

روزنامه منطقه جنوب کشور



روزنامه سیاسی، اجتماعی،فرهنگی ، ورزشی منطقه جنوب کشور
گستره توزیع: بوشهر، خوزستان ، سیستان و بلوچستان فارس ،کرمان ،کهگیلویه و بویر احمد ، هرمزگان ، یزد
سه شنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۳۹۴ ۲۳ رجب ۱۴۳۶ سال چهاردهم شماره ۱۹۶۸ ۵۰۰ تومان
وب سایت : www.daryanews.ir
آوای دریا: ۰۷۶-۲۲۲۴۶۳۸۴-۳۲۲۴۳۷۳۴ پست الکترونیکی: daryanews_bnd@yahoo.com

پشت پرده سیاست
دستگیری گروهک تروریستی در آلمان واشگتن با اعدام شیخ نمر مخالفت نکرد نظر شخصی ام را گفتیم! پلمپ باشگاه رزمی مختلط در تهران ادامه اعتراض کارگران کنتورسازی
۲

نصب کنتور های هوشمند آب و برق

نخستین جلسه کمیته راهبردی طرح احیاء و تعادل بخشی منابع آب زیرزمینی شرکت آب منطقه ای هرمزگان با حضورمعاون و مدیران حوزه بهره برداری و سایرمجریان طرح درمحل سالن جلسات این شرکت برگزار شد.

معاون حفاظت و بهره برداری شرکت آب منطقه ای هرمزگان در این جلسه گفت : این طرح ملی که در بازندهمین جلسه شورای عالی آب به تصویب رسیده ، شامل ۱۵ پروژه می باشد که ۱۱ پروژه این طرح در وزارت نیرو و ۳ پروژه در وزارت جهاد کشاورزی و ۱ پروژه در سازمان زمین شناسی کشور فعالیت خواهند داشت.

علیرضا صادقی طرح احیاء و تعادل بخشی آبهای زیرزمینی را ضروری قلمداد کرد و اظهارداشت : با توجه به برداشت های بی رویه از منابع آبهای زیرزمینی طی سالیان گذشته که افت سطح دشنها ومنوعه شدن آنها را در برداشته ، اجرای طرح احیاء و تعادل بخشی منابع آبی می تواند نوبدبخش آرامش و اطمینان برای منابع آبهای زیرزمینی و سطحی استان باشد. صادقی با اشاره به تقویت نیروهای گشت و بازرسی شرکت گفت : از اهداف مهم گشت و بازرسی باید حفظ رسالت های سازمانی در خصوص شناسایی و برخورد با متخلفین، تعیین تکلیف جاههای غیرمجاز و مسائل مربوط به احیای آبهای سطحی و زیرزمینی باشد.

وی افزود: در خصوص پروژه انسداد چاه های غیر مجاز، اقدامات مؤثری در سال گذشته صورت گرفت و تنها با انسداد جاههای دارای حکم قضایی، بیش از ۴/۲۲ میلیون متر مکعب در مصرف آب زیرزمینی صرفه جویی حاصل شده که روند انسداد چاه های غیر مجاز در سال جاری نیز پیگیری و انجام می گردد. معاون حفاظت و بهره برداری آب منطقه ای هرمزگان با بیان اینکه نصب کنتور های هوشمند آب و برق در سال جاری ادسه دارد،تصریح کرد: انتظارمی رود با انسداد جاههای غیر مجاز و جلوگیری ازاضافه برداشت جاهها دارای روانه بهره برداری از طریق نصب کنتورهای هوشمند ، در پایان سال ۹۴، ۱۱۰ میلیون متر مکعب در مصرف آبهای زیرزمینی صرفه جویی داشته باشیم.در این جلسه ضمن تبیین نقش و مسئولیت هر یک از ارگان طرح، مقرر گردید مدیران منابع آب شهرستانها نیز درجلسات کمیته راهبردی طرح حضور منظم داشته باشند و ضروری است اهمیت اجرای طرح احیاء و تعادل بخشی را در شورای حفاظت منابع شهرستان مربوطه مطرح و با ایجاد تعامل با هر یک از ادارت و ارگان های در اجرای طرح ، بسترهای لازم جهت اجرای هر چه بهتر طرح مذکور را درسال ۹۴ فراهم نمایند. در پایان دبیر کمیته راهبردی طرح احیاء و تعادل بخشی شرکت تاکید کرد: جلسات کمیته راهبردی طرح احیاء و تعادل بخشی بصورت ماهیانه انجام خواهد شد.

استفاده از آبشیرینکن بهینه ترین گزینه تامین آب در قشم



رئیس ستاد انتخابات هرمزگان تاکید کرد

فعالیت های تبلیغاتی کاندیداها رصد می شود

فعالیت های کاندیداهای احتمالی در انتخابات ۷اسفند امسال از هم اکنون رصد می شود ویابستی این اشخاص از تبلیغات زود هنگام خودداری کنند.

به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور«دریا» ؛ رئیس ستاد انتخابات هرمزگان در جمع خبرنگاران با اعلام این مطلب گفت:از این فعالیت ها مستند سازی می شود ودر هیئات اجرایی انتخابات مورد بررسی قرار می گیرد.»پرویز اکرمی«گفت:به مدیران هم اعلام می کنیم که از کاندیداها حمایت نکنند واز امکانات دولتی و عمومی له یا علیه هیچ کاندیدی استفاده نشود.اکرمی گفت:رسالت و وظیفه اصلی نمایندگان مردم در مجلس شورای اسلامی تصویب قانون مناسب و نظارت بر اجرای مصوبات و قوانین است.وی افزود: وظیفه اصلی نمایندگان مردم در مجلس پیگیری رسیدن آب و برق و راه به روستاها نیست، بلکه رسالت مهم این افراد، تصویب قانون مناسب و نظارت بر اجرای مصوبات و قوانین است. وی تصریح کرد: هنوز نتوانسته ایم به سمت تشکیل مجلس ایده آل پیش برویم و استانی شدن انتخابات، تحقق این هدف را آسان و میسر می کند.رئیس ستاد انتخابات هرمزگان افزود: براساس آنچه اعلام شده،دولت با کلیات استانی شدن انتخابات موافق است و در هرمزگان نیز اجرایی شدن این ایده به نفع استان خواهد بود و استان نیز در این زمینه از قانون و تصمیم نهایی تبعیت خواهد کرد.وی در بخش دیگری از این نشست خبری در پاسخ به سئوالی درباره حضور کاندیداهای احتمالی و نمایندگان مجلس در برنامه ها و مراسم دولتی اظهار داشت:قانون درباره همراهی کاندیداها در برنامه های یاد شده صراحت ندارد، اما استاندار هرمزگان در این زمینه پیش بینی ها و توصیه های لازم برای جلوگیری از به وجود آمدن شائبه حمایت دولت از کاندیداها و نمایندگان در قالب این گونه حضور و همراهی ها را داشته است.معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استاندار

هرمزگان همچنین از رصد فعالیت کاندیداها خبر داد و اضافه کرد:پیش بینی های لازم درباره کانون های احتمالی تنش زا در انتخابات استان و مدیریت آنها انجام شده است.به گفته اکرمی هم اکنون ۱۴ حزب، گروه تشکل و جمعیت سیاسی قانونی در بندرعباس اعلام موجودیت کرده اند که بسیاری از آنها در بندرعباس و دیگر شهرهای استان در حال برگزاری نشست های انتخاباتی و معمولی خود هستند و مدیریت استان نه تنها از فعالیت های قانونی جلوگیری نمی کند ،بلکه امنیت آنها نیز برقرار می شود.وی از پیش بینی میز رسانه در ستاد انتخابات استان برای اولین بار،مستندسازی برنامه های ستاد انتخابات استان و برگزاری نظرسنجی در مراحل مختلف با همکاری مراکز معتبر به عنوان برنامه های این ستاد در استان خبرداد و اضافه کرد:این دوره از انتخابات به صورت نیمه دستی و نیمه مکانیزه در استان برگزار خواهد شد.اکرمی با تشریح تقویم انتخابات پنجمین دوره مجلس خبرگان رهبری و دهمین دوره مجلس شورای اسلامی ،اظهار داشت:هر یک از این انتخابات ها با ستادهای اجرایی جداگانه برگزار می گرد.رئیس ستاد انتخابات استان همچنین با تشریح سیاست های کلان برگزاری انتخابات ،محور قرار دادن توصیه های مقام معظم رهبری و توجهی کاندیداها و ستادهای تبلیغاتی به رعایت قانون را به عنوان اصول سلامت انتخابات اعلام کرد.اکرمی، تبیین فرهنگ پرهیز از تهمت و دروغ و سندساری را از دیگر رویکردهای این بخش دانست. رئیس ستاد انتخابات استان از کاهش و از بین بردن کانون های تنش زا و رصد مستمر شبکه های اجتماعی و مجازی به عنوان برنامه های حوزه تامین امنیت انتخابات نام برد.معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استاندار هرمزگان یادآور شد:انتخابات آینده به عنوان اولین انتخابات دولت یازدهم یک آزمون برای دولت است و دارای اهمیت و حساسیت های متفاوت خود است.

رئیس شورای اسلامی استان :

مسئولان همانگونه که دغدغه آب دارند ، دغدغه فرهنگ هم داشته باشند



۲

سرانه فضای فیزیکی دانشگاه های پیام نور هرمزگان افزایش یافت



۲

پروژه انتقال آب نشتی سد شمیل تا یک ماه دیگر بهره برداری می شود



۲

مدیربیمه کوثرهرمزگان:

۳۸میلیارد خسارت در سال گذشته پرداخت شد

۲

قاجاق و چشم انداز عزم دولت

۳

شیوع کوتاه قدی در کشور

ورزش های رزمی و ژیمناستیک قد کودکان را می سوزاند

۴

برگزاری مانور اسکان اضطراری در « رودان »

◀ صفحه ۶ را بخوانید



آگهی مناقصات عمومی یک مرحله ای

—نام مناقصه گزارة اداره کل حمل ونقل وپایانه های استان هرمزگان

این اداره کل درنظردارد پروژه های ذیل را از طریق مناقصه به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید .

ردیف	موضوع	شماره مناقصه	مبلغ تضمین (ریال)
۱	تجدید مناقصه سیستم سرمایش ساختمان قانون تردد اداره کل حمل ونقل و پایانه های استان هرمزگان (بندرعباس)	۶۴/۹۴/۵	۴۶۱/۸۳۰/۰۰۰
۲	مناقصه اصلاح بهسازی باز اارچه تجاری و نمای سالن اعلان بار پایین پایانه بار بندرعباس	۶۴/۹۴/۶	۳۱۵/۴۰۰/۰۰۰۰

—تضمین شرکت در مناقصه برای هر پروژه جداگانه : به صورت ضمانتنامه بانکی و یا فیش واریزی به حساب سبیا ۰۱۲۰۴۱۲۰۳۷۳۷۵۴۱۲۰۲ نزد بانک ملی شعبه مرکزی بندرعباس به نام اداره کل حمل و نقل و پایانه باشد . (توضیحا اینکه برابر دستور العمل شرکت در مناقصه ، تاریخ تضمین بایستی از تاریخ آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها آغاز و به مدت سه ماه اعتبار داشته باشد)
مبلغ تضمین در پاکت الف ، مدارک در پاکت ب ، و پیشنهاد قیمت در پاکت ج نهاده و تمامی پاکت را لاک و مهر کرده و درنهایت هر سه پاکت لاک و مهر شده ، (در پاکت جداگانه برای هر پروژه) گذاشته و ضمن لاک و مهر تحویل گردد.

—مهلت و محل دریافت اسناد: تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۹۴/۲/۲۸ بندرعباس ، بلوار امام خمینی ، روبروی سه راه آزادگان ، اداره کل حمل ونقل و پایانه های استان هرمزگان، طبقه اول ، دبیرخانه کمیسیون معاملات
تلفن تماس : ۳۳۳۴۹۱۰۰ داخلی ۶۴۸

—تاریخ و محل ارائه پیشنهادات: تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۴/۰۳/۰۹ به آدرس دریافت اسناد
—تاریخ و محل بازگشایی پیشنهادات: راس ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۴/۰۳/۱۰ در طبقه سوم اداره کل حمل ونقل و پایانه های استان هرمزگان
سایر اطلاعات در اسناد مناقصه ذکر گردیده است. ۶۴۶۹۰ م الف/

◀ اداره کل حمل و نقل وپایانه های استان هرمزگان - دبیرخانه کمیسیون معاملات

مفقودی

کارت بازرگانی مربوط به آقای غلامحسین عالی نژاد به شماره ۰۱۴ ۵۱۵۹۷۷۲+ که تاریخ اعتبار آن تا تاریخ ۱۳۹۴/۲/۱۶ می باشد مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد
بندر لنگه -غلامحسین عالی نژاد

فروشگاه رخ نما

تمایندگی محصولات آرایشی بهداشتی

LUMENE

کرمهای ضد جوش ، ضد چروک ، جوان کننده پوست
مجتمع تجاری زیتون واحد ۱۱۱

تلفن:۳۳۲۲۶۷۷۴ - ۳۳۲۲۶۹۸۴ -۰۷۷۴-۹۱۷۱۶۱

آبا بتن ساحل

تولید و عرضه بتن آماده

دفتر مرکزی: ۳۳۲۱۲۸۰-۳۳۲۱۲۹۰
کارخانه: ۳۳۰۳۱۰-۳۳۲۵۶۱-۳۲۲۱۲۹۰
بلوار امام خمینی ترسیده به میدان شهدا نبش خیابان دانش ساختمان بنی هاشمی واحد ۲

صرافی محمودی

خرید و فروش ارز و انجام حواله سریع

بندر عباس -مجتمع تجاری زیتون طبقه اول

پلاک ۱۲۰ - تلفن فاکس ۳۳۲۲۶۱۵۲

تلفن: ۰۹۱۷۱۶۱۰۷۷۴ همرا ۳۳۲۳۵۴۰



غذاهای آماده طبخ

خدمات آماده سازی

فروش محصولات

وکیوم و قطعه بندی

بسته بندی بهداشتی

خدمات پاک کردن ماهی

بندرعباس - بلوار ساحلی- بعد از بازار ماهی فروشان تلفن: ۰۹۱۷۶۲۳۲۸۳۸

مزایه

فروش یک واحد مسکونی مربوط به شرکت پرسی ایران گاز هرمزگان واقع در کوی پرواز - فلکه صادقیه کوچه نیما بلوک ۲۷ طبقه اول به متراژ اعیانی ۱۱۲/۹۰ متر دارای انباری ، آب و برق و تلفن.

علاقتمندان می توانند همه روزه جهت دریافت اخذ پاکات مزایده به آدرس شرکت: بندرعباس -اسکله شهید باهنر - جنب حمل ونقل آبادان -روبروی تاسیسات ذخیره سازی گاز مایع مراجعه نمایند .
شرایط مزایده: مبلغ ۵۰ میلیون ریال بعنوان سپرده هزینه درج آگهی برعهده برنده مزایده می باشد.

تلفن تماس:۶۲-۳۳۵۱۳۲۶۱-۰۷۶

آگهی مناقصه

سازمان صنعت، معدن و تجارت استان هرمزگان در نظر داردجهت انجام مأموریتهای درون استان خود نسبت به اجاره ۱۲ دستگاه خودروی سواری پژو و سمند مدل ۹۳ به بالا بصورت روزانه ۸ ساعت به مدت یکسال اجاره نماید. متقاضیان واجدشرایط در صورت تمایل جهت دریافت اسناد مناقصه به آدرس: بندرعباس - گلشهر شمالی - انتهای خیابان طلوع - واحد دبیرخانه مراجعه و برای پاسخگویی به سؤالات با شماره **۰۷۶۳۳۶۸۴۲۰۱** تماس حاصل فرمایند.مهلت دریافت پیشنهادات حداکثر ده روز از تاریخ انتشار آگهی می باشد.

◀ روابط عمومی سازمان صنعت، معدن و تجارت هرمزگان

علائم سکنه قلبی

متخصص قلب و عروق گفت: اگر فرد احساس درد، فشار، سفتی و سنگینی قفسه سینه که به گردن، فک، شانه‌ها و یک یا هر دو بازو منتشر شود، سوزش سردل، تهوع و سرگیجه داشته باشد، باید سریع به پزشک مراجعه کند.

به گزارش فارس، رضا صداقتی در مورد علائم سکنه قلبی گفت: یکی از شایع‌ترین علامت سکنه قلبی، شروع درد در قفسه سینه است که می‌تواند به شکل درد در زیر جناق سینه یا گردن و دست‌ها به ویژه دست چپ و گاهی همزمان در هر دو دست، کتف و شانه بروز کند.

سیستان و بلوچستان رتبه دوم مجهزترین کتابخانه ملی را دارد

رئیس سازمان اسناد و کتابخانه ملی سیستان و بلوچستان گفت: سیستان و بلوچستان از نظر فضا و امکانات در میان ۱۲ مرکز استانی دیگر که سازمان اسناد و کتابخانه ملی دارند رتبه دوم مجهز ترین و غنی ترین آرشیو و کتابخانه ملی را داراست. قاسم سیاسر در گفت وگو با ایسنا – منطقه سیستان و بلوچستان ضمن تریک روز اسناد ملی افزود: استان سیستان و بلوچستان سومین استان کشور است که صاحب تشکیلات سازمان اسناد و کتابخانه ملی شده است. وی بیان کرد: مرکز اسناد و کتابخانه ملی در ۳۰ خردادماه سال ۱۳۷۲ در استان سیستان و بلوچستان تأسیس شده است.وی خاطر نشان کرد: کتابخانه مرکز از سه بخش کتابخانه یا گنجینه فرهنگی شادروان سیاوش پرواز، کتابخانه موقوفه ایران شناسی اسناد ایرج افشار سیستانی و کتابخانه مرکزی تشکیل شده است. وی در خصوص قدیمی ترین سند موجود در سازمان اسناد گفت: سند تأسیس مرک دزداب از سال ۱۳۱۹ قمری (۱۷۸۸شمسی) متعلق به دوران مظفرده شاه، قدیمی ترین سند موجود دراین سازمان است. البته اسناد بسیار قدیمی تری از استان هم در آرشیو ملی

پارک علم و فناوری هرمزگان صورت گرفت؛ تولید پلیمرهای زیستی از جلبک های ماکروسکوپی خلیج فارس

یک واحد فناور مستقر در مرکز رشد جامع پارک علم و فناوری استان هرمزگان موفق به تولید پلیمرهای زیستی و کودهای آلی ازجلبک های ماکروسکوپی خلیج فارس شد.
به گزارش روابط عمومی پارک علم و فناوری استان هرمزگان، دکتر پویان ادینی سرپرست مرکز رشد جامع پارک علم و فناوری استان هرمزگان با بیان این مطلب افزود: در پنجاهمین جلسه جذب و پذیرش مرکز رشد، شرکت زیست دریا پسروران آنهاتیا با گذراندن دوره رشد مقدماتی و دست یافتن به پارمترهای لازم در این دوره، پس از داوری طرح وارد مرحله رشد. شد.
وی به ایده محوری شرکت مذکور اشاره کرد و ادامه داد، شرکت زیست دریا پروران آنهاتیا با ایده تولید پلیمرهای زیستی و کودهای آلی ازجلبک های ماکروسکوپی خلیج فارس فعالیت خود را از سال ۹۲ در این مرکز آغاز کرد و امسال توانست مجوز ورود به مرحله رشد را بدست آورد.به گفته سرپرست مرکز رشد پارک علم و فناوری هرمزگان، پلیمرهای زیستی بدون نیاز به مصرف آب شیرین و نظیر آگار، ژلاتین و کاراجینان از جلبک های دریایی قابل استحصال بوده و کاربردهای گسترده ای در صنایع متعدد غذایی، دارویی، پزشکی و بهداشتی و آرایشی داشته و علاوه بر آن مصارف گسترده ای نیز در صنایع نساجی، رنگرزی، کاغذ سازی، عایق سازی و غیره دارند.
ادینی به روش اجرایی این ایده اشاره کرد و ادامه داد، ابتدا با کشت و پرورش جلبک های مورد نظر در آب دریا ماده اولیه گیاهی را بدون نیاز به مصرف آب شیرین و خاک زراعی فراهم آورد و مراحل خشک کردن آنها نیز در هوای آزاد با انرژی نور خورشید انجام می شود.وی تصریح کرد، بروسه استخراج بیوپلیمرهای آنها با افزودن ترکیبات بازی و اسیدی بسته به نوع محصول مورد نظر و جلبک مورد استفاده به حرارت تحت فشار انجام شده و پس از فیلتراسیون ژل محشوی ترکیبات بیوپلیمری یا پسماندها جداسازی شده و با انجام مراحل انجماد و ذوب متوالی آبگیری می شود و محصول خشک در آب دریا ماده اولیه گیاهی را به دست حاصل از آن به شکل پودر در می آید و خواص کی و کیفی آنها نیز اندازه گیری می شود.

وی ادامه داد: بنابراین شروع درد سینه به مدت ۴ تا ۶ هفته، احساس درد سینه در هر زمانی حتی موقع استراحت کردن، تشدید درد سینه زمانی که فعالیت کمی انجام شود را باید جدی گرفت.این متخصص قلب و عروق افزود: از طرفی طبق دستور العمل های پزشکی اگر فرد احساس درد، فشار، سفتی و سنگینی قفسه سینه که به گردن، فک، شانه‌ها و یک یا هر دو بازو منتشر شود، سوزش سردل، تهوع یا استفراغ مرتبط با ناراحتی قفسه سینه، تنگی تنفس حاد و پایدار، ضعف، سرگیجه، سبکی سر و از دست دادن هوشیاری داشته باشد باید فرد برای ارزیابی بیشتر به پزشک مراجعه کند.صداقتی گفت: در مواردی که فرد دچار سکنه قلبی می‌شود، درد ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و درد ممکن است به صورت خنجری و فشردگی در قفسه سینه باشد.

قاچاق و چشم انداز عزم دولت



از شیو

قاچاق واژه ای نام آشنا برای تمامی شهرهای مرزی کشورهای مختلف دنیاست.امری که در طول تاریخ وجود داشته و با شکل گیری قوانین و قدرت دول محدود تر شده اما هیچ گاه این قانون گریزی خاتمه نیافته‌است.
برداشت نکردن حق گیری به دولت و تخلیه کالا بصورت غیر قانونی مدتهاست که دامن سواحل هرمزگان را گرفته است. برخی از منتقدین معتقدند هرگزانی، بی میلی به تحصیل و رویای ثروت و درآمد بالا از عوامل ر آوردن عده ای از جوانان به شغل کاذب قاچاق است. با این حال پله وری و خرید و انتقال کالاهای خارجی از قتم به دیگر نقاط کشور نیز از جمله مشاغلی است که در راستای محدود کردن قاچاق ایجاد شده است و این کاسی بر زحمت نیز در این سالها طرفداران زیادی جلب کرده است. افراد با خرید اجناس محدود به یک میلیون تومان یا نظارت دولتی جنس خود را از قتم به بندرعباس انتقال داده و با نواساناتی مواجه بوده است روزگاری ویدئو و سپس دستگاه ماهواره و سیگار و پارچه و هم اکنون نیز مشروبات الکلی، اسباب بازی، بدلیجات و حتی نوشیدنی و مواد خوراکی پدیده قاچاق کالا تومان ادامه داشته است.درد آور اینجااست که معمولاً سفارش دهنده و صاحبان اصلی محموله های قاچاق عمدتاً غیر بومی هستند اما بدبختی و تنگ گرفتاری و تنبیه این معضل معمولاً گریبان برخی از جوانان هرمزگانی را می گیرد. جوانانی که به لحاظ سواد، مهارت و نبود سرمایه در آرزوی یک شبه ثروتمند شدن فریب این سراپ را خورده و بعضاً با هیچ گاه به خانه برنگشته اند و یا در زندان شهر سرگرم جوب خط کشیدن بر روی ندانم کاریهای خود هستند.

کشور معلوم که استراتژی دولت در این زمینه تغییر خواهد کرد و در همان جلسه نیز یور محمدی وزیر دادگستری دولت تدبیر امید با اعلام اینکه در زمینه تجارت و خرید کالا های خارجی کارنتمان سرگرم تدوین قوانین هستند معلوم شد که عزم دولت برای محسود کردن تجارت کالاهای خارجی جوی طرح مهم است.در وهله اول دولت بهتر است سوزن جال دوزی به خودش بزند و اجرای این امر خیر برآی ادارات آن وزارتخانه شده است.با این تفاسیر و بخصوص عزم نظام و دستور مقام معظم رهبری مبنی بر لزوم استفاده آحاد جامعه از تولیدات داخل و دولت نمی شود اما حداقل می توانند خرید خوراکی ها و نوشیدنی ها و لوازم مصرفی معمولی خارجی را تحریم کنند.تشویق مردم از طریق رسانه های مطرح نظیر صدا و سیما جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید و بهره بردن از کالاهای مرغوب

و سیمای جهت خرید

۴

سه‌شنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۳۹۴

سال چهاردهم شماره ۱۹۸

سلامت

سلامت

سلامت

برخی از غذاها هستند که به صورت چربی یک راست در شکم شما می‌نشینند و سبب ایجاد اضافه وزنی تقریباً فوری قیفا در همان جایی می‌شود که شما نمی‌خواهید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همتهری آنلاین،این نوع افزایش وزن که به «افت چربی عمیق» است و باعث چاقی شکمی شما می‌شود، همان است که هنگامی در استخر لباس شنا می‌پوشید، موجب خجالت شما می‌شود. اما این افزایش وزن همچنین می‌تواند به مشکلات جدی‌تری نظیر بیماری‌های قلبی، دیابت و آژایمر منجر شود. جایی که بدن کالری‌ها را ذخیره می‌کند وابسته به هورمون‌های شما است و برخی غذاها موجب آغاز یک واکنش هورمونی دقیق و تجمع چربی در شکم شما می‌شوند. خوشبختانه پژوهشی جدید در زمینه «زرم غلظی صفر (Zero Belly Diet) از دیوید زینچنکو نویسنده‌کتاب پرورش The Abs Diet، شش غذای رایج که شورا به چربی شکمی تبدیل می‌نشوند»(insta-

حتی فای‌های زیر چشم را می‌توانید با قرار دادن یخ از بین ببرید و خود را از حالت خواب آلوده در آورید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آریا ، تکه‌های یخ برای موارد مختلف در زیبایی طبیعی صورت کاربرد دارد، اولین کاربرد آن افزایش خونسازی است، گذاشتن یخ بر روی صورت باعث افزایش جریان خون می‌شود و به جلوگیری از بروز علائم پیری و چروک پوست کمک می‌کند.

ماساژ جند قطعه یخ بر روی صورت، به مدت حداقل دویار در هفته باعث درخشش طبیعی پوست می‌شود.میت

علل خون دماغ

یک متخصص گوش و حلق و بینی گفت: دستکاری بینی و وارد کردن اجسام در بینی موجب خونریزی بینی می‌شود، به گزارش ایسنا، دکتر علیرضا زمانی اظهار کرد: خون دماغ شدن در بیشتر موارد به علت ضربه و آسیب به بینی صورت می‌گیرد و چون شبکه عروق بینی در معرض ورود هوای خشک قرار دارد در صورت دستکاری پاره شده و دچار خونریزی می‌شود.

وی تصریح کرد: خون دماغ در کودکان بیشتر به علت خشکی بینی، دستکاری و فین کردن‌های مکرر بر اثر سرماخوردگی اتفاق می‌افتد اما در بزرگسالان ممکن است علاوه بر موارد یاد شده بر اثر فشار خون بالا نیز اتفاق افتد.

سلامت

سلامت

سلامت

بنا براین بیشتر از حد معمول غذا می‌خورند. به جایش بنوشید؛ جای سفید (یک نوع چای چینی اندکی اسیدشده از جوانه‌ها به برگ گیاه چای) و بر اساس یک بررسی منتشرشده در ژورنال «تغذیه و متابولیسم»، این نوع چای از تشکیل سلول‌های چربی جدید ممانعت و به بدن در سوزاندن چربی‌های ذخیره‌شده کمک می‌کند.اگر می‌خواهید کاهش وزن خود را با نوشابه‌های رژیمی جایگزین کنید، آیا این کار درست است؟ نهمطالعات اخیر ارتباط بین مصرف نوشابه‌های رژیمی و دور کمر یا دور شکم بزرگ‌تر را نشان داده‌اند. علاوه بر این مطالعه منتشرشده در ژورنال Obesity نشان می‌دهد که مصرف‌کنندگان نوشابه‌های رژیمی نسبت به افرادی که این نوع نوشابه‌ها را نمی‌نوشند، واجد درصد بالاتری چربی‌ها شکمی هستند. اما چرا؟

پژوهشگران تصور می‌کنند که مصرف‌کنندگان نوشابه‌های رژیمی میزان کالری که با مصرف این نوشیدنی‌ها صرفه‌جویی می‌کنند را زیاده‌تر برآورده می‌کنند. رژیم‌های گازدار رژیمی به افرادی که این نوع نوشابه‌ها را نمی‌نوشند، واجد درصد بالاتری چربی‌ها شکمی هستند. اما چرا؟ پژوهشگران تصور می‌کنند که مصرف‌کنندگان نوشابه‌های رژیمی میزان کالری که با مصرف این نوشیدنی‌ها صرفه‌جویی می‌کنند را زیاده‌تر برآورده می‌کنند.

دو یا سه تکه یخ را دریاچه‌ای پنبه‌ای

گذاشته و آن را بر روی نواحی آسیب دیده به مدت حدود سه دقیقه بمانید. در نتیجه این عمل بر روی پوست شما خارش ایجاد می‌شود که نشانی از بهبود آفتاب سوختگی خواهد بود.

استفاده از یخ آرایشی را برای مدت طولانی تری حفظ می‌کند. مایلدن تکه‌های یخ به پوست صورت، قبل از انجام آرایش، آن را برای مدت طولانی‌تری ماندگار خواهد کرد. همچنین به کمک یخ می‌توان یخ چشم را از بین برد. وقتی تکه‌های یخ را در یک پارچه پنبه‌ای بپیازند و آن را زیر چشمانان بکشید، باعث برطرف شدن یخ زیر چشمان خواهد شد و ورم زیر چشم را از بین خواهد برد. یخ در بین بردن سندرم خشکی چشم نیز کاربرد دارد.

از دیگر کاربردهای یخ، استفاده از آن به عنوان ماسک منجمد می‌باشد. اگر کمی آب خیار و آب گل سرخ با هم مخلوط کنید و در قالب یخ در یزید تا منجمد شده و شبیه یخ شود، می‌توانید از آن به عنوان ماسک جادوی

دگر آن، کمک به از بین رفتن آکنه می‌باشد. ماساژ یخ بر روی قسمت‌هایی از صورت که دچار آکنه هستند، باعث کاهش آن‌ها می‌شود. اگر به طور مداوم، روزانه یک بار یخ را در دقیقه پنبه‌ها را بر روی جوش‌ها بمالید، شاهد تاثیر بی نظیر آن در رفع آکنه‌ها خواهید بود.

البته هنگام استفاده از یخ اگر پوستتان دچار بی حسی شد، می‌توانید چند لحظه صبر کرده و سپس به استفاده از یخ ادامه دهید. با این روش می‌توانید در عرض ۲ روز از شر آکنه‌های صورت خلاص شوید.

فایده سوم آن از بین بردن آفتاب سوختگی است. زمانی که دچار آفتاب سوختگی شدید، دو یا سه تکه یخ را دریاچه‌ای پنبه‌ای

گذاشته و آن را بر روی نواحی آسیب دیده به مدت حدود سه دقیقه بمانید. در نتیجه این عمل بر روی پوست شما خارش ایجاد می‌شود که نشانی از بهبود آفتاب سوختگی خواهد بود.

استفاده از یخ آرایشی را برای مدت طولانی تری حفظ می‌کند. مایلدن تکه‌های یخ به پوست صورت، قبل از انجام آرایش، آن را برای مدت طولانی‌تری ماندگار خواهد کرد. همچنین به کمک یخ می‌توان یخ چشم را از بین برد. وقتی تکه‌های یخ را در یک پارچه پنبه‌ای بپیازند و آن را زیر چشمانان بکشید، باعث برطرف شدن یخ زیر چشمان خواهد شد و ورم زیر چشم را از بین خواهد برد. یخ در بین بردن سندرم خشکی چشم نیز کاربرد دارد.

از دیگر کاربردهای یخ، استفاده از آن به عنوان ماسک منجمد می‌باشد. اگر کمی آب خیار و آب گل سرخ با هم مخلوط کنید و در قالب یخ در یزید تا منجمد شده و شبیه یخ شود، می‌توانید از آن به عنوان ماسک جادوی

سالانه شش سانتیمتر قد بکشد اما این فرصت را از دست داد.

*** کوتاه قدی ژنتیکی نیست

درستی یا بیان اینکه از ۱۸ سالگی سالانه نیم سانتیمتر به قد فرد اضافه می‌شود، اکنون برخی متخصصان دارای اطلاعات قدیمی، کوتاه قدی را ژنتیکی و تابع قد پدر و مادر می‌دانند در حالیکه این تئوری کاملاً رد شده است.وی با نادرست خواندن مقطع ابتدایی، کوتاه قد مانند اندک خاطرنشان کرد: هر چند لاغری و چاقی نیز معضل سلامتی هستند، اما کوتاه قدی نیز به‌سبب مهم است. قد زنان اروپایی ۱۸۰ تا ۱۹۰ سانتیمتر است، اما زنان ایرانی بسیار کوتاه‌قدتر هستند؛ چه اتفاقی افتاده که کوتاه قدی در جامعه تا این اندازه رایج شده است.عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: بیمار ۱۹ ساله با قد ۱۲۷ سانتیمتر مراجعه کرده که حاضر است با عمل در چهار نقطه یا بریدن استخوان، دو سانتیمتر قدش را به مدت یک سال و حتی چهار سانتیمتر در روز می‌تواند شادی را افزایش دهد.در حالیکه این فرد می‌توانستند در دوران کودکی

فواید ذهنی و روحی ورزش

ورزش کارایی مغز را افزایش می‌دهد. فواید ذهنی و روحی که ورزش به همراه دارد، عبارت است از: کاهش استرس و افزایش شادی؛ استرس تروشح «هورابی نقرین» را افزایش می‌دهد. این ماده شیمیایی واکنش مغز به استرس را کنترل می‌کند. با کمک ورزش بدن راحت تر با تنش‌ها کنار می‌آید. از طرفی تنها ۲۰ دقیقه ورزش کردن در روز می‌تواند شادی را افزایش دهد.

افزایش اعتماد به نفس؛ ورزش کردن ذهنیت مثبت فرد را نسبت به خود افزایش می‌دهد. به این ترتیب اعتماد به نفس افزایش می‌یابد.لدت بردن از فضای آزاد؛ ورزش‌هایی مانند کوه‌نوردی، قایقرانی و پیاده روی در فضای آزاد می‌تواند برای ذهن مفید باشد. ورزش در فضای آزاد به دریافت ویتامین D کمک می‌کند.جلوگیری از تحلیل رفتن کارایی شناختی؛ این موضوع حقیقت دارد که هر چقدر سن بالا می‌رود، مغز هم تحلیل می‌رود و احتمال ابتلا به بیماری‌هایی همچون آلزایمر افزایش می‌یابد. با اینکه ورزش و تغذیه مناسب نمی‌تواند آلزایمر را درمان کند اما می‌تواند از تحلیل رفتن مغز جلوگیری کند.

تاثیرگذاری بر دیگران؛ افرادی که با هم ورزش می‌کنند باعث ایجاد انگیزه در یکدیگر می‌شوند و تاثیر مثبت بر یکدیگر می‌گذارند. در واقع عضو یک تیم ورزشی بودن باعث افزایش قدرت می‌شود.

روزنامه دریا

روزنامه هفته جنوب کور

روزنامه دریا

یک متخصص گوش و حلق و بینی گفت: دستکاری بینی و وارد کردن اجسام در بینی موجب خونریزی بینی می‌شود.

به گزارش ایسنا، دکتر علیرضا زمانی اظهار کرد: خون دماغ شدن در بیشتر موارد به علت ضربه و آسیب به بینی صورت می‌گیرد و چون شبکه عروق بینی در معرض ورود هوای خشک قرار دارد در صورت دستکاری پاره شده و دچار خونریزی می‌شود.

وی تصریح کرد: خون دماغ در کودکان بیشتر به علت خشکی بینی، دستکاری و فین کردن‌های مکرر بر اثر سرماخوردگی اتفاق می‌افتد اما در بزرگسالان ممکن است علاوه بر موارد یاد شده بر اثر فشار خون بالا نیز اتفاق افتد.

سلامت

سلامت

سلامت

سرخ‌کرده می‌خورند، هر ۴ سال بیش از یک کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا می‌کنند. در طی دوران مطالعه افراد مصرف‌کننده سبب‌زمینی سرخ‌کرده به‌تثایب حدود ۷ کیلوگرم وزن از خوردن این سرخ‌گردنی‌ها به دست آورده بودند.به‌جایش بخورید: سبب‌زمینی شیرین سرخ‌کرده خانگی، یک سبب‌زمینی شیرین را با طول به تکه‌های باریک برش زده، کمی روغن نارگیل مخصوص پخت‌وپز (نوعی چربی که نسبت به کره تمایل کمتری به ذخیره شدن به‌صورت چربی شکمی دارد)، نمک، فلفل و بودر در سیر را روی آن پاشنید و سریع در یک فر با دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا برشته شوند. زمانی که برای شام بیرون می‌روید به‌جای سبب‌زمینی سرخ‌کرده همراه با غذایان، سالاد یا سس‌های درست‌شده یا سرکه درخواست کنید.

آب‌میوه

آب‌میوه طبیعی است؛ مملو از ویتامین C است. پس چه چیزی اشکال دارد؟ باوجوداینکه یک آب‌میوه ۱۰۰ درصد طبیعی انتخاب بهتری نسبت به یک نوشابه‌های گازدار شیرین‌شده است اما یک آب‌میوه کاملاً طبیعی نیز هوش‌واحد ۲۶ گرم قند در هر فنجان است، تقرب

استفاده از یخ برای جوانسازی پوست

سوختگی شدید، دو یا سه تکه یخ را دریاچه‌ای پنبه‌ای گذاشته و آن را بر روی نواحی آسیب دیده به مدت حدود سه دقیقه بمانید. در نتیجه این عمل بر روی پوست شما خارش ایجاد می‌شود که نشانی از بهبود آفتاب سوختگی خواهد بود.

استفاده از یخ آرایشی را برای مدت طولانی تری حفظ می‌کند. مایلدن تکه‌های یخ به پوست صورت، قبل از انجام آرایش، آن را برای مدت طولانی‌تری ماندگار خواهد کرد. همچنین به کمک یخ می‌توان یخ چشم را از بین برد. وقتی تکه‌های یخ را در یک پارچه پنبه‌ای بپیازند و آن را زیر چشمانان بکشید، باعث برطرف شدن یخ زیر چشمان خواهد شد و ورم زیر چشم را از بین خواهد برد. یخ در بین بردن سندرم خشکی چشم نیز کاربرد دارد. از دیگر کاربردهای یخ، استفاده از آن به عنوان ماسک منجمد می‌باشد. اگر کمی آب خیار و آب گل سرخ با هم مخلوط کنید و در قالب یخ در یزید تا منجمد شده و شبیه یخ شود، می‌توانید از آن به عنوان ماسک جادوی

دگر آن، کمک به از بین رفتن آکنه می‌باشد. ماساژ یخ بر روی قسمت‌هایی از صورت که دچار آکنه هستند، باعث کاهش آن‌ها می‌شود. اگر به طور مداوم، روزانه یک بار یخ را در دقیقه پنبه‌ها را بر روی جوش‌ها بمالید، شاهد تاثیر بی نظیر آن در رفع آکنه‌ها خواهید بود.

البته هنگام استفاده از یخ اگر پوستتان دچار بی حسی شد، می‌توانید چند لحظه صبر کرده و سپس به استفاده از یخ ادامه دهید. با این روش می‌توانید در عرض ۲ روز از شر آکنه‌های صورت خلاص شوید.

فایده سوم آن از بین بردن آفتاب سوختگی است. زمانی که دچار آفتاب سوختگی شدید، دو یا سه تکه یخ را دریاچه‌ای پنبه‌ای

گذاشته و آن را بر روی نواحی آسیب دیده به مدت حدود سه دقیقه بمانید. در نتیجه این عمل بر روی پوست شما خارش ایجاد می‌شود که نشانی از بهبود آفتاب سوختگی خواهد بود.

استفاده از یخ آرایشی را برای مدت طولانی تری حفظ می‌کند. مایلدن تکه‌های یخ به پوست صورت، قبل از انجام آرایش، آن را برای مدت طولانی‌تری ماندگار خواهد کرد. همچنین به کمک یخ می‌توان یخ چشم را از بین برد. وقتی تکه‌های یخ را در یک پارچه پنبه‌ای بپیازند و آن را زیر چشمانان بکشید، باعث برطرف شدن یخ زیر چشمان خواهد شد و ورم زیر چشم را از بین خواهد برد. یخ در بین بردن سندرم خشکی چشم نیز کاربرد دارد. از دیگر کاربردهای یخ، استفاده از آن به عنوان ماسک منجمد می‌باشد. اگر کمی آب خیار و آب گل سرخ با هم مخلوط کنید و در قالب یخ در یزید تا منجمد شده و شبیه یخ شود، می‌توانید از آن به عنوان ماسک جادوی

افزود: در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این موضوع را باید با پزشک مشورت کرد.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این موضوع را باید با پزشک مشورت کرد.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این موضوع را باید با پزشک مشورت کرد.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این موضوع را باید با پزشک مشورت کرد.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این موضوع را باید با پزشک مشورت کرد.

معالدل میزان قندی که از خوردن چهار دونات Krispe Kreme برای این دست می‌آورند. به‌علاوه بر این، بیشتر شیرینی آب‌میوه‌ها ناشی از قند فروکتوز است؛ نوعی قند که در گسترش بافت چربی احشایی و درنتیجه چاقی شکمی دخیل است.به‌جایش بنوشید: برای کوچک کردن شکستان، آن را با نوشیدن یک لیوان آب‌میوه‌ای فرح‌بخش گول بزنید. برای این کار کافی

است برشی از میوه‌هایی نظیر برتقال یا گریپ‌فروت را به آب اضافه کرده و آن را سرد کنید. نکته کلیدی در اینجا حفظ پوست میوه‌ها است چون پوست مرکبات غنی از آنتی‌اکسیدان دی- لیمون است. یک ترکیب قدرتمند که به خروج سموم از بدن کمک می‌کند و اجازه آزادسازی چربی‌های احشایی ذخیره‌شده را می‌دهد.

صبر کنید! جاقوی استیک‌تان را به سمت ما یرت نکنید. مطالعات نشان می‌دهد خوردن استیک‌های مناسب باعث باریک شدن میان‌تنه شما می‌شود. اما استیک‌های گوشت دنده و استیک گوشت قلوه‌گاه که یکی از طول به‌جایش بنوشید: سبب‌زمینی شیرین سرخ‌کرده خانگی، یک سبب‌زمینی شیرین را با طول به تکه‌های باریک برش زده، کمی روغن نارگیل مخصوص پخت‌وپز (نوعی چربی که نسبت به کره تمایل کمتری به ذخیره شدن به‌صورت چربی شکمی دارد)، نمک، فلفل و بودر در سیر را روی آن پاشنید و سریع در یک فر با دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا برشته شوند. زمانی که برای شام بیرون می‌روید به‌جای سبب‌زمینی سرخ‌کرده همراه با غذایان، سالاد یا سس‌های درست‌شده یا سرکه درخواست کنید.

آب‌میوه طبیعی است؛ مملو از ویتامین C است. پس چه چیزی اشکال دارد؟ باوجوداینکه یک آب‌میوه ۱۰۰ درصد طبیعی انتخاب بهتری نسبت به یک نوشابه‌های گازدار شیرین‌شده است اما یک آب‌میوه کاملاً طبیعی نیز هوش‌واحد ۲۶ گرم قند در هر فنجان است، تقرب

سوختگی شدید، دو یا سه تکه یخ را دریاچه‌ای پنبه‌ای گذاشته و آن را بر روی نواحی آسیب دیده به مدت حدود سه دقیقه بمانید. در نتیجه این عمل بر روی پوست شما خارش ایجاد می‌شود که نشانی از بهبود آفتاب سوختگی خواهد بود.

استفاده از یخ آرایشی را برای مدت طولانی تری حفظ می‌کند. مایلدن تکه‌های یخ به پوست صورت، قبل از انجام آرایش، آن را برای مدت طولانی‌تری ماندگار خواهد کرد. همچنین به کمک یخ می‌توان یخ چشم را از بین برد. وقتی تکه‌های یخ را در یک پارچه پنبه‌ای بپیازند و آن را زیر چشمانان بکشید، باعث برطرف شدن یخ زیر چشمان خواهد شد و ورم زیر چشم را از بین خواهد برد. یخ در بین بردن سندرم خشکی چشم نیز کاربرد دارد.

از دیگر کاربردهای یخ، استفاده از آن به عنوان ماسک منجمد می‌باشد. اگر کمی آب خیار و آب گل سرخ با هم مخلوط کنید و در قالب یخ در یزید تا منجمد شده و شبیه یخ شود، می‌توانید از آن به عنوان ماسک جادوی

توزیع گسترده در جنوب کشور

بوشهر، خوزستان و بلوچستان، فارس، کرمان، کهگیلویه و بویر احمد، هرمزگان، یزد

زمانی افزود: در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر اثر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

وی توصیه کرد: افرادی که خون دماغ می‌شوند موارد تشدیدکننده را به حداقل برسانند و در هوای خشک بینی خود را با استفاده از پمادهای مخصوص چرب کنند.

سلامت

سلامت

سرخ‌کرده می‌خورند، هر ۴ سال بیش از یک کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا می‌کنند. در طی دوران مطالعه افراد مصرف‌کننده سبب‌زمینی سرخ‌کرده به‌تثایب حدود ۷ کیلوگرم وزن از خوردن این سرخ‌گردنی‌ها به دست آورده بودند.به‌جایش بخورید: سبب‌زمینی شیرین سرخ‌کرده خانگی، یک سبب‌زمینی شیرین را با طول به تکه‌های باریک برش زده، کمی روغن نارگیل مخصوص پخت‌وپز (نوعی چربی که نسبت به کره تمایل کمتری به ذخیره شدن به‌صورت چربی شکمی دارد)، نمک، فلفل و بودر در سیر را روی آن پاشنید و سریع در یک فر با دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا برشته شوند. زمانی که برای شام بیرون می‌روید به‌جای سبب‌زمینی سرخ‌کرده همراه با غذایان، سالاد یا سس‌های درست‌شده یا سرکه درخواست کنید.

آب‌میوه

آب‌میوه طبیعی است؛ مملو از ویتامین C است. پس چه چیزی اشکال دارد؟ باوجوداینکه یک آب‌میوه ۱۰۰ درصد طبیعی انتخاب بهتری نسبت به یک نوشابه‌های گازدار شیرین‌شده است اما یک آب‌میوه کاملاً طبیعی نیز هوش‌واحد ۲۶ گرم قند در هر فنجان است، تقرب

سوختگی شدید، دو یا سه تکه یخ را دریاچه‌ای پنبه‌ای گذاشته و آن را بر روی نواحی آسیب دیده به مدت حدود سه دقیقه بمانید. در نتیجه این عمل بر روی پوست شما خارش ایجاد می‌شود که نشانی از بهبود آفتاب سوختگی خواهد بود.

استفاده از یخ آرایشی را برای مدت طولانی تری حفظ می‌کند. مایلدن تکه‌های یخ به پوست صورت، قبل از انجام آرایش، آن را برای مدت طولانی‌تری ماندگار خواهد کرد. همچنین به کمک یخ می‌توان یخ چشم را از بین برد. وقتی تکه‌های یخ را در یک پارچه پنبه‌ای بپیازند و آن را زیر چشمانان بکشید، باعث برطرف شدن یخ زیر چشمان خواهد شد و ورم زیر چشم را از بین خواهد برد. یخ در بین بردن سندرم خشکی چشم نیز کاربرد دارد.

از دیگر کاربردهای یخ، استفاده از آن به عنوان ماسک منجمد می‌باشد. اگر کمی آب خیار و آب گل سرخ با هم مخلوط کنید و در قالب یخ در یزید تا منجمد شده و شبیه یخ شود، می‌توانید از آن به عنوان ماسک جادوی

افزود: در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

وی توصیه کرد: افرادی که خون دماغ می‌شوند موارد تشدیدکننده را به حداقل برسانند و در هوای خشک بینی خود را با استفاده از پمادهای مخصوص چرب کنند.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

صبر کنید! جاقوی استیک‌تان را به سمت ما یرت نکنید. مطالعات نشان می‌دهد خوردن استیک‌های مناسب باعث باریک شدن میان‌تنه شما می‌شود. اما استیک‌های گوشت دنده و استیک گوشت قلوه‌گاه که یکی از طول به‌جایش بنوشید: سبب‌زمینی شیرین سرخ‌کرده خانگی، یک سبب‌زمینی شیرین را با طول به تکه‌های باریک برش زده، کمی روغن نارگیل مخصوص پخت‌وپز (نوعی چربی که نسبت به کره تمایل کمتری به ذخیره شدن به‌صورت چربی شکمی دارد)، نمک، فلفل و بودر در سیر را روی آن پاشنید و سریع در یک فر با دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا برشته شوند. زمانی که برای شام بیرون می‌روید به‌جای سبب‌زمینی سرخ‌کرده همراه با غذایان، سالاد یا سس‌های درست‌شده یا سرکه درخواست کنید.

آب‌میوه طبیعی است؛ مملو از ویتامین C است. پس چه چیزی اشکال دارد؟ باوجوداینکه یک آب‌میوه ۱۰۰ درصد طبیعی انتخاب بهتری نسبت به یک نوشابه‌های گازدار شیرین‌شده است اما یک آب‌میوه کاملاً طبیعی نیز هوش‌واحد ۲۶ گرم قند در هر فنجان است، تقرب

سوختگی شدید، دو یا سه تکه یخ را دریاچه‌ای پنبه‌ای گذاشته و آن را بر روی نواحی آسیب دیده به مدت حدود سه دقیقه بمانید. در نتیجه این عمل بر روی پوست شما خارش ایجاد می‌شود که نشانی از بهبود آفتاب سوختگی خواهد بود.

استفاده از یخ آرایشی را برای مدت طولانی تری حفظ می‌کند. مایلدن تکه‌های یخ به پوست صورت، قبل از انجام آرایش، آن را برای مدت طولانی‌تری ماندگار خواهد کرد. همچنین به کمک یخ می‌توان یخ چشم را از بین برد. وقتی تکه‌های یخ را در یک پارچه پنبه‌ای بپیازند و آن را زیر چشمانان بکشید، باعث برطرف شدن یخ زیر چشمان خواهد شد و ورم زیر چشم را از بین خواهد برد. یخ در بین بردن سندرم خشکی چشم نیز کاربرد دارد. از دیگر کاربردهای یخ، استفاده از آن به عنوان ماسک منجمد می‌باشد. اگر کمی آب خیار و آب گل سرخ با هم مخلوط کنید و در قالب یخ در یزید تا منجمد شده و شبیه یخ شود، می‌توانید از آن به عنوان ماسک جادوی

افزود: در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. همچنین انحراف تیغه وسط بینی، فشار خون بالا، مصرف برخی داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین و دست کردن داخل بینی همگی از عوامل بروز خونریزی بینی است.

در صورت خونریزی‌های مکرر و طولانی از بینی حتما باید به پزشک مراجعه کرد تا علت مورد بررسی قرار گیرد. گاهی بر برخی بیماری‌های خونی فرد خون دماغ می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت: هوای خیلی گرم یا سرد موجب خشکی بینی شده و به خون دماغ شدن فرد منجر می‌شود. این متخصص گوش و حلق و بینی درباره عوامل موثر در بروز خونریزی بینی گفت:



سه‌شنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۳۹۴
سال چهاردهم شماره ۱۹۶۸

وِشَره‌هفتره روابط عمومی

همچنین مشکل مردم که همان مشتری است باشد وبه نحو شایسته مشکلات را حل وفصل کند طوری‌که از ارتباطات اجتماعی زیان عمومی‌ها علم واگاهی مناسب وجامع نسبت به مسائل است. روابط عمومی‌ها اگر به صورت تخصصی و حرفه‌ای به کار خود بپردازند، جایگاه خود را اثبات می کنند. پس به امید روزی که شاهد ثبت جایگاه روابط عمومی در ارگانها و نهادهای دولتی در کشور عزیزمان ایران همیشه سرفراز باشیم .
جا دارد در همین جا فرا رسیدن ۲۷ اردیبهشت ماه روز روابط عمومی را به سایر دست اندرکاران این حرفه مهم ومقدس تبریک وتهنیت عرض نموده و برای این عزیزان همیشه گننام ولتی غرض ویراتش که میتوان از آنها بعنوان چشم وجراح جامعه یا سازمان نام برد آرزوی موفقیت درمان مراحل کاری وزندگیشان کنم ان شالله همه همکاران عزیز وارجمندران حرفه همیشه شاد، سلامت ویروز ورسند باشند.

تحقق همدلی و همزبانی مردم و دولت هدف روابط عمومی هاست

ارتباط می تواند موجب شناخت آنان از یکدیگر شود که مطابق آنچه گفته شد این شناخت، اول گام در تحقق «همدلی» است و همزبانی که نتیجه طبیعی همدلی است محقق گردد. پس بر روابط عمومی‌ها فرض است از این فرصت بسیار طلایی که مقام نظام رهبری در پیش روی دولت نهاده اند و جامعه را به همدلی متقابل و دولت را دعوت نموده اند کمال بهره را ببرند و تلاش کنند با ابزارهای فنی اطلاع رسانی و همچنین تولید محتواهای متناسب با جامعه هدف خود، زمینه‌های تحقق این همدلی و همزبانی را فراهم نمایند که بی گمان گام بر داشتند در این مسیر نه تنها عواید مثبت مستقیمی را برای سازمان خود نظیر نشان دارد بلکه در مجموع تحقق فرایند «همدلی» و در نتیجه «همزبانی» می توانست جالش‌های پیش روی دولت را تسهیل نماید و زمینه‌های پرسرشتی کشور را محقق سازد و چشم انداز مثبتی در پیش روی همگان بگشاید.

کمک بگیرند و واژه‌هایی را که به کار می‌برند به جهت تخصصی بودن، بعضاً برای عموم مردم قابل درک نیست و مخاطب نمی‌تواند با آن واژگان ارتباط برقرار کند و به مرور زمان فاصله بین آنها اضافه می‌گردد و ارتباط موثر بین آن‌ها رخ نمی‌دهد و مردم نسبت به دغدغه‌های دولت شناختی پیدا نمی‌کنند. لذا روابط عمومی‌ها هستند که می‌توانند با تشریح اصطلاحات تخصصی متناسب با مخاطبان میاحت مورد نظر دولت را برای گریزندگان پیام قابل درک کنند. از طرفی مردم خواست‌ها و نیازهایی به این پدیده اذعان داشته‌اند و نسبت به استفاده از این توان را دارند تا با استفاده از ابزارهای اطلاع‌رسانی، خواسته‌های مردم را برآورد و دلشیردان مطرح نمایند و در واقع با تبیین دغدغه‌های دولت برای مردم، زمینه برقراری ارتباط موثر بین دولت با مردم و مردم با دولت را فراهم نمایند که این

مردم بخواهند با دولت همدلی کنند و همچنین دولت نیز بخواهد با مردم همدل شود در واقع باید یک «شناخت متقابل» رخ دهد چرا که این حرکت [همدلی] یک حرکت منطقی است و پای عقل در میان است و هر یک از طرفین برای ورود به این فرایند نیازمند داشتن اطلاعات کافی از طرف مقابل و شناخت کامل از او هستند، چرا که بدون شناخت کافی، هیچ کس وارد یک فرایند عقلی و منطقی نمی‌گردد. لذا در همین نقطه یعنی تحقق شناخت متقابل دولت از مردم و مردم از دولت، پای روابط عمومی‌ها به میان می‌آید و این پرسشی مطرح می‌گردد که روابط عمومی‌ها چه نقشی را می‌توانند در ایجاد این «همدلی» ایفا نمایند؟ اگر نگاهی به سئوخ رابطه متقابل دولت و مردم ببینانازیم می‌توانیم عملی انجام می‌دهد و در ذاتی برای این حرکت ادله عقلی و منطقی و پزیرفته شده دارد.

رنگ تری در تبیین، تشریح و ترویج شعار اسال بر عهده دارند. جهت اول به توانایی‌هایی که روابط عمومی‌ها در روشنگری، اطلاع‌رسانی، ارتباط‌گری، افکار سنجی، برجسته‌سازی و همچنین بهره‌مندی از فناوری‌های ارتباطی روز دارند، مربوط می‌شود که البته جز کارکردهای ذاتی آنهاست و جهت دوم را می‌توان واژگان خاصی دانست که در درون شعار اسال جای گرفته‌اند. همدلی، یکی از این واژگان است و به معنای خود را در جای دیگری نهادن است و این جایگزینی در رهبری و ارتباطی، در واقع به این معناست که روابط عمومی‌ها به یکدیگر کمک می‌کنند و در ذاتی برای این حرکت ادله عقلی و منطقی و پزیرفته شده دارد.



مرتضی شفیعی/رئیس اداره روابط عمومی و ارتباطات مخابرات هرزگان

«دولت و مردم، همدلی و همزبانی» عبارتی است که از طرف مقام معظم رهبری به عنوان شعار سال ۱۴۹۴اعلام گردیده است. شعاری که برای ورود به متن و لایه‌های زیرین جامعه و تبدیل شدن به یک جریان تأثیرگذار، نیازمند تلاش‌های تأثیرگذار بخش‌های مختلف جامعه و انبغای نقش از طرف آنهاست. یکی از این بخش‌های تأثیرگذار در تبیین شعار سال و تبدیل آن به یک گفت‌وگو عمومی، روابط عمومی است. روابط عمومی‌ها از دو جهت، نقش بر

اوقات شرعی در مراکز استانهای جنوب کشور

شیراز	زاهدان	بوشهر	اهواز	بندرعباس
اذان صبح ۰۴:۴۰:۱۴	اذان صبح ۰۴:۰۷:۳۱	اذان صبح ۰۴:۴۹:۱۱	اذان صبح ۰۴:۵۰:۲۲	اذان صبح ۰۴:۳۰:۲۴
طلوع آفتاب ۰۶:۰۹:۲۱	طلوع آفتاب ۰۵:۰۳:۶:۲۵	طلوع آفتاب ۰۶:۱۷:۲۵	طلوع آفتاب ۰۶:۲۱:۴۸	طلوع آفتاب ۰۵:۵۸:۴۴
اذان ظهر ۱۲:۵۶:۴۷	اذان ظهر ۱۲:۰۳:۳۰:۳۲	اذان ظهر ۱۳:۰۳:۳۷	اذان ظهر ۱۳:۰۱:۲۰:۵۰	اذان ظهر ۱۲:۰۴:۱۵
غروب آفتاب ۱۹:۴۳:۲۳	غروب آفتاب ۱۹:۰۵:۵۰	غروب آفتاب ۱۹:۴۸:۵۹	غروب آفتاب ۲۰:۰۴:۲۰:۵۰	غروب آفتاب ۱۹:۰۴:۱۱
اذان مغرب ۲۰:۰۵:۴۰:۴۰	اذان مغرب ۱۹:۲۷:۰۶	اذان مغرب ۲۰:۰۵:۶:۰۵۸	اذان مغرب ۲۰:۰۱:۹:۴۵	اذان مغرب ۱۹:۴۱:۰۰

"روابط عمومی"بزرگ‌ترین سرمایه‌سازمان‌ها

خود ترغیب کنند زیرا مردم بر اساس عملکردهای سازمان درباره آن قضاوت خود می‌کنند. ورود به این مشکلات، توان و شریارت‌ایفی وظایف و رسالت رستین نیروهای انسانی سرمایه‌گذاری کنند چراکه آموزش به یادگیری می‌انجامد و یادگیری به تغییر رفتار، به این ترتیب آموزش ابزار هست و یادگیری هدف. **جایگاه روابط عمومی در ایران** روابط عمومی در ایران هم اکنون قریب به ۶۷سال قدمت دارد. اولین روابط عمومی در سال ۱۳۲۷ شمسی از طرف شرکت نفت در ایران به وجود آمدبنا توجه به وضعیت موجود زیرساخت‌های فناوری اطلاعات در ایران و کیفیت کارکرد روابط عمومی‌ها از نظر فعالیت‌های الکترونیک و اینترنتی، می‌توان گفت در میان همه اشکال روابط عمومی مدرن، ما فعلا در حداقل روابط عمومی الکترونیک و روابط عمومی دیجیتال قرار داریم. با توجه به اینکه از پیدایش روابط عمومی در ایران بیش از نیم قرن می‌گذرد، هنوز روابط عمومی با مسائل مختلفی مواجه است. متأسفانه بررسی تاریخی این دانش در ایران نشان می‌دهد که به رغم وجود اندیشه‌ها و ایده‌های اصلاح طلبانه برای توسعه آن، هیچ‌گونه اقدام عملی‌بنیادی در این زمینه صورت نگرفته است. به همین دلیل است

تعامل و برخوردنمودن با مسایل رهنمون می‌سازد. بی‌شک یک سازمان و یا یک اداره نمی‌تواند خود را جزیره‌ای بی ارتباط فرض نماید و از تکنولوژی و آورده‌های آن بی‌نیاز و یا آن بیگانه باشد. روابط عمومی باید بر محور تفکر مداری، مشارکت مداری و اطلاع مداری باشند تا بتواند در راستای کمک به اثربخشی سازمان مؤثر باشد و با نوآندیشی و نوگرایی، ابتکار و خلاقیت مستمر عینین شود و خود را با تحولات و پاسخگویی مرتب به افکار عمومی منطبق و هماهنگ سازد. **نقش روابط عمومی در گسترش خوشنای سازمان** در فضای رقابتی عصرجدید، خوشنای، هویت و اعتبار از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. گسترش خوشنای سازمان و شرکت و خشی سازی شایعات بد علیه شرکت از دوسوپه درون سازمانی و برون سازمانی و انجام تبلیغات و کسب اطلاعات به روز و مفید بستگی دارد و این جاست که لزوم وجود روابط عمومی واقعی در ایستگاه‌های روابط عمومی نمایان می‌شود. در دنیای امروز که هرزهای ارتباطات شکسته شده و انسان به دنبال کشف راهکارهای مطلوب زیستن و نگرش جامع مدار است، آموزه‌های علمی ما را به نکاش و توجه درباره وضعیت چگونگی

دنیای اسروز دنیای ارتباطات است. در سازمان‌های دولتی داشتن اطلاعات موثق، دقیق و به موقع با توجه به هدف و ساختار، بزرگترین سرمایه یک سازمان است و حیات یک سازمان به داشتن یک ارتباط دوسوپه درون سازمانی و برون سازمانی و انجام تبلیغات و کسب اطلاعات به روز و مفید بستگی دارد و این جاست که لزوم وجود روابط عمومی واقعی در ایستگاه‌های روابط عمومی نمایان می‌شود. در دنیای امروز که هرزهای ارتباطات شکسته شده و انسان به دنبال کشف راهکارهای مطلوب زیستن و نگرش جامع مدار است، آموزه‌های علمی ما را به نکاش و توجه درباره وضعیت چگونگی



لیلا بهاری میندی/مدیر روابط عمومی دانشگاه پیام‌نور مرکز بندرعباس

دنیای اسروز دنیای ارتباطات است. در سازمان‌های دولتی داشتن اطلاعات موثق، دقیق و به موقع با توجه به هدف و ساختار، بزرگترین سرمایه یک سازمان است و حیات یک سازمان به داشتن یک ارتباط دوسوپه درون سازمانی و برون سازمانی و انجام تبلیغات و کسب اطلاعات به روز و مفید بستگی دارد و این جاست که لزوم وجود روابط عمومی واقعی در ایستگاه‌های روابط عمومی نمایان می‌شود. در دنیای امروز که هرزهای ارتباطات شکسته شده و انسان به دنبال کشف راهکارهای مطلوب زیستن و نگرش جامع مدار است، آموزه‌های علمی ما را به نکاش و توجه درباره وضعیت چگونگی

موفقیت ار گانها به روابط عمومی‌ها وابسته است



محمدرضا شافی/مدیر روابط عمومی توریج تبریز بروجرمزگان

امروزه یکی از وظایف اصلی روابط عمومی در سازمانها پیوزره ارگانهای خدماتی، مشتری مداری است. روابط عمومی‌های خوب و نظام مند

"ارتباطات"، ریشه روابط عمومی و رسانه‌ها



فرخنده محمدجعفری/مسئول روابط عمومی انتقال خرمزگان

روابط عمومی ابزاری است در جهت تئور افکار مردم نسبت به مسئولیت اجتماعی دستگاه‌ها که مؤثر و کارآمد است که

در حقیقت می‌توان از آن به عنوان یک رسالت یاد کرد. از آنجائیکه در عصر ارتباطات و اطلاع‌رسانی قرار داریم، رو ارتباط روابط عمومی‌ها با رسانه‌ها به عنوان اهمیت بالایی برخوردار است و وظیفه روابط عمومی مدیریت ارتباط موثر در تبادل اطلاعات و صداقت و بموقع بین سازمان و عموم مردم می‌باشد، چرا که ارتباط مؤثر و کارآمد است که

"روابط عمومی" و لزوم تثبیت جایگاه حرفه‌ای آن در جامعه



ابراهیم خادمی پور/مشاور مدیرعامل در روابط عمومی آبفای هرمزگان

یکی از عواملی که در سرنوشت هر مؤسسه، گروه و فرد اهمیت و ارزش اساسی دارد و آنها را در ثیل به اهداف باری می‌دهد: کیفیت رابطه آنها با افراد و مؤسساتی است که با آنها سروکار دارند و همچنین با افکار عمومی جامعه‌ای است که در آن به فعالیت مشغولند. اکنون به عنوان یک اصل اساسی در

مجموعه‌ای از فعالیتهای ارتباطی صورت می‌گیرد که می‌توان آنها را تحت عناوین ارتباطات، امور فرهنگی و نمایشگاهها، انتشارات، سنجش افکار و پژوهش و برنامه‌ریزی دسته‌بندی کرد. گرچه مجموعه ی وظایف یک روابط عمومی به روش‌های کلیشه‌ای ادبی ارتباطات و تبلیغات ختم نمی‌شود و هرگز نمی‌توان آن‌ها را محدود و محصور در یک سری برنامه‌ها کرد، اما روابط عمومی برای وصول به موفقیت سازمانی، نباید بدون برنامه حرکت کند، بلکه باید هدفمند، منظم و قاعده مند باشد تا بتواند در راستای انجام وظایف، موفقیت حاصل نماید. علاوه بر آن تغییر نوع نگاه مدیران ارشد به روابط عمومی، ایجاد تحولات بنیادین، تخصص گرایی، استفاده درست و خلاقانه از ابزارها و انجام وظایفی مغفول مانده

مزیده نوبت اول

نزد بانک ملی شعبه دادگستری تودیع و قبض سپرده را به این اجرا تحویل نمایند.۲-اجرای احکام در رد یا قبول پیشنهاد مختار ۵-مزایه در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۰۳/۰۹ در محل دفتر شعبه دوم اجرای احکام حقوقی بندرعباس به صورت حضوری به عمل می آید و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید.۳-در صورتی که برنده تا یک ماه از جلسه مزایده و یا انقضای مهلت از پرداخت بجا مورد مزایده خود دارای نمایم مسئول کسر احتمالی قیمت و خساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بود که بدو ازسپرده یا استیفا می شود و سپرده تا تعیین کسر قیمت و خسارات وارده مسترد نخواهد شد و متقاضیان شرکت در مزایده برای کسب اطلاع بیشتر می توانند به اجرای احکام حقوقی شعبه هفتم دادگستری بندرعباس مراجعه نمایند.

مدیر دفتر اجرای احکام شعبه دوم حقوقی بندرعباس

صوروات

آقای حسن پورعبداله داری شماره شناسنامه ۶۳۷۶ به شرح دادخواست به کلاسه ۷۸۹۴ش از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده چنین توضیح داده که شاد روان عبدالله پورعبداله به شناسنامه ۱۳۰۰ در تاریخ ۱۳/۱۳/۹۲در آقامتگاه دائمی خود بلورد گفته ورته حین القوت آن مرحوم منحصر است به ۱- حسن پورعبداله متقاضی فوق با مشخصات فوق فرزند متوفی ۲- فاطمه پورعبداله به شماره شناسنامه۲۸۳۳-حافظه پورعبداله به شماره شناسنامه۹۱۹۴۳-فرزند متوفی.۴-فرید پورعبداله به شماره شناسنامه۳۳۰۰-فرهاد پورعبداله به شماره شناسنامه۱۹۲۳۳۰۴۶۹۰۱ فرزند متوفی.۶-کنیز شرفی برنظین به شماره شناسنامه ۱۷۴۰ فرزند محمد هسمر دائمی متوفی. اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی طرف یک ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

قاضی شورای حل اختلاف شماره یک رودان-جعفر گوهراد

مفقودی

یک فقره مبایعه نامه عرفه شماره ۱۱۰۶ واقع در مجتمع میعاد بندر لافت بنام مهدی پدram به همراه یک دسته چک به شماره حساب ۷۷۳۴۶۰۷۲۲۰۴ بانک ملت شعبه سید مظفر بندرعباس مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

هر که درختی را غرس کند تا به ثمر برسد، خداوند عوض آن در بهشت

درختی برای او غرس می فرماید

روابط عمومی سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری بندرعباس



