آقایان

به کنترل جمعیت کمک کنند

اکرم محمدی - کارشناس بهداشت خانواده مرکز بهداشت

شهرستان بندرعباس

بسياري از آقايان تا اسم وازكتومي به ميان مي آيد ناخودآگاه

به آن واکنش نشان می دهند و دیدگاه خوبی نسبت به آن

ندارند . وازكتومي يا بستن لوله مردان يك انتخاب

شایع از روشهای پیشگیری از بارداری دائمی برای زوجین

مردان است که پس از آن ، اسپرم ها قادر به انزال نبوده و

بلافاصله پس از پاک شدن مجرا از اسپرم، مرد نابارور خواهد

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

۱۷ تا ۱۸ رسماً در برنامه های تنظیم خانواده گنجانده

وازكتومي به ويژه با روش (بدون تيغ) به دليل عدم

نیاز به بیهوشی ، 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)

آمارها نشان می دهد بیش از ۹۰ درصد عوارض پس از

وازكتومي كه بيشتر آنها رواني -عصبي هستند در داوطلباني

بروز نموده و مي نمايد كه وازكتومي آنان بدون مشاوره انجام

وازکتومی تا ۹۹ درصد از باروری جلوگیری می کند

آقایانی باید روش وازکتومی را انتخاب کنند که مطمئن

مستند فرزند دیگری نمی خواهند. این آقایان از نظر فکری

كاملاً سالم و اطلاعات كامل و كافي را درباره آن در جلسات

اگر آقایان از وازکتومی اطلاعات کاملی نداشته باشند و با

فشار خانواده دست به این کار بزنند معمولاً نتایج دلخواهی

همچنین برای موفقیت درانجام این روش باید توافق برانجام آن از سوی زوجین وجود داشته باشد تا بعدها مشکلات

اگر در نهایت تصمیم به آن گرفتید باید اصولی را

به خاطر بسپارید . روز انجام این عمل جراحی صبحانه

سبك بخوريد ، حمام كنيد و لباس تميز بيوشيد. بهتر

است روده و مثانه را قبل از انجام وازکتومی تخلیه

روز اول پس از وازکتومی کاملاً استراحت کرده و بعد از

٤٨ ساعت كار سبك را آغاز كنيد ولى تا هفت روز كار سنگين

انجام ندهید . تا ۲۶ ساعت اجازه آب زدن به ناحیه عمل را

داروهای خود را به موقع مصرف کنید . می توانید پس از

۲۶ تا ۶۸ ساعت حمام کنید. در دو سه روز اول پس از جراحی

تورم، درد و کبودی اطراف زخم طبیعی است. نگران

نشوید . فراموش نکنید لازم است در ماه های آینده

طبق دستور پزشک، آزمایش اسپرم را انجام دهید تا از موفقیت

كدام آقايان ؟

مشاوره دریافت کرده باشند.

خانوادگی به دنبال آن بوجود نیاید. دستورات قبل از وازكتومي

ىدست نخواھند آورد .

از مقاربت خودداری کنید.

وازكتومي خود اطمينان حاصل كنيد.

این جراحی شامل بریدن یا بستن لوله های اسپرم

وازکتومی در دهه ۱۹۹۰ پس از ۲۰ سال تحقیق و



آوای دریا

hhkm/mk-hhkèmYk

بر کار مطبهای خصوصی رسیدگی کنید

📫 مدتى قبل به دليل مشكل يدر ناحيه گلو با مطب دكتر ... متخصص گوش، حلق و بینی تماس گرفتم و منشی ساعت

ساعت ۷ که رفتم با انبوهی از جمعیت بیمار در سالن گرم مواجه شدم که همگی در انتظار آمدن دکتر بودند . به منشى گفتم كه به من ساعت ٧ وقت داده بوديد ولى او در جواب گفت: هنوز دکتر نیامده و باید منتظر بمانی، تا ساعت ۱۰ شب منتظر شدم تا اینکه نوبت به من رسید . دكتر بدون هيچگونه معاينه اي گفت بايستي يك عكس از گلویم بگیرم . عکس را گرفتم و بردم پیش دکتر و آن دکتر به اصطلاح متخصص دارویی تجویز کرد ک که بعد از دو هفته فقط دردم بیشتر شد و مریضی ام خوب

بنزین لیتری ۱۰۰۰ تومان

. "بنده موتورسوا*ری هس*تم که خرجِ 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

قابل توجه مركز بهداشت جاسك

ا یدرم 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 دهی نمی کنند. می گویند پزشک نداریم و ما مجبوریم در هفته ۳ بار برای دیالیز به میناب برویم که این خود متحمل هزینه بسیار بالا و سختی راه است چون ما باید از ساعت ٤ صبح منتظر ماشین باشیم. پدر من یک بازنشسته است با ماهی ۱۰۰ هزار تومان ، هزینه ای که ما در ماه متحمل می شویم و به میناب می رویم حدود ۳۰۰ هزار

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

..... بابونه دوای دندان شما

بابونه به دلیل و جود خاصیت باکتری کش ، ضد درد بودن و خوشبوكنندگى ، درخمير دندانها استفاده مى شوند . مصرف بابونه علاوه برتسكين دندان درد ، براى درمان نقرس، دردهای معده، بی خوابی، سیاتیک، سوء هاضمه و

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 بين افراد شده، همچنين مصرف اين گياه باعث تقويت پيازچه موى سرنيزمي شود. بابونه گياهي بسيار معطرو خودرو

طیار حقیقی برندی.

تیمور ابراهیمی پور..

رضا سلیمی پور چاهانی

آزاده شادان.

ابوطالب ترابي.

على زارعيان..

احمد طبيليان..

عبدالرضاكراني.

همايون كاظمي.

رضا بیگانه...

علی زایری مجرد..

طيار حقيقي برندي.

عبدالحسين پاسلار.

ظريفه خيري....

داود جوادی. سيده بتول موسوي.

۶۳۱۸۴ پ۲۰.

۵۵۱۸۴ پ

۲۶۶۵۹۷۳ م

۲۶۸۳/۲۵یز د....

3//3897تهران..

سكينه عرب بحريني

محمود رجائي نژاد

پیدادملائی بچگان.

سيد محمدرضا حجازي

مسعود پاک زاد..

سهيلا سلبيلي.

اصغر صادقي

سمیه دژ آباد..

مهدي جوذري.

حبيب اله بابائي.

نسیرین روشنی..

حسين زاهدي.

۳۸۸۵/۳بندرعباس ۴۳۱۵/۱۵ کو مان.

47477/11 كرمان.

معصومه بابائي تالار يشتي

افته ها

. گواهینامه رانندگی

.گواهینامه رانندگی

.. گواهینامه رانندگی

.گواهینامه رانندگی

گواهینامه رانندگی

.گواهینامه رانندگی

.گواهینامه رانندگی

کارت پایان خدمت

کارت پایان خدمت

کارت پایان خدمت

كارت يايان خدمت

. كارت يايان خدمت

.....معافیت

...دفترچه بیمه

...دفترچه بیمه

...دفترچه بیمه

.... كارت ماشين

.... كارت ماشين

......کارت ماشین

كارت موتورسيكلت

كارت موتورسيكلت

كارت موتورسيكلت

كارت موتورسيكلت

.گواهینامه رانندگی

. گواهینامه رانندگی

.. گواهینامه رانندگی

گواهینامه رانندگی

.گواهینامه رانندگی

.. گواهینامه رانندگی

.. گواهینامه رانندگی

.گواهینامه رانندگی

.گواهینامه رانندگی

.گواهینامه رانندگی

.. گواهینامه رانندگی

روش لکه گیری لباس ها

برای جلوگیری از بی رنگ شدن لباس ها، ابتدا بوی خوشی که از میان لباسهایی که زیر نور آنها را برعکس کرده سپس بشویید.لباس هایی خورشید خشک می شوند و توسط باد پراکنده که به شدت خاکی یا گلی شده اند را با آب داغ می شود بسیار دلپذیر است و دوشت داشتنی، تازه و تميز اين سه كلمه اي است كه پس آز بشویید.لباس های روشن و لطیف را اگر مى خواهيد در خانه بشوييد ،ابتدا آنها را درون مجسم کردن این صحنه به ذهن می رسد. لباس وسیله ای است که به ذهن انسان تاثیر روبالشتی گذاشته، دهانه آن را گره بزنید، بعد مى توانيد أن را توسط ماشين لباسشويى می گذارد . نه تنها پوشیدن لباس های مرتب بشوييد. قبل از شستشوى لباسها توسط ماشين، احساس و ظاهر خوبی دارد بلکه روی کل دستورالعمل شستشوى هر لباس را كامل شخصیت افراد تاثیر مثبتی می گذارد . یک دست بخوانید . لباس ها را طولانی مدت در آب نگه لباس تمیز و مرتب می تواند زندگی شخصی ندارید مگر اینکه بسیار کثیف باشند. افراد را نیز تحت تاثیر قرار دهد زیرا لباس جزو از مواد پاک کننده مخصوص به هر لباس، برای اولین نکاتی است که شما را در مقایسه با افراد شستشوى آن استفاده كنيد. دیگر متمایز می کند. اینک به معرفی چند راهنمایی در مورد شستن

نكاتى درباره لكه ها:

لكه خون: اگر لكه تازه است آن را با آب سرد بشویید و اگر لکه خشک بود مقداری هیدروژن پروکساید(آب اکسیژنه) روی لکه بریزید تا پاک

لكه ميوه: مي توانيد از جوش شيرين يا نمك

نمابرگ

راحت تر لباس ها و کم کردن خرده کاری ها

می پردازیم . زمانی که لباس های تیره رنگ را

برای اولین بارمی شویید برای تثبیت رنگشان

از آب سردی که مخلوط با نمک است استفاده

وسایل مورد نیاز: دستمال سفره با طرح برگ ظریف پاپیتال ، چسب چوب برای زيراكس، حسب بيندر، شن سبز، مواد لول لايت ، خمير ایتالیایی، قالب برگ ، انواع نگین ، انواع دورگیر طلایی و نقره ای، رنگ سفید آکرولیک، قلم موی پهن و نرم ، ژل موزائیک ، چسب آكواريوم يا چسب قطره اي.

طريقه ي انجام كار: 1- اگر بدنه چوبی را برای نمابرگ انتخاب کرده اید ، لازم است ابتدا

ساعت در آن بخوابانید ، سپس دوباره لباس را تمام بدنه را با رنگ آکرولیک سفید یا شیری رنگ کنید . ۲- اگر از دستمال یا زیراکس برگ استفاده کرده اید ، با دقت دور

كامل لباس را در شير بخوابانيد .

لكه شكلات: اگر لكه بعد از شستشو همچنان

قابل مشاهده بود، با مخلوط كردن بوراكس و

آب سرد مایه ای درست کنید و لکه را به مدت یک

۳- در صورت استفاده از دستمال ، هر طرح را سر جای مناسب خود قرار دهید. آنگاه سر قلم مو را به چسب بیندر یا چسب سطوح سخت آغشته کرده، روی طرح به آرامی بکشید تا دستمال

۴- روی برخی از برگها را با چسب چوب پوشش داده ، آنگاه از شن های رنگی روی چسب چوب ها بریزید . ۵- دور برخی از برگها را تنها با دورگیر طلایی یا نقره ای دورگیری کنید .

۶- داخل تعدادی از برگه را با ژل موزائیک پر کنید . ۷- از انواع نگین های تزئینی با چسب آکواریوم یا چسب قطره ای در جاهای مختلف بدنه بچسباند.

استفاده کنید و یا می توانید قبل از شستشوی

لكه جوهر: مقداري اسپري مو روى لكه بزنيد و بعد مطابق معمول آن را بشوييد . لكه لوازم آرایش: لكه را در مایع پاک كننده بخوابانید ، بعد خوب آب بکشید و سپس

سالاد روز

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

كاهو، كلم برگ و كلم گل را با ساطور خوب ريز كنيد. گوجه فرنگی و خیار را نیز ریز ریز کنید، مغز کرفس را هم همین طور و همه را با هم مخلوط كنيد و چند عدد خيار و گُوجه و فلفل دلمه اى را حلقه حلقه بريده ، جهت تزيين اطراف و روى سالاد بگذارید. مقداری هویج رنده شده روی آن بپاشید و تخم مرغ رنده شده را به آنان اضافه كنيد و در آخر نيز سس را به

روش لاغر كردن كودكان ڥاق

به نفس شان زیادتر می شود.

اقدام دیگری که می تواند نقش موثری در تامین سلامت رواني كودك چاق شما داشته باشد اين اشتباهی که بعضی از خانواده ها مرتکب

آنها بفهمند شما هنوز آنها را دوست دارید . معمولاً احساسى كه كودكان نسبت به خودشان دارند براساس احساسى است كه والدينشان به آنها دارند .اگر شما فرزندتان را با هر وزنی که دارد بپذیرید آنها احساس بهتری نسبت به خودشان پیدا می کنند و نهایتا اعتماد

است که شما با فرزندتان در مورد وزن و اضافه وزن صحبت كنيد . يادتان باشد كه غذاى كودك 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. می شوند این است که سعی می کنند رژیم غذایی کودک چاق را از رژیم غذایی خانواده جدا کرده بدون اینکه بدانند این کار ضربه روحی بزرگی

بهترین کار این است که تمرکز خانواده روی

به کودکان وارد می کند.

رشد تدریجی فعالیت های ورزشی خانواده و نهایتاً رژیم غذایی کل خانواده باشد .این برنامه به تمام اعضای خانواده کمک می کند تا عادتهای غذایی خود را سالمتر کرده و ضریب افزایش سلامتی خانواده افزایش یابد . آموزش رژیم غذایی مناسب به کودکان کمک می کند که هر چه 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 بسيار مهمی در تکمیل برنامه های غذایی شما خواهد داشت . اگرشما 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

مشكل اضافه وزن دارد انجام دهيد اين است كه آنها بی ترید از سوی خیلی ها به تنبلی و برای اولین بار در استان ۵۱ قابل توجه

بد ریختی متهم می شوند. سعی کنید شما جزو

آن دسته نباشید در عوض یکی از مهمترین

کارهایی که می توانید برای کمک به کودکی که

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

بچه ها چاق می شوند و تنها تقصیر خودشان

نیست ، شما هم مقصرید . پس به جای نق زدن

و سركوفت زدن مراقب وضعيت آنان باشيد .

۵ هرگز گران نخرید

بنگ فرغون از ورق ۱/۵ بـا بلبرینگ دو ضد ژاپونـ رنگ کوره ای نسوز ، با بهترین کیفیت محصول جدیدی از کارخانه تهران (بندرعباس) فقط ۲/۲۰۰ تومان ، یلا ستیك گل درشت بزرگ چینی اصل سفارشی ۴۰۵/۶ تومان ، از شهرستان های استان نماینده فعال می پذیریم تحويل درب كارخانه

تلفن های تماس: ۰۹۱۲۵۰۴۴۸۶۹ م۹۱۲۵۰۴۴۸۶۹ وبعداز ظهرها تلفن ثابت ٢٣٤٣۴۶٩ (بندرعباس)

تلفن: ۲۲۳۲۸۷۲

• مديدترين افبار

عشق به خانواده و شغل مناسب و دلخواه در آموزشگاه آزادالکترونیک شهی*د حسین* او. اگرچه رسیدن به تمام خواسته ها کمی سخت و تا حدودی غیرممکن به نظر یزدی همراه با صدور گواهینامه رسمی از مى رسد ، ولى رسيدن به تمام اينها يا سازمان فني و حرفه اي حداقل بیشتر این خواسته ها جز با يرورش يك خصلت ، أن هم اعتماد به آدرس:چهارراه مرادی ساختمان مشیر طبقه (۲) اعتماد به نفس نیز در کودک ایجاد نمی شود ، مگر با کمک والدین ازهمان دوران كودكي. روانشناسان معتقدند

یایگاه اطلاع رسانی صریائیص

آموزش تعمير تلفن همراه

• تازه ترین مطالب www.daryanewellr

اگر از شما سئوال شود که چه چیزی را در زندگی فرزندتان آرزو می کنید، بدون شک می گویید ؛ خوشبختی، موفقیت در درس و مدرسه ، داشتن دو ستان خوب، كنيد وقتى كودكان متوجه مى شوند كه اعتماد به نفس ، یکی از مهمترین والدينشان از بودن با آنها لذت مي برند، خصوصياتي است كه والدين مي توانند آن را به فرزندانشان القا کنند و با استفاده

ریسک پذیری کمتری داشته و در نهایت به خاطر اشتباهشان توسط ديگران سرزنش می شوند . به طور مثال اگر فرزندتان برای احساس عشق و علاقه زیادی می کنند . چندمین بار لیوان آبش را بر روی زمین این حس خاص ممکن و لازمه اعتماد به می ریزد باید به خود بگویید این رفتار نفس آنهاست. در حقیقت مطالعات نشان برای کودکان در این سن طبیعی است و می دهد کودکانی که در دوران کودکی خود بر مشكلاتشان پيروز مي شوند ، از تندی در برابر او بپرهیزید. یک گام مهم والدین ، شناختن باورهای کسانی هستند که خود را به راستی باور غيرمنطقى كودكان است . اين باورها

کرده اند.همچنین کودکان را برای مجبور نیستند که نسبت به تمام کارها*ی* رمز اعتماد به نفس کودکتان

درباره کمال ،جذابیت ،توانمندی ها و هر خودشان و آنچه که هستند بپذیرید. شاید

فرزندانتان همه انتظارات شما را برآورد چیز دیگری که باشد می تواند ریشه گرفته و پابرجا شود . بنابراین با شناخت نكنند، ولى شناخت خلق و خوى ذاتى آنها بسیار مهم است. هنگامی که برای آنچه باورهای نادرست فرزندتان می توانید او که هستید توسط دیگران تقدیر شوند را به جهت درست و صحیح هدایت کنید. با فرزند خود راحت، خونگرم و مهربان احساس امنیت بیشتری برای ارتباط باشید ، عشق شما به فرزندتان اعتماد به

بگیرید و به او توجه کنید. روانشناسان کلاً بر این نکته به عنوان يك اصل پايدار تاكيد دارند . والدين بايد به ارائه محبت به کودکان و دوری از ایجاد محیط ناامن در خانواده و دوری از انتقاد و استهزاء و و توهین و تحقیر و برچسب زده توجه کنند و اجازه ندهند که کودکشان از چنین سمومی به هنگام رشد

نفس او را افزایش می دهد . او را در آغوش

بهره گیرند که این خود بر رشد و سلامت روان كودك تاثير منفى مى گذارد.



سعی کنند از آنها قدردانی کرده و ایده های آنها را تصدیق کنند. وقتی کودکان متوجه شدند که والدینشان به آنها گوش می دهند ، از راهنمایی آنها بیشتر استفاده مى كنند . ارتباط محترمانه والدين با كودك نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است. هميشه به كارها و صحبت هاى خود نسبت به فرزندتان دقت کافی داشته باشید تا فرزندتان نیز به همان نسبت محترمانه و با ادب رفتار کند. برای جواب دادن به سئوالاتشان وقت بگذارید. پرسش هایشان ، برداشت آنها از دنیای خارج و احساساتشان است که با نشان دادن آنها، سعى در برطرف كردن مشكلاً تتان كنيد. همه این کارها ، پیش زمینه ای برای انعطاف پذیری کودکان است.

تمام توجه و حواستان را روی او متمرکز

كودكشان موافقت نشان دهند؛ اما بايد

از روشهای مختلف، این خصلت را برای

فائق آمدن برمشكلات تقويت كنند. يكي

از روشهایی که روانشناسان برای تقویت

اعتماد به نفس كودكان پيشنهاد مي كنند،

صبر و بردباری والدین است . والدین

برقرار کردن پیدا می کنند . همچنین یاد می گیرند که چگونه مشکلاتشان را برطرف کنند . البته پذیرفتن فرزندتان همانگونه که هست بدین معنی نیست که همه رفتارهای بد او را قبول کنید بلکه او را درك كرده و به او كمك كنيد تا تغيير را تقویت کند .

روش دهد و بتواند اعتماد به نفس خود از سوی دیگر سعی کنید اشتباه کودکان را با تجربه كردن خودشان برطرف كنيد. كودكاني كه والدينشان نسبت به خطاهاي آنها بیش از حد حساسیت نشان می دهد

به ماهیگیری مستولانه توسط صیادان بدرستی به انجام می رسد

