آیا شما هم دختر میخواهید؟

محققان دریافتند، مادرانی که می خواهند دختردار شوند باید بعضی از مواد غذایی نظیر موز و نمک را از برنامه غذایی خود حذف کنند.آنها کشف کرده اند که ترکیبی از مواد غذایی مناسب و زمان رابطه جنسی می تواند آنها را صاحب دختر کند.به گزارش سلامت نیوز ، دانشمندان میگویند افرادی که تمایل به داشتن دختر دارند باید از خوردن غذاهایی حاوی مواد سدیم و پتاسیم مانند زیتون ،گوشت نمک زده ، گوشت گاو خشک شده ، ماهی آزاد دودی ، برنج ، سیب زمینی خودداری کنند.به جای آن باید روی مصرف غذاهایی غنی از کلسیم و منیزیم تمرکز کنند.غذاهای با مقادیر بالای کلسیم عبارتند از : ماست و پنیر و کنسرو ماهی آزاد، ریواس، اسفناج ، پنیر سو یا، بادام ، بلغور، جو، گل کم و پرتغال. این نتیجه گیری که طی تحقیق ۵ ساله بر روی ۱۷۲ زن اروپای غربی که بین ۲۳ تا ۴۲ سال سن داشتند، بدست آمد.

در ترکیب غذایی این مادران میزان نمک کاسته شد و حداقل نیم کیلو محصولات لبنی در برنامه غذایی آنان افزوده شد.آنها همچنین رابطه جنسی منظمی در طی این دوره داشتند که در فواصل قبل و بعد از تخمک گذاری نبود .لازم به ذکر است که رژیم غذایی پدر تاثیری در جنسیت نوزاد ندارد.نوزادان ۸۰ درصد این خانم ها دختر به دنیا آمد.

اختصاص ۱۰درصد از تخت‌های بیمارستان‌های عمومی به تخت‌های روانپزشکی

کارشناس اداره سلامت و روان گفت: بیمارستان‌های عمومی موظف هستند که ۱۰ درصد از تخت‌هایشان را به بیماران روان‌پزشکی اختصاص دهند.دکتر فیروزه جعفری در گفت و گو با خبرنگار وب‌دا افزود: ۵۰ درصد از بیمارستان‌های عمومی، امسال تخت‌هایشان را به بیماران روانپزشکی اختصاص دادند.

وی تأکید کرد: کلیه بیمارستان‌های عمومی در استان‌ها و شهرستان‌های تابعه موظف هستند که ۱۰ درصد تخت‌هایشان را به بیماران روانپزشکی اختصاص دهند.

کارشناس اداره سلامت روان تصریح کرد: این بخشنامه در شهریور سال ۸۸ توسط معاونت توسعه و سلامت به امضا رسید که به بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی این بخشنامه ارجاع داده شد.

دکتر جعفری اظهار داشت: در صورتی که هر یک از بیمارستان‌های عمومی، این بخشنامه را اجرا نکنند، در میزان ارزشیابی بیمارستان‌های عمومی مؤثر خواهد بود.

پوکی استخــوان (استئو پوروز)

دکتر سیدامیررضا مصباحی

وزن : وزن کم با کاهش میزان تراکم استخوان و در نتیجه افزایش شکستگی همراه می باشد .

میزان مصرف کلسیم : کاهش مصرف کلسیم و رژیم غذایی روزانه ، باعث افزایش خطر شکستگی می گردد .

– مصرف دخانیات و الکل : همانگونه که اشاره شد مصرف دخانیات و مواد مخدر و الکل باعث افزایش ابتلا به پوکی استخوان و نیز افزایش میزان شکستگی ناشی از آن می شود.

مصرف کافئین : مصرف کافئین در سنین بالا باعث تشدید پوکی استخوان می شود که این مساله در سنین پایین تر هنوز به اثبات نرسیده است .

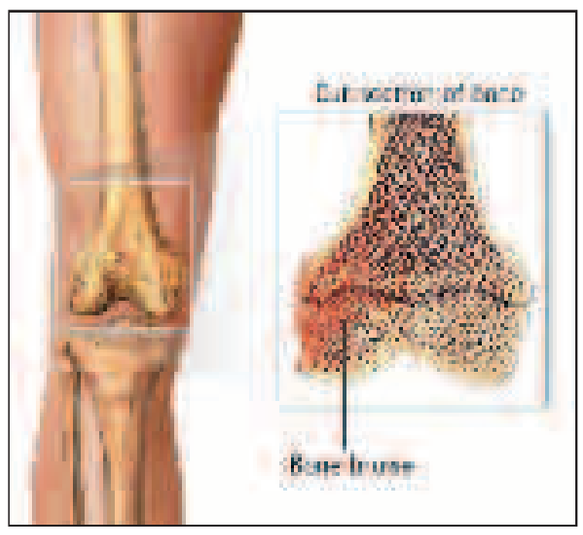
-بی حرکتی : بی حرکتی به هر دلیل از جمله به دنبال عوارض مغزی و عصبی باعث افزایش شدید ابتلا به پوکی استخوان و نیز خطر ابتلا به شکستگی ناشی از آن می گردد.

مصرف داروهای خاص : از جمله استفاده از داروها و ترکیبات استروئیدی(کورتون) و نیز مصرف طولانی مدت داروهای خواب آور و برخی داروهای ضد سرطانی باعث افزایش ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی ناشی از آن می گردد.

پیشگیری از شکستگی های ناشی از پوکی استخوان :

با توجه به مطالب ذکر شده هر اقدام و عاملی که باعث کاهش و کنترل موارد خطر ذکر شده گردد،مطمئناً باعث کاهش خطر پوکی استخوان و ابتلا به شکستگی ناشی از آن خواهد شد :

-تغذیه مناسب: مهمترین عامل در تغذیه مناسب جهت پیشگیری از پوکی استخوان و شکستگی ناشی از آن میزان کلسیم موجود در رژیم غذایی روزانه می باشد . حداقل میزان کلسیم لازم در رژیم غذایی روزانه افراد بین ۸۰۰ – ۴۰۰ واحد بوده که این میزان با مصرف غذاهای حاوی کلسیم از جمله لبنیات در وعده های مختلف غذایی تامین می گردد. همچنین میزان ویتامین D نیز مهم و موثر بوده و بعضاً مخصوصاً در افراد مسن لازم است بصورت داروهای حاوی کلسیم و ویتامین D در اختیار بیماران قرار گیرد.



- فعالیت فیزیکی مناسب : ورزش و فعالیت های ورزشی مناسب ۵۰ –۳۰ ٪ تراکم استخوان و مقاومت استخوان در برابر شکستگی را افزایش می دهد . ورزش در سنین نوجوانی و جوانی موثرتر بوده و تداوم ورزش از ورزش های مقطعی و سنگین بسیار موثرتر می باشد.

-پیشگیری از زمین خوردن و ضربه های مختلف : با مناسب کردن محیط زندگی افراد مسن و نیز اصلاح مشکلات بینایی این افراد می توان خطر زمین خوردن و در نتیجه شکستگی های مختلف را در این افراد به میزان قابل توجهی کاهش داد.

- مصرف دارو : داروسازی مختلف و متعددی در درمان پوکی استخوان و در نتیجه پیشگیری از شکستگی ناشی از آن موثر است که از آن جمله می توان به انواع ترکیبات کلسیم و ویتامین D ، هورمون های جایگزین هورمون های زنانه و یا داروهای اختصاصی نظیر انواع پس فسفات ها، کلی تونین، پاراتورمون و ... اشاره کرد که باید تحت نظر پزشکان معالج فرد تجویز و مصرف گردند.

مشاور رئیس دانشگاه علوم پزشکی تاکید کرد :

پیاده روی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی موثر است

پیاده روی با ریتم تند برای تقویت قلب و کاهش خطر ابتلا به انواع بیمارهای قلبی موثر است .

مشاور رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در امور بانوان با اشاره به هفته سلامت زنان خواستار توجه جدی بانوان به ورزش و تحرک بدنی شد و اظهار کرد : پیاده روی یکی از ورزش های کم هزینه است که به راحتی می توان در طول شبانه روز آن را انجام داد و از مزایای آن برای سلامتی بهره مند گردید .

دکتر " فاطمه نوروزیان " پیاده روی را فقط مخصوص یک مکان خاص نمی داند و اعتقاد دارد برای پیاده روی روزانه خود جای خاص مانند یک پارک یا یک منطقه خاص را در نظر نگیرید ، در صورتی که خود را محدود کنید ، آن گاه پس از مدتی ، پیاده روی برایتان تبدیل به امری تکراری و کسل کننده خواهد شد و شما اندک زمانی این عادت مثبت را به فراموشی خواهد سپرد .

" نوروزیان " با توصیه به گام های سریع در پیاده روی یاد آور شد : با گام های سریع پیاده روی کنید چون برای قلب بسیار مفید است چرا که قلب یک عضو ماهیچه ای است و هر چیزی که باعث شود جریان خون بیشتری در یک ماهیچه ایجاد شود باعث قدرت بیشتر آن ماهیچه می گردد و ازطرف دیگر راه رفتن منظم باعث کاهش فشار خون می گردد .

سرپرست روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی یکی دیگر از فواید پیاده روی سریع را ، تعریق دانست و افزود : با پیاده روی سریع تعریق انجام می گیرد که از این طریق می توان سموم بدن را دفع کرد و روند آب کردن چربی های بدن را سرعت بخشید .

وی اضافه کرد: در زمانی که فردی تحرک ندارد، سوخت و سازش به کندی صورت می گیرد و در نتیجه کالری کمتری مصرف می شود .

" نوروزیان " پیاده روی در هنگام صبح را مناسب تر از زمان های دیگر می داند و ادامه داد : پیاده روی به هنگام صبح مناسب است زیرا اگر شما بعد از پیاده روی به منزلتان برگردید ، می توانید دوش بگیرید و این کار به از بین رفتن چربی ها کمک شایانی می کند واگر شاغل هستید تلاش کنید مسیری را تا سر کار خود پیاده راه بروید و به طوری کلی بهترین زمان پیاده روی هر زمانی است که فرد احساس راحتی داشته باشد .

اگر با خودرو شخصی تان قصد رفتن به جایی دارید می توانید خودروتان را در جایی دورتر پارک کرده وتا محل مورد نظر پیاده بروید و این امر شادابی مضاعفی را به انسان می دهد که در روحیه بسیار تاثیر گذار است

مشاور رئیس دانشگاه علوم پزشکی، زندگی ماشینی و استفاده از خودرودر مسیرهای کوتاه را ارمغان زندگی شهرنشینی می داند و توصیه کرد : حتی اگر با خودرو شخصی تان قصد رفتن به جایی دارید می توانید خودروتان را در جایی دورتر پارک کرده وتا محل مورد نظر پیاده بروید و این امر شادابی مضاعفی را به انسان می دهد که در روحیه بسیار تاثیر گذار است .

وی در پاسخ به این سئوال که چه مدت پیاده روی برای بدن مفید است ابراز داشت : اگر بخواهیم بیشترین بهره ممکن را از پیاده روی حاصل نمائیم ، باید ۳ تا ٤ روز درهفته ، بین ۳۰ تا ٦۰ دقیقه تمرین کنیم ، یعنی با سرعتی بیشتر از ریتم پیاده روی معمولی راه برویم . به این ترتیب علاوه بر مزیت های فوق، می توانیم میزان چربی خون را نیز کاهش دهیم .

این پزشک با اشاره به نوشیدن آب قبل از پیاده روی توصیه کرد : یک لیوان آب ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از شروع پیاده روی و یک لیوان دیگر ٥ دقیقه پیش از شروع حرکت نوشیده شود. البته بهتر است به جای سطح آسفالت و سنگفرش ، زمین های نرم و خاکی را برای پیاده روی انتخاب کرد ، همچنین پوشیدن کفش مناسب و پیاده روی گروهی ما را قادر می سازد از پیاده روی لذت ببریم . "نوروزیان" یاد آور شد : از آنجایی که تعداد زیادی از مردم جامعه به آرتروز و پوکی استخوان مبتلا هستند،راه رفتن به علت قوی ساختن عضلات اطراف مفصل باعث کاهش درد می شود در این حالت ورزش باید یک روز در میان انجام شود تا در این میان فرصتی هم برای استراحت کردن به مفاصل داده باشیم .

تنبیه ، راه درمان کودکان بیش فعال نیست

واکنش‌های کودک بیش‌فعال، عمدی و ارادی نیست به همین دلیل تنبیه و سرزنش کردن کودک در اصلاح رفتار وی تأثیر ندارد.

به گزارش خبرنگار وب‌دا در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان،فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان با بیان این مطلب گفت: بیش‌فعالی نوعی پرتحرکی ارثی است که بر اثر آن، کودک رفتارهای خطرساز و ناگهانی انجام می‌دهد.

دکتر فیروزکوهی افزود: بیش‌فعالی در کودکان در سن پیش دبستانی قابل تشخیص‌تر است که بر اثر آن کودک طاقت منتظر ماندن را ندارد، صحبت دیگران را قطع می‌کند، به طور ناگهانی دیگران را هول می‌دهد و رفتارهای خطرناک دارد.

وی ابراز داشت : این کودکان به دلیل شیطنت بی اندازه، از جانب پدر و مادر تنبیه و سرزنش می‌شوند و در محیط‌های اجتماعی به عنوان بچه بد شناخته می‌شوند.

وی اظهار کرد: کودکان بیش فعال به دلیل انجام رفتارهای ناگهانی، در دوست‌یابی با مشکل مواجه شده و اعتماد به نفس آنها تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان گفت: در صورت عدم مراجعه به روانپزشک، این بیش فعالی تا سنین بزرگسالی ادامه می‌یابد و موجب افسردگی، مضطرب شدن و سلب اعتماد به نفس از فرد می‌شود.

دکتر محبوبه فیروزکوهی به والدین توصیه کرد: به جای آن که به تنبیه و سرزنش فرزند بیش فعال خود بپردازند رفتارهای خوب او را مورد توجه قرار داده و به او پاداش دهند.

وی بیان داشت: با کودک درباره استعدادهایش صحبت و خواسته‌های خود را برای فرزندتان روشن کنید.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به این نکته نیز اشاره کرد که ٤۰ درصد بیش فعالان با درمان دارویی تا سنین نوجوانی درمان می‌شوند .

رژیم درمانی در سنگ های کلیوی از نوع اگزالات کلسیم

محمد علیزاده

کلسیم :

میزان توصیه شده به قرار زیر می باشد :

در مواد دفع کلسیم زیاد از ادرار ۸۰۰ میلی گرم در روز

در زنان باردار و شیرده ۱۲۰۰ میلی گرم در روز

در زنان یائسه ۱۲۰۰ میلی گرم در روز

در هیپرکلسیوری ایدیوپاتیک با جذب روده ای نرمال کلسیم ۱۰۰۰ میلی گرم در روز

به نظر می رسد دریافت بالای کلسیم از طریق رژیم غذایی باعث کاهش احتمال بروز سنگ کلیه می شود در صورتی که مصرف مکمل کلسیم خطر آن را بالا می برد .

محدودیت شدید کلسیم موجب افزایش جذب اگزالات و دفع بیشتر آن از طریق ادرار و در نتیجه تشکیل سنگ های اگزالات کلسیم می گردد. بنابراین محدودیت کلسیم باید همراه با محدودیت اگزالات باشد . میزان ۸۰۰ میلی گرم در روز کلسیم هم از تعادل منفی کلسیم در طولانی مدت جلوگیری می کند و هم مانع از دفع اگزالات زیاد از ادرار می گردد. رژیم محدود در کلسیم (کمتر از ۸۰۰ میلی گرم در روز) در صورت مصرف طولانی مدت برای استخوان خطرناک است .

اگزالات

میزان اگزالات رژیم ٦۰-٥۰ میلی گرم در روز در نظر گرفته می شود . کنترل اگزالات رژیم مخصوصاً برای افرادی که به تشکیل سنگ های اگزالات حساس هستند مفید می باشد . در این مورد فاکتور اصلی که باید در نظر گرفته شود دسترسی بیولوژیکی بدن به اگزالات است تا میزان کل اگزالات رژیم غذایی. بعضی مواد غذایی اگزالات زیادی دارند ولی از نظر بیولوژیکی اگزالات آن ها در دسترس نیست مانند چغندر برگی (swiss chard) ، جعفری و کلم برگ (kale) ولی تا زمانی که اطلاعات بیشتری در مورد محتوای اگزالات مواد غذایی و دسترسی بیولوژیکی آن ها در دسترس نباشد مواد غذایی با اگزالات متوسط و یا زیاد محدود می شود .

امروزه ۸ ماده غذایی در این گونه رژیم ها حذف می شوند.این مواد شامل اسفناج ، ریواس، چغندر، مغزها، شکلات، چای، سبوس گندم و توت فرنگی می باشند. سایر مواد غذایی حاوی اگزالات عبارتند از : قهوه، کولا، سبزیجات برگ سبز، برگ چغندر، جعفری، بادمجان، پیازچه، محصولات سویا (توفو) و سیب زمینی شیرین. البته باید توجه داشت که مصرف این گروه محدود می شود و بطور کامل حذف نمی شوند.

میزان دفع ادراری اگزالات ٤۰-۱۰ میلی گرم در روز می باشد که ٥۰-٤۰ درصد آن مربوط به رژیم است و بقیه از طریق متابولیسم داخلی بدن به وجود می آید. در موارد سوء جذب ، صابونی شدن کلسیم با اسیدهای چرب جذب نشده منجر به افزایش اگزالات آزاد و در نتیجه افزایش جذب آن و افزایش دفع از طریق ادرار می گردد. باید در نظر داشت محدودیت اگزالات باید همراه با محدودیت کلسیم (۱۰۰۰-۸۰۰ میلی گرم در روز) باشد .

سدیم

در موارد دفع کلسیم زیاد از ادرار میزان سدیم رژیم غذایی به میزان ۳٤٥۰-۲۳۰۰ میلی گرم در روز محدود می شود . دریافت زیاد سدیم منجر به افزایش حجم مایع سلولی و در نتیجه افزایش میزان فیلتراسیون کلیوی و افزایش دفع کلسیم شده موجب کاهش بازجذب کلیوی کلسیم می گردد. قابل ذکر است که ٦ گرم نمک حاوی ۲٤۰۰ میلی گرم سدیم می باشد .

پتاسیم

رژیم غذایی غنی از پتاسیم تجویز می شود. زیرا میزان کم پتاسیم رژیم غذایی منجر به افزایش دفع کلسیم و افزایش احتمال تشکیل سنگ های کلسیمی می گردد.

پروتئین

دریافت متوسط پروتئین به میزان ۱-۰/۸ گرم به ازای کیلوگرم وزن در روز تنظیم می شود . مصرف پروتئین گیاهی به پروتئین حیوانی(غنی از پورین) ارجحیت دارد . پروتئین حیوانی زیاد به علت افزایش میزان فیلتراسیون کلیوی ، افزایش بار اسیدی (۱ میلی اکی والان هیدروژن به ازای هر ۱ گرم پروتئین) و اثر باند کننده سولفات در پروتئین که موجب کاهش بازجذب کلیوی کلسیم می گردد، باعث افزایش خطر به وجود آمدن سنگ های کلیوی می شود .

مصرف مایعات به میزان ۳ لیتر در روز توصیه می شود. این میزان جهت رقیق کردن ادرار و افزایش حجم ادرار دفعی به میزان حداقل ۲ لیتر در روز می باشد

کربوهیدرات

کربوهیدرات های ساده محدود می شوند زیرا موجب افزایش دفع کلسیم و اگزالات در ادرار و از طرفی موجب افزایش جذب کلسیم از روده می گردند .

فیبر

فیبر رژیم غذایی در دستگاه گوارش با اگزالات پیوند شده و به میزان قابل توجهی باعث کاهش سطح کلسیم و اگزالات در ادرار می گردد.

مایعات

مصرف مایعات به میزان ۳ لیتر در روز توصیه می شود. این میزان جهت رقیق کردن ادرار و افزایش حجم ادرار دفعی به میزان حداقل ۲ لیتر در روز می باشد.مایعات مصرفی باید در طی روز تقسیم شده و ٥۰ درصد آن را با آب تشکیل دهد. جهت رقیق کردن ادرار بیمار باید هر ساعت یک لیوان مایعات دریافت کند و ۲ لیوان بزرگ مایعات نیز قبل از خواب مصرف شود. بعد از دفع ادرار شبانه ۱ لیوان آب دیگر مصرف شود. تاکید بر مصرف آب فراوان نسبت به محدودیت غذایی موثرتر بوده و بیمار هم همکاری بیشتری دارد ولی آب سیب و گریپ فروت باید محدود شود .

همچنین مصرف الکل به ویژه آب جو موجب افزایش دفع اسید اوریک و کلسیم از طریق ادرار می گردد که به هیچ وجه مناسب نیست. استفاده از لیموناد(۱۲۰ گرم آب لیمو مخلوط شده با یک لیتر آب جهت تأمین ۵/۹ گرم اسید سیتریک) در موارد سنگ کلیه کلسیمی که همراه است با دفع کم سیترات از ادرار ، مفید بوده و هم نسبت به دریافت مکمل های سیترات موثرتر است .

سایر موارد کلی در ارتباط با سنگ های کلیوی :

– در مورد بیماران بستری ، از رژیم با باقی مانده اسیدی استفاده شود. این رژیم باعث اسیدی شدن ادرار گشته و از عفونت مجاری ادراری جلوگیری می کند . مصرف مواد غذایی شامل زغال اخته ، آلوبخارا ، گوشت و نان ادرار را اسیدی می کنند همچنین آب زغال اخته جهت اسیدی کردن ادرار به میزان ۳ لیوان در روز توصیه می شود .

قرص های عصاره زغال اخته برای درمان و پیشگیری از عفونت مجاری ادراری توصیه می شود . ولی ممکن است برای بیماران مبتلا به سنگ های اگزالاتی مفید نباشد (در بعضی منابع تا ۱۰۰ میلی گرم در روز محدود می شود).

– برای بیمار بستری، در طی ٦-۳ ماه اول ، تا زمانی که فرد بتواند فعالیت هایی انجام دهد که در آن ها بدن وزن خود را تحمل کند (weight- bearing exercises) میزان کلسیم رژیم تا ۸۰۰ میلی گرم در روز محدود می شود.

– در صورت اسهال و استفراغ ممکن است جهت جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه نیاز به تزریق داخل وریدی مایعات باشد .

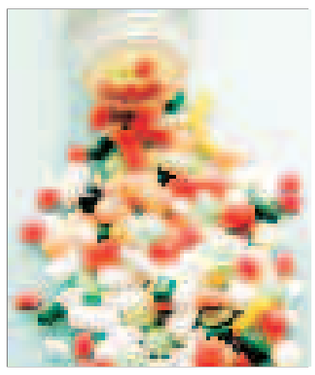
– ویتامین B٦ مانند گوشت ، غلات کامل و مغزها در رژیم غذایی استفاده شود.

–باید به بیمار توضیح داده شود که محدودیت کلسیم به معنی حذف تمام مواد لبنی نیست.

میزان دریافت کلسیم نباید کمتر از ۸۰۰ میلی گرم در روز باشد زیرا منجر به تعادل منفی کلسیم و افزایش دفع اگزالات می گردد.

معاون غذا و دارو علوم پزشکی هشدار داد

داروهای قاچاق تهدید کننده سلامتی بیماران است



معاون غذا ودارو دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به ورود دارو و لوازم آرایشی بهداشتی قاچاق گفت:داروهای قاچاق به علت نامشخص بودن محل تولید، توزیع و شرایط نگهداری و...غیرقابل استفاده محسوب می شوند.

دکتر "مصطفی اسماعیلی" اظهار کرد: هرکشوری فهرست رسمی از داروهای مصوبش دارد که هر داروی جدید پس از بررسی علمی از سوی گارشناسان دارویی و پزشکی به آن فهرست افزوده می گردد و هر دارویی که خارج از روال وارد کشور شود و مورد استفاده قرار گیرد داروی قاچاق و تقلبی به حساب می آید.

"اسماعیلی " بیان کرد : داروهای قاچاق در کشورهای حاشیه خلیج فارس ،پاکستان، افغانستان وهندوستان در کارگاه های غیر مجاز و توسط افراد فاقد صلاحیت فنی واز مواد اولیه غیر مجاز ساخته می شود .

وی، تامین نکردن دارو ولوازم بهداشتی آرایشی از دستفروشان را یکی از راه های ممانعت از ورود داروهای قاچاق و تقلبی برشمرده و بر ضرورت تامین دارو از داروخانه های رسمی تاکید کرد.

معاون غذا ودارو دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به بسته بندی داروهای قاچاق ابراز کرد: افراد سودجو داروهای قاچاق را به طرز ماهرانه بسته بندی می کنند که حتی شناسایی آن برای متخصصان هم امکان پذیر نیست. قاچاقچیان دارو هم از تقلبی بودن دارو بی اطلاعند،همیشه باید فرض تقلبی بودن کالاهای قاچاق را تصور کرد.

شخصی که با افراد سیگاری زندگی می کند و در معرض دود سیگار قرار می گیرد مثل این است که سالانه ۸۰ نخ سیگار کشیده باشد

روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

موبایل برتر
نمایندگی فروش سیم کارت و کارت شارژ ایرانسل
سیم کارت رند ایرانسل و همراه اول
بندرعباس : بازار سیتی سنتر جنب آسانسور شیشه ای۱۲۵-fo
شعبه ۲ : چهار راه نخل ناخدا به سمت خ ترمینال کوچه شقایق

خیاط کلاسیک
دوخت البسه مردانه
classic
بندرعباس : فلکه برق جنب دبیرستان زینب کبری پاساژ امام رضا (ع) ۲۲۳۱۳۱۵

خدمات مالی و حسابداری
شماره ثبت : ۴۶۴
سیستم حساب خلیج فارس
انجام امور حسابداری
زبر دست tel :09173674789