است . در نوجوانی ، بارداری و شیردهی

این نیاز با خوردن ٤ - ٣ ليوان شيريا ماست

و یا معادل آن در هر روز تامین می شود .

ليوان شيريا معادل آن كلسيم روزانه مورد

شیر ، ماست ، کشک ، پنیر ، قره قروت و

از لحاط میزان کلسیم یک لیوان شیر معادل

یک لیوان ماست و معادل ٦٠ - ٤٥ گرم پنیر

نیاز فرد را تامین می کند .

مهمترین منابع کلسیم:

۱- گروه شیر و لبنیات

در سایر گروه های سنی خوردن ۳ -۲

از پوکی

احتمال دچار شدن به پوکی استخوان در موارد زیر بیشتر می شود: -سن بیش از ۵۰ سال

-زن بودن روی . و حصوص یائسگی زود رس) - یائسگی زود رس) - نخوردن يا كم خوردن لبنيات -قرار نگرفتن در معرض نور مستقیم - جثه كوچك

-پوست روشن -زُندگی بی تحرک -ورزش نکردن - سیگار کشیدن

- داشتن افراد مبتلا به پوکی استخوان در میان خویشاوندان - استفاده دراز مدت از کورتون یا داروهای

- استفاده از غذاهای پر پروتئین - استفاده ازغذاهای پرنمک -نوشيدن الكل و قهوه زياد -بعضى أز اختلالات هورمونى مانند يركارى تيروئيد ، كم كارى غدد جنسى و ... در پوکی استخوان ، استخوان ها به شدت

شكننده مى شود و ممكن است با ضربات كوچك و حتى خودبخود بشكند . احتمال شکستگی در مهره های پشتی و

کمری ، گردن استخوان ران و مچ دست کلسیم در تمام زندگی برای بازسازی و استحكام استخوان ضرورت دارد . اگر كلسيم بدن کافی نباشد استخوان پوک و شکننده

پوكى استخوان علامتى ندارد . معمولا شخص بعد از شکستگی به وجود آن پی می برد . در بعضی افراد پوکی استخوان به صورت خميدگي ستون فقرات " قوز " بروز بهترین روش تشخیص یوکی استخوان

سنجش تراکم استخوان (دانسیتومتری) است که با نظر پزشک صورت می گیرد . است، اگر فعالیت های ورزشی مناسب داشته باشید .

-روزانه به مدت حداقل ۱۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرد . و از همه مهمتر ازمواد غذایی حاوی کلسیم به ویژه لبنیات بیشتر استفاده کنید . نیاز به کلسیم در سنین مختلف متفاوت

می گردانند مصرف آن در بین افراد کم درآمد

دود سیگار با دارا بودن بیش از ٤٠٠٠ ماده

سمى از طريق مكانيسم هاى مختلف باعث بروز

عمده ترین مواد موجود در دود سیگار

(اندازه دو قوطی کبریت) است . پوکی استخوان به راحتی قابل پیشگیری ۲-گروه گوشت ، حبوبات و مغزها ماهی ها که با استخوان خورده می شود - سیگارنکشید

(كليكا و ساردين) حبوبات (لوبيا چيتى ، لوبيا سفيد ، نخود) مغزها (فندق و بادام) و دانه ها (كنجد) برای اینکه فرد ویتامینD مورد نیاز خود را بسازد باید هر روز ۱۰ تا ۱۰ دقیقه در مقابل



ينجشنبه ۲۴خردادماه ۱۳۸۶

تخت استفاده کنید . - روى سطوح لغزنده راه نرويد (هنگام راه رفتن بر روی سرامیک و کاشی به ویژه هنگامی که خیس است مراقب باشید) - از خُم كردن ناگهاني و شديد بدنتان به جلو خودداري كنيد.

-ورزش کنید .

· هر روزیک تا دو ساعت پیاده روی کنید . - در سنین یائسگی به صلاح دید پزشک با هورمون درمانی شانس ابتلا به پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن را كاهش دهيد .





سیگار خودکشی تدریجی



طی یکسال آینده دخانیات ۶ میلیون نفر را به کام مرگ خواهد کشاند . این رقم تا سال ۲۰۳۰ به ۱۰ میلیون نفر در سال افزایش می یابد که بیش از هر عامل دیگری علت مرگ و میر خواهد بود . از این تعداد۷ میلیون

سیگار در آنها بندرت دیده می شد ، رخ خواهد

مورد در کشورهای با در آمد کم و متوسط، که زمانی مصرف

در بیشتر جوامع به همان نسبت که افراد

نيكوتين: ضربان قلب را افزايش داده و باعث افزایش فشار خون می شود . منواكسيد كربن: باعث كاهش اكسيرن خون دوده: در ریه ها انباشته شده و شامل مواد

بیماری و سرطان می شود.

گسترش می یابد .

سرطانی می باشد . سموم مهم ديگر شامل آمونيوم ، كادميوم

و بنزوپیرون می باشند . از شایع ترین بیماری هایی که با استعمال دخانیآت در ارتباط هستند می توان موارد زیر را ذکر کرد ، بیماری های قلبی ، عروقى ، انواع سرطان ها به ويژه سرطان ریه ، کلیه ، مثانه ، خون و مری سکته مغزی ، بیماری های بدخیم تنفسی ،

خرید . فروش . رمن . اجاره

گلشهر شمالی ، خ ایرانیت ، مرجان ؛

تلفن : ٦٦٧١٨٤٢ - همراه : ٩٩١٧١٦٣٠٧٦٧

-917771745 - -917779-114 -

مركز ترك اعتياد

اسلامي ايران (هما)مجتمع تخصصي آ پادانا، طبقه چهارم

(با مدیریت برادران محبی نژاد)

بیماری های پوستی ، زایمان زودرس و حملات قلبی و سرطان ریه در افراد سیگاری ۲۰ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است . روش های پیشگیری از اعتیاد به سیگار: قدرت (نه گفتن) در برابرخواسته های غیر منطقی دیگران را در خود تقویت

> در دوران جوانی و نوجوانی از حضور در مکان هایی که سیگار مصرف می شود خودداری کرده وسعی کنید با افراد سیگاری رفت و آمد نداشته باشید .

برای درمان بیماری های جسمی و روانی خود سعی کنید از روش های منطقی و مناسب مانند مشاوره با پزشک و راونشناسان استفاده

خانواده باید پناهگاه و محیط امن و آسایش برای فرزندان باشد و والدین باید به طور غیر مستقیم بر رفت و آمدها و دوستان فرزند خویش نظارت و کنترل داشته باشند . اسفندیار پور - کارشناس بهداشت روان مركز بهداشت شهرستان بندرعباس



سمى تفاوت هاى آشکار*ی د*ارند . مارهای سمی : بین چشم و بینی حفره دارند و مردمک چشم آنها بیضی شکل است. شکل سر در این

نوع مارها مثلثي شكل

مارهای بوا ، پیتون و مار آبی از این نشانه های مارگزیدگی:



تهوع ، استفراغ ، اختلال ديد . نشانه های نوع شدید :



مركز بهداشت شهرستان بندرعباس واحد مبارزه بابیماری ها

ادامه داده و با هربار مكش، آب دهان را بيرون

بریزید، توجه داشته باشید که ضروری ترین

کار ، رساندن مصدوم به پزشک است .

۴ - در بیمارستان ، نخستین کار پس از

کنترل نشانه های حیاتی (قلب، تنفس،

خون) تزریق پادزهر (سرم ضد مار)

می باشد . پس از آن مسکن ، انتی بیوتیک

(پادری) و داروی ضد حساسیت تجویز

تورم و کرختی بدن ، درد ،

مردمک سنجاقی ، به خود

به وسيله باند ببنديد .

ب) در صورت شدت علائم

برروی پوست، محل گزیدگی

را برش طولی دهید ، سپس

شروع به مكيدن آن نموده تا

از غلظت سم كاسته شود .

این کار را به مدت ۲۰ دقیقه

انتقال ويروس ايدز از طريق اشك چشم

ابتلای طولانی مدت به بیماری هایی مانند بیماری های پوستی ، اسهال خونی ، برفك دهان در بزرگسالان و سرطان کاپوزیسارکوما (لکه هایی در دهان) از علایم ابتلای به ایدز

دكتر سيد " محمد سيادتي " فوق تخصص عفونى اطفال افزود: ويروس ايدز نسبت به حرارت حساس است و اگر مدت ۳۰ دقیقه در معرض حرارت ٥٦ درجه سانتيگراد قرار

گیرد ، قدرت آلودگی آن ۱۰ برابر کاهش مى يابد. به گفته وى ؛ الكل برويروس اثر ندارد و این ویروس در محیط خشک تا ۷ روز و در آب تا ۱۵ روز قدرت عفونت زایی خودش

وى تصريح كرد: ويروس ايدز از طريق خون آلوده ، سرنگ مشترک ، وسایل پزشکی غير استريل ، لوازم آلوده حجامت و خالكوبي، اشک چشم و بزاق منتقل می شود . فوق تخصص عفوني اطفال، انتقال از طريق





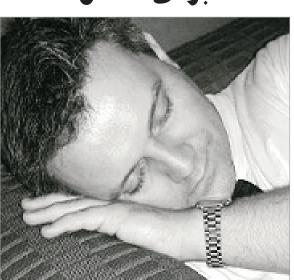
اطفال، پیشگیری را بهترین راه مقابله با ایدز عنوان و تاكيد كرد: رعايت اصول اخلاقي و بهداشتى و استريل وسايل پزشكى از مهمترين

پوشیده از پولک های ریز می باشد . طول آنها هنگامی که کسی توسط مار سمی مورد كوتاه و دندان نيش و پيش آنها بلند است . گزش قرار می گیرد ، علائمی در او ظهار مارهای افعی ، کبری ، رنگی و جعفری از این مى شود كه بسته به نوع و ميزان ورودآن به بدن، به دو گروه خفیف و شدید تقسیم مارهای غیر سمی: مى شود : بین دو چشم و بینی حفره ندارند ومردمک نشانه های نوع خفیف: چشم آنها گرد است. طول این نوع مارها طویل تورم ، تغییر رنگ ، درد کمر ، احساس و دندان نیش و پیش آنها کوتاه می باشد . قلقلك ، ضربان سريع ، ضعف عمومي ،



عرضه شده ، که تعداد ویروس ها را در بدن كاهش مى دهند و مانع از برخى عفونت هاى فرصت طلب مي شوند و راه درمان قطعي راه جلوگیری ابتلا به ایدز می باشند . شناخته نشده است . فوق تخصص عفوني

٧ ساعت خواب ، مطمئن ترین استراحت برای انسان



برای مدت بیشتری می خوابند بیشتر در معرض خطر آپنیی

تقریبا در حال حاضر حد متوسط ساعت خواب در غرب ٥/٦ ساعت " كريپك " به خبرنگار نيوساينتيست گفت : نکته مهم این است که خوابیدن به مدت ۹/۵ ساعت بسیار مطمئن و خوابیدن بیش از آن خالی از وی افزود: همچنین افرادی که

(توقف تنفس در مدت خواب) قرار محنین تحقیقات کریپک نشان می دهد که استفاده از قرص های خواب آور خطر مرگ را افزایش

منبع: نيوسايند - مترجم: يرستو دری منش

سالویا : تقویت حافظه ، آرام بخش

گلوگاه و لوزه ها ، بسیار موثر در

بیماری های کبدی و تقویت سیستم

خون سازی بدن ، هیستری ، قطع تشنج

رزمارینوس: ضد نفخ ، مقوی بسیار

عالى معده و سلسله أعصاب و معالج

فروش فوري

مشاور املاك

مهاجران

خرید - فروش - رهن و اجاره

روبروی پمپ بنزین بلال - خ آتش نشانی - جنب آشپزخانه سعادت

با مدیریت آهوزری و کُلُخنی

املاك برسيوليس

الجاري - مسكوني

مشاور در خرید، فروش ، ومن و اجاره و زمین آبارنسانا و حوایات

94V Verger. TA TOOMA - AL : All

أمرس بشرعيس ، كهان رسالت شمالي ، أزام لهر خيابان سباد

یایگاه اطلاع رسانی صلایین

www.daryanews.lr

تلفن: ۹۱۷۷۶۱۴۶۴۴-۰۹۱۷۷۶۹۲۲۸۹-۶۶۸۰۴۱۴

قابل توجه ادارات و سازمان های خصوصی و همشهریان گرامی فروش یک مجتمع ۳ طبقه ۶ واحدی دوبلکس با آسانسور و امکانات کامل با نازلترین قیمت به صورت یکجا یا تک واحدی در بهترین نقطه کوی آزادگان مجاور با خیابان به فروش می رسد

• مدیدترین افبار

• تازه ترین مطالب

√ سمزدایی

✓ درمان نگهدارنده

√ پیشگیری از عود

√ گروه درمان

1100مترزيربنا-شيك ونوساز

95Y - SETTIVE

تلفن : ٦٦٦٥٢٩١ - ٦٦٦٩٠٣٣

رزه والحشائي المريزان الدريزان

√ خانواده درماني

√ زوج درمانی

√ تركسيگار

نشانی: بندرعباس - بلوار امام خمینی - شهر نمایش، روبروی دفتر هواپیمایی جمهوری

تلفن: ۳۳۴۴۲۱۷

✔ عامل توزیع گچ کار رضا در استان ٧ فروش شن و ماسه در سطح شهر و توابع √ عامل توزیع گچ امید سمنان و آزادی و پودر سنگ سوپر اصفهان و قم - فروش انواع آجر سفال ✔ نماینده فروش آجر نمای جردن اصفهان ✓ عامل توزیع سیمان هرمز گان

بندرعباس : بلوار جمهوری اسلامی - سربالایی کمربندی روبه روی کولرسازی تلفن تماس: 332022 - همراه: 9171651274.





براساس تحقیقی جدید در آمریکا

در صد مرگ و میر در بین کسانی که

هر شب ۸ ساعت یا بیشتر

می خوابند بیشتر از کسانی است

که به طور متوسط ٦ تا ٧ ساعت

مى خوابند . اما بسيارى از متخصصان

خواب به این نتایج مشکوکند . دانیل کریپک " سرپرست گروه

تحقيقاتي دانشگاه كاليفرنيا مي گويد:

" احتمال مرگ تا سن ٦٠ سالگي در بين

کسانی که ۸ ساعت یا بیشتر و یا

کمتر از ٤ ساعت مي خوابند ١٣ تا

۱۵ درصد بیشتر از کسانی است که ۷

ساعت می خوابند و حتی ٥

ساعت خوابیدن، کمتر از ۸ ساعت

خطر دارد . " این بررسی عواملی چون

سن ، رژیم غذایی ، مشکلات قبلی

سلامتی و همچنین عواملی مثل

سیگار کشیدن را مد نظر قرار داده

چاي

چای سبز مخلوطی از گیاهان زیر برای افسردگی و درمان خیلی از ناراحتی ها موثر و شادی آفرین است و مصرف مداوم أن بجاى چاى معمولى سلامتی شما را تامین می کند . وربن : آرام بخش ، مقوی معده ،

چاقی عامل کاهش بهره وری

بهره وری نیروی کار می شود . به گفته محققان دانشگاه "پیتزبورگ کار به علل پزشکی زیادتر

کسانی که وزن زیاد دارند پزشکی سر کار خود حاضر به علت بیماریهای اسکلتی عضلانی ،

همچنین اکثر غیبت ها در چاق دو برابر دیگران به علل

با افزایش وزن ، میزان غیبت از پزشکی درزنان چاق بیش از مردان چاق به طور متوسط کارکنان

وزن زياد موجب كاهش التهاب مفاصل و اختلالات رواني نظير افسىردگى است . علاوه برآن ميزان غيبت از كار به علل

گیاه اصلی گل گاوزبان و ریشه سنبل الطيب كه همان والرين است شهرت داشته و جزنسخه های سنتی و اصلی ما بوده است ، چاى ترش كند لوس با

ضد تشنج ، محرك و اشتها آور .

مليس : ضد نفخ ، معرق ، مصونيت از

سرماً خوردگی و مسکن درنقرس و

لاواند: با طعم بسيار مطبوع بر طرف

كننده خستگى، آرام بخش معده، درمان

دندان درد ، دردهای عصبی و

تقويت كننده قلب.

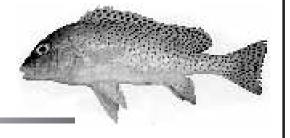
رماتیسمی و بسیار موثر در مواردی از بسیاری از سر دردها . برا گو: حالت مالیخولیایی و افسردگی قبیل هیستر*ی* ، تشنج و ضعف و را به شادابی مبدل می کند .

و ضعف و ناتواني و رعشه.

چای ترش

چای ترش نامی آشنا برای همه ایرانیان است . چای ترش از روزگاران گذشته به خاطر داشتن دو مخلوط مناسبي أز دو گياه بالا ، وربن و ليمو عماني ، ضد تشنج، آرام كننده ،

مسكن خواب آور، تسكين دهنده اعصاب و اشتها آور است. چاى ترش را به اندازه دلخواه با نبات شيرين كنيد . چاى ترش یک داروی طبیعی موثر و قوی است. در مصرف آن افراط نكنيد ، حدود ٥ تا ١٥ گرم آن برای یک قوری نیم لیتری کافی است ، چای ترش را به مدت ۳۰ دقیقه روی بخار آب دم کنید . برای خوشرنگ شدن چای از آبلیمو استفاده کنید .



با مصرف دو وعده ماهی در هفته در تقویت هوش و ذکاوت خانواده خود کوشا باشید

روابط عمومي اداره كل شيلات هرمزگان