

۴	
سلامت	
سال نهم شماره ۱۰۶۴ سه شنبه ۲ شهریور ۱۳۸۹ ۱۳ رمضان ۱۴۳۱ ۲۴ آگوست ۲۰۱۰ علیرضا بهاری	
ورزش	

شاید در ماه های اخیر چندمین باری است که پرونده ورود غیر مجاز اتباع بیگانه به شهر بندرعباس را بازگشایی نمائیم و این معضل دامن گیر این روزهای شهر بندری را دوباره بازگو کنیم.سختان رییس دانشگاه علوم پزشکی در کارگروه امور اجتماعی استان ما را بر این داشت تا بخشی از دل نگرانی های این مقام مسئول حوزه سلامت را که به جدیت نسبت به موج جدید ورود مهاجرین و اتباع غیر مجاز هشدار دهیم. شاهد موج جدیدی ازحضور برخی افراد از کشور پاکستان در شهر هستیم که فعالیت هایی همچون گداپی و فال گیری و... را به راحتی انجام می دهند. این روزها به عینه حضور پررنگ متکدیان خارجی درگوشه وکنار شهر را حس می کنیم و با عبور از چهار راهها و خیابان های اطرافمان و...این مورد را لمس می کنیم . که علاوه بر این که سیمای شهر را به شکل تأسف انگیزی مخدوش کرده اند با توجه به رعایت نشدن مسائل بهداشتی،دل نگرانی هایی را برای شهروندان در زمینه به مخاطره افتادن سلامتشان به بار آورده است. سلامت هرمزگان در سال هایی نه چندان دور زورود برخی بیماری ها به استان تاوان زیادی پرداخته است که با تلاش وجدیت تیم های بهداشتی درمانی کارنامه قابل قبولی در کنترل وپیشگیری وریشه کنی برخی بیماری ها همچون بیماری فلج اطفال ،سرخک ،مالاریا و... داشته است . ولی این روزها با حضور متکدیان خارجی درشهرنظر خطر کاهش ضریب سلامت شهروندان به گوش می رسد . نقل قول رییس سیستم سلامت استان بسیار نگران کننده و در نوع خود هشدار دهنده است که باید مسئولان ارشد استان چاره ای ببیندیشند . دکتر محمد

اهمیت خوردن شام در روزه داری

شام به عنوان یکی از وعده های غذایی مهم در روزه داری باید مورد توجه روزه داران گرامی قرار گیرد .

از آنجا که طول شب در فصل تابستان کوتاه است بهتر است که روزه داران عزیز کمی پس از صرف افطار بسیار ساده و سبک که به آن اشاره نمودیم اقدام به صرف شام نمایند و تا پیش از خوابیدن ۲ لیوان چای کم رنگ، یک لیوان شیر و حداقل ۲ عدد میوه ً خصوصاً سیب با پوست نیز میل کنند .

اما در پاییز و خصوصاً زمستان ً که معمولاً اذان مغرب حوالی ساعت ۶ عصر گفته می شود بهتر است که روزه داران حدود ۳ ساعت پس از خوردن یک وعده افطاری سبک ً خرما ، نان ، پنیر و سبزی ً به صرف شام بپردازند .

شام می تواند در برگزیده گوشت ً گوشت سفید ، قرمز و ماهی ً تان و غلات ، لبنیات ، سبزیجات ، و میوه ها باشد . میوه را بهتر است که پایان شام یا کمی پس از صرف شام مصرف کرد تاهم باعث تسهیل در هضم غذا شده و هم پیوست جلوگیری نماید. برنج ، خورشتی که از چربی زیاد در طیف آن استفاده نشده است . سالاد و ماست ترکیب مناسبی برای شام روزه داران محسوب می شود.

هشدارها را جدی بگیریم؛



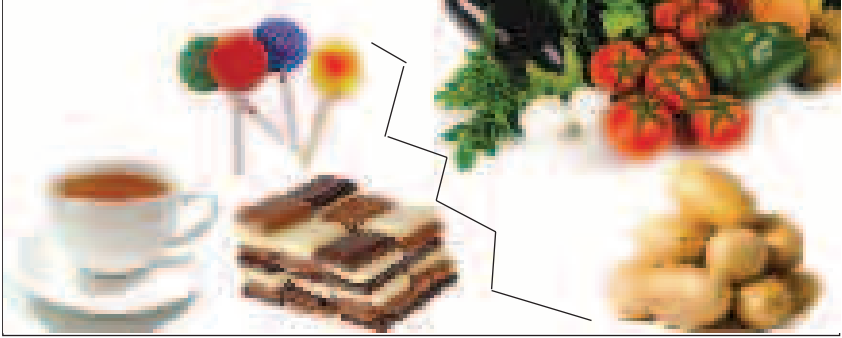
شکارتی ً در این ارتباط گفته است : خطر شیوع بیماری های خطرناک از جمله : وبا،سرخک ومالاریا از ناحیه مهاجرین پاکستان تهدیدی جدی برای استان مهاجرپذیر هرمزگان است.
”شکارتی ً با اعلام این که اغلب این مهاجرین به صورت غیر قانونی وارد کشور می شوند بیمار هستند افزود : تحقیقات نشان داده است اغلب این افراد بیمار هستندوهیچگونه کنترل بهداشتی بر آنان اعمال نمی شود. وی تصریح کرد: با توجه به بحران سیل در کشور پاکستان و مهاجرت گسترده اوارگان این کشور به سمت مرزهای ایران باید تدابیرلازم جهت کنترل افراد بیمار اندیشیده شود. این مقام مسئول فصل گرما را بستر مناسبی برای شیوع برخی بیماری ها از جمله مالاریا، التور و سرخک دانست که غالباً اتباع غیر مجاز

روزه داران باید از مواد غذایی که تحت فرآوری تهیه شده اند،غذاهای حاوی کربوهیدرات های تصفیه شده مثل شکرکه بیش از اندازه تصفیه شده است،آرد سفید ، غذاهای خیلی چرب مثل کیک های خامه ای ، انواع بیسکویت های کر دار ، شکلات ، شیرینی های تر و خامه دار ، زولبیا و بامیه ، باقلوا ، حلوا ی خیلی پر شکر و چرب و گوشت های چرب سرخ شده و کله پاچه ً اجتناب نمایند ، همچنین باید از نوشیدنی های کافئین دار مثل چای ، قهوه و کولا کمتر استفاده نمایند زیرا کافئین ادرار زیاد می کند و به همین جهت فرد را در طی روزه دچار کم آبی و احساس تشنگی می سازد .

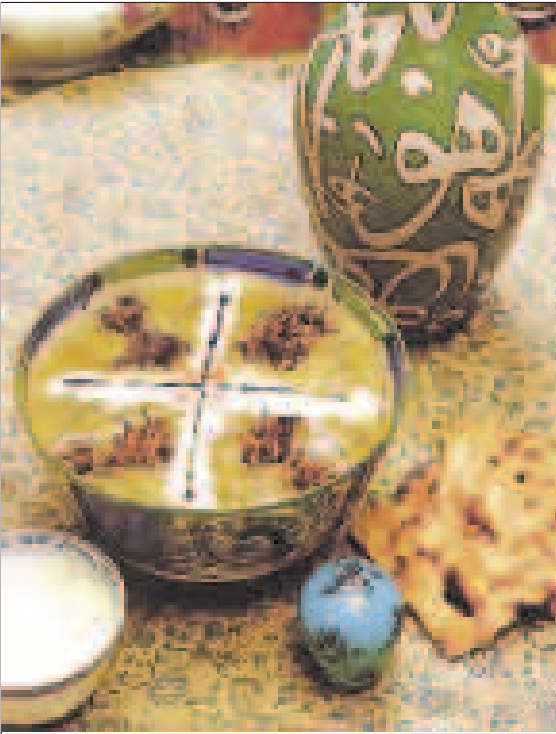
در عوض استفاده از غذاهای کم چربی که در تهیه آنها از روش پختن استفاده شده است یا تنها با مقدار کمی روغن گیاهی مایع سرخ شده اند ، درکنار موادی که چون سبب زمینعی پخته و یا سبزیجات آب پز به همراه ماست در گروه اغذیه سالم جای دارند و شیرینی جات مورد استفاده باید از شیرینی هایی باشند که در تهیه آنها از شیر، عسل، شیر انکور ، و یا سایر ترکیبات گیاهی استفاده شود .

غذاهای مفید و غذاهای مضر

در زمان روزه داری



چگونه روزه خود را افطار کنیم ؟



افطار کردن یکی از زیبایی های روزه داری است که در آن برکات فراوانی وجود دارد . در سنت پیامبر خدا تاکید فراوان بر افطار کردن در وقت مقرب و بافاصله پس از اذان مغرب شده است. افطار بهتر است با آب ولرم وخرما یاان شود . خوردن شیر گرم و مقداری نان به همراه پنیر و سبزی و نیز سوپ یا آش رقیق بهترین غذا برای افطار است. گشودن افطار با آب جوشیده ولرم به دفع مواد سمی از ادرار و دستگاه تنفس کمک نموده،موجب سرحالی و سرزندگی فرد می شود. بدن انسان در زمان افطار همچنین نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز (قندخون) دارد که سریعاً انرژی لازم را در اختیار بافت های بدن و خصوصاً سلول های بافت های عصبی و مغز قرار می دهد. امروزه از نظر عملی نیز به اثبات رسیده که خرما که نام آن به عنوان غذایی مقدس در قرآن کریم و نیز احادیث منقول از پیامبر(ص ا آمده است یکی از بهترین غذاهایی است که فرد روزه دار می تواند با آن روزه خود را بگشاید. این غذا منبعی عالی از قند ، فیبر و املاحی چون پتاسیم و منیزیم است که از پیامبر اسلام(ص) چنین نقل شده است :

” هر گاه کسی از شما روزه بود ، با خرما روزه بگشاید و اگر خرما نیافت با آب افطار کند چرا که آب پاک کننده است “در واقع غذاهایی که در قرآن و احادیث نامی از آنها به میان آمده است غذاهایی متعادل ، سالم ومنطقی بر نیازهای بدن هستند که به تعادل عملکردهای بدن در طی ماه رمضان کمک می کنند. غذاهایی که توسط

توت فرنگی و خواص آن

نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد،مصرف توت فرنگی و توت سیاه به علت داشتن مقادیر زیادی آنتی اکسیدان به همراه آب میوه از بروز بسیاری از بیماری ها نظیر سرطان، بیماری قلبی و عصبی جلوگیری می کند . به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه خبری آسوشیتدپرس؛ یافته های جدید دانشمندان نشان می دهد ،مصرف آب میوه های مخلوط با تکه های میوه های

اهمیت خوردن شام در روزه داری

شام به عنوان یکی از وعده های غذایی مهم در روزه داری باید مورد توجه روزه داران گرامی قرار گیرد .

از آنجا که طول شب در فصل تابستان کوتاه است بهتر است که روزه داران عزیز کمی پس از صرف افطار بسیار ساده و سبک که به آن اشاره نمودیم اقدام به صرف شام نمایند و تا پیش از خوابیدن ۲ لیوان چای کم رنگ، یک لیوان شیر و حداقل ۲ عدد میوه ً خصوصاً سیب با پوست نیز میل کنند .

اما در پاییز و خصوصاً زمستان ً که معمولاً اذان مغرب حوالی ساعت ۶ عصر گفته می شود بهتر است که روزه داران حدود ۳ ساعت پس از خوردن یک وعده افطاری سبک ً خرما ، نان ، پنیر و سبزی ً به صرف شام بپردازند .

شام می تواند در برگزیده گوشت ً گوشت سفید ، قرمز و ماهی ً تان و غلات ، لبنیات ، سبزیجات ، و میوه ها باشد . میوه را بهتر است که پایان شام یا کمی پس از صرف شام مصرف کرد تاهم باعث تسهیل در هضم غذا شده و هم پیوست جلوگیری نماید. برنج ، خورشتی که از چربی زیاد در طیف آن استفاده نشده است . سالاد و ماست ترکیب مناسبی برای شام روزه داران محسوب می شود.

چاقی شکمی و بزرگ شدن شکم

چاقی شکمی و بزرگ شدن شکم می تواند زمینه ساز بسیاری از بیماریها از جمله بیماریهای قلبی باشد . به گزارش خبرنگار مهر ، محققان دانشگاه تگزاس دریافته اند که با بزرگ شدن شکم و بیشتر شدن نسبت دور کمر به دور باسن بروز نشانه های اولیه بیماری قلبی شدت می یابد. این امر تایید کننده مطالعات دیگری است که می گوید: چاقی شکمی و ده چاقی عمومی بدن، یکی از نشانگرهای کلیدی بیماری قلبی است . مطالعه بر روی دو هزار ۷۴۴ نفر نشان داده است که دور کمر ۸۱ سانتی متری برای زن و ۹۴ سانتی متری برای مردان صرف نظر از قد نشانگر افزایش چدی خطر بیماری های گوناگون است . دانشمندان، مردان و زنان را بر کای شناسایی علائم اولیه تصلب شرایین تحت آزمایش های پزشکی و عکسبرداری قرار گرفته بودند، مورد مطالعه قرار دادند.

و نتیجه گرفتند که باریک شدن و سفت شدن رگ ها که با بروز بیماری قلب و عروق ارتباط دارد در افرادی که شکم بزرگ دارند، بیشتر دیده می شود. آنها دریافتند که حتی اگر وزن بدن در محدوده طبیعی باقی بماند، افزایش دور کمر به اندازه چند اینچ خطر مدمه دیدن سرخ رگ ها را افزایش می دهد. در ضمن احتمال رسوب کلسیم در افرادی که نسبت دور کمر آنها به دور باسن شان بیشتر بود، ۲ برابر کسانی است که این نسبت در آنها کمتر است.

دانشتنی ها

گرم‌زدگی

♦ فعالیت بدنی
انسان با افزایش سوخت و ساز و آزاد شدن انرژی زیادی در بدن همراه است. این امر باعث تولید گرما در بدن می شود. برای ثابت نگه داشتن دمای بدن، دفع این گرمای اضافی به محیط بیرون لازم است. هرچه هوای محیط گرم تر و مرطوب تر باشد، این انتقال دما با مشکلات بیشتری همراه است. گاه میزان افزایش دما در بدن بیش از گرمایی است که خارج می شود. این امر موجب اختلال دمای بدن و بروز وضعیتی غیرعادی می شود که به گرم‌زدگی مشهور است.
گرم‌زدگی معمولاً از مراحل خفیف شروع می شود و می تواند تا مراحل شدید پیشرفت کند که در این صورت به کاهش سطح هوشیاری و حتی مرگ می انجامد.
گرم‌زدگی چگونه به وجود می آید؟
– با فعالیت در هوای گرم یا گرم و مرطوب، بدن برای حفظ دمای خود شروع به تعریق می کند که باعث از دست رفتن آب و املاح از بدن می شود. ما اقدام به جایگزین کردن آن می کنیم. آب بدون املاح، معمولاً با مصرف باعث اختلال در املاح بدن و بروز دردهای عضلانی می شود.
گرفتگی های عضلانی ناشی از گرما
– با شدیدتر شدن تعریق، کم کم کمبود آب هم بروز می کند و دمای بدن اندکی افزایش می یابد و بدن به کم آبی دچار شده که باعث سردرد، سرگیجه و … می شود.
خستگی گرمایی
– اگر این روند ادامه پیدا کند، کمبود شدیدی آب بدن منجر به افزایش شدید دمای بدن و اختلال کارکرد دستگاههای بدن، اختلال در هوشیاری و گاه مرگ می شود.

– در تمام این مراحل بدن خون بیشتری به پوست می فرستد تا با تبادل دما با محیط، دمای خود را پایین بیاورد و این ممکن است به طور لحظه ای باعث کاهش خون رسانی مغز و افت ناگهانی و برگشت پذیر سطح هوشیاری شود.

سحری ، وعده اصلی غذایی در ماه رمضان

پایین افتادن قند خون می شود که خود موجب کاهش قدرت یادگیری ، بی حوصلگی و خستگی خواهد شد . برخلاف تصور برخی افراد ، روزه بدون سحری نه تنها موجب کاهش وزن نمی شود ، بلکه عموماً منجر به افزایش وزن و چاقی می گردد . علت چاقی در روزه دارانی که بی سحری روزه می گیرند افت شدید قند خون در طی روز است که موجب می شود تا شخص روزه دار در زمان افطار تمایل زیادیتری برای خوردن غذاهای شیرین و چرب پیدا کند و همین موضوع در نهایت منجر به چاقی او می شود . حذف وعده سحری خصوصاً در روزه داران نوجوان در حال رشد و جوانان سلامت فرد را به خطر می اندازد پس هیچگاه وعده سحری را حذف نکنید .

سحری نسبت به دو وعده افطار و شام باید وعده اصلی را تشکیل دهد . این مسئله خصوصاً در افرادی که فعالیت فکری زیادی دارند مانند دانشجویان ودانش آموزان یا ورزشکاران و کارگرانی که فعالیت جسمانی آنها زیاد است حائز اهمیت بیشتری است و کمبود بیش از حد انرژی در افرادی که به علت روزه بی سحری می گیرند سبب کاهش کارایی روزانه می شود. همچنین وقتی فرد روزه بی سحری می گیرد ،

سوخت و ساز بدن وی به سمت تجزیه ناقص چربی ها پیش می رود که حاصل آن تشکیل ترکیباتی به نام اجسام کتونی است .

تجمع این ترکیبات در بدن باعث بوی بد دهان ، سردرد و دردهای عضلانی شده و احساس ناخوشی و بد حالی به فرد می دهد . حذف وعده سحری همچنین منجر به

ویتامین و املاح برای جلوگیری از ریزش مو

دریافت کم ویتامین های گروه B به خصوص B۶ ،بیوتین،اینوزیتول واسید فولیک و املاحی مانند گوگرد،منیزیم روی،روی،برنز و می شود.ویتامین های گروه B به خصوص B۵ اسید پانتوتیک و B۲ نیاسین نقش مهمی در رویش مو دارند. در آزمایشات حیوانی نشان داده شده که اسیدهای آمینه در ضخامت مو موثر هستند.عنوان مثال دریافت کم منیزیم در موش های آزمایشگاهی باعث ریزش موی زیادی در آنها شد. کمبود بعضی ویتامین های گروه B مثل بیوتین و اینوزیتول نیز باعث ریزش مو می شود.

البته این کمبودها را می توان با تغذیه صحیح و مناسب جبران کرد. دریافت مکمل های ویتامینی در بعضی موارد باعث رشد مو شده است.درمانی که دچار کمبود B۶ هستند اغلب دچار ریزش مو می شوند، حتی کمبود اسید فولیک باعث طاسی بعضی مردان می شود.مطالعات حیوانی نشان داده دریافت طبیعی و نرمال این ویتامین ها باعث می شود موها به وضعیت قبلی خود برگردند.

دریافت دوز بالای ویتامین A صد هزار واحد میلی الی در روز “برای یک مدت طولانی” باعث ریزش مو می شود،ولی قطع دریافت آن مشکل را حل می کند.بطور کلی اگر کمبود یک ماده مغذی باعث ریزش مو شود،با دریافت مقدار کافی و لازم آن می توان مشکل را برطرف کرد.

آگهی مزایده نوبت اول

اجرای احکام مدنی شعبه دوم حقوقی دادگستری بندرعباس بموجب پرونده ۸۶۰۰۸۸۵ محکوم علیه خانم اقدس سالاری پاشینی به استناد رای شماره ۲۰۰۹۰۷۲۶۱۱۰۹۹۷۲۶۱۰ محکوم به پرداخت مبلغ ۴۲۸/۱۸۴/۵۰۰ ریال بابت اصل خواسته و سایر هزینه در حق محکوم له بیژن حسن زاده و پرداخت مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ریال بابت نیم عشر اجرائی گردیده است.

موضوع مزایده :

اموال غیر منقول آقای رضا عالیپور(ا معرفی شده توسط محکوم علیه) به میزان فوق توقیف و ملک توقیف شده یک قطعه زمین به مساحت یکصد سهم مشاع از ۳۹۵/۶۰ متر مربع است که بصورت یکباب منزل می باشد و ۱۰۰ متر مربع متعلق به رضا عالیپور میباشد و از کل عرصه مقدار ۲۴/۲۴ مترمربع درمسیر اصلاحات شهری واقع گشته که باقی مانده آن ۳۷۱/۲۶ مترمربع است واقع درشهرستان بندرعباس چهارراه نخل ناخدا خ ترمینال بلوار امامت وجنب تعمیرگاه مرکزی خلیج فارس روبروی تعمیرگاه اتو اسپورت سلیمی که به پلاک ثبتی ۴۲۱۳ فرعی ازبک اصلی واقع دربخش ۲ بندرعباس ثبت و درگوشه ضلع غربی یک واحد مسکونی به مساحت تقریبی ۱۰۷ متر مربع احداث گردیده که دارای اشعاع آب و برق نیز می باشد و ملک موصوف کاربری تجاری مسکونی دارد و ارزش یکصد سهم مشاع ملک(آقای عالیپور) طبق نظریه کارشناس چهارصدو هشتاد میلیون ریال کارشناسی وارزیایی شده است که بعنوان قیمت پایه مزایده است.

- فروش نقدی است و حداکثر مهلت بها یک ماه می باشد .
- کلیه هزینه های مربوط به معامله از هر قبیل و از هر جهت به پرداخت بها ع مورد مزایده دهندگان باید قبل از انجام مزایده در تاریخ روز مزایده با هماهنگی اجرا احکام مبلغ ۱۰٪ مبلغ ارزیابی شده را بصورت سپرده نقدی را به حساب شماره ۲۷۱۷۲۹۵۴۰۹۰۸ نزد بانک ملی شعبه دادگستری تودیع وقبض سپرده را به این اجرا تحویل نمایند .
- اجرای احکام در رد یا قبول پیشنهادات مختار است .
- مزایده درساعت ۱۰ صبح تاریخ ۸۹/۶/۲۱ بصورت حضوری بعمل می آید و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید .

۶- درصورتیکه برنده تا یک ماه از جلسه مزایده و با انقضای مهلت ا پرداخت بها ع مورد مزایده خودداری نماید مسئول کسر احتمالی قیمت وخساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بود که بدو ا از سپرده او استیفاء می شود وسپرده تا تعیین کسر قیمت وخسارات وارده مسترد نخواهد شد و متقاضیان شرکت درمزایده برای کسب اطلاع بیشتری می توانند به اجرای احکام حقوقی شعبه دوم دادگستری بندرعباس مراجعه نمایند .

مدیر دفتر اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس- بیت اله

● سازمان باز یافت

و مدیریت پسماند

شهر داری بندر عباس

قرار دادن کیسه های زباله در مخزن مساوی است

با مشارکت در نظافت عمومی شهری

