



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 ۲۰ آبان ۱۳۹۳ ۱۷ محرم ۱۴۳۶
سال سیزدهم شماره ۱۸۵۸ ۲۰۰ تومان

وب سایت : www.daryanews.ir

آرای دریا: ۰۷۶۱-۲۲۴۶۳۸۴-۲۲۴۳۷۳۴
daryanews_bnd @ yahoo .com

پشت پرده سیاست

■ نظر کیهان درباره نامه اولیاما به رهبر انقلاب

■ ابلاغ ویژه به اعضای کابینه برای مقابله با ویروس VHS

■ سرخوردگی اعضای ائتلاف ضد داعش از پیروزی های ایران

■ خاطرات اسقف آمریکایی از ایران

■ ایران: شنبه ها درباره تغییرات احتمالی در صدا و سیما



وزیر بهداشت از مجلس درخواست کرد اختصاص بودجه مورد نیاز به طرح تحول نظام سلامت

در حوزه بهداشت با کمک بیمه ها اقدامات خوبی صورت گرفته است که طی دو هفته آینده نتیجه این اقدامات اعلام خواهد شد

فروگذار نخواهیم کرد. دکتر سید حسن هاشمی در مراسم معرفی مرکز ملی پاسخگویی و رسیدگی به شکایات تفرقه ای «سامانه تلفنی ۱۶۹۰» که با شعار تکریم جامعه پزشکی؛ تضمین حقوق بیمار به طور رسمی رونمایی شد، گفت: اعتقاد و باور راسخ دارم که طرح تحول نظام سلامت را خدا کمک کرد که حوزه سلامت به عنوان اولویت اول برنامه های دولت قرار گیرد.وی با بیان این که هدفی جز کمک و خدمت به مردم نداریم، خاطر نشان کرد: در ادامه مسیر اجرایی شدن طرح تحول نظام سلامت همچون گذشته از لطف و رحمت خداوند بهره مند خواهیم شد. وزیر بهداشت با اشاره به مراحل اجرای طرح تحول نظام سلامت در کشور گفت: در مرحله اول این طرح بسته های مختلف درمانی معرفی شدند و شاهد کاهش هزینه های درمانی در مراکز دولتی بودیم که البته در خصوص بیماران صعب العلاج نیاز به برنامه ریزی های بیشتری داریم.وی با اشاره به این که بسته های خدمتی مرحله اول طرح تحول نظام سلامت با قوت و رضایتمندی مردم پیش می رود، گفت: ممکن است اشکالاتی در این حوزه وجود داشته باشد که این اشکالات با نظارت های مسئولین ذیربط به تدریج مرتفع خواهد شد. دکتر هاشمی با اشاره به مرحله دوم طرح تحول نظام سلامت گفت: در حوزه بهداشت با کمک بیمه ها اقدامات خوبی صورت گرفته است که طی دو هفته آینده نتیجه این اقدامات اعلام خواهد شد.

تیتیر یک خبری

دکتر هاشمی با اشاره به آغاز فصل رسیدگی به بودجه در مجلس اظهار امیدواری کرد که نمایندگان مجلس با نشان دادن عزم جدی خود و اختصاص بودجه مناسب به حوزه سلامت، پایدار بودن طرح تحول نظام سلامت را به جامعه پزشکی و نیز مردم نشان دهند و رضایتمندی آنان را فراهم نمایند.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا) وی تاکید کرد: تصمیم مجلس در تصویب بودجه مناسب به حوزه سلامت، ضامن اخلاق مداری در حوزه سلامت است و تصمیم سرنوشت سازی است که می تواند یک نقض پیشگیرانه داشته باشد. وزیر بهداشت مرحله سوم طرح تحول نظام سلامت را مربوط به نظام پرداخت و تعرفه پزشکان عنوان کرد و گفت: بخشی از تعرفه پزشکان مربوط به حق العلاج بود که سالها مغفول مانده بود و آسیب های زیادی به جامعه پزشکی وارد کرده بود و متاسفانه فضا به گونه ای فراهم شده بود که به نوعی شاهد بداخلاقی و تخلف از سوی معهودی از پزشکان بودیم.وزیر بهداشت با اشاره به محدود بودن منابع در حوزه سلامت یادآور شد: دولت و هیات وزیران در تخصیص اعتبار به حوزه سلامت بیشترین فداکاری را داشته اند و در سخت ترین شرایط، بخشی از منابع را به اجرایی شدن مرحله سوم طرح تحول نظام سلامت اختصاص داده اند. وزیر بهداشت گفت: در جهت صیانت از جامعه پزشکی و حقوق مردم از هیچ تلاشی



راه اندازی
اورژانس
مخصوص بیماران
اعصاب و روان

معاون درمان وزارت بهداشت خبر داد

اجرای قانون تعرفه گذاری
خدمات پرستاری از آذر ماه
در بیمارستان های منتخب

متکدیان و معتادان پرخطر
تهدیدی برای سلامت

چهارمین کنگره بین المللی
امام سجاد(ع) در بندرعباس
بر گزار می شود

با حضور وزرای بهداشت و رفاه
مرکز ملی پاسخگویی و نظارت بر اجرای
تعرفه خدمات سلامت «۱۶۹۰»
رونمایی شد

سارق حرفه ای موتورسیکلت
در رودان دستگیر شد

منفحه ۲ را بخوانید



روزنامه منطقه جنوب کشور

آب بتن ساحل

تولید و عرضه بتن آماده

دفتر مرکزی: ۰۷۶۱-۴۲۱۲۸۲۸-۴۲۱۲۸۲۹
کارخانه: ۰۷۶۱-۲۳۶۴۰۳۰-۲۳۶۴۰۳۱

آدرس: بندرعباس- بلوار امام خمینی ترسیده به میدان شهدا نبش خیابان دانش ساختمان بنی هاشمی واحد ۲

سه شنبه
هر هفته
منتشر می شود

دریا سلامت

اداره اوقاف وامور خیریه
شهرستان بندرعباس برگزار می نماید

مرحله شهرستانی مسابقات حفظ، قرائت و ترتیل قرآن کریم

زمان:
پنجشنبه: ۹۳/۸/۲۲ ویژه خواهران
جمعه: ۹۳/۸/۲۳ ویژه برادران
ساعت ۸ صبح
مکان: حسینیه امامزاده
سید مظفر (ع) بندرعباس

شرکت برای عموم آزاد است

◀ اداره اوقاف وامور خیریه شهرستان بندرعباس

جناب آقای غلامرضا رفیعی

حسن انتصاب حضرت تعالی را به عنوان بخشدار قلعه قاضی "تبریک عرض نموده؛ امید است در سایه توجهات حضرت ولی عصر(عج) در مسئولیت محوله موفق وموید باشید.همچنین مراتب قدردانی خود را از خدمات آقای "صغرهاشمی" بخشدار سابق قلعه قاضی اعلام می داریم

◀ دبیری و شورای اسلامی روستای پیرچلی

برادر بزرگوار جناب آقای رضا پرویز

حسن انتصاب شایسته حضرت تعالی را به عنوان سرپرست سازمان خدمات موتوری شهرداری بندرعباس که نشان از لیاقت و توانمندی جنابعالی است را صمیمانه تبریک عرض نموده؛امید است در سایه توجهات حضرت ولی عصر (عج) در خدماترسانی به مردم شریف بندرعباس موفق وموید باشید

◀ مدیر عامل و پرنس سازمان عمران شهرداری بندرعباس



نگاهی بر نمایشگاه بیستمین

بیستمین نمایشگاه مطبوعات و خبرنگاریها در مصلی تهران در حالی روزهای خود را سپری می کند که پذیرای بازدیدکنندگان متعددی می باشد. هر چند کاستی ها و کمبودها در روزهای آغازین این تحول بزرگ فرهنگی همچنان خود را نشان می دهد اما سعی و تلاش غرفه داران و برگزار کنندگان برای شور و نشاط بخشیدن به این جشن بزرگ خانوادگی همچنان برقرار است . اما جای خالی مسئولان استان هرمزگان در این رویداد بزرگ فرهنگی در مقایسه با سایر استانهای کشور وخصوصا جنوبی اندکی دلگیرمان می کند که ای کاش مدیران هرمزگانی هم اندکی برای تحولات فرهنگی و رویدادهای تاثیر گذار ارزش قائل بوده و کمی هم وقت برای بازدید از نمایشگاه مطبوعات و بازدید از غرفه های نشریات استان می گذاشتند.



برگزاری نشستها و کارگاه های تخصصی مرکز برنامه ریزی و مطالعات رسانه ها در شبستان مصلی تهران در تمامی ساعات برگزاری نمایشگاه هر روز با حضور اساتید برجسته روزنامه نگاری کشور و پیشکسوتان این عرصه ، غرفه های تخصصی کودک ونوجوان وبرگزاری نشستهای پرسش و پاسخ در غرفه های نمایشگاه و روزنامه دریا همچنان مورد توجه واستقبال بازدیدکنندگان می باشد.

اما برقرار نشدن اینترنت در فضای نمایشگاهی همچنان مشکل غرفه داران و مراجعین است که علیرغم این مشکل تیم اعزامی روزنامه منطقه جنوب سعی دارد اخبار و گزارش نمایشگاه بیستم را جهت اطلاع مخاطبان به سرعت ارسال و منتشر نمایند. روزنامه دریا واقع درغرفه شماره ۱۸ ،درب ۱۳ مصلی تهران هر روز از ساعت ۹ صبح الی ۸ شب پذیرای مراجعین و علاقمندان با حضور مدیرمسئول ، سردبیر و خبرنگاران و عکاسان روزنامه دریا می باشد .

نمایشگاه مطبوعات

سه شنبه/ ۲۰ آبان ۱۳۹۳ / ۱۷ محرم ۱۴۳۶
۱۱ نوامبر ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۸۵۸



MARKAZI TILE



کاشی مرکزی

بندرعباس-بلوارامام حسین-جنب باشگاه ابومسلم-کاشی و سرامیک مرکزی

۰۷۰۹ - ۰۹۱۷۶۴۰۰۷۰۹ - ۰۳۳۱۰۵۳۷ - ۰۷۶

(۱-۲۴)

غرفه روزنامه دریا میزبان روز سوم

✓ **پیروی منش مسئول بسیج رسانه استان : حضور روزنامه دریا در کنار نشریات سراسری و خارجی در بیستمین نمایشگاه مطبوعات باعث مباحثات هرمزگان و هرمزگانیهاست**

پیروی منش رییس بسیج رسانه استان هرمزگان با حضور در غرفه روزنامه دریا:

صدای پیشرفت مطبوعات هرمزگان می آید



پیروی منش گفت: حضور روزنامه منطقه جنوب کشور دریا در بیستمین نمایشگاه بین المللی مطبوعات وخبرگزاریها موجب تقویت قوه انگیزشی ومهارتهای حرفه ای روزنامه نگاران و خبرنگاران این روزنامه می شود.

بعضی ها می خواهند بگویند رسانه در نظام اسلامی باید از دشمن خط بگیرد و از دولت خط نکیرد واین را نایسند می دانند. دستور گرفتن از دولتی که بخاطرش جان داده اند بد و نایسند بوده اما دستور گرفتن از دشمن خوب است . ما در یک جبهه ایم ومقابلمان هم جبهه کفر است این را باید بدانیم دولت ، مردم رهمه در جبهه انقلاب و دفاع از انقلاب هستند.

مسئول بسیج رسانه استان هرمزگان گفت: ضعف عدم حضور سایر رسانه های استان در این نمایشگاه را می توان با حضور دو رسانه دریا وندای هرمزگان جبران نمود .

زمان برگزاری نمایشگاه بسیار بد انتخاب شده که در ایام دهه اول محرم و عزادارها ، مدیران نشریات می بایست به تهران آمده ونسبت به تحویل و تکمیل غرفه اقدام کنند که انتظار می رفت نسبت به سالیهای قبل امکانات بیشتر و

بهتری در اختیار شرکت کنندگان قرار می گرفت . وی گفت: حضور دو روزنامه استان عامل انگیزشی و الگویی برای سایر رسانه های است که اسامال حضور ندارند وقتی می بینیم یک رسانه هرمزگانی در کنار رسانه های قدر سراسری و خارجی حضور دارد برای هرمزگان و هرمزگانهایی که به نمایشگاه مراجعه می کنند باعث افتخار ومباحثات است .

ماندانا سایه بانی کارشناس مسئول مطبوعات و تبلیغات اداره کل ارشاد هرمزگان با حضور در غرفه روزنامه دریا:

خبرهای صادقانه به نشریات اعتبار می بخشند



ماندانا سایه بانی گفت: حضور نشریات محلی در نمایشگاههای مطبوعات ومخالف فرهنگی و هم اندیشی های فکری می تواند راهگشا وموجب برون رفت از بن بست کاستی ها شود. به گزارش خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا کارشناس مطبوعات اداره کل فرهنگ وارشاد اسلامی هرمزگان گفت: نمایشگاه بیستم با دارابودن مزیتهایی نسبت به سال های گذشته کاستیهای زیادی دارد که امیدواریم طی سالیهای آینده برگزار کنندگان یا کسب تجارب از این دوره درصدد رفع نواقص و کاستی ها بر آیند تا حضور رسانه ها چشمگیرتر و گرمتر از قبل باشد .

وی گفت:حضور دو روزنامه محلی استان در نمایشگاه بیستم موجب افتخار هرمزگان بوده و با معرفی ظرفیتها و استعدادهای فرهنگی واقتصادی جنوب می تواند توانمندیهای جنوب کشور را به هموطنان مان معرفی کند. سالیانی با انتقاد از پایین بودن سطح کیفی نشریات استانی گفت: هرمزگان علیرغم ظرفیتهای فراوان ونیروی انسانی علاقمند ومجرب در زمینه روزنامه نگاری ، نشریات برای کودک ونوجوان که بصورت تخصصی قلم بزند ندارد و امید واریم در سالیهای آینده نشریات تخصصی هم به جمع نشریات استان افزوده شوند.

تا رسانه ها بتوانند به گونه ای عمل کنند تا مردم حق و حقیقت را درک کنند.

رواقعیتهای فرهنگی اجتماعی سیاسی استان باری نمایند. وی در پایان گفت: اگر مشکلات معیشتی و آموزشی روزنامه نگاران استان حل شود ما شاهد رشد رسانه ای و افزایش سطح کیفی صداقت داشته به نشریه عزت و اقتدار می بخشد چرا که معتقدیم دانستن حق مردم است و بایستی انها را در کشف حقایق

مینا حسین نژاد کارشناس مطبوعات سیستان و بلوچستان:

مطبوعات سیستان و بلوچستان رشد چشمگیری دارند

کارشناس مطبوعات و تبلیغات سیستان و بلوچستان با بیان مطلب فوق تصریح کرد : تعداد ۲ روزنامه محلی که بصورت روزانه منتشر می شود و تعداد ۱۱ هفته نامه که یکی از آنها سراسری و دیگری بین المللی می باشد در این استان وجود دارد. وی در ادامه افزود : تعداد ۲۳ نشریه در زمینه عمومی ، ۴۲ نشریه در زمینه پژوهشی و ۹ نشریه دولتی در استان فعالیت دارند. حسین نژاد تعداد خبرنگاران فعال در استان را ۱۲۵ نفر

مینا حسین نژاد گفت : مطبوعات محلی استان سیستان و بلوچستان از لحاظ کیفی و کمی رشد وگسترش چشمگیری داشتند و در این زمینه توانستند برای استان اعتباراتی کسب نمایند .

وی با بیان اینکه اسناد تاریخی نشان می دهد که مطبوعات محلی در زاهدان قدمتی حداقل ۵۰ساله دارندافزود : ۷۴نشریه در استان به صورت مستمر فعالیت می کنند .



کارشناس آموزش و تبلیغات اداره کل فرهنگ وارشاد اسلامی جنوب کرمان در گفتگو با دریا:

نشریات باید سواد رسانه ای داشته باشند

منطقه می تواند رونق اقتصادی خوبی داشته باشد و از این ظرفیت می توان بهره مند شد ، وجود معادن فاریاب و آسمینوم در کهنوج هنوز توانسته کمک اقتصادی به معیشت مردم داشته باشد . وی حضور مطبوعات و رسانه ها در نمایشگاه مطبوعات را فرصتی خوب و مناسب برای خبرنگاران واصحاب جامعه سواد رسانه ای از پادها می باشد . کارشناس اداره کل فرهنگ وارشاد اسلامی جنوب استان کرمان با بیان این که در جنوب کرمان کشاورزی عمده ارتقای سطح کیفی و کمی رسانه ها باشد .

رفتند. سالخورده افزود: نشریات نباید چشم انتظار آگهی ها ، مزایده ها و مناقصه های دولتی باشند و دیدگاه کاری خود را به سمت بخش خصوصی ارتقا دهند ، چرا که بخش خصوصی نیازمند تبلیغات است و برای حضور رسانه در جامعه سواد رسانه ای از پادها می باشد .

کارشناس اداره کل فرهنگ وارشاد اسلامی جنوب استان کرمان با بیان این که در جنوب کرمان کشاورزی عمده فعالیت مردم است ، گفت: حضور صنایع تبدیلی در این

جنوب استان کرمان ۱۹ نشریه دارد که شامل شهرهای جیرفت ، کهنوج ، عنبرآباد ، رودبار جنوب ، منوجان ، فاریاب و قلعه گنج می باشد .

نواب سالخورده کارشناس آموزش و تبلیغات اداره کل فرهنگ ارشاد اسلامی جنوب کرمان در گفتگو با خبرنگار روزنامه منطقه جنوب کشور دریا در بیستمین نمایشگاه

مطبوعات و رسانه ها گفت: همه نشریات محلی جنوب کرمان در حال فعالیت هستند و تعدادی هم از سال ۹۲ با توجه به مسایل اقتصادی تا مرز ورشکستگی پیش



احیای قناتهای معنی حفظ منابع آبهای زیرزمینی

روابط عمومی
شرکت سهامی
آب منطقه ای
هرمزگان





سندرم «قلب شکسته» در زنان ۹ برابر مردان است

یک آسیب‌شناس اجتماعی و متخصص علوم رفتاری گفت: تحقیقات انجام شده توسط بنیاد علوم رفتاری مشخص می‌کند که سندرم قلب شکسته در زنان ۹ برابر مردان است.به گزارش مهر، دکتر مجید ابهری با اشاره به اینکه یک باور قدیمی وجوددارد که قلب زنان زودتر از مردان می‌شکند، افزود: در پی مطالعات انجام شده بر روی ۶ هزار و ۱۵۰ زن در طول ۳۰ سال گذشته ، مشخص شد وارد شدن فشار عصبی طولانی در اثر شکست عاطفی یا از دست دادن یکی از عزیزان می‌تواند نشانه‌هایی مانند حمله یا اختلال قلبی را در زنان ایجاد کند و بدنبال آن این سندرم ایجاد می‌شود.وی گفت: باتوجه به اینکه از دست دادن همسر یا

کودک جاق، خصوصا" در فرهنگ ایرانی ، دوست داشتنی و زیبا تلقی می‌شود . مادران باردار با دیدن عکس کودکان چاق آرزو می‌کنند چنین کودکی داشته باشند . حقیقت این است که خطرات زیادی سلامتی کودکان جاق را تهدید می‌کند .

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان هرمزگان در گفتگو با روزنامه دریا با اشاره به افزایش آمار چاقی در کودکان آن را یکی از مشکلات بهداشتی دنیا بر شمرد و گفت : از سال ۱۹۸۶ تا کنون ، آمار کودکان چاق دو برابر افزایش را نشان می‌دهد . بیشتر کودکانی که در سنین کم ، خصوصا" زیر ۷ سال مبتلا به چاقی می‌شوند ، در نوجوانی و بزرگسالی افرادی جاق خواهند بود .

"لادن صدیق" دلیل افزایش چشمگیر چاقی کودکان راانحرک کمتر آنها دانست و افزود : زندگی در خانه های آپارتمانی و کوچیک ، مجال دیدن و بازی کردن را از کودکان گرفته است .

. آنها زمان فعالیتشان را پای تلویزیون و با بازیهای رایانه ای می‌گذرانند .

"صدیق" اضافه کرد : از این رو با خیلی کم اشتها و کم خوراک می‌شوند ، یا یرخور و جاق . تبلیغات تلویزیونی ، در دسترس



چاقی کودکان ، معضل قرن بیست و یک

نگذاریم کودکان "چاق" شوند

تغذیه کودک دارد

ابرازکرد : سزيجات تازه و ميوه ها را در اختيار او قرار دهيم و دقت كنيم كه حد اقلي را كه نياز دارد ، مصرف كند . با او بازی كنيم . راه برويم و بديوم تا از بيودن در كنار خانواده و فعاليت كردن لذت ببرد ، همچنين او را به شركت در بازياي كودكانه و فعاليت هاي گروهی تشويق كنيم و به عنوان جايزه ، شكلات و شيريني به او ندهيم .

وي خاطر نشان مي‌ كند : سنين كودكي ، زمان رشد است و تامين نيازهاي غذايي كودك به رشد متناسب و سلامتي كامل بدن مي‌ انجامد . نياز كودك با افزايش سن تغيير مي‌ كند . يك كودك پيش دبستاني رشدكند و آرامي دارد و نياز او نسبت به دوران بلوغ بسيار كمتر است . ميانه روي و رعايت تنوع غذايي ، اصول تغذيه كودكان است او بايد از همه گروه هاي غذايي و در هر گروه از مواد غذايي مختلف تغذيه كند .

اين كارشناس با اشاره به اينكه براي رژيم درماني كودك جاق در صورتي كه كمتر از ۷ سال داشته باشند ، نياز به اجرائ يك رژيم غذايي لاغري نيت ، تاكيد كرد : بلكه بايد سعي كنيم وزن كودك را براي مدت طولاني ثابت نگه داريم ، چراكه با افزايش قد ، خود به خود وزن كودك نرمال خواهد شد . ولي در صورتي كه كودك پيش از هفت سال داشت نياز به يك رژيم لاغري دارد . وي ياد آور مي‌ شود : در رژيم غذايي كودكان قندهاي ساده ، چربي و كربو هيدرات پيش از اندازه محدود مي‌ شود . بهترين رژيم لاغركرد : سزيجات تازه و ميوه ها را در اختيار او قرار دهيم و دقت كنيم كه حد اقلي را كه نياز دارد ، مصرف كند . با او بازی كنيم . راه برويم و بديوم تا از بيودن در كنار خانواده و فعاليت كردن لذت ببرد ، همچنين او را به شركت در بازياي كودكانه و فعاليت هاي گروهی تشويق كنيم و به عنوان جايزه ، شكلات و شيريني به او ندهيم .

اين كارشناس با اشاره به اينكه براي رژيم درماني كودك جاق در صورتي كه كمتر از ۷ سال داشته باشند ، نياز به اجرائ يك رژيم غذايي لاغري نيت ، تاكيد كرد : بلكه بايد سعي كنيم وزن كودك را براي مدت طولاني ثابت نگه داريم ، چراكه با افزايش قد ، خود به خود وزن كودك نرمال خواهد شد . ولي در صورتي كه كودك پيش از هفت سال داشت نياز به يك رژيم لاغري دارد . وي ياد آور مي‌ شود : در رژيم غذايي كودكان قندهاي ساده ، چربي و كربو هيدرات پيش از اندازه محدود مي‌ شود . بهترين رژيم لاغركرد : سزيجات تازه و ميوه ها را در اختيار او قرار دهيم و دقت كنيم كه حد اقلي را كه نياز دارد ، مصرف كند . با او بازی كنيم . راه برويم و بديوم تا از بيودن در كنار خانواده و فعاليت كردن لذت ببرد ، همچنين او را به شركت در بازياي كودكانه و فعاليت هاي گروهی تشويق كنيم و به عنوان جايزه ، شكلات و شيريني به او ندهيم .

مشاهده بيماري و از كار افتادگي در اكثريت زنان مورد مطالعه وجود داشته، در بين زنان زير ۵۵ سال اين سندرم ۹ برابر مردان و در بالاي ۵۵ سال ۷ برابر آنها مي‌باشد.به گفته اين استاد دانشگاه ، زمانيكه شوک عصبی شدیدی به بدن وارد شود اين شوک حمله آدرنالين و ديگر هورمونهاى عصبی را ايجاد مي‌کند و اين حمله هورموني اِتاَفک اصلي پمپ خون قلب را به صورت ناگهانی مختل مي‌کند و در نهايت ميتلايان به اين سندرم معمولا پس از چند هفته كاملا بهبود مي‌يابند.ابهري اظهار داشت: با توجه به اينده سلولهای گیرنده آدرنالين در قلب مردان بيشتر از زنان است مي‌توان گفت مردان بهتر مي‌توانند غصه و استرس را تحمل نمايند و كمتر دچار اين ناراحتي مي‌شوند.بنابراين ناراحتیهای روحی و عصبی و شوک های محیطی می‌تواند به راحتی زنان را دچار آن نموده و برای آنها مشکلات جسمی توليد کند.وی گفت: اين پژوهش از ارديبهشت سال ۹۰ تا پايان خرداد ۹۳ در بنياد علوم رفتاری گروه روانشناسی باليني در تهران و اصفهان انجام شده است.

شنبه / ۲۰ آبان ۱۳۹۳ / ۱۷ محرم ۱۴۳۶	جامعه
۱۱ نوامبر ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۸۵۸	

اهمیت مصرف میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه

✓ **مصرف ناکافی میوه و سبزی علت ۳۱ درصد بیماریهای ایسکمیک قلب و ۱۱ درصد**

سکته های مغزی در دنیا می باشد

یک رابطه معکوس مشاهده شده است. مصرف فیبرها همچنان می‌تواند مانع از ابتلا به سرطان روده بزرگ شود. فیبر به سرطان روده بزرگ جذب فیبر به ویژه فیبر محلول در آب جذب گلوکز (قند) را کند کرده و به کنترل بیماری دیابت کمک می‌کند. اثرات مفید مصرف فیبر در دیابت شامل کاهش میزان قند خون ناشتا، کاهش قند در فرست جذب این غذای بی برانرژی کمتر شده و دفع این غذاهای چاق کننده

نکات کلیدی:

❖ سعی کنید از انواع مختلف میوه و سبزی استفاده نمایید.از هر شکلی (پخته، تازه، فریز شده و آب آنها) می‌توانید استفاده نمایید. چرا که تمام انواع آن ویتامین و املاح مورد نیاز را تأمین می‌کند و به جز آب میوه و سبزی همه آنها حاوی مقدار مناسب فیبر نیز هستند. ❖ روزانه از هر دو دسته فیبرهای محلول و غیرمحلول در آب استفاده نمایید برای مثال استفاده از انواع نان‌های سبوس‌دار، انواع موه‌ها، انواع سبزی‌ها، حبوبات، انواع مغزها توصیه می‌شود. ❖ برای پیشگیری از نفخ و اسهال مقدار توصیه شده فیبر را کم‌کم در برنامه غذایی خود افزایش دهید.

❖ سالاد و سبزی خوردن در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود. ❖ به جای استفاده از انواع کمبوت بهتر است از انواع میوه‌های تازه که دارای فیبر بیشتر و قند کمتری هستند استفاده شود. ❖ برای حفظ سلامت و کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی روزانه ۵ واحد و بیشتر از سبزی ها و میوه ها بخورید.

فیبر محلول است که مصرف آن به کاهش کلسترول بد خون کمک می‌کند. فیبر ماده مهمی برای کنترل وزن است. رژیم‌های غذایی حاوی فیبر معمولا با چربی و قند کمتری همراه بوده و انرژی کمتری دارند. همچنین غذاهای حاوی فیبر با سرعت بیشتری از دستگاه گوارش عبور می‌کنند و فرصت جذب مواد غذای بی برانرژی کمتر شده و دفع این غذاهای چاق کننده



و گرفتگی عروق جلوگیری می‌کنند.

بیشتر می‌شود علاوه بر آن غذاهای حاوی فیبر حجیم‌ترند و سبب پرشدن معده و احساس سیری زودرس می‌شوند پس در مقایسه با سایر غذاها، غذاهای پر فیبر سبب می‌شوند که کاری کمتری به بدن برسد و کمتر باعث چاقی می‌شوند. فیبرها با باند شدن به استروژن (هورمون زنانه) در روده مانع رشد برخی از تومورها در بدن می‌شوند و بین مصرف زیاد فیبرهای غذایی و سرطان پستان

ویتامین ها ، مواد معدنی ، آنتی اکسیدانها و فیبرها نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان ها ، بیماریهای قلبی – عروقی ، سکته مغزی ، یوکی استخوان، دیابت و چاقی دارند . میوه ها و سبزی ها به علت داشتن آنتی اکسیدانها و فیبرها از رسوب چربی در دیواره رگها

در برنامه غذایی روزانه استفاده از ۵ گروه غذایی اصلی توصیه شده است. این گروه ها شامل : نان و غلات ، میوه ها، سبزی ها ، شیر و لبنیات و گوشت و حبوبات و تخم مرغ و مغزها می باشند. در سالهای اخیر در هرم غذایی ، سبزی ها و میوه ها به دلیل اهمیتي که در سلامت انسان دارند ، در ۲ گروه جداگانه قرار گرفته اند.

مصرف ناکافی میوه و سبزی علت ۳۱ درصد بیماریهای ایسکمیک قلب و ۱۱ درصد سکته های مغزی در دنیا می‌باشد. انواع میوه ها و سبزی ها از نظر مواد مغذی متفاوت می باشند، برخی از موه ها و سبزی ها منابع عالی کاروتنوئیدها (پیش ساز ویتامین A)، برخی منابع غنی ویتامین C، فولات یا تیاسم می باشند. سزيجات بر گداز سبز تيره، ميوه هاي رنگي و حبوبات از نظر بسياری مواد مغذی غنی می باشند اغلب میوه ها و سبزی ها به طور طبیعی چربی ندارند و نیز کالری کمی دارند. بیشتر آنها فیبر بالایی دارند و سریع آماده می شوند. بجای مصرف آمپوه خود میوه را مصرف نمایند.

میوه و سبزی کید سلامت رژیم غذایی شماست. مصرف مقادیری از این گروه ها به عنوان بخشی از الگوی غذایی سالم می تواند شمارا علیه بسیاری از بیماری های مزمن محافظت نماید. این دو گروه می توانند باعث اصلاح عملکرد دستگاه گوارش شوند همچنین ویتامین ها و املاح، فیبر و دیگر فاکتورهای لازم برای حفظ سلامتی را در اختیار قرار دهند. بیشتر افراد بخصوص کودکان میوه و سبزی کمی مصرف می نمایند .

نقش میوه و سبزی در پیشگیری و درمان بیماری ها:

میوه ها و سبزی ها به علت داشتن

زمان در گذر است ...

حرفه و کالای خود را به جامعه و بازار معرفی کنید

روزنامه دریا آماده تهیه گزارش از محل کسب و کار شماست

دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم

شرکت تعاونی مسکن کارکنان گسترش خدمات بازرگانی بندرعباس شماره ۹۹۸۶۱

بدینوسیله از کلیه اعضاء شرکت تعاونی دعوت می شود در جلسه ای که رأس ساعت ۱۴:۳۰ روز مورخ ۹۳/۹/۵ در محل دفتر شرکت تعاونی مسکن واقع در خیابان دانشگاه شرکت غله و خدمات بازرگانی منطقه ۶ تشکیل می گردد حضور بهم رسانند . اعضایی که به هر دلیل نمی توانند در جمع حضور یابند می توانند به شخص دیگری وکالت دهند. برای تأیید وکالت می بایست عضو به همراه نماینده تام الاختیار خود حداکثر تا مورخ ۹۳/۸/۲۵ به دفتر تعاونی واقع در شرکت مراجعه نمایند. بدیهی است وکالت نامه های عادی بدون تأیید شرکت فاقد اعتبار است.

دستور جلسه:

۱- تصویب آئین نامه حقوق و مزایا و پاداش هیات مدیره ۲- تصویب مشارکت شرکت کارکنان اداره کل راه و شهرسازی استان هرگزادگ در پروژه ۸۱ واحدی امیرآباد ۳- تغییر مهر شرکت

شرکت تعاونی مسکن کارکنان شرکت گسترش خدمات بازرگانی بندرعباس

مردم دوم

آگهی ارزیابی کیفی مناقصه شماره ۹۳۱۷

احداث بندر پارسیان – نوبت اول

طرح ایجاد مناطق ویژه استقرار صنایع انرژی بر در سواحل جنوبی کشور وابسته به سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع ایران در شهرستان مصلح و احداث فاز راه اندازی بندر پارسیان واقع در استان هرمزگان – شهرستان پارسیان – منطقه ویژه اقتصادی صنایع انرژی بر پارسیان ، شامل ۴ پست اسکله ، موج شکن بطول ۱۵۰۰ متر و ساختمانهای مربوطه را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای به روش طرح، تامین ، ساخت و اجرا (EPC) به پیمانکار واجد شرایط واگذار نمایند.

از شرکت های واجد شرایط در رشته آب با رتبه یک معتبر دعوت به عمل می آید جهت دریافت اطلاعات و فرم های ارزیابی با ارائه معرفی نامه کتبی ، حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه تاریخ ۱۳۹۳/۰۸/۲۸ به دفتر مهندس مشاور پروژه (شرکت سازه پردازی ایران) به نشانی ذیل مراجعه و یا تا تاریخ مقرر شده فوق از طریق پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات **IETS.MPORG.IR اقدام نمایند.**

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: شامل ضمانت نامه بانکی می باشد و مبلغ ضمانتنامه شرکت در مناقصه ۰۰۰,۰۰۰,۵۴۶,۸۵ ریال می باشد.

نشانی و مشخصات مناقصه گز او: تهران ، بالاتر از میدان ولی عصر ، شرکت ملی فولاد ایران ، برج شمالی ، طبقه ۳ ، واحد ۳۱۳ طرح ایجاد مناطق ویژه صنایع انرژی بر – تلفن: ۸۸۸۹۹۹۸۵-۲۱

نشانی مشاور طرح و محل دریافت اسناد: تهران ، بزرگراه کردستان ، خیابان شهید ابطحی (بیستم) ، پلاک ۶ دفتر مهندسین مشاور سازه پردازی ایران تلفن: ۸۸۶۳۳۵۵۰-۲۱

محل و مهلت تسلیم اسناد و مدارک و کاربردک های تکمیل شده ارزیابی کیفی: دفتر مهندسین مشاور سازه برداری ایران و تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه ۱۳۹۳/۰۹/۱۲ می باشد.

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران

طرح ایجاد مناطق ویژه صنایع انرژی بر

Energy Intensive Industrial Special Economic Zone

شستشوی مرتب دست‌ها از انتقال بیماری‌ها و ویروس‌ها جلوگیری می‌کند

متخصص ویروس شناسی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی در خصوص انتقال بسیاری از بیماری‌ها و ویروس‌ها از طریق دست‌ان آلوده گفت: دست‌های انسان یکی از موثرترین ابزار ارتباطی با محیط‌خارج بشمار می‌روند . اما همین ابزار می‌تواند بصورت یک شمشیر دولبه عمل کرده و عفونتهای بسیاری را انتقال دهد.
به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت (وب‌دا)؛ دکتر کاوه هراتیان با اشاره به اینکه محققین با

موفقیت خانواده در گرو هوش عاطفی زن وشوهر

«محمد رسولی»- کارشناس روان شناسی بالینی مرکز آموزشی درمانی اعصاب و روان ابن سینا

✓ **هوش عاطفی مجموعه ای از مهارت‌ها و شاخص‌ها برای شناخت احساس خود، کنترل احساس خود،**

شناخت احساس دیگران و تنظیم روابط با دیگران است که در خانواده جایگاه بسیار بالایی دارد

مردان و زنانی که زندگی زناشویی پرتنش‌تری دارند، اغلب در دوران کودکی تعامل صحیح را نیاموخته‌اند و در خانواده‌هایی بزرگ‌شده‌اند که به دلیل اختلاف‌های پدر و مادر روابط عاطفی ضعیفی میان اعضای خانواده برقرار است.

به اعتقاد کارشناسان نبود عاطفه در میان برخی از خانواده‌ها موجب می‌شود تا اعضای خانواده دچار مشکلات و پیامدهای بسیاری شوند. ترس، اضطراب و نداشتن اعتماد به نفس از جمله ناهنجاری‌هایی است که در خانواده‌های بی‌عاطفه وجود دارد. تحقیقات نشان می‌دهد افراد موفق در خانواده هستند احتمالاً در بزرگسالی

مردان و زنانی که زندگی زناشویی پرتنش‌تری دارند، اغلب در دوران کودکی تعامل صحیح را نیاموخته‌اند و در خانواده‌هایی بزرگ‌شده‌اند که به دلیل اختلاف‌های پدر و مادر روابط عاطفی ضعیفی میان اعضای خانواده برقرار است.

به اعتقاد کارشناسان نبود عاطفه در میان برخی از خانواده‌ها موجب می‌شود تا اعضای خانواده دچار مشکلات و پیامدهای بسیاری شوند. ترس، اضطراب و نداشتن اعتماد به نفس از جمله ناهنجاری‌هایی است که در خانواده‌های بی‌عاطفه وجود دارد. تحقیقات نشان می‌دهد افراد موفق در خانواده هستند احتمالاً در بزرگسالی

مردان و زنانی که زندگی زناشویی پرتنش‌تری دارند، اغلب در دوران کودکی تعامل صحیح را نیاموخته‌اند و در خانواده‌هایی بزرگ‌شده‌اند که به دلیل اختلاف‌های پدر و مادر روابط عاطفی ضعیفی میان اعضای خانواده برقرار است.

عمل می‌کنند و دیدگاه مثبتی نسبت به تشکیل زندگی زناشویی ندارند و اگر ازدواج‌کنند چون ذهنیت پرخاشگری از روابط زناشویی دارند در زندگی خانوادگی شان با مشکل مواجه می‌شوند. این کودکان از استواری شخصیت محروم هستند. زن وشوهری که ذهن و رفتار یکدیگر را درک کنند، روابط عاطفی مثبتی هم با یکدیگر برقرار می‌کنند.

■ **هوش عاطفی غیر از هوش عقلی است**

محققان دریافته‌اند کودکانی که شاهد خشونت و پدرفشاری میان اعضای خانواده هستند احتمالاً در بزرگسالی

۹۹

کودکان در خانواده‌های پرتنش ناموفق عمل می‌کنند و دیدگاه مثبتی نسبت به تشکیل زندگی زناشویی ندارند و اگر ازدواج‌کنند چون ذهنیت پرخاشگری از روابط زناشویی دارند در زندگی خانوادگی شان با مشکل مواجه می‌شوند

محققان دریافته‌اند کودکانی که شاهد خشونت و پدرفشاری میان اعضای خانواده هستند احتمالاً در بزرگسالی

مردان و زنانی که زندگی زناشویی پرتنش‌تری دارند، اغلب در دوران کودکی تعامل صحیح را نیاموخته‌اند و در خانواده‌هایی بزرگ‌شده‌اند که به دلیل اختلاف‌های پدر و مادر روابط عاطفی ضعیفی میان اعضای خانواده برقرار است.



و سوء استفاده قرار گرفته‌اند بیشتر است. افراط و تفریط در تنبیه و تشویق کودکان عامل دیگری است که منجر به ناهنجاری در کودکان می‌شود.تنها راه حل این مسأله را داشتن هوش عاطفی زن و شوهر در خانواده می‌داند و می‌گوید: هوش عاطفی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و شاخص‌ها برای شناخت احساس خود، کنترل احساس خود، شناخت احساس دیگران و تنظیم روابط با دیگران است که در خانواده جایگاه

بسیار بالایی دارد. ممکن است افراد آندکودکانی که شاهد وجود داشته باشند که نه در شغل و کارشان، نه در روابط خانوادگی و

روابط میان فردی شان و نه در تفریح و عشق ورزیدنشان موفق باشند و کسانی را هم بشناسیم که با وجود این که از هوش سرشاری برخوردار نیستند در زندگی آرام و موفقی داشته‌اند و حتی به سطوح بالای موفقیت‌های اجتماعی هم دست یافته‌اند که این‌همه موضوع نتیجه هوش عاطفی افراد است.زن و شوهر در خانواده باید قادر به شناخت و پیش‌بینی احساسات خود در موقعیت‌های مختلف باشند. افراد زیادی هستند که با احساسات مختلف خود آگاهی ندارند و یا ریشه آنها را نمی‌فهمند. این نوع از بی‌اطلاعی‌ها و آگاهی‌نداشتن‌ها موجب تنش بسیاری میان زن و شوهر می‌شود.زن و شوهر باید احساسات یکدیگر را در زندگی زناشویی بشناسند. افرادی با هوش عاطفی بالا، هرگز در لاک خود فرو نمی‌روند تا فقط اسب خود را براندند آنها تعاملات گسترده‌ای را اجتماع دارند و می‌توانند دنیا را از منظر دیگران هم ببینند. اینها موجب می‌شود که این افراد از تحمل بالایی برخوردار باشند. به علاوه، این مسأله آرامش را

برای زندگی زناشویی به ارمغان می‌آورد.به اعتقاد روان شناسان، زن و شوهر پس از شناخت احساسات یکدیگر باید در نوع رابطه شان نیز موفق عمل کنند. افرادی با هوش عاطفی بالا، هرگز در دوستی‌ها و روابط میان فردیشان افراط و تفریط ندارند. آنها در زندگی زناشویی شان انتظاری متناسب با خودشان دارند. زن و شوهرانی از این جنس می‌دانند که تمام آدم‌ها شخصیت کامل ندارند لذا توقع ندارند همه افراد دوست عمل کنند یا همانطور عمل کنند که آنها دوست دارند. در نتیجه این افراد با این دید در روابط زناشویی هم موفق عمل می‌کنند. وقتی زن و شوهر با چنین هوشی بتوانند دیگران را بپذیرند قطعاً توانایی پذیرش یکدیگر را نیز خواهند داشت. این امر موجب می‌شود بار عاطفی مناسبی در خانواده حاکم شود، محبت میان زن و شوهر و فرزندان بیش از پیش افزایش یابد و کودکان این خانواده با اعتماد به نفس بالا، بدون ترس و اضطراب بزرگ شوند در جامعه حضور یابند.

استفاده از ویروس‌های ردیاب دریافته‌اند که آلودگی حتی از یک دستگیره درب و یا رویه میز بسرعت منجر به ویروس مولد آلودگی در سرتاسر محیط می‌شود اظهار داشت : تنها ۲ تا ۴ ساعت لازم است تا ویروس مورد نظر در ۴۰ تا ۶۰ درصد از افراد یک مجموعه و یا محیط شناسایی و ردیابی شود . دکتر هراتیان با بیان اینکه استفاده از دستمالهای مرطوب آغشته به ترکیبات چهارظرفیتی آمونیم، از انتشار ویروس سرماخوردگی، آنفلوانزا، نوروویروس ۸۰ تا ۹۹ درصد جلوگیری می‌کند ، تصریح کرد: با شستشوی متناوب دست‌ها با آب و مابون و پیشگیری از تماس‌های غیر ضروری به سطوح آلوده ، تا حد زیادی می‌توان از ابتلا، به عفونتهای ویروسی بویژه در آستانه فصل سرما جلوگیری کرد.

دود سیگار و قلیان برای اطرافیان فرد سیگاری مضر است

✓ **دودی که از سیگار، قلیان یا پیپ ایجاد می‌شود نه تنها برای فرد سیگاری بلکه برای اطرافیان نیز مضر بوده و**

منجر به مشکلات سلامتی خاصی می‌شود



مکان مناسبی برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها باشند. این کارشناس یادآور شد : پیش از ۲۵ درصد ایرانیان در محل کار یا خانه در معرض مستقیم دود سیگار قراردارند. «احمدی زاده» قلیان یا پیپ ایجاد می‌شود نه تنها برای فرد سیگاری بلکه برای اطرافیان نیز مضر بوده و منجر به مشکلات سلامتی خاصی می‌شود. کارشناس بهداشت محیط و حرفه‌ای مرکز بهداشت استان هرمزگان با بیان اینکه سیگار حدود هفت و نیم تا ۲۰ لیتر دود استنشاق می‌کند.

وی بیان کرد: به دلیل مرطوب بودن مسیرهای حرکتی دود در قلیان ،این مسیرها می‌توانند

قلیان را به راحتی عرضه می‌شود. مهندس «اکرم احمدی زاده فینی» افزود : طبق تحقیقات و مطالعات متخصصان اعلام می‌کنند که مصرف‌کنندگان قلیان ، در هر بار مصرف، دود بیشتری را درمقایسه با کشیدن یک نخ سیگار دریافت می‌کنند. «احمدی زاده» خاطر نشان کرد : مصرف‌کننده ی قلیان در هر وعده مصرف که به طور متدوال ۲۰ تا ۸۰ دقیقه طول می‌کشد، حدود ۲۰۰ یک می‌زند که هر یک به طور متوسط حاوی ۱۵ دهم درصد تا یک لیتر دود است پس جمعا خطرناکتر از دود سیگار است ، اظهارکرد.جا افتادن مصرف قلیان در جامعه به عنوان یک تفریح و سرگرمی کم خطر، یک اشتباه بزرگ است.

وضعیت‌های صحیح در حالت‌های مختلف :

اصول داشتن وضعیت بدنی مناسب در زندگی روزانه

✓ **سر و چانه را بالا و صاف نگه دارید، در امتداد یک خط مستقیم گام بردارید و زانو‌ها را م نکنید**

■ **داشتن چیزی از قفسه:** از برداشتن اشیا از قفسه‌های بلند که نیاز به پریدن یا کشیده شدن دست داشته باشند، اجتناب کنید. تنها در قفسه‌ای که هر دو دستتان به راحتی به آن می‌رسد استفاده نمایید در غیر این صورت از چارپایه مناسب استفاده کنید.

■ **سرفه یا عطسه کردن:** در هنگام عطسه یا سرفه، عضلات شکم را به آرامی منقبض کنید و با یک دست، پشت خود را بگیرید یا پشت خود را به دیوار تکیه دهید. همچنین می‌توانید زانو‌ها را به آرامی خم کرده و یک دست خود را روی زانو بگذارید.

■ **بستن بند کفش:** ابتدا روی یک صندلی بنشینید، یک پا را روی پای دیگر ببندازید و با اینکه یک پا را روی چارپایه قرار دهید، آنگاه بند کفش خود را ببندید. هل دادن یا کشیدن چیزی روی زمین: برای این کار از خم شدن اجتناب و از پاها استفاده کنید.

■ **خوابیدن در تخت:** لبه تخت بنشینید، بالاتنه خود را جهت سر تخت خم کنید و به کمک بازو، خود را روی تخت بکشید. در همین حال پا‌های خود را نیز روی تخت پیابورید و با زانو‌های خم شده به یک پهلو قرار گیرید. برای بلند شدن از تخت عکس بالا عمل کنید.

■ **قدم زدن:** سر و چانه را بالا و صاف نگه دارید، در امتداد یک خط مستقیم گام بردارید و زانو‌ها را م نکنید.

■ **خم شدن:** پا‌ها را به اندازه عرض شانه باز کنید. بدن خم کردن پشت، از ناحیه زانو و ران‌ها خم شوید. از خم شدن و چرخیدن به طور هم‌زمان اجتناب کنید و یک دست خود را همواره تکیه‌گاه قرار دهید. بلند کردن اشیا: برای بلند کردن یک شیء از روی زمین، ابتدا در نزدیکی آن شیء روی زمین زانو بزنید و سپس آن را در راستای سطح کمر خود از زمین بلند کنید.

■ **وضعیت صحیح در حالت ایستاده:** سر و قفسه سینه خود را بالا نگه داشته، شانه‌ها را به عقب ببرید و عضلات شکم را به آرامی منقبض کنید.

■ **پا‌ها را به طور مستقیم قرار دهید:** زانو‌ها را خم نکنید و به طور متناوب به هر با استراحت داده و آن را روی یک چارپایه قرار دهید.

■ **در هنگام نشستن:**

از یک بالش کوچک در پشت خود استفاده کنید تا بتوانید صاف بنشینید و پا‌ها را روی زمین به طور صاف قرار دهید. در هنگام نشستن از خم کردن پشت خود پرهیز کنید.

راهنمای خرید مواد غذایی برای کاهش وزن

✓ **قسمت‌هایی از گوشت که دارای استخوان هستند مانند قلوه‌گاه و گردن دارای چربی زیاد است لذا خرید و مصرف آنها را محدود کنید**

■ **لادن صدیق/ کارشناس واحد سلامت خانواده معاونت بهداشتی استان هرمزگان**

افزافه وزن و چاقی یکی از معضلات انسان امروزی است. کثید و غذاهای آماده که معمولاً کالری تغییر سهیوه زندگی از یک سو و تغییر عادات غذایی و تمایل به مصرف غذاهای آماده و فوری (فست‌فودها)، غذاهای خیابانی و پرکالری روند اضافه وزن و چاقی و به موازات آن بیماری‌های ناشی از چاقی و اضافه وزن مانند دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی، عروقی و ... روند رو به افزایشی را در کشور دارد و به این دلیل هزینه‌های درمان و مراقبت از این بیماری‌ها بار مالی زیادی را به دوش دولت و خانواده‌ها خواهد گذاشت. لذا یکی از راهکارهای مبارزه با چاقی و اضافه وزن انتخاب درست مواد غذایی است.

■ **تکات قبل از خرید مواد غذایی** هنگامی که گرسنه هستید خرید نکنید. چرا که ممکن است مواد غذایی غیرضروری و یا پرکالری خرید کنید. با برنامه و هدف برای خرید از منزل خارج شوید.گول ظاهر و بسته‌بندی برخی اقلام غذایی پرکالری را نخورید. هنگام خرید مواد غذایی بسته‌بندی شده به برآورانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تاریخ تولید و انقضـا آن توجه کنید. به ترکیبات و میزان کالری ماده غذایی خریداری شده توجه کنید.همیشه به اندازه نیاز خرید کنید و از انبار کردن مواد غذایی در منزل خودداری کنید.

هنگام خرید اقدام به خوردن مواد غذایی خصوصاً انواع اسنک‌ها و سایر تنقلات بی ارزش مانند چیپس و پفک نکنید.اگر مدت زمان خرید شما به طول انجامید حتماً مقداری آب سالم و تشنگی با احساس گرسنگی اشتباه گرفته می‌شود و شما به تصور اینکه گرسنه‌اید مقدار زیادی غذا می‌خورید. سعی کنید مواد غذایی تازه خریداری



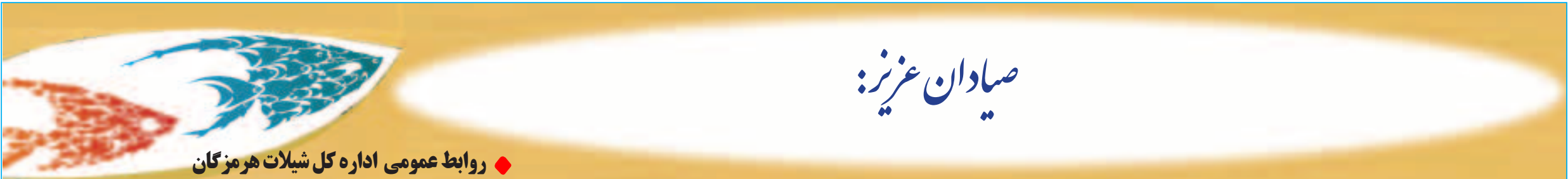
کند و از خرید مواد غذایی کنسرو شده و غذاهای آماده که معمولاً کالری بالا دارند اجتناب کنید.سهم بیشتری از خرید خود را به میوه و سبزی اختصاص دهید. ■ **تکاتی که باید در هنگام خرید مواد غذایی گروه متفرقه به آن توجه داشت:** گروه متفرقه شامل انواع سب‌ها، روغن‌ها، نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی و ... می‌باشدکه به دلیل داشتن کالری بالا باید در مصرف آن جوانب احتیاط را رعایت کرد.سعی کنید حتی‌الامکان از انواع روغن‌ها کم خریداری کنید و روغن‌های خریداری شده برای مصارف مختلف متفاوت باشد (روغن مایع سرخ کردنی، روغن زیتون و

روغن زیتون، روغن هسته انگور و .. مانند سایر روغن‌ها دارای انرژی بالایی است. اگرچه این روغن‌ها در مقایسه با سایر روغن‌ها خواص بیشتری دارند ولی در مصرف این روغن‌ها هم باید احتیاط کرد چرا که از نظر میزان کالری با سایر روغن‌ها تفاوتی ندارد.از خرید انواع سس‌ها خصوصاً سس‌های پرچرب خودداری کنید. سس‌های کم‌چرب کالری کمتری دارند. به جای خرید انواع نوشابه‌های کم‌نمک و بدون گاز خریداری کنید. به جای خرید انواع چیپس و پفک و باستیل و سایر تنقلات بی‌ارزش مقداری آجیل کم‌نمک و یا بی‌نمک خریداری کنید.خرید انواع شیرینی، کیک، شیرینیهای خامهای، شکلات و آبنبات را محدود کنید.در صورت تمایل به خرید انواع شیرینی بهتر است از انواع شیرینی بدون خامه، کم‌چرب و کم شیرین یا سبزه کوچک استفاده کنید. خرید و مصرف قند و شکر را کاهش

خودداری کنید و ترجیحاً گوشت لخم را در منزل چرخ کرده تا اطمینان حاصل کنید که چربی اضافه ندارد. به جای خرید انواع گوشت قرمز بهتر است ماهی و مرغ و ماکیان خریداری کنید.از خرید انواع همبرگرهای آماده خودداری کرده و خرید سوسیس و سَنگَک و نان جو خریداری کنید.

خرید انواع نان‌های سفید مثل نان‌های فانتزی، باکت، نان لواش را محدود کنید.به جای ماکارونی‌های ساده بهتر از انواع سبوس‌دار و غنی شده با آهن و ویتامن‌های خریداری شود. از خرید انواع ماکارونی و رشته‌های فله خودداری کنید.تکاتی که باید هنگام خرید گروه گوشت، حیوانات و تخم‌مرغ رعایت کرد:قسمت‌هایی از گوشت که دارای استخوان هستند مانند قلوه‌گاه و گردن دارای چربی زیاد است لذا خرید و مصرف آنها را محدود کنید.

تخم‌مرغ رعایت کرد:قسمت‌هایی از گوشت که دارای استخوان هستند مانند قلوه‌گاه و گردن دارای چربی زیاد است لذا خرید و مصرف آنها را محدود کنید. تخم‌مرغ‌های پرچرب، خامه‌ای و پتیر پیتزا خودداری کنید.مصرف پستی را به حداقل برسانید و در صورت تمایل



♦ **روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان**

چرا این ماده معدنی برای بدن مفید است؟

شاید به نظر نرسد که عنصر «بور» از مفیدترین املاح در جهان است اما این عنصر یک ماده معدنی معجزه‌گر برای استخوان‌های شکننده و کندی ذهن است. به گزارش ایبسا، عنصر بور ماده‌ای است که به طور طبیعی در گیاهانی با برگ‌های سبز همچون تلم و اسفناج وجود دارد. این عنصر برای رشد صحیح استخوان‌ها ضرورت دارد و به بدن کمک می‌کند تا ویتامین‌ها و مواد معدنی را به درستی سوخت و ساز کند و همچنین بر سطح استروژن و تستوسترون تاثیر می‌گذارد.

دبابتی محکوم به سرنوشت تلخ نیست

رقیبه خارا

با صنعتی شدن جوامع وتغییر جامعه ازسنتی به مدرن، تغییر داشتن افراد به زندگی شهری وتغییر درسبک زندگی شان (تغذیه،عدم تحرک درفرزنتنیک و...) با بیماری دبابت رابطه مستقیم دارد. اما فرد دبابتی محکوم به سرنوشت تلخ نیست. دبابت زندگی خیلی ازافراد وافراییان آن ها چه ازنظر اقتصادی و چه اجتماعی را تحت تأثیرخود قراردهه است. اما او می تواند درمرکزی که افرادی آموزش دیده ومتخصص وجود دارند، درخصوص بیماری دبابت آموزش لازم ببیند، ویا این بیماری سالیان سال هم بدون هیچ پیامد تلخی زندگی شیرین داشته باشد. البته ناگفته نماند برای فرد دبابتی این کار ساده‌ای نبوده اما غیرممکن هم نیست. او می تواند این قاتل خاموش را که سازمان ملل از بیماری دبابت نام می برد و باین اسم در این سازمان شناخته شده است را در زندگی اش کنترل ومهار کند

برای تهیه گزارش و اطلاعات بیشتر درخصوص آموزش دبابت آموزش لازم ببیند، ویا این بیماری سالیان سال هم بدون هیچ پیامد تلخی زندگی شیرین داشته باشد. البته ناگفته نماند برای فرد دبابتی این کار ساده‌ای نبوده اما غیرممکن هم نیست. او می تواند این قاتل خاموش را که سازمان ملل از بیماری دبابت نام می برد و باین اسم در این سازمان شناخته شده است را در زندگی اش کنترل ومهار کند

برای تهیه گزارش و اطلاعات بیشتر درخصوص آموزش دبابت آموزش لازم ببیند، ویا این بیماری سالیان سال هم بدون هیچ پیامد تلخی زندگی شیرین داشته باشد. البته ناگفته نماند برای فرد دبابتی این کار ساده‌ای نبوده اما غیرممکن هم نیست. او می تواند این قاتل خاموش را که سازمان ملل از بیماری دبابت نام می برد و باین اسم در این سازمان شناخته شده است را در زندگی اش کنترل ومهار کند

به بعضی ازمردهای که گرد سفیدی روی موهایشان ازمردهائی پیامبر اعظم روی پیراهنشان نمایان شده و زثانی که با آبروهای گره کرده، به پیشانی جنبی داده اند می افتد. چشمه‌هایم را به سوی غریبه های ساعت دیواری که به دنبال هم در حرکت هستند می افتد. غریبه ها نیمه های ظهر را نتشان می دهد.پرستار لبخندی می زند؛ دکتر منتظر ششامت کس دیگری نیست مسئول درمناگاه دبابت بیماری های خاص بندرعباس

سده شنبه / ۲۰ آبان ۱۳۹۳ / ۱۷ محرم ۱۴۳۶
۱۱ نوامبر ۲۰۱۴ / سال سیزدهم / شماره ۱۸۵۸

با روی گشاده پذیرای من می شود. دکتراحمد بهزاد؛ مسئول درمناگاه دبابت مرکزبیماری های خاص بندرعباس درخصوص دبابت می گوید: فردی که دچار بیماری دبابت می شود، درسوخت و ساز بدن وی اختلال ایجاد شده و تولید انسولین ازپن مسی رود و یا اینکه بدن نسبت به آن از خود مقاومت نشان می دهد، در نتیجه بدن وقتی انسولین تولید نمی کند، عملکردطبیعی خود را ازدست می دهد.

■ **هر ۲۰ نفر ایرانی یک نفر دبابتی**

طبق آخرین آمار وزارت بهداشت از هر ۲۰ نفر ایرانی، یک نفر با بیماری دبابت درگیر است و نیمی از این افراد هم از وجود آن در خود بی خبر هستند که می تواند منجر به از دست دادن جان خود و یا قطع عضو، نابینایی، سکند قلبی و اختلال در عملکرد کلیه ها شود.

■ **هزار ۴ پرونده دبابتی در هر میز گان**

بهزاد با اشاره به آمار بیماران دبابتی در استان هرمزگان ادامه داد: در حال حاضر دراستان هرمز ۴ پرونده دبابتی دبابت داریم که نوع دبابت آنها مشخص شده است، دبابت نوع ۲ در استان ۹۰ یا ۹۵ درصد، دبابت نوع یک ۱۰ یا ۱۵ درصد،۴درصد دبابت حاملگی نیز وجود دارد.

■ **توسعه فضای درمانی**

دکتر بهزاد در پاسخ به این پرسش که خدمات به بیماران دبابی چگونه ارائه

روند ابتلا به دبابت به عنوان شایع ترین بیماری ناشی از اختلال متابولیسم در سالهای اخیر رو به افزایش است. در ابتدای قرن بیست و یکم ۱۵۰ میلیون نفر در جهان و ۲ میلیون نفر در ایران به آن دچار هستند، این بیماری با ۴ میلیون مرگ در سال ۹ درصد کل مرگهای جهان را تشکیل می دهد و در بسیاری از کشورها مهمترین علت نابینایی و سردهسته علل قطع عضو و نارسایی مزمن کلیه در سنین ۲۰-۴۰ سالگی محسوب می شود.

■ **دبابت چیست؟**

بیماری دبابت و یا مرض قند اختلال در سوخت و ساز بدن است که در آن با انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد یا انسولین موجود قادر نیست وظیفه خود را به درستی انجام دهد.

■ **انواع دبابت:**

دبابت نوع ۱؛ در این نوع دبابت که ۱۰ تا ۱۵ درصد کل موارد دبابت را شامل می شود، تولید انسولین از لوزالمعده به دلیل از بین رفتن سلولهای سازنده انسولین متوقف می شود.این گروه از بدو تشخیص به تزریق روزانه انسولین نیاز دارند مبتلایان به این نوع دبابت اغلب زیر ۳۰ سال هستند. دبابت نوع ۲: اغلب در افراد

بالای ۳۰ سال و جاق دیده می شود. این نوع ۸۵ تا ۹۰ درصد کل موارد دبابت را شامل می شود. در این گروه انسولین تولید شده از لوز المعده به درستی عمل نمی کند و مقاومت به انسولین در بدن وجود دارد.

دبابت حاملگی: این دبابت برای اولین بار در حاملگی تشخیص داده می شود. اغلب گذرا است و بعد از اتمام حاملگی بهبود می یابد اما زنان مبتلا به دبابت حاملگی در آینده در معرض خطر ابتلا به دبابت نوع ۲ هستند.

■ **چه کسانی در معرض خطر ابتلا به دبابت هستند؟**

همه افراد بالای ۲۵ سال، همه افراد زیر ۳۰ سال که حداقل یکی از شرایط زیر را دارند: اضافه وزن (نمای توده بدنی بالای ۲۵)، سابقه ابتلا به دبابت در بستگان درجه اول، مادران با سابقه ابتلا به دبابت حاملگی، سابقه تولد نوزاد با وزن بالای ۴ کیلوگرم یا تولد نوزاد با ناهنجاری های مادر زادی یا مرده زایی بیش از دو بار، بالا بودن فشار خون، بالا بودن چربی خون و ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی، امسال روز جهانی دبابت با شعار «آموزش و پیشگیری» نامگذاری شده است.

سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی نگهداری نکنید

✓ **افراد حتماً برچسب روی ظروف سموم دفع آفات و بروشور آن را قبل از استفاده مطالعه و سپس مطابق دستور عمل از آنها استفاده کنند**

استفاده از فرآورده‌های شیمیایی حتماً در نور کافی برچسب روی بسته‌بندی را مطالعه و سپس آن را مصرف کنید چراکه استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تاریکی می‌توانند خطرناک باشند.وی همچنین در مورد آفات سموم تاکید کرد:افراد حتماً برچسب روی ظروف سموم دفع آفات و بروشور آن را قبل از استفاده مطالعه و سپس مطابق دستور عمل از آنها استفاده کنند.دکتر قدیریان با بیان این مطلب که هرگز سموم دفع آفات را در ظروف مشابه مواد خوراکی و آشامیدنی

بازکن در محیط‌های درسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ عنوان در این مکان‌ها توقف جایز نیست چراکه گازهای تولید شده در این محیط‌های آفاد تهاویه مناسب، خفه کننده و سمی هستند. وی در رابطه با اختلاط موادشیمیایی مانند جوهر نمک با فرآورده‌های سفید کننده نیز شدیداً هشدار داد و گفت: بخارات و سمومیت ناشی از سموم دفع آفات و خفه کننده است.دکتر قدیریان در ادامه گفت: شهروندان در هنگام مصرف دارو یا

افراد پس از استفاده از موادسفیدکننده و مشابه آن به ویژه در محیط‌های بسته و کوچک برای مدتی این مکان‌ها را ترک کنند.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)، دکتر بهاره قدیریان با تاکید بر رعایت اقدامات پیشگیرانه در برابر مسومیت ناشی از سموم دفع آفات و خفه کننده های که در مصرف مواد شوینده، سفید کننده، جرم گیر و لوله

بررسی‌ها حاکی از آن است که عنصر بور در عملکرد بهتر مغز نقش دارد و ماده مغذی ضروری برای حفظ سلامت بدن انسان به حساب می‌آید. همچنین کمبود عنصر بور در بدن در عملکرد بدن همچون موتور حرکتی، حافظه کوتاه مدت و تمرکز تاثیر می‌گذارد. پزشکان در یک بررسی در رژیم غذایی شرکت کنندگان مکمل‌های حاوی عنصر بور گنجانده و مشاهده کردند حافظه این افراد بهتر عمل می‌کند و تعامل و همکاری دست و چشم آن بیشتر است. بررسی‌ها همچنین حاکی از آن است که عنصر بور در پیشگیری از پوکی استخوان نقش دارد اما لازم است مطالعات بیشتری برای اثبات آن انجام شود. به گزارش ایبسا به نقل از هلت لین، عنصر بور برای بیشتر افراد بی‌خطر محسوب می‌شود اما میزان بالای آن می‌تواند موجب مسمومیت شود. همچنین تاثیر آن روی سطح هورمون استروژن در زنان نگران کننده است و لازم است پیش از مصرف مکمل‌های حاوی آن با پزشک مشورت شود.

تشخیص زودرسی «دبابت»؛ جلوگیری از بروز عوارض مرگبار و ناتوان کننده

✓ **چاقی و داشتن اضافه وزن از عوامل خطر اصلی ابتلا به دبابت است وبا داشتن رژیم غذایی صحیح و فعالیت بدنی منظم می توان از ابتلا به چاقی جلوگیری کرد**

ورزش و رژیم غذایی مناسب سالها قند خود را کنترل کند البته اگر از ابتدا این برنامه را رعایت نکنند باید از داروهای خوراکی استفاده کند. در حال حاضر مشکل اصلی جامعه این است که بیماران به سختی باور می کنند که بیماراند و نیازمند مراقبت های طولانی مدت و حتی دائمی دارند.

■ **توصیه های لازم به بیماران دبابتی:**

■داشتن برنامه ورزشی منظم و رژیم غذایی صحیح
■مصرف مواد غذایی که فیبر بالا و چربی و نمک کم دارند

■معماینه و شستشوی روزانه پاها وخشک کردن آنها ، مراجعه به پزشک در صورت مشاهده هر گونه تغییر در پاها

■انجام آزمایش منظم قند خون

■ترک مصرف سیگار
■انجام آزمایش سالانه چربی خون

■مشکلات کلیوی
■معماینه دهان و دندان حداقل سالی ۲ بار
■معماینه توسط پزشک متخصص داخلی و قلب و عروق حداقل سالی ۲ بار

ضرورت تکمیل دوره درمان با آنتی بیوتیک ها

■ دوره درمان با آنتی بیوتیک ها باید درزمان تعیین شده توسط پزشک کامل شود.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)،مدیرنظارت برامور دارو و مواد مخدر و معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب گفت: تمام آنتی بیوتیک ها باید در زمان مشخصی که توسط پزشک و داروساز برای بیمار تجویز می گردد و توضیح داده می شود، مصرف گردند.

دکتر فاطمه عبدال آبادی افزود: در صورت تجویز چند بسته از آنتی بیوتیک، باید تا انتهای بسته ها دارو مصرف شود حتی اگر درد اوایل و اواسط دوره درمان، بیمار احساس بهبودی کند. وی یاد آوردند: کامل نکردن دوره درمان و مصرف ناقص داروها توسط بیمار، اثر بخشی آنتی بیوتیک ها را کاهش می دهد و میکروب ها از بین نمی روند وحتی مقاومت میکروبی نیز دربدن بیمار به وجود می آید ودرنتیجه بیماری بهبود نمی یابد.



دکتر علی حاجب

جراح و متخصص کلیه ، مجاری ادراری و تناسلی (بورد تخصص اورولوژی)

بندرعباس :بلوار سید جمال الدین اسدآبادی ، جنب بانک سرمایه ساختمان پزشکان مریم
تلفن :۰۳۲۵۱۰۹۶- (منشی)۰۹۳۷۴۱۹۰۴۹-

امانت فروشی غدیر

✓پنل اسپلیت شارپ ۲۴هزار به قیمت ۹۰۰ هزار تومان

✓LCD - یخچال - اسپلیت - لباس شویی - یخچال مخصوص خودرو با قابلیت گرمایشی و سرمايشی و بخاری فن دار

آدرس : بندرعباس - خواجه عطاء بلوار ساحلی غدیر - جنب نان داغ کباب داغ . عباس زارعی

تلفن : ۰۹۱۷۷۶۹۴۱۰۹ - ۰۹۳۹۷۶۴۱۰۹ - ۳۳۳۴۱۹۷۸-

***به قیمت چین ***



دکتر مهدی حسن آبادی

متخصص بیماری های قلب وعروق -جاری بود تخصصی ناسوال - آتریوگرافی عروق قلب و اندام ها-اکو کاردیو گرافی رنگی -تست ورزش -هولتر ۲۴ساعته فشار خون-نوار قلب

آدرس:بندرعباس - خیابان سید جمال الدین اسدآبادی-سه راه بلنگ صورتی-طبقه فوقانی بانک صادرات-طبقه ۴- ساختمان پزشکان ستاره سحر

تلفن:۰۹۳۳۹۹۸۳-۰۳۲۳۹۹۸۳-۳۳۳۲۴۸-۳۳۳۲۴۸-



دکتر وحید رضا حکمت

جراح ومتخصص چشم

جراحی بیشتره آب مروارید(فیکو لیزر)
میکند:لنز یزیک PRK(اصلاح نزدیک بینی ودوربینی وآستigmat بالیزر)

خ اسدآبادی،سه راه پلنگ صورتی ،طبقه فوقانی بانک تجارت،ساختمان پزشکان ستاره سحر ،طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۷۵۴۹۰۳۲۲-۰۳۲۳۷۴۴۷-۳۳۳۲۵۸۴۴-۳۳۳۲۲۲۲۲-



دکتر مهران احمدی

متخصص کودکان و نوزادان (رشد، نمو، تغذیه) فوق تخصص بیماریهای عفونی و تب دار

استاد دانشگاه

همراه: ۰۹۱۶۸۱۳۰۷۸-۰۹۱۶۸۱۳۰۷۸-۳۲۳۱۰۳۱-۳۲۳۱۰۳۱-

آدرس: خیابان سید جمال، بین چهارراه مرادی و سازمان ، پاساژ ناصر ، طبقه دوم-بعد ازظهر ها روزهای زوج از ساعت ۹-۴ شب

دکتر مهدی رحیمی

✓متخصص ارتوپدی

جراحی شکستگی ومفاصل ،آرتروسکوپی ،تغویض مفصل،ناهنجاری های مادرزادی،سنون فقرات وطب ورزشی

آدرس:خیابان سید جمال (مرادی)روبروی پاساژ طباطبائی، کوچه جنب حسینیه چهری ها،ساختمان پزشکان فارابی، طبقه اول

تلفن:۰۳۲۳۳۳۷۰-۳۳۳۳۳۳۷۰-۳۳۳۳۳۳۷۰-

قابل توجه همشهریان عزیز

شرکت سریع خدمات سرریگ بندر

ارائه دهنده بهترین خدمات تلفاقتی به مجتمه های مسکونی، منازل ، آپارتمان ها ، شرکت ها و ارگان های دولتی می باشد .

آدرس : بازارچه امام حسین(ع) لاین صدف پلاک ۴

آبکار: ۰۹۱۷۰۷۷۰۴۲۲-۰۹۱۷۰۷۷۰۴۲۲-۰۷۶۳۳۳۱۵۴۹۹-۰۷۶۳۳۳۱۵۴۹۹-

دکتر احمد صادق پور

✓متخصص جراحی

✓عضو انجمن جراحان ایران

✓گوارش وکلیسه صفر-آرتروسکوپی،لیپاراسکوپی،پستان، زیبایی، تزریق ژل وبیوتاکس،تزریق چربی،سرطان،لیپوساکشن، لاسری یا دستگاه RF و جراحی

آدرس:چهارراه مرادی،ساختمان پزشکان،طبقه ۵،تلفن:۳۳۳۳۱۱۱۲-

مرکزنگهداری سالمندان

لقمان حکیم آماده دریافت

آدرس: بعداز شهرک

نذورات،صدقات وکمک های شما

نیکوکاران محترم می باشد

مرورید، تازیان پایین،

جنب در مانگاه پارسیان

تلفن ۰۹-۰۸۰۲۷۶۳۳۴

آدرس: بعداز شهرک

دکتر هادی طاهری

✓متخصص بیماری های داخلی وگوارشی

✓عضو انجمن گوارش و کبد ایران

✓کبد،عده،تیرئوئید، دبابت، استخوان ومفاصل

خانم ساره رحیمی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

رژیم های چاقی،لاغری،زنان باردار،بیچه ها،وزن شکاران و...

تعیین جنسیت جنین با روش های نوین کامپیوتری

چهارراه فاطمیه -ساختمان پزشک-ط دوم ۰۹۳۸۴۵۹۹۸۱۳-۰۳۲۳۹۹۶۵-



سازمان مدیریت پسماند شهرداری بندرعباس

نخاله های ساختمانی تهدیدی است جدی برای سلامت مردم

