



گیلاس



■ گیلاس با خوش طعمی و خوشرنگی که دارد محرک شیمیایی روحی خوبی برای ترشحات دستگاه گوارش و زینت بخش میز و سفره ما می باشد .

گیلاس دارای ۸۰ تا ۸۲ درصد آب می باشد و به واسطه این مقدار زیاد آب است که خاصیت مدری داشته و مانند میوه های دیگر موجب ترو تاژی بدن می گردد قند گیلاس از گلوکز و لوزلز است که درخون جذب می گردد و چون دارای اسید مالیک و اسید سیتریک و تارتریک است که با پتاسیم ترکیب شده موجب مدرولین بودن آن می شود .

در گیلاس سولز به مقدار زیاد یافت می شود و به همین علت است که در بعضی ها ایجاد نفخ نموده و باعث زیادی مدفوع می شود . از طرفی چون در گیلاس سدیم نیست و همان طور که گفتیم پتاسیم وجود دارد برای اشخاصی که کلیه ضعیف دارند ، یا از خوردن نمک منع شده اند بسیار مفید می باشد .

گیلاس موجب اکسید اسبون بیشتر بدن شده و باعث دفع سموم بدن می شود . لذا برای بیماران مبتلا به نقرس ، با بیماران کبدی یا مبتلا به رماتیسزم مزمن بسیار مفید است چون قند گیلاس کم و از لوزلز می باشد و از طرفی دارای اسید سیتریک است در بیماران دیابتی ( مرض قند ) بسیار مفید است چون اجسام ستونی که به خاطر بیماری قند در خون زیاد می شود و موجب شک و عوارض می گردند به وسیله اسید سیتریک دفع می شود گیلاس غیر از ۸۲ درصد آب دارای ۵ درصد املاح و ۱ تا ۱/۵ درصد مواد ازت دار و ۷۵ درصد چربی و هیدرات دو کربن آن ۱۶ تا ۱۷ درصد است .

توجه داشتن به این که اشخاص و بیماران مبتلا به ناراحتی دستگاه هضم بهتر است گیلاس را به صورت پخته ، یعنی کمپوت و مریا میل کنند .

بارداری ناخواسته

و تاثیر آن بر سلامت خانواده

■ برنامه تنظیم خانواده در کشور دو هدف کلی دارد که عبارتند از: در حداقل رساندن بارداری های ناخواسته و به حداقل رساندن بارداری های پرخطر.



این اهداف در راستای سلامت مادر و کودک است اهداف برنامه تنظیم خانواده با توجه به موارد عنوان شده در راستای قادر ساختن خانواده ها به تصمیم گیری

آگاهانه و آزادانه در باره انتخاب تعداد فرزندان ، فاصله گذاری بین بارداری ها ، انتخاب زمان بارداری و فرزند آوری با رعایت و در نظر گرفتن اصول سلامت باورنی است .

بارداری خواسته بارداری است که زمان آن کاملا به دلخواه زن و شوهر است . پس هر گاه بارداری اتفاق افتد که به دلخواه زن و شوهر یا هر دو نباشد و بدون پیش بینی و برنامه ریزی زمانی باشد بارداری ناخواسته اتفاق افتاده است .

بارداری ناخواسته به دلیل اینکه حمایت مناسبی از طرف زوجین ندارد منجر به تولد نوزادانی با کم وزنی ، نارسایی ، اختلال جسمی و روانی می گردد . علاوه بر آن استرس ها و تنش هایی که در خانواده بدنبال تولد فرزندی ناخواسته بوجود می آید همه افراد خانواده بخصوص پدر و مادر را تحت تاثیر قرار خواهد داد .

بخش قابل توجهی از بارداری های ناخواسته ، با سقط جنین غیر قانونی و سایر روشهای خطرناک پایان می یابد . سالانه در سرتاسر جهان ۷۰۰۰۰۰ مرگ مادر به دلیل سقط غیر قانونی رخ می دهد .

برای پیشگیری از عوارض ذکر شده و پیشگیری از مرگ و میر مادران در اثر بارداری های ناخواسته ، استفاده از روشهای مدرن پیشگیری از بارداری و برنامه ریزی آگاهانه و مسئولانه زوجین برای بچه دار شدن ضروری می باشد .

تنظیم خانواده بخش اصلی بهداشت باروری و کلید بهداشت و سلامت مادران ، کودکان ، خانواده ها و جوامع می باشد این برنامه منافع بسیار قابل ملاحظه ای در بهداشت و توسعه انسانی دارد .

تنظیم خانواده جان زنان و کودکان را در پیشگیری از بارداری های ناخواسته وبدون برنامه و منتهی به سقط جنین نجات می دهد .

تحقیقات نشان می دهد که تنظیم خانواده می تواند مرگ مادران را تا یک سوم کاهش داده و از مرگ نوزادان تا ۳۰ درصد جلوگیری نماید و افزایش فاصله بین بارداری ها تا ۳۶ ماه می تواند از مرگ ۱/۸ میلیون کودک جلوگیری نماید .

## آنفلوآنزا (A(H1N1)) چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟

**هنگام آهول بررسی از در اجوبش گرفتن دست زدن و بوسیدن خودداری فرمائید.**

هنگام آهول بررسی از در اجوبش گرفتن دست زدن و بوسیدن خودداری فرمائید.

**هنگام عطسه و سرفه کردن جلوی بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.**

هنگام عطسه و سرفه کردن جلوی بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.

**هنگام عطسه و سرفه کردن جلوی بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.**

هنگام عطسه و سرفه کردن جلوی بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.

**هنگام عطسه و سرفه کردن جلوی بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.**

هنگام عطسه و سرفه کردن جلوی بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.

**روابط عمومی و امور بین الملل**  
**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان**

## آنفلوآنزای خونی! من چه کار می توانم بکنم

اگر در کشوری زندگی می کنید که آنفلوآنزای خونی در بین انسان ها شایع شده است حتما به توصیه ها و دستورالعمل های اضافه که توسط مقامات مسئول ارائه می شود توجه نمایید .

**اگر احساس کنم آنفلوآنزای خونی گرفته ام چکار باید بکنم؟**

اگر احساس بیماری و کسالت می کنید ، تب بالا ، سرفه و یا گلو درد دارید ؛ تا آنجا که ممکن است به محل کار ، مدرسه و یا اماکن تجمع مردم نروید و در منزل بمانید .

استراحت کنید و تا حد امکان مایعات فراوان بنوشید. هنگام سرفه و عطسه با دستمال کاغذی بینی و دهان خود را بپوشانید ، سپس بلافاصله آنها را در سطل های درب دار بریزید .

بطور مرتب دستهای خود را با آب و صابون بشویید بخصوص بعد از سرفه و عطسه کردن . افراد فامیل و دوستان خود را در جریان بیماری خود قرار دهید .

و برای انجام کارهای خانه نظیر خرید کردن که نیاز به تماس با دیگران دارد از آنها کمک بخواهید . اگر نیاز به مراقبت های پزشکی دارید یا پزشک خود قبل مراجعه جهت ملاقات با آنها تماس گرفته و اعلام و نشانه های خود را شرح دهید . توضیح دهید چرا فکر می کنید آنفلوآنزای خونی گرفته اید (بعنوان مثال آیا اخیراً به کشورهایی که درگیر آنفلوآنزای خونی هستند سفر کرده اید .) به توصیه های آنها عمل کنید .

اگر مقدر نیست از قبل با پزشک خود تماس تلفنی داشته باشید به محض رسیدن به مرکز درمانی آنها را از احتمال مشکوک بودن خود به آنفلوآنزای خونی با خبر سازید .

در طول مسیر بینی و دهان خود را پوشیده نگه دارید .

**چه توصیه هایی در مورد ماسک های صورتی وجود دارد؟**

اگر شما بیمار نیستید مجبور به پوشیدن ماسک نمی باشید . در صورتیکه از فرد بیماری مراقبت می کنید باید از ماسک استفاده کنید . ماسک هایی که در خانه تهیه می شود باید بطور مرتب شستشو و تمیز شوند . اگر خود شما بیمار هستید در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر خودداری نمایید .

**چگونه می توانم از خودم مراقبت کنم تا بیمار نشوم؟**

این اقدامات عمومی که برای پیشگیری از آنفلوآنزا است را رعایت کنید تا جلوی عفونت را بگیریید . از تماس نزدیک با افرادی که به نظر ناخوش احوال بوده و تب دارند و یا سرفه می زنند دوری کنید . دست های خود را بطور مرتب با آب و صابون شستشو دهید .

عادات بهداشتی مفید را رعایت کنید نظیر خواب و استراحت کافی ، تغذیه کامل ، ورزش و فعالیت بدنی. **چگونه از یک بیمار در منزل مراقبت کنم؟**

-فرد بیمار را از بقیه جداکنید او را حداقل یک متر از دیگران دورتر نگه دارید .

- هنگام مراقبت از فرد بیمار بینی و دهان خود را بپوشانید . ماسک های موجود در بازار و حتی ماسک های دست ساز می تواند مفید باشد البته به این شرط که در صورتیکه یکبار مصرف هستندند بلافاصله دور ریخته شوند و یا مرتب شستشو و تمیز شوند .

-بعد از هر بار تماس با بیمار دست های خود را بطور مرتب با آب و صابون شستشو دهید .

- در مکانی که بیمار نگه داری می شود جریان هوا برقرار کنید . در و پنجره ها را باز نگه دارید . - محیط خانه را تمیز و پاکیزه نگه دارید .

## یک دقیقه

- ◆ هر روز صبح یک دقیقه وقت برای خودتان کتاب بگذارید، بنشینید و فکر کنید .
- ◆ یک دقیقه وقت بگذارید و کار کوچکی برای ارج نهادن به خود انجام دهید .
- ◆ یک دقیقه وقت بگذارید و بر آن گذشته و دلواپسی های آینده پاک کنید .
- ◆ یک دقیقه وقت بگذارید و فکر کنید یک مورد نگران کننده تا چه اندازه ارزش غصه خوردن و تنش عصبی دارد .
- ◆ یک دقیقه وقت بگذارید و بگذارید



تجربه ای لذت بخش را به خاطر بیاورید .  
◆ یک دقیقه وقت بگذارید تا به تمدد اعصاب بپردازید .  
◆ یک دقیقه وقت بگذارید و تصمیم بگیرید که از هیچ کس انتظار تشکر نداشته باشید .  
◆ یک دقیقه وقت بگذارید و بر آن شویید که اجازه ندهید کسی در شما احساس

حکارت به وجود بیاورد .  
و بالاخره آخرین دقیقه روز خود را به این اختصاص دهید که تصمیم بگیرید به هیچ وجه در مورد آنچه دیگران ممکن است درباره شما بگویند یا فکر کنند نگران نباشید .  
◆ یک دقیقه وقت بگذارید و

## بپرسید و بدانید :

■ سیگاری و غیر سیگاری ، هر دو معتاد به قلیان در مطالعاتی که انجام گرفته ، ۲۲٪ سیگاریها حداقل یکبار در هفته قلیان مصرف می کنند . این رقم در غیر سیگاریها ۲۵٪ است . این بدین معناست که غیر سیگاریها حتی بیش از سیگاریها در حال مصرف قلیان هستند و به سمت اعتیاد به آن پیش می روند .

پایین تری نسبت به سیگار می سوزد و در نتیجه مونوکسید کربن و قطران بالاتری دارد . بعد از مصرف یک قلیان به مدت ۴۵ دقیقه مونوکسید کربن به ۴۵ تا ۷۰ ppm می رسد که برابر است با مصرف ۴۵ تا ۷۰ سیگار در عرض یک ساعت بدانیم که در اروپا وقتی منو اکسید کربن به ۳۵ ppm می رسد، ماشینها اجازه تردد ندارند !

درسته که در قلیون هم توتون هست ولی قلیون کشیدن مثل سیگار کشیدن اعتیاد نیماهد ! باید دقت کنیم که اولین قدمهای اعتیاد به نیکوتین و سیاری از سایر مواد مخدر می تواند با استعمال قلیان آغاز گردد . توتون تنها یک چهارم وزن ماده ای که برای استعمال قلیان استفاده می شود را شامل می شود و بقیه آنرا مواد افزودنی تشکیل می دهند و در نتیجه ماده ای که مصرف می شود حاوی نیکوتین و بسیاری مواد سمی دیگر است .

به خاطر وجود نیکوتین کمتر ، ماده ای که فرودبه خاطر آن قلیان را مصرف می کند ، یکپای مصرف کنندگان قلیان عمیق تر و در نتیجه ضررهای قلیان نسبت به سیگار به مراتب بیشتر خواهد شد . هیچوقت نشنیدم که توی قلیان هم مواد سمی مثل

سیگار باشد !  
تهیه کنندگان توتون قلیان به خوبی از ترغندهای گوناگون برای فروش هر چه بیشتر محصولات خود استفاده می کنند . در نظر بگیریم که با مصرف قلیان در اماکن عمومی فقط قلیان آماده تحویل شما می شود و هرگز بسته های گاهآ آلوده و فاسد شده توتون قلیان را نمی بینید .

از آن گذشته سازمان بهداشت جهانی با بررسی ۱۸ نوع تنباکوی قلیان که در کشورهای مختلف دنیا به مصرف کنندگان عرضه می شود ، به این نتیجه رسید که در هیچکدام از آنها برای افزایش آگاهی مصرف کنندگان ، هشدار بهداشتی و یا محتویات آن به کار نرفته بود .

خوب است بدانیم که ، در طی سالهای گذشته مصرف قلیان بطور قابل توجهی در کشورمان افزایش یافته است . برای نخستین بار قلیان در سال ۱۶۲۲ میلادی (۱۰۴۲قمری) وارد بازار دربار شاه صفوی در ایران شد . توتون ، واژه ای ترکی و به معنای دود است. "چوپوق" شکل فارسی چوپوک و یا چوب دستی

متخصصین پاسخگوی سئوالات شما خواهند بود **دوستام میگویند قلیون کشی چونکه خطرناکه میگویند مثل سیگار کشیدن سرطان ریه میاره؟**

کاملا درست است . ثابت شده است که مصرف دخانیات ، به هر شکلی ، با افزایش خطر بیماریهای قلبی - عروقی ، سرطان راه های هوایی و ریه همراه می باشد . حتی مصرف کم دخانیات سبب بیماریهای بسیار خواهد بود . پس مصرف قلیان می تواند با مشکلات جدی همراه باشد . فراموش نکنیم که دخانیات عامل ۹۰ تا ۹۵ درصد سرطانهای ریه و ۴۰ درصد بیماری قلبی - عروقی می باشد . همچنین ۵۰ تا ۷۰ درصد سرطان دهان، حلق ، و حنجره و ۴۰ درصد سرطانهای لوزالمعده و ۲۰ درصد سرطانهای مثانه در اثر مصرف دخانیات است .

**قلیون کشیدن باعث صمیمیت می شه ، مخصوصاً وقتی شلنگشو به هم می دیم .**  
از طرز مصرف قلیان که در آن قسمتهای دهانی شلنگ بین افراد جابجا می شود باعث انتقال بیماریهای مثل هپاتیت ، تبخال و سل می گردد . درسته که در قلیان توتون هست ولی اعتیادش از سیگار کمتره

اعتیاد به نیکوتین موجود در قلیان در ابتدا با تمایل با استنشاق بوی قلیان شروع می شود . به طور قطع قسمتی از نیکوتین قلیان توسط آب گرفته می شود ولی در نهایت مقدار کل نیکوتین به حدی بالاست که چند برابر سیگار حاوی نیکوتین می باشد .

**دود قلیان مثل دود سیگار تلخ نیست .**  
بطور قطع مواد افزودنی بیشتری برای این امر به توتون قلیان اضافه کرده اند ... در نظر بگیرید که دود قلیان بخاطر ذغالی که در سوختن آن به کار می رود خیلی بیشتر حاوی مونوکسید کربن می باشد به جز این مسئله قلیان در حرارت

روابط عمومی  
اداره کل آموزش  
فنی و حرفه ای  
هرمزگان

# ۶ مرداد ؛ روز کار آفرینی و آموزش های فنی و حرفه ای گرامی باد



**شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲ تا تاسیس ۱۳۸۲**

تلفن تماس : ۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶  
E-mail: Asrdanesh@yahoo.com

حسابداری  تأمین کادر مالی   
حسابرسی  تهیه صورتهای مالی   
تهیه اظهار نامه مالیاتی  اعتبارات و خزانه داری   
مشاوره مالیاتی و بیمه ای  اصلاح حسابها و رسیدگی اسناد

عصر دانش بندر

**موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)**

\* حسابداری حسابرسی \* تهیه اظهار نامه مالیاتی و بیمه ای \* تهیه صورتهای مالی فارسی و انگلیسی  
\* طراحی سیستم کنترل داخلی \* تنظیم گزارشهای مالی جهت بانکها و سایر موسسات مالی و اعتباری -  
\* تأمین و آموزش کادر موسسات و شرکتها \* تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و ...

تلفن تماس : ۰۹۱۷۳۶۸۶۶۲۶  
E-mail: omid.gamberoon.jonoob@gmail.com