

سال هشتم	شماره ۸۷۰	چهارشنبه ۲۵ شهریور ماه ۱۳۸۸	برابر با ۲۶ رمضان ۱۴۳۰
<b>اخبار سلامت</b>			
<span></span>			

**مصرف قلیان در هر وعده معادل ۱۰۰ نخ سیگار**



مصرف کنندگان قلیان سالم تر از کسانی که سیگار می کشند، نیستند، دود حاصل از مصرف آن حتی بعد از عبور از میان آب دیون جام، حاوی مقدار زیادی ترکیبات سمی از جمله متوکسید کربن، فلزات سنگین و مواد شیمیایی سرطان زا است.

قلیان اغلب به صورت دسته جمعی مصرف می شود و ممکن است دو یا چند نفر به طور مشترک از آن استفاده نمایند که این استفاده مشترک از قسمت دهانی قلیان، خطر جدی برای انتقال بیماری های واگیرداری چون سل و هپاتیت است .

به گفته کارشناسان: افراد سیگاری به طور متداول هشت تا ۱۲ نخ سیگار در روز مصرف می کنند و به طور متوسط با ۴۰ تا ۷۵ پک به مدت پنج تا هفت دقیقه به طول می انجامد، حدود پنج تا شش دهم لیتر دود استنشاق می کنند ؛ این در حالی است که مصرف کنندگان قلیان در هر وعده مصرف که به طور متداول ۲۰ تا ۸۰ دقیقه طول می کشد، حدود ۵۰ تا ۲۰۰ پک می زند که هر یک به طور متوسط حاوی ۱۵ درصد تا یک لیتر دود است یا به عبارت دیگر، از نظر میزان مواجه و استنشاق دود، هر فرد مصرف کننده قلیان در هر وعده معادل ۱۰۰ نخ یا بیشتر سیگار دود کرده است.

### سیگاری ها ۱۵ سال زودتر از افراد غیر سیگاری می میرند

نتایج یک پژوهش بین المللی حاکی از آن است که سیگاری ها ۱۵ سال زودتر از دیگران می میرند.انجمن پزشکی نیوزیلند نسبت به کاهش عمر درافراد سیگاری هشدار داد. مدیر اجرایی این انجمن گفت : پژوهشی که درباره تاثیر مصرف سیگار برمرگ در سطح بین المللی انجام گرفته بیانگر آن است که افراد سیگاری در سراسر جهان به طور میانگین ۱۵ سال زودتر از دیگران می میرند.

به گزارش خبرگزاری فارس، پل الکفورد افزود : آنچه که در این مورد دربار مصرف سیگار اغلب نادیده گرفته می شود، آثار بلند مدت و تاثیرات منفی آن بر خانواده این افراد است. وی در پایان خاطر نشان کرد : راهکارهای زیادی برای رگ اعتیاد از جمله استفاده از روش کم هزینه و کارآمد جایگزینی نیکوتین وجود دارد.

### کشیدن سیگار ریزش با سفید شدن مو را سرعت می بخشد

■ سیگار کشیدن باعث ریزش یا سفید شدن زود هنگام مو می سبر می شود.
به گزارش شبکه تلویزیونی سی ان ان نتایج یک تحقیق در تایوان نشان می دهد افرادی که سیگاری کشند در مقایسه با افراد عادی بیشتر دچار ریزش مو می شوند.
همچنین سفید شدن مو سردر افراد سیگاری بیشتر از افراد عادی است.

وظایف والدین نسبت به فرزندان آموختن علم و دانش به آنان و تهیه مقدمات مورد نیاز در این جهت می باشد. از آن جهت که پدر و مادر نسبت به سلامتی، شادابی و رفاه فرزندان خود حساس هستند لذا باید در تهیه و خرید ملزومات نظارت داشته باشند.

بوی کاغذ دفت‌های نو، م‌دادهای تراش کرده، پاک‌کن‌های سفید و تراش‌های براق، دفت‌رچه‌های رنگی و... خبر از آمدن فصل جدیدی دارد فصلی که با مهر آغاز می شود و یادآور یکرنگی، سادگی است. کسی نیست که شوق خرید کیف و کفش و کتاب‌نورا تجربه نکرده باشد و یادآوری آن هنوز با گذشت سالها انسان را به وجد می آورد.

**مشخصات کیف خوب:**

از معمول ترین راه های بردن کتاب، دفتر و دیگر وسایل مورد نیاز به مدرسه کیف یا کوله پشتی می باشد. به وسیله کوله پشتی حجم زیادی از دفتر، کتاب و لوازم التحریر جابجا می شود اگرکوله پشتی سنگین باشد موجب می شود که پشت کودک بیش از حد به عقب کشیده شده و وضعیت بدنی او تغییر شکل داده و رو به جلو یا متمایل به یک سمت شود. همچنین این فشار روی عضلات گردن و پشت سبب خستگی بیش از حد می شود.

استفاده می شود باید متناسب با قامت و طول بدنی افراد باشد زیرا کیف های بسیار بزرگ برای دبستان و کیف های خیلی کوچک برای س‌دین دب‌رستان مناسب نیست. وزن کیف یا کوله پشتی باید بین ۱۰٪ تا ۱۵٪ وزن دانش آموز باشد یعنی اگر فرزند شما تقریباً ۲۰ کیلو باشد وزن کیف او با وسایل باید حدود ۲ تا ۳ کیلو گرم باشد.

طرز استفاده از کوله پشتی هم خیلی مهم است، کوله پشتی را نباید روی یک شانه انداخت و باید از هر دو بند آن که بهتر است پهن باشد استفاده کرد. کوله پشتی باید دارای جیب ها و فضاهای مناسب باشد تا بتوان اشیاء را در جای امن و قابل دسترس قرار داد. کوله پشتی های چرخ دار در صورتی مناسب هستند که دانش آموزمدام آن کلاسی به کلاس دیگر نرفته و یا پله ها بالا و پایین نرود و چرخ های کیف هم باید بزرگ باشد تا کیف واژگون نشود.

لازم به ذکر است؛ کلاسور برای حمل وسایل مناسب نیست همچنین کیف های معمولی علاوه بر دسته کوتاه باید بندهای پهن و بلند هم داشته باشند.

**توجه به نکات ذیل برای شما والدین گرامی ضروری است:**

۱-برای حمل کوله پشتی هایی که ۲ بند دارند حتماً از ۲ بند آن استفاده شود و اگر یک بند دارد در طول مسیر باید کیف روی شانه ها جابجا شود.

۲-دقت کنید فرزندان‌تان دفتر و کتاب و وسایل اضافی به همراه خود نداشته باشد چون باعث سنگینی کیف خواهد شد. اگر نیاز است که وسایل بیشتری همراه خود به مدرسه ببرد بهتر است از کیف

والدین محترم نوآموزان؛

## سلامتی دانش آموزتان را با خرید کیف و کفش مناسب تامین کنید



دوم استفاده کند.

۳-کوله و کیف های چرخ‌ی یا برزنتی که تغییر شکل نمی دهند بهتر از بقیه انواع هستند.

۴- تقسیم بندی انواع کیف باید به گونه ای باشد که وسایل ثابت بمانند و به راحتی جابجا نشوند.

**مشخصات کفش مناسب:**

حتماً شنیده اید پای انسان قلب دوم اوست. اکثریت مردم با پای‌های سالم به دنیا می آیند ولی سه چهارم آنها در طول زندگی با مشکلاتی در رابطه با پا مواجه می شوند.

**توجه به نکات ذیل برای شما والدین گرامی ضروری است:**

۱-سعی کنید کفشی را که انتخاب می کنید تنها جنبه زیبایی نداشته باشد بلکه مانع آسیب دیدن پا شود.

۲-هنگام انتخاب کفش در نظر داشته باشید انگشتان دچار تغییر حالت نشوند.

۳-قبل از خرید کفش حتماً چند بار آن را امتحان کنید، تا مطمئن شوید به پای کودک‌تان فشار نمی آورد.

۴-کفش‌های پیاده روی باید مناسب و سبک باشد کفش های ساق‌دار در صورتی که سنگین نباشند بسیار مناسب می باشند.

نوگ کفشنگی به هیچ وجه مناسب دانش آموزان ابتدایی نیستند. همچنین استفاده از مدادهای بسیار باریک هم برای دانش آموزان کلاس اول مشکل می باشد.

**مداد تراش :** همیشه علت تراشیدن مداوم مداد و تمام شدن زود آن جنس بد مداد نمی باشد، بلکه در بسیاری از موارد، مداد تراش نامرغوب است. مدادتراشهای فانتزی با ظاهری زیبا الزاماً مداد تراشهای خوبی نیستند. تراشهای با ظاهر ساده معمولاً مناسب‌ترند.

**مداد پاک‌کن :** دانش آموزان بیشتر برای انتخاب مداد پاک‌کن به فانتزی بودن و بوی آن توجه دارند در حالی‌که مداد پاک‌کنی که مرغوب نباشد اثر سیاه رنگی بر کاغذ باقی می‌گذارد.

**دفتر :** از خصوصیات دفتر مناسب برای دانش آموزان ابتدایی، کاهی نبودن آن، داشتن وزن کم و جلد مناسب می باشد. برای پایه اول بهترین دفتر ۴۰ برگ است. دفتر های سیمی برای این سن پیشنهاد نمی‌گردد.

**جا مدادی :** بهتر است جا مدادی زیاد بزرگ و فلزی نباشد جامداتی‌های نرم برای داخل کیف مناسب می باشند. بهتر است جنس جامداتی به گونه ای انتخاب شود که قابل شستشو باشد.

**خط کش :** خط کش های بزرگ و فلزی مناسب دانش آموزان نمی باشند.
**لِیوان:** از وسایل شخصی الزامی هر دانش آموز لیوان می باشد. بهتر است لیوان ساده، کوچک و درب دار باشد و روزانه مورد شستشو قرار گیرد.

**ظرف غذا :** ظرف غذا باید کوچک و درب دار باشد و طوری انتخاب شود که شستشوی آن راحت باشد. بهتر است ۲ تا ۳ ظرف در ابتدای سال تهیه گردد تا امکان استفاده روزانه از ظرف تمیز وجود داشته باشد.

**وی‌صندلی مناسب**

لم دادن و درازکشیدن هنگام درس خواندن و انجام تکالیف مدرسه به شانه ها، آرنج‌ها و اندام‌های داخلی فشار می آورد و باعث کم شدن تمرکز می شود.

**توجه به نکات ذیل برای شما والدین گرامی ضروری است:**

۱-میز تحریر باید ۱۵ درجه شیب داشته باشد تا‌از خم شدن دست به سمت میز پیشگیری شود.

۲-سطح روی میز بهتر است از جنس شیشه یا صیقلی باشد تا باعث انعکاس نور نشود.

۳-میز باید فضای کافی برای پاها داشته باشد.

۴-صندلی باید راحت باشد و در قسمت پشت صندلی گردی کم‌را پر کند.

۵-صندلی بهتر است چرخان باشد و پنج پاه داشته باشد.
۶-بهتر است رویه صندلی از جنس پارچه ای باشد زیرا صندلی با رویه پلاستیکی باعث تعریق می شود.
۷-بهتر است از صندلی های دسته دار) جهت استراحت دستها ( استفاده شود.

روزنامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

۴

### اخطار به ماده ۱۰۱ آیین نامه اجراء اسناد رسمی

بدین وسیله به آقای هاشم اعظمی جعفری فرزند محمد به شماره شناسنامه ۸۴۵ صادره از میناب به‌عنوان رهن پرونده اجرائی کلاسه ۲۰۴۴/۸۶ ابلاغ می‌شود طبق تقاضای پست بانک و برابر نظریه مورخه ۹۵۲۳/۸۸/۲/۲۰ کارشناس دادگستری شش‌دانگ اعیانی یک‌دستگاه آپارتمان واقع در طبقه سوم به مساحت ۷۷/۴۴ مترمربع ملکی شما که به موجب سند رهنی شماره ۹۵۲۳ مورخ ۸۵/۱۰/۱۴ دفتر اسناد رسمی ۳۵ بندرعباس در رهن پست بانک قرار دارد به مبلغ ۶۸۹/۵۲۰۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده لذا چنانچه به مبلغ ارزیابی پلاک مزبور معترض می‌باشید می‌توانید اعتراض خود را ظرف مدت ۵ روز از تاریخ ابلاغ این اخطار به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر به مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال به این اجرا تسلیم نمایندضمناً به اعتراضی که در خارج از موعد و یا فاقد فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدیدنظر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

تاریخ انتشار: چهارشنبه ۸۸/۲۵

### عبدالله خواجه بار- مسئول اجرای ثبت بندرعباس

### احضار

خواهان رضا یوسفی فرزند مهدی دادخواستی به طرفیت خوانده حمید عباس زاده فتح آبادی به خواسته اثبات مالکیت و استرداد مال (منقول) تقدیم دادگاه های عمومی شهرستان بندرعباس که جهت رسیدگی به شعبه هفتم دادگاه حقوقی دادگستری شهرستان بندرعباس واقع در بندرعباس ارجاع به کلاس ه پرونده ۰۲۲۲-۰۷۰۰۹۹۸۷۶۶۱۰۰ ثبت گردیده و وقت رسیدگی آن ۱۳۸۸/۰۷/۲۸ و ساعت ۱۱:۰۰ تعیین شده است. به علت مجهول‌ال‌مکان بودن خوانده و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۲ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌شود تا خوانده پس از نشرآگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد.

### منشی شعبه هفتم دادگاه حقوقی دادگستری شهرستان بندر عباس منصور اسماعیلی

### آگهی ابلاغ اجرائیه

شماره و تاریخ دادنامه ۱۸-م آگهی کلاسه پرونده ۶۱۳۲/۱/۸۶ ح شعبه رسیدگی کننده شعبه اول دادگاه حقوقی قشم قاضی رسیدگی کننده قدرت اله حاجی زاده خواهان نادر حسین زاده قشم روستای کوشه دبیرستان دخترانه ابورحان خواننده کامیار اسکویی مجهول‌ال‌مکان -شرکت تعاونی تاکسیرانی قشم -قشم کیلومتریچشم درگهان سی و احدی مسکن ویلایی ۳۲ کردشکار به تاریخ ۸۷/۱/۶ است در وقت فوق العاده جلسه شعبه اول دادگاه عمومی قشم بتصدی اعضاء کننده ذیل تشکیل شده پرونده کلاسه فوق تحت نظر قرار دارد دادگاه با بررسی جمیع اوراق و محتویات پرونده ختم رسیدگی اعلام به شرح ذیل مبادرت به صدوررای می‌نماید.

در خصوص دادخواست تقدیمی آقای نادر حسین زاده فرزندحبیب به طرفیت خواندگان کامیار اسکویی فرزند حسن -شرکت تعاونی تاکسیرانی قشم به مدیریت امیر حسین مقدسی به خواسته الزام خواندگان به انتقال سند رسمی یک دستگاه تاکسی به شماره شهربانی۱۱۱۲۲ قشم بدین شرح که خواهان ادعا دارد در تاریخ ۱۳۷۹/۱/۱۲ یک دستگاه اتومبیل به شماره فوق الذکر را طی قرارداد منعقده که رونوشت مصدق آن ضمیمه پرونده می باشد از خوانده ردیف اول خریداری و ثمن معامله را تماماً به وامبرده پرداخت نموده است و خوانده ردیف دوم نیز که مدبرموقت تاکسیرانی قشم بوده است فروشنده اتومبیل به خوانده ردیف اول می باشد که در واحد شماره گذاری منطقه آزاد به نام وی ثبت شده است.دادگاه با بررسی جمیع اوراق ومحتویات پرونده و مدافه در مدارک و مستندات ابرازی خواهان از جمله رونوشت مصدق میابیه نامه مورخ ۱۳۷۹/۱/۱۲ که حکایت از وقوع عقد بیع و انتقال مالکیت به نحوه صحیح را دارد که از هرگونه ایراد و خدشه ای مصون مانده است و عدم حضور به ارائه هر گونه دفاعی توسط خواندگان علیرغم ابلاغ وقت دادرسی و به عنایت استدعای به عمل آمده از دایره شماره گذاری سازمان منطقه آزاد قشم که صراحتاً اعلام نموده اند خودروی سواری پژو ۴۰۵ به شماره پلاک ۱۱۱۲۳ /کرایه (نارنجی) به شماره موتور ۱۹۵۰۴ و شماره شاسی ۴۰۸۰۷۹ مدل ۱۹۹۲ در تاریخ ۱۳۷۵/۲/۲۱ به نام شرکت حمل و نقل قشم تنظیم گردیده شماره گذاری شده است بناعلی هذا دعوی خواهان را مقرون به صحت تشخیص وچون تنظیم سند رسمی از جمله لوازم و متفرعات عقد بیع می باشد مستنداً به مواد ۱۰ و ۲۱۹ و ۲۲۰ و ۲۲۲ از قانون مدنی حکم به الزام خواندگان در حضور در دایره شماره گذاری منطقه آزاد قشم و انتقال رسمی اتومبیل موصوف به نام خواهان را صادر و اعلام می‌دارد و رای صادره غیابی محسوب ظرف مدت بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این دادگاه و پس از آن ظرف مدت ۲۰روز قابل تجدیدنظر خواهی در دادگاه تجدید نظر استان هرمزگان می باشد. م. الف/۴/ص ۴۰۸۶

### دادرسی شعبه اول دادگاه عمومی قشم قدرت اله حاجی زاده-دفتر شعبه اول دادگاه عمومی قشم

### آگهی مزایده

بموجب دادنامه شماره ۵۴۲-۸۷/۶/۲-۰۴۲ و اجرائیه صادره که به این اجراء واصل و به کلاسه ۵۶۴/۸۷ الف ح اجرائی ثبت شده محکوم علیها ۱- شرکت لیما گستران ۲-سید محمد هاشم داخته محکوم به پرداخت مبلغ ۲۷۵/۲۴۰/۷۷۸ ریال بابت اصل خواسته و ۵۱۴/۸۰۵/۲۵ ریال هزینه دادرسی و حق الوکاله وکیل و خسارات تاخیر تادیه تا یوم الوصول در حق بانک صادرات ایران می باشند که در راستای اجرای حکم آن محکوم علیه ملگ ثبتی بشماره میابیه نامه ۵۲۴۶ م/ زم/۷۴ مورخ ۱۰/۳/۷۴ با مشخصات یک قطعه زمین تجاری در شهر قشم- بلوار امامقلی خان قشم سایت نخل زرین مساحت تقریبی ۲۲۵ متر مربع قطعه شماره ۱۰/۷۰۰۱ دارای اسکلت بتونی، پی سنگ و سیمان، سقف تیرچه و بلوک فی متوسط: هر مترمربع عرصه ۵۰۰/۰۰۰ ریال و ارزش کل عرصه ۱/۲۲۷/۵۰۰ ریال و اعیانی ۲۲۵ مترمربع هر مترمربع ۲/۰۰۰/۰۰۰ ارزش کل ۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزش کل ملک ۲/۱۳۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال اموال توقیفی از طریق مزایده کتبی و حضوری با شرایط ذیل به فروش می‌ رسد.

۱-فروش نقدی است حداکثر مهلت پرداخت بها سه روز است.

۲- کلیه هزینه های مربوط به معامله از هر قبیل و از هر جهت به عهده خریدار است.

۳-پیشنهاد دهندگان باید قبلاً ۱۰٪ سپرده نقدی را به حساب سپرده دادگستری ۴۷۷۰۵۴۷۷۰۲۱۷۲۹۵۰۴ تودیع و فیش آنرا ضمیمه پرونده نمایند.

۴-پیشنهادات باید در پاکت لاگ ومهر شده یا ذکر جمله مربوط به مزایده و مشخصات کامل و محل اقامت پیشنهاد دهنده روی پاکت تا آخر وقت اداری روز ۲ شنبه ۸۸/۷/۲۰ به اجرای احکام دادگستری قشم تسلیم شود.

۵-به پیشنهادات مشروط، مهیم، فاقد سپرده و برخلاف شرایط آگهی و همچنین پیشنهاداتی که بعد از وقت مقرر برسد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۶- اجرای احکام در رد یا قبیل پیشنهاات مختار است.

۷-پیشنهادات در ساعت سه شنبه ۱۱صبح ۸۸/۷/۲۱ باز و قرائت خواهد شدحضورپیشنهاد دهندگان در جلسه بلامانع است و عندالاقضاء در همان جلسه مزایده حضوری بعمل خواهد آمد و برنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید.
۸- در صورتیکه که برنده سه روز پس از جلسه مزایده و یا در انقضاه مهلت از پرداخت بهای مورد مزایده خودداری نماید مسئول کسر احتمالی قیمت وخساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بود که بدو ا از سپرده او استیفاء میشود رسید مربوط تا تعیین خسارت وارده مسترد نخواهدشد متقاضیان شرکت در مزایده برای کسب اطلاع بیشتر به اجرای احکام دادگستری قشم مراجعه نمایند.

### دفتر اجرای احکام حقوقی قشم- مینیی

# بیاید زندگی سبز وشاداب را با مصرف آبزیان

# به ارمغان ببرید سلامت خود کوشا باشیم

● روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هر مزگان ( کمیته آموزش همگانی سلامت )

