

**تازه‌های پزشکی/سیگاریها بدانند**

استعمال سیگار عامل بروز کمر دردهای مزمن است



محققان استرالیایی در پژوهشی جدید به ارتباط بین سیگار کشیدن و بروز کمر دردهای مزمن بویژه در ناحیهٔ تحتانی کمر پی برده‌اند. تحقیقات متخصصان دریافته‌اند که نرخ ابتلا به کمر دردهای مزمن در بین افرادی که هر روز سیگار می‌کشند،

بسیار بیشتر است. پروفسور مایکل کازین محقق اصلی این پژوهش خاطرنشان کرد: تحقیقات ما نشان می‌دهد که استعمال سیگار با انتقال دهنده‌های درد تداخل ایجاد می‌کند و سبب بروز پوکی استخوان می‌شود.

پروفسور کازین هشدار داد: این وضعیت در نهایت سبب بروز

درد مزمن در ناحیه تحتانی کمر می‌شود که زندگی روزمره انسان را تحت الشعاع قرار داده و دشواری‌هایی به بار می‌آورد. پروفسور کازین که هم اکنون ریاست انستیتو تحقیقات مدیریت درد در بیمارستان سلطنتی نورت شور در سیدنی را عهده‌دار است، متذکر شد: امروزه درد مزمن به‌تنهایی بعنوان یک بیماری تلقی می‌شود و بیمارانی که دچار آن می‌شوند به سرعت سیر نزولی از تغییرات جسمی، روانی و محیط زیستی روزمره زندگی خود تجربه می‌کنند و در نتیجه تمام فعالیت‌های دچار اختلال می‌شود.

**نرخ ابتلا به سل فعال در سیگاریها دو برابر است**



متخصصان علوم پزشکی در تایوان دریافته‌اند که افراد سیگاری دو برابر بیشتر از غیر سیگاری‌ها مستعد ابتلا به سل فعال هستند.

در پژوهشی جدید با دستیابی به این نتیجه خط مشی‌های مناسب‌تری را خواستار شدند. در این پژوهش ۱۸ هزار نفر در تایوان به نمایندگی از کل جمعیت این کشور برای مدت بیش از سه سال تحت مطالعه و آزمایش قرار داشتند. هسین -هو لین، پژوهشگر مقطع فوق دکترا از بریگهام و بیمارستان زنان در بوستون خاطرنشان کرد: ما دریافتیم خطر ابتلا به سل فعال در سیگاری‌ها دو برابر بیشتر از کسانی است که هرگز سیگار نکشیده‌اند.

آمارها نشان می‌دهد: ۹۰ درصد از مبتلایان به سل به نوع نهفته این عفونت مبتلا هستند. اما ۱۰ درصد باقی‌مانده اغلب به سل فعال دچار می‌شوند و در مقطعی از زندگی دچار ضعف سیستم ایمنی بدن شده و بیماری در آنها بروز می‌کند. برای مثال بسیاری از افرادی که حال به ویروس نهفته ایمن مبتلا هستند بیمار می‌شوند و در اثر ابتلا به سل جان خود را از دست می‌دهند. سازمان جهانی بهداشت برنامه‌هایی را در نظر گرفته تا با اجرای آنها بتوانند نرخ ابتلا به سل را تا سال ۲۰۵۰ به سالانه یک مورد ابتلا در هر یک میلیون نفر کاهش دهد.

**ترک کردن سیگار هم مسری است!**

تازه‌ترین تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد همانطور که سیگار کشیدن ممکن است مسری باشد ترک کردن سیگار هم می‌توان مسری باشد. به گزارش خبرنگار سلامتیران، افراد

ترک سیگار

سیگاری زمانی که در یک گروهی که سیگار را ترک کرده‌اند قرار می‌گیرند احتمال بیشتری دارد تا سیگارشان را ترک کنندنسب به زمانی که تنها هستند.به گفته محققان زمانی که یک فرد تصمیم می‌گیرد سیگارش را ترک کند زمانی که در میان دوستان اعضای خانواده و همکارانش که قبلا سیگارشان را ترک کرده‌اند قرار می‌گیرد سریع‌تر می‌تواند سیگارش را ترک کند و هر چه رابطه افرادی که سیگارشان را ترک کرده‌اند با این فرد نزدیک‌تر باشد تاثیر گذاری آنها بر ترک سیگار بیشتر است.

به نوشته مجله نیویاگلند یک تحقیق ۳۰ ساله روی ۱۲ هزار نفر نشان می‌دهد ارتباطات اجتماعی نقش مهم و بحرانی در تصمیم یک فرد برای ترک یا شروع سیگار کشیدن دارد.

**زنان سیگاری به هوش باشند**



مطالعات تازه بیانگر این است که زنان سیگاری بیش از مردان سیگاری از مضرات سیگار بهره‌مند می‌شوند؛ به گفته محققان زنان سیگاری بیش از مردان مستعد ابتلا به مواد سرطان زا و سایر مواد نوروئوسگیک (سمی برای مغز) موجود در دود سیگار هستند. به نوشته هلث‌دی‌نیوز، مطالعه دانشمندان هاروارد روی ۷۰۰ نفر مبتلا به سرطان ریه مشخص کرد زنان سیگاری در سنین پایین‌تری به سرطان‌های مختلف مبتلا می‌شوند حتی اگر نسبت به مردانی که مبتلا به سرطان ریه شده‌اند، کمتر سیگار بکشند.

در یک بررسی دیگر محققان سوئدی با مطالعه ۹۵۰ مرد و زن مبتلا به بیماری‌های مزمن رویی که با سیگار ارتباط دارند دریافتند زنان مبتلا به بیماری‌های مزمن رویی در هنگام تشخیص بسیار جوان‌تر از مردان سیگارکش هستند و حتی تعداد سیگارهای کمتری در روز می‌کشیدند.

**اعتیاد به شیشه ۶ برابر مخرب‌تر از هرئوئین است**

یک کارشناس ستاد مبارزه با مواد مخدر گفت: اعتیاد به شیشه ۷۰ درصد تخریب‌دارن و به مراتب بیشتر از اعتیاد به هرئوئین که ۱۲ تا ۱۳ درصد تخریب دارد، خطرناک است. به گزارش سلامتیران، محمدعلی اسدی با اشاره به این‌یاور غلط در بین مردم که گفته می‌شود شیشه اعتیاد ندارد، افزود: این باور بسیار غلط است و باید گفت شیشه اعتیادناست نسبت به بسیاری از مواد مخدر بیشتر است. وی ادامه داد: شیشه یک نوع ماده روانگردان است که در آزمایشگاه تولید می‌شود و ماده اولیه تولید آن جزء مواد دارویی تحت کنترل است که خرید و فروش و همچنین واردات و صادرات آن منوط به اخذ مجوز از وزارت بهداشت است.

اسدی تصریح کرد: این ماده دارویی مورد سوء استفاده قاچاقچیان قرار می‌گیرد و از آن مواد روانگردان از جمله شیشه تولید می‌کند.

وی با اشاره به اثرات و عوارض مصرف شیشه ادامه داد: وقتی فردی شیشه مصرف می‌کند ترشح دوپامین (آنزیم ایجاد احساس لذت) در مغز او افزایش پیدا می‌کند که در نتیجه شادی کاذب در فرد به وجود می‌آید و مصرف شیشه آن موجب آسیب کلیه‌ها، مغز و آسیب‌های روانی و اجتماعی در فرد می‌شود.

## سلامت

## ژن‌ها در ایجاد مصونیت علیه عفونت سل نقش دارند

پژوهشگران به تازگی قرار می‌گیرند احتمال بیشتری دارد تا سیگارشان را ترک کنندنسب به زمانی که تنها هستند.به گفته محققان زمانی که یک فرد تصمیم می‌گیرد سیگارش را ترک کند زمانی که در میان دوستان اعضای خانواده و همکارانش که قبلا سیگارشان را ترک کرده‌اند قرار می‌گیرد سریع‌تر می‌تواند سیگارش را ترک کند و هر چه رابطه افرادی که سیگارشان را ترک کرده‌اند با این فرد نزدیک‌تر باشد تاثیر گذاری آنها بر ترک سیگار بیشتر است.

به نوشته مجله نیویاگلند یک تحقیق ۳۰ ساله روی ۱۲ هزار نفر نشان می‌دهد ارتباطات اجتماعی نقش مهم و بحرانی در تصمیم یک فرد برای ترک یا شروع سیگار کشیدن دارد.

**زنان سیگاری به هوش باشند**

مطالعات تازه بیانگر این است که زنان سیگاری بیش از مردان سیگاری از مضرات سیگار بهره‌مند می‌شوند؛ به گفته محققان زنان سیگاری بیش از مردان مستعد ابتلا به مواد سرطان زا و سایر مواد نوروئوسگیک (سمی برای مغز) موجود در دود سیگار هستند.

به نوشته هلث‌دی‌نیوز، مطالعه دانشمندان هاروارد روی ۷۰۰ نفر مبتلا به سرطان ریه مشخص کرد زنان سیگاری در سنین پایین‌تری به سرطان‌های مختلف مبتلا می‌شوند حتی اگر نسبت به مردانی که مبتلا به سرطان ریه شده‌اند، کمتر سیگار بکشند. در یک بررسی دیگر محققان سوئدی با مطالعه ۹۵۰ مرد و زن مبتلا به بیماری‌های مزمن رویی که با سیگار ارتباط دارند دریافتند زنان مبتلا به بیماری‌های مزمن رویی در هنگام تشخیص بسیار جوان‌تر از مردان سیگارکش هستند و حتی تعداد سیگارهای کمتری در روز می‌کشیدند.

متخصصان علوم پزشکی در تایوان دریافته‌اند که افراد سیگاری دو برابر بیشتر از غیر سیگاری‌ها مستعد ابتلا به سل فعال هستند.

در پژوهشی جدید با دستیابی به این نتیجه خط مشی‌های مناسب‌تری را خواستار شدند. در این پژوهش ۱۸ هزار نفر در تایوان به نمایندگی از کل جمعیت این کشور برای مدت بیش از سه سال تحت مطالعه و آزمایش قرار داشتند. هسین -هو لین، پژوهشگر مقطع فوق دکترا از بریگهام و بیمارستان زنان در بوستون خاطرنشان کرد: ما دریافتیم خطر ابتلا به سل فعال در سیگاری‌ها دو برابر بیشتر از کسانی است که هرگز سیگار نکشیده‌اند.

حساس‌ترین و مهم‌ترین دوران حیات یک زن، دوران بارداری است. فواید انجام ورزش در طی این دوران بسیار زیاد است. ورزش باعث حفظ یا بهبود آمادگی جسمانی و حفظ تناسب زتان باردار شده و به علت افزایش جریان خون در بدن، مانع بروز عوارضی از قبیل ورم قوزک پا، واریس وریدی می‌شود. طبق تحقیقی که در سال ۱۹۹۲ انجام شده است، ورزش در دوران بارداری برای مادران و جنین بی ضرر است و زنانی که قبل از بارداری از جن بارداری ورزش کرده‌اند، افزایش وزن کمتر، تحمل درد بهتر و همچنین احساس بهتری از لحاظ عاطفی و جسمانی داشته‌اند.

بهترین درمان کمردرد پیشگیری از بروز آن است. دیدید که بطور طبیعی چهار انحناء در ستون فقرات وجود دارد. اگر حین کارکردن، نشستن و خوابیدن این انحناها به همان شکل حفظ گردد به هیچ عنوان کمردردهای مکانیکی ایجاد نخواهد شد.

**برای جابجا کردن اجسام بسیار سنگین تلاش ننمایید**

### ژن‌ها در ایجاد مصونیت علیه عفونت سل نقش دارند

پژوهشگران به تازگی قرار می‌گیرند احتمال بیشتری دارد تا سیگارشان را ترک کنندنسب به زمانی که تنها هستند.به گفته محققان زمانی که یک فرد تصمیم می‌گیرد سیگارش را ترک کند زمانی که در میان دوستان اعضای خانواده و همکارانش که قبلا سیگارشان را ترک کرده‌اند قرار می‌گیرد سریع‌تر می‌تواند سیگارش را ترک کند و هر چه رابطه افرادی که سیگارشان را ترک کرده‌اند با این فرد نزدیک‌تر باشد تاثیر گذاری آنها بر ترک سیگار بیشتر است.

به نوشته مجله نیویاگلند یک تحقیق ۳۰ ساله روی ۱۲ هزار نفر نشان می‌دهد ارتباطات اجتماعی نقش مهم و بحرانی در تصمیم یک فرد برای ترک یا شروع سیگار کشیدن دارد.

**زنان سیگاری به هوش باشند**

مطالعات تازه بیانگر این است که زنان سیگاری بیش از مردان سیگاری از مضرات سیگار بهره‌مند می‌شوند؛ به گفته محققان زنان سیگاری بیش از مردان مستعد ابتلا به مواد سرطان زا و سایر مواد نوروئوسگیک (سمی برای مغز) موجود در دود سیگار هستند.

به نوشته هلث‌دی‌نیوز، مطالعه دانشمندان هاروارد روی ۷۰۰ نفر مبتلا به سرطان ریه مشخص کرد زنان سیگاری در سنین پایین‌تری به سرطان‌های مختلف مبتلا می‌شوند حتی اگر نسبت به مردانی که مبتلا به سرطان ریه شده‌اند، کمتر سیگار بکشند.

حساس‌ترین و مهم‌ترین دوران حیات یک زن، دوران بارداری است. فواید انجام ورزش در طی این دوران بسیار زیاد است. ورزش باعث حفظ یا بهبود آمادگی جسمانی و حفظ تناسب زتان باردار شده و به علت افزایش جریان خون در بدن، مانع بروز عوارضی از قبیل ورم قوزک پا، واریس وریدی می‌شود. طبق تحقیقی که در سال ۱۹۹۲ انجام شده است، ورزش در دوران بارداری برای مادران و جنین بی ضرر است و زنانی که قبل از بارداری از جنین بارداری ورزش کرده‌اند، افزایش وزن کمتر، تحمل درد بهتر و همچنین احساس بهتری از لحاظ عاطفی و جسمانی داشته‌اند.

بهترین درمان کمردرد پیشگیری از بروز آن است. دیدید که بطور طبیعی چهار انحناء در ستون فقرات وجود دارد. اگر حین کارکردن، نشستن و خوابیدن این انحناها به همان شکل حفظ گردد به هیچ عنوان کمردردهای مکانیکی ایجاد نخواهد شد.

متخصصان علوم پزشکی در تایوان دریافته‌اند که افراد سیگاری دو برابر بیشتر از غیر سیگاری‌ها مستعد ابتلا به سل فعال هستند.

در پژوهشی جدید با دستیابی به این نتیجه خط مشی‌های مناسب‌تری را خواستار شدند. در این پژوهش ۱۸ هزار نفر در تایوان به نمایندگی از کل جمعیت این کشور برای مدت بیش از سه سال تحت مطالعه و آزمایش قرار داشتند. هسین -هو لین، پژوهشگر مقطع فوق دکترا از بریگهام و بیمارستان زنان در بوستون خاطرنشان کرد: ما دریافتیم خطر ابتلا به سل فعال در سیگاری‌ها دو برابر بیشتر از کسانی است که هرگز سیگار نکشیده‌اند.

قبل از بلند کردن اجسام سنگین عضلات شکم را سفت کرده و نفس عمیق بکشید و هنگام بلند کردن آنها نفس خود را بیرون دهید. هنگام بلند کردن اجسام سنگین پشت را صاف نگه داشته و کمر را خم نکنید بلکه با خم و راست کردن زانو‌ها هنگام بلند کردن جسم هرگز کمر را نچرخانید و جسم را نزدیک بدن خود و سطح کمر نگه دارید.ا درصورت اجبار در هر حال بدن اجسام سنگین به قدری از جسم فاصله بگیرید تا دست‌ها صاف گردند و از ناحیهٔ آرنج خم نباشند و سپس بدون خم کردن کمر فشار را بصورت عمودی برجسم وارد کنیدهنگام نشستن بر روی صندلی راست‌نشسته و به پشتی صندلی تکیه دهید و از صندلی‌هایی استفاده کنید که پشتی بلند و طبی داشته باشند. اگر شغل شما اداری است لازم است از میز استفاده کنید که باها راحت‌تر نیز آن قرار گیرد و صندلی را تا حد امکان به میزان نزدیک کرده و سپس بدون خم شدن مشغول به کار شوید. در این حالت لازم است تا تکف پاها به زمین رسیده باشد از غیر ایستوار ارتفاع صندلی را تنظیم نمایید و یا از جابجایی

استفاده کنید. هنگام بلند کردن یک وسیله و یا کشیدن یک جسم سنگین، وسیله را به بدن خود نزدیک کنید. در این صورت می‌توانید از همه فترت خود را برای حرکت دادن آن استفاده کنید. برای بلند کردن یک وسیله، آن را از لبه‌های ته وسیله را گرفتند استفاده کنید بنابراین شما می‌توانید همه وزن آن جسم را تحمل کنید و تعادل بدن خود را بدون هیچ فشاری به نخاع خود حفظ کنید. به هنگام برخاستن از بستر ابتدا به یک سمت غلت بخورید و سپس با استفاده از بازوان و ستون قرار دادن آن برخیزید

**عوارض کمردرد** علاوه بر ایجاد ناراحتی‌های فردی سبب کاهش ظرفیت کاری، اتلاف وقت ، غیبت از کار ، افزایش هزینه‌های بهداشتی – درمانی و زیانهای اقتصادی می‌باشد. اما این روش هزینه اش برای بیمار کمتر خواهد بود و چون توسط دندانپزشک به بیمار آموزش داده می‌شود . انجامش برای بیمار راحت و بیمار به‌مرور زمان شاهد درجه سفید شدن دندانهایش خواهد بود. در مقاله ی بعدی به روشهای علمی که دندانپزشکان در مطب برای سفید کردن دندان انجام می دهند ، اشاره خواهم کرد.

روزنامه سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی ، ورزشی

## لیزر باعث سفید شدن دندانم می شود

**دکتر سید فرانک آقااعلی**
دندانپزشک شبکه بهداشت ودرمان بندرلنگه



■ عوامل متعددی می‌توانند در سیاه شدن رنگ دندانها دخالت داشته باشند . مثل : افزایش سن، مصرف برخی از مواد غذایی و نوشیدنی ، استعمال سیگار و بعضی از داروها.

اینکه تکنیک لیزری سفید کردن دندان تا چه حد می‌تواند در سفید کردن آنها موثر باشد ، پرسش بسیاری از بیماران بوده و می‌باشد و در واقع می‌توان گفت این تکنیک معروفیت چندانی ندارد و بیشتر نظر دندانپزشکان روی سیستم سفید کنندگی در خانه ( HOME – AT ) و در مطب( IN – OFFICE ) است .

توجه داشته باشیم ، دندانهایی که در اثر افزایش سن یا مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی تغییر رنگ داده اند ، خیلی به مدهای سفید کننده دندان پاسخ می‌دهند تا دندانهایی که در اثر استعمال سیگار یا مصرف برخی از داروها مانند تتراسایکلین که یک آنتی بیوتیک است (و امروز مصرف آن برای کودکان منع شده است)تغییر رنگ داده‌اند .

زیرا سیگار و این نوع آنتی بیوتیک رنگ دندانها را بیشتر به سمت خاکستری تیره میبرد و همین تغییر رنگ شدید کا را برای مرض و دندانپزشک دشوار میکند و باعث می‌وشد در بعضی از موارد مدهای سفید کنندگی اصلا پاسخگو نباشد . نکته ی دیگر اینکه تکنیک های سفید کننده دندان روی موادی که توسط آنها دندان شما پر شده است یا روکش های دندان، اثری نخواهد داشت .

بعضاً دیده شده بنا به علت متفاوت دندان بیمار دچار خردشدگی یا سایش شده است و این سؤال برای بیمار مطرح شده که شاید به علت استفاده از تکنیک های سفید کننده دندان یا لیزر این مشکل برایش پیش آمده است و در پاسخ باید بگو یک که لکه های زرد یا تیره ی روی دندان چیزی متفاوت از قضیه خرد شدن دندانهاست و در واقع باید گفت تکنیک های سفید کننده دندان یا حتی استفاده از لیزر در این ارتباط منجر به خرد شدن دندان نمی‌شوند .

این تکنیک باعث اکسیداسیون این لکه های رنگی شده و درنتیجه درخشندگی دندانها را به مرور شاهد هستیم نه خرد شدن یا سایش آنها را در انتها باید اشاره کرد اگرچه پروسه ی سیستم سفید کننده در خانه( HOME – AT ) طولانی تر از پروسه ی سفید کننده در مطب( IN – OFFICE ) است ، اما این روش هزینه اش برای بیمار کمتر خواهد بود و چون توسط دندانپزشک به بیمار آموزش داده می‌شود .

انجامش برای بیمار راحت و بیمار به‌مرور زمان شاهد درجه سفید شدن دندانهایش خواهد بود. در مقاله ی بعدی به روشهای علمی که دندانپزشکان در مطب برای سفید کردن دندان انجام می دهند ، اشاره خواهم کرد.

### آکهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای مرتضی رفیعی به استناد یک فقره استشهادیه مطلی بوراده شماره ۴۸/۴۷ مورخ ۸۸/۹/۱۲ در خصوص پلاک ۱۱/۶۶۴/۱۱ واقع در بلوار ثارالله بخش یک بندرعباس مدعی شده است که سند مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین قطعه ۴ تفکیکی بشماره چاپی ۶۸/۵۷۴ الف ۸ که در صفحه ۱۱۸ دفتر ۲۷۲محل ذیل ثبت شماره ۶۲۵۲/ثبت و سند بنام عبدالجلیل اسمنی صادر و تسلیم گردیده است.

سپس برابر خلاصه سند قطعی ۲۹۸۰ مورخ ۸۶/۶/۲۱دفتر خانه ۵۰ بندرعباس ششدانگ پلاک فوق به مرتضی رفیعی انتقال قطعی یافته است و به علت جابجایی مفقود گردیده است نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است لذا بااستناد ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی و تبصره ذیل آن بدینوسیله اعلام می شود هرکس مدعی انجام معامله نسبت به پلاک مذکور و وجود اصل سند مالکیت در نزد خود می باشد بایستی از تاریخ انتشار آکهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید .

بدیهی است پس از انقضای مهلت قانونی مذکور و عدم وصول اعتراض و یا وصول اعتراض و عدم ارائه سند نسبت به صدور سند مالکیت المثنی بنام متقاضی اقدام خواهد شد .

**علی محمودی رئیس ثبت اسناد و املاک بندر عباس**

علی محمودی رئیس ثبت اسناد و املاک بندر عباس

### آکهی حصر وراثت

آقای علی اکبر نکهت یار دارای شناسنامه شماره ۸ موالید به شرح دادخواست به کلاس ۸۸/۸۸/۱۵۵ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان غلامحسین نکهت یار به شناسنامه ۴۴/۴۵ و راوی در تاریخ اول فروردین ۱۳۵۷ دراقامتگاه دائمی خود در شهر پارسیان (گاوبندی) به رحمت ایزدی پیوسته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :

۱- آقای خسرو نکهت یار فرزند غلامحسین به ش ش ۱۷۱۶ صادره از گاوبندی فرزند

متوفی

۲- آقای علی اکبر نکهت یار فرزند غلامحسین به ش ش ۸ صادره از گاوبندی

فرزند متوفی

۳-مرحومه ماهرخ نکهت یار فرزند غلامحسین به ش ش ۱۷۱۵ صادره از گاوبندی

فرزند متوفی

۴- خانم شهین نکهت یار فرزند غلامحسین به ش ش ۱۳ صادره از گاوبندی فرزند

متوفی

۵- خانم سکینه مصلح فرزند جعفر به ش ش ۸۷۶ صادره از گاوبندی همسر متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبوررا در یک نوبت آکهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیت نامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آکهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد .

**شورای حل اختلاف شعبه ۳ گاوبندی (پارسیان) احمد احمدی**

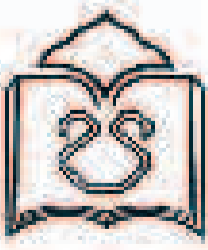
○ روابط عمومی

○ امور بین الملل

○ دانشگاه علوم پزشکی

○ خدمات بهداشتی

○ درمانی هر مزگان



# هنگام عطسه و زرفه دهان و بینی خود را بپوشانید .اگر دستمال ندارید با

## آستین لباستان این کار را انجام دهید.


<sup>[1]</sup>