تیروئیدی است که تنظیم متابولیسم بدن را به عهده

دارند . نیازید در دوران رشد یعنی کودکی ، سنین مدرسه و بلوغ حیاتی است . بهترین راه پیشگیری از کمبود ید مصرف نمک یددار است . آهن: آهن مورد نیاز در سنین مدرسه بستگی به

سرعت رشد ، ذخاير آهن بدن و قابليت جذب آن از

منابع غذایی دارد . نیاز به آهن در دوران رشد، افزايش مي يابد . آهن مورد نياز روزانه دريك كودك ده ساله برای تامین ذخایر بدن به اندازه نیاز یک

كرد بالغ است. بهترين نوع آهن قابل جذب در موارد

ویتامینD در تنظیم ، جذب و

متابولیسم کلسیم نقش حیاتی دارد.

با توجه به اینکه دانش آموزان در

سنين رشد هستند كمبود ويتامين D بعلت اختلال در جذب کلسیم می تواند

رشد استخوانی آنها را مختل کند .

مهمترین منبع تامین ویتامین D،

نور مستقيم آفتاب است

حیوانی مثل) گوشت،مرغ و جگر (و جود دارد . در

صورتی که منبع عمده آهن دریافتی روزانه غذاهای

گیاهی مانند حبوبات، غلات، سبزیجات و زرده

تخم مرغ باشد باید به دریافت کافی ویتامین C که

جذب آهن را افزایش می دهد توجه شود .

انواع میوه های تازه بخصوص مرکبات حاوی

ويتامين C هستند و مصرف سالاد شامل

گوجه فرنگی ، فلفل سبز دلمه ای، کلم و گل کلم

همراه با غذا و مصرف ميوه يا آبليمو پس از غذا

جذب آهن غذای کودکان را افزایش می دهد .

كلسيم: كلسيم به تنهايي براي استحكام دندانها و

استخوانها ،بلکه برای رشد استخوانهای جدید

ضروري اُست. دريافت كاّفي كلسيم ازبرنامه غذايي

روزانه در سنین مدرسه و بلوغ برای حفظ تراکم

طبيعي استخوانها و جلوگيري از پوكي استخوان

در بزرگسالی حائز اهمیت است . شیرولبنیات

مهمترین منبع تامین کلسیم هستند . بنا بر این

کودکان و دانش آموزانی که از این گروه به مقدار

کافی استفاده نمی کنند در معرض خطر کمبود

نوشابه های گاز دار مصرف می کنند . نوشابه های

گاز دار حاوی مقادیر زیادی فسفر می باشند که

می توانند در جذب کلسیم اختلال ایجاد

كنند بستنى كه با شير پاستوريزه تهيه شده است

منبع خوبی از کلسیم است و مصرف آن در میان

وعده بخشى از كلسيم مورد نياز كودكان اين سنين

را تامین می کند . میان وعده مناسب دیگر برای

تامین کلسیم ، نان و پنیراست (پنیر منبع خوبی

از کلسیم است)که به همراه سبزی ، گوجه فرنگی

خیار و یا گردو یک میان وعده سالم و مغذی برای

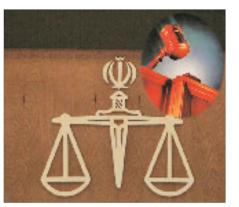
دانش آموزان به شمار می رود .

به ویژه اگر همراه با وعده غذایی خود

كلسيم قرار دارند .

مي توانيد وكيل خود باشيد

فوايد تنظيم وصيتنامه رسمي



وصیتنامه رسمی را از بسیاری جهات بر وصیت نامه خودنوشت رجعان دارد،زیراً کسانی که قادر به نوشتن نیستند یا سواد ندارند می توانند از این نوع استفاده کنند: گاه مجروح و محتضر توان تنظیم وصیت نامه خود نوشت را ندارند ، ولی وصیت نامه رسمی احتیاجی به قدرت تحریر ندارد . تشریفات مربوط به تنظیم وصیت نامه نیز، با آنکه انشا وصیت را تا اندازه ای دشوار می سازد منافع زیادی را در بر دارد: با ثبت و صیتنامه در دفتر اسناد رسمی و امکان گرفتن رونوشت از آن خطر مفقود شدن وصیتنامه به کلی از بین می رود و پس از تنظیم وصیتنامه موصى (وصيت كننده) اطمينان دارد كه حوادث ناگهانی يا سوء نیت وارثان نخواهد توانست از اجرای اراده او جلوگیری كند . شخص مورد علاقه موصى بعد از ارائه وصيتنامه ،از اقامه دلائل اثبات اصالت سند معاف است و كوتاهي او در ارسال آن به دادگاه نیز در اعتبار و صیتنامه خللی وارد نمی آورد . وانگهی وصیت نامه رسمی پس از فوت موصی در غالب موارد بدون مراجعه به محاكم اجِرا مي شود و موصى له (وصيت شونده) می تواند بی درنگ از مزایای وصیت نامه استفاده کند .

تشريفات تنظيم وصيتنامه مطابق ماده ۲۷۷ قانون امور حبسى: ترتيب تنظيم وصيتنامه رسمی و اعتبار آن به طوری است که برای اسناد تنظیم شده در دفاتر اسناد رسمی مقرر است . بنا بر این در حقوق ایران قواعد خاصی برای وصیت نامه رسمی وجود ندارد و سر دفتر ،با رعایت تشریفات و نظامات ثبتی، وصیتنامه را در دفاتر پلمپ شده ثبت می کند و به امضا موصی و شاهدان و معرفان

اعتبار وصيت نامه رسمي

به موجب ماده ۲۷۷ قانون امور حبسی ،اعتبار وصیتنامه رسمی مانند سایر اسنادی است که در دفاتر اسنادرسمی تنظیم می شود . بنابراین و صیتنامه رسمی اعم از اینکه راجع به منقول يا غير منقول باشد ،بدون اينكه احتياج به حكمي از محاكم عدليه باشد . لازم الاجراست (مواد٩٢ و٩٣ قانون ثبت) همچنين تمام محتویات و امضاهای مندرج در این وصیتنامه رسمی و معتبر ۱۲۹۲قانون مدنى و ماده ۷۰ اصلاحى قانون ثبت اسناد و املاك) تهیه کننده: زهرا بیگلری

درد دل

يك ورزشكار

آوار ساختمان را در هنگام زلزله و حوادث

غير مترقبه كم و بيش همه ديده ايم . در

آستانه پاییز و فصل برگ ریزان امسال و

در حالی که خیلی ها برای بزرگداشت روز

و هفته تربيتِ بدني مهيا مي شوند ،باشگاه

نخلاب هرمزگان در اقدامی حقوقی از سوی

موسسه ای فرهنگی و با عملیاتی ضربتی

واری از پانزده سال سابقه فعالیت و همه

افتخارات كسب شده اش در پهندشت بي

خیالی همگان و در انظار عموم بر آسفالت

و حاشیه خیابان دید .سالنهای ورزشی

را سگاه نخلاب با حکم قضایی اخذ شده

آنچنان تخلیه گردید که نقش و نگارهایی

نیازهای تغذیه ای در سنين مدرسه

نسبتا یکنواختی ادامه دارد و سالهای آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد بویژه در دختران است. بنابراین تامین انرژی مورد نیاز بسیار ضروری است . میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه ای به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت . رشد آنها متفاوت است و هر چه میزان تحرک و فعاليت بدنى دانش آموزان بيشتر باشد طبعا به انرژی بیشتری نیاز دارد . کربوهیدارتها که عمدتا درنان و غلات وجود دارند و پروتئین مصرفی که باید صرف رشد و ترمیم بافتهای بدن شود به مصرف تولید انرژی می رسد . زمانی که به علت كمبود درافت انرژى ، منابع پروتئينى صرف توليد انرژی می شوند از وظیفه اصلی خود که رشد سلول و ترمیم بافتها است بازمی ماند و نهایتا رشد کودک مختل می شود . برای تامین انرژی مورد نیاز کودکان سنین مدرسه باید از گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی در برنامه غدایی روزانه گنحانده شود.

پروتئین :پروتئین برای نگهداری و ترمیم بافتها و سنتز سولها و بافتهای جدید مورد نیاز است. ترکیبی از پروتئینِ حیوانی و گیاهی به شرط آنکه انرژی دریافتی کودک کافی باشد می تواند نیاز بدن را برای رشد تامین نماید . در صورتی که در میان وعده نان و تخم مرغ ، ساندویچ مرغ، کتلت ، انواع کوکوها مثل کوکوی سیب زمینی و یا کوکوی سبزی و یا شیروکیک مصرف شود، بخشی از پروتئین مورد نیاز کودکان این سنین تامین

ويتامينها و املاح: ويتامينها و املاح درواكنشهاى متابولیک نقش حیاتی دارند و از طریق ٤ گروه غذایی اصلی در برنامه غدایی روزانه باید به بدن برسد . برخی از ویتامینها و املاح در دوران رشد نقش اساسى دارند و كمبود آنها موجب اختلال رشد کودک می شود . شایع ترین کمبودهای

ازرنگ و جنس اشيا و اقلام باشگاه تابلويي

زيباً و چشم نواز را به تصوير

می کشید . پایان مجادله و دعوی حقوقی

یعنی تخریب و ویرانی در جهان متمدن

عصر حاضر که گفتمانهایی از نوع تخریب

آنهم از سوی موسساتی که قادرند از طریق

مجاری قانونی و با تابعیت از قوانین مدون

قضایی دولت و نظام جمهوری اسلامی

حقوق احتمالا تضييع شده به زعم خويش

را بازیابند . نه اینکه زور و قدرت و قلدری

د ستمایه انجام عملیاتی شود که فقط در

كتب ازمنه ودرميان اقوام قديمي ترمشاهده

و مطالعه شده است . باشكاه نخلاب كه ١٥

سال گذشته میدان جنب و جوش نسل

نوجوان و جوان شهر بندرعباس

بود،تخریب گردید و رشته فوتبال این

باشگاه تعطیل و اموال و دارایی آن نیز بر

حاشیه خیابان تلمبار گردید تا رهگذران

عبرت گیرند و دیگر کسی به شوق ورزش

گامی بر ندارد و حرکتی نکند.

مشاهده صحنه هایی از تخلیه اموال باشگاه

نخلاب بر آسفالت سیاه و مکدر تصویری

از جنس "به من چه "تداعی نمود .

و در این وانفسای بی توجهی کسی

چه باید گفت و قتی دانشکده کشتی سازی

که مرکز پرورش اندیشه هاست اینگونه با

باشگاه نخلاب و ورزش در شهر بندرعباس

مقابله می نماید . آیا در این شهرکسی هست

که سراغی از باشگاه نخلاب که روزی

آوازه اش در خارج از مرزهای استان

پیچیده بود،بگیرد. آیا امیدی هست که

سایر باشگاه های این شهر از چنین

حرکتهایی جان سالم بدر برند . آفرین بر

این گونه اقداماتی که انجام شده و مرحبا

بر چشمهایی که بر هم نهاده شده تا

جشن مرگ ورزش را در این باشگاه

و با آنان صادقانه و كريمانه سخن گوئيم و جنبش جوانان خروش

سيل است. خروش سيل حركتي بروفق ميسر نيست. اين خروش

یات می اعتنائی خاموش نمی شود و از خروش نمی افتد. صورت مسئله را نه پاک که باید ادراک کرد. این سیلاب ناجار از پویش است

جوان را باور ندارد. معلم و مربی و خانواده ی که جایگاه خود را رفیع و جوان را فقط مطیع می خواهد نه تنها رفعت جایگاه جوان

جوانان نه سياهي سياه ، كه سپيد ي يگانه اندو با درس ها بيگانه

متولیان دردآشنا باید برای کانالیزه کردن این سیل خروشان و

بهره برداری ازاین چشمه جوشان طرحی نو دراندازند و راهی تازه

نیروی عظیم جوان نه تهدیدی ویرانگر که فرصتی زودگذر است.

دريغ است كه اين فرصت ارزنده را به تهديدي براندازانه تبديل كنيم.

بهروز اکرمی - بندرعباس

که توحید را در اطاعت یزدان را نیز باور ندارد.

= عبدالجليل صداقت مدير باشگاه

فرهنگى ورزشى نخلاب



💻 مصرف بیسکویت،کیك ،کلوچه و شیرینیهایی از این قبیل که معمولا به عنوان میان وعده مصرف مي شوند بخشي از انرژي مورد نياز كودك را تامين مي كنند . تنقلاتي مانند برنجك و گندمك برشته نیز در تامین انرژی روزانه این کودکان نقش دارند . چربیها مانند روغن ، کره ، خامه ، سرشیر نیز در کودکان مدرسه ای منبع تامین انرژی هستند و باید در برنامه غذایی روزانه در حد متعادل گنجانده

ویتامینی در این دوران کمبود ویتامین A و D و

دررشد، مقاومت بدن در مقابل بیماریها و حفظ قدرت بینایی ، توجه به دریافت کافی آن در برنامه غذايي كودكان سنين مدرسه حايز اهميت است پیش ساز ویتامینA در انواه سبزیهای سبزو زرد مانند برگهای سبز کاهو ، اسفناج ، هویچ و کدو حلوایی وجود دارد . انواع میوه های زرد و نارنجی مانند هلو، ألو ، زردالو ،طالبي ، خرمالو ،نارنگي و انبه نیز حاوی پیش ویتامین A می باشند . مصرف منابع حیوانی ویتامین A مثل شیرو لبنیات، جگر، كره و تخم مرغ نيز در كودكان اين سنين بايد تشويق شود. هویچ منبع ارزانی از ویتامین A است و والدین مى توانند هر روز از آن دربرنامه غذايي استفاده

شایع ترین کمبودهای املاح ، کمبود ید ،آهن و كلسيم مي باشد . ویتامین: A به علت نقش ویتامین

ويتامين:D ويتامينD درتنظيم، جذب و متابوليسم

كلسيم نقش حياتي دارد . با توجه به اينكه دانش آموزان در سنین رشد هستند کمبود ویتامینD بعلت اختلال در جذب كلسيم مى تواند رشد استخوانی آنها را مختل کند . مهمترین منبع تامین ويتامين D ،نور مستقيم آفتاب است . بنا بر اين كودكاني كه كمتر از نور مستقيم آفتاب استفاده مى كنند با كمبود ويتامينD مواجه شده و به دنبال أن كمبود كلسيم در آنها بروز مى كند . تشويق دانش آموزان به ورزش و بازی در فضای باز و استفاده از نور خورشید موجب می شود که ویتامین D مورد نیاز بدن آنها تامین شود . ید: ید ماده مغذی ضروری برای فعالیت غده تیروئید و ماده اصلی در ساختمان هورمونهای

فروردین

--- فرصت های زیادی برای ایجاد تغییرات دارید. برای گرفتن تصمیم مهم کمی شک و تردید دارید. باید از شجاعتتان استفاده کنید.

اردیبهشت

وقتی را برای فکر کردن به کارها و زندگی تان اختصاص دهید. ایده های متفاوتی در ذهنتان ایجاد شده اند. احتیاج دارید جایی بروید تا آزادانه فکر کنید و

مجبور نباشید ایده های دیگران را در ایده های خود

اگرمجرد هستید امروزباید بیرون بروید زیرا احتمال این که یک نفر را ملاقات کنید بسیار زیاد است. در خانه ننشینید واز تنهایی خود گله کنید. یک کار مثبتی در این رابطه انجام دهید.

اگر اخیراً مسائل قانونی شما را اذیت کرده است اكنون مى توانيد استراحت كنيد. بعضى از مذاركرات كه مدت ها أست طول كشيده اكنون خود به خود حل مي شوند. این موضوع احساس کلی مثبت اندایشی را



حماقت نكند و يا اين كه كاملاً سكوت اختيار سعى كنيد حواستان جمع باشد وگرنه ممكن است شما هم خود را در حال گفتن سخنان تند و تیز بیابید.

♦ شهريور

یک خانم امروز به توجه بیشتری نیاز دارد زیرا ممكن است مشكل ساز باشد.امروز عشق و احساس شكوفا مى شود. بنابراين آماده

شما دارای انرژی زیادی هستید و از بودن با افراد مختلف لذت مي بريد.اكنون شما خواهان آن هستید که کسی شما را همراهی کند و باعث شادی و خنده شما شده و بخش خوش قلب شما روى

این جو برای استراحت و ریلکس بسیار عالى است به خصوص اگر در حال حاضر هنوز نگران برخى زمینه های زندگی تان هستید.

در محل كارتان شاهد اتفاقات غيرمنتظره هستید.می توانید دلیل رفتار عجیب یکی ازهمکاران تان را متوجه شوید. از یک نفر دفاع می کنید زیرا احساس می کنید انتقادی که از آنها شده بی انصافی است.

حتى اگر هم به اين خاطر محبوبيت تآن را از دست بدهيد باز هم دفاع خواهيد كرد.

امروز ستارگان كمك مي كنند كه كلمات صحيح را بزبان آورید که خیلی به دردتان می خورد بخصوص اگر باید در جائی صحبت کنید. شما به این مسئله به خوبی آگاهید که چقدر مهم است تَاثْير خوبي روى ديگران بگذاريد، ولي اين به آن

معنا نىست كە خوردتان نېاشىد. در واقع هر چه بیشتر خودتان باشید بیشتر احساس شادی می کنید و دیگران احساس مثبت تر نسبت به شما خواهند

اکنون کارهای زیادی دارید که باید انجام دهید. باید صبور باشید تا بتوانید طرح هایتان را اجرا

در انتظار به دست آوردن اطلاعات حیاتی و مهم هستید و اگر کمی بیش تر صبر کنید فرصت بیش تری برای موفقیت خواهید داشت.

ستارگان تصمیم تان را راسخ می کنند و مجبورتان می کنند تا راهتان را تعیین کنید.بدون این که متوجه شوید می توانید از جذابیت خود استفاده کنید و باعث شوید که دیگران نتوانند قضاوت كنند و يا از خود دفاع كنند. ممكن است به سختى بپذيريد كه مى توانيد از اين روشها استفاده

کنید اما شاید زمان مناسبی باشد که مکث کنید و متوجه شوید که تا چه اندازه ای می توانید قوی باشید.

امشب برای مقاصد کاری پذیرایی خواهید داشت چه از طرف خودتان باشد چه از طرف شریک ، زندگی تان قطعاً شما مهمانان را تحت تاثیر قرار خو اهيد داد.

شما می دانید که گفتگو را چگونه حفظ کنید. و نقل و قول ها و اطلاعات را به نفع خود تغییر دهید. و صحبت های گول زن مطرح کنید.



"تكنسين اورژانس":

این شغل تاز گیهای خاصی دارد

امین زارعی

■ امداد رسانی کار بسیار حساسی است زیرا کوچکترین اشتباه می تواند صدمات جبران نایذیری را به بیماروارد کند . اگر به محلی برسیم که در آن مصدومی وجود داشت و با کار امداد رسانی آشنا نبودیم ، نباید ناآگاهانه کمك رسانی نمائیم شاید این کمك به ضرر مصدوم باشد. هر شخصی برای انجام كار خاصی ، آموزشهای لازم را می بیند که در مورد امداد رسانی نیز تکنسین های اورژانس آموزشهای مورد نیاز در هنگام مواجه با مصدوم را دیده اند تا در این مواقع امداد رسانی را به نحومطلوبی



علی تنیان یکی از تکنسین های فوریتهای على تنيان هستم ٢٤سال سن دارم. تكنس پزشکی است که با او به گفتگو می نشینیم در ابتدا از او می خواهیم خود را معرفی

انگیزه و دلیل انتخاب این شغل را بیان کنید. به دلیل اینکه این شغل ، کار خداپسندانه ای است و به نوعی می توان به مردم کمک کرد

و از اینکه به بیماران کمک می کنم احساس خوشحالی و غرورمی کنم و این شغّل همیشه تازگی های خودش را دارد. مسلما اولین حادثه ای که در صحنه حضور داشتی را به یاد داری ، چگونه

حادثه ای بود؟ اولین ماموریت چون اولین تجربه کاری است در ذهن باقی می ماند و اولین ماموریت من در شیفت ایسین بود که در ابتدای محور بندرعباس -سيرجان قبل از پليس راه یك تانكر حامل مواد سوختی واژگون شده بود و راننده از ناحیه سر دچار حادثه شده بود که بعد از انجام اقدامات

اولیه به بیمارستان منتقل شد . تلخ ترین خاطره ای که در هنگام ماموریت **برایتان اتفاق افتاده چه بود؟** تمام این کار خاطره است ولی تلخ ترین خاطره زمانی در ذهن باقی می ماند که

نتوانیم برای بیمار کاری انجام دهیم و بهترین خاطره زمانی اتفاق می افتد که جان مصدوم يا بيمار را نجات دهيم. وقت استراحت خود را چگونه می گذرانید ؟ بيشتر وقتم را با ورزش به خصوص فوتبال پرمی کنم چون علاقه زیادی به فوتبال دارم و الان هم جزتيم فوتبال اورژانس هستم که به همراه این تیم امسال قهرمان مسابقات

فوتبال جام رمضان دانشگاه علوم يزشكي شدم. در كنار ورزش مطالعه هم مى كنم و به موسيقي هم علاقه مندم. تاچه اندازه از کار خود راضی هستید ؟ كاملا راضى هستم چون به أن علاقه دارم و با تمّام وجود كار مى كنم چون نوعى خدمت به مردم است

اگر به این کاروارد نمی شدید دوست داشتید چه کاره شوید ؟ از زمان كودكى به شغل معلمى علاقه زيادى داشتم و اگر تکنسین فوریتهای پزشکی

نبودم دوست داشتم معلم شوم چه صحبتی با مردم دارید؟ از مردم می خواهم شماره ۱۱۵ را اشغال نكنند و بى مورد مزاحم نشوند چون درصد زیادی از تلفنهایی که میٰ شود مزاّحمی است سخن پایانی علی تنیان:

فوریتهای پزشکی و سه سال است که به این کار مشغولم و هم اکنون در پایگاه اورژانس جاده ای گنو مشعول



جوانان راباور کنیم

جوانان، نسل عصیان اند و اهل طغیان ، آنان پرشورند و بر بنیان های

انگیزه این شورش نه عارضه بیماری است و نه عریضه بی عاری، بلکه عین هنجاری است و آغاز هوشیاری . باید آنان را شناخت و دنیای آرمانیشان را ساخت.

بی اندازه به سوی هوای تازه می شتابند. قهرمان شدن دشوار است و راه آن ناهموار. جوانان برای قهرمان شدن شتاب دارند اما برای پیمودن راه تاب ندارند. برای پیمودن

راه های نا هموار هم هوش لازم است و هم خروش و باید خروش را ستود و بر هوش افزود. جوانان برای قهرمان شدن الگو می جویند و راه اسوه را می

خاطر جوانان خطیر است اما در خطر تخدیر . باید صمیمانه خطرات را رفع و مخاطرات را دفع کرد. اگر این رودهای خروشان و فرصت های جوشان راآگاهانه و بخردانه کانالیزه کنیم، می توانیم همه گره های کور را بگشائیم و راههای ناهموار را بپیمائیم. حوانان، ناشایستیها را می نگرند و بایست ها را می نگارند نمی توان حقیقت را ازآنان نهفت و واقعیت ها را نگفت نسبت به نگفتن ها حساس ترند و از نهفتی ها پر هراس ترند باید پرده های پندار

و ناگریز از یورش نه رکود را می داند و نه چمود را می تواند. به گونه طبیعی راه گذر می جوید و چون نباید رِاه خطر می پوید. دریغ است که این نیروی خلاق لایزال، راه زوال گیرد و به ابتذال گراید نیروی عظیمی که می تواند خود را بسازد چرا امروز را ببازد؟ أن كه امروز را تلف ميكند، فردا را نيز از كف مي دهد. جوانان گنجینه هویت خود را درآیینه اصالت می یابند. باروری نسل جوان در گرو باوری است و نسل جوان را با نگاه قیومیت می نگرد و دیدگاه او را به چیزی نمی خرد هنوز خود آگاهی نسل جوان را باور آنان رسوم بی ریشه و سنن بی اندیشه را بر نمی تابند و با عطش ندارد. هدایتگر متشرعی که نسل جوان را تنها مستعد ضلالت و مستحق دلاليت مي داند و از نيروي خلاق خداخواهي و خودآگاهي او بی خبر است هنوز حق گرایی فطری جوان را باور ندارد. اقتصاددان یکسو نگری که نسل جوان را با دید تجارت و بعد معنوی أنان را با دیده حقارت می نگرد هنوز نیروی زاینده و درک فزاینده

پویند . باید الگوهای ارزشی راآراست و از انحرافات پیراست. جوانان عاشق سرعت اند و راغب رقابت. دوست دارند تا قله وادى وصال و درآغوش آمال بتازند باید این فرصت ها را پاس داشت و

را بدريم و حقيقت را بنگريم . چشمان را در زلال واقع بيني بشوئيم

بلافاصله پس از صرف غذا دندان ها و دهان خود را بشوئید تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید مرکز بهداشت استان هرمزگان

