سلامت انسانها دارایی و سرمایه ارزشمندی است که حفظ و ارتقای آن جزو مهم ترین تلاشهای زندگی روزمره آنها محسوب مي شود . از آنجا كه انسان سالم ، محور توسعه یایدار است و سلامتی برای بهره مند شدن انسانها از مواهب توسعه امر ضروری است ، توجه به حفظ و می شود.

برگی دیگر در توسعه سلامت استان

ارتقای آن همواره یك اولویت ملی محسوب



### تشكيل مجمع خيرين سلامت هرمزگان

مرزان المحري

کشورهای در حال توسعه از عهده دولت ها

ایجاد بنیادها و صندوق های حمایتی

به تنهایی خارج است .

بیمار هستند و نیاز به حمایتهای مادی و معنوی دارند برای دریافت خدمات سلامت بدنبال تامین منابع مالی باشند و بعلت عدم بهره مندی از خدمات بیمه ای موثر ، دسترسی آنها به خدمات سلامت کمتر از گروه های مرفه تر جامعه می باشد. در راستای کاهش خطرات تهدید کننده سلامت و به ویژه اصلاح و تعدیل عواملی که باعث می شود بیشترین بار بیماری بر افراد فقير ومستضعف تحميل گردد، دولت ها نقش اساسی به عهده دارند.

در فقیرترین کشورهای جهان غالبا

افراد و خصوصا اقشار آسیب پذیر و

کم درآمد ،مجبورند در همان زمانی که

اما تولیت امر سلامت بخصوص در

جهت رفع کمبودها و تنگناهای دولتی ، روشی کارآمد ، موثر و لازم است برای نیل به این اهداف باید از تکه تکه شدن و براکندگی کمک های مالی و صندوق حمایتی اجتناب گردد و خرید راهبردی خدمات سلامت مدنظر قرار گیرد . در دومین جشنواره خيرين و نيكوكاران سلامت هرمزگان که همزمان با هفته سلامت برگزار گردید خبر تشکیل و راه اندازی مجمع خيرين سلامت هرمزگان توسط دانشگاه علوم پزشکی ،خبر خوشی بود که می تواند باتشکیل این مجمع هماهنگی و

آب جمع آوری و کف آب را تخلیه کرده و

ظرف و سبزی را مجددا با آب سالم

شستشو دهید تا تخم انگل ها و باقیمانده

مایع ظرفشویی از آنها جدا شوند. (انگل

زدایی ) برای ضد عفونی و از بین بردن

میکروبها، یک گرم (نصف قاشق

چایخوری) پودر پرکلرین ۷۰ درصد را در

ظرف ٥ ليتري پر از آب ريخته ، كاملا حل

كنيد تا محلول ضد عفوني كننده به دست

آید . سپس سبزی انگل زدایی شده را برای

مدت ٥ دقیقه ای در محلول ضد عفونی

کننده اخیر قرار دهید تا میکروبهای آن

كشته شوند . توضيح آنكه اگر پر كلرين در

دسترس نباشد می توانید از یک قاشق

مرباخوری آب ژاول ۱۰ درصد یا دو قاشق

مرباخوری آب ژاول ٥ درصد ( به جای یک

مرتفع گردد. استان هرمزگان یکی از جلوه های بارز مشاركتهاى مردمى ،اقدامات خيرخواهانه در ایجاد و افزایش امکانات بهداشتی درمانی بوده وساخت بیمارستانها ،مراکز درمانگاهی آموزشی حمایت از بیماران بی بضاعت ،حمایت از دانشجویان کم بضاعت و... همانند سایر نقاط کشور اسلامی مان، جلوه ای خاصی و باشکوه دارد و تشکیل و راه اندازی اقدامات خیرخواهانه در عرصه سلامت که عرصه ای تخصصی ،علمی ،متنوع و حیاتی

ایجاد حمایت های راهبردی و هدفمند،

نیازهای حوزه سلامت به بهترین وجه با

یاری خیرین و نیکوکاران وحمایتهای دولت

است نیاز مبرم به مشاوره ، کارشناسی و از همه مهمتر هماهنگی در توسعه آن در نقاط مختلف استان را می طلبد ، که باتشکیل مجمع خیرین سلامت اطلاع رسانی وارائه مشاوره به خیرین و جامعه در زمینه نیازهای عرصه سلامت موثر واقع خواهد شد.

حضور خيرين و نيكوكاران جهت انجام فعالیت خیریه در حوزه سلامت با راه اندازی و تشکیل مجمع خیرین عاملی موثر در کاستن از هزینه های بهداشت و درمان می توان بر شمرد و به لزوم حضور خیرین در عرصه آموزش جامعه جهت ارتقای سطح سلامت اشاره

حضور خيرين ،نيكوكاران ،معتمدين، فعالان و دلسوزان استان ،مسئولين و كارشناسان دانشگاه علوم پزشكى ، مسئولین ارشد اجرایی و فرهنگی جهت تبادل نظر و ارائه تجربیات و کمک به رفع موانع و مشكلات اجرایی و رفع تنگناهای قانونی ارزشمند خواهد بود .

امیدواریم باتشکیل وراه اندازی مجمع خیرین سلامت در سالی که مزین به نام "اتحاد ملى و انسجام اسلام " است ضمن شناسایی و ایجاد ارتباط باخیرین و

بلا ياى طبيعي قابل پيش بني

نیستند یا حتی اگر قابل پیش بینی

باشند جلوی وقوع آنها را نمی توان

گرفت. در لحظه ها و روزهای سخت

هر فاجعه ای ، با افرادی مواجه هستیم

که وقایع دردناکی رایشت سر

گذاشته، احتمالا ساعاتی راتنها زیر

آوار مانده اند ، مرگ را بارها از

نزدیك نمس كرده وشاید شاهد

اجسادی یا مرگ نزدیکان واز دست

داد ن همسایگان ، دوستان ، همبازی ها

یا حتی عزیزان خود بوده اند .

احساس درماندگی شدید ،بهت ،

وحشت ،از دست د ادن همه چیز و

احساس گناه از مسائل شایع این

افراداست؛احساس گناه از اینکه او

زنده مانده و دیگران از دست رفته

اند. احساس تقصیر که "شاید

مى توانستم كمك كنم ولى

كوتاهي كردم ؛ احساس خشم و

عصبانیت حتی نسبت به

تقدیر،مقدسات دینی و خداوند

که "چرا این اتفاق بایستی برای

ما مى افتاد ...؟ در ساعت ها و

روزهای اول حادثه ،کسانی که

با امدادگران در تماس قرار

. مى گيرند مراحل اول يادوم

واكنش عزا از دست دادن را طي

می کنند که لازم است امدادگر با

مرحله اول : شوك ناباوري

در این مرحله فرد نشانه ها و

آن آشنا باشد .

نیکوکاران عضویت آنها را در این مجمع فراهم كرد تا خيرين بتوانند جهت فعالیت خیریه خود بامشکل و موانعی برخورد نكنند و حس همكارى و تعامل بين خیرین و شبکه بزرگ بهداشت و درمان برقرار گردد و شاهد رشد و توسعه سلامت در اقصی نقاط استان هرمزگان باشيم . ان شاءا....

### اهمیت ضد عفونی کردن میوه و سبزیجات

نظر به اینکه برای آبیاری و تغذیه

سبزیجات، اغلب از آبهای آلوده ،کودهای

انسانی و حیوانی استفاده و علاوه بر آن،

حیوانات اهلی و وحشی در مزارع کشت

سبزیجات آمد و رفت می نمایند ، لذا

محصولات کشاورزی به انواع و اقسام

تخم انگل ها و میکروبها آلوده هستند و

مصرف كنترل نشده آنها به صورت خام

اعم از سبزی خوردن ، سالاد فصل ، تزئین

ظرف غذا ، همراه ساندویچ ، کاهو ،

هویج ( همراه سالاد یا به صورت آب

هويج)، كلم، گل كلم، هندوانه قاچ خورده

و ... باعث ابتلا به انگل های روده و

بیماری های عفونی روده ای مثل انواع

یا شروع فصل تابستان و گرمی هوا فاسد شدن و از بین رفتن مواد خوراکی در این شرایط بیشتر خواهد شد. بنابراین محیط مناسبی است برای رشد و تکثیر میکروبها. چرا که گرما، رطوبت و تاریکی سه شرط از شرایط اصلی و اساسی برای رشد و ازدیاد میکروبها به شمار می روند .اینجاست که ضد عفونی کردن میوه ها وسبزیجات اهمیت بیشتری بیدا می کند .

میوه و سبزیجات دست پروده های زنده آفرینش ، شادی بخش و مهر زیبایی طبیعت هستند . علاوه بر زیبایی ظاهر ، درونی زیباتر، نشاط بخش تر و سلامت آفرین دارند. میوه ها و سبزیجات بهترین منبع تامین

ویتامین های مختلف و مواد معدنی محسوب مى شوند . ميوه و سبزيجات با در بر داشتن مقدار قابل توجهی آهن قابل جذب همراه ویتامین ث و سایر ويتامين ها به رفع كم خونى كمك نموده و به علت داشتن مقدار زیادی پتاسیم به دفع مواد سمی از خون همراه ادرار کمک

میوه و سبزیجات با جلوگیری از پیدایش يبوست و همه عوارض آن ضمانتي براي سلامت آدمی به حساب می آیند سبزيها و ميوه ها زيان ناشي از مصرف گوشت را ندارند و برای بیماران کبدی ، صفراوی ، نقرسی ها و غیره غذای مناسبی هستند، آب میوه ها و سبزیجات برای بیماران تب دار بسیار مفید است و در

ابن همه صفا و لطف و سود بخشی مبوه و سبزیجات بعضی ها را به گیاه خواری و میوه خواری مطلق کشانده که البته ما هرگز چنین توصیه ای نمی کنیم . اما توصیه می کنیم که میوه و سبزی ها سهم بیشتری ميوه ها و سبزيجات بهترين منبع تامين ویتامین های مختلف و مواد معدنی محسوب می شوند . میوه و سبزیجات با در بر داشتن

مجموع آنچه که به عنوان میوه و سبزی

معرفی می شود یکی از نعمت های بسیار

ارزنده ای است که در اختیار انسان قرار

زیادی پتاسیم به دفع مواد سمی از خون همراه

اسهال ها ، حصبه ، شبه حصبه ، وبا ، مقدار قابل توجهي آهن قابل جذب همراه التور و ... و بالاخره بروز و اشاعه ويتامين ثو ساير ويتامين هابه رفع كم اپیدمی بیماری های مذکور در جامعه می گردد. به همین منظور اداره کل بهداشت خونی کمك نموده و به علت داشتن مقدار محيط و حرفه اى وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی توصیه هایی را برای ادرار كمك مي كنند . سبزیجاتی که به صورت خام مصرف مى شوند تحت عنوان طريقه سألم سازى ( پاکسازی ، انگل زدایی ، ضد عفونی ، شستشو ) ارائه نموده که به شرح زیر ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده ، شستشو دهید تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود . سپس آن را در یک ظرف ٥ ليترى ريخته و به ازاء هر ليتر ٣ تا ٥ قطره مايع ظرفشويي معمولي به أن اضافه كرده و ظرف را از آب پر کرده و قدری به هم

نيز وجود داشته است.

از غذا را تشكيل دهند . در احادیث اسلامی درباره لزوم مصرف سبزى همراه غذاي روزانه مطالب فراوانی داریم از جمله از حضرت "رسول اكرم ( ص )" نقل شده كه فرمود سفره های خود را با سبزی بیارایید که شیطان ( میکروب ) را دور می سازد . و نیز به کرات در مورد ائمه اطهار (ع) نقل شده است: که بر سفره ساده آنها سبزی

مشاور املاك مهاجران خرید-فروش-رهن و اجاره

روبروی پمپ بنزین بلال - خ آتش نشانی - جنب آشپزخانه سعادت تلفن: ۹۱۷۷۶۱۴۶۴۴-۰۹۱۷۷۶۹۲۲۸۹-۶۶۸۰۴۱۴

با مدیریت آهوزری و گلخنی



### املاک پرسپولیس

مشاور دو ځوېد ، فووش . رهن و اجاره و زمين آبارندان و سونيت تلفن: ۸۱ - ۲۵۵۱۷۸۰ عرب ۱۹۱۷ - ۱۹۱۷

تجاري مسكوني

أمرس: بندوهیاس، انتهای رسالت شمالی، آزاد شهر خبایاز سهه



### ر به معالج ساختمانی گلرپژان

در سطح شهر و توابع √ عامل توزیع گچ امید سمنان و آزادی

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





همراه با ما در رویائی ترین شب زندگیتان بدرخشید

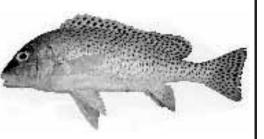
### انستیتو آرایش وزیبائی چهره پردازان

عروس کامل ، میکاپ ، گریم مو فقط ۰۰۰/۰۰ آتومان

بندرعباس: آزادگان -ضلع جنوبی پارک -ساختمان شیشه ای ارشیا - تلفن ۳۳۳۴۸۲۸-همراه: ۹۱۷۳۶۳۱۱۴۵۰

# با مديريت خانم رئوفي منش

به مناسبت ولادت امام محمد باقر (ع) به عروس خانمهای محترم تخفیف ویژه می دهد لطفابا وقت قبلي مراجعه فرماييد



# 

بزنید تا تمام سبزی در داخل کف آب قرار

گیرد . مدت ه دقیقه سبزی را از روی کف

خرید . فروش . رهن . اجاره

(با مدیریت برادران محبی نژاد ) گلشهر شمالی ، خ ایرانیت ، مرجان ؛

تلفن : ٦٦٧١٨٤٢ - همراه : ٩٩١٧١٦٣٠٧٦٧

-917771788 - -917779-118 -

دعوت به همکاری

به چند خیاط ما هر (براس خیاطس مردانه )نیاز مندیم

شماره تماس: ۹۱۷۳٦۹۰۸۸۶

## ✓ عامل توزیع گچ کار رضا در استان 🗸 فروش شن و ماسه

و پودر سنگ سویر اصفهان و قم - فروش انواع آجر سفال √ نماینده فروش آجر نمای جردن اصفهان √ عامل توزیع سیمان هرمز گان

### برای اولین بار در استان آموز شی تعمیر تاشی همراه انز شر

تهران كابين



# حادثه خبرنمي كند

نكنيد . افراد به دقت گوش فرا دهید و با آنها همدلی کنید . ٦ - هنگا م صحبت با قربانیان

خواهيد بود. ٧-از سكوت نهراسيد ،اما به تدریج و آرام سعی کنید به بهانه های مختلف به افراد ساکت

نزدیک شده ،ابراز حمایت و کمک کنید یااز آنها در کارها کمک بخواهيد . . م - قربانیان چنین حوادثی اغلب نياز دارند داستان فاجعه را بارها و بارها بازگو کنند . شما مى توانيد با سوالات بجا و مناسب با استفاه از روش های درست گوش دادن مثل توجه کردن ،نگاه کردن و تکرار جملات، این فرایند و تخلیه و هیجانی آنها را ادامه دهید .

٩ -به افراد ،اطلاعات صحيح

واكنش فرد رابه تاخيرمي اندازد.

درصورت امكان فردرا به مركز

اطلاع رساني مربوط به مجروحان

آن اطمينان نداريد خودداري كنيد.

در صورتی که کودک از شیر بطری

استفاده مي نمايد بلافاصله باقيمانده

شیر را دور ریخته وبطری را با دقت

موادغدائی و آشامیدنی را از

از شنا کردن و استحمام در آبهای

دسترس حشرات دور نگه دارید.

نیازهای مادر و جنین را تامین می کند

و مادر نیازی به مصرف املاح و

ویتامین های اضافی به صورت

مصنوعی نخواهد داشت. با این وجود

چون نیاز مادر و جنین به آهن زیاد بوده

واحتمال پیدایش کم خونی مادر در

دوران حاملگی و پس از آن زیاد است

، توصيه مي شود كه مادر از ماه چهارم

حاملگی تا ٤ ماه پس از زایمان ،روزی

یک قرص آهن مصرف کند .

ضدعفوني نمائيد .

آلوده پرهيز نمائيد.

بدهید . گاهی ممکن است و سوسه شوید که در موردسلامت وابستگان به آنها اطمینان دهید.این کار فقط ناراحتی و

-نداشتن هیجان،گریه و واکنش مرحله دوم: خشم دراین مرحله فردعلایم زیر را ازخود نشان می دهد : -احساس ناکامی و درماندگی -تحریک پذیری و عصبانیت -خشم نسبت به اطرافیان

-خشم و تهاجم نسبت به مسوولان و مقدسات

دیدگان می توان توصیه های زیر را په کار پرد: راسىنند .

-گیجی و منگی و بهت زدگی ، -فراموشی و انکارمشکل و فاجعه

صحبت کردن بدهید، ولی در صورت عدم تمایل، وی را مستقيما وأدار به صحبت ٥- به صحبت ها و پاسخ هاى

عجله نكنيد ،بگذاريد آنها بدانند هر وقت که بخواهند شما آنجا

> -خودزنی ،جیغ و بی قراری علايم فوق در روزها و هفته ها ي اول كاملاطبيعي و قابل انتظار است . برای کمک به حاد ثه

۲ - فرصت سوگواری و گریه زاری را برای داغداران حاد ثه فراهم كنيد. شرايطي را تدارك ببينيدكه آنها بتوانند به

داشته و به هم کمک کنند . ٤ - به فرد اجازه و فرصت

چگونه از ابتلا به بیماری پیشگیری کنیم ؟

مصرف قرص آهن در دوران بارداري

استفاده از آب لوله کشی مطمئن ویا

آب معدنی ویا آب جوشیده سرد شده .

قبل از مصرف میوه و سبزی آنها

در تهیه غذا ،استحمام از آب

آشامیدنی سالم استفاده کنید .

هنگام مسافرت از مصرف یخ

آلوده،سبزی و سالادی که به سلامت

تغذیه در دوران بارداری از اهمیت خاصی

برخودرار است ، چون باید علاوه بر نیازهای

معمول مادر ، نیازهای جنین در حال رشد و

ذخیره کافی برای شیردهی در مادر نیز

به همین دلیل مادر باید هر روز و به

قد رکافی از تمام گروهای غذایی،

شامل: گوشت ،تخم مرغ،

شیر،غلات،حبوبات و سبزی ها

استفاده کند. چنین تغذیه ای تقریبا تمام

تامين شوند .

راضدعفونی نمائید.

۱ -به افراد اجازه دهید که در صورت امكان جنازه عزيزان شان

> راحتی و بدون مانع عزاداری ۳ - سعى كنيد افرادحادثه ديده دور هم جمع شوند و با هم عزاداری کنند ؛ با هم ارتباط

### بهداشت و تغذیه : دکتر محمد مهدی اصفهانی چه غذاهایی مغز رابیشتر فعال می کند ؟

چون ؛ غذاهای دریایی کم چربی ،سینه

بوقلمون ، شیر و ماست کم چربی و گوشت گاو

کم چربی نام برد چربی برای هضم به زمان زیادی

نياز دارد و جزو عوامل كند كنننده فعاليت مغز

می باشند . ولی چنین به نظر می رسد که

سبزی هایی بارنگ سبز خنثی هستند و هیچ اثر

مثبت یا منفی بر روی کارآیی مغز

اگر می خواهیداز نظر روانی درشرایط مطلوب و مناسب که آرزوی هر انسانی می باشد قرارداشته باشید،معده تان را از شیرینی ،شربت ، شکلات ،بستنی ،برنج وفرآوده های خمیر پر

انگل را می کشد .

گرم پرکلرین ) و یا هر ماده ضد عفونی

کننده مجاز دیگری که در داروخانه ها و

فروشگاه های مواد غذایی و جود دارد طبق

دستورالعمل مصرف أن استفاده كنيد .

سبزی و میوه ضد عفونی شده را مجددا با

آب سالم بشوييد تا باقيمآنده كلر از آن حدا

شود و سپس مصرف نمایید .علاوه بر

روش فوق استفاده از كمي نمك هم توصيه

شده است. آب نمك ۱۰ درصد لاروانگل را

از بین می برد ولی همه میکروبها را

نمی تواند بکشد . ضمنا در صورتی که

سبزی در این آب نمک غلیظ مدت یک ساعت

غوطه ورباشد سبزى تقريبا خراب مى شود

سركه سالاد هم بعد ازنيم ساعت لارو

بلکه همراه با این گونه غذاها ومقداری هم از غذاهای پروتئین دار از قبیل گوشت، شیر و لبنیات

بخورید که در این میان می توان از غذاها یی

اعتقاد به طول عهر بیشتر و صاحب فرزند پسرشدن مطالعات انجام شده بر روی زنان انگلیسی حاکی از آن است ، زنانی که معتقدند بیشتر عمر می کنند ،اغلب فرزند یسر به دنیا می آورند.

طبق آین مطالعات در کشورهای ثروتمند غربی شیوه زندگی و سلامت زنان بر جنسيت كودك آينده آنها تاثير می گذارد . در مطالعات قبلی این امر تنها درکشورهای در حال توسعه به اثبات رسیده بود که کمبود غذایی

درزنان موجب دختر شدن نوزاد آنها در رحم مادر پرورش پیدا کند .

مى شود . هنوز دقيقا مشخص نيست که چطور بدن یک زن جنسیت کودک آینده را مشخص می کند ؛ یک تئوری این است که در بدن یک زن زمانی که در فضایی دوستانه زندگی می کند و استرس کمی دارد میزان ترشح هورمون تستوسترون افزايش مي يابد که این امر کمک می کند تا جنین پسر

# نبنن نام ا

بالرائه مدرك لز سازمان فنى و حرفه لى در آموز شگاه شهید حسین یز دی

چهارراه مرادی : طبقه فوقانی داروخانه مشیر واحد ۳ تلفن:۲۲۳۲۸۷۲

# عرضه كننده مدرنترين س

تلفن : ۲۲۲۱۱۹۹-۰۷۹۱ - تلفن کارگاه تهران : ۰۲۱-۸۰۲٤۰٦۰ - نمایشگاه : بندرعباس ، خیابان امام خمینی ، نرسیده به یادبود ، نبش خیابان دانش ، شعبه ۲ : تلفن : ۲۲۲٤٦۹۲ ٠٧٦١ - نشانى : بندرعباس ، ميدان شهدا، (يادبود)ضلع شرقى



### توده پستان شایع ترین تومور دربین انواع تومورهایی که در بافت های در واقع تومورهای خوش خیمی هستند مختلف بدن آدمی به وجود می آید ، تومور

پستان شایع ترین نوع آن است . به طوری که آمارهای کشور آمریکا نشان می دهد ، ۱۰ درصد از زنان این کشور در طول زندگی خود به تومور بدخیم پستان مبتلا می شوند. البته تنها بخشى از توده هاى پستان، تومورهای بدخیم هستند و بسیاری از

> روح و فكر سالم در بدن سالم است ، بدن سالم وابسته به غذاي سالم است ، غذاي سالم همان غذاي آبزيان است .

> > روابط عمومي اداره كل شيلات هرمزگان

