

مصرف امگا۳ موجب بهبود التهاب مفصلی می‌شود

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مصرف امگا ۳ برای سلامت مفاصل مؤثر است و مصرف آن موجب بهبودی بیماری‌هایی مثل آرتریت و التهاب مفصلی می‌شود.
«سعید حسینی» در گفت‌وگو با فارس، افزود: مصرف امگا ۳ برای سلامت قلب و عروق بسیار مفید است و تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که ماهی بیشتری مصرف می‌کنند، از نظر بیماری‌های قلبی و عروقی وضعیت بهتری دارند.وی گفت:برخی تحقیقات نشان داده شده که مصرف امگا ۳ خطر ابتلا به بعضی سرطان‌ها مانند سرطان پروستات و سرطان سینه را کاهش می‌دهد.عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران اضافه کرد: مصرف امگا ۳ در مادران باردار اثر مطلوبی در رشد جنین دارد. به همین دلیل برای نوزدانی که از شیر خشک استفاده می‌کنند در ترکیبات شیر آنها از امگا ۳ هم استفاده می‌شود.عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: مصرف امگا۳ و به کاهش اضطراب و افسردگی نیز کمک می‌کند و مصرف آن در کودکانی که بیش فعال هستند، مؤثر است.وی گفت:در افراد مبتلا به آلزایمر مدهای به نام LRII در مغز کاهش می‌یابد که با کاهش آن، پلاک‌های آمیلوئیدی در مغز افزایش یافته و به سلول‌های مغزی آسیب می‌رسد و منجر به آلزایمر می‌شود اما مصرف امگا ۳ جلوی کاهش ماده LRII را می‌گیرد و حتی می‌تواند آن را افزایش دهد.

■ سلامت نیوز

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدات بهداشتی استان تاکید کرد

ارتقا سلامت زنان باردار شاغل نیازمند مشارکت بین بخشی است

حفظ و ارتقا سطح سلامت مادران در سطح استان خصوصأ مادران باردار شاغل نیازمند جلب مشارکت همه جانبه بخش های مختلف توسعه می باشد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان با تاکید بر نقش زنان در توسعه گفت: با توجه به نقش زنان در توسعه اقتصادی و اجتماعی کشور،تأمین، حفظ و ارتقا سطح سلامت مادران و کاهش مرگ ومیر آنان یک سرمایه گذاری مهم در جامعه محسوب می گردد. دکتر «محمد شکاری»افزود : کاهش میزان مرگ ومیر مادران باردار از شاخص های مهم توسعه در هر کشور به شمار می آید. شکاری «خاطر نشان کرد: حفظ و ارتقا سطح سلامت مادران در سطح استان خصوصأ مادران باردار شاغل، نیازمند جلب مشارکت همه جانبه بخش های مختلف توسعه می باشد. وی یاد آور شد:کلیه ادارات، کارخانجات و صنوف به منظور حمایت از مادران باردار شاغل نکات ایمنی و بهداشت حرفه ای را رعایت کنند و قانون حمایت از مادران شاغل شیره را اجرا کنند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان تاکید کرد: باید در حد امکان در دوره بارداری از واگذاری شغل های سخت و سنگین به مادران باردار پرهیز کرد همچون ایستادن طولانی بیش از سه ساعت ،تماس با مواد زیان آور مانند مواد شیمیایی اعم از حشره کش، مواد آزمایشگاهی و... و بالابودن حجم فعالیتهای جسمی به گونه ای که موجب افزایش ضریان قلب و تعریق زیاد گردد.این مقام مسئول در بخشی از سخنانشان یادآور شد:از

تک خوری و رژیم غذایی نامناسب

به سوء تغذیه منجر می شود

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران گفت:رژیم های نامناسب غذایی،عوارضی چون سوء تغذیه را به همراه دارد بنابراین باید زیر نظر یک رژیم شناس، برنامه غذایی خود را تنظیم کرد. دکتر برلیانت بزرگهر «در گفت وگو با ایسنا، افزود:برخی افراد تنها یک ماده غذایی را مصرف می کنند و به عبارت دیگر تک خوری می کنند؛این در حالی است که بر اساس توصیه متخصصان، افراد باید از ۵ گروه غذایی اصلی شامل شیر و لبنیات، نان و غلات، سبزی ها و میوه ها،گوشت و حبوبات و مغز دانه ها و تخم مرغ تغذیه کنند. البته امکان دارد،که گروهی را جانشین گروه دیگر کرد اما نباید آنها را از برنامه غذایی حذف کرد. وی تاکید کرد:غذای افرادی که تک خوری می کنند، تنوع غذایی ندارد این در حالی است که یکی از



مطالعه زیاد مغز را در برابر جنون محافظت می کند

افرادی که زیاد مطالعه می کنند کمتر به زوال عقل دچار می شوند.به گزارش خبرگزاری فرانسه و طبق مقاله ای که ۲۶ ژوئیه در مجله Brain به چاپ رسیده است مطالعه فراوان از مغز در برابر زوال عقل، کاهش حافظه، تعقل، توانایی حسابگری و توجه و تمرکز محافظت می کند.

تحقیق‌های ۱۰ ساله محققان دانشگاه کامبریج روشن کرده است هر سال مطالعه می تواند تا ۱۱ درصد احتمال ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد.طبق آمار سازمان جهانی بهداشت در حال حاضر ۲۹ میلیون نفر در سراسر جهان به زوال عقل مبتلایند و این رقم در آفریقا، آسیا و آمریکای لاتین تا سال ۲۰۲۵ به ۸۰ میلیون نفر می‌رسد. محققان معتقدند: مطالعه کم‌در دوران کودکی و استرس بالا در دوران میانسالی می‌تواند از جمله دلایل ابتلا به زوال عقل باشد. با پیرشدن جمعیت احتمال افزایش ابتلا به این بیماری نیز بالا می‌رود. بعد از ۶۰ تا ۶۵ سالگی هر ۵ تا ۷ سال احتمال ابتلا به زوال عقل ۲ برابر می‌شود و در ۹۰ سالگی ۵۰ درصد افراد به این ناراحتی دچارند.

بیشترین رشد هوشی کودکان

قبل از ۸ سال است



اولین سال های زندگی در مورد تغذیه و رشد جسمی کودکان بسیار تعیین کننده بوده و در دو سال اول زندگی بیشترین رشد سلول های مغزی همراه با شکل گیری ارتباطات عصبی اتفاق می افتد.

مدیر کل دفتر سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی گفت: مراقبت ویژه از کودک تا ۳۶ماه پس از تولد منجر به تکامل جسمی، عصبی، روحی و اجتماعی کودک می شود. مراقبت های ویژه والدین انجام شود،مهمترین دوره مراقبت های پس از زایمان کودکان است که دولت ها نیز در روند آن تأثیر بسزایی ایفا می کنند.وی افزود: این ۳۶ماه که ۱ماه ابتدایی آن تغذیه مطلق کودک با شیر مادر است و ۶ تا ۲۴ ماهگی کودک نیز این تغذیه با غذای کمکی همراه می شود زمانی است که رشد اولیه کودک کاملاً شکل می گیرد.وی مراقبت های دوره بارداری را به سه دوره قبل از بارداری، حین بارداری و پس از زایمان تقسیم کرده و گفت: درمراقبت های قبل از بارداری کنترل سیستم باروری و بررسی سابقه پزشکی و فامیلی زوجین از نظر وجود بیماریهای ارثی با مصرف دارو و سابقه بیماری هایی نظیر دیابت، فشارخون، قلبی و عروقی، تنفسی، کلیوی، کم خونی، اختلالات تیروئیدی و دهان و دندان باید بررسی شود.

دکتر «مطلق» بررسی های جسمی،روحی و معیشتی زوجین را مورد تأکید قرار داد و بیان کرد: برنامه های مبتنی بر توجه کامل به رشد اولیه کودک فرصت فوق العاده ای برای اجتناب از مشکلات رشد و تکامل ارائه کرده و منافع بلند مدتی برای فرد و جامعه به ارمغان می آورد.

مدیر کل دفتر سلامت خانواده و جمعیت بیشترین رشد هوشی در کودکان را قبل از سن۸سالگی دانست و گفت: اولین سال های زندگی در مورد تغذیه و رشد جسمی کودکان بسیار تعیین کننده بوده و در دو سال اول زندگی بیشترین رشد سلول های مغزی همراه با شکل گیری ارتباطات عصبی اتفاق می افتد. بر اساس گزارش پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت دکتر «مطلق» سال ها و ماه های آغازین زندگی افراد را سال های سرمایه گذاری برای توسعه انسانی ارزیابی کرد و اظهار داشت:دولت و خانواده ها در این سرمایه گذاری ها نقش تعیین کننده ای دارند و دولت بعد از تولد کودکان آنها را در مقابل ۹بیماری سخت و کشنده سل، فلج اطفال، هیپاتیت،دیفتری، سیاه سرفه، کزاز، سرخک، سرخچه و اوریون واکسینه می کند.وی مراقبت های بهداشتی در زمینه میزان قد، وزن و رشد کودک را در مراکز بهداشتی درمانی و خانه های بهداشتی شهری و روستایی اقدام دیگر دولت در این زمینه اعلام کرد و ابراز داشت:در این مراکز کودکان دارای پرونده هستند و این پرونده ها تا قبل از مدرسه تمامی مراحل بررسی وضعیت جسمی آنان را پیش می کند.

■ سلامت نیوز

سلامت

■ سال نیم

■ شماره ۱۰۵۱

■ سه شنبه

■ ۱۲ مرداد ۱۳۸۹

■ ۲۲ شعبان ۱۴۳۱

■ ۳ آگوست ۲۰۱۰

دبیر صفحه : علیرضا بهاری

تازه ها

شیر مادر عفونت های

مختلف را کاهش می دهد

♦ شیر مادر مواد ضد عفونی عیدیه ای دارد که موجب کاهش عفونت های گوارشی (اسهال)، تنفسی، گوش، ادراری و مننژیت می شود.

دکتر مرضیه وحید دستجردی «زیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: علاوه بر این احتمال بروز دردهای قولنجی، اختلالات آنژی و اکژما در شیر مادر خواران کمتر بوده و مشکلات قلبی و عروقی در این نوزادان در آینده کمتر بروز می کند.

وی افزود: شیر مادر از نظر بهداشتی کاملاً سالم بوده و هیچگونه ترکیب ساختگی، ماده نگهداری کننده و مصنوعی ندارد.

این متخصص زنان با اشاره به اینکه شیر مادر به عنوان یک غذای کامل به تنهایی تمام نیازهای تغذیه ای شیرخوار از جمله آب بدن او را در ۶ماه اول عمر تأمین می کند گفت:پروتئین، چربی و مواد قندی موجود در شیر مادر بهترین و مناسب ترین نوع بوده و تناسب مواد مختلف غذایی آن درحد ایده آل است.

وی اضافه کرد: همض شیر مادر از شیر مصنوعی (شیرخشک) آسان تر و اکثر مواد غذایی موجود در آن به طور کامل جذب بدن نوزاد می شود.

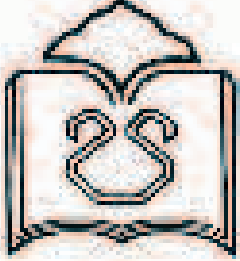
وزیر بهداشت با اعلام این که ترکیب شیر مادر با سن شیرخوار، فصول سال، مدت شبانه روز و حتی در یک نوبت شیردهی تغییر می کند، بیان داشت: بخش اول شیر مادر آبکی تر بوده و پروتئین بیشتری دارد و اشتها آور است و بخش نخر شیر مادر به مقدار ۳برابر چربی بیشتری از بخش اول دارد و موجب شیرشدن نوزاد می شود.

دکتر «دستجردی» شیر مادر را به دلیل کمتر بودن مقدار پروتئین و املاح آن د سبت به شیرخشک برای نوزادان نارس قابل همض تر دانست و گفت: پروتئین شیر مادرانی که نوزاد نارس بدنیای می آورند ۲۰ تا ۳۰ درصد بیشتر از مادرانی است که نوزاد رسیده بدنیای می آورند، بنابراین این شیر از لحاظ غذایی برای این نوزادان ایده آل است.

توصیه اورژانس کشور به هموطنان برای مقابله با عوارض گرمازدگی؛

استراحت در مکان های خنک و استفاده

از مایعات املاح دار



بارداری و

شیردهی دودوره

بحرانی است از

مصرف

خودسرانه داروها

در این دوران

پرهیز کنید

● روابط عمومی و امور

بین الملل دانشگاه علوم

پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی همزگان



هسته فراخوان عمومی شهرداری هشت بندی

هشت بند

شهرداری هشت بندی

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲تاسیسی ۱۳۸۲

تلفن تماس :

۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶محمد حسینی

E-mail:

AsrdaneshA۳@yahoo.com

اعتبارات و خزانه داری

مشاوره مالیاتی و بیمه ای

صالح حسابها و رسیدگی اسناد

تامین کادر مالی

تهیه صورتهای مالی

حسابرسی

تهیه اظهار نامه مالیاتی

اعتبارات و خزانه داری

مشاوره مالیاتی و بیمه ای

صالح حسابها و رسیدگی اسناد

عصر دانش بندر



موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)

***حسابداری حسابرسی * تهیه اظهار نامه مالیاتی و بیمه ای * تهیه صورتهای مالی فارسی و انگلیسی**

*** طراحی سیستم کنترل داخلی * تنظیم گزارشهای مالی جهت بانکها و سایر موسسات مالی و اعتباری –**

*** تأمین و آموزش کادر موسسات و شرکتها * تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و...**

تلفن تماس :

۰۹۱۷۱۶۳۵۲۵۱ خاکسار نژاد

E-mail:

omid.gamberoon.jonooob@gmail.com