

قند زیاد به «قلب» آسیب می‌رساند

پزشکان در یک مطالعه جدید تاکید کردند افراد بالقی که به مدت دو هفته شربت ذرات حاوی مقادیر زیاد فروکتوز مصرف می‌کنند میزان کلسترول و تری گلیسیرید در خون آنها افزایش می‌یابد که این تغییر شامخی برای افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی است.
به گزارش ایستا ، اگر هر فرد بزرگسال ۲۵ درصد از کالری مصرفی روزانه خود را از مواد قندی تائمین کند پیشتر با خطر ابتلا به بیماریهای قلبی مواجه خواهد شد . برهمین اساس ، انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که افراد بالغ مجاز هستند فقط ۵ درصد از کالری مصرفی روزانه خود را به مواد قندی اختصاص دهند . به گزارش روزنامه دبی تلگراف، این در حالی است که در دستورالعمل رژیم غذایی سال ۲۰۱۰ برای آمریکایی‌ها پیشنهاد شده بود که حداکثر مجاز مصرف روزانه مواد قندی ۲۵ درصد است. با این وجود مطالعه جدید نشان می‌دهد که این میزان هنوز هم زیاد است و می‌تواند خطر بروز مشکلات قلبی را در پی داشته باشد .

شرح این مطالعه در مجله غددشناسی بالینی و متابولیسم متعلق به انجمن غدد آمریکا ارائه شده است .



آوای دریا ۲۲۴۳۷۳۴ ۲۲۴۶۳۸۴

عدم آتین دهی تلفن «همراه»

آتن دهی تلفن همراه در بشاگرد چندان مساعد نیست و مردم برای تماس تلفنی مشکل دارند ، از مسئولین مربوطه می خواهیم برای رفع مشکلات در این زمینه جاره ای بپندیشند .

برخورداری روکش آسفالت نیمه تمام

می خواستیم به شهردار بندرعباس عرض کنم که چرا روکش آسفالت خیابانهای بندرعباس را نیمه کاره تمام کرده اند . برخی از خیابانها واقعا قابل تردد نیست .

این طرح را که بالاخره پس از سالها شروع کردند به اتمام برسانند هر ساله عوارض خودرو پرداخت می کنیم مالیات می دهیم ؟ حداقل خیابانها را آسفالت کنید .

غیر استاندارد بودن مسکن «مهر» در بندرلنگه

واحدهای مسکونی تعاونی های مسکن بندرلنگه استانداردهای لازم را ندارند . چرا مسئولان مربوطه نظارت کافی را بر اجرای این طرح نداشته اند ؟

سرویس دهی به دانشگاه پیام نور «میناب»

دانشگاه پیام نور میناب فاصله زیادی تا مرکز شهر دارد و تاکسی و اتوبوس هم در این مسیر وجود ندارد و بایستی چند هزار تومان برای رفت و برگشت روزانه کرایه دهیم . حداقل خود دانشگاه سرویس دهی کند .

یکی از دانشجویان

بیمه‌دستفروشان

چرا دولت فکری به حال زنان و مردان بومی دستفروش نمی کند . آنها با سختی به دستفروشی مشغول هستند درآمدی حلال برای خانواده داشته باشند ولی هیچ تضمینی ندارد مدتی پیش هم یک خودرو با سرعت زیادی تعدادی از زنان دستفروش بلوار ساحلی خوابه عطا که در حال فروش ماهی و خرما و انبه بودند زیر گرفت . چه کسی مسئول است ؟ این کاربهرتر از قاچاق و فروش مشروبات الکلی و مواد مخدراتس پس باید از آنها حمایت شود .

نجفی

آقای شهردا ما منتظریم

می خواستم به شهردا محترم بندرعباس عرض کنم که نهضت آسفالت چه شد ؟ چرا این طرح نیمه کاره رها شد و فقط تعداد انگشت شماری از خیابانهای شهر آسفالت نشدند . مردم منتظرند که مابقی خیابانهای شهر که وضعیت بسیار

«روزه داری» موجب کنترل چربی و فشارخون می‌شود

از خوردن کله پاچه در هنگام سحر پرهیزید .رییس بخش قلب و عروق بیمارستان مسیح دانشوری ، ضمن تاکید بر لزوم رعایت فرهنگ صحیح تغذیه‌ای در ماه مبارک رمضان، گفت: روزهداری موجب کنترل چربی و فشارخون می‌شود. دکتر بابک شریف کاشانی در گفت‌وگو با (ایسنا)، با اشاره به اینکه تنها اسماک از خوردن در ماه مبارک برای حفظ سلامت کافی نیست ، اظهار کرد : فرهنگ ما ایر انبیاں موجب شده به جای تعدیل در مصرف غذا، تصور کنیم به این خاطر که یک مدت زمان طولانی ۱۷–۱۶ ساعته از خوردن پرهیز کرده‌ایم مجاز فشارخون در این ماه نمی‌شود بلکه موجب بالا رفتن آنها شده و برای سلامت افراد مضر است . دکتر شریف کاشانی با بیان اینکه رعایت کلیه نکات بهداشتی و تغذیه‌ای که پیش از این ماه لازم بود در این ایام نیز ضروری است، عنوان کرد : استفاده از غذاهای پرچرب اشباع شده چون کره پس از افطار و همچنین مواد غذایی چون کله پاچه در سحر موجب بالا رفتن سریع چربی خون شده و توصیه نمی‌شود. مصرف کربوهیدرات‌های ساده‌تر و مواد قندی زود جذب و نیز شروع کردن افطار با مصرف مایعات و خرما مناسب هستند . وی اضافه کرد : روزهداران به هیچ وجه به سراغ مواد غذایی سنگین و برخی از سرخ کردنی‌ها نروند و توجه داشته باشند وعده غذایی سحر را هرگز حذف نکنند . استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره بیماری‌ای که نباید روزه بگیرند، گفت: پزشک بسته به شدت بیماری، تصمیم می‌گیرد که بیمارش قادر است روزه بگیرد یا روزهداری به سلافتی‌اش آسیب می‌رساند. ناپایداری بیماری، پشت سر گذاشتن یک دوره حاد بیماری بویژه پس از عمل جراحی، لزوم استفاده از دارو در زمان معین خود و تداخل داروها در بیمارانی که داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنند از جمله عوامل تاثیرگذار در تصمیم گیری و توصیه پزشک برای روزه گرفتن یا نگرفتن بیمارش هستند .

بخشی از زندگینامه شهید اهل قلم محمود صارمی

شهید «صارمی» از تبار حق جویانی بود که برای نوشتن قصه مظلومیت ملتی در بند ، به سرزمینی پای نهاد که در آن به اشاره فتواي ملحدی مقدس نما ، بر خوشه‌های گیس سبید پیران میوه سرخ شهادت می‌افشاندند و دستان تحیف نیاوران را با تیرازه‌های توحش می‌برند و از کشته مردان منله شده افغان ، تل و بشته می‌سازند .

شهید «محمود صارمی» در خرداد ماه ۱۳۴۷ در شهرستان پروچرد در خانواده‌ای مذهبی دیده به جهان گشود .

وی تحصیلات ابتدایی و راهنمایی را در

مدرسه شهید باهنر پروچرد سیری نمود و

دوران متوسطه را در دبیرستان حضرت

رسول (ص) در رشته علوم انسانی با موفقیت

در سال ۶۵-۶۶ پشت سر نهاد .

او همراه با تحصیل به دلیل علاقه شدید به

ورزش کاراته دراین رشته فعالیت خود را

آغاز نمود و در فاصله کوتاهی با گذراندن

دوره‌های مختلف این رشته موفق به کسب

کمربند مشکي و کارت مربیگری در این

حرفه شد .

صارمی در سال ۶۷ در کنکور سراسری

رشته علوم انسانی دانشگاه تهران پذیرفته

شد و دوران تحصیلات دانشگاهی خود را

به طور جدی با موفقیت و در سخت‌ترین

شرایط زندگی با کارکردن جهت امرار معاش

و تأمین هزینه‌های تحصیل طی کرد .

«محمود صارمی» در دوران تحصیلات در

دانشگاه بنا به وظیفه و احساس مسوولیت

از طریق بسیج دانشجویی دانشگاه تهران

به جبهه‌های کردستان ، حلبچه و جنوب

خرمشهر اعزام و ۱۴ماه در این جبهه‌ها در

کنار سایر رزمندگان اسلام به دفاع از کبان و

تأمینت ارضی کشور پرداخت .

« صارمی» در سال ۷۱ با داشتن دانشنامه

کارشناسی به‌استخدام سازمان خبرگزاری

جمهوری اسلامی درآمد و به عنوان

کارشناس متون خبری فعالیت خود را آغاز

نمود .

« صارمی» پس از چند صباحي استخدام

در سازمان ایرنا، تشکیل خانواده داد و در

سال ۷۲خداوند فرزندی به او عطا کرد و

نامش را سینا نهاد .

شهید «صارمی» با پشتکار فراوان در حین

اشتغال در خبرگزاری تحصیلات خود را در

دوره کارشناسی ارشد ادامه داد و در سال

۷۴ موفق به اخذ مدرک کارشناسی ارشد

از دانشگاه شهید بهشتی در رشته جغرافیای

انسانی با گرایش روستایی شد .

«صارمی» در ۲۶دیماه سال ۷۵ به عنوان

مسوول نمایندگی خبرگزاری جمهوری

۳ شهریور	
 سال دهم	
 شماره ۱۲۶۹	
 یکشنبه	
 ۱۶ مرداد ۱۳۹۰	
 ۶ رمضان ۱۴۳۲	
 ۷ آگوست ۲۰۱۱	

روا

که با مشکلات فراوان و تلاش و پیگیری دوستانش به مدت پنج ساعت شبانه به دکتر رفته و سپس ایشان را با توجه به وضعیتی که داشت در محیطی کاملاً غیر بهداشتی با فقدان امکانات بدون وجود نور کافی و برق تحت عمل جراحی قرار می‌دهند .

بعد از گذشت دو روز از این جراحی به

ایران اعزام می‌شود و با وجود اینکه ایشان

دوران نقاهت خود را در تهران طی می‌کرد

پس از به اوج رسیدن جنگ افغانستان بر

حسب تکلیف از طریق سازمان ایرنا و

با توجه به احساس مسوولیت شرعی و

سرانجام پیکر گلوله باران

شده صارمی از دیاری

آمد که خون سیاه قرون

وسطایی در گنداب عروق

طالبانی جاری است

حرفه‌ای کار خبرنگاری و رسالتی که بر دوش داشت مجددا چهاردهم مرداد ۷۷ به کشور افغانستان و محل کارش مزارشریف اعزام و در زمان بسیار کوتاهی به مدت سه روز یعنی ۱۷مرداد ماه خبر سقوط مزار

شریف و به خاک و خون کشیدن ، قتل عام

زنان ، مردان و کودکان بی‌گناه را به ایران و

سراسر جهان بخابره نمود .

و بعد از آن شنبه سیاه دیگر کسی نبود

تا خبر شهادت و یا به اسارت درآمدن او

و ۹دبیللمات و پرستوی عاشق ، غریب و

بی‌گناه را که در زیر زمین کنسولگری ایران

به طور فحیمانه و با بی‌رحمی تمام توسط

پیشرفته‌ترین سلاحهای آمریکایی به رگبار

مسلسل بسته بودند به دنیا بخابره نماید .

آری سرانجام پیکر گلوله باران شده

صارمی از دیاری آمد که خون سیاه قرون

وسطایی در گنداب عروق طالبانی جاری

است .

اما آنان چه غافلند که با غروب پیش

هنگام مهابره‌ای از دیار فرهنگ سازان

ایران زمین ، هزاران منتاب برآمده از

چشمه‌ی خون فام قلم ، از افق سبز عالم

شرق ، دوباره در حال بالا آمدن است .

امروز در قفای ۱۰سال سخت و طاقت

فرسا از عروج ملکوتی پیکی سبز از تبار

رهجویان قافله قلنداران شهید ، هنوز که

هنوز است پرواز خونیـن «محمود صارمی»

برای همکارانش باور کردنی نیست .

"صارمی" به مناسبت روز خبرنگار

مجاهدی بی نشان

«محمود صارمی» در دوران تحصیلات در دانشگاه بنا به وظیفه و احساس مسوولیت از طریق بسیج دانشجویی دانشگاه تهران به جبهه‌های کردستان، حلبچه و جنوب خرمشهر اعزام و ۱۴ ماه در این جبهه‌ها در کنار سایر رزمندگان اسلام به دفاع از کبان و تأمینت ارضی کشور پرداخت .

افغانستان توانست مظلومیت مردم ستمدیده، زجر کشیده و بی‌دفاع و بی گناه بویژه مردم مزار شریف و جنایت گروه ضد بشری، متحجر و خان طالبان را به طور صریح و شهادت وجود دارد اما بر حسب وظیفه، رسالت و تکلیف این راه را انتخاب کرد .
مزار شریف و به اسارت درآمدن و شهادت در افغانستان دچار بیماری آیدانیس می‌گردد

اسلامی راهی کابل افغانستان شد زمانی

که این کشور درگیر جنگ‌های داخلی بود

و به خوبی می‌دانست در این سرزمین

آشوب زده خطر به اسارت درآمدن و حتی

شهادت وجود دارد اما بر حسب وظیفه،

رسالت و تکلیف این راه را انتخاب کرد .

او با تنها سلاحش که ایمان و قلشش بود

در آن وضعیت بحرانی کشور مصیبت زده

استخدام

یک شرکت خدمات مسافرتی هوایی و جهانگردی جهت تکمیل کادر پرسنل رسمی

خودتر بنسر عباس از بین متقاضیان واجد شرایط پس از طی مراحل گزینش پذیرش

عی نمایند

ردیف	عنوان پست	مرد	زن	جنسیت	تعداد
۱	کارمند فروشی داخلی	—	✓		۴
۲	کارمند فروشی خارجی	—	✓		۴
۳	اپراتور قطار	—	✓		۲
۴	مسئول خدمات	—	✓		۲
۵	مسئول پذیر	—	✓		۲

توضیح:

۱.کارندگانی مبارک دورهای فروش در اولویت می باشد.

۲.انجام گزینش و طی مراحل پذیرش هیچ گونه حافی را برای متقاضی جهت

استخدام ایجاد نمی نمایند

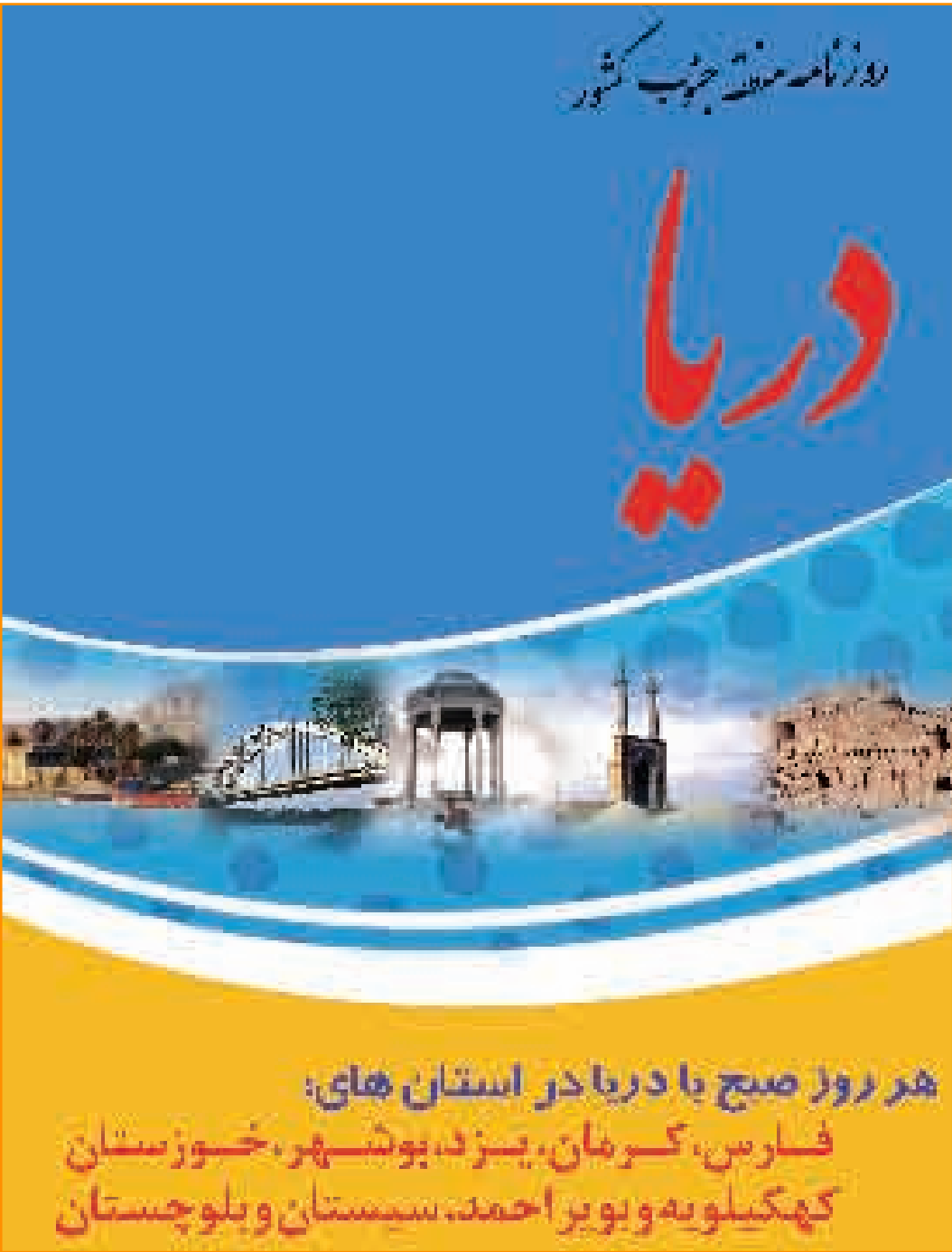
۳.پذیرفته شدگان پس از طی مراحل گزینش و گذراندن اتمام دوره استخدام

آزمایشی از کلیه مراقبای قانونی برخوردار خواهند بود.

۴.ساعتین بندر هاسی در اولویت خواهند دود.

۵.در صورت تکمیل ظرفیت پیش از موعد مقرر ثبت نام متوقف خواهد شد.

تلفن هماهنگی =+۹۱۲۷۶۱۳۳۴۴

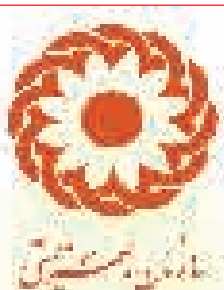


تولید بتن آماده

با رعایت استانداردهای آیین نامه بتن ایران (آبا)

■ **سبب انتقال بتن خود ریز (ذکی)** ■ **سبب انتقال بتن گشتی (زیبیس)**

■ **بازسازی - م تری دیجیتال** ■ **بازسازی - م تری دیجیتال**



امام علی (ع):

هیچ مرد و زن مومنی

نیست که دست محبت

بر سر یتیمی بگذارد،

مگر این که خداوند

به اندازه هر تار مویی

که بر آن دست کشیده

است ثوابی برایش

بنویسد

نیکو کار گرامی:

چشم ایتام، سالمندان،

معلولین و بیماران

نیاز مند به دستهای پر مهر

شما می باشد

شماره حساب مشار کتهای

مردمی اداره کل

بهریستی استان

هرمزگان بانک صادرات

شعبه هاشمی پور

۰۱۰۳۰۳۰۴۰۴۰۰۵۵

📍 **روابط عمومی اداره کل**

بهریستی استان هرمزگان

