

روزنامه منطقه جنوب کشور

با خبر

روزنامه سیاسی، اجتماعی،فرهنگی ، ورزشی منطقه جنوب کشور

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

سه شنبه ۶ آبان ۱۳۹۳ ۳ محرم ۱۴۳۶
سال سیزدهم شماره ۱۸۵۲ ۲۰۰ تومان

وب سایت : www.daryanews.ir

آوای دریا: ۰۷۶۱-۲۲۴۶۳۸۴-۲۲۴۳۷۳۴
پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

چاقی ، عامل خطر بسیاری از بیماری های دوران بارداری

روان شناس بالینی در گفتگو با «دریا» مطرح کرد

غذا خوردن کودکان را به جنگ قدرت تبدیل نکنیم



درمان سرطان با روش نوین در «مرکز رادیوتراپی امید»بندرعباس محقق شد

ریس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان هرمزگان با اشاره به اینکه سلامت جایگاه ویژه ای در توسعه پایدار دارد ، گفت: پروژه های حوزه های مختلف دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در زمینه آموزشی بهداشتی و درمانی که با سرعت خوبی در حال راه اندازی هستند ، نقش مهمی در ارتقا شاخص های سلامت استان هرمزگان خواهند داشت. دکتر «محمد شکاری» با اشاره به نگاه سلامت محور در دولت یازدهم گفت : با آغاز کار دولت تدبیر و امید ، تمام نگاه ها به تحول در حوزه سلامت بوده است به طوری که برنامه تحول نظام سلامت گامی ارزشمند بوده است.«شکاری» ادامه داد: دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در راستای ارتقای کیفیت خدمات فوق تخصصی درمانی برنامه ریزی نموده است که روش درمان و بهبود کیفیت درمانی بیماران سرطانی بدخیم و رضایتمندی مردم در استان صورت بگیرد.ریس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان هرمزگان با اشاره به بسته های حمایتی برنامه تحول نظام سلامت،گفت:از جمله این بسته ها ارایه خدمات رایگان به بیماران سرطانی در بیمارستانها و مراکز دولتی می باشدکه در همین راستا خدمات مرکز پرتو درمانی امید بندرعباس به این بیماران رایگان است.«شکاری» با اشاره به راه اندازی فاز نخست پیشرفته ترین مرکز پرتو درمانی بیان کرد: با راه اندازی مرکز پرتونگاری و رادیوتراپی پیشرفته در هرمزگان بیمارانی از استانهای و سیستان وبلوچستان و جنوب شرقی کرمان ،جنوب فارس ، مشهد ایلام و کشور امارات از خدمات درمانی و امکانات این مرکز بهره مند شده اند.ریس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان تصریح کرد: با وجود پیشرفت های صورت گرفته در زمینه های تشخیص و درمان بیماری سرطان ، امید به زندگی بیماران سرطانی در استان با راه اندازی بخش رادیوتراپی افزایش یافته است. دکتر

اعزام تیم وزارت بهداشت به «زاهدان» جهت بررسی علت مسمومیت دانش آموزان

به مناسبت هفته پدافند غیرعامل برگزار شد

مانور اطفای حریق و امداد و نجات در بندر صیادی «پشت شهر» بندرعباس

تحقیق یک رویا

کاشت موی طبیعی سر در کلینیک «پادرا»

رنگ موهای دائمی و مواد شیمیایی حالت دهنده نیز سیب آسیب فولیکول های مو می گردد

مسمومیت با منوکسید کربن خطرناک ترین نوع مسمومیت

استادیار دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس : پیشگیری و درمان کلیه در کودکی از نارسایی کلیه پیشگیری می نماید

پیش از ظهر دیروز ، طی آیینی باشکوه : نخستین لند بنگ کرافت «کاتاماران» به آب اندازی شد

«کودکان» پرخطر ترین گروه در بروز مسمومیت هستند

جناب آقای عباس رست

انتصاب شایسته جنابعالی را به سمت معاونت توسعه و برنامه ریزی اداره کل راه آهن استان هرمزگان تبریک گفته ،سربلندی و توفیقات همه خدمتگزاران به اسلام و نظام مقدس جمهوری اسلامی را مسالت دارم و برای جناب عالی مزید توفیقات برای خدمتی سرشار از شور و نشاط و مملو از توکل الهی در جهت رشد و شکوفایی تمنا دارم

موسسه عکاسی و تصویربرداری سروش- علمیراوی

جناب آقای مهندس پور فخری

مدیرکل محترم راه آهن استان هرمزگان

انتصاب مسرت بخش برادر ارزشی ، مؤمن و متعهد، جناب آقای «عباس رست» به سمت معاونت توسعه و برنامه ریزی اداره کل راه آهن استان هرمزگان بشارت دهنده محیطی پویا و سرشار از شور و نشاط و نوید بخش توسعه این مجموعه عظیم گردیده است.بر خود لازم می دانم از این حسن انتصاب قدردانی نمایم.

موسسه عکاسی و تصویربرداری سروش- علمیراوی

دریا سلامت سه شنبه هر هفته دریا خانواده یک شنبه هر هفته منتشر می شود

آبا بتن ساحل تولید و عرضه بتن آماده

دفتر مرکزی: ۰۲۱۲۹۲۹۰-۴۲۱۲۸۲۸۰۴۲۱ (۰۷۶۱)
کارخانه: ۰۲۳۶۴۰۳۰-۴۲۱۲۸۲۸۰۴۲۱ (۰۷۶۱)
آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی ترسیده به میدان شهدا نبش خیابان دانش ساختمان بنی هاشمی واحد ۲

دارو ها را از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در قفسه های مجهز به قفل نگهداری نماید

هفته پیشگیری از مسمومیت ها یکم لغایت هفتم آبان ماه ۱۳۹۳

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

استادیار دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس :

پیشگیری و درمان کلیه در کودکی از نارسایی کلیه پیشگیری می نماید

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس در گفتگوی اختصاصی با خبرنگار دریا با اشاره به تشخیص زود هنگام بیماری‌های کلیه در دوران کودکی گفت : در صورت وجود دردهای شکمی مزمن ، رنگ پریدگی ، چروکی پوست ، کم وزنی ، برادراری معمولاً انجام سونوگرافی کلیه و مثانه جهت تشخیص بیماری های کلیوی توصیه می شود.
دکتر «مریم استفقامتی» می‌گوید: شهرستان های یارسان ، میناب و رودان بیشترین مراجعان به مرکز آموزشی درمانی کودکان بندرعباس در زمینه سنگ کلیه کودکان هستند که خود بیماری سنگ کلیه پایه گذار بسیاری از بیماری های کلیه می باشد.به گفته وی یکی از علل بروز بیماری های کلیه ای عدم وزن‌گیری مناسب کودکان بیماری‌های کلیه هستند. بنابراین در صورت وجود نارسایی در رشد کودک باید آزمایش های لازم انجام شود.«استقامتی» در ادامه توضیح می‌دهد: ورم نیز از دیگر علائم وجود بیماری کلیوی است. البته ورم می‌تواند به علت بیماری‌های قلبی، کبدی و گوارشی نیز ایجاد شود. ولی در صورتی که علت ورم بیماری کلیوی باشد، معمولاً آزمایش سساده ادرار مساله را مشخص می‌کند.وی با بیان اینکه اگر چه کلیه ها، عضوهای کوچکی هستند ، ولی از وظایف حیاتی زیادی از جمله تصفیه نمودن مواد زاید و مایعات اضافی از خون را به عهده دارند که در حفظ سلامتی عمومی بدن موثر است، خاطر نشان کرد: بیماری شدید کلیه، ممکن است منجر به نارسایی کامل آن شود، که نیازمند درمان با دیالیز یا پیوند کلیه برای جلوگیری از مرگ است . اگر چه درمان‌های موثری برای بسیاری از بیماری‌های کلیه وجود دارد ولی مردم باید بدانند که بیماری‌های کلیه قابل پیشگیری اند.این پزشک فوق تخصص کلیه و مجاری ادراری کودکان در ادامه می‌افزاید: افزایش فشار خون نیز از جمله علامت جدی بیماری کلیوی در کودکان است. علائم آن اغلب غیراختصاصی و به صورت یقناری کودک، سردرد یا تشنج است. بنابراین توصیه می‌شود پس از ۳ سالگی حداقل سالی یک بار فشار خون کودک با دستگاهی مناسب جنش‌اش اندازه‌گیری شود.عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس به والدین توصیه می‌کند: نسبت به علامت ادراری کودک خود حساس بوده و بوقع نسبت به تشخیص و درمان آن اقدام کنند.چرا که می‌تواند از مشکلاتی جدی مانند نارسایی کلیه پیشگیری نماید.

برزگداشت روز جهانی پست در «پارسیان»

■ بزرگداشت روز جهانی پستت در اداره پست شهرستان یارسیان با حضور عبدالکریم ستاره فرماندار شهر تاس، حجت الاسلام والمسلمین هادی میرزایی امام جمعه برگزار شد.
به گزارش خبرنگار روزنامه دریا، در این مراسم عبدالله عبدلی رئیس اداره پست یارسیان گفت: پست یکی از بزرگترین شبکه های ارتباطی دنیاست و شبکه پستی جهانی سرمایه عظیمی است برای ملت ها ، کارگزاران توسعه و سایر ذینفعان که به دنبال ارتباطی گسترده و امین هستند امروزه سرعت تحولات دنیای کنونی بسیار چشمگیر بوده و امروزه استفاده از فناوری های درست به عنوان ابزاری مناسب برای خدمت رسانی بهتر به مردم نقش بسزایی دارد.
ارائه سرویسهای الکترونیکی ، تعیین زمان توزیع مرسولات و گزایه در مقصد ، یکپارچه سازی سیستم مقبول و امکان پیگیری لحظه به لحظه رهگیری مرسولات و راه اندازی سیستم ، کدپستی همچنین نصب صندوق های درب منازل و ثبت نام و توزیع کارت سوخت ، توزیع مدارک گواهینامه و گذرنامه این تنها بخشی از وظایف ادارات پست شهرستان ها می باشد.
عبدلی در ادامه گفت: تعداد کل مرسولات صادره در سال ۹۲ و نیمه اول سال ۹۳ تعداد ۱۹۵۶۴۷ فقره می باشد . همچنین ۱۶ دفتر ICT روستایی و ۳۲ دفتر پیشخوان دولت و کل فترات زیر مجموعه اداره پست شهرستان ۲۶ نفر مشغول به خدمت رسانی می باشد .

«کودکان» پرخطرترین گروه در بروز مسمومیت هستند

برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودکان و جلوگیری از به خطر افتادن سلامت آنان ، داروهای مصرفی باید دور از دسترس آنها نگهداری شود.مدیر امور دارویی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان هرمزگان به خبرنگار روزنامه دریا گفت : کودکان زیر ۵ سال ، پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند ، زیرا کودکان خردسال ممکن است هر چیزی را به دهان ببرند. دکتر «غلامعباس سلمانی» با هشدار به این نکته که بسیاری از مسمومیت ها در استفاده از دوز تکراری دارو در هنگام بیماری کودک می باشد ،تاکید کرد : یکی از شایع ترین علت مسمومیتی ها در کشور بروز

۲ چرا	
	
همزمان با ایام ماه محرم ، کنترل و نظارت های بهداشتی در قالب طرح تشدید در مراکز توزیع نذورات آغاز شده است. دکتر «یحیی میرزاده" با اشاره به نزدیک شدن ماه محرم و رعایت اصول	

مسمومیت با«منوکسید کربن» خطرناک ترین نوع مسمومیت

مسمومیت با منوکسیدکربن یکی ازمُرگبارترین انواع مسمومیت ها می باشد وبرای پیشگیری از بروز مسمومیت با توصیه های ایمنی باید وسایل گرمایی را درست نصب کنیم.

معان غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان هرمزگان با اشاره به نزدیک شدن فصل استفاده از وسایل گرم کننده وحرارتی در هفته پیشگیری از مسمومیت ها به خبرنگار روزنامه دریا گفت: علایم تماس طولانی با منوکسیدکربن، سردرد، گیجی ، ضربان شدید شقیقه ها، وزرگوش و خواب آلودگی می باشد در ادامه تماس ، فرد مسموم دچار تهوع ،استفراغ و تیش قلب می شود.دکتر«حسین قاسمی» علایم مسمومیت با منوکسیدکربن در کودکان را: سردرد، استفراغ وسهال دانست و افزود: های مسمومیت با گاز منوکسیدکربن به صورت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ در فرد نیز ظاهر شوند.» قاسمی» بیان کرد: تماس طولانی مدت باگاز منوکسیدکربن به ویژه در کودکان می تواند با بروز اختلالات رفتاری و کاهش حافظه و ضریب هوشی همراه باشد.وی هشدار داد: تماس طولانی مدت با مقادیر کم گاز منوکسیدکربن و یا محیط های کوچک در بسته منجر به سوخت ناقص و مسمومیت با گاز خواهد شد.وی اظهار کرد: منوکسیدکربن

ضرورت یخت و بز در مکان هایی

بر شرایط بهداشتی مناسب تاکید کرد ، افزود: متصدیان تکاپا و هیئت ها باید در نظر داشته باشند که همه افراد دیگر در تهیه و توزیع آب، جای و غذا کارت بهداشت معتبر داشته باشند و بهداشت فردی را رعایت نمایند.وی با اشاره به این که مواد خام صرفی باید

ضرورت رعایت بهداشت در تهیه و توزیع نذورات

سالم و بهداشتی باشد و از مواد غذایی بسته بندی شده که مورد تایید وزارت بهداشت است استفاده شود، گفت: فرآورده های خام داسی باید از مراکز مجاز مورد تایید سازمان دامپزشکی تهیه شود. "میرزاده" با تاکید بر استفاده از نمک های پد دار تصفیه شده دارای نگهداری شوند، یادآور شد: از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط

پیش از ظهر دیروز ، طی آیینی باشکوه :

نخستین لندینگ کرافت "کاتاماران" به آب اندازی شد

پیش از ظهر دیروز و با حضور استاندار هرمزگان و جمعی از مسئولین نخستین لندینگ کرافت "کاتاماران "نظامی گنبدی ۴۰ ساخت شرکت مجتمع کشتی سازی و صنایع فراساحل ایران (ایزواپکو) به آب اندازی شد.

به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا ، مدیرعامل مجتمع کشتی سازی و صنایع فراساحل ایران (ایزواپکو) گفت : برای نخستین بار طراحی و مهندسی منحصr به فرد در ساخت کاتاماران های نسل جدید در منطقه خاورمیانه توسط ایزواپکو ویژه حمل وسایط سنگین مانند تریلر انجام شده است. مهندس رضائیان اصل با بیان اینکه این ایزواپکو ، بزرگترین مجتمع صنعت دریایی است که فرصتهای شغلی

معان بهداشت وزارت بهداشت اعلام کرد: یک تیم کارشناسی و مجرب به زاهدان اعزام شده و اقدامات لازم برای بررسی علت مسمومیت دانش آموزان و کنترل اوضاع منطقه در دست انجام است.

به گزارش ایسنا، دکتر سباری در خصوص تعداد دانش آموزان مسموم شده زاهدانی بتری شده در بیمارستان، اعلام کرد: حدود ۲۲۵ نفر تا باامداد دیروز در انتر مسمومیت و به علت تظاهرات گوارشی و تنفیی بستری شده اند. وی با اشاره به

مسمومیت دارویی است ، چنانچه در منزل کودک زیر ۵ سال وجود دارد حتما داروها را دور از دسترس شان قرار داده شود و در هنگام مصرف دارو کودک نباید از روش خوردن دارو تقلید نماید.»سلمانی» با اشاره به اینکه هفته پیشگیری از مسمومیت ها (۷ تا ۱ آبان) فرصت مغتنمی برای آگاهی رسانی به مردم و جامعه است، ابراز کرد: کودکان کنجکاوند و ممکن است زمانی که افراد سالمند فامیل در حال مصرف داروهای خود می باشند ، کودکان اقدام به چشیدن و یا بلعیدن دارو بنمایید. مدیر امور دارویی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان ابراز کرد : داروها خصوصاً داروهای خوش طعم و رنگی مخصوص کودکان را از دسترس آنها دور نگه داشته شود.ممکن است با استفاده از غفلت بزرگسالان کودک اقدام به مصرف دارو نماید.

سه شنبه ۶ آبان ۱۳۹۳ / ۳ محرم ۱۴۳۶	خبری
۲۸ اکتبر ۱۴ ۲۰ / سال سیزدهم / شماره ۱۸۵۲	

به مدت طولانی (حداکثر دو ساعت) خودداری شود.
رئیس مرکزبهداشت استان هرمزگان توصیه کرد : نگهداری بیشتر از دو ساعت مواد غذایی پخته شده باید در دمای ۴- درجه و یا در یخچال صورت گیرد.وی ادامه داد: در صورت استفاده از سبزی و سالاد لازم است مراحل چهار گانه سالم سازی سبزیجات انجام شود.این مقام مسئول یادآور شد : باید برای توزیع جای و مواد غذایی گرم از ظروف یکبار مصرف مناسب استفاده شود و از فرورودن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.

	
روسی تغییرات اقلیمی وهیدرولوژی درخودخانه کل «هرمزگان»	
■ نشست بررسی روند تغییرات اقلیم و هیدرولوژی در حوزه رودخانه کل استان هرمزگان در شرکت آب منطقه ای برگزار شد.رئیس گروه محیط زیست و کیفیت منابع آب در این نشست گفت : در راستای مطالعه اثر گذاری رسوبات رودخانه ای ناشی از وقوع سیلابها بر جنگل های حرا در رودخانه کل ، بررسی تغییرات اقلیم و هیدرولوژی از عوامل بسیار مهم به شمار می آید.لیلا حسینی افزود : تغییرات ساحت جنگل های مانگرو با تغییرات حجم آب شیرین و رسوبات ورودی ارتباط دارد و در مناطقی که به دلایل انسانی حجم شیرین و رسوبات ورودی کاهش یافته است گستره جنگل نیز دچار تغییرات شده است.در ادامه این نشست دکتر اقصین دانه کار عضو هیأت علمی گروه محیط زیست دانشگاه منابع طبیعی دانشگاه تهران گفت : با استفاده از آمار و اطلاعات مربوط به ۴۱ ایستگاه بارانسنجی در حوزه رودخانه کل ، محدوده مورد تحقیق از نظر فراوانی بارش پهنه بندی می گردد. براساس نتایج ، میزان فراوانی بارش درسطح حوزه در دامنه ای کمتر از ۱۰۰ تا بیشتر از ۲۵۰ میلیمتر نوسان دارد. دانه کار افزود: با استفاده از حداقل و حداکثر مقادیر بارش در محدوده تحقیق ۵ طبقه بارش شناسایی شد. براساس نتایج به دست آمده بیشترین سهم طبقات بارش در طول ۲۹ سال بررسی مربوط به طبقات بارش با بیش از ۲۵۰ میلیمتر است. عضو هیأت علمی گروه محیط زیست دانشگاه تهران بیان دانست : از نظر ما در توجه به ۱۲ ایستگاه موجود در حوزه ۵ طبقه شناسایی شده اقصین دانه کار افزود: در رابطه با توزیع طبقه دمای ۲۲ درجه ، نتایج نشان داد در هیچ یک از سال ها این طبقه دمای وجود ندارد.بیشترین فراوانی مربوط به دمای ۲۴ تا ۲۸ درجه سانتیگراد است. همچنین طبقات کثر دانه ای کمتر از ۲۶ درجه سانتیگراد نیز در برخی از سال ها مهم قابل ملاحظه ای را به خود اختصاص داده اند.این نشست با حضور دکتر صدیقه ترابی ، رئیس گروه ایستگاهداری و تخصیص وزارت نیرو، نمایندگان شرکت آریا هاسون پارس ، عضو هیأت علمی دانشگاه تهران، نمایندگان اداره کل محیط زیست استان ، معاونین و مدیران شرکت آب منطقه ای هرمزگان تشکیل شد.	

؛ به غیر از شناور «کاتاماران» نظامی گنبدی ، ۲ شناور دیگر نیز سفارش داده شده است که به حال ساخت توسط شرکت مجتمع کشتی سازی و صنایع فراساحل ایران (ایزواپکو) می باشد .

	
اعزام تیم وزارت بهداشت به زاهدان جهت بررسی علت مسمومیت دانش آموزان	
■ است. دکتر سیاری اعلام کرد: یک تیم کارشناسی و مجرب به زاهدان اعزام شده است و به محض روشن شدن بررسی ها، علت بروز مسمویت در دانش آموزان زاهدانی به اطلاع مردم خواهد رسید. شایان ذکر است، در یکی از مناطق شهر زاهدان به دلیل تخلیه غیرعادی باقیمانده مسموم افتاد آفات زاهدان و وزارت بهداشت به عمل آمده است. وی با اشاره به تشکیل دو جلسه در این خصوص در وزارت بهداشت با حضور معاونان بهداشت و درمان و مسئولان مربوطه، خاطر نشان کرد: اقدامات لازم مجاور بودند، دچار علائم مسمومیت شدند.	

	
پشت پرده سیاست	

	
پشت پرده سیاست	

آزادی فرزند دیپلمات سابق
ایران نوشت:فرزند یکی از دیپلمات های سابق ایران در ترکمنستان آزاد شد. به گزارش عصر ایران وی سال گذشته به اتهام پرداخت رشوه به ۸ سال زندان محکوم شده بود، اتهامی که از سوی خانواده وی بشدت تکذیب شد. همزمان با او نفر از اتباع کشورمان نیز آزاد و در مرز «هاجیرگان» تحویل خانواده خود شدند.

اسیدپاشی حربه ای دردست دو جناح سیاسی کشور برای متهم کردن همدیگر
روزنامه جمهوری اسلامی نوشت:تبدیل شدن ماجرای اسیدپاشی در اصفهان به حربه ای دردست دو جناح سیاسی کشور برای متهم کردن همدیگر، درست همان چیزی است که دشمنان مشترک دو مافقان امنیت و آرامش کشور به دنبال آن هستند. متأسفانه عده ای تلاش می کنند وانمود کنند اسیدپاشی توسط عناصر وابسته به جناح اصولگرا صورت گرفته و در مقابل، عده ای نیز درصدد هستند این کار را اقدام جناح اصلاح طلب برای تخریب اصولگرایان معرفی نمایند. این تخریب دو طرفه تنها نتیجه ای که به بار می آورد اینست که فعالان سیاسی و امکاناتی که در اختیار دارند در خدمت اهداف دشمن برای مشغول کردن آنان به دعوای جناحی قرار می گیرد و دشمن مشترک با استفاده از این فرصت به اهداف خود نزدیک می شود. انتظار اینست که قتلائی دو طرف تا روشن شدن واقعیت، این احتمال را نیز در نظر بگیرند که شاید اسیدپاشی توسط کسانی صورت گرفته باشد که می خواهند کشور را وارد دعوایهای سیاسی کنند تا خود بتوانند مافی مقدور را از آب گل آلود شده صید نمایند.

ادعای جدید رژیم صیونیستی
جمهوری اسلامی نوشت:سخنگوی رسمی ارتش اسرائیل دیروز یکشنبه مدعی شد حماس آزمایش موشکی در نوار غزه انجام داده است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، رادیو رژیم صهیونیستی به نقل از سخنگوی ارتش این رژیم مدعی شد این برای ششمین بار از زمان امضای توافقنامه آتش بس در نوار غزه است که حماس دست به آزمایش موشکی زده است. وی افزود فعالان حماس آزمایش موشکی خود را در ساحل غزه و در آلهای دریای مدیترانه انجام داده اند.

یازداشت یک زن قبل از منفجر کردن خودش در میان دانش آموزان
روزنامه جمهوری اسلامی نوشت: نیروهای امنیتی لبنان، یک زن انتحاری را قبل از منفجر کردن خود در میان دانش آموزان یک مدرسه شیعی بازداشت کردند. به گزارش سایت خبری جنوب لبنان، این زن تروریست که از اعضای گروه تروریستی داعش است در منطقه بعلبک بازداشت شد. این روزها حزب الله و جنبش امل به ریاست «هیبر بری» رئیس مجلس لبنان در آستانه ایام محرم الحرام و سالروز عاشورا حسینی(ع) و برگزاری سوگواری های مردمی، تدابیر امنیتی را افزایش داده اند.

دستور جدید داعش : مصادره اموال و دارایی کارمندان
جمهوری اسلامی آورده: گروه تروریستی داعش دستور مصادره اموال و دارایی های کارمندان را داده است که از کار کردن در ادارات وابسته به این گروه در موصل خودداری کرده اند. به گزارش العالم، این منبع محلی در استان نینوا در شمال عراق روز یکشنبه اعلام کرد این دستور از ماه آینده اجرا خواهد شد. قبلاً نیز یک منبع محلی در استان نینوا گفته بود گروه داعش بخشی از حقوق همه کارکنان را به پناهانه «کات» برداشته است. بعد از اینکه نیروهای عراقی منطقه مرزی ریبه و برخی مناطق مهم دیگر را آزاد کردند، تروریست های داعش برای کسب درآمدهای لازم برای اجرای عملیات خود به این قبیل اقدامات روی آورده اند.

نظر وحیدی درباره قصاص ریحانه جباری
روزنامه قدس از قول ایسنا نوشت: سردار وحیدی، وزیر پیشین دفاع در پاسخ به این پرسش که به نظر شما هدف رسانه های غربی از بزرگنمایی حکم قصاص ریحانه جباری چیست؟ گفت: رسانه های غربی تلاش می کنند در فضای مجازی و افکار عمومی علیه جمهوری اسلامی توطئه و جوسازی کنند، این حرفها کاملاً بی اساس است. این فرد به دلیل تخلفی که انجام داده است و پس از طی کردن مسیر قانونی، به قصاص محکوم شد.

رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریّت های پزشکی کشور:

نگاه وزارت بهداشت در بحث پدافند غیرعامل، نگاه زیر ساختی است

■ رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریّت های زشکی کشور گفت: نگاه وزارت بهداشت در بحث پدافند غیرعامل نگاه زیرساختی است چرا که آسیب در هر بخش سلامت منجر به بهم ریختگی سایر بخش ها می شود.به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا) دکتر امین صابری نیا در حاشیه برگزاری همایش پدافند غیرعامل درخصوص چگونگی آمادگی وزارت بهداشت در پدافند غیرعامل گفت: بر اساس اسناد بالادستی و سندهای ملی نوشته شده تاکنون مانورهای زیادی در حوزه شبیهایی، یوبوژی و هسته ای انجام داده ایم و نقاط قوت و ضعف خود را ارزیابی کرده و برنامه های عملیاتی تدوین نموده ایم تا در مقابله با این بحران ها آماده باشیم.وی گفت: به اعتقاد ما پدافند غیرعامل همان حوزه سلامت و وزارت بهداشت است و زیرساخت های سلامت همیشه باید مورد ارزیابی قرار گیرد.دکتر «صابری نیا» با بیان این که اگر بخشی سلامت دچار آسیب شود، سیستم نظام سلامت در اقتصاد امنیت هم دچار آسیب خواهد شد، خاطرنشان کرد: نگاه وزارت بهداشت در بحث پدافند غیرعامل نگاه زیرساختی است.رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریّت های زشکی کشور تصریح کرد: در تمام برنامه های عملیاتی بهداشت و درمان بحث پدافند غیرعامل را لحاظ خواهیم کرد.

بررسی تغییرات اقلیمی وهیدرولوژی درخودخانه کل «هرمزگان»

■ نشست بررسی روند تغییرات اقلیم و هیدرولوژی در حوزه رودخانه کل استان هرمزگان در شرکت آب منطقه ای برگزار شد.رئیس گروه محیط زیست و کیفیت منابع آب در این نشست گفت : در راستای مطالعه اثر گذاری رسوبات رودخانه ای ناشی از وقوع سیلابها بر جنگل های حرا در رودخانه کل ، بررسی تغییرات اقلیم و هیدرولوژی از عوامل بسیار مهم به شمار می آید.لیلا حسینی افزود : تغییرات ساحت جنگل های مانگرو با تغییرات حجم آب شیرین و رسوبات ورودی ارتباط دارد و در مناطقی که به دلایل انسانی حجم شیرین و رسوبات ورودی کاهش یافته است گستره جنگل نیز دچار تغییرات شده است.در ادامه این نشست دکتر اقصین دانه کار عضو هیأت علمی گروه محیط زیست دانشگاه منابع طبیعی دانشگاه تهران گفت : با استفاده از آمار و اطلاعات مربوط به ۴۱ ایستگاه بارانسنجی در حوزه رودخانه کل ، محدوده مورد تحقیق از نظر فراوانی بارش پهنه بندی می گردد. براساس نتایج ، میزان فراوانی بارش درسطح حوزه در دامنه ای کمتر از ۱۰۰ تا بیشتر از ۲۵۰ میلیمتر نوسان دارد. دانه کار افزود: با استفاده از حداقل و حداکثر مقادیر بارش در محدوده تحقیق ۵ طبقه بارش شناسایی شد. براساس نتایج به دست آمده بیشترین سهم طبقات بارش در طول ۲۹ سال بررسی مربوط به طبقات بارش با بیش از ۲۵۰ میلیمتر است. عضو هیأت علمی گروه محیط زیست دانشگاه تهران بیان دانست : از نظر ما در توجه به ۱۲ ایستگاه موجود در حوزه ۵ طبقه شناسایی شده اقصین دانه کار افزود: در رابطه با توزیع طبقه دمای ۲۲ درجه ، نتایج نشان داد در هیچ یک از سال ها این طبقه دمای وجود ندارد.بیشترین فراوانی مربوط به دمای ۲۴ تا ۲۸ درجه سانتیگراد است. همچنین طبقات کثر دانه ای کمتر از ۲۶ درجه سانتیگراد نیز در برخی از سال ها مهم قابل ملاحظه ای را به خود اختصاص داده اند.این نشست با حضور دکتر صدیقه ترابی ، رئیس گروه ایستگاهداری و تخصیص وزارت نیرو، نمایندگان شرکت آریا هاسون پارس ، عضو هیأت علمی دانشگاه تهران، نمایندگان اداره کل محیط زیست استان ، معاونین و مدیران شرکت آب منطقه ای هرمزگان تشکیل شد.

متقاضیان طرح ملی آموزش و اشتغال در حوزه تراش سنگهای قیمتی و سافت زیورآلات در

قالب مشاغل خانگی با مراجعه به آدرس الکترونیکی HTTP://GGIA.IR ثبت نام نمایند.

تلفن ۳۳۶۶۹۱۸۶

روابط عمومی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای هرمزگان

غذا خوردن کودکان را به جنگ قدرت تبدیل نکنیم

A photograph of a baby sitting in a red toy car. The baby is eating spaghetti, and some spaghetti is smeared on their face. The baby is looking at the camera.

به‌دند تا کودک از بین آنها غذای مورد علاقه خود را انتخاب کند و از تحمیل سلیقه خود در امتحان غذا به کودک بپرهیزد.

روان‌شناس بالینی مرکز آموزشی درمانی اعصاب و روان این سینما با اشاره به اهمیت تربیت کودک غذای معادل می‌گوید: برنامۀ غذای معادل شامل غذاهایی می‌باشد که علاوه بر رفع گرسنگی کودک لازم از هر یک از عناصر غذایی و مواد مغذی برای وصول به تندرستی کامل را در بر داشته باشد. یکی از مهمترین راه‌ها برای اطمینان از تأمین نیازمندی‌های غذایی ا کودک، استفاده از غذای اصلی شامل گروه شیر و لبنیات، گروه نان و غلات، گروه گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزها و گروه میوه و سبزی است.

وی ادامه داد: غذای دلخواه کودک باید تهیه نشود.

گیرنده چه غذایی و در چه زمانی صرف شود و از کسوی دیگر چه چیزهایی چیدن اجازه آزاد شده خودش تصمیم بگیرد چه اندازه بخورد. به ترتیب کودک باید می‌گردد چگونه به پیام‌های گرسنگی داخلی بدن، برای خوردن مقدار مورد نیازش پاسخ دهد.

«سبلی» با اشاره به این‌که اقوان که تابه‌به‌تسابقاً با یکدیگر، از غذا کنار گذاشتن توصیه می‌کند: با یکار بستن همه این تأدیر و کمی روبرواری می‌توان امیدوار شد که سر بدفعایی و نذرانی می‌توان تغییر کند.

وی می‌افزاید: استقلال کودک با غذا خوردن آزاد و سر می‌کند و والدین باید تغذیه‌ی غذایی کودک خودداری کنند و کودک را هنگام خوردن آزاد بگذارند تا احساس استقلال کودک رشد کند و با شرایط اسباب‌تغذیه از آن لذت ببرد.

این کارشناس از نوبت‌بندی می‌ماداران گرسنگی است که غذای

روان این سینما پندرجای در پاسخ به این پرسش که آیا فرایض است تا تئیر در فرایض عادت غذایی خواهد داشت؟ خاطر نشان کرد: در دوامه و مارها نباید تصور کنند که با فرایض سن کودکان تا دهه ۷۰ سالگی از غذای این سن آنها می افتد. از این سن تا ۸ سالگی تعداد غذاهای که کودک به خوردن در روز می خورد، تغییر نمی کند. در واقع، غذاهای جدید در این سن برای تسهیل راحت تر در سنی ۹ تا ۸ سالگی بزرگ می شود، پس با این گمان که کودکان فرزند خود خیلی کوچک هستند، نباید آنها را فرزند گرسنه و سیمی از غذا بازداریم.

این خوردن شناس تصریح می کرد: برای اینکه توانایی عادت خوردن را فرزندانی برای غذای دیگری پیدا کنند، غذاهای سالم گوناگون برای او عرضه کنیم. شگفت آور آن که نوزادان معمولا سبزی ها و مواد غذایی ای که بیشتر نسبت به کودکان نوپا دریافت می کنند.

«رسولی» در این گفتگو خاطر نشنان می‌کند. محققان معتقدند که این نوگرایی غذای با یک ویژگی شخصی‌نیستاب است و با محدودی جزو خصوصیه طبیعتی دوران کودکی است که کودکان با بزرگ شدن، با مواجهه با غذاهای جدید، دست بردارند و گدازد و گدازد.

رسولی یاد آور می‌مید: برای آنکه بتوان از غذای کدوک را نسبت به غذاهای متنوع عاقلانه نمود، باید و آن نشیب داد که چقدر از خوردن غذای سالم و گوناگون لذت می‌بریم.

روان شناس بالینی مرکز آموزشی درمانی اعصاب

و روان است نتایج دسترس‌یابی به بار این‌گونه دهنده
معمولا غذاهای انتخابی که کنند که در دسترس داشته
از غذاها را دستور و شوق می خورد، می گویند که این
مادرانی که در دستور و شوق می خورد و بدون هیچ
توضیحی به کودک غذا می دهند، نسبت به آنها که با کنترل
شور و شوق و علاقه به کودک غذا می دهند، این
بسیار کمتر به کودک غذای در زمان دارند.
و میعتقد است که در زمینه تهیه کودک که
و مایه به دست آید، و به دست می آید که
و روان است نتایج دسترس‌یابی به بار این‌گونه دهنده
معمولا غذاهای انتخابی که کنند که در دسترس داشته
از غذاها را دستور و شوق می خورد، می گویند که این
مادرانی که در دستور و شوق می خورد و بدون هیچ
توضیحی به کودک غذا می دهند، نسبت به آنها که با کنترل
شور و شوق و علاقه به کودک غذا می دهند، این
بسیار کمتر به کودک غذای در زمان دارند.
و میعتقد است که در زمینه تهیه کودک که
و مایه به دست آید، و به دست می آید که

۱۰۰۰ یورو

هشتمین گرامی:
 آیایماندیم مباد که بهداشت و کیفیت غذا اهمیت دارد، بهداشت ظرفی که غذا در آن شما ارائه می شود نیز اهمیت دارد؛ درصورت نیاز تلاش شما را در رعایت بهداشت مواد غذایی مصرف به دهنی دهد. آیایماندیم کیفیت بالای ظروف یکبار مصرف فعلی فاقد مجوز و پروانه ساخت و وزارت بهداشت می باشند؛ آیایماندیم جذب توجهی از طرف یکبار مصرف فعلی فاقد مجوز گرفته شود؛ تولید آیایماندیم باصنایع دود و فلاتر برنج، تولید و مواد صرفی اولیه آیایماندیم کاردار؟ آیایماندیم استفاده از ظروف یکبار مصرف پلاستیکی (از مشقات نفتی) یکی از دلایل غش گسترش انواع سرطان در کشور می باشد؟ آیایماندیم اودوسی موجود در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی ابتدا در جری مواد غذایی حل می شود پس از ورود به جذب باقیمانده های چربی بدن در مجرای روده و تولید مسمی است به سلامت های انسان و سبب ابتلا به انواع بیماری است.

ایامی که در آنجا تمام طوفانی مدت فراقید که منی اوامومکن
ایامی که در آنجا عید احتفال است ایامی مانند شصت، حالات
و خولای و خلیات خونی مانند کاهن بالک غای و خوی
و گویوس و احتلالاتی از قبیل نانجارجار کومروزمی و لغای
درد ایامی داید قبو استخالات و وزارت بهداشت، درمان و
آموزشی پزشکی استفاده از فروغ بارکافه نقتی ایامی (استارتن)
خود گرداری چون بهیادست هم باشند برای بهیادگری، محل و
بسته بندی مواد غذایی گرم (بالای ۶۵ سانتی گراد) و جرب (فاز
پوسته) منوع است؟
ایامی که داید که این دستور العمل توسط وزارت بهداشت، درمان و
آموزشی پزشکی و معاونت غذا و دارو بهیادست استان و از طریق
اتحادیه های مربوطه به مراکز طبخ تهیه و عرضه مواد غذایی اعلام
گردید است؟
ایامی که داید ظروف یکبار مصرف فعلی محیط رستمان را برای ۳۰۰
۵۰۰ سال الوده می کنند؟
ایامی که داید یکبار مصرف فایر در تنها هیچ گونه عوارضی
نداردند بلکه کاملاً طبیعی بوده و در جاکت های ما نیز در محیط
زیست تجزیه می گردد و به طبیعت بازمی گردد؟
ایامی که داید صنعت پزشکی زیست کای مواد غذایی سالم حق
است. باست. این حق خودان به خوی باصداری می باشد؟

سه شنبه
هر هفته
منتشر
می شود

دریا
سلامت



استفاده از میوه‌های تازه بجای شیرینی و شکلات در میان وعده‌ها (از مواردی است که خاتمه‌ها باید در دستور برنامه غذایی شان درج شوند).

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان هرمانگان با اشاره به اهمیت تغذیه در دوران بارداری توضیح کرد: «در سرح نوزادان غذاها انتخاب کرده و حتی الامکان به شکل آب، بخارپز و کبابی مصرف شوند.

«لادن صدیق» با توضیح به این نکته که جری اطراف گوشه و پوست مرغ را قبل از پخت، جدا و از مصرف آنها خودداری شوند، اظهار کرد: شیر و محصولات لبنی که خام یا بارداران استفاده کنند و جرب در تهیه سالاده ایلمیو، سرکه، آغوره، بونود.

روغن بامیه است.
 تفتان برچربر مثل
 شکلات خاطر
 فست نو ده
 ز یاد ی
 سوپس،
 ... و
 این
 تو چه
 هرگز
 و روغن ها
 نمی شوند،
 مهم، نوع و
 مصرفی است.
 را حذف کنید از
 مایع با کیفیت
 روغن کتان را... به
 غذاها استفاده کنید.
 "صدیق" یا تاید
 که مصرف دوغ
 و بدون گاز،
 آب پیوه های
 بجای نوشابه های
 شود، دراز کرد؛
 قند و شکر همراه و یا با
 آن ناسته است، خرما به مقدار کم ازراه کاهش مصرف مواد قندی

وی بیان کرد: استفاده از میوه‌های تازه بجای شیرینی و شکلات در میان وعده‌ها از مواردی است که خانم‌های باردار باید در دستور برنامه غذایی‌شان قرار دهند و توصیه می‌شود که خانم‌های باردار از برنامه غذایی دوران بارداری بهره‌مند شوند.


**روابط عمومی
شرکت سهامی
آب منطقه ای
هرمزگان**

نام فرآورده	شکل عرضه	شرایط نگهداری		عمر ماندگاری
		دما (درجه سانتیگراد)	رطوبت نسبی (درصد)	

تخم مرغ خوراکی	تازه		
	- بسته بندی کارتتی (ویژه مصارف عمده)	۱/۷ تا ۰/۶	۸۰±۵
	- بسته بندی کوچک (ویژه مصرف خانوار)	۰ تا ۰/۴	۸۰±۵
		(در یخچال)	
			۳ ماه
			۱ ماه

۲- تخم مرغ مایع	○ تازه		
(کامل / سفیده / زرد)	- غیر پاستوریزه	۰ تا +۴ (در یخچال)	۳ روز
(بسته بندی شده)	- پاستوریزه	۰ تا +۴ (در یخچال)	۱۰ روز*

۶ ماه	-	- ۱۸	غیر پاسوریزه
۱ سال	-	- ۱۸	پاسوریزه

*پس از باز کردن بسته، باید حداکثر ظرف ۳ روز مصرف شود

ماييد.

تخم مرغ ها را برای نگهداری در یخچال نشویید.
پس از راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود
روی پوسته باز می شود. بهترین درجه حرارت
نگهداری تخم مرغ در یخچال صفر تا ۴ درجه

نوصیه های بهداشتی در زمان مصرف تخم مرغ

گرم و صابون بشوید.
بازار و وسایل و سطوح تماس را پس از آمدن
سازي تخم مرغ و يا فرآورده های حاوی آن
شسته و کاملاً تمیز نمایید.
تخم مرغ را در هنگام مصرف بشوید و در صورت
زوم ضد عفونی نمایید.
تخم مرغ را در هنگام مصرف به صورت جداگانه
شکینید تا در صورت مشاهده علائم فساد آن را

نوعه:

ش از حد آن است و دلیل آن ترکیب گوگرد و آهن موجود در زرده می باشد. این رنگ در حالتی که تخم مرغ در آب محتوی آهن زیاد پخته شود میز بوجود می آید. همچنین تخم مرغ نیمرو اگر د حرارت بسیار زیاد پخته شود و یا در مجاورت

در تخم مرغ آب پز شده هر چه تخم مرغ تازه تر باشد کندن پوسته مشکل تر است (علت) این امر کوچک بودن اتافک هوایی آن است. هر روز زمان یا انقباض محتویات درونی و بزرگ شدن اتافک هوا در پوسته (پوسته نازک داخل)

و سخت خارجی) از هم فاصله گرفته و کندن
مستقیم خارجی (راحت تر می شود).

یکی دیگر از نشانه های تازگی تخم مرغ آب پز شده آن است که زرده در مرکز سفیده قرار دارد. اما در تخم مرغ کهنه، زرده در کنار پوسته واقع شده است.

استان هرمزگان

می‌کند و موجب تشکیل لکه‌های کپک یا قارچ به رنگ‌های خاکستری، سیاه و قهوه‌ای می‌شود که با چشم قابل رویت می‌باشد.

تخم مرغ با منظر شتر زنگ: سفیده آبیکی و پُریده و نیم زردگی می شود و زرد زرد رنگ پُریده و یا سفیده، سفید زرد رنگ پخته می شود.

تخم مرغ با منظر قورم زنگ: در زرده زردگی تخم مرغ مخصوصی وجود می یابد و سفیده را آبی می کند و به وسیله قورم قرادان رنگ زرد را بر نور می توان تشخیص داد.

تخم مرغ با منظر سیاه زنگ: زرده زرد رنگ و سفیده آبی می شود و سفید سیاه می گردد. در این هنگام تخم شکستن نمی توانی بوی نامطبوعی به مشام برسد.

تقلبات تخم مرغ و نخبانی بهداشتی:
تأثیرات تخم مرغ از منابع مرغ مجاز
تأیید یا محذور نمودن تاریخ تولید اقساوا سایر
مندرجات نشانه گذاری تخم مرغ بسته بندی شده
معروضه و فروش تخم مرغ بسته بندی تاریخ منقضی
عدم رعایت برودت یخچال و سایر وسایل مورد
استفاده

میکیزه و بهداشتی نبودن یخچال و سایر وسایل
 نرجیخا نسبت به خریداری تخم مرغ بسته بندی شده توسط واحدهای مجاز دارای پروانه

بهره برداری از سازمان دامپزشکی کشور
اقدام نمایند و در صورت خرید تخم مرغ
غیر بسته بندی حتماً از تاریخ تولید آن مطمئن
شوند.

نماید.

✱از خریداری هرگونه تخم مرغ کثیف، شکسته و یا نگهداری شده در خارج از یخچال

جد خودداری نمایند
توصیه های بهداشتی پس از خرید تخم مرغ
بلافاصله پس از خرید تخم
مرغ آن را به یخچال
منتقل کنید.

اگر شخصی در مناطق ممنوعه (دریاچه سد، بند انحرافی، کانالهای آبیاری) شنا کند
و غرق شود، هیچ دیه ای به ورثه شخص تعلق نمی گیرد

گردو ضد کلسترول است

گردو که در دسته مغزها یا دانه ها روغنی جای می گیرد ، هر ۲ عددش یک واحد چربی به حساب می آید؛ پایین آورنده کلسترول خون است و تحقیقات نیز نشان داده که خوردن حداقل ۴ بار آن در هفته ، خطر مرگ ناشی از حصالت قلبی را در افراد مستعد ابتلا به این دسته از بیماری ها به میزان نصف کاهش می دهد . در این نتیجه تحقیقاتی ، وجود اسید چربی به نام لینولئیک است عامل کاهش دهنده کلسترول بد خون و نهایتا جلوگیری کننده از بروز حملات قلبی بیان شده است .



علیرضا بهاری /دریا

درددل های شهروندان بندرعباس در این مجال اندک بخشی از مشاهدات نگارنده است تا بتوانیم گوشه ای از مشکلات شهر که شاید به فراموشی سپرده شده است را دوباره بازگو کنیم.

رفاه و آسایش مردم در تعاملات اجتماعی به خیلی از مولفه ها بستگی دارد اما آنچه مورد بحث است عدم توجه جدی به بخشی از نیازهای عمومی شهروندان است که مردم در استفاده به حق آن بسیار مشکل دارند .حضور در فضاهای عمومی (همچون پیاده روها ،ایستگاه ها کنار گذرهای عابر و...) که شهروندان بتوانند آزادانه و با فراغت کامل و بدون دغدغه آسیب دیدن و برخورد با موتور و یا مواعی رفت و آمد کننداز اقدامات اولیه تامین فضای ویژه برای پیاده روها می باشداین روزها دوباره کننده کاری های طولی و عرضی پیاده روها ، عبور و پارک موتورسیکلت ها در پیاده روها ،وجود موانع نامسطح درمعابر ،وجود باجه های تلفن و گاهی تیرهای برق و چراغ راهنما و تابلوهای تبلیغاتی ، درختان ،بایه پلهای عابر پیاده ، آسانسور ، بساط دست فروشان و در مواقعه ای مسدود کردن کامل پیاده روها به بهانه ساخت وساز وهمچنان تعرض مغازه داران به ملک عمومی شهروندان که مسیر تردد شهروندان را به راحتی دچار مشکل می سازند و جایی که طبق قانون برای عبور و مرور عابر تعریف شده به ملک شخصی تبدیل می شود.

■ **پیاده روهای مرکز شهر ، کلکسیون از مشکلات**
فقط اگر به گوشه ای از این مشکلات در خیابان شهید بهشتی بندرعباس (حد فاصل چهارراه برق و مرادی گذرکیم به عینۀ کلکسیون تمامی مشکلات موجود را مشاهده خواهید کرد و جای هیچ شک و تردیدی نیست بی جوابگوی آسیب دیدن طفل معصومی که در رانر برخورد با مانع موجود درپیاده رو دچار آسیب می شود کیست ؟ و آیا کسی می تواند پاسخگوی درد لیز خوردن خانم بارداری که آرزوی مادر بودنش را در آنتر زمین خوردن در پیاده رو کنار اداره برق در حاله ای از شک و تردید می گذراند باشد؟ البته و صد البته پروسه ای به نام جوابیه برای این سوالات وجود دارد ولی آنچه مورد بحث است اینکه طبق قانون چرا مردم نباید از حق قانونی خود به طور شایسته بهره مند شوند .
در توسعه اقتصادی ،اجتماعی و...نقش شهروندان را به راحتی نمی توان به فراموشی سپرد ، پس شعار " شهر ما ،خانه ما " عنوان شعار چه کسانی



به این ترتیب افزون مقدارید باد شده گردو به یک رژیم غذایی پایین آورنده کلسترول خون عاملی خواهد بود برای کاهش ۱۶ درصدی کلسترول بد . در ضمن ، بیان شده است که این اسید چرب در بدن به گاما لینولینک اسید تبدیل می شود که مانند پروستاگلندین ها به رفیق کردن خون ، جلوگیری از تشکیل پلاک های عروقی ، ریلکس شدن عروق و کاهش فشارخون کمک می کنند و مانع حملات قلبی در افراد با ریسک بالا می شود .

سه شنبه/ ۶ آبان ۱۳۹۳ / ۳ محرم ۱۴۳۶
۲۸ اکتبر ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۸۵۲

راه ورسم عیادت از بیماران

همچون خدا شفا دهد،بهبودی انشا،احالت بهتر از دیروزه و... بیشتر استفاده کنیم.

■ **عیادت تیمی بیمار هم دردرسر خاص خودش دارد**
جالب اینکه همیشه توصیه می شود وقتی بر بالین بیمار می روید،آرام صحبت کنید و زمان دیدار را موقعی در نظر بگیرید که تراکم جمعیت بالای سر بیمار ایجاد نکندید اما چه کسی این توصیه ها را رعایت می کند؟
یک بیمار و ده ، دوازده ملاقات کننده بیچاره بیچاره اگر هرکدام از آنها یک کلمه حرف بزند چه می شود، حالا چهصراری به باهم رفتن بر بالین بیمار داریم آیا حتما باید خاطرات تلخ وشیرین خود را فقط در آنجا تعریف کنیم ، مگر خانه دیدار همدیگر را ازمان گرفته اند که هروقت همدیگر را حتی در بیمارستان هم دیدیم باید از زمین زمان صحبت کنیم.

■ **زمان ملاقات مشخص شده**

جالبتر اینکه حتی اگر بتوانیم درزمان غیر ملاقات هم اصرار زیادی به رفتن بر بالین بیمار داریم در زمانی که بیمار نیاز به استراحت و درمان توسط کادردرمانی دارد وبزشک وپرستار روند بهبودی وسیر درمانی بیمار را دنبال می کنند می خواهیم در بالای سر بیمار باشیم و درکار پزشک دخالت کنیم این کار تاجایی پیش می رود که حتی با نیروی حراست هم درگیر می شویم و اصرار و التماس پیش از حد ملاقات کننده فضای بیمارستان را دچار مشکل می شود.

بردن مایه آرامش خاطر بیمار می شود. به طوری که رسول گرامی – صلی الله علیه و آله و سلم – درباره بردن هدیه برای بیمار فرمود: «من اطعم مرضا شهوته اطعمه الله من ثمار الجنة.» هر کس بیماری را به آنچه که دوست دارد اطعام کند خداوند متعال از میوه های بهشت به او خواهد داد.

■ علیرضا بهاری

راه هایی آسان برای کنترل خشم

■ **دور شدن از موقعیت**

مثلا اگر با همسر تان بحث می کنید و عصبانی هستید به جای آن که در عصبانیت حرفی بزنید و او را ناراحت کنید بهتر است از اتاق خارج شده و برای چند لحظه به آن موقعیت بر نگردید تا آرام شوید .

■ **نوشتن آب سرد یا تنفس عمیق در هوای آزاد**

به این روش به میزان زیادی از عصبانیت شما کم خواهد شد .

■ **با خود گفتگو کنید**

هنگام عصبانیت به خودتان دستور دهید آرام باش مثل

این که کسی در ذهن شما است که در گوش شما ی

خواند : آرام باش . تو قوی هستی و می توانی از عهده ی این مشکل بر آیی . این کار باعث آرامش شما می شود .

■ **تغییر وضعیت بدنی**

در موقع عصبانی و خشمگین شدن ، اگر دقت کرده باشید

عضله های بدن شما سفت و منقبض می شوند . دستهای تان مشت کرده ، صورت تان اخمو و افروخته

و باهاتان منقبض هستند . پس سعی کنید هنگامی که

عصبانی می شوید به جای مشت کردن دستهای تان ، آنها

دکتر مهدی رحیمی

متخصص ارتوپدی

جراحی کتسکی ومفاصل، آرترو سکوی،تفویض مفصل،ناهنجاری های مادرزادی،سئون فقرات وطب ورزشی

آدرس: خیابان سید جمال (مرادی)روبروی پاساژ طباطبائی، کوچه جنب حسینیه جهری می هاساختمان پزشکان فارابی، طبقه اول

تلفن: ۰۲۲۳۳۳۲۷۰-۰۲۲۳۳۹۵۸

دکتر احمد صادق پور

متخصص جراحی

عضو انجمن جراحان ایران

گوارش وکیسه صفرا-تیر،ویند،لایپار آسکوپ،پستان، زیبایی، تریزیک ژل وپوتاکس،تزریق چربی،سرطان،لیپوساکشن، لاغری با دستگاه RF،و جراحی

آدرس: چهارراه مرادی،ساختمان پزشکان، طبقه ۵،تلفن: ۳۲۳۳۹۶۹۵۰-۰۹۳۸۴۵۹۸۱۳

دکتر هادی طاهری

متخصص بیماری های داخلی وگوارشی

عضو انجمن گوارش و کبد ایران

کبد،غدد،تیر وویند،یاب،استخوان ومفاصل

طرف قر آراد با کلیه بیمه ها وتکمیلی آتیه سازان حافظ ونیروهای مسلح- رژیم درمانی (چاقی،لاغری و...)برای کلیه بیماران بصورت رایگان می باشد

چهارراه فاطمیه -ساختمان پزشک-ط دوم ۰۹۳۸۴۵۹۸۱۳-۳۲۳۳۹۶۹۵۰

دکتر مهدی حسن آبادی

متخصص بیماری های قلب وعروق-دارای بورد تخصصی ناسیونال-آرتیوگرافی عروق قلب واندام ها-کولاردیوگرافی رگتی-تست ورزش-هولتر۲۴ساعته فشارخون-خوار قلب

آدرس:بندرعباس- خیابان سید جمال الدین اسدآبادی-سه راه پلنگ صورتی-طبقه فوقانی بانک صادرات- طبقه ۴- ساختمان پزشکان ستاره سحرا

تلفن: ۰۹۳۳۳۹۱۸۳-۰۳۳۳۰۴۲۸

امانت فروشی غدیر

پنل اسپلیت شارپ ۲۴هزار به قیمت ۹۰۰ هزار تومان

LCD - یخچال - اسپلیت - لباس شویی - یخچال مخصوص خودرو با قابلیت گرمایشی

و سرمایشی و بخاری فن دار

آدرس: بندرعباس - خواجه عطاء بلوار ساحلی غدیر - جنب نان داغ کباب داغ .عباس زارعی

تلفن: ۰۹۱۷۷۶۹۴۱۰۹ - ۰۹۳۷۹۶۴۱۰۹- ۳۳۳۴۱۹۷۷۸

مرکز نگهداری سالمندان

لقمان حکیم آماده دریافت

نذورات،صدقات وکمک های شما

نیکو کاران محترم می باشد

آدرس:بعداز شهرک مروارید، تازیان پایین، جنب در مانگاه پارسیان

تلفن ۰۹-۲۷۶۳۴۰۸

شماره حساب جام بانک ملت

شعبه سید مظفر(ع): ۱۶۸۷۶۱۲۹۹۱

کارت شماره ۰۱۱۷۶۷۷۰۳۳۳۳۳۳۳۷۰۶۱

یا شماره حساب سیبا ۰۱۰۶۰۶۷۳۸۰۰۲

بانک ملی شعبه میدان ابوذر

به نام مژدگ نگهداری سالمندان لقمان حکیم

زمان در گذر است ...

حرفه و کالای خود را به جامعه و بازار معرفی کنید

روزنامه دریا آماده تهیه گزارش از محل کسب و کار شماست

روزنامه دریا آماده تهیه گزارش از محل کسب و کار شماست



به مناسبت هفته پدافند غیرعامل برگزار شد

مانور اطفای حریق و امداد و نجات در بندر صیادی «پشت شهر» بندر عباس

✓ «سید پرویز محبی» مدیر کل شیلات هرمزگان ضرورت آمادگی در برابر حوادث را جزء مهم از مدیریت در بنادر صیادی به عنوان مرکز تجمع شناورهای صیادی و پشتیبانی از این شناورها خواند

پشت شهر بندرعباس هم ضمن تشکر از مسئولان شیلات استان در سازماندهی و اجرای این کار ،ضمن تاکید بر ضرورت نیاز افزایش آگاهی و مونژبودن تمرین های مقابله با حادثه، آمادگی تعاونی صیادی را برای هرگونه همکاری و اقدام مورد نیاز افزایش ایمنی شناورها و بندر صیادی بندرعباس را به نمایندگی از صیادان بندرعباس اعلام کرد.

تشکیل و عملیاتی شدن تیم مقابله با حادثه در بندر صیادی با همکاری ارگان های زیربط مسئول بررسی ایمنی و مقابله با تهدید حوادث در این بندر خواهد شد.وی با موفقیت امیز خواندن این مانور براساس سناریو و برنامه ریزی انجام شده ،از کلیه صیادان و گروه های همکار برای برگزاری مناسب و سریع و طبق برنامه این مانور قدر دانی کرد. «بنام بقاء و پور» مدیر عامل تعاونی صیادی

صیادی در تجهیز شناورهای صیادی به تجهیزات و امکانات ایمنی در سراسر استان شد. «نادر کریمی» رئیس شیلات بندرعباس نیز ضمن تشریح برنامه مانور به خبرنگاران ،از تشکیل تیم امداد و نجات و مقابله با حادثه در بندر صیادی پشت شهر خیرداد و افزود:با توجه به تردد تعداد زیاد شناورهای سبک و سنگین با همکاری تعاونی، گروه ده نفره ای جهت آموزش های لازم برای

خواند و گفت:انجام این مانورها از سری اقدامات آماده سازی شناورهای صیادی در بزرگ ترین بندر حوزه مرکزی استان با همکاری هلال احمر و آتش نشانی برگزار شد. «سید پرویز محبی» مدیر کل شیلات هرمزگان ضرورت آمادگی در برابر حوادث را جزء مهم از مدیریت در بنادر صیادی به عنوان مرکز تجمع شناورهای صیادی و پشتیبانی از این شناورها

در هفته پدافند غیرعامل ، مانور اطفای حریق و امداد و نجات در بندر صیادی پشت شهر بندرعباس با حضور صیادان برگزار شد. با همت و تلاش تعاونی صیادی «پشت شهر» بندرعباس و برنامه ریزی شیلات استان، عملیات مانور امداد و نجات و اطفای حریق در بندر صیادی پشت شهر بندرعباس برگزار شد.



تاکسیران سلام خدا قوت

آیا میدانید مواردی همچون : ۱- عدم رعایت نرف مصوب ۲- سپردن تاکسی به افراد غیر ۳- عدم نصب نرفنامه مصوب در جلو دید مسافر ۴- تکرار تلفل افلاقی ۵- استفاده از سوخت LPG و یا غیر استاندارد۶- عدم فعالیت در مسیر تعیین شده ، جزء تلفلات قابل رسیدگی در کمیته انضباطی است

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



