

دربارهٔ	سال هفتم	شماره ۶۹۷
	سه شنبه ۷ مهر ماه	۱۳۸۷
	برابر با ۲۸ شوال	۱۴۲۹

داستانی های سلامت ...
 ... دکترسیما حمیدی پور ...

منیزیم **ماتع از پوکی استخوان می شود**

■ مصرف غذاها و مکمل هایی که سرشار از منیزیم هستند برای سلامت استخوان های افراد مسن موثر است . پژوهشگران دانشگاه تنسی می گویند . ارتباط ماده منیزیم با شکستگی و پوکی استخوان کمتر بررسی شده است در صورتی که میزان زیاد مصرف منیزیم در برنامه غذایی روزانه سبب افزایش میزان جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان می شود .

غذاهای معمولی برای سلامتی مغز مفیدند

■ مواد خوراکی معمولی باعث افزایش توانایی های مغزی انسان می شوند. بیشتر این مواد را در میان خوراکی معمولی می توان یافت . به عقیده محققان ، میوه های جنگلی از جمله زغال اخته تاثیر بسیار زیادی روی فعالیت ذهنی انسان دارند زیرا این مواد غذایی دارای مقادیر زیادی آنتی اکسیدان می باشند که به همراه رادیکالهای آزاد موجود در اکسژین مانع فعالیت کلسترول مضر برای حافظه می شوند. براساس تحقیقات انجام گرفته کلم نیز حاوی موادی است که مانع گسترش بیماری آلزایمر می شود. همچنین ماهی های دارای اسید های چرب در صورتیکه حداقل یکبار در هفته مصرف شوند تاثیر بسیار خوبی در فعالیتهای ذهنی دارند .

راههای مراقبت از موی سر

به عقیده یک متخصص پوست و مو کوتاه نگه داشتن موی سر در جلوگیری از ریزش مو موثر است ، او می گوید : شامپو و ویتامینه نیز در جلوگیری از ریزش مو مفید نمی باشند و معتقد است که تنها باعث حالت دادن به موها می شوند .

برخی رنگ موها ، شسوار نامناسب موها و شانه زدن زیاد باعث شکنندگی آنها می شود. قبل از ستوار ، موها باید به موها

طور کامل خشک باشد. در غیر این صورت با رسیدن حرارت ناگهانی و بالای موهای خیس موکلرهای آب هنگام تبخیر باعث شکنندگی مومی می شوند. استفاده از شامپوی نامناسب و زیاد شستن مو از علل ایجاد موخوره است . در ضمن به علت وجود مواد ملایم در شامپوهای بچه ، افرادی توانند روزانه از این نوع شامپو استفاده کنند به شرط آنکه موهای آنها خیلی چرب نباشد. هر تار مو ۳ تا ۱۲ سال روی سر می ماند، حدود ۱۰۰هزار تار مو در هر سر وجود دارد که ریزش مو تا ۱۰۰تار در روز طبیعی است. اگر موهای فردی یک روز از شستنو چرب شود این مو چرب است. اگر بعد از سه روز چرب شود معمولی و اگر تا یک هفته پس از شستنو چرب شود این مو خشک تلقی می شود. به افرادی که موهای خشک و شکننده دارند توصیه می شود پس ازاستحمام از شامپوهای نرم کننده استفاده کنند .

مشاوره ژنتیک

دکتر عبدالظیم نجاتی زاده

متخصص ژنتیک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی هرمزان مشاوره ژنتیک ممکن است در هر مرحله ای از چرخه زندگی پیشنهاد گردد . جلسه مشاوره ژنتیکی ممکن است یک ساعت یا بیشتر بسته به مجموعه و احتیاجات بیمار و خانواده او طول بکشد . متخصص ژنتیک اطلاعات را به زبان قابل فهم و به روشی که با زمینه فرهنگی ، اجتماعی و سطح معلومات بیمار و خانواده او تناسب داشته باشد ارائه می دهد . مشاوره ژنتیک فرایند ارتباطی است که شامل ارزیابی ، تشخیص ، آموزش ، حمایت و پیگیری می شود .

هدف از مشاوره عبارتند است: از دادن فرصت به بیماران و خانواده های آنها برای یادگیری و درک اطلاعات ژنتیکی، کسب حمایت و هدایت در تصمیم گیری و دریافت مراقبت جامع و منظم در صورت دارا بودن اختلالات ژنتیکی و یا نگرانی اجزاء فرایند مشاوره و نیز تلاش برای وارد کردن یافته های جدید ژنتیکی در زندگی روزمره آنها می باشد .

مشاوره حمایتی و پیگیری.

سوال این است که چند نوع مشاوره ژنتیکی وجود دارد؟

مشاوره ژنتیک انواع متفاوت مانند مشاوره قبل از زواج، قبل از بارداری، حین بارداری و مشاوره ژنتیک سرطان ها،

سوال دیگر این است چه افرادی اندیکاسیون مشاوره ژنتیک دارند؟

افرادی که بستگانشان بیماری ژنتیکی دارند مادران بالای ۳۵ سال که قصد حاملگی دارند،خانوادهایی که فردی بانقص ژنتیک دارند . مانند عقب ماندگی ذهنی و ... افرادی که در معرض درواهی شیمیایی، اشعه، عفونت ها و ... بوده اند.

تفسیر تاریخچه خانوادگی از اجزای بنیادی مشاوره ژنتیک محسوب می شود که می تواند در یقین نحوه توارث یک اختلال ژنتیکی و شناس به ارث رسیدن آن در سایر اعضای خانواده مفید باشد (نظیر فرزندان، خواهران ، برادران، عمو و عمه زاده ها) .بعنوان مثال زمانی که یک بچه با علائمی نشانگر سندرم داون متولد می شود .

متخصص ژنتیک تاریخچه خانوادگی را با زوجین مرور نموده و می پرسد آیا هیچک از اعضای خانواده دارای سندرم داون می باشند

همچنین سن مورد توجه قرار می گیرد چرا که زنان با سن بالای ۳۵ سال دارای خطر بیشتری برای بدبیا آوردن بچه های با سندرم داون می باشند

برای کودکی با شکاف کام و لب ، آنالیزتاریخچه خانوادگی شامل یقین آنکه اعضای خانواده دارای شکاف لب و کام و یا سایر غیر طبیعی ها هستند دارای اهمیت می باشد .

سال هفتم	شماره ۶۹۷
سه شنبه ۷ مهر ماه	۱۳۸۷
برابر با ۲۸ شوال	۱۴۲۹

علائم کم خونی ناشی از فقر آهن :

- رنگ پریدگی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم
- خستگی زودرس
- بی تفاوتی
- سرگیجه و سردرد
- خواب رفتن و سوزن شدن دست ها و پاها
- حالت تهوع
- در کم خونی های شدید گود شدن روی ناخن
- خشک شدن لب

دلایل فقر آهن :

از جمله دلایل بسیار زیاد فقر آهن می توان به چند مورد اشاره کرد:

دریافت ناکافی آهن بدلیل رژیم های بد غذایی مانند گیاه خواری، جذب نا کافی آن در اثر اسهال ، کاهش ترشح اسید معده ، مشکلات گوارشی یا تداخلات دارویی(کلستید آهن – سایمتیدین – پانکراتین – رانیتیدین و تتراسکلین) افزایش نیاز به آهن برای افزایش حجم خون در دوران نوزادی ، نوجوانی ، بارداری ، شیردهی ، خونریزی زیاد در دوران عادت ماهانه ، در اثر جراحات و ناشی از هموروئید ، بیماری های بدخیم و انگل ها، کمبود آهن در مردان بزرگسال بر اثر از دست دادن خون .

عوامل افزایش دهنده جذب آهن و منابع غذایی آهن:

اسید سیتریک و اسید آسکوربیک (ویتامین C) که در آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم سبزی ها، آب پرتغال، لیمو شیرین، لیمو ترش و

سلامت

کم خونی را بهتر بشناسیم



سیب و آناناس وجود دارد و باعث افزایش جذب آهن می شود.

- اسید مالیک و اسید تارتاریک که در هویج ،

سیب زمینی ، چغندر ، کدو تنبل ، گوجه فرنگی ،

- محصولات تخمیری مثل سس سویا .

لذیذ اما ...

مرغ سرخ کرده به همراه سیب زمینی سرخ کرده و ... را نام برد . این فست فودها در حجم زیاد تولید می شوند و گرم نگه داشته می شوند یا بعد از سفارش مشتری دوباره گرم می شوند . کمی از آن خیلی بیشتر از غذاهای سالم کالری وارد بدن ما کرده و انرژی اضافی بصورت چربی در بدن ذخیره می شود . فست فودها پر کالری هستند به همین دلیل مردم را به خوردن مقدار بیشتری

مردم خواهد شد .

مصرف غذاهای ناسالم و عدم تحرک جسمی سالانه باعث مرگ ۴۰۰ هزار نفر در آمریکا می شود .

فست فود (Fast Food) درچند دهه اخیر، باعث افزایش وزن افراد به ویژه کودکان در سنین رشد شده، محققان از همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده به عنوان قاتلان شماره یک سلامتی یاد می کنند.

فست فودها غذاهایی هستند که خیلی آسان و سریع تهیه می شوند و در رستوران هایی با همین نام عرضه می شوند . یکی از مشترکات ثابت این نوع رستوران ها جوانان و نوجوانان هستند و کودکان نیز از آن دسته افرادی هستند که علاقه زیادی به این نوع غذاهای آماده و سریع و خوشمزه دارند.

از ویژگی های رستوران های فست فود این است که غذا بعد از سفارش سریع آماده می شود، که از مشهورترین فست فودها می توان پیتزا، انواع ساندویچ، هات داگ،

فست فودها و مضرات آن ها

فست فودها و مضرات آن ها

عقاید ابن سینا درباره سرطان

■ بیش از یک هزار سال قبل،ابوعلی سیناحکیم وارسته، برجسته ومنحصربه فرد ایرانی اولین کسی بوده که در تاریخ بشر از سرطان به درستی صحبت کرده است.بعضی از جملات وعقاید سرطان شناسی ابوعلی سیناگذشت ۱۰قرن هنوز تغییر محسوسی نکرده است.ژاکوت ، پشتکاروتحقیق مستمرابوعلی سیناتوانسته است از او طبییی استثنایی درعالم خلقت معرفی کند.

ابوعلی سینا به دلیل شناخت عمیقی که از فقه وفلسفه ی اسلامی داشت وبانگاهیی ازاموراجتماعی وسیاسی وقت،جامعیت لازم رابرای حکمت طبابت پیدا کرده بود. او از علم تدبیر اطلاع خوبی داشت وحتی روابط بین اعضای بدن را که به صورت عادی ارتباط تدبیری ندارند ، شناخته بود. اودر کتاب قانون خود ارتباط بیماریهای پستان ورم و تخمدان ها راشناخته وگزارش کرده است. این رازی است که هزار سال بعد از وفات وی روشن شده است.

ابوعلی سینا از سرطان به عنوان (ورم سرطان)یاد می کند وآن رابه خوبی تعریف کرده ودسته بندی می کند.

انواع ورم سرطان:

-ورم سرطانی که بسیار درد دارد.

-ورم سرطانی که کمتر درد به همراه دارد.

-ورم سرطانی که چرک می کند . این نوع



از دحوالت زیردرا نظر داشته اند:

-ورم سرطان به اندازه ورم زده چنان جنگ اندرزه است که خرچنگ شکارخود را دربرگیردو جنگ اندران می زند.

- ممکن است از اینرونامش راسرطان گذاشته باشند که ورم به شکل وشمالی خرچنگ بوده، مستدیر(مدور)است،رنگش به رنگ خرچنگ شبیه است وشعبه هایی را ازخود

پراکنده است که به پاهای خرچنگ که درپیرامونش قرار دارند شباهت دارد. فرق میان **ورم سرطان** و **ورم سقپروس** ازقار

زوست:

ورم سرطان درد دارد. به شدت آزاردهنده است. نوعی تپیدن دارد وبه سرعت افزایش می یابد. زیرا ماده به وجود آورنده اش در اندازه زیاداست وبادکردگی به همراه دارد.

سبب این بادکردگی آن است که ماده ی یوجود آورنده ی ورم وقتی از جای خود به حرکت درآید، به سوی اندامی راهی می شود که درحالت غلبان وجوشش باشد.

درورم سرطانی،رگ مانندهایی (شعبه هایی) همانند پاهای خرچنگ از ورم کشیده اند واطراف ورم رااشغال کرده اند. ورم سرطان به سرخ رنگی ورم فلغمونی نیست سرخ رنگی اش تمایل به سیاه رنگی وبد رنگی وسبزرنگی دارد، که ورم سقپروس این حالت ها رندارد.

ورم سرطان اکثراً بدون سابقه سربرمی آورد، اماورم سخت(که سقپروس نامیده می شود)اکثراً ازورم گرم نتیجه می شود. فرق ورم سرطان باورم (سقپروس) خالص دراین است که ورم سرطان دارای حساسیت ورم سقپروس خالص هیچ حساسیتی ندارد.

■ برای درمان کم خونی چند روش وجود دارد که بهترین و کم خطر ترین آنها استفاده از مکمل های غذایی است. درمان با کمک نمک های ساده آهن (فروسولفات خوراکی) به شکل قرص ، کپسول یا مایع ،چنانچه این قرص ها با معده خالی مصرف شوند بهتر جذب شده ولی عوارض گوارشی آنها شدید خواهد بود .

خوردن مواد غذایی سرشار از آهن مثل : جگر ، قلوه ، گوشت قرمز ، ماهی ، زرده تخم مرغ ، سبزی ها دارای برگ سبز تیره مثل جعفری ، اسفناج و حبوبات، میوه های خشک دانه های روغنی ، عسل که با خوردن آن درمدت زمان کوتاهی مقدار گلبولهای قرمز ۸-۲۵ درصد زیاد می شود . فندق ، پسته ، دم کردن برگ گردو ، عدس ، خوردن ۷ دانه خرما در روز و خوراگ جو .

توصیه های زیر را بکار ببرید :

- استفاده از غذاهایی که غنی از آهن می باشند .
- استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین در هر وعده جهت جذب بهتر آهن
- گنجاندن گوشت قرمز، ماهی و مرغ در وعده غذایی بهتر است نوشیدن چای و قهوه همراه با بلافاصله بعد از غذا
- بر طرف کردن مشکلات گوارشی (یبوست)
- تصحیح عادات غذایی غلط مثل خوردن یخ و خاک
- مشاوره با پزشک متخصص جهت پیش گیری بوقوع و یا بهبود کم خونی .
- استفاده از نان هایی که از خمیر رآمده باشد .
- شست و شو و ضد عفونی کردن سبزی های مصرفی .

مصرف روزانه ۱ قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان .
شست و شو و ضد عفونی دست ها بعد از هر بار اجابت مزاج و قبل از خوردن غذا
مصرف قرص آهن یا فطره آهن همزمان با شروع قرص آهن آخر شب قبل از خواب مصرف شود تا عوارض آن کمتر باشد .

معدۀ می شود .
سرطان معده جزو سرطان های شایع در ایران، به خصوص در مردان است.

مصرف غذاهای پرکالری علاوه برچاقی باعث بروز سوء تغذیه در کودکان می‌شود.

برخلاف تصور عام، سوء تغذیه در کودکان چاق هم وجود دارد که غذاهای چرب و پرکالری مصرف می‌کنند. مادران باید ضمن تأمین تغذیه مناسب برای فرزندان خود از مصرف فست فودها و غذاهای پرکالری در آنها جلوگیری کنند.

نتایج یک پژوهش در انگلیس نشان می‌دهد، بیش از نیمی از زنانی که به دلیل ابتلا به بیماری های مزمن، با مرگی زود هنگام از دنیا می‌روند، می‌توانند با به کار بستن شیوه های صحیح زندگی به عمر خود ادامه دهند و اگر از برنامه های غذایی سالمی که حاوی مقدار کمتری از چربی های بدبو باشد استفاده کنند، وزن خود را در حد متعادل نگه دارند، حدود ۵۵ درصد از مرگ های زود هنگام روی نمی‌دهد.

غذاهای پرچرب، عموماً سرخ کرده و پرکالری شاید همان چیزی باشد که نقش اول را در آسیب های جسمانی زنان بازی می‌کند.

غذاهای آماده و انتخاب جایگزین فرنیی برای غذاهای سنتی ایرانی از جمله عواملی هستند که سلامت جسمی زنان را تهدید می‌کند .



نمایشگاه های از خدیو تا حاشورا

عرضه : انواع وسایل عزاداری وتعزیه خوانی

پلاکارد – پرچم – نوار کاست –Cd-vcd-mp۳عزاداری ومداحی وتعزیه خوانی- طبل – سنج – شیپور- وسایل تعزیه خوانی شمشر- علم- لباس – خنجر – کلاه خود و ...

نسخه های گنزییه خوانی

انواع نوارو cdعزاداری وتعزیه خوانی استان هرمزگان

ویژه هیئتها ؛ حسینیه ها و دستجات عزاداری

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

تلفن تماس:۰۹۱۷۷۶۰۴۰۳۲-۰۱۳۰۲۲۴۰۴۱-۳۳۵۳

مجموعه فرهنگی مذهبی خامس آل عبا



روابط عمومی سازمان مدیریت و نظارت بر امور تاکسیرانی بندرعباس

رانندگان تاکسی پشاهنگ استقبال از میهمانان شهر

در فرودگاه و ترمینال های مسافربری هستند

آیامی دایند.

