

بر کار مطبهای خصوصی رسیدگی کنید

مدتی قبل به دلیل مشکل پدر ناحیه گلو با مطب دکتر... متخصص گوش ، حلق و بینی تماس گرفتم و منشی ساعت ۷ عصر به من نوبت داد.
ساعت ۷ که رفتم با انبوهی از جمعیت بیمار در سالن گرم مواجه شدم که همگی در انتظار آمدن دکتر بودند . به منشی گفتم که به من ساعت ۷ وقت داده بودید ولی او در جواب گفت : هنوز دکتر نیامده و باید منتظر بمانی . تا ساعت ۱۰ شب منتظر شدم تا اینکه نوبت به من رسید . دکتر بدون هیچگونه معاینه ای گفت بایستی یک عکس از گلویم بگیرم . عکس را گرفتم و بردم پیش دکتر و آن دکتر به اصطلاح متخصص دارویی تجویز کرد که بعد از دو هفته فقط دردم بیشتر شد و مرضی ام خوب نشد .

بنزین لیتری ۱۰۰۰ تومان

بنده موتورسواری هستم که خرج خانواده ام را از طریق کار کردن با موتور (مسافرکشی ، پیک و ...) تامین می کنم و هرروز باید یک شیشه آب معدنی یک و نیم لیتری بنزین آزاد بخرم ۱۵۰۰ تومان ، چرا به فکر من و امثال من نیستید ، چگونه با سهمیه روزی یک لیتر مخارج زندگی را تامین کنم ؟

قابل توجه مرکز بهداشت جاسک

پدرم حدود چند ماه است که بیماری کلیوی دارد و باید در هفته ۳ بار دیالیز شود . بیمارستان جاسک چندی پیش به کمک خیرین توانست دستگاههای مربوط به این بیماری را تهیه کند اما به بیماران سرویس ندهی نمی کنند. می گویند پزشک نداریم و ما مجبوریم در هفته ۴ بار برای دیالیز به میثاب برویم که این خود محتمل هزینه بسیار بالا و سختی راه است چون ما باید از ساعت ۴ صبح منتظر ماشین باشیم . پدر من یک بارنشته است با ماهی ۱۱۰۰ هزار تومان . هزینه ای که ما در ماه متحمل می شویم و به میثاب می رویم حدود ۲۰۰ هزار تومان است .

تنها پدر من نیست که این بیماری را در جاسک دارد. چند نفر هستند که چندی پیش دو نفر از آنان در راه میثاب فوت نمودند . به فرمانداری مراجعه کردیم ، آقای فرمانداری می گوید بروید بهزیستی ، هیچ کس جوابگوی ما نیست . لطفاً مرکز بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی فکری به حال بیماران جاسک کنند .

..... بابونه
دوای دندان شما

بابونه به دلیل وجود خاصیت باکتری کش ، ضد درد بودن و خوشبوکنندگی ، درخیمر دندانها استفاده می شوند . مصرف بابونه علاوه بر تسکین دندان درد ، برای درمان نفرس ، دردهای معده ، بی خوابی ، سیاتیک ، سوء هاضمه و اسهال مفید است .

بابونه خواص ضد عفونی بسیار بالایی دارد ، از مهمترین ویژگی های بابونه ، کاهش دردهای گوارشی است و مصرف آن موجب افزایش گلبول های سفید خون در بین افراد شده ، همچنین مصرف این گیاه باعث تقویت پیازچه موی سر نیز می شود . بابونه گیاهی بسیار معطر و خوردر است .

روش لکه گیری لباس ها

بوی خوشی که از میان لباسهایی که زیر نور خورشید خشک می شوند و توسط باد پراکنده می شود بسیار دلپذیر است و دوشدت داشتنی، تازه و تمیز. این سه کلمه ای است که پس از مجسم کردن این صحنه به ذهن می رسد. لباس وسیله ای است که به ذهن انسان تاثیر می گذارد . نه تنها پوشیدن لباس های مرتب احساس و ظاهر خوبی دارد بلکه روی کل شخصیت افراد تاثیر مثبتی می گذارد . یک دست لباس تمیز و مرتب می تواند زندگی شخصی افراد را نیز تحت تاثیر قرار دهد زیرا لباس جزو اولین نکاتی است که شما را در مقایسه با افراد دیگر متمایز می کند.

اینگ به معرفی چند راهنمایی در مورد شستن راحت تر لباس ها و کم کردن خرده کاری ها می پردازیم . زمانی که لباس های تیره رنگ را برای اولین بار می شوید برای تثبیت رنگشان از آب سردی که مخلوط با نمک است استفاده کنید .

نمابرگ

نسرین جهرمی زاده

وسایل مورد نیاز:

دستمال سفره یا طرح برگ طریف پاپیتال ، چسب چوب برای زیراکس، چسب بیندر، شن سبز، مواد لول لایت ، خمیر ایتالیایی، قالب برگ، انواع رنگین، انواع دورگیر طلایی و نقره ای، رنگ سفید آکرولیک، قلم مو پهن و نرم ، ژل موزاتیک، چسب آکواریوم یا چسب قطره ای .

طرز تهیه ی انجام کار:

۱- اگر بدنه چوبی را برای نمابرگ انتخاب کرده اید ، لازم است ابتدا



استفاده کنید و یا می توانید قبل از شستشوی

کامل لباس را در شیر بخوابانید .

لکه شکلات : اگر لکه بعد از شستشو همچنان

قابل مشاهده بود، به مخلوط کردن بوراکس و آب سرد مایه ای درست کنید و لکه را به مدت یک ساعت در آن بخوابانید ، سپس دوباره لباس را بشویید.

سلاّد روز

مواد لازم:

خیار ، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، کاهو، کلم برگ، کلم گل، تخم مرغ آب پز، هویج رنده شده، مغز کرفس، نخودفرنگی پخته شده

طرز تهیه:

کاهو، کلم برگ و کلم گل را با ساطور خوب ریز کنید. گوجه فرنگی و خیار را نیز ریز ریز کنید، مغز کرفس را هم همین طورو همه را با هم مخلوط کنید و چند عدد خیار و گوجه و فلفل دلمه ای را حلقه حلقه بریده ، جهت تزئین اطراف و روی سالاّد بگذارید. مقداری هویج رنده شده روی آن بپاشید و تخم مرغ رنده شده را به آنان اضافه کنید و در آخر نیز سرس را به سالاّد اضافه نمایید.

روش لاغر کردن کودکان یاقق

به کودکان وارد می کند .

بهترین کار این است که تمرکز خانواده روی رشد تدریجی فعالیت های ورزشی خانواده و نهایتاً رژیم غذایی کل خانواده باشد .این برنامه به تمام اعضای خانواده کمک می کند تا عاداتهای غذایی خود را سالمتر کرده و ضریب افزایش سلامتی خانواده افزایش یابد .آموزش رژیم غذایی مناسب به کودکان کمک می کند که هرچه سریعتر در مسیر کم کردن وزن قرار بگیرند . این که آنها بدانند چه باید بخورند ، در چه ساعتی و چه وقت از شبانه روز بخورند و ... نقش بسیار مهمی در تکمیل برنامه های غذایی شما خواهد داشت .اگر شما فرزند خود را به تمرینات ورزشی تشویق کنید ولی بعد از تمرین دوباره پرخوری کند ، ورزش کردن برای آنها فایده ای نخواهد داشت ! کودک شما باید از غذاهای مقوی و انرژی زا که برای رشد او ضروریست استفاده کند .

آنها بفهمند شما هنوز آنها را دوست دارید . معمولاً احساسی که کودکان نسبت به خودشان دارند براساس احساسی است که والدینشان به آنها دارند .اگر شما فرزندان را با هر وزنی که دارد ببذیرید آنها احساس بهتری نسبت به خودشان پیدا می کنند و نهایتاً اعتماد به نفس شان زیادتیر می شود .

اقدام دیگری که می تواند نقش موثری در تامین سلامت روانی کودک چاق شما داشته باشد این است که شما با فرزندان در مورد وزن و اضافه وزن صحبت کنید . یادتان باشد که غذای کودک را از غذای خانواده جدا نکنید . والدین نباید رژیم غذایی متفاوتی غیر از آنچه که خود استفاده می کنند برای کودکان چاق خود انتخاب کنند. اشتباهی که بعضی از خانواده ها مرتکب می شوند این است که سعی می کنند رژیم غذایی کودک چاق را از رژیم غذایی خانواده جدا کنند ، در حالی که اینکار ضربه روحی بزرگی بدون اینکه بداندن این کار ضربه روحی بزرگی



بچه ها چاق می شوند و تنها تقصیر خودشان نیست ، شما هم مقصرید . پس به جای تق رذن و سرکوفت رذن مراقب وضعیت آنان باشید . آنها بی تردید از سوی خیلی ها به تنبلی و

قابل توجه

کلیه ارگان های دولتی ، موسسات کشاورزی تعاونیهای مصرف ، مجتمع سازان ، مصالح فروشان ساختمانی

هرگز گران نخرید

رنگ فرعون از ورق ۷/۵ به بلبرینگ دو ضد ژاپونی رنگ کوره ای نسوز ، با بهترین کیفیت محصول جدیدی از کارخانه تهران (بندرعباس) فقط ۲/۲۰۰ تومان ، پلا ستیک گل درشت بزرگ چینی اصل سفارشی ۶/۵۰۰ تومان ، از شهرستان های استان نماینده فعال می پذیریم .

تلفن های تماس: ۰۹۱۷۸۸۸۵۴-۰۹۱۷۵۴۴۸۶۹-۰۲۳۴۴۶۹ (بندرعباس)
وبعد از ظهرا تلفن ثابت ۲۳۴۴۶۹ (بندرعباس)

پایگاه اطلاع رسانی دریا نیوز

• جدیدترین اخبار

• تازه ترین مطالب

www.daryanews.ir

فرهنگی هنر و موسسه هنر ساز

مناوره و مجری برنامه های فرهنگی هنری

نمایشگاهها، جشنوارهها، جنگ شادی و ...

آموزش موسیقی

بندر عباس، خيابان فلسطين طرف امتداد در، کوچه چمران ۱۰۱
تلفن: ۰۲۳-۵۶۷۱۶۱۰ فکس: ۰۲۳-۵۶۷۱۶۰۵
۰۹۱۷۲۳۷۲۵۵۵

روش صید ماهی به وسیله (شته قلاب :

دارای بهترین کیفیت ماهی و به دلیل انتخابی بودن این روش حفظ ذخایر و اقداه

به ماهیگیری مسئّولانه توسط صیادان بدورستی به انجام می رسد

معاونت صید و بنادر ماهیگیری شیلات هرمز گان -اداره امور صیادان



آقایان

به کنترل جمعیت کمک کنند

اکرم محمدی - کارشناس بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس

بسیاری از آقایان تا اسم وازکتومی به میان می آید ناخودآگاه به آن واکنش نشان می دهند و دیدگاه خوبی نسبت به آن ندارند . وازکتومی یا بستن لوله مردان یک انتخاب شایع از روشهای پیشگیری از بارداری دائمی برای زوجین است.

این جراحی شامل بریدن یا بستن لوله های اسپرم مردان است که پس از آن ، اسپرم ها قادر به انزال نبوده و بلافاصله پس از پاک شدن مجرا از اسپرم، مرد نابارور خواهد شد.

وازکتومی در دهه ۱۹۶۰ پس از ۶۰ سال تحقیق و تجربه از سوی سازمان بهداشت جهانی به عنوان راحت ترین و مطمئن ترین روش پیشگیری از بارداری معرفی و توصیه شده است . در ایران این روش از سال ۶۷ تا ۶۸ رسماً در برنامه های تنظیم خانواده گنجانده شده است.

وازکتومی به ویژه با روش (بدون تیغ) به دلیل عدم نیاز به بییهوشی ، سادگی انجام ، کم هزینه بودن و حداقل عوارض به ویژه امکان تعقیب و اطمینان از نتیجه آن با انجام آزمایش اسپرم ، برتوبکتومی (بستن لوله در زنان) مزیت دارد .

آمارها نشان می دهد بیش از ۹۰ درصد عوارض پس از وازکتومی که بیشتر آنها روانی –عصبی هستند در داوطلبانی بروز نموده و می نماید که وازکتومی آنان بدون مشاوره انجام شده است.

وازکتومی تا ۹۹ درصد از باروری جلوگیری می کند کدام آقایان؟

آقایانی باید روش وازکتومی را انتخاب کنند که مطمئن هستند فرزند دیگری نمی خواهند. این آقایان از نظر فکری کاملاً سالم و اطلاعات کامل و کافی را درباره آن در جلسات مشاوره دریافت کرده باشند.

اگر آقایان از وازکتومی اطلاعات کاملی نداشته باشند و با فشار خانواده دست به این کار بزنند معمولاً نتایج دلخواهی بدست نخواهند آورد .

همچنین برای موفقیت درانجام این روش باید توافق بر انجام آن از سوی زوجین وجود داشته باشد تا بعدها مشکلات خانوادگی به دنبال آن بوجود نیاید.

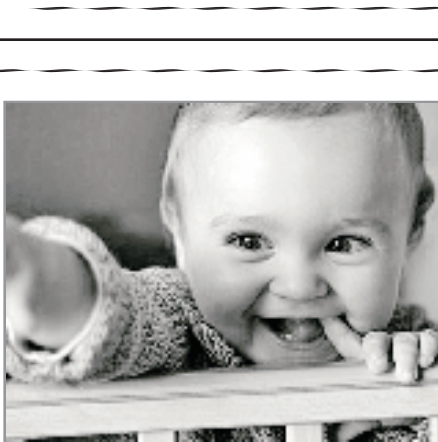
دستورات قبل از وازکتومی

اگر در نهایت تصمیم به آن گرفتید باید اصولی را به خاطر بسپارید . روز انجام این عمل جراحی صحاحنه سبک بخورید ، حمام کنید و لباس تمیز بپوشید. بهتر است روده و مثانه را قبل از انجام وازکتومی تخلیه کنید .

روزاول پس از وازکتومی کاملاً استراحت کرده و بعد از ۴۸ ساعت کار سبک را آغاز کنید ولی تا هفت روز کار سنگین انجام ندهید . تا ۲۴ ساعت اجازه آب زدن به ناحیه عمل را ندارید.

داروهای خود را به موقع مصرف کنید . می توانید پس از ۲۴ تا ۴۸ ساعت حمام کنید . در دو سه روز اول پس از جراحی از مقاربت خودداری کنید.

تورم، درد و کبودی اطراف زخم طبیعی است . نگران نشوید . فراموش نکنید لا زم است در ماه های آینده طبق دستور پزشک، آزمایش اسپرم را انجام دهید تا از موفقیت وازکتومی خود اطمینان حاصل کنید .



ریسک پذیری کمتری داشته و در نهایت به خاطر اشتباهاتان توسط دیگران سرزنش می شوند . به طور مثال اگر فرزندان برای چندمین بار لیوان آبش را بر روی زمین می ریزد باید به خود بگویید این رفتار برای کودکان در این سن طبیعی است و از تذکره در برابر او بپرهیزید. یک گام مهم والدین ، شناختن باورهای غیرمنطقی کودکان است . این باورها

رمز اعتماد به نفس کودکان چیست ؟

دینا رحمتی

درباره کمال ، جذابیت، توانمندی ها و هر چیز دیگری که باشد می تواند رشته گوفته و با پرچا شود . بنابراین با شناخت باورهای نادرست فرزندان می توانید او را به جهت درست و صحیح هدایت کنید. با فرزند خود راحت ، خونگرم و مهربان باشید ، عشق شما به فرزندان اعتماد به نفس او را افزایش می دهد . او را در آغوش بگیرید و به او توجه کنید. روانشناسان کلاً بر این نکته به عنوان یک اصل پایدار تاکید دارند . والدین باید به ارائه محبت به کودکان و دوری از ایجاد محیط ناامن در خانواده و دوری از انتقاد و استهزاء و توهین و تحقیر و برجسب زده توجه کنند و اجازه ندهند که کودکان از چنین سمومی به هنگام رشد بهره گیرند که این خود بر رشد و سلامت روان کودک تاثیر منفی می گذارد.

خودشان و آنچه هستند بپذیرید. شاید فرزندان شما همه انتظارات شما را برآورد نکنند، ولی شناخت خلق و خوی ذاتی آنها بسیار مهم است. هنگامی که برای آنچه که هستید توسط دیگران تقدیر شوند احساس امنیت بیشتری برای ارتباط برقرار کردن پیدا می کنند. همچنین یاد می گیرند که چگونه مشکلات شان را برطرف کنند . البته پذیرفتن فرزندان تا همانگونه که هست بدین معنی نیست که همه رفتارهای بد او را قبول کنید بلکه او را درک کرده و به او کمک کنید تا تغییر

را بخشد و بتواند اعتماد به نفس خود را تقویت کند .

از سوی دیگر سعی کنید اشتباه کودکان

را با تجربه کردن خودشان برطرف کنید.

کودکانی که والدینشان نسبت به خطاهای

آنها بیش از حد حساسیت نشان می دهد

کودکشان موافقت نشان دهند؛ اما باید سعی کنند از آنها قدردانی کرده و ایده های آنها را تصدیق کنند. وقتی کودکان متوجه شوند که والدینشان به آنها گوش می دهند، از راهنمایی آنها بیشتر استفاده می کنند. ارتباط محترمانه والدین با کودک نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است. همیشه به کارها و صحبت های خود نسبت به فرزندان دقت کافی داشته باشید تا فرزندان نیز به همان نسبت محترمانه و با ادب رفتار کنند. برای جواب دادن به سوالات شان وقت بگذارید. پرسش هایشان ، برداشت آنها از دنیای خارج و احساساتشان است که با نشان دادن آنها، سعی در برطرف کردن مشکلاتان کنید. همه این کارها ، پیش زمینه ای برای انعطاف پذیری کودکان است.

تمام توجه و حواستان را روی او متمرکز