لیست خرید رااز کیفم درمی آورم.مسافرم خانمی است که هنوز توی مغازه لوازم خانگی است دارد سرویس چای خوری کریستالی را به فروشنده نشان می دهد . به لیست خریدم نگاه می کنم .دستکش-شلغم-

سه هزار تومان .روى گوشت خط مي كشم وروی دستکش .باید باز برای دخترم دلیل بیاورم .کسی می زند به شیشه ،خانم است. مى خندد ودستش راتكان مى دهد .يعنى اینکه کجایی؟درجلورابرایش بازمی کنم. ميوه(پرتقال،سٰيب)-پياز گوجه ٔ-می نشیند بسته توی دستش را روی صندلی



ازخاطرات یک راننده زن

پودروصابون -یک کیلو گوشت چرخ کرده و...نزدیک نیم ساعت است که مسأفرم توی مغازه است . اول برده بودمش قصابی، ميوه هايش رااز ميوه فروشى بغل قصابي خرید. شوهرش پست مهمی داشت . خودش مى گويد الان شغل آزاد دارد.بساز بفروش شده. به ساعتم نگاه می کنم .سه روز است که پسرم مریض است صبح لابه لای کار برده بودمش درمانگاه .از همسایه بالایی خواهش کردم گاهی سری بهش بزند. خانم هنوز دارد به ویترین اشاره می کند .باید لیست خریدم راتهیه کنم .توی محله ما قیمت ها مناسب ترندو خب جنس ها نامناسب.نگاهی به کیف پولم می اندازم .صبح کلی پول تعمیر واشر سرسيلندردادم.اسكناس هاى دویست تایی را می شمارم .می شود

رابعد ازیک دور زیرو روکردن به فروشنده می دهد.یک ساعت پیش که سوارش کرده بودم، گفته بود دیشب که از شوهرش برای خرید امروز پول خواسته بود، شوهرش چند چک از توی کیفش به اوداده بود.یک باره مى خنددوسرش راعقب مى برد.حتم دارم نفهمید چک چقدری بود .

عقب می گذارد.ترمز دستی را میخوابانم استارت می زنم.فروشنده به دوازمغازه بیرون مى آيدكاغذى توى دستش است ،خانم شيشه راپایین می دهد. کله فروشنده با فاصله ازندمه باز شیشه، خم شده. ببخشید چک شما چه قدری بود؟ پنجاه هزار تومان چه طور مگه؟ اشتباه کردین خانم مبلغ این چک پانصد هزار تومان است خانم تشکر می کند . چک را می گیرد . ویک تراول چک طوسی رنگ پنجاه هزار تومانی

مناطق محسوب شود. اپیدمیولوژیک و پزشکی تغذیه ای گسترده

سرطان از دیر باز یکی از معضلات و مشکلات عمده علم یزشکی محسوب می شده است. در سال ۱۹۸۰قریب به ۲میلیون مورد افرادسرطانی شناسایی که ۶میلیون نفر از آنها به کام مرگ کشیده شدند.این آمار هم اکنون به ترتیب به ۹میلیون به۵میلیون نفررسیده است. در ابتدای قرن بیستم به عنوان ششمین عامل مرگ ومیر و در حال حاضر با ٧١در صد مرگ وميراز اولين عوامل مرگ ومير محسوب مي شود.

كاهش خطر

در خصوص علل بروز سرطان موارد مختلفي طی تحقیقات متعدد به ثبت رسیده است که بیش از۹۰-۸۰ر صد موارد محیطی بوده که ٣٥در صد اين عوامل محيطي را علل تغذيه اي تشکیل داده شده است. بطور کلی شایع ترین سرطان های موجود در جوامع مردان پروستات ریه وناحیه روده بزرگ ورکتوم . بوده ودر زنان پستان وریه و همان ناحیه کلور کتال (روده بزررگ ورکتوم)را می توان نام برد. با توجه به نقش مهم تغذیه در سرطان یافتن مواد غذایی مناسب جهت کاهش خطر ابتلا درمان یا کنترل پیشرفت سیر بیماری از اهمیت ویژه ای بر خوردار است.

ماهی به عنوان یکی از مواد غذایی دارای انواع مواد مغذی مناسب جهت پیشگیری از بروز انواع سرطان نظر كليه متخصصان تغذيه را به خود جلب کرده است. برای مثال اگر چه شیوع سرطان در کل کشور ۱۸۱۵در صد هزار است لیکن این مقدار در استان گیلان طبق آمار سال ۱۳۷۰، ۲٤/۷ درصد هزار براورد شده است . دلیل این امر می تواند ناشی از مصرف بیشتر ماهی در استان فوق به نسبت دیگر

جهت برسی این ارتباطات تحقیقات

تعویضِ و از سرد بودن آن مطمئن شد.در

ضمن اگر از ماکروویوبرای رفع انجماد ماده

غذایی استفاده می کنید آن را در وسط دستگاه

قرار داده به گونه ای که فاصله ماده غذایی از

کناره های داخلی آن دو اینچ حدود پنج سانتی

النوائيلي التواقي «الموادية الموادية التوادية التوادية التوادية التوادية التوادية التوادية التوادية التوادية ا التوادية ا

> در خدمت شما بانوان زیبا پسند

شعبه ۱ .گلشهر - بازارچه جانبازان - کوچه نواب ۷

شعبه ۲: چهار راه دانشگاه -ساختمان آرمی -بالای پرده سرای

كاخ طبقه سوم - واحد ٩ همراه ٩١٧٣٤١٢٧٠٣

تلفن ۶۶۸۲۷۹۷

تلفن: ۶۶۷۰۹۷۲

سرطان با افزایش مصرف ٌماهی برطبق تحقیقی دیگرکه در مورد سرطان پروستات توسط p.terry و همكارانش در انیستیتوی کارونیلسکای استکهلم روی رژيم رد سوئدي ٥٥ساله صورت پذيرفت رژيم غذایی ۳۰ساله آنها از سال۱۹۲۷تا ۱۹۹۷مورد بررسی قرار گرفت.

క్షాత్మిత్వలి క్ర క్రాత్తి

در کشور های مختلف انجام شده است. طی

تحقیات انجام شده دریکی از بیمارستان های

اسپانیا برروی ۱۰۱٤۹ بیمار مبتلا به ۱۹نوع

مختلف سرطان محققين دريافتند كه مصرف

ماهى ارتباط مستقيمي با كاهش خطر انواع

خاص از سرطان دارد؛ درصد کمتری از کسانی

که ماهی می خورندبه سرطان در ناحیه تخمدان

، ينكراس وسرطان دستگاه گوارشی مانند

دهان ،گلو،مری ،معده ،روده بزرگ و مقعد

مبتلا شدند .محققین کانادای نیزطی مطالعات

مشابه ای درآوریل۲۰۰۶مشخص کردند که

عوامل گسترش سرطان در افرادی که ماهی

مى خورنددرسرطان هاى خون ،غدد لنفاوى

و سرطان چند گانه میلوما کاهش یافت .در

ابن مطالعه از ۳۰۰۰ نفر که ابتلا به سرطان بودند

،٤٢٠٠نفر شاهد و مورد مقايسه قرار گرفته و

کسانی که بیشتر از بقیه ماهی خورده بودند و

ماهی درصد بیشتری از کالری شان را تشکیل

داده بود، ۲۸درصد کمتر از بقیه دچار ابتلا به

سرطان خون ، ٢٦درصدكمتر به ميلوماي چند

گانه و ۲۹ درصد كمتر به غددلنفاوى مبتلاشده

در سوئد نیز طی تحقیقاتی بر روی ۳۵۳۷

زن، تاثیر مصرف ماهی درمیزان خطر ابتلا به

سرطان رحم نشان داد که مصرف٥-٢وعده

ماهی در هفته موجب کاهش خطر ابتلا به

سرطان به طور معنی داری

مى شود. همچنين تحقيقات انجام شده رابطي

معنى دار معكوس،بين مصرف مأهى وكاهش

خطر ابتلا به سرطان پروستات را در مردان

نشان داده است. به طوری که تحقیقی آینده

نگر برروی ۳۰۰۰۰مرد سوئدی نشان داد،مردانی

که ماهی مصرف نکردند۳-۲برابر بیش تر

درمعرض خطر ابتلا به سرطان هستند این امر

حتى در دو قلوهاى هيموزيگوت با فاكتورهاى

ژنیتیکی مشابه نیز صادق است.

بافت ها)را کاهش می دهد.

به ms می شوند .

در یافتند افراد سفید پوست به دلیل

جذب زیاد ویتامین d در خونشان حدود

٤١ درصد نسبت به افراد ديگر كمتر مبتلا

نتیجه این بررسی نشان گر آن است که از این موارد ٤٦٦نفر دچار سرطان يروستات شده اندکه ۳٤۰نفر از آنها فوت نموده اند که چون سوئدي ها هم ماهي زيادمي خورندكمتر ازیک در صدشان به این سرطان مبتلا شدند. همچنین تحقیقات مشابه ای نیز در مورد سرطان های پستان ،ریه بیضه وروده وسایر سرطانها صورت گرفته که همه آنها حاکی از علایم سرطان با مصرف ماهی است.

مكانيزم اثر: ماهى به علت دارا بودن مقادير بالايي اسيدهاي چرب ضروری امگا -۳که به عنوان یکی از عوامل مهم در كاهش خطر سرطان در تحقيقات مختلف مشخص شده است. یکی ازسازو کارهای پیش نهادی عملکرددفاعی

این مواددر خصوص سرطان(مثلا سرطان دستگاه گوارش)بدین گونه است که مصرف مواد فوق به عنوان پیش نیاز پروستا گلندین ها سبب افزایش سنتزاین مواد در مخاط دستگاه گوارش شده که این امر باعث اثرات مخرب تركيبات موتاژن در برخورد با سلولهای جاری دستگاه گوارش می شود.از سویی دیگر پروستاگلندین های ترشح شده از نوتروفيل ها سبب تحريك توليد (آلفا- tnf) tumor necrosis factor فاكتوراز مواد مهم نكروزه كننده تومورهاي سرطاني محسوب مي شود؛ لذا مصرف ماهي به عنوان تامین کننده پیش تاز پروستاگلندین نقش مهمی در تولید آلفا tnf میتواند داشته باشد. همچنین بررسی های انجام شده اخیر

كاهش نسبت فعاليت آنزيم گلوتاتيون برروى مدلهاى حيوانى نشان دهنده نقش موثر پرواکسیدازبه سوپر اکسید دسموتاز می اسفنگولیپیدهای ماهی در کاهش خطر ابتلا دانند.ماهی دارای مقادیر بالای ویتامینd است به سرطان در مقایسه با سایر انواع گوشت . به نقش این ویتامین در پیشگیری از سرطان می باشد. از سوی دیگر و در بررسی های دیگر های کولون وپروستات درتحقیقات متعددی با اتصال اسیدهای چرب امگا ۳به دیواره اشاره شده است . از آنجا که نقش مفید کلسیم سلولی جایی که گسترش سرطان از آنجا آغاز در پیشگیری از این دو سرطان نیز مورد بحث مى شودباعث متوقف كردن آنزيم هاى فعال است ،بعضی از محققان بر این باورندکه کننده به نام سیکلو اکسیژنازمی شود.این . و بتامین bضمن داشتن نقش ویژه ی خود در باعث گسترش سرطان بویژه سرطان سینه سرطان باتوجه به کمک به جذب کلسیم نقش مى شود. توقف سرطان نيز با فعال كردن يك مضاعفی در پیش گیری از سرطان ایفامی نوع گیرنده در دیواره سلولی به نام گیرنده پروکسی سام (proxysome)می شودکه این

از سوی دیگر وجود مقادیر بالا ومناسب درشت مغذی ها وریز مغذی ها درماهی علاوه بر تقویت بدن بیماران و تامین نیازهای غذایی ایشان دوره کاشکسی (ضعف وکاهش شدید وزن وتحليل شديد بافت ها)را مي كاهد وكاهش طول دوره اين عارضه كمك به تاثیربهتر داروهای شیمی درمانی و درنهایت کمک به وزن گیری مجدد بیمار وکاهش حالت کاتابولیک ناشی از سرطان در بیماران مبتلا

دكتر احمدرضا درستى متخصص تغذيه رئيس دانشكده وانيستيتوى تغذيه وصنايع

با همكاري" محمد ظاهري"-"زهره پور احمدي"

بهترین راه برای خارج کردن گوشت از حالت انجماد چیست؟

تا رفع حالت انجماد .



متخصصان مواد غذایی برای خارج نمودن مواد غذایی منجمد از حالت انجماد سه راه را پیشنهاد می کنند.

الف: قراردادن غذاهای منجمد در یخچال

702-125 cm

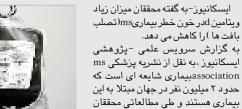
ب: قرار دادن غذاهای منجمد در ماكروويو تند پز تارفع حالت ج: قرار دادن غذاهای منجمد در

حالت انجماد خارج می شود باکتری ها بر روی آن شروع به رشد می کنند در حالی که هنوز قسمت درونی ماده غذایی

به همین علت باید هر نیم ساعت یکبار آن را



همچنین افرادی که میزان ویتامین d باکتری ها دردمای اتاق به سرعت رشد و تکثیر در خونشان کمتر از ۲۰ درصد است حدود می یابند. در صورتی غذاهای خارج شده از ٦٢ درصد كمتر در خطر ابتلا به این انجماد را دوباره می توان منجمد کرد که انجماد بیماری قرار دارند .دانشمندان فقط در يخچال منجمد شود.



تاثیر ویتامین d در کاهش بیماری ms

اظهار کردند : افرادی که در کشورهایی که از خط استوا بسیار دوراست زندگی می کنند به دلیل کمبو ویتامین d در خونشان بیشتر به این بیماری مبتلا

گیرنده می تواند تکثیر شدید سلولهای سرطانی سینه رامتوقف کند.ماهی دارای مواد مغذی

روى وسلينيوم است كه به دليل خاصيت آنتي اکسیدانی آنها می توانند مانع تجمع رادیکال های آزاددریافت ها و باعث تقویت سيستم ايمنى بدن شوند وبه طور غير مستقيم توانایی گلبولهای سفیددرحذف سلولهای سرطانی را افزایش دهند.هم چنین روی در پروتئین های کروماتینکه در نسخه برداری و همانندسازي سلولي دخالت دارندعمل مي كند. در صورت كمبود اين عنصر، احتمال تحقيقات ژنومی درهمانند سازی ها پیش آمده که می تواندپیش درامد ایجاد سرطان محسوب شود. هم چنین بعضی از تحقیقات ،ارتباط مصرف ماهی باکاهش سرطان را ناشی از

روش موثر در کاهش فراموشی های دوران پیری



فراموشى افراد سالخورده كشف کرده اند . به گزارش سرویس علمی -پژوهشی ایسکانیوز ،به نقل از خبر گزاری چین ،معمولا وقتی افراد به کهن سالی میرسند دچار فراموشي مي شوند كه معمولا اين اختلال پس از ٥٠ سالگي رخ

محققان بیان کردند،این روش که موسوم به توانایی استراتژیکی است به توانایی



درمان قرار گرفتند مشخص شد پس از اتمام این دوره حدود ۱۵ تا ٤٠ درصد حافظه آنها بهبود یافت و افرادی که به مدت ٦ ماه یا بیشتر تحت در مان قرار گرفتند میزان توانایی شناختی آنها بسیار افزایش

continuely forests of and cold o والمامة والعرائط والماني والمانية والمانية

سالن آرایش و زیبایی بامديريت خانم يارالهي وبرزو تلفن : ٦٦٧٣٦١٨- همراه : ٩١٧٧٦٧٤٧٤١

همراه : ۹۱۷۷۱۹۷٤۵۷ خانم برزو آدرس: خيابان دانشگاه آزاد طبقه فوقاني كاشي زرين

سالن زیبایی ملودیا

شینیون با موهای اضافہ- بافت آفریقایی

بہ سبك های مختلف

اکستنش مو- انواع رنگ هایلایت - سان لایت - مووی لایت- هاف لایت - میکاپ های

مینیاتوری - خلیجی- کوپ های فانتزی

و پاکسازی پوست

◄ آدرس: روبروى اتكا ، جنب پارك صفا، سمت چپ ساختمان آيدين

مشاور املاك يرسيوليس

خرید - فروش - رهن و اجاره

ساور و دساون

بندعباس - انتهای رسالت شمالی - آزادشهر - خیابان سیاه

همراه: ۱۷۱۶۱۳۱۷۶ - ۹۱۷۱۶۳۶۶۴۰ عرب

خريد - فروش - رهن - اجاره

مشاور املاك شهريار

معك ١٩٤ عكلاري . بغد بعد بنويز

همراه:۹۱۷۳۶۱۲۰۳۲-۹۱۷۳۶۷۷۰۴۱، وشیدی

V\$\$1\$\$1 - Y\$\$1\$\$0 : 585

يغدرهباس بلوار امام حبين

◄ تلفن ۲۹۸۲۹۰۲

ایزوگام بام گستر

اولین نماینده رسمی نصب و پخش با ارائه پنج سال بيمه نامه و ده سال

آدرس: بندرعباس خيابان امام روبروي مصلى قدس داخل بلوار ولايت النَّهَا ا تلفن: ۳۳۴۴۶۸۷ همراه: ۹۱۷۳۶۱۴۴۲۸ و ۹۱۷۱۶۱۲۵۷۶



با مدیریت احمدی

تدریس زبان فرانسه

در کلیه سطوح

توسط كارشناس ارشد زبان فرانسه

-9177717770 - 7779717 مهدي توزنده جاني

شانس خود را فقط یک بار در

٣ جايزه ويژه براي ٣ نفر به ارزش ٢٩٨٧۶۵۴ ريال

√ انواع واقسام روغن هاى ايراني وخارجي ✓ به صورت تک فروشی موجود می باشد بادستگاه ساکشن جهت تعویض روغن توجه: تعویض واسکازین ، گیربکس و د<mark>یفرانسیل</mark> كمترازيك دقيقه بادستگاه برقي خودساز

بندر عباس : دامایی بلوار شهید مصطفی خمینی چهار صد واحدی او قاف

الكوريشي ووفيني المحان كنيد

تعویض روغنی گراش - تلفن : ۰۹۱۷۳۲۰۳۹۲۰

دوخت لباسهای مجلسی نامزدی، عقد، عروسی ماتتو شلوار

دوخت انواع مانتو ۶۰۰۰ تومان دوخت انواع مانتو و لباس برای

خانواده های تحت پوشش کمیته ۳۰ در صد تخفیف

آدرس : فلکه برق - جنب ایستگاه هدیش جنب آرایشگاه ختر بندری - خیاطی نسترن دوخت بندر تلفن : ۲۲۳۱۳۳۶

و لباسهای بچہ گانہ

وَلَفُن عِلَامِهُ مِنْ عِلَامِهُ عِلَامُ الْمُعَامِّلُونِ عِلْمُونِ عِلَامُونِ الْمُعَامِّلُونِ الْمُعَامِّلُونَ يدرمان رحاول مطني تعشي ورورو مرتفات سفاي بامديريت برادران احمدي معاطى نستون دوست بعمر

جهت دریافت تسهیلات بانکی تا سود ۴ درصد از بانک دولتی جهت شرکت سهامی خاص ، نیازمند به وثیقه ملکی باهر تضمینی که باشد نیازمندیم

دارويخى طيقه درم پیٹرا نیوا اخ. ا

Alfred;

mv.



CELOS PARTICIONES CONTRACTOR CONT

رسالت شمالی ، روبروی فروشگاه اتکا ، کوچه شهید خلیل افروز دفتر شرکت تلفن: ٦٦٦٩٦٦٧ همراه: ٩١٧٣٦١٢٩٥١

برای نیمہ اول سال ۱۸

√ برای اولین بار تعویض روغن در بندرعباس آماده عق*د قرار د*اد با ادارات و شرکتهای فصوصی و دولتی هستیم

هرسال همراه با جدیدترین آرایشگاه تهران متدهای روز

بندرعباس: کوی آزادگان (آزدگان ۲۵) تلفن: ۳۳۳۳۷۵۹-۳۳۴۲۱۸۶



كانكس سازان وسردخانه سازان) استان هرمزگان



اولين توليد كئنده پلاستوقوم در چنوپ کشور

تولید کننده انواع بلوکهای سقفی و پانل های دیواری با پلاستوفوم از نوع كند سوز همچنين ورق هاى پلاستوفوم با سایزهای سفارشی از نوع معمولی مورد مصرف پلاستیک فروشی ها

هركونه سفارشي يذيرفته مي شود

بندر عباس : چهار راه رسالت ساختمان تجاری بنیاد طبقه ۲ فوقانی رفاه واحد ۲۲۸ - تلفن:٦٦٧٦٩٧٠-۰۹۱۷۳۰۱۰۹۲۲-٦٦٧٩٦٣٠ تلفكس: ٦٦٧٩٦٣٠



