یک فوق تخصص گوارش:

## افراد هنگام خوردن غذا استرس نداشته باشند

یک فوق تخصص گوارش عنوان کرد: ۶۰ درصد افرادی که از درد معده رنج می‌برند بعد از انجام آندوسکوپی متوجه می‌شوند که این درد کاملا طبیعی بوده و مشکل حادی ندارند، این دردها مربوط به اختلالات حرکتی معده است.

دکتر ناصر ابراهیمی دریانی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا منطقه علوم پزشکی تهران، اظهار داشت: مشکلات معده به سه دسته زخم معده، زخم اثنی عشر و ورم معده تقسیم می‌شود که زخم اثنی عشر همراه با درد موجب سوزش معده هم می‌شود.

وی با متفاوت دانستن نفخ معده و نفخ شکم افزود: نفخ معده ناشی از تجمع گاز در روده بزرگ است ولی نفخ شکم ناشی از دفع نشدن گاز معمولی است که در بدن همه افراد وجود دارد و موجب ورم و جلو آمدن شکم می‌شود. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره مبتلایان به نفخ شکم گفت: این افراد به چند دسته تقسیم می‌شوند دسته اول کسانی هستند که دائما از درد شکم به خود می‌پیچند و دچار برآمدگی شکم هستند و اسهال و یبوست متناوب دارند. این مشکل التهاب و یا زخم نیست بلکه مربوط به روده تحریک پذیر یا روده عصبی(کولیت) است.

دکتر ابراهیمی دریانی در رابطه با دسته دوم این بیماران افزود: با مصرف برخی از مواد که دارای رافینوز هستند، مواد قندی (کربوهیدرات) که باید در روده ی کوچک جذب شود در بعضی افراد این مواد در روده کوچک جذب نشده و در روده‌ی بزرگ به اسیدهای چرب و گاز هیدروژن تبدیل و افراد دچار نفخ شکم می‌شوند. وی کمبود لاکتوز در روده‌ی کوچک را عامل دیگر نفخ شکم دانست و بیان کرد: لاکتوز در لبنیات وجود دارد و۴۰ تا۵۰ درصد افرادی که با خوردن شیر دچار نفخ می شوند به دلیل این است که قند موجود در شیر در روده‌ی کوچک جذب نمی‌شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با توضیح اینکه مصرف همه لبنیات به جز ماست در افردی که دچار کمبود لاکتوز هستند موجب نفخ شکم می‌شود، افزود: در ماست میکروب‌هایی به نام پروبیوتیک وجود دارد که برای بدن مفید است و افراد با خوردن ماست دچار اسهال و نفخ شکم نمی‌شوند. وی استرس را برای نفخ شکم مضر دانست و ادامه داد: افراد باید هنگام خوردن غذا استرس نداشته باشند و از صحبت کردن بپرهیزند. این فوق تخصص گوارش با اشاره به درمان نفخ معده اظهار داشت: برای درمان نفخ معده استفاده از عرق نعنا و افزودن زیره سیاه به برنج و کباب و همچنین عدم مصرف مواد غذایی نفاخ حبوبات و نوشابه‌های گازدار می‌تواند بسیار مفید باشد. وی در خصوص درد معده که در بسیاری از افراد شایع است، گفت: ۶۰ درصد افرادی که از درد معده رنج می برند بعد از انجام آندوسکوپی درد آنها طبیعی است و فقط دچار اختلالات حرکتی معده هستند و در حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد افراد دارای حالت برگشت اسید معده هستند که در آن افراد احساس ترشی می‌کنند. دکتر دریانی با بیان اینکه ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد دچار زخم معده و اثنی عشر هستند، گفت: زخم معده معمولا در زن و مرد یکسان است و این افراد از نظر سنی ده سال از کسانی که زخم اثنی عشر دارند پیرتر هستند. زخم اثنی عشر در مردان جوان، گروه خونی O و سیگاری‌ها شایع‌تر است. وی با تاکید بر ممنوعیت مصرف قرص‌های مسکن بدون نسخه پزشک در افرادی که دچار زخم معده و اثنی عشر هستند، افزود: این تصور که مصرف قرص‌های مسکن مانند پروفن، دیکلوفناک سبب بهبود زخم معده و اثنی عشر می‌شود اشتباه است.

### بررسی یک پرونده طلاق

# عدم صداقت، زندگی را نابود می کند

نیما

فصل کاشت محصول است و باد ملایمی در حال وزیدن است. زنان روستا به همراه مردان در زمین کشاورزی مشغول کاشت محصول هستند. مریم هم به همراه مادر خود برای کمک به یکی از همسایگان، هر روز صبح تا نزدیک غروب در زمین آنها کار می کرد تا بتواند باری را از روی دوش خانواده بردارد. این دومین سالی بود که مریم همراه مادر برای کار کردن به زمین های همسایه می رفت.

مریم دختری پانزده ساله بود و صورت جذابی داشت به طوری که بسیاری از دختران روستا به او غبطه می خوردند ولی او سعی می کرد ارتباط خوبی با همسالان و دوستان خود داشته باشد. او به خاطر وضعیت خانواده و دور بودن مدرسه از محل زندگی نتوانسته بود درس بخواند و مانند بسیاری از نوجوانان روستا از نعمت داشتن سواد محروم بود.

در یکی از روزهایی که در زمین مشغول کار بودند ؛ مادر عباس ، که از زنهای روستا بود و مانند بسیاری از زنهای دیگر در این زمینها کار می کرد مهر مریم به دلش می نشیند و او را برای پسرش نشان می کند .

عباس هم پسری نوزده ساله بود که به خاطر شرایط اقتصادی خانواده مجبور بود به همراه یکی از اهالی روستا به کار کارگری مشغول باشد و درآمد کمی داشته باشد. عباس زیاد اهل کار کردن نبود و هر روز سعی می کرد از زیر کار شانه خالی کند .

غروب آن روز وقتی عباس به خانه آمد، مادر موضوع را به او گفت. عباس هم که چند باری مریم را دیده بود از این انتخاب مادر استقبال کرد.

یک هفته بعد مراسم خواستگاری انجام شد و چون خانواده ها از هم شناخت داشتند ، همه چیز به سرعت انجام شد و یک ماه بعد عروسی آنها برگزار شد و مریم و عباس به خانه ای که پدر عباس برای آنها تهیه کرده بود رفتند و زندگی خود را آغاز نمودند .

احمد هر روز به روال گذشته به کار کارگری مشغول بود و مریم در خانه، به کار خانه داری می پرداخت .

دو سالی از زندگی مشترک آنها می گذشت که ورود اولین فرزند به کانون خانوادگی آنها جانی دوباره بخشید و مریم از اینکه در خانه دیگر تنها نیست بسیار خوشحال بود. زندگی آنها یک روال عادی و یکنواختی پیدا کرده بود .

سالها از پی هم می گذشت تا اینکه ده سال از زندگی مشترک عباس و مریم سپری شده بود. آنها حالا دارای سه فرزند بودند ولی مشکلات زندگی عباس و مریم را از هم دور کرده بود به گونه ای که کوچک ترین مشکلات برای آنها همانند سدی بزرگ بود که نمی توان آنرا برطرف نمود .

به خاطر مشکلات اقتصادی مریم تصمیم گرفت که مانند گذشته مشغول به کار شود تا بتوانند قسمتی از سختی زندگی خود را کم کند . این مسئله باعث شد تا فاصله بیشتر بین او و عباس ایجاد شود.

عباس هم که از این بی توجهی های مریم خسته شده بود تصمیم می گیرد ازدواج مجدد داشته باشد ولی این موضوع را از مریم پنهان نگه دارد.

داشتن دو همسر و تامین مخارج آنها برای عباس بسیار سخت بود . عدم مسئولیت پذیری او نیز باعث شده بود از نظر اقتصادی فشار زیادی به هر دو خانواده وارد شود و نتواند مخارج دو خانواده را تامین کند .

شانزده سال از ازدواج مجدد عباس می گذشت. در این مدت او دو فرزند پسر از همسر دومش داشت ولی این موضوع را از مریم پنهان کرده بود اما مریم کم کم در حال پی بردن به این موضوع بود .

وقتی مریم موضوع ازدواج مجدد عباس را فهمید دیگر نمی توانست با او زندگی کند زیرا بعد از ۲۶ سال زندگی مشترک با عباس ، این را خیانت بزرگی نسبت به خود می دید به همین خاطر عباس را ترک کرد و به خانه پدری بازگشت و یک سالی را آنجا ماند . در این مدت هر چه بزرگان فامیل سعی کردند مشکلات بین آنها را حل کنند ، نمی توانستند آن را به خوبی فیصله دهند چون مشکلات به صورت ریشه ای حل نمی شد و هر چند وقت یکبار، دوباره مشکلات قدیمی باعث جدایی بیشتر آنها می شد .

مریم نمی توانست بی وفایی عباس نسبت به خود را تحمل کند و آن را یک خیانت از سوی عباس قلمداد می کردو نمی توانست باور کند که عباس شانزده سال موضوع به این مهمی را از او پنهان کرده باشد . او دیگر نمی توانست به خاطر وجود یک زن دیگر، زندگی را ادامه دهد و همه چیز را تمام شده می دید .

عباس هم مریم را در مقابل عمل انجام شده قرار داده بود و موجب شده بود رشته اعتماد بین آنها از هم گسسته شود به همین خاطر هر دوی

**غروب آن روز وقتی عباس به خانه آمد، مادر موضوع را به او گفت. عباس هم که چند باری مریم را دیده بود از این انتخاب مادر استقبال کرد**

آنها عصبی مزاج شده بودند و هر کاری انجام می دادندتا مشکلات حل شود موثر نبود . مریم حتی حاضر نبود با عباس صحبت کند و توجیهات او را از ازدواج مجدد بشنود. برای او این زندگی به اتمام رسیده بود و دیگر حاضر نبود با عباس زندگی کند.عباس هم که در این مدت بی مهری های زیادی از مریم دیده بود، حاضر به جدایی بود زیرا مدت زیادی بود که مریم به امورات منزل و مسائل همسرداری به خوبی عمل نمی کرد که همه این مشکلات موجب شده بود زندگی آنها به انتها برسد.

درخواست طلاق داده شد که برای مشاوره و پیدا کردن راه حلی برای ادامه زندگی، به مرکز مداخله در خانواده به منظور کاهش طلاق ارجاع می شوند. در این مرکز به دلیل عدم همکاری زوجین، مشاوره ها موثر واقع نمی شود که بعد از بررسی ها لازم، پرونده به دادگاه خانواده فرستاده می شود. برای اینکه شاید آنها به زندگی بازگردند قبل از انجام طلاق، زمانی را به عنوان فرجه برای آنها قرار می دهند تا شاید گذر زمان عباس و مریم را از این کار منصرف کند و به زندگی ادامه دهند اما تمام مشکلات دست به دست هم داده بودند تا ادامه زندگی دیگر امکان پذیر نباشد.

حالا عباس و مریم بعد از سی سال زندگی مشترک و داشتن سه فرزند (دو دختر و یک پسر) به انتهای خط رسیده اند و دیگر قادر نیستند به این زندگی ادامه دهند.

عدم صداقت عباس در گفتن حقایق و بی مهری و عدم رسیدگی مناسب مریم به امورات منزل و همسر، باعث شده بود زندگی به کام هر دو تلخ شود و ادامه زندگی امکان پذیر نباشد.

**نظریه کارشناس**

مسئول مرکز مداخله در خانواده به منظور کاهش طلاق می گوید: در جامعه به آسیب های اجتماعی باید بیشتر بها داده شود که مهمترین آسیب اجتماعی، طلاق است. طلاق برای زندگی افراد یک فاجعه است که ضررهای آن متوجه فرد، خانواده و جامعه است.

فرزندانی که والدین آنها از هم طلاق می گیرند در آینده هم ممکن است آنها هم این اتفاق را در زندگی خود تجربه کنند زیرا آنها در خانواده ای بزرگ می شوند که پدر و مادر روابط مناسبی با هم ندارند و نمی توانند مشکلاتشان را حل کنند. متشنج بودن فضای خانواده باعث می شود بسیاری از رفتارهای غلط در بین این فرزندان نهادینه شود

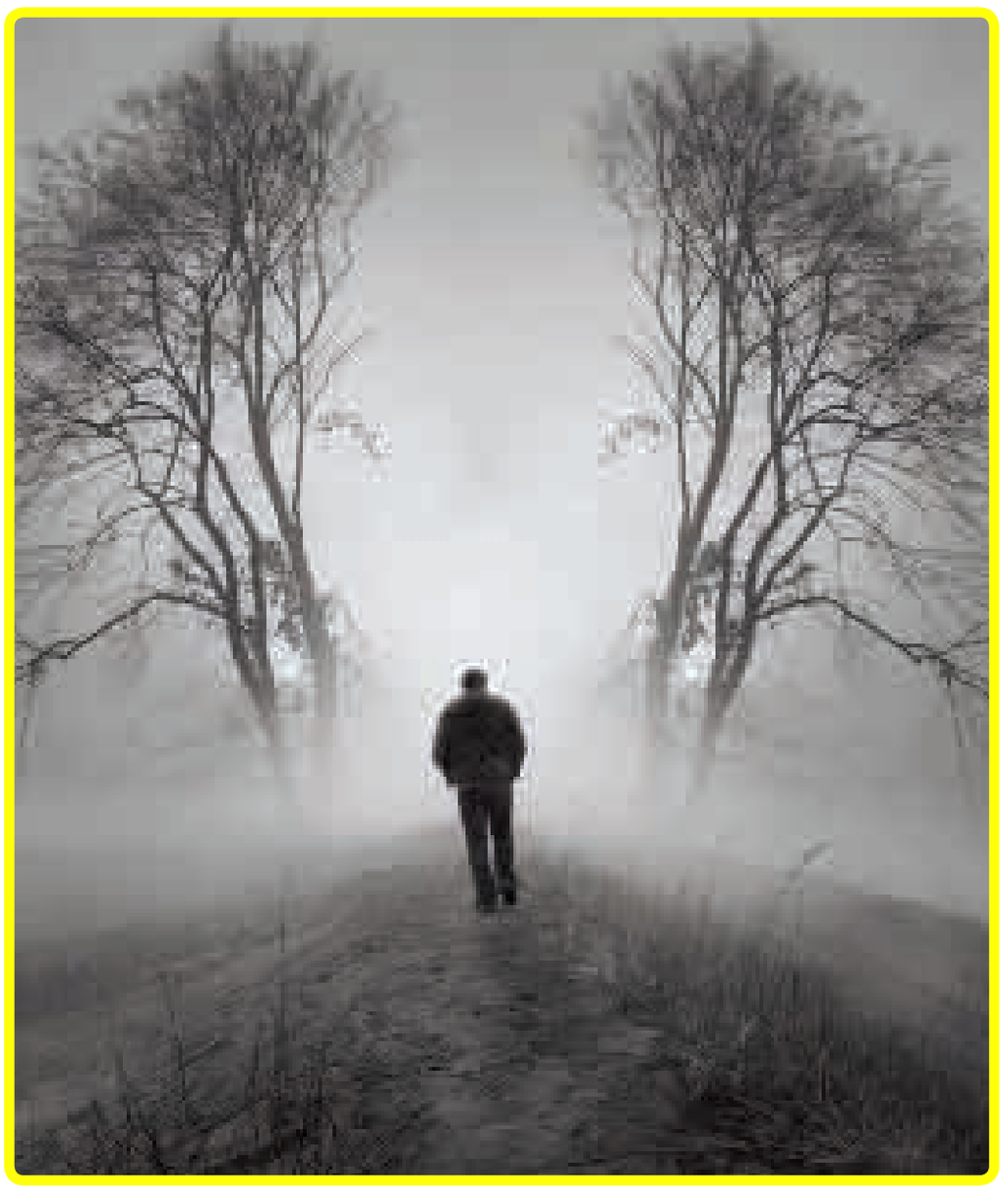
**حالا عباس و مریم بعد از سی سال زندگی مشترک و داشتن سه فرزند (دو دختر و یک پسر) به انتهای خط رسیده اند و دیگر قادر نیستند به این زندگی ادامه دهند**

و روش صحیح حل مشکلات را یاد نگیرند.

فاطمه رودباریان درباره این پرونده می گوید:اگر عباس از همان ابتدای زندگی درباره انتظاراتش از مریم با او صحبت می کرد و مشکلات و کاستی های زندگی را به او می گفت، هر دو دیدگاه بهتری از زندگی و انتظارات متقابل می توانستند داشته باشند.

عباس اگر پیش از ازدواج مجدد مسائلی که از آن ناراحت بود و باعث ایجاد فاصله بین آنها می شد را با مریم در میان می گذاشت، یا مسئله ازدواج مجدد خود را پنهان نمی کرد و با صداقت این موضوع را با مریم در میان می گذاشت، اکنون این فرصت را داشتند که به زندگی خود ادامه دهند.

از سوی دیگر اگر مریم خواسته های همسر خود را می دانست و به آنها عمل می کرد و به عباس اهمیت می داد و از لحاظ رفتاری نیز رفتار مناسب تری از خود نشان میداد و در زندگی گذشت بیشتری داشت و این مسئله را برای خود قابل فهم می کرد، باعث نمی شد که همسرش ازدواج مجدد داشته باشد.عدم صداقت آقا و بی مهری های خانم موجب شد یک زندگی که سی سال ادامه داشته است، اینگونه از بین برود و سه فرزند این خانواده با مشکلات جدیدی روبرو باشند.



## دوره آموزشی تحکیم بنیان خانواده در فنی و حرفه ای هرمزگان

**به گزارش روابط عمومی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای هرمزگان دوره آموزشی تحکیم بنیان خانواده با هدف آشنایی پرسنل اداره کل با نظام خانواده و اصول و قواعد حاکم بر آن جهت استحکام بنای این عنصر اساسی در جامعه در محل سالن کنفرانس اداره کل آموزش فنی و حرفه ای برای پرسنل این اداره کل برگزار گردید.**

مدت زمان این دوره ۸ ساعت و تدریس آن توسط جناب آقای دکتر کرامتی صورت پذیرفت.

محورهای اصلی مورد بحث در این دوره آموزشی به شرح ذیل است: "شناسایی مشکلات رفتاری کودکان و برخورد موثر با آن ، نحوه برقراری ارتباط موثر با نوجوانان ، خانواده کارآمد ، عوامل ناکارآمدی خانواده ، ارتباط سالم دختر و پسر از کودکی ، اثرات مثبت و منفی اشتغال زنان ، نقش خانواده ها در بزهکاری کودکان و نوجوانان ، عوامل موثر در تربیت دینی فرزندان و نقش پدر در اقتدار خانواده ".

## تجلیل از دست اندرکاران نمایشگاه «جابربن حیان» در ناحیه ۲

**به گزارش روابط عمومی آموزش وپرورش ناحیه ۲ بندرعباس از اعضای گروه آموزش وپرورش ابتدایی ناحیه۲ و دست اندرکاران نمایشگاه جابربن حیان تقدیر شد.**

این مراسم در سالن اجتماعات پژوهشکده ولایت با حضور عیدزاده رئیس اداره و ناصری معاون آموزش ابتدایی وسلیمانی معاون آموزش ابتدایی اداره کل ومنصوری رئیس گروه تکنولوژی و گروههای آموزش ابتدایی برگزار گردید .صالحی کارشناس گروه ابتدایی این ناحیه گزارش از علمکرد گروههای ابتدایی وفعالیت آنها را به استحضار رساند واز حمایت رئیس و معاونین تشکر کرد .

«سلیمانی» معاون آموزش ابتدایی اداره کل در سخنان خود از گروه آموزش ابتدایی ناحیه ۲ به عنوان فعالترین گروه در سطح استان نام برد واز زحمات همکاران و اعضای گروه تشکر کرد . سلیمانی یادآور شد گروه آموزشی به مثابه مغز متفکر و بدنه اصلی آموزش و پرورش باید همیشه فعال باشد . عیدزاده رئیس اداره ناحیه ۲ ضمن تقدیر از فعالیت های چشمگیر گروه آموزش ابتدایی ناحیه ۲ بیان داشت هرگونه کیفیت بخش به فرآیند یاد دهی ویادگیری در فعالیت های گروه آموزش ابتدایی است . عیدزاده یادآور شد : امسال گروه آموزش ابتدایی ناحیه ۲ فعالیت های بسیار بزرگی را توانست انجام دهد ورتبه استانی کسب خواهد کرد .

در پایان با حضور مسئولین از اعضای گروه آموزش ابتدایی و دست اندرکاران نمایشگاه جابربن حیان با اهداءتقدیر تجلیل شد.

## تقدیر شورای اسلامی روستای «بلندو» از معلمان

**به گزارش روابط عمومی آموزش وپرورش ناحیه ۲ بندرعباس شورای اسلامی روستای بلندو از معلمان تجلیل نمود.**

این مراسم با حضور «عیدزاده» ومعاونین و «رنجبر» معاون آموزش متوسطه اداره کل در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی و آموزشی خاتم البنین روستای بلندو برگزار شد . «عیدزاده» رئیس ناحیه ۲ ضمن تشکر از این عزیزان حضور پر شور شورای این روستا را در امر تعلیم و تربیت ستودنی خواند و گفت :ارتباط بسیار نزدیک شورای اسلامی بامدارس و معلمان سبب گردیده تا دست اندرکاران امر تعلیم و ترتیب با سهولت بیشتری به ادامه بپردازند . «شهرام درده» رئیس شورای اسلامی روستای بلندو نیز در سخنان خود از مسئولین آموزش وپرورش ناحیه ۲ به خاطر اهمیت دادن به امور آموزش و تربیت فرزندان این خطه از میهن اسلامی تشکر کرد و معلمان را پایه های علم و دانش دانست .

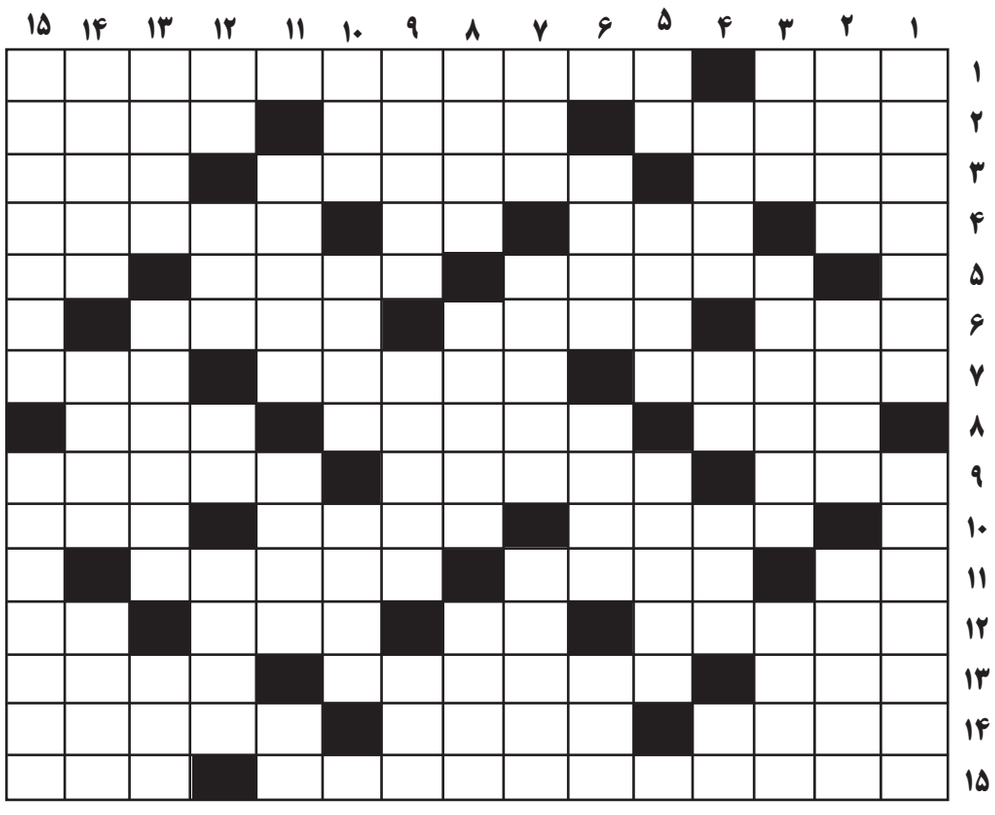
وی از تامل بسیار خوب شورا تمام توان خود جهت پیشبرد اهداف نظام مقدس جمهوری در انتهای مراسم از معلمان مدارس این روستا تقدیر و تشکر بعمل آمد .

حضرت حجه الاسلام و المسلمین حاج آقا اسفندی و برادر حسین خله بانی

برخود می بالیم که به یمن تلاشهای کلیه همکاران خصوصا شما برادران عزیز در جمع بندی فعالیت های سال ۸۹ به عنوان مدیران نمونه استان انتخاب ولوح سپاس از دستان پر برکت نماینده محترم ولی فقیه و سرپرست سازمان اوقاف دریافت نمودید، این موفقیت به شما و کلیه هم استانیها عزیز تبریک عرض می نماییم

روابط عمومی اداره کل اوقاف وامور خیریه استان هرمزگان

## جدول ۱۲۲۲



**افقی:**

۱-کلمه تصدیق-دیوان محاسبات کشور مستقیما زیر نظر مجلس است ۲-یکتا،واحد-مردبخشنده-جهنم

۳-مشهور-سزاوار،درخور-اثری از ناخالصی در آن دیده نمی شود۴-نیز-از جنس نی!-گام یک پا-دیندار

۵-عامل بیماری-در آرزوی فرزند-اسم آذری

۶-گاو تبتی-نوعی حربه دسته دار شبیه به ساطور-پایگاه اینترنتی۷-به کمال رسیدن-کمک رسانی -قسمتی از پا

۸-فرو بردن چیزی از راه گلو- واضح ، آشکارا-در موقع تعجب می خورند۹-طرز رفتار-آمپول زدن-از رگ های مهم بدن۱۰-فریاد شادی-کتلت - به رو خوابیده ۱۱-من و جنابعالی-ریز نمرات-باربر شهری۱۲-رنگارنگ-راندن بی ادبانه -حجم هندسی-حرف فاصله ۱۳-پدر بزرگ شهری در استان سیستان و بلوچستان-قصد۱۴-نورانی-کج و مایل-جانوری که در آتش نمی سوزد۱۵-کنایه از کسی که تا پایان کاری دیگری را یاری نکند-مدور، دلاور

**عمودی**

۱-مفهومی که در رشته های مختلف ریاضیات (با تعبیرات مختلف) به کار می رود و معمولا به معنای فراتر از هر مقدار است-مطیع ۲-افسار-بزرگتر-رشته های ریاضی۳-است چاپار-گفت و گوی تلفنی -بی بنیان ،پوچ۴-بچه-حرف همراهی عرب-بیماری مسری-بندگی۵-مخفف شاه-صمیمی،مخلص-از وسایل تنظیم ولتاژ برق۶-شهد شیرین-آرامگاه-پرتاب سنگ۷-آزاد،ول-مساوی-پایدار،ادامه دهنده

۸-پهلوان یونان-باجناق-آتشگاه آهنگر ۹-سوره ای معروف به قلب قرآن-کشاورز-مادر باران۱۰-پیروان یک دینی -سخت نیست -وطن۱۱-دوقلو-شدنی -عدد خیطی

۱۲-دشمن سخت -اینگونه هم لنگه بار است-ضمیر انگلیسی-پیشوا۱۳-لوله گیاهی-منفجر شدن -واحد نظامی بزرگتر از گردان ۱۴-برتری ها -دیلم -آسمان غربه

۱۵-سرمای بسیار سخت -اطراف و جوار

شرکت دریا صنعت آنامیس خدمات فنی و تاسیسات ساختمان

■ نصب سیستم های الکترونیکی ،آیفون تصویری،درب های اتوماتیک ■ راهبند ،دوربین مداربسته ،اعلام حریق ،آنتن مرکزی ■ دربهای ضد سرقت ،دربهای یوپی وی سی (upvc) ■ برق ساختمان و لوله کشی ■ سقف کاذب و دیوار پوش ■ تعمیرات

تلفکس:۶۶۷۱۹۲۷ زارعی : ۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳

موسسه حسابگران صدرنشین هرمزگان

مشاوره امور مالیاتی و بیمه ای

تلفن: ۴۳۱۵۴۴۹ / ۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶