در فاصله افطار تا سحر، ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب بنوشید

عضو مرکز تحقیقات بیوشیمی و تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: نوشیدن مایعات فراوان و مصرف انواع میوه در وعده سحر بهترین راهکار برای پیشگیری از تشنگی در ماه مبارک رمضان است. به گزارش ایسنا، دکتر مجید غیور مبرهن با اشاره به طولانی بودن ساعات روزه داری در فصل تابستان و فاصله ۱۵ تا ۱۶ ساعتی میان سحر و افطار، اظهار داشت: نوشیدن مایعات فراوان و مصرف غذاهای مقوی و میوه در وعده سحر می‌تواند انرژی مورد نیاز برای فعالیت روزانه را تامین و عوارض ناشی از کمبود مواد غذایی و مایعات را کاهش دهد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: برای اینکه در طول روز، بدن با مشکل کمبود آب مواجه نشود، در فاصله افطار تا سحر، نوشیدن ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب ضروری است زیرا تنها آب است که می‌تواند نیاز بدن را تامین کند.

استادیار گروه بیوشیمی و تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد اضافه کرد: سایر نوشیدنی‌ها از جمله چای، قهوه و نوشابه نه تنها به رفع تشنگی کمک نمی‌کند بلکه سبب دفع آن از بدن نیز می‌شود. وی خاطرنشان کرد: در زمان افطار نیز با توجه به این‌که روزه‌داران ساعات طولانی گرسنه و تشنه‌اند، توصیه می‌شود با یک نوشیدنی ولرم همچون شیر و قندهای طبیعی از جمله عسل و خرما روزه خود را افطار کنند. وی با اشاره به این‌که استفاده از غذاهای سبک از جمله نان و پنیر و سبزی و سوپ بهترین نوع تغذیه برای وعده افطار به شمار می‌رود، بیان کرد: روزه‌داران می‌توانند پس از یک تا دو ساعت از زمان افطار شام (شبیه وعده غذایی ناهار) میل کنند. غیور مبرهن با بیان این‌که برخی روزه‌داران در زمان افطار از نوشیدنی‌های بسیار سرد همچون نوشابه برای رفع عطش استفاده می‌کنند، عنوان کرد: این امر نه تنها موجب رفع عطش تشنگی نمی‌شود بلکه در بلندمدت مشکلات دستگاه گوارش را نیز به همراه دارد.

برای رهایی از افسردگی، مهربان و دلسوز باشید

روانشناسان در یک مطالعه جدید دریافته‌اند که یک روش ساده و کم خرج برای درمان افسردگی، محبت کردن و دلسوزی کردن برای دیگران است. به گزارش ایسنا؛ این روانشناسان توصیه می‌کنند که اگر به افسردگی مبتلا هستید با محبت و دلسوزی می‌توانید حال خود را بهتر کنید و خلقتان را بهبود بخشید. طبق جدیدترین آمار سازمان جهانی بهداشت، در حال حاضر بیش از ۱۰۰ میلیون نفر در جهان به افسردگی مبتلا هستند. گروهی از متخصصان روانشناسی در دانشگاه کالیفرنیا و دانشگاه دوک ادعا کرده‌اند که شرکت کردن در فعالیتهای مثبت مثل کمک کردن به دیگران می‌تواند بعنوان یک روش درمانی واقعا موثر و کم هزینه برای مبتلایان به اختلال افسردگی بکار گرفته شود. به گفته این متخصصان؛ هرچند داروهای ضدافسردگی می‌توانند برای برخی از مبتلایان نجات بخش باشند اما درمان دارویی فقط در ۳۰ یا ۴۰ درصد از بیماران به طور کامل تاثیرگذار است. حتی با وجود تلاش برای مصرف داروهای مختلف باز هم یک سوم از بیماران از افسردگی خلاص نمی‌شوند.

به گزارش روزنامه لس آنجلس تایمز، این متخصصان می‌گویند روش جدید برای معالجه افسردگی که «میانجی‌های فعالیت مثبت» یا PAI نامیده می‌شود شامل فعالیتها و عملکردهای ارادی و هدفمندی مثل محبت کردن به دیگران، دلسوزی برای آنها و تمرین خوش‌بینی است. این یافته حاصل یک بازبینی گسترده روی مطالعات قبلی در زمینه روش درمانی PAI است که در آنها هزاران زن و مرد سالم با شمار زیادی از بیماران مبتلا به علائم افسردگی مورد مقایسه قرار گرفته بودند.

مدیر عامل انجمن تالاسمی هرمزگان در گفتگوی اختصاصی با روزنامه دریا:

به کمک انجمن تالاسمی بشتابید

انجمن تالاسمی استان بصورت تشکلی صنفی وغیردولتی در استان فعال است که در گفتگو با مدیرعامل آن به بررسی وضعیت این تشکل پرداختیم.

دریا: معرفی کامل خودتان، سمت و از کی فعال شدید؟

شهامت خودستان هستم. مدت چهار سال از بدو تأسیس بعنوان یکی از بنیان گذاران و اعضای هیئت مؤسس انجمن که پس از تأسیس نیز بعنوان عضو هیئت مدیره و مدیرعامل انجمن تالاسمی هرمزگان انتخاب و شروع به فعالیت نمودم.

دریا: تاریخچه و هدف از تأسیس این انجمن؟

با توجه به اینکه استان هرمزگان جزء استان های پرشیوع از نظر بیماری تالاسمی در کشور می باشد و از نظر پراکن دگی جغرافیایی در استان نیز می توان گفت تمام شهرستان های تابعه، شماری از این افراد در سطوح پایین و کمتر توسعه یافته از نظر اجتماعی و اقتصادی زندگی می کنند و از نظر دسترسی به امکانات نیز برابر و یکسان و درکل در حد مطلوبی نمی باشند، انجمن تالاسمی استان هرمزگان با هدف کمک به ارتقاء و بهبود سطح کیفیت درمان، وضعیت اجتماعی و اشتغال افراد مبتلاء به تالاسمی و به موازات آن اطلاع رسانی، آموزش و اشاعه فرهنگ پیشگیری از تولد کودک مبتلاء به تالاسمی در سال ۱۳۸۵ به همت اعضای هیئت مؤسس و با اخذ مجوز تأسیس و فعالیت از استانداری هرمزگان و ثبت در اداره ثبت شهرستان بندرعباس فعالیت خود را آغاز نمود.

دریا: تعداد اعضای انجمن و مشکلات اعضاء و چه کسانی و با چه شرایطی پذیرش می شوند؟

برابر آمار دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان بیش از ۱۴۵۰ بیمار تالاسمی در سطح استان شناخته شده و تحت پوشش خدمات درمانی آن دانشگاه می باشند و از ابتدای شروع فعالیت انجمن تاکنون ۹۵۶ نفر به انجمن تالاسمی استان مراجعه و عضو شده اند که عمده مشکلات این افراد در زمینه هزینه های درمان، معیشت، اشتغال و تحصیل بوده است.

نحوه پذیرش عضو در انجمن تالاسمی به دو صورت رسمی و افتخاری می باشد، اعضای رسمی شامل افراد مبتلاء به تالاسمی ماژور و اینترمدیا است و اعضای افتخاری شامل افرادی که به نوعی مایل به همکاری و حمایت از انجمن در زمینه های مختلف اجرایی و تأمین منابع مالی هستند.

دریا: وضعیت اعضاء در شهرستان های استان؟ در سطح استان چه تعداد شناسایی شده اند و فکر می کنید که آیا بیماران دیگری هستند؟

در استان یازده بخش درمانی تالاسمی در بیمارستانهای زیر مجموعه دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در شهرستان های بندرعباس، میناب، رودان، جاسک، حاجی آباد، قشم، بندرخمیر، بندرلنگه، بستک، پارسیان، کیش عهده دار ارائه خدمات درمانی و مراقبت های پزشکی به بیماران تالاسمی می باشند و هستند، بیماران دیگری که هنوز شناسایی نشده اند.

دریا: انجمن با چه مشکلاتی مواجه است؟ چه نیازهایی در بخش های مختلف وجود دارد؟

مشکلات انجمن تالاسمی همان مشکلات افراد مبتلاء به تالاسمی و کمبود امکاناتی است که در بخش های درمانی با آن مواجه اند و هدف و تلاش انجمن بر رفع آنها با تعامل، همکاری و حمایت دستگاه های ذیربط می باشد.

– وجود یک بخش درمانی خوب برای ارائه خدمات مناسب، بموقع و مستمر به بیماران تالاسمی که دارای یک فضای فیزیکی مناسب، تجهیزات بستری و مورد نیاز کافی، دسترسی به آزمایشگاه مجهز و کامل، دارای کادر پرستاری با تجربه و ماندگار و حضور پزشک معالج بصورت مستقر در بخش و ماندگار از نیازهای دریافت یک درمان خوب و استاندارد برای بیمار تالاسمی می باشد. متأسفانه بخش های درمانی تالاسمی شهرستان ها اکثراً از این امکانات کمتر برخوردارند و در نتیجه درمان مورد نیاز هم متأثر از آن است.

– امکان داشتن بیمه تکمیلی درمان برای بیماران تالاسمی به منظور تسهیل در تأمین داروهای حیاتی و انجام آزمایشات و کاهش هزینه درمان این افراد، همچنین بالا بردن سقف تعهدات بیمه های پایه در پوشش هزینه های درمانی مثل: هزینه انجام آزمایشات تخصصی برای کنترل بیماری های همراه، انجام آزمایشات ژنتیک، تأمین هزینه اقلام دارویی و تجهیزات درمانی همراه بیمار تا سقف خرید آن.

– با توجه به اینکه تزریق خون بصورت مکرر و مادام العمر در بیمار تالاسمی بعنوان درمان اصلی محسوب می شود و این مایع حیاتی تنها از طریق اهدای آن توسط اهداکنندگان خون سالم تأمین می شود، از دیگر نیازهای ضروری و دائمی بیماران تالاسمی تأمین خون سالم و کافی است که از مردم نیکوکار استان تقاضا داریم به جمع اهداکنندگان خون سالم و مستمر بپیوندند و با اهدای بخشی از خون خود هم نیاز حیاتی بیماران را تأمین نمایند هم از اجر معنوی و اخروی بهره مند گردند.

–با توجه به هزینه های سنگین و فشارهای روحی ناشی از درمان سخت و دردآور، فراهم آوردن امکان تحصیل در سطوح دانشگاهی و فراگیری مهارتهای فنی با لحاظ نمودن تخفیف در شهریه توسط مدارس، دانشگاه ها و مراکز آموزشی، ایجاد فرصت های شغلی برای آن دسته از افراد تالاسمی که دارای مهارت های مختلف فنی و تحصیلات عالیه می باشند و جذب و بکارگیری این افراد به منظور حضور فعال و مثبت در جامعه و ایجاد انگیزه و امید به زندگی و همکاری بهتر در پذیرش درمان از طرفی تأمین امرار معاش و هزینه های درمان امری است لازم.

–با تولد هر کودک مبتلاء به تالاسمی بار مضاعفی از هزینه و مشکل فراهم آوردن امکانات بر دوش خانواده، جامعه و دولت گذاشته می شود در نتیجه پیشگیری از تولد کودک جدید مبتلاء به تالاسمی باید جزء لاینفک اهداف و برنامه های اولویت دار خانواده ها و دولت قرار گیرد. پیشگیری را می توان از راه های اطلاع رسانی، آموزش و ترویج فرهنگ پیشگیری از بیماری ها، مشخص نمودن حدود، اختیارات و وضع قوانین بازدارنده برای زوج های ناقل و دستگاه های اجرایی ذیربط اعم از مراکز بهداشتی، سردفتران عقد و ازدواج و شناسایی و منع عاقدین محلی و غیر رسمی از خواندن خطبه های عقد کنترل نشده در شهرها و روستاها پایه گذاری کرد.

همچنین دستگاه های اجرایی مثل صدا و سیما که امکانات، منابع و اعتباراتی در بخش اطلاع رسانی و فرهنگ سازی در عرصه بهداشت جامعه و به منظور ارتقای سطح آگاهی مردم و حفظ سلامت افراد در اختیار دارند باید این منابع را در مسیر اشاعه فرهنگ سالم زیستن افراد جامعه بطور جدی بکار گیرند و بعنوان یک عامل اجرایی پیش قدم باشند. پیشگیری امری است که تمام افراد جامعه و دستگاه های اجرایی برای داشتن جامعه ای سالم و پویا بدون مطالبه هزینه باید در آن مشارکت داشته باشند. همانا یکی از محورهای توسعه هر جامعه ای سلامت افراد آن است. در این رابطه دستگاه ها و ارگان های مختلف می توانند با تعریف و اختصاص گوشه ای از اعتبار مورد نیاز در قالب چاپ بروشور، ساخت فیلم، برپایی کارگاه های آموزشی در ادارات با حضور کارشناسان بهداشتی یا پرداخت هزینه انجام آزمایشات تشخیص قبل از تولد با این انجمن همکاری و در امر مهم پیشگیری سهیم باشند.

دریا: توانمندی های اعضای انجمن در چه بخش هایی است؟

افراد تالاسمی همانند دیگر افراد جامعه دارای هوش، استعداد و توانمندی هایی در زمینه فراگیری مهارت های مختلف فنی، تحصیلات عالیه، ورزش و هنر می باشند که می توان آنها را در گردش چرخ های اجتماعی و اقتصادی بکار گرفت. نمونه بارز موفقیت هایی که در زمینه ورزش در سطوح قهرمانی کشور باکسب رتبه اول در رشته شطرنج و تیراندازی افتخار آفرین برای استان بوده اند. اشتغال آنها در بخش های دولتی، خصوصی و کارآفرینی. اشتغال به تحصیل در سطوح دانشگاهی و در مقاطع کاردانی، کارشناسی و دکترا.

دریا: وضعیت حمایت دستگاه های دولتی از انجمن؟ چه دستگاه هایی حمایت بیشتری دارند؟ چه دستگاه هایی بایستی حمایت کنند ولی حمایت نمی کنند؟

رضایتمندی از وضعیت حمایت دستگاه های دولتی آنطور که انتظار میرفت شاید نبوده ولی با این حال بوده اند دستگاه های دولتی که با این انجمن در حل مسائل بیماران تالاسمی همگام و همراه بوده اند. دستگاه هایی که بیشتر همت گمارده اند و مشارکت داشته اند مثل: استانداری، دانشگاه علوم پزشکی، شهرداری، کمیته امداد حضرت امام خمینی (ره)، شرکت سهامی مخابرات استان، شرکت سهامی آب منطقه ای هرمزگان، اداره کل حمل و نقل و بایانه های استان، بانک صادرات، مناطق آزاد قشم و کیش، اداره کل فنی و حرفه ای.

دستگاه هایی هم بوده اند که با وجود توان مالی بالا و داشتن منابع مکفی درخواست های انجمن را نپذیرفته اند. مثل: شرکت پخش فراورده های نفتی بندرعباس، پالایشگاه نفت بندرعباس، پالایشگاه گاز سرخون و قشم، شرکت المهدی، گمرکات استان، اداره کل بنادر و دریانوردی استان، شرکت سهامی برق منطقه ای استان، شرکت تاید واتر.

دریا: وضعیت مشارکت خیرین؟

میزان رضایتمندی انجمن از وضعیت مشارکت خیرین بسیار عالی می باشد می توان گفت که درطول دوران غعالیت انجمن بیش از ۹۰ درصد منابع از طریق مشارکت های مردمی و کمک های خیرین بوده است (کمک های افراد و شرکت های غیر دولتی). که جا دارد همین جا از همه آنانی که بصورت ناشناس یا آشکار به این انجمن کمک مالی و اجرایی نموده اند تقدیر و تشکر کرد.

دریا: خیرین در چه بخش هایی می توانند مشارکت کنند؟ در شهرستان ها و مراکز استان در چه بخش هایی می توانند مشارکت نمایند؟

زمینه های مشارکت برای خیرین متفاوت است.

–در زمینه ساخت فضاهای فیزیکی مناسب جهت بخش های درمانی تالاسمی در شهرستان های استان.

–تجهیز بخش های بستری تالاسمی شهرستان ها.

– تأمین و تجهیز امکانات و دستگاه های آزمایشگاهی برای بر طرف نمودن نیاز بیماران به اعزام خارج از استان.

– وسایل و دستگاه های درمانی مورد نیاز بیماران تالاسمی.

– تأمین و تجهیز امکانات رفاهی بخش های تالاسمی شهرستان ها.

–تأمین غذای بیمارانی که برای خونگیری یک روز کامل باید در مراکز درمانی باشند.

– تأمین اقلام دارویی پرهزینه با مشارکت خیرین و شرکت های بیمه.

–تأمین اسکان بیمارانی که جهت ادامه درمان های تکمیلی عازم تهران می شوند.

–تأمین هزینه های تحصیل و آموزش این افراد.

– بوجود آوردن فرصت های شغلی و بکارگیری افراد تالاسمی متناسب با توانمندی، مهارت و استعداد آنها.

– فراهم آوردن امکان برگزاری اردوهای تفریحی به منظور ایجاد انگیزه و روحیه.

– تأمین هزینه های آموزش و اطلاع رسانی به منظور پیشگیری از بیماری تالاسمی در جامعه.

– تأمین خون مورد نیاز بیماران تالاسمی از طریق اهدای خون سالم و مستمر. در خصوص تأمین مکان استقرار دفتر مرکزی انجمن، شهرداری محترم مرکزی بندرعباس کمک بسیار ارزشمند و بزرگی نموده اند و یکدستگاه آپارتمان از دیماه ۱۳۸۸ بصورت کاملاً رایگان در اختیار این انجمن قرار داده اند و همچنان این مساعدت ادامه دارد. جا دارد تقدیر و تشکر ویژه ای از این مجموعه زحمتکش و پرتلاش داشته باشیم و از دیگر دستگاه هایی که در این زمینه امکانات و منابع شان اجازه می دهد استدعای مساعدت و استمداد داریم.

خیرین عزیز و نیکوکار جهت توانمند سازی انجمن و تسهیل در روند پیشبرد اهداف می توانند کمک های نقدی خود را به حساب های زیر واریز نمایند.

–حساب سپهر شماره ۰۱۰۱۴۰۳۱۲۲۰۰۰ بانک صادرات

–حساب سیبا شماره ۰۲۰۴۵۵۲۶۹۹۰۰۴ بانک ملی

–حساب جام شماره ۷۲۸۴۱۹۰۰۶۰ بانک ملت

–شماره کارت جهت واریز وجه از طریق خود پرداز (انتقال از طریق کارت به کارت) ۶۰۳۷۹۹۱۱۹۹۵۰۳۵۰۳.

تمامی بنام انجمن حمایت از بیماران تالاسمی استان هرمزگان.

آدرس: بندرعباس – میدان شهداء، ابتدای بلوار راه آهن، داخل کوچه آلاله یک، ساختمان خشنود، ضلع شرقی، طبقه اول، واحد ۳، دفتر انجمن تالاسمی استان هرمزگان.

تلفکس: ۰۷۶۱۲۲۳۷۳۶۰

دریا: انتظار از مسئولین استان؟

انتظار انجمن از مسئولین محترم، پرتلاش و دلسوز استانی این است که مشکلات افراد تالاسمی را از نزدیک ببینند، بررسی نمایند و درحد توان از امکاناتی که در اختیار دارند در جهت حل مسائل و مشکلات بیماران تالاسمی در زمینه های مختلف و پیشگیری از این بیماری استفاده و بکارگیرند تا موانع پیش روی این افراد برداشته شود و با پیشگیری صحیح جامعه ای سالم داشته باشیم.

دریا: انتظار از استانداری هرمزگان؟

استانداری بعنوان مرجع صادر کننده مجوز فعالیت انجمن، همیشه بعنوان یک پشتیبان برای انجمن بوده و انتظار است که در جهت پیشبرد اهداف و اجرایی نمودن برنامه ها همواره حامی و همراه انجمن باشد.

دریا: انتظار از مسئولین دانشگاه علوم پزشکی استان؟

دانشگاه علوم پزشکی استان نیز بعنوان دستگاه دولتی متولی امر درمان بیماران تالاسمی و پیشگیری از آن در سراسر استان می باشد و تاکنون از منابع و امکاناتی که در اختیار داشته نسبت به ارائه خدمات به بیماران تالاسمی دریغ ننموده است و خوشبختانه در این مسیر با انجمن تالاسمی استان در تعامل و تشریک مساعی خوبی بوده است. متأسفانه در برخی موارد بدلیل کمبود منابع و اعتبارات کاستی هایی نیز وجود دارد که انجمن با درک این موضوع هم خود در رفع آن با دانشگاه همکاری و تعامل دارد هم از دیگر افراد خیر، ارگان های مختلف و دستگاه های دولتی استمداد می طلبد.

دریا: آنچه را که لازم می دانید مرقوم فرمایید.

در پایان لازم به عرض است یک فرد مبتلاء به تالاسمی بعنوان یک شهروند دارای حقوقی در زمینه های استفاده از امکانات درمانی استاندارد و به موقع، تحصیل و اشتغال در جهت حضور فعال و مثبت در جامعه می باشد تا در کنار دیگر افراد در عرصه علم و اقتصاد حرکت نماید و مؤثر باشد.

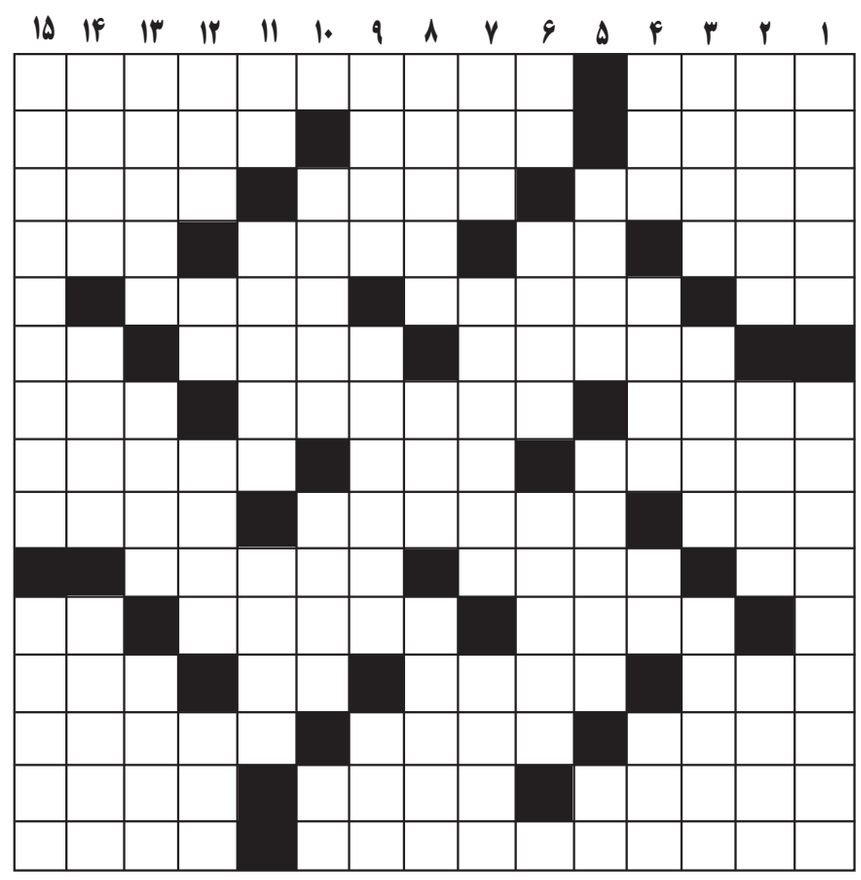
سعی و تلاش مردم و دولت در زمینه پیشگیری از بیماری تالاسمی از واجبات جامعه در جهت سالم زیستن و کاهش هزینه های سربار می باشد. فراهم آوردن امکانات با تعامل و همکاری بین دستگاهی کاری دشوار و غیر ممکن نیست. دستگاه های دولتی و خصوصی می توانند با در اختیار گذاشتن بخشی از امکانات خود به منظور پیشگیری و درمان گام های ارزنده و مؤثری بردارند و خدمتی ارزشمند به مردم این استان و پرسنل خود که جزئی از این مردم و جامعه می باشند ارائه دهند.

به امید روزی که دیگر هیچ نوزادی مبتلاء به بیماری تالاسمی متولد نگردد همچنین امکانات و تجهیزات مناسب و کافی برای درمان، تحصیل و اشتغال افراد تالاسمی فراهم گردد تا از جامعه ای سالم، شاد و پویا برخوردار شویم.

نحوه پذیرش عضو در انجمن تالاسمی به دو صورت رسمی و افتخاری می باشد، اعضای رسمی شامل افراد مبتلاء به تالاسمی ماژور و اینترمدیا است

انشاءالله کمک های خداپسندانه و ارزشمند شما عزیزان نیکوکار موجب رفع مشکلات و موانع پیش روی بیماران تالاسمی و همچنین پیشگیری از تولد کودک جدید مبتلاء به تالاسمی خواهد شد و شاهد رشد، شکوفایی و پویایی در بین این مجموعه خواهیم شد.

جدول ۱۲۶۹



افقی:

۱–نوعی حج– یکی از آثار تاریخی و دیدنی استان بوشهر واقع در شهر سعدآباد از توابع شهرستان دشتستان ۲– دلاور، نترس – به صورت جدی و برابر با مقررات و تشریفات –ناشایست۳–دستورها –بصیر–سمبل ۴–زباندار بی زبان –ضدباطل– دیلم –کلمه تصدیق۵–ماهی کنسروی –رنجور و مریض –دینداری

۶–ابتلا و گرفتاری–بیمار–شکایت معمولا شفاهی!۷–مقابل کلی–طناب –خالی

۸–از بیماری های بومی آفریقا– عقاید – همسن ۹– فر و شکوه – گونه ای دیگر نشان دادن –رسیدگی به جرایم سیاسی و مطبوعاتی است

۱۰–پول ژاپن –لباس درویش–اختیاری ۱۱–تاسیس کننده–کوکب –مایه حیات

۱۲–پسوند نگاه دارنده –لاستیک ماشین –اصفهان سابق–نیز

۱۳–کشوری در خاورمیانه – مدرسه قدیم – مریخ ۱۴– زبان ما – جزیره ایرانی استان هرمزگان – اندازه لباس ۱۵– فیلمی به کارگردانی قدرت الله صلح میرزایی با بازی جواد رضویان، رضا شفیعی جم و آناهیتا همتی –ابزار نجاری

عمودی:

۱–دادگستری–یکی از صنایع دستی ایرانی و رایج در بعضی استان ها از جمله کرمانشاه، کردستان، همدان و فارس ۲–تیم الزامی–عضو ناطق–شهر صنعتی

۳– واحدپول خودمان – بار درخت – نوشته شده و گنجانده شده ۴– حجم هندسی– به فرمایش امام علی (ع)، نگاه کردن به شخص– قلب را سخت و انسان را سنگدل می کند و خوردن غذای او انسان را مریض می سازد–انس گرفتن–فراموشی ۵–مهربان– بلندترین قله دنیا–تیر پیکاندار ۶–آواز قورباغه –یکی از قطب های تولید گلاب در ایران– جورها و گونه ها۷–حیوان نجیب–کله سر–کل، سراسر۸–چوبان –خونابه تزریقی–بالتر از سرهنگ ۹–لایه، طبقه– آسمان ها–امر به رفتن۱۰–پیشرفت کردن–برنده ای شبیه کبک–دلیر۱۱–هرگزنه –مدفن حضرت رسول اکرم(ص)–کج، خمیده۱۲–عنوان رجال– دریا–پخش کیسه مانند دستگاه گوارشی–وجود دارد۱۳–ارزوی بزرگ–دلداری–به علت۱۴–رشته بهن– پوشیده و مخفی– زینت دادن۱۵–مدافع ملی پوش تیم ملی فوتبال کشورمان که ماه گذشته به تیم العربی قطر پیوست –آدم خوش زبان و طنزگو

کاهش پسماند و تفکیک در منزل = با صرفه‌جویی در هزینه ها و حفظ محیط زیست
سازمان مدیریت پسماند شهرداری بندرعباس

سرویس های جدید و باورنکردنی اینترنت
سورپرایز
سرویس اینترنت سورپرایز دابکو، سرویسی جدید بر پایه سرویس های حجمی بوده که مشترکین کم مصرف (از نظر حجم ترافیک) می توانند به اندازه مصرف واقعی خود هزینه اینترنت را پرداخت نمایند. در این طرح مشترکین می توانند از تغییرات سرعت در ساعات مختلف روز بهره برده و سرعت دسترسی بین ۱۲۸ تا ۱۰۲۴ داشته باشند.

نوع سرویس	هزینه / هر مگابایت (دریافت و ارسال)	هزینه اشتراک دوره ۶ ماهه
Surprise Silver	۱۰ تومان	۹۶۰۰۰ تومان
Surprise Gold	۷ تومان	۱۵۰۰۰۰ تومان
Surprise Premium	۴ تومان	۲۷۰۰۰۰ تومان

مدت زمان اعتبار ۶ ماهه آبونمان رایگان از ساعت ۱۲ شب الی ۸ صبح با ۳۰٪ تخفیف
سرعت دینامیک از ۱۲۸ تا ۱۰۲۴ افتتاح حساب ارسال پیام کوتاه اینترنتی رایگان
همین حالا تماس بگیرید ۲۲۲۵۴۹۰
اینترنت دابکو

موسسه حسابگران صدرنشین هرمزگان
مشاوره امور مالیاتی و بیمه ای
تلفن: ۴۳۱۵۴۴۹ / ۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶

شرکت دریا صنعت آنامیس خدمات فنی و تاسیسات ساختمان
نصب سیستم های الکترونیکی، آیفون تصویری، درب های اتوماتیک ■ راهبند، دوربین مداربسته، اعلام حریق، آنتن مرکزی ■ دربهای ضد سرقت، دربهای یوپی وی سی (upvc) ■ برق ساختمان و لوله کشی ■ سقف کاذب و دیوار پوش ■ تعمیرات
تلفکس: ۶۶۷۱۹۲۷ زارعی: ۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳