مضرات نوشابه های گازدار

مضرات نوشابه های گازدار

تازه ترین تحقیقات نشان می دهد، مصرف نوشابه های گازدار خطر ابتلا به سرطان مری را که یک بیماری کشنده است افزایش می دهد .

مصرف نوشابه های گازدار ورم معده نیز رفلاکس معده را سبب می شود که با بروز سرطان مری مرتبط است .

در کشورهایی که مصرف سرانه نوشابه های گازدار غیرالکلی در آنها بیش از ۷۶ لیتر است آمار بروز سرطان مری نیز در حد بالایی است .

مضرات نوشابه

امروزه مصرف نوشابه های گازدار بطور فزاینده در میان مردم دنیا به خصوص ایرانیان که رکورددار مصرف این ماده هستند رایج گردیده است . اما آیا مصرف کنندگان از مضرات این نوشابه های رنگارنگ با خبرند؟ پژوهشگران مضرات مصرف نوشابه های گازدار را چنین می شمارند :

پوسیدگی دندانها : تمام نوشابه های گازدار خاصیت اسیدی داشته و سبب فرسایش مینای دندانها می گردند. همچنین میزان قند بالای این گونه محصولات پوسیدگی دندانها را تسریع می کنند.

چاقی: نوشابه های گازدار عمدتا از آب تصفیه شده، افزودنیهای مصنوعی و شکر تصفیه شده تهیه می گردند. بنابراین فاقد هرگونه ارزش تغذیه ای بوده و تنها به خاطر میزان قند بالایشان دارای کالری زیادی می باشند که سبب چاقی در فرد مصرف کننده می گردند . در نوشابه های رژیمی نیز به جای شکر معمولی از آسپارتام استفاده می کنند که در ضمن آنکه یک ماده اشتها آور می باشد برای سلامتی نیز مضر بوده و از مصرف آن میگرن، سرگیجه و کاهش توان حافظه را به دنبال دارد .

سوء تغذیه: افرادی که به مصرف نوشابه های گازدار اعتیاد دارند و از طرفی که این محصولات موجب کاهش اشتها می گردند بنابراین فرد معتاد تنها به مصرف نوشابه های گازدار روی آورده و دچار سوء تغذیه می گردند . هنگامی که شما در بطری یک نوشابه گازدار را می گشایید بلافاصله حبابها و گازهای موجود در آن به بیرون جهیده و ظاهر می گردند.

گاز اینگونه محصولات بسبب وجود اسید فسفریک و دی اکسید کربن در ترکیباتشان می باشد که سبب اسیدی گشتن اینگونه محصولات نیز می گردند . PH نوشابه های گازدار بین ۲/۵ تا ۳/۵ می باشد که موجب پدید آمدن محیطی اسیدی در معده می گردند. در کل مسیر سیستم گوارش تنها معده قادر به مقاومت در برابر چنین محیط اسیدی می باشد. اما در دیگر اعضای سیستم گوارش بدن مانند دهان، گلو و مری در پی مصرف نوشابه های گازدار محیط اسیدی ناهنجاری ایجاد می گردد.

چرا که مخاط دهان، گلو و مری بسیار در برابر اسید حساس و آسیب پذیر می باشند . اسید فسفریک موجود در این نوشابه ها نیز با رقابت با اسید هیدروکلریک معده عملکرد صحیح معده را تحت تاثیر قرار می دهد. هنگامی که معده ناکارآمد می گردد غذای مصرفی گوارش نیافته باقی مانده و سبب سوء هاضمه و نفخ می گردد. افرادی که از زخم معده و سوزش سر سینه رنج می برند باید از مصرف نوشابه های گازدار جدا خودداری کنند .

تاثیر بر روی کلیه ها: هنگامی که میزان اسید فسفریک خون افزایش می یابد کلیه ها قادر به دفع سریع آن نمی باشند بنابراین فشار مضاعفی بر روی کلیه ها تحمیل می گردد. مصرف نوشابه های گازدار سبب می گردد تا کلسیم از استخوانها برداشته شده و درون خون جریان یابد این امر موجب رسوب کلسیم اضافی در کلیه ها گردیده که در نهایت منجر به سنگ کلیه می گردد .

تاثیر بروی پوست: خون اسیدی بر روی عملکرد گلوتاتیون تاثیر می گذارد . گلوتاتیون یک آنزیم با خاصیت آنتی اکسیدانی می باشد. علاوه بر آن نوشابه های گازدار فاقد هرگونه مواد معدنی و ویتامین می باشند. افرادی که نوشابه مصرف می کنند معمولا مصرف آب میوه، شیر و حتی آب را کاهش می دهند و بدن خود را از ویتامینها و مواد معدنی که برای سلامتی پوست ضروری می باشند محروم می سازند. بنابراین پوستشان بیشتر دچار چین و چروک می گردد .

تاثیر برروی استخوانها: اسید فسفریک موجود در نوشابه های گازدار ماده ای بسیار سمی می باشد . در صنعت از اسید فسفریک به عنوان سختی گیر آب استفاده می گردد. از این طریق که اسید فسفریک سبب زدودن کلسیم و منیزیوم از آب سخت می گردد.

اسید فسفریک در بدن نیز دارای عملکرد مشابهی می باشد. یعنی یون کلسیم را از استخوانها برداشته و پوکی استخوانها را سبب می گردد . همچنین مقدار فراوان فسفر موجود در این نوشابه ممکن است مانع جذب کلسیم در بدن شود .

تاثیر کافئین: به نوشابه های گازدار عمداً کافئین افزوده می گردد تا ایجاد اعتیاد و وابستگی در مصرف کنندگان خود کنند . کافئین موجود در نوشابه های گازدار با سرعت بیشتری نسبت به دیگر نوشیدنیهای حاوی کافئین مانند قهوه و چای جذب بدن می گردد. کافئین سبب بر هم خوردن نظم خواب گردیده، علایم پیش از قاعدگی را تشدید کرده و سبب کم آبی در بدن می گردد. کافئین نوشابه موجب بروز ناراحتی های جسمی در بزرگسالان یا اختلالات رفتاری ، سلوکی و رشدی کودکان می شود .

به خاطر داشته باشید که بیماریها یک شبه پدیدار نمی گردند بلکه در طی سالها بر اثر پیروی از رژیم های

افرادی که نوشابه مصرف می کنند معمولا مصرف آب میوه، شیر و حتی آب را کاهش می دهند و بدن خود را از ویتامینها و مواد معدنی که برای سلامتی پوست ضروری می باشند محروم می سازند

غذایی نامناسب ایجاد می گردند . بنابراین مصرف نوشابه های گازدار را به حداقل ممکن رسانده و در عوض به نوشیدن آب و آب میوه های طبیعی روی آورید. هرگاه هم که هوس مصرف نوشابه های گازدار را کردید حتما از نی استفاده کنید تا از تماس مستقیم نوشابه با دندانها خودداری کرده باشید.

متخصصین امور تغذیه بر این باورند که نوشابه های گازدار باعث چسبندگی خون می گردند و افزایش غلظت خون سبب کند شدن حرکت خون در رگ ها می شود. افزون بر این، این پدیده می تواند باعث لخته شدن خون و بروز مشکلات قلبی و مغزی گردد .

بر اساس اظهارات این پژوهشگران نوشابه های خنک حس چشایی را نیز از بین می برند و در مصرف کننده اشتهای کاذب به غذای بیشتر ایجاد می شود و سبب چاق شدن او می گردد .

از سوی دیگر نوشابه ها حاوی مواد قندی می باشند که سریع جذب بدن شده و به شکل چربی انباشته در بدن ذخیره می شوند .

تحقیق دیگر ثابت می کند که مقدار زیادی از ویتامین "B" بدن صرف مقابله با قند نوشابه می شود و در اثر کمبود ویتامین"B" خستگی و افسردگی به سراغ فرد می آید و تنش های عصبی گریبان این افراد را می گیرد.

نوشابه گازدار هضم غذا را دشوار می کند و با نوشیدن آن در حین غذا، بزاق های دهان فرصت هضم غذا را نمی یابند . با مصرف بی رویه نوشابه گازدار افراد به چاقی های بدشکل و شکنندگی استخوان مبتلا می شوند .

از همین رو، به افراد چاق یا مستعد چاقی توصیه می شود از خوردن نوشابه های گازدار و نوشابه هایی که دارای مواد قندی می باشند تا حد ممکن اجتناب کنند و به جای آن تا می توانند آب بنوشند .

■ دکتر فاطمه نوروزیان
مسئول آموزش و ارتقاءسلامت معاونت بهداشتی

بهداشت روان در حوادث غیر مترقبه و بلا یا

بحران رویداد یا موقعیتی است که در آن امکانات و منابع معمولی فرد برای تحمل و سازگاری با شرایط ممکن است کافی نباشد و موجب بروز واکنش های عاطفی و رفتاری مختلفی شود .

هر چه افراد تنش بیشتری را تجربه کنند عوارض تنش که در زیر به آنها اشاره می شود در آنان آشکارتر خواهد بود:

از نظر جسمانی افراد علائم وضعیت خطر را نشان می دهند ، ضربان قلب تندتر می شود عضلات منقبض می شوند ، فشار خون بالاتر می رود و تنفس شتاب می گیرد .

از نظر ادراکی تمرکز شخص دچار مشکل می شود و به آسانی از دست می رود .

از نظر رفتاری افراد خشک یا برافروخته و نابسامان به نظر می رسد اگر نتوانند بر اوضاع تسلط یابند به ترک وضعیت متمایل می شوند .

از نظر اجتماعی و رفتاری به طور کلی افراد تحت فشار نگران و ناامید به نظر می رسد و با پاسخ های مختصر، عصبانیت و دوری گزیدن از افراد دیگر واکنش نشان می دهند .

مردم تا زمانی می توانند شرایط پرتنش را تحمل کنند که در مدتی قابل قبول بتوانند با تسلط بر وضعیت ، تغییر آن و یا ترک آن به وضعیت عادی باز گردند .

گروه های آسیب پذیر در حوادث غیر متقربه کودکان ، زنان ، سالمندان و بیماران روانی مزمن می باشند.

چگونه از خودتان در جریان حوادث غیر متقربه و بلایا مراقبت کنید؟

کسی نیست که در برابر یک حادثه غیر مترقبه و یا بلای طبیعی واکنش نشان ندهد شما نیز مستثنی نیستند . ممکن است در شرایطی قرار بگیرید که از دستتان کاری ساخته نباشد و احساس بی کفایتی و یا گناه کنید . همه این استرس ها باعث می شود خود نیز تحت فشار زیادی قرار بگیرید و دچار فرسودگی شوید اگر قادر نباشید بطور موثری عمل کنید نمی توانید به کسی کمک یا یاری برسانید .

علائمی که نشان می دهد شما نیاز به کمک برای استرس دارید:

-ناتوانی در به خاطر آوردن کاری که می خواستید انجام دهید.

-برهم خوردن وضعیت تعادل بدن اشکال در تصمیم گیری

-کاهش دامنه توجه

-انجام رفتارهای مخاطره آمیز

-علائم جسمی مانند ؛ لرزش دست ، سردرد، حالت تهوع

-اشکال در تمرکز

-کاهش آستانه تحمل ناکامی

-ناتوانی در حل مشکلات

-استفاده بیش از حد از سیگار و یا داروهای آرام بخش

-دست پاچگی غیر معمول و خرابکاری مشکلات خواب (بی خوابی ،دیدن کابوس یا بی نیازی به خواب)

-تجربه مجدد حادثه

راه های اداره استرس

چرخشی بین کارهای با استرس زیاد و کم برای خود در نظر بگیرید.

استراحت های کوتاهی حین انجام دادن کارتان داشته باشید (در این زمان می توانید از تمرین آرام سازی استفاده کنید) در مورد احساسات ، چیزهایی که دیده اید یا شنیده اید یا انجام داده اید با دوستان یا همکاران خود صحبت کنید .با افراد خانواده ودوستان در تماس باشید ، از مناسک و مراسم مذهبی و شرکت در اجتماعات برای آرامش خود کمک بگیرید . در صورتی که با تمام این کارها نتوانستید تسلط کافی بر اعمال خود پیدا کنید وشرایط مساعدی برای ادامه کار ندارید یا شدت علائمتان به حدی است که تحمل آن برایتان دشوار است به روانپزشک و روانشناس به واحد سلامت روانی اجتماعی اعتیاد مراجعه کنید .

■ روابط عمومی وامور بین الملل
دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

تاثیر بازیهای رایانه ای بر سلامت جسمانی و روانی کودکان و نوجوانان

در جهان امروز فناوری کامپیوتر بطور وسیع در جامعه گسترش پیدا کرده است و با تمامی جنبه های زندگی تلفیق شده است . امروزه این فناوری نقش مهمی در زندگی کودکان ونوجوانان ایفا می کند و این نقش به سرعت در حال افزایش است بطوریکه تعداد کودکان و نوجوانانی که کامپیوتر استفاده می کنند بیشتر از سال ۲۰۰۰ رسیده است .

بازیهای رایانه ای به منزله یک رسانه نسبتا گسترده و جذاب در دنیا مطرح هستند که همچون دیگر رسانه ها در برخی زمینه ها توان بالایی دارند . اعتیاد الکترونیکی گرایش نوجوانان و جوانان و حتی کودکان به بازیهای رایانه ای است که این نگرانی را در خانواده ها به وجود آورده است که ممکن است پرداختن بیش از حد به این مسئله نوعی اعتیاد الکترونیکی بوجود آورد .

نکته قابل ذکر این است که همچنان که اثرات مفید تکنولوژی جدید در کیفیت زندگی قابل انکار نیست ولی در صورت عدم مدیریت صحیح نیز ممکن است تاثیرات مضر بر زندگانی کودکان و نوجوانان داشته باشد که غیر قابل جبران است.

اعتیاد به بازیهای رایانه ای در میان کودکان و نوجوانان:

امروزه در سطح شهر شاهدیم که بسیاری از جوانان اوقات خود را در گیم نت سپری می کنند گفتنی است ؛ که رکورد میزان ساعت انجام این بازیها برای نوجوانان ۱۵ ساله ۳/۵ ساعت در هر روز می باشد. براساس گزارش نیروی انتظامی از سال ۱۳۷۹ که نخستین گیم نت مجوز کار خود را در تهران دریافت کرد هزاران گیم نت دیگر در کشور ایجاد شده است و هر هفته بین ۷ تا ۱۰ بازی کامپیوتری وارد کشور می شود .

جالب است بدانید دامنه سنی افرادی که به کلوپ ها می آیند ۷ تا ۲۰ سال است اما متوسط سنی افراد برای بازیهای رایانه ای در کشورهای اروپایی وآمریکایی بالای ۳۰ سال وحتی در برخی از موارد ۳۹ سال گزارش شده است.

این در حالی است که گروه هدف این بازیها در ایران بین ۱۶ تا ۱۸ سال هستند به همین لحاظ انتظارمی رود که حساسیت ها و توجهات فوق العاده ای از سوی مسئولان و خصوصا خانواده ها به خود جلب می کند . تعداد گیم نت ها از یک طرف خلاقیت ها را کور می کند و از سوی دیگر ارتباط مستقیمی با مقوله آموزش هنجارهای ارزشی واخلاقی برقرار می کند بررسی ها نشان می دهد که ۱۵ ٪ از آموزش ها در آینده نه چندان دور از طریق بازیهای رایانه ای خواهد بود با طرح این مسئله این ضرورت ها ایجاد می شود که نمی توان از کنار آن بازیهای رایانه ای با بی تفاوتی گذشت بلکه باید با آن به روش صحیح برخورد نمود تا بیش ترین سود از آن حاصل آید .

اثرات روانی - تربیتی بازیهای رایانه ای بر کودکان ونوجوانان

تقویت حس پرخاشگری،انزوا طلبی،تنبل شدن ذهن ، تاثیرمنفی در روابط خانوادگی، افت اخلاقی،افت تحصیلی،فراهم کردن زیربنای القاهای سیاسی- فرهنگی (از خود بیگانگی) و...همچنین بوجود آوردن مشکلات جسمانی برای استفاده کنندگان افراطی از قبیل مشکلات اسکلتی ، مشکلات بینایی و ...

رهنمودها

- اگر چنانچه قرار است از بازیهای رایانه ای استفاده کنید بهتر است بازیهای تصویری خلاق که کودکان به وسیله آن معماهای را حل می کنند یا بیشتر از بازی های دیگر مورد توجه قرار دهند و این بازی ها زمانی مخرب خواهند بود که کودک به تنهایی برای ساعات طولانی غرق بازی می شود.

- والدین باید دقت بیشتری را به کودک ونوجوان خویش اختصاص دهند هر وقت گذاری وارتباط صحیح بین والدین و فرزندان بیشتر باشد زمینه چنین بازیهایی کمتر فراهم می شود به اعتقاد پزشکان ایتالیایی و بعضی از کشورهای اروپایی مقصران اصلی والدین هستند فرزندان خود را برای ساعت های طولانی در مقابل تلویزیون، رایانه ،گیم ها یا فیلم های ویدئویی رها می کنند و بهتر است والدین هر ماه فرزندان خود به کوهستان، باشگاه ها و میادین ورزشی بروند به بازیهای مورد علاقه آنها بپردازند و انرژی عصبی و روانی خود تخلیه شده و توجهشان از بازیهای رایانه ای منحرف گردد .

- مخرب ترین بازیهای رایانه ای؛ بازیهایی هستند که تصاویر آنها به طور مکرر روی صفحه ظاهر می شود وکودک باید به تمام تصاویری که برای چشم وی می گذرد شلیک کند لذا توصیه می شود اینگونه بازیها کمتر در دسترس کودکان قرار دهید. با استقلال و منطق آسیب هایی که رایانه به کودکان وارد می آورد را متذکر شوید ضروری است بچه ها بین دو نوبت بازی استراحت کنند .

■ فاطمه فاش گو- سهیلا سلمان زاده
دانشجوی رشته علوم اجتماعی (کارشناس جامعه شناسی)

اسهال کودکان را جدی بگیریم

هنگامی که کودک مبتلا به اسهال است تغذیه مناسب کودک در پیشگیری از بروز کم آبی و سوء تغذیه نقش مهمی دارد .

زمانی که حجم مدفوع بیشتر از معمول و آبکی است اسهال اتفاق می افتد ، دفع مکرر مدفوع طبیعی در شیرخواران اسهال نمی باشد . اسهال به ویژه در کودکان شش ماهه تا دو ساله شایع است .

همچنین در شیر خواران زیر شش ماه که از شیرگاو یا شیر مصنوعی (شیر خشک) استفاده می کنند شایع تر است . معمولا مادران می دانند چه وقت کودکانشان به اسهال مبتلا شده اند .

کودکانی که منحصرا شیر مادر می خورند اغلب مدفوع نرمی دارند که اسهال نمی باشد.

علل اسهال:

عوامل زیادی باعث بروز اسهال می شود از جمله بسیاری از ویروس ها ، میکروب ها ، انگل ها ، فشارهای هیجانی ، حساسیت های غذایی ،مسمومیت غذایی و ...

کودک مبتلا به اسهال :

هنگامی که کودک مبتلا به اسهال است ، تغذیه مناسب کودک در پیشگیری از بروز کم آبی و سوء تغذیه نقش مهمی دارد ، نه تنها کاهش تغذیه در اسهال توصیه نمی شود بلکه تعداد دفعات غذا در جریان اسهال و حتی تا دو هفته پس از قطع اسهال باید افزایش یابد . اسهال باعث بروز کم آبی ، سوء تغذیه و در نهایت مرگ کودک می شود .

توصیه های غذایی در زمان اسهال:

کودکان کمتر از شش ماه : ۱- افزایش تعداد دفعات شیر دهی به کودک مبتلا .

۲- خوراندن آب سالم و محلول O.R.S به کودک مبتلا .

کودکان بالای شش ماه : ۱- علاوه بر محلول O.R.S مایعاتی مثل چای کم رنگ ، سوپ ، دوغ و آب میوه ای که در منزل تهیه شده و تازه باشد را به کودک بدهید .

۲- تعداد دفعات شیر دهی به کودک را افزایش دهید .

۳-علاوه بر مایعات به کودک غذاهایی مثل کته نرم با گوشت ماهیجه یا مرغ بدهید .

٤-شش وعده غذا به کودک بدهید .

٥-از دادن نوشیدنی های صنعتی مثل آب میوه صنعتی و نوشابه پرهیز کنید .

٦- به هر وعده غذای کودک یک قاشق مربا خوری روغن نباتی مایع اضافه کنید .

۷- در صورتی که کودک شیر مادر خوار نیست شیر مورد مصرف به او داده شود ، عدم تحمل به شیر (شیر حیوانی یا شیر خشک) غالبا در کودکانی اتفاق می افتد که اسهال پایدار (اسهال بیش از ١٤ روز) داشته باشند ، در این صورت می توان ماست را جایگزین کرد .

۸- در طبخ سوپ از انواع سبزیجات زرد و سبز استفاده شود تا اطمینان حاصل شود ویتامین ها و املاح را دریافت نموده است .

۹-در صورتی که کودک بعد از خوردن محلول O.R.S یا غذای مایع استفراغ کند ۱۰ دقیقه صبر کنید سپس محلول را به آرامی به او بدهید .

طرز تهیه محلول O.R.S :

یک بسته پودر O.R.S را در چهار لیوان آب جوشیده سرد شده به خوبی حل کنید (چهار لیوان آب معادل یک لیتر آب یا هزار سی سی آب است) محلول را می توان تا ٢٤ ساعت در یخچال نگهداری کرد .

دقت کنید محلول O.R.S تهیه شده را غلیظ تر یا رقیق تر نکنید .

والدین عزیز توجه نمایید:

۱-قبل از غذا دادن به کودک دست ها و صورت او را بشویید ، زیرا به کودک احساس آرامش می دهد .

۲-در صورتی که کودک خواب آلود است به او غذا ندهید .

۳-با صبر و حوصله بیشتری به او غذا بدهید .

٤-از غذاهای مورد علاقه وی بیشتر به او بدهید.

٥-کم خوردن بهتر از هیچ چیز نخوردن است.

٦-در صورتی که کودک تب دارد پس از کاهش تب به او غذا بدهید .

برای نرم کردن غذای کودک کمی کره یا روغن (ترجیحا روغن مایع)و یا شیر به غذای او اضافه کنید . به کودک تا دو هفته بعد از قطع اسهال روزانه یک وعده غذای اضافی داده شود .

زنجیره ایدز در بندرعباس

همزمان با هفته اطلاع رسانی ایدز با حضور جمعی از دانش آموزان بندرعباس زنجیره ایدز در صحن امامزاده سید مظفر به صورت نمادین به اجرا در آمد و مورد استقبال زائرین و مردم قرار گرفت.

معاون اجرایی مرکز بهداشت استان در آئین این مراسم گفت : ایدز بیماری است که توسط ویروسی به نام ویروس نقص ایمنی HIV منتقل می شود. این ویروس به تدریج قدرت دفاعی بدن را کم می کند به طوری که فرد در طی سالها به انواع عفونتها و سرطانها مبتلا شده و در نهایت از پا در می آید .

دکتر" یحیی میرزاده "اظهار کرد: از زمانی که ویروس HIV وارد بدن می شود تا شروع بیماری ایدز ممکن است بیش از ده سال طول بکشد .

در این دوره از ظاهر فرد آلوده به هیچ وجه نمی توان ابتلا به ویروس را تشخیص داد و فرد سالم بوده و می تواند به کار و فعالیت خود ادامه دهد .

"میرزاده "دانستن راه های انتقال به جهت پیشگیری از سرایت بیماری را بسیار موثر دانست و افزود: با مشارکت در اطلاع رسانی در جهت تحقق اهداف مقابله با ایدز گام برداریم .

وی بیان داشت :در استان هرمزگان ۸۸٤ نفر مبتلا به HIV شناسایی شده است که ۸۸ نفر ایدز دارند و از شروع این بیماری تاکنون ۲۰۹ نفر فوتی داشته است .

معاون مرکز بهداشت استان یادآور شد : HIV از طریق تماس جنسی با فرد مبتلا ، استفاده از وسایل تزریق در مصرف کنندگان مواد و یا سایر ابزار تیز و برنده مثل تیغ و سوزن خالکوبی ، دریافت فرآورده های خونی آلوده ،از مادر مبتلا به نوزاد در طی حاملگی وارد بدن می شود.

موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)

*حسابداری حسابرسی * تهیه اظهار نامه مالیاتی و بیمه ای * تهیه صورتهای مالی فارسی و انگلیسی
* طراحی سیستم کنترل داخلی * تنظیم گزارشهای مالی جهت بانکها و سایر موسسات مالی و اعتباری -
*تامین و آموزش کادر موسسات و شرکتها * تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و...

E-mail:
omid gamberoon jonoob@gmail.com

تلفن تماس :
۰۹۱۷۳۶۸۶۶۲۶ خاکسارنژاد ۰۹۱۷۱۶۳۵۲۵۱

شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲تاسیس ۱۳۸۲

☑حسابداری ☑تامین کادر مالی
☑حسابرسی ☑تهیه صورتهای مالی
☑تهیه اظهار نامه مالیاتی ☑اعتبارات و خزانه داری
☑مشاوره مالیاتی و بیمه ای ☑اصلاح حسابها و رسیدگی اسناد

عصر دانش بندر

تلفن تماس :
۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶محمد حسینی

E-mail:
Asrdanesh۸۲@ yahoo.com