(سیاسی، اجتماعی، فرهنگی) از سال ۱۳۶۴
صبح ساحل

بنیانگذار:
شادروان
قاسم کرمی

روزنامه صبح ایران
انتشار همزمان در هرمزگان و سراسر ایران
صاحب امتیاز: شرکت تعاونی صبح ساحل
مدیر مسئول: **احسان کرمی**
سردبیر: علیرضا خورشیدزاده
چاپ: شرکت امیدنشر و چاپ ایرانیان (تهران،اول جاده ساوه،پلاک ۱۰۰)

تحریریه: ۳۲۲۲۶۷۵۱ (داخلی ۱۱۰)
نیازمندی‌ها: ۳۲۲۴۸۰۸۸ - ۳۲۲۴۵۵۷۹
توزیع بندرعباس: ۳۲۲۳۳۷۲۶
آگهی‌ها: ۳۲۲۴۶۷۵۱ - ۳۲۲۴۱۴۶۲ (داخلی ۱۰۵)
فاکس شبانه‌روزی: ۳۲۲۲۱۸۰۵ صندوق پستی: ۴۱۱۱
دفتر مرکزی: بندرعباس، خیابان امام خمینی، جنب بانک رفاه

شنبه ۲۳ مرداد ۱۳۹۵ ■ سال سی و یکم ■ شماره ۳۰۵۴ ■ ۱۰ ذی القعده ۱۴۳۷
SOBHESAHEL - 13 August 2016
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

این یک واقعیت است

نگاه خبرنگار-۲۷۸

محمدخداکریمی//

مدیرعامل آبفای هرمزگان می گوید: بندرعباس کماکان کمبود آب شرب دارد. در حال حاضر به دلیل استمرار خشکسالی های طولانی مدت و محدودیت منابع آبی ، میزان تخصیص آب شرب به صنایع غرب را کاهش داده ایم .

به طوری که از مجموع ۶۰۰ لیتر آب که تعهد این شرکت نسبت به تامین نیاز آبی صنایع است، تنها ۱۰۸ لیتر در ثانیه تحویل مجتمع های مسکونی صنایع غرب می شود و مابقی نیاز آبی آن ها از طریق آبشیرین کن هایی که خود صنایع احداث و یا در دست احداث دارند، تامین می شود.در حال حاضر متوسط میزان تولید آب در سال ۹۵، دو هزار و ۱۵ لیتر در ثانیه است . در صورت مدیریت مصرف آب و کاهش ۲۰۰ لیتر بر ثانیه از میزان مصرف همچنین با کاهش سهم صنایع غرب از آب شرب ، حداقل نیاز آبی شهر بندرعباس دو هزار و ۴۹۰ لیتر خواهد بود. در حال حاضر آب مورد نیاز شهر بندرعباس، از سد استقلال به میزان ۹۶۵ لیتر، چاه های دشت شمیل و نیان ۹۰۰ لیتر و چاه قنات دشت شمیل نیز به میزان ۱۵۰ لیتر در ثانیه تامین می شود و ۴۷۵ لیتر در ثانیه کمبود آب دارد.

آب این مایه حیات و زندگی که آبادانی را با خود به همراه دارد،سال هاست که کمبود آن دغدغه دولتمردان بوده و ذهن همه را به خود مشغول ساخته است.

این یک واقعیت انکارنا پذیراست کمبود منابع آب دامن تمام شهرهای ایران را فرا گرفته و روز به روز نیز خبرها حکایت از روزهای سخت بی آبی در کشور دارد.

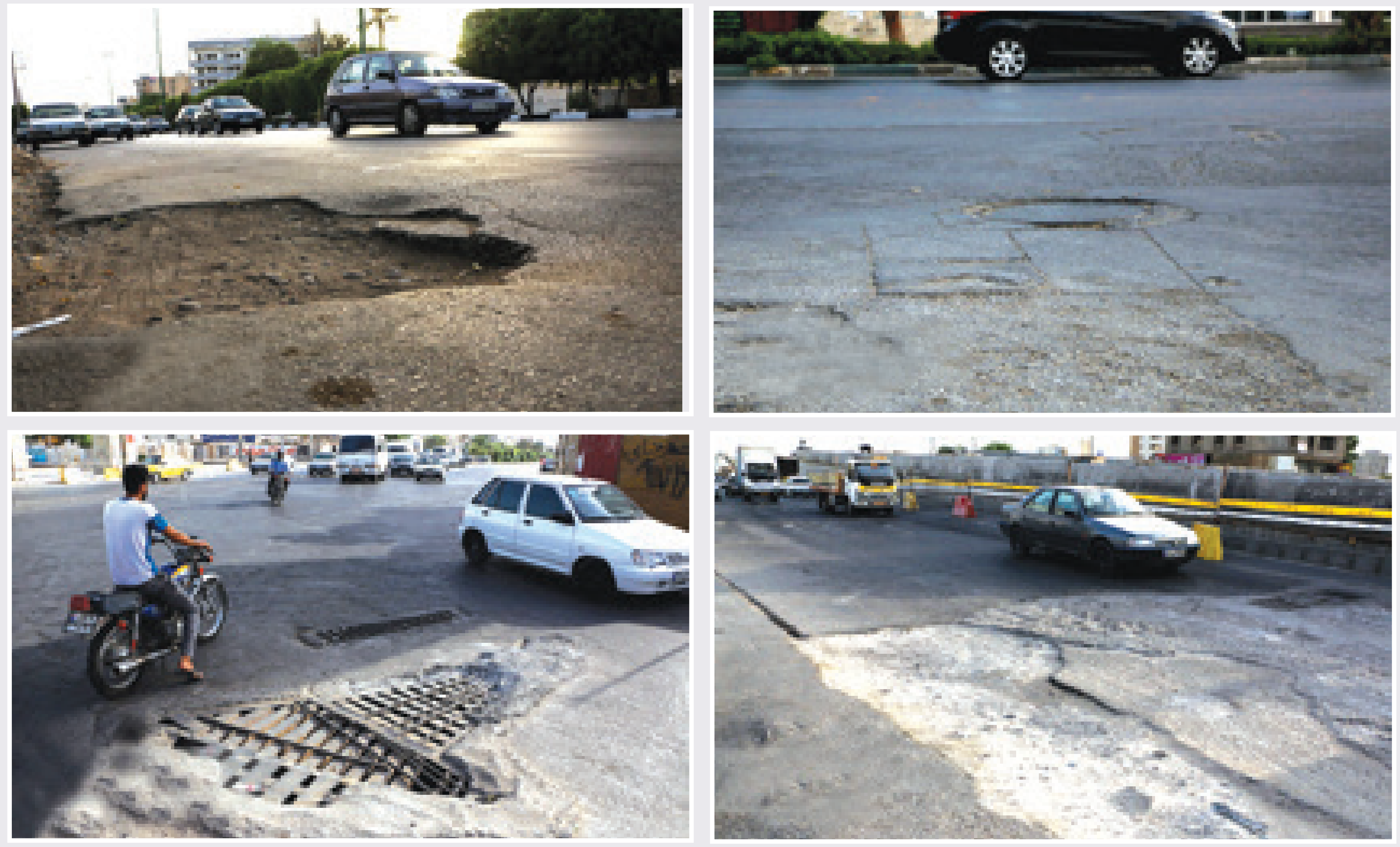
کم آبی که نتیجه آن خشکسالی است، نزدیک به دو دهه است که مناطق مختلف کشور را درگیر کرده است. کاهش بارندگی طی سال های اخیر و استفاده بی رویه ازمنابع آبی باعث شده، مسوولان کشور تمام هم و غم خود را برای برطرف کردن این مشکل قرار دهند. اگر آب نباشد، موجود زنده ای، وجود نخواهد داشت. خشکسالی طولانی مدت و برداشت بی رویه از منابع آبی، حفر چاه های غیرمجاز و بالابودن میزان مصرف غیرضروری مردم هرمزگان موجب بحرانی شدن وضعیت منابع آب این استان شده است. در این شرایط نه تنها شهرهای کشور و استان از نظر منابع آبی وضعیت مطلوبی ندارند.

مقابله با کمبود آبی، نیازمند عزم ملی است. اگر تمام مردم در مصرف آب، مدیریت نکنند،وضعیت فردا، بدتر از امروز خواهد بود. اقلیم گرم و خشک استان هرمزگان و منابع آب این استان به گونه ای است که باید شهروندان در مصرف آب صرفه جویی کنند. وظیفه دولت تهیه، تامین و انتقال آب به مردم است، این مردم هستند.که باید برای خروج از بحران کم آبی، با یک وحدت ملی، صرفه جویی را در دستورکار خود قرار دهند و یکی از اولویت های زندگی، مردم ، جلوگیری از هدررفت آب،برای مقابله با کم آبی و کمبود شدید منابع آبی باشد. این که مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب هرمزگان از کمبود آب شرب در بندرعباس و شهرهای استان سخن می گوید ، یک واقعیت دردناک است . واینکه برای جبران کمبود آب شهر بندرعباس ، میزان تخصیص آب شرب به صنایع غرب کاهش داده شده ، تا آنها نیازشان را از آب شیرین کن های خود تامین کنند ، جای دست مریزاد دارد. در همین وضعیت نیز می توان دست به صرفه جویی زد. مردم ما نباید خوشی امروز را فدای سختی فردا کنند.

با این تفاصیل باید صرفه جویی کرد و مردم چاره ای هم ندارند و باید به خوبی از آنچه به دست شان می رسد محافظت و نگهداری کنند. استفاده بهینه از آب تولیدی وظیفه همه مردم است، اگر چنین نکنیم، آیندگان، زندگی سختی خواهند داشت.واقعاً امروز به جایی رسیده ایم که بزرگترین چالش کشور، آب است. آب را باید قدر دانست و از آن به خوبی بهره برد.

وقتی آب نباشد، یعنی هیچ نیست و زندگی جریان عادی خود را دنبال نمی کند. تصور کنید برای چندساعتی، آب منزل یا واحد مسکونی شما قطع شود، چگونه می توانید با بی آبی کنار بیایید. حتی تصور اینکه روزی آب مصرفی شما و برای چند ساعت و حتی چندروز قطع شود تمام وجودتان را آزار می دهد. فراموش نکرده ایم که شب عید امسال خبر رسید که آب شرب شهروندان بندرعباس ۲۴ساعت قطع می شود ، چگونه روح وروان مردم به هم ریخت تا اینکه نیروهای سختکوش آب چگونه به صورت جهادی در کمترین زمان مشکل را برطرف کردند.

زمان آن فرارسیده که به فرزندان خود بیاموزیم که از مایه حیات و زندگی به خوبی استفاده کنند و آن را بیهوده هدر ندهند. نباید شرایط جوی هرمزگان که ۹ ماه از سال، گرما مهمان این استان است، بهانه ای برای مصرف بیش از حد اب باشد. اگر بدانیم که هر موجود زنده ای از آب آفریده شده، به خوبی به ارزش آب پی می بریم. پس بیاییم به عزم ملی، از این نعمت خدادادی به خوبی بهره ببریم، تا شرمنده آیندگان نباشیم.



مصطفی چشم براه

وضعیت آسفالت خیابان های پایتخت حمل و نقل کشور

ماجرای تلخ متخصص‌هایی که خانه‌نشین می‌شوند

معضل بیکاری حالا به دانش آموختگان دوره های دکترا(PHD) تسری پیدا کرده،چالشی که ثمره آن یاس، سرخوردگی،روزمرگی و افسردگی های شدید و عمیق و بعضا بیماری های روحی و روانی است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،معضل بیکاری از جدی ترین چالش های فعلی جامعه ایران به شمار می رود،چالشی که برخی آن را عامل و مولد بسیاری از نارسایی های اجتماعی دیگر می پندارند.در سالیان نه چندان دور، برخی علاج مقابله با بیکاری و اشتغال را کسب و اخذ مدرک دکترا عنوان می و این موضوع آنقدر از سوی دانش آموختگان دوره های کارشناسی و کارشناسی ارشد،استمرار یافت که در حال حاضر معضل بیکاری به دانش آموختگان این دوره و مقطع عالیه نیز رحم نمی کند و به واقع شرایط به نحوی رقم خورده که گلایه وزیر علوم را نیز در پی داشته است.بر اساس آمار منتشر شده در رسانه ها،قریب به یکصد هزار نفر دانشجوی دکترای تخصصی در کشور حضور دارند.

چندی پیش وزیر علوم در نشستی با روسای دانشگاه های استان خراسان(رضوی،شمالی و جنوبی)گفت: این میزان از دانش آموختگان عدد و رقم بزرگی است و حال باید به این مقدار افزود ۴۰۰ هزار دانشجویی که در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل هستند و طبیعتا بعد از اتمام تحصیلات،نیاز به اشتغال خواهند داشت.

**توسعه آموزش های تکمیلی بدون توجه به نیاز واقعی کشور

از مدت ها پیش کارشناسان علمی،آموزشی و اجتماعی کشور نسبت به افزایش جمعیت دانشجویان تحصیلات تکمیلی در جامعه هشدار دادند.یکی از بزرگترین نارسایی های این حوزه به فقدان نیاز سنجی لازم وآمایش سرزمینی مطابق با مقتضیات و ظرفیت جذب و اشتغال به کار معطوف می شود.در طول سالیان اخیر،مراکز علمی و دانشگاهی صرفا به توسعه آموزش در مقطع تکمیلی(کارشناسی ارشد و دکترا) اندیشیده اند و بدون توجه به نیاز موجود،تنها دانشجویانی را تربیت کرده اند که با هزار و یک امید و آرزو و با هدف اشتغال به کار متناسب با هزینه کرد های سنگینی به ادامه تحصیل مبادرت ورزیده اند.

**بیکاری در دانش آموختگان تحصیلات عالیه،از سرخوردگی تا افسردگی

سید حمایت میرزاده،عضو کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی نیز از فقدان آمایش در آموزش عالی و بی توجهی به نیاز واقعی جامعه و کشور در حوزه تربیت و آموزش دانش آموختگان مراکز دانشگاهی گلایه مند است.

وی معتقد است:یکی از نتایج بیکاری در اقشار تحصیلکرده ،افسردگی است.فرهاد روشن،جامعه شناس و آسیب شناس مسائل اجتماعی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان،در این خصوص عنوان کرد:بسیاری از دانشجویان با هدف برخورداری از اشتغال مناسب و متناسب با تحصیلات عالیه خویش،پای در دانشکده ها و مراکز علمی می گذارند اما خروجی بسیاری از این فارغ التحصیلی ها،بر خلاف انتظار متقاضیان و دانش آموختگان رشته های متنوع و متعدد دانشگاهی است.وی افزود:آسیب بیکاری در چنین شرایطی،سرخوردگی و افسردگی های عمیقی است که بعضا برخی از فارغ التحصیلان به آن دچار می شوند و این امر می تواند با تبعات مضر و خطرناکی همراه شود.روشن عنوان کرد:این افراد با صرف هزینه های سنگین از جیب خانواده و استفاده از امکانات آموزشی دولت و نظام هزینه های بسیاری را به اقتصاد خانوار و کشور تحمیل می کنند،بدون اینکه دستاورد چندان مطلوبی از این حیث حاصل شود.

وی افزود:البته بدون تردید،ارتقای سطح سواد علمی و دانشگاهی کشور یک فرصت ویژه است که با محاسن بسیاری همراه خواهد بود،اما باید این ساز وکار به نحوی تنظیم و طراحی شود که دانشجویان تحصیلات عالیه نسبت به آینده شغلی و بن بست های احتمالی بطور کامل توجیه شوند و با ذهنی باز به این عرصه ورود کنند،در غیر اینصورت عدم تامین انتظار و مطالبه این طیف می تواند مسبب مشکلات و ناهنجاری های روحی،روانی و اجتماعی بسیاری شود.این کارشناس امور اجتماعی در پایان یادآور شد:شاخص پرداخت حقوق بر اساس مدرک تحصیلی،ذهنیتی را در برخی از گروه ها و جمعیت جوان جامعه ایجاد کرده که بعضا برخی راهکار برون رفت از مشکلات اقتصادی را در تحصیلات عالیه جستجو می کنند،موضوعی که می طلبد نسبت به اصلاح آن اقدامات لازم عملیاتی شود تا جامعه و کشور با سیلی عظیم از جویندگان کار تحصیلکرده مواجه نشود.

نفس‌های آسفالت پایتخت حمل‌ونقل کشور به شماره افتاده است

گروه اجتماعی//

نفس‌های آسفالت اکثر خیابان‌ها و معابر پایتخت حمل و نقل کشور یعنی بندرعباس به شماره افتاده و صدای بریده بریده این نفس‌ها از عمق چاله ها و دست اندازهای سطح خیابان‌ها به گوش می‌رسد.

یکی از معضلات مهم و اساسی بندرعباس به نبود آسفالت مناسب در اکثر خیابان‌ها، معابر اصلی و کوچه‌های این شهرستان مرتبط است که اغلب توریست‌ها و مسافران در همان لحظات اولیه از آن متعجب می‌شوند.

بزرگترین مشکل آسفالت خیابان‌های بندرعباس این است که معابر شناسنامه ندارد و مشخص نیست خیابانی که ۱۰ بار آسفالت شده دلیلش چه بوده و اشکال آن چه بوده است در حالی که خیابان باید از نظر گرمسیری و سردسیری، نوع روسازی، زهکشی زیر وضعیت بستر آن و هر نوع اقدامی که روی آن انجام شده شناسنامه داشته باشد.

محمدی یکی از شهروندان بندرعباسی در خصوص به خبرنگار ایسنا، منطقه خلیج فارس، گفت: بندرعباس علاوه بر اینکه عنوان پایتخت عمل و نقل کشور را یدک می‌کشد، شهرستانی اقتصادی و گردشگری محسوب می‌شود بنابراین داشتن خیابان‌های استاندارد و مناسب می‌تواند باعث افزایش گردشگران هرستان و حتی استان شود.وی ادامه داد: یکی از مهمترین ویژگی‌هایی که یک شهر را از سایر شهرها متمایز می‌کند و تاثیر زیادی بر منظر شهری دارد، آسفالت صاف و مناسب معابر است؛ به همین دلیل از مسئولین درخواست می‌کنم علاوه بر آسفالت مجدد بعضی از معابر و کوچه‌ها، سایر مسئولین شهرستان نیز با برنامه‌ریزی دقیق و آینده‌نگری از تخریب بی‌مورد آسفالت خیابان‌ها جهت گسترش امکانات زیر ساختی شهرستان نظیر آب، برق، گاز، تلفن و سایر خودداری کنند.

متاسفانه یکی از نقایص شهر عبور تأسیسات شهری آب و برق و گاز و تلفن از زیر خاک است و این نقیصه موجب شده هیچ آسفالت تازه‌ای بیش از سه یا چهار ماه دوام نیاورد چون به هر حال یکی از چهار شرکت خدمات رسان فوق به دلیلی نیاز پیدا می‌کند تا به تأسیسات زیر خاک دست پیدا کند.از سوی دیگر، نبود هماهنگی میان این شرکت‌ها و شهرداری در حفاری خیابان ها زمان ترمیم آن را افزایش می‌دهد و مشکلی بر مشکلات آسفالت خیابان‌ها می‌افزاید.

عضو شورای شهر بندرعباس در گفت و گو با ایسنا ابراز کرد: با توجه به اینکه بندرعباس پایتخت اقتصادی کشور و نقطه اصلی تجارت به شمار می رود متأسفانه سهم ناچیزی از این درآمد در استان هرمزگان خرج می‌شود که با توجه به بضاعت مالی شهر امکانات بندرعباس را خوب ارزیابی می‌کنم.

کیانوش جهانبخش با اشاره به این نکته که اکثر جامعه شرایط مالی خوبی ندارد افزود: بیشتر درآمد شهر بندرعباس از مالیات‌ها است و اگر باقی صنایع نیز بار مالی خدمات رسانی را بر عهده بگیرند می‌توان قدم‌های مفیدی را در جهت آبادانی این شهر برداشت.

وی ادامه داد: در بندرعباس سلیقه برخورد و نگاه برخی از مدیران خوب نیست و زمانی که می‌گوییم در جهت آبادانی شهر یاری برسانند، خود را تابع قوانین و مقررات دانسته و تمام نگاه خود را منعطف به شهرداری و شورای شهر می‌کنند.

جهانبخش با گله‌مندی از کم شدن اختیارات شوراهای شهر توسط مجلس خواستار وضع قانونی برای افزایش اختیار این شورا که برخواسته از خود مردم است شد، تا نمایندگان مردم بتوانند خدمات مطلوب‌تری را به شهروندان ارائه کنند.

این مقام مسئول تصریح کرد: برای ارائه خدمات مطلوب شهری هر ساله به تمام دستگاه‌ها نامه می‌زنیم تا برنامه مدون یک‌ساله خود برای امور شهری را به شورای شهر ابلاغ کنند اما برخی از مدیران حتی حاضر نیستند پاسخی به نامه‌ی نمایندگان مردم در امور شهری دهند دست اندازها و خرابی آسفالت خیابان‌ها در طول دو دهه متمادی،در بندرعباس چنان آزاردهنده و لاعلاج مانده که هر شهرداری در بدو پذیرفتن مسئولیت مدیریت شهر به عنوان نخستین اقدام عزم مبارزه با این غول مشکلات شهری را می‌کند.

مرتضویی راننده تاکسی شهر بندرعباس به خبرنگار ایسنا، می‌گوید: آسفالت خیابان‌ها بندرعباس بسیار خراب هستند و در برخی از خیابان‌ها سنگ‌های بزرگ و تیزی از سطح زیرین آسفالت آن بیرون زده و در بعضی جاها دیگر چاله‌های بزرگ درست شده است که رانندگان و افراد عبوری اگر از دست یکی خلاص بشوند، گیر یکی دیگر می‌افتند.به گزارش ایسنا، مهندسان راه سازی مهم‌ترین قسمت راه بعد از طراحی و محاسبات فنی را زیرسازی آن می‌دانند و اساسا واژه راه را به معنای زیرسازی و نه آسفالت روی آن به کار می‌برند. اما معمولا شهرداری‌ها آن مقداری را که در معرض دید عموم است به عنوان راه تلقی می‌کند و با بسنده کردن به ترمیم ظاهری آسفالت یا تعویض و تجدید آن تنها ارتفاع خیابان‌های شهری را افزایش می‌دهد. اکنون در دنیا آسفالت با ضخامت دو سانتی متر برای معابر و خیابان‌ها تولید می‌شود اما در بندرعباس برخی خیابان‌ها بدون تراشیده شدن آسفالت قبلی و بدون زیرسازی سه یا چهار بار روکش آسفالت شده است. // ایسنا

مرادی خبرداد:
قول بازگشت کارگران اخراجی از سوی خریدار مجتمع آلومینیوم

عزم جدی مسئولان هرمزگان برای احقاق حقوق کارگران

نماینده مردم بندرعباس، قشم، ابوموسی، حاجی آباد و بندرخمیر از قول خریدار مجتمع آلومینیوم المهدی هرمزال در بازگشت کارگران اخراجی این کارخانه به محل کارشان خبرداد.

احمد مرادی در گفت و گو بار ایسنا افزود: جلسه ای با حضور خریدار مجتمع آلومینیوم المهدی هرمزال، استاندار هرمزگان، رئیس مجمع نمایندگان استان در خانه ملت و بنده برگزار و پیرامون مسائل و مشکلات اخیر این مجتمع صنعتی بحث و نتیجه گیری شد.

وی با بیان اینکه خریدار این مجتمع صنعتی ابتدا در خصوص نحوه خرید آلومینیوم المهدی هرمزال صحبت کرد، تصریح کرد: بنده در این زمان با بیان اینکه این موضوع از طریق مراجع قانونی در حال پیگیری است، خواستار عدم هرگونه اظهار نظری تا زمان حصول نتیجه در این خصوص شدم.

مرادی با اشاره به اینکه خریدار این مجتمع در خصوص شرایط کنونی کارخانه اظهار کرد: وضعیت کارخانه در حالت زیان ده بوده که باید به تعدیل نیرو، کاهش حقوق و مزایا سعی در تغییر این شرایط داشته باشیم و طبق قرارداد بالغ بر ۱۸۰۰ کارگر تحت پوشش بنده است که در عمل بیشتر از این تعداد را شاهد بودم که در همین حین با اشاره به گزارش اشتباه کارشناس ارزش گذاری، خریدار مجتمع را قانع به اشتباهات موجود در برخی از بندهای قرارداد از سوی کارشناس ارزش گذاری کردم.

این نماینده مجلس با بیان اینکه حاضرین در جلسه از خریدار مجتمع خواستند تا ۴۵ کارگر اخراجی را به کارخانه بازگرداند، اضافه کرد: از وی خواسته شد با این کار در مسیر حکمفرمایی آرامش در این مجتمع گام بردارد و پس از آن با تشکیل شورایی سعی در تصمیم گیری های لازم داشته باشد.

وی با بیان اینکه این شورا از نماینده کارگران، نماینده خریدار مجتمع، نماینده استاندار، نماینده مجمع نمایندگان در مجلس به ریاست استاندار هرمزگان تشکیل خواهد شد، خاطرنشان کرد: این شورا با رویکرد ایفای حق و حقوق کارگران و تحقق خواسته های کارگری تشکیل خواهد شد.

مرادی نتیجه کلی این جلسه را در وهله نخست بازگشت کارگران اخراجی، ابطال ابلاغیه ها در خصوص کاهش حقوق و مزایا دانست و عنوان کرد: شورای یاد شده در صدد حل مشکل اساسی کارگران تشکیل خواهد شد.

وی با تقدیر از عزم جدی استاندار هرمزگان در کاهش تنش در این کارخانه و بازگشت آرامش در بین کارگران، اضافه کرد: خوشبختانه استاندار هرمزگان و رئیس مجمع نمایندگان استان در مجلس همگی در تلاش برای پایان دادن به مشکلات اخیر در این مجتمع صنعتی و بهبود وضعیت کارگران بودند که باید از این تلاش جمعی و وفاق و همدلی در بین مسئولین تقدیر کرد.

نماینده مردم بندرعباس، قشم، ابوموسی، حاجی آباد و بندرخمیر با بیان اینکه تمامی نمایندگان تا آخر برای احقاق حقوق پایمال شده کارگران مجتمع آلومینیوم المهدی هرمزال ایستاده اند، اظهار کرد: اجازه نخواهیم داد کسی حقوق کارگرانی که تمامی جوانی و سرمایه شان در راه اعتلای این مجتمع صنعتی گذاشته اند، را نادیده گرفته و زیر پای بگذارد.

وی در پایان گفت: امیدواریم خریدار این مجتمع صنعتی حسن نیت خود را با بازگرداندن کارگران اخراجی عملی سازد و بتواند نگاه های منفی را از خود بزداید.

راه اندازی کمپین ترویج تغذیه با شیرمادر در بندرعباس

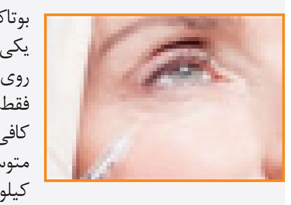
گروه هنری:

کمپین شیر مادر در ۴مرکزخدمات سلامت جامع مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس راه اندازی شد.

در راستای گرامیداشت هفته شیر مادر ۱۰الی ۱۶ مرداد سال جاری کمپین شیر مادر درمراکزخدمات سلامت جامع مدنی، سید مظفر(ع)، سید جمال الدین اسدآبادی و شهید تختی مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس شروع به فعالیت کرد.مریم قدمی کارشناس برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر واحد بهداشت خانواده گفت: با توجه به برگزاری جلسه گرامیداشت هفته شیر مادر مبنی بر برگزاری کمپین شیر مادر در مراکز شهری حوزه بهداشت ، در کمپین شیر مادردر۴مرکزخدمات سلامت جامع مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس راه اندازی شد.قدمی هدف از تشکیل این کمپین را ارتقاء اگاهی مادران باردار و مادران دارای کودک زیر دو سال وهمچنین پاسخ به سوالات و مشکلات مادران در زمینه شیر دهی عنوان نمود واظهار داشت: دراین کمپین، پزشک، مراقبین سلامت و کارشناس تغذیه مشارکت دارند و باتوزیع بروشور و پیامهای بهداشتی وآموزشی اهمیت تغذیه با شیر مادر مورد تاکید قرار می گیرد.کارشناس برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر واحد بهداشت خانواده در خصوص اینکه زایشگاهها و بیمارستانها می توانند در لحظات حساس بدو تولد ، اساس تغذیه با شیر مادر را پایه گذاری نمایند ، خاطر نشان کرد: در این هفته مراجعین با فعالیت بیمارستانهای دوستدار کودک شهرستان بندرعباس آشنا شدند و ضمنا این بیمارستانها در بخشهای شیرخواران بیمار و بستری نیز تغذیه با شیر مادر را حمایت و ترویج می کنند. وی ابراز داشت : توزیع بروشورها با مضمون ،سوالات رایج مادران در خصوص تغذیه با شیر مادر، همزمان با توزیع بروشورهای آموزشی در راستای کاهش مشکلات دوره نوزادی ، بروشور با موضوع علائم خطر دوره نوزادی در بین مادران باردار و شیر ده مراجعه کننده به مراکز فوق الذکر توزیع شد.شایان ذکر است: تقویت رابطه عاطفی مادر و کودک، برآوردن نیاز های احساسی کودک، تغذیه کامل و غنی برای کودک بدون نیاز به افزودنی، کاهش سرطان پستان در مادر، کاهش سرطان پستان در نوزادان دختر در آینده، ارتباط شیر مادر و افزایش هوش و تکامل حرکتی بهتر بچه های تغذیه شونده با شیر مادر از مزایای شیر مادر می باشد.

دانستنی ها

محبوبی که مرگبارترین ماده روی زمین است



بوتاکس و یا سم بوتولینوم یکی از مرگبارترین مواد روی زمین هستند که فقط ۱۶۰ نانوگرم از آن کافی است تا به طور متوسط یک فرد ۸۰ کیلوگرمی را به کام مرگ بکشاند و این مواد قادر به گسترش بین سلول‌های عصبی است.به گزارش تسنیم، با وجود محبوبیتی که تزریق بوتاکس و بوتولینوم در میان مشتاقان به زیبایی هرچه بیشتر دارند اما مطالعات نشان داده است که بوتاکس و یا سم بوتولینوم یکی از مرگبارترین مواد روی زمین هستند که فقط ۱۶۰ نانوگرم از آن کافی است تا به طور متوسط یک فرد ۸۰ کیلوگرمی را به کام مرگ بکشاند.این مشکل افرادی را که در دوزهای درمانی کوچک از آن استفاده می‌کنند، تهدید نمی‌کند؛ اما تحقیقات جدید برای نخستین‌بار نشان داده است که این توکسین قادر به گسترش بین سلول‌های عصبی و حرکت از نقطه تزریق شده به نقاط دیگر است.دوزهای کوچکی که معمولا پزشکان برای بیماران تزریق می‌کنند - ۰٫۷۳ نانوگرم در هر ۱۰۰ واحد ویال که بسیاری از افراد در حدود ۱۰ واحد در هر جلسه تزریق می‌کنند - نگران کننده نیست.ساینس آلرت نوشت: تحقیقات نشان داده است برای بوتاکس برای اکثریت بیماران خطری ندارد و نسبتاً فواید پزشکی مهمی دارد؛ این دارو با ایجاد فلجی موضعی، نه تنها قادر به صاف کردن خطوط اخم، بلکه درمانگر میگرن، اختلال عملکرد عضلانی، و حتی کمک به کاهش وزن است.اما شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد بوتاکس می‌تواند در امتداد سلول‌های عصبی گسترش یافته اما این نتایج، همچنان شایسته پژوهش‌های بیشتر است.در سال ۲۰۰۹، سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) اعلام کرده بود: سم بوتولینوم ممکن است از ناحیه تزریق حرکت کرده و گسترش یافته و تولید علائم مطابق با بوتولیسم کند یعنی تولید بیش از حد سم، یا باکتری کلستریدیوم بوتولینوم کند.

علمی

طب سوزنی روند زوال حافظه را کُند می کند

به گفته محققان چینی، طب سوزنی می تواند به افراد مبتلا به زوال حافظه که هنوز دچار دمانس (زوال عقل) نشده اند کمک کند.به گزارش مهر، محققان چینی با بررسی پنج مطالعه اخیر دریافتند استفاده از طب سوزنی به تنهایی یا همراه با شیوه های دیگر درمان ممکن است به حفظ برخی از عملکردهای حافظه کمک کند.اما برخی پزشکان معتقدند هنوز زود است اعلام اینکه طب سوزنی ممکن است در مقابل دمانس موثر باشد کمی زود است.برای این مطالعه، محققان دانشگاه ووهان چین، پنج مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۲ و ۲۰۱۳ را بررسی کردند.آزمایشات شامل حدود ۶۰۰ فرد مبتلا به اختلال شناختی ضعیف بود که نوعی زوال حافظه قبل از دمانس تلقی می شود. به گفته محققان، در حدود ۵ تا ۱۰ درصد افراد مبتلا به اختلال شناختی هر سال با پیشروی به سوی زوال عقل روبرو هستند.در این مطالعات، مزیت طب سوزنی به تنهایی در مقابل درمان دارویی نیمودیپین یا هر دو همراه باهم در مقایسه با نیمودیپین به تنهایی بررسی شدند.در چهار آزمایش، بیماران ۳ تا ۵ بار در هفته و به مدت هشت هفته تحت درمان بودند. آزمایش پنجم ۳ ماه بطول انجامیده بود.داده های بدست آمده از تمام ۵ آزمایش نشان داد افراد دریافت کننده طب سوزنی بهتر از گروه تحت درمان با نیمودیپین نبودند. اما بیماران طب سوزنی در دو تست حافظه و دمانس امتیاز بهتری کسب کردند.همچنین محققان دریافتند تلفیق طب سوزنی با نیمودیپین در مقایسه با درمان با نیمودیپین تنها، دارای امتیازات بهتری بود.

علمی

ارتباط رژیم غذایی پرچرب با احتمال بروز سرطان سینه

به گفته محققان، زنان چاق و دارای اضافه وزن که از رژیم غذایی غرب پیروی می کنند دارای بافت متراکم تر سینه بوده و احتمال ابتلا به سرطان سینه در آنها بیشتر است.

به گزارش خبرنگار مهر، یافته های محققان اسپانیایی نشان می دهد زنانی که از رژیم غذایی پرچرب و حاوی قند استفاده می کنند در مقایسه با زنان پیروی کننده از رژیم غذایی مدیترانه ای، ۴۱ درصد بیشتر دارای سینه های با بافت متراکم تر هستند.دکتر مارینا پولان، عضو تیم تحقیق از مرکز ملی اپیدمیولوژی در مادرید، در این باره می گوید: «به طور کلی حفظ وزن مناسب در طول عمر از طریق کنترل مصرف کالری و کاهش مصرف غذاهای پرانرژی مهم است.»به گفته وی، رژیم غذایی به سبک غرب شامل محصولات لبنی پرچرب (شیر کامل، پنیر پرچرب، و بستنی)، گوشت های فرآوری شده (کالباس، سوئیس، ژامبون)، و غلات تصفیه شده و بدون سبوس (نان سفید، پاستا و برنج سفید) است. همچنین سایر نمونه ها حاوی شیرینی ها و نوشیدنی های شیرین، فست فودها (پیتزا وچیپس) و سس ها (مایونز و کچاپ) است.پولان در ادامه عنوان می کند: «زنانی که از چنین رژیم غذای ای پیروی می کنند ۴۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دارند.»خصوصیت رژیم غذایی مدیترانه ای عبارت است از مصرف زیاد ماهی، سبزیجات، بنشن، سیب زمینی آبپز شده، میوه، زیتون و روغن گیاهی و مصرف کم آبمیوه ها.به گفته وی، زنانی که بیشترین تبعیت را از این الگوی غذایی دارند ۴۴ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دارند.در این مطالعه، محققان داده های بیش از ۳۵۰۰ زن را که جزء برنامه غربالگری سرطان سینه بین اکتبر ۲۰۰۷ تا جولای ۲۰۰۸ بودند جمع آوری کردند. یافته های این مطالعه نشان داد رژیم غذایی غرب موجب افزایش تراکم بافت سینه می شود. افزایش تراکم بافت سینه از عوامل تاثیرگذار بر ابتلا به سرطان سینه است.

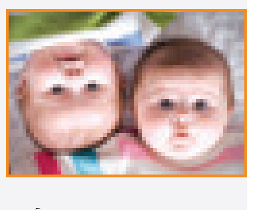
علمی

تاثیر آلرژی های فصلی بر حافظه

مطالعه اخیر محققان بیانگر این موضوع است که آلرژی های فصلی قادر به تغییر مغز موش ها هستند.به گزارش مهر، محققان آمریکایی با مطالعه بر روی موش ها دریافتند مغز موش های قرار گرفته در معرض مواد آلرژی زا گرده علف نورون های بیشتری در هیپوکامپ، منطقه مسئول تشکیل خاطرات جدید، در مقایسه با گروه کنترل تولید کرد.این یافته ها این سوال را مطرح می کند که چگونه آلرژی بر حافظه تاثیر می گذارد. بعلاوه واکنش آلرژیک مشابه هم موجب غیرفعال شدن سلول های ایمنی مغز موسوم به میکروگلیا شد که بسیار برای تیم تحقیق شگفت آور بود.در این مطالعه، موش های آزمایشگاه به دو گروه تقسیم شدند: مدل آلرژی و گروه کنترل و هریک در مقابل مواد آلرژی زا قرار گرفتند.اگرچه هنوز مشخص نیست چرا میکروگلیا در ناحیه هیپوکامپ موش های مبتلا به آلرژی غیرفعال می شوند، اما این مطالعه شماری از تئوری ها را در راستای توضیح این واکنش ارائه می کند. به عنوان مثال ممکن است مکانیسم تنظیمی برای حفاظت از هیپوکامپ که مرکز بسیاری از فرآیندهای مهم است در مقابل واکنش ایمنی باشد.همچنین طبق گزارش این تیم تحقیق، افزایش نورون های هیپوکامپ دارای تاثیراتی بر یادگیری و حافظه بلندمدت است. به عنوان مثال در مطالعه موش ها مشخص شد حیواناتی که در معرض بلندمدت مواد آلرژی زا قرار گرفته بودند دارای حافظه و توانایی یادگیری معیوبی در تست ماز آب موریس بودند.

علمی

دوقلوهای چاق در معرض ابتلا به دیابت



طبق مطالعات اخیر، دوقلوهای دارای شاخص توده بدنی بالا بسیار در معرض ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. به گزارش مهر، محققان دانشگاه اوما سوئد دریافتند دوقلوهای دارای شاخص توده بدنی بالا بیش از آنکه در معرض ریسک حمله قلبی یا مرگ باشند، در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.در این مطالعه، محققان داده های سلامت ۴۰۴۶ دوقلوی تک تخمکی را با شاخص توده بدنی متفاوت مقایسه کردند. به لحاظ ژنتیکی خواهر و برادرهای همسان با شاخص توده بدنی متفاوت فرصت منحصربه فردی برای ارزیابی ریسک سلامت مرتبط با چاقی که مستقل از فاکتورهای ژنتیکی هستند، تلقی می شوند.در طول متوسط مدت ۱۲.۴ سال پیگیری وضعیت این دوقلوها، تفاوت بین دوقلوها از لحاظ وقوع مرگ، حمله قلبی و دیابت نوع۲ مقایسه شد. نتایج به وضوح نشان داد دوقلوها با شاخص توده بدنی بالا در مقایسه با همتاهای لاغرشان در معرض ریسک بالای مرگ یا حمله قلبی قرار ندارند.طبق یافته های این تحقیقات، در بین دوقلوهای دارای شاخص توده بدنی بالاتر (میانگین ۲۵.۱)، ۲۰۳ مورد حمله قلبی (۵ درصد) و ۵۵۰ مورد مرگ (۱۳۶ درصد) در طول مدت دوره پیگیری وضعیت آنها وجود داشت، در حالیکه در بین دوقلوهای دارای شاخص توده بدنی کمتر (میانگین ۲۳.۹)، ۲۰۹ مورد حمله قلبی (۵.۲ درصد) و ۶۳۳ مورد مرگ (۱۵۶ درصد) در طول مدت مشابه اتفاق افتاد.

خواندنی ها

جدیدترین خودروی الکتریکی لوکس جهان

یک شرکت اروپایی خودرو تمام برقی -مفهومی را طراحی کرده که ظرف مدت ۱۵ دقیقه می تواند ۸۰ درصد شارژ شود. به گزارش مهر، خودروی تمام برقی پورشه با نام MISSION E قرار است تا سال ۲۰۲۰ میلادی روانه بازار شود. این خودرو از نوع مفهومی است.خودروی تمام برقی پورشه می تواند با یکبار شارژ کامل ۳۱۰ مایل را طی کند. در قسمت کف اتومبیل یک صفحه بزرگ باتری وجود دارد که از قابلیت شارژ به صورت وایرلس برخوردار است. باتری پورشه ظرف مدت ۱۵ دقیقه ۸۰ درصد شارژ می شود.قدرت موتور این خودرو ۶۰۰ اسب بخار و حداکثر سرعت آن ۱۵۰ مایل بر ساعت است.بر روی داشتبور آن سامانه ای با نام ردیاب چشم است که نشان می دهد راننده بر روی چه چیزی تمرکز دارد.

سلامت

استفاده زیاد از تلفن همراه پیرچشمی می آورد

پزشکان می گویند استفاده بیش از اندازه زیاد از تلفن های همراه و سایر گجت های الکترونیکی موجب پیرچشمی در سنین پایین می شود.به گزارش مهر، معمولا اختلالات چشمی در میانسالی و پیری اتفاق می افتد و موجب از بین رفتن قابلیت ارتجاعی عدسی چشم می شود.به گفته محققان، بیماری پیرچشمی که عمدتا در سن ۴۰ سالگی روی می دهد، با استفاده مکرر و مداوم از گجت های الکترونیکی نظیر موبایل در سنین پایین تر اتفاق می افتد.استفاده بیش از اندازه از موبایل موجب می شود که عدسی چشم زودتر از موعد سخت و ضخیم شود و قدرت ارتجاعی خود را از دست دهد. نتیجه آن، کاهش تدریجی توانایی چشم بر فوکس بر اشیای نزدیک خواهد بود.طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، در سال ۲۰۰۵ بیش از یک میلیارد نفر در دنیا مبتلا به پیرچشمی بودند که تا سال ۲۰۱۵ این رقم دو برابر شده است.محققان هشدار دادند حتی پیرچشمی در بین افراد در اوایل سنین ۳۰ سالگی هم مشاهده شده است. علائم این بیماری شامل تاری دید، ضعف بینایی یا سردرد است که در بین جوانانی که ساعات طولانی از گجت های الکترونیکی نظیر موبایل یا تبلت استفاده می کنند مشاهده می شود.

علمی

چه کسانی در ۱۰۰ سالگی دندان در می‌آورند؟

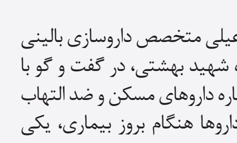
یک دندانپزشک در ارتباط با رویش دندان‌های جدید در افراد کهنسال، توضیحاتی را ارائه کرد. زهرا فاضلی در گفت‌وگو با فارس،در ارتباط با موضوع دندان در آوردن افراد کهنسال، اظهار داشت: در قدیم شایع بود که می‌گفتند اگر فردی ۱۰۰ سالگی خود را بگذراند رویش جدید دندان در آن آغاز خواهد شد.وی افزود: بر اساس بررسی‌های انجام گرفته در واقع این مسئله به صورتی بوده که فرد کهنسال به دلیل تحلیل رفتن استخوان‌های لثه و فک دندان‌های نهفته آن طی زندگی که سال‌ها خود را نمایان نکرده است،به صورت ناگهانی در سنین بسیار بالا مثلاً ۱۰۰ سالگی ظاهر می‌شود. این دندانپزشک خاطر نشان کرد: رویش جدید دندانی در افراد کهنسال، یا به اصلاح دندان در آوردن ۱۰۰ ساله‌ها پایه و اساس علمی ندارد و تنها نمایان شدن دندان‌های نهفته است.

عفونت لثه را جدی بگیرید

یک متخصص دهان و دندان گفت:عدم رعایت بهداشت دهان منجر به عفونت لثه و عواقبی ناگواری دارد.

اکبر فاضل متخصص دهان و دندان در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان؛ گفت: عفونت های لثه ای به طور مستقیم با بیماری های قلبی - عروقی در ارتباط است و افراد دچار این عفونت ها ، ۴ برابر بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند . وی ادامه داد: عفونت های لثه ای از طریق ورود به سیستم گردش خون علاوه بر بیماری قلبی باعث بیماری های تنفسی، کلیوی،دیابت نوع ۲ ،مجاری ادرار و آسیب به ساختار سلول و DNA می شوند. فاضل عفونت لثه ها و بوی بد دهان را یکی از نشانه های دیابت پیشرفته دانست و تصریح کرد:اگر میزان قند خون نامتعادل باشد ، بدن فرد تحلیل رفته و قادر به مقابله با باکتری‌ها نیست، همین امر موجب بروز عفونت لثه ها و بوی بد دهان می شود.وی تاکید کرد: تنفس دارای بوی میوه یا بویی شبیه استون(پاک‌کننده‌ی لاک ناخن) ممکن است یکی از عوارض خطرناک بیماری دیابت باشد.عدم وجود انسولین کافی در بدن منجر به جایگزینی اسید های چرب برای تامین انرژی می شود ، این اسیدها که حاوی استون، اسید هیدروکسی بوتیریک و اسید استیک هستند به علت افزایش غلظت خون تبعات منفی برای بیماران دیابتی ایجاد می کند. فاضل تاکید کرد:التهاب مزمن لثه ها ممکن است امکان جهش های منجر به سرطان (معده و ریه)را افزایش دهد، همچنین در بیماری لثه ،باکتری ها موجب تضعیف دستگاه ایمنی در شناسایی و نابودی سلول های سرطانی می شوند. وی ادامه داد:مستعد بودن به چاقی مفرط از طریق تست تنفس(دستگاهی که ترکیبات ریز شیمیایی در بازدم را ردیابی می کند.) به راحتی قابل تشخیص است.بازدم این افراد دارای مقادیر زیادی از متان و هیدروژن است و چربی بیشتری نسبت به سایر افراد دارند. فاضل در راستای تاثیر عفونت لثه در بیمارانی که دچار نارسایی کلیه هستند اظهار داشت: نفس این افراد بوی ماهی(بویی شبیه آمونیاک) می دهد.کلیه ها ضایعات را از طریق خون دفع می کنند زمانی که کلیه از کار می افتد بدن قادر به دفع سموم از خون نیست و تراکم این ضایعات منجر به بوی نامطبوعی هنگام بازدم از سیستم تنفسی می شود. فاضل تاکید کرد:سیگار کشیدن ،بالا رفتن سن،ضعیف شدن سیستم ایمنی و سوء تغذیه احتمال عفونت لثه ها را افزایش می دهد. وی یاد آور شد:بهترین راه درمان بیماری لثه رعایت بهداشت دهان و دندان شامل مسواک زدن (ترجیحا استفاده از مسواک برقی) ،استفاده از خمیر دندان های حاوی فلوراید،نخ دندان و مراجعه ۶ ماه یک بار به دندان پزشک است.

مصرف خودسرانه مسکن ها همچون سم در بدن عمل می کند



یک متخصص داروسازی بالینی گفت: مصرف خودسرانه داروهای مسکن در بدن، موجب تبعات جبران ناپذیری چون مشکلات گوارشی، کلیوی و قلبی عروقی می شود.هادی اسماعیلی متخصص داروسازی بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان؛ درباره داروهای مسکن و ضد التهاب ، اظهار کرد: مصرف این داروها هنگام بروز بیماری، یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین اقدامات برای درمان است که به تدریج با افزایش سن ، نیاز افراد به این مسکن ها به مراتب بیشتر می شود.

این متخصص داروسازی بالینی با توجه به تصور مردم نسبت به مصرف خودسرانه داروهای مسکن ، تصریح کرد: مصرف خودسرانه داروهای مسکن همچون استامینوفن، ایبوپروفن، آسپرین و... نه تنها موثر نبوده بلکه عدم آگاهی از نوع مصرف، تبعات جبران ناپذیری چون عوارض گوارشی، کلیوی و قلبی عروقی حتی در افراد سالم را به همراه دارد. عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی، ادامه داد: مصرف خودسرانه مسکن ها فرد را مستعد خونریزی گوارشی کرده و شواهدی از بروز نارسایی مزمن کلیوی، حتی در بیمارانی که هیچ گونه سابقه ای در این زمینه نداشته اند، دیده شده است. همچنین احتمال مبتلا شدن به پرفشاری خون را افزایش داده و باعث تشدید بیماری در افراد مبتلا به بیماری های قلبی می شود.

وی تصریح کرد: این مسکن ها با وجود داشتن عوارض، تنها برای دردهای خفیف و متوسط موثر بوده و اثربخشی چندانی برای درمان دردهای شدید و جراحی ها ندارند. اگرچه مسکن ها درد را کاهش داده اما مصرف بدون تجویز پزشک، موجب پیشرفت بیماری و به دنبال آن اختلال در تشخیص درست را به دنبال دارد. وی بیان کرد: توصیه می شود تا افراد در صورت بروز درد، از مصرف خودسرانه مسکن ها خودداری کرده، و به منظور درمان به پزشک مراجعه کنند.