

درستاسر جهان مصرف دخانیات بعنوان قاتلی بزرگ شناخته شده، که در آینده با هدف قرار دادن کشورهای جهان سوم بیش ازپیش انسانها رابه کام مرگ خواهد کشید.

سیگار یا سلامتی؟

در حدود ۱/۱ میلیارد نفر درسراسر جهان دخانیات مصرف می نمایند. تا سال ۲۰۲۵ انتظار می رود این رقم به بیش از ۱/۶ میلیارد نفر افزایش یابد. درکشورهای بادآمد بالا استعمال دخانیات در طی چندین دهه مجموعاً روند نزولی طی می کند، اگرچه در برخی گروه‌ها به روند صعودی خود ادامه می دهد. برعکس، مصرف سیگار درکشورهای با درآمد کم یا متوسط در حال افزایش است. تجارت آزادتر سیگاربه افزایش مصرف این کشورها در طی درآمد و فقیرر بیش از افراد ثروتمند می باشد. سیگار که یکی از تهدید کننده های جدی سلامت است سالانه حدود ۵ میلیون نفر را در سطح جهان به کام مرگ می کشد طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی اگر اقداماتی برای مبارزه با سیگار انجام نشودتاسال ۲۰۳۰مرگ ومیرود اثرمصرف دخانیات ۸ میلیون درسال خواهدرسید که درمجموع با یک میلیارد حادثه فوت در قرن بیست ویکم برابر

با حضوراستاندار هرمزگان ، نمایندگان کنفدراسیون فوتبال آسیا (AFC) ، رییس هیات فوتبال استان و جمع پرشور فعالان و دست اندرکاران رشته پرطرفدار فوتبال، فعالیت فوتبال هرمزگان در قالب طرح آسیا ویژن، آغاز شد.

استاندار هرمزگان در این آیین ضمن تقدیر از حمایت‌های یبدریغ فدراسیون فوتبال کنفدران روند روبه رشد فوتبال در هرمزگان ، اظهار داشت: قطعاً با اجرای طرح ویژن فوتبال آسیا در استان و حمایت همه جانبه، شاهد تحول عظیمی در فوتبال هرمزگان خواهیم بود.

وی تصریح کرد: ورزش حرکت کل کشورها و درین انبسام بخشی در درون کشورها و جامعه به یگانگی و انسجام و رشد معرفت انسانی در جامعه جهانی کمک شایانی کند. به گفته وی، استان هرمزگان طی سالهای اخیر در زمینه ورزش حرکت های رویه رشدی را تجربه می کند که این روند باید به جدمورد حمایت قرارگیرد. استانداران هرمزگان توجه به توسعه زیر ساخت های ورزشی از جمله فوتبال را از اهم برنامه های دولت هم برشمرد و افزود: پیگیری ویژه جهت تکمیل ورزشگاه ۲۰ هزار نفری بندرعباس در یکی دوسال اخیر که مدت

است. صنعت دخانیات نیز به دلایل مختلف از جمله تامین هزینه های تولید مواداولیه ودرمان بیماری های ناشی از دخانیات برای اقتصاد جامعه زیان آور است.

مصرف دخانیات مخاطره آمیز است زیرا حاوی شماری مواد شیمیایی مضر برای سلامتی است که شامل بسیاری از عوامل سرطان زای می باشد. نیکوتین موجود درسیگار شدیداً اعتیاد آور بوده و بیشترین اثر اعتیاد آور سیگار از طریق استنشاق دود آن است که ظرف ۱۹–۱۰ ثانیه بعد از یک زدن از طریق جریان خون به مغز می رسد. استعمال

انتخاب با شماسنت

دخانیات به طوریجی برووی وضعیت جسمانی فرد تاثیر می گذارد. وقتی که فرد سیگار می کشد ، مواد وذرات تنبکو به داخل مجرای تنفسی وره های او هدایت می شود و به آنها آسیب می رساند کشیدن تنها یک سیگار باعث می شود حرارت پوست پایین افتاده ، ضربان قلب سریعتر شده وفشار خون بالاتر رود. در صورت کشیدن سیگارهای بعدی ، دهان بدبو شده ، دندانها به تدریج زرد ولطافت وشادابی چهره ازبین رفته ودر ادامه باعث چین وچروک اطراف دهان وکاهش درخشندگی



نمایندگان کنفدراسیون فوتبال آسیا در مراسم افتتاحیه طرح آسیا ویژن

مدیدی از طرح اولیه آن می گذشت ، نشان از اهتمام جدی دولت به توسعه زیر ساخت های این ورزش جذاب و مورد علاقه جوانان دار. نماینده عالی دولت با بیان اینکه ظرفیت های استان در راه اعتلای ورزش منجمله فوتبال بکار گرفته می شود، تاکید کرد: خوشبختانه جوانان هرمزگانی نشان داده اند که از استعداد سرشاری در امر ورزش برخوردارند که با حمایت جدی این مهم باید به فعلیت برسد.

صاحب‌حمدی اجرای طرح آسیا ویژن را منشا تحول فوتبال در هرمزگان عنوان کرد و یاد آور شد: مدیریت عالی استان بنا بر وجود استعداد های متعدد و جوانان پرشور و هرمزگان مصمم تر از گذشته آماده همکاری با مقامات AFC در راستای هرچه مطلوب اجرا شدن خواسته های طرح آسیا ویژن است.

وی در خاتمه از حسن توجه کنفدراسیون فوتبال آسیا، نمایندگان ویژه این کنفدراسیون، فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران و دست اندرکاران فوتبال هرمزگان به فوتبال هرمزگان صمیمانه قدرانی کرد.رییس هیئت فوتبال هرمزگان نیز در حاشیه این دیدار با اشاره به اینکه نمایندگان کنفدراسیون فوتبال آسیا از روز

پنجم خرداد به مدت سه روز در هرمزگان هستند. اضافه کرد: نمایندگان AFC درمدت حضورشان در استان ضمن بازدید از امکانات و تأسیسات، پنج کلاس تخصصی شامل محورهای مدیریت اجرایی، باشگاه ها و مسابقات، استعدادیابی، تربیت مربیان و تربیت داوران در بندرعباس با شرکت افراد مرتبط با محورهای عنوان شده برگزار می کنند.

آرامی اضافه کرد: مقدمات این پروژه با تلاش مجموعه استان و دستگاه‌های مرتبط

چشم‌ها شده بسیاری از دستگاه‌های داخلی بدن آسیب می بینند. کشیدن سیگار موجب آسیب رساندن به حس چشایی ولامسه نیز می شود. فرد سیگاری به تدریج دچار سرفه وتنگی نفس به ویژه در هنگام ورزش وافزایش فعالیت می شود. افراد سیگاری همچنین در معرض خطر حمله قلبی بالاتری نیز هستند و سرطان زای می باشد. نیکوتین موجود درسیگار در دستگاه گوارش وزخم‌مده را نیز به دنبال دارد. همچنین افراد سیگاری بیشتر درخطر ابتلای سرطان دستگاه تنفسی هستند . سرطان های دیگر ی هم مثل سرطان لب وزبان ، حنجره ، معده ، لوژالمعه، کبد ، مثانه ، کلیه وخون هم در پی استعمال سیگار افزایش می یابد. این موضوع بستگی به تعداد سیگارهایی که یک شخص در روز می کشد وشدت استعمال (یعنی اندازه‌ومکش (لایت) کمتر از کشیدن سیگارهای دیگر نیست. شروع می‌شود، تعداد سال‌هایی که یک فرد سیگاری کشد ومیزان قرار گرفتن در معرض دود سیگار دارد.

افراد سیگاری بیشتر از سایر افرادبیمار می شوندوکمتر از سایر افراد عمر می کنند سیگاری ها نه تنها برسلاامت خویش بلکه بر سلامت اطرافیان خویش نیز تاثیر گذارند. متأسفانه افراد غیر سیگاری نیز در خانه، محیط کار، اجتماعات مختلف ومکانهای عمومی درمعرض دود سیگار قرار می گیرند. دود تنبکوکو محیطی یا جریان جانبی دود به مراتب سمی تر از دود استنشاقی توسط خود فرد سیگاری یا جریان اصلی دود است. تحقیقات نشان داده که در افراد غیر

سیگاری که در معرض دود محیطی تنبکاو قرار دارند ، غلظت مونوکسید کربن خون بالاتر وتحمل آنان به ورزش کمتر است. بنابراین تلاش برای کاستن از قرار گرفتن درمعرض دود تحمیلی، باید یک اولویت سیستم سلامتی عمومی باشد . وابستگی روانی به مصرف دخانیات را می توان از مهمترین پیامدهای روانی آن دانست که ترک سیگار را مشکل می کند و کنار گذاشتن سیگار تاثیرات مهم وفوری بر سلامت مردان وزنان در هر سنی دارد. ترک سیگار خطر سرطان ریه وسایر سرطانها ، حملات قلبی ، سکتو وبیماریهای مزمن ریه را کاهش می دهد. هرچه یک فرد زودتر سیگار را ترک کند تاثیرات مثبت بیشتری بر سلامتی او خواهد گذاشت. برای مثال افرادی که قبل از سن ۵۰ سالگی ترک می کنند خطرمرگ‌شان در ۱۵ سال آینده کمتر از آنهایی است که به سیگار کشیدن ادامه می دهند و تاثیرات مضر کشیدن سیگارهای سبک (لایت) کمتر از کشیدن سیگارهای دیگر نیست. تحقیقات متعدد نشان داده است که ترک ودرمان مصرف دخانیات رادشوآورزمان براست . بنابراین منطقی است که، پیشگیری جایگزین درمان شود.

کسب مهارت‌های زندگی (مهارت‌های مقابله با استرس، خشم، حل مسایل ومشکلات) ، شرکت در فعالیتهای اجتماعی (تشکیل گروه‌های مقابله با دخانیات درمحله یا مدرسه، مشارکت در گروه های حافظ محیط زیست، عضویت درموسسات خیریه)، انجام فعالیت‌های جایگزین (ورزش ، فراگیری مهارت‌های فنی، سرگرمی های فکری ، اشتغال به صنایع کوچک خانگی) توصیه هایی است که می تواند درپیشگیری ازمصرف دخانیات خصوصاً در جوانان ونوجوانان راه گشا باشد.



مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان در مراسم افتتاحیه طرح آسیا ویژن

مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان در مراسم افتتاحیه طرح آسیا ویژن در استان اظهار داشت: استان هرمزگان با کارپایه‌ای و گسترده روی سنین پایین، پیشرفت کند و این امرنیازمند ایجاد امکانات و تجهیزات کافی است. وی افزود: ساختار مناسب و منسجم و تعامل بین‌المللی از مسائلی است که طرح آسیا ویژن می‌تواند در هرمزگان به عنوان مدیریت کلان به کمک فوتبال این استان،

مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان در مراسم افتتاحیه طرح آسیا ویژن

جدول	۸۰۵	
افقی :		
۱ – ازآثاریدینی استان مازندران		
۲ – کوچک ، خرد – چنگ نواز خسروپرویز- هلهله شادی		
۳ – تمرین نقاشی مقدماتی – لغو وحذف خارجی – شهری نراسان مازندران		
۴ – ازباشگاه های فوتبال آلمان –صدای زنبور- حضورداشتن		
۵ – مادرعرب –بازدارنده- همان زیرا است –اشاره به دور		
۷ –استوارساختن – ازسبک های ادبی – شیره چغندرقد		
۸ – رشته کوهی درمزن سبیری و چین – گریه بلند – موجداستقلال هند		
۹ – شغال – تاج ، افسر – پسوندحاصل مصدر		
۱۰ – عنوات – کوه ها – آسمان غرنیه		
۱۱ – میزان عمر – جدید وامروزی – میزان سنجش طلا		
۱۲ –کرانه های آسمان –لیزخوردن– فیل باستانی		
۱۳ – صافی یاپالاچه – شترتندرو – ستمکار		
۱۴ –ضدپشتک–پارانه –جدیدآذری		
۱۵ – باعلاقه وبادقت به حرف شخصی گوش دادن		
عمودی :		
۱ –ازجاذبه های گردشگری استان خراسان جنوبی – آسازهای موسیقی بالوله فلزی شبیه به قوه نی		
۲ – پدرمردگان – پنده تراویزی ! – حرف عطف		
۳ – فرود آمدن – شوم ، نامبارک – تورکاهکشی		
۴ – زینت پرکاربرد لپاس – واحد سطح –رشته بارکگ فلزی		
۵ – یکی از دو جنس – دشت – دیوار		
۶ – کارتیتی – لوس –الکتریسته– عددخیلی !		
۷ –استخدام کارشناسان خارجی از طرف دولت … است مگردرموارد ضرورت باتصویب مجلس شورای اسلامی – پروردگار – تهویه کننده آشپزخانه		
۸ – پادشاه خوارزمشاهی، جمع مسئله – تخته ای که در تیراندازی هدف قرار می گیرد.		
۹ – سال ترکی – پایتخت اریتره –بازچه دخترانه		
۱۰ – خودروی کاروان – یک آذری – مرد برفی – شهری درفرانسه		



با شستشو و ضد عفونی کردن میوه ها و سبزیجات از ابتلا

به بیماری های انگلی پیشگیری نمائیم

○ روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هر مزگان(کمیته آموزش همگانی سلامت)

روزنامه سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی ، ورزشی

تالغ بینی

فرودین

امروز احساسات سردرگم و گیج کننده دارید و در حال رسیدگی به آن ها هستید. خوشبختانه روز آرام و مطمئنی را پیش رو دارید که اگر این رویه را ادامه دهید تا پایان ماه روزهای خوشی را سپری خواهید کرد.

اردیبهشت

انرژی فوق العاده زیادی دارید به سختی می توانید آرامش بگیرید یا به جزئیات مهم اهمیت دهید و استعداد و هوش شما در نهایت خود قرار دارد.

سعی کنید مسائل شخصی تان را که نیاز به رسیدگی دارند نادیده نگیرید.

خرداد

پول هایی که مال شما بوده است در آینده نه چندان دور، دوباره به دست شما می رسد. شما فوق العاده جذاب هستید، اگر از آن در محل کار استفاده کنید.

با انرژی ای که دارید امروز آماده هستید که بیرون بروید و در اجتماع با باشید حتماً فرصت احساسی خوبی به دست می آورید.

تیر

امروز فکرتان مشغول است و در حال فکر کردن به سیاست های کاری و خصوصی هستید.بکی از همسایگان تمایل دارد مدت زیادی از شما صحبت کند ولی شما از مصاحبت او با لذت نمی برید . بهتر است کمی دقیق تر باشید.

مرداد

امروز ستاره ها شما را تحریک می کنند که برخلاف آن چه که خصوصیت شخصیتی شماست رفتار کنید. درواقع، شما علاقه دارید که رفتار معمولی خود را کنار گذاشته و کاری متفاوت انجام

تصویر

دهید. گرچه این مسئله منجر به مخالفت افراد زیادی می شود که احساس ضدیت با این رفتار شما دارند و می خواهند که دوباره این حالت غیر قابل پیش بینی شما کم شود.

شهریور

شخصی محکم و قوی و با اعتماد به نفس است که دوست دارد شما نیز با این خصوصیت کنار بیایید. شاید احساس کنید،بیش از حد سخت گیری می کنید و افراد زیادی را ناراحت می کنند.اگر زیادی با آنها باشید،عصبی می شوید بنابراین بهانه ای بیاورید و آن جا را ترک کنید.

مهر

امروز روزی است که شما نیاز دارید تا جایی که می توانید انعطاف پذیر و همه کاره باشید در غیر این صورت خیلی زود از آنچه در اطراف شما اتفاق می افتد،خسته خواهید شد.

همکاران تان ممکن است عقیده شان دقیقه به دقیقه تغییر دهند و شما نمی توانید بفهمید که آنها تصمیم انجام چه کاری را دارند.

اگر قصد سفری بلند مدت را دارید، قبل از این که با این اتفاق روبرو شوید که بدون اطلاع شما شرایط سفر تغییر کند،بهتر است دقیقاً از جزئیات با خبر شوید.

آبان

برخلاف دیروز،امروز کاملاً جذاب هستید.بسیار محبوب هستید و در زندگی احساسی تان پیشرفت می کنید.اگر تصمیم داشتید تغییری در خودتان ایجاد کنید اکنون بهترین زمان برای این کارمی باشد.این تغییر اعتماد به نفس شما را بالا می برد.

آذر

شما بقدری روی آنچه می خواهید انجام دهید متمرکز شده اید که به سختی متوجه می شوید که در اطرافتان چه می گذرد. این برای انجام آنچه باید انجام شود بسیار خوبست ولی به یک نفر در اطراف شما این احساس را می دهد که مثل یک قطعه پدکی به او نگاه می کند که هر وقت به او نیاز دارید به او توجه می کنید.

حتی اگر زیاد برایتان مهم نیست که چه احساسی می کند او را نادیده نگیرید. شاید فقط احتیاج داشته باشد که با شما حرف بزند.

دی

برج جدی و آرزو اغلب باهم جور در می آیند و در کنار هم هستند اما اگر بخواهید این موضوع را به اوج برسانید، باید راه زیادی را طی کنید تا به آنجا برسید. البته سیارات اکنون فرصتی به شما می دهند و دید شما را کمی بالاتر از حد معمول می برند.

بهمن

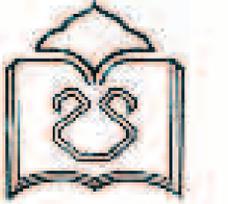
اگر هنوز مشغول گرفتاری های مالی هستید امروز روز خوبی برای بدست آوردن حمایت است . و همچنین زمان مناسبی است برای صحبت با افرادی ذی ربط زیرا می توانید مشکلات تان را به نحوی از طریق کاغذ بازی و پارتنی بازی پیش ببرید.

اگر اخیراً به کسی علاقه مند شده اید امروز می توانید در انتظار کلمات شیرینی از جانب او باشید.

اسفند

شما کاملاً با شرک زندگی تان هماهنگ به نظر می رسید و می دانید چطور او را خوشحال کنید. حتی می توانید توافق نامه ای بگیری که همه چیز به صورت عالی پیش می رود . سعی کنید این روابط را با نزاع های کوچک و بی اهمیت خدشه دار نکنید و کمی منطقی تر به هم فرصت دهید و در باره مسائل اطرافتان کمی عادلانه تر تصمیم بگیرید .

مطمئن باشید این تنها شما نیستید که اگر به این توصیه ها عمل کنید رابط ای عاشقانه خواهید داشت . هزاران زوج در تمرین روزانه این رویه را در پیش گرفتند و پیروز از میدان بیرون آمدند.



میوه های تازه و سبزیجات

میوه های تازه و سبزیجات