

دزدان دریایی کشتی تایلندی را با ۲۷ سرنشین ربودند

نیروهای ضددزدان دریایی اتحادیه اروپایی اعلام کردند؛ که دزدان دریایی سومالی یک کشتی تایلندی را با ۲۷ سرنشین ربودند. به گزارش ایستا، در گزارش نیروی ضد دزد دریایی اتحادیه اروپا آمده است که این کشتی تایلندی در ۸۳۳ کیلومتری شمال شرق جزیره «سونگورتا» در بین توسط سارقان آب‌های آزاد ربوده است.

به گزارش ایستا، بر اساس این گزارش که در خبرگزاری آسوشیتدپرس هم منتشر شد، این کشتی باری به نام «ام. وی. تور نکوس» به سمت بنگلادش در حرکت بود که توسط دزدان ربوده شد.

همچنین تانکون اطلاعاتی از سرنوشت سرنشینان این کشتی مخایره نشده است. بر اساس گزارش نیروی دریایی یمن، دزدان دریایی سومالی تانکون ۲۵ کشتی را ربوده‌اند و ۶۰۱ خمه و سرنشین این کشتی‌ها همچنان در چنگ این افراد است.

سلامت

آب پرتقال

فشارخون را پایین می آورد

♦ محققان می‌گویند: مصرف روزانه ۲ لیوان آب پرتقال می‌تواند فشارخون را پایین آورد و احتمال ابتلا به ناراحتی‌های قلبی – عروقی را کاهش دهد.

به گفته محققان دانشگاه اورگن در فرانسه ؛ هسیریدین موجود در پرتقال عامل این خاصیت است. محققان پس از زیر نظر گرفتن ۲۴ مرد میانسال که مبتلا به اضافه وزن بودند متوجه شدند مصرف ۲ لیوان آب پرتقال در روز با مصرف کیسول هسیریدین با آب می‌تواند سبب کاهش فشارخون شود.

طبق گزارشات سازمان جهانی بهداشت نمی‌از حمله‌های قلبی و سکت‌های مغزی عروقی به دلیل فشارخون بسیار بالاست.

رژیم غذایی سالم

عمر را افزایش می‌دهد

♦ افراد مستی که رژیم غذایی سالم دارند بیشتر عمر می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل ازفارس، تحقیقات نشان می‌دهد باافاد مستی که رژیم غذایی سالم را دنبال می‌کنند، می‌توانند مدت زمان بیشتری عمر کنند.
نتایج این تحقیقات که در مجله «American Dietetic Association» نشان می‌دهد؛ که افرادی که از غذاهای کم چرب شامل میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر استفاده می‌کنند، کمتر در معرض خطر مرگ قرار دارند. محققان در این مطالعات رژیم غذایی ۲هزار و ۵۰۰ آمریکایی بین ۷۰ تا ۷۹ سال را مورد بررسی قرار دادند. افرادی که در رژیم غذایی خود از غذاهای چرب، بستنی، پنیر و شیرهای پرچرب استفاده می‌کنند، خود را با بیشترین خطر مواجه با مرگ قرار می‌دهند.

این تحقیقات نشان می‌دهد؛ که افراد ۱۲ درصد می‌توانند با استفاده از رژیم غذایی مناسب عمر خود را به مدت ۱۰ سال افزایش دهند. در این مطالعات افراد به ۶ گروه متفاوت از نظر داشتن رژیم غذایی تقسیم شدند. گروه اول افرادی بودند؛ که در رژیم غذایی خود گوشت قرمز، غذاهای سرخ کرده، شیرینی و دسر گنجانده بودند. گروه دوم افرادی بودند؛ که در رژیم غذایی خود غذاهای کم‌چرب را استفاده می‌کردند و میوه، دانه‌های مویس‌دار، مرغ، ماهی و سبزیجات را نیز در رژیم غذایی روزانه خود مصرف می‌کردند.



افراد بالای ۳۰ سال کله پاچه نخورند

یک فوق تخصص تغذیه گفت: حجم بالای اسیدهای چرب ترانس در سوپ سیرابی و کله پاچه برای بدن مضر است.به گزارش ایستا، دکتر کیومرث دانشور اظهار داشت:در صورت تمایل به مصرف کله پاچه و سیرابی باید فاکتورهای مختلفی را در نظر گرفت، به طور مثال مصرف این ماده غذایی برای افراد بالای۳۰ سال توصیه نمی‌شود؛همچنین افرادی که دارای تحرک کم هستند بهتر وی تمیزچ کرد؛ هر چند کله پاچه دارای حجم بالایی از پروتئین است، اما معمولاً در سوپی غوطه ور است که دارای مقادیر زیادی اسیدهای چرب ترانس است که بهشدت تاثیر منفی بر سلامت مصرف کننده دارد.دانشور گفت: همچنین چربی‌های اشباع شده جز جدایی‌ناپذیری از این ماده غذایی است که برای بدن مضر است.

وی یادآور شد: مصرف کله پاچه از سوی دیگر پیروسه هضم مواد غذایی را به مشکل مواجه می‌کند؛ به طور مثال پس از مصرف این ماده غذایی تا مدتها احساس گرسنگی به فرد دست نمی‌دهد زیرا به راحتی هضم نمی‌شود. «دانشور» تاکید کرد: با توجه به تمامی شرایط یاد شده و در صورت رعایت نشدن موازین بهداشتی در هنگام مصرف، می‌توان استفاده از این ماده غذایی را بستر ساز ابتلا به بیماری‌های قلب عروقی تلقی کرد.

سلامت

حلیم: بهترین غذای فصل سرما

♦ یک فوق تخصص تغذیه با بیان اینکه «حلیم»، بهترین انتخاب در میان مواد نشاسته‌ای در فصل سرماست، در عین حال گفت: افراد زیر ۳۰ سال بهتر است حلیم را با روغن حیوانی میل کنند، اما بالاتر از این طیف سنی ترکیب آومگا ۳ و حلیم بهترین انتخاب برای آنهاست.به گزارش سلامت نیوز دکتر کیومرث دانشور اظهار کرد: در فصل سرما مواد نشاسته‌ای بهترین انتخاب جهت مصرف می‌باشند و البته باید در این بین برنج را از چارچوب مواد نشاسته ای حذف کرد زیرا تاثیرات منفی به مانند قند و شکر دارد.

وی اظهار کرد: در میان مواد نشاسته ای، حلیم یکی از بهترین انتخابهاست، البته در خصوص مصرف این ماده غذای باید به فاکتور سن توجه جدی شود.

وی در گفت‌وگو با ایستا ، گفت: بهتر است برای خوش طعم کردن حلیم از شکر استفاده نشود، بلکه از قند مصنوعی موسوم به فروکتوز در ترکیب با حلیم استفاده گردد که بهترین و سالم ترین قند رژیمی است.

دکتر «دانشور» ترکیب عدس و کره، ماکارونی و سبب رژیمی را از دیگر انتخاب‌های مناسب جهت استفاده در فصل سرما عنوان نمود که نه تنها ضرری برای بدن ندارد بلکه کل بدن و مخصوصا کبد را پاکسازی می‌کنند.وی در خاتمه تاکید کرد؛که سبب رژیمی به صورت برشته شده یا پخته استفاده شود و از مصرف نوع سرخ شده آن به صورت مداوم اجتناب شود.

قهوه‌خطر دیابت را کاهش می‌دهد

♦ پژوهشگران ایتالیایی در بررسی‌های خود نشان دادند که نوشیدن یک فنجان قهوه پس از ناهار می‌تواند خطر توسعه دیابت را کاهش دهد.

به گزارش مهر،محققان موسسه ملی تحقیقات غذایی با انجام تحقیقاتی بر روی مکانیزم ممکن عملکرد قهوه در پیشگیری از دیابت کشف کردند که «فئول های» موجود در قهوه، مکانیزمی شبیه به برخی از داروهای ضد دیابت دارند و می‌توانند سطح گلیسمی خون را کاهش دهند.تحقیقات متعدد گذشته تایید می‌کردند؛ که مصرف مداوم قهوه معمولی با بدون کافئین می‌تواند منجر به کاهش خطر توسعه دیابت نوع ۲ شود.اما تانکون مکانیزمی که از طریق آن قهوه در پیشگیری از دیابت دخالت می‌کند واضح نبود.تانکون این محققان نشان دادند؛ افرادی که به طور مرتب پس از ناهار یک فنجان قهوه می‌نوشند بیشترین احتمال را برای کاهش خطر توسعه دیابت دارند.

امان از عیادت کردن از بیمار اتمان

در نظر بگیرید که تراکم جمعیت بالای سر بیمار ایجاد نکنید.

اما چه کسی این توصیه ها را رعایت می کند ؟
یک بیمار و ده ، دوازده ملاقات کننده بپچاره بیمار اگر هرکدام از آنها یک کلمه حرف بزند چه می شود ، حالا چه اضرائی به با هم رفتن بر بالین بیمار داریم آیا حتما باید خاطرات تلخ و شیرین خود را فقط در آنجا تعریف کنیم ،مگر خانه ودیدار همدیگر را ازمان گرفته اند که هروقت همدیگر را حتی در بیمارستان هم دیدیم باید از زمین زمان صحبت کنیم.

زمان ملاقات مشخص شده

جالب تر اینکه حتی اگر بتوانیم درزمان غیر ملاقات هم اصرار زیادی به رفتن بر بالین بیمار داریم در زمانی که بیمار نیاز به استراحت و درمان توسط کادردرمانی دارد ویزشک وپرستار روند بهبودی وسیر درمانی بیمار را دنبال می کنند می خواهیم در بالای سر بیمار باشیم و درکار پزشک دخالت کنیم این کار تاجایی پیش می رود که حتی با نیروی حراست هم درگیر می شویم و اصرار و التماس بیش از حد ملاقات کننده فضای بیمارستان را دچار مشکل می شود.

مرتب و با لباس تمیز به عیادت برویم

یکی از نکاتی که باید درهنگام عیادت از بیمار مورد توجه قرارگیرد اینکه لباس مناسب باید پوشید زیرا رنگ و نوع لباس تاثیر زیادی روی بیمار دارد و بیمار با دیدن لباسهای شاد و تمیز خوشحال می شود وروحیه اش بهتر می شود.گاهی وقتها مشاهده می شود که ملاقات کننده با لباس بی روح و کتف کار به عیادت بیمار می رود که حتی شخص سالم هم دل زده می شود.

ختم کلام اینکه:

آداب عیادت بیمارار باید به جا آوریم همچنین شایسته است عیادت کننده، هنگام دیدار ارمغانی را که با ذائقه ی بیمار سازگار است، به او هدیه کند.عیادت کننده نباید سیگار بکشد ،بلکه باید برای سلامتی او دعا کند و وعده ی بهبودی بدهد تا بیمار را به آینده امیدوار سازد.

دیدار بیمار آدابی دارد که هنگام عیادت باید آنها را رعایت کرد و از جمله آن آداب، هدیه است به طوری که هدیه بردن مایه آرامش خاطر بیمار می شود.

به طوری که رسول گرامسی صلی الله علیه و آله و سلم) درباره بردن هدیه برای بیمار فرمود: «من اطعم مریضا

شوهت اطعمه الله من ثمار الجنة».

هر کس بیماری را به آنچه که دوست دارد اطعام کند

خداوند تعال از میوه های بهشت به او خواهد داد.

عیادت بیماران، یکی

علیرضا بهاری

ای است که در دین مبین اسلام بسیار به آن

تاکید شده است تا جایی که در این مورد پیامبر مکرم اسلام و ائمه اطهار احادیث فراوان را در این زمینه بیان کرده اند.

آنچه که در این کار پسندیده باید مورد توجه قرارگیرد رعایت آداب و شرایط ویژه ای عیادت از بیماراست. اما این عیادت می تواند هم در داخل بیمارستان و مرکز درمانی و هم در داخل منزل بیمار باشد .

بیمار به خاطر بیماریش و به خاطر رنجی و دردی که از بیماری خود می برد به استراحت و آرامش جسمی و روحی نیاز دارد. پس از این رو، عیادت طولانی نه تنها او را شادمان نمی کند، بلکه مایه ی رنجش خاطر وی نیز خواهد شد.

منفی بافی نکنید

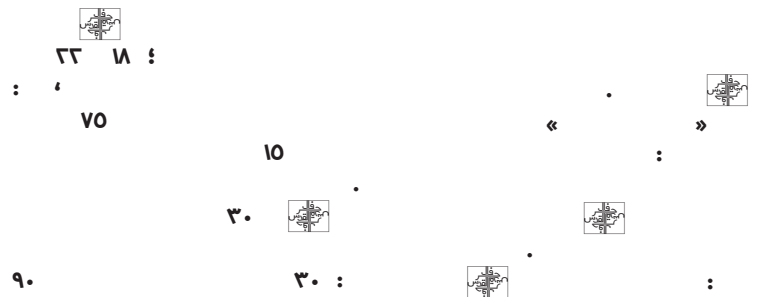
به گونه منفی بافی،حرف زدن درباره تش ها و مشکلات زندگی، صحبت از سختی های راه و مشکلاتی که در بیمارستان وجود دارد یا یاراد و ابراز تردید درباره پزشک

معالض می تواند فرآیند بیمار را دچار اختلال کند ،خیلی جالب تر اینکه برخی ها وقتی به ملاقات بیمار می روند از گفتن جملاتی همچون هنوز زنده ای ،تو که نمردی ،چه

تازه های پزشکی

♦ در گفتگو با مهر اعلام شد:

افزایش مرگ و میر ناشی از سرطان در کشور



دندان‌های مصنوعی «چرچیل» زیر چکش حراج

شش دندان مصنوعی نخست‌وزیر سابق انگلیس در یک حراجی در «لندن» چکش حراج می‌خورند.

به گزارش ایستا، سخنگوی شعبه «لندن» حراجی «یونهامس» اعلام کرد ماه ژانویه شش دندان مصنوعی «وینستون چرچیل»، نخست وزیر سال‌های جنگ جهانی دوم کشور انگلیس در شعبه ی «لندن» این حراجی چکش حراج می‌خورند.

به گزارش دیلی میرر، قیمت پایه شش دندان چرچیل، ۱۲ هزار پوند تعیین شده و پیش‌بینی می‌شود که استقبال خوبی از حراج آنها به عمل آید، این درحالی است که در ماه ژانویه نیز سیگار نیم سوخته چرچیل که در زمان نشیدن یک خیر

شش دندان مصنوعی نخست‌وزیر سابق انگلیس در یک حراجی در «لندن» چکش حراج می‌خورند.

به گزارش ایستا، سخنگوی شعبه «لندن» حراجی «یونهامس» اعلام کرد ماه ژانویه شش دندان مصنوعی «وینستون چرچیل»، نخست وزیر سال‌های جنگ جهانی دوم کشور انگلیس در شعبه ی «لندن» این حراجی چکش حراج می‌خورند.

به گزارش دیلی میرر، قیمت پایه شش دندان چرچیل، ۱۲ هزار پوند تعیین شده و پیش‌بینی می‌شود که استقبال خوبی از حراج آنها به عمل آید، این درحالی است که در ماه ژانویه نیز سیگار نیم سوخته چرچیل که در زمان نشیدن یک خیر



اجرای کامل

قانون حمایت از

حقوق معلولین را

خواستاریم

● روابط عمومی سازمان بنزیتی استان هرمزگان



سامی خاص ثبت ۹۵۱۳

آب‌ساق سائل

○ عضو سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان

○ دارای پروانه اشتغال به کار مهندسی از سازمان نظام مهندسی استان هرمزگان

■ پمپ انتقال بتن خودرو(دکل) ■ پمپ انتقال بتن کششی (زمینی)

■ باسکول ۶۰ تنی دیجیتال ■ آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح

مجهز به:

■ پمپ انتقال بتن خودرو(دکل) ■ پمپ انتقال بتن کششی (زمینی)

■ باسکول ۶۰ تنی دیجیتال ■ آزمایشگاه کنترل کیفیت بتن و مصالح

۳ سلامت

■ سال دهم

■ شماره ۱۱۴۴

■ سه شنبه

■ ۷ مه ۱۳۸۹

■ ۲۲ محرم ۱۴۳۲

■ ۲۸ دسامبر ۲۰۱۰

مکان و خودرو

شماره تماس: ۳۳۳۱۲۸۱
♦ اجاره : آزادگان ۴ ویلایی طبقه همکف زیربنا ۲۷۰ متر ۴ خواب فروشی : دامانی فاز ۳ فرهنگیان گوه‌ران ۲۴ موقعیت شمالی ۳۰۰ متر زمین زیربنا ۱۵۰ متر ۲ خواب قیمت توافقی

تلفن تماس: ۰۹۱۷۷۶۱۸۰۳

♦ یک باب مغازه طبقه سوم جنب سینما واقع درمجمع ستاره شهر با کلیه امکانات اجاره داده می شود

۰۹۳۵۳۲۵۵۳۵

♦ فروش منزل ویلایی به متراژ ۱۱۲متر خیابان شهید کازرونی پشت مجتمع آریا ۸۰میلیون تومان

۰۹۱۷۷۶۱۸۰۳

♦ پژو پارس دو گانه سوز – رنگ سفید – مدل ۸۷۷ بیمه فول – قیمت توافقی

تلفن تماس: ۰۹۱۷۷۶۱۸۰۳

♦ اجاره یک باب مغازه در مجتمع تجاری ستاره شهر طبقه ۴ با کور و امکانات کامل

۰۹۱۷۳۲۱۲۹۵۱

♦ کوثر- وروبری فروشگاه اتکا – جنب پیتزا جردن

♦ رهن یکخواب ۵۲ متر – خیابان دانشگاه- ۱۵ م
♦ فروش دو خوابه ۷۵ متری گسوی فرهنگیان متری ۸۰۰,۰۰۰

♦ فروش ۷۱ متری یکخوابه خیابان دانشگاه متری ۸۵۰,۰۰۰

♦ فروش دو خوابه ۶۱ متری رسالت جنوبی – متری ۸۵۰,۰۰۰

♦ دوخوابه ۸۲ متری شهرک پرواز – رسالت شمالی متری – ۷۰۰/۰۰۰

♦ فروش یکخوابه ۶۸ متری بلوار امام حسین – ۳۷ م

♦ فروش دوخوابه ۱۰۰ متری خیابان شهناز – متری ۶۵۰ هزار

♦ فروش دو خوابه ۸۵ متری خیابان صمدو – متری ۸۰۰,۰۰۰

♦ فروش یکجا آپارتمان ۶ طبقه ۱۵ واحدی – متری ۹۵۰ هزار

♦ فروش ویلایی آزادگان ۲۴۲ متر

♦ فروش یکخوابه ۵۸ متری الهیه جنوبی – متری ۷۵۰,۰۰۰

♦ رهن مغازه اتوبوسرانی ۳۵ م

♦ فروش دو خوابه ۱۰۴ متری رسالت شمالی – متری ۶۰۰,۰۰۰

♦ رهن و اجاره ۵۵ متری ساختمان پزشکان پارسیان

♦ جهت مطب – ۵ م و ۵۰/۰۰۰

♦ فروش مغازه اتوبوسرانی متری ۳/۵۰۰/۰۰۰

♦ فروش دو خوابه ۱۰۸ متری الهیه شمالی – متری ۵۵۰

♦ فروش دو خوابه ۸۰ متری رسالت شمالی – متری ۸۰۰,۰۰۰

♦ فروش دو خوابه ۷۷ متری اتوبوسرانی – نوساز – متری ۱/۲۰۰/۰۰۰ تجاری – مسکونی

♦ رهن یکخوابه ۵۲ متری شهرک نبوت ۱۱ م

♦ رهن و اجاره ۱۰۰ متری فلکه برق جهت دفتر اسناد و مطب ۵ م و ۵۰۰/۰۰۰

♦ فروش یکخواب ۵۲ متری بلوار امام حسین – ۳۵ میلیون

♦ رهن و اجاره یکخواب ۶۵ متری مهرگان ۸ م و ۲۰۰/۰۰۰

♦ فروش یکخوابه ۵۸ متری و مهرگان – ۳۸ م

♦ فروش ویلایی رسالت شمالی ۳۰۰ متری

♦ فروش سه خوابه ۱۱۲ متری – چهار راه خاوران

♦ فروش آپارتمان یکجا ۱۵ واحدی / ۸ واحدی / ۱۲ واحدی

♦ فروش دو خوابه ۱۰۰ متری – چهارراه مرادی – متری ۸۰۰,۰۰۰

♦ رهن کامل سه خوابه بلوار امام حسین ۲۷ م

♦ فروش آپارتمان یکجا بر خیابان اصلی رسالت شمالی ۱۰ واحدی

♦ فروش یکخواب ۶۰ متری رسالت شمالی – متری ۹۵۰,۰۰۰

♦ رهن واحد ۴۵ متر آزادگان – جهت دفاتر کار ۱۵ م

♦ رهن و اجاره یکخوابه ۶۰ متری شهر نمایش ۴ م و ۲۵۰/۰۰۰

♦ فروش ۸۰ متری دو خواب رسالت شمالی – متری ۸۰۰,۰۰۰

♦ رهن کامل ۷۷ متری دو خواب تجاری مسکونی اتوبوسرانی ۲۰ م

♦ فروش سه خوابه ازادگان ۱۹۰ متری – متری ۸۵۰/۰۰۰

♦ فروش یکخواب ۵۸ متری الهیه جنوبی ۴۳ م

♦ واحدهای یکخوابه و دو خوابه وام دار شما را خریداریم

شماره تماس ۰۹۱۷۷۶۸۱۰۲

♦ زمین آبشورک سند ۶ دانگ ۲۱۰متر -قیمت دوازده میلیون وپانصد هزار تومان

۰۹۱۷۳۶۳۷۱۸۹ آقای ارژنگ

♦ آپارتمان ۸۲متری طبقه ۴ با آسانسور آزادشهر غدیر ۸، متری ۸۰۰هزار تومان ۱۵۰ میلیون وام بانک

تلفن : ۰۹۱۷۳۶۱۱۷۷۰ و ۰۹۱۷۳۶۷۱۶۴

♦ ویلایی سه خوابه (دوبلکس ، نوساز) واقع در آزاد شهر – مجتمع تعاونی دانشگاه هرمزگان

دفتر مرکزی:بندرعباس –بلوار امام خمینی نرسیده به میدان شهدا

تلفن و فاکس: ۰۷۶۱۲۲۲۲۲۸۷- ۲۲۴۱۶۴۶

صندوق پستی: ۳۵۹۱ – ۲۹۱۴۵

کارخانه :بندرعباس :شهرک صنعتی شماره ۲

تلفن :۰۲۶-۰۷۶۱۲۲۲۶۴۰۳۰

همراه :۰۹۱۷۸۶۱۵۵۷۰

