه شیردهی صورت گیرد چرا که شیردهی های بیشتر از ۱۰ دقیقه موجب بلع هوا و دل درد و بی قراری کودک می شود.عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد افزود: مادر شیرده اگر مصرف شیر و لبنیات را کاهش دهد، وزن نوزاد کاهش



همایون امیرزاده، مشاور معاون فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی درباره مشکلات شبکه توزیع کتاب کشور که دغدغه بسیاری از ناشران شهرستانی است، می گوید: «فعالان بخش توزیع کتاب ایران، بین نهادهای صنفی و فرهنگی هنوز فاقد هویت اند در نتیجه شبکه توزیع کشور امروز بیش از هر چیز نیازمند هویت صنفی و اداری است.»

همایون امیرزاده از ۱۹ دی ۱۳۹۱ جایگزین داریوش رضوانی به عنوان مشاور معاون امور فرهنگی وزارت ارشاد شد. امیرزاده در سابقه خود، مشاور فرهنگی استاندار هرمزگان، مدیر کمیته

همایون امیرزاده مشاور معاون امور فرهنگی وزارت ارشاد:

شبکه توزیع کتاب نیازمند هویت صنفی و اداری است

✓ **فعالان بخش توزیع کتاب ایران، بین نهادهای صنفی و فرهنگی هنوز فاقد هویت اند در نتیجه شبکه توزیع کشور امروز بیش از هر چیز نیازمند هویت صنفی و اداری است**

ربع قرن نمایشگاه کتاب، مسوول دیرخانه دائمی جستجوواره خلیج فارس و همچنین معاون اداره کل امور استان های کشور را دارد. با حذف عنوان مشاور اجرایی، وی به عنوان «مشاور علمی فرهنگی و مدیریتی معاون امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی» معرفی شد.
با توجه به سابقه مدیریتی امیرزاده دسر استانداری هرمزگان و به تبع آن انشایی وی با مشکلات حوزه نشر شهرستانی که درباره یرونده این فته با موضوع «بررسی مشکلات ناشران شهرستانی» سراغ او رفتیم و دغدغه های ناشران شهرستانی را با وی در میان گذاشتیم و از راهکارها و راه هایی برنو رفت از اوضاع نامساعد نشر شهرستانی سخن گفتیم.
امیرزاده درباره سیاست های حمایتی دولت از ناشران گفت: «ایران سیاست های حمایتی از ناشران سال به سال نسبت نزولی داشته، یک واقعیت مکشوف است. نسبت حمای تها در یک دهه گذشته به شدت کاهش یافته است. تغییر جهت حمایتی از حمایت ناشر به حمایت از مصرف کننده باید یکی از این دشواری های باشد که الان بعد از عبور از چنین سال تجربه می توانیم درباره آن فضاوت کنیم اما برو نداد این سیاست گذاری ما بید نشد که حوزه نشر بدون معضل و مشکل و دشواری باشد پس بخشی از گرفتاری ها ناشی از نوع اند حمایتی به ناشران کشور

خودسرانه بچه ها را معالجه نکنید

علاوه بر باورهای غلط والدین که فکر می کنند، هر کودکی که تب می کند یا آبریزش بینی دارد و زیاد عطسه می د، سردساخته است،

مشکل اساسی تر این است که هنوز بسیاری از والدین وبه خصوص مادران نمی دانند که بهترین عکس العمل در هنگام سرماخوردگی کودک چیست: هنوز بسیاری از مادران سرماخوردگی را با خلیج آبی ریه های عفونی اشتباه می گیرند و اقدام به درمان های خودسرانه می کنند: هنوز خیلی والدین نمی دانند گی باید کودک هنوز را نوزد پزشک ببرند- و بالاخره این که حتی نمی دانند کدام دارو برای فرزندشان مفید است و کدام نیست.

نمونه بارز آن استفاده از آنتی بیستامین ها و شربت های سرماخوردگی شسر کودکان است. همین چند هفته قبل، انصاره نظارت بر مواد غذایی و دارویی آمریکا اعلام کرد مصرف داروهای سرماخوردگی و ضدسرفه به خصوص آنتی هیستامین ها یا نسخه پزشک یا بدون آن در کودکان کم سن به ویژه در کودکان زیر ۲ سال ممنوع است.

آقای دکتر، چرا بچه ها سرما می خورند؟

وقتی کودک سرما می خورد، تصور مادر این است که کودک حتما ضعیف شده که مثلاً به سرماخوردگی شده است. بنابراین در کودکی که چندبار دچار سرماخوردگی می شود، مادر نگران است که شاید کودک دچار بیماری نقص سیستم ایمنی شده باشد. چرا می گویند مادرش فکر می کند؟ یعنی می خواهید بگویید سرماخوردگی اصلا ربطی به تضعیف سیستم ایمنی بدن ندارد؟ خیر، به هیچ وجه. ببینید حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از کودکان زیر ۳ سال، سالانه حدود ۱۰ تا ۱۲ بار می توانند دچار سرماخوردگی شوند و ۸۰ درصد از آنها حداقل سالانه ۶ تا ۸ بار این بیماری را تجربه می کنند. بنابراین تعداد دفعات

دلایل مشکل خواب تان را در کودکی جست وجو کنید

یک فوق تخصص بیماری های عفونی کودکان با تاکید بر اینکه کودکان بیمار به طور معمول بدغذا می شوند گفت: در این شرایط بهتر است زیاد به او سخت نگیرید و غذاهایی را که بیشتر به آنها تمایل دارد در اختیارش قرار دهید ولی در عوض پس از گذشتن این دوره سعی کنید غذاهای مغذی تری برایش تهیه کنید.

دکتر جواد فیض در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به اینکه کودکان هنگام بیماری به طور معمول بی اشتها می شوند گفت: هر بیماری حتی که سرماخوردگی ساده و نیز برخی از داروها از جمله شربت های سرماخوردگی و ضدسرفه می توانند باعث بی اشتهایی شوند. وی گفت: پس از بهبودی کودک و تمام شدن دوره درمان این مشکل برطرف می شود. در مورد بیماری چون عفونت ادراری که دوره درمان به نسبت

توزیع، عواملی اند که گرفتاری ها و دغدغه های ناشران شهرستانی را بیشتر کرده اند.
»

■ **تمرکز بیش از ۸۰ درصد نشر کشور در تهران**
وی در ادامه با بیان اینکه مشکلات ناشران پایتخت و ناشران استان ها و شهرستان های کشور تا حدی از یک جنس مشترک اند، گفت: «مشکلات ناشران چه ناشران مرکزینین و چه شهرستانی تقریباً از یک جنس و مشتراست و با توجه اینکه تمرکز بیش از ۸۰ درصد نشر کشور و به تبع آن ملزومات نشر در دو شهر تهران و قم است، همین موضوع بر مشکلات ناشران شهرستانی افزوده است. قطعاً امروز هزینه تولید تک عنوانی از تولید انبوه به مراتب بیشتر است و تعداد مؤلفان و سفارشهای کار در استانها به مراتب



و گفت: «به نظر می رسد فعالان بخش نشر کشور باید با تشکیل کنسرسيوم های فراگیر و البته در کنار آن حمایتها و سیاست های کلان دولتی، مشکلات این بخش را برطرف کنند البته باید این موضوع را بذیریم که تنزل محتوای آثار آرای هسنده و بی توجهی به نیاز مخاطبان واقعی، مانع جدی در مسیر توسعه کتاب و کتابخوانی خواهند بود.»

■ **ابتدایی ترین حق شبکه توزیع کشور به رسمیت شناخته شدن است**

وی با بیان اینکه شرستها نها، قطعات جدانانددنی

»

از ابتدا پایه گذاری اصولی برای شبکه توزیع کشور نداشتیم. بر اساس سوابق موجود، نخستین شبکه های توزیع کتاب به سال ۱۳ ۵۰ برمی گردد ولی در این مدت مجموعه هایی که در حوزه شبکه توزیع کتاب ورود داشتند با مقتضیات و دگرگونی های سریع اجتماعی فرهنگ کشور متناسب نبودند.»

پازل بزرگ فرهنگ کشورند، ادامه داد: «باید همه مولفه های اثرگذار در ارائه مناسب کتاب به مخاطبان شبکه توزیع کتاب نیازمند هویت صنفی و اداری است. مشاور معاون امور فرهنگی وزارت ارشاد، در

دکتر مهدی حسن آبادی

✓ **متخصص بیماری های قلب وعروق- دارای دوره تخصصی ناسونال- آژیوگرافی عروق قلب واندام ها-کو کار دیو گرافی رگتی- تست ورزش-**

آدرس: بندرعباس- خیابان سید جمال الدین اسدآبادی- سه راه پلنگ
تلفن: ۰۹۳۸۹۰۹۴۶-۰۳۳۳۳۳۳۳۳

دکتر هادی طاهری

متخصص بیماری های داخلی و گوارشی

✓ **عضو انجمن گوارش و کبد ایران**
✓ **کبد،عقد، تیر و نیند، بابت، استخوان ومفاصل**
✓ **رژیم درمانی (چاقی، لاغری و...)** **برای کلیه بیماران بصورت رایگان می باشد**
چهارراه فاطمیه - ساختمان پزشک- ط دوم ۰۹۳۸۹۰۹۴۶/۰۳۳۳۳۳۳۳۳۳

دکتر علی حاجب

جراح و متخصص کلیه، مجاری ادراری و تناسلی (بورد تخصص اورولوژی)

✓ **بندرعباس: بلوار سید جمال الدین اسدآبادی ، جنب بانک سرمایه**
ساختمان پزشکان مریم
تلفن: ۰۳۳۲۵۱۰۹۶-۰۳۳۲۵۱۰۹۴/۰۹۳۹۷۲۱۹۰۴۱

چگونه تیک کود کان را درمان کنیم؟

یک روانشناس گفت: هر اندازه توجه و دقت فرد را به حرکات ناشی از تیک معطوف کنیم احتمال برطرف کردن آن کمتر است و اختطار و تنبیه والدین وضعیت را آشفته تر می کند. «علی سلیمانی» در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: تیک حرکات سریع، ناگهانی، غیر ارادی و اغلب تکراری و بدون هدف گروهی از مایهیجه هاست. وی افزود: این حرکات در همه ی نقاط بدن دیده می شود اما اغلب در مایهیجه های صورت و گردن بروز می کند و تیک ها غالباً در سنین بین ۶ تا ۱۴ سالگی دیده می شود اما در اشخاص بالغ نیز شایع است. این روانشناس خاطر نشان کرد: تیک ها را بر حسب انامسی که بروز می کند به انواع مختلفی تقسیم می کنند که تیک های مربوط به چهره مبتلایان به آن بیشتر از انواع دیگر هستند.

سلیمانی یادآور شد: گاهی این حالت در یک طرف چهره و گاه هر دو طرف دیده می شوند و از این نوع تیک ها می توان بازی با موه، چین پیشانی، شلک، به هم زدن پلک، چسبک ویت و ... را نام برد. بعضی ها مکیدن انگشت و جویدن ناخن را نیز جزو حرکات تیک می دانند. وی تصریح کرد: تقسیم بندی دیگری نیز انجام شده است و بر حسب اینکه معطوف ساده و اتفاقی یا پیچیده تر و با هدف باشد را به دو دسته ی بزرگ تیک های زودگذر و تیک های

ثابت تقسیم می کند. این روانشناس ادامه داد: تیک های زودگذر، واکنش هایی هستند که کودک دسر برابر فشارهای روانی محیطی از خود بروز می دهد و هنگامی که فشار روانی از میان رفت آنها نیز ناپدید می شود. سلیمانی گفت: تیک های ثابت، حرکات دوام داری هستند که گاهی اوقات به یز گسالی هم منتقل می شوند و اینها نشانه ی حالت اضطرابی مزمن کودک هستند. وی با اشاره به اینکه تیک ها اغلب به صورت بیمار توام است باید در درمان، شخصیت را در جهت اظطای بهتر و کامل تر سوق داد و مسائل دشواری های او را برطرف کرد در غیر این صورت امکان بازگشت مجدد اختلال تیک وجود دارد. وی خاطر نشان کرد: در مواردی که علت عضوی است باید به درمان نقائص عضوی پرداخت و اگر محرکان اولیه ی تیک علامتی را قبیل ورم ملحمه ی چشم داشته باشند اگر کمی نور در اتاق باشد باید در رفع آنها کوشید. این روانشناس یادآور شد: آنچه بیشتر از همه بی اهمیت به صورت بیماری بروزز تغییر شکل می دهد و زندگی اجتماعی قسر را به مخاطره

دکتر مهدی رحیمی

✓ **متخصص ارنوپدی**

جراحی شکستگی ومفاصل- آرتروسکپی-توشیح مفصل-ناهنجاری های مادرزادی، ستون فقرات وطب ورزشی

✓ **آدرس: خیابان سید جمال الدین اسدآبادی- سه راه پلنگ**
کوچه جنب حسینیه جهرمی ها ساختمان پزشکان فارابی طیفه اول
تلفن: ۰۳۳۲۳۳۳۳۳۳۳-۰۳۳۲۹۵۸۰

خانم ساره رحیمی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

- **رژیم های چاقی، لاغری، زنان باردار، بچه ها، ورزشکاران و...**
- تعیین جنسیت جنین با روش های نوین کامپیوتری

دکتر احمد صادق پور

✓ **متخصص جراحی**
✓ **عضو انجمن جراحان ایران**
✓ **پزشک معتمد نیروهای مسلح**
✓ **گوارش و کلیسه- صفرا- تیر و نیند- بالابر اسکوپی- پستان، زیبایی، تزریق ژل و بوتاکس- تزریق چربی، سرطان، لیپوساکشن،**
لاغری با دستگاه RF، و جراحی
آدرس: چهارراه مرادی، ساختمان پزشکان، طبقه ۵، تلفن: ۰۳۳۲۲۱۱۱۴

مرکز شبانه روزی بیماران روانی مزمن سلامت واقع در بندرعباس – کوی ملت –بلوار جانبازان

آماده دریافت هدایای نقدی و غیر نقدی خیرین محترم می باشد

شماره حساب ۵۱۶۵۳۸۸۴۰۲ بانک ملت

تلفن: ۰۳۳۳۵۶۲۳۳-۰۷۶-۱۹۴۰۳۳۱۱۶۳۳۱۰۹۱۷۱

مرکز نگهداری سالمندان

لقمان حکیم آماده دریافت

نذورات، صدقات و کمک های

شما نیکوکاران محترم می باشد

آدرس: بعداز شهرک

مروارید، تازیان پایین،

جنب درمناگاه پارسیان

تلفن ۰۳۳۶۳۴۰۸-۲۷۶



منتظر انتقادات و پیشنهادات شما هستیم



وب سایت سازمان TAXIBND.IR

سامانه پیامکی جدید سازمان ۰۸۴۸۴۸۴۰۰۰۸

♦ روابط عمومی سازمان مدیریت و نظارت بر امور تاکسیرانی بندرعباس

مدیرکل دفتر بهبودتغذیه‌جامعه:

ذائقه کودکان تغذیه را به مصرف تنقلات بستنی کم نمک عادت دهید

در کودکان و نوجوانان، کبده که مسئول ذخیره کلوزک به صورت گلیکوزن و آر آسدازی آن به خون در صورت نیاز می‌باشد، تنها برای حدود ۴ ساعت گلیکوزن ذخیره می‌کند. براساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر زهرا عبداللهی، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه با بیان مطلب فوق افزود: لازم است دانش‌آموزان در این سنین برای نگهداشتن غلظت خون در حد طبیعی و داشتن فعالیت سیستم عصبی و عمیکرد مغز در حد مطلوب، به خوردن غذا در وعده‌های بیشتر، یعنی به عنوان میان وعده در بین صبح تا ظهر و نیز بین ظهر تا شب عادت کنند.

سلامت کودک	سه شنبه / ۲۳ دی ۱۳۹۳ / ۲۱ ربیع الاول ۱۴۳۶
۱۳ ژانویه ۲۰۱۵ / سال چهاردهم / شماره ۱۹۰۰	

عاطفه مادر موجب حس امنیت در کودک می شود

✓ رفع مشکلات کودک مبتلا به اختلالات تکاملی مانند کودکان ناشنوا، مر تبط با رابطه کودک با مادر یا

مراقب اولیه است و این دلبستگی، می تواند نوزاد را زنده نگه داشته و روی کنترل هیجانی او موثر باشد.

سلامت نیوز: عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی گفت: اگر مادر رابطه عاطفی لازم را با کودک ایجاد کند، به او این احساس را منتقل می کند که در دنیایی امن، بدون تهاجم و به دور از ناملایمات قرار دارد و این احساس، به کودک آرامش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، گیتا مولی با تشریح محبت «رابطه عاطفی با مادر در کودک ناشنوا و نقش آن در پرورز اختلالات» در اولین همایش اختلالات عصبی – تکاملی، گفت: رابطه عاطفی می تواند بر سلامت روان و سلامت اجتماعی کودک تأثیر بگذارد، در واقع عاطفه عمیق بین نوزاد و مراقب اولیه یا مادر بسیار اهمیت دارد

آن قدر که آینده او را می سازد. موللی افزود: رفع مشکلات کودک مبتلا به اختلالات تکاملی مانند کودکان ناشنوا،

مرتبط با رابطه کودک با

مادر بسیار مراقب و لایه است و این ارتباط اجتماعی به خوبی انجام گیرد و روابط استرس ها را تحت کنترل قرار دهد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم

دلبستگی، می تواند نوزاد را زنده نگه داشته و روی کنترل هیجانی او موثر باشد.این متخصص روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی اظهار داشت: کودک انتظار دارد مادر همه خواسته هایش را تأمین کند و اگر مادر خوب عمل کرده و رابطه عاطفی لازم را ایجاد کند، به کودک این احساس را منتقل می کند

که در دنیایی امن، بدون تهاجم و به دور از ناملایمات قرار دارد و این احساس، به کودک آرامش می دهد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی تأکید کرد: در این رابطه دلبستگی، سه گوشه (محیط، مادر و نوزاد) وجود دارد. محیطی که کودک در آن زندگی می کند، محیط پرتنش همراه با مشکلات اقتصادی یا اختلافات والدین برای کودک

ناامن بوده و تأثیر منفی بر روان و سلامت جسمی او خواهد داشت.وی افزود: گوشه دوم، مادر کودک است که باید خودش احساس امنیت داشته باشد تا بتواند به کودک، این احساس را القاء کند و گوشه سوم، نوزاد است که متاثر از عوامل گوناگون است.

مولی اظهارداشت: دلبستگی ایمن موجب می شود،

رشد مغز کودک و روابط

اجتماعی به خوبی انجام گیرد و این

استرس ها را تحت کنترل

قرار دهد.

عضو هیات علمی

دانشگاه علوم

پزشکی و

توانبخشی

و

سرماخوردگی در محیط بسته بیشتر رخ می دهد

ماندن در فضاهای بسته، تماس نزدیک افراد با دیگران در طول پاییز وزمستان،استرسهای روانی و آلودگی که مجاری بینی را گرفتار کنداز عواملی است که موجب افزایش احتمال ابتلای افراد به سرماخوردگی می شود.

دکتر ابراهیم رزم‌پا، متخصص گوش، گلو و بینی و فلوشیپ جراحی سر و گردن می گوید:احتمال ابتلا به سرماخوردگی برای تمام افراد و در تمام سنین در فصل پاییز و زمستان بیشتر می شود.اغلب افرادی که مدت زیادی را داخل خانه می گذرانند، بیشتر به سرما خوردگی مبتلا می شوند. همچنین ممکن است در ابتدا فردی که مبتلا به سرماخوردگی شده است دچار عفونت، خارش یا درد گلو، گرفتگی بینی و کمی بدن درد یا سردرد خفیف شود.بیش از ۲۰۰۰ نوع ویروس مختلف ممکن است موجب ابتلا به سرماخوردگی شوند. علائم سرماخوردگی بسیار متفاوت است، اما احتمال ابتلا دو تا چهار نوبت

ماندن در فضاهای بسته، تماس نزدیک افراد با دیگران در طول پاییز وزمستان،استرسهای روانی و آلودگی که مجاری بینی را گرفتار کند از عواملی

به سرماخوردگی در هر فرد بزرگسال وجود دارد. علائم و نشانه‌های شروع سرماخوردگی اغلب یک تا سه روز پس از ابتلا به ویروس سرماخوردگی ایجاد می شوند و اولین علامت آن آبریزش از بینی است. عطسه، آبریزش از چشم، سرفه، تب و لایم و خستگی خفیف از سایر علائم ابتلا به سرماخوردگی است.مراجعه به پزشک هنگام ابتلا به سرماخوردگی برای اطمینان از اینکه عفونت وارد ریه، حنجره، نای، سینوس یا گوش نشده باشد، الزامی است.ویروس سرماخوردگی از راه دهان یا بینی وارد بدن می شود. اگرچه سرماخوردگی از طریق عطسه و سرفه نیز می تواند منتقل شود، تماس دست فرد سالم با دست فرد سرما خورده، یا استفاده از وسایل مشترک مانند حوله و تلفن می تواند منجر به انتقال بیماری شود.ماندن در فضاهای بسته، تماس نزدیک افراد با دیگران در طول پاییز و زمستان، استرس‌های روانی و آلودگی که مجاری بینی را گرفتار کند از عواملی

به سرماخوردگی در هر فرد بزرگسال وجود دارد. علائم و نشانه‌های شروع سرماخوردگی اغلب یک تا سه روز پس از ابتلا به ویروس سرماخوردگی ایجاد می شوند و اولین علامت آن آبریزش از بینی است. عطسه، آبریزش از چشم، سرفه، تب و لایم و خستگی خفیف از سایر علائم ابتلا به سرماخوردگی

است.مراجعه به پزشک هنگام ابتلا به سرماخوردگی برای اطمینان از اینکه عفونت وارد ریه، حنجره، نای، سینوس یا گوش نشده باشد،

سینوس یا گوش نشده باشد، الزامی است.ویروس سرماخوردگی برای اطمینان از اینکه عفونت وارد ریه، حنجره، نای، سینوس یا گوش نشده باشد،

سینوس یا گوش نشده باشد، الزامی است.

■ **سرماخوردگی خود را با آنتی بیوتیک درمان**

■ **تک**

موقع سرماخوردگی ترجیح بسیاری از بیماران استفاده از بنی‌سپین و سایر آنتی‌بیوتیک‌هاست. در حالی که به گفته دکتر جفری لیندر، استاد دانشکده

است که می‌تواند احتمال ابتلا به سرماخوردگی را افزایش دهد.صحت هیچ کدام از باورهای عموم مردم در مورد عوامل زمینه‌ساز سرماخوردگی مانند بیرون رفتن از خانه با موهای خیس و باد سرد تا کنون ثابت نشده است.اغلب سرماخوردگی‌ها در

طول یک هفته بهبود می‌یابند.امکان بهبود برخی سرماخوردگی‌ها تا دو هفته نیز وجود دارد که در صورت طولانی شدن این زمان باید به پزشک مراجعه شود. مراجعه به پزشک هنگام ابتلا به سرماخوردگی برای اطمینان از اینکه عفونت وارد ریه، حنجره، نای، سینوس یا گوش نشده باشد، الزامی است.

■ **سرماخوردگی خود را با آنتی بیوتیک درمان**

■ **تک**

موقع سرماخوردگی ترجیح بسیاری از بیماران استفاده از بنی‌سپین و سایر آنتی‌بیوتیک‌هاست. در حالی که به گفته دکتر جفری لیندر، استاد دانشکده

است که می‌تواند احتمال ابتلا به سرماخوردگی را افزایش دهد.صحت هیچ کدام از باورهای عموم مردم در مورد عوامل زمینه‌ساز سرماخوردگی مانند بیرون رفتن از خانه با موهای خیس و باد سرد تا کنون ثابت نشده است.اغلب سرماخوردگی‌ها در

طول یک هفته بهبود می‌یابند.امکان بهبود برخی سرماخوردگی‌ها تا دو هفته نیز وجود دارد که در صورت طولانی شدن این زمان باید به پزشک مراجعه شود. مراجعه به پزشک هنگام ابتلا به سرماخوردگی برای اطمینان از اینکه عفونت وارد ریه، حنجره، نای، سینوس یا گوش نشده باشد، الزامی است.

■ **سرماخوردگی خود را با آنتی بیوتیک درمان**

■ **تک**

موقع سرماخوردگی ترجیح بسیاری از بیماران استفاده از بنی‌سپین و سایر آنتی‌بیوتیک‌هاست. در حالی که به گفته دکتر جفری لیندر، استاد دانشکده

است که می‌تواند احتمال ابتلا به سرماخوردگی را افزایش دهد.صحت هیچ کدام از باورهای عموم مردم در مورد عوامل زمینه‌ساز سرماخوردگی مانند بیرون رفتن از خانه با موهای خیس و باد سرد تا کنون ثابت نشده است.اغلب سرماخوردگی‌ها در

طول یک هفته بهبود می‌یابند.امکان بهبود برخی سرماخوردگی‌ها تا دو هفته نیز وجود دارد که در صورت طولانی شدن این زمان باید به پزشک مراجعه شود. مراجعه به پزشک هنگام ابتلا به سرماخوردگی برای اطمینان از اینکه عفونت وارد ریه، حنجره، نای، سینوس یا گوش نشده باشد،

سینوس یا گوش نشده باشد، الزامی است.

■ **سرماخوردگی خود را با آنتی بیوتیک درمان**

■ **تک**

موقع سرماخوردگی ترجیح بسیاری از بیماران استفاده از بنی‌سپین و سایر آنتی‌بیوتیک‌هاست. در حالی که به گفته دکتر جفری لیندر، استاد دانشکده

است که می‌تواند احتمال ابتلا به سرماخوردگی را افزایش دهد.صحت هیچ کدام از باورهای عموم مردم در مورد عوامل زمینه‌ساز سرماخوردگی مانند بیرون رفتن از خانه با موهای خیس و باد سرد تا کنون ثابت نشده است.اغلب سرماخوردگی‌ها در

طول یک هفته بهبود می‌یابند.امکان بهبود برخی سرماخوردگی‌ها تا دو هفته نیز وجود دارد که در صورت طولانی شدن این زمان باید به پزشک مراجعه شود. مراجعه به پزشک هنگام ابتلا به سرماخوردگی برای اطمینان از اینکه عفونت وارد ریه، حنجره، نای، سینوس یا گوش نشده باشد،

سینوس یا گوش نشده باشد، الزامی است.

■ **سرماخوردگی خود را با آنتی بیوتیک درمان**

■ **تک**

موقع سرماخوردگی ترجیح بسیاری از بیماران استفاده از بنی‌سپین و سایر آنتی‌بیوتیک‌هاست. در حالی که به گفته دکتر جفری لیندر، استاد دانشکده

است که می‌تواند احتمال ابتلا به سرماخوردگی را افزایش دهد.صحت هیچ کدام از باورهای عموم مردم در مورد عوامل زمینه‌ساز سرماخوردگی مانند بیرون رفتن از خانه با موهای خیس و باد سرد تا کنون ثابت نشده است.اغلب سرماخوردگی‌ها در

وی با تأکید بر این که میان وعده‌ها، باید علاوه بر دارا بودن ارزش غذایی، از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شود، گفت: انجیر و توت خشک، نخودچی، انواع مغزهای بو نداده و بی‌نمک، برگه زردآلو و انواع میوه‌ها و سبزیجاتی نظیر هویج، گاهو برای میان وعده دانش‌آموزان مناسب است.

دکتر عبد‌اللهی با بیان این که ساندویچ‌هایی که در منزل تهیه می‌شود، علاوه بر ارزش غذایی بالا، کم هزینه بوده و به راحتی دسترس اکثریت خانواده‌ها قرار دارد تصریح کرد: ساندویچ‌هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلوا شکری، نان و پنیر کم نمک و خرما می‌تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی دانش‌آموزان قرار بگیرد. این متخصص تغذیه اظهار کرد: متأسفانه برخی از تنقلات تجاری مانند انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده و انواع چیپس به طور بی‌رویه توسط کودکان و دانش‌آموزان مصرف می‌شوند که آنها را از خوردن غذاهای اصلی مغذی باز می‌دارد.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه:

هر فرد تنها با مصرف ۳۲۰ گرم نان در روز، ۵ گرم نمک مصرف می کند

میزان دریافت روزانه نمک در کشور ۱۲- ۱۰ گرم یعنی بیش از ۲ تا ۲ برابر مقادیر توصیه شده است

براساس گزارش مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت ، دکتر زهرا عبداللهی، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه با بیان مطلب فوق، گفت: بنابراین برنامه‌ریزی بروی کاهش مصرف نمک باید با هدف آگاهسازی جامعه و تغییر رفتارهای غذایی در سطح خانواده انجام شود.

وی تأکید کرد: برای آگاهسازی جامعه و فرهنگ سازی در زمینه کاهش مصرف نمک بیماری و همکاری سازمان های دیگر از جمله سازمان صدا و سیما، رسانه های جمعی، آموزش و پرورش ، سازمان پزشکی شهرداری و دیگر ارگان ها لازم و ضروری است.دکتر عبدالهی با بیان این که متوسط مصرف نان در کشور، ۳۲۰ گرم در روز است، گفت: نان، قوت غالب مردم جامعه است و کاهش نمک مصرفی در سر نان می تواند نقش قابل توجهی در کاهش نمک مصرفی این مواد در روز بیش از ۱۰ گرم نمک مصرف می شود و اگر این عدد به میزان مصرف نمک در غذاهای خانگی اضافه شود رقم قابل تأملی خواهد شد.

دانش آموزانی که فست فود زیاد می خورند نمرات امتحانی ضعیفی می گیرند

تهران-ایرنا- محققان آمریکایی می گویند: کودکانی که زیاد فست فود می خورند به دلیل کند شدن عملکرد مغز، نمرات امتحانی ضعیف تری نسبت به سایر دانش آموزان می گیرند.

به گزارش ایرنا از هلت، فست فودها عامل بروز فست نوع مشکلات سلامتی از جایی گرفته تا بد شدن وضعیت پوست هستند. اکنون این مطالعه که به تازگی توسط محققان دانشگاه «هایو» انجام شده نشان می دهد که فست فودها می توانند عملکرد مغز را کنند کنند. یک فرضیه



تهران-ایرنا- محققان آمریکایی می گویند: کودکانی که زیاد فست فود می خورند به دلیل کند شدن عملکرد مغز، نمرات امتحانی ضعیف تری نسبت به سایر دانش آموزان می گیرند.

به گزارش ایرنا از هلت، فست فودها عامل بروز فست نوع مشکلات سلامتی از جایی گرفته تا بد شدن وضعیت پوست هستند.

اکنون این مطالعه که به تازگی توسط محققان دانشگاه «هایو» انجام شده نشان می دهد که فست فودها می توانند عملکرد مغز را کنند کنند. یک فرضیه

که محققان پیشنهاد می دهند این است که کمبود آهن که با مصرف فست فود ارتباط دارد به کند شدن رشد برخی رویه ها در مغز منجر می شود.

آیید دیگر این است که رژیم های غذایی ملو از چربی و قند تأثیر منفی

۵

خبر

رفع چربی های دور شکم با مصرف روزانه بادام



تهران - ایرنا - مطالعات محققان دانشگاه ایالتی پن آمریکا نشان می دهد که مصرف روزانه ۴۲ گرم بادام درختی (۴ نیم بادام) در درازمدت، تمام چربی های دور شکم را می سوزاند.

به گزارش گروه اخبار علمی ایرنا و به نقل از پایگاه هلت، مصرف روزانه حداقل ۴۲ گرم بادام (۱.۵ اونس) باعث کاهش کلسترول بد (LDL) و سوزاندن چربی دور شکم می شود.

تحقیقات نشان می دهد که احتمال بروز سکنه مغزی و بیماری های قلبی در افرادی که روزانه از بادام شیرین

بادام یک میان وعده با کربو هیدرات بالاست که متابولیسم بدن را افزایش می دهد و به سلامت قلب کمک می کند.

چربی موجود در بادام، مانند چربی روغن زیتون غیر اشباع است و به دلیل وجود فیبر بالا، یک غذای کامل محسوب

می شود. تحقیقات نشان می دهد که مصرف روزانه بادام پس از دو هفته در کاهش اندازه دور کمر بسیار موثر

است.

برخی از خواص دیگر بادام عبارتند از :

– باعث استحکام استخوان ها می شود و از بروز پوکی

استخوان جلوگیری می کند.

– از افزایش قند خون جلوگیری می کند و برای بیماران

دیابتی مفید است.

– غنی از ویتامین E است و از انسداد رگ های خونی

جلوگیری می کند.

– سیستم عصبی را بهبود می دهد و از بروز استرس

جلوگیری می کند.

– عملکرد مغز و حافظه را تقویت می کند.

– باعث افزایش انرژی می شود.

– سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

– خواص ضد التهابی دارد.

– باعث شادابی پوست و مو می شود

نوبت دوم

آگهی تجدید مناقصه عمومی تک مرحله ای (۳/۹۳)

اداره کل ورزش و جوانان استان هرمزگان در نظر دارد مناقصه طرحهای مشروحه

ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای انجام نماید لذا شرکتهای متقاضی

میتوانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ نشر این آگهی به مدت ۵ روز به امور

قراردادهای این اداره کل به آدرس : بندرعباس – بلوار امام خمینی – نبش خیابان

وحدت– جنب اداره کل ثبت اسناد و املاک واحد امور قراردادها مراجعه نمایند. ضمناً

هزینه نشر آگهی بر عهده برنده مناقصات میباشد. تلفن: ۳۳۳۳۳۶۹۱ در ساعات

اداری پاسخگوی متقاضیان می باشد.

ردیف	عنوان پروژه	مقدار مترمربع	برآورد فهرست ۹۳ به میلیون ریال	میزان ضمانتنامه به ریال
۱	تکمیل سالن ورزشی شمیم حاجی آباد	۱۲۰۰	۹۱۳	۹/۰۶۵/۰۰۰
۲	تکمیل سالن ورزشی بستانه بندر لنگه	۱۲۰۰	۲,۶۱۴	۱۴/۳۴۲/۰۰۰
۳	تکمیل سالن ورزشی کرگان	۱۲۰۰	۱,۶۲۸	۱۱/۳۸۵/۰۰۰

*** تبصره: تاریخ فروش از ۱۰/۲۴ الی ۹۳/۱۰/۲۹ تاریخ تحویل ۹۳/۱۱/۱۱ افتتاح پاکات ۹۳/۱۱/۱۲**

◀ اداره کل ورزش وجوانان استان هرمزگان

♦ روابط عمومی

اداره کل شیلات

هرمزگان

با مصرف ماهی و میگو، کودکانی سالمتر و شادتر و باهوش تر خواهید داشت





ورزش در کاهش بروز سرطان در زنان نقش بسزایی دارد

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب‌دا)، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: ورزش از طریق بهبود وضعیت سیستم ایمنی، کاهش استرس، افزایش آیدایش آلودگی جسمانی و احساس مثبت نسبت به شرایط جسمانی، کاهش آفسردهی، یازسازی و توانمندسازی منابع بدن، تناسب بدنی و یازسازی بافت‌های فرسوده

عوامل کلیدی اضافه وزن در کودکان

تهران – ایرنا – والدین در سال های نخست رشد فرزندان با پاسخگویی به اکثر خواسته های آنان، فقط برای مدت کوتاهی کودک را آرام می کنند در حالیکه این عادت اشتباه در والدین منجر به تشدید چاقی در کودکان می شود.

به گزارش ایرنا از وزارت بهداشت، پدیده چاقی در کودکان منجر به کم تحرکی و اعتماد به نفس پایین در آنها می شود. به اعتقاد پزشکان، در حالیکه تغذیه مناسب برای کودکان ضروریست، توجه به تأثیر موادغذایی مختلف بر رشد و سلامت بدن کودکان نیز بسیار حائز اهمیت است. سازمان جهانی بهداشت از پدیده چاقی به عنوان یک مشکل جدی در زمینه سلامت عمومی در ۲۱ قرن یاد می کند. این پدیده درحال تبدیل شدن به یک معضل جهانی است که بر تمام گروه های اقتصادی و به خصوص نسل های جدید تأثیر سوء می گذارد. کودکان امروز به خوراک های مضرى همچون نوشابه، پیتزا و همبرگر عادت کرده اند که این موادغذایی وزن آنها را دو برابر می کند.

در سال های اخیر، پدیده چاقی در میان کودکان به طرز چشمگیری افزایش یافته و امروزه کودکان چاقی نه فقط در معرض بیماری های خطرناکی هستند بلکه با توجه به اعتماد به نفس پایین و فشار دوستان و اطرافیان، مستعد آسیب ها و مشکلات روانی نیز می شوند. در واقع این فشارهای اجتماعی – روانی، تأثیرات منفی بر رفتار کودکان دارد. در یک مقایسه میان کودکان با وزن مناسب با گروهی از کودکان چاق معلوم شد آنهایی که اضافه وزن دارند و چاق هستند، رضایت کمتری از کیفیت زندگی خود دارند و احتمال تفکرات منفی و حتی اقدام به خودکشی در آنها بیشتر است.

مشکل چاقی با انجام رژیم های مناسب و ورزش در بلندمدت قابل حل است. گاهی اوقات حتی در محیط های آموزشی بعضی میان کودکان با وزن طبیعی و چاقی اعمال می شود که این موضوع، خود موجب مشکلات متعددی اعضا از آزار و اذیت، تسخیر و طرد از سوی دیگر کودکان و دیدگاه های تبعیضی این میان معلمان می شود.این کودکان اغلب با عناوین تبتل، افسرده و تنها شناخته می شوند شناخت عوامل کلیدی که موجب تشدید چاقی در میان کودکان می شود به والدین برای انجام تصمیمات بهتر و کمک می کند.

●● عوامل موثر پیش از تولد
●● تغذیه یا پرخوری مادران در دوران اصلی رشد در زمان های بارداری، پدیده چاقی در کودکان بسیار متفاوت است. در واقع بررسی آمادگی کودکان و شناخت وضع روحی و روانی آنان بسیار مهم است.همچنین پیش از برنامه ریزی برای کاهش وزن، انجام یک مشاوره خوب با پزشک یا مشاور تغذیه درخصوص شیوه های درمان بسیار ضروریست.
●● در این زمینه به والدینی که کودک در آن متولد شده، توصیه هایی برای درمان چاقی در کودکان می شود.
●● به جای حذف کامل غذا، از غذاهای سالم تر استفاده کنید.
●● یک برنامه ریزی منظم برای یک ساعت ورزشی روزانه داشته باشید.

و آسیب دیده بدن می تواند به کاهش بروز سرطان در بدن از جمله سرطان های شایع زنان کمک کند.
مریم باقری عنوان کرد: امروزه نقش ورزش در کاهش سرطان هایکولورکتال، سینه، رحم،تخمدان و پروستات کاملاً شناخته شده است. وی خاطر نشان کرد: سطوح افزایش یافته هورمون استروژن که یکی از هورمون های زنانه است در بروز سرطان های پستان، رحم و تخمدان نقش دارد و باتوجه بهتولید این هورمون در بافت چربی، ورزش با حفظ تناسب بدنی طبیعی می تواند با کاهش تولید این هورمون از ابتلا به سرطان به ویژه سرطان رحم بکاهد.

سه شنبه / ۲۳ دی ۱۳۹۳ / ۲۱ ربیع الاول ۱۴۳۶	سلامت
۱۳ ژانویه ۲۰۱۵ / سال چهاردهم / شماره ۱۹۰۰	

دردهایی که نباید نادیده گرفته شوند

✓ بیماری دیگر سنگ کلیه است که از شایعترین بیماری های مجاری ادراری محسوب می شود

سلامت نیوز: سلامت مجاری تناسلی از بنای زیادی با توانایی باروری دارد چرا که نقش این مجاری می تواند فرد را برای همیشه از نعمت داشتن فرزند محروم کند.این واقعیتی است که باید آن را پذیرفت و در طول حیات توجه ویژه ای به سلامت این اعضا بویژه کلیه ها و دستگاه ادراری داشت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، در این باره دکتر «محمدرضا نوروزی»، رئیس مرکز تحقیقات سرطان های کلیه و مجاری ادراری، شیوع ناباروری در ایران را بین ۱۳ تا ۱۸/۵ درصد اعلام می کندو می گوید: این یعنی از هر ۱۰۰ زوج جوانی که ازدواج می کنند۵۰ نفر از آنها از ناباروری رنج می برند. او نحوه ابتلای زنان و مردان به بیماری ها ناباروری را از این زاویه تحلیل می کند و می گوید: سالانه از مجموع یک میلیون ازدواجی که در کشور ثبت می شود ۵۰ هزار نفر به آمار زوج های نابارور افزوده می شود با این همه این آمارها تخمینی هستند واز میزان واقعی زوج های نابارور آمار دقیقی وجود ندارد.

این موضوع بهانه ای شد تا در گفت و گو با دکتر نوروزی به بیماری های کلیوی و مجاری ادراری بپردازیم.

●● بیماری های کلیوی معمولاً چه نشانه ویژه ای دارند؟
این بیماری ها معمولاً با درد شکم، پهلو یا مشکل در تخلیه ادرار ظاهر می شوند اما تغییر رنگ ادرار، سوزش یا تکرر ادرار نیز می تواند از نشانه های بروز بیماری های کلیوی تلقی شود. بیماری هایی که غالباً با دردی سخت و طاقت فرسا ظاهر می شوند و گاهی اوقات با لحاظ شدت با درد زایمان برابری می کنند.
در این شرایط به عنوان یک متخصص به بیماران توصیه می کنم هرگونه علامت بیماری کلیوی و مجاری ادراری را جدی بگیرند و به پزشک مراجعه کنند چرا که اگر بیماری در همان مراحل اولیه تشخیص داده شود به خوبی می توان آن را درمان کرد.
●● بیماری های مجاری ادراری در زنان

از بدن بیمار و ساخت یک مثانه مصنوعی از روده وی ندارند.
بیماری دیگری سنگ کلیه است که از شایعترین بیماری های مجاری ادراری محسوب می شود.
بیماری خوش خمی که این روزها با جراحی لیزر و آندوسکوپی قابل درمان است، البته این را اضافه می کنم که درمان سنگ های کلیه تا حد بسیاری به مهارت پزشک معالج بستگی دارد.
●● آیا عفونت های ادراری هم در زمره بیماری های کلیوی تقسیم بندی می شود؟

بله. بیماری عفونت ادراری معمولاً در زنان گزارش می شود و بیشتر در زنان جوانی که تازه ازدواج کرده اند دیده می شود.بیماری که با کمی مراقبت پراحتی می توان آن را درمان کرد اما باید توجه داشت که رفغ این بیماری نقش بسیار مهمی در باروری زوجین دارد.بیمار باید توجه داشته باشد که اختلالات مجاری تناسلی یکی از دلایل ناباروری برشمرده می شود، بیماری که در نهایت می تواند موجب طلاق در بین زوجین شود.

یکی دیگر از بیماری های شایعی که در زنان گزارش می شود، پس اختیاری ادراری است که غالباً در ۴۰ تا ۵۰ درصد از زنان وجود دارد و بسیار آزاردهنده است.

●● چه دلایلی باعث بروز این عارضه می شود؟
در کشور ما عمده ترین دلایل بروز این بیماری در بزرز این بیماری در زنان، زایمان های مکرر، ورزش نکردن، یانستگی، کمبود هورمون و اختلال در سیستم عصبی بدن است.
به نظر می رسد یکی ازگفته شده ترین سرطان های شناخته شده در دستگاه

مجاری ادراری سرطان کلیه است. بیماری خطرناکی که به دلیل رشد ناپیچای سلول های کلیه ایجاد می شود. این بیماری چه علامتی دارد و تا چه اندازه در کشور ما شیوع دارد؟
نخستین علامت این سرطان، وجود خون در ادرار است که در بسیاری از موارد این خون فقط در آزمایشگاه تشخیص داده می شود و متأسفانه مردم به آن توجه نمی کنند. اما دردر شکم، تهوع، درد های پهلو و در موارد پیشرفته احساس توده در پهلو از علامت این بیماری محسوب می شود.

پس از انجام آزمایش و سونوگرافی، ضایعه ای در کلیه فرد بیمار تشخیص داده می شود که اگر در مراحل پیش رفته باشد، باید تمام تلاش ها را برای درمان کرد.
«کلیه» را برداشتن ولی اگر در اندازه هایی باشد که بتوان بخشی از کلیه را برداشت، می توان مابقی کلیه را برای بیمار حفظ کرد.



ابلاغ تعیین وقت رسیدگی

در خصوص ملک واقع در شهرستان میناب ، ضلع شرقی شهرک اندیشه به مساحت ۲۷۵ مترمربع حسب گزارش ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) هرمزگان پرونده ای به کلاسه ۹۳۰۹۸۷۶۱۶۴۰۰۱۴۹ در دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان، ثبت و وقت رسیدگی برای تاریخ اصل ۲۹/۱/۱۳۹۳ ساعت ۹ تعیین و نظر به دستور دادگاه حسب ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی، مراتب یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار، آگهی تا چنانچه اشخاص حقیقی و یا حقوقی نسبت به ملک موضوع پرونده، ادعایی داشته باشند در تاریخ تعیین شده به به همراه داشتن مدارک مستند به دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان مراجعه نمایند در غیر اینصورت دادگاه غیاب رسیدگی و تصمیم مقتضی اتخاذ می نماید.

جنفری
مدیر دفتر دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان

ابلاغ تعیین وقت رسیدگی

در خصوص ملک واقع در شهرستان میناب ، ضلع شرقی شهرک اندیشه به مساحت ۲۷۵ مترمربع حسب گزارش ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) هرمزگان پرونده ای به کلاسه ۹۳۰۹۸۷۶۱۶۴۰۰۱۵۲ در دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان، ثبت و وقت رسیدگی برای تاریخ اصل ۲۹/۱/۱۳۹۳ ساعت ۱۰ تعیین و نظر به دستور دادگاه حسب ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی، مراتب یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار، آگهی تا چنانچه اشخاص حقیقی و یا حقوقی نسبت به ملک موضوع پرونده، ادعایی داشته باشند در تاریخ تعیین شده به به همراه داشتن مدارک مستند به دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان مراجعه نمایند در غیر اینصورت دادگاه غیاب رسیدگی و تصمیم مقتضی اتخاذ می نماید.

جنفری
مدیر دفتر دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان

ابلاغ تعیین وقت رسیدگی

در خصوص ملک واقع در شهرستان میناب ، ضلع شرقی شهرک اندیشه به مساحت ۲۷۵ مترمربع حسب گزارش ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) هرمزگان پرونده ای به کلاسه ۹۳۰۹۸۷۶۱۶۴۰۰۱۵۱ در دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان، ثبت و وقت رسیدگی برای تاریخ اصل ۲۹/۱/۱۳۹۳ ساعت ۹۳۰۰ تعیین و نظر به دستور دادگاه حسب ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی، مراتب یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار، آگهی تا چنانچه اشخاص حقیقی و یا حقوقی نسبت به ملک موضوع پرونده، ادعایی داشته باشند در تاریخ تعیین شده به به همراه داشتن مدارک مستند به دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان مراجعه نمایند در غیر اینصورت دادگاه غیاب رسیدگی و تصمیم مقتضی اتخاذ می نماید.

جنفری
مدیر دفتر دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان

ابلاغ تعیین وقت رسیدگی

در خصوص ملک واقع در شهرستان میناب ، ضلع شرقی شهرک اندیشه به مساحت ۲۷۵ مترمربع حسب گزارش ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) هرمزگان پرونده ای به کلاسه ۹۳۰۹۸۷۶۱۶۴۰۰۱۴۹ در دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان، ثبت و وقت رسیدگی برای تاریخ اصل ۲۹/۱/۱۳۹۳ ساعت ۸۳۰ تعیین و نظر به دستور دادگاه حسب ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی، مراتب یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار، آگهی تا چنانچه اشخاص حقیقی و یا حقوقی نسبت به ملک موضوع پرونده، ادعایی داشته باشند در تاریخ تعیین شده به به همراه داشتن مدارک مستند به دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان مراجعه نمایند در غیر اینصورت دادگاه غیاب رسیدگی و تصمیم مقتضی اتخاذ می نماید.

جنفری
مدیر دفتر دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان

ابلاغ تعیین وقت رسیدگی

در خصوص ملک واقع در شهرستان میناب ، ضلع شرقی شهرک اندیشه به مساحت ۲۷۵ مترمربع حسب گزارش ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) هرمزگان پرونده ای به کلاسه ۹۳۰۹۸۷۶۱۶۴۰۰۱۴۳ در دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان، ثبت و وقت رسیدگی برای تاریخ اصل ۲۹/۱/۱۳۹۳ ساعت ۸۰ تعیین و نظر به دستور دادگاه حسب ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی، مراتب یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار، آگهی تا چنانچه اشخاص حقیقی و یا حقوقی نسبت به ملک موضوع پرونده، ادعایی داشته باشند در تاریخ تعیین شده به به همراه داشتن مدارک مستند به دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان مراجعه نمایند در غیر اینصورت دادگاه غیاب رسیدگی و تصمیم مقتضی اتخاذ می نماید.

جنفری
مدیر دفتر دادگاه اصل ۲۹ قانون اساسی استان هرمزگان

دعوت به نگاری

به یک کار گر با داشتن گواهینامه خودرو

جهت کار در کالای پزشکی نیازمندیم

آدرس: بلوار سید جمال سه راه پلنگ

صورتی-ساختمان پزشکان البرز کالای

پزشکی کبابط

شماره تلفن:۰۹۳۹۳۳۱۱۳۰۱

■ **طالع بینی** ■



فروردین:

به نظر می‌رسد امروز خیلی از خودتان مطمئن باشید، اما این اعتماد به نفس کاذب شما ممکن است بسیار غلط باشد اگر شما زمانی برای این نگذارید که دیگران را به خوبی زیر نظر بگیرد. اکنون بسیار راحت است که یک نکته جزئی اما بسیار مهم را از دست بدهید، که می‌تواند در زمان و پول شما صرفه جویی کند و برای تان مفید باشد. کار زیرکانه شما اکنون این است که کار خود را استعداد و شایسته هستید. اما بهتر است که زمان خود را کارهایی که قبلا کرده اید و حرفهایی را که قبلا گفته اید را دوباره چک کنید، به خاطر اینکه دوستانان ممکن است از این اطلاعات غلطی که شما به آنها داده اید صدمه ببینند.



اردیبهشت:

آهسته کردن سرعت خود به سوی پیشرفت به نظر نمی‌رسد اکنون برای شما زیاد مهم باشد به خاطر اینکه شما هر چیزی که بسیار مهم‌تر از آن باشد را ترجیح می‌دهید. اگر احساس کنید که کاری را به اتمام رسانیده اید خود را از آن کار کنار می‌کشید. شما می‌خواهید دیگران بدانند که شما چقدر در کنار خود با استعداد و شایسته هستید. اما بهتر است که زمان خود را از دست ندهید و کاری را که درست است انجام دهید به جای اینکه بخواهید دیگران را با کارایی خود تحت تاثیر قرار دهید.



خرداد:

سیاره حاکم شما با به نهمین خانه ایده‌های بزرگ شما گذرانسته است، و شما را مجبور می‌کند تا قبل از اینکه سفر خود را آغاز کنید، برنامه‌های خود را دوباره تخمین زده و برآورد کنید. اگر مجبور شدید زمان سفر خود را عقب بیندازید نگران نشوید. بسیار مهم است که اول مهیای سفر شوید و نقطه شروع خود را انتخاب کنید و به جای اینکه با شتاب و عجله آن کار را انجام دهید و بخواهید بدون در نظر گرفتن جزئیات به اهداف خود برسید.



تیر:

اگر کسی امروز به شما اصرار کند که برنامه‌های شما را تغییر دهید، شما عکس العملی کاملاً سرخورانه و لجوجانه نشان می‌دهید، مخصوصاً اگر خودتان بقت تمام جواب را شنیده باشید و بخواهید کاری را انجام دهید که بیشترین درک را به شما می‌دهد. شما می‌خواهید که ارتباط شما با دیگران را ادامه دهید، اما نمی‌خواهید که برنامه‌های شخصی خود را به خاطر این قربانی کنید که مورد قبول اجتماع باشید. کمی توفاق داشتن بخشی از یک مذاکره سالم است، اما از نظرات شخصی خود در مذاکره دست نکشید و تسلیم آرای دیگران نشوید.

مرداد:



استراحت و آرامش به نظر می‌رسد امروز بهترین کار برای شما باشد، اما بخش فعال زندگی شما ممکن است برای شما بیشتر سرکشی کند و خودش را نشان دهد. شما دوست دارید به موقعیت کنونی را از دست ندهید. اطلاعات ارزشمند می‌تواند معنی متفاوتی از شکست و موفقیت بدهد. به چیزی که فکر می‌کنید در حال یاد گرفتن آن هستید اعتماد نکنید بلکه به چیزی که تاکنون داشته اید تکیه کنید و به اینکه به چه چیزی یاد دارید.



شهریور:

سیاره حاکم شما یعنی عطارد ششمین خانه از کار شما را امروز فعال می‌کند، و باعث سرعت تر شدن ادراک و آگاهی شما می‌شود. به نظر می‌رسد که شما هیچ فرصتی را برای پیشرفت و ترقی از دست نمی‌دهید، اما این تا زمانی امکان پذیر است که شما تمرکز خود را بر کارتان از دست ندهید. خوشبختانه، اکنون شما قادر هستید که از زمانتان لذت کافی را ببرید. چیزی که زمانیکه شما به سختی کار می‌کنید فرصت تفریح و شادی را از خودتان دریغ نمی‌کنید.

مهر:



طولین صدهای خوشایند ایده خوبی به نظر می‌رسد، اما اگر بخواهید مسیر شما را نادرست انتخاب کنید و بیش برود خود را در میان اشتباهات خنده دار غرق می‌کنید. راحت است که فرض کنید که هر چیزی به خوبی خود درست می‌شود، اما این تصور امکان پذیر نمی‌شود مگر اینکه شما کارتان را بدستی به انجام برسانید. درباره کاری که قولش را داده بودید تجدیدنظر کنید و درباره کاری که در بخش شما احتیاج چندان به تلاش ندارد مذاکره کنید.



آبان:

شما امروز مستقیماً درک می‌کنید که دیگران چه می‌خواهند و این می‌تواند شما را در محل کارتان به طرز شگفت انگیزی کمک کند. اگر می‌دانید وظیفه شما چیست برای چه منتظر است.پادایم تا رئیس شما بیاید و کار شما را برایتان تعیین کند؟ زود آغاز کردن و به دقت انجام دادن آن می‌تواند روز شما را به روزی لذت بخش و موفق تبدیل کند و کمک می‌کند تا زودتر از آنچه که فکرش را بکنید کارتان را تمام کنید.



آذر:

ما بایطیان را امروز روز زمین داریم، و خوشبختانه، شما آهسته آهسته از ماجراجویی‌های شما نیرو می‌دهید. شما آماده یک سفر بزرگ هستید، اولین چیزی که نیاز دارید این است که جزئیات را یکی بعد از دیگری در نظر گرفته و انجامشان کنید. حتی اگر چیز واقعی غلطی پیدا نکردید، شما باید همه امور جزئی را با دقتی عالی انجام دهید. تدارکات سفت و سخت و قوی راه شما را برای یک سفر موفق همراه می‌کند.



دی:

شما امروز از سر و صدا گنج و پربشان نمی‌شوید. در سر حقیقت، امروز حتی برایتان راحت تر است که آسبیر نسبت به محدود و اختصاصی به سمت اهداف پیش بروید. سر دفاع امروز روزی است که شانس با شما یار است و به هر جا که بخواهید می‌رسید. پس امکانات خود را دست بالا گرفته و حرکت کنید، مطمئن باشید که نتیجه می‌رسد. به یاد داشته باشید، هیچ راه کوتاه و میان بری وجود ندارد. آهسته و استوار پیشش رفتن شما را به مقصودتان می‌رساند.



بهمن:

ممکن است شما اعتقاد داشته باشید که قهرمان جایگاه‌های میان راه هستید که می‌تواند به راحتی حمایت شود، شما واقعا مایل هستید با چشم اندازهای خود با کسی دیگر شریک شوید، اما هر کلامی که شما بگویید ممکن است باعث ایجاد اختلاف و درگیری شود و طرف مقابل را خشمگین کند، حتی اگر قصد شما این نباشد که باعث ایجاد این تعارض شود. به یاد داشته باشید، ایده‌های شما فقط یک راه برای رسیدن به رویکرد و موقعیت است، پس اگر ایده‌ها و افکار دیگران را شما اختلاف داشت به افکارشان احترام بگذارید.



اسفند:

با وجود اینکه شما این توانایی را دارید که کاری را به دقت بررسی کرده و آن را به معانی تشکیل دهنده‌اش تقسیم کنید، اما سعی کنید تا آن را هر کاری زیادی تبدیل نکنید و به خود نگویند که باید آن را حتماً همین الان انجام دهید. زیاد رساندن کاری که اخیراً قول آن را داده بودید بسیار مهم است، به هر کس که می‌رسید درباره کارتان به او توضیح دهید. زیاد مهم نیست که امروز جلب توجه کنید، فقط کارتان را انجام دهید و ببینید کار بعضی تان چیست.امروز تا جایی که می‌توانید احتیاط

به سیمایه کلینیک کاشت مو

خیابان سمدو ، ساختمان کیمیا

۶ - ۱۴ ۵۵ ۶۲ ۳۳ - ۰۲۶

عدد گزینه صحیح را به سامانه پیامکی

چرا متفاوت؟؟؟

ارسال و از جوایز ارزنده ای بهره مند شوید .تاریخ قرعه کشی ۱۵ اسفند ۹۳



۱- حضور دکتر متخصص پوست ومو در کلینیک

۲-بزرگترین کلینیک در استان هرمزگان

۳- روش کاشت موی نوین و متفاوت

۴- هر سه مورد

 	
کونان	
سه شنبه/ ۲۳ دی ۱۳۹۳ / ۲۱ ربیع الاول ۱۴۳۶	
۱۳ آثویه ۱۴۰۵ / سال چهاردهم / شماره ۱۹۰۰	



سلامت نیوز: روانشناسان تاکید دارند که با چند عادت ساده می توانید حال بد خود را به حال خوب تبدیل کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، شاد بودن را نمی توانید از کسی هدیه بگیرید بلکه خودتان باید برای دستیابی به آن تلاش کنید.



بیاییم با توجه

به بحران کم

آبی همه مردم

چه ساکنان

شهرها و چه

روستا ها نسبت

به صرفه جویی

در مصرف آب

جدی تر

باشیم .

ورزش دوران بارداری مانع از فشار خون کودک در سال های بعد

تهران- ایرنا- محققان آمریکایی می گویند: ورزش کردن در دوران بارداری از کودک در برابر ابتلا به فشار خون بالا در سال های بعدی زندگی محافظت می کند. به گزارش ایرنا از هلت، محققان دانشگاه «میشیگان» در آمریکا می گویند: زنان بارداری که مرتب ورزش می کنند در واقع به کودکانشان برای مقابله با فشار خون در سال های بعدی زندگی کمک می کنند.

محققان متوجه شدند: مادران بارداری که از لحاظ فیزیکی فعال هستند به ویژه در سه ماه آخر بارداری، کودکان آنها در ۱۰ سالگی فشار خون پایین تری دارند.

کونان	سه شنبه/ ۲۳ دی ۱۳۹۳ / ۲۱ ربیع الاول ۱۴۳۶
۱۳ آثویه ۱۴۰۵ / سال چهاردهم / شماره ۱۹۰۰	

به همین سادگی ؛حال بد خود را به حال خوب تبدیل کنید

علوم رفتاری شش عادت ساده اما واقعا موثر را معرفی می کنند که انجام آنها در طول روز به شما کمک می کند حال خود را خوب کنید و با روحیه شاد و راضی روزگار بگذرانید:

■ **گوش کردن به صداهای طبیعت**
تحقیقات صورت گرفته در دانشگاه پنسیلوانیای آمریکا نشان داده است که گوش کردن به صداهای طبیعت حتی اگر ضبط شده باشند برای تنها سه دقیقه در روز، حتی پس از دیدن یک فیلم ناراحت کننده در خواب کردن حال فرد موثر است.

■ **ایستادن زدن**
یک لیختن ساده در صورتی که این لیختن هدفمند باشد می تواند تمام شرایط را برای شاد شدن شما فراهم کند. یافته‌های یک تحقیق صورت گرفته در دانشگاه میشیگان آمریکا نشان می دهد کسانی که با فکر کردن

به تفکرات و رویدادهای مثبت لیختن می زنند، شادتر از کسانی هستند که بی دلیل لیختن می زنند؛ پس با یادآوری خاطرات مثبت می‌توانیم حال خود را بهتر کنیم.

■ **تمرکز روی شاد بودن**

تلاش برای رسیدن به شادی شما را سریعتر به این هدف می‌رساند. یافته‌ها نشان می‌دهد آن دسته از افرادی که به موسیقی شاد گوش می‌دهند و همزمان بر شادبودنشان تمرکز می‌کنند، واقعا شاد می‌شوند.

■ **شاد کردن دیگران**

حتی دادن یک هدیه کوچک موجب آرامش قلب و شادی شما می‌شود. تحقیقات ثابت کرده هزینه کردن برای دیگران (کم یا زیاد) شما را شادتر می‌کند. این شادی حتی بیشتر از زمانی است که شما برای خودتان یادتان می‌آید که تحقیق صورت گرفته در دانشگاه

میشیگان آمریکا نشان می دهد کسانی که با فکر کردن

کودکان از چه سنی می توانند راست و دروغ

را تشخیص دهند

■ **نتیجه:**
کودکان ۴ ساله جواب‌هایشان برابر بود و تمام آنها احتمال می‌دادند فرد دروغگو اعتماد به نفس بیشتری دارد تا فردی که صادق بود و این نشان داد کودکان زیر ۵ سال به میزان قابل توجهی یک فرد بزرگسال صادق اما مردد را بیشتر باور دارند.نویسندهگان گفتند: ما دو سرخ مهم را مورد بررسی قرار دادیم: درستی و صحت شخص اول و اعتماد به نفس شخص دوم.به نظر می‌رسد که کودکان در یک



اندر احوالات پزشک خانواده

پزشک ناراضی،مردم ناراضی،مسئولین راضی!



کنندهای گفته وی ویزیت یک پزشک عمومی در بیمارستان کمر از تشکیل یک روزه‌دا است!
دکتر ایمانه که معتقد بود بعد از دو سال و نیم تلاش برای اجرای طرح پزشک خانواده در شیراز دستاوردهای زیادی داشتیم در مقابل این سؤال مجری که آیا این دستاوردها با توجه به هزینه ای که داده شد مقرون به صرفه بود؟ پاسخی نداد اما با ۱۴ دستاوردی که مدعی آن بود اشاره کرد.
حکایت پزشک خانواده و شرکت کنندگان در میزگرد یاد شده حکایت مرضی بود که آلودیس او را در ترافیک شلوغ خیابان می برد و پزشک همراهی وقتی نبضش را گرفت گفت بیمار مرده است! بیمار که زنده بود رو به پدر می کشد و می گوید : من ندانم دایدر در پاسخش مورد اعتراض یک پزشک واقع شد و گفت: در روایت آمده است بول کارگر را تا عرقش خشک نشده باید پرداخت وضعیت اینجا برعکس است مردم و پزشکان درگیر طرح می گویند این طرح ما را کشت،مدیران اجرایی طرح می گویند شما زنده اید!

چاق ها هم باید صبحانه بخورند

سلامت نیوز:یک پزشک تغذیه و رژیم درمانی گفت:استفاده از وعده صبحانه حتی در افرادی که اضافه وزن دارند باعث تنظیم سوختن وزن ساز موثر می‌شود و به همین دلایل حذف وعده صبحانه امری اشتباه است.
دکتر مجید احمدی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه هر مرد روزانه به ۲۵۰۰ و هر زن به ۲۲۵۰ کالری نیاز دارد، افزود: در یک رژیم غذایی روزانه نرمال حدود ۴۰۰۰ الی ۳۵۰۰ کالری باید از طریق وعده صبحانه کسب شود.وی با اشاره به اینکه خوردن وعده صبحانه علاوه بر دریافت کالری مورد نیاز بدن در تنظیم سوختن و ساز بدن نیز موثر است، خاطر نشان کرد: مصرف صبحانه انرژی و نیروی کافی برای شروع یک روز را به افراد می دهد و مصرف این وعده غذایی در کودکان و نوجوانان از ضرورت بیشتری برخوردار است؛ چرا در یادگیری بهتر آنها در کلاس درس تأثیر می گذارد.این پزشک تغذیه و رژیم درمانی گفت: در یک صبحانه معمول روزانه، مواد غذایی مختلف با توجه به نوع فعالیت، شرایط

معدنی و تعادلی در بدن افراد دارد و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

ممکن است سبب ایجاد درجانی از سوء تغذیه شود

و در صورت عدم تعادل، بدن برای برقراری تعادل، مواد مغذی را از منابع دیگر می‌گیرد. در این میان، سالمندان و افراد

بچهد، به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان

بسیار مضر است و می‌تواند منجر به اختلالات گوناگونی در

تنظیم قند و چربی در بدن شود و گاهی حتی نخوردن صبحانه

