

سال هشتم	شمارهٔ ۷۳۲
سه شنبه ۱۰ دی ماه	۱۳۸۷
برابر با ۲ محرم	۱۴۳۰

دانشتنی های سلامت
... دکتر ابراهیم خواجه ...

آرتریت در بیماران دیابتی باعث کاهش فعالیت می شود

■ تحقیقات نشان داده اند حدود نیمی از افراد بالغ در آمریکا که دچار مرض قند هستند، آرتریت هم دارند. این امر بعلاوه کمبود وقت در اثر درگیری با مسایل مختلف و همچنین عدم اطمینان در مورد اینکه چه نوع ورزشی برای آنها مناسب است و باعث افزایش درد مفاصل آنها نمی شود موجب می شود تا انجام فعالیت های ورزشی در این دسته از بیماران کم باشد.هیچ دلیلی وجود ندارد که بیماران دیابتی که مبتلا به آرتریت هستند از فواید ورزش و فعالیت بدنی مناسب بهره مند نباشند.

معضل داروهای قلبی

■ در حال حاضر آمریکا با مساله هپارین قلبی و آلوده دست به گریبان است بطوریکه برآورد می شود باعث مرگ ۸۱ نفر شده است. سازمان دارو و غذای آمریکا اعلام کرده است در طی سالهای ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۶ میلادی تولید داروهای قلبی ۸۰۰ درصد رشد داشته است.در کشورهای آسیایی بخصوص آنها که سیستم نظارتی دقیقی ندارند، پیش بینی می شود ۱۰ تا ۳۰ درصد داروهای مورد مصرف آنها قلبی و خطرناک هستند.

برتری قلب بر مغز در تصمیم گیری های اخلاقی

■ دانشمندان آمریکایی رفتار مغز در هنگام تصمیم گیری را مورد بررسی قرار دادند . در این بررسی نشان داده شد که بخشی از مغز در مورد کارایی و اثربخشی یک مساله تصمیم گیری کرده و بخش دیگری که در مورد رعایت عدل و انصاف عمل می کند در ارتباط با احساسات و عواطف است. اغلب افراد بجای منطق تحت تأثیر احساسات در مورد مسائل اخلاقی تصمیم گیری می کنند.

ارتباط چاقی ودیابت

■ در بررسی های اخیرمشخص شده است که آمار بروز موارد جدید دیابت ظرف ۱۰ سال گذشته دو برابر شده است.

بعنوان مثال در آمریکا درحالیکه میزان بروز موارد جدید در سال ۱۹۹۰ بطور متوسط از هر ۱۰۰۰ نفر تنها ۵ نفر بود اما این آمار در حال حاضر تا ۱۳ نفر به ازای هر ۱۰۰۰ نفر رسیده است.محققان ایران کرده اند ارتباط تنگاتنگی میان افزایش چاقی و شیوع دیابت در جهان وجود دارد.

نکاتی درباره بیماری "مالاریا"

■ درحدود ۴۰ درصد از جمعیت جهان، اغلب ساکنان کشورهای فقیر، در معرض خطر مالاریا هستند. این میان این دو ونیم میلیارد نفر که در معرض خطر هستند، هرساله بیش از ۵۰۰ میلیون نفر در اثر مالاریا به شدت بیمار می شوند و بیش از یک میلیون نفر از آنها فوت می کنند. مالاریا بخصوص یک مشکل جدی بهداشتی در آفریقااست، جاییکه یک مورد از هر پنج مرگ کودکان ۲۰ درصد دراث این بیماری است. هر کودک آفریقایی بطور متوسط در سال دچار ۱/ ۵ تا ۴ دوره تب ناشی از مالاریا می شود . هر ۳۰ ثانیه یک کودک دراث مالاریا می میرد.در ایران نیز استان هرمزگان یکی از مناطق مالاریا خیز کشور به شمار می رود.

"آویشن"، آنتی بیوتیک طبیعی

■ نتیجه یک تحقیق نشان می دهد اسانس گیاه دارویی آویشن تالشی که از جمله انواع چهار گانه آویشن های بومی ایران است از خاصیت ضد باکتری قوی برخوردار است. محققان ایران داشته اند اسانس این گیاه از نظر بازدارندگی رشد میکروب ها و همچنین از نظر توان کشتن باکتری ها تأثیر بسیار مثبتی دارد. در دنیا ۱۵۰ گونه از آویشن وجود دارد که ۱۴ گونه آن در ایران وجود دارد.

اضافه وزن دوران حاملگی و چاقی نوزاد

■ زنانی که در طی دوران بارداری بیش از ۱۸ کیلوگرم افزایش وزن پیدا می کنند، دو برابر بیشتر شانس بدنيا آوردن فرزند چاق دارند.

مطالعه ای که در آمریکا بر روی ۴۰ هزار نفر زن و فرزندان آنها انجام شده نشان داده که از هر پنج زنی که اضافه وزن بیش از حد داشته اند، حداقل یک نفر کودک چاق با وزن ۴ کیلوگرم و یا بیشتر بدنيا آورده است. امروزه چاقی و عوارض فراوان آن در بسیاری از کشورها بعنوان یک مشکل جدی بهداشتی به شمار می رود.

جوانان وامنیت جاده ای

■ تصادفات ترافیکی در سراسر جهان یکی از مهمترین علل مرگ و میر در نوجوانان و جوانان تا ۱۰ تا ۲۴ ساله به شمار می رود. هر ساله در اثر تصادفات جاده ای ۴۰۰ هزار نفر با سن زیر ۲۵ سال در سراسر دنیا کشته می شوند که بطور متوسط بیش از ۱۰۰۰ نفر در هر روز برآورد می شود.

سال هشتم	شمارهٔ ۷۳۲
سه شنبه ۱۰ دی ماه	۱۳۸۷
برابر با ۲ محرم	۱۴۳۰

پوکی استخوان یک بیماری شایع استخوانی است که در آن توده استخوانی به تدریج از بین می‌رود و بدون اینکه علامت خاصی ایجاد کند . ممکن است با یک شکستگی در یکی از استخوانهای بدن مثل مهره ها، لگن ، مچ پا یا دست ، آشکار گردد . ساختمان استخوان به طور عمده از یک ماده پروتئینی به نام کلانن و یک ماده معدنی به نام فسفات کلسیم تشکیل شده است . در سن ۲۵ الی ۳۰ سالگی افراد به حداکثر توده استخوانی خود دست پیدا می کنند . از این پس با گذشت زمان و افزایش سن در یک فرد طبیعی با تغذیه کافی هر ساله حدود ۴ درصد از بافت استخوانی کاسته می شود ، بدون اینکه مشکل پوکی استخوان به وجود آید ، ولی اگر این جریان طبیعی سریع تر اتفاق بیافتد ، پوکی استخوان ایجاد می شود .

عوامل موثر در پوکی استخوان:

جنسیت : افراد مونث در معرض خطر بیشتری نسبت به مردان هستند .
پائینگی به طور طبیعی ، پائینگی زودرس ، پائینگی در اثر عمل جراحی و برداشتن تخمدانها ، در ابتلا به بیماری موثر است .
سن : هرچه سن فرد بالاتر باشد احتمال ابتلا در وی بیشتر است .
اندازه بدن : در افراد لاغر احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر است .
نژاد : در برخی از نژادها از جمله آسیایی ها ابتلا بیشتر است .

تغذیه : کمبود کلسیم و ویتامین D احتمال ابتلا را افزایش می دهد .

عادات مشر : مصرف سیگار و الکل عاملی برای افزایش خطر ابتلا است.

عامل فایلی : سابقه وجود پوکی استخوان در خانواده و هم چنین سابقه شکستگی بدون ارتباط با ضربه یا تصادف در بستگان درجه یک فرد ، احتمال ابتلا در فرد را افزایش می دهد .

میزان تحرک : اگر از نظر شیوه زندگی فرد جزء افراد کم تحرک باشد ، احتمال ابتلای وی بیشتر است .

مصرف دارو : مصرف برخی داروها از جمله کورتیکو استروئیدها خطر ابتلا را افزایش می دهد .

پوکی استخوان بیماری خاموش

مهدی تدریس حسنی

کارشناس بهداشتی مرکز بهداشت استان

فعالیت ورزشی باید به

گونه ای تنظیم شود که سبب

فشار زیاد بر استخوان ها و

افزایش احتمال شکستگی

نشود ، برای پیشگیری از

پوکی استخوان در زنان کمتر

از ۶۰ سال موثر است

سابقه شکستگی : سابقه شکستگی پس از پنجاه سال و

سابقه شکستگی در بستگان درجه یک احتمال ابتلا را افزایش می دهد .

عوامل محیط : دور بودن و محرومیت از نور خورشید در امکان ابتلا موثر است .

علائم پوکی استخوان :

متاسفانه پوکی استخوان تا قبل از ایجاد شکستگی یک بیماری خاموش است و فرد با وقوع شکستگی با فشردگی مهره به طور ناگهانی به دنبال فشار شدید ،

دستور تهیه غذای کمکی جهت شیر خواران ۶ تا ۱۲ ماه

دکتر فاطمه نوروزیان	
---------------------	--

با یک قاشق غذا خوری ارد برنج و یک قاشق مربا خوری شکر مخلوط کرده و داخل شیر جوشیده شده بریزید و روی حرارت ملایم بهم بریزید تا قوام بیاید.

شیر پرچ

۱ قاشق غذاخوری برنج را شسته و با مقداری آب روی شعله گذاشته تا برنج کاملاً پخته و له شود سپس یک لیوان شیر جوشانده شده و یک قاشق مرباخوری شکر به آن اضافه و روی شعله ملایم گذاشته تا برنج لعاب بیاندازد و به غلظت فرنی برسد.

فرنی آرد برنج

یک لیوان شیر جوشیده شده را با یک قاشق غذاخوری آرد برنج و یک قاشق مربا خوری شکر مخلوط کرده و روی حرارت ملایم بهم بریزید تا قوام بیاید.

فرنی بادام

بادام‌ها را ۳ ساعت در آب جوشیده خیس کرده و سپس پوست آن را گرفته و پودر کنید . یک قاشق مرباخوری پودر بادام را

با یک قاشق غذا خوری آرد برنج و یک قاشق مربا خوری شکر مخلوط کرده و داخل شیر جوشیده شده بریزید و روی حرارت ملایم بهم بریزید تا قوام بیاید.

شیر پرچ

۱ قاشق غذاخوری برنج را شسته و با مقداری آب روی شعله گذاشته تا برنج کاملاً پخته و له شود سپس یک لیوان شیر جوشانده شده و یک قاشق مرباخوری شکر به آن اضافه و روی شعله ملایم گذاشته تا برنج لعاب بیاندازد و به غلظت فرنی برسد.

فرنی بادام

بادام‌ها را ۳ ساعت در آب جوشیده خیس کرده و سپس پوست آن را گرفته و پودر کنید . یک قاشق مرباخوری پودر بادام را

با یک قاشق غذا خوری آرد برنج و یک قاشق مربا خوری شکر مخلوط کرده و داخل شیر جوشیده شده بریزید و روی حرارت ملایم بهم بریزید تا قوام بیاید.

۱ قاشق غذاخوری برنج را شسته و با مقداری آب روی شعله گذاشته تا برنج کاملاً پخته و له شود سپس یک لیوان شیر جوشانده شده و یک قاشق مرباخوری شکر به آن اضافه و روی شعله ملایم گذاشته تا برنج لعاب بیاندازد و به غلظت فرنی برسد.

۱- عزیز کرده ناصر الدین شاه - ۲- درشکه- شخص ۳- آرتیه قرن بیستم -حمام -روش و طریق ۴- شمای خارجی -بزرگوار -بالای زانو- در دست داور ۵- بعضی ستارگان دارند -چیزی به کسی دادند ۶- عریان- پهلوان -شکل و فرم ۷- ملکه تروا - زبان شیرین ما - ضمیر جمع -نیمه دیوانه ۸- تژ سیاسی -جوان و شیباب ۹-آهنگ ساز معروف آلمانی -سوره ای درقرآن ۱۰-امر بذرایش- ننو و گهواره -کارخانه ای موتور ساز ژاپن ۱۱-روی رودخانه می بندند - تنها و بی کس -سگ بیمار -حشره ای خون خوار ۱۲- حیوانی درنده -ترک و درز - نازنین ۱۳- بوی ماندگی -روی شاخه می باشد -مهر گیاه - حرف نداری ۱۴- اسمی مردانه -ریه -ستارگان ۱۵- استخوان صورت - خسارت ۱۶- کتابی از ایوان تورگینف ۱۷- هنجشش بودن

۱عمودی

۱- کتابی از آندره ژید

۲- شهری در فرانسه -تجرب خانم ها

- مجبور

۳- دست - تیزو بران - فیس - گندم

از آسیاب برگشته

سلامت

■ ساختمان استخوان به طور عمده از یک ماده پروتئینی به نام کلانن و یک ماده معدنی به نام فسفات کلسیم تشکیل شده است . در سن ۲۵ الی ۳۰ سالگی افراد به حداکثر توده استخوانی خود دست پیدا می کنند . از این پس با گذشت زمان و افزایش سن در یک فرد طبیعی با تغذیه کافی هر ساله حدود ۴ درصد از بافت استخوانی کاسته می شود .

سی درصد موارد این شکستگی ها منجر به ناتوانی دائمی در فرد مبتلا می گردد . به دنبال هر شکستگی ناشی از پوکی استخوان ، درد ، تغییر شکل مفصل و استخوان ، ناتوانی حرکتی ، تغییر فرم بدن پیش می آید.عوارض ناشی از شکستگی به دنبال فشار در ستون مهره ها شامل : کاهش قند ، ایجاد قوز، درد حاد و مزمن پشت ، ناتوانی مزمن و افزایش احتمال مرگ و میر می باشد .

پیشگیری:
با اصلاح شیوه زندگی و انتخاب عادات صحیح می توان از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کرد . توجه به تغذیه صحیح و فعالیت بدنی مناسب در پیشگیری از پوکی استخوان موثر است .

تغذیه :

تغذیه سالم و رژیم غذایی متعادل و غنی از کلسیم و ویتامین D یکی از راه های پیشگیری است . غذای روزانه باید حداقل ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم داشته باشد . شیر ، پنیر ، ماست ، سبزی ها ، میوه ها ، حبوبات و غذاهای دریایی به ویژه ماهی باید در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود . مراقب باشید تا ویتامین کلسیم مورد نیاز سبب افزایش مصرف چربی نشود. با پیاده روی در هوای آفتابی ویتامین D مورد نیاز بدن را می توان تامین نمود .

فعالیت بدنی مناسب :

قدرت عضلانی ، تعادل ، افزایش قدرت استحکام استخوان ها ، کاهش احتمال زمین خوردن و شکستگی ناشی از آن می شود . فعالیت ورزشی باید به گونه ای تنظیم شود که سبب فشار زیاد بر استخوان ها و افزایش احتمال شکستگی نشود ، این فعالیت ها در پیشگیری از پوکی استخوان در زنان کمتر از ۶۰ سال موثر است .

ورزش هایی مانند پیاده روی ، دویدن آهسته ، کوه پیمايی ، انجام حرکات هوازی با شدت ملایم ، بالا رفتن از پله ها ، ورزش ها در راکتی که در آن ها وزن بدن توسط پاها تحمل میشود و فعالیت عضلات و استخوان ها در برابر نیروی جاذبه صورت می گیرد مناسب ترین ورزش ها می باشند و توصیه می شود لاقول هفته ای سه بارو هر بار به مدت ۳۰ دقیقه انجام گیرند .

ابتدا مقداری گوشت مرغ یا گوسفند را با نصف پیاز کوچک بریزید و بعد یک قاشق مربا خوری برنج و یک عدد هویج کوچک خرد شده را به آن اضافه کنید . پیاز کوچک بپزید . لیه و برنج هر کدام یک ق.غ به آن اضافه کرده و با حرارت ملایم سبب زمینی کوچک خرد شده - یک یک عدد گوجه فرنگی کوچک رنده شده و یک قاشق غذا خوری جعفری ریز شده اضافه کنید . وقتی تمامی موارد کاملاً پخته شد یک قاشق غذا خوری رشته فرنگی داخل سوپ بریزید تا بپزد . در انتها نصف قاشق مرباخوری کره و چند قطره آب نارنج یا لیمو ترش اضافه کنید.

پوره سبب زمینی

۲ عدد سبب زمینی کوچک را آب پز و بعداز رنده شده را به سوپ اضافه کنید و در انتها نصف قاشق مرباخوری کره و رنده گندید و با پختن پوست آن را گرفته و رنده کنید و با نصف قاشق مربا خوری کره مخلوط کرده و کم کم به آن شیر جوشیده شده اضافه

۱- عزیز کرده ناصر الدین شاه - ۲- درشکه- شخص ۳- آرتیه قرن بیستم -حمام -روش و طریق ۴- شمای خارجی -بزرگوار -بالای زانو- در دست داور ۵- بعضی ستارگان دارند -چیزی به کسی دادند ۶- عریان- پهلوان -شکل و فرم ۷- ملکه تروا - زبان شیرین ما - ضمیر جمع -نیمه دیوانه ۸- تژ سیاسی -جوان و شیباب ۹-آهنگ ساز معروف آلمانی -سوره ای درقرآن ۱۰-امر بذرایش- ننو و گهواره -کارخانه ای موتور ساز ژاپن ۱۱-روی رودخانه می بندند - تنها و بی کس -سگ بیمار -حشره ای خون خوار ۱۲- حیوانی درنده -ترک و درز - نازنین ۱۳- بوی ماندگی -روی شاخه می باشد -مهر گیاه - حرف نداری ۱۴- اسمی مردانه -ریه -ستارگان ۱۵- استخوان صورت - خسارت ۱۶- کتابی از ایوان تورگینف ۱۷- هنجشش بودن

۱عمودی

۱- کتابی از آندره ژید

۲- شهری در فرانسه -تجرب خانم ها

- مجبور

۳- دست - تیزو بران - فیس - گندم

از آسیاب برگشته

۱- عزیز کرده ناصر الدین شاه - ۲- درشکه- شخص ۳- آرتیه قرن بیستم -حمام -روش و طریق ۴- شمای خارجی -بزرگوار -بالای زانو- در دست داور ۵- بعضی ستارگان دارند -چیزی به کسی دادند ۶- عریان- پهلوان -شکل و فرم ۷- ملکه تروا - زبان شیرین ما - ضمیر جمع -نیمه دیوانه ۸- تژ سیاسی -جوان و شیباب ۹-آهنگ ساز معروف آلمانی -سوره ای درقرآن ۱۰-امر بذرایش- ننو و گهواره -کارخانه ای موتور ساز ژاپن ۱۱-روی رودخانه می بندند - تنها و بی کس -سگ بیمار -حشره ای خون خوار ۱۲- حیوانی درنده -ترک و درز - نازنین ۱۳- بوی ماندگی -روی شاخه می باشد -مهر گیاه - حرف نداری ۱۴- اسمی مردانه -ریه -ستارگان ۱۵- استخوان صورت - خسارت ۱۶- کتابی از ایوان تورگینف ۱۷- هنجشش بودن

۱- عزیز کرده ناصر الدین شاه - ۲- درشکه- شخص ۳- آرتیه قرن بیستم -حمام -روش و طریق ۴- شمای خارجی -بزرگوار -بالای زانو- در دست داور ۵- بعضی ستارگان دارند -چیزی به کسی دادند ۶- عریان- پهلوان -شکل و فرم ۷- ملکه تروا - زبان شیرین ما - ضمیر جمع -نیمه دیوانه ۸- تژ سیاسی -جوان و شیباب ۹-آهنگ ساز معروف آلمانی -سوره ای درقرآن ۱۰-امر بذرایش- ننو و گهواره -کارخانه ای موتور ساز ژاپن ۱۱-روی رودخانه می بندند - تنها و بی کس -سگ بیمار -حشره ای خون خوار ۱۲- حیوانی درنده -ترک و درز - نازنین ۱۳- بوی ماندگی -روی شاخه می باشد -مهر گیاه - حرف نداری ۱۴- اسمی مردانه -ریه -ستارگان ۱۵- استخوان صورت - خسارت ۱۶- کتابی از ایوان تورگینف ۱۷- هنجشش بودن

۱- عزیز کرده ناصر الدین شاه - ۲- درشکه- شخص ۳- آرتیه قرن بیستم -حمام -روش و طریق ۴- شمای خارجی -بزرگوار -بالای زانو- در دست داور ۵- بعضی ستارگان دارند -چیزی به کسی دادند ۶- عریان- پهلوان -شکل و فرم ۷- ملکه تروا - زبان شیرین ما - ضمیر جمع -نیمه دیوانه ۸- تژ سیاسی -جوان و شیباب ۹-آهنگ ساز معروف آلمانی -سوره ای درقرآن ۱۰-امر بذرایش- ننو و گهواره -کارخانه ای موتور ساز ژاپن ۱۱-روی رودخانه می بندند - تنها و بی کس -سگ بیمار -حشره ای خون خوار ۱۲- حیوانی درنده -ترک و درز - نازنین ۱۳- بوی ماندگی -روی شاخه می باشد -مهر گیاه - حرف نداری ۱۴- اسمی مردانه -ریه -ستارگان ۱۵- استخوان صورت - خسارت ۱۶- کتابی از ایوان تورگینف ۱۷- هنجشش بودن

۴- نوشته ها - تمام و درست -آشوب ۵- خاندان - جنگ و ستیز - ترساندن ۶- شکوه و شکایت- مرید کسی بودن -علامت مفعولی

۷-پیشوندی است -چسب طبیعی -مرتجع ۸- لاسیتی- بلد و مدن ۹- رئیس جیمز باند - بعضی قهوه خانه ها هستند - مذهب و دین

۹- توانائی - فاضلاب را از خانه درون چاه می ریزد ۱۰- با هم معامله یا گفتگو کردن - خوشبخت و سعادت مند

۱۱- یک چرعه آب - پسوند شباهت -سختی و دشواری۱۲- دمل و دندان درد - نیازمند ۱۳- شادی و خوشی - خوردن -برنای بی سر ۱۴- جیب میز- نوعی آب گوشت -کاسه شکر جهان

۱۵- سفیده تخم مرغ - بخشی از ریاضی

دریا با تاریخ

به زود

تاثیرات مخرب دود سیگار

در رفتارهای کودکان و نوجوانان



دود سیگار موجود در محیط اطراف می تواند سبب ایجاد مشکلات رفتاری در بچه ها شود . یک گروه تحقیقاتی به نازکی دریافته اند که وجود دود تنباکو در محیط اطراف کودکان هر قدر هم اندک باشد موجب بروز مشکلاتی در رفتار آنها به ویژه در سنین زیر ۱۲ سال می شود .

دود سیگار میزان ماده به نام کوتینین در خون آنها اندازه گیری شد . کوتینین ماده ای است که از شکسته شدن نیکوتین سیگار در بدن پدید می آید درخون ، ادرار ، بزاق و حتی موی انسان قابل ردیابی است .

به همین دلیل این ماده بهترین نشانگر میزان مواجهه افراد با نیکوتین محیط بشمار می رود . پژوهشگران سپس برای سنجش مشکلات رفتاری کودکان از والدین آنها خواستند تغییر رفتار کودکان را زیر نظر بگیرند . همچنین از معلم بچه ها خواستند تا استرس و اضطراب آنها در مدرسه و میزان کنار آمدن آنها را با سایر هم کلاسیایشان را مشاهده کنند .

آنها دریافتند که هر چه میزان مواجهه فرد با دود سیگار بیشتر باشد اثر روانی آن بر کودکان نیز بیشتر خود را نشان می دهد .

طبق تحقیقات مختلف در ایالت متحده آمریکا ۲۵درصد از کودکان در خانه خود دود سیگار تنفس می کنند و مقدار ماده کوتینین در خون نزدیک به ۵۰درصد از کودکان کل جامعه به حدی است که می توان آن را با آزمایش اندازه گیر کرد .

دود سیگار می تواند موجب تولد کودکان کم وزن ، بروز عفونت و عود حملات آسم در کودکان شود . همچنین دود سیگار با بروز اختلال ذهنی ، کاهش قدرت درک ، شناخت کم شدن توانایی استدلال و حل ریاضیات ، کاهش قدرت خواندن در بچه ها و نوجوانان می شود .

نمایشگاه های از غدیر تا عاشورا

عرضه : انواع وسایل عزاداری و تعزیه خوانی

پلاکارد - پرچم - نوار کاست -Cd-vcd-mp۳عزاداری و مداحی و تعزیه خوانی -طبل - سنج - شپور- وسایل تعزیه خوانی شمشیر- علم- لباس - خنجر - کلاه خود و ...

نسخه های تعزیه خوانی

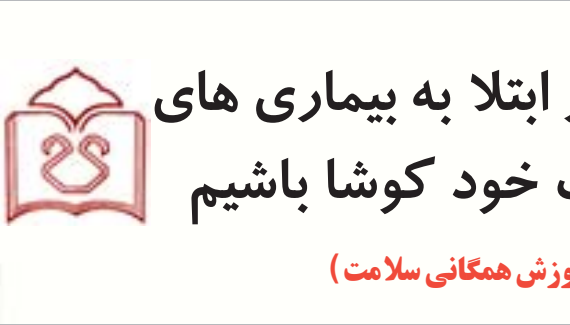
انواع نوارو cd عزاداری و تعزیه خوانی استان هرمزگان

ویژه هیئت‌ها ؛ حسینیه ها و دستجات عزاداری

آدرس : بندرعباس -پارک شهیددباغیان جنب مسجد پیامبر اعظم(ص)

تلفن تماس:۰۹۱۷۷۶۰۴۰۳۲-۰۹۱۷۷۶۰۴۱-۳۳۵۳

🕸 مجموعه فرهنگی مذهبی خامس آل عبا



پاکیزگی در رعایت بهداشت فردی اولین شرط جلوگیری از ابتلا به بیماری های

واگیردار است. با رعایت بهداشت فردی در حفظ سلامت خود کوشا باشیم

🕸 **روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)**

