■ صرف صبحانه از سرماخوردگی و آنفلوآنزا پیشگیری می کند براساس یک مطالعه جدید ، برخورداری از یک روحیه قوی و صرف صبحانه بطور منظم به پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می کند .

دانستنی های سلامت

... دکتر ابراهیم خواجه ...

سرطان

■ به گزارش خبرگزاری رویترز از برلین ،مرکز تحقیقات سرطان آلمان طی سالهای ۱۹۷۸ تا ۱۹۹۹ حدود ۲ هزار تن را که کمتر از حد متوسط گوشت می خورند یا اصلا گوشت مصرف نمی کردند ، مورد بررسی قرار دادند . این عده که ۱۰ تا ۷۰ سال سن داشتند ، گیاهخواران محض که هیچ نوع گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ یا محصولات لبنی نمی خورند ، گیاهخوارانی که گوشت قرمز و سفید نمی خوردنداما تخم مرغ و لبنیات مصرف می کنند و کسانی که گاهی گوشت می خورند، شامل می شود .نتایج حاصل از مقایسه این گروه با کل جمعیت در فواصل ۵ سال نشان داد ، میزان مرگ و میر این گروه ۵۹ مورد در مقابل ۱۰۰ مورد در کل جمعیت طی این دوره بوده است . اما این مطالعه نشان داد که عدم مصرف گوشت به طور کلی سالمترین تغذیه نیست . در مقابل هر ۱۰۰ مورد مرگ و میر در بین گیاهخواران محض ، ٦٦ مورد در بین گیاهخواران و ٦٠ مورد در بین کسانی که گاهی گوشت می خورند مشاهده شد .

رژیم غذایی پرچرب خطر بروز سرطان پروستات را افزایش می دهد رژیم غذایی پرچرب وکمبود ویتامین های مختلف همچون ویتامین های A.D خطر بروز سرطان پروستات را افزایش می دهد . سرطان پروستات شایع ترین سرطان شناخته شده در مردان است . شیوع این سرطان بعد از ۵۰ سالگی افزایش می یابد . وجود سرطان پروستات در سن زیر ۳۹ سالگی یک مورد در هر ۱۰ هزار مرد است . اما با افزایش سن احتمال ابتلا به این بیماری شایع تر و در سنین ٤٠ تا ۵۹ سالگی به یک مورد در هر ۱۰۳ مرد می رسد

هورمون کورتیزول

■ هورمونی است که در واکنش به استرس از غدد آدرنالین آزاد می شود . زمانی که این هورمون وارد جریان خون می شود خبر بروز استرس را به همه اعضاء بدن و مغز مخابره می کند . این هورمون به ما اجازه می دهد که در موقع لزوم احساس خطر کرده و عکس العمل نشان دهیم. ترشح مداوم میزان زیاد هورمون های استرس باعث تحلیل رفتن منابع فیزیکی بدن ، ضعف یادگیری و حافظه می شود و فرد را مستعد ابتلا به افسردگی می کند . ویتامین c در سبزیجات و میوه هایی تازه و خام و به ویژه در مرکبات و فلفل قرمز و سبز یافت می شود .

این ویتامین همچنین در میوه هایی مانند خربزه درختی ، طالبی ، توت فرنگی وکلم بروکلی ، کلم بروکسل و گوجه فرنگی وجود دارد . این ویتامین در مواد غذایی حیوانی یافت نمی شود و تنها مقدار اندکی در ماهی تازه وجود دارد . ویتامین c ناپذیر است و با پختن و قرار دادن غذا در برابر نور تخریب می شود.

کودکان ، سوانح و حوادث

■ کودکان بزرگترین سرمایه ملی هر جامعه ای هستند. امروزه باتوجه به رشد جمعیت کودکان، مشکلات آنان نیز افزایش یافته است.از جمله این مشکلات ، مرگ کودکان به دلیل سوانح وحوادث است که به سرعت در حال گسترش است واین پدیده سلامت کودکان رابه مخاطره انداخته است.سوانح پنجمین علت مرگ در دنیا وعمده ترین علت مرگ وبستری دربیمارستانها بوده وممکن است ناتوانی مادام العمر درافراد ایجاد کنند .

بسیاری از این حوادث درسنین زیر۱۸سال اتفاق می افتد که خود هیچ نقشی دربوجود آوردن آن ندارند ومرگ ومعلولیت دراین گروه دراغلب مواقع حاصل خطای بزرگسالان است . زیرا کودکان دردنیایی زندگی می کنند که نمی توانند خطرات بالقوه راحلاجی کنند. بنابراین پدران ومادران گرامی جهت پیشگیری ازبروزسوانح وحوادث وحفظ فرزند دلبندتان بهتراست به نکات ذیل توجه فرمائید:

۱-برای پیشگیری از سوختگی:

- کودک را در معرض مایعات داغ و وسایل سوزاننده از قبیل سماور، بخار، اجاق، کرسی، منقل، تنور، اتو ... قرار ندهید.
- پیش از حمام کردن کودکتان ، دمای آب راباپشت دست خود امتحان کنید تامطمئن شویدکه آب ولرم است.
- درپریزهای برق محافظ پلاستیکی قرار دهید.
- به هیچ عنوان مواد ویاغذای داغ را ازروی سرکودک عبور ندهید.

۲-برای پیشگری از سقوط:

- هرگز کودکتان رادرجاهای بلند مانند میز، تختخواب بدون محافظ ، نیمکت وصندلی وپله بدون محافظ تنها رها نکنید.
- روی پنجره هامحافظ وقفل قرار دهید.
- در زمان سه چرخه یادوچرخه سواری کلاه ایمنی به سرکودک بگذارید.
- مطمئن شویدمحل بازی کودک ایمن است.

۳-برای پیشگیری از غرق شدگی وخفگی :

- اشیاء کوچک یانوک تیز رادورازدسترس قرار دهید.
- سطلها، تشت ها وحوضچه ها راخالی نگهداشته واستخرها راحفاظ دارنموده ودرورودی آنها رابسته نگه دارید.
- وسایلی ازقبیل: کیسه های پلاستیکی ، بادکنکها، بندپستانک وزیورآلات رانزدیک کودکان قرارندهید.
- محیط زندگی کودکان راعاری ازدود (سماور،والر،منقل و...) نگه دارید.
- شیرخوارراقنداق نکنید ، شکم کودک رامحکم نبندید. از بالش استفاده نکنید.

۴- برای پیشگیری از مسمومیت:

- مواد شیمیایی (شوینده،پاک کننده ، سموم وداروها) رادورازدسترس کودکان قراردهید.
- اشیاء خطرناک وآلوده راروی سطح زمین ودرمعرض دید کودک قرارندهید.

۵- برای پیشگیری از صدمات بدنی :

- کودکان راتنها رها نکنید واز محل کودک خود درهمه اوقات مطلع باشید.
- ازنگهداری حیوانات درمحل زندگی خودداری کنید.
- چگونگی ارتباط باغریبه ها را آموزش دهید.
- شماره تلفن فوریتها رابه کودکان بزرگتر آموزش دهید.
- ازایمنی محیط پیش وپس ازمدرسه اطمینان یابید.
- اجازه بازیهای خطرناک به کودک راندهید (بازی درکنار آبهای آلوده ومحل تجمع آشغال - فرو کردن اشیاء فلزی در پریز برق - بازی باوسایل تیز وبرنده مثل قیچی ، چاقو و ... - دویدن باظروف شکسته ، چنگال ،مداد نوک تیز ...)

۶- برای پیشگیری از حوادث ترافیکی:

- صندلی عقب اتومبیل ایمن ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.
- درصورت امکان از صندلی مخصوص کودکان (برای کودکان زیر۳ سال)استفاده کنید.
- مهارتهای ایمنی عبوراز پیاده رو وخیابان رابه کودکان (کودکان بزرگتر) بیاموزید.

مراقب وزن کوله پشتی بچه ها باشید

.....دکتر سیما حمیدی پور .....

کیف سنگین موجب می شود که پشت کودک بیش از حد به عقب کشیده شده و گودی کمر او زیاد شود .

تحقیق جدیدی که درباره کودکان علاقمند به کوله پشتی در سنین آغاز دبستان تا پایان دوره راهنمایی انجام شده است نشان می دهد در صورتی که وزن کیف کوله پشتی بیش از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن دانش آموز باشد تغییرات سالم در وضعیت بدن و اندامها افزایش یافته و وخیمتر خواهد شد .

توصیه متخصصین این است که وزن کیف را در همین محدوده تعیین شده ، بین ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن خود دانش آموز ، حفظ کنید .

دکتر مری آن ویلمارت (Ann Wilmarth Mary) عضو انجمن متخصصین طب ورزشی چنین می گوید که کیف سنگین موجب می شود که پشت کودک بیش از حد به عقب کشیده شده و گودی کمر او زیاد شود، وضعیت بدنی او تغییر شکل داده و رو به جلو، با کمر پیچ خورده یا متمایل به یک سمت شود .

این تغییرات در حالت و قرارگیری اندامها به تغییر و ناهنجاری ستون مهره ها منجر می شود .

یک کوله پشتی بسیار سنگین موجب فعالیت بیش از حد ماهیچه ها می شود و آنها را خسته و منقبض کرده و در نتیجه گردن، شانه ها و پشت را نسبت به فشارها و ضربه های وارده آسیب پذیرتر خواهد کرد .

البته نباید فراموش کرد که دانش آموزان دبیرستان و دانشجویان هم از صدمات ناشی از کوله پشتی سنگین در امان نیستند .

حمل کوله پشتی سنگین و بر دوش انداختن نادرست آن در هر سنی می تواند موجب صدمات جدی شود .

کیف سنگین موجب می شود که پشت کودک بیش از حد به عقب کشیده شده و گودی کمر او زیاد شود، وضعیت بدنی او تغییر شکل داده و رو به جلو، با کمر پیچ خورده یامتمایل به یک سمت شود

توصیه های انجمن طب ورزشی و فیزیوتراپی به این افراد از این قرار است:

" از هردو بند کیف استفاده کنید . آویختن کوله پشتی تنها بر یک شانه و با یک بند، موجب می شود که سنگینی کیف تنها به یک سمت بدن وارد شود .

با انداختن دو بند بر روی هر دو شانه، وزن کیف بهتر تقسیم شده و بدن را در حالت مطلوبتری قرار می دهد .

" کیف را طوری بر دوش بیاندازید که بر روی قویترین عضلات میانه پشت قرار بگیرد .

کیف باید صاف بر روی قسمت میانی پشت، در نزدیکی مرکز ثقل فرد قرار بگیرد . بندهای کیف باید طوری تنظیم شوند که بردوش انداختن و بیرون آوردن کیف به راحتی انجام شود .

در ضمن این بندها نباید تا حدی آزاد باشند که کیف از روی مرکز ثقل بدن پایین تر بیاید.

" علاوه بر سبک کردن بار، بهتر است لوازم داخل کیف را طوری بچینید که سنگین ترین اشیاء به پشت شما نزدیکتر باشند .

" کوله پشتیهایی که طراحی ارگونومیک دارند، ایمنی و راحتی بیشتری دارند .

بندهایی که روی سینه و کمر بسته می شوند نیز می توانند از تکانهای کیف جلوگیری کرده و وزن آنرا علاوه بر شانه، بر روی سینه و لگن تقسیم می کنند .

" کوله پشتیهای چرخدار نیز برای دانش آموزانی که نباید مدام از کلاسی به کلاس دیگر رفته یا از پله بالا و پایین بروند، توصیه شده اند .

البته چنین کیفهایی باید دارای دسته ای بلند باشند که کودک برای کشیدن آن نیازی به خم شدن یا چرخیدن نداشته باشد و چرخهای کیف هم باید به اندازه ای بزرگ باشند که کیف از لغزیدن و واژگون شدن در امان باشد .

ویتامین C استرس را کاهش می دهد

ویتامین c آثار فیزیکی و روانی استرس را کاهش می دهد . تحقیقات نشان می دهد ،کسانی که مقادیر قابل توجهی ویتامین c مصرف می کنند علایم روحی و فیزیکی معمولی ناشی از استرس را که بر اثر چالش های روانی شدید بروز می کند ، اغلب نشان نمی دهند . همچنین این افراد خیلی زودتر از کسانی که میزان ویتامین c در خون آنها کمتر است ، از شرایط استرس زا به حالت عادی باز می گردند .هورمون کورتیزول هورمونی است که در واکنش به استرس از غدد آدرنالین آزاد می شود . زمانی که این هورمون وارد جریان خون می شود خبر بروز استرس را به همه اعضاء بدن و مغز مخابره می کند . این هورمون به ما اجازه می دهد که در موقع لزوم احساس خطر کرده و عکس العمل نشان دهیم . ترشح مداوم میزان زیاد هورمون های استرس باعث تحلیل رفتن منابع فیزیکی بدن ، ضعف یادگیری و حافظه می شود و فرد را مستعد ابتلا به افسردگی می کند . ویتامین c در سبزیجات و میوه هایی تازه و خام و به ویژه در مرکبات و فلفل قرمز و سبز یافت می شود . این ویتامین همچنین در میوه هایی مانند خربزه درختی ، طالبی ، توت فرنگی وکلم بروکلی ، کلم بروکسل و گوجه فرنگی وجود دارد .

آیا می دانستید که ؟!

◇ آیا می دانستید که یک نوع پشه وجود دارد که در هرثانیه هزار بار بال می زند؟
◇ آیا می دانستید که اثر لب و زبان هر کس همانند اثر انگشت آن منحصر به فرد است؟
◇ آیا می دانستید که رشد کودک در بهار بیشتر است.
◇ آیا می دانستید که بلندی شترمرغ به دو متر و نیم و وزنش به ۹۰ کیلو میرسد؟
◇ آیا می دانستید که ۸ دقیقه و ۱۷ ثانیه طول می کشد تا نور خورشید به زمین برسد؟
◇ آیا میدانستید که ظروف پلاستیکی تقریباً ۵۰۰۰۰ سال در برابر تجزیه مقاومند؟
◇ آیا می دانستید که تنها قسمتی از بدن که خون ندارد قرنیه چشم است؟
◇ آیا میدانستید که شترمرغ در ۳ دقیقه ۹۵ لیتر آب می خورد؟
◇ آیا می دانستید که حس بویایی مورچه با حس بویایی سگ برابری می کند؟
◇ آیا می دانستید که کرم های ابریشم در ٥٦ روز ٨٦ برابر خود غذا می خورند؟
◇ آیا می دانستید که زمان بارداری فیل به دو سال می رسد.
◇ آیا می دانستید که در یک سانتی متری پوست شما ۱۲ متر عصب و ٤ متر رگ و مویرگ است؟
◇ آیا میدانستید که بیشتر سردردهای معمولی از کم نوشیدن آب است؟
◇ آیا می دانستید که انسان امروزی به طور متوسط ٦ سال از عمر خود را تلویزیون نگاه می کند و ٦ سال را صرف غذا خوردن می کند و یک سوم را می خوابد.
◇ آیا می دانستید که موش دو پای آفریقایی از میدان دید ۳٦٠ درجه برخوردار است؟
◇ آیا می دانستید که مغز انسان تنها ۲ درصد از وزن انسان را تشکیل می دهد ولی ۲۵ درصد اکسیژن دریافتی بدن را به تنهایی مصرف می کند؟
◇ آیا می دانستید که سرعت عطسه یک انسان برابر است با ۱٦٠ کیلومتر در ساعت؟
◇ آیا می دانستید که آب دریا بهترین ماسک صورت است.
◇ آیا می دانستید که چشم انسان معادل یک دوربین ۱۳۵ مگا پیکسل عمل می کند؟
◇ آیا می دانستید که ۹۰٪ سم مار از پروتئین تشکیل شده است؟
◇ آیا می دانستید که مغز در هنگام خواب فعالتر از وقتی است که تلویزیون می بینید؟
◇ آیا می دانستید که جوانان هندی شادترین و ژاپنی ها افسرده ترین های جهان هستند؟
◇ آیا می دانستید که قوه چشایی پروانه در پاهای آن تعبیه شده است؟
◇ آیا می دانستید که چین اولین تولید کننده برنج در دنیا می باشد؟
◇ آیا می دانستید که بلندترین بادگیر جهان در یزد به ارتفاع ۳٤ متر قرار دارد؟

چند نکته مفید جهت کاهش وزن

مقدار فعالیت باید به حدی باشد که مقدار انرژی مصرفی را بیشتر از مقدار انرژی دریافت کند . در این صورت نیز بدن برای تأمین این کمبود انرژی اقدام به استفاده از چربی های ذخیره بدن می کند در نتیجه وزن بدن و مقدار چربی بدن کاهش می یابد . همانگونه که قبلاً نیز اشاره شد اگر رژیم غذایی هر ماه با تمرین جسمانی به کار رود ، منجر به کاهش چربی بیشتر در بدن می شود .

در این زمینه تمرینهای مناسب استفاده از تمرینهای هوازی و افزایش فعالیت های روزمره است. تمرینهای هوازی شامل دو استقامت ، پیاده روی ، دوچرخه سواری، شنا و ورزشهای سبک دیگر است که برای اشخاص چاق بسیار مناسب است .از آنجا که اکثر افراد چاق به ورزش تمایل کمتری نشان می دهند و شیوه های کم تحرک زندگی را بیشتر دوست دارند ، افزایش فعالیتهای روزمره روش درمان مناسبی برای چاقی این افراد است.

صرف صبحانه از سرماخوردگی و آنفلوآنزا پیشگیری می کند براساس یک مطالعه جدید ، برخورداری از یک روحیه قوی و صرف صبحانه بطور منظم به پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می کند .

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس از کاردیف ، پژوهشگران به سرپرستی اندی اسمیت از دانشکده روانشناسی دانشگاه کاردیف واقع در ویلز در این مورد دو مطالعه انجام داده اند .

در تحقیقات اول از ٤٨٩ نفر افراد سالم خواسته شده ظرف ٦ تا ٩٦ ساعت پس از بروز اولین عفونت دستگاه تنفسی فوقانی به درمانگاه مراجعه کنند . از این تعداد ۱۸۸نفر با علائم سرماخوردگی به درمانگاه مراجعه نمودند .

محققان طی بررسی روش های زندگی این افراد متوجه شدند سیگاریها و کسانی که تحت فشار شدید روانی هستند احتمال بیمار شدنشان نیز بیشتر است . در تحقیق دوم از ۱۰۰ نفر خواسته شده بروز هر بیماری با مشکل مربوط به حافظه یا حواس خود را به مدت ۱۰ هفته یادداشت کنند .

مطالعه نحوه زندگی این افراد نشان داد کسانی که طی این مدت بیش از یک بار بیمار شدند کمتر عادت به صرف صبحانه داشتند و اشخاصی که چندین بار بیمار شدند در ۱۲ ماه گذشته حوادث سختی را پشت سر گذاشته بودند که احساسات و حالات روانی آنها را تحت فشار جسمی قرارداده بود .

اسمیت می گوید این نتایج بدست آمده تحقیقات قبلی را مبنی بر اینکه احساسات منفی و فشارهای روانی می تواند باعث اختلال در کار دستگاه ایمنی بدن شود و آن را در برابر عفونت ها آسیب پذیر نماید به اثبات رساند و تأثیر متقابل بین مغز و دستگاه ایمنی صحه گذاشت .

این نتایج همچنین بر این اصل عمومی که صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است تاکید می ورزد . مصرف کمتر گوشت ، عمر را طولانی می کند یک مطالعه جدید نشان می دهد کسانی که گوشت کمتری می خورند از عمر بسیار طولانی تری نسبت به سایر افراد برخوردارند.

آشپزی ویژه برای افراد کم خونی

سالاد شاهی آبی

مواد لازم:

٤ فنجان : شاهی آبی یا اسفناج
۲ فنجان: گوجه فرهنگی خرد شده
٥-٦ عدد: سیب زمینی آب پز
۲/۱ فنجان : مغز تخمه آفتابگردان
۳ قاشق غذا خوری: پنیر خامه ای
۲ قاشق غذا خوری: سرکه سیب
۱ قاشق غذا خوری: شکر یا عسل
۲ قاشق غذا خوری: کنجد بو داده
۱ فنجان: لوبیا قرمز آبپز

طرز تهیه :

تمام مواد سالاد را به صورت نگینی به شکل های یکسان خرد کرده و با کنجد و لوبیا و تخمه آفتابگردان مخلوط می کنیم و سبزی پاک شده را به آن اضافه می کنیم .سس سالاد ، پنیر خامه ای ، سرکه، عسل ، نمک ،فلفل و کمی ماست به دلخواه به آن اضافه کرده و بهم می زنیم برای سهولت کار می توان از یک شیشه خالی جهت مخلوط کردن مواد استفاده کرد درب شیشه را بسته و تکان می دهیم تا مواد خوب مخلوط شوند .سپس سس را به سالاد اضافه کرده و در یخچال قرار می دهیم و پس از ۱۰ دقیقه سالاد کاملاً آماده می باشد.

■ دانشجویان رشته علوم آزمایشگاهی کارشناسی پیوسته دانشکده پرستاری ، مامایی و پیراپزشکی بندرعباس

نمایشگاه های از غدیر تا عاشورا
عرضه : انواع وسایل عزاداری وتعزیه خوانی
پلاکارد - پرچم - نوار کاست - mp۳ - vcd - Cd عزاداری و مداحی و تعزیه خوانی - طبل - سنج - شیپور - وسایل تعزیه خوانی شمشیر - علم - لباس - خنجر - کلاه خود و ...
نسخه های تعزیه خوانی
انواع نوار و cd عزاداری و تعزیه خوانی استان هرمزگان
ویژه هیئتها ؛ حسینیه ها و دستجات عزاداری
آدرس : بندرعباس - پارك شهیدد باغیان جنب مسجد پیامبر اعظم(ص)
تلفن تماس : ۳۳۵۳۰۴۱-۲۲۴۰۱۳۰-۰۹۱۷۷۶۰۴۰۳۲
مجموعه فرهنگی مذهبی خامس آل عبا

استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب ، بالا رفتن فشار خون
خطر ابتلاء به بیماری فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد
حمله قلبی و سکته می شود
روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)