

دانشتنی های سلامت ...

... دکتر ابراهیم خواجه ...

اگر کودک شما لکنت زبان دارد ...



■ بسیاری از کودکان در ابتدا دچار لکنت زبان هستند اما به تدریج که بزرگ می شوند بهبود می یابند و تا سن ۵ سالگی بسیاری از آنها دیگر هیچ مشکل ندارند . متأسفانه تعداد اندکی سالهای بعد نیز این مشکل را خواهند داشت . اگر چه برای لکنت زبان طول کشیده درمان قطعی وجود ندارد اما با انجام یکسری از اقدامات می توان تا حد زیادی به کودک کمک کرد تا بر این مشکل خود غلبه کند :

- کودک را تحت فشار قرار ندهید و او را مجبور نکنید تا حتماً درست حرف بزند . بلکه او را فقط تشویق کنید تا حرف بزند و از این کار خود لذت ببرد .
- موقع غذا و سرسفره رادیو و تلویزیون را خاموش کنید و با همه اعضای خانواده صحبت و گفتگو کنید .
- مدام اشتباهات کودک موقع صحبت کردن را به او تذکر ندهید و او را دچار اضطراب و استرس نکنید .
- وقتی کودک مضطرب یا ناراحت است او را مجبور به حرف زدن نکنید .
- محیط خانه را گرم ، صمیمی و همراه با آرامش کنید . با کودک خود آرام و بدون عجله صحبت کنید .
- وقتی کودک دارد حرف می زند با خوشرویی به او توجه کنید و ارتباط چشمی برقرار کنید (به چشمان او نگاه کنید).
- اجازه دهید کودک حرف خود را تمام کند و هیچ وقت صحبت هایش را قطع نکنید .



■ ■ ■

ویتامین "ث" باعث جلوگیری از پوکی استخوان مردان می شود

■ خوردن میوه و سبزی در مردان مسن باعث می شود دچار پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن نظیر شکستن لگن و غیره نشوند . محققان می گویند استحکام استخوان ها تنها وابسته به مصرف کلسیم نیست و بسیاری از مواد معدنی و ویتامین ها در آن نقش دارند . ویتامین ث بدلیل خاصیت جلوگیری از التهاب ، موجب می شود استخوان تحلیل نرود و علاوه بر این باعث رشد و نمو رشته های کلانن می شود که نقش مهمی در استحکام استخوانها دارند .

علم ژنتیک و اهمیت مشاوره ژنتیکی

... دکتر عبدالعظیم نجاتی زاده ...

«متخصص ژنتیک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان»



در دهه گذشته ، گسترش قابل توجهی در زمینه دانش علم ژنتیک انسانی روی داده است . عمدتاً بواسطه تلاش های گسترده جهانی ، بسیاری از نژهای مرتبط با بیماریها شناسایی شده اند که این خود منجر به شکل گیری گسترده آزمایش های ژنتیکی شده است. ابتکارات پیشماری در حال انجام است تا یافته های جدید علم ژنتیک را در فعالیتهای بالینی وارد نمایند . عبارت از افزایش درک مردم از سلامت و بیماری انسانها و کسب اطمینان از ارائه خدمات برای بیماران و خانواده های که ممکن است از اختلالات ژنتیکی که سلامتی آنها را در حال حاضر یا آینده متأثر سازند می باشد . بمنظور کسب این هدفها ، تمام متخصصین بهداشتی و سلامت باید دارای شناختی از جنبه های اخلاقی ، قانونی و اجتماعی پیشرفتهای ژنتیکی باشند . لذا بمنظور وارد کردن یافته های جدید ژنتیکی در زندگی روزمره ، می بایست مشاوره ژنتیک در حقیقت جامعه از دانش مشاوره ژنتیک آگاهی داشته باشند .

مشاوره ژنتیک در حقیقت از خدمات بالینی ژنتیک است و به جهت احساس نیاز به تخصصی که می توانند در رابطه با یافته های ژنتیکی ، آموزش و حمایت از بیماران و خانواده های درگیر نگرانی های ژنتیکی، در زمان حال و آینده مشاوره نمایند. تعریف شده است. بنابراین مشاوره ژنتیک یک پروسه ارتباطی است با مشکلات انسانی که در ارتباط با وجود وقوع و یا خطر وقوع یک اختلال ژنتیکی در خانواده بی می باشد . افراد معمولاً خدمات ژنتیکی را از راههای مختلفی کسب می نمایند.

این اصل را نباید فراموش کرد که بدون توجه به زمان و مکان ، مشاوره ژنتیک باید به تمام بیمارانی که در رابطه با ژنتیک و سلامتی خویش سئوالی دارند ارائه گردد . مهمترین سئوالاتی که خانواده ها از متخصصین و مشاوره دهندگان ژنتیک می پرسند این است که آیا آنان نیز مبتلا خواهند شد؟ چه عواملی سبب می شوند که این اختلال ، من ، فرزندم ، یا سایر اعضای خانواده را متأثر نماید ؟ آیا این اتفاق مجدداً در بارداریهای بعدی و سایر بستگان روی خواهد داد ؟ راه چاره من از نظر مسائل سلامتی و تولید مثل چه می باشد ؟ آیا این بیماری درمان دارد ؟ آینده چطور خواهد شد ؟

ادامه دارد ...

پائیز آمد !



حواستان به جوجه هایتان باشد !

■ دکتر ابراهیم خواجه

فصل پاییزی یکی از مهمترین فصل ها از نظر بهداشت و سلامتی می باشد. بسیاری از بیماریها و خطرات تهدید کننده سلامتی کودکان بخصوص در این فصل شایع می شوند . در ادامه ضمن معرفی این خطرات و بیماریها ، راههای کنترل و پیشگیری از هر کدام را توضیح خواهیم داد.

بدلیل اینکه در فصل پاییز مدرسه ها و مهد کودکان شروع به کار می کنند ، همچنین بخاطر تغییرات آب و هوایی ، سرماخوردگی و سایر عفونت های تنفسی بطور قابل توجهی در بین کودکان مشاهده می شود. بدلیل قدرت سرایت بالا و واگیردار بودن این بیماریها ، اغلب کودکان از دوستان و همکلاسیهای خود آنرا می گیرند و معمولاً آنفلوآنزا نیز در پاییز شایع می شود .

اسهال ، استفراغ و بیماریهای گوارشی
در فصل پاییز و بخصوص ماههای مهر و آبان بیماری های اسهالی به و فور مشاهده

توصیه های زمانی برای نگهداری موادغذایی

در یخچال و فریزر

شیر تازه : در یخچال ۵ تا ۷ روز
شیر بسته بندی باز شده : در یخچال ۲ تا ۳ روز.
خامه چربی گرفته شده : در یخچال ۱۰ روز
خامه چرب : در یخچال ۱ روز
خامه ترش شده : در یخچال ۴ هفته
ماست : در یخچال ۷ روز
پنیر : در یخچال ۱۲ تا ۱۶ هفته، در فریزر تا ۱۲ ماه.
کره : در یخچال ۲ هفته ، در فریزر ۹ ماه .
بستنی : در فریزر ۲ ماه.
تخم مرغ تازه با پوست : در یخچال ۳ هفته .
تخم مرغ آب پز سفت : در یخچال ۱ هفته .
گوشت گوساله (استیک) : در یخچال ۳ تا ۵ روز، در فریزر ۶ تا ۱۲ ماه.
مرغ – بوفلمون تکه شده : در یخچال ۱ تا ۲ روز، در فریزر ۹ تا ۱۲ ماه.
مرغ – بوفلمون درسته : در یخچال ۱ تا ۲ روز، در فریزر ۱ هفته.

گوشت اردک یا غاز : در یخچال ۱ تا ۲ روز، در فریزر ۶ ماه .

دل و جگر مرغ : در یخچال ۱ تا ۲ روز ، در فریزر ۴-۳ ماه

گوشت پخته شده : در یخچال ۲- ۱ روز، در فریزر ۴-۳ ماه .

گوشت گوسفند کباب شده یا خردشده : در یخچال ۳-۵ روز، در فریزر ۶ تا ۹ ماه .

سوسیس : در یخچال ۱ تا ۲ روز، در فریزر ۳ تا ۴ ماه

سوسیس دودی : در یخچال ۷ روز، در فریزر تا ۲ ماه

گوشت (دل، جگر، زبان)، در یخچال ۱ تا ۲ روز

انواع گوشت (دل، جگر، زبان)، در یخچال ۱ تا ۲ روز

در فریزر ۴-۳ ماه .

گوشت ماهی کم چرب : در یخچال ۱ تا ۲ روز، در فریزر ۶-۴ ماه.

گوشت پرچرب (ماهی آزاد) : در یخچال ۱ تا ۲ روز، در فریزر ۲-۳ ماه.

فیله ماهی : در فریزر ۱۸ ماه.

سلامت

■ این اصل را نباید فراموش کرد که بدون توجه به زمان و مکان ، مشاوره ژنتیک باید به تمام بیمارانی که در رابطه با ژنتیک و سلامتی خویش سئوالی دارند ارائه گردد . مهمترین سئوالاتی که خانواده ها از متخصصین و مشاوره دهندگان ژنتیک می پرسند این است که آیا آنان نیز مبتلا خواهند شد .



قرار گیرد . بچه ها را باید عادت دهیم به جای خوردن مواد خوراکی آلوده و یا بی ارزش از چیزهایی مثل میوه و یا ساندویچ هایی که بطور بهداشتی و سالم در منزل تهیه می شود استفاده کنند .
- به کودکان باید اقدامات احتیاطی لازم در هنگام عبور از خیابان را آموزش دهیم . به بچه های بزرگتر نیز باید یاد داد که مراقب کوچکتر ها باشند . علاوه

بر این مراقبت و همراهی والدین و بزرگتر ها و هوشیاری پلیس های راهنمایی و رانندگی می تواند نقش مهمی در پیشگیری از تصادفات داشته باشد .
به این امید که فصل پاییز همراه با خاطراتی خوش و سرشار از سلامتی برای کودکانمان باشد .

سیب : در یخچال ۱ ماه، در فریزر ۱۲-۸ ماه .
زردآلو، گوجه، هلو، انگور، گلابی و آلو : در یخچال ۳-۵ روز، در فریزر ۱۲-۸ ماه .
موز و پارهنگ : در فریزر ۱۲-۸ ماه .
گیلاس : در یخچال ۳-۲ روز، در فریزر ۱۲-۸ ماه.
پرتقال، لیموها، گریپ فروت : در یخچال ۲ هفته، در فریزر ۶-۴ ماه .
کیوی : در یخچال ۳ تا ۵ روز، در فریزر ۶-۴ ماه .



انبه : در فریزر ۱۲-۸ ماه .
خربزه، هندوانه، طالبی : در یخچال ۱ هفته، در فریزر ۱۲-۸ ماه .
آناناس : در یخچال ۳-۲ روز ، در فریزر ۶-۴ ماه.
کنگر فرنگی : در یخچال ۱ هفته.
مارچوبه : در یخچال ۲-۳ روز، در فریزر ۱۲-۸ ماه
چندر، هویج، کلم بروکلی، لوبیاها و کدوتنبیل : در



نمایشگاه های از غدیر تا عاشورا

عرضه : انواع وسایل عزاداری و تعزیه خوانی پلاکارد -پرچم

- نوار کاست-Cd-vcd-mp۳ عزاداری ومداحی و

تعزیه خوانی -طبل -سنج -شیپور -وسایل تعزیه خوانی

شمشیر- علم - لباس - خنجر - کلاه خود وغیره

نسخه های تعزیه خوانی

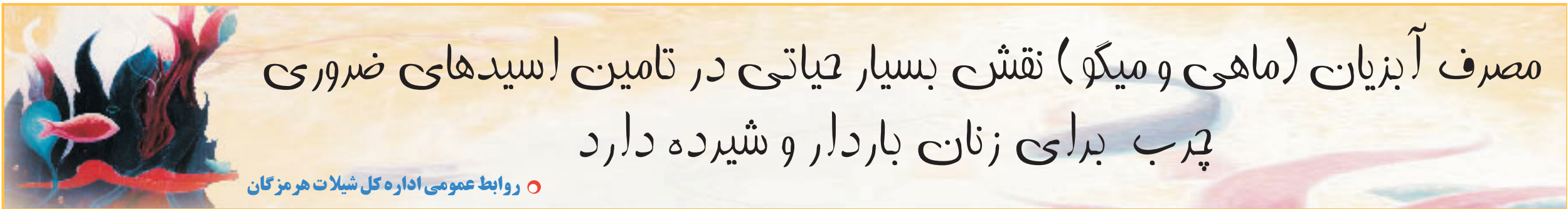
انواع نوار و cd عزاداری و تعزیه خوانی استان هرمزگان

ویژه هیئتها ؛ حسینیه ها و دستجات عزاداری

◀ **آدرس : بندرعباس - پارک شهیددباغیان جنب مسجد پیامبر اعظم(ص)**

◀ **تلفن تماس:۰۳۲-۰۹۱۷۷۶۶۰۴۰۰۰۰۱۳۴۰۲۲۴۰۰۴۱-۳۳۵۳۰۳۳**

◉ **مجموعه فرهنگی مذهبی خامس آل عبا**



مصرف آبزیان (ماهی و میگو) نقش بسیار حیاتی در تامین اسیدهای ضروری

چرب برای زنان باردار و شیرده دارد

◉ روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان