اردیبهشت

که می توانید و امکان دارد.

♦ خرداد

ژوپیتر به برج میزان می رود. در رابطه های

شما هماهنگی و همکاری وجود دارد و تا پایان سال در کنار دیگران لحظات خوبی را

مریخ به برج میزان می رود .اگر دوست متولد مهر

داريد . ممكن است كمى بد خلق شود . او مشكلات

خودش را دارد پس سعی کنید درکش کنید. بهترین

كارى كه مى توانيد انجام دهيد البِته اگرمى خواهيد

این رابطه حفظ شود درک کردن آن هاست تا جایی

از طریق کارهای قانونی یا دفتری و مسافرت بهره

مى بريد. اگر پول كمي داريد مى توانيد در اين مورد

ها انرژی بیشتری بگذارید. تغییرات کوچکی در

طرز فکر شما می تواند کمکی برایتان

امروز مریخ به برج میزان می رود. تمایل بیشتری

برای ایجاد تغییر پیدا می کنید.متاسفانه یک نفر

سعى ندارد فكرش را عوض كند. بنابراين بايد كمى

بیشتر صبر کنید.اما زود عصبانی نشوید و

امروز واقعاً سرتان به راه خودتان است و به

كارهايي مشغول هستيد كه راست و مستقيم شما

را به سوی منافع مالی سوق می دهند. هم چنین امروز می توانید به اشخاصی که به آنها اطمینان

دارید، اعتماد کنید، زیرا آنها با دقت به شما گوش

مى دهند و شما مى توانيد از فوايد نصايح و تجارب

در حال حاضرافكارتان سازمان يافته و منطقى

است،برای پیشرفتان عالی است.به یک ایده خاص

متمرکز هستید و تنها به آن فکر می کنید و از این

شاخه به آن شاخه نمی پرید.اگر می خواهید در

مورد ایده ها با کسی صحبت کنید دوستی را

بسیاری از سیاره ها در حال حاضر در حال حرکت

و جابجایی اند و احتمالاً امروز مارس وارد خانه

خودتان شده و به سیارات پر قدرت خورشید و

ژوپیترمی پیوندد. این مساله باعث می شود که این

زمان به هیجان انگیزترین و مثبت ترین زمان برای

شما در کل سال تبدیل شود زمانی که همه چیزشما

امروز مریخ نیز وارد برج میزان می شود و تا ۱۰ نوامبر می ماند. از این زمان استفاده کنید و افکار و رفتار بد و منفى را حذف كنيد.از آنجايي كه در

آنها استفاده كنيد. حتى اگر همه آن چه را كه مى گويند دوست

نداريد ولي هنوز، قدر تلاش هايي كه به خاطر شما انجام مي دهند

انتخاب كنيد كه از موفقيت شما خوشحال مى شود و مى داند

را به جلو و ماجراجویی هل می دهد. شما آن قدر مورد حمایت

ستارگان اید که اگر از آن بهترین استفاده را نکنید حقیقتاً حماقت

هدفتان چیست.

خودتان را كنترل كنيد.

خوشروئی دولت مرا نرپاد می کند

معلمي داشتيم كه...

کلمه مهر از زبان پهلوی گرفته شده و به معنى ماهى كه مردمان را نسبت به هم مهربانی بیشتر می شود و میوه ها رسیده اند و تعارفات فراوانتر مى شود و در آن ماه خورشید از شدت تابشش می کاهد و با همه مهربانتر می شود و در کشور عزیزمان ایران در این ماه مدارس و دانشگاهها گشایش می یابند و در واقع ماه آغاز دوستيها و

دوست داشتن هاست و مطلب ذیل نمونه ای از اثرات مهر معلم

سالها پیش یکی از استادان دانشگاه "جان هاپکینز" دانشجویان خود را مسئول انجام یک پروژه کرد و به آنها ماموریت داد که به محله های فقیر نشین و پست شهر که ير از جرم و جنايت بود بروند و دويست يسر بچه بين سنين ۱۲ تا ۱۹ سال را انتخاب کنند و در مورد گذشته و محیط خانوادگی آنها تحقیق نمایند و در نهایت پیش بینی کنند که وضع آنها در آينده چگونه خواهد شد؟

دانشجویان بعد از بررسی آمارهای بدست آمده با صحبت و مشاوره با پسرېچه ها به اين نتيجه رسيدند كه نود درصد از این گروه در آینده مدت زمانی را در زندان به سر خواهند

۲۵ سال بعد گروه دیگری از دانشجویان مامور شدند تا به سراغ همان گروه که حالا برای خودشان مردی شده بودند بروند تا ببینند در چه وضعیتی هستند . دانشجویان توانستند ۱۸۰نفر از گروهٔ ۲۰۰ نفری را پیدا کنند ولی با كمال تعجب دريافتند كه تنها ٤ تن از آنان مدت زماني را در زندان گذرانده اند و بقیه ،افراد مفید و مثبتی برای اجتماع خود شده بودند.

نتیجه این دو تحقیق حیرت آور بود ،چرا این افرادی که در محله های پر از جرم و جنایت زندگی کرده بودند سوابق خوبی داشتند .در بررسی گزارشات آین جمله دائم تکرار مى شد معلمى داشتيم كه.... آنها تحقيقات خود را ادامه دادند و دیدند که در ۷۰ درصد موارد نام یک خانم معلم مطرح

دانشجویان به سراغ این معلم که حالا سنی از آن گذشته بود رفتند تا ببینند چگونه او چنین تاثیری را بر روی این گروه از دانش آموزان گذاشته است. آنها می خواستند بدانند که چرا آن پسر بچه های ۲۰ سال قبل هنوز معلم خود را به یاد مى آورند.خانم معلم در جواب سئوال دانشجويان گفت: نمی دانم، متحیرم و سپس در حالی که به گذشته فکر می کرد زير لب با خود زمزمه مي كرد من أنها را واقعا دوست

با امید به آنکه در آستانه سال تحصیلی جدید ما نیز مهر خود را نسبت به دانش آموزان دو چندان نماییم، باشد که این نسل خود معلم مهر و محبت برای نسلهای آینده کشور عزیزمان

هر ساله با وزیدن باد صبحگاه یائیزان ،میهن ما از یاد و خاطره ی

ماندگاری سرشار می شود که هشت سال در کوچه پس کوچه هایش،کوله

بار به دوش می گشت و از تیر و ترکش و گلوله و انفجار و شهید و جانباز و اسیر و آوارگی و ویرانی و بمباران و موشك و پناهگاه و

آژیر خطر حکایت می کرد و همهمه شبهای عملیات و ذکر یاحسین و

بازهرا و هياهوي لبريز خاكريزها و دشتها و قله ها رايراي فرد

فرد ایرانی واگو می ساخت. هشت سالی که در لابلای تقویم تاریخ

هفته "دفاع مقدس"،هفت روزی است که بیشتر و همه گیرتر و

ماندني، تر از "دفاع جانانه ملت ايران" از حماسه سازيها و

رزم آوری های دلیرآنه مردان و زنان پرآوازه اش تجلیل و تمجید می شود و با بازگویی خاطره ها و نمایش دوباره صحنه های معرکه

و جهاد به روح پاک شهیدان ،درود و سلام نثار شده و شکوه ایثار

و شرافت و غیرتمندی جانبازان و آزادگان و خانواده های آنان

دوباره و برای نسل های امروزین بازروایی خواهدشد.

به طور معمول هر ساله ارگانها و سازمانهای نظامی و رزمی

. دست در دست هم نمایشگاهی را با عنوان "دفاع مقدس" در کناره دریای خلیج همیشه فارس سامان دادند . نمایشگاهی که با همیاری

و تلاش مشترک چندین و چند نهاد نظامی ورزمی شکل گرفته و

بازدید از آن برای شهروندان بویژه نوجوانان و جوانان می تواند

جالب و آموزنده باشد . مساعی ،زحمات و اهتمام یکایک نهادهای

برگزارکننده که به یقین چند هفته ا*ی* را در تاب و تب برپایی نمایشگاه

موصوف سپری کرده و در حد توش و توان خود در بهتر و

شایسته تر به فرجام رسیدن آن کوشیده اند ،جای تقدیر و

دست مریزادی جانانه دارد.چنین نمایشگاهی قرار است

مجاهدت های هشت ساله و مدافعه نابرابر رزمجویان ما با دشمن تا

بن دندان مسلح را در آینه گویای خود بازبتابند. بسیاری از بازدیدکننده ها کسانی اند که نه سن و نه شرایط و موقعیت محیطی

و جِغرافیایی و ... آنها اجازه نداده که به نوعی با مقوله "دفاع مقدس"

به گونه و شکلی ملموس ارتباط داشته و از دریچه های نزدیک تری

به آن روزگاران پرافتخار و خاطره آفرین بنگرند . حنین نمایشگاهها

و همایش های عمومی بنای آشنا نمایی و همسفرسازی مسافران

امروز با کاروانیان فتح و ظفر دیروز را دارد، تصویری که بازسازی

شده بخشی از حقایق و واقعیت های روی داده در مرزهای جنوب

و غرب است ، ولى متاسفانه نمايشگاه مزبورفاقد روح و كشش لازم

جبهه ایی برای بازدیدکنندگان بود و به دلیل کم جانی و بنیه

ضعیف ساختاری مکانی خشک ،بی روح و کلیشه ای را

هیچ تلاش موثر و عمیق فرهنگی و خلاقانه اندک برای نزدیک

ترسازی نمایشگاه با حال و هوای آن روزها صورت نگرفته بود و

به جز چند غرفه که توانسته بودند به نوعی معنویتِ ،خاکساری ،

ازآن)را به نمایش بگذارند بقیه غرفه ها حرفی برای گفتن نداشتند

اگر قرار است نمایش و به صحنه آوری سلاح ومهمات و تجهیزات

ناوبری و پدافند و... نمایشگاه هفته دفاع مقدس را شکل دهد

و به نوعی هشت سال "دفاع مقدس" ما را برای ِبازدیدکنندگان

رنده کند نیازی به نشان دادن اسلحه و توپ و تانک نیست چرا که

دشمنان ما بیشتر و فراگیرتر و پیشرفته تر آن را در اختیار داشته

رزم و دلاوری ما در سلاح و مهمات و توپ و تانک و تجهیزات نبود بلکه روحیه اخلاص، خداجویی و شهادت طلبی و تن در برابر

این سرزمین نامی همواره باقی خواهد ماند.

به مناسبت روز جهانی سالمند (دهم مهر ماه)

📕 دکتر پری ناز مشیر(کارشناس سلامت سائمندان استان) 🛚

بر خلاف فرهنگ غرب که وجود سالمندان را در خانواده ها زائده ای مزاحم می دانند و می کوشند برای آنکه آزادی های شخصی شان محدود نشود به خانه سالمندان بفرستند. اسلام به سالمندان ارج مي نهد و حرمت قائل است و به رعایت حقوق و احترام آنان سفارش کرده

روز دهم مهرماه ، در هر سال به عنوان روز سالمندان نامگذاری شده است تا گامی در راستای تکریم این پدران و مادران برداشته شود.

دوران سالمندی همانند دوران کودکی یا جوانی بكي أز مراحل زندگي است با اين تفاوت كه دوران كودكى و جوانى سرشار از انرژى و تلاش، ولى دوران سالمندي همراه با تحليل قوا و كاهش ميزان فعالیت های فیزیکی می باشد . تا قبل از قرن بيستم و يكم ميلادي ، ميانگين

عمر، بسيار پايين بود . اما بهبود تغذيه و پیشرفت های چشمگیر پزشکی و ارتقای سطح بهداشت سبب افرایش میانگین عمر گردیده است.

می باشد که در وعده های دیگر جایگزین نخواهد شد و در

نتیجه کمبود کالری ،ویتامین ها و املاح می شود.

برای اینکه کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه را داشته باشند باید شام را

وجود شمار روز افزون سالمندان در اكثر كشورها موجب شده که مقامات دولتی و برنامه ریزان اجتماعی ، توجه بیشتری به این مساله ابراز نموده و به وضع مقررات تامین اجتماعی و مطلوب تر أنان همت گمارند . همچنین با وجود کمک های مالی فرزندان به ویژه در کشورهای أسیایی، باز هم اتکای سالخوردگان به تامین اجتماعی بسیار است و از این رو باز هم

اگرچه در پرتو تحولات ناشي از انقلاب و به دليل آداب و رسوم فرهنگي در جامعه ما ، كهنسالان

حمایت های مادی و معنوی دولت ها را در این

زمینه طلب می کند .



از جایگاه ویژه ای برخوردار هستند . اما این بدان معنا نیست که هیچ سالمندی از محیط گرم خانواده اش محروم نمي ماند.

زيرا همه ساله، برشماريات سالخوردگاني كه به آسایشگاه های سالمندان در سراسر کشور مراجعه می کنند یا از سوی اطرافیانشان به آنجا سپرده می شوند افزوده می شود و با این حال به حكم الهي و فطرى و سنت اجتماع فرزندان بايد حرمت پدر و مادر خود را حفظ کنند و به ایشان

بر خلاف فرهنگ غرب که وجود سالمندان را در خانواده ها زائده ای مزاحم می دانند و می کوشند برای آنکه آزادی های شخصی شان محدود نشود و مزاحمی نداشته باشند به نحوی آنان را ازمحیط خانه و روابط خانوادگی دور کنند و به خانه سالمندان بفرستند اسلام به سالمندان ارج مى نهد و حرمت قائل است و به رعايت حقوق و احترام آنان سفارش كرده و به بهره گیری از تجارب و افکار پخته آنان تشویق

اهمیت "صرف صبحانه" در سنین مدرسه

📕 ماندانا دره شورزاده 🛚

برخوردارند.این غذا ها را می توان در وعده صبحانه به کودکان داد.غذاهایی آز قبیل نان و پنیر و گردو،نان و تخم مرغ،نان و كره و مربا ،نان و كره و خرما، همرا ه با يك ليوان شيريك صبحانه سالم و مغذی برای کودکان سنین مدرسه به شمار می رود . فراورده ها را در صورتی که در دسترس باشد می توان با مقداری شیر سرد یا گرم و شکر مخلوط كرده و مصرف نمود.

كودكان سنين مدرسه علاوه بر٣ وعده غذايي اصلی به میان وعده نیاز دارند . در این سنین کودکان باید هر ٤ تا ٦ ساعت برای نگهداشتن غلظت قند خون در حد طبيعي غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند . با توجه به این سهم میان وعده ها در تامین انرژی و مواد مغذی ضروری، به ویژه برای دانش آموزان حائز اهمیت است با این حال ، متاسفانه بسیاری از دانش آموزان در این وعده ها ، خوراكي ها و مواد غذايي را مي خورند که حاوی انرژی بالا و مواد مغذی پایین هستند این نوع خوراکی ها باعث ایجاد یک حس سیری کاذب در کودکان شده،بدون اینکه نیازهای تغذیه ای لازم را تامین کنند و در صورتی که این میان وعده های اصلی که از نظر تغذیه آی کامل

هستند از بین برود به مرور زمان باعث ایجاد کمبودهای تغذیه ای در آن ها می شوند همچنین به خاطر داشتن انرژی زیاد،سبب تجمع انرژی در بدن و به دنبال آن بروز مشکل اضافه وزن و چاقی در کودکان می گردند. بنا براین، دانش آموزان در این سنین به خوردن

غذا در وعده های بیشتری نیاز دارند و باید بين صبح تا ظهر تا شب ميان وعده مصرف كنند و ارزش غذایی میان وعده ها باید در نظر گرفته شود . دانش آموزان بايد بدانند آنچه كه مي تواند نیازهای آنان را تامین سازد موادی چون چیپس، پفک و سایر تنقلات کم ارزش عذایی نیستند، بلکه موادی دارای ارزش غذایی می باشند که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه

استفاده از انجير خشك ،توت خشك،بادام ، پسته ، گردو ،برگه زردآلو و انواع میوه ها نظیر سیب ، پرتقال ،نارنگی، هلو، زرد آلو، انگور ، ليموترش و... سبزيجاني نظير هويچ ،كاهو ، خيار ِ ساندویچ هایی مثل نان و پنیر و سبزی ، انواع کوکو و کتلت ، نان و حلوا شکری ، نان و پنیر و خرما می تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی دانش آموزان قرار گیرد .

منبع دنیای تغذیه ارتقای بهداشت در مدارس



مطالعه دهه اخیر نشان داده است که تغذیه در قدرت یاد گیری کودکان موثر است و نخوردن صبحانه می تواند اثرات متعددی بر یاد گیری آنها داشته باشد کودکانی که از خوردن صبحانه امتناع می ورزند ،در انجام تكاليف رياضي كارآيي كمترى دارندو قدرت وخلاقيت و ابتکار آنها کاهش می یابد نخوردن صبحانه در صورتی که تداوم یابد و تبدیل به عادت شود خود علاوه بر عوارض فوق موجب كمبود دريافت مواد مغذى روزانه مورد نياز فرد

مهم تلقی کنند و هر روز دور سفره صبحانه بشینند خود مشوق كودكان به صرف صبحانه خواهد بود. والدین خوب باید سحر خیزی ، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را به كودكان خودبياموزند.غذاهايي مثل فرنی آرد برنج یا آرد گندم یا نشاسته -روی کی به این به اعلی المار به المار اشکر اشیر برنج ، حلیم و عدسی) اغلب مورد علاقه کودکان این سنین هستند و از ارزش غذایی

در ابتدای شب صرف کنند و حتی المکان شب ها در ساعات معینی بخوابند تا صبحها بتوانند زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه

اگر والدین صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی





گذری عجولانه برنمایشگاه هفته دفاع مقدس دربندرعباس

روايت زخمي

📕 سید رضا هاشمی زاده

چنین نمایشگاهها و همایش های عمومی بنای آشنا نمایی و همسفرسازی مسافران امروز با کاروانیان فتح و ظفر دیروز را دارد، تصویری که بازسازی شده بخشی از حقایق و واقعیت های روی داده در مرزهای جنوب و غرب است،ولی متاسفانه نمایشگاه مزبورفاقد روح و کشش لازم جبهه ایی برای بازدیدکنندگان بود و به دلیل کم جانی و بنیه ضعیف ساختاری مکانی خشک ،بی روح و کلیشه ای رامی مانست

> تانک شدن بود که در نمایشگاه اثر ضعیفی از آن نمود داشت. نه صدای نوحه و نوای حزین شبهای دعای کمیل و زیارت عاشورا نه سنگرو خاکریزی ،نه یادمان شایسته ای برای شهدا و گمنامان

به نظر می رسید نمایشگاه به صورت تکلیفی و دستوری و برای خالی نبودن عریضه برگزار شده است ،چنانکه حتی دریکی ازغرفه ها "فاکس پاناسونیک" هم با مقوا نوشته ای در شمار

تجهیزات نظامی اعلام شده بود . اگر از غرفه بنیاد شهید ایثارگران با سر اغماض بگذریم که توانسته بود اندکی از شود بقیه غرفه ها بابی روحی ملموسی فقط حضور فیزیکی

در چنین نمایشگاهی می بایست حال و هوای جبهه ها به بازدیدکننده ها تزریق شود اما دریغ و افسوس. در سطح شهر نیز

دريغ و افسوس . در سطح شهر نيز تبلیغ و آگاهی بخشی بایسته ای انجام نشده و بسیاری از شهروندان اطلاعی از کم و کیف برگزاری نمایشگاه نداشتند

تبلیغ و آگاهی بخشی بایسته ای انجام نشده و بسیاری از شهروندان اطلاعی از کم و کیف برگزاری نمایشگاه نداشتند . نمایشگاه سالجاری در مقایسه با سال گذشته گامی به عقب و پسگردی نمایان داشت و با حسرت بسيار به جاى آنكه سال به سال برشكوه و جلال نمايشگاه مقاومت وپایداری افزوده شود با برگزاری "باری به هر جهت گونه آن تصویری مخدوش و روایتی زخمی از هشت سال دفاع و پایمردی به نمایش درآمده بود .

غرفه های فرهنگی شامل کتاب و نوار بی حال تر و کم مایه تر از آن بود که بتواند مخاطبان را جذب کند و نوعی بی سلیقگی محسوس در چیدمانِ آن مشهود بود، در حالیکه می شد در کنار چنین نمایشگاهی ، متنوع ترین خوراک های فرهنگی (كتاب ، فيلم ، نوار و ...) درباره دفاع مقدس را به نمايش و فروش گذاشت ،ماکت ها و نمونه های بازسازی شده عملیات های بزرگ را نشان داد ،سلیقه و هنر به خرج داد و در ورودی نمایشگاه مزاری برای شهدای گمنام برپا کرد تا بازدید کننده ها فاتحه خوانان به داخل آن پا گذارند، شب فیلم گذاشت و هر شب فیلمی را به نمایش درآورد، خاكريز و سنگرى برپاكردتا لااقل نوجوانان و جوانان با خَاكُريز و سنگر آشنا ترشوند .

شش- هفت غرفه خالی و بدون شرکت کننده کنونی را نیز به سازمانها و ارگانهای مختلف که در دفاع نقش داشته اند مثل أمورش و پرورش ،صدا وسيما و ... وانهاد تا آنها هم تلاش ها ي خود را در دورانِ دفاع مقدس به منصه ظهور در آورند و …نمایشگاه فعلى على رغم آنكه زحمات و

دغدغه های بسیاری نیز در برپایی آن مصروف شده بود در قامت و اندازه دفاع مقدس محلى و مجالى براى عرض اندام نداشت . هرچند امسال گذشت ولی انتظار است تمامی ارگانها و نهادهای متولی با انسجام و همدلي بيشتر وخرج حوصله ، دقت و سليقه كامل ترو به کارگیری خلاقیت و توانمندی های منسجم تر نمایشگاههای بهترو دلنشين تري رابه صورت مناسبتي ومقطعي ترتيب وتمهيد كنند.اميداست باجديت نهادهاي متولى موزه هاونمايشگاههاي متنوع ترى درخصوص دفاع مقدس وايثارگران وشهدا دراستان

حال رسیدگی به درون تان هستید بنابراین انرژی زیادی برای کارهای تان ندارید.سعی کنید کارهای زیادی انجام ندهید و خودتان راخسته نکنید. در چنین نمایشگاهی می بایست حال و هوای جبهه ها به در حاليكه مارس به خانه مهر وارد مي شود فعاليت های سیاره ای بیشتری صورت می گیرد. بین امروز بازدیدکننده ها تزریق شود اما و اواسط نوامبر شما نیاز خواهید داشت که بخود تكيه بيشترى داشته باشد چون متوجه خواهيد شد که آدم هایی که شما انتظار و امید داشتید که حمایتتان کنند قادر به این پشتیبانی نخواهند بود. این از طرفی ناامیدکننده است و از طرفی بنفع شما خواهد بود چون به آدمی پرمحتوا تر تبدیل می شوید. اگر در زندگی تان یک آدم مهر ماهی دارید و می تواند کاملاً رنگ عوض کند و تغییر پذیر

اکنون ژوپیتر وارد برج میزان شده است. از نظر حرفه ای پیشرفت زیادی خواهید کرد. از این که بزرگ فکر کنید نترسید. زمان زیادی را صرف کارهای کوچک کرده اید. شما هم انرژی دارید و هم می دانید که چه طور به قله برسید. مریخ اکنون در ماه مهر ژوپیتر ملحق می شود که

تمایل شما را برای از بین بردن محدودیت هایی که دیگران یا خود شما به خودتان تحمیل می کنید تشدید می کند . درباره افراد ناشناخته بسیار مشتاق هستید و دوست ندارید از زمانی کهِ انرژی زیادی و در حال افزایشی دارید با افراد تکراری که قبلاً آنها را شناخته اید معاشرت کنید .

یک تغییر اصلی نگران کننده برای محلی که پول شما آن جاست پیش آمده . البته ما دوست داریم تا در قرعه کشی ببریم و ممکن است شما مقداری پول نقد بطور ناگهآنی سود کنید . اما حقیقتاً اشتراک سرمایه ای - شغل و کارایی های مهم را

نگران می کند . شما بایستی درباره کسی که می خواهید در پول نقدتان که به سختی به دست آورده اید او را شریک کنید.عاقلانه فكركنيد.

مفقودي كارت معافيت خدمت

كارت معافيت خدمت وظيفه عمومي به شماره ۱۲۲۱۴۶۰۹متعلق به ابوالفضل محمدي فرزند عباس به شماره شناسنامه ۷۲۵۵ وتاريخ تولد ۱۳۶۴مفقود گرديده واز درجه اعتبار ساقط مي باشد

> چنانچه دس هنگام مصرف داس و دچاس عواس داس ویی شدید حتما آنرا با پرشك خود در ميان بكذاريد مرکز بهداشت استان هرمزگان