کودکانی که با شیر خشک تغذیه شده اند ، در مقایسه با کودکانی که بطور انحصاری با شیر تغذیه شده اند ، از تکامل طبیعی برخوردار نمی باشند و ضمناً از سلامت کمتری بهره مند بوده،میزان مرگ و میر در آنها بالاتر و ضریب هوشی آنها پائین تر است .

# دریانوردی

قسمت سوم

**دریانوردی و ماهیگیری از قدیمی ترین موارد استفاده از دریا بوده است و هنوز هم یکی از مهمترین استفاده ها از دریاست .**

گرچه در عصر حاضر هواپیما به عنوان وسیله اصلی حرکت مردم در اقیانوسها جای کشتی را گرفته است ولی کشتی هنوز مهمترین وسیله حمل و نقل کالا در دریا و در مسافتهای دور بشمار می رود و حدود ۸۵ درصد از کل تجارت جهانی به لحاظ وزن آن از طریق دریا انجام می گردد . از لحاظ نظامی نیز استفاده از دریا و کشتی و ناوهای جنگی برای دول ساحلی از اهمیت زیادی برخوردار است .

**ایمنی دریانوردی**

مشخص است که کلاً به نفع مالکان کشتی ها ، دریانوردان و جامعه بشری است که نقل و انتقال افراد و کالاها توسط کشتی ها در شرایط ایمنی صورت بگیرد و میزان حوادثی چون غرق شدن و به گل نشستن و تصادف به حداقل ممکن برسد .

با توجه به همین امر ماده کنوانسیون دریای آزاد مقرر می کند که هر دولتی باید برای حصول اطمینان از اینکه کشتیهایش از لحاظ ارتباطات ، جلوگیری از تصادف ، شرایط خدمه و ساختمان ، تجهیزات و قابلیت دریانوردی ، مطابق با استانداردهای بین المللی که عموما پذیرفته شده اند دارای ایمنی دریانوردی هستند ، اقدامات لازم را در قبال کشتی های خود به عمل آورند . در کنوانسیون ۱۹۸۲ حقوق دریاها نیز این موارد بیان گردیده است . البته هر دولتی از لحاظ نظری می تواند استانداردهای قانونی خود را در اموری مثل قابلیت دریانوردی و شرایط خدمه ، برای کشتی های حامل پرچم خود و نیز تا حدود کمتری برای کشتی های خارجی که وارد بنادر یا آبهای سرزمینی آنها می شوند به کار برد ، ولی اگر استانداردها تفاوت زیادی با یکدیگر داشته باشند و یا با یکدیگر مطابقت و سازش نداشته باشند ، هرج و مرج شدیدی به وجود خواهد آمد . خوشبختانه جامعه بین المللی متوجه اهمیت تعیین مجموعه استانداردهای بین المللی متحدالشکلی به منظور ترویج ایمنی دریانوردی شده است .

**ایجاد وسایل کمک دریانوردی**

اهمیت کمکهای دریانوردی مثل فانوسهای دریائی ، شناورهای نورانی و تاسیسات رادار ،برای ایمنی دریانوردی آشکار است . مفاد یکی از کنوانسیونها همه دول را متعهد نموده که :به تاسیس و نگهداری کمکهای دریانوردی ، منجمله وسایل رادیوئی و کمکهای الکترونیک به هر اندازه ای که از نظر آنها حجم تردد و میزان خطرات ایجاب نماید ، اقدام کنند و ترتیبی بدهند که اطلاعات مربوط به این کمکها در دسترس کلیه منابع ذینفع قرار گیرد .

**استانداردهای خدمه**

خدمه ای که آموزش کافی ندیده باشند و یا حائز شرایط لازم نباشند می توانند عامل مهمی در بروز حوادث کشتیرانی باشند . بدین لحاظ بهبود صلاحیت خدمه در کاهش تصادفات تاثیر زیادی دارد . در واقع در کنوانسیون ها نیز مطرح شده که همه کشتی ها باید دارای خدمه تعلیم دیده به قدر کافی باشند .

**تابعیت کشتی ها**

احراز تابعیت کشتی یکی از مهمترین ابزار حفظ نظم عمومی در دریاهاست . تابعیت کشتی نشان می دهد که حقوق آن چیست و چه تعهداتی دارد و کدام دولت می تواند صلاحیت مربوط به دولت صاحب پرچم را اعمال کند . تابعیت همچنین گویای آن است که

**خدمه ای که آموزش کافی ندیده باشند و یا حائز شرایط لازم نباشند می توانند عامل مهمی در بروز حوادث کشتیرانی باشند . بدین لحاظ بهبود صلاحیت خدمه در کاهش تصادفات تاثیر زیادی دارد**

کدام دولت از لحاظ حقوق بین الملل مسئول اجرا یا عدم اجرای مقررات در مورد کشتی است و کدام دولت حق دارد از کشتی حمایت دیپلماتیک به عمل آورد . دولتها معمولا به وسیله ثبت و صدور اجازه استفاده از پرچم ، تابعیت خود را به کشتی می دهند و اصطلاحاتی نظیر دولت ثبت کننده و دولت صاحب پرچم از لحاظ تابعیت کشتیها به معنی واحدی است .

**حقوق دریانوردی**

در ماورای دریای سرزمینی ، کلیه کشتی ها علی الاصول از آزادی دریانوردی تحت صلاحیت انحصاری دولت صاحب پرچم برخوردار هستند . البته آزادی مزبور دارای محدودیتهائی است . در آبهای مجاور دولت ساحلی آزادی فوق الذکر محدود است به حق دولت ساحلی برای اعمال کنترل لازم برای جلوگیری و مجازات ناقضین مقررات گمرکی ، مالی ، بهداشتی که این امر در دریای سرزمینی و یا در قلمرو آن کشور رخ داده است . در منطقه انحصاری اقتصادی ، آزادی دریانوردی تابع صلاحیت دولت ساحلی در مورد کنترل آلودگی و منابع آن است و در منطقه انحصاری اقتصادی و آبهای مافوق فلات قاره محترم شمردن مناطق ایمنی اطراف جزایر مصنوعی و تاسیسات الزامی است .

به هر حال کشتی در هر جا که باشد ، چه در داخل یکی از مناطق دریائی دولت ساحلی یا دریای آزاد ، تابع تعهدات بین المللی دولت صاحب پرچم است .

**دریای آزاد**

دریای آزاد آن قسمت از دریاهاست که شامل دریای سرزمینی و آبهای داخلی یک دولت نمی شود . از آنجا که دریای آزاد به روی کلیه ملل باز است هیچ دولتی نمی تواند ادعای مشروع حاکمیت بر هیچ قسمت از آن را داشته باشد .

**تهیه و تنظیم :زهرا دهبان**
**کارشناس اداره کل شیلات هرمزگان**

# حمایت ازمادر برای تغذیه شیرخوار با شیر مادر

**تغذیه با شیر مادر بهترین شروع زندگی را برای نوزادان در تمام مناطق مختلف از نظر توسعه یافتگی فراهم می کند. حتی در کشور های توسعه یافته، عدم تغذیه با شیر مادر با افزایش خطر بقاءو سلامت کودکان مرتبط است. تغذیه با شیر خشک با میزان بالاتر مرگ نوزادان همراه است .**

شروع اولیه و به موقع تغذیه با شیر مادر و تغذیه انحصاری با شیرمادر ( تغذیه کودک تا ٦ ماهگی فقط با شیر مادر) می تواند جان بیش از یک میلیون نوزاد را نجات دهد . کودکانی که با شیر خشک تغذیه شده اند ، در مقایسه با کودکانی که بطور انحصاری با شیر تغذیه شده اند ، از تکامل طبیعی برخوردار نمی باشند و ضمناً از سلامت کمتری بهره مند بوده،میزان مرگ و میر در آنها بالاتر و ضریب هوشی آنها پائین تر است .

مادران و جوامع نیز از تغذیه شیرخواران با شیر مادر سود می برند . سرطان پستان نیز در زنان غیر شیرده و زنانی که به مدت کوتاهتری شیر داده اند بیشتر است. قاعدگی پس از زایمان در زنان غیر شیرده زودتر باز می گردد و این می تواند منجر به بارداری های نزدیک به هم شده و مشکلات سلامت مادران و کودکان را فراهم نماید . تغذیه انحصاری با شیر مادر منجر به کاهش هزینه های اقتصادی برای خانواده ، جوامع ، سیستم بهداشتی و محیط می گردد.

تغذیه با شیر مادر به حق استاندارد طلایی را برای تغذیه شیر خواران فراهم می کند .

پنج قانون طلایی برای حمایت ازتغذیه با شیر مادر:

۱ -موقعیت هر مادر و شیرخواری را به عنوان یک موقعیت بی نظیر مورد توجه قرار داده و نسبت به نیازهای مادر شیرده ایجاد حساسیت کرد.

۲ - با همدلی به نگرانیهای مادر گوش فرا داده، از صحبتهایش سئوالاتی برای روشن شدن موضوع پرسیده ، اطلاعات لازم برای انتخاب و تصمیم گیری صحیح به او ارائه گردد .

۳ - بایستی پدران و خانواده ها به خوبی از مزایای شیرمادر آگاه شوند که بتواند ازمادران برای شیردهی حمایت کنند .

٤ - دولتها، محیط کار و انجمن ها مسئولیت ایجاد محیط مناسبی را که هر زن شاغل بتواند تغذیه با شیر مادر را انتخاب و به آن عمل کند ، بپذیرند.

٥ - با ایجاد اعتماد به نفس ، مادر بایستی دلگرم شود که می تواند با موفقیت به فرزندش شیر بدهد ، از سوی دیگر مادری را که نیازمند کمک بیشتر است ، تشخیص داده و نیاز او برآورده شود .

**کودکانی که با شیر خشک تغذیه شده اند ، در مقایسه با کودکانی که بطور انحصاری با شیر تغذیه شده اند ، از تکامل طبیعی برخوردارنمی باشند و ضمناً از سلامت کمتری بهره مند بوده،میزان های مرگ و میر در آنها بالاتر و ضریب هوشی آنهاپائین تر است**

**لادن صدیق- کارشناس برنامه کودکان واحد سلامت خانواده استان**

## دلایل اضطراب کودکان هنگام رفتن به مدرسه

**ناهید ساعی- آموزگار آموزش و پرورش ناحیه یک بندرعباس**

اضطراب کودکان در هنگام رفتن به مدرسه دلایل متعددی وجود دارد که چرا کودکان ٥ تا ٦ ساله از رفتن به مدرسه می گریزند .

مهمترین نارضایتی آن ها عبارتند از :

" من می خواهم فقط در خانه بمانم و به مدرسه نمی روم" بعضی از کودکان در این سن به زمان بیشتری برای سازگار کردن خود با قوانین و محیط های جدید نیاز دارند و بازگشایی مدارس پس از تعطیلات تابستانی ، به دنیا آمدن خواهر یابرادر ، یا مرگ یکی از اقوام نزدیک می تواند باعث اضطراب و دلشوره در کودک شود . همچنین ترس از سوار شدن سرویس ، دعوا کردن با دوستش ، توبیخ شدن توسط معلم و یا مسخره کردن او به خاطر عینکش .

" من مثل کودکان دیگر با هوش نیستم" هنگامی که کودکان برای سلامت جسمانی و عقلانی به مراکز سنجش سلامت مراجعه می کنند ، اضطراب آن ها به طور فزاینده ای زیاد می شود . در این مراکز کودکان ٥ تا ٦ ساله ای هستند که احساس بدی در مورد موفقیت شان در مقایسه با دیگر همکلاسی هایشان دارند .

# انسان تنها مخزن وبا

**وبا یکی از بیماریهای واگیردار عفونی ،اسهالی ،ترشحی است .**

عامل آن سوشهای ویبرکلری (vibrio cholera) سم روده ای ساز هستند ،انسان تنها مخزن وبا می باشد . وبا طیف بالینی وسیعی دارد، دوره نهفتگی معمولا یک تا سه روز بطول می انجامد ولی می تواند از چندین ساعت تا ٥ روز ادامه یابد .تقریباً ٧٥ درصد از افرادی که دچار عفونت باویبریوکلرا می شوند هیچ نشانه ای از بیماری ندارند ٢٠ درصد دیگر دچار اسهال می شوند که از اسهال ایجاد شده توسط دیگر ارگانیسم قابل افتراق نیست . در تعداد اندکی (٢ تا ٥ درصد) از افراد مبتلا به عفونت اسهال آبکی شدید و از دست رفتن آب بدن رخ می دهد .وبای علامت دار با اسهال حجیم بدون تب یا زور پیچ شکم آغاز می گردد . مدفوع بیماران وبایی ظاهر مایع شفاف آغشته به موکوس سفید رنگ می گیرد که اصطلاحاً مدفوع آب برنجی نام داردو معمولاً بدون بو می باشد یا بوی خفیف ماهی را دارد . در موارد شدید بیمار زور پیچ در معده، استفراغ شدید ، یا درد دستها و پاها ممکن است وجود داشته باشد . بیمار با از دست دادن آب بدن و اختلال در میزان الکترولیتهای بدن و از کار افتادن کلیه وشوک شدید از بین می رود . در واقع کاهش بیش از ١٠ درصد وزن بدن منجر به ترشح کم ادرار ،پوست چروکیده شکم فرورفته می شودفشار پایین و در بعضی مواقع خواب آلودگی و عدم هوشیاری نیز در آنها دیده می شود که در صورت عدم رسیدگی به این بیماران می تواند در فاصله ٦ ساعت تا کمتر از یک هفته به مرگ منتهی می شود . تنها راه برای تایید وجود ویبریو کلرا تشخیص آزمایشگاهی است .

**انتقال وبا:**

از راه مدفوعی - دهانی است و با منحصرا از طریق آب یا غذای آلوده منتقل می گردد .توسط تماس مستقیم فرد به فرد مانند تماس با بیمار نادر است آبهای باز مانند استخرها، برکه هاو آب چاههای کم عمق منابع هستند .ویبریو می تواند در محیطهای آبی برای سالها زندگی کند حمام کردن و یا شستشوی وسایل آشپزی در آبهای آلوده نیز موجب انتقال بیماری می شود اکثر دانه های خوراکی مرطوب مانند برنج، ذرت ،ارزن ،زمانیکه در حرارت اتاق سرد گردند و یا حرارت کمی ببینند به مواد شایعی برای انتقال وبا تبدیل می شوند. سبزیجاتی مانند کاهو ،سبزی خوردن ، کلم ،کرفس ،از جمله موادی هستند که مصرف آنها در دوران شیوع وبا منع می شود . سبزیجاتی که در اصل ریشه هستند مانند سیب زمینی ،هویج حتماً باید ابتدا کاملاً شسته ،پوست گرفته و پخته شوند و بعد به مصرف برسند .(غذاهای ترش با لیمو، گوجه فرنگی ، ماست و شیر تخمیر شده مانع رشد ویبریو کلرا می شوند)

از آنجایی که ویبریو کلرا در محیط اسیدی نمی تواند زندگی کند بیمارانی که آنتی اسید مصرف می کنند یا تولید اسید معده آنها کاهش یافته است به وبامستعدتر می باشند افراد دارای گروه خونی O علائم شدید بیماری وبا را بیشتر نشان می دهند و افراد با گروه خونیAB کمترین خطر ابتلا را نشان می دهند اگر چه پاتوفیزیولوژی آن هنوز مشخص نشده است.

**برای پیشگیری از وبا چه کنیم ؟**

١ -مواد غذایی را کاملاً بپزید.٢ -مواد غذایی پخته شده را به دقت نگهداری کنید ٣ -از تماس مواد غذایی خام و پخته جلوگیری کنید .

٤ -مکررا دستهایتان را با آب و صابون بشوئید. کوتاه کردن مرتب ناخنها برای جلوگیری از تجمع آلودگی در زیر آنها الزامی است

٥ -از آب سالم استفاده کنید و در صورت لزوم آب را بجوشانید

٦ - سبزیجات و میوه ها را قبل از مصرف با محلول پرکلرین گندزدایی و پس از شستن با آب مصرف کنید .٧ -از خوردن ماهی خام یا کم پخته اجتناب کنید گوشت و مواد پروتئین کاملاً پخته شوند ٨ -دفع مناسب زباله ها می تواند این چرخه انتقال را متوقف کند.

**درمان:** درمان وبا ساده و موفقیت آمیز است به شرط اینکه به موقع انجام شود .باکتری بیماریزا که به دیواره روده کوچک چسبیده است باید دوران مشخصی را طی کند تا به کلی از بدن خارج شود طبعاً بالا بردن مقاومت بدن و رعایت بهداشت در حد وسواس میزان این روند را سرعت می بخشد .سازمان بهداشت جهانی مصرف ترکیب مایع درمان خوراکیors را توصیه کرده است در تمام جهان برای مقابله با وبا و اسهالها، ors همراه با مقدار آبلیموی تازه کمبود آب بدن را جبران می کند .در موارد حاد مایعات بدن از طریق تزریق سرم وریدی نیز انجام می شود، داروهای آنتی بیوتیک دوره بیماری را کوتاه می کند اما به اندازه مصرف فراوان آب و محلولهای حیات بخش مفید نیست . پیش بینی اینکه اپیدمی بیماری وبا تا چه مدت باقی بماند بسیار مشکل است و شیوع چنین بیماریهایی نمی تواند بلافاصله پایان پذیرد و بستگی به میزان رعایت بهداشت فردی و عمومی و اطلاع رسانی مناسب ،ارائه تجهیزات بیمارستانی ،پزشکی و دارویی دارد. کوشش کنیم با رعایت نکات ایمنی این بیماری مهلک را هر چه سریعتر از میان برداریم .

**فهیمه بحرینی -کارشناس میکروبیولوژی-دانشکده بهداشت بندرعباس**

## طالع بینی

**◆ فروردین**

ذاتاً فرد حساسی نیستید اما با یک موضوع خاصی که قدیمی است نمی توانید خداحافظی کنید. وارد مرحله جدیدی از زندگی شدید و دیگر مشکلات قدیمی مثل گذشته سخت به نظر نمی رسند و به این معنا است که دید شما نسبت به مسائل مختلف وسیع تر شده است.

**◆ اردیبهشت**

برای اطرافیان این موضوع را آشکارا بیان می کنید که زندگی مالی تان را تحت کنترل کامل دارید و هیچ کس اجازه ندارد بیش از این شما را محدود کند . در این زمان هر اردیبهشتی داستان غم انگیزی برای تعریف دارد . اما خوب است به جای این که گذشته های تلخ را یادآوری کنید نشان دهید که چه قدر سریع آن ها را فراموش می کنید و دوباره همه چیز را از نو شروع می کنید.

**◆ خرداد**

امروز احساس می کنید که به شدت کار کرده اید، بنابراین خوب نیست که خودتان را با حل کردن مشکلات آزار دهید یا حتی انجام کارهای دفتری، زیرا اگر این کار را انجام دهید حتماً خطا می کنید. در ضمن امشب فرصت به دست آوردن یک رابطه عشقی عالی را دارید، بنابراین واقعاً سعی کنید آن را از دست ندهید.البته با فکر درست و راه حل منطقی سراغ مسائل بروید .

**◆ تیر**

شاید هفته را با ذهنی مشغول آغاز کرده باشید.اما درست نیست دیگران را به خاطر آن مقصر بدانید.اگر با شخصی روبرو شوید حتماً با او مشاجره و دعوا می کنید و این باز هم به طرز فکر خودتان بر می گردد و به این معنی است که شما باید رفتار خود را کنترل کنید و عاقلانه تصمیم بگیرید .

**◆ مرداد**

ممکن است امروز با افرادی که بسیار مسن تر از شما هستند بحث و مشاجره کنید. دلیل تمامی این مشاجرات، بی صبری شماست و این که می خواهید هر کاری، با سرعتی دو برابر انجام شود فکر خیلی بی منطق است و ناشی از بی صبری شما نسبت به مسائل مختلف می باشد .

**◆ شهریور**

امروز چشمانتان جزئیات را به خوبی می بیند.خوب است به کارهای رسمی و اداری بپردازید.هر نوع اشتباه و ایرادی را تشخیص می دهید.سعی کنید ایرادات کار را به نحو احسن بر طرف نمایید و از طرف رییس تان تشویق شوید .

**◆ مهر**

متولد مهر بودن این معنا را می دهد که شما دوست دارید سعی کنید همیشه مردم را راحت و شاد نگه دارید ولی امروز شما تمایل عجیبی دارید که با طرح موضوعاتی که جنجال آفرین هستند،ایجاد مشکل کنید. پس به خودتان لطفی کرده و راجع به مسائل سیاسی ، مذهبی و یا مسائل مربوط به کشورهای دیگر صحبتی نکنید.

**◆ آبان**

هر چقدر می توانید امروز را صرف سلامتی خودتان بکنید و سعی کنید باخودتان مهربان باشید.اگرنگران موضوعی هستید و به آن رسیدگی نکرده اید،با یک نفرکارشناس قرار بگذارید و نظرش را بپرسید.بهتر است احتیاط کنید به جای این که ناراحت باشید.

سعی کنید از کارهای پراسترس دوری کنید و در یک کلاس آموزشی ثبت نام کنید و مرتب سر کلاس مورد نظر حاضر شوید و استفاده بهینه از این کلاس ها نمایید تا روحیه تان عوض شود .

**◆ آذر**

امروز یکنفر احساس افسردگی می کند و شما سعی خواهید کرد که لبخند به لب او بیاورید. او را به بیرون دعوت کردن، یا گل فرستادن برایش خیلی به این کار کمک خواهد کرد.

یا فقط زمانی که آنها به کسی نیاز دارند که با او صحبت کنند یا شانه ای برای گریه کردن می خواهند شما سعی می کنید به نزدش بروید. همین که می داند شما اهمیت می دهید خیلی اطمینان خاطر به او می دهد.

**◆ دی**

تمرکز داشتن در محل کار، کار سختی برای شما نیست. امروز در انجام کارها سست می شوید و نمی توانید به راحتی کارهایتان را انجام دهید. اگر کسی باشما رقابت دارد، پاسخی هوشمندانه شما را از مشکلات نجات می دهد و دیگران را تحت تاثیر قرار می دهد. احساس دوستانه ای دارید بنابراین اگر امشب با دوستان صمیمی تان باشید بسیار خوشحال کننده تر است .

**◆ بهمن**

سیارات شما را از انرژی فوق العاده پر کرده اند که برای هر نوع تلاش در زمینه کار عالی است و بعد از این همه تلاش و کار باز هم وقت و انرژی برای خوش گذراندن دارید. همچنین زمانی که با دیگران روبرو می شوید می توانید از قدرت هایتان استفاده کنید و آنها را با تفکر سریع و ایده های زیرکانه خود تحت تاثیر قرار دهید .

**◆ اسفند**

اگر ممکن است امروز مدرک مهمی را امضاء نکنید که بدبختی خواهد داشت و با این امضاء نکردن امروز، شما مقداری از وقت گرانبهایتان را صرفه جویی خواهید کرد.در صورتی به این کار اصرار نمایید شاید زندگی خود را به کلی عوض کنید .همچنین مراقب افرادی که ناقل میکروب هستند باشید چرا که شمانمی خواهید بیماری بگیرید ولی متاسفانه در این زمان ممکن است این اتفاق رخ دهد.

از دست زدن به پرندگان که به هر دلیل مرده اند خودداری کنید
✓ مرکز بهداشت استان هرمزگان