

←

جا دارد برای گسترش و تعمیم فرهنگ سرفه جویی و استفاده بهینه از آب ، دست به دست هم داده و یا سرفه جویی و حفظ آن یا بحران خشکسالی مقابله و خود و فرزندانمان با مدنظر قرار دادن توصیه های مصرف بهینه در این زمینه کوشش وافر داشته باشیم.

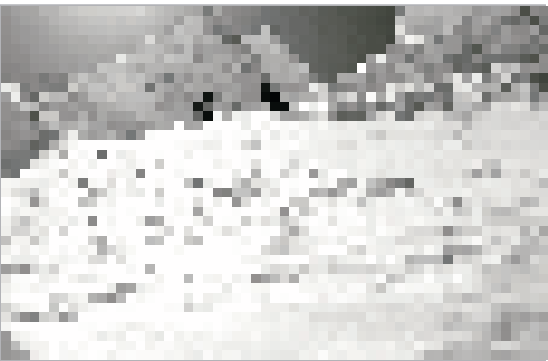
بدین جهت لازم است : سعی نماییم خود و افراد خانواده هنگام وضو گرفتن یا مسواک زدن از حداقل آب استفاده نموده و مواظب باشیم شیر آب را بپهوه بازنگذاریم .

احتمال دارد در بعضی از منازل به علت قدیمی بودن لوله ها ، قسمتی از آن پوسیده و یا ترک برداشته و ناخوداگاه به هدر برود . بهتر است ضمن کنترل و رسیدگی به موقع ، از هدر رفتن آب جلوگیری نماییم. برای صرفه جویی در مصرف آب در موقع شستن ظروف بهتر است از حوضچه های ظرفشویی (لگن ظرفشویی) استفاده کنیم . یعنی با بستن مجرای خروج آب و پر کردن حوضچه از آب ، کلیه ظروف را شسته و سپس آبکشی نماییم .
متاسفانه بعضی از شهروندان ضمن بی توجهی در مصرف آب هنگام شستن اتومبیل خود ، شیر آب را باز نموده و با این کار آب زیادی را مصرف می کنند. در صورتی که حتی با دو سطل آب نیز می توان ضمن شستن اتومبیل ، هم در مصرف آب صرفه جویی نمود و هم به عمر بدنه اتومبیل در مقابل پوسیدگی ها افزود .

←

سرما ، فقط شرایط

را برای ابتلا به سرماخوردگی مهیا می کند



به گفته پزشکان ، سردی هوا عامل ابتلا به سرماخوردگی نیست و فقط در هوای سرد ، رینه ابتلا به بیماری ناشی از ویروس هایی که موجب سرماخوردگی می شوند ، زیاد می شود .
دکتر حسین مدرس متخصص بیماری های ریوی ، در گفت و گو با ایرنا در این مورد گفت :
همزمانی شیوع عفونت های تنفسی مثل سرماخوردگی با فصل سرما ، علت به وجود آمدن این تصوار است که سرما علت سرماخوردگی است .

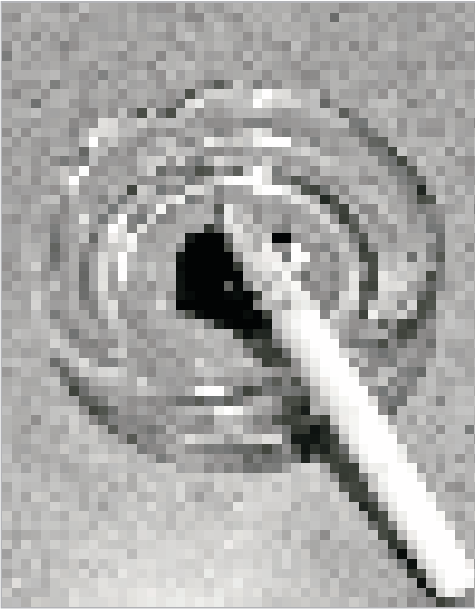
وی تصریح کرد : این حقیقت مسلم است که هم سرماخوردگی و هم آنفلوآنزا از طریق تماس مستقیم با ترشحات تنفسی یک فرد مبتلا همچنین دست دادن ، بوسیدن و یا تماس دندرس دفع شده هنگام سرفه و یا



کودکان به خصوص در فصل گرما بازی با آب را دوست دارند که این امر لازمه دوران کودگی است . اما والدین محترم می توانند با راهنمایی های به موقع خود، به آنها بیاموزند که قدر آب را دانسته و از این نعمت الهی به خوبی استفاده نمایند .

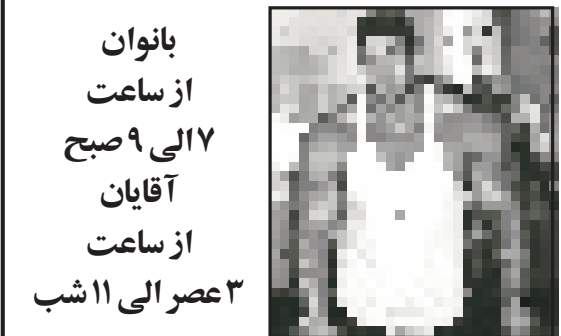
←

از هر چهار سیکاری یکی ریه هایش را از دست می دهد



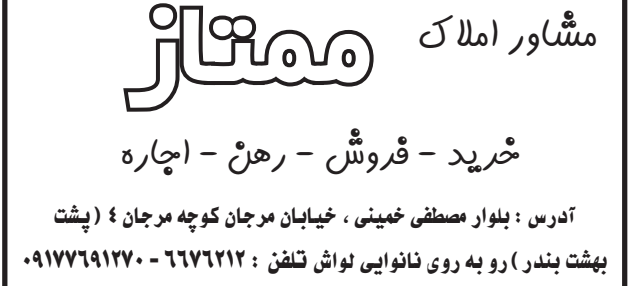
به گفته دانشمندان دانمارکی ، از هر چهار سیکاری قهار که سابقه طولانی استفاده دخانیات دارند ، حداقل یک نفر به بیماری کشنده انسداد ریوی مبتلا می شود .

باشگاه بدنسازی عصر پدین



آدرس : سه راه سید مظفر - جنب بانک ملی شعبه اوقاف

تلفن : ۳۳۴۲۵۰۳ همراه : ۰۹۱۷۳۶۰۵۷۸۰ کبابی



مشاور املاک

پارادایس

صادقی

۰۹۱۷۷۶۱۴۵۰۰ ۰۹۱۷۷۶۳۵۳۲۵

۶۶۸۳۴۷۲ ۶۶۸۲۷۶۶

آدرس: بندر عباس گلشهر جنوبی، ضلع شرقی، نخل خیابان سعادت پلاک ۲

←



بر اساس یافته های دکتر طاهری، پزشک دانشگاه «بريستول» ، در لندن ، عدم خواب کافی به هنگام شب نقش مهمی در ابتلا به اضافه وزن در دوران جوانی ایفا می کند. به گفته وی ، اگر چه ژنتیک نقش بسیار قدرتمندی در ابتلا به چاقی دارد اما بخش اعظمی از ابیدمی چاقی در عصر حاضر در اثر عوامل محیط ژستنی است که مهم ترین آنها داشتن رژیم غذایی نامطلوب و فقدان تحرک بدنی است .

بسیاری از تحقیقات اخیر نیز حاکی از تاثیر خواب در حفظ

تعادل انرژی بدن است و به همین دلیل ، کوتاه شدن مدت خواب می تواند به تغییراتی متابولیکی در بدن

منجر شود که این امر به افزایش روند چاقی و افزایش درصد ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی وعروقی کمک

می کند .

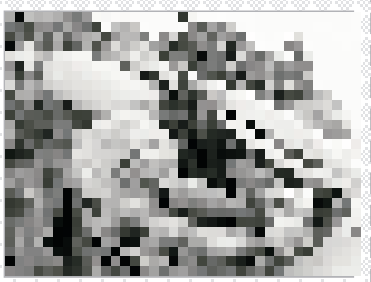
مطالعات دکتر طاهری و همکارانش نشان می دهد کمتر از دو یا سه شب خواب نا کافی در افراد می تواند تاثیرات منفی روی هورمونهای چربی داشته باشد . در این پژوهش مشخص شد هورمون ghrelin که به نشانه گرسنگی از معده ترشح می شود در افرادی که در شب فقط ۵ ساعت خواب شبانه دارند ۱۵ درصد بیشتر است .

به علاوه خواب ناکافی ترشح سایر هورمونها را نیز

کیاهخواری متعادل

انجمن قلب آمریکا (AHA) می گوید رژیم غذایی گیاهخواران می تواند خطر دیابت و بیماری قلبی را کاهش دهد .

اماگیاهخواران همچنین باید غذاهایی بخورند که حاوی مقدار متعادل مواد مغذی باشد . اصول راهنمایی AHA در این مورد اینها هستند: به مقدار کافی پروتئین بخورید . می توانید سویا



را به غذایاتان اضافه کنید که غنی از پروتئین است . به مقدار کافی مغزهای خوراکی مانند گردو و بادام ، غلات کامل و سویوس دار و بنشن جات بخورید .

با خوردن مقدار زیاد اسفناج ، لوبیا میوه های خشنگ شد و غذاهای غنی شده با آهن نیاز خود را به این ماده برطرف کنید . غذاهای غنی شده با ویتامینB۱۲ بخورید یا به مصرف مکمل های ویتامینB۱۲ بپردازید . از غذاهای چرب و شیرین اجتناب کنید .

معرفی مارهای استان

گزش مارهای سمی

اغلب مارها موقعی که بترسند برای دفاع از خود حمله کرده و بوسیله دندان سمی یا فنگ (Fang) سم خود را به شکار تزریق می کنند . جگونگی تزریق سم به شکار، بستگی به طرز قرار گرفتن استخوانهای سردارد که در انواع مختلف مارها متفاوت است . غده سمی در اغلب مارها در فضایی واقع در پشت چشم وروی استخوان فک بالایی که به سمت عقب امتداد دارد، قرار می گیرد و سم مار شکار را قلع کرده و احتمالاً به هضم مواد غذایی مار کمک می کند. مقدار کشنده سم مار برای انسان متغیر است و بستگی به میزان ترشح سم، نوع و جثه مار و همچنین خواص سمی آن دارد .

انواع گزش مارها:

گزش افعی ها موجب یک یا دو سوراخ در محل زخم می شود.

عق سوراخ بستگی به جثه مار و شرایط گزش دارد . در اینگونه موارد معمولاً آثار دندان های دیگر روی زخم مشاهده نمی شود . اما در گزش مارهای کبرا معمولاً یکی دو سوراخ کوچک در محل زخم دیده می شود و گاهی آثار یک یا چند سوراخ ممکن است در محل زخم باشد . ولی در گزش مارهای دریایی چندین سوراخ در محل زخم مشاهده می شود .

راههای شناسایی مارهای غیر سمی

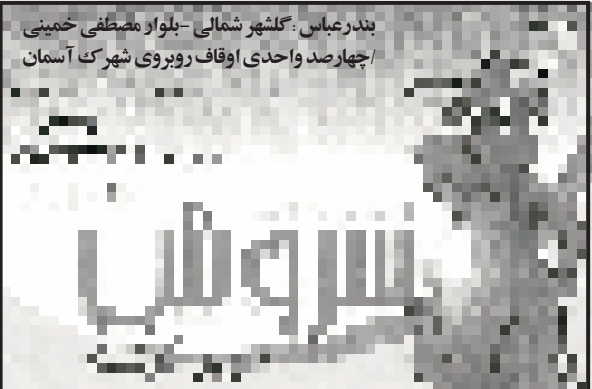
توجه به شکل ، وضع قرار گرفتن و تعداد پولکهای بدن مار ، تشخیص را تا حدی آسان می کند مارهای غیر سمی دارای دندانهایی ساده هستند که راهی به غده سمی ندارند . شکل پولکهای ناحیه سر با شکل پولکهای ناحیه بدن کاملاًمتفاوت است . به عبارت دیگر پولکهای ناحیه سر و تنه مشخص و قریبه هستند . مردمک چشم اغلب گرد و دم مار معمولاً گرد و دراز است . پولکهای زیر ناحیه دم در یک یا دو ردیف قرار دارند و پولک آنال یا خرج ممکن است یک عدد یا دو عدد یا به عبارت دیگر منفرد یا منقسم باشد . مارهای غیر سمی اصولاً در حرکت خیلی سریع و چابک هستند .

مارهای نیمه سمی :

این مارها کم و بیش شبیه مارهای غیرسمی هستند و یکی از جوه تمایز آنها، داشتن فنگ (Fang) یا نیش دندان خلفی شیار دار است. فنگ که از سایر دندانها بزرگتر و دارای کانال باز یا

شیار است ، در قسمت عقب دهان ، در فک بالایی قرار دارد و به غده سمی متصل است . از نظر ظاهری مردمک چشم این مارها عمومی یا گرد است .

تیرمار” که یکی از انواع این مار ها محسوب می شود با داشتن چهار خط سفید که در سرتا سر بدنش امتداد دارد مشخص می شود . آلوسر (سگ مار) هم کم و بیش حرکات مار جعفری را تقلید می کند و از نظر شکل ظاهری خیلی به آن شبیه است و آلوسر فاقد علامت صلیبی شکل در ناحیه سر می باشد . ناحیه سر این مار کاملاً سیاه رنگ است .



هالان آرایشی و زیبایی تبسم

با ارائه متدهای جدید شنیون و آرایش صورت ، همراه با دستگاه کاملاً جدید برای برداشت موی صورت با صد درصد تضمین در خدمت شما بانوان باسلیقه روز می باشد
بندرعباس : گلشهر ، پارک جنگلی ، پشت منازل پهنه ۱ و ۲
بازارچه جانبازان ، پشت املاک درویش بیگی
تلفن: ۶۶۷۵۸۰۷

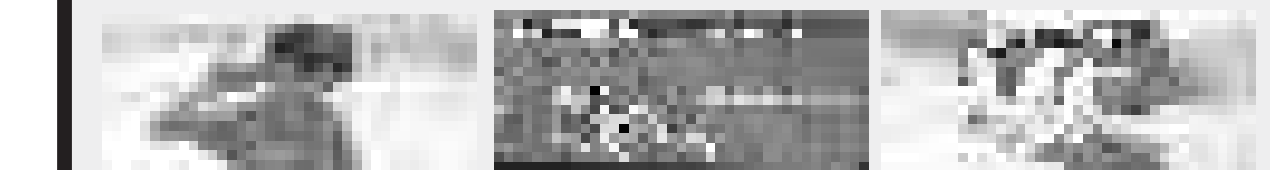
اطلا عیه

WAVE NEUTRALIZATION

Safety card (کارت های خنثی کننده تشعشات تلفن همراه)

بدین وسیله به اطلاع کلیه هم وطنان عزیز می رساند کارت های خنثی کننده امواج تلفن همراه (سیفتی کارت) که جهت سلامتی و محافظت شما عزیزان از خطرات بالقوه امواج الکترو مغناطیسی به ویژه تلفن های همراه وارد کشور گردیده در کلیه ادارات پست مرکزی و تمامی دفاتر خدمات پستی کل استان هرمزگان با قیمت ۱۴۰۰۰ تومان ثبت نام و واگذار می گردد بدین منظور هموطنان می توانند به نزدیک ترین دفتر خدمات پستی و ارتباطی مراجعه و ثبت نام نمایند.
شایان ذکر است: هموطنانی که جدیداً سیم کارت های خود را از دفاتر پستی تحویل می گیرند در اولویت خواهند بود.
هم وطن عزیز:

امواج الکترو مغناطیسی و امواج تلفن همراه برای سلامتی انسان مضر و عامل بسیاری از بیماریها چون میگرن - سردرد - عصبی شدن - پر خاشگری - یبخوابی می باشد و در مراحل پیشرفته احتمال ابتلا به تومورهای مغزی و سرطان و بیماری های قلبی وجود دارد.
جهت حل این معضلات کارت ها خنثی کننده امواج الکترو مغناطیسی و تشعشات تلفن همراه (سیفتی کارت) با برترین تکنولژی روز دنیا جدیداً وارد کشور گردیده تا در اختیار مردم عزیز ایران قرار می گیرد و بدین طریق بتوان مردم را در برابر این تشعشات محافظت نمود.
لازم به توضیح است این کارتها دارای وزن سبک و در اندازه کارت اعتباری بوده و دارای ۵ سال عمر مفید می باشد و نیاز به شارژ ندارد و کافی است فقط همراه شخص باشد تا امواج را جذب و خنثی نموده و شما را از خطرات و بیماری های امواج الکترو مغناطیسی و تلفن همراه در امان نگه بدارد پس از هم اکنون جهت ثبت نام و واگذاری به کلیه دفاتر پستی استان هرمزگان مراجعه نمایید.



برای اولین بار در جهان و اکنون در اختیار شما در ایران

ثبت نام و واگذاری در کلیه دفاتر پستی استان هرمزگان

روابط عمومی سیفیتی کارت در منطقه جنوب کشور / استان هرمزگان

تلفن ۰۷۶۱-۲۲۳۲۸۷۵-۰۹۱۷۳۶۱۵۱۴۸

نمایندگی ها :

قشم- شعبه یک:مسعود ریسی۰۷۶۳۵۲۷۱۸۵ قشم- شعبه دو - بازار فرودس : مسعودریسی۰۹۱۷۳۶۱۱۶۱۳

میناب - میدان شهدا : ذاکری-۰۹۱۷۷۶۵۳۶۹۳