صبح ساحل

(سیاسی، اجتماعی، فرهنگی) از سال ۱۳۶۴

بنیانگذار: شادروان قاسم کرمی

صاحب امتیاز: شرکت تعاونی صبح ساحل
مدیر مسئول: احسان کرمی
سردبیر: علیرضا خورشیدزاده
چاپ: شرکت امیدنشرو چاپ ایرانیان (تهران، اول جاده ساوه، پلاک۱۰۰)
تحریریه: ۳۲۲۲۶۷۵۱ (داخلی ۱۱۰)
نیازمندی‌ها: ۳۲۲۴۸۰۸۸ - ۳۲۲۴۵۵۷۹
توزیع بندرعباس: ۳۲۲۳۳۷۲۶
آگهی‌ها: ۳۲۲۴۶۷۵۱ - ۳۲۲۴۱۴۶۲ (داخلی ۱۰۵)
فاکس شبانه روزی: ۳۲۲۲۱۸۰۵ صندوق پستی: ۴۱۱۱
دفتر مرکزی: بندرعباس، خیابان امام خمینی، جنب بانک رفاه

دوشنبه ۱۷ آبان ۱۳۹۵ ■ سال سی و یکم ■ شماره ۳۰۹۳ ■ ۷ صفر ۱۴۳۸

SOBHESAHEL - 7 Nov 2016

Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

خواندنی

مصرف گردو موجب بهبود اخلاق مردان می شود

محققان با ارزیابی تاثیر مصرف گردو بر وضعیت روانی افراد دریافتند گردو عامل داشتن ذهنی شادتر است.به گزارش مهر، به گفته محققان تغذیه خوب، ورزش و خواب کافی از عوامل مهم کاهش استرس است، اما مطالعه جدید محققان دانشگاه نیومکزیکو نشان می دهد مصرف گردو هم موجب شادابی ذهن و ایجاد خلق و خوی بهتر می شود.پیتر پریبیس، کارشناس تغذیه، در این باره می گوید: «در گذشته، مطالعه بر روی گردو تاثیرات مفید آن را بر روی سلامت قلبی، دیابت و چاقی نشان داده بود. مطالعه کنونی ما متمرکز بر قدرت شناخت بوده و ما در قالب یک آزمایش تصادفی کنترل شده، نتایج حالات روانی آن را در زنان و مردان ارزیابی کردیم.»شرکت کنندگان این مطالعه، ۶۴ دانشجو ۱۸ تا ۲۵ سال با گروه های نژادی مختلف بودند.از شرکت کنندگان خواسته شد تا به مدت ۱۶ هفته هر روز سه قرص نان موز بخورند که ۸ هفته نان موز را همراه با گردو و ۸ هفته بعد را بدون گردو می خوردند.در مدتی که شرکت کنندگان نان موز را با گردو پودرشده می خوردند همزمان نصف فنجان گردو هم در روز مصرف می کردند.وضعیت ذهنی و روانی شرکت کنندگان بعد از پایان هر ۸ هفته اندازه گیری شد.به گفته پریبیس، «ما از تست استانداردی برای ارزیابی حالات ذهنی و روحی این شرکت کنندگان استفاده کردیم که شامل شش حوزه بود: تنش، افسردگی، خشم، خستگی، نیرو و قدرت، و سردرگمی. امتیاز آن هر چقدر پایین تر بود، فرد دارای خلق و خوی بهتر و وضعیت روانی بهتری بود.»وی در ادامه می افزاید: «ما شاهد بهبود قابل توجه و ۲۸ درصدی خلق و خو در مردان جوان بودیم. اما هیچ گونه بهبودی در وضعیت رفتاری زنان مشاهده نشد.»چندین ماده مغذی در گردو وجود دارد که می تواند عامل بهبود خلق و خو در مردان باشد. این مواد مغذی شامل اسید آلفا-لینولنیک، ویتامین E، فولات، پلی فنول و ملاتونین است.از اینرو محققان مصرف روزانه گردو را توصیه می کنند چراکه نه تنها موجب بهبود وضعیت اخلاقی می شود، بلکه برای سلامت عمومی هم خوب است.

پزشکی

گرفتگی صدا را جدی بگیرد

دبیر علمی پانزدهمین کنگره سالیانه گوش و حلق و بینی و جراحی سر و گردن، گفت: گرفتگی صدا، مشکل در تنفس و عمل بلعیدن غذا می تواند از علائم وجود تومور در حنجره باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر کوهی اظهار داشت: در این کنگره تازه‌های گوش و حلق و بینی و جراحی‌های سر و گردن توسط همکاران این حوزه ارائه می‌شود.وی افزود: جراحان چشم، پلاستیک، فک و صورت و...، نیز در این کنگره حضور داشته و از کشورهای مختلف آمریکا و اروپا برجسته‌ترین اساتید نیز حضور می‌یابند.به گفته این متخصص گوش و حلق و بینی اساتید ایرانی پیشرو بخش علمی کنگره را ارائه داده و زیرشاخه‌های گوش و حلق و بینی شامل متخصصان رینولوژی، جراحی گوش، سر و گردن، حنجره، پلاستیک صورت نیز پزشکان آن در کنگره حضور دارند.دبیر علمی پانزدهمین کنگره سالیانه گوش و حلق و بینی و جراحی سر و گردن اضافه کرد: بیشترین جراحی حوزه گوش و حلق و بینی در دنیا مربوط به عفونت و بیماری‌های مزمن گوش بوده که در نهایت می‌تواند در صورت عدم توجه پارگی پرده گوش، کاهش شنوایی و عفونت مکرر را به همراه داشته باشد.کوهی با بیان اینکه ایران از لحاظ جراحی در این حوزه جایگاه خوبی نسبت به سایر کشورهای جهان دارد، گفت: تمامی جراحی‌های گوش، قاعده جمجمه و ...

در ایران تفاوتی با سایر کشورها نیست.متخصص گوش و حلق و بینی در مورد بیماری‌های حنجره گفت: این بیماری شامل دو بخش بدخیم به تومور و خوش‌خیم است که ایران در زمینه جراحی‌های مربوط به این حوزه نیز پیشرفت‌های مناسبی داشته است.کوهی با تأکید بر اینکه هرگونه گرفتگی و تغییر صدا باید جدی گرفته شود، گفت: مشکل تنفس و عمل بلعیدن غذا می‌تواند از علائم وجود تومور در حنجره باشد؛ بنابراین این مسائل باید بسیار توسط افراد جدی گرفته شود.وی اضافه کرد: در مورد جراحی‌های اطفال نیز ایران موفقیت‌های زیادی داشته ولی باید توجه کرد که صرفا بیمار کودک همان بیمار بزرگسال کوچک نیست چرا که علایم یک بیماری در کودکان می‌تواند متفاوت باشد و نوع درمان نیز مختلف است.وی با اشاره به اینکه عفونت ویروسی حنجره مخصوص کودکان است، افزود:عفونت گوش میانی نیز از بیماری‌های شایع در کودکان بوده و علت آن در کودکان متفاوت است.

خواندنی

عصرها یک ساعت بخوابید

یک متخصص طب سوزنی گفت: بهتر است افراد پس از پایان کار روزانه یک ساعت بخوابند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ فرهاد صبری متخصص طب سوزنی درباره خواب روزانه اظهار داشت: با این که بهترین خواب، خواب شبانه می‌باشد اما افراد می‌توانند با یک ساعت خواب روزانه انرژی لازم را به دست آورند.وی ادامه داد: خواب روزانه باعث آرامش روح و مغزشده و فرد را برای انجام فعالیت در ادامه روز آماده می‌کند.این متخصص طب سوزنی افزود: حتی اگر افراد خوابشان نمی‌آید عصرها یک ساعت دراز کشیده و چشم‌های خود را ببندند و نفس‌های عمیق بکشند.صبری بیان کرد: این کار موجب گردش خون بیشتر در بدن و عملکرد بهتر قلب می‌شود و انرژی و نشاط را به فرد منتقل می‌کند.وی ادامه داد: خواب نامناسب شبانه و عدم استراحت در روز ناشی از اختلال در عملکرد قلب و همچنین استرس و اضطراب می‌باشد.این متخصص طب سوزنی افزود: افراد می‌توانند با درمان طب سوزنی و مصرف گیاهان دارویی زیر نظر پزشکانی که مجوز رسمی از سازمان نظام پزشکی کشور دارند اختلالات خواب خود را درمان و رفع نمایند.صبری اظهار داشت: همچنین تغییر در رژیم غذایی در درمان بیخوابی موثر بوده و بهتر است فرد حداقل دو ساعت قبل از خواب شام خود را میل نموده و به اصلاح با شکم پُر نخوابد.

علمی

بوتاکس چه زمانی مفید است؟

یک متخصص گوش و حلق و بینی گفت: استفاده از بوتاکس به روش قلم پزشکی مورد تأیید نیست ولی تزریق آن با موادی که جزو فرآورده‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بوده اگر در جای صحیح و توسط متخصصان انجام گیرد موثر خواهد بود.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، علیرضا جعفری اظهار داشت: در حاشیه برگزاری این کنگره در ارتباط با موضوعات مختلف مرتبط با جراحی سر و گردن و گوش و حلق و بینی کارگاه آموزشی برگزار می‌شود که از جمله این موارد برگزاری تزریق بوتاکس و پرکننده‌های صورت است که این مسئله به صورت عملی آموزش داده می‌شود.وی در مورد تبلیغاتی که در زمینه تزریق بوتاکس در شبکه‌های ماهواره‌ای انجام می‌شود، افزود: استفاده از بوتاکس به روش قلم پزشکی مورد تأیید نیست ولی تزریق آن با موادی که جزء فرآورده‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بوده اگر در جای صحیح و توسط متخصصان انجام گیرد موثر خواهد بود. متخصص گوش و حلق و بینی اضافه کرد: البته این مسئله بیشتر در افراد بالای ۴۰ سال و جهت رفع چین و چروک صورت استفاده می‌شود ولی در همه افراد موثر واقع نشده و تشخیص این مسئله بر عهده پزشک معالج است.

تکنولوژی

این خودرو همه خلافکاران را گیر می‌اندازد

با وسیله جدیدی که اختراع شده و روی خودروها گذاشته شده است، هیچ خلافکاری از چنگ قانون فرار نمی‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، لئونارد استاک یک مخترع است که بعد از دیدن یک تعقیب و گریز در برنامه‌ای تلویزیونی ایده تازه و جالبی به ذهنش رسید که با اختراع جدیدش آن را عملی کرده است.ایده استاک از جایی به ذهنش رسید که فهمید در تعقیب و گریزهایی که پلیس با مجرمان دارد، جان افراد زیادی به خطر می‌افتد و افرادی هم کشته می‌شوند و زمان این بود که استاک به همین دلیل اختراعی انجام دهد که پلیس‌ها مانند جیمزباند هیچ مجرمی را گم نکنند و جانی را به خطر نیندازند.این مخترع آریزونایی برای اقدام علیه این خطر برای ماشین‌های پلیس یک قلاب طراحی کرده است که زمانی که نیروهای پلیس در تعقیب مجرمان هستند، این قلاب را به سمت خودرو مجرم پرتاب می‌کنند واینگونه دیگر نیازی ندارند که راه زیادی را با شتاب به دنبال آن‌ها بروند و خود مجرمان آن‌ها را هدایت می کنند.

آزمایش اجباری و ازدواج اختیاری

مادر برای انجام آزمایش سونوگرافی آمده و از خبری که دکتر به او می دهد شوکه می شود: یک پای جنین کوتاه تر از دیگری است. در ادامه آزمایشات مشخص می شود که این مادر قرار است یک کودک معلول به دنیا بیاورد؛ این کودک معلول یکی از ۳۰ هزار کودکی خواهد بود که سالانه در ایران متولد می شوند و به قول محمدهادی ایازی معاون اجتماعی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شاید سالانه باید یک آسایشگاه ۳۰ هزار نفره برای این معلولان ساخت.

علت معلول بودن جنین مادر در مرحله ابتدایی ازدواج فامیلی تشخیص داده می شود و البته ایران یکی از کشورهای جهان است که بیشترین تعداد ازدواج های فامیلی را دارد و مطمئنا این آخرین مادری نخواهد بود که فرزند معلول به دنیا خواهد آورد.دکتر با ناراحتی از مادر می پرسد که چرا قبل از ازدواج، مشاوره ها و آزمایش های ژنتیک را نداده است و مادر ناراحت تر از آن است که بتواند جوابی بدهد.آزمایش های ژنتیکی در کشور گران هستند و دادن آزمایش خون برای ازدواج، برخی زوج ها را آنقدر نگران می کند که دیگر قید مشاوره ژنتیک را بزنند و از سوی دیگر هزینه ای هرچند اندک را هم پس انداز کنند ضمن آنکه مردم با مراکز مشاوره مانند مراکز بهداشتی آشنا نیستند. همه این مسائل باعث شد که سازمان بهزیستی ، پیشنهاد اجباری شدن آزمایش های ژنتیکی در برنامه ششم توسعه را به مجلس ارائه کند و هرچند در اوایل مخالفت هایی با آن شد اما بالاخره هفته گذشته الزامی شدن غربالگری اولیه پیش از ازدواج در کمیسیون تلفیق برنامه ششم مجلس شورای اسلامی به تصویب رسید.

نکته مهم در این غربالگری ها این است که انجام آن برای ثبت ازدواج، اجباری بوده و به موجب این مصوبه در صورت ارجاع زوجین به منظور انجام آزمایش ژنتیک، هزینه‌های آن کاملا رایگان و از محل افزایش ۱۰ درصد حق‌التحریر طلاق رجعی و بائن و ثبت رجوع، بذل مدت و فسخ نکاح تامین می‌شود.

***۵۰ درصد معلولیت ها ناشی از اختلالات ژنتیکی است**

اهمیت انجام این غربالگری ها از آنجا روشن می شود که بفهمیم ۵۰ درصد معلولیت ها ناشی از اختلالات ژنتیکی است. رئیس مرکز توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی کشور با اشاره به تولد ۳۰ هزار کودک معلول ایرانی در سال، در این باره می گوید: ۵۰ درصد معلولیت ها ناشی از اختلالات ژنتیکی هستند و البته این معلولیت ها نیز از نوع شدید بوده و شامل مواردی مانند ناشنوایی، نابینایی و عقب ماندگی ذهنی می شوند.

***۱۳۵۰ سقط جنین نتیجه مشاوره دیرهنگام**

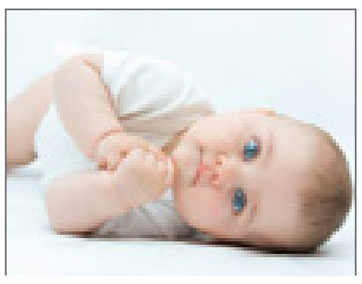
رئیس مرکز توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی کشور می گوید: طی دو سال گذشته، یکهزار و ۳۵۰ ، جنین معلول شناسایی شده و با هماهنگی پزشکی قانونی سقط جنین انجام شده است.رضازاده می افزاید: اگر این کودکان به دنیا می آمدند، بطورمتوسط ۱۸ سال زندگی می کردند و هزینه های مادی و اجتماعی و خانوادگی زیادی بر جامعه تحمیل می شد.

***زوج ها و هزینه آزمایش**

براساس مصوبه مجلس شورای اسلامی، در صورت ارجاع زوجین به منظور انجام آزمایش ژنتیک، هزینه‌های آن کاملا رایگان و از محل افزایش ۱۰ درصد حق‌التحریر طلاق رجعی و بائن و ثبت رجوع، بذل مدت و فسخ نکاح تامین می‌شود. رئیس مرکز توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی کشور در این باره می گوید: زوج ها از لحاظ پرداخت هزینه آزمایش، مشکلی ندارند؛ در برخی آزمایش های می توان از پوشش بیمه ای استفاده کرد و در برخی موارد دیگر به زوج ها، یارانه پرداخت خواهد شد.رضازاده می افزاید: مقدار هزینه آزمایش های ژنتیک بستگی به بیماری احتمال داده شده و تعداد دفعات انجام آزمایش است.

***آیا آزمایش های ژنتیکی جلوی ازدواج را می گیرد؟**

رئیس مرکز توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی کشور می گوید: در غربالگری و مشاوره های ژنتیکی ، فقط آگاهی های لازم در خصوص احتمال تولد نوزاد معلول به زوج ها داده می شود و هیچ مانعی برای ازدواج آنها نیست.رضازاده می افزاید: زوج ها با این آزمایش ها، می فهمند که تا چه حد در معرض تولد نوزاد بیمار قرار دارند و چه کارهایی باید انجام دهند تا خطر فرزندآوری معلول ، کاهش یابد.وی در عین حال تصریح می کند: هرچند آزمایش ها و مشاوره های ژنتیکی به هیچوجه اجباری برای ازدواج نکردن افراد پیش نمی آورد اما باید بین مردم فرهنگسازی شود که ازدواج های منجر به تولد فرزند معلول را به حداقل برسانند.به گفته وی، ازدواج فامیلی در ایران از شیوع بالایی برخوردار است و ازدواج فامیلی یکی از علل تولد فرزند معلول به شمار می رود.



***همه معلولیت ها، ژنتیکی نیست**

رئیس مرکز توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی کشور تاکید می کند: نمی توان ادعا کرد که با انجام این غربالگری ژنتیکی از همه معلولیت ها جلوگیری می شود چراکه بسیاری از معلولیت ها مانند تصادف ها ، علت غیرژنتیکی دارد اما تا حد قابل توجهی می توان تعداد موارد آن را کاهش داد.

رضا زاده خاطرنشان می کند: بخشی از معلولیت ها در سابقه ژنتیکی فرد وجود ندارد و نمی توان آن را حین غربالگری ، شناسایی کرد چراکه بطورمثال بخشی از معلولیت ها ناشی از جهش های ژنتیکی برآمده از محیط آلوده یا تغذیه ناسالم هستند با این وجود تا آنجا که می توان باید از موارد معلولیت در کشور پیشگیری کرد.

صبح ساحل

روستای بخوان حاجی آباد

سومین شعبه مجموعه غذایی لذیذ در بندرعباس افتتاح شد

صبح ساحل // محمدذاکری

سومین شعبه از مجموعه غذایی لذیذ دربندرعباس گشایش یافت.

مجموعه غذایی لذیذ شعبه دلگشا، هفته گذشته باحضور تنی چند از مسئولان اصناف استان، درمحل سه راه دلگشا شهر بندرعباس افتتاح ومورد بهره برداری قرار گرفت.

مدیرمجموعه های غذایی لذیذ در آئین افتتاحیه این شعبه ودرگفتگو با خبرنگارصبح ساحل، ضمن ارج نهادن به استقبال شایان توجه مردم خونگرم بندرعباس از مجموعه های غذایی لذیذ، اظهارکرد: تلاش نموده ایم تا جهت رفاه حال شهروندان گرامی، شعبات خود را در نقاط مختلف شهربندرعباس گسترش دهیم ودرهمین راستا، امیدواریم با افتتاح شعبه جدید از سری مجموعه غذایی لذیذ، بتوانیم رضایتمندی مشتریان عزیز را بیش از گذشته فراهم آوریم.

مسعود سالاری خاطرنشان کرد: درشعبه جدید نیز همچون شعبه آزادگان بندرعباس، با هدف افزایش قدرت انتخاب و سهولت دسترسی به میزان دلخواه از غذای مورد علاقه از سوی مشتریان، انواع غذاها به دوصورت پُرسی و کیلویی عرضه می شود. بنابراین خانواده ها می توانند علاوه برسفارش غذا به صورت پُرسی، انواع غذاهای مورد علاقه خود را به میزان مورد نیاز، بصورت کیلویی هم سفارش دهند.

وی همچنین به فراهم نمودن روش های متنوع ومتعدد ثبت وتحویل سفارشات مشتریان درمجموعه های غذایی لذیذ اشاره کردوافزود: درهمین رابطه، شهروندان عزیز می توانند علاوه بر مراجعه حضوری، از طریق تماس با شماره چهاررقمی ۳۲۰۴ وبامراجعه به نشانی اینترنتی www.Laziz ۲٤ .ir و نیز از طریق اپلیکیشن ویژه تلفن همراه، نسبت به سفارش غذای مورد علاقه خود اقدام نمایند. سالاری تصریح کرد: مدیریت مجموعه غذایی لذیذ همچون گذشته آمادگی دارد، تا از طریق سامانه های فوق الذکر، نظرات، پیشنهادات وانتقادات سازنده همشهریان عزیز را دریافت و از این ظرفیت، در راستای پاسخ مناسب به درخواست های آنان استفاده نماید. وی درخاتمه از همراهی وهمیاری صمیمانه تمامی مشتریان وشهروندان شریف بندرعباسی که طی ۱۱ سال گذشته تاکنون با الطاف بی دریغ خود، همواره مشوق وحامی این مجموعه بوده و موجبات ترقی و پیشرفت آن را فراهم آورده اند، قدردانی نمود.