

**سال هاشم** شماره ۸۹۰ سه‌شنبه ۲۸مهرماه ۱۳۸۸ برابر با ۱۴دی‌قده ۱۴۳۰ هجری قمری است.
این سال هفتمین سال هجری شمسی است.
روزهای این سال هفتاد و یک روز و پنج ساعت و بیست و یک دقیقه و بیست و یک ثانیه و بیست و یک میلی‌ثانیه و بیست و یک میکروثانیه و بیست و یک نانوثانیه و بیست و یک پیکوثانیه و بیست و یک فمتوثانیه و بیست و یک اتموثانیه و بیست و یک زپتوثانیه و بیست و یک یکتوثانیه و بیست و یک هکتوثانیه و بیست و یک سانتوثانیه و بیست و یک دسی‌ثانیه و بیست و یک سانتی‌متر و بیست و یک میلی‌متر و بیست و یک میکرومتر و بیست و یک نانومتر و بیست و یک پیکومتر و بیست و یک فمتومتر و بیست و یک اتمومتر و بیست و یک زپتومتر و بیست و یک یکتومتر است.

اصولاً دانش آموزان به ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ میان وعده در طول روز نیاز دارند و باید از تمامی گروه های غذایی شامل شیر، لبنیات، گوشت و حبوبات، سبزیجات و میوه جات و گروه نان و غلات مصرف کنند و تعادل و تنوع غذایی در این سنین مهم است.

میزان انرژی مورد نیاز کودکان از طریق مدرسه ای به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد، متفاوت است و اگر انرژی مورد نیاز کودکان از طریق کربوهیدرات و چربی تامین نشود، پروتئینی که باید صرف رشد و ترمیم بافت های بدن شود، برای تامین انرژی به مصرف می رسد.

شایع ترین کمبود های ویتامینی در این دوران، کمبود ویتامین D،A و شایع ترین کمبود های املاح، کمبود یُد، آهن و کلسیم است.

هویج، منبع ارزانی از ویتامین A است و والدین می توانند از آن در برنامه غذایی

سال های که کودک در مدرسه ی ابتدایی می گذراند، از نظر تغذیه دوره مهمی است. زیرا رشد کودک در این سنین ادامه دارد. اگر چه سرعت رشد او کمتر از سال های اول زندگی است، ولی باید توجه داشت که هر مرحله از رشد، وابسته به مرحله قبل بوده و مرحله بعد را تحت تاثیر قرار می دهد.

عده صبحانه، نقش بسیار موثری در سلامت جسمی و فکری دانش آموزان دارد. خوردن صبحانه برای تمام دانش آموزان قبل از رفتن به مدرسه الزامی است خوردن صبحانه برای کودکی که آماده رفتن به مهد کودک و مدرسه می شود، بسیار مهم است و مادران عزیز باید به این وعده غذایی اهمیت ویژه ای دهند. مصرف صبحانه به کودکان کمک می کند تا فراگیری بهتری داشته باشند. انرژی و مواد مغذی مصرف شده می تواند باعث افزایش تحرک و فعالیت بدنی و در نهایت نشاط در کودکان شود. صبحانه باید ۳۰ درصد انرژی مورد نیاز روزانه یک فرد را تامین کند.

به دنبال نخوردن صبحانه در طی خواب شب که چندین ساعت طول می کشد، اگر دانش آموز صبحانه هم نخورد، در ساعت ۹ الی ۱۰ صبح به میزان قابل توجهی دچار افت قند خون می شود. استعداد یادگیری

## بازگشایی مدارس و تغذیه دانش آموزان

رعایت ضوابطی در منزل است. بطورمثال خانواده ها لازم است زمان خواب شبانه و خوردن شام را طوری تنظیم کنند که بچه ها به موقع و با کمال میل صبحانه بخورند.

تحرک مختصر مثل نرمش صبحگاهی، پیاده روی به افزایش تمایل مصرف صبحانه کمک خواهد کرد.
**مواد غذایی که می توان در صبحانه مصرف کرد**

پنیر، کره، مربا، عسل، تخم مرغ، عدسی، فرنی، شیرپنچ، حلیم، همراه نان تازه و شیرصبحانه های مناسبی هستند. استفاده از میوه ها و سبزیجات مثل سیب، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، سبزی خوردن به افزایش اشتها کمک می کند.

می توان نصف لیوان آب پرتقال قبل از صبحانه به کودک داد که هم موجب افزایش اشتهاش می شود و هم منبع سرشار از ویتامین C است.
کودک خود را تشویق به

## سلامت



خوردن صبحانه کنید.

پس، بیابید از دوران کودکی، به فرزندان خود روش درست غذا خوردن را یاد بدهیم.

تمام این موارد، ضرورت توجه به تغذیه صحیح دانش آموزان در مدارس را پیش از پیش آشکار می سازد.

نان خالی با چای شیرین غذای مناسبی برای یک وعده غذایی نیست. در صبحانه بهتر است یکی از مواد لبنی مانند پنیر، شیر و خامه وجود داشته باشد.

**بهترین تغذیه در رنگ تفریح و بهترین میان‌وعده برای دانش آموزان**

آیا شما تا به حال به کودک خود غذایی داده اید که با خود به مدرسه ببرد؟ این غذا باید چه ویژگی هایی داشته باشد؟ غذایی که به کودک خود می دهید بسیار مهم است، چرا که مقدار انرژی لازم برای کودک، توسط این غذا فراهم می شود. بچه ها باید غذاهای متنوع و سالم بخورند تا فعال و سرزنده باشند.

این غذا باید از نظر تغذیه ای سالم باشد، راحت و آسان به مدرسه برده شود. تهیه میان وعده های مناسب و مغذی نیز بسیار اهمیت دارد، زیرا ساعات نزدیک ظهر، کودک ممکن است گرسنه شود و این گرسنگی، سببشتر سر کلاس را برای او غیر قابل تحمل می کند.

بستنی و شیر باستوریزه، منبع خوبی از کلسیم هستند و مصرف آنها در میان

رد توصیه های درمانی توسط آنان می گردد.

این مساله موجب ایجاد یک چرخه معیوب می شود، در ابتدا شخص با صفت معیوبی انگ زدایی می شود، سپس تبعیض در مورد او اعمال می گردد، این امر موجب کاهش اعتماد

به نفس و ناتوانی دارو می شود. زیرا وی دسترس کمتری به منابع حمایت اجتماعی و مالی دارد و با تداوم چرخه، انگ هر چه بیشتر تقویت می شود.

از طرفی استرس های محیطی، مشکلاتی که ناتوان در حل آنها هستیم، شرایطی که ما را وادار به انجام کاری بر خلاف خواسته مان می کند، شرایط نامطلوب اقتصادی، اجتماعی، سیاسی در زندگی روزمره می تواند ایجاد دلواپسی، غمگینی، احساس در ماندگی، اختلال خواب و … کند که با استفاده از خدمات روانشناسی می توانیم شیوه برخورد صحیح تر را بیاموزیم و با احساسی بهتر زندگی کنیم. اما باز هم از ترس انگ بیماری روانی تا سرحد تحمل می کنیم.

زمانی که از حد تحمل ما گذشت یا دچار بیماری روانی می شویم یا در دردهای مزمن جسمی مثل کمر درد یا سر دردهای طولانی مدت مکرراً به پزشک مراجعه می کنیم ولی باز هم دریغ از بهبودی، آخر زمینه درد جای دیگر است. پنهان کردن و انکار بیماری روانی منجر به تشخیص دیر هنگام، ایجاد عوارض و عدم بهبودی می شود.

## مراقبت های بهداشتی اولیه پشتوانه ارتقاء سلامت روان

نقص جسمی، انگ مرتبط با رفتار و شخصیت فرد نظیر بیکاری و بیماری روانی و…

**اثر انگ گذاری بر مبتلایان**

با وجود بار چشمگیر بیماری های روانپزشکی چه در دنیا و چه در ایران، درصد ناچیزی از مبتلایان جهت درمان مراجعه می کنند. احتمال می رود ترس از انگ بیماری روانی، از بزرگترین موانع استفاده از خدمات روانپزشکی باشد. بیمارانن هم که مراجعه می کنند با خوردن بر چسب بیماری روانی دچار تبعیض، پیش داورى غیر موجه از سوى دیگران، انزوا و محرومیت از بسیاری حقوق اجتماعی می شوند. این موضوع نه تنها درباره بیماران روانپزشکی بستری، بلکه درباره یکباران روان ژئند که فقط به درمانگاه یا مطب به صورت سرپایی مراجعه می کنند ملاحظه می گردد.

گذشته از انگ زدایی اجتماعی، انگ گذاری درونی توسط بیماران روانی موجب احساس تحقیر و سرافکندگی در آنان، انکار بیماری و انگ انواع مختلفی دارد از جمله انگ مربوط به



**اهمیت سلامت روان**

در ایران هفته پایانی مهرماه ( ۱۴ لغایت ۲۰ تیرماه) به نام هفته بهداشت روان نام گذاری شده است. شعار سازمان بهداشت جهانی برای روز جهانی بهداشت روان "مراقبت های بهداشتی اولیه پشتوانه ارتقاء سلامت روان" می باشد. سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روان را

قابلیت ارتباط هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی، اجتماعی، حل تضاد ها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب تعریف کرده است. سازمان جهانی بهداشت خواستار تخصص خدمات و سرمایه گذاری بیشتر در حوزه سلامت روان است. سلامت روان بعنوان حالتی از سلامتی

## پاییز آمد!

## مراقب باشیم



۱-خواب شبانه آرامی داشته باشید : خواب خوب و آرام موجب تقویت سلولهای سیستم ایمنی بدن می شود.

۵-از مالدین بیش از حد چشم و بینی خودداری کنید: افراد در هنگام سرماخوردگی این اعضا صورت خود را سه بار در ساعت می مالند اگر احساس می کنید این کار را انجام دهید، بهتر است به جای نوک انگشت از بند انگشتانتان استفاده کنید چون کمتر آلوده می شود.

۶-ورزش کنید : مثل دوچرخه سواری و پیاده روی، این کار مقاومت بخش بالایی مجرای تنفسی را نسبت به عفونتها افزایش می دهد.

۷-اسکاجهای ظرفشویی را ضد عفونی کنید : اکثر میکروبهای سرماخوردگی در آشپزخانه منتقل می شوند مهمترین عامل اسکاجهای ظرفشویی هستند. روزی ۲ تا ۳ مرتبه ای این اشیاء را در جریان آب جوش قرار دهید

۸-ویتامین E مصرف کنید : ویتامین E نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی ایفاء می کنند. این ویتامین بیشتر در مواد غذایی پر چرب وجود دارد؛ توصیه می شود مکمل ویتامین E مصرف کنید) .

۹-سرفه را تسکین دهید : برای سرفه های خشک و کرفه سها از شربتهای التیام دهنده برای سرفه هایی که با خلط همراه است از التیام های خلط آور استفاده کنید .

**دکتر عبدالباسط خبیبی زاده**

## پیشگیری از مسمومیت ها

خرزهره و دیفن باخیاه سمی هستند و تماس پوست با آنها و یا په دهان بردن آنها منجر به مسمومیت می شود.
-عمده ترین موارد مسمومیت در کودکان در اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند مواد آرایشی، فرآورده های شوینده، سفید کننده و لوله پاک کن (استون) و گیاهان آپارتمانی سمی بوده است.

-مسمومیت اتفاقی در اثر بلع نفت در کودکان بسیار خطرناک می باشد در صورت بلع نفت توسط کودک هر چه سریع تر او را به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل نمایید.

-سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلولهای مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی می باشند.

-آیا می دانید مصرف همزمان موادخدر با برخی از داروهای خواب آور و آرام بخش می تواند سبب بروز مسمومیت های شدید و حتی مرگ در فرد مصرف کننده گردد؟

- مصرف نابجای استروئیدهای آنابولیک در جوانان جهت بدنسازی و رقابت تین ورزشی یا خطر بروز عوارض قلبی و عروقی مانند ازبیداد فشار خون و نارسایی قلبی همراه است.

آیا می دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به "بوتولیسم" از کشنده ترین انواع مسمومیت ها بشمار می رود؟

-بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کنکک خام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی تهیه و نگهداری شده اند ایجاد می شود. از اختلاط مواد غذایی مانند جوهر نمک با فرآورده های سفید کننده ناشی از این اختلال بسیار سمی و خفه کننده می باشد. - پس از مصرف مواد

درمان کودکان را از دسترس ایشان مخصوص کودکان را از دسترس ایشان دور نگه دارید. ممکن است با استفاده از پوشابه جدا خودراری کنید.
- داروها خود را در مقابل چشم کودکان نگذارید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان را تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
- چنانچه در منزل کودکی دارید از قرار دادن خمیر دندان، دهان شویه و یا دیگر فرآورده های آرایشی و بهداشتی در

دسترس کودکان خودراری نمایید .

-آیا درحیاط و پارکینگ منازل محصولات خطرناک مثل ضد یخ، شیشه پاک کن، بنزین، نفت، علف کش، سموم حشره کش و کودهای باغبانی را در کمدی مجزه به قفل نگهداری می نمایید؟

-داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجزه به قفل نگهداری نمایید.
-محصولات خانگی خطرناک (مانند لوله بازکنی، جوهر نمک، محلول سفید کننده و لگ بر، مواد شوینده، گاز پاک کن، داروها و دیگر مواد شیمیایی) را در بسته بندی اصلی آنها و یا در درب بسته نگهداری نمایید.
-از قرار دادن ظروف مواد شیمیایی در کنار مواد غذایی خودداری نمایید.
-چنانچه در منزل کودکی دارید از قرار دادن خمیر دندان، دهان شویه و یا دیگر فرآورده های آرایشی و بهداشتی در

دسترس کودکان خودراری ننمایید.

- اگر به کودک خود دارو می دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی

## ۴

روزنامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

عده کودکان در تامین بخشی از کلسیم مورد نیاز کودکان موثر است .

نان و پنیر ، میان وعده مناسب دیگری برای تامین کلسیم است که همراه با سبزی، گوجه فرنگی، خیار وگردو ، یک میان وعده سالم و مغذی برای دانش آموزان به شمار می رود . نان و پنیرو گردو بهترین میان وعده برای دانش آموزان در مدرسه است .

در میان وعده ها غذایی کودک می توان از شیر ، ساندویچ کوکو ، تخم مرغ و خشکباری مانند نخودچی ، کشمش، انواع مغزها مثل پسته و بادام ، گردو و فندق استفاده کرد .

به طور کلی باید ماده غذایی مناسبی را برای میان وعده کودک انتخاب کنیم ، این ماده باید ارزش غذایی کافی داشته باشد و رضایت بچه را تامین کند . بد آموزی نداشته باشد .ان نظر بهداشتی اینم باشد؛ و با بودجه اکثریت خانواده ها تناسب داشته باشد .

نکته حائز اهمیت دیگر آن است که غذای تهیه شده توسط مادر، نه تنها سالم تر است ، بلکه انتقال دهنده مهر مادری نیز هست .

**دکتر فاطمه نوروزیان**
**مسئول واحد آموزش و ارتقاء سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان**

۳-کاهش بستری مبتلایان به بیماری های روانپزشکی با کاربرد روش های نوین درمانی اعم از دارویی و غیر دارویی و کاهش طول بستری در بخش روانپزشکی.

۴-ورود بیماران روانپزشکی به جامعه
۵-یافتن راهکارهایی برای تقویت گروه های خود یاری بیماران و خانواده های آنان پس بهتر است بداینکه که:

۱-ابتلا به بیماری های روانی عمدتاً ناشی از اختلال در فعالیت بعضی از قسمت های مغز است و در بسیاری موارد با مدخلات لازم قابل درمان و کنترل است.۲-هر یک از ما ممکن است نیاز به مشاوره داشته باشیم. مراجعه به مشاور، دلیلی بر بیمار بودن نیست . پس برای حل مشکلات و بهتر کردن احساس خود از مراکز مشاوره استفاده کنیم.۳-همانگونه که بیماری جسمی را می پذیریم و برای درمان اقدام می کنیم، به بیماری روانی هم توجه کنیم و برای درمان آن تلاش کنیم.۴-همانگونه که کسی را به خاطر داشتن بیماری جسمی مثل سرطان مسخره نمی کنیم، پس مراقب باشیم تا از اعمال تبعیض، تمسخر و تحقیر بیمار روانی و خانواده او بپرهیزیم.۵- برای حفظ سلامت در محیط زندگی خود هر آنچه آموختیم به کار ببریم و به دیگران هم بیاموزیم.

**اهداف برنامه در هفته بهداشت و روان**

۱-تصحیح دیدگاه نادرست درباره بیماری های روانپزشکی و مبتلایان به آن.

۲-افزایش آگاهی درباره درمان پذیر بودن بیماری های روانپزشکی

**راه های کاهش انگ (انگ زدایی)**

۱-تصحیح دیدگاه نادرست عامه مردم، خانواده

و کارگزاران نهادهای مربوط درباره بیماری های روانپزشکی و مبتلایان به آن.

۲-افزایش آگاهی عامه مردم، خانواده و کارگزاران نهادهای مربوط درباره درمان پذیر بودن بیماری های روانپزشکی.

**واحد سلامت روانی و اجتماعی**

**انتقاد- مرکز بهداشت استان هرمزگان**

**خزهره و دیفن باخیاه سمی هستند و تماس پوست با آنها و یا په دهان بردن آنها منجر به مسمومیت می شود.**

-عمده ترین موارد مسمومیت در کودکان در اثر خوردن داروها، مواد شیمیایی و محصولات خانگی مانند مواد آرایشی، فرآورده های شوینده، سفید کننده و لوله پاک کن (استون) و گیاهان آپارتمانی سمی بوده است.

-مسمومیت اتفاقی در اثر بلع نفت در کودکان بسیار خطرناک می باشد در صورت بلع نفت توسط کودک هر چه سریع تر او را به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل نمایید.

-سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کبد و کلیه و تخریب سلولهای مغزی و عضلانی از عوارض مسمومیت با قرص اکستازی می باشند.

-آیا می دانید مصرف همزمان موادخدر با برخی از داروهای خواب آور و آرام بخش می تواند سبب بروز مسمومیت های شدید و حتی مرگ در فرد مصرف کننده گردد؟

- مصرف نابجای استروئیدهای آنابولیک در جوانان جهت بدنسازی و رقابت تین ورزشی یا خطر بروز عوارض قلبی و عروقی مانند ازبیداد فشار خون و نارسایی قلبی همراه است.

آیا می دانید نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به "بوتولیسم" از کشنده ترین انواع مسمومیت ها بشمار می رود؟

-بوتولیسم در اثر مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کنکک خام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی تهیه و نگهداری شده اند ایجاد می شود. از اختلاط مواد غذایی مانند جوهر نمک با فرآورده های سفید کننده ناشی از این اختلال بسیار سمی و خفه کننده می باشد. - پس از مصرف مواد

درمان کودکان را از دسترس ایشان مخصوص کودکان را از دسترس ایشان دور نگه دارید. ممکن است با استفاده از پوشابه جدا خودراری کنید.
- داروها خود را در مقابل چشم کودکان نگذارید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان را تقلید می کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
- چنانچه در خانه کودک زیر ۵ سال دارید، حتماً داروها را در کمد های بالاتر و مجزه به قفل قرار دهید.
- نام گیاهان خانگی را به خاطر بسپارید

- آن را روی برجسیبی کنار آنها بنویسید.

و سایر ای از گیاهان و گلهای آپارتمانی مانند

**روابط عمومی**

**اداره کل شیلات**

**هرمزگان**

# اگر طول عمر بیشتری می خواهیم باید ماهی بیشتری مصرف کنیم

