(سیاسی، اجتماعی، فرهنگی) از سال ۱۳۶۴

صبح ساحل

بنیانگذار شادروان قاسم کرمی

صاحب امتیاز: شرکت تعاونی صبح ساحل
مدیرمسئول: الهام کرمی
سردبیر: علیرضا خورشیدزاده
چاپ: مهدوی کرمان
تحریریه: ۳۲۲۲۶۷۵۱ (داخلی ۱۱۰)
نیازمندی ها: ۳۲۲۴۸۰۸۹ - ۳۲۲۴۵۵۷۹
توزیع بندرعباس: ۳۲۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۷)
آگهی ها: ۳۲۲۲۹۵۸۵ - ۳۲۲۴۱۴۶۲ (داخلی ۱۰۵)
فاکس شبانه روزی: ۳۲۲۴۱۴۶۳ صندوق پستی: ۴۱۱۱
دفتر مرکزی: بندرعباس، خیابان امام خمینی، جنب بانک رفاه

پنجشنبه ۴ خرداد ۱۳۹۶ سال سی و دوم شماره ۳۲۲۱ ۲۸ شعبان ۱۴۳۸

SOBHESAHEL -25 May 2017

Email :Info.Sobhesahel@Gmail.Com

افراد بی تخصص درمقام مدیر!!!

محمد خداکریمی

هفته ای که پشت سر گذاشتیم به نام هفته ارتباطات و روابط عمومی نام گرفته بود. فرصتی برای پاسداشت و ارج گذاشتن به جایگاه روابط عمومی ها، جایگاهی که

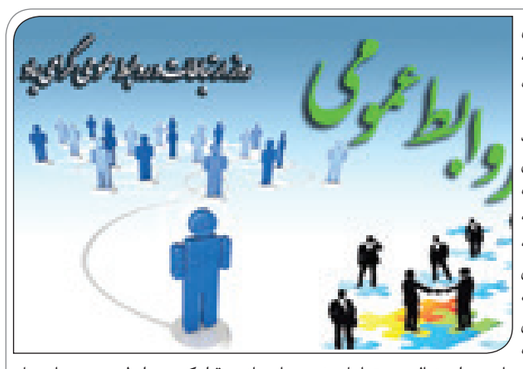
برای بسیاری از مدیران دستگاه ها، ناشناخته است. مدیران زیادی در این استان ردای خدمت به تن کرده اند که بسیاری از آنان به طور اساسی با موضوع روابط عمومی و ارتباطات بیگانه بوده اند. مدیرانی که دارای ضعف مدیریتی و شغلی هستند، اهمیتی برای روابط عمومی قائل نیستند. بیش از دستگاه ۸۰/۷۰ سازمان،شرکت، نهاد و... در استان هرمزگان به نوعی در حال فعالیت ومشغول خدمت رسانی و خدمتگزاری به مردم هستند، اما از این تعداد شاید تنها به تعداد انگشتان دو دست، روابط عمومی فعال دارند که به وظیفه و رسالت اصلی خود عمل می کنند. سری به اداره ها، نهادها، شرکت ها و ... بزنید به خوبی با بیگانه بودن بسیاری از مسوولان روابط عمومی با جایگاه و مسوولیت شان آشنا می شوید. حوزه روابط عمومی و اطلاع رسانی، حوزه بسیارمهم وکلیدی یک دستگاه محسوب می شود اما متاسفانه بسیاری از مدیران ما هنوز از روابط عمومی تعریف درستی ندارند و وظیفه آنها را تنها به نصب بنر و پارچه نوشته در مناسبت های مختلف می بینند. آنها هنوز نمی دانند که یک مسوول روابط عمومی باید معنی روابط عمومی و اطلاع رسانی را بداند. در بسیاری از اداره ها، کسی که با مقوله روابط عمومی، ارتباطات، رسانه، خبر و... بیگانه است در مقام مدیر اداره روابط عمومی انجام وظیفه می کند. متاسفانه آنچه می توان از آن به عنوان آفت سازمان ها یاد کرد، قرار گرفتن افراد در جایگاه ها و مسولیت های غیرتخصصی است.

آنجایی که هر کس باتوجه به تحصیلات در پست درست سازمانی خود قرار داشته، شاهد پیشرفت های خوب آن دستگاه ها بوده ایم و برعکس وقتی چنین نبوده، درجا زدن و عقب ماندگی همچون خوره به جان آن سازمان افتاده است. هستند سازمان هایی که به دلیل استفاده از نیرو های فاقد تخصص و تحصیلات مرتبط با حوزه روابط عمومی، سایت اطلاع رسانی شان فصل به فصل هم به روزرسانی نمی شود. متاسفانه سیاست های غلط حاکم بر اداره ها، سازمان ها و نهادهای مختلف باعث شده که افراد به دلیل قرار نگرفتن در جایگاه خود، آن کارایی لازم را نداشته باشند.

امروز با افرادی در جایگاه مدیر روابط عمومی مواجه هستیم که از روابط عمومی، ارتباطات، اطلاع رسانی، خبر... چیزی نمی دانند. این اتفاق در اداره هایی رخ می دهد که مدیر آن دستگاه اعتقادی به روابط عمومی و اطلاع رسانی ندارد شاید بتوان گفت، آنچه باعث عدم ارتقای جایگاه روابط عمومی می شود، نبود ثبات مدیریتی در این حوزه است. هر مدیری منصوب می شود، بلافاصله دست به تغییراتی می زند که یکی از این تغییرات در این حوزه رخ می دهد.

شاید تنها چند دستگاه استانی باشد که مدیران روابط عمومی شان سال هاست دست نخورده باقی مانده است. کسانی که به کارشان علاقه دارند. اگر مدیری اهل تعامل با رسانه ها باشد و به اطلاع رسانی و پاسخگویی به افکار عمومی اهمیت قایل شود، کسانی را در رأس روابط عمومی قرار می دهد که بازوی توانمندش در این راه باشد. کسانی که با تولید اخبار و مطالب با محتوا بدنبال پیشرفت سازمانش باشد. وقتی به سایت اداره ها، سازمان ها، نهادها و ارگان های استانی مراجعه می کنید. با سایت هایی روبرو می شوید که جای تاسف دارد. گویی در این سازمان ها، هیچ اتفاقی، هیچ رویدادی و هیچ خبری وجود ندارد. سایت شان به روزرسانی که هیچ ماه رسانی نیز نشده است. جان کلام اینکه سازمان ها و دستگاه هایی در خدمات رسانی به مردم و پیشرفت و توسعه استان نقش مهمی می توانند ایفا کنند که از روابط عمومی قوی برخوردار باشند.

روابط عمومی که با وظیفه اش آشنایی کامل داشته، تعامل خوبی با رسانه برقرار کند. روابط عمومی باید پل ارتباطی درون و برون سازمانی باشد. روابط عمومی ها باید واقعا، روابط عمومی باشند نه روابط خصوصی. چیزی که در بسیاری از سازمان ها به عینه دیده می شود. اهل فن اذعان دارند که روابط عمومی ها و رسانه ها همکار یکدیگرند . روابط عمومی ها با رسانه ها وجه اشتراک زیادی دارند. بخشی از موفقیت روابط عمومی ها حاصل تعامل خوب با رسانه ها است اما متاسفانه امسال در کمال تعجب درمراسم هفته روابط عمومی که از روابط عمومی های برترهرمزگان تجلیل شد، از هیچ رسانه‌ای دعوت به عمل نیامده بود!!!



احسان رنجبری

غروب تابستانی جزیره لافت

چه کنیم روزه اولی‌ها در گرمای خرداد راحت روزه بگیرند؟

برخی از پدر و مادرها ترفندی که برای بچه‌ها می‌ریزند این است که کاری کنند بچه‌ها شب نخوابند و وقتی سحری خوردند، بخوابند تا دم غروب.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، روزه‌اولی‌ها مخصوصا دخترک‌های نه سالهٔ ما، امسال باید روزه بگیرند و والدین عزیز، باید ترفندهایی برای شادابی و انرژی گرفتن بچه‌ها به کار ببرند تا ماه رمضان امسال، هم نشاط و معنویت بچه‌ها حفظ شود و هم سلامت‌شان به خطر نیفتد.

آرنولد بازی ممنوع!

در صورتی که بچه‌ها تمایل به انجام فعالیت ورزشی دارند، بهتر است آن را به بعد از ساعات افطار موکول کنند. در کل، ورزش‌هایی که باعث تعریق بدن می‌شوند، مناسب این ایام نیست. چون روزه‌اولی‌ها هنوز بدنشان را به روزه عادت نداده‌اند و فعالیت زیاد، به قوای جسمانی‌شان آسیب می‌زند.

سحرهای فول انرژی

قبول کنید که بیدار شدن برای سحری برای بعضی‌ها کمی سخت است و برای روزه اولی‌های بی‌تجربه سخت‌تر. اما اگر بچه‌ها قبلش خوب خوابیده باشند با رغبت در هنگام سحر بیدار می‌شوند. در ضمن سحری نباید با عجله خورده شود. کمی زودتر بیدار شدن و مصرف میوه یا کمی سالاد می‌تواند باعث تحریک اشتهای آن‌ها شود.

شب‌بیداری و روزخوابی

مدارس تعطیل شده‌اند و خیال والدین راحت است که بچه‌ها لازم نیست صبح زود بیدار شوند. برخی از پدر و مادرها ترفندی که برای بچه‌ها می‌ریزند این است که کاری کنند بچه‌ها شب نخوابند و وقتی سحری خوردند، بخوابند تا دم غروب. این ترفند برای بچه‌هایی که در روز انرژی بالایی دارند و در روزهای عادی هم تند تند ضعف می‌کنند، کاراست. وقتی در روز خواب باشند انرژی‌شان ذخیره می‌شود و برای شب تا سحر هم برنامهٔ بازی و کتاب خوانی و تماشای کارتون می‌شود ریخت.

فوری نگران نشوید

کاهش وزن روزه‌اولی‌ها در این ماه طبیعی است؛ اما اگر سعی کنید ویتامین‌ها و مواد لازم را به درستی به آن‌ها برسانید، چندان با مشکل کمبود وزن روبه‌رو نخواهند شد یادتان باشد شما هم یک روز در شرایط آن‌ها بودید و به لطف خدا مشکلی برایتان پیش نیامد. به بچه‌ها قوت قلب بدهید و انرژی مثبت داشته باشید. دائم از ضعف و کم سن و سالیِ بچه‌ها ننالید. نگویید بچه است و نمی‌تواند. اما در عین حال مراقب سلامت فرزندتان هم باشید. قندش زیاد از حد افت نکند. ضعف زیاد، باعث اذیت شدن معده و سایر دستگاه‌های بدنش نشود. کنترل سلامتی و تنظیم خوراک بچه‌ها آن‌ها را کمک می‌کند تا روزه بگیرند و این سی روز را به سلامتی بگذرانند.

به پارچ آب نچسبید!

اگر می‌خواهید خود و فرزندتان در طول روز احساس تشنگی کمتری کنید، غذاهای سرخ‌شده را از وعدهٔ سحری حذف کنید؛ همچنین زیاد دور غذاهای گوشتی نروید برای هضم آن، بدن مقدار زیادی آب مصرف می‌کند. از حبوبات مختلف استفاده کنید که پروتئین مورد نیاز بدن روزه‌اولی فراهم شود. کاهو آب زیادی در خودش دارد و می‌توانید از شب تا صبح یک دیس بگذارید کنار برای بچه‌ها. اگر به شکل سالادی ازکاهو استفاده می‌کنید، یادتان باشد سس ممنوع است! چون بچه‌ها تشنه‌تر می‌شوند. یک نکتهٔ دیگر اینکه مصرف آب زیاد در هنگام سحر نه تن‌ها از تشنگی در طول روز کم نمی‌کند، بلکه می‌تواند با رقیق کردن آنزیم‌های گوارشی، باعث بروز مشکلات گوارشی شود.

لبنیات را خیلی تحویل نگیرید

درست است که بچه‌ها در سن رشد هستند و استخوان‌های آن‌ها به کلسیم نیاز دارد. اما طبعِ اغلب لبنیات سرد است و باعث کرختی، ضعف و افت فشار می‌شود. در مورد کشک هم کمی احتیاط کنید، چون باعث تشنگی خواهد شد! لذا لبنیات در ماه مبارک را مدیریت شده مصرف کنید.

خوراک مغز!

مصرف انواع خشکبار می‌تواند نقش زیادی در تامین انرژی بچه‌ها به خصوص آن‌هایی که ضعیف‌تر هستند، داشته باشد. می‌توانید مغزهای مختلف مثل پسته، بادام، فندق و نخودچی را همراه کمی شکر آسیاب کرده و در هنگام سحر یا افطار به فرزندان خود بدهید و یا با مخلوط آن‌ها با شیر، یک حریرهٔ مغذی و سرشار از پروتئین برای آن‌ها تهیه نمایید. «سویقِ کامل» معجون معجزه‌آسایی است که از عطاری‌های معتبر می‌توانید تهیه کنید. این پودر خوشمزه را قبل از سحر، ناشتا به بچ‌ها بخورانید. یک قاشق کفایت می‌کند تا انرژی کل روز را تامین کند.

اشتیاق رسیدن به لحظه افطار را در فرزندتان زنده کنید

نکته آخر اینکه بیشتر از همیشه با فرزندتان در ماه رمضان خوش رفتاری کنید. دوستانش را برای افطار به منزل دعوت کنید و فرصت میزبانی به فرزندتان بدهید. گاهی او را برای افطاری به پارک یا مکان‌های تفریحی ببرید. برایش افطاری‌های خوشمزه و مقوی درست کنید. غذاهایی که او خیلی دوست دارد. بگذارید برای لحظه افطار ثانیه شماری کند و سختی روزه گرفتن برایش لذت بخش شود.

تغذیه کودک یک ساله چیست؟

یک برنامه غذایی مناسب باید تمامی مواد مغذی نشاسته ای، پروتئینی، چربی، ویتامین‌ها و املاح را به نسبت‌های متعادل در اختیار کودک قرار دهد.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی‌باشگاه خبرنگاران؛ معمولا ۵۰ درصد انرژی مورد نیاز از مواد قندی، ۳۰ درصد از مواد چربی و حدود ۲۰ درصد از مواد پروتئینی به دست می‌آید، بدیهی است برحسب عادات مختلف غذایی و افزایش وزن کودک، نسبت‌های بالا بین ۵ تا ۱۰ درصد قابل تغییر هستند.

غذای کودکان یک تا ۲ ساله باید کم حجم، ولی مقوی و مناسب و شامل همه گروههای غذایی باشد. مقدار غذای کودک می‌تواند برحسب اشتهای او افزایش یابد.

نباید انتظار داشته باشیم که کودکان مانند بزرگترها غذا بخورند، چون ظرفیت معده آنان هنوز کوچک است.

از طرف دیگر به دلیل اینکه حس کنجکاوی کودک جهت آشنا شدن با دنیای خارج تاثیر زیادی بر اشتهای او می‌گذارد این امر ایجاب می‌کند که وعده‌های غذایش ۵ تا ۶ بار در شبانه روز باشد که سه وعده آن وعده‌های اصلی است که باید مقوی و پر انرژی باشد و دو وعده آن نیز میان وعده است که باید مناسب و مکمل وعده‌های اصلی باشند.

در این سن هنوز هم کودک با شیر مادر تغذیه می‌شود تا بخشی از انرژی و موادغذایی مورد نیاز او از این طریق در اختیارش قرار گیرد.

مکمل‌های غذایی از ۶ ماه به بعد چیست؟

بهتراست غذای کودک را با لعاب برنج شروع کنید. مزیت برنج این است که خیلی کم حساسیت زاست و تقریبا نشاسته خالص است، از این رو معده کودک براحتی آنرا هضم می‌کند.

برای اولین بار، نیم تا یک ساعت پس از شیرخوردن، لعاب برنجی تهیه کنید که کمی غلیظ‌تر از شیر مادر باشد و با قاشق مناسب اندازه دهان کودک یک قاشق لعاب برنج به او بدهید، در روزهای بعد به مرور حجم و غلظت این غذا را اضافه کنید و براساس تمایل کودک به او غذا بدهید.

پس از دو هفته غذای دوم یعنی فرنی را شروع کنید. برای تهیه فرنی از شیر پاستوریزه و نشاسته استفاده کنید و غذای دوم فرنی است. از آخر ماه هفتم سوپ را شروع کنید.

باید توجه داشته باشید که غذای کمکی نوزاد باید، با حجم کم دارای بیشترین انرژی باشد یعنی غذای کودک نباید رقیق باشد، چون حجم معده کودک کم است و باید در کمترین حجم، بیشترین انرژی را داشته باشد.

غذای او باید نرم باشد، ولی سعی کنید در مرحله شروع سوپ، فقط سبزیجات کاملاً پخته را با چنگال نرم کنید، چون اگر همیشه غذا له شده باشد کودک در یادگیری جویدن مشکل پیدا می‌کند. از مواد غذایی استفاده کنید که بطور معمول در غذای خانواده وجود دارد.

باید غذای کودک را یک بار در روز تهیه کنید و پس از رسیدن به حرارت مناسب و له کردن قطعه‌های درشت، به کودک بدهید. بقیه غذا را در یخچال نگهداری کنید و در زمان مناسب گرم کرده، به او بدهید.

چگونه لاغر شویم؟

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی از اصول کلی رژیم لاغری مناسب و صحیح در مبتلایان به چاقی خبر داد.

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان؛ در خصوص اصول کلی رژیم لاغری اظهار داشت: افراد چاقی که قصد دارند رژیم لاغری بگیرند باید حتماً وعده صبحانه را میل کنند، زیرا صبحانه نخوردن باعث می‌شود که اشخاص افزایش اشتهایی بخصوص در بعدازظهر داشته باشند.وی ادامه داد: داشتن ساعت غذا خوردن منظم در اشخاص باعث می‌شود که جلوی ریزه‌خواری در طول روز گرفته شود همچنین مصرف سبزیجات به دلیل اینکه حاوی فیبر هستند کمک می‌کنند که افراد دیرتر گرسنه شده و احساس سیری پایدارتری داشته باشند.

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در خصوص مصرف آب کرفس در رژیم لاغری اشخاص افزود: افرادی که قصد دارند وزن خود را کاهش دهند باید از گیاه کرفس استفاده کنند، زیرا آب کرفس دارای فیبر نبوده و بنابراین نقشی در احساس سیری افراد ندارد. همچنین مصرف روزانه ۲ تا ۳ لیوان آب کرفس در مبتلایان به کم‌کاری تیروئید سبب تشدید بیماری‌شان می‌شود و در کسانی که داروهای خاصی را استفاده می‌کنند مصرف خودسرانه و بیش از حد آب کرفس جذب داروها را با اختلال مواجه می‌کند.

جوزدانی تأکید کرد: طبق گفته انجمن قلب آمریکا در صورتیکه افراد قصد داشته باشند وزن خود را کاهش دهند باید روزانه به مدت بیش از ۴۵ دقیقه ورزش کنند البته توجه به این نکته حائز اهمیت است که ورزش با فعالیت در خانه و محل کار متفاوت است، همچنین اگر افراد تمایل داشته باشند که وزن خود را ثابت نگهدارند باید روزانه به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند.وی تصریح کرد: مصرف غلات سبوس‌دار همچون نان جو، نان چاودار، نان‌های گندمی که با آرد کامل تهیه می‌شوند، برنج قهوه‌ای و ماکارانی سبوس‌دار خاصیت سیرکنندگی بیشتری دارند. نوع پخت برنج قهوه‌ای در مقایسه با برنج سفید متفاوت بوده بنابراین اشخاص برای تغییر عادت غذایی می‌توانند ابتدا هفته‌ای یک الی دو بار از برنج قهوه‌ای استفاده کرده و سپس به تدریج دفعات آن را افزایش دهند.

جوزدانی توصیه کرد: مبتلایان به اضافه‌وزن و چاقی باید در وعده‌های غذایی خود از پروتئین‌های گیاهی (انواع حبوبات) یا پروتئین‌های حیوانی (انواع گوشت کم‌چرب) استفاده کرده، زیرا مصرف پروتئین کمتر موجب احساس گرسنگی بیشتر می‌شود. استفاده از تخم‌مرغ، عدسی و سوپ حاوی گوشت مرغ در وعده صبحانه در رژیم لاغری اشخاص توصیه می‌شود.وی یادآور شد: مصرف روغن‌های مناسب مانند کلزا، کنجد، کانولا و روغن زیتون در رژیم غذایی روزانه ضروری است که متأسفانه برخی از افرادی که دچار چاقی هستند به اشتباه تمام روغن‌ها را از برنامه غذایی خود حذف کرده که این امر باعث می‌شود احساس گرسنگی سریع‌تر اتفاق بیافتد به دلیل اینکه برخی از انرژی روزانه ما از روغن‌ها تأمین می‌شود، همچنین مصرف روغن‌های گیاهی مناسب سبب افزایش گلسترول خون و کاهش کلسترول بد خون می‌شود.

فضای مجازی

از تاثیرات سوء اینستاگرام بر جوانان چه می دانید؟

نتایج یک نظرسنجی در انگلیس نشان می‌دهد که اینستاگرام در مقایسه با دیگر شبکه‌های اجتماعی بدترین تاثیر را بر سلامت روانی جوانان دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در این نظرسنجی که انجمن سلطنتی بهداشت عمومی انگلیس انجام داده، ۱۴۷۹ کاربر شبکه‌های اجتماعی در سنین ۱۴ تا ۲۴ سال شرکت کردند و از آنها خواسته شد بگویند که شبکه‌های اجتماعی چه تاثیری بر اضطراب، افسردگی، تنهایی، آزار، تمسخر و تصور آنها از بدن خود دارد.

نتایج این نظرسنجی نشان می‌دهد که اینستاگرام بدترین تاثیر را بر سلامت روانی جوانان داشته است. این شبکه اجتماعی که امکان اشتراک عکس و ویدیو را می‌دهد، بر تصویری که کاربران از بدن خود دارند، تاثیر منفی می‌گذارد. ۹۰ درصد از شرکت‌کنندگان زن در این نظرسنجی گفته‌اند که از بدن خود راضی نیستند.

اینستاگرام اثر مخربی بر خواب کاربران جوان نیز دارد. بعلاوه، این کاربران اینستاگرام، همواره ترس دارند از رخدادها بی‌خبر بمانند، باید مدام در تماس باشند تا مبادا اتفاقی بدون حضور و آگاهی آنها رخ می‌دهد. حدود ۹۰ درصد جوانان - بیشتر از هر گروه سنی دیگری - از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و در مقابل آن آسیب پذیر هستند. اینستاگرام می‌گوید که حفظ این شبکه اجتماعی به عنوان مکانی امن و حامی جوانان از اولویت‌هایش است. سازمان‌های خیریه سلامت روان از اینستاگرام خواسته‌اند تا ایمنی کاربران خود را افزایش دهد. انجمن سلطنتی بهداشت عمومی می‌گوید شبکه‌های اجتماعی باید به کاربرانی که از این شبکه‌ها زیاد استفاده می‌کنند، هشدار بدهد و کسانی را که دچار مشکلات روانی هستند، شناسایی کند.

اینستاگرام می‌گوید که ابزارها و اصلاحات را برای نحوه مقابله با زورگویی فراهم کرده و به کاربرانش پیش از نمایش محتوای خاص هشدار می‌دهد.

در گزارش انجمن سلطنتی بهداشت عمومی آمده که شبکه‌های اجتماعی ممکن است به «بحران سلامت روان در میان کاربران جوان دامن بزنند».

از سوی دیگر، در این گزارش آمده که شبکه‌های اجتماعی می‌توانند تاثیر مثبت هم داشته باشند. براساس این نتایج، اینستاگرام، بطور نمونه، می‌تواند در مواردی مانند بیان احساسات فردی و شناخت فرد از خود نقش مثبت داشته باشد. براساس نتایج این نظرسنجی، یوتیوب بیشتر از دیگر رسانه‌های اجتماعی همچون توییتر، فیسبوک، اسنپ‌چت و اینستاگرام بر سلامت روانی جوانان تاثیر مثبت دارد.

سلامت

احتمال بیشتر مرگ افراد سیگاری با حجم عضلانی کم در قفسه سینه

سیگار کشیدن باعث بروز طیف گسترده ای از بیماری‌ها شده و تحقیقات جدید نشان می‌دهد که از دست دادن توده عضلانی قفسه سینه، افراد سیگاری را در معرض خطر بالاتر مرگ و میر قرار می‌دهد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از ایسنا، مراکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) گزارش می‌دهند که مصرف سیگار عامل شماره یک بیماری و مرگ در ایالات متحده است.

مصرف سیگار سالانه مسئول بیش از ۴۸۰ هزار مرگ و میر است. با وجود این، حدود ۳۶.۵ میلیون نفر در ایالات متحده همچنان به سیگار کشیدن ادامه داده و ۱۶ میلیون نفر دیگر با یک بیماری ناشی از سیگار زندگی می‌کنند. این پژوهش جدید به بررسی این فرضیه می‌پردازد که توده عضلانی کمتر با مرگ و میر بالاتر در افراد سیگاری که بیماری مزمن انسدادی ریوی (COPD) دچار نیستند در ارتباط است. COPD وضعیتی است که در آن بیماران در بیرون دادن هوای داخل ریه‌ها دچار مشکل می‌شوند که این انسداد جریان هوا می‌تواند به تنگی نفس یا خستگی منجر شود و کار ریه‌ها را برای نفس کشیدن سخت‌تر کند.

این محققان توموگرافی کامپیوتری (سی تی اسکن) ۷۰۰۰ فرد سیگاری که به طور متوسط ۶۰ سال سن داشتند را مورد بررسی قرار دادند که بیش از نیمی (۵۵ درصد) از این شرکت کنندگان به COPD مبتلا بودند.

محققان همچنین از اسکن‌ها برای اندازه گیری سینه یا ناحیه عضله پکتورالیس (PMA) یا عضله سینه‌ای کوچک و همچنین ستون فقرات و یا مناطق عضلات پاراورتبرال (PVMA) استفاده کردند.

در این پژوهش مشخص شد، صرف نظر از اینکه افراد سیگاری مبتلا به COPD باشند یا نه، احتمال مرگ زودرس در افراد سیگاری که عضلات قفسه سینه کمتری دارند بیشتر است.

شرکت کنندگان این آزمایش بالینی برای یک دوره حدودا پنج ساله تحت نظارت و پیگیری قرار گرفتند که در طول این دوره پیگیری، ۶۵۳ نفر فوت شدند.

در نهایت محققان دریافتند شرکت کنندگانی که دارای حجم کم عضلات قفسه سینه هستند بیشتر در معرض مرگ و میر زودرس قرار دارند.

هشدار

استفاده از عینک آفتابی را جدی بگیرید

یک متخصص چشم پزشکی با اشاره به افزایش تابش خورشید در روزهای گرم سال، توصیه کرد: افراد در هر سنی در این فصول از عینک آفتابی استفاده کنند.

دکتر جلیل امیدیان در گفت وگو با ایسنا، با اشاره به افزایش تابش خورشید در فصول گرم سال، گفت: در نور خورشید اشعه زیانباری به نام ماوراء بنفش وجود دارد که هرچند بخش اعظم آن توسط لایه ازن جذب می‌شود، اما باز هم مقداری از آن به زمین می‌رسد که برای سلامت بدن و به ویژه چشم زیان‌آور است.

امیدیان تصریح کرد: ورود اشعه ماوراءبنفش به چشم باعث آسیب به قسمت‌های داخلی چشم مانند قرنیه و شبکیه می‌شود. ورود این اشعه به چشم باعث پیری شبکیه شده و می‌تواند آسیب‌های غیرقابل برگشتی را به چشم وارد کند. این متخصص چشم پزشکی افزود: در همین راستا و برای محافظت از چشم‌ها افراد باید در فصول گرم سال و بویژه در ساعاتی که تابش خورشید به اوج خود می‌رسد (۱۰ صبح تا ۱۶ بعدازظهر) از عینک آفتابی استفاده کنند. وی کشاورزان و کارگران و افرادی که در محیط‌های باز فعالیت دارند را بیش از سایر افراد در معرض خطر دانست و افزود: این افراد باید از عینک آفتابی با جذب اشعه بالا استفاده کرده و حتما از محافظ‌های دیگری مانند کلاه نیز استفاده کنند.

وی با بیان اینکه بیشتر عینک‌های آفتابی جاذب خوب اشعه ماوراءبنفش هستند، گفت: تشخیص میزان جذب این عینک‌ها با دستگاه و توسط اپتومتریست‌ها قابل تشخیص است و عینکی مناسب است که تا ۸۵ درصد جاذب UV باشد. این متخصص چشم خاطرنشان کرد: لزوما قیمت بالای عینک به معنی اینکه جاذب بهتر اشعه باشد، نیست و بسیاری عینک‌های ارزان قیمت هستند که به خوبی این اشعه را جذب کرده و مانع رسیدن آن به چشم می‌شوند.

امیدیان با بیان اینکه رنگ عینک فاکتور مهمی در انتخاب آن نیست، گفت: هر رنگ عینکی می‌تواند جاذب UV باشد، اما ترجیحا رنگ خاکستری توصیه می‌شود، چرا که رنگ اشیاء را تغییر نمی‌دهد.

این متخصص چشم با بیان اینکه می‌توان در هر سنی از عینک استفاده کرد، افزود: کودکانی که در محیط بیرون بازی می‌کنند باید از عینک آفتابی استفاده کنند. امیدیان عینک‌های قاب بزرگ را بهتر دانست و گفت: همچنین دسته عینک‌ها باید پهن باشد تا از ورود نور خورشید به چشم جلوگیری کند.

وی با بیان اینکه افراد چشم رنگی رنگدانه‌های کمتری در چشم دارند، گفت: رنگدانه ها مانع آسیب‌های ناشی از نور آفتاب می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود این گروه افراد بیش از دیگران به استفاده از عینک آفتابی توجه داشته باشند.

فرهنگی وهنری

نفرات برگزیده مسابقات قرآن و فرهنگی هنری مرحله منطقه ای سال تحصیلی ۹۶-۹۵ دبستان دخترانه شاهد

سارینا شبانی کلاس دوم رشته قرائت قرآن رتبه دوم منطقه ای-حدیث جهانبازیان کلاس ششم رشته قرائت قرآن رتبه سوم منطقه ای-فاطمه قربانی کلاس چهارم رشته حفظ قرآن رتبه اول منطقه ای-ریحانه حیدری کلاس چهارم رشته خوشنویسی (نستعلیق) رتبه اول منطقه ای-زینب مدبر کلاس ششم رشته کاریکاتور رتبه اول منطقه ای- زینب درویشی کلاس چهارم رشته احکام رتبه اول منطقه ای - نجمه ذاکری کلاس ششم رشته احکام رتبه دوم منطقه ای-یکتا صادقی کلاس پنجم رشته احکام رتبه سوم منطقه ای

رتبه اول منطقه ای

گروه تئاتر صحنه ای(همتا صداقت،ریحانه نیک خیز، زهرا ایزد پرست، مبینا شیخ بردسیری،فاطیما دهقانی، مریم فروغی نیا، مهسا فروغی نیا،فاطمه پیشدار، فاطمه سادات موسوی

رتبه دوم منطقه ای

سرود همگانی(با حضور فعال وپرتلاش کلیه ی دانش آموزان عزیز)

رتبه اول منطقه ای

گروه سرود مدرسه (زهرا عباسی، فاطمه پوربابایی، فاطمه مرادی،زهرا شهبازی،نگار ابول پور، دایانا همتی، مریم السادات حیدری،یاسمن جعفری،راحیل یگانه، فاطمه سهرابی،فاطمه پوربقایی، آیدا دریانوس،سنا پایان، مهلا اشکالی، فاطمه آرایش، نرجس فرضیان پور، ساجده احمدی ، هستی کوهزاد، سما کاظمی ،فاطمه اکبرپور

لیلا مینائی مدیر آموزشگاه، اعظم دودوی معاون پرورشی ،مهین حسن زاده مربی پرورشی

سلامت

مواد غذایی که تشنگی را از روزه داران دور نگه می دارد

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت برای مقابله با تشنگی در ایام ماه مبارک رمضان مواد غذایی خاصی را توصیه کرد. دکتر زهرا عبدالهی در خصوص تغذیه در مام مبارک رمضان به خصوص در وعده افطار، به مهر، گفت: در هنگام افطار مصرف غذاهای سبک و مختصر شامل گروه های غذایی شیر و لبنیات (مانند شیر و ماست و پنیر) میوه ها، سبزی ها، نان و غلات (مانند برنج و نان) توصیه می شود مانند نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی روزه داران در این ایام استوی ادامه داد: مصرف شیر گرم و فرنی و یا شیر برنج در هنگام افطار مناسب است. استفاده از مواد غذایی آبکی مثل سوپ، آش، حلیم بدون روغن و همچنین مایعات به هنگام افطار و سحر موجب حفظ تعادل آب و املاح فرد روزه دار می شود. وی با بیان اینکه استفاده از سبزی ها و میوه ها در هنگام افطار و همچنین در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از فیبر هستند برای دستگاه گوارش بسیار مفید بوده و مانع بروز یبوست می شود عنوان کرد: توصیه می شود در وعده سحری مقدار مناسبی سبزی های مختلف مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن، از تشنگی فرد در طول روز جلوگیری می کنند. عبدالهی با اشاره به این امر که مصرف مایعات مثل آب آشامیدنی، آب میوه، شیر کم چربی، دوغ بدون نمک در فاصله پس از افطار تا هنگام خوابیدن کمک می کند که تعادل آب والکترولیت های بدن شما در هنگام روزه داری حفظ شود تاکید کرد: در ماه مبارک رمضان بهتر است از غذاهای سرخ شده وپرچرب استفاده نشود زیرا علاوه بر افزایش چربی های خون موجب سوءهاضمه، ورم معده و اضافه وزن و چاقی می شوند. وی خاطرنشان کرد: مصرف زیاد مواد قندی و شیرین مثل کیک های خامه ای، شکلات، شیرینی های خامه دار، زولوبیا و بامیه، باقلوا، حلوای خیلی شیرین و چرب، شله زرد شیرین وچرب در ایام ماه مبارک رمضان اضافه وزن و چاقی و خطر بالا رفتن قند خون را به دنبال دارد.

سلامت

تاثیر مصرف «شکلات» در مقابله با تپش قلب

تحقیق جدید نشان می دهد مصرف شکلات به حفاظت از بدن در مقابل نوع شایع و خطرناک ضربان نامنظم قلب کمک می کند. به گزارش مهر، محققان در مطالعه بیش از ۵۵ هزار نفر در دانمارک دریافتند افرادی که بسیار علاقمند به مصرف شکلات بودند با ریسک کمتر ابتلا به بیماری فیبریلاسیون دهلیزی مواجه بودند. فیبریلاسیون دهلیزی، تپش نامنظم قلب است که ریسک سکته را افزایش می دهد. محققان در این مطالعه سلامت افراد را به مدت بیش از ۱۳ سال تحت نظر داشتند و در طول این مدت، بیش از ۳۳۰۰ مورد ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی گزارش شد. محققان دریافتند خطر بروز فیبریلاسیون دهلیزی در بین کسانی که یک تا سه وعده در ماه ۳۰ گرم شکلات می خوردند در مقایسه با کسانی که فقط یک وعده در ماه این مقدار شکلات را مصرف می کردند ۱۰ درصد کمتر بود. همچنین برای کسانی که یک وعده در هفته می خوردند ۱۷ درصد و برای افرادی که ۲ تا ۶ وعده در هفته شکلات می خوردند ۲۰ درصد کمتر بود. اما محققان دریافتند کسانی که یک یا چند بار در روز حدود ۳۰ گرم شکلات مصرف می کردند با ۱۶ درصد خطر کمتر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی مواجه بودند. با این حال محققان تاکید دارند سلامت قلب و عروق تنها به مصرف شکلات وابسته نیست و عواملی نظیر ورزش هوازی منظم و سایر رفتارهای سالم به مراتب موثرتر هستند.

خانواده

شاه کلید قانون جذب مخاطب را دارید؟

رعایت چند نکته ساده اما مهم تاثیر مثبتی بر جذب اطرافیان و احساس رضایت مخاطب دارد. شاه کلید قانون جذب مخاطب را دارید؟فرید منادی روانشناس در گفتگو با خبرنگار حوزه ازدواج و خانواده گروه اجتماعی اشگاه خبرنگاران جوان؛با اشاره به اهمیت رعایت نکاتی اخلاقی برای جذب اطرافیان اظهار کرد: همه افراد خواهان افزایش جذابیت شخصیت خود در میان اطرافیان و دوستان هستند که با رعایت نکاتی مانند شاد بودن و خوش برخوردی با اطرافیان می توان به قانون جذب دست یافت. وی در ادامه گفت: از جمله عوامل جذابیت در میان اطرافیان، رضایت از داشته های خود، کمک به دوستان در هنگام نیاز، عشق ورزیدن به دوستان و اعضای خانواده و همچنین توجه به فرد مقابل در هنگام صحبت کردن با او است که باعث ایجاد اعتماد طرف مقابل به شما می شود. منادی ت