

یک روش ساده برای کاهش افسردگی پس از زایمان

روانپزشکان می‌گویند روغن ماهی می‌تواند به کاهش خطر بروز افسردگی پس از زایمان کمک کند. به گزارش ایبستا، گروهی از روانپزشکان در آمریکا اظهار داشته‌اند که مصرف اسیدهای چرب امگا – ۳ در طول دوران بارداری می‌تواند به کاهش خطر افسردگی پس از زایمان کمک کند اما البته انجام مطالعات گسترده‌تر در این زمینه مورد نیاز است.

به گزارش سایت اینترنتی هلث دی نیوز، این مطالعات روی ۵۲ زن باردار انجام گرفت. این زنان به سه گروه تقسیم شدند. یک گروه از دارونما، یک گروه از روغن ذرت و گروه سوم از روغن ماهی استفاده کردند. دکتر میشل پرایس چاچ، از متخصصان دانشکده پرستای دانشگاه کانکتی کات در آرمایشگاه خود هر روز ۵ تا ۷ میلی گرم روغن ماهی به گروه سوم در طول دوران بارداری دادند تا به طور روزانه مصرف کنند. به گزارش ایبستا، این پزشکان متوجه شدند که همین مقدار مصرف روغن ماهی از نوع اسید چرب DHA می‌تواند به میزان قابل توجهی علائم افسردگی پس از زایمان را کاهش دهد.



نان، پنیر و گردو بهترین میان وعده برای دانش آموزان در مدرسه است. با توجه به اینکه در سوسیس و کالباس مواد نگه دارنده وجود دارد، در درازمدت ایجاد بیماری‌هایی می‌کنند.پس بهتر است این مواد غذایی کمتر در وعده غذایی دانش آموزان قرار گیرد. مصرف تنقلاتی مانند چیپس و پفک باید به حداقل برسد. این خوراکی ها بخشی زیادی را در معده اشغال می کنندو با کاهش اشتها، فرصت استفاده از مواد مغذی

نحوه نگهداری غذاها در یخچال

• در چه سرمای یخچال را هراز گاه کنترل کنید تا همواره بین صفر تا چهار درجه باشد. (در این درجه حرارت میکروبها قادر به

رشدنیستند)

• از قرار دادن مواد غذایی گرم و بیش از حد ظرفیت در داخل یخچال خودداری نمائید.

• قبل از گذشتن سبزی در یخچال آن را بشویید.

• میوه چسات و مواد غذایی یک یک زده موجب آلودگی یخچال می شود لذا در صورت مشاهده آنها را خارج نموده و یخچال آلوده را ضد عفونی نمائید.

• روی غذای خام و پخته را بپوشانید

یا آنها را بسته بندی و در قسمت پایین یخچال و جدا از مواد غذایی پخته شده نگهداری نمائید.
• یخچال و فریزر را نزدیک اجاق گاز یا منبع حرارتی دیگر قرار ندهید.
• باز مامندن درب یخچال برای مدت طولانی و خرابی لاستیک دور درب یخچال در افزایش دما موثر است.
• تمیز کردن مرتب کف و سطوح داخلی یخچال با دستمال تمیز و محلول رقیق جوش شیرین توصیه می شود.

شیر و فرآوردهای لبنی
• شیر پاستوریزه را احتما در داخل یخچال می سفر تا چهار درجه به مدت حداکثر ۴۸ ساعت نگهداری نمائید.
• از نگهداری و خرید شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری نمائید.
• چنانچه شیر پاستوریزه بیش از ۴۸ ساعت در یخچال باقی بماند و علائم فساد و بریدگی در آن مشاهده نشود قبل از مصرف آن را حداقل به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید.

ظروف یکبار مصرف توانایی نگهداری رنگ را ندارند

برای حفظ سلامتی باید از تهیه و استفاده ظروف یکبار مصرف (پلیمری، مقوایی) و پلاستیکی پدودن پروانه ساخت وزارت بهداشت، جدا خودداری نمود. در هنگام تهیه این مواد ابتدا از فروشنده یا واحد تولیدی روگرفت پروانه ساخت وزارت

کفشی سودمند برای توسعه درمان آلزایمر:

مغز یک دهه پیش از تشخیص آلزایمر، چروکیده می‌شود

به گفته محققان، اسکن‌های مغزی افراد سالم نشان می‌دهد که مناطق آسیب دیده مغز در اثر بیماری آلزایمر حدود یک دهه پیش از تشخیص بیماری چروکیده می‌شود. به گزارش (ایبستا) این کشف که در مجله نورولوژی منتشر شده ممکن است راهی جدید برای شناسایی پیش از موعد بیماری در اختیار پزشکان قرار دهد، پیشرفتی که می‌تواند به توسعه درمان‌های موثر بیماری آلزایمر کمک کند. آلزایمر یک بیماری کاهنده مغز است که بیش از ۲۶ میلیون تن در سراسر دنیا به آن دچار هستند. لیلا دی‌تولدومورل از مرکز پزشکی دانشگاه راش در شیکاگو، یکی از افراد حاضر در این پژوهش در بیانیه‌ای اعلام کرد : سنجش‌های تشدید مغناطیسی می‌توانند شاخص‌هایی مهم برای کمک به تشخیص افراد در معرض خطر آلزایمر باشند. اگر یک درمان دارویی یا عادی در آینده بوجود بیاید، افرادی که هنوز علائم بیماری را در خود بروز نداده اما در معرض ابتلا به آن هستند می‌توانند از این درمان زیادی ببرند. محققان در پژوهش خود از دو گروه افراد سالم در دهه هفتاد سال استفاده کردند که در دانشگاه راش و بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون، وابسته به دانشگاه هاروارد اسکن مغزی انجام داده بودند. محققان سلامت این افراد را برای ۹ سال تحت پیگیری قرار دادند. در جریان این وپوهش، ۵۰ شرکت‌کننده از لحاظ ادراکی وضعیتی طبیعی داشتند و ۱۵ تن به بیماری آلزایمر دچار شدند. در پایان این تحقیقات آن دسته افرادی که از بیشترین میزان چروکیدگی در نواحی خاص مغز در قشر مغزی برخوردار بودند نسبت به سایرین سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار داشتند.

استاندارد روی آوردند.

آیا می دانید لوازم آرایشی بهداشتی خارجی فاقد برچسب فارسی و مجوز ورود از وزارت بهداشت حاوی مواد خطرناک و مضر هستند؟

آیا می دانید مواد آرایشی و بهداشتی خارجی فاقد برچسب و مجوز ورود توسط هیچ سازمان و ارگانی کنترل نمی شود و احتمال قلب و استفاده از مواد شیمیایی غیرمجاز در آنها زیاد است؟

آیا می دانید در اثر نامناسب بودن شرایط حمل و نقل و نگهداری محصولات آرایشی بهداشتی قاچاق، احتمال آلودگی میکروبی و فاسد شدن آنها زیاد است؟
آیا می دانید برچسب مشخصات فارسی نویس محصولات خارجی دارای شماره پروانه بهداشتی ورود محصول – نام محصول با ذکر نام تجاری – نام کارخانه تولید کننده – نام کشور تولید کننده – نام شرکت وارد کننده – تاریخ تولید، انقضا و سری ساخت می باشد. نمک کمتر، زندگی بهتر

.....

نان،پنیر وگردو بهترین میان وعده برای دانش آموزان در مدرسه است. با توجه به اینکه در سوسیس و کالباس مواد نگه دارنده وجود دارد، درازمدت ایجاد بیماری هایی می‌کند

نمک فقط یه دارش خویه : نمک از دیر باز ارزش حیاتی خاصی در دنیا داشته و استفاده از آن برای کارکرد صحیح اعضا و تعادل مایعات بدن لازم است.

با این حال میزان مصرف و درجه خلوص آن اهمیت زیادی در سلامت دارد. میانگین مصرف نمک در کشور ما ۱۵ گرم در روز است ولی وزارت بهداشت، مصرف ۳-۵ گرم (یک قاشق چای خوری) نمک تصفیه شده پیدار در روز را برای افراد سالم توصیه

بهداشت را دریافت نموده و در صورت نداشتن پروانه مورد اشاره از خرید و پخش آن خودداری نمائید.
چند سالی است که ظروف یکبار مصرف از جنس گیاهی که قابلیت تجزیه فوری در محیط زیست را دارند که با پروانه ساخت از وزارت بهداشت و با حمایت جدی ار گانهای بهداشتی و محیط زیست در کشور تولید و پخش می شود توصیه می شود. ظروف یکبار مصرف گیاهی پسر روی مواد خوراکی نگهداری شده در آن و سلامت

مصرف کننده هیچ گونه اثر بدی ندارد. فاضلاب نکتید این کار یکی از راههای توسعه مقاومت میکروبی است.
مصرف داروهای آندروژن مثل تستسترون در بدنسازی عوارض غیر قابل جبران زیر را به دنبال دارد:
سرطان پروستات – ریزش مو و طاسی – از بین رفتن صفات جنسی – نازایی – بزرگ شدن سینه (زنیکوماستی)

نوبت دوم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۳

سلامت

■ سال دهم

■ شماره ۶۰۶۱۲۰

■ سه شنبه

■ ۳۰ فروردین ماه ۱۳۹۰

■ ۱۵ جمادی الاول ۱۴۳۲

■ ۱۹ آوریل ۲۰۱۱

املاک و خودرو

تلفن تماس: ۰۹۱۷۳۶۱۸۰۵۰، ۰۹۱۷۳۶۳۵۳۰

♦ فروش یک قطعه زمین ۵۴۲متری تعاونی مسکن شهرداری با امتیاز ۱۰ طبقه ،واقع در خیابان سمدو ، جنب شرکت سمدو و در امتداد دانشکده امیر کبیر ، مشرف به ساحل دریا و پارک غدیر

تلفن تماس: ۰۹۱۷۵۸۸۵۴۰

♦ کارخانه فعال با یک هکتار زمین سنددار نیتی ۳۴۰۰ متر سوله دره قسمت ساختمان اداری ۵۰۰متر ساختمان کارگری ۲۰۰متر دارای آب ،برق و۵خط تلفن به علت بیماری به قیمت کارشناسی به فروش می رسد

شماره تماس: ۳۳۳۱۲۸۱

♦ اجاره ۴آزاد گال۴ ویلایی طبقه همکف زیرن۲۷۰۴ خواب فروشی دامانی فاز۳فرهنگیان گهران ۲۴قیمت توافقی

تلفن تماس: ۰۹۱۷۶۱۸۰۳۰

♦ یک باب مغازه مغازه سوم جنب سینماواقع درمجمع ستاره شهر با کلیه امکانات اجاره داده می شود

۰۹۳۵۳۳۵۳۵۳۵

♦ فروش منزل ویلایی به متراژ ۱۱۲متر خیابان شهید کازرونی پشت مجتمع آریا۸۰میلیون تومان

۰۹۱۷۳۶۱۰۷۲۲

♦ فروش تاسی رکو قیمت توافقی

تلفن تماس: ۰۹۱۷۶۱۸۰۳۰

♦ یک باب مغازه در مجمع تجاری ستاره شهر طبقه ۴ با دکور و امکانات اجاره داده می شود

۰۹۱۷۳۶۱۹۱۰۳۰، ۰۶۶۹۶۶۷۰

♦ املاک کوثر- روبروی فروشگاه اتکا- جنب پینژاردن

♦ فروش دودخواب ۸۰متری پشت پمپ بنزین خلیج فارس ۲۰م وام- ۱۳میلیون رهن ۱۷م نقد

♦ فروش یک خواب پشت مخبرات امام حسین ۵متری نوساز- ۱۵م وام

۱۲م وام ۱۴م نقد

♦ فروش یک خواب پشت مخبرات امام حسین ۶۰متری ۱۸م وام- ۱۵م رهن ۱۵م نقد

♦ فروش یک خواب خیابان دانشگاه ۵۴میلیون

♦ فروش دو خواب شهرک لندیشه ۸۰متر- ۱۵م وام- ۱۳م رهن ۲۰م نقد

♦ فروش دو خواب ۸۰متری ۱۸م وام- ۱۵م رهن ۲۸میلیون نقد

♦ فروش دو خواب ۱۰۶متری خیابان طلوع، ۲۰م وام، ۱۵م رهن- ۱۸م نقد

♦ فروش یک خواب مجمع شهید دقت ۵متر- ۱۰م وام- ۱۰م رهن- ۱۶میلیون نقد

♦ فروش یک خواب ۵۹متری دیداس ۲۰م وام- ۱۱میلیون رهن ۱۱-میلیون نقد

♦ فروش یک واحد یک خوابه ۶۰ متری خیابان

پمپ گاز روبروی پارک مهرگان- ۲۰م وام- ۱۱م رهن- ۱۳م نقدی

به یک منشی جهت کار در دفتر مشاور املاک کوثر به صورت دوشیفت نیازمندیم

۰۹۱۷۳۶۱۲۹۵۱

۰۹۱۷۹۳۸۴۱۹۱-۶۶۶۹۶۶۷

یکباب مغازه واقع درگلشهرجنوبی بصورت رهن و اجاره واگذار می گردد

۰۹۳۶۳۵۱۸۰۰۵

..... کارخانه پلاستوفوم شرق

تولیدکننده بلوکهای سقفی ۲۰و۲۵ و پائل دیواری (۳Dپائل)

آدرس: داماهی خ سیدمصطفی خمینی مغازه های اوقاف فاز ۲جنب آتشخانه پردیس

با مدیریت سید هاشم حسینی درآگاهی

تلفن : ۰۹۱۷۳۶۱۰۰۱۸-۰۹۱۷۱۶۳۴۰۷۶-۴۶۱۱۲۵۷

تولید بتن آماده

با رعایت استاندارهای آئین نامه بتن ایران (آبا)

■ **پمپ انتقال بتن خودرو(دکل)** ■ **پمپ انتقال بتن کششی (زمینی)**

■ **باسکول ۶۰ تنی دیجیتال** ■ **آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح**

مجهز به:



سای خاص ثبت ۹۵۱۳

آب بتن سائل

○ **عضو سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان**

○ **دارای پروانه اشتغال به کار مهندسی از سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان**

● **روابط عمومی**

سازمان بزرگي استان

هرمزگان

